雲笈七籤/57

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷五十七　諸家氣法部二

下一卷▶

服氣精義論並序（——天臺白雲撰）

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，萬物與之齊受。在物之形，唯人為正；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，煉質登仙，隱景入虛。無之心至妙，得登仙之法，所學多途。至妙之至，其歸一揆，或消飛丹液，藥效升騰，或齋戒存修，功成羽化。然金石之藥，候資費而難求；習學之功，彌歲年而易遠。若乃為之速效，專之剋成，與虛無合其道，與神靈合其德者，其唯氣乎！黃帝曰：食穀者知而夭，食氣者神而壽，不食者不死。真人曰：夫可久於其道者，養生也；常可與久游者，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，餐漱風露，養精源於五臟，導榮衛於百關，既祛疾以安形，復延和而享壽。閉視聽以胎息，返衰朽以童顏。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，就輕舉之諸術，寘清虛之雅致歟！若兼真之業，煉化之功，則佇雲軺而促期，馳羽駕而憎遠矣。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，庶蝼蛄之兼濟，豈龜龍之獨善耳。凡九篇如後：

五牙論（第一）

夫形之所全者，本於臟腑也；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，榮衛保其純和，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，以視津途，修學所遵，自宜詳核。服真五牙法，每以清旦，密咒曰經文不言面當宜各向其方，平坐握固，閉目，即叩齒三通，而祝中央向四維：

東方青牙，服食青牙，飲以朝華。祝畢，舌料上齒表，舐脣漱口，滿而咽之三；

南方硃丹，服食硃丹，飲以丹池。祝畢，舌料下齒表，舐脣漱口，滿而咽之三；

中央戊己，昂昂太山，服食精氣，飲以醴泉。祝畢，舌料上玄，應取玉水，舐脣漱口，滿而咽之三；

西方明石，服食明石，飲以靈液。祝畢，舌料上齒內，舐脣漱口，滿而咽之三；

北方玄滋，服食玄滋，飲以玉飴。祝畢，舌料下齒內，舐脣漱口，滿而咽之三；

都數畢，以鼻內氣，極而徐徐放之，令五過已，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。又曰：先師益中央醴泉，祝曰：

白石嚴嚴以次行，源泉湧洞以玉漿，飲之長生，壽命益長如此語以下，乖本文，應不煩耳。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，以通五臟，然後依常法，乃佳。

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，開竅於耳，在形為骨。

又：肺為五臟之華蓋第一，肺居心上，對胸，有六葉，色如縞映紅，肺脈出於少高（左手大指之端內側，去爪甲二分許，谷者之中）；心居肺下肝上，對鳩尾下一寸，色如縞映絳，心脈出於中沖（左手中指之端，去爪甲之二分許，谷者之中）；肝在心下，小近後，右四葉，左三葉，色如縞映紺，肝脈出於大敦（左足大指端，乃三毛之中）；脾正掩臍上，近前，橫覆於胃，色如縞映黃，脾脈出於隱白（左足大指端側，去爪甲角如韭葉）；左腎、右腎，前對臍，搏著腰脊，色如縞暎紫，左為正腎，以配五臟，右為命門，男以藏精，女以系胞，腎脈出為湧泉（左足心，谷者之中）。

凡服五牙之氣者，皆宜思入其臟，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，見青氣氳氳，青液融融分明，良久，乃見足大敦之氣，循服而至，會於脈中，流散諸脈，上通於自然。次服諸方，仍宜以醜後，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（第二）

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，元本既實，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！

○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，皆燒五香左右。

凡欲服氣者，皆宜先療身疹疾，使臟腑宣通，肢體安和，縱無舊疹，亦須服藥去疾飲，量體冷熱，服一兩劑寫湯，以通洩腸胃，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，減絕滋味，得服茯苓、蒸曝胡麻等藥，預斷穀為佳。服氣之始，亦不得頓絕其藥食，宜日日減藥，宜漸漸加氣，氣液流通，體藏安穩，乃可絕諸藥食，乃須兼膏餌消潤之藥助之。勿食堅澀、滓滯、冷滑之物。久久自覺腸胃

