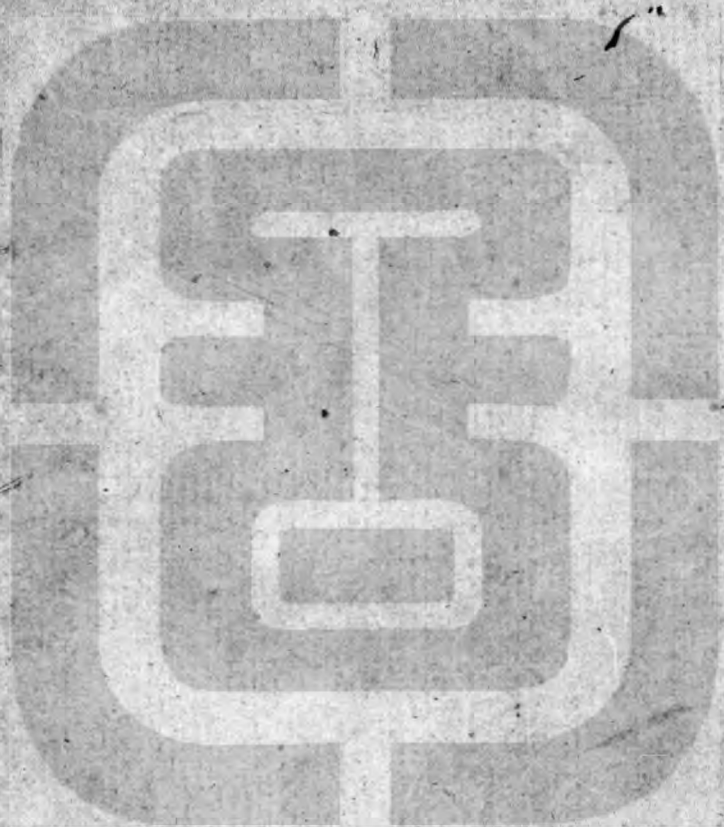


申

14

201



飲食須知卷五

飲食須知卷五 諸君令人 宜慎味其 鹹口而 宜慎味其 鹹口而 宜慎味其 鹹口而

鹽味鹹性寒多食傷肺發咳令失色損筋力患水腫者
喘嗽者忌食喜鹹人必膚黑血病無多食鹽多食則
脈凝滯而變色鹽中多以礬硝灰石之類雜穢須水
澄復煎乃佳河東天生者及曬成者無毒其煎鍊者
不潔有毒一種戎鹽功用相同凡飲食過多作脹以
鹽擦牙溫水漱嚥二三次即消烏賊魚骨能淡鹽服

甘遂藥者忌之用鹽搗椒味佳氣煩魚骨論為鹽煎
豆油味辛甘性冷微毒多食困脾發冷疾滑骨髓菜油
功用相同天土香又脚如香糖毒其煎糖香
麻油味甘辛性冷多食滑腸胃發冷疾久食損人肌肉
生性冷熟性熱可隨時熬用凡經宿者食之動風若
過於煎熬者性極熱勿用令火益壯氣以患木煎香
黑沙糖味甘性溫多食令人心痛生長蟲消肌肉損齒
發疔同鯽魚食生疔蟲同葵菜食成流癖同筍食成
瘕令身重不能行今人每用為調和徒取其適口而

不知陰受其害也

白沙糖味甘性寒多食助熱損齒生蟲輕白如粉者為
糖霜堅白如冰者為晶糖性味相同

蜂蜜味甘性微溫多食動脾凡取蜜夏冬為上秋次之
春則易發酸川蜜溫閩廣性熱西南蜜涼色白味恬
七月勿食生蜜令人暴下霍亂青赤酸者食之心煩
與李子生葱韭薤蒿苳同食令人利下勿同黍米食
食蜜飽後不可食鮮令人暴亡多食發溼熱病生蟲
蠶小兒尤宜少食凡蜜餞諸果用細辛置於頂不蟲

蛇

薄荷味辛性涼虛弱人久食成消渴病新病初愈食之令虛汗不止與鼈相反貓食之醉凡收薄荷者須隔夜以糞水澆之雨後乃可刈收則性涼不尔不涼也
葦芡味辛性熱能動脾肺之火多食令人目昏食料不宜用之

草豆蔻味辛濇性溫多食能助脾熱傷肺損目不如縮砂仁白豆蔻之性氣和也

紅豆蔻味辛性溫多食令人舌粗不思飲食最能動火

傷目致衄食料中不宜用之

食茱萸味辛苦性大熱多食動脾火發浮腫虛毒發瘡痔有目疾火證者忌食勿同茨菇食

川椒味辛性熱有毒多食令人乏氣傷血脈凡有實熱喘以嗽及暴赤火眼者勿食椒五月食椒損氣傷心令人多忘閉口者殺人中其毒者用凉水麻仁漿解之川椒肉厚皮皺其子光黑如人子瞳他椒子雖黑而無神土椒子則無光矣花椒性味相同但力差薄耳

胡椒味辛性大熱有毒多食損肺令人吐血助火昏目
發瘡有實火及熱病人食之動火傷氣陰受其害病
咽喉口齒及腸紅痔漏者忌之妊婦食之令助胎熱
子生瘡疥

小茴香味辛甘性微溫力緩於大茴有實火人宜少食
之其莖葉與子性味相同

蒔蘿味辛性溫殺魚肉毒有實熱者少食其根有大毒
誤食殺人

桂皮味辛性溫有實火者少食忌生葱石脂

茶味苦而甘茗性大寒芥茶性微寒久飲令人瘦去人
脂令人不睡大渴及酒後飲茶寒入腎經令人腰脚
膀胱冷痛兼患水腫攣痺諸疾尤忌將鹽點茶或同
鹹味食如引賊入腎空心切不可飲同樞食令人身
重飲之宜熱冷飲聚痰宜少勿多不飲更妙酒後多
飲濃茶令吐食茶葉令發黃成癖惟蒙茶性溫六安
湘潭茶稍平松茗傷人爲最茗雜入香物令病透骨
况眞茶既少雜茶更多民生日用受其害者豈可勝
言婦嫗蹈其弊者更甚服威靈仙土茯苓者忌之服

史君子者忌飲熱茶犯之即傷茶子搗仁洗衣去油
膩廣南一種苦薺性大寒胃冷人勿食
酒類甚多其味有甘苦酸淡辛澀不一其性皆熱有毒
多飲助火生痰昏神軟體損筋骨傷脾胃耗肺氣天
人壽飲冷酒同牛肉食令人生蟲同乳飲令人氣結
同胡桃食令咯血酒醉臥黍穰食豬肉患大風酒同
芥食及合辛梓等物緩人筋骨酒後飲茶多傷腎聚
痰成水腫及攣痛腰脚重墜膀胱疝證腹下冷痛消
渴痰飲久飲過度令人精薄無子醉臥當風成癡風

癱瘓醉後浴冷水戒痛痺凡用酒服丹砂雄黃等藥
能引藥毒入四肢滯血化爲癰疽疔一切砒蠱等毒
從酒得者不治凡飲酒宜溫不宜熱宜少不宜多飲
冷酒成手戰有火證目疾失血痰嗽痔漏瘡疥者並
宜忌之飲酒者喜鹹惡甘勿同話物食枳椇葛花赤
豆花棗豆粉皆能醒酒解毒酒漿照人無影及祭酒
自耗者勿飲酒酸以赤小豆一升炒焦入罐內可變

好

燒酒味甘辛性大熱有毒多飲敗胃傷膽潰髓弱筋傷

神損壽有火證者忌之同薑蒜犬肉食令人生痔發
痼疾妊婦飲之令子驚癩過飲發燒者以新汲冷水
浸之或浸髮卽醒中其毒者服鹽冷水菜豆粉可少
解或用大黑豆一升煮汁一二升多飲服之取吐使
解
酒糟味辛甘性溫臘月者可久留
有火熱病及喘嗽者
勿食糟物

醋味酸甘苦性微溫解魚肉瓜菜毒米醋乃良多食損
筋骨傷胃氣不益男子損齒滅顏能發毒不可同諸

藥食服茯苓丹參葶藶藥者忌之凡風寒咳嗽及瀉
痢脾病者勿食

醬味鹹甘性冷殺魚肉菜葷百藥毒多食助溼發瘡發
小兒無辜生痰動氣妊婦合雀肉食令兒面黑同葵
藿食能墮胎麥醬同鯉魚及魚鮓食生口瘡患腫脹
五疸咳嗽者勿食豆醬乃佳患瘡癩者食之令癩黑
服甘遂者忌之

飴糖味甘性溫多食生痰助火動脾風發溼熱患中滿
吐逆祕結牙齦赤目疳病者切忌食之勿同豬心肺

食服半夏菖蒲者忌之

豆腐味甘鹹性寒多食動氣作瀉發腎邪及瘡疥頭風

病夏月少食恐入汗入內凡傷豆腐及中毒者食菜

菘杏仁可解

粉皮索粉俱味甘性涼脾胃虛弱者多食難化令腹痛

泄瀉食杏仁即消如近杏仁即爛不成索

乳酪味甘酸性寒患脾痢者勿食羊乳酪同魚酢食成

瘕忌醋不可合鱸魚食

酥油味甘性微寒患脾氣虛寒者宜少食之

乳餅味甘性微寒多食動氣滑腸生痰患泄瀉者不宜

食

魚臛味甘鹹性平脾胃虛者宜少食之回魚者性寒不

益腎

魚膾味甘性溫同乳酪食令霍亂勿同諸瓜食夜食不

消成積食後飲冷水生蟲疫病後食之損脾成內疾

食生鱸成瘕為怪病過食不消者用馬鞭草汁和酒

服可化勿同豬肝食

魚酢味甘鹹性平諸魚皆可作酢多食難化發瘡疥防

雜髮害人生酢損人食之動脾胃病同胡葵同葵菜
同豆藿同麥醬同菘豆同蒜食竝令消渴及霍亂無
鱗魚鮮尤不益人

生薑味辛甘肉性溫皮性寒生發散熱溫中多食損心
氣發日疾五痔失血凡患瘡癩人食之長惡肉妊婦
多食生薑助胎熱令子生瘡疥或生多指多食辛粹
皆能損胎夜不食薑免耗真氣忌同豬肉牛肉馬肉
兔肉食秋薑宜少食能瀉氣天年乾薑久食令人目
暗妊婦食之令胎內消蓋其性大熱而辛散也糟老

薑入蟬退則無筋

飲食須知卷六

元海昌賈銘文鼎著

魚類

鯉魚味甘性平其脅鱗一道從頭至尾無大小皆三十六鱗陰極則陽復故能發風動火同犬肉豆蔻食令消渴同葵菜食害人天行病後及下痢者有宿癥者俱不可食風病人食之貽禍無窮服天門冬紫蘇龍骨硃砂人忌食鯉脊上兩筋及黑血有毒溪間生者毒在腦山上水中生者不可食炙鯉勿使烟入目大

損目光三日內必驗鯉魚子合豬肝食能害人勿同
雞肉鷄子食食鯉魚子兩歲又...

鯽魚味甘性溫同蒜食助熱同沙糖食生疳蟲同芥菜
食發浮腫同雞雉鹿猴肉及豬肝食生癰疽服麥門
冬者食之害人鯽魚子忌同豬肝食大肉豆腐食合

鱖魚味甘性溫患疔痢者勿食魚子氣無大小青三十
鱖魚味甘性平多食發痼疾及瘡疥疔疾

鱸魚味甘性平有小毒多食發瘡腫成疔癖勿同乳酪
食肝不可食剝人面皮中鱸魚毒者多飲蘆根汁可

解

鰕魚味甘性平鬻刺凡十二以應十二月誤梗害人以
橄欖核磨水服之可解

鱣魚味甘性溫多食令人熱中發渴或發瘡疥時禁山

鯖魚味甘性甘平作鮓與服石人相反勿與生胡荽麥醬

豆藿生葵菜同食服朮人忌之人書四五七小和鴨

白魚味甘性平多食熱中生痰泥人膈發灸瘡同棗肉
食令患腰腹痛經宿者勿食令人腹冷炙食亦少動
氣患瘡癩者勿食能發膿同性發散肉食令人發膿

回魚味甘性平多食動痼疾同野豬雉肉食令人發癩
同鹿肉食殺人赤目赤鬚者忌食

鯊魚味甘性溫多食助火動痰發瘡疾

鯊魚味甘性平多食發瘡疥此魚大者四五寸小時即

有子忌甘草

鰱魚味甘性溫此魚長僅數寸形狹而扁狀如柳葉性
好羣遊多食發瘡疥丹毒

鱠殘魚味甘性平鮮多食令人發瘡疥及小兒赤遊風
曬乾者名銀魚又一種鱖魚形似鱠殘但喙上多生

一鍼功用相同

鱮魚味甘性溫狀似鱧而色黑其頭最大俗呼花鱧鱧
之美在腹鱮之美在頭其目旁有乙骨食魚去乙是
矣多食動風熱發瘡疥

鱒魚味甘性溫一名赤眼魚多食動風氣助溼熱發瘡
癩癬疥及痼疾

鯢魚味甘性溫即草魚多食發諸瘡及溼毒流氣痰核
病

石首魚味甘性平俗名黃魚曝乾爲白鯊食之能消瓜

成水又一種黃花魚形狀相似但色黑耳

勒魚味甘性平乾者謂之勒養喆瓜生者用勒魚骨插

蒂上一夜便熟石首養骨亦然

鯧魚味甘性平和生薑粳米煮骨皆輒其子有毒食之

令人下痢

杜父魚味甘性溫狀似鯊而短尾岐頭大口闊身黃黑

有斑脊有刺患瘡癩者忌食脊有細蟲如髮宜去之

鱧魚味甘性寒即黑魚有瘡人不可食令癩白食之無

益能發癩疾

鰻鱺魚味甘性微溫有小毒同白果食患輒風多食動

風妊婦食之令胎有疾有重三四觔者昂頭三寸遊

者四目者無腮者背有白點者腹有黑斑者並有毒

食之殺人尖頭劍脊黑色者有毒食之無味其骨燒

烟熏蚊令化為水熏氈及屋舍竹木斷蛀蟲置書笥

衣箱不生蠹海鰻鱺性味相同暖而不補一種肉粗

無油者有毒勿食乾者名風鰻

鱒魚味甘性大溫即黃鱒多食令人霍亂發瘡疾動風

氣損人壽時行病後食之復發勿與犬肉犬血同食

妊婦食之令子聲啞黑而大者有毒食之殺人畜水
缸內夜以燈照通身浮水而項下有白點此乃蛇變
者急宜棄之以蒜瓣投缸中則羣鱓跳擲不已亦物
性相制也煮鱓忌桑柴火食鱓中毒食蟹卽解
鱓魚味甘性平卽泥鰍魚同白犬血肉食和燈心煮鱓
甚妙忌桑柴煮

鱧魚味甘性平有小毒卽黃魚俗呼著甲魚多食生痰
助熱發風動氣發瘡疥同蕎麥麪食令人失音作鮮
食令人難剋化服荊芥藥者忌之

鱒魚味甘性平卽鱒鯉魚一名鮪魚多食動風氣發一
切瘡疥久食令人心痛腰疼同筍乾食發癰瘰小兒
食之成咳嗽及癩瘕能發諸藥毒服丹石人忌食作
鮮雖珍亦不益人

鮎魚味甘性寒有小毒同牛肝食患風噎涎同野豬肉
食令吐瀉同雉肉食生癰瘡同鹿肉食令筋甲縮赤
目赤鬚無腮者竝有毒悞食殺人反荊芥

黃頰魚味甘性平微毒一名缺魴狀似小鮎身青黃色
顛下有二橫骨兩鬚有胃作聲軋軋其膽春夏近上

秋冬近下多食發瘡疥不益人反荆芥能害人
河豚味甘性溫有毒海中者大毒多食發風助溼動痰
有痼疾瘡瘍者不可食與荆芥菊花桔梗甘草附子
烏頭相反修治失法誤入烟煤或沾灰塵食之並能
殺人三月後卽肉内生斑不可食之妊婦食之令子
赤遊風其血有毒脂令舌麻子令腹脹眼令目花其
肝及子有大毒入口爛舌入腹爛腸無藥可解中其
毒者以橄欖蘆根汁糞清甘蔗汁解之少效或用鴨
血灌下可解服藥人不可食之赤目者極肥大者腰

