

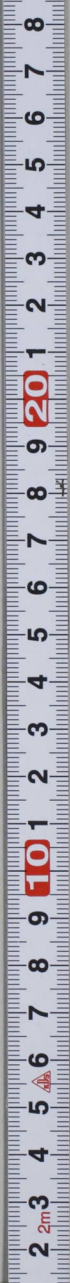
導引體要附錄

乾坤二冊





196
卜





導引體要附錄

八段錦導引法

閉目冥心坐

冥心盤膝而坐

握固靜思神叩齒三

十六兩手抱崑崙

又兩手向項後數九息勿令耳聞自此以後出

入息皆不

可使耳聞左右鳴天鼓二十四度間

熱兩手心

掩兩耳先以第二指壓中指

彈擊腦後左右各二十四次

微擺撼天柱

搖頭左右頭肩膊隨之

赤龍攪水渾

赤龍者古也以

富士川游寄贈



舌攬口齒并左右漱津三十六一云鼓漱腎水

滿口勻一口分三嚥所漱津液分作三口作汨汨聲而嚥之

龍行虎自奔氣為龍閉氣握手熱清氣閉

之少頃搓手今極熱背摩後精門精門者

鼻中徐徐乃放氣出也合手心摩也氣再閉想火燒臍

畢收手握手固盡此一口氣也氣也想火燒臍

輪閉口鼻之氣想用心火下左右轆轤轉

俯燒丹田覺熱極即用法左右轆轤轉

透雙關入腦戶鼻引清氣閉氣頂間兩脚

放舒伸放直又手雙虛托又手相交向上

次低頭攀足頻以兩手向前雙脚心以候

逆水上候口中津液生如未生再漱再吞

津如此三度畢神水九次吞謂再漱二十

分三嚥乃為九也嚥下汨汨響百脉自調勻河車

般運訖擺有并身二十四及發火遍燒身

想并田火自下而上遍燒身邪魔不敢近

夢寐不能昏寒暑不能入災病不能迤子
後午前作造化合乾坤循環次第轉八卦
是良因

訣曰其法於甲子日夜半子時起首行時
口中不得出氣唯鼻中微放清氣每日子
後午前各行一次或晝夜共行三次久而
自知蠲除疾疫漸覺身輕若能勤苦不息

則仙道不遠矣

高氏曰名八段錦法乃古聖相傳故爲圖有八握固

二字人多不考豈特閑目見自己之目冥
心見自己之心哉跌坐時當以左脚後跟
曲頂腎莖根下動處不令精竅漏泄云耳
行功何必拘以子午但一日之中得有身
間心靜處便是下手所在多寡隨行若認
定二時忙迫當如之何入道者不可不知
也○愚謂八段圖未詳何人作之然是修
養家導引之要也吾曹宜致思矣高濂譏
拘子午是也

第一叩齒集神圖



第一叩齒集神說

叩齒集神三十六兩手抱崑崙雙手擊鼓二十四崑崙者頭也天

右法先須閉目冥心盤坐握固靜思然後叩齒集神次又兩手向頂後數九息勿令耳聞乃移手各掩耳以第二指壓中指擊彈腦後左右各二十四次

第二搖天柱圖



第二搖天柱說

左右手搖天柱各二十四

張氏曰天柱骨
肩骨上際頸骨

之根也

右法先須握固乃搖頭左右頭有脾隨
動二十四

第三舌攪漱咽圖



第三舌攪漱咽說

左右舌攪上腭三十六漱三十六分作三

口如硬物嚥之然後方得行水水或作火

疑有脫誤故惟有口中之法無兩手向上之說恩謂行水運行腎水也所謂腎水滿口勻一口分三嚥龍行虎自奔是也一說水當作火是所謂發火遍燒身之謂也亦通

右法以舌攪口齒并左右頰時津液生方漱之至滿口方嚥之

第四摩腎堂圖



第四摩腎堂說

兩手摩腎堂三十六以數多更妙腎堂者腰脊兩

旁對臍處即腎胸所在也

右法閉氣搓手令熱後摩腎堂如數畢仍收手握固再閉氣想用心火下燒田覺熱極即用後法

通雅
卷之四
金

第五單開輓輓圖



第五單開輓輓說

左右單開輓輓各三十六
輓輓者井上汲
 井轉輓是也言自轉動肩骨也法見于
 圖單者左右為兩次之義也關者蓋肩骨
 之謂也
 右法須俯首擺撼左肩三十六次右肩
 亦三十六次