虛，全無復饑渴。消息進退，以意自量，不可具於此述。

宜於春秋二時，月初三日後、八日前，取其一吉日為始，先服太清行氣符，計至其日，令吞三符訖，於靜室東向，得早朝景為佳。於東壁開一窗，令日中光正對臥，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，久後亦不須散髮也。燒香勿用薰陸香。），東向正坐，澄心定思，叩齒導引（其法具後篇）。又安坐定息，乃西首而臥（本經皆云東首，然面則向西，於存息吸引，殊為不便），床須厚暖，所覆適溫，自得，稍暖為佳，腰腳已下左右宜暖，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，兩腳相去五六寸，且徐吐氣，息令調。然後想之東方初曜之氣，共日光合丹於流暉，引此景而來至於面前，乃以鼻（先拔鼻孔中毛，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。小開脣，徐徐吐氣，入氣有緩急，宜在任性調息，必不得頓引，至極則氣粗，粗則致損。又引咽之三，若氣息長，加至五六咽，得七尤佳。如此，以覺肺間大滿為度，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，隨髀至兩腳心中，覺皮肉間習習如蟲行為度。訖，任微喘息少時，待喘息調，依法引導送之，覺手足潤溫和調暢為度（諸服氣方，直存入腹，不先向四肢，故致四肢送冷，五臟壅滯。是以必須先四肢，然後入腹，即氣自然流宣也）。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，閉之欲極，徐徐吐之，慎勿長。若氣急，稍稍並引而吐之若覺腹中闊，此一極則止，如腹猶滿急，但閉氣鼓之。訖，舒腳，以手摩面，將胸心而下數十度，並摩腹繞臍，手十數度，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，既不云煩述，善以意調適之。

又服氣所以必令停於肺上，入於胃至於腎者何？肺藏氣，氣之本也。諸氣屬於肺。夫氣通於肺，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。又魄門為五臟之使，為四藏之主，通於十二經脈，周而復始，故為五臟使也。故令氣停於肺，而後流行焉。胃者，五臟六腑之海也，水穀皆入於胃，六腑之大王也。五臟六腑皆稟於胃、五味入胃，各走其家，以養五氣。是以五臟六腑之氣，皆出於胃，變見於氣口故也。腎者，生氣之源，五臟六腑之本，十二經脈之根，左為正腎，右為命門，故令氣致於腎，以益於其精液。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

穀而五味？氣中自有其味，又兼之以藥，藥之五味尤勝其穀）。此雖只論肺腎，其氣亦自然流通諸臟，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，乃神氣之要，故太上問曰：人命在幾間？或對曰：在呼吸之間。太上曰：善哉！可謂為道矣。

凡服氣，皆取子後、午前者，雞鳴至平旦，天之陰，陰中之陽也；平旦至日中，天之陽，陽中之陽也；日中至黃昏，天之陽，陽中主陰也；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，天氣始方，地氣始發，人氣在肝；三月、四月，天氣正方，地氣正發，人氣在脾；五月、六月，天氣盛，地氣高，人氣在頭；七月、八月，陰氣始殺，人氣在肺；九月、十月，陰氣冰，地氣始閉，人氣在心；十一月、十二月，冰復地氣合，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好。若恆風雨晦霧之時，皆不可引吸外氣。但入密室，閉服內氣，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，動作瞑眩，肢節悵恨，大便苦難，小便赤黃，或時下痢，前剛後溏；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，不至於此也）；四旬之時，顏色漸悅，心獨安康；五旬之時，五臟調和，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，正氣皆至，其效極昌。修之不止，年命延長。三年之後，瘢痕滅除，顏色有光；六年髓填，腸化為筋，預知存亡；經歷九年，役使鬼神，玉女侍傍，腦實脅胼，不可復傷，號曰真人也。

