

吞七枚日三服即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飢余得此方已來將踰三紀頃面色美而悅之疑而未敢措手積年詢訪屢有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

孫真人備急千金要方卷之八十三 隱一

養生

黃帝雜忌法第七

旦起勿開目洗面令人目澀失明饒淚清且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呼勿嗟歎勿唱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龜罵罵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比唾犯魁網神凶勿歎唾唾不用遠成肺病令人手足重及背痛歎嗽亦勿向西比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顧則神去人不用鬼行踏乘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

宋明皇帝等奉少師元秘閣校理林億等校正

之物即強抑之勿怪呪曰見怪不怪其怪自壞又路行及眾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眾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點

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眾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遺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長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氣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自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毫當輒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臾自強所謂弱而內迎堅急出之進退欲令踈運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俱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眼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能制火陰亦涓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富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感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瘖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窰固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此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速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

孫真人備急千金要方卷之八十四 隱二

養生平脉方

平脉大法第一

論曰夫脉者醫之大業也既不深究其道何以為醫者哉是以古之哲醫寤寐俯仰不與常人同域造次必於醫顯沛必於醫故能感於鬼神通於天地可以濟眾可以依憑若與常人混其波瀾則庶事墮壞使夫物類將何仰焉由是言之學者必當屏棄俗情凝心於此則和鶻之功因茲可得而致也

經曰診脉之法常以平旦陰氣未動陽氣未散飲食未進經脉未盛絡脉調均氣血未亂故乃可診有過之脉脉經云過此非也均脉動靜而視精明察五色觀五藏有餘不足六腑強弱

形之盛衰可以此參互訣生死之分也又曰平脉者皆於平旦勿食勿語消息體氣設有所作亦如食頃師亦如之既定先診寸口初重指切骨定畢便漸舉指令指不厚不薄與皮毛相得如三菽之重於輕重之間隨

人強弱肥瘦以意消息進退舉按之宜稱其浮沉諸類應於四時五行與人五臟相應不爾者以其輕重相薄尋狀論寒暑得失凡人稟形氣有中適有躁靜各不同氣脉潮動亦各隨其性韻故一呼而脉再至一吸

而脉再至呼吸定息之間復一至合為五至此為平和中適者也春秋日夜正等無餘分時也其餘日則其呼而脉至多吸而脉至少或吸而脉至多呼而脉至少此則不同如冬夏日夜長短之異也凡氣脉呼吸法晝夜變通做四時然於呼吸定息應五至之限無有虧僻猶晷刻與四時有長短而歲功日數無遺也若人有羸有壯其呼吸雖相壓過而晝夜息度隨其漏刻是謂呼吸象晝夜變通做四時

夫診脉當以意先自消息壓取病人呼吸以自同而後察其脉數計於定息之限五至者為平人若有盈縮尋狀論病源之所宜也問曰何謂三部脉答曰寸關尺也凡人脩短不同其形各異有尺寸分三關之法從肘腕