

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

甯先生者黃帝時人也爲陶正能積火自燒而隨烟上下衣裳
不灼先生曰夫欲導引行氣以除百病令年不老者常心念一
以還丹田夫生人者丹救人者還全則延年丹去尸存乃天所
以導引者令人肢體骨節中諸邪氣皆去正氣存處有能精誠
勤習理行之動作言語之間晝夜行之骨節堅強以愈百病若
卒得中風病固瘕瘧不隨耳聾不聞頭眩癩疾欬逆上氣腰背
苦痛皆可按圖視像於其疾所在導引行氣以意排除去之行
氣者則可補於中道引者則可治於四肢自然之道但能勤行
與天地相保

散髮東向握固不息一通舉手左右導引手掩兩耳令髮黑不
道藏輯要

雲笈七籤

共集一

白

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

東向坐不息三通手捻鼻兩孔治鼻宿息肉愈

東向坐不息四通啄齒無數伏前側坐不息六通愈耳聾目眩
還坐不息七通愈胷中痛欬

抱兩膝自企於地不息八通愈胷以上至頭耳目咽鼻疾

去枕握固不息企於地不息九通東首令人氣上下通徹鼻肉
氣愈羸弱不能從陰陽法大陰霧勿行之

蝦蟆行氣法