《五靈心丹章》行之十五日，心澄心通；五年當身心俱通：

《東方長生章》：一氣和大和，得一道皆太，和乃無不和，玄理同玄際。右誦九十遍，氣不調，存誦之便調。

《南方不饑章》：不以意思意，亦本求無思，意而不以思，是法如是持。右誦三十遍，饑時存誦之便飽。

《中央不熱章》：諸食氣結氣，非諸久定結，氣歸諸本氣，隨取當隨洩。右誦一百二十遍，熱時存誦之便涼。

《西方不寒章》：修理志離志，積修不符離，志而不修志，己業無己知。右誦七十遍，寒時存誦之便暖。

《北方不渴章》：莫將心緣心，還莫住絕緣，心存莫存心，真則守真淵。右誦五十遍，渴時存誦之便不渴。

所主寒熱等，本文如此。然放五臟之義，乃有所乖，唯渴誦北方章是。謂今為魂神不寧，誦東方章，寒誦西方章，饑誦南方章，渴誦北方章，熱誦中央章，亦可以五臟行之，以義消息為之。誦既不論早晚，然以子午前為佳。誦五方數畢，即誦《大道贊》一遍：

大道無形，因物為名，乾坤萬品，秀氣乃成。既受新質，惟人抱靈，五行三才，秋殺春生。四九寶偈，除誦守精，修奉太和，不虧不盈。嚼之無味，嗅之無馨，察之無色，和之無聲。坐臥無所，行走無程，游歷太空，湛爾黃庭。動而不去，住而不寧，無營無作，無視無聽。非聚非散，非離非並，非巨非細，非重非輕。非黃非白，非赤非青，道高黃老，曉朗其情。太上要章，封密金城，子得聞之，命合真星。

此《五靈章》既可通五臟氣，每宜通誦之，仍各存藏位。其文有苦、寒、熱、饑、渴者，始可別誦章爾。當面向其方坐，閉目澄神，閉口心誦，仍動舌觸料口中，令津液生，微微引氣而咽之，各入其藏中。此法專行，應至虛憿，兼以符水，藥味，則不致贏頓矣。

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，匝一旬，恆向戊辰咽氣，甲戌日則向戊寅，餘旬依為之。此六戊法，亦是一家之義。以戊氣入於脾，為倉廩之本，故也。此真不饑，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，內之三，以口吐死氣，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，以鼻二十四氣內之，以口一吐死氣，久久便二十四氣。咽逆報之法，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，則意於常數之耳。

死氣者，是四時五行休死之氣，存而吐之。自餘節度，仍依常法。

養五臟五行氣法：春以六丙之日，時加巳，食氣百二十致於心，令心勝肺，無令肺傷肝，此養肝之氣也；夏以六戊之日，時加未，食氣百二十以助脾，令脾勝腎，則腎不傷於心也；季夏以六庚之日，時加申，食氣百二十以助肺，令肺勝肝，則肝不傷於脾也；秋以六壬之日，時加亥，食氣百二十以助腎，令腎勝心，則心不傷於肺也；冬以六甲之日，時加寅，食氣百二十以助肝，令肝勝脾，則脾不傷於腎也。

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，不得相刻，精心為之此法是一家之義，所在五臟事，事具在五牙論中。

導引論（第三）

夫肢體關節，本資於動用，經脈榮衛，實理於宣通，今既閑居，乃無運役事，須導引以致和暢，戶樞不蠹，其義信然。人之血氣精神者，所以奉生而周其性命也。脈經者，所以行血氣也。故榮氣者，所以通津血、強筋骨、利關竅也；衛氣者，所以溫肌肉、充皮膚、肥腠理、司開闔也。又：浮氣之循於經者，為衛氣；其精氣之行於經者，為榮氣。陰陽相隨，內外相貫，如環之無端也。又：頭者，精明之腑；背者，胸之腑；腰者，腎之腑；膝者，筋之腑；髓者，骨之腑。又：諸骨皆屬於目，諸髓皆屬於腦，諸筋皆屬於節，諸血皆屬於心，諸氣者皆屬於肺。此四肢八環之朝夕也。是知五勞之損，動靜所為，五禽之導，搖動其關，然人之形體，上下相承；氣之源流，升降有敘。比日見諸導引文，多無次第，今所法者，實有宗旨。其五體平和者，依常數為之；若一處有所偏疾者，則於其處加數用力行之。

