

醫方類聚卷之二百五

養性門 七

養性禁忌

金匱方

凡肝臟自不可輕噉自死者弥甚

凡心皆為神識所舍勿食之使人來生復共

報對矣

凡肉及肝落地不著塵土者不可食之

猪肉落水浮者不可食



諸肉及魚若拘不食鳥不啄者不可食

諸肉不乾火炙不動見水自動者不可食之

肉中有如朱點者不可食之

六畜肉熱血不斷者不可食之

父母及身本命肉食之令人神魂不安

食肥肉及熱羹不得飲冷水

諸五藏及魚投地塵土不污者不可食之

穢飯餒肉臭魚食之皆傷人

自死肉口閉者不可食之

六畜自死皆疫死則有毒不可食之

獸千金月令自死北首及伏地者食之殺人

食生肉飽飲乳變成白虫壹作血蟲

疫死牛肉食之令病洞下亦致堅積宜利藥

下之

脯臑朱甕中有毒及經夏食之發腎病

馬脚無夜眼者不可食之

食酸馬肉不飲酒則殺人

馬肉不可熟食傷人心

馬鞍下肉食之殺人

白馬黑頭者不可食之

白馬青蹄者不可食之

馬肉狍肉共食飽醉卧大忌

驢馬肉合猪肉食之成霍亂

馬肝及毛不可妄食中毒害人

疫死牛或目赤或黃食之大忌

牛肉共猪肉食之必作寸白虫

青牛腸不可合犬肉食之

牛肺從三月至五月其中有虫如馬尾割去

勿食食則損人

牛羊猪肉皆不得以楮木桑木蒸炙食之令

人腹内生虫

噉蛇牛肉殺人何以知之噉蛇者毛髮向後

須者是也

羊肉其有宿熱者不可食之

羊肉不可共生魚酪食之害人

羊蹄甲中有珠子白者名羊懸筋食之令之

癩

白羊黑頭食其腦作腸癰

羊肝共生椒食之破人五藏

猪肉共羊肝和食之令人心悶

猪肉以生胡荽同食爛人臍

猪脂不可合梅子食之

猪肉和葵食之少氣

鹿人不可和蒲白作羹食之發惡瘡

麋脂及梅李子若妊婦食之令子青育男子

傷精

麋肉不可合煨及生菜梅李果食之皆病人

痼疾人不可食熊肉令終身不愈

白犬自死不出舌者食之害人

食狗鼠餘令人發瘦瘡

魚頭正白如連珠至脊上食之殺人

魚頭中無腮者不可食之殺人

魚無腸膽者不可食之三年陰不起女子絕

生

魚頭似有角者不可食之

魚目合者不可食之

六甲日勿食鱗甲之物

魚不可合鷄肉食之

魚不得合鷓鴣肉食之

鯉魚鮮不可合小豆藿食之其子不可合猪

肝食之害人

鯉魚不可合犬肉食之

鯽魚不可合猴雉肉食之豈不可合猪肝食

鯢魚合鹿肉生食令人筋甲縮令人涼

青魚鮮不可合生葫荽及生葵并麥中聖惠方麥

醬食之鮑鱗不可合白犬血食之

龜肉不可合酒菓子食之

鱉目凹陷者及厥下有王字形者不可食之

其肉不得合雞鴨子食之

龜鱉肉不可合莧菜食之

鰕無須及腹下通黑煮之反白者可不食之

食膾飲乳酪令人腹中生虫為瘕

蠟目相向足斑目赤者不可食之

凡蠟未遇霜多毒其熟者乃可食之

蜘蛛落食中有毒勿食之

凡蜂蠅虫蟻等多集食土食之致瘵

菓實菜穀禁忌

果子生食生瘡

果子落地經宿虫蟻食之者人大忌食之

生米停留多日有損處食之傷人

桃子多食令人熱仍不得入水浴令人病淋

瀝熱寒病

杏酪不熟傷人

梅多食壞人齒

李不可多食令人臃脹

林檎不可多食令人百脉弱

橘柚多食令人口爽不知五味

梨不可多食令人寒中金瘡產婦亦不宜食

櫻桃杏多食傷筋骨

安石榴不可多食損人肺

胡桃不可多食令人動痰飲

生棗多食令人熱渴氣脹寒熱羸瘦者弥不

可食傷人

木耳赤色及仰生者勿食

菌仰卷及赤色者不可食

正月勿食生葱令人面生游風

二月勿食蓼傷人腎

三月勿食小蒜傷人志性

四月八月勿食胡荽傷人神

五月勿食韭令人乏氣力

五月五日勿食豈切生菜發百病

六月七月勿食茱萸傷神氣

八月九月勿食姜傷人神

十月勿食椒損人心傷心脉

十一月十二月勿食薤令人多涕唾

四季勿食生葵令人飲食不化發百病韭但

食中藥中皆不可用深宜慎之

夜食生菜不利人

十月勿食被霜生菜令人面無光日澁心痛
腰疼或發心瘧瘧發時手足十指爪皆青
困委

葱韭初生芽者食之傷人心氣

飲白酒食生韭令人病增

生葱不可共蜜食之殺人獨顆蒜弥忌

棗合生葱食之令人病

生葱和雄鷄雉白犬肉食之令人七竅經年
流血

食糖蜜後四日內食生葱韭令人心痛

夜食諸姜蒜葱等傷人心

蕪菁根多食令人氣脹

薤不可共牛肉作羹食之成瘕病韭亦然

蓴多病動痔疾

野苣不可同蜜食之作內痔

白苣不可共酪同食作蠶虫

黃瓜食之發熱病

葵心不可食傷人葉尤冷黃背赤莖者勿食

之

胡荽久食之令人多忘

病人不可食胡荽及黃花菜

芋不可多食動病

妊婦食姜令子餘指

蓼多食發心痛

蓼和生魚食之令人奪氣陰欬疼痛

芥菜不可共兔肉食之成惡邪病

小蒜多食傷人心力

扁豆寒熱者不可食之

久食小豆令人枯燥

食大豆屑忌噉猪肉

大麥久食令人作癩

白黍米不可同飴蜜食亦不可合葵食之

菽麥麵多食之令人髮落

塩多食傷人肺

食冷物冰人齒

食熱物勿飲冷水

飲酒食生蒼耳令人心痛

夏月大醉汗流不得冷水洗著身及使扇卽成病

飲酒大忌炙腹背令人腸結

醉後勿飽食發寒熱

飲酒食猪肉臥秫稻穰中則發黃

食飴多飲酒大忌

凡水及酒照見人影動者不可飲之

醋合酪食之令人血痕

食白米粥勿食生蒼耳成走疰

食甜粥已食塩卽吐

犀角筋攪飲食沫出及澆地墳起者食之殺人

礬石生入腹破人心肝亦禁水

商陸以水服殺人

葶藶子傅頭瘡藥成入腦殺人

水銀入人耳及六畜等皆死以金銀著耳邊水銀則吐

苦練無子者殺人
千金方

黃帝雜忌法

旦起勿開目洗面令人目澀失明饒淚清旦
常言善事勿惡言聞惡事卽向所來方三
唾之吉又勿嗔怒勿叱咤咄呼勿嗟難勿
唱柰何名曰請禍勿立膝坐而交臂膝上
勿令髮覆面皆不祥勿舉足向火勿對竈
罵詈凡行立坐勿背日吉勿面北坐久思

不祥起凡欲行來常存魁綱在頭上所向
皆吉若欲征戰存斗柄在前以指敵吉勿
面北冠帶凶勿向西北唾犯魁綱神凶勿
欬唾唾不用遠成肺病令人手足重及背
痛欬嗽亦勿向西北大小便勿殺龜蛇勿
怒目視日月喜令人失明行及乘馬不用
迴顧則神去人不用鬼行踏粟凡過神廟
慎勿輒入入必恭敬不得舉目恣意顧瞻
當如對嚴君焉乃享其福耳不爾速獲其

禍亦不得返首顧視神廟忽見毒蛇勿與
心驚怪亦勿注意瞻視忽見鬼怪變異之
物卽強抑之勿怪呪曰見怪不怪其怪自
壞又路行及衆中見殊妙美女慎勿熟視
而愛之此常魑魅之物使人深愛無問空
山曠野稠人廣衆之中皆亦如之凡山水
有沙虱處勿在中浴害人欲渡者騎驢馬
後急渡不傷人有水弩處射人影卽死欲
渡水者以物打水其弩卽散急渡不傷人

諸山有孔云人採寶者惟三月九月餘月
山閉氣交死也凡人空腹不用見尸臭氣
入鼻舌上白起口常臭欲見尸者皆須飲
酒見之能辟毒遠行觸熱塗中途河勿洗
面生烏黥

千金翼方

禁經

夫清濁未分無間昏曉玄黃肇判乃見溫涼
四時攸分降生寒暑三光照爛景日虧盈人

稟五常腠理通塞故老子曰吾所以有大患者爲吾有身及吾無身吾有何患由此觀之形質旣著則痾瘵興焉靜言思之惟無形者可得遠於憂患矣夫天地聖人尚不能無患况如風燭者乎古有調針切脉之君嘗藥鍊石之帝憂勞庶類不遑寧處者亦以衆矣自是厥後窮神極智之士抽心盡思之賢相與贊成其業者不可勝紀是以醫方千卷未盡其性故有湯藥焉有鍼灸焉有禁呪焉有符

印焉有導引焉斯之五法皆救急之術也何者病起無端醫療萬品閭閻之內猶有天枉之哀朝野之中尙致膏肓之疾誠可悲夫方今醫者學不稽古識悟非深各承家技便爲洞達自負其長競稱彼短出斯對執卒不得挹其源流也余早慕方技長崇醫道偶逢壹法豈恡千金遂使名方異術莫能隱祕且此書也人間皆有而其文零疊不成卷軸縱令有者不過三章兩章旣不專精探其至蹟終

爲難備斯之壹法體是神秘詳其辭采不近
人情故不可得推而曉也但按法施行功效
出於意表不有所緝將怒零落今編爲兩卷
凡二十二篇名曰禁經其於條例後科詳悉
博雅君子無或隱焉郊法山慎性時卒不許
持禁齋戒法
神仙經曰凡欲學禁先持知五戒十善八忌
四歸皆能脩治此者萬神扶助禁法乃行
五戒者一曰不殺二曰不盜三曰不淫四曰

不妄語五曰不飲酒嫉妬

十善者壹濟扶苦難二行道見死人及鳥獸
死者皆埋之三敬重鬼神四不行殺害起
慈憫心五不憐當憎貧六心行平等七不
重貴輕賤八不食酒肉五辛九不淫聲色
十調和心性不乍嗔乍喜
八忌者壹忌見死屍二忌見斬血三忌見產
乳四忌見六畜產五忌見喪孝哭泣六忌
抱小兒七忌共女人同牀八忌與雜人論

法

四歸者壹不得著穢污不淨潔衣服卽神通
不行二不得惡口呪詛罵詈三不得共人
語詐道稱聖四不得飲酒食肉殺害無道
又云不得穢處誦禁文又云不得與不信
人行禁又不得向人說禁法又不得穢污
手執禁文又不得與雜人誼戲又不得輕
說神明又不得嗔打六畜及人不得乘車
馬

有犯此滿三事則禁道不行能不犯者其禁
大驗

經曰若履城邑污穢者當用此方

竹葉

十兩

桃白皮

四兩

柳白皮

四兩

右三味以水一石貳斗煮之壹沸去滓浴

身百穢消除又辟溫瘴瘡瘍此法天仙下
游旣返之日未嘗不用此方解穢也至於
符水呪漱及外舍之近術皆不及此方若
能常用此湯澡浴者益佳惟不可洗目也

紫微王夫人勅水洗目得清淨法 呪曰濁
不穢形死不妨生摩掌麤目三遍令我長
生青龍在吾左白虎在吾右朱雀在吾前
玄武在吾後神禁勅水除塵垢急急如律令
一法解穢禁水曰東流之水滑如苔中有主
君與三台某甲污穢蕩除急急如律令

受禁法

神仙經曰陽道強堅而易歇陰道微軟而久
長聖人閉口萬物可藏迴轉清白改易陰陽

應言不言神明相傳應語不語神明相與故
萬法閉口藏身之禁法流行五藏神明衆人
遊戲而我獨住衆人浩浩而我獨靜衆人言
說而我獨嘿此行禁之道畢矣
仙經曰凡受禁之法當先齋戒百日精心不
行淫慾惟得清淨沐浴著鮮淨衣口常不出
惡言罵詈精思靜念勿生異想壹如前章仍
更七日之中閉口不共人語乃可受之
正月壹日三月三日五月五日七月七日九

月九日三年之中三遍於此月日受之并
壹心持齋戒不犯則行禁其驗如神

正月壹日受法 正月壹日平旦寅時清淨
澡漱在無人清淨之處著鮮淨衣不得令
人輒見燒衆名香正面向東禹步三匝勿
迴轉長跪讀啟度文曰上啓三師神童玉
女天醫盧醫一切諸師太上老君諸仙神
王日月五星二十八宿北斗三台諸神仙
官屬諸大神王咸知弟子某甲受持符禁

之法願濟拔衆生苦難除毒消邪辟却奸
惡萬事如勅急急如太上老君律令

都受禁文曰想東方木禁在吾肝中想南方
火禁在吾心中想西方金禁在吾肺中想
北方水禁在吾腎中想中央土禁在吾脾
中想左青龍右白虎前朱雀後玄武天師
禁駕無事不苦東王公西王母道吾禁有
隨當止急急如太上老君律令訖還誦所
得禁文各叁遍禮壹十二拜仍更七日勿

共人作一言及惡罵詈等語七日勿洗手
三月三日受法 三月三日平旦寅時至東
流水上正面向東立端心正意讀前啓度
文如正月法并啓江河四瀆一切水官四
海大龍正願知弟子某甲受持禁法願大
神王立契訖誦所得禁文各六遍禮九拜
五月五日受法 五月五日正中午時在靜
處燒香正面向南立讀啓度文訖誦所得
禁文各三遍禮十二拜

