

今養性録

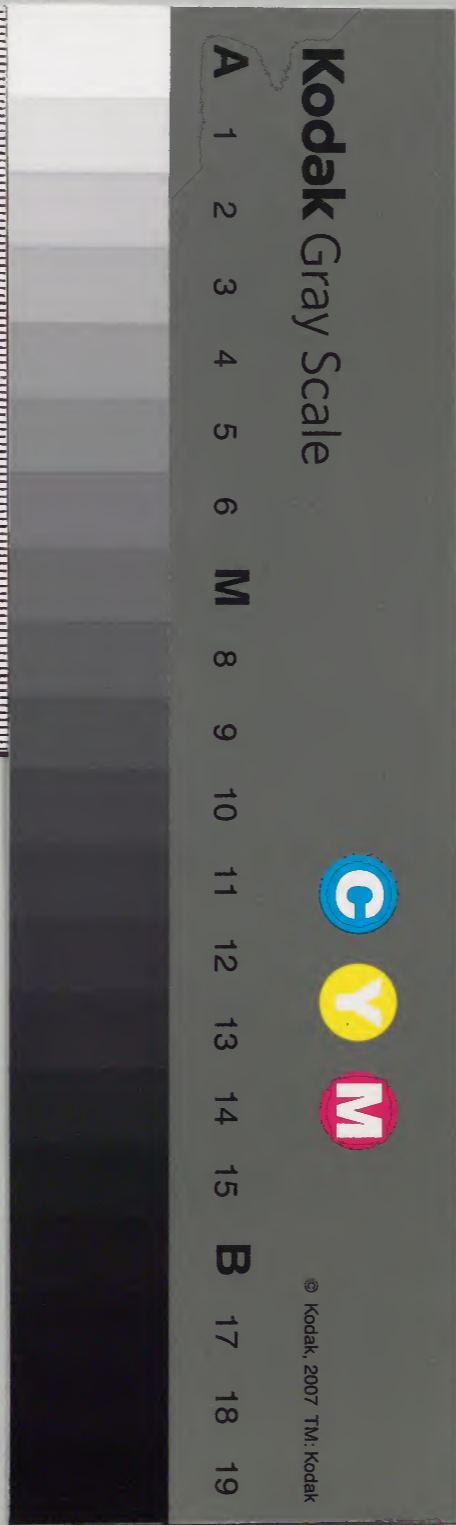
卷之四 倉廩第六
 卷之五 飲酒第七 飲茶第八

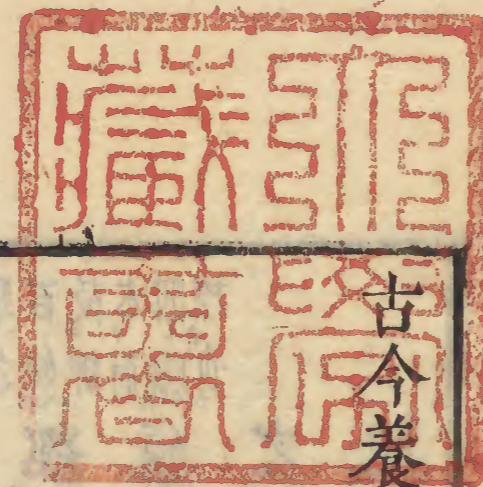
一	六	一〇	二七〇	和
册	架	函	五三	書
			號	門
			類	

庫文閣内		
九	二七〇	和
五	五三	書
函	一	
六	五	
架	三	
	冊	類
	號	

(五九)

内閣文庫	
番號	和 27053
冊數	15 (5)
函號	195 128





古今養性錄卷之四

倉廩第六



通菴竹中敬敬昌父撰

男竹中厚編次

門人山田巽校正

夫五藏六府在腔腹包圍之內分爲部位各有司職先哲祇以脾藏爲一科著其書經曰天覆地載萬物悉備莫貴於人故謂民爲邦本如脾胃亦尚然在百骸之中央爲藏府之本根藏氣不能獨朝

脾論天子之而必賴脾氣以朝百脈於肺宜矣別立一科也雖四臟脾者寄治四季不得獨主於時而無時不旺豈惟姓言天之子似受寄旺於四季乎故云脾常以四時長四藏乃非脾於百土寄於四藏四藏寄於脾也譬猶韓詩曰君者民其本之源也非受君之命則百姓不安其尊純在脾耳天子經曰神水穀之精也穀不入半日則氣衰一日則賜之氣少不食飲七日而死則知脾孤藏而四肢百骸本而之長也貴中和不宜饕餮尚其噉滿口則不能齒四臟能嚼之舌能味之胡能消磨之欲攝生者必須其標也

將饑乃漸食勿甚飢將飽即止之勿至於飽雖食之之似未足而更坐則必充滿雖嚴寒勿噉大熱雖烈暑勿殮沉寒雖嗜物勿偏食尤嫌物勉食乎常兼用兼用五味而致中和則藏府不僻百骸調和生意無無究是皆含吐之有德也因謹諫議大倉之損益

素問曰陰之所生本在五味故謹和五味謹道如法長有有天命既有味則氣在其中然資氣所養者鮮而為而為味所養最多故此唯舉五味耳

又曰陽為氣陰為味味歸形形食味味薄則通少火之



氣壯氣食少火少火生氣氣味有微甚食餌有損益

出于形不足者温之以氣精不足者補之以味此一章非本文全文詳論

人精不足者形瘦形肥滿者氣薄是故形肥白而氣薄者宜食補氣物形色黑瘦精不足者宜食滋味食

物以培之是其言大繁耳辛甘發散為陽酸苦湧泄為陰辛甘物

表發汗輕者葱韭紫蘇屬甚辛者生姜胡椒芥子類酸苦物屬陰通下椽實野老醬豉類是也

又曰天食人以五氣腥臊香地食人以五味辛酸甘

氣入鼻藏於心肺心肺居上部為諸藏之五味入口

藏於腸胃味物自口以養五氣氣傷於味氣和而生

津液津液相成神乃自生氣水同一之妙言以味養

精液精液已成熟則神自生由是觀之則脾土生精神之根源人身之臺榭也宜哉五味之貴也

又曰五味入口藏於胃以養五藏氣五氣入鼻藏於心

肺經曰五藏不心肺有病鼻為之不利也世多以鼻

未知其有陽氣虛鼻不利經曰肺虛則鼻為之不利又曰陽氣和利滿于心出于鼻故為嚏心肺寒病鼻

為之不利豈宜清肺哉至此時食姜葱温粥則陽氣和利鼻能通利詳出要語

又曰魚者使人熱中鹽者勝血魚水中陽物乃陰中之

鹽者好渴飲血雖屬火然象水鹽屬水勝血故澁渴又飲水反止渴是一物有兩功出汝者歸汝也夫天

鹹而陰中之陰豈惟水乎餘行各存兩儀不可不察又曰人以水穀為本故人絕水穀則死

又曰肝苦急急食甘以緩之。心苦緩急急食酸以收之。脾苦溼急急食苦以燥之。肺苦氣上逆急急食苦以泄之。腎苦燥急急食辛以潤之。○肝色青宜食甘。粳米牛肉棗菜皆甘。心色赤宜食酸。小豆犬肉李韭皆酸。肺色白宜食苦。麥羊肉杏薤皆苦。脾色黃宜食鹹。大豆豕肉栗藿皆鹹。腎色黑宜食辛。黃黍雞肉桃葱皆辛。○辛散酸收。甘緩苦堅鹹栗毒藥攻邪。五穀爲養。此二句妄治。五穀爲養。大豆鹹。麥苦。黃黍之害。辛。粳米甘。麻酸。五果爲助。棗甘。李杏苦。五畜爲益。牛甘。犬酸。豬鹹。羊苦。雞辛。五菜爲充。葵甘。韭酸。藿鹹。薤苦。葱辛。

雖且夕饗膳不可不慎知之。氣味合而服之以補精益氣。命字骨節也。偏

味過必爲害且常饗膳之節宜本出於此篇凡膳夫族不可不鑑此節之大意况食醫之屬豈夫忽諸

又曰五味所入。酸入肝辛入肺苦入心鹹入腎甘入脾。

又曰無毒治病十去其九。穀肉果菜食養盡之。雖無毒藥而十

治其九遺其一况於大毒劑其所遺者食養盡之雖穀菜過之則反又爲患也。

又曰食歲穀以全其真避虛邪以安其正。歲穀司天所主應之穀也。

卯酉陽明司天燥金主之。金色白味辛故其色白味辛物謂之歲穀。乃黃黍類以理推之。當有歲肉歲果。此氣連之食宜不可不識矣。

又曰食歲穀以安其氣。食間穀以去其邪。間穀謂司天之左間右間

之穀肉果菜也。燥金右間少陽相火。其色赤其味苦。左間太陽寒水。其色黑其味鹹。屬謂之間穀者。如下文青牛道士云。宜食相生之味。助王氣也。亦是也。若言無歲氣之常變。須試己己。歲視核。核上詎云不然。