凡導引，當以醜後、卯前，天氣清和日為之。先解發，散梳四際，上達頂，三百六十五過，散發於後，或寬作髻亦得。燒香，面向東，平坐握固，閉目思神，叩齒三百六十過，乃縱體平氣，依次為之。先閉氣，以兩手五指交叉，反掌向前，極引臂，拒托之良久，即舉手反掌向上極臂，即低左手，力舉右肘，令左肘臂按著後項，左手向下力牽之，仍亞向左，開右腋努脅為之，低右舉左亦如之，即低手鉤項，舉兩肘，偃胸，仰頭向後，令頭與手前後競力為之，即低手鉤項，擺肘綟身，向左向右，即放手兩膝上，微吐氣通息，又從初為之三度雲云。

符水論（第四）

夫符文者，雲篆明章，神靈之書字也。書有所象，故神氣存焉，文字顯焉。有所生，故服用硃焉，夫水者，氣之津，潛陽之潤也。有形之類，莫不資焉，故水為氣母，水潔則氣清；氣為形本，氣和則形泰。雖身之榮衛自有內液，而腹之臟腑亦假外滋。即可以通腸胃，為益津氣，又可以導符靈，助祝術。今撰諸符水之法，以備所用，可按而為之焉。符在本經。

服藥論（第五）

夫五臟通榮衛之氣，六腑資水穀之味。今既服氣，則臟氣之有餘，又既絕穀，則腑味之不足。《素問》曰：穀不入半日，則氣衰；一日，則氣少。故須諸藥以代於谷，使氣味兼致臟腑而全也。清陽為天，濁陰為地；清陽出上竅，濁陰出下竅；清陽發腠理，濁陰走五臟；清陽實四肢，濁陰實六腑；清陽為氣，濁陰為味。味歸形，形歸氣，氣歸精，精食氣，形食味。氣為陽，味為陰。陰勝則陽病，陽勝則陰病，和氣以通之，味以實之，通之則不憊，實之則不羸矣。今以草木之藥，性味於臟腑所宜，為安臟丸、理氣膏。其先無病疹，臟腑平和者，可常服此丸、膏，並茯苓、巨勝等丹服之藥；若臟有疾者，則以所宜者增損之服；如先有痼疾，及別得餘患者，當別醫攻療，則非此之所愈也。其上清方藥，各依本經，稟受者自宜遵服。

安和臟腑丸方：

茯苓、桂心、甘草炙，已上各一兩；人參、柏子、仁薯、蕷麥、門冬（去心），已上各二兩；天門冬四兩

右搗篩為散，白蜜和為丸，丸如梧桐子大。每服三十丸，日再服，以藥飲下之，松葉、枸杞等諸藥可為飲也。

滋潤氣液膏方：

天門冬煎五升，黃精煎五升，地黃煎五升，術煎五升，已上煎，各煎訖，相和著茯苓二兩、桂心二兩、薯蕷五兩、澤瀉五兩、甘草三兩，炙

右並搗，以密絹篩令極細，內諸煎中；又內熟巨勝、杏仁屑三升，白蜜二升，攪令稠，

重湯煮，攪勿令住手，令如膏便調強為佳，冷凝搗數千杵，密器貯固之。少出充服，每早晨以一丸如李核大，含消咽之，日再三。此藥宜八月、九月合，至三月已來服之。若三月、二月中更煮一度，令稠硬，則經夏不復壞。

