

修真精義雜論

經名：修真精義雜論。唐·司馬承禎撰。一卷。底本出處：《正統道藏》洞真部眾街類。參校版本：《雲笈七籤》，收入該書卷五十七。

修真精義雜論

天台白雲子述

導引論

夫肢體關節，本資於動用。經脈榮衛，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。脈經者，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、肥勝理、司開闔也。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，胸之府；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，諸筋皆屬於節，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，升降有叔。嘗見諸導引文，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，當以丑後卯前天氣清和時為之。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，擺肘揆身，向左向右，即放手兩膝上，微吐氣通息，又從初為之三度。

次覆伸左手，仰掌堅指，屈右手，舉肘仰掌堅指，開臂胸膊如挽弓之勢，仍回頭向左，使頭項、胸臆、臂肘等，用力為之，左右各三度。

次兩手作拳，拿臂向前築，即努肘向後，蹙急做勢，用力為之，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。次交兩臂於胸前，各以手指攀兩肩，仰頭偃胸，努腹腰為之，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，即仰頭努胸臆，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。次交經平坐，左手托左邊，肺稍近身，後回腕向外指裏，以右手攀左膝，回頭向左仰視，其後努左右臂膊，用力為之，左右各三度。

次堅兩膝交兩經，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。訖即回手掌向裏，急抱膝，聳身仰面，申咽臆，力向後為之，一仰一低各三度。

次交經平坐，從膝向裏申經出外，以手捉腳指，聳肩，向上用力攀，仍努腰腹向前，左右搖之，氣極放寬，又為之三度。

次以左手攀左腳指至腳心，腳指至手腕，漸長舒腳，仍舉踵向上，卻將右手托右膝上，仍轉頭向左右競力為鳥之，即屈左腳，以兩手共捧其跟，向上高舉之即放下，以左手按膝，右手攀腳，左手向下極按，右手回向上極攀之，回頭向右之後，努肩膊為之，左右三度。

次長舒兩腳，偃身向後，反手托肺，屈右腳，向前作勢掣踏之，左右三度。

次舒右腳，屈左腳，以踵加右脾上，垂左膝向下，令至將，即舒左屈右為之，左右各三度。

次偃身，反托狀，堅左膝，促斂其踵至臀邊，舉右踵鉤取左膝，漸向下按之，令左膝頭至林，左右各三度。

次屈左腳向外，以左手下攀腳腕，右手托右膝，回頭向右，低左膝著林，以腳向外展，以手向內攀，競力為之，左右各三度。

次開兩膝，合兩腳踵，以兩手攀腳掌，仰頭何上力舉之，氣極縱體，為之三度。

次舒腳，以兩手交指鉤曲鰓中，偃身向後力鉤之，仍漸高舉腳，努經偃指，左右各三度。

次長舒兩腳，令並堅指，以兩手各攀其指，舉頭用力，為之三度。

導引畢，平坐縱體，摩兩手掌令溫，乘額向上三九過。摩掌後拭目三九過，即以兩手中指、無名指按鼻左右上下二七過，摩之。以食指、中指叉耳向上聳之三五過，便以虎口叉耳，向後修旋耳輪三五過。摩掌令熱，摩拭面上，令溫溫然，摩頸項、胸臆、兩乳數十過，即摩持臂上，至肩下，至手背，上下數十過，即兩手互相攝捩回轉之，如洗手狀，急用力為之數十過，即摩按心腹腰牌等處都畢，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

立臥等法，不能多述，亦各任意為之。

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。故水為氣母，水潔財氣清。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。既可以通腹胃，益津氣，又可以導符靈，助祝衛，今撰諸符水之法，以備所用，可按而為之焉。

右符每以向月建，以滿日燒香，丹書紙，左手持水器，右手持符，可以水一升吞之，多少任意，如得井華水為良，縱是泉水亦可，旦取之。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，皆一氣。畢，三叩齒，三琢齒。以所執符嚙水。仍於水上燒符，灰納水中。勿令散也。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，平旦取井華水，以日出時再拜，自稱雲：請服符章，願令神氣充滿。服二枚，次於平定、執日亦各服二枚。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。丙寅、丁卯等日，各以其日支干書之，皆不悟此理，即其文曰：各隨其支干書方中，亦由六神都匠回符，中書其日干書也，仍以朱書陽符，黑書陰符，亦可預書一旬之符，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，給侍某甲行廚所在，當得無令饑渴。本文兼雲：丹無大小，人無多少，皆當得飽，今即自服，故不用此言。又或曰不可減損，祝詞則日日無早晚，身無晝夜，皆得飽。畢，再拜，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。

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。

右服每以滿日丹書吞之，道士許廣所服。

右安期先生絕穀符，丹書，絳三寸，封以小筒，擊右臂令人不飢，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，其水皆有濁徒，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：

承緣史之賜神人之根，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，則不至虛懷也，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；清陽發勝理，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#1、理氣膏。其先無病疹，藏府平和者，可常服此丸、膏，並狹苓、巨勝等單服之藥；若藏有病者，則以所宜者增損之服；如先有瘋疾，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：

狹苓 桂心 甘草炙 人參 柏子仁 薯積 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。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：

天門冬黃精地黃術已上各五升，煎訖相和勻狹苓二兩桂心甘草炙。已上各三兩薯積澤瀉已上各五兩

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，玲凝，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：

甘草二兩生用狹苓二兩

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，別令極晝所吐#2，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，便仰外，以手授摩胸臆，下至心腹，暖覆衣便臥良久，自此後勿食酸鹹諸物。

