

服氣精義論

經名：服氣精義論。唐·司馬承禎撰。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校版本：《雲笈七籤》，收入該書卷五十七。

服氣精義論

天台白雲子述

夫氣者，道之幾微也。幾而動之，微而用之，乃生一焉，故混元全乎太易。夫一者，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；萬物與之同稟，精神著焉；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，練質登仙，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，藥效升騰，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。若乃為之速效，專之克成，虛無合其道，與神靈合其德者，其唯氣妙乎！黃帝曰：食穀者智而夭，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。可不勤之哉！是知吸引晨霞，餐漱風霜，養精光於五藏，導營衛於百關，既枯疾以安形，復延和而享壽。閉視聽以胎息，返衰朽於童顏，遠取於天，近取於己。心閑自適，體逸無為欣。邈矣！於百年全浩然於一室，就輕舉之諸衛，真清虛之雅致歟！若兼修真之業煉化之功，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，習之者以不究無效。今故纂類篇目，詳精源流，庶使螻蛄之兼濟，豈龜龍之獨善耳。

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。故須納雲牙而溉液，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，自宜詳（覈）。

服真五牙法

每以清日一密咒曰：

經文不言面向，當宜各向其方，平坐握固閉目，叩齒三通，而咒中央向四維。

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，在形為脈。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。又肺為五城之華蓋第一，肺居心上，對胸，有六葉，色如縞映紅，肺脈出於少陽。在手大指之端內側，去爪甲二分許，陷者之中。心居肺下肝上，對鳩尾下一寸。色如縞映絳，心脈出於中衝。在手中指之端，去爪甲二分許，陷者之中。肝在心下小近後。右四葉，左三葉，色如縞映紺，肝脈出於大敦。在足大指端，乃三毛之中。脾正掩臍上，近前橫覆胃，色如縞映紫，脾脈出於隱白。在足大指端側，去爪甲角如韭葉。

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。腎脈出為涌泉。在足心陷者之中。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。令服青牙者，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，會於脈中，流散諸脈，上通於目然。次服諸方，仍宜以丑後澡漱冠服，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，保氣以煉形。精滿而神全，形休而命延。元本充實，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，欲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，皆宜先療身疹疾，使藏府宣通，肢體安和，縱無舊疹，亦須服藥去痰飲。量體玲熱，服一兩劑瀉蕩，以通泄腸胃，去其積滯。吐瀉方在後，將息平復，訖，乃清齋百日，敦潔操志，其間所食，漸去酸鹹，噉絕滋味。得服狹苓，蒸暴胡麻等藥，預斷穀尤佳。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，勿食堅澀、滓滯、玲滑之物。冬自覺腸胃虛全，無復飢渴。消息進退，皆以意自量，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，室束得早朝景為佳。於束壁開一窗，令日中光正對臥面。此室之東二勿令他障隔。以子時之後，先解髮梳頭數百下，便散髮於後矣。初服須如此，久後亦不須散髮也。燒香，勿用薰陸香也。束向正坐，澄心定思，叩齒導引。其法具後篇。又安坐定息，乃西首而臥。本經皆云東首，然面則向西，於存思吸引殊為不便。林須厚暖，所覆適寒溫自得，稍暖為佳。腰腳已下尤宜暖，其枕宜令低下與背高下平，使頭頸順身平直。解身中衣帶，令闊，展兩手，離身三寸，仍握固展兩腳，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，引此景而來至於面前，乃以鼻先扳鼻孔中毛，每初以兩手大指下掌按鼻左右上下；動之十數過，令通暢。微引吸而咽之。久久乃不須引吸，但存氣而咽之，其氣自入此便為妙。咽之三，乃入肺中，小開唇，徐徐吐氣。人氣有緩急，宜自任性調息，必不得頓引至極，則氣廳廳，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，隨髒至兩腳心中，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。諸服氣方，直存入腹，不先向四肢，故致四肢逆玲，五藏壅滯，是以必須先入四肢，然後入腹，其氣自然流宣。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。則堅兩膝，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，稍稍並計而吐之，若覺腹中闊些，極則止，如腹猶滿急，更閉氣鼓之，訖，舒腳以手摩面，將胸心而下，數十度，並摩腹繞臍手數十度，展腳趾向上，反偃數度，乃放手縱體，忘心遺形。良久，待氣息關節調平。訖，乃起，若有汗，以粉摩拭頭面頸項，平坐，稍動搖關節，體和如常，可起動。其中隨時消息，觸類多方，既不云去煩述，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。故令氣停於肺，而後流行焉。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，以益其精液。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。

五味豈獨其穀，而五氣中自有其味，又兼之以藥，藥之五味，尤勝其穀也。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：人命在幾關？或對曰：在呼吸之間。太上曰：善哉！可謂為道矣。

凡服氣皆取丑後午前者，鸚鳴至平旦，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，黃昏至鸚鳴，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，陰氣始煞，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。

凡服氣斷穀者，一旬之時，精氣弱微，顏色萎黃。二旬之時，動作暝眩，肢節酸疼，大便苦難，小便赤黃，或時下痢，前剛後搪。三旬之時，身體消瘦，重難以行。已前羸弱之候，是專氣初服所致，若以諸藥則不至於此也。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，心惡喧煩，志願高翔。八旬之時，恬淡寂寞，信明術方。九旬之時，榮華潤澤，聲音洪彰。十旬之時，正黑皆至，其效極昌。修之不止，年命延長。三年之後，癥痕滅除，顏色有光。六年髓填，腸化為筋，預知存亡。經歷九年，役鬼使神，玉女侍傍，腦實臉腴，不可復傷，號曰真人也。

服六戊氣法

氣旦先從甲子旬，起向辰地，舌料上下齒，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，竟一旬，常向戊辰咽氣，甲戌日則向戊寅餘旬依此為之，此六戊法亦是一家之義，以戊氣入於脾，為食稟之本固也。此直不飢，若通

益諸體，則不逮餘法矣。

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。因三五七九而並引之以鼻，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，漸增入則闕於常數耳。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。

冬以六甲之日，時加寅，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，不相剋，精心為之。此法是家之義。所在五藏，事事具在五牙論中。

服氣精義論竟