腹有紅筋者誤食殺人諸藥不能解厚生者宜遠之
勿食又一種斑子魚形似小河豚其性味有毒與河
豚相同河豚魚飽後不可再食食此不可盡飽宜防
發脹耳

鰾魚味甘性平吞啗同類池中有此不能畜魚生瘡癩
者勿食

石斑魚生南方溪澗長數寸白鱗黑斑浮遊水面聞人
聲則割然深入其子及腸有毒悞食令人吐瀉飲魚
尾草汁少許解之

黃鯛魚味甘性溫此魚關不逾寸長不近尺其油點燈
令人昏目

鱮魚味甘性平俗名春魚春月閒從巖穴中隨水流
出狀似初化魚苗一筋千頭或云鯉魚苗也今宣城涇
縣於三月三前後三四日亦出小魚土人炙收寄遠
或卽此魚

金魚味甘鹹性平味短不宜食止堪養玩魚啖橄欖渣
肥阜水鴿糞卽死得白楊皮不生蝨

比目魚味甘性平多食動風氣有風溼病者勿食

鮓魚味甘性平尾有兩歧如鞭鞘患癰疽者勿食

鮫魚味甘性平卽沙魚皮可飾刀劍大者尾長數尺能
傷人小者子隨母行驚卽從口入母腹中虎沙能咬

人形被暗傷人以紅布繫腰可免忌甘草

烏賊魚味鹹性平多食動風氣其墨亦可書字但逾年
則迹滅其骨名海螵蛸文順者是眞橫者爲假能淡
鹽投骨於井水蟲皆死烏賊遇小滿則形小也

邵陽魚味甘鹹性平有小毒狀如盤及荷葉無足無鱗
背青腹白口在腹下目在額上尾長有節螫人甚毒

吳人腊之食之無益其尾候人尿處訂之令陰腫痛
至死拔去乃愈被刺毒者以魚扈竹及海獺皮解之
竹魚味甘性平出廣南桂林湘江狀似鯖魚而少骨刺
色青翠可愛鱗閒有朱點多食發瘡疾
鼈肉味甘性冷同豬兔鴨肉食損人同芥子食生惡瘡
同莧菜食令腹中成肉鼈害人不可同桃子鴨子雞
子食禮記云食鼈去醜謂頸下有軟骨如龜形食之
令人患水病有冷氣癥瘕人不宜食之凡鼈三足者
赤足者獨目者頭足不縮者目四陷者腹下有王字

形十字文者腹有蛇紋者目白者山上生者名旱鼈
竝有毒食之殺人夏天亦有蛇化者食須慎之妊婦
食之令子短項薄荷煮鼈能害人鼈無耳以目爲聽
純雌無雄以蛇龜爲匹故燒龜脂可以致鼈遇蚊叮
則死得蚊煮則爛熏蚊者又用鼈甲物相報復如此
鼈一鳴而鼈伏性相制也池中有鼈魚不能飛其膽
味辛棘破入湯中可代椒而辟腥其性畏葱及桑灰
甲無裙而頭足不縮者名曰納鼈有毒食之令人昏
塞以吳藍煎湯服之立解甲亦有毒三足者名曰能

龜有大毒誤食殺人

龜肉味酸性溫此物神靈不可輕殺六甲日十二月俱不可食損人神同豬肉菰米瓜菟食害人神龜版當心前一處四方透明如琥珀色者佳頭方脚短殼圓版白爲陽頭尖脚長殼長版黃爲陰其息以耳腸屬於首雌雄尾交亦與蛇匹龜老則神年至八百反大如錢龜聞鐵聲則伏蚊嚙則死香油抹眼人水不沈老桑煮之易爛龜尿磨瓷器能令輓磨墨書石能入數分取龜尿以豬鬃或松葉刺其鼻卽出金線綠毛

龜置書笥辟蠹呬蛇龜甲肉俱毒不可食之

龜肉味甘性平微毒裂而懸之一夜便覺垂長至地聞人聲則收腸屬於首以鼈爲雌其脂摩鐵則明老能變魅非急弗食之

螃蟹味甘鹹性寒有小毒多食動風發霍亂風疾人不可食妊婦食之損胎令子頭短及橫生不可同橘棗荊芥食同柿食令成冷積腹痛服木香汁可解未經霜蟹有毒腹中有蟲如小木鼈子而白者不可食大能發風有獨螯獨目四足六足兩目相向腹下有毛

殼中有骨頭背有黑點足斑目赤者並有毒不可食
中其毒者服冬瓜汁豉汁紫蘇汁蒜汁蘆根汁皆可
解之糟蟹罐上放阜茨半錠可久留不壞罐底入炭
一塊不沙見燈易沙得椒易臄得阜茨或蒜及韶粉
可免沙臄得白芷則黃不散得葱及五味子同煮則
色不變其黃能化漆爲水其螯燒烟可集鼠螫蟻有
毒食多發吐痢又有劍蟹之類並有毒不可食雄者
臍長雌者臍圓腹中之黃隨月盈虧流水生者色黃
而腥止水生者色紺而馨

蚌肉味甘鹹性冷多食發風動冷氣馬刀肉有毒
蜆肉味甘鹹性冷微毒多食發嗽及冷氣消腎
蛤蜊味鹹性冷與丹石人相反食之令腹結痛以枇杷
核同煮脫丁

鯉肉味甘性溫天行病後不可食之

蚶肉味甘性微溫多食令人壅氣同飯食不口乾車渠
蓋瓦壘之大者作杯注酒滿過一分不溢

淡菜味甘性溫多食令頭目昏悶得微利可已久食脫
人髮服丹石人食之令腸結燒食卽苦不宜人以少

米先煮熟後去毛再入蘿蔔或紫蘇或冬瓜同煮尤佳

田螺味甘性大寒其肉視月盈虧有冷積人勿食小者名螺螄性味相同清明後其中有蟲不可食用也細長者名海螄味鹹性寒肉綠色

鱉魚味辛鹹性平微毒多食令咳嗽發瘡癬其行雌常負雄失雌雄即不動取心雙得其血碧色尾有珠如粟燒脂可以集鼠蚊螫即死小者名鬼鱉食之害人海蛇味鹹性溫即海蜇無口眼腹翅塊然一物以蝦爲

目蝦去則住浸以石灰礬水則色白

鰕肉味甘鹹性溫有小毒多食動風助火發瘡疾有病人及患冷積者勿食小兒食之令脚弱雞犬食之亦令脚屈弱生水田溝渠中者有毒切勿以熱飯盛密器內作鮓食毒人至死鰕無鬚者腹下通黑及煮熟色變白者竝有毒不可食勿與鹿麋肉豬肉雞肉同食妊婦食之令子難產

海鰕味甘鹹性平有小毒同豬肉食令人多唾閩中有五色鰕長尺餘曝乾爲對鰕功用相同

蛙味甘性寒即出雞其骨熱食之令小便淋妊婦食之
 令子聲啞壽夭小蛙食多令人尿閉臍下酸痛有至
 死者播車前水飲可解正月出者名黃蛤不可食漁
 人多以蟾蜍去皮偽充有毒勿食

海參味甘鹹性寒滑患泄瀉痢下者勿食
 燕窩味甘性平黃黑黴爛者有毒勿食
 牡蠣肉味甘性溫俗呼鮑魚海牡蠣可用丈夫服之令
 人無髭

鼈肉味甘性溫有小毒食之發冷氣痼疾此物有靈不

可食之其涎最毒身具十二生肖肉惟蛇肉在尾最
 毒

鯪鯉肉味甘澁性溫有毒即穿山甲其肉最動風風疾
 人纔食數鬻其疾一發四肢頓廢

蟬蛇肉味甘性溫有小毒四月勿食其膾著醋能卷人
 筋惟以芒草作筋乃可

諸魚有毒魚目有睫目能開合二目不同逆
 顛全顛無顛白鬚腦白連珠腹下丹字

形狀異常者並有毒食之殺人凡一切無鱗

魚皆有毒宜少食之妊婦食之立難產育令子多疾也

紫荊花入魚羹中食之殺人胡開合
解諸魚毒 黑豆汁 馬鞭草汁 橘皮 大黃 蘆根汁 朴硝湯飲之皆可解
凡中鰵鱒鰕鱉鰕蟻毒令臍下痛小便祕用豆豉一合煎濃汁頻飲之可解

收藏銀魚鯊魚以乾豬草一處不變色味藏白煮以乾稻柴同包凡洗魚滴生油數點則無涎煮時下沒

藥少許則不腥

藥少指明不出

飲食須知卷七如雞鴨肉禽丸散以味同主慈食

大抵大習食位令人元氣海昌賈食銘文鼎著鴨魚

鵝肉禽類細細煎溫善發風性冷有毒嫩鵝有毒多食令人霍

亂發痼疾生瘡疥患腫毒者勿食火熏者尤毒虛火

咳嗽者勿食鵝血味鹹微毒鵝卵味甘性溫多食鵝

卵發痼疾煮鵝玉櫻桃葉數片易輒轉患欲毒人食

鴨肉味甘性寒黑鴨有毒滑中發冷利患脚氣人忌食

之新鴨有毒以其多食蚯蚓等蟲也目白者殺人腸

是海類編

風下血人不可食鴨鴨血味鹹性冷解諸藥毒鴨卵
味甘鹹性微寒多食發冷氣令人氣短背悶妊婦多
食命子失音且生蟲小兒多食命脚軟患瘡毒人食
之命惡肉突出不可合鼈肉李子食害人合桑椹食
命妊婦生子不順過食鴨肉所傷成瘕者以糯米泔
溫服一二盞漸消
雞肉味甘酸性微溫善發風助肝火同葫蒜芥李及兔
犬肝犬腎食並令人瀉痢同魚油食成心瘕同鯉魚
鯽魚蝦子食成癰癤同獺肉食成遁尸病同生葱食

成蟲痔同糯米食生蝻蟲小兒食多腹内生蟲五歲
以下忌食四月勿食抱雞肉令人作癰成漏男女虛
乏有風病人食之無不立發勿同野雞鼈肉食黃雌
雞患骨蒸熱者勿食雞有五色者元雞白首者六指
者四距者雞死足不伸者闔雞能啼者並有毒食之
害人老雞頭有毒勿食雞肝味甘苦性溫微毒內則
云食雞去肝爲不利人雞卵味甘性平微寒多食令
人腹中有聲動風氣同葱蒜食令氣短同韭食成風
痛同鼈肉食損人同獺肉食成遁尸病同兔肉食成

瀉痢妊婦多食令子失音以雞子鯉魚同食令兒生
 瘡同糯米食令兒生寸白蟲同魚膾同乾薑食令子
 生疔發瘡疥小兒患痘疹者不惟忌食禁嗅其煎食
 之氣恐生翳膜也醋能解蛋毒過食蛋傷紫蘇子能
 消人踏抱出雞子殼令生白癩風

野鴨味甘性涼不可同胡桃木耳豆豉食

野雞味酸甘性微寒春夏有小毒患痢人不可食久食
 令人瘦發五痔諸瘡疥同蕎麥麵食生肥蟲同菌蕈
 木耳食發五痔立下血同胡桃食發頭風眩運及心

痛損多益少不可常食卵同葱食生寸白蟲同家雞
 食成遁尸病自死爪甲不伸者食之殺人不可與鹿
 肉豬肝鯽魚鮎魚回魚同食

鶉鴿肉味甘鹹性平食多減一切藥力其血解百藥蠱
 毒不可與麋肉同食

雀肉味甘性溫勿同豬肝及李食妊婦食雀肉飲酒令
 子多淫多食雀腦動胎氣令子雀目同豆醬食令子
 而奸服朮人忌之

鶉肉味甘性平不可同豬肝食令人生黑子同木耳菌

子食令人發痔鶉毛有斑點善搏鬪始由蝦蟆黃魚
所化終以卵生四時常有鶉肉與鶉性味相同形亦
相似但色黑無斑始由鼠化終復爲鼠夏有冬無今
通呼爲鶉鶉也

鷓鴣肉味甘性溫不可與竹筍同食令人小腹脹或言
此鳥天地之神每月取一隻饗至尊所以自死者不
可食其鳥飛必南翅

雁肉味甘性平七月勿食傷人神道家謂之天厭不食
爲妙久食動氣禮記云食雁去腎不利人也

鷓鴣肉味甘性熱卽突厥雀形似雌雉鼠脚無後趾歧
尾憨急羣飛雌前雄後

鷓雉肉味甘性平有小毒多食令人瘦發五痔同蕎麥
麩食生肥蟲同豆豉食害人卵同葱食生寸白蟲一
名山鷄山鷄有四種似雉而尾長三四尺者爲鷓雉
似鷓而尾長五六尺能走且鳴者爲鷓雉俗通呼鷓
矣似鷓而小首有采毛爲駿鷓似雉而腹有采色爲
錦鷄俗通呼爲錦鷄矣又有吐綬鷄每春夏晴明徐
舒頷下錦綬文采煥爛斂卽不見養之竝辟火災食

之有毒

鷓鴣肉味甘性平初病後勿食鷓鴣氣猛鬪期必死

白鷓肉味甘性平患瘡癩者勿食黑鷓氣味相同

竹雞肉味甘性平即泥滑滑諺云家有竹雞啼白蟻化

為泥亦辟壁蝨

英雞肉味甘性溫常食石英秋月即無食

黃褐侯肉味甘性平即青佳多食發喉痺用生薑可解

桑鴈肉味甘性溫即蠟嘴初病後食勿

鸚鵡肉味甘性平即入哥天寒欲雪即羣飛如告鸚鵡

不逾濟地氣使然也

烏鴉肉味酸濇性平羶臭不可食肉及卵食之令人昏

忘

喜鵲肉味甘性寒婦人不可食

燕肉味酸性平有毒不可食損人神氣不宜殺之嗜燕

人入水為蛟龍所吞燕作窩長能容二匹絹者令人

家富也窩穴北向尾屈色白者是數百歲燕仙經謂

之肉芝

刺毛鶯肉味甘性平有瘡疥者少食

學海類編
孔雀肉味鹹性涼微毒食其肉者自後服藥必不效爲
其解毒也尾有毒不可入目令人昏翳

鵓即魚鷹能啖蛇其肉腥惡不可食
鴟腦有毒同酒食令人久醉健忘
鶴肉有毒頂血飲之立死性喜食蛇蛇聞聲而遠去人

家畜之以辟蛇

鶴肉有毒不可食其骨入沐湯浴頭令髮盡脫更不生
也又能殺樹木鶴生三子一爲鶴巽極成震陰變陽
也

鴛鴦肉味鹹性平有小毒多食令人患大風病

鷓鴣肉味酸鹹性冷微毒即水老鴉凡魚骨梗者密念

鷓鴣不已即下妊婦食之令逆生

貓頭鷹夜勿煮炙能引鬼魅

諸鳥有毒 凡鳥自死自閉 自死足不伸 白鳥元

首 元鳥白首 三足 六指 異形異色 四翼

肝色青者 野禽生卵有八字形者並有毒食之

殺人

野人

野人者，山中之人，多食肉，其性多暴，不可與交。

野人者，山中之人，多食肉，其性多暴，不可與交。

野人者，山中之人，多食肉，其性多暴，不可與交。

野人者，山中之人，多食肉，其性多暴，不可與交。

野人者，山中之人，多食肉，其性多暴，不可與交。

野人者，山中之人，多食肉，其性多暴，不可與交。

野人者，山中之人，多食肉，其性多暴，不可與交。

飲食須知卷八 香忌之肉 狗肉 豺肉 狐肉 兔肉 鹿肉 獐肉 麋肉 野兔肉 野鹿肉 野麋肉 野兔肉 野鹿肉 野麋肉

野人者，山中之人，多食肉，其性多暴，不可與交。

野人者，山中之人，多食肉，其性多暴，不可與交。

猪肉味苦性微寒有小毒牡曰豕牝曰豕子曰豚豕而

去勢曰豕生江南者謂之江猪惟豕肉無毒多食閉

血脈弱筋骨虛人肌瘦病者金瘡者尤宜忌之久食

令人少子傷精發宿疾豚肉久食令人偏體筋肉碎

痛乏氣江猪多食令人體重作脯少有腥氣久食解

藥力動風發疾傷寒瘡痢痰癩痔漏諸疾食之必再

發難愈反梅子烏梅桔梗黃連犯之令人瀉痢服胡
黃連食之令人漏精服射草者忌之同牛肉食生寸
白蟲同兔肉食損人同羊肝同鷄子同鯽魚及黃豆
食令人滯氣同葵菜食令人少氣同蕎麥麪食患熱
風脫鬚眉毛髮同生薑食生面斑發風同胡荽食爛
人臍同蒼耳食動風氣同百花菜同吳茱萸食發痔
瘻同龜鼈肉麋鹿驢馬肉蝦子食傷人多食令人暴
肥蓋虛風所致也頭肉有毒多食動風發疾豬肉毒
在首故有病者忌之項肉俗名槽頭肉肥脆能動風

脂膏勿令中水臘月者歷年不壞反烏梅梅子忌乾
漆腦味甘性寒有毒禮記云食豚去腦能損男子陽
道臨房不能行事酒後尤不可食今人以鹽酒食豬
腦是引賊入室也血味鹹性平服地黃補骨脂何首
烏諸補藥者忌之能損陽也同黃豆食滯氣心味甘
鹹性平多食耗心氣不可合吳茱萸食肝味苦性溫
豬臨殺驚氣入心絕氣歸肝俱不可多食服藥人勿
食不可合雞肉雀肉及同魚膾食生癰疽同鯉魚鯽
魚食傷神同鷓鴣食生而黠肺味甘性微寒同白花

菜食令人氣滯發霍亂八月和飴食至冬發疽腎味
鹹性冷卽腰子久食令人傷腎少子虛寒者尤忌冬
月食之損真氣發虛壅脰脂微毒男子多食損陽豬
鼻脣多食動風氣凡花豬病豬白蹄豬白死豬煮汁
黃者爲黃鑣豬肉中有米星爲黃俱不可食燒肉
忌桑柴凡煮肉同阜茨子桑白皮高良薑黃蠟不發
風氣得舊籬後易熟煮肉封鍋入楮實子二三十粒
易爛且香夏天用醋煮肉可留數日煮臘肉將熟以
紅炭投鍋內則不油蒸氣洗豬肚用麪洗腸臟用砂

