靈劍子

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

靈劍子
作者：許遜

本作品收錄於《正統道藏》

經名：靈劍子。原題旌陽許真君述。一卷。底本出處：《正統道藏》洞玄部衆術類。

参阅维基百科中的：導引

序第一

夫欲學道長生，服氣為先。處俗求利名，名彰則利盈，名成則利生，氣成則延齡。是君子之抱命，豈小人之矜智。及文武俱備，可為佐國之忠臣。精氣雙全，乃是真仙之子。夫子稱予不知道本根由，乃問老子，方知道之是氣，形神不足，虛受辛勤。心願若偏，終無所得，心正則神調，神調則道氣足矣。

學問第二

凡守妙道，皆異形儀，非可造次求之，無不夙緣積德，盡有出世之相。或學問而舉動輕狂，或堅貞而一志淳直。不以眉出長毫、眼瞳倒側、耳目赤白，異於面額。齒三十六至四十二，當腹黑子，舌里通長，手垂過膝，耳與項齊，腳掌文通至根，手文川字相離。或額有乾坤之文，或胸文吉字、容儀豐麗。或毀汙身衣，或在眾人之內，蘊潔固之心，跡渾塵泥，垢膩不洗，日月燈前而無影。常行德惠於人，食速糞遲，尿珠毛孔。口方而項峰如角，日月之狀，或如麒麟龍虎之角，玉枕通犀而稜利。如此之人，亦易成道。志士貞信不退，盡獲超升，皆出世之真人，亦乃功成而拔宅沖天。智量高深，輕財重法，不爾官班仙府，雖無神通變異，終懷德而崇深，只候陰德功成，盡皆得道之儔矣。如無此相，虛役迷心，縱能飲冰食栢之勤，終沉下鬼。余又尋諸子，實痛於心，若伸之悟人，

不退志行，有此相者，則易成仙道，亦數世於道中有大利益。方志心慕道，深有希生之意，急於玄牝當修者，皆於道門廣行施惠，有此異相功成者，皆積世勤心，至此生而得度矣。〈今生樂道修生切者，是積修之慶也。〉

服氣第三

形之所依者，氣也。氣之所因者，形也。形氣因依而成身體，魂魄跧而往來，降注為神，而生五藏焉。氣之為母，血之為子。血之為母，精之為子。精之為母，神之為子。神之為母，形之為子，未有無氣而自成形者也。氣因形有，乃魂魄偕之。神者，氣之母也。胎息者，想嬰兒而成焉，而號沖和，沖和則元和矣。出入呼吸之間，三元之內，毛髮之中，無不通透。皆了心君意臣，調制節之。無為事心，主安之。有慮有思，便失自然之理。心者，猛獰之猿火，巳午屬之。腎者，陰女之容儀，亥子窈窕之元根，故青龍白虎一飛一伏之能氣。日心之火為雲津，月濕之水為雲雨，相隨北坎，而行歸子亥腎海氣宮。向巳心之氣，上通泥丸宮，下補八屍百關，毛髮悉能應徹，故無礙元和理療千療萬病。心君發火，亘天地無有不焚，明然百穀五味，久行自漸稀之。初可三十六嚥，一乾一濕，存心中之氣，以意送之，歸臍下氣海之中，夾之日月。左腎為日，右腎為月，此乃兩畔同昇合為一。即先存思右腎為月，白氣入氣海中，從脊右邊，上至頂泥丸宮，眉間入三寸是也。卻存歷洞房宮；又歷明堂宮，守寸雙田下，歷十二重樓，歷絳宮，入氣海金室，日月照兩畔。又存左腎為日，黃氣從脊左邊骨縫上，直入泥丸宮存，出歷洞房宮、明堂宮，守寸雙田下，歷十二重樓，歷絳宮，入氣海中心，日月左右照。又存白氣為裏，黃氣為表，團圓為珠爾。外黃內白，懸在氣海之中，黃光燦爛，圓如彈丸，黃如橘，久久行之光鬥日月，此為玄珠爾，玄牝子腎宮爾，珠則珠爾。亦曰兩物合成一體，一陰一陽而成，俱黃者為表，黃表卻白裏爾。赤水則血爾，玄珠若成，津血自盈。若欲知驗，苦酒和精露，一宿卻還血爾。九年行之，筋骨變換，輕舉通神為地仙。未可修大藥，先須氣成，憑氣補形精，大藥方始靈。初服氣之士，未可便思玄珠，但且三年淡食，未可便絕糧，色慾須頓絕，不爾，反夭身命。五更三十六嚥，津氣相連，漸漸少食，所食淡食去鹽醋冷熱之物，日中飽餐，旦暮少食，三年旦暮行之，漸覺淡食有味，不可便頓絕糧，極有所損爾。如覺有味，不思俗味，則五藏堅實，如若五藏衰弱，以藥補充盛壯也，故淡食諸物有味也。如此後，可日漸減五味五穀，三日淡食粥、菜汁、胡麻葉莖、枸杞、黃精、棗之類，將助之，方可絕粒。亦當自飽無飢渴，忽聞穀氣蒸煮之氣觸修服，食之氣久久，亦自知自不欲食。經三日或七日，飢困，更以淡麵葉子餔飥放冷食之。如遇飢渴，想中心內氣，不以早晚，但依前法服之，當能代食能飽，一如餐物。了來如要餐物，亦得則可芋頭、薯藥、何首烏之類，茶少食，若入鹽，立便飢矣。五味為五賊，又為五

