

# 古今養性錄

二

和書門			
二七〇七〇號	七五函	九架	一〇册
類			

内閣文庫			
二七〇七〇號	一〇册	九函	六架
和書			

内閣文庫	
番號	和 27070
冊數	10 ( 2 )
函號	195 127



A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19

Kodak Gray Scale



© Kodak, 2007 TM: Kodak



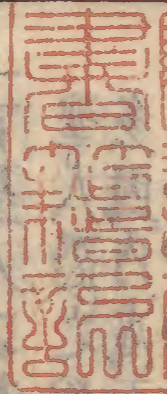
武陵隱醫竹中通菴撰

# 古今養性錄

引用歷家書凡五百五十四家。舉姓名，一百數十人。其言或重復。其類或多冗。不數證。古人言以告戒則不足以慎驚之矣。一十八萬七千六百餘言。止歸養性二字而已。蓋仁術之一端也。



古今養性錄卷之一



通菴竹中敬敬昌父撰

男 竹中厚編次

門人山田巽校正

## 修養總論第一

素問曰。上古之人。皆度百歲。而動作不衰。今時之人。年  
半百而衰者。時世異耶。人將失之耶。天地時運不同。抑人失養性乎。  
岐伯曰。上古之人。法於陰陽。和於術數。食飲有節。起居有常。不妄作勞。故能形與神俱。而盡終其天年。

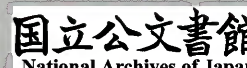
養性錄卷之一

修養總論第一

一

度百歲乃去言上世之人朴質不今時之人不然也  
古今人品以酒為漿之異如此以酒為漿吳註曰古人每食必啜湯飲謂  
凡物之有漿者味甘而美如今蔗梨等以妄為常失  
物皆有漿又別有製漿法載愚內經翼則違道正  
可不知醉以入房以欲竭其精以耗散其真不知持  
滿不時御神止絕陰何益務快其心逆於生樂是  
如濟以故半百而衰也此况後人乎  
上古聖人之教下也皆謂之謂語虛邪賊風避之有時  
聖人恐之猶避矢石然恬憺虛無真氣從之精神內  
多因內虛而外邪乘之守病安從來可見是以志閑而少欲心安而不懼形

勞而不倦氣從以順各從其欲皆得所願故美其食  
任其服樂其俗高下不相慕其民故曰朴人善如此  
待湯液○上古有真人者呼吸精氣道家依此語立  
鍼灸○上古有真人者呼吸精氣呼吸延年之法  
事辯于內獨立守神德與天○中古有至人者調於  
經要語四時去世離俗積精全神此不假脩○其次有聖人  
者處天地之和從八風之理適嗜欲於世俗之間無  
恚嗔之心行不欲離於世外不勞形於事內無思想  
之患和光同塵為○其次有賢人者法則天地分別  
四時合同於道亦使益壽而有極時守操執法卓立  
而珪角故年壽



有極不如真人至人耳。

又曰五臟十二節皆通乎天氣數犯此者則邪氣傷人

此壽命之本人必得天地之氣生故無道行私○蒼天

之氣清淨則志意治順之則陽氣固雖有賊邪弗能

害○陽氣者若天與日陽因而上衛外者也言人身

親○因於寒欲如運樞起居如驚神氣乃浮冬三月

臟故欲閉戶不發謂之閉○陽氣煩勞則張精絕煎厥陽氣

亦病○陽氣者大怒則形氣絕而血菀於上使人薄

厥怒肝情肝臟血經曰暴怒傷陰而其所發高粱之

變足生大疔爽口作疾勞汗當風汗出偏沮使人偏

枯勞則皮膚難密汗後勿見風溼或汗出見溼寒薄

為皴癩乃痺衣裏溼則宜急脫更○陽氣精則養

神柔則養筋人身以開闔不得寒氣從之乃生大僂

脊曲伏前謂之僂小兒○陽者衛外而為固也陽不

勝其陰則五臟氣爭九竅不通雖常坐臥而衣服食

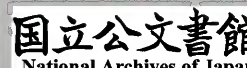
營止九竅陰者藏精而起亟○陰不勝其陽則

脈流薄疾并乃狂勿妄泄精陰虛○風客淫邪精乃

亡邪傷肝也當此時宜因而飽食筋脈橫解腸澀為

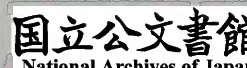
痺因謂因于風客下皆做之飲食自倍腸胃乃傷况風木尅脾土時乎因而大飲則氣逆因於風客則當忌大飲飽食並帷幕作強不慎則害如斯凡陰陽之要陽密乃固陰陽之樞要其重在陽密也兩者不和若春無秋陰陽之損益無敢有優劣若冬無夏陰陽之損益無敢有優劣陽強不能密陰氣乃絕陽氣剛強則陰亦絕陰平陽秘精神乃治如是則邪難得害內陰陽離決精氣乃絕否塞非期而絕滅天地守陰陽離決精氣乃絕又曰冬不按躄春不皴止按躄尚然况於閉精御神從封藏令乎仲夏不病胃脇長夏不病洞泄精御神從封藏令乎中秋不病風瘧冬不病痺厥殮泄冬善守封藏則四時不病如斯○又曰夜行則喘出於腎活

氣病肺言人不宜夜行○又曰久視傷血久臥傷氣久坐傷肉久立傷骨久行傷筋過傷在久字上○又曰形樂志苦病生於脈治之以灸刺形樂志樂病生於肉治之以鍼石形苦志樂病生於筋治之以熨引形苦志苦病生於咽隘治之以甘藥形志俱虛則宜補形劑如病形終始九鍼脈度等諸篇皆同之○形數驚恐經絡不通病生於不仁治之以按摩醪藥欲流通血氣也○又曰絃絕者其音嘶敗木敷者其葉發病深者其聲噦人有此者是謂壞府是謂久疾之壞證然又卒噦者多故其治錄下至如其



音嘶敗者雖輕病必當自慎○又曰飲酒中風則為  
之節飲食斷名利安神閑志○又曰飲酒中風則為  
漏風謂汗入房汗出中風則為內風內虛新沐中風  
則為首風沐而出風寒客於脈而不去名曰疇風此  
耽酒色感風邪陷脈遂久○又曰陰氣者靜則神藏  
則血脈腐爛為惡病也○又曰陰氣靜則陽神亦安若躁  
躁則消亡則陰自消亡而陽亦不安飲食自倍腸胃  
乃傷也然稍過之終害壽况於倍乎○又曰飲食居  
處暴樂暴苦始樂後苦皆傷精氣是皆內因也故貴  
脫勢雖不中邪精神內傷身必敗亡勿以鍼灸攻假  
真虛瘠心厥氣始富後貧雖不傷邪痿躄為攣諫論曰  
西薄調食和藥

情則病醫不能嚴不能動神言醫宜嚴然諫病  
自愈矣者不然如下文云病不  
能移醫事不行移精變氣醫所貴也醫無其權唯諫  
行故經歎有醫之五過也呂氏云煩惱現前以人  
避之信哉此言也雖匹夫之命弗易萬乘之國何不  
服其○又曰人憂愁思慮即傷心本神篇曰怵惕飲  
食勞倦即傷脾安道能辨說之醉飽行房汗出於脾傷脾久  
坐溼地強力入水即傷腎如此者多傷溼土或恚怒  
氣逆上而不下即傷肝怒肝情過則七葉張滿  
靈樞經曰新用力若飲食汗出中于邪愁憂恐懼則傷  
心義準上文形寒寒飲則傷肺大怒氣上而不下則傷肝



醉入房汗出當風則傷脾用力舉重若入房過度汗  
出浴水則傷腎義具陰陽形氣俱不足則勿取以鍼  
而調以甘藥已在風寒傷形因憂恐忿怒傷氣傷臟  
內因也兩因俱謹前註敬之者冒慢之者亡無道行私必  
養其生則無苛疾若人反天道○又曰人始生先成  
得天殃謹奉天道豈其久視○又曰人始生先成  
精精成而腦髓生精者身之本○又曰大驚卒恐則  
血氣分離脈道不通有此十二邪詳論在○又曰喜  
怒不節飲食不適寒溫不時腠理閉而不通雖不遇  
賊風邪氣必有因加而發焉○又曰王公大人血食

之君驕恣從欲輕入而無能禁之奈何言將諫大人  
有言責者曰人之情莫不惡死而樂生告之以其敗  
如何可平慢之語之以其善敬之導之以所便依機而開之以  
其所苦無道行私雖有無道之人惡有不聽者乎如  
政尚不焚脩養書使徐福等採○又曰五臟六府之  
藥於海島愛身之人焉拒其戒○又曰五臟六府之  
精氣皆上注於目而為之精故目者心使也神之舍  
也言慢多見物竭眼精或涕  
泣甚則神脫先為盲矣

右經若千篇靈素畧文雖非衛  
生之捷徑而司命人所玩繹也

故巔之卷頭如歷家之言。據拓以附于後矣。

彭祖云。淫聲哀音。怡心悅耳。以致荒耽之惑。如此何以

長生。非唯聲色。一心不修。則萬方皆為命。譬如老聃言。

扁鵲曰。病有六不治。驕恣不論於理。一不治也。九驕。味理。輕

身重財。二不治也。貪欲。愚。費。衣食不能適。三不治也。貧賤

養。陰陽藏氣不定。四不治也。血氣漸散亡也。不能服藥。五不

治也。經曰。飲食不入。五虛之其一也。信巫不信醫。六不治也。經曰。拘

者不可與誠。有此一者。則重難治也。此雖扁鵲不能言至德。如何。矧今醫乎。

扁鵲子牛經曰。木命人行年在木。則不宜鍼及服青藥。

火命人行年在火。則不宜汗及服赤藥。土命人行年

在土。則不宜吐及服黃藥。金命人行年在金。則不宜

灸及服白藥。水命人行年在水。則不宜下及服黑藥。

千金從此說審。出之修養諸術。

老子曰。谷神不死。谷音穀。養也。其養莫大乎神。以故不死。又曰。五色令人

目盲。五音令人耳聾。五味令人口爽。希逸註曰。目盲。爽失正。謂惑視聽也。口

味也。馳騁田獵。令人心發狂。心不定也。難得之貨。令人

行妨。謂妨害德也。是以聖人。為腹也。不為目也。故去彼

養性錄卷之一 修養總論第一 七



上五取此道也結語精絕務外亦不特五事可以類推者也又曰人之生也柔

弱其死脆也堅強也也萬物草木之生也柔其死也枯槁

故堅強者死之徒柔弱者生之徒註曰老子之學主

韓子問叔向曰剛與柔孰堅叔向曰臣年八十齒再落而舌尚存是知剛不如柔也蘇子古史言物之强者易以折而柔忍者可久人主大期百歲為限節護

之者可至千歲我無為神氣自滿以為不處之藥我

命在我不在天全在人之調攝何必食霞服大藥乎

延年於飲食嗜慾中去其甚者老子之意實符應乎修養之術矣

論語曰子所慎齊戰疾又曰君子有三戒少之時血氣

未定戒之在色臟腑未剛強矣及其壯也血氣左剛

戒之在鬪血氣已勇猛而輕私及其老也血氣既衰

戒之在得孟子曰養心莫善於寡欲可見欲之難減

養故且假之以又曰君子畏天命畏大人畏聖人之

言今人多有不畏天者非愚而貪則狂耳

曲禮曰毋不敬欲不可從樂不可極古聖之深戒可貫

六經為藥亦不誣矣醫不三世不服其藥是非必曰受三代

畫凡事崇舊事舊則業自精也故崇三世矣愚謂經

日知三為上上三醫知經日三則可謂上工也若難輕易服其藥又曰飲食男女人之大欲存焉死亡

貧苦人太惡存焉故欲惡者心之大端也。岐伯云人之情莫不

惡死而樂生。又曰凡養老有燕禮饗禮食禮五十始衰。孟子

云五十者可以衣帛矣。六十非肉不飽七十非帛不煖。孟子云七十者

衣帛八十非人不煖。愚按人訖七八十無恙者考歷代諸史亦頗稀也然則雖不能

人不可敢棄矧如少壯雖多病尚有所賴如耆老雖有似丁壯猶春冰待陽孔子曰老者安之孝子仁人

豈可不思乎。九十雖得人煖矣。天年篇曰九十歲五藏經脈空虛百歲神氣皆

去形骸獨居而終此禮以九十為極經以百歲為終矣夫人之為子也見其親衰亦曰齡吁何其不孝甚

哉。晉之歷代如廣成子一千二百歲彭祖七百歲東方朔父張氏字夷二百歲老聃百六十餘是其非百

歲為終乎。閱謝肇淪書有言漢竇公年一百八十晉趙逸二百歲元魏羅結百二十歲洛陽李元爽百二十

十六歲顧思遠百十一。荆州張元百十六進食不異。

梁忠烈主友僧惠照二百九十歲日本武內三百七

歲金完顏氏二百許歲此皆正史所載其它小說又不勝數之也。又山東民王士能百二十歲行如常國

初茹文中亦百餘歲。閩中林春澤公一百四歲。人壽不過百歲數之終也。故過百二十不灰謂之矢歸之

妖。孤寡貧困雖壽亦無益耳。嗟乎。淵何不仁之劇乎。壽者達尊之一。而孟子所稱曰孤寡貧困雖壽無益

然則顏氏之太淵之志乎。孔子不滿百歲幸乎。誠可笑矣。誠可憎矣。彭祖婦哭之慟其鄰里共解之曰人

生不得八十而翁八百何尤。婦曰八百矣。九百猶在也。此人情之常在本邦非番武內神武天皇壽百

二十七歲。孝安皇百三十七。孝靈皇百二十八。孝元皇百十七。開化皇百十一。崇神皇百二十。景行

皇百四十。成務皇百八。神功皇百八。應神皇百十一。歲。百事無甚異。明曆年中五月七日自平且謂兒孫曰

我命期今日。齊戒靜坐而卒矣。如此之屬皆雖天壽

過度不慎其生易其保百歲哉矧長壽乎其限百數  
非我道謂無延年之術自棄甚者也按三元延壽之  
書曰凡人壽天元六十地元六十人元  
六十共一百八十歲亦非斷無之乎

孟子曰苟得其養無物不長也又曰養心莫善於寡欲  
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爵者皆重失之又云人之  
所畏者衽席之上飲食之間而不知戒者過也

呂氏春秋詹子云重生則輕利蕭九云禍之所來皆生  
于利苟不求利禍從何  
生乎愚按天下間無重於利雖重生人為名利輕  
其成者多由是觀之則輕利寡宜哉靡長生高壽  
淮南子曰身者事之規矩也原天命則不惑禍福治心

術則不妄喜怒理好憎則不貪無用適情性則欲不  
過節養性知足凡此四者弗假於人反己而得矣

太史公云神大用則竭形大勞則斃故人所以生者神  
也神之所託者形也神形離別則死故聖人重之又  
云世人不終者壽咸多天殃者皆由不自愛惜忿爭  
盡意邀名射利攻神也公雖非其業論軒岐之蘊  
奧可謂善達攝生之樞要

漢藝文志曰醫經者原人血脈骨髓以起百病之本度  
鍼石調百藥之所宜至齊之得猶慈石取鉄拙者失  
理以瘡為劇以生為死又云經方者本量疾病之淺



深假藥味之滋以通閉解結反之於平失其宜者精氣內傷不見於外是所獨失也是皆治之失也昔人尚愈胡責後世故曰以熱益熱以寒增寒此猶欲懷薪防火負石游水愈投愈害也故諺曰有病不治常得中醫此得中醫蓋其恐不精也長者入兵以殺入而聖賢以之生人可見賢愚異身語曰藥不殺人醫殺人與陳氏說共相合實不誣後人何悟張仲景曰當今之士不留神醫但競逐榮勢企踵權豪孜孜汲汲惟名利是務崇飾其末忽棄其本華其外而悴其內皮之不存毛將安附焉卒然嬰非常之疾

而方震慄降志屈節欽望巫祝告窮歸天束手受敗齋百年之壽命委付凡醫恣其所措咄嗟嗚呼厥身已斃神明消滅變為異物幽潛黃泉徒為啼泣痛夫按晉書顏含傳顏含字弘都琅邪華人也父默汝陰太守含少有操行以孝聞咸寧中得疾就醫自療遂歿於醫家家人迎喪旆每繞樹而不可解引喪者顛仆稱幾言曰我壽命未死但服藥太多傷我五臟耳今當復活慎無葬也其婦夢之曰吾當復生可急開棺共發棺果生驗以手刮棺指爪盡傷氣息微存亡不分矣飲哺將護累月猶不能語飲食雖在母妻不能無倦矣吁此醫其亡後乎徐春甫歎庸橫曰邇日擊有士人被誤藥而立斃家人訟之法司拘而審律不過笞罪而馳歸未踰年被賊肢解而歿豈非天報不求經旨各承家技務在口給欲視死別生實為難

矣。仲景時尚有不求經文唯欲受家傳之口給者。宜乎今庸士東素靈爲文具云古書不宜于今。

華陀云人體欲得勞動但不當使極耳。人身常搖動則

穀氣消血脈流通病不生。譬猶戶樞不朽是也。出五藏論

嵇康云養生有五難。名利不去爲一難。喜怒不除爲二

難。聲色不去爲三難。滋味不絕爲四難。神慮精散爲

五難。五者必存。雖心希難。老口誦至言。咀嚼英華。呼

吸太陽。不能不夭其年也。五者雖匹夫非不能避。雖大人無日不難。有必省之。

無敢。五者無於胸中。則信順日躋。道德日全。不祈善

而自福。不求壽而自延。此養生之大旨也。如此則不夭。延壽在。

人事有亦立身興家之義。若偶有之不幸。無此義者。謂之天命耳。

抱朴子云。一人之身。一國之象也。胸腹之位。猶宮室也。

四肢之列。猶郊境也。神猶君也。血猶臣也。氣猶民也。

知治身則能治國也。夫愛其民。所以安其國。惜其氣

所以全其身。民散則國亡。氣竭則身歿。是以至人清

未起之患。治未病之疾。經曰。聖人治未病而不治已病。

晉崇真子云。長生養性之旨。其要在於存三抱元守一。

三者精氣神。其名曰三寶。言一本分爲三。更無甲乙。故曰三寶。抱元者。

抱守元陽真氣也。見下文。則知守一者神靈也。易曰。此氣生於腎。

生水。地上一生火。故水神在心。心有性屬陽。此似心有神與性之中自畜火。乃神靈也。神在火。火有性屬陰。此似火有神之然。一也。自動而謂之神。自靜而謂之性。是為南方丙丁之火。內陰。陰主靜。靜則性之體明。即腎者能生元陽。為真氣。水足則性之用。然神在其中。謂之元陽。命火盛則生脾土。佐後天。經曰。真氣受於天。與穀氣并而充身也。故謂元陽為真氣也。其泄為精。不泄則真氣時盈。陰精泄則陽氣虛。其精中相搏合而成形。常是為北方壬癸之水。坎外陰而內先身生。是謂精。淨移影。則腎中。有命火易見矣。水為命。命繫於陰也。此謂性命。上文有性。此云陰。有性。陰陽水火。本一體。子思曰。天命之曰性。審崇氏說。天一水。此為性。即腎陰也。腎生元陽。此謂真氣也。

皇甫隆遇封君達云。體欲少勞。無過食。去肥醲。節酸醎。

減七情。謹房室。

顏氏家訓曰。性命在天。神仙之事。不可為其誣惑。但當愛養神明。調氣息。慎節起臥。均適寒暄。禁忌食慾。餌飲藥物。遂其所稟。不為疾病侵折。是謂善攝生者。故攝生先須慮禍。全身保性。有此生。然後可養。

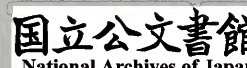
陶弘景云。萬物為人靈。且貴百歲光陰。如旅寄。自非留意修養中。未免疾苦為身累。

巢氏云。人能恒服玉泉。必可丁壯妍悅。去蟲牢齒。謂口

中唾也。景岳曰。一名離宮之水。一名玉池。一名神水。不可唾之。但可餌之。以補精血。可益元海也。李中梓曰。餌舌下津者。為命門。在兩腎之間。上通心肺。開竅于舌下。以生津液。古人製活字。從水從舌者。言舌水可以活人也。刮字。從舌。言千口水成活也。津與腎水。原是一家。嚥歸下極。重來相會。既濟之道也。按茲不事百草。事守一。尊生之道。為大矣。○愚按百骸中。為藥者。莫大於此。經曰。脾開竅於口。五味入口。藏于腸胃。養五臟之氣。其經絡胃挾咽。連舌本。想夫從入者。從出。宜乎其精化出於口也。且舌心之苗。齒骨之餘。生於腎。三藏之氣。湊于此。尤易見。雖若肺肝不然而。肺氣象天。位高而為脾之子。通于鼻與口。相迎。肝主發生。好上。身猶草木。帶露。是五臟之氣。皆無不津。都于口也。能服神漿者。五臟自補益。而壽雖然。經曰。脾脈善則不見惡。則見是故。五臟有病。則五味變了。飲涎溢于口外。勿敢啜之。反以生病矣。

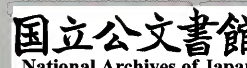
又云。今之醫官。精方不及華佗。審治莫如仲景。而競服至難之藥。以招甚苦之患。其夭成者。焉可勝計哉。

隋書曰。天有陰陽風雨晦明。人有喜怒哀樂好惡節而行之。則和平。調理專壹其情。則溺而生疾。聖人原血脈之本。因鍼石之用。假藥物之滋。調中養氣。解結治之。鄙者為之。則反傷性。故曰。有疾不治。恒得中醫。漢志有此語。古人雖不業醫。而知醫術難究。研之至理。歎其命重。著醫之害。若不然。則何為而退藥劑乎。千金方曰。人體平和。惟須好將養。將修也。勿妄服藥。禁妄藥。豈欺人。又河東衛汎記曰。扁鵲云。人之所依者。形也。亂於和氣。



者病也。理於煩毒者，藥也。濟命扶危者，醫也。安身之本，必資於食。救疾之速，必憑於藥。不知食宜者，不足以存生。不明藥忌者，不能除病也。若忽而不學，誠可悲矣。故養性者，不待餌藥，餐霞吞氣百行周備。雖絕藥餌，足以遐年。德行不充，縱服玉液金丹，未能延壽。又曰：行不疾步，耳不極聽，目不極視，坐不久處，立不至疲，臥不至懽。懽音計，強。先寒而衣，先熱而解。強，忍之。不欲極饑而食，食不可過飽。不欲極渴而飲，飲不欲過多。共失節宜。飲食過多，則結積聚，渴飲過多，則成痰滯。守節者無。