又曰。用寒遠寒。用熱遠熱。食宜同法。言用熱物者當避歲氣之熱藥餌同。

又曰。夫五味入胃各歸所喜。故酸先入肝。苦先入心。甘

先入脾。辛先入肺。鹹先入腎。先字久而增氣物化之。

常也。氣增而久。天之由也。雖食餌而久。食同物。則氣味增。偏禍事物之常也。抱

朴子曰。春。向東。食歲星。青氣。使入肝。夏。服熒惑。赤氣。入心。四季。食鎮星。黃氣。入脾。秋。食太白。氣。入肺。云云。

靈樞經曰。營氣之道。內穀為寶。人非穀不能營。運此身故曰寶。

又曰。神者。水穀之精氣也。張論註。王芳侯曰。先天之精。水穀之精。兩精相搏。命而為

神。故腸胃之中。常留穀二斗。水一斗五升。通計三斗五升也。

日再後後。二升半。一月中五升。七日五七三斗五升。

而留水穀盡矣。故平人不食飲。七日而死者。水穀精

氣津液皆盡故也。馬上一龍。農說曰。七日則死者。其天絕也。而或越十。有餘日。不死者。多

又甚。強壯者。及二十日。亦未死者。有矣。豈可一途極

又曰。胃者。五藏六府之海也。故穀不入。半日則氣衰。一

日則氣少矣。今世有持齋者。一月一齋。非修養法也。顧起元。玄珠曰。人情一月不再食。則齋

周禮。天官曰。膳夫。掌王之食。飲膳羞。以養王及后世

子。鄭玄註曰。餽飯也。餽。酒漿也。臠。性肉也。羞。有滋味者。凡養之具。大略有四。鄭玄又云。羞。進也。

養生錄卷之四 倉廩第六 五

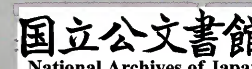
以樂侑食膳夫授祭品掌食王乃食注曰侑猶勸也
食王大食皆命奏鐘鼓膳有食醫掌和王之六食六
夫品物皆掌之王乃食也
飲六膳百醬此皆膳夫所掌食醫則調其齊焉凡食
齊視也春時注云飯宜溫羹齊夏時宜羹醬齊秋時宜
飲齊冬時宜飲凡春多酸夏多苦秋多辛冬
多鹹調以滑甘巢氏云十日一食葵滑其內則日劑栗削窻以助之葷薑粉榆槐滌漚
以滑凡君子之食恒傲焉註食醫主和飲食者恐飲
食失節以致疾謹按傲此一章至樞要也常節食飲則藏府不失傳職經脈營衛周行而無邪氣可犯之間隨何病之有乎故聖人尊信食醫而奉于皇帝實所以治未病懼其藥毒也雖今世士

大夫其與賞疾醫寧賞食醫何氏之說最佳也故有
今世暗于此而為疾醫折壽不寡吁可嘆乎
食醫調燮王躬而使其無恙也和調和也是修養第一要常守此意者不多病而何氏云君臣之分雖殊而養生之
且免夭折必矣
理則一飲食之宜能順五行之理以調陰陽之氣則
不惟有以養其體且有以養其德矣攝生之術先王之道其本一也
楊氏云先王于食醫有所以治未病凡百君子所以
自養者常倣王如此至于疾而後用醫則未矣如湯
戰求故周官疾醫放于萬民而君子不與焉上聖謂
命於疾醫猶危於累卵宜亦曰樂以消食陽明病惡
平衛汎稱扁鵲之言也



驚鐘鼓况脾常好歌諷舞樂聞見之則中氣渙然百脈流通能消導其食飲滑壽曰脾神好樂故其聲主歌實古聖之養法符應穆天子傳曰天子乃奏廣樂郭璞注曰黃樂不類三代之樂其聲動心詳平且門論語曰食不厭精膾不厭細不撤薑食不多食朱子云食精則能養人膾麤則能害人薑通神明去穢惡故不撤適可而止無貪心也胡氏云糲米一斛春米九斗通腸下氣欲疎利者雖不甚精可也然去糲取精則補佳神氣宜哉不厭精也何其言極口腹之欲乎禮記曰凡飲養陽氣也凡食養陰氣也飲有陰陽食亦有陰陽奚預言之極之乎然飲無質象陽而食有形屬陰故分之若不得止投藥者必當其辨湯丸散膏之宜切勿忽略宋語曰食水者乃耐寒而善遊食土者無心不息食木

者多力而不治食草者善走而愚食肉者勇而悍其為依食而異也將輕健于身者推此義以攝生食氣者神明而壽食穀者智慧而巧不食者不久而神也歷代百家書多引此語曰食風者靈而延筭食穀者多智而發形神食草者愚痴而足力食肉者鄙勇而多嗔服氣者常存而得道抱朴子博物志酉陽雜俎千金等諸書有之旋有增減又曰所食愈少心開愈益所食愈多心愈塞年愈損焉墨子云聖王制飲食足以充虛繼氣強股使耳目聰明不極五味之調芬芳之和不致遠國珍異物也又云不可食糟糠飲酒不美面目顏色不足視也是以食必



梁肉非甘餽美酒不能培養真元王子云衣以溫膚
孫去餅皮過秦論曰寒者利裨而飢者其糟糠
言曰飢餐菜美于珍味宜乎鄭怒甚於五侯家乳兒

太戴禮載傷豆之銘曰食自杖戒之慎慎則逃

註曰無求醉飽自杖而已

白虎通曰王者食有樂諸侯三飯卿大夫再飯尊卑之

筮也宋邢昺論語疏曰天子諸侯每食第子職暮食

士偃禮士也食力無數庶人職在耕桑戮力勞役飢即

食飽即作故無數田野農夫耕桑勞作而日夜

漢書賈山傳云養三老於大學親執醬而餽執爵而酌

進食曰饒少祝饒在前祝饒在後食不下曰日饒魚

飲酒漱口曰醕為備祝韓詩外傳曰聖人養一性而御大氣持一命

張衡南都賦曰春卵夏筍秋韭冬菁便是補益滋味

青牛道士云天有五行人有五藏食有五味有五行五

義皆在內經故四時無多食所制之味春宜無皆能

王之藏也宜食相生之味助王氣也春宜鹹五藏不

傷王氣增益飲食合度寒暑得宜則諸疾不生遐齡

自永矣四時之食勿好偏味然則壽齡長久

諸葛孔明遺使至司馬管懿不問成事但以飲食及事

養性錄卷之四 倉廩第六 八

之繁簡為問使曰諸葛公夙興夜寐飲食不數升懿
曰孔明食少事繁其能久乎以後果然夙興夜寐飲食不數升者
士大夫之所守操攝生家之所護法也嗚呼惜乎孔明不幸而管懿言偶符命矣事審見于蜀書本傳
抱朴子曰欲得長生腸中清欲得不覺腸無屎之害也
又曰食穀者智而不壽食氣者神明不灰然止斷肉閉
其肥鮮之氣皆不能不有欲之心反害心馨香撲鼻其可禁哉
博物志曰啖麥稼令人力健行按本草麥全于四時氣甚佳食故張氏惟稱之
陶隱居云五味稍薄令人神爽壯少火生氣食畢漱
口數通齒不嚼口不臭雖嚴冬勿熱湯漱口凡夏時平然惡冷水者勿強忍之須

四時隨宜
食戒欲粗并欲速寧可少食相接續禁頓

巢氏云十日一食葵葵滑通五藏擁氣神農本草經上品甘寒滑無毒為

百藥主其心傷人五味篇曰葵味甘弘景云冷利不可多食珍云無蒜勿食之恐其冷利宜哉云通五藏

又云食已亦勿眠此名穀藥并與風和即真良藥眠則穀毒

又云或夜不得眠坐食少熱在內故也飽食則內鬱神不安故不眠坐

而減食內穩而安臥太陰陽明論曰邪入六府則身熱不時臥下經曰胃不和則臥不安然又有飽則眠

又云五味調和陳穢宿食得節宜則能消化宿食

太宗云朕每自所為必有常節飲食不過度行之已久

甚覺有力。卿等亦當加意。毋自輕攝養也。非聖帝詔及惠于此。
千金方曰。夫含氣之類。未有不資食以存生。而不知食之有成敗。百姓日用而不知。水火至近而難識。余憫其如此。成式謂傷食恨外猶害。聊因筆墨之暇。撰五味損益治篇。以啓童稚。庶勤而行之。有如影響耳。
又曰。河東衛汎記云。扁鵲云。人安身之本。必資於食。不知食宜者。不足以存生也。食能排邪而安臟腑。悅神爽志。以資血氣。君能用食平病。釋情遣疾者。可謂良工。長年餌老之奇法。極養生之術也。夫爲醫者當須

先洞曉病源。知其所犯。以食治之。食療不愈。然後命藥。愚按經謂先藥而後食。養盡之。此先食療不愈則藥。與經相反。其旨最深。自非古聖獨知。則先藥之而後食。療乎。實知通鵲宜明於岐黃之末發矣。尚詳于政大論要語。藥性剛烈。猶若御兵。兵之猛暴。豈容妄發。用乖宜。損傷處衆。藥之投疾。殃溢亦然。經曰。大毒治病。十去其六。常毒治病。十去其七。小毒治病。十去其八。無毒治病。十去其九。穀肉果菜。食養盡之。無使過之。傷其正也。聖人慎如斯。何後世克究。投毒劑。使人天殃。衛汎深歎。證以扁鵲言。辨解之。實隱當矣。或服藥遇爾愈者。如少愈言。以胃厚色黑。大骨肥者。勝毒也。宜乎恐殃。
又曰。言語既慎。却節飲食。慎止言語。正外節。是以善養性者。先饑而食。先渴而飲。未饑渴強以飲食。則失修養之法。雖然如甚忍飢渴。

