

痛手大姆指急捻鼻孔不息即氣上行致泥充腦中令吟喘後  
數至不倦以左手急捉髮右手還項中所謂血脈氣各流其根  
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  
坐地以兩手交叉又其下愈陰滿

以兩手捉繩轆轤倒懸令脚反在其上愈頭眩風癩

以兩手牽反著背上挽繩自懸中愈不專精食不得下

以一手上牽繩下手自持脚愈尻久痔

坐地直舒兩脚以兩手叉挽兩足自極愈腸不能受食吐逆

東向坐仰頭不息五息五通以舌撩口中沫滿二七咽愈口乾

### 道藏輯要

雲笈七籤

三

井集一  
川上二八

皆鴈行氣低頭倚臂不息十二通以意排留飲宿食從下部出  
息愈

龍行氣低頭下視不息十二通愈風疥惡疾熱不能入咽可候  
病者以向陽明仰臥以手摩腹至足以手持引足低臂十二不  
息十二通愈脚足濕痺不任行腰脊痛

以兩手著項相叉治毒不愈腹中大氣即吐之

### 噓月精法

噓月精凡月初出時月中時月入時向月正立不息八通仰頭  
噓月精入咽之令陰氣長婦人噓之陰精益盛子道通  
凡入水舉兩手臂不息沒

面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  
滿去三蟲利五藏

蹲踞以兩手舉足蹲極橫治氣衝腫痛寒疾致腎氣法蹲踞以  
兩手舉足五指抵頭自極則五藏氣總至治耳不聞目不明久  
爲之則令人髮白復黑

彭祖導引法 凡十事

彭祖者殷大夫歷夏至商比年七百常食桂得道導引法云導

道藏輯要

雲笈七籤

三

井集一

引除百病延年益壽要術也

凡十節五十息五通二百五十息欲爲之常於夜半至雞鳴平  
旦爲之禁飽食沐浴

一凡解衣被臥伸腰瞑少時五息止引腎氣去瘡渴利陰陽

二挽兩足指五息止引腹中氣去疝瘕利九竅

三仰兩足指五息止引腹脊痺偏枯令人耳聰

四兩足相向五息止引心肺去欬逆上氣

五踵內相向五息止除五絡之氣利腸胃去邪氣

六掩左脛屈右膝內厭之五息止引肺氣去風虛令人目明

七張脚兩足指五息止令人不轉筋