

黄庭内景五藏六府图

序

太白山见素女胡愔撰

夫天主阳，食人以五气；地主阴，食人以五味。阴阳相成，结为五脏之气，散人四肢、十二部、三百六十关节；引为经脉、津液、骨髓；蕴成六腑、三焦、十二经；通为九窍。散五脏者，为人形之主。一脏损则百病生，五脏损则百形灭。

故立五脏者，神明、魂、魄、志、意之所主。是以心主神，肝主魂，肺主魄，脾主智，肾主精。发外为五事，上应五星，下应五岳，皆模范天地，禀象日月，触类而【取】，不【可】胜言。若能存神修养，克己励志，其道成矣。

【五脏】坚强，则内受腥腐诸毒不能侵，外遭疾病，诸气不能损。聪明纯粹，却老延年。志高神仙，形无困惫。日月精光，来附我身。四时六气，来合我体。入变化之道，通神明之理。把握阴阳，呼吸精神，造物者翻为我为所制。至此之时，不假金丹玉液，琅玕大还，自然神化冲虚，合太和而理霄上。五脏之气结五云而入天中，左召阳神六甲，右呼阴神六丁，千变万化驱飞轮而适意。彼不悟者劳苦外求，实非知生之道也。是故，太白曰：‘精足为神，气足为道，藏神养气，保守坚贞，阴阳交会，以立真形。’

但愔夙性不敏，幼慕慈门，使志无为，栖心淡泊。览《黄庭》之妙理，穷碧简之遗文，志焦心碎，屡更岁月。伏见旧图奥秘津路，幽深词理。慨玄顺之著，或指示以色象，或略记于神名。诸氏慕修，异端斯起，遂使后学之辈罕得其门，差之毫厘，谬逾千里。今辄搜罗管见，罄竭谏闻，按据诸经则为图式，先明脏腑、次说修行、并引病源、吐纳除疾、旁通药理、导引屈伸、察色寻证、自焚食忌，庶使后来学者得以按图而云，诸法可见，万品照然。

愔稽首、顿首，再拜谨书。

肺脏图

活肺用咽，咽吸为补。肺，金宫也，为五脏之华盖，本一居上，对胸有六叶，色如绮映红。凡丈夫八十肺气衰，魄离散也，重三斤三两。

西方白色入通于肺，开窍于鼻。亦云：“左孔为庚，右孔为辛，”在形为皮毛。肺脉出于少商，肺者，脏之长气之本也，是以诸气属之。久卧伤气，气圆于肺。盖呼吸之津，传送之宫，治又魄门，亦为玉堂宫。

肺者，相传之宫也。治节出焉于液，为涕。涕者，肺之液。肾邪入肺，则多涕也。肺生于右，肺为之嗽。六腑，大肠之府。大肠与肺，合为传泻行道之府也。五官，鼻为肺之宫，肺气旺则鼻通，肺病则不知香臭。肺合于脾，其荣毛也，肺之合也。皮缓而毛落者，肺气先死也。为西方兑金也，受于寅、生于

己、亡于酉、病于亥、死于子、墓于丑也。为秋肺旺，肾相肝死，心囚脾休。日为庚辛，西方干位；辰为申酉，西方支位。为金扶土，抑水克木，辰相秋旺，冬休春囚，火秀夏死。之声商，金音也。其声散，能切以明温和以虚。

肺也，色白金。肺色如象，音生色也，枯音死者也。味辛，其性散，食之先走气，气疾勿多食，则皮肤其臭腥。心邪入肺，则恶腥也。其性义，肺气之义其性怒，金性刚而主怒。肺之中，亦作白气存也。肺神皓华，字虚成。夫肺者，兑之气，金之精，其色白，其象如悬磬，其神形如白兽。肺生魄，化为玉童长七寸，素衣持兵杖，往来于肺腑也。一云：‘肺有七童子，十四玉女守之，其神多怒。’人之怒者，盖发于肺脏。欲安其魄，而存其形者，当收思敛欲，合仁育义，不怒其怒，不声息其金，而后全其生，则合乎太和也。肺合于大肠，上主鼻，故人肺风，则鼻塞。人之容色枯者，肺干也；人之鼻痒，首鼻有虫也；人之多怖者，肺中魄离于外也；人之体黧黯者，肺气微也；人之多声者，肺之盛也；人之不耐寒暑，肺劳也；人之好食辛味者，肺气不足也；人之肠鸣者，肺壅也；人之颜色鲜白者，肺无病也。肺邪，其人则好哭。

