

# 中外衛生要旨



序

嘗聞養生之道須識靜中動動中靜動靜工夫宜  
先知奇經八脈所謂奇經八脈者卽衝任督帶陰  
蹻陽蹻陰維陽維是也衝任督帶人所共知陰蹻  
陰維人多未曉黃庭靈素語焉不詳讀者未得師  
指莫知端的曹文逸修真訣云我爲諸公說端的  
命蒂從來在真息下手工夫先靜心次緘口鼻息  
平和然後閉目內視神注於谷道前陰囊後卽陰  
蹻也張紫虛以爲陰維在丹田左下約一寸膀胱

水道所從出上承肝血海凡有病者皆倚此以相  
制靈樞素問曰制則生化黃庭徒搓關元尙未得  
真穴也然熊經鳥伸安禪制毒龍見諸釋老所述  
夫毒龍相火也爲元氣之賊但知按摩導引迴環  
掀簸似隔一層而活筋絡則未嘗無功余自童年  
好道未遇真師時曾刊陸地仙經後復覩潘偉如  
中丞選刊十二段錦朋輩行之皆身強寡疾茲復  
采陳希夷先生坐功圖說達摩禪師易筋圖說合  
八段錦刊爲一本其中動靜工夫俱已圖註明白

披閱瞭然雖於三乘大道盡性至命之學未得其  
門徑如遵行勿輟亦可却病延年竊願苦疴弱者  
不必服藥借此摩盪奇經足以鞏革膚生津液誠  
衛生之要術也香山鄭官應謹序於羊城居易山  
房

中外衛生要旨卷四

宋 陳搏著 後學鄭官應刊

立春正月節坐功圖勢

運主厥陰初氣 時配手太陽三焦

坐功

宜每日子丑時疊手按髀轉身拘頸左右聳引各  
三五度叩齒吐納嗽嚥三次

治病

風氣積滯頂痛耳後痛肩臑痛背痛肘痛諸痛





北京中医药大学图书馆版权所有

雨水正月中坐功圖勢

運主厥陰初氣 時配三焦手少陽相火

坐功

每日子丑時疊手按膝拘頸轉身左右偏引各五  
度叩齒吐納嗽嚥

治病

三焦經絡留滯邪毒喘乾及腫噦喉痺耳聾汗出  
目銳眦痛頰痛諸疾悉治



驚蟄二月節坐功圖勢

運主厥陰初氣 時配手陽明太陽燥金

坐功

每日丑寅時握固轉頸反肘後向頓掣五六度叩齒六六吐納嗽嚥三三

治病

腰脊肺胃蘊積邪毒目黃口乾鼻衄喉痺面腫暴啞頭風牙宣目暗羞明鼻不聞臭遍身疥瘡悉治



春分二月中坐功圖勢

運主少陰二氣 時配手陽明大腸燥金

坐功

每日丑寅時伸手迴頭左右挽引各六七度叩齒  
六六吐納嗽嚥三三

治病

胸臆肩背經絡虛勞邪毒齒痛頸腫寒慄熱腫耳  
聾耳鳴耳後肩臑肘臂外背痛氣滿皮膚殼殼然  
堅而不痛瘙痒

型而不寐寐率

豐其體正其身調其氣

順其氣背脊強壯

坐臥

六六如餘

每日正寅初

坐臥

數主少劍

春令二月申坐臥圖



清明三月節坐功圖勢

運主少陰一氣 時配手太陽小腸寒水

坐功

每日丑寅時正坐定換手左右如引硬弓各十八度叩齒納清吐濁嚥液各三

治病

腰腎腸胃虛邪積滯耳前熱苦寒耳聾噎痛頸痛不可回顧肩拔臑折腰軟及肘臂諸痛





穀雨三月中坐功圖勢

運主少陰二氣 時配手太陽小腸寒水

坐功

每日丑寅時平坐換手左右舉托移臂左右掩乳  
各五七度叩齒吐納嗽嚥

治病

脾胃結痕瘀血目黃鼻鼽衄衄頰腫頷腫肘臂外後  
廉腫痛臀外痛掌中熱

氣血虧損，中焦虛弱，

胃弱血虛，目黃鼻燥，

命門火衰，

各正寸口，

各正寸口，

坐收

聖主少壯一歲，

燥雨三月，中坐收圖



立夏四月節坐功圖勢

運主少陰二氣 時配手厥陰心胞絡風水

坐功

每日以寅卯時閉息瞑目反換兩手抑掣兩膝各  
五七度叩齒吐納嚔液

治病

風溼留滯經絡腫痛臂肘攣急腋腫手心熱喜笑  
不休雜症