而後飲食者反不如未飢而食何言甚飢而食則必
易過飽也故下文曰屠隆謂不欲極饑渴而飲食愚按
二先字骨節也先前進也故非甚飢常欲令如飽中
言胃膈快疎欲進之義也詳禁忌門
飢是猶雖食訖而強進飢中飽耳雖已如飢而蓋飽
之有欲復食之意也蓋謂飽則傷脾而反謂傷肺者何
則傷肺饑則傷氣也蓋饑則傷氣是示母能使子
虛故每學淡食食當熟嚼使米脂入腹勿使酒脂入
腸人之當食須去煩惱註曰暴數為惱常須少食肉多
食飯及少葷菜一切肉惟須煮爛停冷食之食畢當
漱口數過令人牙齒不敗口香每食訖以手摩面及
腹余津液通流食畢當行步躊躇躊躇猶豫也言計

使中數里來行畢言五六里許行來之間而後使人
患故不厭使入以粉摩腹上數百遍則食易消大益
數通也
令人能飲食無百病胃藏府海脾氣散精上歸於
通則無不五藏氣運行况肺乎宜矣脾凡人饑欲坐
氣能消化飲食即為肌膚無百病也
小便若飽則立小便慎之無病饑則氣衰故老人多
又書曰食物以象牙金銅為匙筋可以試毒銅當作銀
登真秘訣曰食畢須勉強行步以手摩兩脅上下良久
又轉手摩腎堂此言腎部令熱此養生家謂之運動水土
水土即脾腎也自然飲食消化百脈流通五臟安和

天隱子養生書曰夫人稟五行之氣而食五行之物而實自胞胎有形也豈可去食而求長生雅川云斷穀之費不能獨令人長生也但世人不知休糧服氣道愚謂過食害命節儉延壽家權宜非永絕食粒之謂也食之有齋戒者齋乃潔淨之務戒乃節約之稱有飢卽食食勿飽此所謂調中經曰陰之所生本在五味又其謂穀肉菓菜食養者也豈貴絕穀之道厲禁之唯恐其易過乎東軒筆錄曰章惇少善養生嘗云遇飢雖不相識處亦須索飯若食飽時見爺亦不拜

鶴林玉露曰漢武帝刻意求仙末年乃悔悟曰世豈有

仙者節食服藥豈可少病耳此論甚確帝動有奇感借味悟藥害

季明云味薄神魂自安暮食不若晨食吳子晨云芡實

溫平甘本不能大益人然俗謂之水硫芡何也終日

嚼嚼而芡無五味腴而不膩是以雖過乳石可也以此

知人能澹食而徐飽者當有大益吾在黃岡中見

牧羊者必驅之瘠土云草短而有味羊得細嚼則肥

而無疾羊猶爾况人乎愚嘗聞之山中獵夫擊熊羆求其膽在秋冬其汁滿膽在

春夏膽虛而少汁陶貞白云熊膽寒月則有夏月無因知少食有大益成式謂熊膽四時異所在亦宜也

養老奉親書曰尊年之人不可頓飽但頻頻與食使脾

胃易化。穀氣長存。若頓令飽食。則多傷老人腸胃。虛薄不能消納。故成疾。此養老之大要也。食貨志曰。八政以食為首。蒲處實曰。飲食所以資養人之血氣。血則榮華形體。氣則榮衛四肢。精華者為髓。為精。其次者為飢。為肉。冊府元龜曰。有虞氏養老以燕禮。夏后氏以饗禮。商人以食禮。周人脩而兼用之。必以八月。諸物老成。順其時氣。以助養育。天子袒而割牲。侯王設醬。公卿饌珍。太平御覽載楊泉物理論曰。穀氣勝。元氣其人肥而不壽。元氣勝。穀氣其人瘦而壽。養性之術。常使穀氣少。

則病不生矣。此論最佳。穀氣屬陰。元氣屬陽。故曰。食穀者不壽。食氣者不疾。肥不如瘦。是乎。又八百四十九卷載。王子喬不食穀。壽百歲。按之生稟飲食之性。故形上有口齒。下有孔竅。以注寫。口齒以進食。王子喬形體與人同。何以獨能度世耶。夫衣以溫。膚食以充。腹衣溫。食飽。則精神明盛。人之生。以食為氣。草木以土為氣。人閉口不食。草離土必不壽。又潛夫論曰。人弗能食。遂至於死。欲知人祖疾。不嗜食。又蘭香傳曰。蘭香戒張碩。不露頭食。杜蘭香傳曰。碩問禱祀。香以藥。又太上日用經曰。飲食餐完。禁口。口中津生。靈真附體。

又胎臟論曰禁食以存命飲食之欲於身尤切也故雖斷絕之當無不足

又安老書曰食後將息法平且點心謂服食也訖即自以熱

手摩腹出門庭行五六十步消息之中食後還以熱

手摩腹行一二百步緩緩行勿令氣促世人多知此術能行之

又東坡豆腐豆腐葱油炒用酒研小樺子一二二十枚和醬料同煮又方純以酒煮和醬樺俱益

又三哲龍圖造曰食物必至精細食不盡一器食包子

不過一二枚耳年八十尤康強精神不衰王為余言

食取補氣不饑即已飽生衆疾至用藥物消化尤傷

和也賴消食藥而將過食猶賴虎猛亂國雖威以制不若安平劉九秘監食物尤

薄僅飽即止年八十劉監尤喜飲酒更不食物啖少

莫實而已循州蘇侍郎每言食少即藏氣流通而少

疾蘇公飲酒而不服藥每與客食未飽已捨匕筋此舉

尤者經日所謂食則嘔者物盛滿而上溢故嘔也蓋蘇公能吐經旨

又白玉蟾曰薄滋味以養氣味傷形形氣之家也

陸文達有二歌曰衣食生身天付定全體具干禁志門

柳公度年八十九人問其壽度云吾不以脾胃煖冷物

熟生物度常食溫暖食不齟寒物故

虛齊云食服常溫四體皆眷心氣常順百病自遜

遵生八牋曰可食之物有益不可食之物必有損損宜
永斷益乃恒服每日平旦食少許淡米粥或胡麻粥

太平聖惠方治老人腸胃虛冷泄痢水穀不止薤白細切

一升粳米四合蔥白細切三合右和作羹下五味椒醬姜空心

食常服之効又曰治老人上氣咳嗽喘息氣急煩熱

不下食腹脹滿姜汁五兩沙糖四兩右和微火温之一二

十沸即止每度合半匙漸漸下汁俗多制之自便然元陽虛人勿用之

瓊碎錄曰人能知其食性調而用之則倍勝於藥也緣

老人之性皆厭於藥而喜於食治疾不宜用於患者

是老人之疾宜先以食治此養老人之大法也是以

善治病者不如善慎疾善治藥者不如善治食食餌日用

之所試諸而人能知其損益如劉穎叔異苑曰神農

本草尚為舊書其間差殊尤多醫不可不知觀今醫

多聞古書不訣義理傷哉又曰食後以紙燃入鼻引嚏數次令

入氣通明自化痰靈樞曰止噦以草刺鼻嚏又曰陽氣和利滿于心出于鼻故為嚏

程沙隨苦血淋百藥無効煮白冬瓜食之至七月而愈

先賢傳魯百恭士名曰汜行年七十益甚冬日行陰夏

日行陽各從其應猶冬至坐北牆一食之間三起此法雖非今禮而宜修養之術

且有古之吐握之義尤其重天卜政事也汜氏意蓋據此且能從陰陽行故無為壽

朱震云飲食之欲於身尤切世之淪胥陷溺於其中者
蓋不少矣有此身飢渴游興迺作飲食以遂其性味
者因縱口味五味之過疾病蜂起養小失天孟子所
譏口能致病亦敗爾德守口如瓶服之無斃
東垣云凡服升陽藥之時宜減食宜美食世人好增食
不欲減偶有宜淡薄知者皆例云宜淡薄未知其有
虛人宜美食之義共失其宜朱震亦未悟此深理唯
愚常教此義故以示此二義服藥訖忌語話一二時
治病甚益多
辰計言語者精氣所及酒溼麵大料物之類恐大溼
發虛人宜禁之

熱之物復助火邪而愈損元氣也壯火食氣散氣火與元氣不兩立即
也亦忌冷水及寒涼淡滲之物及諸果恐陽氣不能
生旺也冷物伐陽氣淡泄物亦喜亡陽宜溫食及薄滋味以助陽氣
少火生氣氣宜輕滋味過熱物則傷氣消○又曰雖
液過陰味則抑陽氣故須常守此義也
立食禁法若可食之物一切禁之則胃氣失所養也
當從權而食之以滋胃也夫服補劑者宜美食然飽滿乎不足則助脾
飽滿乎不足則助脾○又曰脾胃之虛怠惰嗜臥四
滿則害胃不可不察
肢不收體重節痛似風溼外感而大相反勿遽服散劑雖暫疾苦須下安形穩心減飲食
則自口苦舌乾食無味大便不調小便頻數不嗜食
瘡

