

此亦是道形像雖殊並無不在如何不同得
師云無為者天道也有為者人道也無為同
天有為同人如人擔物兩頭俱在則平穩脫
却一頭即偏也若兩頭俱脫去和擔子也無
却到來本處

師云道無不在頭頭皆是色色皆真惟在自
已臨時驅用更別有甚麼事奈人心塵緣障
重不解根源摘葉尋枝隨波逐浪回機者少
迷執者多縱有鑽研不求真實紐捏造作見
鬼見神頭上安頭顛倒倒領不悟幻身有限
光景難留一息不來如之何也

師云修行入行藏任分取捨隨宜低下為心
中正為則審動靜之源節視聽之用一斬齊
斷一念真常永劫綿綿乃無變壞
或問修行之人性命之事如何護持師云若
在萬塵萬事境界裏面來去纏縛雖相應和
要自作得主不一向逐他去事不礙心心不
礙事如護眼睛但有纖塵合眼不受如此保
護久久見功但心有受却被他物引將去也
便作主不得

或問曰如何是真常之道師云真常且置一
壁你向二六時中理會自己心地看念慮生
時是箇甚麼念慮既生時是邪是正邪念則
便泯滅着正念則當用着如何是邪念凡無
事時一切預先思慮皆是邪妄如何是正念

目前有事合接物利生敬上安眾種種善心
不為己事皆是正念也其靜則體安其動則
用正不縱不拘無晝無夜絲毫不昧常應常
靜平平穩穩便是真常之道也
或問思無染着放曠任緣合道也未師云起
心無着便是有着有心無染亦着無染繞欲
靜定已隨意根縱任依他亦惑邪見無染無
着等是醫藥無病藥除病去藥存終成藥病
言思路絕方始到家罷問程途矣

修真十書卷之五十三

修真十書卷之五十四

黃庭內景五藏六府圖序

卷十

太白山見素女胡惜撰

夫天主陽食人以五氣地主陰食人以五
味陰陽相成結為五藏之氣散人四肢十

二部三百六十關節引為經脈津液血髓
蘊成六府三焦十二經通為九竅散五藏
者為人形之主一藏損則百病生五藏損
則百形滅故五藏者神明鬼鬼志意之
所主是以心主神肝主魂肺主魄脾主智
腎主精發外為五事上應五星下應五嶽
皆稜範天地稟象日月觸類而不勝言若
能存神修養克己勵志其道成矣骨氣堅
強則內受腥腐諸毒不能侵外遭疾病諸
氣不能損聰明純粹却老延年志高神仙
形無困憊日月精光來附我身四時六氣
來合我體入變化之道通神明之理把握
陰陽呼吸精神造物者翻為我所制至此
之時不假金丹玉液琅玕大還自然神化
冲虛合太和而理膏上五藏之氣結五雲