毒，鹽、醋、水、豉、辛物。是時，以好酒及椒黃丸、糯米、生椒食之。糯能吁榮胃氣，椒能引氣歸下元，淡煮糟芋、冬瓜、薯藥、薤羹，亦得切須放冷食之。酒能助氣，酒糟作羹，盡能引元氣易成，酒後氣當易通。美酒不須多，及醉吐則有所損矣。時復一盃，止飢代食，酒能濤蕩陰滓，得道之人無不好於酒也。酒能鍊真養氣，不須服人參湯，人參湯能開胃，故易飢也。茯苓、棗子甚益，瓜桃助氣，橘亦得不須，喫皮便飢也。大栗、桃子、雞頭蓮藕亦得菱，少食，冷能動氣。若經時，當精神聿壯，夜自不困，眼中神光時出如電，漸夜黑見物如此之兆，急守閉精髓，道欲成也，而有此矣。乃天發地應，爾不能急守，亂起奸婬，死之致也。神光魂神彰出時，則神欲離散於身形，神光去也，亦乃出之。·故急守精閉室制伏，則是神光見，陽魂盛，陰滓欲盡之狀。如不能急守，徒忍飢絕味，非入神仙之格爾。如未能便斷嗜慾，則須房中將息節服之，則施而不泄不瀉，精髓一出，永為涕瀉，如此則非上真之士，渾濁精漏之夫。房中之事，稍難擒制，皆返神退智。須假俗味，方度朝昏，肉麵助之，不爾，立沈下鬼。如房中得擒制之理，深達洞微，乃知究竟。及遇少女，採翫精氣，嚥而服之，可謂如虎戴角、文武全備，此皆福德之人所行，而非常流之見矣。夫精失位，似海竭山崩，百瀆失緒，千域傾敗，莫能救洽，百病俱臻，業鬼相親。再修難成，千中無一。如修前氣灰心絕，想百病不侵，瘟瘴疫毒莫能為患。若腦中髓耗，瘟疫從頂而入。若腦實精充，鬼神莫能為害。凡有諸疾早起，但調氣辟之，以氣通之，逼逐五藏六府，百關毛髮中出覺熱汗如膠，則是效矣。未退，依前調氣，存身上內外百神，嚥閉。或於帳中衣被裹伏，遂為之服氣應。有是風、是氣、是瘴、是勞、是毒諸疾，皆用前法驅逐之，從筋骨髓中而出矣，千萬藥功皆不及矣。二百二病，是熱為風，二百二病，是冷為氣，悉能療之，故曰四百四病也。《黃庭經》云：仙人道士非有神、積精累氣結成真，非大藥能先成也。自古得道之人，竺乾風后，七元三老，皆從氣中而全真，非先大藥之能。諸得道神仙、聖賢、上士，初成道皆從氣也，別無徑路可超出三界之外。飛雲走霧，神變通靈，遨游日月之上陽界之中，觀行三島十洲水府陰山之境洞，跨鶴乘龍上魚皆浮龜行，蜂飯擲杯透壁種花飛符入柱，皆是氣之因依。而一日一夜，一萬三千五百通息出入氣晥，二萬七千氣一神一氣，皆能指用。是故氣成之後，變寒暄於呼吸之間，視六合於毫芒之內，海水用氣吹之可以逆流千里，皆從凡入神也。初服氣之士，靜去於鼻中毫，鼻中能通徹五藏六腑，出入氣息之溝也。微微鼻吸，清氣嚥之，口吐濁氣；微微出之。凡諸熱疾，大開口呵之為瀉，不必六氣也。有疾冷，即吹以補之，則調理上焦之疾，往來微，自求安之道也。二段者，上元一段，從心中元並下元為一段，號曰二段。上段理上焦諸疾用之，下段服氣心中之內氣。凡服氣調嚥用內氣，號曰內丹。心中意氣，存之綿綿，不得用上段外氣引，外風損人五藏，故曰兩段分理之者。不能分之兩段，玄珠赤水莫能知之。凡服氣，曾服者有師，則氣熟易行，不曾服者無師，則炁生難服之。久久能行之，犯了自訣之，亦乃自知矣。

