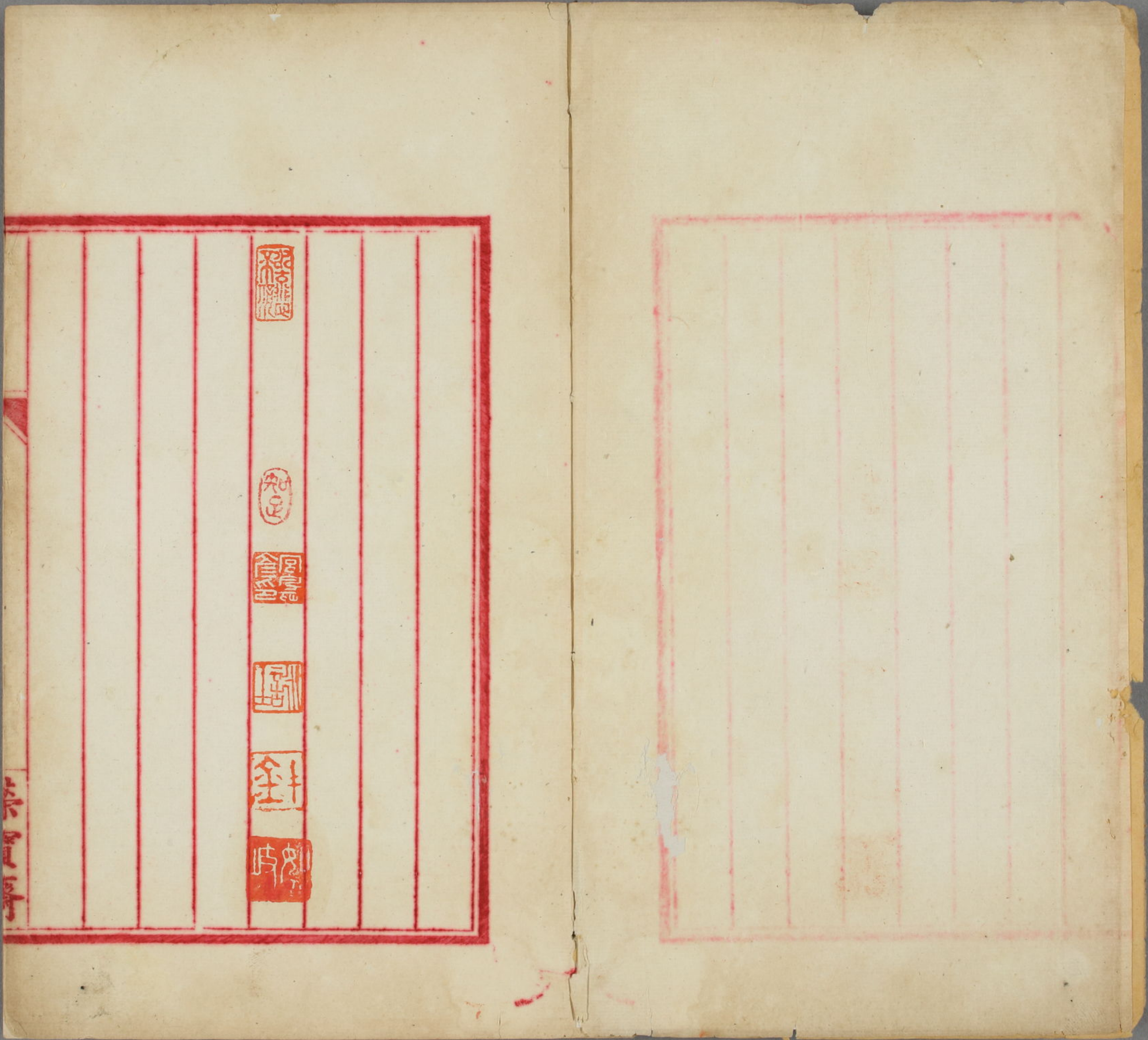


早稲田大学図書館
文書 27
E 128





朱子集

百字仙經

漆食能多補。搓塗自即顏。運睛除
眼翳。掩耳去頭眩。叩齒牙無病。兜
囊治傷寒。鼓呵消積聚。膝風摩
湧泉。撥臂和血脉。熊經却疾涎。愛
惜精與氣。子午固闕元。托踏身日
健。三眠神自安。飲食而節制。起居
必慎焉。多行陰陽事。勿作身後冤。