第六雙關輓圖



第五單關輓圖

單關輓圖各三十六

輓式此言自轉

去其前首

第六雙關輓說

雙關輓三十六

雙者左右為一次之義也

右法兩肩並擺撼至三十六數想火自
脚由透雙關入腦戶鼻引清氣後伸兩

第七左右按頂圖



第七左右按頂說

兩手相搓當呵五呵後又手托天按頂各

九次

搓ハ又也呵ハ噓氣也托ハ天托ハ空也

右法兩手相叉向上托空三次或九次

導引龍要附錄

十

第八鉤攀圖



第八鉤攀說

以兩手如鉤向前攀雙脚心十二次再收

足端坐鉤者懸物之器攀者以手轉之脚心者足心陷中即湧泉所在也

右法以兩手向前攀脚心十二次乃收

足端坐候口中津液生再漱再吞一如

前數擺肩并身二十四及再轉軀二十

四次想丹田火自下而上遍燒身體想

時口鼻皆須閉氣少頃

第一卷

華元陀五禽法

華陀曰人體欲得動搖但不當使極耳如
搖動則穀氣易消血脉流通病不得生譬
猶戶樞不蠹流水不腐以其常動故也今
具五禽勢圖于後

卷八論勢篇

第一 虎 勞 圖



第一虎勢說

其法閉氣低頭，捻拳如虎張威，兩手如握千斛重物，輕輕起來，切莫放氣，平身吞氣入腹，使氣注上而復下，覺腹中如雷鳴，行五七次，氣脉調和，精神爽美，百病消除。

其詩曰

閉口低頭，拳兩分張，威似虎立，前村如持。

重物徐徐起，每次平身把氣吞。



第二熊勢圖



第二熊勢說

其法先側身面視下拳轉閉氣如熊左右
擺舞兩脚前後立定使氣注氣於兩脇骨
節皆響行提三五次舒筋和脉勻氣活腰
其詩曰

閉口張威上下伸覆翻搖擺紐其身三遍
五遍筋骨響化血扶形更駐神

第三鹿勢圖



第三鹿勢說

其法閉氣^ナ捻拳^リ平身^ミ縮肩^ラ如鹿^ノ轉頭^レ尾脚
根相連^ヒ上搖^テ天柱^ミ遍身^ラ皆響^{カセ}行四^{ラス}五次^ト乃
妙^{ナリ}

其詩曰

閉氣^ナ雙雙^ラ總兩^ニ拳^ヲ縮肩^ラ如鹿^ノ立^ツ平原^ニ轉頭^ラ
顧尾^リ四^ノ五次^ト春路^ニ通身^ヲ骨節^ヲ穿^ス

第四猿勢圖



第四猿勢說

其法閉氣如猿，一手攀樹，一手摘果，一脚
 虛擡，一脚着地，左右轉，手足換三四次，將
 氣收入腹中，汗出時擺舞，
 其詩曰

右脚平登左脚低，左拳高起脚應隨，右更
 左換將身紐，汗濕沾濡擺舞時。

第五鳥勢圖



第五鳥勢說

其法閉氣如鳥將飛_ト、_ト手如捧鼓頭_ト、要仰起_ス左右行三兩次、使神朝頂_ト妙。

其詩曰

閉氣手_ト如捧鼓_ト、仰頭左右兩_ト三搖低腰_ト、畧似彎方_ト、樣直使元神_ト頂上朝。

陳希夷導引圖下同

立春正月節坐功圖



立春正月節坐功說

每日子丑時疊手按髀轉身扣頸左右

聳引各三五度叩齒吐納漱嚥三次遵生八牋

下同

主治

風氣積滯頭痛耳後肩臑痛背痛肘臂痛諸痛盡治

雨水正月中坐功圖



雨水正月中坐功說

每日子丑時疊手按脛_ヲ扣頸_ヲ轉身_ヲ左右偏引各三五度叩齒吐納嗽_ス嚥_ス

主治

三焦經絡留滯邪毒噤乾_ナ及腫噦喉痺耳聾汗出目銳皆痛頰痛諸疾盡治_ス

驚蟄二月節坐功圖



驚蟄二月節坐功說

