



千金方

廿九

中武 9
175
29



信堂

信堂

信堂

孫興人備急千金要方卷之八十一

卷之八十一

養性

養性序第一

扁鵲云黃帝說晝夜瀉下水百刻凡一切人百二十息
 一十三百五十息百刻一萬三千五百息今之俗醫
 信或為呼昔人嘆近何理不為意以爲難難者
 有十二時晝日十夜百二十時百口百夜百二十時
 夜一萬二千時晝日一萬二千時晝日一萬二千時
 凡一萬二千時晝日一萬二千時晝日一萬二千時

武 9
175
卷 29

篤信堂



篤信堂

孫真人備急千金要方卷之八十一

慈十

養性

養性序第一

扁鵲云黃帝說晝夜漏下水百刻凡一切人百三十五息十刻一千三百五十息百刻一萬二千五百息人之居世數息之間信哉嗚呼昔人嘆逝何可不為善以自補邪吾常思一日一夜有十二時十日十夜百二十時百日百夜一千二百時千日千夜一萬二千時萬日萬夜一十二萬時此為三十年若長壽者九十年只得三十六萬時百年之內斯須之間數時之活朝菌

螻蛄不足爲喻焉。可不自攝養而馳騁六情，孜孜汲汲，追名逐利，干詐萬巧，以求虛譽，沒齒而無厭。故養性者，知其如此，於名於利，若存若亡，於非名非利，亦若存若亡，所以沒身不殆也。余慨時俗之多僻，皆放逸以殞亡，聊因暇日，粗述養性篇，用獎人倫之道，好事君子，與我同志焉。

夫養性者，欲所習以成性，性自爲善，不習無不利也。性既自善，內外百病自然不生，禍亂災害亦無由作。此養性之太經也。善養性者，則治未病之病，是其義也。故養性者，不待餌藥，餐霞其在，無於百行，百行周備，雖絕藥餌，足以遐年。德行不充，縱服玉液金丹，未能延壽。故老子曰：善攝生者，陸行不遇虎兇，此則道

德之指也。豈假服餌而祈遐年哉？聖人所以制藥餌者，以救過行之人也。故愚者抱病歷年而不修行，纏痾沒齒，終無悔心。此其所以岐和長逝，彭聃永歸，良有以也。嵇康曰：養生有五難，名利不去爲一難，喜怒不除爲二難，聲色不去爲三難，滋味不絕爲四難，神慮精散爲五難。五者必存，雖心希難老，口誦至言，阻嚼英華，呼吸太陽，不能不廻其操，不夫其年也。五者無於胸中，則信順曰躋，道德曰全，不祈善而有福，不求壽而自延。此養生之太旨也。然或有服膺仁義，無甚泰之累者，抑或其亞歟。黃帝問於岐伯曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰。今時之人，年至半百，而動作皆衰者，時代異邪？將人失之也？岐

伯曰上古之人其知道者法則陰陽和於術數飲食有常節起居有常度不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之人則不然以酒為漿以妄為常醉以入房以欲竭其精以耗散其真不知持滿不時御神務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰也夫上古聖人之教也下皆為之虛邪賊風避之有時恬澹虛無真氣從之精神守內病安從來是以其志閑而少欲其心安而不懼其形勞而不倦氣從以順各從其欲皆得所願故甘其食美其服素問作美其服樂其俗高下不相慕故其民曰朴是以嗜欲不能勞其目淫邪不能惑其心愚智賢不肖不懼於物合於道數故皆能度百歲而動作不衰者其德

全不危也是以人之壽夭在於搏節若消息得所則長生不死恣其情慾則命同朝露也岐伯曰人年四十而陰氣自半也起居衰矣年五十體重耳目不聰明也年六十陰痿氣力大衰九竅不利下虛上實涕泣俱出故曰知之則強不知則老同出名異智者察同愚者察異愚者不足智者有餘有餘則耳目聰明身體輕強年老復壯壯益堅是以聖人為無為之事樂恬澹之味能縱欲快志得虛無之守故壽命無窮與天地終此聖人之治身也

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步於庭被髮緩行以使志生而勿殺與而勿奪賞而勿罰此春氣之應

養生之道也逆之則傷肝夏為寒一變則奉長者少

夏三月此謂蕃秀天地氣交萬物華實夜卧早起毋厭於日使

志無怒使華英成秀使氣得泄若所愛在外此夏氣之應養長

之道也逆之則傷心秋為瘡瘡則奉收者少冬至重病

秋三月此謂容平天氣以急地氣以明早卧早起與維俱興使

志安寧以緩秋形收斂神氣使秋氣平毋外其志使肺氣清此

秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬為齧泄則奉藏者少

冬三月此謂閉藏水冰地拆無擾乎陽早卧晚起必待日光使

志若伏若匿若有私意若有得去寒就溫毋泄皮膚使氣堅

奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春為痿厥則奉生者

少

天有四時五行以生長收藏以寒暑燥濕風人有五臟化為五

氣以生喜怒悲憂恐故喜怒傷氣寒暑傷形暴怒傷陰暴喜傷

陽故喜怒不節寒暑失度生乃不固人能依時攝養故得免其

夭枉也

仲長統曰王侯之宮美女兼千卿士之家侍妾數百晝則以醇

酒淋其骨髓夜則房室輸其血氣耳聽淫聲目樂邪色醜肉不

出遊外不返王公得之於上豪傑馳之於下及至生產不時守

育太早或童孺而擅氣或疾病而搆精精氣薄惡血脉不充既

出胞藏養護無法又蒸之以綿繡爍之以五味胎傷孩病而脆

一

卷八十一

四

未壽

千金方 卷之十一 四百四品
未得堅剛復縱情欲重重相生病病相孕國無良醫醫無審術
姦佐其間過謬常有會有一疾莫能自免當今少百歲之人者
豈非所習不純正也抱朴子曰或問所謂傷之者豈色欲之間
乎答曰亦何獨斯哉然長生之要在房中止士知之可以延
年除病其次不以自伐若年當少壯而知還陰丹以補腦采七
益於長俗一作者不服藥物不失一二百歲也但不得仙耳不
得其術者古人方之於凌杯以盛酒羽苞之蓄火又且才所不
逮而強思之傷也力所不勝而強舉之傷也深憂重患傷也悲
哀憔悴傷也喜樂過度傷也汲汲所欲傷也戚戚所患傷也久
談言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沉醉嘔吐傷也飽