食不消當升陽益胃此亦脾家病也勿妄服藥宜

又曰脾胃將理法白粥粳米菘豆小豆鹽豉之類皆淡

滲利小使如此類是昔年之宜法也非今必之凡攝

在其人難預脾胃須隨其所好食宜減其半食餘皆

東號婁居中食治通說曰食飲之宜舉大略食不厭熱

嚼候焦渴而引飲飲不厭細漿不欲甘酸肉無食

肥脆食不厭精細飲不厭溫熱諺言不宜熱飲訛論

膾所尚肉不厭軟暖菜不可生茹肉菜無令勝食氣

滋味欲澹而和得食飲常美津液常甘身輕而不倦

神清而少睡下文潛夫論曰欲知人具疾不嗜食

病在心腹以下者先服藥而後食病在四肢血脈者

見氏客話曰王介主頃常道傍食有一老人進言飲食

須用緩蓋脾喜溫不可以冷熱犯之唯緩食冷熱之

物至脾皆溫矣此語最奇也凡食諸物宜緩嚼

東谷所見曰平居必節飲食飯後行三十步不用開藥

鋪飲食之加謹者此也鋪設也言不假開藥鋪設

明道雜志曰世言眉毫不如耳毫耳毫不如老饕音酒

此言老人饕饕嗜飲食最年老之相也老而能食者

養生錄卷之四 俞廩第六 十七

常也。然今世耽酒食者。此語未必然。某見數老人皆

反暴卒甚多。如下文云。飲食至少。其說亦有理。又曰。每晨起食粥一大椀。空

腹胃虛。穀氣便作。所補不細。張文潛粥記。贈潘邠老。張安道每晨起食粥。一

太盈。空腹胃虛。穀氣便作。所補不細。又極柔膩。與腸

腑相得。最為飲食之良。妙齋和尚說。山中僧每將旦

一粥。甚繫利害。如或不食。則終日覺藏腑燥渴。蓋能

腸胃氣生津液也。今勸人每日食粥。以為養生之要。

必大笑。大抵養生性命。求安樂亦無深遠難知之事。

正在寢食之間耳。或者讀之果笑。文潛之說。然予觀

史記。陽虛侯相趙章病。太倉公診其脈。曰。法五月死。後十日乃死。所以過期者。其人嗜粥。故中臟實。故過

期。師言曰。安穀者過期。不安穀者不及期。由是觀之。

則文潛之言。又似有證。後又見東坡一帖。僧家五更

食粥。取有以也。粥既快美。又極柔膩。與腸胃相得最

為飲食之妙訣。蓋能暢胃氣生津液也。言食柔養生

求安樂。故勸人每日食粥。又蘇軾夜饑甚。吳子野勸

食白粥云。能推陳致新。利膈益胃。粥既快美。粥後一

覺妙不可言也。鶴林玉露曰。楊誠齋夫人羅氏。每寒

清晨寒冷。須使其腹中略有火氣。乃堪服役。取愚按

羅氏既八十餘歲。能其知清晨修養。每旦生火氣。避

宿夜之寒冷。及時令之胃寒。且粥性。能糜爛質。尤利

故諸疾無忌之。但元氣甚極。宜大峻補劑。不宜滲

利者。強勿為必用。蓋小水多利。則元內侍張茂而每

氣亦脫虛。恐藥勢亦泄。不可不辨。食不過。麤飯一盞。許濃膩之物。絕不向口。老而安寧

年八十餘。茂則每勸人必曰。且暮少食。無大飽。此教

切緊也。雖世多有神丹延年之妙術。何若此。諺愚謂加之須溫體不苦心爲之要也。

醫學彙函曰。人知藥之藥人而不知食之藥人。世有悞

食一毒而宿疾遂愈者。天生萬物以養入也。

續清言曰。飢乃加餐。菜食美于珍味。齊書曰。文惠太子問周顒。菜食何最

勝。顒曰。春初。非秋末晚菘。倦然後臥。草荐勝似重裯。可謂能試之

自己也。未飢而強食之。自削其腸胃也。抱朴子曰。強

伐壽之本。思邈曰。善養生者。先饑而然。倦臥草荐。恐

食先渴而飲。又云。不欲極而飽食。所犯外邪耶。蓋言其帷幕之驕淫。抑之耳。

霞外雜俎曰。五味淡薄。令人神爽氣清。少病。又曰。飯後

徐徐行數十步。以手摩面脇腹。仰面呵氣四五。能

去飲食之毒。此法易修而其功大也。故言之屢。若或

沉仕云。書曰。先飢而食。食不過飽。此修養之根原。飽則傷神。此

損也。飽而眠者。以神塞不精明。飢則傷胃。此虛也。凡飲食務益入者。仍

節儉爲佳。密命故節宜。以貴儉矣。

委巷叢談曰。千金之子。終日營營。袁盎曰。吾聞千金之

子。不騎衡。營營往來貌。編坻之家。一飽行行。和樂言。暄花樂

以膏粱之口。食物凡物皆粗惡。以糠粃之口。食物必

物皆芳美。故口常澹。則能養味。心不奢。則能養福。養

味則常甘。養福則常足。摺紳口不知甘物卑賤腹無粗惡食貪福饑飽楚人羊乎

春甫云。人知飲食所以養生。不知飲食失調亦所以害

生。故能消息使適其宜。是所賢詰悟未病。又曰。凡飲

食無論四時。常欲温暖。又食後常以手摩腹數百遍。

仰面呵氣數百口。趑趄緩行數百步。謂之消食。又出數篇

又云。郝惜曰。夫欲服食。當尋性理所宜。審冷煖之適。不

可。可見彼得力。我便服之。左有法宜。時有衰旺。情有好惡。各隨所宜服之。

又云。或大熱能食而渴。喜寒飲。當從權以飲之。然不可

耽嗜。如冬寒喜熱物。亦依時暫食。是皆仲景之遺法也。

唐類函載風土記曰。天正日南黃鐘踐長。是日始牙動

為饘粥以養幼。

又載涼州異物志曰。高昌僻土有異於華。寒服冷水暑

噉羅闍。註曰。郡人呼粥。

又載進粥却寒。太公金匱曰。武王伐紂。都洛邑而雪深。才餘。師尚父使人持一器粥。開門而進。

曰。天寒。故進熱粥以却寒。

翰苑名談曰。今人食冷物必飲湯。將温其脾。已冰其脾。

又何温之有。不若未食冷物。先飲湯。温之。繼食冷。即

無患也。不得止。已食冷物宜飲熱湯。温脾勿云後温無益。

古今養性錄卷之四終
五
...

古今養性錄卷之五

通菴竹中敬敬昌父撰

男 竹中厚 編次 校正

飲酒第七

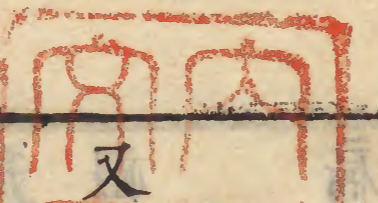
上古聖人作湯液醪醴為而不用為備耳有病則用之未病用之反促血氣失其常天壽者必矣可不慎乎雖然所以先王制合宴之禮著序賓之訓申飲賜之嘉好勸群臣之盡心者也食貨志曰酒者天之美祿帝王願養天下享祀祈福扶衰養疾

百福之會非酒不行。東方朔謂銷憂者莫若酒。故曰百藥之長。或以縱其情。于定國至數石不亂。鄭玄。盧植。周顛。劉藻。鄧元起。柳謩之。陳後主。各飲一斛而不亂。沈文秀至五斗。孔珪至七八斗。皇甫真飲石餘。劉伯倫飲石五斗而解醒。矧如淳于髡。答於齊主。言未知其所醉。飽加旋近世。有列四配。十哲而祭之者。殊不知也。儀狄尚疏。大禹以興。糟丘酒池。辛癸以亡。豐侯得罪。以戴尊。隋盃。景升荒壞。以三雅之爵。劉松爛腸。以逃暑之飲。郭珍發狂。伯

有窟飲。信陵之凶短。襄子之亂政。趙武之失衆。陳遵之遇害。子反之誅戮。季布之疏斥。漢惠之伐命。灌夫之滅族。子建之免退。徐邈之禁言。蘇子美之飲憤。顏光祿之飲矜。東阿之飲悲。孔元之仙飲。阮嗣宗之求官。劉玄右之遇葬。淵明遺災。數子。李白沒身水中。是皆非飲酒之害矣乎。實所以書爲沈湎。詩爲童殺。禮爲豢豕。史爲狂藥焉。且如張本斯。五湖漫聞。云於都太僕坐上見張翁。一百十三歲。王瀛洲。一百三十歲。毛間翁。一百三歲。楊南峰。八十

九歲沈石田八十四歲吳白樓八十五礪菴八十
二歲諸公至老精敏不衰升降如儀問之皆不飲
酒若文衡翁絕東岡葉如巖耄耄動靜與壯年不
異亦不飲也由是觀之與制其寡孰於修德矣與
樂其飲孰於無樂矣冀欲節宣以其舒鬱氣行溼
寒避且行霧露之蒸嶂耳然必勿敢足乎其半矣

靈樞曰酒者水穀之精熟穀之液其氣慄悍其入于胃
中則胃脹氣上逆滿于胸中肝浮膽橫當是時固比



于勇士名曰酒悖也氣衰則悔朱永年曰酒者水穀之精熟穀之液也故

又曰飲酒者衛氣先行皮膚先充絡脈盛者液隨衛氣

尚書曰百姓里居罔敢湏于酒師古云醉怒曰酌常沉

論語曰唯酒無量不及亂沽酒不食自作未必精潔

前漢書曰詩曰無酒酤我而論語曰酤酒不食二者
非相反也夫詩據承平之世酒酤在官和旨便人可
以相御也論語孔子當周衰亂酒酤在民薄惡不誠
是以疑而弗食今絕天下之酒則無以行禮相養放
而亡限則費財傷民請法古今宜作酒○楚袁宏道
觴政曰凡飲必祭所始禮也今祀宜父曰酒聖夫無

