

服气精义论 唐 司马承祯

夫气者，道之几微也。几而动之，微而用之，乃生一焉，故混元全乎太易。夫一者，道之冲凝也。冲而化之，凝而造之，乃生二焉。故天地分乎太极。是以形体立焉，万物与之同禀；精神着焉，万物与之齐受。在物之形，唯人为正；在象之精，唯人为灵。并乾坤居三才之位，合阴阳当五行之秀，故能通玄降圣，炼质登仙，隐景入虚。无之心至妙，得登仙之法，所学多途。至妙之至，其归一揆，或消飞丹液，药效升腾，或斋戒存修，功成羽化。然金石之药，候资费而难求；习学之功，弥岁年而易远。若乃为之速效，专之克成，与虚无合其道，与神灵合其德者，其唯气乎！黄帝曰：食谷者知而夭，食气者神而寿，不食者不死。真人曰：夫可久于其道者，养生也；常可与久游者，纳气也。气全则生存，然后能养志，养志则合真，然后能久登，生气之域，可不勤之哉！是知吸引晨霞，餐漱风露，养精源于五脏，导荣卫于百关，既祛疾以安形，复延和而享寿。闭视听以胎息，返衰朽以童颜。远取于天，近取于己，心闲自适，体逸无为，欣逸矣于百年，全浩然于一室，就轻举之诸术，置清虚之雅致欤！若兼真之业，炼化之功，则伫云轺而促期，驰羽驾而憎远矣。服气之经颇览多本，或散在诸部，或未畅其宗。观之者，以不广致疑，习之者，以不究无效。今故纂类篇目，详精源流，庶螽蛄之兼济，岂龟龙之独善耳。凡九篇如后：

五牙论第一

夫形夫形之所全者，本于脏腑也；神之所安者，质于精气也。虽禀形于五神，已具其象，而体衰气耗，乃致凋败。故须纳云牙而溉液，吸霞景以孕灵，荣卫保其纯和，容貌驻其朽谢。加以久习成妙，积感通神，与五老而齐升，并九真而列位。经文所载，以视津途，修学所遵，自宜详核。服真五牙法，每以清旦，密咒曰（经文不言面当宜各向其方，平坐握固，闭目，即叩齿三通，而祝中央向四维）：

东方青牙，服食青牙，饮以朝华。祝毕，舌料上齿表，舐唇漱口，满而咽之三；

南方朱丹，服食朱丹，饮以丹池。祝毕，舌料下齿表，舐唇漱口，满而咽之三；

中央戊己，昂昂太山，服食精气，饮以醴泉。祝毕，舌料上玄，应取玉水，舐唇漱口，满而咽之三；

西方明石，服食明石，饮以灵液。祝毕，舌料上齿内，舐唇漱口，满而咽之三；

北方玄滋，服食玄滋，饮以玉飴。祝毕，舌料下齿内，舐唇漱口，满而咽

之三；

都数毕，以鼻内气，极而徐徐放之，令五过已，上真道毕矣（意调诸方，亦宜纳气，各依其数。即东方九、南方三、中央十二、西方七、北方五）。

又曰：先师益中央醴泉，祝曰：

白石严严以次行，源泉涌洞以玉浆，饮之长生，寿命益长（如此语以下，乖本文，应不烦耳）。

此是《灵宝五符经》中法，《上清经》中别有四极云牙之法，其道密秘，不可轻言。

凡服气，皆先行五牙，以通五脏，然后依常法，乃佳。

东方青色，入通于肝，开窍于目，在形为脉，

南方赤色，入通于心，开窍于舌，在形为血；

中央黄色，入通于脾，开窍于口，在形为肉；

西方白色，入通于肺，开窍于鼻，在形为皮；

北方黑色，入通于肾，开窍于耳，在形为骨。

又：肺为五脏之华盖第一，肺居心上，对胸，有六叶，色如缟映红，肺脉出于少高（左手大指之端内侧，去爪甲二分许，掐者之中）；心居肺下肝上，对鸠尾下一寸，色如缟映绛，心脉出于中冲（左手中指之端，去爪甲之二分许，掐者之中）；肝在心下，小近后，右四叶，左三叶，色如缟映绀，（肝脉出于大敦左足大指端，乃三毛之中）；脾正掩脐上，近前，横覆于胃，色如缟映黄，脾脉出于隐白（左足大指端侧，去爪甲角如韭叶）；左肾、右肾，前对脐，搏着腰脊，色如缟映紫，左为正肾，以配五脏，右为命门，男以藏精，女以系胞，肾脉出为涌泉（左足心，掐者之中）。

