

道藏養生書十種

中醫古籍出版社

道藏养生书十种

李世华 沈德惠 点校

中医古籍出版社

封面设计：王士忠

封面题字：侯文贵

责任编辑：徐岩春

责任校对：刘 婷

道藏养生书十种

李世华 沈德惠 点校

中医古籍出版社出版

（北京东直门内北新仓18号）

保定市第二印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

787×1092毫米 32开本 4.25印张 89千字

1987年6月第1版 1987年6月第1次印刷

印数：00001—10000

ISBN 7-30013-010-X/R·010

统一书号：14249·0236 定价：1.00元

前 言

《道藏》是道教的经典著作。自东汉以降始有著录，后经增订，著其卷帙。到唐开元中续排纂集，方以藏名。惜经唐末五季之乱，劫余焚烬。宋太宗、真宗之际，曾先后校讎，至宋徽宗政和年间才第一次刊印。明正统十年重辑全藏，以千字文编次，先成天字至英字，万历三十五年续成札字至纓字。共三洞四辅十二类，分装五百一十二函，计五千四百八十五册，包括一千四百七十六种书。经镂版行世，即称《正统道藏》。另有天启丙寅新刊袖珍本，则属人间秘籍，见者盖寡。清庚子之乱，存版尽毁，藏版亦稀，唯京师白云观独存全藏。民国年间，始有据此本影印之涵芬楼本行世至今。

《道藏》卷帙浩繁，内容宏富，除收藏道教经书之外，还荟萃有周秦诸子百家文集与医家经典。本书即是从这些古代文献资料中，选录了有关养生书十种，依据涵芬楼影印本，作了点校整理，与读者见面。

本书选录的十种养生书，其先后顺序，除参考了《正统道藏》卷次先后外，主要依据了书名最后一字，如录、诀、论、书等为序编排。第一为《养性延命录》，全书分上、下二卷，上卷分为教诫、食诫和杂诫三篇；下卷分服气疗病、导引按摩、房中损益三篇。第二为《混俗颐生录》，全书亦分上、下二卷，分述了饮食、饮酒、患劳、患风、户内、禁忌和春夏秋冬四时消息等内容。第三为《保生要录》，全书分养神气、调肢体及论衣服、居处、药食五门。第四为《修真秘录》，分为食宜、月宜二篇。第五为《养生辨疑诀》，起到了释疑解惑的作用。第六为《彭祖摄生养性论》，

首先阐述了神气在养生中的地位，接着论述了摄生与养生的方法。第七为《孙真人摄养论》，从月令与人体五脏的关系，论及一年之中每月饮食起居之宜忌。第八为《抱朴子养生论》，先以明主治国比喻善养生者，然后具体论述了养生方法。第九为《太上保真养生论》，先论修真保养长生之理，再论保真养生之法。第十为《三元延寿参赞书》，全书共分五卷。卷一至卷三，主论天地人三元在养生延寿中的作用，包括节欲以养天元真气，可得天元之寿；情志起居有常以养地元（神）气，可得地元之寿；五味饮食有度以养谷气，可得人元之寿。卷四为延年益寿秘诀，包括服食补药、导引法及還元图等内容。卷五为论理、警世之掌故及亟三为一图歌。

本书的整理工作，主要是标点断句与校勘，对于个别较为冷僻的字词及古今用法不同的字词略加浅释。校勘仅限于刊刻过程中的讹、脱、衍、倒处。对其明显的错别字，据前后文义与文例改之，出校说明。对其文义不通，又难以准确判定是非者，出校存疑。考虑到古人引书，每有省改与发挥的特点，凡引文意通而无大错者，不予改动；文义难通者，出校说明。诸校记均见于编码同页之页末，便于读者参阅。由于排版之故，原书方药中的“右”字改为“上”字，不另出校说明。

本书的选录出版，在于介绍《道藏》这一宏富文献中的养生古籍与养生方法，除改为简体横排外，对于书中部分有争议的内容未敢妄加删改和评议，以便保持古籍原貌，供读者明鉴。

另外，从《道藏》这一宏丰的文献宝库中选录有关养生书目加以整理，深感自己才疏学浅，水平有限，企望读者斧正。

李世华 沈德惠

一九八五年十月

目 录

养性延命录 …………… (1)	养神气门 …………… (39)
养性延命录卷上… (2)	调肢体门…………… (39)
教诫篇第一…… (2)	论衣服门…………… (40)
食诫篇第二…… (9)	论饮食门…………… (41)
杂诫忌穰害祈善	论居处门…………… (41)
篇第三…………… (11)	论药食门…………… (42)
养性延命录卷下… (14)	辨服金石…………… (42)
服气疗病第四… (14)	果类…………… (43)
导引按摩第五… (16)	谷并菜类…………… (44)
御女损益第六… (18)	肉类…………… (44)
混俗颐生录 …………… (22)	修真秘录 …………… (46)
混俗颐生录卷上… (24)	食宜篇…………… (46)
饮食消息第一… (24)	月宜篇…………… (52)
饮酒消息第二… (26)	养生辨疑诀 …………… (54)
春时消息第三… (28)	彭祖摄生养性论 …… (56)
夏时消息第四… (29)	孙真人摄养论 …………… (58)
秋时消息第五… (30)	抱朴子养生论 …………… (61)
混俗颐生录卷下… (32)	太上保真养生论 …… (63)
冬时消息第六… (32)	三元延寿参赞书 …… (66)
患劳消息第七… (33)	三元延寿参赞书卷
患风消息第八… (34)	之一…………… (70)
户内消息第九… (36)	人说…………… (70)
禁忌消息第十… (37)	天元之寿精气不
保生要录 …………… (39)	耗者得之…………… (72)

欲不可绝…… (72)
欲不可早…… (73)
欲不可纵…… (74)
欲不可强…… (75)
欲有所忌…… (76)
欲有所避…… (77)
嗣续有方…… (78)
妊娠所忌…… (79)
婴儿所忌…… (80)

三元延寿参赞书卷
之二…… (81)

地元之寿起居有
常者得之…… (81)
养生之道…… (81)
喜乐…… (82)
忿怒…… (82)
悲哀…… (83)
思虑…… (84)
忧愁…… (85)
惊恐…… (85)
憎爱…… (86)
视听…… (86)
疑惑…… (87)
谈笑…… (88)
津唾…… (88)
起居…… (89)
行立…… (90)

坐卧…… (90)
沐浴洗面…… (91)
栉发…… (92)
大小便…… (93)
衣着…… (93)
天时避忌…… (94)
四时调摄…… (94)
旦暮避忌…… (96)
杂忌…… (97)

三元延寿参赞书卷
之三…… (98)

人元之寿饮食有
度得之…… (98)
五味…… (98)
饮食…… (99)
食物…… (102)
果实…… (102)
米谷…… (105)
菜蔬…… (107)
飞禽…… (111)
走兽…… (113)
鱼类…… (117)
虫类…… (120)

三元延寿参赞书卷
之四…… (122)

神仙救世却老还
童真诀…… (122)

滋补有药 … (123)
导引有法 … (123)
還元有图 … (124)
三元延寿参赞书卷
之五…………… (126)

神仙警世… … (126) ▶
阴德延寿论 … (126) ▶
亟三为一图
歌…………… (128) ▶

养性延命录

序

夫禀气含灵，唯人为贵。人所贵者，盖贵为生。生者神之本，形者神之具。神大用则竭，形大劳则毙。若能游心虚静，息虑无为，服元气于子后，时导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿，是常分也。如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧恒切于怀，躁挠未能自遣，不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁免夭伤之患也。余因止观微暇，聊复披览《养生要集》。其集乃钱彦、张湛、道林之徒，翟平、黄山之辈，咸是好事英奇，志在宝育，或鸠仙经真人寿考之规，或得采彭铿老君长龄之术，上自农、黄以来，下及魏、晋之际，但有益于养生及招损于后患，诸本先皆记录，今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，分为上下两卷，卷有三篇，号为《养性延命录》，拟补助于有缘冀凭，缘以济物耳（或云此书孙思邈所集）。

养性延命录卷上

华阳陶隐居 集

教诫篇第一

《神农经》曰：食谷者，智慧聪明。食石者，肥泽不老（谓炼五石也）。食芝者，延年不死。食元气者，地不能埋，天不能杀。是故食药者，与天相异，日月并列。

《混元道经》曰：谷神不死（河上公曰：谷，养也。能养神则不死。神为五脏之神。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志。五脏尽伤，则五神去），是谓玄牝（言不死之道，在于玄牝。玄，天也，天于人为鼻。牝，地也，地于人为口。天食人以五气，从鼻入藏于心。五气清微，为精神聪明。音声五性，其鬼曰魂。魂者，雄也。出入人鼻，与天通，故鼻为玄也。地食人以五味，从口入藏于胃。五味浊滞，为形骸骨肉。血脉六情，其鬼曰魄。魄者，雌也。出入于口，与地通，故口为牝也）。玄牝之门，是谓天地根（根，原也。言鼻口之门，乃是天地之元气，所从往来也）。绵绵若存（鼻口呼吸喘息，当绵绵微妙，若可存，复若无有也），用之不勤（用气当宽舒，不当急疾、勤劳）。

《混元道德经》曰：出生（谓情欲出于五内，魂定魄静，故生也）入死（谓情欲入於胸臆，精散神惑，故死也）。生之徒十有三，死之徒十有三（言生死之类，各十有三，谓之九窍而四关也。其生也，目不妄视，耳不妄听，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄持，足不妄行，精不妄施。其死也，反是），人之生也，动皆之死地十有三（人欲求生，

动作反之，十有三之死地）。夫何故？以其求生之厚也（所以动之死地者，以其求生之活之太厚也。远道反夭，妄行失纪）。盖闻善摄生者，陆行不遇凶虎，入军不被甲兵。凶无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地，以其不犯上，十有三之死地也。

《庄子·养生篇》曰：吾生也有涯（向秀曰：生之所禀，各有极也），而智也无涯（嵇康曰：夫不虑而欲，性之动也。识而发感，智之用也。性动者，遇物而当足，则无余智，从感不求，倦而不已。故世之可患，恒在于智困，不在性动也）。以有涯随无涯殆已（郭象曰：以有限之性寻无趣之智，安得而不困哉）。已而为智者，殆而已矣（向秀曰：已困於智矣。又为智以攻之者，又殆矣）。

《庄子》曰：达生之情者，不务生之所无以为（向秀曰：生之所无以为者，性表之事也。张湛曰：生理自全，为分外所为，此是以有涯随无涯也）。达命之情者，不务智之所无奈何（向秀曰：命尽而死者是。张湛曰：乘生顺之理，穷所禀分，岂智所知何也）。

《列子》曰：少不勤行，壮不竞时，长而安贫，老而寡欲，闲心劳形，养生之方也。《列子》曰：一体之盈虚，消息皆通于天地，应于万类（张湛曰：人与阴阳通气）。和之于始，和之于终，静神灭想，生之道也（始终和，则神志不散）。

《混元妙真经》曰：人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。故养生者，慎勿失道。为道者，慎已失生，使道与生相守，生与道相保。

《黄老经玄示》曰：天道施化，与万物无穷。人道施化，形神消亡，转神施精精竭。故衰形本生精，精生於神，

不以生施，故能与天合德，不与神化，故能与道同式。《玄示》曰：以形化者，尸解之类，神与形离，二者不俱。遂象飞鸟，入海为蛤，而随季秋，阴阳之气。以气化者，生可冀也。以形化者，甚可畏也。

严君平《老子指归》曰：游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，归计于无为。故能达生延命，与道为久。

《大有经》曰：或疑者云，始同起于无外，终受气于阴阳，载形魄于天地，资生长于食息，而有愚有智，有强有弱，有寿有夭，天耶，人耶？解者曰：夫形生愚智，天也。强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳食有余，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿。始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量。《道机》曰：人生而命有长短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差，淫佚无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。

《河图帝视萌》曰：侮天时者凶，顺天时者吉。春夏乐山高处，秋冬居卑深藏。吉利多福，寿考无穷。

《维书宝予命》曰：古人治病之方，和以醴泉，润以元气，药不辛不苦，甘甜多味，常能服之，津流五脏，系在心肺，终身无患。

《孔子家语》曰：食肉者，勇敢而悍（虎狼之类）。食气者，神明而寿（仙人，灵龟是也）。食谷者，智慧而夭（人也）。不食者，不死而神（直任喘息而无思虑）。

《传》曰：杂食者，百病妖邪所鍾，所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。

太史公司马谈曰：夫神者，生之本；形者，生之具也。

神大用则竭，形大劳则毙。神形早衰，欲与天地长久，非所闻也。故人所以生者，神也。神之所托者，形也。神形离别则死，死者不可复生，离者不可复返，故乃圣人重之。夫养生之道，有都领大归，未能具其会者，但思每与俗，反则暗践胜辙，获过半之功矣。有心之徒，可不察欤。

《小有经》曰：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤脏，多愁则心慑，多乐则则意溢，多喜则忘错悞乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则憔悴无欢，此十二多不除，丧生之本也。无多者，几乎真人大计。奢懒者寿，慳勤者夭，放散劬吝之异也。田夫寿，膏粱夭，嗜欲少多之验也。处士少疾，游子多患，事务凡简之殊也。故俗人竞利，道士罕营。胡昭曰：目不欲视不正之色，耳不欲听丑秽之言，鼻不欲向膻腥之气，口不欲尝毒刺之味，心不欲谋欺诈之事，此辱神损寿。又居常而叹息，晨夜而吟啸，千正来邪也。夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心少念，静身损虑，先去乱神犯性，此则畜神之一术也。

《黄庭经》曰：玉池清水灌灵根，审能修之可长存，名曰饮食自然。自然者，则是华池。华池者，口中唾也。呼吸如法，咽之则不饥也。

《老君尹氏内解》曰：唾者，凑为醴泉，聚为玉浆，流为华池，散为精浮，降为甘露。故口为华池，中有醴泉，漱而咽之，溉脏润身，流利百脉，化养万神、支节、毛发，宗之而生也。

《中经》曰：静者寿，躁者夭。静而不能养减寿，躁而

能养延年。然静易御，躁难将，尽顺养之宜者，则静亦可养，躁亦可养。

韩融元长曰：酒者，五谷之华，味之至也，亦能损人。然美物难将而易过，养性所宜慎之。

邵仲湛曰：五谷充肌体而不能益寿，百药疗疾延年而不甘口。甘口充肌者，俗人所珍；苦口延年者，道士之所宝。

《素问》曰：黄帝问岐伯曰：余闻上古之人，春秋皆百岁而动作不衰（谓血气犹盛也）；今时之人，年始半百动作皆衰者，时世异耶，将人之失耶？岐伯曰：上古之人，其知道者，法则阴阳，和於术数（房中交接之法）。饮食有节，起居有度，不妄动作。故能与神俱，尽终其天命，寿过百岁。今时之人则不然，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以好散其真，不知持满，不时御神，务快其心，游于阴阳，生活①起居，无节无度，故半百而衰也。

老君曰：人生大期，百年为限，节护之者，可至千岁。如膏之用，小炷与大耳。众人大言而我小语，众人多烦而我少记，众人恚暴而我不怒，不以人事累意，不修仕录之业，淡然无为，神气自满，以为不死之药，天下莫我知也。无谓幽冥，天知人情。无谓暗昧，神见人形。心言小语，鬼闻人声。犯禁满千，地收人形。人为阳善，吉人报之。人为阴善，鬼神报之。人为阳恶，贼人治之。人为阴恶，鬼神治之。故天不欺人依以影，地不欺人依以响。

老君曰：人修善积德而遇其凶祸者，受先人之余殃也。犯禁为恶而遇其福者，蒙先人之余殃也。

《名医叙病论》曰：世人不终耆寿，咸多天殁者，皆由

注①活：原作“治”，据文义改。

不自爱惜，忿争尽意，邀名射利，聚毒攻神，内伤骨髓，外贬筋肉，血气将无，经脉便壅，肉理空疏，唯招蛊疾，正气日衰，邪气日盛矣。不异举沧波以注燭火，頽华岭而断涓流，语其易也，甚於兹矣。

彭祖曰：道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声，不思色，不思胜，不思负，不思失，不思得，不思荣，不思辱，心不劳，形不极，常导引纳气胎息尔，可得千岁。欲长生无限者，当服上药。

仲长统曰：荡六情五性，有心而不以之思，有口而不以之言，有体而不以之安，安之而能迁，乐之而不爱，以之图之，不知日之益也，不知物之易也。其彭祖老聃庶几，不然彼何为与人者同类，而与人者异寿。

陈纪元方曰：百病横①天，多由饮食，饮食之患，过於声色，声色可绝之齋年，饮食不可废之一日，为益亦多，为患亦切，多则切伤，少则增益。

张湛云：凡脱贵势者，虽不中邪，精神内伤，身必死亡（非妖祸外侵，直由冰炭内煎，则自崩伤中呕血也）。始富后贫，虽不中邪，皮焦筋出，委辟为挛（贫富之于人利害，犹于权势，故疴疹损於形骸而已）。动胜寒，静胜热，能动能静，所以长生。精气清静，乃与道合。

《庄子》曰：真人其寝不梦。

《慎子》云：昼无事者，夜不梦。张道人年百数十，甚翹壮也。云养性之道，莫久行、久坐、久卧、久视、久听，莫强食饮，莫大沉醉，莫大愁忧，莫大哀思，此所谓能中和。能中和者，必久寿也。

《仙经》曰：我命在我不在天，但愚人不能知。此道为

注①横：原作“横”，据文义改。

生命之要，所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也。譬如枯朽之木，遇风即折，将崩之岸，值水先颓。今若不能服药，但知爱精节情，亦得一二百年寿也。

张湛《养生集》叙曰：养生大要，一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此已往，义可备焉。

青牛道士言：人不欲使乐，乐人不寿，但当莫强健为力，所不任举重，引强掘地，苦作倦而不息，以致筋骨疲竭耳。然于劳苦胜于逸乐也。能从朝至暮，常有所为，使之不息乃快，但觉极当息，息复为之。此与导引无异也。夫流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。饱食不用坐与卧，欲得行步，务作以散之。不尔，使人得积聚不消之疾，及手足痹蹶，面目黧黔，必损年寿也。皇甫隆问青牛道士（青牛道士姓封，字君达），其养性法则可施用。大略云：体欲常劳，食欲常少，劳无过极，少无过虚，去肥浓，节咸酸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房室。武帝行之有效。

彭祖曰：人之受气，虽不知方术，但养之得理，常寿之一百二十岁。不得此者，皆伤之也。小复晓道，可得二百四十岁，复微加药物，可得四百八十岁（嵇康亦云：导养得理，上可寿千岁，下可寿百年）。

彭祖曰：养寿之法，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。

彭祖曰：重衣厚褥，体不劳苦，以致风寒之疾。厚味脯腊，醉饱厌饫，以致聚结之病。美色妖丽，嫖妾盈房，以致虚损之祸。淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之惑。驰骋游观，弋猎原野，以致发狂之失。谋得战胜，兼弱取乱，以致

骄逸之败。盖圣贤或失其理也。然养生之具，譬犹水火不可失适，反为害耳。彭祖曰：人不知道，径服药损伤，血气不足，肉理空疏，髓脑不实，内已先病，故为外物所犯，风寒酒色，以发之耳。若本充实，岂有病乎！

仙人曰：罪莫大于淫，祸莫大于贪，咎莫大于谗。此三者，祸之车，小则危身，大则危家。若欲延年少病者，勿施精命夭残，勿大温消骨髓，勿大寒伤肌肉，勿咳唾失肥液，勿卒呼惊魂魄，勿久泣神悲戚，勿恚怒神不乐，勿念内志恍惚，能行此道，可以长生。

食诫篇第二

真人曰：虽常服药物，而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，不欲饱食便卧及终日久坐，皆损寿也。人欲小劳，但莫至疲及强所不能堪胜耳。人食毕，当行步踟躇，有所修为为快也。故流水不腐，户枢不朽蠹，以其劳动数故也。故人不要夜食，食毕但当行中庭如数里可佳。饱食即卧生百病，不消成积聚也。食欲少而数，不欲顿多难消，常如饱中饥，饥中饱。故养性者，先饥乃食，先渴而饮。恐觉饥乃食，食必多盛；渴乃饮，饮必过。食毕当行，行毕使人以粉摩腹，数百过大益也。青牛道士言食不欲过饱，故道士先饥而食也。饮不欲过多，故道士先渴而饮也。食毕行数百步中益也。暮食毕行五里许乃卧，令人除病。凡食，先欲得食热食，次食温食，次冷食。食热暖食讫，如无冷食者，即吃冷水，一、两咽甚妙。若能恒记，即是养性之要法也。凡食，欲得先微吸取气咽，一、两咽乃食，主无病。真人言热食伤骨，冷食伤脏，热物灼唇，冷物痛齿。食讫踟蹰长生，饱食勿大语，大饮则血脉闭，大醉则神散。春宜食辛，夏宜食

酸，秋宜食苦，冬宜食咸，此皆助五脏，益血气，辟诸病。食酸咸甜苦，即不得过分食。春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾，如能不食，此五脏尤顺天理。燕不可食，入水为蛟蛇所吞，亦不宜杀之。饱食讫即卧成病背疼。饮酒不欲多，多即吐，吐不佳。醉卧不可当风，亦不可用扇，皆损人。白蜜勿合李子同食，伤五内。醉不可强食，令人发痈疽，生疮。醉饱交接，小者令人面黧，咳嗽，不幸伤绝脏脉，损命。凡食，欲得恒温暖，宜入易消，胜于习冷。凡食，皆热胜于生，少胜于多。饱食走马成心痴。饮水勿忽咽之，成气病及水癖。人食酪，勿食酢，变为血痰及尿血。食熟食汗出，勿洗面，令人失颜色，面如虫行。食熟食讫，勿以醋浆漱口，令人口臭及血齿。马汗息及马毛入食中，亦能害人。鸡、兔、犬肉，不可合食。烂茆屋上水滴浸者，脯名曰郁脯，食之损人。久饥不得饱食，饱食成癖病。饱食夜卧失覆，多霍乱死。时病新差，勿食生鱼，成痢不止。食生鱼，勿食乳酪，变成虫。食兔肉，勿食干姜，成霍乱。人食肉，不用取上头最肥者，必众人先目之，食者变成结气及疰疔，食皆然。空腹勿食生果，令人膈上热，骨蒸，作痈疔。铜器盖食，汗出落食中，食之发疮肉疽。触寒未解食熟食，亦作刺风。饮酒热未解，勿以冷水洗面，令人面发疮。饱食勿沐发，沐发令人作头风。荞麦和猪肉食，不过三顿成热风。干脯勿置秫米瓮中，食之闭气。干脯火烧不动，出火始动，擘之筋缕相交者，食之患人或杀人。羊腓中有肉如珠子者，名羊悬筋，食之患癰痢。诸湿食不见形影者，食之成疰，腹胀。暴疾后不周饮酒，膈上变热。新病差不用食生枣、羊肉、生菜，损颜色，终身不复，多致死，膈上热蒸。凡食热脂饼物，不用饮冷醋、浆水，善失声若咽。生葱

白合蜜食，害人。切忌干脯得水自动，杀人。曝肉作脯，不肯燥勿食。羊肝，勿合椒食，伤人心。胡瓜合羊肉食之发热。多酒食肉，名曰痴脂，忧狂无恒。食良药、五谷充悦者，名曰中士，犹虑疾苦。食气，保精存神，名曰上士，与天同年。

杂诫忌褻害祈善篇第三

久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。凡远思强健伤人，忧患悲哀伤人，喜乐过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒热失节伤人，阴阳不交伤人。凡交须依导引诸术。若能避众伤之事而复阴阳之术，则是不死之道。大乐气飞扬，大愁气不通。用精令人气力乏，多视令人目盲，多睡令人心烦，贪美食令人泄痢。俗人但知贪于五味，不知元气可饮。圣人知五味之生病，故不贪，知元气可服，故闭口不言，精气自应也。睡不咽则海不润，海不润则津液乏，是知服元气，饮醴泉，乃延年之本也。沐浴无常不吉，夫妇同沐浴不吉，新沐浴及醉饱，远行归还，大疲倦，并不可行房室之事，生病，切慎之。丈夫勿头北卧，令人六神不安，多愁忘。勿跂井，今古大忌。若见十步地墙，勿顺墙坐卧，被风吹，发癩病疾。勿怒目久视日月，失目明。凡大汗忽脱衣，不慎多患偏风，半身不遂。新沐浴了，不得露头当风，不幸得大风刺风疾。触寒来，勿临面火上，成痛，起风眩。凡汗，勿跂床悬脚，久成血痹，足重，腰疼。凡脚汗，勿入水，作骨痹，亦作遁症。久忍小便，膝冷兼成冷痹。凡食热物汗出，勿荡风，发症头痛，令人目涩，饶睡。凡欲眠，勿歌咏，不祥。起眠讫，勿大语，损人气。凡飞鸟投人，不可食焉，若开口及毛下有疮，并不可食之。凡热泔洗头，冷水濯，成头风。凡人

卧，头边勿安火炉，令人头重、目赤、鼻干。凡卧讫，头边勿安灯，令人六神不安。冬日温足冻脑，春秋脑足俱冻，此^①乃圣人之常法也。凡新哭泣讫便食，即成气病。夜卧勿覆头，妇人勿跣灶坐，大忌。凡若睡不用远，远即成肺病，令人手重，背疼，咳嗽。凡人魇，勿点灯，照定魇死，暗唤之即吉，亦不可近前及急唤。凡人卧勿开口，久成消渴，并失血色。凡旦起勿以冷水开目洗面，令人目涩，失明，饶泪。凡行途中触热，逢河勿洗面，生乌黥。人睡讫忽觉，勿饮水更卧，成水痹。凡时病新汗解，勿饮冷水，损人心腹，不平复。凡空腹不可见闻臭尸，气入鼻令人成病。凡欲见死尸，皆须先饮酒及咬蒜辟毒气。凡小儿不用令指月，两耳后生疮，是断名月蚀疮，捣虾蟆末敷即差，并别余疮并不生。凡产妇不可见狐臭人，能令产妇著肿。凡人卧不用于窗樯下，令人六神不安。凡卧，春夏欲得头向东，秋冬头向西，有所利益。凡丈夫饥，欲得坐小便，饱则立小便，令人无病。凡人睡，欲得屈膝侧卧，益人气力。凡卧，欲得数转侧，微语笑，欲令至少语，莫令声高。大春欲得瞑卧早起，夏秋欲得侵夜卧早起，冬欲得早卧晏起，皆有所益。虽云早起莫在鸡鸣前，晏起莫在日出后，冬日天地闭，阳气藏，人不欲劳作汗出，发泄阳气，损人。新沐浴讫，勿当风湿语，勿以湿头卧，使人患头风，眩闷，发颓，面肿，齿痛，耳聋。湿衣及汗衣，皆不可久著，令发疮及患风瘙痒。

