

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與也有暄暄之色以生眾品太陰動也有蒼蒼之氣以殺奉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臍膈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秘乃於口傳非紙筆可能載雖粗述多亦一家之要凡諸好事之儔得之不可輕洩也

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臍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運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于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臂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廻誦呪

凡服氣四度外或非時腹中覺少氣力不健任意咽多少亦得

凡初服氣未固多從熱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椀其渴即定薑蜜湯亦得若能自抑捺縱終日對嘉者亦無所思

凡服氣但不失時節丹田常滿縱日列出行人事亦不妨久久行慣縱失一時兩時亦無

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吞下
祇意存腹中近吞尋聲下熟藏中出仍令聲
從右邊下

凡咽氣滿悶下淺不能禁亦非事所云存氣
使出頂及四服久行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
氣即得氣如盡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
別喫一兩頓糞菜推宿糞令下始得每頓喫
一椀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

五六

九

中空訖大喫一頓酒令吐胃中痰即極精每
日須喫椒目三兩服椒一合淨擇去子及閉
口者及去塵以酒水薺湯菜汁任意送之
令下益氣及推腹中惡物此是秘法薑性能
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荽必不得食能亂
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
下賤人腸羸而短聰而無智羸屬聰短屬不
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
右手又頭以左手牽左脚令屈直身及右腳
咽氣令入右腳中即可人行氣每下作聲聲
繞盤屈子腸屈處作聲皆記得屢數其聲流

轉吻吻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做此若
能運氣入頭始免面皺也出老君太虛太上
無上自然太起經

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

治身法新起先虛兩手掌摩令熱律額上二
七名曰存泥九令人身神具

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逐上二七令人聰徹

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手福門五藏調和無憂慮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足後呪曰元次前左足復呪曰亨次前右足後呪曰利次前左足復呪曰貞吉同曰乾元亨利貞身為萬神主玉戶見白曰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

粉身神呪

謹勸臣身中五藏六腑九官十二神室四肢五體筋骨髓腦皮膚血脉孔竅榮衛百八十八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鐘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

莊周氣訣解

莊子曰指窮於為薪火傳也薪盡也為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賦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賦命者用銷息杜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眾庶貪溺五味終也五欲使自為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復所欲特謂造化自成我不知自為利也其天下之人不達其要者