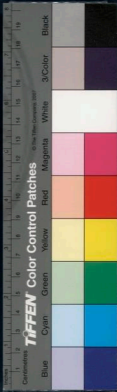


© 1999, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019





002368
中央圖書館藏





SC 931218, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





VIEW FROM NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





未有以百思纏會寒熱破神營此官務當此風塵口言凶吉之會
身排得失之門衆憂若是萬慮若此雖有真心為以驚抱道不行
握空不用而自然望領不白者亦希聞也夫

眼者身之鏡耳若伴之觸視多則鏡昏聽衆則瞳閉面者神之虛髮
若燕之志悲則面焦腦減則髮素所以精元內喪丹精損竭
也結者伴之神明才之空矣則精散營竟則明消所以老隨
氣命已矣之謂也

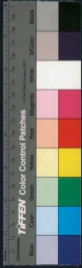
也結者伴之神明才之空矣則精散營竟則明消所以老隨

也結者伴之神明才之空矣則精散營竟則明消所以老隨

也結者伴之神明才之空矣則精散營竟則明消所以老隨



NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





TFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32

夫可久於其道者養生也常可與久遊者納氣也氣全則生存然後
 能養至養至則合真然後能久登生氣之三域望養全之寂寂
 萬物玄黃盡假寄其豈可不勤之哉氣全則辟鬼邪養生則辟
 百害入軍不逢甲兵山行不觸虎兕此之謂矣同上
 衰年 休養多為風寒所乘當深順養此無事上味玄元恪守絳律
 休養至達心研內觀屏滅方眾蕩淨他念乃始近其門戶耳苦
 憂累多端人事未老雖後起靈空洞有心涼泊纏綿亦弗能達
 也漁陽田豫曰人以老馳車輪者聲猶鐘鳴漏盡而夜行不休
 是罪人也以此喻老嗜奸行求屠屠與年少為黨耳若令徒暫
 不獲行者則立愈矣如其不尔則疢與年皆可與共其讓耶
 穉年 七十離車離車者以年薄廣嗣如日之亥休氣就損神候方落
 不可獲勞形擲於風塵使方寸於外物矣同上

夫學道唯欲默然養神閉氣使極吐氣使微又不得言語大呼喚令
 人神氣勞損如此以學曾非養生也同上
 夫學生之道當先治病不使休有虛邪及血少腦減津液凝滯也不
 先治病雖服食行氣無益於身同上
 心欲安靜慮欲深遠心安靜則神養生慮深遠則計謀成心不欲躁
 慮不欲澆心躁則精神滑處淺則百事傾
 全汝形貌汝生無使汝思慮骨皆若比繇年或可以及此言出充倉
 子註云營營運動不息也繇終也全形抱生不運思慮虛心實
 寂虛自居之若此 年可及此言也
 水之性清吐者扣之故不得清人之性善物者扣之故不得善扣亂
 也人性善者為外物所亂使不終天年物也者所以養性也今
 代之感者多以性養物則不知輕重也是故聖人之於言色聲

味也利於性則聖之害於性則損之此全性之道也同上

道筋骨則形全前情欲則神全語言語則福全同上

夫香美脆味厚酒肥肉甘口而疾形受理酷齒悅情而損壽故云秦

甚去秦身乃無害歸非子

水之性欲清沙石穢之入之性欲平嗜欲害之唯聖人能遺物友已

文字

夫喜怒者道之末也憂悲者德之失也好憎者心之過也嗜欲生之

累也人大怒破陰大喜墮陽濁氣發暗驚怖為任憂悲熱心疾

乃成疾人能除此五者均合於神明神明者得其內得其內者

五臟寧思慮平耳目聰明筋骨勁強同上

學道之人聊且均調喜怒之情雖有喜勿至擾動澹然之性雖有怒

勿至驚歸澹然之氣出是智言

遺妄情如刀之伐樹非一斧可削求真理如食之充腸非一口可飽

修道積功大聖如此同上

者固所以養廉也懸釜所以養果也養生之士豈不如養廉養果之

人手較其理之輕重何如哉同上



養生類纂卷第二

葉 菴 周 守 中 纂集

御貢進士錢塘縣知縣熊陽謝頌校正重刊

養生部

總叙養生中

養生大要一曰精神二曰愛氣三曰養形四曰導引五曰言語六曰

飲食七曰房室八曰及俗九曰醫藥十曰禁忌過此以往義可

略焉養生集叙

人不欲使樂樂人不壽但當其強為力所不任卒至引強掘地苦作

倦而不息以致筋骨疲竭耳然若聽於樂也雖徒朝至暮

嘗有所為使之不息乃快但覺極常息息微為之此與導引無

異也夫流水不腐戶樞不朽者以其勞動故也飽食不用生

與卧欲得行步務作以散之不在使人得長要不治之疾及手

足痺變面目黃瘦必損年壽也養生足命錄

先除慾以養情後禁食以存命是知食胎氣飲靈元不死之道也童

延年此蓋聖人之河東也太清中黃真經

我命在我保精愛氣壽無性也仙經

無勞方形無淫尔精端心靜默可以長生同上

一陰一陽謂之道三元二合謂之丹汗流而腦謂之運精化為氣謂

之轉一轉一易一益每轉延一紀之壽九轉延一百八歲同上

陰陽之道精液為室謹而守之後天而老同上

子欲長生當由兩生之門虧處得中進退得所動靜以法去留以度

可以延命而愈疾矣同上

以全理金是為真金以人理人是為真人人常失道非道失人會去



生非生去人醫者神勿失生通長使道與生相保神與生相
保則形神俱久矣同上

故性命之限誠有極也嗜欲之性固無窮也以有極之性命逐無窮

之嗜欲亦自覺之而矣元氣論

德之形為車道以氣為馬勉以精為根氣以氣為戶形勞則德散氣

越則道衰精銷氣散氣動覺微是以精形愛氣全精室視道德

疑空覽魄固守云云七條

天長生久視未有不愛精保氣所致之陰丹內御之道世道得知精

務於氣而不解絕情欲亦未免殃矣切真先生服內元氣訣法

天地以生成為德有生可甚重者身也身以安樂為本安樂所以致

者以得養為本世之人必本其本則本必固本既固疾病何由

而生夫橫何由而至此攝生之道無遠於此志草木無知獨微

雖說知人為萬物之靈豈不貴以保養續保養之義其理萬計
約而言之其術有三一養神二惜氣三戒疾忘情去智恬虛
無雜事全真內外無害如是則神不內耗境不外感真一不勞
神自寧矣此養神也抱一元之本根固端真之精氣三焦定位
六感忘形襟界既空大同斯契則氣自定矣此惜氣也飲食適
時溫涼合度出處無犯於八邪寤寐不可以勉強則身自安矣
此戒疾也三者甚易行然人自以謂難行而不肯行如此雖有
長生之法人罕敢尚遂至永謝是以疾病交攻天和頓失聖人
憫之本草新義

夫安樂之道在依保養者得之况招來和氣之藥少攻快之藥多不
可不察也是知人之生瀆假保養無犯和氣以資生命幾失得
權便致病生苟或慮治非方旋見類途防患須在開日故曰安

不忘危存不忘亡此聖人之預戒也同上

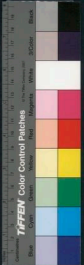
辨養之道若守中守中則無過與不及之害蓋曰林秋冬夏四時陰陽生病起於過用蓋不適其性而強云為逆強強即病生五臟受氣蓋有常分用之過耗是以病生善養生者既無過耗之弊又註保守真元何患乎外邪所中也故善服藥不若善保養不善保養不若善服藥世有不善保養又不善服藥愈平病生而竭於神天嘔是亦未常思也可不謹歎同上

夫未聞道者放逸其心遊於生樂以精神拘智巧以憂要術得失以勞苦拘禮節以身世拘刑利四拘不置心為之病矣極力勞形諒氣逆當風絕酒食嗜干鹹明為之病矣飲食生冷溫涼失度久坐久卧大飽大飢醉之為病矣呻吟過常辯身陷答問犯寒暄恣食膩苦肺之為病矣又坐強地強力入水瘧飲勞形三

田為溫腎之為病矣五病既作故奉老而嚴求藥而病弱至則重蓋則必健嗚呼是皆邪思而自取之也養生之士須謹此五者可致終身無苦紐曰不治已病治未病正為此矣同上

夫善養生者養內不善養生者養外養外者環以充快悅澤食欲恣情為務殊不知外實則內虛也善養內者實內使臟腑安和三焦各守其位飲食當適其宜故莊周曰人之可畏者社席飲食之閒而不知為之戒者過也若能常如是畏謹疾病何緣而起壽考焉得不長賢者造形而悟愚者既病不知誠可畏也

夫人之生以氣血為本人之病末有不先傷其無血者世有童男童女積想在心思慮過實多致勞損男則神色先散女則月水先閉何以致然蓋悲憂慮則傷心心傷則血逆竭血逆竭故神色先散而月水先閉也火既受病不能榮養其子故不嗜食脾





既虛則金氣虧故發救救既作水氣絕故血肢乾水氣不充故

多怒鬱鬱無筋瘦供五臟傳通故卒不能死然後死矣

黃帝問岐伯曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不童今時之

人年至半百而動作皆衰者時世異耶人將失之耶岐伯對曰

上古之人其知道者法於陰陽和於術數食飲有節起居有常

不妄作勞故形與神俱而天終其天年度百歲乃去今時之

人不然也以酒為漿以妄為常醉以入房以慾竭其精以好散

其真不知持滿不時御神務快其心墮於生樂起若無節故半

百而衰也

夫有四時五行以養生故歲以生樂善緣風人有五歲化為五氣

以生喜怒憂憂恐故喜怒傷氣寒者傷形暴怒傷陰暴喜傷陽

厥氣上行滿脉去形意朽不節其者過度生乃不固故重陰必

陽重陽必陰故曰冬傷於寒春必病溫春傷於風夏必洩泄夏

傷於暑秋必病瘧秋傷於濕冬必咳嗽

王充年漸七十乃作養生之書凡十六篇養氣自守閉明塞聰養精

自補服藥導引辟穀獲道

太上養神其次養形神清意平百節皆寧養生之本也肥肌膚充腹

腸開嗜欲養生之末也

神不注於外則身全之謂得者得身也

凡生之長也順之也使生不順者欲也故聖人必先適欲適節也室

大則多陰甚高則多陽多陰則履多陽則應聲者逆寒疾也聲

望不能行此陰陽不調之患也是故先王不與大室不為高堂

味不與味春不輝熱則理寒脉則閉結理寒則氣不達味與味

則胃充胃充則中大觀則氣不達以此求長生其可得

乎品氏來秋

天生陰陽寒暑燥濕四時之化万物之變莫不為利莫不為害聖人察之以便生故精神安乎形而年壽長焉長也者非短而續之者也畢其數也畢數之務在去乎害何謂去害大甘大酸大苦大辛大鹹五者完形則生害矣大喜大怒大憂大恐大寒五者接神則生害矣大寒大熱大燥大濕大風大露六者動精則生害矣諸言大者皆謂過制故凡養生莫若知本則疾無由至矣

勞者勞於神氣傷者傷於形容氣能過度則傷脾思慮過則傷心色欲過度則傷腎起居過常則傷肝喜怒悲恐過度則傷肺又風寒身溫則傷於外飢飽勞役則傷於內晝眠之則病蒙夜眠之則病衛行內外交運而各從其時若始勞於一並為二倍於三三過於四四其五五損犯一一至於五邪乃深藏真氣因失使人肌肉消神氣弱飲食減行步難及其如此則雖有命亦不能生也乎此中藏秘

夫人

稟天地陰陽而生者蓋天有六氣人有三陰三陽而上舉之地有五行人以五藏五府而下應之於是資生皮肉筋骨精血脈四肢九竅之類惟牙唇舌齒而成体外則氣血循環流注經絡喜傷六淫內則精神寬怠志意喜傷七情六淫者寒暑燥濕風熱是七情者喜怒哀思慮恐驚若持續得宜怡然安泰校

物之

最靈唯其人也身者乃神化之本精於人也若水浮載於人也如風搖座神於人也似野馬聚空水涸則載止風息則塵靜野馬散而大空長有精能因物添能盛物精氣神三者心可不



動其變化也外忘其形內養其神是謂登真之路嗜慾縱乎心
執能久去妄學傷乎志執能久忘思慮後乎神執能久無利擾
勞乎身執能久捨五味敗乎精執能久為酒醪亂乎情慾安此
食住者欲言酒醪以鉢履聽以酒聲雖精氣強而反禍於身耳
目快而致亂於神有百端之敗道夫一芥而希真安有養身之
驗耳夫學道者外則意不逐物移內則意不隨心亂謹然保於
虛寂造乎清淨之域譬如起屋之學假一息之形而向蘇神竭
其清而况契於道保真丹所載真人天元八卷說

彭祖曰養身之道但莫傷之而已夫冬溫夏涼不夫四時之和所以
適身也黃色取器陶器不致煎炒之虞所以通於也車服
戒議知足無求所以一志也八音五色以悅視聽所以導心也
凡此皆以養壽而不能割酌之者死以速度者之至人焉下才

之子不識事宜流道不還故絕其源故有上士別床中士異被
服藥百裹不如獨卧五音使人耳聾五味令人口爽苟能節宜
其宜適抑揚其通塞者不疾年羹而得其益凡此之類譬猶水
大用之過當反為害也不知其狂腫損傷血氣不足內理空疎
精氣不實體已先病故為外物所犯因風乘酒色以發之耳若
本充實豈有病也夫遠思強記傷人憂愁悲哀傷人喜樂過差
傷人忿怒不解傷人及汲所傷人陰陽不順傷人有所傷者
甚衆而獨戒於房中豈不感哉男女相成猶天地相生也所有
導養神氣使人不識其和天地得交接之道故無終竟之限人
夫交接之道故有殘傷之期能避衆傷之事得陰陽之術則不
死之道也天地晝分而夜合一歲三百六十交而精氣和合故
能生產万物而不窮人能則之可以長存次有服氣得其道則

邪氣不得入治身之本要其餘吐納導引之術及念體中万神
有舍影守形之事皆非真道念氣精養體服氣煉形則万神自
守其真不雜者則榮衛枯悴万神自遊非念念所留者也神州
上元夫人謂漢武帝曰汝好道手動而不獲實有由也汝胎性暴胎
性溫胎性著胎性酷胎性賊暴則使氣奔而攻神是故神擾而
竭溫則使精滿而魂寢是故精竭而視消者則使真難而魄穢
是故命逝而氣爽酷則使喪仁而攻目是故失明而眼亂賊則
使心闕而口訥是故內戰而外絕此五事皆是戕身之刀錐刺
命之斧斤矣雖復志好養生不肖遺教五難亦何為損性而自
勞乎去諸淫養神故持者處至儉勤毒戒節飲食絕五殺去
臭羅烏天鼓飲玉漿洗華池叩金梁按而行之當有真耳內誠
天道者藏精於內細神於心靜澹恬淡悅境中驅無形靈氣無

声文字

靜澹恬淡所以養生也和愉虛無所以懷德也外不乱內即性得其
宜靜不動和即德安其位養生以益世抱德以終年可謂壯體
道矣

能尊主雖富貴不以費傷身雖貧賤不以利累形

神養於氣氣會於神神氣不散是謂修真

喜怒損性憂樂傷神性損則害生故養性以全惡保神以安身氣全

體平心女神逸此全生之訣也

晉道成白號崇真子其論養生養性之旨曰其要在於存三抱一三

者精氣神其名曰三抱抱守元陽真氣也守一神炁也

神在心心有性屬陽是為南方丙丁之火也智者能生元陽為

真氣其理為精此為北方壬癸之木水為命命繫於精也此之

Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black

性命命爲一之道在於存想入下丹田守元陽踰三五年自然神定氣和神既定則得其四大而無執焉坦然行履其真功滿行畢其道成矣集外傳

元性既立猶瓜有蒂關注母氣母呼即呼母吸即吸縮綿十月氣足形圓心是氣之主氣是形之根形是氣之宅神是形之真神用氣養氣因神住神行則氣行神住則氣住此經要財之美也集外傳

藥各有性人參火猶有毒藥不可服也人之身自有真藥但慮不能

調攝耳集外傳

陽精魂立陰精魄成兩精相得而成神明神以形用形以神生神去

則形變神可全形可於神以道全形以術延耳

骨肉以精血爲根氣以元氣爲本神氣乃性命之本也神爲氣之

子氣爲神之母子母不可以斯頭離也元氣運然止於丹田則變化成矣神能御氣氣能御形出息微微入息綿綿源源帶長生久視之道也故曰天門長開地戶常閉時至於根吸微于蒂子謂之神丹謂之氣如雞抱卵如魚生水法就聖胎自然神觀同上

水丘子曰人四大假合雜乎芒莠之間變而有氣氣變而有形形以

心爲君心者神之所舍也神從志無志則從意志致一之謂精唯天下至精能合天下志神精與神一而不離則變化在我矣此長生久視之道也顧不可以心謙泊焉但情不附物物自不能疑耳同上

煉精者煉元精非淫泆所感之精煉氣者煉元氣非口鼻呼吸之氣煉神者煉元神非心意慮之神故此神氣精者與天地同其





根與萬物同其休得之則生失之則死以陽火煉之則化成陽
氣以陰符養之則化成陰精故曰見之不可用用之不可見神

發宜多頓神宜多叩神宜常嘆神宜精煉神不宜在面神此五者所謂子

散不死神停神是神審神耳神黃神庚神內神結

養耳力者常飽養目力者常暇養神指者當屈信養股趾者常步履

補氏遺書

養生類纂卷第三

察 養 周 中 忠 纂 集

總叙養生下
鑑賞進士錢塘縣知縣孫陽謝超校正重刊

養生類纂卷第三

總叙養生下

精者神之本氣者神之生形者氣之宅故神大用則竭精大用則竭
氣大勞則絕是以人之生者神也形之托者氣也若氣衰則神
耗而欲生者未之間也夫有者因無而生焉形須神而立焉
有者無之歸也形者神之宅也倘不全宅以安生伴身以養神
則不免氣散魂空遊魂為變故之於燭燭虛則火不居焉神之
於堤堤壞則水不存矣勿勞則神散氣勞則命終形盡則神盡
神斃則精冥遊矣已逝者無返期既朽者無生理故神者竟也



根與萬物同其休得之則生失之則死以陽火煉之則化成陽
氣以陰符養之則化成陰精故曰見之不可用用之不可見神

發宜多頓神宜多叩神宜常嘆神宜精煉神不宜在面神此五者所謂子

散不死神停神是神審神耳神黃神庭神內神結

養耳力者常飽養目力者常暇養神指者當屈信養股趾者常步履

補氏遺書

養生類纂卷第三

察 養 周 中 忠 纂 集

鑑賞進士錢塘縣知縣孫陽謝超校正重刊

養生部三

總叙養生下

精者神之本氣者神之生形者氣之宅故神大用則竭精大用則竭
氣大勞則絕是以人之生者神也形之托者氣也若氣衰則神
耗而欲生者未之間也夫有者因無而生焉形須神而立焉
有者無之歸也形者神之宅也倘不全宅以安生伴身以養神
則不免氣散魂空遊魂為變故之於燭燭虛則火不居焉神之
於堤堤壞則水不存矣勿勞則神散氣勞則命終形盡則神盡
神斃則精冥遊矣已逝者無返期既朽者無生理故神者竟也

魄者陰也神能復氣形能食味氣清則神爽形勞則氣滯服氣者千百不死故身飛於天食穀者千百皆死故形場於地人之死也魂飛於天魄落於泉水火分散各歸本源生則同体死則相捐飛沉各異稟之自然何者譬如根之木以火焚之煙則上昇灰則下沉亦有然之理也夫神明者生死之本也精氣者万物之体也全其形則生養其精氣神則性命長生矣神氣者人之身一國之象骨髓之液猶宮室也支體之位猶郊境也骨節之分猶百川也膜理之間猶四瀆也神猶君也血猶臣也氣猶民也故志人能理其身亦猶明君能治其國夫學其民所以安其國愛其氣所以全其身民弊即國亡氣衰即身竭是以志人上士當施醫於木病之間不徒待於既敗之後故知國難保而易衰氣難清而易濁審機權可以安社稷制嗜欲可以保性命

若能攝生者當先除六害然後可以延駐何者六害一曰薄名利二曰禁声色三曰棄貨財四曰損滋味五曰屏虛妄六曰除嫉妬六者若存則養生之道徒設耳蓋未見其有益也雖心希妙理口念真經咀嚼英華呼吸吸鼻不能補其促矣誠者所以保和全真當少思少念少笑少言少喜少怒少辯少愁少惡少好少事少機夫多思則神散多念則心勞多笑則臟腑上燥多言則氣海虛脫多喜則膀胱納容風多怒則脾運奔浮血多樂則心神邪蕩多愁則頭面焦枯多好則智氣消溢多惡則精爽奔騰多事則筋脈就急多機則智慮沉迷茲乃伐人之生甚於斤斧蝕人之性猛於豺狼無父行無父坐無父立無父卧無父視無父聽不飢強食則脾胃不渴強飲則胃脘体欲少勞食欲常少勞則勿過少勿令虛冬則朝勿履夏則夜勿飽早起不在

雖為前晚起不過日出後心內澄則真人守其位氣內定則邪
物去其身行狀詐則神悲行舉難則神沮難傷於人當戒滅殺
害於物必傷年行一善則鬼神歡構一惡則鬼神喜真神欲人
生真神欲人死當欲寬泰自居恬淡自守則神形安靜灾病不
生仙每必書其名死籍必清其於養生之理不在此矣至於鍊
還丹而補腦化金液以留神此上真之妙道非食穀啣血越分
而修之万人之中得者殊少亦可說焉也老子養生要訣
養生有五難名利不滅此一難也喜怒不除此二難也声色不去此
三難也滋味不絕此四難也神慮精微此五難也五者必存雖
心希唯老口滿至言咀嚼茶葉呼吸太陽不能不天其年也五
者無於胃中則信順曰深玄抱日全不折吾而自福不求壽而
自延此養生大理所歸也若康妻生訣

聖人一度循軌不變其宜不易其常故進修歸曲因其當夫喜怒哀
道之邪也憂慮者慮之失也奸慳者心之過也嗜慾者性之累
也人大怒傷肝大喜墜陽薄氣發瘧瘧為狂憂慮多患痛乃
成癩好憎繁多禍乃相隨故心不憂樂德之至也通而不妄靜
之至也嗜欲不裁虛之至也無所愛憎平之至也不與物散粹
之至也能此五者則通於神明通於神明者得其內者也
夫孔竅者精神之戶牖也而氣志者五臟之使佐也耳目濡於声色
之樂則五臟活動而不定也五臟搖動而不定則血氣滯滯而
不休氣血滯滯而不休則精神馳騁於外而不守矣精神馳
騁於外而不守則禍福之至雖如丘山無由識之矣使耳目精
明玄達而無誘慕氣志虛靜恬愉而嗜慾五藏定寧充盈而
不泄精神內守形骸而不外越則聖於柱世之前而視於來事

之搜猶未足為也豈有禍福之間哉故曰其出跡遠其知跡少
以言夫精神之不可使外溢也故五色亂目使目不明五聲聒
耳使耳不聰五味亂口使口爽傷憂滑心使行飛揚此四者
天下之所養性也然賢人累也故曰嗜慾者使人之氣竭而好
憎者使入之心勞弗欲去則志氣日耗夫人之所以不能終其
壽命而中道大於刑戮者何也以其生生之厚夫惟能無以生
為者則所以脩得生也同上

夫悲樂者德之邪也而喜怒者過之過也好憎者心之累也故曰其
生也天行其元也物化則與陰俱動則與陽俱閉精神澹
然無極不與物散而天下自服故心者形之主也而神者心之
空也形勞而不休則毀精用而不已則竭是故聖人貴而尊之
不耽也同上

君子行正氣小人行邪氣內使於性外合於君脩理而動不替於物
者正氣也推於滋味流於声色輕於喜怒不顧後患者邪氣也
邪與正相傷欲與性相害不可兩立一植一廢故聖人損欲而
從事於性同上

凡治身養性如寢處適飲食和喜怒使動靜內在己者得而邪氣日
而不生豈若憂癘疢之與瘰癧之發而預備之哉同上

凡夫之徒不知益之為益乃又不知損之為損也大損易知而速焉
益之知而遲焉而為不審其易亦安能識其難哉夫損之者如
灯之之清脂莫之見也而忽及矣益者如禾苗之播種莫之竟
也而忽茂矣故治身養性務謹其細不可以小益為不平而不
修不可以小損為無傷而不防凡聚小所以就大損一所以至
僥也若能愛於微成之於者則當乎知遠矣君子

養生以不傷為本此要言也且才所不逮而困思之傷也力所不勝而強求之傷也悲在無悼傷也喜樂過差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馳走喘之傷也嗷呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至及則早亡早亡非道也是以養性之方重不及逸行不疾步耳不極聽目不視坐不至久卧不及疾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可過多凡食多則結積聚飲過則成瘵病也不欲甚勞甚逸不欲起脫不欲汗流不欲多睡不欲奔走走馬不欲極目遠望不欲多咳生冷不欲飲酒當風不欲數數沐浴不欲廣志遠願不欲規畫異巧名不欲極酒夏不欲窮涼不欲露卧星下不欲眠中見肩大寒大熱大風大露皆不欲員之五味入口不

欲編多故謹多傷脾胃若多傷脾胃誠憂傷心甘多傷腎此五行自然之理也凡言傷者亦不便棄也謂久則損壽耳且古之知道者深慮以防邪厥源以欲真深居靜處不為物擾動息出入而與神氣俱藏守戒謹室其兌專一不分真氣乃存上下灌注氣乃流通如水之流如日月之行而不休陰管其藏傷國其府流源油油滿而不溢冲而不盈夫長之謂久生則壽于里壽有之人在世間日失一日如牽牛羊以諸屠所每進一步而去死轉近此譬雖醜而實理也達人所以不憚死者非不欲求亦固不知所以免死之術而空自煎愁無益於事故云樂天知命故不憂耳非不欲久生也且夫深入九泉之下長夜罔極始為蟻蟻之類終與塵壤合體今恒然心熱不覺嗚嗟若心有求生之志何可不盡善不盡之善以備玄妙之業哉抱朴子



世人不察唯五穀是嗜聲色是耽日戚玄黃耳務滋味滋味煎其腑
臟醞醞者其腸胃者芬腐其骨髓者其正氣思慮其精
坤衰樂與其平粹夫以量尔之能攻之者非一途易竭之身而
由外受敵身非木石其能久乎務康養生論

大凡著生先調元氣身有四氣人多不明四氣之中各主生死一曰
乾元之氣化為精神及為氣精者連於神精盈則神明暗則
神暢神暢則生健若精散則神衰精竭則神去神去則死二曰
坤元之氣化為血而復為氣血者通於內血壯則體豐血固
則類氣類盛則生合於血衰即變血散則腦空腦空則死三
曰厥氣厥氣者一元交氣氣化為津液復為氣氣運於生生死
於氣陰陽動息滋潤通則生氣之則死四曰聚氣聚氣
者鼓氣也鼓濟於生於誤於命食穀氣雖生應鼓氣道死精能

形者生之氣也心者形之主也神者心之寶也故神靜而心和心和
而形全神躁則心蕩心蕩則形傷得全其形先在神神故怡和
養神則自安示內清厥極心則不誇於外神怡心清則形無累
矣虛室生白人心若空虛則純白不濁吉祥至矣人不照於昧
金而照於榮鏡者以榮能明也不鑑於波而鑑於靜水者以
靜能清也鏡水以清明之性故能形物之形由此觀之神照則
垢滅形靜而神清垢滅則內養水直神清則外累不入今清歌

身之有慾如樹之有蠹樹抱蠹則運自斃人抱慾而反自害故蠹成則木折蠹蠹而身亡持收情慾先歛五關五關者情慾之罪嗜慾之府也目愛彩色命曰伐性之斤耳樂淫聲命曰攻心之鼓口貪滋味命曰腐腸之藥鼻悅芳馨命曰燻喉之烟身安樂如

矣而心樂志發而心衰夫妄者精神之戶喻也志氣者五臟之使候也耳目請於聲色鼻口之於芳芬四體之於安適其情一也則精神馳騁而不守志氣繫於趨捨則五臟滔蕩而不安者慾之歸於外心附羸塞於內憂行於荒蕪之波留連於是非之境而不敗德傷生者蓋亦寡矣是以聖人清目而不視聽耳而不聽閉口而不言肅心而不慮黃身而忘踐故專勢不能動樂道而忘食故厚利不能傾躬身以恬情而遊一氣浩然純白於衷故形不費而神自全心不勞而道自至也劉子

