

飢飽觸胃卑濕六月足陽明胃合脾不得雜食七月手太陰肺養皮毛不可憂鬱叫呼八月手陽明大腸合肺以養氣勿食燥物九月足少陰腎養骨不可懷恐房勞觸胃生冷十月足太陽膀胱合腎以太陽為諸陽主氣使兒脉絡皆成六腑調暢與母分炁神炁各全俟時而生所以不說心者以心為五臟主如帝王不可有為也若將理得宜無傷胎臟又每月不可針灸其經如或惡食但以所思物與之食必愈所忌之物見食物門中

太公胎教云母常居靜室多聽美言講論詩書陳說禮樂不聽惡言不視惡事不起邪念令生男女福壽敦厚忠孝兩全

演山翁云成胎後父母不能禁慾已為不可又有臨產行淫致其子頭戴白被而出病夭之端也

嬰兒所忌

書云兒未能行母更有娠兒飲妊乳必作魘病黃瘦骨立發熱髮落

書云小兒多因缺乳喫物太早又母喜露食喂之致生病病羸瘦腹大髮眩萎困養子直訣云喫熱莫喫冷喫軟莫喫硬喫少莫喫多法也書云毋淚勿墮子目中令目破生翳鎖碎錄云小兒勿令指月生月蝕瘡勿令就瓢及瓶中飲水令語訥又衣服不可夜露

三元延壽參贊書卷之一

三元延壽參贊書卷之二

深三

九華澄心老人李鴻飛集
地元之壽起居有常者得之

人之身仙方以屋子名之耳眼口鼻其臆漏門戶也手足肢節其棟梁椽桶也髮毛體膚其壁瓦垣牆也曰氣樞曰血室曰意舍曰倉廩玄府曰泥丸絳宮曰紫房玉闕曰十二重樓曰黃門曰飛門曰玄牝等門蓋不一也而有主之者焉今夫屋或為暴風疾雨之所飄搖蟄虫蟻蠹之所侵蝕或又為鼠竊狗盜之所損壞苟聽其自如而不之檢則日積月累東傾西頽而不可處矣蓋身者屋也心者居屋之主人也主人能常為之主則所謂牕戶棟椽垣壁皆完且固而地元之壽可得矣

