国立国会図書館　　タイトル『養生月覧抜萃』　請求記号　本別10-23

養生月覧抜萃

別10
23

国立国会
27 6.10
図書館
U28114

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』 請求記号 本別10-23

正月

元日子後丑前吞赤小豆七粒拙酒一合吉

元日寅時飲麂麻酒自幼及長

元日平旦吞塩豉七粒終歲不於食中誤吃蟲

元日取小便洗腋氣大効

正月一日焼木及飲木湯

一日取杞葉煮作湯沐浴令人光澤不病不老

一日取五木煮湯以浴令人至老鬢髪黒 徐偕註云道家譜青木香為五香赤云五木

正月旦及正月半以麻子赤豆二七顆置井中辟温病甚効

正月四日採白朮生漬晨採神仙採白日他月倣此採白髭髪也

正月七日上會日可齋戒

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』　請求記号 本別10-23

正月

元日子後丑前吞赤小豆七粒椒酒一合吉

元日寅時飲屠蘇酒自幼及長

元日平旦吞塩豉七粒終歲不於食中誤吃蝮虫

元日取小便洗腋氣大効

正月一日燒木及飲木湯

一日取枸杞葉煮作湯沐浴令人光澤不病不老

一日取五木煮湯以浴令人至老鬢髪黒 徐偕註云道家譜書木香為五香亦云五木

正月旦及正月半以麻子赤豆二七顆置井中辟温病甚効

正月四日拔白永不生漬晨拔神仙拔白日他月倣此拔白髭髪也

正月七日上會日可齋戒

七月男吞赤豆七顆女吞二七顆竟年不病

八日沐浴去災福神仙沐浴日

十日人定時沐浴令人齒堅

立春日食生葱不可過多取迎新之意及進漿粥以導和氣

立春後有庚子日温蓋煮汁合家大小並服不服多少可理時疫

正月之節宜加綿襖以煖足

正月之節食五辛以辟癘氣蒜葱韮薤姜也

正月韮始青可以食凡韮不可以作羹食損人作羸住

正月勿食虎豹狸肉令人傷神損氣

起遊風 勿食梨 食鼠殘多為鼠瘻不孔下血者是此病

春間不可食鯽魚頭其中有虫也

春七十二日宿酔增月以養脾氣

春三月夜卧早起 此出黄帝素問又按雲笈七籤四季春月宜卧趣興早

凡卧春欲得頭向東有所利益

正月甲子拔白晦日汲井花水服令髪髪不白

正月寅日燒白髪吉

春月飲酒茹葱以通五蔵

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』 請求記号 本別10-23

春七十二日宜酸增月以養脾氣
春三月夜卧早起此出黄帝素問五按雲笈七籤四季春月宜卧起俱早
凡卧春欲得頭向東有所利益
正月甲子拔白晦日汲井花水服令髮髮不白
正月寅日燒白髮吉
春月飲酒茹葱以通五藏

二月

二日取枸杞菜煮作湯沐浴令人光澤不病不老
二日不欲眠
六日八日宜沐浴齋戒天祐其福
八日黄昏時沐浴令人軽健
八日拔白神仙良日
九日勿食魚仙家大忌
十四日忌遠行水陸並不可往
二月宜食韭大益人心
二月勿食黄花菜及陳莊殺癇疾動癇氣
壅鬲膈不通 勿食麥子及雞子滯人氣 勿食小蒜傷人志性勿食忠
困令人神魂不安 勿食狐狢肉傷人神 勿食梨 勿食葵傷腎
行途之間勿飲陳地流泉令人發瘧瘴又損脚令軟 勿食雞子令
人常悪心
二月之節不可食生葱
二月庚寅日勿食魚大忌
二月中不可吊喪問疾可衣夾衣
二月初便須灸兩脚三里絶骨對穴各七壯以渡毒氣至夏無脚氣衝心
之疾
二月上丙日沐髮愈疾南陽太守日旨太原王景有此病用之皆愈
二月腎藏氣微肝藏正王宜淨腸去疾宜泄皮膚令得微汗以散去冬温
伏之氣
春社二社是日人家皆戒兒女夙興以蕩俗相傳吉為妍起則杜翁
社婆遺棄其面上其後面黄滿是其驗也
社日飲酒治聾

