

善

510.87

12-1

29

29



63300

重刊孫真人備急千金要方卷之二十七養性

養性序第一



扁鵲云黃帝說晝夜漏下水百刻凡一刻人百二十五息

十刻一千二百五十息百刻一萬二千五百息人之居世

數息之間信哉嗚呼昔人歎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夜

一千二百時千日夜一苗以一千時萬日萬夜一千一萬

時此為二十年若長壽者九十年只得二十六萬時百年

之內斯湏之間數時之活胡菌蟪蛄不足為喻焉可不自

攝養而馳騁六情孜孜汲汲追名逐利千詐萬巧以求虛

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大經也善養性者則治未病之病是其義也故養性者不但餌藥餐霞其在兼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枯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一行纏病沒齒終無悔心此其所以岐和長逝彭跗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一難憂勞不盡爲一難滋味不絕爲四難

神慮精散爲五難五者必存雖心希難老口誦至言明
英華呼吸太陽不能不迴其操不天其年也五者無於曾
中則信順日躋道德日全不祈善而有福不求壽而自延
此養生之大旨也然或有服膺仁義無其泰之累者抑亦
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爲漿以妄
爲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

古聖人之教也下皆爲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其服樂其俗高下不相慕故其
民日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其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者

益理是以聖人爲無爲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

春二月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步於
庭被髮緩形以使志生而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百病爲寒爲變則奉長
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北石所愛在外此夏氣
之應養長之道也逆之則傷心秋爲瘡疔瘡則奉收者少冬
至重病

秋三月此謂閉谷平天氣以急地氣以明早卧早起與雞俱
興使志安寧以緩秋刑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淫之則傷肺又爲食泄
則奉藏者少

冬三月此謂閉藏水冰地拆無擾柔陽早卧晚起必待日
光使志若伏若匿若有私意若已有所得去寒就溫毋泄皮
膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之逆也逆之則傷腎春爲
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
爲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序人生乃不固人能依時
攝養故得免其天枉也

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且聽淫聲目樂邪

色醜內不出遊外不返王公得之於上豪傑馳之於下及
至生產不時字育太早或童孺而擅氣或疾病而構精精
氣薄惡血脈不充既出胞藏養護無法又蒸之以綿續爍
之以五味胎傷孩病而脆未及堅剛復縱情欲重重相生
病病相孕國無良醫醫無審術幾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
斯哉然長生之要其在房中上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
長俗一作谷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盃以成罌湯羽苞之蓄火又且才
所不逮而強思之傷也力所不勝而強舉之傷也深慶重

素傷也悲哀惟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沈醉嘔吐傷也飽食即卧傷也跳走喘乏傷也懼呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡無則早亡盡則非道也是以養性之士唾不至遠行不疾步口耳不極聽目不極視坐不乂處立不至疲卧不至懽先寒而衣先熱而解不欲極飢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澹不欲其勞不欲其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飲酒當風不欲數數沐浴不欲廣志遠願不得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大寒大熱大風大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刺五臟五行自然之理也凡言傷者亦不即覺也謂久即損壽耳是以善攝生者卧起有四時之早晚興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沈異端極情肆力不勞持久者聞此言也雖風之過耳電之經目不足喻也雖身枯於畝田之中氣絕於綺紉之際而甘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膠鬲以絲竹娛聾夫者也

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道引可得開乎若有
可傳想可密示封內隆上疏對曰臣聞天地之性惟人爲
貴人之所貴莫貴於生唐堯無始劫運與窮人生其間忽
如電過每一思此罔然心執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
服食玉泉瑑齒使人丁壯有顏色去三蟲而堅齒玉泉者
口中唾也朝日未起早噉津令滿口乃吞之瑑齒一七遍
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

好儉嗇對膳饋羞不過茹糲而已其人少病而壽江南參
表其處饒足海陸鮭饋無所不備土俗多疾而人早夭北
方仕子遊宦至彼遇其豐贍以爲福祐所臻是以尊卑長
幼恣口食噉夜長醉飽四體熱渴赤露眠卧宿食不消未
逾朞月大小皆病或患霍亂脚氣脹滿或寒熱瘧痢惡核
疔腫或癰疽痔漏或偏風猥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
之可爲太息者也學者先須識此以自誡慎