每日丑寅時握固轉頸反肘後向頭掣五六度叩齒六六吐納嗽嚥三三二

主治

腰脊肺胃蘊積邪毒目黃口乾黧𦐇喉痺面腫暴啞頭風牙宣目暗羞明鼻不聞臭遍身疥瘡盡治

春分二月中坐功圖



春分二月中坐功說

每日丑寅時伸手迴頭左右挽引各六七
度叩齒六六吐納嗽嚥三三三

主治

胸臆肩背經絡虛勞邪毒齒痛頸腫寒慄
熱腫耳聾耳鳴耳後肩臑肘臂外背痛氣
滿皮膚殼殼然堅而不痛癢痒

清明三月節坐功圖



清明三月節坐功說

每日丑寅時正坐定換手左右如引硬_{クハ}各七八度叩齒納清吐濁嚥液各三_{タメ}

主治

腰背腸胃虛邪積滯耳前熱苦寒耳聾_ヒ噤_ヒ痛_ヒ頸痛_ヒ不可回顧肩按脇折腰軟及肘臂諸痛

穀雨三月中坐功圖



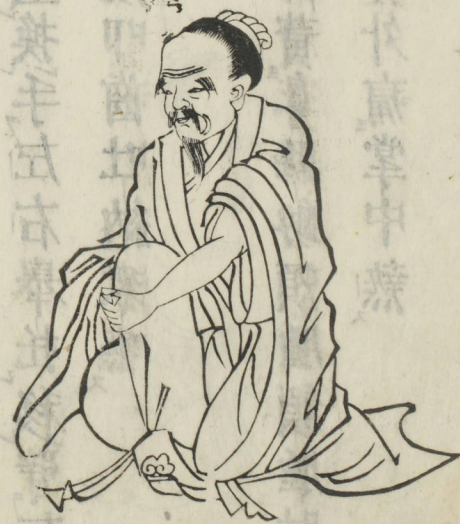
穀雨三月中坐功說

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嗽嚥

主治

脾胃結瘕瘀血目黃鼻鼽衄衄頰腫頰腫肘
臂外後廉腫痛臂外痛掌中熱

立夏四月節坐功圖



立夏四月節半功說

每日以寅卯時閉息瞑目反換兩手抑制

主治

風濕留滯經絡腫痛臂肘攣急腋腫手心
熱喜笑不休雜症

小滿月中坐功圖



小滿月中坐功說

每自寅卯時正坐，一手舉托，一手捍按，左右各三五度，叩齒吐納嚥液。

主治

肝肺蘊滯邪毒，胸脇支滿，心中憺憺大動，面赤，鼻赤，目黃，心煩，作痛，掌中熱，諸痛。

芒種五月節坐功圖



芒種五月節坐功說

每日寅卯時正立仰身兩手上托左右力
舉各五七度定息叩齒吐納嚥液

主治

腰腎蘊積羸勞_テ噎乾_キ心痛_テ飲目黃_ニ脇痛
消渴善驚_テ善忘_テ上咳吐逆氣泄身熱而股
痛心頭項痛面赤

夏至五月中坐功圖



夏至五月中坐功說

每日寅卯時跪坐伸手叉指屈指脚換踏
左右各五七次叩齒內清吐濁嚥液ス

主治

風濕積滯腕膝痛、膈臂痛、後廉痛、厥掌中
熱痛、兩腎內痛、腰背痛、身體重

小暑六月節坐功圖



小暑六月節坐功說

每日丑寅時兩手跪地屈歷一足直伸一足用力掣三五度叩齒吐納嚥液

主治

腿膝腰解風濕肺脹滿嗌乾喘咳缺盆中痛善捷臍右小腹脹引腹痛手攣急身體重半身不遂偏風健忘哮喘脫肛腕無力

喜怒不常_{ナラ}

大暑六月坐功圖



太暑六月中坐功說

每日丑寅時雙拳跪地返首向肩引作虎視左右各三五度叩齒吐納燕液

主治

頭項胸背風毒咳嗽上氣喘喝煩心胸膈滿臍臂痛掌中熱臍上或肩背痛風寒汗出中風小便數欠淹泄皮膚痛及癰愁欲

哭酒漸寒熱



立 秋 七 月 節 坐 功 圖



立 秋 七 月 節 坐 功 說

每 日 丑 寅 時 正 坐 兩 手 托 地 縮 體 閉 息 身 上 踰 凡 七 八 度 叩 齒 吐 納 嚥 液

主 治

補 虛 益 損 去 腰 腎 積 氣 口 苦 善 大 息 心 脇 痛 不 能 反 側 面 塵 體 無 澤 足 外 熱 頭 痛 額 痛 目 銳 背 痛 缺 盆 腫 痛 膝 下 腫 汗 出 振 寒