量不及亂觴之祖足為飲宗四配曰阮嗣宗陶彭澤
王無功邵堯夫十哲曰鄭文淵徐景山嵇叔夜劉伯
倫向子期阮仲容謝幼與孟萬年周伯仁阮宣子而
山巨源胡毋彥國畢茂世張季應何次道李元忠賀
知章李太白以下祀兩廡至若儀狄杜康劉自臨焦
革輩皆以醞法得名無關飲徒姑祠之門垣以旌釀
客亦猶校宮之有土主梵宇之有伽藍也余謂中郎
大戶也自識曰余飲不能一焦葉每聞鑪聲輒踴躍
故以宜聖祀酒祖者豈夫然乎又云凡醉有所宜醉
花宜晝襲其光也醉雪宜夜消其潔也醉月宜樓又
醉暑宜舟也綴舉數箇醉以醒酒醉乎剩採附今
古品科十有七條酒辨甚贅欲以廣其儻云爾

禮記曰先王為酒禮賓主百拜終月飲酒而不得醉焉
故酒食者所以合歡太戴禮曰卿飲酒之禮廢則長幼之序失而爭鬪之獄繁矣
扁鵲云久飲常過腐腸爛胃潰髓蒸筋傷神損壽凡中

藥毒及大毒從酒得者難治酒性行血脈流遍身體

也夷堅志曰酒能解諸菌毒似與本節相反疑是神依毒寒熱為異乎夫如掌汚流毒者酒及大害神

仙不禁酒以能行氣壯神然不過飲也酒飲間緩之

戰國策魯共公曰昔者帝女註堯舜女令儀狄作酒而美進

之禹禹飲而甘之遂疏儀狄絕旨酒曰後世必有以

酒亡其國者西京雜記曰以正月且作酒八月成名且耐一日九醞一名醇詳舉于要語

莊周云夫醉者之墜車雖疾不舛骨節與人同而犯害

與人異其神全也彼得全於酒而猶若是扁鵲曰酒行氣壯神

漢黃石公素書曰貶酒闕色所以無汚宋張商英註曰色敗精精耗則

害神酒敗神神傷則害精又曰迷而不返者惑註曰迷於酒者不知其代吾命也

山堂肆考曰庾闡斷酒戒明智人之所以靈好惡人之

所以生明智運于常涯好惡安於自然窮智之害性

任欲之害真於是椎金壘碎玉椀破兕觥損觚瓚

漢書曰夫鹽食者之將師古云將大也酒百藥之長

嘉會之好如梁任昉述異記曰漢武帝幸道中有虫赤

二云此古秦獄地也積憂所致上使按圖果秦獄地朔

云積憂者得酒而解乃取虫置酒中立消由是觀之

則酒解憂鬱不誣雖然過飲則反百倍憂鬱之過災可勝言乎

仲景云食飽多飲酒大忌凡水及酒照見人影動者不

可飲之又云飲白酒食生韭病增

又云飲酒大忌灸腹背令人腸結

鄭君云山中酒先釀好雲液勿壓漉因以桂附子甘草

五六種末合丸之曝乾以一丸如雞子許投一斗水

中立成美酒黃帝雲液泉法以藥米及七八種藥合

鶴林玉露曰岳陽有酒香山相傳古有仙酒飲者不

歿漢武帝得之東方朔竊飲焉帝怒欲誅之方朔云

陛下殺臣臣亦不歿臣歿酒亦不驗遂得免尚

審在乎寶葦酒譜并田錫勸本草暹羅酒等事

以之毒物無毫分之細益。有丘山之巨損。君子以之敗德。小人以之速罪。耽之惑之。勢不及禍。世之士人亦知其然。既莫能絕。又不肯節。縱心口之近欲。輕召災之根源。似熱湯之恣冷。雖適已而身危也。小大亂喪亦罔非酒。然而俗人是酣。是酒其初筵也。起衆患於須臾。結百病於膏肓。奔駟不能追。既往之悔。思改而無自反之蹊。蓋智者所深防。而煦人所不免也。宜生之具。莫先於食。况於酒醴之毒物乎。沉溺於傾城之外。亂色皆由乎酒。熏其性。醉成其勢。所以致極情之失。

忘修節之術者也。

雖有此義。若生質嗜酒。且因習而常之者。勿卒絕酒。反生病損。壽亦甚多。吳徐禎卿異林曰。曾公榮偉儀雄幹。善飲喜啖。晝夜沉醉。不少醒。上官怒此之。其父聞之。遂絕其飲。久之病且作。吳中名醫莫麻有張致和者。善深於脈理。診之曰。夜半當絕。勿復。紛紛及期。果欲絕其妻泣曰。汝素嗜飲酒。今成矣。然久不得飲。聊薦一杯。與爾永訣。灰當無恨。遂啓其齒。以溫酒灌之。須臾鼻竅綿綿。若有息焉。又灌之。而唇動。又灌之。而漸甦。以報致和致和云。彼以酒爲生。酒絕則生絕。慎勿藥之。當飲以醇酒。耳如其言。果愈。又飲數年。乃終。豈一途乎。

又曰。酒旗之宿。則有之矣。譬猶懸象著明。莫大乎日月。

水火之原。於是。

韓氏曰。在天者莫明乎日。在地者莫明於水火。

節而宜之。

則以養生立功用之。失適則焚溺而歿。豈可待懸象。

之在天。而謂水火不殺人。酒旌論日月矣。水火比太
猶天之有懸象。不可無焉。其著明莫大乎日月。雖然
水火生乎日月。而日月亦其水火之精粹。則爲何本
而何標乎。宜乎謂陰陽之兆徵也。天以生物爲本體。
麗天之大者。無如日月。日月之形象。即水火也。然則
無當殺人之義。而有爲之。死者何也。抑歸答於在天
之日月乎。將歸在地之水火乎。如酒旌又如此待古
之法。爲備有由。節宜之。則不可一日無之矣。後世妄
恣口腹。蒙其害。歸恨于酒旌者。猶焚瀉水火恨日月
豈其非下愚之最甚者乎。

養生論曰。申未之間時。飲酒一盃。止饑代食。酒能淘蕩
陰滓。得道之人。熟穀之液。皆所不廢。酒能鍊人真氣。
諺曰。酒百病之藥。以惡酒與過爲大毒。

巢氏云。酒癖者。因大飲酒後。渴而引飲。無度。酒與飲俱

不散。停滯在於腸助。下結聚成癖。時時而痛。或腸下

氣急而痛。相經云。將青色。飲酒成病。愚按。醉飲水久。必患若。男子右脇助隱痛者。十無一生。

又云。由飲酒多。食魚鱸之類。腹內否滿。因而成渴。渴又

飲水。水氣與食結聚。兼遇寒氣。相加。癖積。脹臍。或謂

之酒癖。菹痰也。酒宜少。肉不可飽。如漢鮑宣上疏曰。視酒如漿。視肉如糞。用之皆非天意也。

又云。飲酒熱未解。以冷水洗面。面發癢。輕者鼓胞。又醉

露臥。而發瘡。炮。列仙傳曰。吾答太陽子云。服丹得白。有世間五百歲。面如少童。祗多酒。其

鬚斑。自不能全其嬰兒也。此雖仙不能免酒禍歟。○又云。酒鼓候。此由飲酒

熱勢衝面。遇風冷之氣。相搏所生。故命鼻面生皴赤。

皴市市然也。相經云。承漿青色。飲酒成病。愚視世人。不飲酒患皴者。蓋屢入房。虛陽衝鼻。頭

或為風冷。彼相薄。血冰滯發之。

又云。酒漿臨上看視。不見人物影者。勿食之。成卒注。若

已食腹脹者。急以藥下之。論語孔氏疏正義曰。酒當

而并言之耳。經傳之文。此類多矣。

又云。醉臥覺勿飲水。更服作水癰。又常忽急咽水之成

水癰。經久不瘥。乃結聚成形。○飲酒大醉。連日不解

○令人煩毒。昏亂。嘔吐無度。○醉而交接。致惡瘡。銅器

蓋食汁入食發惡瘡。勿釀酒。用銅器。○飲酒後多水氣。停雷

於脾胃之間。不能消食。或噫氣酸臭。腹脹滿。吞酸。謂

之雷飲宿食也。水氣停雷四字。骨中。臆腦最佳矣。愚按凡大飲酒人。多患內傷。如十歲

以下。釋子多飲。作腸胃虛奪。食飲不肌。膚四肢百骸。勞倦。世醫謂酒熱毒。投清冷解散劑。必殺人。不寡矣。屢屢診驗之。壯盛人未覺其為害。然積久則終為水。溼所傷。多令脾胃虛寒。食飲減少。於是時能溫養。調治。則多愈焉。思夫酒性酷熱。而其物本沉寒。象水下。行。其為陽熱者。唯其謂氣性耳。故雖醇酒。其質如水。不掩其瓶。則氣脫為腐水矣。飲醇酒。即為剛烈勇。九甚作酒性。皆所以酒氣慄悍。使人神氣騷趨也。然氣易散。而不遺毒於腸胃。其質沉陰。不即發而溼毒。攻中。終害於腸胃。治方宜先其滲利。水溼溫和。中氣也。謂必熱毒為疾者。唯偏見也。醉後用葛粉水亦大訛。矧清涼解散劑哉。