命曰召營之機以五者所以養生亦以傷生耳目之於聲色鼻口之於芳味肌體之於安適其情也然亦以之死亦以之生或為賢君或為痴愚由于履之異也同上



養生類纂卷第四

察 卷 周 守 忠 築 集

御貢進士錢塘縣知縣熊陽謝頌校正重刊

天文部

天 日月星 雲漢 風雨 虹霓

霧 霜 雷 電 雷

熱寒

天

勿指天地以輕鄙懷太上感應篇

勿恣天同上

日月

勿怒目視日月令人失明千金要方



養生類纂卷第四

察 卷 周 守 忠 築 集

御貢進士錢塘縣知縣熊陽謝頌校正重刊

天文部

天 日月星 雲漢 風雨 虹霓

霧 霜 雷 電 雷

熱寒

天

勿指天地以輕鄙懷大上威應屬

勿恣天上

日月

勿怒目視日月令人失明千金要方



久視日月令人損目損目神

勿輒指三光久視日月成虛篇

日月當前莫作誠京天附陰陽雜占

凡行坐立勿特日吉千金要方

對三光瀛洲則折人年壽

對月食穢成疾

凡小兒勿令排月兩耳後生齋

是云艾七篇

星

久視星辰令人損目損目神

勿垂流星成虛篇

夜觀星斗視辰北斗中星者則一生無病

俗傳識大人星不患損目神

雲漢

久視雲漢令人損目損目神

風雨

大風大雨不可出入損目神

當風取涼冒雨而行成疾

凡在家及外行卒逢大飄風暴雨

入室閉戶燒香靜坐安心以避之

時雖未若於後不佳矣

勿訶風罵雨成虛篇

梅雨水洗瘡疥癩癧入膏令易熱

紅寬



勿指虹霓爲鳳

晦曉在東莫之故指也

雷

王尔張衡馬均者昔俱冒霧行一人無恙一人病一人死無恙者飲

酒病者食死者空腹也

且行大霧中宜飲酒酒勢辟惡也

本草

陰霧中不可遠行

十金要方

凡重霧三日必大雨而未降

不可冒行

世世錄

插葉上露主明目

日本草

百花上露令人好顏色

同上

百草頭秋露水愈百疾令人身輕

不飢肌肉悅澤

同上

紫露水是秋露繁濃時也作盤以收之瀝令稠可食之延年不飢

凌霜花上露水損人目

百病錄

冬霜寒無毒團食者主解酒熱傷寒鼻塞酒後諸熱面赤者

本草

大雪中跳足不可便以熱湯洗或飲熱酒足指隨腫項碎

臘月雪水調寒食麪爲糊

其甘甚蓋不生蠱

同上

雷

亂

電主嗜味不正當時取一二升

備寒中即如木味

本草

君子若有疾風迅雷則必變聲夜必異衣服冠而坐山氣氤氳云謂

敬天之怒也論語云迅雷風烈必變



雷鳴勿仰卧項碎銀

雷初鳴打床蓋則去壁臥同上

雷不蓋簾俗說令人腹中雷鳴風作通

卒逢震雷宜入室閉戶燒香靜坐安心以避之千金要方

熱寒

凡人觸寒暴勿而臨火上成痲起風眩頭痛云夏七歲

勿大濕消骨髓勿大寒傷飢肉同上

寒暖失節傷人同上

勿觸冷開口千金要方

觸寒來者寒未解食熱食成刺風同上

先寒而衣先熱而解把針子

大寒大熱不可出入項碎銀

伏熱者不可飲水衝寒者不得飲湯同上

滑寒而寢成痰神中黃和

養生類纂卷第五

察 嶽 周 守 忠 纂 錄

鄧貢進士錢塘縣知縣熱陽謝頌校正重刊

地理部

地 山 江 河 水 米

等開刀畫地多招不祥事文皇皇帝神忌

掘地二尺以下即有土氣燥之為佳千金要方

開伏地大凶同上

山

行山中見小人象車馬長七八寸者肉芝也捉取服之即山笑雅并
入名山必齋五十日素白大抱白鷄以白鹽一升山神大喜芝草要

樂室玉為齒未到山百步呼曰林兵此山王主者名知之却百
邪地錄

入山山精老魅多來試之或作人形當懸明鏡九寸於背後以辟衆

惡又百鬼老物雖能變形而不能使鏡中形影變也其形在鏡

中則消亡退步不敢為害也云其七鏡

諸山有孔云入採室者唯三月九月餘月山閉氣交死也千金要方

入山之日未至山百步先却行百步反是乃登山山精不犯人衆邪

伏走百毒賊匪神此情

如入山林默念儀方不見蛇狼念儀康不見虎項碑錄

入深山將後裙摺三指挿於腰蛇虫不敢近也同上

江河

渡江河者朱書禹字佩之免風濤保安吉項碑錄



渡江不恐快法旋取淨華研墨馬土字或以手畫之亦可同上又案

水

凡過山水塢中出泉者不可久居當食作瀝老病千金要方

深陰地冷水不可飲必作痲痺同上
凡山水有沙礫處勿在中浴害人欲渡者隨騎馬後急渡不傷人項

凡水有水弩寒射人影即死欲渡水者以物打水其水弩即散急渡
不傷人
速行舖熱塗中途河勿洗而生鳥野同上

深山大澤中不可度恐寒氣逼人真氣西山記
陂湖水誤飲小魚入腹即成魚瘕病象氏高隱

井水沸不可食之害人水曹

風瀉水誤食必成痲疾同上
塚井水有毒人中之者立死欲入塚井者當先試之法以鷄毛投井

中毛直而下者無毒毛理旋而舞似不下者有毒以熱醋漱斗
投井穴中則可入矣同上

氾氣水主長毛髮以物於炊飯時承取沐頭令髮長密黑潤不能多
得朝朝梳小兒頭漸漸竟有益好同上

取日月不照自然水一升與鮑魚目三七對同和塗面見鬼可指物
無隱矣子孫始

以磨刀水洗手面生癬名刀癬象氏高隱

狗紙之水洗手面生癬白癬微瘕是也同上
盆盛水飲牛用其餘水洗手面生癬名牛癬同上

凡新汲水必有塵垢先淨洗一青石置其中然後下水塵垢皆聚於



石上水不從濁三兩日一洗寔石依前安石若江水井水已濁
便要吃時研杏仁少許澆瓮中以杖蘸十數遍移時水自清并
泉備用

水大寒暑通感熱食此與前俱同恐入腹冷熱相激致諸疾也

本草

凡服用水正可隱快飲食全乳冷不可打破食之雖獲當時暫快又
皆成疾食諸

養生經卷第五

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black



國立中央圖書館, 台灣, 中華民國





2025.03.20 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C





2025/02/28 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

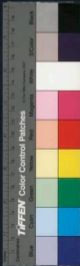


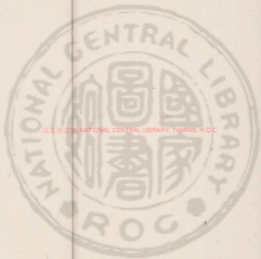
© 2009 THE NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TIRAN, P.O. 3





2025/01/28 國立中央圖書館, 臺灣, 9 D.C.





2025/03/28 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





VIEW FROM NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

201100 --



養生雜類卷第六

人事部一

身體

湯吐

汗

便溺

行

立

坐

早起

夜起

枯泣

怒呼

喜笑

歌舞

思念

睡卧

夢

覺

身體

五臟神者醫則氣清神悅百病不生 項碑編

勿令憂面不祥 千金要方

勿求足肉火 同上

誤食耳垢令人病耳聾置之悖神聞治急 項碑編

極熱扇手心五体俱涼 同上

寒暑周 守志

守志



若妻安三里不要乾患風疾人宜灸三里者五臟六腑也講深常欲

宜通即無風疾用上

凡五色皆損目唯皂槐屏風可養目力同上

肝惡風心惡熱神惡寒脾惡溫腎惡燥

亂頭髮不可剪髮縫房內拾髮項痛

頭髮不可在魚鮓中殺人同上

老翁髮一大把酒水各一披當服之治癩瘡同上

眼不點不昏耳不聾不聽同上

頭暈故火燭久而發瘋癲瘡瘡同上

張蒼常服人乳故年百歲餘肥白如嬰本草

收自己亂頭髮洗淨乾每二兩入樹五子粒泥固封入爐大火一經煎

轉細研酒服一歲上髮長黑同上

劉君忠燒自己髮吞歸地時分合服如大豆許三五名曰還精令頭不白

服氣精義

取七歲男齒女髮真自己頭垢令燒服之二歲則不知老常為之使老有

少容也 引攝別傳

有飲油五斤以來才始快意長得吃得安不則病此是髮入胃被氣

血裹了化為血治用雄書羊兩為米水調服虫自出如虫出活者實

於油中煮過間自耗 夏子益治奇症方

去髮中毛神遺性來則為廬宅晝夜綿綿無休息黃庭經註又言髮

七歲男髮中毛所謂通神路也

取食頭髮成髮癩瘡 藥氏病源

爪筋之窮不數截筋不替 云笈七籤
凡髮頭髮及爪皆理之勿投水火正尔拋擲 則敬父母之遺體二則有



烏曰鴝鵒夜入人家其爪髮則傷呢同上

甲寅日可割指甲午日可割脚甲此三尸遊處故以割除
以制尸魄也可上之云凡寅日去千人甲午日去足爪甲
名之斬三尸

不可對北涕唾

飲玉泉者令人延年除百病玉泉者口中唾也雞鳴平旦

哺時黃昏夜半一日一夕凡七教玉泉飲之每飲輒

勿向西北唾犯咎盟神古千金要方

咳唾唾不用遠或時病令人手足重及背痛飲亦同上

遠唾不如近唾近唾不如不唾

速坐損氣多唾損神同上

勿咳唾夫肌汁亦第七條

多唾令人心煩同上

俗人但知食於五味不知有元氣可飲聖人知五味之毒焉故不食
知元氣可服故閉口不言精氣息慮也唾不咽則氣海不潤氣
海不潤則津液之是以服元氣飲醴泉乃延年之本也同上

若能竟日不唾涕者亦可含一棗咽津液也

亥子日不可唾亡精失氣減損年命神也

大汗急得粉著汗溫及令人得瘡大小便不利養生要集

汗



飲食飽甚汗出於胃飽甚胃弱故汗出於胃也驚而奪精汗出於心

驚奪心精神氣浮越陽內薄之故汗出於心也持重速行汗出

於腎骨勞氣竭腎後過疲故持重速行汗出於腎也疾走

恐快汗出於肝暴發於筋肝氣亂故疾走恐快汗出於肝也

拙体勞苦汗出於脾拙体勞苦謂動作施力非疾走速行也然

動作用力則發精四布脾化水穀故汗出於脾也

勞傷汗出成疾華化中虛

汗出毛孔開勿令人身涼亦為外風所中

人汗入諸肉食之作丁瘡本草又巢氏病源云人汗入諸肉食之

多汗損血噴神

背汗衝壁成道注病巢氏病源謂背脊氣通汗出為口支注腹內霜也

大汗勿備脫衣喜偏服半臂不避

向日取靈法欲得延年洗面精神至日更洗數日日出三大正面向

日口吐死氣服日後便為之死氣四時吐之也真常日精頭鼻

得愛便止是為氣通若不得愛以軟物通導之使必得愛也以

補精後胎長生之方也向日正心欲得使心正當以日出三大

取靈法仍為之婦手著兩肩上在手在上以日當心開衣出心

食後以小紙擦打背靈數次氣通則目自明痰自化

不可對北湯或

忍尿不便膝冷成痺千金要方

惡大便不出成氣痔



小便勿暫令兩足及膝冷同上

犬夫飢欲坐小便若飽則立小便慎之無病同上

大便不用呵氣及強管令人腰疼目澀宜任之佳同上

夜間小便時仰而閉眼至老眼不昏噴神錄

忍小便成淋疾同上

久忍小便成冷痺云夏七歲

凡人求道勿犯五逆有犯者必大小便向南一逆向北二逆向日三

逆向月四逆仰青天及屋辰五逆同上

行不得路令人失筋下全費力

凡欲行乘常尊跪置在頭上所向皆吉同上

行及乘鳥不用繩繫則神去

夜行用手掠腦後髮長精神鬼魅不敢進項神錄夜行損筋同上

夜行常吟齒錄齒亦無正限數也然鬼邪豈錄齒言是故不得犯人

行不多言忌神散而損氣西山經

夜行及冥間心中恐者存日月遷入於明堂中演史百邪自滅山居

夜婦左手或右手以中指書手心作我是鬼三字符握固則不恐懼

夜行傷筋勞於肝也黃帝素問

久立傷骨勞於腎也黃帝素問

久立則腎病平在中心黃帝素問

久立低濕成疾同上

坐立莫於灯心後使人無事波靈連黃帝素問

坐





若多勞者宜早之

久坐傷肉於於脾也黃帝素問坐卧於塚墓之間精神自散
勿臥水聽脚成血痺兩足重腰疼手足費方飢食終日久坐損壽
勿覺睡坐而交臂膝上不祥宜是七葉勿此向坐是維不祥起同上
枯木大樹之下不可息防陸氣觸人陽神同上

至非莫當風頻於暖處浴其人純中敬
暑月日曬處涼石不可使坐熱則令人生瘡冷則成小腸氣同上

早紀

清旦常言好事勿惡言聞傷事即向所來方三唾之吉又勿喫怒勿

叱咤吐呼勿嗟嘆勿唱常尚名曰謂為千金要方

凡雞鳴時叩齒三十六遍說紙管嗽口舌捲上窪咽之三遍殺虫補

塵勞令人海壯同上早起先以左足下床則一日平安同上

早起以左右手摩腎以摩胸心則無胸氣結成以熱手摩面上則

令人悅色以手背揉眼則明目

喉生瘡早晨含少許生胃氣辟山瘴邪氣同上

每日下床先左脚念乾元耳利貞下右脚念日日保長生如此各念

三遍則終日吉同上

晨興以鹽乳粉入白粥中拌和食之極益人同上

早起不可用刷牙子恐根浮無牙疎易搖久之患牙疼益刷牙子皆

是馬尾為之極有所損今時出牙者用馬尾反蓋馬尾能覆

齒同上

早起東向坐以兩手相摩令熱以手摩額上至頂上滿二九止名曰

存泥丸同上

清旦初起以兩手又兩手挽上下之二七止令人不變改竅閉氣

右手從額上引左耳二七止吹引兩鬢鬢等之令人血氣流通

卷之三

頭不白又摩手令熱以摩身體從上至下名流冷令人勝風寒

時氣寒熱頭疼百病皆除之同上

凡人旦起常言善事天與之福云云七歲

夜起

夜起裸形不祥云云七歲

夜起坐以手攀脚底則無筋轉之疾頑痺

總論

勿久泣神悲感云云七歲

大怒氣不通同上多怒則心傷小有礙

學生之法不可泣淚及多唾津此皆為淚液漏精使喉腦大竭是以

真人道士常生納咽味以和六液真不可對此哭感應

哭者亦趣死之有哀者乃朽骨之大患恐吾子未悟之相為憂耳同上

哭泣悲來祈哭施不用即食久成氣病畢氏神
不可泣哭便泣大渴同上精神傷神過於舌橫心則寒同上

怒叫

勿明且號怒成應篇

勿對北惡罵同上

勿向灶罵習不祥千金要方

勿辛呼驚驚勿怒怒神不樂云云七歲

多怒則百脉不定小有

喜笑

大樂流涕傷云云七歲

多笑則傷最多樂則意溢多喜則志錯卒風小有礙

恣樂傷魄魄通於目橫於肝則目暗畢氏病源

笑多則腎耗腰痛

同上

不可暗曠歌舞

歌舞

或應篇

不可對灶吟詠

同上

凡欲眠勿歌詠不祥

云星七篇

慎勿上床臥歌

同上

語言

凡言無續常想古在氣海中千金要方

食上不得語語而食者常患胃管痛

同上

寢卧不得多言笑言五臟知睡聲不絕則不可發聲

同上

行不得語若欲語須住乃語語則令人失氣也

同上

眠勿大語損人氣力

同上

走不得大語噴涕

多語則氣爭

云星七篇

不得與女人語笑同寢致尸鬼賊亂精神本一真身

食不語穢不言論語

思念

勿念內志恍惚

云星七篇

多思則神怠多念則神散

小有經

不可北向思惟不祥

起云星七篇

思慮傷心傷則吐衄血發則髮落

乘氏病論

神卧杜明

火卧傷氣勞於神也

黃帝素問

不可當風卧不可令人扇之皆卧得病也

千金要方

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3-Color Black

凡人卧春夏向東秋冬向西頭勿北卧及喘吐亦勿安床

同上

凡欲眠勿飲酒不釋

同上

上床坐先脫左足卧勿當舍脊下川流勿借灯燭令寤寤及六神不安多愁怒人頭逆勿安火炉日夕引火氣頭面日赤睛及鼻乾

同上

夜卧當耳勿有孔咤人即耳聾

同上

夏不固露而卧令人面皮厚善成癩或作面風

同上

冬夜勿覆其頭得長壽

凡人眠勿以脚懸睡高腰又成腎水損房足冷

同上

不得畫眠令人失氣

同上

卧勿大語損人氣力

同上

暴卧常習閉口口開即失氣凡邪惡使口入久成清濁及失血色

易寐则卧益人氣力勝正假卧按孔子不尸卧故曰睡不服縱竟不

臥舒

凡人舒睡则有鬼病寤邪

同上

凡眠先卧心後卧腰一夜當作五度及覆常涼更轉

同上

勿強頭卧使人頭風眩悶髮秃面黑齒痛耳聾頭生白屑

同上

凡睡竟勿飲水更眠令人作水癖吳氏論

同上

夜卧或側或仰一足伸屈不並則無夢世之患也項詳錄

同上

睡卧用黃柏皮蜜炙含少許一生不患明雙

同上

當鳥勿仰卧

人睡著不可得單蓋而其人神魂外遊回視不認口有至死者

同上

卧處不可以音近火必有目疾亦不可當風患患頭風手足疾皆受風

則數官無禁

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black

多睡令人目盲云芟七錢

丈夫勿頭北向卧令人神不安多愁忘謂

凡人卧不用隱膝下令人六神不安謂

凡卧欲得數則語笑欲令至少莫令高謂

慎勿上床卧歌謂

暮卧先燒黃庭內景玉經一遍乃卧使人魂魄自然制煉常行此法

二十八年亦成仙矣謂 昔其言要

飽食便卧攝壽也謂

人若睡必酒則卧膝陽陰魄全也亦竟即酒後兩脚又兩手令氣過

遍渾身陽氣布也云芟七錢

寢無伏出社祀又云芟七錢云姑射代卧序內

夜卧自胜以下常須靈遊被不如此則風毒滲入血脈不行直至

采神華癱緩軟脚偏風因致交互四時發生

睡不張口恐氣泄而損神謂 山記

卧濕當風則真氣自弱謂

夜卧當耳勿得有孔風入耳中喜令口喎鼻氏病過

飽食仰卧久成氣疾病頭風謂

人見十步五喘勿頓擯而卧風利吹人必變癩癩及身重謂

汗出不可露卧及浴使人身振寒熱風疹謂

麻黃末五分日中面向南杵之水調方寸七日可三服不睡若要睡

用糯米粥葵菜湯解之依薄以煉丹守妙之秘法也謂 墨子秋節

養通草茗飲之不睡矣謂

將麝香一割安於枕中能除邪時惡私聞子書

决明子置之枕中景明眼謂 碎舞

TAFLEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black

不可用菊花為枕久之令人腦冷頭

神恍惚昔太山下有老翁者失其名字漢武東巡見老翁鋤於道背

上有白光高數尺帝怪而問之有道術否老翁對曰臣昔年八十五時衰老垂死頭白悉落有道士者教臣服藥飲水絕穀并作神恍惚中有三十二物其三十二物中二十四物善以當二十四氣其八物毒以應入風臣行之轉少白髮返黑隨從後生日行三百里臣今年一百八十矣不能弃世入山願志孫子獲還食穀又已一十餘年猶得神恍惚之力性不羸老武帝視老翁類狀當如五十許人驗問其術皆云信然帝乃從受其方作枕而不能隨其絕穀飲水也方用五月五日七月七日取山林柏以為枕長一尺二寸高四寸中空容一斗二升以柏心赤者為蓋厚二合置枕之令密又當便可開用也又鑽蓋上為三行行

四十孔凡一百二十孔令容粟米大其用藥膏許芝白芷辛美杜斷白木蒿本木蘭蜀椒桂乾薑以風入髮倍以熾劑實肉桂華鹿麝柏實葦子蘇冬花白麝香椒薑燕凡二十四物以應二十四氣如毒者八物應八風烏頭附子慈葦皂莢茵草礬石半夏及細辛石三十二物各一兩皆以唾以毒藥上安之滿枕中用布囊以衣枕百日而有光澤一年体中所疾及有風疾一皆愈差而身甚香四年白髮變黑齒落更生耳目聰明神方驗祕不傳非其人也萬本是老翁翁好也或帝以問東方朔答曰昔女媧以此方傳玉童玉童以傳廣成子廣成子以傳黃帝近者穀城道士淳于公枕此藥枕耳百餘歲而頭髮不白夫病之來皆從陽脉今枕藥枕風邪不得侵人矣又藥以布囊衣枕藥當覆以輪覆重包之頭欲吐枕時乃脫去之耳詔賜老翁

更常老翁不受曰陛下好善故逃之耳帝止云復七載
狂者無如磁石以為盆枕可老而不昏字上宜中用之堂中傳

夜夢惡不須說且以水而東之曰曰醫者草木好夢成空玉即

無欲矣千金要方

說夢者山千金翼方

善夢可說惡夢然之則使人短命矣云云七篇又千金要方云

夢之善惡皆由心為

夜伴燭而寢招惡夢頃時

純磨有一具於頭間將水注之來絕惡夢

人卧不悟皆是魂魄外遊也他物所誘與欲逐未得致成寤也忌火

照火照則神魂遠不復入乃至於死而人有於灯火前寢者

本由明出是以不忘火也

人覺勿然明喚之覺死不疑聞喚唯好得遠喚方不得追而急喚亦

喜失魂魄也

夜卧以鞋一覆一仰亦無覺惡夢頃時

枕北而寢多覺

夜寢之人急取標塵吹鼻中即醒

取雄黃一泥帶之不覺安于婦

人忽不寤勿以灯照之杀人但痛唯指指甲際而唾其面則活取韭

搗汁吹鼻中蒜汁亦得冬月用韭搗汁灌於口中常所服方

養生類纂卷第七

寒 暑 周 守 忠 暮 錄

鄉貢進士錢塘縣知縣梅陽謝穎校正重刊

人事部二

沐浴 洗而 叩齒 搗髮

漱口 濯足 交令

沐浴

沐浴未乾而熟睡成疾

浴冷水則生腎痺之疾

新沐髮託勿當風勿濕髮髮勿濕頭即使人頭風眩聞髮克面黑

痛耳聾頭生白屑千金要方

夜臥腹不食即令人心驚汗多夢

熱酒洗頭冷水濯之作頭風

飲水沐頭作頭風

冬浴不必汗出

時行病新汗方解勿冷水洗浴損心

凡暑家不欲數沐浴若沐浴必須密室不能大熱亦不得大寒皆生

百疾

沐浴後不得觸風寒

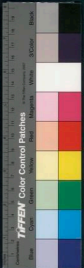
亂是浴飽忌沐浴訖須進少許食飲乃出

常以晦日浴朔日沐吉

沐浴忌三伏二社四杀日宜擇申酉亥子日大吉也

人能一生斷沐未無眼疾

洗頭不可冷水成頭風疾



浴出不可和衫裙寢熟恐成外腎疼腰背委曲

有目疾切忌酒後浴令人目盲

飽食沐浴作頭風藥氏病師

汗出不可露肘及浴使人身振寒熱風疹

沐浴浴同日凶千金翼方又云大寒日沐浴

舊說眼疾不可浴浴則病甚至有失明者白芍良云未狂之前歲歲

患赤眼一道人勸但能動沐頭則不擾病此者良不休今七十

餘更無眼疾才少治它

向午接陰氣起不可沐浴令人心虛恍惚多夢及頭風也云芝之藥

汗出不宜洗身令人五癆就少津液

沐浴無常不吉

新沐浴荒不得露頭當風不幸得大風割風疾

五香沐浴者青木香也青木華葉五節五五相結故辟惡氣檢魂

制鬼烟致冥時以其有五五之節所以為益於人耳此香多生

澗澗之東東方之神人名之為青木之香焉

沐浴用五種香湯一者白芷能去三尸二者桃皮能辟邪氣三者柏

葉能降真仙四者零陵能集英聖五者青木香能消穢召真

沐浴身心

一元齋者用雲水三斛青木香四兩真檀二兩玄參二兩四種合煮

一拂清澄適寒溫先沐浴後浴此唯辨者用桃皮竹葉劉之水一

二斛隨多少煮一沸令有香氣惡除不痒沐浴室令香淨勿

近園囿勿過井勿傍堂壇勿用穢地酒神

觀氣水沐浴令髮長密黑潤本

沐浴旬浴用五夫五則五氣洗傳浴之榮術通暢旬則數滿後還真



氣在腦沐之則耳目聰明若頭項浴者血凝而氣散雖飢體光澤而氣自損故有癰疽之疾者熱不勝血神不勝形也若頭項沐者氣凝於腦滯于中令人體重形瘦久而經絡不能通暢故古人以陽養陽陽不耗散以陰煉陽陽必損弱而如此數染洗每至甲子當沐不尔當以幾月且使人通靈活不患教患人不能耳薄錄尸臭而真氣來入正一平錄

洗面

且起勿開目洗面令人目溢失明饒淚千金要方
熾熱中自日中來不得用冷水洗面恐成目疾也 摩神錄

叩齒

叩齒之法左相叩名曰打天鑿右相叩名曰槌天磬中央上下相叩

名曰鳴天鼓若卒遇凶惡不祥當打天鑿三十六遍若經凶惡難邪威神大呪當槌天磬三十六遍若存惡念消致真招更當鳴天鼓當以正中四齒相叩閉口緩頰使聲虛而深響也九真高上寶者神明錄

夜行常踰齒齒亦無正限數也然鬼邪鬼常畏齒齒聲是故不得犯人也若兼之漱液祝說亦善昔鮑助者都不學道亦不知法術年四十餘忽得面風氣口目不正蒸入口而兩齒上下惟相切拍甚有聲響如此晝夜不止得壽百二十七歲真錄

齒骨之窮朝夕踰齒不齧 云笈七籤

齒宜數叩 黃庭內經

朝暮叩齒以會身神 黃庭外經註

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black

辨髮梳附

辨頭髮欲得過多通流血氣散風濕也鼓易辨更番用之也

亦不可頻解髮也梳之使多而不使痛亦可令侍者撥取

多也於是血液不滯髮根常堅真推

髮宜多辨

髮是血之餘一日一度梳頭碎錄

髮脫之窮千過梳髮髮不白云艾七錄

玳瑁梳能去風屑噴伸錄

孫思邈以艾加木造百齒梳用之養生要法也盡人宜觀

漱

食畢當漱口數遍令人牙齒不敗口香千金要方

熱食訖以酢漿漱口者令人口氣常臭許脣登高病同上

汗出不宜洗身漱口令人五臟乾少津液去艾七錄

熱湯不可漱口損牙噴時錄

進士劉通遇異人曰世人奉養性性倒置早漱口不若料困而救云

蓋問所積牙亦堅固

濯足

濯足而卧四肢無冷疾噴時錄

是人之處一夜一次洗頭

凡脚汗勿入水作骨疎亦作通疾云艾七錄

并華水和粉洗足不病惡癩果此病

交合

凡夏至後丙丁日冬至後庚辛日皆不可合陰陽大山千金要方

凡大月十七日小月十六日此名鐵敗日不可交合犯之傷血脈

大害大悲男女熱病夫妻女子月血新產者不可合陰陽蒸疾新差

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black

交者死^上

老子曰凡人生多疾病者是風日之子生而早死者是晦日之子在胎而傷者是朔日之子生而母子俱死者是當雲霧瀆日之子能行步有知而死者是下旬之子兵血死者是月水盡之子又是月無之子能胎不成者是泣望之子命不長者是大醉之子不痴必狂者是大勞之子生而不成者是早晚之子意多恐懼者是日出之子好為盜賊貪欲者是禺中之子性行不良者是日中之子命祗不全者是日映之子好詐更妄者是晡時之子不肯必聖者是人定之子天地閉塞不通其子死夜半合陰陽生子上壽賢明夜半後合會生子中壽聰明智慧鷄鳴合會生子下壽尅父母此乃天地之常理也^上

天老曰人稟五常形骸而能思慮者感不覺皆由父母合會而成也

得合八星陰陽各得其時者上也而富貴之極得合八星陰陽不得其時者中也得中宮不合八星陰陽得其時者下也得下宮不合此宿不得其時者則為凡人矣合宿交會者非惟生子富貴亦利身大吉八星定奎井鬼柳張房心一云凡宿也是月宿所在星可以合陰陽^上

解飽交接小者如野咳大者傷絕截肝損命千金要方

多食生弱行房傷肝氣令人面無色^上

御女之法能一月并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^上

愚亦日頌尼房事不然令人患內障^上

八午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強壯者一月一泄凡

人氣力自有強盛過人者亦不可強忍久而不泄致生癰疽若
年過六十而有數旬不得交合者中平者自可閉固也
凡人習交合之時常以鼻多向氣口微吐氣自然益交會聲熱
是得氣也以膏肓末三分白梁汾傳聲令燥既使強盛又虛瘡
不生也

凡欲純陽者當閉口強日閉氣握固兩手左右上下端舉取氣又縮
下部及吸喉小偃脊督息以左手中兩指押屏聳充長士氣并
琢喉千過則精上補腦使人長生若精妄出則損神也
交會者當避丙丁日及弦望晦朔大風大雨大雪大寒大暑雷電霹
靂天地晦冥日月薄蝕如觀地動若御女者則損人神不吉損
男百倍令女得病有子必弱如願者當雙眼穿掌背則多病
短壽不孝不仁又避日月星辰火光之下神廟佛寺之中井灶

圓潤之側聲甚尸極之傍皆悉不可大交合如法則有福壽大
智善人降托胎中仍合性行調順所作和合家道日隆祥瑞競
集若不如法則有壽福為惡人乘託胎中仍令父母性行凶
險所作不成家道日否殃咎屢至夫禍福之應有如此影響此乃
必然之理可不存思之

婦人不必顯色妍麗但得少年未經生乳多肥肉益也若細髮目精
黑白分明体柔骨軟肌膚細滑言語聲音和調四肢骨節皆欲
足肉而骨不大亦益也

婦人蓬頭蠅面拖項結喉雄聲大口高鼻露齒日精淫濁口頰有毛
骨節高大髮黃少肉與之交會皆賊命損壽也
每月二十八日人神在陸切忌辦事是於甲子庚申十五日人神在

魂身尤當戒之

喜攝生者凡膏陽事特戒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瀆即是膏

火將滅更去其油可不深自劫乎

房事忌五月五日六日七日十五日十六日十七日二十五日二十

六日二十七日為九毒日犯之者不過三年項神錄

房事忌庚申甲子本命生日犯之者各戒二年之壽期日戒一紀望

日戒十年二元日戒五年四立二分二至卦日各戒四年三伏

與晦日各戒一年又切忌當此日履不可講掛烟之禮

新沐浴及醉飽速行婦還大破德蓋不可行房室之事生病切慎之

正及七歲

夫妻重合不擇日

終身之忌卧候然姓行房

房事疼痛因醉犯房而得之華佗中藏經

人有所怒血氣未定因以交合令人發癰疽黃赤雜禁忌法

不可忽小便交合令人淋莖中痛而失血色

速行疲乏未入房易五勞虛損

婦人月事未絕而與交合令人成病得白駁

夫學生之夫必夾心養神服食活病使腦官填滿玄精不傾然後可

以存神服霞呼吸二景耳若數行交接漏泄地瀉者則氣穢身

亡精氣枯竭雖復玄挺玉籙余書太極者符亦不可解於非生

平在昔先師常誡於斯事云學生之人一接則傾一年藥勢二

接則傾二年藥勢過三以往則所傾之藥都七於身夫是以真

仙之士常慎於此以為生生之大忌其語

凡甲子庚申之日是尸鬼競亂精神蹂躪之日也不可與夫妻同居



及言語酒會當清者不寢暫偷其日遺諸可欲

醉而交接或致惡積聚此病

醉飽莫行房五歲皆交覆其真人性中飲

精液流泉去鼻香注云陰陽交接濁液失精食飲無味鼻失芳香若

交接不停鼻必失氣口不得味也黃庭外經

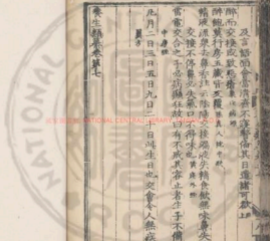
雷電交合之子必病癲狂故曰有不戒其容止者生子不備也玄女

中庸經

凡月二日三日五日九日二十日此生日也交會令人無疾病

黃帝

養生類纂卷第七





RESERVED NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





2015.05.28. NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

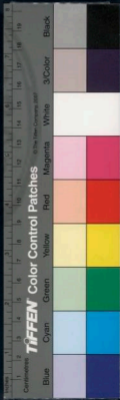




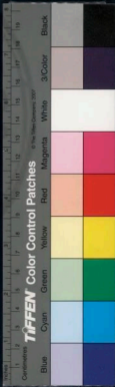
RESERVED NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



國家圖書館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY TAIWAN R.O.C.



