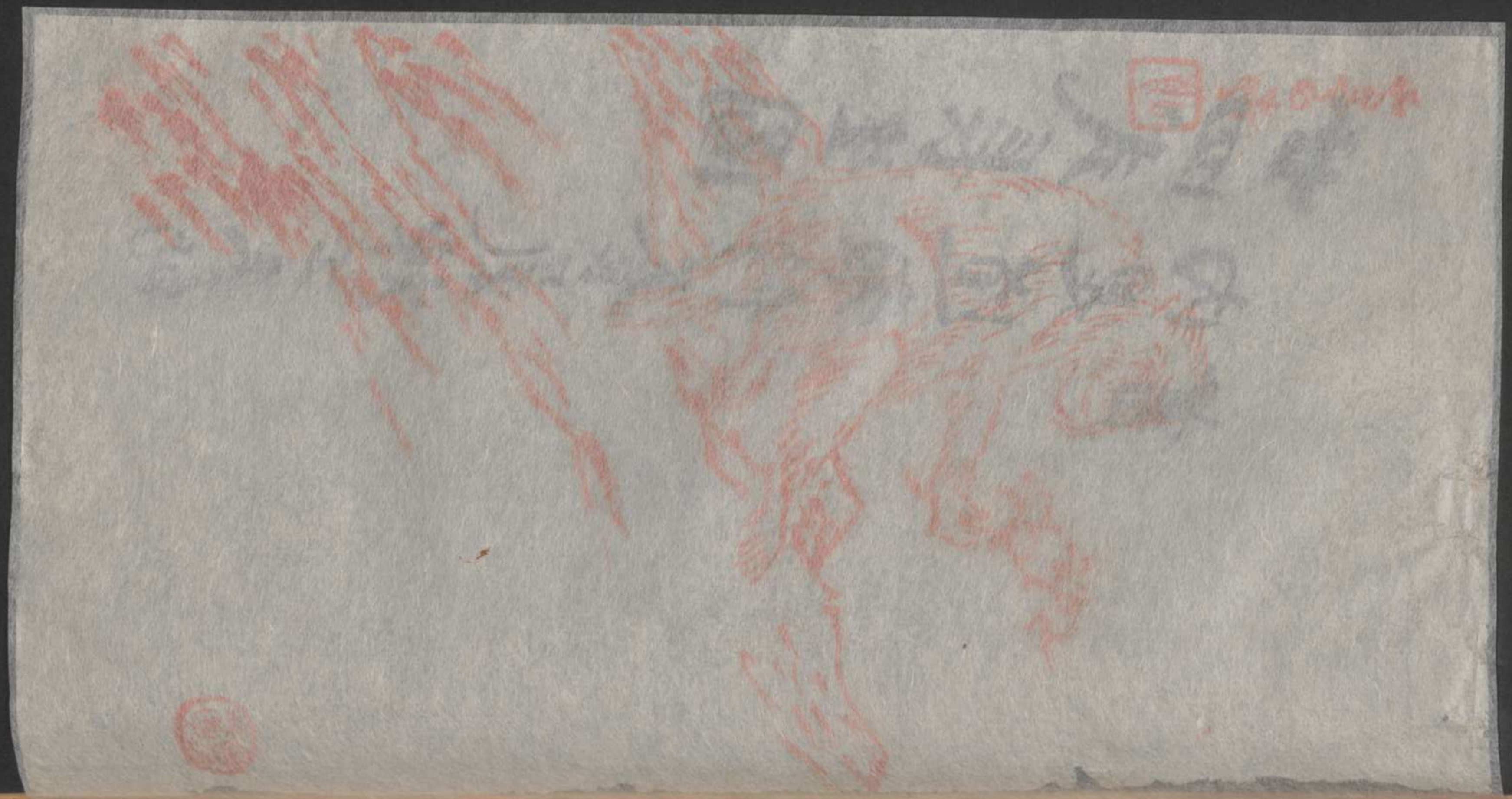
都病延年

廿四式長生圖

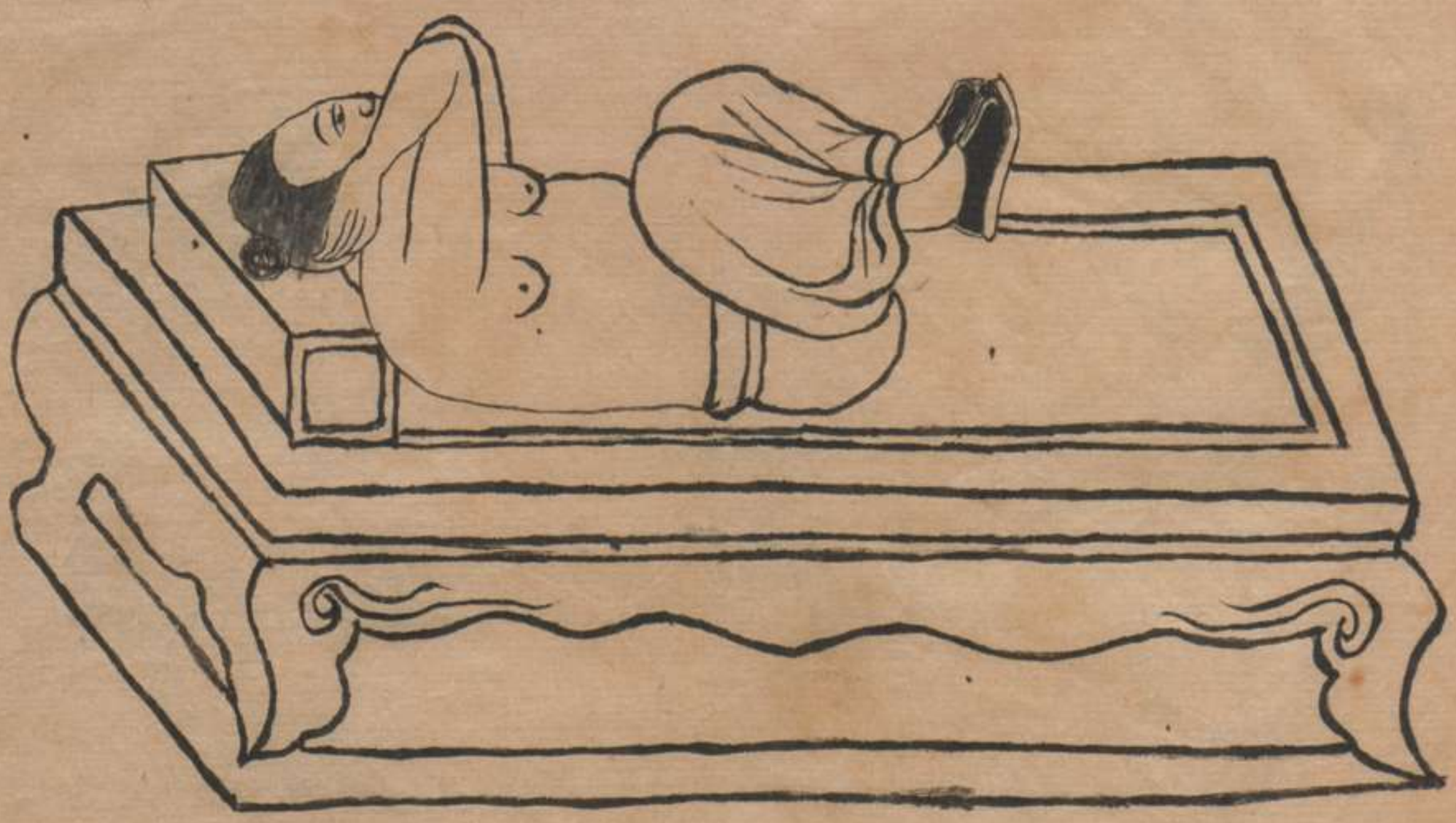
Bayerische
Staatsbibliothek