凡服五牙之气者，皆宜思入其脏，使其液宣通，各依所主，既可以周流形体，亦可以攻疗疾病。令服青牙者，思气入肝中，见青气氤氲，青液融融分明，良久，乃见足大敦之气，循服而至，会于脉中，流散诸脉，上通于自然。次服诸方，仍宜以丑后，澡漱冠服，入别室焚香，坐向其方，静虑澄心，注想而为之。

服气论第二

夫气者，胎之元也，形之本也。胎既诞矣，而元精已散；形既动矣，而本质渐弊。是故须纳气以凝精，保气以炼形，精满而神全，形休而命延，元本既实，可以固存耳。观夫万物，未有有气而无形者，未有有形而无气者。摄生之子，可不专气而致柔乎！

太清行气符

欲服气断谷，先书向王吞之，七日吞一，三七日止，合符三枚，皆烧五香左右。

凡欲服气者，皆宜先疗身疹疾，使脏腑宣通，肢体安和，纵无旧疹，亦须服药去疾饮，量体冷热，服一两剂泻汤，以通泄肠胃，去其积滞。吐泻方在后。将息平复讫，乃清斋百日，敦洁操志，其间所食，渐去酸咸，减绝滋味，得服茯苓、蒸曝胡麻等药，预断谷为佳。服气之始，亦不得顿绝其药食，宜日日减药，宜渐渐加气，气液流通，体藏安稳，乃可绝诸药食，乃须兼膏饵消润之药助之。勿食坚涩、滓滞、冷滑之物。久久自觉肠胃虚，全无复饥渴。消息进退，以意自量，不可具于此述。

宜于春秋二时，月初三日后、八日前，取其一吉日为始，先服太清行气符，计至其日，令吞三符讫，于静室东向，得早朝景为佳。于东壁开一窗，令日中光正对卧，面此室之东，勿令他障隔。以子时之后，先解发梳头数百下，便散发于后矣(初服须如此，久后亦不须散发也)。烧香(勿用熏陆香)，东向正坐，澄心定思，叩齿导引(其法具后篇)。

又安坐定息，乃西首而卧(本经皆云东首，然面则向西，于存息吸引，殊为不便)，床须厚暖，所覆适温，自得，稍暖为佳，腰脚已下左右宜暖，其枕宜令低下，与背高下平，使头颈顺身平直，解身中衣带，令阔展，两手离身三寸，仍握固，两脚相去五六寸，且徐吐气，息令调。然后想之东方初曜之气，共日光合丹于流晖，引此景而来至于面前，乃以鼻(先拔鼻孔中毛，初以两手大指下掌按鼻左右，上下动之十数过，令通畅)微引吸，而咽之(久久乃不须引吸，但存气而咽之，其气自入，此便为妙)。咽之三，乃入肺中。小开唇，徐徐吐气，入气有缓急，宜在任性调息，必不得顿引，至极则气粗，粗则致损。

又引咽之三，若气息长，加至五六咽，得七尤佳。如此，以觉肺间大满为度，且停咽，乃闭气，存肺中之气，随两肩入臂至手握中入，存下入于胃，至两肾中，随髀至两脚心中，觉皮肉间习习如虫行为度。讫，任微喘息少时，待喘息调，依法引导送之，觉手足润温和调畅为度(诸服气方，直存入腹，不先向四肢，故致四肢送冷，五脏壅滞)。是以必须先四肢，然后入腹，即气自然流宣也。此后不复须存在肺，直引气入大肠、小肠中，鸣转通流脐下为度，应如此，以肠中饱满乃止。则竖两膝，急握固闭气，鼓腹九度，就鼓中仍存其气散入诸体，闭之欲极，徐徐吐之，慎勿长。若气急，稍稍并引而吐之若觉腹中阔，此一极则止，如腹犹满急，但闭气鼓之。讫，舒脚，以手摩面，将胸心而下数十度，并摩腹绕脐，手十数度，展脚趾向上，反偃数度，乃放手纵体，忘心遗形，良久，待气息关节调平，讫，乃起。若有汗，以粉摩拭头面颈项。平坐，稍动摇关节，体和如常，可起。其中随时消息，触类多方，既不云烦述