抱朴子曰一人之身一國之象也胃腹之位猶宮室也四
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二一守焉百病却焉年壽延焉

道林養性第一

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且且流水不腐
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汲於所欲
勿悄悄懷忍恨皆損壽命若能不化者則得長生也故善

攝生者常少思少念少慾少事少語少笑少愁少樂少喜
少怒少好少惡行此十一少者養性之都契也多思則神
始多念則志散多慾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忘錯昏亂多
怒則百脉不定多好則專迷不理多惡則憔悴無權此十
一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
如此者可居溫疫之中無憂疑矣既屏外緣會須守五神
肝心脾從四正肺腎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
令見五臟如懸磬五色了了分明勿輟也仍於每日初起
面向午展兩手於膝上心眼觀氣上入頂下達涌泉曰旦

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送氣入腹每欲食氣爲主
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莫謂常富居貧富
之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爲
善爲人所嫌勿得起恨事君盡禮人以爲諂當以道自平
其心道之所在其德不孤勿言行善不得善報以自然仇
居處勿令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

若若夫人之所以多病當由不能養性平康之日謂言當
然縱情恣慾心所欲得則便爲之不拘禁已忘欺罔幽明無
所不作自言適性不知過後一一皆爲病本及兩手摸空
白汗流出口唱皇天無所逮及皆以性平不能自察一至
於此但能少時內省身心則自知見行之中皆畏諸病將
知四百四病身不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與靈故有智之人愛惜性命者
當自思念深生恥愧誠勸身心常修善事也至於居處不
得綺縠華麗令人貪婪無厭乃患害之源但令雅素淨潔
無風雨暑濕爲佳衣服器械勿用珍玉金寶增長過失使
人煩惱根深厨膳勿使脯肉豐盈常令儉約爲佳然後行
作鶴王步語作含鍾聲眠作獅子卧右脚脇着地坐脚也每日自詠

歌云美食須熟嚼生食不粗吞問我居止處大宅總林村
胎息守五臟氣至骨成仙又歌曰日食二箇毒不嚼而自
消錦繡爲五臟身著糞掃袍修心既平又須慎言語凡言
語讀誦常相聲在氣海中臍下每日初入後勿言語讀誦
寧待平日也日起欲專言善善事不欲先計校錢財又食上
不得語語而食者常患胃背痛亦不用寢卧多言笑寢不
得語言者言五臟如鍾磬不懸則不可發聲行不得語若
欲語須住脚乃語行語則令人失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爲佳言語既慎仍節飲食是以
善養性者先飢而食先渴而飲食欲數而少不欲煩而多
則難消也常欲令如飽中飢飢中飽耳蓋飽則傷肺飢則

傷氣鹹則傷筋酸則傷骨故每學淡食食當熟嚼使米脂

入腹勿使酒脂入腸人之當食須去煩惱暴數為煩如食

五味必不得暴噴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殖菜并勿食生菜生

米小豆陳臭物勿飲濁酒食麪使寒氣孔勿食生肉傷胃

一切肉惟須煮爛停冷食之食畢當嗽口數過令人牙齒

不敗口香熱食訖以冷酢漿嗽口若令人口氣常臭作

齒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

來行異使人以粉摩腹上數百徧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臥成氣痞作頭風觸寒來者寒未
解食執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曰在巳時食訖則不須
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人
茅屋漏水墮諸脯肉上食之成瘕約暴肉作脯不肯乾者
凡乾字舊害人祭神肉無故自動食之害人飲食上蟬行
本並作干住食之必有毒害人腹內有宿病勿食陵鯉魚肉害人濕
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菜滑所以通五臟
擁氣又是菜之主不用合心食之又飲酒不欲使多則
速吐之為佳勿令至醉即終身百病不除久飲酒者

