

流入心則化為血血色赤象於火緣心中屬
火常被腎來尅其血流入腎則化為精精色
滋故象於水緣腎中精屬水常被腦脈來尅
脾系應腦為泥丸泥丸是土有兩條脈下徹
腎精其精在腎謂精流入泥丸則為腦腦色
黃故象於土也腦有二條脈夾脊降到臍下
三寸是名炁海腦實則炁海神王則元炁盛
感則清清則神生故水能長養萬物水竭則
萬物枯乾黃庭經云玉池清水灌靈根靈能
也悲夫世人耽迷嗜慾任意施泄元炁散喪
補腦初修道之人元炁未通難見妙旨

胎息精微論

今四

六

服氣精義論
夫氣者道之幾微也幾而動之微而用之乃
生一焉故混元金手太易天一者道之沖凝
也沖而化之凝而造之乃生二焉故天地分
乎太極是以形體立焉萬物與之同重精神
者焉萬象與之齊受在物之形唯人為貞在
象之精唯人為靈並乾坤居三才之位合陰
陽當五行之秀故能通玄降聖鍊質登仙隱
景入虛無之心至妙入登仙之法登仙之法
所學多途至妙之旨其歸一揆或飛消丹液
藥効升騰或齋戒存修功成羽化然金石之
藥實虛費而難求習學之功彌歲年而易遠
若乃為之速効專之克成虛無合其道與神
靈合其德者其唯氣妙乎黃帝曰食穀者智
而天食氣者神而壽不食者不死真人曰夫
可久於其道者養生也常可與久遊者納氣
也氣全則生存然後能養志養志則合真然
後能久登生氣之域可不動之哉是知吸引
晨霞餐漱風霜養精光於五藏導管術於百

天 白 雲 子 述

關既祛疾以安形復延和而享壽閉視聽以
胎息返衰朽於童顏速取於天近取於己心
閉自通體逸無為欣逸矣於百年全浩然於
一室就輕舉之諸術真清虛之雅致歟若兼
修真之素鍊化之功則佇雲輅而促期馳羽
駕而增遠矣服氣之經頗覽多本或散在諸
部或未暢其宗觀之者以不廣致疑習之者
以不究無効今故纂類篇目詳精源流庶使
蟪蛄之兼濟宜龜龍之獨善耳

五牙論

夫形之所全者本於藏府也神之所安者質
於精氣也雖稟形於五神已具其象而體衰
氣耗乃致凋敗故須納雲牙而液液吸霞景
以孕靈榮衛保其貞和容貌駐其朽謝加以
久習成妙積感通神與五老而齊升並九真
而列位經文所載以示津途修學所導宜
詳覈

服真五牙法

每以清旦容呪曰經文不方而向當宜各的
三通而呪中
其方平生裡圖閉口中齒
夫向四維中

東方青牙服食青牙飲以朝華祝訖舌料上齒表舐唇漱口滿而咽之三

南方朱丹服食朱丹飲以丹池祝訖舌料下齒表舐唇漱口滿而咽之三

中央戊己昂昂太山服食精氣飲以醴泉祝訖舌料上玄膺取玉水舐唇漱口滿而咽之三

西方明石服食明石飲以靈液祝訖舌料上齒內舐唇漱口滿而咽之三

北方玄滋服食玄滋飲以玉飴祝訖舌料齒下內舐唇漱口滿而咽之三

都數已畢納氣極而徐徐放之令五過以上真道畢矣意調諸方亦宜納氣各依其數即東方九南方三中央十二西方七北方五又先師益中央醴泉祝曰

白石巖巖次行源涌洞以玉漿飲之長生壽命益長

此是靈寶五符經中法上清經中別有四極雲牙之法其道密秘不可輕言凡服氣皆先行五牙以通五藏然後依常法又佳

東方青色入通於肝開竅於目在形為脉南方赤色入通於心開竅於舌在形為血中央黃色入通於脾開竅於口在形為肉西方白色入通於肺開竅於鼻在形為皮北方黑色入通於腎開竅於二陰在形為骨又肺為五藏之華蓋第一肺居心上對膈有六葉色如