糖能去穢氣中病豬毒燒豬屎爲末水服錢許三次
可瘥過食豬肉傷燒豬骨爲末水服或服芫荽汁生
韭汁或加草果可消煮硬肉入山查數顆易爛

羊肉味甘性熱反半夏菖蒲同蕎麥麩豆醬食發痼疾
同醋食傷人心同鮓鱠酪食害人熱病疫證瘡疾病
後食之復發致危妊婦食之令子多熱病頭蹄肉味
甘性平水腫人食之百不一愈冷病人勿多食妊婦
食羊目令子睛白血味鹹性平凡豬羊血食久鼻中
毛出晝夜長五寸漸如繩痛不可忍摘去復生惟用

乳石礪砂等分爲丸臨臥服十九自落也服丹石人
忌食羊血十年一食前功盡亡服地黃何首烏諸補
藥者忌之能解胡蔓草毒腦有毒食之發風病和酒
服迷人心成風疾男子食之損精氣少子白羊黑頭
食其腦作腸癰羊心有孔者勿食能殺人羊肺三月
至五月其中有蟲狀如馬尾長二三寸須去之不去
食之令人痢下肝味苦性寒同豬肉及梅子小豆食
傷人心同生椒食傷人五臟最損小兒同苦筍食病
青盲妊婦食之令子多厄羊膾和飯飲久食令人多

唾清水成反胃作噎病凡煮羊肉用杏仁或瓦片則
易爛同胡桃及菜菔煮不燥同竹籬煮助味以銅器
煮食男子損陽女人暴下白羊黑頭黑羊白頭獨角
者並有毒食之生癰中羊肉毒者飲甘草湯解之過
食羊肉傷者多食棗子草果可消

黃牛肉味甘性溫微毒食之發藥毒能病人午夜鳴則
瘡臭不可食牛病自死者血脈已絕骨髓已竭不可
食之悞食令人生疔暴亡發痼疾疹癩洞下疔病瘟
牛暴死者不可食獨肝者有大毒令人痢血至死北

人牛瘦多以蛇從鼻灌故爾獨肝水牛則無之噉蛇
牛毛髮白而後順者是也人乳可解其毒自死白首
者食之殺人疥牛食之發癢黃牛水牛合豬肉及黍
米酒食並生寸白蟲同韭薤食合生薑食損齒勿同
栗子食黑牛白頭者大毒勿食水牛肉味甘性平忌
同黃牛患冷人勿食蹄中巨筋多食令生肉刺牛乳
味甘性微寒生飲令人利熱飲令人口乾氣壅溫飲
可也不宜頓服與酸物相反令人腹中癥結患冷氣
人勿食同魚食成積同醋食生瘕牛脂味甘溫微毒

多食發痼疾瘡瘍牛腦味甘性溫微毒熱病死者勿
食其腦令生腸癰牛肝勿同鮎魚食患風噎涎青牛
腸胃合犬肉犬血食病人服仙茅者食牛肉牛乳令
斑人鬢髮服牛膝人亦忌食之凡煮牛肉入杏仁蘆
葉則易爛煮病牛入黃豆黑豆變黑色者殺人中疔疥
牛毒用澤蘭根或甘菊根汁或豬牙灰水服或生薑
蒲搗酒或甘草湯解之豬脂化湯亦可解毒過食牛
肉所傷以稻草和草果煎濃湯多服可消牛乃有功
於世仁人君子必宜戒食

學海類編 卷八 飲食須知 卷八 六 呆福
狗肉味酸鹹性溫服食人忌食九月食犬傷神反商陸
同生葱蒜食損人同菱食生癩白犬合海鮪食必得
惡病勿炙食令消渴妊婦食之令子無聲且生蟲疫
證及熱病後食之殺人勿同鯉魚鱒魚牛腸食令人
多病春末夏初多獠犬宜忌食瘦犬有病發狂暴死
無故自死者有毒殺人懸蹄犬傷人赤股而躁者氣
臊犬目赤者並不可食白狗血和白雞肉烏雞肉白
雞肝白羊肉蒲子羹等食皆病人白犬乳酒服能斷
酒犬腎微毒內則云食犬去腎不利人也田犬長喙

善獵吠犬短喙善守白犬虎紋黑犬白耳畜之家富
貴純白者主凶斑青者識盜而咬凡食犬肉傷用杏
仁二三兩帶皮研細熱湯二三盞拌勻三次服能使
肉盡消犬智甚巧力能護家食之無益何必嗜之

馬肉味辛苦性冷有毒同倉米稷米及蒼耳食必得惡
病十有九死同薑食發氣嗽同豬肉食成霍亂患疥
瘡下痢者食必加劇妊婦食之令子過月難產乳婦
食之令子疳瘦馬生角無夜眼白馬青蹄白馬黑頭
者並不可食令人癩馬鞞下肉色黑及馬自死者形

色異常者竝有毒食之殺人馬乳味甘性冷利同魚
鱠食作瘕馬肝及鞞下肉有大毒食之殺人刷牙用
馬尾令齒疏損近人多用燒灰揩拭最腐齒齧馬腦
有毒食之令人發癩馬血有大毒生馬血入人肉中
一二月使腫起連心卽死有人剝馬傷手血入肉一
夜致死馬肉上血洗不淨食之生疔腫馬汗有大毒
患瘡人觸馬汗馬氣馬毛馬尿馬屎竝令加劇馬汗
入瘡毒攻心欲死者燒粟幹灰淋汁浸洗出白沫乃
毒去也食馬肉毒發而心悶者飲清酒則解飲濁酒

則加或飲蘆根汁或嚼杏仁或煎甘草湯解之中馬
肝毒者豬骨灰牡鼠屎豆豉狗屎灰人頭垢竝水服
可解中疔疥馬毒者澤蘭根汁豬牙灰甘菊根汁俱
水服或生苘蒲酒解之馬食杜蘅善走食稻足重食
鼠屎腹脹食雞糞生骨眼以僵蠶烏梅拭牙則不食
得桑葉乃解挂鼠狼皮於槽亦不食遇死馬骨則不
行以豬槽飼馬石灰泥馬槽馬汗著門竝令馬落駒
繫獼猴於廐辟馬病馬頭骨埋於午地宜蠶浸於上

流絕水螟蟲

驢肉味甘性平與荊芥茶相反同食殺人同鳧茈食令人筋急多食動風脂肥尤甚屢試屢驗凡驢無故自死者疫死者力乏病死者並有毒忌食疥癩及破爛瘦損者食之生疔腫將熱驢血和麻油一盞攪去沫煮熟成白色亦一異也妊婦食之令子難產勿同豬肉食傷氣

驘肉味辛苦性溫有小毒其性頑劣肉不益人多食令人健忘妊婦食之難產驘大於驢而健於馬其力在腰其後有鎖骨不能開故不孳乳牡驢交馬而生者

驘也牡馬交驢而生者為馱馱牡驢交牛而生者為駝駝牡牛交驢而生者為騎駝牡牛交馬而生者為驅驢今俗通呼為驘矣

鹿肉味甘性溫二月至八月不可食發冷痛白臆者豹文者並不可食鹿肉脯炙之不動及見水而動或曝之不燥者並殺人同雉肉蒲白鮓魚鮎魚雞肉生菜鯽魚鰕食發惡瘡禮記云食鹿去胃鹿茸不可以鼻嗅之中有小白蟲視之不見入人鼻必為蟲類藥不及也不可近丈夫陰令痿鹿脂亦不可近陰久食鹿

肉服藥必不得力爲其食解毒之草故也勿同豬肉
食之
麋肉味甘性溫多食令人弱房發脚氣妊婦食之令子
目病不可合豬肉雉肉鮓魚雞肉菰蒲食發痼疾同
蝦及生菜梅李食損男子精氣麋脂不可近陰令痿
亦不可同桃李食淮南子云孕婦見麋生子四目
虎肉味酸作土氣性熱正月食虎傷神熱食虎肉傷人
齒多有藥箭傷者食者慎之虎鼻懸門中次年取熬
作屑與婦食之便生貴子勿令人及婦知知則不驗

虎豹皮上睡令人神驚其毛入瘡有大毒虎骨勿用
中毒藥箭者能傷人也虎夜視一目放光一目看物
聲吼如雷風從而生百獸震恐立秋始嘯仲冬始交
虎不再交孕七月而生虎生三子一爲豹其搏物三
躍不中則捨之食狗則醉聞羊角烟則走惡其臭也
虎害人獸而蝟鼠能制之智無大小也

豹肉味酸性微溫正月勿食傷神損壽豹肉令人志性
粗豪食之便覺少頃消化乃定久食亦然豹脂合生
髮藥朝塗暮生廣西南界有暖臘蟲食死人尸不可

驅逐以豹皮覆之則畏而不來

野豬肉味甘性平多食微動風疾不可同回魚鮎魚食
青蹄者不可食服巴豆藥者忌之嶺南一種嬾婦似
山豬而小善害田禾惟以機軸紡織之器置田所則
不復近也

豪豬肉味甘性大寒有毒不可多食發風令人虛羸助

溼冷病

駝肉及峰脂味甘性溫能知泉源水脈風候凡伏流人
所不知駝以足踏處即得之流沙夏多熱風行旅遇

之即死風將至駝必聚鳴埋口鼻於沙中人以爲驗
也其臥而腹不著地屈足露明者名明駝最能行遠
駝糞亦直上如狼烟駝黃味苦性平微毒似牛黃而
不香戎人以亂牛黃而功不及之

熊肉味甘性平十月食之傷神患寒熱積聚痼疾者食
之令終身不除也熊脂味甘性微寒寒月則有夏月
則無之然燈烟損人眼令失光明熊掌難腠得酒醋
水三件同煮熟即大如皮毬且易軟也熊膽春近首
夏在腹秋在左足冬在右足熊行山中必有跽伏之

所謂之熊館性惡穢物及傷殘捕者置此物於穴則合穴自死或爲棘刺所傷出穴爪之至骨卽斃也

山羊肉味甘性熱疫病後忌食妊婦食之令子多病肝

尤忌之

鈴羊肉味甘性平其角能碎佛牙獬骨金剛石燒烟走

蛇虺也

鹿肉味甘性平多食發癩疾妊婦食之令胎墮

麋肉味甘性溫十二月至七月食之動氣多食發消渴

及癩疾瘦惡者勿食同鴿食成瘕同梅李生菜蝦食

竝能病人凡人心膽粗豪者以其心肝食之卽減膽

小者食之愈怯

香麋肉味甘性溫蠻人食之不畏蛇毒臍名麝香忌犬

蒜麝不可近鼻有白蟲入腦患癩久帶其香透關令

人成異疾能墮胎消瓜果食積辟蛇

豬獾肉味甘酸性平其耳聾見人乃走能孔地食蟲蟻

瓜果其肉帶土氣狗獾性味與貓相同貓卽豬獾

兔肉味甘辛性寒同白雞肉及肝心食令人面黃同獺

肉食成遁尸病與薑橘同食令人心痛霍亂忌同鹿

肉鼈肉芥菜及子末食十一月至七月食之傷神氣
兔死而眼合者殺人食兔髓多令人面生髓骨內則
云食兔去尻不利人也妊婦不可食令子缺唇主逆
生兔尻有孔子從口出故妊婦忌之非獨爲缺唇也
久食絕人血脈損元氣陽事令人痿黃兔肝亦勿與
雞芥胡桃柑橘同食 遺人 遺人 帶其香 遺人 合
山獺肉不宜食其陰莖爲補助要藥骨解藥箭毒研少
許敷之立消

水獺肉味甘鹹性寒多食消男子陽氣勿同橙橘雞肉

雞子兔肉食其肝有毒諸畜肝皆有定數惟獺肝一
月一葉十二月十二葉其閒又有退葉或云獺獺無
雌以猿爲匹故猿鳴而獺候

象肉味甘淡性平多食令人體重象具百獸肉惟鼻是
其本肉象膽乾了上有青竹文斑光膩春在前左腿
夏在前右腿秋在後左腿冬在後右腿牙近鼠類鼠
皮則裂世人知然犀可見水怪而不知沈象可驅水
怪夏月合藥宜置象牙於傍合丹竈以象牙夾竈得
雷聲乃能發光

豺肉味酸性熱有毒食之損人精神消人脂肉令人瘦
狼肉味酸性熱內則云食狼去腸不利人也其糞燒烟

直上

狐肉味甘性溫有小毒禮記云食狐去首爲害人也人
卒暴亡卽取雄狐膽溫水研灌入喉卽活移時者無
及矣

狸肉味甘性溫正月勿食傷神反藜蘆細辛食狸去正
脊不利於人狸類甚多性味相同
家貓肉味甘酸性溫肉味不佳亦不入食品畜之者以

虎形利齒尾長腰短目如金銀上齧多稜者爲良其

睛可定時辰子午卯酉如一線寅申巳亥如滿月辰
戌丑未如棗核也其鼻端常冷惟夏至一日則煖性
畏寒不畏暑能畫地下食隨月旬上下嚙鼠其孕兩
月而生貓有病以烏藥水灌之可愈也

貉肉味甘性溫貉逾汶卽死土氣使然也其耳亦聾與
獾貓性味相同

野馬肉味甘性平有小毒食之無益如家馬肉但落地
不沾沙耳

犀角味苦酸鹹性寒妊婦勿服能消胎氣凡蠱毒之鄉
飲食中以角攪之有毒則生白沫以之煮毒藥則無
毒也忌鹽

老鼠肉味甘性熱誤食鼠骨能令人瘦鼠涎有毒若飲
食收藏不密涎墜其中食之令人生鼠瘦或發黃如
金鼠糞有小毒食中誤食令人日黃成疸被鼠食殘
之物人忌食之

土撥鼠肉味甘性平雖肥而煮之無油味多食難剋化
微動風

貂鼠肉味甘性平其毛皮寒月服之得風更煖著水不
濡得雪即消拂面如炤塵沙迷目拭眯即出近火則

毛易脫

黃鼠肉味甘性平昔爲土供今不甚重之多食能發瘡
黃鼠狼肉味甘羶臭性溫有小毒不堪食

獾肉味甘性平誤食其骨令人瘦劣諸節漸小肉煮不
諸肉有毒六畜自死首北向諸畜帶龍形六畜

自死口不閉六畜疫病疥疥死獸歧尾未諸獸
赤足中諸畜肉中有米星獸並頭禽獸肝青

諸獸中毒及藥箭死六脯沾屋漏米糞中肉脯

六畜肉熱血不斷祭肉自動諸肉經宿未煮

六畜五臟著草自動脯曝不燥生肉不斂水

六畜肉得鹹酢不變色肉煮熟不斂水肉煮不

熟六畜肉墮地不沾塵肉落水浮肉汁器盛

閉氣乳酪煎膾六畜肉與犬不食者以上並不

可食殺人輕則病人生癰腫疔毒諸腦損陽滑精

經夏臭脯痿人陰成水病諸脂然燈損目食

本生命肉令人神魂不安春不食肝夏不食心

秋不食肺冬不食腎四季不食脾

解諸肉毒 伏龍肝末 本畜乾屎末 黃蘗末 赤

小豆燒末 東壁土末 頭垢一錢起死人 白扁

豆末並水服 飲人乳汁 豆豉汁服之亦能解之

藥箭毒以大豆煎汁或鹽湯 食肉不消還飲本

汁或食本獸腦即消

廿五金果木煎油

藥前等以水煎書西鹽燻 食肉不能變

豆末註水煎 燻人擇水 豆短特煎之

水煎燻末 煎鹽土末 煎水一煎燻人

精煎肉毒 煎煎用末 沖高煎果末

麻子食煎 冬不食煎 四季不食煎



四時宜忌

元 錢塘瞿 詒宗吉

正月事宜

周天玉衡六問曰大寒後十五日斗指艮爲立春立始
建也春炁始制至故爲之立也後又十五日斗指寅爲
雨水雨水中炁也言雪散爲水矣律太簇簇者湊也言
萬物湊地而出隨陽而生也晉樂志曰正月建寅寅者
津也謂生物之津途也玉燭寶典以正月爲端月曰孟
陽曰獻歲歲朝一日爲雞二日爲犬三日爲豕四日爲

羊五日爲牛六日爲馬七日爲人八日爲穀是日天色
晴明溫煖則本事蕃息安泰若值風雨陰寒熱象慘烈
則疾病衰滅以各日驗之若人值否思預防以攝生
靈寶曰是月天道南行作事出行俱向南吉是月一日
修續命齋勿殺生初七日是三會日宜修延神齋吉
元日五更以紅棗祭五瘟畢合家食之吉
山海經曰畫桃符以厭鬼
荆楚歲時記曰元日服桃仁湯爲五行之精可以伏百
邪

