

欽定四庫全書

普濟方卷二百六十六 明 周王朱橚 撰

服餌門

養性法

扁鵲云黃帝說晝夜漏下水百刻凡一刻人百三十五
息十刻一千三百五十息百刻一萬三千五百息人之
居世數息之間信哉嗚呼昔人嘆逝何可不為善以自
補耶吾嘗思一日一夜有十二時十日十夜百二十時

欽定四庫全書

普濟方

百日百夜一千二百時千日千夜一萬二千時萬日萬
夜一十二萬時此為三十年若長壽者九十年只得三
十六萬時百年之內斯須之間數時之活朝菌蟪蛄不
足為喻焉可不自攝養而馳騁六情孜孜汲汲追名逐
利千詐萬巧以求虛文至沒齒而無厭故養性者知其
如此於名利若存若亡於非名非利亦若存若亡所以
沒身不死也余慨時俗之多僻恣放逸以殞亡聊因暇
日粗述養性篇用獎人倫之道好事君子與我同志焉



○夫養性者欲所習以成性性自為善不習無不利也
性既自善內外百病不生禍亂災害亦無由作此養性
之大經也善養性者則治未病之病是其義也故養性
者不但飲露餐霞其在兼于百行周備雖絕藥餌足以
遐年德行不充縱服玉液金丹未能延壽故老子曰善
攝生者陸行不遇虎兇此則道德之佑也豈假服餌而
祈遐年哉聖人所以制藥餌者以救過行之人也故愚
者抱病歷而不修一行纏疴沒齒終無悔心此其所以

欽定四庫全書

普濟方

岐和長逝彭跼永歸良有以也稽康養性有五難名

利不去為一難喜怒不除為二難聲色不去為三難滋
味不絕為四難神慮精散為五難五者心存雖心希難
老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能不回其操不夭
其年也五者無于胸中則信順日躋道德日全不祈善
而有福不求壽而自延此養生之大旨也然或有服膺
仁義無暴秦之累者抑亦其亞歟○黃帝問于岐伯曰
予聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人



年至半百而動作皆衰者時代異耶將人失之也岐伯
曰上古之人其知道者法則陰陽和於術數飲食有常
節起居有常度不妄作勞故能形與神俱而盡終其天
年度百歲乃去今時之人則不然以酒為漿以妄為常
醉以入房以欲竭其精以耗散其真不知持滿不時御
神務快其心溺于淫樂起居無節故半百而衰也夫上
古猶夫人之教也下皆為之虛邪賊風避之有時恬淡
虛無真氣從之精神內守病安從來是以其志開而少

欽定四庫全書

普濟方

欲其心安而不懼其形勞而不倦氣從以順各從其欲
皆得所願故甘其食美其服樂其俗高下不相慕故其
民日朴是以嗜欲不能勞其目淫邪不能惑其心智愚
賢不肖不懼于物合于道數故皆過百歲而不衰者其
德全不危也是以人之壽夭在於樽節若消息得所則
長生不死恣其情欲則命同朝露也岐伯曰人年四十
而陰氣自半也起居衰矣年五十體重耳目不聰明也
年六十陰痿氣力大衰九竅不利下虛上實涕淚俱出



故曰知之則強不知則老同出名異智者察同愚者察
異智者不足愚者有餘有餘則耳目聰明身體輕強年
老復壯壯者益堅是以聖人為無為之事樂恬淡之味
能絕欲快志得虛無之守故壽命無窮與天地終此聖
人之治身也○春三月此謂發陳天地以生百物以榮
夜卧早起廣步于庭被髮緩行以使志生生而勿殺與
而勿奪賞而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷
肝夏為寒為變則奉長者少夏三月此謂蕃秀天

欽定四庫全書

普濟方

地氣交萬物華實夜卧早起毋壓於日使志無怒使華
實成秀使氣得泄若所愛在外此夏氣之應養長之道
也逆之則傷心秋為癰痢則奉收者少多至重病○秋
三月此謂容平天氣以急地氣以明早卧早起與雞俱
興使志安寧以緩秋刑收斂神氣使秋氣平毋外其志
使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬為
飡泄則奉藏者少○冬三月此謂閉藏水冰地折無憂
乎陽早卧晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若



已有得去寒就溫毋泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養
藏之道也逆之則傷腎春為痿癭則奉生者少○天有
四時五行以生長收藏以寒暑燥濕風人有五臟化為
五氣以生喜怒悲憂恐故喜怒傷氣寒暑傷形暴怒
傷陰暴喜傷陽故喜怒不節寒暑失度生乃不固人能
依此攝養故得免其夭枉也○仲長統曰王侯之宮美女
數千卿士之家侍妾數百晝則以醇酒淋其骨髓夜則
以房室輸其血氣耳聽淫聲目視邪色醺內不出遊外

欽定四庫全書

普濟方

不反王公得之于掌上豪傑馳之于不及至生產不時
字育太早或童孺而擅氣或疾病而構精精氣薄弱血
脉不充既出胞藏養護無法又蒸之以綿續燦之以五
味胎傷孩病而脆未及堅則復縱情欲重重相生病病
相孕國無良醫醫無審術姦佐其間過膠常有會有一疾
莫能自免當今少百歲之人者豈非所習不純正也抱
朴子曰或問所謂傷之者豈色欲之故乎答曰亦何獨
斯哉然長生之要其在房中上士知之可以延年除病



其次不以自代若年當少壯而知還陰丹以補腦采七
益于長俗者不服藥物不失一二百歲也但不得仙耳
不得其術者古人方之于凌杯以盛渴羽毛之蕃人又
且才所不逮而強思之傷力所不勝而強舉之傷深夏重
患者傷也悲哀憔悴傷也喜樂過度汲所欲傷也戚
戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩
傷也沉醉中吐傷也飽食即卧傷也跳走喘乏傷也懽
呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡盡則早亡盡則

欽定四庫全書

普濟方

則非道也是以養性之法唾不至遠行不疾步耳不極
聽目不極視坐不久處立不至跛卧不至尸先寒而收
先熱而解不欲極飢而食食不可過飽不欲極渴而飲
飲不可過多飽食過多則結積聚渴飲過多則成痰瘕
不欲甚勞不欲甚佚不欲流汗不欲多睡不欲奔走車
馬不欲極目遠望不欲多啖生冷不欲飲酒當風不欲
數數沐浴不欲廣志遠願不欲規造異巧冬不欲極溫
夏不欲極涼不欲露卧星月不欲睡中用扇大寒大熱



大風大霧皆不欲冒之五味不欲偏多故酸多則傷脾
苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此
五味尅五臟五行自然之理也凡言傷者亦可即覺也
謂久即損壽耳是以善攝生者卧起有四時之早晚興
居有至和之常制調利筋骨有偃仰之方祛疾閑邪有
吐納之術流行榮衛有補瀉之法節宣勞佚有與奪之
要忍怒以全陰抑喜以養陽然後先服草木以救虧缺
後服金丹以定無窮養性之理盡于此矣夫欲快意任