處暑七月坐功圖



處暑七月坐功說

每日丑寅時正坐轉頭左右舉引就反兩
手捶背各五七度叩齒吐納嚥液

主治

風濕留滯肩背痛胸痛脊脊痛脇肋髀膝
經絡外至脛絕骨外踝前及諸節皆痛少
氣咳嗽喘渴上氣胸背脊脊積滯之疾

白露八月節坐功圖



白露八月節坐功說

每日丑寅時正坐兩手按膝轉頭推引各三五度叩齒吐納嚥液

主治

風氣留滯腰背經絡洒洒振寒苦伸數欠或惡人與火聞木聲則驚往瘡汗出黧衄口喎胥脰頸腫喉痺不能言顏黑嘔呵欠

—

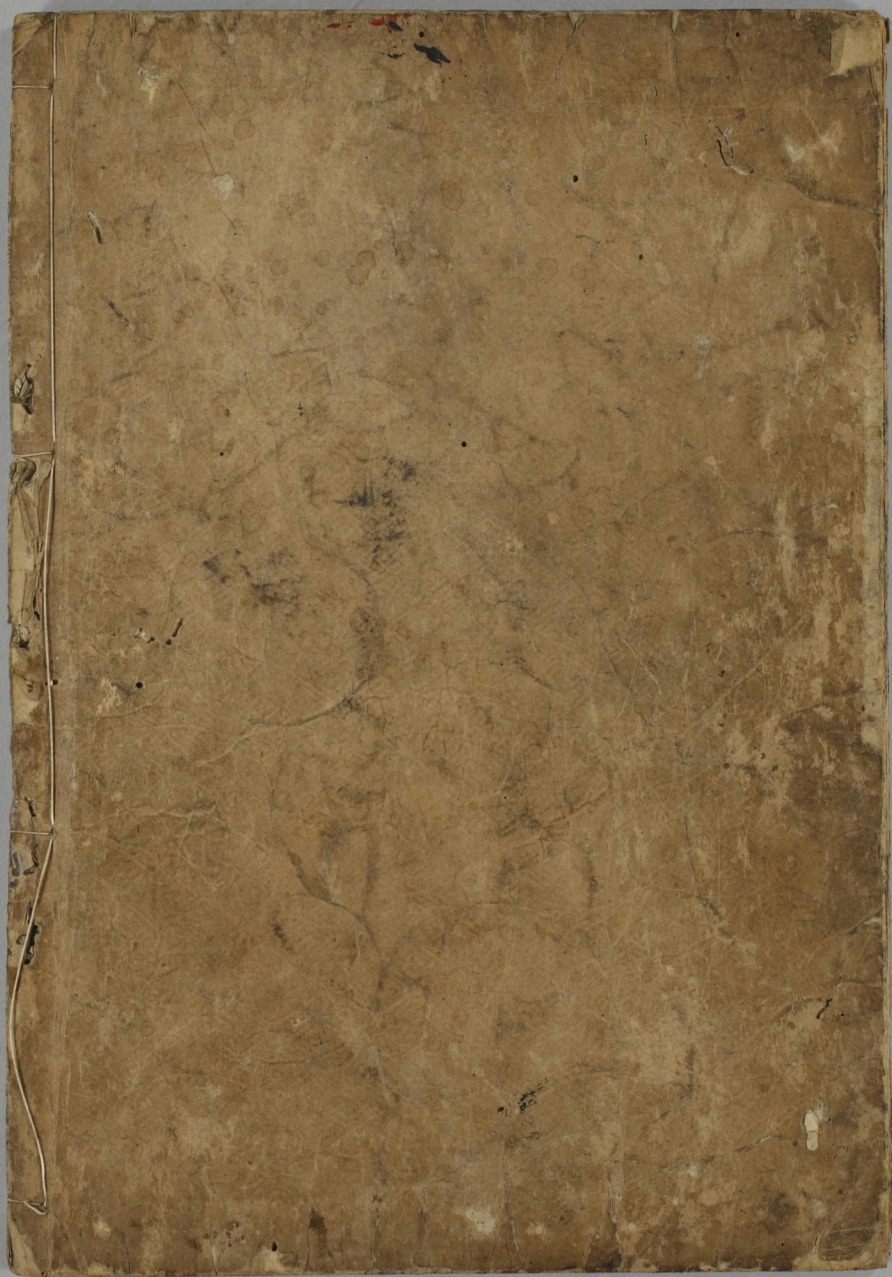
斯處

哭

哭人

慎刻

外戲登戲歌時非新法年
餘年豐滿寶羅冠羅冠
新寶餘樂流時論歌魂
甲齒林林野家單單開舞



尊引體要

附錄

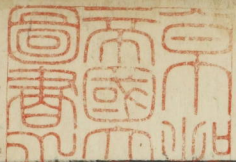
書之部
辨
冊

段
函

青山家圖書部

富士川本
卜
496

2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8



秋分八月坐中功圖



富士川游寄贈

立春雨水穀雨蟄春分清明穀雨立夏小滿芒種夏至小暑大暑立秋
處暑白露秋分寒露霜降立冬小雪大雪冬至小寒大寒

秋分八月，中生功說

每日丑寅時盤足而坐，兩手掩耳，左右互側各三五度，叩齒吐納嚔液。

主治

風濕積滯，脇肋腰股腫大，水腫，膝臍腫痛，膺乳氣衝，股伏兎筋，外廉足跗諸痛遺癰，失氣奔響，腹脹脾不可轉，脰似結，臍似裂。

消穀善飲，胃寒喘滿



寒露九月節坐功圖



寒露九月節坐功說

每日丑寅時正坐舉兩臂踴身上托左右
各三五度叩齒吐納嚥液

主治

諸風寒濕邪挾脇腋經絡頭痛目眩脫項
如拔脊痛腰折痔瘡狂癲頭痛兩邊痛頭
顙頂痛目黃淚出眵翳霍亂諸疾

霜降九月月中坐功圖



霜降九月月中坐功說

每日丑寅時平坐紆兩手攀兩足隨用足
間力縱而後收五七度叩齒吐納嚥液

主治

風濕痺入腰脚解不可曲腰結痛脇裂疼痛
項背腰尻陰股膝解痛臂反蟲肌肉痿下