道海喻第四

道海者，如大海茫洋之闊，深溺不異風濤。如不曾自往，經遊涉歷瞼阻，憂危之內豈得知之？但聞衆庶惑之，

而莫能採摘，求奇無過，自涉鯨波盡知爾。喻曾游幽青滑魏之州後，而更游則關津、渡鎮、鄉坊、觀院、道舍、靈壇、神廟、洞府，名山，皆能知之，直徑而行，必無阻滯，意往便往，得達彼中。謂曾游，諳知熟爾，故曰易也。服內氣之人，亦乃如然，不曾自涉經游者，意欲往之，豈得直到彼中，又無人指引，終乃辛勤能究問而求之，心堅不退，亦達彼處，則辛勤而遲矣。仙洞幽深，或退堅心宜之，信智迷而不曾游爾，不行徑路，故修奉之難矣。氣委若熟，放任撝謙賜福，或連年休絕，或一日三餐，或食或不食，或三日一餐，或時一日一粥，如斯飢渴，得之擒制，五藏安和則是氣成熟爾。草石等藥，及符水、紫芝、南燭、黃精、白荊、松脂、仄栢、茯苓、蒼木、白木、枸杞、何首烏、金櫻、雞頭、蠟、膩粉、朱砂、乳香、皂角子、黑豆、白膠香，並宜服之。道氣雖然服藥，不服沖和之氣，開食休絕，腹腸枯竭，血脈乾焦，比望於長生自由，不如獨服元氣，開絕自在，見食而食，要休即休，可謂氣之成焉。氣若功成，筋骨和柔，百關調暢，胎津日盛，血脉壯強，手腳盤頂，上成物丸，隨意努氣，出如毬子。或純筋而無骨，精實血充，故如之爾，髮毛俱換。豈不聞《道德經》云：天下莫能知莫能行。至於夫子伯夷叔齊比干屈原之士，尚不能知之，若為庶俗縈迫，實難知之爾。痛哉，但縱貪奢色慾，及至衰敗，齒焦髮白，自相承老耄，甘散形魂，而埋荒跮土。又作嬰兒牛馬猜羊之屬，雞犬魚蟲之類，自苦形魂。其業力大者，身漂流浪，愛河冤業。力小者，身作蚊蛆之屬。大道之力，而不能及也，不知此理多也。豈知其道若大海，接應力成山川，魚龍虬蜃，皆能興雲布雨，猛勇驚人。故大道抱微貫細，若海幽深，莫能採覓。故《陰符經》謂之：天發殺機，萬物果草、蟲魚、蚊蛆、螻蟻之屬，皆含道氣。道在其中，如魚在水，魚不知水之養其形，道在人中，如風之莫能見其形也。故《黃庭經》云：象龜引氣到靈根。此謂龜之得氣，長年不死矣。蛇冬藏含石而不食，乃石化為蛇黃，得氣之效。鳳鶴得氣之妙，游飛仙洞三島十洲，大仙乘跨，此乃鳳鶴得氣之妙。蜂含秋月光而成珠，獼猴學禪入定，白鹿善能伸舒關節，永壽九千年。唯人不知導引成仙矣。鼈冬服氣沙中，輝魚跮於乾土之中，鰱魚食其水沫，鯉魚能化龍興雲布雨。人之處世，不修道法，於身外求生，豈得再獲人身？痛哉悲哉，故經曰：若存若亡。道存則成之，亡則失之，故知人失道者亡，魚失水者死。嗟吁，世人入山求道，如上樹求魚。遠涉而尋師，如旱天求雨。故《陰符經》云：三返晝夜用師萬倍矣。萬物能盜人，人能盜萬物，但虛心實腹，道炁