老君曰：正月旦中庭向寅地，再拜呪曰：（某甲）年年受大道之恩，太清玄门愿还（某甲）去岁之年。男女皆三通。自呪常行此道，延年。玄女有清神之法，淮南崇祠灶之

注^①此：原作“比”，据文义改。

规，咸欲体合，真灵护卫，真生者。仙经秘要，常存念心中，有气大如鸡子，内赤外黄，辟众邪延年也。欲却众邪百鬼，常存念为炎火如斗，煌煌光明，则百邪不敢干人，可入瘟疫之中。暮卧，常存作赤气在外，白气在内，以覆身，辟众邪鬼魅。

老君曰：凡人求道，勿犯五逆六不祥，有犯者凶。大小便向西一逆，向北二逆，向日三逆，向月四逆，仰视天及星辰五逆。夜起裸形一不祥，旦起嗔恚二不祥，向灶骂詈三不祥，以足内火四不祥，夫妻昼合五不祥，盗恚师父六不祥。凡人旦起恒言善事，天与之福，勿言奈何歌啸，名曰请祸。慎勿上床卧歌凶，始卧伏床凶，饮食伏床凶，以匙筋系盘上凶。司阴之神在人口左，人有阴祸。司阴白之于天，天则考人魂魄。司杀之神在人口右，人有恶言。司杀白之于司命，司命记之，罪满即杀。二神监口，唯向人求，非安可不慎言。舌者身之兵，善恶由之而生，故道家所忌。食玉泉者，令人延年，除百病。玉泉者，口中唾也。鸡鸣、平旦、日中、日晡、黄昏、夜半时，一日一夕。凡七漱玉泉食之，每食辄满口咽之，延年。发，血之穷。齿，骨之穷。爪，筋之穷。千过梳发发不白，朝夕啄齿齿不齲，爪不数截筋不替。人常数欲照镜，谓之存形，形与神相存，此其意也。若矜容颜色自爱，玩不如勿照。凡人常以正月一日，二月二日，三月三日，四月八日，五月一日，六月二十七日，七月十一日，八月八日，九月二十一日，十月十四日，十一月十一日，十二月三十日，但常以此日取枸杞菜，煮作汤沐浴，令人光泽，不病、不老。月蚀宜救活人，除殃。活万人与天同功（天不好杀，圣人则之。不好杀者，是助天地长养，故招胜福）。善梦可说，恶梦默之，则养性延年也。

养性延命录卷下

华阳陶隐居 集

服气疗病篇第四

《元阳经》曰：常以鼻纳气含而漱，满舌料唇齿咽之，一日一夜得千咽甚佳。当少饮食，饮食多则气逆，百脉闭，百脉闭则气不行，气不行则生病。

《玄示》曰：志者，气之帅也。气者，体之充也。善者遂其生，恶者丧其形。故行气之法，少食自节，动其形，和其气血，因轻而止之，勿过失，突复而还之，其状若咽，正体端形，心意专一，固守中外，上下俱闭，神周形骸调畅，四溢修守，关元满而足实，因之而众邪自出。

彭祖曰：常闭气纳息，从平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻所患，必存其身，头面九窍，五脏四肢，至于发端，皆令所在。觉其气云行体中，起于鼻口，下达十指，末则澄和真神，不须针药灸刺。凡行气欲除百病，随所在作念之。头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。时气中冷，可闭气以取汗，汗出辄周身则解矣。行气闭气，虽是治身之要，然当先达解其理，又宜空虚不可饱满。若气有结滞，不得空流，或致发疮，譬如泉源不可壅遏。若食生鱼、生菜、肥肉，及喜怒忧悲不除而以行气，令人发上气。凡欲学行气，皆当以渐。

刘君安曰：食生吐死，可以长存，谓鼻纳气为生，口吐气为死也。凡人不能服气，从朝至暮，常习不息，徐而舒

之，常令鼻纳口吐，所谓吐故纳新也。

《服气经》曰：道者，气也。保气则得道，得道则长存。神者，精也。保精则神明，神明则长生。精者，血脉之川流，守骨之灵神也。精去则骨枯，骨枯则死矣。是以为道，务宝其精，从夜半至日中为生气，从日中后至夜半为死气，常以生气时正僵卧，瞑目握固（握固者，如婴儿之拳手，以四指押拇指也），闭气不息，于心中数至二百，乃口吐气出之，日增息。如此身神具，五脏安，能闭气至二百五十，华盖明（华盖，眉也），耳目聪明，举身无病，邪不干人也。凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一吐气，有六纳气。一者谓吸也。吐气有六者，吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，元有此数。欲为长息吐气之法，时寒可吹，时温可呼。委曲治病，吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。凡人极者，则多嘘咽。道家行气，率不欲嘘咽。嘘咽者，长息之心也，此男女俱存法，法出于《仙经》。行气者，先除鼻中毛，所谓通神之路。若天露恶风、猛寒大热时，勿取气。

《明医论》云：疾之所起，自生五劳，五劳既用，二脏先损，心肾受邪，腑脏俱病。五劳者，一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。五劳则生六极，一曰气极，二曰血极，三曰筋极，四曰骨极，五曰精极，六曰髓极。六极即为七伤，七伤故变为七痛，七痛为病，令人邪气多，正气少，忽忽喜忘，悲伤不乐，饮食不生，肌肤颜色无泽，发白枯槁。甚者令人得大风偏枯，筋缩，四肢拘急，挛缩，百关膈塞，羸瘦短气，腰脚疼痛，此由早娶用精过差，血气不足，极劳之所致也。凡病之来，不离于五脏，事须识根，

不识者勿为之耳。心脏病者，体有冷热，呼吹二气出之。肺脏病者，胸背胀满，嘘气出之。脾脏病者，体上游风，习习身痒、疼闷，唏气出之。肝脏病者，眼疼，愁忧不乐，呵气出之。已上十二种调气法，依常以鼻引气，口中吐气，当令气声逐字吹、呼、嘘、呵、唏、咽吐之。若患者依此法，皆须恭敬用心为之。无有不差愈病，长生要术。

导引按摩篇第五

《导引经》云：清旦未起，先啄齿二七，闭目握固，漱满唾，三咽气，寻闭不息自极，极乃徐徐出气，满三止；便起狼踞鸱顾，左右自摇，亦不息自极，复三；便起下床，握固不息，顿踵三还，上一手，下一手，亦不息自极三；又叉手项上，左右自了揅，不息复三；又伸两足及叉手前却，自极复三。皆当朝暮为之，能数尤善。平旦以两手掌相摩令热，熨眼三过，次又以指搔目四眦，令人目明。按经文拘魂门、制魄户，名曰握固，与魂魄安门户也。此固精明目留年还白之法，若能终日握之，邪气百毒不得入（握固法：屈大拇指于四小指下把之。积习不止，眼中亦不复开。一说云：令人不遭魔魅）。

《内解》云：一曰精，二曰唾，三曰泪，四曰涕，五曰汗，六曰溺，皆所以损人也。但为损者，有轻重耳。人能终日不涕唾，随有，漱满咽之。若恒含枣核咽之，令人爱气生津液，此大要也（谓取津液，非咽核也）。常每旦啄齿三十六通，能至三百弥佳，令人齿坚不痛。次则以舌搅漱口津液，满口咽之，三过止。次摩指少阳令热，以熨目，满二七止，令人目明。每旦初起，以两手叉两耳极上下，热揅之二七止，令人耳不聋。次又啄齿漱玉泉三咽，缩鼻闭气，右手

从头上引左耳二七，复以左手从头上引右耳二七止，令人延年不聋。次又引两鬓发举之一七，则总取发两手向上，极势抬上一七，令人血气通，头不白。又法，摩手令热，以摩面从上至下，去邪气，令人面上有光彩。又法，摩手令热，雷摩身体，从上至下，名曰干浴，令人胜风寒，时气热，头痛，百病皆除。夜欲卧时，常以两手，揩摩身体，名曰干浴，辟风邪。峻坐，以左手托头，仰右手，向头上尽势托，以身并手振动三，右手托头，振动亦三，除人睡闷。平旦日未出前，面向南峻坐，两手托胫，尽势振动三，令人面有光泽。平旦起未梳洗前峻坐，以左手握右手于左胫上，前却尽势按左胫三。又以右手握左手于右胫上，前却按右胫亦三次。又又两手向前，尽势推三次，又两手向胸前，以两肘向前，尽势三次，直引左臂，拳曲右臂，如挽一斛五斗弓势，尽力为之，右手挽弓势亦然。次以右手托地，左手仰托天尽势，右亦如然。次拳两手向前筑，各三七次，拳左手尽势，向背上握指三，右手亦如之。疗背膊臂肘劳，气数为之弥佳。平旦便转讫，以一长柱杖策腋，垂左脚于床前，徐峻尽势，掣左脚五七，右亦如之。疗脚气，疼闷，腰肾间冷气，冷痹及膝冷脚冷，并主之。日夕三掣弥佳。勿大饱及忍小便。掣如无杖，但遣所掣脚不著地，手扶一物亦得。晨夕以梳梳头满一千梳，大去头风，令人发不白。梳讫，以盐花及生麻油搓头顶上弥佳。如有神明膏，搓之甚佳。旦欲梳洗时，叩齿一百六十，随有津液便咽之讫，以水漱口，又更以盐末揩齿，即含取微酢、清浆半小合许熟漱，取盐汤吐洗两目讫，闭目以冷水洗面，必不得遣冷水入眼中，此法齿得坚净，目明无泪，永无蠹齿。平旦洗面时漱口讫，咽一两咽冷水，令人心明净，去胸臆中热。譙国华佗，善养生，弟子广

陵吴普、彭城樊阿，受术于佗，佗语普曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。人身常摇动，则谷气消，血脉流通，病不生，譬犹户枢不朽是也。古之仙者及汉时有道士君倩，为导引之术，作熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老也。吾有一术，名曰五禽戏。一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，兼利手足，以常导引。体中不快，因起作一禽之戏，遣微汗出即止。以粉涂身，即身体轻便，腹中思食。吴普行之，年九十余岁，耳目聪明，牙齿坚完，吃食如少壮也。虎戏者，四肢距地，前三蹠却二蹠，长引腰侧，脚仰天，即返距行，前却各七过也。鹿戏者，四肢距地，引项反顾，左三右二伸，左右脚伸缩亦三亦二也。熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头左擗地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七，以脚抱物，自悬左右七，手钩却立，按头各七。鸟戏者，双立手，翹一足，伸两臂，扬眉，用力各二七，坐伸脚，手挽足趾各七，伸缩二臂各七也。夫五禽戏法，任力为之，以汗出为度。有汗，以粉涂身，消谷气，益气力，除百病，能存行之者，必得延年。又有法，安坐未食前，自按摩。以两手相叉，伸臂股，导引诸脉，胜如汤药。正坐，仰天呼出，欲食醉饱之气立消。夏天为之，令人凉，不热。

御女损益篇第六

道以精为宝，施之则生人，留之则生身，生身则求度在仙位，生人则功遂而身退，功遂而身退，则陷欲以为剧。何况妄施而废弃，损不觉多，故疲劳而命堕。天地有阴阳，阴阳人所贵，贵之合于道，但当慎无费。

彭祖曰：上士别床，中士异被。服药千裹，不如独卧。

色使目盲，声使耳聋，味使口爽，苟能节宣其道，适抑扬其通塞者，可以增寿。一日之忌，暮食无饱（夜饱食眠，损一日之寿）。一月之忌，暮饮无醉（夜醉卧，损一月之寿）。一岁之忌，暮须远内（一交损一岁之寿，养之不复）。终身之忌，暮须护气（暮卧习闭口，开口失气，又邪从口入）。采女问彭祖曰：人年六十，当闭精守一，为可尔否？彭祖曰：不然。男不欲无女，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思而大佳，然而万一焉。有强郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病。又欲令气未感动，阳道垂弱。欲以御女者，先摇动令其强起，但徐徐接之，令得阴气，阴气推之，须臾自强，强而用之，务令迟疏。精动而正闭精，缓息瞑目，偃卧导引，身体更复，可御他女。欲一动则辄易人，易人可长生。若御一女，阴气既微，为益亦少。又阳道法火，阴道法水，水能制火，阴亦消阳，久用不止，阴气吸阳，阳则转损，所得不补所失。但能御十二女子而复不泄者，令人老有美色。若御九十三女而不泄者，年万岁。凡精少则病，精尽则死。不可不忍，不可不慎。数交而时一泄，精气随长，不能使人虚损。若数交接则泻精，精不得长益，则行精尽矣。在家所以数数交接者，一动不泻则羸，得一泻之精减，即不能数交接。但一月辄再泻精，精气亦自然生长，但迟微不能速起，不如数交接不泻之速也（采女者，少得道，知养性，年一百七十岁，视如十五。殷王奉事之年，问道于彭祖也）。

彭祖曰：奸淫所以使人不寿者，非是鬼神所为也。直由用意俗猥，精动欲泄，务副彼心，竭力无厌，不以相生，反以相害，或惊狂消渴，或癫痴恶疮，为失精之故。但泻辄导引，以补其处，不尔，血脉髓脑日损，风湿犯之，则生疾。

病，由俗人不知补泻之宜故也。

彭祖曰：凡男不可无女，女不可无男。若孤独而思交接者，损人寿，生百病，鬼魅因之共交，失精而一当百。若欲求子，令子长命，贤明富贵，取月宿日施精大佳（月宿日，直录之于后）。

天老曰：人生俱舍五常，形法复同，而有尊卑贵贱者，皆由父母合八星阴阳，阴阳不得其时中也。不合宿，或得其时人中上也。不合宿，不得其时，则为凡夫矣。合宿交会者，非生子富贵，亦利己身，大吉之兆（八星者，室参井鬼柳张心斗月宿，在此星可以合阴阳，求子）。月二日、三日、五日、九日、二十日，此是王相生气日，交会各五倍，血气不伤，令人无病。仍以王相日，半夜后，鸡鸣前，徐徐弄玉泉，饮玉浆戏之。若合用春甲寅、乙卯，夏丙午、丁未，秋庚申、辛酉，冬壬子、癸亥，与上件月宿日合者，尤益佳。若欲求子，待女人月经绝后一日、三日、五日择中王相日，以气生时，夜半之后乃施精，有子皆男，必有寿贤明。其王相日，谓春甲乙、夏丙丁、秋庚辛、冬壬癸。凡养生，要在于爱精。若能一月再施精，一岁二十四气施精，皆得寿百二十岁。若加药饵，则可长生。所患人年少时不知道，知道亦不能信行，至老乃始知道，便以晚矣，病难养也。虽晚而能自保，犹得延年益寿。若少壮而能行道者，仙可冀矣。

《仙经》曰：男女俱仙之道，深内勿动精，思脐中赤色大如鸡子，乃徐徐出入，精动便退，一旦一夕可数十为之，令人益寿。男女各息，意共存之，唯须猛念。

道人刘京云：春三日一施精，夏及秋一月再施精，冬常闭精勿施。夫天道，冬藏其阳，人能法之，故得长生。冬一施，当春百。

蒯道人言：人年六十便当都绝房内。若能接而不施精者，可御女耳。若自度不辨者，都远之为上。服药百种，不如此事可得久年也。

《道林》云：命本者，生命之根本，决在此道，虽服大药及呼吸导引，备修万道，而不知命之根本。根本者，如树木，但有繁枝茂叶而无根本，不得久活也。命本者，房中之事也。故圣人云：欲得长生，当由所生。房中之事，能生人，能杀人。辟如水火，知用之者，可以养生，不能用之者，立可死矣。交接尤禁醉饱，大忌，损人百倍。欲小便忍之以交接，令人得淋病，或小便难，茎中痛，小腹强。大恚怒后交接，令人发痈疽。道机房中禁忌，日月晦朔，上下弦望，日月蚀，大风恶雨，地动，雷电，霹雳，大寒暑。春夏秋冬节变之日，送迎五日之中，不行阴阳，本命行年月日忌禁之尤重（阴阳交错不可合，损血气，泻正纳邪，所伤正气甚矣，戒之）。新沐头，新行疲倦，大喜怒，皆不可行房室。

彭祖曰：消息之情，不可不知也。又须当避大寒，大热，大雨，大雪，日月蚀，地动，雷震，此是天忌也。醉饱，喜怒忧愁，悲哀恐惧，此人忌也。山川神祇，社稷井灶之处，此为地忌也。既避此三忌，又有吉日，春甲乙，夏丙丁，秋庚辛，冬壬癸，四季之月戊己，皆王相之日也。宜用嘉会，令人长生，有子必寿。其犯此忌，既致疾，生子亦凶夭短命。

老子曰：还精补脑，可得不老矣。

《子都经》曰：施泻之法，须当弱入强出（何谓弱入强出，纳玉茎于琴弦麦齿之间，及洪大便出之，弱纳之，是谓弱入强出。消息之，令满八十动，则阳数备，即为妙也）。

老子曰：弱入强出，知生之术。强入弱出，良命乃卒，此之谓也。

混俗颐生录

序

天地之间，以人为贵。言贵者，异于万物也。人之所重者荣显，所宝者性命。自天地精粹以生形，寒暑燥湿以生困，合顺而守之，顺则瘵病不作，逆则万瘵辐凑，虽大限而不能续。中间天枉、沉痾、跛眇之疾，良由摄理乖方之致。然夫骈拇枝指，附赘悬疣，此乃生常之患，非关谓息之误矣。是以五色乱目，五音聋耳，五味爽口，畋猎狂心，四事去之，尘外之人也。凡居深山，处穷谷，与猿猱为侣，逐麋鹿为群，弃寰中之美乐，食气餐霞，保寿齐于天地者，万万人中未能有一、二哉。稍能于饮食嗜欲间消息之，则无枉横之虞也。词昔年五味酒食过度，痼疾缠身，思其所因有自来矣。遂即栖心附道，肆志林泉，景虑都忘，至渐痊愈。词稟性顽愚，昧于忌犯将摄之理，粗约羁縻仅二十年来，颇获其验。且夫修短穷通，人之定分。不能保存和气，而乃腾倒精神，加以锻铸金沙，资助情欲，弃其仁义，冀信祯祥，妄图永远，此其大惑欤。谓皮之不存，毛将安附。至于脱屣冲虚，驾龙控鹤者，此乃世世施阴德，生生履仁义，又有兀兀之性，所稟坚固，非药餌之所致。古人有寿数百岁不闻有学道求仙之术，龟龙蛇鹤亦无服食茹芝之方，松筠经霜而不凋，蔓草先秋而摇落，此物之自然性也，岂天地大道私于彼人、物哉。是鸟兽非弹射不死，盖以自适之性，饥啄渴饮，嗜欲以时，而无所萦。人多夭伤疾病，以贪求名利，追琢其神，强服药餌，加以嗜欲无时，昧于忌犯，服玩奢侈，饮食过度，辄恣饱暖。且夫土木泉石莫非造化所成者，则

负瑰奇诡怪之状，而人亦然。况利禄荣显暂时间耳，非干身之事，唯摄生养性则神谧延龄而已。今辄取消息枢要十章，题目曰《混俗颐生录》。此皆历试有验，非乃谬言，虽不能究习研精，而乃梗概略，不能尽文直书其事，尚遇同道览之，冀微采缀云尔。

混俗颐生录卷上

茅山处士刘词 集

饮食消息第一

食为性命之基，不可斯须去之也。既乖节俭，或昧寒温，瘵疴自此始矣。既不能服饵丹霞，出纳元气，则于饮食、嗜欲、行住、坐卧间消息之，以此冀为良药而日用，不知其为尚矣。

夫人当以饮食先吃暖物，后吃冷物为妙。何者？以肾脏属水，水性常冷，故以暖物先暖之。不问四时，常此消息弥佳。就中夏月偏宜暖之，为伏阴在内耳。食不欲苦饱，苦饱即伤心，伤心即气短、妨闷。

食了，先以手摩肚数十下，兼仰面呵气二十下，甚消毒食；食了，不欲便睡卧，即令患肺气，荣卫不通，血脉凝滞之使然也。肢节烦重，尤多嗜睡，百疾从此而生矣。食了，必须冲融少时，行三、五十步，使食消化，心腑空悬乃可寝卧。寝卧之时不欲言语、歌啸。五脏如钟磬，不扣不发其声，此将息之妙矣。

夫饮食所以助气，食饱气不行。食了尤忌仰卧，多成气痞兼头风。食不欲粗及速，速即损气，粗即损脾，脾损即为食劳。男子五劳，此为一劳之数也。食饱不欲速步、走马、登高、涉险，必伤内室。不欲夜食，日没之后脾当不磨，为音响断绝故也。脾好音乐，丝竹才闻脾磨，即《周礼》云“乐以侑食”。是以音响皆主于脾。若腹内稍冷，食即不消，兼亦损胃。胃损则翻，翻即不受谷气，既不受谷气，即多吐，

吐即转为翻胃之疾。夜后不宜饱食肉面生脰。夏月夜短，尤宜忌之。生鲮不可与乳酪同食，此等之物，夜后虽消，甚损脾胃，令人脾劳。向夜勿饱食煎饼，尤当大损风气之人，偏不宜食。

食热物后不以冷水漱口，食冷物后不以热水漱口。冷热相击，是以多患牙齿疼痛、齿根宣露。凡吃炙肉，若乘热食之多患风疳、𦐇齿或黄黑，渐至脱落，亦令人血脉不行。人若饱食后宜立小便，饥即存小便最为妙，恐损膀胱故也。膩多之物甚不宜人，暗眼兼肠胃冷滑，尤多动风，若患风疳气疾，故宜忌之。

五味稍薄，令人神爽，唯肾气偏宜咸物，兼消宿食。诸並不宜食，若偏多则随其脏腑必有所损。是以咸多伤筋，固不可嗜，甘伤胃，辛伤目，苦伤心。惊伤魂，忧伤神，思伤意，恣伤情，恨伤志。久视伤明，久听伤聪，久行伤筋，久卧伤血，久劳伤骨，久立伤肢节，久语伤气。

大渴不大饮，大饥不大饱，大乐不大忧，大劳不大息。欲大得不欲大失，是以怒伤正气也。大劳力乏绝，大饥损脏腑，大饱腠理闭，大渴经脉蹇，兼气不行，大醉神散越，大笑气飞扬，大恐心慌惚，大热气不通，大寒血脉结，多睡，神魂离，大惊心不安，此皆为损寿之候。

凡人常忌鸡猪自死，牛肉陈臭难消，咸醋粘滑冷膩，生葱，大、小蒜，生香菜，不时之物，瓜果、粉粥、冷淘等物，非养生摄理之道。

凡服药饵之时，尤忌三般受气不足之肉。肉者鸡、猪、无鳞鱼。又忌三般受飞不足之菜。菜者，蓴苎、莴苣、波蓰，闭血触故也。

夫人若不能常于行住坐卧及饮食嗜欲间消息之，纵

服灵芝，日饮沆瀣，岂有补益乎？但助阳之药固持盈满，日久月深必获大损，其何味哉。若吃肉菜，间有筋韧，勿咽之。此难消之物，经时多为癥癖，亦令脾劳。又不可于星月及神庙宫观、名山大川、古坛神树、墟墓之间饮食，况为道家所禁，深宜戒之。

饮酒消息第二

酒应星宿，其来远矣。智者饮之则智，愚人饮之则愚。消忧畅志，发怒宣言，皆由斯物。是以先王饮之以礼乐，贤人饮之以陶情，常人饮之逞荒欲，唯酒无量之谓也。豢豕酒，非为祸也。是以饮酒不欲过多兼频。

大醉极伤心神，肝浮胆横，又复招风败肾，毁筋腐骨莫过于酒，饱食之后尤宜忌之。

夫好酒人多患肺气兼风，不尔则腰膝沉重或膀胱冷疼，课一般耳。

凡饮后不欲大吐，大吐则肝翻胆竭。肝是胆之府，既竭则胆痿，胆痿则心怯，心怯则多惊悸，夜卧恍惚，尤多健忘，则心神渐散。觉损则服补心丸。

凡欲饮酒不欲速，速则冲破肺。肺为五脏之华盖，固不得损。损即多涕洟兼患肺气、肺痿、咳嗽之疾。若患劳风、风疖、五痔人，切须忌之。若患风人加之药物浸酒，不令甚醉。

饮酒后不欲得饮冷水、冷茶，多为酒引入肾脏，为停毒水，即须去之。多时必腰膝沉重，膀胱冷痛兼患水肿、消渴、挛蹇之疾，皆由斯起。

饮后不欲一向卧，须使人回转，不尔浸损膀胱、肠胃，但看酒家屋易坏，此益明矣。

不问四时，常吃暖酒弥佳。若冬月，慙然冷而已，不要苦热，热即伤心肺。凡是饮食皆不欲热吃，非独热酒^①耳。

夏月炒黑豆，乘热投酒中浸，候其色紫，微暖饮之，理气无比。秋冬间，即量其自性冷热所患，以药物浸酒饮之，甚佳。今人多以葡萄、面麦为之，是巧伪乱真，非其疗病，固不可以诸物杂之。古人玄酒、大羹尚其质朴。

夫酒少饮即益，多吃即损。少即引气导药力，润肌肤，益颜色，通荣卫，理气御霜，辟温气。

凡空腹，切不宜闻秽恶之物气，及往疾病人家，但饮酒即辟邪毒。昔有三人，晨朝冒露而出，一人饱食，一人空心，一人饮酒。空心者卒，饱食者病，饮酒者健。酒至益人，过即损人，况酒为腐肠之物，固不可滥触。酒性至热，大寒凝海，唯酒不冻。

凡造酒欲发，皆候风潮而动，则和合其阴阳造化之功也。所以饮多则冷，凡丈夫阳气多弱，兼饮后恣游，或扇风取凉，固当虚损，后复为酒引阴气，结固下焦；又或未醒大渴，遂吃茶饮水，即为酒引入腰膝，贮在膀胱，为停毒水肿，结固下焦，若非名药良医不能行逐，是以多饮即冷耳。

常见人夏月于井中浸酒，冬月即以酥酪和饮之，此为大害，必当入腰膝间为冷瘕之疾。酥酪入酒发劳瘵，动固疾，必不可遣。酒所以醉人，曲蘖之故也。曲蘖气消则皆为水，当凝入腰膝间，无因更出。

饮酒不欲风里坐卧，袒肉，操扇，盖缘毛孔悉开，不欲使风入，风入即令四肢不遂兼风，手足瘫痪等皆由斯得。凡

注①酒：原脱，据文义补。

甘肴美膳，乘凉饮冷，虽乃一时适意，久久皆为患害。

春时消息第三

人禀阴阳五行，四时肃杀之气差若毫发，瘵疔则生。是以手足象天地，血脉象江河，毛发象草木，嗔怒象雷电，两目状日月，嗜欲禀生植。气候小差，人多疾疫，既反其令，瘵疔则生。细而察之，万不失一。

