

萬壽仙書卷一

金沙曹無極若水甫手輯

古杭陸嘉穀德三氏
古潭劉肇慶劉堂氏

纂訂

八段錦坐功圖訣

閉目冥心坐。冥心盤握固靜思神。叩齒三十六。兩手抱崑

崑。末兩手向項後，數九息，勿令耳聞。左右鳴天鼓。二十四

度開。移兩手，心掩兩耳，先以第二指，微擺撼天柱。左右

顧肩膊，轉隨動二。赤龍攪水津。赤龍者，舌也。以舌攪口齒



漱津三十六。一云神水滿口勻。一口分三嚥。嗽津按分三

龍行虎自奔。液為龍。氣為虎。閉氣搓手熱。以鼻引清氣。閉之少頃。

放氣。精門者。腰後外腎也。合背摩後精門。手心摩畢。收手握固。盡此一口氣。

也。氣想火燒臍輪。閉口鼻之氣。想心火下左右轉轆轉。擗首

兩肩三十六。想火自丹田透雙兩脚放舒伸。放直又手雙

闔入。腦戶鼻引清氣。閉少頃。開兩脚放舒伸。放直又手雙

虛托。空三次。或九次。低頭攀足頻。兩手向前攀脚心十

以候逆水上。候口中津液。如未再漱再吞津。如此三度畢。

神水九次吞。再漱三十六如前。嚥下汨汨響。百脈自調。

河車搬運說。擺肩弄身二十四。及發火遍燒身。想丹田火

遍燒身。時想時。邪魔不敢近。夢寐不能昏。寒暑不能入。

災病不能侵。子後午前作。造化合乾坤。循環次第轉八卦。

是良因。

一息解。鼻氣一出。一入之謂。

呼吸解。氣出謂之呼。則動天。氣入謂之吸。則動

地。支。

吐納解。吐從口出。納從鼻入。吐惟細。納惟緩。

六氣訣 嘘呵吹呼嘻是也。

一曰嘘。主肝。若嘘時目瞬睛。主治目疾。

二曰呵。主心。呵頂上連叉手。主治心火。

三曰呼。主脾。若呼時須撮口。主腹脹瀉痢。

四曰吹。主肺。知吹氣手雙擊。主治寒熱病。

五曰吹。主腎。吹抱取膝頭平。治腰腹膝痛。

六曰嘻。主三焦。三焦不和嘻以理之。

按摩導引訣

仰和天真 天真是眉後小穴。常以兩手按穴中二九。

明目

俯按山源 山源是鼻中隔孔之際。先反舌內向。嚥津一

二遍。以左手第二第三指捏鼻兩孔。人中之

本。叩齒七遍。又以手掩鼻。能遏萬邪。

拭摩神庭 面者神之庭。常以兩手摩拭之。使熱。令面光

澤。去紋。久行之。若童顏。

營洛城郭 耳欲行數按抑。左右令無數。使人微聽。

下摩生門

生門者臍也。閉內氣。鼓小腹令滿。以手摩一周天。三百六十五度也。

止觀代藥

注心下脉是也。

八段錦坐功

第一回齒集神

第二搖天柱

第三舌攪漱咽

第四摩腎堂

第五單關轉轆轤

第六左右轉轆轤

第七左右按頂

第八鈎攀

源氣訣

人生以養壽為先。養身以却病為急。經曰。我命在我。不在於天。昧用者夭。善用者延。故人之所生。神依於形。氣存則榮。氣敗則滅。形氣相須。全在攝養。凡用功者。不必拘定於午前子後。但天氣調和。腹中空暢。氣即可運。先須閉目凝神。一切萬緣都放。內想不出。外想不入。心如枯木。死灰。舌在上腭。靜定片時。然後閉鼻息之氣。默想丹田一穴。轉過尾闑。上來脊。轉轆轤。搖動到玉關。上頂門。泥丸。將

