

養生論

五卷
完

益軒貝原先生遺稿

養生論

洛陽 書舖 瑞錦堂藏

養生論敘

富士川游寄贈

古之君子所以養生慎疾者極謹
嚴其故何也凡吾之身體血氣皆
是稟乎天地父母者而不可爲私
有豈可敢毀傷而斷喪之耶是仁
人孝子之事親事天而成其身者
所以養生慎疾而保愛其命也非

187294

大正7.3.31

若彼方外之士鍊形竊氣苟爲長
生久視之計而逞其欲濟其私之
比也君子之道舍生取義者所以
處變也故貪生背義者君子以爲
恥節慾保生者所以處常也故忘
生徇慾者君子以爲賤夫天之生
物也以太和元氣入資之以爲生

故順而不害之者君子所以奉天
也毀而傷之者小人所以逆天也
是以養生之術其要在順天節慾
而已矣中華之說養生者多是方
外術士之徒故其書往往虛妄不
經其術不順德義之則徒使人心
迷惑固君子之所不取也篤信素

稟氣薄弱恐不能免天札故自幼
有志于衛生之術看書之際每有
古人之言資養生者則隨而抄出
之其不合于道義者舍而不採焉
積年也久而漸至數百條竊謂願
生之道苟具焉自覺予之幸而免
天札而至耄耋者乃職此之由也

然而編次未成門類未分只恨暮
齡浪倒不能成書予之畏友竹田
定直欲助予成志於是採而輯之
次而錄之類分門別此書遂成編
焉幸同志之士有取之以爲養生
之助惟選輯之意也予感定直之
秉心塞淵而能成吾素志因記其

事爲之序

筑前州益軒貝原篤信書

養生論目象

卷一

總論

養心氣

卷二

節飲食

戒色慾

求嗣附

卷三

慎起居

四時調攝

卷四

導引調氣

用藥

灸法

卷五

養老 慈幼 樂志

卷三

卷二

卷一

養生論目錄

益軒先生養生論卷一

竹田定直編次

總論

孔子曰君子無不敬也敬身爲大身也者親之枝也
敢不敬與不能敬其身是傷其親傷其親是傷其
本傷其本枝從而亡

孔子謂曾子曰身體髮膚受之父母不敢毀傷孝之
始也

樂正子春曰吾聞諸曾子曾子聞諸夫子曰天之所
生地之所養惟人爲大父母全而生之子全而歸

之可謂孝矣不虧其體不辱其身可謂全矣

孔子曰父母唯其疾之憂朱子曰言父母愛子之心無所不至唯恐其有疾病常以爲憂也人子體此而以父母之心爲心則凡所以守其身者自不容於不謹矣豈不可以爲孝乎

論語曰子之所慎齊戰疾朱子曰疾又吾身之所以死生存亡者不可以不謹

程叔子謂繹曰吾受氣甚薄三十而浸盛四十五而後完今生七十二年按其筋骨於盛年無損也云云繹曰先生豈以受氣之薄而後爲保生邪

生默然良久曰吾以忘生徇欲爲汲取

東坡曰人之至樂莫如身無病而心無憂我卽無是

二者

篤信謂君子之所樂者恐不止此二者蓋別有至樂者而已

程子曰世間有三件事至難可以奪造化之力爲國而至於祈天永命養形而至於長生學而至於聖人此三事功夫一般分明人力可以勝造化自是人不爲耳故關朗有周能過曆秦止二世之說誠有此理

人有語導氣者問程子曰君亦有術乎曰吾嘗夏葛而冬裘饑食而渴飲節嗜慾定心氣如斯而已

異端辨正葉氏采曰聖賢養生順理窒慾而已豈若偏曲之士爲長生久視之術者哉愚按青州錄事參軍麻希憲年九十餘致仕唐太宗問攝生術對曰臣無他術惟是少情寡慾聲色薄滋味而已又唐柳公度年八十有強力入問其術對曰平生未嘗脾胃熟生物暖冷物以元氣佐喜怒又宋呂許公爲相問服食之法於任恭惠公公曰不曉養生之術但中年因讀文選有悟爾謂石蘊玉而東山輝水含珠而川媚許公浚以爲然此三說亦皆程子之所見學者合而觀之則異教不能惑之矣

麻希憲語出于宋朝類苑
柳公度之言出于唐書

程子曰世之服食欲壽者其亦大愚矣夫命者受之於天不可增損加益而欲服食而壽悲哉

朱子感興詩曰刀圭一入口白日生羽翰我欲往從之脫屣諒非難但恐逆天道偷生詎能安

問神仙之說有諸程子曰若說白日飛昇之類則無若言居山林間保形鍊氣以延年益壽則有之譬如一鑪火置之風中則易過置之密室則難過有此理也又曰楊子言聖人不師仙厥術異也聖人能爲此等事否曰此是天地間一賊若非竊造化

之氣安能延年使聖人肯爲周孔爲之矣

家語孔子曰人有二死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云云

老子曰民之輕死以求其生之厚注曰過于自養自愛欲以謀生反喪生

莊子曰夫畏途者十殺一人則父子兄弟相戒必盛卒徒而後敢出焉不亦智乎故人之所畏者衽席之上飲食之間而不知戒者過也

又曰今有人於此以隋侯之珠彈千仞之雀世笑之是何也所用重所求輕也夫生豈特隋侯之重也是何也

哉

張文潛曰夫人未有議之以死而不畏者也而日夜之所爲則取死之道過半矣

經鉏堂樵志云人在病中百念交冷雖有富貴欲享不可反羨貧賤而健者是故人能于無事時常作病想一切名利之心自然掃去真妙法也

古今醫統曰我命在我不在於天但愚人不能知此道爲生命之要所以致百病風邪者皆由恣意極情不知自惜故損生也譬如枯朽之木遇風則折將崩之岸值水先頽今若不能服藥但知愛精節

神亦得一二百年壽也

又曰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精竭命衰百病萌生故不終其壽

養生延年錄

保生要錄曰松有千年之固雪無一時之堅若植松於腐壤不暮而心蠹藏雪於陰山雖累而不消違其性則堅者脆順其理則促者長物情既爾人理豈殊然則調攝之術又可忽乎

戊午春桃李始華雨雪厚寸許一園叟遽令舉家執挺擊樹盡墮其雪又焚束草於其下以散其寒使

冲和之氣未傷而復是年他家果皆不成熟獨此園大熟噫果木之病治之尚有不損況人之有病可不早治乎故金匱玉函云生候長存形色未病未入腠理鍼藥及時服浮調節委以良醫病無不愈者矣

衛生寶鑑

古今醫統曰世人不終者壽多天死者皆由不自愛惜

淮南子曰堯戒曰戰戰慄慄日慎一日人莫蹟於山而蹟於垤也蹟蹟是故人皆輕小害易微事以多悔患至而後憂之是猶病者已倦而索良醫也

倦劇也

程子曰人待老而求保生是猶貧而後畜積雖勤亦無補矣

素問四氣調神大論云聖人不治已病治未病不治已亂治未亂夫病已成而後藥之亂已成而後治之譬猶渴而穿井鬪而鑄兵不亦晚乎

千金方曰恣一時之浮意為百年之痼疾可不懼歟古人云犯時微若秋毫成病重如山嶽醫書

古語曰莫大之禍起乎須臾之不忍可不懼乎

寇宗奭云夫草木無知猶假灌溉矧人為萬物之靈豈不資以保養然保養之義其理萬計約而言之

其術有三一養神二惜氣三避疾本草衍義

又曰攝養之道莫若守中守中則無過與不及之害

經曰春秋冬夏四時陰陽生病起於過用以上經脈別論

蓋不適其性而強云為逐強處即病生五臟受

氣益有常分用之過耗是以病生以上王善養生

者既無過耗之弊又能保守真元何患乎外邪所

中也

素問上古天真論曰黃帝問乎天師曰余聞上古之

人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年半百

而動作皆衰者時世異耶將失之耶岐伯對曰上

古之人其知道者法于陰陽和于術數飲食有節起居有常不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之人不然也以酒爲漿以妄爲常醉以入房以欲竭其精以耗散其真不知持滿不時御神務快其心逆于生樂起居無節故半百而衰也夫上古聖人之教下也皆謂之虛邪賊風避之有時恬憺虛無真氣從之精神內守病安從來是以志簡而少慾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是以嗜慾不能

勞其目淫邪不能惑其心愚智賢不肖不懼于物故合于道所以能年皆度百歲而動作不衰者以其德全不危也

醫學入門保養說曰或問保養修養何以異曰無大異也但修養涉於方外玄遠而非恒言恒道保養不外日用食息而爲人所易知易行然則修養非歟曰據方書神農起醫藥之方黃帝創導引之術後世傳之失其真耳素問曰飲食有節起居有常不妄作勞精神內守病安從來故能盡其天年度百歲乃去此保養之正宗也蓋有節有常而不勞