夫肺主商之疾，当哕。哕者，肺之气也，其气义，能抽【然知】肺之病。所以人之有怒填塞胸臆者，则长哕而洩之，盖自理也。向若不哕，必致伤败嗽，哕而获全乎。故肺疾当用哕泻之，夫人之无苦而哕者，不祥也。夫肺处七宫，主信使。人方正好直习先忠，则魄安形全也。且肺者，秋之用事三月，此为容平，天气以急，地气以明，雀卧鸡起，使志安宁，以缓秋唳，收敛神气，使气和平，无外其志。使肺气清，养生之则。伤则，咳嗽歔嘘也。

修养法常以七月、八月、九月朔望旭日。西面坐，鸣天鼓，七饮玉津。然后瞑目正心，思兑宫白气入口，七吞之，闭气七十息。则重神混体，百邪莫之向，兵刃不能害，延年益算，名飞仙籍。盖所补泻气，安息灵魄之所致哉。

相肺脏病法肺病蕪，右颊赤。肺病者，色白而毛摘，喘咳逆气，胸背四肢烦疼，或梦见美女，许来亲近相依附。肺虚，则少气不能报息，鼻燥喉干。肺风，则多汗畏风，时欲咳嗽如气尽，日则止，暮则甚。诊在眉上，其色白。肺主秋，手太阴、阳明主治其。日庚辛，肺若气上逆，急食苦以洩之。又曰：“肺病欲收，食酸以收之，用辛补之，苦泻之。”禁食寒，肺恶寒也。肺病，证肺病脐右身勒气，按之若痛苦，咳嗽热也。

治病肺脏方肺有病，鼻塞不通，不闻香臭，中有息肉或上疮。皮肤燥痒，恶疮疥癣，上气咳嗽，涕唾脓血，宜服消风散。人参八分 玄参七分 防风八分 沙参五分 天雄八分 薯叶十分 丹参七分 苦参八分 秦艽七分 小茱萸上捣罗为末，空腹以防风汤下三钱。以鼻微长引气，以口哕之，令耳不得闻也。皆先调气合和，然后哕之。肺有病，用大哕三十遍，细哕十遍，去肺家

劳热，上气咳嗽，皮肤疮疡，四肢烦疼，鼻塞胸背痛，数法咽之，疾瘥止，过度损矣！七月勿食茱萸成血利，八月九月勿食姜并肝、心、肺。肺病宜食黍，桃苦味也。

导引法可正坐以两手据地，缩身曲脊向上三举，去肺家风邪积劳。亦可反拳槌脊，上左右各三五度，此法去胸臆间风毒，闭气为之良久，闭目咽液，三叩齿为止。

心脏图

治心用呵，呵为泻，吸为补。心，火宫也。居肺下、肝上，对鸠尾下一寸，色如缟映绛，形如莲花未开之状。凡丈夫至六十心气衰，衰，言多错忘也，重十二两。

南方赤色入通于心，开窍于舌，在形为脉，出于中卫。心者，生之本，神之处也。且心为诸脏之主，明运用生，是以心藏神，亦君主之官也。神明出焉，监饮四方，亦号“五神君”，亦号“太尉公”。心为帝王，正居中央，亦号曰：“灵台”。

心部于表，心为之噫。当气痛于心，【于】液为汗。汗者，心之液，肾之液，液则多汗。五府，小肠为心之府，小肠与心之合为受盛之府。五官，舌为心之宫。心气通，则舌知五味；心病，则舌焦卷而短，不知五味矣。合于脉，其紫色也，心之合也。血脉虚少，而不紫于脏者也，府心先死也。

