

太上養生胎息氣經

上清道德并黃庭經養生要集人能依此去
萬病通上清神凡服氣法存心如嬰兒在
母胎十月成就筋骨和柔以冥心息念和氣
自至呼吸如法咽之不飢百毛孔開入息不
擁滯常取六陽時食生氣氣力日增

六陽時法

夜半子時服九九八十一
平旦寅時服八八六十四
食時辰時服七七四十九
正中午時服六六三十六
晡時申時服五五二十五
黃昏戌時服四四一十六
夫服氣者須玄玄須依門戶出入鼻為天門
服氣魂魄歸天門口為地戶服氣魂魄歸地
戶黃庭經曰百穀之實土地精五味外美邪
魔腥玉池清水灌靈根子能修之補命門欲
獲長生從鼻入口出即為順氣修依此真心
不輟下却三尸捨榮去愛日漸成功然始近
道

凡真人本性幽閑用心清雅發言合道心行
無瑕漱咽靈津腹中百味自足通三焦理正
氣氣自周遍大通五藏骨髓堅溢

夫道為萬氣之主道者氣也氣為精門人若
守精如屋有人其量百世人若無精如屋無
人禍及其世氣者保於精精者氣也精氣兩
全是曰真人人有三丹田上丹田泥丸腦赤
帝子卿字元先中丹田心真人先堅字子丹
下丹田嬰兒谷玄字元陽子氣精門也三宮
各有三神神舒氣漏氣漏精泄精泄即神喪
精者妙物真人長生根長生根者氣之位精
全氣全精泄氣泄唯精與氣須保全真先賢
至道愛氣保精而能長生

夫色動於情制不自由安能固哉此一傾危
如山崩海竭山者氣之寶寶者腎也腎為命
根根無精則葉萎葉萎則枝朽枝朽則身枯
矣思欲再生焉能救也

凡入氣為陰出氣為陽此二者服日月精華
氣者虛無虛者自然無為無為者心不動
也外無求內自然安靜安靜則神定神定即

氣和氣和即元氣自至元氣自至即五藏滋
潤五藏滋潤即百脉通流百脉通流即津液
上應津液上應即不思五味無飢渴延年却
老氣化為血化為血為髓一年易氣二年易血
三年易脉四年易肉五年易髓六年易筋七
年易骨八年易髮九年易形為真人鍊九還
已通神仙玄妙不可具載

東方青牙青牙者肝服食青牙飲以朝華朝華上
以舌表舐唇漱而咽之南方朱丹朱丹者心服食
朱丹飲以丹池丹池者以舌表攪齒根漱而
咽之西方明石明石者脾服食明石飲以靈液靈
若津若津以舌攪齒七匝漱而咽之北方玄滋
若服食玄滋飲以玉髓玉髓以鼻導引元氣
入口呼吸而咽之中央戊巳昂昂太山太山
精服食精氣飲以醴泉醴泉在崑崙崑崙在崑崙
玉英玉英又本金丹已上凡服氣法常以夜半子
時寅時起正衣冠以金梁叩玉英調華池漱
醴泉及靈液縮鼻還之上至頭下引入口中
變為玉泉引氣至於舌根咽而送之令喉中

上清氣秘法

東方青牙青牙者肝服食青牙飲以朝華朝華上
以舌表舐唇漱而咽之南方朱丹朱丹者心服食
朱丹飲以丹池丹池者以舌表攪齒根漱而
咽之西方明石明石者脾服食明石飲以靈液靈
若津若津以舌攪齒七匝漱而咽之北方玄滋
若服食玄滋飲以玉髓玉髓以鼻導引元氣
入口呼吸而咽之中央戊巳昂昂太山太山
精服食精氣飲以醴泉醴泉在崑崙崑崙在崑崙
玉英玉英又本金丹已上凡服氣法常以夜半子
時寅時起正衣冠以金梁叩玉英調華池漱
醴泉及靈液縮鼻還之上至頭下引入口中
變為玉泉引氣至於舌根咽而送之令喉中

變為玉泉引氣至於舌根咽而送之令喉中

鳴腹中鳴引氣入丹田如兒生能啼謂長生根也飢食自然氣渴飲華池漿使長飽也

上清法

精是吾神氣是吾道蓄精養神飲氣芳香謂嬰兒在胞中幽隱握固陰成其形謂鍊精補腦一名鍊形漱滿津液口中五味皆至朝食陽暮食陰五藏生靈芝玉英視人從表知裏神儀清朗須仰排水藏覆排食藏次倚壁翹一足奉兩手以舌攪口中候津液滿口即想氣咽入臍至脚為度微視腸胃指能吹燈謂九九八十一天地之終始能鍊九還即血化為精精化為筋筋化為玉玉變仙骨此得自然目視千里得之為身之秘寶延年却老乘雲駕鶴登仙可翹足而待之非其氣像不合道者勿傳謂泄漏靈文傳之非道九族受殃凡咽氣用力閉口舉舌令舌下空名咽元氣日日減食朝朝進氣時時飲好酒一益謂初學人天地之間聖人在其中得其道也不智不道不仁在其中得其殃立天之道曰陰與陽立地之道曰柔與剛立人之道曰仁與義