自來，布德施功，甘澤時降矣。道之賊也，凡食五穀地之所生者，精氣是土，終久害人，人遭土埋。有食太和陰陽氣之士，不食有限之物，永既在天廚。故天不能殺，地不能埋，我命在我，不在天地爾。故金母言：三關已定生死。何來道氣喻於蟾影？家家光彩潔明，至於拔宅沖天，人人盡懷道氣。津生滿口嚥而服，是為之瓊液，此乃仙人之粮矣。一年修之藏腑全，二年修之病身痊，三年修之血脉堅，四年修之筋骨遷，五年修之眼目皎然，六年修之命永延，七年修之骨髓如綿，八年修之作地仙，九年修之髮黑玄。九年修之後，時輕舉百十丈高，時往游諸名山洞府，無滯無礙，兵馬不能害，水火不能災，鬼神不能撓，龍自降虎自伏，神通自在，號曰真人。更修上昇之法，詠洞講玄，高奔陽界偃息，優游日月之上，號曰天仙。或管主仙洞，或掌領仙籍，或主張修道之士名歷，以次推遷，還如人間官職，各有主執。如不修上昇之法術，遁隱洞府，長作地仙矣，修習功果成焉。凡修學之人，須假陰驚，助之三千，善功修滿，玉帝自然詔上玄都受職爾。若不修陰功，名不得上升玄都，雖録修學道之名，且無陰騭之簿，上命無功而不召遷。故修上法，陰騭為先，方度他人而自身功全。自古得道，皆復如然。道以信為合，德以智為先。吾道若海，謂之道海，不信不修，吾亦盡言。智淺德薄，勿輕泄傳，然及先祖譴累連延入，格之侶肘，步師前授，以金寶質，盟十天清齋，沐浴叩頭，拜受方始授焉。愚者，萃財千萬，收禦百般草石之藥，少有治病之能，且無延命之效。若學神仙，須憑氣術，存左牙為金鐘，右牙為玉磬，上下當門齒為玉版。又為天鼓，聚神啟奏，逕御表章，乞除灾厄禍祟，當動天鼓三十六通，飛符誅魅返禍除災，皆動金鐘二十四通，施藥服食動於玉磬十二通矣。

暗銘註第五

學道養聖胎，〈長生久視之道，人人盡有。希生之心亦，少學者也。聖胎者，胎息也。想嬰兒赤子，即長生不死之道也。〉存亡不存來。有信道氣之者，不惜身命，始堅學道之心，深采玄微，方知究竟，則存亡而不存來。學之道氣，通流以得，玄趣為期，不畏亡而成之也。泥丸通百節，〈泥丸，眉間入三寸是也。中有路入，通頂後背脊，兼通達腳骨中，入氣海，大小利門出，似醍醐之效也。〉丹闕脈三才。〈丹闕中宮，心所治丹者，赤色也。為絳宮心君治之，管百城千國皆心君，血脉通焉。脉者，調攝和淨也。三才者三焦，上焦象天，中焦象人，下焦象地，法取，元和之氣也。〉去作三周計，〈不知玄道是氣，罔測遠近寬迮程途，亦恐不逢，堅志往游，且若探討學之周也。〉還時七日迴。〈探討得氣之術，妙不能己身，不在他人，故不用多時迴也。〉玄珠求海闊，〈玄珠前章已解，如海內求珠，向來曾求，則求無不得也。但思之能成若不曾求，即如海闊也。〉赤水路無媒。〈赤水者，血也。玄珠來得，津血不成，無媒路也。〉善惡懷中

秀，長生之術，善修之則易到。惡者，不達之玄妙。修到氣海，懷生光彩，一如秀影也。尿阿兩畔催。〈唯思蕙白之氣於背脊，兩畔去來，催者急也。而成玄珠，前章釋也。〉其中無一物，〈氣在其中，元無一物。道氣已成，用心已到無心之境，行住合無為之理，自然之鄉也。〉搔首坐瑤臺。首者頭也，搔者動也，去之貌也。瑤臺瓊室，則日月之宮也。此為陽界三魂受事之府，人神所居之宮也。

