

正坐自動搖臂不息十二通愈勞及水氣

左右側臥不息十二通治痰飲不消右有飲病右側臥左有飲病左側臥有不消者以氣排之日初出日中日入時向日正立不息九通仰頭吸日精光九咽之益精百倍若入火垂兩臂不息卽不傷

又法面南方蹲踞以兩手從膝中入掌足五指令內曲利腰尻完治淋遺溺愈

箕踞交兩脚手內並脚中又叉兩手極引之愈寐中精氣不泄矣兩手交叉頤下自極致肺氣治暴氣欬

舉右手展左手坐以右脚上掩左脚愈尻完痛

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一  
川上二

舉手交頸上相握自極治脇下痛

舒左手以右手在下握左手拇指自極舒右手以左手在下握右手拇指自極皆治骨節酸疼

掩兩脚兩手指著足五指上愈腰折不能低若血久瘀爲之愈佳足五指愈腰背痛不能反顧頸痛

以右手從頭上來下又挽下手愈頸不能反顧視

坐地掩左手以右手指搭肩挽之傾側愈腰膝及小便不通

龜髓等氣法

龜鼈行氣以衣覆口鼻不息九通正臥微微鼻出內氣愈塞不通反兩手據膝上仰頭像鼈取氣致元氣至丹田治腰脊不知

痛手大姆指急捻鼻孔不息即氣上行致泥充腦中令吟嘯後  
數至不倦以左手急捉髮右手還項中所謂血脈氣各流其根  
閉巨陽之氣使陰不溢信明皆利陰陽之道也

正坐以兩手交背後名曰帶縛愈不能大便利腹愈虛羸  
坐地以兩手交叉又其下愈陰滿

以兩手捉繩轆轤倒懸令脚反在其上愈頭眩風癩

以兩手牽反著背上挽繩自懸中愈不專精食不得下

以一手上牽繩下手自持脚愈尻久痔

坐地直舒兩脚以兩手叉挽兩足自極愈腸不能受食吐逆

東向坐仰頭不息五息五通以舌撩口中沫滿二七咽愈口乾

### 道藏輯要

雲笈七籤

三

井集一  
川上二八

昔鴈行氣低頭倚臂不息十二通以意排留飲宿食從下部出  
息愈

龍行氣低頭下視不息十二通愈風疥惡疾熱不能入咽可候  
病者以向陽明仰臥以手摩腹至足以手持引足低臂十二不  
息十二通愈脚足濕痺不任行腰脊痛

以兩手著項相叉治毒不愈腹中大氣即吐之

### 喻月精法

喻月精凡月初出時月中時月入時向月正立不息八通仰頭  
喻月精入咽之令陰氣長婦人喻之陰精益盛子道通  
凡入水舉兩手臂不息沒