瀉陰宿澤方：

大黃白術赤狹苓生薑已上各二兩大檳榔三枚去皮，切碎水浸，文火煮過，別篩為末吳茱萸甘草炙根殼炙。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，納檳榔末一半，如人行五六里又服，以得三四行快瀉為度。初一服若不覺轉利，後服亦可加煉成朴硝半兩服之。自此後勿食生玲堅硬滑諸物。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，未有不得之者^{#3}，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，陰陽七混氣，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：恬啖虛寂，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，人有經脈，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，則人血氣悼液而衛氣揚；天寒日陰，則人血亦疑沍而衛氣沉。血氣者，喜溫而惡寒，寒則沍而不流，溫則喜而去之。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，則肌肉臧，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。他節仿此。陽氣者，一日而三候，平日一陽氣生，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，久外傷氣，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，患怒氣逆、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、悲、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。喜怒傷陰，寒暑傷陽，喜怒不節，寒暑過度，生乃不固。

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，則筋脈朮弛，精神乃央。是故謹和五味，則骨正筋柔，氣血以流，勝理以密，如是則氣骨以精。謹道如法，長有天命。多食鹹，則脈凝沍而變色；多食苦，則皮槁而毛拔；多食辛，則筋急而爪枯；多食酸，則肉胝腰而脣揭；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；地有五岳，靜鎮安其方位；氣有五行，渾化弘其涎壇；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，食凜之本^{#5}，營之處也；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，莫不稟源於五藏，分流於百體，順寒暑以延和，保精氣以享壽。且心為諸藏之主，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，脾為之使，胃為之市。心為之汗，肺為之涕，肝為之汜，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。五藏各有所合：心之合脈也，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，其榮脣也；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，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，勝理、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；胸中，上焦之門戶也；脾胃者，倉凜之官也，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，仗巧出焉；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。死以我之心，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，存為之。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，覺疾處溫暖汗出為佳。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，更為之，以覺頭頸汗出、痛處寬暢為候。若病在藏府者，則仰臥吸引，存入其處，得五六咽，則一度閉息攻之，皆以意消息。其病或是久來疝疾，並有癥塊瘡積者，則非氣之所能除愈，終亦稍覺寬平也，兼藥同療亦無所妨，乃於藥性易效耳。雖用氣攻病#6，雖攻其處膚勝散出，然兼依《明堂圖》取其所療之穴，想而引去尤佳#7。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，其節生枝不堪用。

手臂不援，雖云手臂諸有疾處，亦可為之。先以一手，徐徐按摩所疾之處

，良久畢，乃臨目內視，視見五藏，咽液三過，叩齒三通，正心微咒曰：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。流風結疝，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，干明上威。畢，又常以生氣時，咽液二七過按體所痛處，向王而咒曰：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，身常休強化畢，又一咽液二七過，又當急按所痛處三十一過。常如此則無疾也。

病要論

天生之為命也，資乎形神；氣之所和也，本乎藏府。形神貞固，則生全而享壽一，常方清休#8，則氣泰而無病。

然且察二精給臉之初，各因四時之異，誕形立性之本，罕備五常之節。故躁擾多端，嗜飲增結，或積病於受生之始，或致疾一於才身之時。是故喜怒慮。自內而成疾也；寒暑飲食，自外而成病也。年，又馳歲，唯知犯觸；衰謝之陰陽互舛，形氣相違，諸疹既生，厭候多狀。況乎服氣之者，穀餽已竭，形體漸羸，精氣未全，神魄不暢，或舊疹因之以發動，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，乃為艮中；血並於上，氣並於下，心煩惋善怒；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。五藏之道，皆出於經遂，行血氣，血氣不和，百病乃變化#9而生。氣有餘則腹脹飧泄，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，感則害皮肉筋脈也。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#10臥，上為喘呼；入五藏則填滿閉塞，下為飧泄，久為腸癖。故喉主天氣，咽主地氣。故腸受風氣，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，胸之府也，背曲肩隨

，胸將壞矣；腰者，腎之府也，轉搖不能，腎將憊矣；膝者，筋之府也，屈伸不能，行則樓附，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#11 療之。故曰：療未病者病#12。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，急食酸以收之。又曰：心病欲奧，急食鹹以奧之，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，其日庚辛。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，開勝理致津液氣通也。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，屍陰、股膝、揣臑、足背痛；虛則少氣不能服事，耳聾、嗑乾。

心病者，胸中痛，脅肢滿，肋下痛，膺背肩甲問痛，兩臂內痛；虛則胸腹太滿，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，腳下痛；虛則腹滿腸鳴，塘泄，食不化。

腎病者，腹大經腫，喘咳，身重，寢汗出，惡風；虛則胸中痛也。

肺風之狀，多汗惡風，時咳短氣，晝日則差暮則甚。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，嗑乾，善怒。診在月下，其色青。

脾風之狀，多汗惡風，身體息墮，四肢不欲動，微黃，不嗜食。診在鼻上

，其色黃。

腎風之狀，多汗惡風，面疣然，脊痛，不能正立，其色始，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#13，再至其風日#14，則病小愈矣。

修真精義雜論竟

#1為：『為』下原衍『也』字，據《雲岌七籤》刪。

#2畫：疑為『盡』字之誤。

#3不：原奪，據《雲岌七籤》補。

#4則：原奪，據《雲岌七籤》補。

#5食：按《雲岌七籤》當作『倉』。

#6雖：疑衍。四庫本《雲岌七籤》無。

#7想而引去尤佳《雲岌七籤》作『而相引去之佳』。

#8休：原作『林』，據《雲岌七籤》改。

#9變化：『化』下原衍一『血』字，據《素問·調經論》刪。

#10時：《雲岌七籤》無，疑衍。

#11宜：此上《雲岌七籤》有『所』字。

#12者：《雲岌七籤》作『之』。

#13甚：《雲岌七籤》作『其』。

#14日：《雲岌七籤》作『止』。