München



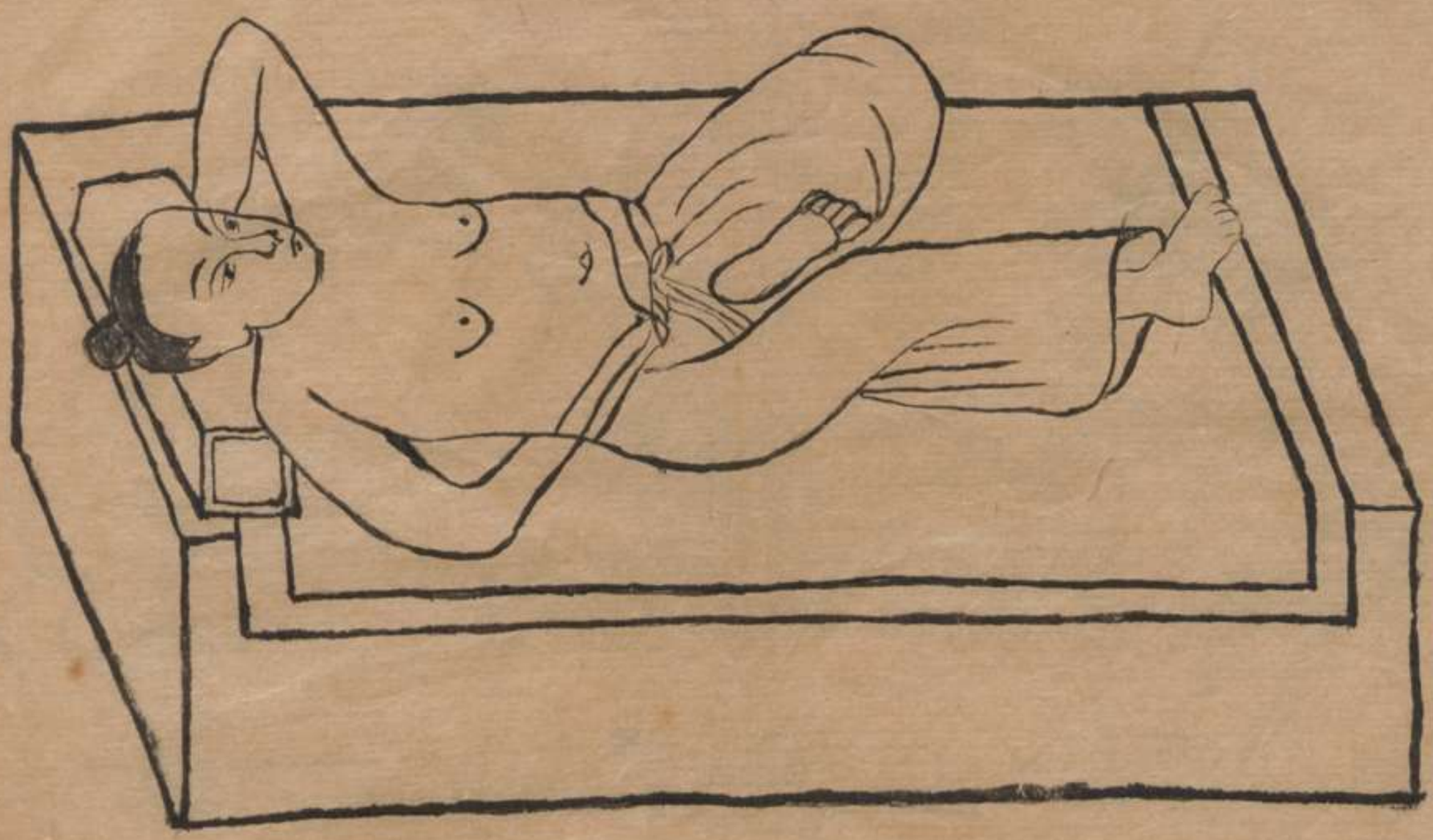
廿四式長生圖

內是道教修養氣煉工夫的書

或問子不能得如何曰宜選子日子時而卧以兩手拗頭兩股過臍而運陽剛之氣以榮精科乃種子之妙道也