欽定四庫全書

普濟方

懷自謂達誠知命不泥異端極情肆力不勞持久者聞
此言也雖風之過耳電之經目不足喻也雖身枯于流
連之中氣絕於綺紈之際而甘心焉亦安可告之以養
性之事哉非惟不悉乃謂大訛也而望彼信之所謂以
明鑒詰朦瞽以絲竹娛聾夫者也魏武與皇甫隆書曰
聞卿年出百歲而體力不衰耳目聰明顏色和悅此盛
事也所服食施行導引可得聞乎若有所傳想可密示
封內隆上疏對曰臣聞天地之性惟人為貴人之所貴



莫貴于生唐荒無始劫運無窮人生其間忽如電過每一思此罔然心熱生不再來逝不可追何不抑情養性以自保惜今四海垂定太平之際又當須展才布德由萬年萬年無窮當由修道道甚易知但莫能行臣嘗聞蒯京道人年一百七十八而甚丁壯言人當朝朝服食玉泉琢齒使人丁壯有顏色去三蟲而堅齒年泉者口中唾也朝旦未起早嗽津令滿口乃吞之琢齒七十遍如此者名曰練精○嵇康云穰歲多病飢年少疾信哉

欽定四庫全書

普濟方

不虛是以關中土地俗好儉嗇厨膳希羞不過菹醬而已其人少病而壽江南嶺表其處饒足海陸鮭飾無所不備土俗多疾而人早夭此方士子遊宦至彼過其豐贍以為福佑所臻是以尊卑長幼嗜口食嗽夜長醉飽四體熱悶赤露眠卧宿食不消未逾期月大小皆病或患霍亂脚氣脹滿或寒熱瘧痢惡核丁腫或癰疽痔漏或偏風僂退不知醫療以至于死凡如此者比比皆是惟云不習水土都不知病之所由靜言思之可為太息



者也學者先須識此以自戒慎抱朴子云一人之身一國之象也胸腹之位猶宮室也四肢之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也氣猶臣也血猶民也知治身則能治國也天愛其民所以安其國借其氣所以全其身民散則國去氣竭則身死死者不可生也亡者不可存也是以至人消未起之患治未病之疾醫之于無事之前不追于既逝之後夫人難養而易危也氣惟清而易濁也故能審威德所以保社稷割嗜欲所以固血

欽定四庫全書

普濟方

氣然後真一存焉三一守焉百病却焉年壽延焉○真人曰雖常服餌而不知養性之術亦難以長生也養性之道常欲小勞但莫太疲及強所不能堪耳且流水不腐戶樞不蠹以其運動故也養性之道莫久行久立久坐久卧久視久聽蓋久視傷血久卧傷氣久立傷骨久坐傷肉久行傷筋也仍莫強食莫強酒莫強舉重莫憂思莫大怒莫悲愁莫大懼莫跳踉莫多言莫大笑勿汲汲于所欲勿悁悁于懷怒恨皆損壽命若能不犯者則



欽定四庫全書

普濟方

無憂疑矣既屏外緣者會須守五神

肝心脾肺腎

從四正

言行

立坐

言最不可浮思妄念心想欲事惡邪大起故孔子曰

思無邪也常當習黃帝內視法存想思念令見五臟如

懸磬玉色了了分明勿輟也仍于每旦初起面向午辰

兩手于膝上心眼觀氣上入頂下達湧泉旦旦如此名

曰迎氣常以鼻引氣口吐氣小微吐之不得開口復欲

得出氣少入氣多每欲食送氣入腹每欲食氣為主人

也凡心有所愛不用深愛心有所憎不用深憎並皆損

得長生也故善攝生者常少思少念少慾少事少語

少笑少愁樂少喜少怒少好少惡行此十二少者養性

之都契也多思則神殆多念則志散多慾則心昏多事

則形勞多語則氣乏多笑則臟傷多愁則心攝多樂則

意溢多喜則亡錯昏亂多愁則百脉不足多好則專迷

不理多惡則憔悴無權此十多不除則榮衛失度血氣

妄行喪身之本也惟無多無少者幾于道矣是知勿外

緣者真人初學道之本也若能如此者可居瘟疫之中



性傷神亦不用深讚亦不用深毀常須運心于物平等
如覺偏頗尋改正之居貧勿謂常貧居富莫謂常富居
貧富之中須守道勿以貧富易志改性識達道理似不
能言有大功德勿自矜伐美藥勿離手善言勿離口亂
想勿經心常以深心至誠恭敬于物慎勿詐善以悅于
人終身為善為人所嫌勿得起恨事君盡禮人以為諂
當以道自平其心道之所在其德不孤勿言行善不得
善報以自怨仇居處勿令心有不足若有不足則自抑

欽定四庫全書

普濟方

之勿令得起人知止足天遺其祿所至之處勿得多求
多求則心自役而志苦若夫人之所以多病當由不能
養性性平康之日謂言常然縱情恣欲心所欲得則便
為之不拘禁忌欺罔幽明無所不作自言達性不知過
後一一皆為病本及兩手摸空白汗流出口唱黃天無
所運及皆由生平粗心不能自察一至于此但得少時
內省身心則自知見行之中皆畏諸疴將如四百四病
身手自造本非由天及一朝病發和緩不救方便誹謗



欽定四庫全書

普濟方

醫藥無效神仙無靈故有智之人愛惜性命者當自思
念深生愧恥誠動身心常修善事也至于居處不得綺
靡華麗令人貪妄無厭乃患害之源但令雅素潔淨無
風雨暑濕為佳衣服器械勿用珍玉金寶增長過失使
人煩惱恨深厨膳勿使脯肉豐盈常令儉約為佳然行
作鵝行步語則含鐘聲眼作獅子卧右脚脇生地形脚也每日自
詠歌云美食須熟嚼生食不粗吞問我居止處大宅總
林村胎息守五臟氣至骨成仙又歌曰日食三了毒不

嚼而自消錦繡為五臟身著糞掃袍修心既平又須慎
言語讀誦常想聲在氣海中臍下也每日初入後勿言語

讀誦寧待平旦也旦起欲專言善事不欲先計較錢財
又食上不得語語而食者常患腦背痛亦不用寢卧多
言笑寢不得語言者五臟如鐘聲不懸則不可發聲行
不得語若欲語先住脚乃語行則令人失氣冬至日止
可語不可言自言曰言答人曰語有人來問不可不答
自不可發言也仍勿觸冷開口大語為佳言語恍惚仍



欽定四庫全書

普濟方

節飲食足以善養性者先飢而食先渴而飲食欲數而少不欲煩而多則難消也常欲令如飽中餓飢中飽耳蓋飽則傷肺飢則傷氣鹹則傷筋酸則傷骨故每學食淡食常熱嚼使米脂入腹勿使酒脂入腹人之當食須去煩惱暴數為煩傷觸為惱如食五味必不得暴殄多令人神驚夜夢飛揚每食不用重肉喜生百病常須少食肉多食飯及少菹菜并勿食生藥生米小豆陳臭物勿飲濁酒食麪使塞氣孔勿食生肉傷胃一切肉須煮爛停冷食之