則氣血從軌而無俟於搬運之煩。如今之動工也，精神內守，則身心凝定，而無俟於制伏之強。如今之靜工也，盡天年，度百歲，乃本則自古有生，必有死，惟不自速其死耳。烏有如今之所謂飛昇超脫，住世之說耶？或曰：保養既若是之易，且顯，何今之天者多而壽者少耶？曰：飲食起居動作之間，安能一一由心所主，而無所註誤哉？香醪美味陳於前，雖病所忌也，而弗顧；情況意興動於中，雖病且危也，而難遏；貪名競利之心，急過於勞傷，而不覺此。古今之壽相遠者，非氣稟之異也，實今人之不如

古人重其身耳。曰：吾知精神內守，而後飲食起居得其宜，則今之內動外動皆不足取，而靜工收斂精神，不亦得其正乎？曰：若不識盡天年，度百歲乃去，撥括雖終日閉目，只是一團私意，靜亦動也。若識透天年百歲之有分限，節度則事事循理，自然不貪不躁不妄，斯可以卻未病而盡天年矣。蓋主於氣則死，生念重而昏昧錯雜，愈求靜而不靜，主於理則人欲消亡而心清神悅，不求靜而自靜。此俗之所謂靜，恐亦異乎古之所謂靜也。曰：若然，則吾儒一敬盡之矣。曰：聖學至大，非某能知，但黃帝

亦古聖人也。今不信古聖名言而信盲人詭異邪說甚則喪家殞身見亦謬哉。此吾所以只言保養也。曰保養可勿藥乎。曰避風寒以保其皮膚六腑則麻黃桂枝理中四逆之劑不必服矣。節勞逸以保其筋骨五臟則補中益氣劫勞健步之劑不必服矣。戒色慾以養精正思慮以養神則滋陰降火養榮凝神等湯又何用哉。薄滋味以養血寡言語以養氣則四物四君十全三和等湯又何用哉。要之血由氣生氣由神全神乎心乎養心莫善於寡欲吾聞是語矣竊有志而未能敢述之以告我癡癯殘疾而不知學者相與共守乎禁戒以重此身為萬物之本。

神仙傳彭祖曰大宛山有青精先生者傳言千歲色如童子步行日過五百里能終歲不食亦能一日九食真可問也。采女曰敢問青精先生是何僊人者也。彭祖曰得道者耳非僊人也。僊人者或竦身入雲無翅而飛或駕龍乘雲上造天階或化為鳥獸遊浮青雲或潛行江海翱翔名山或食元氣或茹芝草或出入人間而人不識或隱其身而莫之見面生異骨體有奇毛率好澹僻不交俗流然此

等雖有不死之壽去人情遠榮樂有若雀化為蛤
雉化為蜃失其本真更守異氣余之愚心未願此
已入道當食甘旨服輕麗通陰陽處官秩耳骨節
堅彊顏色和澤老而不衰延年久視長在世間寒
溫風溼不能傷鬼神衆精莫敢犯五兵百蟲不可
近瞋喜毀譽不爲累乃可爲貴耳

嵇康養生論曰世或有謂神仙可以學得不死可以
力致者或云上壽百二十古今所同過此以往莫
非妖妄者此皆兩失其情請試粗論之夫神仙雖
不目見然記籍所載前史所傳較而論之其有必

矣似特受異氣稟之自然非積學所能致也至於
導養得理以盡性命上獲千餘歲下可數百年可
有之耳而世皆不精故莫能得之何以言之夫服
藥求汗或有弗獲而愧情一集渙然流離終朝未
餐則囂然思食而曾子啣哀七日不飢夜分而坐
則低迷思寢內懷殷憂則達旦不瞑勁刷勁刷謂梳也
理髮醇醴醇醴酒也發顏僅乃得之壯士之怒赫然殊
觀植髮衝冠由此言之精神之於形骸猶國之有
君也神躁於中而形喪於外猶君昏於上國亂於
下也夫爲稼於湯世偏有一溉之功者雖終歸於

焦爛必一溉者後枯然則一溉之益固不可誣也
而世常謂一怒不足以侵性一哀不足以傷身輕
而肆之是猶不識一溉之益而望嘉穀於旱苗者
也是以君子知形恃神以立神須形以存悟生理
之易失知一過之害生故修性以保神安心以全
身愛憎不棲於情憂喜不畱於意泊然無感而體
氣和平又呼吸吐納服食養身使形神相親表裏
俱濟也夫田種者一畝十斛謂之良田此天下之
通稱也不知區種可百餘斛田種一也至於樹養
不同則功收相懸謂商無十倍之價農無百斛之

望此守常而不變者也且豆令人重榆令人瞑合

歡蠲忿萱草忘憂愚智所共知也薰辛害目豚魚

不養常世所識也蝨處頭而黑麝食柏而香頸處

險而癭淮南子險阻之氣多癭齒居晉而黃本草綱目時珍曰啖棗多令人

齒黃生之驪故養生論云云○推此而言凡所食之

氣蒸性滌身莫不相應豈惟蒸之使重而無使輕

害之使闇而無使明薰之使黃而無使堅茶之使

香而無使延哉故神農曰上藥養命中藥養性者

誠知性命之理因輔養以通也而世人不察唯五

穀是見聲色是耽目惑玄黃耳務淫哇滋味煎其

府藏醴醪

今者

其腸胃香芳腐其骨髓喜怒悖

其正氣思慮銷其精神哀樂殃其平粹夫以叢爾

之軀攻之者非一塗易竭之身而內外受敵身非

木石其能久乎其自用甚者飲食不節以生百病

好色不_レ卷以致之絕風寒所災百毒所傷中道夭

於衆難世皆知笑悼謂之不_レ善持生也至於捐身

失理人之於微積微成損積損成衰從衰得白從

百得老從老得終悶若無端中智以下謂之自然

縱少覺悟咸歎恨於所遇之初而不知慎衆險於

未兆是由桓侯抱將_レ成之疾而怒扁鵲之先見以

覺痛之日爲病之始也害成於微而救之於著故

有無功之治馳騁常人之域故有一切之壽

文選註濟

曰一切猶一時也仰觀俯察莫不皆然以多自證以同自

慰謂天地之理盡此而已矣縱聞養性之事則斷

以所見謂之不然其次狐疑雖少庶幾莫知所由

其次自力服藥半年一年勞而未驗志以厭衰中

路復廢或益之以畎澮而泄之以尾閭欲坐望顯

報者或抑情忍欲割棄榮願而嗜好常在耳目之

前所希在數十年之後又恐兩失內懷猶豫心戰

於內物誘於外交賒相傾如此復敗者夫至物微

妙可以理知難以目識譬猶豫章生七年然後可
覺耳今以躁競之心涉希靜之塗意速而事遲望
近而應遠故莫能相終夫悠悠者既未效不求而
求者以不專喪業偏恃者以不兼無功追術者以
小道自溺凡若此類故欲之者萬無一能成也善
養生者則不然矣清虛靜泰少私寡欲知名位之
傷德故忽而不營非欲而彊禁也識厚味之害性
故棄而弗顧非貪而後抑也外物以累心不存神
氣以醇白獨著曠然無憂患寂然無思慮又守之
以一養之以和和理日濟同乎大順然後蒸以靈

芝潤以醴泉晞以朝陽緩以五絃無爲自得體妙
心玄忘歡而後樂足遺生而後身存若此以往恣
可與羨門比壽王喬等年何爲其無有哉羨門王喬並古仙人名

莊子曰吾生也有涯而知也無涯以有涯隨無涯
殆已已而爲知者殆而已矣爲善無近名爲惡無
近刑緣順也督也也以爲經可以保身可以全生可以
養親可以盡年庖丁爲文惠君解牛手之所觸動
肩之所倚足之所履膝之所踣也微曲也春然嚮然奏
進刀騞然用刀之聲莫不中音合於桑林樂之舞

乃中經首樂名之會文惠君曰諱善哉技蓋到此乎

庖丁釋捨也刀對曰臣之所好者道也進于技矣始

臣之解牛之時所見無非牛者三年之後未嘗見

全牛也方今之時臣以神遇而不以目視官知止

而神欲行依乎天理天然之理批擊也大卻骨肉交際之處也

導大窾空也因其固然技經肯綮著處也之未嘗而

況大軋大骨也乎良庖歲更刀割也族庖衆人之為庖者也

月更刀折也今臣之刀十九年矣所解數千牛矣

而刀刃若新發於硎彼節者有閒而刀刃者無厚

以無厚入有閒恢恢乎其於游刃必有餘地矣是

以十九年而刀刃若新發於硎雖然每至於族

言牛身筋骨聚會之地也吾見其難為怵然為戒視爲止行爲

遲動刀甚微謏然忽然之意已解如土委地提刀

而立爲之四顧爲之躊躇滿志善刀而藏之好刀好也

其刀藏也文惠君曰善哉吾聞庖丁之言得養生焉

抱朴子曰仙經曰養生以不傷爲本或問曰所謂傷

之者其非色慾之間乎抱朴子曰亦何獨斯哉才

所不逮而因思之傷也力所不勝而強舉之傷也

深愛重患傷也悲哀憔悴傷也喜樂過度傷也汲

失時傷也挽弓引弩傷也沈醉嘔吐傷也飲食卽臥傷也跳走喘乏傷也歡呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡則早亡早亡非道也是以養生之方唾不及遠行不疾步耳不極聽目不極視坐不至久立不至疲臥不至懽先寒而衣先熱而解不欲極饑而食食不過飽不欲極渴而飲飲不過多凡食過則結積聚飲過則成痰癖不欲甚勞甚逸不欲起晚不欲汗流不欲多睡不欲奔車走馬不欲極目遠望不欲多啖生冷不欲飲酒當風不欲數數沐浴不欲廣志遠願不欲規造異巧冬不欲

