

至言總卷之三

去三

會稽 西 允 道士 范 德 然 撰

禁忌

王珉山人養生方論云病由口入節宣方也  
生勞敗靜養道性也酸鹹以時禮醫具也補

瀉以性草經明也性調乎食命延乎藥斷可  
識也菘藜害筋蒜韭傷血生葷損氣葱蒜炙

神理生之明戒也白蒿半昔下苗地黃苗也  
惡實牛旁首宿四物濟身之要也退與不退

寡之於思慮進與不進在秉之常志  
凡一切五辛皆害於藥力又薰人神氣

凡桃李芸薑蒜韭等不宜丈夫亦宜少食漸  
斷

凡人年四十已下不宜全食補丸散為陰氣  
尚未足陽氣尚盛之故也特宜慎之就補中

有延緩和通者可矣至三而後不飲食若冬月夜  
長及性熱少食溫軟物食訖搖動令消不爾

成脚氣入春宜晚脫綿衣令人傷寒霍亂不  
消食頭痛衝熱汗出不宜洗身漱口令人五  
藏乾少津液卧不用著燈及被覆頭面兼不

用開口冬夏不用枕冷物鐵石等令人眼暗  
抱朴子曰或問所謂傷之者色慾之間乎答  
曰亦何獨斯哉然養生之要在房中之道  
上士知之可以延年除病其次不以自伐若  
年尚少壯而知還陰丹以補腦采七液於長

谷者不能服藥物不失三百歲但不得仙耳  
不知其術者古人方之於冰坭之拒盛湯有

苞之中蓄火者也且又才所以不速而困思  
之傷也力所以不勝而強舉之傷也深憂重

患傷也悲哀憔悴傷也喜樂過差傷也汲汲  
所欲傷也戚戚所憂傷也久談言笑傷也

息失時傷也挽弓引弩傷也沉醉嘔吐傷也  
飽食即卧傷也跳走喘乏傷也歡呼哭泣傷

也陰陽不交傷也積陽至盡至盡則亡非道  
也是以養性之方唾不遠行不疾步耳不極

聽目不極視坐不至疲卧不至懣懣者歎反  
莫強也直也先寒而衣先熱而解不欲極飢

而食不欲渴而飲食不過多凡食過多即結  
積聚飲過多則成痰癖不欲甚勞不欲甚逸  
不欲甚流汗不欲多唾不欲奔走走馬不欲

極目遠望不欲多咬生冷不欲飲酒當風卧  
不欲數沐浴不欲廣志遠求不欲規造異巧  
冬不欲極溫夏不欲極涼不欲露星下不欲  
卧中見扇大寒大熱大風大露皆不欲胃之  
五味不欲偏多故酸多則傷脾苦多則傷肺

辛多即傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此五  
行自然之理凡言傷者亦不便覺謂久則損

壽耳是以善攝生者卧起有四時之早晚與  
居而有至和之常制筋骨有偃仰之方杜閑

邪有吞吐之術流行榮衛有補瀉之法節宣  
勞逸有與奪之要忍怒以養陰氣抑喜以養

陽氣然後先將草木以救虧缺服金丹以定  
不窮養性之道盡於此矣黃帝曰一日之忌

夜莫飽食一月之忌暮莫大醉一歲之忌暮  
莫遠行終身之忌暮莫然燭行房勿得起恨

於常以息怨仇一切溫食及酒漿臨上看不  
見物影者勿食成卒病若已食腹脹者急以

藥下之諸熱食鹹物竟不得飲食冷水酢漿  
水令失聲也酒可以殺諸藥物服氣辟穀兼  
先有宿疾應下藥所須飲三二盞可通暢傷

多則暢極醉有腐腸爛脾潰髓蒸筋之毒傷損壽命五情昏亂持宜忌之類川韓融字元長曰酒者五穀之華味之至也亦能益人亦能損人若服散藥過飽滿失飢虛犯風寒觸霧露者節其分劑而飲之宜消邪氣却風禦寒藥之效驗莫過於酒血脈養性者所宜慎也又酒令人假健醒時所以不欲不能醉皆強為之積習轉久升量轉多酒熱不腹為用體氣漸弱精神昏亂害性喪生之所由也

