

孫真人千金方卷之八十三

隱一

御製

天地定位	陰陽協和	星辰順度	日月昭明
寒暑應候	雨暘以時	山嶽靖謐	河海澄清
草木蕃廡	魚鼈咸若	家和戶寧	衣食充足
禮讓興行	教化修明	風俗敦厚	刑罰不用
華夏歸仁	四夷賓服	邦國鞏固	宗社尊安
景運隆長	本支萬世	正統十年	十一月十一日



孫真人備急千金要方卷之八十三

隱一

宋朝奉郎守太常少卿充秘閣校理林億等校正

## 養性

### 黃帝雜忌法第七

旦起勿開目洗面令人目澀失明饒淚清旦  
常言善事勿惡言聞惡事即向所來方三唾  
之吉又勿嗔怒勿叱咤咄呼勿嗟歎勿唱柰  
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久思不祥起凡欲

行來常存魁網在頭上所向皆吉若欲征戰  
存斗柄在前以指敵吉勿面北冠帶凶勿向  
西北唾犯魁網神凶勿欬唾唾不用遠成肺  
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喜令人失明  
隱一  
行及乘馬不用迴顧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勿見龍蛇  
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  
愛之此當魑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  
採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既至眾病蜂起久而不治遂至不救所以彭祖曰以人療人真

隱一

二

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為謹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行女色以縱情意  
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  
之事慾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  
四十已上常固精養炁不耗可以不老又餌  
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精黑白分明體柔  
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

隱一

三

毫當軟細不可極於相者但蓬頭蠅面槌項  
結喉雄聲大口高鼻麥齒目精渾濁口頷有  
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  
氣陰氣推之須臾自強所謂弱而內迎堅急  
出之進退欲令踈遲情動而止不可高自投  
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仙不遠矣不  
必九一三五之數也能百接而不施瀉者長  
生矣若御女多者可採氣採氣之道但深接  
勿動使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眠目偃  
卧道引身體更强可復御他女也數數易之

則得益多人常御一女陰氣轉弱爲益亦少  
陽道法火陰家法水水能制火陰亦消陽久  
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之  
也昔正觀初有一野老年七十餘詣余云數  
日來陽氣益盛自思氣血已衰何有此盛未  
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半年邁桑榆久富閉  
精息欲茲忽春情猛發豈非反常耶竊爲足  
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  
抑之不可縱隱一心竭意以自賊也若四一度制得  
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  
則大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者則損人神

不吉損男百倍令女得病有子必顛癡頑愚  
瘖瘂聾瞶攣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

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為  
五勞虛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  
縮鹿猪二脂不可近陰令陰痿也

孫真人備急千金要方卷之八十三



