

修真精義雜論



修真精義雜論

卷七

天台白雲子述

導引論

夫肢體關節本資於動用經脉榮衛在於宣  
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  
養生而周其性命也脉經者所以行血氣也  
故榮氣者所以通津血益筋骨利關隔也衛  
氣者所以溫肌肉充皮膚肥腠理司關闔也  
又浮氣之修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  
端也又頭者精明之府背者胃之府腰者腎  
之府膝者筋之府髓者骨之府而又諸骨皆  
屬於目諸髓皆屬於腦諸筋皆屬於肝諸血  
皆屬於心諸氣皆屬於肺此四肢八環之朝

夕也是知五勞之損動靜所久五禽之導搖  
動其關然人之形體上下相承氣之源流并  
降有叙嘗見諸導引文多無次第今所法者  
寔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

凡導引當以丑後卯前天氣清和時爲之先  
解髮散梳四際上達頂三百六十五過散髮  
於後或寬作髻亦得燒香面向東平坐握固  
閉目思神叩齒三百六十五過乃縱體平氣  
依次爲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脇爲  
之低右舉左亦如之即低手鈎項舉兩肘偃  
曾仰頭向後令頭與手前後競力爲之即低

手鈎項擺肘換身向左向右即放手兩膝上  
微吐氣通息又從初爲之三度

次覆伸左手仰掌豎指屈右手舉肘仰掌豎  
指閉臂胷膊如挽弓之勢仍迴頭向左使頭  
項胷臆臂肘等用力爲之左右各三度

脊七

次兩手作拳擊臂向前築即努肘向後蹙急  
做勢用力爲之前後各三度

次以左手拳向左之後力擺臂三又向下擺  
臂三右如之次交兩臂於胷前各以手指攀  
兩肩仰頭偃胷努腹腰爲之即低頭曲腰聳

肩兩手向下用力攀之一仰一低各三度  
次屈兩手腕安腋下促兩肘向前低頭努背  
為之即仰頭努會臆促兩肘向後為之前後  
各三度

次帖膝坐以兩手托腰向前偃身向後競力  
為之仍搖動其身即平坐縱緩又為之三度  
次交脛平坐左手托左邊膝稍近身後翅腕  
向外指裏以右手攀左膝迴頭向左仰視其  
後努左右臂臍用力為之左右各三度  
次豎兩膝交兩脛以兩手交指反掌向外抱

膝仍低頭努腰背開膝以磔而臂極膝訖即  
迴手掌向裏急抱膝聳身仰面申咽臆方  
向後爲之一仰一低各三度

次交脛平坐從膝向裏申脛出外以手捉脚  
指聳肩向上用力攀仍努腰腹向前左右搖

之氣極放寬又爲之三度

齊七

三

次以左手攀左脚指至脚心脚指至手腕漸  
長舒脚仍舉踵向上却將右手托右膝上仍  
轉頭向左右競力爲之即屈左脚以兩手共  
捧其跟向上高舉之即放下以左手按膝右

手攀脚左手向下極按右手迴向上極攀之  
迴頭向右之後努肩膊爲之左右三度

次長舒兩脚偃身向後反手托牀屈右脚向  
前作勢掣踏之左右三度

次舒右脚屈左脚以踵加右髀上垂左膝向

下令至牀即舒左屈右爲之左右各三度

次偃身反托牀豎左膝促斂其踵至臀邊舉

右踵鈎取左膝漸向下按之令左膝頭至牀

左右各三度

次屈左脚向外以左手下攀脚腕右手托右



膝迴頭向右低左膝著牀以脚向外展以手  
向內攀競力爲之左右各三度

次開兩膝合兩脚踵以兩手攀脚掌仰頭向  
上力舉之氣極縱體爲之三度

次舒脚以兩手交指鈎曲腓中偃身向後力

鈎之仍漸高舉脚努脛偃指左右各三度

次長舒兩脚令並豎指以兩手各攀其指舉  
頭用力爲之三度

導引畢平坐縱體摩兩手掌令溫柔額向上

三九過摩掌後拭目三九過即以兩手口指

無名指按鼻左右上下二七過摩之以食指  
中指又耳向上聳之三五過便以虎口以耳  
向後修旋耳輪三五過摩掌令熱摩拭回上  
令溫溫然摩頸項臆兩乳數十過即立手持  
臂上至肩下至手背上下數十過即兩手互

