

揉腹法(卻病延年圖說)

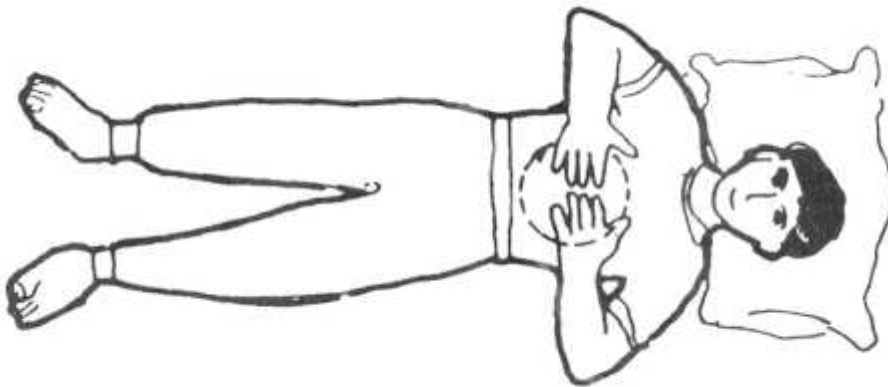
原序

燕臺方道者，不知紀年，偕之遊者，輒言與其祖父相習，約近百年人物也；多力，聲如鐘，七尺挺堅，撼之若鐵。戲者以長繩繫其腕，令十數人拽之後，引手，十餘人掣而前，以二指鉤二人，懸而起，行如飛，追者莫能及。常一刻往通州市餅，行四十餘里歸，餅猶炙手，人皆稱為地仙云。

余少多病，藥餌導引，凡可愈疾者，無不遍訪，最後始識方君；凡遊戲玩弄之術，試其技能者，不具述，第求其卻病之方。方君曰：「吾道之妙，醫不假藥，體乎易簡之理，合乎運行之數，天以是而健行，人以是而延生，豈第卻病已乎」。乃語以揉腹一法。細推其道，妙合陰陽，中按節度。余循習行之，疾果漸減。後以此法語親交中病者，無不試有奇效；即方君之瑰奇偉異，目為神仙中人者，亦率由此。余不敢自秘，繪具圖說，付之剞劂，以廣其傳。既不昧平生之所得力，亦欲世人共登壽域云爾。