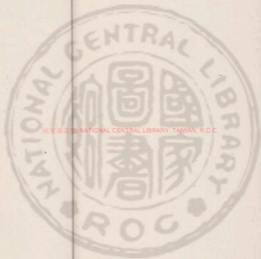
© 2002 NATIONAL CENTRAL LIBRARY TAIWAN R.O.C





© NEW 2000 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





SEE WISSE: NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





2025/08/28 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

2025/08/28



養生類纂第八

人事部三

察 卷 周 守 忠 某 某

鄉貢進士錢塘縣知縣孫德壽謝頌校正重刊

老人

老人

小兒

老人之食大抵宜其溫熱軟熟忌其粘硬生冷每日晨朝宜以醇酒

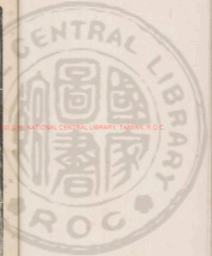
先進平補下元藥一服女人則平補血海藥一服無燥熱者良

尋以粥羊腎羹一盃壓之五味葱蒜芻藿等粥皆可至辰時

服人參早氣散一服然後次第以頤四時器軟飲食進之食後

引行一二百步令運動消散臨時時進化痰利膈人參半夏圓

一服每年之人不可頓飽但頻頻與食使脾胃易化穀氣長存



若頰令飽食則多傷滿老人腸胃虛薄不能消納故成痰患為
人子者深宜體念此養老之大要也日止可進前禁三飯不可
多餌如無疾患亦不須服藥但只調停飲食自然無恙矣奉祝

老人禁餌止是扶持之法只可用溫平暖氣進食補虛中和之藥治
之不可用市肆贖買他人惠送不知方味及狼虎之藥與之服

解切宜審詳

老人骨肉疎冷風寒易中若穿衣結身暖氣着体自然氣血流利四
肢和暢雖遇盛夏亦不可袒露其頭後建項常用紫軟夾帛自
頭後中懷中垂下著肉入衣領中至背脾間以疎麻理解年人
肌肉瘦怯痰理開疎若風傷腰中使成大患深宜慎之

天養救窮則精三耗竭神氣難前運同小兒全假乳哺以助養晚若

遇水火兵寇非橫驚怖之事必先扶持老人於安穩處避之不
可喧忙驚動每年之人一遭大驚便至胃味因生瘵疔凡喪矣
凶禍不可吊疾病危困不可令聞驚痰飲食不可令驚悲衰憂
愁不可令人預報穢惡臭敗不可令聞生令沽更毒物不可令
食弊漏卑濕不可令居卒風暴寒不可令冒煩燥大熱不可令
中動作行步不可令勞暮夜之食不可飽陰露梅暝不可令臥
假借鞍馬不可令乘偏僻禁錮不可令服廢宅教宇不可令入
穢圍家墓不可令遊危險之地不可令登淵急之水不可令渡
關津之室不可令孤凶禍遠根不可令知輕薄婢使不可令親
家婦究事不可令管官宜忌之以保長年

冷飯水食水團無粘粘冷肥餅之物多傷脾胃難得消化大不登老
人



凡老人有患宜先以食治食治未愈然後命藥此養老人之大法也

高年之人多有宿疾者氣所攻則精神昏倦宿患發動又復延冬已

來揮炒薰衾喘矣飲熱至春成積多所發逆致體熱頭昏腦重

逆激四肢勞倦腰脚不任皆天所發之疾也常宜休歇若稍覺

微疾不可復行疎利恐傷臟腑則生替疾但只用消風和氣游

春時通天氣順脈不可煩燥諸衣履老人氣弱骨燥枯風冷易傷

透春時但多令天氣溫暖之時一重宜漸成即不致暴傷也

夏月老人尤宜保扶若暑下攻道穿隙破室皆不可納涼此為賊風

中人暑宜居室室宜空水次未涼者淨之慶自有清涼每日

凌晨進溫平暖氣湯飲一風飲食溫飲不令太飽但時復進之

新登五穀老人不宜食動一切宿疾

冬月最宜養老宜溫淨金服餅重調其飲食過其寒溫大寒之日

山藥酒肉酒時進一盃以扶衰弱以禦寒氣不可遠出觸胃

風解老人血氣虛怯真陽氣少苦成寒邪便成疾患多為救逆

麻痺昏眩之疾或燥燥毒之物尤切戒之若食炙燥燥熱之物

故多有腫喉痰嗽咽目之疾亦不宜溼沐降氣內蘊之時若加



宜服微涼鴉化痰藥一服

若不齋服非不齋服也。只當調氣。尔少不齋勞。非不齋若也。只當調

脾胃。頃呼聲

六十歲人得暇時。日以空實。脾心上安。蒜一片。灸之。熱則易之。又大

得力

男子六十閉房。所以補益。故重法命也。白鹿通

人年四十以上。常服鍊乳散。不絕。可以不老。又餅云。母足以愈疾。延

年。又勿服瀉藥。常餌補藥。大佳。千金要方

人年五十以上。去皆大便不利。故常苦下痢。有斯二疾。當預防。若秘

澀。則宜敷食。葵菜等。今看之物。如其下痢。宜與薑韭。溫熱之菜

老人於四時之中。常宜溫食。不得熱之。千金要方

養息之要耳。無妄。听口無妄言。身無妄動。心無妄念。此皆有益於老

人也。又當愛情。每有謫念。無令耳聞。此為要事耳。

老人之道。常念善。無念惡。常念生。無念殺。常念信。無念欺。每作博戲

瑤。用氣力。無舉重。無疾行。無喜怒。無視聽。無聽。無大用。意無

大思慮。無呵。無叫。無吟。無歌。無啼。無悲。慈。無哀。動

無慶。吊。無捶。對。賓。客。無預。石。席。修。如此者。可免病。長壽。斯必不

或也。

老人當避大風。大雨。大寒。大暑。大霧。霜。雪。旋風。暴氣。能不觸。百者

是大吉祥也。

老人所居之室。必湏大。周密。無致風。隔也。

夫善養老者。非其書勿讀。非其言勿听。非其務勿行。非其食勿食。非

其食者。所謂猪。耗。雞。魚。燕。鱈。生。肉。生。菜。白。酒。大。醋。大。鹹。也。當。于

淡食。至於黃米。小豆。此等。非老者所宜。食。常宜輕清。甜淡之食。

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black

大小多通瘦長尋為任人忌強用力咬堅壓硬胸肉反致折散
疲斷之禁常不飽不寒不熱善行作坐卧言談語笑寢食
逾次之間能行不長失者則可延年益壽矣

養老之道食必忌雜雜則五味相撓食之作患是以食飯餅者務令
簡少飲食當令節儉若貪味傷多老人腸胃皮薄多則不消膨
脹短氣必致霍亂至已後秋分已前勿進肥濃美醃酥油酪
粿則無他矣夫老人所以多疾者皆肉少時春夏取涼過多飲
食太冷故其魚鱉生菜生肉服冷物多損於人宜常所之唯乳
酪酥蜜當宜溫而食之此大利益老年雖然卒多食之亦令人
腹脹洩痢

老人須知服食得息則身按摩搖動服食導引行氣不得致生取肉
以自養也

小兒

兒之始生宜淨洗則燥五不留於指暗之間可得皮膚光澤然後剪
臍臍之道乃物生之養之前之宜長一尺有二用蠟線縛之宜
緊剪之不長多生疔風縛之不緊除門虛腫蒸熱難落結毒

小兒初生急以綿裹指拭盡口中惡血不急拭啼聲一出即入腹成
百病矣亦未須與乳且先與柏破黃連浸湯取濃汁調硃砂細
末拌兒口中打盡腹中舊屎方可與乳兒若多睡睡之勿強與
乳則自然長而少病小兒生後要方

嬰兒若洗浴既熱臍帶須隔水物咬斷將暖氣呵七流而任其
嬰兒初生第一日燒斷臍相訖看兒形若面紅潤色赤略身臂快
者宜用米粉半錢旋旋令兒吮之良久有臍黃便下為任次用



甘草法用好原州甘草中指一節許拍碎以水二塊煎一塊
殼以綿纏蘸令兒吮之若吐出惡汁為佳若服一塊殼不吐即
不瀉更服不瀉嬰兒在實寒熱瀉服之次宜用朱蜜法好朱
砂一大豆許細研水飛煉赤安蠟殼磨精細和成膏要用一豆
大乳汁化下時時滴口中三日內止三粒臨時更有形色若面
色多青白啼聲不響即不瀉服吹用平糞法真牛黃一塊許用
好蜜煉熟和成膏每服一豆大乳汁化時時中形色不實者不
宜多服若嬰兒胎熱或身作黃色宜多服
浴新生兒用猪膽一枚煎湯在盆中承膽汁按於湯中過寒溫以浴
兒終身不患瘡切不得湯中入生水小兒科聖方
凡兒初生洗拭細復甘草三五寸捶碎微煎湯以新綿子搗與
吃日夜五七卷取盡惡五即止方與乳之若春夏不瀉下之佳

其自然下即必露自非病不可下之

小兒始生即當舉之舉之遲晚則令中寒腹中當先浴之乃新胎斷臍
常令長至足跗短則中寒令腹中不調常下痢若先斷臍後浴
之則令腹中水中水則發腹痛千金翼方

兒新生不可令衣過厚熱令兒傷皮膚肌肉血脈發難瘡及黃痼
凡小兒始生肌膚未成不可暖衣暖衣則令筋骨緩弱宜時風日若
不見風日則令肌膚軟便易中傷皆營以故絮衣之勿用新

綿也天和暖無風之時令母將兒於日中嬉戲教令見風日久
血凝氣剛肌肉寧實堪耐風寒不致疾病若常薰在襁褓中衣
衣溫暖譬如屋下之草不見風日軟脆不堪當風寒

兒衣先以清水洗之勿令沙土草屑又以清酒洗之仍內錢一文在
衣中盛於新瓶內以青布裹之其瓶口上仍用密蓋頭且置便



宜暖持滿三日然後依月吉地向陽高懸之爰入地三尺埋之
瓶上土厚一尺七寸唯須牢築令兒長壽有智慧若歲衣不造
為猪狗所食者令兒癩狂蟲蟻食者令兒病惡瘡大鳥食之令
兒死近社廟傍者令兒兒近深水灣池令兒弱死近故窟
傍令兒驚怖近井傍者令兒病聾盲棄道路街巷者令兒絕嗣
無子當門戶者令兒聲不出耳解將水涼下者令兒書盲家於
火重者令兒生爛瘡著林木頭者令兒自斃如此之忌皆煩
慎之外並和要方

歲衣天德月空法

- 正月天德在丁月空在丙壬二月天德在坤月空在甲庚
- 三月天德在壬月空在丙壬四月天德在辛月空在甲庚
- 五月天德在乾月空在丙壬六月天德在甲月空在甲庚

七月天德在癸月空在丙壬八月天德在辰月空在甲庚
九月天德在丙月空在丙壬十月天德在己月空在甲庚
十一月天德在癸月空在丙壬十二月天德在庚月空在甲庚
凡歲兒未嘗依此法天德月空處埋之若有遇及友者宜以衣內新
蘇盛密封塞口挂於宅外福壽之上向陽高懸之爰持過月然
後依法埋歲衣之大吉謂

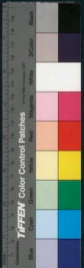
歲之理

甲寅旬中十日不得埋歲兒衣以瓶盛密封安置空處度十日即埋

崔氏初生浴兒良日此謂初生浴兒以後重浴亦言寅坤酉日大吉

壬午丁未癸巳日凶

浴兒虎頭骨湯主辟除惡氣鎮令兒不驚不患諸瘡亦方用虎頭骨
五六兩無頭身骨亦得碎苦參四兩白芷三兩三味切以水一



手足為湯內儲膽汁少許煎寒溫以浴兒良

凡尋常浴兒湯氣添少許清泉水一揀宜浴兒浴訖以粉厚兒既不

畏風又引散諸氣

凡浴小兒湯極須令暖熱和冷熱失所令兒驚即成疾凡小兒冬

寒不可久浴浴必傷風寒更不可久久則傷熱水溫不妨凡浴

時當護兒背受風邪自此而入使之發熱成痲浴兒之初以指

臍一枚取汁投於湯內可免瘡疥之疾凡兒生下三日用桃李

根吹咀水黃湯去滓浴兒良去不祥亦免瘡疾之患嬰兒妙訣

夏中腹熱時乳母浴後或兒啼不可與奶雖令成胃毒絞成赤白痢

凡若後可令定息良久熱擦乳之故無患也顧雖

凡乳兒不可過飽滿而必夜則成嘔吐乳或夾涎取出按後再乳凡

初乳時須常捏去宿乳然後與之兒若卧乳常以臂托之令乳

與頭至令兒不噎母欲飲即覺其乳脹者不足飽足而成嘔吐
父母交合之間兒卧於側或驚哭不可乳食見蓋氣亂未定則
害兒也千金論

兒啼未定氣息未調乳母勿遽以乳飲之故不得下齊滯腐腸而成
嘔吐此患有之可不為戒藥所論

初生嬰兒乳哺得法乳者甚也哺者食也乳後不得與食哺後不得

與乳小兒脾胃怯弱乳食相伴難以克化幼則成疳周歲已上

而成乳癖結於腹中作瘕故也大則成癰小則成積疳瘕自此

始也溫微方

凡兒生三日之外當與少哺姚和象云以粟米煮粥飲研如乳汁每

日與半碗數許以助穀神連連腸胃孫真人云以粳米飲七日

外與三大豆許慎不可雜與藥吃巢氏云兒生滿三十日後當



哺少物如二事核許至五十日如櫻桃許至百啉如木葉許若
乳少當以意增之不可多與恐不能勝則生病矣若乳多不消
哺食者亦須少少與之以旺腸胃兒大積稍增之當有常劑聖
濟經亦云兒生三日用飲過三日用哺哺之以賴穀氣也哺之
多少量日為則如是則五藏得養而胃氣壯矣其飲乳食哺不
能無痰癖常宜有節若微不進當無害之恐脾胃虛弱致氣怯
爾若全無穀氣今兒病則多肉耗三十日後雖哺勿多若不嗜
食勿強與強與不消復成疾病哺乳不進者腹中皆有痰癖也
當以四聲乳乳下之節哺乳數日便自愈也

嬰兒初舉三日用飲三日之後用哺量日以為則勿令太過與不及

哺之道所以助穀然後五臟得所養矣

嬰兒之出月必欲人襁褓襁褓之道必溫有宜如春夏之月乃為物

生長之時宜放令地卧使之不逆生長之氣如秋冬之月乃為
物收藏之時宜就溫和之處使之不逆收藏之氣然後血與氣
則百病無自而入矣

嬰兒又當消息無令汗出汗出則致虛損便受風寒晝夜驚寤皆當
慎之小兒看方妙語

嬰兒所以少病癩者其母懷胎時適時勞役運動骨血則氣強胎養
成矣若少運動血氣微胎氣弱則兒軟弱易傷故多病癩

嬰兒皆澆者榻項衣取燥菊花為枕令兒枕之最佳

嬰兒春夏間有疾不可亂有動下使不熱上焦熱變成大病矣

嬰兒又看舌下若連舌有燥如石榴子若啼不出聲不轉連以指不
摘斷之或用蒼刀子刺之微有血出即活

嬰兒若舌下血出多有燒紅髮阿楷脂塗之



初生兒非乳汁灌之即吐出惡水令無病本草

醉之內兒衣皆溼用故綿絮為之替兒衣綿絮特忌厚熱外蓋

壯要方

天下有女為一名姑獲又名約星兒喜流而在過飛鳥徘徊是為浮
蟻無雌不產嘉落毛羽於中庭置入兒衣中便使兒作繭必死
即化為其兒也是以小兒生至十歲衣裳不可露七八月尤忌
之日

凡小兒莫抱於簷下溼浴當風解衣及近神佛之前驢馬之畔各房
異尸之親諸色物靈並不可觸也切宜忌之更宜寶靈藥
子未暮勿衣新綿繭為蒸積大暖而傷於肉春勿發項環足致陽氣
不出故多發熱也
每日頻飪無風履者兒上將并兩頰內有白皴如膜起者速以指甲

刮破更生更去之更看舌下生重舌皆白兒在胎中母喫炙燥

肥膩飲酒服熱藥兩致產乳慶胃藥

小兒若能調和飲食并看承愛護如法則無疾病亦不煩令兒常

服湯藥此宜審之

不得油膩手糊羶及抱兒又不得火氣燥極便與更著令孩子染熱
病大寒以火炙衣被且拋向地上良久熟後之冷趁得所即與
綳之無妨小兒精量方論

小兒未滿月內所驅使人亦不得令有犯到於兒前惡氣觸兒兒得
疾難療

小兒頭上寫八十字此乃旃檀王押字兒某見則回避噴唾

小兒逃竄上艱者置床下下艱者拋屋上云使盡速生

小兒勿立灯擎後令長大多招証誘勿吸白湯令招忌

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Magenta Red White Black



小兒瘡疔以擦粉日傳之則易差而無痕汗漫解

小兒勿令指月兩耳後生瘡秋斷名月食黃搗蝦蟆末傳即差出云
夏七歲按肘後方云此書於五月秋暑易生瘡之

小兒不可食羊胎及鷄鴨卵魚子之類長成多忘此書於五月秋暑易生瘡之

小兒患疳即不得食羊肉及魚小兒積聚方論

小兒不得與解魚食結癥瘕及飲食不節小兒積聚方論

小兒食鷄肉生就其本草云鷄肉生瘡

小兒食黃瓜滑中生疳蟲本草云黃瓜滑中生疳蟲

小兒食子飼孩兒令散不生本草云子飼孩兒令散不生

小兒不可食粟米飯亦不可食本草云粟米飯亦不可食

小兒不可食越瓜發物故疾本草云越瓜發物故疾

小兒不可食炙令不能行本草云炙令不能行

小兒不可食蕪芫令疳下滿本草云蕪芫令疳下滿

凡小兒匍匐已後逢物便喫父母喜之或飲食之間必瀆以口物飼之此非愛惜之法乃成害之一端殊不知小兒脾胃嬌弱腸胃

小兒盜汗者因冷湯過度或熱水淘飯大能損脾土為水之所傷也則不能製津液故成汗自出也

小兒骨弱至七八歲不能行立者只服八味圓一料自愈功在澤瀉

行疳積散

小兒疳積散

耳是當一選方

小兒不可令就臥及燒中飲水令人語言多訥頭冲耳

小兒不可溫着衣服恐召怒

羊肝生共椒食之大損小兒千金要方

取伯勞踏枝鞭小兒令速語本草

小女子不可令食魚鳧食之則拙頭冲耳

抱嬰兒勿哭泣淚入兒眼令眼枯

勿抱小兒損志傷神木一真五試

入夏常以蜂蜜或杏仁仁七粒與小孩兒佩帶之聞雷震自然不惧也

林泉備用

壯健餘昨酒給孩兒語遲本草

拔劍倚門而不驚神命萬草附

此生不作聲者此由難產少氣故也可取兒臍旁向身細將之令氣

入腹仍呵之至百度啼聲自殺又以葱白徐碾之即啼

此方是神效方又按千金方取項水一盞灌浴之項史即作

外董拙要方

光初生宜用艾故衣裝之若生女宜以母故衣勿用新帛令兒長壽

小兒初生候浴水未得且以綿絮包裹抱大人懷中暖之及浴了亦

當如此雖暑月亦未可遽去綿絮漸去去乍出母腹不可令

胃寒氣也預煎下沸湯以瓶收之臨時旋暖不犯生水則兒不

生瘡如此一月為佳小兒養生要方

養生類纂卷第八

第十二

養生類纂卷第八

第十二

養生類纂卷第八

第十二

養生類纂卷第八



養生類纂卷第九

卷之九

無 卷 周 守 忠 纂集

御貢進士錢塘縣知縣陳壽謝頌校正重刊

人事部

乳母 姓婦

乳母

乳母者其血氣為乳汁者五情善惡悉血氣所生其乳兒者皆須性
清知善形色不惡相執稍通者若求全備不可得也但取不私
臭穢燥氣嗽病疥癩癰白无礙傷脾胃耳聾眼鼻癩癩無此等
疾便可飲兒切慎慎耳外並如常方
凡乳母乳兒當先以手撫按散其熱勿令乳汁奔出令兒咽雜奪其
乳令得息已復乳之如是十及五反視兒氣飽節度知一日之

中幾乳而足以為常又常捉去宿乳千金方

兒若卧乳母當臂枕之令乳與兒頭平乃乳之如此令兒不嗜母欲

寐則奪其乳怒填口鼻又不知飢飽也

凡乳兒不欲太飽飽則令吐凡餵兒吐者是乳太飽也當以空乳乳

之即消夏若不去熱乳令兒嘔逆冬若不去寒乳令兒致痢母

新房以乳兒令兒羸瘦交誼不能行

母患熱以乳兒令兒變黃不能食

母怒以乳兒令兒喜驚發氣疝又令兒上氣癩狂母新吐下以乳兒

令兒虛羸

母醉以乳兒令兒身熱腹滿

不得與奶母大段酸鹹飲食仍忌絲衝寒或衝熱米便餵兒如此

則必成疔癬或驚疔瀉利之疾



夜間發疔頭疔母起身坐地抱兒候之

疔母不可頻喫酒恐兒作痰嗽驚昏厥疾

每侵早欲飲乳皆須捏去宿乳小兒精要方論

凡為乳母者皆有節度如不覺息即令孩子百病生如是弄調可致

孩子無疾長壽是以春夏切不得恣熱哺兒子必發熱疔疔疔

逆秋冬切勿以冷乳孩子必令腹脹瀉上論

乳母有濕不得乳孩子必患胎黃及瘡疔上論

乳母有風痰不得乳孩子必患癩癧風病上論

乳母傷飽不得乳孩子必致多熱喘急上論

乳母有大不得謹事者切須防備驚悸有所犯氣息未定便即乳兒

者必能害兒令不能行

小兒睡怕乳母鼻風吹及顛明父成風痰時時

嬰兒生後兩月即目眩子成能笑識人乳母不得令生人抱之及

不令兒非常之物嬰兒百醉任牀生能及後乳母當存節喜恐

適其寒溫嬰兒半時死骨已成乳母當教兒坐坐嬰兒二百日

外掌骨成乳母教兒地上匍匐嬰兒三百日腦骨成乳母教兒

獨立嬰兒四時膝骨已成乳母教兒行步上件並是定法蓋世

之人不能如法存節性抱兒過時損傷筋骨切宜謹之為吉

小兒醫方妙選

嬰兒乳母須每日三時摸兒項後風池若壯熱者即須熨之使微汗

即愈詩云戒養小兒慎護風池風池在項項筋兩棘之處有病

乃治之疾微慎不欲妄針灸亦不用輒吐下所以然者針灸傷

兒經絡亦不可吐下傷時臟故也

嬰兒暑中當令在稍涼處乳母勿著薪水即不宜多

嬰兒暑中當令在稍涼處乳母勿著薪水即不宜多

嬰兒暑中當令在稍涼處乳母勿著薪水即不宜多

嬰兒暑中當令在稍涼處乳母勿著薪水即不宜多





凡浴兒乳母當護兒背項風邪自此宜入使之發熱成癩

兒啼未定氣息未調乳母勿遽以乳飲之停膈而成嘔吐

初生嬰兒乳哺得法乳者妙也哺者食也乳後不得與食哺後不得

與乳小兒脾胃性弱乳食相併難以克化初則成疳積歲已上

而成乳癆食滯結於腹中作疳故也大則成癰小則成積積者氣

自此始也

乳母憂愁思慮或有忿怒之氣乳兒者乳膈氣而上不能消化故嘔

也凡有此候先解乳母釋其忿怒然後服五疳寬中散食後捏

去收乳服藥過口即仰一小時令準行入乳脉兒服沉香降

氣湯乳母亦可服

小兒腹時嬌嫩易虛易實不自無病或因乳食不節胃滿而滯或因

乳母餅乳取涼風冷入乳故乳母食飲而又食冷冷氣入乳令

乳寒敗兒若喫之隨入兒腹即成霍亂或成疳腸嘔吐泄瀉不

止此皆非兒之病也乃乳母不潔寒溫不能調護使之其病上

乳母多食辛辣之物令小兒成龜背之疾亦日肺熱腫滿攻於背膈

即成龜背也

乳母常食粥仍欲乳兒先捨去少許即佳

乳母區豆莖一升炙令熟乃切之入參三兩以水三升煎取一大升

去滓取汁煮粟米粥與乳母食之良常蓋置乳勿令冷佳

乳汁勿投於地蟲蟻食之令乳無汁可沃東壁土佳

乳母觸冒風冷及飲食生冷等物冷氣入乳兒若飲之亦成霍亂

妊婦一月名始胚飲精熱痰受御宜食大麥無食麩子是謂才正

一月之時血行否溢不為力事寢心安靜無令忌畏

妊婦二

月名始膏無食辛涼居必靜處男子勿勞百節皆痛是為胎始
 結二月之時兒精成於胞裏滋潤靈動也 妊娠三月名始胎
 當此之時未有定儀見物而化欲生男者持弓矢欲生女者弄
 珠璣欲子美好數觀璧玉欲子賢良端坐清虛是謂外象而內
 感者也無悲哀思慮驚動 妊娠四月始受水精以成血脉食
 宜稻稷麥宜高鴈是謂成血氣以通耳目而行經絡四月之時
 見六腑事成當靜形体和心志篤飲食 妊娠五月始受火精
 以成其氣財必委廷津液深其居處厚其衣蓋朝禮天光以
 被寒飲其食福麥其美牛羊和以菜羹調以五味是謂養氣以
 定五臟五月之時兒四肢皆成無大飢無甚飽無食乾燥無自
 衣熱無大勞倦 妊娠六月始受金精以成其筋身欲微勞無
 得靜處出遊於野數觀走犬及視走馬食宜鷄馬猛獸之內是

謂變腰理納筋以養其力以堅骨臂六月之時兒口目皆成調
 五味食甘美無大飽 妊娠七月始受木精以成其骨勞身抽
 肢無使定止動作屈伸以運血氣舌靈必燥飲食適寒常食稻
 稷以寬腠理是謂養骨而堅齒七月之時兒皮毛已成無太言
 無號哭無薄衣無洗浴無寒飲 妊娠八月始受土精以成膏
 華和心靜息無使氣炒是謂密腠理而光澤顏色八月之時兒
 九竅皆成無食燥物無輒失食無忌大起 妊娠九月始受石
 精以成皮毛六臟百節莫不畢備飲醴食甘緩帶自時而待之
 是謂養毛髮致才力九月之時兒肺精結皆成無處溫冷無著
 衣衣 妊娠十月五藏俱備六腑皆通納天地氣於丹田故使
 閉節人神皆備但俟時而生宜服滑胎藥入月即服勝於時
 凡受胎三月運物变化稟質未定故妊娠三月欲得觀鼻象注獸珠



王宅物欲得見賢人君子或德太師觀禮樂鐘鼓豆軍旅陳設焚燒名香口誦詩書古今歲歲香燭肅靜到不正不食帶不正不坐彈琴及調心神和情性常懷慈悲淨生子皆良善壽忠孝仁義聰慧無疾斯蓋文王胎教者也千金要方

現在胎日月未滿陰陽未備胎臟骨節未成足故自初說于將產飲食皆覺皆有禁忌

妊娠七月後先服枳殼散瘦胎產前腹痛服四物湯鹿胎下血加膠艾煎八月切忌飲酒惡寒時心中昏亂

凡婦人妊娠之後以至臨月時胎氣閉而不利切不可多飲酒時時行步不宜食粘硬難化之物不可多飲酒不可亂服湯藥亦不可妄行鍼灸瀆寬心戒思慮不得負重或登高時險若偶然胎不安腫痛者須服安胎藥一二服得安即止入月一日臨產圍

并借地法於妊娠房內正北壁上仍依位設床帳幔鋪榻薄褥容使無孔竅夏月亦鋪單褥用好油單帶粉袋以備之常焚香令潔淨產兒皮骨香

有孕婦人性宜寬慈無妄怒愛日勿邪視耳勿傾聽安坐穩行防諸

不測如此愛護方保胎無虞

妊娠之人有宿扶穢疹因而有燥或有燥之時節適非理致生疾病

並令臍臟受損氣力虛廢令胎不長故須服藥去其疾病益其氣血以扶養胎也

婦人妊身不欲見醜惡物食當避異常味不可見兇兇缺缺

妊娠食雞子及魷魚令子多疳

妊娠食雞肉糯米令子多寸白虫

上



養生類纂卷之六

妊娠食雀肉并豆醬令子滿面肝黯黑子煩

妊娠食山羊肉令子多病同上又食厚本草云如婦人食多食半

妊娠食兔肉令子無音聲并缺唇同上

妊娠食驢馬肉是月同上

妊娠食棗并鴨子令人側出心寒同上

妊娠食驢肉難產同上

妊娠食雀肉飲酒令子心淫情亂不聚胎同上

妊娠勿向非常之地大小便必半產殺人同上

妊娠勿食羊肝令子多厄同上

妊娠勿食蟹令兒短項同上

妊娠食冰漿絕產同上又本草云女禁食此等婦人懷妊不可食之

妊娠食豆醬合產則胎墮產難產同上

妊娠食生薑令兒多指同上

妊娠食四雞鱈魚令兒病同上

妊娠食鯉魚鮓膾子令兒成疔多瘡同上

麋脂及梅李子若妊娠婦人食之令子黃盲全圖要略方

妊娠不得食漿水粥令兒骨瘦不成人同上

妊娠食雀腦令子雀目同上

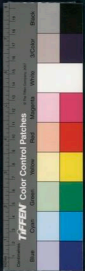
婦人有妊勿服犀角能消胎氣同上

懷孕人不可食葵菜同上

懷孕人不得食螃蟹令兒橫生同上

今具妊娠所忌者藥如右雄黃雌黃水銀粉錫朴硝飛生虫連

跳大戟巴豆野葛牛黃藜蘆牡丹牛膝桂心皂角蘭茹礬石

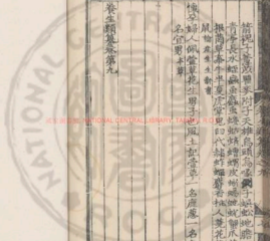


養生類纂卷第九

簡視子善效醫家附子天雄烏頭烏喙子蜈蚣地膽斑蝥羌
青亭長水蛭蠱垂蠱虫蜂蝎蜂蟻蝮皮州蟻蛇就蟹爪芒硝欖
根茵草秦牛半夏虎掌鬼印代赭蚌蠅麝香杜人芫花狼牙生
鼠胎產生新書

名宜男本草

懷孕婦人佩萱草花生男子也服土記萱草一名鹿蔥一名忘憂一





2025/08/28 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



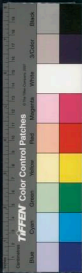


國立中央圖書館, 台灣, 中華民國





2025.03.25 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



© 2009 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN R.O.C.