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』 請求記号 本別10-23

二日不欲眠
六日八日宜沐浴齋戒天祐其福
八日黄昏時沐浴令人軽健
八日採白神仙良日
九日勿食魚仙家大忌
十四日忌遠行水陸並不可往
二月宜食韭大益人心
二月勿食黄花菜及陳葙殺痼疾動痼氣　勿食大蒜令人氣壅鬧不通　勿食葵子及雞子滯人氣　勿食小蒜傷人志性勿食兎肉令人神意不安　勿食猴猪肉傷人神　勿食梨　勿食葵傷腎行産之間勿飲陳地流泉令人發瘧瘴又損脚令軟　勿食雞子令人常悪心
二月之節不可食生葱
二月庚寅日勿食魚大悪
二月中不可吊喪問疾可衣夾衣
二月初便須灸兩脚三里絶胃對穴各七壯以後無氣至夏無脚氣衝心之疾
二月上丙日沐髮愈疾南陽太守月旨太原王景有此病用之皆愈
二月腎藏氣微肝藏正王宜淨腸去疾宜泄皮膚令得微汗以散去冬温仗之氣
春社二社是日人家皆戒兒女風與以薦俗相傳苟為妄起則社翁社婆遺屎其面上其後面黄黒是其驗也
社日飲酒治聾

三月

一日不得與女人同處大忌之
三日勿食百草
三日是神日勿食諸鱗物
三日勿食鳥獣五藏及一切果菜五辛等物大吉

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』 請求記号 本別10-23

三月

一日不得與女人同處大忌之
三日勿食百草
三日是神日勿食諸鱗物
三日勿食鳥獸五藏及一切果菜五辛等物次吉
三日取蕎葉花鋪灶上及床席下可辟蚤蝨極驗
三日收苦練花或葉於席蓆下可辟蚤蝨
三日取枸杞葉煮作湯沐浴令人光澤不病不老
六日日入時沐浴令人無厄
六日申時洗頭令人利官
七日平旦浴日入時浴並招財
十一日老子拔白日
十三日拔白永不生
十六日忌遠行水陸俱不可往
二十七日宜沐浴
三月宜食韭大益人心此出千金方又拔雲笈七籤曰季春食韭發疾
三月勿食生雞勿食小蒜傷人志性食雞子絕身昏亂不得食
陳蒨夏熱病發忠瘡勿食鮫龍肉及一切魚肉令人飲食不化致宿病傷人神氣恍惚此出千金方又拔簽要曰三月庚寅日食魚必三月勿食脾乃是季月土旺在脾故也
三月中可服單衣
季春月陽盛陰伏勿發汗以大汗以養藏氣勿食馬肉令人神魂不安勿食麋葷鹿等損氣損志
季春月肝藏氣伏心當向王宜益肝補腎是月大相水死勿犯西北風勿久處濕地必招邪毒勿大汗當風勿露臥星宿下以招不祥之事
春季月末一十八日宜甘增酸以養腎氣
寒食日水浸糯米逐日換水至小滿漉出熙乾炒黃碾末水調療打撲傷損及諸瘡腫

四月

四日日昳時沐浴令人無詔

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』　請求記号 本別10-23

四日日昳時沐浴令人無詔
七日沐令人大富
八日不宜遠行宜安心靜念沐浴齋戒必得福慶
八日勿食百草　勿殺草伐樹
八日取枸杞葉煮作湯沐浴令人光澤不病不老
九日日沒時浴令人長命
十六日拔白則黑髮
四月之節宜服新衣宜進溫食宜服媄藥
四月之節宜食筍以寬湯湯滿先旋湯轉然後投筍於中令其自轉
不得攪之即破脆熟出之如此則色青而軟之而不爛可以食和煮
大燒開香即熟去皮厚一寸截之以進筍味甘最佳
四月食雉令人氣逆食鱉魚害人
四月勿食雞肉勿食生薤　勿食葫傷人神損臍氣令人喘悸脇
肋氣急　勿食蛇肉鱔肉損神害氣
四月宜補腎助肺調和胃氣無失其時
四月不得入房避陰陽純用事之月也
孟夏夜臥早起思無怒勿洩大汗
凡臥夏欲得頭向東有所利益
夏不用扇為物銕石等令人服暗
夏月不得大醉
夏三月每朝空心嚼少葱頭酒令血氣通暢
夏七十二日若增辛以養肺氣
夏三月夜臥早起無厭於日使志無怒
夏不可食諸心