为南方，离火也。火受气于亥，生于寅，旺于午，病于申，死于酉，暮于戌也。为夏心旺，脾相，肺死，肾囚，肝休。日为丙丁，南方干位；辰为己午，南方支位。为火，扶木、抑土、夏旺，季夏。克金畏水，春囚、秋休、冬死。声微，火音也，其声和而疾。其心者，色赤火，心色如火也。如雄鸡心色者生，黑色者死。味苦，其性坚，食之先走骨，骨病勿多食，多食而爪枯也。其具焦，心邪自然积恶焦也。其性礼，心气主其性乐，火性乐而生燥。心之应南岳，通荧惑之精。夏三月存荧惑在心中，亦作赤气存之者。心神“丹元”，字“守灵”。心病，证脐上有动气，按之牢苦痛，心苦烦，心病，手、足掌中热也。

相心脏病法心热者色赤而脉溢，心病者，颜先赤，口生疮、腐烂，心胸、肩肋、两肋、背、两鼻、臂皆痛，或夜梦赤衣人持赤刀、仗火来怖之。人心虚则胸腹腰相引而痛。又云：心病欲濡，急食盐以濡之，用苦以补之，甘以泻之。禁湿衣、热食，心恶热及水。心病，证当脐上有动气，按之牢。若痛苦烦心病手足心热。

治心脏病法心有病，口干舌强，或咽喉【肿】痛，咽唾不得，口内生疮，忘前失后，梦见炉灶冶铸之事，宜服五参圆。秦艽七分 人参七分 玄参十

分 干姜十分 沙参五分 酸枣八分 丹参八分 苦参八分以鼻微引气，以口呵之，皆调气如上，勿令耳闻之，然后呵之。心有病大呵三十遍，细呵十遍，去心老热，一切烦闷心疾等，以泻病瘥止，过度则却损矣。

忌食法四月勿食大蒜，令人发易白及堕。五月勿食薤，损心及有毒，并勿食心肾，令人心痛。宜食大小麦，去霍，禁咸味。

心脏导引法可正坐，以两手作拳，用力左右互相筑，各六度。又可正坐，以一手按腕上，一手向下拓空，如重石。又以两手相叉，以脚踏手中，各五六度，能去心胸间风邪诸疾。关气为之毕良久，闭目三咽，三叩齿而止。

肝脏图

治肝用嘘，嘘之为泻，吸为补。肝，木宫也。居心下少近，左有三叶，色如缟映紺，凡丈夫至六十肝气衰减，叶薄胆目不明也。重四斤四两。

东方青色入通于肝，开窍于目。左目甲，右目乙，在形为眼。肝脉出于大敦，肝色青翠，大小相重之象也。肝者罢极之本，魄之处也。左目为日，为王父；右目为月，为王母，为泪为阴之精也。肝号“大尚书”，亦号“大夫天”为清冷宫。肝生于左，肝为之语也。气通于肝，液为泪，肝者，用之液。肾邪入肝，则多泪也。六腑，胆为肝之府，胆与肝合；眼为胆之宫，肝食通则眼分明，肝实则目赤，肝合于筋其荣爪，肝之合也。筋缓而不能自收持者，肝先死也。

为东方震木也，木受气于申，死于午，生于亥，旺于卯，病于巳，墓于未者也。肝主心相，脾死，肺囚，肾休。日为甲乙东方干位，辰为寅卯东方支位。为木扶水，抑火、克土、畏金。冬相春旺夏休，季夏囚，秋死也。声角，木音也。其声降以约，其和静以清，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，则皮槁而毛落。其性仁，肝气主仁，其性喜木，好生而主喜。肝之东岳，上通岁星之精，春三月存岁星在肝中，亦作青气存也。肝神“龙烟”，字“合明”。