慎忌論（第六）

夫氣之為理也，納而難固，吐而易竭。難固須保而使全，易竭須惜而勿洩。真人曰：學道常如憶朝餐，未有不得之者；惜氣常如惜面，未有不全之者。又曰：若使惜氣常如一身之先急，吾少見於枯悴矣。其於交接言笑，務宜省約；運動呼叫，特須調緩；觸類愛慎，方免所損矣。

夫人之為性也，與天地合體，陰陽混氣，皮膚骨體，臟腑榮衛，呼吸進退，寒暑變異，莫不均乎二儀。應乎五行也。是知天地否泰，陰陽亂焉；臟腑不調，經脈之候病焉。因外所中者，百病起於風也；因內所致者，百病生於氣也。故曰：恬憺虛寂，真氣居之，精神內守，病從何來？信哉是言！故須知形神之性，而全之；辨內外之疾，畏而慎之。《素問》曰：天有宿度，地有經水，人有經脈。天地和則經水安靜，寒則經水凝冱，暑則經水沸溢，卒風暴起，則經水波湧而隴起，或虛邪因而入客，亦由水之得風也。天溫日明，則人血淖液而衛氣揚；天寒日陰，則人血凝冱而衛氣沉。血氣者，喜溫而惡寒，寒則冱而不能流，溫則喜而去之。蒼天之氣清靜，則志意治，從之則陽氣固，賊邪不能容，此因時之孕也。月始生，則人血氣始精，衛氣始行；月郭滿，則血氣實，肌肉堅；月郭空，則肌肉減，經絡虛，衛氣去，形獨居。是以因天時而調血氣者也。若此時犯冒虛邪，則以身之虛，而逢天之虛，兩虛相感，其起至骨，入則傷五臟，故曰天忌不可不知也。八正者，所以候八風虛邪以時至者也。八正之虛邪，避之如矢射，慎勿犯之。假令冬至之日，風從南來，為賊傷也。謂從虛之鄉來，乃能病人也。他節仿此。陽氣者，一日而主外，平旦人氣生，日中陽氣隆，日西陽氣虛，氣門乃閉，是故暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露，反此三時，形乃困薄。

久視傷血久臥傷氣久立傷骨久行傷筋久坐傷肉，是謂五勞所傷也。憂愁思慮則傷心，形寒飲冷則傷肺，恚怒氣逆、上而不下則傷肝，飲食勞倦則傷脾，久坐濕地，強力入水則傷腎。人有五氣：喜、怒、憂、悲、恐也。怒則氣上，喜即氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒即氣聚，熱則氣洩，憂則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。喜怒不節，寒暑過度，氣乃不固五。味所入：苦入心，辛入肺，酸入肝，甘入脾，咸入腎。陰之生，本在五味，是故味過於酸，則肝氣以津，肺氣乃絕；味過於　醎，則骨氣勞，短肌，氣折；味過於苦，

則心氣喘滿，色黑，腎氣不衛；味過於甘，則脾氣濡，骨氣乃厚；味過於辛，則筋脈沮弛，精神乃央。是故謹和五味，則骨正筋柔，氣血以流，湊理以密。如是則氣骨以精，謹道如法，長天有命。多食咸，則脈凝泣而變色；多食苦，則皮槁而毛拔；多食辛，則筋急而爪枯；多食酸，則肉胝　䐜而脣揭；多食甘，則骨痛而發落。此五味之所傷也。此論飲食之五味而藥性亦有五味，服餌丸散，特宜慎之。服氣之人，不宜食辛味，何者？辛走氣，氣病無食辛也。