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』 請求記号 本別10-23

五月

一日日中時沐浴令人身光
一日取梅杷葉煮作湯沐浴令人光澤不病不老
五日午時採艾治百病
五日粽子等勿多食々訖以菖蒲酒拄之以菖蒲根節促者七重各長一寸漬酒中服之治傷損
五日勿見血物
五日勿食一切葉餕百病
五日取浴薛陰乾燒烟去蚊子
五日蒿苣成片放厨櫃內辟虫蛀衣帛等物牧蒿苣葉亦得
五日勿以鯉魚子共猪肝食必不消化成悪疾
端午日午時不可取井花水沐浴一年疫氣不去
二十日宜收白
五月居室齋戒節嗜欲適寒温五月六月別寢
犯之三年致大病
五月五日六日七日十五日十六日十七日二十五日二十六日二十七日九毒日忌房事犯之不過三年
五月俗稱悪月俗多六有放生按月令仲夏陰陽交死生分君子齋戒止聲色節嗜慾也
俗忌五月上屋害人五月脫精神如上屋即自見其形竟鬼則不安
俗忌五月曝床蔫席按說苑云新野瘦寔等以五月曝席勿見一小兒死在席上俄失之其後寔子逐七
五月勿食韭令人之氣力 勿食肥濃 勿食煮餅 伏陰在內可食溫煖之味 勿食麋肉傷人神氣 勿食澤中傳水令人患瘧病也
勿食鹿傷神 食未成核果令人發癰節及寒熱
仲夏勿大汗當風 勿暴露星宿皆成悪疾 勿食雞肉生癰疽漏瘡 勿食蛇鱔等肉食則令人折壽算神氣不安
夏至後迄秋分勿食肥臘餅膾之屬此與酒漿果似相妨人
秋節養生多諸暴
夏至洛井改水可去溫病

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』 請求記号 本別10-23

六月

一日沐令人去疾攘災
六日沐浴齋戒絶其營俗此出云發七籤又按瓊碎録云六月六日忌沐浴俗云令人孤臭
六日勿起土
七月八日二十一日浴令人去疾攘災
十九日按白永不生
二十四日老子按白
二十四日忌遠行水陸俱不可往
二十七日食時沐浴令人輕健
二十七日取枸杞葉作湯沐浴令人光澤不病不老
六月勿食澤水令人病黶癰
六月食韭日昏勿食羊肉傷人神氣勿食脾乃是季月土旺在脾故也
季夏增酸減苦以資腎藏氣益肝補脾藏絶王宜鹹減
宜助腎氣益固筋骨切愼戮形之氣勿汗浴後當風勿寧用冷水漬手足愼柬來邪風犯之令人手癱緩躰重氣短而肢無力
暑月不可露卧
暑月極熱扇手心則五體俱涼
六月伏日並作湯餅名為辟惡
伏日切不可迎婦令死已不還家