食即卧傷也跳走喘之傷也懼呼哭泣傷也積傷至盡盡則早
亡盡則非道也是以養性之士唾不至遠行不疾步耳不極聽
目不極視坐不久處立不至疲卧不至憊先寒而衣先熱而解
不欲極饑而食食不可過飽不欲極渴而飲飲不欲過多飽食
過多則結積聚渴飲過多則成痰癖不欲甚勞不欲甚佚不欲
流汗不欲多唾不欲奔走車馬不欲極目遠望不欲多啖生冷
不欲瀦當風不欲數數沐浴不欲廣志遠願不欲規造異巧冬
不欲極溫夏不欲窮涼不欲露卧星月不欲眠中用扇太寒太
熱太風太霧皆不欲冒之五味不欲偏多故酸多則傷脾苦多
則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此五味剋五臟

五行自然之理也凡言傷者亦不即覺也謂之即損壽耳是以
 善攝生者卧起有四時之早晚與居有至和之常制調利筋骨
 有偃仰之方祛疾閑邪有吐納之術流行榮衛有補瀉之法節
 宣勞佚有與奪之要忍怒以全陰抑喜以養陽然後先服草木
 以救虧缺後服金丹以定無窮養性之理盡於此矣夫欲快意
 任懷自謂達識知命不泥異端極性肆力不勞持久之者聞此言
 也雖風之過耳雷之經目不足喻也雖身枯於留連之中氣絕
 於綺紈之際而其心焉亦安可告之以養性之事哉匪惟不納
 乃謂妖訛也而望彼信之所謂以明鑒給朦瞶以絲竹娛聾者
 也

魏武與皇甫隆令曰聞卿年出百歲而體力不衰耳目聰明顏
 色和悅此盛事也所服食施行導引可得聞乎若有可傳想可
 密示封內隆上疏對曰臣聞天地之性惟人為貴人之所貴莫
 貴於生唐荒無始劫運無窮人生其間忽如電過每思此罔
 然心熱生不再來逝不可追何不抑情養性以自保惜今四海
 垂定太平之際又當須展才布德當由萬年萬年無窮當由修
 道道甚易知但莫能行臣常聞道人崩京已年一百七十八而
 甚丁壯言人當朝朝服食王泉琢齒使入下壯有顏色去三蟲
 而堅齒王泉者口中唾也朝旦未起早漱津令滿口乃吞之琢
 齒二十七遍如此者乃名曰練精

嵇康云穰歲多病饑年少疾信哉不虛是以關中土地俗好儉
嗇厨膳餽羞不過菹醬而已其人少病而壽江南嶺表其處饒
足海陸鮭膾無所不備士俗多疾而人早夭北方仕子遊宦至
彼遇其豐贍以為福祐所臻是以尊卑長幼恣口食噉夜長霍
飽四體熱悶赤露眠卧宿食不消未逾朞月大小皆病或患醉
亂脚氣脹滿或寒熱瘧痢惡核下腫或癰疽痔漏或偏風狠退
不知醫療以至於死凡如此者比肩皆是惟云不習水土都不
知病之所由靜言思之可為太息者也學者先須識此以自誠
慎

抱朴子曰一人之身一國之象也胸腹之位猶官室也四肢之

列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也血猶臣也氣猶民
也知治身則能治國也夫愛其民所以安其國惜其氣所以全
其身民散則國亡氣竭則身死死不可生也亡者不可存也
是以至人消未起之患治未病之疾醫之於無事之前不追於
既逝之後夫人難養而易危也氣難清而易濁也故能審威德
所以保社稷割嗜欲所以固血氣然後真一存焉精神守焉百
病却焉年壽延焉

道林養性第二

真人曰雖常服餌而不知養性之術亦難以長生也養性之道
常欲小勞但莫大疲及強所不能堪耳且流水不腐戶樞不蠹

以其運動故也養性之道莫久行久立久坐久卧久視久聽蓋
以久視傷血久卧傷氣久立傷骨久坐傷肉久行傷筋也仍莫
強食莫強酒莫強舉重莫憂思莫大怒莫悲愁莫大懼莫跳踉
莫多言莫大笑勿汲於所欲勿愉愉懷忿恨皆損壽命若能不
犯者則得長生也故善攝生者常少思少念少愁少事少語少
笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十三少者養性之都契
也多思則神殆多念則志散多愁則志昏多事則形勞多語則
氣乏多笑則臟傷多愁則心懾多樂則意溢多喜則志錯昏亂
多怒則百脉不定多好則專迷不理多惡則憔悴無權此十二
多不除則榮衛失度血氣妄行喪生之本也惟無多無少者幾

於道矣是知勿外緣者真人初學道之法也若能如此者可居
瘟疫之中無憂疑矣既屏外緣會須守五神肝心脾肺腎從四正言
立言最不得浮思妄念心想欲事惡邪大起故孔子曰思無邪
也常當習黃帝內視法存想思念令見五臟如懸鑿五色了了
分明勿輟也仍於每旦初起面向午展兩手於膝上心眼觀氣
上入頂下達涌泉旦旦如此名曰迎氣常以鼻引氣口吐氣小
微吐之不得開口復欲得出氣少入氣多每欲食進氣入腹每
欲食氣為主人也凡心有所愛不用深愛心有所憎不用深憎
並皆損性傷神亦不用深讚亦不用深毀常須運心於物平等
如覺偏頗尋改正之居貧勿謂常貧居富勿謂常富居貧富之
壽

中常須守道勿以貧富易志改性識達道理似不能言有大功
 德勿自矜伐美藥勿離手善言勿離口亂想勿經心常以深心
 至誠恭敬於物慎勿詐善以悅於人終身為善為人所嫌勿得
 起恨事君盡禮人以為諂當以道自平其心道之所在其德不
 孤勿言行善不得善報以自然仇居處勿念心有不足若有不
 足則自抑之勿令得起人知止足天遺其祿所至之處勿得多
 求多求則心自疲而志苦苦夫人之所多病當由不能養性平
 康之日謂言常然縱情恣慾心所欲得則便為之不拘禁忌欺
 罔幽明無所不作自言適性不知過後一皆為病本及兩手
 汗流出口唱皇天無所逮及皆以粗心不能自察一至

於此但能以時內省身心則自知見行之中皆畏諸病將知四
 百四病身手自造本非由天及一朝病發和緩不救方更誹謗
 醫藥無效神仙無靈故有智之人愛惜性命者當自思念深生
 耻愧誠勤身心常修善事也至於居處不得綺靡華麗令人食
 婪無厭乃患害之源但令雅素淨潔無風雨寒濕為佳衣服器
 械勿用珍王金寶增長過失使人煩惱根深厨膳勿脯肉豐盈
 常令儉約為佳然後行作鷲王步語作舍鍾聲眠作獅子卧
 坐脚也每日自詠歌云美食須熟嚼生食不粗吞問我居止處
 木宅總林林胎息守五臟氣至骨成仙又歌曰日食二箇毒不
 嚼而自消錦繡為五臟身著糞掃袍修心既平又須慎言語凡