雍正乙卯仲秋既望 新安方開錄

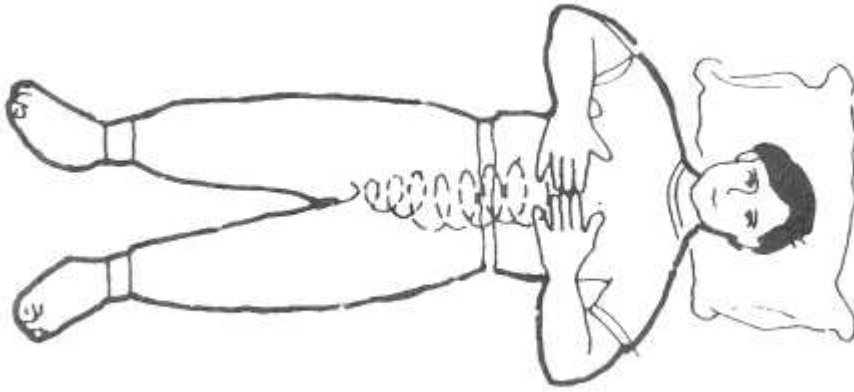
原圖一



要旨：含其光明，凝其耳韻，勻其鼻息，緘其口氣。

做法：以兩手中三指按心窩處，由左順擦揉，團轉二十一次。

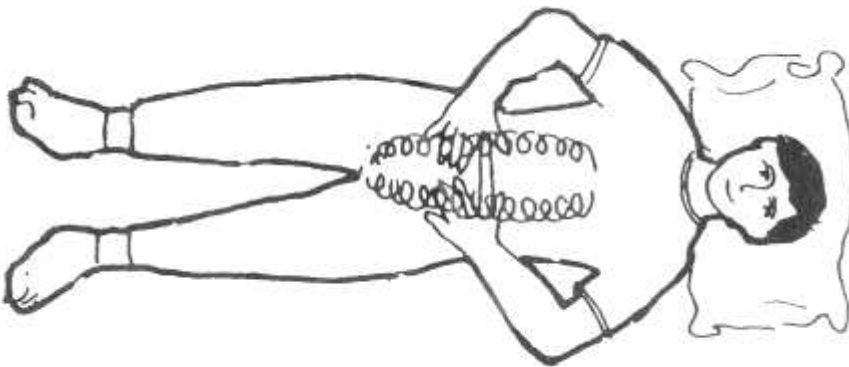
原圖二



要旨：揉在於斯，意在於斯，陰陽相合，繞氣下降。

做法：以兩手中三指，由心窩處順揉而下，且揉且走，(臥揉者，只揉不走)，揉至臍下高骨為度。

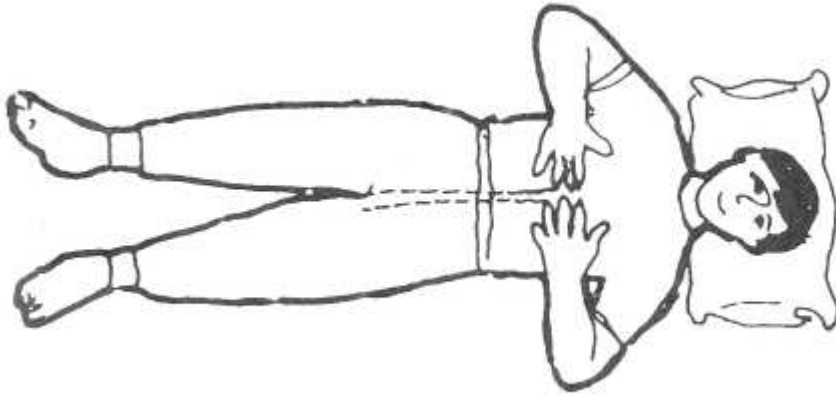
原圖三



要旨：精氣與神，非能自主，悉聽於意，意行則行。

做法：以兩手中三指，由高骨處向兩邊分揉而上，且揉且走，(臥揉者，只揉不走)揉至心窩兩手交接處為度。

原圖四



要旨：左手下推，下大動脈，右手下推，下大靜脈。

做法：以兩手中三指，由心窩處向下直推至高骨，二十一次。

原圖五



要旨：繞推左斜腹筋。

做法：以左手中三指，按於腿夾處不動，以右手左繞揉團臍腹，二十一次。

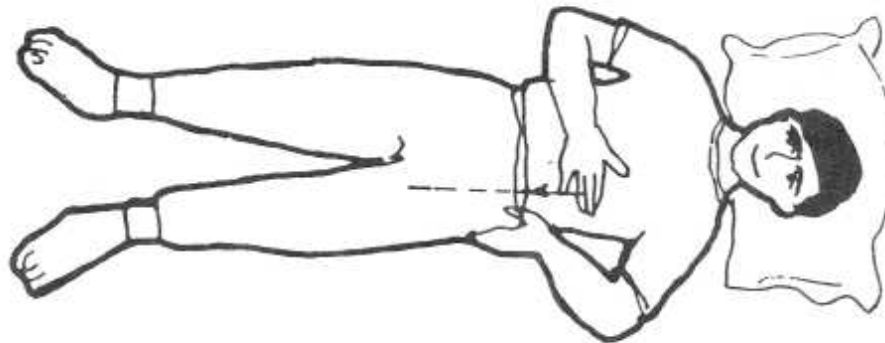
原圖六



要旨：繞推右斜腹筋。

做法：以右手中三指，按於腿夾處不動，以左手右繞揉團臍腹，二十一次。

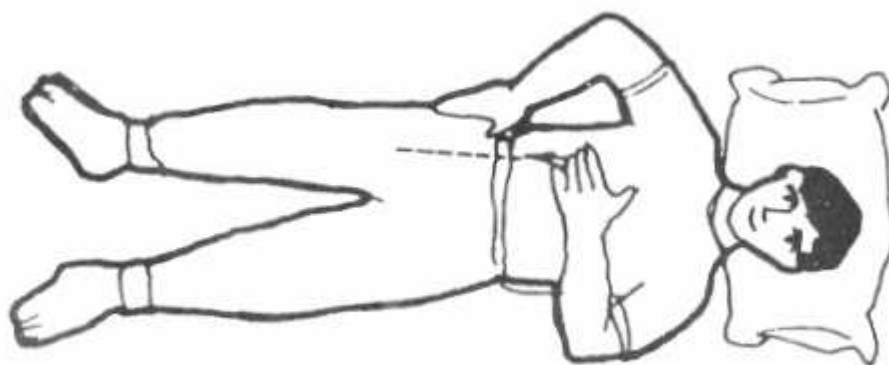
原圖七



要旨：直推左橫腹筋。

做法：以左手在左邊軟協下腰腎處，大指向前，四指托後，輕輕捏定，用右手中三指，自左乳下直推至腿夾止，二十一次。

原圖八



要旨：直推右橫腹筋。

做法：以右手在右邊軟協下腰腎處，大指向前，四指托後，輕輕捏定，用左手中
三指，自右乳下直推至腿夾止，二十一次。

原圖九



