《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，既桔疾以安形，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，則佇雲轄而促期，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，庶使蟪蛄之兼濟，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）。