食畢當嗽口數遍令人牙齒不敗口香熱食訖以冷酢漿嗽口者令人口氣常臭作蠱齒病又諸熱食鹹物後不得飲食酢漿水喜失聲成尸咽凡熱食汗出勿當風發瘧頭痛令人目澀多睡每食訖以手摩面及腹令津液通流食畢當行步躊躇計使十數里來行畢使人以粉摩腹上數百遍則食易消大益人令人能飲食無百病然有所修為快也飽食即卧乃生百病不消成積聚飽食仰卧成氣痞作頭風觸寒來者寒未解即食熱食



成刺風人不得夜食人云夜勿過醉飽食勿精思為勞
苦事有損子虛損人常須日在巳時食訖則不須飲酒
終身無乾嘔勿食父母本命所屬肉令人命不長勿食
自己本命所屬肉令人魂魄飛揚勿食一切腦大損人
茅屋漏水墮諸脯肉上食之成瘕約暴肉作脯不肯乾
者害人祭神肉無收自動食之害人飲食上蜂行住食
之必有毒害腹內有宿病勿食鮫鯉魚肉害人濕食及
酒漿臨上看視不見人物影者不食之成卒住若已食

欽定四庫全書

普濟方

腹脹者急以藥下之每十日一食葵滑所以通五臟擁
氣又是菜之主不用合心食之又飲酒不欲使多則速
吐之為佳勿令至醉即終身百病不除久飲酒者腐爛
腸胃潰髓蒸筋傷神損壽醉不可以當風向陽令人發
狂又不可當風卧又不可令人扇涼即皆得病已醉不
可露卧及卧黍穰中發癩瘡醉不可強食或發癰疽或
發瘡或生瘡醉飽不可走車馬及跳躑醉不可以接房
醉飽交接小者面黑咳嗽大者傷絕臟脉損命凡人飢



欲坐小便若飽則立小便慎之無病人忍尿不便膝冷
成痺忍大便不出成氣痔小便勿努令兩足及膝冷大
便不用強氣及強努令人腰痛目澀宜任之佳凡遇山
水塢中出泉者不可久居常食作癭病又深陰地冷水
不可飲必作瘰癧飲食以調時慎脫著凡人早起著衣
反者便著之吉衣光者當戶三振之日殃去吉濕衣及
汗衣不可久著令人發瘡及風瘙大汗能易衣佳不易
衣者及洗之不爾令人小便不利凡大汗勿偏脫衣得

欽定四庫全書

普濟方

偏風半身不遂春天不可薄衣令人傷寒霍亂食不消
頭痛脫著既得須調處凡人卧春夏向東秋冬向西頭
勿北卧及牆北亦勿安牀凡遇眠勿歌詠不祥起上牀
坐先脫左足卧勿當舍脊下卧訖勿留燈燭令魂魄及
六神不安多愁怨人頭邊勿安火爐日久引火氣頭重
目赤睛及鼻乾夜卧當耳勿有吼吹人即耳聾夏不用
露面卧令人面皮厚喜成癰忽作面風冬夜勿覆頭得
長壽凡人眠勿以脚懸踏高處久成腎及損房足令人



每見十步直牆勿順牆卧風利吹人發癩及體重人汗
勿跛牀懸脚久成血痺兩足重腰疼又不得晝眠令人
失氣卧勿大語損人氣力暮卧常習閉口了開即失氣
且邪惡從口入久而成消渴及失血氣屈膝側卧益人
氣力勝正偃卧按孔子不尸睡故日睡而壓蹠覺不壓
舒凡人舒睡則有鬼痛魔邪凡眠先卧心後卧眼人卧
一夜當作五度反覆常逐更轉凡人夜壓勿燃燈喚之
定死無疑聞喚之吉亦不得近前及喚夜夢惡不須說

欽定四庫全書

普濟方

旦以水面東方嚙之呪曰惡夢着草木好夢成寶玉即無咎
矣又夢之善惡並勿說為吉衣服寢處皆遠能順時氣
者始化養生之道故善攝生者無犯日月之忌無失歲
時之和須知一日之忌暮無飽食一月之忌晦無大醉
一歲之忌暮無遠行終身之忌暮無燃燭行房暮護常
氣也凡氣冬至起於湧泉十一月至膝十二月至股正
月至腰名三陽成二月至膊三月至項四月至頂純陽
用事後亦倣此故四月十月不得入房避陰陽純用之



事月也每冬至日於北壁下厚鋪草卧云受元氣每八月一日已後即微火煖足勿令下冷無生意常欲使氣在下不欲泄於上春凍木拆衣欲下厚上薄養陽收陰繼世長生養陰收陽禍則滅門故云冬時天地氣閉血氣伏藏人不可作勞出汗發泄陽氣有損於人也又云冬日凍腦春秋腦足俱凍此聖人之常法也春欲晏卧早起夏及秋侵夜乃卧早起冬欲卧而晏起皆益人雖云早起莫在雞鳴前雖言晏起莫在日出後凡冬月忽有大

欽定四庫全書

普濟方

熱之時夏月忽有大涼之時皆物受之人有患天行時氣者皆由犯此也即須調氣息使寒熱平和即免患也每當臘日勿歌舞犯者必凶常於正月寅日燒白髮吉凡寅日剪手甲午日剪足甲又燒白髮吉○凡人居止之室必須周密勿令有細隙致有風氣得入小覺有風勿強忍久坐必須急急避之久居不覺使人中風古來忽得偏風四肢不遂或如角弓反張或失音不語者皆由忽此耳身既中風諸病總集邪氣得便遭此致卒者



十中有九是以大須周密勿得輕之慎焉慎焉所居之
室勿塞井及水瀆令人聾盲○凡在家及外行卒逢大
飄風暴雨震電昏暗大霧此皆是諸龍神鬼行動經過
所致宜入室閉戶燒香靜坐安心以避之待過後乃出
不爾損人或當時雖未苦於後不佳矣又陰霧中亦不
可遠行○凡家中有經像行來先拜之然後拜道長每
行至則峻坐焉○凡居家不欲數沐浴若沐浴必須密
室不得大熱亦不得大冷皆生百病冬浴不必汗出露

欽定四庫全書

普濟方

浴後不得觸冷新浴髮訖勿當風勿濕榮髻勿濕頭卧
使人頭風眩悶髮禿面黑齒痛耳聾頭生白屑飢忌浴
飽忌沐浴訖須進少許食飲乃出夜沐髮下食即卧令
人心虛饒汗多夢又夫妻不用同日沐浴常以晦日浴
朔日沐吉凡炊湯經宿用洗體成癬洗面無光洗脚即
疼痛作甌哇瘡熱泔洗頭冷水濯之作頭風飲水沐頭
亦作頭風時行病新汗解勿冷水洗浴損心包不能復
○凡居家常戒約內外長幼有不快即須早道勿使隱



