

也又有世人貪樂愛利未能絕志遂多尋方
書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
朝馳管監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動
歲月虛役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
跎衰暮豈能固執不漸修之其在仕之人為

公務馳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
縱有公事但存真立志行矣

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
故令汗出因止以身體輕便善施行之年九
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

猿戲攀物自懸申縮身體上下七以脚拘物
 倒懸左七右七坐左右手拘脚五按各七
 鳥戲立起翹一足申兩臂揚扇用力各二七
 坐申脚起挽足指各七申縮兩臂各七
 夫五禽戲法任力為之以汗出為限輕身消
 穀氣益氣力除百病陀行之年過萬歲教傳
 弟子廣陵吳普亦得延年長壽

服氣吐納六氣第二

四字四主肺肺連五藏受風即鼻塞有疾作
 吐納治之

呵字呵主心連舌五藏心熱舌乾有疾作
 吐納治之

呼字呼主脾脾連唇論云脾溫即唇焦有疾
 作吐納治之

噓字噓主肝肝連目論云肝盛即目赤有疾
 作吐納治之

吹字吹主腎腎連耳論云腎虛即耳聾有疾
 作吐納治之

嘻字嘻主三焦有疾作嘻吐納治之

養生真訣第三

上士修之全真延命中士修之無諸災咎下
 士修之免身枉橫愚者輕之早殞性命
 老君曰一人之身一國之象也胃腹之設猶
 官室也肢體之位猶郊境也骨節之分猶百
 官也膝理之間猶四衢也神猶君也血猶臣
 也氣猶民也能治其身亦如明君能理國焉
 夫愛其民所以安其國愛其氣所以全其身
 民弊則國亡氣竭即身謝是故至人上士當
 施醫於未病之前不追於既敗之後故知生
 難保而易喪氣難清而易濁若能審機權可
 以安社稷制嗜慾可以保性命且夫善攝生
 者要當先除六害然後可以保性命延駐百
 年何者是也一者薄名利二者禁聲色三者
 廉貨財四者捐滋味五者除佞妾六者去妬
 嫉去此六者則修生之道無不成耳若此六
 者不除蓋未見其益雖心希妙理口念真經
 咀嚼英華呼吸景象不能補其短促蓋捐於
 其本而妄求其末深可誡哉所以保其真者
 當須少思少念少矜少言少喜少怒少樂少
 愁少好少惡少事少機夫多思即神傷多念

即心勞多笑即藏府上翻多言即氣海虛脫
 多喜即膀胱納容風多怒即膝理奔浮多樂
 即心神邪蕩多愁即髮鬚焦枯多好即志氣
 傾覆多惡即精爽奔騰多事即筋脉乾急多
 機即智慧沈迷斯乃伐人之生甚於斤斧蝕
 人之性猛於豺狼無久坐久行久視久聽不
 得強食不飢而食即脾勞不得強飲不渴而
 飲則胃漲體欲常勞勞食欲半飽勿過極飽
 勿過半冬即朝莫空心夏即夜勿飽食早起
 勿在鷄鳴前晚起不在日出後心內澄則真
 神守其位氣內定則邪物去其身身行欺詐
 即神惡行爭競則神沮輕侮於人當減算數
 殺害於物必當中大行一善即魂神悅行一
 惡則魄神憂常以寬泰自居恬冥自守即形
 神安靜生錄必書其名死籍必削其咎養生
 之理盡在於斯矣

服氣訣

老君曰玄化門天地根綿綿若存用之不勤
 言口鼻天地之門以吐納陰陽生死之氣每
 旦面向午辰兩手於膝上徐徐按捺兩節口

吐濁氣鼻引清氣所謂吐故納新是感氣良久徐徐吐之仍以手左右上下前後拓取氣之時意想太和元氣下入毛際流於五藏四肢皆受其潤如山之納雲如地之受澤若氣通便覺腹中汨汨轉動若得十通即覺身體潤澤而色光澤耳目聰明令食有味氣力加倍諸疾去矣

又法夜半後日中前氣生可爲之餘時氣死即不須調服調氣了之時須牀鋪厚軟枕高下共身平伸卧舒展脚握固去身四五寸兩脚亦去四五寸微微鼻引太陽氣從鼻入以意送此氣通徧身體即閉氣至極然後細細從口吐之勿令耳聞吐氣之聲若患寒熱及癢患脚腫等疾不問時節即須調之若當日不愈明日更調不過三兩日必愈若患心中冷痛呼而吐之熱既吹之若患脚痛即虛而吐之肺若痛即咽而吐之夜半後二十四調之雞鳴時十八平旦十二日出十二多調彌佳欲作此法先導引十八勢按摩二十四人仗導引以去五藏病

心病者體有冷熱相法心色赤夢中見人著赤衣持刀杖及火來怖人療法用呼吸吹二氣去之呼去冷吹去熱

肺病者曾背脹滿四肢煩悶相法肺色白夢見著白衣人男女作親婦人共相抱持或作父母兄弟妻子療法呵氣去之

肝病者愁憂不樂頭眼疼痛相法肝色青夢見著青衣人把青刀杖或獅子虎狼來怖人療法用噓氣去之

脾病者體上遊風習習悶疼痛相法脾色黃夢見黃物或作小兒擊廉人或如旋風繞人療法用嘻氣去之

腎病者體冷而陰衰相法腎色黑夢見著黑衣人持刀杖來怖人療法用咽氣去之每作皆三十六通但能習之不愈者仍須左右導引按摩

論曰形者神之主氣者神之命是以形神所假資氣而存故調暢四肢周遊六府苟有壅滯便即生疾是故人體虛無成之者氣若調息得所即諸疾自消若吐納乖方乃衆疾成

起善攝生者先須知調氣之法焉所謂呼吸生先期於壽而樂有喜斯之謂歟

太上老君養生訣