

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

卷一

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

正坐自動搖臂不息十二通愈勞及水氣

左右側臥不息十二通治痰飲不消右有飲病右側臥左有飲病左側臥有不消者以氣排之日初出日中日入時向日正立不息九通仰頭吸日精光九咽之益精百倍若入火垂兩臂不息卽不傷

又法面南方蹲踞以兩手從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寐中精氣不泄矣兩手交叉頤下自極致肺氣治暴氣欬

舉右手展左手坐以右脚上掩左脚愈尻完痛

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一  
川上二

舉手交頸上相握自極治脇下痛

舒左手以右手在下握左手拇指自極舒右手以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若血久瘀爲之愈佳足五指愈腰背痛不能反顧頸痛

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搭肩挽之傾側愈腰膝及小便不通

龜髓等氣法

龜鼈行氣以衣覆口鼻不息九通正臥微微鼻出內氣愈塞不通反兩手據膝上仰頭像鼈取氣致元氣至丹田治腰脊不知