芥七

四

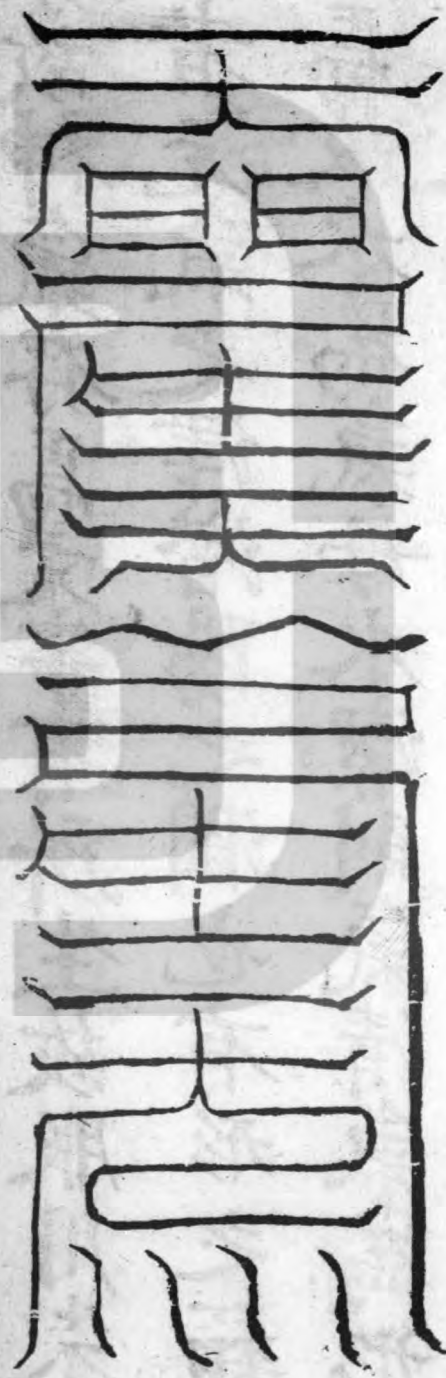
相搨捩迴轉之如洗手狀急用力為之數十  
過即摩按心腹腰髀等處都畢待氣息調平  
坐服氣如法其摩掌乘額拭面目等尋常數  
數為之彌佳不唯在服氣之時其諸導引亦  
不可總為諸法恐煩勞任逐便為之然終須

從首至足令相承取通也亦可隔三五日一度具導引之又有立卧等法不能多述亦各任意爲之

符水論

夫符文者雲篆明章神靈之書字也點畫有所象故神氣存焉文字有所生故服用朱焉夫水者元氣之津潛陽之潤也有形之類莫不資焉故水爲氣母水潔則氣清氣爲形本氣和則形泰雖身之榮衛自有內液而吸之臟腑亦假外滋既可以通腹胃益津氣人可

以導符靈助祝術今撰諸符水之法以備所用可按而為之焉



并七

五

右符每以向月建以滿日燒香丹書紙左手

持水器右手持符

意可以水一升吞之多少任意如得并華水為良縱是

泉水亦可祝曰

金木水火土五星之氣六甲之精三真天食

濁氣常盈黃父赤子守中無傾三祝之氣畢三

叩齒三琢齒以所執符噴水仍於水上燒符灰納水

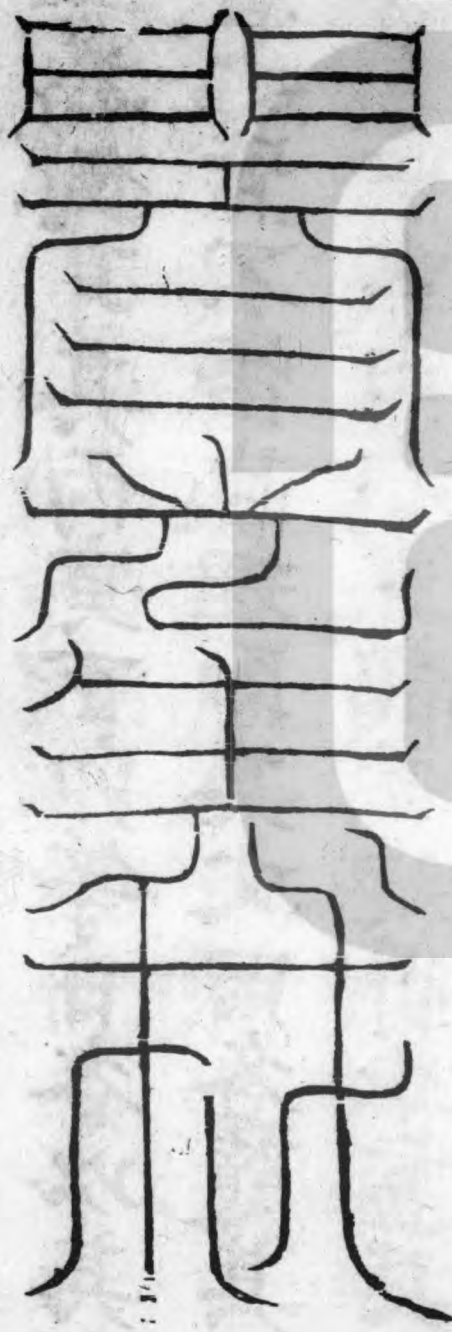
中勿令散失也北向再拜服之已後條件各別是一法也

前符每以甲子日丹書八枚至滿日平旦取

并華水以日出時再拜自稱云請服符章願

令神氣充滿服二枚次於平定執日亦各服

二枚餘五甲亦可更書服之耳



右六甲陰陽符各隨其日支干書內方中也

陽符下有甲子陰符下有乙丑字此舉甲子  
乙丑為例耳其丙寅丁卯等日各以其日支  
干書之皆不悟此理即其文曰各隨其日支  
干書其日支亦由六甲部區迴符中書其日支  
干書也