五臟論（第七）

夫生之成形也，必資之於五臟，形或有廢，而臟不可闕；神之為性也，必稟於五臟，性或有異，而氣不可虧。是天有五星，進退成其經緯；地有五岳，靜鎮安其方位；氣有五行，混化弘其埏埴：人有五臟，生養處其精神。故乃心藏神，肺藏氣，肝藏血，脾藏肉，腎藏志。志通內連骨體，而成身形矣。又：心者，生之本，神之處也；肺者，氣之本，魄之處也；肝者，罷極之本，魂之處也；脾者，倉廩之本，榮之處也；腎者，封藏之本，精之處也。至於九竅施為，四肢動用，骨肉堅實，經脈宣行，莫不稟源於五臟，分流於百體，順寒暑以延和，保精氣而享壽。且心為諸臟之主，主明則運用宣通，有心之子，安可不悟其神之理邪？

臟有要害，不可不察。肝生於左，肺生於右，心部於表，腎位於里，脾為之使，胃為之市。心為之汗，肺為之涕，肝為之淚，脾為之涎，腎為之唾，是謂五液。心為噫，肺為咳，肝為語，脾為笑，腎為嚏。天氣通於肺，地氣通於肝，雷氣通於心，穀氣通於脾，雨氣通於腎。五臟各有所合：心之合於脈也，其榮色也；肺之合於皮也，其榮毛也；肝之合於筋也，其榮爪也；脾之合於肉也，其榮脣也；腎之合於骨也，其榮發也。五臟各有腑，臟為陽，腑為陰。五臟者，藏精神而不洩也，故滿而不能實；六腑者，受水穀而不留，故實而不能滿。則小腸為心之腑，大腸為肺之腑，膽為肝之腑，胃為脾之腑，膀胱為腎之腑。六腑者，各有其應：小腸者，脈其應也；大腸者，皮其應也；膽者，筋其應也；胃者，肉其應也；三焦、膀胱者，腠理、毫毛其應也。

十二臟之相使者：心者，君主之官，神明出焉；肺者，相傅之官，治節出焉；肝者，將軍之官，謀慮出焉；膽者，忠正之官，決斷出焉；膻中者，臣使之官，喜樂出焉；胸中，上焦之門戶也；脾胃者，倉廩之官也，五味出焉；大腸者，傳導之官也，變化出焉；小腸者，受盛之官也，化物出焉；腎者，作強之官也，伎巧出焉；三焦者，決瀆之官也，水道出焉；膀胱者，州郡之官也，津液藏焉，化氣則能出焉。凡此十二官，不得相失也。

故主明則下安和，以此養生則壽，沒世不殆；主暗則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殆也。

服氣療病論（第八）

夫氣之為功也，廣矣妙矣。故天氣下降，則寒暑有四時之變；地氣上騰，則風雲有八方之異。兼二儀而為一體者，總形氣於其人。是能存之為家，則神靈儼然；用之於禁，則功效著矣。況以我之心，使我之氣，適我之體，攻我之疾，何往而不愈焉。習服閑居，則易為存，使諸有疾痛，皆可按而療之。

凡欲療疾，皆可以日出後，天氣和靜，面向日，在室中亦向日，存為之，平坐，瞑目，握固，叩齒九通，存日赤暉紫芒，乃長引吸而咽之，存入所患之臟腑。若非臟腑之疾，是謂肢體筋骨者，亦宜先存入所主之臟也。閉極又引，凡得九咽，覺其臟中有氣，乃存其氣攻於所苦之處。閉極，微微吐氣，其息稍定，更咽而攻之，覺疾處溫暖出汗出為佳。若在四肢，應可導引者，則先導引其處，已後攻之，縱是體上亦宜按念，令其氣通。若在頭中，當散發，梳頭皮數百下，左右搖頭數十過，乃吸氣，訖，以兩手指於項上急攀之，以頭向上力拒之，仍存氣向上入腦，於頂發諸孔沖出散去，一極訖，放手通氣，更為之，以覺頭頸汗出，痛處寬暢為候。若病在臟腑者，仰臥吸引，存入其處，得五六咽，則一度閉息攻之，皆以意消息其病，或久來痼疾，並有癥塊堅積者，則非氣之所能愈，終亦覺積寬平也。兼藥同療亦無所妨，乃於藥性易效爾。雖用氣攻病，雖攻其處膚腠散出，然兼依《明堂圖》，取其所療之穴，而相引去之佳。既知其穴，宜依十二月，各用其律管，急按穴上，相而出之。則心存有所主，氣行有的適矣。