腸胃清髓蒸筋傷神損壽醉不可以當風向傷令人發狂
又不可當風卧不可令人病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瘡或生
瘡醉飽不可以走車馬及跳躑醉不可以接勞醉飽交接
小者面黥效嗽大者傷絕臟脉損命凡人飢欲坐小便若
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
努令人腰疼目澀宜任之佳凡遇山水塢中出泉者不可
久居常食作癭病又深陰地冷水不可飲必作痰瘧飲食
以調時慎脫着凡人曰起着衣反者便着之吉衣光者當
戶三振之曰殃去吉濕衣及汗衣皆不可以久着心人發瘡
及風搔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夭不可薄衣
令人傷寒霍亂食不消頭痛脫着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眠
勿歌詠不祥起上牀坐先脫左足卧勿當舍脊下卧訖勿
留燈燭令魂魄及六神不安多愁怨人頭邊勿安火爐日
久引火氣頭重目赤睛及鼻乾夜卧當耳勿有孔吹人即
耳聾夏不用露面粉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久成腎水及損
房足冷令人每見十步直墻勿順墻卧風利吹人發顛及體
重人汗勿跂牀懸脚久成血痺兩足重腰疼又不得晝眠
令人失氣卧勿大語損人氣力暮卧常者閉口口開即失
氣且邪惡從口入久而成消渴及失血色出膝側卧益人

氣力勝正偃卧按孔子不户卧故曰睡不厭踰覺不厭舒
凡人舒睡則有鬼痛魔邪凡眠先卧心後卧眼人卧一夜
當作五度反覆常逐更轉凡人夜魔勿然燈喚之定死無
疑聞喚之吉亦不得近前急喚夜夢惡不須說曰以水面
東方嘆之呪曰惡夢著草木好夢成寶玉即無咎矣又夢
之善惡並勿說爲吉不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知
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行房暮常護氣也凡氣冬至起
於涌泉十一月至膝十一月至股正月至腰名三陽成二
月至膊二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一日巳後即微火煖足
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出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
日出後凡冬月忽有大熱之時夏月忽有大涼之時皆勿
受之人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
寅日燒白髮言凡寅日剪指甲午日剪足甲又燒白髮吉

凡人居止之室必須周密勿令有細隙致有風氣得入亦
覺有風勿強忍久坐必須急急避之以久居不覺使人中風
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

凡在家及外行卒逢大飄風暴雨震電昏暗大霧此皆是
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人或當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

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霰霰沐浴後不得觸風冷
新沐髮訖勿當風勿濕髮勿濕頭卧使人頭風眩悶髮
禿面黑齒痛耳聾頭生白屑飢忌浴飽忌沐沐訖須進少
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淋洗頭冷
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
爲無苦過時不知便爲重病遂成不救小有不好即按摩
按捺令百節通利泄其邪氣凡人無問有事無事常須日

別躡脊背四肢一度頭項苦令孰躡即風氣時行不能著
人此大要妙不可具論

凡人居家及遠行隨身常有孰艾一升備急九辟鬼丸生
肌藥甘濕藥丁腫藥水銀大黃芒消甘草乾薑桂心蜀椒
不能更蓄餘藥此等常不可闕少及一兩卷百一備急藥
方并帶辟毒蛇蜂蠍等藥隨身也

凡人自覺十日已上康健即須灸三數穴以泄風氣每日
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已法在
第一十九卷中
凡畜手力細累春秋皆須與轉瀉藥一度則不中天行時
氣也