一旬之符至其旦取服之每平旦東向燒香

左手持符右手持水器

取井華水  
任服多少

祝曰

真人某乙好樂真道服食中和之氣甲子太

玄玉女承翼

竟一旬同呼  
此他甲放此

給侍某甲行厨所

在當得無令飢渴

本文兼云丹無大小人無  
多少皆當得飽今既自服

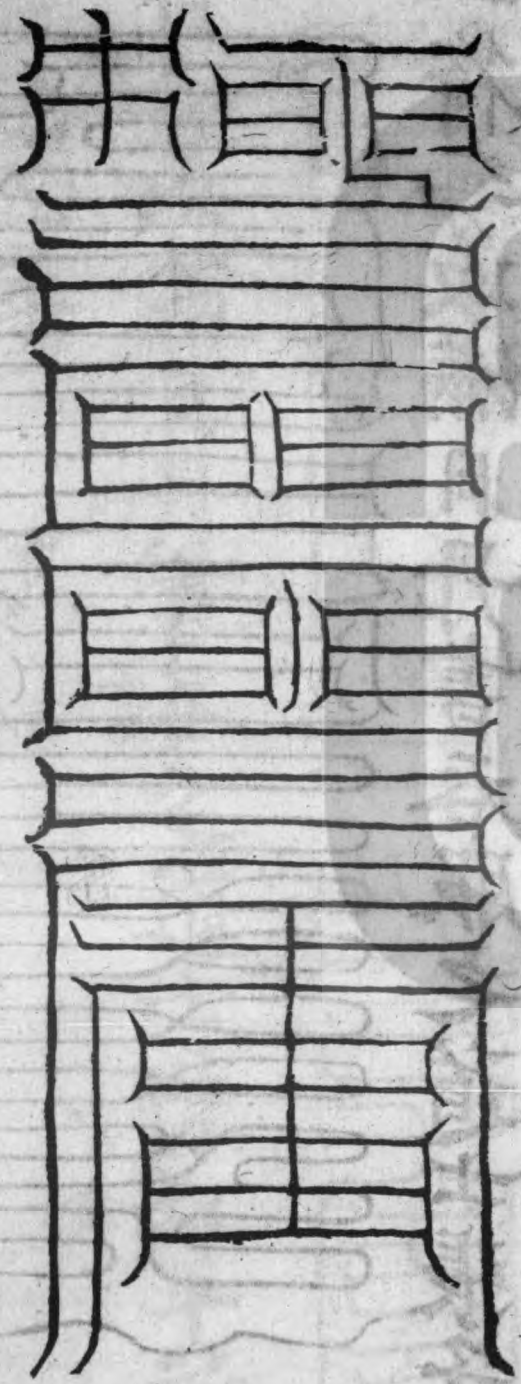
故不用此言又或日不可減損祝詞畢再拜  
則日日無早晚身無晝夜皆得飽  
以符納口中飲水送之