七月七日受法 七月七日鷄鳴丑時在靜
處燒香正面向西立讀啓度文訖誦所得
禁文各一二遍禮七拜

九月九日受法 九月九日人定亥時在靜
處正面向北立盆盛水口銜刀讀啓度文
投香火長跪讀所得禁文各三遍禮九拜
此五日處法用壹如正月法惟所向方及
拜數不同耳
太白仙人受法 四月壹日齋戒至八日立

道場四面懸幡蓋燒香然燈啟醮五方五
帝五方禁師五方吞精啖毒夜叉神王願
知弟子某甲受持禁法呪訖誦所得禁文
各三遍七日齋戒

同力受禁法 候初雷時舉目看雷右手把
刀以左手摩之呪曰助我行禁振聲如雷
吼萬毒伏閉氣待雷聲盡訖七日齋戒不
出言壹本云候初雷時眼所見物隨便把
取唱言聲如雷萬邪皆怖畏待雷聲盡乃

棄之

壹云口銜刀手捉大斧摩之言
口如毒手如毒聲如雷吼云云

神仙受禁法

候鸞初來時仰頭看之以手

按地云口如毒以鸞去不見乃止此等潔

淨齋戒壹如正月不別乃至七日不洗手

天帝太壹受禁法

初受禁時在寂靜無人

之處敷坐設案燒香正面向北閉口並足

正立左手持刀依式思存青龍在左白虎

在右朱雀在前玄武在後北斗七星覆頭

上柄指前次思東治大禁師願持兵萬石

趙侯驃騎大將軍蘇平南公八部將軍七十二禁師陳師趙師直符小吏直日童子護直今日不得以左爲右以前爲後若有倒錯卽依使者法律科罪之急急如律令如此陽念三遍然後禹步三匝至香火前叩齒三遍呪曰東方青龍銜水來南方赤龍銜水來西方白龍銜水來北方黑龍銜水來中央黃龍銜水來悉投杯中三台三台此水非常水洗除天穢地穢三十六穢

某甲身穢淨除之急急如律令三遍呪訖以水洗目并喫四方上下餘水自飲之洗腹內令淨想又讀前啓度文然後長跪誦所得禁文各三遍訖禮四方各再拜卽成神驗刀子水盆不得用曾經酒肉五辛者又壹法 正月壹日東方明星出時洗浴在清淨無人之處白茅爲藉置坐設案燒香火并花水洗面目正面東向並足立先舉左手呼青龍次舉右手呼百虎前行呼朱

雀後行呼玄武訖依前左手持刀次第思
神師日符禁同法更無別法也若欲受符
印者以帛若袋子盛挂著左手指句之而
擎水盆閉氣禹步依法次第咒請有效也
七星受咒法 正月一日三月三日五月五
日七月七日九月九日先以香湯洗浴取
東流水未經用瓦器盛之以誦所得禁文
呪一遍受人自洗浴於廣野無人之處以
淨草爲坐以瓦器盛水七盞作七星形北

向云謹啓七星真君弟子某乙願持禁法
禁斷邪惡鬼毒之氣救理人民伏願降真
氣流布臣身令臣所行符禁應聲除差應
手除愈次第飲前件水各少許餘洗手不
得手捻不淨之物卽有大驗一云七佛呪
法下又有一
觀自存咒法
今並不取

黃帝越禁受法 黃帝曰凡受符禁者皆清
淨齋潔百日不得近死亡產乳房室三年
之中三度正月一日三月三日五月五日

七月七日九月九日以夜衆星之下置神座設案燒香盆盛水臨刀北面叩齒捻三師目次第思神訖禹步三匝長跪謹啓度文又誦所得禁文各參遍神驗水盆不得用曾盛酒肉五辛者臨欲越時朱書帛素上左手持之捻目陰誦呪之欲行禁時閉氣朱書帛素上右手持之捻目陰誦呪之雜受禁法 正月一日日未出寅時三月三日寅時五月五日午時七月七日丑時九

月九日寅時

壹云丑時

正月受一年用三月受

一春用五月受一夏用七月受一秋用九

月受一冬用 右年年常依此日受之法

不得飲酒食肉五辛芸薑乳酪酥蜜心如藥王藥上願救護壹切衆生不作艱難不求財物但作此心下口卽差萬不失壹受法用前月日先以清淨井花水沐浴上下衣服壹切鮮淨清齋七日至其日先以井花水澡浴漱口燒香禮五方五帝各五拜

訖正面向東燒香端立淨器盛井花水置
傍誦所得禁文各二七遍訖口含水仰喫
五方承取洗手面訖向東方吸青氣想入
口中七吸次向南方吸赤氣次向西方吸
白氣次向北方吸黑氣次吸中央黃氣皆
作七吸入腹想訖更禮五方各五拜訖後
作兩月持齋戒作得禁想不得作一切諸
惡行受訖卽成禁法器物不得用曾經盛
酒肉五辛者

千金月令 凡食物皆有禁忌

穀之禁

黍米合葵成癩疾 麻子入土中殺人 大
豆屑合猪肉擁死 赤白豆合魚鮮成瘡
米脯腊著之成氣疾 小豆醬小麥醋合魚
鮮成口瘡喬麥合猪羊肉成風癩 甜粥合
塩成霍亂生菜飲酒炙腹則腸結 飲食訖
多飲水成癰醉以冷水浴成疼痺 醉汗出
當以粉乾之不爾成風痺

菜之禁

霜葵食多吐水 葵合鯉魚害人 菘甘草
無效 芥合兔肉成惡瘡 芸薹損腰脚
白苣合酪生蠶 生葱合蜜痢 燒葱合蜜
氣疾韭薤合牛肉作瘕 生葫合青魚鮓腸
生瘡 霜韭生食動宿疾 小蒜合生魚損
人 荆芥動消渴疾 胡荽令人多忘發故
疾胡臭墮齒口瘡 蘿蔔久服澁榮衛令人
髮早白 蓼有毒多食心痛 莧合鼈成疾

薑久食多智損筋力 藁苨害腰脚 蒼耳
合猪肉食人 蜀葵食之狗咬瘡永不差又
能鈍人情性 蒜多食髮早白

菓子之忌

生棗令人氣脹作寒熱 蒸栗子口壅 梨
勿多食並中金瘡 烏梅壞齒 李子合蜜
傷五內 桃食後浴作熱淋 杏傷筋損神
其仁作湯如白沫未解食之令氣壅身熱
柰多食皮脹發病 林檎多食脉閉 石榴

損肺胡桃動疾吐水 軟棗發冷氣咳嗽
榛口葵椒多食乏氣合口者害人 蓮子不
去心成霍亂 檳榔皮鳩鳥多栖此樹上宜
先以酒洗以大豆汁洗方可用

瓜之忌

瓜多食發疽黃動冷疾令人虛羸解藥力兩
帶及沉者害人 瓠患腰脚氣及虛腫者
食之永不差 茄子勿多食

獸之忌

虎肉不可熟食 兔肉合獺肝合蠶霍亂合
雞肝作黃疸合白雞成遁尸肉血氣不行妊
娠人勿食之 白馬死肉玄首腦勿食害人
玄馬白首勿食 食馬肉心閉宜服清酒
羊肉生不合生魚及酪 羊肚合粥吐清水
羊腦男子食大損 羊肝合生椒損五藏合
小豆目昏羊豈角害人 白犬肉不可合鷺
雞羊蒲竿等 猪肉久食大損有金瘡食之
尤甚不可合猪肺肝鱸魚子 野猪青蹄害

人 牛肉自死者勿食 牛盛熱時卒死其
腦食之作腸癰牛自死北首者害人 牛馬
患疥肉作寸白虫 牛羊馬乳酪合生魚作
瘰 酪患痢勿食白鹿肉合蒲白作瘡 鹿
肉解藥力不可久食陶隱居云常食毒草也
麋脂不可近身 麋肉合蝦作心痛 麋合
雉作痼疾 熊肉寒熱勿食熊脂作燈煙損
目 熊白發故疾 凡鳥獸自死無損傷處
勿食 赤足者勿食 凡肉煮熟不斂赤者

食之作瘕 牛夜鳴死者勿食 六畜脾類
人形勿食 獸岐尾勿食 馬黑脊漏勿食
狐首勿食 猪腦勿食 六畜疥勿食 乳
勿食

禽之忌

鷄合魚汁作瘕 鷄五色作狂 雞六指白
首玄首勿食 雞及野鳥死不伸爪足不食
鳥三足雞四距害人勿食 雞子合蒜生葱
損氣合鼈鼈肉害人 雞肉合獺肉作遁尸

不可療 雞子雉犬肉合 生葱痢血勿食
烏鷄肉合鯉魚癰疽 鷄兔犬肉相合作痢
水雞合家鷄作遁尸 鷄肉小兒未斷乳者
食之作蛔虫大損 野雞肉久食瘦人 目
睛自害人 鴨肉合鼈害人 鸞肉食之入
水爲蛟不可輒殺之 凡煮肉汁經宿在鐵
器中食之害人

水族之忌

龜不可輒殺食之 鼈腹下成五字食之作

瘦鼈肉合芥子作惡疾合莧蕨害人白目赤
足勿食 鱧魚癩者不可食之後不得與桂
心及天門冬食 魚逆鱗及白鬣勿食 魚
死目合二目不同色勿食 魚目白勿食
魚目角害人 魚有黑點害人 魚目赤不
可作鱠并鮓 魚尾腸不食 魚白背勿食
魚赤鱗及無腮腦勿食 鯨魚勿食肝煞
人 魚子合猪肝害人 蝦鱈合猪肉惡心
損顏色 螺蚌合菜作心痛 鱠不可合乳

酪 青魚合蒜葵害人

凡飲食之禁

茅屋漏水濕脯肉作癥結疾 暴肉作脯不
乾害人 飲食無故色變害人 祭神肉無
故自動害人 食上有蜂行往勿食 肉久
合器中害人 熱食訖以冷醋漿水漱口口
臭 食生肉傷胃濕食及酒漿上臨之不見
影食害人如已食腸脹者急藥下之 諸熱
食鹹物訖飲冷漿水失音作尸咽 飲食訖

仰卧成氣疾 冒寒未解食熱物作刺風
聖惠方

辨魚鼈蟹毒不可食及諸物不得共食
法

鯢魚目赤鬚赤不可食 魚目赤不可作鱠
食魚汁不可合自死六畜肉食 蝦不可合
鷄肉食 鯉魚不可合鱉蓂菜食 龜肉不
不合瓜及酒及秣果實食 病人不可食鯢
魚鮓魚等

辨六畜不可合諸物食法

白犬血腎不可雜白鷄肝白鵝肝食 白羊
肉不可雜雞肉食 犬肝不可雜烏鷄兔肉
食 猪肉不可雜烏梅食 兔肉不可雜獺
肉及雞心食 麋肉不可合蝦蟆及獺食
麋脂不可合梅李實食 麋肉不可雜鵠肉
食 羊肝不可合烏梅白梅及椒食 牛腸不
可合犬血肉食 白猪白蹄青瓜斑斑不可
食 烏鷄白頭不可食殺人 鹿白膽不可

食口食猪肉不可臥稻穰草中 雄鷄肉不
可合生葱芥食 鷄鴨肉不可合蒜及李子
食 鼈肉山雞肉雀肉不可相雜食 祭肉
自動及酒自耗並不可飲食
四時纂要

食蓼

正月勿食虎豹狸肉令人傷神運化玄樞傷神損壽勿
二月勿食兔傷神運化玄樞令人神魂不安勿食鷄子令
人惡心玄樞帶人氣九日勿食鮮魚仙家大忌

三月勿食脾土王在脾故勿食鷄子令人一
生昏亂勿食鳥獸五藏及百草仙家大忌
此月庚寅日勿食魚大凶

四月勿食雉令人氣逆勿食鱒魚害人勿食
蒜傷氣損神

五月君子齊戒節嗜慾薄滋味無食肥濃無
食煮餅是月五日六日十六日別寢犯之
三年致卒

六月勿食生葵宿疾尤不可食食露葵者犬

噬終身不差勿食諸脾勿飲澤水令人病
驚癥六日勿起土仙家大忌

七月勿食蓴是月蠅虫著上人不見勿食生
蜜令人發霍亂

八月勿食薑蒜損壽減智勿食鷄子傷神

十月勿食猪肉發宿疾勿食椒損心

十一月勿食龜鱉令人水病勿食陳脯勿食
鴛鴦令人惡心勿食生菜患同九月

十二月勿食龜鱉必害人勿食牛肉凡烏牛

自死者若北首死者害人構枝及桑柴炙
牛肉者並令人生虫食自死豕肉令人體
痒。

修真秘訣

飲食禁忌

仙經曰體欲常逸食須常少勞無至極食無
過飽凡人食皆欲少而數不欲頓而多夫食
不用急急則不細不細則損脾氣法當熟嚼
令細不用食堅硬難消之物凡朝起食粥甚

盪人日入後不用食夫食必先食熱然後食
冷熟食灼脣冷則冰齒咸損脾胃令食不用
熱水漱口熟食不用冷水漱口且必須叩齒十
過每食前後不用見悲哀喜怒之事仍不用
頻呻嗟歎皆為不祥春七十二日省鹹增苦
以養心氣夏七十二日省苦增辛以養肺氣
秋七十二日省辛增鹹以養腎氣冬七十二
日省鹹增酸以養肝氣四季月下旬各事八
日省酸增甘以養脾氣黃帝食禁一切濕食

