

張繼禹

編撰

道藏養生

玉河道人



華夏出版社

第七編 形體養生

【提要】道教的形體養生主要包括導引、按摩和武術等形體運動。導引，通過肢體運動鍛煉，以達到疏通經絡、調理氣血的效果，即所謂『導氣令和』、『引體令柔』。按摩，即按壓揉摩人體的經絡穴位，以舒經活絡，消除疲乏，或開鬱解滯，防病祛疾。武術，即是成套路或程式化的肢體運動方式，有健體防衛之功。道教的形體養生功法繁多，尤其在導引養生法中，有許多堪稱經典的方法，經過歷代養生家的實踐改造，代代傳承，至今仍是人們健體強身的重要方法。

一 導引

〔一〕導引總論

吹呬呼吸，吐故納新，熊經鳥申，爲壽而已矣；此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。

（《莊子》）

流水不腐，戶樞不蠹，動也。形氣亦然。形不動則精不流，精不流則氣鬱。鬱處頭則爲腫爲風，處耳則爲聾爲聵，處目則爲瞶爲盲，處鼻則爲鼽爲窒，處腹則爲張爲疔，處足則爲痿爲蹶。

昔陶唐氏之始，陰多滯伏而湛積，水道壅塞，不行其原，民氣鬱悶而滯着，筋骨瑟縮不達，故作爲舞以宣導之。

《呂氏春秋》

理血氣而調諸逆順，察陰陽而兼諸方，緩節柔筋而心和調者，可使導引行氣。

《靈樞經》

中央者，其地平以濕，天地所以生萬物也衆，其民食雜而不勞，故其病多癭厥寒熱，其治家導引按蹻。故導引按蹻者，亦從中央出也。

《黃帝內經素問》

養生之盡理者，既將服神藥，又行氣不懈，朝夕導引，以宣動榮衛，使無輟闕，加之以房中之術，節量飲食，不犯風濕，不患所不能，如此可以不病。

《抱朴子》

夫肢體關節，本資於動用。經脉榮衛，在於宣通。今既閑居，乃無運役事，須導引以致和暢。戶樞不蠹，其義信然。

人之血氣精神者，所以養生而周其性命也。脉經者，所以行血氣也。故榮氣者，所以通津血、益筋骨、利關隔也；衛氣者，所以溫肌肉、充皮膚、肥腠理、司開闔也。又浮氣之修於經者，爲衛氣；其精氣之行於經者，爲榮氣。陰陽相隨，內外相貫，如環之無端也。又頭者，精明之府；背者，胸之府；腰者，腎之府；膝者，筋之府；髓者，骨之府。而又諸骨皆屬於目，

諸髓皆屬於腦，諸筋皆屬於節，諸血皆屬於心，諸氣皆屬於肺，此四肢八環之朝夕也。是知五勞之損，動靜所久。

五禽之導，搖動其關，然人之形體，上下相承，氣之源流，升降有叙。嘗見諸導引文，多無次第。今所法者，實有宗旨。其五體平和者，依常數爲之；若一處有所偏疾者，則於其處加數用力行之。

（《修真精義雜論》）

夫導引不在於立名，象物粉繪，表影着圖，但無名狀也。或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或躑躅，或徐步，或吟，或息，皆導引也。不必每晨爲之，但覺身有不理則行之。皆當閉氣節其氣，衝以通也。亦不待立息數，待氣似極則先以鼻少引入，然後口吐出也。緣氣閉既久則衝喉，若不更引，而便以口吐，則氣一一粗而傷肺矣。如此，但疾愈則已，不可使身汗，有汗則受風，以搖動故也。凡人導引，骨節有聲，如大引則聲大，小引則聲小，則筋緩氣通也。夫導引療未患之疾，通不和之氣，動之則百關氣暢，閉之則三宮血凝，實養生之大律，祛疾之玄術矣。

（《抱朴子》）

道以爲流水不腐，戶樞不蠹，以其勞動故也。若夫絕坑停水，則穢臭滋積；委木在野，則蟲蝎滋生。真人遠取之於物，近取之於身，故上天行健而無窮，七曜運動而能久。小人習勞而湛若，君子优游而易傷。馬不行而脚直，車不駕而自朽。導引之道，務於詳和，俛俯安