針

針

遵行無間斷。可為陸地仙。

附解

淡食能多補

病從口入厚味損脾於嗜好者而漸
減之今穀氣勝而真氣壯則寒暑
不克侵矣益豈少哉

搓面自助顏

先唾口津於指以塗面繼搓兩手掌
極熱向面上運之或清晨或臨臥或

晦即行之則面澤如童時

運睛除眼翳

或臨臥或初醒端坐緊閉目轉睛左
右各七次猛然大睜力視覺眼中熱
氣頓出常轉睛時口鼻俱閉氣未睜
眼時口中呵出濁氣鼻中吸入清氣亦
各七次行之久內障消而外翳自散
掩耳去頭眩

清晨臨起用兩手搓兩耳極執以兩
掌掩兩耳左右旋顧各七次又畫血力
低頭學鳥啄狀七次呵出濁氣亦七
口永去頭患之患即素頭眩者行之
亦愈

叩齒牙無病

脾胃之火薰蒸於上牙多病每日清
晨臥時叩齒三十六通畢以舌舐齦

上取津三嚥送下丹田可保身無此病

兜囊治傷寒

元氣虛弱膝理不密常感冒傷寒起時端坐床上直舒兩腿以兩手兜腎囊閉氣伏頭至氣促方仰視張口徐徐呵出濁氣如此七次盤膝仍坐端坐鼻納清氣汗微出即癒

鼓呵消積聚

積有因食因氣二種久則脾胃傷治弗效每晨起以左手抱右肩以右手抱左肩閉氣鼓腹收心下視待氣促時緩呵九次復抱有如此前左右扭之使腰頸俱動所聚即消或心痛肚疼或泄瀉行之亦驗

膝風摩湧泉

膝痛有三風痛濕氣血虛而痛更有
氣血不通注於下部為腫痛脚心為湧
泉穴臨卧時用手搓摩左右脚心各七
次抱膝而眠旬日即止又常以左右足
趾自撓左右脚心使血氣通而痛自止

猿臂和血脉

將左手直伸用右手搓左手心以頭骨
力右傾俟搓左手心熱換伸右手心前

每於食後行三次能保通身血脉皆
和孕婦行之臨產易

猿臂者猿臂左右能通也

熊經却痰涎

火甚有痰涎生於骨節脈絡間體
運則化莊子刻意篇云熊經而鳥伸
按屈頸閉氣曰經解見字典釋名人
卧時俯頭以兩手拘定兩足直伸其

腰以頭回願左右七次痰涎自却步
履亦覺輕便

愛惜精與氣

精氣與神身之三寶也精固氣壯而
神亦旺愛惜者廣成子所謂毋勞
爾形毋搖爾精毋心慮營營乃可
長生

子午固關元

關元者人之氣海在臍下一寸二分脩
養為丹田凡思慮過度淫慾無節
即耗元氣子為陽長之候屬腎午
為陰血生之時屬心於此二時靜坐鼻
息返觀內視存想丹田則元氣有生
長之機矣年屆五十行此法大便實
小便少精神強健如少壯
托踏身日健

其法兩手上托如舉千鈞之重兩足踏地如踏石之直盡力托踏閉氣徐徐呵出或食後或初起或臨臥常行之則百病自除而身日健
飲食而節制

開之病有四百四種皆從飲食不節制而起勿過飲醉勿過飽勿貪生冷勿貪肥濃凡飲勿多飲凡食勿多

食常饑時渴時更慎焉而節制得其道矣

起居必慎焉

周子謂大風大雨大寒大暑不宜出門邵子云切忌寅時怒損肺又損肝夏天宜早起冬天宜遲眠春綿漸減秋襖漸添至於安臥之處尤須謹避風邪脚下不宜太寒頭上不

宜太暖比慎起居之大概也

多行陰陽事

陰陽事不在脩寺建廟設醮誦經齋
僧念佛也吾心一念不欺一念不忍遇可
矜之事可憫之事勉强行之力可能
施之以財力不能解之以術苟能全其
性命名節皆陰陽也行時不沽右行
後不生報由一事以至多事多益

善身

三眠神自安

一曰卧就眠拳其膝也一曰寒猿眠
抱其膝也一曰鼃息眠手足曲而心思
定也人自寅至申應事接物精神
已倦惟一睡乃宜宜若念俱絕閉口
瞑目調勻呼吸側身而眠切不可千
思萬慮使神不安

勿作身後冤

行善之報不於其身必於其子孫行
惡之報亦然德。見仕宦宦之家富
豪之輩嘗得意時不顧天理人情任
意作爲一旦衰敗子孫嫖賭偷竊為
乞丐丐或離報復或自蹈法網貽患
身後冤不可解矣故行陰陽之君子
勿作身以存心遠慮不計自謀其一