夫肝者，震之气，木之精，其象青，其象如悬匏，其神形如青龙。肝主魂，化为二玉童，一青衣、一黄衣，各长九寸，持玉浆出于肝脏，一云：“肝有三童子，六玉女守之。”其神好仁，仁惠盖发于肝脏，故安其魂而延其治者，则当泽者被刍棘恩草。主筋，故人之肝亏则筋急，人之皮枯者肝中热，人之肌肉斑点者肝风也，人之色青者肝盛也，人之好食酸物者肝不足也，人之发枯肝伤也，人之手足多汗者无疾，肺邪入肝则多哭。夫肝主筋，肝之有疾当用嘘。嘘者肝之气，其气仁，能除毁痛，皆自然之验也，不以为嘘者哉，此至理通玄之道也。夫肝处三宫，主仁，使人凝萧慈惠及物，则魂安而形全也。用肝者，春之用事。三月天地气生，万物以荣，花繁叶茂，仁气初萌，夜卧早起，广

步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，【与】而勿夺，赏而勿罚，此春之应，养生之道。逆之则伤肝，则毛发不荣，为寒变，则奉生者少也。

修养法常以正月二月三月，朔旦东面平坐，叩齿三通，闭气九十息，吸震宫青气入口，九吞之，以补虚损。享青龙之膏，以致二童之饌，木精乘土，则乐多少忧，养精之妙也。

相肝脏病肝热者左目赤，肝病者目睫，两肋下痛引小腹，令人喜怒。肝虚则恐，如人将捕之；肝实则怒，虚则寒，阴气壮，壮则梦山树园苑生草。肝气通，头痛、耳聋、颊风、肿恶风、喜怒。凉在目，其色青。又云：“肝病主春，足厥阴与足少阳为表里，主治其日甲乙。”肝若急，食甘以缓之。又曰：“肝病欲散，急食辛以散之，用盐补之，辛泻之。”禁当风，肝恶风也。

肝脏吐纳法以鼻微引气，以口嘘之。肝病用大嘘三十遍，细嘘十遍，能去肝家虚热，亦除四肢壮气。眼暗一切热者，数数嘘之，绵绵不绝为妙。病瘥则止，过度请不必，恐损！

生食忌正月不食生葱，热者不食益佳。二月三月勿食蒜子、蓼子、及百药心。勿食肝肺，宜食麻子、巨胜子、李子、禁辛。

导引法可正坐以两手相重，按？下徐缓身，左右各三五度。又可正坐两手拽相交，反覆向胸三五度，此能去肝家积聚风邪毒气，余如上。

脾脏图

治脾用呼，呼为泻，吸为补。脾，土宫也，揜太仓在脐上三寸，色如缟映黄，凡丈夫至七十脾气虚，而皮肤枯瘦者矣。重二斤三两，中央黄色，入通于口，口为戊己，舌为己，在形为之。

脾脉出为隐，曰：“脾为五脏之枢”也。脾者，肉之本，意之本处也。脾为黄庭，亦为中主，为黄龙君也。亦为谏议大夫，亦为仓廩之宫，化物出焉，号为中黄宫。脾主于中，脾为之合，谷气通于脾为液。为脾液者，脾之液。肾邪入脾则多涎，六腑胃为五谷之府，胃与脾合，为谷府，五官口为脾之宫。脾气通则口知五味，脾病则口干不能食，不知五味好恶。脾合于肉则荣肉也，脾之合，肌肉消瘦不能肥。脾先死，为中央中土也。

受气于己，生于子，病于亥，死于卯，墓于辰也。为季，夏脾【旺】，肺相，肾死，肝囚，心休。日为戊己，中央干位，辰为辰戌丑未，中央支位为土。季，夏正，秋休，冬囚，春死；土？火抑，金克水畏，木交相。声宫，土音也，其声所以舒其和，博以柔，能于脾也。色黄，土脾也，色如蟹腹者生，如枳实者死。味甘，其性缓，食之先走肉，肉病勿多食所，食则骨病而毛落也。其臭香，心邪入脾，则恶香。其性，信，脾食言信，其情恐惧，土性而主恐惧。脾之外应中岳，上通镇星之精，季夏并季秋，各十八日，存镇星在脾，亦作