腫便膿血氣肢脹痛欲小便不得藏毒筋

寒脚氣久痔脫肛 宜為小兒不昇膝毒龍

主命

問代雖而於此正十更四齒也諸藥
每日既便即平坐膝兩主掌兩式諸用式
肅利式八中坐取鏡

立冬十月節坐功圖



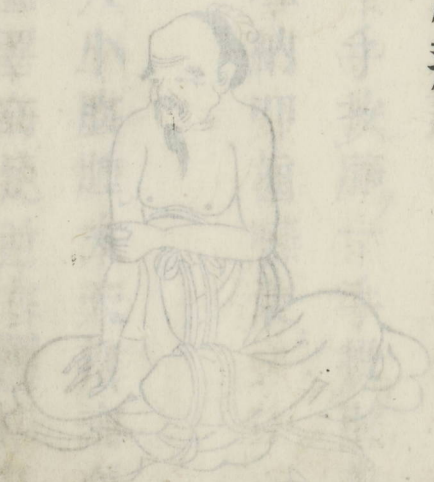
立冬十月，節坐功說

每日丑寅時正坐，一手按膝，一手挽肘，左右顧兩手，左右托三五度，吐納叩齒嚥液。

主治

胸脇積滯，羸勞邪毒，腰痛不可俛仰，噎乾面塵，脫色，胸滿嘔逆，食泄頭痛，耳無聞，頰腫，肝逆面青，目赤，腫痛，兩脇下痛，引小腹。

四肢滿悶，眩冒，目腫痛



小雪十月十月中坐功圖



小雪十月中坐功說

每日丑寅時正坐一手按膝一手挽肘左
右爭力各三五度吐納叩齒嚥液

主治

晚肘風濕熱毒婦人小腹腫丈夫瘰癧狐
疔遺溺閉癰血畢腫畢疔足逆寒善瘰
節時腫轉筋陰縮兩筋攣洞泄血在脇下

喘善恐胸中喘五淋

主命

小書十月中坐臥端

大雪十一月坐功圖



大雪十一月坐功說

每日子丑時起身仰膝兩手左右托兩定
左右踏各五七次叩齒嚥液吐納

主治

脚膝風濕毒氣口熱舌乾咽腫上氣噎乾
及腫煩心心痛黃疸腸癖陰下濕飢不欲
食面如漆咳唾有血渴喘目無見心懸如

飢多恐常若人捕等症



冬至十一月坐功圖



冬至十一月，中坐功說

每日子丑時平坐，伸兩足，拳兩手，按兩膝，
左右極力，三五度吐納叩齒嚥液。

主治

手足經絡寒濕，脊肢內後廉痛，足痿厥，嗜
卧，足下熱，臍痛，左脇下背肩髀間痛，胸中
滿，大小腹痛，大便難，腹大，頸腫，咳嗽，腰冷。

如冰及腫臍下氣逆小腹急痛泄下腫足
肝寒而逆凍瘡下痢害思四肢不收

五時過代三正更止降中齒齟
平日下正部平坐申兩足舉兩手并兩
今至十一月中正坐也

小寒二十月坐功圖



小寒十二月坐功說

每日子丑時正坐，一手按足，一手上托挽
首，互換極力，三五度吐納叩齒嗽嚥。

主治

宮衛氣蘊食，即嘔胃脘痛，腰脹噦瘡，飲發
中滿，食減，善噫，身體皆重，食不下，煩心，心
下急痛，漉瘕泄水，閉黃疽，五泄注，五色