言語誦讀常想聲在氣海中膈下每日初入後勿言語誦讀
待平日也也日起欲專言善事不欲先計較錢財又食上不得語
語而食者常患胸背痛亦不用寢卧多言笑寢不得語言者言
五臟如鐘磬不懸則不可發聲行不得語若欲語須任脚乃語
行語則令人氣冬至日止可語不可言自言曰言答人曰語
言有人來問不可不答自不可發言也仍勿觸冷開口大語為
狂言語既慎却節飲食是以善養生者先饑而食先渴而飲食
欲數而少不欲頓而多則難消也常欲令如飽中饑饑中飽耳
蓋飽則傷肺饑則傷氣鹹則傷筋酸則傷骨故每學淡食食當
就爵使米脂入腹勿使酒脂入腸人之當食須去煩惱暴數為煩侵觸

為如食五味必不得暴噎多令人神驚夜夢飛揚每食不用重
肉喜生百病常須少食肉多食飯及少菹菜并勿食生菜生米
小豆陳臭物勿飲濁酒食麪使塞氣孔勿食生肉傷胃一切肉
惟須煮爛停冷食之食畢當漱口數過令人牙齒不敗口香熱
食訖以冷酢漿漱口者令人口氣常臭作羸鹵病又諸熱食鹹
物後不得飲冷酢漿水喜失聲成尸咽凡熱食汗出勿當風發
瘕頭痛令人目澀多睡每食訖以手摩面及腹令津液通流食
畢當行步躊躇計使中數里來行畢使人以粉摩腹上數百遍
則食易消大益人令人能飲食無百病然後有所修為為快也
飽食即卧乃生百病不消成積聚飽食仰卧成氣痞作頭風觸

寒來者寒未解食熱食成刺風人不得夜食又云夜勿過醉飽
 食勿精思為勞苦事有損餘虛損人常須日在巳時食訖則不
 須飲酒終身無乾嘔勿食父母本命所屬肉令人命不長勿食
 自己本命所屬肉令人魂魄飛揚勿食一切腦大損入茅屋漏
 水墮諸脯肉上食之成癯約暴肉作脯不肯乾者凡乾字舊害本並作干
 入祭神肉無故自動食之害人飲食上蜂行住食之必有毒害
 入腹內有宿病勿食鮫鯉魚肉害人濕食及酒漿臨上看視不
 見人物影者勿食之成卒注若已食腹脹者急以藥下之每十
 日一食葵葵滑所以通五臟擁氣又是菜之主不用合忌食之
 又飲酒不欲使多多則速吐之為佳勿令至醉即終身百病不

除久飲酒者腐爛腸胃潰髓蒸筋傷神損壽醉不可以當風向
 陽令人發狂又不可當風卧不可令人扇涼皆即得病也醉不
 可露卧及卧黍穰中發癩瘡醉不可強食或發癰疽或發疔或
 生瘡醉飽不可以走車馬及跳躑醉不可以接房醉飽交接小
 者面黥咳嗽大者傷絕臟脉損命凡人饑欲坐小便若飽則立
 小便慎之無病又忍尿不便膝冷成痺忍大便不出成氣痔小
 便勿努令兩足及膝冷大便不用呼氣及強努令人腰疼目澀
 宜在乏佳凡遇山水鳴中出泉者不可久居常食作癯病又深
 陰地冷水不可飲必作瘰癧飲食以調時慎脫著凡人旦起著
 衣反者便著之吉衣光者當戶三振之曰袂去吉濕衣及汗衣

皆不可又著令人發瘡及風瘙大汗能易衣佳不易者急洗之
不爾令人小便不利凡大汗勿偏脫衣喜得偏風半身不遂春
天不可薄衣令人傷寒霍亂食不消頭痛脫著既時須調寢處
凡人卧春夏向東秋冬向西頭勿北卧及墻北亦勿安牀凡欲
睡勿歌詠不祥起上牀坐先脫左足卧勿當舍脊下卧訖勿留
燈燭令魂魄及木神不安多愁怨人頭邊勿安火爐日引木
氣頭重目赤睛及鼻乾夜卧當耳勿有孔吹人即耳聾夏不用
露面卧令人面皮厚喜成癬或作面風冬夜勿覆頭得長壽凡
人眠勿以脚懸踏高處又成腎水及損房足冷人每見十步直
牆勿順牆卧風利吹人發癩及體重人卧勿跂牀懸脚又成血

千金方 卷八十一 四百八十八

痺兩足重腰疼又不得晝眠令人朱氣卧勿大語損人氣力暮
卧常習閉口口開即失氣且邪惡從口入久而成消渴及失血
色屈膝側卧益人氣力勝正偃卧按孔子不尸卧故曰睡不厭
漱覺不厭舒凡人舒睡則有鬼痛魔邪凡眠先卧心後卧眼人
卧一夜當作五度及覆常逐更轉凡人夜魔勿然燈喚之定死
無疑間喚之吉亦不得近前急喚夜夢惡不須說旦以水面東
方嚙之呪曰惡夢著草木好夢成寶玉即無咎矣又夢之金蟲
並勿說為吉衣食寢處皆適能順時氣者始盡養生之道故善
攝生者無犯日月之忌無失歲時之和須一日之忌暮無飽食
一月之忌晦無大醉一歲之忌暮無遠行終身之忌暮無然燭

千金方 卷八十一 四百八十八

行房暮常護氣也凡氣冬至起於涌泉十一月至膝十二月至
股五月至腰名三陽成二月至臍三月至項四月至頂純陽用
事陰亦倣此故四月十月不得入房避陰陽純用事之月也每
冬至日於北壁下厚鋪草而卧云受元氣每八月二日已後即
微火煖足勿令下冷無生意常欲使氣在下不欲泄於上春凍
未泮衣欲下厚上薄養陽收陰繼世長生養陰收陽禍則滅門
故云冬時天地氣閉血氣伏藏人不可作勞出汗發泄陽氣有
損於人也又云冬日凍腦春秋腦足俱凍此聖人之常法也春
欲晏卧早起夏及秋欲侵夜乃卧早起冬欲早卧而晏起皆益
人雖云早起莫在雞鳴前雖言晏起莫在日出後凡冬月忽有

太熱之時夏月忽有太涼之時皆勿受之入有患天行時氣者
皆由犯此也即須調氣息使寒熱平和即免患也每當臘日勿
歌舞犯者必凶常於正月寅日燒白髮吉凡寅日剪指甲午日
剪足甲又燒白髮吉

居處法第三

凡人居止之室必須用密勿令有細隙致有風氣得入小覺有
風勿強忍又坐必須急急避之又居不覺使入中風古來忽得
偏風四肢不隨或如角弓反張或失音不語者皆由忽此耳身
既中風諸病總集邪氣得便遭此致卒者十中有九是以大須
周密無得輕之慎焉慎焉所居之室勿塞井及水瀆令人聾盲