凡人不得北首而卧卧之勿留燈令魂魄六神不安多愁恐亦不可北向喫食北向承北向又坐思惟不祥起勿北向唾罵犯魁罡神勿北向冠帶勿怒目視日月光令人失明

凡大汗勿脫衣得偏風半身不遂

凡熱食汗出勿盪風發症頭痛令人目泄鏡

卧睡勿歌不祥起卧勿大語損氣力卧時頭邊勿夾爐火火氣蒸人目赤及鼻乾目暗冬日温足凍腦春秋足腦俱凍此聖人之常道且起勿嗔恚且下床勿叱呼勿惡言勿舉足向火對竈罵詈勿咨嗟吁奈何聲此名請禍

特忌之勿豎膝坐而交臂膝上勿令髮覆面皆不祥清旦聞諸善事聞惡事即於所來方唾之吉惡夢旦不用說以含水向東方噴之云惡夢者草木好夢成寶玉即無咎矣

凡上床先脱左足履或速行乘車馬不用回顧則神去人凡一切翹飛蠢動不可故殺傷損至於龜蛇此二物有靈異於他族或誤殺他有靈者或陰精害人深宜慎慎勿陰霧中速行也

凡行來坐卧常存北斗魁罡星在人頭上所向皆吉

勿食父母兄弟及自身本命等肉令人魂魄飛揚家出不孝悌子息

凡旦起著衣誤翻著者云吉利便者無咎也

衣有光當三振之云袂去袂去則無害

勿塞井及水溝瀆令人目盲向午後陰氣起不可沐髮令人心虛鏡汗多夢頭風也

諸應渡候水溪中先有沙虱水弩者勿在水中浴欲渡時待驢馬渡後而渡有射公者射人影即死先以物打水水弩即發發後急渡

无妨

夫山有鳥土出泉者不可久居常食作癩病人不得喜發丰瘡

諸山有孔曾採銅寶者唯三月九月可餘月山閉氣入者卒死老子養生經曰人飲食慎勿伏食山熱食勿令汗液流入食中傷人食冷物令齒痛食熱物令灼唇食畢當摩腹二百下以來除去百病水銀不得近牙齒發斷腫善落齒

礬石不生入藥食之中破人心肝

凡服仙藥常向本命服畢勿道死喪事山事犯傷胎神徒服無益也服神藥勿北向亥子日勿服藥沈義口訣云道士結頭理髮及飲食施為履履枕褥皆勿令非道者見而干犯之陳安世口訣云服食藥物不欲食絲及石榴子猪肉犬肉黃石公口訣云桂不可日日嚼之損骨壞筋空腹不用見臭尸尸氣入脾令舌上生白膜起口常臭宜飲少酒見之稍可終不如不見觸寒來寒未解食熱食成刺風飽食竟沐髮作頭風

凡銅器蓋食汗出入食中發惡瘡內疽熱食  
出勿洗面失顏色及面無光又如蟲行飲水  
勿急咽久成氣病及水瘕瘕者瘕也飽食竟  
勿即卧久作氣病令背痛傷飢卒飽久成心  
瘕及癖飽食走馬久成心瘕飲水大走傷心

