

修真秘要 锦身机要

珍本医籍丛刊



珍本医籍丛刊

746715
修真秘要

明·王蔡传

锦身机要

明·混沌子撰

金奔点校



中医古籍出版社

1231480

(京)新登字027号

责任编辑 刘振远

封面题字 郭志均

图书在版编目 (CIP) 数据

修真秘要/ (明) 王蔡传· 锦身机要/ (明) 混沌子. 北京: 中医古籍出版社, 1994

(珍本医籍丛刊/傅景华主编)

ISBN 7-80013-549-7

I. I. ①王…②混… II. 气功-导引-中国-明代 IV. R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (94) 第02152号

中医古籍出版社出版

北京东直门内北新仓18号

新华书店总店科技发行所发行

河北省定兴县印刷厂印刷

787×1082毫米 32开本 2.375印张 63千字

1994年10月第1版 1994年10月第1次印刷

印数: 0001~5000

ISBN 7-80013-549-7/R·546

定价: 2.70元

珍本医籍丛刊

名誉主编 薛清录

主 编 傅景华

副主编 徐岩春 杜杰慧

特约编审 (以姓氏笔画为序)

王 琦 王文治 王玉英 王庆其

王者悦 王树芬 白永波 冯晓菲

朱占瑞 伊广谦 孙光荣 严康维

李 宁 李生绍 李宝顺 李振东

肖淑春 吴大真 傅景春 谢 先

出版说明

为发掘整理祖国医学宝藏,抢救行将失传的孤善本医籍,中医古籍出版社自1983年以来,影印出版了大型系列丛书——《中医珍本丛书》,其中包括了从经典理论、临证诊疗,到中药、方剂、气功、养生等各个方面的论著。过去,由于这些图书版本稀珍、收藏甚秘,一般读者根本无法得见,如今使众多有较大学术价值和文献价值的孤本秘籍化身千百,广为流传,从而受到中医学术界和国内外广大读者的热忱欢迎。

但是,在数以千计的孤本秘本或流传较少的中医古籍中,也有一部分由于纸脆字脱、内页破损,或因手抄墨渝、版式特异而不适于影印者。为了抢救这一部分珍贵古籍,我社又编辑了《珍本医籍丛刊》,对这些古籍版式的原文,进行了标点和简单的校注工作后,排印出版。此外,对于部分版本珍贵而尚未排印出版的名著,由于医疗、教学和科研工作的需要,亦收入本丛书,以满足广大中医工作者的需求,促进中医学术的普及和提高。

迄今为止,该丛书已出版40余种,广大读者纷纷来信询问,我们认为有必要对一些普遍性的问题作如下说明:

由于社会和历史的原因,在部分医籍中夹杂着一些不妥当的说法,甚至有极少数封建迷信,或不科学的内容,亦有部分论述暂时还不能为已知的现代科学理论所解释。但我们的任务是抢救中医孤、善本古籍,需要保持这些古籍的完整性,并全面、准确地反映古代医籍的原貌,以便进行科学研

究。所以，对少数上述内容均不宜作改动或删除，希望读者能够正确对待，去其糟粕，取其精华，用科学的思想和方法加以吸收和利用。

本丛书中载有大量的方剂，其中不乏简便效验良方。很多医务工作者在临证运用后，反映能应手起效，立起沉痾。但由于病有阴阳表里之分，证有虚实寒热之别，又体质皆殊，天时各异，故书中方剂不可能对同一种症状完全适用。况且，某些方剂尚需进行严格地科学研究及反复地临床验证。因此，在选用书中所载方剂时，必须依照中医的基本理论、辨证施治，灵活化裁。而广大患者更应该在有经验的医师指导下遵嘱使用，决不能在不懂医理的情况下，盲目试验。否则，简单地按图索骥，依方套病，犹如削足适履，必然难以取效，甚至会出现意外事故。

我国地大物博，历史悠久，中药品种繁多，来源广泛。社会的发展及地域的差异，造成古代医籍中的药品有正名、别名、俗名之别，部分中药品种的名称，今日已废除不用，药典上亦无明确记载。此外，度量衡制度古今差异较大，致使某些药品的应用剂量在各个历史时期有所不同，医务工作者在使用时均应根据今制药物常用剂量灵活掌握，切忌生搬硬套。

日前，我社正在有计划地编辑出版《珍本医籍丛刊》，并进一步重新组织了现任编辑队伍，以确保抢救中医孤善本古籍工作的顺利进行，从而为振兴中医，造福人类，做出更大的贡献。

中医古籍出版社

1989年10月

前 言

气功导引是中华民族在几千年来的养生防病、抗衰延年的实践过程中所积累起来的宝贵财富，也是祖国医学的一个重要组成部分。长期以来，为中华民族的繁衍昌盛作出了积极的贡献。