天地含精萬物化生道不可以情求不可以語詰萬物任天歸乎自然矣

檢時含景補瀉圖

聖人欲得長生房中之事能殺人我命在我有萬病者皆由恣意不知保惜今人唯知服藥不知愛保精體保精體者以致延命飲玉泉即玄液也稟八尺之質含萬有之心生命之器靈秘長生之術如寶守之安神鍊形履水不瀉入火不焚謂氣運於內神應於外淘鍊五藏吐納補瀉真元

肺藏圖

夫肺兌之氣金之精其色白肺主魄化為玉童長七寸白獸其神存其形全肺合大腸上主鼻多怖懼魄離肺也不耐寒肺薄顏色鮮白肺無他病大腸鳴氣擁也頻嗑不祥肺主七宮京門立秋日平旦面正西坐鳴天鼓七通飲玉泉漿三嚥瞑目正思兌宮白氣入口吞之三則童神安百邪不能殃兵刃不能害延年益壽謂補瀉神氣安息靈魄

心藏圖

夫心者離之氣火之精其色赤其神朱雀化為玉女長八寸欲安其神而全其形合乎中和心合小腸主血脉上主舌血擁驚舌不知味心亂多噓心主九宮驚門和而形全立夏日平旦面向南端坐叩金梁九通漱玄泉三咽精思注想吸離宮赤氣入口三吞以補靈府離玉女神平體安百殃不害神至靈也

肝藏圖

夫肝震之氣木之精其色青肝主魂其神如龍化為二玉童一黃各長七寸一負龍一持玉漿欲安其齡合乎太清肝合乎腰理上主目目熱肝傷也肝主春用事合春精氣萬物繁茂順陽之道立春日常以寅時面向東平坐叩齒三通閉氣七息吸震宮青氣三吞之致二童肝養精之妙也

脾藏圖

夫脾者坤之氣土之精其色黃像覆盆其神如鳳化為玉女長六寸合太陰上主口顏色濕潤無他也脾無定位寄王四季各一十八日清旦正坐中宮禁忌五息鳴天鼓七吸中

宮黃氣入口吞之飲玉醴以致其妙人稟天道經營正氣守我房中之精保命得長生存想華池飲玉液和氣相勝百脉調暢閉息精源含真却老此名守真長生秘訣

腎藏圖用吹為源

夫腎主精坎之氣其色黑其像圓一名而曲其神如白鹿化為玉童長一尺萬物治其精順其志全其真合乎太清腎合骨上主耳腰不能伸腎冷立冬日面北向平旦坐鳴金梁五通飲玉泉三吸玄宮黑氣吞之以致玉童之饌神和體平而能長生矣

膽藏圖用鳴為源

夫膽金之精水之氣其色青其神如龜化為玉女長一尺其神勇膽合膀胱顏貌青無其他常以孟月端坐正思北玄吸黑氣入口九吞飲玉泉之漿氣之致也喜怒哀損性哀樂傷神神傷侵命損性害生養性以生氣保神以安心氣平體和精全心逸此鍊真秘言靈寶長生之訣
夫氣為身之主主之者守精精是身之至道

通神仙精是命根保精重氣而能長生道之宗也人自失道非道失人凡服氣靜室安坐寂然瞑目努腹鼓腮令氣滿口即氣腸開叩齒嚙之九下為一息春夏服冷氣秋冬服暖氣每夜至五更即以兩掌掩口着力掌中取

津液拭摩面皮光澤時時含漿露湯助之日減食朝朝進氣氣即易成

凡修行切勿令人知人知即我生我生即名至名至即禍來禍來即不安至道性餘至靜則廉知之修鍊謂之真正玉不琢不成器人不學不知道水性不雜即清不動即平謂之真性抱一閑曠寂然外無內虛至道无為无所不為虛无合體自然合真湛然長久

夫大道法天象地古人述古從凡入聖而變仙骨呼吸陰陽胎息日月閉口含虛合口上下靈液自至徐徐之學道之人服氣猶如世人思食道即成矣道法內修可保全形全道安神仙道有真其人至道道自依人人能弘道非道弘人氣道高妙而獲長生凡咽氣皆連三咽二乾一濕乾謂雲行濕謂雨施順

天之道鼻引氣魂歸天門口嗜五味魂歸地戶又云鼻通玉池上清口通人門太和漱滿靈液五藏清爽玄妙之道不遺萬物萬物自生氣為百行自成氣之道道其生也若勞其死也若休而不休曰弊精用不已曰勞勞即竭竭即死所謂純一而不雜靜一而不變此養道氣之至純素之道與神為一一真人所謂自然氣可以和六腑寧心神使得長生此文不死之道于有仙相得吾氣經內有黃庭真人中華玉女扶桑大帝君得之鍊金書鍊真之秘言焉

太上養生胎息氣經終