忍以為無苦過時不知便為重病遂成不救小有不好
即按摩援捺令百節通利泄其邪氣凡人無問有事無
事常須日則踏舂皆四肢一歲頭項若令熱踏即風氣
時行不能看人此人要妙不可具論○凡人居家及遠
行隨身常有熟艾一升脩急丸辟鬼丸生肌藥甘濕藥
丁腫藥水銀大黃芒硝甘草乾薑桂心蜀椒不能更蓄
餘藥此等常不缺少及一兩卷百一脩急方并帶辟毒
蛇蜂蝎等藥隨身也凡人自覺十日已上康健即須灸
欽定四庫全書

普濟方

三數遍以泄風氣每日必須調氣補瀉按摩導引為佳
勿以康健便為常然須安不忘危預防諸病已灸法常
須避人神○凡畜手力細累春秋皆須與轉瀉一度則
不中天行時氣也

服氣法

附論

神仙服氣之法古方不載黃庭內景玉幽隱者雖有
于世而學者莫得其要故服氣之法率多口傳心授或
食從手至口或飲玉池之津或吐故納新導引按蹻或



食日月或閉所通大抵氣以形載形以氣充氣形充符
自然長久所謂保其氣和合彼太和者也

法

赤松子服氣

出聖濟
總錄

序曰天道悠長萬品不齊人生為貴陰陽同類天地
坦坦修之不迷世何專愚相隨徘徊生不及踵性命
殞頽存亡相感哭泣悲哀何不服氣與仙同栖福莫
大生禍莫大死子欲長生腹中當清長生不死腸中

欽定四庫全書

普濟方

無滓是以食穀者智食氣者神故曰休糧絕食為生
道陰陽還精為重寶能常行之永壽考何為恣欲自
使老○神仙食氣常以春二月三月九日十八日二十
七日若甲辰乙巳丙辰丁巳旺相成滿日行之佳○
夫行氣欲於山林中幽寂處近東流之泉向陽之地
沐浴蘭湯以丹書玉房為丹田方一寸
玉房在臍下三寸是精
念玉房內視丹田內氣致於丹田人先去鼻中毛
偃卧兩足相去五寸兩臂去身亦五寸瞑目握固

握固



如嬰兒之勝手 蒲弱為枕高三寸若胸中有病枕高七寸病

在臍下可去枕即行氣不復食生菜辛殍物矣

出聖濟總

錄

絕穀行氣法

出聖濟總錄

當食日減一口十日後可不食二日腹中或涓涓吞
飢取好棗九枚方寸术餅九枚食之一日一夜不過
此也不念食即勿噉也飲水日可五升亦可三升勿
絕也口中常含棗核令人受氣且生津液

欽定四庫全書

普濟方

經曰道者氣也受氣則得道得道則長生精者神也
寶精則神明神明則長存行氣一名鍊氣其法正卧
徐漱醴泉咽之醴泉者地出也以鼻微微納氣徐引之勿令
太亟滿入五息已可吐一息屈指數之至九十息若
身大煩滿者可頻伸頻伸訖復行之滿四九三百六
十息為周久久衆病自除吐氣既還欲吸之時先復
小吐微微往來如是再三更鼻引之不爾令人氣逆
凡內氣則氣上升吐氣則氣下流久自覺氣周



於身中若行氣未定意中疲倦便鍊氣以九十息為一節三九二百七十息為一周行氣令平平滿藏無令氣大出閉氣於內九十息一嚙嚙未足者復滿九十息三九自足無頓數也當念氣使隨髮際上極及流四肢四肢自熱下至三焦 出聖濟 總錄 經曰行氣常以月一日至十五日念氣從手十指出十六日至三十日念氣從足十指出久自覺氣通手足行之不止身自輕強氣脉柔和榮衛調暢長生之道	欽定四庫全書 普濟方	道在行氣靈龜所以長存服氣故也 出聖濟 總錄	諸行氣之後或還欲食者初飲米汁粥日增一日以漸加之十日已後可食爛飯勿致飽也 出聖濟 總錄	經曰行氣之法其初多不和調令人致逆四肢或冷待行之日久自益也四九三百六十息身如委衣骨筋皆解久久乃覺氣行體中經營周身濡潤形體悅澤皮膚五臟六腑皆悉充滿百病除去 出聖濟 總錄	凡初行氣之時先安身和體若氣未調身不安者且
---	--------------------------	---	--	--	-----------------------------



止和乃行之氣至則形安形安則鼻息調和鼻息調	和則清氣來至清氣來至則自覺形熱形熱則頻汗出且	勿便起安徐養氣務欲其久 出聖濟 總錄	諸行氣無令意中有忿怒愁憂忿怒愁憂則氣亂氣	亂則逆惟精思則正氣來至正氣來至則口中甘香	中甘香則津液自生津液自生則鼻息微長鼻息微	長則五臟安五臟安則氣各順理如法為之長生久	視也 出聖濟 總錄	欽定四庫全書 普濟方	行氣之法以鼻微微引氣納之以口吐之此為長息	內氣由吸也吐氣有六呼也吹也嘻也呵也噓也咽	也凡人之息一呼一吸無有此數行道之法時	寒可吹時溫可呼吹以去熱呼以去風呵以去煩嘻	以下氣噓以散滯咽以解極夫人之極率多噓咽噓	咽者長息之忌道家行氣之所惡也 出聖濟 總錄	夫欲長生三一當明上一在泥丸中中一在絳宮中	下一在丹田中修真之士當知此夜半至日中為生
----------------------	------------------------	--	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---------------------------------	-------------------	----------------------	----------------------	--------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------



氣日中至人定為死氣常以生氣時常卧瞑目握固	閉口不息心數至二百乃口中微吐氣出之日增其	數數得滿二百五下即絳宮守泥丸滿丹田成數得	滿三百則華盖明耳目徹身無疾邪不能干長生不	死也	出聖濟 總錄	閉氣之法以鼻微微引納之數滿於口中微吐之小	吐即更以鼻小引嚥之如此再三可長吐之飢取飽	止絕穀長久若閉氣數得至千五百則氣但從鼻入	欽定四庫全書	普濟方	通行四肢不復從口出也行之不止仙道成矣	出聖 濟總	錄	行五行氣法	出聖濟 總錄	春以丙日時加已食氣百二十數氣於心令心勝肺	使肺不傷肝此養肝之時也	春有九丙凡 千八十食氣	夏以戊日時加未食氣百二十以助脾令勝腎使腎	不傷心	數亦 如上	季夏庚日時加甲食氣百二十以助肺	月有三戊凡三 百六十食氣	令勝肝使肝不傷脾
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----	---------------------------	----------------------	----------------------	----------------------	--------	--------------------	--------------------	--------------------------	---	-------	---------------------------	----------------------	-------------	--------------------------------	----------------------	-----	--------------------------	-----------------	---------------------------------	----------