悠久的历史渊源，使气功学在不断的实践和发展过程中逐步形成了许多学术流派和专著。但这类著作大多收藏甚秘，版本奇少，流传不广，很难为广大气功爱好者所充分利用。而另一方面，随着现代生活节奏的不断加快和物质文化条件的逐步改善与提高，很多人日益渴望纯自然的养生方法。气功导引既能调节精神情绪，提高适应能力，又能健身防病、抗衰延年，而且非常简便易行。为了顺应这一形势发展的需要，使古老的气功学术能得到充分的挖掘和推广，造福于大众，我们特点校出版此书，以飨读者。

本书收录的两部明代养生导引专著，图文并茂，言简意赅，具有较高的参考价值。

其中《修真秘要》成书于1513年。作者王蔡，明代闽中（今福建）人，生平不详。书中所述“仙人抚琴”、“绞丹田”等四十八幅修身治病练功图说，言简而旨深，功廉而效大，诚修身延命之术也。凡“有志于道者，潜心行之，虽未必能寿考若钱铿，登玄如松乔，然至性命之秘，亦可少裨其万一也。

《锦身机要》成书于1592年。作者混沌子，明代毘陵



(今武进)人，生平不详。此书共用口诀绝句三十六首，每首配有相应图例，专述采真机要、锦身秘诀。其绝句“上之十二首以锦其龙，中之十二首以锦其虎，下之十二首以锦龙虎交媾之要”，“以授之所以采真炼己之功，预集授真之道”，“其筑基之法，养性之方，龙虎争驰，内外交炼，无不备焉”，“乃采真机之梯航也”。

本书以清抄《寿养丛书》为底本，用明刻《平阳府所刊医书六种》本参校，点校时重新编排了目录，供广大气功爱好者及有关科研人员参考。

由于点校者水平有限，在整理过程中难免有疏漏之处，望读者不吝赐教。

点校者

94年1月20日

修真秘要序

予观《修真秘要》一书，言简而旨深，功廉而效大，诚修身延命之术也。且夫人禀阴阳之气以生，其本始未尝少欠，一与物接，乾元之祖渐为七情所耗，是以气滞血凝而病生焉。故古之君子见道分明，知言养气。欲行集义之功，必先熊颈鸟伸，收视返听，以导引其关节。关节通则一气流于上下矣。《易》曰：天行健，君子以自强不息，此之谓也。盖天地之道，昼夜运行而不息；吾身之气，亦昼夜周流而无间。知天地之道，然后可以言吾身之造化矣。孔子曰：变通莫大乎四时。孟子曰：我善养吾浩然之气。即此而观，则知仲尼诚体是易，孟子真有此气。大哉，孔孟神妙，万物至极。而不尚者乎？奈何道丧千载，圣远言湮。仰东山者动辄以功名富贵为心，谈圣学者但见以工丽词章为重。曾无一言以及吾身之造化者，可胜叹哉！予得此集，岂容自私，遂付诸梓，以广前人修己治人之意。有志子是者，览而行之，虽未必能寿考若钱铿，登玄如松子，然于性命之秘，亦可少裨其万一也。上达之士，幸勿以是为迂哉。

正德八年乙亥孟春元日闽中王蔡识

修真秘要跋

尝闻庖牺氏之王天下也，画八卦以断吉凶；神农氏之王天下也，尝百草以疗疾病。至于轩黄咨于岐伯、雷公，用著医术，传之后世，无非所以全民命而厚民生也。但人之疾病，起于不常，地之相去，亦有远近，且如都邑城市，以疾求医，固云而矣。则夫山林泽藪，遐陬僻壤之地，素无攻医之方，又乏针砭之具，一旦疾生，莫知所措，其不至于凶夭短折者几希。此《修真秘要》之书所以为可贵也。是书一行，则凡具眼目者，采而行之，不必求之，卢扁方剂，而吾身之沉痾可瘳矣。呜呼，宜哉！