縞映紅肺脉出于少陽在手大指之端內側去小指二分許白者之心居肺下肝上對鳩尾下一寸色如縞映

絳心脉出于中衝在手手中指之端去小指二分許白者之中肝在

心下小近後右四葉左三葉色如縞映紺肝

脉出于大敦在足大指端脾王掩臍上近前

橫覆胃色如縞映紫脾脉出于隱白在足大指端左腎右腎前對臍博著腰脊色如

縞映紫左為正腎以配五藏右為命門男以藏精女以繫胞腎脉出為涌泉在足心白凡

服五牙之氣者皆宜思入其藏使其液宣通各依所主既可以周流形體亦可以攻療疾

病今服青牙者思氣入肝中見青氣氤氳青液融融分明良久乃見足大敦之氣修服而至會於脉中流散諸脉上通於自然次服諸

方仍宜以丑後深漱冠服入別室焚香坐向其方靜慮澄心注想而為之

服氣論

夫氣者胎之元也形之本也胎既誕矣而元精已散形既動矣而本質漸弊是故須納氣

以凝精保氣以鍊形精滿而神全形休而命延元本充寔可以固存耳觀夫萬物未有有

氣而無形者未有有形而無氣者攝生之子可不專氣而致柔乎

右太清行氣符後服氣斷穀先書向王吞之七日吞一三七日止合符三枚皆燒香左右



凡欲服氣者皆宜先療身疾使藏府宣通

肌體安和縱無舊疾亦須服藥去痰飲量體

冷熱服一兩劑寫湯以通泄腸胃去其積滯吐瀉方在後將息平復訖乃清齋百日數潔操志其間所食漸去酸鹹減絕滋味得服夜

芥蒸暴胡麻等藥斷殺尤佳服氣之始亦不得頓絕其藥食宜日日減藥食漸漸加氣液知氣候流通體藏安穩乃可絕諸藥食仍須兼膏餌勿食堅澁滯冷滑之物冬自覺腸胃虛全無復飢渴消息進退皆以意自重不可具於此述宜於春秋二時月初三日後八日前其取一吉日為始先服太清行氣符計至其日令吞三符訖靜密之室室東得早朝景為佳於東壁開一窻今日中光正對卧面此室之東勿令他障隔以子時之後先解髮梳頭數百下便散髮於後矣初服須如此散髮燒香勿用藥香也東向正坐澄心定思叩齒導引其法具後篇又安坐定息乃西首而卧本經云存思引珠為不便牀須厚煖所覆適寒溫自得稍煖為佳腰脚已下尤宜煖其枕宜令低下與背高下平使頭頭順身平直解身中衣帶今闊展兩手離身三寸仍握固展兩脚相去五六寸且徐吐氣息令調然後想之東方初曜之氣共日光合丹紫流暉引此景而來至于面前乃以鼻先按鼻孔中毛每初以兩手大指下掌按鼻左

右上下動之十數過今通暢而咽之其氣自入此便為妙微引吸而咽之引久乃不須徐吐氣人氣有緩急宜自任性調息必不得頓引至極則氣羸羸則致損又引咽之三若氣息長加至五六咽得七尤佳如此以覺肺開大滿為度且停咽乃閉氣存肺中之氣隨兩肩入臂至手握中入存下入於胃至兩腎中隨解至兩脚心中覺皮肉間習習如蟲行為度訖任微喘息少時待喘息調依法引咽導送之覺手足溫和調暢為度此法直須先入四肢然後入腹其氣自然流通此後不復須存在肺直引氣入大腸小腸中鳴轉通流臍下為度應如此以腸中飽滿乃止則豎兩膝急握固閉氣鼓腹九度就鼓中仍存其氣散入諸體閉欲極徐徐吐之慎勿長苦氣急稍稍引而吐之若覺腹中開些極則止如腹猶滿急更閉氣鼓之訖舒脚以手摩面將胃心而下數十度摩腹繞臍手數十度展脚趾向上反偃數度乃放手縱體忘心遺形良久待氣息調年訖乃起若有

汗以粉摩拭頭面頭項平坐稍動搖關節體和如常可起動其中隨時消息觸類多方既不云去煩迷善宜以意調適之凡服氣所以必令停於肺上入於胃至於腎者何肺藏氣之本也諸氣屬於肺天氣通於肺又肺者藏之長也為諸藏之華蓋呼吸之津源為傳送之官治節出焉又魄門為五藏使為四藏之主通於十二經脈周而復始故為五藏使也故今氣停於肺而後流行為胃者五藏六府之海水穀皆入於胃六府之大主也五藏六府皆稟於胃五味入胃各赴其家以養五氣是以五藏六府之氣皆出於胃變見於氣口故也腎者生氣之源五藏六府之本十二經脈之根左為正腎右為命門故令氣致於腎以益其精源天食人以五氣地食人以五味五氣入於鼻藏於心肺五味入於口藏於腸胃味有所藏以五氣和而生津液氣液相感神乃自生五味宜獨其數而五氣中自有其味又兼味九勝其數也此雖只論肺腎其氣亦自然流通諸藏故曰呼出心與肺吸入腎與肝呼

吸之間脾受其味也呼吸之理及神氣之要故太上問曰人命在幾聞或對曰在呼吸之間太上曰善哉可謂為道矣

凡服氣皆取五後午前者雞鳴至平旦天之陰陰中之陽也平旦至日中天之陽陽中陽也日中至黃昏天之陽陽中陰也黃昏至雞鳴天之陰陰中之陰也人亦如是又春氣行於經絡夏氣行於肌肉秋氣行於皮膚冬氣行於骨髓又正月二月天氣正方地氣始發人氣在肝三月四月天氣正方地氣定發人氣在脾五月六月天氣盛地氣高人氣在頭七月八月陰氣始熱人氣在肺九月十月陰氣始冰地氣始閉人氣在心十一月十二月冰氣復地氣合人氣在腎至四時之月宜各依氣之所行兼存而為之