久成心瘕飽食大走成惡大渴氣不行大飽  
氣不藏勿食生肉脹胃大食傷膀胱及百脉  
閉塞冷食傷腸熱食傷胃

酸蜜勿食多令人泄下向水漿不見影勿食  
桃李味酸多食令人熱杏酸多食傷筋骨損  
人壽命

梨味苦令人寒中痰金瘡及產婦勿食櫻桃  
蒲桃味甘治腸間水調中利小便作酒長飲  
之佳

苾者一名水芝生利水道生果作病者其莖  
蒂及汗下除之亦吐

薤味辛利病人除寒熱擣之塗金瘡去水氣  
夫一切葷物並傷氣不可食至於薤雖葷不  
同五辛例甚溫中補骨宜久食令人利中損  
陰氣傷筋

穢麥味甘除熱

芹味辛除腎邪氣久食令人寒中

大麥味酸食之令人多熱無夷味辛除邪久

食調五藏殺長蟲

小麥味甘下熱除腸熱也

稻米味甘令人多熱宜久食作青精飪飯食

之延年長生而不死仙人青飯歌云南山有

木字侯叔侯叔南場草名常能服之玉女逐

田中有草名烏煙能令口香益玉泉何不為

之日月遄烏煙即稻中烏香米也可作飪飯

虛而受色也

大豆令人身重多熱

蔓菁一名蘿菔味苦利五藏輕身益氣又王

山人養生方論云蘿菔消食下痰癖甚宜人

生熟俱善

冬菰下脚氣

胡荽麥子冬菰醋鹹芥已上並傷筋下樂動

風

萬苴令人寒中傷骨水節變人黑髮成白

蘭香胡荽芸薹並損人斜蒿蔓菁菹食之平

葵夏不可食冬月乾者熱發時黃蘗煎壺下

之甚利大小腸通滯氣以冬月滋熱人喫一

頓無妨常食則損故經曰十日一葵羹焉

甘菊溫堪食與丹石不相宜

苟杞堪喫發丹石少食溫久微寒

好椒常食中食之甚好明目黑髮

安平崔寔字子真四月令曰五月是仲夏

月也至日也陰陽爭血氣散先後日至各五

日寢別內外是月止聲色也陰氣入藏腹中

寒不能化膩先後日至日各十日無滋味少

食肥醲距立秋無食煮餅及水漉餅南陽張

衡字平子曰冬至陽氣歸內中熱物入胃易

消化夏至陰氣潛內物入脾難消化距四時

不欲食迎節之物所謂不時傷性損年續川

陳紀字元方曰百病橫生年命橫夭多由飲

食之患過於聲色聲色可絕之踰年飲食不

可廢之一日為益亦大為惡且切審滋味百

品或氣勢相代觸其禁忌便成疢毒緩者積

而疢急者交而暴至於飲酒味藪令人昏悶

此甚驗也高平王熙字叔食曰食不欲雜雜

則有相犯者當時或無災患積久為人作疾  
又夏至迄秋分節食肥膩餅臙之屬此物與  
酒水瓜果相妨當時不必皆病入秋節變陽  
消陰寒氣總至輒多諸暴卒病屬由於涉夏  
取冷太過飲食不節故也而惑者以病至之  
日便謂是受病之始不知其所由來者漸矣

至言總卷之三

至言總卷之四

去四

運氣

會稽丹北道士范倫然撰

混元之氣自無而生有曰太極是生兩儀  
兩儀既分四象昭晰陰陽變化萬物生焉然  
後形質成立而愚智不同生靈之涯短長區  
別蓋因受納元和清濁損益也世人多不能  
順時和氣理藏安神信其老衰任其亡滅甘  
為壽命之限良可悲哉夫身之有氣若川之  
有水水能覆舟亦能載舟氣能生身亦能滅  
身運深厚之水則能載非常之舟積深厚之  
氣則能持非常之命水積深厚必成泉源氣  
積深厚必達精田精田者神明也神存則身  
立神去則身亡故須積運氣力存養精神長  
生之道也老子西昇經曰身之虛而萬物至  
心之無而和氣歸故善養身者藏身於身而  
不出藏人於人而不見故君子之治也必先  
死於國既死不亡其國盛也民不敢散更復  
充也若能知常施行返眾人歡樂用生生也  
動而失之壽命竭也夫天下大物甚綿綿冥

冥混沌不可知之者去之欲之者離之近  
之者速之是以聖人非託於天下非託於鬼  
神亦非託於萬物常以虛為身亦以無為心  
此兩者同謂之无身之身无心之心可謂守  
神守神玄通是謂道同黃老經玄示曰天地  
施化與物無窮人道施化形神消亡轉神施  
化精竭故衰形本生於精精生於神不以精  
施故能與天合德不以神化故能與道同域  
又曰道者氣之率氣者體之充善充者遂其  
志惡充者喪其形故行氣之法少食自節動  
其形和其氣因輕而上之勿過失突復而還  
之其狀若煙正體正形心意專一固守中外  
上下俱闕神周形骸濳暢四溢修守闕元滿  
而且實因而推之衆邪自出老子曰食氣咽  
精受明玄經生道要妙出幽入冥上固雲門  
下固靈根如雲無足如水無根元氣混沌變  
化太清審而握之久久自靈知之甚易行之  
甚難矣夫修生之人德以形為車道以氣為  
馬魂以精為根魄以目為戶形動德散氣越  
道叛精消魂損目動魄亂是以聖人靜形閉