申不見影者不可食凡食無故色變不可食
蜘蛛及蜂落食肉上皆有毒不用食夜食辛
味令人有損露食不用食其上多邪氣不用
犀角爲匙筋酒不見影飲之害人杏木用多
喫令人目盲食桃訖入水浴令人成淋病諸
果無核食之作骨蒸白馬青蹄不可食羊白
身頭黑不用食馬汗氣及馬毛不可食小食大
害人乾脯曝之不燥食之殺人兔肉不用與
白鵝同食血氣不行蟹目相向食之殺人夏

不欲屋露墮人面上好生瘡癬鹿茸麝香不
用近鼻孔邊有白虫入人咽令人患虫類病
萬方醫不差二月勿食生菜及鷄子四月勿
食大蒜六月七月勿食薤八月九月勿食生
薑春不食肝夏不食心秋不食肺冬不食腎
四季不食脾鳥有三足魚有兩角鳥卵有文
魚有黑點羊有壹角□有白膽白馬玄首鳥
死足不伸雞及衆鳥自死翼不合獸有□□
不可食並害人諸般肉及脯腊入火炙不動

勿食殺人不得火□□□殺人魚頭有白連
背上食之殺人不欲晦歌朔哭閉氣守精存
仲養形塗骨勤於斯道顏得如瓊玄關時啟
命關握留縱不昇天渡世千秋已上諸忌切
須禁慎不可犯也天和合日申辰丙寅
地和合日乙未戊申
瑣碎錄

食忌

凡食新葶有毛者能殺人以薑錢試之薑黑
則葶有毒一說無裙者有毒用薑椒麻油

揔慢火熬數十沸薑椒俱黑者有毒

無故自死之物不可食恐有中毒者

凡燒肉不可用楮樹葉桑柴令人生寸白虫

河豚眼紅者獨肝者包針者不可食

杏桃六出雙仁皆殺人

食河豚罷不可喫菊頭茶

瓜兩蒂兩鼻食之害人不可食食之殺人

羊腦猪腦食之損精氣

猪腎不得多食令人腎虛

諸禽畜肝青者食之殺人
鷄子動風動氣不可食之

凡鳥自死口不閉者皆不可食食之殺人
孕婦食糯米多令子生白虫

乳甘大寒多食令人脾冷發痼癖大腸滑泄
楮子不可多食傷肝

胡桃多食利小便脫人眉鬢動風故也治腰
疼

杏核雙仁殺人可以治狗毒

葱不宜多食患氣者多發氣上衝人五臟閉

絕虛人胃開骨節出汗又不可與蜜同食

蜀椒閉口者有毒誤食之戟人咽喉

凡肉汁在密器中蓋氣不泄者殺人

食鱉須看腹下有蛇盤紋者是蛇

麥屬陽占四時秋種夏收西北麥經霜雪南
方少雪故麵有毒也

食鮫不可食蝦食黃鱸魚不可食荆芥皆曾
殺人

鮑魚不可與麥門冬同喫殺人

不可食鼠殘令人生癩瘡

銅銚浸蠟梅花水有毒不可飲

糖蜜不可與鰕同時食能使人暴下食多尤

爲害

食牛肉不可飲白酒令人生寸白虫

粥後不宜入白湯令人成淋爲停濕也

鬻黑而小謂之鬼鬻食之害人

羊肝有竅者食之害人

猪羊腦尚能消牛馬之皮豈可食耶
服餌之人忌食羊血雖服藥多年一食則前功盡

喫梨益齒損脾胃喫木瓜益脾胃損齒

食鯉魚發痼疾團魚背上有兩筋抽不盡害

人

五味忌多食酸傷筋鹹傷血辛傷氣苦傷骨

肝傷脾食牛肉時不可食栗子

菌下無紋者有毒食之殺人

患風濕人及有風證人不可食麩能動風濕
氣

鮮瓶不可盛蜜及蜜煎食之損氣
薄荷煮鱉能殺人

油胡桃松子皆不可喫損人聲
小兒不可食羊胎及雞鴨卵魚子之類長成
多志

食甜瓜多腹脹者食桂苓元卽消
飲酒之時切不可啖羊豕腦大害人煉真之

士尤宜戒之

夜藏飲食於器中覆之不密鼠欲盜食不可
得環器而走淚墮器中食之者得黃疾通
身如臍針藥難治

有富商暴亡鑿工梁新診視曰尋常嗜何物
僕夫曰好食竹鷄新曰竹鷄忌半夏必半
夏毒也命搗薑汁灌之方蘇

有壹年少眼中常見一鏡鑿工趙卿曰郎君
喫鱸太多醬醋不快又有魚鱗在胷中所

以眼花及設芥醋豈甌因飢啜之遂愈
有人於河下獲鱉十數頭甚肥嫩烹而臠之
舉族共食是夕俱弊無壹人免者蓋中鱉
毒耳鱉水族而處於陸地固可疑也君子
飲食宜慎之
誤食毒菌往往卽死或令人笑不止而死惟
地漿壹味解掘地爲坎投以水攪動取清
者飲之

禁忌

人食五味不得暴噀令人神驚 大風大雨
大寒大熱不可出入妄爲□善調攝者雖盛
暑不當風及露下久卧 伏熱者不得飲水
衝寒者不得飲湯 遠行觸熱逢水勿洗面
盛熱中自日中來亦不得以冷水沃面恐成
目疾 洗頭不可冷水必成頭風疾 消渴
非特煎燂濕麪房室所能致若醉後吐羅飲
水不旋踵亦成此疾不可不戒 老人舊患
眼闇但勿以酒服藥常用飲代之目暗者能

世不食酒蒜卽永無畏 凌霄金錢乃惡毒
之花曾有人仰視凌霄露滴眼中失明 凡
人食五辛接熱食飲刺頭出血過多極目遠
視燈前看字月下攻書不燈火博奕經時飲
酒不已熱餐麵食抄寫多年彫鏤繡畫泣淚
過度房慾無節遠觀星火視日極目瞻望山
川皆是喪明之本可不謹哉 眼不點不昏
耳不幹不聾 眩於色目必昏耽於耳必聾
患赤目須忌房事不然令人患內瘡 飽食

沐頭作頭風 沐浴不可當風腠理百竅皆
開風易入 立秋日不浴令人皮膚龜燥因
生白屑 早起不可用刷牙子恐根浮兼齒
疎易搖久之患牙疼蓋刷牙子皆是馬尾爲
之極有所損今時出牙者盡用馬尾灰蓋馬
尾能腐牙齦 有飢則食食勿令飽有渴則
飲飲勿令過 當食暴噉則神散夜夢多驚
醉酒戒當風露卧打扇彊食噉怒能生百病
醉飽勿爲勞苦事及走馬跳擲則傷筋骨

入夜不可多食肉令人陽事興恐不可制
醉飽莫行房五藏皆反覆 房事戒天地震
動冥晦日月薄蝕雷電霹靂晦朔弦望虹出
星奔大寒大暑大風大霧三元八節二至歲
旦庚申甲子日月星辰之下名山大川之處
神佛兒像之側塚墓尸柩之旁燈燭六畜之
前切不可犯犯者生子則顛癡凶頑盲聾瘖
瘖不孝不友不仁不義及積惡之鬼來托胎
中家道日喪咎殃立至 嗜慾四時皆損人

若冬夏二至陰陽爭時尤宜禁 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爲九毒日犯之
者不過三年 每月二十八日人神在陰切
忌慾事甚於甲子庚申信者戒之十五日人
神在遍身者猶當戒之 予死問病喜神自
散 奔走車馬氣亂神驚 望高登峻臨危
則魂魄飛散 息枯木大樹之下久陰之氣
觸人陽神 渡深水大澤之中至寒之性逼

人真氣 塩傷筋醋傷骨淡飯喫了肥木脂
多言則損氣多記則損心多怒則傷精多笑
則傷神 昔有三人瘴鄉早行壹死壹病壹
無恙詢之無恙者飲酒病者飲湯而死者空
腹也然以予觀之何獨瘴鄉爲然凡早行者
皆忌空腹 大便時不可呼氣强弩令人腰
疼目濫

前賢禁戒

郭逢厚問王雲巾真人曰道家禁忌何者最

切對曰不忠不孝受財枉法陰險嫉妬安忍
好殺乃至戒也至若誕妄喪真輕躁敗氣衰
樂傷生喜怒戕性好惡惑德酒色竭精驕侈
損志穢慢亂神屑屑於妻子之欲矜矜於宴
遊之樂視聽紛雜言笑諠譁齋靜不常志節
不固皆養生之大患也 麻錄參軍年九十
餘太宗訪以養生之術對曰臣無他術清心
寡欲節聲音薄滋味故得至此 任恭惠公
布年耆康彊呂蒙正詢其服餌之法恭惠曰

不曉養生之術但讀文選謂石韞玉而山輝
水含珠而川媚有所悟耳 太平興國九年
太宗謂宰相曰朕每日自常節辰已間視事
既罷便卽觀書深夜就寢五鼓而起盛夏晝
日亦未嘗寢乃至飲食亦不過度行之已久
甚覺得力凡人食飽無不昏濁倘四肢無所
運用更便就枕血脉凝滯諸疾自生欲求清
爽其可得乎老子曰我命在我不在於天全
係人之調適耳 王哲龜圖食不盡一器食

包不過一二枚耳年八十嘗謂人曰食取補
氣不飢而已飽生衆疾至用藥物消化尤傷
和氣也劉几年七十餘精神不衰每一飲酒
輒一漱口雖醉不忌曰此可以無齒疾 王
介玉頃當道傍食有一老人進言飲食須用
緩蓋脾喜溫不可冷熱犯之惟緩則冷熱之
物至脾皆溫 唐柳公度年八十餘步履輕
便或有求其術公度曰吾初無術但未嘗以
元氣任喜怒氣海常溫耳 韶州有人年八

十餘眸子瞭然能夜讀蠅頭字云別不服藥
但自小不食畜獸肝然本草云羊肝明目不
知何謂 杭州有一人年八十眼光不昏云
自幼有教令夜間小便時仰面開眼行之至
老

雜說

是笑勝如哭是閑散勝如拘束知止便知足
幸有數間茆屋矮釘明窻疎種竹休問小便
是人間清福

避暑有要法不在泉石間寧心無慮事便到
清涼山清涼山在蜀山蓋山蓋山在蜀山清涼山清涼山在蜀山
凡舟行未有遡流而失者多是沿流而忽其
事可不戒哉清涼山在蜀山愛網不可不裂箠箭不可不拔清涼山在蜀山
枵腹宜讀書醉飽宜獨寢
髮是血之餘一日一洗足是人之底壹夜
壹次洗
水銀鹿猪三脂不可近陰馬汗光不可近熊

猪二脂不可作燈燭點氣入人目則不能遠視

鹿茸麝香不得近鼻有白虫入人腦令人患

蛙類

有目疾者切忌酒後澡浴令人目盲

末利花莫安牀頭引蜈蚣小兒以促織籠放牀頭亦有此患

橘花不得便聞蓋花上有蠶毒亦謂之鷄距子有人會間嘗壞其鼻臭不可近臘梅花亦不可恐生鼻痔不可用菊花爲枕久之令人腦冷簫管笛掛壁上取之不可便吹曾有人使吹有蜈蚣入口內傷人

女入夫家下車先左足履地必蕃盛多男交婚之夕切不可破家事久必分

初婚忌正月空房多招不祥不可不謹不得已當以熏籠置床上禳之

人家燈不可用膏作油點之如在血光下
 人睡着不可將筆畫面其人神魂外遊回視
 不認屍有至死者不可不知
 小兒衣服不可夜露恐有遺毒生瘡癬
 人在家及外行卒逢飄風暴雨震電昏暗大
 霧皆是諸龍神經過宜入室閉戶焚香安心
 靜坐避之不爾損人
 虎豹皮不可作茵褥令人目暗鬚毛刺入瘡
 疽中必能殺人

延壽書

慾有所忌

書云飽食過房室勞損血氣流溢滲入大腸
 時使清血腹痛病名腸癖
 書云大醉入房氣竭肝傷之夫則精液衰少
 陰痿不起女子則月事衰微惡血淹留生惡
 瘡
 書云然燭行房終身之忌
 書云忿怒中盡力房事精虛氣節癸為癰疽

恐懼中入房陰陽偏虛發厥自汗盜汗積而成勞

書云遠行疲乏入房為五勞虛損

書云月事未絕而交接生百駁又冷氣入內

身而萎黃不產

書云金瘡未愈而交曾動於血氣令瘡敗壞

書云忍小便入房者得淋莖中痛而失血色

或致胞轉臍下急痛死

書云或新病可而行房或少年而迷老世事

不能節減妙藥不能頻服因茲致患歲月將

深直待肉盡骨消遠寃神鬼故因油盡燈滅

髓竭人亡添油燈壯補髓人強何干鬼老來

侵總是自招其禍

書云交接輸寫必動三焦心脾腎也動則熱

而慾火熾因入水致中焦熱鬱發黃下焦氣

勝額黑上焦血走隨痰熱行於大便黑溇男

女同室而浴者多病此

書云服腦麝入房者關竅開通真氣走散則

虛眩輕則腦瀉

本草云多食胡行房傷肝面無光

書云入房汗出中風為勞風

書云赤目當忌房事免內瘡

書云時病未復犯者舌出數寸死

三國志子獻病已差

華陀視脉曰尚虛未復勿為勞事色復即死

死當舌出數寸其妻從百里外省之止宿交

接三日病發一如陀言可畏哉

慾有所避
孫真人曰大寒與大熱且莫貪色慾

書云凡大風大雨大霧雷電霹靂日月薄蝕

虹霓地動天地昏冥日月星辰之下神廟寺

觀之中并竈園廁之側塚墓屍柩之傍皆所

不可若犯女則損人神若此時受胎非止百

倍損於父母生子不仁不孝多疾不壽

唐魏證令人勿犯長命及諸神降日犯淫者

促壽及保命訣所載

朔日減一紀 望日減十年 晦日減壹

年 初八上弦二十三下弦 三元減五

年二分二至二社各減四年庚申甲子
 本命減二年 正月初三萬神都會
 四十六三官降二月二日萬神會 三月
 初九牛鬼神降犯者百日中惡日四月初
 四萬佛善化犯之失音 初八夜善惡童
 不予降犯者血死 五月三箇五日六日七
 日為九毒日犯者不過三年十月初十夜
 西天王降犯之壹年死 十一月二十五
 日掠剩大夫降犯之短命 十二月初七

