

在口訣凡書在文有德志人方遇此法細詳留意必獲無疑醫  
智之人逢斯聖文矣

太清導引養生經 凡十二事

赤松子者神農時雨師能隨風上下至高辛氏時猶存導引術  
云導引除百病延年益壽朝起布席東向爲之息極乃止不能  
息極五通止自當日日習之久久知益

常以兩手叉頭上挽至地五噏五息止脹氣又側臥左肘肘地  
極掩左手腦復以右手肘肘地極掩右手腦五息止引筋骨  
以兩手據右膝上至腰胯起頭五息上引腰氣右手據腰左膝  
右手極止引復以左手據腰右膝左手極止引皆五息止引心  
止引腹中氣

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

腹氣左手據腰右手極上引復以右手據腰左手極上引五息  
止引腹中氣

叉手曾脇前左右搖頭不息自極止引面耳邪氣不復得入

兩手支腰下左右自搖自極止通血脈

兩手相叉極左右引肩中氣

兩手相叉反於頭上左右自調引肺肝中氣

兩手叉曾前左右極引除皮膚中煩氣

正立左右搖兩胫引腳氣

甯先生導引養生法

蝦蟇龜鼈等氣法附