REPRODUCED BY NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





KEVIN ZHANG, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





20150201 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

10150201



養生類纂卷第十

察 菴 周 守 忠 纂

鄉貢進士錢塘縣知縣魏陽謝頌校正重刊

人事部五

產婦

產婦

病忌

人處三才之間稟五行之氣陽施陰化故令有子然五行雖復相生

而剛柔刑殺互相害甚至於將產則有日遊反支禁忌若觸犯

之或橫致諸病故產時坐卧取處須順四時五行之氣故謂之

產法也

諸臨產若觸犯日遊反支諸所禁忌則令血氣不調理而致運也其運

之狀心煩悶氣欲絕是也故須預以法術防之



病其子亦生浸淫赤爛癰毒逾歲月不差可不戒哉其次胎產
驚覺太早大小揮霍或信風下說兒祟致令產婦心驚神恐憂
極氣亂又為閉雜婦人夜夢穢濁之人衝觸若不預為止絕胎
產必難二也凡胎產必腹作痛坐臥踈草不候其時便令試水
及其兒轉便令坐草坐草太早兒轉亦難未當產時痛陣斷續
風瀉產門產道乾澀胎產必難三也坐草或早試水頻併胞漿
先破腸胎臨產必難四也乃至用力太過抱腰不穩產母因難
坐立傾側胎死腹中其為難產五也兒難已生胞衣不下敗血
入胞脹滿衝心悶絕不醒其為難產六也
鏡得分優切忌問是男是女看血下多少種種服藥馬梅煎良久突
粥服四頓腹中關便令人從心下按至臍腹日五七次若有疾
隨證服藥粥相間頻頻服飯宜閉目而坐其後倚物左右看

承常令直坐兩膝離時眼離令突覺過一樓時方得上床亦
瀆宜膝高搭床頭厚鋪相博遠圍四向宜塞孔障以禦賊風三
日內服四物湯尋宜蓋腦下塊散止一瀉之內常開醋烟以防
運問一瀉之後漸加滋味或以羊肉及雜雜者取濃汁作藥酒
直至百時常服羊肉當湯湯當湯連中湯四常理中湯日各一
兩服以養臟補血脈兩瀉之後方得食粥爛肉食燕月之內
尤忌任意飲食觸冒風寒恣情喜怒振盪用力高聲作勞工巧
之類及上廁便溺如此節養將攝以至百時始得氣血和調臟
腑平健不依此即致產後諸疾
產婦雖是穢惡然行痛之時及未產已產並不得令死產汚穢家入
來視之則生難若已產者則傷兒也千金要方
婦女產乳忌及支月若值此月當在牛皮上若灰上勿令水血器物





產後調經之方

著地則殺人及洗濯衣水皆以番盛過此忌月乃止

凡生產不依產屆或有犯觸於後母子皆死若不至死即母子俱病

庶事皆不稱心若欲衣衾無所犯觸毋即解病子亦易養

凡欲產時特忌多人瞻視唯得三二人在傍特控產訖乃可告諸

人也若人衆看之無不難產耳

凡產通慎食熱藥熱麵飲食常如人肌溫濕也

凡欲臨產時必先脫身常兩著衣以籠蓋頭及覆口令至寒即易產

也

凡婦人生子畢便扶上床須飲麥子小便一盞亦須先備以養奇

禁養之或產婦氣或初紅生血氣無悶不安者調七室散一服

服之不可令產婦悶且令立膝不可伸足又常令人以物自

心隱押起至膝下使氣常下帶也又令產婦常開船以氣通月

房中不燭著火薰粥并煎藥之類並須在旁外若於兩三日間

覺腹中時時撮痛者此為塊塊痛凡須早治見塊藥一二服止

或於三五日之間覺頭昏痛身熱筋脈刺者此是乳味得行

即服行乳藥一二服有不如此者不須服若因床榻太暖或

產氣感或素多喜怒覺頭目眩運如在舟車精神鬱悶者此是

血運即須服治血運藥一二服止或覺物食不美虛因即服四

順理中圓一二服止若不如此則不須服又分我之後且要薄

粥澆着多少不可令飽煩煩少與之為妙逐日漸增之須是煮

得如法不用經宿者不可令溫冷不調恐留滯成寒熱也不可

多飲酒以氣虛清烈未得又恐作痰至一臘七日也外恐寒物

無味可爛煮羊肉或黃雌雞汁略用微味作粥食之不可過多

今江浙間產多喫熟雞子云補亦風俗也滿月之後可食少起

或或欲爛肉亦不可多若新產定不可食過早若大便硬或小便澀切不可服導利藥以其七津液故如此若便服導利藥則滑泄不禁不可治也切須戒之若秘甚必欲速利可服和暖藥即通目產後得息如法無諸疾若者亦須略備補益丸散若四物湯四順理中散之類不可過多又恐因藥致疾不可不戒也未滿月之間不宜語笑憂懼哭泣之類強起坐以至出月之後或作針線寒食生硬脫衣著風運動起坐或房室不戒雖當時未覺為害百日之後或成虛勞或頭昏肢節如痺或發寒熱作渴以至引起宿疾無所不有如在婦未出月間欲得酒漿或服藥者可用黑豆一升炒令燥出以無灰酒五升洗淋之入好羌活一兩法去土拍碎同浸之當用此酒下藥或時時飲少許可以辟風邪養血不礙實行乳脈也如產後傷傷不善飲酒

或夏月亦不須強飲大抵產婦須是如法得息百日外方為平復產乳復育非 夏月於門外燒神或以熾沃之置於房中

体玄子借地法呪曰東借十步西借十步南借十步北借十步上借十步下借十步墮方之中四十餘步交產借地忌有樵夫或有東海神王或有西海神王或有南海神王或有北海神王或有日遊將軍白虎六人遠去十丈軒轅招攝舉高十丈天符地軸入地十丈令此地空闊產婦某氏安居無所妨礙無所畏忌諸神擁護百邪遠去急急如律令勒前項借地法於八月一日朱書一本貼在產房內正北壁上更不須避神殺也

兒衣於天狗月空之慶服之吉外妻相聖方
欲分娩者先取醋醋以塗口鼻乃置醋於傍使聞其氣兼細細飲之此為上法如覺暈即以醋噴面蘇米即飲醋仍少與餅之一云



內少與水餅之黃氏產者

產後禁衛大虛血氣未定食過太早胃不能消也化奶毒結聚胃脘

口乾燥渴心下痞悶三日神一病從方論

產後有三種疾帶目則多汗多汗則大便燥峻難於用藥唯麻子蘇子粥最佳且極靈蘇子大蘇子二味各半合淨洗研極細用水再研取汁一盞分二次飲第啜之此粥不唯產後可服大抵老人諸虛人風濕皆得力香酒本單方

產後不宜食生冷陳火滑物外臺仙聖方

產婦不可見狐臭人舊令產婦著腫 云及七歲

產後未滿月飲冷水與血相聚令腹脹痛初效產宜

產後惡露未止食鹹酸之物通體無血色腹痛發寒熱 同上

產婦總分解了燒科銀江石令赤置露中向產母床前惟重投醋淬

之得醋氣以除血暈之疾十日內時時作此法不妨疊者如日

月之有量也同上

產後昏暈由本來氣弱因去血過多氣無所主精神不足陰陽推亂謂之血運急以炭火投醋中熏鼻及以半夏末少許吹鼻中即省全生指迷方論

病忌

病停痰留飲聶逆逆心腎腸滿痛腸間漉瀉有聲忌冷飲酒漿雞

經緩漫亦不宜多夏月水菜尤宜戒忌糟海味肺煎蝦餅煎

粥尤佳猪羊豬肉瓠蹄肚肺腸臍石子白魚鮑魚雞鴨兔鴨少

用以隨粥飯蒸雞麵蒸善飲林以和黃腫也食治通方

痰餅吐逆忌甘滑等物古今每胎養生必用方

下痢者食一切魚必加劇致因難治千金要方

患痢人不可食酪豈有人食忌

患痢人不可食馬肉本草云千金要方云下痢者食馬肉強加劇

痢疾忌生冷油膩之物是禁有一通方

病下痢多日有全不度米糲米忌食間不可強進或欲引飲勿與熱

水白湯煎海狗通口飲之或惡米糲澄取清者亦可但有穀液

過腸可以接養胃氣與少體弱等下痢切不可多蓋腸臟傷損

咽隔枯燥唯麥粥為補物損之神膏唯粥飲為潤枯燥之甘露

雖有仙方靈劑巧有此二物相濟方能成再生之功效驗治通

病痢瀉引飲小便利多忌酒麪鹹食煎燥甘黃樹蠟等藥上燥

虛煩不可飲冷飲入胃津液愈不生宜陳腐米糲取清飲通

口飲之

痢瀉忌酒麪房室魚鰾海物等食生心用方

痢瀉病所忌者有三一飲酒二房室三鹹食及燥膩忌此雖不服藥

亦自可消渴之人愈與米與常瀉惡患大瘰瘡者亦方

病脚氣忌生冷粘硬物濕麪米粉宜木瓜梨子食油通其

患脚氣人勿食甜瓜其患水不除本草

甜瓜患脚氣虛脹者如食之其患水不除千金要方

病脚氣人不可食菘菜項神

脚氣諸風並忌房室雜諸魚酒蒜瓜瓠養生心用方

患脚氣人不可食鱈魚項神

有風病者不可食胡椒法發風

聞風人不可飲櫻桃散之立殺本草

凡中風毒之人切不得放睡只可扶坐故羅略與枕項剗聞又法



起貴不暗也 大智神必要方

患風濕人及有風濕人不可食 癩瘡神藥

風眩癩癩忌十二屬尚者生必用方

患風水氣不宜食栗子 本草

水病既愈又酒斷盡二年房室喜怒滋味魚肉寒毒蠶絲亦不能

忌慎專仰藥方未之聞也 養生必用方

患氣者多食葱發氣上衝人五臟困絕 本草

病水氣腫脹切忌 薑蒜味酒 糯米食一切於硬物食 食治通氣

病傷寒時氣初覺壯熱增寒頭痛肢體便昇一切常食只突淡粥得

息或木飢不可動勉如渴欲引飲煎海粉湯溫飲數口或煎湯

思水且與溫湯或大渴取新汲水少飲細呷勿極其冷令

飲薄粥啜粟米糲以滋養胃氣如已得正汗身涼者後尚欲飲

冷雜勿與之粥當薄節免致因食勞擾病再作傷寒感冷中濕

伏暑時發飲此 同上

時病差後食一切肉并蒜食竟行房病發必死 千金要方

時病後未健食生青菜者手足必青腫 同上

時病差未健食青菜竟行房病更發必死 同上

熱病差後勿食羊肉發熱殺人 本草

時行病起食魚鱸令人胃弱 同上

天行病後不可食蠶 同上

天行病後不可食黃瓜越瓜 同上

熱病後十日不可食熱韭食之即發困 本草

時行病起食鱈魚令人再發食膠本草

時病後不可食鱈魚再發即死 同上

傷寒病初是不可過飽及勞動或食羊肉行房事與食諸骨汁并飲酒病方愈脾胃尚弱食過飽不能消化病即再來謂之食復病方愈氣血尚虛勞太早動即再來謂之勞復又傷寒食羊肉行房事並死食諸骨汁飲酒者再病麻安常每云飲酒者亦死時氣病愈後百日之後禁食豬大羊肉并傷血及肥魚油膩乾魚則必大下痢下則不可復救又禁食煙酒蒜韭菘生菜鹹鯉鱉食此多致傷損則難治又令到地年數強也葛洪附復方