養生之道

老子曰人生大期百年為限節護之者可至千歲如膏之小炷與大耳衆人大言而我小語衆人多煩而我少記衆人悻暴而我不怒不以人事累意淡然無為神氣自

滿以為不死之藥

莊子曰能尊生者雖富貴不以養傷身雖貧賤不以利累形今世之人居高年尊壽者皆重失之

孫真人銘曰怒甚偏傷恚思多太損精神

疲心易役氣弱病相繁勿使悲歡極當令飲食均再三防夜醉第一戒晨噴亥寢鳴

雲鼓晨興漱玉津妖邪難犯已精氣自全身若要無諸病常當節五辛安神宜悅樂

惜氣保和純壽天休論命修行本在人若能遵此理平地可朝真

書云未聞道者放逸其心逆於生樂以精神伺智巧以憂畏徇得失以勞苦循禮節

以身世循財利四循不置心為之病矣陶隱居云萬物惟人靈且貴百歲光陰如

旅寄自非留意修養中未免疾苦為身累

喜樂

書云喜樂無極則傷魄魄傷則狂狂者意不存皮革焦

書云喜怒不節生乃不固和喜怒以安居

處邪僻不至長生久視

書云喜怒不測陰氣不足陽恚有餘榮衛不行發為癰疽

聚書云喜則氣和性達榮衛通行然大喜傷心積傷則損故曰少喜則神不勞

淮南子曰大喜墜陽

唐柳公度喜攝生年八十餘步履輕健或

求其術曰吾無術但未嘗以元氣佐喜怒恚海常溫耳

東樓法語曰心喜則陽恚散是故抑喜以養陽氣

念怒

書云念怒則氣逆甚則嘔血少怒則形佚

悄悄念恨則損壽怒日久視日月則損明書云大怒傷肝血不榮於筋而氣激矣氣

激上逆嘔血飧泄目暗使人薄厥

書云切勿念怒當止之盛而不止志為之傷喜忘前言腰背隱痛不可以俛仰屈伸

書云多怒則百脉不定又多怒則鬢髮焦筋萎為勞卒不死俟五臟傳徧終死矣藥

力不及苟能改心易志可以得生

隱居云道家更有願生旨第一令人少嗔志

書云常食暴嗔令人神驚夜夢飛揚淮南子曰大怒破陰

名醫叙論曰世人不終者壽皆由不自愛惜念爭盡意聚毒攻神內傷骨髓外之肌

肉正氣日衰邪氣日盛不異舉滄波以注燭火類華嶽以斷涓流

先賢詩曰怒恚劇炎火焚和徒自傷觸來勿與競事過心清涼

悲哀

書云悲哀憔悴哭泣喘之陰陽不交傷也

故吊死問病則喜神散書云悲哀動中則傷魂魂傷則狂妄不精

久而陰縮拘攣兩脇痛不舉

書云悲哀太甚則胞絡絕而陽恚內動發則心下潰澀數血也

書云大悲伐性悲則心系急肺布葉舉上焦不通榮衛不舒熱氣在中而氣消又云

悲哀則傷志毛悴色夭竭絕失生近謂云肺出氣
因悲而氣耗不行所以心糸急而消夫夫
心王志腎藏志悲屬商因悲甚則失精陰
縮因悲而心不樂水
火俱離神精夜亡矣

思慮

黃帝曰外不勞形於事內無思想之患以
恬愉為務以自得為功形體不敝精神不
散可壽百數也

彭祖曰凡人不可無思當漸漸除之人身
虛無但有遊氣氣息得理百病不生又曰
道不在煩但能不思衣不思食不思聲色

不思勝負不思失得不思榮辱心不勞神
不極但爾可得千歲

庚桑楚曰全汝形抱汝生無使汝思慮營
營

靈樞曰思慮怵惕則傷神神傷則恐懼自

失破惘脫肉毛悴色天

書云思慮過度恐慮無時鬱而生涎涎與
氣搏升而不降為憂氣勞思食五噎之病
書云思慮則心虛外邪從之喘而積氣在
中時害於食又云思慮傷心為吐衄為髮

焦

書云謀為過當食飲不敵養生之大患也
諸葛亮遺使至司馬營懿不問戎事但以
飲食及事之繁簡為問使懿曰諸葛公夙
興夜寐二十以上皆親覽焉飲食不數
升懿曰孔明食少事煩其能久乎後果然
矣

