

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目以所

苦行氣不用第七息止徐徐往來度二百步所却坐小咽氣五

六不差復如法引以愈爲效諸有所苦正偃臥被髮如法徐以口內氣填腹自極息欲絕徐以鼻出氣數十所虛者補之實者瀉之閉口溫氣咽之三十過候腹中轉鳴乃止往來二百步不愈復爲之病在喉中胸中者枕高七寸病在心下者枕高四寸病在臍下者去枕以口出氣鼻內氣者名曰補閉口溫氣咽之者名曰瀉閉氣治諸病法欲引頭病者仰頭欲引腰脚病者仰足十指欲引胸中病者挽足十指引臂病者欲去腹中寒熱諸所不快若中寒身熱閉氣張腹欲息者徐以鼻息已復爲至愈乃止

一平坐生腰脚兩臂履手據地口徐吐氣以鼻內之除胸中肺

道藏輯要

雲笈七籤

卷一

中痛咽氣令溫閉目也

二端坐生腰以鼻內氣閉之自前後搖頭各三十餘頭虛空耗轉地閉目搖之

三左脇側臥以口吐氣以鼻內之除積聚心下不便

四端坐生腰徐以鼻內蒸以右手持鼻除目昏淚若出去鼻中息肉耳聾亦除傷寒頭痛洗洗皆當以汗出爲度

五正偃臥以口徐出氣以鼻內之除裏急飽食後小咽咽氣數十令溫若氣寒者使人乾嘔腹痛從鼻內氣七十咽卽大填腹

六右脇側臥以鼻內氣以口小吐氣數十兩手相摩熱以摩腹

令其氣下出之除脇皮膚痛七息止

七端坐生腰直上展兩臂仰兩手掌以鼻內氣閉之自極七息名曰蜀王臺除脇下積聚

八覆臥去枕立兩足以鼻內氣四四所復以鼻出之極令微氣入鼻中勿令鼻知除身中熱背痛

九端坐生腰舉左手仰其掌却右手除兩臂背痛結氣

十端坐兩手相叉抱腰閉氣鼓腹二七或三七氣滿卽吐候氣皆通暢行之十年老有少容

十一端坐生腰左右傾側閉目以鼻內氣除頭風自極七息止十二若腹中滿飲食飽坐生腰以鼻內氣數十以便爲故不便

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一
四百上

復爲之有寒氣腹中不安亦行之

十三端坐使兩手如張弓滿射可治四肢煩悶背急每日或時爲之佳

十四端坐生腰舉右手仰掌以左手承左脇以鼻內氣自極七息除胃寒食不變則愈

十五端坐生腰舉左手仰掌以右手承右脇以鼻內氣自極七息除瘀血結氣等

十六兩手却據仰頭自以鼻內氣因而咽之數十除熱身中傷死肌肉等

十七正偃臥端展足臂以鼻納氣自極七息搖足三十而止除

脚足中寒周身痺厥逆嗽

十八偃臥屈膝令兩膝頭內向相對手翻兩足生腰以鼻內氣自極七息除痺疼熱痛兩脛不隨

十九覺身體昏沉不通暢即導引兩手抱頭宛轉上下名為開脇

二十踞伸右脚兩手抱左膝頭生腰以鼻內氣自極七息除難屈伸拜起脛下痛痲痺病

二十一踞伸左足兩手抱右膝生腰以鼻內氣自極七息展左足著外除難屈伸拜起脛中疼一本云除風目晦耳聾

二十二正偃臥直兩足兩手捻胞所在令赤如油囊裏丹除陰道藏輯要

雲笈七籤

三五

井藥一

下濕小便難頽小腹重不便腹中熱但口出氣鼻內之數十不須小咽氣即腹中不熱者七息已温氣咽之十所

二十三踞兩手抱兩膝頭以鼻內氣自極七息除腰痺背痛

二十四覆臥傍視兩踵生腰以鼻內氣自極七息除脚中弦痛轉筋脚酸痛

二十五段元闕

二十六偃臥展兩脛兩手兩踵相向亦鼻內氣自極七息除死肌不仁足脛塞

息除胃中食若嘔

一本作
停字

兩足踵以鼻內氣自極七

二十八踞生腰以兩手引兩踵以鼻內氣自極七息布兩膝頭

除痺嘔逆

二十九偃臥展兩脚兩手仰足指以鼻內氣自極七息除腹中
弦急切痛

三十偃臥左足踵拘右足拇指以鼻內氣自極七息除厥疾又
脚錯踵不拘拇指依文用之

三十一偃臥以右足踵拘左足拇指以鼻內氣自極七息除周
身痺

三十二病在左端坐生腰右視日以鼻徐內氣極而吐之數十
一止所閉目目上入

三十三病在心下若積聚端坐生腰向日仰頭徐以鼻內氣因
道藏輯要

雲笈七籤

美

井集一

而咽之三十所而止開目作

三十四病在右端坐生腰左視日以鼻徐內氣而咽之數十止

導引雜說

文選江賦云噲翠霞此謂導引服氣稍與枕中相類俱用之兩
手相捉細振如洗手法兩手相叉翻覆向胸前如挽三石弓力
左右同兩手相重共按髀徐徐振身以返搥背上十度作拳向
後築十度大坐偏倚如排山如托千斤石上下數度兩手抱頭
宛轉脍上兩手據地縮身曲脊三度兩手相叉以脚踏中立地
反拘五舉起立以脚前後踏空大坐伸脚以手勾脚指
右導引之法深能益人延年與調氣相須令血脈通除百病宜