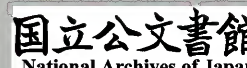
此不欲多睡，多睡則身枯。不欲奔走車馬，行欲如鵝步。不欲極目遠望，遠見則暗然勞。宜避風氣。凡言傷者，亦不即覺也。謂久即損壽耳。凡事過分，則不覺而傷。久而後遂損壽也。故下文云：凡小者，有不好，即按摩通利其邪。善攝生者，臥起有早晚。經有四氣，有屈伸之術，各具于後。興居有至和之常制，調利筋骨，有偃仰之方。導引按摩，忍怒以全陰，抑喜以養陽。經曰：暴怒傷陰，暴喜傷陽。又曰：常聞道人蒯京，己年一百七十八，而甚丁壯。言人當朝朝服食玉泉珠齒，使人丁壯，有顏色。去三蟲而堅齒。巢氏曰：三蟲者，長虫、赤虫、蟻虫也。長虫，蛇虫也。長一尺，動則吐清水，赤虫，狀如生肉，動則腸鳴。





蟻虫至細微形如菜虫也居胸腸間多則玉泉者口  
為痔極則為癩此皆九蟲內之三者也  
中唾也朝旦未起早漱津令滿口乃吞之琢齒二十七  
遍名曰練精旦夕門又曰唾不至遠遠則精氣俱損  
唾陰精所化遠射則肺氣勞焉載辨議久成肺病手足重皮毛粗澁春病欬  
故曰遠唾不如近唾近唾不如不唾是警中人以下  
人耳口而唯馬耳之風雖小術宜行之久修則  
不假他術自潤色百骸且人事禮儀亦當然也  
又曰夫人之所多病當由不能養性平康之日縱情恣  
慾心所欲不禁忌欺罔幽明後一一皆為病本放逸  
命用鬼神掠幽明者自招及兩手摸空自汗流出口  
歎也萬病蜂起亦宜哉

唱皇天無所建及經曰戴眼絕汗者必仲景云手足  
但能少時內省身心則自知見行之中皆畏諸病生  
於未萌萌不即脩則流廣難禦之  
又曰莫強食莫強酒莫強舉重莫跳踉莫多言大笑勿  
懷忿恨皆損壽命雖聖賢不能無之故善攝生者常  
少思少念少慾少事少語少笑少愁少樂少喜少怒  
少好少惡行此十二少者養性之都契也此十二個  
能斷之故雖賢哲不  
貴少耳  
又曰才不迫強思之力不勝強舉之傷甚矣強之一字



真哉生伐壽之本矣。孔子曰四強者以自勝強純乎義理也與此強大逕庭

又曰情發於中而形于外則知喜怒哀樂寧不傷人故

心不撓者神不疲神不疲則氣不亂氣不亂則身泰

壽延矣仲長統云王侯之宮美女兼千卿士之家侍

妾數百晝則以醇酒淋其骨髓夜則房室輸其血氣

耳聽淫聲目樂邪色醜內不出遊外不返王公得之

於上豪傑馳之於下上風下化甚逸淫故及至生產

不時字育太早言生產之婦血氣未調養遠咨滋味慢自字育為自害也字養也屯卦象

日十年乃字程傳云獲正應而字育矣或童孺而擅氣或疾病而構精

精氣薄惡血脈不充。如此者所生之既出胞藏護無

法又蒸之以綿繡繡絮細者燠之以五味。兩精相合薄惡

養育無法或復絮綿以蒸熱其兒或未期而與以五味則焉能長生乎。

未得堅剛復縱情欲重重相生病病相孕。此父母妄

稟不敦而其子產出雖長為父而有子其國無良醫

醫無審術姦佐其間過謬常有會有一疾莫能自免

國無醫之師不能褒貶其醫生佞以且譖姦以且詐

共失醫之正道宜乎無審其術而反以蔽其過謬為

常之會巧若會達人論當今少百歲之人者豈非所

習不純正也。抱朴子云知治身則能治國宜哉世寡耆期矣

又曰凡心有所愛不用深愛心有所憎不用深憎並皆  
損性傷神亦勿深讚亦勿深毀如覺偏頗改正之有  
譽於心中所偏辟則非修如呂望買臣有勿  
養中和道故云不用四深時而又有富  
喜富鹿臺之財鉅橋之粟豈久乎於貧富中常須守  
道伊尹富貴守道顏淵貧賤守道善以悅於人為人所嫌勿得起恨  
凡人各有好惡晉王義之有一味甘其割而分之梁朱  
異財充珍饋廢棄不分贍皆逐其情勿敢矯示起恨  
又曰事君盡禮人以爲諂當以道自平其心恐人之讒  
忠者猶傀儡之有機發欲行道者正己勿顧人勿言行善勿得多求多求則  
心自疲而志苦苦如寡欲四百四病身手自造本非

由天命在天而壽非在天是故疾病之有無壽夭故  
之不等皆歸自己之所爲耳何必委于天矣  
又有智之人愛性命者當自思常修善事也積善則凶  
所向衝皆爲主惡消滅而

又曰行作鵝王步言仰頭垂腹逍遙步清異錄曰世呼  
語作含鐘聲勿妄發高每日自歌云美食須熟嚼生

又食不粗吞雖美食宜熟嚼食之矧生冷魚肉之屬須  
矧過飽人乎能嚼熟爛而後下之思屢試之世人常急又須慎言語食時則咽開喉閉故凡言

又語誦讀常想聲在氣海中氣要在臍下不然則與音  
從薄行不得語令人失氣須住脚乃語行則周身動

養性錄卷之一 修養總論第一 十八

金故云  
失氣

又曰攝養日遇天氣變更風寒陰晦宜預避之大抵宜  
溫暖避風寒省語少勞役為上

溫暖象春夏生長風寒象肅殺屢語內虛

又養生方日行不疾步坐不至疲立不背月奔走及走  
馬動其氣逆於膈未散而又飲水搏於氣為上氣

又曰大抵人之形氣時動時靜其穢運而不滯久於動  
靜未逸有傷也

凡人徐徐鵝行血氣運行穢濁無滯然久強無穩逸反取傷

又曰忍尿不便膝冷成痺忍大便不出成氣痔

一便皆穢濁共

性寒當通利而強留滯小使勿努令兩足及膝冷則腸胃悉冷終成此患

則上昇大便不用呼氣及強努令人腰疼目澀

強努則穢

氣徹於上下禍於腰自故雖不卒通利而勿努力以欲速之鎮氣閉目安心則其氣自然順下便亦快利矣又有能忍便者亦不佳也大腸本十六曲糟粕以序下行忍其時則不的其曲節雖蹲廁不通故便氣到則必須其忍之即如下

又曰凡人眠勿以脚懸踏高處久成腎水損

湧泉在足心腎經始

出處也水宜順下逆懸於高則潤枯而失其常也久則成血痺兩足重腰疼潤氣損則血竭水痺不行故足重腰痛腰以腎府也

又曰愚醫不通三部九候及四時用湯藥倒錯鍼灸更

增他疾遂致滅亡哀哉

此一章非上下之全文也

○勿以康健便

為常然常須安不忘危預防諸病也凡小有不好即

按摩按捺命百節通利泄其邪氣經曰上工救其萌

宜不移時治之以按摩病勢已長則治亦難矣

又曰凡人無問有事無事常須日別搨脊背四肢一度

又頭項若令熟搨即風氣時行不能侵人此大要妙不

可具論言無問病不病須脊背與四肢俱各日日打

凡欲行來常存魁網在頭上所向皆吉魁網北斗也

猶戴神星焉有私意經曰敬欲征戰存斗柄在前以

指敵吉在前者念斗柄向敵也按刺法論曰護身之

室皆是修敬固心則無敢所犯耳又陳繼儒羣碎錄曰玉帳乃兵家厭勝之方位主將於其方置軍帳則堅不可犯其法出黃帝遁甲以月建前三位取之如正月建寅則巳為玉帳俗云破軍也此一則雖非修養所關然護身一助也故錄焉

又云僊經曰氣是添年藥津為續命芝

悟真篇曰嚙津納氣氣是人行也金氣盈蓋為壽

唐書曰柳公度云吾年八十步履輕健無術未嘗以元

氣佚喜怒氣海常溫耳佚安逸也氣海有上下共金

人皆患天地否氣之病多如柳公不然常能為地大

伊川先生曰吾受氣甚薄三十而浸盛四十五而後

完是方其盛則今生七十二年矣此雖嫩弱得培養

若人待老而求保生是猶貪而後蓄積術則焉至干

此雖饒使幸遂其生豈夫常道乎矣愚按人生如筍

其始生則嫩菜為羹已為大竹則甚硬堅如利劍因

知稟弱兒勿任天命委庸醫易虛易實然兒本無他

情須撰乳母固護禁忌則其長猶筍為竹何假藥餌

鶴林玉露曰杜成已為相以為宰相日見賓客疲神妨

務無益於事乃不復見客但設青櫃於府門有欲言

利害者投以聖人有吐握勞見之頗可謂懶惰

陳無擇云論曰凡人盛壯之時不自慎快情縱慾極意

房中至年長腎虛竭百病滋生一老人七十餘歲視

聽敏壯飲食不甚異

或問其術曰吾以質嫩弱多病迄三十餘歲無以

為樂而今有子女數十人未知人事嬾又有同歲人

賴生稟剛強自弱冠縱慾竭其精未四十而疾蜂起

終為廢人孔子曰少之時血氣未定戒之在色信言

又曰大小二事勿強閉過忍忽失度或溢或泄忍小便

蓋清濁不分利則滯滲皆傷氣害生為禍甚速

又云王允年漸七十乃作養生書凡十六篇養自守閉

明塞窓受補自精服藥導引庶幾護首在天之談首

陽氣所會陽氣精則周身衛固百脈順行千金云頭

者身之元首人神之所法故頭病必宜審之乃是

呂成公曰為學自四事起謂飲食衣服居處言語是也

東萊謂此一言實深切矣

保生要錄曰。臣聞松有千年之固。雪無一時之堅。若植松於腐壤。不基而必蠹。基。本作腐。壤。敗地也。松當植其而藏雪於陰山。雖累而不消。幽谷陰山。雖經夏月。尚不消。乃如水室是也。事物之理。不能無術。修養亦然。違其性。則堅者脆。松順其理。則促者長。指物情既爾。人理豈殊。然則調攝之術。又可忽乎。以松雪之一二品。示人壽有修養之術矣。然必松千年乎。况雪乎。必者唯於故。終須一箇土。饅頭。豈不必乎。

太平御覽載劉根列傳曰。取七歲男齒。女髮與已頭垢。合燒服之。一歲則不知老。常爲之使。老有少容也。

蘇文曰。世有疋羸而壽考。亦有盛壯而暴亡。若元氣猶存。則疋羸而無害。及其已耗。則盛壯而愈危。是以善養生者。謹起居。節飲食。導引關節。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。不善養生者。薄謹節之功。厭上藥。而用下藥。伐真氣。而助強陽。根本已危。僵仆無日。

楊文公談死曰。太平興國九年。太宗謂宰相曰。朕每日所爲。自有常節。辰巳間視事。既罷。便即觀書。深夜就

寢五鼓而起盛暑晝日未嘗寢乃至飲食亦不過度行之已久甚覺有力凡人食飽無不昏濁儻四肢無所運用更便就枕血氣凝滯諸疾自生欲求清爽其可得乎

庚申論曰仙方以屋子名之言以家屋譬人身耳眼口鼻其總

門戶也呼吸視聽之門手足肢節其棟梁椽桷也椽椽也椽左日桷

毛髮體膚其壁牖蓋身者屋也心者居屋之主人也

主人能常為之主則所為窻戶垣壁皆完雖廣厦大宇非有主人誰開闔戶牖人有百骸亦尚

然心君不明則十二官危矣

名醫叙論曰世人不終者壽禮六十曰耆皆由不自愛惜忿

爭盡意聚毒酒色七情攻補內傷骨髓外乏肌肉正氣日

衰邪氣日盛不異舉滄波以注燭火情欲中盛猶滄波湧溢精神危

如燭火頽華嶽以斷消流腸胃之脆如消流情欲過將滅

斃斷小流最遙也

季明云凡人三部脈至數均和者雖病有寒熱不解縱

病必愈不可深治大攻吐瀉發汗若藥勢過多反致

危損切切禁之此無妄之疾勿藥有喜病家不知之醫惟擅其劑

經鉅堂襟誌曰儉者君子德世俗以儉為鄙非遠識也



儉則足用。儉則寡求。儉則可以成家。儉則可以立身。  
儉則可以傳子孫。儉儉約也。又謙之謂。易曰。天道虧盈而益謙。地道變盈而流謙。鬼神害盈而福謙。人道惡盈而好謙。書曰。滿招損謙。受天益。奢則用不給。奢則貪求。豈可不守儉乎。凡其知分限者。心不馳於外。不騁於外。則真氣守于內。精神不散。是故病來難矣。經亦有脫營失精之病。患不可不知焉。孟子曰。無恒產者無恒心。東坡云。元符二年有記。三養自今日已往。不過一爵一肉。有尊客盛饌。則三之。可損不可增。一曰安分以養福。二曰寬習以養氣。三曰省費以養財。是修養之根源也。不知坡公守之否。或曰。

何以云修養根源也。曰儉則足矣。足則無騁營于外。而心安于內。不勞形于外。故壽。

又曰。陶真人云。竹器破。須竹續。木器破。須木補。屋漏以

瓦蓋。人衰以類主。若脩天仙。必求同類。或問。木乃伊性於光上。公

井公云。宇屋損。則用木。修墻壁壞。則用土。修今人身勞傷。用木乃伊。猶斯無不治百骸虛。偶符應焉。

養老奉親。書曰。常見世人。治年高之人。疾患將同。年少

亂投湯藥。妄行鍼灸。以攻其疾。務欲速愈。殊不知上

壽之人。血氣已衰。精神減耗。危若風燭。百疾易攻。至

視聽不聰明。手足不便。身體勞倦。頭目昏眩。或祕或

泄。此皆老人之常態也。不須緊用鍼藥。務求痊癒。往

往因此別致危殆。且攻病之藥或汗吐解利不宜衰  
老之人。若訛汗吐下瀉之則元氣脫立致不可救。此  
養老之大忌也。天體老人藥餌止是扶持之法。只可  
用溫平順氣進食補虛中和之藥治之。惟糞是調停  
飲食依食醫之法。隨食性變饌治之。此最爲良也。  
李明之云。名與身孰親。身與貨孰多。以隋候之珠。彈千  
仞之雀。世必咲之。何取之輕而棄之重耶。賤軀六十  
有五。耳自半失。於視聽。百脈沸騰而煩心。身如衆浪  
漂流。瞋目則魂如浪去。神氣衰於前日。飲食減於曩

時。但應人事病皆彌甚。以已之所有。豈止隋候之珠  
哉。安於淡薄。少思寡欲。省語以養氣。不妄作勞。以養  
形。虛心以維神。壽夭得失。安之於數。得喪既輕。血氣  
自然諧和。邪無所容。病安增劇。苟能持之。亦庶幾於  
道。可謂得其真趣矣。

列仙傳庚桑子云。導筋骨則形全。剪情欲則神全。靜又  
魏武名封衛問養性大略。衛云。減思慮。節嗜慾而已。  
徐東臯云。夫人愚智貴賤。則別。養生惜命。皆同。愚者未  
悟而全生。智識者或先於名利。自非至真之士。何能

達保養之理哉。經曰。愚智賢不肖。不懼於物。故合於道。後世之人。不然。故俱反。道多矣。

達人知各利之敗。身割情而去。欲知酒色之傷。命故

擯。節寒温適時。起居有節。滋味無爽。則持身之上

品。安有不延年者哉。曲禮曰。君子恭敬。又云。夫人只

知養形。不知養神。不知愛神。只知愛身。殊不知形者

載神之車也。神去則人死。車散則馬奔。自然之至理

也。經曰。形與神俱。而盡其天年。度百歲乃去。

又云。羅公三峰歌曰。樹衰培土。陽衰陰補。含育元氣。慎

莫失度。若草木至衰朽。即塵土培之。尚得再榮。

又云。保聖纂要曰。人之情性。為利欲所敗。如冰雪之曝

日。草木之沾霜。皆不移時。而消壞矣。冰雪以不消為

體。而盛暑移其真。草木以不凋為質。而大寒奪其性。

可見物。各有妨。人有久視之命。而嗜慾滅其壽。若能導引。盡

理。則長生罔極。凡事難有成。易無成。保生之道。似易而

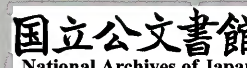
多。自棄何乎。行之。猶撞鐘。叩之以小者。則小鳴。叩之以

又大者。則大鳴。是故小修則少驗。大修則得大驗。十

圍之木。始而生。蘗足可搔。絕畜養之。不見其益。有時而大磨。龔底厲。不見其損。有時而盡。攝生人。何不察。又云。有者。因無而生。形者。須神而立。形者。神之宅。火之於燭。燭靡則火不居。水之於堤。堤壞則水不存。魂勞

神散則氣竭命終矣。水火陰陽之兆徵也。故以之譬之。經曰。器生化之。字器散則分。使之生化息矣。世有。好地黃。偶中者。謂水能益萬物。遂使中堤為自壞。惟水畜精神何處依歸。以其保命乎。  
又云。我命在我。愚者恣意極情損生也。譬如枯朽之木。遇風則折。將崩之崖。值水先頽。言井者。雖治。豈訛。又。一失則災。如及掌也。今不服藥。但知愛精節神。亦得百年壽也。  
性命之根。誠有極也。嗜欲之情。固無窮也。以有極之性命。逐無窮之嗜欲。亦自斃而已。鳥以山為巢。而增。淺而穿。穴其中。卒為餌。失生矣。雖靈物異同。而不悟其性者。何為異。吁。以無極之病。委有限之醫。亦危哉。  
又云。養生延年錄序曰。生者神之本。形者神之具。神大

用則竭。形大勞則斃。若能遊心虛靜。息慮無為。攝養無虧。兼服良藥。則有年者壽也。藥有三品。雖上品無毒。藥不應則非良藥。雖下品有毒。適中則良藥也。  
昔人曰。人參殺人。烏附活人。如恣意以耽聲色。役智而圖富貴。得喪榮於懷抱。飲食無節。寧免夭傷之患乎。如此。比類多似。重複。然以禁戒。繁勿。數之。  
又云。人生而命有長短者。非自然也。皆由持身不謹。飲食過差。淫快無度。忤逆陰陽。魂神不守。百病萌生。故不終其壽。非所謂命在我乎。雖。祈天而奚益。之有矣。  
又曰。夫百病橫天。多由飲食。飲食之患。過於聲色。飲食。男女。



人之大欲存焉。聲色可絕而踰。無之則飲食不可廢。然二者有遠近。絕食即死。思按此節至妙句也。熟試之。一月。有性物。絕食即死。思按此節至妙句也。熟試之。世人如幼老。即無有聲色之患。至其如為飲食所害。雖赤子者。雖浮屠仙家。雖王公猛夫。而不能一日無之。故為色天壽者。十之一。而為食飲折命者。居什之八九。世人曷不切此乎。想夫土位中央。統四行為萬物之本始。無不吞吐所關最緊。豈吞口腹乎。又曰。體欲常勞。食欲常少。是養性之綱領。勞無過極。少無過虛。如質弱者。去肥濃節鹹酸。如甘苦辛。減思慮損怒氣。尤當知之。武氏行之有效。雖不知方術。但養之得理。常壽百二十歲。所謂道在邇。善守平昔者。雖未學。修養法。其人必當高壽。又曰。夫重衣厚褥。體不堪苦。以致風寒之疾。甚厚衣。則皮膚嫩弱。

如陰地。草。其堪外邪乎。厚味醉飽。以致聚結之疾。美色盈房。以致虛損之禍。食病為實。淫聲悅耳。以致荒耽之惑。馳騁遊觀。弋獵廣野。以致狂蕩之失。然養生之具。譬如水火。不可缺。過反為害。不慎生。則生我者。饑為我之。皆不知其。過極故耳。

又曰。真誥曰。善攝生者。卧起有四時。早晚即如四氣調。神論曰。是也。食能排邪。而安藏府。節食。飲則立命。除邪之神劑也。與毒藥偏氣。不可同日語也。神能爽志。以資血氣。此謂本神。攝生者。氣正。則味順。而標氣也。神氣清。故曰。水濁魚瘦。氣昏人病。氣不正。則夫神者。為物所昏。

生之本。大用則神勞而形瘦也。下文曰。精者神之本。氣者神之主。形者氣之宅。猶鼎足。闕一不可也。

又云。謀為過當。飲食不飲。養生之大患也。守之似易。甚難。

又曰。養生延命壽日。天下莫我知也。無謂幽冥。雖天下不用我。我勿必謂然也。

天知人情。無謂闇昧。神見人心。詩曰。皇臨下有赫。監觀四方。豈可不懼乎。

微言小語。鬼聞人聞。可知。恐犯禁滿于地。收人形。則鬼神善知之。為令其人告知之。妙故終收囚其人。體是皆以自心害其身者也。

人為陽善。正人報知。人為陰善。鬼神報知。有陰德。則有陽報。

人為陽惡。正人治之。治攻為也。

陰惡鬼神。極之。人知其惡。則似其罪薄。若蔽其惡。則其罪尤甚。故不欺人。依以嚮。雖凡小善小惡。天先嚮知之。易曰。積善家必有餘慶。積不善家必有餘殃。今日善。修養。明日爽清也。苟且快其心。逆生樂。