黃鍾十一月律也，管長九寸，空中，圍九分，諸管並同；大呂十二月律也，管長八寸；太簇正月律也，管長七寸強；夾鍾二月律也，管長七寸強；姑洗三月律也，管長七寸強；仲呂四月律也，管長六寸強；蕤賓五月律也，管長六寸強；林鍾六月律也，管長六寸強；夷則七月律也，管長五寸強；南呂八月律也，管長五寸強；無射九月律也，管長四寸強；應鍾十月律也，管長四寸強。皆取山陽之竹孔圓者，其節生枝不堪用。

手臂不援，雖雲手臂諸有疾處，亦可為之。先以一手，徐徐按摩所疾之處，良久畢，乃瞑目內視，視見五臟，咽液三過，叩齒三通，正心微祝曰：

太上四玄，五華六庭，三魂七魄，天關地精，神符榮衛，天胎上明，四肢百神，九節萬

靈，受籙玉晨，刊書玉城，玉女待身，玉童護命，永齊二景，飛仙上清，長與日月，年俱後傾，超騰升仙，得整太平。流風結痾，注鬼五飛，魍魎塚訟，二氣徘徊，陵我四肢，干我盛衰，太山天丁，龍虎耀威，斬鬼不祥，兇邪即摧，考注匿訟，百毒隱非，使我復常，日月同暉，考注見犯，北辰收摧，如有干試，乾明上威。

常以生氣時，咽液二七過，按體所痛處，向王而祝曰：

左玄右玄，二神合真，左黃右黃，六華相當。風氣惡疾，伏匿四方，玉液流澤，上下宣通。內遣水火，外闢不祥，長生飛仙，身常休強。畢，又咽液二七過，又當急按所痛處三十一過。常如此，則無疾也。

病候論（第九）

夫生之為命也，資乎形神；氣之所和也，本乎臟腑。形神貞頤，則生全而享壽；臟腑清休，則氣泰而無病。然且稟精結胎之初，各因四時之異；誕形立性之本，罕備五常之節。故躁擾多端，嗜欲增結，或積痾於受生之始，或致疾於役身之時。是故喜怒憂傷，自內而作疾也；寒暑飲食，自外而成病也。強壯之歲，唯知犯觸；衰謝之年，又乖修養。陰陽互升，形氣相違，諸疹既生，厥後多狀，況乎服氣者，穀肴已斷，形體漸羸，精氣未全，神魂不暢，或舊疹因之以發動，新兆致之以虛邪，須知所由，宜詳所療。今粗具可辨之狀，以代問醫，則其氣攻之術，希同勿藥。

虛實之形，其何以生？自氣血以並，陰陽相傾，氣亂於衛，血流於經，血氣離居，一實一虛。血並於陰，氣並於陽，故為驚狂；血並於陽，氣並於陰，乃為炅中；血並於上，氣並於下，煩惋善怒；血並於下，氣並於上，亂而善忘。陽虛則外寒，陰虛則內熱，陽盛則內寒，陰盛則外熱。五臟之道，皆出於經遂，行血氣，血氣不和，百病乃變化而生。氣有餘則腹脹邉洩，不厥。天之邪氣，感則害五臟也；水穀之寒溫，感則害六腑也；地之濕氣，感則害皮肉、筋脈也。又：邪之生也，或生於陰，或生於陽。生於陽者，得之風雨寒暑；生於陰者，得之飲食居處，陰陽喜怒。陽者，天氣也，主外；陰者，地氣也，主內。陽道實，陰道虛，故犯賊風虛邪者，易受之；飲食不節、起陽不時者，陽受之，則入六腑；陰受之，則入五臟。入六腑則身熱不臥，上為喘呼；入五臟則填滿閉塞，下為邉洩，久為腸癖。故喉主天氣，咽主地氣，陽受風氣，陰受濕氣。陰氣從足上行至頭，而下行循臂至指端；陽氣從手上行至頭，而下行至足。故曰：陽病者，上行極而下行；陰病者，下行極而上行。傷於風者，上先受之；傷於濕者，下先受之。