黄气存。脾神常在，字魂停。

夫脾者，坤之气，土之精，其色黄，其象如覆盖，其神形如凤。脾主意，化为一玉女，长七寸，循环于脾脏也。其神烈，嫉妒人，人妒者，盖起于脾脏，土无正形，故无准也。妇人妒甚者，乘阴也，欲安其意，则当去欲寡色，少思屏虑，长其土德，而后全其生，则合夫太阴也。脾连于胃，上主于口，消谷府也。如磨转也，化其生而于熟也，食不消者，脾不转也。食坚物者，脾磨不尽化也，则为食患，故诸脏不调则伤质，伤质则损神，则伤人之速也，故人不欲食坚物者，全身之妙道也。人之欲不食者，脾中有不化之食。人多惑者，脾脏不安也；人之多食，脾虚也；人之食不下者，脾寒也；人之无颜色者，脾伤也；人之好食甘食者，脾不足也；人之明罔鲜白滑者，脾无病。脾邪入于脾，则多歌。

夫脾之土宫，故脾之有疾，当用呼，呼者，脾之气，其气确能抽脾之疾，故人中热者，则呼以驱湿之弊也。夫脾，主宫主信，使人意弘广大，屈己济人，于利忍分，不以自专为德，不以财争为事，则以脾安而形全也。且脾无定位，兴旺四季，随四气也，助气万物。脾育阳，脾义之道也。不以月屈为德，不以物说为功长，坤之理也，逆之则伤脾。

修养法常以季夏之月，朔旦，并及四季之月十八日。旭旦，坐中宫禁气五息，鸣天鼓十二通，吸坤宫之黄气入口，十二咽以补，【乎】之损，以饮玉液醴，以致神风之味，以补于脾，以佐神也，入山不畏虎狼，登险不惧颠蹶者，行气禁土之精也。

相病法脾赤者，鼻亦色黄，而濡鼻病者，体上游风习习，遍体闷疼身重，若肌肉萎足，不能行，喜声脚下通。脾虚，腹肚胀鸣，成溏痢，食多不化。脾寒之疾，多汗恶风，身体怠惰，四肢无力，不用症黄，不耆饮食。诊在鼻，其色黄，旺季夏，足太阴、阳明主治。其日戊己，脾若湿，急食苦以燥之。又曰：“脾虚欲发缓急，食甘以缓，甘则补之，苦则泻之，”禁燥。

脾病证脾病，当脐有动气，按之牢痛苦，逆气小肠，急痛洩不定，重胫塞。

治脾脏吐纳法以鼻微长引气，以口呼之，脾病，用大呼三十遍，细呼十遍，能去脾家一切冷气，发热霍乱，宿食不消，偏风顽痹，腹内结块者，数数呼，相次勿绝，疾退则止，勿过度。

食禁六月勿食茱萸，令人患赤白痢，四季勿食脾肝羊血，宜食粳米枣葵禁酸。

导引法可大坐，伸一脚屈一脚，以两手向后，反击各三五度，亦可跪坐，以两手拒地，回顾用力虎视，各三五度，能去脾脏积聚风邪，喜食。

肾脏图

肾用吹，吹为泻，吸为补。肾水宫也，左肾右肾，前对脐，膊着于春色，如缟映紫。凡丈夫至六十，肾气衰，发堕；齿气衰，焦胫脉空虚，人之有？七十，形体皆极九十，如树之有根也。重二斤二两。

北方黑色入通于肾，开窍于二阴，左肾为壬，右肾为癸，在形为骨，久立伤损骨，肾脉出于涌泉。肾者，肾脏之本，精之处也。肾，为后宫为女，主肾经于上焦，荣于中焦，卫于下焦。肾者，作强之官，伎巧出焉。法于象，为之理，亦为久，而余气通于两窍，为液为唾。唾者，液也。气入肾，则多唾也。六腑，膀胱为肾府，膀胱与肾合为津庆之府。五官，耳为肾之【宫】，肾气通，则闻五音；肾病，则耳聋骨萎也。肾合于骨，其荣发也，肾之合也。骨萎不能起床者，肾气先死也。准此例矣。

