

# 衛生要術

已 341

7



易筋經  
八段錦  
合刻



南京中醫藥大學圖書館版權所有

# 衛生要術

蘇州振新書社藏板



北京中醫藥大學圖書館版權所

原夫人之生死病之輕重必先視元氣之存亡所謂元氣者何五臟之真精即元氣之分體也而究其本原道經所謂丹田難經所謂命門內經所謂七節之旁有小心陰陽開闢存乎此呼吸出入係乎此無火而能令百體皆溫無水而能令五臟皆潤此中一綫未絕則生氣一綫未亡腎賴乎此人之臟腑經絡五氣肌肉一有不慎外邪干之則病古之人

以鍼灸為本繼之以砭石導引按摩酒醴等  
法所以利關節和血氣使速去邪邪去而正  
自復正復而病自愈平日尤重存想乎丹田  
欲使本身自有之水火得以相濟則神旺氣  
足邪不敢侵與其待疾痛臨身呻吟求治莫  
若常習片刻之功以防後來之苦雖壽命各  
有定數而體氣常獲康強於平時矣茲編取  
豐城徐鳴峰本叅之醫經各集而畧為增刪

凡於五官四體各有所宜按摩導引者列之  
於分行外功內任人擇取行之仍取前人所  
定合行十二段法載於歌訣俾得照依次序  
遍及周身此皆盡人可行隨時可作功簡而  
賅效神而速不須侈談高遠而却病延年實  
皆信而有徵即老子赤松子鍾離子所載節  
目亦不外此誠能日行一二次無不身輕體  
健百病皆除從此翔洽太和共登壽域不甚



善乎爰泚筆而為之記

咸豐八年孟冬古吳潘蔚偉如甫書於長蘆

節署



十二段錦總訣

閉目冥心坐

握固靜思神

叩齒三十六

兩手抱崑崙

左右鳴天鼓

二十四度聞

微擺撼天柱

赤龍攪水津

鼓漱三十六

神水滿口勻

一口分三嚥

龍行虎自奔

閉氣搓手熱

背摩後精門



南京中醫藥大學圖書館版權所有

盡此一口氣

想火燒臍輪

左右轆轤轉

兩腳放舒伸

叉手雙虛托

低頭攀足頻

以候神水至

再漱再吞津

如此三度畢

神水九次吞

嚥下汨汨響

百脉自調勻

河車搬運畢

想發火燒身

舊名八段錦

子後午前行

十二經圖

勤行無間斷

萬病化為塵

以上係通身合總行之要依次序不可缺  
不可亂先要記熟此歌再詳看後圖及各  
圖詳註各訣自無差錯十二圖附後



閉目冥心坐握固靜思神

# 圖一第錦段二十

盤腿而坐緊閉兩目冥亡心中雜念凡坐要豎起脊  
梁腰不可軟弱身不可倚靠握固者握手牢固可以  
閉關却邪也靜思者靜息思慮而存神也



# 圖二第錦段二十

叩齒三十六兩手抱崑崙

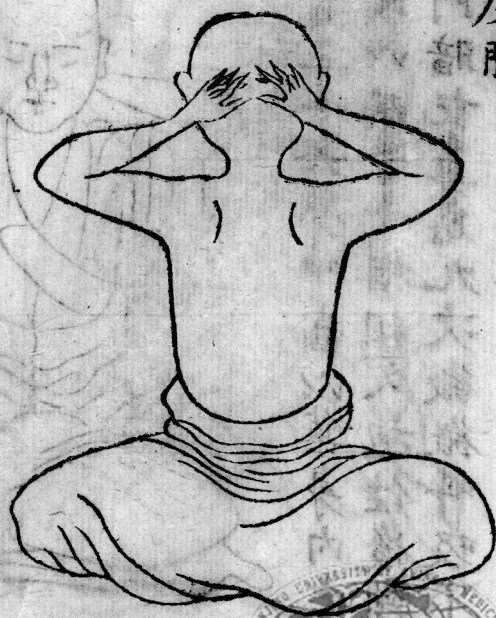
上下牙齒相叩作響宜三十六聲叩齒以集身內之神使不散也崑崙即頭以兩手十指相又抱住後頸即用兩手掌緊掩耳門暗記鼻息九次微微呼吸不宜有聲



左右鳴天鼓二十四度聞

圖三第錦段二十

記算鼻息出入各九次畢即放所叉之手移兩手掌  
擦耳以第二指疊在中指上作力放下第二指重彈  
腦後要如擊鼓之聲左右各二十四度兩手同彈共  
四十八聲仍放手握固

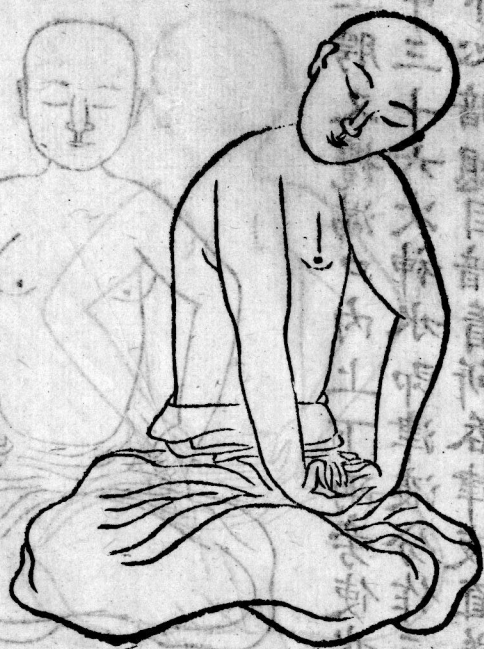


# 圖四第錦段二十

微擺撼天柱

此法自坐起時，先將口中之三十六脈，各舒其氣，不可收。目部、脊部、各部，各舒其氣，不可收。此法自坐起時，先將口中之三十六脈，各舒其氣，不可收。目部、脊部、各部，各舒其氣，不可收。

天柱即後頸低頭紐頸向左右側視肩亦隨之左右招擺各二十四次



圖五第錦段二十

赤龍攪水津鼓漱三十六神水滿口勻  
一口分三嚥龍行虎自奔

赤龍即舌以舌頂上腭又攪滿口內上下兩旁使水  
津自生鼓漱於口中三十六次神水即津液分作三  
次要汨汨有聲吞下心暗想目暗看所吞津液直送  
至臍下丹田龍即津虎即氣津下去氣自隨之



# 圖六第錦段二十

閉氣搓手熱背摩後精門

以鼻吸氣閉之用兩掌相搓擦極熱急分兩手磨後腰上兩邊一面徐徐放氣從鼻出精門即後腰兩邊軟處以兩手磨二十六遍仍收手握固



# 圖七第錦段二十

盡此一口氣想火燒臍輪

閉口鼻之氣以心暗想運心頭之火下燒丹田覺似  
有熱仍放氣從鼻出臍輪即臍丹田

