

修真十書卷之五十四

菜十

修真十書卷之五十四

菜十

黃庭內景五藏六府圖序

太白山見素女胡愔撰

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入四肢十

二部三百六十關節引為經脉津液血髓
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
則百形滅故立五藏者神明魂鬼志意之
所主是以心主神肝主魂肺主鬼脾主智

腎主精發外爲五事上應五星下應五嶽
皆模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

第十一

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爲我所制至此
之時不假金丹玉液琅玕大還自然神化
冲虛合太和而理霄上五藏之氣結五雲

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
交會以立真形但惜夙性不敏勿慕慈門
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
奧密津路幽深詞理慨玄順之著或指示
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

逾千里今輒搜羅管見罄竭諛聞按據諸
經則爲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

某十

謹書

和齋圖

黃庭內景五藏六府圖

肺藏圖

活肺用咽咽吸爲補肺金宮也爲五藏之華
蓋本一居上對膈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爲庚右
孔爲辛在形爲皮毛肺脉出於少商肺者藏
之長氣之本也是以諸氣屬之久卧傷氣充
氣圓於肺蓋呼吸之津傳送之宮治又魄門
亦爲玉堂宮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
生於右肺為之嗽六府大腸之府大腸與肺
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

葉十

三

也為西方兌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
心囚脾休日為庚辛西方干位辰為申酉西
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
氣疾勿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磬
其神形如白獸肺生魄化爲玉童長七寸素
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慾合

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痒
者鼻有蟲也人之多怖者肺中魄離於外也
人之體黧黯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臆者則

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唳收斂神氣使
氣和平無外其志使肺氣清養生之則傷則
咳嗽歔噓也

萊十

四

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允宮白氣入
口七吞之閉氣七十息則重神混體百邪莫
之向兵刃不能害延年益筭名飛仙籍蓋所
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擗喘咳逆
氣曾脊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
甚診在眉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臍右身勒氣
按之若痛苦咳嗽熱也

治病肺藏方

兼十

五

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

右搗羅爲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咽三十遍細咽十
遍去肺家勞熱上氣咳嗽皮膚瘡瘍四肢煩
疼鼻塞曾背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

可正坐以兩手據地縮身曲脊向上三舉去
肺家風邪積勞亦可反拳搥脊上左右各三
五度此法去胃臆間風毒閉氣為之良久閉
目嚥液三叩齒為止

心藏圖

治心用呵呵為瀉吸為補心火宮也居肺下
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
舌在形為脉出於中衝心者生之本神之處

也且心爲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
神君亦號太尉公心爲帝王正居中央亦號
曰靈臺心部於表心爲之噫當氣痛於心液
爲汗汗者心之液腎之液液則多汗五府小

第十

六

腸爲心之府小腸與心之合爲受盛之府五
官舌爲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脉其縈色也
心之合也血脉虛少而不縈於藏者也府心
先死也爲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午位辰
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徵火音也其聲
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
骨骨病勿多食多食而爪枯也其具焦心邪
自然積惡焦也其性禮心氣主其性樂火性
樂而主燥心之應南嶽通熒惑之精夏三月
存熒惑在中心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嚥唾不得口
内生瘡忘前失後夢見爐竈冶鑄之事宜服

兼十

七

五參圓

秦艽 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
薤損心及有毒并勿食心腎令人心痛宜食
大小麥去霍禁鹹味

心藏導引法

可正坐以兩手作拳用力左右互相築各六
度又可正坐以一手按腕上一手向下拓空

如重石又以兩手相叉以脚踏手中各五六
度能去心膈間風邪諸疾關氣為之畢良久
閉目三咽三叩齒而止

肝藏圖

台肝用虛虛之為瀉吸為補肝木宮也居心

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

爲日爲王父右目爲月爲王母爲淚爲陰之
精也肝號大尚書亦號大夫天爲清冷宮肝
生於左肝爲之語也氣通於肝液爲淚肝者
用之液腎邪入肝則多淚也六府膽爲肝之
府膽與肝合眼爲膽之官肝食通則眼分明