，善以意调适之。

又服气所以必令停于肺上，入于胃至于肾者何？肺藏气，气之本也。诸气属于肺。夫气通于肺，又肺者，藏之长也，为诸藏之华盖，呼吸之津源，为传送之官，治节出焉。又魄门为五脏之使，为四藏之主，通于十二经脉，周而复始，故为五脏使也。故令气停于肺，而后流行焉。胃者，五脏六腑之海也，水谷皆入于胃，六腑之大王也。五脏六腑皆禀于胃、五味入胃，各走其家，以养五气。是以五脏六腑之气，皆出于胃，变见于气口故也。肾者，生气之源，五脏六腑之本，十二经脉之根，左为正肾，右为命门，故令气致于肾，以益于其精液。天食人以五气，地食人以五味。五气入于鼻，藏于心肺；五味入于口，藏于肠胃。味有所藏，以五气和而生津液，气液相感，神乃自生(五味，岂独其谷而五味？气中自有其味，又兼之以药，药之五味尤胜其谷)。此虽只论肺肾，其气亦自然流通诸脏，故曰：呼出心与肺，吸入肾与肝，呼吸之间脾受其味也。呼吸之理，乃神气之要，故太上问曰：人命在几间？或对曰：在呼吸之间。太上曰：善哉！可谓为道矣。

凡服气，皆取子后、午前者，鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也；平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中主阴也；黄昏至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也。人亦如是。又：春气行于经络，夏气行于肌肉，秋气行于皮肤，冬气行于骨髓。又：正月、二月，天气始方，地气始发，人气在肝；三月、四月，天气正方，地气正发，人气在脾；五月、六月，天气盛，地气高，人气在头；七月、八月，阴气始杀，人气在肺；九月、十月，阴气冰，地气始闭，人气在心；十一月、十二月，冰复地气合，人气在肾。至四时之月，宜各依气之所行，兼存而为之。

凡服气，皆取天景明澄之时为好。若恒风雨晦雾之时，皆不可引吸外气。但入密室，闭服内气，加以诸药也。

凡服气断谷者，一旬之时，精气弱微，颜色萎黄；二旬之时，动作瞑眩，肢节怅恨，大便苦难，小便赤黄，或时下痢，前刚后溏；三旬之时，身体消瘦，重难以行(已前羸弱之候，是专气初服所致。若以诸药，不至于此也)；四旬之时，颜色渐悦，心独安康；五旬之时，五脏调和，精气内养；六旬之时，体复如故，机关调畅；七旬之时，心恶喧烦，志愿高翔；八旬之时，恬淡寂寞，信明术方；九旬之时，荣华润泽，声音洪彰；十旬之时，正气皆至，其效极昌。修之不止，年命延长。三年之后，瘢痕灭除，颜色有光；六年髓填，肠化为？，预知存亡；经历九年，役使鬼神，玉女侍傍，脑实胁胷，不可复伤，号曰真人也。

五灵心丹章（行之十五日，心澄心通；五年当身心俱通）：

东方长生章：一气和太和，得一道皆太，和乃无不和，玄理同玄际。右诵九十遍，气不调，存诵之便调。

南方不饥章：不以意思意，亦本求无思，意而不以思，是法如是持。右诵三十遍，饥时存诵之便饱。

中央不热章：诸食气结气，非诸久定结，气归诸本气，随取当随泄。右诵一百二十遍，热时存诵之便凉。

西方不寒章：修理志离志，积修不符离，志而不修志，己业无己知。右诵七十遍，寒时存诵之便暖。

北方不渴章：莫将心缘心，还莫住绝缘，心存莫存心，真则守真渊。右诵五十遍，渴时存诵之便不渴。

所主寒热等，本文如此。然放五脏之义，乃有所乖，唯渴诵北方章是。谓今为魂神不宁，诵东方章，寒诵西方章，饥诵南方章，渴诵北方章，热诵中央章，亦可以五脏行之，以义消息为之。诵既不论早晚，然以子午前为佳。诵五方数毕，即诵《大道赞》一遍：