正德十年乙亥春三月朔旦云崖道人跋。

目 录

- | | | | |
|--------------|-------|-------------|--------|
| 修真秘要序 | (1) | 吕祖破气法 | (7) |
| 修真秘要跋 | (2) | 抽添火候 | (8) |
| 新刻修真秘要 | (1) | 吕祖破气法 | (8) |
| 仙人抚琴 | (1) | 仙人拔剑 | (8) |
| 绞丹田 | (1) | 童子拜观音 | (8) |
| 仙人存气开关 | (2) | 暖丹田 | (9) |
| 仙人指路 | (2) | 陈抟睡功 | (9) |
| 九九登天 | (2) | 吕祖行气诀 | (10) |
| 周天火候 | (2) | 立站活人心 | (10) |
| 吕祖散精法 | (3) | 降牛捉月 | (10) |
| 吕祖散运息气 | (3) | 吕祖养精法 | (10) |
| 龙板爪 | (3) | 摇天柱 | (11) |
| 神仙斗柄开关 | (3) | 吕祖救疾法 | (11) |
| 治头晕 | (4) | 神仙靠拐 | (12) |
| 鸣天鼓 | (4) | 金刚捣碓 | (12) |
| 治后心虚疼 | (5) | 陈抟睡功 | (13) |
| 霸王举鼎 | (5) | 仙人脱靴 | (13) |
| 虎施威 | (5) | 童子拜观音 | (13) |
| 专治久疔 | (5) | 陈抟睡功 | (13) |
| 托天塔 | (6) | 陈抟睡功 | (14) |
| 乌龙探爪 | (6) | 治腰腿疼 | (14) |
| 神仙进礼 | (6) | 李白玩月 | (14) |
| 仙人搅辘轳 | (6) | 治肾堂虚冷 | (14) |
| 治胸膈膨闷 | (7) | 霸王散法 | (15) |

饿虎扑食·····	(15)	独立虎·····	(28)
百气冲顶·····	(15)	翻身虎·····	(29)
任脉·····	(16)	反躬虎·····	(29)
双手拿风雷·····	(16)	纳泉虎·····	(30)
锦身机要叙 ·····	(17)	桃花虎·····	(30)
锦身机要卷上 ·····	(18)	安神虎·····	(31)
踏地龙·····	(18)	锦身机要卷下 ·····	(32)
摆尾龙·····	(19)	虎吹龙笛·····	(32)
摩顶龙·····	(19)	龙鼓虎琴·····	(32)
旋风龙·····	(20)	龙虎交加·····	(33)
交足龙·····	(20)	龙虎传授·····	(33)
撞关龙·····	(21)	献龙招虎·····	(33)
闭息龙·····	(21)	地龙天虎·····	(37)
登天龙·····	(22)	虎功龙迎·····	(37)
升腾龙·····	(22)	龙唇虎窟·····	(37)
取水龙·····	(23)	龙问虎信·····	(37)
降丹龙·····	(23)	虎跃龙潭·····	(41)
拍火龙·····	(24)	虎至龙乡·····	(41)
锦身机要卷中 ·····	(25)	三虎朝龙·····	(41)
跃山虎·····	(25)	大道修真捷要选仙	
出洞虎·····	(26)	指源篇·····	(47)
飞虹虎·····	(26)	归空口诀·····	(49)
舒筋虎·····	(26)	金液还丹捷径·····	(57)
悬梁虎·····	(27)	银剑式样·····	(58)
鼎峙虎·····	(28)		

新刻修真秘要

明 王 蔡传
明 胡文焕校

仙人抚琴



图 1

绞丹田



图 2

治久病黄肿。以两手按膝，施功，存想闭息，周流运气四十九口，如此则气通血融而病自除矣。（见图1）

治肚腹疼痛，亦能养精。以身端坐，两手抱脐下，行功运气四十九口。（见图2）

治肚腹虚饱。用两手抱肩，以目左视，运气一十二口。（见图3）

治左瘫右疾。以手左指，右视运气二十四口，以手右指，

左视运气二十四口。(见图4)

仙人存气开关



图 3

仙人指路



图 4

九九登天



图 5

周天火候



图 6

治绞肠沙，痛不可堪。以身端坐，用两手攀膝，脐胸，左右登扳九数。运气二十四口。（见图5）

治血气衰败。先以两手揉目，用手主定两腋，其气上升，运气一十二口。（见图6）

吕祖散精法



图 7

吕祖散运息气



图 8

龙板爪



图 9

神仙斗柄开关



图 10

治精脉不存。坐舒两腿，手扳左脚心施功，运气，左三口右三口，故为散而不走。(见图7)

专主止夜梦、遗精。坐舒两脚，用两手扳脚心行功，运气九口。(见图8)

治遍身疼痛。以身坐直，舒两脚，两手握拳，连身向前，运气一十二口。(见图9)

治一切杂病。以身端坐，两手按膝，左右扭身，运气一十四口。(见图10)

治头晕



图 11

鸣天鼓



图 12

两手抱头，端坐行功，运气一十七口。(见图11)

治头晕。咬牙闭气，用两手按耳后，弹天鼓三十六指，叩齿三十六通。(见图12)

坐，按两膝，用意在心，左视右提，运气一十二口，右视左提，亦运气一十二口。(见图13)

治肚内一切杂病。以身端坐，用左手按膝，右手举起，运气一十二口，右手亦然。(见图14)

治后心虚疼



图 13

霸王举鼎



图 14

虎施威



图 15

专治九疖



图 16

治赤白痢疾。用托布势行功，向左运气九口，转身向右运气九口。（见图15）

以身端坐，用两手摩两胁并患处，行功，运气三十二口。（见图16）