甲子旬中太玄玉女承翼甲戌旬黃素玉女  
非廉甲申旬太素玉女瓊石甲午旬絳宮玉  
女雲齡甲辰旬拜精玉女靈素甲寅旬青腰

玉女惠精

米七

六



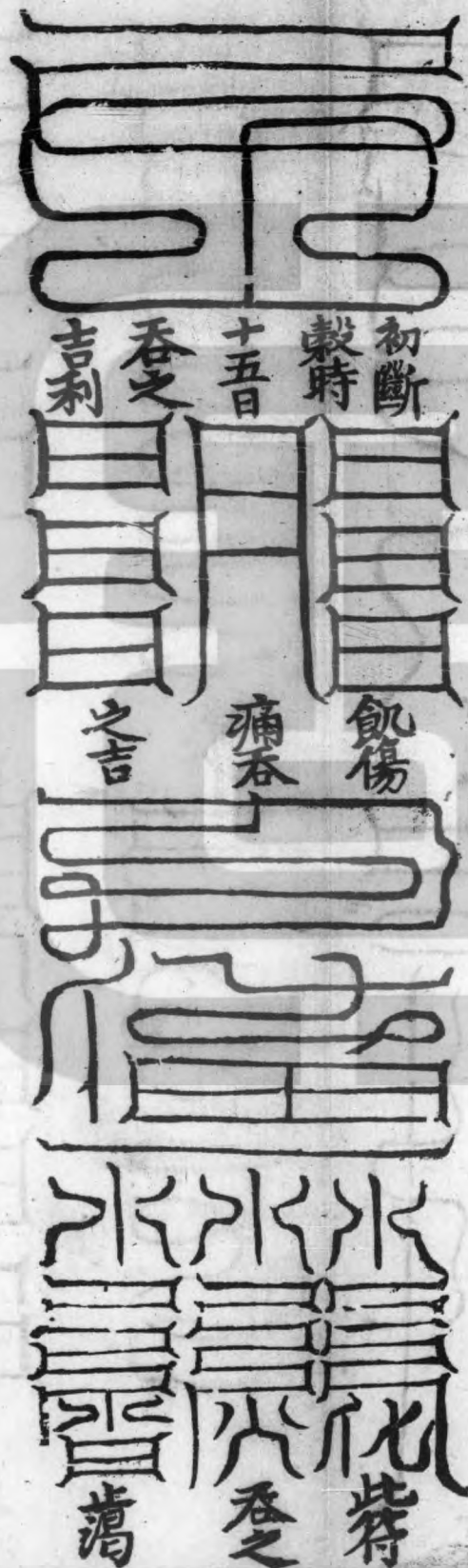
右二符每以滿日丹書吞服之道士張子登所服也



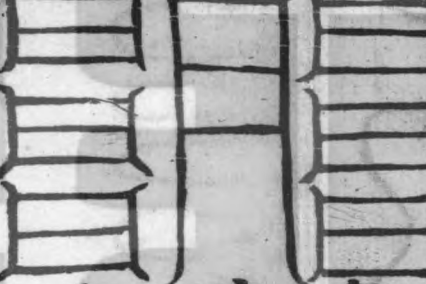
右符每以滿日丹書吞之道士陳叔平所服不食已五年



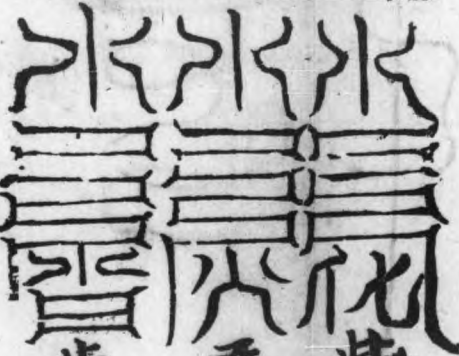
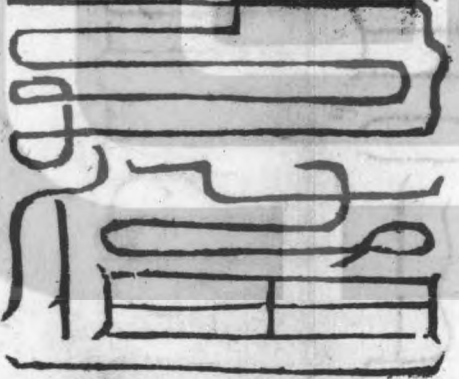
右符每以滿日丹書吞之道士許廣所服



初斷 穀時



初時 初時



初時 初時



卷之四

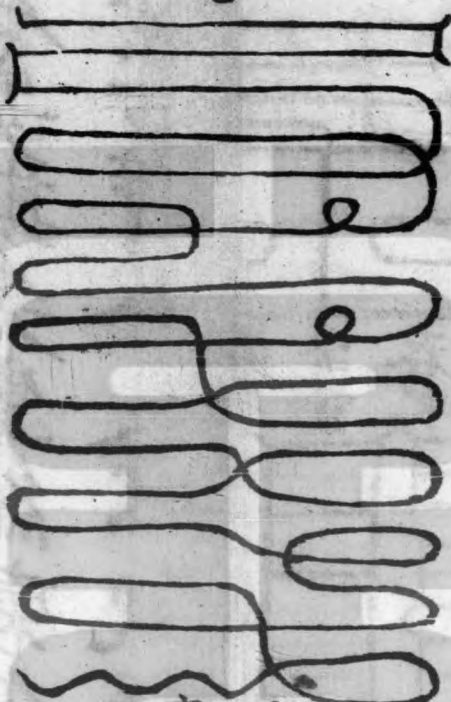
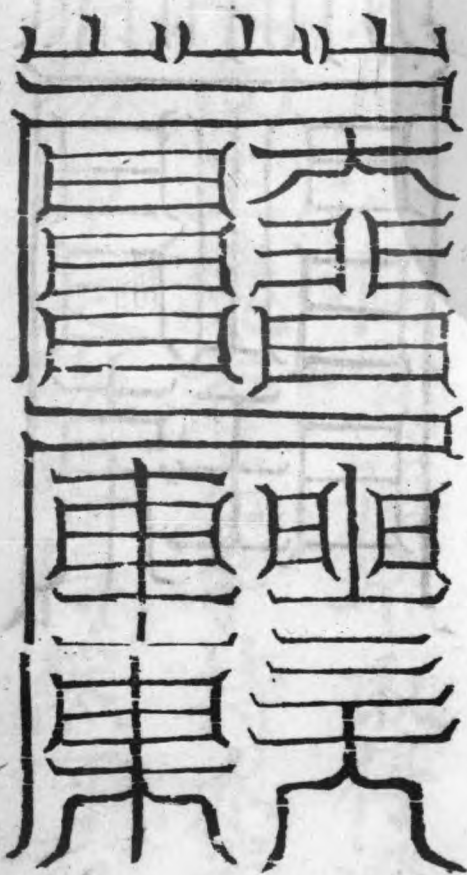
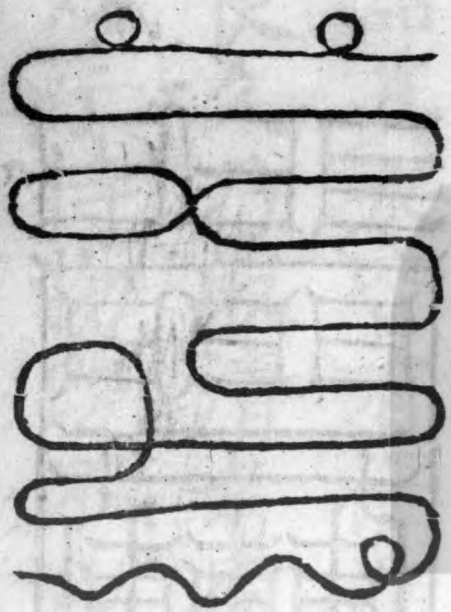
卷之四

