

三篇同卷

畫六

三篇同卷

太上老君養生訣

太清服氣口訣

莊周氣訣解

太上老君養生訣

華陀

授廣陵吳普

五禽第一

老君曰古之仙者為導引之事能鳥申挽引
膚體動諸關節以求難老名曰五禽之戲挽

引蹄足以當導引體中不快起作一禽之戲
故令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爲導者甚易
行者甚希悲哉

虎戲四肢距地前三躑却三躑長引膚乍前

畫六

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
亦七躑地手左右托地各七

鹿戲四肢距地引項反顧左三右三左申右

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
夫五禽戲法任力爲之以汗出爲限輕身消
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

咽字咽主肺肺連五藏受風即鼻塞有疾作
咽吐納治之

呵字呵主心心連舌五藏心熱舌乾有疾作
呵吐納治之

呼字呼主脾脾連脣論云脾溫即脣焦有疾
作呼吐納治之

噓字噓主肝肝連目論云肝盛即目赤有疾

盡六

作噓吐納治之

吹字吹主腎腎連耳論云腎虛即耳聾有疾
作吹吐納治之

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
士修之免身在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
宮室也肢體之位猶郊境也骨節之分猶百
官也腠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妄六者去妬嫉去此六者則修生之道無不成耳若此六

盡六

三

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笑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
多喜即膀胱納客風多怒即腠理奔浮多樂
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
飲則胃漲體欲常勞食欲半飽勞勿過極飽
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
即神悲行爭競則神沮輕侮於人當減筭數
殺害於物必當中夭行一善即魂神悅行一
惡則魄神歡常以寬泰自居恬冥自守即形
神安靜生籙必書其名死籍必削其咎養生
之理盡在於斯矣

服氣訣

老君曰玄牝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
旦面向午展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

盡六

四

又法夜半後日中前氣生可為之餘時氣死
即不須調服調氣了之時須牀鋪厚軟枕高
下共身平仰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
瘴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噓而
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

盡六

五

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情悶疼痛相法脾色

黃夢見黃物或作小兒擊腋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呬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咸

起善攝生者先須知調氣之法焉所謂呼吸
生光期於壽而樂有喜斯之謂歟

太上老君養生訣終

太清服氣口訣

夫萬物之生稟陰陽而成形彙兆陰陽施化
從元氣而寒暑成分故太陽興也有暄暄之
色以生衆品太陰動也有蒼蒼之氣以殺羣
萌莫不感氣而生滅斯即目前常觀君子所

知故云夫食元氣天不能殺地不能藏者佳
矣且交接元氣於腎鼻之間分陰陽於藏腑
之內吐納無爽持攝不乖則長生之端可以
期矣今予所錄口訣者即服元氣之法也其
有諸祕乃於口傳非紙筆可能載雖粗述多
少亦一家之要盡六凡諸好事之儔得之不可輕
洩也六

凡人腹中三處有隔即心下有隔初學服氣
者皆覺心下胃中滿但少食久作之自覺通
下至藏下有隔即覺腹中滿久而作之自覺

至臍下丹田中然後覺氣周行身中猶自未
入鳩中後覺鳩中氣出即能與人療病也
初學時必須安身靜處細意行之不已氣入
腹中即於行住坐卧一切處不妨胃中氣未
下即不得諸處作難成

初服氣皆因入息即住其息少時似閉氣滿
其息出時三分可二分出還住少時咽之咽
已又作至腹中滿休必須日夜四時作為初
學人氣未入丹田還易散意欲得氣相接也
氣入丹田已縱不服亦氣不散四時者朝暮

子午時也心裏滿但不服氣咬少許甘草桂亦得其滿即散丹田未滿亦未到滿也元氣下時自然有少悶也

凡初服氣日夜要須四度朝暮二時用仰覆勢夜半及午唯用仰勢其仰勢但用低枕仰

盡六

七

卧縮兩脚豎兩膝伸兩手著兩脇邊即咽氣解咽只十咽氣即滿丹田待一時咽了然後以意運入鳩中其覆熱以腹坦牀以被支胷令高手脚並伸著牀即咽十咽每咽皆以意運令沿脊下從熱藏中出每朝暮服氣先覆

後仰每咽氣皆須一下下作聲始得不解作聲徒勞耳

凡咽氣皆須喉中深徐徐咽不得猛猛即發嗽凡咽氣每一迴咽中間隔十息亦作事停歇從容任意

凡咽氣不得和唾咽氣須要乾咽中間有津液來別咽之咽液亦須用入息恐生風入極須用心

初從受服氣法要須誦呪受法了後平常自用氣亦不要誦呪與人療病始迴迴誦呪

凡服氣四度外或非時腹中覺少氣力不健
任意咽多少亦得

凡初服氣未固多從熟藏下洩宜固之勿令
下洩以意運令散

初服氣必須心意坦然無疑無畏不憂不懼

若有畏懼氣即難行

凡服氣若四體調和必須意裏忻然自足不
羨一切事即日勝一日歡快無極也

凡服氣不得思食坦然無所念始得若思食
必須抑捺如不在意不抑捺心即須念如渴

煮薜荔湯湯中著生薑少許更煮一兩沸渴
喫一碗其渴即定薑蜜湯亦得若能自抑捺
縱終日對嘉肴亦無所思

凡服氣但不失時節丹田常滿縱日別出行
人事亦不妨久久行慣縱失一時兩時亦無

盡六

碍

凡咽氣仰排水覆排食食藏在右水藏在左
凡咽氣久即自至鳩頭凡咽氣覆存於脊下
祇意存腹中近脊尋聲下熟藏中出仍令聲

從右邊下

凡咽氣滿悶下洩不能禁亦非事所云存氣
使出頂及四肢久之自覺如未覺祇憑存
即是凡咽氣久祇得丹田氣拍之彭彭即得
縱心頭未滿亦得如欲心頭飽滿祇是多取
氣即得氣如蠱行久即自覺更無別法問云
何得似喫食時一種初學祇合如此久久即
共喫食時一也服氣了運通身非令出任其
自出如人行事氣力少即咽亦不須候時內
視腸中糞盡閉目內視即見腸中糞極難盡
縱斷食二十餘日始盡初斷食二七日須日

別喫一兩頓煮菜推宿糞令下始得每頓喫
一碗苜蓿芥蕪菁菘無妨練却苦汁入少油
酥任少著鹽醬醋作氣味勿著米麩等且欲
腸中穀氣盡喫菜可四五日已後除却菜喫
汁又三數日然後總停每須喫少酒任性腹

盡六

九

中空訖大喫一頓酒令吐胃中痰即極精每
日須喫椒日三兩服椒一合淨擇去子及閉
口者及去塵以酒水薜荔湯菜汁任意送之
令下益氣及推腹中惡物此是祕法薑性能
爛物腹中有食喫薑湯非事如食盡訖即非

所宜如菜中有邪蒿及葫荇必不得食能亂
人氣凡仰咽氣入腸運入鳩中覆咽運令從
熟藏出凡人有熟藏生藏行之一月氣始入
盤屈腸中作小聲繞腸轉鳴始是如法凡人
盤屈腸轉數多者為上十二轉已下或十轉
九轉或七轉五轉或三轉兩轉三兩轉者為
下賤人腸麤而短聰而無智麤屬聰短屬不
智唯欲得腸長為上若短更細不是人類心
為神氣肝為禁氣肺為殺氣脾為道氣腎為
元氣今時正咽者是內氣

凡人腸長者氣易固腸短者氣難固

凡服氣如腸中攪轉作聲即須右脇著牀以
右手叉頭以左手牽左脚令屈直身及右脚
咽氣令入右脚中即可久行氣每下作聲聲
繞盤屈子腸屈處作聲皆記得屈數其聲流
轉啣啣然小聲即是流通好也人腸中四緣
又有節坎坎數亦自記得

分別外氣元氣訣

元氣與外氣都不相雜若咽生氣入須臾即
從下洩出去不得停腸中若運氣得應頭腦

中頭腦中熱氣上運向脚亦如之

若先運陽氣即覺脚先冷後熱何故如此緣
陽氣排陰氣出所以如此如先運陰氣亦陽
氣先出脚如火熱然後始脚冷他皆倣此若
能運氣入頭始免面皺也出老君太虛太上

畫六

十

無上自然太起經

老君治身守一法當以夜半時元氣始生舌
掠齒上下舐脣以鼻納氣口咽之三九止則
生氣通流於百脉令人長生

治身法朝起先噓兩手掌摩令熱律額上二

七名曰存泥丸令人身神具

治身次以兩手相摩令熱拭面二七名曰乾
浴令却惡氣面為尺宅真人居其中見之令
人不病次相摩兩手令熱律身體二七名為
浴身令人却寒風

次相摩兩手令熱從額律頭髮二七尋存持
髮神守生名為浴頭令人髮不白齒落更生
次復摩兩手令熱從耳下又兩耳逆上二七
令人聰徹

耳各有二神神字嬌女治身守一法朝起衣

衣畢手律頭呪曰大吉長生百病除愈會于
福門五藏調和無憂患諸神齋戒隨我身令
我至老不畏人畢下牀先前左足呪曰乾次
前右是後祝曰元次前左足復呪曰亨次前
右是後呪曰利次前左足復呪曰貞吉同曰

盡六

十一

乾元亨利貞身為萬神主玉戶見白日大吉
得所望守一法常愛氣慎言語令氣入多出
少還氣補於元思念元氣終得長生

守一法卧常隨四時八節春夏早起與雞俱
興秋冬晚起必待日光無厭逆之則傷

勅身神呪

謹勅臣身中五藏六腑九宮十二神室四肌
五體筋骨髓腦皮膚血脉孔竅榮衛百八十
肌關三百六十骨節千二百形影萬二千精
光左三魂右七魄三鬼五神頭戴朱雀足履
玄武左扶青龍右據白虎青龍扶迎白虎扶
送朱雀導前持幡幢玄武隨後負鍾鼓令臣
心不受邪肝不受病肺不受毒腎不受昏脾
不受死膽不受怖胃不受穢吾氣奮翼更加
導引急急如臣所告

若履穢及諸不淨處當洗浴盥漱解形以除其穢法用以竹葉十兩桃皮削取白四兩以清水一斛二斗煮令一沸適寒溫以浴萬瘡消除也若沐者蓋不但用此練尸之素漿正以浴耳如此便不得以沐頭更依如常沐法也

太清服氣口訣

終

莊周氣訣解

莊子曰指窮於爲薪火傳也窮盡也爲薪猶前薪也將以指盡前薪之理故火傳而不滅心得納養之中故命續而不絕夫養生乃生之所以生也不知其盡也夫時不再來命不

盡六

十二

一停故人之生也乃一息一得耳向息非今息故納養而命續前火非後火故薪傳而火續由夫納養得理其極世豈知其生而盡哉陰符疏曰太公賊命以一銷天下用之以味何也一者心稟於自然變化之元故善賊命

者用銷息杜欲還真故曰長年轉成神化是
一銷之義也疏曰太公聖人謂之五賊天下
謂之五德人食五味死無有怨而棄者心之
所味亦然夫聖人以至真之體觀乎五者皆
欲也故謂之五賊天下之人食五味者死無
有怨而棄者心之所味亦然蓋言衆庶貪溺
五味終也五欲使自爲也人皆欲其生欲其
養欲其成欲其通欲其安隨而與之因而制
之天下奔逐其性咸獲所欲特謂造化自成
我不知自爲利也其天下之人不達其要者

但以味適口充腹飽胃以養其性命恐隔滋味而已然其腑藏長欲蒸心亂神反資百疾以至夭殂故太公曰人食五味而死無有怨而棄之不食五味者仙真也廣成子以爲積火焚五毒五毒者五味也若去五味盡可以

盡六

十三

長生以此驗之明矣子以爲積火則心積鍊其心陽和氣充布氣流液如心在陽故五味消滋味自淡也夫欲神仙當先營氣能益能易名上仙籍不益不易不離死厄但能握固閉氣吞液氣化爲血血化爲精精化爲神神

化爲液液化爲骨胎結丹田綿綿長存行之
不倦神光體溢凡嚥氣皆須喉中徐徐咽不
得泄泄即令人發煩每嚥從容中間隔十息
停歇又一嚥彌佳若但嚥之則易奔出初服
氣必須心意坦然無疑無畏必大勝若懷疑
惑即正氣難行蓋須安心決志耳凡服氣四
體調和必須情意欣樂自足不羨一物事日
暢一日凡食穀服氣雖得食食不得飽飽即
氣住氣住即逆出彌忌葷辛須坦然棄滋味
自抑捺不抑捺即心不正氣不行也凡服氣

日別飲少藥酒亦妙并煮薤食之益氣若氣
不下喫少許薑蜜湯能遊心於玄漠百物不
思至誠感神則自然飽足絕粒久視一無所
妨服氣縱體中宵心間不安亦非害事久久
日勝一日矣服氣次不得食肉及一切果子

生菜若未能全斷肉味須除十二屬亦恐腹
中不安穩又滓穢腸中正氣難行且漸空腹
但自忍抑久自覺神情有異四體漸勝眼中
自識善惡澄心定志三七日即內視腸胃通
鑒五藏歷歷使用妙不可言凡身中氣常從

口鼻中出令制使不出仙訣曰欲得不死腸
中無滓欲得長生五藏當清欲得不老還精
補腦蓋爲行道也初學一日一夜不可忘四
時六時內自通融作慣行住坐卧縱橫並得
服氣飽須閉氣令遍身中次想氣覺氣道成

盡六

十四

每欲嚙氣先瞑目叩齒握固訖存五藏各爲
獸肺化爲白麟心化爲赤麟肝化爲青麟脾
化爲黃麟腎化爲黑麟各吐本方正色濛濛
縈繞狀如五雲入于口中即鼓頰受之如常
嚙法畢即摩拭面目七遍定心叩齒七通呪

曰

太霞發暉雲霧四千結氣宛屈五色洞天神
嚙合氣金石華真靄鬱紫空鍊形保全出景
藏幽五雲合分明太虛時乘六雲和攝我
身上昇九天咒畢又叩齒七通嚙液七遍無
為無作安神定志無與氣爭乃候出息便鼓
頰如嬰兒含乳而嚙之定心意送至丹田察
其氣在左邊下歷歷聞之如水之度坎聲極
分明乃為一氣如此良久又送一氣覺似滿
即休不得過多日久通乃知也初服氣皆因

出息時住其息少時似閉滿其息出時三分
出二又住少時想滿腹中時服之朝暮子午
是也覺滿欲出咬少許甘草桂心嚥液亦得
漸散丹田未滿亦不到滿也元氣下時自然
有少悶抑莫令出凡氣欲從口鼻中衝出即
盡六
須強嚥津液直要加力小腹從容抑下如不
十五
可禁即合返取所出氣還鼓腮努小腹嚥入
漸固久久自不出矣

莊周氣訣解

終

共