月令圖經曰元日日未出時朱書百病符懸戶上符在
五月中

荆楚記元日掛雞於門庭百神畏之

墨子祕要曰元日取鵲巢燒灰著于廁以避兵撒門裏
以避盜

四時纂要曰是月四日寅日宜拔白甲子日拔白三十
三日服井花水令鬚髮不白

肘後方曰正月上寅日取女青草末三合絳囊盛掛帳
中能辟瘟疫女青卽雀瓢也

玉燭寶典曰元日作膏粥以化門戶

瑣碎錄打春牛時拾牛身土泥撒簷下不生蜒蚰

荆楚記曰正月未日以蘆荳火照井中廁中百鬼皆走

正月元旦迎祀竈神釘桃符上書一嚮字掛鍾馗以辟

一年之祟家長率長幼拜天地萬神詣本境土地五穀

之神以祈一年之福或誦經呪完畢方禮拜新年寅時

飲屠蘇酒

屠蘇酒方

大黃一錢

桔梗

胡椒各一錢五分

桂心一錢八分

烏頭六分

白朮一錢八分

茱萸一錢二分

防風一兩

以絳囊盛之懸井中至元日寅時取之以酒煎四五

沸飲二三杯自幼小飲起

洛陽人家正月元日造絲雞蠟燕粉荔枝十五日造火

鵝兒食玉梁糕

長安風俗元日以後遞以酒食相邀為之傳坐

立春後庚子日宜溫蔓菁汁合家並服不拘多少可除

瘟疫

元日五更時點火把照果木樹則無虫生以斧敲打各

樹身則結實謂大樹實果木樹頭雖生以等始時各
居家必用曰是月將三年桃樹身上尖刀畫破樹皮直
長五七條比他樹結子更多合家並強不勝多之可創
是月上辰日塞鼠穴可絕鼠文謂避鼠之野坐
五行書曰元日用麻子七粒赤豆七粒撒井中辟瘟疫
歲時雜記曰元日燒蒼朮服神效
崔實月令曰元日進柏酒是玉衡星之精服之令人身
輕家塾事親曰元日取小便洗液熱大效以酒煎四五
珠囊隱訣曰元日煎五香湯沐浴令人至老鬚黑註曰

乃青木香也因其一株五根一莖五花一枝五葉一莖
五節故云

元日四更時取葫蘆藤煎湯浴小兒終身不出痘瘡其
藤須在八九月收藏其月宜加絛襪以暖足則無病
元旦日天倉開日宜學道坐圜戊辰日宜煉丹藥可長
生雲笈七籤曰以立春日芥頭苓苓香白檀諸香咬咀
煮湯沐浴辟除不祥

雲笈七籤曰以立春日清晨煮白芷橘皮青木香三湯
沐浴吉

千金月令曰是月宜食粥有三方一曰地黃粥以補虛
取地黃搗汁候粥半熟以下汁復用縣包花椒五十粒
生薑一片同煮粥熟去縣包再下熟羊腎一具碎切成
條如薤葉大小加鹽食之二曰防風粥以去四肢風取
防風一大分煎湯煮粥取紫蘇炒微黃香煎取汁作粥
雲笈七籤曰正月初十日沐浴令人齒堅寅日燒白髮
吉述見曰是月每早梳頭一二百梳甚益不出齒齬其
元樞經曰春冰未泮衣欲上薄下厚養陽收陰長生之
術也太薄則傷寒

道藏經曰欲滅尸蟲春正上甲乙日視歲星所在焚香
朝朝禮拜誠心祝曰臣願東方明星君扶我魂接我魄
使我壽命延長如松柏願臣身中三尸九蟲盡消滅頻
頻行之吉

四時纂要曰初七日爲土會日可設齋醮大吉

清異錄云咸通元日佩紅絹囊內裝人參豆大嵌木香
一二釐時服日高方止號迎年佩

正月事忌

正月日時不宜用寅犯月建百事不利是月初七日二

十一日不可交易裁衣是月初婚忌空牀招不祥不得已者以薰籠置牀以厭之

梅師方曰元日勿食梨以避離字之義勿食鯽魚頭中有蟲

千金方曰是月食虎豹狸肉令人傷神損壽又曰不得食生葱蓼子令人面上起遊風勿食蟄藏不時之物

本草是月勿食鼠殘傷物令人生瘦

心鏡曰是月節五辛以避厲熱五辛蒜葱韭薤薑是也勿食狸豹等肉

攝生論曰八日宜沐浴其不宜遠行楊公忌曰十三日不宜問病

正月元日天臘日十五日爲上元二日戒夫婦入房

二月事宜

孝經緯曰雨水後十五日斗指甲爲驚蟄蟄者蟄蟲震起而出也後十五日斗指卯爲春分分者半也當九十日之半也故爲之分夏冬不言分者天地閒二熱而已矣陽生子極於午卽其中分也春爲陽中律夾鐘言萬物孚甲鍾類而出也晉樂志曰二月建卯卯者茂也言

陽生而滋茂也要纂曰二月為仲陽日令月言效也言
 元樞經曰天道西南行作事出行宜向西南吉不宜用
 卯日犯月建不吉伏以春天此則二熱而巳
 是月取道中土泥門戶辟官符上壬日取土泥屋日角
 宜蠶事曰雨水初十五日中蠶宜蠶皆蠶蟲
 呂公忌曰是月令幼小兒女早起避社神免至小兒面
 黃是月採升麻治頭痛熱風諸毒採獨活治賊風百節
 痛風無久新俱治

四時纂要曰是月初八日十四日二十八日拔白鬚髮

良千金方曰是月宜食韭大益人心

纂要曰是月丁亥日收桃花陰乾為末戊子和井花水

服方寸匕日三服療婦人無子兼美容顏

千金月令曰驚蟄日取石灰糝門限外可絕虫蟻不過內

呂公月令忌曰社日令男女輟業一日否則令人不聰

千金月令曰二月二日取枸杞煎湯晚沐令人光澤不

病不老

雲笈七籤曰社日飲酒一杯能治聾疾杜詩為寄治聾

酒一杯月令曰春分後宜服神用散其方同蒼朮桔梗

各二兩附子一兩烏頭二兩炮細辛一兩搗篩爲散紅
絹囊盛之一人背帶一家無病
二月已後當多服祛痰之藥

是月二十五天倉開日宜坐園入山修道

雲笈七籤曰二月八日沐浴令人輕健初六日浴亦同

元樞經曰是月上卯日洗髮愈疾

元樞經曰是月初八日乃佛生日也周建子以子月爲

歲首是以十一月爲正月也莊王九年四月初八日釋

迦生以子至卯月是今二月也二月八日爲佛生辰無

疑今不知者不考歲首建支猶以四月爲成規何其謬
歟

靈寶曰是月八日宜修芳春齋十五日修太上慶生齋

洛陽記寒食日裝萬花輿煮楊花粥

三月事忌

千金月令曰二月三日不可晝眠白雲忌曰二月九日

不可食魚鼈仙家大忌

雲笈七籤曰二月十四日忌水陸遠行又曰是月勿食

黃花菜交陳蒞發痼痰動宿熱勿食大蒜令人熱壅關

膈不通又曰多食雞子滯熱勿食小蒜傷人志勿食兔
肉狐貉肉令人神魂不安忌水獺鱖鱖又曰鼠鼠心食
養生論曰是月行途勿飲陰地流泉令人發瘡瘴又令
脚軟是月勿食生冷可衣夾衣是月雷發聲戒夫婦容
止是月初四十六日不宜交易裁衣

元樞經曰毋竭川澤毋焚山林勿任刑勿殺傷

楊公忌曰十一日不宜問疾齋十五日勿食太生蠶虫齋

三月事宜

孝經緯曰春分後十五日斗指乙爲清明萬物皆潔

齊而清明矣後十五日斗指辰爲穀雨言雨生百穀物
生清淨明潔也律姑洗姑者故也洗者鮮也言萬物去
故而從新莫不鮮明之謂也樂志曰三月建辰辰者震
也言物動長也纂要曰三月爲蠶月爲末春
元樞經曰是月天道北行作事出行宜向北方吉
千金月令曰三月採艾爲人以掛戶上以備一歲之灸
材四時纂要曰是月三日取桃花片收之至七月七日
取烏雞血和塗面上及身光白如玉
是月二日收桃葉曬乾搗末并花水服一錢治心病効

瑣碎錄曰三月三日薺菜花鋪竈上及坐臥取處可辟
蟲蟻又曰是日取苦楝花無花即葉於臥席下可辟蚤
蝨之驗又云清明日日未出時採薺菜花候乾作燈杖
可辟蚊蛾曰三月三日對艾人必憐以土以散一葉之
瑣碎錄曰清明日三更時以稻草縛花樹上不生刺毛
蟲是月三日或戊辰日收薺菜花桐花芥菜藏毛羽衣
服內不蛀
歲時記曰上巳日取黍麪和菜作羹以壓時熱
濟世仁術曰三月三日雞鳴時以隔宿炊冷湯洗澆瓶

口及鍋竈飯籬一應廚物則無百蟲遊走經行爲害
山居四要曰清明前二日收螺螄浸水至清明日以螺
水洒牆壁等處可絕蜒蚰

濟世仁術曰三月辰日以絹袋盛麪掛當風處受暑者
以水調服

法天生意曰三月三日採桃花浸酒飲之除百病美顏
色又曰清明前一日採大蓼曬乾能治熱痢末水調服
一錢効

濟世仁術曰寒食日水浸糯米一二升逐日換水至小

滿漉起曬乾炒黃水調塗治跌打損傷及惡瘡神效
三月上巳宜往水邊飲酒燕樂以辟不祥所謂修禊事
也

萬花谷曰初三日取枸杞子根煎湯沐浴令人光澤不
老是月二十日天倉開日宜入山修道二十七日沐浴
令人神氣清爽

千金方是月入大山背陰不見日月松脂採鍊而餌之
百日耐寒暑補益五臟

靈寶經曰是月三日修盪邪齋

清明一日取榆柳作薪煮食名曰換新火以取一年之
利

真誥曰是月十一日拔白十三日拔白永不出初一
初十日拔白生黑是月取百合根曬乾搗爲麪服能益
人取山藥去黑皮焙曬作麪食大補虛弱

養生仁術曰穀雨日採茶炒藏能治痰嗽及療百病熱
疾

居家必用曰三月一日取鼠耳汁蜜和爲粉謂之龍舌
拌以壓時氣

洛陽上巳日婦人以薺花點油祝之洒入水中若成龍鳳花卉狀者則吉謂之油花卜

西陽雜俎曰三月心星見辰出火焚煙插柳謂禳此耳寒食有內傷之虞故令人作鞦韆蹴鞠之戲以動盪之

是月初六初七二十七日沐浴令人神爽無厄

荆楚記曰三月三日四民踏百草時有鬪百草之戲亦祖此耳

萬花谷云春盡採松花和白糖或蜜作餅不惟香味清甘自有所益于人

三月事忌

季春之月不宜用卯日卯時作事犯月建不吉

雲笈七籤曰是月勿久處溼地必招邪毒勿大汗勿裸露三光下以招不祥勿發汗以養臟熱勿食陳菹令人

發瘡毒熱病勿食驢馬肉勿食獐鹿肉令人神魂不安勿食韭

法天生意云勿食雞子終日昏又云勿食大蒜亦不可常食奪熱力損心力

月令忌曰勿食血并脾季月土旺在脾恐死烝投入故

耳百一歌曰勿食魚鼈令人飲食不化神魂恍惚發宿疾

本草曰勿食生蔡勿食羊脯三月以後有蟲如馬尾毒能殺人

風土記是月十六日二十七日忌遠行水陸不吉初一十六日忌裁衣交易

千金方三月辰寅日勿食魚凶

雲笈七籤曰是月五日忌見一切生血宜齋戒

孫真人曰是月勿殺生以順天道勿食百草與黃花菜

千金方曰勿食鳥獸五臟勿食小蒜勿飲深泉

雲笈七籤曰三月八日勿食芹菜恐病蛟龍瘕而青黃

肚腹未如妊服糖水吐出愈熱則腹閉內減十里香

楊公忌初九日不宜問疾日天會開宜入山避世

若吳四月事宜

孝經緯曰穀雨後十五日斗指巽為立夏物至此時皆

假大也後十五日斗指巳為小滿小滿者言物長于此

小得盈滿也律名中呂白虎通曰中呂何言陽熱極將

破故腹中難之也晉志曰呂者助也陰助成陽之功也

月錄曰洗葛衣用梅葉擦碎洗之經夏不脆忌用木盆
則黑以瓷器洗之
內景經曰是月食蓴菜鯽魚作羹則開胃
靈素經曰是月八日宜修啓壽齋
是月初二十六十八日九日拔白生黑
雲笈七籤曰木瓜善治轉筋病者不必服此但口呼木
瓜二字其病即瘥
月令纂曰是月初四日七日八日九日取枸杞煎湯沐
浴令人不老肌膚光澤

雲笈七籤曰是月望後宜食桑椹酒治風熱之疾亦可
造膏用桑椹取汁三斗白蜜四兩酥油一兩生薑汁二
兩以罐先盛椹汁重湯煮汁釀三升方入蜜酥薑汁再
加鹽三錢又煮如膏瓷器收貯每服一小杯酒服大治
百種風疾
千金月令曰四月節內宜服暖宜食羊腎粥其法先以
兔絲子一兩研煮取汁一兩濾淨和麪切煮將羊腎一
具切條葱炒作臠食之補腎療眼暗赤腫一切疾
月令曰四月十五日取浮萍一兩麻黃去根桂心附子

炮去臍皮各五錢搗爲末每用一兩藥末入生姜二片
葱頭兩箇煎至八分熱服蓋煖取汗治時行熱病

四月事忌

攝生月令曰四月爲乾生氣在卯死氣在酉不宜用巳
日時犯月建百事不吉又曰初九二十五忌裁製交易
白雲雜忌曰是月勿食雉令人氣逆又勿食鱒害人
千金方曰勿食韭菜同雞肉食暴死者尤不可食作內
疝生胸臆中勿食諸物之心勿大醉勿食葫傷人神
雲笈七籤曰是月八日不宜遠行宜清心齋沐必得福

慶耳又曰是月忌暴怒傷心秋必爲瘡自夏至至九月
忌食隔宿肉菜之物忌用宿水洗面漱口

孫真人曰是月初五日忌見一切生血勿食生菜初八
日十六日忌嗜慾犯之夭壽

五月事宜

孝經緯曰小滿後十五日斗指丙爲芒種後十五日斗
指牛爲夏至曰芒種者言有芒之穀可播種也夏至者
言萬物于此假大而極至也白虎通曰律蕤賓蕤者下
也賓者敬也言一陰始生萎靡陽不資以爲用如賓在

外而不爲內主也樂志曰辰爲午午者長也大也言物
皆長大也吳子夜四時歌曰是月爲鬱蒸爲仲暑
元樞經曰是月天道西北行作事出行宜向西北方吉
荆楚記曰五日以艾縛一人形懸于門戶上以辟邪氣
以五綵絲繫于臂上辟兵厭鬼且能令人不染瘟疫
千金月令曰是月取浮萍陰乾和雄黃些少燒煙去蚊
火燒棗子安牀下辟狗蚤
纂要曰五月五日採艾治百病
瑣碎錄曰五日硃砂寫茶字倒貼辟蛇蝎寫白字倒貼

柱上辟蚊蟲寫儀方二字倒貼亦妙

又曰午時將燈草浸油內望太陽呪曰天上金雞喫蚊
子腦髓液念七徧吸太陽氣吹于燈草上夜點燈草照
蚊俱去

呂公曰五日午時至韭芽地上面朝東不語取蚯蚓泥
藏之遇魚骨鯁喉用此少許擦咽喉外皮卽消試神効
廣惠方曰五日取晚蠶蛾子裝一節竹筒內開眼處封
貯待其乾死遇竹木刺傷者以些少塗之卽出此異方
也雜記曰以青蒿草搗汁和石灰作餅子陰乾收起遇

刀斧傷者塗之立効愈後無痕

又一方採百草頭搗汁和石灰作塊子鑿大桑樹上一孔納灰餅在內曝乾敷金瘡神効

五月五日宜合紫金錠保生錠子治小兒疾方在醫書錄內府此日用雄黃研末少加硃砂收真蟾酥作杵陰乾凡遇惡毒初起以唾磨塗微痛立消

瑣碎錄曰五日取鼈爪著衣領中令人不忘

千金方曰五日日未出時取東向桃枝刻作小人形著衣領中令人不忘

養生雜忌曰病日者以紅絹盛榴花拭目棄之謂代其病凡紅物俱可

又云五日取蒿苳菜原窠或葉置廚櫃內不生蛙蟲置毛褐衣內亦妙

高子曰五月五日午時修合藥餌者以天罡此時正塞鬼戶斗柄訣以月月常加戌五月每日戌時天罡指午亥時指未自未輪轉五日午時正指艮宮爲鬼戶也保生月錄曰是月十一日天開節宜入山修道簡易方曰疫氣時行用貫仲置水鋼內食水不染十二

月除夕同此
本草云五日取露草百種陰乾燒爲灰以井水煉成膏
再用醞醋和爲餅子腋下挾之乾卽換去五徧能治腋
下臭氣
救民方治中風牙緊不能下藥午日合冰片天南星効
長生要錄曰五月五日有雨急破竹一二株內有神水
瀝和獺肝爲丸治心腹積聚
又云是日取葛根爲末療金瘡斷血除瘡取豬牙燒灰
治小兒驚癇并塗蛇傷

又云取蝙蝠倒掛曬乾和官桂薰陸香燒之辟蚊除蚤
家塾事親曰巳丑卯辰日祀竈以豬首吉五月朔日不
宜出錢財夏至淘井可去瘟疫五日取蝦蟆曬乾瘡發
早男左女右臂上挂帶勿令知之立愈