凡春中，宜发汗、吐利、针灸，宜服续命汤、薯药丸甚妙。自冬至后，夜半一阳生，阳气吐，阴气纳。心膈宿热，阳气相冲，若两虎相逢狭道，必斗矣。春夏之交，遂使伤寒，虚热时行之患，良由冬月附火及食热物，心膈宿痰流入四肢之故也。其患者，不啻十有六七。二月以来，采取东引桃枝并叶各一握，水三升，煎取二升已来。早朝空心服之，亦不必全尽，但吐却心膈痰饮即不为害。能四时依此吐，殊胜泻，泻即令人下焦虚冷，吐即去心膈客热，除百病。小儿即与茵陈丸、犀角丸泻之，以小儿未经人事，即不畏泻，亦须审其冷热虚实，不得浪为。若是男子，事须下泻，除脚气冲心，膀胱冷，疼痛脓水。三焦不通，即须泻，常得通畅，不要苦泻。夏月尤忌泻，为泄阴气故也。丈夫四十已上不宜苦泻。

春深稍宜和平将息，绵衣稍宜晚脱，不可令背寒。寒即伤肺，令鼻塞咳嗽。似热即去之，稍冷即加之，甚妙。肺俞五脏之表，胃俞十二经脉之长，最不可失寒热之节。俗谚云：避风如避箭，避色如避乱，勤解逐时衣，少餐申后饭。欺^①言可宝耳。觉虚热，食上常服红雪，时服柴胡汤、三黄

注①欺：疑为“斯”字之误，或作“其”。

丸。如玄参，甚去虚热，兼治劳明目。自春秋之际，万病发动之时，固宜将摄矣。

夏时消息第四

立夏三伏内腹中常冷，特忌下利，泄阴气故也。夏中不宜针灸，唯宜发汗。夏至后，夜半一阴生，唯宜服热物，兼吃补肾汤药等。非唯性热之物，亦常宜温暖饭食。况夏一季心王^①肾衰，最宜补息。盛热时，不宜吃冷淘麻饮，粉粥蜜浆；饱食后吃，必起霍乱。又生菜、茄子，缘腹中常冷，食此凝滞难消之物，多为瘕块，若患冷气风疾之人，更须忌之。夏月不问老小，常吃暖物，至秋必不患赤白痢、疟疾、霍乱。但腹中常暖，诸疾皆不能作，为阳气壮盛耳。

时人不能将摄，日高餐饭，空腹吃茶。缘肾纳咸，被盐引茶入肾，令人下焦虚冷，手足疼痛；饭食后吃三、两碗不妨，似饥即不再^②吃。限丈夫有痃癖、五痔、风疖、冷气、劳瘦、虚损，女人有血气、头风，偏不宜茶。所以消食涤昏烦，空心啜之实僭滥。盛热时宜于隐处寝卧，辄不得于星月下露地偃坐，兼便睡着使人操扇风，特宜忌之。常见人养新生儿畏热，睡着后多扇风，兼于风凉之处卧，此爱之甚，然犹善养马者，以筐盛粪，以蜃盛溺，设蚊蚋即使人扑之，以附之不时，则惊蹇、毁首、辟胸，此意有所至，而爱有所亡，可不慎欤！以此孩子多患脐风、手足挛掣、口撮，俗号猢猻噤，不知其由，又曰鬼魅，可谓谬哉。以此则之，万不

注①王：古通旺。下同。

②再：原作“在”，据文义改。

失一。

夏月不宜晚起，令人四肢昏沉，精神慵昧。勿冷水浴，使人虚热眼暗，筋脉蹶逆、霍乱转筋。常以饥沐饱浴，以饥即不再^①浴，限浴了避风。小儿亦如之。冲热来勿以冷水洗手面及淋背，犯之必患阴黄，但漱口即可矣。勿当操扇、袒露多，令人患刺风、风疹。亦勿饮冷水，成癖气、结气及水谷重下等痢。生菜、茄子、瓜，甚不宜人，尤忌向夜食之，唯樵人辛苦之士消杀得瓜，虽理气尤暗人眼。如驴马食之，即日眼烂，不可不明矣。

食热物汗出即拭却，勿扇风殊佳。勿夜食，尤忌吃肉面、生冷、粘腻之物，为夏月夜短，有年之人腹中常冷，或不消化，多患腹胀、霍乱之疾。勿当风卧湿，缘常出汗，体虚风拍著人，多患风痹、手足不遂、言语蹇涩、四肢瘫痪、偏风等。虽不尽害，亦有当时中者，有不便中者。逢年之盛，遇月之满，得时之和，即幸而获免；若遇年之弱，值月之空，失时之和，无不中者。昔有人代皆不寿，来告彭祖，祖遽周视其人寝卧之处，果有一穴，当其脑户。头是三百六十诸阳之总会，以贼风吹注，阳气散尽，日月深久则毙矣。祖使敛其穴，其人果寿矣。所谓怀仁抱义，未见其益，有时而用，此乃喻将摄之谓也；弃仁背信，未见其损，有时而亡，此乃喻不能调护之故。损益之道，其理彰然。

夏月不欲数沐，数沐则心复，令人健忘，兼甚引风。每晨梳头一、二百下，仍不得梳头皮，兼于无风处梳之，自然去风明目矣。

秋时消息第五

注①再：原作“在”，据文义改。

立秋后稍宜和平将摄，春秋之际故疾发动之时，切须安养，量其自性将理。秋中不宜吐及发汗，令人消烁，脏腑不安，唯宜针灸，下利进汤散以助阳气。止若患积劳、五痔、消渴等病，不宜吃干饭、炙燂、自死牛肉、生鲙、鸡、猪、浊酒、陈臭咸醋、粘滑难消之物及生菜、瓜果、毒鱼，鲙鲋、酱之类。若风气、冷病、痲癖之人，亦不宜上件之物。若自知夏月冷吃物稍多，至秋患赤白痢兼疟，即宜以童子小便二升并大腹、槟榔五颗，和子细切，煎取八合，下生姜汁一合，腊雪三分或二分，早朝空心分为两服，泻三、两行。夏月所食冷物及膀胱有宿水、冷脓，悉为此药行逐，即不为患耳。此药是乘气汤药，纵老年之人，亦宜服之，且不夺气力，兼不虚人，况秋利又当其时。此汤理脚气，兼理诸气，其方甚克效，故附之于此。丈夫泻后三、两日，以薤白粥加羊肾，空心补之，殊胜服诸补药。

每晨睡觉瞑目叩齿三七下，咽津，以手掌相收，令热熨眼，唯遍数多为妙。此法去风明目，无以加之。

混俗颐生录卷下

茅山处士刘词 集

冬时消息第六

冬则伏阳生，内有疾宜吐。心膈多热，特忌发汗，畏泄阳气故也。宜服浸酒补药，以迎阳气。寝卧之时消息稍宜虚歇，大约如此。若此宿疾，须自酌量，不得准此。绵衣稍宜晚著，仍渐渐加厚，不得顿温，此乃将息之妙矣。又不得令火气拥聚，但免寒即可以。若遇大寒不得频于火上烘炙，尤甚损人。手足皆应心，多炙手，遂引火气，使人心多燥热。所吃热物及附火热气，皆积在心头，心属火故也。

夫冷药不治热极，热药不治冷极，水流湿火就燥故也。凡服药先看诸脏其有不足处，置其所损则补之，皆有效验。人之服药多不相当，为受性皆不同耳。亦不用火炙衣服令著之，亦甚损人。春夏之交，阴气既入，不能调护阳气，流入四肢，遂致时行热疾之作也。甚者狂走妄语。若便服冷药十有二、三纵话者，亦不免挛蹇、丧明、发落、疮疥等。凡阴阳二毒，伤寒是天行之别号，只有疗法即无可法。七日内可疗，七日外不可疗，其验若此，药之用岂宜差误。觉是此疾，不等便服冷药，若是阳毒万一得差，若正阴毒服以冷药，手下狼狈，深宜详审，不可参差。每日一浴，冀通血脉，腠理通和。每拟浴时尽饱食，夜间即浴，浴后即吃一、两盏酒便卧，不得冲风，且一宵安眠，房事切忌，他时所利。每食后服好红雪或服三黄丸更妙。

饮食之间，四十已上稍宜温，四十已下稍宜寒。若先有

宿疾，冷衾之中自审息，不得准此。凡冬月所盖热被、毡褥等，稍热即减之；凝寒即加之。谚云：服药不如勤脱著。诚哉斯言。但是诸疾切忌食热肉、酒、面、炙煖之物，多食令人血脉不行。饅饅、馄饨，平常之时亦不宜热吃。冬月若食热物，至春夏交，必为瘵病矣。

患劳消息第七

丈夫患积劳、五痔、消渴、下焦冷、上焦多热，良由饮食嗜欲不节之故。故丈夫四十已来下焦先衰，女人四十已来上焦先衰。抑闻劳疾本生于两端，不干执重提轻，兀兀终日即害。惟是闲散之人多有此疾，况闲散之人不多运动气力，饱食之后不多行步，坐卧任性，经脉不通，血脉凝滞之使然也。是以贵人貌乐而心劳，贱人心闲而貌苦。贵人加以嗜欲无时，昧于禁忌，饱食珍馐便寝卧之，因此致耳。若引而伸之，触类而长。夫人常须用力，但不令劳①倦，贵荣②卫通流，血气周遍，犹若户枢，终不朽腐，此将摄之要诀，万金之所不言。

夫人初得劳气之时，其候甚多而日用不知，略而条之，细宜详审。其候者，两眼昏暗，手足心热，背膊闷困，项颈酸疼，四肢无力，两颊及唇时有红赤，大小便赤涩，脚手软弱，久立不得，吃饭食不得，饥腹常思异食，吃即不多，两肋间痠癖、气胀，腹中常冷，食不消化，膈上虚热，时时咳嗽，唾涕稠粘，多卧多起，状似佯病人，或时壮热，昼可夜极，骨节烦燥，尤多健忘，唇口焦干，已上並是患劳之证候也。

注①劳：原作“荣”，据文义改。

②荣：原作“劳”，据文义改。

觉有此候，即须寻方服药，节俭嗜欲，调息饮食，即冀渐退。若非自觉不遇良医，辨其证候，别为治疗，日月深久，胸前骨出，臂上肉销，咳嗽不出声，抬肩喘息，痢如豉汁，或似烂肠，此乃五脏坏矣，神慧之师所不能救软。若觉有此候，不宜吃陈臭难消粘滑之物，犬肉、鸡、猪、野狐、羊、驼、牛、马炙肉，生冷等物，兼节房中之事。昔许由以一瓢之动犹以为烦，况昼暮晨兴，驰逐名利，加以情欲相牵，运用心机，自然神散形劳，焉得不撓疾瘵。觉有此状，宜吃煮饭、烧盐、姜、豉汁为粥；枸杞、甘菊、牛蒡、韭薤、地黄、马齿、鲫鱼、白鱼、鹿肉乾脯、白煮精羊肉，並宜食之，其余禁断，平愈后任餐。

患风消息第八

人患久风，固难将息。凡风疾之人，髓竭肉疏，则风入骨间，故肢节不遂，骨虚血薄之故也。稽其由，皆有所因，或是夏月当风乘凉便至睡，或酒后操扇取风，好吃毒鱼、猪肉之使也。况江淮地偏，又多下湿，夏月炎热，风气郁蒸，多患此疾。女人不多行步，饱食之后坐卧任性，尤多壅塞。初得之时，状犹不定，或睡中口内涎出，手足战掉，或大肠偏涩，或脚膝疼重，或肢节不仁，或常眼涩，行坐睡着，或筋脉挛掣，或多鼾嚏，嚏不可休，皮肤干痒，面色浮青，眼颊多眵，或咯痰唾吐至多，头旋目眩，已^①上並是中风之候，且宜服此小饮子，然后大汤药。却须缓治，不宜急速。缓则易差，急即难痊。

上品之药，一百二十余味，性皆和厚，渐痊疾瘵。今之

注①已：今作“以”，下同。

庸医，药性不辨，脉候兼荒，不以智虑推之，但求仓卒之效。倘获即目之验，病家乃为良医。且治病之法，要须精脉候兼会五行。用药审其冷热，加以智慧慈悯为先，不以贫富等差为意，但务救济一心。如此医人，阴有神护，用药理病，无不痊愈。

夫病患之中有卒暴者，须求手下之验，止如喉闭，脚气冲心，阴阳毒，伤寒，急劳，发背，小儿急疳，乳痈，卒暴心腹痛，即要求即目之验。诸患並须渐渐除之。夫患风疾之人，左右扶持之者，必须细意调理饮食汤药等，食欲得频，不欲得饱，饱即壅闷；又不得饥，饥即虚，虚即风增极。似饥即食，欲饱即休。若患经年服药不得暂停，偏宜药酒汤散，不日全可。若信庸医，药物乖理，避忌兼多，转受虚邪，即当宜甚。在虚实之间，细宜调息，可不勉之。风疾之人欲宜瘦，兼不多食，其疾即退；若事餐啜，喜见肥充，疾即益甚，宜细详之。病人不宜嗔怒，饥饱冲胃，寒热劳役，心力至乐。苦忧惊喜并集，並不宜之。患风人尤多虚，虚又须补，补即壅，壅即令人头旋，心闷兼气冲心，常令通滑。泻多又虚，虚亦令人头旋、目眩。将息之间，尤宜详审。凡服补药若自通滑，即不要更服泄利之剂。风疾之人，宜吃羊肉，去脂、血。缘虚事要吃，则如法煮之。羊食百草，草本且无毒。但除脂、血，以药煮之，则不发病矣。煮羊脚法：羊一脚以刀子剺^①开，水浸洗去血，兼割去脂，加防风一两，石羔五两，桑根白皮二两，切，和煮之，不损肉味，尤颇宜人。又夏中单用桑叶五十片，不要诸药。桑叶是时收

注①剺：音丽。削也。

采，曝干，以备冬月使用。干者，加至八十叶。如煮散，肉亦随多少，酌量煮之。

患风人，不宜吃荞麦、菰菜、热饅饅、饨馄、油麻、蜆饼和脂燔、炙肉，热吃白汤，博饪生冷油肥，鸡猪犬肉，鲤鱼生鲙，生葱蒜，空腹茶，不可食之。其余消息酌量之，此不可一一具述矣。

户内消息第九

人生之大患，嗜欲饮食，万病变通，侵克年龄，皆由此蚕食。是以道家所禁去其太甚，不然杜绝。所谓师也过，商也不及，言俱不得其中，过之、不及相去几何。若是先有宿疾，有因食而疗，或有因欲而疗，损益于身而日用不知。是以上士不惑，牢固性命，寡思虑而远声色，节饮食而去奢侈；中智之人尚未能去其太甚；下智之人，资其情性，不知禁忌，贪色好财，败其元和之正气，遂使大约侵克，必其然欤。加以形貌衰羸，伛偻挛蹇，沉痼在身而不能差，既乖摄养，又无良医，一旦至是，虽即甘饍美色置之于前，岂能翫之顾。何似樽节去就，涓涓不倦，畅志悦目而已，可不懿哉。

天地氤氲，万物化淳。男女媾精，万物化生。此人生调息性命之根本，摄生之所由。凡人谓之不稽实，曰野哉。夫一戏二十已前时复，三十已前日复，四十已后月复，五十已后三月复，六十已后七月复。《道经》云：六十闭户者，言人疏于学性，已损于未萌，以此戒之，犹多病患。噫，夫世人不能畜养元和之气，保惜形容，妄服丹沙资助情欲，奢恣则神魂不附于身，茫茫失涂，精魄俱丧，兀然质朴，旨趣都忘。或有功未就，或有始未成，生涯落然，身婴痼疾，夜起不得

枕席，是以劳历妻孥，绵缀岁序，良由不知道性，贪徇庸情而已哉。

观夫世人，母存者不啻其十八、九，父存者不啻其十一、二。以此准之，则人多嗜欲所惑，蹶其性命，诚可悲之矣。

禁忌消息第十

凡隐戏之时，忌天地晦暝，日月薄蚀，疾风甚雨，雷电震怒，四时八节，弦望晦朔，日月失度，祥云兴现，虹出星奔，本命之辰，魁罡之日，六甲之日，六丁甲子，庚申子午卯酉，已上並是阴阳七曜失度之时，或天神当辰上直之日。阴气盛而逼阳则阳不足，阳气盛而逼阴则阴不足，阴盛阳弱或阳盛阴衰，故生病之由耳。又忌酒醉之后，饮罢未醒，饱食之后，乍饥正实，出行行来，筋力疲乏，喜怒未定，女人月潮，冲冒寒热，疾患未平，适大小便来，新沐浴后，既讫大小便，早朝及戌时犯毕便行蓦走，无情而强为，已上皆神气昏乱，心力不足。或四体虚羸，即肾脏怯弱，六情不均，万病从兹而作矣。已上特宜慎之。

又忌名山大川，神树庙宇，宫观古坛，社树之处，星辰日月之处，灯烛六畜之前，不可会合，犯之损寿，子息蠢愚，深宜戒慎。又每年五月十六日是天地交会之辰，特忌会合，主减算寿，损阳道，终身不复，曾见犯者有验。大约五月是人蜕精神之月，老者夺之，少者加之，宜晏居静虑，节嗜欲，制和心，志冀安用。况夏月心旺肾衰，肾化为水，待秋乃凝，冬始坚。夏中最须保惜，尤为要妙。凡所遇年高于身者，不可犯生月，大者犹不许，况其年高乎。阴倍于阳大损男子，阳倍于阴亦损女人，是以伯乐相马之义耳。又忌薄唇

大鼻，疏齿黄发，皮燥痼疾，情性不和，莎苗强硬，声雄肉涩，肢体不膏，性专妒忌，生痣既多，已上並不可犯之。若诸药术著在前，他经颐摄之方，此其大略。

保 生 要 录

司议郎蒲虔贯 撰

序

尝闻松有千岁之固，雪无一时之坚。若植松于腐壤，不期月而必蠹；藏雪于阴山，虽年而不消。违其性则坚者脆，顺其理则促者延，物情既尔，人理岂殊。然则，所谓调摄之术者，又可忽乎！臣窃览前人所撰保生之书，往往拘忌太多，节目大繁，行者难之。在于崇贵，尤不易为。臣少也多病，留心养生，研究即久，编次云就，其术简易，乘闲可行。先欲固其正气，次欲调其肢体。至于衣服居处，药餌之方，蔬果禽鱼之性，有益者必录，无补者不书。古方有误者重明，俗用或乖者必正，目之曰《保生要录》。虽无裨于闻道，粗有资于卫生，冒昧上献，伏深战灼。

蒲虔贯谨序

养神气门

嵇叔夜云：服药求汗，或有弗护。怀情一焦，涣然流离。明情发于中而形于外，则知喜怒哀乐宁，不伤人。故心不挠者神不疲，神不疲则气不乱，气不乱则身泰寿延矣。

调肢体门

养生者，形要小劳，无至大疲。故水流则清，滞则污①。

注①污：音污，水浊不流通的意思。

养生之人，欲血脉常行，如水之流。坐不欲至倦，行不欲至劳，频行不已，然宜稍缓，即是小劳之术也。故手足欲时其屈伸，两臂欲左挽右挽如挽弓法，或两手双拓如拓石法，或双拳筑空，或手臂左右前后轻摆，或头项左右顾，或腰胯左右转，时俯时仰，或两手相捉，细细擦如洗手法，或两手掌相摩令热，掩目摩面，事闲随意为之，各十数过而已。每日频行，必身轻、目明、筋节血脉调畅，饮食易消，无所拥滞。体中小不佳，快为之即解。旧导引方太烦，崇贵之人不易为也。今此术不择时节，亦无度数，乘闲便作，而见效且速。

夫人夜卧，欲自以手摩四肢胸腹十数过，名曰干浴。卧欲侧而曲膝，益气力。常时浊唾则吐，清津则咽。常以舌拄上腭，聚清津而咽之，润五脏，悦肌肤，令人长寿不老。《黄庭经》曰：口为玉池大和官，嗽咽灵液灾不干。又曰：闭口屈舌食胎津，使我遂炼获飞仙。频叩齿令齿牢，又辟恶。夫人春时、暑月，欲得晚眠早起，秋欲早眠早起、冬欲早眠晏起。早不宜在鸡鸣前，晚不宜在日出后。热时欲舒畅，寒月欲收密，此合四气之宜，保身益寿之道也。

论衣服门

臣闻衣服厚薄，欲得随时合度。是以暑月不可全薄，寒时不可极温。盛热能著单，熟衣卧熟帐，或腰腹膝胫已来覆被，极宜人。冬月绵衣莫令甚厚，寒则频添重数，如此则令人不骤寒骤热也。故寒时而热则减，减则不伤于温，热时而寒则加，加则不伤于寒。寒热若时妄自脱著，则伤于寒热矣。寒欲渐著，热欲渐脱。腰腹下至足胫欲得常温，胸上至头欲得稍凉。凉不至冻，温不至燥。衣为汗湿，即时易之。熏衣火

气未歇，不可便著。夫寒热平和，形神恬静，疾疹不生，寿年自永。

论饮食门

饮食者，所以资养人之血气。血则荣华形体，气则卫护四肢。精华者，为髓、为精，其次者，为肌、为肉。常时不可待极饥而方食，候极饱而撤饌，常欲如饥中饱，饱中饥。青牛道士云：人欲先饥而后食，先渴而后饮，不欲强食、强饮故也。又不欲先进热食而随餐冷物，必冷热相攻而为患。凡食，先热食，次温食，方可少餐冷食也。凡食，太热则伤骨，太冷则伤筋；虽热不得灼唇，虽冷不可冻齿。凡食，温胜冷，少胜多，熟胜生，淡胜咸。凡食，热汗出勿洗面，令人失颜色，面上如虫行。食饱沐发作头风。凡所好之物，不可偏耽，偏耽则伤而生疾。所恶之味，不可全弃，全弃则脏气不均（如全不食苦则心气虚，全不食咸则肾气弱是也）。是以天有五行，人有五脏，食有五味。故肝法木，心法火，脾法土，肺法金，肾法水。酸纳肝，苦纳心，甘纳脾，辛纳肺，咸纳肾。木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。木制土，土制水，水制火，火制金，金制木。故四时无多食所王並所制之味，皆能伤所王之脏也。宜食相生之味，助王气也。王脏不伤，王气增益，饮食合度，寒温得宜，则诸疾不生，遐龄自永矣。

论居处门

《传》曰：土厚水深，居之不疾。故人居处，随其方所，皆欲土厚水深。土欲坚润而黄，水欲甘美而澄。常居之室，极令周密，勿有细隙，致风气得入，久居善中人风者，

天地之气也。能生成万物，亦能损人。初入腠理之间，渐至肌肤之内，内传经脉，达于脏腑。传变既广，为患则深，故古人云避风如避矢。盛暑久坐两头通屋，大招风，夹道尤甚。盛暑不可露卧，凡卧，自立春后至立秋前，欲东其首。立秋后至立春前，欲西其首。常枕药枕，胜于宝玉，宝玉大冷伤脑。其枕、药性大热，则热气冲上；大冷，又冷气伤脑，唯用理风平凉者，乃为得宜。

药枕方 久枕，治头风，目眩，脑重，冷疼，眼暗，鼻塞，兼辟邪。

蔓荆子八分 甘菊花八分 细辛六分 吴白芷六分 白术四分 川芎六分 通草八分 防风八分 藁本六分 羚羊角八分 犀角八分 石上菖蒲八分 黑豆五合（拣择，挪令净）

上件药细锉，过碎末，相拌令匀，以生绢囊盛之。欲达其气，次用碧罗袋重盛，缝之如枕样，纳药，直令紧实，置在合子中。其合形亦如枕，纳药囊，令出合子唇一寸半已来。欲枕时，揭去合盖，不枕即盖之，使药气不散，枕之日久，渐低，更入药，以实之，或添黑豆令如初。三五月后，药气歇则换之，初枕旬日或一月，耳中微鸣，是药抽风之验。

论药食门

辨服金石

金石之药，有可服不可服之理。欲究养生之术，须穷药石之由。今假设问辞，用明至理。或问曰：夫金石之药，埋之不腐，煮之不烂，用能固气，可以延年。草木之药，未免腐烂之患，焉有固驻之功？答曰：夫金石之药，其性慤悍，而无津液，人之盛壮，服且无益，若及其衰弱，毒则发焉。

夫壮年则气盛而滑利，盛则能制石，滑则能行石，故不发也。及其衰弱，则荣卫气涩，涩则不能行石，弱则不能制石，石无所制，而行者留积，故为人大患也。欲益而损，何固驻之有哉。

问曰：亦有未虚而石发者乎？答曰：忧患在心而不能宣，则荣卫涩滞而不行石，势结积而不散，随其积聚发诸痈疮。又有服石之人，倚石势而纵佚游，石势既行，乃作强中之病。不晓者，以为奇效，精液焦枯，猛热遂作，洞釜加爨，罕不焦然。

问曰：金石之为害若此，农皇何以标之于本经？答曰：太虚积冷之人，不妨暂服，疾愈而止，则无害矣。

又问：前云石势慄悍，脏衰则发。今先虚而服石者，岂能制其势力乎！且未见其有害何也？答曰：初服之时，石势永积，又乘虚冷之甚，故不发也。以此观之，当太虚积冷之时，暂可服饵。若久长防患，则不如草木之药焉。又问：草木自不能久，岂能固人哉？答曰：服之不倦，势力相接，积年之后，必获大益。夫攻疗之药，以疾差而见功。固驻之方，觉体安而是效。形神既宁，则寿命自永矣。

果 类

莲实粉主补中，养神，益气力，除百疾。久服轻身延年。

取莲实，八月就他皮黑者，去皮心，曝干，捣、筛为粉。早以酒或白粥调之。不宜与地黄同食。莲实嫩时，生食动气，为粉益人。

栗子粉，主厚肠胃，补肾气。

取栗子曝干，令皮自拆，去皮，薄切，又曝令极干，捣为粉。如莲粉法食之。凡食栗子，生食动虫、发气，熟食亦发

胀，皆不及曝令半干，衣中近肌肉暖而食之，其①益人。

葡萄作浆，虽是常术，且补益功优。生筋骨湿痹，益气力，强志，令人肥健。久服轻身，不老延年。

葡萄熟时，先于根底著羊肉汁、米泔汁各一斗，如是经宿陈熟者摘之，纳新白瓶中令满稍实，密封百日，自然成浆，去滓，饮之味过醇酎，甚益人。

榴梨浆 治风热，昏闷烦躁。

青梨 大者二十棵 石榴十棵 淡竹沥三大升

上捣榴、梨，掇取自然汁，澄滤，拌竹沥。一服五合，日三服。梨极大，方用二十棵，小者三十棵。

谷并菜类

胡麻，主肠中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑，坚筋骨，去虚热。久服明目，轻身不老，延年。一名巨胜。四棱为胡麻，八棱为巨胜。陶弘景云：八谷之中，唯此为良。又云味甘，在米豆部，此正是乌麻也。今时所用巨胜，茎荚虽小类麻，而叶子大极，味苦，其性甚冷。夫味苦不可入米谷，性冷不可为补益。其叶又与麻不同，阴暗则低，日烈则起，此当别是一物，非巨胜、胡麻也。今俗但用，不觉其非。正当用乌油麻，味甘。而荚有四棱者为胡麻，八棱者曰巨胜，正合《本经》，不当用味苦而冷者也。

