

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

八仰臥兩手牽膝置心上五息止愈腰痛

九外轉兩足十通止治諸勞

十解髮東向坐握固不息一通舉手左右導引以手掩兩耳以指掐兩脈邊五通令人目明髮黑不白治頭風

王子喬導引法

凡三十四事

王子喬入神導引法延年益壽除百病導引法曰枕當高四寸足相去各五寸半去身各三寸解衣披髮正偃臥勿有所念定意乃以鼻徐內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無知微而專之長遂推之伏兔股肱以省爲貴若存若亡爲之百動

道藏輯要

雲笈七籤

三

井集一

腹鳴氣有外聲足則溫成功之士何疾而已喉嚨如白銀環一十重繫膺下去得肺肺色白澤前兩葉高後兩葉卑心繫其下上大下銳大率赤如茄華未拆倒懸著肺下也肝又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胃正黃如金鑠也腎如兩伏鼠挾脊直齊肘而居欲得其居高也其色正黑脂肪絡之白黑昭然胃如素囊念其屈折右曲無污穢之患肺藏魄心藏神肝藏意腎藏志此名曰神舍神舍修則百脈調邪病無所居矣小腸者長九尺法九州一云九土小腸者長二丈四尺諸欲導引虛者閉目實者開日以所苦行氣不用第七息止徐徐往來度二百步所却坐小咽氣五