

太清調氣經

畫五

仙經云從半夜子時服九八雞鳴時八八四日出時六六三食時五五二禺中四四夫前法是世人及舊經相傳妄為習服虛役歲月徒履艱辛功效無成久而反損蓋由不

服元氣不識深根諸如此流舉世共矣遂令久服無驗神謝氣萎半慕道之流虛損性命逡巡之際即枉正年甚可哀矣深非正道不可依行

又舊經云頓體擡服氣法晝夜計十二時五百四十咽如此十二時周而復始

夫人壯年之時究荒於利欲未知正氣矣思攝養息志安神及漸年衰五臟已損不漸修補卒即絕食元氣未充俗食已絕兩未相接遂致危亡思欲全身不可得也又云以咽多為限以飽為功

夫人初服氣百日之內微通及周已往關節始開初頓服即致飽及成氣疾腹肚脹悶絕非正道初宜少服三年後任意多服但初功入支節未開肌膚猶閉頓即多服腹肚脹悶

如何得安又云日中已前為生氣日中已後為死氣生氣可服死氣不可服是何言也夫人每日雖三頓食或以為客他鄉或公事驅迫節候失時遇食即餐晝候時節氣亦如此但有即服無思生死之氣

又云鼻長引氣口滿即咽然後一吐須少每引須多夫服氣之道本名胎息胎息者如嬰兒在母腹中十箇月不食而能長養成就骨細筋柔握固守一者為無思慮故含元氣之故忽出母腹即吸納外氣有啼叫之聲知乾

濕飢飽者即失元氣也今鼻引而咽者外也不堪服之又云取生氣起五方以心面相當存思想念初從東方青氣次南方赤氣次西方白氣次北方黑氣次中央黃氣皆須以心想念五方氣色服之此即非正也

夫服氣者先以無思無慮絕緣念即凡然和氣自至因而咽之各歸其位無所不定且五方各在五臟何須思念有念即有緣起緣起即心不定心不定即氣不安氣不安即無自然無自然即氣失度氣失度即納邪氣納

邪氣即病有所生病有所生即百病相注故黃庭經云但思一部壽無窮非各別住俱腦中列位次坐向外方所存在心即相當斯之謂矣其想五方者不堪服又云咽滿服百令彭彭聲即是妙也凡服氣初須少服為通暢

所以候百毛孔開每閉氣無所不發汗通身頓服千氣亦不應滯今彭彭聲者是不通暢壅塞耳令人面黃損五臟失心也又云十五日前後手出十五日後從足出

夫如存想者為有苦處或時用之無病不合偏有思念故黃庭經云物物不干泰而平謂無想念耳又云初服氣欲休擡滿二十一日即免飢閉氣九十息一咽腹半滿勿令大出

其繫之念使上通髮下通足又云想足却上經腎至喉仍想五色氣閉之夫初頓絕者前已申訖為五臟頓絕則損人豈有二十一日而能成功免飢如三年功成元氣即住氣海即凝須絕即絕豈限日數動念之理

又云十息一息一屈指至一十七息一咽或委氣四九三十六三百六十息一轉側

夫正氣咽之時絕思去念存心於無為之境委形於無為之身安能屈指記數但行住坐卧任性自然肚空有便即服豈勞轉側記數也又云口無津液即以棗一兩顆肉與留核合之令引液夫如初功人或無智無功未能引得真津液縱以此引得些些終是不真之津亦不得用又鼻但長引氣感而咽之良久更服仍須相續連連而下如瓶注水據此直是殺人之法也安可全神又云但閉氣自然飽滿者亦殺人也又云有病即閉氣攻之依五臟吐夫有病即使攻之亦不知如何攻之復攻多少不解節候使氣亦是殺人之事又云固氣勿下泄必須固之仍以意運令散是何言哉人上有七竅下有二竅若為上臆不通有冷熱者只為三臆氣不和而病如初攻者先須氣通泄上服下應有泄即不可固之並別申之於後服氣法凡服氣先須察氣候識病狀入氣有一出氣有六須知六氣然後服之六氣雖舊經中具說口勢六氣之候如何察之但聞其方誰識其候今具錄如後

