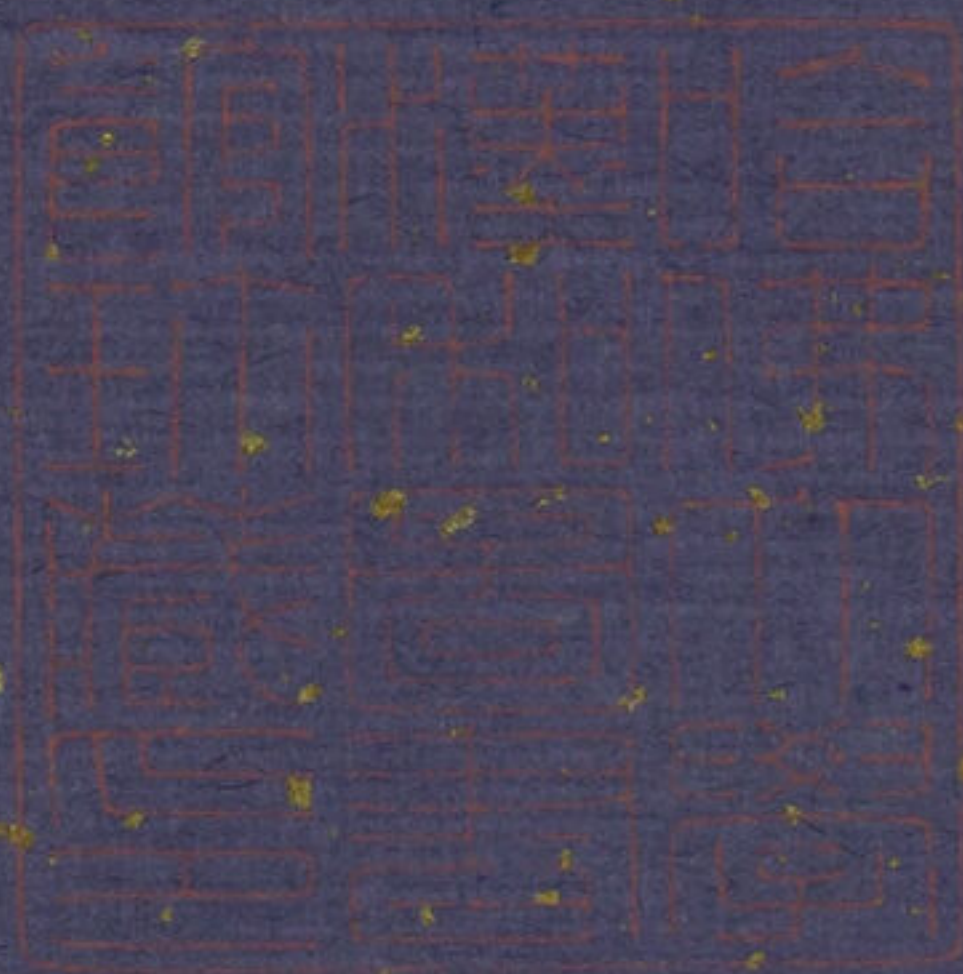


7912
1925/8227



CHINESE-JAPANESE COLLECTION
HARVARD COLLEGE LIBRARY
FROM HARVARD-YENCHING INSTITUTE
JAN 30 1934

保生心鑑序

哈佛大學漢和
圖書館珍藏印

嘗聞修養始於太乙氏而導引則始於陰康氏也、太乙時醫藥未立、乃調和血氣、以保長生、而修養之法、顯陰康時民患重腿、因制舞法、以疏氣血而導引之術、名故民皆賴以調攝、無夭傷之患、建法異而致妙同、蓋真上古保民之心法也、夫何太朴一散、歷數千法寥寥、未聞有得傳者、邇惟活人

導引八圖悉上古遺法而為好修

治乙丑秋適見聖賢保修通鑑前序古今與
道之失後書道術療病之功深嘉契愛而
傳之值客歸促留少頃得私膳其槩一或受
疾輒取試之多有驗焉因嘗嘆是術雖非太
乙陰康手書誠保生至法也惜乎簡而未詳
微而不著迺用參諸月令搜古醫經反覆研
究正訛補畧併採活人心八法命善圖者繕

形摹寫計總三十二圖纂為一帙目之曰保
生心鑑俾有生者知所以保養真元不令輕
耗保生者知所以煉修形體先須定志小可
却病而大可駐年也所謂煉形畜氣而養神
者或庶幾矣豈小小補益云哉正德丙寅春
王正月古南沙鐵峯居士序

保生心鑑目錄

修真要訣

引用諸家書目

五運六氣樞要之圖

六十年紀運圖

四時氣候之圖

交六氣時日圖

五天氣圖

主氣圖

客氣圖

臟腑配經絡圖

經絡配四時圖

養真總論

二十四氣導引圖像

坐功

療病

附錄活人心八法圖像

修真要訣

凡欲修養須擇淨室。順溫涼之宜。明燥濕之
異。每夜半後生氣時。或五更睡覺。依法坐立。
務先瞑目。握固調息。後乃以次着力行功。勤
而不怠。則自然身輕體健。而疾疫可却。性命
可延矣。雖然此其常法。若春得夏疾。秋得春
疾。亦但按法行之。豈必待其時。然後可哉。如
此則固而不通。滯而不法。非善養真也。