而入天中左召陽神六甲右呼陰神六丁

千變萬化馭飛輪而適意彼不悟者勞苦

外求實非知生之道也是故太白曰精足

為神氣足為道藏神養氣保守堅貞陰陽

交會以立真形但惜風性不敏幼慕慈門

使志無為棲心淡泊覽黃庭之妙理窮碧

簡之遺文志焦心碎屢更歲月伏見舊圖

與密津路幽深詞理慨玄頓之著或指示

以色象或略記於神名諸氏慕修異端斯

起遂使後學之輩罕得其門差之毫釐謬

逾千里今輒搜羅嘗見聲竭設闢按據諸

經則為圖式先明藏府次說修行并引病

源吐納除疾旁通藥理導引屈伸察色尋

證自焚食忌庶使後來學者得以按圖而

云諸法可見萬品昭然惜稽首頓首再拜

謹書

黃庭內景五藏六府圖

肺藏圖

活肺用咽咽吸為補肺金宮也為五藏之華

蓋本一居上對胃有六葉色如綺映紅凡丈

夫八十肺氣衰魄離散也重三斤三兩西方

白色入通於肺開竅於鼻亦云左孔為庚右

孔為辛在形為皮毛肺脉出於少商肺者藏

之長氣之本也是以諸氣屬之久則傷氣充

氣圓於肺蓋呼吸之律傳運之宮治又魄門

亦為玉堂官肺者相傳之宮也治節出焉於

液為涕涕者肺之液腎邪入肺則多涕也肺

生於右肺為之嗽六腑大腸之府大腸與肺

合為傳寫行道之府也五官鼻為肺之官肺

氣旺則鼻通肺病則不知香臭肺合於脾其

榮毛也肺之合也皮緩而毛落者肺氣先死

也為西方充金也受於寅生於巳王於酉病

於亥死於子墓於丑也為秋肺旺腎相肝死

心因脾休日為庚辛西方千位辰為申酉西

方支位為金扶土抑水尅木辰相秋旺冬休

春囚火秀夏死之聲商金音也其聲散能切

以明溫和以虛肺也色白金肺色如象音生

色也枯音死者也味辛其性散食之先走氣

氣疾多食則皮膚其臭腥心邪入肺則惡

腥也其性義肺氣之義其性怒金性剛而主

怒肺之中亦作白氣存也肺神皓華字虛成

夫肺者兌之氣金之精其色白其象如懸磨

其神形如白獸肺生魄化為玉童長七寸素

衣持兵杖往來於肺府也一云肺有七童子

十四玉女守之其神多怒人之怒者蓋發於

肺藏欲安其魄而存其形者當收思斂怒合

仁育義不怒其怒不聲息其金而後全其生

則合乎太和也肺合於大腸上主鼻故人肺

風則鼻塞人之容色枯者肺乾也人之鼻癢

皆鼻有蟲也人之多怖者肺中魄離於外也

人之體聲者肺氣微也人之多聲者肺之

盛也人之不耐寒暑肺勞也人之好食辛味

者肺氣不足也人之腸鳴者肺壅也人之顏

色鮮白者肺無病也肺邪其人則好哭夫肺

主商之疾當咽咽者肺之氣也其氣義能抽

然知肺之病所以人之有怒填塞胃隱者則

長咽而洩之蓋自理也向若不咽必致傷敗嗽咽而獲全乎故肺疾當用咽瀉之夫人之無苦而咽者不祥也夫肺處七宮主信使人方正好直習先忠則魄安形全也且肺者秋之用事三月此為容平天氣以急地氣以明雀卧雞起使志安寧以緩秋利收飲神氣使氣和平無外其志使肺氣清養生之則傷則咳軟孰瘞也

修養法

常以七月八月九月朔望旭旦西面坐鳴天鼓七飲玉津然後瞑目正心思完宮白氣入口七吞之閉氣七十息則重神凝體百邪莫之向兵刃不能害延年益算名飛仙籍蓋所補瀉氣安息靈魄之所致哉

相肺藏病法

肺病熱右頰赤肺病者色白而毛摘喘咳逆氣留背四肢煩疼或夢見美女許來親近相依附肺虛則少氣不能報息鼻燥喉乾肺風則多汗畏風時欲咳嗽如氣盡日則止暮則甚診在肩上其色白肺主秋手太陰陽明主

治其日庚辛肺若氣上逆急食苦以洩之又曰肺病欲收食酸以收之用辛補之苦瀉之禁食寒肺惡寒也肺病證肺病膈右身勒氣按之若痛苦咳嗽熱也

治病肺藏方

肺有病鼻塞不通不聞香臭中有息肉或上瘡皮膚燥痒惡瘡疥癬上氣咳嗽涕唾膿血宜服消風散

- 人參八分 玄參七分 防風八分
- 沙參五分 天雄八分 薯蕷十分
- 丹參七分 苦參八分 秦艽七分
- 小茱萸

右搗羅為末空腹以防風湯下三錢以鼻微長引氣以口咽之令耳不得聞也皆先調氣合和然後咽之肺有病用大四三十遍細四十遍去肺家勞熱上氣咳嗽皮膚瘡癢四肢煩疼鼻塞背脊痛數法咽之疾瘥止過度損矣七月勿食茱萸成血利八月九月勿食薑并肝心肺肺病宜食黍桃苦味也