大道无形，因物为名，乾坤万品，秀气乃成。既受新质，惟人抱灵，五行三才，秋杀春生。

四九宝偈，除诵守精，修奉太和，不亏不盈。嚼之无味，嗅之无馨，察之无色，和之无声。

坐卧无所，行走无程，游历太空，湛尔黄庭。动而不去，住而不宁，无营无作，无视无听。

非聚非散，非离非并，非巨非细，非重非轻。非黄非白，非赤非青，道高黄老，晓朗其情。

太上要章，封密金城，子得闻之，命合真星。

此《五灵章》既可通五脏气，每宜通诵之，仍各存藏位。其文有苦、寒、热、饥、渴者，始可别诵章尔。当面向其方坐，闭目澄神，闭口心诵，仍动舌触料口中，令津液生，微微引气而咽之，各入其藏中。此法专行，应至虚憊，兼以符水，药味，则不致羸顿矣。

服六戊气法：气旦先从甲子旬起，向辰地，舌料上下齿，取津液，周旋三至而一咽，止。次向寅，次向子，次向戌，次向申，次晌午。又法起甲子日，匝一旬，恒向戊辰咽气，甲戌日则向戊寅，余旬依为之。此六戊法，亦是一家之义。以戊气入于脾，为仓廩之本，故也。此真不饥，若通益诸体，则不逮余法矣。

服三五七九气法：徐徐以鼻微引气，内之三，以口吐死气，久久便三气；次后引五气，以口一吐死气，久久便五气；次引七气，以口一吐死气，久久

便七气；次引九气，以口一吐死气，久久便九气。因三五七九而并引之，以鼻二十四气内之，以口一吐死气，久久便二十四气。咽逆报之法，因从九数下到三，复顺引之咽，可九九八十一咽气，而一吐之以为节也。此法以入气多，吐气少为妙。若不作此限，数渐增入，则意于常数之耳。死气者，是四时五行休死之气，存而吐之。自余节度，仍依常法。

养五脏五行气法：春以六丙之日，时加己，食气百二十致于心，令心胜肺，无令肺伤肝，此养肝之气也；夏以六戊之日，时加未，食气百二十以助脾，令脾胜肾，则肾不伤于心也；季夏以六庚之日，时加申，食气百二十以助肺，令肺胜肝，则肝不伤于脾也；秋以六壬之日，时加亥，食气百二十以助肾，令肾胜心，则心不伤于肺也；冬以六甲之日，时加寅，食气百二十以助肝，令肝胜脾，则脾不伤于肾也。

右此法是五行食气之要，明时各有九，凡一千八十，食气各以养藏，周而复始，不得相刻，精心为之（此法是一家之义，所在五脏事，事具在五牙论中）。

导引论第三

夫肢体关节，本资于动用，经脉荣卫，实理于宣通，今既闲居，乃无运役事，须导引以致和畅，户枢不蠹，其义信然。人之血气精神者，所以奉生而周其性命也。脉经者，所以行血气也。故荣气者，所以通津血、强筋骨、利关窍也；卫气者，所以温肌肉、充皮肤、肥腠理、司开阖也。又：浮气之循于经者，为卫气；其精气之行于经者，为荣气。阴阳相随，内外相贯，如环之无端也。又：头者，精明之腑；背者，胸之腑；腰者，肾之腑；膝者，筋之腑；髓者，骨之腑。又：诸骨皆属于目，诸髓皆属于脑，诸筋皆属于节，诸血皆属于心，诸气者皆属于肺。此四肢八环之朝夕也。是知五劳之损，动静所为，五禽之导，摇动其关，然人之形体，上下相承；气之源流，升降有叙。比日见诸导引文，多无次第，今所法者，实有宗旨。其五体平和者，依常数为之；若一处有所偏疾者，则于其处加数用力行之。

凡导引，当以丑后、卯前，天气清和日为之。先解发，散梳四际，上达顶，三百六十五过，散发于后，或宽作髻亦得。烧香，面向东，平坐握固，闭目思神，叩齿三百六十过，乃纵体平气，依次为之。先闭气，以两手五指交叉，反掌向前，极引臂，拒托之良久，即举手反掌向上极臂，即低左手，力举右肘，令左肘臂按着后项，左手向下力牵之，仍亚向左，开右腋努肋为之，低右举左亦如之，即低手钩项，举两肘，偃胸，仰头向后，令头与手前后竞力为之，即低手钩项，摆肘繖身，向左向右，即放手两膝上，微吐气通息，又从初为之三度云云。