千金方 卷之十一
凡在家及外行卒逢木飄風暴雨震電昏暗木霧此皆是諸龍鬼神行動經過所致宜入室閉戶燒香靜坐安心以避之待過後乃出不爾損入或當時雖未苦於後不佳矣又陰霧中亦不可遠行

凡家中有經像行來先拜之然後拜尊長每行至則峻坐焉凡居家不欲數沐浴若沐浴必須密室不得大熱亦不得大冷皆生百病冬浴不必汗出驟深沐浴後不得觸風冷新沐髮訖勿當風勿濕榮髻勿濕頭臥使人頭風眩悶髮禿面黑齒痛耳聾頭生白屑饑忌浴飽忌沐浴訖須進少許食飲乃出夜沐髮不食即卧令人心虛饒汗多夢又夫妻不用同日沐浴常以晦

日浴朔日沐吉凡炊湯經宿用洗體成癬洗面無光洗脚即疼痛作醜畦瘡熱泔洗頭冷水濯之作頭風飲水沐頭亦作頭風時行病新汗解勿冷水洗浴損心包不能復

凡居家常戒約內外長幼有不快即須早道勿使隱忍以為無苦過時不知便為重病遂成不救小有不好即按摩按捺令首節通利泄其邪氣凡人無間有事無事常須日別蹋脊背四肢一度頭項苦令熟蹋即風氣時行不能侵入此太要妙不可具

論

凡人居家及遠行隨身常有熟艾一升備急凡辟鬼丸生肌藥其濕藥丁腫藥水銀大黃芒硝甘草乾薑桂心蜀椒不能更蓄

餘藥此等常不可闕少及一兩卷百一備急藥方并帶辟毒蛇蜂蝎等藥隨身也

凡人自覺十日已上康健即須灸二數穴以泄風氣每日必須調氣補瀉按摩導引為佳勿以康健便為常然常須安不忘危預防諸病也灸法當須避人神人神禁忌法在凡畜手力細累春秋皆須與轉瀉藥一度則不中夭行時氣也

孫真人備急千金要方卷之八十一

此指也補也

捉也使相

促也促迫也促也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

短也迫也速也催也

養性

按摩法第四

天竺國按摩此是婆羅門法

兩手相捉紐振如沉手法

兩手相捉共按腔左右同

兩手相重按腔徐徐換身左右同

作拳向前築左右同

如拓石法左右同

兩手淺相又翻覆向背

以手如挽五石力弓左右同

作拳却頓此是開習左右同

以上反槌背上左右同

孫真人備急千金要方卷之八十一
宋朝奉郎守太常少卿克秘閣校理林億等校正

兩手據地縮身曲脊向上三舉

兩手抱頭宛轉膝上此是抽脅

木坐斜身偏欹如排山左右同

木坐伸兩脚卽以一脚向前虛擗左右同

兩手拒地迴顧此虎視法左右同

立地反拗身三舉

兩手急相又以脚踏手中左右同

起立以脚前後虛踏左右同

太坐伸兩脚兩當相手勾所申脚著膝中以手按之左右同

右十八勢但是老人日別能依此三編者一月後百病除

行及奔馬補益延年能食眼明輕健不復疲之

老子按摩法

兩手捺膝左右換身二七編

兩手捻膝左右紐肩二七編

兩手抱頭左右紐腰二七編

左右挑頭二七編

一手抱頭一手托膝三折左右同

一手托頭一手托膝從下向上三編左右同

兩手攀頭下向三頓足

兩手相叉托心前推却挽三編

兩手托頭三舉之

兩手相捉頭上過左右三編

兩手相叉著心三編

曲腕築肋挽肘左右亦三編

左右挽前後拔各三編

舒手挽項左右二編

反手著膝手挽肘覆手著膝上左右亦三編

手摸肩從上至下使編左右同

兩手空拳築三編

兩手相叉反覆攪各七編

外振手三編內振王編覆手振亦王編

摩紉指三編

兩手反搖三編

兩手相叉上下紐肘無數單用十呼

兩手相登三編

兩手下頓三編

兩手相叉頭上過左右申肋十編

兩手拳反背上掘脊上下亦三編掘措之也

兩手反捉上下直脊三編

覆掌搦腕內外振三編

覆掌前聳三編

覆掌兩手相叉交橫三編

覆掌橫直即聳三編

若有手患冷從上打至下得熱便休

舒左脚右手承之左右捺脚聳上至下直脚三編右手捺脚亦爾

爾

前後換足三編

左換足右換足各三編

前後却換足三編

直脚三編

紐脛三編

內外振脚三編

若有脚患冷者打熱便休

紐腔以意多少頓脚三編

虎據左右紐肩三編

左右排山負山拔木各三編

舒手直前頓申手三編

舒脚直反頓申手三編

却直脚三編

推天托地左右三編

舒兩手兩膝亦各三編

挨內脊外脊各三編

調氣法第五

彭祖曰道不在煩惟能不思衣食不思聲色不思勝負不思曲直不思得失不思榮辱心無煩形勿極而無之以導引行氣不已亦可得長年千歲不死凡人不可無思當以漸遣除之彭祖曰和神道先養道當得密室閉戶安床煖席枕高二寸半正身

偃卧瞑目閉氣於曾膈中以鴻毛著鼻上而不動經三百息耳

無所聞目無所見心無所思如此則寒暑不能侵蜂蠶不能毒

壽三百六十歲此隣於真人也每旦夕時凡且五更初煖氣至

頻頻眼閉是上生氣至各日陽息而陰消暮日入後冷氣至五更初然時乃至坐睡到是下生氣至各日陽消而陰息且五更初煖氣至暮日入後冷氣至常出入天地日月山川河海人畜草木一切萬物體中代謝往來無時休息進退如晝夜之更迭如海水之朝夕是天地消息之道也面向午展兩手於脚膝上徐徐按捺肢節口

吐濁氣鼻引清氣凡吐者去故氣亦名死氣納者取新氣亦名

若存時之不勤言口鼻天地之氣也良久徐徐乃以手左托右托上

托下托前托後托瞑目張口叩齒摩眼押頭拔耳挽髮放腰咳

嗽發揚振動也雙作隻作反手為之然意擊是仰振數八十九

十而止仰下徐徐定心作禪觀之法閉目存思想見空中太和元氣如紫雲成蓋五色分明下入毛際漸漸入頂如雨初晴雲入山透皮入肉至骨至腦漸漸下入腹中四散五臟皆受其潤如水滲入地若徹則覺腹中有聲汨汨然後專思存不得外緣斯須即覺元氣達於氣海須臾則自達於涌泉則覺身體振動兩脚蹠曲亦令牀坐有聲拉拉然則名一通一通工通乃至日別得三通五通則身體悅懌面色光輝鬢毛潤澤耳目精明念入食美氣力強健百病皆去五年十歲長存不忘得滿千萬通則去仙不遠矣人身虛無但有遊氣氣息得理即百病不生若消息失宜即諸疴競起善攝養者須知調氣方馬調氣方瘡萬