極溫夏不欲竅涼不露臥星下不眠中見肩大寒大熱大風大霧皆不欲胃之五味入口不欲偏多故酸多傷脾苦多傷肺辛多傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此五味尅五臟五行自然之理也凡言傷者亦不便覺也謂久則壽損耳是以善攝生者臥起有四時之早晚興居有至和之常制調利筋骨有偃仰之方杜疾閑邪有吞吐之術流行榮衛有補瀉之法節宣勞佚有與奪之要忍怒以全陰氣抑喜以養陽氣然後先將服神木以救虧缺後服金丹以定無窮長生之理盡於此矣

陶真人衛生歌曰

或以爲真西山作

萬物惟人爲最貴百歲

光陰如旅寄自非雷意修養中未免病苦爲心累

何必餐霞餌大藥妄意延齡等龜鶴但於飲食嗜

慾間去其甚者卽安樂食後徐徐行百步兩手摩

脇并腹肚須臾轉手摩腎堂謂之運動水與土仰

面仍呵三四呵自然食毒氣消磨醉眠飽臥俱無

益渴飲饑餐猶戒多食不欲粗并欲速寧可少餐

相接續若教一飽頓充腸損氣損脾非是福生冷

粘膩筋勒物自死禽獸皆勿食饅頭閉氣宜少餐

生膾偏招脾胃疾鮮醬胎卵兼油膩陳臭醃藏皆

陰類老年切莫喜食之是借寇兵無以異炙燔之

物須冷喫不然損齒傷血脉飢食常宜中脘前向

夜須防滯胸膈飲酒莫教令大醉大醉傷神損心

志酒渴飲水并喫茶腰脚自茲成重墜當聞避風

如避箭坐臥須教預防患況因飲一作食後毛孔開

風纔一作入成癰瘻不問四時俱煖酒大熱又一作不

須難向一作入一作口五味偏多不益入恐隨肺腑成殃

咎視聽行坐不必久五勞七傷從此有四肢亦欲

常小勞譬如戶樞終不朽臥不厭縮覺貴舒飽則

入浴饑則梳梳多浴少益心目默寢暗眠神晏如

四時惟夏難將攝伏陰在內腹冷滑補腎湯藥不可無食物稍冷休哺啜心旺腎衰何所忌特忌疏通泄精氣寢處尤宜綿密間宴居靜慮和心意氣沐浴盥漱皆暖水臥冷枕涼皆勿喜瓜茄生菜不宜食豈獨秋來多瘡痂伏陽在內三冬月切忌汗多陽氣泄陰霧之中毋遠行暴雨震雷宜速避道家更有頤生旨第一令人少瞋恚秋冬日出始求衣春夏雞鳴宜早起子後寅前睡覺來瞋目叩齒二七回吸新吐故無令緩二字一語咽一作嚥嗽玉泉還養胎摩熱手心熨兩眼仍更指擦額與面中

一作指時將摩鼻頻一作左右耳眼一作摩數遍

更能乾浴遍身間按胠暗一作須臾兩肩一作縱

有風勞諸冷氣何憂腰背復拘攣噓呵呼吸吹及

咽行炁之人分六字果能依用力其間斷然百病

皆可治情欲二字一雖云屬少年稍知節養二字一

搏自無愆固精莫妄傷神氣莫使苞羽火中燃有

能操履長方正於名無貪利無競縱向邪魔路上

行一作縱向歌百行一作周身自一作無病

孫真人衛生歌曰天地之間人為貴頭象天兮足象

地父母遺體宜保之洪範五福壽為最衛生切要

知三戒大怒大怒并大醉三者若還有一焉須防
損失真元氣欲求長生須戒性火不出兮心自定
木還能一作去去火不成灰人能戒性還延命貪慾無
窮忘卻精用心不已失走一作元元神勞形散盡中和
氣更仗何能任此身心若太費費則勞竭一作形若
太勞勞則怯神若太傷傷則虛氣若太損損則絕
世人欲識衛生道喜樂有常曠怒少心誠意正思
慮除順理修身去煩惱春虛明目夏可心秋咽冬
吹肺腎寧四季常長一作呼脾化食三焦嚕出舒一作
熱難停當一作髮安多梳氣安鍊齒安數叩津安

子欲不死修崑崙雙手揩摩常在面春月少酸宜
食甘冬月宜苦不宜鹹夏月增辛聊減苦秋來辛
減少加酸季月可鹹甘略戒自然五臟促平安若
能全減身康健滋味偏多無病難春寒莫教綿衣
薄夏月汗多須換暑秋冬覺冷一作漸加添莫待
病生纔服藥惟有夏月難調理伏陰在內忌冰作
水瓜桃生冷宜少餐免至秋冬成瘡痢心旺腎
衰色宜避養腎固精當節制常令充實勿空虛日
食須知忌油膩太飽傷神饑傷胃太渴傷血多傷
氣饑餐渴飲莫太過免致膨脹損中心肺醉後強飲

飽強食去此二者不生疾人資飲食以養生去其
甚者自安逸一作通食後須行百步多手摩臍腹食
消磨夜半靈根灌清水丹田濁氣切須呵飲酒可
以陶情性劇飲過多防有病肺為華蓋倘受傷咳
嗽勞神能損命慎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臥防風
吹腦後腦內受風人不壽更兼醉飽臥風中風入
五內成災咎鴈有序兮犬有義黑鯉朝北知臣禮
人無禮義反食之天地鬼神俱不喜養體須當節
五辛五辛不節反傷身莫教引動虛陽發精竭

一作枯百病侵不問在家併在外若遇迅雷屋
大急空端肅畏天威靜坐澄心須謹戒恩愛牽纏
不自由利名縈絆幾時休放寬步子留餘福免致
中年早白頭頂天立地非容易飽食煖衣寧不愧
思量難報罔極恩朝夕焚香拜一作謝天地身安壽
永事如何胸次平夷積善多惜命惜身兼惜氣請
君熟玩衛生歌

壽親養老新書云安樂之道惟善保養者得之孟子
曰我善養吾浩然之氣太乙真人曰一者少言語
養內氣二者戒色慾養精氣三者薄滋味養血氣

四者燕津液養臟氣五者莫瞋怒養肝氣六者美
飲食養胃氣七者少思慮養心氣人由氣生氣由
神住養氣全神可得真道凡在萬形之中所保者
莫先於元氣攝養之道莫若守中實內以陶和將
護之方須在閑旦安不忘危聖人預戒老人尤不
可不慎也春秋冬夏四時陰陽生病起於過用五
藏受氣蓋有常分不遵其性而強云爲用之過耗
是以病生善養生者保守真元外邪客氣不得而
干之至於藥餌往往招徠真氣之藥少攻伐和氣
之藥多故善服藥者不如善保養康節先生詩云

爽口物多終作疾快心事過必爲殃知君病後能
服藥不若病前能自防

司馬承禎養生書曰齋戒者非蔬茹飲食而已裸身
者非湯浴垢垢而已蓋其法在節食調中磨擦腸
外者也夫人稟五行之氣而食五行之物而實自
胞胎有形也呼吸精血豈可太食而求長生但世
人不知休糧服氣道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
飢即食食勿令飽此所謂調中也百味未成熟勿
食五未太熟勿食腐敗閉氣之物勿食此皆宜戒

也手常摩擦皮膚溫熱去冷氣此所謂陽外也久坐立久勞役皆宜戒也此是形骸調理之法形堅則氣全是以齋戒爲漸門之首也夫

憂思傷心重寒傷肺忿怒傷肝醉以入房汗出當風傷脾用力過度若入房汗出浴則傷腎此內外三部之所生病也

靈樞百病始生篇

養生要訣曰能攝生者當先除六害然後可以延駐何名六害一曰薄名利二曰禁聲色三曰廉貨財四曰損滋味五曰屏虛妄六曰除嫉妒六者若存則養生之道徒設耳益未見其有益也

千金方仲長統曰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醺內不出遊外不返王公得之於上豪傑馳之於外及至生產不時字育太早或童孺而擅氣或疾病而構精精氣薄惡血脉不充既出胞藏養護無法又蒸以綿繢燠之以五味胎傷孩病而脆未得堅剛復縱情欲重重相生病病相孕國無良醫醫無審術姦佐其間過謬常有會有一疾莫能自免當今少百歲之人者豈非所習不純正也