符水论第四

夫符文者，云篆明章，神灵之书字也。书有所象，故神气存焉，文字显焉。有所生，故服用朱焉，夫水者，气之津，潜阳之润也。有形之类，莫不资焉，故水为气母，水洁则气清；气为形本，气和则形泰。虽身之荣卫自有内液，而腹之脏腑亦假外滋。即可以通肠胃，为益津气，又可以导符灵，助祝术。今撰诸符水之法，以备所用，可按而为之焉。符在本经。

服药论第五

夫五脏通荣卫之气，六腑资水谷之味。今既服气，则脏气之有余，又既绝谷，则腑味之不足。《素问》曰：谷不入半日，则气衰；一日，则气少。故须诸药以代于谷，使气味兼致脏腑而全也。清阳为天，浊阴为地；清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴实六腑；清阳为气，浊阴为味。味归形，形归气，气归精，精食气，形食味。气为阳，味为阴。阴胜则阳病，阳胜则阴病，和气以通之，味以实之，通之则不惫，实之则不羸矣。今以草木之药，性味于脏腑所宜，为安脏丸、理气膏。其先无病疹，脏腑平和者，可常服此丸、膏，并茯苓、巨胜等丹服之药；若脏有疾者，则以所宜者增损之服；如先有痼疾，及别得余患者，当别医攻疗，则非此之所愈也。其上清方药，各依本经，禀受者自宜遵服。

安和脏腑丸方：

茯苓桂心甘草（炙，已上各一两），人参柏子仁薯蕷麦门冬（去心，已上各二两），天门冬（四两）。

右捣筛为散，白蜜和为丸，丸如梧桐子大。每服三十丸，日再服，以药饮下之，松叶、枸杞等诸药可为饮也。

滋润气液膏方：

天门冬煎（五升），黄精煎（五升），地黄煎（五升），术煎（五升，已上煎，各煎讫，相和着）茯苓（二两），桂心（二两）薯蕷（五两）泽泻（五两）甘草（三两，炙）。

右并捣，以密绢筛令极细，内诸煎中；又内熟巨胜、杏仁屑三升，白蜜二升，搅令稠，重汤煮，搅勿令住手，令如膏便调强为佳，冷凝捣数千杵，密器贮固之。少出充服，每早晨以一丸如李核大，含消咽之，日再三。此药宜八月、九月合，至三月已来服之。若三月、二月中更煮一度，令稠硬，则经夏不复坏。

慎忌论第六

夫气之为理也，纳而难固，吐而易竭。难固须保而使全，易竭须惜而勿泄。真人曰：学道常如忆早餐，未有不得之者；惜气常如惜面，未有不全之者。

又曰：若使惜气常如一身之先急，吾少见于枯悴矣。其于交接言笑，务宜省约；运动呼叫，特须调缓；触类爱慎，方免所损矣。

夫人之为性也，与天地合体，阴阳混气，皮肤骨体，脏腑荣卫，呼吸进退，寒暑变异，莫不均乎二仪。应乎五行也。是知天地否泰，阴阳乱焉；脏腑不调，经脉之候病焉。因外所中者，百病起于风也；因内所致者，百病生于气也。故曰：恬憺虚寂，真气居之，精神内守，病从何来？信哉是言！故须知形神之性，而全之；辨内外之疾，畏而慎之。《素问》曰：天有宿度，地有经水，人有经脉。天地和则经水安静，寒则经水凝沍，暑则经水沸溢，卒风暴起，则经水波涌而陇起，或虚邪因而入客，亦由水之得风也。天温日明，则人血淖液而卫气扬；天寒日阴，则人血凝沍而卫气沉。血气者，喜温而恶寒，寒则沍而不能流，温则喜而去之。苍天之气清静，则志意治，从之则阳气固，贼邪不能容，此因时之孕也。月始生，则人血气始精，卫气始行；月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。是以因天时而调血气者也。若此时犯冒虚邪，则以身之虚，而逢天之虚，两虚相感，其起至骨，入则伤五脏，故曰天忌不可不知也。八正者，所以候八风虚邪以时至者也。八正之虚邪，避之如矢射，慎勿犯之。假令冬至之日，风从南来，为贼伤也。谓从虚之乡来，乃能病人也。他节仿此。阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中阳气隆，日西阳气虚，气门乃闭，是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。