肉类

羖羝羊，丈夫食之损阳，女人食之绝阴（北羊中有角者是）。羊髓，补虚损（脑髓，食不益人）。

注①其：疑为“甚”字之误。

鹿肉，温。补中，强五脏，益气力。壶居士云：鹿性警烈，多食良草处必山岗产，必润泽。故可飡神者，以其洁故也。食良草有九物（鹿葱，鹿药，白蒿，水芹，甘草，山苍，葛叶并根，荠头蒿、荠苳），鹿常食此。九草，性能解毒，治风，压丹石。服附子多食鹿肉，附子少力也。五月忌食之，茸不可近鼻。

獐肉，温。补五脏。八月至十一月食胜羊肉，十二月已后动风、发气，不堪食。

鳊鱼，性温。主五痔，杀诸虫，补阳气。食三五度，腰肾间百病自差。五色者，兼理妇人带脉百病。碎切，去骨，以五味调肉，羊肠中系两头，炙之候冷，然后切食。

鸡，雌而黄者性温。主虚渴，数溺，泄利，补五脏，益气力。黑者，治风。

元鱼，平，补。去骨节间诸壅热气。五六月不宜食（有人以鳖甲作散，五六月间感阴湿气，忽化为小鳖）。

猪无筋，鸡无髓，药食多绌之。

鹧，性平，补。不宜合菌食之。酥煎良佳。

修真秘录

前商州丰阳县主簿符度仁 纂

食宜篇

思仙问曰：夫修养之士，何物所宜食之，充饥得不伤损矣。真人曰：酸咸甘苦食之，各归其时，春夏秋冬顺之，勿逆其藏。所食大过，成疾亦深。节戒作方，延益无限。其伤损之事，前已具言；延益之宜，今为子说。无令脱略，子宜志之。

《八素》云：春宜食辛（辛能散也），夏宜食咸（咸能润也），长夏宜食酸（酸能收也），秋宜食苦（苦能坚也）。冬宜食甘肥（甘能缓中而长肌肉，肥能密理而补中），皆益五脏而散邪气矣。此四时之味，随所宜加之，食皆能益脏而除于邪，养生之道，可不移矣。

《礼记·内则》云：凡和春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。注云：多其时味以养其气也。经曰：春无食酸，夏无食苦。四时各减时味者，谓气壮也。减其时味以杀盛气，《内则》所云多其时味，恐气虚羸。故多其时味以养其气也。《内则》云：春宜羔豚膳膏芎（春为木王。膏芎，牛膏也。牛中央土畜，木克土，木盛则土休废，用休废之膏，以节其气，故用牛膏芎也），夏宜腍鲙，（所留切）膳膏臊（腍，干雉也。鲙，干鱼也。臊，犬膏也。犬属西方金也。夏属南方火，火克金，火盛则金休废，故用犬膏，臊以节气也），秋宜犍麋膳膏腥（膏腥，鸡也。鸡属东方木，秋属西方金，金克木，金盛则木休废，故用鸡膏腥也），冬宜鲜羽

膳膏肱（膏肱，羊也。羊属南方火，冬属北方水，水克火，水盛则火休废，故用休废膏肱也）。郑云：彼羔豚物，生而肥。犍麋物，盛而充。牾鲙膜（乎旱切），热而干。鱼雁水涸而性定。此八物得四时之气，尤为人食之不胜。是以用休废之脂膏煎和善之也、凡牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，鱼宜瓜，言其气味相成也。

《周礼·天官》云：凡食齐^①眠（音视）春时（饭宜温也），羹齐眠夏时（羹宜热也），酱齐眠秋时（酱宜凉也），饮齐眠冬时（饮宜寒也）。

《太素》云：肝色青，宜食甘。粳米饭、牛肉、枣，皆甘。心色赤，宜食酸。麻、犬肉、李，皆酸。脾色黄，宜食咸。大豆、猪肉、栗，皆咸。肺色白，宜食苦。麦、羊肉、杏，皆苦。肾色黑，宜食辛。黄黍、鸡肉、桃，皆辛。

又肝病者，宜食麻、麦、犬肉、李、韭。心病者，宜食麦、羊肉、杏、薤。脾病者，宜食粳米、牛肉、枣、葵。肺病者，宜食黄黍、鸡肉、桃、葱。肾病者，宜食大豆、黄黍、猪肉、栗、藿。

是故谨和五味，则骨正筋柔，气血以流，腠理以密。如是则气骨以精。谨道如法，长有天命。羊肉大热，羊头肉平，主风眩，疫疾。羊肚，主补胃虚损，小便数，止虚汗。羊乳酪，补肺利大肠。羊肾，补虚弱，益髓。

犬肉，温。主补五脏劳伤。久服，益气力，厚肠胃，实下焦，填骨髓。不食炙食。

牛肉，平。牛乳，甘寒。主补虚羸，止渴。牛酪，主寒热，止渴，除胸中热。牛酥，寒。洵胸其客气，利大小肠。

注①齐：通“济”。下同

鹿头肉，主消渴及多梦。鹿肉，主补中，益气力。鹿蹄肉，主骨髓中疼痛。鹿久食令人耐寒。

獐肉，补五脏。从八月至十一月食，胜羊肉。

驴肉，主风狂，忧愁不乐，能安心气。

獾肉，主久水胀垂死，作羹食之大效。

豹肉，温酸。主强筋骨，志性。

猬肉，平。食之肥下焦，强胃气，能食。

雄鸡肉，酸温。主下气，去狂邪，安五脏、肠中消渴。

乌雄鸡肉，甘温。主补中，止痛，除心腹恶气。

乌雌鸡肉，味平甘。主除风寒湿痹，五缓六急，安胎及乳痈。

雁肉，味甘平。主益气，轻身。久服长发，耐老不饥。

白鸭肉，平。主补虚羸，消毒热，和脏腑，利水道。黑鸭不可食。

野鸭肉，味咸寒。主补中益气，和脏腑，除客热，消食。九月后好食，消腹中虫，平胃气，调中，轻身。可长食之，胜家鸭。

鹑，温。补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，消结实。长食令人不厌，四月已后，八月已前不中食。

乾枣，味甘，辛温。主心腹^①邪气，安中，养脾气，助十二经脉，通九窍，补少津液，大惊强志。久服轻身，延年不饥，成仙。

栗，味咸，温。主益气，厚肠胃，补肾，令人耐饥。生食，治腰脚，不宜蒸食。

柿，味甘寒。补虚劳不足。干者厚肠胃，健脾气，消宿

注①腹：原作“服”，据文义改。

血。红柿，至补肺气，续经络气。

橘子，味酸寒。主下气，开脂膈痰疾结气，止渴。久服，除口臭，轻身长年。皮陈久者良。

乌梅，味苦平。主下气，除烦热，安心神，肢体疼痛，偏枯不仁，止下痢，好睡，口干。

榛，寒。益心气，补中焦不足。

樱桃，平。主调中，益脾气。多食无损，令人好颜色，美志性。

蒲桃，味甘平。主益气，倍力强志，耐饥寒，去肠间水，调中。久服之，轻身延年。

林檎，温。主止消渴，好睡。不可多食。

覆盆子，味甘平。主益气轻身，令人发不白。

甘蔗，味甘平。主益气，补脾气，利大肠，止渴。

豆蔻，味辛温。主温中，止呕吐，口臭。

莲子，寒。主五脏不足，伤中气绝，利益十二经脉，二十五络，益血气，食之心欢，止渴，去热，补中，养神，除百病。久服轻身，耐老延年。

鸡头实，主补中，愈百病，益子精，强志，明目。

菱实，平。主安中，补脏，令人不饥。

芋，平。主宽缓腹胃，除死肌，令人悦泽。

榧，寒。主补五脏，明耳目，利关节，通血脉，益精神。久食不饥，变白发。

枸杞，味苦寒。主五内邪气热中，消胸胁气，除客热风痹，坚筋骨，强阴，利大小肠，补虚损，明目，益精气。久服轻身，耐寒暑。

葵，味甘寒。宜脾。久食利骨气，为百菜主。

竹笋，味甘寒。主消渴，利水道，益气力，不可久食。

苜蓿，味苦寒。利五脏，轻身，去脾胃邪气诸热毒。不可久食，瘦人。

荠，味甘温。主利肝脏，和中，明目。服丹石人，不可多食。

蔓菁，味苦温。主消食下气，利五脏，轻身益气。

萝卜，寒。利五脏，轻身，益气。根，消食下气，除五脏中风，炼五脏中恶气，服之令人白净，细肌理，美颜色，制面毒。

白苣，味苦寒。主补筋力，利五脏，通经脉，令人齿白，聪明，少睡。

葱白，味辛，温平。冬月食之甚益人，不可多食，虚人。葱青叶，温，归肉。除肝邪，安中，利五脏，益目精，杀百药毒。

薤，味苦辛。宜心，归骨。除热寒，去水气，温中，散结气，轻身耐志。学道人长服之，通神安魂，益气力，续筋骨。

韭，味辛酸，温。归心，宜肝。可久食，安五脏，不利病人。

荏子，味辛。主咳逆，下气，温中，补髓。叶调中，却臭气。

紫苏，下气，除寒中。

薄荷，味苦平。却肾气，解劳乏。新病人不宜食。

荆芥，味苦温。辟邪气，除劳。不宜久食。

兰香，温。主消食，去停水，散毒气。

茼蒿，味辛平。主安心气，养脾胃，消饮食。不可频食。

香薷，味辛温。散水肿，止霍乱，去热风。不可多食。

苦菜，味苦寒。主五脏邪气。久服安心，益气，少卧。轻身不老，耐饥。

蓝菜，平。主填骨髓，利五脏，调六腑，理经络结气，明耳目，使人骨健少睡，益心力。久食大益人。

生姜，温。去痰下气，去胸中臭气，通神明，散烦闷，开胃口。

水芹，寒。养神益力，令人肥健，杀百药毒。

白蒿（今青蒿也），味辛。主补中益气，养五脏，长毛发，令黑。久服轻身不老。

小蓟根，味甘温。主养精保气，令人肥泽。

野苣，寒。久食轻身，少睡，调十二经脉，利五脏虚热气。长食，甚益人。

马芹，温。主心腹满，下气消食，能调味，甘香美。

决明，平。主明目，轻身，利五脏。

牛蒡，寒。主去热风，头面烦满，四肢不遂，通十二经脉。久服轻身。

菠菱，寒。主利五脏，通肠胃。服丹石人食之甚良。

朱蓴苽，平。主补中下气，利五脏。

白黍米，味甘，辛温。宜肺，主补中益气。

粳米，味甘，辛苦。主心烦，止渴，益气，断下利，平胃气，长肌肉。

仓粳米，主补中益气，坚筋骨，通血脉。炊饭水浸，令酸食之，缓五脏六腑气。

白粱米，味甘寒。除胸中客热移易五脏六腑，续筋骨，可长食之。

粟米，味咸寒。主养肾气，去骨痹热中。益气力。陈者止利，压丹石毒。

胡麻，味甘。主益力气，长肌肉，填骨髓，坚筋骨，治金疮，止痛。久服轻身，长年。

绿豆，味甘酸。主虚羸，补五内虚乏，益气，安精神，行十二经脉。食之脾厚肚宽，可长食之。

大麦，味咸寒。宜心，主消渴，除烦热，益气调中。久食，头不白。

稷麦，味甘寒。主轻身，除热。久食令人多力健行。五谷之中稷麦为上。

小麦，味甘寒。主养肝气，去寒热，止渴烦，补中益气，和五脏，调经络。

薏苡仁，味甘温。主筋急拘挛，久风湿痹，下气。久服，轻身益气，除筋骨中邪气，利肠胃，消水肿，令人能食。

稗米，味甘平。主益气，补中，利脾胃气。

白豆，平。补五脏，益中，助十二经脉，可长食之。

饴糖，味甘温。主补虚乏，益心力，止渴，治喉咽痛，除唾血。

月宜篇

思仙问曰：尝闻月宿所宜食者，愿赐其法。真人曰：每月宿下，各有所宜之物，人若择而食之，亦可除其疾疹矣。今传于子，亦可晓示将来。

《养生论》云：正月卯日食鲋鱼，使人无瘟病。二月春分食龟，使人不蛔，子孙蕃息。三月宿毕食鲔鱼，使人不随美色，多气力。送迎各二日。

春三月食大肉，又先酸麦，无齿病，因甲乙以具。

四月宿昂食鸡，使人目明。五月夏至食鸣鴈，送迎各二日。食鹑巢，送迎十日。六月宿房食野雉，使人阳多遂子孙矣。

夏三月食鸡雉及苦，先麦食之，无瘕病，因丙丁以具。

七月食蠹，使人宜子孙，送迎各二日（蠹，木蝎也）。

八月秋分食蠹，使人无病淫，众人畏之，送迎二日。九月宿建星食雁，使人不病瘕。得良辰，美筋骨，送迎二日。

秋三月食马肉及辛，食之无寒病，因庚辛以具。

十月宿营室食诸鸟，使人烁心，益寿美色，送迎二日。

十一月冬至食兔，令人不蛔，利足不僵。十二月腊夜，令人持椒卧井傍，无与人言，内椒井中，除瘕病。

冬三月食鼈及咸，食之无足病，因壬癸以具。常以其月不尽三月，少半食者无饱。

养生辨疑诀

栖真子施肩吾 述

一气无方，与时消息，万物生死，共气盛衰。处自然之间，而皆不知所以然而然。其所禀，习在覆载之下。有形者先知其本，知其本则求无不通。修道先须正其源、正其源则流无不应。若弃其本而外求，背其源以邪究，虽猎尽百家，学穷诸子，徒广虚论功条，其摄养之效，得者观之，实为自误耳。今历观世间好道之流，不可胜数。虽知恬淡以自守，全不知恬淡之中有妙用矣。虽知虚无以为理，全不知虚无之中而无不为矣。若不知虚无恬淡妙用之理，徒委志于寂默之间，妄作于形神之外，是谓无益之用，非摄生之鸿渐也。且神由形住，形以神留，神苟外迁，形亦难保。抑又服饵草木金石，以固其形，而不知草木金石之性，不究四时逆顺之宜，久而服之，反伤和气。远不出中年之内，灾害俱生。使夫轻薄之流，皆谓系风捕影，不可得矣。翻以学者为不肖，以真隐为诡道，不亦伤哉。惑人尝以此事而讥余，曰：吾闻学道，可致长生。吾自童年至于暮齿，见学道之人已千数矣。服气绝粒者，驱役考召者，清静无欲者，修仙练行者，如斯之流，未有不闻其死者也。身歿幽壤之下，徒以尸解为名。推此而论之，盖得者犹灵骨耳，非可学而得之。余闻斯论，不觉心愍于内，神恍于外。沈吟之间，乃太息而应之曰：观子向来所说，实亦鄙之甚矣，迷之尤矣。今世人，学人间之事，犹有成与不成，又况妙本玄深，昏昏默默，胡可造次而得之。且大道无亲，感之即应，苟

云灵骨无乃疏乎然，夫服气绝粒者，且道家之所尚，人苟得之，皆有不食之功，身轻之效。便自言肠胃无滓，立致云霓，形体获轻，坐希鸾鹤。采餌者，复以毛女为凭；呼吸者，又引灵龟作证。曾不知真气暗灭，胎精内枯，犹执滞理于松筠，守迷端于翰墨，良可嗟矣。宁所怪乎！至于驱役考召之流，盖是道中法事。研讨至精，穷其真诰。诚为身外之虚名，妄作人间之孟浪。在己无征于延益，于人无验于轸攘。乱构休祥，徒陈祸福。如斯之辈，並匪保生之道也。或以清静无为，深居绝俗，形同槁木，志类死灰，不知天地动用之心，不察阴阳运行之理。如此则虽游恍惚，其恍惚而无涯。纵合窅冥，其窅冥而莫测。翻使希夷之外，神用罔然。虚白之中，玄关失守。言议之际，中有高真。喟然而叹曰：守一非一，履真非真。此亦近为门阶之由，殊未窥其室中之用矣。大凡保气栖神，不可以湛然而得之，亦不可以兀然而守之。且神无方而气常运，形至静而用无穷。是知保气者，其要在乎运。栖神者，其秘在乎用，吾尝闻之于师曰：体虚而气周，形静而神会。此盖为出世之玄机，无名之大用矣。

彭祖摄生养性论

神强者长生，气强者易灭。柔弱畏威，神强也。鼓怒骋志，气强也。凡人才所不至而极思之，则志伤也。力所不胜而极举之，则形伤也。积忧不已，则魂神伤矣。积悲不已，则魄神散矣。喜怒过多，神不归室。憎爱无定，神不守形。汲汲而欲神则烦，切切所思神则败。久言笑则脏腑伤，久坐立则筋骨伤。寢寐失时则肝伤，动息疲劳则脾伤，挽弓引弩则筋伤，沿高涉下则肾伤，沈醉呕吐则肺伤，饱食偃卧则气伤，骤马步走则胃伤，喧呼诘骂则胆伤，阴阳不交则疮痍生，房室不节则劳瘵发。且人生一世，久远之期，寿不过于三万日。不能一日无损伤，不能一日^①修补，徒责神之不守，体之不安。岂不难乎！足可悲矣。是以养生之法，不远睡，不骤行。耳不极听，目不久视，坐不至疲，卧不及极。先寒而后衣，先热而后解。不欲甚饥，饥则败气。食诫过多，勿极渴而饮，饮诫过深。食过则癥块成疾，饮过则痰癖结聚气风，不欲甚劳，不欲甚逸，勿出汗，勿醉中奔骤，勿饱食走马，勿多语，勿生餐，勿强食肥鲜，勿沐发后露头。冬不欲极温，夏不欲极冷。冬极温而春有狂疫，夏极凉而秋有疟痢。勿露卧星月之下，勿饥临尸骸之前，勿睡中摇扇，勿食次露头，勿冲热而饮冷水，勿凌盛寒而逼炎炉，勿沐浴后而迎猛风，勿汗出甚而便解衣，勿冲热而便入冷水淋身，勿对日月及南北斗大小便，勿于星辰下露体，勿冲霜雾及岚气。此皆损伤脏腑，败其神魄。五味不得偏耽，酸多伤脾，苦多伤

注①日：此下疑脱“无”字。

肺，辛多伤肝，甘多伤肾，咸多伤心。此並应于五行，潜稟四体，可理可究矣。志士君子，深可慎焉。犯之必不便损，久乃积成衰败。是故心为五脏之主，气为百体之使，动用以太和为马，通宣以玄寂为车，关节烦劳即偃仰导引。若不营摄养之术，不顺和平之道，须臾气衰于不竟之际，形枯于声色之前。劳其渺渺之身，憔其戚戚之思。闻斯道，养深可修慎。是以真人常日淡泊，不亲狂荡，而愚者纵意未至，损身已先，败其神魂，伤其魄矣。悲夫！

孙真人摄养论

正月肾气受病，肺脏气微。宜减咸酸增辛味，助肾补肺，安养胃气。勿冒冰冻，勿极温暖，早起夜卧，以缓形神。勿食生葱，损人津血。勿食生蓼，必为癥瘤，面起游风。勿食蛰藏之物，减折人寿。勿食虎豹狸肉，令人神魂不安。此月四日，宜拔白发；七日宜静念思真，斋戒增福；八日宜沐浴，其日忌远行。

二月肾气微，肝当正王。宜减酸增辛，助肾补肝，宜静膈去痰水，小泄皮肤微汗，以散玄冬蕴伏之气。勿食黄花菜、陈醋、菹，发痼疾。勿食大小蒜，令人气壅，关膈不通。勿食葵及鸡子，滞人血气，沍精。勿食兔及狐貉肉，令人神魂不安。此月八日，宜拔白发；九日忌食一切鱼，仙家大畏。十四日不宜远行。仲春气正，宜节酒保全真性。

三月肾气已息，心气渐临，木气正王。宜减甘增辛，补精益气，慎避西风，散体缓形，便性安泰。勿专杀伐，以顺天道。勿吃黄花菜、陈醋、菹发癥瘤，起瘟疫。勿食生葵，令人气胀，化为水疾。勿食诸脾，脾神当王。勿食鸡子，令人终身昏乱。此月三日，忌食五脏及百草心，食之天地遗殃。六日宜沐浴，十二日宜拔白发，二十七日忌远行，宜斋戒，念静思真。

四月肝脏已病，心脏渐壮。宜增酸减苦，补肾助肝，调胃气。勿暴露星宿，避西北二方风。勿食大蒜，伤神魂，损胆气。勿食生蕪，令人多涕唾，发痰水。勿食鸡雉肉，令人生痈疽，逆元气，勿食鱗鱼，害人。此月四日，宜沐浴，拔白发。七日宜安心静虑，斋戒，心有福庆。其日忌远行。

五月肝脏气休，心正王。宜减酸增苦，益肝补肾，固密精气，卧起俱早。每发泄，勿露体星宿下，慎避北风。勿处湿地，以招邪气。勿食薤韭，以为癥瘕，伤神损气。勿食马肉及獐鹿肉，令人神气不安。此月五日，宜斋戒，清静。此日忌见一切生血，勿食一切菜。十六日切忌嗜欲，犯之夭寿，伤神。其日忌远行。二十七日宜沐浴，拔白发。

六月肝气微，脾脏独王。宜减苦增咸，节约肥浓，补肝助肾，益筋骨，慎东风，犯之令人手足瘫痪。勿用冷水浸手足。勿食葵，必成水癖。勿食茱萸，令人气壅。此月六日，宜斋戒、沐浴，吉。其日又宜起土兴工。二十四日宜拔白发，其日忌远行。二十七日宜沐浴，念静思真，施阴鹭事吉。

七月肝、心少气，肺脏独王。宜安宁情性，增咸减辛，助气补筋，以养脾胃。无冒极热，勿恣凉冷，无发大汗。勿食茱萸，无人气壅。勿食猪肉，损人神气。此月勿思恶事，仙家大忌。五日宜沐浴，七日宜绝虑，斋戒。九日谢前僭，求祈新庆。二十八日宜拔白发。二十九日忌远行。

八月心脏气微，肺金用事。宜减苦增辛，助筋补血，以养心肝。无犯邪风，令人骨肉生疮，以为痼痢。勿食小蒜，伤人神气，魂魄不安。勿食猪肚，冬成嗽疾，经年不差。勿食鸡雉肉，损人神气。此月四日，勿市鞋履附足之物，仙家大忌。十八日宜斋戒，思念吉事，天人兴福之时。二十一日宜拔白发，忌远行，去而不返。又宜沐浴吉。

九月阳气已衰，阴气大盛，暴风数起，切忌贼邪之风。宜减苦增咸，补肝益肾，助脾资胃。勿冒风霜，无恣醉饱。勿食莼菜，有虫不见。勿食姜蒜，损人神气。勿食经霜生菜及瓜，令人心痛。勿食葵，化为水病。勿食犬肉，减算夭寿。

此月九日，宜斋戒。十六日宜沐浴，拔白发。二十七日忌远行，呼为罗网之日。

十月心、肺气弱，肾气强盛。宜减辛苦，以养肾脏。无伤筋骨，勿泄皮肤。勿妄针灸，以其血涩，津液不行。勿食生椒，损人血脉。勿食生薤，以增痰水。勿食熊、猪肉、蕪菜，衰人颜色。此月一日，宜沐浴。四日、五日勿责罚，仙家大忌。是月十日忌远行，十三日宜拔白发，十五日宜斋戒，静念思真，必获福庆。二十日，切忌远行。

十一月肾脏正王，心、肺衰微。宜增苦味绝咸，补理肺、胃。勿灸腹背，勿暴温暖，慎避贼邪之风，犯之令人面肿，腰脊强痛。勿食貉肉，伤人神魂。勿食螺蚌蟹鳖，损人元气，长尸虫。勿食经夏醋，发头风，成水病。勿食生菜，令人心痛。此月三日，宜斋戒静念。十日宜拔白发，其日忌远行，不可出，宜念善天与福，去灾。十六日宜沐浴，吉。

十二月土当王，水气不行。宜减甘增苦，补心助肺，调理肾脏。勿冒霜露，勿泄津液及汗。勿食葵，化为水病。勿食薤，多发痼疾。勿食鼃鳖。

抱朴子养生论

抱朴子曰：一人之身，一国之象也。胸腹之设，犹宫室也。肢体之位，犹郊境也。骨节之分，犹百官也。腠理之间，犹四衢也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也，故治人能治其身，亦如明主能治其国。夫爱其民，所以安其国。爱其气，所以全其身。民弊国亡，气衰身谢。是以至人上士，乃施药于未病之前，不追修于既败之后。故知生难保而易散，气难消而易浊。若能审机权，可以制嗜欲，保全^①性命。且夫善养生者，先除六害，然后可以延驻于百年。何者是耶？一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰除佞妄，六曰去沮嫉。六者不除，修养之道徒设尔。盖缘未见其益，虽心希妙道，口念真经，咀嚼英华，呼吸景象，不能补其短促。诚缘舍其本而忘其末，深可诫哉。所以保和全真者，乃少思、少念、少笑、少言、少喜、少怒、少乐、少愁、少好、少恶、少事、少机。夫多思则神散，多念则心劳，多笑则脏腑上翻，多言则气海虚脱，多喜则膀胱纳客风，多怒则腠理奔血，多乐则心神邪荡，多愁则头鬓憔悴，多好则志气倾溢，多恶则精爽奔腾，多事则筋脉干急，多机则智虑沉迷。斯乃伐人之生甚于斤斧，损人之命猛于豺狼。无久坐，无久行，无久视，无久听。不饥勿强食，不渴勿强饮。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。体欲常劳，食欲常少。劳勿过极，少勿至饥。冬朝勿空心，夏夜勿饱食。早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后，心内澄则真

注①全：原作“金”，据文义改。

神守其位，气内定则邪物去其身。行欺诈则神悲，，行争竞则神沮。轻侮于人当减算，杀害于物必伤年。行一善则魂神乐，搆一恶则魄神欢（魄神乐死，魂神好生）。常以宽泰自居，恬淡自守，则身形安静，灾害不干。生录必书其名，死籍必削其咎。养生之理，尽于此矣。至于炼远丹以补脑，化金液以留神，斯乃上真之妙道。盖非食谷啖血者，越分而修之。万人之中，得者殊少，深可诫焉。