病大患百日生眉鬚白餘者不足言也

凡調氣之法夜半後日中前氣生得調日中後夜半前氣死不得調調氣之時則仰卧牀鋪厚軟枕高下共身平舒手展脚兩握大拇指節去身四五寸兩脚相去四五寸數數叩齒飲玉漿引氣從鼻入腹足則停止有力更取久任氣悶從口細細吐出盡遠從鼻細細引入出氣一如前法閉口以心中數數念耳不聞恐有悞亂兼以手下籌能至千則去仙不遠矣若夫陰霧惡風猛寒勿取氣也但閉之若患寒熱及卒患癱疽不問日中疾患未發前一食間即調知其不得好瘥明日依式更調之

若患心冷病氣即呼出若熱病氣即吹出若肺病即噓出若肝病即呵出若脾病即唏出若腎病即咽出夜半後八十一鷄鳴七十二平旦六十二日出五十四辰時四十五巳時三十六欲作此法先左右導引三百六十徧病有四種一冷痺二氣疾三邪風四熱毒若有患者安心調氣此法無有不瘥也

凡百病不離五臟共有八十一種疾冷熱風氣計成四百四病事須識其相類善以知之

心臟病者體冷熱相法心色赤患者夢中見人著赤衣持赤刀杖火來怖入療法用呼吹方氣呼療冷吹治熱肺臟病者曾背滿脹四肢煩悶相法肺色白患者喜夢見美女

美男詐親附人共相抱持或作父母兄弟妻子療法用噓氣出肝臟病者憂愁不樂悲思喜頭眼疼痛相法肝色青夢見人著青衣捉青刀杖或獅子虎狼來恐怖人療法用呵氣出

脾臟病者體上遊風習習徧身痛煩悶相法脾色黃通土色夢或作小兒擊歷人邪猶入或如旋風團轉治法用唏氣出腎臟病者體冷陰衰面目惡痿相法腎色黑夢見黑衣及獸物

捉刀杖相怖用咽氣出

冷病者用大呼三十徧細呼十徧呼法鼻中引氣入口中吐氣出當令聲相逐呼字而吐之熱病者用大吹五十徧細吹十徧吹如斂物之吹當使字氣聲似字肺病者用大噓三十徧細噓

十徧肝病者用大呵三十徧細呵十徧脾病者用大唏三十徧
細唏十徧腎病者用大咽五十徧細咽三十徧此十二種調氣
法若有病依此法恭敬用心無有不瘥皆須左右道引三百六
十徧然後乃爲之

服食法第六論方

論曰凡人春服小續命湯五劑及諸補散各一劑夏大熱則服
腎瀝湯三劑秋服黃耆等丸一兩劑冬服藥酒兩三劑立春日
則止此法終身常爾則百病不生矣俗人見淺但知鉤吻之殺
人不信黃精之益壽但識五穀之瘠飢不知百藥之濟命但解
施瀉以生育不能閉固以願養故有服餌方焉却惜曰夫欲服

食當尋性理所宜審冷煖之適不可見彼得方我便服之初御
藥皆草木次石是爲將藥之大較也所謂精粗相代階粗以至
精者也夫人從少至長體習五穀卒不可一朝頓遺之凡服藥
物爲益遲微則無克飢之驗然積年不已方能骨髓填實五穀
居然然而自斷今人多望朝之效求目下之應腑臟未克便以絕
粒穀氣始除藥未有用又將御女形神與俗無別以此致弊胡
不恠哉服餌大體皆有次第不知其術者非止及有所損卒亦
不得其力故服餌大法必先三蟲三蟲既去次服草藥好得
藥力次服木藥好得力訖次服石藥依此次第乃得遂其藥性
庶事安穩可以延齡矣

去三蟲圓方

生地黄汁三斗東向竈以火煎三沸內清漆二升以荆七攪之日移一尺內真丹三兩復移一尺內瓜子末三升復移一尺內大黃末三兩微火勿令焦候可丸丸如梧子犬先食服一九日三濁血下鼻中三十日諸蟲皆下五十日百病愈面色有光澤

又方

漆二升

大黃六兩

酒一升

燕薺子三升末

右四味以微火合煎令可丸如梧子犬先食服三九十日濁血下出鼻中三十日蟲皆爛下五十日身光澤一年行及奔

馬消息四體安穩乃可服草藥其餘法在二重齋篇中備述三篇見前第十八卷

服天門冬方

天門冬曝乾搗下篩食後服方寸七日三可至半服小兒服尤良與松以若蜜丸服之益善惟多彌佳

又方搗取汁微火煎取五斗下白蜜一斗胡麻炒末二升合煎攪勿息手可丸即止火下大豆黃末和為餅徑三寸厚半寸一服一枚日三百日已上得益此方最上妙包聚方法釀酒服始傷多無苦多即吐去病也方見第十卷中 蒯道人年近二百而少常告皇甫隆云但取天門冬去心皮切乾

之酒服方寸七日三合入不老補中益氣愈百病也天門
冬生奉高山谷在東嶽名淫羊食在中嶽名天門冬在西
嶽名管松在南嶽名百部在北嶽名無不愈在原陸山阜
名顛棘雖然處處有之異名其實一也在北陰地者佳取
細切烈日乾之久服令人長生氣力百倍治虛勞絕傷年
老衰損羸瘦偏枯不隨風濕不仁冷痺心腹積聚惡瘡癰
疽腫癩疾重者周身膿壞鼻柱敗爛服之皮脫蟲出顏色
肥白此無所不治亦治陰痿耳聾目暗久服白髮黑齒落
生延年益命入水不濡服二百日後恬泰疾損拘急者緩
羸劣者強二百日身輕三年走及奔馬又三年心腹痼疾

皆去

服地黄方

生地黄五十斤熟搗絞取汁澄去滓微火上煎減過半內
白蜜五升棗脂一升攪令相得可丸乃止每服如雞子一
枚日三合入肥白

又方地黄十斤細切以醇酒二斗漬三宿出曝乾反復內漬取
酒盡止加甘草巴戟天厚朴乾漆覆盆子各一斤搗下篩
食後酒服方寸七日三加至二七使人老者還少強力無
病延年

作熟乾地黄法

採地黄去其鬚葉及細根搗絞取汁以漬肥者著甌中土若采無在已蓋上蒸之一時出曝燥更內汁中又蒸汁盡止便乾之亦可直切蒸之半日數以酒灑之使周布至夜出曝乾可搗蜜丸服之

種地黄法

先擇好地黄赤色虛軟者深耕之臘月逆耕凍地彌好擇肥大好地黄根切長四五分至一二寸許一斛可種一畝二三月種之作畦畔相去一尺生後隨鋤壅數耘之至九月十月視其葉小衰乃掘取一畝得二十許斛擇取大根水淨洗其細根乃剪頭尾輩亦洗取之日曝令極燥小胸