千金曰。飲酒不欲使多。多則速吐之。為佳。經曰。在上者吐越之。

又曰。凡積久飲酒。未有不成消渴。然大寒凝海而酒不

凍。明其性酷熱。無以加。其熱者氣也。雖鳥附峻烈。其勢不可逐。然其氣脫。則為腐

水焉。存其味。此非謂氣。修真秘訣曰。酒有大毒。大熱。解風寒。宜血脈。消邪氣。引藥勢。不過於酒也。醉飲過

度。傾斗量。毒氣攻心。塞腸腐脇。此喪生之源也。

治飲酒腹滿不消方。非尋常之治法。故錄。

煮鹽湯。以竹筒灌大孔中。言自孔門。衝入于腹。此治宜酒毒在于下。

治飲酒中毒方。

煮大豆三沸。飲汁三升。

又方。酒漬乾椹汁服之。椹實黑熟為乾菓。漬酒數日。如蜜水。又治中風。

治酒病方。

葱白 豉各一升 右二味以水四升。煮取二升。頓服。

治連月飲酒。咽喉爛舌上生瘡方。

大麻仁一升 黃芩二兩。肘後用黃蘗。 右為末。蜜和丸。含之。

治惡酒。健噎方。空井中倒生草。燒灰飲之。勿令知。

飲酒令人不醉方。柏子仁 麻仁各二兩 下篩為一服。

又方。葛花 小豆花各等分 為末。服三方寸匕。並飲倍。

斷酒方。柳花 臘月鼠頭灰等分 黃昏時。酒服一杯。

又方。白豬乳汁一升飲之。永不飲酒。白狗乳汁亦佳。

又方。鷓鴣屎燒灰水服方寸匕。永斷。

又方。酒客吐中肉七枚。陰乾燒末服之。

又方。刮馬汗和酒與飲。終身不飲。

又方。臘月馬腦和酒服之。

御覽載魏略曰。丁冲為司潁校尉。後數歲遇諸將。飲美

不能止。醉爛腸而死。論略曰。杜康善造酒。以酉。且。成。故酉。日。不。飲。酒。會。賓。室。外。水。酉。

養生法曰。酒過多而醉。則毒必壞正氣。况暮醉而臥。氣

溢形止。腸外由之腐爛。肝浮橫。諸脈衛激。敗腎毀筋。

腐骨消胃。久之神散魄冥。去死無日矣。凡欲解酒醉。陰熱湯嗽之。

解甚。則熱湯洗面。即醒。或入湯沐浴。即醒。李右云。以

清水嗽口。飲酒至斗。不亂。酒毒自齒斷出。雖然。不若

陰湯嗽之。下文曰。飲酒後。忌冷水。則用湯嗽之。以熱

泄熱。乃從治之法。最宜用之。雖然。世有以醒為患者。

明。青浦彭汝談。木几冗談曰。醉者不貴。公卿。乃知醉

之勝。不醉也。一老醫謂余云。飲乎。云否。曰。未可。如入

於產臨室。醫亦戰慄。非醉大膽。不成功。余咲

云。老非親治。况聖賢之法乎。唯酒之所為耳。

又曰。飲酒後不可飲冷水。冷茶。被酒引入腎中。停為冷

毒多時。必腰膝沉重。冷痛水腫。消渴。須少壯之人不

可使。一月之內。有此一醉也。况中年以往之人乎。

又曰。飲宴於聖像之側。魂魄不安。口樂無情。眼嚴尊。像焉。游和志意安。

邵氏曰。時時醇酒飲些些。願養天和。以代茶。人不養飲。

酒唯喜飲之。多飲多成酩酊。身遂痾。是宜憂鬱。小戶之人。

李明云。酒多血氣皆亂。節飲自然脾健。雖邵氏言而不如是。此語。

清異錄曰。嗜飲者無早晚。無寒暑。樂固醉。愁亦如之。間。

固醉忙亦如之。雖愁忙而不能。在醉是酒德也。看核有無醪醴善否。

一不問典當。質也。蓋今俗語。抽那。借債。辦荷。一不卹。且必飲。

飲必醉。醉不厭。貧不悔。俗號。瓶蓋病。徧揭。本草。細檢。

素問。只無此一種藥。貧為百災之所始。如瓶蓋病。反勝守財主。貧一生艱者。

必用曰。飲卯時酒。一日不快活。若在凌晨露行。卑溼者。宜發微酒。防早晚邪。

劉河間云。酒味苦。而性熱。能養心火。久飲之。則腸胃怫。

熱。鬱結。而氣液不能宣通。令人。心腹痞滿。不能多食。

喜噫。而或下氣。又多嘔。昏眩。俗云。酒隔病。或若飲冷。

酒。或不喜。而強飲者。腸胃鬱結。轉閉。而滿悶。不能下。

或熱飲醇酒者。或喜飲者。能令鬱結。開通。善多飲也。

因而過醉。則陽氣益甚。而陰氣轉衰。酒力散。則鬱結。

轉甚。而病加。興醉者。酒中粹氣。覺醒者。酒氣散。夫中失病。加溼寒。雷止。亡陽。積陰。所為。

酒熱毒。而反熱飲。以復投者。令鬱結得開。而氣液皆。

復得宣通也。凡酒病者。必須續續飲之。不然則病甚。

朱震云醇酒之性大熱有大毒清香美味適口飲者不自覺過多也醇者宜冷飲過肺入胃然後漸溫一益也次以養胃二益也冷酒行遲不可恣飲三益也蓋熱飲有三樂膈滯通快喉舌辛美盃行可多不知酒性喜升氣必隨之痰鬱於上濕滯於下肺氣得熱必大傷其始病淺或嘔自汗瘡癩鼻查自泄其久爲病深矣爲消渴內疽肺痿內痔鼓脹失明喘哮勞嗽癩癩亦爲難明之病可不謹乎或曰一盞冷酒須二盞血乃得行不可冷飲者此齊東之語耳

服食反悞左曰飲酒中毒經旬不醒者用黑豆一升煮取汁温服一小盞不過三服即愈今人謂之中酒是也醫說曰飲酒者肝氣微則面青心氣微則面赤○愚試大戶有面赤青兩醉未有小戶醉而青顏者謝氏云酒者扶衰養疾之具破愁佐藥之物非可以常用也吾見嗜酒者晡而登席夜則號呼旦而病酒其言動如常者午未二晷耳壽至百年僅敵人二十也霞外雜俎曰養軟蒸飯爛煮肉少飲酒此法甚補益宜熱積人必獨自宿此養生之妙法也腎攝生之本不可用之祝頌必曰天中酒之後繼之狀賊夜坐連亘月中而起