大小便不通，面黃口乾，怠惰嗜卧，搶心心
下痞，若善飢，善味，不嗜食。

大寒二十月中坐功圖



大寒十二月中坐功說

每日子丑時兩手向後踞牀跪坐一足且伸一足用力左右各三五度叩齒嗽嚥吐納

主治

經絡壅積諸氣舌根強痛體不能動搖或不能卧強立股膝內腫尻陰脇肝足背痛

腹脹腹鳴食泄不化足不_レ行九竅不通
足_レ脰腫若_二水_一脹

左 睡 功 圖



左睡功贊

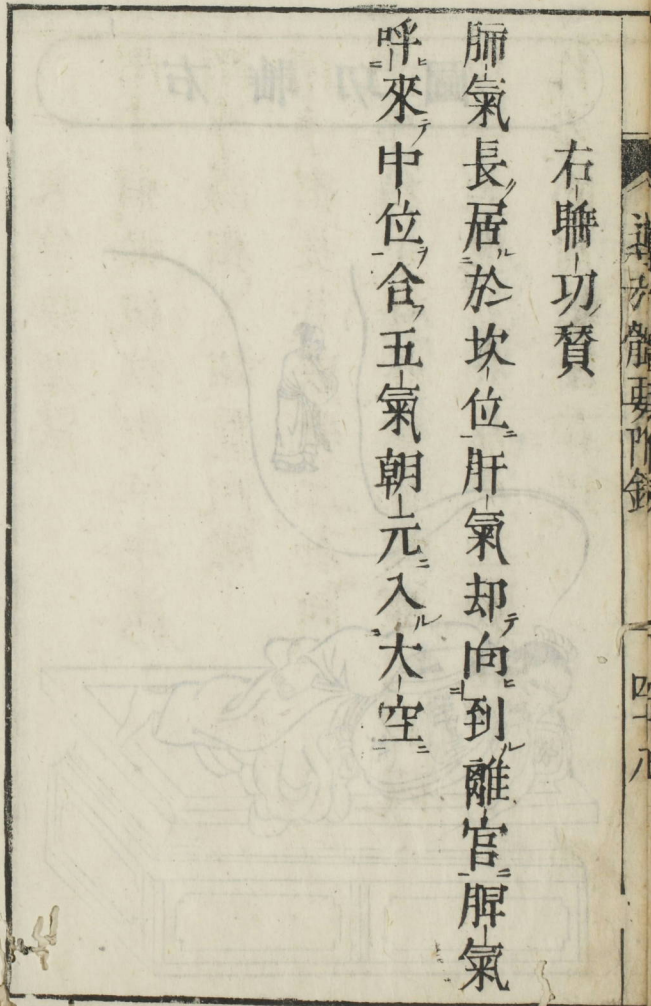
調和真氣呼朝元，心息相依念不偏，一物
長居於戊巳，虎龍蟠結太丹圓。

右睡功圖



右肅功贊

肺氣長居於坎位肝氣却向到離宮脾氣
呼來中位合五氣朝元入大空



天竺按摩法

兩手相捉紐捩如洗手法

兩手淺相叉翻覆向胸

兩手相捉共按脛左右同

兩手相重按脛徐徐捩身左右同

以手如挽五右力弓左右同

作拳向前築左右同

如托石法左右同

作拳却頌此是開胸左右同

大坐斜身偏欹如挑山左右同

兩手抱頭宛轉脛上此是抽脇

兩手掇地縮身曲脊向上三舉以手反推

背上左右同

大坐伸兩腳卽以一脚向前屈掣左右同

兩手掇地回顧此是虎視法左右同

立地反拗身三舉

兩手急相叉以腳踏手中左右同

起立以脚前後虛踏左右同

大坐伸兩脚用相當手勾所伸脚著膝中

以手按之左右同

右十八勢但逐自能依此三偏者一月

後百病除行及奔馬補益延年能食眼
明輕健不復疲乏

婆羅門導引十二法

第一龍引以兩手上拓兼似挽弓勢左右
同又叉手相捉頭上過
第二龜引峻坐兩足如八字以手拓膝行
搖動又左顧右顧各三偏

第三麟盤側卧屈手承頭將近床脚屈向
上傍解展上脚向前拘左右同

第四虎視兩手據床拔身向背後視左右
同

第五鶴舉起立徐徐返拘引頸左右挽各
五偏

第六鸞趨起立以脚徐徐前踏又握固以

手前後策各三偏

第七鴛翔以手向背上相捉低身徐徐宛轉各五偏

第八熊迅以兩手相叉翻覆向胸臆抱膝頭上宛轉各三偏

第九寒松控雪大坐手據膝漸低頭左右搖動徐徐廻轉各三偏

第十冬栢凌風兩手據床或低或舉左右引細拔廻旋各三偏