徐，屈伸有節。導引秘經，千有餘條。或以逆却未生之衆病，或以攻治已結之篤疾，行之有效，非空言也。今以易見之事：若令食而即卧，或有不消之疾，其劇者發寒熱癥堅矣。飽滿之後，以之行步，小小作務，役搖肢體，及令人按摩，然後以卧。即無斯患。古語有三疾之言，暮食太飽居其一焉。暮食即飽，便以寢息，希不生疾，故無壽也。諸風痿疾鮮不在卧中得之，卧則百節不動，故受邪氣。此皆病原可見。近魏華佗以五禽之戲教樊阿，以代導引，食畢行之，汗出而已，消穀除病，阿行之，壽百餘歲。但不知餘術，故不得大延年。一則以調營衛，二則以消穀水，三則排却風邪，四則以長進血氣。故老君曰：天地人間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。言人導引搖動，而人之精神益盛也。導引於外，而病愈於內，亦如針艾攻其榮俞之源，而衆患自除於流末也。

《古仙導引按摩法》

〔二〕導引法勢

赤松子導引法

赤松子者，神農時雨師也。能隨風上下，至高辛氏時猶存。

常以朝起，布席東向，先以兩手叉頭上，挽頭至地，五噓五息，止脹氣。

次以卧，右手掩腦，左肘肘地，極，復以左手掩腦，右肘肘地，極，五息止，引筋骨。

次以兩手據右膝，上至腰，睡極起頭，五息止，引腰。

次以左手據腰，左膝右手極上引，以復，右手據腰，右膝左手極上引，皆五息止，引心

腹。

次以左手據腰，右手極上引，以復，右手據腰，左手極上引，五息止，引腹中。

次以叉手胸脅前，左右搖頭不息，自極止，引面耳，邪氣不復得入。

次以兩手叉腰下，左右自搖，自極止，通血脉。

次以兩手相叉，極左右，引肩中。

次以兩手相叉，反於頭上，左右自調，引肺肝中。

次以兩手叉胸前，左右極引，除皮膚中煩氣。

次以兩手叉左右，舉肩引皮膚，立左右，搖兩脛引，除腳氣。

右赤松子導引法，除百病，延年益壽，此自當日日習行之，久久有益。

寧先生導引法

寧先生者，黃帝時人。爲陶正，能積火自燒而隨煙上下，衣常不灼。

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，愈胸中痛咳。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。微鼻納氣，愈羸，不能從陰陽法，大陰勿行之。

蝦蟆行氣法：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，九嚥之，益精百倍。

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。箕踞交兩脚，手內並脚中，又叉兩手，極引之，愈寤寐精氣不泄。兩手交叉頤下，自極，利肺氣，治暴氣咳。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，治脅下痛，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，愈腰折不能俯仰，若血久瘀，爲之即愈。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，左手揖月，舉身望北斗，心服月氣，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，調脊諸椎，利髮根令長美。坐地，交叉兩脚，以兩手從曲脚中入，低頭，叉項上，治久寒不能自溫。耳不聞勿正，倍聲不息。行氣從頭至足心，愈疽癰、大風偏枯諸痹。極力右振兩臂，不息九通，愈臂痛勞倦，風氣不隨。

龜鱉行氣法：以衣覆口鼻，不息九通，正卧，微鼻出內氣，愈鼻塞不通。東向坐，仰頭不息五通，以舌撩口中沫，滿二七，嚥，愈口乾舌苦。

雁行氣法：低頭倚臂，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，熱不能入嚙。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，不息十二通，愈脚足溫痺不任行、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，八嚙之，令陰氣長，婦人吸之，陰精益盛，子道通。

入水舉兩手臂不息不沒法：向北方箕踞，以手挽足五指，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，寒疾入上下，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，久爲之，則令人髮白復黑。正偃卧，捲手，兩即握不息，順脚跟，據牀，治陰結，筋脉麻痿累。以兩手還踞，著腋下，治胸中滿眩，手枯。反兩手據膝上，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。以左手急捉髮，右手還項中，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。坐地，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，愈頭眩風癩。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，以兩手叉，挽兩足自極，愈腸不能受食，吐逆。

寧先生曰：夫欲導引行氣，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，宿固癭瘕不隨，耳聾不聞，頭癩疾，咳逆上氣，腰脊苦痛，皆可按圖視像，隨疾所在，行氣導引，以意排除去之。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。

彭祖導引法

彭祖谷仙卧引法：彭祖者，殷大夫。歷夏至商，號年七百，常食桂得道。

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，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，引腰脊痹偏枯，令人耳聲。兩足內相向，五息止，引心肺，去咳逆上氣。踵內相向，五息止，短股，除五絡之氣，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。

