

令髮覆面皆不祥清旦作善事聞惡事卽於所來方唾之吉惡
夢且不用說以含水向東方噴之云惡夢著草木好夢成寶玉
卽無咎矣

凡上床先脫左足履或遠行乘車馬不用回顧顧則神去人凡
一切翺飛之物不可故殺傷損至於龜蛇此二物有靈異於他
族殺他有靈者或陰精害人深宜慎之勿陰霧中遠行

凡行止坐臥常存北斗魁罡星在人頭上所向皆吉勿食父母
兄弟及自本命肉等令人魂魄飛揚家出不孝悌子息

凡旦起著衣誤翻著者云吉利便著無苦也衣有光當三振之
云殃去殃去則無害勿塞井及水溝瀆令人目盲向午後陰氣

道藏輯要

雲笈七籤

異

井集一
八八八

起不可沐髮令人心虛饒汗多夢及頭風也

元鑑導引法

抱樸子曰道以爲流水不腐戶樞不蠹以其勞動故也若夫絕
坑停水則穢臭滋積委木在野則蟲蝎滋生真人遠取之於物
近取之於身故上天行健而無窮七曜運動而能久小人習勞
而湛若君子優游而易傷馬不行而脚直車不駕而自朽導引
之道務於詳和俯仰安徐屈伸有節導引秘經千有餘條或以
逆却未生之眾病或以攻治已積之篤疾行之有效非空言也
今以易見之事若令食而卽臥或有不消之疾其劇者發寒熱
癥堅矣飽滿之後以之行步小小作務役搖肌體及令人按摩

然後以臥卽無斯患古語有三疾之言暮食太飽居其一焉暮食既飽便以寢息希不生疾故無壽也諸風病疾不在臥中得之臥則百節不動故受邪氣此皆病原可見近魏華佗以五禽之戲教樊阿以代導引食畢行之汗出而已消穀除病阿行之壽百餘歲但不知餘術故不得大延年一則以調營衛二則以消穀水三則排却風邪四則以長進血氣故老君曰天地之間其猶橐籥乎虛而不屈動而愈出言人導引搖動而人之精神益盛也導引於外而病愈於內亦如針艾攻其滎俞之源而眾患自除於流末也導引一十三條如後

道藏輯要

雲笈七籤
八

辛

井集一
川三六

地五息止

第二治大腸中惡氣左手按右手指五息右手指按左手指亦如之

第三治腸中水癖以左手指向天五息以右手指拄地左足伸右足展極伸五息止

第四治小腸中惡氣先以左手叉腰右手指指天極五息止右手亦如之

第五治腰脊間悶結跏趺坐以掌相按置左膝上低頭至頰右五息外左迴左膝上還右膝而轉至五匝止右亦如之謂之腰柱

第六治肩中惡氣以兩手相叉拊左脅舉右手肘從乳至頭向
右轉振擿之從右抽上右振五過止

第七治頭惡氣反手置玉枕上左右搖之極五息止

第八治腰脊病兩手叉腰左右搖肩至極五息止
第九治胸中以兩手叉腰左右曲身極五息止

第十治肩中勞疾以兩手相叉左右擗之低頭至膝極五息止

第十一治皮膚煩以左右手上振兩肩極五息止

第十二治肩胛惡注左右如挽弓各五息止

第十三治膊中注氣冷痺起立一足踞高一足稍下向前後掣
之更爲之各二十七無病亦常爲之萬疾不生

按摩法

道藏輯要

雲笈七籤

至

井集一

按摩日三遍一月後百疾並除行及奔馬此是養身之法兩手

相捉紐縵如洗手法兩手淺相叉翻覆向胸兩手相叉共按脍

左右兩手相重按脍徐徐振身如挽五石弓左右兩手拳向前

築左右又如拓石左右以拳却頓此是開胸法左右大坐斜身

偏拓如排山左右兩手抱頭宛轉脍上此是抽腦法兩手據地

縮身曲脊向上三舉以手杖槌脊上左右大坐伸脚三用手掣

向後左右立地反拗三舉兩手據地回顧此乃虔視法左右兩

手急相叉以脚踏地左右起立以脚前後踏左右大坐伸脚當

手相勾所伸脚著膝上以手按之左右凡一十八勢但老人目

能行之三遍者常補益延年續命百病皆除進食眼明輕健不