第十一仙人排天大坐斜身偏倚兩手據床如排天左右同

第十二鳳凰鼓翅兩手交搥膊并連臂返搥背上連腰脚各三數度爲之細拔廻旋但取使快爲上不得過度更至疲頓

第一賓度羅跋囉臨闍尊者

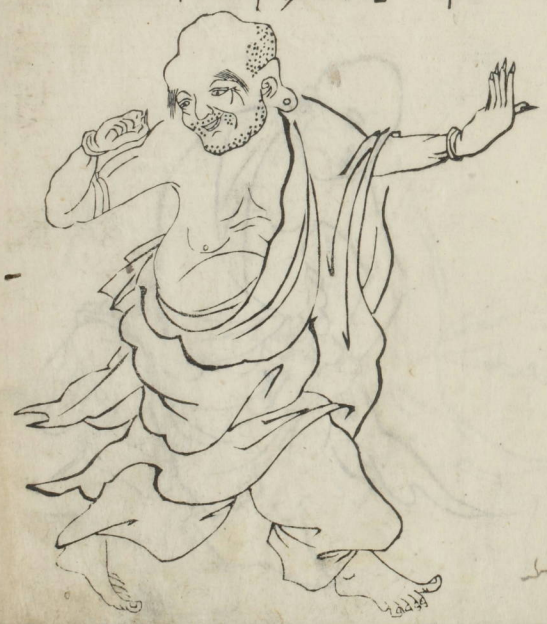
十八羅漢導引圖

兩手翻覆相
捉細振如洗
手法無慮遍
數



第二迦諾迦伐蹉尊者

左掌反仰回
首觀右手執
舉左足向前
立地右足屈
起左右十六
息



第三跋釐墮闍尊者

兩手相促共

按肋脛左右

盡力各五十

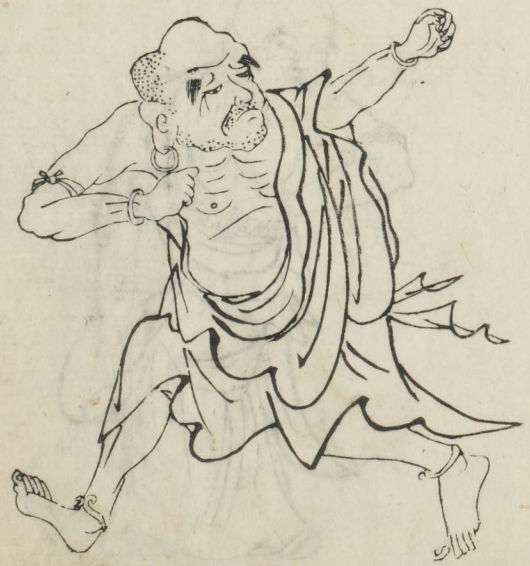


第四蘇頻陀尊者

兩手極力如

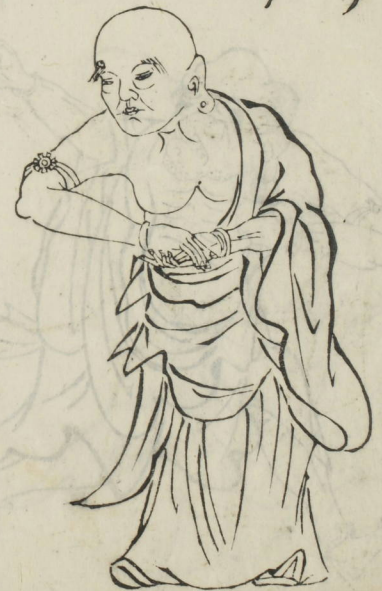
挽五右弓左

右各五十遍



第五諾矩羅尊者

兩手相望力
按掌心，振身
上下手過左
右各二十四



第六跋陀羅尊者

左手力伸掌
向首右手作
拳，在後兩手
右築四十左
足向後左築
五十右換同



第七 迎哩尊者

左手作拳向
前左足向後
手足二十四
以開胸次右
換同



第八 伐闍羅多羅尊者

灣腰兩手如
拍重右極力
左右各八



第九 戒博迦尊者

以手作拳反
槌之上上下左右



第十 羅怛羅尊者

兩手據地縮
身曲脊極力
伸腰向上三
舉



第十半詔那尊者者

以兩手搥頭
極力



第二十那迦犀那尊者者

太坐斜身兩
手相隨偏歛
如排山之勢
左右同



第三十 因揭陀尊者

大坐伸一脚
向前屈蹬二十
次左右同



第四十 伐那婆斯尊者

兩手伸掌開
氣滿口用力
迴顧左右十
八次



第五十 阿氏多尊者

卧地反身三
舉起足踢如
動家之搶背
勢



第六十 茶半託迦尊者

兩手相叉着
地以兩脚踏
掌中極力搬
之運氣十口



第七十 友尊者

行立以脚前
後屈蹬二十
四左右同



第八十 賓頭盧尊者

大坐伸兩足
以兩手相叉
搬兩足心極
力急搬如浪
中顛紅之勢
運氣十占



達磨大師導引法