張承節云勞經言瘵證有虫患者相繼決
無是理只譬如俗言昔有一不曉事人嘗
陰與一女人情密忽經別離念不舍失
寐忘食便覺形容瘦悴不償所願竟為沉
痾

士人有觀書忘食一日有衣紫人立前曰
公不可久思思則我死矣問其何人曰我
殺神也於是絕思而食如故蓋思則氣結
而氣血俱虛
疾至天枉也

憂愁

靈樞曰內傷於憂愁則氣上逆上逆則六
輸不通溫氣不行疑血蘊裏而不散津液
滲滲著而不去積遂成矣

書云憂傷肺氣閉塞而不行又云遇事而
憂不止遂成肺勞胸膈逆滿氣從胸達背

隱痛不已

書云憂愁不解則傷意恍惚不寧四肢不
耐

書云當食而憂神為之驚夢寐不安

書云女人憂思哭泣今陰陽氣結月水時
少時多內熱苦疑色惡肌體枯黑

書云深憂重悲寢息失時傷也

驚恐

書云因事而有大大驚恐不能自遣膽然不
壯神魂不安心虛煩悶自汗體浮食飲無
味

書云恐懼不解則精傷骨瘦癡瘖精時自
下五臟失守陰虛氣弱不耐

書云驚則心無所倚神無所歸慮無所定
氣乃亂矣

書云大恐傷腎恐不除則志傷恍惚不樂
非長生之道

書云驚恐憂思內傷臟腑氣逆於上則吐
血也

書云恐則精却却則上焦閉閉則氣逆逆

則下焦脹氣乃不行有婦人累日不產以坐草太早恐懼氣結

而然遂與紫蘇藥破氣方得下

書云臨危冒險則魂飛戲狂禽異獸則神

恐

淮南子曰大怖生狂

高逢辰表姪嘗游惠山暮歸遇一巨人醉

卧寺門驚悸不解自是便溺日五六十次

心小腸受感府也同驚而心火散失心寒腎冷而然其傷心傷腎之驗歟

有朝貴坐寺中須臾雷擊坐後柱且碎而

神色不動又有使高麗者遇風檣折舟人

大恐其人恬然讀書如在齋閣高非所守如此則其

為疾當何如耶

憎愛

老子曰甚愛必大費多藏必厚亡知足不

辱知止不殆可以長久甚愛色費精神甚受則遇禍患所愛

若少所費者多惟知足知止則身可不辱而不危也故可長久

書云憎愛損性傷神心有所憎不用深憎

常運心於物平等心有所愛不用深愛如

覺偏頗尋即改正不然損性傷神

書云多好則專迷不理多惡則憔悴無權

戕生之斧也

淮南子曰好憎者使人心勞弗疾去則志

氣日耗所以不能終其壽

視聽

老子曰五色令人目盲五音令人耳聾

彭祖曰淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之

惑知此可以長生

孔子曰非禮勿視非禮勿聽

孟子曰伯夷目不視惡色耳不聽惡聲

孫真人曰生食五辛接熱食飲極目遠視

夜讀註疏久居煙火博奕不休飲酒不已

熱殮麵食抄寫多年雕鏤細巧房室不節

泣淚過多月下觀書夜視星月刺指頭出

血多日沒後讀書數向日月輪看極目瞻

視山川草木馳騁田獵冒涉風霜迎風追

獸日夜不息皆喪明之由慎之

書云心之神發乎目久視則傷心腎之精

發乎耳久聽則傷腎

書云耳耽淫聲目好美色口嗜滋味則五

臟搖動而不定血氣流蕩而不安精神飛

馳而不守正氣既散淫邪之恣乘此生疾

叙書云久視日月星辰損目路井莫顧損

壽故井及水瀆勿塞令人目盲耳聾翫殺

看闕則氣結

書云五色皆損目惟皂糊屏風可養目力

淮南子曰五色亂目使目不明五聲聾耳

使耳不聰又曰耳目曷能久熏勞而不息

乎

有年八十餘眸子瞭然夜讀蠅頭字云別

不服藥但自小不食畜獸肝人以本草羊

肝明目而疑之余曰羊肝明目性也他肝聚於肝肝主血不宜於目明矣

疑惑

書云疑惑不已心無所主正氣不行外邪

干之失寐忘殮沈沈默默氣血以虛漸為

虛勞

春秋晉侯有疾秦醫和視之曰不可為也

疾如蠱

趙孟曰何謂蠱對曰淫溺感亂之所生也

於文血蟲為蠱在易女惑男風落山謂之