新病新汗解勿飲冷水損人心腹不平損云云七載

病疾人不可食煎肉令終身不愈金醫要略方

腹內有宿病無食鯉魚肉害人千金要方

有病疾人不可食雞肉本草

瘦弱者不可食鹿肉登壇錄方

應令人勿食羊乳酪食燥本草

有冷氣人不可食烏羊本草又食糜云亦不可益日

痼冷忌冷物積熱忌熱物如魚酒之類養生論用方

脾胃五噎脹滿等病忌生冷粘滑同上

肺萎肺癰通忌房室魚酒熱同上

醫背癰疽後大忌房室魚酒喜怒作勞同上

患毒之時不可食酸并雜肉要學實作現 項碎錄

病寒熱諸瘡宜糜粥軟飯將息暫斷一切魚肉忌酒果生冷及雜酒

化物不疑旬日方可少進細食於常食平善魚肉中除羊肉外

選用一味以過粥飯菜蔬除黃瓜茄子苦蕒胡荽外皆可為羹

無令過多免傷動胃氣必不至再發也潮熱骨蒸寒熱往來諸

病將養做此食治通說



患種人食羊肉今發熱因重致死本單

腹中宿癰病者食鯉魚肉害人千金要方

瘰癧積聚通忌生冷醋滑物養生必用方

暴下後飲酒者腸上變為伏熱千金要方

暴下後不可食羊肉髓及骨汁成煙熱解運動利同上

病欬嗽上喘忌酒麵鹹食生冷果實陳腐滯煎煎燥炮炙物宜猪羊

肺食沖通散

病咯血吐血宜粳糯米合和羹粥切忌酒麪煎燥滯滲海味硬冷燥

劑化物羹小豆菜豆以和藥粥湯燻連茹椒藕藕蕪菁菠菘以為

蔬菜也鼻切盡切諸血病痔瘡飲此肉上

病腸風五痔大便下血忌酢漿草魚鱉肺痿薑菜芋頭菘菹酒果冷

硬煎燻濕麵

病大便祕瀉忌炙燥乾燥物糯米食赤豆黍秫稻羊肝諸色魚膾齋

寒栗茶不可生飲同上

病小便淋瀝忌鹽醋濃味酸甘果實酒麵秫糯煎燻燥物同上

病差人勿食薑蘭令人處汗不止本單

牙齦有病入切忌寒薑同上

病喉禁冷手冷物不爾作瘡日以熱湯俟通手洗沃百十過噴日少

時甚佳養生必用方

有眼疾不可浴浴則病甚至有失明者方氏治宅論

有目疾切忌浴令人目盲理醫雜覽

狐臭忌五辛狐肉養生必用方又本草云狐臭人不可食甚甚

食諸勿食梨令人蒸因寒中千金要方

食馬肉殺人龍魚河圖

有霍亂疾勿使冷食真解

患瘧疾忌葷菜生菜辛菜吹火燭燭及火語用氣千金要方

凡口瘡忌食鹹膩及熱麵乾等宜純食甜粥勿食葷菜三日即差

病癩之人忌食癩六畜肉食之若癩發之狀態象之星氏病源

癩者不可食醃魚黃人千金月令

失心人食蟹心及肝便迷亂無心銘食療本草

凡患癆瘵者切酒忌茶本草

有瘡者不可食鱈魚令人癢白同上

患寒熱病者不可食蠶豆同上

胃冷者不可食粟米同上

又病人食李子病尤甚千金要方

蓋屋布椽不得當柱頭椽上著頭是兩邊時誤若云不得以小椽大

凡造屋切忌先築牆圍并外門必難成同上

凡起新屋防木匠放水榱於屋柱下令人家不吉更防有倒木作柱

令人不吉同上

起宅罪其門刷以醇酒及散香末蓋禮神之至也同上

人家不可多種芭蕉久而招祟同上

住宅四畔竹木者欲進財同上

屋架與閣不欲雙通雙為大吉水層頭相射主殺傷內射外外人死

外射內內人當凡屋外層廣闊為上不得逼便針而礙壁家多

痢疾風吹不著不用服藥屋過裝新婦無良果棟高款家多

是非屋勢傾斜時博貪花尾移棟推子孫貧同上



有霍亂疾勿使冷食真解

患瘧疾忌葷菜生菜辛菜吹火燭燭及火語用氣千金要方
凡口瘡忌食鹹膩及熱麵乾等宜純食甜粥勿食葷菜三日即差

同上

病癩之人忌食癩六畜肉食之若癩發之狀態象之星氏病源

癩者不可食醴魚黃人千金月令

失心人食蟹心及肝便迷亂無心銘食摩本草

凡患癆瘵者切酒忌茶本草

有瘡者不可食鱸魚令人癢白同上

患寒熱病者不可食蠶豆同上

胃冷者不可食粟米同上

又病人食李子病尤甚千金要方

蓋屋布椽不得當柱頭椽上著頭是兩邊時誤若云不得以小椽大
也棟樑

凡造屋切忌先築牆圍并外門必難成同上

凡起新屋防木匠放水榑於屋柱下令人家不吉更防有倒木作柱

令人不吉同上

起宅罪其門刷以醇酒及散香末蓋禮神之至也同上

人家不可多種芭蕉久而招瘧同上

住宅四畔竹木者致進財同上

屋架與閣不欲雙通雙為大吉水層頭相射主殺傷內射外外人死

外射內內人當凡屋外層廣闊為上不得逼便針而礙壁家多

痢疾風吹不著不用服藥屋過裝新婦無良果棟高款家多

是非屋勢傾斜時博貪花尾移棟推子孫貧同上

凡柱尾為斗枋尾為升升在下為不顯主有不孝子弟子在升下

大吉月

凡枋橫以木頭朝柱主人大吉木匠有成同上

宅四面交衝使子孫懦弱八王于宅

古路靈壇神前佛後水田費耗之所其地並不堪居同上

宅若前高後下法主孤兒寡母令男子懶惰使女子流奔同上

宅中擊水缸汪養養桑之難得同上

屋頭有屋裏病莫不由斯則

桑樹不宜作屋木死樹不宜作棟梁天剛陰陽禁局

何謂安窳曰非華堂遠宇重烟廣橫之謂也在乎南向而坐東首而

窳陰陽適中明暗相半屋無高則陽盛而明多屋無厚則

陰盛而暗多故明多則傷魄暗多則傷魂人之魂陽而魄陰而

傷明暗則疾病生焉此附謂居處之高尚使之然况天地之氣

有亢陽之攻肌陰之侵骨豈不防慎哉修養之測倘不法此

非安處之道術曰吾所居室四邊皆密戶馮風即聞風息即閉

吾所居座扇扇後屏大明則下簾以和其內映太暗則捲簾以

適其外雅內以安心外以安目心日皆安則身安矣明暗尚然

况太多事慮太多情營且能安其內外哉故學道以安處為改

天監

樓

居宅造樓莫近街頭伏吉高山能招五通樓旁

門樓重屋頭榮貴天剛陰陽禁局

廳堂

居宅廳後不宜作鳥頭項碑



畫堂應干漢用偶數則室家和睦同上

私居廳不必廣大亦要數佳屬上單棟柱枅內政預事同上

私居堂要十分筆斲天始信老子孫昌厥同上

有廳無堂孤寡踈當同上

堂前有相樹吉地理詳書

兩廳連於西屋令歲月之憂煎八王于宅詳

折衷為廳終不利折廳為廳則無妨矣天階階詳書

庭軒

大樹近軒疾病連綿詳書

人家種樞中庭一月散財千萬八王于宅詳

中庭種樹主分張矣天階階詳書

門庭以囊喜加祥同上

庭心樹木名闕田長直庭心生禍殃同上

房室東報同上

人臥室字當今寧感則受災不成則受故氣故氣之亂人室字者

可為不成所作不立一身亦爾當數洗沐潔潔不爾無其詳

人臥床當令高高則地氣不及鬼吹不干鬼吞之侵人常依地而逆

上耳高調三尺以上也昔有人病在地臥於病中乃見鬼於壁

穿下以手為管吹之此即是鬼吹之事也同上

房室當頭莫安櫃房門兩壁莫開窓表天階階詳書

房門不得正對天井主此房人口孀災會詳書

電房門亦不可對其房門主口舌病詳書

掛帳不用閉口犯者蚊蠅扇不可畫須用水閉日為佳若用土閉日

泥飾屋宇故不入累勿噴神舞

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black

門戶

凡門以梁木為閤者夜可以速鑿便警

凡門面兩畔磚須大小一般左大換裏右大抵寒暑般宅

門面上枋空煙窗痕生動濕蒸瘴之疾門棟柱不著地無穿長棟柱

空柱家長壽首門寒棟柱家憂恨退財破田血畜耗妬大門十

柱小門六柱皆著地吉門為於發法多哭血門裝虛坐頓招瘟

火費屋對門廟亦常存倉口向門家違動靈傷石門居屋出雞

書門前直屋家無餘錢門口水坑家破伶仃大樹當門羅鼓天

痘墻頭街門常破人論火路丈門人口不存柴路五衝家無老

翁門被水射家散人神社對門常病時瘟門中水出財散寬

屈門著井水家招神鬼同上

正門前不宜種柳噴時解

所居向巽方開門及隙穴間窓之類立有火害熱疫若日夜忽於宮

舍正廳私家正堂南向坐多招異邪富門勿安卧榻不到同上

庚寅日不可作門大夫死日同上

人家門左右不可安神堂至三年一次哭同上

掃墓草置門下令人患白虎病東人呼為屍骨風白虎兒如貓在糞

堆中亦云靈神瘡法以雞子搯病人痛况頭送著糞堆頭勿又

領本草

凡宅門下水出財物不聚地埋新書

東北開門多招怪異之靈重八上子宅無

宅戶三門莫相對表天刑陰陽禁忌層

門前青草多愁怨門外雷揚非吉祥同上

水路衝門恃進兇孫搃聖曆



井竈鑿附

勿鼓井令古大忌云爰七歲

見竈井莫窺損壽噴碎錄

俗以清明日淘井為新同上

以鉛十銖斤寘之井中水清而甘同上

凡開井近江近海處須擇江風順日開則吹江水之氣脉必甘若海

風順日則吹海水入泉脉必鹹謂如江在井之西南方是日有

西南風則鑿之同上

掘井湧取東向三百六十步內覓一土背石以酒糞放井中立止同上

卯不穿井甘泉不香彭祖百病日

勿塞故井令人耳聾自言藥氏藥師

凡堂前不可穿井潘徽宅錄

男子癩井婦人上竈皆招口舌意外之禍噴碎此
勿越井越竈感應篇

井於竈邊蓋耗年年德聖曆又胡神碑云井若近竈年年蓋耗

井竈相看法主男女之內亂八王子宅經

井竈不可令相見女子祭竈事不祥泉天剛陳汝恭忌曆

井北竈南家五逆井畔栽桃物業荒同上

廳內堂前堆鑿井主人堂後莫開泉同上

刀釜不宜安竈上同上又鎮神碑云竈上不可放刀床不安

蓋竈放竈前令人家不安噴碎錄

凡於廳屋安灶兩火煙爐主有灾殃同上

踐壞竈土令人患瘡西齋雜記

寒前無禮家必破竈前歌笑要穢性棄天剛陰陽禁忌曆



葬土無令埋窆前上

窆中午夜絕燒煙同上午未乃是白帝靈府交會之祀空壇之即安婦人勿跛窆坐大忌云艾七薦

向窆罵罵不祥同上

不可對窆吟誄及哭或應篇

不可窆火燒香同上

作窆法長七尺九寸上象北斗下應九州廣四尺象四時高三尺象

三才口闊一尺二寸象十二時安兩釜象日月突大八寸象人

風頭傍前埽淨繞以淨土和合香水合泥不可用壁泥相雜大

忌之以猪肝和泥令婦人孝順性廣百忌

凡作窆必先除地面上五寸取下面淨土以井花水并香合泥大

吉同上

凡窆面向西向南者向東向北凶

窆神晦日歸天白人罪推布

窆主食夢者得食解夢書

子孫滿堂窆在明堂微音明堂在午宮音明堂在子羽音明堂在戌

高角音明堂在中地極空居

丙丁作窆引火光象人剛陰陽等忌

凡遇窆饒鳴兒名盛女但呼其名字亦不為灾却招吉利祿民百忌

窆鳴不得驚呼酒一男子作婦人拜即止或婦人作男子拜亦止項

神詳

登鳴饒虛氣衝則為非悻但揭去蓋即已同上

凡人家對下頭鍋過夜須利從淨滿注水不可令乾如空則使主人

心焦同上又家天附林改葬忌層云個窆衣羅吳傳水



天井

凡四向堂屋前著過道中亭有二天井象日月為屋有眼目主大發

少安若只作一天井亦發只是多出患眼及損少丁婦

天井著花欄主淫佚又云天井置欄主病心瘋癲著花欄小

凡人家天井方為上不可直長主衰禍同上

廳前天井傳水不出主病患父子相鬪有下混腸風之疾及漏淫傷

孕之厄同上天井栽木大凶同上

天井內不可種花招婦人淫亂同上

窠

門壁有窠招橫事天剛林陰禁忌層

胡天窠宜就左邊乃青龍開眼吉項神錄

溝澗

溝渠通溪屋宇潔淨無穢氣不生瘟疫病鳴神錄

水路衝門特避兇孫水穿宅過東流無禍同上

水若倒流宅主女為家長八玉子完同上

水從門出主耗散之貧窮同上

勿塞溝澗令人目盲云其七歲

廟

凡人上廟之時先雜廟前三五步咳嗽三兩舌其神在廟中即自然

四避清樓

上廟不得啣於廟中并唾於四面及唾於壁上廟神免得生瘡其

神凡事護佑不敬不信即恐損其身同上

凡有三二歲以下男女抱棄於廟中多有觸犯每有妙醒氣并外來

屎糞穢氣衝其廟神并受糞夫人立有灾咎同上

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black



養生類纂卷之十一

凡男子入廟不得科頭跪足若有此犯公私之人違牢獄之厄同上

凡置得新廟即便除却舊廟其舊廟之內糞亦盡除恐遺玷禍當除之時以水安廟中令滿莫言除廟只言除水同上

凡人家不得以左并廟中及將蓋不淨令人家宜有大凶同上

廟神姓鄭名登是遊天飛嘴人殺將軍不可觸犯能賜灾福凡祭祀不可呼神名避之古同上

每逢六夜莫登廟夜天剛陰晴禁忌層靈度撤廟招官事同上

廟中生蛆以糞菜一把投於廟飯中即無煩碎錄

養生類纂卷第十二

察 卷 周 守 忠 纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣楊陽謝頌校正重刊

服章部

衣服 冠帶 茵褥 鞋履

衣服

凡人旦起著衣反者更著之吉千金要方

春天不可薄衣令人傷寒霍亂食不消頭痛同上

衣光者當尸三振之曰袂去吉同上

濕衣及汗衣皆不可久著令人發瘡及風癢同上

大汗能易衣佳不易者急洗之不爾令人小便不利同上

凡大汗勿偏脫衣喜得偏風半身不遂同上



養生類纂卷之十一

凡男子入廟不得科頭跣足若有此犯公私之人遺牢獄之厄同上

凡置得新廟即便除却舊廟其舊廟之內糞亦盡除恐遺玷禍當除之時以水安廟中令滿莫言除廟只言除水同上

凡人家不得以左并廟中及將蓋不淨令人家宜有大凶同上

廟神姓鄭名登是遊天飛嘴人殺將軍不可觸犯能賜灾福凡祭祀不可呼神名避之古同上

每逢六夜莫登廟夜天剛陰晴禁忌層靈度撒廟招官事同上

廟中生蛆以糞菜一把投於廟飯中即無煩碎錄

養生類纂卷第十二

察 卷 周 守 忠 纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣楊陽謝頌校正重刊

服章部

衣服 冠帶 茵褥 鞋履

凡人旦起著衣反者更著之吉千金要方

春天不可薄衣令人傷寒霍亂食不消頭痛同上

衣光者當尸三振之曰袂去吉同上

濕衣及汗衣皆不可久著令人發瘡及風癢同上

大汗能易衣佳不易者急洗之不爾令人小便不利同上

凡大汗勿偏脫衣喜得偏風半身不遂同上

先寒而衣先熱而辭地朴子

大汗急傳粉著汗羅衣令人得瘡大小便不利養生要集

凡人不可比向脫衣而得難脫

衣服物洗院以香露之身敷沐浴令潔淨則神安道勝也誠齋中者

凡衣服巾櫛梳鏡不宜與人同之有人千金月令

衣服不宜買而衣之同上

衣服衫袴標襪忍自交鍾者大山百集書

衣服上忽生斑瘡或忽帶烟脂粉黛或忽有孔穴似刀剪者不祥

衣服裙袴被鼠咬有喜事同上

衣服上忽聞琴香者喜慶至忽聞臭穢者主疾病大山同上

冠帶

勿面北冠帶凶千金要方

幘頭腰帶莫同安衣天剛陰陽等忌履

五日不冠帶主有非殃按聖旨

鼠咬人幘頭帽子巾帶衫領者主得橫財喜事百日至百集書

首飾

虎豹皮不可作茵褥令人目暗鬚毛刺人瘡疽中能殺人項碎錄

鵝毛選粗茸細毛夾布為褥俗云鵝毛柔暖而性冷偏宜露眠燕

鳥毳碎驚刺也同上
鳥毳又叫吸人脂如令人無顏色本草

鞋履

夜卧履不可仰頭是相合不然置床上亦可項碎錄



養生類纂卷第十二

夜卧以鞋一覆一仰即無驚夢同上
切忌莫燒破鞋履現孫長大段文章云天剛陰陽禁忌履
下床躡履之際三祿大吉云彼七歲
凡上床先脫左足履同上
凡欲坐先解脫右靴履大吉千金方

養生類纂卷第十三

茶 菴 周 守 忠 纂集
鄉貢進士錢塘縣知縣權陽謝斌校正重刊

食饌部一

飲食 雜食 飯 粥 麵

凡飲養陽氣也凡食養陰氣也飲養陽氣也故有樂食養陰養陽也
故無樂凡声陽也礼記

常食不歡同上

不飽強食則脾胃不渴強飲則胃脾食欲常少勿令虛冬則朝勿虛
夏則夜勿飽老子養生要訣

君子慎言語節飲食周易



養生類纂卷第十二

夜卧以鞋一覆一仰即無驚夢同上
切忌莫燒破鞋履現孫長大段文章云天剛陰薄禁忌履
下床躡履之際三祿大吉云彼七歲
凡上床先脫左足履同上
凡欲坐先解脫右靴履大吉千金方

養生類纂卷第十三

茶 菴 周 守 忠 纂集
鄉貢進士錢塘縣知縣權陽謝斌校正重刊

食饌部一

飲食 雜食 飯 粥 麵

凡飲養陽氣也凡食養陰氣也飲養陽氣也故有樂食養陰養陽也
故無樂凡声陽也礼記

常食不歡同上

不飽強食則脾胃不渴強飲則胃脾食欲常少勿令虛冬則朝勿虛
夏則夜勿飽老子養生要訣

君子慎言語節飲食周易



王叔和洞識攝生之道常謂人日食不欲雜則或有所犯當時或無災患積久為人作疾尋常飲食每令得所多食令人膨脹短氣或致暴疾夏至秋分少食肥膩餅腫之屬此物與酒食瓜果相妨當時不必習病入秋節夏陽消陰息寒氣摠至多詰暴卒使由涉夏取冷太過飲食不節故也而不達者皆以病至之日便謂是受病之始而不知其所以來者漸矣豈不惑哉攝生者勿跳食成虛名

美食不熟甯生食不羸吞千金要方
食上不得語語與食者當悲其情痛也
善養生者先飢而食先渴而飲食欲飲和少不欲頓而多則難消也
常欲令如飽中飢飢中飽耳蓋飽則傷脾飢則傷氣故每學淡食食當熟嚼使米脂入腹

人之當食須去煩惱

食畢當漱口數過令人牙齒不敗口香

每食訖以手摩面及腹令津液流通

食畢當行步踦踦計使中數里行來舉使人以粉摩臍上數百遍則

食易消大益人令人能飲食無百病

飽食仰臥成氣痞作頭風

飽寒來者寒未解食熱食成刺風

飽食即卧乃生百病不消成積聚

人不不得夜食又云夜勿過醉飽

食勿構思為勞苦事有損餘損人常須日在巳時食訖則不須飲

酒終身無乾喉



飲食上蜂行住食之必有毒用上

渾食障上看之不見人物影者勿食之成卒注若已食腹脹者急以

藥下之同上

熱食傷骨冷食傷脾熱無灼骨冷無冰高千金翼方

食勿大言大飽血脈閉同上

夜談飲食不密風吹滴器中食之得黃疾雖音而覽

凡飲食不可放在露天恐飛燕鴉欲食中食之咽喉生胞急以巴豆

白礬燒灰吹入口內或急搗即差噴碎也

夜半勿飲食又云夜食損壽同上又云夏七藍云西後不飲食

飽食不用坐與卧欲得行步務作以散之不尔使人得積聚不清之

疾及手足痺變而皮紫嫩必損年壽也 三夏七藍

飲食伏凉山同上

不可飽此契食同上

令人食冷物必飲湯將濕其脾已水其脾何濕之有不若未食冷物

先飲湯溫之饑食冷無患 韓康名錄

每食畢即呵出口中食毒濁氣水無患矣勿食生薑生薑性熱無毒

慎勿飽飽即傷心 同上 又千金要方云 勿刺痛 刺痛則傷氣

食畢當漱口數過不尔使人病 齋藥果次病源

眩食上勿道死事勿食食物來聚邪蒸止一平聲

食之有齋戒者盡乃潔淨之物戒乃節慎之稱有飢即食食勿全飽

此所謂調中也 百味未成熟勿食五味太多勿食腐敗閉氣之

物勿食此時宜戒也 手常摩擦皮膚溫熱髮去冷氣此所謂暢

外也 此是調理形骸之法 天師子

色惡不食臭惡不食失飢不食不特不食飽也 世色惡不食臭惡

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3-Color Black

不食者謂飲食及內煩也香臭交惡者謂不食之失任不食者謂無失生熟之節也不食者謂非朝夕時也

食飲以時飢飽得中水穀變化冲氣和融精血以生榮衛以行時職調平神志安寧正氣充實於內元其通會於外內邪滲莫之能干一切疾患無從所作也食治諸疾

食飲之宜當使已飽而進食食不暇熟謂仍焦渴而引飲飲不暇細嚼無待飢甚而後食食不可大飽或竟微渴而者飲飲不欲太頻食不服精細飲不覺溢熱同上

食無生冷堅切燥燥粘滑物傷脾胃中水穀易於腐化同上
好食生冷者將為腹痛心寒嘔吐泄利之疾同上
好食炙燥者將為口瘡胃痛腹熱癰瘍之疾同上
食物飽甚耗氣非一或食不下而上涌嘔吐以耗靈藥或飲不清而

作癩咯唾以耗神水同上

偶食物飽其體倦隆飽無耗寢可運動徐行的百餘步然後靜養鬆衣伸腰端坐兩手摩心腹交又來性的二十過復以兩手自心脇間按控向下的數十過令心腹氣道不至壅塞過飽食隨于消化也同上

當盛夏時食飲加意調節伏陰在內腐化稍遲又果酸腐酸多將生酸蘇木柱類唯欲冷飲生冷相值起化尤在微傷即增地重傷即霍亂吐利是以暑月食物尤要節減使脾胃易於消化戒忌生冷免有腹脹之疾也同上

暑月寢器如日懸著不可便感飲食噴時覺
銅器蓋食器上汗滴食中令人發惡瘡內脏全虛更甚方
具楚之人每中腹有痰毒謂脾病骨腹痛不以靈藥志謂脾病凡脾



藥皆極養柱附之類又盛夏必熱食居室服藥皆以爲常余
勸以夏當寒食高居以遠炎暑則曰吳楚與外人異以此自將
安樂充實並不難哉經云春夏養陽秋冬養陰順天地之氣剛
註陰根於陽謂五月五陽一陰始生聖人春食溫夏食寒以抑
陽扶陰十一月五陰而故熱食附炎以抑陰扶陽及此者是謂
伐根盛夏熱食窮冬寒食以自取困路云末如之何爾孝子
全信功古

日之忌暮無飽食物至飽已傷腸胃又人之陽氣隨日升沉日中
則隆日而則虛無勞傷筋骨當休息體力者運行食難消化
或即就寢不免重傷故云夜食飽甚損一日之壽也千金翼方
犀角著搗飲食沫出又澆地噴起打食之殺人金匱要略方
魚乾器以咸飲食過飽者如藥家說云

雜食

食包子時用醋蘸免回氣蒸包子包氣醋破也瑣碎好

饅頭後供梅血羹者饅頭包氣血破氣也同上

食養不可食燥殺人同上

喉響銀之類過多者不快者唯飲酒至醉則既醒之後苦甘差其

如過於服藥陳橘皮湯亦能解同上

饑飽與飯同食則胃滿不旺同上

渴饑失度或燂熱食旋餅生飢不可食食中過飲

每而夜食不得多吃雞鴨豬蹄等物及吃唯酒筋皮之物多食必有

霍亂四時養生論

脩道欲得見真的飲食之中堪者吃淡粥朝噲渴白消油麻潤燥足
脾健就中裡米飯偏宜淡麵餅也相益好耐飲時時氣消生

TIFFEN Color Control Patches

Black 3/Color White Magenta Red Yellow Green Cyan Blue

服之百疾息食前常咽六七咽以食為主是雖則飯了須呵

三五呵免致毒氣煩胃臆膈是仙要訣

勿食一切雜腥膩五辛留滯冷滑之物若食之令三尸得解五神太

乙其壯而強

勿食父母本命所屬肉令人命不長千金要方

勿食自己本命所屬肉令人魂魄飛揚同上

每食不用重肉喜生百病常須少食肉多食虧及少蔬菜并勿食生

菜生米小豆陳吳物同上

一切諸肉羹不熱生不飲者食之成癩同上

勿食生肉傷甲一切肉惟須煮爛停時食之同上

勿食一切腦大損人同上

祭神肉無故自動食之害人同上

凡肉生熱胸肉等肉以器置宮便熟不泄者肉汁同食之殺人

凡肉中有米粒或自動或墜地而塵不汚者皆不可食同上

凡食生肉飽飲乳謂酥酪之類變成白蟲同上

凡六畜自死及疫死者皆有毒不可食食之令人心煩悶而吐利無

度同上

凡六畜毛并蹄之甲皆有毒不可食之同上

凡六畜肉熱血不斷者不可食若肝膏或五臟著草自動及得鹹醋

不變色或墜地不汚者皆有毒殺人同上

凡六畜脾不可食之同上

凡肉狗不寒鳥不啼者不可食之同上

凡肝臟自不可輕嗽自死者亦甚金匱要略方

諸心皆為神識所舍勿食之使人來生獲其對報矣同上

自死肉口閉不可食之同上

丙午日壬子日勿食諸五臟同上

肉須新鮮似有氣息則不宜食爛穢腐爛切宜戒之此存中如蜜每肉不厭軟爛肉味無令勝食無食片通試

飯

飯訖即自以手摩腹出門庭行五六十步消息之中食移還以熱手

摩腹行一二百步緩行勿令氣急行訖還床惟卧四疊手足勿睡頃之氣定便起正坐吃五六顆蘇荳黃梨半升以下人參茯苓甘草等飲覺似少熱即吃麥蘗茶竹葉芽根等飲量性將

理千金翼方
每日吃飯先定坐叩齒二十一過集神細嚼一口熱下則五臟先接

此一口神安道家謂細食也曠時也

飯無令少於麵食法道說

所謂四時之養者春食夏食秋亦以食木火之畜秋食蘇米食黍

亦以食金水之畜所謂朝日之養者侵晨一粥早晚兩飯同上
積飯變肉臭魚食之皆傷人金匱要略方

向天燭不拘時採其枝葉於石臼中搗碎用水漬粳米漉而炊之初漬
菜正作綠色既得蒸便如紺若一過汁漬不得好色亦可淘去
更以新汁漬之洒漉皆用此汁當令飯作青色乃止餘汁洒

飯預作高格暴令乾當三過蒸暴每一焙轉以青汁漉令絕池
耳日可服二升勿復血食亦以填胃補髓消痰三蟲本草黃蠶

又按陶隱居登真隱訣大拙真人謂之精乾石饋飯又本草名
烏飯並顏色節管

元載寵姬薛瑤英幼時母飯以香及長飢香体輕壯隱雜錄

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black

粥

張文潛粥記贈潘邠老云張安道每晨食粥一大盞空腹胃在穀

氣便作所補不細又極柔膩與腸腑相得最為飲食之良妙齊

和尚說山中僧每將旦一粥其擊利害如或不食則終日竟騰

膈燥渴盃能暢胃氣生津液也又見東坡一帖云夜坐飢甚具

子野勸食白粥云能推陳致新利腸發胃便益滋養

粥後不宜入白湯令人成淋為停滯也項碑

食甜粥勿食大鮮必變成原血羅氏病語

食米甘甜變成走注病謂遊皮膚癢痛同上

食白米粥勿食生蒼耳成疔金醫要書方

食甜粥已食鹽即吐同上

鼓粥不可於霍亂後食齊人千金月令

地黃粥以補虛右取地黃四兩搗取汁候粥半熟下之以綿覆

一百粒生薑一片投粥中俟熟出之下單腎一具去脂膜細切

如韭菜大加少鹽食同上

防風粥以去四厥風右取防風二大分煮取汁作粥同上

紫蘇粥以去掉氣右取紫蘇子熬令黃香以水研濾取汁作粥同上

又本草云紫蘇子制當服令人肥如身香

竹葉粥右取淡竹葉一握梲子兩枚切熟以水煎浴取清即細漸梗
米研取泔下米竹葉梲子汁中旋煎泔羹之候熟下鹽花鹽之
時或失理則痢疾宜以時之同上
胡麻粥烏油麻去皮蒸一炊曝乾更炒令香熟每用白粳米一升胡
麻半升如常煮粥注為之臨熟加糖蜜任意極香甜胡麻多治
之臨時取用沈存中志錄錄



山芋粥山芋生者佳圓飽者無味取去皮細石上磨如粉每匙粥

用山芋二合以酥二合蜜一合同炒令凝以匙搗碎末欲熟投

攪令勻乃出同上

枸杞子粥用枸杞子生研搗取汁每一盞粥可用汁一盞加少鹽蜜

同煮同上

麵

麵一斤入炮了附子末二錢和打如膏烘火去麪盡碾碎錄

今黃麵多過水頗不利於腸胃宜以滾湯飲冷代之同上

麵有飽氣不可食令治通脚

小麥麵性燥熱小麥蒸氣入於實人肌腫氣力木痺

小麥種來自西國其地中極人食之極破屋穀小兒穢大麥種

乃此也昔近處有麥豆其食極毒難白安得此穀人之物後

NATIONAL

TIFFEN Color Control Patches

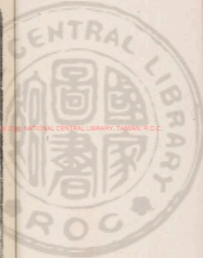
ColorChecker 30 Chart
Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black
3/Color



見美麻曰賴有此耳。蓋麻解蠱毒也。世人食饑已往。性難進。麵湯云能解蠱毒。此大誤。東平並級守者論戒人煮麵。須放二鍋湯。養及半。則易鍋。養全。過熟。乃能去毒。則毒在湯。明矣。方為

山宅編

緊不托法。用新黑豆。其取濃汁。搜搗作湯。餅極甘。最能去蠱毒。全不
 奈熟。服丹石人。尤宜食此。雜粳。兼煮麥。炒沉。存中。志。性。錄。
 范侍讀書元長。言其父淳父元。若聞為東平府。直講。每日供膳。所食
 湯餅。異常。因造外厨。訊諸。危者。見釜。上有金錢。數十。書其。安用。
 對曰。凡。麵入湯。之後。每。遇一。沸。必。下一。錢。錢。盡。而。後。已。故。其。說。
 曰。硬。作。熟。沒。餉。深。孝。又。賦。改。齋。豆。錄。



NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





國立中央圖書館, 台灣, R.O.C.

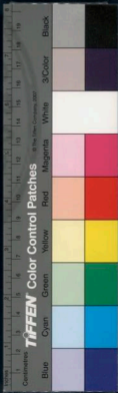




SE 10 1981 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



國立臺灣國家圖書館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY TAIWAN, R.O.C.





2025.03.18 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





2025/03/28, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





2025/02/28 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

2 x 6000



養生類纂卷第十四

窠 菴 周 寺 忠 集

食饌部一

酒醉附

茶

湯水

五味

菹

醢

特醢附

糖蜜醢附

醢

脯脂

脂

肝養服實附

酒醉附

唯酒無量不及亂飲醉注云人飲酒無量惟不得多以致胃氣

飲酒過多成血脾之疾事性中成此

又飲酒若腐腸爛胃潰髓亦傷人損壽千金要方

酒味甘辛大熱有毒行藥數級百邪惡味 同上

食生菜飲酒莫矣腹令人腸結 同上

飽食訖多飲水及酒成痞疝 同上

勿飲酒酒食極便塞氣孔 同上

酒痕貼上看之不見人影若勿食之 同上

飲酒不欲使多多則逆吐之為佳 同上

酒不可令乳飲令人氣結會禁方

飲酒食紅柿令人心痛至死亦令人易醉 同上

飲酒食生蒼耳令人心痛 同上

飲白酒食生韭令人病增 同上

飲白酒以桑枝貫牛肉多食生寸白虫 同上 又按本草又云白酒會

牛肉生虫

凡飲酒忌諸甜物本草拾遺



酒後不可食辛辣物緩人筋骨又不可食胡椒令人嘔血頭眩

飲酒不可食羊承腦大害人同上

飲酒之法自溫至熱若於會飲時飲極熱酒一盃則無中酒之患
地後如飲酒須以酒熱去目漢椒三兩粒即不為疾同上

銅瓶器不可久貯酒能殺人特暫則無害同上

飲酒熱未解以冷水洗面令人面發瘡若飲飽乘衣新暖

飲酒人飲水成酒癖吐痰同上

酒而於酒色者將以積虛憊黃瘦腸癖疝之疾食治通瓦

醉當風則以扇自扇成惡風千金要方人兩通云醉時當風使人發瘡

醉以冷水洗者成瘡瘡同上

大醉汗出當以粉傅身令其自乾發成風痺同上

醉不可當風向陽令人發狂同上

醉不可強食或發癩疽或發瘡或生瘡同上

醉飽不可以走馬及跳踴同上

飲酒大醉溼地而卧或立當風衝卧下露坐成癩病千金要方

酒藥者飲酒大醉不竟卧養穰中經夜方起遂即成疾癩癩墜落同上

上又千金要方云醉不可露卧及卧穰穰中發癩瘡又金匱要

略方云飲酒食猪肉外穰穰中發瘡

飲酒者嚼雞舌香則量廣浸半天則不醉酒中玄

醉不可露卧令人面發瘡癩果此病源

酒之毒在毒每飲一盃即吸水漱滌則不醉避香聞覽

一月之忌睡無大醉謂飲酒至醉已傷血氣又人之血脉隨月盈虧

月郭滿與血氣實肌肉堅月郭空則肌肉軟經絡虛衛氣去形

獨居當是時也大醉以傷之是以重虛故云晦夜之醉損一

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black

月之壽也千金異方

欲醒酒食橄欖項碎母

常貼未解用蜜浸烏梅多啜清醪乃已厥入直說

凡子酒飲之有力糯米一斗微蒸熟研之好杏仁五十枚湯浸去皮

研之大麥蘖一兩神麴七兩防風當歸乾薑甜瓜子甜瓜蒂菊

花桂心各二錢並為末以好酒二斤煎熟合和上件藥末如稠

稠糊相似入在埕器中用蠟紙數重封冬天煖放半月夏間六

七日足取丸如酸棗大凡遇飲冬月前水十盞者藥三九夏月

新汲水十盞入藥三九在一瓶中候時飲用竹杖子攪轉聞香

黃即飲之林藥備用

山芋酒飲之有益山芋蒸熟去皮一斤酥三兩龍眼蓮的同研圓如

雞卵投沸酒中一枚可消半升山芋當取山生者暴十餘日皮

酸可用之甚美此存中志惟錄

枸杞酒方枸杞一百斤切以東流水四石煮之一日一夕去滓得一

石汁清麴醱之如家醪法酒熟取清置不潔器中取乾地黃末

一升桂心末一升乾薑末一升高陸根末一升澤瀉末一升蜀

椒末一升右六味或以絹袋內酒底密封口埋入地三尺堅覆

上二十日沐浴整衣冠向仙人拜拜訖開之其酒當如赤金色

半旦空腹服半斤為度十日乃病皆愈二十日癩瘕瘵疾疾人

以一升水和半升酒分五服服之即愈此出千金異方又四時

萎萎枸杞子酒補虛長肌肉壯顏色使使延年方枸杞子好酒

二升搗碎浸七日漉去滓日飲三合

蒲萄酒法取蒲萄子汁一斗用麴末四兩攪勻入瓶內封口自然作

酒別有異者又以蜜三斤水一斗同煎入瓶內使溫入麴末二



兩白礬二兩濕紙封口放神慶春秋五日夏三日冬七日自然
為上等酒一斗如行功時只吃一兩並助道力功效成也百病
消除又仙耐轉法爛桃去皮核十斤爛餅瓜去皮子十斤白麴
六十斤官桂三兩和豆三兩糖砂三兩右搗勻踏之如法卧三
七日上白青木黃沙開酒王也並出張真人金丹了心訣

鐘乳酒主補骨髓益氣力逐濕方乾地黃八分桂膠一升熬別爛搗
牛膝五加皮地骨皮各四兩桂心防風各二兩仙靈脾三兩鐘
乳五兩甘草湯浸三日以半升牛乳充瓶中浸炊之於炊飯上
蒸之牛乳盡出暖水淨淘洗碎如麻豆右諸藥並細剉布袋子
貯浸於三斗酒中五日後可取飲出一升清酒量其藥味即出
藥起十月一日至立春止忌生葱陳臭物四時禁食

故精酒主萬病髮白及黑齒落更生方黃精四斤五葉冬三斤松葉

六斤白米四斤枸杞五斤右五味皆生者內釜中以水三石煮
之一日去滓以汁漬麴如家醪法酒熟取清任性飲之一劑長
年千金翼方

白木酒方白木二十五斤咬咀以東流水兩石五斗不津器中漬之

二十日去滓內汁大盆中夜候流星過時抄已姓名置盆中如
是五夜汁當變如血取以漬麴如醪法酒熟取清任性飲之十
日万病除百日白髮及黑齒落更生面有光澤久服長年同上

松花酒取糯米淘百穰以神麴和凡米一斗用神麴五兩春月取松

花精女五六寸者至一尺餘鼠毛者各三兩枝細剉一升蒸之
絹袋盛以酒一升浸取五日堪服一服三合三服久服神仙亦

人千金月令

地黃酒用地黃一大升細切糯米五斗右相和爛炊作飯攤如人體



以牛膝汁三升拌之麴末五升並於盆中熱揉以湯一斗內不
津器中泥封春夏三七日秋冬五七日蒸同上又四時要藥地
黃酒夏白連切方肥地黃切一大斗搗碎雜黍五升爛炊麴一
大升右三味於盆中熱揉相得內不津器中封以麥夏三七日
秋冬五七日日滿有一盞津液是其精華宜先飲之餘以生布
絞貯之如稀餅粒甘美不過三劑麥當如落若以牛膝汁拌炊
飯亦妙

青餅叔謹母病風空中語曰得丁公藤為酒便差後求訪至宜都郡
見山中叢老葛伐木云此是丁公藤癘風尤驗乃以四段與之
示以滑酒法母病果愈

黃網議經進仙酒方治大風及偏風一切風疾延年益壽年夢根一
斤牛膝一斤桑凡二兩鼠粘子二兩枸杞子壹斗蒼朮嘉慶二

介防風麥沙各二兩大麻子炒別研去殼一升枯梗羌活各二
兩右為到散無灰酒二斗淨罈器內浸密封七日開閉時不得
對瓶口日進三服每服一大盞溫服常令而有酒色甚者不過
一斗忌麪食并魚肉動風物三四瓶一病諸方論

還晴神明酒黃連五兩石決明草決明黃消石生薑石膏桂人秦皮
山茱萸當歸黃芩沙參朴硝甘草已上各三兩芍藥澤瀉桂心
蒼子車前子淡竹葉防風辛夷人參柏子人白芷川烏頭桃仁
去皮夫双人覆麥細辛地膚子已上各三兩龍腦三錢丁香平
兩真珠二十五顆無孔者右咬咀以煉蜜或用好酒五斗瓮中
浸之春秋十四日夏七日冬二十一日食後半合勿吐稍稍增
之百日後日明如舊忌麪餅油酥穢臭五辛猪魚雞馬驢肉生
冷粘滑仍忌房室大怒大勞大憂愁大寒熱悉慎之惟不瘵枯

晴損破者但白睛不枯損此藥更生瞳子平復如故漢司空蒼
元明兩目俱盲經十五年兩瞳子皆損服此酒未滿百日兩眼
還得清淨夜視字勝如未患時十倍余親有病目者服此酒十
餘日醫皆省錄此二內驗良方