秋以壬日時加亥食氣百二十以助腎令勝心使心
不傷肺

秋有九壬
行亦如上

冬以甲日時加寅食氣百二十以助肝令勝脾使脾
不傷腎此五行食氣之要法也四時各有一千八十
食各以養其臟周而復始令不相尅為之精者還自
內見其五臟矣

經曰道以精為寶施與則生人留已則生身生身則
得生施人則功遂天地有陰陽陰陽人所貴貴人之合

欽定四庫全書

普濟方

於道愛之慎無費故精者血脉之川流守骨之靈神
也是以精去則骨枯骨枯則身斃人以身為國以神
為君以精為臣以氣為民故氣變則為精精化則為
神神化為嬰兒嬰兒上為真人夫天有三光日月星
人有三寶三丹田兩眉間却入一寸為明堂二寸為
洞房三寸為丹田此為上元其一赤子字元先一名
帝卿心為絳宮中丹田此為中元其一真人字子丹
一名光堅臍三寸下丹田此為下元其一嬰兒字元



陽一名谷元此三一也行氣常存念之	神仙絕穀十二時食氣法	始從夜半九九八十一嚥日出六六三十六嚥日中	九九八十一嚥日入六六三十六嚥雞鳴八八六十	四嚥食時五五二十五嚥日昃八八六十四嚥黃昏	五五二十五嚥平旦七七四十九嚥禺中四四十六	嚥晡時七七四十九嚥人定四四十六嚥黃庭經曰	玉池清水灌靈根子能修之命常存飲食自然補命門	欽定四庫全書	自然者華池也呼吸如法嚥之即不飢常以夜半食	生氣九九八十一嚥以次下周十二時為五百四十	二嚥不飢初絕穀三日小極七日又小極十四日復	小極頭眩慎勿怪也三七二十一日則氣力日增	神仙絕穀食五行氣法	東方青牙服食青牙飲以朝華祝已舌撩上齒表唇舌	漱口嚥之三	南方朱丹服食朱丹飲以丹池祝已舌撩下齒表漱
-----------------	------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	--------	----------------------	----------------------	----------------------	---------------------	-----------	-----------------------	-------	----------------------



口嚥之三	西方明石服食明石飲以靈液祝已琢齒七漱口嚥之三	北方元滋服食元滋飲以玉飴祝已以鼻納氣而嚥之三	中央戊巳仰望泰山服食精氣以醴泉祝已瞑目而嚥之三食五行氣內附五臟 青牙者肝也朝華者上齒也根也朱丹者心也	丹池者下根齒也明石者肺也靈液者唇也津也元滋者腎也玉飴者舌也泰山者精氣也醴泉在齒後	欽定四庫全書 懸雍前華池在舌本下 齒名玉英舌名金梁 普濟方	節也雖服五行當以六戊為主朝食三十暮食三十取飽而已日月短長增減在已	服六戊法 出聖濟總錄	平旦早起正衣服先續甲子空戊辰正向辰以金梁叩玉英滌華池漱醴泉吸靈液閉口周旋三至而一	嚥五嚥止次甲戌至戊寅向寅行之如上法盡六戊凡百五十取氣而三十嚥其精華也此是服三五之
------	------------------------	------------------------	---	---	--	----------------------------------	---------------------------	--	--



法要朝暮為之若飢者日中餉九宮餉九宮之法金
梁叩玉英三五而一嚥之便止下盡六戊皆如行三
五七九引氣法

諸避世入山欲絕穀不食

出聖濟
總錄

先知引三五七九之氣又當知六甲六丁不爾者但
坐家修身食三五七九氣吐口氣死日不止可以
長生爾引三五七九法徐徐以鼻微引氣納之三以
口一吐死氣九九便五次引七氣以鼻納之以口一

欽定四庫全書

普濟方

吐死氣九九復便七氣者次引九氣鼻入微之以口
一吐死氣九九久盡便九氣者因三五七九而并引
之以鼻二十四引氣納之復以口一吐死氣九九皆
能便三五七九者因并引并引之者并行二十四氣
常嚥之也九九復便并引者因逆報之法因從九數
引氣嚥之下到三乃以口一吐死氣也九九復便逆
引者因可九九八十一內嚥氣而一吐之以為節也
日中以去死氣也但閉氣行三五七九之數如上引



氣之法也閉氣之時當若體中滿發煩悶以氣推排
令氣周布四肢上至頭中徧行一身意得之者手足
皆熱常汗出此為行氣之中最妙者也若得其道病
可立去不得其道則氣不來病亦隨至不可不慎以
意消息令體中和平安穩乃可為之不爾則輕夫人
命諸行氣取之勿令粗氣粗則使人心痛欬逆而又
不得清微之氣但惡氣入身吹噓嘻呵亦務令細不
細則傷人肺氣之出入勿令耳聞常欲向日吸之春

欽定四庫全書

普濟方

月多懈極可嘻去之若氣逆可呵下之是以呵以去
煩又以下氣也經曰行氣絕穀休糧一旬精氣微弱
顏色痿黃二旬動作眩暝肢節悵悵大便若難小便
赤黃或時下痢前剛後澹三旬身體消瘦重難以行
四旬顏色轉悅心志安康五旬五臟調和精氣內養
六旬體復如故撥關調息七旬心惡喧譁志願高翔
八旬恬淡寂寞信明術方九旬榮華潤澤聲音洪章
十旬正氣皆至其效日昌修之不止年壽延長三年



之後痰灸除滅顏色有光行之六年髓填骨強豫知	存亡經歷九年役使鬼神玉女侍旁腦實脇胷不可	復傷號口真人上佐上皇與天同壽日月齊光傳非	其人身受其殃可傳當傳不可當止可傳而不傳為	過天道不可傳而傳為泄天寶過道泄寶命不終老	神仙服氣法 出聖濟 總錄	存心如嬰兒在母胎十月成就筋骨和柔以心息念	和氣至呼吸如法嚥之不飢百毛孔開息無壅滯常	欽定四庫全書 普濟方	取六陽時食生氣則氣力日增矣	取陽時法 出聖濟 總錄	半夜服九九八十一平旦寅服八八六十四食時服	七七四十九正中午服六六三十六晡時申服五五	二十五黃昏戌服四四十六夫服氣法須能去氣去	氣須依門戶出入鼻為天門服氣魂魄歸天門口為	地戶服氣魂魄歸地戶黃庭經云百穀之實土地精	五味外美邪魔腥玉池清水灌靈根子能修之補命
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	------------------------------------	----------------------	----------------------	-------------------	---------------	-----------------------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