久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉，是谓五劳所伤也。忧愁思虑则伤心，形寒饮冷则伤肺，恚怒气逆、上而不下则伤肝，饮食劳倦则伤脾，久坐湿地，强力入水则伤肾。人有五气：喜、怒、忧、悲、恐也。怒则气上，喜即气缓，悲则气消，恐则气下，寒即气聚，热则气泄，忧则气乱，劳则气耗，思则气结。喜怒不节，寒暑过度，气乃不固。五味所入：苦入心，辛入肺，酸入肝，甘入脾，咸入肾。阴之生，本在五味，是故味过于酸，则肝气以津，肺气乃绝；味过于咸，则骨气劳，短肌，气折；味过于苦，则心气喘满，色黑，肾气不卫；味过于甘，则脾气濡，骨气乃厚；味过于辛，则脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，则骨正筋柔，气血以流，湊理以密。如是则气骨以精，谨道如法，长天有命。多食咸，则脉凝沍而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝（月刂）而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。此五味之所伤也。此论饮食之五味而药性亦有五味，服饵丸散，特宜慎之。服气之人，不宜食辛味，何者？辛走气，气病无食辛也。

五脏论第七

夫生之成形也，必资之于五脏，形或有废，而脏不可阙；神之为性也，必禀于五脏，性或有异，而气不可亏。是天有五星，进退成其经纬；地有五岳，静镇安其方位；气有五行，混化弘其埏埴；人有五脏，生养处其精神。故乃心藏神，肺藏气，肝藏血，脾藏肉，肾藏志。志通内连骨体，而成身形矣。又：心者，生之本，神之处也；肺者，气之本，魄之处也；肝者，罢极之本，魂之处也；脾者，仓廩之本，荣之处也；肾者，封藏之本，精之处也。至于九窍施为，四肢动用，骨肉坚实，经脉宣行，莫不禀源于五脏，分流于百体，顺寒暑以延和，保精气而享寿。且心为诸脏之主，主明则运用宣通，有心之子，安可不悟其神之理邪？

脏有要害，不可不察。肝生于左，肺生于右，心部于表，肾位于里，脾为之使，胃为之市。心为之汗，肺为之涕，肝为之泪，脾为之涎，肾为之唾，是谓五液。心为噫，肺为咳，肝为语，脾为笑，肾为嚏。天气通于肺，地气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。五脏各有所合：心之合于脉也，其荣色也；肺之合于皮也，其荣毛也；肝之合于筋也，其荣爪也；脾之合于肉也，其荣唇也；肾之合于骨也，其荣发也。五脏各有腑，脏为阳，腑为阴。五脏者，藏精神而不泄也，故满而不能实；六腑者，受水谷而不留，故实而不能满。则小肠为心之腑，大肠为肺之腑，胆为肝之腑，胃为脾之腑，膀胱为肾之腑。六腑者，各有其应：小肠者，脉其应也；大肠者，皮其应也；胆者，筋其应也；胃者，肉其应也；三焦、膀胱者，腠理、毫毛其应也。

十二脏之相使者：心者，君主之官，神明出焉；肺者，相传之官，治节出焉；肝者，将军之官，谋虑出焉；胆者，忠正之官，决断出焉；膻中者，臣使之官，喜乐出焉；胸中，上焦之门户也；脾胃者，仓廩之官也，五味出焉；大肠者，传导之官也，变化出焉；小肠者，受盛之官也，化物出焉；肾者，作强之官也，伎巧出焉；三焦者，决渎之官也，水道出焉；膀胱者，州郡之官也，津液藏焉，化气则能出焉。凡此十二官，不得相失也。故主明则下安和，以此养生则寿，没世不殆；主暗则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殆也。

服气疗病论第八

夫气之为功也，广矣妙矣。故天气下降，则寒暑有四时之变；地气上腾，则风云有八方之异。兼二仪而为一体者，总形气于其人。是能存之为家，则神灵俨然；用之于禁，则功效着矣。况以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈焉。习服闲居，则易为存，使诸有疾痛，皆可按而疗之。