或問元氣不足如何曰宜曲肱而枕一手按命門挽足跟抵穀道運片時則水火交濟立助其陽



或問濕腫如何
曰宜屈股坐伸
兩手攀一足盡
左右膝中力放
而復收俟四股
汗出是運滯血
濕腫之患

或問感氣停食
如何曰宜平立
退步拗頭左右
顧易左右如引
弓以運片時主
散氣食之養也

欲煉元精如何
曰宜兩手踞屈
壓一股直伸一
股左右手盡力
運片時然後扣
齒嚥液則血氣
剛强元精真固
矣

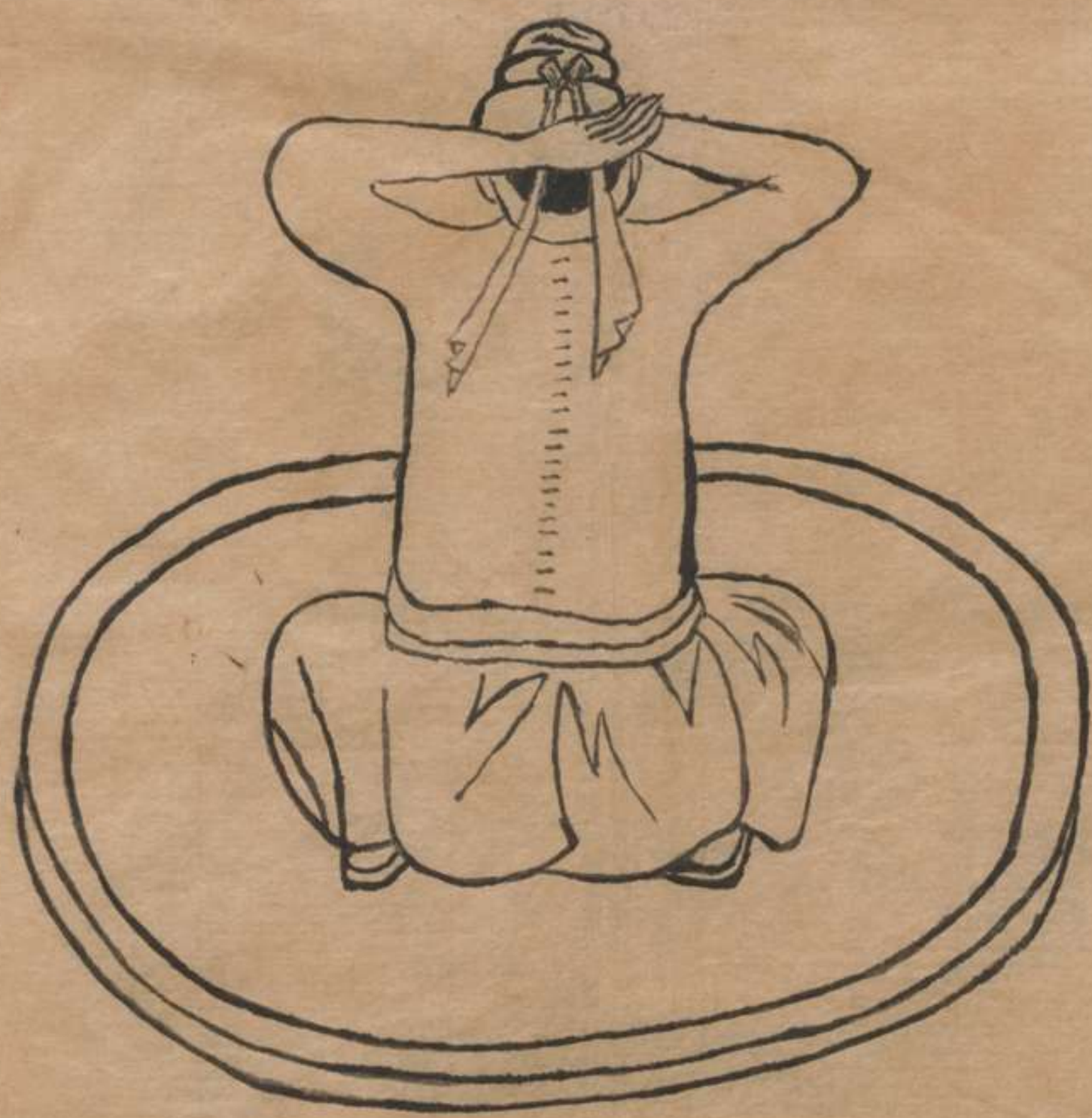
或問遺精如何
曰正坐疊手按
脞轉身拗頭左
右六七度然後
扣齒嚥液充腎
虛精不遺矣