王文正太尉氣虛多病

真宗賜藥酒一餅文正飲之安健

曰此蘇合香酒一斗酒以蘇合香丸一兩同煮調五歲却諸疾
聖藥押等

茶

除煩去膩不可闕茶然暗中損人不少吾有一法每食已以濃茶漱
口煩膩既出而脾胃不知肉在齒間消縮脫去不煩挑剔有教

日一吸不為害也此大有理代地單記

苦茶又食明化與桂同食令人身重委務士食忌

茶吃多則滯在腰背故令人自腰而下多黑但吃茶當酒投少鹽菜

鹽鹽自然無滯四時養生論

飲真茶令少眠睡情物志

苦茶久食益意思華佗食論

茶以湯澆覆之用蔥薑芼之其飲醪酒令人不眠廣雅

敗荷片為末於茶飲中吃不日蘆葯却不損人如要獲吃醋則復長

肌肉也項碎餅

茶用山水上江水次井水下其山水陳乳泉石池澆流者其紅水取

去人遠者并取汲多者其端如魚目微有言為一沸綠澆如湯

泉連珠為二沸騰波鼓浪為三沸已上水老不可食也

茶茗久服令人有力悅志神農食經

湯水

冬日則飲湯夏日則飲水五子

食熱物勿飲冷水金匱要略方

凡水照見人影動者不可飲之

凡諸飲水瘧疾皆取新汲清泉不用停汗濁者損人得病志

飲水忽急咽火成氣疾或成水癖

夏夏胃暑難以全斷飲冷但刻意少飲勿與生硬果菜油膩甜食相

犯亦不至生病也不宜引飲過多先能省戒鹹酸厚味煎燂燥

物自然津液不泛必不致引飲太頻也食始通說

銅湯瓶湯飲之慎聲噴碎碎

伏熱者不得飲水衝寒者不得飲湯可上

仁宗朝宣翰林院定飲水宮蘇第一沉香第二香蘇冬第三香蘇蘇能

下胃腸通氣乃為第一也同上

取湯用百沸湯泡切勿不得攪拌攪則味苦滑溜之邊破膽可上

凡山水甚強寒飲之皆令人病太平山院

飲不欲過多謂未厭先止也或欲酸甘桂薑務爽口而非為渴則不

免為積飲之疾食始通說

煎湯法石取大棗除去皮核中破之於文武火上翻覆炙令香然後

煎作湯者人千金月令

和湯方採嫩柏葉綠繫世掛一大窠中紙糊其口經月取如未甚乾

更閉之至乾取為末如嫩草色不用窠只密室中亦可但不及

窠中者青翠若見風則黃矣此湯可以代茶夜話飲之尤醒睡

飲茶多則傷人氣耗精害脾胃相湯甚有益如太苦則加少山

芋芡佳外臺秘要有代茶新飲煎作藥味不若相湯隱居道話

尤助幽尚此存中忘檢錄



三妙湯方地黃枸杞實各取汁一升蜜半升銀器中同煎如稀飴每
服一大匕湯調酒調皆可實氣養血久服效益人同上

熱水少稻葉殼葉栳葉櫛葉櫛葉皆可揉乾紙囊懸之兩時火炙使

香湯沃盥其口良久可飲同上

水芝湯通心氣益精髓用乾好蓮實一斤不去黑風以砂炒令極乾

搗羅為末甘草一兩橫紋者剉微炒右為末每服二錢入菴沸

湯點服連實搗羅至黑皮如缺不可換則去之世之貴人取蓮

實去黑皮及渣皮及蓮心以龍腦水浸白肉食之大為不便黑

皮堅氣而流及佳精世人多不知也此湯夜坐過飢氣之不欲

取食則飲一盞大能補虛助氣管仙人務先子服此湯以致飛

昇去衛生家宜備也

五味

心欲苦肺欲辛肝欲酸脾欲甘腎欲鹹此五味之所合也黃帝書曰
五味所禁辛走氣氣病無多食辛鹹走血血病無多食鹹苦走骨骨

病無多食苦甘走肉肉病無多食甘酸走筋筋病無多食酸是

謂五禁無令多食則上

多食鹹則脈凝泣而色變多食苦則皮槁而毛拔多食辛則筋急而

爪枯多食酸則肉脈腐而唇揭多食甘則骨痛而髮落此五味

之酒傷也同上

五味入於口各有所走各有所病酸走筋多食酸令人癢鹹走血多

食鹹令人渴辛走氣多食辛令人懼心苦走骨多食苦令人瘦

嘔甘走肉多食甘令人惡心千金要方

好食五味必不得暴頃多令人神驚夜夢飛揚也同上

鹹傷筋苦傷骨甘傷肉辛傷氣酸傷血大情中黃真經



諸熱食鹹物竟不得飲冷水酢漿水等令人喜失志云按七菹
鹹五味濃厚食以免傷其精首煎燻燥物以免傷其血會治通說

五味無令勝穀味同上

味過於鹹傷肌骨而耗心氣味過於酸傷筋脉而損脾胃同上

穀味即正味也本於天地合氣陰陽出於造化自然如小豆米穢大

豆味鹹麥苦稷甘之類雖不美於舌本足以充胃腕而養冲氣

也味外五味即非本味也或淋蛤油或拌糟鹽其童幸熱以

蔗汁成於因而變確如鹽鹹醋苦梅酸薑辣之類雖取美於舌

類復為脾胃之竊賊也同上

鹽

鹽鹹走血故東方食魚鹽之人多黑色走血之驗病後及水者宜全
禁之蓋髓中多血出常以鹽湯漱於則已至在走止之驗也本

藥研義

鹽多食傷肺喜收千金翼方

鹽不可多食傷肺令人失色膚黑損筋力千金翼方

食甜粥已食鹽即止金要要略方

食甜瓜竟食鹽成霍亂食前心說

鹽三升蒸令熱分作二撮各服之於脚頭著壁脚心踏之去一切脚

氣夜夜高之良食療本草

嗽口以鹽揩塗少時含漿水便洗眼朝朝洗之可夜見字同上

瘰癧斷開血出以鹽每夜厚封瘰癧上有汁腫盡乃吐汁出時中盡

勿住不過十夜瘰癧血止肘後方

鹽忌生蠶頭上曼子細錄



米醋最殺氣全也產婦房中常得醋氣則為佳酸至血也
多食醋損人骨能理諸藥消毒熱千金要方
醋合醋食之令人血凝全謂要吐方

凡醋不可與蛤同食食禁方
米醋多食不益男子損顏色日華子本草

服諸藥不可多食醋食毒本草
醋多食損人胃同上

飲熱醋尤能辟寒勝如酒項碎錄
醋飲用

雷不作醬俗說令人腹內雷鳴風落道
小豆醬令魚酢食之或口齋甚真人食品
麥醬如和經魚食之成口疔毒本草

醬無毒殺一切魚肉菜蔬蠶毒日華子本草
榆人醬多食消痰食療本草

飲食中之常用春夏天氣不和熱炒以酒漬服之至佳調劑居精錄
熱飲和白酒浸酒常服之辟瘴殺穢時方
酸湯敗木性太冷只碎麪毒傷臟腑傾元氣特宜忌之中山玉樞服

每餅

精蜜餅附

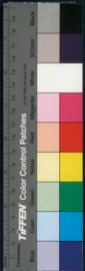
糖蜜不可與鹹同食令人暴下食多尤為害項碑錄

鮮瓶不可盛蜜及蜜煎食之損氣同上

食糖蜜後三日內食諸生葱韭令人心瘡金匱要畧方

沙糖多食生長虫消肌肉損滋發癩不可長食之食療本草

沙糖不可與笋同食食之笋不消成癰身重不能行醫食禁方



沙糖不與鯽魚同食食之令人成疔虫同上

沙糖不與葵同食食之生流疔同上

白蜜不可合葶苈食之同上

白黍米不可與飴糖宴食之同上

食錫多飲酒大忌金匱要略方

飴糖即飴是也多食動脾風本草利氣

乳酪酥等常食之令人有筋力膽幹肌体潤澤卒多食之亦令臃腫

泄利漸自巳千金要方

食甜各竟即入大醉者亦可作血癥及尿血同上

大酪不熟食食之傷人食禁

凡食生魚後即飲乳酪發動損之精氣腰脚疼弱同上

凡食生肉飽飲乳謂酥酪之類變成虫同上

肺疔

芽蘆漏水隨諸脯肉上食之成癥結千金要方

凡暴肉作脯不肯乾者害人同上

暴肉不乾火炙不動見水自動者不可食金匱要略方

羊脯三月以後有虫如馬尾有蟲殺人本草

脯棧米筥中有毒及紅夏食之發腎病同上

凡脯生食之不消化為虫食禁方

凡生熟脯肉以罌蓋密使氣不泄者食之殺人同上

市脯不食論

脯不厭細論



食膾吃乳酪令人腹中生虫為癩金匱要略方

蠶肺共猪肉食之令人惡心多嗜損精色食藥方

魚膾諸醒冷之物多損於人斷之益善千金要方

凡魚膾不可近夜食不消燕飲冷水腹內為虫又不可同乳酪食之

令人霍亂本草

廣陵太守陳登得病胃中煩悶而赤不食華佗脉之曰府君胃中有

虫數升欲成內疽食腥物所為也即作湯二升先服一升斯須

盡服之食頃吐出三升許虫赤頭皆動半多是生魚膾也與志

鯽魚膾合猪肉食之疑癰疽吳氏病源

魚亦自作膾食之生魚癩

頭髮在魚膾內殺人項神錄

貯養魚不可貯鮮必害人同上

青魚鮮不可合胡荽食之食藥方

鯽魚鮮不可合生菜及麥醬同食之同上

鯽魚鮮不得和豆菹菜食之成度食毒本草又食藥方云鯽魚鮮不

可合小豆菹食之

鱈魚作鮮食之積良本草

有人遺張華鮮魚之謂客曰此龍肉也肉鮮中有五色先試之果如

言後問其主云於菜積下得白魚所作也世說

魚目亦作鮮食之害人千金要方

周繇謂兩浙蝦蟹甚越王重之留客脩樽樽著以名戰資綠功臣堂酒

類給魚膏數百斤鮮引滿焚魚而食海物苦鹹傷肺大煩渴一



養生類纂卷第十四
鷓鴣為雁致食可長髮續百四神氣
凡魚蟹及肉蟹多食落髮為陳久故也食蟻本草

養生類纂卷第十四

養生類纂卷第十五

察 蕃 州 守 中 纂

鄉貢進士錢塘知縣孫陽撰授江重刊

羽禽部

總禽

鷓鴣

孔雀

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

雀

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

雉

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

白鳥玄首玄鳥白首不可食本草

凡鳥目生吞之令人見諸點或以目睛研注目中夜見鬼

鳥三足四距殺人

鳥六指不可食

鳥死足不伸不可食

養生類纂卷第十四
鷓鴣為雁致食可長髮續百四神也
凡魚蟹及肉蟹多食落髮為陳久故也食蟻本草

養生類纂卷第十四

養生類纂卷第十五

察 蕃 州 守 中 纂

鄉貢進士錢塘縣知縣孫陽德撰校工重刊

羽禽部

總禽

鷓鴣

孔雀

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

雀

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

鷓鴣

白鳥玄背玄鳥白背不可食本草

凡鳥目生吞之令人見諸點或以目睛研注目中夜見鬼翳

鳥三足四距殺人

鳥六指不可食

鳥死足不伸不可食



鳥卵有八字不可食

凡鳥飛投入其口中必有物被毛故之吉

凡鳥自死口不閉翅不合者不可食之全醫要畧

諸禽肝青者食之殺人

凡飛鳥投入不可食雲笈七籤

鳥若開口及毛下有瘡並不可食之

鴛鴦

食鴛鴦肉令人患大風本草

夫婦不相愛私羨鴛鴦肉食之當相愛也食療本草

孔雀

孔雀毛入眼損人眼噴碎錄

鸚鵡

鸚鵡不可與笋同食令人腹脹食禁方

鸚鵡自死者不可食之

鴛鴦

人食燕肉不可入水為

勿食燕肉損人神氣千金要方

鴈

鴈脂可和豆黃末服令人肥白食療本草

雀

雀肉不可合醬食之兩階房藥錄

雀肉不可合李子食之全醫要畧方

雀肉不可合雜生肝食之食禁方



雀巢和乾薑末密丸服之令人肥白又和天雄乾薑為丸令陰強又
卵和天雄為丸服起陽事令聲本草

鴉

鴉和生薑煮食止渴利酥厥偏令下焦肥本草

鴉肉與楮肉食之令人生黑子

鴉肉不可和菌食之令人鼓痔

鴉四月已後八月已前不喫食食癯本草又本草云鴉聚化毒

鴉患痢人可煮食良

鴉

鴉鳩多食益氣助陰陽本草

鴉

鴉瘦弱骨蒸者可和五味燻天食之令聲本草

鴉眼睛研注人目中令夜見鬼神

鴉

鴉不與胡桃同食令人發頭風癩發心痛食癯本草

鴉不與木耳菌子同食發五痔立下血

鴉不與豉同食殺人

鴉肉不可和蕎麥麩食之生肥虫

鴉知不可與葱同食生寸白虫

鴉肉久食令人瘦千金要方

丙午日食鴉肉丈夫燒死日育女人血死妄見

鴉一名山雞善之攘火山海經

竹雞

唐崖鉉鎮諸宮有含骨船居中宛畢七迫曉氣猶未絕隣房有武陵



醫工誤新聞之乃與診視曰此乃食毒也尋常嗜食何物僕夫
曰好食竹雞每年不下數百隻近買竹雞併將克經標新曰竹
雞喉半夏必是半夏毒也命生薑淡汁拉齒而灌由是方蘇
聞而異之實以僕馬錢幣入京共事瑣言

五雞白頭食病人能魚河圖

雞有六指亦殺人

雞有五色殺人同上又千金要方云雞是五色者食其肉必和

老雞銜呼人性名殺之則止

雞有四距重翼者龍也殺之度死

雞肉合魚肉汁食之成心腹食禁方

雞并子不可合李子食之

雞肉或子不可合胡荽蒜食之令人滯氣

雞子不可合鯉魚食之

雞死不伸足亦此種食之害人千金要方

雞子白共蒜食之令人短氣

雞子共蟹肉蒸食之害人

雞肉共鰾肉共食作瘡尸注藥所不能治

食雞子致生瘻變成短氣

雞肉犬肝腎共食害人

生葱共雞肉食令人殺通經身流血

烏雞肉合鯉魚肉食生瘻

雞兔犬肉和食必泄利



野雞肉共家雞肉合食之成瘧尸尸鬼纏身四肢百節疼痛

丙午日食雞肉丈夫燒死日盲女人血死安見

雞子多食動風氣食癩本草

半夜雞啼則有喜事項碎錄

雞生子皆雄者必有喜事項碎錄

烏雞最捷可補血產婦可食

雞子殼令人得瘧風西醫雜錄

鴉肉性冷不可多食令人易驚亂食癩本草

老鴉善撒鴉毒項碎錄

鴉毛柔暖而性冷選細毛夾以布帛絮而為被褥宜覆嬰兒而辟驚

癩也廣南異物志

鴨

鴨目白者殺人本草

鴨卵多食發冷疾日華子本草

鴨不可與木耳胡桃同食

白鴨補虛黑鴨發冷痢下鴨氣不可多食食癩本草

鴨子微寒少食之亦發氣

老鴨善嫩鴨毒項碎錄

鴨子不可合葷肉食之

鴨子不可合李子食之

野鴨九月已後即中食全勝寒者雖寒不動氣人身上小熱癩多年





2025/08/28 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





國立中央圖書館 國立中央圖書館, TAIWAN, R.O.C.





RESERVE NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



國立臺灣中央圖書館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY TAIWAN, R.O.C.



國立中央圖書館臺灣分館





952012001 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





SE 93W 2382 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





RECEIVED NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

46
1952





養生類卷第十六

察 菴

周

守

中

吳集

緬甸進士錢塘縣知縣楊陽增疑校正重刊

毛獸部

總獸

羊

牛

馬

驢

鹿

麋

麂

麇

麝

麝

象

猪

犬

虎

貓

兔

總獸

求獸自死共膽汁食之作瘡疥千金要方

野獸白死北首伏地不可食

獸赤足者不可食有岐尾不可食

獸自死無傷處不可食



2025 RELEASE UNDER THE NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



甲子日勿食一切獸肉大吉
凡六畜五藏善草自動搖及得鹹酢不變色又舖地不汗又與天天

不食者皆有毒殺人

大畜卒疲死及夏病者腦不中食喜生腸癰吳氏病源

羊

羊有一角食之殺人龍魚河圖

羊有一角雲頂上龍也殺之震死白澤圖

羊肉同贖胎食之害人食津通說

羊肝得生椒破人眼

羊肉共鯀食之傷人心亦不可共生魚鮓和食之害人千金要方

凡一切羊蹄甲中有珠子白者名羊髓筋食之令人癩

白羊黑頭食其腦作腸癖

羊肚共飯飲常食久久成交胃作壹病
甜粥共羊肝食之令人多噎喜吐清水
青羊肝和小豆食之令人目少明
羊腦男子食之損精氣少子
漏忌水中柳木及白楊木不得銅器中煮
羊肉食之丈夫損陽女

子絕除

羊肉其有宿熱者不可食之金匱要畧方

青羊肝食之明目藥性論

羊心有孔者食之殺人日華子本草

羊肝不可合猪肉及梅子小豆食之傷心太病人

凡羊肉不可久食病人

羊肉不得以柴積木炙食之令人腹生血食藥方

白羊肉不可雜雜肉食之

Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black

山羊肉不可合雞子食之

羊肝不可合烏梅白梅食之

山羊肉不可合蟹肉同食

羊肝有殺者食之害人項碑錄

羊不嘗喫之火而閉氣發痼疾

鼻中毛出晝夜可長五寸新新齋園如繩痛不可忍雖忍痛摘去即

復更生此由食猪羊血過多治用乳石礪砂各一兩為末以飯

丸如桐子大空心睡卧各一服水下十粒自然退落

牛

牛肉不得和蒜米白酒食之必生白虫食藥本草

牛者稼穡之資不可殺殺自死者血脈已絕骨髓已竭不堪食黃牛

發病黑牛尤不可食

飲白酒以黍稷買牛肉多食并生粟生寸白虫吳氏藥譜

鳥牛自死吐者食其肉害人千金要方

一切牛感熱時奇死者掘不堪食食之作腸癰疾

患甲蹄牛食其蹄中柃蹄之人令人作肉刺

獨肝牛肉食之殺人牛食蛇者獨肝

患病牛肉食之令人身體瘠

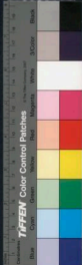
牛肉共猪肉食之必作寸白虫

大忌人下痢者食自死牛肉必劇

一切牛乳汁及酪共生魚食之成魚癩

瘦死牛或目赤或黃食之大忌金匱要方

青牛腸不可合犬肉食之大忌



牛肺從三月至五月其中有虫如馬尾割去之勿入

食牛肉不可食粟子項研等

食牛肉酒後用藥尤甚

花牛最毒患殺人與鼠同

食牛肉過多不腹脹却腹食藥若脹者但飲水自消

食牛之人生凍惡鬼侵擾多瘡疥癩死入地獄受劫所不原之罪

殺牛類

台州橫溪百世口蘇之東岳見山下有數羅人悉斷割肢體號叫極

甚陳問陸吏曰此數人以食牛肉與殺害發生故也既覺遠不

食牛肉與雜台州甚感疫環城幾無免者陳讀善之神人告曰

子不食牛肉我常對礙邪疫之氣無自而入不必憂也是年不

染疫

今人有不食牛肉而食豚子者亦是牛皮氣成此牛肉何異凡屬牛

身之物皆不可食豈止戒肉而已

好食牛肉人壽神宮減百神皆散不食牛肉而神守之鬼不敢近

凡牛敬蛇即毛向後頸有大毒食之害人

馬

白馬玄頭食之殺人無魚河雷又千金要方云白馬玄頭食其腦令

人腦

白馬白死食其肉害人

白馬青蹄不可食千金要方

鹿豚馬肉食之令人身體瘠

白馬鞍下烏色嫩肉裏者食之傷人

一切馬汗氣及毛不可入食中害人

馬脚無夜眼者不可食之全唐聖方

鹿肉不可與雉肉同食同上又食禁方云鹿雜肉同食令人發肺氣

鹿肉多食令人弱髮脫胎氣

鹿肉不可合熱肉同食害人食禁方

鹿肉不可雜鷓鴣肉食之

鹿肉不可合生菓食之

鹿肉不可合蝦菜同食之

鹿一千年為蒼鹿又百年化為白鹿又五百年化為玄鹿玄鹿為脯

食之壽二千歲

鹿臚白者食其肉害人千金要方

白鹿肉不可和蒲白作羹食發惡瘡

鹿豹交殺人本草

鹿九月已後正月以前堪食食療本草

鹿角錯為屑白啗五升淹之微火熬令小更曬乾更搗篩服之令人

輕身益氣強骨髓補絕傷

鹿

鹿肉不可合鯢及生菜梅李果實食之皆病人金匱要書方

鹿肉不可多食令人病渴食禁方

鹿肉不可同蛤食令人成癩病

鹿肉八月止十二月食之勝羊肉自十二月止七月動氣食療本草

鹿多食動人痲疾本草

鹿

生鹿肉共鍛汁合食之令人心痛千金要方

生鹿肉共雉肉食之作癩疾

同上

麋肉不可合鵠肉食成癩病

本草

麋肉共鵠肉食之作癩疾千金要方

麋脂中香油一切惡氣疰百病研服之立差也食療本草

象肉不可食令人躄重本草

猪

白豕白蹄青爪不可食養生要集

他肉不可久食令人虛體筋肉碎痛之氣千金要方

純腦攪男子陽道臨房不能行事

猪腎不可久食令人少子精衰弱筋骨閉血脉虛人肌有金瘡

若食之瘡尤甚

猪腦男子食之損精氣少子嗣

猪肝肺共魚鱸食之作癩疽

猪肝共鯉魚腸魚子食之傷人神

猪肺及拍和食之發疽又云八月勿食當得至本要集

猪心肝不可多食無益猪膽穿驚入心絕

猪肉共羊肝和食之令人心悶金匱要方

猪肉久食動風氣令人暴肥益風壅所致本草

猪肉共羊肝和食之令人心悶金匱要方

猪肉不可與生胡荽同食爛人臍

猪肉不可合蠶蟹肉食之害人



猪肉和菜食之令人氣少

猪肉不可合烏梅食之同猪肉不可合雞子同食令人氣滿

食猪肉飲酒卧秫稈雜草令人發黃

猪放田野間或食雜毒物而死者有毒或自死及疫死者亦不可食

猪不薑喫之中年氣血衰面生黑野項碎

食猪膏忌烏梅木草

猪脂不可合梅子食之食之

野猪青蹄者不可食之食之

紅猪多食者令人體重食鹽木草

凡者猪肉用蒜白皮高食薑黃各數小塊同煮即食不發風

猪碎錄

犬

白犬虎文南斗君畜之可致萬石也雜五行

黑犬白耳大王犬也畜之令富貴

黑犬白前兩足宜子孫

白犬黃頭家大吉

黃犬白尾代有衣冠

黃犬白前兩足利人

人家養犬純白者凶狗

犬黑色者養之能辟伏屍舌青班者識盜賊則吠之項碎錄

白犬大海鮑食之必得壽病千金要方



犬肉不可與食令人患癆渴病本草

犬肉不與許同食損人上

犬豕蹄肉有毒殺人上

犬肉不與食之成癢難治河漢

契狗肉人戒乾年壽減破輪類又真或若靈記云食犬折壽奪性事

白犬鷹青犬為妙和通草桂為丸服令人隱形食毒本草

犬春月多狂若鼻赤起而燥者此欲狂其肉不任食千金要方

虎肉不可與食壞人齒千金要方

人獸畜狗一產止一子者害其主急殺人乃免又云雖一產三四而

皆能或皆雌者亦不可高瓊碎碎

死

免至秋溼時則可食金氣全也本草附載

免肉和獾肝食之三日必成遺尸千金要方

免肉共白雞肝心食之令人面失色一年成瘰癧同上

免肉共姜食變成霍亂同上又金匱要畧方云先煮乾姜食之成霍

免肉共白雞肉食之令人血氣不行同上又金匱要畧方云令人面

免肉與薑搗同食令人卒患心痛不可治食毒本草

免死而眼合者食之殺人本草

免肉不可與鴉肉同食令人血氣不行瓊碎碎



魚無鱗者殺人食療本草又千金要方云魚無鱗食之難癒

魚赤鱗者不可食千金要方

魚連鱗者殺人本草

凡無鱗者有毒

食無鱗魚不可喫則不能害人項神錄

魚有角食之發心驚害人千金要方

魚無腸膽食之三年丈夫陰痿不起婦人絕孕

魚腹內有白如膏食之發疽癰疽

魚白背不可食食禁方

魚無鱗者食之發癩

魚身有黑點者不可食千金要方

一切魚尾食之不益人多食有句骨著人咽

魚白隨殺人鹽下丹字殺人魚師大者有毒食之殺人本草

溪洲沙西中生者魚有毒多在腦中不得食頭

凡魚羹以蒜薑煮之甚善去魚腥又萬物腦能銷身所以治鱸食魚

魚不熟食之成瘕

魚餒不食論

二月庚寅日勿食魚大惡千金要方

六甲日勿食鱗甲之肉金匱要方

凡食魚不可轉頭恐為骨所鯁項神錄

魚投地塵上不汚不可食食禁方

魚不可合鷓鴣肉食之同上又食狸本草云魚不可合鷓鴣肉食之

魚不得合雞肉食之食禁方多食禁方云凡魚不可合鳥獸肉



一切魚共美食之作稠虫燒虫千金要方
凡食生魚後即飲乳酪發動則損人精氣腰脚疼痛食甚方

鯉魚

鯉魚至陰之物也其鱗三十六陸極則陽後所以素問曰色熱中主

叔和曰熱即生風食之所以多發風熱諸症所鮮並不言日華

子云鯉魚涼本不取直取素問為正萬一家風更便食魚則是

助濁無窮矣本草衍義

修理鯉魚可去脊上兩筋及黑血毒者唐本草

炙鯉魚切忌煙不得令薰著眼漢人眼光二兩日內必見驗也同上

食排竟食鯉魚肉害人千金要方

鯉魚不可合大肉食之金匱要略方

鯉魚不可合藥薑作羹食藥方

鯉魚子不可合猪肝食之害人上

鯉魚

鯉魚不可合猪肝食補脾方

鯉魚不可合狹雜肉食之金匱要略方

鯉魚宜合華作羹主胃弱本草

鯉魚子不宜與猪肉同食同上

食鯉魚不得食沙糖令人成甘虫食華本草

鯉魚不可合馬雜食之令人發疽食禁方

鯉魚不可與麥門冬同食殺人項粹錄

鯉魚

鯉魚肝有毒食之中其毒而皮剝落會禁方

鯉魚食之宜人不甚發病本草衍義

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black

鱈魚多食宜人作鮓尤良一云多食發癩疥本草
鱈魚不可與乳酪同食

白魚

白魚新鮮者好食若經宿者不堪食令人發冷生諸疾食在本草
白魚多食逆人心

青魚

青魚腹木人勿飲本草

青魚不可同葵菘食害人并人千金月令

青魚不可合小豆菹食之食禁方

黃魚

黃魚發諸病不可多食亦發瘡疥動風本草

黃魚不宜和菘菜鮓同食令人失音食禁方

鱸魚

鱸魚久食令人肥健食療本草

鰻魚

鰻魚腹中有子毒令人病下本草

鱖魚

鱖魚小兒食結癥瘕及嗽大人久食令人卒心痛并使人卒患瘰癧

食療本草

鱖魚不可與乾笋同食發癩瘕風也

鱖魚

鱖魚多食發疥本草

比目魚

比目魚多食動氣本草



鯪魚益氣力令人肥健仙人劉涓子常食之食療本草

鯪魚

黃頰魚醒酒亦無鱗不益人也 本草

食黃頰魚後食荆芥湯即時死食他魚亦宜禁之出避齋關覽又續碑錄云食黃頰魚不可食荆芥令人吐血取地葉飲之即解也

石首魚

石首魚和蓴菜作羹開胃益氣本草

河魨魚

河魨眼紅者獨肝者不可食項碎錄

食河魨罷不可飲葡萄酒

鯪魚肝及子有毒入口爛舌入瘡爛腸本草

鮠魚

鮠魚即鼈也老者多能變化為邪魅自非急勿食之本草

鮠魚能吐氣成霧致雨梁周鼎嗣常食其肉撈為鼈所噴便為鼈啗

此物氣強不可食

鯀魚

鯀不可合白犬血食之金匱要畧方

鯀魚

鯀魚腹下黃者世謂之黃鯀此尤動風氣多食令人霍亂又有白鯀

稍大色白皆動風本草附義

鯀魚不可合白犬血食之金匱要畧方

鯀魚不可以桑柘煮之 本草

鯀是赤圓形類聖地宜放不可殺食真武放聖記



食鯉折人壽操作事不利同上

鰕魚

趙州鏡湖邵長村家女年十七八染疾累年不食女謂母曰妾無
由脫此疾可將柁木成我送長流水中不佞妻言我即自盡父
母依此語有錢清江打魚趙十見柁木乃開見女子遂抱下和
中與飯弄羹後獲大安趙十夫婦尋送邵長者家其遂驚喜問
女如何得命女曰趙十日晝鰕魚供我食覺肉熱之病皆
無矣邵長者遂酬趙三百金醫兩用鰕魚乃此意也名醫
錄又本草鰕魚云病瘧疾和五味水煮食
治蚊蟲以鰕魚乾者於室燒之即蚊子化為水矣聖惠方
鰕魚乾之煎紙中斷蛇虫置其骨於箱袋中斷白魚諸虫咬衣服
又燒之煮合屋免竹木生蛀虫食壞本草