壘其卦巽下艮上巽為長女為風艮為少男為山少男而悅長女非匹故惑山木得風而落也

國史補云常疑必為心疾李蟠常疑遇妻鎖井而飲心靈府也為外物所中終身不

痊多疑惑病之本也昔有飲廣客酒者壁有雕弓影落盃中客疑其蛇也歸而疾作

復再飲其地始知其為弓也遂愈又僧入暗室踏破生茄疑為物念念不釋中夜

有扣門索命者僧約明日薦拔天明視之茄也疑之為害如此

談笑

老子曰塞其兌閉其門終身不動開其兌濟其事終身不敝謂目不妄視口不妄言終身不勤苦若目視精慾又益其事則及

身不可敝矣

書云談笑以惜情然為本多笑則腎轉腰

疼

書云多笑則神傷神傷則悒悒不樂悒悒不寧

書云多笑則臟傷臟傷則臍腹痛久為氣損

真人云人若不會將理者只是多說話戒多言損氣以全其壽也

書云呼叫過常辨爭問答冒犯寒暄恣食鹹苦肺為之病矣

書云行語令人失氣語多須住乃語

津唾 真人曰常習不唾地蓋口中津液是金漿

玉醴能終日不唾常含而嚙之令人精氣常留面目有光

書云養性者唾不至遠遠則精氣俱損久成肺病手足重皮毛蠹齒脊痛咳嗽故曰

遠唾不如近唾近唾不如不唾

書云唾者溢為醴泉聚流為華池府散為津液降為甘露流臟潤身宣通百脉化養

萬神肢節毛髮堅固長春

書云人骨節中有涎所以轉動滑利中風則涎上潮咽啞聚響以藥壓下俾歸骨節可也若吐其涎時間快意枯人手足縱活

亦為廢人小兒驚風亦不可吐涎也

有人喜唾液乾而體枯遇至人教以回津之法久而體復潤蓋人身以滋液為本在

皮為汗在肉為血在腎為精在口為津伏脾為痰在眼為淚曰汗曰血曰淚曰精此

既出則皆不可回惟津唾則獨可回回則生意又續續矣滋液者吾身之寶金丹訣

曰寶聚則為富家寶散則為孤貧客起居

廣成子曰無勞爾形無搖爾精乃可以畏

生所謂無勞者非若飽食坐卧兀然不動使理絡不通血氣凝滯但不必提重執

精力疲極則妙矣 莊周曰人有畏影惡迹而走舉足愈數而

迹愈多走愈疾而影不離身自以為尚遲疾走不休絕力而死不知處陰以休影處

靜以息迹愚亦甚矣

書云勇於敢則殺勇於不敢則活蓋敢於有為即殺身不敢有為則活其身也 書云起居不節用力過度則絡脉傷傷陽則切傷陰則下

書云起居不時飲食不節者陰受之而入五臟填滿拍塞為瘡泄為腸癖賊風虛邪者陽受之而入六腑身熱不得卧上為喘呼

書云精者神之本氣者神之主形者氣之宅神太用則歇精太用則竭氣太勞則絕書云甚勞則喘息汗出損血耗氣

行立

書云久行傷筋勞於肝久立傷骨損於腎養生云行不疾步立不至疲立勿背日

書云奔及走馬大動其氣氣逆於膈未散而又飲水水搏於氣為上逆

書云水有沙風處勿浴勿渡當隨牛馬急渡之不傷人水中又有水弩射人影即死以物打水令弩散急渡吉

書云行汗勿跛床懸脚久成血痺足痛腰疼

真人曰夜行常啄齒殺鬼邪

沈存中筆談草間有黃花蜘蛛名天蛇遭其螫仍濡露則病如癩通身潰爛露涉者

慎之

書云大霧不宜速行行宜飲少酒以禦霧瘴音有早行三人一食粥而病一空度而死一飲酒而健酒能壯氣辟瘴也

坐卧

書云久坐坐傷肉久卧卧傷氣坐勿背日勿當

風濕成勞坐卧於塚墓之傍精神自散

書云卧出而風吹之血凝於膚為痺凝於脉為血行不利凝於足為厥

書云燭燈而卧神魂不安卧宜側身屈膝不損心氣覺宜舒展精神不散舒卧招邪

魅孔子云寢不尸

書云寢不得言語五臟如懸磨不懸不可發聲孔子云寢不言

書云卧勿以脚懸踏高處久成腎水虛損足冷

書云卧不可戲將筆墨畫其面魂不歸體書云卧履不語是魂魄外遊為邪所執宜暗喚忌以火照照則神魂不入乃至死於燈前履者本由明出不息火並不宜近喚及急喚亦恐失伸鬼也

書云卧處頭邊勿安火爐日久引火氣頭重目赤鼻乾發腦癱瘡瘡

書云卧習閉口氣不失邪不入若張口久成消渴失血色又夜卧勿覆頭得長壽濯足而卧四肢無冷病又醉卧當風使人發