凡欲學服氣者為三臆不通咽氣不可住在上臆即恐心腎悶不通泄先學調理氣候識辨六氣除五臆惡氣然後服之即得清氣下一咽咽有益也

凡調氣者先須依門戶依門戶者鼻為天門口為地戶常從鼻入口吐即為順氣口入鼻出即為逆氣逆氣即壅順氣即宣通依陰陽分理也既知門戶逆順陰陽分理必順依此修行無問行住坐卧鼻常引納口常呵吐引則納清吐即出濁濁者因五臟而出之何為五臟有濁氣為食五味五味者各一臟每臟濁氣皆同出於口

又有六府之氣同湊一門衆穢所衝合成濁氣既有濁氣如何察知凡夜睡皆緣口合則五臟氣塞壅即在喉中每至睡覺特大開口察量即有穢穢之氣自不堪聞因此察知即知氣濁惡也

凡口中乾苦溢乳類無津液或咽喉中痛不能與食者皆熱狀也即須大開口呵之每呵必須依門戶出入呵十氣二十氣即鳴天鼓

者中齒是也中齒七八下以舌漱華池而咽津液黃庭經云漱咽靈液災不干此之謂也又依喘息氣任自然出入調之三數下又開口大呵呵了又調如此消息察熱氣退盡即止如何得知喉中清水甘漿生即熱氣退五臟涼也黃庭經云玉池清水灌靈根密能修之可長存此即甘漿清水是也常能調察此候五臟必無病生如能察准此候三臆自得通即服氣一一有益功無虛施

夫氣者主心邪則氣邪心正則氣正今所舉手動足喜怒哀樂莫不由心心之動念莫不是氣氣感有意從心如此氣全即身全氣絕即神滅神滅即身死故醫家先診脉者則五臟四時脉并氣候察知病源始尋方藥人但察得氣候則五臟自和即脉調氣順何以得知五臟主於五氣又主於五方臟氣調即四時順理沉能自察口鼻取捨斯須冷熱自不入也

又經云何以知其冷熱入氣有一出氣有六其六者四呵呼噓吹嘻此是六氣六氣者五

氣各主一臟餘一氣屬三焦四屬肺脾主鼻
 鼻有寒熱不和依四吐納兼理皮膚瘡癩有
 此病依狀理之呵屬心主舌乾澀氣不通是
 熱以呵去之大熱大開口大須作意量事王
 之過度即損人呼屬脾脾主中宮土如氣微
 熱不和腹肚脹滿氣閉不通泄以呼理之虛
 屬肝肝主目如目溫熱可以嗑調理之吹屬
 腎腎主耳如腰脚冷陽道衰弱吹調理之嘻
 屬三焦也凡以前氣大都雖有此理所是五
 臟六府三焦冷熱不調都屬於心主呵但
 以吐納理之萬病皆愈亦不一須六氣調
 之

又調氣一依門戶出入或多即恐喉中乾如
 覺乾即合口任鼻中出入即口中津生喉中
 潤漱取咽之又察之如口中無熱穢氣五臟
 得和不須調即行住坐卧以舌擁咽之面色
 光矣

又舊經云取子時候生王氣又取六時節候
 數而服之初服極熱多更無次第量漸減
 修行爲人不解者多但依方即用不尋師訣

將爲真法然及服之時損傷者衆矣或因病
 生或却損正壽諸如此例其數甚繁或言氣
 之無功或言平行無益悠悠歲月何有定期
 或不遇先師修心都退二疑之際即悞此生
 今爲薄以致功皆曾修習損益二理並身經
 過從茲廣歷歲年真諫俱見以後修行者更
 無差錯取益日勝愈疾如神驗之斯須臾否
 立效

又初功人皆爲三焦未通服氣多在上焦不
 過氣住則心骨間悶即損人未解調理深
 須作意其初服人先須飯食飽後喫物反觸
 修行次第真其心不輟下却三尸捨榮去貴身
 色遠財然始近道日漸成功長生益壽必無
 虛棄苟不能依此徒暫知之終無成耳

夫修真之人亦有三等任時取理其狀不一
 亦不能固執略申如左上等之士本性幽閑
 用志清雅發言合道行之無瑕如此之人者
 有前世之資以石投水無可比之喻上智早
 發心人也中等人或身居榮祿或執事高遠
 或霸業厚姻或名位有望二疑進退候多虛