身耳

遵行無間斷

自淡食以至慎起居行在身多行
勿作二語行在心而仍在身惟常而
無間久而不斷斯言遵行可

可為陸地仙

果能遵行而無間斷何必拔宅飛
昇將心體胖却病延年少者

無天折之虞至老無痿痺之症謂之
為陸地仙也誰曰不可

蜀西羅朝舟抱槧子解

國初進士羅公諱朝舟別號抱槧子
合江人即今致仕太守石所公之祖也
與子尚經濟為吾蜀冠尤長於修葺
之學故百仙經一注最為剴切詳明益
人身心愚乙未掌夙儀書院詩觀是

貴如獲至寶因以手寫數本聊以
志一時篤好云尔

木亭趙寓敬識

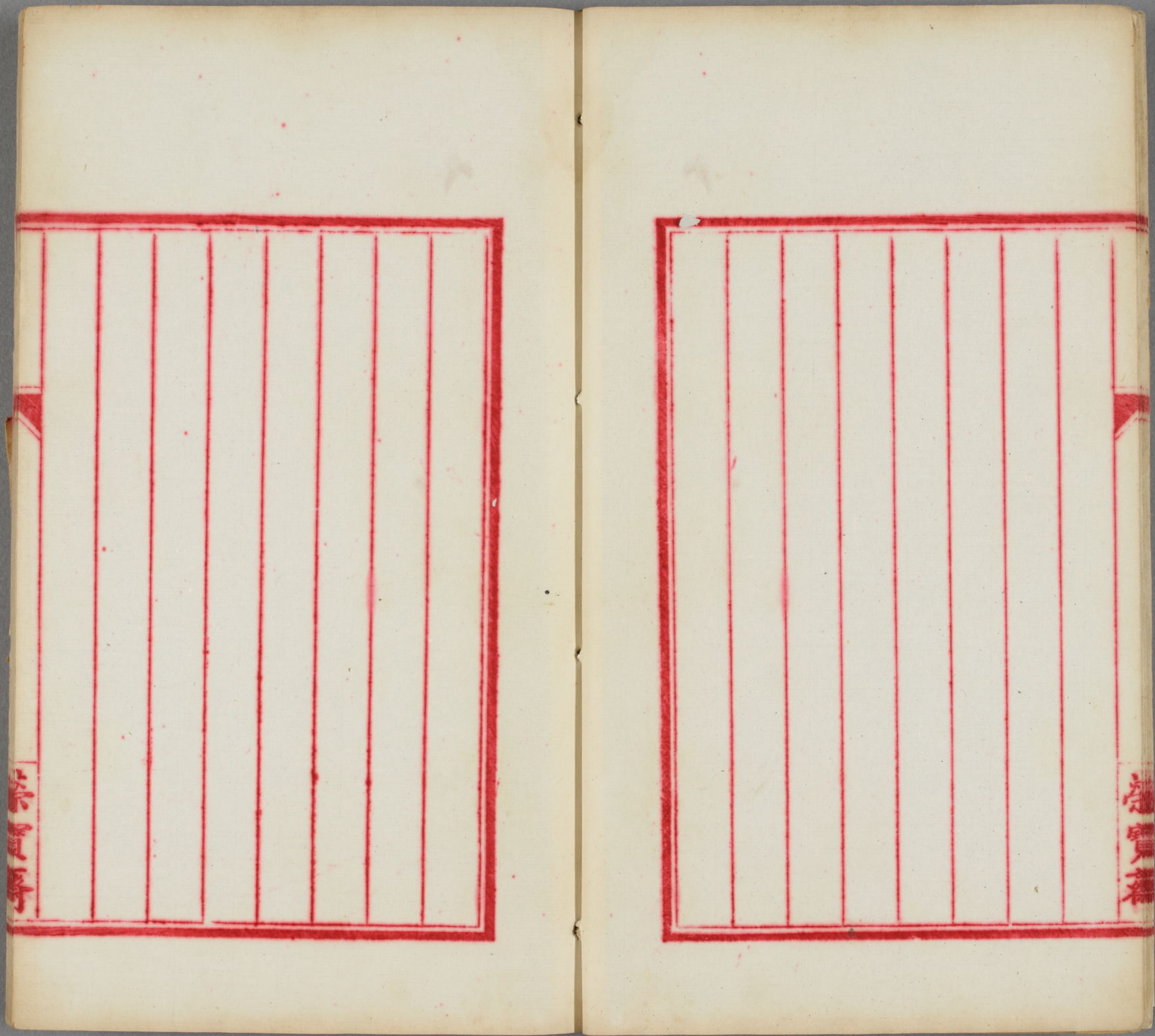
李斯用筆法

夫書之微妙道合自然篆籀以前不可聞
得而矣自上古作大篆願行於世但為古遠人多
不詳今斯刑果篆者取其合理處為小
篆凡書非但裏結流快終藉筆力輕健
蒙將軍恬筆徑猶自簡畧斯更修改望
益於用美用筆法先急回後疾下鷹望
鵬逝信之自然不得重改如游魚得水