老君曰：存吾此道，上士全修延寿命，中士半修无灾病，下士时修勉天横。愚者失道戾其性，其斯之谓欤。

太上保真养生论

立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。然则，天地之大，人之最灵，法阴禀阳，莫重乎性命。故二象并设，四序推迁，人处其间，倏然如电，每一思至，黯然销魂，生不再来，逝不可复。必须启悟耳目，陶铸心灵，荡涤烦邪，宣引荣卫。未有不由学而能成其器，不由习而能利其身者哉。是以真人常曰：吾非自然，乃学而得之。故我求道，无不受持千经万术，唯在志心也。

老君曰：天地降精，阴阳布化，万物以生，乘其夙业，分灵道一，总合万机。且人之受生始，一月为胞，精血凝也。二月为胎，形兆胚也。三月为阳神，为三魂，动以生也，四月为阴灵，为七魄，静镇形也。五月，五行分藏，以安神也。六月，六律定六府，用资灵也。七月，七精开窍，以通光也。八月，八景神具，降真灵也。九月，宫室罗布，以定生也。十月气足，万象成也。太一玄真在头曰：泥丸君总众神，统百灵以御邪气，陶其万类以定真元。是知修真，静守恬和，可保长生也。真人曰：神强者长生，气强者短寿。柔和畏威神强，鼓怒骋志气强。凡人才所不至而极思之者，则志伤也。力所不胜而极举之者，则形伤也。谋所不至而极图之者，则智伤也。势所不加而极愤之者，则气伤也。积忧不已魂神衰，积恶不已魄神散。喜怒过多神不归室，爱憎无定神不守形。汲汲所欲神则烦，切切所思神则败。久言久笑心气伤，久坐久立筋骨损，寢寐失时肝胆伤，跳走暴喘胃腑伤，喧呼诟怒胆气伤。故阴阳不交则疮疣生，房室不节则劳瘵发。且人生在世，久远之

期不过三万余日，岂无一日行修补，岂无一日有损伤。徒责神之不守，体之不康，亦由却行而望速及前侣，岂可得尔。所以养生之要，睡不及远，行不及骤，耳不久听，目不久视，坐不至疲，卧不至倦。先寒而后衣，先热而后解。不欲极饥而便食，食诚过饱。不欲极渴而便饮，饮诚过多。食若过饱则臃块成，饮酒过多则痰癖聚。不欲甚逸，不欲甚劳，不欲出汗淋漓，不欲冒风嘘吸。醉中不欲奔车，饱时不欲走马。不欲多啖生冷，不欲饱食肥鲜。不欲饮酒了当风，不欲沐发后露脑。冬莫极温，夏莫极凉。冬极温则春有狂疫，夏极凉则秋有疟痢发。不欲卧露星月下，不欲饥临尸枢间。不欲睡中动扇，不欲露头而食。冲大热莫饮冷水，凌大寒莫逼炎炉，新沐莫犯猛风，至饥莫冒重雾。且五味入口，不可令偏。多酸伤脾，多甘伤肾，多辛伤肝，多咸伤心，多苦伤肺。此皆浊其神魂，乱其五脏，亦未必当时便损于人，但于久后积衰败尔，伐人之命，甚于斤斧，蚀人之性，猛于狼虎。盖缘兆应五行，潜通四运，源其迹而不谬，究其理而益佳，宜深慎之，以全其真也。不饥而强食，不渴而强饮，并招其损矣。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。体欲常劳，食欲常少；劳勿至极，少勿至虚。冬则朝莫令空心，夏则夜莫令饱食。春夏唯须早起，秋冬却要晚眠。早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后。心源澄则真灵守其位，气海静则邪物去其身。行诈伪则神悲，行谄佞则神沮。妒嫉于人当减算，杀害于物必伤年。行一善则魂神欣，搆一恶则魄神喜。魂欲人生，魄欲人死。是以心为五脏君，气为百骸使。君欲安静无为，使欲流行不滞。所以起卧依四时，慎其早晚之候。服食调六腑，适其冷热之宜。动以太和为马，通以玄寂为车。四肢烦劳则偃仰，以导之；心胸壅塞则吐纳，以宣之。杜其病

源，常施补泻之术；除其邪气，每存默默之机。是以忍怒以凌阴，抑喜以助阳。泥丸君欲得多栴，天鼓欲得常鸣。目不厌临，津不厌咽，心不厌顺，气不厌和。若能如此修习不废，则可饵草木之药，先治其损。精勤不已，然后消铄金石，固其真。此乃摄生有条贯，保寿有津涯，实为补养之妙门，延驻之玄说。若乃恣情快意于驰骋之上，劳神役思于巧伪之间，重其货财，耽其宠乐，不营保护之术，不务慎守之规，须臾气竭在愤竞之前，形枯于声色之际。以此观之，足甚省悟。盖不知心源静则神魂安，嗜欲兴则真灵溃。焦然戚戚之志，劳其役役之躯，救火燕薪，良可叹也。是故真人乃作颂曰：淡薄不亲，狂荡是邻。纵不殒身，亦能败神。败神失真，伤残之因。伤残之因，岂虚言哉。

三元延寿参赞书

序

达为良相，未达为良医，先正语也。辅佐天子，使膏泽沐于黎庶，宰相之职。体国惠民，使疾苦转为欢欣，医者之事。然苟德泽所加，刀圭所济，止于暂而不传于久，则不足以称良之名。惟夫利用厚生，天下自任，制礼作乐，布在方册，千万世之下，受其赐者，如亲见皋、夔、稷、契、伊、周。明脉病证治而密，知并俞荣经合而针，具载方书，千万世之下，受其惠者，如亲见雷公、歧伯、附俞、仓、扁。此医相之所以为良也欤！余自福建道奉诏入觐，远涂顿疾，屡药未应，至饶州石门，闻池州建德有儒医李澄心，疾驰以召，至而诊曰：可谓果一药愈。他日，论养生术，曰：已撰集《三元延寿参赞书》五卷，《救急方》一集，欲侵诸梓，以为天朝跻民寿域之助。观其书则奇，而法其用心活人，如此可谓医之良者矣。余嘉之，就成其志，以寿其传。卫生者，宜争先快睹云。

至元辛卯冬仲上浣荣录大夫福建等处行尚书省平章政事
唐兀斛序。

天寿不貳，修身以俟之，学者事也。是编所载，皆惩忿窒欲之类，其亦修身之要欤！侵之梓，以广其传。读者其勿以浅近而忽之。

至元四年戊寅良月望日亚中大夫嘉兴路总管兼管内劝农
事和元呆跋

余友李澄心，曩寻母数百里外，适母家多难，以药活二十

八人，时未深乎医，尝以幸为嫌，求正于余，余敬爱之，为无隐焉。然其天性颖悟，有言必觉，又心不苟，取不倦，医以是活人也。多皓首相逢，曰医之功大矣。然耳目所及，焉得人人而济之，伊欲咸知自卫，使疾寡而不俟，脉药可乎。出书以示观之，真卫生宝也。就为校正，勉以锓梓曰：子自是遇矣。漫记岁月。

至元辛卯良月日芦山近讷叶应和跋

澄心老人，作《三元参赞书》以示余，观其自叙云：他书可有也，可无也，此书可有也，必不可无也。初则疑焉，及反复读之，始如菽粟之甘，非识正味者不嗜也。自后世金丹、吐纳、熊经、鸟伸之说行。其视上古圣人，所谓法于阴阳，和于术数，起居有常，不妄作劳者，漠然而不加省，举世皆然也。今是书之作，传闻有异，首以三元一定之数为纲，继以起居饮食之节为目。凡经书之要旨，传记之附载，方书之禁忌，卦画之图说，条列章灼，使人晓然于日用之间，而每致夫戒慎之心，使物欲之伐，不行于内，六气之沴，不乘于外，则心平气和，盎然如四时之春。薰陶涵养，以求合乎古道之自然。所谓三元之寿者，庶可冀其仿佛也。诗云：溯洄从之，道阻且长，溯游从之，宛在水中央，则是书之谓矣。所谓必不可无者，岂妄言哉，澄心求跋，缀此数语于后云。

至元壬辰春既望竹居道人姚黻书

《三元延寿参赞书》九华李澄心寻母之淮，道遇至人所授者也。既得其经，乃凡而传之，以古圣贤神仙之语，一是本诸人情，以奉天道，所谓愚不肖，可以与能焉，可以与行焉，是则参赞之大者也。爰赞厥志为寿诸枣以惠圣天子之元

元云。

至元壬辰季春上浣朝列大夫饶州路总管兼管内劝农事塔
海序

儒医澄心李君，教人卫生而名，其书曰参赞。大哉言乎，非取中庸，所谓赞化育参天地者乎。天地以生生为心。人能助天地之生生，则可与天地并立而为三，此吾道大功用也。天下固无二道，然医家者流，本无是言，非儒而医者，奚足以知之。世俗业医，名为活人，其实常欲其术之售，或盼盼然，惟恐众生之不病。今澄心之书，顾乃切切然，惟恐众生之有病。自今家有是书，人用是说，各自受其天地父母之身，则亦无所事于医矣。众人之医，以医为功，澄心之医，独以无病可医为功。切意神圣工巧，虽若秦越人、淳于意、华佗、褚澄辈，论其用心，犹恐未及于是仁矣哉。澄心之为心也，书有诸公题跋，乃复徵于同府一语，以模写其心事，予不能作医家语，辄以儒家语系其后。

至元甲午立冬豫意周天骥书

黄帝问歧伯曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰，今时之人，年至半百而动作皆衰，时世异耶，人将失之耶？歧伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年。今时之人不然也。以酒为浆，以妄为常，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，故半百而衰也。又曰：知之则强，不知则老，知则耳目聪明，身体轻健，老者复壮，寿命与天地无穷。此仆养生延寿之书所由作欤。所谓养生者，既非垆鼎之诀，使憚于

金石之费者不能为，又非吐纳之术，使牵于事物之变者不暇为。郭橐驼有云：驼非能使木寿且孳也，以能顺木之天而致其性焉。耳仆此书，不过顺夫人之天，皆日用而不可缺者，故他书可有也，可无也，此书则可有也，必不可无也。仆生甫二周，而生母迁于淮，比壮，失所在，哀号奔走淮东西者凡三年，天悯其衷，见母于蕲之罗田。自是岁一涉淮，一日道出庞居士旧址，遇一道人绿发童颜，问其姓，曰宫也，问所之，曰采药，与语移日，清越可喜，同宿焉。道人夜坐达旦，问其齿，九十余矣。诘其所以寿，曰：子闻三元之说乎，时匆匆不暇扣。后十年戊辰，试太学至礼部，少憩飞来峰下，忽复遇其人，貌不减旧，始异之，携手同饮，因诘向语。道人曰：此常理耳。余稽首请之。曰：人之寿，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁，不知戒慎，则日加损焉。精气不固，则天元之寿减矣。谋为过当，则地元之寿减矣。饮食不节，则人元之寿减矣。当宝啬而不知所爱，当禁忌而不知所避，神日以耗，病日以来，而寿日以促矣。其说皆具见于黄帝、歧伯《素问》，老聃、庄周及名医书中，其与孔、孟无异，子归以吾说求之，无他术也。复为余细析其说，且遗以二图，余再拜谢蚤，夜以思之，前之所为，其可悔者多矣。于是以其说，搜诸书集而成编，以自警焉。仆年七十，父年且九十一矣。蒙恩免役侍奉，他无以仰报，明时愿颡诸梓，与众共之，庶读者详焉。不敢以父母遗体，行殆安乐寿考，以泳太平，似于天朝好生之德，不为无补云旨。

至元辛卯岁菊月吉旦九华澄心老人李鹏飞序

三元延寿参赞书卷之一

九华澄心老人李鹏飞 集

人说

天地之间人为贵，然囿于形而莫知其所以贵也。头圆象天，足方象地，目象日月，毛发肉骨象山林土石。呼为风，呵为露，喜而景星庆云，怒而雷霆迅雷，血液流润而江河淮海。至于四肢之四时，五脏之五行，六腑之六律。若是者，吾身天地同流也，岂不贵乎？按藏教父母，及子相感，业神入胎，地水火风，众缘和合，渐得生长。一七日，如藕根。二七日，如稠酪。三七日，如鞋袜。四七日，如温石。五七日，有风触胎名撮提，头及两臂、胫，五种相现。六七日，有风名旋转，两手足四相现。七七及八七日，手足十指，二十四相现。九七日，眼耳鼻口及下二穴，大小便处九种相现。十七日，有风名普门，吹令坚实，及生五脏。十一七日，上下气通。十二七日，大小肠生。十三七日，渐知饥渴，饮食滋味，皆从脐入。十四七日，身前身后，左右二边，各生五十条脉。十五七日，又生二十条脉。一身之中，共有八百吸气之脉，至是皆具。十六七日，有风名甘露，安置两眼，通诸出入息气。十七七日，有风名毛拂，能令眼耳鼻口，咽喉胸臆，一切合入之处，皆得通滑。十八七日，有风名无垢，能令六根清静。十九七日，眼目鼻舌，四根成就，得三种报，曰身、命、意。二十七日，有风名坚固，二脚二手，二十指节，至一身二百大骨及诸小骨，一切皆生。二十一七日，有风名生起，能令生肉。二十二七日，有风名浮流，能令生

血。二十三七日，生皮。二十四七日，皮肤光悦。二十五七日，血肉滋润。二十六七日，发毛爪甲皆与脉通。二十七七日，发毛爪甲，悉皆生就。二十八七日，生屋宇园池河等八想。二十九七日，各随自业，或鰲或白。三十七日，鰲白相现。三十一七日至三十四七日，渐得增长。三十五七日，肢体具足。三十六七日，不乐住腹。三十七七日，生不净、臭秽、黑暗三想。三十八七日，有风名蓝花，能令长伸两臂，转身向下。次有趋下风，能令足上首下，以向生门。是时也，万神必唱，恭而生男；万神必唱，奉而生女。至于五脏六腑，筋骨髓脑，皮肤血脉，精脏、水脏，二万八千形影，一万二千精光，三万六千出入，八万四千毛窍，莫不各有其神以主之。然则人身岂易得哉！鞠育之恩，又岂浅浅哉！夫以天地父母之恩，生此不易得之身，至可贵至可宝者，五福一曰寿而已。既得其寿，则富贵利达，致君泽民，光前振后。凡所以掀揭宇宙者，皆可为也。盖身者，亲之身。轻其身，是轻其亲矣。安可不知所守，以全天与之寿，而有以尽事亲之大乎。或曰：婴童之流，天真未剖，禁忌饮食，又无所犯，有至夭枉者，何欤？曰：此父季之过也。为父母者，或阳盛阴亏，或阴盛阳亏，或七情郁于内，或八邪袭于外，或母因胎寒而饵暖药，或父以阴萎而饵丹药，或胎元既充，淫欲未已，如花伤蓓，结子不实。既产之后，禀赋怯弱，调养又失其宜，骄惜太过，睡思既浓，尚令咀嚼，火合既暖，犹令饮酌，厚衾重覆，且令衣着，抚背拍衣，风从内作，指物为虫，惊因戏谑，危坐放手，我笑渠恶，欲令喜笑，肋肋指胝，雷鸣击鼓，且与掩耳，眠卧过时，不令早起，饮食饱饫，不与戒止，睡卧当风，恐吓神鬼，如此等事不一而已，斯言也，演山省翁之至言也。父母者，因是而鉴之，则后嗣

流芳，同此一寿，岂不伟欤。

天元之寿精气不耗者得之

男女居室，人之大伦，独阳不生，独阴不成，人道有不可废者。庄周乃曰：人之可畏者，衽席之间，不知戒者，过也。盖此身与造化同流，左为肾属水，右为命门属火。阳生于子，火实藏之，犹北方之有龟蛇也。膀胱为左肾之腑，三焦为右肾之腑。三焦有脂膜如掌大，正与膀胱相对，有二白脉自中而出，夹脊而上贯于脑。上焦在膻中，内应心；中焦在中脘，内应脾；下焦在脐下，即肾间动气。分布人身，方其湛寂，欲念不兴，精气散于三焦，荣华百脉，及欲想一起，欲火炽然，翕撮至焦，精气流溢，并从命门输泻而去，可畏哉！嗟夫，元气有限，人欲无涯。火生于木，祸发必克尾闾，不禁沧海，以竭少之时，血气未定。既不能守夫子在色之戒，及其老也，则当寡欲闲心；又不能明列子养生之方，吾不知其可也。麻衣道人曰：天、地、人，等列三才。人得中道，可以学圣贤，可以学神仙。况人之数于天地万物之数。但今之人，不修人道，贪爱嗜欲，其数消减，只与物同也，所以有老病夭殤之患。鉴于此，必知所以自重，而可以得天元之寿矣。

欲不可绝

黄帝曰：一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。又曰：两者不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是谓圣度。圣人不绝和合之道，但贵于闭塞，以守天真也。

《素女》曰：人年二十者，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（此法语也。所

稟者厚，食饮多，精力健，或少过其度。譬之井焉，源深流长，虽随汲随满，犹惧其竭也。若所稟者薄，元气本弱，又食减，精耗损，强而为之，是怯夫而试冯妇之术，适以斲虎牙耳）。

《素女》曰：人年六十者，当闭精勿泄。若气力尚壮盛者，亦不可强忍。久而不泄，致生痼疾。

彭祖曰：男不可无女，女不可无男。若念头真正无可思者大佳，长年也。又曰：人能一月再泄精，一岁二十四泄，得寿二百岁。

《名医论》曰：思欲无穷，所愿不得，意淫于外，为白淫而下。因是入房太甚，宗筋纵弛。

书云：男子以精为主，女子以血为主。故精盛则思室，血盛则怀胎。若孤阳绝阴，独阴无阳，欲心炽而不遂，则阴阳交争，乍寒乍热，久而为劳。（富家子唐靖，疮发于阴，至烂。道人周守真曰：病得之欲泄而不可泄也。《史记》济北王侍人韩女，病腰背痛，寒热。仓公曰：病得之欲男子不可得也）。

欲不可早

齐大夫褚澄曰：羸女则养血，宜及时而嫁；弱男则节色，宜待壮而婚。

书云：男破阳太早，则伤其精气；女破阴太早，则伤其血脉。

书云：精未通而御女，以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾。

书云：未笄之女，天癸始至，已近男色，阴气早泄，未完而伤。

书云：童男室女，积想在心，思虑过当，多致苛损。男则神色先散，女则月水先闭。

欲不可纵

《黄庭经》曰：长生至慎房中急，何为死作令神泣。

彭祖曰：上士异床，中士异被。服药千裹，不如独卧。

老君曰：情欲出于五内，魂定魄静生也。情欲出于胸臆，精散神惑死也。

彭祖曰：美色妖丽，娇妾盈房，以致虚损之祸，知此可以长生。

《阴符经》曰：淫声美色，破骨之斧锯也。世之人，若不能秉灵烛以照迷情，持慧剑以割爱欲，则流浪生死之海，害生于恩也。

全元起曰：乐色不节则精耗，轻用不止则精散。圣人爱精重施，髓满骨坚。

书云：年高之时，血气即弱，觉阳事辄盛，必慎而抑之，不可纵心竭意。一度不泄，一度火灭，一度火灭，一度增油。若不制而纵情，则是膏火将灭，更去其油。

《庄子》曰：嗜欲深者，其天机浅。

春秋秦医和，视晋侯之疾曰：是谓近女室，非鬼非食惑以丧志。公曰：女不可近乎？对曰：节之。

《玄枢》曰：元气者，肾间动气也。右肾为命门，精神之所舍，爱惜保重，荣卫同流，神气不竭，可与天地同寿。

《元气论》曰：嗜欲之性，固无穷也。以有极之性命，逐无涯之嗜欲，亦自毙之甚矣。

《仙经》云：无劳尔形，无摇尔精。归心静默，可以长

生。经颂云：道以精为宝，宝持宜秘密。施人则生人，留己则生己。结婴尚未可，何况空废弃。弃损不觉多，衰老而命坠。

《仙书》云：阴阳之道，精液为宝。谨而守之，后天而老。

书云：声色动荡于中情，爱牵缠心有念动。有着昼想夜梦驰，逐于无涯之欲^①。百灵疲役而消散，宅舍无宝而倾颓。

书云：恣意极情，不知自惜，虚损生也。譬如枯朽之木，遇风则折，将溃之岸，值水先颓。苟能爱惜节情，亦得长寿也。

书云：肾阴^②内属于耳中，膀胱脉出于目眦。目盲所视，耳闭厥聪，斯乃房之为患也。

书云：人寿夭，在于撙节。若将息得所，长生不死。恣其情，则命同朝露。

书云：欲多则损精，人可保者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩无光；肺精不交，肌肉消瘦；肾精不固，神气减少；脾精不坚，齿发浮落。若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。

《神仙·可惜许》歌曰：可惜许，可惜许，可惜元阳宫无主。一点既随浓色妒，百神泣送精光去。三尸喜！七魄怒，血败气衰将何补。尺宅寸田属别人，玉炉丹灶阿谁主。劝世人，休恋色，恋色贪淫有何益。一神去后百神离，百神去后人不知。几度待说说得不得，临时下口泄天机。

欲不可强

注①欲：据文例，此下疑有脱字。

②阴：疑为“经”之误。

《素问》曰：因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。注云：强力，入房也。强力入房，则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能俯仰。

《黄庭经》云：急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。

书云：阴痿不能快欲，强服丹石以助阳，肾水枯竭，心火如焚，五脏干燥，消渴立至（近讷曰：少水不能灭盛火，或为疮疡）。

书云：强勉房劳者，成精极，体瘦，尪羸，惊悸，梦泄，遗沥，便浊，阴痿，小腹里急，面黑，耳聋（真人曰：养性之道，莫强所不能堪尔。《抱朴子》曰：才不逮强思之，力不胜强举之，伤也，甚矣。强之一字，真戕生伐寿之本。夫饮食所以养生者也。然使醉而强酒，饱而强食，未有不疾，以害其身，况欲乎！欲而强，元精去，元神离，元气散，戒之）。

欲有所忌

书云：饱食过度，房室劳损，血气流溢，渗入大肠，时便清血，腹痛，病名肠癖。

书云：大醉入房，气竭肝伤。丈夫则精液衰少，阴痿不起。女子则月事衰微，恶血淹留，生恶疮。

书云：然烛行房，终身之忌。

书云：忿怒中尽力房事，精虚气节，发为痈疽。恐惧中入房，阴阳偏虚，发厥，自汗盗汗，积而成劳。

书云：远行疲乏入房，为五劳虚损。

书云：月事未绝而交接，生白驳。又冷气入内，身面萎黄，不产。

书云：金疮未差而交会，动于血气，令疮败坏。

书云：忍小便入房者，得淋，茎中痛，面失血色，或致胞转，脐下急痛死。

书云：或新病可而行房，或少年而迷老世，事不能节减，妙药不能频服，因兹致患，岁月将深，直待肉尽骨消，返冤神鬼。故因油尽灯灭，髓竭人亡。添油灯，壮补髓，人强何干鬼老来侵，总是自招其祸。

书云：交接输泻，必动三焦，心脾肾也。动则热而欲火炽，因入水，致中焦热郁，发黄。下焦气胜，额黑。上焦血走，随瘀热行于大便，黑溏。男女同室而浴者，多病此。

书云：服脑麝入房者，关窍开通，真气走散，重则虚眩，轻则脑泻。

本草云：多食葫行房，伤肝，面无光。

书云：入房汗出，中风为劳风。

书云：赤目当忌房事，免内瘴。

书云：时病未复作者，舌出数寸死（《三国志》子献病已差，华佗视脉曰：尚虚，未复，勿为劳事，色复即死，原当舌出数寸。其妻从百里外省之，止宿交接，三日病发，一如佗言，可畏哉）。

欲有所避

孙真人曰：大寒与大热，且莫贪色欲。

书云：凡大风，大雨，大雾，雷电，霹雳，日月薄蚀，虹霓地动，天地昏冥，日月星辰之下，神庙观之中，井灶圉厕之侧，塚墓尸柩之傍，皆所不可犯。若犯，女则损人神。若此时受胎，非止百倍损于父母，生子不仁、不孝，多疾不寿。

唐·魏征，令人勿犯长命及诸神降日。犯淫者促寿。及

保命诀所载：

朔日减一纪，望日减十年，晦日减一年。初八上^①弦，二十三下弦，三元减五年。二分二至二社，各四年。庚申、甲子、本命减二年。正月初三，万神都会，十四、十六三官降，二月二日万神会，三月初九牛鬼神降，犯者百日中恶。四月初四万佛善化，犯之失暗。初八夜善恶童子降，犯者血死。五月三个五日、六日、七日为九毒日，犯者不过三年。十月初十夜西天王降，犯之一年死。十一月一十五日掠剩大夫降，犯之短命。十二月初七夜，犯之恶病死。二十日天师相交行道，犯之促寿。每月二十八人神在阴，四月十月阴阳纯用事，已上日晨，犯淫且不可，况婚姻乎（按庚申论曰：古人多尽天数，今人不终天年何则，以其罔知避慎，肆情恣色，暗犯禁忌，阴司减其龄。算能及百岁者，几何人哉。蜀王孟昶纳张丽华于观侧，一夕迅雷电火，张氏殒。道士李若冲于上元，夜见殿上有朱履衣冠之士，面北而立，廊下罗列罪人，有女子甚苦，白其师唐洞卿。师曰：此张丽华也。昔宠幸于此，褻渎高真所致。由是观之，天地间禁忌，不可犯也）。

嗣续有方

建平孝王妃姬等，皆丽无子，择良家未笄女人内，又无子。问褚澄曰：求男有道乎？澄曰：合男女，必当其年，男虽十六而精通，必三十而娶，女虽十四而天癸至，必二十而嫁，皆欲阴阳完实，然后交合，合而孕，孕而育，育而子壮，强寿。今也不然，此王之所以无子也。王曰：善。未

注①上：原作“土”，据文义改。

再，期生六男。

书云：丈夫劳伤过度，肾经不暖，精清如水，精冷如冰，精泄聚而不射，皆令无子（近讷曰：此精气伤败）。

书云：女人劳伤气血，或月候愆期，或赤白带下，致阴阳之气不和，又将理失宜，饮食不节，乘风取冷，风冷之气乘其经血，结于子脏，皆令无子。

书云：月候一日至，三日子门开，交则有子。过四日则闭而无子。又经后一日、三日、五日受胎者皆男，二日、四日、六日受胎者皆女。过六日胎不成。

凌霄花，凡居，忌种此，妇人闻其气，不孕。

妊娠所忌

产书云：一月足厥阴肝养血，不可纵怒，疲极筋力，触邪风。二月足少阳胆合于肝，不可惊动。三月手心主，右肾养精，不可纵欲，悲哀，触冒寒冷。四月手少阳三焦合肾，不可劳逸。五月足太阴脾养肉，不可妄思，饥饱，触冒脾湿。六月足阳明胃合脾，不得杂食。七月手太阴肺养皮毛，不可忧郁，叫呼。八月手阳明大肠合肺以养气，勿食燥物。九月足少阴肾养骨，不可怀恐，房劳，触冒生冷。十月足太阳膀胱合肾，以太阳为诸阳主气，使儿脉缕皆成，六腑调畅，与母分气，神气各全，俟时而生。所以不说心者、以心为五脏主，如帝王不可有为也。若将理得宜，无伤胎脏。又每月不可针灸其经，如或恶食，但以所思物与之食必愈。所忌之物，见食物门中。