禮儀志曰夏至浚井能改水朱索縛柳杞桃結印爲門
戶飾可止惡氣十三日竹醉日可移竹易活五月五日
取豕上泥并磚石一塊回家以小瓶盛埋門外階下合
家不患時證

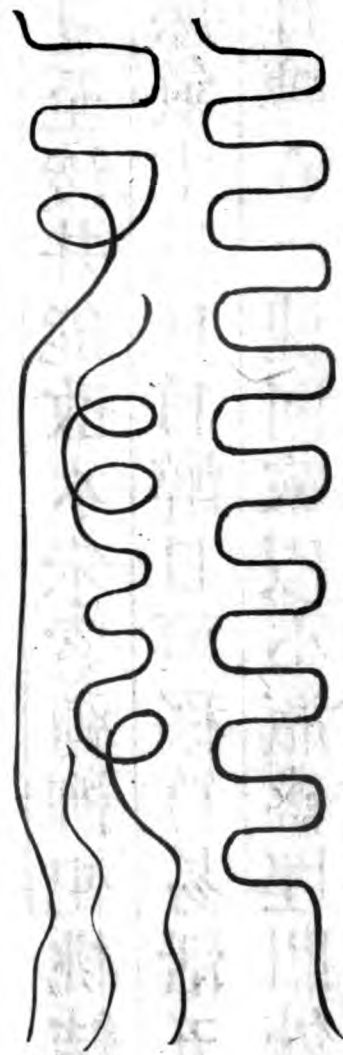
抱樸子曰五日硃書赤靈符著心前辟兵祛瘟去百病

此治百病符也

正月元日佩即此符

符

式



本草云五日採莧菜加馬齒莧為末等分產婦服之易產

雲笈七籤曰五日不可見血物

博濟方云五日午時或臘月三十日收豬心血同黃丹

乳香相和為丸雞豆大以紅絹盛掛門上如有產婦子

死腹中者令酒磨一丸即下

五月取桃仁一百箇去皮尖研細入黃丹三錢丸如桐

子大治瘡發日而北用溫酒或井花水吞下三丸即絕

瑣碎錄曰五日清晨取白礬一塊自早曬至晚收之治

百蟲蛟

五日午時飲菖蒲雄黃酒辟除百疾而禁百蟲

呂公歲時記曰夏至一陰生宜服餌製過硫黃以折陰

氣二十日採小蒜曝乾治心煩痛解諸毒又治小兒丹

疹夏全後宜浚井改水以去瘟病
是月十六日二十日宜拔白
洛陽記午日造水羹艾酒以花絲樓閣插鬢贈遺造辟
瘟扇

文昌雜錄曰端午日走馬謂之躡柳
萬氏家抄曰五月初午時採雞腸草曬乾爲末齒痛熱服
者擦之立愈千金月令曰五日取瓦上青苔或百草霜
入鹽嗽日効或水煮羊蹄根或醋煮川椒俱能治齒百
疾

靈寶經曰是月五日可修續命齋

五月事宜

五月用事不宜用午犯月建百事不吉

十五二十五日忌裁衣交易

經曰五月初五初六初七日十五十六十七日二十五
二十六二十七謂之九毒戒夫婦容止勿居溼地以
招邪氣勿露臥星月之下

問禮俗云五月俗稱惡月按月令仲夏陰陽交生死之
分君子節嗜慾勿任聲色異苑曰五月勿曬牀薦蓆

酉陽雜俎曰五月蛻精神不可上屋能令人魂魄不安
月令圖經曰此月勿食濃肥勿食煮餅可食溫煖之物
濟世方曰五月不可多食茄子損人動氣茄性屬土耳
保生心鑑曰是月勿下枯井及深窞中多毒氣先以雞
毛探之若毛下旋舞者卽是有毒不可下也多致疾
歲時記曰勿食菘菜發皮膚瘋痒

保生錄曰茉莉花勿置牀頭引蜈蚣當忌李子不可與
蜜雀肉同食損五臟

千金方曰小兒不可弄樺花惹疥痞桂爲瘡子花故也

五月勿食鯉多發風

類摘良忌云江魚卽黃魚也不可同蕎麥食令人失音
枇杷不可同炙肉熱麪同食令人患熱發黃桃子不可
與鼈同食

便民圖纂曰聒瓜沈水者殺人多食作陰下癢生瘡患
脚氣食之永不愈雙蒂者殺人且此物不可與油餅同
食

楊公忌曰初五日不宜問疾名地臘日

六月事宜

孝經緯曰夏至後十五日斗指午為小暑後十五日斗指未為大暑小大者就極熱之中分為大小初後為小望後為大也律林鐘林者眾也萬物成熟鍾類眾多樂志曰月辰為未未者味也萬物向成咸有味也元樞曰是月天道東行作事出行俱宜向東吉其月遇壬王戊日祭中雷之神

是月宜飲烏梅醬木瓜醬梅醬荳蔻湯以祛渴方俱見
前
三 湯治男子虛羸五勞七傷風

虛耳聾

乾地黄 六分 黃芪 六分 茯苓 六分

五味子 四分 羚羊角 四分 桑螵蛸 三兩

地骨皮 一兩 桂心 一兩 麥門冬 五分

磁石 一錢 打碎水洗令黑汁出盡為止羊腎兩箇豬

腎亦可去脂膜切如柳葉以水四升先煮去水升半即

掠去水上肥珠及腎滓取汁煎諸藥澄清去滓分為三

服三伏日各服一料隨人加減亦可忌食大蒜生葱冷

陳滑物空心平旦服之

養生雜纂曰老人氣弱當夏之時納陰在內以陰弱之
腹當肥冷之物則多成泄瀉一傷真氣卒難補復不宜
燥熱補藥惟用平補溫和之劑如八味丸之類以助元
氣
雲笈七籤曰六月六日沐浴齋戒絕其營俗
關西舊俗志曰六月六日取水收起淨瓮盛之一年不
臭用以作醋醬醃物一年不壞
真誥曰初八初九十四宜拔白永生又云初三初四
十八二十三拔白亦可

四時纂要曰是月初一日初七初八二十一日沐浴去
疾禳災

七籤曰二十七日取枸杞子根煎湯沐浴至不老病
荆楚記曰六月伏日宜作湯餅食之名爲辟惡

舊俗造醬用三伏黃道吉日浸荳黃道日拌黃不生蟲
靈寶經曰六月六日宜修清暑齋

六月事忌

月令曰六月選用日時不宜用未犯月建百事不利初
一日忌經營初二十日忌交易裁衣

僊誌戒曰六月六日忌取土開掘
四時纂要曰三伏日不可嫁娶傷夫婦不吉

雲笈七籤曰六月二十四日大忌遠行水陸俱不可往
千金方曰勿食韭令人目昏勿食羊肉傷人神氣勿食
野鴨驚動風有毒勿食肝更勿食脾乃是季月土旺在
脾

雲笈七籤曰六月勿食羊血傷人神魂少志健忘勿食
生葵必成水瘕

瑣碎錄曰暑月不可露臥勿沐浴當風慎賊邪之氣侵

人又曰其月無冰不可以凉水陰冷作冰飲水熱生涎
者勿飲能殺人

元樞經曰是月勿斬伐草木勿動土勿舉大事以搖養
氣

養生仁術曰勿專用冷水浸手足防引起狂邪之風犯
之令人瘋病體重

食治通說曰夏月不宜飲冷何能全斷但勿宜過食可
矣又云冷水與生硬菓油膩胝食恐不消化亦不宜多
飲湯水飲

便民纂曰途中一時中暑身死者勿可用冷水灌沃急就道上取熱土填于死者臍上成堆中間撥開作一孔急以熱尿尿入臍孔次用生薑大蒜搗爛熱湯送下卽活
活令人臥臥
瑣碎錄曰暑月食罐大日曬熱不可卽取盛裝飲食恐收暑氣

楊公忌曰初三日不宜問疾

七月事宜

孝經緯曰大暑後十五日斗指坤爲立秋秋者孳也物

于此而孳斂也後十五日斗指申爲處暑言瀆暑將退伏而潛處也律夷則夷者傷也則法也言金氣始肅萬物于此凋傷猶被刑戮之法也晉樂志七月爲申申者身也言萬物身體皆成就也時爲龍虎七月爲蘭月是月也天道東北行作事出行宜向東北吉不宜用申日犯月建作事不吉

白雲雜忌曰七日取麻勃一升并人參半升合蒸氣盡令徧服一刀圭令人心地聰明

雲笈七籤云七日曝皮裘可以辟蛙

家塾事親曰七日取角蒿置氈褥書籍中可以辟蠹又云辟蛇

又云收芙蓉花葉以治腫乾取末醋調一味敷腫上可消七日取百合根熟搗新瓦器盛之掛于屋內陰乾百日拔白以此糝之可生黑髮
常氏日抄曰是月上甲日採枸杞花八月上酉日治病服之又云立秋日人未起時汲井水長幼皆少飲之療病又云七日取螢火十四枚撚白髮自黑
常氏日抄云七日採蒺藜子陰乾搗末食後服治眼失

明

法天生意曰秋三月戊子己亥庚子辛亥宜煉丹藥宜入山修道

雲笈七籤曰是月十六日剪指甲燒灰服之能滅九蟲
三尸十一日取枸杞煎湯沐浴令人不老不病
又云此月二十三日沐令髮不白二十五日沐令人壽長

千金月令曰是月暑氣將伏宜食稍涼以為調攝法用竹葉一把山梔二箇切碎用水熬煎澄清去滓用淘粳

米粉作泔粉服
神仙餌松實法七月取松毬中仁去木皮搗如膏每服
雞子大一團日三服久服身輕三百日後可行五百里
之遠
竹葉粥中暑者宜用竹葉一握山梔一枚煎湯去渣下
立秋太陽未升採揪葉熬膏渣治瘍立愈名揪葉膏熬
法以葉多方稠

又曰七月七日採蓮花七分八月八日採藕根八分九
月九日採蓮實九分陰乾搗細煉蜜爲丸服之令人羽

化又曰七日取烏雞血和三月三日收桃花片爲末塗
面令人瑩白如玉

家塾事親曰是月七日取蜘蛛一枚著領中令人記事
不忘七日取槐角子熟搗成汁納銅鉢中曬成膏捏爲
鼠屎大納肛門口治痔

又曰七日白瓢絞汁一合以醋一升古錢
七箇和均以火煎之令藥稀稠得所點入眼眦中治眼
目黑暗又曰七日採麻花五月五日收麻葉搗作炷圓
灸生瘰癧瘡上百壯

法天生意曰七日採麻花陰乾爲末烏麻油浸每夜塗
眉毛脫落者立生

是月二十三日二十八日拔白永不再生

七月五日是三會日宜修迎秋齋

修真指要曰中元十五日可修齋謝罪

立秋日用汲新水吞赤小豆十四粒一秋可免赤白痢

疾

七夕乞巧使蜘蛛結萬字造明星酒同心膾

本草云七月七日採慎火花苗葉五兩鹽三兩同搗絞

汁治熱毒

七月事忌

七月日時不宜用申犯月建百事不利初八二十二日

忌裁衣交易初七日勿想惡事

白雲忌曰七月勿食葍菜上有蠲虫害人勿食韭菜損

人目

孫真人曰勿食雁傷人勿食菱肉動氣勿食多生蜜令

人暴下霍亂

法天生意曰立秋後十日瓜宜少食月令云立秋勿食

學海類編
煮餅及水溲餅勿多食豬肉損人神氣
楊公忌曰初一日二十九日不宜問疾

是月初七日道德臘十五日爲中元二日戒夫婦入房
八月秋八月事宜

孝經緯曰處暑後十五日斗指庚爲白露陰氣漸重露凝而白也後十五日斗指酉爲秋分陰生于午極于亥故酉其中分也仲月之節爲秋分秋爲陰中陰陽適中故晝夜長短亦均焉律南呂南者任也呂者助也言陽氣尙有妊生陰助成功也辰酉酉者緝也

纂要曰是月初三日至初七日俱宜沐浴令人聰明不老又云二十五日宜浴卻病

圖經曰八月楮實子紅熟甲子日採來水浸去皮穰仙方單服其實又云採柏子曬乾爲末服方寸匙稍增至多欲絕穀延年

雲笈七籤曰二十五日天倉開宜入山修道

八月事忌

千金方曰勿食萌芽傷人神膽喘悸脅助氣急勿多新薑勿食生蒜又曰勿食豬肺及飴和食令人發疽勿食

雉肉勿食豬肚冬成嗽疾

楊公忌曰二十七日不宜問疾

自霜降後方可食蟹蓋中膏內有腦骨當去勿食有毒

雲笈七籤曰是月勿犯賊邪之風勿多食肥腥令人霍

亂

千金月令曰秋分之日勿殺生勿用刑勿處房帷勿弔

喪問疾勿大醉

二十九日忌遠行水陸不吉

雲笈七籤曰是月初八日勿買布買鞋履附足大為忌

也

元樞曰天道東北行作事出行俱宜向東北吉

不宜用酉日犯月建不吉

荆楚記曰是月初十日以硃砂點小兒額上為之天灸

以厭疾也

纂要曰十九日拔白永生初二初四十五二十五日

同

雲笈七籤云是月行路閒勿飲陰地流泉令人發瘴脚

輒曰人未

社日人家襁褓兒女俱令早起恐社翁爲祟與春社同
雲笈七籤曰是月八日取枸杞煎湯沐浴令人不老不
病又曰二十二日沐浴令人無非禍

千金月令曰此月可食韭菜露葵

齊諧記曰八月初一日作五明囊盛取百草頭露以洗
眼眼明

述仙記曰八月一日以絹囊承取柘樹下露如珠子取
拭兩目明爽無疾
是日可修

之

九月事宜

孝經緯曰秋分後十五日斗指辛爲寒露謂露冷寒而
將欲凝結矣後十五日斗指戌爲霜降氣肅露凝結而
爲霜矣故云駟見而隕霜

駟房星也

律無射射者出也言陽

氣上升萬物收藏無復出也然隨陽而終當隨陰而起
無終已也辰爲戌戌者滅也謂時物皆衰滅也
是月也天道南行作事出行俱宜向南吉不宜用戌日
犯月建不吉

風土記曰是月九日採茱萸插頭鬢辟惡氣而禦初寒
是月二十日南行沐浴其日鷄鳴時沐浴令人辟兵
二十二日取枸杞煎湯沐浴令人光澤不老二十八日
宜沐浴薄曬乾用時火焙爲末輟細充湯服煎如茶法爲妙
二十一日天倉開宜入山修道
千金月令曰宜進地黃湯其法取地黃洗淨以竹刀切
薄曬乾用時火焙爲末輟細充湯服煎如茶法爲妙
四時纂曰取枸杞子浸酒飲令人耐老
又仙方云修長生者保命莫切于稀葢草五月五日七

月七日九月九日採

聖惠方曰甘菊花曬乾三升入糯米一斗蒸熟菊花搜
拌如常造酒法多用細麪麴候酒熟飲一小杯治頭風
旋運等疾

雲笈七籤曰是月採白朮蒸曝九次曬乾爲末日服三
次不飢延年益壽

食療本草曰此月後宜食野鴨多年小熱瘡不愈食多

卽瘥

九日採甘菊花及松柏脂丸服令人不老

纂要曰是月宜合三勒漿過此月則不佳矣用訶梨勒批梨勒菴摩勒三味和核搗如麻豆大用三兩次用蜜一斗以新汲水二斗調均傾瓮中卽下三勒熟攪密封三四日後開又攪之以乾淨布拭去汗候法定密封共三十日方成味甚美飲之消食下氣西京記曰初九日佩茱萸餌糕飲菊花酒令人壽長無疾呂公記曰九日天明時以片糕搭兒女頭額更祝曰願兒百事俱高作三聲

又曰九日造迎涼脯羊肝餅佩瘦木符千金方曰是月內於戌地開坎深三二尺埋炭五斤土覆戌爲火之墓地以攘火災炭多可加真誥曰十六日宜拔白永生

九月事忌

千金月令曰是月勿食脾季月土旺在脾也

雲笈七籤曰季秋節約生冷以防痢疾勿食新薑食之成痼疾又云勿多食令人魂魄不安九日勿起動牀蓆當修延筭齋

月忌曰勿食犬肉傷人神氣

又云勿食霜下瓜冬發翻胃勿食葵菜能令食不消化

也文子篇曰季秋時節土命以制鹹決於食滯蓋食之

雲笈七籤曰是月十八日忌遠行刊寶輦出

楊公忌曰二十五日不宜問疾

黃帝十月事宜宜姓白水入主

孝經緯曰霜降後十五日斗指乾爲立冬冬者終也萬物皆收藏也後十五日斗指亥爲小雪天地積陰溫則爲雨寒則爲雪時言小者寒未深而雪未大也律應鐘

鐘者動也言物應陽而動下藏也辰亥亥者効也言時陰氣効殺萬物也西京雜記曰十月爲正陰曰陰月要纂曰上冬曰十月十四日

是月天道南行作事出行宜正南方吉不宜用亥日犯月建不吉十六日天倉開宜入山修道又曰初十日十三日宜拔白曰取癸酉辛巳丁亥壬子丙戌宜避也五行書曰是月一日食餅令人無病是月宜進

丹即取大棗去皮核於文武火上翻覆焙香然後泡作湯服攝生圖曰初一日宜修成福齋初五日修三會齋

勿行譴責

十月十日宜對丸神齋五日對三會齋

決明主子青盲目淫贅赤白膜痛淚又療唇口青色十

月十日採陰乾

一日食糖令人無味且宜

冬三月戊寅己卯癸酉辛巳丁亥及壬丙戊癸宜煉丹

藥是月宜服棗湯鍾乳酒枸杞膏地黃煎等物以養和

中氣方俱在前

雲笈七籤曰十月十四日取枸杞煎湯沐浴令人光澤

不病初一日十八日宜沐浴吉日

冬至日陽氣歸內腹宜溫煖物入胃易化春煖此言

修真指要曰十五日下元吉辰可修謝過齋

太清草本方云槐子乃虛星之精是月上己日採而吞

之每服二十一粒去百病長生通神是月宜食芋無礙

十月事忌

是月初一十四日忌裁衣交易

白公方忌曰十月忌食豬肉發宿氣且亥為豬肖宜忌

之是月二十五日不宜問疾是月初一日為民歲臘十

五日為下元二日戒夫婦入房二十日忌遠行

十月事宜十五日

孝經緯曰小雪後十五日斗指壬爲大雪言積陰爲雪至此栗烈而大矣後十五日斗指子爲冬至陰極而陽始至日南至漸長至也白虎通曰始律黃鐘何黃中色也鐘動也言陽氣動於黃泉之下欲養萬物也樂志曰辰子子者孳也言陽氣至此更滋生也呂氏曰仲冬爲暢月十日事忌

