

〔京都午睡三編上〕江戸にては、○中。按摩をもみ療治。

〔老の教〕導引はあしからず、心に任せし、夜など寐たし、朝など寒きをもつとめて、あんまをせんより、暖にして、安寐するに玄くはなし。

〔善庵隨筆〕導引スルコトヲ、熊經ト云コトハ、莊子ニ、吹呴呼吸、吐故納新、熊經鳥申爲壽而已矣、此導引之士、養形之人、彭祖壽考者之所好也トアリテ、淮南子ニ、如鴻之好聲、熊之好經トイヘル如ク、熊ハ、經ヲ好モノユヘ、名ケシニテ、後漢書華陀傳ニ、古之仙者、爲導引之事、熊經鴟顧、引挽腰體、動諸關節、以求難老、注、熊經、若熊之攀枝自懸也トハ、誰モヨク知レルコトナレドモ、雲笈七籤ニ、漢時有道士君倩者、爲導引之術、作猿經鴟顧、引挽腰體、動諸關節、以求難老ト、猿經ノ字奇ナラズヤ、

〔三國志〕魏方技十九華佗、字元化、○中精方藥、其療疾、合湯不過數種、○中廣陵吳普、彭城樊阿、皆從佗學、普依準佗治、多所全濟、佗語普曰、人體欲得勞動、但不當使極爾、動搖則穀氣得消、血脈流通、病不得生、譬猶戶樞不朽是也、是以古之僊者、爲導引之事、熊頸鴟顧、引挽腰體、動諸關節、以求難老、吾有一術、名五禽之戲、一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鳥、亦以除疾、並利歸足、以當導引體中不快、起作一禽之戲、沾濡汗出、因上著粉、身體輕便、腹中欲食、普施行之、年九十餘、耳目聰明、齒牙完堅、

〔備急千金要方〕卷二十七、○中性、○中按摩法第四法二首
天竺國按摩、此是婆羅門法、

兩手相捉紐捩、如洗手法、

兩手淺相叉翻覆向胸、

兩手相捉共按脛、左右同、

兩手相重按脛、徐々捩身、左右同、

以手如挽五石力弓、左右同、

作拳向前築、左右同、

如拓石法、左右同、

作拳却頓、此是開胸、左右同、

大坐斜身偏欹如排山、左右同、

兩手抱頭宛轉脣上、此是抽脇、