引用諸書

聖賢保修通鑑

禮記月令

靈樞經

救命索

心印紺珠

治人心書

素問內經

運氣論奧

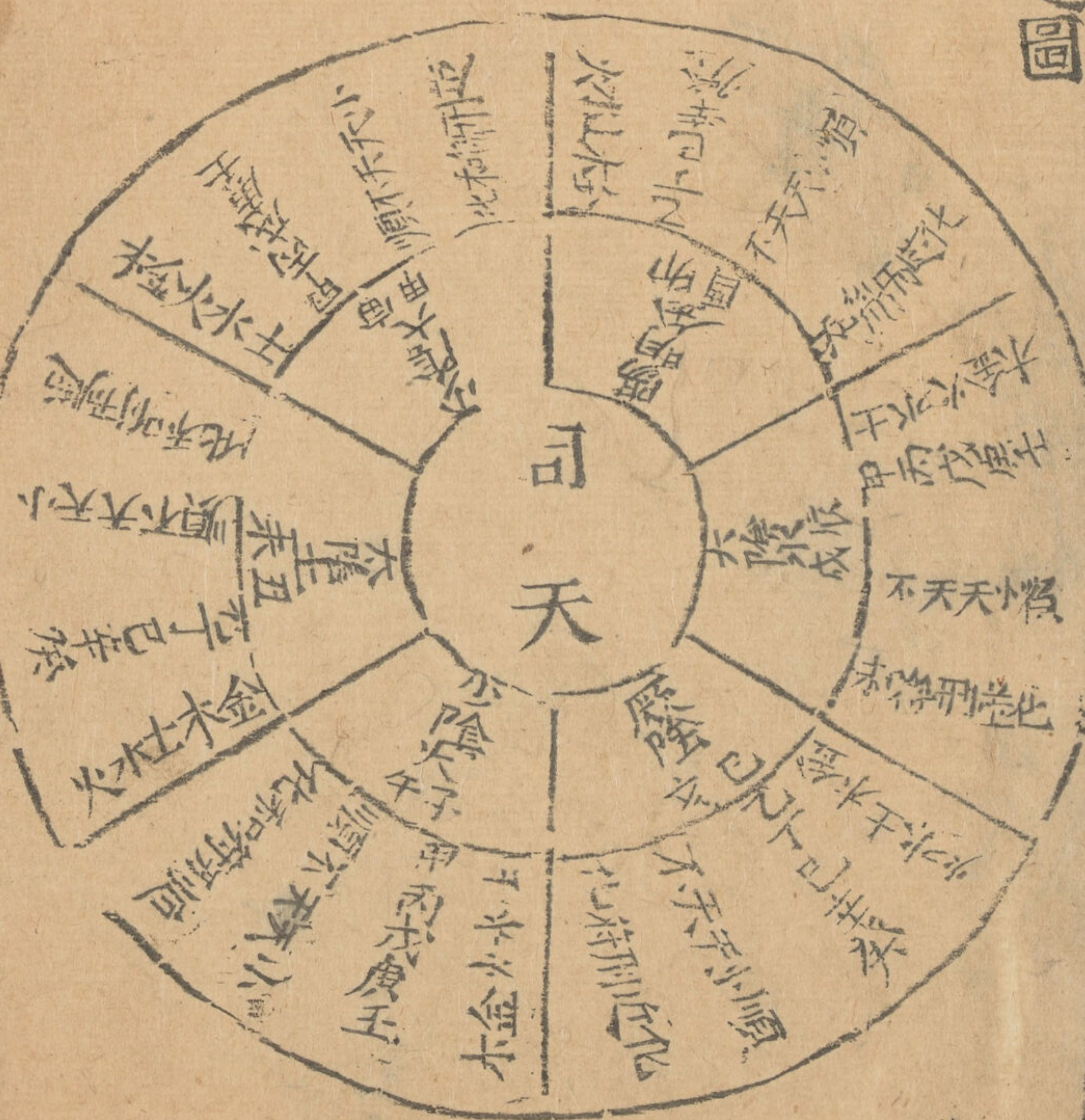
遵道山居錄

十四經發揮

五運六氣樞要之圖



平年絕運圖



四時氣候之圖



六氣時日圖



五天氣圖



主氣之圖



客氣之圖



臟腑配經絡圖

一臟一腑相為表裏之官

肺 手太陰

大腸

手陽明

心 手少陰

小腸

手太陽

包絡 手厥陰

三焦

手少陽

人身

脈運於中

周流氣血不已

脾 足太陰

胃

足陽明

腎 足少陰

膀胱

足太陽

肝 足厥陰

膽

足少陽

一經一絡各應陰陽之象

經絡配四時圖

寅手少陽三焦

巳手厥陰心包

春卯手陽明大腸生

夏午手少陰心長

辰手太陽小腸

未手太陰肺

天時十二月

人身十二經

地支十二位

手經絡應天
足經絡應地

申足少陽胆

亥足厥陰肝

秋 酉足陽明胃殺

冬 子足少陰腎藏

戌足太陽膀胱

丑足太陰脾

太清二十四氣水火聚散圖序

太清三笈章章林林惟主導引不言藥石豈
其以謂山澤之癰形骸土木而雲笈烏有耶
非然也藥有宜僞性有反悞疾縱去而毒尚
留或乘寒暑之變或因飲食之反而生他疾
至於殺身者有之是以仙道不取藥至而貴
導引導引之上行其無病導引之中行其未
病導引之下行其已病何謂也二十四邪方