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』 請求記号 本別10-23

七月

七日勿念惡事仙家大忌

七日取菖蒲酒服三方寸匕飲酒不醉好事者服之獲驗不可犯錄若犯之令人吐逆

七日午時取生瓜葉七枚直入北壁面向南立以拭面慝即當感令人畢歲無病

七日取赤小豆男吞一七粒女吞二七粒令人畢歲無病

七日晒曝革衣無虫

七日取蜘蛛網一枚着衣領中令人不忘

十一日取枸杞葉煮作湯沐浴令人光澤不病不老

十五日中元日可行道建齋修身謝過

十五日取佛座下土着腊中令人多智也

當以七月十六日去手足爪燒作灰服之即自滅消九虫下三尸

二十二日沐令髮不白

二十五日浴令人長壽 二十五日早食時沐浴令人進道

二十八日拔白終身不白

七月之節宜出衣服圖畫以暴之

七月食薤損目 勿食落葵作蛆虫 勿食葉更傷神氣 勿食生蜜令人暴下敗霍亂 勿食鴈傷神 勿食麝肉動氣

立秋後五日以不可食

立秋日人未動時汲井花水長幼皆呷之

立秋日以秋水下赤小豆云止赤白痢

立秋日不可浴令人皮膚生瘡燥悶白屑

秋不可食諸腊

秋七七二日有幸增酸以養肝氣

秋三月早卧早起与雞俱興

凡卧秋欲得頭向西有所利益

秋初夏未熱氣酷甚不可於中庭脫露身皆受取涼五藏令定並會於風

皆或令人窮風或捉露手足以中風之源若初染諸疾便宜服心味圓大能補理腸胃驅禦邪氣仍忌三白恐衝尅藥性

八月

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』 請求記号 本別10-23

八月

一日已後即微火煖足勿令下冷無生意
三日宜浴
四日勿市附足物仙家大忌
七日沐令人聰明
八日以枸杞葉煮作湯沐浴令人光澤不病不老
八日不宜瞰
十日四民並以朱點小兒頭名為天灸以厭病也
十九日拔白永不生
二十日宜浴
二十二日出特沐浴令人無非禍
八月可食韭并可食露葵
八月勿食生蒜傷人神損膽氣 勿食姜傷人神損壽 勿食猪肺及粘和食之至冬發疽 勿食雞同雉同傷人神氣 勿食雞子傷神 勿食荷葉恐病蛟龍癌發則似癩面色青黃小腹脹行途之間勿飲隆地流泉令人癭癰又損脚令軟 勿食生蜜多作霍亂 勿食生果子令人多瘡
仲秋肝藏少氣肺藏獨王宜助肝氣補筋養脾胃
八月起居以時勿犯賊邪之風勿增肥膩令人霍亂
八月陰氣始盛冷疾者宜以防之
秋分之日不可殺生不可以行刑罰不可以虛虧帷不可吊喪
閒居不可以大醉君子必齋戒靜專以自檢

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』 請求記号 本別10-23

九月

九日以菊花釀酒其香且治頭風

九日拉拍杞浸酒飲不老亦不髮白煮去一切風

九日菊花暴乾取家糯米一斗蒸熟用五兩菊花末煉拌如常醞法多用細麵麯為假酒熟即壓之去滓每塊一小盞服治頭風頭旋

九日真菊花末飲服方寸匕治酒醉不醒

九日勿起床席

十六日老子教白日

十八日忌遠行不逮其所

二十日宜齋戒沐浴淨念必得吉事天祐人福

二十日雞三唱時沐浴令人辟兵

二十一日取拍杞葉煮作湯沐浴令人光澤不病不老

二十八日宜浴

九月之節始服夾衣陰氣既裏陽氣未泄可餌補修之藥

九月中宜進地黃湯其法取地黃淨洗以竹刀子薄切暴乾每作湯時先微火熬碾為末煎如茶法

九日食葸捐月勿食瞬乃是季月土旺在瞬故也勿食犬肉傷人神氣

食霜下似冬翻胃

季秋節約生姜以防痛疾勿食諸姜食之成瘤疾勿食小蒜傷神損壽魂魄不安勿食葉子損人志氣

勿以猪肝和錫同食至冬成喘病經年不差勿食雞肉令人鬼不安鬼驚散

秋季之月土王時勿食生菱葉令人飲食不化發宿疾

秋季月末一十八日省甘增酸以養腎氣

季秋肝藏氣微肺金用事宜增酸以益肝氣助筋補血以及

其時

州縣城及人家九月內於戌地開坎深三尺以上埋炭五斤或五百斤成火墓也自然無火災

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』 請求記号 本別10-23

十月

一日宜沐浴
四日勿責罰仙家大忌
十日宜按白
十三日老子按白日
十四日取枸杞菜煮作湯沐浴令人光澤不病不老
十八日雞初鳴時沐浴令人長壽
十月上巳日採槐子服之槐者雹星之精去百病長生通神
十月立節始服寒服
十月不得入房避陰陽純用事之月也
十月勿食猪肉發宿病 勿食椒損心傷血脉 勿食生薤令人多涕唾 勿食被霜菜令人面上無光澤眼目潘痛
冬月勿以梨擬熱酒而飲令頭旋不可拔梧
冬日不可食猪腎
冬月不宜多食葱
冬月食芋不發病他時月不可食
冬七十二日省醯增苦以養心氣
冬服藥酒兩三劑立春則止終身常服則百病不生
冬月夜長及性熱少食温軟物食訖猛動令消不爾成腳氣
冬夜伸足卧則一身俱煖
冬夜卧衣被蓋覆太暖睡覺張目出其毒氣則永無眼疾
凡卧冬欲得頭向西有所利益
冬日宜温足凍脳
孟冬早卧晚起心假天曉使至温暢無泄大汗勿犯氷凍温養神氣無
令耗氣外至
冬不用梳冷物鉄石箸令人眼睛

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』　請求記号 本別10-23

十一月

十日十一日按白永不生

十一日不可沐浴仙家大忌 又按千金月令云十一日宜沐浴

十一日取柏枝菜熬作湯沐浴令人光澤不病不老

十五日過夜半時沐浴令人不憂畏

十六日沐浴吉

十一月陰陽爭冬至前後各五日別寢

十一月之節可以餌補藥不可以餌大熟之藥宜早食宜進宿熟之肉

十一月勿食陳脯 又按千金方云十一月勿食經夏臭脯成水病頭眩漬病 勿食生菜令人發宿疾

勿食生薤令人多涕唾 勿食鼠肉燕肉損人神氣

勿食鰕蚌蚶甲之物 食椿菌動氣

仲冬腎氣正王心肺哀宜助肺安神理脾胃無乘其時勿暴温煖

切慎東南賊邪之風犯之令人多汗面腫腰脊強痛四肢不遍

冬至日鑽龜取火可去溫病

冬至日勿多言一陽方生不可大用

每冬至日於北壁下厚鋪草而臥云受天氣

仲冬之月日短至陰湯爭諸生蕩君主齋戒處必掩身欲寧志氣

色禁嗜欲安形性事欲靜以待陰陽之所定

仲冬勿以柔火炙腹背

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』　請求記号　本別10-23

十二月

一日宜沐浴
二日宜浴去灾
三日宜齋戒燒香念仙
七日拔白永不生
八日沐浴轉除罪障
十三日夜半時沐浴令人得玉女侍房
十五日沐浴去灾
二十三日沐吉
二十四日牀底點灯謂之照虛耗也
十二月勿食牛肉傷人神氣　勿食生薤令人多涎唾　勿食鼈蚌蓍甲之物　勿食
獐人神氣又六甲食之害人心神　勿食猪肫肉傷人神氣　勿食
麞肉動氣　勿食猪肫肉傷人神氣　勿食霜死之果菜
失人顏色　勿食自死肉傷人神氣
勿食脾乃是季月土旺在脾故也
冬季月末一十八日有甘壇醎水養腎氣
冬季之月土王時勿食生葵菜令人飲食不化發痰疾
三十日取枸杞葉煮作湯沐浴令人光澤不病不老
晦日前兩日通晦三日齋戒燒香靜念仙家重之
晦日日中懸露蘇沉井中令至泥正月朝日平曉出藥置酒中
煎數沸於東向戶中飲之麞蘇之飲先從小起多少自在一
人飲一家無疫一家飲一里無疫飲藥酒得三朝還澤置井
中能仍歲飲可世無痛當家內外有井皆悉著辟溫氣也
臘夜持椒三七粒卧井旁勿與人言投于井中除溫疫
臘月取息角燒為末遇時疫早起以井花水調一錢服之必効差
臘月勿歌舞犯者必凶
歲除夜積柴於庭燎之辟灾而助陽氣
歲除夜空房中集衆燒息角令烟不出眼淚出為限亦辟疫氣

養生月覽抜萃

寛永辛未仲冬吉辰

延壽院法印宗朔　八十三歲

富士川家藏本

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』　請求記号　本別10-23

三十日
晦日前両日通晦三日齋戒燒香靜念仙家重之
晦日日中懸廣蘇沉井中令至正月朝日平曉出藥置酒中
煎數沸於東向戸中飲之廣蘇之飲先從小起多少自在一
人飲一家無疫一家飲一里無疫飲藥酒得三朝還澤置井
中能仍歲飲可世無病當家門外有井皆悉著辟温氣也
臘夜持椒三七粒卧井旁勿與人言投于井中除温疫
臘月取皂角燒為末遇時疫早起以井花水調一錢服之少効差
臘月勿歌舞犯者必凶
歲除夜積柴於庭燎之辟災而助陽氣
歲除夜空房中集衆燒皂角令烟不出眼淚出為限亦辟疫氣

養生月覽抜萃

寛永辛未仲冬吉辰

延壽院法印玄朔 八十三歳

富士川家蔵本

国立国会図書館　タイトル『養生月覧抜萃』　請求記号　本別10-23