景山興雲或卷或舒乍輕乍重善思
之比理可見矣

雜覽

亦同



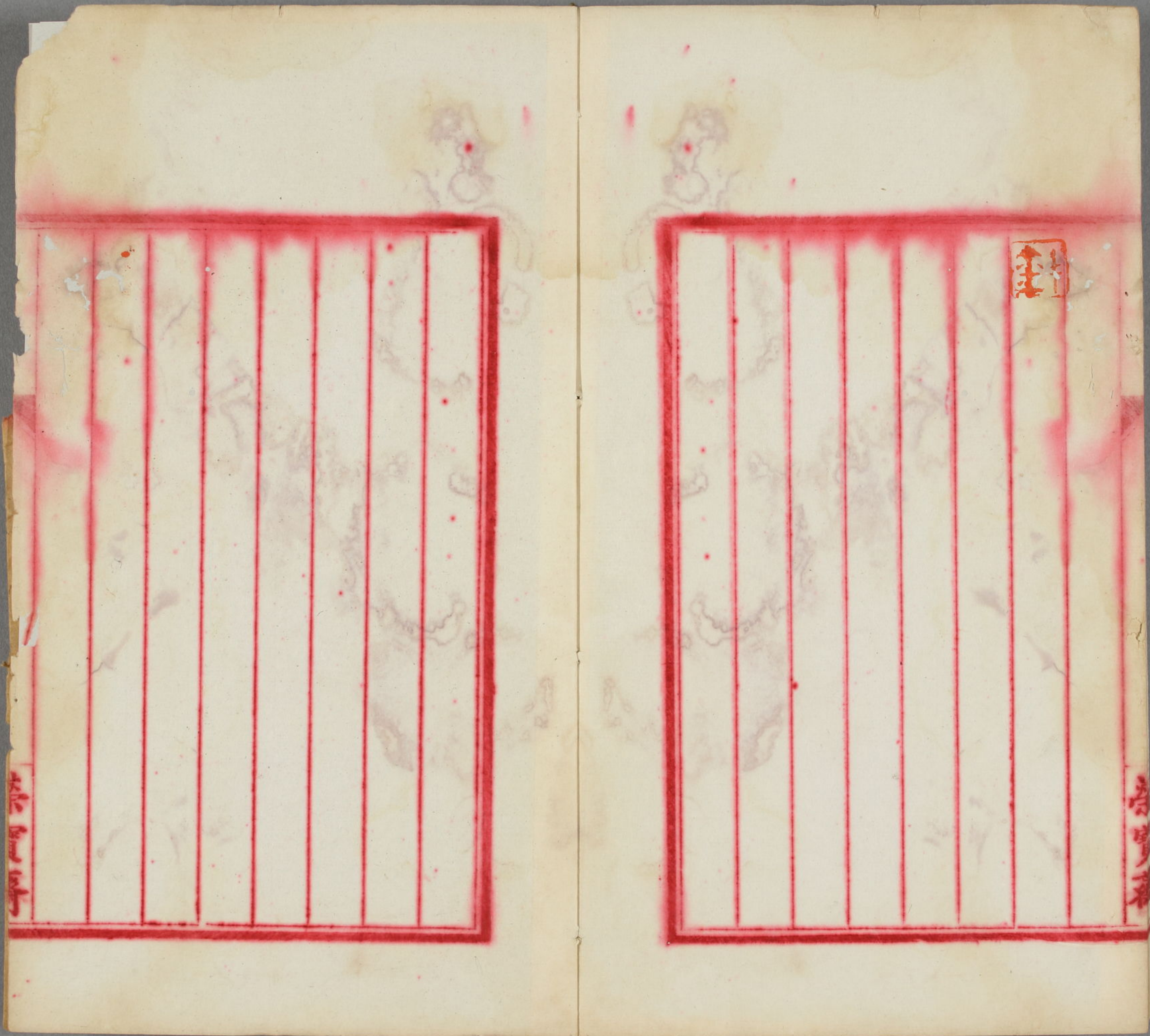
卷之四

卷之四

以下
33丁
白紙

卷之三

卷之三



卷之八

卷之八





卷之二

卷之二



卷之三