損聞道則寤寐不安思即終朝不息兩心交
 戰勝者即全遠避之間十失六七矣喻中智
 發心晚也下等之士二時已過蹉跎暮年筋
 力衰微心神已喪雖食祿如衣錦夜行日落
 西傾依然風燭連神念道其如壅膺靜而思
 之感歎何極如此之類仍能精心勵志者猶
 十救可一二矣其八十已上人罪分已定祈
 之他生爲此三等之人先賢遺教表示後人
 幸察深根發志堅固成功不退福壽無涯豈
 不善矣

夫服氣者本名胎息胎息者如嬰兒在母腹
 中十箇月不食而能長養成就骨細筋柔握
 固守一爲初受正氣無思無念兀然凝寂受
 元氣變化開即臟腑皆是自然忽出母腹即
 吸納外氣而有啼叫之聲即知乾濕飢餓似
 有所念即失元氣今人所服者如嬰兒在母
 腹是名胎息服內氣耳舊經云鼻引外氣服
 者深非正法也

夫欲服氣者取夜半後睡覺及五更睡覺依
 前調氣吐納察量氣候漱咽靈液即仰卧展

手及足下着枕即息心定無絕念任氣依門戶喘息出入兀然閉口內已有氣即却引上入口微鼓而咽之下仍以意送即以手摩將心上令氣下即更調氣六七度即更咽一氣依前以手摩將之如咽二十氣且止至明即更隨時任坐卧取方便安穩更咽十餘咽每一咽隔調氣四五十下即徐徐咽非事勿併咽之每一咽必須以手摩令下仍以意送向下便察之如上膳通即咽下過膳如未通即在心胃間住候至食時如覺上空下泄氣通即任喫飯如未飢且勿食如食不得令飽飽即妨服氣食了候心上及腹中微空即更服二十咽已下又即夜食食了候心上空又服二十咽即止任行住坐卧此以前一日服氣節候與百日同每服一咽皆記手摩令散一咽皆隔十息已下為妙初服三膳未通關節未開關節未開恐却壅塞不得多服每十日加三五咽百日滿百五十日更加四五咽二百咽周年已後氣已通關節已開皮肉潤毛孔開但候腹中空即三咽五咽任意連連咽

之亦無定限仍不得過過三百咽待三年後氣得周運大通五臟養成骨髓堅皮膚滿實即不限咽數多少仍須絕糧亦得如未滿三年為人先犯五勞七傷臟腑損百關焦枯不能漸漸修補頓即絕糧以希延壽又加不能絕心世網營營六性財色依然唯知餓肚穀氣漸絕藥味不充新疾互生萬病俱臻思欲不死安可得乎又服氣之後須知食次第每日早食時喫少淡水粥即和得脾胃氣日晚是津液日午喫一兩箇淡麩餅煮葱薑羹並得仍不得熱喫至晚間飢食少淡麩餅硬和麩煮三五沸喫之每喫飯並不得飽必須減三五口恒令內欠欠然始好如一頓併飽即氣道被壅不通妨一日之功矣持忌酥油粘膩食生菜蘿蔔陳臭等一切葷氣物並不得喫初時三五十日能不有些些飢餓思食已後調得氣候腹中漸漸滋潤百味並不思之其所言喫粥及餅飢等並任臨時方便要喫即喫不必日別依此喫也大分食次第如此自取穩便淡水粥時復一食亦佳耳

又初服氣三膳通胃口開五臟和甘津生玉池美喫食甜猶如初病可人食不知足一切物無不美者必須節之如信情任之必大損也乍可覺數數食耳夫每喫食了其食皆有毒并有五味熱氣每初食了即須開口呵吐之約口中熱氣退即止水無患也又須節鹽及辛酸等味不可喫初即以難及一二十日有津液靈泉出入鹹辛不得為服氣後五藏潤正氣下起盡宿惡氣宿惡氣下泄即傷胃淨不得食冷熱粘膩生硬物如要喫一口即物所住處微微覺痛用功深處後並亦自知但食軟熟之物必佳仍須食了即須呵之又每喫飯先喫三二十顆生椒水下即喫飯食了覺傷飽即更喫一二十顆椒亦好其椒通三膳越下惡氣兼消宿食理引正氣如覺氣上心胃間即合三兩顆椒登時即散此椒功不可言也又忽飽悶氣滿即須靜坐調氣少時即散下泄舊經云固氣勿令下泄往時初學者依此固