夜犯之惡病死 二十日天師相交行道
 犯之促壽 每月二十八人神在陰 四
 月十月陰陽純用事 已上日辰犯淫且
 不可況婚姻乎 按庚申論曰古人多盡天
 其罔知避慎肆情恣色暗犯禁忌陰司減
 其齡箒能及百歲者幾何人哉蜀王孟昶
 納張麗華於觀側一夕迅雷電火張氏殞
 道士李若冲於上元夜見殿上有朱履衣
 冠之士而北而立廊下羅列罪人有女子
 甚苦白其師唐洞脚師曰此張麗華也昔
 寵幸於此褻瀆高真所致由是
 觀之天地間禁忌不可犯也

天時避忌

內經云陽出則出陽入則入無擾筋骨無見霧露違此三時形乃困薄

經云大寒大熱大風大霧勿冒之天之邪氣

感則害人五臟水穀寒熱感則害人六腑地

之濕氣感則害人皮肉筋脉先賢曰人以一握無氣豈可與

人造化敵康節有四不出之訓

書云犯大寒而寒至骨髓主腦逆頭痛齒亦

痛

又云不遠熱而熱至則頭痛身熱肉痛生矣

書忌云朔不可哭晦不可歌招齒不說不

口禁且暮避忌後漢熒熒王吉

書云早出舍煨生姜少許辟瘴開胃又且起

空腹不宜見屍臭氣入鼻舌吐白起口臭欲

見宜飲酒少許對案四神湯不煎

真人曰平明欲起時下床先左脚一日無灾

咎去邪兼辟惡如能七星步令人長壽樂

又清且常言善事聞惡事則向所來方三唾

之吉即赤練無火精心

又且勿嗔恚暮無大醉勿遠行

經曰平旦人氣生日中陽氣降日西陽氣已

虛氣門乃閉是故暮而收拒無擾筋骨無見

霧露違此三時形乃困薄

書云夜行用手掠髮則精邪不敢近常啄齒

殺邪鬼又夜卧二足伸屈不並無夢泄

真人云夜夢惡不須說且以冰面東嚙之呪

曰惡夢着早水好夢成珠玉吉

有教入廣者曰朝不可虛暮不可實

令氣候不齊不

獨入廣也

雜忌

書云過神廟勿輕入入必恭謹不宜恣視吉

書云忽見光恠變異之物強抑勿恠吉

伊川官解

多妖有報曰鬼使扇曰他熱又報曰鬼打口

日以掩與之焚文正讀書府學夜有大面之恠近之范以筆書其面曰汝面非常大難欺

書云脂油然燈人神不安在血光之下

書云凡刀刃所傷切勿飲水令血不止而死

若血不止急以布蘸熱湯盪之或冷水浸之

嚼寄葉止血妙

鎖碎錄云簫管掛壁取之勿便吹恐有蜈蚣
祖師劉復真赴召早起見店婦仆地叫號可
畏但見吹火筒在傍劉知其蜈蚣入腹刺猪
血灌之吐出蜈蚣可不慎歟

書云凡石井及深奔中多毒氣不可輒入五
六月最甚先下鷄鴨毛試之若旋轉不下是
有毒便不可入

又云山有孔穴採寶者惟三月九月餘月山
閉氣交死也

食物

物之無益而有損者常人尤不可多食况病
人當避忌者乎此書所載凡物之有益而無
損者不書或損益相半者則書其損而不書
其益

菓實

生棗令人熱渴氣脹寒熱羸瘦者弥不可多
動臟腑損脾元與蜜同食損五臟
軟棗冷動宿疾發嗽與蟹相忌

生龍眼平沸湯內焯過不動脾

生荔枝性熱多食發虛熱煩渴口乾衄血

櫻桃寒熱病不可多食發暗風傷筋骨嘔吐

小兒多食作熱性熱也

冥查不可多食損齒及筋

乳相太寒冷脾發痼疾利腸發輕汗脾胃冷

人尤不可多食諸柑性同

橙子溫皮多食傷肝與賓榔同食頭旋惡心

生痰作瘡

楊梅多食發熱損齒及筋

杏實熱多食傷筋骨 杏酥生熱喫俱得半

生半熟殺人 杏仁久服目盲眉髮鬚落動

宿疾 雙仁者殺人可初細治大傷桃實發

丹石損胃多食有熱飽食桃仁水浴成淋

桃杏花本五出而六出者必雙仁能殺人者

失常故也

李子平發瘡多令虛熱白蜜和食傷人五內

不可臨水上噉之及與雀肉同食 李不沉

水者毒 仁和鷄子食內結不消

梨寒乳鵝梨紫花梨治心熱此外生不益人

多食寒中產婦金瘡人勿食令萎困其性益

齒而損脾胃正二月勿食佳有人家生一梨大如斗送之朝

貴食者皆死考之樹下有蛇聚毒干比不常為妖也他倣此

藤梨名沐猴梨多食冷中

林檎多食發熱澁氣好睡發冷疾生瘡癰脉

閉不行 子不可食令人煩

石榴多食損肺及齒 山石榴多無益澁氣

栗子温生治腰脚生即發氣宜暴乾蒸炒食

多即氣壅患風水氣人不宜食 生栗可於

灰火中煨令汗出殺其木氣不得通熟小兒

生者多難化熟者多滯氣

柿子寒日乾者性冷多食腹痛生者彌冷

紅柿與蟹同食吐紅飲酒食紅柿心痛至死

亦易醉不解酒毒 一種塔柿引痰日乾多

動風火乾味不佳

杷子性尤冷與蟹同食腹疼大瀉

蒲萄酒過昏人眼架下飲酒防虫屎傷人

白菓生引疔解酒熟食益人然不可多多食

腹滿有云滿壹千箇者死此物二更開花三

更結子當是陰毒之物有人艱乘取白果以爲飯飽食次日皆死

菱芰也冷臟色利損陽令陰菱不益脾難化

令脹滿姜酒解之七月食生菱作蟻虫

茨菰大寒動宿冷氣腹脹滿小兒秋食之臍

下痛孕不可食吳人常食患脚氣癰瘡損齒

失顏色

勃薺性與茨菰同

芡實生食動風冷氣損脾難消却益精

藕多食冷中能去疫氣產後惟此不同生冷

忌者破血故也

甜瓜動痼疾多食陰下濕痒生瘡發虛熱破

腹令人憊憊弱脚手無力少食則可不中暑

多食未有不下貧下多食深秋下痢難治損

陽故也患脚氣食此永不除五月甜瓜沉水

者殺人多食發黃疽動氣解藥力雙帶者

殺人與油餅同食發病防州太守陳逢原

腰腿痛不能舉動遇商助教療之更生

西瓜其解暑毒北人稟厚食慣南人稟薄不

宜多至於霍亂冷病終身不除

木瓜温皮薄微赤黃香甜酸不澁向裏子頭

尖壹面方是真益脾而損齒 若圓和子微

黃帶麓澁小圓味澁微鹹傷人氣多食損牙

甘蔗多食衄血燒其滓煙入目則眼暗

沙糖寒多食心痛鯽同食成疳葵同食生流

癖等同食成食瘦身重不能行小兒多食損

齒及生蟻虫

柰子多食臏脹不益人病人尤甚

楹梓不可多食損齒傷筋

松子多食發熱毒

胡桃平多食利小便脫人眉動風動痰惡心

嘔吐酒同食過多咯血

五月食未成果核發癰癢寒熱

秋夏果落地惡虫緣食之患九漏

一切果核雙仁者害人
治諸果毒燒猪骨過爲沫水服方寸匕

米穀

粳米生者冷燔者熱生不益脾過熟則佳蒼耳同食卒心痛馬肉同食發痼疾
稻米糯米也妊娠與雜肉食之不利其子生寸白久食身軟緩筋故也性寒壅經絡氣使人四肢不收昏悶多睡發風動氣可少食
秣米似黍而小亦可造酒動風不可常食

黍米發宿病久食昏五臟好睡小兒食不能行緩人筋骨絕血脉
白黍久食多熱令人煩

赤黍不可合蜜惟可作糜不可爲飯粘著難解

五種黍米合葵食之成痼疾藏脯於中食之閉炁肺病者宜此生米戲食久爲米瘕肌疲如勞缺米則口吐清水

飴糖進食健胃多食則動脾風

麥占四時秋種夏收西北多霜雪麵無毒南方少雪有毒

小麥性擁熱小動風氣治麵後覺中毒以酒

燕漢椒三五粒不為疾

大麥久食宜人帶生則冷損人

麥蘖久食消腎不可多

穰麥西川多種山東河北人正月方種先患

冷氣人不宜食

蕎麥性寒難消久食動風頭眩和猪肉食八

九次患熱風脫眉鬚

粟米食後勿食杏仁令人吐瀉

稷米稜也發三十六種病八穀之中最為下

不可同山附子服陳廩粟米杭米陳者性皆

冷頻食之自利藏脯腊於中滿三月久不知

而食之害人

菜豆治病則皮不可去去皮食少壅氣

赤小豆行小便久食虛人冷人黑瘦枯燥逐

津液體重

赤白豆合魚鮮食之成消渴

青小豆一名胡豆合鯉魚鮮食之肝黃五年

成乾消

黑白黃褐豆大小豆作豉極冷黃卷及醬皆

乎多食體重服大豆末者忌猪肉炒豆與一

歲以上十歲以下食之即噉猪肉久當擁氣

死人有好食豆腐中毒不能治更醫至中途

遇作腐人家相爭因問妻悞將菜菔湯置鍋

中腐更不成醫得其說以菜服湯下藥而愈

來服即醬當是豆為者今以麩麥為者食之

多殺藥力 夫子云不得其醬不食故五

臟悅而愛之此亦安樂之端

脂麻炒熟乘熱壓出生油但可點再煎煉方

謂熟油可食油發冷疾滑骨髓困脾臟經

宿即動氣牙齒脾疾人不宜陳油飲食須逐

日熬熟

黑脂麻炒食之不生風疾風人日食之則步

履端正語言不蹇白脂麻生則寒炒則熱發

不可為補益用烏麻最益人

麻仁多食損血脉痿陽滑精發女人帶疾

菜蔬

葵為五菜生秋種早者至春作子名冬葵其

心有毒傷人性冷熱食之亦令熱悶甚動風

氣葵凍者生食之動五種瘤飲甚則吐水和

鯉魚食之害人四季勿食生葵不化發人壹

切宿疾百藥忌食之發狂犬咬吳葵壹名蜀

葵不可久食鈍人志性被狗咬食之未不差

戎葵并烏肉食無顏色

生葱食之即啖蜜下痢食燒葱啖蜜擁氣死

雜白犬肉食之九竅出血患氣者多發氣上

充人五臟閉絕虛人胃開骨節正月食之生

面上遊風大抵功在發汗多則昏人神

胡葱多食傷神損性多忘損目發癩疾胡臭

蠶齒人食之甚青魚合食生虫

非俗呼草鍾乳病人可食然多食昏神暗目

酒後尤忌不可與蜜同食未出土為韭黃不

益人滯氣花動風過清明勿食不利病人心
 腹痼冷者加劇 霜韭不可食動宿飲必吐
 水五月食之損人滋味之氣力不可共牛肉
 食成瘦熱病後十日不可食發困葱亦不宜
 薤肥健人生食引涕唾與牛食肉作痕 四
 月勿食薤 三冬生食多涕唾
 葫大蒜也久食傷肝損目弱陽煮以合青魚
 酢發黃作蠹噉鱠伐命惟生食不中煮暑毒
 爛嚼下咽即知仍禁冷水 四月八月食之

傷神損膽氣喘悸氣急腹内生瘡腸腫成疝
 瘦多食葫行房傷肝而無光北方人稟厚食
 慣病少
 小蒜不可常食食而啖生魚奪氣陰核疼欲
 死三月勿食傷志時病差後與一切食竟入
 房病發必死
 胡荽蕎子也久食令人多忘胡臭口氣慙齒
 脚氣加劇根發痼疾
 蓼子是水浸令生芽而食之者多食令人吐

水損陽少精心病寒熱損骨髓二月食之傷
 腎和生魚食奪陰氣核子痛欲死
 萱草一名忘憂嫩時取以為蔬食之動風令
 人昏昏然終日如醉因得其名
 菘發諸風冷有熱人食之不發病性冷也
 芥多食動風氣發丹石與兔肉同食成惡病
 蕪青蔓青也根不可多食令氣脹子作油塗
 頭變蒜髮
 菜服力弱人不宜多食生者滲人血

一切菜熟者熟食之 凡溜滴著者有毒
 薺菜不宜麵同食令人督悶發病 凡用甘
 草皆忌此
 莧菜多食動氣煩悶冷中損腹共蕨及鱉食
 生痕
 堇菜不宜久食令身重多腫只可一二頓
 芸臺菜患腰脚人多食加劇損陽氣發口瘡
 齒痛生虫胡臭人忌之
 鹿角菜久食發宿疾損經絡少顏色