鮎魚

鮎魚赤目赤睛無睛者食之並殺人本草
鮎魚不可與牛肝合食令人赤鼠多靈離本草圖經
鮎魚不可與野猪肉同食令人吐瀉同上
鯉魚即鮎魚也不可合鹿肉食之令人筋甲縮合醫方

黑鱧魚

鱧魚鰓其乃癸化至夜朝北不動項頸七點只宜放不可殺食真武
符聖記又碑碣云鱧魚與好鱧魚其首鱧星夜則北翳其北方
之魚也

鱧魚有諸瘡者不可食令癩不戒或白色食癩本草
鱧魚鱗氣風氣人食之劫同上

石斑魚



南方溪澗中有魚生石上號石斑魚作針甚美夏春人食則有毒不可食云與蝮蟻交也山邊奇聞夏

蛇

巳年不宜縱蛇皆凶惡禁組

見蛇莫打損壽噴呼每

凡見蛇交則有喜日上

若被蛇咬不得用口呵恐毒氣入口能害人編

龜肉共諸肉食之害人千金要方

秋粟最共龜肉食之令人短氣編

秋酒食龜肉并飯白米令人上寒熱編

六甲日勿食龜肉害人心神編

龜肉不可合瓜食之金華方

龜肉不可合芫菜食之編

龜肉不可合酒果食之編

發

蟹係四足狀如神龜只宜放不宜殺食其成若蟹記

大忌食蟹折人壽障作事不利編

蟹腹下成王字不可食千金要方

蟹三足食之害人編

蟹肉免肉和芥子醬食之損人編

蟹肉共芫菜食之作蟹殼害人編

六甲日勿食蟹肉害人心神編



蟹目四者不可食食其肉不得合雜鳴子食之全置要果方

蟹肉多食作癡癡赤足者殺人獨目者殺人目白者殺人膝下有卜

字五字不可食額下有骨加蓋不利本草

蟹肉與鮮肉食成癢疾

食蟹須看腹下有蛇蟹紋者畏蛇不可食嚼碎錄

蟹膽黃蟹能殺人

若買蟹須縮頭者頭若伸皆死死後煮不可食

蟹黑而小者謂之兜蟹食之害人嚼碎錄

蟹多食發噎并癩癬本草

蟹目赤者殺人食蟹本草

蟹腹下有毛腹中有骨不利人本草

蟹目相向足短者食之害人千金要方

食蟹食红柿及荆芥令人動風綠黃下有一風虫去虫食之不妨

糟蟹如以紙灯照其殼則沙而不可食

蟹八月腹內有芒真稻芒也未被霜食有毒

秋蟹毒者無藥可療目相向者尤甚

蟹極動風体有風疾人不可食本草

蟹不可食春談初度江不識而敬之幾死本草

蟹

蟹

蟹

蟹

蟹

蟹

蟹

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black

蛤蜊

蛤蜊性冷乃與丹石相戾服丹石人食之令臃結痛本草

淡菜

淡菜多食少頃關目閉可微利即止本草

淡菜燒食即苦不宜人與少食先煮熱後除肉內兩邊須及毛丁存

入蘿蔔或紫蘇或冬瓜皮同煮即更妙

螺

螺大寒療熱醒酒服丹石不可常食食塵本草

螺不可共菜食之令人心痛千金要方

蚌

蚌冷無毒明目除煩服丹石藥毒本草

蚌共菜食之令人心痛千金要方

蚶

蚶每食了以飯壓之不令入心

蚶益血色利五藏健胃可火上登之令沸空腹中食十數筒以飯壓

之大妙

蜆

蜆與服丹石人相宜天行病後不可食切忌之又云主胃中煩悶邪

熱止渴須在飯食後食之佳本草

馬刀

馬刀京師謂之蟬岸發風痲不可多食本草新義

蜆

蜆多食發嗽本草

蝦



蝦無鱗及腹中通黑黃之反白者不可食

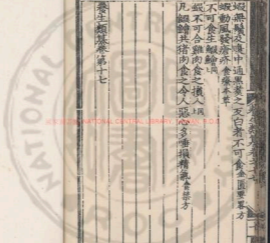
蝦動風發瘡疥食藥本草

不可食生蝦鱗

蝦不可合雞肉食之損人

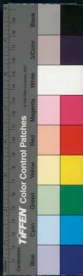
凡蝦鱗共猪肉食之令人惡心多唾損精氣食禁方

養生類纂卷第十七



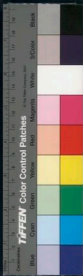


2025/02/25 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C





RESERVED NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C





RES:51226 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C



國立中央圖書館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



UNIVERSITY OF NATIONAL CENTRAL LIBRARY YIMIAN 6-3-3





95001700 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





國立中央圖書館, 臺灣, 中華民國





2025/08/08 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

2025. 7



養生類纂卷第十八

案 菴 周 守 中 纂集
鄉貢進士錢塘縣知縣陳陽謝頌校正重刊

米穀部

- 粳米 糯米 黍米 稷米 胡麻 油麻
- 大麻子 大麥 小麥 蕎麥 糜麥 大豆
- 白豆 青小豆 赤小豆 芸豆 藟豆 粟米
- 嬰粟

粳米

粳米新者動氣經年者亦燒病燒去芒春之日火稻食即不發病唯

陳倉米煖脾胃本平

乾粳米飯常食令人熱中膈口乾咽



粳米飯不可和蒼耳食之令人卒心痛即急燒倉米炭和蜜漿服之

不尔即死

粳米飯不可與馬肉食之發痼疾陳倉米亦然

糯米

糯米寒唯作酒則熱不可多食令人身軟緩入筋

糯米之漿味甘脾胃宜食益氣止渴治百病明磁器

糯米使人四肢不收昏昏多睡發風動氣不可多食霍亂後吐逆不止

清水研一椀飲之即止燒糯米餅數餅加童子云糯米止霍

糯米

瘧肺之穀味辛肺病宜食溫主蒸氣治百病明磁器

黍米性寒有少毒不堪以服昏五臟令人好睡緩入筋骨絕血脉神

黍米不可久食多熱令人煩悶食醫心經

黍米合漿養食之成痼疾食療本草

黍米中筋肺膈食之令人閉氣千金要方

黍七月陰乾益中補氣吳氏本草

黍米白酒生牛肉共食作寸白面食療方

黍米不可合飴糖蜜食之上

糯米

粳米今謂之粳米按故疾

粳米多食發冷氣不可與川附同服本草

粳米服丹石人強熱食之熱消不與穀子同食令人發病按則黍

汁飲之即差食療本草

胡麻

胡麻一名曾麻服之不若耐風溫捕裏老地種子



胡麻九蒸丸膠末之以黃膏丸服之治白髮黑髮千金要方

胡麻補五內益氣力長肌肉填髓堅筋骨久服輕身不老明耳目

耐飢渴延年本草

胡麻葉可沐頭令髮長本草

油麻

白油麻久食消人肌肉生則寒炒熱則熱本草

白油麻與乳母食其孩子永不生病本草

白油麻治飲食物瀉速自然熱用經宿即動氣有牙疳并脾胃疾人

切不可吃

大麻子

麻肝之穀味酸肝弱宜服油百病皆治

大麻子瀉腸年者方可食

麻子女人倒生吞二之枚即橫生食本草

大麻子不宜多食損血脈滑精氣癱陽氣婦人多食發帶疾本草

麻子五升研同葉一握漉相和浸三日去滓冰漿令白髮不生

麻子研取汁煮三十餘沸收之常取汁和美藥煮粥食之去一切五

臟氣食本草

大麥

大麥久食之頭髮不白熱則益人帶生則冷損人食本草

大麥不動風氣調中止泄令人肥健本草

大麥久食多力健行千金要方又金匱要方云大麥食多令人食

小麥

麥心之穀心病宜食養心氣治百病明磁石

小麥不可多食長宿癖加寒氣難治千金要方



小麥作麵有熱毒食療本草

小麥作飯水淘食之治煩熱少嘔多渴聖惠方

小麥炒作飯及煮粥食之主瘡渴口乾食醫心鏡

卷步

蕎麥合猪羊肉食成風痲狂真入食品

蕎麥實腸胃益氣力久食動風令人頭眩本草

蕎麥和猪肉食之患熱風脫人眉鬚切

蕎麥食之難消動大熱風食禁方

蕎麥作麵多食令人髮落食醫要畧方

橫麥

橫麥久服令人多力健行本草

橫麥作餅食不動氣若蒸食時間似動氣多食即益人項

大豆

大豆久服令人身重本草

大豆久食令人作癩食禁方

大豆每食後淨磨試吞雜子大令人長生初服時似身重一年已後

不覺身輕又豈陽道出合療本草

大豆一斗以新布城內井中一宿出服七粒辟疔傷寒藥要

大豆搗忌食猪肉炒豆不得與一歲已上小兒食食豈喉猪肉必擁

氣此千金要方

蒸大豆一升令變色內囊中純之治頭項強不得視視切

醋煮大豆黑者去豆煎令稠傳變合髮鬚切

白豆

白豆味鹹腎之穀腎病宜食然思氣孫真人食品

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

白豆合魚鮓食之成癰病

青小豆

青小豆合鯉魚鮓食之令人肝黃五年成乾癆病千金要方

赤小豆

赤小豆久服令人枯燥千金要方

赤小豆久食瘦人本草

赤豆合魚鮓食之成病渴毒與人食忌

昔有人患脚氣用赤小豆作蜜蜜足下朝夕轉轉踏之其疾遂愈

本草論

丹毒以赤小豆末和雞子白塗之逐王即消又諸腫毒欲作癰疽者

以水塗便可消散

赤小豆和鯉魚鮓食之甚治脚氣食瘰本草

暴痢後氣滿不能食糞赤小豆一頓服之即愈
熱毒下血或因食熱物發動以赤小豆科末水調方寸匕掃粉方

菴豆

菴豆作枕明目治頭風頭痛本草

菴豆下氣諸食發作即食之佳補益和五枝安精神行十二經脉

此最為良又研汁葵飲服之治痛渴去浮風益氣力潤皮肉可

長食之食瘰本草

菴豆

菴豆久食頭不白金瘡本草

白菴豆解切草木毒生瘡及煎湯服取効本草

菴豆瘰癧亂吐痢不止末和醋服之上

粟米



粟米胃冷者不宜多食本草抽遺

小兒重舌用粟澗之子母和餅

瘡湯口乾粟米飲飯食之良食醫心鏡

嬰粟

嬰粟不可多食食過腹則動勝脫氣本草苗註

瘡及胃不下飲食嬰粟粥注白嬰粟二合入麥末三大錢生芋五十

長細切研三物以水一升二合入生薑汁及藍花少許攪勻分

二服不計早晚食之亦不妨別服湯丸兩府食醫方

養生類纂卷第十八

養生類纂卷第十九

案 菴 周 守 忠 纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣熊陽謝頌校正重刊

果實部

總果

棗子

梅子

桃子

杏子

李子

梨子

棠子

柑子

橘子

橙子

松子

柿子

棠子

林檎

櫻桃

荔枝

龍眼

胡桃

安石榴

木瓜

枇杷

楓荷

糖子

楊梅

檳攬

榧子

榛子

葡萄

蓮子

荔枝

雞頭

棧

總果

非時果實不可食防帶邪氣入腹西山記



粟米胃冷者不宜多食本草抽遺

小兒重舌用粟澆之子母和餅

瘡湯口乾粟米飲飯食之良食醫心錄

嬰粟

嬰粟不可多食食過腹則動勝脫氣本草苗註

瘡及胃不下飲食嬰粟粥注白嬰粟二合入麥末三大錢生芋五十

長細切研三物以水一升二合入生薑汁及藍花少許攪勻分

二服不計早晚食之亦不妨別服湯丸兩府食醫方

養生類纂卷第十八

養生類纂卷第十九

案 菴 周 守 忠 纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣熊陽謝頌校正重刊

果實部

總果

棗子

梅子

桃子

杏子

李子

梨子

棠子

柑子

橘子

橙子

松子

柿子

棠子

林檎

櫻桃

荔枝

龍眼

胡桃

安石榴

木瓜

枇杷

楓荷

糖子

楊梅

檳攬

榧子

榛子

葡萄

蓮子

荔枝

雞頭

棧

總果

非時果實不可食防帶邪氣入腹西山記



杏人不可久服令人目盲髮落動一切宿病千金要方

李子

李無毒益氣多食令人虛熱本草

李子不可合雀肉食同上

李不可和蜜食損五臟食醫心鏡

李不可多食臨水上食令人發瘰癧食療本草

李味酸肝病宜食治百病明磁石

李人不可和雜子食之患內結不消本草

梨子

梨多食令人寒中千金要方

金瘡產婦勿食梨令人萎弱寒中詞

胃中病寒熱結可多食生梨本草

櫻桃益氣損胃強神氣

李子

李子不可多食令人虛病會食本草

李味苦令人聽聾病人不可多食太平雜覽

柑子

柑子食多令人肺燥冷中發瘰癧會食本草

柑子多食發陰汗本草

橘子

橘子酸者聖藥甜者潤肺本草拾遺

橘油不可多食令人口臭不知五味會食方

橙子

橙子不可多食傷肝氣本草



櫻子不可與獮肉同食令人頭眩惡心食禁方

松子

取松子搗為膏如雞子大酒調下日三服則不飢渴飲水勿食他物

百日身性靈志方

松子補虛羸少氣不足本草

油松子不可喫損人聲時珍錄

柿子

紅柿摘下來熟每鹽將木瓜三兩故抄其中其柿得木瓜即發並無

滋味時珍錄

紅柿飲酒令人心痛本草

凡食柿不可與蟹同令人腹痛大瀉本草黃芩又食禁方又云櫻竹

牛好柿至冷不可多食時珍錄

神柿多食令中寒中本草

日乾柿溫補多食去面疔除腹中宿血時珍錄

粟子

粟味鹹腎病宜食治百病明錄

粟子生食治腫脚黍炒食之令氣擁患風水氣不宜食宜日中曝乾

食即下氣補益今所食生粟可於熱灰火中煨令出食之良

不得過熱即揮氣生即發氣故火煨投其水氣耳食療本草

林檎

林檎多食令人百脉弱千金要方

林檎不可多食發熱逆氣令人好睡發冷瘕生瘡癬淋閉不行本草

櫻桃

櫻桃令人好顏色美志性千金要方



櫻桃多食令人吐本草

櫻桃多食傷筋骨金匱要方

櫻桃多食發虛熱有聞風人不可噉噉之立發本草

荔枝

荔枝子止渴益人顏色如喫太多用生蜜一匙煎滾水化喫難堪

荔枝子食之通神益智健氣多食則發熱

荔枝食之有益於人列仙傳補有食其華實為荔枝仙人葛洪云錫

之荔枝譜

龍眼

龍眼久食益智強志去毒安志本草

生龍眼沸湯內焯過食之不動肝 噉碎解

胡桃

胡桃發風頑以湯剝去肉上薄皮過夏至不堪食本草初義

胡桃多食動痰飲令人惡心吐水吐食千金要方

胡桃多食利小便能說人眉動風故也本草

油胡桃不可喫損人聲噴神解

安石榴

石榴多食損齒食療本草

安石榴多食損人肺千金要方

木瓜

木瓜不可多食損齒及骨又膝下疔痛食療本草

枇杷

枇杷多食發諸熱本草



批把和熱炙肉及熱麵食之令人患熱毒黃病上同

溫痔

溫痔食之須淨去上浮毛不爾損人肺木葉銜裏

溫痔發毒熱秘大小腸聚宮中痼疾不宜多食蝕血脈本草

楮子

楮子損筋及筋不可食之食療本草

楊梅

楊梅多食令人發熱本草

楊梅不可多食甚祛損筋及筋食藥本草

椒糞

椒糞食之必去兩頭有大熱能攻瘡殺蟲

椒糞過白晝積食底不病疔瘰癧

楮子

楮子多食能消穀助筋骨行榮衛明目輕身食療本草

楮子食之過多則滑腸本草衍義

榛子

榛子益氣力寬腸胃本草

蒲萄

蒲萄久服輕身不老可作酒服之強力潤志不閉土地但飲之醴酒

皆美好或云子不堪食令人卒煩眼閉食藥本草

蓮子

蓮子食之宜蒸生則服人腹中甚令人吐食當去之本草拾遺

蓮子不去心食成霍亂雜真人食忌又云無心蓮子皆蠶食之令害

蓮子性寒生食微動氣蒸食之良食藥本草

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black

病

病生食主霍亂後虛渴煩悶不能食發食甚補五臟腹下焦與宿同

食令人腹臃肥不生諸疾食療本草

病除煩解酒毒堅食及病後熱渴本草拾遺

食藥用少益水或梅水浸供多食不損口項碎

病久服輕身耐老止熱破血千金要方

雞頭

雞頭益精氣強志令耳目聰明久服輕身不飢耐老本草

雞頭作粉食之甚妙是長生之藥與小兒食不能長大故聖年耳生

食動風冷無食藥本草

雞頭實食多不益脾胃氣難消化本草附義

蔬

莠性冷不可多食本草附義

莠實令人臃冷瀉腸氣瘳莖可少食多食令人腹脹滿者可避酒和

莠飲一兩盞即消食藥本草

莠角食之不益脾胃本草附義



養生類纂第二十

菜 菴 周 守 中 葷菜
卿貢進士錢嶽將知縣陳陽謝頌校正重刊

菜蔬部

總菜	葱	蒜	韭	菹	蒹
蕪	芥菜	茄子	苤菜	蕪筍	苜蓿
蘿蔔	菠菜	蔓菁	銀菜	牛蒡	莧菜
胡荽	菠薐	苣荬	瓠子	蘭香	蕪
芹菜	胡葱	胡瓜	冬瓜	甜瓜	瓠瓜
茨苳	焯菜	萹蒿	鹿角菜	昆布	紫菜
蘭草	苦蕒	蔞草	菊	莢苳	乾白
	木可				

總菜

菜不可生茹食治地現
暖菜失腹不可食同上

管下滴菜有毒而陽熱強

凡海中菜有小螺子損人不可多食本草

凡一切菜熱煎熱食全損要畧方

夜食生菜不利人同上

葱

葱多食昏人神本草所養

葱初生芽者食之傷人心氣金匱要畧方

夜食葱傷人心同上

生葱和堆雞雜白犬肉食之令人疲經年血源日干



生薑合聚食令人病同上

生薑不可共寒食之殺人食禁方

食燒葱并椒寒令人擁氣而死同上

生薑和雞子食令人變軟本草

煉葱冬不死最善宜冬月食不宜多虛人患病者多食延氣衝人五

蔥味辛能通利肺經治百病明鑑品

特

凡食小蒜不可叢生急令人寒氣陰核碎千金要方

小蒜不可久食損人心力同上

獨頭蒜不可共寒食之殺人食禁方

凡蒜不可食食之傷血同上

鴨蒜多令人眼暗昏沉好睡四時養生論

非

韭味酸補肝治百病明鑑品

韭春食則香夏食則臭多食則昏神未出糞土為韭黃最不宜人食

之即蒲根本草綱目

霜韭凍不可生食動宿飲強必吐水千金要方

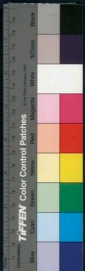
韭能充肝氣會腎心經 韭初生芽者食之傷人心氣 金匱要方

韭多食昏神暗目酒後尤忌不可與葷同食本草

韭不可與牛肉作羹食之成癢疾食禁方

食韭後搗枝皮擦牙用冷水漱之即不作氣息明鑑

羅味甘補心心病宜食治百病明鑑品



種不可共牛肉作羹食之成瘕疾千金要方

雖白色者最好雖有辛氣不葷人五臟皆適人長服之可通神安氣

魄益氣續筋力食癆本草

凡用葱薤皆去青留白云白冷而青熱也本草圖經

薤

胡大薤也久食損目明又使人白髮早本草

生葫合青魚鮮食之令人腸内生瘕腸中腫又成疝瘕食醫心鏡

生薤多食傷肝氣令人面無顏色時珍曰薤氣功云多食生瘕疝

薤

生薤去痰下氣止嘔除風邪寒熱久服通神明不可多食本草

食本草損人心金匱要方

芥菜

唯芥多食之動風本草別義

芥大葉者良者食之動氣生食殺丹石其子有辛氣能通利五藏其

葉不可食多又知葉有毛者殺人食癆本草

芥菜不可共兔肉食成惡邪病千金要方

茄子

茄子不可多食動氣及瘕疾熱者少食無畏本草拾遺

茄子熱者食之厚腸胃動氣發疾時珍曰

菘菜

菘菜有小毒不宜多食然能殺魚腥最相宜也多食過度惟生瘕可

醉其性本草圖經 菘有甘草而食法却令病不除本草

菘菜多食發及風癰疽時珍曰

菘菜



將違不可多食動氣先患腹冷食必破腹本草

苗精

首當安中利人可久食本草

首當少食好多食當冷氣入筋中即瘦人食療本草

梅菊

上床蘿蔔下床葶蓋夜間難食酒酒食早起養脾胃也項碎錄

蘿蔔根消食利咽理顏色珠玉散惡氣解羶毒凡人飲食過度生

食糖之便消研如泥和麩作餅食佳本草

蘿蔔和羊肉食下五歲一切氣令人肥白如無羊肉諸魚肉亦得用

也食藥本草

蘿蔔久服益氣衛令食草白註真入會証則脫脫也服法與何

養茶

養茶久食視物鮮明本草

養和肝氣明目凡入夜則血歸於肝肝為百血之藏過三更不睡則

朝旦面色黃燥以血不得歸故也若肝氣和則血脉通流津液

暢潤燔芥於此何有君今忠寤宜食養其法取養一二升許淨

洗入淘了米三合冷水三升生薑不去皮挫兩指大同入釜中

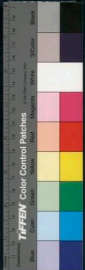
澆生油一瓊紙當於釜面上不得觸觸則生油氣不得入蒸醋

此物以為為人山居之操不可忽也宋時久積

養茶

養茶中之最有益者常食之通中益氣令人肥健本草黃師

食草藥能引疫氣草藥上有水銀也項碎錄



蕪菜多食動痔病 千金要方

蕪菜和鯉魚作羹下氣止嘔多食發痔雖冷而清熱食之亦擁氣不

下甚損人胃及痰不可多食令人顏色惡又不宜和醋食之令

人骨癢少食補大小腸虛氣久食損毛髮 食療本草

細病起食蕪者多死 本草拾遺

牛旁

牛旁通十二經脉洗五藏擁氣可常菜食 食療本草

蕪菜

蕪菜動氣令人煩悶冷中損腹不可與蟹同食生蟹微其蟹甲對

以蕪菜封罨置於土坑內上以寸蓋之一宿置成蟹兒也 雜錄

蕪菜

蕪菜心傷人百藥忌食心有毒千金要方

蕪菜陳者生食之動五種痰飲 雜錄

蕪菜和鯉魚酢食之害人 雜錄

每十日一食蕪菜滑所以通五藏擁氣又是其之主不用合心食之

同上

蕪菜能克脾氣又蕪菜多食吐水痰合鯉魚食害人 雜錄

天行病後食蕪一頓便止日食 雜錄

蕪菜

蕪菜久食令人脚弱不能行發腰痛不與鯉魚同食發霍亂吐瀉

蕪菜

蕪菜若先患腰膝不可多食必加極又極損腸氣發口疔瘡痛又能

生腹中諸虫道家時忌食 雜錄



甜椒腰脚腫氣及虛腫者食之永不差 蘇真人食品

瓜子

蘭香

蘭香不可多食唯開節疏榮衛令血脈不行又動風發胸氣 本草

藏

藏父食令人脚弱不能行消腸氣痛或多食變落頰皮瘰癧瘰癧暗

腹中冷飢食之當時肚腹小兒不可食立行無力 食療本草

蘇鑿鑿丹徒二月出穠有甲上折藏一校食之覺心中成疾後吐一

小蛇懸屋前漸乾成蘇藏明此物不可生食 神農

藏不可共蟹肉食成蟹殼 十步 藥方

胡荽

胡荽不可久食令人多忘 千金藥方

胡荽病人不可食 金匱要略方

胡荽久食髮脫髮根發痼疾 本草拾遺

胡荽不得與斜蒿同食令人汗臭難差 食療本草

胡荽

胡荽久食傷神損注令人多忘損目明亦發癩疔瘡 胡臭人不可食

食明慈青魚令人腸生疥 同上

胡荽四月勿食令人氣喘 多驚 移真人食品

胡瓜

胡瓜不可多食動寒熱多瘡病發百病及瘡疥發脚氣 蘇真人食品

胡瓜天行後不可食小兒切忌滑中生疳虫 不與醋同食 本草

胡瓜食之發熱病 金匱要略方



冬瓜

白冬瓜即冬瓜也此物經霜後皮上白如粉陰故云白冬瓜也益氣耐老除胃中滯去頭而熱者食之佳也若食之瘦人轉瘦本

冬瓜煮食之練五藏為下氣故也

水病初得危急冬瓜不限多少任吃之神効無比

甜瓜

甜瓜多食令人陰下痺濕生瘡發黃瘦病千金要方

凡瓜入水沉者食之得時氣發身不差

甜瓜多食動寒熱多嗜病

瓜兩蒂兩毒入本草

瓜苦有毒

瓜陰鬱食之不害人若覺多即入水自瀆便即消

甜瓜暑月服之永不中暑多食未有不利者實下多食至深秋

作痢為難治為其消損腸胃故也本草綱目

甜瓜不可多食動宿冷病弱胸手無力食菓方

食披霜瓜向冬發寒熱及濕病並民病源

越瓜

越瓜不可多食動氣發諸瘡令人虛弱不能行不益小兒天行病後不可食又不得與牛乳酪作餅同食及空心食令人心痛本草

芹菜

水芹葉瘦脾益力令人肥健殺寒毒愛酒醫中香美和醋食之損

虛生黑滑地名曰水芹食之不如高田者宜人餘田中皆諸重

子在其葉下視之不見食之與人為患令者本草

芹菜患瘰癧者不可食本草綱目



春秋二時脫帶精入片葉中人過食之為病發時手足肢滿不可忍

作蚊能病服硬糖二三升日兩度吐出如蜘蛛三五便差金匱

芥末禁有毒水草

芥菜益筋力去伏熱止血養精保血味苦食作鹽菹及寒食並得食

醫心錄

薺菜細切以生蜜燒成黑膏吃之莫口妙能消酒食多食惡痢疾項

研粉

薺菜

薺菜動風傷人心令人氣滿不可多食本草

鹿角菜

鹿角菜不可以食發病痰振經絡血氣令人脚冷痺損腰腎以顏色

服丹石人食之下石力又能解癩瘡本草

昆布

昆布多食令人瘦本草

紫菜

紫菜多食令人腹痛發氣吐白沫飲少熱醋之本草

扶明

扶明黃明目輕身利五臟作菜食之良子主肝家熱每日取一匙將

去空腹吞之百日後更見字食療本草

苦蕒

苦蕒夏月宜食以益心噴神錄

葛巨



萬甚多食昏人眼蛇亦畏之有人禁此一物不敢食日不昏出本草

竹葉又編以餅去毒得遠觀莫吃甚苦

萬葉有毒百虫不敢近地地遇其下蒸觸之則目瞑不見物中有毒

若唯生薑汁能解之由建者開覽

筍

苦竹筍主不睡去而日并舌下熱黃濁湯明目酒毒除熱氣徒人本

草抄遺

竹筍新者稱可食陳者不可食食毒本草

溪竹筍甜美口發背開物氣弱

筍動氣發冷癩不可多食同上又今食要方居俗之人食竹心痛

筍以蘇合香數片同煮節無欬味噴吐

筍二三月不爛脾難化脾胃病者不宜吃同上

交旨

交旨白不可合生菜食之食苦方

交旨多食發氣并弱陽本草

交旨甜蜜食之發咽喉疾本草能通及本草云交旨蜜食下痢

交旨主心中停熱動氣不中食發冷齒牙酸傷腸道令下焦冷不

食為妙

乾若

乾首發諸瘡疥一切丹石殺諸藥毒不可多食令人瘰癧黃少血色

食毒本草

茹葷

地生者為菌木生者為槓江東人呼為薑夜中光者有毒夜不熟者

有毒萎託照人無影者有毒揀婦色變者有毒有惡虫

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3-Color Black

有毒欲爛非由者有毒冬春無毒者為蛇過也本草

菌槐樹上生者良野田中恐有毒發冷氣今腹中微微痛食摩本草

菌仰卷及赤者不可食金匱要畧方

食楓樹菌而笑不止同上

凡食新莖有毛者能殺人以其毒試之薑黑則莖有毒又無發者毒

用薑椒蒜油煎熨火熱數十沸薑椒俱黑者有毒項碑類

菌下無紋者有毒食之殺人同上

薑桑槐樹上者良治風破血益心力其餘樹上者多為風發癩疾痔

病令人兩肋下急痛抽經脈又令人背膈悶鬱性論

菌如彈圓未數者為珍時者甚者先以生薑同蒸色變者不可食不

幸中甚急飲地漿乃解地漿者掘黃土也深尺餘投新水其中

執攪俟其稍澄把取飲之老懷每

NATIONAL

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

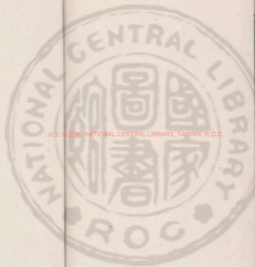


如捏土中其下多因有朽壤乃生濕氣膏滿之膏菌嫩若粒珍
雖有土氣味至多有毒者性殺人不可不慎也凡者掘中多
細白虫宜究以油湯吐之其虫立出同上

木耳

木耳赤色及仰生者勿食土匪嬰器方
木耳察利五藏宜腹胃熱燥毒亦不可多食服丹石人熱發和葱頭
若作羹食之即止食藥木耳





2025.03.22 國立中央圖書館, 台灣, R.O.C.





2025/12/22 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C

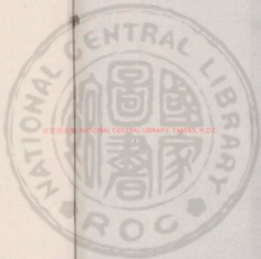


© 1975 U.S. NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TENNESSEE R.O.C.



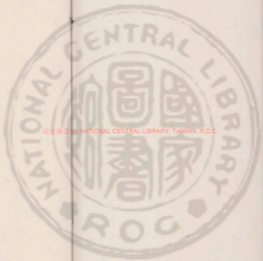
國立中央圖書館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY TAIWAN R.O.C.





2025/03/20 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





2025/12/26 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





2025/03/20 國立中央圖書館, 台灣, R.O.C.