月纂天道東南行作事出行宜向東南吉宜食辛熱藥纂要曰共王氏子不才以冬至日死爲疫鬼畏赤小豆是月以赤小豆煮粥厭之吉氣可避禍齋

七籤曰是月十二日取枸杞葉煎湯洗浴至老光澤十五十六日俱宜沐浴

千金月令曰是月可服補藥不可餌大熱之藥宜早食宜進宿熟之肉

又曰至日子北壁下厚鋪草而臥以受元氣大寒纂要曰是月初十日宜拔白髮五經通義曰至後陽氣始萌陰陽交精萬物氣微在下不可動泄

簡易方曰冬至日鑽燧取火可免瘟疫

仙經曰十一日天倉開宜入山修道修啓福齋

歲時雜記曰至日以赤小豆煮粥合門食之可免疫

冬至煎餲綵珠戴一陽中火可免瘟疫

十一月事忌

纂要曰是月勿食龜鼈肉令人水病勿食生菜發宿疾

勿食生韭多涕唾又曰初四日勿責譴下人大忌

又曰十一日不可沐浴勿以火炙背

翰墨全書曰是月二十五日爲掠剩丈夫忌勿犯交姤

凶至後夫婦當戒容止

纂要曰是月十二日二十三日忌裁衣交易

千金翼方曰冬至後庚辛日不可交合大凶又曰勿枕
冷石鐵物令人目暗又曰勿食螺螄螃蟹捐人志氣長
屍蟲

雲笈七籤曰二十不宜遠行二十三日不可問疾不用

子曰犯月建作事不吉

禮儀志曰至日鑽燧取火可止瘟病是日勿多言當閉

關靜坐以迎一陽之生

雲笈七籤曰仲冬腎氣旺心肺衰宜助肺安神調理脾

胃無乖其事時勿暴溫煖勿犯東南賊邪之氣令人多

汗腰脊強痛四肢不通

十二月事宜

孝經緯曰冬至後十五日斗指癸爲小寒陽極陰生乃爲寒今月初寒尙少也後十五日斗指丑爲大寒至此栗烈極矣律呂呂者拒也言陽氣欲出陰拒之也樂志曰辰丑丑者紐也言終始之際以紐結爲名也月纂曰天道西行作事出行俱宜向西不宜用丑日犯月建作事不吉墨子祕錄曰是月癸丑日造門盜賊不能進

瑣碎錄曰臘月子曰曬薦席能去蚤蝨又曰是月取豬脂四兩懸於廝中入夏一家無蠅二十四日牀底點燈謂之照虛耗也

本草云念四日取活鼠油煎爲膏敷湯火瘡滅癩疵極良元樞曰除日以合家頭髮燒灰同脚底泥包投井中卻五瘟疫鬼

七籤曰除夜枸杞湯洗浴令人不病初一初二初八十三日十五二十日沐浴去災悔吉

除日掘宅四角各埋一大石爲鎮宅主災異不起

除夜宜燒辟瘟丹并家中所餘雜藥焚之可辟瘟疫可
焚蒼朮方見五月

法天生意云初七初十十八二十日拔百髮

又云除夜有行瘟使者降於人間以黃紙朱書天行已
過四字貼大門上吉

是月收雄狐胆若有人暴亡未移時無及矣當預備之
是月取青魚胆陰乾如患喉閉及骨鯁者以此胆少入
口中咽津即解中入良一家無驗二十四日

又曰是月取阜角燒爲末啗起遇時疫早起以井花水

調一錢服之効

十二月事忌

千金方是月勿食豬脾旺在四季故耳

是月勿歌舞犯者凶月忌二十一日不可問疾初七日
不宜水陸遠行凶初九日二十五日忌裁衣交易

瑣碎錄曰除夜勿嗔罵奴僕并碎器皿仍不可大醉八
日名王侯臘忌夫婦入房

饌史

分類

撰人

闕

段成式所載食品今摘其尤者猩脣獲炙鱻翠物腴麋
 臄桂蠹石鮓熊蒸羔鱠蘇膏荆飴芋炙蟻臙節餠餈
 餽粗枚炙資蚶子蟹液葫精細飄鰓梨舍鬻醬紫鰓
 述蕩擊旄象約河隈酥鞞洛鱒洞庭鮒灌水鮐珠翠
 珍菜黃鮐冀野梁會稽菰不周稻元山米楊山稌南
 海秬壽木華元木葉夢澤芹具區菁楊撲薑招搖桂
 越輅菌長澤卵三危露崑崙菴莽黃頷臙醒酒鯖

二物見南

史虞 新鱠子蒲菜菘竹根栗鯽子鮓麻胡麥綠施筍

千里尊萬丈鱠蟲足鱠萬鑿鱠張掖九蒸豉大貊炙

蜀檮炙路時腊攫天腊兩當餅大扁錫馬鞞錫白龍

舍黃龍舍阿韓特餅櫻桃餛蛄餅又有籠上牢九湯

中牢丸即子瞻誤以又稱當時蕭家餛蛄可以淪茗

庾家糴子白瑩如玉韓約家櫻桃饌饌色不變曲良

翰能為驢駿馳峰炙及衣冠家各食有涼胡突鱠鱧

魚臆連蒸麇麇皮索餅

御廚進饌用九釘牙盤食按隋煬紀諸郡進食即此牙

盤也

渾羊設最為珍食置鵝于羊中內實粳肉五味全熟之

熱洛河射鹿血煎腸食之同昌公主傳有消靈炙紅

蚪脯郭進蓮花餅餡宋龜樓子膾仇士良亦明香脯

玉真公主逍遙炙素韋巨源食單有單籠金乳酥餅是

但用獨隔通籠欲氣隔曼陀樣夾餅公廳巨勝奴酥蜜貴妃紅

加味婆羅門輕高麪籠蒸御黃王母飯飯偏鏤卵脂蓋金

鈴炙酥攪卵七返膏七卷作回花光明蝦炙生蝦則

通花輓牛腸胎用羊膏髓生進二十四氣餛蛄花形餡料

十四種生進鴨花湯餅廚典入見風消油浴同心生結

脯生結後冷蟾兒羹冷蛤唐安餞花金銀夾花平截

別蟹細雙杆方破餅餡料火燄盞口鮓上言花水晶

龍鳳膏棗米蒸方破玉露團酥漢宮棋子麪錢印長

生粥進料天花饌饌九煉賜緋含香糴子蜜話雪蜜監

麪入方寒食餅用木白龍臙肉素蒸音聲部麪蒸像

人凡七金粟半鮓魚鳳凰胎雜治羊皮花絲長及逡

巡醬魚羊乳釀魚進完丁子香淋膾醋葱醋雞入籠吳興

連帶鮓不發西江料蒸煎紅羊枝杖蹄上裁一昇平

炙治羊鹿舌八仙盤別鵝作雪嬰兒治蛙豆仙人鬻

雞乳小天酥鹿雞分裝蒸臘蒸熊存卯羹純清涼臙

碎封狸肉筋頭春炙活煖花寒釀驢蒸取水鍊犢炙

盡火五生盤羊兔牛熊格食羊肉腸臟縛過門香薄

羣物入紅羅釘骨湯浴繡丸肉糜治纏花雲夢肉卷

浮油烹

徧地錦裝鼈羊脂鴨蕃體閒縷寶相肝盤七

謝諷食經中略節五十三種北齊武成王生羊膾細供

沒忽羊羹急成小餞飛鸞膾咄嗟膾剔縷雞爽酒十

樣卷生龍鬚炙千金碎香餅子花折鵝糕修寶卷交

皇清類編

加鴨腊君子釘越國公粹金飯雲頭對爐餅剪雲斫
 魚羹虞公斷醒鮮魚羊仙料紫龍糕十二香點臙春
 香泛湯滑餅象牙鎚湯餅浮萍麪金裝韭黃艾菜白
 消熊帖乳花面英加料鹽花魚目專門膾拖刀羊皮
 雅膾折筋羹香翠鷄羹朱衣飯飲露醬山子羊羔干
 日醬加乳腐金丸玉菜臙齏漆酥冷白寒具天孫膾
 暗裝籠味高細浮動羊乾坤夾餅乾炙滿天星含漿
 餅撮高巧裝壇樣餅楊花泛湯糝餅天真羊膾魚膾
 永嘉王特烙羊成美公臙蟹含春侯二名如新治月

華飯無憂腊連珠起肉

食品又有隋煬鏤金龍鳳蟹唐清風飯

用水晶飯龍睛粉龍腦末牛酪

漿調事畢下冰池冷透進之

同阿餅

碎肉與麪搜和如臂蒸之

蕭家麥穗生寒

消粉即酥夾生也

粹驕羊

大怨裝春饌蒸之

玉尖麪

以消熊棧鹿為餡蓋出尖

饅頭玉筋羹又乳特鐵鎔其乳而出之乳凝筋上以為饅

金陵有七妙齋可照面餛飩湯可注硯餅可映字飯可

打擦臺溼麪可穿結帶醋可作勸盞寒具嚼著驚動

十里人

禮所謂八珍者淳熬○淳母○炮豚檮珍○漬○熬○

學海類編
卷之四
四
狗皆所以養老者也後世則云龍肝鳳髓兔胎鯉尾
鶚炙猩脣熊掌酥酪蟬羊脂爲之迤北入珍醍醐麝吭野
金駝蹄鹿脣駝乳麋天鵝炙紫玉漿元玉漿即馬子
宋高宗幸清河上張俊第供進御筵脯腊一行線肉條
子阜角鈺子蝦腊雲夢把兒肉腊孀房旋鮓金山鹹
豉酒腊肉肉瓜齋垂手入盤子揀蜂兒下酒十五盞
花炊鷓子荔枝白腰子孀房簽三脰羹羊舌簽萌牙
肚胘肫掌簽鷓子羹肚胘膾鴛鴦煤肚沙魚膾炒沙

魚襯湯鱸魚炒鯊鵝肫掌湯齋螃蟹釀根孀房玉菜
羹鮮蝦蹄子膾南炒鱸洗手蟹鱈魚假蛤蜊五珍膾
螃蟹清羹鷓子水晶膾豬肚假江珧蝦棖膾蝦魚湯
齋水母膾二色繭兒羹蛤蜊生血粉羹插食炒白腰
子炙肚胘炙鷓子脯潤雞潤兔炙炊餅炙炊餅彎
骨廚勸酒十味江珧煤肚江珧生蠔蚌簽薑醋香螺
香螺煤肚薑酸假公權煨牡蠣牡蠣煤肚商鉅煤肚
對食十盞二十分蓮花鴨簽繭兒羹三珍膾南炒鱸
水母羹膾鷓子羹鱈魚膾三脰羹洗手蟹煤肚胘對

展每分時果五盤晚食五十分各件三色藕兒小頭
 羹飯肚子羹笑靨兒脯腊雞脯鴨羹三合餛飩
 食經食次二書有脍脯法脍見謝眺傳又有滷魚法羹
 臠法胡羹法肺臠法羊盤腸雌筋法羌煮法筍筍羹
 法鮓臠湯法槩次法損腎法蒸羔法胡炮法懸熟法
 裹蒸法鯖脂法蜜純煎法勒鴨消法酸臍法捧炙法
 脯炙法牛脰炙法擣炙法銜炙法啖炙法餅炙法範
 炙法腓肉法苞臠法餅有醉法髓法漿法膏環即宋玉賦
中中也餽餼起麪也炒塲法糗糧法煮糲法以其名小

異故記之

汴中節食因記其名元陽繭元日油畫明珠上元六上菜

人日涅槃兜二月十五手裏行廚上巳冬凌寒食指天餡四月八日

如意圓綠荷包子伏日蟬雞二社羅餗羅飯七夕玩

月羹中秋孟蘭餅元中米錦重九宜盤至重萱草臘日法

王科斗臘八

何太宰曾有安平公食單韋僕射巨源有燒尾宴食單

段丞相文昌有食經五十卷號鄒平公食憲章庖榜

曰十堂在途曰行珍館虞悰有食方謝諷有食經

各十卷孟蜀食典一百卷

何曾日食萬錢子劭日二萬錢任愷一食萬錢和嶠日
三萬錢高陽王元雍一食數萬錢杜岐公悰日五食
一食萬錢李衛公德裕至一杯羹二萬錢韋侍郎陟
至廚中棄遺直萬錢元丞相載用食物盃器至三千
事

蔡太師京廚婢數百人庖子亦十五人段丞相有老婢
名膳祖四十年閱百婢僅九婢可嗣法孫節度承佑
一宴殺物命千數蔡京每殺鷓子輒千餘承佑每謂

人今日富有小四海矣謂南蟪蛄北紅羊東蝦魚西
粟皆備也尸子曰桀紂必南海之薑北海之鹽西海
之菁東海之鯨

何太宰每宴不食尙方所食晉武帝令就其家取之帝
幸王武子第侍婢數百人各持琉璃器供膳食蒸豚
有異于常問乃以人乳飲之齊武帝幸芳林園就虞
悰求味獻糲及雜肴數十輿大官不及也上欲求飲
食方不得後體不快悰僅獻醒酒鯖鮓一方而已當
時君臣乃爾良可笑也

食之多者史稱廉頗七十餘一飯斗米秤肉注云秤十
觔也苻堅拂蓋郎夏默等三人每食飯一石肉三十
觔長至丈九尺理或勝之宋明帝噉白肉至二百片
蜜漬鯁鯪一頓數金鉢蕭穎胄噉白肉膾至二斗馬
希聲日食雞五十然皆江左人也
波斯王每食酪肉麩蜜至二石餘肥大不能行佛爲說
法勸解乃減一石南燕慕容德時逢陵長王鸞長九
尺腰帶十圍貫甲跨馬不由蹬德見而奇之賜食立
盡一斛馬希聲日食五十雞此舖餒之極也范汪噉

青梅一斛都盡更自難
齊上好食雞跖日進雞七十臨江王妃江無畏好食鱠
魚頭日進鯽魚三百可爲的對

宋史載張司空齊賢罷相知安陸賓客會廚吏密置一
金漆大桶廳側窺公所飲食如其物投桶中至暮漲
溢桶外公一食肥豬肉輒十餘觔風藥黑神丸常人
服不過彈許公常以五兩爲大劑夾以胡餅頓食之
趙丞相雄上殿奏事上從容問曰聞卿善啖欲作小
點心相請如何趙起謝遂命內侍捧史忠惠所進玉

海容三升者賜之凡七賜皆醕繼以金拌捧籠炊百
枚食其半上曰卿可盡之遂食至盡上爲之一笑後
南帥曰欲求其偶而不得有以兵馬監押薦者召對
飲各盡酒三斗豬羊肉各五觔蒸糊五十事趙已醉
飽摩腹而其人尙醒因更進酒斗許將別其人腹間
忽砉然有聲蓋恆時束革帶限之漲而斷也張趙二
公微時距弛事極相類

師曠荀勖符朗皇甫謐妙于味者也彭鏗易牙毛德祖
虞棕曲良翰彭湘潔余媚娘工于味者也魏文齊武

隋煬吳質何曾何劭和嶠王愷王濟石崇劉穆之徐
湛之何勛阮佃夫朱异羊侃元雍元琛崔贍爾朱文
略韋安石韋陟裴冕元載段文昌李德裕趙雄武孫
承佑陶穀蔡京張俊張鑑侈于味者也廉頗樊噲王
鸞典韋李勲勇于味者也宋明山濤劉道真江淹蕭
穎胄鹿宜孫馬郁杜悰廖易之張齊賢張慤趙雄洪
于味者也張易之張昌宗韓縝酷于味者也羅友仲
陳仲潛猥于味者也鄭子公御斟司馬子期小人于