松沙記第六

余自修道，方明氣術為先，陰功為首，頃獲靈劍，蕩妖精。蛇蜃之毒，傷害於民，滋潭之上，鑄鐵纂以封蜃穴，夜使鬼神鑄二鐵柱，暗鎖豫章一柱在于南。又於西嶺，恐蜃奔衝，陷溺庶民，立一柱在西山，東面雙嶺之前。斬大蛇於西平建昌之界，有子從腹而出，走投入海，遂飛神劍逐之，緣此蛇子無過，致神劍不誅。上足吳猛云：蛇子五百年後，當准前害於人民，但當以松壇為記，松枝低覆於壇拂地，合當五百年矣。吾當自下觀之，若下傷害於民，吾之靈劍亦不能誅之。今來豫韋之境，五陵之內，相次已去，前後有八百人，皆於此得道，而獲地仙。當此之時，自有後賢而降伏之。吳君云：將何物為記？答曰：豫章大江中心，忽生沙洲，漸長延下，掩過沙市口，與龍沙相對，遮掩是也。是其道漸修之，各自成功，相次超升金闕。及為洞府名山主者，道首人師當出豫章之地，大揚吾道。吾著《氣法醫言郡》五十卷，流傳於世，子請不憂爾。上足迴劍斬南湖石獸，飛劍入獸眼中，其獸雖吐氣如雲，秖引出其面受誅，獸不動眼，如此獸無過，劍不誅之。妝劍而迴。以此之功，故號靈劍子，而傳授後來得仙之士。豫章河西城，尋獲魏夫人洪傳先生舊跡，入府內得金錢丹藥，亦重宣氣術陰功。學道之士，初廣布陰騭，先行氣攻，持內丹長生久視之法，前章語畢，不勞重說。氣成之後，方修大藥矣。自十得道超昇之士，尸解之徒，皆以陰驚為先，濟貧拔難，或暗行施惠，將救飢寒，種種方便，以添三千功滿自然矣。〈司命，司録言奏於上玄，大藥可修矣。〉

道誡第七

道以清淨為本，德以陰驚為先，切斷嗜慾于足而成焉。絕穀味以為實腹，腹實無滯而易行，則腹實矣。清虛心腹，是道之常。初修之人，目不視色慾，耳不聽哀聲，口不納珍味，鼻不取異香，身不染穢濁，是上真俱惡此也。謂之六根不漏矣，能如此依誡斷絕，則為大仙矣。凡初學之士，勿便頓絕，但將淡食為之。俗食俗務，兼廢人事，亦漸希之。恐人覺悟之人，乃動衆驚恐，常流禍來逼，身致太陰之下，白骨作堆，此則學道禍刑滅身也。佯顛佯狂，毀改衣裝，外從垢膩，此並渾世清蕩陰滓，保惜於命，深了玄趣，洞

達幽微，道氣成矣。欲傳後學，依格付之。出度一人，立城氣功一年。授一人更度一久，減功二年，二人不行此法。得此法不信，不修疑惑，師減氣功三年，三人得趣。道氣成功，傳此文理，增得靜紀。汎欲傳度，先觀前人行，行心有慈悲，口常談道德，孝敬中外，信義忠良，仁和禮善，卑遜德行，聰明英秀，異智高見，有此之功，方可傳授本訣，與之為弟子。如不入此格付之，減壽奪功矣。更有慈悲愍念敬道之心，真人可同共之。此道授之，或未能修奉，但業俗務縈牽時，將此文於日月之下，星斗分明之時，香燈鮮果好花好酒供養，心祝曰：某自傳妙法，未能修奉，乞不減折本師氣功，皆託玄穹鑒察，則師不減氣功也。如不依此法浩祝星辰，則當有不測之疾刑害身命。覺有此疾，藥力治療不退，還告上穹，了以道氣，依前調習驅逐，當見神功。不得用藥攻之，立沉幽府。唯道氣可憑信，至於鬼神，豈可憑焉。其如飢飽勞逸，寒暑濕風，吐酒及醉房室，久行久立，久坐久臥，久聲久笑，久悲久樂，久喜久哭，並減氣功，諸子書並載，余不録之。此書久隨仙駕，已在天宮，未傳於下世，因吳猛女彩鸞執吾沉海溺之籍，因中秋遊吾仙府舊宅之所睹，求恩十方，男女相把手唱謌詞場調美，便入訝場爾，唱仙凡之語，聆聆又樂。忽睹文簫，詞華無滯，出語捷機，二人各有心相慕，詞中相接，有似宿緣，謌罷秉燭，引到仙居之地，夜之琴瑟和鳴。晨有仙童來呈文簿，而文簫問之，為泄天機，上帝罰為民妻一紀。恐文簫不修道氣，取此教之。簫修行一紀，道氣成而昇上玄都矣。