又曰。延陵若。修養大略曰。氣者身之根也。魚離水必死。

人失道。豈存。魚自不見水。是以保生者。務保氣。愛氣者。務保於精。精氣兩存。是名保真。按上文云。道者以氣。即為道乎。

又云。太上老君丹經曰。修身之法。保身之道。因氣養精。

因精養神。神不離身。乃常健。精氣神之詳。辨於素問要語。

又云。眼多視。則貪資口多言。則犯難。愚謂若加耳多聽。則動心之一句。須

謂之身多動則淫賊多飾則奢侈未有此四多而天下成治者也。過猶不及

又云。上壽百歲。中壽八十。下壽六十。開口笑者一月之

中不過四五日而已矣。人將必化之形為不停之運。然世人情欲之厚以為千歲

不灰之地。媚形於豪門。苦心於塵埃。終身神專守真

一者則頭髮不白。不馳神而養氣者。烏髮長生也。眼者身之鏡耳者

體之牖視多則鏡昏聽衆則牖閉面者神之庭髮者

齡之華心悲則面焦腦減則髮素。腦為髓海髓骨中膏也。骨主腎故髮

白腎精枯竭也。然後世皆稱曰血餘。又舉世治白髮投必熟地何首等滋陰劑耳。然多無奇効。故醫恨藥

病者自棄。貞享年中。聞愚友村田氏語曰。吾祖母六十餘。頭如戴雪。有病而多服參歲餘。而烏髮如壯婦。因知醫先曰。人參生新血。陽生陰長者。極是也。方書未悉載此義。故記焉也。其謂齡之華者。決當矣。

又云。精者神之本。兩精相搏謂神。氣者神之主。神者氣之所奉。氣耗散則神消

亡。形者氣之宅。形健則氣全。故形大用則羸。言氣羸也。精大用

則竭。言神竭也。氣大勞則絕。言神斷絕。是以人之生者神也。形

之托者氣也。托。拓也。上云。形者氣之宅。若氣衰則神耗。不長生也。

氣為神之主。故氣勞衰則神絕。不長生。又曰。形者神之宅也。堤壞則水

不存。形疲則神斃。上文云。形氣之宅。又曰。心欲安靜。慮欲深

遠。無遠慮。則心躁。則精神滑。慮淺。則百務傾。上謂精氣神大

同少異觀者勿拘泥畢竟神氣安靜勿妄思慮是攝生第一之法也

又曰灌園所以養蔬驅禽所以養菓也

獵豬鹿猶防賊勿驅則民無食

養生之士豈不如養蔬養菓之人乎

養蔬菓其尚如此况欲養生命

者或不知其補寫邪真之損益烏其延壽

又曰好憎者心之過也嗜欲者生之累也大怒破陰大

喜墜陽本應象論暴氣發暗暴氣象雷雷氣通心心火上升則為昏暗驚怖為

狂憂悲焦心疾病乃成雖憂悲為肺情而又人能除經曰愁憂悲愛傷心

此即合神明五藏寧耳目聰明筋骨勁強明神明則萬株歸一

又曰養生大要一曰嗇神嗇惜也二曰愛氣三曰養形四

又曰導引五曰言語六曰飲食七曰房室八曰反俗九

曰醫藥十曰禁忌古能攝生者不貴藥劑是故雖用之而又後謹

又曰人不欲使樂樂人不壽樂極生衰情若勞力倦而不息

以致筋骨疲竭耳久則共致損然勞勝於逸樂也夫流水

不腐戶樞不朽者以其勞動數故也此與導引無異

也飽食不用坐與臥欲得行步務作以散之不爾使

入得積聚不消之疾及手足痺廢面自蠟皺必損年

壽也雖以上語散敷于數篇而以全文故又錄於此耳

又曰先除慾以養情後禁食以存命除慾禁食非小事慎之者可謂知命



是知食胎氣飲靈還年。此釋上文。食胎氣謂除慾養精飲靈謂禁食還年謂存命。

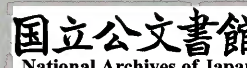
又曰夫安樂之道在能保養者得之况招和氣之藥少攻伐之藥多不可不察也。如今依據本綱等所見用之藥亦攻擊者太甚多養生延壽之藥尤寡徐氏之言實符應焉愚按此一章似輕易尤為骨節殊如兩般多少辨為後世醫家鑑必勿忽。好生者亦當佩服此語矣。經曰大毒治病去其六常毒治病去其七小毒治病去其八無毒治病去其九可見其不許藥劑然世人有欲一時之寸快以為藥毒發惡瘡或直其眼或損牙齒者其害不貲由此觀之則能治病之醫多而救外延壽之醫甚罕也。故雖病治而多反促其壽猶拔自髮悅之矣。司命者勿攻少疾失大壽也。

又曰攝養之道莫若守中守中則無過與不及害。凡天下

事莫善於守中。故老聃曰天地之間猶橐籥多言數窮不如守中。况養生之道在無過不及而已。故善養生者養內節七情不善養生者養外華飾邊服養外者實外貪欲恣情殊不知外實則內虛也。故莊周云人之可畏者衽席之上飲食之間而不知為之戒者過也。此引達生篇文逸註曰以畏塗喻衽席即蛾眉伐性之斧之意也。此示入室慾之戒。若能常如是畏謹疾病何緣而起。此一十三字結上。

又曰太上養神其次養形神清意平百節皆寧養生之本也。肥肌膚充腹腸開嗜欲養生之末也。情在內象形於外也。

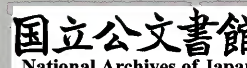
又曰身者乃神化之本精於人也。若水浮航。精比水氣形比航。



於人也如風揚塵氣比風神於人也似野馬聚空容  
空神比遊氣莊子音義云野馬春月澤中遊氣如野馬馳也水涸則航止風息則  
塵靜野馬散而火空陰陽氣脫則動止止則成凡人氣象柔弱者原氣奪多矣好任俠爲人所惡者多壽此夫孔竅者精神之戶牖  
其以陽氣之厚薄故也五藏有病則九竅爲之病氣至者五藏之使佐也耳目淫於聲  
色之樂則五藏搖動而不定也此所以其不定則血  
氣淫蕩而不休精神馳於外而不守則禍福之至無  
由識之經曰精神內守病安來如此節大相反故其禍福之至與不至病不病老子曰其微易散及其長難散故不防萌而血氣淫燦則無自知其禍福之至孟子曰禍福無不自已求之亦即是義

損易知而速焉益難知而遲服尅伐藥則雖速効勿過之况無驗即止後服必勿多服也服補陽劑雖無速効利益宜數十服而後驗呂居仁有言曰千斤之石置之立板之上一方可以落九仞萬斛之舟遊於急流之中片帆可以去千里勢使然也是所以損易知而速焉益難知而遲焉不悟其易亦安能識其難哉事物之義成也難而而補劑夫損之者如燈火之消而忽盡矣滅燈火其應運瀉亦如益之者如禾苗之播植莫之覺忽茂矣播植此矣

者雖培之無速長盛而有盈處忽茂盛矣補益勞衰之人又猶納水乎空器未溢則似無益也於是多皆半途而止此皆所以不悟其難也醫者知之補之足十分則忽見其驗矣治身養性務謹其細不可以小益爲不平不脩不可以小損爲無傷



而不防。經曰：病之所生，其機微。猶泯江始溢，觴入楚。養之本，毋不避風，則不可涉。禦微惡，進小善。修不慎其機。養生以不傷為本。此要言也。沉醉嘔吐傷也。飽食即臥傷也。跳走喘息傷也。歡呼笑泣傷也。才不逮而因思之傷也。久談言笑傷也。寢息失時傷也。又曰：髮宜多梳，齒宜多叩，液宜常嚥，氣宜精煉，手宜在面。宜以兩手，屢摩面部。五者所謂欲不久耳。○養耳力者常塞，養目力者常瞑，養臂指者常屈伸，養股趾者常步履。此四養字亦無他，勿強九太過也。又曰：里語有之：人在世間，且失一日，如牽羊以就諸屠。

所每進一步而去，死轉近。此譬雖醜而實理也。親而誕自疎，云者也。達人所以不愁死者，非不欲求生，亦固不知所以免死之術而空自煎愁，無益於事故。曰：樂天知命，故不憂耳。非不欲久坐也。且夫深入九泉之下，長夜罔極，始為螻蟻之糧，終與塵埃合體。誠可嘆也。今怛然心熱，不覺咄嗟，若心有求生之志，何不速四直不急之事，以脩玄妙哉。惡死好生，人情之常。誰云不然乎。但有命無奈之何，矧無道而失且，則如走馬加鞭，其死愈近也。又曰：世人不察，惟五欲。是嗜聲色，是耽滋味，煎其藏府。

醴醪煮其腸胃香芥腐其骨髓喜怒悖其正氣思慮  
消其精神哀樂殃其平粹夫以蕞爾之軀攻之非一  
途易竭之身而瓜分受敵身非木石其能久乎是身  
又曰里語曰身之有慾如樹之有葛樹抱葛則還自鑿  
人抱慾而反自害故葛盛則木枯慾熾而身亡  
又曰仙書曰夫飲食所以養生者也然使醉而強酒飽  
而強食未有不疾以害其身况慾乎  
又曰王中陽云凡百年之內斯須之間數時之活朝菌  
蟪蛄不足為喻焉可不ケ自攝養而馳騁六情追名逐

王利千詐萬巧以求虛譽性既自善百病不生謂亂災  
害亦無由作老子云善攝生者陸行不遇虎兇豈假  
服餌而祈遐年哉又世俗云學醫費人命雖出戲談  
不可不戒燕王云室有語不相盡以告鄰里故流言先主亦所怪也焉戲談乎  
醫先曰沂陽生云養生貴養氣養心養心貴寡欲寡欲  
以保元氣則形強而神不罷形壞則神不存形譬燈  
釭盛油神譬燈油燃火搖翻燈釭則燈油瀉炙乾燈  
油則燈釭裂必形與神俱即魂魄足神靈運用皆氣  
也魂也人死乃魂去魄存氣散血尚聚也是以貴養

氣丹溪曰氣有餘血不足夫氣有餘邪氣也

推蓬寤語曰人生以餘食為養過多能抑塞陽氣不能

上升將以養生實以殘生也君子淡歿少食常使腸

胃清虛則神氣周流陰陽得位此養生之大要也

巖棲幽事曰多少箴不知何人所作其詞曰少飲酒多

啜粥多食茹菜少食肉少開口多閉目多梳頭少洗

浴少群居多獨宿多收書少積玉少取名多忍辱多

行善少于祿便宜勿再往好事不如無

王宇泰云有生必有死萬物之常也然死於老而

死於病者故聖人憫之醫藥興而天下之人

又不死於病而死於醫藥多矣智者憤其然反殺於人

因曰病而不藥得中醫豈不信哉愚按不服藥之治

于醫藥之治余友井利忠有言曰一大夫家臣宗族  
素多寬文年中以來罹病死者許多且家多病一月  
無關藥矣時客有談此語者既而問其中醫客曰古  
所謂中醫者十全八下土者十全六今稱上醫者不  
及古下土况中醫乎臣大悟悔前非因雖苦病而忍  
固禁服藥矣於是其家終皆無病兒孫昌榮于今豈  
非無中  
醫乎

謝氏曰滁州道人教人食息起居常至九分而止余謂  
九分亦已過矣

古今養性錄卷之二

通菴竹中敬敬昌父撰

男 竹中厚編次

門人山田巽校正

四時修養第二

素問曰春三月此謂發陳夜臥早起廣步於庭被髮緩

形被謂散以使志髮不束生而勿殺予而勿奪賞而勿罰

此春氣之應養生之道也此皆合春氣生陽道逆之則傷肝夏

為寒變不從時令則不啻傷其藏氣又以害其子

又曰春傷於風夏生飧泄邪不即發而雷連則風水

又曰春秋冬夏陰陽生病起於過用如強之一字真

又曰人能應四時者天地為之父母應四時之人是

又曰五疫不相滌者于春分之日日出而吐之馬註

遠志水煎飲一又一法小金丹此方難

又一法于雨水日後三浴以藥泄汗雨水斗指寅中氣

籀曰正月十五日沐浴令人齒堅並煮白芷橘皮青木香沐浴是也。以藥泄汗千金曰是月防風粥以去四肢風防風一大分煎紫蘇炒微黃香煎取汁作粥類。金鑿蜜記曰白居易在翰林賜防風粥食之口香

靈樞曰正月朔日風從西方來命曰白骨將國有殃人

多於金冠木也風從東方來發屋揚沙石國有大災也

是尤則自害故風從我應所來而自天和溫不風糴

賤民不病天寒而風糴貴民多病凶慮遠則幾治未

病耶東方朔占書有一日至八日各占所屬之物俱晴明溫和為蕃息安泰之候陰寒慘烈為疾病

仲景云歲有惡氣中人不幸便死取大豆二七枚雞子

自麻子酒吞之荆楚歲時記註曰麻豆之設當起於

雞子以從常則又云辛苦之人春夏多溫熱病皆由冬時觸

寒所致是其所以正月勿食生葱蓼子令人面生游

風遊腫丹毒等類嶽瘡秘錄曰有一兒纔半歲患赤遊風其父有青樓之遺毒

四民月令曰。元日進栢酒。是玉衡星之精。服之身輕。容

隨筆引之。并錄小者起。來處久。漢李膺杜密。晉董助。言。唐劉夢得。樂天。顧况。裴夷直。成文幹。方干。東坡句。

風土記曰。正旦當生吞雞子一枚。又云。正月元日。五薰

鍊形。註云。噉五辛菜。所以助發五臟之氣也。 ○鍊化篇曰。正旦吞雞子。

赤小豆七枚。辟瘟氣。○肘后方曰。正旦及七日。吞麻

子。小豆各二十七枚。消疾疫。○西王母云。以正旦至七

日。諱食雞。愚按。或喜吞雞子。或忌食雞。各立其法。雖

隔甚遠矣。不知何是非。而我師家世世三元。間不見。清淨。其醫。生生之仁術。三元。天地生物之始。故不忍。見其。灰物也。其吞雞卵。不如王母諱不食之。如屠。魚。

字。古今從。凡從者。師家獨作。從。以避。厭殺。字義也。

○萬歲曆曰。漢成帝詔。除正旦殺雞與雀。可謂仁于

用心。孔叢子曰。邯鄲民以正月且獻雀于趙主。而綴

以五綵。王大悅。申叔告子順曰。子順曰。王何為也。對曰。

正旦放之。求有生也。子順曰。此委巷之鄙事。非先王

之法。且又不順。夫雀者。取其名。則宜受之於上。不宜

取之干下。一國之主。受民雀。將何悅焉。又裴元新言。

曰。正旦縣官殺羊。懸其頭於門。又磔雞。以覆之。俗說

厭厲氣。今以問河南伏君。曰。是且也。土氣上升。草木

萌動。羊鬻百草。雞啄五蟲。故殺之以助生氣。愚按。圈

外。諸說。雖非修養之術。而序以附焉。子順之評。尤宜。至。謂殺羊。磔雞。厭厲氣。大與師家相反。未聞正旦生

章。蠱動五蟲。將戒。醫啄草。蠱在其時。可乎。在元且何。害。而殺一物。謂德。退災。以此不仁。豈能厭厲氣乎。且。鷄犬。啣蟲。魚矣。牛羊。茹草。莽矣。皆天性之常食也。如。伏說。猶。愛翼。失形。何以足。正理義乎。後哲。人當。評焉。

雲笈七籤曰。除夜枸杞湯洗浴。令人不病。初上初二初



八十三日。十五。二十日。沐浴。去灾悔吉。除夜宜燒瘟

丹并家中所餘雜藥焚之。可焚蒼朮。庸醫春夏所饋藥宜焚之。

巢元方曰。正月朔日。取五香煮作湯。沐頭。不白髮。白使

黑。五香湯有二。義並載于後。又十過梳頭。不白。又曰。常於正月寅

日。燒白髮吉。不唯正月。有每月吉。月。記下。凡寅日。剪指甲。午日。剪

足甲。又燒白髮吉。又十四日。沐浴。令齒牢。髮黑。又曰。

正月勿食鼠殘。食發鼠癩於頸項。或毒入腹下血不

止。或口生瘡。如有蟲食。不悟此而為治。反以害壽。

荆楚歲時記曰。長幼悉正衣冠。以次拜賀。進椒栢酒。註

按四民月令曰。椒是玉衡星。精服之。身輕能老。栢是仙藥。厥味惟珍。除百疾。漢朝元正。則行之。進屠

蘇酒。下五辛盤。屠殺也。蘇復生也。風土記曰。造五辛

春飲酒。茹蔥。以通五臟也。杜甫詩曰。春日春盤細生菜。時珍曰。葱蒜韭蓼蒿芥辛嫩之菜。雜和食之。取迎新

新之義。謂進敷干散。出煉化篇。方用栢子仁。麻仁。細

之五辛盤。進敷干散。辛。乾薑。附子。等分。為散。井花水

服之。或謂度進一雞子。雞子一枚。謂之練形。造桃

板著戶。謂之仙木。又曰。桃者。五行之精。厥伏邪氣。制

種。今之桃符。是其遺制。凡飲酒次第。從小起。註曰。按四民月令

小歲。拜賀君親。進椒酒。先少者。以小者。得歲。先酒賀

之。老者失歲。故後與酒。○愚按類書及時鏡新書。大同小。又用武都雄黃丹散二兩。蠟和令調。如彈丸。絳

囊裏之。正月旦令男左女右帶之。常以繫臂。至所見鬼處。諸鬼悉走。所以世俗行之。婦人姪以雄黃乙兩。左脇腹帶之。變女為男。思雄黃透明。純陽。故其驗如斯。

又曰。正月未。日夜蘆苣火。照井廁中。則百鬼走。謝氏曰。酉春不戒於火。延燒千餘家。於是禁之。齊魯人以十六日遊寺觀。謂之走百病。

又曰。元旦迎祀灶神。釘桃符。上書一「豐」字。掛鍾馗。以辟一年之祟。長幼拜天地萬神。拜新年。寅時飲屠蘇酒。

○屠蘇酒。廣韻。屠蘇酒。元旦飲之。可除瘟氣。潛確居類書曰。屠者。屠絕鬼氣。蘇者。蘇醒人魂。愚按。此方頗峻劑。而難輕易用之。然舉世信之。故記之。備參考。勿妄必多服之。大黃 乙 錢。桔

梗 川椒 各乙錢半。桂心 乙錢。烏頭 六分。一方白朮

乙錢。菜萸 乙錢。防風 乙兩。以絳囊盛之。懸井中。至

元日寅時。取起。以酒煎四五沸。飲二三杯。自幼小飲

起。或問。世人多知元旦飲屠蘇。或水煎。以和酒。或酒煎。或浸漬酒中。其說不一。以何說為佳乎。愚謂俱有其說。有其理也。如本節懸井中。水上。則宜酒煎。然不若下說。浸井水。資生氣。直置於酒罈之。有理耳。

海錄曰。梁武帝元旦賜群臣却鬼丸。

歲華紀麗曰。俗說屠蘇。乃草菴之名。昔有入居草菴之中。每歲除夜。遣間里一藥貼。令囊浸井中。至元日取。水置於酒樽。合家飲之。不病温疫。今人得其方。而不

知其姓名但曰屠蘇而已。後世相傳謂蘇生屠殺不知據何說。

攝生月令圖經曰元日日未出時朱書百病符懸戶上。

符在五月即三夏部與抱朴子所言之符同故畧此

清異錄曰咸通後土風尚於正旦未明佩紫赤囊中盛

人參木香如豆樣時時傾出嚼吞之至日出乃止號

迎年佩。愚按世人惟知正旦用屠蘇禦疫氣除凶邪而未知服此藥凡元氣固則精神自全何凶

疫犯之有矣。如屠蘇方多發散耗氣峻劑也。稟弱者

用之神氣愈虛而邪氣愈易犯是其非禦疫而反招

邪者也。呼何異愛熊而食之。鹽愛獺而飲之。酒乎。有智之人宜評之。  
歲時雜記曰元日燒蒼朮。仲景曰辟一切惡氣燒烟陶隱居言能除惡氣一避災沴時

珍曰今病疫及歲旦人家往往燒蒼朮以辟邪氣高氏妻病譎語亡夫之鬼憑之燒蒼朮烟鬼遽求去之

當今洛陽五条天神社於除夜熏蒼朮而云聽此氣者免疫疾患往來甚多

五行書曰元日用麻子七粒赤豆七粒撒井中避瘟疫

撒俗擦字擦揮散也

雜脩養書曰正月一日取五木香作湯以浴令人至老

鬚髮黑。御覽注曰案道家謂青木香為五木香亦云五木道家多以此浴是其義也

珠囊隱訣曰元日煎五木香湯沐浴令人至老鬚髮黑

乃青木香也因其一株五根一莖五花一枝五葉一莖五節故云爾○蘆煎湯浴小兒

終身不出痘瘡其藤須在八九月收藏。珍云壺盧俗作葫蘆非唐

瑤經驗方云七八月。或三伏日。或中秋日。剪壺盧髮。如環子脚者。陰乾於除夜煎湯浴。小兒則可免出痘。又按本經云苦瓠。苦寒有毒。仇遠稗史曰。蔓主治麻瘡。煎湯浴之即愈。已依此等說。則隱訣所謂亦必當煎湯也。○又五香湯。用蘭香荊芥頭苓茶香白檀諸

香咬咀煮湯沐浴避不祥。

賈佩蘭曰。在宮中時。以正月上辰出池邊盥濯。食蓬餅

以去妖邪。

梅師方曰。元日勿食梨。以避離字之義。山梨謂之離。離。屈原離騷之義。

雜五行書曰。正三日箕四枚懸堂上。四壁浴。人生大得。

楊公忌曰。十一月十三日。不宜問疾。元日十五日。戒夫

婦入房。端月歲中首朔一月之首。十五日。望日。共宜齊戒也。

心鏡曰。是月節五辛。以避厲熱。五辛。蒜葱韭薤薑。千金要

無諸病。嘗當節五辛。

月令圖經曰。春分後。宜服神明散。其方用蒼朮桔梗

兩附子乙細辛乙搗篩為散。紅絹囊盛之。一人背帶。

一家無病。愚不許飲之。惟採其有背帶之義也。

帝城景物略曰。正月元日。五鼓時不臥而嚏。嚏則急起。

或不及衣云。臥嚏者病也。嚏義辨。口問篇。不臥而語言。或戶

外呼則不應云。呼者鬼也。夙興盥漱。啖黍糕。云年年

糕家長少畢拜媯友投箋互拜云拜年也。

熙朝樂事曰正月朔日官府望闕遙賀禮畢即盛服詣

衙門拜家長為椒栢之酒以待親戚隣里以春餅為

上供藝栗炭於堂中謂之旺相貼青龍於左壁謂之

行春南面應東方春宗懷云貼畫插芝蔴梗於簷頭

謂之節節高簽栢枝於柿餅自柿餅以大橘承之謂

之百事大吉袁中郎文集曰栢事橘也愚按栢與百

也自此少年遊治翩翩徵逐隨意所之無論晝夜謂

之放魂從橫縱遊至十八日收燈贈謀錄曰放十七然學

子攻書工人返肆農商各執其業謂之收魂善育生

時勤亦以時歌舞不逸術業不屆皆節修養之法也

採蘭雜志曰九為陽數古人以二十九日為上九初

九日為中九十九日為下九每月下九置酒為婦女

之歡名曰陽會蓋女子陰也待陽以成故女子于是

夜為藏鈞諸戲以待月明至有忘寐而達曙者不知

其有十九日為何佳兆蓋執其老陽之難忽矧男子

本陽可不衛之

四時宜忌曰載靈寶曰正月天道南行作事出俱向南

吉是月一日修續命齋勿殺生從生初七日是三會

日宜修延神齋元自五更以紅棗祭五瘟畢合家

食之通書正宗有四時俱四不祥日不信必遭殃

養性錄卷之二 四時修養第二 八

居家宜忌曰正月上寅日取女青草末三合絳囊盛掛帳中能避瘟疫

又曰正月初婚按婚古作昏蓋初昏也忌空床招不祥不得已者

以薰籠置床以厭之稗諺曰分歲夜勿獨臥蓋出於此說貴陰陽對

真誥曰一月十日拔白生黑十一月拔白永不生以髮

齡花故惡而去白如培其根生中黑髮

四時纂要曰月初八日十四日二十八日拔白髮鬚良

雲笈七籤曰以立春清晨煮白芷橘皮青香三湯沐浴

吉又曰十日沐浴令人齒堅寅日燒白髮吉此言正月

又曰正月日時不宜用寅犯月建百事不利十二個月各皆做之

又曰社日飲酒一杯能治蠶

四時攝生論曰八日宜沐浴不宜遠行

養生論曰是月行途勿飲陰地流水令人瘧瘴又脚軟

勿食生冷可衣夾衣夾衣曰夾厚之衣服

玄樞經曰正月上卯日洗髮愈疾又上衣甚薄則傷寒

千金方曰春東未半衣欲下厚上薄元陽厚盛則養陽陽氣能升上

收陰繼世長生抑陰益陽則易生長養陰收陽禍則滅門陰殺

天地之常况春時乎正月食狸肉令人傷神損壽

又曰春七十二日。四時各九十日。除土用十八日。以言之。餘做之。省酸增其甘。  
以養脾氣。酸尅脾土。甘脾本味。

緯略曰。養性經曰。治身之道。春避青風。夏避赤風。秋避

白風。冬避黑風。經曰。八風發邪。觸五臟。邪氣發病。又云。東風生於春。病在肝。之類也。

保生要錄曰。亦春夏欲得晚眠。早起。秋欲早眠。早起。冬

欲早眠。晏起。之一件。本千金方語。熱時欲舒暢。寒月欲收密。此

合四氣之宜。保身益壽之道也。物長大。夏時之本。命收密閉藏。冬寒之常。

仲景曰。二月勿食蓼。傷人腎。三月勿食小蒜。傷人志性。

月令圖經曰。二月八日沐浴。令人輕健。荆楚歲時記曰。四月八日。諸寺

以五香浴佛。高僧傳。以梁香鬱金。五隆香。附安息等煎灌佛頂。蓋其恐生蠹瘍乎。元周密亦曰。四月八日。為佛誕日。諸寺浴佛。西湖作放生會。小舟競賣龜魚。放愚思其非佛生實。凡然助生之惠。一也。玄樞經曰。周以子月。為正月。莊主九年。四月初八日。釋迦生。今二月也。故愚不錄于夏部。附于此。註脚。以其證異同。

雲笈七籤曰。二月勿食黃花菜。陳菹。發痼瘕。動宿熱。勿

食大蒜。令人熱壅。關膈不通。勿多食雞子。兔肉。

千金方曰。二月庚寅日。勿食魚肉。大惡。

白雲雜記。二月九日。不食魚鱉。仙家大忌。

法天生意曰。三月三日。採桃花。浸酒飲之。除百病。益顏

色。今世皆上祀。飲桃花酒。蓋出於此。稟弱人。可斟酌。

萬花谷曰。初三日。取枸杞根。煎湯沐浴。令人光澤不老。  
千金曰。凡諸山有孔穴。入採寶者。惟三月九月。餘月山  
閉氣交。犯死。

石林詩話曰。世言社日飲酒治耳聾。五代李濤有春社。從李昉求酒詩云。

社公今日沒。心情為吃。治聾酒一瓶。潛確居云。按今立春後第五戊日為春社。立秋後第五戊日為秋社。

居家宜忌曰。二月丁亥日。收桃花陰乾為末。戊子和井

花水服方寸匕。日三服。療婦人無子。兼美容顏。桃花性寒。

利故小兒便閉時投之沸湯。內注其汁立利。不宜虛人。

沈約曰。案周禮。女巫掌歲時祓除。豐浴。國語齊語曰。三

以香塗身曰。如今三月上旬。已以香薰草藥沐浴也。韓

襲或為為熏。詩曰。秉蘭草。拂不祥。云云。事見宋書。并南齊書。

宗懔曰。去冬至一百五日。即有疾風甚雨。謂之寒食。禁

火三日。造餠大麥粥。

歲華紀麗曰。寒食禁火之辰。仲春之末。清明當三月初。

禁其烟。周之舊制。御覽注曰。據歷命在清明前。三日。亦有去冬至一百六日也。寒食說

甚多。陸翽鄴中記曰。寒食三日。作醴酪。又煮粳米及麥。為酪。擣杏仁。煮作粥。案玉燭寶典。悉為大麥粥。研杏仁。為酪。別錫沃之。東京夢華錄曰。冬至後一百五日。為大寒。食前一日。謂之炊熟。麵造棗餠。後漢書。周舉遷并州。刺史太原。舊俗。以介子推焚骸。有龍忌之禁。至其月。咸言神靈不樂。舉火。珊瑚鈞詩話曰。寒食



之名起于禁火。因於禮經諸歲時記。多清明前二日  
謂之寒食。乾淳歲時記云。清明前三日為寒食。節○  
愚按寒食說有異同。清明。項天令餘寒。此其寒食節  
也。據左傳史記並無介推被焚之事。猶魏武帝明罰  
令曰。若為推。禁火何為。焉。不思永乎。且竊有疑。凡用  
日時多有以也。如清明。三月節。桐始華之時也。此節  
何有神奇。覺有其異寒者。因滅火斷烟而食寒冷物  
也。周禮司烜氏云。仲春以木鐸脩火。禁于國中。註云。  
為季春將出火也。後人遂以為此節有事斷烟滅火。  
實畫蛇添足。復有如陸翹及周宣光之言。介子推焚  
成于介山上。以徃斷烟火冷食等之說。相踵以逮魏  
俱無議之。轉展流繹。詭以傳訛。至階唐禁火愈甚。愈  
盛。以雞羽入灰。有焦者罪之。亦極嚴。宜乎天下通行  
無輟矣。或呼寒食為熟食。或預造寒食。謂備禁烟用  
于其弊尚也。愚謂周制之正月建在子。以丑月為仲  
春。即當今之十一月。凜烈寒冰尤甚。眾人皆用火而  
避寒。故懼其火災。禁之於國中。如軍旅亦脩火禁。邦  
然非曰絕火。食寒物也。豈其今仲春哉。後人不悟所

以其禁及有歲月異制。而妄立言。失其本。求奇乎烏  
有。故陳氏類書亦曰。周之舊制。不因子推也。今也或  
製麪粉。遂脩合奇丸。以與小兒。稟實壯兒。偶有取奇  
効。若與之。虛兒其禍不巡踵。啞科輩其謂之如何。又  
辨于居處門。

素問曰。夏三月此謂蕃秀。夜臥早起。無厭於日。使志無

怒。使華英指神氣也。成秀。使氣得泄。若所愛在外氣使從夏

氣緩氣也。又曰。夏傷於暑。秋必痲痺暑邪入皮膚至秋涼

白雲雜記曰。四月勿食雉。令人氣逆。勿食鱸。大能害人。

仲景云。四月勿食胡荽。傷神攝生月令曰。四月勿食生薤雞肉。五月勿

食韭。令人乏氣力。五月五日勿食一切生菜。發百病。

今俗間好食之。蓋不知之故也。

大戴禮曰。五月五日蓄蘭為沐浴。歲時雜記同之。馬志云。煮水浴風病也。

楚辭曰。浴之去毒也。本經曰。蘭利水道殺蠱。久服通神。明素問曰。蘭除陳氣。愚聞能治疫。

夏月大醉汗流不得冷水洗著身及使扇即成病。

酉陽雜俎曰。俗忌五月上屋。董勛說與此異矣。言人五月脫精

神如上屋即自見其形。魂魄則不安矣。御覽載董氏云。風俗通云。五月蓋屋令人頭禿。天兆苑云。斷野庚

定家。五月暴風。忽有一小兒于席下。俄失所在。其後室女子遂亡。相傳彌忘。

董勛云。俗五月稱惡月。俗多六齋放生。案月令仲景曰。

陰陽交。外生分。君子齋戒。止聲色。節嗜慾。

荆楚歲時記曰。五月五日雞未鳴時採艾以為入懸門

戶上以禳毒氣。御覽云。荆楚人並闢百草。師曠占曰。歲多病則艾

先生以五絲絲繫臂名曰辟兵。令人不病瘟。俗間婦

於端午。菖蒲繫頭云。除頭病。又曰。以菖蒲生山澗中。一寸九節者。或

屑泛酒以辟瘟氣。又在千金

又曰。端午刻菖艾為小人子。或為虎形避邪。民間捕菖

端牛。義本為三伏日。並作湯餅為辟惡。倦游雜錄。凡以麵為食煮之。皆謂湯餅。山家清供曰。餛飩索麩類。

湯餅。

風俗記曰。俗以菰葉裹黍米。以淳濃灰汁煮之。令爛熟。於五月五日。及夏至日。啖之。一名粽。一名角黍。蓋取陰陽尚相裏未分散之時像也。風土記曰。俗重此等。栗棗灰汁煮令熟。節日啖之。

抱朴子曰。或問不熱之道。答曰。以立夏日服玄水之丸。飛霜之散。及六壬六癸之符。則暑不能侵。幼伯子。王仲都。此二人。盛夏衣重裘。暴之日。圍以十爐。火口不稱熱。身不流汗。蓋用此方也。又曰。五月五日。朱砂書赤靈符。著心前。辟兵祛瘟。去百病。此即治百病符也。月令圖經

正月元日。此符云  
佩即此符



陶隱居云。四時惟夏難將息。伏陰在內。腹冷滑。凡患病。夏月多

於冬月。非病。陽為伏陰。患之者。也不補腎之劑。不可知之。則訛人多。丹溪之論。出於此矣。使腸胃生蠱。無食物。稍冷。休哺。噎。一切藥餌。不宜冷服。四時皆命。

巢氏云。四月勿食螺雞肉。作內癰。在胃掖下。出癭孔。又云。五月五日。取棗葉三升。并華水。擣取汁。浴。永不生。

養性錄卷之二

四時修養第二

十四

惡瘡。又云。六月勿食自落地五菓。物腐熟失味。况夏熱自落。經宿

蚘蟬螻蛄遊上。喜為九癩。○又云。五月一日沐浴除

惡瘡。○又云。夏月人膚腠開。邪易犯。陶氏曰。四時惟夏難將息。此其

以內外邪易犯也。謝氏亦曰。槐花黃舉子忙。枇杷黃醫者忙。生沸瘡。通天論曰。汗出見溼。瘡癩。

又云。養性方曰。陰池流泉。六月行路勿飲之。發瘡。

千金方曰。夏月忽有大涼之時。皆勿受之。宜背時從其氣能避害。

又曰。五月五日。勿以鯉魚子共豬肝食。必成惡病。

又曰。夏七十二日。省苦。苦火味。能尅金。增辛以養肺氣。而尅肺金。故食肺本味以養金。然多食則反。肺氣洞。○五月五日。以菖蒲或屑以

泛酒。書曰。夏之一季。是人脫神之時。相火食氣。故心自亢。自剋也。心

旺腎衰。火反能化。為水。九害承。○又曰。日未出時取

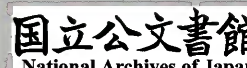
東向桃枝。刻作小人形。著衣領中。令人不忘。當不問

老少。皆食煖物。則不患霍亂。腹煖百病不作。此六字

攝生式。按夏月伏陰在內。雖有餐冷物。所傷而非如冬月為冷物所傷之甚。故云當食煖物。夏偶患寒。冷者外為暑熱。所犯則內必寒。試之西瓜。外以冷水洗之。則反內。飄蒸熱。以熯火炙之。即割之。其瓢恰如水。

雪。由是觀之。則雖夏月。當人身內外俱熱。而天暑甚。且皮膚則內反寒。即為伏陰。加之為一時。快多。嗜冷物。愈內寒。愈外熱。內外關格。伏陰猶西瓜。逢火。替聖

賦曰。瓜寒於曝。油冷於煎。其義幾耶。然如臍腹溫外。則內亦溫。○夏以後。乃秋分。須慎肥膩。餅臠。油酥之屬。熱



月好冷食菓瓜更兼食酒漿極理相妨逐命所以多  
疾者爲此也。○又曰夏不露臥成癰或作面風。○暑  
月月晒處石不可坐熱生瘡冷成疝。○盛熱戴汗勿  
當風自日中來勿冷水沃面成目疾。則陽氣冒明沃  
冷水則陰陽相戰血凝目○伏熱者以冷物迫之殺  
疾目得血視又在居處門  
入冷熱相戰神不安嘗聞盛壯人夏月大飲燒酎頗  
沈面頻欲醒之直入水中周身如焚大煩悶即成  
五六月澤中停水多有魚鱉飲之成瘕。殊可慎夜飲  
之恐有水蛭  
月令圖經曰五月勿食濃肥勿食煮餅可食溫暖之物  
玄池說林曰立夏月俗尚啖李時人語云立夏得食李

能冷顏色美故是日婦女作李會取李汁和酒飲之

謂之駐色酒。一日是日啖李令不疰夏。一婦人二十

常屢吐酸甚嘔吐而飲食不入每歲得李熟必噉數  
十箇則飲食倍常無吐因知李菓益婦人雖然胃虛  
寒者勿食之俗云多  
噉患霍亂不亦誣

食治通說曰夏月不宜飲何能全斷但勿宜過食可矣

歲時雜記曰五月五日蓄蘭爲沐浴。今俗間采艾草投

瑚鈎詩話曰端午之號同重九後世以五字爲午則  
誤矣玉燭寶典曰午日以菰葉裹黏米以象陰陽相  
包裹未分散俗曰胎五月而如  
粽形故端午爲此祝俱相謬乎  
十六廿日宜拔白

又曰五自午時菲菜地上面東不語取蚯蚓泥藏之遇

魚骨鯁喉用此少許擦咽喉外皮即消試之神効類書纂要云取蚯蚓曬乾謂之六一泥

養生雜記曰是日以青蒿草汁非汁搗汁和石灰作餅

子陰乾收起遇刀斧傷者塗之立効愈後無痕俗能知之

瑣碎錄曰五月清晨取白礬一塊自早晒至晚收之治

百虫時珍云虎犬蛇蠍百虫傷並治

濟世方曰五月勿多食茄子損人動氣茄性屬土耳

歲時記曰五月勿食苾菜發皮膚瘋痒又曰此月勿食

鯉發風又出倉稟部

熙朝樂事曰天師之像疑指方岐伯或硃書五月五日天中節

赤口白舌盡消滅之句揭之楹間或採百草以製藥

品其方詳于本書○又曰端午人家包黍秫以為粽束以五

色綵絲又以綵絲繫臂以菖蒲通草云云此避災疾之義謝曰

古人歲時之事行於今者獨端午為多作粽飲菖蒲也懸艾也浴蘭湯也采藥以驅疫也時珍曰近世多用糯米今俗五月五日以為節物相餽送取糗尖和菖蒲藥良

居家宜忌曰硃砂寫茶字倒貼辟蛇蝎寫白字倒貼辟

蚊虫寫儀方二字倒貼亦妙物理自然必勿欺之

又曰六月六日取水收起淨甕盛之一年不臭用以作

醋醬醃物一年不壞

舊俗志與之同。陳嘉謨云。此日。諸神集會。日。愚按。乾淳歲時記。日。崔府君。誕于隋大業三年六月六日。靈寶經。日。六月六日。宜脩清暑劑。今世制神麩亦宜乎。

本草蒙筌曰。六月六日。造神麩者。諸神集會日故也。

真誥曰。六月十九日。二十四日。拔白永生。又曰。初三

初四。十八。二十八日。拔白亦可。

雲笈七籤曰。六月二十七日。取枸杞根煎湯沐浴。至老

不病。萬花谷云。三月三日。取枸杞根。煎湯沐浴。令人光澤。

醫說曰。當盛暑時。食飲調節。緣伏陰在內。腐化稍遲。又

菓蔬園蔬。多將生噉。蘇水桂漿。唯欲冷飲。生冷相值。

刻化尤難。微傷即殮泄。重傷則霍亂吐利。是以暑月

食物尤要節減。難為全斷。飲冷但刻意少飲。勿與生

硬菓菜油膩甜食相犯。愚按。今醫多於夏月將香薷

藥也。吁。其訛安。從來乎。薛立齋曰。夏月。陽氣浮於外。陰氣伏於內。法當調補陽氣為主。此內經捨時從症之良法也。不可泛用香薷飲之類。定散陽氣。導損真陰。而益其病也。古人溫補陽氣。厥有旨哉。何今之老弱。至夏月。患食少體倦。發熱作渴。或吐瀉腹痛等諸症。及服香薷飲。復傷元氣。無不招引暑症。以致不起。可謂善知其害。此其有病尚。有此戒。尤於無疾者乎。

素問曰。秋三月。此謂容平。早臥早起。與雞俱興。使志安

寧。以緩秋刑。收斂神氣。無外其志。使肺氣清。雖秋刑宜使其

志不レ欲セ刑殺之義。秋猶レ不宜カ肅殺。矧キ其餘時乎。養性之道須レ貴和氣耳。

又曰。秋傷於溼。冬生ニ欬嗽。

仲景云。七月勿食茱萸。傷人氣。○八月九月勿食姜。傷

人。神ノ俗間稱伏ノ水土ニ好レ嗜。

淮南子曰。七月七日午時取生瓜葉七枚。直ニ北堂中。

向南立。以テ拭テ面。磨テ即滅矣。

名醫別錄曰。七月七日。取蜘蛛網。置衣領中。治多忘。勿

令人知。

周處風土記曰。七月七日。夜灑掃於庭。施几筵。設酒脯。

時菓散香粉於河鼓織女二星。神當會守夜。或天漢

中有正白氣耀五色。便拜而乞富乞壽。無子乞子。

常氏月錄曰。龍魚河圖云。七月七日。取赤小豆。男吞一

七。女吞二七。令人畢歲無病。

法天生意曰。七月採麻花陰乾為末。烏麻油浸。每夜擦

上眉。毛脫落者立生。又曰。二十三日。二十八日。拔白

永不再生。思邈曰。七月采最上標頭者。王濤曰。烏麻花陰乾為末。以同油漬之日塗。

荆楚歲時記曰。七月七日夕。婦女結綵縷穿七孔針。或

以金銀鍮石為針。陳瓜菓於庭中。以乞巧。乞各所望。有喜。



子網於瓜上則以為符應喜子蜘蛛也爾雅郭璞註  
字夫入祝七夕陳瓜菓求所願菓上有蛛網則逐所  
願然勿食其菓時珍曰蛛入飲食不食○頴達詩正  
義曰河圖括地象曰河精上為天漢物理論曰星者  
元氣之英也漢水之精也名曰天河一曰雲漢大雅  
曰俾彼雲漢是也○風土記曰魏時或人問董勣云  
七月七日為良日飲食不同於古何也勣云七月黍  
熟七日為陽數故以糜為珍今此日唯設湯餅無復  
有糜矣○兼明書曰古書皆以七日之夕謂之七夕  
今北人即以六日之夕有異同靜而思之抑有由也  
蓋鼎峙之世或中分之夕南北異之兩書不一必比  
朝帝主有當七日而崩者故其俗間用六日之夕南  
人不忌不移七日之夕由此而論殆然可見○貽謀  
錄曰七夕改用七日比俗遇月三十七日不食酒肉蓋  
重道教之故而七夕改用六月太平興國三年七月  
乙酉詔曰七夕佳辰近代多用六月宜以七日為七  
夕頒行天下蓋齋正之自朝廷始矣由是觀之則從

來已久其說多獨林羅浮先生有詩曰牛女元非閨  
裏物請君解惑大東篇可謂萬載不傳之發明也然  
兒女乞巧之事已漸矣若夫以誠心禱之則魚首猶  
感矧天平矧星乎然世俗謂良夜或出庭釵酒色實  
失攝生法可歎乎惜生者敬之  
遠之不得止必當齊戒禱之

又曰八月十四日四民並以朱水點兒頭額名為天灸  
以厭疫○九月九日佩茱萸食餠飲菊花酒令人長  
壽是費長房教桓景昔人云重陽無雨一冬晴

魏志曰周宣為郡史太守楊沛夢人謂曰八月一日曹  
公常至必與君杖飲以藥酒宜占之曰夫杖起弱藥  
治人病此日訛施藥則反益人病害壽

巢氏云八月二日九月九日沐浴除惡瘡九月九日常

取菊華作枕袋枕以良于居處門

千金方曰每八月一日已後即微火煖足勿令下冷無

生意常欲使氣在下不欲泄於上四肢諸陽之本故

意云按雖盛暑酷烈時而草木長茂已速涼風寒溼

臻多凋落宜哉其貴陽氣矣如潛居錄古人以此日

又曰秋雖云早起莫在鷄鳴前

又曰秋七十二日省辛增酸以養肝氣秋令宜收斂

述征記曰八月一日作五明囊按述仙記盛取百草頭

露按述仙記作洗眼令眼明也今人八月旦作眼明

袋此遺象也華山記弘農鄧紹八月旦入華山採藥

見一童子執百彩囊盛柏葉上露如珠

家塾事親曰八月七日取百合根熟搗新瓦器盛之掛

于屋內陰乾百日拔白以此糝之可生黑髮自謂

脩真指要曰立秋日用新水吞赤小豆十四粒一秋可

免赤白痢疾胃虛寒

潛居錄曰八月朔日以盛盛取樹葉露研辰砂以牙籤

染點身上百病俱消謂之天灸有祭我兩真聖之

又曰九月後宜食野鴨野鴨者乃家鳥也其冷微毒所解多年小熱瘡不愈食多即瘡亦久無患小兒丹毒重陽疔乃肥臍味美

山家清事曰秋采山甘菊花貯以紅綦布囊作枕用能清頭目去邪穢瑣碎錄曰菊花枕久之令人腦冷以決明子置之枕中更能明目

李石曰九月勿食薑并肝心肺

素問曰冬三月此謂閉藏無擾乎陽早臥晚起必待日光四時之中唯宜冬冬遲起最恐嚴寒也使志若伏若匿若有私意若已

有得專算脩其氣以固陽去寒就溫無泄皮膚使氣亟奪熱則易泄故曰就溫所以聖人春夏養陽秋冬養陰以從其根而不二五熱

陰根于陽陽根于陰此義容易不易通曉故諸家說各有異同共舉于要語翼陰陽四時者慢之者亡死生之本也逆之則災害生從之則苛疾不起敬之者昌

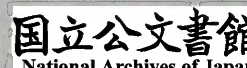
又曰冬傷於寒春必病溫此言四時之慎也春不傷於風則夏不生瘡泄此謂之治

未病矣夏過食冷物侵陰寒漬水溼則至秋冬發效瘧泄痢之類可不預慎乎

又曰冬禁犯焮焮熱食張隱菴云焮焮爆潰之溫炙衣又舉衣服門

靈樞曰太一馬氏曰太一者歲神也張氏曰即北極常以冬至之日居叶蟄之宮此避天虛風謹太一移日天必應之

以風雨是天道自然之妙以其且風雨則吉歲美民安少病



矣。天不言而氣候相盪如斯。豈欺之。集註。盧良侯云。此章論太一所居之宮。從遊之日以下。應君民將相之安否也。然無言所以其先之則多雨。後之則多旱。故愚今附臆見於下註。  
太一在冬至之日有變占在君。冬至。一陽生之首。歲氣之新。莫尤乎此矣。君為天下之達尊。莫貴乎此。故其占先在君。其有變。謂所關廣。日用大倫之異變。若有之。則君主當敬慎。  
太一在春分之日有變占在相。相。當則君主當敬慎。  
太一在春分之日有變占在將。將。將軍之官。謀慮出焉。故云。春分之日有變占在將。  
太一在中宮之日有變占在吏。吏。主稼穡倉廩。時主四維各十八日。若此。日有變。吏主當慎。愚按此篇。謂歲中八節各四十六日。餘然則當自冬至春分。順次夏至中宮秋分。而反混雜者。疑。瞻寫倒置之錯亂也。矧如春秋二分相將二字。其顛倒不誣。雖景岳辨注尤審。而牽強穿鑿解之。如隱菴亦默以準馬蒔。愚今不忍諛順。須更為言。後

世君子當太一在秋分日有變占在將。當作相。疑與以折衷之。  
相者。決倒置乎。肺為相傳。宜治節出焉。  
若有變異。則必當使宰相丞相等慎護。太一在夏至之日有變占在百姓。時為午中。位在正南。百姓謂庶。猶盛夏蕃物。衆故占在百姓。  
所謂有變者。太一居五宮之日。病風折樹水場沙石。各以其所主占貴賤。此釋上文之義。四正各主九十。初月有變。則占亦在矣。非醫士達人考之。以可告君父。預慎之。以治未病也。  
月令曰。仲冬。月。君子齊戒。處必掩身。身欲寧。去聲。色禁者。欲安形性。事欲靜。待陰陽之所定。

仲景云。十月勿食破霜生菜。令人面無光。目澁。心腰痛。

足十指爪皆主日困委○十一月十二月勿食菲冷  
入多涕唾。

李石云十二月勿食戴甲之物并脾腎俗間言寒中餌  
薑補元氣亦訛

四季勿食生蔡令人飲食不化發百病非但食中藥

中皆不可用深宜慎之四季有四時未各十八日為  
脾家所主蔡沈寒伐中氣

巢氏云十一月勿食經夏自來肉脯雖病死肉即食則  
無大害若經夏則

氣味悉變必為害凡牛肉如自高整墜成者內動  
佳也自病成者諸物共不可食病毒遂深人也

於賢為水病○又云十二月勿食狗鼠殘物生瘡及

瘦出頸項及口裏或生咽內此非縉伸之所關雖然  
食狗殘餘甚罕而訛食

鼠殘者多稗賤人當慎之○十月七日十一月四日十二月十三

日沐浴除惡瘡如此類往往多雖  
似著說俱錄之○又云嚴冬月觸

冒風雪手足凍瘡瘡音竹手  
足凍瘡也便成凍瘡皮肉爛潰

重者支節墮落甚寒凍烈而急用湯火煖熱  
之則多肢指墮落治方在次

千金方日治冬月冒涉凍凌面自手足皴瘡乃治熱痛

欲痛欲痲者方右用麥麥苗而  
煮令濃熱洗之塗之甚妙

又日冬至日止可語不可言能言日言答人日語西域  
諸國

志日天竺以十一月六日為  
冬到十一月十六日為臘○又日一月之忌晦無

大醉一歲之忌暮無遠行暮猶言一歲之暮今俗稱  
歲末云暮亦有以也乾淳

養性錄卷之二 一四時修養第二 廿四

歲時記曰。冬至朝廷大會慶賀。並元正儀。而都人最重。一陽賀。貴家求奇。一器凡十餘色。謂之百味餽。餽。崔寔。四民月令。曰。冬至之日。薦黍糕。先薦玄冥。以及祖禰。進酒肴。及謂賀君師者。老如正月。

又曰。冬時不可作勞出汗。發泄陽氣。雖言晏起。莫在日出後。保生要錄亦出此語。

纂要曰。共工氏子不才。以冬至日。成爲疫鬼。畏小豆。是

日以赤小豆煮粥厭之。易簡方曰。冬至日。鑽燧取火。熬豆擊鬼。又上元日。煮赤小豆粥。以祀門戶。蓋出於此乎。

又曰。凡冬月忽有大熱之時。皆勿受之。患天行時氣也。

不正之氣。每當臘日。勿歌舞犯者必凶。閉藏之時勿宜除之。

○又十一月十二月勿食蝦蚌著甲之物也。不忍心封

○十二月勿歌舞犯者凶。○冬不欲極溫。身則

而神不封。夏不欲窮涼。雖快一時必害。大寒大熱太

風大霧皆不欲冒之。天地有暴氣則卓立可修心。

又曰。冬浴不必汗出。沐浴後不得觸風冷。在冬月多濕。身於沐浴或

出汗甚。則不覺自犯。風邪故深警之也。又夫妻不用同自沐浴。浴室

常以晦日浴。穢氣。朔日沐吉。頭諸陽之會。一身凡

炊湯經宿不可用。凡經宿湯漿不可服之。炊湯經宿

五行書曰。十月亥月。食餅令人無病。吳社編曰。十月亥

邦皆祝，在十月亥時。按十月純陰月，亥時俱北方，至陰而怪，無陽之辰於此，祭之乎。凡陽主生，陰主殺，故曰祭司寒。此其祝一陽來復，或名曰陽月，宜哉。其日食陽餅，令人無病。

纂要曰：十月十日宜拔白髮。

法天生意曰：初七、十、十八、二十日拔白髮。

後漢書曰：季冬之月，星迴歲終，先臘一日，大饗，謂之逐疫。

逐疫，註曰：額頊氏有三子，生而亡，去為疫鬼。一居江水，是為疠，一居若水，是為罔兩，一居人宮室，一居人室，一居人小兒，月令章句曰：日行北方，宿太陰，恐為所抑，故命有司大饗，所以扶陽抑陰也。盧植禮記註曰：所以逐衰而迎新也。凡使十二神追惡凶，譙周論語註曰：饗却之也。日禮緯曰：高陽有三子，生而亡，去為疫鬼。二居江水，中為疠，一居人室，一居人室，區隅中善驚兒，子游鳥問於雄黃。

日今人逐疫，出魁擊鼓，呼噪何也。雄黃曰：黔首多疾，黃帝立使之動心勞形，發陰陽之氣，遂以出魁黔首，不知以為崇魅也。或記以為驅難之事。

宗懔曰：十二月八日為臘日。諺言臘鼓鳴，春草生。村人

並擊細腰鼓，戴胡頭，及作金剛力士，以逐疫。

食生要術云：臘夜持斗，臥井傍，勿與人言，投于井中，除

瘟疫。斗，俗斗字。斗，飲器。井，井，見于居處門。

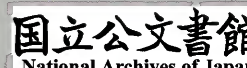
瓊碎錄曰：八日名王候臘忌，夫婦入房。即臘日也。一切有慎。

周密云：臘月八日，則寺院用胡桃、松子、乳蕈、柿栗之作

粥，謂之臘八粥。是必出於浮屠也。功德經曰：月八日，太子下記眾生善惡，若此日持齋奉

念藥師佛。不墮地獄。除五十劫罪。於是昧醫偶爾。從  
之。修合藥劑。術奇異。唱瞿曇。祀于每月八日及十二  
日。愚嘗讀靈素。鵠機論。及歷代名醫之書。終不知所  
以。以釋家為醫祖。宋史列傳二百十九載。淳化二年  
守信上言。每月八日。天帝下巡。人。世。察。善  
惡。共。不知所以。其有理。唯錄焉。使興警。醫家多合  
藥劑。侑以虎頭丹。八神屠蘇。貯以絳囊。饋遺大家。謂  
之臘藥。進食於尊日饋遺也。月令曰。冬月天子乃  
言獵。以田獵所獲之物而祭先祖。故曰臘也。又蔡邕  
云。夏曰清祀。殷曰嘉平。周曰蜡。秦曰臘。然左傳言虞  
不臘。是周亦各臘也。近世謝肇淛云。今人但以十二  
月為臘。月初八日為臘。不知冬至後三戌為臘也。又  
魏以辰月為臘。晉以丑月為臘。風俗通曰。臘者獵也。  
田獵取獸祭先祖也。由諸議折衷以考之。則以月初  
八日為臘明矣。且如謝氏說。世有異月。不知十二月  
初八日定臘。後世皆依據之。近世製脫血兔腦等丸。

必期八月。想昔時田獵獲兔。幸而卽製此者乎。其血  
氣鮮而尤佳也。然有後人獲之者。亦未臘。則防護柵  
欄。雖使其腦血枯竭。必期臘日。豈其若田獵之鮮血  
乎。或曰。臘日之兔血。甚有奇。不其得肯啓。則數刺之  
血。不敢出。能知其要害者。一刺隨手射。因知與平日  
大異也。然閱乾坤秘韞。及保壽堂方。譚楚翁方。傳齊  
方。瑞竹堂方。等用其血。無刺要害之議。不知果然否。  
御覽曰。臘。正旦食兔。臘各幸賞。以寒酒善祥。令吉利。  
又云。禁中以二十四日。謂之交年。又為小節夜。醫人亦  
送屠蘇袋。及諸品湯劑。於常所徃來者。未聞本邦有  
服屠蘇不啻三元服之。雖小節祝之服之。蓋慎異更  
氣也。雖然。考其劑。殊峻利。非有補益。不如果。不服。  
熙朝樂事曰。立冬日。以各色香草。及菊花。金銀花。煎湯。  
沐浴。謂之掃疥。





居家宜忌曰十月宜食芋無礙。孟詵曰十月後晒乾收之。冬月食不發病。他時月不可食。又煮汁洗臟衣白如玉也。巳由之則疑踈滌腸胃而除藏府穢濁宜實滿人下民為常食不知其害想其質滑重而能墜下干腸胃無積滯之遺疾况十月以後天地人身共燥不溼故用之無害但須脾胃虛弱人冬月最忌之。

又曰十一月可服補藥不可餌大熱之藥宜早食宜進宿熟之物。天氣嚴寒則日出起即冷溫飯。寒氣宜進宿熟不宜生冷物。

又曰除夜勿嗔罵奴僕并碎器皿仍不可大醉。嗔罵怒發音聲強怒則大傷肝迎奪發生之氣失來陽所生之新如器皿尊積年不損言天地之間難成易毀專物之自然也。人其啜微酒嘉歲暮佳也。大醉血氣散亂則榮衛失常藏府顛倒疾病蜂起且失其家可不慎乎。

春明退朝錄引家享儀謂冬至前一十月為冬。任與除夜之歲除為對蓋本之闕音也。余讀太平廣記三百四十卷是夕冬至除夜乃知唐人冬至前一亦謂之除夜。除音直所謂冬至者冬除也。又云王羲之先諱正謂正月為一月或為初月。熙朝樂事曰冬至謂之亞歲。除夕人家祀先祖百神謂之守歲。以赤豆作粥雖猫犬亦食之更深人靜或有禱社此皆祝歲暮也。謝云除夜犬不吠新年無疫癘。

平旦暮夕第三

素問曰陽氣者一曰而主外平旦人氣生宜勿伐和日中而

陽氣隆宜勿折長日西而陽氣已虛氣門乃閉溫養須密是故

暮而收拒閉精氣防陰邪無擾筋骨無見霧露雞夜宜溫臥光露溼邪

又曰平旦至日中陽中之陽也日中至黃昏陽中之陰

也合夜至雞鳴陰中之陰也雞鳴至平旦陰中之陽

也。古人謂丑半為雞鳴故寇宗奭曰雞鳴于五更者也。日冬至巽位感動其氣而然也。御覽載老子養生訣曰冬則朝勿虛夏則夜勿飽早起不在雞鳴前晚起不過日出後。

又曰朝則人氣始生病氣衰故旦慧日中人氣長勝邪

故晝安夕則人氣始衰邪氣始生病加夜半人氣入

臟邪氣獨居於身故甚也。依靈樞分一月為四時各

半夜子雞鳴丑平旦寅日出卯食時辰禺中巳日中

又曰臥出而風吹之血凝於膚為痺。雖經謂登起廣步

後起靜步行庭中况若風

又曰腎有久病者可以寅時面向南淨神不亂思閉氣

不息七遍以引頸嚙氣順之如嚙甚硬物如此七遍

後餌舌下津令無數。又在干

論語曰寢不語。寢則藏府安靜氣當匿其出語一氣

內則曰凡內外雞初鳴咸盥漱。陳澹註曰古人枕席之

衣服歛枕簟灑掃室堂及庭布席各從其事。非禮儀

今其訖乎學聖人法則何間隙生邪辟之患然世無

狀者無常業則心無所歸而知謀蜂起日夜無輟

不可勝計故外摸形體孺子蚤寢晏起

以制內非亦治未病乎

家語曰人有三處而非其命也已自取也夫寢處不時

飲食不節逸勞過度者疾苦殺之。三者寢食逸也

白虎通曰傳曰天子食時舉樂所以四食者明有四方

之物食四時之功。經曰：知萬物。平旦食少陽之始也。晝食太陽之始也。晡食少陰之始也。暮食太陰之始也。也。食陰陽之始者，貴改端也。養生方曰：凡食好，屢嚼而少，故雖四食必不可及過飽也。夫山野農夫，在耕桑漁樵，其食日至四五，食然將戮力勞役，無敢飽滯壅塞之妨。若士工商，猶不然，矧於王公大人，何有運動以能消化其四食乎？孫真人云：脾好音聲，即動而磨食，蓋其此之謂耶？寬文庚戌秋，愚偶謁琉球之金武王子，觀其饗膳，即舉樂於中庭，無間，籥、篳篥、竊問琉國之禮耶？云：中華亦愈焉。因知本邦異朝古今之符應矣。惟本邦別有諷鼓萬歲樂，唱太平之曲，亦宜矣。夫醫之業，常聞見六合之內，事物之所在，皆執之脩養之法，是故雖所以仲尼放鄭聲，遠淫邪，尊節舞，而亦不可過將欲其因樂聲調和，精神感應百骸，內外俱融，通自無衆疾而已。雖然，在閉藏時月，如自云爲者，又宜商量之可也。

陶隱居云：自日中來，勿用冷水沃面，成目疾。日中後來

故勿冷水沃諸陽會。巢氏亦取之。然三才避忌曰：遠出觸寒而歸，勿面向火，則難必以午後，故出于夏部。修真秘訣載：道林曰：暮臥常以手撫心上，呪曰：天靈節。

榮願得長生五臟君候願其安寧。男一七遍，女二七

遍，長生不病。從天靈至安寧。十六字常讀之。

巢氏云：雞鳴時常叩齒三十六下。九老陽重四九爲三

六重亦爲三十六，故有三十六會。如鯉魚爲諸魚之長，有三十六鱗，蓋一歲七十二候之半也。是取此數，長行之，齒不蠹，蟲令人齒牢。蓋戶樞不蠹，之義也。又云：朝未

起早漱口，口中唾滿口，乃吞之，輒琢齒二七過。顏氏家訓作叩。

齒三百下見諸術門矣。至數之義雖有諸辨說而畢竟唯其言梗槩耳。如蒲處貫日十數過而已者類也。餘皆倣之。季明云。夜漱却使人丁壯有顏色而牢齒。又法終日不睡恒含棗核而嚥之受氣生津此大要也。季明引良方云。吳子野云。食艾必枚齧而細嚼之。味有多嚼而唾嗽者舌頰唇齒終日嚼嚥而艾無五味是以致玉池之水。故食艾者能使人華液流通。轉相揖注積其力雖過乳石可也。御覽載典術曰。餌桃膠五十日。後得玉漿。又云。虛損人常須日在巳時食。假天地之陽氣能消化培其虛處也。愚按巳者在月為純陽在方應東南在卦為巽在十二時謂之禺矣。今所以其限食乎巳時何也。大槩古人謂辰時定食時是其以平常人也。如虛損人雖辰時未能有飲食之機未欲而強食之反

為毒所過一時而以巳為宜巳即純陽於此時借天氣與之化故云在巳時食。男子生於寅女子生於申者亦其有要巳之義。漢高誘曰。陰陽未分時俱生於子。男從子數左行二十年立於巳女從子數右行二十年亦立於巳。合夫婦如此則其貴巳之由來遠矣。巢氏之意蓋取之耶。然子一陽所生之處而本之數之者是也。其限二十三十為左右順逆數之當巳之方位者雖偶能相合而實非一定之確論。以男女分東西陰陽且其如曰男子生於寅女子生於寅女子生乎申者亦其常論也。食訖則不須飲酒終身無乾嘔。是異乎。法如虛損人多起飲食七情氣凝滯元陽不周流者宜許微酒以順中氣血氣順行則百病化消。上清真人訣曰。夜行常琢齒殺鬼邪。南陽宗定伯夜行云。唯不喜人唾。定伯便擔鬼著頭上急持行徑至市中。下著地化為一羊唾之恐其變化賣之得錢千五百。養性錄卷之二 平旦暮夕第三 四

百。此出宋歐陽玄。睽車志。不知其懼。琢齒之音耶。將懼其唾耶。想鬼陰邪懼清明乾剛。齒津陰精之所生。而純陽之成化者也。所以能制鬼邪。又有夜行則彈指或擊節。尤能避鬼者。又

又云。每旦初起。面向手展。兩手於膝上。初起先以兩手

仰展。兩手於豎膝之上。而後開心眼。覺眠使氣徹上。微下。能順行於頂巔。脚下。按孫氏言。勿立膝坐。交臂膝上。小異。至吉。內大異。其以展與交之有屈伸。心眼觀氣上入頂。下達涌泉。下文謂凡眠先臥心後臥眼。之類。言心先形而往來者也。且且如此名曰迎氣。常

以鼻引氣。口吐氣。小微吐之。不得開口。復欲得出氣。必入氣多。每欲食。迎氣入腹。每欲食。氣為主人也。是

氣之要。食則勿言。喉咽失道。或噎哽。氣逆。故凡欲食。則須慎言語。使氣收腹。而為主。人而後迎。納其食也。

孫真人云。平明欲起時。下床先左脚。一日無災。著去邪。

避惡。如能七星步。令人壽長樂。○且起勿開目洗面。

令人目眩。失明。饒淚。經曰。心者五藏之專。○又云。朝

朝服玉泉。餘皆同。名曰練精。風俗通曰。彭祖年八百

六十七。卷載養生經曰。軍營之中。有甘泉。注云。軍營口也。甘泉。睡也。又三百八十七。載幽明錄曰。漢武帝有甘泉宮。有玉女降。嘗與武帝圍棋。相娛。女風姿端正。帝密悅。乃欲逼之。玉女睡帝面而去。遂病瘡。經年。故漢書曰。避暑甘泉宮。此其時也。東武有老人。八十餘歲。丁壯。一月無病。予問其修養。翁云。無術。但吾嘗每旦在牀上。墜稀粥半許。鍾而後起。思韓信傳云。蓐食是也。聞之。人行此術。甚覺益。因知平旦津液。宛

猶露凝花上。宜哉。吞之。有大益矣。雖然。閱蒲處貫言。常時濁唾。則吐。清津。則嚥。是則不可妄凶。濁汚唾。嚥

也。已在。○清旦常言善事。○一日之春賞。聞惡事則向  
總論。○所來方三唾之吉。○聞凶事於東則向東唾之。又勿噴  
怒勿叱咤呼。勿墜歎。勿唱名。曰請禍。勿冠伐。勿立

膝坐而交臂膝上。○此將尻代脚之容也。以上皆宜平  
其。願於膝蓋甚快。故鄙老之常坐。未聞中人以上有  
此居。而且所以此居逆於修養者何也。然如上文之  
巢氏言。準每且初起。面。向手。展兩手於膝上等術。頗  
足。以爲脩養。然其爲交臂者。逆平旦爽氣而身體情  
逸。或眠或驚。血氣錯亂。勿怒目視日。月失明。直見日  
以失其常。故有此警也。○臥燈燭神魂不安。○人夜臥則衛氣當沈  
須更。曠因知。○臥燈燭神魂不安。○行於陰經。精神穩也。  
屢必失明。○然照燈則爲燈。衛氣反浮。神氣不安。與而後氣以不  
爽。故欲終夜放燈者。宜隔其坐。又勿置爐火於頭邊