襲肌膚、方滯經絡、按法以行之、注閉以攻之、
嚥納以平之、使不至於侵^侵其榮衛、而蝕其臟
腑也、修身養命者、於是乎取之、

立春、正月節、運主厥陰
初氣、月令、東風解凍
蟄蟲始振、魚上冰、時
配于少陽、三焦相火



三焦病

生功

宜每日子丑時疊手按腔轉身扭頭左左轉
引各三五度叩齒吐內漱咽

治病

風氣積滯頸項痛耳後肩痛背痛肘臂
諸痛

雨水正月中運主厥

陰初氣月令懶祭

魚鴈鴈北草木萌

動時配手少陽三

焦相火



三焦病

坐功

每日子丑時疊手按脛^扭拘頸轉身左右偏引
各三五度叩齒吐內漱咽

治病

三焦經絡留滯邪毒^益嗌乾及腫噦喉痺耳聾
汗出目眩^端骨痛頰痛諸疾

驚蟄二月節運主厥
陰初氣月令批始
華^華鶉鳴鷹
化為鳩時配手陽明
大腸燥金

大腸病



行功

每日丑寅時伸手迴頭左右挽引各六七度叩齒六六吐納漱咽三三

治病

胸臆有背經絡虛勞邪毒齒痛頸腫寒慄熱腫耳聾耳鳴耳後右臑肘臂外背痛氣滿皮膚殼殼然堅而不痛口瘰氣皮膚瘙痒

清明三月節運主少

陰二氣月今桐始華

田鼠化為鴽虹始見

時配手太陽小腸寒

水



小腸病

行功

每日丑寅時正坐換手左右如引硬弓各七八度叩齒納清吐濁咽液各三

治病

腰腎腸胃虛邪積滯耳前熱苦寒耳聾耳啞痛頸痛不可回顧肩拔膈折腰軟肘臂諸痛

穀雨三月中 運主少

陰二氣 月令萍始生

鳴鳩拂其羽 戴勝

降于桑 時配手太陽

小腸寒水



小腸病

行功

每日丑寅時平坐換手左右舉托移臂左右
乳各五七度叩齒吐納咽漱

治病

脾胃結瘕淤血目黃鼻軌衄衄頰腫頷腫肘臂外
後廉腫痛臀外痛掌中熱

立夏四月節運主少陰

三氣月令蜩螗鳴蚯蚓

出王瓜生時配手

厥陰心包絡風木



包絡病

坐功

每日庚卯時閉息瞑目反換兩手抑舉兩膝
各五七度叩齒吐納咽液

治病

風濕留滯經絡腫痛臂肘攣急腋腫手心
熱喜笑不休雜症

小滿四月中

運主少

陽二氣月今苦菜秀

靡草死麥秋至時

配手厥陰心包絡風木

包絡病



坐功

每日寅卯時正坐一手舉托一手拄按左右各三五度叩齒吐納咽液

治病

肺臍蘊滯邪毒胃脇支滿心中憺憺大動面赤鼻赤目黃煩心心痛掌中熱諸病

芒種五月節運主少陽三氣月令螳螂生鵙始鳴反舌無聲時配手少陰心君火



坐功

每日寅卯時正立仰身兩手上托左右力舉各五六度定息叩齒吐納咽液

治病

腰腎蘊積虛勞嗑乾心痛欲飲目黃脇痛消渴善笑善驚善忘上咳吐下氣泄身熱而股痛心悲頭頂痛面赤

夏至五月中運主少

陽三氣月令鹿角解

蜩始鳴半夏生時

配手少陰心君火



坐功

每日寅卯時跪坐伸手叉指屈膝換踏左右各
五七度叩齒納清吐濁咽液

治病

風濕積帶腕膝痛臄臂痛後腰痛厥掌中
熱痛兩腎內痛腰背痛身體重

小暑六月節運主少
陽三氣月令溫風至
蟋蟀居壁鷹乃學習
時配手太陰肺濕土



行功

每日丑寅時兩手踞屈壓一足直伸一足用力
掣三五度叩齒吐納咽液

治病

腿膝腰脾風濕肺脹滿喘乾喘咳缺盆中痛善
嚏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

大暑六月中 運主太
陰四氣 月令腐草為
螢 土潤溽暑大雨時
行時配手太陰肺濕
土



行功

每日丑寅時雙拳踞地
迤首有引作虎狀
左右各三五度叩齒吐納咽液

治病

頭項骨脊風毒欬嗽上氣喘渴煩心胃滿臍臂
痛掌中熱臍上或有脊痛風寒汗出中風小便
數欠瀉泄皮膚痛及麻悲愁欲哭洒淅寒熱

立秋七月節運主太

陰四氣時配足少陽
膽相火



行功

每日丑寅時正坐兩手扎地縮體閉息聳身上踴凡七

八度叩齒吐納嚥液

治病

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領痛目銳眦痛缺盆腫痛腋
下腫汗出探寒

處暑七月中 運主太

陰四氣

時配足少陽膽相火



行功

每日丑寅時正坐兩手按膝轉頭左右推引各三五度叩齒吐納咽液

治病

風氣留滯腰背經絡洒洒振寒善伸數欠或惡人與火聞木聲則驚狂瘧汗出軌衄口喎唇脰蹇腫喉痺不能言顏黑嘔呵欠狂欲上登而歌棄衣而走

秋分月中運主陽明

五氣月令雷乃收聲

蟄虫坏户水始涸時

配足陽明胃燥金



行功

每日丑寅時盤足而坐兩手掩耳左右返側各三五度
叩齒吐納咽液

治病

風濕積滯脇肋腰肢腹大水腫膝臍腫痛膺乳
氣衝股伏兔骭外廉足跗諸痛遺溺失氣奔響
腹脹脾不可轉脘似結喘似裂消穀善飢胃寒
喘滿勞傷厥逆反胃瘧厲水蠱氣痞

寒露九月節 運主陽

明五氣 月令鴻鴈來賓

雀入水為蛤 菊有黃葉

時配是太湯膀胱寒水



行功

每日子丑時起身仰膝兩手左右托兩足左右踏
各五七度叩齒吐納咽液

治病

脾膝風濕毒氣口熱舌乾咽腫上氣喘乾及腫
煩心心痛黃疸腸澼陰下濕飢不欲食面如漆
欬唾有血渴喘目無所見心懸如飢多恐常若
入捕等病

冬至子月中運去太陽
終氣月今蟄蛰結束
角解水泉動時配
足少陰腎君火



行功

每日子丑時兩手踞牀跪坐一足直伸一足用力左右

三五度叩齒漱咽吐納

治病

經絡濕積諸氣舌本強痛體不能動搖或不
能卧強立股膝內腫尻陰臍脇足背痛腹脹
腸鳴飧泄不化足不收行九竅不通足胗腫若

水

太上養生要訣

老子曰人國也神君也血臣也氣民也志入
理身明君治國也愛其民所以安其國愛其
氣所以全其身民弊則國亡氣衰則身謝是
以上士施醫於未病之先不追修於既敗之
後也審其機以安社稷節其欲以保性命六
害不可不除一曰薄名利二曰禁聲色三曰
廉貨財四曰損滋味五曰屏虛妄六曰除嫉

姤少思少念少笑少言少喜少怒少樂少忿
少好少惡少事少機多思則神散多念則心
勞多笑則肺腑上翻多言則氣海虛脫多喜
則膀胱納客風多怒則輭朝勿虛食夏暮勿
飽食蚤起雞鳴後晚起日出前心內澄則真
人守位氣內定則外邪去身行一善則魂神
喜念一惡則魂神歡魂欲人生魂欲人死寬
泰以居恬澹以守神形安靜災害不生仙錄

書名苑籍消咎養生之要盡在此矣至於鍊
神丹而補理奔浮多樂則心神邪蕩多愁則
頭面焦枯多好則智意清溢多惡則精爽奔
騰多事則筋脉乾急多機則智慮沉迷是皆
伐人之生甚於斤斧蝕人之性猛於豺狼無
久行無久坐無久立無久卧無久視無久聽
不飢強食則脾勞不渴強飲則胃脹冬腦化
金液以留形此上真人之妙道非食穀啗血

行焉故至人治於未病之先醫家治於已病
之後者曰藥餌曰砭熅雖治之治有二而病
之源則一未必不由因心而生

爲神主動靜從心心爲福人心爲道宗靜則
心君泰然百脉寧謐動則血氣昏亂百病相
攻是以性靜則情逸心動則神疲守真則志
滿逐物則意移意移則神馳神馳則炁散炁
散則病生病生則殞矣雖常俗之語最合於

道妙今述其二家之說自成一家新話編爲
上下二卷目之曰活人心謂常存救入之心
欲全人之生同歸於壽域也豈小補哉然世
之醫書各家新編者何暇千本紛然襍具徒
多無補但此書方雖不多皆能奪命於懸絕
雖司命莫之神也凡爲醫者而能察其受病
之源而用之止此一書醫道足矣人能行其
修養之術而用之世此二書僊道成矣何況

風寒暑濕之所感酒色財氣之所傷七情六
慾生於內陰陽二氣攻於外是謂病生於心
害攻於體也今只以人之易知易見者論之
且曰人心思火久而體熱人心思水久而體
寒悚則髮豎驚則汗漑懼則肉戰愧則面赤
悲則淚出荒則心跳氣則麻痺言酸則垂涎
言臭則吐唾言喜則笑言哀則哭笑則貌妍
哭則貌媿又若日間有所見夜則魂夢有所