神仙傳彭祖曰養壽之道但莫傷之而已夫冬溫夏涼不失四時之和所以適身也美色淑姿幽閑娛樂不致思慾之惑所以通神也車服威儀知足無求所以一志也八音五色以悅視聽所以導心也凡此皆以養壽而不能斟酌之者反以速患古之至人恐下才之子不識事宜流遷不還故絕其源故有上士別牀中士異被服藥百裏不如獨臥五音使人耳聾五味使人口爽苟能節宣其宜適抑揚其通塞者不以減奪得其益也凡此之類譬猶水火用之過當反爲害也

名醫方考曰世人益精專於補腎此求其末也經曰腎者主水受五藏六府之精而藏之故五藏盛乃能寫如斯言之則腎主藏精耳而生精之原固本于五藏六府也

宋太宗謂宰相曰朕每日所爲自有常節辰已間視事既罷便即觀書深夜就寢五鼓而起盛暑晝日亦未嘗寢乃至飲食亦不過度行之已甚覺有乏力人食飽無不昏濁倘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老子曰我命在我不在於天全係人之調適卿等亦當留

意無自輕於攝養也

楊文公談苑

王陽明曰今之調養者多是厚食濃味劇酣謔浪或竟日偃臥如是撓氣昏神長惰而召疾也豈攝養精神之謂哉務須絕飲酒薄滋味則氣自清寡思慮屏嗜慾則精自明定心氣少睡眠則神自澄君子未有不如此而謂之致力於學問者

惟蓬寤語曰人生類以眠臥爲晏息飲食爲頤養不知睡眠最不可嗜禪家以爲六慾之首嗜臥則損神氣飲食不可過多多能抑塞陽氣不能上升將以養生實以殘生也君子夙興夜寐常使清明在

躬淡餐少食常使腸胃清虛則神氣周流陰陽得

位此最養生之大要

千金方云夜勿過醉飽食勿精思爲勞苦事

起居時飲食節寒暑適則身利而壽命益起居不時

飲食不節寒暑不適則形體累而壽命損

管子

多少箴不知何人所作其詞云少飲酒多飯粥多茹

菜少食肉少開口多閉目多梳頭少洗浴少羣居

多獨宿多收書少積玉少取名多忍辱多行善少

干祿便宜勿再往好事不如無

陳繼儒岩棲幽事

五勞志勞思勞心勞憂勞瘦勞又五臟勞曰五勞

病源
候論

六極

氣極血極筋極骨極肌極精極

同上

七傷

大飽傷脾

大怒傷肝

強力舉重久坐溼

地傷腎

形寒寒飲傷肺

憂愁思慮傷心

風

雨寒暑傷形

大恐懼不節傷志

同上

呻吟語曰仁厚刻薄是修短關謙抑盈滿是禍福關

勤儉奢惰是貧富關係養縱欲是人鬼關

論語曰知者樂仁者壽

吳臨川曰予嘗觀天下之人凡氣溫和者壽質之慈

良者壽量之寬洪者壽貌之重厚者壽言之簡默

者壽蓋溫和也慈良也寬洪也重厚也簡默也

仁之一端其壽之長決非猛厲殘忍褊狹輕薄淺

躁者之所能及也

不責人即心無凝冰焦火之累

薛敬軒

養心氣

臞仙曰古之神聖之鑒能療人之心凡致斯疾皆原

於心調養失宜風寒之所感酒色之所傷也七情

六慾生於內陰陽二氣攻於外是謂病生於心害

攻於體也今只以入之易知易見者論之人心思

火久而體熱人心思冰久而體寒悚則髮豎驚則汗出懼則肉戰愧則面赤悲則淚生慌則心跳氣則麻痺言酸則垂涎言臭則吐唾言喜則笑言哀則哭笑則貌妍哭則貌媿又若日間有所見夜則龜夢有所思夜則詰語夢交合則精泄此皆因心而生也太白真人曰欲治其疾先治其心使病者盡去心中一切思想放下身心以我之天而合所事之天則自然心君泰寧性地平和平疾病自然安痊藥未至口病已忘矣

壽養叢書

司馬遷曰凡人所生者神也所託者形也神大用則

竭形大勞則敝形神離則死又曰神者生之本也

形者生之具也

出于史記太史公自序及漢書本傳

淮南子曰心者形之主也而神者心之寶也形勞而不休則蹶精用而不已則竭

梁劉勰新論曰形者生之器也心者形之主也神者

心之寶也故神靜而心和心和而形全

達生錄曰精氣神爲內三寶耳目口爲外三寶常使

內三寶不逐物而流外三寶不誘中而擾

壽養叢書曰耳耽淫聲目好美色口嗜滋味則五臟

搖動而不定血氣流蕩而不安精神飛馳而不守

正氣既散而邪淫之氣乘此生疾

讀書筆記曰彩色所以養目亦所以病目聲音所以養耳亦所以病耳耳目之視聽所以養心亦所以病心中則養過則病

劉瓛新論曰夫蜂蠆螫指則窮日煩擾蚊蟲啣膚則通宵失寐蚊蜂小害指膚外疾入山則避蜂蠆入室則驅蚊蠆何者以其害於體也嗜慾攻心正性顛倒嗜慾大害攻心內疾方於指膚亦以多也外疾之害輕於秋毫人知避之內疾之害重於泰山而莫之避是棄輕患而負重害不亦倒乎人有牛馬放逸不歸必知收之情慾放逸而不知收之不亦惑乎

又曰夫一哀一樂猶舉正性況萬物之衆而能拔擢以生心神哉故萬人彎弧以向一鵠鵠能無中乎萬物眩曜以惑一生生能無傷乎七竅者精神之戶牖也是以聖人清目而不視靜耳而不聽閉口而不言棄心而不慮

又曰將收情慾先歛五關五關者情慾之路嗜好之府也目愛絲色命曰伐性之斤耳樂淫聲命曰攻心之鼓口貪滋味命曰腐腸之藥鼻悅芳馨命曰

燻喉之燻身安輦駟命曰召覺之機此五者所以養生亦所以傷生耳目之於聲色鼻口之於芳味肌體之於安適其情一也然亦以之歿亦以之生新論元本無鼻關只有耳目口身今以古學彙纂所載補之

達生錄曰人身元氣入目中五臟精神亦聚於目故陰符經曰機在目道德經曰不見可欲使心不亂是以內養之法常要垂簾返觀內照降心於丹田中使神氣抱固大玄

古今醫統曰夫善養生者養內不善養生者養外養外者實外以充快悅澤貪欲恣情為務殊不知外實則內虛也

大抵靜坐寡慾自可延年辟如爐火置風中則易滅置靜室則難燼此是定理古今翰海

孟子曰養心莫善於寡慾○世經堂集常見欲卻病者求醫藥習修煉費盡心力卒無所補不知聖賢原自傳得有箇妙方孟子所謂寡慾是也凡人疾病那一件不由縱慾得來若能寡慾病豈有不去易頤卦之義亦如此

魏莊渠遺書曰惟聚精會神可以進德可以養生記云莊敬日強

老學菴筆記曰從舅唐仲俊年八十五六極康寧自言少時因讀千字文有所悟謂心動神疲四字也平生遇事未嘗動心故老而不衰

邵康節曰人之精神貴藏而用之苟徇於外則鮮有不敗者如利刃物來則剗之苟恃刃之利而求害乎物則刃與物俱傷矣

省心錄曰多慾則傷生

福壽全書曰溪山幽谷之人多高年者嗜慾少故也王昭素對于宋太祖云治世莫若愛民養身莫若寡慾

老子曰治人事莫如嗇嗇者有餘不盡用之意非解聖人之用神也靜靜則少費少費之謂嗇達生錄曰日間思慮多忙何也大凡應接事務要有個主宰故不先不後不緩不急雖千緒萬端主宰常定常是從容自在所謂天君泰然百體從令若無主宰便只奔放如何不忙

程子曰敬勝百邪

遵生八牋曰莊敬亦是保養身心元氣工夫邵子曰心一而不分則能應萬變此君子所以虛心而不動也

或問養性之要孫思邈曰天有盈虛人有屯危不自慎不能濟故養性必先知自慎也慎以畏爲本

唐書

千一錄孫思邈論養性之要以畏爲本一言蔽之矣

主天下者猶云如朽索之馭六馬泥士庶乎

凡人飽暖安樂縱情恣意以致夭折者多矣使辛苦

憂畏拂亂心志能謹畏無意外事可以永年孫思

邈論養性以憂畏爲本其言反復切甚正此謂也

續醫說

黃山谷贈送張叔和詩曰我提養生之四印君家所有更贈君百戰百勝不如一忍萬言萬當不如一

默無可揀擇眼界平不藏秋毫心地直我肱三折

得此盤

孫思邈曰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多思則神殆云云此十二多不除則榮衛失度而氣妄行喪生之本也

耳目日晝有一養生家云凡事能少長生不老

又曰多一言不如少一言增一事不如減一事

素問曰怒則氣逆甚則嘔血及殮泄故氣上矣喜則氣和志達營衛通利故氣緩矣悲則心系急肺布

葉舉而上焦不通營衛不散熱氣在中故氣消矣
恐則精卻卻則上焦閉閉則氣還還則下焦脹故
氣不行矣寒則腠理閉氣不行故氣收矣炅則腠
理開營衛通汗大泄故氣泄驚則心無所倚神無
所歸慮無所定故氣亂矣勞則喘息汗出外內皆
越故氣耗思則心有所存神有所歸正氣留而不
行故氣結矣 舉痛論