叩齒集持圖勢



鼻微吸納。下十二重樓。復入丹田。是為一轉。然後極力閉
 息。進八。進氣出三。出氣。如是勤行。百關通徹。顏莖色融。長
 生久視之道。即在是矣。何止蠲除諸病而已哉。

金沙曹若水識



古攪漱津圖勢



搖天柱圖勢



藝圖堂賢摩



勢圖軀醜闕第



左 右 拈 頂 圖 勢



雙 關 轉 軀 圖 勢



勢圖攀鉤



立春正月節

運主厥陰初氣

時配手太陽三焦

每日子丑時疊手按解轉

身拘頸左右聳引各三五

度叩齒吐納漱嚥三次

治痲

除風氣積滯項耳肩背肘痛



雨水正月中 運主厥陰初氣 時配三焦手少陽相火

每日子丑時。疊手按脰。拗頭。

轉身。左右偏引。各三五度。叩。

齒。吐納漱嚥。

治病

除三焦經絡留滯邪毒。

乾喉痺耳聾目痛。



驚蟄二月節 運主厥陰初氣 時配手陽明大腸燥金

每日丑寅時。握固。轉頭。反肘。

後。向額。掣手五六度。叩齒六下。

吐納漱嚥三下。

治病

除腰脊肺胃。蒸積邪毒。口乾。熱。飢。

疾。痺。而。腫。暴。吐。頭。風。汗。液。昏。暗。鼻。塞。



春分二月中 運主少陰二氣 時配手陽明大腸燥金

每日壬寅時。伸手迴頭。左右挽引各六七度。叩齒六下。吐納漱嚥。

三。

治病

除胸臆肩背經絡虛勞邪毒。齒痛頸腫寒燥熱腫耳痛有。腎背痛。



清明三月節

運主少陰二氣

時配手太陽小腸寒水

每日丑寅時正坐定。換手左右。

如引硬弓各七八度。叩齒納清。

吐濁。嚥液各三。

治病

除腰腎腸胃虛邪積滯。

盛痛頭疼不可回顧。及肩。

臂腰軟諸痛。



穀兩三月中

運主少陰二氣

時配手太陽小腸寒水

每日丑寅時平坐換手左右舉

托移臂左右掩乳各五七度

叩齒吐納漱齒



治病

除脾胃結癥瘀血目黃鼻欬
頰頰腫痛及臂臂痛掌心熱

立夏四月節

運主少陰二氣時配手厥陰心包絡風木

每日寅卯時閉息瞑目互換

兩手抑掣兩膝各五七度叩

齒吐納嚔液



治病

除風濕留滯經絡臂腋
腫手心熱

小滿四月中。運養少陽三氣。時配手厥陰心包絡風木。

每日寅卯時。一手舉托。一手拄按。

左右各三五度。叩齒吐納。

漱。

治病

除肺腑蘊滯邪毒。胸膈支滿。心中瘧。火動作痛。掌熱。



芒種五月節。運主少陽三氣。時配手少陰心君火。

每日寅卯時。正立仰身。兩

手上托。左右力舉各五七度。

叩齒吐納。液。

治病

除腰腎蘊積。虛勞。嗝。乾。心痛。脇痛。目黃。消渴。欬。飲。身熱。頭。項痛。上。咳。吐。下。氣。泄。善。驚。恐。



夏至五月中。運主少陽三氣。時配少陰心君火。
 每日寅卯時。起坐伸手足。指
 屈指。脚操踏左右各五七次。
 叩齒。納清吐濁。嚥液。

治病

除風濕積滯。腕膝痛。腰骨痛。
 腰痛。身軀重。諸痛皆愈。



小暑六月節。運主少陽三氣。時配手太陰脾濕土。

每日丑寅時。兩手踞地。屈

膝一足。直伸一足。用力掣三

五度。叩齒。吐納。嚥液。

治病

除腿膝腰髀風濕。肺脹喘咳。
 十腹。臍右脹痛。半身不遂。哮喘。
 喘脫。手足攣。軀重。



大暑六月中。運主太陰四氣。時配手太陰脾濕土。
 每日丑寅時。雙拳踞地。逆首
 向肩。引作虎形。左右各三五度。
 叩齒吐納。嚥液。

治病

除頭項胸背風毒。咳嗽氣喘。
 胸滿臂痛。皮麻小便數。洒寒熱。



立秋七月節。運主太陰四氣。時配足少陽胆相火。
 每日丑寅時。正坐。兩手托地。縮體。
 閉息。聳身上。踴七八度。叩齒吐納。
 嚥液。

治病

補虛益損。去腰腎積氣。口
 苦心脇痛。不能動。頭領目眩。
 腫痛。汗出振寒。



處暑七月中 運主太陰四氣三時配足少陽膽相火