門從鼻口出入即為順氣依此不輟下却三尸捨營
去愛日漸成功始近道矣

真人本性幽閑發言合道心行無瑕漱嚥靈津服之
百味自足通三焦理正氣氣自周徧大通五臟骨髓
堅溢夫道為方之主道者氣也氣為精門能保精氣
精氣相全是名真人人有三丹田其中名有三神氣
漏則精泄精泄則神喪精者物之真長生之根精全
則氣全精泄則氣泄惟精與氣須保全之矣

出聖濟
總錄

欽定四庫全書

普濟方

凡入氣為陰出氣為陽此二者服日月精華也外內
自安靜安靜則神定神定則氣和氣和則元氣自至
元氣自至則五臟滋潤五臟滋潤則百脉流通百脉
流通則津液上應津液上應則不思五味絕飢渴氣
化為血血化為髓一年易氣二年易血三年易脉四
年易肉五年易髓六年易骨七年易髮八年易筋九
年易形為其鍊九還通於仙矣

出聖濟
總錄

真理六氣訣

出聖濟
總錄



噓屬肝呵屬心咽屬肺吹屬腎呼屬脾嘻屬三焦六
氣各有所理五臟有疾皆屬於心主呵諸疾皆可愈
初學人且食少淡粥或胡麻益氣生津液忌吃熱食
使亂正氣凡欲食先服三五嚥氣與食作主人兼每
朝先服二十顆椒清酒一杯冬溫夏冷戒在過度切
忌衝見新產死亡及食油膩肥鮮臭穢等物

凡服氣靜定安坐寂然瞑目叩齒閉口鼓令氣滿口
即嚥至九十一息春夏服冷氣秋冬服暖氣至五更

欽定四庫全書

普濟方

兩掌掩口用力呵掌中津液生即摩拭面目令得光
澤時時含棗蜜湯助之日日減食朝朝服氣氣即易

成昔人謂飢食自然氣渴飲華池漿者是也

出聖濟
總錄

服氣法

出聖濟
總錄

凡欲服氣即正脚卧凡叩齒三十六下吐去濁惡氣
即上下卷肚七下左右如之各七度此名練氣除萬
病即閉氣令內不出外不入鼓腹令氣滿及微閉三
五嚥以下為一歇嚥多為佳每嚥皆以嚥送至下丹



田臍下三寸是一名氣海至十歇以下氣漸通二十	歇即腹中六轉如減食大妙從子至巳以上六時為	陽氣生氣在外從午至亥六時為陰氣生氣在內	凡吐去濁氣若陽時鼻微微引外氣長取之術下丹	田飽閉之食極口中微微吐之任依長息若陰時但	閉口內嚙之以飽依常息如有他疾即依六氣調達	之若遇惡陰重霧雷電只得內嚙不得取外氣	錄	欽定四庫全書 普濟方	凡服氣先導引為佳每日能嚙得三五十嚙津液勝	服諸藥	凡運氣如屋漏注相連相續送至病處若患時疾瘴	氣但能引外氣呵去之立效	凡服氣飲一兩合煖水水是氣母又每食前飲少煖	水久久耐寒暑飲多不妨	凡為道者當淨盟漱勿住情性節減滋味不欲勞形疲	躬高聲叫呼嗔怒喜樂憂悲觸冒寒暑乃可反老還
----------------------	----------------------	---------------------	----------------------	----------------------	----------------------	--------------------	---	---------------	----------------------	-----	----------------------	-------------	----------------------	------------	-----------------------	----------------------



童

出聖濟
總錄

凡初服氣時須心意坦然勿疑勿畏懼氣即難行若
四體調和意自欣樂不羨一切事即日勝一日快樂
無極不得思食若忽思食必須抑捺即邪一失矣可
用薤荔煎湯入生姜少許更煮一兩沸服其飢渴即
姜蜜湯亦得若能自抑捺捺終日對佳饌亦無所苦
出聖濟
總錄

凡服氣但不失時節丹田常滿縱出人事亦不可廢

欽定四庫全書

普濟方

行之日久雖失一時亦無所覺若服氣成者終日不
服氣氣亦自足至妙不可窮盡服氣但臍下丹田常
滿雖叫呼誦讀終日語言其氣力不衰但可行步出
入少時令氣下大妙

出聖濟
總錄

凡服氣成欲食食亦不妨亦不障氣氣還作聲直至
臍下一成以後兼食行氣皆無窒礙

凡服氣欲得身中百物不食腸中滓穢既盡即易行
能忍久作自覺精神有異四體日勝腸中既淨即閉



目內視五臟歷歷分明知其處所然後五臟可安神
常自衛久可別人善惡視表知裏亦能驅使五臟之
神以治人病其內息法用氣日久即得多時日兼食
飲酒漿水等即內息不成其有宿患但用意併氣注
之患處不過三五次必愈若四肢有患亦可想氣以
攻之即其病雖散然初攻病時當痢五色膿亦無足
怪也

出聖濟
總錄

凡服氣面腫者為飲淡水上衝氣壅不行所以如此

欽定四庫全書

普濟方

食中尤忌胡椒雲臺邪蒿薤薤菹葱蒜等物皆木
之精能損脾亂氣大不可食夫卒怒傷魄卒哀傷魂
哭泣之事至人不為必不得已而為之可登時於一
淨處晏坐安心用氣盡出然後依法服元氣使定又
服丹田中氣使足

出聖濟
總錄

夫腸長者氣易固腸短者難固如腸中攪轉作聲即
須右脇著抹以右手肢頭以左手牽脚令屈直身及
直右脚嚙氣令入右脚中出腸中即可久行氣每下



作聲聲遶盤屈子腸屈處作聲皆自記得屈處其聲
流轉呦呦然小聲即是流通腸中四緣又有節次以
二十四坎久行每氣下即覺在節坎坎數亦自記得
元氣與外氣不相離若嚙生風須臾即從下泄出不
得停腸中

出聖濟
總錄

調氣法

彭祖曰道不在煩但能不思飲食不思聲色不思勝
負不思曲直不思得失不思榮辱心無煩形勿極而

欽定四庫全書

普濟方

撫之以導引行氣不已亦可得長年千歲不死凡人
不可無思當入漸遣除之彭祖曰和神導氣之道當
得密室閉戶安牀煖席枕高二寸五分正身偃卧瞑
目閉氣於胸膈中以鴻毛著鼻上而不動經三百息
耳無所聞目無所見心無所思如此則寒暑不能侵
蜂蠆不能毒壽三百六十歲此隣於真人也每旦夕

旦夕者是陰陽轉換之時凡旦五更初煖氣至頻頻
眼閉是上生氣至名曰陽息而陰消暮日入後冷氣
至凜凜然乃上床坐睡倒是下生氣至名曰陽消而
陰息旦五更初煖氣至暮日入後冷氣至常出入天