卷之四

卷之四

卷之四

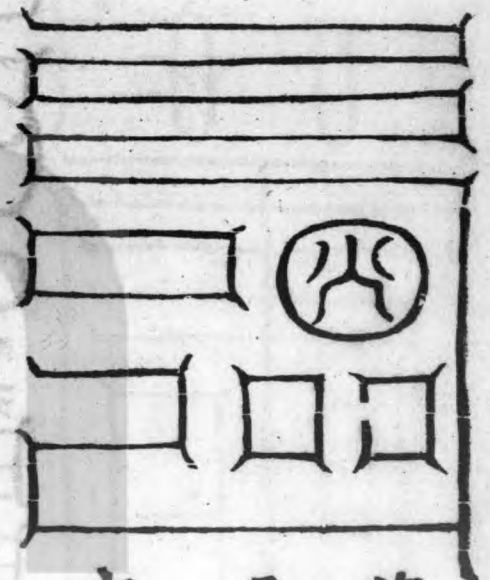
李



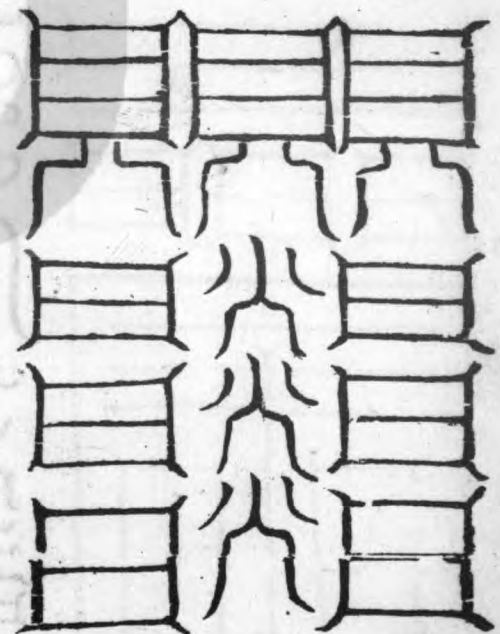
強身  
符墨  
書以助  
下符



七



復巴符  
日吞一  
七日止

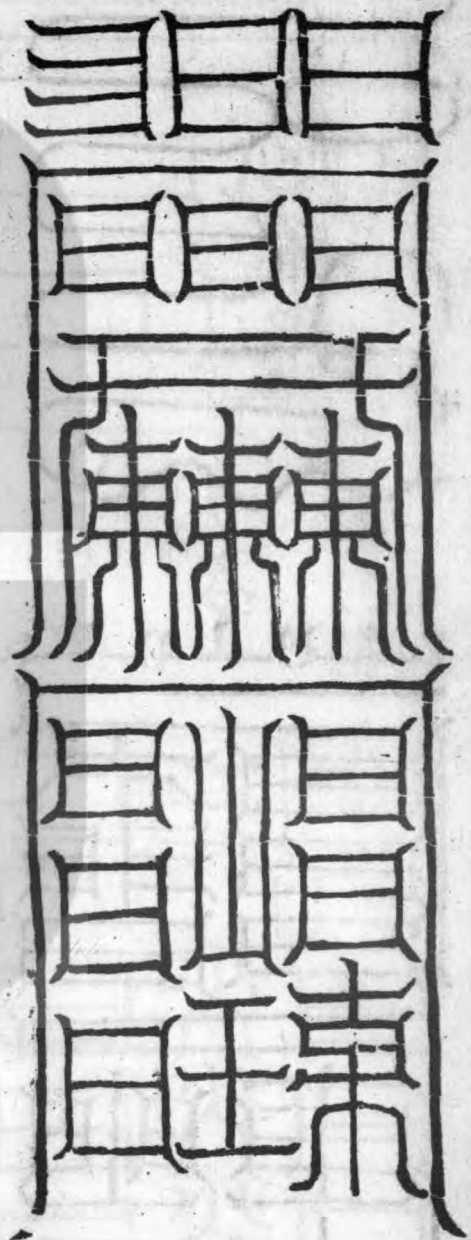


強身符  
墨書  
助下符

右安期先生絕穀符丹書絳三寸封以小筒  
繫右臂令人不飢強身符下三符是也

### 服水絕穀法

每旦取井華水以器中盛之仍常別用一好  
器其水皆有濁淀久服不佳宜預早取停澄  
良久乃取清者服之向王燒香左手持水器  
右手持物既不名其物即是物皆得然可取



青竹子一節上下全者常充叩用耳祝曰  
承掾史之賜神人之糧正赤黃行無過域下  
諸醫以自防畢叩齒三通咽氣三下令齒氣  
齊鳴凡三祝止飲之多少任意以飽為度此  
旦一服後飢即取水祝服之亦無論早晚日  
齊七  
三服便不飢初服水數十日瘦極頭眩足弱  
過此漸佳若兼服藥物則不至虛憊也不欲  
多言笑舉動忘精費氣此為所忌耳

### 服藥論

夫五藏通榮衛之氣六府資水穀之味今既

服氣則藏氣之有餘又既絕穀則府味之不  
足素問曰穀不入半日則氣衰一日則氣少  
故須諸藥以代於穀使氣兼致藏府而全也  
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藏清陽實四肢濁  
陰歸六府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是知陰以通之味以  
實之通之則不憊實之則不羸矣今以草木  
之藥性味於藏府所宜為也安藏丸理氣膏

其先無病疹藏府平和者可常服此丸膏并  
茯苓巨勝等單服之藥若藏有病者則以所  
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

安和藏府丸方

茯苓桂心甘草炙人參栢子仁薯蕷麥門冬

去心已上天門冬四兩

右擣篩為散白蜜和為丸丸如梧桐子每服  
三十丸日再服以藥飲下之松葉枸杞等諸

藥可為飲也

理潤氣液膏方

天門冬黃精地黃朮

已上各五升各煎訖相和勻

茯苓二兩

桂心甘草

炙已上各三兩

薯蕷澤瀉

已上各五兩

右並搗以密絹篩令極細納諸煎中又納熟

巨勝杏仁屑三升白蜜二升攪令調重湯煮

攪勿住手令如膏便調強為佳冷凝搗數千

杵密器貯固之少出丸服每早晨以一丸如

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

吐陰痰飲方

甘草

三兩生用

茯苓

二兩

煮茶汁可五六升許濃汁者切前藥相和煮取六升絞去滓微溫服三升令頓即以物剔