右彭祖谷仙卧引，除百病，延年益壽要術。

凡十節，五十息，五五二百五十息。欲導引，常夜半至鷄鳴，平旦爲之，禁飽食沐浴。

王子喬八神導引法

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，各致其藏所，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，伏兔股肱，以省爲貴。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？喉嚨如白銀鈺，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，上天下銳，率率赤如蓮花未開，倒懸著肺也。肝繫其下，色正青，如鳧翁頭也。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，夾脊直臍肘而居，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，無污穢之患。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，以所若行氣不用，第七息止。徐徐往來，度二百步所，却坐，小嚥氣五六，不嗟，復如法引，以愈爲效。諸有所苦，正偃卧，被髮如法，徐以口納氣填腹，自極，息慾絕，徐以鼻出氣，數十，所虛者補之，實者瀉之，閉口溫氣嚥之，三十所，腹中轉鳴，乃止，往來二百步，不愈，復爲之。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，閉口溫氣嚥之者，名曰瀉。

閉氣治諸病法：欲引頭病者，仰頭，欲引腰脚病者，仰足十指，欲胸中病者，挽足十指。

引臂病者，掩臂。欲去腹中寒熱諸不快，若中寒身熱，皆閉氣張腹，欲息者，徐以鼻息，已，復爲，至愈乃止。

一、平坐，生腰脚兩臂，覆手據地，口徐納氣，以鼻吐之，除胸中肺中痛，嚥氣令溫，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，以左脅側卧，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、頭痛洗洗，皆當以汗出爲度。

五、正偃卧，以口徐納氣，以鼻出之，除裏急，飽食後小嚥，嚥氣數十，令溫。寒者，使人乾嘔腹痛，從口納氣七十所，大填腹。

六、右脅側卧，以鼻納氣，以口小嚥氣數十，兩手相摩熱，以摩腹，令其氣下出之，除脅皮膚痛，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，除脅下積聚。

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，勿令鼻如，除身中熱背痛。

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，閉氣鼓腹二七或三七，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，以便爲故，不便復爲之，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，每日或時爲之。

十四、端坐生腰，舉右手，仰掌，以左手承左脅，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，以右手承右脅，以鼻納氣，自極，七息，除瘀血結氣。

十六、兩手却據，仰頭，自以口納氣，因而嚙之，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，周身痹厥逆。

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，除痹疼熱痛，兩脚不隨。

十九、覺身體昏沉不通暢，即導引，兩手抱頭，宛轉上下，名爲開脅。

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、癢痹。

二十一、踞伸左足，兩手抱右膝，生腰以鼻納氣，自極七息，展左足著外，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，小便難頻，小腹重不便。腹中熱，但口納氣，鼻出之，數十，不須小嚙氣，即腹中不熱者，七息已溫氣，嚙之十所。

二十三、踞，兩手抱兩膝頭，以鼻納氣，自極七息，除腰痹背痛。

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，除痹嘔也。

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，除周身痹。

三十二、病在左端，坐，生腰，左視目，以口徐納氣而嚙之數十一所，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，因而嚙之，三十所而

止，開目。

三十四、病在右端，坐，生腰，右視目，以口徐納氣而嚙之數十所，開目。

太清嚙氣導引法

夫人皆稟天地元氣而活之，每嚙吐納則內氣與外氣相應，自氣海中隨吐而上，直至喉中，但候吐極際，則輟口連鼓而嚙之，郁然有聲汨汨，然後左邊而下，至經二十四節，如水歷坎，聞之分明也。女人則從右邊而下，如此則內氣相固，皎然別也。以意送之，手摩之，令速入氣海，氣海在臍下三寸是也，亦謂下丹田。初服氣人，上焦未通，以此摩而助之，務令速下，若氣已流通，不摩而自下，一閉口而連嚙，止二嚙，號雲行。一濕嚙取口中津液相和嚙之，謂之雨施。服氣入內，氣未流行，每一嚙則施之，不可遽行至連嚙也，三年行之，乃以功成也。

導引，服，正住倚壁，不息，行氣從頭至足止，愈疽痂、大風偏枯諸瘕。或曰行氣從足起，令上氣至頭止。

導引服氣，先偃卧，閉口鼓腮腹，令氣滿口，嚙，嚙時作意感，向後日夕爲之，妙也。

導引，服，踞地壁角中，兩手抱膝，低頭，不息九通，愈頸痛腰脚。一曰治勞，他同。

導引，服，左右伸兩臂，不息九通，愈臂痛勞風，氣不隨，塞閉。

導引，服，正坐，仰天呼出酒食醉飽之氣，即飢醒，宜夏月行之，令人溫涼不燥。

導引，服，正坐，張鼻服氣，排至臍下，小口微排，不息，以除結，宜夏月喜熱。

第七編 升龍養生
導引，服，小低頭，微息，但抱手左右，不息十二通，消食，令人輕身，益精神，配氣不得入，或導引服瀉行氣，皆低頭抱踞，以繩自縛，低頭不息十通，消食輕身。