頭者，精明之腑，頭懊視深，精則奪矣；背者，胸之腑也，背曲肩隨，胸將壞矣；腰者，腎之腑也，轉搖不能，腎將憊矣；膝者，筋之腑也，屈伸不得則僂附，筋將憊矣；髓者，骨之腑也，不能久立，行則掉心慄，骨將備矣。

肺熱病者，右頰赤；心熱病者，顏先赤；肝熱病者，左頰赤；脾熱病者，鼻赤；腎熱病者，頤赤。病雖未發，見其色者，所宜療之。故曰：療未病之病。肺熱病者，色白而毛槁；心熱病者，色赤而絡脈溢；肝熱病者，色蒼而密枯；脾熱病者，色黃而肉濡；腎熱病者色，黑而齒枯。

肝主春，足厥陰，少陽主治，其日甲乙，肝苦逆，急食咸以緩之。又曰：肝病欲散，急食苦以瀉之，禁當風，肝惡風也。

心主夏，手少陰，太陽主治，其日丙丁；心苦緩，急食咸以收之。又曰：心病欲濡，急食咸以濡之，用酸補之，甘瀉之，禁溫衣熱食，心惡熱也。

脾主長夏，足太陰，陽明主治，其日戊己；脾苦濕，急食苦以滲之。又曰：脾病欲緩，急食甘以緩之，用苦補之，辛瀉之；禁濕食、飽食、濕地、濡衣，脾惡濕也。

肺主秋，手太陰、陽明主治，其日庚辛；肺苦氣上逆，急食咸以洩之。又曰：肺病欲收，急食甘以收之，咸瀉之；禁寒衣飲冷。肺惡寒也。

腎主冬，足少陰、太陽主治，其日壬癸；腎苦滲，急食辛以潤之，腠理致液氣通。又曰：腎病欲急食苦以堅之，用辛補之，酸瀉之；淬暖，無熱食溫衣，腎惡滲之，辛走氣，氣病無食辛；甘走肉，肉病無食甘；咸走血，血病無食咸；酸走筋，筋病無食酸，是謂五禁，勿多食也。

肺病者，喘咳逆氣，肩背痛，汗出，尻、陰、股、膝、旂、胻、足背痛，虛則少氣不能報自，耳聾、嗌乾矣。

心病者，胸中痛，脅肢滿，肋下痛，膺、背、肩胛間、兩臂內痛，虛則胸腹大，脅下與腰相引而痛。

肝病者，兩脅下痛，引入小腹，令人喜怒，虛則恐，如人將捕之，氣逆則頭痛、耳聾、頰腫。

脾病者，身重，肌肉萎，足不收，行喜挈腳下痛，虛則腹脹腸鳴，洩食不化。

腎病者，腸大體重，喘咳，汗出惡風，虛則胸中痛也。

肺風之狀，多汗惡風，時欲咳嗽喘氣，晝日善，暮則甚，診在眉上，其色白。

心風之狀，惡風，焦絕，喜怒，診在口，其色赤。

肝風之狀，惡風，喜悲，微蒼、嗌乾，喜怒，診在目下，其色青。

脾風之狀，多汗惡風，身體怠墮，四肢不通，微黃，不嗜食。診在鼻上，其色黃。

胃風之狀，多汗惡風，食飲不下，隔塞不通，腹善滿，失衣則脹，食寒則洩，診在形，瘦而腹大。

首風之狀，其頭痛，面多汗，惡風，先當風一日病，其頭痛不可出，至其風止，則小愈矣。

此北宋作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse