

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

第十一治皮膚癩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脞

左右兩手相重按脞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脞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

復疲也

食氣法

養生之家有食氣之道夫根植華長之類歧行蠕動之屬莫不仰氣以然何為能使人飽乎但食之有法道家秘之須其人乃傳俗人無緣得之知苟得其道所甚易也非唯絕穀抑亦辟百毒却千邪百姓日用而不知仙經云食氣法從夜半至日中六時為生氣從日中至夜半六時為死氣唯食生而吐死所為真人服六氣也

食氣絕穀法

向六旬六戊從九九至八八七七六六五五而飽或念天蒼或

道藏輯要

雲笈七籤

壘

井集一
川文上

思黃帝或春引歲星氣以肝受之

其餘四時亦皆然

初為之頗有小瘦

行四旬以上顏色轉悅體力漸壯白髮更黑落齒更生負重履險勝於食穀時余見十餘人為之皆七八十歲丁健體輕而耐寒暑有真驗非虛傳也善其術者可以攻遣百病消逐邪風及中惡卒急尸注所忤心腹切痛瘟瘧溪毒引烝驅之不過五六十通無不即除又行氣久多而斷穀最易惟有胎息之法獨難所謂胎息者如人未生在胎之中時氣久息也習則能息鼻口氣如已息鼻口氣則可居水底積日矣

又治金瘡以氣吹之血斷痛止

又蛇虺毒蟲中人皆禁之即愈或十數里便遙治之呼其姓名