導引勢第八

凡欲胎息服氣，導引為先，開舒筋骨，調理血脉，引氣臻圓，使氣存至極力後見焉。摩拭手腳，偃亞毬拳，伸展拏搦，任氣出旋，諸疾退散，是病能痊，五藏六腑，神氣通玄，來往自熟，道氣成焉。或存至泥丸頂髮，或下至腳板湧泉。久久修之，後知自然。魂魄聿盛，精髓充堅。行此法者，皆作神仙。五藏有勢，逐時補元。春夏秋冬，以意通宣。老子學道，亦乃如然。豈悟衆聖，造次流傳。子書之內，盡著佳篇，今引諸勢，一十六端。

補肝藏三勢〈春用之〉

一勢。以兩手掩口，取熱汗及津液摩面，上下三五十遍。食後為之，令人華潤。又以兩手摩拭面，使極熱，令人光澤不皺。行之三年，色如少女，兼明目，散諸故疾。從肝藏中出肩背，然引元和，補肝藏入下元。行導引之法，皆閉氣為之。先使血脉通流，從徧身中出，百病皆痊。慎勿開口，舒氣為之。用力之際，勿以外邪氣所入於藏腑中，返招禍害，慎護之。

二勢，平身正坐，兩手相叉，爭力為之。治肝中風，掩項後，使面仰視之。使項與手爭力，去熱毒、肩疼痛、目視不明。積聚風氣，不散元和，心氣焚之，令出散。然調沖和之氣補肝，下氣海，添內珠爾。

三勢。以兩手相重，按陛拔去左右，極力去腰間風毒之氣及胸膈，補肝兼能明目。

補脾藏一勢〈季春用之〉

四勢。左右射鵰，去胸協及胸膈，結聚風氣脾藏，諸疾來去，用力為之，閉口使內氣趁散之爾。

補心藏三勢〈夏用之〉

五勢。大坐斜身，用力偏敵如排山勢，極力去腰脊風冷，宣通五藏六腑，散腳氣，左右同，補心益智。

六勢。以一手按陛，一手向上，極力如托石，去兩脇間風毒，治心藏，通和血脉。左右同，閉氣為之，十二月俱依此爾。〈第一勢後，便行此法。〉

七勢。常以兩手合掌，向前築去臂腕，淘心藏風勞，宣散關節。左右同，皆須依春法爾。

補脾藏一勢〈季夏用之〉

八勢。端身正坐，舒手指，直上反拘，三舉，前屈，去腰脊腳膝痺風，散膀胱氣。前後同，至六月十四日已後用之。

補肺藏三勢〈秋用之〉

九勢。以兩手抱頭項，宛轉迴旋俯仰，去脇胸筋背間風氣，肺藏諸疾宣通，項脉左右同，依正月法。

十勢。以兩手相叉於頭上，過去左右伸曳之，十徧，去關節中風氣，治肺藏諸疾。

十一勢。以兩手拳腳脛十餘徧，此是開胸膊膈，去臉中氣，治肺藏諸疾，並依正月閉氣為之。〈仍叩齒三十六通應之。〉

補脾藏一勢〈季秋用之〉

十二勢。九月十二日已後用，補脾。以兩手相叉於頭上，與手爭力。左右同，治脾藏四肢，去脇下積滯風氣膈氣，使人能食，閉氣為之。

補腎藏三勢〈冬用之〉

十三勢。以兩手相叉，一腳踏之，去腰腳拘急腎氣諸疾、冷痺腳手風毒氣膝中疼痛之疾。

十四勢。大坐伸手指，緩拘腳指，治腳痺諸風注氣、腎藏諸毒氣、遠行腳痛不安，並可常為最妙矣。

十五勢。以一手托膝反折，一手抱頭，前後左右為之，去骨節間風，宣通血脉、膀胱、腎氣、腎藏諸疾。

補脾藏一勢〈季冬用之〉

十六勢。以兩手聳上，極力，三徧，去脾臟諸疾不安，依春法用之。

右已前一十六勢，並閉氣為之則妙也。此導引後一千年中，有道首大揚道氣，於宮商角徵羽，唱閱後多士矣，共八百衆，於二鍊後四元內，相次飛昇矣。一鍊五百年，二鍊一千年。俗以十二年為一周，道以十二年為一紀，一元六十年，四元二百四十年，道為世矣。

此晉朝作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse