申生人　忌正月七月得病
酉生人　忌二月八月得病
戌生人　忌三月九月得病
亥生人　忌四月十一月得病

十二支得病法

建日病男輕女重　滿日病男女有困
平日病男女不妨　定日病男女俱重
執日病男輕女重　破日病男困女重
危日病男女俱重　成日病男女俱輕
收日病男女不死　開日病男女無事
閉日病男輕女重　除日病男輕女重

祛病三十卷終

碗內送於流水處去自然吉也

○傳授鎮諸怪符法

叩齒三通含淨水一口向東方噀之呪曰

叱咄　赫赫揚揚　日出東方　吾勅此符
普掃不祥　口吐三昧之火　服飛門邑
之光　捉怪使天蓬力士　破疾用穢跡金
剛　降伏妖怪　化爲吉祥　急急如律令勅

竈　日日日　釜　火火火　日日日　弱　攘竈釜　器　饒精厭　血　厨門吉
怪　怪

扁　煞　囚　攘家具　芸怪符厭　怪處吉
鰲　昌　怪

昌　攘鳥入人　家怪厭大　門吉
鵝　十立西　怪

扁　傳鷄鵝　鴨怪厭極　并家上

人瑞堂訂補全書備考卷之三十一

養生要語

戒食牛肉

我勸世人勿食牛肉服耕効勞反遭殺戮爾食何來忍爲烹煮咄嗟此牛莫云是畜六道輪迴互相報伏焉知夙生非爾眷屬豈曰無知臨死觳觫口不能言淚珠流落皮解體分猶張兩目目眶徒張看爾反覆能保他年不變爲犢公我慈悲食饌恣慾只愛口慾不思中毒有飯充饑得疏已足適口物多何食牛肉

養生門

眞人養生銘

人欲勞於形百病不能成飲酒勿大醉諸病自不生食了行百步教以手摩肚寅丑日頭甲頭髮梳百度饑則立小便飽則坐施溺行處勿當風居止無小隙遇夜濯足肚飽食終無益思慮最傷神喜怒最傷氣每去鼻中毛當昔不唾地天明欲起時下床先左脚一日無災殃去邪兼避惡如能七星步令人長壽

藥酸味傷於筋苦味傷於骨甘多不益肉辛多敗正氣鹹多促人壽不得偏躭嗜春夏少

地藏王曰

一切諸衆生貪生悉懼死我命即他命慎勿輕於彼

（食鹽不草）

酒唯酒無常不及亂○飲酒過多血脾之疾○久飲酒者腐腸爛胃潰髓焚衝傷人損壽○酒味甘苦辛大熱有毒行藥勢殺百邪惡氣○食生菜飲酒必然令人腸結○飽食吃多飲水及酒成癖痞○勿飲濁酒食麵便塞氣孔○酒漿臨上看之不見人影者勿食○飲酒不可過多多則送吐之爲佳○酒不可合乳飲令人氣結○飲酒食紅柿令人心痛生疽亦令人易醉○飲酒食姜不令人心痛○飲白酒食生韭令人病增○飲白酒以桑枝夾牛肉多食生寸白蟲○凡飲酒忌諸甜物○酒後不可食不辣物緩人筋骨又不可食胡桃令人嘔血○飲酒不可食羊子腦大害人○飲酒之法自溫至熱若於会散時飲極熱酒一盃則無中酒之患○酒後如飲酒須以酒嚥去目漢椒三両粒即不爲疾○銅瓶器不可久貯酒能殺人暫貯無害○飲酒熟未解以冷水洗面令人面發瘡輕者飲鮑○飲酒人飲水或酒癖呢吐疾○淫酒于酒色者將以萌虛心黃疸腸澼痔漏之疾○醉當風卧以扇施泄秋冬固陽事獨卧是守眞慎靜最爲貴錢財生有分知足將爲利強知是大患少慾終無慮神靜自常安脩道宜終始書之壁屋中養生眞秘吉

衛生歌

天地之間人爲貴頭象天兮足象地父母遺體宜保之乾坤五福壽爲最衛生切要知三戒大怒大慾（趙孟作大奠）并大醉三者若還有一焉須防損失眞元氣欲保長生先戒性火不出兮神自定木還去火不成灰人能戒性還延命貪慾無窮却忘精用心不已走元神勞神盡散中和氣更復何能保此身心若太費則消形若太勞勞則歇神若太傷傷則虛氣若太損損則絶世人若識衛生道喜樂有常嗔怒少悲哀極思慮除因事莫驚去煩惱春噓明目夏呵心秋呬冬吹肺腎寧四季長呼脾化食三焦暢却熱難停髮宜多梳氣宜鍊齒宜頻叩津宜嚥子欲不死脩崑崙雙手揩摩常在面春月少酸宜在甘冬月宜苦不宜鹹夏要增新宜鹹苦秋辛可省但加酸季月少鹹甘畧戒自然五臟保平安若能全減身康健滋味過多生病難春寒莫放綿衣薄夏月汗多須換着秋冬衣冷漸加添莫待病生絶服藥惟有夏月難調理內有伏陰忌氷

自搖成惡風○醉以冷水洗浴成脾瘟水瓜枕生冷宜少飡免致秋來成痢痢心旺○大醉汗出當以粉傅之令其自乾發神衰宜切忌君子之人守齋戒常令克實勿成風痺○醉不可當風向陽令人發強空虛日食須當去油膩太飽傷神飢傷胃太○醉不可強食或發癰疽或發瘡或生瘡○醉後不可走馬及跳躑○飲酒大渴傷血多傷氣飢飡渴飲莫太過免致膨脹醉溫地而卧或令當風衝厨下露坐成癲病○酒癲者飲酒大醉不食卧柔軟損心肺醉後強飲飽強食未有此身不生疾中經夜方起遂成疾眉毛墮落○飲酒人資飲食以養生去其甚者將安逸食後徐者嚼鷄舌香則量廣漫半天而則不醉行百步多手摩腹肚食消磨夜半雲根濯清○醉不可露卧令人面發瘡皰○酒之水田用濁氣切須呵飲酒可以陶情性太飲毒在齒每飲酒一盃即吸水漱滌則不過多防有病肺爲華蓋倘受傷咳嗽勞神能醉○欲醒酒食橄欖○宿酒未解令密損命損勿將鹽去點茶分明引賊入其家下焦虛冷令人瘦傷腎傷脾防病加坐卧切防浸烏梅多吹清醒風入腦腦內入風人不壽更兼醉飽卧風中

茶除煩去膩不可閒茶然暗中損人不少○苦茶久食羽化與飛同食令人身重○茶吃多則滯在腰脅故令人身腰而下多亡俱茶吃但須長少鹽緣鹽遇利自然無滯○飲食茶令少眠睡○苦茶久食益意思○茶以湯澆罐之則苦辛之其飲酒令人不眠○其荷片爲末于茶飲中吃不日蠱蠱却不損人如要復吃酒則復肌內也○若若久服令人有力悅志○茶空心不宜食

湯水冬日則飲湯夏日則飲水食熱物勿飲冷水凡水照見人影動者不可飲之凡諸飲酒藥若取新汲清泉不用

喜養體須當節五辛五辛不節善原本作卷傷身趙孟頫作神莫教只動虛陽發精竭茶作渠渠猶也枯病疾茶作渠趙本不問在家并在外若遇迅雷風雨至急須端肅敬天威凡几焚香宜少避恩愛牽纏不自由利名紫紬幾時休放寬些子自家福免致中年早白頭頂天立地非容易飽食煖衣寧不愧思量無以報洪恩早晚焚香謝天地長生不老是如何胸中平今積善多惜氣惜身兼惜命請君細玩衛生歌

衛生五事

停汗濁者損人飲水勿急咽久成氣疾或成水癖○盛夏胃暑難以全數飲冷但刻意少飲勿與生硬菓菜油膩憩食相犯亦不至生病也○銅湯瓶湯飲之損聲○伏熱者不得飲水衝寒者不得飲湯○凡山水甚強若飲食之令人病○飲不過多謂未厭先止也或欲酸甘而漿務爽口而非爲渴則不免爲痰飲之疾

鹽鹽鹹走血故東方食魚鹽之人多黑色之血之驗病漱及水者宜全禁之齒縫中多血出常以鹽湯漱牙則已益齒走血之驗也○鹽多食傷肺令人失色

夫未聞道者放逸其心逆於生樂以精神狥智巧以憂狥得失以勞苦狥禮節以身世狥財利四狥不置心爲之疾矣極力勞形燥暴氣逆當風縱酒食嗜酸辛肝爲之病若飲食生冷溫涼失度久坐久卧大飽大飢脾爲之病矣呼吁過常辨爭陪荅胃犯寒暄恣食鹹苦肺爲之病矣久坐濕地強力入水縱慾勞形玉田涌溢腎爲之病矣五病既作故未老而羸未羸而病病至則重甚則必斃嗚呼是皆弗思而自取之也衛生之事須謹此五者可致終身無若經曰不治已病而治未病正此之謂也

真常子養生歌

酒多血氣皆亂味薄神夢自安夜漱却勝朝漱暮飡不若晨飡耳鳴直須保腎目病必須治肝節飲目然脾健少思必定神安汗出莫當風立肚空莫放茶穿

孫真人養生銘

怒甚偏傷氣思多太損神疲心易瘦氣虛弱病相縈勿使悲歡極常令欲食均再三防夜醉第一戒晨嗔亥寢鳴金鼓寅興漱玉津妖邪思難已精氣自全身若要防諸病常當節五辛安神宜悅樂惜氣保和平壽夭須論命脩行本在人若能遵此理平地可朝真

魚食之成口瘡○醬無毒殺一切魚肉菜蔬羹毒○蜜食中之常用春夏天氣不和蒸炒以酒漬服之至佳○熬豉和白米浸酒常食之辟瘟疫○豉湯豉本性太冷只辟麵毒傷脯頓元氣特宜忌

糖蜜糖蜜不可與鰕同食令人暴下食多尤為害○鮮蜜不可盛密及密煎食之損氣○沙糖多食生長虫消肌肉損齒發痒○沙糖不可與葷同食食之葷不消成癥身重不能行役○沙糖不可與鯽魚同食食之令人成痒虫○白蜜不可合蒜首食之○白蜜米不可與蒜逆唾損氣多唾損神多汗損血疾行損筋

孫真人二十多

多思則神殆多念則志散多慾則志昏多事則勞形多語則氣之多笑則傷臟多愁則心多樂則語溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷不理多惡則憔悴無歡抱朴子十五傷

才不逮強思之力不勝強舉之深憂重慮悲哀憔悴喜樂過度汲汲所欲戚戚所患久談言笑寢食失時挽弓引弩沉醉嘔吐飽食即卧跳走喘之歡呼哭泣陰陽不變

四損

糖食之○食腸多飲酒大忌○飲糖蜜皆是也多食動脾風

脯鹽不是漏水堕諸脯肉上食成瘕結○暴肉不乾火炙不動見水自動者不可食○脯藏米甕中有毒及經夏食之不消化為虫○凡生熟肉脯以鹽蜜密使氣不泄者食之害人○鮮鰿賣作魚鮮肉殺人○貯蜜器不可貯鮮食必害人○青魚鮮不可合蒜葱食之○青魚鮮不可合生葵及麥醬同食之○魚目赤作鮮食之害人○凡魚醬及肉醬多食令髮為陳久也○鱸魚作鮮食之死良

三二害

人身中三寶者精氣神也精生氣氣生神神自靈也故精絕則氣絕氣絕則命絕也黃庭經註

精氣形

精者神之本氣者神之主形者氣之宅故形大用則損精大用則損氣大勞則絕

心腎肝胆

心之神發乎目則為之視腎之精發乎耳則為之聽肝之魂發乎鼻則為之嗅膽之魂發乎口則為之言故妄視則損心妄聽則損腎妄嗅則損肝妄言則損

藏精藏神

總禽白鳥玄首不可食○凡鳥目生吞之令人見諸魅○鳥三足四距殺人○鳥六指不可食○鳥死足下伸不可食○鳥卵有八字不可食○凡鳥飛殺人其口必有物拔去放之則吉○凡鳥自死口不開超不合者不可食○諸鳥自死者食之殺人○凡鳥投人不可投食鴛鴦食鴛鴦肉食人大患瘋○夫婦不相愛私養鴛鴦肉食之當相愛也

鷓鴣與筍同食令人腹脹

鴈食鴈肉損人神氣○鴈腊可和豆黃和服令人肥白

雀雀肉不可合蜜食○雀肉不可合李子食○雀肉不可合雜生肝食○雀和乾姜末蜜丸服令人肥白

鶉鶉和生姜食止泄痢酥煎偏令下焦肥鶉肉與猪肉食之令人生惡子○鶉四月至八月不可食

鶉與鴈多食益氣助陰助陽

鴈和蒸病嗽骨蒸者可和五味蜜食○鴈眼睛注人目中夜見鬼神

雉雉不與胡桃同食令人發頭瘋無食心痛○雉不與豉同食殺人○雉蛋不可與蛋同食生寸白出○鶩雉一名山雞養之禍火

竹鷄竹鷄有毒不宜多食

藏精於腹則明養神於靜則安晦以蓄用靜以應動善蓄者不竭善應者不窮此君子脩身治人之術惟性近者得之易也

攝生

世有危羸而壽考亦有盛壯而暴亡若元氣猶存則危羸而無害及其已耗則盛壯而危是善攝生者謹起居節飲食導引閉節吐故納新不得已而用藥則擇其品之上性之良可以久服而無害者則五臟和平而壽命長不善攝生者薄謹節之功逞吐納之効壓上藥而用下品伐眞氣而助強陽根本已危偃仆無門

保養

凡人一日一夜一萬三千五百二十息未嘗休息也減之一息則寒加之一息則熱臟腑不和諸疾生焉故元氣在保養谷神在保護

調攝

卧處不可以首近火必有目疾亦不可當風必犯頭瘋等疾背受風則嗽惟腑無禁善調攝者勉盛者不可當風及露下久卧（頸碎）（傷）

孫真人挽上記

清晨一碗粥晚飯莫交足撞動景陽鐘扣齒三十六大寒與大熱切莫貪色慾醉飽莫行房五臟皆反覆艾火謾身燒爭如獨自帘坐

鷄玄鷄白頭食病人○鷄有六指食之殺人○鷄有四足重翼者能也殺之○雞肉天肝腎心食之害人○烏雞肉共鯉魚肉食之生癰疽○鷄兒天肉和食忘泄利○野雞肉共家雞肉食食之成遁尸四肢百節疼痛○雞子多食動氣○烏雞最煖可補血產婦可食

鬪雞毒啼雞毒

鷄鴨肉生冷不可多食令人易霍亂○老鴨善啟鴨毒

總獸家獸自死共腦汁食之作瘟毒○野獸自死北首伏地不可食○獸未足者不可食有蟲混不可食○申子日勿食一切獸肉大吉○凡六畜五臟者莫自動搖及得鹹酢不變色反堕地不汙又與犬不食者皆有毒殺○獸自死無傷處不可食

羊羊有一角食之殺人常頂上龍也殺之震死○羊肉同膾豬食之害人○羊肝得生椒破人臟○一切羊蹄甲中有珠子白者名羊懸筋食之令人癲○白羊黑頭食其腦作腸癰○羊肚共飯飲常食久久成反胃作壹病○青羊肝知小豆食之令人目少明○羊腦男子食之損精氣少子○惟忌山中柳木及白楊木不得銅器中者殺羊肉食之夾夫卧莫當風頭于煖處浴食飽行百步常以手摩腹莫食無鱗魚諸腥食獸肉自死禽與獸食之多命促土木爲形像求之自恩福父精母生肉那忍分南北輪廻借人身六白光玉

孫真人養生雜訣

人年四十以上勿湯藥常餌補藥大佳○人有所怒血氣未定因以交合令人發癰疽達行疾之輒入房室爲勞虛損少子○水銀不可近陽令人消縮虛脆二脂不可近陰令人陰痿不起○故善養生者常少思少念少慾少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡此十二少者養性之都契也常當習黃帝內祝法存想思念令見五臟如懸磬五色了了分明勿輟也常以鼻引氣口吐氣小微吐之勿得開口復欲得出氣少入氣多知欲食進氣入肚氣爲主人也凡心有所愛不用深情並皆傷性損神○常欲令如飽中飢飢中飽蓋飽則伏肺飢則傷氣常須少食肉多食飯勿食生菜生肉令人傷胃一切肉惟須煮爛停冷食之令人牙齒不敢○勿食父母本人肉令人壽不長○勿食自己本命所屬肉令人魂魄飛揚食一切腦大傷人○忍尿不便膝冷或疾忍大便不便成氣壽大小便不可努力成病任其自去○

損陽女子損陰○青羊肝食之明目○羊心有孔者食之殺人○羊肝不可合猪肉及梅子小豆食之傷心○凡羊肉不可久食病人○羊肉以桑柏木炙之令人肚生虫○白羊肉不可雜鷄肉食之○白羊肉不可合鷄子食○羊肝不可令烏梅塩梅食之○羊肝有竅者食之害人○羊不醬吃之久而閉氣發癇疾病癩

牛肉和黍米白酒食之生白虫○牛自死者血脉已絶骨髓已竭不堪食○獨肝牛肉食之殺人○牛食蛇者獨肝○患病食牛肉令人身體痒牛肉共猪

凡遇山塢中出泉者不可久居常食令人患瘻病○又深陰地冷水不可食必作痃病○濕衣及汗衣皆不可久着令人發瘡○春天不可薄衣令人傷寒霍亂○頭勿向北卧頭邊勿安爐○夜卧常習閉口開口則失氣且邪惡從口入及血絶○凡人居處勿令有小隙致有風得入少覺有風勿强忍之坐久須急避之使人中風古來勿得徧風四肢不遂者皆由於此耳

攝生要語

天地之元氣歲有升降自冬至後漸升至於九天夏至後漸降至於九泉人身元氣亦有

猪肉食之必作寸白虫○疫死牛或旦赤或黄食之大忌○牛肺從三月至五月其中有虫如馬尾割去之勿食損人○食牛肉不可食栗子○食牛肉損齒用姜尤甚

馬白馬玄頭食之殺人○白馬自死食之害人○白馬黑蹄青蹄不可食○患疥馬肉食之令人身體痒○白馬鞍下烏色徹肉裏者食之殺人○一切馬汗氣及毛不可入食中害人○馬脚無夜眼者不可食○馬肉不可熱吃傷人心○馬肝有毒食之殺人

驢驢肉食之動瘋○驢病死者不可食

升降于時生於腎中自腎脉漸漸上升起先此即天地一陽初動感而遂通乃復卦也子時自泥丸下降于心戌亥歸于腹中此即天地六陰窮及百虫閉關草木歸根寂然不動乃坤卦也靜極循環無端其至妙又在坤伏之交一動一靜一動之間即亥末子初之時故屈原遠近篇曰一氣孔神兮于中夜存虛以待之死無爲之先朱子曰此言廣成子告黄帝不過於此○陰符經曰自然之道靜故天地萬物生朱子曰此二句極說得好靜能生動若不是極靜則天地萬物不生養生者當順其時而行坤復二卦之功○人身元氣

○驢肉合猪肉食成霍亂

麞麞肉不可合鰕及生菓梅李菓實食之病人○麞肉不可炙食令人消渴○麞肉不可同飴食令人成痕病○自八月至十二月食之勝羊肉自十二月至七月食之動胃氣

麂麂肉多食動人痼氣

猪白豕白蹄青瓜不可食○豘肉不可久食令人遍体筋肉辟疼之氣○豘腦損男子陽道臨房不能行事及少子○猪肝肺共魚膾食之作癰疽○猪肝共鯉魚腸魚子食之伏人神○猪心肝不可多食無益○猪肝羊肝食之令人心出入目中五臟精亦聚于目故陰符經曰機在目道德曰不見可欲而心不亂是以內養之法常要兩目垂青返光內照降心火于丹田使神氣相抱故太玄養初一曰藏心于淵美厥靈根測曰藏心于淵神不外也○心牽于事火動于中○有動于中必搖其精○心靜則息自調久則息自定○死心一養氣息机以死心○精氣神爲內三寶耳目口爲外三害常使內三寶不逐物而流外三害不誘中而擾○呼吸要綿綿深入丹田○常要使呼吸爲夫婦神氣爲夫婦去者欲其相合而不相離也○寡思慮以養神寡嗜慾

問○猪肉不可合龜鱉肉食之害人○猪肉和葵食之令人氣少○猪肉不可合烏梅食之○猪肉不同姜吃之中年氣血衰面生黑點○野猪青蹄者不可食之○江猪多食者令人體重○豪猪不可多食發瘋氣令人虛羸

犬白犬虎紋南斗君畜之可致萬石也○黑犬白耳犬王犬也畜之令富貴○黑犬白前兩足宜子孫○白犬黃頭家犬吉○黃犬白尾代有衣冠○黃犬白前兩足利人○人家養犬純白者凶○犬黑色者養之既能伏尸舌青班者識盜賊則吠之○白犬合海饅食之必得

以養精寡言語以養氣○久視傷心損血久坐傷脾損肉久立傷腎損骨久行傷肝損筋坐處不可太明太明則傷魂不可太暗太暗則傷魄尤忌溫風賊風○髮多梳令人明目去風體多浴則令人倦怠○遇小疾可行五段錦或用去病六字氣法（俱載備真門）

養生約言

善養生者先渴而飲飲不過多先飢而食食不過飽○道不在煩但能不思衣食不思聲色不思勝負不思得失不思榮辱心不勞神不極自然可得百歲○氣清神暢氣濁則神昏氣亂則神勞氣衰則神去○夏之一季是

惡疾○犬肉炙食令人患痔漏疾○犬肉與蒜同食損人○犬懸蹄肉有毒殺人○犬肉不熟食之成瘕○食狗肉人減壽

虎虎肉不可熟食壞人齒

兎兎至秋深時則可食金氣全也○兎肉和獺肝食之三日必成遁尸○兎肉共白鷄心肝食之令人面失色一年成瘴黃○兎肉共姜食變成霍亂○兎肉與姜橘同食令人卒患心痛不可治○兎死而眼合者食之殺人○兎肉不可與鵞肉同食令人血氣不行

魚魚目有睫殺人○魚目若閉合殺人○魚白目不可食○魚頭正白如連珠至春上食之殺人○魚無腮者殺人○魚赤鱗者不可食○魚凡無鱗者有毒○魚有魚食之發心驚○魚無腸膽食之三年丈夫陰痿不起婦人絕孕○食黃顙魚之後食荊芥湯即變生他魚亦宜禁之○魚身有黑點者不可食○魚不熟食之成瘕○魚肝及子有毒不宜食之○凡食魚不可轉頭恐爲骨所骾○魚投地塵上不汚不可食之○魚不可合鷓鴣肉食

鯉魚炙鯉魚切忌烟不得令薰着眼損人眼光三兩日內必見驗也○食桂竟

人脫精神之時心旺腎衰液化爲水至秋而凝冬始堅不問老少皆宜食煖物獨宿養陽尤勝服藥○大汗勿遽脫衣及醉勿令扇○人年四十陰氣自半矣五十　氣衰六十筋不能動精氣少思當自愼自戒少知調和攝氣寧不爲養生之本七十以上最宜自養不可勞心苦形衝思寒暑若能順四時運氣之和自然康健延年樂色不節則耗精輕用不止則精散○冬月天寒陽氣在內已自鬱熱若更加炙衣重裘近火醉酒則陽氣太盛春夏之交恐發時行熱病○凡冬不欲極溫夏不欲極涼愼起居忍嗜慾薄滋味可以却病延年益壽○戒蒲意之食省爽口之味○五味淡薄令人神爽氣清少病酸多傷脾鹹多傷心苦多傷腎辛多傷肝肝尤忌生冷硬物○大飢不大食大渴不大飲恐血氣不常卒然不救○暮無大醉恐酒毒停聚害人臟腑○怒後不可便食食後不可發怒○飯後要徐徐行數十步以手摩面摩脇摩腹仰面呵四五口能去飲食之毒○傷食飽脹可緊閉口齒聳肩上視復氣至咽喉少頃復降入丹田如此升降四五次即消化矣○大小便宜緊閉口齒目上視使氣不泄○臨睡用石膏花椒或青鹽爲末擦齒用好茶漱之叩齒數

食鯉魚害人勿鯉魚不可合犬肉食○鯉魚子不可合猪肝食之
鯽魚鯽魚不可合雞肉食之○鯽魚宜合薑蔗主胃弱之○食鯽魚不可食沙糖令人成痕虫○鯽魚不可合烏鷄食之令人發痘○鯽魚不可與麥門冬同食殺人
鱸魚鱸魚肝有毒人食之令人喜面皮剥落○鱸魚食之令人不堪發癍○鱸魚不可與乳酪同食
白魚白魚新鮮者好食若經宿者不可食之即發冷生諸疾
青魚青魚服本人勿噉○青魚不可同

遍則一日飲食之毒不留齒間則無齒疾○凡早行須飲酒一甌以禦霜露之毒無酒胃生姜一二片亦可○春夏宜起早秋冬宜晏眠晏忌日出後早忌鷄前○凡飲食不宜速須緩善脾胃喜溫不以冷熱犯之心如眼也纖毫入眼眼則不安小事閑心心必亂動○口中言少心頭事少胜裏食少自然胜少因此四少神仙訣了全在養氣○悟道之人如農家積粟自一合以至萬斛又如世人積財自一文以至萬貫如此惜氣不損則精氣成神矣○虛靈之府神明所居不可以他物雜之他物雜之則神明不守神明不守則身無所主

茭蒜令害人
黃魚黃魚發諸病亦發瘡疥動風○黃魚不宜和蕎麥麵食令人失陰
鱘魚鱘魚小兒食結癥瘕及嗽大人久食令人卒心痛及患腰痛○凡魚不可與乾笋同食發癰疽瘋也
鯊魚鯊魚多食發疥
比目魚比目魚多食動氣
鱖魚鱖魚益氣力令人肥健
黃顙魚黃顙魚醒酒無鱗不益人
石首魚此魚神尊菜作羹開胃益氣
河豚魚河豚眼紅者獨肝者不可食
鮀魚鮀魚即鼉也老者多能變化爲邪

身無所主則身危矣 鮀魚心懷憂愁之損

保命訣法

按庚申論曰古人多盡天數今人不盡天年何則令人天横是其罔知避慎四時慾色暗犯禁忌陰司減其齡筭不可不知　凡遇甲子庚申本命生辰三元五腸　四時八節晦朔弦望　神佛生辰　又有陰毒九毒天地交合　人神在陰　人神在身　並宜禁忌

三元上元正月十五日　中元七月十五日
下元十月十五日

五腸正月初一日天腸　五月初五日地腸

愁能吐氣成霧露雨不可食

鰍魚鰍魚不可合白犬食之

鱓魚鱓魚腹下黃者世謂之黃鱓此尤動風氣多食發亂○鱓魚不可合白犬血食之○食鱓折人壽祿作事不利

鰻魚鰻魚麥蕎食之能治療疾○乾者燒之能治蚊虫即化爲水○燒未煙覆中斷蛀虫蚩其骨于衣箱中斷白蟻諸虫咬衣服○燒之煙物可免作木生蛀

鮎魚赤目赤鬚无腮者食之並殺人○鮎魚不可與牛肝合食令人患瘧多嘔○鮎魚不可與野猪肉同食令人吐瀉

蛇已年不宜殺蛇○見蛇莫打損壽○凡見蛇交則有喜○若被蛇咬不得用口呵恐毒氣入口能害人

龜鼈肉共猪肉食之害人

鱉鱉肚下成王字不可食○鱉三足食之害人○鱉肉與鷄肉共食成痕疾○食鱉須看肚下有蛇鱉紋者是蛇不食

鼈鱉黑而小者謂之鬼鱉食之害人

蟹蟹目赤者殺人○蟹肚下有毛有骨不利人蟹目相向足蹬者食之害人○食蟹食紅豆及荊芥令人動瘋綠黃者內有一風宜去虫食之不妨○蟹八月肚內有芒者稻芒也未彼別食有毒○秋蟹毒者無藥可療

七月初七日道德腸　十月初一日民歲腸

十二月初旬戌日王侯腸三戌日教至師後第七腸以終在十二月內者是也或冬至在十一月初旬二戌俱在十二月內者則是第四戌日爲腸也如冬至日值戌亦爲一戌數和三戌多在十二月之初旬如冬至在未旬則腸不在初旬論矣

八節冬至　立春　春分　立夏　夏至　立秋　秋分　立冬

晦朔弦望三十日晦　初一日朔　初八日上弦　十五日望　二十三日下弦

神佛生辰神佛生日及下降日頗多難以述載所知者各宜慎之

陰毒七月初十日犯之陰毒

九毒五月三個五日　三個六日　三個七日乃九毒犯之最忌

天地交合五月十五日夜半子時天地交合犯者夫婦三年內俱亡

八神在陰每月二十八日是犯者減壽一紀八神在身每月十五日是犯者促命

○凡宜避忌惜命之士切宜守之可以保壽

節慾養法

書云慾多則損精人可保者命可惜者身可重者精肝精不固目眩無光肺精不交肌肉消瘦腎精不固神精減少脾精不固齒髮浮落若真耗散不已疾病隨生死亡隨至○神

蟹蟹蟹蛸不可食蔡謨渡江偽設而噉之幾死

牡蠣牡蠣火上炙令勿去殼食之美極令人細肌膚美顏色

蛤蜊蛤蜊性冷甚與丹石相反服丹石人食之令肚內結痛

螺螺大寒療熱醒酒壓丹石不可常食螺不可共菜食令人心痛

蚌蚌冷無毒明目除煩壓丹石藥毒

蠬蠬與服丹石人相宜天行病後不可食切忌之又云主胸中煩悶邪熱止消須在飯後食之佳

蜆蜆多食發嗽

仙可惜許歌曰可惜許可惜許可惜元陽宮無主一點既隨膿色妬百神泣送精光去三尸喜七魄怒血散氣敗將何補赤宅丹田冷別人王爐丹竈阿誰主勸世人休戀色戀色貪淫有何益一神去後百神離百神去後人不知幾時待說說不得臨時下口泄天機○玄樞曰元氣者腎間動氣也右腎爲命門精神之所舍愛惜保重榮衛周流神氣不竭可與天地同壽○書云慾意及情不知自惜虛損生也譬枯朽之木遇風則折將潰之岸值水先頹苟能愛惜節慾亦得長壽也○經頌曰道以精爲寶保持宜秘密施人則生人留

蝦上無鬚及腹中通黑者之多自者不可食○蝦動風發瘡疥○不可食生鰕覺多衰老而病堅○仙書云陰陽之道精液爲害謹而守之後天而老○書云聲色動蕩總棄慾多食令人神○慾韭初生苗者食之傷人心氣○生慾和雄雞雞自天性食得病○生慾不可共菁食之殺人○生慾和雞子食令人壞嗽○葱味辛能通利肺氣

恭兄食小蒜不可嚼生蒜令人奪氣陰痿○小蒜不可久食損人心力○獨頭蒜不可共蜜食之殺人○生蒜多食令人眼暗骨沉好睡

已出生已結嬰尚未可何況空腹中損不可食○蝦動風發瘡疥○不可食生鰕覺多衰老而病堅○仙書云陰陽之道精液爲害謹而守之後天而老○書云聲色動蕩十中情愛牽纏心有念動有著晝想夜夢馳逐于無涯之慾百靈疲役而消散宅舍無居而傾頹○仙經曰丹勞損形毋搖爾精毋使爾思慮營營歸心靜默可以長生○書云冬宜止聲色薄滋味節嗜慾仲夏宜去聲色禁嗜慾

此兩用陰陽相和之時俱當謹而冬至一陽初生其氣尚微易午後戌故彼言此聲色而此言去彼言節嗜慾而此言禁尤當止也○油盡燈滅髓竭人亡添油燈壯補髓人強○黃庭經云謹守精室勿妄泄閉而寶之可以長活○全元起

韭七味酸補肝治百病○韭春食則香夏食則臭多食則昏神未出糞土爲韭黃最不益人食之即滯氣○霜韭凍不可生食動宿飲盛必吐水○韭能充肝氣○韭多食昏神暗目酒後尤忌不可與密同食

薤薤味苦補心心宜食治百病○薤韭不可共牛肉作羹食之成瘕疾○薤白色者最好雖有辛氣不暈人五臟學道之人常服之可通神安魂魄益力

姜生姜去痰下氣止嘔除風邪寒熱人服通神明不可多食○夜不宜食姜損人心

曰樂色不節則精耗輕用不止則精散聖人愛精重施髓滿骨堅○陰符經曰淫聲美色破骨之斧鋸也世之人若不能秉靈燭以照迷情持慧劍以割愛慾則流浪生死之海害生于恩也○彭祖曰美色妖麗嬌妾盈房以致虛損之禍知此可以長生○書云人壽夭在于樽節若將息得所長生不死恣其情慾則命同朝露○書云年高之時血氣既弱陽事輕盛必慎而益之不可縱心竭意一度不泄一度火滅一度火滅一度增油若不制而縱情則是膏火將滅更去其油○書云陰痿不能快慾強服丹石以助陽腎水枯竭心火

紫芥紫芥多食之動瘋○芥大葉者良煮食之動氣生食發丹石毒子味辛氣能通利五臟其葉不可食多又細葉有毛者殺人

茄子茄子不可多食動氣及痼疾熱者少食無畏

如焚五臟乾燥消渴立至○服腦麝入房者關竅開通真氣走散重則虛敗輕則腦瀉○素問曰強力入房則精耗精耗則腎傷腎傷則髓竭肉枯腰痛不能俯仰○書云勉強房事勞者或精極体瘦尫羸忡悸夢泄遺瀝便濁陰痿小肚裏急面黑耳聾○書云飽食過房室勞損血氣流溢滲入大腸時便清血腹痛病名腸癖○書云遠行疲乏入房爲五勞虛損○書云忿怒中盡力房事精虛氣結發病癰疽恐懼中入房陰陽偏虛發厥自汗盜汗積而成癆○忍小便入房者得血淋　痛胞轉臍下急痛死○燃燭行房終身之忌