○天竺一國按摩此是婆羅門法

兩手相捉紐按如洗手法 兩手淺相叉翻覆向背

兩手相捉其按脛左右同 以手如挽五石力弓左右同

兩手相重按脛徐徐換身左右同

作拳向前築左右同 作拳却頓此是開骨左右同

如拓石法左右同 以手反撻背上左右同

兩手據地縮身曲脊向上三舉

兩手抱頭死轉脛上此是抽骨

大坐斜身偏歌如排山左右同

大坐伸兩脚即以一脚向前虛擗左右同

兩手拒地迴顧此是虎視法左右同

立地反拗身三舉

兩手急相叉以脚踏手中左右同

起立以脚前後虛踏左右同

大坐伸兩脚用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體健不復疲乏

○老子按摩法

兩手擦脛左右挨身一二七編

兩手捻脛左右紐肩一二七編

兩手抱頭左右紐腰一二七編

左右挑頭一二七編

兩手托頭三舉之

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

兩手攀頭下向二頓足
兩手相捉頭上過左右二編

兩手相叉托心前推却換二編

兩手相叉著心二編
曲腕築肋挽肘左右亦二編

左右挽前後按各二編
舒手挽項左右二編

反手著膝手挽肘覆手著膝上左右亦二編

手摸肩從上至下使編左右同

兩手空拳築二編
兩手相叉反覆攪各七編

外振手二編內振二編覆手振亦二編

摩紐指二編
兩手反叉搖二編

兩手反叉上下紐肘無數單用十呼

兩手上聳二編
兩手下頓二編

兩手相叉頭上過左右申助十編

兩手拳反背上下搖脊上下亦二編搖指之也

兩手反投上下首脊二編 覆掌摘腕內外搖三編

覆掌前登二編 覆掌兩手相叉交橫二編

覆掌手橫直即登二編

若有手患冷從上打至下得熱便休

舒左脚右手承之左手擦脚登上至下直脚二編右手擦

脚亦爾 前後揆足三編

左揆足右揆足各二編 前後却揆足二編

直脚二編 紐脛二編

內外振脚二編

若有脚患冷者打熱便休 紐脛以意多少頓脚二編

却直脚二編

虎據左右紐脊二編

推天托地左右二編

左右排山負山技木各二編

舒手直前頓申手二編

舒兩手兩膝亦各二編

舒脚直反頓申手二編

按內脊外脊各二編

調氣法第五

彭祖曰道不在煩但能不思衣食不思聲色不思勝負才
思曲直不思得失不思榮辱心無煩形勿極而兼之以導
引行氣不已亦可得長年千歲不死凡人不可無思當以
漸遣除之彭祖曰和精神導氣之道當得密室閉戶安牀暖
席枕高一寸半正身偃卧瞑目閉氣於胃腸中以鴻毛著
鼻上而不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思如
此則寒暑不能侵蜂虻不能毒盡二百六十歲此隣於真

人也每曰夕

曰夕者是陰陽之時凡曰五更初曉至顯顯眼閉是

暮日入後冷氣至凜凜然時乃至床坐靜倒

名曰陽消而陰息曰五更初暖氣至暮日入後冷氣至

出入天地日月山川河海人畜草木一切萬物體中代

往來無一時休息一進一退如晝夜之更迭如海水之

夕是天地消息之道也 面向午長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

之根綿綿若存用之不勤言口鼻通天 良久徐徐乃以手左

地之間可以出納陰陽死生之氣也 托右托上托下托前托後托

托前托後托頭目張口叩齒摩眼押頭後

耳挽髮放腰欬嗽發陽振動也雙作隻作反手為之然後

掣足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髓
漸漸下入腹中四肢五臟皆受其潤如水滲入地若徹則

覺腹中有聲汨汨然意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踏曲
亦令牀坐有聲拉拉然則名一通一通二通乃至日別得
三通五通則身體悅懌面色光輝鬢手濯澤耳目精明令
人食美氣力強健百病皆去五十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病競起善攝養者須知調氣方
要調氣方療萬病大患白日生眉鬚自餘者不足言也

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臥牀鋪厚軟枕高下共身平舒
手在脚兩手握大拇指節去身四五寸兩脚相去四五寸
數叩齒飲下漿引氣從鼻入腹足則停上有力更取久

任氣悶從口細細吐出盡遠從鼻細細引入出氣一准前
法閉口以心中數數令耳不聞恐有誤亂兼以手下籌能
至平則去仙不遠矣若天陰霧惡風猛寒勿取氣也但閉
之

若患寒熱及卒患癰疽不問日中疾患未發前一食間即
調如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
十一鷄鳴七十一平日六十一日出五十四辰時四十五
巳時二十六欲作此法先左右導引二百六十遍

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

凡百病不離五臟五臟各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
赤刀杖火來怖人療法用呼吹一氣呼療冷吹治熱