思疚則詰語夢交合則精泄至若驚悸氣怒
而成疾者則發狂裸體踰垣上屋呼神見鬼
歌舞笑哭此皆因心而生也太白真人曰欲
治其疾先治其心必正其心然後資於道使
病者盡去心中疑慮思想一切安念一切不
干一切人我悔悟平生所為過惡便當放下
身心以我之天而合所事之天久之遂凝於
神則自然心君泰寧性地平知世間萬事

47
皆是空虛終日營為皆是妄想知我身皆是
虛幻禍福皆是無有生死皆是一夢慨然領
悟頓然解釋心地自然清淨疾病自然安痊
能如是藥未到口病已忘矣此真人以道治
心療病之大法也蓋真人之教也本於天地
立心為生民立命惟心與天一理之所得者
獨明而能開人心之迷惟其心與地一水之
所汲者獨靈而能滌人心之陋故以一杯之

水而能療醫所不治之疾罔不瘳者豈由水
之靈實資於道之用也苟非其人則以予為
妄誕老子曰吾言甚易知甚易行天下莫能
知莫能行是以知我者希則我者貴又曰上
士聞道勤而行之中士聞道若存若亡下士
聞道大笑之不大笑不足以為道內觀經曰知
道易信道難信道易行道難行道易得道難
得道易守道難守而不失乃可長生

養心

瞿仙曰心者神明之舍中虛不過經寸而神明居焉事物之滑如理亂勞如涉驚浸或休惕或懲創或喜怒或思慮一日之間一時之頃徑寸之地炎如火矣故神弗留則靈明弗留則耗休休焉常與道謀而自不覺或曰謹於為善若嗜慾一萌即不善也歸而勿納是與良心競也必有忿憎之心起而與我敵

我稔頭之言經彼忿憎之心何為不歸歸不止而言生矣凡七情六慾之生於心皆然故曰心靜可以通乎神明事未至而先知是不出戶知天下不窺牖見天道也蓋心如水之不撓久而澄清洞見其底是謂靈明宜乎靜可以固元氣則萬病不生故能長久若一念既萌神馳於外氣散於內血隨氣行氣冒昏亂百病相攻皆因心而生也大槩怡怡養天

尋疾病不作此治心之法也

導引法

閉目冥心坐冥心盤握固靜思神叩齒三十六

兩手抱崑崙又四手向頭後收九息勿令口開左右鳴

天鼓二十四度聞移兩手心掩兩耳先以第二指壓微

擺撼天柱搖頭左右各二十四先須握固赤龍攪水渾赤龍者

舌攪口齒并左右頰符津液主而熱漱津三十六漱神水滿口勻

一口分三嚥所漱津液分作三口龍行虎自奔夜

就氣為虎閉氣搓手熱以鼻引清氣閉之少頃搓手

後精門精門者腰後外腎也合盡此一口氣再閉想

火燒臍輪閉口鼻之氣想用心火下左右轉轆轉俯

擺撼兩肩三十六想火自丹田透透雙關入腦戶兩脚放舒伸放直又

手雙虛托叉手相交向上托低頭攀足頻以兩手向

十三次乃收足端坐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三十六如

為九嚥下汨汨響百脉自調勻河車搬運訖

候掌心似受氣止蓋謂上引泥丸下達湧泉是也

○一法正柱倚壁不息行氣從口趣令氣至頭始止治疽痺大風偏枯

○一法一足踳地足不動一足向側相轉身欹勢并手盡急迴左右迭二七去脊風冷偏

枯不通潤

拾也托手承物也

○一法手前後遞互拓極勢三七手掌向下頭

低面心氣向下至湧泉倉門却努一時取

勢散氣放縱身氣平頭動體前後欹側柔

轉二七去體并冷血筋急漸漸如消

○一法兩手抱左膝生腰鼻納氣七息展右足

除難屈伸并起脛中痛萎

腿疼一法兩手抱右膝著脣除下重難屈伸

音據少如獸直前正坐也

音央句目也

腿疼一法踞坐伸右脚兩手抱左膝頭生腰以鼻

納氣自極七息展大足著外除難屈伸

起脛中疼痺

一法立身上下正直一手上拓托也仰手如似推

物勢一手向下如搯物極勢上下來去換

易四七去骨并內冷血兩腋筋脉攣急音亦左右肘力習之間

腿一法踞伸左脚兩手抱右膝生腰以鼻納氣

自極七息展左足著外除難屈伸拜起脛

中疼

音烟面朝下臥也

腿一法偃卧合兩膝布兩足生腰口納氣振腹

七息除壯熱痰痛兩脛不隨

一法治四肢疼悶及不隨腹內積氣牀席必

須平穩正身仰卧緩解衣帶枕高三寸握

固者以兩手各自以四指把手拇指舒臂

令去身各五寸兩脚豎指相去五寸安心

定意調和氣息莫思餘事專意念氣徐徐

即唇字

漱醴泉者以舌舐畧唇口牙齒然後咽唾

徐徐以口吐氣鼻引氣入喉須微微緩作

自肘腕曰

不可卒急強作待好調和引氣勿令自聞
出入之聲每引氣心心念送之從脚趾頭音止足指也
使氣出引氣五息六息一出之爲一息二
息數至十息漸漸增益得至百息二百息
病即除愈不用食生菜及魚肥肉大飽食
後喜怒憂患音惠也悉不得輒行氣惟須向曉清
靜時行氣大佳能愈萬病