導引法

可正坐以兩手換地縮身曲脊向上三舉去肺家風邪積勞亦可反拳捷脊上左右各三五度此法去胃臆間風毒閉氣為之良久閉目嚙液三叩齒為止

心藏圖

治心用呵呵為瀉吸為補心火官也居肺下肝上對鳩尾下一寸色如縞映絳形如蓮花未開之狀凡丈夫至六十心氣衰衰言多錯忘也重十二兩南方赤色入通於心開竅於舌在形為脈出於中衝心者生之本神之處也且心為諸藏之主明運用生是以心藏神亦君主之官也神明出焉監飲四方亦號五神君亦號太尉公心為帝王正居中央亦號曰靈臺心部於表心為之噫當氣痛於心液為汗汗者心之液腎之液液則多汗五府小腸為心之府小腸與心之合為受盛之府五官舌為心之官心氣通則舌知五味心病則舌焦卷而短不知五味矣合於脈其紫色也心之合也血脈虛少而不榮於藏者也府心先死也為南方離火也火受氣於亥生於寅

旺於午病於申死於酉墓於戌也為夏心旺脾相肺死腎囚肝休日為丙丁南方干位辰為巳午南方支位為火扶木抑土夏旺季夏尅金畏水春囚秋休冬死聲微火音也其聲和而疾其心者色赤火心色如火也如雄鷄心色者生黑色者死味苦其性堅食之先走骨病勿多食多食而爪枯也其具焦心邪自然積鬱焦也其性禮心氣主其性樂火性樂而主燥心之應南嶽通榮感之精夏三月存榮感在中心中亦作赤氣存之者心神丹元字守靈心病證臍上有動氣按之牢苦痛心苦煩心病手足掌中熱也

治心臟病法

心有病口乾舌強或咽喉中痛噤唾不得口内生瘡忘前失後夢見爐竈治鑄之事宜服

五參圖

秦朮七分 人參七分 玄參十分
 乾薑十分 沙參五分 酸棗八分
 丹參八分 苦參八分
 以鼻微引氣以口呵之皆調氣如上勿令耳

聞之然後呵之心有病大呵三十遍細呵十遍去心勞熱一切煩悶心疾等以瀉病瘥止過度則却損矣

忌食法

四月勿食大蒜令人髮易白及墮五月勿食蕪損心及有毒并勿食心腎令人心痛宜食大小麥去霍禁鹹味

心臟導引法

可正坐以兩手作拳用力左右互相揉各六度又可正坐以一手按腕上一手下拓空如重石又以兩手相叉以脚踏手中各五六度能去心胃間風邪諸疾關氣為之畢良久閉目三咽三叩齒而止

肝藏圖

治肝用噓噓之為瀉吸為補肝木官也居心下少近左有三葉色如縞映紺凡丈夫至六十肝氣衰減葉薄膽目不明也重四斤四兩東方青色入通於肝開竅於目左目甲右目乙在形為眼肝脉出於大敦肝色青翠大小相重之象也肝者罷極之本魂之處也左目