漢書東方朔曰樂太甚則陽溢哀太甚則陰損陰陽
變則心氣動心氣動則精神散而邪氣及

千金方曰愁憂思慮則傷心心傷則善驚喜忘善怒

遵生八牋曰唐書有云多記損心多語耗氣唐劉涓子之語也

心氣內損形神外散初雖無覺久則為弊

養生訣曰去暴怒以養其性少思慮以養其神省言

語以養其氣絕思慾以養其心

張魯叟曰日用之物不必求美皆以惜吾精神所見
之人不可責備皆以養吾元氣

張文潛藥戒曰天下之理有甚快於余心者其末也
必有傷於無傷於其終則無望於快吾心

善誘文曰快心事過必為殃一時快意事過傷身

胡廬山曰凡事必使可加酒飲微醉花看半開正此

意今人事事求滿足必到無可加處不知世事到無可加處便可憂

達生錄曰得便宜事不可再作得便宜處不可再往又曰爽口物多終作疾快心事過定爲殃

仕學規範曰林英年七十氣貌不衰如四五十歲人或問何術致此英曰但平生不會煩惱明日無飯喫亦不憂事至則遣之釋然不留胸中

又孫公談圖

朱子曰病中不宜思慮凡百可且一切放下專以存心養氣爲務

薛氏醫案曰凡抱病者切不可須憂鬱只要調治無差

確守而久服之俟之歲時雖有此惡候恐未必遂

殞厥命也此予親患親試者特書此以告後人

程子與邢和叔曰吾嘗常須愛養精力精力稍不足

則倦所臨事皆勉強而無誠意接賓客語言尚可

見況臨大事乎

朱子曰大抵中年以後爲學且須愛惜精神如某在

官所亦不敢屑屑留情細務者正恐耗了精神忽

有大事來卽無以待之

採蘭雜志曰薛若社好讀書往往徹夜一日遇比丘

告之曰夜半不臥則血不歸心君雖好學恐非延

益之道

明古廉李氏曰三更是陰陽交代時讀書宜一更即止過此時則次早無精神

古今醫統曰凡人夜則血歸於肝肝爲宿血之藏過三更不睡則朝旦面色黃燥意思荒浪以血不得歸故也若肝氣和則血脈流通津液暢潤

醫學入門曰夜讀久則血不歸肝而火衝頭目朝旦面黃

歐陽永叔試筆曰藏精於晦則明養神以靜則安晦所以畜用靜所以應動善畜者不竭善應者無窮

此君子修身治人之術然性近者得之易也

吳臨川曰艸木不斂其液則不能以敷榮昆蟲不養其身則不能以振奮此人之所以貴於復而復之所以貴于靜也

藥第二義 凡人一罹病網久支床第卽神思性情亦幾爲之磨竭不堪矣至延明醫餌善藥猶是第二義必先閒卻心身忘情思慮恬靜勿躁語默雍容一切事務漠不相聞起居得宜飲食擇美脫著隨時勿近佳麗勿戀娛悅勿過幽寂火亦易起既得保養之力然後佐以良劑勤服不輟自有甦起

養生論卷二

之期

軒岐救正論

貝原先生叢書論卷之一

終

養生編

二



187294

大正7.3.31

貝原先生養生論卷之二

富士川游寄贈

竹田定直編次

節飲食

程子曰慎言語以養其德節飲食以養其體事之至近而所繫至大者莫過於言語飲食

朱子曰諺云禍從口出病從口入甚好此語前輩會用以解頤之象慎言語節飲食

王氏曰易之頤君子以節飲食蓋疾病之起本於氣體之不和始於飲食之不節蓋飲食人之本也本得其養無物不長本失其養無物不消於無事之

時而順道之有道疾病何自至哉此食醫所以設

也

周禮集說

丹溪飲食箴曰人身之貴父母遺體爲口傷身滔滔皆是人有此身飢渴游興迺作飲食以遂其生耽彼昧者因縱口味五味之過疾病蜂起病之生也其機甚微饒涎所牽忽而不思病之成也飲食俱廢憂貽父母醫禱百計山野貧賤淡薄是謂動作不衰此身亦安均氣同體我獨多病悔悟一萌塵開鏡淨曰節飲食易之象辭養小失大孟子所譏口能致病亦敗爾德守口如瓶服之無斃

尹真人曰三慾者食慾睡慾色慾三慾之中食慾爲根吃得飽則昏睡多起色心止可吃二分飯氣候自然順暢

古今醫統曰百病橫天多由飲食飲食之患過於聲色聲色可絕而踰飲食不可廢一日爲益亦多爲患亦多

郝敬時習新知曰飲食難節甚于色慾管子曰食莫妙于勿飽邇言至教

宛丘張耒明道雜志曰食取補氣不饑卽已飽生衆疾至用藥物消化尤傷和也

福壽全書曰世間事須留餘地有餘地即動轉自如如飲食不節若過醉飽使腹中無復餘地真氣不舒往往致病甚至悶絕而死者有之

達生錄曰四百四種病宿食爲根本

延命錄曰飲以養陽食以養陰食宜常少亦勿令虛不饑強食則脾勞不渴強飲則胃脹冬則朝勿令虛夏則晝勿令飽

千金方曰不欲極饑而食食不可過飽不欲極渴而飲飲不欲過多饑食過多則結積聚渴飲過多則成痰滯

居家必用曰善治病者不如善慎疾善治藥者不如善治食

達生錄曰怒後不可便食食後不可發怒

又曰寧可飽中飢不可飢中飽寧可穀勝肉不可肉勝穀寧可夜飢不可夜飽

又曰大飢不大食大渴不大飲恐血氣不常卒然不救

又曰飲食不可過多不可太速

千金方曰善養性者先饑而食先渴而飲食欲數而少不欲頓而多則難消也常欲令如飽中饑饑中

飽耳蓋飽則傷肺饑則傷氣鹹則傷筋酸則傷骨
故每學淡食食當熟嚼使米脂入腹勿使酒脂入
腹人之當食須去煩惱暴數為煩
侵觸為惱如食五味必不
得暴噀多令人神驚夜夢飛揚每食不用重肉喜
生百病常須少食肉多食飯及少菹菜并勿食生
菜生米小豆陳臭物勿飲濁酒食麪使塞氣孔勿
食生肉傷胃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

又曰魚肉果實取益人者而食之凡常飲食每令節
儉若貪味多餐臨盤大飽食訖覺腹中膨脹短氣

或致暴疾仍為霍亂夫在身所以多疾者皆因春
夏取冷大過飲食不節故也又魚膾諸腥冷之物
多損於人斷之益善

又曰勿食一切腦大損人

居家必用曰飲食務取益人者

內經曰五穀為養五畜為益五果為助五菜為充藏氣

法時
論

又曰五味所禁辛走氣氣病毋多食辛鹹走血血病
毋多食鹹苦走骨骨病毋多食苦甘走肉肉病毋
多食甘酸走筋筋病毋多食酸是謂五禁無令多

食宣明五氣篇

又曰謹和五味骨正筋柔氣血以流腠理以密生氣通天

論

千金方曰五味不欲偏多故酸多則傷脾苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此五味剋五藏五行自然之理也

達生錄曰凡五味俱不宜過食淡薄令人神爽氣清少病甘多傷脾苦多傷心鹹多傷腎酸多傷肝辛多傷肺況醬醋之味皆人爲之過食尤能傷人直定
竊按千金方之說以五味所剋言之即靈樞五味論所謂五味之走各有病及大素五藏之蕙蘊

生錄之說以五味所入言之即五味論五禁及素問宣明五氣篇之意兩說初不相悖

篤信今試之甘多停滯食氣酸多妨發生之氣苦多損胃氣辛多耗散真氣鹹多燥血液

論語曰食不厭精膾不厭細食饅而餽魚飪而肉敗不食色惡不食臭惡不食失飪不食不時不食割不正不食不得其醬不食肉雖多不使勝食氣惟酒無量不及亂朱子曰醬非今所謂醬如內則中數般醬

李時珍曰不得醬不食亦兼取其殺飲食百藥毒也饒雙峰曰古之制飲食者使人食某物則用其醬必有意義不是氣味相宜必是相制不得之則非特

不備食之亦必有害故不食也

北山陳氏曰聞之老壽者言人得元氣以生穀氣以養肉氣以輔肉氣勝則滯穀氣穀氣勝則滯元氣元氣充行者壽夫子不使多肉勝穀食氣者養生之理當然也

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

生矣

東垣脾胃將理法曰切禁淫麪如食之覺快勿禁

論

李笠翁閑情偶寄曰本性酷好之物可以當藥又曰飲食道膾不如肉肉不如蔬

簡便諸方曰白蘿蔔生者耗血不可食若折去青葉連硬梗煮熟食之最清痰健脾又能理氣可常食也脾虛多痰之人尤宜煮熟常食

李廷飛曰水滴肺肉食之或癰疽生惡瘡又簷下雨滴菜亦有毒不可食之

李時珍食物本草註云凡飲食不宜錯雜物性之相反甚多一或犯之輕則致病重則殞身不可不慎知者避之

癸辛志載感慈菴僧得奇蕈事死者十餘人凡蕈之奇且大者有毒無疑輩受溼熱之氣謹疾者宜詳之兩河初夏生磨菰卽蕈也極大者亦不可食惟種出者無毒

月令廣義曰米麪團餅難剋化極能傷脾

達生錄曰雞卵多食動氣動風有毒醋解之

又曰戒滿意之食省爽口之味

又曰蔬食菜羹歡然一飽鳥啣鼠盜勿食其遺焉殺勿食家殺勿食聞殺勿食見殺勿食勿以口食巧設網罟勿以味失咎責烹調一粥一菜情所從來

一顆一粒不忍狼籍

又曰東坡居士在黃州嘗書云自今已往早晚飲食不過一爵一肉有尊客則三之可損不可增召我者預以此告一曰安分以養福二曰寬胃以養氣三曰省費以養財

張耒續明道雜志曰世言眉毫不如耳毫耳毫不如老饕此言老人饕餮嗜飲食最年老之相也此語未必然某見數老人皆飲食至少其說亦有理內侍張茂則每食不過麤飯一盞許濃膩之物絕不向口老而安寧年八十餘卒茂則每勸人必曰且

少食無大飽王哲龍圖造食物必至精食不盡一
器食包子不過一二枚耳年八十卒臨老尤康強
精神不衰王爲余言食取補氣不饑卽已飽生衆
疾三用藥物消化尤傷和也劉几祕監食物尤薄
僅飽卽止亦年八十而卒劉監尤喜飲酒每飲酒
更不食物啖少菓實而已循州蘇侍郎每見某卽
勸令節食言食少卽藏氣流通而少疾蘇公貶瘴
鄉累年近六十而傳聞亦康健無疾益得其力也
蘇公飲酒而不服藥每與客食未飽已捨匕筯
朱子晚年親書一帖戒其子曰年來衰病多因飲食

過度以致近覺肉多爲害尤甚自丁巳正旦以往
早勉飯各不得過一肉如有肉羹不得更設肉飣
如是菜羹熟水下飯卽肉飣不得用大碟只用菜
碟大小一般勉食尤須減少不肉更佳一則寬胃
養氣一則節用省財庶幾全生盡年儉德避難之
萬一筌等如有愛親之心切宜淡體此意

當慶元二年朱子六十八歲

朱子名

篤信按

范忠宣公平主自奉養無重肉不擇滋味麤糲每退
食自公易衣短褐率以爲常親族子弟有請教者
公曰惟儉可以助廉惟恕可以成德

張莊簡性素清約見風俗奢靡益崇節儉以率子孫
書屏間曰客至留饌儉約適情殺隨有而設酒隨
量而傾雖新親不擡飯雖大賓不宰牲匪直戒奢
侈而可久亦將免煩勞以安生達生錄

養老新書曰倪正父曰魯直作食時五觀其言深切
可謂知慙愧者矣余嘗入一佛寺見僧持戒者每
食先淡喫三口第一以知飯之正味人食多以五
味雜之未有知正味者若淡食則本自甘美初不
假外味也第二思衣食之從來第三思農夫之艱
苦此則五觀中已備其義每食用此為法極為簡

易且先喫三口白飯已過半矣後所食者雖無羹
蔬亦自可了處貧之道也受食五觀一計功多少二量彼來處三付已德行

全缺應供三防心離過食等為宗四政事
良藥為療形枯五為成道業應受此食

又曰東坡云江南一老人年七十三狀貌氣力如四
五十人問其所得初無異術但言平生習不飲湯
水耳常人日飲數升吾日減數合只沾唇而已脾
胃惡溼飲少胃強氣盛液行自然不溼或冒暑遠
行亦不念水此可謂至言不煩

又曰陳書林云友人陳吳卿年六十二面色光澤扣
之以何道致此云常時絕不飲湯水雖羹汁亦少

呬參以坡公之說方審吳卿之言爲信

張介賓眞陰論曰嘗見多壽之人無不慎節生冷所以得全陽氣有老人亦喜涼者正以元陽本足故能受寒

醫說曰進士劉遁遇異人曰世人奉養往往倒置食冷物必飲湯將溫其脾又何溫之有不若未食冷物先飲湯溫之繼食冷卽無患

凡食先微吸取氣嚥一兩嚥乃食主無病又先食熱者次食溫煖者次食冷者此是養生法

李笠翁開情寓奇

東谷贅言曰人身以脾胃爲本然脾胃有好惡焉好

溫而惡寒好燥而惡溼好甘而惡苦好樂而惡憂好靜而惡思好熟而惡穢好軟脆而惡堅硬好鮮新而惡陳腐好精膩而惡粗糲攝生者能順其所好違所惡則脾胃和平疾斯寡矣

月令廣義曰臟腑喜芳潔而忌腥羶

遵生八牋曰凡食欲得恒溫煖宜入易銷勝於習冷達生錄曰飲食須用煖蓋脾胃喜溫不以冷熱犯又曰尤忌生冷硬物

壽養叢書曰凡人飲食無論四時常欲溫煖夏月伏陰在內煖食尤宜

又曰食熱物後不宜再食冷物食冷物後不宜再食熱物冷熱相激必患牙齒

又曰食鹹物後不得飲冷水喜失聲成戶咽

又曰熟食不宜熟嚼生食不宜麤吞

古今醫統曰淡食而徐飽者當有大益吾見牧羊者必驅之瘠土云草短而有味羊得細嚼則肥無疾羊猶爾況人乎

達生錄曰凡吃食雖細嚼細嚥以津液送之然後精味散於脾家華色充肌粗則祇爲糟粕填塞腸胃耳

又曰軟蒸飯爛煮肉少飲酒獨自宿此養生之妙法也

又曰夜飯減數口則穀食易消脾胃條暢氣自和矣朱子語類曰或云俗語夜飯減一口活得九十九曰

此出古樂府三叟詩

壽養叢書曰不欲夜食脾好音聲聞聲則動而磨食日入之後萬響都絕脾乃不磨食之則不易消則損胃

閑情寓寄曰倦時勿食防瞌睡也瞌睡則食停于中而不得下

正字通云勞倦合眼坐睡曰瞌睡

千金方曰觸寒來者寒未解食熱食成刺風人不得
夜食又曰夜勿過醉飽食

月令廣義曰早飯宜早午飯宜飽晚飯宜少

參贊書曰凡空腹勿食生菓

養生要訣曰莫喫空心茶休飲卯時酒更兼戌後飲
禁之當謹守

千金方曰飲酒不欲使多多則速吐之爲佳勿令至
醉卽終身百病不除久飲酒者腐爛腸胃漬髓蒸
筋傷神損壽

張本斯五湖漫聞曰余嘗於都大僕坐上見張翁一

百十三歲普福寺見王瀛洲一百二十歲毛間翁
一百三歲楊南峰八十九歲沈石田八十四歲吳
白樓八十五歲毛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施東岡
葉如巖耄耋動靜與壯年不異亦不飲酒此見酒
之不可以沈湎也

達生錄曰暮勿大醉恐酒毒停聚臟腑

古云節飲食以養其身吾獨怪夫耽麴蘖者韜精沈
飲爲長夜之歡擲雉呼盧須傾百斗竟醉矣乃
服葛根湯以解醒嗜滋味者恣意烹調羅肥甘於

几席盤食擺列不厭飫不休竟飽矣乃啜苦茗以消悶夫任情醉飽又憑茶葛二物以消磨是何異揖盜入門伏兵勦殺真以吾腹爲戰場損傷腸胃多矣與其消解於後孰若適可於前故節之一字當味也語窺今古

朱子曰飲酒但以半酣爲節可也

攝生雜忌篇曰古語云一日之忌暮無飽食一月之忌暮無大醉云云蓋謂暮乃偃息之時人若飽食則腹中空虛之地少空氣之居內以養形者寡癖瘕滯之患作矣故暮忌飽食謂之一日蓋日日

慎之也酒毒醅悍飲至大醉則毒氣必壞真氣沉暮醉而卧氣溢形止腸胃由之腐爛經絡以之橫解一時不覺久乃成疾雖少壯之人不可使一月之內有此一醉也況中年以往之人乎

弘景曰夫寒凝海惟酒不冰明其性熱獨冠羣物藥家多用以行其勢人飲多則體弊神昏是其有毒故也博物志云王肅張衡馬均三人冒霖晨行一人飲酒一人飽食一人空腹空腹者死飽食者病飲酒者健此酒勢辟惡勝於作食之効也

