

新刻養生導引法全

中風門

一法正倚壁不息行氣從頭至足止愈疽疔大風  
偏枯諸風痺

一法仰兩足指五息止引腰背痺偏枯令人耳聞  
聲常行眼耳諸根無有罣礙

一法以背正倚展兩足及指瞑心從頭上引氣想



以達足之十趾及足掌心可三七引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

一法一足踰地足不動一足向側相轉身歌勢并手盡急迴左右迭二七去脊風冷偏枯不通潤  
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

縱身氣平頭動髀前後歌側柔轉二七去髀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拜起脛中痛萎

一法兩手抱右膝着膺除下重難屈伸

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拜起脛中疼

痺



一法立身上下正直一手上拓仰手如似推物勢  
一手向下如捺物極勢上下來去換易四七去  
轉并內冷血內風兩髀兩腋筋脉攣急

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

一法偃卧合兩膝布兩足生腰口納氣振腹七息  
除壯勢疼痛兩脛不隨

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腳趾頭  
使氣出引氣五息六息一出之為一息一息數

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恚悉  
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

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跌置膝上

### 除體痺

一法偃卧合兩膝頭翻兩足生腰坐口納氣脹腹  
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搖  
足三十而止除胸足寒周身痺厥逆

一法正倚壁不息行氣從頭至足止愈大風偏枯



諸痺

一法左右手夾據地以仰引腰五息止去痠痺利九竅

一法仰兩足指引五息止腰背痺枯令人耳聞聲久行眼耳諸根無有罣礙

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

一法左右拱兩臂不息九通治臂足痛勞倦風痺

不隨

一法凡人常覺脊僵硬而悶仰面努髀并向上頭左右兩向按之左右三七一住待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辰如用辰別二七除寒熱病脊腰頸項痛風痺兩膝頭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

一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

一轉筋不往男子以手挽其陰女子以手捧乳近兩邊

一法偃卧展兩脛兩手外踵者相向亦鼻納氣自極七息除兩膝寒脛骨疼轉筋

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  
口冷食飲進退吐逆

一法偃卧展脛兩手左蹠兩足踵以鼻納氣自極  
七息除腰中病食苦嘔

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

法兩手向後合手拓腰向上急勢振搖臂肘來  
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  
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

### 癆瘵門

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疾低頭入兩膝間兩手  
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  
除除蟲伏尸皆去面體光澤也

### 脇痛門

一法卒左脇痛念肝為青龍左目中魂神將五營  
兵千乘萬騎從甲寅直符吏入左脇下取病去  
一法右脇痛念肺為白帝右目中魂神將五營兵  
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膚痛



七息止

一法端坐生腰右顧視月口納氣咽之三十除左脇痛開目

一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

一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髀并肋腰脊疼悶

一法平跪長伸兩手拓席尚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搏痛痛欲似悶痛還坐來去二七去五臟不和背痛悶

一法凡人常須覺脊強不問時節縮咽轉內似迴

搏內似面努搏并向上也頭左右兩句按之左右三七一住待血行氣動定然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腰脛痛

脚氣門

一坐兩足長舒自縱身納氣向下使心內柔和通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二七遞互亦然去腰疼腰髀冷血冷風痺日日漸損

一法覆卧傍視內踵生腰以鼻納氣自極七息除脚中弦痛轉筋脚酸疼脚痺弱

一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內冷氣膝冷脚疼也



一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

一法一足踏地一足向後將足解豁安踞上急努  
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

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為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

一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遞互亦然去太倉不和臂要虛悶也

### 補益門

一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為三以  
手指掐項邊脉三通令人目明東向坐不息再  
通以兩手中指點口中唾之二七相摩拭目令  
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  
胸中痛效抱兩膝自企於地不息八通愈胸以  
上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

一蝦蟇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

一入火垂兩臂不息即不傷火法向南方蹲踞以



兩手從屈膝中入掌足五指令內曲利腰尻完  
治淋遺溺愈冥踞交兩脚手內並脚中又又兩  
手極引之愈寤寐精氣不泄兩手交叉順下自  
極利肺氣治暴氣欬舉兩脚夾兩頰邊兩手據  
地服療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掩兩脚

兩手指著足五指上愈腰折不能低仰若血久  
瘀為之即愈豎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目舉身望  
北斗心服月氣始得衆惡不入理頭仰苦難牽  
右手及折各左右自極張弓兼補五臟不足氣  
則至抱兩膝著胸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推  
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  
枯諸痺極力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卧微鼻  
出納氣愈鼻塞不通東向坐仰頭不息五通以

舌撩口中沫滿二七咽愈口乾舌苦

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

一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  
摩腹至足以手持引足低臂十二通不息十二  
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  
掩足五指愈伏兔痿尻筋急箕踞以兩手從曲  
脚入據地曲脚加其手舉尻其可用行氣愈淋  
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臟快神  
氣蹲踞以兩手舉足蹲極橫治氣衝腫痛寒症

入上下致腎氣蹲踞以兩手舉足五指低頭自  
極則五臟氣總至治耳不聞目不明久為之則  
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痺累以兩手還踞着腋  
下治胸中滿眩手枯反兩手據膝上仰頭像鼈  
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  
陰陽從數至不倦以左手急捉髮右手還項出



所謂血脉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捉繩轆轤倒懸令脚  
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

右寧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病宿固癢疽不隨耳聾  
不聞頭顛疾欬逆本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

彭祖穀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  
渴利陰陽又云伸左脚屈右膝內壓之五息止  
引脾去心腹寒熱胸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  
脊痺偏枯令人耳聾兩足內相向五息止引心

肺去欬逆上氣踵內相向五息止短股徐五絡  
之氣利腸胃去邪氣掩左脛屈右膝內壓之五  
息止引肺去風虛令人明目張脛兩足指號五  
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常夜半  
至雞鳴平旦為之禁飽食沐浴

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竟而復始欲休先極  
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胛以  
省為貴若存若亡為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  
鐐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下大下銳率率赤如蓮  
葉未開倒懸著肺也肝繫其下色正青鳧翁頭  
也六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鑠鑠然也腎  
如兩伏鼠夾脊真臍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邪

病無所居矣小腸者長九尺法九州也

一云九土小腸

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往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胸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腰脚病者仰足十指欲引胸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

一平生坐腰脚兩臂覆手據地口徐納氣以鼻吐



之除胸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苦出去鼻中息肉耳聾亦然除傷寒頭寒頭痛沈澆皆當以汗出為度

五正偃卧以口徐納氣以鼻出之除裏急飽食後小咽咽氣數十令溫寒者使人乾嘔腹痛從口納氣七十所大填腹

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息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知除身中熱背痛九端坐生腰舉左手仰其掌却右手除兩臂背痛結氣也

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脇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脇以鼻



納氣自極七息除瘀血結氣

十六兩手却據仰頭目以口納氣因而咽之數十  
除熱身中傷死肌

十七正偃卧端展足臂以鼻納氣自極七息搖足  
三十而止除胸足中寒周身痺厥逆

十八偃卧屈膝令兩膝頭內向相對手翻兩足生  
腰以口納氣厥逆填腹自極七息除痺疼熱痛  
兩脚下隨

十九覺身體昏沉不通暢即導引兩手抱頭宛轉  
上下名為開脇

二十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腦中痛瘀痺

二十一踞伸左足兩手抱右膝生腰以鼻納氣自  
極七息展左足着外除難屈伸拜起腦中疼一  
本除風目晦耳聾

二十二正偃卧直兩足兩手捻胞所在令赤如油

囊裏丹除陰下濕小便難頽小腹重不便腹中  
蟄但口納氣鼻出之數十不須小咽氣即腹中  
不蟄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

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  
極七息除死肌不仰足脛寒

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引兩踵以鼻納氣自極七  
息布兩膝頭除痺嘔也

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自極七  
息除厥逆疾人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目以口徐納氣而  
咽之數十一所閉目目上入

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止開目

三十四病在右端坐生腰右視目以口徐納氣而  
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  
戲挽引蹄足以當導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

百餘歲耳目聰明牙齒完堅夫為導者甚易行者甚希悲哉

一虎戲四肢踞地前三躑却三躑長引膚乍前乍却仰天即反伏踞地行前却各七

一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

一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

一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

一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

夫五禽戲法任力為之以汗出為限輕身消穀氣益氣力除百病陀行之年過萬歲敎傳弟子廣陵吳普亦得延年長壽

服氣吐納訣



咽字咽主肺肺連五臟受風即鼻塞有疾作咽吐  
納治之

呵字呵主心心連舌五臟心熱舌乾有疾作呵吐  
納治之

呼字呼主脾脾連唇論云脾濕即唇焦有疾作呼  
吐納治之

噓字噓主肝肝連目論云肝盛即目赤有疾作噓  
吐納治之

吹字吹主腎腎連耳論云腎虛即耳聾有疾作吹  
吐納治之

嘻字嘻主三焦有疾作嘻吐納治之

消渴門

一睡卧勿張口久成消渴及失血色赤松子云卧  
閉目不息十二通治飲食不消

一法解衣愜卧伸腰踞小腹五息止引腎去消渴  
利陰陽解衣者使無罣礙愜卧者無外想使氣

易行伸腰使腎無逼感暈者大努使氣滿小腹者即臍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時節而為避初食後大饑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眇著口中數嚼少湍涸食已亦勿

眠此名穀并與氣和即真良藥

### 脹滿門

一法蹲坐住心捲兩手發心向下左右手搖臂逆互欹身盡轉勢捲頭築肚兩手衝脉至臍下來去三七漸去腹脹肚急悶食不消化

一法腹中若脹有塞以口呼出氣三十過止

一法若腹中滿食飲若飽端坐生腰以口納氣數十滿吐之以便為故不便復為之有寒氣腹中



不安亦行之

一法端坐生腰口納氣數十除腹滿食飲過飽寒熱腹中痛病

一法兩手向身側一向偏相極勢發頂足氣散下欲似爛物解散手掌指直舒左右相皆然去來三七始正身前後轉動膊腰七去腹肚脹膀胱腰脊臂冷血脉急強悸也

一法苦腹內滿飲食善飽端坐生腰以口納氣十

以便故不便復為

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迴右轉立七和氣如用腰身內一十五法迴轉三百六十骨節動脉搓筋氣血布澤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閤平手歌腰轉身摩氣感迴動盡心氣放散送至湧泉

二不失氣之行度用之有益不鮮用者款如氣亂

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着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