喉中令吐吐已又溫服三升別令極盡所吐當引痰涎出矣又煮單茶汁三升許加少許生薑橘皮稍熱服漸漸啜之便仰卧以手按摩胃臆下至心腹暖覆衣便卧良久自此後

勿食酸鹹諸物



瀉陰宿澤方

大黃白朮赤茯苓生薑

已上各二兩

大欖榔

三枚去皮

切碎水浸文火煮過別篩為末

吳茱萸甘草

炙

枳殼

已上各一兩

右切以水五升煮取二升湯欲成納大黃煮一沸絞去滓分溫再服納欖榔末一半如人

赤七

十

行五六里又服以得三四行快瀉為度初一

服若不覺轉利後服亦可加鍊成朴硝半兩

服之自此後勿食生冷堅硬滑諸物十餘日

將息平和訖然可服氣餌藥

凡吐瀉皆以月三日後十五日已前天氣晴

和為佳其日風雨陰霧及十五日已後慎不  
得吐瀉

慎忌論

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泄真人曰學道常  
如憶朝餐未有得之者惜氣常如惜面皮未  
有不全者也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  
約運動呼呌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

膚骨髓藏府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  
亂焉藏府不調經脉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  
故曰恬惓虛寂真氣居之精神內守病安從  
來信哉是言也故須知形神之性養而全之  
內外之疾畏而慎之素問曰天有宿度地有  
經水人有經脉天地和則經水安靜寒則經  
水凝沍暑則經水沸溢風暴起則經水波涌  
而隴起或虛邪因而入客亦猶經水之得風

也

天溫日明則人血氣淖液而衛氣揚天寒日  
陰則人血亦凝泣而衛氣沈血氣者喜溫而  
惡寒寒則泣而不流溫喜而去之蒼天之氣  
清靜則志意治從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藏

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者假令冬至之月風從南來為風賊傷也謂從其虛邪之鄉來乃能病人也他節效此陽氣者一日而三

候平旦陽氣生日中陽氣隆日西陽氣已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

久視傷血久卧傷氣久立傷骨久行傷筋久坐傷肉是謂五勞所傷也

愁憂思慮則傷心形寒飲冷則傷肺志怒氣  
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哀憂  
恐也怒則氣上喜則氣緩悲則氣消恐則氣  
下寒則氣聚熱則氣泄憂則氣亂勞則氣耗  
思則氣結喜怒哀傷陰寒暑傷陽喜怒不節寒  
暑過度生乃不固