時珍曰酒天之美祿也麴麴之酒少飲則和血行氣

壯神禦寒消愁遣興痛飲則傷神耗血損胃亡精
生痰動火邵堯夫詩云美酒飲教微醉後此得飲
酒之妙所謂醉中趣壺中天者也若夫沈湎無度
醉以爲常者輕則致疾敗行甚則喪邦亡家而隕
軀命其害可勝言哉此大禹所以疏儀狄周公所
以著酒誥爲世範戒也

薛氏醫按云大約酒之爲物少飲則通經壯氣甚益
人多飲則助火生痰大傷人然舉盃忘懷誰能適
可則止者凡人疾病因酒而成者甚多竊見多飲
酒而少食穀者每每不壽蓋色之傷人也易見而

酒之中人也不知斷色猶易斷酒最難明知其害
而不能禁吾儕其猶猩猩也夫

三冬每早宜服藥酒一二杯立春則止百病不生情閑

寄寓

糟臘月泥封藏貯四時取用爲佳味鹹平溫中消食

殺魚腥去菜毒潤皮膚調臟腑

食物本草

本草綱目藏器曰茶苦寒久食令人瘦去人脂使人
不睡飲之宜熱冷則聚痰胡洽曰與樵同食令人
身重李廷飛曰大渴及酒後飲茶水入腎經令人
腰腳膀胱冷痛兼患水腫攣脾諸疾大抵飲茶宜

熱宜少不飲尤佳空腹最忌之

本草綱目李時珍云唐補闕母景休茶飲序云釋滯消壅一日之利暫佳瘠氣侵精終身之累斯大獲益則功歸茶力貽患則不謂茶災豈非福近易知禍遠難見乎又宋學士蘓軾茶說云除煩去膩世故不可無茶然暗中損人不少空心飲茶入鹽直入腎經且冷脾胃乃引賊入室也惟飲食後濃茶漱口既去煩膩而脾胃不知且苦能堅齒消蠹滋得飲茶之妙古人呼茗爲酪奴亦賤之也時珍早年氣盛每飲新茗必至數椀輕汗發而肌骨清頗

覺痛快中年胃氣漸損飲之即覺爲害不啻悶嘔惡即腹冷洩泄故備述諸說以警同好焉又濃茶能令人吐乃酸苦涌泄爲陰之義非其性能升也達生錄曰孫真人云慎勿將鹽去點茶分明引賊入其家恐傷腎也

東坡曰人固一日不可無茶然或有忌而不飲每食已輒以濃茶漱口煩膩既去而脾胃自清凡肉之在齒間者得茶滌之乃盡消縮不覺脫去不煩刺挑也而齒性便苦緣此漸堅密蠹毒自去矣然平用中下茶

居家必用曰茶令入瘦下焦虛冷惟飽食後一二盞不妨消渴也飢則尤不宜令人不眠

達生錄曰用水宜清忌濁易曰井泥不食謹之城市溝渠污水雜入井中成醎用須煎滾停頓俟醎下墜取上清水用之

又曰雨後水濁須搗桃杏仁連汁入水攪勻少時則渾濁墜底矣

又曰溫泉有毒切不可飲下有硫黃故令水熱

又曰屋漏水大有毒誤食必生惡疾以洗犬咬瘡可即愈

又曰熱湯須百沸過若半沸者食之病脹

又曰諸水日常所用人多忽之殊不知天之生人水穀以養之故曰水去則榮散穀消則衛亡水之於人不亦重乎故人之形體有厚薄年壽有長短多由於水土稟受滋養之不同驗之南北水土人物可見矣

凡人客寓或官邸初到地方水土不服先食豆腐則

漸漸調妥

時珍食
物本草

千金方嵇康曰穰歲多病饑年少疾信哉不虛是以關中土地俗好儉嗇厨膳餽羞不過茹醬而已其

人少病而壽江南嶺表其處饒足海陸饒餽無所
不備土俗多疾而人早夭北方仕子遊官至彼遇
其豐贍以爲福祐所臻是以尊卑長幼恣口食噉
夜長霍飽四體熱悶赤露眠卧宿食不消未逾暮
月大小皆病或患醉亂脚氣脹滿或寒熱瘧痢惡
核丁腫或癰疽痔痛或偏風狼退不知醫療以至
於死凡如此者比肩皆是惟云不習水土都不知
病之所由靜言思之可爲大息者也學者先須識
此以自誠慎

吳興沈穆石匏氏撰本草洞詮卷九曰煙草一名相

思草言人食之則時時思想不能離也味辛氣溫
有毒治寒溼痺消胸中痞隔痰塞開經絡結滯人
之腸胃筋脈惟喜通暢煙氣入口直循胃脈而行
自內達外四肢百骸無所不到其功有四一曰醒
能使之醉益火氣薰蒸表裡皆徹若飲酒然二曰
醉能使之醒益酒後啜之寬氣下痰餘醒頓解三
曰飢能使之飽四曰飽能使之饑蓋空腹食之充
然氣盛如飽飽後食之則飲食快然易消人遂以
之代酒代茗終日食之而不厭也然人之宗氣一
呼脈行三寸一吸脈行三寸晝夜一萬三千五百

息五十周於身脈行八百一十丈此自然之節度也藏府經絡皆稟氣於胃烟入胃中頃刻而周於身不循常度而有馱疾之勢是以氣道頓開通體俱快然火與元氣不兩立一勝則一負人之元氣豈堪此邪火終日薰灼乎勢必真氣日衰陰血日涸暗損天年人不覺耳凡病內痞外痺者藉其開通之力驅除寒溼痰滯亦有殊功若陰虛有火者得之是益之煩矣戒之按本草肇於神農本經三百六十種歷代名賢各有增益至明萬曆間蘄州李東壁著綱目一書廣之爲一千八百九十二種而大備矣然尚未載煙草迄今遂爲日用不離之物蓋天地之生物不窮人之用物亦無窮學者之格物又寧有窮耶

古吳蔣示吉仲芳氏醫意商曰烟氣味俱辛性熱有毒入手太陰足陽明二經善治凝寒能解瘴氣最消霧溼有此三功而從來本草未採者蓋霧溼之毒起于海山瘴之氣盛于山凝寒之苦極于北此三邪行至中土而毒微故解此三邪之藥亦不從中土生而無從載也自明季西洋人而以其種帶來中國至今處處有之而盛行焉其所以盛行者

借火力而行藥勢，辛先入肺，遍走經絡。微風暴寒，立可吹散，又能強行榮衛，驟開閉塞。寒者更之，暫熱飢者使之暫飽，倦者使之暫健，車塵馬足之下，風雨霜雪之口，用少而功速者，莫此爲便。故喜之者衆也，殊不知投之者病者，雖有熱毒而病當之矣。若平人而酷好之，我恐有頃刻之樂而爲終身之患也。何則？肺爲清淨之府，胃爲生化之源，惟與穀食相親，醇酒厚味尚能發熱，參苓白朮過則爲害。何況此燥熱之氣哉？但用之既少，功微而毒亦微，積之既久，功去而毒仍在，其害實非淺鮮也。同本

君子能不商其方以解其厄乎？

又曰：烟性熱，治之以寒，借火燥，治之以潤，定法也。烟筒爲烟煤所塞，用砂糖泡湯淋之，其煤盡消，蓋治烟毒之藥必加砂糖矣。北人曰：栝榔解烟毒，亦驗。總之熱毒發，在用泥漿和藥服，萬物歸于土而性解，用之亦可。

錢塘倪朱模純字本草彙言曰：烟草通利九竅之藥也。門吉士曰：此藥氣甚辛烈，得火然，取烟氣吸入喉中，大能禦霜露風雨之寒，辟山靈鬼神之氣，小兒食此能殺疳積。婦人食此能消癥痞。北人日用

為常客至，即然烟奉之，以申其敬。如氣滯食滯痰滯，飲滯一切寒凝不通之病，吸此即通。如陰虛吐血，肺燥勞瘵之人，勿胡用也。偶有食之，其氣閉悶，昏潰如死，則非善物可知矣。所以陰虛不足之人，不宜也。

定直按烟酒於本邦亦近世盛行，老少貴賤愛好，不厭其不嗜者什一。二耳雖似無甚害，而非善物，固如先輩所論。且吸烟者喜與古人云：口中津液是金，醴玉漿，故修養家以燕津為要。今日夜吸烟多睡而不已，則真氣豈不為之衰耗耶？良可惜也。