氣少時肚悶交感見死下有二竅通上口鼻出入上下應為五臟先有宿惡氣須下出何得固却固却即氣不通泄氣不通泄即覺痛所以故氣未出新氣乍入兩氣相衝而能為患不須固之以通泄為妙又每日空腹隨性

飲一兩盞酒大妙不可令至昏悶如日能消消飲三五盞大助氣道其酒仍須清好始堪飲之不得多一吐即數日氣不平復又遇樂欲得多飲即有法也人所以飲酒昏醉悶亂者蓋為酒有麴蘖之毒毒氣入四支即醉如

正飲時十人五人同坐時時盡至身與一盞了即開口呵吐七八氣其酒毒即出散如酒併到即大張口呵之如隨蓋可微吐之

凡常喘息中接出氣呵而送之如能終席調理不輟者凡日能飲三升是日能飲一斗矣仍加不醉亦免中酒復不失酒味終日飲亦不退矣更候至睡覺後前漱咽調理平常如故又忽有泄氣來下時節無期或正喫食時或對賓客或騎鞍乘或對尊親或有氣來如何為計必須求方便下泄却若固一氣不泄

便逆上臟胃中攪痛差心腸即良久不散一吐裏氣亂悶痛如公私無暇不得攝養則莫喫葷辛縱泄下氣氣亦不多臭若是絕穀後縱有一泄兩泄亦不臭也

又有產生穢惡氣一切重病不可衝之深損正氣如忽須出入街中遇逢惡氣即閉氣過之不然須飲酒令有酒氣及喫少葷辛物亦能辟之如惡氣已入覺不安穩即須調氣趁却又不用大作聲歌哭叫呼如人事不免吊問即須小作聲不可令泣過耳又忽氣逆上

衝喉來勿放令上便咽令却下更納取氣咽之三五咽即定仍亦以手摩令下散也即令椒及飲酒便散如忽苦咽不下亦不須逼咽今上膈壅也作意消息臨時自察如氣未散且勿食又忽食飽即不得咽之咽之即被食隔不下便成病

又每一咽即住口絕鼻喘息定以心送向外察其氣左邊下歷二十四節歷歷聞之如水度坡聲極分明有坎節也如不鳴即與油膩不依節候之狀如不早消息即更服氣相逼

必當病生尤須慎之

又入初服者皆食其功並欺其氣乃將多服為功每日或加十氣二十氣覺且安穩又更加三十五十氣日漸增之將為得在不知氣未通潤因結成病腹內已有病身仍未覺及

至有微不安仍將可在日加一日積以結成一結成氣病兩脇卒難方藥也如三年功成縱有觸犯並不妨服氣日至千咽已上亦不懼矣至九年功終不退關節相連

黃庭經云千千百百自相連一一十十如重山者即是筋骨相連者也如此五臟已後可入水不溺內氣不出外氣不入即十日二十日亦得大寒大熱一無懼憚或老或少並皆不恒大氣須握固令為初氣未行未得握固待半年或百日覺氣通暢手掌中汗出即得握固也

黃庭經曰閉塞三關握固得合漱全體吞玉英遂至不飢三蟲亡意常和平致竹昌夫氣海在臍下人皆為三懸不通凡喘息不得過臍又加氣急喘不定者為氣未下只擁在上

臆心曾如人初咽十日五日上臆未通十日
外至二十日即合覺下歷關坎過入氣海鳴
幽幽聲微覺氣轉也至氣海氣而長氣候和
好也

又舊經不子細但說及解禁忌使後人多從
此損却正氣中道虛休令此皆因修行曾有
損益故重細述

又調氣皆須細意出納不得耳聞聞即愈損
正氣唯大熱呵少許不畏覺熱定即須細理
之又人初服未解咽以一咽為候兼大鼓口
引氣滿口始慶而咽之解咽之後上臆又通
即不鼓但兀然閉氣合口更不引吐連咽得
三咽一吐即更咽又至八九咽一吐或至二
十咽一吐或至三十咽一吐此即是氣下至
氣海通暢筋脉通矣此者有時作意試察氣
候長短通與不通亦不要長依此多咽多咽
亦不是好不安穩也如取安穩一閉口一咽
咽入以心送向下至氣海然更咽不須吐氣
常行也又初服未知節度不免用心送下至
及已後知氣將息次第即息絕念但無思任

意咽即各依分位更不要以手摩心送又經
云何不言之教萬物作高而不為生而不為
有功成功成而不居不言之教者心處自然
無為無念五臟六府而養生而不有者生道
氣於身身不恃有兀然成功功成不居無見

外行見即人知人知即我生我生即名至名
至即禍來禍來即氣亡氣亡即滅矣故黃庭
經云子能知一萬事畢又都舉半夜及五更
并每日三時服氣時節兼與食次第者為初
功人未解具載之但深知之後並臨事細意
自取方便勿執耳執而憂生憂生即擊之心
擊心即心勞勞即功退矣忘之志之仙經曰
夫人臨終而始惜身罪定而思還善疾成方
求其藥天網已發無可追之故賢人上士惜
未危之命懼未禍之禍修未病之病此真為
上士真名保愛亦云上年中年下年上年二
十已上三十已下中年四十已上五十已下
下年六七十也其八十已上罪位已定上
年為單悟解正道識達玄微體實骨堅筋全
肉滿發心履道無不成功中年者悟道已晚

筋肉骨髓各有其半處在進退功效即微下
年者六七十骨髓筋脉十有三三日暮功
矣猶可救之八十已上者腦竭髓盡萬關乾
枯神謝氣亡尸行鬼步無可救也故先賢上
士知風燭之難攝志心棄俗舍勞惜身為寶

遂逸志幽巖攝心歸道道者氣也氣者身之
根也魚離水而將死人失道而難全養生務
於修氣修氣者務於保精精氣兩全是名真
實又人有三丹田上元中元下元上元丹田
泥丸腦也一名帝鄉中元中丹田心也亦名
絳宮真人下元下丹田氣海亦名精門此三
元各有神一神虧即氣漏精泄泄即氣散精
者身之根根者氣之位精全即氣全精泄即
氣泄唯精與氣宜須全耳
黃庭經曰長生至慎房中急何為死作令神
泣若當決海百瀆傾棄去樹枯失青青故先
賢志道莫不受氣保精而得全也鍊氣法又
因服氣功餘暇取靜室無人處散髮脫衣覆
被正身仰卧脚及手並須展勿握回淨席頭
邊垂下著地其髮梳通理令散垂席上即調

氣氣候得悶即口放令出初氣出喘急且
 調氣七八下或十氣已來急氣即定又鍊
 之如此有暇且十鍊而止為初恐氣未通擁
 在皮膚不好更有餘暇又鍊之即更加五六
 鍊又漸加鍊至二十三十或四五十並無
 限何以為則如服氣不久功漸成關節通毛
 孔開鍊至二十三十即合偏身潤汗出如得
 此狀即是功效也初鍊氣得通潤且止漸汗
 出即好也耳安穩卧不得早起衝風如病人
 得汗將息良久取淨衣著無風處徐徐行出
 步少言愛氣省事澄思即身輕百脉流注四
 支通暢故黃庭經云千災已消百病痊不憚
 虎狼之凶殘亦以却老年永延夫鍊氣者每
 日夜頭及午時任得方便候神情清爽時即
 依前次第峻坐修咽勤動常須致之不得墮
 慢恐昏悶須睡不得強坐強坐即却邪亂其
 意意邪即氣亂失正道也初服未有正氣即
 昏昏已後亦無昏沉也夫鍊氣者即不得每
 日行之十日五日有餘暇覺不通暢四體煩
 悶即為之常日恐無功亦不用煩也

委氣法夫養氣委氣者候四體清和志無思
 念或因坐或因卧任氣依門戶調息凝然委
 身如委一衣放在床上無筋無骨無神無識
 縱心縱耳如此委衣亦忽為主寂沉寂沉放
 形委體澄神鍊氣即百節開張筋脉通暢津
 液流注因此便咽下十氣或至二十氣亦得
 每一咽皆須兀然任氣不得與意相爭良久
 氣便從百毛孔出不復更口吐也縱有十無
 一二復止即更調理數十息至百息已上忽
 因喘息便又微含氣咽入即更調息調息稍
 覺四支皮肉關節一如沐浴相似每有暇不
 得仰卧側卧或坐或立即委氣委身行之其
 功日進精滿氣全神安魄定志閑思遠道泰
 德寧三尸自亡六塵亦滅故黃庭經云閑暇
 無事身體安虛無之居在惟閒但無為養氣
 委身委心放形放思與道合體即自知異候
 黃庭經曰高拱無為魂魄安清淨見神與我
 言此之謂也夫委氣者忽覺四體不和身有
 癢寒氣候不調即委之或卧或坐澄神委氣
 息念寂寂安心久久凝定即覺氣之流行無

所不到也
 閉氣法夫上智之人志堅思遠一人修理無
 少遺功神定氣調絕其外病又有中智之人
 或家私未終或心有進退不依禁忌調攝乖
 宜氣壅不和反生其患如有苦處可入靜室
 仰卧熟調氣展手足及足各相去四五寸仍須
 卧處厚敷冬月暖蓋被靜心坦然即便咽氣
 因即便閉氣口鼻不動以心念苦處以意相
 注使氣極即吐吐訖又閉每閉初吐後氣急
 即調六七下氣調順又閉之想念攻之或十
 或二十三十四十五十攻之所苦處覺汗出
 通潤即止如未可每日五更或夜頻意攻之
 以差為限如病在左手直入左手在右手直
 入右手如在頭直上頭分明見驗方知心能
 使氣氣意相從使氣如神憂恙哀樂不得在
 心憂則傷神樂則失志有疾依此無不除之
 也休粮法夫人欲休粮者但依前修行三年
 之後五臟養成體實肉滿百神歸位血脉通
 流氣道宣暢周遊無礙輕舉日新得至如此
 漸不用聞五味之氣常不思食須絕更無難

也又有世人貪樂愛利未能絕志遂多尋方
當服藥斷穀藥初入腹覺似充飽藥盡飢生
循還無益加以常繫心於藥物求和合於終
朝駢管駢管無少懈怠力微智竭煩擾漸多
不招其禍又雖服藥物何能頓絕於物或突
果子以助力或嗜藥物而求飽唯加調理以
自保養寧思逐藥物之勞疲鍊養之弊勤勤
歲月虛度精神返老還齡何可能得唯不食
米何名為休糧乎其中有下士未能頓絕世
務者且服藥相助亦有小益上士不理此道
凡服氣功成休糧但肚中空即咽氣不問早
晚更無滯礙須咽即咽亦無限數自覺有節
候亦不得多咽為久服乃至絕糧並自解不
煩具載如初功欲得藥助兼氣服亦得服藥
者多不服氣但以藥物為事

黃庭經云百穀之實土地精五味外美邪魔
腥臭亂神明胎氣零從此反老得還嬰又有
在仕之人身居榮祿世務未寧慕道思真不
能息志也懷心歲月虛積勤勞候絕色塵蹉
跲衰暮豈能固執不漸修之其在仕之人為

公務駢迫不可得日依三時修養但取夜半
或五更候睡覺即依前法漱咽津液調氣
候去却下膳熱即咽取四十五咽初從一
二十咽日加五咽至五十咽已來且止及明
縱有公事但存真志行矣

太清調氣經

正一天師清微弟子 洪百堅 製作

道教學術資訊網站

三篇同卷

太上老君養生訣

太清服氣口訣

莊周氣訣解

壹六

太上老君養生訣

華陀授 康陵吳普

五禽第一

老君曰古之仙者為導引之事能為申挽引
膚體動諸關節以求難老名曰五禽之戲挽
引蹄足以富導引體中不快起作一禽之戲
故今汗出因止以身體輕便普施行之年九
百餘歲耳目聰明牙齒完堅夫為導引者甚易
行者甚希悉哉

虎戲四肢距地前三躡却三躡長引膚乍前

乍却仰天即返伏距地行前却各七

熊戲正仰以兩手抱膝下舉頭左擗地七右

亦七擗地手左右托地各七

鹿戲四肢距地引項及顧左三右三左申右

脚右申左脚左右申縮亦三止