一法展兩足上除不仁脛寒之疾也

風痺門

足後根也

母字

一曰以右踵拘左足拇趾除風痺二曰以左
踵拘右足拇趾除厥痺三曰兩手更引足
打之跌跌置膝上除體痺

一法偃卧合兩膝頭翻兩足坐腰坐口納氣
脹腹自極七息除痺痛熱痛兩脛不隨

一法踞坐生腰以兩手引兩踵以鼻納氣自
極七息布兩膝頭除痺嘔引兩手

○一法偃卧端展兩手足臂以鼻納氣自極七

息擺足三十而止除胃足寒周身痺痲逆

一法正倚壁不息行氣從頭至足止愈大風

偏眩諸痺

疾一法左右手夾據地以仰引腰五息止去痰

痺利九竅

眼耳一法仰兩足精引五息止腰背痺枯令人耳

聞聲久行眼耳諸根無有皇礙

腿疼一法踞伸右脚兩手抱左膝頭生腰以鼻納

氣自極七息除難屈伸拜起脛中疼痛痺

手疼一法左右拱兩臂不息九通治臂足痛勞倦

風痺不隨

○一法凡人常覺脊偻強而悶仰面努髀并向

上頭左右西向按之左右三七一住轉血

行氣動定然始更用初緩後急不得先急

後緩若無病人常欲得旦起午時日沒三

頸項脊腰身疼

辰如用辰別二七除寒熱病脊腰頸項痛
風痺兩膝頸頭以鼻納氣自極七息除腰
痺背痛口内生瘡牙齒風頭眩盡除

心腹痛門

一法偃卧展兩脛兩手仰足指以鼻納氣自
極七息除腹中弦急切痛

二法偃卧口納氣鼻出之除裏急飽咽氣數
十令溫中寒乾吐嘔腹痛口納氣七十所

大振腹咽氣數十兩手相摩令熱以摩腹
令氣下

一法偃卧仰兩足兩手鼻納氣七息除腹中
弦切痛

霍亂門

一轉筋不住男子以手挽其陰女子以手擗
乳近兩邊

冷膝
一法偃卧展兩脛兩手外踵者日

心腹痛

霍亂

氣自極七息除兩膝寒腫骨疼轉筋

一法覆卧傍視立兩踵生腰鼻納氣去轉筋

嘔吐門

一法正坐兩手向後捉腕反拓席盡勢使腹
絃絃上下七左右換手亦然除腹肚冷氣

宿氣積胃以冷食飲進退吐逆

一法偃卧張腰兩手左蹠兩足踵以鼻納氣
自極七息除腰中病食舌嘔

一法坐直舒兩脚以兩手挽兩足自極十二
通愈腸胃不能受食吐逆以兩手直叉兩
脚底兩脚痛舒以頭枕膝上自極十二通
愈腸胃不能受食吐逆

氣門

一法兩手向後合手拓腰向上急勢振臂
肘來去七始得手不移直向上向下盡勢
來去二七去脊心肺氣壅悶

○一法兩足兩指相向五息止引心肺去厥逆
上氣極用力令兩足相向意止引肺中氣
出病人行肺內外展轉屈伸隨無有違逆

痰飲門

○一法左右側卧不息十通治痰飲不消右有
飲病右側卧左有飲病左側卧又有不消
氣排之左右各十有二息治痰飲也

癰瘡門

○一法以兩手着頭上相叉長氣即吐之坐地
緩舒兩脚以兩手外抱膝中痰低頭入兩
膝間兩手交叉頭上十三通愈三尸也

○一法叩齒二七過取咽氣二七如三百通乃
止為之二十日邪氣悉去六十日小病愈
百日大病除三蟲伏尸皆去面體光澤也

脇痛門

○一法平左脇痛念肝為青
魂神

五營兵千乘萬騎從甲寅直符吏入左脇
下取病去

○
法右脇痛念肺為白帝右目中魄神將五
營兵千乘萬騎甲申直符吏入右脇下取
病去脇側卧伸臂直脚以鼻納氣以口出
之除脇皮膏痛七息止

○
法端坐生腰右顧視月口納氣咽之三十
除左脇痛開目

○
法手交項上相握自極治脇下痛坐地交
兩手著不周遍握當挽久行實身如金剛
令息調長如風雲如雷

腰痛門

○
法一手向上極勢手掌四方轉回一手向
下努之合手掌努指側身欹形轉身向似
看手掌向上心氣向下散適知氣下緣上
始極勢左右上下四七亦然去體并肋腰

腰痛

脊夜悶

一法平跪長伸兩手至地拓席向前待腰脊須轉
遍身骨解氣散長引腰極勢然始却跪便
急如似脊肉冷氣出許令臂肘腕搏痛痛欲似
悶痛還坐來去二七去五臟不和背痛悶
法凡人常須覺脊強不問時節縮咽轉內
似迴搏團內似面努搏并向上也頭左右兩
句按之按揉也左右三七一住待血行氣動定然

腰脛痛

始更用初緩後急若無病人常欲得旦起
午時日沒三辰如用辰別三七除寒熱脊

脚氣門

一坐兩足長舒自縱身納氣向下使心為柔
和適散然後屈一足安膝下努長舒一足
仰取指向上便急仰眠頭不至席兩手急
努向前頭向上努挽一時各各取勢來去

脚氣

二七通互亦然去腰疼腰髀冷血冷風痺

日日漸損

○法覆卧傍視内踵生腰以鼻納氣自極七

息除脚中弦痛轉筋脚酸疼脚痺弱

○法舒兩足坐散氣向湧泉可三通氣徹倒

始收右足屈捲將兩手急捉脚湧泉挽足

踏手挽一時取勢手足用力逆氣向下三

七不失氣數尋去腎内冷氣膝冷脚疼也

○法一足屈之足指仰使急一足安膝頭心

散心兩足跟出氣向下一手拓膝頭向下

急捺一手向後拓席一時極勢左右亦然

二七去膝髀疼急

○法一足踏地一足向後將足解谿安踞上

急努兩手偏相向後側身如轉極勢二七

左右亦然去足疼痛痺急腰痛也

積聚門

積聚

○一法以左足踐右足上除心下積聚

○一法端坐生腰回目仰頭徐以口納氣因而

咽之三十過而止開目除心下積聚

○一法左脇側卧伸臂直脚以口納氣鼻吐之

週而復始除積聚心下不快

○一法以左手按右脇舉右手極形除積及老

血

○一法閉口微息坐向王氣張鼻取氣逼置臍

下小口微出十二通氣以除結聚低頭不

息十二通以消飲食令身輕強行之冬月

令人不寒

○一法端坐生腰直上展兩臂仰兩手掌以鼻

納氣閉之自極七息名曰蜀王喬除脇下

積聚

○一法向晨去枕正偃卧伸臂脛瞑目閉口不
息極張腹兩足再息頃間吸腹仰兩足倍

拳欲自微息定復爲春三夏五秋七冬九
蕩滌五臟津潤六腑所病皆愈復有疾積
聚者張吸其腹熱乃止癥瘕散破即愈矣

脾胃門

○脾胃氣不和不能飲食歌身兩手一向偏
側急努身舒頭共手競扒相牽漸漸一時
盡勢氣共力皆和來去左右亦然各三七
項前後兩角緩舒手如是似向外扒放縱

身心搖二七通互亦然去太倉不和臂要
虛門也

補益門

○常以子後午前解髮東向握固不息一通
舉手左右導引手掩兩耳令髮黑不白卧
引爲三以手指搯項邊脉三通令人目明
東向坐不息再通以兩手中指點口中嚙
之二七相摩拭目令人目明東向坐不息