味者也

宋南康公劉邕嗜瘡痂比于鰻魚唐劍南節度使鮮于
 叔明嗜臭蟲每採拾得三五升浮于微熱水洩其氣
 以酥及五味熬卷餅食之云天下佳味知福建院權
 長孺嗜人爪甲兒之輒流涎與南車犢結蜜唧不乃
 羹何以異哉庚午和晉出宋世山壽膠鼓真不齊
 承前國婦蔡京郭劉劉繼劉于和青出兼融楚會王
 和弟文百華制製以了辨對文昌李壽谷鼓鼓力終
 其之何謂劉師以米與羊則示取示取者劉師米文
 當與與實何有可而而味甜王對王濟百崇隆劉之氣

拊掌錄

五代狀元相周高祖及世宗至宋以宮師罷相其

撰人姓名未詳

王溥五代狀元相周高祖及世宗至宋以宮師罷相其
父祚爲周觀察使致仕祚居富貴久奉養奢侈其所
不足者未知年壽耳一日居洛陽里第聞有卜者令
人呼之乃瞽者也密問老兵云何人呼我答曰王相
公父也貴極富溢所不知者壽也今以告汝俟汝出
當厚以卦錢相酬也既見祚令布卦成文推命大驚
曰此命惟有壽也祚喜問曰能至七十否瞽者笑曰

更向上答以至八九十否又大笑曰更向上答曰能
至百歲乎又歎息曰此命至少亦須至一百三四十
歲也祚大喜曰其閒莫有疾病否曰竝無其人又細
細數之乃曰俱無祇是近一百二十歲之年春夏閒
微苦臟腑尋便安愈矣祚大喜因回顧子孫在後侍
立者曰孩兒輩切記之是年春夏閒且莫教我喫冷
湯水

司馬溫公屢言王廣淵章八九上留身乞誅之以謝天
下聲震朝廷是時滕元發爲起居注侍立殿傍旣歸

廣淵來問元發早來司馬君實上殿聞乞斬某以謝
天下不知聖語如何元發戲曰我只聽得聖語云依
卿所奏

葉濤好奕棋王介甫作詩切責之終不肯已奕者多廢
事不以貴賤嗜之率皆失業故人目棋枰爲木野狐
言其媚惑人如狐也熙甯後茶禁日嚴被罪者眾乃
目茶籠爲草大蟲言其傷人如虎也

熙甯閒蜀中日者費孝先筮易以丹青寓其吉凶時謂
之卦影其後轉相祖述畫人物不常鳥或四足獸或

兩翼人或儒冠而僧衣故爲怪以見象米芾好怪常
戴俗帽衣深衣而躡朝鞞當時之人遂目之爲活卦
影

沈括存中方就浴劉貢父遽哭之曰存中可憐已矣眾
愕問云死矣益成括也

石資攻中立好談諧樂易人也楊文公一日置酒作絕
句招之末云好把長鞭便一揮石留其僕卽和之曰
尋常不召猶相造况是今朝得指揮其談諧敏捷大
類如此也又嘗於文公家會葬坐客乃執政及諸貴

遊子弟皆服白襴衫或羅或絹各有差等中立忽大
慟人問其故曰噫吾父又問之曰父在時常得羅襴
衫也蓋見在執政子弟服羅而石止服絹坐中皆大
笑

昔一長老在歐陽公座上見公家小兒有小名僧哥者
戲謂公曰公不重佛安得此名公笑曰人家小兒要
易長育往往以賤物爲小名如狗羊犬馬之類是也
聞者莫不絕倒

劉貢父嘗言人之戲劇極有可人意處楊大年與梁同

翰朱昂同在禁掖大年未有三十而二公皆高年矣大年呼朱翁梁翁每戲侮之一日梁謂大年曰這老亦待畱以與君也朱於後亟搖手曰不要與眾皆笑其敏雖一時戲言而大年果不五十而卒宋史李觀字泰伯浙江人賢而有文章蘇子瞻諸公極相推重之素不喜佛又不喜孟子好飲酒好古文彌佳一日有達官送酒數斗泰伯家釀亦熟然性介僻不少與人往還一士人知其富有酒然無計得飲乃作小詩數首詆訶孟子其一云完廩捐階未可知孟軻深

信亦還癡嶽翁方且爲天子女婿如何弟殺之李見詩大喜畱連數日所與談莫非詆孟子也無何酒盡乃辭去既而又自寄酒者士人聞之再往作仁義正論三篇大率皆詆釋氏李覽之笑云公文采甚奇但前次被公喫了酒後極索寔今次不敢相畱畱此亦自遣懷聞者大笑

張文潛嘗言近時印書盛行而鬻書者往往皆士人躬自負擔有一士人盡措其家所有約百餘千買書將以入京全中途遇一士人取書目閱之愛其書而貧

學海類編 卷之八
不能得家有數古銅器將以貨之而鬻書者雅有好古器之癖一見喜甚乃曰毋庸貨也我將與汝估其直而兩易之于是盡以隨行之書換數十銅器亟返其家其妻方訝夫回疾其行李但見二三布囊磊砢然鏗鏗有聲問得其實乃詈其夫曰你換得他這個幾時近得飯喫士人曰他換得我那箇也幾時近得飯喫因言人之惑也如此坐皆絕倒物各聚於所好信然

魯直在鄂鄂州太守以其才望信重之士人以詩文來

投贄守必取質於魯直而報之一同人投詩頗紕繆

守攜見魯直意其一言少助其人魯直閱詩良久無

語太守曰此詩不知酬以幾何魯直笑曰不必他物

但公庫送與四兩乾艾于尻骨上作一大炷炙之且

問曰爾後敢復湊分耶同人竟無所濟

科場進士程文多可笑者治平中國學試策問體貌大

臣進士對策曰若文相公富相公皆大臣之有體若

馮當世沈文通皆大臣之有貌者意謂文富豐碩馮

沈美少也劉原甫遂目沈馮爲有貌大臣又歐陽永

叔主文試貴老爲其近于親賦有進士散句云靚姪
黃耆之狀類我嚴君之容時烘堂大笑閒者莫不絕

倒

李廷彥曾獻百韻詩于上官其閒有句云舍弟江南
沒家兄塞北亡上官惻然憫之曰不意君家凶禍重
併如此廷彥遽起自解曰實無此事但圖對屬親切
耳上官笑而納之

歐陽公與人行令各作詩兩句須犯徒以上罪者其一
云持刀哄寡婦下海劫人船其一云月黑殺人夜風

高放火天歐云酒粘衫袖重花壓帽簷偏或問之答
云當此時徒以上罪亦作了

黃裳酷嗜燒煉晚年疾篤喻諸子曰我死以大缸一收
坐之復以大缸覆之用鐵線上下管定赤石脂固縫
置之穴中足矣

許義方之妻劉氏以端潔自許義方嘗出經年始歸語
其妻曰獨處無聊得毋與鄰里親戚往還乎劉曰自
君之出門惟閉門自守足未嘗履闕義方咨嘆不已
又問何以自娛答曰惟時作小詩以適情耳義方欣

然命取詩觀之第一篇題云月夜招鄰僧閒話

孫巨源內翰從劉貢父求墨而吏送達孫莘老中丞巨源以其求而未得讓劉劉曰已嘗送君矣已而知莘老誤畱也以其皆姓孫而爲館職故吏輩莫得而別焉劉曰何不取其髯以爲別吏曰皆髯而莫能別也劉曰既是皆髯何不以其身之大小爲別吏曰諾于館中以孫莘老爲大髯孫學士以巨源爲小髯孫學士嘗以此相戲也

有一故相遠派在蘇嬉遊書其壁曰大丞相再從姪某

嘗遊有士人李璋素好訕諛題其旁曰混元皇帝三

十七代孫李璋繼至

章子厚與蘇子瞻少爲莫逆交一日子厚坦腹而臥適子瞻自外來摩其腹以問子瞻曰公道此中何所有子瞻曰都是謀反底家事子厚大笑

有一士人赴宴眾中有少年勇于色甫就席士人以服辭乃命撤樂及屏去羣妓後勸酬及少年少年罪士人曰敗一席之歡皆君也正所謂不自殞滅禍延座東客耶賓主爲之烘堂

東坡在玉堂一日讀杜牧之阿房宮賦凡數徧每讀徹一徧卽再三咨嗟嘆息不已至夜閒猶不能寐有二老兵皆陝人給事左右坐久甚苦之一人長嘆操西音曰知他有甚好處夜久寒甚不肯睡連作怨苦聲其一曰也有兩句好西人皆作吼音其人大怒曰你又理會得甚底對曰我愛他道天下之人不敢言而敢怒叔黨臥而聞之明日以告東坡大笑曰這漢子也有鑑識

趙閱道罷政閒居每見僧接之甚恭一日士人以書贄

見公讀之終卷正色謂士人曰朝廷有學校有科舉何不勉以卒業卻與閒退人說他朝廷利害士人惶恐而退後再往門下人不爲通士人謂閹者曰參政便直得如此敬重和尚閹者曰尋常來見諸僧亦只是平平人但相公道是重他袈裟士人笑曰我這領白襴直是不直財錢閹者曰也半看佛面士人曰更那輟不得些少來看孔子面人傳以爲笑

張文潛言嘗問張安道云司馬君實直言王介甫不曉事是如何安道云賢只消去看字說文潛云字說也

只有二三分不合人意處安道云若然則足下亦有
七八分不解事矣文潛大笑言實直言王介甫不知
孝皇聖明亦爲左右者所惑有一川官得郡陞辭有宦
者奏知來日有川知州上殿官家莫要笑壽皇問如
何不要笑奏云外面有一語云裏上幞頭西字臉恐
官家見了笑只得先奏所謂知州者面大而橫闊故
有此語來日上殿壽皇一見憶得先語便笑不已其
人出外日早來天顏甚悅以某奏劄稱旨殊不知西
字臉先入之言所以動壽皇之笑也

紹興九年虜歸我河南地商賈往來攜長安秦漢閒碑
刻求售于士大夫多得善價故人王錫老東平人貧
甚節口腹之奉而事此一日語其遊近得一碑甚奇
及出示顧無一字可辨王獨賞不已客曰此何代碑
王不能答客曰某知之是名沒字碑宜乎公好尙之
篤也一笑而散

張文潛嘗云子瞻每笑天邊趙盾益可畏水底右軍方
熟眠謂燻了王羲之也文潛戲謂子瞻公詩有獨看
紅蕖傾白墮不知白墮是何物子瞻云劉白墮善釀

酒出洛陽伽藍記文潛曰白墮既是一人莫難爲傾
否子瞻答曰魏武短歌行云何以解憂惟有杜康杜
康亦是釀酒名人也文潛曰畢竟用得不當子瞻又
笑曰公且先去共曹家那漢會埋卻來此閒厮魔蓋
文潛時有僕曹某者在家作過亦失去酒器之類既
送大府推治其人未招承方文移取會也滿座大笑
哲宗朝宗子有好爲詩而鄙俚可笑者嘗作卽事詩云
日煖看三織風高鬪兩廂蛙翻白出闊蚓死紫之長
潑聽琵琶鳳餒拋接建章歸來屋裏坐打殺又何妨

或問詩答曰始見三蜘蛛織網于簷閒又見二雀鬪
于兩廂池有死蛙翻腹似出字死蚓如之字方喫潑
飯聞鄰家琵琶作鳳栖梧食餛頭未畢聞入報建安
章秀才上謁迎客旣歸見內門上書鍾馗擊小鬼故
云打死又何妨哲宗嘗灼艾諸內侍欲娛上或舉其
詩上笑不已竟不灼艾而罷
安鴻漸有滑稽清才而復懼內婦翁死哭于路其孺人
性素嚴呼入總幕中詬之曰路哭何因無淚漸曰以
帕拭乾妻嚴戒曰來日早臨棺須見淚漸曰唯計旣

審來日以寬巾納溼紙置于額大叩其額而慟慟罷
其妻又呼入窺之妻驚曰淚出于眼何故額流漸對
曰豈不聞自古云水出高原聞者大笑于其識人
石曼卿爲集賢校理微行娼館爲不逞者所窘曼卿醉
與之校爲街司所錄曼卿詭怪不羈謂主者曰乞祇
就本廂科決欲詰旦歸館共職廂帥不喻其謔曰此
必三館僕人也杖而遣之食對取未畢聞人將戮之
吳中一士人曾爲轉選司別試解頭以此自負好附託
顯位是時倚御史李制知常州丞相莊敏龐公知湖

州士人遊毗陵挈其徒飲倡家顧謂一騶卒曰汝往
白李二我在此飲速遣有司持酒殺來李二謂御史
也俄傾郡廚以飲食至甚豐腆有一蓐醫徧在其家
見其事至御史家語及之李君極怪使人捕騶卒得
之乃兵馬都監所假受士人教戒就使庖買飲食以
給坐客耳李乃杖騶卒使銜司白士人出城郡僚有
相善者出與之別唁之曰倉卒遷行當何所詣士人
應曰且往湖州依龐九耳聞者莫不大笑然附託顯
位者何止此一士人也

北鄙有妓女美色而舉止生梗時人謂之生張八因府會寇萊公令乞詩于魏處士野野贈之詩曰君為北道生張八我是西山熟魏三莫怪尊前無笑語半生半熟未相諳座客大發一噱

張丞相好草聖而不工流輩皆譏笑之丞相自若也一日得句索筆疾書滿紙龍蛇飛動使其姪錄之當波險處其姪罔然而止執所書問曰此是何字張丞相熟視久之亦自不識因詎其姪曰胡不早問致吾忘之

李丹大夫客都下一年無差遣乃授昌州倅議者以去家遠乃改授鄂州淵材聞之乃吐飯大步往謁見其人言丈丈改鄂倅百之乎李曰然淵材悵然曰誰為丈丈謀昌佳郡也奈何去之李驚曰供給豐乎曰非也民訟簡乎曰非也曰然則何以知其佳淵材乎曰海棠無香昌州海棠獨香非佳郡乎聞者傳以為笑石曼卿隱于酒謫仙之才也然善戲嘗出遊報甯寺馭王者失控馬驚曼卿墮馬從吏遽扶掖升鞦市人聚觀意其必大詬怒曼卿徐著鞭謂馭者曰賴我是石學

士也若是瓦學士豈不破碎乎

王榮老嘗官于觀州罷官渡江七日風作不得濟父老
曰公篋中蓄奇物此江神極靈當獻之得濟榮老顧
無所有有玉麈尾卽以獻之不可又以端石硯獻之
不可又以宣尼虎帳獻之亦不驗夜臥念曰有黃魯
直草書扇題章應物詩云獨憐幽草洲邊生上有黃
鸝深樹鳴春潮帶雨晚來急野渡無人舟自橫卽取
視恍惚之間曰我猶不識彼甯識之乎持以獻之香
火未收天水相照如兩鏡對展南風徐來帆一飽而

濟吾意江神必元祐遷客鬼爲之不然亦何嗜之深
也書此可發一笑

出書此河經一笑

齊音意出轉必元師數客東為之不然亦何言之

余家舊有軒渠錄此卷從吳純齋處袖歸謹抄于且
喫茶小軒中起八月三日庚子迄六日癸卯是日小
雨弄晴頗快人思時太歲丙戌至元年十禩也映雪
老人華亭孫道志時年六十九矣

修齡要指目錄

四時調攝

起居調攝

延年六字訣

四季卻病歌

長生一十六字妙訣

十六段錦

八段錦導引法

導引卻病歌訣

學治類編
卻病八則

八則

十六

員中

四

四

四

四

四

修齡要指

武林冷 謙啓敬著

二民四時調攝

春三月此謂發陳夜臥早起節情慾以葆生生之氣少

飲酒以防逆上之火肝旺脾衰減酸增甘肝藏魂性

仁屬木味酸形如懸匏有七葉少近心左三葉右四

葉著於內者爲筋見於外者爲爪以目爲戶以膽爲

腑故食辛多則傷肝治肝用噓字導引以兩手相重

按肩上徐徐緩緩身左右各三徧又可正坐兩手相

又翻覆向胸三五徧此能去肝家積聚風邪毒氣不
令病作一春早暮須念念為之不可懈惰使一暴十

寒方有成效

正月腎氣受病肺臟氣微減鹹酸增辛助腎補肺安

養胃氣衣宜下厚而上薄勿驟脫衣勿令犯風防夏

餐雪

二月腎氣微肝正旺戒酸增辛助腎補肝衣宜煖令得

微汗以散去冬伏邪

三月腎氣以息心氣漸臨木氣正旺減甘增辛補精益

氣勿處溼地勿露體三光下

膽附肝短葉下外應瞳神鼻柱閒導引可正坐合兩脚

掌昂頭以兩手挽脚腕起搖動為之三五四度亦可大

坐以兩手招地舉身努力腰脊三五度能去膽家風

毒邪氣

夏三月此謂蕃秀夜臥早起伏陰在內宜戒生冷神氣

散越宜遠房室勿暴怒勿當風防秋為瘡勿晝臥勿

引飲主招百病心旺肺衰減苦增辛心藏神性禮屬

火味苦形如倒懸蓮蕊著於內者為脈見於外者為

色以舌爲戶以小腸爲腑故食鹹則傷心治心用呵
字導引可正坐兩手作拳用力左右互相虛築各五
六度又以一手按脛一手向上拓空如擎石米之重
左右更手行之又以兩手交叉又以腳踏手中各五六
度閒氣爲之去心胸風邪諸疾行之良久閉目三嚥
津叩齒三通而止