瘡醉卧黍穰中發瘡患大風眉墮又雷鳴時仰卧星月下保卧當風中醉卧以人弱之皆不可也

隱居云卧處須當傍虛歇烘焙衣衾常損人

書云飽食即卧久成氣病腰痛百病不消成積聚

書云汗出不可露卧及浴使人身振寒熱風漸

書云坐卧處有隙風急避之尤不宜體虛

年老之人有人三代不壽問彭祖祖觀其寢處果有一穴當其腦戶今案之遂得壽益神風入耳吹腦則陽蒸散頭者諸陽所聚以主生也

沐浴洗面

書云頻沐者氣壅於腦滯於中令形瘦體重久而經絡不通暢

書云飽食沐浴冷水洗頭飲水沐頭熱泔
洗頭冷水濯足皆令人頭風

書云新沐髮勿令當風勿濕髮髮勿濕頭
卧令人頭風眩眼及生白屑髮禿而黑齒
痛耳聾

書云女人月事來不可洗頭或因感疾終
不可治

書云沐浴漬水而卧積氣在小腹與陰成
腎痺

書云炊湯經宿洗體成癖洗面無光作皴
哇瘡

書云頻浴者血凝而氣散體雖澤而氣自
損故有癰疽之疾者氣不勝血神不勝形
也

書云時病新愈冷水洗浴損心胞

書云因汗入水即成骨痺昔有名醫將入

汗河浴醫曰此人必死隨而執之其人入
店中取大漆細切熱洗之食之汗出如
雨醫曰貧下人且如藥
況於富貴乎遂不入局

書云盛夏衝熱冷水洗手尚令五臟乾枯
況沐浴乎

書云遠行觸熱逢河勿洗面生烏肝

開覽云目疾切忌浴令人目盲白房良壯
日道人曰但能不沐頭則不病
此老良記之七十餘更無眼病

擗髮

真人曰髮多擗去風明目不死之道也又

曰頭髮梳百度

陶隱居云飽則入浴飢則梳櫛多浴少益

心目故道家晨梳常

真人曰髮宜多擗手宜在面齒宜數叩津

宜常熱氣宜精煉此五者所謂子欲

安樂詩云髮是血之餘一日一次梳通血

脉散風濕鎖碎錄云亂髮蔽卧房壁中久

招不祥

書云髮落飲食中食之成癩宋明帝官人

則氣絕徐文宿曰髮癩也以油灌之吐物

長二尺頭已成蛇懸柱上水瀝盡惟餘一

髮覆頭立言為太常丞有人病心虛滿頭
如擗指無日燒之有髮
氣若頭尾全脫食必然

大小便

書云忍尿不便成五淋膝冷成痺忍大便

成五痔

書云腎小便足膝冷呼氣腎大便腰疼目
澁

書云或飲食或走馬或疾走或為寒熱所
迫令胞轉臍下痛胞屈辟小便致死

書云大小二事勿強閉抑忍又勿失度或

澁或滑皆傷氣害生為禍甚速劉惟簡至

人飲金花丸以縮小便藥把磁眼三日

小便極少至州肢體通腫蓋被閉却水

道水滋安行不退置和藥為所誤蓋水泉

小止者勝脫不藏也宜服藥劑以攝水其

可強止

鎖碎錄云對三光便溺及向西北並損人

年壽

衣者

書云春冰未泮衣欲下厚上薄春陽收陰

繼世長生

書云春天不可薄衣傷寒霍亂食不消頭

痛

書云大汗能易衣佳或急洗亦好

書云大汗偏脫衣得偏風半身不遂

書云濕衣汗不可久著發瘡及風癩二腑
不利

書云飲酒汗出脫衣靴鞞當風取涼成脚氣

書云冬時綿衣襖褥之類急寒急者急換急脫

陶隱居云綿衣不用頰加添稍暖又宜時

暫脫

鎖碎錄云若要安樂不脫不着北方語也

若要安樂頰脫頰着南方語也

天時避忌

內經云陽出則出陽入則入無擾筋骨無

見霧露達此三時形乃因薄

經云大寒大熱大風大霧勿胃之天之邪

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

極元氣豈可與大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

真人曰在家在外急逢大風暴雨震雷昏

霧皆是諸龍鬼神經過宜入室燒香靜坐以避之過後方出吉不爾殺人

書忌云朔不可哭晦不可歌招凶

四時調攝

內經曰春三月此謂發陳夜卧早起生而