乃以竹刀切長寸餘許白茅露甌下蒸之蜜蓋上亦可囊盛土填之從旦至暮當黑不盡黑者明日又擇取蒸之先時已搗其細碎者取汁銅器煎之如薄飴遂以地黄內汁中周匝出曝乾又內汁盡止率百斤生者令得一二十斤取初八月九月中掘者其根勿令大老強蒸則不消盡有筋脉初以地黄內甌中時次用銅器承其下以好酒淋地黃上令市汁後下入器中取以併和煎汁佳

黃精膏方

黃精一石去鬚毛洗令淨潔打碎蒸令好熟壓得汁後煎去遊水得一斗內乾薑末三兩桂心末一兩微火煎看色

鬱鬱欲黃便去火待冷盛不津器中酒五合和服一合
常未食前日一服舊皮脫顏色變光花色有異鬢髮更改
欲長服者不須和酒内生大豆黃絕穀食之不饑渴長生
不老

服烏麻法

取黑皮直檀色者烏麻隨多少水拌令潤勿過濕蒸令氣
徧即出曝乾如此九蒸九擣去上皮未食前和水若酒服
二方寸七日二漸漸不飢絕穀久服百病不生常服延年
不老

餌栢實方

栢子仁二升擣令細淳酒四升漬攪如泥下白蜜二升棗
膏三升擣令可丸入乾地黄末白朮末各一升攪和丸如
梧子每服二十九日二服二十日萬病皆愈

餌松子方

七月七日採松子過時即落不可治服方寸七日三四一
云一服三合百日身輕二百日行五百里絕穀服昇仙渴
飲水亦可和脂服之若丸如梧桐子大服十九

服松脂方

百鍊松脂下篩以蜜和內甯中勿令中風日服如搏棊子
一枚博棋長二寸方一寸日三漸漸月別服一斤不饑延年亦可醇

酒和白蜜如飴日服一二兩至半斤凡取松脂老松皮自有聚脂者最第一其根下有傷折處不見日月者得之名曰陰脂彌良惟衡山東行五百里有大松皆三四十圍乃多脂又法五月刻大松陽面使向下二十四株株可得半升亦煮其老節根處有脂得用仙經云常以三月入衡山之陰取不見日月松脂鍊而餌之即不召而自來服之百日耐寒暑二百日五臟補益服之五年即見西王母仙經又云諸石所生三百六十五山其可食者滿谷陰懷中松脂耳其谷正從衡山嶺真東四百八十里當橫捷正在橫嶺東北行過其南入谷五十里窮穴有石城白鶴其東方

有大石四十餘丈狀如白松松下二丈有小穴東入山有丹砂可食其南方陰中有大松犬三十餘圍有二十餘株不見日月皆可取服之

採松脂法

以日入時破其陰以取其膏破其陽以取其脂脂膏等分食之可以通神靈擊其陰陽為孔令方五寸深五寸還以皮掩其孔無令風入風入則不可服以春夏時取之取訖封塞勿泄以泥塗之東北行丹砂穴有陰泉水可飲此弘農車君以元封元年入此山食松脂十六年復下居長安東市在上谷牛頭谷時往來至秦嶺上卒常如三十者

鍊松脂法

松脂七斤以桑灰汁一石煮脂三沸接置冷水中凝復煮之凡十徧脂白矣可服今谷在衡州東南攸縣界此松脂與天下松脂不同

餌茯苓方

茯苓十斤去皮酒漬密封下十五日取出取服如搏棊日三亦可屑服方寸七凡餌茯苓皆湯煮四五沸或以水漬六七日

茯苓酥方

茯苓五斤灰汁煮十徧漿水松脂五斤煮如茯苓法

白蜜二斤煎金漆盡

蠟

生天門冬五斤去心曝乾作末牛酥各二斤練

右六味各搗篩以銅器重湯上先內酥次蠟次蜜消訖內藥急攪勿住手務令末均內器中密封勿令泄氣先一日不食飲不食先須喫好美食令極飽然後絕食即服二兩二十日後服四兩又二十日後八兩細丸之以咽中下為度第二度以四兩為初二十日後八兩又二十日二兩第三度服以八兩為初二十日二兩二十日四兩合一百八十日藥成自後服三丸將補不服亦得恒以酥蜜消息之美酒服二升為佳合藥須取四時王相日特忌刑殺厭及四激休廢等日木

凶此彭祖法

茯苓膏方千金翼各

茯苓淨去

松脂二十斤

松子仁

栢子仁各十斤

右四味皆依法鍊之松栢仁不鍊搗篩白蜜二斗四升內銅器中湯上微火煎一日一夕次第下藥攪令相得微火煎七日七夜上丸如小棗每服七丸日三欲絕穀頓服取飽即得輕身明目不老此方後一本有茯苓酥杏仁酥地黃酥三方然諸本並無又千金翼中已有今更不添錄

服枸杞根方王養性

枸杞根切一石水二石二斗煮取六斗澄清煎取三斗以小麥一斗乾淨擇內汁中漬一宿曝三徒反令汁盡曝乾

搗末酒服方寸匕日二二年之中以二月八月各合劑終身不老

枸杞酒方

枸杞根一百二十斤切以東流水四石煮一日一夜取清汁一石清麴一如家醞法熟取清貯不津器中內乾地黃末二升半桂心乾薑澤瀉蜀椒末各一升商陸末二升以絹袋貯內酒底緊塞口埋入地三尺堅覆上三七日沐浴整衣冠再拜平曉向甲寅地日出處開之其酒赤如金色且空腹服半升十日萬病皆愈三十日癥痕滅惡疾人以水一升和酒半升分五服愈千金翼又云若欲服石者取河中青白石如棗杏大者

升以水三升者一沸以此酒
半合置中須臾即熱可食
餌雲母水方療萬病

上白雲母二十斤薄擘以露水八斗作湯分半泔洗雲母
如此再過又取二斗作湯內芒硝十斤以雲母末器中漬
之二十日出絹袋盛懸屋上勿使見風日令燥以水漬鹿
皮為囊揉挺之從且至日中乃以細絹下篩滓復揉挺令
得好粉五斗餘者棄之取粉一斗內崖蜜二斤攪令如粥
內生竹筍中薄削之漆固口埋北垣南崖下入地六尺覆
上春夏四十日秋冬三十日出之當如漆為成若洞洞不
消者更埋三十日出之先取水一口內藥一合攪和盡服