肺臟病者背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
色夢或作小兒擊磨人邪猶人或如旋風團轉治法用

唏氣出

腎臟病者體冷陰裏面目黧痿相法腎色黑夢見黑衣及
獸物捉刀杖相怖用咽氣出

冷病者用大呼二十遍細呼十遍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遍
細吹十遍吹如吹物之吹當使字氣聲似字肺病者用大
噓二十遍細噓十遍肝病者用大呵二十遍細呵十遍脾
病者用大唏二十遍細唏十遍腎病者用大咽五十遍細
咽二十遍此十一種調氣法若有病依此法恭敬用心無
有不瘥昏須左右導引二百六十遍然後乃爲之

服食法第六論一首 方二十四首

論曰凡人春服小續命湯九劑及諸補散各一劑夏大熱

則服腎瀝湯一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療飢不知白藥之濟命但解施瀉以生育不能秘固以頤養故有服餌方書却惜曰夫欲服食當尋性理所宜審冷暖之適不可見彼得力我便服之初御藥皆先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充飢之驗然積年不已方能骨髓填實五穀居然而自斷今人多望朝夕之效求目下之應腑臟未充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矣有

所損卒亦不得其力故服餌大法必先去二蟲二蟲既去
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

去二蟲圓方

生地黃汁二斗東向竈葦火煎三沸內清漆一升以
荆七攪之日移一尺內真丹二兩復移一尺內瓜子
末三升復移一尺內大黃末二兩微火勿令焦候可
丸丸如梧子大先食服一丸日三濁血下鼻中三十
日諸蟲皆下五十五日百病愈面色有光澤

又方

漆貳升 蕪菁子叁升 大黃陸兩 末酒壹升 半

右四味以微火合煎令可丸如梧子大先食服二九十
日濁血下出鼻中二十日蟲皆爛下五十五日身光澤一

年行及奔馬消息四體安穩乃可服草藥其餘法在二
靈篇中備述二靈篇見前第十八卷

服天門冬方

天門冬曝乾擣下篩食後服方寸匕日二可至十服
小兒服尤良與松以若蜜丸服之益善惟多彌佳

又方

擣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反黃末和為餅徑

二三寸厚半寸一服一枚日三百日已上得益此方最

上妙色衆方一法釀酒服始傷多無苦多即吐去病

也防削道人年近一百而少常告皇甫隆云

但取天門冬去心皮切乾之酒服方寸匕日二令人

不老補中益氣愈百病也天門冬生奉高山山谷在東

嶽名浮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中原陸山阜名顛棘雖
然處處有之異名其實一也 也在北陰光者佳取細切
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
瘡癰疽腫癩疥重者周身膿壞臯柱敗爛服之及脫
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二年走
及奔馬又三二年心腹痼疾皆去

服地黃方

生地黃五十斤熟搗絞取汁澄去滓微火上煎減

半內白蜜五升棗脂一升攪令相得可丸乃止每服
如雞子一枚日三令入肥白

又方 地黃十斤細切以醇酒二斗漬二宿出曝乾反復內
漬取酒盡止與甘草巴戟天厚朴乾漆覆盆子各一
斤擣下篩食後酒服方寸匕日三加至一二七使人老
者還少強力無病延年

作熟乾地黃法

採地黃去其鬚葉及細根擣絞取汁以漬肥者着甑
中土若米無在在以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
之使周匝至夕出曝乾可擣蜜丸服之

種地黃法

先擇好地黃赤色虛軟者深耕之臘月逆耕凍地彌
好擇肥大好地黃根切長四五分至一一寸許一斛
可種一畝二三月種之作畦畔相去一尺生後隨鋤
壅數芸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腸乃以竹刀切長寸餘許白
茅露甑下蒸之密蓋上亦可壅盛土填之從日至暮
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黃內汁中周匝出
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
筋脈初以地黃內甑中時先用銅器承其下以好酒

淋地黃上令出汁後下入器中取以併和前煎汁佳

黃精膏方

黃精一石去鬚毛洗令淨潔打碎蒸令好熟壓得汁復煎去上遊水得一斗內乾薑末二兩桂心末一兩微火煎着色鬱鬱然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鬚髮更改欲長服者不須和酒內生丸一且黃絕穀食之不飢渴長生不老

服烏麻法

取黑皮真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一合寸七日二漸漸不飢絕穀又服百病

不生常服延年不老

餌柏實方

柏子人二升擣令細淳酒四升漬攪如泥下白蜜二升棗膏二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一服二十日萬病皆愈