為目為王父右目為月為王母為淚為陰之精也肝號大尚書亦號大夫天為清冷官肝生於左肝為之語也氣通於肝液為淚肝者用之液腎邪入肝則多淚也六府膽為肝之府膽與肝合眼為膽之官肝食通則眼分明肝實則目赤肝合於筋其榮爪肝之合也筋緩而不能自收持者肝先死也為東方震木也木受氣於申死於午生於亥旺於卯病於巳墓於未者也肝主心相脾死肺囚腎休日為甲乙東方干位辰為寅卯東方支位為木扶水抑火尅土畏金冬相春旺夏休季夏囚秋死也聲角木音也其聲降以約其和靜以清能初肝色青木肝色也如翠羽者生如草滋者死也味酸其性收食先走筋筋病勿多食則皮槁而毛落其性仁肝氣主仁其性喜木好生而主喜肝之東嶽上通歲星之精春三月存歲星在肝中亦作青氣存也肝神龍煙字合明夫肝者震之氣木之精其象青其象如懸匏其神形如青龍肝主魂化為二玉童一青衣一黃衣各長九寸持玉漿出於肝

藏一云肝有三童子六玉女守之其神好仁

仁惠蓋發於肝藏故安其魂而延其治者則

當澤者被芻棘思望主筋故人之肝虧則筋

急人之皮枯者肝中熱人之肌肉斑點者肝

風也人之色青者肝盛也人之好食酸物者

肝不足也人之髮枯肝傷也人之手足多汗

者無疾肺邪入肝則多哭夫肝主筋肝之有

疾當用噓噓者肝之氣其氣仁能除毀痛皆

自然之驗也不以為噓者哉此至理通玄之

道也夫肝處三宮主仁使人凝肅慈惠及物

則魂安而形全也用肝者春之用事三月天

地氣生萬物以榮花繁葉茂仁氣初萌夜卧

早起廣步於庭被髮緩形以使志生生而勿

殺予而勿奪賞而勿罰此春之應養生之道

逆之則傷肝則毛髮不榮為寒變則奉生者

少也

修養法

常以正月二月三月朔旦東面平坐叩齒三

通閉氣九十息吸震宮青氣入口九吞之以

補虛損享青龍之膏以致二童之饌木精乘

土則樂多少憂養精之妙也

相肝藏病

肝熱者左目赤肝病者目眵兩脇下痛引小

腹令人喜怒肝虛則恐如人將捕之肝實則

怒虛則寒陰氣壯則夢山樹園苑生草肝

氣通頭痛耳聾頰風腫惡風喜怒諒在目其

色青又云肝病主春足厥陰與足少陽為表

裏主治其日甲乙肝若急食甘以緩之又曰

肝病欲散急食辛以散之用鹹補之辛瀉之

禁當風肝惡風也

肝藏吐納法

以鼻微引氣以口噓之肝病用大噓三十遍

細噓十遍能去肝家虛熱亦除四肢壯氣眼

暗一切熱者數數噓之絲絲不絕為妙病瘥

則止過度請不必恐損

生食忌

正月不食生葱熱者不食益佳二月三月勿

食蒜子藜子及百藥心勿食肝肺宜食麻子

巨勝子李子禁辛

導引法

可正坐以手兩相重按胫下徐緩身左右各

三五度又可正坐兩手拽相又翻覆向背三

五度此能去肝家積聚風邪毒氣餘如上

脾藏圖

治脾用呼吸為瀉吸為補脾土宮也揜太倉

在臍上三寸色如縞映黃凡丈夫至七十脾

氣虛而皮膚枯瘦者灸重二片三兩中央黃

色入通於口口為戊己舌為己在形為之脾

脉出為隱曰脾為五藏之樞也脾者肉之本

意之本處也脾為黃庭亦為中主為黃龍君

也亦為諫議大夫亦為倉稟之官化物出焉

號為中黃官脾主於中脾為之合穀氣通於

脾為液為脾液者脾之液腎邪入脾則多涎

六府胃為五穀之府胃與脾合為穀府五官

口為脾之官脾氣通則口知五味脾病則口

乾不能食不知五味好惡脾合於肉則紫肉

也脾之合肌肉消瘦不能肥脾先死為中央