葉十

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爲東方震木
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
爲甲乙東方干位辰爲寅卯東方支位爲木

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爲二玉
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
當澤者被芻棘恩草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

第十

九

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睫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

禁當風肝藏吐納法

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縣縣不絕為妙病瘥
則止過度請不必恐損

第十

生食忌

正月不食生葱熱者不食益佳二月三月勿
食蒜子蓼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

治脾用呼呼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矣重二斤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廩之官化物出焉
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

葉十

十一

乾不能食不知五味好惡脾合於肉則縈肉
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
於辰也為季夏脾王肺相腎死肝囚心休日
為戊巳中央十位辰為辰戌丑未中央支位

爲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肉
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

主意化爲一玉女長七寸循環於脾藏也其
神烈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全其
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爲食
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呼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專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
山不畏虎狼登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

習遍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溏痢食多不化脾
寒之疾多汗惡風身體怠惰四肢無力不用
癥黃不嗜飲食診在鼻其色黃旺季夏足太
陰陽明主治其日戊己脾若濕急食苦以燥
之又曰脾虛欲發緩急食甘以緩甘則補之
苦則瀉之禁燥

葉十

十三

脾病證

脾病當臍有動氣按之牢痛苦逆氣小腸急
痛洩不定重脛塞

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退則止勿過度

食禁

六月勿食茱萸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
前對臍膊着於脊色如縞映紫凡丈夫至六

十腎氣衰髮墮齒齧氣衰焦脛脉空虛人之有
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

第十

十四

通則聞五音腎病則耳聾骨萎也腎合於骨
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
巳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

干位辰爲亥子北方支位爲水扶木生金抑
水尅火畏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
色黑水腎色也如鴉羽者生如墨煤者死味
鹹其性多食之走血血病勿多食多食脉溢
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眞字育英夫腎者
坎之氣水之精其色黑其象如懸石其神形

如鹿兩頭主智化爲玉童長一尺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

髓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冰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羸也肺邪入腎多伸夫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
乾坤氣閉萬物伏藏戌寢寅起與玄陰并外
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
十飲玉泉三訖吸玄宮黑色氣入口五吞之
以補吹損之味白鹿之飼設玉童之饌裨莖
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衣腎燥也

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

腎有病腰膝膀胱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

菜十

茯苓 三分

附子 二分

十六

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

遍細吹十遍能去腎家一切冷腰疼膝沈重
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
瘡止過度則損

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腎宜食大豆
黃卷粟藿禁其物

導引法

可正坐以兩手上從耳左右引脇三五度亦

可反手着竦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

故天有五行以生寒暑燥濕人有五氣以生

第十七

十七

喜怒哀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
天狂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

事無惡面有玉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
祝之故別立膽藏圖治膽用嘻嘻為瀉吸為
補膽膊着肝色如縞映青重三兩三銖膽為
中青之府號將軍決曹吏能僖剛而能柔和
精為騰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
曜字威聞夫膽者金之精水之色其色青其
象如懸瓠其神形如龜蛇化為玉童長一尺
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忿浸淨行
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
故主慾慾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爲辭也膽者水也而主於陽陰從陽故淚猶目出也

萊十

十八

修養法

常以冬月三月端居淨思北吸玄宮之黑氣入口三吞之以補嘻之損以盡益膽之津以食龜蛇之味飲玉童之漿然後神冲體和衆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汁口澹澹恐人將
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懼
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腳腕起搖
動爲之三五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

以鼻微引氣以口噓之膽病并腎藏除一切
冷陰汗盜汗面無顏色小腹脹滿臍下冷痛
急去之口乾舌澁數數噓之則病愈

卷十

十九

五藏圖文備記

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

從謂之情情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焉蓋
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憑所以此圖之
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



卷十

三十