餌松子方

七月七日採松子過時即落不可得治服方寸匕日三四一云一服三合百日身輕一百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丸

服松脂方

百鍊松脂下篩以蜜和內甬中勿令中風日服如博
碁子一枚博碁長一尺日二漸漸月別服一斤不飢延
年亦可淳酒和白蜜如錫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
面使向下一二十四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
諸石所生二百六十五山其可食者滿谷陰懷中松
脂耳其谷下其從衡山嶺直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大三
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繫其陰陽爲孔令方五寸深
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洩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
來至秦嶺上一年常如二十者

煉松脂法

松脂七斤以桑灰汁一石煮脂二沸接置其冷水中凝復煮之凡十遍脂白喉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出之取脂如博某日二亦可膏服方寸匕凡餌茯苓皆湯煮四五沸或以水漬六七日

茯苓方

茯苓伍斤灰汁煮十遍漿水松脂伍斤煮如茯苓法

生天門冬伍斤去心皮蠟各叁斤牛酥各叁斤

白蜜叁斤煎令沫盡

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大均內甕器中密封勿令洩氣
 先一日不食欲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
 以咽中下為度第一度以四兩為初二十日後八兩又
 二十日二兩第二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三九將補不服亦
 得怕以酥蜜消息之美酒服一升為佳合藥須取四時
 王相日特忌刑殺獸及四激休廢等日大凶此彭祖法

金匱方十金匱其各口靈靈膏

茯苓淨去皮 松脂貳拾肆斤 松子仁 柏子仁

右四味皆依法煉之松栢人不煉搗篩白蜜二斗四升

內銅器中湯上微火煎一日一夕次第下藥攪令相
微火煎七日七夜上丸如小棗每服七丸日三欲絕
頓服取飽即得輕身明目不老此方後一本有茯苓
諸本並無又千金翼
中已有今更不添綠
服枸杞根方 主養性還齒

枸杞根切一石水一石二斗煮取六斗澄清煎取三
升以小麥一斗乾淨擇內汁中漬一宿曝一往反令
汁盡曝乾搗末酒服方寸匕日一一年之中以二月
八月各合一劑終身不老

枸杞酒方

枸杞根一百二十斤切以東流水四石煮一日一夜
取清汁一石漬麴一如家醞法熟取清貯不津器中

內乾地黃末一斤半桂心乾薑澤瀉蜀椒末各一升
 商陸末一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整衣冠再拜平曉回甲寅地日
 出處開之其酒赤如金色曰空腹服半升十日萬病
 皆愈二十日癩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
 合置中須臾即熟可食
 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
 雲母如此再過又取一斗作湯內之消十斤以雲母
 木器中漬之二十日出絹袋盛懸屋下勿使見風日
 令燥以水漬乾皮為囊揉挺之從日晡至日中乃以細

鎔一篩淨復搗挺令得好粉五斗餘者棄之取粉一
斗內崖蜜一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土春夏四十日秋冬
三十日出之當如澤爲成若洞洞不消者更埋三十
日出之先取水一合內藥一合攪和盡服之日二水
寒而溫盡自在服十日小便當變黃此先瘵勞氣風疹
也二十日腹中寒澀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年神仙
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
此者不堪用先泥鐵鍋可受四五斗者爲竈貯水令

滿去口三寸內乳着金銀鑿鑿中任有用之乃下
中令水沒瓷上一寸餘即得常令如此勿使出水也
微火燒日夜不絕水欲竭即添成暖水每一周時輒
易水洗鎊并洮乳七日七夜出之淨洮乾內瓷鉢中
玉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
夜皆細逐水作粉好用澄鍊取曝乾即更於銀鉢中
研之一日候入肉水洗不落者佳

鍾乳 治虛羸不足六十已上人瘦弱不能食者百病方

鍾乳粉

成鍊者二兩

上黨人參

一石斛

乾薑

各參三分

右四味擣下篩二味與乳合和相得均分作九貼平旦

空腹溫酒服一貼日午後服一貼黃昏後服一貼
日後准此服之凡服此藥法皆三日一劑二日內止食
一升半飯一升肉肉及飯惟爛不得服葱豉問曰何
三日少食勿得飽也答曰二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生
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殺藥故不得食也三
日服藥既盡二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且不能具述一得此法其後服
十斤二十斤任意方便可知也