中土也受氣於己生於子病於亥死於卯墓

於辰也為李夏脾主肺相腎死肝囚心休日

為戊己中央十位辰為辰戌丑未中央支位

為土季夏正秋休冬囚春死土扶火抑金尅水畏木交相聲宮土音也其聲所以舒其和博以柔能於脾也色黃土脾也色如蟹腹者生如枳實者死味甘其性緩食之先走肉內病勿多食多食則骨病而毛落也其臭香心邪入脾則惡香其性信脾食言信其情恐懼土性而主恐懼脾之外應中嶽上通鎮星之精季夏并季秋各十八日存鎮星在脾亦作黃氣存也脾神常在字魂停夫脾者坤之氣土之精其色黃其象如覆蓋其神形如鳳脾主意化為一玉女長七寸循環於脾藏也其神然嫉妬人人妬者蓋起於脾藏土無正形故無准也婦人妬甚者乘陰也欲安其意則當去欲寡色少思屏慮長其土德而後念其生則合夫太陰也脾連於胃上主於口消穀府也如磨轉也化其生而於熟也食不消者脾不轉也食堅物者脾磨不盡化也則為食患故諸藏不調則傷質傷質則損神則傷人之速也故人不欲食堅物者全身之妙道也人之欲不食者脾中有不化之食人多惑者

脾藏不安也人之多食脾虛也人之食不下者脾寒也人之無顏色者脾傷也人之好食甘食者脾不足也人之明岡鮮白滑者脾無病脾邪入於脾則多歌夫脾之土宮故脾之有疾當用呼時者脾之氣其氣確能抽脾之疾故人中熱者則呼以驅濕之弊也夫脾主宮主信使人意弘廣大屈已濟人於利忍分不以自尊為德不以財爭為事則以脾安而形全也且脾無定位與旺四季隨四氣也助氣萬物脾育陽脾義之道也不以月屈為德不以物說為功長坤之理也逆之則傷脾

修養法

常以季夏之月朔旦并及四季之月十八日旭旦坐中宮禁氣五息鳴天鼓十二通吸坤宮之黃氣入口十二咽以補呼之損以飲玉液醴以致神鳳之味以補於脾以佐神也入山不畏虎狼危險不懼顛蹶者行氣禁土之精也

相病法

脾赤者鼻赤色黃而濡鼻病者體上遊風習

習過體悶疼身重若肌肉萎足不能行喜聲脚下痛脾虛腹肚脹鳴成澹痢食多不化脾寒之疾多汗惡風身體怠惰四肢無力不用癥黃不著飲食診在鼻其色黃旺季夏足太陰陽明主治其日戊巳脾若濕急食苦以燥之又曰脾虛欲發緩急食甘以緩甘則補之苦則瀉之禁燥

脾病證

脾病當臍有動氣按之牢痛若逆氣小腸急痛澁不定重脛塞

治脾藏吐納法

以鼻微長引氣以口呼之脾病用大呼三十遍細呼十遍能去脾家一切冷氣發熱霍亂宿食不消偏風頑痺腹內結塊者數數呼呼相次勿絕疾速則止勿過度

食禁

六月勿食黍粟令人患赤白痢四季勿食脾肝羊血宜食粳米棗葵禁酸

導引法

可大坐伸一脚屈一脚以兩手向後反掣各

三五度亦可跪坐以兩手拒地回顧用力虎視各三五度能去脾藏積聚風邪喜食

腎藏圖

腎用吹吹為瀉吸為補腎水宮也左腎右腎前對臍臍着於春色如縞映紫凡丈夫至六十腎氣衰髮墮齒齋氣衰焦脛脉空虚人之有稟七十形體皆極九十如樹之有根也重二斤二兩北方黑色入通於腎開竅於二陰左腎為壬右腎為癸在形為骨久立傷損骨腎脉出于湧泉腎者腎藏之本精之處也腎為後宮為女主腎經於上焦榮於中焦衛於下焦腎者作強之官伎巧出焉法於象為之理亦為久而餘氣通於兩竅為液為唾唾者液也氣入腎則多唾也六府膀胱為腎府膀胱與腎合為津慶之府五官耳為腎之官腎氣通則聞五音腎病則耳聾骨蒸也腎合於骨其榮髮也腎之合也骨萎不能起床者腎氣先死也准此例矣為北方坎水也水受氣於已生於申旺於子病於寅死於卯墓於辰也為冬腎旺肝心死脾囚肺休日為壬癸北方