凡服氣皆取天景明澄之時為佳若當風雨晦霧之時皆不可引吸外氣但入密室閉服納氣加以諸藥也
凡服氣斷數者一向之時精氣弱微顏色萎黃二旬之時動作眩暈肢節酸疼大便苦難

小便赤黃或時下痢前剛後澹三旬之時身體消瘦重難以行已前虛弱之候是事氣初於此四旬之時顏色漸悅心志安康五旬之時五藏調和精氣內養六旬之時體復如故機關調暢七旬之時心惡詭煩志願高翔八旬之時恬淡寂寞信明術方九旬之時榮華潤澤聲香洪彰十旬之時正氣皆至其效極昌修之不止年命延長三年之後癰疽滅除顏色有光六年體填腸化為筋預知存亡經歷九年役鬼使神玉女侍傍腦實腸腑不可復傷號曰真人也

服六戊氣法
氣且先從甲子旬起向辰地吉料上下齒取津液周旋三至而一咽止次向寅次向子次向戌次向申次向午

又法起甲子日竟一向常向戌辰咽氣甲戌日則向戌寅餘旬依此為之此六戊法亦是一家之義以戌氣入於脾為食稟之本固也此直不飢若通益諸體則不速餘法矣
服三五七九氣法

徐徐以鼻微引氣納之三以口一吐死氣久久便三氣次後引五氣以口一吐死氣久久便五氣次引七氣以口一吐死氣久久便七氣次引九氣以口一吐死氣久久便九氣因三五七九而并引之以鼻二十四氣納之以口一吐死氣久久便二十四氣咽逆報之報之法因從九數下到三復順引之咽可九九八十一咽氣而一吐之以為節也此法以入氣多吐氣少為妙若不作此限數漸增入則關於常數耳死氣者是四時五行休死之氣存而吐之自餘節度仍依常法

養五藏五行氣法
春以六丙之日時加巳食氣百二十助於心令心勝肺無令肺傷肝此養肝之義也
夏以六戊之日時加未食氣百二十以助脾令脾勝腎不傷於心也
季夏以六庚之日時加申食氣百二十以助肺令肺勝肝不傷於脾也
秋以六壬之日時加亥食氣百二十以助腎令腎勝心不傷於肺也

令腎勝心不傷於肺也

冬以六甲之日時加實食氣百二十以助肝
令肝勝脾不傷於腎也

右此法是五行食氣之要明時各有九凡一
千八十食氣各以養藏周而復始不相越精
心為之此法是一家之義所在五
藏事事其在五牙論中

服氣精義論

氣法要妙至訣

命五

要妙氣訣真道者用之其壽與天地齊矣
人自有六種導引而不知吹呵嘘四呼嘻
吹去寒呵去煩嘘去痰呼去疲嘻去溫
去風此言人之生自解也

氣法

方丈室開小窓一日午時飽食白飯一切味
令氣易行至子時叩齒二七遍又取暖氣法
兩手相摩摩面及身并手足名乾浴兩手各
收髮髻收訖正坐閉氣咽之至氣海或一取
一咽或二取一咽或三取一咽五咽之口微
吐少氣名一通雖虛而不因初甚難又不得
其意久閉則自解節度自知所宜非言能詮
非翰墨所及若體似有疾則瞑目閉息極悶
不堪身腹盈縮汗出及微喘當定汗消為通
凡至十通病乃差從子至午為陽氣可服午
至子為陰氣不可服鼻中取為正氣可服口
中取為邪氣不可服鼻為魂門口為魄戶魂
清魄濁故也并小導引隨不利而為不必備
及十二補法亦知之到明以來一過訖即一

食頓消散放逸遠如子時取氣法門老君十
三靜至日中作蜜湯或胡麻飲薩湯葛子
黃精湯一味即得服一二小升酒亦得甚妙
常須合棗核米津液潤內府不然即口乾日
夜存心節候自成不用動不至勞綿綿若存
身耳一日著身二日如夢三日小腹覺知四
日腹鳴五日兩眼熱六日兩足熱七日神見
八日氣如雲行九日上下通十日神光行形
中初三日小頭眩二十八日小著物怪四十
日氣增六十日如故初或小便亦黃服棗湯

大便堅難服棗子湯二旬顏色痿黃二旬動
作腸胃三旬消痰四旬色悅五旬六府和六
旬如故七旬志及高遠此時宜閉精守玄服
丹砂雄黃雌黃等則不畏寒暑也酒雖益氣
而能亂神不可多飲十旬通神若能當兼草
藥不復虛羸慎勿泄氣氣欲生時腹中氣盈
亦及復合氣令平想從諸毛竅間出勿令下
出名鍊氣百日內鍊氣最難非不失之一二
失復為之乃成矣津出咽而勿唾名鍊津雖
滿如水其潔可食名鍊溺淮南云欲長生腹