三通以手捻鼻兩孔治鼻宿息肉愈東向
坐不息四通啄齒無通數伏前側卧不息
六通愈耳聾目眩還卧不息七通愈胃中
痛欬抱兩膝白企於地不息八通愈胃以
止至頭頸耳目咽鼻邪熱去枕握固不息
自企於地不息九通東首令人氣上下通
微鼻內氣愈羸不能從陰陽法大陰勿行
之

服日精

○一蟬蟬行氣法正坐自動搖兩臂不息十二
通愈勞大佳左右側卧不息十二通治痰
飲不消右有飲病右側卧左有飲病左側
卧有不消氣排之日初出日中日入此三
時向日正立不息九通仰頭吸日精光九
咽之益精百倍

○又大垂兩臂不息即不傷火法向南方痛
踞以兩手從膝中入掌足五指八日

利腰尻完治淋遺溺愈貧窮交兩脚手內
並脚中又叉兩手極引之愈霍亂精氣不
泄兩手交叉顧下自撫利肺氣治暑氣欬
舉兩脚夾兩頰邊兩手據地服瘵宿壅舉
右手展左手坐右脚上掩左脚愈尻完痛
舉手交頸上相握自極治脇下痛舒左手
右手在下握左手拇指自極舒右手左手
在下握右手拇指自極皆治骨節酸疼瘵

兩脚兩手指著足五指上愈腰折不能低
仰若血久瘀爲之即愈堅足五指愈腰脊
痛不能反顧視者以右手從頭上來下又
挽下手愈頸不能反顧視坐地掩左手以
右手指肩挽之愈傾側膝腰及小便不通
東向坐向日左手揖日舉身望北斗心腹
月氣始得衆惡不入理頭仰苦難牽右手
反折各左右自極張弓兼補五臟不足氣

則至抱兩膝著背自極此常令丹田氣還
補腦坐地直兩脚以手捻脚脛以頭至地
調脊諸椎利髮根令長美坐地交叉兩脚
以兩手從曲脚中入低頭又項上治久寒
不能自溫耳不聞勿正倍聲不息行氣從
頭至足心愈疽痂大風偏枯諸痺極乃右
振兩臂不息九通愈臂痛勞倦風氣不隨
○一龜鼈行氣法以衣覆口鼻不息九通正臥

微鼻出納氣愈鼻塞不通東向坐仰頭不
息五通以舌掠口中沫滿二七咽愈舌乾

舌苦

○一鴈行氣法低頭倚壁不息十二通以意排
留飲宿食從下部出自愈

○龍行氣法低頭下視不息十二通愈風疥
惡瘡熱不能入咽可候病者以向陽明以
達卧以手摩腹至足以手持足低臂十

服月華

二通不息十二通愈脚足虛痺不任行腰
脊痛以兩手著項相叉治毒不愈腹中大
氣即吐之月初出月中月入時向月正立
不息八通仰頭吸月光精八咽之令陰氣
長婦人吸之陰精益盛子道通

○一入水舉兩手臂不息不沒法向北方箕踞
以手掩足五指愈伏兔痿及筋急其痿以
兩手從曲脚入地曲脚加其手舉其其

陰痿

可用行氣愈淋瀝乳痛舉脚交叉項以兩
手據地舉尻持任息極交脚項上愈腹中
愁滿去三蟲利五藏快神氣蹲踞以兩手
舉足蹲極橫治氣衝腫痛寒疾入上下致
腎氣蹲踞以兩手舉足五指低頭自極則
五藏氣總至治耳不聞目不明又為之則
令人髮白復黑正偃卧捲兩手即握不息
順脚跟據牀治陰結筋脉麻痿壅以兩手

還跪著膝下治胃中滿眩手枯及兩手據
膝上仰頭像鰲取氣致大黃元氣至丹田
令腰脊不知痛手大拇指急捻鼻孔不息
即氣上行致泥丸腦中令陰陽從數至不
倦與陽之術以左手急提髮右手還貢出所謂血脈
氣各流其根閉巨陽之氣使陰不溢信明
皆利陰陽之道也正坐以兩手交背後名
曰帶縛愈不能大便利腹愈虛羸坐也以

兩手交叉其下愈陰滿以兩手提繩輓轉
倒懸令脚反在其上見愈頭眩風顛以兩
手牽反著背上挽繩自懸愈中不專精食
不得下以一手上牽繩下手自持脚愈尻
久痔及有腫坐地直舒兩脚以兩手又挽
兩足自極愈腸不能受食吐逆

○右甯先生導引行氣之法以除百病今年不
老者常心念有一還丹以還丹田夫生人

者丹救人者還全則延年去則衰朽所以
導引者令人肢體骨節申諸邪氣皆去正
氣存處有能精誠勤習履行動作言語之
間晝夜行之則骨節堅強以愈百病若卒
得中風病宿固瘕疽不隨耳聾不聞頭顛
疾欬逆上氣腰脊若痛皆可按圖視像隨
疾所在行氣導引以意排除去之行氣者
則可補於裏導引者則可治於四肢自然

之道但能勤行與天地相保

彭祖教

仙卧引法除百病延年益壽

○一居常解衣被卧伸腰填小腹五息止引腎

去消渴利陰陽又云申左脚踏右膝內壓

之五息止引脾云心腹寒熱胃臆邪脹挽

兩足指五息止引腹中去疝瘕利九竅仰

兩足指五息止引腰脊痺偏枯令人耳聲

兩足內相向五息止引心肺云效通上氣

踵內相向五息止短股除五絡之氣利腸
胃去邪氣掩左脰屈右膝內壓之五息止
引肺去風虛令人明目張脰兩足指號五
息止令人不轉筋兩手牽膝置心上五息
止愈腰痛外轉兩足十通內轉兩足十通
止復諸勞

○凡十節五十息五五二百五十息欲導引當
夜半至鷄鳴平旦爲之禁飽食沐浴

王子喬八神導引法延年益壽除百病

○法曰枕當高四寸足相去各五寸手去身各
三寸解衣被髮正偃卧勿有所念定意乃
以鼻徐納氣以口出之各致其臟所克而
復始欲休先極之而止勿強長息久習乃
自長矣氣之往來勿令耳聞鼻知微而專
之長遂推之伏兔股脰以省爲贅若存若
亡爲之百遍動腹鳴氣有外聲足則得成

功成功之士何疾而已喉嚨如白銀鏤一
十二重繫膺下去得肺其色白澤前兩葉
高後兩葉卑心繫其下上大下銳率率赤
如蓮葉未開倒懸著肺也肝繫其于色正
青鳧翁頭也大葉抱胃前兩葉高後四葉
卑膽繫其下如綠綈囊脾在中央亦抱正
黃如金鏤鏤然也腎如兩伏鼠夾脊真脬
肘而居欲得其居高也其色正黑肥肪絡