勿殺逆之則傷肝夏為寒變奉長者少

又曰春傷於風夏必飧泄

書云春夏之交陰雨卑濕或引飲過多令

患風濕自汗體重轉側難小便不利治必

不救惟五本救最佳

內經曰夏三月此謂蕃秀夜卧早起使志

無怒使氣得泄逆之則傷心秋為痠瘡奉

收者少

陶隱居云四時惟夏難將息伏陰在內腹

冷滑補腎湯劑不可無食物稍冷休哺啜

書云夏之一季是人精神之時心肝腎乘化為水至秋而始堅當不問老少皆食燥物則不惠者亂腹腹百病不作

書云夏冰止可隱映飲食不可打碎食之

入腹冷熱相搏成疾

書云夏至以後迄秋分須慎肥膩餅霍油

酥之屬此物與酒漿瓜果極理相妨所以多疾者為此也

陶隱居云冷枕涼床心勿喜凡枕冷物大損人目

書云夏不用露卧令皮膚厚成癬或作面

風

書云夏傷暑秋痲瘡忽大寒勿受之患時

病由此

書云暑月日曬處有石不可便坐熱生瘡

冷成疔

書云盛熱帶汗當風不宜過自日中來勿

用冷水沃面成目疾伏熱者未得飲水及

以冷物迫之殺人

書云五六月澤中停水多有魚鱉精飲之

成癩

內經曰秋三月此謂容平早卧早起使志

安寧逆之則傷肺冬為澹泄十八藏者少

書云秋傷於濕上逆而咳發為痿厥又立

秋日勿浴令皮膚癢燥因生白屑又八月

一日後微火煖足勿令下冷

內經曰冬三月此謂閉藏水冰地圻無擾

平陽早卧晚起必待日光去寒就温毋泄
皮膚逆之則傷腎春為痿厥奉生者少

書云冬時忽大熱勿受之患時病由此又
曰冬傷於寒春必病温

書云冬時天地閉血氣藏作勞不宜汗出
冷背

書云冬寒雖近火不可令火氣聚不須於
火上烘炙若炙手煖則已不已損血令五

心熱手足應於心也
書云大雪中跣足人不可使以熱湯洗或

隨飲熱酒足趾隨墮又觸寒來寒未解勿
便飲湯食熱物

四氣調神論曰夫四時陰陽者萬物之根
本也所以聖人春夏養陽秋冬養陰與萬

物沉浮於生長之門逆其根則伐其本壞
其真矣故陰陽四時者萬物之終始死生

之本也逆之則災害生從之則苛疾不起
是謂得道故天真論曰有賢人者遂從陰

陽分別四時將從上古合同於道亦可使
益壽而有極時也

且春避忌

書云早出舍煖生薑少許辟瘴開胃又且
起空腹不宜見尸臭氣入鼻舌上白起口

臭欲見宜飲少酒
真人曰平明欲起時下床先左脚一日無

災谷去邪彙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

又且勿噴嚏暮無大醉勿遠行
經曰平旦人氣生日中陽氣隆日西陽氣

已虛氣門乃閉是故暮而收拒無擾筋骨
無見霧露建此三時形乃困薄

書云夜行用手掠髮則精邪不敢近常咏
齒殺鬼邪又夜卧二足伸屈不並無夢泄

真人云夜夢惡不須說且以水面東嘆之
呪曰惡夢著草木好夢成珠玉吉

有教入廣者曰朝不可虛暮不可實今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

書云忽見光怪變異之物強抑勿恠吉伊官解多妖有報曰鬼使角曰他熱飲尔又報曰鬼報鼓日以槌與之范文正讀書府學夜有大面之怪近之范以筆書其面曰汝面非常大難欺范仲淹二公不以怪處之而惟自滅可為法

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

浸之嚼寄生葉止血妙鎖碎錄云簫管掛
壁取之勿便吹恐有蜈蚣師祖劉復真赴

仆地呼號可畏但見吹火筒在傍劉知其

書云凡古井及深窰中多毒氣不可輒入

五六月最甚先下雞鴨毛試之若旋轉不
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

三元延壽參贊書卷之二