为北方坎水也，水受气于己，生于申，旺于子，病于寅，死于卯，墓于辰也。为冬，肾旺，肝【相】，心死，脾囚，肺休。日为壬癸，北方干位，辰为亥子，北方支位，为水。扶木，生金，抑水，克火，畏土；秋相，冬旺，春休，夏囚，季夏死。声羽，水音也，其声沉以虚，其和短以散，能动也。色，黑水。肾色也，如鸦羽者生，如墨煤者死。味，咸，其性【？】，多食之走血，血病勿多食，多食脉溢而变色也。其臭，朽，心邪入肾，则恶朽也。其性，智，肾主智，其事悲，水性故悲，位也。肾之外应北岳，上通辰星之精，冬三月存辰星在肾中，亦作黑气存之也。肾神去冥，字育英。夫肾者，坎之气，水之精，其色黑，其象如悬石，其神形如鹿，两头主智，化为玉童，长一尺也。人之肾脏，其神和也，入之柔顺，其至而后全，其生则合夫太清也。合于骨，上主于齿，齿痛者，肾伤也。又主于耳，人之不闻声者，肾亏也；人之骨疼者，肾虚也；人之齿多齟者，肾虚也；人之齿？者，肾之风也；人之耳痛者，肾气壅也；人之多呵欠者，肾邪也；人之腰不伸者，肾水也；人之色黄黑者，肾衰也；人之容色紫光，肾无苦也；人之骨鸣者，肾羸也，肺邪入肾，多伸。

夫肾主羽，故肾病当吹也。肾之气，其气智，能抽肾之疾，故人有积气冲臆，则强吹，肾气沉滞，吹微通也。夫肾处一宫，主智，使人惠，利神采，踈郎不滞于事，则固而形全也。且肾者，冬之用乾，坤气闭，万物伏藏，戌寝，寅起与玄阴并，外阴内阳以养骨，以恬其神，逆之则伤肾。

修养法常以十月、十一月、十二月，西北面，平鸣金梁十，饮玉泉三，讫，吸玄宫黑色气入口，五吞之，以补吹损之味。白鹿之饲，设玉童之馔，裨茎唱气，神和体安，则群妖莫之害也，则致长生。

相肾脏病法肾热者，颊赤。肾病者，色黑而齿槁，腹大体重，喘咳汗出

，恶风。肾病，则腰中痛风，则头多恐风，食饮不下，膈寒不通，腹满。失衣，则腹胀；食寒，则洩脉。在形黑瘦，而腹大。又肾主冬，足少阴、太阳主治，其自壬癸，肾苦燥，急食辛以润之，致液气通也。肾坚病，急食苦以弱之，用苦以泻之，咸以补之，禁无犯，热食温衣，肾燥也。

肾病证肾病，脐下有动气，按之若劳，病苦，腹食不消，体重，骨节痛，嗜卧。

治肾苦病方肾有病，腰膝、膀胱冷，疮或痹，小便余涩，疝症所缠，宜服八味圆。干地黄八分 牡丹三分 泽泻三分 桂心二分 茯苓三分 附子二分 薯蓣四分 山茱萸四分右件以蜜为圆，如桐子大，空心汤下三十圆。

治肾脏吐纳法以鼻，微长引气，以口吹之。肾病，用大吹三十遍，细吹十遍，能去肾家一切冷，腰疼膝沉重，久立不得，阳道衰弱。耳中蝉鸣，及口中有疮，是肾家之疾烦热去，数数吹之，相次勿绝，病瘥止，过度则损。

食忌十月勿食椒，令人口干，成赤白痢，十一月、十二月，勿食鲜鳞甲之物，并食脾肾，宜食大豆、黄卷、栗藿，禁其物。

导引法可正坐，以两手上从耳左右，引肋三五度，亦可反手着竦，抛射左右同，缓身三五度，亦可以足前后踰左右，各十数度，能去腰肾膀胱间风邪积聚，余如上法。

胆脏图

故天有五行，以生寒暑燥湿；人有五气，以生喜怒悲忧恐，故喜怒伤气，寒暑伤形，喜怒不节，寒暑过度，生乃不顾。人能依时摄养，免其夭枉也。

目无妄视，口无妄言，耳无妄听，鼻无妄嗅，养生之妙方也。常以两手相摩令热，以拭面三七，亦身周摩令遍，名曰“干浴，”令人却事无恶，面有玉泽金光也。又以其五脏数，加胆名六腑，且胆亦受水气，与坎同道，不可例祝之，故别立胆脏图。