宿醒未解又復飲酒其情思無聊不如強飯安眠者

多矣。無聊無安言強飯安眠尚非道矧常大飲未醒又飲終無所賴或酒悖共欠大倫矧修

養况如是之人未有能中壽者此乃可憐何足羨乎

靈劍子服氣經曰酒後行氣易通然不可多及吐反有

所損。酒少服則百藥之長過飲則百病之基世人云宜吐者非恐轉倒腸胃然不得止則急須吐之

任地簡在季景略幕中行酒者與進醴略法嚴簡忍飲為醴歸病略血

飲茶第八

素問有酒漿而無茶飲。周禮有六清而無茶清。後

世好事之人有漿茶之製共是人之所作爲而非

如天生水漿也。然而至推食穢潔腸胃蓋不可一

日無之者也。其如損益錄在于左焉。

靈樞經曰胃欲寒飲腸欲熱飲。集註姚士一因云胃中熱

欲熱飲矣如胃中寒腸中熱則胃欲熱飲腸欲寒飲矣此寒熱之在內也故飲食者熱無灼灼寒無滄滄

則在內之寒熱可調矣

水少許

飲水之禍

引導

眠覺

水癖

仲景云。若大渴欲飲水者。猶當依證與之。常令不足。勿

極意也。言能飲一斗與五升。飲水勿急咽。久成氣病。

又云。久癖謂因飲水過多。水氣雍滯。遇寒熱氣相搏。便

成癖。在兩肋下。經久不癒。乃結聚成形。食飲癖多在右。然左非無。

治法 病源 候論

舉兩膝夾兩頰邊。兩手據地。蹲坐。久之。愈宿食不

消。成癖如杯如盤。作伏梁。又宿癖者。宿水宿

博物志曰。飲真茶少眠。點茶煎茶俱極濃。飲少眠。經日

巢氏云。臥覺勿飲水。更服作水癖。大戶醉臥而覺。即好

藥論

藏茶法

宜熱飲不飲尤佳

廣雅云。欲煮茗飲。先炙令赤色。搗末置瓷器中。以湯澆

覆之用。葱薑橘子芼之。其飲醒酒。令人不眠。○又云。

藏茶宜蕝葉而畏香藥。喜溫燥而忌溼冷。故以蕝葉

封裹。愚竊有疑。閱本綱曰。辛寒有毒。或云。惟冷不見

蓋根寒而葉反溫耶。今種俗常食此。未覺為寒冷。且

我有一法。將此物去毒為丸。治寒疝。極驗。由是觀之。

溫燥而本細。善入焙中。兩三日。一次用火。常如人體

又曰。茶飲者。宜熱宜少。不飲尤佳。久食去人脂。瘦焦虛

冷。惟飽食後。一二盞不妨。消渴與飢尤不宜。

養生錄卷之五

飲茶第八

二

千金方曰。茶飲多則肺布葉舉氣逆上有多飲茶不眠

將鹽點茶引賊入家傷腎消渴諸家能戒此義尚未

引其賊雖五藏有液所總在腎鹹先走腎茶惡溼好能禁之反以遂無知

又曰凡深陰地冷水不可飲必作痰癆夏月好飲後井

又不欲極渴而飲飲不欲過多渴飲過多則成痰癆寒水不知之也

唐陸羽曰翼而飛毛而走呿而言此三者俱生於天地

間飲咳以活飲之時義遠矣若救渴飲之以漿蠲憂

念飲之以酒蕩昏寐飲之以茶茶之為飲發乎神農

氏聞於魯周公齊有晏嬰漢有楊雄司馬相如吳有

韋曜晉有劉琨張載遠祖納謝安左思之徒皆飲焉

盛於國朝以為比屋之飲飲有揄茶散茶末茶餅茶

者乃斫乃熬乃煬乃舂貯於瓶甌之中以湯沃焉謂

之庵茶又云神農食經曰茶茗久服人有九悅志

又孺子方療小兒無故驚厥以苦茶葱鬚煮服之

唐新語曰右補闕母景博學有著述才性不飲茶著代

茶飲序其略曰釋滯消擁一日之利暫佳瘳氣侵精

終身之累斯大獲益則歸功茶力貽患則不謂茶災

豈非福近易知禍遠難見者乎本編引之通文亦錄

養性錄卷之五 飲茶第八 三

永戒

槐茶

言茶堆

又云調神和內倦解慵除珍云少壯胃健人宜熱飲則備火氣散胃寒人飲種種害

御覽七百三十三卷載魏武命曰凡山水甚強寒飲之

皆令人病愚積年試之果然須戒之稗民者也

宋太平聖惠方槐茶方治老人熱風下血明目益氣除

邪治齒疼利臟府氣宜食之槐葉嫩者五斤蒸令熟為片晒乾作茶搗

羅為右每自煎如茶法服之除風尤佳

鶴林玉露曰陸羽茶經裴汶茶述皆不載建品茶之為

物滌昏雪滯於務學勤政未必無助而進茶一事乃

儕晉公君子之舉措可不謹哉上下兩章非全文

法茶瀹

有湯沸

老嫩之宜法

茶瀹

常宜微飲勿過

又曰余同年李南金云茶經以魚目湧泉連珠為者永

之節然近世瀹茶用餅煮水難以候視當以擊辨一

沸二沸三沸之節然湯欲嫩而不欲老蓋湯嫩則茶

味甘老則過苦矣若聲如松風澗水而遽瀹之瀹漬

於湯餅之中若惟移餅去火少待其沸止而瀹之先

而瀹茶然後湯適中而味甘此南金之所未講者也

宜節

茶宜常飲不宜多飲常飲則心肺清涼煩鬱頓釋多飲

則微傷脾腎或泄或寒蓋脾潤腎又水鄉宜燥宜温

養性錄卷之五

飲茶第八

四

多或非利也。古人飲水飲湯後人始易以茶即飲湯之意。但令色香味備。意已獨至。何必過多。反失清冽乎。且茶葉過多亦損脾胃。與過飲同病。俗人知戒多飲。而不知慎多費。過飲謂過酒。言過所害茶酒皆同。吳許次茶疏曰。茶消垢膩去積滯。

玄中記曰。深山流出冷水不可飲。陂湖有水影。是魚殃。勿食。井水沸起者勿食。屋漏勿候食。塚井中有毒勿食。凡飲類亦言。食之註見前。凡濁水要急飲入杏仁泥少攪十數次即可飲。夏月水勿多食。雖一時之快久則成疾也。

邵氏云。以藥驅疑疾。如茶滌睡魔。妄劑愈疾猶飲茶覺睡言藥不如茶。

東坡云。活水須將活火烹。茶說煩去膩。世固不可無茶。然暗中損人不少。吾有一法。常自備之。輒以濃茶漱。口於食後。煩膩既少。而脾胃自和。凡肉之在齒者。得茶漱滌。乃不覺脫。不煩挑剔也。蓋齒性便緣。此漸牢而齒蠹且日去矣。本綱曰。蘇軾茶說云。暗中損人。空時珍早年氣盛。每飲新茗。必至數椀。輕汗發。肌骨清。中年胃氣稍損。飲之覺害。不寐悶嘔惡。即腹冷洞泄。

唐子西云。茶不問團鑄。要之貴新。水不問江井。要之貴活。

顧元慶茶譜曰。水樺。茉莉。薔薇。蘭蕙。橘花。梔子。水香。梅。養性錄卷之五 飲茶第八 五

花皆可作茶。諸花開時摘其半合半放。其之香氣全者量其茶葉多少。摘花為茶。花多則太香而脫茶韻。花少則不香而不盡美。諸花草木之精粹。氣性各異。然其香助茶氣且能解諸毒也。○凡水泉不甘能損茶味之嚴。故古人擇水最為切要。山水上。江水次。井水下。山水乳泉漫流者為上。瀑湧湍激勿食。食久令人有頸疾。江水取去人遠者。井水取汲多者。如蟹黃混濁鹹苦者皆勿用。○凡烹茶先以熱湯洗茶葉去其塵垢冷氣烹之則美。○凡煮茶當使湯無妄沸。庶可養茶。始則魚目散布。微微

有聲。中則四邊泉湧。累累連珠。終則騰波鼓浪。水氣全消。謂之老湯。三沸之法。非活火不能成也。○人飲真茶能止渴消食除痰少睡利水道明目益思除煩去膩。人固不可一日無茶。然或有忌而不飲。此非必用也。茶味者。松子。柑橙。杏仁。蓮心。木香。梅花。薔薇。木樨之類。是也。奪其味者。牛乳。番桃。荔枝。圓眼。水梨。枇杷之類。凡飲佳茶去果覺清。若必曰所宜。核桃。榛子。瓜仁。欖仁。栗子。雞豆。銀杏。山藥。笋乾。芝麻。蒿苳。芥菜之類。精製或可用也。○茶經曰。其沸如魚目。微有聲為一沸。

緣邊如湧泉。連珠為二沸。騰波鼓浪為三沸。過此水老不可食也。沫。厚者曰沫。薄者曰沫。皆于餘皆茶經中語。大抵蓄水惡其傳。煮水惡其老。皆于陰陽不適。故不宜人耳。茶為名見爾雅。又神農食經。茶茗久服令人有力悅志。華佗食論。苦茶久食益力。益思。謂茶悅志則可謂益力。則未大抵此物于咽隘宜于脾腎不宜于飲酒。人宜于服藥人不宜。宜攻擊劑人飲之藥愈可應。于少壯人宜于衰老人不宜于渴宜于勿虛人用之。睡宜不睡不宜。珍云。解酒食毒不睡。若虛寒及血弱人飲之。脾胃寒。元氣暗損。

又曰。六經無茶字。茶性最寒。惟顧渚茶獨溫和。飲之蒙頂茶亦溫。若得一兩以本處水煎。即得祛宿疾。○茶忌溼鬱而喜清涼。須在時時坐臥之處。近人氣則常溫不寒。必在板房。不宜土室。板房則燥。土室則蒸。又要透風。勿置幽隱之溼處。兼恐失點檢。○茶性畏紙。紙於水中成。受水氣多也。紙裏一夕。隨紙作氣盡矣。本邦茶茗皆入紙袋。蓋以易便也。冀如極上省紙裏可乎。雖火中焙出。少頃即潤。温公云。清茶淡話難逢友。濁酒狂歌易得朋。茶堆而酒鄙矣。大戴禮曰。君子恭而不難。安而不舒。遜而不譎。寬而不縱。惠而不儉。直而不徑。蓋茶饗視之。酒悖非上人之交。

養性錄卷之五 飲茶第八 七

鹽用有又薑用

在晉魏自茶

桐江詩話曰。唐人煎茶用薑。故薛能詩云。鹽損茶常戒。
 薑宜著更誇。據此則又有鹽者矣。近世有用此二物
 者。輒大笑之。然茶之中等者。用薑煎信佳。鹽則不可。
 宋陳輔之詩話曰。唐趙璘述。因話錄載。其家兵部君性
 尤嗜茶。能自煎。謂人曰。茶須緩火炙。活水煎。坡有活
 水。還須緩火煎。恐亦用此。前坡云。活水須將活火烹。
 雲谷雜記曰。飲茶不知起於何時。歐陽公集古錄跋於
 茶之見前史。蓋自魏晉以來有之。予按齊景公時食
 脫粟之飯。炙二戈五卵茗菜而已。又漢王褒章約有

武都買茶之語。則魏晉之前已有之矣。

文苑英華八十三載。顧況茶賦曰。沉濃華漱芳津。出恒
 品先衆珍。君門九重聖壽萬春。此茶上達於天子也。
 滋飯蔬之精素。攻肉食之羶膩。發當暑之清吟。滌通
 霄之昏寢。杏樹桃花之深洞。竹林草堂之古寺。乘機
 海上來。飛錫雲中。至此茶下。被於幽人也。

