

備急千金要方

養性-調氣法第五

原文

彭祖曰：道不在煩，唯能不思衣食，不思聲色，不思勝負，不思曲直，不思得失，不思榮辱。心無煩，形勿極，而助之以導引，行氣不已，亦可得長年，千歲不死。凡人不可無思，當以漸遣除之。彭祖曰：和神導氣之道，當得密室，閉戶安床暖席，枕高二寸半，正身偃臥，瞑目，閉氣於胸膈中，以鴻毛著鼻上而不動，經三百息，耳無所聞，目無所見，心無所思，如此則寒暑不能侵，蜂蠆不能毒，壽三百六十歲，此鄰於真人也。每旦夕（旦夕者，是陰陽轉換之時。凡旦五更初暖氣至，頻頻眼閉，是上生氣至，名曰：陽息而陰消。暮日入後冷氣至，凜凜然時乃至，床坐睡倒，是下生氣至，名曰：陽消而陰息。且五更初暖氣至，暮日入後冷氣至，常出入天地日月山川河海人畜草木一切萬物體中，代謝往來，無時休息。一進一退，如晝夜之更迭，如海水之潮汐，）是天地消息之道也。面向午展兩手於腳膝上，徐徐按捺肢節，口吐濁氣，鼻引清氣。（凡吐者去故氣，亦名死氣，納者取新氣，亦名生氣，故《老子經》云：玄牝之門，天地之根，綿

綿若存，用之不勤，言口鼻天地之間可以出納陰陽死生之氣也。）良久，徐徐乃以手左托右托，上托下托，前托後托，瞑目張口，叩齒摩眼，押頭拔耳，挽發放腰，咳嗽，發陽振動也。雙作只作，反手為之，然後掣足仰振，數八十九十而止。仰下徐徐定心，作禪觀之法，閉目存思，想見空中太和元氣，如紫雲成蓋，五色分明，下入毛際，漸漸入頂。如雨初晴，雲入山透皮入肉，至骨至腦，漸漸下入腹中，四肢五臟皆受其潤，如水滲入地若徹，則覺腹中有聲然，意專思存，不得外緣，斯須即覺元氣達於氣海，須臾則自達於涌泉，則覺身體振動，兩腳蜷曲，亦令床坐有聲拉拉然，則名一通。一通二通乃至日別得三通五通，則身體悅懌，面色光輝，鬢毛潤澤，耳目精明，令人食美，氣力強健，百病皆去，五年十歲，長存不忘，得滿十萬遍，則去仙不遠矣。人身虛無，但有游氣，氣息得理，即百病不生。若消息失宜，即諸竟起。善攝養者，須知調氣方焉。調氣方療萬病大患，百日生眉鬚，自餘者不足言也。

凡調氣之法，夜半後日中前，氣生得調。日中後夜半前，氣死不得調。調氣之時，則仰臥床，鋪濃軟，枕高下其身平，舒手展腳，兩手握大拇指節，去身四五寸，兩腳相去四

五寸，數數叩齒，飲玉漿，引氣從鼻入腹，足則停止，有力更取，久住氣悶，從口細細吐出盡，還從鼻細細引入。出氣一如前法，閉口以心中數數，令耳不聞，恐有誤亂，兼以手下籌，能至千則去仙不遠矣。若天陰霧惡風猛寒，勿取氣也，但閉之。若患寒熱及卒患癰疽，不問日中，疾患未發前一食間即調，如其不得好瘥，明日依式更調之。若患心冷病，氣即呼出。若熱病，氣即吹出。若肺病即噓出，若肝病即呵出，若脾病即唏出，若腎病即 出。夜半後八十雞鳴，七十二平旦，六十三日出，五十四辰時，四十五巳時，三十六欲作此法，先左右導引 三百六十遍。病有四種，一冷痺，二氣疾，三邪風，四熱毒。若有患者，安心調氣，此法無有不瘥也。凡百病不離五臟，各有八十一種疾，冷熱風氣計成四百四病，事須識其相類，善以知之。心臟病者，體冷熱。相法，心色赤，患者夢中見人著赤衣，持赤刀杖，火來怖人。

療法，用呼吹二氣，呼療冷，吹治熱。肺臟病者，胸背滿脹，四肢煩悶。相法，肺色白，患者喜夢見美女美男，詐親附人，共相抱持，或作父母兄弟妻子。療法，用噓氣出。肝臟病者，憂愁不樂，悲思喜頭眼疼痛。相法，肝色青，夢見人著青衣，捉青刀杖，或獅子、虎、野狼來恐怖人。療法，

用呵氣出。脾臟病者，體上游風習習，遍身痛煩悶。相法，脾色黃，通土色，夢或作小兒擊歷人邪猶人，或如旋風團轉。治法，用唏氣出。腎臟病者，體冷陰衰，面遍，細呼十遍，呼法，鼻中引氣入，口中吐氣出，當令聲相逐呼字而吐之。熱病者，用大吹五十遍，細吹十遍。吹如吹物之吹，當使字氣聲似字。肺病者，用大噓三十遍，細噓十遍。

肝病者，用大呵三十遍，細呵十遍。脾病者，用大唏三十遍，細唏十遍。腎病者，用大 五十遍，細 三十遍。此十二種調氣法，若有病依此法恭敬用心，無有不瘥，皆須左右導引三百六