之日三水寒溫盡自在服十日小便當變黃此先瘵勞氣
風疹也二十日腹中寒滯消三十日齟齬除更新生四十
日不畏風寒五十日諸病皆愈顏色日少長生神仙吾自
驗之所以述錄

鍊鍾乳粉法

鍾乳一斤不問厚薄但取白淨光色好者即任用非此者
不堪用先泥鐵鎗可受四五斗者為甕貯水令滿去口三
寸內乳著金銀甕甕中任有用之乃下鎗中令水沒甕上
一寸餘即得當令如此勿使出水也微火燒日夜不絕水
欲竭即添成煖水每一周時輒易水洗鎗并泔乳七日七

夜出之淨洗乾內窰鉢中王椎縛格少著水研之一日一夜急著水攪令大濁澄取濁汁其乳粗者自然著底作末者即自作濁水出即經宿澄取其粗著底者准前法研之凡五日五夜皆細逐水作粉如用澄鍊取曝乾即更於銀鉢中研之二日候入肉水洗不落者佳

鍾乳散治虛羸不足六十已上人瘦弱不能食者百病方

上黨人參 石斛 乾薑各三 鍾乳粉成鍊者三兩

右四味擣下篩三味與乳合和相得均分作九貼平日空腹溫醇酒服一貼日午後服一貼黃昏後服一貼三日後准此服之凡服此藥法皆三日一劑三日內止用一升半飯一升

肉肉及飯惟爛不得服葱豉問曰何故三日少食勿得飽也答曰三夜乳在腹中熏補臟腑若此飽食即推藥出腹所以不得飽食也何故不得主食由食生故即損傷藥力藥力既損脂肪亦傷所以不得食生食也何故不得食葱豉葱豉殺藥故不得食也三日服藥既盡三日內須作羹食補之任意所便仍不用葱豉及鞭食也三日補訖還須准式服藥如前盡此一斤乳訖其氣力當自知耳不能具述一得此法其後服十斤任意方便可知也

西嶽真人靈飛散方

雲母粉一斤

茯苓兩

鍾乳粉

栢子仁

人參千金翼作白朮

續斷

桂心各七兩

菊花十五兩

乾地黄十二兩

右九味爲末生天門冬十九斤取汁搜藥內銅器中蒸一石
二斗黍米下米熟曝乾爲末先食飲服方寸匕日一三日力
倍五日血脉充盛七日身輕十日面色悅澤十五日行及奔
馬三十日夜視有光七十日白髮盡落故齒皆去更取二十
一匕白蜜和搗二百杵丸如桐子大作八十一枚曝乾丸皆
映徹如水精珠欲令髮齒復生者吞七枚日三服卽出髮未
白齒不落者但服盡三百年乃白如前法服已白者餌藥至
七百年乃落入山日吞七丸絕穀不饑余得此方已來將踰

三紀頃者心羨而悅之疑而未敢措手積年詢訪屢有好名
人曾餌得力遂服之一如方說但能業之不巳功不徒棄耳

孫真人備急千金要方卷之八十二

子金

卷八十二

七

勿效唾唾不用遠成肺病令人手足重及背痛欬嗽亦勿向西
北大小便勿殺龜蛇勿怒目視日月善令人失明行及乘馬不
用迴顧則神去人不用鬼行蜡粟凡過神廟慎勿輒入入必恭
敬不得暴自大意顧瞻當如對嚴君焉乃享其福耳不爾速獲
其禍亦不得返首顧視神廟勿見龍蛇勿與心驚怪亦勿注意
瞻視忽見鬼怪變異之物即強抑之勿怪呪曰見怪不怪其怪
自壞又路行及叢中見殊妙美女慎勿熟視而愛之此當魑魅
之物使人深愛無間空山曠野稠人廣衆之中皆亦如之凡山
水有沙風處勿在中浴害人欲渡者隨驢馬後急渡不傷人有
水弩處射人影即死欲渡水者以物打水其弩即散急渡不傷

凡諸山有孔穴入探寶者惟三月九月餘月山閉氣交犯死凡
人空腹不用見尸臭氣入鼻舌上白起口常臭欲見尸者皆須
飲酒見之能辟毒凶行觸熱途中逢河勿洗面生烏野

房中補益第八

論曰人生四十已下多有放恣四十已上即頓覺氣力一時衰
退衰退既至衆病蜂起久而不治遂至不救所以彭祖曰以久
療人真得其真故年至四十須諸房中之術夫房中術者其道
甚近而人莫能行其法一夕御十人閉固爲謹此房中之術異
矣兼之藥餌四時勿絕則氣力百倍而智慧日新然此方之作
也非欲務於淫佚苟求快意務存節欲以廣養生也非苟欲強

身以行女色以縱情意在補益以遺疾也此房中之微旨也是
以人年四十已下卽服房中之藥者皆所以速禍慎之慎之故
年未滿四十者不足與論房中之事然心未止兼餌補藥倍力
耗喪不過半年精髓枯竭惟向死近少年極須慎之人年四十
已上常固精養元不耗可以不老又餌雲母足以愈疾延年人
年四十已上勿服瀉藥常餌補藥大佳昔黃帝御女一千二百
而登仙而俗人以一女伐命知與不知豈不遠矣其知道者御
女苦不多耳凡婦人不必須有顏色妍麗但得少年未經生乳
多肌肉益也若足財力選取細髮目睛黑白分明體柔骨軟肌
膚細滑言語聲音和調四肢骨節皆欲足肉而骨不大其體及

腋皆不欲有毫有毫當輒細不可極於相者但蓬頭蠅面槌頂
結喉雄聲大口高鼻交齒目精渾濁口頰有毫骨節高大髮黃
少肉隱毫多而且強又生逆毫此相不可皆賊命損壽也凡御
女之道不欲令氣未感動陽氣微弱即以交合必須先徐徐調
和使神和意感良久乃可令得陰氣陰氣推之須更自強所謂
弱而內迎堅急出之進退欲令踈遲清動而止不可高自投擲
顛倒五臟傷絕精脉生致日病但數交而慎密者諸病皆愈年
壽日益去德不遠矣不必九一三五之數也能自接而不施瀉
者長生矣若御女多者可採氣採氣之道但深接勿動便良久
氣上面熱以口相當引取女氣而吞之可踈踈進退意動便止

緩息瞑目偃臥道引身體更強可復御他女也數數易之則得
益多人常御一女陰氣轉弱為益亦少陽道法火陰家法水水
能制火陰亦消陽火用不止陰氣逾陽陽則轉損所得不補所
失但能御十二女而不復施瀉者令人不老有美色若御九十
三女而自固者年萬歲矣凡精少則病精盡則死不可不思不
可不慎數交而一瀉精氣隨長不能使人虛也若不數交交而
即瀉則不得益瀉之精氣自然生長但遲微不如數交接不瀉
之速也凡人習交合之時常以鼻多內氣口微吐氣自然益矣
交會豈蒸熱是得氣也以苜蓿末三分白梁粉傳磨令燥既使
強盛又濕瘡不生也凡欲施瀉者當閉口張目閉氣握固兩手