凡欲疗疾，皆可以日出后，天气和静，面向日，在室中亦向日，存为之，平坐，瞑目，握固，叩齿九通，存日赤晖紫芒，乃长引吸而咽之，存入所患

之脏腑。若非脏腑之疾，是谓肢体筋骨者，亦宜先存入所主之脏也。闭极又引，凡得九咽，觉其脏中有气，乃存其气攻于所苦之处。闭极，微微吐气，其息稍定，更咽而攻之，觉疾处温暖出汗出为佳。若在四肢，应可导引者，则先导引其处，已后攻之，纵是体上亦宜按念，令其气通。若在头中，当散发，梳头皮数百下，左右摇头数十过，乃吸气，讫，以两手指于项上急攀之，以头向上力拒之，仍存气向上入脑，于顶发诸孔冲出散去，一极讫，放手通气，更为之，以觉头颈汗出，痛处宽畅为候。若病在脏腑者，仰卧吸引，存入其处，得五六咽，则一度闭息攻之，皆以意消息其病，或久来痼疾，并有症块坚积者，则非气之所能愈，终亦觉积宽平也。兼药同疗亦无所妨，乃于药性易效尔。虽用气攻病，虽攻其处肤腠散出，然兼依《明堂图》，取其所疗之穴，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。则心存有所主，气行有的适矣。

黄钟十一月律也，管长九寸，空中，围九分，诸管并同；大吕十二月律也，管长八寸；太簇正月律也，管长七寸强；夹钟二月律也，管长七寸强；姑洗三月律也，管长七寸强；仲吕四月律也，管长六寸强；蕤宾五月律也，管长六寸强；林钟六月律也，管长六寸强；夷则七月律也，管长五寸强；南吕八月律也，管长五寸强；无射九月律也，管长四寸强；应钟十月律也，管长四寸强。皆取山阳之竹孔圆者，其节生枝不堪用。

手臂不援，虽云手臂诸有疾处，亦可为之。先以一手，徐徐按摩所疾之处，良久毕，乃瞑目内视，视见五脏，咽液三过，叩齿三通，正心微祝曰：

太上四玄，五华六庭，三魂七魄，天关地精，神符荣卫，天胎上明，四肢百神，九节万灵，受篆玉晨，刊书玉城，玉女待身，玉童护命，永齐二景，飞仙上清，长与日月，年俱后倾，超腾升仙，得整太平。流风结痼，注鬼五飞，魍魉冢讼，二气徘徊，陵我四肢，干我盛衰，太山天丁，龙虎耀威，斩鬼不祥，凶邪即摧，考注匿讼，百毒隐非，使我复常，日月同晖，考注见犯，北辰收摧，如有干试，干明上威。

常以生气时，咽液二七过，按体所痛处，向王而祝曰：左玄右玄，二神合真，左黄右黄，六华相当。风气恶疾，伏匿四方，玉液流泽，上下宣通。内遣水火，外辟不祥，长生飞仙，身常休强。毕，又咽液二七过，又当急按所痛处三十一过。常如此，则无疾也。

病候论第九知

夫生之为命也，资乎形神；气之所和也，本乎脏腑。形神贞颐，则生全而享寿；脏腑清休，则气泰而无病。然且禀精结胎之初，各因四时之异；诞形立性之本，罕备五常之节。故躁扰多端，嗜欲增结，或积痼于受生之始，或致疾

于役身之时。是故喜怒忧伤，自内而作疾也；寒暑饮食，自外而成病也。强壮之岁，唯知犯触；衰谢之年，又乖修养。阴阳互升，形气相违，诸疹既生，厥后多状，况乎服气者，谷肴已断，形体渐羸，精气未全，神魂不畅，或旧疹因之以发动，新兆致之以虚邪，须知所由，宜详所疗。今粗具可辨之状，以代问医，则其气攻之术，希同勿药。