又夜臥勿覆頭得長壽。○此言壯人。若陽。濯足而臥。四  
肢無冷病。○諺曰。宜頭自寒。足自熱。經曰。四肢諸陽本  
曰。郭尚賢嘗云。服餌導引之餘。有二事。乃養生大要。  
梳頭。浴脚。是也。尚賢每夜先髮後脚。方寢。自日梳頭  
浴脚。長生事。臨。不。欲。露。臥。星。月。下。當。風。○晉郭翰乘月  
臥之時。小太平。○夜感牛女之事。爲文以祝之。忽如夢中。爲女仙。召至。  
玉樓。殊極。人間之樂。七日始甦。時皆笑。以爲妄。謝謂  
非妄也。魅也。人有邪念。繫得于之。就其所想。以相戲  
耳。呼知孫氏言則。○又寢不得語言者。言五藏如鐘  
當無此誦者乎。○聲不懸則不可發聲。○諷謠解鬱情。忘世塵。爲延壽丹  
豈夫。○又云夜臥當耳勿有孔吹。人即耳聾。○孔吹者  
然乎。

夜陰寂寥而陽氣潛于內。然今強開窗聲則其音屈入耳。犯腦髓為髓海。故腦消亡無所守。終為聾。膝側臥益人氣力勝正偃臥。故人寢則宜如此法。按孔子不尸臥。故曰睡不厭蹴。覺不厭舒。如獅子臥。凡人舒睡則有魂痛癢邪。形體放逸則膝理疎泄。凡眠先臥心後臥眼。魄而後自眠。則無幻夢。凡人晝夜不能熟睡。久者必。人臥一夜當作五度反覆。常逐更轉。或可預不恐乎。經曰。久臥則傷氣。凡保赤子者。當必依此法。以乳哺最佳。若產婦瘡痍人亦從之。則足以衛氣。張季明云。夜臥覺常打齒。加通咽睡。九過。又以手按鼻。左右上下數十過。又云不得晝眠。令人失氣。經曰。陽氣一日。衛外。今晝眠則衛氣反。暮臥常入內。失常氣。元朽木糞糞之謂。宜思耳。暮臥常

習閉口。口開即失氣。且邪惡從口入。久而成消渴。及

失血色。老人及氣體虛弱人多然。宜攝養之。免後患。口乎。蓋口津液之會都。與鼻息微出之氣。大有牴牾。故以忌之。又有肺虛寒。鼻燥痛者。宜用物塞鼻。或灸火温散寒邪。自和柔。

又曰。日沒後。食訖。便勿飲酒。已時與日沒。共禁食後酒。何。蓋酒熟穀之液。慄悍醜烈。太過糜爛藏府。銷燦骨髓。是故雖食後服之。消食毒。順機法。動容之反。以受禍。宜乎深戒之也。然融化雜食。分配周身。非無益。故些服則為百食。夜半之食之長。吝口腹。則為百病之長。飲者當知焉。

宜戒申酉前晚食為宜。欲禁夜食者。不欲夜食。化。陰凝滯。且人運動在晝。而夜在稀。是故有此戒也。愚按今士大夫家。嚼齋飯於辰時。晚飯嚼午。後夜飯嚼酉。



後此蓋昔人本旨節宜最佳日入之後萬响都絕而矣古人謂食時辰乃是也脾乃不磨食之即不易消不消損胃不得止而食則事通夜不寢則飲食亦可耶

又曰暮乃偃臥之時人若飲食則腹中空虛之地少而

又氣之居內以養形者寡氣雖無形象飽滿者中焦空塞內無旋轉之空地外建養

形骸者寡精神不清明必生眠象陰靜寤象陽動故方書曰飽臥終為脹滿病此語在世人之耳反忽之生病則十而其一八九豈可不慎乎瘵瘵壅滯之患作矣故暮當忌

飽食再三記之以歉警之况飽食乎

又曰雞鳴時叩齒三十六通訖舐唇漱口舌咽之三過

此簡益故屢錄雲笈七籤曰進士劉君遇異人殺蟲

日早漱口不若將臥而漱去齒間所積牙亦固補虛勞令人強壯巢氏語大同少異雖不淨少術而道在迎此法無時不行無所不脩

太平御覽載養生秘要旦起東向坐以兩手相摩令熱

以手摩額上至頂上滿一九止名曰存泥丸泥至一作泥理同

又曰清旦初起以兩耳極上下之二七止令人不聾次

縮鼻聞氣右手從頭上引左耳二七止次引兩髮鬢

舉之令人血氣流通頭不白又摩手令熱以摩手體

當摩熱從上至下名乾浴令人勝風寒時氣熱頭痛百病皆除以兩手相摩則兩掌熱於是將其熱手而周摩自己形體先從上而至下名曰乾浴

許叔微云五臟虫皆上行唯肺虫下行最難治當用  
獼爪為末調藥於初四初六日治之此二日肺虫上  
行也每月月初四日六日須治之勿妄疑矣此蓋依據平道藏經及姚寬西溪叢語

宋羅點聞見錄曰道樞之說博而寡要王清叔云莫要

於龍虎交其說以巳午兩時絕思慮假寐則龍虎自

交不假脩為龍屬東虎屬西陰陽交合故曰龍虎交拾遺錄曰沐昏國人左耳中出青龍右

耳中出白虎龍虎初出之時如繩而龍虎飛去其寵

地十餘丈風雲來繞以手揮其龍虎皆還入耳其寵

姬病骨蒸授以此法十日後自覺腰暖如火疾自愈

宋彭乘云凡夜食必以燭余一夕大醉渴甚取水將飲

聞水中有聲急呼燭觀之得一水蠱蟲也入腹中食

人腸胃醫統曰有醉人夜飲水誤吞水蛭腹痛黃瘦不進飲食用小炙魚三四箇豬脂煎溶攪勻

入巴豆十粒研爛和田中乾泥丸如

某豆大以田中冷水吞下泄下為度

霞外雜俎曰每夜以手之擦湧泉穴足心少前左右

各二百甚益下元今俗間卒暴者急擦此穴多活劉氏云以輕手擾足跌令人寐而笑

者由動亂擾撓火之用也此以最要所夜深不可醉

飽不可遠行切忌空心茶茶性冷利不和故今飯後

酒黃昏飯此而今見大上戶人云飽食則不能牛飲

則其為毒明矣尚飲門在臨睡用石膏花椒或青鹽為末摻齒

用<sub>テ</sub>好茶<sub>ヲ</sub>漱<sub>キ</sub>之<sub>ヲ</sub>叩<sub>ク</sub>齒<sub>ヲ</sub>數<sub>ニ</sub>通<sub>ス</sub>。一日<sub>ノ</sub>飲食<sub>ノ</sub>之<sub>毒</sub>消<sub>ス</sub>。是言<sub>テ</sub>夜嗽<sub>ノ</sub>今世不知<sub>ル</sub>  
朝嗽<sub>不<sub>レ</sub>若<sub>ク</sub>夜嗽<sub>也</sub>。人多<sub>ク</sub>惰<sub>ク</sub>暫<sub>ク</sub>夕<sub>ノ</sub>之<sub>嗽</sub>。以<sub>テ</sub>雷<sub>一</sub>日<sub>ノ</sub>之<sub>食</sub>毒<sub>ヲ</sub>期<sub>ニ</sub>明<sub>且</sub>之<sub>潔</sub>。反<sub>テ</sub>受<sub>テ</sub>周<sub>ノ</sub>夜<sub>ノ</sub>之<sub>害</sub>。可<sub>レ</sub>不<sub>レ</sub>維<sub>テ</sub>哉。  
吳郡馮時<sub>可</sub>林間社約<sub>曰</sub>。余素<sub>毎</sub>晨<sub>起</sub>進<sub>白</sub>粥<sub>二</sub>甌<sub>ノ</sub>音<sub>謳</sub>  
小<sub>盆</sub>也。韓信<sub>傳</sub>曰。迺<sub>晨</sub>炊<sub>葷</sub>食<sub>故</sub>午<sub>進</sub>飯<sub>如</sub>晨<sub>嘗</sub>肉<sub>割</sub>人<sub>未</sub>起<sub>而</sub>牀<sub>蓐</sub>間<sub>食</sub>。謂<sub>之</sub>葷<sub>食</sub>。  
不<sub>一</sub>二<sub>變</sub>。切<sub>肉</sub>塊<sub>也</sub>。至<sub>哺</sub>復<sub>進</sub>粥<sub>減</sub>晨<sub>之</sub>半<sub>皆</sub>不<sub>設</sub>饌<sub>也</sub>。  
饌<sub>具</sub>也。此如<sub>浮</sub>屠<sub>持</sub>齊<sub>法</sub>也。然<sub>如</sub>宜<sub>戒</sub>卯<sub>時</sub>酒<sub>申</sub>後<sub>持</sub>齊<sub>失</sub>飢<sub>飽</sub>。反<sub>爲</sub>脾<sub>賊</sub>者<sub>多</sub>矣。  
飯<sub>欲</sub>減<sub>雖</sub>大<sub>戸</sub>不<sub>欲</sub>朝<sub>酒</sub>太<sub>食</sub>人<sub>亦</sub>勿<sub>晚</sub>食<sub>而</sub>飽<sub>也</sub>。  
周密<sub>癸</sub>辛<sub>雜</sub>志<sub>曰</sub>。凡<sub>損</sub>目<sub>者</sub>命<sub>多</sub>是<sub>卯</sub>酉<sub>相</sub>射<sub>蓋</sub>卯<sub>酉</sub>  
者<sub>日</sub>月<sub>之</sub>門<sub>戶</sub>所<sub>爲</sub>光<sub>明</sub>也。有<sub>目</sub>疾<sub>驗</sub>之<sub>多</sub>應<sub>須</sub>謹<sub>早</sub>。</sub>

武林<sub>沉</sub>仕<sub>攝</sub>生<sub>要</sub>錄<sub>曰</sub>。凡<sub>調</sub>氣<sub>法</sub>夜<sub>半</sub>後<sub>日</sub>中<sub>前</sub>氣<sub>生</sub>  
得<sub>調</sub>日<sub>中</sub>後<sub>夜</sub>半<sub>前</sub>氣<sub>成</sub>不<sub>得</sub>調<sub>氣</sub>抱<sub>朴</sub>子<sub>有</sub>生<sub>氣</sub>  
又<sub>曰</sub>書<sub>曰</sub>早<sub>出</sub>舍<sub>煨</sub>生<sub>姜</sub>少<sub>許</sub>避<sub>瘴</sub>開<sub>胃</sub>又<sub>且</sub>起<sub>空</sub>腹<sub>也</sub>。  
不<sub>宜</sub>見<sub>尸</sub>臭<sub>氣</sub>入<sub>鼻</sub>舌<sub>白</sub>起<sub>口</sub>臭<sub>欲</sub>見<sub>宜</sub>飲<sub>少</sub>酒<sub>又</sub>  
塗<sub>雄</sub>黃<sub>末</sub>於<sub>鼻</sub>酒<sub>上</sub>古<sub>藥</sub>少<sub>用</sub>除<sub>邪</sub>雄<sub>黃</sub>避<sub>諸</sub>不<sub>淨</sub>  
心<sub>肺</sub>爲<sub>藏</sub>府<sub>之</sub>父母<sub>故</sub>先<sub>禦</sub>焉。夜<sub>行</sub>用<sub>手</sub>掠<sub>髮</sub>則<sub>鬼</sub>邪<sub>不</sub>敢<sub>近</sub>。  
真<sub>誥</sub>云<sub>夜</sub>行<sub>常</sub>琢<sub>齒</sub>然<sub>鬼</sub>邪<sub>常</sub>畏<sub>琢</sub>齒<sub>聲</sub>常<sub>夜</sub>臥<sub>二</sub>  
足<sub>伸</sub>屈<sub>不</sub>並<sub>無</sub>夢<sub>泄</sub>右<sub>伸</sub>則<sub>左</sub>屈<sub>皆</sub>是<sub>陰</sub>陽<sub>之</sub>理<sub>也</sub>。  
陽<sub>壯</sub>則<sub>夢</sub>稀<sub>有</sub>亦<sub>不</sub>記<sub>替</sub>者<sub>無</sub>夢<sub>愚</sub>者<sub>少</sub>夢<sub>養</sub>性<sub>論</sub>  
日<sub>有</sub>夢<sub>不</sub>須<sub>說</sub>且<sub>以</sub>淨<sub>水</sub>東<sub>嚙</sub>呪<sub>之</sub>日<sub>惡</sub>夢<sub>著</sub>草<sub>木</sub>。

好夢成珠玉。即無咎矣。尚詳于靈樞要證。

又曰善攝生者無犯日月之忌無失歲時之和須一月之忌暮無飽食一月之忌晦無大醉一歲之忌暮無遠行終身之忌暮無然燭行房暮常護氣也。凡歲中暮其氣急薄而不寬忌飲食遠行一切非常况閨房戲乎雖猫鼠不露淫事自然之性也人焉昭燭犯陰事乎世妄男子若為一時樂失終身之禁忌哀哉。

古枕沈仕林下盟曰近世西山蔡季通有睡訣云睡側而屈睡覺而伸早晚以時先睡心後睡眼晦翁以為此古今未發之妙

推蓬寤語曰人生類以眠臥為晏息不知睡臥最不可

嗜禪家以為六慾之首嗜臥則損神氣君子夙興夜

寐常使清明在躬躬屈也言善攝生者要神明不失散

陳畱謝肇淛曰夜讀書不可過子時蓋人當是時諸血

歸心一不得睡則血耗而生病矣余嘗見人勤讀有

徹夜至嘔血者余嘗笑之古人之讀書明義理也中

古之讀書資學問也今人之讀書不過以取科第也

而以身殉之惑哉宋宗室允良者不喜聲色不近貨利惟以晝為夜以夜為晝且則就

寢至暮興盥衣冠而燃燈燭治家事飲食達旦罷人以爲疾謝為驕癡也吾郡中統袴子弟常日午興雞

鳴寢然貧賤之家無之也。勤治生者無之也。驕奢淫  
佚反天地之性。背陰陽之宜。不祥莫大焉。愚按疑是  
箴爲厲疾。被惱乎。鬼陰氣而夜來。晝去。故夜不能安  
臥。燃燈燭令此身覺陰眠。如白日。故免陰厲之難耳。  
三才避忌曰。聖人曰。勿怨天。又曰。君子敬天之威。則省  
其過咎而改之。故吾人起居不知三才避忌。必犯災  
害。何以能安樂哉。故人當勿指天爲証。勿怒視日月  
星辰。行住坐臥莫裸體。以褻三光。勿對三光濡溺。勿  
月下歡淫。勿唾流星。勿久視雲漢。大風大雨大雷大  
雪太露不可出行。當靜坐。敬畏。勿嗔怨風雨。勿指虹  
霓。重霧三日必大雨。未雨不可出行。雷鳴勿仰臥。遠

出觸寒而歸。勿面向火。勿就吃熱食。吃口不便言也。人觸寒歸未言  
語而先熱食則寒熱相戰爲病。故戒之。勿開口喝冷。大寒大暑勿可出  
入。伏熱者勿驟飲水。衝寒者勿驟飲湯。勿瀆寒而寢。  
日出則出。日入則入。朝出莫饑。暮息暮飽。朔不可泣。  
晦不可歌。此天時避忌之要略也。

古今養性錄卷之二終

古今養性錄卷之三

夫性者天之賦也。天以性賦於人。而人以性成於天。性者天之理也。理者天之性也。性理者天之德也。德者天之功也。天之功者。天之德也。天之德者。天之性也。天之性者。天之理也。天之理者。天之賦也。夫性者。天之理也。理者。天之性也。性者。天之德也。德者。天之功也。天之功者。天之德也。天之德者。天之性也。天之性者。天之理也。天之理者。天之賦也。夫性者。天之理也。理者。天之性也。性者。天之德也。德者。天之功也。天之功者。天之德也。天之德者。天之性也。天之性者。天之理也。天之理者。天之賦也。夫性者。天之理也。理者。天之性也。性者。天之德也。德者。天之功也。天之功者。天之德也。天之德者。天之性也。天之性者。天之理也。天之理者。天之賦也。

古今養性錄卷之三

通菴竹中敬敬昌父撰

男 竹中厚編次

門人山田異校正

居所第四

素問曰。東方之域。天地之所始生。魚鹽之地。海濱傍水。其民食魚而嗜鹹。故黑色疎理。其病皆爲癰瘍。天地所長養陽之所盛處。其地下水土弱。霧露之所

聚也其民嗜酸而食胘胘鮓醢或醬類猶夏時人好酸病癢瘰治宜

微鍼酸胘收斂不宜筋須微鍼緩之○西方者金玉之域沙石之處

天地之所收引多風其民陵居而不衣褐不衣綿薦細

其民華食而脂肥常食鮮肉酥酪故其病生於中風寒

而美食外密內宜毒藥肉食實滿治宜疎通利劑○北方者天地

所閉藏之域其地高陵居風寒冰冽其民野處而乳

食藏寒生滿病遂生脹滿世皆屬熱者非其治宜

灸熇灸熇之功無不徹臟腑○中央者其地平以溼

天地生萬物衆其民食雜而不勞中央天府地四方珍奇之所集故

其病多痿厥逸居食雜關行步故病在四支治宜引躄故導引按躄從中

央出非謂天地之域必如此凡雖一國一州皆各有五方之異別且較之四時氣推可以修養謂導

引出自中央宜四時俱用之矧長夏乎然如閉藏時宜商量之經曰冬且在骨蟄蟲周密君子居室

又曰東南方陽也陽者其精降於下陰者其精奉於上

是以地有高下氣有溫涼高者氣寒下者氣熱適寒

涼者脹之溫熱者瘡諸溼腫滿屬脾土江南溼熱之地多患癰瘡惟非人并馬亦然

又曰春氣始於左秋氣始於右冬氣始於後夏氣始於

前南面言之雖一月下時無不在陰陽方位

又曰至高之地冬氣常在至下之地春氣常在陰陽其依地高

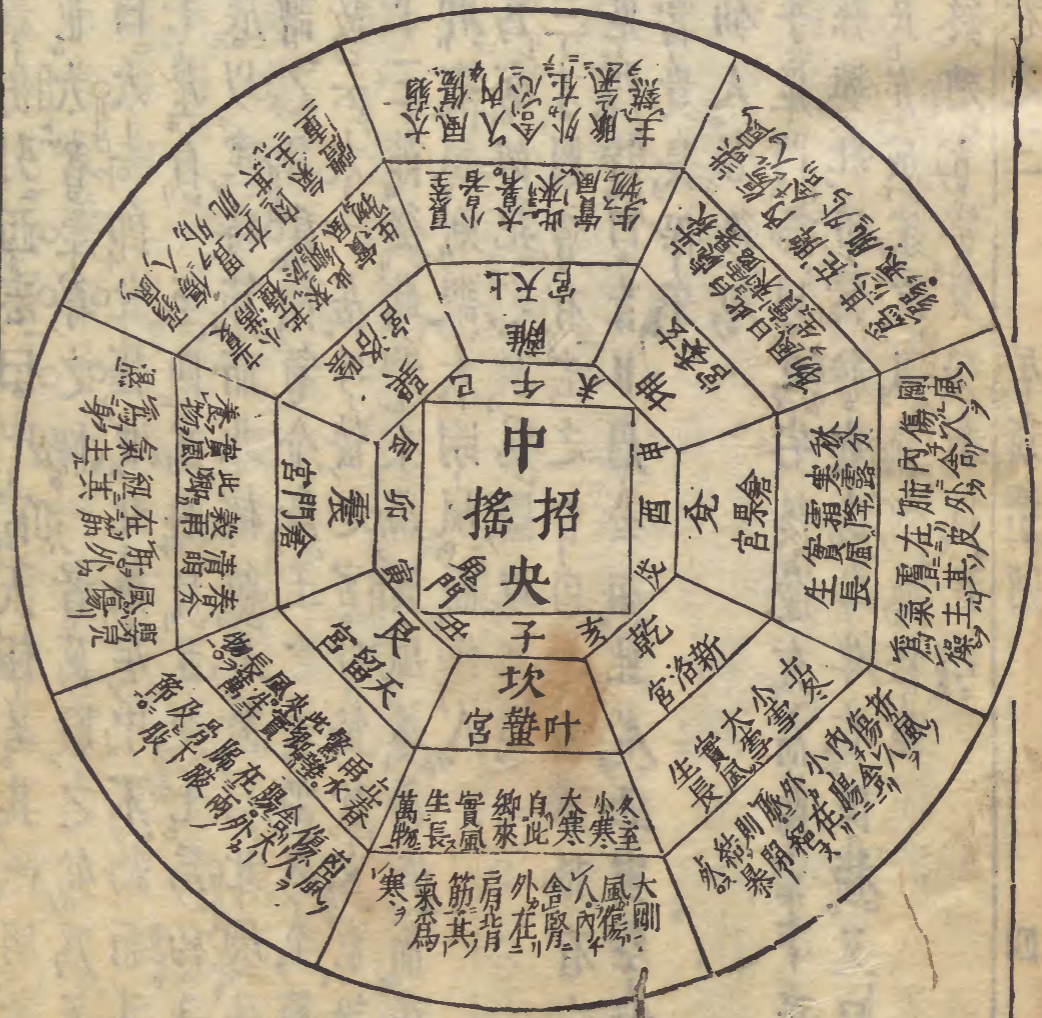
下。而異。四時。不  
 可。不。分。別。也。  
 躁。人。閑。則。氣  
 內。實。故。壽。矣。  
 陽。精。所。降。其。人。天。  
 之。氣。壽。大。不。同。  
 乎。壽。天。  
 依。地。勢。○又。曰。陽。勝。者。先。天。陰。勝。者。後。天。  
 也。養。生。者。須。也。○又。曰。高。者。其。氣。壽。○  
 其。撰。居。處。也。○  
 氣。天。○  
 山。家。壽。海。濱。天。  
 藏。府。腐。爛。中。氣。嫩。脆。故。天。諺。曰。嗜。桑。椹。柴。  
 火。者。壽。試。之。山。家。自。樂。楸。者。多。皆。壽。矣。  
 靈。樞。經。曰。太。一。常。以。冬。至。之。月。居。叶。蟄。之。宮。四。十。六。日。  
 張。隱。菴。靈。樞。集。註。倪。仲。玉。曰。坎。宮。名。叶。蟄。者。冬。令。主。三  
 蟄。封。藏。冬。至。一。陽。初。動。之。時。蟄。蟲。始。振。故。名。曰。叶。蟄。

明。日。居。天。雷。四。十。六。日。  
 下。皆。釋。名。義。甚。精。共。舉。于。要。語。註。脚。略。焉。  
 明。日。居。倉。門。四。十。六。日。  
 日。居。陰。洛。四。十。六。日。  
 ○明。日。居。玄。委。四。十。六。日。  
 日。居。倉。果。四。十。六。日。  
 ○明。日。居。新。洛。四。十。五。日。  
 之。宮。曰。冬。至。矣。  
 視。風。所。從。來。而。占。之。風。從。其。所。居。之。鄉。來。為。實。風。主。  
 生。長。養。萬。物。此。太。一。所。居。之。鄉。也。月。建。居。子。風。從。北。  
 風。也。故。從。其。衝。後。來。為。虛。風。傷。人。者。也。主。殺。主。害。  
 日。實。風。



篇曰。八正之候者。常以冬至日太一立於叶蟄宮。天必應之。以風南。從南方來。為虛風。賊傷人者也。衝者。向之義。後者背之義。衝後。逐衝乎。後背言自不當至之所。竊襲之義也。如太一居子方。反風從南午方來。是與時相反之風。故曰虛風。謹候虛風而避之。故聖人日避虛邪之道。如避矢石。然邪弗能害。此之謂也。或雖中。即不病。而遂成。又曰。風從北方來。名曰大剛。廢病。故聖人深戒之。風其傷人也。內舍於腎。外在於骨。與肩背之贅筋。其主為寒也。按天地有衰旺。人事有忌宜。司命者必當先知之。故經分歲中為八節。配八方。曰。從太一所居之鄉。來為實風。主生養萬物。此乃謂自冬至而後。四十六日之間。從北方叶蟄宮來。風也。天度三百六十五度四分一之四十六度之分野也。是節此鄉太一之所居也。太乙者。至尊之號。莫至大於此。

矣。張景岳引西志曰。中宮天極星。其一明者。太一之常居也。太一者。至尊之稱。一者。萬數之始。為天元之主。案故曰太一。即北極也。北極居中不動。而斗運於外。斗有七星。自一至四為魁。自五至七為杓。杓旋指十二辰。以建時節。而北極統之。故曰北辰。杓所指之辰。謂之月建。即氣令所主之方。如冬至節。月建在正北。故云太一居叶蟄之宮。叶蟄坎宮也。詳之。雖冬至以下三節。從此鄉來。為實風。養萬物。而在八風場。從此鄉來。風則謂大剛風。而傷人。舍腎為病。勿犯之。故為圖以標焉。又按三才圖會。有宅之吉凶。一百貳拾有六品。其中闕乎鬼門。詩曰。昔日周公相。此居丑寅空。快聚錢財。家豪富貴長。保守不遇仙人。怎得知。人崗乎鬼門。詩曰。此宅後邊有高崗。南卜居之第一。獨子孫興壯。田蠶勝歲。年年有陳糧。又曰。東北地墳在良方。成家立計。有何妨。修造安莊。終遇吉。富貴榮華世世昌。



夫良者應于丑寅矣。五行家謂之鬼門。淮南子丑寅方謂無通澤。神異經曰：東北方有鬼星石室三百戶。而共一門。石榜題曰：鬼門。晝日不開。至暮即有人語。有青火色。山海經曰：東嶺之北，阿有山，名幽黎。又曰：東海中，有度朔山，上有大桃樹，蟠屈三千里，其樹枝門曰：東北鬼門。萬鬼出入也。遷史亦曰：東至於蟠木，以終大忌。此方佐。又王隱晉書：有上黨鮑環，念東北有大桑樹，家多喪病，貧苦懸。馬鞍得吉之義。高子云：五月五日午時，修合藥餌者，以天罡此時正，塞鬼戶。斗柄訣：以五月常加戌。五月戌時，天罡指午。亥時，指未。自未輪轉，五日午時正，指良宮，為鬼戶。是端午時，無鬼門之災乎。如泰和周視陰陽定論，有曰：古人不可退，金神小，鬼殺流才。云云。說然，熟覽之，皆杜撰，而不足摘用之。又按：良宮一陽止於二陰之上，陽自下升，極上而止也。故家曰：即止也。其象為山，取坤地而隆，其上之狀矣。思夫陽動而走，陰靜而止。陽貴而陰鄙矣。且考之地理，北方至陰，而萬物悉盡竭于此矣。東方春陽始發，見萬物將生，故周天玉衡六問曰：

養生錄卷之三

居所第四

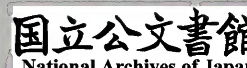
大寒後十五日。斗指艮。為立春始建。是地非唯謂止。又以四時陰陽之終始。動靜兩端之界限。又卿飲酒禮云。天地溫厚之氣始於東北。而天地之間萬物之所忌。至草木菓實禽獸虫魚之毒氣。俱皆在其首尾。乾為天門。巽為地戶。而通利于天地氣。氣坤應未申象。陰土所向對止乎艮。艮為陰土。被射故云。為山取坤地。由是觀之。則雖八卦之方位。莫嚴於此。宜乎切緊樞要之地位也。在天謂變夫其星斗箕箕為天口。主出氣在地是謂鬼門。如景帝三年。天東北有赤氣。廣長十餘丈。天裂其後。七國兵起。御覽云。維北有手。不可以挹酒漿。然亦有似不甚忌。黃帝宅經曰。陽宅更招東北。方陰宅更招西方。凡從巽向。乾從午向。戌移景告云。以脾與胃出氣。配乎陰陽。土為萬物之母。蓋陰土之氣。應於坤出。西南脾。右。脾痛也。陽土之氣。應於艮而出。東北虛里出於左乳下。此皆從義以時從宜。則天地之間無不生地乎。故雖鬼門而。爰以可善地。豈為有惟艮有鬼。如巽位亦有其神。續

齊諧記曰。吳縣張成夜見一婦人立宅東南角。謂成曰。此地我即地神。明年正月半。宜作白粥。泛膏於上。以祭我。必當令君。蠶百倍。成如其言。大得蠶。然如必用。曰。東北開門。怪重。即此鬼門也。敢勿必犯之。

國語曰。公父文伯之母曰。昔聖王之處民也。擇瘠土而處之。沃土之民不材。淫也。瘠土之民莫不嚮義。勞也。

黃帝宅經曰。凡修築垣墻。連造宅舍。土氣所冲之方。人家即有災殃。宜依法禳之吉。

- 正月土氣冲丁未二月冲坤三月冲壬亥四月冲辛戌五月冲乾六月冲申
  - 七月冲癸丑八月冲艮九月冲丙巳十月冲乙辰十一月冲巽十二月冲庚申
- 已上當細看之。犯必有災也。此皆黃帝宅經文。也。共支干之所。



天道吉方

此說人多不知故表出于此殊可見雖艮位在子午年是為吉方

子午年坤寅申年乙丑未年甲卯酉年乾辰戌年丙巳亥年丁癸

起居工匠鑿鎮解法

如夏秋冬亦做春例當分孟仲季以配三辰

三元經曰凡欲修造動治須避四主神赤名帝車帝輅帝舍假如春三月東方為青帝木王寅為車卯為輅辰為舍即正月二月三月不得東戶經曰犯帝車殺父犯帝輅殺母犯帝舍殺子孫夏及秋冬三箇月做此為忌又云每年有十二月每月有生氣死氣之位

但修月生氣之位者福來集月生氣與天道月德合

其吉路犯月死氣之位為有凶災

按金匱曰武王伐紂剽洛邑陰寒雨

雪十餘日深丈餘甲子平旦不知何五大夫乘馬車從兩騎來有數語五車兩騎四海之神與河伯雨師耳王曰不知其名曰南海神曰祝融東海神曰句芒北海神曰玄冥西海神曰厚收河伯雨師請使謁者於殿下門內以名名之神皆驚相視而歎此雖四海大神無不從聖帝之德有德之君何有忌憚乎

正月	生氣在子癸	二月	生氣在丑己
三月	生氣在寅甲	三月	生氣在卯乙
四月	生氣在辰巽	四月	生氣在巳丙
五月	生氣在午丁	五月	生氣在午丁
六月	生氣在申庚	六月	生氣在未坤
七月	生氣在戌乾	七月	生氣在申庚
八月	生氣在亥壬	八月	生氣在酉辛
	死氣在子癸		死氣在戌乾
	死氣在丑己		死氣在卯乙
	死氣在寅甲		死氣在巳丙
	死氣在辰巽		死氣在午丁
	死氣在午丁		死氣在申庚
	死氣在申庚		死氣在酉辛
	死氣在酉辛		死氣在戌乾
	死氣在戌乾		死氣在亥壬
	死氣在亥壬		死氣在子癸

九月

生氣在甲庚  
死氣在寅申

十月

生氣在酉辛  
死氣在卯乙

十一月

生氣在戌乾  
死氣在辰巽

十二月

生氣在亥壬  
死氣在巳丙

逐月土氣所冲方位。

又云宅之行年不利或

訣曰正月破日不可開山動土。王耀仙曰凡梓人造屋之初必先祭吉方。際土木等神。其祭文曰。茲者建造屋宇。其木泥右繪畫之所。有魘鎮咒詛。不出百日。乃使自受其殃。預先盟於群靈。則災禍無于於我。使自受而我家宅寧矣。造船者亦如此。例梓人最忌倒用木植。必取生氣根下而稍上。其魘者倒用之。使人家不能長進。作事顛倒。解法以斧頭擊其木曰。倒好倒住。此宅內世世温飽。○月令占候圖曰。立春後四十五日內。土氣在坤。不得修造動土。

裴元新言曰。俗間有土公之神。云土不可動。元有五歲

女孫卒得病。詣市卜之。犯土云。即依方治之。病即愈。

然後知天下有土神矣。西陽雜俎曰。六月六日勿起。九日勿起。床席云云。

周禮曰。職外內饗饗。鄭玄註。饗今之竈。主於其竈煮物。

賈公彥疏。釋曰。論語王孫賈云。寧媚於竈。禮記祭法。

天子七祀之中。亦言竈。若然。自孔子已後。皆言竈。故

鄭玄云。饗今之竈。西陽雜俎曰。竈神名隗。一日壞。又姓張。名單。字子郭。夫人字卿。忌。

雜五行書曰。竈君禪字子郭。衣黃衣。被髮從竈中出。知

其名呼之。可得除凶惡。竈君以壬子月。水尅。不可

用此。且治竈。當以五月辰。且豬頭祭之。御覽八百八。十卷載。漢宣

帝時陰子方者。至孝有仁恩。嘗臘日晨炊。見竈神形。見子方正拜。受慶。家有黃羊。因以祀之。自是已後。暴至巨富。故後常以臘日。令人治生萬倍。雞毛入竈。出狂見祀竈。而薦黃羊焉。

子五月己丑卯祠竈。吉。四月丁巳祠竈百倍。魏武帝明前命

日開太原。上黨西河雁門。冬至之後。百五日禁火。寒食。云為介子推。子香沈江。吳人未有絕水之事。至於推獨為寒食。豈不悖乎。愚按四行皆無忌禁。獨火甚有禁忌者。其尊信太陽。洪泰。以露人身陽氣之親切。其所以貴竈。猶歷帝寶鼎。故諺云。夢竈者得食。謂夢之。則當知脾病。芒菜以節之。水火辨論。又出下文注。

抱朴子內篇。并酉陽雜俎。云竈神有六女。常以月晦上天。白人罪狀。俗間每晦。自使婢巫。以禱。蓋出於此。

天老經曰。安碓非其所。人病不離床。宜安東北方。良地。

及寅亥地。大吉。餘方並南。安磨方同。安置磨之地。方同。

巢氏云。犯王之病。由居住之處。穿鑿地上。犯之土氣而

致病也。令人身之肌肉頭面。徧體盡腫。滿氣急。故謂

之犯土也。又云。尿竈。火丹發於胸腹及臍。連陰頭。皆

赤是也。此猶小兒尿。蚯蚓必。鱖頭腫之類。皆妖病也。勿遠。以妄藥治之。只須用酒。祠竈乞其許。集

醫說曰。小兒陰囊忽虛腫痛。以井草湯調地。龍糞。輕輕塗之。

居家必用曰。踐壞竈土。令人患瘡。凡竈面向西。向南。吉。

向東。向北。凶。○遇金飢。鳴鬼。名婆女。呼其名字。招吉。

利。金鳴不為驚呼。須一男作婦人拜。即止。或婦人作。

男子拜亦止。○金鳴飢虛氣充則鳴非恠但揭去蓋

已酉陽雜俎曰膝泉真炊釜中忽有聲如雷米上隆起飢上花生似金蓮俄滅旬日膝卒懣不為祝乎

群碎錄曰竈神姓張名禪字子郭一名隗又曰祝融主

火化鄭玄以竈神祝融是老婦非己丑日卯時上天

白人罪過此日祭之得福又卿忘竈神夫人淮南子曰炎帝

善於火成爲竈後漢本尤竈銘曰燧人造竈又五經異義曰竈神姓蘇名

吉利夫人姓王名博頭又執明呼之入火不燒咸應類從

志曰竈前左右有溼如水澆處不乾者舍人家多耗耄也又埋婦人髮於竈前令婦人安夫家又他髮埋舍人不怒恒喜○酉陽雜俎曰爨釜不沸者有物如豚居之去之無也又曰竈無故自溼潤者赤蝦蟇名

鈎注居去則止又曰山氣多男澤氣多女水氣多風氣聾木氣偃石氣力阻險瘰暑氣殘雲氣壽云云

荀子曰蓬生麻中不扶而直蘭槐之根是爲芷香故君

子居必擇鄉遊必就士猶孟母二徙擇鄰所以防邪僻而近

中正也曲直一土而尚有化氣異况人身修養無撰其居乎又曰食飲衣服居

處動靜由禮則和節不由禮則觸陷生疾禮爲保生之本

仲景曰不可當風臥勿令人扇冷○醉露臥及臥黍穰

中發癩瘡孟詵曰黍穰辛熱有小毒醉臥之令人生癩煮汁浴身去浮腫由是則其性熱不誣

故與酒熱共使血脈腐爛爲痺民尤切也

後漢書曰羊茂自季寶爲東郡太守冬日坐百羊皮夏

月坐一榆木板床。又曰薛淳為漢太守亦然也。河內高弘為瑯琊相亦然也。此皆冬夏之所宜。無如羊皮榆木板。

左傳曰土厚水深居之不疾。人居此地脾胃自實。先天後天共盛無有疾。

淮南子曰堅土人剛弱土人肥水氣多瘖風氣多聾林氣多癢木氣多偃溼氣多腫陰氣多癭暑氣多天寒氣多壽谷氣多痺丘氣多狂。

彭用光云注下之地慎其溼也。踈漏之地慎其風也。久閉之室慎其土氣之惡也。幽冥之壑慎其陰鬱之毒也。潛溪云四者皆能病人。凡人居處固宜避之。

梁書曰陶弘景時愛松風庭院皆植松每聞其響歡然為樂有時獨遊泉石望見者以為仙人。

于寶搜神記曰宅以形勢為身體以泉水為血脈以上地為皮肉以草木為毛髮以舍屋為衣服以門戶為冠帶若得如斯是事儼雅乃為上吉。由是省居處則雖不好美麗而不可住崩屋敗室其室壞崩則神氣自然消亡矣。

晉志曰災變之發皆所以明教誡也。惟率禮脩德可以勝之。易曰上不儉下不節孽火燒其室。德動天儉福國守之無孽。

巢氏云人臥春夏向東秋冬向西此是常法。按用方不

養性錄卷之三 居所第四 十一



雜五行書曰。凡安牀。東首貧賤疾病。西首富。南首貴。北

首。又亭部地上。土塗竈。水火盜賊。不經百鼠種絕。

孫真人云。凡遇山中。陽中出泉者。不可久居。常食作瘰

病。凡人臥頭勿北。臥巢氏說不可戲。將朱墨畫其

面。魂不歸。伏中刺髮。實招禍之端也。最宜禁之。及牆

北。亦勿安牀。凡欲睡。勿歌詠。不祥起。凡人睡。則衛氣

安靜也。然發歌詠。上牀坐。先脫左足。臥勿當舍脊下。壓上

則心氣塞。臥訖。勿留燈燭。六字見前。命魂魄及六神

不安。多愁。然人頭邊。勿安火爐。日久引火氣。頭重目

赤。睛及鼻乾。瞳子腎水所主。為火氣乾燥。受害如斯。人每見十步直

勿順牆臥。風利吹人。發癩及體重。牆高大。則雖微風。其觸甚強。

又云。勿舉足向火。勿對竈罵詈。凡行立坐。勿背日。勿

面北坐。久思不祥起。與大陽違背。則焉有善事。南斗注生。北斗注死。其理當然。

勿面北冠帶。勿向西北唾。犯魁光神。向西北。勿效

唾。勿大小便。勿殺龜蛇。義即如。在天向北辰。在地向

至陰。故宜避之。凡過神廟。慎勿輒入。入必恭敬。不

得舉目。恣意顧瞻。又不得返首視之。禮記曰。合鬼與

子曰。致敬乎。○又云。凡家中有經像。行來先拜之。然

鬼神者。理也。○又云。凡家中有經像。行來先拜之。然

後拜尊長。每行室則峻坐焉。凡放逸則無敬意。而內虛邪易犯也。又曰。居處不得綺靡華麗。令人貪婪無厭。但令淨潔無風。雨寒溼為佳。衣服器械勿用珍玉金寶。常令儉約為佳。自守儉約不驕則無不遂其情。故氣以不病事。百病生於氣。豈不然乎。故漢文帝曰。儉者國之寶也。又曰。昔有人。三代不壽。問彭祖。觀其寢處。果有一穴。當其腦。以戶令塞之。遂得其壽。蓋隙風入耳吹腦。則陽氣散。頭者諸陽所聚。以主生也。經曰。頭諸陽之會。而候而開竅於心。故寒風射耳。甚痛。湯水入之。終時耳。則其害可知矣。玉機真藏論風論曰。風百病之長也。通天骨空。五色篇等曰。風者百病之始也。又曰。大氣入於藏府者。不病而卒。死矣。宜乎古人之

避之。猶矢石也。○卮言彭祖姓。錢名鏗。史記註名。翦為彭姓。則是彭祖以彭為姓。而錢鏗為名。錢翦音同。又曰。衣食寢處皆適。能順時氣者。始盡養生之道。如先賢傳曰。魯有汜行者。冬日行陰。夏日行陽。順天時。一食三起。嚴政事。共得脩養之道。不自期七十。而益壯盛也。又曰。凡人居止之室。必須用密。小覺有風。勿強忍久坐。久居不覺患中風。古來忽得偏風。四肢不隨。或如角弓反張。失音不語者。皆由忽此耳。身既中風。諸病總集。邪氣得便。遭風百病長。又此致卒者。十中有一。卒風也。是以大須周密。無輕之慎焉。慎焉。小兒嫩弱。體殊虛弱。凡居家不欲數沐浴。若沐浴必須密室。不得大

熱亦不得大冷皆生百病盥手面亦須其適寒溫雖  
損益又云所居之室勿塞井及水漬令人聾盲  
淮南本呂氏春秋俱謂伯益作井周書曰黃帝作井盛洪  
之荆州記曰隨郡北界有重山山下有一村父老相  
傳云神農既育九井自穿春秋潛潭巴曰火從井出  
有賢士從民間起白澤圖曰故井之精名觀狀如美  
女好吹簫以其名呼之即去按後漢書恭伯宗於城  
中穿井整衣服向井再拜禮有頓水泉奔出晉蘇耽  
種橘鑿井以療人疾時疫病者食橘葉飲泉水即愈  
號橘井酉陽雜俎曰井鬼名瓊飛鳥投井中必有物  
當按放莫塞景公寺前街中舊有巨井俗呼為八角  
井元和初有公主夏中過以銀椀取水俱墜椀經月  
出於渭河呂公時記曰夏至後宜浚井改水以去瘟  
病珊瑚鈞詩話曰八角井有神龍謝肇淛曰西域人  
獻獅子有繫井傍樹者獅子傍徨不安少頃風雨晦  
冥龍從井中飛出是交相畏也太明一統志曰井在

代州城內味甘宜釀金波酒是皆似怪異實義所存  
愚隣家有一酒家塞宅中二井即妻歿宅賣買者又  
命後受其禍三四主衆皆謂閉井之妖思世人多知  
火屬太陽人身尤切故曰鑽燧改火日用之不之  
雖萬物之源不甚切近且如陰鑑之水豈能足以爲  
日用乎是其所以改火不改水也然據續禮儀志曰  
冬至日鑽燧改之夏至日浚井改水由是視之則非  
無貴井水之義宜乎魏武令有吳人不絕水之評  
酉陽雜俎載舊說燕不入室是井之虛也取桐爲男女  
各一投井中燕必來井虛土水毒飲之病諺曰燕入  
必用曰勿跋井今古大忌見露井莫窺損壽○以鈇十  
餘竹真井中水清而其○釀井沸取東向二百六十  
步內覓一青石以酒煮放井中立止又曰卯不穿井  
凡堂前廳內房

前不鑿井。○玉曆云。凡欲穿井。處於夜氣清明時。置水數盆於其地。看何盆星光最大。而明。定必有甘泉。千金曰。在家及外行。卒逢大飄風暴雨震電昏暗大霧。

此皆諸龍鬼神行動經過所致。宜入室閉戶。燒香靜

坐。安心以避之。待過後乃出。不爾損入。呂氏春秋曰。雷則掩耳。電

則掩耳。耳聞所惡。不如無聞。目見所惡。不如無見。或當時雖未苦。於後不佳

矣。又陰霧中亦不可遠行。天地惡沴。勿犯之。偶免其災。惟幸暫勝。天奚有能事。

唐司馬承禎天隱子養生書曰。何謂安處。曰。非華堂邃

宇。重裯。廣榻之謂也。非言華麗家室。在乎南向而坐。東首而

寢。陰陽適中。明暗半。屋無高。高則陽盛。而明多。屋無

卑。卑則陰盛。而暗多。寒陽則溼多。宇屋崩。况於人乎。呂氏春秋曰。室大則多陰。臺高

則多陽。多陰則廢。多陽則痿。此陰陽不適之患也。是故先主不處大室。不為高臺。其為苑囿池也。足以

觀望勞形而已矣。其為宮室臺榭也。足以辟燥。借濕而已矣。其馬與馬衣裘也。足以逸息。煖骸而已矣。

故明多則傷魄。暗多則傷魂。人之魂陽而魄陰。苟傷

明暗。則疾病生焉。所謂居處之室。尚使之然。况天地

之氣。有亢陽之攻肌。淫陰之侵體。豈不傷哉。修養之

漸。倘法此。即安處之道術也。漸進也。倘止也。猶言進退出入。老子曰。鑿戶牖。

以爲室。吾所居室。四邊皆窓。戶遇風。即闔。風息。開。氣透

溼。吾所居。坐前簾。後屏。大明。則下簾。以和其內。映大

暗則捲簾以通其外。曜內以安心。外以安目。心自皆安。則身安矣。明暗尚然。况太多情慾太多事慮。豈能安其內外哉。學道以安處為次。居處之損益最深切。微然。昇風寒暑燥。即知之。惟陰淫。襲殊難覺。及其形。證治之。亦稍遲滯。可預不慎乎。

類編曰。南海地多蛇。買雄黃百兩。分貯絹囊。掛于寢室。

四隅。經月餘。有巨蟒。从腐者數十條。曾聞如琉球國。雖本邦山塾民。俗屢受此。害多。故為記之。防其害。

瑣碎錄曰。夾河風。性寒。民多傷風。河洛以東地。鹹水性冷。故民雖哺粟食麥。亦無熱疾。滑臺風水。性寒冷。尤

甚。士民服附子。如芋栗。依風土其人。所衣食亦不同。信知議居處。保生第一之義。

潘岳關中記。晉帝作迎風觀。寒露臺。以避炎暑。若耽之。恐心賊生。

地理新書曰。人家居止。種樹。惟栽竹。四畔青翠。鬱然不

惟生。旺自無俗氣。東植桃柳。西種柘榆。南種梅棗。北

種柰杏。為吉。中門種槐。三世昌盛。屋後種榆。百鬼退

藏。堂前宜種柘櫟。多嗣大吉。門庭雙棗。喜加祥。又

曰。宅東不宜種杏。宅南北不宜種李。宅西不宜種柳。

庭前勿種桐。妨礙主人。中庭不宜種樹。

陰陽忌云。庭心樹木名。閑困。長植庭心。主禍殃。大樹

近軒多致疾。門前青草多愁怨。門外垂楊更有妨。宅內種桑并檉桃。終是不安康。夫宅居人之常住處。而樹木星辰之精粹降棲。昔人能試驗其宜禁。以受傳如斯。勿敢忽略之矣。

必用曰。凡種木皆欲向宅吉。東種柳益馬。正門前不宜種柳。人家不可多種芭蕉。久而招祟。俗云引鬼。又婦人得血疾。凡樹背宅種。門外無楊非吉祥。

又曰。凡宅地欲平坦。名曰梁土。後高前下。名曰晉土。居之並吉。西高東下。名曰魯土。居之富貴。當出賢人。凡屋宅舍欲左有流水。謂之青龍。右有長道。謂之白虎。

前有汚池。謂之朱雀。後有丘陵。謂之玄武。四方為最神號。

貴地。▲若無此。神相凶。前高後下。名曰楚土。居之凶。

四面高。中央下。名曰衛土。居之先富後貧。○東有流

水。達江海吉。南有大路富貴。○左下右昂。男子榮昌。

東西狹吉。東西長。南北狹。初凶後吉。▲卯酉不足。居

之自如。子午不足。居之大凶。▲前高後下。絕無門戶。

長幼昏迷。加之。後有流水。謂之三隅之地。大凶。地不

蓋秘法也。東有大路。貪北有大路凶。▲凡宅不居當衝口

處。古寺廟及祠社。鑪冶處。草木不生處。故軍營戰地。

白澤圖曰。三軍所載精名曰賓滿。狀如人頭。無身赤目。見人則轉。以其名呼之。即出。正當水流處。又曰。水出流千歲不絕。其精名曰喜。狀如兒。黑色。以名呼之。可使取飲食。山脊衝處。犬城門口處。對獄門處。百川口處。並不可居。▲水路衝門。悖逆子孫。宅門下水。出財物不聚。又云。故水精名曰馳。千里以其名呼之。可使人入水取魚。愚按。天時不如地利。利豈可不撰乎。然地利不如人化。▲凡造屋。切忌先築牆圍。外門必難成。○起宅畢。其門刷以醇酒及散香末。蓋禮神之至也。○床當令高高。則地氣不及。鬼吹不干。高謂三尺以上也。○凡門以栗木為關。夜可以遠盜。今辛我曰。周人以栗曰。使民戰栗。注云。戰栗。恐懼。

貌以古者戮人於社。故附會其說。與。▲東北開門。怪重。五行家所謂鬼門也。上文畧辨之。庚寅日不可作門。庚金寅木。所居向巽方。開門及隙穴。開窗立災。與鬼門相對。亦不吉耶。○事急不暇撰。日當作縱橫法。註曰。亦法。所向念七遍。畫地。畢。以土塊壓之。便行勿反顧。

門 雜

正立門內。叩齒三十六通。以右手大姆指先畫四縱。後為五橫。命訖。即咒曰。四縱五橫。吾今出行。毋

王衛道。重九避兵盜賊不起。虎狼不行。還歸故鄉。當

吾者。必背吾者。亡急急。吳郡都穆聽南紀談曰。急急如律令。道家符咒。其末皆云。

急急如律令說者謂律令乃雷部鬼神之名而善走  
用之欲其速也此殊不然急急如律令漢之公移常  
語猶宋人云符到奉行漢米賊張陵私創符咒以惑  
愚民亦僭用之道家遂祖述之又詳于咒由卷末  
酉陽雜俎曰廁上聞鶻聲不祥厭之法當為犬聲應之  
必用凡人上廁之時先不入前三五步咳嗽兩三聲其  
神在廁中自然迴避○不可唾於廁中並唾於四面  
及唾於壁上廁神免得生瘡癩○廁神姓郭名登是  
遊天飛騎不可觸狂賜災禍凡祭祀不可應呼神名  
避之吉自澤圖曰廁之精名曰依倚青衣持白杖知  
其名呼之者除不知其名則必愚按此圖諸  
故所之精名甚多呼之則皆失故祭之欲其精存是  
以且不可呼其名○酉陽雜俎曰廁鬼名項太世一

天語忘敬遺一鬼名婦人臨產呼之  
之不害人長三寸三分上下烏衣○廁中生蛆以蕪  
菜一把投於廁甕中即無

經鉏堂禱誌曰流水之聲可以養耳青木綠草可以養  
目觀書釋理可以養心彈琴學字可以養指逍遙杖  
履可以養足靜坐調息可以養筋骸

朱朴遷都議曰江南土薄水淺人心囂浮輕巧不可以  
都河北土厚水深人心疆懷狼戾不可以都

保生要錄曰土厚水深居之不疾故人居處隨其方所  
皆欲土厚水深土欲堅潤而黃水欲甘美而澄常居



之室極令用密。風者天地之氣也。能生成萬物。亦能損人。又曰。自立春後。至立秋前。欲東其首。立秋至立冬前。欲西其首。其首常枕藥枕。其枕藥性。大熱則熱氣衝上。大冷則冷氣傷腦。唯理風平涼者。乃為得宜。藥枕方。此枕治頭風目眩。

蔓荆子 甘菊花 通草 防風 羚羊角 犀角  
石上菖蒲 七味各 捌分 細辛 白芷 芎藭 藁本  
四味各 陸分 白朮 四 黑豆 棟擇令淨伍合  
右件藥細剉成碎末。相拌令均。以生緝囊盛之。欲其

氣全。次用碧羅袋盛之。如枕樣。內藥真令緊實。置在盒子中。其盒形亦如枕。內藥囊令出。盒子唇一寸半。唇謂從盒子而盛上之高也。思一寸半突出。則須狹于頭平。晚來欲枕時。揭去盒蓋。不枕卽蓋之。使藥氣不散。枕之日久。漸低。更入藥以實之。或添黑豆。令如初。三五月後。藥氣歇。則換之。勿枕旬日。或一月。耳中微鳴。是藥抽風之驗。  
清異錄曰。盧文紀有玉枕骨。故凡枕之。緊實者。悉不可用。親舊間作楊花枕。贈之。遂獲安寢。自是縫青繒。克以柳絮。一年一易。

遜齊閑覽曰。外臺秘要有坐道方。是術即詳曾有士人。

得脚弱病。方書羅列積藥如山。而疾益甚。余令屏去。

用杉木為桶。濯足。及令排樟腦於兩股間。以脚棚繫。

定月餘而安健如故。南方多此疾。不可不知。

清異錄曰。段文昌以木瓜益脚膝。木瓜桶濯足。蓋用木

瓜樹解合為桶也。蘇頌云。木瓜枝利筋脈。根葉煮湯

益人。木瓜樹桶如本邦。頗珍奇也。患脚疾人浴之。則

尤佳也。或云嘗遊崎港。受傳於中華人。造浴桶高

兩二尺。縱橫圓徑從安坐之宜。盛滾湯其深五六寸

許。溫涼任意。先適。飢飽脫下。服褰衣坐其湯中。而莫

袒裸。而漸漸注。增浸。臍為度。暫時脚膝溫至臍腹。而

後周身溫行。腸胃雷鳴。百骸融通。上體汗減。衣裏

溼。將勞即出。勿倦。出即防外風。更衣安坐。緊稀粥半

許。鍾勿動。情勿高聲。多言如此。日兩次。每日不懈。則

百疾不生。微風自然。除久則治。痼疾。撲損。癱瘓。脚氣

痿痺。癱瘓。等最效也。益壽免老。百倍溫泉藥湯。况夫

比。服藥鍼灸之妄治乎。雖然。元陽氣脫。人宜察。

東垣云。如居周密小室。或大熱而處寒涼。氣短則出。就

風。凡氣短皆宜。食滋味。湯飲。令胃調和。是中虛也。

難經正義曰。脾雖主飲食。而衣服起居之寒溫不適。則

其能化飲食乎。滑氏之說是也。靈樞經曰。飲食衣服

亦欲適寒溫。乃不致邪僻也。

以雞毛試投井中毛直下無毒若迴回邊不飲愚按王水

云夫陽升則井寒陰升則水煖以物投井及葉墜空中翩翩不疾皆升氣所礙也故曰升降出入無器不有由是觀之則雖不毛淘法以竹篩下水方可一浚

浚即海也又曰井味鹽色綠者其源通海舊云東風時鑿井通海脈理或然也東風本生於北水味本鹹當水生故云通海脈感遇有以年支主月干且取方位名福地若穴泉竇流不窮此天然井也詳三才圖會

王禪登虎死曰神荼鬱壘兄弟黃帝時人能執鬼鬼有禍入者以葦索縛之投食虎於是官常以臘除畫虎

挑人于門一廣俗好於門畫虎頭書**蠶**字民間戶戶數此一符

除疫癘人死為鬼人見懼之鬼死為蠶鬼見懼之蠶音積

謝肇淛云余行天下見溪水之人多清險水之人多癩

惟自鑿井飲則無患飲河水則無患此不可不知近海井泉多鹹人家惟用雨水烹茶蓋取其易致而不

臭腐然須梅雨者佳我俗云雨水有毒不敢服况梅雨水因愚試雨水於盤經於數月反潔於流水○客中若無甘泉但以苦水烹之數

沸後澄至冷去其泥滓復烹之即甘矣汚濁海濱無清水地多宜

據此法凡出師遇深山無泉之處掘井一二丈不得自便水者可束蘊火熏之而密覆其上火烟不得出蘊音也

之入掘窞熏蒸必尋泉脈隙處潛通即宅山數里外  
之則陰從陽來泉皆能引而致之烟通則泉流矣○溫泉之發源其  
下必有朱砂或硫黃礬石蓋天地至陽之精所結也  
閩中諸泉皆作硫黃氣甚者熏人不可耐人有疥者  
浴之輒愈竹木浸一宿則終不蠹蓋硫黃能殺諸蟲  
也浴久令人骨節怠緩不收本邦諸州溫泉甚多人  
民無論其寒熱温冷悉  
皆浴之或効或害溫泉非害人  
人招溫泉害也雖然  
元氣不虛奪則雖不應無害矣如諸鬱病浴之浸少  
百脈融通藏府温和無不佳世人求速効且浴數十  
次氣衰體倦却招災多矣矧元氣羸弱人須商量之  
或問登山之道抱朴子曰凡爲道合藥及避亂隱居者

莫不入山然不知入山法者多遇禍害雖本邦無此  
義或謝詩于  
大山名山及獵樵穿金鉄者無不入深山實不可不知之山大則神大山小即小  
也入山而無術必有患害或被疾病及傷刺及驚掩  
不安或見光影聞異聲或大木不風而自摧折岩無  
故而自墮落打擊煞人或迷惑狂走或遭虎狼毒虫  
犯人不能輕入山也當以三月九月此山開出神藥之  
月也帶靈寶符牽白犬抱白雞以白鹽一斗又當擇  
其月中吉日佳時皆當先齋潔七日不經污穢帶昇  
山符又大忌不可以甲乙寅卯之歲正月二月入東

每不以戊己之歲。四季之月入中岳。餘方皆做此例。古之入山道士皆以明鏡九寸已上懸於背後。則老魅不敢迎入。或有來弑人者。則當顧視鏡中。僊人及山中好神者如人形。若鳥獸邪魅。則其形貌皆見鏡中矣。人老魅若來。其去必却行。可轉鏡對之。其後而視之。若是老魅者。必無踵也。其有踵者。則山神也。

又曰。明鏡或用一。謂之日月鏡。或用四。謂之四規。照之時。前後左右各施一也。昔雲臺山忽有一人著黃練。山中老鹿何詐為人形。言未絕而即成鹿而走。去思按非惟是。或群犬。或虎狼麋猪。猴猿兔狐。狸馬牛伏。

翼雉雞。龍龜蛇魚蟹。金玉老樹之類。皆有爲魅。

又曰。入山者。以六癸之日。六癸之時。是名天公月。必得

度世也。晉謝靈運著木屐上山。則去前齒下山。則去後齒。

又曰。介先生即介象也。法到山中。住思作五色蛇。各一頭。乃

閉炁以青竹及小木枝。屈刺之。左徊禹步。思蜈蚣能制

故數千枚。以衣其身。乃終亦不逢蛇也。或燒牛羊鹿

角熏身。或以豬耳中垢及麝香。龙著足爪甲中。皆有

効也。禹步法。正立。右足在前。左足在後。次復前。右足以右足從左足併是。一步也。次復前。右足以左足從右足併是。二步也。次復前。右足以左足從

右足併是。二步也。如此禹步之道畢矣。凡作天下百

術皆宜知禹步不獨此  
事此註亦稚川文也。

又曰未入山當預止於家先學作禁法思日月及朱雀

玄武青龍白虎以衛其身乃行到山林草木中左取

三口炁閉之以吹山草中意思令此炁赤色如雲霧

瀰滿數十里中若有從人無多少皆令羅列以炁吹

之雖踐蛇蛇不敢動亦略不逢見蛇也今山野農民

多邑吏儻不可不知之以教之又出于兜由門

又曰入山良日甲子甲寅乙亥己巳乙卯丙戌丙午丙

辰巳上日大吉

入山之太忌正月午二月亥三月申四月戌五月未一作

戌六月卯七月申子八月申子九月寅十月辰未十

一月巳丑十二月寅

又曰太乙遁申日入山大月忌二月十一月十五月十

八月二十四月二十六月三十月○小月忌一日五

月十三月十六月二十月二十八月以此日入山

必為山神所弑又所求不得所作不成不但道士也

又曰山中山精之形如小兒而獨足走向後喜來犯人

人入山若夜聞人音聲大語其名曰蛟知而呼即不

敢犯人也。一名熱內。亦可兼呼之。又有山精如鼓赤  
色赤一足。其名曰暉。又或如人長九尺。衣裘戴笠。名  
曰金累。或如龍而五色。赤角名曰飛。皆以名呼之。不  
害。山中大樹有能語者。其精名曰雲陽。呼之則吉。山  
中夜見火光者。皆凡久枯木所作。勿恠也。見胡人者。  
銅鐵之精。並無害。山水之間。見使人者。名曰四徽。呼  
之名。即吉。山中見大蛇。著冠幘者。名曰升卿。呼之即  
吉。山中見吏。若但聞聲不見形。呼人不止。以白石擲  
之。則息矣。山中見鬼來喚人。求食不止者。以白茅投

之。即死也。鬼常迷惑使失徑者。以葦杖投之。即死也。  
巖棲幽事曰。山居勝於城市。蓋有八德。不責苛禮。不見  
生客。不混酒肉。不競田宅。不問炎涼。不關曲直。不徵  
文通。不談仕籍。如反此者。是飯僧牛店。販馬驛也。  
又曰。居山有四法。樹無行次。石無位置。屋無宏肆。心無  
機事。

衣服第五

素問曰冬禁犯温炙衣

集註曰烘焙之熱衣  
賢惡燥故禁犯之

靈樞經曰天寒衣薄則為溺與氣天熱衣厚則為汗

又曰食飲衣服亦欲適寒温

如形寒飲傷肺不守外  
則外邪犯內而神不安

雲笈七籤曰且起叩齒著衣咒曰左青童玄靈右青童

玉英冠帶我身輔佑我形自邪奔散鬼賊摧精敢有

犯我天地滅形急急如律令

墨子曰不可衣短褐衣服不美身體從容不足觀也是

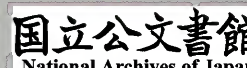
以衣必文繡生物所關專在陽故人若忍寒涼  
者必不長壽墨氏重衣服甚有理



華佗曰。諺曰。救寒莫如重裘。止謗莫如自脩。其言信矣。  
小說曰。晉孝武帝卽位時。年十三四。冬天晝自。不著複  
衣。但著單衣。綃裙衫。五六重。夜則累茵褥。謝公曰。體  
宜令有常。陛下晝過冷。夜過熱。非攝養之術。帝曰。夜  
靜故也。謝公歎曰。上理不減先帝。入。每則衛表。夜陰則衛  
齊人月令曰。始服生衣。宜進溫酒。服溫餌。生衣。新衣。此  
真人云。凡人且起著衣。反者便著之。吉。衣光者當戶。三  
振之曰。殃去吉。溼衣及汗衣。皆不可久著。令人發瘡  
及風癢。大汗。適易衣佳。不易者急洗之。不爾令人小

便不利。凡大汗勿偏脫衣。喜得偏風。半身不遂。春夫  
不可薄衣。令人傷寒。霍亂。食不消。頭痛。脫著既時。須  
調寢處。

又云。裁衣忌庚午壬申。此少逆也。庚申戊寅己亥。皆應天刑。故忌之乎。  
又云。衣以歲計。食以日計。一日闕食。必至饑餓。一年闕  
衣。尚可藉舊衣。在家者。食麤而無人知。衣飾外者。也。  
弊而人必笑。故善處貧者。節食以完衣。不善處貧者。  
典衣而市食。此中人以上。非所知也。如貧賤人。又可憐。然知此者。當自養其生也。  
朱得之宵練。匣曰。三代教人。年未五十者。不得衣帛。未



七十者不得食肉。是天下莫非素縞。純粗布不今自

嬰兒時便厚味華衣。豈知古人愛養生命之道。是皆

繫耳。今世朱門豪宅。多可斯。其衣帛溫身。者攝生之所宜矣。厚味者恐非修養之道。

保生要錄曰。臣聞衣服厚薄欲得隨時合度。是以暑月

不可全薄。寒時不可極厚。恐寒厚衣則汗孔開感外

就盛熱亦必著單臥服。或腹脛已上覆被極宜。人

夏月患病者多。其冬月綿衣莫令甚厚。身體熱熟則

因夜裸冷腹也。皮膚開發所寒則頻添數層。如此則令人不驟寒

驟熱也。寒而不忍添一層而未足則復添一層故寒

時而熱則減。則不傷於溫。秋冬若卒溫不寒則雖

時而寒則加。則不傷於寒。雖夏月暑天有暴雨淒涼

氣勿下必謂非寒熱不時。妄自脫著。則傷于寒熱矣。則宜急加益衣服以防

時服而忍之寒熱不時。妄自脫著。則傷于寒熱矣。則宜急加益衣服以防

減衣裳忍其寒寒欲漸著。熱欲漸脫。雖然俄頃寒熱

熱亦反也漸腰腹下至足脛。欲得常溫。胸上至頭。欲得稍涼。

不至凍。溫不至燥。衣為汗溼。即時易之。熏衣火氣未

歇。不可便著。俗云小兒衣以不烘為藥。不亦宜乎。然

今皮毛寒抑陽則氣窒虛不暢。經日百病生於氣。豈

惟好寒冷遠溫暖。陽虛老幼族。訛依此百病蜂午可

不辦夫寒熱均平。形神恬靜。則疾疢不生。壽年自永。

東垣云。如衣薄而氣短。則添衣於無風處。居止。氣尚短。則以沸湯一椀。熏其口鼻。卽不短也。愚視方書諸證。短氣息之將絕者。從此術多有得速効。蓋借水火氣以添人氣。則藥物補瀉之在人。豈欺乎。○遇卒風暴寒。衣服不能禦者。則宜爭努周身之氣以當之。屬陽。一氣強努。則陽氣張生。素問曰。動作以避寒。陰居以避暑。觀今樵僕。或勉力荷重。出熱。或妄狂走出汗。曰得暫春。可謂違氣弱不能禦者病。以衛于表也。○如衣厚於不通風處。居止。而氣短。則宜減衣。摩汗孔。令合於漫風處。居止。○夜不安寢。衾厚熱壅。故也。當急去之。仍拭汗。或薄而不安。卽加之。睡自穩也。此其臥法。

樞要。因飢飽不安。臥又不關。茲矣。老幼多有此義。腸胃不平均故也。或忍飢而臥不安者。無其害。若飽臥而不安。眠者。害勿勉。臥少壯皆準之。又辨倉廩門。四時攝生消息論曰。不可令背寒。寒卽傷肺。令鼻塞。嗽身覺熱。諺云。避風如避箭。避色如避亂。加減逐時衣。少食。申後飯。又曰。天氣寒。暄不可。不可頓去綿衣。老人氣弱。骨疎體怯。風冷易傷。時備夾衣。遇煖易之。下重漸減。一重不可暴去。此皆養生衣服之慎也。

古今養性錄卷之三終

古今事類彙編卷三

文苑類

四

重刊詩經卷之四

公序維新... 詩經卷之四

公序維新... 詩經卷之四

公序維新... 詩經卷之四

公序維新... 詩經卷之四

公序維新... 詩經卷之四

公序維新... 詩經卷之四