千位辰為亥子北方支位為水扶木生金抑水剋火長土秋相冬旺春休夏囚季夏死聲羽水音也其聲沈以虛其和短以散能動也色黑水腎色也如鷄弱者生如墨燥者死味鹹其性多食之走血血病勿多食多食麻滋而變色也其臭朽心邪入腎則惡朽也其性智腎主智其事悲水性故悲位也腎之外應北嶽上通辰星之精冬三月存辰星在腎中亦作黑氣存之也腎神去冥字青英夫腎者坎之氣水之精其色黑其象如懸石其神形如鹿兩頭主智化為五童長一人也人之腎藏其神和也入之柔順其至而後全其生則合夫太清也合於骨上主於齒齒痛者腎傷也又主於耳人之不聞聲者腎虧也人之骨疼者腎虛也人之齒多齟者腎虛也人之齒齟者腎之風也人之耳痛者腎氣壅也人之多呵欠者腎邪也人之腰不伸者腎水也人之色黃黑者腎衰也人之容色紫光腎無苦也人之骨鳴者腎贏也肺邪入腎多伸大腎主羽故腎病當吹也腎之氣其氣智能抽腎

之疾故人有積氣衝臆則強吹腎氣沈滯吹微通也夫腎處一宮主智使人惠利神彩踈朗不滯於事則固而形全也且腎者冬之用乾坤氣閉萬物伏藏成寢寅起與玄陰并外陰內陽以養骨以恬其神逆之則傷腎

修養法

常以十月十一月十二月西北面平鳴金梁十飲玉泉三訖吸玄官黑色氣入口五吞之以補吹損之味白鹿之飼設五童之饌裨莖唱氣神和體安則群妖莫之害也則致長生

相腎藏病法

腎熱者頤赤腎病者色黑而齒槁腹大體重喘咳汗出惡風腎病則腰中痛風則頭多恐風食飲不下膈寒不通腹滿失衣則腹脹食寒則洩脉在形黑瘦而腹大又腎主冬足少陰太陽主治其自壬癸腎苦燥急食辛以潤之致液氣通也腎堅病急食苦以弱之用苦以瀉之鹹以補之禁無犯熱食溫水腎燥也

