常取六阳时食生气，气力日增。欲获长生，从鼻入口出，即为顺气。

　　六阳时法

　　夜半子时，服九九八十一。

　　平旦寅时，服八八六十四。

　　食时辰时，服七七四十九。

　　正中午时，服六六三十六。

　　哺时申时，服五五二十五。

黄昏戌时，服四四一十六。

外无求，内自然安静，安静则神定，神定即气和，气和即元气自至，元气自至即五藏滋润，五藏滋润即百脉通流，百脉通流即津液上应，津液上应即不思五味，无飢渴，延年却老。

原文：太上养生胎息气经

　　上清《道德》并《黄庭经》、《养生要集》，人能依此，去万病，通上清神仙。凡服气法，存心如婴儿在母胎，十月成就，筋骨和柔。以冥心息念，和气自至，呼吸如法，咽之不饥，百毛孔开，入息不拥滞，常取六阳时食生气，气力日增。

　　六阳时法

　　夜半子时，服九九八十一。

　　平旦寅时，服八八六十四。

　　食时辰时，服七七四十九。

　　正中午时，服六六三十六。

　　哺时申时，服五五二十五。

　　黄昏戌时，服四四一十六。

　　夫服气，舌须玄，玄须依门户出入。鼻为天门，服气魂魄归天门；口为地户，服气魂魄归地户。《黄庭经》曰：百谷之实土地精，五味外美邪魔腥。玉池清水灌灵根，子能修之补命门。欲获长生，从鼻入口出，即为顺气。修依此，真心不辗，下却三尸，舍荣去爱，日渐成功，然始近道。

　　凡真人本性幽闲，用心清雅，发言合道，心行无瑕，漱咽灵津，腹中百味自足，通三焦，理正气，气自周遍，大通五藏，骨髓坚溢。

　　夫道为万气之主。道者，气也。气为精门，人若守精，如屋有人，其量百世；人若无精，如屋无人，祸及其世。气者，保於精。精者，气也。精气两全，是曰真人。人有三丹田：上丹田泥丸脑，赤帝子卿，字元先；中丹田心，真人光坚，字子丹；下丹田婴儿谷玄，字元阳子，气精门也。三宫各有三神，神舒气漏，气漏精泄，精泄即神丧。精者妙物，真人长生根。长生根者，气之位。精全气全，精泄气泄。唯精与气，须保全真。先贤至道，爱气保精而能长生。

　　夫色动於情，制不自由，安能固哉此一倾危，如山崩海竭。山者，气之宝，宝者，肾也。肾为命根，根无精则叶痿，叶痿则枝朽，枝朽则身枯矣！思欲再生，焉能救也。

　　凡入气为阴，出气为阳，此二者服日月精华。气者，虚无；虚无者，自然无为；无为者，心不动也。外无求，内自然安静，安静则神定，神定即气和，气和即元气自至，元气自至即五藏滋润，五藏滋润即百脉通流，百脉通流即津液上应，津液上应即不思五味，无飢渴，延年却老。气化为血，血化为髓，一年易气，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，九年易形为真人。炼九还已通，神仙玄妙，不可具载。

　　上清气秘法

　　束方青牙，青牙者，肝。服食青牙，饮以朝华。朝华，上齿根也。以舌表舐唇，漱而咽之。南方朱丹，朱丹者，心。服食朱丹，饮以丹池，丹池者，下齿根。以舌表搅齿根，漱而咽之。西方明石，明石者，肺。服食明石，饮以灵液，灵液者，唇裹津。以舌搅齿七匝，漱而咽之。北方玄滋，玄滋者，肾。服食玄滋，饮以玉飴，玉飴者，舌。以鼻导引元气，入口呼吸而咽之。中央戊己，昂昂太山，太山者，守精也。服食精气，饮以醴泉。醴泉在齿根玄膺前，华池在舌本下，一名玉英，又名金梁，已上漱而咽之，各三通也。

　　凡服气法：常以夜半子时寅时起，正衣冠，以金梁叩玉英，调华池，漱醴泉及灵液，缩鼻还之，上至头，下引入口中，变为玉泉，引气至於舌根，咽而送之，令喉中呜，腹中呜，引气入丹田，如儿生能啼，谓长生根也。飢食自然气，渴饮华池浆，使长饱也。

　　上清法

　　精是吾神，气是吾道。畜精养神，饮气芳香；谓婴儿在胞中。幽隐握阳形固，阴成其形；谓炼精补脑，一名炼漱满津液，口中五味皆至。朝食暮食阴，五藏生灵芝玉英，视人从表知裹，神仪清朗。须仰排水藏，覆排食藏，次倚壁翘一足，拳两手，以舌搅口中，候津液满口，即想气咽入脐，至脚为度，彻视肠胃，指能吹灯，谓九九八十一，天地之终始。能炼九还，即血化为精，精化为筋，筋化为玉，玉变仙骨。此得自然目视千里，得之为身之秘宝，延年却老，乘云驾鹤，登仙可翘足而待之。非其气像，不合道者，勿传。谓泄漏灵文，传之非道，九族受殃。凡咽气用力，闲口举舌，令舌下空，名咽元气。日日臧食，朝朝进气，时时饮好酒一杯，谓初学人，天地之问，圣人在其中，得其道也。不智、不道、不仁在其中，得其殃。立天之道日阴与阳，立地之道日柔与刚，立人之道曰仁与义。天地含精，万物化生，道不可以情求，不可以语詁，万物任天，归乎自然矣。