每日丑寅時正坐轉頭左右

舉引就反兩手挺背各五七

度叩齒吐納燕液

治病

風濕留滯肩背胸脇解膝

反諸骨節痛咳嗽氣喘悉除



白露八月節 運主太陰四氣 時配足陽明燥金

每日丑寅時正坐兩手按膝

轉頭推引各三五度叩齒吐

納燕液

治病

除風氣留滯腰背惡寒

癩疾頸腫喉痺不能言

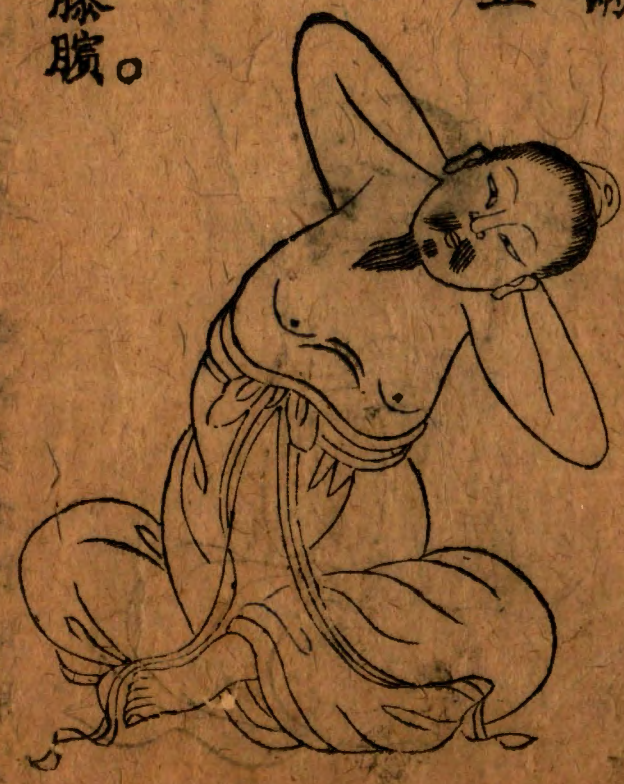
狂歌登高



初分八月中 運至陽明五氣 時配足陽明胃燥金

每日丑寅時盤足而坐兩
手掩耳左右及側各三五
度叩齒吐燕

治病
除風濕積滯。脇肋腰股膝臑。
及腹脹氣响。胃寒喘滿。



寒露九月節 運主陽明五氣 時配足太陽膀胱寒水

每日丑寅時正坐。

舉兩臂踴身
上托左右各五七次
叩齒吐納燕液

治病

除風寒濕邪挾
脇頭項腰脊痛及
痔瘡顛狂。目黃鼻衄。霍亂。



霜降九月中。運主陽明五氣。時配足太陽膀胱寒水。
 每日丑寅時平坐舒兩手。攀兩足。隨用足間力。縱而復收。五七度。吐納涎液。

治病

除風濕入腰脚不能曲伸及便膿血。小便難筋寒脚氣脫肛痔漏。



立冬十月節。運主陽明五氣。時配足厥陰肝風木。
 每日丑寅時正坐。一手按膝。一手挽肘。左右換。兩手左右托。三五度。吐納叩齒涎液。

治病

除胸脇積滯。虛勞邪毒。胸滿嘔逆。泄食耳聾。目腫。腹脇四肢滿悶。



風月

小雪十月中

運主太陽終氣

時配足厥陰肝風木

每日丑寅時正坐。一手按膝。一手挽肘。左右爭力三五度。吐納叩齒。噓液。

治病

除風濕熱毒。癰閉諸疝。陰縮筋攣。五淋濁泄。及婦腹腫。



大雪十一月節

運主太陽終氣

時配足少陰腎火

每日子丑時起身仰

膝。兩手左右托兩足左

右踏五次叩齒吐

納噓液。

治病

除脚膝風濕。口熱舌乾。咽腫。黃疸。不欲食。咳血。多恐。



卷一

十七

冬至十一月中 運主太陽終氣 時配足少陰腎君火

每日子丑時平坐伸兩足拳兩
手按兩膝左右極力三五度即
齒吐納涎液

除手足經絡寒濕足寒脊展胸
腹脇下痛嗜卧便難咳嗽腰冷

治病



小寒十二月節

運主太陽終氣 時配足太陰脾濕土

每日子丑時正坐一手按足一手
上托挽首互換極力三五度吐納
叩齒漱涎

治病

陰寒衛氣蘊食即嘔胃腕痛腹脹
瘡飲發中滿食減善噫瀉泄注下



大寒十二月中。運主厥陰初氣。時配足太陰脾濕土。

每日子丑時。兩手向後踞尻。跪坐一足。

直伸一足用力。左右各三五度。叩齒漱。

鹽吐納。

治病。

除經絡蘊積。諸氣苦強。作雜。

動搖。或不能卧。腹脹腸鳴。食。

泄。足不收。行。九竅不通。



萬壽仙書跋

人之有榮衛者。周猶天地之有陰陽二氣也。

人之有臟腑虛旺。猶天地之有五行生剋也。

人之有幼少壯老。肌理毛髮。猶天地之有四。

時行百物生也。漢儒謂天地清濁之氣。一升。

一降。每晝夜一合。故能生萬物而不窮。又能。

體之。則清泚靈妙。其相生又烏有已哉。特其
真炁間隔。腠理漸疎。邪氣中之。為患滋甚。是
故前輩於周身關節。鼓舞磅礴。不令一息凝
滯。凡以法兩間之健順。補人工於後天也。曹
子若水先生。身軀力行。內臺外澈。其信心明
悟。處必諮異人。異書湛潛印證。筆之簡端。著

有成冊。此萬壽仙書前後二卷。所為作也。警
讀之。其文詳而要。約而核。誠壽世之良箴。濟
人之短笈。其功德在不可思議之間矣。先生
祖貫金沙。嘗游寓於先人救廬之天爵堂。每
丙夜聚譚。互為商較。知其傳習最真。訂正最
確。因裝其冊。付而梓之。廣為傳布。普願讀是

書者念父母生我之重。體天地生物之功。愛
護此身。珍重道術。無負先生一片婆心也。

天爵堂主人穗三陸嘉穀敬跋