腎病證

腎病臍下有動氣按之若勞病苦腹食不消

體重骨節痛嗜卧

治腎苦病方

腎有病腰膝勝脫冷疼或痺小便餘澀疝瘕所纏宜服八味圓

乾地黄八分 牡丹三分 澤瀉三分

桂心二分 茯苓三分 附子二分

薯蕷四分 山茱萸四分

右件以蜜為圓如桐子大空心湯下三十圓

治腎藏吐納法

以鼻微長引氣以口吹之腎病用大吹三十過細吹十過能去腎家一切冷腰膝疼沈重久立不得陽道衰弱耳中蟬鳴及口中有瘡是腎家之疾煩熱去數數吹之相次勿絕病瘥止過度則損

食忌

十月勿食椒令人口乾成赤白痢十一月十二月勿食鮮鱗甲之物并食脾胃宜食大豆黃卷粟藿菜其物

導引法

可正坐以兩手上從耳左右引脇三五度亦

可反手着膝拋射左右同緩身三五度亦可以足前後踰左右各十數度能去腰腎膀胱間風邪積聚餘如上法

膽藏圖

故天有五五行以生寒暑燥濕人有五氣以生喜怒悲憂恐故喜怒傷氣寒暑傷形喜怒不節寒暑過度生乃不顧人能依時攝養允其天枉也目無妄視口無妄言耳無妄聽鼻無妄嗅養生之妙方也常以兩手相摩令熱以拭面三七亦身周摩令遍名曰乾浴令人却事無惡面有五澤金光也又以其五藏數加膽名六府且膽亦受水氣與坎同道不可例視之故別立膽藏圖治膽用嘻嘻為瀉吸為補膽腑着肝色如鵝映青重三兩三銖膽為中青之府號將軍決曹吏能信剛而能柔和精為腸蛇能勇健膽者筋之應也膽為六府之精也膽者中正之官決斷出于此膽神龍曜宇威聞夫膽者金之精水之色其色青其象如懸鈴其神形如龜蛇化為玉童長一人執戟在手出入奔馳於膽藏之間其神多勇

決者蓋發於膽藏欲安其神當息怒慢淨行轉義而後全其生則合天太和也膽合膀胱上主於毛髮故人髮枯者膽竭也人之爪乾者膽虧也人之髮燥膽有風也人之毛焦膽熱也人之目無光故有淚者膽熱也人好食苦味者膽不足也人之顏色青或光白膽無病也夫膽寄於坎宮使人親智慕賢屏邪去佞絕奸盜方直也且膽者生於金金主武故多勇宜抑之吉夫膽者乘陰之氣稟金之用故主愆愆則悲故人之悲者金生於水則目中墮淚夫心主火膽主水亦主苦火得水而滅水得火而煎陰陽交爭水膽勝火故淚從目出也淚者類也因類而出故曰類也夫悲號泣者可苦為辭也膽者水也而主於陽陰從陽故淚猶目出也

修養法

常以冬月三月端居淨思比吸玄宮之黑氣入口三吞之以補嗜之損以盡益膽之津以食龜蛇之味飲玉童之漿然後神沖體和眾邪不能犯群盜莫之向膽氣所置也

相病法

膽之有病太息口苦嘔宿汗口澹瀆恐人將捕之眉傾也眉毛萎垂膽苦實則傷熱熱則精神不守卧起無定若虛則傷寒寒則恐畏頭眩不能獨卧虛損則爪髮枯燥目中淚出膀胱連腰小腹俱痛膽與肝同道有病用肝藏方

導引法

可平坐令兩脚掌昂頭以兩手挽脚腕起搖動為之三五四度亦可大坐以兩手拓地舉身勞腰脊三五度能去腎家之風毒邪氣

吐納法

以鼻微引氣以口嚙之臆病并腎藏除一切冷陰汗盜汗面無顏色小腹脹滿臍下冷痛急去之口乾舌澁數嚙之則病愈

五藏圖文備記

夫黃帝謂岐伯曰夫人者受天地之氣以生之來也謂之精精之運為之靈靈之發也為之神神之化也為之魂魂隨神性來謂之識並精出入謂之魂主榮積魂為之心心有所

從謂之情情有有所屬謂之意意之有所指謂

之志志有所憶謂之思思之有所遠慕謂之

慮慮而事成謂之智智者盡此諸見者為蓋

積神魂魄意情智見識之為用也處士孫思

邈論曰夫人稟天地而生故內有五藏六府

精氣骨髓筋脉外合四肢九竅皮毛爪齒咽

喉唇舌胎門胞囊以此總而成軀故將息得

理則可體安和役用非宜則五勞七傷六極

有方可救雖病無他設法可憊所以此圖之

中皆備述五藏六府血脉如源循環流注與

九竅應會處所並窮於此其能留心老而行

之則內百病無所干矣夫髮宜多梳齒宜數

叩液宜常咽氣宜常煉精宜常在而此五者

所謂子欲不死修崑崙耳猶是煉丹以固之

却粒以賴之去其事得書金格朝天吸日仰

氣冲虛此術士之用也

元始太玄經曰

喜怒損性哀樂損神性損則害生故養性以

全氣保神以安身氣全體平心安神逸此全

生之訣也

修真十書卷之五十四

第十

二十