太公胎教云：母常居静室，多听美言，讲论诗书，陈说礼乐，不听恶言，不视恶事，不起邪念，令生男女福寿，敦厚，忠孝两全。

演山翁云：成胎后，父母不能禁欲，已为不可。又有临



产行淫，致其子头戴白被而出，病夭之端也。

婴儿所忌

书云：儿未能行，母更有娠，儿饮妊乳，必作魃病，黄瘦，骨立发热，发落。

书云：小儿多因缺乳吃物太早，又母喜嚼食喂之，致生病。病羸瘦，腹大，发竖，萎困。

《养子直诀》云：吃热莫吃冷，吃软莫吃硬，吃少莫吃多（真妙法也）。

书云：母泪勿坠子目中，令目破生翳。

《锁碎录》云：小儿勿令指月，生月蚀疮。勿令就瓢及瓶中饮水，令语讷。又衣服不可夜露。

三元延寿参赞书卷之二

九华澄心老人李鹏飞 集

地元之寿起居有常者得之

人之身，仙方以屋子名之。耳眼口鼻，其窗牖门户也。手足肢节，其栋梁榱桷也。发毛体肤，其壁反垣墙也。曰气枢，曰血室，曰意舍，曰仓禀玄府，曰泥丸降宫，曰紫房玉阙，曰十二重楼，曰贵门，曰飞门，曰玄牝等门，盖不一也，而有主之者焉。今夫屋，或为暴风疾雨之所飘摇，螫虫蚁蠹之所侵蚀，或又为鼠窃狗盗之所损坏，苟听其自如而不之检，则日积月累，东倾西颓而不可处矣。盖身者，屋也。心者，居屋之主人也。主人能常为之主，则所请窗户栋梁垣壁皆完且固，而地元之寿可得矣。

养生之道

《老子》曰：人生大期，百年为限。节护之者，可至千岁，如膏之小炷与大耳。众人大言而我小语，众人多烦而我少记，众人悻暴而我不怒，不以人事累意，淡然无为神气，自满以为不死之药。

《庄子》曰：能尊生者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。今世之人，居高年尊爵者，皆重失之。

《孙真人铭》曰：怒甚偏伤气，思多太损神。神疲心易役，气弱病相萦。勿使悲欢极，当今饮食均。再三防夜醉，第一戒晨嗔。亥寝鸣云鼓，晨兴漱玉津。妖邪难犯己，精气自全身。若要无诸病，常当节五辛。安神宜悦乐，惜气保和

纯。寿夭休论命，修行本在人。若能遵此理，平地可朝真。

书云：未闻道者，放逸其心，逆于生乐。以精神循智巧，以忧畏循得失，以劳苦循礼节，以身世循财利，四循不置，心为之病矣。陶隐居云，万物惟人灵且贵，百岁光阴如旅寄。自非留意修养中，未免疾苦为身累。

喜 乐

书云：喜乐无极则伤魄，魄伤则狂，狂者意不存，皮革焦。

书云：喜怒不节，生乃不固。和喜怒以安居处，邪僻不至，长生久视。

书云：喜怒不测，阴气不足，阳气有余，荣卫不行，发为痈疽。

《聚书》云：喜则气和性达，荣卫通行。然大喜伤心，积伤则损，故曰：少喜则神不劳。

《淮南子》曰：大喜坠阳。

唐·柳公度喜摄生，年八十余，步履轻健。或求其术，曰：吾无术。但未尝以元气佐喜怒，气海常温耳。

《东楼法语》曰：心喜则阳气散，是故抑喜以养阳气。

忿 怒

书云：忿怒则气逆，甚则呕血。少怒则形佚，惛惛忿恨则损寿。怒目久视日月，则损明。

书云：大怒伤肝，血不荣于筋而气激矣。气激上逆，呕血衄泄，目暗，使人薄厥。

书云：切切忿怒，当止之。盛而不止，志为之伤。喜忘前言，腰背隐痛，不可以俯仰屈伸。

书云：多怒则百脉不定。又多怒则鬓发焦，筋萎，为劳卒。不死，俟五脏传遍终死矣。药力不及，苟能改心易志，可以得生。

隐居云：道家更有颐生旨，第一令人少嗔恚。

书云：当食暴嗔，令人神惊，夜梦飞扬。

《淮南子》曰：大怒破阴。

《名医叙论》曰：世人不终耆寿，皆由不自爱惜，忿争尽意，聚毒攻神，内伤骨髓，外乏肌肉，正气日衰，邪气日盛，不异举沧波以注燭火，颓华岳以断涓流。

先贤诗曰：怒气剧炎火，焚和徒自伤。触来勿与竞，事过心清凉。

悲 衰

书云：悲哀，憔悴，哭泣，喘乏，阴阳不交，伤也。故吊死问病，则喜神散。

书云：悲哀动中则伤魂，魂伤则狂妄不精，久而阴缩，拘挛，两胁痛，不举。

书云：悲哀太甚，则胞络绝而阳气内动，发则心下溃，洩数血也。

书云：大悲伐性，悲则心系急，肺布叶举，上焦不通，荣卫不舒，热气在中，而气消。又云：悲哀则伤志，毛悴色夭，竭绝失生（近讷云：肺出气，因悲而气耗不行，所以心系急而消矣。夫心主志，肾藏志。悲属商，因悲甚则失精，阴火俱离，神精丧亡矣）。

思 虑

黄帝曰：外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，可寿百数也。

彭祖曰：凡人不可无思，当渐渐除之。人身虚无，但有游气。气息得理，百病不生。又曰：道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声色，不思胜负，不思失得，不思荣辱，心不劳，神不极，但尔可得千岁。

庚桑楚曰：全汝形，抱汝生，无使汝思虑营营。

《灵枢》曰：思虑怵惕则伤神，神伤则恐惧，自失破衄，脱肉，毛悴色夭。

书云：思忧过度，恐虑无时，郁而生涎，涎与气搏，升而不降，为忧、气、劳、思、食五噎之病。

书云：思虑则心虚，外邪从之，喘而积气在中，时害于食。又云：思虑伤心，为吐衄，为发焦。

书云：谋为过当，饮食不节，养生之大患也（诸葛亮遣使至司马营，懿不问戎事，但以饮食及事之凡简为问。使答曰：诸葛公夙兴夜寐，罚二十以上，皆亲览焉。饮食不数升。懿曰：孔明食少事烦，其能久乎？后果然矣）。

张承节云：劳经言，瘵证有虫，患者相继，决无是理。只譬如俗言，昔有一不晓事人，尝阴与一女人情密，忽经别离，念念不舍，失寐忘食，便觉形容瘦悴，不偿所愿，竟为沉疴。

士人有观书忘食，一日有衣紫人立前曰：公不可久思，思则我死矣。问其何人？曰：我谷神也。于是绝思而食如故（盖思则气结，伏热不散，久而气血俱虚，疾至夭枉也）。

忧 愁

《灵枢》曰：内伤于忧怒，则气上逆，上逆则六输不通，温气不行，凝血蕴里而不散，津液涩，渗著而不去，积遂成矣。

书云：忧伤，肺气闭塞而不行。又云：遇事而忧不止，遂成肺劳，胸膈逆满，气从胸达背，隐痛不已。

书云：忧愁不解，则伤意，恍惚不宁，四肢不耐。

书云：当食而忧，神为之惊，梦寐不安。

书云：女人忧思哭泣，令阴阳气结，月水时少时多，内热苦凝色恶，肌体枯黑。

书云：深忧重悲，寢息失时，伤也。

惊 恐

书云：因事而有大惊恐，不能自遣，胆气不壮，神魂不安，心虚烦闷，自汗体浮，食饮无味。

书云：恐惧不解，则精伤，骨痠，痿痹，精时自下，五脏失守，阴虚气弱，不耐。

书云：惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，气乃乱矣。

书云：大恐伤肾，恐不除，则志伤，恍惚不乐，非长生之道。

书云：惊恐忧思，内伤脏腑，气逆于上，则吐血也。

书云：恐则精却，却则上焦闭，闭则气逆，逆则下焦胀，气乃不行（有妇人累日不产，以坐草太早，恐惧气结而然，遂与紫苏药破气，方得下）。

书云：临危冒险，则魂飞。戏狂禽异兽，则神恐。

《淮南子》曰：大怖生狂。

高逢辰表侄尝游惠山，暮归，遇一巨人，醉卧寺门，惊悸不解，自是便溺，日五六十次（心、小肠，受盛府也。因惊而心火散失，心寒肾冷而然。其伤心伤肾之验欤）。

有朝贵坐寺中，须臾雷击坐后柱且碎，而神色不动。又有使高丽者，遇风檣折舟，人大恐，其人恬然读书，如在斋阁（苟非所守如此，则其为疾当何如耶）。

憎 爱

《老子》曰：甚爱必大费，多藏必厚亡，知足不辱，知止不殆，可以长久（甚爱色费精神，甚爱财遇祸患。所爱者少，所费者多。惟知足知止，则身可不辱而不危也。故可长久）。

书云：憎爱损性伤神。心有所憎，不用深憎，常运心于物平等。心有所爱，不用深爱，如觉偏颇，寻即改正，不然损性伤神。

书云：多好则专迷不理，多恶则憔悴无权，戕生之斧也。

《淮南子》曰：好憎者，使人心劳。弗疾去，则志气日耗，所以不能终其寿。

视 听

《老子》曰：五色令人目盲，五音令人耳聋。

彭祖曰：淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之惑。知此可以长生。

孔子曰：非礼勿视，非礼勿听。

孟子曰：伯夷，目不视恶色，耳不听恶声。

孙真人曰：生食五辛，接热食饮，极目远视，夜读注疏，久居烟火，博奕不休，饮酒不已，热食面食，抄写多年，雕镂细巧，房室不节，泣泪过多，月下观书，夜视星月，刺指头出血多，日没后读书，数向日月轮看，极目瞻视山川、草木，驰骋田猎，冒涉风霜，迎风追兽，日夜不息，皆丧明之由，慎之。

书云：心之神发乎目，久视则伤心。肾之精发乎耳，久听则伤肾。

书云：耳耽淫声，目好美色，口嗜滋味，则五脏摇动而不定，血气流荡而不安，精神飞驰而不守。正气既散，淫邪之气乘此生疾。叙书云：久视日月星辰，损目。路井莫顾，损寿。故井及水渎勿塞，令人目盲、耳聋。玩杀看斗则气结。

书云：五色皆损目，惟皂糊屏风可养目力。

《淮南子》曰：五色乱目，使目不明。五声聒耳，使耳不聪。又曰：耳目曷能久熏而不息乎。

有年八十余，眸子瞭然，夜读蝇头字云：别不服药，但自小不食畜兽肝。人以本草羊肝明目而疑之。余曰：羊肝明目，性也。他肝不然，畜兽临宰之时，忿气聚于肝，肝主血，不宜于目明矣。

疑 惑

书云：疑惑不已，心无所主，正气不行，外邪干之，失寐忘食，沈沈默默，气血以虚，渐为虚劳。

春秋晋使有疾，秦·医和视之，曰：不可为也，疾如蛊。

赵孟曰：何谓蛊？对曰：淫溺惑乱之所生也。于文皿虫

为蛊，在易女惑男，风落山谓之蛊，其卦巽下艮上，巽为长女，为风，艮为少男，为山。少男而悦长女，非匹故惑。山木得风而落也。

《国史补》云：常疑，必为心疾。李蟠常疑遇毒，锁井而饮。心，灵府也，为外物所中，终身不痊。多疑，惑病之本也。昔有饮广客酒者，壁有雕弓，影落杯中，客疑其蛇也，归而疾作。复再饮其地，始知其为弓也，遂愈。又僧入暗室，踏破生茄，疑为物命，念念不释，中夜有扣门索命者，僧约明日薨拔，天明视之，茄也。疑之为害如此。

谈 笑

《老子》曰：塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。谓目不妄视，口不妄言，终身不勤苦。若目视精欲，又益其事，则没身不可救矣。

书云：谈笑，以惜情气为本，多笑则肾转腰疼。

书云：多笑则神伤，神伤则悒悒不乐，恍惚不宁。

书云：多笑则脏伤，脏伤则脐腹痛，久为气损。

真人云：人若不会将理者，只是多说话。戒多言损气，以全其寿也。

书云：呼叫过常，辩争问答，冒犯寒暄，恣食咸苦，肺为之病矣。

书云：行语令人失气，语多须住乃语。

津 唾

真人曰：常习不唾地。盖口中津液，是金浆玉醴。能终日不唾，常含而咽之，令人精气常留，面目有光。

书云：养性者，唾不至远，远则精气俱损，久成肺病。

手足重，皮毛粗涩，脊痛咳嗽，故曰：远睡不如近睡，近睡不如不睡。

书云：睡者，溢为醴泉，聚流为华池，府散为津液，降为甘露，溉脏润身，宣通百脉，化养万神，肢节、毛发坚固，长春。

书云：人骨节中有涎，所以转动滑利。中风则涎上潮，咽喉衄响。以药压下，俾归骨节可也。若吐其涎，时间快意，枯人手足，纵活亦为废人。小儿惊风，亦不可吐涎也。

有人喜唾液，干而体枯，遇至人教以回津之法，久而体复润。盖人身以滋液为本，在皮为汗，在肉为血，在肾为精，在口为津，伏脾为痰，在眼为泪。曰汗、曰血、曰泪、曰精，此既出，则皆不可回，惟津唾则独可回，回则生意，又续续矣。滋液者，吾身之宝。《金丹诀》曰：宝聚则为富家翁，宝散则为孤贫客。

起 居

广成子曰：无劳尔形，无摇尔精，乃可以畏生（所谓无劳者，非若饱食坐卧无然不动，使经络不通，血气凝滞。但不必提重执轻兀兀终日，无致精力疲极，则妙矣）。

庄周曰：人有畏影恶迹而走，举足愈数而迹愈多，走愈疾而影不离身，自以为尚迟，疾走不休，绝力而死。不知处阴以休影，处静以息迹，过亦甚矣。

书云：勇于敢则杀，勇于不敢则活。盖敢于有为即杀身，不敢有为则活其身也。

书云：起居不节，用力过度，则络脉伤。伤阳则衄，伤阴则下。

书云：起居不时，饮食不节者，阴受之而入五脏，填满拍塞，为食泄，为肠癖。贼风虚邪者，阳受之而入六腑，身热

不得卧，上为喘呼。

书云：精者神之本，气者神之主，形者气之宅。神太用则歇，精太用则竭，气太劳则绝。

书云：甚劳则喘息汗出，损血耗气。

行 立

书云：久行伤筋，劳于肝。久立伤骨，损于肾。养生云：行不疾步，立不至疲，立勿背日。

书云：奔及走马，大动其气，气逆于膈，未散而又饮水，水搏于气，为上逆。

书云：水有沙风处勿浴，勿渡。当随牛马急渡之，不伤人。水中又有水弩，射人影即死。以物打水，令弩散，急渡吉。

书云：行汗勿跛床悬脚，久成血痹，足痛腰痛。

真人曰：夜行常啄齿，杀鬼邪。

沈存中《笔谈》：草间有黄花蜘蛛，名天蛇。遭其螫，仍濡露，则病如癩，通身溃烂。露涉者慎之。

书云：大雾不宜远行。行宜饮少酒，以御雾瘴（昔有早行三人，一食粥而病，一空腹而死，一饮酒而健，酒能壮气，辟雾瘴也。

坐 卧

书云：久坐伤肉，久卧伤气。坐勿背日，勿当风湿，成劳。坐卧于冢墓之傍，精神自散。

书云：卧出而风吹之，血凝于肤为痹，凝于脉为血行不利，凝于足为厥。

书云：烛灯而卧，神魂不安。卧宜侧身屈膝，不损心

气。觉宜舒展，精神不散。舒卧招邪魅（孔子云：寝不尸）。

书云：寝不得言语。五脏如悬磬，不悬不可发声（孔子云：寝不言）。

书云：卧勿以脚悬踏高处，久成肾水，虚损足冷。

书云：卧不可戕将笔墨画其面，魂不归体。

书云：卧魔不语，是魂魄外游，为邪所执，宜暗唤。忌以火照，照则神魂不入，乃至死于灯前。魔者，本由明出，不忌火，並不宜近唤及急唤，亦恐失神魂也。

书云：卧处头边勿安火炉，日久引火气，头重，目赤，鼻干，发脑痛，疮疖。

书云：卧习闭口，气不失，邪不入。若张口，久成消渴，失血气。又夜卧勿覆头，得长寿。濯足而卧，四肢无冷病。又醉卧当风，使人发暗。醉卧黍稷中，发疮，患大风，眉堕。又雷鸣时仰卧，星月下裸卧，当风中醉卧，以人扇之，皆不可也。

隐居云：卧处须当傍虚歇，烘焙衣衾，常损人。

书云：饱食即卧，久成气病，腰痛，百疴不消，成积聚。

书云：汗出不可露卧及浴，使人身振，寒热，风疹。

书云：坐卧处有隙风，急避之。尤不宜体虚年老之人（有人三代不寿，问彭祖，祖观其寝处，果有一穴，当其脑户，令塞之，遂得寿尽。隙风入耳，吹脑，则阳气散。头者，诸阳所聚，以主生也）。

沐浴洗面

书云：频沐者，气壅于脑，滞于中，令形瘦体重，久而经络不通畅。

书云：饱食沐发，冷水洗头，饮水沐头，热泔洗头，冷水濯足，皆令人头风。

书云：新沐发，勿令当风，勿湿紫髻，勿湿头卧，令人头风，眩眼及生白屑，发秃而黑齿痛，耳聋。

书云：女人月事来，不可洗头，或因感疾，终不可治。

书云：沐浴渍水而卧，积气在小腹与阴，成肾痹。

书云：炊汤经痛，洗体成癖，洗面无光，作甑哇疮。

书云：频浴者，血凝而气散，体虽泽而气自损。故有痈疽之疾者，气不胜血，神不胜形也。

书云：时病新愈，冷水洗浴，损心胞。

书云：因汗入水，即成骨痹（昔有名医，将入蜀，见负薪者，猛汗河浴。医曰：此人必死。随而救之，其人入店中，取大蒜细切，热面洗之，食之，汗出如雨。医曰：贫下人且知药，况于富贵乎！遂不入蜀）。

书云：盛暑冲热，冷不洗手，尚令五脏干枯，况沐浴乎。

书云：远行触热逢河，勿洗面，生乌肝。

《闲览》云：目疾切忌浴，令人目盲（白彦良壮岁常患赤目，道人曰：但能不沐头，则不病。此彦良记之，七十余更无眼病）。

栉 发

真人曰：发多栉，去风明目，不死之道也。又曰：头发梳百度。

陶隐居云：饱则入浴，饥则梳栉多，浴少益心目（故道家晨梳，常以百二十为数）。

真人曰：发宜多栉，手宜在面，齿宜数叩，津宜常咽，气

宜精炼（此五者，所谓子欲不死，修昆仑耳）。

安乐诗云：发是血之余，一日一次梳，通血脉，散风湿。《锁碎录》云：乱发藏卧房壁中，久招不祥。

书云：发落饮食中，食之成瘕（宋明帝官人腰痛引心，发则气绝。徐文宿曰：发瘕也。以油灌之，吐物长二尺，头已成蛇，悬柱上，水沥尽，惟余一发。唐·甄立言为太常丞，有人病心腹满烦，弥童诊曰：误食发而然。令餌雄黄，吐一蛇如拇指，无目。烧之有发气。若头尾全，误食必然）。

大 小 便

书云：忍尿不便成五淋，膝冷成痹。忍大便成五痔。

书云：弩小便，足膝冷。呼气，弩大便，腰疼目涩。

书云：或饮食，或走马，或疾走，或为寒热所迫，令胞转，脐下痛，胞屈辟，不小便致死。

书云：大小二事，勿强闭抑忍。又勿失度，或涩或滑，皆伤气害生，为祸甚速（刘惟简至乾宁军，有人献金花丸，以缩小便药把砒腊服三日，小便极少，至霸州肢体通腫。盖被闭却水道，水溢妄行。不遇卢昧，几为所误。盖水泉小止者，膀胱不藏也。宜服暖剂以摄水，其可强止之耳）。

《锁碎录》云：对三光便溺，及向西北，並损人年寿。

衣 着

书云：春冰未泮，衣欲下厚上薄，养阳收阴，继世长生。

书云：春天不可薄衣，伤寒，霍乱，食不消，头痛。

书云：大汗能易衣佳，或急洗亦好。

书云：大汗偏脱衣，得偏风，半身不遂。

书云：湿衣，汗不可久著，发疮及风燥，二腑不利。

书云：饮酒汗出，脱衣、靴、袜，当风取凉，成脚气。

书云：冬时绵衣毡褥之类，急寒急着，急换急脱。

陶隐居云：绵衣不用顿加添，稍暖又宜时暂脱。

《锁碎录》：云：若要安乐，不脱不着，北方语也。若要安乐，频脱频着，南方语也。

天时避忌

《内经》云：阳出则出，阳入则入。无忧筋骨，无见雾露。违此三时，形乃困薄。

《经》云：大寒、大热、大风、大雾，勿冒之。天之邪气，感则害人五脏。水谷寒热，感则害人六腑。地之湿气，感则害人皮肉筋脉（先贤曰：人以一握元气，岂可与大造化敌。康节有四不出之训）。

书云：犯大寒而寒至骨髓，主脑逆，头痛，齿亦痛。又云：不远热而热至，则头痛、身热、肉痛生矣。

真人曰：在家在外，忽逢大风、暴雨、震雷、昏雾，皆是诸龙鬼神经过，宜入室烧香静坐以避之，过后方出吉，不尔杀人。

书忌云：朔不可哭，晦不可歌，招凶。

四时调摄

《内经》曰：春三月，此谓发陈，夜卧早起，生而勿杀。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。又曰：春伤于风，夏必飧泄。

书云：春夏之交，阴雨卑湿，或引饮过多，令患风湿，自汗，体重，转侧难，小便不利（作他治，必不救，惟五苓

散最佳)。

《内经》曰：夏三月，此谓蕃秀，夜卧早起，使志无怒，使气得泄。逆之则伤心，秋为痎虐，奉收者少。

陶隐居云：四时惟夏难将息，伏阴在内腹冷滑，补肾汤剂不可无，食物稍冷休哺啜。

书云：夏之一季，是人蛻神之时，心肝肾衰，化为水，至秋而凝，冬始坚。当不问老少，皆食暖物，则不患霍乱。腹暖，百病不作。

书云：夏冰止可隐映饮食，不可打碎食之。入腹，冷热相搏成疾。

书云：夏至以后迄秋分，须慎肥膩饼霍油酥之属，此物与酒浆瓜果极理相妨。所以多疾者，为此也。

陶隐居云：冷枕凉床心勿喜（凡枕冷物，大损人目）。

书云：夏不用露卧，令皮肤厚成癬，或作面风。

书云：夏伤暑，秋痎虐。忽大寒，勿受之，患时病由此。

书云：暑月，日晒处有石不可便坐。热生疮，冷成疔。

书云：盛热带汗当风，不宜过自日中来，勿用冷水沃面，成目疾。伏热者，未得饮水，及以冷物迫之，杀人。

书云：五六月，泽中停水，多有鱼鳖精，饮之成瘕。

《内经》曰：秋三月，此谓容平，早卧早起，使志安宁。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

书云：秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥。又立秋日勿浴，令皮肤粗燥，因生白屑。又八月一日后，微火暖足，勿令下冷。

《内经》曰：冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，去寒就温，毋泄皮肤。逆之则伤肾，

春为痿厥，奉生者少。

书云：冬时，忽大热，勿受之，患时病由此。又曰：冬伤于寒，春必病温。

书云：冬时，天地闭，血气藏。作劳，不宜汗出，冷背。

书云：冬寒，虽近火，不可令火气聚，不须于火上烘炙。若炙手暖则已，不已损血，令五心热（手足应于心也）。

书云：大雪中，跣足人不可便以热汤洗，或随饮热酒，足趾随堕。又触寒来，寒未解，勿便饮汤食热物。

四气调神论曰：夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，与万物沉浮于生长之门。逆其根则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。故天真论曰：有贤人者，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时也。

旦暮避忌

书云：早出，含煨生姜少许，辟瘴开胃。又旦起，空腹不宜见尸。臭气入鼻，舌上白起，口臭。欲见，宜饮少酒。

真人曰：平明欲起时，下床先左脚，一日无灾咎，去邪兼辟恶。如能七星步，令人长寿乐。又清旦常言善事，闻恶事则向所来方，三唾之吉。又旦勿嗔恚，暮无大醉，勿远行。

《经》曰：平旦人气生，日中阳气隆，日西阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露。违此三时，形乃困薄。

书云：夜行，用手掠发，则精邪不敢近。常啄齿，杀鬼邪。又夜卧，二足伸屈不並，无梦泄。

真人云：夜梦恶，不须说，旦以水面东巽之。咒曰：恶梦着草木，好梦成珠玉，吉。

有教入广者，日朝不可虚，暮不可实（今气候不齐，不独入广也）。

杂 忌

书云：过神庙，勿轻入。入必恭谨，不宜恣视，吉。

书云：忽见光怪变异之物，强抑勿怪，吉（伊川官廨多妖，有报曰鬼使扇，曰他热，故尔。又报曰鬼报鼓，曰以槌与之。范文正读书，府学夜有大面之怪近之，范以笔书其面，曰：汝面非常大，难欺范仲淹。二公不以怪处之，而怪自灭，可为法）。

书云：脂油燃灯，人神不安，在血光之下。

书云：凡刀刃所伤，切勿饮水，令血不止而死。若血不止，急以布蘸热汤盥之，或冷水浸之，嚼寄生叶止血妙。

《锁碎录》云：箫管挂壁取之，勿便吹，恐有蜈蚣（师祖刘复真赴召，早起见店妇仆他，叫号可畏。但见吹火筒在傍，刘知其蜈蚣入腹，刺猪血灌之，吐出蜈蚣，可不慎欤。）

书云：凡古井及深阱中，多毒气，不可辄入。五六月最甚，先下鸡鸭毛试之，若旋转不下，是有毒，便不可入。又云：山有孔穴。采宝者，惟三月九月，余月山闭气交死也。

三元延寿参赞书卷之三

九华澄心老人李鹏飞 集

人元之寿饮食有度者得之

《黄帝内经》曰：阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。扁鹊曰：安身之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生。《乡党》一篇，其载圣人饮食之节为甚详。后之人，奔走于名利而饥饱失宜，沉酣于富贵而肥甘之是务，不顺四时，不和五味而疾生焉。戒乎此，则人元之寿可得矣。