　　检时含景补泻图

　　圣人欲得长生，房中之事能杀人，我命在我，有万病者皆由恣意，不知保惜。今人唯知服药，不知爱保精髓。保精髓者，以致延命。饮玉泉即玄液也。稟八尺之质，含万有之心，生命之器，灵秘长生之术，如宝守之，安神炼形，履水不溺，入火不焚，谓气运於内，神应於外，淘炼五藏，吐纳补泻真元。

　　肺藏图用咽为泻，呼为补

　　夫肺，兑之气，金之精，其色白。肺主魄，化为玉童，长七寸，白兽。其神存，其形全。肺合大肠，上主鼻。多怖惧，魄离肺也；不耐寒，肺薄；顏色鲜白，肺无他病；大肠呜，气拥也；频嘘不祥。肺主七官京门。立秋日，平旦面正西坐，呜天鼓七通，饮玉泉浆，三咽，瞑目正思，兑宫白气入口，吞之三，则童神安，百邪不能殃，兵刃不能害，延年益寿，谓补泻神气，安息灵魄。

　　心藏图用呵为泻，嘘为补

　　夫心者，离之气，火之精，其色赤。其神朱雀，化为玉女，长八寸。欲安其神而全其形，合乎中和。心合小肠，主血脉，上主舌。血拥惊舌，不知味；心乱多嘘。心主九宫惊门，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，吸离官赤气入口，三吞，以补灵府，离玉女，神平体安，百殃不害，神至灵也。

　　肝藏图用嘘为泻，吹为补

　　夫肝，震之气，木之精，其色青，肝主魂，其神如龙，化为二玉童，一青一黄。各长七寸，一负龙，一持玉浆。欲安其龄，合乎太清。肝合乎胜理，上主目，目热肝伤也。肝主春用事，含春精气，万物繁茂，顺阳之道。立春日，常以寅时面向束，平坐，叩齿三通，闭气七息，吸震宫青气，三吞之，致二童肝，养精之妙也。

　　脾藏图用呼为泻，呵为补

　　夫脾者，坤之气，土之精，其色黄，像覆盆。其神如凤，化为玉女，长六寸。合太阴，上主口，顏色湿润无他也。脾无定位，寄王四季，各一十八日。清旦正坐中官，禁忌五息，呜天鼓七，吸中宫黄气，入口吞之，饮玉醴以致其妙。人稟天道，经营正气，守我房中之精，保命得长生。存想华池，饮玉液，和气相胜，百脉调畅，闭息精源，含真却老，此名守真长生秘诀。肾藏图用吹为泻，咽为补夫肾，主精，坎之气，其色黑。其像圆，一名而曲。其神如白鹿，化为玉童，长一尺。万物治其精，顺其志，全其真，合乎太清。肾合骨，上主耳。腰不能伸，肾玲。立冬日，面北向，平旦坐，呜金梁五通，饮玉泉三，吸玄宫黑气吞之，以致玉童之撰，神和体平，而能长生矣。

　　胆藏图用嘻为泻，嘘为补

　　夫胆，金之精，水之气，其色青。其神如龟，化为玉女，长一尺，其神勇。胆合膀胱，顏貌青，无其他。常以孟月端坐，正思北玄，吸黑气入口，九吞，饮玉泉之浆，气之致也。喜怒损性，一展乐伤神，神伤侵命，损性害生，养性以生气，保神以安心，气平，体和，精全心逸。此炼真秘言，灵宝长生之诀。

　　夫气为身之主，主之者守精。精是身之至，道通神仙；精是命根，保精重气而能长生，道之宗也。人自失道，非道失人。凡服气，静室安坐，寂然瞑目，努腹鼓腮，令气满口，即气肠开，叩齿嚥之，九下为一息。春夏服玲气，秋冬服暖气，每夜至五更，即以两掌掩口，着力掌中，取津液拭摩面，皮光泽，时时含枣蜜汤助之，日日喊食，朝朝进气，气即易成。

　　凡修行切勿令人知，人知即我生，我生即名至，名至即祸来，祸来即不安。至道性餘至静则廉，知之修炼谓之正真。玉不琢不成器，人不学不知道。水性不杂即清，不动即平，谓之真性抱一，闲旷寂然，外无内虚，至道无为，无所不为，虚无合体，自然合真，湛然长久？

　　夫大道法天象地。古人述古，从凡入圣而变仙骨。呼吸阴阳，胎息日月，闭口含虚，合口上下灵液自至，徐徐嚥之。学道之人，服气犹如世人思食，道即成矣。道法内修，可保全形。全道安神，仙道有异，真人至道，道自依人，人能弘道，非道弘人，气道高妙而获长生。凡咽气皆连三咽，二乾一湿；乾谓云行，湿谓雨施。顺天之道，鼻引气魂，魄归天门，口嗜五味，魂魄归地户。又云：鼻通玉池上清，口通人门太和，漱满灵液，五藏清爽。玄妙之道，不遗万物，万物自生，气为百行，自成气之道。道，其生也若劳，其死也若休，而不休日弊，精用不已日劳，劳即竭，竭即死。所谓纯一而不杂，静一而不变，此养道气之至。纯素之道，与神为一。一，真人所谓自然。气可以和六腑，寧心神，使得长生。此文不死之道，子有仙相，得吾《气经》，内有黄

庭真人、中华玉女、扶桑大帝，君得之，鏤金书，炼真之秘言焉。