雲母粉壹斤 茯苓捌兩

鍾乳粉

柏子仁

人參千金 金龜作白米

續斷

桂心各柒兩

菊花拾伍兩 乾地黃拾貳兩

右九味為末生天門冬十九斤取汁溲藥內銅器中蒸

一石一斗黍米下米熟曝乾為末先食飲服方寸匕日

一三日力倍五日血脈充盛七日身輕十日面色悅澤

十五日行及奔馬二十日夜視有光七十日白髮盡落

故齒皆去更取一十七白蜜和搗一百杵丸如梧子

大作八十一枚曝乾丸皆映澈如水精珠欲令髮落

生者吞七枚日三服即出髮未白齒不落者日吞

百年乃白如前法服已白者餌藥至七百是乃

日吞七丸絕穀不飢余得此方已來將喻

美而悅之疑而未敢措手積年詢訪屢有姓名人曾餌
得力遂服之一如方說但能業之不已功不徒棄耳

黃帝雜記忌法第七

曰起勿開目洗面令人目澀失明饒淚清曰日常言善事勿
惡言聞惡事即向所來方三唾之吉又勿噴怒勿叱咤
呼勿嗟歎勿鳴奈何名曰請禍勿立膝坐而交臂膝上勿
令髮覆面皆不祥勿舉足向火勿對竈罵詈凡行立坐勿
背日吉勿面北坐又思不祥起凡欲行來常存魁綱在頭
上所向皆吉若欲征戰存斗柄在前以指敵吉勿面北寢
帶凶勿向西北唾犯魁綱神凶勿效唾唾不用遠成肺病
令人手足重及背痛效嗽亦勿向西北大小便勿殺龜蛇
勿怒目視日月喜令人失明行及乘馬不用迴頭則神去

人不用鬼行踏粟凡過神廟慎勿輒入入必恭敬不得舉
目恣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忽見龍蛇勿興心驚怪亦勿注意
瞻視忽見鬼怪變異之物即強抑之勿怪况曰見怪不怪
其怪自壞又路行及衆中見殊妙美女慎勿熟視而愛之
此當魘魅之物使人深愛無問空山曠野稠人廣衆之中
皆亦如之凡山水有沙虱劇勿在中浴害人欲渡者隨驢
馬後急渡不傷人有水弩射人影即死欲渡水者以物
打水其弩即散急渡不傷人諸山有孔云人採寶者惟三
月九月餘月山閉氣交死也凡人空腹不用見尸臭氣入
鼻舌下曰起口當臭欲見尸者皆須飲酒見之能辟毒遠
行觸熱塗中逢河勿洗面生烏黥

房中補益第八

論曰人年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人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夜御十女閉固而已此房中之術畢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力幸女色以縱情意在補益以遣疾也此房中之微旨也是以人年四十已下即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貪心未止兼餌補藥倍力行房不竭半年精髓枯竭惟向死近少年極須慎之人年四十已上

常服鍊乳散不絕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
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精黑
白分明體柔骨軟肌膏細滑言語聲音和調四肢骨節皆
欲足肉而骨不大其陰及掖皆不欲有毛有毛當軟細不
可極於相者但蓬頭蠟面槌項結喉雄聲大口高鼻麥齒
白精渾濁口頰有毛骨節高大髮黃少肉隱毛多而且強
又生逆毛與之交會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嬉戲使神和
意感良久乃可令得陰氣陰氣推之須臾自強所謂弱而

內逆堅急出之進之欲令踈遲情動而止不可高自接
顛倒五臟傷絕精脉生致日病但數交而慎密者諸病皆
愈年壽日益去仙不遠矣不必九一二三五之數也能百接
而不施瀉者長生矣若御女多多者可採氣採氣之道但深
接勿動使良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眠目偃卧道引身體更強可復
御他女也數數易女則得益多人常御一女陰氣轉弱其
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十一女而
不復施瀉者令人不老有美色若御九十二女而自固者
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
之速也凡人習交合多之時常以鼻多內氣口微吐氣自然
益矣交會畢蒸熱是得氣也以芎藭末二分白朮粉傅箬
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鼻翳穴長吐氣并琢齒于徧
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于聚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爲日月
徧丹田中俱入泥垣兩半合成一因閉氣深內勿出入
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