虚实之形，其何以生？自气血以并，阴阳相倾，气乱于卫，血流于经，血气离居，一实一虚。血并于阴，气并于阳，故为惊狂；血并于阳，气并于阴，乃为炅中；血并于上，气并于下，烦惋善怒；血并于下，气并于上，乱而善忘。阳虚则外寒，阴虚则内热，阳盛则内寒，阴盛则外热。五脏之道，皆出于经隧，行血气，血气不和，百病乃变化而生。气有余则腹胀澹泄，不厥。天之邪气，感则害五脏也；水谷之寒温，感则害六腑也；地之湿气，感则害皮肉、筋脉也。又：邪之生也，或生于阴，或生于阳。生于阳者，得之风雨寒暑；生于阴者，得之饮食居处，阴阳喜怒。阳者，天气也，主外；阴者，地气也，主内。阳道实，阴道虚，故犯贼风虚邪者，易受之；饮食不节、起居不时者，阳受之，则入六腑；阴受之，则入五脏。入六腑则身热不卧，上为喘呼；入五脏则填满闭塞，下为澹泄，久为肠癖。故喉主天气，咽主地气，阳受风气，阴受湿气。阴气从足上行至头，而下行循臂至指端；阳气从手上行至头，而下行至足。故曰：阳病者，上行极而下行；阴病者，下行极而上行。伤于风者，上先受之；伤于湿者，下先受之。

头者，精明之腑，头愈视深，精则夺矣；背者，胸之腑也，背曲肩随，胸将坏矣；腰者，肾之腑也，转摇不能，肾将惫矣；膝者，筋之腑也，屈伸不得则痿附，筋将惫矣；髓者，骨之腑也，不能久立，行则掉栗，骨将备矣。

肺热病者，右颊赤；心热病者，颜先赤；肝热病者，左颊赤；脾热病者，鼻赤；肾热病者，颐赤。病虽未发，见其色者，所宜疗之。故曰：疗未病之病。肺热病者，色白而毛槁；心热病者，色赤而络脉溢；肝热病者，色苍而密枯；脾热病者，色黄而肉濡；肾热病者色，黑而齿枯。

肝主春，足厥阴，少阳主治，其日甲乙，肝苦逆，急食咸以缓之。又曰：肝病欲散，急食苦以泻之，禁当风，肝恶风也。

心主夏，手少阴，太阳主治，其日丙丁；心苦缓，急食咸以收之。又曰：心病欲濡，急食咸以濡之，用酸补之，甘泻之，禁温衣热食，心恶热也。

脾主长夏，足太阴，阳明主治，其日戊己；脾苦湿，急食苦以渗之。又曰：脾病欲缓，急食甘以缓之，用苦补之，辛泻之；禁湿食、饱食、湿地、濡衣，脾恶湿也。

肺主秋，手太阴、阳明主治，其日庚辛；肺苦气上逆，急食咸以泄之。又

曰：肺病欲收，急食甘以收之，咸泻之；禁寒衣饮冷。肺恶寒也。

肾主冬，足少阴、太阳主治，其日壬癸；肾苦渗，急食辛以润之，腠理致液气通。又曰：肾病欲急食苦以坚之，用辛补之，酸泻之；淬暖，无热食温衣，肾恶渗之，辛走气，气病无食辛；甘走肉，肉病无食甘；咸走血，血病无食咸；酸走筋，筋病无食酸，是谓五禁，勿多食也。

肺病者，喘咳逆气，肩背痛，汗出，尻、阴、股、膝、旄、肱、足背痛，虚则少气不能报白，耳聋、啞干矣。

心病者，胸中痛，胁肢满，肋下痛，膺、背、肩胛间、两臂内痛，虚则胸腹大，肋下与腰相引而痛。

肝病者，两肋下痛，引入小腹，令人喜怒，虚则恐，如人将捕之，气逆则头痛、耳聋、颊肿。

脾病者，身重，肌肉萎，足不收，行喜挈脚下痛，虚则腹胀肠鸣，泄食不化。

肾病者，肠大体重，喘咳，汗出恶风，虚则胸中痛也。

肺风之状，多汗恶风，时欲咳嗽喘气，昼日善，暮则甚，诊在眉上，其色白。

心风之状，恶风，焦绝，喜怒，诊在口，其色赤。

肝风之状，恶风，喜悲，微苍、啞干，喜怒，诊在目下，其色青。

脾风之状，多汗恶风，身体怠堕，四肢不通，微黄，不嗜食。诊在鼻上，其色黄。

胃风之状，多汗恶风，食饮不下，隔塞不通，腹善满，失衣则胀，食寒则泄，诊在形，瘦而腹大。

首风之状，其头痛，面多汗，恶风，先当风一日病，其头痛不可出，至其风止，则小愈矣。