之白黑昭然胃如素囊念其屈折右曲無
汗穢之患肝藏魂肺藏魄心藏神脾藏意
腎藏精此名曰神舍神舍修則百脉調和
病無所居矣小腸者長九尺法九州也云一
九土小腸者
長二丈四尺

○諸欲導引虛者閉目實者開目以所苦行
氣不用第七息止徐徐徃來度二百步所
却坐小咽氣五六不差復如法引以愈為

効諸有所苦正偃卧被髮如法徐以口納氣填腹自極息欲絕徐以鼻出氣數十所虛者補之實者瀉之閉口溫氣咽之三十所腹中轉鳴乃止往來二百步不愈復為之病在喉中胃中者枕高七寸病在心下者枕高四寸病在臍下者去枕以口納氣鼻出氣者名曰補閉口溫氣咽之者名曰瀉門氣治諸病法欲引頭病者仰頭欲引

也持也

腰脚病者仰足十指欲引胃中病者挽足十指引臂病者掩臂欲去腹中寒熱諸不快若中寒身熱皆閉氣脹腹欲息者徐以鼻息已復為至愈乃止

一平坐生腰脚兩臂覆手據地口徐納氣以鼻吐之除胃中肺中痛咽氣令溫閉目也
二端坐生腰以鼻納氣閉之自前後擔頭各三十除頭虛空耗轉地閉目搖之

三端坐生腰以左脇側卧以口納氣以鼻吐之除積聚心下不快

四端坐生腰徐以鼻納氣以右手持鼻除目晦淚若出去鼻中息肉耳聾亦然除傷寒頭寒頭痛洗洗皆當以汗出為度

五正偃卧以口徐納氣以鼻出之除裏急飢食後小咽咽氣數十令溫寒者使人乾嘔腹痛從口納氣七十初大填腹

六右脇側卧以鼻納氣以口小咽氣數十兩手相摩熱以摩腹令其氣下出之除脇皮膚痛七息止

七端坐生腰直上展兩臂仰兩手掌以鼻納氣閉之自極七中痛恩名曰蜀王臺除脇下積聚

八覆卧去枕立兩足以鼻納氣四四所復以鼻出之極令微氣入鼻中勿令鼻口余身除百病

中熱背痛

○九端坐生腰舉左手仰其掌却右手除兩臂皆痛結氣也

○十端坐兩手相叉抱膝閉氣鼓腹二七或二七氣滿即吐即氣皆通暢行之十年老有少容

○十一端坐生腰左右傾閉目以鼻納氣除頭風自極七息止

○十二若腹中滿食飲昔飽坐生腰以口納氣數十以便為故不便復為之有寒氣腹中不安亦行之

○十三端坐使兩手如張弓滿射可治四肢煩悶背急每日或時為之

○十四端坐生腰舉右手仰掌以左手承左膝以鼻納氣自極七息除胃寒食不變則愈

○十五端坐生腰舉左手仰掌以右手承右膝除百病

如油囊裏丹除陰下濕小便難頻小腹重
不便腹中熱但口納氣鼻出之數十不須
小咽氣即腹中不熱者七息已溫氣咽之
十所

二十三踞兩手抱兩膝頭以鼻納氣自極七
息除腰痺背痛

二十四覆卧傍視兩踵生腰以鼻納氣自極
七息除脚中弦痛轉筋脚酸疼

寒膝

二十五偃卧展兩手外踵指相向亦鼻納氣
自極七息除兩膝寒脛骨疼

二十六偃卧展兩脚兩手兩踵相向亦鼻納
氣自極七息除死肌不伸足脛寒

二十七偃卧展兩手兩脚左傍兩足腫以鼻
納氣自極七息除胃中食苦嘔

二十八踞生腰以兩手升兩踵以鼻納氣自

極七息布兩膝頭除痺

二十九偃卧展兩手兩脚仰足指以鼻納氣
自極七息除腹中弦急切痛

三十偃卧左足踵拘右足拇指以鼻納氣
極七息除厥逆疾入脚錯踵不拘拇指依
文用之

三十一偃卧以右足踵拘左足拇指以鼻納
氣自極七息除周身痺

三十二病在左端坐生腰左視日以口徐納

而咽之數十一所閉目日上入

三十三病在心下若積聚端坐生腰仰向日
仰頭徐以口納氣因而咽之三十所而上

開目

三十四病在右端坐生腰右視日以口徐納
氣而咽之數十所開目

五禽戲法

道藏經云老君曰古之仙者為導引之事

能鳥伸挽引膚體動諸關節以求難老名
曰五禽之戲挽引蹄足以當道引體中不
快起作一禽之戲故令汗出因止以身體
輕便普施行之年九百餘歲耳目聰明
齒完堅夫為導者其易行者其希悲哉

○**虎戲**四肢踞地前三躑却三躑長引膚在
動功前乍却仰天即反伏踞地行前却各七

○**熊戲**正仰以兩手抱膝下舉頭左擗地七

右亦七躑地手左右托地各七

○**鹿戲**四肢踞地引項反顧左三右三左伸
右脚右伸左脚左右伸縮亦三

○**猿戲**攀物自懸伸縮身體上下七以脚拘
物倒懸左七右七坐左右手拘脚五按各

七

○**鳥戲**立起翹一足伸兩臂揚扇用力各二
七坐伸脚起挽足指各七伸縮兩臂各七

○一 睡卧勿张口久成消渴及失血色赤松子

云卧闭目不息十二通治飲食不消

○一 法解衣快卧伸腰頓小腹五息止引腎去

消渴利陰陽解衣者使無星礙快卧者無

外想使氣易行伸腰使腎無逼蹙頓者大

努使氣滿小腹者即躡腹牽氣使五息即

為之引腎者引水來咽唯潤上部去消渴

枯槁病利陰陽者饒氣力此中數虛要與

忌條

時節而為避初食後大飢時此二時不得

導引傷人亦避惡日時節不和時亦避導

已先行一百二十步多者千步然後食之

法不使大冷大熱五味調和陳穢宿食蟲

蝎餘殘不得食少舐著口中數嚼少湍咽

食已亦勿眠此名穀并與氣和即真良藥

也

張蒲門

張蒲門

一法脾主土暖如人肉如始得發汗去風冷邪氣若腹內有氣脹先須暖足摩上下并氣海不限遍數多為佳始得左廻右轉立七和氣如用腰身內一十五法廻轉三百六十骨節動脉搓筋氣血布畢二十四氣和潤臟腑均氣用頭動搖振手氣向上心氣向下分明知去來莫閑平手欹腰轉身摩氣蹙廻動盡心氣放散送至湧泉三不