菠薐菜北人食肉麵卽平南人食魚米卽冷
多食冷大小腸久食脚軟腰痛

蓴菜多食性滑發痔引疫氣上有水銀故也

七月蠟虫著上令霍亂勿食之

芥菜生高田者宜人黑滑地名水芹赤色者

害人性寒和醋食之損齒春秋龍帶精入芹中偶食之手青腫

滿痛不可忍服沙糖三二斤吐出蛇揚便愈

苦費夏月食之以益心蠶婦忌食之

蒿苳冷久食昏人目 白蒿苳冷氣人食之

腹冷產後不可食寒中共飴食生虫 苦苳

不可與蜜同食

菘蓬多食動氣冷氣人食之必破腹

苳菘利大小腸蜜食下痢多食瘦人

蕨又食脚弱無力弱陽眼暗多睡鼻塞髮落

小兒食之不行冷氣食之腹脹生食成疝瘕

鄰鑿鎮丹徒出獵有甲士折一核食之覺心中淡淡成疾後吐一小蛇懸屋前漸成乾蕨

信不可生食也

茄至冷五勞不可多發瘡損人動氣發痼疾

熟者少食無憂患冷人不可食秋後食之損

目

黃瓜本名胡瓜不益人患脚氣虛腫者毒永

不除

越瓜色白動氣發瘡脚弱不益小兒時病後

勿食與乳酪鮓及空心食心痛與人

青瓜令人多忘

冬瓜多食陰濕生瘡發黃疸九月勿食被霜

瓜向冬發血寒熱反惡病初食吐食竟心下

亭水或為番胃有冷者食之瘦瓜能暗人眼

尤不宜老人中其毒至秋為瘡痢 壹切瓜

苦者有毒兩帶兩鼻者害人

瓠子冷氣人食之病甚大耗食患脚氣虛腫

人食之毒永不除 食之過輒吐瀉黃我交

葫蘆多食令人吐

芋壹各上芝有紫有白冬月食不發病他月

不可食

薯蕷亦有紫白頗勝芋之有小而名山藥者

佳 蒟蒻冷氣人少食之曾行患察自謂無

修蒟蒻求食之美遂多食竟愈有病臃癰者數人余救多食此而愈

竹笋多食動氣發冷瘕凡食不潔

菱笋滑中不宜多

生姜九月九日勿食之傷神損壽乾姜妊多

食內消食之其大味食思則

椿芽多食神昏

榆仁多食發熱心痛

菌地生為菌木生為槁為木耳為蕈新蕈

有毛者 下無紋者 夜有光者 煮不熟

者 欲爛無虫者 煮訖照人無影者 春

夏有惡虫毒蛇經過者皆殺人 誤食毒菌

往往咲不止而死惟掘地為坎投水攪取清

者飲之

木菌楮槐榆柳桑五木之耳可食冬春無毒

不耳亦不宜多食如前所云者皆殺人又赤

色仰而不覆者 及生野田中者皆毒又發

冷氣風痔多睡無力

甘露子不宜生食不可多食生寸白與魚同食生番胃

茱萸六七月食之傷神氣

茼蒿多食氣滿

蒔蘿根曾有食者殺人

飛禽

鷄黃者宜老人烏者煖血產婦宜之具五色食者必狂六指玄雞白頭家雞及野禽生子有八字文及死不伸足害人 烏雞合鯉魚

食生癰疽 丙午日忌食雞雉 四月勿食

暴雞肉作疽腋漏男女虛勞乏氣 八月食

之傷神炁妊婦多食子患諸虫 妊食雞子

多令子失音鷄子動風動氣合鱉肉食害人

合犬肝犬肉食泄利害人合魚汁肉成心痕

合獺遁尺 鷄子白合葱蒜氣短合生葱犬

肉穀道流血 疹食雞鴨子眼翳 鷄過宿

收不蜜蜈蚣必集其中不再煮而食之爲害

非輕

雉離禽也損多益少久食瘦人春夏多食有
毒九月至十一月稍補他月發痔及瘡疥八
月忌之菘人神蒸丙午日不可食明主於火
也四月勿食氣逆 和胡桃菌子同食下血
有痼疾者不宜 和蕎麥麩食生肥虫 卵
不與葱同食生寸白鶩鴨也六月勿食益神
炆黑鴨滑中發冷痢脚氣不人可多食有毒
妊娠多食令子倒生
野鴨不可與胡桃木耳同食

異苑曰章安有
人元嘉中啣鴨

肉成瘕胃滿面赤不得飲食醫以秣米食之
須臾吐一鴨雖遂差此因肉生所致又食過
然而

白鵝肉性冷多食霍亂發痼疾 卵不可多
食蒼鵝發瘡膿
鵝鶉四月以前未可食 與猪肝同食而生
黑子 與菌同食發痔
鷓鴣此鳥天地之神每月取壹隻饗至尊自
死者忌之
山鷄頓食發五痔 和蕎麥食生瘡 竹鷄

類也

南唐相馮延巳苦腦痛久不減太醫吳延紹語庖人曰相公平日多食鷓鴣山

鷓鴣吳曰得之矣投以甘草湯而愈蓋此禽多食鳥頭半夏有毒以此解之又類漏通判楊

立之官南方多食鷓鴣生候極膿血日夕不止泗水楊吉老令先啖生姜一月愈蓋以製

半夏毒也唐崔魏公以多食竹雞暴亡梁新命振生姜汁折齒灌之復活亦此意也

鴛鴦肉常食之患大風

雀肉不與李同食 合醬食妊娠所忌

鵓鴿雖益人病者食之多減藥力

雄鵲婦人不可食燒毛納水中沉者是雄

烏鴉肉澁不中食

燕肉食者必為蛟竜所害

杜鵑初鳴先聞者主別離學其聲吐血廁上

聞有不祥作犬聲應之吉

凡禽自死口不開者殺人

走獸

猪肉之用最多然不宜人食之暴肥致風虛

也閉血脉弱筋骨虛人肌病人金瘡者尤甚

食其肉飲酒不可臥穉穰中 又白猪白蹄

雜青者不可食 猪腎理腎氣多食腎虛久

食少子 脂作燈目暗 膏忌烏梅 肝肺
共魚鱠或粘食之作癰疽共鯉子食傷神八
月勿食佳 腦子損陽臨房不能舉今食者
以塩酒是引賊也曾不思皮尚可消而不覺
其毒耶 頭動風其鬻尤毒風人不宜食者
以竹葉燒煙撐口熏之得口鼻涎出則無害
肉用良姜桑白皮皂角黃蠟各少許同煮食
之不發風不得和雞子同食令人滿悶
猪不姜食之中年氣血衰面生黑野俞氏云

猪肉生姜同食發疾風又云發大風食之
野猪肉微動風青蹄不可食
江猪多食體重
羊肉性大熱時病愈百日內不可食食則復
令骨蒸和鮓食傷人心和生魚酪食害人
牛脂宿有熱者不可食羊蹄甲中有口白者
名懸筋發人癩 肝和猪肉及梅子小豆食
之傷人心大病人妊娠食肝令子多厄 豈
切羊肝共生椒食之破五臟傷心小兒弥忌

之壯子病人共飯常食之久成番胃作噎
病共甜粥食之多唾吐清水合腦子男子食
之損精少子欲食者研細和之猪腦亦然
不食佳飲酒後不得食羊豕腦大害人白心
有孔者殺人壹角者殺人
殺羊青羝羊也肉以水中柳木及白楊木不
得於銅器內煮食之丈夫損陽女子絕陰暴
下不止髓及骨汁合食煩熱難退動利六
月勿食以益神炁青羊肝和小豆食之日

少明羊不醬同食久而生癩發痼疾
牛盛熱時卒死者不在食作腸癰下痢者必
劇五月食之傷神炁患牛蹄中拒筋食
之作肉刺共馬肉食身痒共猪肉食生寸白
肉用桑柴火炙生寸白牛肉患冷人不宜
食五臟各補人五臟沙牛肉常食發宿病
馬肉自死者害人甚者殺人不可食下痢人
食者加劇肉多著水浸洗方煮得爛去血盡
始可煮炙肥者亦然不然毒不出患丁腫肉

只可煮餘食難消不可多食妊不食五月食
之傷神氣食肉而心煩悶者飲清酒則解濁
酒則劇不與陳倉米同食卒得惡卜死九姜
同食生氣嗽患痢食簡血有毒飲美酒解
白馬玄蹄腦令人癩白馬青蹄肉不可食
黑脊斑臂肉不可食鞞下黑色徹肉裏者
傷人五臟馬頭骨作枕令人不睡食死
馬勿食倉米發百病馬汗氣及毛不可偶
入食中害人汗不可近陰先有瘡不得近

馬汗及肉汁馬氣併毛等必殺人馬筋肉
非十二月採者宜火乾馬心下痢人不可
食馬蹄夜目五月以後勿食之肉不可
與鹿膳同食
驢肉病死者不堪騾驢馬爲其十二月胎騾
又不產妊不可食驢肉動風脂肥尤甚食肉
慎不可飲酒致疾殺人尿梢毒服下過二
合
醍醐酥酪有益無損羊牛馬酪食竟卽食大

醉變血澹尿血 牛乳不可與酸物食成堅
 積□驢乳冷不堪酪 壹切牛馬乳及酪共
 生魚食成魚瘕 乳酪煎魚主霍亂
 犬肉炙食成消渴白犬自死不出舌者害人
 瘦者是病不可食妊食犬兒無聲九月禁食
 以養神蒸肉與蒜同食損人 血食肉而
 去血不益人血和海鮑食之得惡病 狂犬
 若鼻赤起與燥者此欲狂其肉不堪食 孫真人曰
 春末夏初犬多□□當戒小弱持杖預防之
 防而不免莫出於灸其法只就咬處牙上灸

之一日一次灸一二三元在意肉至百二十
 日止咬後便計韭菓煮食之日日食為佳此
 病至重世不以為
 意不可不知也

鹿肉麋肉為一不屬十二辰也五月勿食之
 傷神豹文者殺人 鹿茸不可以鼻嗅有小
 虫入鼻為虫穎藥不及也 鹿肉痿人陰不
 可近白鹿肉和蒲白作羹發惡瘡 壺居士云
 鹿肉必不得力以其食
 解毒之草能散藥力也
 狸肉骨可治勞
 獐肉八月至十一月食之勝羊肉餘月動氣

麋肉多食動痼疾以其食蛇所以毒口也
麋肉不與野雞及鰕生菜梅李菓實同食皆
病人

兔肉妊食子缺唇兔產從口出息之宜丹石
人八月十一月可食多食損陽絕血脈令人
萎黃豆瘡食之大毒斑爛損人二月勿食養
神蒸共獺肉肝食成遁尸鵝肉同食血氣不
行白雞肝同食面失血色壹年成疽共姜橘
食心痛霍亂

虎肉正月忌食以益壽藥箭死者毒漬骨血
間猶能傷人不可食 狸豹同

川山甲多食動舊風疾

豺肉酸不可食消人脂肉令人瘦損神情

獺肉只治熱若冷氣虛脹食之甚也消陽不

益男子宜少食五臟及肉性寒惟肝温治傳

尸勞

象肉食之體重

熊肉有痼疾者不可食終身不愈十月禁食

脂不可作燈煙氣入口失明不可近陰不起
射肉共鵠肉食作瘕此物夏月食蛇帶其香
日久透關成異疾不得近鼻有白虫入腦患
虫類
猴猿小兒近之傷志
蝟肉可食骨不得食能瘦人使人縮小
肉汁在密器氣不泄者 禽畜肝青者 獸
赤足者 有岐尾者 煮熟不斂水者 煮
而不熟者 生而斂者 野獸白死北首伏

地者口祭肉無故自動者 禽獻自死無傷
處者 犬懸蹄沾漏肉中有星如米者 羊
脯三月以後有虫如馬尾者 米甕中肉脯
久藏者皆殺人脯暴不燥火燒不動入腹不
消自死肝臟不可食 肉雖鮮似有息氣損
氣傷臟 肉及肝落地不粘塵不可食 諸
心損心 諸血損血
一切腦一切脾不可食皆能害人 一切肉
惟爛煮停冷食之食畢嗽口數過齒不踴食

肉過度還飲肉汁即消 禽畜五臟三月三日勿食吉

魚類

鮑魚有瘡者不可食

鯉魚多發風熱修理當去脊上兩筋及黑血沙石溪中者毒多在腦勿食其頭山上水中有鯉不可食五月五日勿食鯉天行病後不可食再發死腹有瘕不可食與麥醬同食咽生瘡與紫蘇同食發癰疽鯉鮓不可合小豆