五 味

《内经》曰：谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，长有天命。

《淮南子》曰：五味乱口，使口爽伤。病也。

陶隐居云：五味偏多不益人，恐随脏腑成殃咎（五味稍薄，令人神爽。苦稍偏多，损伤脏腑。此五行自然之理，初则不觉，久当为患也）。

酸多伤脾，肉皱而唇揭，故春七十二日省酸增甘，以养脾气（曲直作酸属木，脾主肉属土，木克土也）。醋过食，损胃气及肌脏筋骨，不益男子，损颜色。不与蛤同食，相背也。有云：饮少热醋，辟寒胜酒（黄馘云：自幼不食醋，今逾八十，尤能传神）。又心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸。

咸多伤心，血凝泣而变色，故冬七十二日省咸增苦，

以养心气（润下作咸属水，心主血属火，水克火也）。盐过于咸则伤肺，肤黑，损筋力。西北人食不耐咸，多寿。东南人食绝欲咸，少寿。病嗽及水气者，全宜禁之（晋枕源，避世之人，盐味不通，故多寿。后五味通，而寿啬矣）。又脾色黄，宜食咸，大豆、豕肉、栗、藿皆咸。

甘多伤肾，骨痛而齿落，故季月各十八日省甘增咸，以养肾气（家穰作甘属土，肾骨属水，土克水也）。蜜饯沙糖各见本条。又肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、枣、葵皆甘。

苦多伤肺，皮槁而毛落，故夏七十二日省苦增辛，以养肺气（炎上作苦属火，肺主皮毛属金，火克金也），胆、柏皮等。又肺色白，宜食苦，麦、羊肉、杏、薤皆苦。

辛多伤肝，筋急而爪枯，故秋七十二日省辛增酸，以养肝气（从革作辛属金，主筋属木，金克木也）。

胡椒和气，过多损肺，令吐血。红椒久食，失明乏气，合口者害人。十月勿食椒，损人心，伤血脉，多忘。除湿温中，益妇人，又肾色黑，宜食辛、黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛。

饮食

书云：善养性者，先渴而饮，饮不过多。多则损气，渴则伤血。先饥而食，食不过饱。饱则伤神，饥则伤肾。

书云：饮食务取益人者，仍节俭为佳。若过多，觉膨亨、短气，便成疾。

书云：饮食于露天，飞丝堕其中，食之咽喉生泡。

书云：饮食收器中，宜下小而上大。若覆之不密，虫鼠欲盗食而不可环器堕涎，食者得黄病，通身如蜡针，药不

疗。

书云：饮食，以铜器盖之。汗若入内，食者发恶疮肉疽。

书云：饮食生冷，北人土厚水深，禀赋坚实，不损脾胃。久居南方者，宜忌之。南人土薄水浅，禀赋多虚，不宜脾胃。久居北方者，尤宜忌之。

书云：饮食土蜂行住或猫犬吮破之水，生病。

书云：空心茶宜戒，卯时酒、申后饭宜少。

书云：极饥而食，且过饱，结积聚。极渴而饮，且过多，成痰癖。日没后食讫便未须饮酒，不干呕。

太宗谓宰相曰：朕每日所为，自有常节，饮食不过度，行之已久，甚觉有力。老子云，我命在我不在天，全在人之调适，卿等亦当加意，毋^①自轻摄养也。

陶隐居云：何必殍霞服大药，妄意延年等龟鹤。但于饮食嗜欲中，去其甚者将安乐。浆水，按本草味甘酸，微温无毒，调中引气，开胃止渴，强力通关。治霍乱泄痢，消渴。食解烦去睡，调理脏腑，治呕哕。白人肤体如缯帛，为人常用，故不齿其功（世之所用熟水，品目甚多，贵如沉香，则燥脾。不骨草，则涩气。密香，则冷胃。麦门冬，则体寒。如此之类，皆有所损）。紫苏汤，令人朝暮饮之，无益也。芳草，致豪贵之疾，此有一焉（宋仁宗命翰林院定熟水，奏曰：紫苏第一，沉香第二，麦门冬第三。以苏能下胸膈浮气，殊不知久则泄人真气，令人不觉）。

本草云：酒饮之，体软神昏，是其有毒也。损益兼行。

扁鹊云：久饮常过，腐肠烂胃，溃髓蒸筋，伤神损寿

注①毋：原作“母”，据文意改。

（有客访周顗，顗出美酒两石，顗饮石二，客饮八斗。次明，顗无所苦，酒量惯也。客已死矣。观之，客腹已出胁已穿，岂非量过而犯扁鹊之戒欤）。

饮白酒，食牛肉生虫。酒浆照人无影，不可饮。不可合乳汁饮，令人气结。祭酒自耗者，杀人。酒后食芥辣物，多则缓人筋骨。卧黍瓢食猪肉，患大风。凡中药毒及一切毒，从酒得者，难治。酒性行血脉，流遍身体也。

书云：饮酒醉未醒，大渴饮冷水，又饮茶，被酒引入肾脏，为停毒之水，腰脚重腿，膀胱冷痛，兼患水肿，消渴挛痹。

书云：酒醉当风，以扇扇之，恶风成紫癜。又醉酒吐罢，便饮水，作消渴。神仙不禁酒，以能行气壮神，然不过饮也。。

本草：茶饮者，宜热、宜少，不饮尤佳。久食去人脂，令人瘦，下焦虚冷。惟饱食后一二盏不妨，消渴也。饥则尤不宜，令人不眠。同韭食身重。

书云：将盐点茶，引贼入家。恐伤肾也。

东坡《茶说》：除烦去腻，世固不可无茶，然暗中损人不少。吾有一法，常自修之，辄以浓茶漱口于食后，烦腻既去而脾胃不知。凡肉之在齿者，得茶漱涤，乃不觉脱去，不烦挑剔也。盖齿性便苦，缘此渐坚牢而齿蠹旦日去矣。

书云：饮多，则肺布叶举，气逆上奔。

书云：阴池流泉，六月行路勿饮之，发虐。

书云：饮宴于圣象之侧，魂魄不安。

书云：饮水勿急咽，久成气病。

书云：形寒饮冷，则伤肺，上气，咳嗽，鼻鸣。

书云：粥后饮白汤，为淋，为停湿。

陶隐居云：食戒欲粗，并欲速宁。可少食，相接续。莫教一饱顿充肠，损气伤心非尔福。

养生云：美食须熟嚼，生肉不须吞。

又云：食毕漱口数过，齿不齩，口不臭。漱口忌热汤，损牙。

又云：食炙爆，宜待冷，不然伤血脉，损齿。

书云：食第屋漏水堕脯肉，成癰疽，生恶疮。

书云：人汗入肉，食之作丁疮。

书云：食诸兽自死肉，生丁疮。

隐居云：生冷粘腻筋韧物，自死牲牢皆勿食。馒头闭气莫过多，生脰偏招脾胃疾。鲊酱胎卵兼油腻，陈臭淹藏尽阴类。老人朝暮更餐之，是借寇兵无以异（按《锁碎集》云：馒头乃闭气，梅血汤以破之。包子包气，醋以破之）。

书云：食物以象牙金铜为匙箸，可以试毒。

书云：食物以鱼鱿器盛之，有蛊毒辄裂破（入闽者，宜审之）。

书云：夜半之食宜戒。申酉前晚食为宜。

《周礼》：乐以消食（盖脾喜音声，夜食则脾不磨，为音响绝也。夏月夜短，尤宜忌之）。

食 物

物之无益而有损者，常人犹不可多食，况病人当避忌者乎！此书所载，凡物之有益而无损者不书，或损益相半者则书其损，而不书其益。

果 实

生枣，令人热渴，气胀。寒热，羸瘦者，弥不可多，动

脏腑，损脾元。与蜜同食损五脏。

软枣，冷。动宿疾，发嗽。与蟹相忌。

梅子，坏齿。

生龙眼，平。沸汤内焯过，不动脾。

生荔枝，性热。多食发虚热，烦渴，口干，衄血。

樱桃，寒热病不可多食，发暗风，伤筋骨，呕吐。小儿多食作热，性热也。

冥楂，不可多食，损齿及筋。

乳柑，大寒。冷脾，发痼疾，利肠，发轻汗，脾胃冷人尤不可多。诸柑性同。

橘柚，多食口爽，不知五味。

橙子，温。皮多食伤肝，与槟榔同食，头旋恶心，生痰作虐。

杨梅，多食发热，损齿及筋。

杏实，热。多食伤筋骨。杏酥，生熟吃俱得，半生半熟杀人。杏仁，久服目盲，眉发须落，动宿疾。双仁者杀人，可研细，治天伤。

桃实，发丹石，损胃。多食有热。饱食桃仁水，浴成淋疾。

桃杏花，本五出而六出者，必双仁。能杀人者，失常故也。

李子，平。发虐疾，多令虚热。白蜜和食伤人。

五内，不可临水上啖之，及与雀肉同食。

李，不沉水者，毒。其仁和鸡子食，内结不消。

梨，寒。乳鹅梨、紫花梨，治心热。此外，生不益人，多食寒中。产妇、金疮人勿食，令萎困。其性益齿而损脾胃，正、二月勿食佳（有人家生一梨，大如斗，送之朝贵，食者

皆死。考之树下，有大蛇，聚毒于此，不常为妖也。他仿此）。

藤梨，各沐猴梨，食多冷中。

林檎，多食发热，湿气好睡，发冷疾，生疮疖，脉闭不行，其子不可食，令人烦。

石榴，多食损肺及齿。山石榴，多无益，湿气。

栗子，温。生治腰脚，生即发气。宜曝干蒸炒，食多即气壅。患风水气人不宜。

生栗，可于灰火中煨，令汗出，杀其木气，不得通热。小儿生者多难化，熟者多滞气。

柿子，寒。日干者性冷，多食腹痛，生者弥冷。红柿与蟹同食吐红。饮酒食红柿，心痛至死，亦易醉，不解酒毒。

一种塔柿引痰，日干多动风，火干味不佳。

梔子，性尤冷，与蟹同食，腹痛大泻。

葡萄酒，过，昏人眼。架下饮酒，防虫尿伤人。

白果，生引疳解酒，熟食益人。然不可多，多食腹满。有云满一千个者死。此物二更开花，三更结子，当是阴毒之物（有人艰余，取白果为饭，饱食，次日皆死）。

菱芰也冷脏，多利、损阳，令阴菱。不益脾，难化，令胀满，姜酒解之。七月食生菱作蛲虫。

茨菰，大寒。动宿冷气腹胀满。小儿秋食之脐下痛。孕不可食。吴人常食，患脚气，瘫痪，损齿，失颜色。勃荠，性与茨菰同。

芡实，生食动风冷气，损脾难消，却益精。

藕，多食冷中，能去疫气，产后惟此不同。生冷忌者，破血故也。

甜瓜，动痼疾，多食阴下湿痒，生疮，发虚热，破腹，

令人懦弱，脚手无力。少食则可不中暑，多食未有不_下。贫_下多食，深秋下痢难治，损阳故也。患脚气食法，永不除。五月甜瓜，沉水者杀人。多食发黄疸，动气，解药力。其双蒂者杀人，与油饼同食发病（扬州太守陈逢原避暑食瓜，至秋忽腰腿痛，不能举动，遇商助教疗之更生）。

西瓜，甚解暑毒。北人稟厚食惯，南人稟薄不宜多。至于霍乱、冷病，终身不除。

木瓜，温。皮薄，微赤黄香，甘酸不涩，向里子头尖一面方是真，益脾而损齿。若园和子微黄，蒂粗涩，小园味涩微咸，伤人气，多食损牙。

甘蔗，多食衄血。烧其滓，烟入目则眼暗。

沙糖，寒。多食心痛。鲫同食成疳，葵同食生流癖，笋同食成食瘕，身重不能行。小儿多食损齿及生蛲虫。

柰子，多食肿胀^①，不益人，病人尤甚。

榲桲，不可多食，损齿死筋。松子，多食发热毒。

胡桃，平。多食利小便，脱人眉，动风动痰，恶心呕吐。与酒同食过多，咯血。五月食未成果核，发痈疔，寒热。秋夏果落地恶虫缘，食之患九漏。生果停留多日有损处，食之伤人。一切果核双仁者害人。

治诸果毒，烧猪骨过为末，水服方寸匕。

米 谷

粳米，生者冷，燔者热。生不益脾，过熟则佳。苍耳同食卒心痛，马肉同食发痼疾。

稻米，糯米也。妊娠与杂肉食之，不利其子，生寸白，

注①肿（lu）：腹膨胀也。

久食身软，缓筋故也。性寒，壅经络气，使人四肢不收，昏闷多睡，发风动气，可少食。

秣米，似黍而小，亦可造酒。动风，不可常食。

黍米，发宿病，久食昏五脏，好睡。小儿食，不能行，缓人筋骨，绝血脉。

白黍，久食多热，令人烦。

赤黍，不可合蜜，惟可作糜。不可为饭，粘着难解。

五种黍米，合葵食之成痼疾。藏脯于中，食之闭气，肺病者宜此。

生米戏食，久为米瘕，肌疲如劳，缺米则口吐清水。

饴糖，进食健胃，多食则动脾风。

麦占四时，秋种夏收，西北多霜雪，面无毒，南方少雪，有毒。

小麦，性拥热，小动风气。治面后觉中毒，以酒咽汉椒三五粒，不为疾。

大麦，久食宜人，带生则冷，损人。

麦蘖，久食消肾，不可多。

秣麦，西川多种，山东、河北人，正月方种。先患冷气，人不宜食。

荞麦，性寒，难消。久食动风，头眩。和猪肉食八九次，患热风，脱眉须。

粟米，食后勿食杏仁，令人吐泻。

稷米，稷也，发三十六种病。八谷之中最为下，不可同川附子服。

陈廩粟米、梗米，陈者性皆冷，频食之自利。藏脯腊于中满三月，久不知而食之，害人。

绿豆，治病，则皮不可去，去皮食少壅气。

赤小豆，行小便，久食虚人，令人黑瘦，枯燥，逐津液，体重。

赤白豆，合鱼鲙食之成消渴。

青小豆，一名胡豆，合鲤鱼鲙食之肝黄，五年成干消。黑白黄褐豆，大小豆，作豉极冷，黄卷及酱皆平，多食体重。服大豆末者忌猪肉。炒豆与一岁以上十岁以下食之即啖猪肉，久当壅气死。人有好食豆腐，中毒不能治，更医至中途，遇作腐人家相争，因问妻，误将菜菔汤置锅中腐便不成。医得其说，以菜菔汤下药而愈（萝卜也）。

酱当是豆为者，今以面麦为者，食之多杀药力（夫子云：不得其酱不食，欲五脏悦而爱之，此亦安乐之端）。

芝麻炒熟，乘热压出生油。但可点，再煎炼，方谓熟，油可食。

油，发冷疾，滑骨髓，困脾脏，经宿即动气。牙齿脾疾人，不宜陈油饮食，须逐日熬熟。

黑芝麻，炒食之不生风疾，风人日食之则步履端正，语言不蹇。

白芝麻，即胡麻，休粮，补益。生则寒，炒则热。发霍乱，抽人。化山，又①别有胡麻，味苦。

麻仁，多食损血脉，粗肠②滑精，发女人带疾。

菜 蔬

葵，为五菜主，秋种。早者至𦵏作子，名冬葵。其心有 毒，伤人。性冷，熟食之亦令热闷，甚动风气。葵冻者，生食之动

注①又：原作“义”，据文义改。

②肠：原作“阳”，据文义改。

五种留饮，甚则吐水。和鲤鱼食之，害人。四季勿食生葵，不化，发人一切宿病。百药忌食之，发狂六咬。吴葵，一名蜀葵，不可久食，钝人志性。被病，咬食之，永不差。戎葵，并鸟肉食，无颜色。

生葱，食之即啖蜜，下痢。食烧葱啖蜜，壅气死。杂白犬肉食之，九窍出血，患气者多发，气上充人，五脏闭绝，虚人胃，开骨节。正月食之，发面上游风。大抵功在发汗，多则昏人神。胡葱，久食伤神损性，多忘损目，发痼疾。胡臭慝齿人食之，甚。青鱼合食生虫。

韭，俗呼草锺乳，病人可食。然多食，昏神暗目，酒后尤忌。不可与蜜同食，未出土为韭黄，不益人，滞气。花，动风，过清明勿食，不利万人，心腹痼冷者加剧。霜韭不可食，动宿饮，必吐水。五月食之，损人滋味，乏气力。不可共牛肉食，成痼。热病后十日不可食，发困。葱亦不宜。

薤，肥健人，生食引涕唾。与牛肉食作痼。四月勿食薤，及三冬生食，多涕唾。

葫，大蒜也。久食伤肝，损目弱阳。煮以合青鱼鲙发黄，作芥啖鲙伐命，惟生食，不中毒。暑毒，烂嚼下咽，即和。仍禁冷水。四月、八月食之，伤神损胆气，喘悸气急，腹内生疮，肠肿成痼。多食葫，行房死肝，面无光。北方人稟厚，食惯，病少。

小蒜，不可常食，食而啖生鱼，夺气，阴核疼欲死。三月勿食，伤志。时病差后，与一切食，竟入房，病发必死。

胡荽，莽子也。久食令人多忘，胡臭口气，慝齿、脚气加剧。根发痼疾。

蓼子，是水浸令生芽而食之者，多食令人吐水，损阳，少精，心痛，寒热，损骨髓。二月食之，伤肾。和生鱼食，

夺阴气，核子痛欲死。

萱草，一名法忧。嫩时，取以为蔬食之，动风，令人昏昏然，终日如醉，因得其名。

菰，发诸风冷。有热人食之，不发病，性冷也。

芥，多食动风气，发丹石。与兔肉同食，成恶病。

芜菁，蔓青也。根不可多食，令气胀。子作油，涂头变蒜发。莱菔，力弱人不宜多食，生者渗人血。

生青菜，时病差后食之，手足青肿。一切菜，五月五日勿食之，变百病。

一切菜，熟煮熟食之。但凡簪溜滴着者，有毒。

十月被霜菜，食者面无光，目涩，腰疼。心虐发时，足十指爪青萎困。

荠菜，不宜面同食，令人督闷发病。

凡用甘草皆忌此。

苋菜，多食动气，烦闷，冷中，损腹。共蕨及鳖食，生瘕。

莖菜，不宜久食，令身重，多肿。只可一二顿。

芸台菜，患腰脚人，多食加剧，损阳气，发口疮，齿痛，生虫。胡臭人忌之。

鹿角菜，久食发宿疾，损经络，少颜色。

菠薐菜，北人食肉面即平，南人食鱼米即冷。多食冷大小肠，久食脚弱，腰痛。

莼菜，多食性滑，发痔，引疫气。上有水银故也。七月蜡虫着上，令霍乱，勿食之。

芹菜，生高田者宜人。黑滑地，名水芹，赤色者害人。性寒，和醋食之，损齿（春秋，龙带精入芹中，偶食之。手青，肚满，痛不可忍。服砂糖三二升，吐出蜥蜴便愈），

苦苣，夏月食之，以益心。蚕妇忌食之。

莴苣，冷。久食昏人目。白莴苣，冷气人食之，腹冷。产后不可食，寒中。共饴食生虫。苦苣，不可与蜜同食。

菘苣，多食动气，冷气人食之，必破腹。

苣荬，利大小肠，蜜食下痢，多食瘦人。蕨，久食脚弱无力，弱阳，眼暗，多睡，鼻塞，发落。小儿食之不行，冷气食之腹胀，生食成蛇瘕（郗鉴镇丹徒出猎，有甲士折一枝食之，觉心中淡淡成疾，后吐一小蛇，悬屋前渐成干蕨，信不可生食也）。

茄，至冷，五劳不可多，发疮，损人，动气，发痼疾。熟者少食无忧，患冷人不可食，秋后食之损目。

黄瓜，本名胡瓜，不益人。患脚气、虚肿者，毒永不除。越瓜，色白，动气，发疮，脚弱，不益小儿。时病后勿食，与乳酪酢及空心食，心痛。青瓜，令人多忘。

冬瓜，多食阴湿生疮，发黄疽。九月勿食被霜瓜，向冬发血寒热，反恶病。动食吐食，竟心下停水，成为翻胃。有冷者食之瘦。

瓜能暗人眼，尤不宜老人。中其毒，至秋为虐利。一切瓜苦者有毒，两蒂、两鼻害人。

瓠子，冷气人食之，病甚，大耗食。患脚气、虚肿人食之，毒永不除。

葫芦，多食令人吐。

芋，一名土芝，有紫有白。冬月食不发病，他月不可食。薯蓣亦有紫、白，颇胜芋。有小而名山药者佳。

蒻蒻，冷气人少食之（曾有患瘰，自谓无生，是物不忌，邻家修蒻蒻求食之，美。遂多食，竟愈。有病腮痛者数人，余教多食此而愈）。竹笋，多食动气，发冷瘕，茭笋，

滑中，不宜多。

生姜，九月九日勿食之，伤神损寿。干姜，妊多食内消。椿芽，多食神昏。榆仁，多食发热心痛。

菌，地生为菌，木生为樛，为木耳，为蕈。新蕈有毛者，下无纹者，夜不光者，煮不熟者，欲烂无虫者，煮讫照人无影者，春夏有恶虫毒蛇经过者，皆杀人。误食毒菌，往往笑不止而死。惟掘地为坎，投水搅，取清者饮之。木菌，楮、槐、榆、柳、桑，五木之耳，可食，冬春无毒。木耳亦不宜多食，如前所云者，皆杀人。又赤色，仰而不覆者，及生野田中者，皆毒。又发冷气风痔，多睡无力。

甘露子，不宜生食，不可多食，生寸白。与鱼同食，生翻胃。

食茱萸，六七月食之伤神气。同蒿多食气满。蒟萝根，曾有食者杀人。

飞 禽

鸡，黄者宜老人，乌者暖血，产妇宜之。具五色，食者必狂。六指玄鸡，白头家鸡，及野禽生子有八字文，及死不伸足，害人。

乌鸡合鲤鱼食，生痈疽。丙午日忌食鸡雉。四月勿食暴鸡肉，作疽，腋漏，男女虚劳，乏气。八月食之伤神气。妊妇多食，子患诸虫。妊食鸡子多，令子失音。

鸡子，动风、动气，合鳖肉食害人，合犬肝害人，合犬肉泄痢，合鱼汁、肉汁成心痕，合獭肉遁尸。鸡子白，合葱、蒜气短，合生葱、犬肉，谷道流血。疹，食鸡、鸭子，眼翳。鸡，过宿收不密，蜈蚣必集其中，不再煮而食之，为害非轻。

雉，离禽也。损多益少，久食瘦人。春夏多食有毒，九

月至十一月稍补，他月发痔及疮疥。八月忌之。益人神气。丙午日不可食，明主于火也。四月勿食，气逆。和胡桃、菌子同食，下血。有病疾者，不宜和荞麦面食，生肥虫卵。不与葱同食，生寸白。

鹜，鸭也。六月勿食。益神气。黑鸭滑中，发冷痢。脚气人不可多食，有毒。妊娠多食，令子倒生。

野鸭，不可与胡桃、木耳同食（异苑曰：章安有人元嘉中啖鸭肉成瘕，胸满，面赤，不得饮食。医以秣米食之，须臾吐一鸭雏，遂差。此因肉生所致，又食过而然）。

白鹅，肉性冷。多食，霍乱，发痼疾。卵不可多食。苍鹅发疮脓。

鹌鹑，四月以前未可食。与猪肝同食，面生黑子，与菌同食发痔。

鸕鹚，此鸟天地之神，每月取一只，飨至尊。自死者忌之。

山鸡，顿食发五痔，和荞麦食生疮。竹鸡类也（南唐相冯延巳，苦脑痛，久不减。太医吴延绍诘庖人曰：相公平日多食鸕鹚、山鸡。吴曰：得之矣。投以甘草汤而愈。盖此禽多食乌头半夏有毒，以此解之。又类编通判杨立之官南方，多食鸕鹚生唯痈，脓血日夕不止。泗水杨吉老，令先啖生姜一斤愈。盖以制半夏毒也。唐·崔魏公，以多食竹鸡暴亡。梁新命搥生姜汁，折齿灌之复活。亦此意也）。

鸳鸯肉，常食之患大风。雀肉不与李同食。合酱食，妊娠所忌。

鸚鵡，虽益人，病者食之，多减药力。雄鸚，妇人不可食。烧毛纳水中，沉者是雄。乌鸦，肉涩不中食。燕肉，食者必为蛟龙所害。杜鹃，初鸣先闻者，主别离。学其声，吐

血。厕上闻者，不详。作犬声应之，吉。

凡禽自死，口不闭者杀人。

走 兽

猪肉之用最多，然不宜人。食之暴肥，致风虚也。闭血脉，弱筋骨，虚人肌，病人、金疮者，尤甚食其肉。饮酒，不可卧秣穰中。又白猪，白蹄杂青者，不可食。猪肾，理肾气，多食肾虚，久食少子，脂作灯目暗，膏忌乌梅。肝，肺共鱼鲙或饴食之，作痈疽，共鲤鱼子食之伤神。八月勿食，佳。脑子损阳，临房不能举。令食者以盐、酒，是引贼也。曾不思，皮尚可消，而不觉其毒耶。头动风，其嘴尤毒。风人不宜食者，以竹叶烧烟撑口熏，得口鼻涎出则无害。肉用良姜、桑白皮、皂角、黄腊各少许，同煮食之，不发风。不得和鸡子同食，令人满闷。猪不姜，食之中年气血衰，面生黑黧。俞氏云：猪肉生姜同食，发疾风。又云：发大风。野猪肉，微动风，青蹄不可食。江猪，多食体重。

羊肉，性大热。时病愈，百日内不可食，食则复令骨蒸。和鲐食伤人心，和生鱼酪食害人。生脂，宿有热者不可食。蹄甲中有珠子白者名悬筋，发人瘡。肝和猪肉及梅子、小豆食之，伤人心。大病人妊娠食肝，令子多厄。一切羊肝共生椒食之，破五脏，伤心，小儿弥忌之。肚子，病人共饭常食之，久成翻胃，作噎病。共甜粥食之，多唾，吐清水。

脑子，男子食之，损精少子。欲食者，研细醋和之。猪脑亦然，不食佳。白羊黑头，食其脑作肠痈。饮酒后不得食羊、豕脑，大害人。心有孔者杀人。一角者杀人。羖羊，青羖羊也。肉以水中，柳木及白杨木不得于铜器内煮，食之丈夫损阳，女子绝阴，暴下不止。髓及骨汁合食，烦热难退，