左右上下縮鼻取氣又縮下部及吸腹小偃脊脊急以左手中
兩指抑屏翳穴長吐氣并琢齒千徧則精上補腦使人長生若
精妄出則損神也仙經曰令人長生不老先與女戲飲玉漿玉
漿口中津也使男女感動以左手握持思存丹田中有赤氣內
黃外白變為日月徘徊丹田中俱入泥垣兩半合成一因閉氣
深內勿出入但上下徐徐咽氣情動欲出急退之此非上士有
智者不能行也其丹田在臍下三寸泥垣者在頭中對兩目直
入內思作日月想合徑三寸許兩半放形而一謂日月相撿者
也雖出入仍思念所作者勿廢佳也又曰男女俱仙之道深內
勿動精思臍中赤色大如雞子形乃徐徐出入情動乃退一日

一夕可數十為定令人益壽男女各自意共存思之可猛念之
御女之法能一月再泄一歲二十四泄皆得二百歲有顏色無
疾病若加以藥則可長生也人年二十者四日一泄三十者八
日一泄四十者十六日一泄五十者二十日一泄六十者閉精
勿泄若體力猶壯者一月一泄凡人氣力自有盛而過人者亦
不泄致生癰疽若年過六十強有數旬不得交合意中平平者
自可閉固也昔正觀初有一野老年七十餘詣余云數日來陽
氣益盛思與家姬晝寢春事皆成未知垂老有此為善惡耶余
答之曰是大不祥子獨不聞膏火乎夫膏火之將竭也必先暗
而後明明止則滅今足下年邁桑榆久當閉精息欲茲忽春情
猛發豈非及常取縮為足下憂之子其勉歟後四旬發病而死

此其不慎之效也如斯之輩非一旦疏一人以勗將來耳所以
善攝生者凡覺陽事輒盛必謹而抑之不可縱心竭意以自賊
也若一度假制得則一度火滅一度增油若不能制縱情施瀉即
是膏火將滅更去其油可不深自防所患人少年時不知道知
道亦不能信行之至老乃知道便以晚矣病難養也晚而自保
猶得延年益壽若年少壯而能行道者神仙速矣或曰年未六
十當閉精守一為可爾否曰不然男不可無女女不可無男無
女則意動意動則神勞神勞則損壽若念真正無可思者則太
佳長生也然而萬無一有強抑鬱閉之難持易失使人漏精尿
濁以致鬼交之病損一而當百也其服食藥物見別卷中

御女之法交會者當避丙丁日及弦望晦朔大風大雨大霧大寒大暑雷電霹靂天地晦冥日月薄蝕虹蜺地動若御女則損人神不吉損男百倍命女得病有子必顛癡頑愚瘖瘡聾瞶跛盲眇多病短壽不孝不仁又避日月星辰火光之下神廟佛寺之中井竈圍廁之側塚墓尸柩之傍皆所不可夫交合如法則有福德大智善人降託胎中仍念性行調順所作和合家道日隆祥瑞競集若不如法則有薄福愚癡惡人來託胎中仍念父母性行凶險所作不成家道日否殃咎屢至雖生成長家國滅亡夫禍福之應有如影響此乃必然之理可不再思之若欲求子者但待婦人月經絕後一日三日五日擇其王相日及月

宿在貴宿日以生氣時夜半後乃施瀉有子皆男必壽而賢明高壽也以月經絕後二日四日六日施瀉有子必女過六日後勿得施瀉既不得子亦不成人

春甲乙 夏丙丁 秋庚辛 冬壬癸

王相日 月宿日

正月十一日	六日	九日	十日
二十四日	十二日	十四日	二十一日
二十九日	二月八日	十四日	七日
十日	二十二日	十七日	九日
十九日	二日	十五日	六日
一月七日	八日	十日	十七日

九月	八月	六月	五月	四月
十九日	十五日	十一日	十一日	三日
二十日	十六日	十二日	十二日	五日
二十一日	十七日	十三日	十三日	七日
二十二日	十八日	十四日	十四日	九日
二十三日	十九日	十五日	十五日	十一日
二十四日	二十日	十六日	十六日	十三日
二十五日	二十一日	十七日	十七日	十五日
二十六日	二十二日	十八日	十八日	十七日
二十七日	二十三日	十九日	十九日	十九日
二十八日	二十四日	二十日	二十日	廿一日
二十九日	二十五日	廿一日	廿一日	廿三日
三十日	二十六日	廿二日	廿二日	廿五日
	二十七日	廿三日	廿三日	廿七日
	二十八日	廿四日	廿四日	廿九日
	二十九日	廿五日	廿五日	卅一日
	三十日	廿六日	廿六日	

十二月	十一月	十月	九月	八月
十四日	十一日	九日	九日	十一日
十五日	十二日	十日	十日	十二日
十六日	十三日	十一日	十一日	十三日
十七日	十四日	十二日	十二日	十四日
十八日	十五日	十三日	十三日	十五日
十九日	十六日	十四日	十四日	十六日
二十日	十七日	十五日	十五日	十七日
二十一日	十八日	十六日	十六日	十八日
二十二日	十九日	十七日	十七日	十九日
二十三日	二十日	十八日	十八日	二十日
二十四日	二十一日	十九日	十九日	二十一日
二十五日	二十二日	二十日	二十日	二十二日
二十六日	二十三日	二十一日	二十一日	二十三日
二十七日	二十四日	二十二日	二十二日	二十四日
二十八日	二十五日	二十三日	二十三日	二十五日
二十九日	二十六日	二十四日	二十四日	二十六日
三十日	二十七日	二十五日	二十五日	二十七日
	二十八日	二十六日	二十六日	二十八日
	二十九日	二十七日	二十七日	二十九日
	三十日	二十八日	二十八日	三十日

黃帝雜禁忌法曰：人有所怒，血氣未定，因以交合，令人發癰疽，又不可忍，小便交合，使人淋，莖中痛，面失血色，及遠行疲乏，來入房，五勞虛損，少子，且婦人月事未絕，而與交合，令人成病，得

冬壬子癸亥與此上件月宿日合者尤益
 若合春甲寅乙卯 夏丙午丁巳 秋庚申辛酉

白駁也水銀不可近陰令人消縮鹿猪二脂不可近陰陰痿也

孫真人備急千金要方卷之八十三丁巳春二月大戶孟適校

十一月	十一日	二十日	二十九日
十二月	十一日	二十日	二十九日
正月	十一日	二十日	二十九日
二月	十一日	二十日	二十九日
三月	十一日	二十日	二十九日
四月	十一日	二十日	二十九日
五月	十一日	二十日	二十九日
六月	十一日	二十日	二十九日
七月	十一日	二十日	二十九日
八月	十一日	二十日	二十九日
九月	十一日	二十日	二十九日
十月	十一日	二十日	二十九日