藿食食桂竟食鯉成瘕 魚及子不可合猪

肝食鯽亦然 素問云魚熱中叔和云熱生風日華子云涼當以素問為正

風家更使食魚胎禍無窮矣

鱠魚有瘡者不可食

鱖魚背上有十二著骨每月一骨毒能殺人

宜盡去之 蘇州王順食鱖骨鯁幾死漁人張九取橄欖核末流小調服而愈人

問其故九日父老專敢覽木作掉魚繩便浮知魚畏此木也

白魚泥人心瘡癩人不可食甚發膿炙瘡不發鱸食之久食發病

鯽魚春不食其頭中有虫也合猴雉肉猪肝食之不宜 子合猪肉食不宜和蒜少熱和姜醬少冷與麥門冬食殺人與芥菜同食水腫

青魚及鮓服术者忌之合生葫葵蒜麥醬食不宜
黃魚發氣發瘡動風不可多食合蕎麥食失音
黃鰮魚不可合荆芥食吐血犯者以地漿解

時魚味美稍發疔瘡

魴魚患疳痢者禁之

鮎魚勿食多赤目赤鬚者殺人合鹿肉及無

鰓者全

鱒魚味美而發諸藥毒鮓雖世人所重不益人丹石人不可食令少氣發瘡疥動風氣小兒食之多成痕及咳大人久痛食卒心痛合乾笋食癱瘓

鱖魚有毒不可食

石首魚不堪鮮食

童魚冷而不泄

狗魚煖而不補

河魴又名胡夷魚味珍經云無毒實有大毒

脩治不如法殺人眼赤者害人肝有大

毒中之立死中其毒者橄欖
蘆根汁解之

鱸魚不甚發病然多食能發痲痺及瘡腫不

可與乳酪同食

鱒魚時病起食之復過則霍亂四月食之害

神氣腹下黃為黃鱒又有白鱒稍麓二者

皆動風氣妊食之胎生疾凡頭中無顛背有

白點並殺人茅亭客話云鱒鱉不可殺大者

有毒殺人

京師一邸官喜食鱒壹日過度吐利大作幾

殆信不可多也鱒魚肝生惡瘡勿以搯炙

烏賊魚久食主無子

烏魚水厭焚修者忌之

鰻鱺雖有毒而治勞昔陳通判女病勞將死
父母以船送之江中飄

泊孤洲漁人見而憐之與之鰻鱺羹漸生日月漁人送還陳府女病已脫然矣
鱈魚多食發嗽并瘡癬小者謂之鬼鱈害人魚鮮若有頭髮在內誤食殺人

黃鱮魚食後食荆芥殺人

凡壹切魚毒魚油燈煙盲人眼諸禽獸油

亦然無鰓發癩全鰓發癰無腸膽食

之三年丈夫陽萎女人白目白皆黑點赤

鱗目令並不可食有角食之發心驚背目

赤者作鱠成痕作鮓害人共菜食作蛔蟻虫

下痢者食魚加劇難治一切魚尾不益人

多有勾骨著人咽魚子共猪肝食不化成

惡病妊食乾魚令子多疾魚鱠瓜忌同

食三月庚寅勿食魚

鱈居水底性甚冷毒有勞氣及癥瘕人不宜

食肉主聚甲主散凡製鱈當剉其中同煮熟

則去甲食之庶幾性稍平目大者赤足者肉

下有王字形者三足者為能並能殺人腹

下有蛇盤紋者是蛇須看之合雞子兔肉

芥子醬食之損人 妊食之令子項短 六

甲以忌食龜鼈及鱗甲害人心神 薄苛煮

鼈曾殺人合莧菜食腹中生鼈 巢氏云有主

驚寂奴前死剖腹得一白鼈仍活有人乘白

馬來看為尿落鼈上即縮頭尋以馬尿灌之

化為小其主曰吾將 蟹未被霜者甚有毒云食水菘 建音 人中之不

即療多死背上有星點者脚不全者獨螯者

獨目者兩目相向者足斑白赤者並殺人中

其毒者速以冬瓜汁紫蘇湯或大黃汁灌之

妊娠食之令子橫生 至八月 事林廣 蟹腸

有真稻芒長寸許向冬輸與海神未輸芒未

可食十二月勿食以養神 烝

食鱗即食紅柿及荊芥動風緣黃下有風虫

去之不妨與灰酒同食吐血

海邊又有彭蜺擁出似彭蠡而大似蟹而小

不可食 蔡謨初渡江不識而食之幾死

蛙骨熟食之小便淋甚苦 妊食之令子壽

夭蛙之小者亦令多小便閉臍下酸疼有至

死者冷水搗車前草飲之

鰕發風動氣及瘡癬冷積之疾無鬚者煮而色白者不可食鮓內有者大毒以熱飯盛密器中作鮓毒人至死鰕鱸共猪肉食之常惡心多唾損顏色

螺大寒不可常食螺蚌菜共食之心痛三日壹發蚌著甲之物十二月勿食之

蚶子每食後以飯壓之不令人口乾蛤蜊服丹石人食之腹中結痛

淡菜多食煩悶目暗微利即止

蜆多食發嗽并冷氣消腎

蜃天行後不可食

龜黑者常噉蛇不中食其甲不可入藥十一月勿食龜鼈能發冰病

蟲類

蜜七月勿食生蜜發霍亂蜜瓶不可造鮓鮓瓶不可盛蜜及蜜煎損氣

白花蛇用之去頭尾換酒浸三日棄酒不用

火炙仍令去皮骨此物毒甚不可不防
 烏蛇生商洛令斲黃有之皆不三稜色黑如
 漆性善不嚙物多在蘆叢嗅花氣尾長能穿
 百錢者佳市者偽以他蛇烟熏貨之不可不
 察脊高世謂口脊烏稍商州有患大風家人
惡之為起茅屋山中
 有烏蛇墮酒罌病人不知而飲遂差史記有
 患者食至胃即吐作育疾不愈病者日素有
 大風求蛇肉風愈而有此疾
 蓋蛇痕腹上有蛇形也
 蛇頭不可以刀斷必回傷人名曰口蛇箭
 蛤蚧其毒在眼其功在尾尾全為佳

水蛭乾者冬月猪脂煎令黃乃堪用腹有子
 去之此物極難死火炙經年得水猶活 石
 蛭頭尖腹大不可藥用誤用令人目生烟不
 已漸至枯損不可不辨有吳少師得疾數月
肉瘦食下咽腹中如
方虫鑽刺且痒痛皆以為勞張蛭取黃土温
酒調服下馬蝗千餘皆困去去年出師飲澗
水似有物入口徑入喉自此得疾失虫入肝
脾替須滋生食時則聚丹田間嘔嘔精而飽
則散處四肢久則
殺人不可不知也
 蜈蚣黃足者甚多不堪用 雞殺過宿收拾
 不蜜此虫必集其中不再煮而食之其害非

輕蠶沙煮酒色清味美能療疾
 蜘蛛灰色大腹遺尿著人作瘡癬
 花蝟蛛絲最毒能痛斷牛尾人有小遺不幸
 而著陰纏而後已切宜慎之
 者蚯蚓暑月履濕毒能中人
 於身以鹽水浸之而愈又張龍為蚓所咬形
 如大風眉鬚盡落每蚓鳴於身亦以此取效
 仍當飲
 鹽湯
 事林廣記
 飲食害人

簷滴水生菜有火毒食之殺人
 頭髮不可在魚鮓內食之殺人

飲食相反

螃蟹與灰酒同食令人吐血
 杏仁令人吐瀉
 薤菜與牛內同食令人生
 癩
 食兔肉勿食乾姜令人霍亂
 免肉與
 白雞同食令人發黃
 食死馬勿食倉米發
 人百病
 鯽魚與芥菜同食令人黃腫
 食
 猪肉勿食生姜發人大風
 雞肉與葫蒜同

食令人氣滯 糖蜜與小鰕同食令人暴下
 食羊肝勿使生椒傷食五臟 棗李與蜂蜜
 同食五臟不和 飲酒後勿食芥蒜緩人筋
 骨 兔肉與鵝肉同食血氣不行 飲酒後
 勿食胡桃令人嘔血 猪肝與鵪鶉同食面
 生黑點 食粥後勿食白湯令人成淋 牛
 肉與白酒同食生寸白虫 食鱈肉勿食鳧
 菜腹中生鱉麥醬與鯉魚同食咽喉生瘡
 諸禽獸魚油燈烟盲人眼

山居四要 攝生之要

起居雜忌

醉眠當風處生病 醉卧黍穰中成大風
 醉不可強食嗔怒生癰疽 醉人大吐不以
 手緊掩其目則轉睛 頻浴熱氣壅腦血凝
 而氣散 食飽即睡成氣疾 空心茶加搯
 直透腎經又冷胃 炊湯洗面無精神 行
 路有汗跂床懸脚成血痺腰疼 醉不可便
 卧面生瘡癩內生積聚 醉不可忍大小便

成癢閉腸痔等疾 停燈行房損壽 醉飽
行房致百病 夏月并醉時不可露卧生風癰
及冷痺 坐臥沐浴勿當簷風及窓隙風皆
成病 遠行觸熱及醉用冷水洗面生黑黥
成目疾 有目疾浴及房事成目盲 汗出
露臥及浴害風疹 暑月於熱石上坐熱則生
瘡冷則成疔 醉未解冷水洗面發面瘡
猛汗時河內浴成骨痺 馬尾作牙刷損齒
熱湯漱口損牙 諸禽獸魚油點燈令人盲

目 燒甘蔗粗令人目暗 嗅臍梅花生鼻
痔 亂髮藏卧房壁中久招不祥 橋花上
有蠶凌霄金錢花近鼻聞皆有毒 麝香鹿
茸有細虫聞之則虫入腦 虎豹皮上睡驚
神毛入瘡有大毒 枕內放茉莉引蜈蚣
凌霄花露入眼則失明 夜夢不祥不宜說
夜間不宜說鬼神事 星月下不可裸形
夜間不宜朝西北小遺夏月遠行不可用冷
水濯足雪寒草履不可用熱湯洗足 水過

夜面上有五色光彩者不可洗手汗出時
并醉時不可扇生偏枯大小便不可忍成
膝勞冷痺向星辰神堂廟宇不可大小便
夜行勿歌唱大叫晦日不可大醉本命
日及風雨雷電太寒太暑日月薄蝕庚申甲
子并朔望晦日四時二社二分二至日並忌
房事食飽不可洗頭口勿吹燈火損氣
凡日光不可凝視損目晝不可睡損元氣
食勿言寢勿語怒不可暴生氣疾惡瘡

立秋日不可澡浴磨刀水洗手生癬凡
睡覺飲水更眠成水癖凡臥歌詠大不祥
雷鳴時不可仰臥睡臥不宜張口氣泄損
神夜停燈寢招惡夢沐浴未乾不可睡
時行病新汗方解不可用冷水浴飢忌浴
飽忌沐常以晦日浴朔日沐吉洗頭不宜
用冷水淋向午後陰氣起不可沐髮夜
臥鞋不宜仰放或置床上吉虹蜺不可指
臥勿當舍脊下

養生之要

服藥忌食

服丹藥空青朱砂不可食蛤蜊并忌食猪羊
 血及菘豆粉 食茯苓忌食醋 服黃蓮桔
 梗忌食猪肉 服鱉甲忌莧菜 服細辛遠
 志忌生菜 服烏頭忌豉汁 服水銀朱砂
 忌生血 服巴豆忌野猪肉 服地黃忌大
 棗蕪荑 服常山忌生蔥并醋 服天門冬
 忌鯉魚 服甘草忌菘菜海藻 服半夏苜

蒲忌餒餒并羊肉 服木忌桃李雀肉胡荽
 蒜鮓 服乾薑忌食兔肉 服杏仁忌食粟
 米 服麥門冬忌食鯽魚 凡服藥忌食胡
 荽蒜生菜肥猪大肉汕膩魚膾腥臊生冷酸
 臭滑物 服牡丹忌胡荽 服商陸忌食犬肉
 飲食雜忌

酒漿上不見人物影者不可食 盛蜜瓶作
 鮮不可食 銅器內盛酒過夜不可飲 陶
 瓶內掐花宿水及養蠟梅花水飲之能殺人

凡肉汁以銅器煮滴汁入者有毒 凡肉汁
盛器中不泄者有毒 凡肉生而斂墮地不
粘塵煮而不熟者皆有毒 凡肉自死者炙
之不動曝之不乾見水自動者不可食 肉
經宿并熟雞過夜不再盪不可食 馬生角
及白馬黑頭白馬青蹄者皆不可食 黑牛
白頭并獨肝者不可食 凡禽畜肝青者不
可食 諸禽獸腦滑精不可食 凡鳥死口
目不閉脚不伸者不可食 凡白鳥黃首者

不可食 凡魚目能開閉或無腮無膽腹不
丹并有眼睫者及有角白背黑點者皆不可
食 蟹目相向并有獨螯者不可食 所屬
本省肉不可食 馬蹄夜目不可食 黑鷄
白首并四距者不可食 河豚魚浸血不盡
眼赤斑者及子不可食 鱉腹有蛇蟠痕者
不可食 葦無紋有毛及煮不熟者不可食
鮎魚赤鬚赤目者有毒 麩有鼈氣不可食
漿煮飯餛不可食 兔合眼不可食 鯉

魚頭腦有毒不可食 菜著露不可食 冬
 瓜經露者能生病 蝦無鬚及腹下黑者有
 毒 猪肉病人新起者忌食之 豬頭并豬
 鬚有風疾者忌食 鯉魚病後不宜食 鹿
 肉有痼疾者不宜食 鯽魚有脚氣者不宜
 食 瓠子有脚氣者不宜食 瓜苦及兩帶
 兩鼻者沉水者皆有毒 桃李六出雙二者
 有毒 山鷄食半夏烏頭有毒 諸肉脯貯
 米中者不可食 羊心并肝有孔竅者及羊

獨角或鹿角白羊黑頭者並不可食 肉脯
 曝不乾者不可食 魚頭有白連背上者不
 可食 祭神肉自動者不可食 生果停久
 有損處者不可食 鱉魚小者謂之鬼鱉不
 可食 羊豕腦醉後不可食 粥內入白湯
 食之成淋病 醉中飲冷水成手顫 鼠殘
 物食之生瘰 日月蝕時飲食損牙 茅屋
 漏水入諸脯中食之生癥瘕 醉後飲酪水
 成噎病 醉不可飲冷漿水失聲成尸噎

吐多飲冷水成消渴 髮落飲食中食之成
瘦 夏月不宜飲冰 凡夜不宜多食鷄鴨
猪肉能致霍亂 飲酒多能腐腸爛胃潰髓
蒸筋傷神損壽 飲酒食红柿令人心痛至
死食蒼耳亦令心痛 飲白酒食生韭令人
病增 葡萄架下不可飲酒 銅湯瓶內煎
湯飲之損聲 五味所禁辛走氣氣病毋多
食辛鹹走血血病毋多食鹹苦走骨骨病毋
多食苦甘走肉肉病毋多食甘酸走筋筋病

毋多食酸 多食鹹則凝注而色變多食苦
則皮枯而毛落多食辛則筋急而瓜枯多食
酸則肉胝脇而唇揭多食甘則骨痛而髮落
飲食反忌

兔肉與白雞同食發黃與鴨肉同食血氣不
行與姜橘同食成霍亂 羊螃蟹與芥湯同食
吐血 糖蜜與小蝦同食暴下 猪肝與鵝
鶉同食面生黑點 生肉與白酒同食生寸
白虫 羊忌羊夏忌作鮓 野鷄與鮎魚同