或問寒熱攻伐
如何曰宜穿膝
坐拗頭左右顧
以左手盡力托
俟額汗出充散
風氣寒熱自退

欲養血脉如何
曰宜平立徐歩
以兩手左右舞
兩足左右蹈運
片時叩齒三十
六養血瘳手足
痿痺不仁

欲煉元神如何
曰宜屏氣瞑目
穿膝坐伸兩手
上縈左右舉力
六七度叩齒嚥
液自無虛弱之
患

比荅欲止勞嗽
如何曰宜蹲踞
以兩手按於腦
後閉息冥目運
其氣至膀胱穴
鳴則火性歸水
而嗽自可止矣



或問氣不能舒
如何曰正立權
謹兩手縶上徐
行百步閉息叩
齒以運氣足遂
止其鬱結之患
而自釋矣

若問身之衰弱
如何曰宜仰卧
以兩手抱雙膝
左右盡力。依法
而卧則氣充榮
而病却延年。氣
自壯矣

諸欲既難戕性
敢問養心如何
曰屏氣虎視以
一手托腎絶非
禮之思黙運片
時能清心寡慾
而得仙道者也

欲諸經却病如何曰宜反身而卧以被纏體露其手足額則金木水火土位定而精神氣之本固矣

或頭暈目眩如何曰宜盤膝坐以兩手掩耳運片時擊項後四十九叩齒四十九主散風氣理頭目之虞

欲理腰疾如何
曰宜平立以兩
手摩腎經命門
百下復佇一節
在於腰間運其
氣則痛愈並治
腰痛疝氣

或問腹痛如何
曰宜平立以兩
手按腹摩三焦
而運氣徐行百
步叩齒三十六
則氣和不反矣

十六

欲養正氣如何
曰宜穿膝坐纍
手按脛忘言忘
怒忘樂閉息默
運叩齒氣足而
止則心自正諸
欲可戒

問虛弱如何曰
宜屏氣跪坐虎
視其目以兩手
托後俟氣足叩
齒嚥液能健脾
補腎

欲養元真如何
曰宜仰卧挽右
手攀左足伸左
手按右腎法而
運則其丹自足
反老還童也

問理瘀血如何
曰宜立反兩手
拳搥背四十九
叩齒四十九能
散精腫而血貫
通然

問失力如何曰
宜正坐使兩拳
於左右盡力按
膝而運叩齒嚥
液能補神氣力
無不足者也

欲融會正氣如何曰宜閉息冥目正坐以兩手抱隻膝左右盡力而默運其氣從小便而出乃能脫體自得仙道耳

或問血氣如何
曰宜於睡臥時
仰體一按手三
焦火一手泥丸
宮依此而運則
精神氣血充溢
諸病自退

Bayerische
Staatsbibliothek
München

00080605

大打

Bayerische
Staatsbibliothek
München