四月肝臟已病心臟漸壯增酸減苦補腎助肝調養胃
氣爲純陽之月忌入房

五月肝氣休心正旺減酸增苦益肝補腎固密精氣早

臥早起名爲毒月君子齋戒薄滋味節嗜慾霉雨溼
蒸宜烘燥衣時焚蒼朮常擦湧泉穴以襪護足

六月肝弱脾旺節約飲食遠避聲色陰氣內伏暑毒外
蒸勿濯冷勿當風夜勿納涼臥勿搖扇腹護單衾食
必溫暖

脾藏意性信屬土味甘形如刀鎌著於內者爲臟見於
外者爲肉以脣口爲戶以胃爲腑故食酸多則傷脾
旺於四季末各十八日呼吸橐籥調和水火會合三
家發生萬物全賴脾土脾健則身無疾治脾用呼字

導引可大坐伸一脚屈一脚以兩手向後及掣三五度又跪坐以兩手據地回頭用力作虎視各三五度能去脾家積聚風邪毒氣又能消食

秋三月此謂容平早臥早起收斂神氣禁吐禁汗肺旺肝衰減辛增酸肺藏魄性義屬金味辛形如懸磬名爲華蓋六葉兩耳總計八葉著于內者爲膚見於外者爲皮毛以鼻爲戶以太腸爲腑故食苦多則傷肺治肺用呬字導引可正坐以兩手據地縮身曲脊向上三舉去肺家風邪積勞又當反拳槌背上左右各

槌三度去胸臆間風毒閉氣爲之良久閉目嚔液叩

齒而起

七月肝心少氣肺臟獨旺增鹹減辛助氣補筋以養脾胃安靜性情毋冒極熱須要爽氣足與腦宜微涼八月心臟氣微肺金用事減苦增辛助筋補血以養心

肝脾胃勿食薑勿沾秋露

九月陽氣已衰陰氣太盛減苦增甘補肝蓋腎助脾胃勿冒暴風恣醉飽

冬三月此謂閉藏早臥晚起煖足涼腦曝背避寒勿令

冬汗出目勿近火足宜常濯腎旺心衰減鹹增苦腎藏
志性智屬水味鹹左爲腎右爲命門生對臍附腰脊
著於內者爲骨見於外者爲齒以耳爲戶以膀胱爲
腑故食甘多則傷腎治腎用吹字導引可正坐以兩
手聳托左右引脅三五度又將手反著膝挽肘左右
同捩身三五度以足前後踏左右各數十度能去腰
小腎風邪積聚

十月心肺氣弱腎氣強盛減辛苦以養腎氣爲純陰之
月一歲發育之功實胚胎於此大忌入房

十一月腎臟正旺心肺衰微增苦減鹹補理肺胃一陽
方生遠帷幙省言語

十二月土旺水氣不行減甘增苦補心助肺調理腎氣
勿冒霜雪禁疲勞防汗出

起居調攝

平明睡覺先醒心後醒眼兩手搓熱尉眼數十徧以晴
左旋右轉各九徧閉住少頃忽大掙開卻除風火披
衣起坐叩齒集神次鳴天鼓依呵呼咽吹噓嘻六字
訣吐濁吸清按五行相生循序而行一周散夜來蘊

積邪氣隨便導引或進功夫徐徐櫛沐飲食調和面
宜多擦髮宜多梳目宜常運耳宜常凝齒宜常叩口
宜常閉津宜常嚙氣宜常提心宜常靜神宜常存背
宜常暖腹宜常摩胸宜常護囊宜常裹言語宜常簡
默皮膚宜常乾沐食飽徐行摩臍擦背使食下舒方
可就坐飽食發痔食後曲身而坐必病中滿怒後勿
食食後勿怒身體常欲小勞流水不腐戶樞不朽運
動故也勿得久勞久行傷筋久坐傷骨久坐傷肉久
臥傷氣久視傷神久聽傷精忍小便膝冷成淋忍大

乃成氣痔著溼衣汗衣令人生瘡夜饕勿飽飲酒勿
醉醉後勿飲冷飽餘勿便臥頭勿向北臥頭邊勿安
火爐切忌子後行房陽方生而頓滅之一度傷於百
度大怒交合成癰疽疲勞入房虛損少子觸犯陰陽
禁忌不惟父母受傷生子亦不仁不孝臨睡時調息
嚙津叩齒鳴天鼓先睡眼後睡心側曲而臥覺直而
伸晝夜起居樂在其中矣

延年六字訣

此法以口吐鼻吸耳不聞聲乃妙

訣此行六字工夫祕要訣也非此六氣行不到手本經以此導之若引經耳不可知

肝若噓時目瞪睛

肺知呬氣手雙擎

心呵頂上連叉手

腎吹抱取膝頭平

脾病呼時須撮口

三焦客熱臥嘻甯

吹腎氣訣

腎為水病炷生門

有病炷羸氣色昏

更眉蹙耳鳴兼黑瘦

吹之邪妄立逃奔

呵心氣訣

心源煩燥急須呵

此法通神更莫過

喉內日瘡并熱痛

依之目下便安和

噓肝氣訣

肝主龍塗位號心

病來還覺好酸辛

眼中赤色兼多淚

噓之立去病如神

呬肺氣訣

呬呬數多作生涎

腦膈煩滿上焦痰

若有肺病急須呬

用之目下自安然

呼脾氣訣

脾宮屬土號太倉

痰病行之勝藥方

瀉痢腸鳴并吐水

急調呼字免成殃

嘻三焦訣

三焦有病急須嘻

古聖畱言最上醫

若或通行土壅塞

不因此法又何知

四季卻病歌

凡六月十日自安然

春噓明目木扶肝

夏至呵心火自閒

秋咽定收金肺潤

腎吹惟要坎中安

三焦嘻卻除煩熱

四季長呼脾化餐

切忌出聲聞口耳

其功尤勝保神丹

長生一十六字妙訣

一吸便提氣氣歸臍

一提便咽水火相見

右十六字僊家名曰十六錠金乃至簡至易之妙訣

也無分於在官不妨政事在俗不妨家務在上商不

妨本業只於二六時中略得空閒及行住坐臥意一

到處便可行之口中先須嗽津三五次舌攪上下腭

仍以舌抵上腭滿口津生連津嚥下汨然有聲隨於

鼻中吸清氣一口以意會及心目寂地直送至腹臍

下一寸三分丹田元海之中略存一存謂之一吸隨

用下部輕輕如忍便狀以意力提起使歸臍連及夾

脊雙關腎門一路提上直至後頂玉枕關透入泥丸
頂內其升而上之亦不覺氣之上出謂之一呼一呼
一吸謂之一息無既上升隨又似前汨然有聲咽下
鼻吸清氣送至丹田稍存一存又自下部如前輕輕
提上與臍相接而上所謂氣氣歸臍壽與天齊矣凡
咽下口中有液愈妙無液亦要汨然有聲咽之如是
一咽一提或三五口或七九或十二或二十四口要
行卽行要止卽止只要不忘作爲正事不使閒斷方
爲精進如有瘋疾見効尤速久久行之卻病延年形

體變百疾不作自然不飢不渴安健勝常行之一年
永絕感冒痞積逆滯不和癰疽瘡毒等疾耳目聰明
心力強記宿疾俱瘳長生可望如親房事欲泄未泄
之時亦能以此提呼咽吸運而使之歸于元海把牢
春汛不放龍飛甚有益處所謂造化吾手宇宙吾心
妙莫能述

十六段錦

莊子曰吹噓呼吸吐故納新熊經鳥伸爲壽而已矣此
導引之法養形之祕彭祖壽考之所由也其法自修養

家所談無慮數百端今取其要約切當者十六條參之
諸論大概備矣凡行導引常以夜半及平旦將起之時
此時氣清腹虛行之益人先閉目握固冥心端坐叩齒
三十六通卽以兩手抱項左右宛轉二十四以去兩脅
積聚風邪復以兩手相叉虛空托天按項二十四以除
胸膈閒邪氣復以兩手掩兩耳卻以第二指壓第三指
彈擊腦後二十四以除風池邪氣復以兩手相提按左
膝左捩按右膝右捩身二十四以去肝家風邪復以兩
手一向前一向後如挽五石弓狀以去臂腋積邪復大

坐展兩手扭項左右反顧肩膊隨轉二十四以去脾家
積邪復兩手握固並拄兩肋擺撼兩肩二十四以去腰
肋閒風邪復以兩手交搥臂及膊上連腰股各二十四
以去四肢胸臆之邪復大坐斜身偏倚兩手齊向上如
排天狀二十四以去肺閒積邪復大坐伸脚以兩手向
前低頭扳脚十二次卻鉤所伸脚屈在膝上按摩二十
四以去心胞絡邪氣復以兩手據地縮身曲脊向上十
三舉以去心肝中積邪復起立據狀扳身向背後視左
右二十四以去腎閒風邪復起立齊行兩手握固左足

前踏左手擺向前右手擺向後右足前踏右手擺向前
左手擺向後二十四去兩肩之邪復以手向背上相捉
低身徐徐宛轉二十四以去兩脅之邪復以足相扭而
行前數十步復高坐伸腿將兩足扭向內復扭向外各
二十四以去兩足及兩腿閒風邪復端坐閉目握固冥
心以舌抵上腭攪取津液滿口漱三十六次作谷谷聲
嚥之復閉息想丹田火自下而上徧燒身體內外熱蒸
乃止能日行一二徧久久身輕體健百病皆除走及奔
馬不復疲乏矣

八段錦導引法

閉目冥心坐

冥心盤
跌而坐

握固靜思神叩齒三十六兩手抱

崑崙

又兩手向項後數九息勿令耳聞
自此以後出入息皆不可使耳聞

左右鳴天鼓二

十四度聞

移兩手心掩兩耳先以第二指壓
中指彈擊腦後左右各二十四次

微擺撼天

柱

搖頭左右顧肩轉隨
動二十四先須握固

赤龍攪水津

赤龍者舌也以
舌攪口齒并左

右頰待津漱津三十六

鼓漱云神水滿口勻

一口分三嚥

所漱津液分作三口

龍行虎自奔

液為龍
氣為虎

閉氣搓手熱

以鼻引清氣閉之少頃搓手急

背摩後精門

精門者腰
後外腎也

合手心摩畢

盡此一口氣

再閉
氣也

想火燒臍輪

閉口鼻之
氣想用心

火下燒丹出覺左右轆轤轉俯首擺撼兩肩三十六想

熱極即用法鼻引清氣兩脚放舒伸又手雙虛托又手相交向

閉少頃間或九低頭攀足頻以兩手向前攀腳心以候逆水上口

中津液生如未生再再漱再吞津如此三度畢神水九

用急攪取水同前法次吞謂再漱三十六如前嚥下汨汨響百脈自調勻河

車搬運訖擺肩并身二十四及發火徧燒身想丹田火

徧燒身體想時鼻皆閉氣少頃邪魔不敢近夢寐不能昏寒暑不能

入災病不能迤子後午前作造化合乾坤循環次第轉

八卦是良因

而訣曰其法於甲子日夜半子時起首行時口中不得

出氣唯鼻中微放清氣每日子後午前各行一次或

晝夜共行三次久而自知蠲除疾病漸覺身輕能勤

苦不怠則仙道不遠矣

導引卻病歌訣

水潮除後患

平明睡起時即起端坐凝神息慮舌舐上腭閉口調息

津液自生漸至滿口分作三次以意送下久之則五

臟之邪火不炎四肢之氣血流暢諸疾不生久除後患

老而不衰

津液頻生

滯百日功

起火得長安

子午二時

過泥丸降

起又行三

而百骸理

不...如...血...不...
津液頻生在舌端尋常救嚥下丹田於中暢美無凝
滯百日功靈可駐顏
起火得長安
子午二時存想真火自湧泉穴起先從左足行上玉枕
過泥丸降入丹田三徧次從右足亦行三徧復從尾閭
起又行三徧久久純熟則百脈流通五臟無滯四肢健
而百骸理也

訣曰

陽火須知自下生陰符上降落黃庭周流不息精神

固此是真人大鍊形

夢失封金匱

慾動則火熾火熾則神疲神疲則精滑而夢失也寤寐
時調息神思以左手搓臍二七右手亦然復以兩手搓
脅擺搖七夕嚥氣納于丹田握固良久乃止屈足側臥
永無走失

訣曰

精滑神疲慾火攻夢中遺失致傷生搓摩有訣君須
記絕慾除貪最上乘

形衰守玉關

百慮感中萬事勞形所以衰也返老還童非金丹不可
然金丹豈易得哉善攝生者行住坐臥一意不散固守
丹田默運神氣冲透三關自然生精生氣則形可以壯
老可以耐矣

訣曰

卻老扶衰別有方不須身外覓陰陽玉關謹守常淵

默氣足神全壽更康

鼓呵消積聚

有因食而積者有因氣而積者久則脾胃受傷醫藥難
治孰若節飲食戒嗔怒不使有積聚爲妙患者當正身
閉息鼓動胸腹俟其氣滿緩緩呵出如此行五七次便
得通快卽止

訣曰

氣滯脾虛食不消胸中鼓悶最難調徐徐呵鼓潛通
泰疾退身安莫久勞

兜禮治傷寒

元氣虧弱腠理不密則風寒傷感患者端坐盤足以兩
手緊兜外腎閉口緘息存想真氣自尾閭升過夾脊透
泥丸逐其邪氣低頭屈抑如禮拜狀不拘數以汗出爲
度其疾即愈

偏頓令寒疾立時安

叩齒牙無疾

齒之有疾乃脾胃之火薰蒸每侵晨睡醒時叩齒三十
六遍以舌攪牙齦之上不論徧數津液滿口方可嚥下
每作三次乃止凡小解之時閉口咬牙解畢方開永無
齒疾

訣曰

熱極風生齒不甯侵晨叩漱自惺惺若教運用常無
奈隔還許他年老復丁

升觀鬢不班

思慮太過則神耗氣虛血敗而班矣要以子午時握固

端坐凝神絕念兩眼令光上視泥丸存想追攝二氣自尾間開上升下降返還元海每行九徧久則神全氣血充足髮可返黑也

神氣冲和精自全存無守有養胎仙心中念慮皆消滅要學神仙也不難

運睛除眼翳

傷熱傷氣肝虛腎虛則眼昏生翳日久不治盲瞎必矣每日睡起時趺坐凝思塞兌垂簾將雙目輪轉十四次

緊閉少時忽然大瞪行久不替內障外翳自散切忌色慾并書細字

訣曰

喜怒傷神目不明垂簾塞兌養元精精生氣化神來復五內陰魔自失驚

掩耳去頭旋

邪風入腦虛火上攻則頭目昏旋偏正作痛久則中風不語半身不遂亦由此致治之須靜坐升身閉息以兩手掩耳折頭五七次存想元神逆上泥丸以逐其邪自

學海類編
寡慾心虛氣血盈自然五臟得和平衰顏仗此增光
澤不羨人閒五等榮

閉摩通滯氣
氣滯則痛血滯則腫滯之爲患不可不慎治之須澄心
閉息以左手摩滯七七徧右手亦然復以津塗之勤行
七日則氣血通暢永無凝滯之患修養家所謂乾沐浴
者卽此義也

訣曰
榮衛流行不暫休一纔凝滯便堪憂誰知閉息能通

暢此外何須別計求

凝抱固丹田

元神一出便收來神返身中氣自回如此朝朝并暮暮
自然赤子產真胎此凝抱之功也平時靜坐存想元神
入於丹田隨意呼吸旬日丹田完固百日靈明漸通不
可或作或輟也

訣曰

丹田完固氣歸根氣聚神凝道合真久視定須從此
始莫教虛度好光陰

淡食能多補

五味之於五臟各有所宜若食之不節必至虧損孰若食淡謹節之爲愈也然此淡亦非棄絕五味特言欲五味之冲淡耳仙翁有云斷鹽不是道飲食無滋味可見其不絕五味淡對濃而言若膏粱過度之類如吃素是也

訣曰

厚味傷人無所知能甘淡薄是吾師三千功行從茲始天鑑行藏信有之

無心得大還

大還之道聖道也無心者常清常靜也人能常清靜天地悉皆歸何聖道之不可傳大還之不可得哉清靜經已備言之矣修真之士體而行之欲造夫清真靈妙之境若反掌耳

訣曰

有作有爲云至要無聲無臭語方奇中秋午夜通消息明月當空造化基

卻病八則

平坐以一手握脚指以一手擦足心赤肉不計數目以
熱爲度卽將脚指略略轉動左右兩足心更手握擦
倦則少歇或令人擦之終不若自擦爲佳此名湧泉
穴能除溼氣固真元

臨臥時坐於牀垂足解衣閉息舌拄上腭目視頂門提
縮穀道兩手摩擦兩腎脬各一百二十多多益善極
能生精固陽治腰痛百數大數之不可勝計
兩肩後小穴中爲上元六合之府常以手握雷訣以大
指骨曲按三九徧又搓手熨摩兩目顧上及耳根逆

乘髮際各三九能令耳目聰明夜可細書

竝足壁立向暗處以左手從項後緊攀右眼連頭用力
反顧亮處九徧右手亦從項後緊攀左眼扭顧照前
能治雙目赤澀火痛單病則單行

靜坐閉息納氣猛送下鼓動胸腹兩手作挽弓狀左右
數四氣極滿緩緩呵出五七通快卽止治四肢煩悶
背急停滯

覆臥去枕壁立兩足以鼻納氣四徧以鼻出之四若氣
出之極令微氣再入鼻中勿令身知除身中熱及背