導引，常以兩手如拓千斤之石，左右互相爲之，終身無疾。

導引，兩手據地，縮身曲脊，向上三舉之，此勢每日爲之，補益延年，當爲之時，勿當風，仍須閉氣，每一服了，吐氣莫令耳聞。若勞倦，以呬吐之，臟中病若冷，則吹氣若熱，呼氣出之矣。

導引，服蛇行，閉氣偃卧，正直復起踞，隨王相所在，向之不息，少食通暢，服氣爲糧，以唾爲漿，春出冬藏，華池玉漿，甜如飴子，勉行之，勿生疑。一本春生夏養，冬合內藏，閉目前光，他同。

導引，思氣者，呵屬心，心主舌，口乾澀氣不通，及諸邪氣，呵以治之。如大熱，大開口，小熱小開口，亦須作意量宜治之，過度則必損。

導引，思氣者，呼屬脾，脾主中宮土，如氣微熱，腹肚脹滿，氣悶不泄，以呼治之。

導引，思氣者，噓屬肝，肝主目，目溫赤，噓以治之。

導引，思氣者，吹屬腎，腎主耳，腰膝冷，陽道衰，吹以治之。

導引，思氣者，呬屬肺，肺主鼻，有寒熱不和，呬以治之。呵、呬、呼、噓、吹、嘻，是五臟各主一氣，及勞極，依理之，立瘥。

導引之法，卧牀當令高，無令地氣上衝，鬼氣有干。

導引之法，無令躁暴者，一身之賊。

導引之法，無令向北，反神，有犯，每事不言，亥子日不向北唾，滅損年命。

導引，服，思司命，兩人更回，左右旋，思，常見。

導引，服，思神光黃，且明月在己邊，晝夜常見。

導引，服，思五臟形氣色串，周流身匝。

導引，服，思五臟色神在所處，自此以下，人形皆五。

導引，服，思五臟化爲龍魚。

導引，服，思精臍中，腎氣正赤白，從背上頭下迎身，名曰還精。

導引，服，思心爲火如斗，辟惡氣。

導引，服，思飛，分身飛行，常念有人若已在前後，久可得與語，南北在所問。

右抄集《甯先生導引圖異同事》、《道林導引要旨》。

低頭，以兩手抱兩足，不息十二通，主消穀，令人身輕，益精氣，諸邪惡百病不得入。

踞坐，合兩膝，張兩足，不息五通，治鼻口熱瘡及五痔。

累膝坐，以兩手據兩膝上，伸腰極，起頭引之，不息三通，治膚。

交趺坐，又兩手著頭上，挽頭結下著地，不息五通，令人氣力自益。

長跪坐，曲手以抱兩乳下，左右膝搖不息，令人延年益壽，住年不老。以兩手抱兩膝著胸前，不息三通，治腰痛腎疝及背脊中疼痛。大箕坐，以兩手捉兩足五指，自極低頭至地，不

息十二通，治頸項腰背痛，又令人耳目聰明。交趺坐，以兩手交叉著頭下，自極，不息六通，治腰痛不能反顧。仰頭以手摩腹，以手持足距塵，不息十二通，治膝痹不任行步及腰背痛，伸兩脚以兩手指著足指上，治腰痛如折及歃血、瘀血。屈兩脚，坐卧住足五指，治腰背痛。卧以手摩腹至足，以手持引之不息十二通，治脚痹濕及腰背痛。左手急引髮，右手急掐項中，利陰陽之勢。

正坐，以兩手交背後，治虛羸大小便。

以一手攀上懸繩，一手自持脚，治痔及腫。

伏蹲踞，以兩手抱兩膝，低頭不息九通，治頸痛勞極，腰痛百節蹉錯。

正坐，仰天呼出飲食醉飽之氣，立消也，夏天爲之，令人自然涼，不熱。

以兩手大指捻鼻孔，不息，令人陰陽不倦，外轉兩足十過，內轉兩足十過，補虛損益氣。

赤松子坐引之道，能常爲之，令人耳目聰明，延年益壽，百病不生，其先長跪，兩手向前，各分開，以指外向。

次復長跪，兩手夾叉腰左右。

次復長跪，以右手反腰，左手高頭而止。

次復長跪，以右手伸後去，左手叉腰前。

次復緩形長跪，左右手更伸向前，更屈，從後叉腰。