伸左手屈右手進左足退右足捩身閉口
滿氣於丹田如放矢之勢左右各十二次
達磨大師住世留形內真妙用訣

吾既於西國授得住世留形胎息於妙師
吾嘗問曰今欲東遊震旦及諸國土弘傳
心地密法其諸國土人多遇寒暑爲災患

所傷倒皆死喪意欲向此土弘傳心法須
求留形不爲災患疫疾所侵長能住世留
形不死知得否師曰得又問曰如何卽
得師曰夫所生之本始胎息卽是神與精
氣相合凝結能變化爲形者卽是爲受之
本本氣是人有的根氣因神而生形因氣
而成形不得氣無因得成氣不得形無因

爲主原其所稟之時伏母臍下混沌三終
於此也在胎之日母呼卽呼母吸卽吸綿
綿十月氣足形圓神備識全遂解胎而生
矣世人不知胎息之術住世留形之本如
有學者能心不緣境住在本源意不散流
守於內息神不外役免於勞傷心卽氣之
主氣卽形之根形卽氣之宅神卽形之具

令人相因而立若一事有失卽不合於至
理何能久立焉但凡夫之人年二十口好
滋味心懷喜怒目眩五氣耳聾五音身貪
欲樂意逐外緣役智運神間不容息如此
之流晝夜未曾暫息厚朴之根蕩然而盡
以致形雲笈七籤

導引體要附錄

畢

右導引體要一篇者廊菴老人
之遺書也附錄者祖父玄玄齋
記之而所其錄者不過古人自
簡導引之術也蓋腹診者流平
其心吞其氣優游厭妖于此以
足自養而堪醫人本立則道生
學優則業濶若較知手法而不

導引撮要
察所其本者所謂散元泄精之
流焉而吾師父之所不執也此
篇要寓此意矣導引門下豈無
小補哉蓋導引體要及小兒導
引撮要等書儂家藏櫃也尚矣
頃與弟廣順共較于書肆奎文
館主人以欲公于世矣而如小

兒導引撮要等者暫期暇月云
正德癸巳秋九月

尚齋喜多村利春謹跋



正德第三癸巳載冬十月

京師書坊瀨尾源兵衛刊

立春敬鳥糞清明立夏芒種小暑立秋
白露寒露立冬大雪小雪

雨水春分穀雨小滿夏至大暑處暑
秋分霜降小雪冬至大寒

二十四

立春
雨水
春分
穀雨
小滿
夏至
大暑
處暑
秋分
霜降
小雪
冬至
大寒

立春
雨水
春分
穀雨
小滿
夏至
大暑
處暑
秋分
霜降
小雪
冬至
大寒

正德第三癸巳載冬十月

京師書坊瀨尾源兵衛刊