食生癩 野鷄不與鯽魚及猪肝蒜菘同食
野雞卵與魚同食野雞與蕎麥同食並生虫
牛腸不與大肉同食 牛肝不與鮎魚同食
生肉不與栗子同食 羊肝不與猪肉同食
馬肉不與倉米及蒼耳同食 馬奶子不與
魚鱸同食 鹿肉不與鮑魚同食 麋鹿不
與蝦同食 大肉不與蒜同食 生菜惡細
辛 蘆笋惡巴豆 蒜忌木損眼 忌噉膾
猪血與菹豆同食 悶人 猪肉與牛薑同食

發大風與蕪荬同食爛人腸 羊肉與豆醬
同食發痼疾 茶與韭同食耳重 牛肉與
蕪同食生疣 鯉魚與紫蘇同食發癰疽
鯽魚不與芥葉及糖并猪肉同食 黃魚不
與蕎麥同食 蝦不與猪肉及雞肉同食
羊肝與生椒同食傷五臟與小豆梅子同食
傷人 鱒魚不與白犬同食 魚子不與猪
肝同食 鮮不與小豆同食 鱉不與薄荷
并灰莧同食 蜆子不與油餅同食 楊梅

不與生葱同食 蔞苣不與飴酪同食 鱉
不與雞鴨彈山雞與雀肉同食 蟹忌與軟
棗與紅柿同食 雀肉忌與李同食 雞肉
忌與胡荽同食 生氣滯 黍米不與葵菜同
食 小豆不與鯉魚同食 李不與鷄干同食
棗李菱角生葱忌與蜜同食 竹筴葵菜
韭苦荳並不與糠同食 芥末不與兔肉食
麥不與魚膾同食 正月食虎豹狸肉傷人
食生麥傷腎 二月食兔肉傷神 食鷄惡心

三月食鳥獸五臟仙家忌 四月食雉氣逆食鱈
魚害人食蒜傷氣 五月食韭昏五臟食鹿
傷神 六月食澤水病鱉痕 七月食蓴有
蠟虫能害人 八月食薑蒜損壽 九月食
蟹腸有稻芒 十月食熊傷神 食猪肉發宿
疾 十一月食龜鱉水病 食鴛鴦惡心 十
二月食生葵發痼疾 食龜鼈害人 白酒飲酒
忌諸甜物 盪粉皮忌杏仁有則不就
運化玄樞

孟春之月

禁忌

正月勿食鼠殘之物能生鼠瘻瘡小便下血
此者是此病勿食梨以魔別離之意 勿
食鯽魚頭其中有虫 春冰未泮衣欲下厚上薄養陽收陰繼世長
生之術也太薄則傷寒霍亂飲食不消頭
疼之疾並作

春宜避風或傷於風夏必殄泄

春三月故氣乃發宜夜臥早起不然則傷肝

至夏成寒變之疾切宜忌之

仲春之月

禁忌

其月先雷三日發聲夫婦戒容止不然生子
不備多凶犯者減壽切宜忌之 朔望日
各減十年 晦日減十年 初八上弦二
十三下弦各減五年 庚申甲子本命減
二年 春分社日各減四年 初三日萬

神都會及二十八日人神在陰犯者百日
中惡

其月乃腎臟氣微肝臟正王宜淨膈去痰宜
泄皮膚令得微汗以散去冬溫伏之氣
忌遠行水陸並不可往勿食梨勿食
生冷勿食黃花菜及陳淹菜發痼疾動
痼氣勿食大蒜令人氣壅關膈不通
勿食小蒜傷人志性勿食狐貉肉傷人
神

季春之月

禁忌

其月勿久處濕地必招邪毒勿大汗當風
勿露體星宿下以招不祥勿發汗以養
臟氣勿食馬肉令人神魂不安勿食
麋鹿等肉損氣志勿食韭發疾俗傳益
人心謬也勿食生薤小蒜傷人志勿
食血脾乃是季月土旺在脾故也勿食
蛟龍魚肉令人飲食不化發宿病神氣恍

類聚三百五
九十一
惚 勿食陳淹菜名曰菹能令夏生熱病
發惡瘡 勿食生葵令人飲食不消化發
宿疾 勿食鷄子終身昏亂 勿食鳥獸
五臟及一切果菜五辛等物則大吉
月忌夫婦戒容止犯者減壽切宜忌之 朔
望日各減十年 晦日減一年 初八上
弦二十三下弦各減五年 庚申甲子本
命減二年 初九日牛鬼初降二十八日
人神在陰犯者百口中惡

孟夏之月

禁忌

其月爲乾生氣在卯死氣在酉萬物以成天
地化生勿冒極 勿大汗 勿暴怒 勿
暴露星宿皆成疾 勿露臥令皮膚厚成
癬或成面風凡臥欲得頭向東有所利益
勿食雞肉及菹雞肉恐生內疽在胸腋間
男子敗陽女人絕孕能生虛勞之氣 勿
食蛇肉蟪肉損神害氣 勿食生蒜傷人

神損膽氣 勿食諸心 勿令飲酒大醉
 勿枕冷器鐵石等物令人眼暗
 其月不得入房避陰陽純川事之月也夫婦
 戒容止犯者減壽 朔望日各減十年
 晦日減壹年 初八日上弦二十三日下午
 弦各減五年 庚申甲子本命減二年
 初八日萬神善化犯之失瘡 其夜善惡
 童子降犯者血死 二十八日人神在陰
 切宜忌之

初八日不宜遠行宜安心靜念沐浴齋戒必
 得福慶

夏三月宜晚眠早起感天地之清氣令人壽
 宜忌暴怒則氣得泄若多怒則傷心秋為
 瘡疾

立夏後至九月食隔宿湯水肉菜等物生惡
 瘡隔宿水洗面漱口損神
 仲夏之月

禁忌

其月五日六日七日十五日二十五日二十
六日二十七日謂之九毒日夫婦宜戒容
止犯者不過三年 朔望日各減十年
晦日減壹年 初八日上弦二十三日下午
弦各減五年庚申申子本命減二年 二
十八日人神在陰切宜忌之 夏至減四
年
其月忌上屋上屋自見其魂魄則神不安
忌晒床席帳幕

其月節嗜慾薄滋味 勿大汗當風 勿暴
露星宿皆成惡疾 勿食韭令人乏氣力
損人目 勿食血物 勿食未核果令人
發癰癩及寒熱 勿食壹切生菜發百病
勿食麀鹿馬肉傷人神氣 勿食鷄肉生
癰疽 勿食蛇蟻等肉令人折筭壽神氣
不安 勿飲廚中停水令人患驚癢病也
初五日午時勿以鯉魚子共豬肝食不消化
成惡疾 勿食鱉子共鮑魚令人害痕黃

夏至後勿食肥膩餅臠之屬此與酒漿果瓜
 相妨入秋節便生諸病夫此氣全不消此
 季夏之月地濕中氣木令人患熱熱濕也
 禁忌食酸熱苦肉令人泄熱熱物涼
 其月增鹹以資腎藏是月腎藏氣微脾氣絕
 王宜減肥濃之物助腎氣固筋骨慎賊邪
 之氣 勿沐浴後當風 勿露卧果勿專
 用冷水浸手足慎東來邪風犯之令手足
 癱瘓體重氣短四肢無力切宜忌之

其月無冰不可以凉水冰飲食水熱生涎能
 殺人 勿食澤水令人病鱉瘕 勿食韭
 令人目昏 勿食血脾乃是季月土旺在
 脾故也 勿食茱萸傷神氣 勿食野鴨
 鴈等肉傷人神氣 勿食羊肉及血捐人
 神魂少志健忘 勿食生葵成木癖 勿
 食露葵若犬噬終身不瘥 勿食生葵菜
 令人飲食不消化發宿疾木命城二平
 月忌夫婦戒容止犯者減壽八朔望廿各減

十年 晦日減一年 初八上弦二拾三
下弦各減五年 庚申甲子本命減二年
初九日牛鬼初降犯者百日中惡 二十
八日人神在陰切宜忌之
孟秋之月

禁忌

其月勿食尊上有蠅虫殺人 勿食薤損目
勿食茱萸傷神氣 勿食麀肉動氣 勿
食諸肺 勿食鴈傷神 勿食猿猴肉

初七日勿想惡事況爲者乎仙家大忌

立秋日不可浴令人皮膚麓燥多生白屑

後五日瓜不可食

月忌夫婦戒容止犯者減壽 朔望日各減

十年 晦日減一年 初八上弦二十三

下弦中元各減五年 庚申甲子本命減

二年

初三日萬神都會及十四十六日三官降
犯者百日中惡 二十八日人神在陰切

宜忌之

仲秋之月

禁忌

其月勿食生蒜傷人神損膽氣勿食葫荽
 傷人神損膽氣令人喘悸脇肋氣急勿
 食猪肺及鴿和食之至冬發疽勿食鷄
 肉傷人神氣勿食雞肉損人神氣令人
 氣短勿食麀肉動氣勿食芹菜恐成
 蛟龍瘕發則顛狂面色青黃小腹脹勿

飲陰地流泉令人發瘡又損脚令軟勿
 食生蜜多作霍亂勿食生果子令人多
 瘡禁勿食雞子傷神勿食未經霜蟹有
 毒勿市經營勿犯賊邪之風勿增肥
 腥令人霍亂

月忌夫婦戒容止犯者減壽朔望日各減
 十年晦日減壹年初八上弦二十三
 下弦各減五年庚申甲子本命減二年
 初三日萬神都會及十四十六日三官降

犯者百日中惡會二十八日人神在陰忌
之秋分社日各減四年
秋社日人家當令兒女夙興則壽若晏起有
神名社翁社婆者遺屎其面止其後面白
或黃者是其驗也切宜忌之

季秋之月

禁忌

其月勿食姜損目 勿食血脾乃是季月土
旺在脾故也 勿食犬肉傷人神氣 勿

食霜下瓜成翻胃 勿食生葵菜令人飲
食不化發宿病 勿食生冷以防厲疾
勿食諸姜成痼疾 勿食小蒜傷神損壽
魂魄不安 勿食蓼子損人志氣 勿食
鴉雉等肉損人神氣 勿食雞肉令人魂
不安魄散 勿以猪肝和餈同食至冬成
嗽病經年不得瘥

初九日勿動床席

月忌夫婦戒容止犯者減壽 朔望日各減

十年晦日減壹年 初八上弦二十三下
弦各減一年 庚申甲子本命減二年
二十八日人神在陰切宜忌之
孟冬之月

禁忌

其月夜長內熱少食溫軟之物食訖搖動令
消不令成脚氣

其月勿食猪肉發宿病 勿食生蕪令人多
涕唾 勿食鱸肉動氣 勿食猪腎 勿

多食葱 勿以梨攪熱酒飲之令頭旋

其月不得入房避陰陽純用事之月夫婦戒
容止犯者減壽 朔望日各減十年晦日
減壹年 初八上弦二十三下弦下元
各減五年 庚申甲子本命減二年 初
九日牛鬼人初降犯者百中惡 初十
夜四天王降犯之壹年死 二十八日人
其神在陰忌之 仲冬之月

禁忌

其月腎氣正王心肺衰宜助肺安神補理脾胃無乖其時勿暴溫煖切慎東南賊邪之風犯之令人多汗面腫腰脊痠痛四肢不通

其月勿以火灸腹背 勿食蝟肉傷人神魂 勿食焙肉宜減酸醎增苦以助神氣 勿食螺蚌蟹鱉等物損人志氣長尸虫 勿食經夏所收之物及陳脯成水癖疾 勿

食死央令人惡心 勿食生菜令人發宿疾 勿食薤令人多涕唾 勿食黃鼠鴈肉損人神氣 勿食獐肉動氣 勿食經霜菜果令人面無光澤其說未宜食亦無恙

其月冬至後五日夫婦當別寢戒容止犯者減壽 朔望日各減十年 晦日減壹年 初八上弦二十三下弦各減五年 庚甲甲子本命各減二年 冬至減四年 二

十八日人神在陰忌之

季冬之月

禁忌

其月勿歌舞犯者必凶 勿食生薤令人多涕唾 勿食經霜菜果減人顏色其說未宜食亦無恙 勿食蟹螯蝦蚌鱗虫之物損人神氣 勿食獐肉動氣 勿食血脾土旺在脾故也 勿食牛猪狍熊等肉傷人神氣 勿食生椒傷人血脉 勿食葵

菜令人飲食不化發舊疾

月忌夫婦戒容止犯者減壽 朔望日各減

十年晦日減壹年 初七日夜犯之惡病

死 初八上弦二十三下弦各減五年

庚申甲子本命減二年 初九日牛鬼初

降犯者百日中惡 二十日天地相交行

道犯之促壽二十八日人神在陰切宜忌

之天

養性導引

千金方按摩法

天竺國按摩此是婆羅門法

兩手相捉紐振如洗手法
 兩手淺相义翻覆向背
 兩手相捉共按胫左右同
 以手如挽五石力弓左右同
 兩手相重按胫徐徐振身左右同
 作拳向前築左右同
 作拳却頓此是開胃左右同
 如拓石法左右同
 以手反搥背上左右同
 兩手據地縮身曲脊向上三舉
 兩手抱