卷七

十二

五味所入苦入心辛入肺酸入肝甘入脾鹹  
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鹹則骨氣勞短肺

氣折味過於甘則心氣喘滿色黑腎不衡味  
過於苦則脾氣不濡胃氣乃厚味過於辛則  
筋脉阻弛精神乃央是故謹和五味則骨正  
筋柔氣血以流腠理以密如是則氣骨以精  
謹道如法長有天命多食鹹則脉凝沍而變  
色多食苦則皮槁而毛拔多食辛則筋急而  
爪枯多食酸則肉胝膈而脣揭多食甘則骨  
痛而髮落此五味之所傷也此論飲食之五  
味而藥性亦有五味服餌九散特宜慎之服  
氣之人不宜食辛味何者辛走氣氣病無食

立也

### 五藏論

夫生之成形也必資之於五藏形或有廢而藏不可闕神之為性也必稟於五藏性或有異而氣不可虧是天有五星進退成其經緯

卷七

十三

地有五岳靜鎮安其方位氣有五行渾化弘其埏埴人有五藏生養處其精神故乃心藏神肺藏氣肝藏血脾藏肉腎藏志志意通內連骨髓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



之處也脾者食廩之本營之處也腎者封藏之本精之處也至於九竅施爲四肢動用骨肉堅實經脉宣行莫不稟源於五藏分流於百體順寒暑以延和保精氣以享壽且心爲諸藏之主主明則運用宣通有心之子安可不悟其神之理邪藏有要害不可不察肝生於左肺生於右心部於表腎位於裏脾爲之使胃爲之市心爲之汗肺爲之涕肝爲之淚脾爲之涎腎爲之唾是謂五液心爲噫肺爲咳肝爲語脾爲笑腎爲噎天氣通於肺地氣

通於肝雷氣通於心穀氣通於脾雨氣通於  
腎五藏各有所合心之合脉也其榮色也肺  
之合皮也其榮毛也肝之合筋也其榮爪也  
脾之合肉也其榮膚也腎之合骨也其榮髮  
也五藏各有府藏為陽府為陰五藏者藏精

神而不瀉也故滿而不能實六府者受水穀  
而不留故實而能滿夫小腸為心之府大腸  
為肺之府膽為肝之府胃為脾之府膀胱為  
腎之府六府者各有其應小腸者脉其應也  
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藏  
之相使者心者君主之官也神明出焉肺者  
相傳之官也治節出焉肝者將軍之官也謀  
慮出焉膽者中正之官也決斷出焉膻中者  
臣使之官也喜樂出焉膻中上焦之門戶也

卷七

十四

脾胃者倉廩之官也五味出焉大腸者傳道  
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  
液藏焉氣化則能出矣凡此十二官不得相

失也故主明則下安以此養生則壽沒世不  
殆主不明則十二官危使道閉塞而不通形  
乃大傷以此養生則殆也

療病論

夫氣者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能禁則功效  
著矣況以我之心使我之氣適我之體攻我  
之疾何往而不愈哉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  
爲之平坐臨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藏府若非  
藏府之疾是諸肢體筋骨者亦宜先存入所

齊七

十五

主之藏也閉極又引凡得九咽覺其藏中有  
氣乃存其氣攻於所苦之處閉極微微吐氣  
其息稍定更吸而攻之覺疾處溫暖汗出爲  
佳若在四肢應可導引者則先導其處已後  
攻之縱上體上亦宜按捻令其氣通若在頭

中當散髮梳頭皮數百下左右搖頭數十過  
乃吸氣訖以兩手指於頂上急攀之以頭向  
上力拒之仍存氣向上入腦於頂髮諸孔衝  
出散去一極訖放手通氣更爲之以覺頭頭  
汗出痛處寬暢爲候若病在藏府者則仰卧  
吸引存入其處得五六咽則一度閉息攻之  
皆以意消息其病或是久來痼疾并有癥塊  
痞積者則非氣之所能除愈終亦稍覺寬平  
也兼藥同療亦無所妨乃於藥性易効耳雖  
用氣攻病雖攻其處膚腠散出然兼依明堂

圖取其所療之穴想而引去尤佳既知其穴  
宜依十二月各用其律管急按穴上想而出  
之則心存有所主氣行有所適矣

黃鍾十一月律也管長九寸空中圍九分大  
呂十二月律也管長八寸空中圍九分大簇

正月律也管長七寸強空中圍九分夾鍾二  
月律也管長七寸強空中圍九分姑洗三月  
律也管長七寸強空中圍九分仲呂四月律  
也管長六寸強空中圍九分蕤賓五月律也  
管長六寸強空中圍九分林鍾六月律也管

長六寸強空中圍九分夷則七月律也管長  
五寸強空中圍九分南呂八月律也管長五  
寸強空中圍九分無射九月律也管長四寸  
強空中圍九分應鍾十月律也管長四寸強  
空中圍九分皆取山陽之竹孔圓者其節生