动利。六月勿食，以益神气。青羊肝和小豆食之，目少明。羊不酱，同食，久而生癩，发痼疾。

牛，盛热时，卒死者不堪食，作肠痈。下痢者必剧，丑月食之伤神气。患牛脚蹄中拒筋，食之作肉刺。共马肉食之身痒。共猪肉食之生寸白。肉用桑柴火炙食，生寸白。牛肉，患冷人不宜食。五脏各补人五脏。沙牛肉，常食发宿病。

马肉，自死者害人，甚者杀人，不可食。下痢人食者加剧。肉多着水浸洗，方煮得烂，去血尽始可煮，炙肥者亦然。毒不出，患丁肿。肉只可煮，余食难消，不可多食。妊不可食，五月食之伤神气。食肉而心烦闷者，饮清酒则解，浊酒则剧。不与陈仓米同食，卒得恶，十死九。姜同食生气嗽。患痢，食心闷。血有毒，饮美酒解。白马女蹄，脑令人瘕。白马青蹄，肉不可食。黑脊斑臂，肉不可食。鞍下黑色彻肉里者，伤人五脏。马头骨作枕，令人不睡。食死马，勿食仓米，发百病。马汗气及毛，不可偶入食中，害人。汗不可近阴，先有疮而不得近，马汗及肉汁，马气並毛等必杀人。马筋肉，非十二月采者，宜火干。马心，下痢人不可食。马蹄夜目，五月以后勿食之。肉不可与鹿膳同食。

驴肉，病死者不堪^①。骡、驴、马，为其十二月胎，骡又不产妊。不可食驴肉，动风，脂肥尤甚。食肉慎不可饮酒，致疾杀人。尿稍毒，服不过二合。

注①堪：此下疑脱“食”字。

醍醐酥酪，有益无损。羊牛马酪，食竟即食。大酢变血，澹尿血。牛乳不可与酸物食，成坚积。驴乳冷，不堪酪。一切牛马乳及酪，共生鱼食，成鱼瘕。乳酪煎鱼，主霍乱。

犬肉炙食，成消渴。白犬^①自死，不出舌者害人。瘦者是病，不堪食。妊食犬，儿无声。九月禁食，以养神气。肉与蒜同食损人。血食肉而去血，不益人。血和海鲋食之，得恶病。狂犬，若鼻赤起与燥者，此欲狂，其肉不堪食（孙真人曰：春末夏初，犬多发狂，当戒，小弱持杖预防之。防而不免，莫出于灸。其法只就咬处牙上灸之，一日一次，灸一二三元，在意直主百二十日止。咬后便讨韭菜煮食之，日日食为佳。此病至重，世不以为意，不可不知也）。

鹿肉獐肉为一，不属十二辰也。五月勿食之，伤神。豹文者杀人。鹿茸，不可以鼻嗅，有小虫入鼻为虫齕，药不及也。鹿肉，痿人阴，不可近。白鹿肉和蒲白作羹，发恶疮（壶居士云：饵药人食鹿肉，必不得力。以其食解毒之草，能散药力也）。

狸肉骨可治劳。獐肉，八月至十一月食之胜羊肉，余月动气。麀肉，多食动痼疾。以其食蛇，所以毒。麋肉，不与野鸡及虾、生菜、梅、李果实同食，皆病人。

兔肉，妊食子缺唇。兔产从口出忌之，宜丹石人。八月、十一月可食。多食损阳绝血脉，令人萎黄。豆疮食之，大毒，斑烂损人。二月勿食，养神气。共獾肉，肝食，成遁尸。鹅肉同食，血气不行。白鸡肝同食，面失血色，一年成

注①犬：原作“大”，据文义改。

疸。共姜、橘食，心痛，霍乱。

虎肉，正月忌食，以益寿。药箭死者，毒渍骨血间，犹能伤人，不可食。狸、豹同。川山甲，多食动旧风疾。豺肉，酸，不可食，清人脂。肉令人瘦，损精神。獾肉，只治热。若冷气虚胀，食之甚也。消阳，不益男子，宜少食。五脏及肉性寒，惟肝温^①，治传尸劳。

象肉，食之体重。熊肉，有痼疾者不可食，终身不愈。十月禁食。脂不可作灯，烟气入目，失明。不可近阴，不起。

麝肉共鸽肉，食作瘕。此物夏月食蛇，带其香，日久透关，成异疾。不得近鼻，有白虫入脑，患虫颡。猿猴，小儿近之伤志。猬肉可食，骨不得食，能瘦人，使人缩小。

肉汁在密器，气不泄者，禽畜肝青者，兽赤足者，有歧尾者，煮熟不敛水者，煮而不熟者，生而敛者，野兽自死北首伏地者，祭肉无故自动者，禽兽自死无伤处者，犬悬蹄沾漏肉中，有星如米者，羊脯三月以后，有虫如马尾者，米瓮中肉脯久藏者，皆杀人。

脯暴不燥，火烧不动，入腹不消。自死肝脏不可食。肉虽鲜，似有息气，损气伤脏。肉及肝落地不粘尘，不可食。

诸心损心，诸血损血。一切脑，一切脾，不可食，皆能害人。一切肉，惟烂煮，停冷食之。食毕漱口数过，齿不蹶。食肉过度，还饮肉汁即消。禽畜五脏，三月三日勿食，吉。

注①温：原作“湿”，据文义改。

鱼 类

鲩鱼，有疮者不可食。鲤鱼，多发风热。修理，当去脊上两筋及黑血。沙石溪中者，毒多在脑，勿食其头。山上有水中有鲤，不可食。五月五日勿食鲤。天行病后不可食，再发死。腹有痕不可食。与麦酱同食，咽生疮。与紫苏同食，发痈疽。鲤鲈不可合小豆藿食。食桂竟食鲤成痕。鱼及子，不可合猪肝食，鲫亦然（《素问》云：鱼热乎。叔和云：热生风。日华子云：鲤鱼，凉。当以《素问》为正，风家更使食鱼，殆①祸无穷矣）。

鲮鱼，有疮者不可食。鳊鱼，背有十二鬣骨，每月一骨，毒能杀人，宜尽去之（苏州王顺食鳊骨鲮几死，渔人张九取橄榄末，流水调服而愈。人问其故，九曰：父老传橄榄木作棹，鱼触便浮，知鱼畏此木也）。

白鱼，泥人心，疮疖人不可食，甚发脓，灸疮不发。鲙食之，久食发病。

鲫鱼，春不食其头，中有虫也。合猴雉肉、猪肝食之不宜。子合猪肉食不宜，和蒜少热、和姜、酱少冷，与麦门冬食杀人，与芥菜同食水肿。

青鱼及鲈，服术者忌之，合生葫葵、蒜、麦、酱食不宜。

黄鱼，发气，发疮，动风，不可多食。合荞麦食失音。

黄颡鱼，不可合荆芥食，吐血。犯者以地浆解。

时鱼，味美稍发疔瘤。

注①疔 原作“胎”，据文改。

魴鱼，患疳痢者禁之。

鲇鱼，勿食多，赤目赤眉者杀人，合鹿肉及无鳃者同。

鲟鱼，味美而发诸药毒。鲑虽世人所重，不益人。丹石人不可食，令少气，发疮疥，动风气。小儿食之，多成痕及嗽。大人久食，卒心痛，合干笋食瘫痪。

鲙鳊鱼，有毒，不可食。

石首鱼，不堪鲜食。

章鱼，冷而不泄。

狗鱼，暖而不补，

河鲀，又名胡夷鱼，味珍。经云：无毒。实有大毒，修治不如法，杀人，眼赤者害人。肝有大毒，中之立死（中其毒者，橄榄、芦根汁解之）。

鲈鱼，不甚发病。然多食能发疮癬及疮肿 不可乳酪同食。

鳅鳝，不可合白犬肉、血食之。

鳝鱼，时病起，食之复，过则霍乱。四月食之害神气。腹下黄为黄鳝。又有白鳝稍粗。二者皆动风气，妊食之胎生疾。凡头中无鳃，背有点，並杀人。《茅亭客话》云：鳝鳖不可杀，大者有毒，杀人。京师一郎官喜食鳝，一日过度，吐利大作，几殆。信不可多也。鳝鱼肝，生恶疮，勿以盐炙。

乌贼鱼久食主无子。 乌鱼，水厌焚修者忌之。

鳗鲡，虽有毒而治劳（昔陈通判女，病劳将死，父母以船送之江中，飘泊孤洲。渔人见而怜之，与之鳗鲡羹，渐有生意。越月，渔人送还陈府，女病已脱矣）。

鲨鱼，多食发嗽并疮癬。小者谓之鬼鲨，害人。 鱼鲜，若有头发在内，误食杀人。黄鳢鱼，食后食荆芥杀人。

凡一切鱼毒、鱼油灯烟盲人眼。诸禽兽亦然。无鳞恶荆芥，无鳃发颠，全鳃发痈。无肠胆食之，三年丈夫阴萎，女人绝孕。头有白色，如连珠至脊上者杀人。白目、白背、黑点、赤鳞、目合，並不可食。有角，食之发心惊。目赤者，作鲙成瘕，作鲙害人。共菜食，作蛔、蛲虫。下痢者，食鱼加剧，难治。

一切鱼尾不益人，多有勾骨着人咽。鱼子共猪肝食，不化成恶病。妊食干鱼，令子多疾。鱼汁不可合鸬鹚肉食。

鱼鲙、瓜，忌同食。三月庚寅勿食鱼。

鳖居水底，性甚冷毒，有劳气及瘕瘕人不宜食。肉主聚，甲主散。凡制鳖者，铍其甲，同煮熟，则去甲食之，庶几性稍平。目陷者，赤足者，肉下有王字形者，三足者为能，並能杀人。腹下有蛇盘纹者是蛇，须看之。合鸡子、兔肉，芥子、酱食之，损人。妊食之，令子项短。六甲日忌食龟鳖及鳞甲，害人心神。薄荷煮鳖曾杀人。合苋菜食，腹中生鳖（巢氏云：有主人共奴俱患鳖瘕，奴前死，剖腹得一白鳖仍活。有人乘白马来，看马尿落鳖上即缩头，寻以马尿灌之，化为水。其主曰：吾将差矣。即服之，果差）。

蟹未被霜者，甚有毒。云食水蓂（音建）人中之，不即疗多死。背上有星点者，脚不全者，独鳌者，独目者，两目相向者，足斑目赤者，並杀人。中其毒者，速以冬瓜汁、紫苏汤或大黄汁灌之。妊娠食之令子横生。至八月蟹肠有真稻芒长寸许，向冬输与海神，未输芒，未可食。十二月勿食，以养神气。食蟹，即食红柿及荆芥，动风。缘黄下有风虫，去之不妨。与灰酒同食吐血。

海边又有彭蜞，拥出似彭蠡而大，似蟹而小，不可食（

蔡谟初渡江，不识而食之，几死。叹曰：读《尔雅》不熟，几为所误）。

蛙骨，熟食之小便淋，甚苦。妊食之令子寿夭。蛙之小者，亦令小便闭，脐下酸疼。有至死者，冷水搗车前草饮之。

虾，发风动气，及疮癣冷积之疾。无须者，煮而色白者不可食。鲇内有者，大毒。以热饭盛密器中作鲇，毒人至死。虾鲇共猪肉食之，尝恶心，多唾，损颜色。

螺，大寒，不可常食。螺蚌菜共食之，心痛，三日一发。蚌着甲之物，十二月勿食之。

蚶子，每食后以饭压之，不尔令人口干。蛤蜊，服丹石人食之，腹中结痛。

淡菜，多食烦闷、目暗，微利即止。蜆，多食发嗽，並冷气消肾。蛭，天行后不可食。

龟黑者，常淡蛇，不中食。其甲不可入药，十一月食龟鳖，发水病。

虫 类

蜜，七月勿食生蜜，发霍乱。蜜瓶不可造鲇，鲇瓶不可盛蜜，及蜜煎损气。

白花蛇，用之去头尾，换酒浸三日，弃酒不用，火炙仍令去皮骨。此物毒甚，不可不防。乌蛇生商洛，今蕲黄有之，皆不三棱。色黑如漆，性善，不啖物，多在芦丛嗅花气，尾长能穿百钱者佳。市者伪以他蛇，烟熏货之，不可不察。脊高，世谓剑脊乌梢（商州，有患大风，家人恶之，为起茅屋。山中有乌蛇，坠酒罍，病人不知而饮，遂差。《史

记》：随有患者，食至胸即吐，作胃疾不愈。病者曰：素有大风，求蛇肉，风愈而患此疾。盖蛇瘕，腹上有蛇形也）。蛇头，不可以刀断，必回伤人，名蛇箭。

蛤蚧，其毒在眼，其功在尾，尾全为佳。

水蛭，干者冬月猪脂煎，令黄乃堪用，腹有子去之。此物极难死，火炙经年，得水犹活。石蛭，头尖，腹大，不可药用。误用，令人目中生烟不已，渐致枯损，不可不辨（有吴少师，得疾数月，肉瘦，食下咽，腹中如万虫攒刺目痒痛，皆以为劳。张蛻取黄土，温酒调服，下马蝗千余。云：皆因去年出师饮涧水，似有物入口，经入喉，自此得疾。夫虫入肝脾，势须滋生，食时则聚丹田间，吮啜精血，饱则散^①处四散，久则杀人，不可不知）。

蜈蚣，黄足者甚多，不堪用。鸡，杀过宿，收拾不密，此虫必集其中，不再煮而食之，为害非轻。

蚕沙，煮酒色清味美，能疗疾。

蜘蛛，灰色大腹，遗尿着人，作疮癣。

花蜘蛛，丝最毒，能系瘤，断牛尾。人有小遗，不幸而着阴，缠而后已，切宜慎之。曾有断其阴者。

蚯蚓，暑月履湿毒能中人（昔有中其毒者，腹大，夜闻蚓鸣，于身以盐水浸之而愈。又张韶为所咬，形如大风，眉须尽落，每蚓鸣，于身亦以此取效，仍当饮盐汤）。

注①有：此下疑有脱文。

三元延寿参赞书卷之四

九华澄心老人李鹏飞 集

神仙救世却老还童真诀

三元之道，所谓天元、地元、人元，百二十岁之寿。得其术，则得其寿矣。如迷涂，一呼万里可彻。然天元，六十者固已。失之东隅，能不收之桑榆者乎。归而求之，又将与天地终始，岂止六十而已哉。乔松、彭祖，当敛在下风，或曰此道神仙所秘也。少火方炎强，勉而行真，可一蹴而造仁寿之域，奈之何？道不易知也。纵知之，亦未易行也。人年八八，卦数已极，汞少铅虚，欲真元之复，殆渴而穿井，不亦晚乎。煮石为粥，曾不足以喻其难吁，是岂知道也哉。剥不穷，则复不返也。阴不极，则阳不生也。知是理，可以制是数矣。

回真人内景诀曰：天不崩，地不裂，惟人有生死何也？曰：人昼夜动作，施泄散失元气，不满天寿，至六阳俱尽，即是全阴之人，易死也。若遇明师指诀，信心苦求，则虽百二十岁，犹可还乾。譬如树老，用嫩枝再接，方始得活。人老用真气还补，即返老还少。勤修一年，元气添得二两，便应复卦。

道书曰：人者，物之灵也。寿本四万三千二百余日。元阳、真气，本重三百八十四铢，内应乎乾。乾者，六阳具而未知，动作施泄也。迨十五至二十五施泄不止，气亏四十八铢，存者其应乎姤，加十岁焉。又亏四十八铢，存者其应乎遁，加十岁焉。又亏四十八铢，存者其应乎否。至此，乃天地之中气，又不知所养，加五岁焉。其亏七十二铢，存者其应乎观，加五岁焉。其亏九十六铢，存者其应乎剥。剥之为卦，惟上九一，阳爻而已。

仙书曰：有一爻阳气者不死，倘又不知所觉，则元气尽矣，其应乎坤。坤者，纯阴也。惟安谷而生，名曰苟寿，当此苟寿之时，而不为延寿之思惑矣，天下无难事也。马自然怕老、怕死。有六十四岁将谓休之叹，汲汲求道，遇刘海蟾，传以长生之诀，返老还婴，遂得寿于无穷。彼何人哉？希之则是。时在一觉顷耳，苟能觉之，体大易之，复日积月累，元气充畅，复而临，临而泰，泰而大壮，大壮而夫真精纯粹，乾阳不难复矣。箕畴五福之一，微斯人，吾谁与归。虽然此道，天之宝也，有能觉之，天不负道，必将点佑于冥中，当遇至人，如刘海蟾者，以尽启其秘，滋补有药，导引有法，還元有图，俱列于左。

滋补有药

孙真人曰：人年四十以后，美药当不离于身。神仙曰：世事不能断绝，妙药不能频服。因兹致患，岁月之久，肉消骨弱。彭祖曰：使人丁壮，房室不劳损，莫过麋角也。

麋角末（七两，酒浸，炙熟） 生附子（一个，炮熟）

上末合和。每服方寸匕，酒调，日三服。昔成都府，有绿须美颜道士，酣醉酒楼歌曰：尾闾不禁沧海竭，九转丹砂都漫说。惟有斑龙脑上珠，能补玉堂关下血。乃奇方也。今名斑龙脑珠丹。

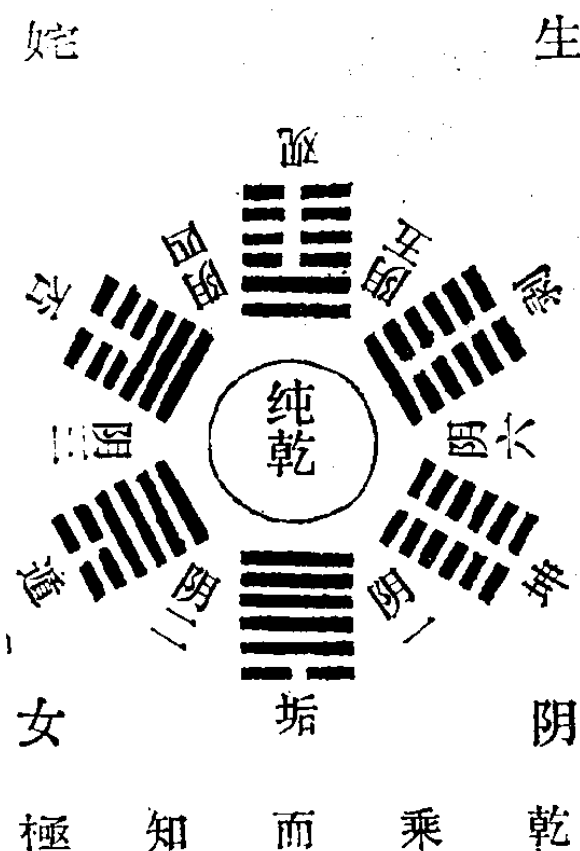
鹿角霜（十两，为末） 鹿角胶（十两，酒浸数日，煮糊丸药） 兔丝子（十两，酒浸二宿，蒸、焙） 柏子仁（十两，净，别研） 熟地黄（汤洗，清酒浸两宿，蒸、焙，入药用）。

上末，以胶酒三四升煮糊，杵一二千下，丸如梧子大。食前盐汤，或酒吞下五六十丸。

导引有法

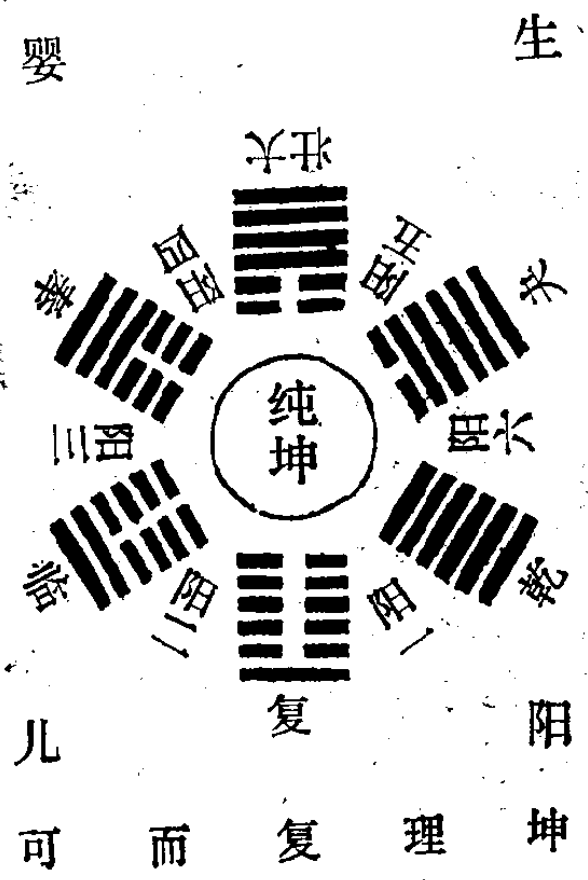
夜半后生气时，或五更睡觉，或无事闲坐，腹空时，宽衣解带，先微微呵出腹中浊气，一九止，或五六止。定心闭目，叩齿三十六通，以集身神。然后以大拇指背拭目，大小九过（使无翳障，明目，去风，亦补肾气）。兼按鼻左右七过（令表里俱热。所谓灌溉中岳，以润肺）。次以两手摩令极热，闭口鼻气。然后摩面，不以偏数（连发际，面有光）。又摩耳根、耳轮，不拘偏数（所谓修其城郭，以补肾气，以防聋聩）。名真人起居之法。次以舌拄上腭，漱口中外，津液满口，作三咽下之，如此三度九咽。《黄庭经》曰“漱咽灵液体不干”是也。便兀然放身，心同太虚，身若委衣，万虑俱遣。久久行之，气血调畅，自然延寿也。又两足心，涌泉二穴，能以一手举足，一手摩擦之百二十数，疏风去湿，健脚力（欧阳文忠公用此，大有验）

還元有图

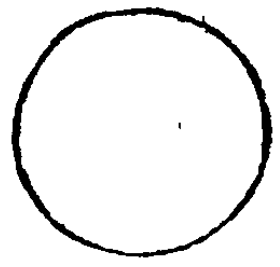


乾（阳刚也。生意本具。一旦为阴柔乘之，为垢，为遁，为否，为观，为剥。剥极而为坤。坤，纯阴也。阴极则主杀矣。苟知所复，则硕果不食。阴极而阳静。极而动，生意又勃然矣）

坤（阴也。阴极阳复。阴，人欲也。阳，天理也。以理制欲，于是阳长阴消。患迷复耳，苟不迷焉。复而临，临而泰，泰而大壮，大壮而夬。夬，决也。决则纯乾，可复行天之建，与天同寿矣）



道心泯而人心胜，则自望至晦之月也。



人欲尽而天理还，则自旦至望之月也。

三元延寿参赞书卷之五

九华澄心老人李鹏飞 集

神仙警世

黄帝问气之盛衰。岐伯对曰：人生十岁，五脏始定，血气通，真气在下，好走。二十岁，血气始盛，肌肉方长，好趋。三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，好步。四十岁，脏腑、十二筋脉皆大盛，以平定媵理，始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，好坐。五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明。六十岁，心气始衰，善忧悲，血气懈惰，好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魄离，故言善悟。九十岁，肾气焦，四脏、经脉虚。百岁，五脏皆虚，神气乃去，形骸独居。

经曰：人年四十阴气倍，五十肝气衰，六十筋不能动，精气少，须当自慎、自戒。少知调和摄养宁，不为养生之本。七十以上，宜取性自养，不可劳心苦形，冒寒暑。若能顺四时运气之和，自然康健延年。苟求贪得，尚如壮岁，不知其可。

《洞神真经》曰：养生，以不损为延年之术，不损以有补为卫生之经，居安虑危，防未萌也，不以小恶为无害而不去，不以小善为无益而不为。虽少年致损气弱体枯，及晚景得悟防患，补益气血。有余而神自足矣，自然长生也。

阴德延寿论

一念之觉，固所以得三元之寿。考一德之修，又所以培三元之寿。脉甚矣，念之不可以不觉，而德之不可以不修也。

《老子》曰：我命在我，不在天。紫阳真人曰：大药修之，有易难也。须由我，也由天。若非积行施阴德，动有群魔作障，缘是可以自信矣。道人郭太史，精于谈天者也。应天有书，后之星翁推步，必来取法。曰五行四柱，曰星辰运限。如是而富贵寿考，如是而贫贱疾苦，如是而凶恶夭折。若镜烛影，若契合符世之人，似不能逃其数者。及其究也，合于书者固多，其不合者亦不少，是何欤？岂人生宇宙间，或囿于数，或不囿于数欤。盖尝考之，其推玄究微，既条列于前，至其后则曰阴功，可延其寿，吉人依旧无凶。又曰：随时应物行方便，纵犯凶星亦不虞。是必有见矣。不然寿夭休论命，修行本在人。孙思邈何以有此言欤？太极真人徐来勒，尝遇南斗寿星，问寿夭吉凶之事。星君曰：天道福善祸淫，神明赏善罚逆，人能刻意为善，静与道合，动与福会，如此则我命在我。不为司杀所执，不求寿而自寿，不求生而自生。苟或隳纲纪，违天地，肆愚悖，侮神明，背仁兹，亏忠孝。明则刑纲理之，幽则鬼神诛之，是不知所积，冥中夺其算而夭。其寿者矣，阴德如于公治狱子为，丞相徐卿积善衮衮，公候在所不论。昔比丘，得六神通，与一沙弥同处林野，比丘知沙弥七日当死，因曰：父母思汝，可暂归，八日复来，沙弥八日果来，比丘怪之，入三昧察其事，乃沙弥于归路中脱袈裟塞水，令不得入蚁穴，得延寿一纪。孙叔敖儿时，见两头蛇，恐他人又见，杀而埋之。母曰：吾闻有阴德者天报之福，汝不死也，后为楚令尹。窦禹钧夜梦祖父，谓曰：汝年过无子，又寿不永，当早修阴德。禹钧自是修德罔倦，后又梦其祖父，与曰：天以汝阴德，故延寿三纪，赐五子，荣显。后居洞天之位，范仲淹为之记。由是观之，三元寿考，固得于一念之觉，三元寿脉，又在于一德之修也。或曰：阴德曷从修之。曰：凡可修者，不以富贵贫贱拘，亦不在强勉其

所无，但于水火盗贼，饥寒疾苦，刑狱逼迫，逆旅狼狈，险阻艰难，至于飞潜动植于力，到处种种方便，则阴德无限量，而受报如之矣，善乎。西山之记曰：遇至人得真法，虽云修养所至，是亦阴德之报也。此予所以于参赞书后，复作论曰阴德延寿。

亟三为一图歌

天地人三元，每元六十年。三六百八十，此寿得于天。天本全付与，于人或自偏。全之有其法，奈何世罕传。亟三为一图，妙探太极先。外圆而内方，一坤与一乾。定体凝坤象，妙用周乾圆。寿年在其间，得之本自然。一岁加一点，渐比乔彭肩。未悟参赞法，所点恐莫全。此书神仙诀，识者作寿仙。颜朱鬓长绿，髓满骨且坚。岂特点尽图，天地相周旋。