頭宛轉胫上此是抽脅
大坐斜身偏欹

如排山左右同
大坐伸兩脚卽以一脚

向前虛掣左右同
兩手振地迴顧此是

虎視法左右同
立地反拗身三舉
兩

手急相义以脚踏手中左右同
起立以

脚前後虛踏左右同
大坐伸兩脚用當

相手勾所申脚著膝中以手按之左右同

右十八勢但是老人日別能依此三徧者

一月後百病除行及奔馬補益延年能食

徧 兩手下頓參徧 兩手相叉頭上過
 左右申肋十徧 兩手拳反背上掘脊上
 下亦參徧 掘指之也 兩手反捉上下直脊參徧
 覆掌搦腕內外振參徧 覆掌前聳參徧
 覆掌兩手相叉交橫參徧 覆手橫直即
 聳參徧 若有手患冷從上打至下得熱
 便休 舒左脚右手承之左手捺脚聳上
 至下直脚參徧右手捺脚亦爾 前後換
 足參徧 左換足右換足各參徧 前後

却換足參徧 直脚參徧 紐脰參徧
 內外振脚參徧 若有脚患冷者打熱便
 休 紐脰以意多少頓脚參徧 推直脚
 參徧 虎據左右紐肩參徧 却天托地
 左右參徧 左右排山負山拔木各參徧
 舒手直前頓申手參徧 舒兩手兩膝亦
 各參徧 舒脚直反頓申手參徧 換內
 脊外脊各參徧
 千金月令

二月中氣玄鳥至春分之日不可害生命不可行刑罰不可處房帷不可弔喪問疾是月也可衣夾衣可以道引舒壅滯之氣凡道引之法貳十有四一以手向招如挽弓左右同又兩手相捉項上過二貳峻坐兩足如八字向後以手拓膝徐徐動又左右顧三叁側卧兩屈手承頭將近牀脚屈向上倚髀屈上脚向前左右同四交足正坐視徐以手按左右股五握固以手

前築兼抱頸於膝上婉轉六以手向背上相捉低身徐徐婉轉七大坐手據膝漸低頭左右搖動徐徐轉八貳手據或低或舉左右引迴旋九大坐斜身偏倚據牀如排天左右同十手交捉膊并捉背十壹兩手相紐振如洗手拾貳交指腦後左右轉拾叁兩手按髀徐徐振身左右同拾四兩手淺相又翻覆向背拾五兩脚踏牀兩手向外拓牀翻身向上

徐徐搖動 拾六如拓大石向空左右同
拾七交脚立左右轉 拾八正身坐貳
手於背上相合 拾九兩手抱頸婉轉髀
貳拾以手反抱背向左則右顧左右同
貳拾壹隻脚立鈎壹脚向上左右同
二十二兩手急相叉以脚踏手中 二十
三大坐伸脚用手鈎脚心中 二十四大
坐伸脚用手鈎脚著膝上手按之左右同
凡已上各三五度爲不得過度但取快

性汗出卽以粉摩之宜於密室中爲之寒
月及腹中飽不可道引訖宜靜室氣調後
方可飲食語笑道氣神法每旦夕面午展
兩手於膝上徐按之節口吐濁氣鼻引清
氣良久乃以手左右招上下前後招雙作
隻作及反手爲之然後掣足仰展數八十
九十而止徐定心想空中太和元氣下入
髮際漸漸入頂如壹條晴雲入山漸漸入
腹中四支五藏皆受其潤若徹則覺腹中

有聲達於氣海覺身體振動亦令坐牀拉
拉然則名通日引得三通五通則覺身體
潤澤耳目聰明百疾皆除去仙不遠矣
人

瑣碎錄

要訣

爲道當令三關常調三關者口爲心關足爲
地關手爲人關三關調則五藏安五藏安
則舉身無病

正心法

欲使心正以日出三丈錯手著兩肩上以日
當心心中間暖則心正矣有姜伯真行道
採藥值仙人仙人使平倚日中其影偏仙
人日子篤志學仙不知心不正之爲失因
教以此遂得道

搬運法

楊州有武官於二廣十餘年終不染瘴面紅
膩腰足輕快初不服藥唯每日五更起坐
兩足相向熱摩湧泉無數以汗出爲度歐

公平日不信仙佛晚年患足瘡痛不可忍
忽有人授搬運之法行之三日不覺疾愈
其法垂足坐閉目握固縮穀道搖颺兩足
如氣毬狀氣極卽休氣平復爲之久久不
已大有益

握固法

常以夜半時去枕平臥握固放體氣調而微
者身神具矣

凡雞鳴時叩齒三十六遍訖紙屑漱口舌擦

上齒表咽之三過殺虫補虛勞令人強壯

遠唾不如近唾近唾不如不唾

早起以左右手摩腎次摩脚心則無脚氣諸

疾或以熱手摩面上則令人悅色以手背

揉眼則明目

右兜左摩誦右足伸左足百五輕七十五重

反是百五重七十五輕八十壹日功成

每日喫飯先定坐叩齒二十壹遍集神細嚼

壹口嚥下則五臟先接此壹口神安

道家謂細

也食凡食訖以手磨面及嗅令津液通流又
 當行步躊躇數里許行畢使人以手摩腹
 上數百遍則食易消大有益令人能飲食
 亦無百病也
 壹呵十槎壹槎拾摩久而行之皺少紅多
 常默元氣不傷少思慧燭內光不怒百神安
 暢不惱心地清涼
 壹兜九搓謂以一手摩外腎下也左右換手九九
 數畢真陽不走

晨起疊盤

疊足坐

呵雷燕雨

呵氣叩齒燕津液也

升身內

觀遞施弓弩

手足互相伸縮如施弓弩

一面之上常欲兩手摩之高下皆熱令人面
 有光澤行之至五年色如處女所謂山林
 氣常盈也

濯足而卧四肢無冷疾

冬夜伸足附則壹身俱暖

夜卧或側或仰二足伸屈不並則無夢泄之

患

冬月夜臥衣被蓋覆太暖睡覺張日出其旬則永無眼疾

每日下床先左脚念乾元亨利貞下右足念日月保長生如此各念三遍則終日吉

臨臥用黃蘗皮蜜炙含少許一生不患咽喉夜坐以手攀脚底則無筋轉之疾

若要安三里莫要乾患風疾人宜灸三里者五臟六腑之溝渠也常欲壹通卽無風疾

凡寅日剪指甲午日剪足甲吉

服藥千朝不如一夜獨宿

凡人一日一夜一萬三千五百二十息未嘗

休息也減之壹息則寒加之壹息則熱臟腑不和諸疾生焉故元氣在保養谷神在守護

人待老而保生是猶貧而後蓄積雖勤勤亦無益矣

延壽書

導引有法

夜半後生氣時或五更睡覺或無事閑坐腹
 空時寬衣解帶先微微呵出腹中濁氣壹
 九止或五六止定心閉目叩齒三十六通
 人以集身神然後以大拇指背拭目大小九
 過使無翳障明耳兼按鼻左右七過令表裏俱去風亦補腎氣
 熱所謂灌漑次以兩手摩令極熱閉口鼻
 中岳以潤肺
 氣然後摩面不以遍數連髮際又有光又摩耳根
 耳輪不拘遍數所謂修其城郭以防聾聵名真人
 起居之法次以舌挂上腭漱口中外津

液滿口作三嚥下之如此三度九嚥黃庭
 經曰漱口靈液體不乾是也便凡然放身
 心同太虛身若委衣萬慮俱遣久久行之
 氣血調暢自然延壽也又兩足心涌泉二
 穴能以壹手舉足壹手摩擦之百二十數
 踈風去濕健脚力歐陽文忠公用此大有驗
 經驗秘方

道演法

靈辰任鼻扣齒三十六天鼓二十搥兩手前

後托身將左右圍射彫三五次廻顧五七
廻面望南山焰焰真火鼻內吸之嚙下用
手按候口兩微微出濁氣壹炁九搓

景尺捷法

鈎股之法古今自是不同故立八寸表其景
以寸代尺以分代寸以觀日晷夫日行遠
近之深有南北氣應有早晏其景不能不
少有出入也故立八寸表以辨遠近南北
早晏置景盤以觀日景壺矢以明時刻景

盤則常用磁鉞壺矢則常用渾儀或用於
途路之中則難惜乎鉅可知之然鈎股之
法旣日以寸代尺以分代寸立春秋二分
景妙之妙當置景尺隨日景而轉移測其
時刻豈不便歟

景尺長六寸 厚薄闊狹不拘

自南至北於中界畫分爲兩行自右而左從
寅至酉定其時刻尺之首開兩竅立春秋
二分南北之表以分代寸用鐵爲之竹木

亦可觀其表景即時刻瞭然

尺式

右午初巳全辰全卯全寅略 左午正未全

申全酉全

春分北極之表

此則用尺上
下要安針

春分白露清明

處暑谷雨立

秋表此六氣用
長捌分

夏至芒種小暑小滿大暑立夏

此六氣用
表長一寸

秋分南極之表

此則用尺上
下竅安針

秋分驚蟄寒露

雨水霜降立春

此六氣用
表長六分

冬至大雪小寒小雪大寒立冬

此六氣用
表長五分

臞仙活人心

導引法

閉目寅心坐

冥心盤
跌而坐

握固靜鬼神叩齒三十

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

皆不可左右鳴天鼓二十四度

聞移兩手
心掩兩

使耳聞左右各二指壓中指彈

擊腦後左右各二十四次
微擺撼天柱

左右顧肩膊隨動

赤龍攪水渾赤龍者舌
也

待津液生而

漱津三十六鼓
一云神水滿

口勻壹口分三燕所漱津液分作三口迄

行虎自奔液為龍閉氣搓手熱以鼻引清

頓搓手令極熱鼻氣閉之少背摩後精門精門者腰

合手徐徐乃放氣出後外腎也想火燒臍

收手握固氣也盡此壹口氣再閉左右轉轆轉

輪閉口鼻之氣想用心火下後法左右轉轆轉

俯首擺撼兩肩三拾六想火自丹透兩脚

放舒伸兩脚叉手雙虛托叉手相交向上

次低頭攀足頻以兩手向前攀脚心以候

逆水上候口中津液生如未生再漱再吞

津如此三度畢神水九次吞謂再漱三拾

分三燕乃嚥下汨汨響百脉自調勻河車

般運訖擺肩并身二拾四及發火遍燒身

想丹田火自下而上遍燒身邪魔不敢近

夢寐不能昏寒暑不能入灾病不能迤于

後手前作造化合乾坤循環次第轉八卦

是良因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

每日子後午前各行壹次或晝夜共行三



左右手搖天柱
各二十四

明齋集卷三十



左右舌攬上腭
三十六漱三十
六分作三口如
硬物嚙之然後
方得行火



左右單關轉轆
各三十六



兩手摩腎堂三
十六以數多更

妙

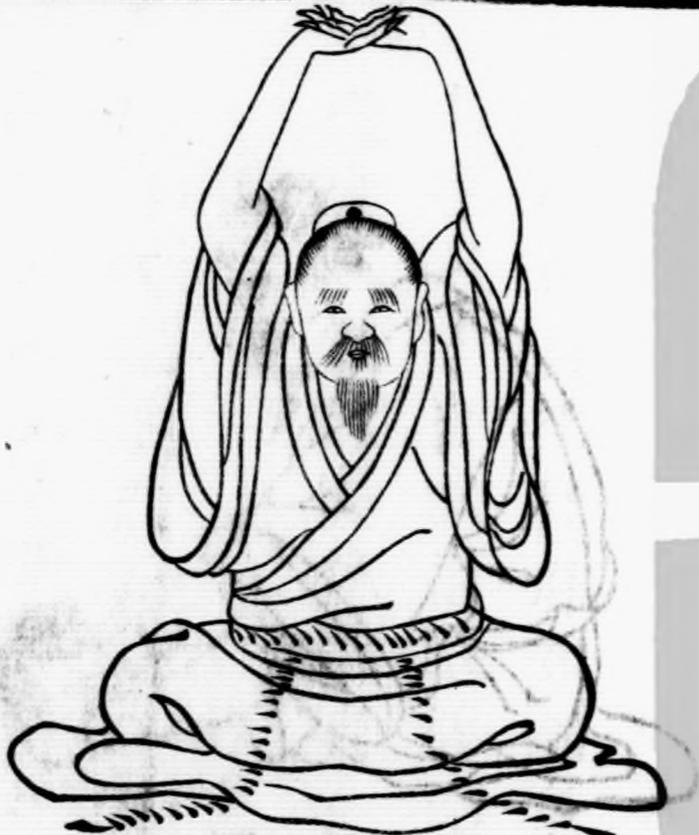
按摩

摩



雙關轉轆三十

六分單關轉轆



兩手相搓當呵
五呵後叉手托
天按頂各九次



以兩手如鉤向
前攀雙脚心十
二再收足端坐

去病延壽六字法

其法以口吐鼻取

總訣

肝若噓時目爭精肺知咽氣手雙擎心呵頂
上連叉手腎吹抱取膝頭平脾病呼時須
撮口三焦客熱臥噓噓

吹腎氣

腎爲水病主生門有疾厄羸氣色昏眉蹙耳
鳴兼黑瘦吹之邪妄立逃奔

呵心氣

心源煩燥急須呵此法通神更莫過喉內口
瘡并熱痛依之日下便安和

噓肝氣

肝主竈塗位號心病來還覺好酸辛眼中赤
色兼多泪噓之病去立如神

咽肺氣

咽咽數多作生涎胸膈煩滿上焦痰若有肺
病急須咽用之目下自安然

呼脾氣

脾病屬土號太倉有痰難教盡擇方瀉痢腸
鳴并吐水急調呼字次丹成

嘻三焦

三焦有病急須嘻古聖留言最上醫若或通
知去壅塞不因此法又何知

四季養生歌

春噓明目木扶肝夏至呵心火自閑秋咽定
收金肺潤腎吹唯要坎中安三焦嘻却除
煩熱四季長呼脾化滄切忌出聲聞口耳

其功尤勝保神丹

此丹治一切虛弱等症

春當服此丹水忌食辛辣等物

四時皆宜服

醫方類聚卷之三十五 又附錄

此丹治一切虛弱等症

初七飲

凡人血氣不足

宜服此丹大有益處