卷七

十六

枝不堪用手臂不援雖云手臂諸有疾處亦  
可爲之先以一手徐徐按摩所疾之處良久  
畢乃臨目內視視見五藏咽液三過叩齒三  
通正心微呪曰

太上四玄五華六庭三魂七魄天闕地精神



符榮衛天胎上明四肢百神九節萬靈受錄  
玉晨刊書玉城玉童護命玉女侍身永齊二  
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  
氣相徊凌我四肢干我盛衰泰山天丁龍虎  
曜威斬鬼不祥風邪即推考注匿訟百毒隱  
非使我復常日月同暉考注見犯北辰收摧  
干明上威畢又常以生氣時咽液二七過按  
體所痛處向王而呪曰

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  
水火外辟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

卷七

十七

天生之為命也資乎形神氣之所和也本乎  
藏府形神貞固則生全而享壽藏府清休則  
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  
多端嗜欲增結或積病於受生之始或致疾

於役身之時是故喜怒憂恐自內而成疾也  
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舛形氣相違  
諸疹既生厥候多狀況乎服氣之者穀饋已  
竭形體漸羸精氣未全神魄不暢或萑目疹因  
之以發動新犯致之以虛邪須知所由宜詳  
所療今粗其可辨之狀以代問醫則其氣攻  
之術希同物藥虛實之形其何以生自氣血  
以并陰陽相傾氣亂於衛血流於經血氣離  
居一實一虛血并於陰氣并於陽故爲驚狂

血并於陽氣并於陰乃爲炁中血并於上氣并於下心煩惋善怒血并於下氣并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藏之道皆出於經遂行血氣血氣不和百病乃變化血而生氣有餘則

腹脹殮泄不時天之邪氣感則害五藏也水穀之寒溫感則害六府也地之濕氣感則害皮肉筋脉也又邪之主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陽受之食飲不可不節起居不時者陰受之陽受之則入六府陰受之則入五藏入六府則身熱不時卧上為喘呼入五藏則填滿閉塞下為殮泄久為腸癰故喉主天氣咽主

奔七

十八

地氣故陽受風氣陰受濕氣故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

頭者精明之府也頭憊視深精將奪矣背者  
胃之府也背曲肩隨胃將壞矣腰者腎之府  
也轉搖不能腎將憊矣膝者筋之府也屈伸  
不能行則僂附筋將憊矣骨者髓之府也不  
能久立行則掉慄骨將憊矣

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  
雖未發見其色者宜療之故曰療未病者病  
肺熱病者色白而毛槁心熱病者色赤而絡  
脉溢肝熱病者色蒼而爪枯脾熱病者色黃

而肉蠕動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急  
急食甘以緩之又曰肝病欲散急食辛以散  
之用辛補之酸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

卷七

十九

酸以收之又曰心病欲熯急食鹹以熯之用  
鹹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  
食苦以燥之又曰脾病欲緩急食甘以緩之  
用甘補之苦瀉之禁溫食飽食濕地濡衣脾

惡濕也肺主秋手太陰陽明主治其日庚子  
肺苦氣上逆急食苦以泄之又曰肺病欲收  
急食酸以收之用酸補之辛瀉之禁寒衣飲  
食肺惡寒也腎主冬足少陰太陽主治其日  
壬癸腎苦燥急食辛以潤之開腠理致津液  
氣通也又曰腎病欲堅急食苦以堅之用苦  
補之鹹瀉之卒煖無熱食溫衣腎惡燥也辛  
走氣氣病無食辛苦走骨骨病無食苦甘走  
肉肉病無食甘鹹走血血病無食鹹酸走筋  
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肱  
肱足背痛虛則少氣不能服事耳聾嗌乾心  
病者曾中痛脅脹滿肋下痛膺背脊甲間痛  
兩臂內痛虛則曾腹太滿脅下與腰相引而  
痛肝病者兩脅下痛引小腹令人善怒虛則  
恐如人將捕之氣逆則頭痛耳聾頰腫脾病  
者身重善肌肉痿足不收行善契脚下痛虛  
則腹滿腸鳴溏泄食不化腎病者腹大脛腫  
喘咳身重寢汗出惡風虛則曾中痛也  
肺風之狀多汗惡風時咳短氣晝日則  
暮

則甚診在眉上其色白心風之狀多汗惡風  
焦絕善怒診在口其色赤肝風之狀多汗惡  
風善悲微蒼嗌乾善怒診在目下其色青脾  
風之狀多汗惡風身體怠墮四肢不欲動微  
黃不嗜食診在鼻上其色黃腎風之狀多汗

齊七

二十

惡風面疣然脊痛不能正立其色焔隱曲不  
利診在肌上其色黑胃風之狀頸多汗惡風  
食飲不下隔塞不通腹善滿失衣則脹食寒  
則泄診在形瘦而腹大首風之狀頭面多汗  
惡風先當風一日則病甚頭痛不可以出戶

至其風日則病小愈矣

修真精義雜論



