

養生修真證道弘典

中华太极文化研究系列

中华太极文化研究中心编  
仿佛居士 陆锦川 主编



四川科学技术出版社

61

(川)新登字 004 号

养生修真证道弘典

书名/运动导引门

编著者/中华太极文化研究中心编

仿佛居士陆锦川 主编

责任编辑·罗云章

封面设计·曹辉禄

版面设计·周红军

责任校对·杜英杰

出版发行 四川科学技术出版社  
成都盐道街3号 邮编 610012

经 销 新华书店重庆发行所

印 刷 成都7234工厂

版 次 1995年9月成都第一版

1995年9月第一次印刷

规 格 850×1168毫米/1/32

印 张 12 字数 210千字

印 数 1—2500册

定 价 15.30元

ISBN7-5364-2745-X/Z·69

---

## 《养生修真证道弘典》编委会名单

设计主编:陆 流

执行主编:陆锦川

常务编委:陆锦川 李毓山 刘容轩

执行编委:陆锦川 李毓山 刘容轩 刘端 赵 一

编委人员:(以下按姓氏笔划为序)

丁一川	丁 易	于大勇	卫光英	王子干	王明一
邓晓琪	石上生	石一花	石玉明	白子贞	白香峰
白丰玉	邬宁远	孙 一	孙明亮	江本勇	李定忠
李明山	李九荣	李道武	李之难	李 森	毕立威
严远志	余瑶琼	何 适	迟曼茹	陈佛佳	陈一明
陈 栋	金祥柏	金水明	金 颖	郑 虹	郑 洁
林江舟	林嘉玲	周俊明	范心怡	赵玉祥	俞 冰
夏晓椿	袁开立	饶庆丰	秦建川	殷祥雨	莫文英
钱 岗	钱 钺	徐仲夫	唐 诚	曾幼华	曾 佺
曾 怡	程 荣	彭国栋	董 超	董建英	蒋文迪
蔡 峻	蒲跃楚	楚智伟			

## 引读絮语

词 曰：

运运动形二气走，导神引气三元归！

本门之述，曰运动，曰导引，则道门之养命修为也。原夫运动者，运身动体也；导引者，导外引内也。为人生之有形体，形生是乃有形态之移易。而体其静也，用其动也，形之为生，盖以静而为体，动而为用也。惟其有体，乃生其动；而惟有动，乃显其生也。动静相因，体用相成，正所以成其对待，而人之所以为动物，以象其动生之命也。

然人之为身形也，静逸则适，动劳则疲。而运则舒然，疲则困乏，此人之所以常欲其好逸而恶劳，尤以中年而后为甚。然好逸虽适其欲也，于身则贻其害。盖适欲则惰，惰之久则体力日退而筋骨衰。筋骨衰则气血不充而形体日颓废也。惟其如是，故古哲之明于此理者，乃欲动以运之，导以引之，旨在活其气血，强其筋骨也。此运动一道，导引之法，所以传矣！

稽中华运动导引之传，法诸上古，古经具载，殆古来之所习尚。故凡三教九流，诸子百家，莫不藉之以为炼形长命之济助，甚而列诸于性命修为者。故陶子运砖，祖氏起舞，华佗仿五禽之戏，达摩作易筋之经，时有四季导引，日有八段锦行，上之而曰内功运炼，下此而曰洗髓换骨，此运动导引所以横贯养生与修真之间者，盖此。原夫运动导引，习修于有象六根之界，则人为可知。而运动，诘其义，复与导引有别。故凡运动，则皆有为之外象架式也，意以驱使形以应作，其机浅、其行易、其应速、其效微，殆一无内之外动也。此古哲

所谓动其肢体，活其血脉，俾逸而汗出，五体乃得轻健之快者。然古之运动，尚胜于而今者多。今之运动，名曰体育，失古法之松静调息，惟尚大动，离养生之道盖益远矣。为别名实，于古之运动，乃名之曰古典体育运动，本书之言运动者，大率指此。

稽古来导引之道，兼及内外，外以为运动，内以为炼养；肢体动作之势，外之导引也，气血周运之行，内导引也。故小之可以炼形体，以为养命之修，而大之可导血脉，以为修性之备，惟其如是，故导引之为术，古哲乃目之为仙家事，殆以其自可入法于修真者。然界之中者，必可入可出，且出易而入难，故修为若非高于人为之境而入臻道行之境者，则与大道之修真无关，而本门之所为述，殆亦出者多而入者鲜，能揭而可曰修真导引者，盖仅见而已。何以故，盖古来修真而能即法者，中古以下已离导引而为道法之指！惟其如是，故本典之为列，乃将导引列诸运动之序，正恐其冒修真之名，行导引运动之实，以欺世盗名矣！

运动导引，养生之契要，盖合静养以为之，则养生之动静兼备，法之至也。而动静之道，静以养颐，动以行运，静以养性，动以炼命。静以补动之耗散；动以炼静之本能，动静相兼，养修之能事毕矣。缘人生无往而非动静，无事无理而不藉动静显其生生之道，养炼之机，故导引运动，为人子者诚不可不知也。


仿佛少而习武，尝习易筋五禽之引，于导引之事颇知一二，尝咏一联颇可解颐，兹录后以借读者一笑！联曰：

仙医数华佗，掣效五禽，不如禽兽多矣；

活佛称达摩，要修易筋，犹是凡夫一个！

是为语！

壬申岁残 仿佛居士 絮于锦城

			
一通..... (1)		七漱玉泉..... (5)	
一呼..... (1)		七窍之宗..... (6)	
一吸..... (1)		七抱三撑..... (6)	
一指禅..... (1)		七月中炼气法 .....	
一指头禅..... (2)	七月节导引法..... (6)		
一捶三关..... (2)	七月中导引法..... (7)		
一吸六吐..... (2)	七月节后炼气法..... (7)		
一称金诀..... (2)	八段锦..... (7)		
一部八正穴..... (2)	八段锦坐功..... (8)		
二竖..... (2)	八月中炼气法..... (8)		
二竖子..... (2)	八段锦导引法..... (9)		
二十四焦..... (2)	八月节后炼气法 .....	(13)	
二十四椎..... (2)	九邪 .....	(13)	
二月中炼气法..... (3)	九载功 .....	(13)	
二月中导引法..... (3)	九灵铁鼓 .....	(13)	
二月节后炼气法..... (3)	九闭三咽诀 .....	(13)	
二月节后导引法..... (3)	九鼎炼神法 .....	(14)	
二十四气坐功治病图..... (4)	九月中炼气法 .....	(14)	
二十四气坐功治病图势	九月节炼气法 .....	(14)	
..... (4)	九月节导引法 .....	(14)	
二六功课养生法..... (4)	九月中导引法 .....	(14)	

九阳离明真气郁仪内景 ..... (15)	三元导引法 ..... (32)
十要 ..... (15)	三十六咽法 ..... (32)
十通治病 ..... (15)	三月中炼气法 ..... (33)
十一月中炼气法 ..... (15)	三月中导引法 ..... (33)
十二对半 ..... (16)	三五七九气法 ..... (33)
十二段锦 ..... (16)	三十二字养生诀 ..... (34)
十二般导引 ..... (16)	三月清明节后导引法 ... (34)
十二段锦法 ..... (18)	三月清明节后炼气法 ... (34)
十二段锦功 ..... (24)	小周 ..... (35)
十二息对治之相 ..... (26)	小便频数治法 ..... (35)
十六宜 ..... (27)	小肠中恶治法 ..... (35)
十六锭金 ..... (27)	小肠疝气导引法 ..... (35)
十六字诀 ..... (27)	小肠疝气运功法 ..... (35)
十六段锦 ..... (27)	小便不利导引法 ..... (36)
十六字金诀 ..... (28)	小便不利归元法 ..... (36)
十六字诀法 ..... (28)	小满四月中坐功图 ..... (36)
十六字养生法 ..... (29)	小暑六月节坐功图 ..... (37)
人寿 ..... (30)	小雪十月中坐功图 ..... (37)
人生五德 ..... (30)	小寒十二月节坐功图 ... (38)
入水不没法 ..... (30)	大度关 ..... (38)
三圆 ..... (30)	大法导引 ..... (39)
三星 ..... (30)	大肠中恶气治法 ..... (39)
三峰 ..... (31)	大暑六月中坐功图 ..... (39)
三峰穴 ..... (31)	大雪十一月节坐功图 ... (40)
三一法 ..... (31)	大寒十二月中坐功图 ... (40)
三咽九吞 ..... (31)	大方诸宫服日月芒法 ... (41)
三眠安神思 ..... (32)	大威仪先生玄素真人用气 要诀 ..... (41)

干浴 .....	(42)	天磬 .....	(52)
干沐 .....	(43)	天鼓 .....	(52)
干浴面 .....	(43)	天宅 .....	(53)
干洗脸 .....	(43)	天马 .....	(53)
干浴法 .....	(43)	天河水 .....	(53)
口功 .....	(43)	天人一理 .....	(53)
口干导引法 .....	(43)	天隐子导引通脊法 .....	(53)
口不能言导引法 .....	(44)	中暑治法 .....	(54)
口生蝶疮导引法 .....	(44)	中风病运功 .....	(54)
卫生 .....	(44)	中风病周天法 .....	(54)
卫生三戒 .....	(45)	中风病通关法 .....	(55)
子后服气法 .....	(45)	中风瘫痪治法 .....	(55)
下焦风邪积聚导引去法 .....	(46)	中脘气胀导引法 .....	(55)
六事 .....	(47)	中风口眼歪斜治法 .....	(55)
六字气 .....	(47)	手功 .....	(56)
六字诀 .....	(47)	手朝三元 .....	(56)
六字法 .....	(47)	手战风导引法 .....	(56)
六气法 .....	(48)	手足痿导引法 .....	(56)
六气歌诀 .....	(49)	手足不仁导引法 .....	(57)
六字真言 .....	(50)	手生鲁瘟导引法 .....	(57)
六字延寿诀 .....	(50)	手足厥逆导引法 .....	(57)
六字去病法 .....	(50)	手足麻痹异引法 .....	(57)
六月节炼气法 .....	(51)	手足疯病通关法 .....	(58)
六月中炼气法 .....	(51)	太白修丹诀 .....	(58)
六气嘘咽呵吹呼嘻法 .....	(51)	太上混元按摩法 .....	(59)
天钟 .....	(52)	太上玉轴六字气 .....	(60)
		太上玉轴六字气法 .....	(60)
		太一游日服日月法 .....	(60)



太上玄真服诀日月法 … (61)	幻真先生呵气退热诀 … (69)
五歌 …………… (61)	幻真先生胎息治养诀 … (69)
五辛 …………… (62)	幻真先生布气疗病诀 … (70)
五禽戏 …………… (62)	幻真先生服气闭气疗疾诀 …………… (70)
五毒神掌 …………… (63)	王气 …………… (71)
五毒神沙手 …………… (63)	五龙螫法 …………… (71)
五脏坐功法 …………… (63)	王子乔导引图 …………… (72)
五脏不和治法 …………… (64)	王真人散寒诀 …………… (72)
五月节导引法 …………… (64)	王说山人服气诀 …………… (72)
五月节后炼气法 …………… (64)	水潮 …………… (73)
五脏病候导引法 …………… (64)	水土运功 …………… (74)
心邪导引法 …………… (65)	水泻导引法 …………… (74)
心痛导引法 …………… (65)	水火理病患法 …………… (74)
心腹寒热法 …………… (65)	水肿膨胀导引法 …………… (74)
心下痞鞭法 …………… (66)	日落运气导引功法 …… (75)
心病吐纳法 …………… (66)	日午运气导引功法 …… (75)
心病修养法 …………… (66)	日出运气导引功法 …… (76)
心病导引法 …………… (66)	长息 …………… (76)
心脏炼气法 …………… (67)	长生胎元闭气诀 …… (77)
心脏导引法 …………… (67)	长生一十六字诀 …… (77)
心脏病吐纳法 …………… (67)	内外 …………… (78)
心下积聚治法 …………… (68)	内八段 …………… (78)
心头冷积导引法 …… (68)	内修八段锦 …………… (78)
心脏病吐纳治法 …… (68)	止息 …………… (81)
风痹治法 …………… (68)	上泻法 …………… (81)
风寒病治法 …………… (68)	止痛下虫法 …………… (81)
风中经络治法 …… (69)	引道诀 …………… (81)
风寒湿嗽导引法 …… (69)	

引导歌 .....	(82)	尹清和安寝法 .....	(91)
引气下流 .....	(82)	少林秘传二十四势易筋经	
不伤火法 .....	(82)	.....	(92)
不要紧三字 .....	(82)	立指禅.....	(102)
不受食导引法 .....	(82)	立夏四月节炼气法.....	(102)
心劳痔病法 .....	(82)	立春正月节坐功图.....	(102)
五痔导引法 .....	(83)	立夏四月节坐功图.....	(102)
火起焚身 .....	(83)	立秋七月节坐功图.....	(103)
火煅水灌法 .....	(83)	立冬十月节坐功图.....	(103)
气胀导引法 .....	(83)	立春正月节后炼气法	
气满气畅法 .....	(84)	.....	(104)
以念吐气 .....	(84)	四段锦.....	(104)
以念出气 .....	(84)	四六大阶.....	(104)
乌兔 .....	(84)	四季却病歌.....	(104)
乌龙探爪势 .....	(84)	四月中炼气法.....	(104)
云鼓 .....	(85)	四肢麻木治法.....	(105)
云鼓鸣 .....	(85)	四肢不随治法.....	(105)
双虚托 .....	(85)	去寒疝法.....	(106)
双关辘轳 .....	(85)	去痿痹法.....	(106)
文八段 .....	(85)	去疝瘕法.....	(107)
文八段锦 .....	(85)	去醉饱法.....	(107)
升观 .....	(85)	去痹呕法.....	(107)
无息 .....	(86)	去厥逆法.....	(107)
开肋法 .....	(86)	去厥逆上气法.....	(107)
元始握固 .....	(86)	去膝髀疼急法.....	(108)
丹房八段锦 .....	(86)	去三尸伏虫导引法.....	(108)
屯蒙运用论 .....	(91)	去五劳痔疾导引法.....	(108)
专静不动之功 .....	(91)	头恶炁治法.....	(108)

头痛导引法·····	(108)	击天磬·····	(119)
头痛念脐法·····	(109)	击天鼓·····	(119)
头眩导引法·····	(109)	击探天鼓·····	(119)
头虚空耗治法·····	(109)	打坐·····	(120)
头颈强直治法·····	(109)	打天钟·····	(120)
头目邪热导引法·····	(110)	打擧功·····	(120)
头晕脑痛导引法·····	(110)	打井神功·····	(121)
头重目花导引法·····	(110)	尻部筋急法·····	(121)
玉泉·····	(110)	尻部痛治法·····	(121)
玉液·····	(111)	发宜常梳·····	(121)
玉炼颜·····	(112)	发汗散湿法·····	(121)
玉醴金浆·····	(112)	皮肤烦治法·····	(121)
玉阳散痛诀·····	(112)	皮肤瘙痒导引法·····	(121)
玉轴六字气·····	(112)	冬气养长·····	(122)
叩齿·····	(114)	冬至十一月中坐功图	
叩金梁·····	(114)	·····	(122)
叩齿存神·····	(114)	白浊白带导引法·····	(123)
目·····	(115)	白露八月节坐功图·····	(123)
目功·····	(115)	生门·····	(123)
目疾导引法·····	(115)	生死门·····	(124)
东坡养生诀·····	(116)	鸟戏·····	(124)
东华帝君倚杖·····	(117)	玄泉·····	(124)
东方朔置帙官舍·····	(118)	出入阴阳法·····	(124)
左右按项·····	(118)	失声导引法·····	(125)
左右托举·····	(118)	龙虎运用法·····	(125)
左慈除疫法·····	(118)	归元聚气止泻法·····	(125)
外八段·····	(118)	申天师服气要诀·····	(126)
外炼八段锦·····	(118)	正一导引十九式法·····	(126)

印度婆罗门导引法……	(127)	吐故纳新……	(140)
处暑七月中坐功图……	(128)	吐血导引法……	(141)
导气……	(128)	吐酸导引法……	(141)
导引……	(129)	吐逆不下导引法……	(141)
导引法……	(130)	食呕导引法……	(141)
导引行气……	(131)	行气……	(142)
导引思气……	(131)	行庭法……	(142)
导引次第……	(131)	行痹治法……	(142)
导引大法……	(132)	行气导引……	(143)
导引宗旨……	(132)	行气除病……	(143)
导引合背坐……	(132)	行气导引法……	(143)
导引十六节……	(133)	行气闭气戒……	(143)
导引疗未病……	(134)	行气治病导引法……	(144)
导引引气法……	(134)	自然导引……	(144)
导引补五脏法……	(134)	自然握固……	(145)
导引闭气攻患法……	(136)	自气攻病……	(145)
闭摩……	(136)	自导引调息诀……	(145)
闭气方……	(137)	自汗盗汗导引法……	(145)
闭气歌诀……	(137)	自汗盗汗兼遗精导引法	
闭气攻病……	(138)	……	(146)
闭气吐气法……	(138)	耳功……	(146)
闭气攻痛法……	(138)	耳热法……	(146)
闭气攻疾法……	(139)	耳痛治法……	(146)
闭气除病法……	(139)	耳目聪明法……	(146)
吐纳……	(139)	耳聋防治法……	(147)
吐纳法……	(140)	耳病导引法……	(147)
吐浊法……	(140)	耳聋目眩导引法……	(147)
吐逆治法……	(140)	伤风导引法……	(147)

伤风艮背法·····	(148)	阴邪去法·····	(159)
伤悲结气治法·····	(148)	阳物·····	(159)
伤食呕吐导引法·····	(148)	阳动遗精导引法·····	(159)
动功·····	(149)	托踏·····	(160)
动摇法·····	(149)	扣齿·····	(160)
动功十则·····	(149)	安般·····	(160)
动功十八段·····	(150)	衣食·····	(160)
先春养阳法·····	(153)	后天修·····	(160)
先夏养阴法·····	(153)	杂锦法·····	(160)
先秋养阴法·····	(153)	收斡功·····	(161)
先冬养阳法·····	(153)	肋中握固·····	(161)
守雌·····	(154)	伏光导引·····	(161)
守玉关·····	(154)	寻常呼吸·····	(162)
守中道·····	(154)	戊辰咽气法·····	(163)
守雌抱一·····	(154)	如五禽戏法·····	(163)
存想按摩法·····	(154)	汗出治病法·····	(163)
存想避疫法·····	(155)	华佗五禽戏·····	(164)
存思治耳病法·····	(155)	交肾合精法·····	(164)
老者导引诀·····	(156)	妇人不育治法·····	(165)
老君导引法·····	(156)	许栖岩胎息诀·····	(165)
老子按摩法·····	(156)	任督脉杂修法·····	(165)
防治目暗耳聋法·····	(156)	西王母握固法·····	(166)
防治白发法·····	(157)	孙真人枕上记·····	(166)
舌功·····	(157)	至游子导引诀·····	(167)
舌抵上腭·····	(158)	壮阳十六字诀·····	(167)
血疝治法·····	(158)	芒种五月节坐功图·····	(167)
血臃肿胀导引法·····	(158)	利阴阳法·····	(168)
阴结治法·····	(159)	利小便法·····	(168)

运气····· (168)	赤松子坐引法····· (176)
运睛····· (168)	赤松子坐引之道法····· (176)
运膏肓····· (169)	赤松子坐引干浴法····· (177)
运动导引····· (169)	陈希夷四季治病坐功图 ····· (177)
运水握固····· (169)	陈希夷二十四气坐功治 病图····· (177)
运功止泻法····· (169)	陈希夷二十四气坐功治 病图势····· (177)
运功治跌晕法····· (169)	坐····· (178)
运功治头晕脑痛法····· (169)	坐式导引养生法····· (178)
补····· (170)	冷热病治法····· (178)
补五脏法····· (170)	冷热痢治法····· (178)
补虚损法····· (170)	还精法····· (179)
补肾气法····· (170)	还丹九转法····· (179)
补益延年法····· (170)	纯阳兜肾功····· (179)
补阳聪耳法····· (171)	纯阳子兜肾功····· (180)
肝脏炼气法····· (171)	身功····· (180)
肝病修养法····· (171)	身热背痛治法····· (180)
肝脏养精法····· (172)	延年益寿法····· (180)
肝病吐纳法····· (172)	延年九转功法····· (180)
肝病导引法····· (172)	纳气····· (183)
肝脏病吐纳法····· (172)	纳一吐六····· (183)
肝脏病吐纳治法····· (173)	两颗梨····· (183)
肝家邪气导引去法····· (173)	两手握固····· (183)
却病八则····· (173)	寿····· (184)
却除臂痛法····· (174)	忌····· (184)
却走马以补脑····· (174)	足功····· (184)
却病延年导引法····· (175)	
赤气····· (175)	
赤松子导引法····· (175)	

抚琴势····· (185)	治头风法····· (194)
抑耳法····· (185)	治头痛法····· (195)
龟行气····· (185)	治皮肤病法····· (195)
饮玉泉····· (185)	治臂痛法····· (195)
体香法····· (185)	治颈痛法····· (195)
吸贴撮闭····· (186)	治虚羸法····· (195)
初地修行,四法并行法 ····· (186)	治脑痛法····· (195)
坚齿之道····· (187)	治目赤法····· (196)
医厥逆疾法····· (187)	治淋症法····· (196)
苏子养生诀····· (187)	治喉痹法····· (197)
苍鸦鼓翼法····· (188)	治遗尿法····· (197)
形体不垢法····· (188)	治脚疼法····· (197)
肚腹虚寒治法····· (188)	治便秘法····· (198)
肠中水癖治法····· (189)	治眩晕法····· (198)
作念和气攻病····· (189)	治疽症法····· (198)
饮食不消治法····· (189)	治诸痹法····· (199)
张景和胎息诀····· (190)	治齿痛法····· (199)
尾闾坠气导引法····· (190)	治癖逆法····· (199)
疗胁与皮肤痛法····· (190)	治痰饮法····· (200)
谷雨三月中坐功图····· (190)	治下握固····· (200)
里急饱食不适治法····· (191)	治水肿法····· (200)
治病法····· (191)	治伤寒法····· (200)
治痔疮法····· (191)	治呕吐法····· (201)
治风痹法····· (192)	治体臭法····· (201)
治胀满法····· (192)	治疝瘕法····· (201)
治腰痛法····· (193)	治寒热病法····· (201)
治膝痹法····· (194)	治足胫寒法····· (201)
	治脑中痰法····· (202)

治腰背痛法····· (202)	治四肢烦闷背急法····· (208)
治擦开关法····· (202)	治腰折不能低仰法····· (208)
治腰脊痛法····· (202)	治脚痹湿及腰背痛法 ····· (208)
治虚羸病法····· (202)	治鼻口热疮及五痔法 ····· (208)
治肋下痛法····· (203)	治腰痛不能回顾仰头法 ····· (208)
治寒热厥法····· (203)	肾骨····· (209)
治虚劳病法····· (203)	肾囊功····· (209)
治冷热病法····· (203)	肾病吐纳法····· (209)
治腹痛病法····· (203)	肾病导引法····· (209)
治宿食不消法····· (204)	肾病修养法····· (210)
治胁痛导引法····· (204)	肾气壅塞法····· (210)
治腰痛如折法····· (204)	肾脏修养法····· (210)
治寒热不和法····· (204)	肾腰拘挛法····· (210)
治虚劳大病法····· (204)	肾脏病吐纳法····· (211)
治霍乱转筋法····· (205)	肾脏病吐纳治法····· (211)
治百节蹉错法····· (205)	肾家邪气导引去法····· (211)
治大风偏枯法····· (205)	服气无疾····· (211)
治大小进急法····· (205)	服气吞津法····· (212)
治骨节酸疼法····· (205)	服气疗疾法····· (212)
治五脏不和法····· (206)	服日月气法····· (213)
治心下痞鞭法····· (206)	服日月六气法····· (214)
治肚腹虚寒法····· (206)	服三五七九日子玄根气法 ····· (214)
治颈不能反视法····· (206)	服气杂法秘要口诀····· (215)
治颈项腰背痛法····· (207)	肩功····· (216)
治虚劳三虫病法····· (207)	
治转筋脚酸疼法····· (207)	
治咳逆上气病法····· (207)	
治遍身痹痛法····· (207)	



肩臂风痛治法·····	(216)	拔断筋·····	(223)
肩中劳疾治法·····	(216)	拔病根神药·····	(224)
肩胛恶注治法·····	(216)	抱砖势·····	(224)
肩中恶炁治法·····	(217)	抱膝握固·····	(224)
金梁·····	(217)	和肾法·····	(224)
金液·····	(217)	和气攻病·····	(224)
金浆玉液·····	(218)	呼气法·····	(225)
金浆玉醴·····	(218)	呼吸四忌·····	(225)
金液炼形说·····	(218)	呼吸精气·····	(225)
金液还丹说·····	(219)	卧虎扑食势·····	(225)
肋肋痛治法·····	(219)	卧起导引法·····	(226)
肋下痛导引法·····	(219)	夜卧治病法·····	(226)
肋下积聚治法·····	(220)	夜饭减一口,活得九十九 ·····	(226)
固神·····	(220)	呵热邪法·····	(227)
固齿法·····	(220)	呵以去热法·····	(227)
固精法·····	(220)	肺脏炼气法·····	(227)
固精坚齿法·····	(221)	肺脏修养法·····	(228)
固精导引法·····	(221)	肺病吐纳法·····	(228)
抵擗·····	(221)	肺病导引法·····	(229)
抵下腭·····	(222)	肺脏病吐纳法·····	(229)
抵肾囊·····	(222)	肺病吞白气法·····	(229)
鸣天钟、天磬、法鼓·····	(222)	肺气壅闷治法·····	(229)
鸣天鼓·····	(222)	肺脏病吐纳治法·····	(230)
鸣金梁·····	(222)	明目功·····	(230)
武八段·····	(223)	明目法·····	(230)
武八段锦·····	(223)	青龙·····	(231)
齿功·····	(223)	净息·····	(232)
齿痛导引法·····	(223)		