地日月山川河海人畜草木一切萬物體中代謝往來無一時休息一進一退如晝夜之更送如海水之消息是天地面向丑展兩手於脚膝上徐徐按擦肢

節口吐濁氣鼻引清氣

凡吐者去故氣亦名死氣納者取新氣亦名生氣故老子

經云玄牝之門天地之根綿綿若存用之不勤言口鼻天地之門可以出納陰陽死生之氣也良久

徐徐乃以手左托右托上托下托前托後托瞑目張口叩齒摩眼押頭拔耳挽髮放腰欬嗽發陽振動也雙作隻作反手為之然後雙足仰振數八十九十而止仰下徐徐足心作禪觀之法閉目存思想見空中

太和元氣如紫雲成蓋五色分明下入毛際漸漸入頂如雨初晴雲入山透頂皮入肉至骨至腦漸漸下入腹中四肢五臟皆受其潤如水滲入地若徹則覺有聲汨汨然意專思存不得外緣斯須即覺元氣達於氣海須臾則自達於湧泉則覺身體振動兩脚蹠曲亦令趺坐有聲拉拉然則名一通二通至日別得三通五通則身體悅澤面色光輝鬢毛潤澤耳目精明令人食美氣力强健百病皆去五年十歲長存不



忘得滿千萬通作去仙不遠矣人身虛無但有遊氣
氣息得理即百病不生若消息失宜即諸疴競起善
攝生者須知調氣方焉調氣方療萬病大患百日生
眉鬚自餘者不足言也○凡調氣之法夜半後日出
前氣生得調日中後夜半前氣死不得調調氣之時
則仰卧抹鋪厚輦枕高下共身平舒手展兩脚兩手
握大拇指節去身四五寸數數叩齒飲玉漿引氣從
鼻細引入出氣則停止有力更取久住氣悶從口細

欽定四庫全書

普濟方

吐出盡遠從鼻細細入出氣一準前法閉口以心中
數數令耳不聞恐有誤亂兼以手下籌能至十則去
仙不遠矣若夫陰霧惡風猛寒勿取氣也但閉之○
若患寒熱及卒患癰疽不問日中疾患未發前一食
間即調如其不得好瘥明日依式更調之○若患心
冷病氣即呼出熱病氣即吹出肺病即噓出若肝病
即呵出若脾病即唏出若腎病即咽出若夜半後八
十一雞鳴七十二平旦六十二日出五十四辰四十



欽定四庫全書

普濟方

五已時三十六欲作四法先左右導引三百六十遍
○病有四種一冷腫二氣疾三邪風四熱毒若有患
者安心調氣此法無有不瘥也○凡百病不離五臟
五臟各有八十一種疾心冷熱氣風計四百四病事
須識其相類善以知之○心臟病者體冷熱相法心
色赤患者夢中見人著赤衣持赤刀杖火來怖人瘴
法用呼吸二氣呼療冷吹沾熱○肺臟病者胸背滿
脹四肢煩悶相法肺色白患者喜夢見美女美男許
親附人共相抱持或作父母兄弟妻子療法如噓氣
出○肝臟病者憂愁不樂悲思喜頭眼疼痛相法肝
色青夢見人著青衣提青刀杖或獅子虎狼來恐怖
人療法用呵氣出○脾臟病者體上遊風習習偏身
痛煩悶相法脾色黃通土色夢作或小兒繫瀝人邪
猶人或如旋風團欒轉治法用唏氣出○腎臟病
者體冷陰衰面色惡痿相法腎色黑夢見黑衣及獸
捉刀杖相怖用呬氣出○冷病者用大呼三十遍細



呼十徧呼法鼻中引氣入口中吐氣出當令聲相逐
呼字而吐之熱病者用大呼五十徧細呼十徧吹如
吹物之吹當使字氣聲似字肺病者用大噓五十徧
細噓十徧肝病者用大呵三十徧細呵十徧犯脾病
者用大唏三十徧細唏十徧腎病者用大咽五十徧
細咽三十徧此十二種調氣法若有病依此法恭敬
用心無有不瘥皆須左右導引三百六十徧然後乃
為之

欽定四庫全書

普濟方

按摩法

天竺國按摩此是波羅門法

出聖濟
總錄

兩手相捉紐捩如洗手法○兩手淺相叉翻覆向胸

○兩手相捉共按脍左右同○以手如挽五石弓左

右同○兩手相重按脍徐徐捩身左右同○作拳向

前築左右同○作拳却頓此是開胸左右同○如拓

石法左右同○以手反撻背上左右同○兩手撻地

縮身曲脊向上三舉○兩手抱頭宛轉脍上此是抽脅



大坐斜身偏欹如排左右同○大坐伸兩脚即以一脚向前虛掣左右同○兩手拒地回顧此是虎視法左右同○立地反拗身三舉○兩手急相叉以脚踏手中左右同○立起以脚前後虛踏左右同○大坐伸兩脚用當相手勾所伸脚著膝中以手按之左右同
右十八勢但是老人日行能依此三編者著一月後百病除行及奔馬補益延年能食眼明輕健不復疲
欽定四庫全書 普濟方
乏
老子按摩法
兩手捺脰左右捩身二七遍○兩手捻脰左右紐肩
二七遍○兩手抱頭左右紐肩二七遍○左右挑頭
二十遍○兩手抱頭三舉之○一手托頭一手托膝
三折左右同○一手托頭一手托膝從下向上三遍
左右同○兩手攀頭下向三頓足○兩手相捉頭上
過左右三遍兩手相叉托心前推却挽三遍○兩手



相叉著心三遍○曲腕築助挽肘左右亦三遍左右
挽前後拔各三遍○舒手挽項左右三遍○反手著膝
手挽肩肘覆手著膝上左右亦三遍○手摸肩從上
至下使遍左右同○兩手空拳築三遍○兩手相叉
反復擾各七遍○外振手三遍內振手三遍覆手振
亦三遍摩紐措三遍○兩手反搖三遍○兩手反叉
上下紐肘無數單用十呼○兩手上聳三遍○兩手
下頓三遍○兩手叉頭上過左右伸助十遍○兩手
拳反背上屈脊上下亦三遍掘措之也○兩手反捉
上下直脊三遍○覆掌搦腕內外振三遍○覆掌後
從三遍○覆掌兩手相叉交橫三遍○覆手橫直即
聳三遍○若有手患冷從上打至下得熱便休○舒
左脚右手承之左手捺脚聳上至下直脚三遍○右
手捺脚亦然○前後捺足三遍○左捺足右捺足各
三遍○前後却捺足三遍○直脚三遍○紐脰三遍
○內外振脚三遍○若有脚患冷者打熱便休○細



脛以意多少頓脚三遍○却直脚三遍○虎據左右	紐肩三遍○推天推地左右三遍左右排山負山拔	木各三遍○舒手直前頓伸手三遍○舒兩手兩膝	亦各三遍○舒脚直反頓伸手三遍○捩內脊外脊	各三遍	導引法 附論	人之五臟六腑百骸九竅皆一氣之所湧氣流則形和	氣盤則形病導引之法所以行血氣利關節辟除外邪	欽定四庫全書 普濟方	使不能入也傳曰戶樞不蠹流水不腐人之形體其亦	猶是故修養之士以導引為先夜半子少陽之氣生於	陰分修生之士於子時修煉古人一日行持始於子一	歲功用起於復	法	轉脅舒足 出聖濟總錄	混元經云戌亥子三時陰氣生而人寐寐則氣於百	節養生家睡不厭縮覺不厭伸故陽始生則舒伸轉掣
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------	----------	----------------------------------	-----------------------------	------------------------------