SEKIWI 2008, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





如捏土中其下多因有朽壤乃生濕氣膏滿之香菌嫩者極珍
雖有土氣味至多有毒者性殺人不可不慎也凡者掘中多
細白虫宜先以油湯吐之其虫立出同上

木耳

木耳赤色及仰生者勿食土匪嬰器方
木耳察利五藏靈腹胃熱瘴毒亦不可多食服丹石人熱發和葱頭
若作羹食之即止食藥木耳



養生類纂卷第二十一

藥 卷 周 守 中 集 纂

鄉貢進士錢塘縣知縣熊陽謝頌校正重刊

草木部

松黃

桃花

橘花

木利

槿花

菊花

檉梅

燈草

蒲黃

芭蕉

桑柘

椰子

楮

黃精

枸杞

薔薇

地黃

薯蕷

萊菔

百合

檳榔

胡椒

蜀椒

椰子

預知子

泉萇

枳

覆盆子

紫蘇

荆芥

鹽附

甘蔗

芋

烏芋

決菘

松黃

松花上黃粉名松黃山人及醫排取作藥驗之其佳但不堪傳久本

草藥經又本草云松黃酒膠能輕身療病

桃花

酒漬桃花飲之除百病若顏色太淡諸草木方

橘花

橘花不得便開蓋花上有薑毒亦謂之雜距子有人曾

木利

木利花莫安床頭引蜈蚣噴碎

槿花

木槿花小兒不可摘弄能令人病痞瘕謂槿為瘡子花噴碎

菊花

菊花作枕明目本草

白菊味苦發髭髮令黑和苴藤茯苓寒无主頭風眩變白不老益類

色本草抄遺

蠟梅

蠟梅把不可便聞恐生鼻痔項碎瘰

蒼草

蒼草嫩苗及花附作菜食利膈甚佳本草當經

蒼草名宜男婦佩其花必生男風土記

蒲黃

蒲黃即蒲花中蒂屑也細若金粉當其欲開時便取之以蜜搜作果

食甚益小兒本草面經

芭蕉

人家不可多種芭蕉久而招毒項碎瘰

桑椹

桑椹食之益精神久食可以代糧不飢能變白髮為黑髮以物類相
桑椹補五藏明目利關節和經脈通血氣服椹一升和蛇蛻一
升和之醃中家封口於空東懸之百日盡化為泥可染白髮然
不復白食療本草

桑椹暴乾和蜜食之令人聰明安魂鎮神本草面經又食療本草云

桑椹暴乾和蜜為丸每服四十九丸服食

探子

探子熟者和蜜食之去嗽本草

楮

立截楮木作枕六日一新者能治頭中白屑項碎瘰

捨實氣文肌膚明日久服不飢不老本草

黃精



黃精根如嫩薑黃色二月採蒸過暴乾用令通八月採山中人九蒸

九蒸作果甚甜美初生苗時人多採為菜茹謂之饅菜味甚良

本草新編

枸杞

枸杞冬採根夏採葉可作羹味小若補益陽事令人長壽本草

十月內採枸杞子紅熟者去蒂水淨洗置乾砂盆內爛研以絹布袋

吸濾去滓不用沉清一宿去清水若天氣稍暖更不待經霜入

銀石器中燒火熬成膏不住手攪之粘成餅納得所瀉向新

地煎中盛之地紙封勿令透氣每日早晚溫酒下二大匙夜卧

再服百日身壯氣壯耳目聰明乾薑為黑桂泉俱用

黃精

黃精又服聰明益智甲子月取黃精一寸九節陰乾百日為木服方

寸七日三服千金要方

七月七日取葛蒲酒服三方寸七飲酒不醉不可犯缺令人嘔逆

食舊蒲忌拾糖羊肉本草

地黃

地黃初採水浸沉者是也採生者去白皮寬鍋上柳木蒸之攤冷

氣軟拌酒再蒸又出令乾勿令犯銅鐵器令人腎消并白鼠雙

男摘學女摘橋也本草

乾地黃補五藏通血脉益氣力利耳目生地黃搗飲之入服輕身不

老同上

造生地黃法地黃一百斤揀擇肥好者六十斤有鬚者去之然後淨

洗曬乾暴三數日令微皺乃取陳皮四十斤淨洗漉乾於柘木

日中熟搗絞取汁如盡以酒投之更搗絞即引得餘汁盡用并



前六十斤乾者日中暴乾如天陰即於通風處攤之夜亦如此以乾為服此法比市中者氣力數倍頭取汁恐損隨日搗絞用今當日使盡為佳

造熟地黃法斤數揀擇一雙生法度說使晴日便早蒸之即暴日中夜置汁中以物蓋之明朝又蒸古法九遍止今但看汁盡色黑熱蒸三五遍亦得每造皆順春秋二時正月九月冷綠寒氣方可宿浸二月八月拌而蒸之不可宿浸也地黃汁經宿恐酸不如日日搗取汁用聚藥皆煩以床架上置薄簾等以通風氣不然日氣微弱則地氣浸也於漆盤中最好黃多汗又損汗月上造乾地黃法九月末煎取肥大者去髓蒸微暴乾又蒸暴乾食之如蜜可停同上

菜黃

薯蕷日乾搗細篩為粉食之大畏日食疾而補出本草

薯蕷於砂盆中細研然後下朴槲中先以酥一大匙熬令香次旋添酒一盞煎搜令勻空心飲之補虛損益顏色薯蕷方

薯蕷和麵作餅飢食之良微動氣為不能盡也食康本草

菜黃

井上宜種菜並葉落井中飲此水者無瘟疫

菜不更殺鬼疰氣又閉目者不堪食

菜更多食衝喉竅又脫髮本草

百合

百合二月八月採暴乾蒸食之甚益飲水單面



百合蒸過養和食之作粉尤佳紅花者名山丹不地食食藥本草

檳榔

檳榔多食發熱食藥本草

胡椒

胡椒多食傷肺本草

蜀椒

蜀椒久食令人之氣失明之金要方

椒色白者有毒本草

椒口閉者殺人同上

凡用椒火微炒之令汗出者妙方用

椰子

椰子取其殼為溫器如酒中有毒則沸起令人皆添其寒則全失用

椰子之意本草竹葉

椰子多食動氣南經醫經

椰子肉益氣去風藥服之主消渴塗頭殺髮令黑本草

預知子

預知子其效中有二子取三子者莫取為隔氣不足故二子者陰陽

和合能除一切毒毒如採持其間有蠶為似人兩爪相攀即佩

帶於衣領如入蠶毒之婦人家則其呼鳴爆其聲覺靈驗可

知物類相感志

皂莢

飲物槌皂莢皂莢無力兼令人患癰痰噴面黃神亂

枳椇多食發蟻虫昔有兩人修舍用此椇一片落在酒瓮中其酒化

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

為水味食藥本草

塞曲陸木俗呼枳椇為塞曲陸作枕醉後卧之即醒頃碎錄

羅蓋子

羅蓋子益腎成縮小便服之當履其弱器如此取名食之多熱補氣

紫蘇

紫蘇竹而時管者佳令人利氣湯其汁飲為無益醫家以謂芳草致

衰貴之疾者此有一馬脾胃寒人飲多泄滑在性人不覺和脾

紫蘇子研汁煮粥良服令人肥白身香亦可生食與一切魚肉作
養良藥性論

荆芥

荆芥多食薰人五臟神食藥本草

荆芥動風疾毒其人食忌

葶藶

葶藶新大病差人不可食以其能發汗恐虛人耳本草苗註

甘蔗

甘蔗汁煮搗空心積食之日一二服極潤心肺治咳嗽者老奉親書

不可燒甘蔗粗令人目暗煩碎碎

甘蔗不可共酒食發燥食藥本草

甘蔗食後吃之醉酒毒食醫心錄

芋

芋益氣充飢應用富此物然人食者不免瘡其遠遊曰此非芋之罪

也芋當去皮濕紙包煨之火過熟乃熟散之則熱而膩乃能益

氣充飢今惠州人甘和皮煮令喉堅頑少味其發瘡固宜謹辨
芋有六種有青芋紫芋真芋白芋連種芋野芋其芋芋細長葉多初

TIFFEN Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White Black

養要瀆灰汁易水煮熟乃堪食亦白芋真芋連襍芋皆芋毒少
並在兩蒸煮熟之又宜冷收燥乾止渴其真白連襍芋蒸肉
作羹天佳野芋大毒不堪飲本草

芋園圃中使者可食儲者有大毒不可容易食生薑煮又換水煮乃
可食和魚煮甚下氣補中調鹽日華子本草

芋寬腸胃主肌肉令人悅澤白色者無味紫色者破氣煮汁飲之即
止渴十月後曬乾收之冬月食不發病他時月不可食又和鯉
魚作腫良久食令人虛勞無力又煮汁洗膩衣白如玉亦可
浴去身上浮腫忌服平日食毒本草

芋多食動宿冷千金要方

烏芋

烏芋又名蕒蕒可作粉食明耳目昔先有冷氣不可食令人腫脹氣

滿小兒秋食腦下當痛食毒本草

茨菰

茨菰冷有毒多食發虛熱及腸風痔瘡崩中帶下瘰癧煮以生薑煎
之佳懷子人不可食日華子本草

茨菰不可多食令人患脚又發脚氣癰疽風濕瘡令人失顏色皮肉
乾燥卒食之令人嘔冷食癰本草



養生類纂卷第二十二

察 菴 周 守 忠 纂集

錄貢進士錢塘孫知縣撰陽謝頰校正重刊

服餌部一

服日月

服日月芒

服日月炁

服日精

服月華

服露

服五星

服三炁

服玉

服玉屑

服銀

服真珠

服雲母

石中黃子

服石腦芝

石硫黃芝

服木芝

服松子

服松脂

採松脂

鍊松脂

粉松脂

服松葉

服白子

服栢脂

服白葉

服柿

服栢實

服槐實

服桑椹

服桃膠

服杏仁

服核

服漆

服日月

太上玄真訣服日月法東嶽司命君曰先師王君晉見授太上明堂

玄真上經清醮休糧存日月在口中書符自夜存月令大如環

日赤色有紫光九芒月黃色有白光十芒存咽服光芒之液常

寤行之無數若不修存時令日月住面明堂中日居左月居右

令二景與目童氣合通也此道以攝運生精理鬼神六丁奉侍

天兵衛護此上真道也大都口訣正如此云爰七載

服日月之精華者欲得常食竹筍者日華之胎也一名大明又欲常

食鷓鴣者月胎之羽鳥也一名月鷓欲服日月當食此物氣感

運之太虛真人曰鴻者羽族之總名也其鶴鴈鷓鴣皆曰鴻鷓

也月上

服日月芒 常存心中有日象大如錢在心中赤色又存自有九芒從心中出狀

至盛間而芒迴還胃中如此良久臨目存自見心胃中分明乃
吐氣救液服液三十九過上一日三為之行十八年得道行
日中無影存日在心月中在泥九宮夜服月華如服日法存
月十芒白色從腦中入喉芒亦未出盡而迴入胃云芟七載

服日月氣

服日悉法以平旦採日華以夜半存之去面前九寸令方景照我五
九下及五臟洞徹一形引氣入口光色顯明良久乃畢則常得
長生矣云芟七載

又法夜半生氣時若雞鳴時止卧閉目存左目中出日右月中出月
並徑九寸在兩耳之上兩目之上名為六合高宮也今日月使
無一身內徹泥丸下照五臟腑背之中皆覺見了了洞徹內外
令一身與日月光合良久畢即盡九通咽液九過乃微視曰太

上玄一九皇吐精三五七過洞觀幽冥日月壽光下徹神庭使
照六合太一黃帝君命簡金書不傾五老奉持天地同誠使
我不死以致真炁却過萬邪禍害咸平上朝天皇還老交嬰太
帝有制百神敬禮畢乃閉口名為日月綠根三元按竟以制御
形神辟諸鬼氣之來使使兆長生不死多存之矣同上

又法又存左日為日右目為月共合神庭之中却上入於明堂化生

黃英之唾下派口中九咽之以哺太一常以生無時存之畢微
祝曰日月上精黃水月華太一來飲神光高舉使我長生天地
同柯五日一行之口中台上為神庭存日月既畢自動舌覺有
黃泉如紫金色從舌上出派却入明堂為黃英之醴也存思之
時常閉目施念同上

服日精

吞日精者用日出卯時坐西面看東想日如車輪形想而吞之七十

二口亦如河車初起昂頭喉運入舌根為枕橛之如小乘人有

關光也每日吞之七十二口畢方吞月華龍虎大丹出此法

服月華

吞月華者須是選上弦八日晚後竹日向月坐想月華入於口內八

十一咽至二十三日下午法即罷之至後月八日依前法吞之龍

虎大丹出生此訣

喻月精凡月初出時月中時日入時向月正立不息八通仰頭當月

精八咽之令陰氣入婦人喻之陰精益感子道通上七氣

吸月光精婦人至四十九已上選生子斷緒者即有子久行不已即

成仙矣

服壽

東海東華王妃薄文期授李真童女真張敏子服壽之法常以平旦

於寢靜之中坐卧住已先閉目內現彷彿如見且騰舉出口

吐出氣二十四過眼目為之使目見五色之氣相纏繞在面上

騰然因入口內此五色氣五十過畢咽液六十過畢乃服祝曰

大雲發輝及霧四遷結氣琉璃五色洞天神烟舍碧金石華真

鶴鶴紫空鍊形俱全出雲散萬五灵分化明庭虛時乘大雲

和濕我身上昇九天又叩齒七通咽液七過乃閉目事說此道

神夢又神神玄都多有得此術者行之常雲雲霧而遊也真能

服五星

存五星當按八素以五星為始存以生氣時若不五星先求者故宜不

先存五也至於視星入空任意耳唯以勤誠為上耳亦不安須

勤見星然後速通也視之益審耳清冥若存思要法當覺日

觀五星於方面並乘芒而下行我然後俵五星下而存玉星但吞咽一芒畢又當鎮星下又存鎮星良久始吞五星各一芒使俱入口而咽之如鎮星星過數也真訣

服三氣

范幼冲恒服三氣二氣之法存青氣白氣赤氣各如縱從東方日下乘直入口中挹之九十過自飽便止為之十年身中自有三色氣速得神仙此高元君太素內景法且且為之臨自施行視日益佳真訣

服玉

玉經曰服玉者壽如玉也又曰服玉者其命不搖玉真者玉之別名也令人身能輕舉不敗地仙而已然其過遲服一二百斤乃可知耳玉可以為米酒及地榆酒化之為水可以慈靈酒之

為粉亦可餌以為丸亦可燒以為粉服之一年已上入水不盡入火不灼刃之不傷百毒不犯也不可用已成之器傷人無益當得璞玉乃可用也得于關國白玉尤善其以有南陽陰善亭部界中玉及日南盧容水中玉亦佳按朴子赤松子以玄蟲血漬玉為水而服之故能乘烟上下也同上

服玉屑

玉屑服之與水餌之俱令人不死所以為不及金者令人較敏發熱以寒食散狀也若服玉屑者宜十日輒一服雄黃丹砂各一两圭散髮洗沐迎風而行則不發熱也董君異常常以玉屑與百人服之日旬日而愈地朴子

服銀

銀不及金玉耳可以地仙也服之法以麥熟化之亦可以朱草酒餌



之亦可以龍骨煉之然三年轉大如彈丸者又非治富道士所
能得也按科十

服真珠

真珠徑一寸以上可服服之可以長久醉藥渣之皆化如水銀亦可
以淨石水蜂窠黃化包形地黃合之可引長三四尺丸服之絕
穀服之則不死而長生也按科十

服雲母

上白雲母二十斤薄碎以露水八斗作湯分半洗雲母如此再過
又取一斗作湯內芒消一斤以雲母木器中漬之二十日出網
袋盛懸屋上勿使風日令燥以水清鹿皮為裏揉洗之從旦
至中乃以細網下篩淨搗碎令得好粉玉手磨者去之取粉
一斗內崖蜜二斤攪令如粥內生竹筒中薄削之卷固口埋地

垣南岸下入地六尺覆土春夏四十日秋冬三十日出之當如
澤為成若洞洞不消者更埋三十日出之先取水一合內藥一
合攪和盡服之日三水寒溫自在服十日小便管便黃此火燥
藥氣風毒也二十日腹中寒癖消三十日齟齬除更煎生四十
日不畏風寒五十日諸病皆愈顏色日少長生神仙吾自厭之
所以述錄千金要方

服五

雲之法或以桂蔥水玉化之以為水或以露於鐵器中以玄水
熬之為水或以消石合於竹筒中埋之為水或以密波為膠或
以秋蜜漬之百日去其蜜極以為粉或以無鹽草搗血合餅之
服之一年則百病愈三年老翁及成童子五年則長便鬼神入
火不燒入水不濡踐棘不傷與仙人相見又他物埋之即朽腐
之即熱而五雲以內猛火中經時絲不燃埋之永不腐故能令



人長生也又云服之十年雲氣常覆其上服其母以致其子哩
自然也又向日看之體純黑色起者不中服令人病淋發瘡
雖水餅之皆先以茅屋雷水若東流水露水漬之百日詢以去
其土石乃可用取中山樹叔知服之積久能乘雲而行以其力
封之玉匣之中仙去之後其子名世及漢使者梁伯得而披沙
合服皆得仙去推排子

雲取上上白輝者細碎以水淨淘漉出乘之一日一夜下之復更
淨淘如前去水令乾藥每母一升益三升消石一斤和雲母餅
之一日至藥取少許掌上潤著不見光明為熟出安盆藥中以
水漬之令相得經一炊久滌去上清水徐徐去之盡更淨水如
前凡三十遍湯水令涼如水冰即漉出其法一如研粉膠取完
然後取雲母旋徐徐坐地袋中漉者單上暴令乾即成失久服

輕身延年強筋骨護滿落底更生髮服消滅光澤人而不老耐
寒暑志高可至神仙千金要方

又方雲母碎薄淘淨去水餘漉沙盆中研萬萬遍以水淘漉眾淚見

此法即自研愛修而服之

凡服雲母粉治百病皆用粳米粥和服之慎房室五辛油膩血食勞

作

凡服雲母秘澁不通者以蕪菁蔬汁下之即通之

服石中黃子

石中黃子所在有之澀水山為尤多其在大石中則其石常潤濕不
燥打其石有數十重刃得之在大石中赤黃諸漆如雞子之在
其殼中也即當飲之不飲則漸堅凝成石不復中服也法正當
及未堅時飲之既凝則應未服也破一石中多者有一升少者

有數合可頓服也雖不得多相繼服之其計前所服合成三升
壽則千歲但欲多服唯患難得耳按朴子

服石膽芝

石膽芝生滑石中亦如石中黃子狀但不皆有耳打破大滑石千許
乃可得一枚初破之其在石中五色光明而自動服之

服石破黃芝

石破黃芝五岳皆有而箕山為多其方言許由說此服之而長生名
流丹者石之赤精蓋石破黃之類也皆浸澆於崖岸之間其
濕者可丸服其已堅者可散服

服木芝

木芝者松栢脂淪入地千歲化為炭萃蕩其土生小木名曰木芝
晝夜視有光時之甚清境之不燥帶之辟兵以帶難而雜以

他雖十二頭共籠之去之十二步射十二箭他雖甘傷帶咸喜
芝終不傷也從生門上採之於六甲陰乾之百日末服方寸七
日三畫一按則三千歲也按朴子

服松子

神仙餌松實用七月取松實過時即落雜取去木皮搗如膏每服如
雞子大日三服如服及百日身輕三百日日行五百里絕穀久
服昇仙渴即飲水亦可鍊了松脂同服之聖惠方

七月七日採松子過時即落不可得治服方寸七日三四一云服三

合百日身輕三百日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十九千金要方

聚松實末之服三合日三則無飢渴飲水勿食他物百日身輕日行
五百里絕穀昇仙千金翼方



服松脂

松脂以真定者為良細布袋盛以清水百沸湯煮得水而若以新篋
篩掠取投新水中久煮不出者皆弃不用入生白茯苓末不制
但削去皮搗羅為細末拌勻每旦取三錢匕置口中用少熱水
攪漱更以指點如常法指牙指耳用少熱水漱之仍鹽燉如常
法大能牢牙駐頰烏髮也 此世華註

百鍊松脂下節以蜜和內第中勿令中風日服如博基一披博甚長
二寸方一寸日三漸漸月別服一斤不能延年亦可得壽和白
蜜如餒日服一二兩至半斤止取松脂老松皮自有麋脂者最
第一其根下有傷折處不見日月得之者曰陸脂弥良惟衡山
東行五百里有大松中三四十圍乃多脂又法五月刻大松腸
面便向下一十四株株可得半升亦養老節標處者有脂得用

仙經云常以三月入衡山之陰取不見日月松脂煉而餌之即
不召而自來服之百日耐寒暑二百日五液益補服之五年即
見西王母仙經又云諸石所生三百六十五山其可食者滿谷
陸懷中松脂耳其谷正從衡山嶺直東四百八十里常橫捷正
在嶺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
可食其高方陸中有大松大三十餘圍有三十餘株不見日月
皆可取服之千金要方

服松脂法欲絕穀服二兩飢復更服取飽而止可至一斤不絕穀者
服食一兩常先食澆藥刀盡乃無食錯者即食不安而吐也又
服延年百病除千金要方

又方松脂十斤松實三斤柏實三斤菊花五斤右四末下篩蜜和服

之如梧子三十九分爲三服一百日以上不復飢服之一年百歲如三四十者久服壽同天地同上

又方以夏至日取松脂日食一升無食他物飲水自恣令人不飢長服可以終身河滿少室山取陰處斷之置器中蒸之蒸自流出雖出去苦氣白蜜相和食日一升二日後服如彈丸渴飲水令人不老取無時同上

又方松脂五斤半脂三斤右二味先鍊松脂令滿內半脂日服傳壽

一枚不飢久服神仙同上

又方白松脂七斤三箇鍊白蠟五斤白蜜三斤次麥粉三斤右三味

合蒸一石斗喫服如梧子大十九餅修取服日一丸不得食一切物得飲酒不違一合酒戒交咀五香以水蒸一沸去滓以藥按沸中又欲致神立者取某根治取汁以和之蒸服之神女至

藥同上

又方松脂炭練百過色正白復內之節密中數反出之服一九如梧子百日身輕一年玉女來侍同上

採松脂

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鑿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千金要方

取松脂法所取老枯松細壁長尺餘置甕中蒸之滿甕脂下流入釜中數接取脂置水中凝之盡更爲一日可得數十斤括落益佳千金翼方

又法取枯松細破於釜中蒸之其脂自出接取置冷水中凝之引



之則成若以五月就木取脂者對刺木之陰面為二三刻刺可
得數斤秋冬則依舊法取勿養生松者少脂同上

練松脂

松脂七斤以桑灰汁一石煮脂二沸換置冷水中曬復煮之凡十過
脂白矣可服今俗在衡州東南攸縣界此松脂與天下松脂不
同出千金要方

又法松脂二十斤為一劑以大釜中著水加餽其上塗而勿使加茅
甌上為藉澆如生土茅上厚一寸乃加松脂於上故以桑薪湯
滅燼水接取停於冷水中曬更煮之如前法三五平止脂色如
白玉狀乃用和藥可以充輪望花校茶鹽之每更煮易土如前法
以銅鑊水甄下脂當入鑊中如膠狀下置冷水中曬更煮欲出
銅鑊於釜中時預置小鑊於脂中乃下傳於水中曬之復停於

炭灑更乃四過甘解乃可服也盡更漆水以煮斷酌其火勿大

猛常令不絕而地千金要方

又法鍊松脂十二過易湯不能者五六過亦可服之同上

又法薄淋桑灰汁以煮脂一二沸接取投冷水中引之凝復更煮凡

十過脂則成若強者微以酒中煮三四過則柔矣先食服一兩
日三十日不復飢飢更服之
大服去百病禁

一切肉鹹菜魚蟹等同上

又方松脂十斤用桑灰汁二石內釜中加甄於上甄中先鋪茅次

鋪黃沙土可三寸蒸之脂少開流入釜中寒之凝接取復煮如

前三上更以清水代灰汁復如前三上去水更以陰澤水一石
五斗煮甘草三斤得一石汁去滓內牛酥二斤加甄釜上復炊
如前令脂入甘草汁中凝接取復煮又下如此三上即成苦味

皆去甘美如酪膏服如餅九日三夕服神仙不死

同上

又方好松脂一石石灰汁三石右二味於淨處為灶加大釜斬白茅為餅令可單上以脂內甑中炊之令脂自下入釜盡去甑接內冷水中以扇扇之兩人引之三石湯浸蒸如前滿三過三易灰汁後以白醋醬三石鍊之三過三易酢漿也後以酒律之一過亦如上法訖以微火煎之令如酪狀服之無少長

同上

鍊松脂春夏可為秋冬不可為絕殺治癩第一飲食即勿服亦去三

尸同上

伏虎導師篇煉松脂法千斤松脂五度以水蒸過令苦味盡取後

每一斤煉了松脂入四兩茯苓水每晨水下一刀圭即終年不

食石漫延齡身輕清矣野人同誌

粉松脂

松脂十斤丹黍灰汁黃萍接置冷水中二十過即末矣亦可雜雲母粉充以塞服之良千金翼方

服松葉

服松葉令人不老身生鱗毛輕身益氣久服不已絕穀不飢渴松葉不以多少細切更研每日食前以酒調下二錢亦可粥汁服之初服稍難久自便矣聖惠方

服松葉法細切食之日三合令人不飢千金翼方

又方細切之如粟使極細日服三合四時皆服生葉治百病輕身益

氣還白延年同上

又法四時採春東夏南秋西冬北至治輕身益氣令人能風寒不病

延年同上

服柏子



凡採拍子以八月過此零落又喜露重頃取之又易得也當水中取
沉者八月取并房最乾末服方寸匕稍增至五合或日一升半
欲絕發谷口取飽渴飲水一方拍子服不可過五合千金翼方

服柏脂

五月六日刺其陽二十株搏可得半升服之欲絕穀者增至六
兩不絕穀者一兩半禁五辛魚肉葷菜醬治百病久服錄形延
年鍊精與松脂法同千金翼方

服柏葉

高子良服柏葉法採無時以葉切置甕中令滿蓋蓋甕著釜上蒸之
三石米頭久炙亦善燕泥水淋百餘
過乾候乾若不幹者蒸之便陰乾服一合後食日三服穀力精
少增從一合始至一升令人長生益氣可辟穀不飢千金翼方

又方取大盆內柏葉著盆中水漬之一日一易水易水者次澆出水

也如是七日以上若三七日為佳說羅蓋桑之令氣濕浸上器
乾下篩末一石以一斗著新搜如作乾飯法服方十二七日三
以水浸下不餓飯即服之渴飲水以山居津補氣力不衰亦可
濟山年同上

又方拍葉取近上者但取葉勿雜枝也三十斤為一割當得好不津

器內拍葉於中以東流水漬之使上有三寸以新盆覆上泥封
之三七日出陰乾勿令塵入中乾便治之下篩以三升小麦淨
擇內著柏葉汁漬封五六日乃出陰乾燒覆內之封五六日出
陰乾令燥磨之下篩又取大豆三升炒令熟取黃磨之下篩合
三按覺調相得內常蘆中咸之一服五合用酒水無在日三食
飲無妨治万病病自然消冬不寒顏色悅澤益脫更生耳目聰

明賜寶服此食不食無妨同上

又方取柏葉三石熟煮蒸乾下莖大麥一升熬令變色細磨之都合

和服多少自在亦可作粥服之可稍飲酒同上

又方取柏葉二十斤著釜中以東流水漬三七日出暴乾以小麥一

斗漬汁三四日出暴乾熬令香柏葉亦然鹽一升亦熬之令黃

右三味轉下篩以中水猪膏二升細切著末中攪得篩之先

食方寸七日三七不用食良亦可並服之同上

又方取除地柏葉只取陰面皮吹咽燕之以釜下湯灌之如是至三

除乾百日下篩大麥末大豆末三味各一斤治服方寸七日三

以絕穀不食除百病延年同上

又方柏葉三石熟煮之出置牛宮中以沐之令水清乃止暴乾以白

酒三升浸葉燉火蒸之熟一石米順息火後暴乾治大麥三升

發令變色細治暴搗葉下篩合麥屑中日服三升以水漿若酒

送之上穀麥熟碎鹽鴨卵兒父可度世同上

又方柏葉十斤以水四斗漬之一宿煮四五沸漉出去汁別以器開

之乾以小麥一升漬柏葉汁中一宿出暴燥復內之令汁盡取

鹽一升柏葉一升麥一升熬令香合三味末之以脂肪一斤合

漉酒服方寸七日三病自消滅十日以上便絕穀若乘騎取一

升半水飲之可以涉道路不疲同上

服桂

杜可慈潔合桑作水可以竹漉合餌之亦可以先知君賜或云蟲和

服之七年能步行水上長生不死也杜松子

服諸實

楮木實之赤者餌之一年老者還少令人微視見鬼皆道士梁頌年



七十乃服之轉更少年百四十歲能夜書行及奔馬後入青龍山去黃卦子

栝實初夏生如彈丸青綠色至六七月漸深紅色乃成熟八月九月採水浸去皮穢取甲子日乾仙方最服其實正赤時收取甲子陰乾癯未水服二錢七益久乃佳本草云

服槐實

槐子以新瓦合泥封之二十餘日其表皮皆爛乃洗之如大豆日服之此物主補腦又服令人髮不白而長生抱朴子

搨子明目黑髮於牛膽中漬陰乾百日食後吞一枚十日輕身三十日白髮黑百日內通神世本華

搨者雲屋之精以十月上巳日採子服之去百病長生遺神秘錄
服桑椹

桑椹利五藏開通血氣又服不飢多效甚乾將水蜜和為丸每日

服六十九空白不老取黑椹一升和利斗子一升醱成封閉

屋東頭一百日盡化為黑溫塗白髮如漆又取二十七枚和胡桃

脂研如泥投去白髮點覆中即生黑者本草云

服桃膠

桃膠以黍灰汁漬服之百病愈久服之身輕有光明在晦夜之地如月出也多服之則可斷技也

服杏人

杏人五月採破核去雙人者日朝蒸之至午而止便以慢火微烘至七日乃收貯之每旦嗽空時不約多少任意飲之積久不止駐顏延年云是夏採法然杏人能使人血滋少誤之必出血不已或至垂頰故近人少有服者本草云



杏仁酥主萬病除諸風虛勞令方取家杏仁其味甜者特忌用山杏

仁山杏人慎勿用大毒害人也家杏仁一石去尖皮兩仁者揀
完全者若微有缺壞一顆不得用微火炒作細末取白酒二石
研杏仁取汁一石五斗方一味以蜜一斗拌杏仁汁煎極令濃
典鹽相以內兩石瓮中攪之密封泥勿令洩氣三千日看之酒
上出酥也接取酥內莞器中封之取酥下酒別封之團其藥如
梨大置空屋中作閣安之皆如粘脂狀其美服之令人斷穀千

金翼方

服法

生抄擗去不折者涂其黑子用四十粒以梨水浸經一宿盡令口合
空心新汲水下法橫年等歲歲斷久服則能駐顏黑髮明目令
人思飲食十門方

服法

罇漆不枯者服之令人通神長生餌之法或以大罇十枚投其中或
以雲母水或以玉水合服之凡虫悉下瘧血從鼻出一年六甲
行厨至也 補子



NATIONAL

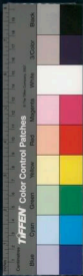
2025 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAINAN, P. R. C.

Blank manuscript page with vertical lines and two red seals.



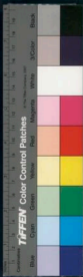


2025/02/26 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C





RESERVE NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C





RES-0122 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C



國立中央圖書館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN R.O.C.