要旨：坐搖周身骨骼，骨節帶氣，氣通脊髓，上至大腦、小腦，下達曲江，灌三田，通百脈。

做法：擦揉畢，遂趺坐，以兩手中三指按兩膝上，由左往右，右足在上，左足在下，以十字絞兩足，十指似稍鈎曲，將胸肩伏下，作鞠躬二次，再搖動，自左膝前，轉至右膝前，歸後搖轉二十一次，又照前，由右往左搖轉二十一次。搖身向左時，即將胸肩搖出左膝，搖身向前時，即搖伏膝上，搖身向右時，即搖出右膝，搖身向後時，即弓腰後撤，總以搖轉滿足為妙，不可急搖，休使著力。

注意事項

揉腹可分立功、臥功兩法。立功身宜正直，項有豎相，舌頂上顎，脊背要圓，胳膊要抱，膀尖要扣，胸膛開展，兩肩要鬆，小腹下垂，腳立八字，趾跟相離不可太遠，目向前視，以平為度。連做七度畢，即按照第九圖跌坐搖轉二十一次。臥功須息心靜慮，宜平蓆、矮枕，正身仰臥，齊足屈指，輕揉緩動，將一至八圖挨次做完，為一度。每逢做時，呼吸平勻，純任自然，循環無端，綿綿不斷。連做七度畢，即起坐搖轉二十一次。照此，清晨睡醒時做，為早課，午中做，為午課，晚來臨睡做，為晚課。日以三課為常；倘遇有事，早晚兩課必不可少。初做時，一課三度，三日後一課五度，再三日後，一課七度。無論男婦皆宜，惟孕婦忌之。

全圖說

全圖則理備生化之機，更易見也。天地本乎陰陽，陰陽主乎動靜，人身一陰陽也，陰陽一動靜也。動靜合宜，氣血和暢，百病不生，乃得盡其天年。如為情欲所牽，永違動靜。過動傷陰，陽必偏勝，過靜傷陽，陰必偏勝。且陰傷而陽無所成，陽亦傷也；陽傷而陰無所生，陰亦傷也。既傷矣，生生變化之機已塞，非用法以導之，則生化之源無由啟也。揉腹之法，以動化靜，以靜運動，合乎陰陽，順乎五行，發其生機，神其變化；故能通和上下，分理陰陽，去舊生新，充實五臟，驅外感之諸邪，消內生之百症，補不足，瀉有餘，消長之道，妙應無窮，何須藉藥燒丹，自有卻病延年之實效耳。