又壺居士食忌曰。苦茶久食。羽化。與韭同食。令人身重。
 又陶弘景新錄曰。茗茶輕身換骨。若丹丘子黃山君服

之。愚按上下諸說。與本綱大同。但彼為苦
 茶久食。羽化者。皆方士謬言。誤世者也。

養性錄卷之五

飲茶第八

八

茶稱 匪忘

雲脚乳面

水品甲乙

江水流水止水

宜穀雨採茶

茶寮記曰。凡茶少湯多則雲脚散。湯少茶多則乳面浮。

○又曰。山陰徐漕煎茶七類。謂泉品以山水為上。次

以江水井水。次之井水。取多汲者。汲多則水活。然後

須旋汲者。汲久宿貯。味減鮮烈。○又曰。茶入口先灌

嗽。須徐嚥。俟甘津潮舌。則得真味。季明云。千金云。人

止水不驗。人多疑。予嘗見荆公喜放生。縱活魚於江

中。唯鮪鮪入江水。乃外。乃知流水與止水。水果不同。又

鯽魚生流。水中則背鱗自生。止水中則鱗

背黑而味惡。據之則諸水不可不選之也。

養生仁術曰。穀雨日採茶炒藏。能治痰嗽及療百病。熱

火候 陳繼儒曰。採茶欲精。藏茶欲燥。烹茶欲潔。

火必以堅木炭為上。然木性未盡。尚有餘烟。烟氣入湯

湯心無用。故先燒令紅。去其烟燭。兼取性力。猛熾水

乃易沸。既紅之後。乃投水器。仍急扇之。愈速愈妙。毋

令停手。必用日煎茶法。須用有煇炭火。滾起便以冷

水點住。伺再滾起。再點。如此三次。香味皆進

烹點。點點注。乃淪藥。撮握炙茶。手中點投。烹湯

中故云爾。掩蓋暫風。味佳。我俗謂之唐茶。

未曾汲水。先備茶具。必潔。必燥。開口以待。蓋或仰放。或

置磁盃。勿竟覆之。案上涼氣。食氣皆能敗茶。先握茶

手中。俟湯既入壺。隨手投茶。湯以蓋覆。定三呼吸時。

法茶淪

氣食氣添

盡未性木忌炭木堅宜

次滿傾盃內重投壺內用以動盪香韻兼色不沉滯
更三呼吸頃以定其浮薄然後瀉以供客則乳嫩清
滑馥郁鼻端病可令起疲可令爽盃也盪滌器也用
小滌器易便也不沈滯謂氣味不降瀉定浮薄謂
待清香浮定于湯面然烈氣散真味存爽人氣

秤量

茶注宜小不宜甚大小則香氣氤氳大則易於散漫大
約及半升是為適可獨自斟酌愈小愈佳容水半升
者量茶五分其餘以是增減本邦神俗飲濃煎茶不
服令人瘦去人腸宜熱飲冷則聚痰胡洽日與樞同
食令人身重李廷飛曰大瀉及酒後飲入腎生諸疾

湯候 此煎茶之法式

水一入銚便須急煮候有松聲即去蓋以消息其老嫩
蟹眼之後水有微瀉是為當時大瀉鼎沸旋至無聲
是為過時過則湯老而香散決不堪用物各有所宜不
沉化曰書曰善養生者先渴而飲飲而不過多多則損
氣渴則傷血鹹走血血病勿多食鹽陰勝則陽負故
中郎觀史曰貯梅水之法初入甕時以燒熱煤土一塊
投之經年不壞不獨養花亦可烹茶又錄于居處門

九山陸樹聲清暑筆談曰晨起取井水新汲者傳淨器

中熟數沸徐啜徐漱以意下之謂之真上飲子蓋天
 一生水人夜氣生于子平旦穀氣未受胃藏冲虛服
 之能蠲宿滯淡滲以滋化源此法宜壯實宿食人若
 山家清供曰茶卽藥也宜人日藥害人日毒藥煎服則
 去滯而化食以湯點之則反滯膈而損脾胃蓋市利
 者多取他葉雜人多怠于煎服宜有害今世不擇水
 且又入鹽及二茶果失正味二茶謂不擇水煎到入
 夢餘錄曰東坡以茶性寒故平生不飲惟飯後濃茶滌
 齒而已然大中二都進一僧百三十歲宣宗問服何

藥云性惟好茶飲至百碗少猶四五十碗以坡言律
 之必損壽反長年何坡惡之僧好之故文王嗜菖武
 叟曾嗜羊棗王莽嗜鯪魚義之嗜牛心宋帝嗜蜜
 潰鱖陳後主嗜驢肉後魏辛紹嗜羊肝此皆好惡異
 煮泉小品曰有水有茶不可無火也李約云茶須緩火
 炙活火煎活火謂炭火之有焰者山中不常得炭且
 灰火耳不若枯松枝爲妙若寒月多拾松實蓄爲煮
 茶之具更雅人但知湯候而不知火候火燃則水乾
 是火先于試水也呂氏春秋伊尹說湯五味九沸九
 變火爲之紀湯嫩則茶味不出過沸則水老而茶乏

有花而無衣乃點瀾之候
文武火
煎水制謂氣味脫

惟有花而無衣乃得點瀾之候耳。陶穀取雪水烹團茶而謂煎茶。

不求人云烹茶旨要火候為先。爐火通紅茶瓢始上。扇起要輕疾待有聲稍重疾斯文武之候也。過於文則

水性柔柔則為茶降過於武則火性烈烈則茶為水制皆不足於中和非茶家要旨也。愚按諸家說尤審

茶餅團及庵茶今盛用者煎煮烹點投瀾末茶等類本邦同之其云水半升茶五分蓋以氣味酷烈故也。不如本邦精煉熟詳諸說或謂冷寒或謂益或謂無益為補為寫遂發後人迷想其飲法不同而性功亦異同獨如清供說曰煎服則去滯而化食以湯點之則反滯膈而損脾胃者頗似發蘊與可謂千古確言

煎茶而末茶寒

茶論作豆茶

諸水毒作諸疾

足以解衆疑愚較之而物生冷直食則寒涼忽經燒煮則為溫熱是其必然之常理。猶飲冷水則心腹寒而嘔熱湯則身自煖且凡茶性本寒况末茶質冷猶霜雪如煎茶煮之數沸則火精成熱為熱湯珍云熱飲則茶借火氣而散或煎服身溫善覺眠與末茶解酒毒大異世云末茶能解食毒者清和熱毒耳若胃寒而不能消化於宿物人豈宜其末茶若肅宗之腹疾飲茶消化油膩亦非煎茶莫消化鬱壅乎

謝氏云以菜豆微炒投沸湯中傾之其色正綠香味亦不減新茗。宿村中竟茗不得者可以此代。能解熱毒

又云飲山水者無不患瘰飲甘水人多好壽辛水多疽與瘰苦水多疔與瘰瘡輕水人多禿與瘰重水人多本腫與瘰井泉皆苦久飲則患瘰。雖因習其土卒不知其毒久遂禍可不察

養生錄卷之五

飲茶第八

十一

本草通玄曰。茗苦甘微寒。下氣消食。清頭目。醒睡眠。解
 炙。燻。毒。酒。毒。消。暑。同。薑。治。痢。○按。茗。得。天。地。清。陽。之
 氣。故。善。理。頭。風。肅。清。上。膈。使。中。氣。寬。舒。神。情。爽。快。此
 唯。洞。山。上。品。方。獲。斯。效。至。如。俗。用。雜。茶。性。味。不。佳。久
 啜。慕。雅。必。使。中。土。蒙。寒。元。精。暗。耗。輕。則。黃。瘦。減。食。甚
 則。嘔。泄。痞。腫。無。病。不。集。害。可。勝。數。哉。茶。序。云。消。停。釋
 滯。一。日。之。利。暫。佳。瘡。氣。侵。精。終。身。之。累。斯。大。于。本。綱
 陳。繼。儒。云。品。茶。一。人。得。神。二。人。得。趣。三。人。得。味。七。八。人
 是。名。施。茶。吳。人。於。十。月。采。小。春。茶。此。時。不。特。運。漏。花

枝。而。尚。喜。月。光。晴。暖。從。此。躋。過。霜。淒。雁。凍。不。可。復。堪
 袁。中。郎。曰。插。花。下。不。宜。焚。香。○恐。花。凋。也。猶。茶。中。不。宜。置。果。也。
 茶。飲。禮。夫。茶。有。真。味。非。甘。苦。也。上。極。無。類。品。不。甘。不
 最。嚴。肅。潔。快。意。非。可。筆。是。謂。之。真。味。乎。苦。口。舌。清。然。氣。味。淡
 又。云。茗。賞。者。上。也。譚。賞。者。次。也。酒。賞。者。下。也。愚。謹。按。雖
 千。其。禮。儀。之。堆。貴。莫。嚴。於。茶。饗。宜。乎。溫。公。謂。清。茶。淡
 話。難。逢。友。濁。酒。在。歌。易。得。朋。今。俗。諺。供。一。人。為。上。客。
 饗。二。三。人。為。中。客。招。四。五。人。謂。之。會。茶。
 况。於。至。數。人。乎。陳。氏。說。偶。相。叶。者。乎。

古今養性錄卷之五終

古今要略卷之五十五 外茶第八 十三

古今要略卷之五十五

古今要略卷之五十五

古今要略卷之五十五

古今要略卷之五十五

古今要略卷之五十五

古今要略卷之五十五

古今要略卷之五十五

古今要略卷之五十五



Main body of text in seal script, including the characters '内閣' and '印'.

Blank page with faint bleed-through text from the reverse side.