治胆用嘻，嘻为泻，吸为补。胆膊着肝色，如缟映青，重三两三铢。

胆为中青之府，号将军，决曹吏，能僖刚而能柔和，精为胜蛇，能勇健。胆者青，其象如悬瓠，其神形如龟蛇，化为玉童，长一尺，执戟在手，出入奔驰于胆脏之间，其神多勇决者，盖发于胆脏。欲安其神，当息忿侵净行，转义而后全其生，则合天太和也。胆合膀胱，上主于毛发，故人发枯者，胆竭也；人之爪干者，胆亏也；人之发燥，胆有风也；人之毛焦，胆热也；人之目无光故有泪者，胆热也；人好食苦味者，胆不足也；人之颜色青或光白，胆无病也。夫胆寄于坎宫，使人亲智慕贤，屏邪去佞，绝奸盗，方直也。且胆者，生于金，金主武，故多勇，宜抑之吉庆。胆者，乘阴之气，禀金之用，故主欲，欲则悲，故人之悲者，金生于水，则目中堕泪。夫心主火，胆主水，亦主苦

，火得水而灭水，得火而煎，阴阳交争，水胆胜火，故泪从目出也。泪者，类也，因类而出，故曰类也。夫悲号泣者，可苦为辞也，胆者水也，而主于阳阴，从阳故泪犹目出也。

修养法常以冬月三月，端居净思此，吸玄宫之黑气入口，三吞之，以补嘻之损，以尽益胆之津，以食龟蛇之味，饮玉童之浆，然后神冲体和，众邪不能犯，群盗莫之向，胆气所置也。

相病法胆之有病，太息，口苦，呕宿，汁口澹澹，恐人将捕之眉倾也，眉毛萎垂，胆苦实则伤热，热则精神不守，卧起无定，若虚则伤寒，寒则恐畏头眩，不能独卧，虚损，则爪发枯燥，目中泪出，膀胱连腰小腹俱痛，胆与肝同道，有病用肝脏方。

导引法可平坐，令两脚掌昂，头以两手挽，脚腕起，摇动为之三五度，亦可大坐，以两手拓地，举身，努腰脊，三五度，能去肾家之风毒邪气。

吐纳法以鼻微引气，以口嘻之，胆病并肾脏除一切冷，阴汗盗汗，面无颜色，小腹胀满，脐下冷痛，急去之，口干舌涩，数数嘻之，则病愈。

五脏图又备记

夫黄帝谓歧伯曰：夫人者，受天地之气以生之，来也谓之精，精之遘为之灵，灵之发也为之神，神之化也为之魂，魂随神往来谓之识，并精出入谓之魄，主荣积魂谓之心，心有所从谓之情，情有所属谓之意，意之有所指谓之志，志有所忆谓之思，思之有所远慕谓之虑，虑而事成谓之智，智者尽此诸见者焉。盖精神、魂、魄、意，情智见识之为用也。处士孙思邈论曰：“夫人禀天地而生，故内有五脏六腑，精气骨髓筋脉；外合四肢九窍，皮毛爪齿，咽喉唇舌，胎门胞囊，以此总而成躯。”故将息得理，则可体安和；役用非宜，则五劳七伤，六极有方可救，虽病无他，设法可凭。所以此图之中，皆备述五脏六腑，血脉如源，循环流注，与九窍应会处所，并穷于此，其能留心，老而行之，则内百痼无所干矣。

夫发宜多梳，齿宜数叩，液宜常咽，气宜常炼，精宜常在，而此五者，所谓子欲不死修昆仑耳，犹是炼丹以固之，却粒以赖之，去其事，得书金格，朝天吸日，仰气冲虚，此术士之用也。