務令榮衛周流也

鼓腹淘氣

出聖濟
總錄

淘氣訣閉目仰面舉按脊鼓氣海中氣使內外轉吐而去之不使耳聞一九二九止若五臟三焦壅即以六氣治之所謂噓呵呼呬吹嘻是也噓屬肝呵屬心呼屬脾呬屬肺吹屬腎嘻屬三焦導引家不經師授大月從噓為順小月從嘻為逆行之理推之不應大如是大抵六字瀉而不補但覺壅即行本臟疾已即

欽定四庫全書

普濟方

止豈可逐日行之古人言六氣不出不可過過則傷

正氣

導引按蹻

出聖濟
總錄

踴身令起平身正兩兩手叉項後仰視舉手左右招

搖使項與手爭次以手拔脚稍閉氣取太衝之氣

太衝

穴在大指本節後二寸骨罅間陷者是

左挽如引弓狀右挽亦如之左

洞真按摩篇云义兩手乃度以掩項後仰面視上舉

首使項與手爭為之三四令人精和血通風氣不入



久能行之無病畢又屈動身體伸手四極反張側掣
宣搖百關為之各三華陀別傳云人身欲行勞動但
不當自極體常動搖穀氣自消血脉流通戶樞不蠹
流水不腐形體亦然真人按蹻蓋取諸此元道經云
元氣難積而易散關節易閉而難開

捏目四眚

出聖濟
總錄

太上三關經云常欲以手按目近鼻之兩眚閉氣為
之氣通則止終而復始常行之眼能洞見又云導引

欽定四庫全書

普濟方

畢以手按目四眚三九遍捏令見光明是檢眼神之
道久為之得見神靈也

摩手熨目

出聖濟
總錄

捏目四眚畢即用兩手側立摩掌如火開目熨睛數
遍

對修常居

出聖濟
總錄

內景經云常以兩手按眉後小穴中二九一年可夜
書亦可於人中密行之勿語其狀眉後小穴為上元



六合之府主化生眼暈和榮精光長珠徹瞳保鍊目
精是真人坐起之道一名真人常居真人所以能旁
觀四達使八遐照燭者實常居之數名也紫微夫人
曰仰和天真俯按山源天真是兩眉之角山源是鼻
下人中也兩眉之角是徹視之津梁鼻下人中是引
靈之上房

俯按山源

出聖濟
總錄

紫微夫人云俯按山源是鼻下人中之本側在鼻下

欽定四庫全書

普濟方

小谷中也楚莊公時市長宋來子洒掃一市常歌曰
天庭發雙華山源障陰消清晨按天馬來指太清家
真人無那隱又以滅百邪常歌此乞食一市無人解
其語者宋來子西岳真人馮延壽周宣王時史官也
手為天馬鼻為山源每經危險之路廟兒之間心中
有疑忌之意者乃先反舌內向嚙津一二遍畢以左
手第二指捏兩鼻孔下人中之本鼻中隔孔之內際
也鼻中隔孔之際一名山源一名鬼井一名神池一名



(本產品僅限於中國大陸地區使用)

使熱高下隨形皆使極匝令人面色有光澤皴班不



生行之五年色如玉女所謂山澤通氣遵而行之手	不離面乃佳也穎陽書云髮宜多櫛齒宜數叩液宜	常嚙氣宜常鍊手宜在面此五者所謂子欲不死修	崑崙矣	上朝三元	出聖濟 總錄	真誥曰順手摩髮如理櫛之狀使髮不白以手乘額	上謂之手朝三元固腦堅髮之道也頭四面以手乘	順就結惟令多也於是頭血流散風濕不凝黃庭經	欽定四庫全書	普濟方	云一面之神宗泥丸九真皆有房方圓一寸在其	中	下摩生門	出聖濟 總錄	黃庭經云兩部水王對生門生門者臍也關內氣鼓	小腹令滿以手摩一周天	櫛髮	出聖濟 總錄	穀神訣凡梳頭勿向北梳欲得多多則去風多過一	千少不可數百仍令人數太極經云理髮法欲向玉
----------------------	----------------------	----------------------	-----	------	---------------------------	----------------------	----------------------	----------------------	--------	--------------------	---------------------	---	------	---------------------------	----------------------	------------	----	---------------------------	----------------------	----------------------



池櫛之取多而不使痛亦可令侍者櫛之於是血液
不滯髮根常堅太素經云櫛頭理髮欲得多過通流
血氣散行風濕也數易櫛更番用之亦可梳就結不
須解髮也

運動水土

出聖濟
總錄

真誥云食物過多多則生病飽食便卧卧則心蕩學
道者當審之登真秘訣云食飽不可睡睡則諸疾生
但食畢須勉強行步以手摩兩脅上下良久又轉手

欽定四庫全書

普濟方

摩腎堂令熱此養生家謂之運動水土即脾腎也自
然飲食消化百脉流通五臟安和養生論云以飢方
食纔飽即止每食後常服三黃丸又云養生人須絕
欲節飲食導引般運行之三年自無疾病然後減穀
食麵以遺穀氣漸漸胎息休糧從粗入細不可頓也
申未之間時飲酒酒杯止飢代食酒能淘蕩陰滓得
道之人熟穀之液皆所不廢酒能鍊人真氣靈劍子
服氣經云酒後行氣易通然不可多極大吐反有所



損	呂公小成導引法 臨江仙出余居士選奇方	子後寅前東向坐 瞑心卓齒三通 兩目心中如日月光	也口中不出氣 鼻中微微出氣 托天臨顧眼光摩 天托	卓齒者乃鳴中 炎齒三過也 乃兩手叉向頭上 托開去 顧者謂微合眼想丹田 如火摩者謂摩面上及用手背點津液抓在目上也	張弓仍踏弩 張弓謂兩手狀 升降轆轤多 升降為陰陽	肩上下聳起 各九轉也 三度朝元九度轉 三次咽津分為九咽	背摩雙擺攀拏 要手摩腰腎精門九次也 龍虎交	欽定四庫全書 普濟方	濟嚙元和 龍乃氣也虎乃津也氣屬陽津屬陰陽交錯入丹田之中 浴身挑甲	罷 所謂浴身者乃徧摩身上想丹田火自下而上焚反徧身存想挑甲謂自手指印上歷至已復回寅	上挑至已 指下出也 便可躡烟羅 從此身輕壽永可漸入神仙之境界也	普濟方卷二百六十六
---	--------------------------------------	---	---	---	---	--	--	------------------------------	---	--	--	-----------