行眼耳諸根俱無罣礙

一法伸左脛屈右膝納壓之五息止引肺去風虛病令人目明依經為之引肺中氣去風虛病令人目明夜中見色與晝無異

一法雞鳴以兩手相摩令熱以熨目三行以指抑目左右有神光令目明不病痛

一法東向坐不息再通以兩手中指口唾之二七相摩拭目令人目明以甘泉漱之洗目去其翳

垢令目清明上以內氣洗身中令內睛潔此以外洗去其塵障

一法卧引為三以手爪項邊脉五通令人目明卧正偃頭下却亢引三通以兩手指爪項邊大脉為五通除目暗患久行令人眼夜能見色為久不已通見十方無有際限

一法雞鳴欲起先屈左手噉鹽指以指相摩呪曰西王母女名曰益愈賜我目受之於口即精摩

形常雞鳴二七著唾除目茫、其精光徹視萬里徧見四方咽二七唾之以熱指摩目二七令人目不瞑

喉舌門

一法一手長舒合掌仰一手捉頰挽之向外一時極勢二七左右亦然手不動兩向側勢急挽之二七去頸骨急強頭風腦旋喉痺臂內冷注偏風

一法兩手拓兩頰手不動樓肘使急腰內亦然住定放兩肋頭向外肘膊腰氣散盡勢大悶始起來去七通喉痺

口齒門

一法常向本命日櫛髮之始叩齒九通陰呪曰大帝散靈五老反真泥丸玄華保精長存左迴拘月右引日根六合清練百病愈因咽唾三過常數行之使齒不痛髮牢不白頭腦不痛



一法東向坐不息四通上下琢齒三十六治齒痛  
一法凡人覺脊背皆岢強不問時節縮咽轉內仰  
面努髀并向上頭左右兩向按之左右二七一  
住待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  
脚蹠坐治鼻中患通脚癰瘡去其涕唾令鼻道  
通得聞香臭久行不已徹聞十方

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

耳門

一法坐地交叉兩腳以兩手從曲腳中入低頭叉項上治久塞不能自溫耳不聞聲

一法腳着項上不息十二通必愈大塞不覺暖熱久頑冷患耳聾目眩久行即成法法身五六不能變

遺洩門

一法治遺精白濁諸冷不生成玄間陰旺陽衰之際一手兜外腎一手搓臍下八十一一次然後換手每手各九次兜搓九日見驗八十一日成功

一法治遺精以床鋪安短窄卧如弓彎二膝併臍縮或左或右側卧用手托陰囊一手伏丹田切須寧心淨卧戒除房室思慾之事若固不泄可保身安

淋門



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  
趺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痿

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痿數小便莖中  
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  
蹠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口鼻頭面正卧不息九

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去疝瘕利孔竅  
一法坐舒兩脚以兩手捉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犢鼻下急挽向  
身極勢左右換易四七去痔五勞三里不下  
一法踞坐合兩膝張兩足不息兩通治五痔  
一法兩手抱足頭不動足向口受氣衆節氣散來  
去三七欲得捉左右側身各急挽腰不動去四  
肢腰上下髓內冷血冷飭急悶痔



一法兩足相踏向陰端急感將兩手捧膝頭兩向  
極勢捧之二七竟身側兩向取勢二七前後努  
腰七去心勞痔病

老人門

脩真書云春噓明目木扶肝夏至呵心火自關秋  
咽定知金肺潤腎吹惟要坎中安三焦嘻却除  
煩熱四季長呼脾化餐切記出聲聞口耳其功  
尤勝寶神丹

訣云肝若噓時目睜睛爭知肺咽手雙擎心呵腦  
後高叉手腎若吹時抱膝平脾用呼時須撮口  
三焦客熱卧嘻嘻四季常是噓八節不得吹蓋  
肝為相火有瀉無補腎為真水有補無瀉也  
肝噓主噤乾面塵眼眇赤多淚疼痛脇下痛小便  
黃赤色或澁

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

肺咽主喘嗽頭渴胸膈煩膨有痰掌中熱風汗出  
腎吹主有疾尪羸面黑口乾耳鳴咽嗌腫股內疼  
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形長故五味為

空若五志所過非藥可治者五勝為空

憂勝怒肝屬木在志為怒過節則反自傷故曰怒  
傷肝故以所勝者制之

恐勝喜心屬火在志為喜過節則反自傷故曰喜  
傷心故以所勝者制之

怒勝思脾屬土在志為思過節則反自傷故曰思  
傷脾故以所勝者制之

喜勝憂肺屬金在志為憂過節則反自傷故以所



勝者制之

思勝恐腎屬水在志為恐過節則反自傷故以所勝者制之

通玄集云其補真妙理只要心頭無事內外俱忘一齊放下把捉得定陽生子時陰生午時靜室披衣握固端坐盤膝蹲下腹肚須更升身前出胸而微偃首于後後開夾脊雙關肘後微扇三伸腰自尾閭穴如火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曾伸腰閉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

新刻養生導引法終



近後以柱上脘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良  
至巽而已晚間乃勒陽關法自究至乾而已