思作日月想。口徑三寸許兩半放形而一。謂日月者。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。爲定。令人益壽。男女各息意。其存思之。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。亦不可抑忍。久而不泄。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。昔止觀初。有一野老年七十餘。詣余云。數日來。陽氣益盛。思與家。媼晝寢。春事皆成。未知垂老。有此爲。

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又當
閉精息欲茲忽春情猛發豈非反常耶竊為足下憂之子
其勉歟後四句發病而死此其不慎之效也如斯之輩非
一且疏一人以勗將來耳所以善攝生者凡覺陽事輒發
必謹而抑之不可縱心竭意以自賊也若一度制得則一
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及
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止無可

思者則大佳長生也然而萬無一有強抑鬱閉之難持毒
失使人漏精氣濁以致鬼交之病損一而當百也其服
藥物見第二十一卷中

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
御女者則損人神不吉損男百倍令女得病有子必顛癡
頑愚瘖瘡龍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園廁之側塚墓尸柩
之傍皆所不可夫交合如法則有福德大智善人降託胎
中仍令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令父母性行凶險所
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二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
 明高爵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

王相日

春甲乙

夏丙丁

秋庚辛

冬壬癸

月宿日

正月十日

十一日

十二日

十三日

十四日

十五日

十六日

十七日

十八日

十九日

二十日

二十一日

二十二日

二十三日

二十四日

二十五日

二十六日

二十七日

二十八日

二月十一日

十二日

十三日

十四日

十五日

十六日

十七日

十八日

十九日

二十日

二十一日

二十二日

二十三日

二十四日

二十五日

二十六日

二十七日

二十八日

二十九日

三月十二日

十三日

十四日

十五日

十六日

十七日

十八日

十九日

二十日

二十一日

二十二日

二十三日

二十四日

二十五日

二十六日

二十七日

二十八日

二十九日

三十日

四月十三日

十四日

十五日

十六日

十七日

十八日

十九日

二十日

二十一日

二十二日

二十三日

二十四日

二十五日

二十六日

二十七日

二十八日

二十九日

三十日

三十一日

十五日

十八日

十五日

十九日

十八日

十八日

十六日

十八日

十六日

十九日

二十四日

二十日

二十日

二十日

二十日

二十日

二十日

二十日

二十日

二十日

二十日

二十七日

二十五日

二十五日

二十五日

二十五日

二十六日

二十六日

二十五日

二十日

二十日

二十日

二十八日

六日

六日

十四日

十三日

二十七日

十八日

二十三日

二十三日

二十六日

二十二日

十九日

九月

八月

六月

五月

四月

十月

十月

十一日

十二日

十三日

十四日

十五日

十六日

十七日

十八日

十九日

二十日

二十一日

二十二日

一十九日

十一月

十一日

十二日

十三日

十四日

十五日

十六日

十七日

十八日

十九日

二十日

二十一日

二十二日

若合春甲寅乙卯

夏丙午丁巳

秋庚申辛酉

冬壬子癸亥與此上件月宿日合者尤益

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瀝中痛面失血色及遠
行疲乏來入房為五勞七傷損少子且婦人月事未絕而與
交合令人成病得白駁也水銀不可近陰令人消縮鹿猪
一脂不可近陰令陰痿不起

重刊孫真人備急千金要方卷之二十七

書 號 碼 善 510.87 V.29
 12-1
 著 譯 者 孫思邈
 書 名 (唐)孫真人備急千金要方

號 數 借 期 還 期

出借得

出借得

借閱者注意

- (一)加意愛護勿失原有形狀
- (二)損壞或遺失應照原價加倍賠償
- (三)借閱以二星期為限期滿欲續借者須持書至館聲明但本館於必要收回時須即繳還
- (四)逾期不歸還者應照章納金

圖書號數 善 510.87 V.29
 圖書冊數 12-1
 登記號數 63300