失氣之行度用之有益不解用者欵如氣

亂

眼目門

一法踞伸右脚兩手抱左膝頭生腰以鼻納氣自極七息除難屈伸拜起去脛中痛痺

風目耳聾

一法踞伸左脚兩手抱右膝生腰以鼻納氣自極七息展左足著外除難屈伸拜起去

脛中疼一本云除風目暗耳聾

○一法以鼻納氣左手持鼻除目暗泣出鼻納氣口閉自極七息除兩脇下積血氣

○一法端坐生腰徐以鼻納氣以右手持鼻除目暗淚若出閉目吐氣鼻中息肉耳聾亦然除傷寒頭痛洗洗皆當以汗出為度

○一法蹲踞以兩手舉足五趾頭自極則五臟氣偏主治耳不聞目不明久為之則令髮

白復黑

○一法兩足指五息止引腰背痺偏枯令人耳聰久行眼耳諸根俱無星礙

○一法神左脛屈右膝紆壓之五息止引肺去風虛病令人目明係經為之引肺中氣去風虛病令人目明夜中見色與晝無異

○一法去雞鳴以兩手令熱以熨目三行以指抑目左右有神久日明不盲

緩後急不得先急後緩若無病人常欲得
旦起午時日沒三辰如用辰別二七除寒
熱病脊腰頸項痛風痺口内生瘡牙齒風
頭眩終盡除也

鼻門

一法東向坐不息三通手捻鼻兩孔治鼻中
患交脚踞坐治鼻中患通脚癱瘓去其涕
唾令鼻道通得聞香臭久行不已微聞十

方

一法踞坐合兩膝張兩足不息五通治鼻瘡

一法端坐生腰徐徐以鼻納氣以右手捻鼻

除目闇淚苦出徐徐閉目吐氣鼻中息肉

耳聾亦能除傷寒頭痛洗洗皆當以汗出

為度

一法東向坐不息三通以手捻鼻兩孔治鼻

中息肉

一法偃卧令兩足布膝頭邪踵置鴻口納氣振腹鼻出氣去淋數小便

一法蹲踞高一尺許以兩手從外屈膝內入至足跌上急手握足五指極力一通令內曲八利腰體治淋

一法偃卧令兩足膝頭邪踵置鳩口納氣振腹鼻出氣去石淋莖中痛

一法以兩足踵布膝除癆

一法偃卧令兩足布膝頭取踵置尻下以口納氣腹脹自極以鼻出氣七息除氣癆數小便莖中痛陰以下濕小腹痛膝不隨

二便不通門

一法正坐以兩手交背後名曰帶便愈不能不便利腹愈虛羸反久兩手着背上推上使當心許嗔坐反到九通愈不能大小便利愈腹虛羸也

○一法龜行氣伏衣被中覆鼻頭面正卧不
息九通微鼻出氣治大便閉塞不通

○一法偃卧直兩手捻左右脇除大便難腹痛
腹中寒口納氣鼻出氣溫氣咽之數十病
愈

疝氣門

○一法挽兩足指五息止引腹中氣云疝瘕利
孔竅

○一法坐舒兩脚以兩手挺大拇指使足上頭
下極挽五息止引腹中氣遍行身體去疝
瘕病利諸孔竅往來易行久行精爽聰明
脩長

諸痔門

○一法惟高枕偃仰心平氣定其腫自收
○一法一足踏地一足屈膝兩手抱攢鼻下急
挽向身極勢左右換易四七去痔五勞三

須撮口三焦客熱卧嘻嘻四季常是噓入
節不得吹蓋肝為相火有寫無補腎為誼
水有補無瀉也

肝虛主噤乾面塵眼眵赤多淚疼痛膝下痛
小便黃赤色或並

心呵主煩燥喉瘡熱腫多汗掌中熱咽乾渴
脾呼主熱痰涎目黃喉痺熱衄口乾舌痛身

重腹脹

肺咽主喘嗽煩渴胃膈煩膨有痰掌中熱風

汗出

腎吹主有疾疔羸面黑口乾耳鳴咽噤腫股
內疼痛足下熱痛

三焦嘻主頰痛喉痺耳閉渾渾然

已上主治六經本病之邪也然五臟不足
又在藥食氣味為補經云形食味故味歸
形氣養形故形歸氣氣化則精生味和則

脊雙關肘後微扇三伸腰自尾間穴如大
相似自腰而起擁在夾脊慎勿開關即時
甚熱氣壯漸次開夾脊而放氣過仍仰面
腦後緊偃以閉上關慎勿令開即覺熱極
氣壯漸次入頂以補泥丸髓海則身耐寒
暑為習長生之基如前出留伸腰開夾脊
存而升之腰間火不起當靜坐內觀如法
再作以至火起為度自丑行至寅終可止

9

蝦蟇行氣法正坐自動搖兩臂不息十三

通愈勞大佳左右側卧不息十二通治痰

飲不消右有飲病右側卧左有飲病左側

卧有不消氣排之日初出日中日入此三

時向日正立不息九通仰頭吸日精光九

咽之益精百倍

0

火垂兩臂不息即不傷火法向南方席

踞以兩手從屈膝中入掌足五指令內曲

利腰尻完治林遺弱愈箕踞天兩脚手內
並脚中又叉兩手極引之愈寒寐精氣不
泄兩手交叉頤下自極利肺氣治暴氣欬
舉兩脚夾兩頰邊兩手據地服療宿雍舉
右手展左手坐右脚上掩左脚愈尻完痛
舉手交頸上相握自極治脇下痛舒左手
右手在下握左手拇指自極舒右手左手
在下握右手拇指自極皆治骨節酸疼按

兩手交叉其下愈陰滿治兩手提繩轆轤
倒懸令脚反在其上見愈頭眩風顛以兩
手牽及著背上挽繩自懸愈中不專精食
不得下以一手上牽繩下來自持脚愈死
又痔及有腫坐地直舒兩脚以兩手叉挽
兩足自極愈腸不能受食吐逆

右甯先生導引行氣之法以除石病今年不
老者常心念有一還丹以還丹田夫生人

者丹救人者還金則延年去則壽考所以
導引者令人肢體骨節中諸邪氣皆去正
氣存處有能精誠勤習履行動作言語之
間晝夜行之則骨節堅強以愈百病若卒
得中風癱瘓宿固瘰癧不隨耳聾不聞頭顛
疾數逆上氣腰脊苦痛皆可按圖視像隨
疾所在行氣導引以意排除去之得氣者
則可補於氣導引者則專治於四肢自然

是曰肘後飛金精又曰抽鉛使腎氣生肝
氣也又畧昂首偃項放令頸下如火方點
頭向前低頭曲項退舌尖近後以柱土膠
自有津出不漱而咽下還黃庭是名金液
還丹四時不拘時候節次行此自艮至巽
而已晚間乃勒陽關法自兌至乾而已