同食禁忌 猪肉忌生薑蕎麥胡椒梅子炒豆牛肉

麋鹿龜鼈鶴鵝 牛肉忌黍米韭菜生薑栗子

兔肉忌生薑橘皮芥末雞肉鹿肉獺肉 麋鹿忌

生菜雞雉蝦 雞肉雞子並忌胡椒芥末生蔥糯

米李子魚汁鯉魚兔肉獺肉鼈肉野雞 雉肉忌

蕎麥木耳蘑菇胡桃鮑魚鮎魚 野鴨忌胡桃木

耳 鴨子忌李子鼈肉 鶴鵝忌菌子木耳 雀

肉忌李子醬 鯽魚忌芥末蒜饅鹿肉 魚鮮忌

豆醬麥醬蒜綠豆 鱖魚忌乾笋 鼈肉忌莧菜

芥菜桃子鴨肉 螳螂忌柿子橘子軟棗 李子

忌蜜 橙橘忌獺肉 棗子忌蔥魚 枇杷忌熱麪 楊梅忌生蔥 銀杏忌鰻鱺 慈姑忌菜黃

○諸瓜忌油餅○黍米忌蜜○綠豆忌槌子殺人

○莧菜忌蕨○乾笋忌沙糖○胡桃忌酒本草綱目下同

并壁和醋食損齒○薄和醋食令人骨痿○蓼葉

和生魚食令人脫氣○小蒜同生魚食奪氣陰核

疼○大蒜作蠶以噉鱸肉損性命○紫蘆莖葉不

可同鯉魚食生毒瘡○葶石蠶與諸魚同食令人

吐○鯽魚同芹菜食成腫疾同雞肉雉肉鹿肉食

生癰疽與沙糖同食成疳蟲○鱣魚和蕎麥食失

音○鮓魚同野豬野雞食生癩○魚膾不可同瓜

食勿飲冷水生蟲○鮓肉有髮害人○諸鮓皆不

可合麥醬蜂蜜食○越瓜不可與鮓同食○炙鯉

魚烟入目損光○煮河豚忌煤炆落中○酒後食

芥及辣物緩筋骨○酒後飲茶傷腎臟○茗茶同

槌食身重

定直嘗聞之民間云以蕨粉為餽勿下綠豆食
燻鱸魚火中慎有木綿實並能殺人胡椒不可下
合沙菰米食及忌桃李實楊梅南瓜不可下和
魚膾食及忌鱸魚勿以松菰置儲米器中

諸果有毒 凡果未成核者食之令人發癰瘡及寒

熱凡果落地有惡蟲緣過者食之令人患九漏凡

果雙仁者有毒殺入凡瓜雙帶者有毒殺入凡果

忽有異常者根下必有毒蛇食之殺人

諸魚目有睫者目能開合者二目不同

白逆視者無眼者腦中白連珠者連鱗者白鬚者

腹下四字者形狀異常者並皆有毒

證類本草

諸鳥有毒 凡鳥自死目閉自死足不伸白鳥玄首

玄鳥白首三足四距六指四翼異形異色並不可

食食之殺人

諸肉有毒 六畜自死首北向六畜自死口不閉諸

獸赤足諸畜肉中有米星諸獸中毒箭死脯沾屋

漏米甕中肉脯諸肉經宿未煮脯曝不燥生肉不

斂水肉汁器盛閉氣並不可食殺人病入經夏

肺痿入陰成水病

妊娠食忌 妊娠食鰻鱺令胎有疾○懷孕人不可

食慈姑○產婦尤忌杏實○婦人月重來時食蓼

蒜喜為淋

以上並本草綱目摘取其關日用者

○食兔肉令子無聲

○食雞子乾魚令子多瘡○食桑椹鴨子令

子倒生○食雀肉飲酒令子心淫情亂不顧羞恥

○食雞肉糯米令子生寸白蟲○食雀肉豆醬令

子面生野黯○食鼈肉令子項短○食驢肉令子

延月○食水醬絕產

達生錄

○食鯉魚膾及雞子令

兒成疳多瘡○食螃蟹令子橫生○食豆醬合藿

香食之墮胎○食生薑令子多指生瘡○食鰾魚

令兒疳症證治

定直接妊娠食忌不止於此凡粘膩酸澁辛辣燥熱生食葷臭肥甘膏粱之類皆所不宜也每食乎淡微涼新鮮溫煖之物而可也苟犯禁則或墮胎或難產或令生子多疾尤慎之古云不食邪味則不正不食亦是胎教所係其可忽乎哉

本草陳藏器曰凡酒忌諸甜物時珍云酒後食芥及辣物緩人筋骨○篤信謂酒後飲燒酒或一時合飲皆能緩人筋骨爲煩悶且燒酒不可與熱物及炙豉同食飲又飲後不可喫熱物飲熱湯皆能爲患

喫麪而後忌吞酒酒能發麪煮麪條加酒則轉張大且雖歷一時之久不敗斷故食麪而後飲酒則腹脹大久而不消化足爲傷或曰食麪而後飲酒則消化非也篤信

琅琊代醉云余嘗聞人與六畜血氣相同故其肉補人功逾藥餌篤信曰中華人氣體強健與六畜肉相得有補益本邦人稟氣薄弱六畜肉堅硬氣厚重恐不易消化則非風土之所宜如脾胃強健之人則微啖之亦可也然過多復能生病且損傷人

吾聞之矣。漁家及魚肆市人常啖生魚多矣。其壽逾六十者少矣。以此見之多啖生魚有害于人身可知也。古語曰：山氣多壽，且山中之人啖魚少，所以益壽也。篤信下並同

或曰：每朝空腹吞溫米湯二三口，勿多飲，能開胃口，溫心腹，順血氣，蠲積滯，生津液，久服而得其效云。飲食本是養人之物，不可以害人；須取益人者而舍損人者，損益之間不可不揀擇而取捨也。大率溫補新鮮芳潔輕鬆熟煖脆軟味甘淡而性平和者皆能益人，可食也。生冷寒滑堅硬油膩陳腐腥穢及五味偏勝而性酷烈者皆能損人，不可食也。若夫衰老之人腸胃脆弱，飲食常易停滯，故受傷多矣。最宜禁啖此等物，苟習于壯盛時而不禁，或負其小康而不慎節，則忽受傷害，殞生命者往往有之。凡老人受暴疾而卒死，因食傷者十常八九，可不畏乎哉！

戒色慾

永嗣附

黃帝曰一陰一陽之謂道偏陰偏陽之謂疾陰陽不和若春無秋若冬無夏因而和之是爲聖度故聖人不絕男女和合之道貴于閉密以守天真耳神仙傳彭祖曰夫遠思強力傷人憂愁悲哀傷人喜樂過差忿怒不解傷人汲汲所願傷人陰陽不順傷人有所傷者數種而獨戒於房中豈不惑哉男女相成猶天地相生也有所導養神氣使人不失其和天地得交接之道故無終竟之限人失交接之道故有殘傷之期能避衆傷之事得陰陽之術則不死之道也天地晝分而夜合一歲三百六十五交而精氣和合故能生產萬物而不窮人能則之可以長存矣

丹溪色欲箴曰惟人之生與天地參坤道成文乾道成男配爲夫婦生育攸寄血氣方剛惟其時矣成之以禮接之以時父子之親其要在茲耽彼昧者徇情縱欲惟恐不及濟以燥毒氣陽血陰人身之神陰平陽秘我體長春血氣幾何而不自惜我之所生翻爲我賊女之耽兮其欲實多閨房之肅門庭之和士之耽兮其家自廢既惑厥德此身亦瘳

遠彼帷薄放心乃收飲食甘美身安病瘳

遵生八牋曰養生之方首先節慾夫元氣有限人慾無窮慾心一起熾若炎火能于慾念初萌卽強制之思其所爲如虎豹之墟幽冥之徑懼心一起而慾心自消

參贊書曰一度不泄一度火滅一度火滅一度添油若不制而縱情則是去其油故黃庭經云急守精室勿妄泄閉而寶之可長活

名醫論曰思慾無窮所願不得意淫於外爲白淫而下因是入房太甚宗筋縱弛

書云男子以精爲主女子以血爲主故精盛則思血盛則懷胎若孤陽絕陰獨陰無陽慾心熾而不遂則陰陽交爭乍寒乍熱久而爲勞

彭祖曰男不可無女女不可無男若念頭真正無可思者大佳長年也又曰人能一月再泄精一歲止二十四泄得壽一百歲

千金方曰善攝生者凡覺陽事輒盛必謹而抑之不可縱心竭意以自賊也

齊大夫褚澄曰羸女則養血宜及時而嫁弱男則節色宜待壯而婚又曰男破陽太早則傷其精氣女

破陰太早則傷其血脈。又云精未通而御女以通其精則五臟有不滿之處異日有難狀之疾。又云未笄之女天癸始至已近男色陰氣早泄未完而傷。又云童男室女積想在心思慮過常多致苛損男則神色先敗女則月水先閉。

達生錄曰男子年未二十者精氣未足而慾火易動切宜謹慎。

或問抱朴子曰傷生者豈非色慾之間乎曰然長生之要其在房中上士知之可以延年祛病其次不以自伐下愚縱慾必損壽也故古人恒有節度二

十歲以前二日復二十歲以後三日復三十歲以後五日復四十歲以後十日復五十歲以後一月復六十歲以後五箇月方復六十四歲真精閉蓋時加搏節保惜真元以爲身命之主不然雖勤於吐納導引藥餌之術而根本不固終無益也。

抱朴子

千金方曰人年二十者四日一泄三十者八日一泄四十者十六日一泄五十者二十日一泄六十者閉精勿泄若體力猶壯者一月一泄凡人氣力自有盛而過人者亦不可抑忍久而不泄致生難疽若年過六十強有數旬不得交合意中平平者自

可閑固也

素女曰人年二十者四日一泄三十者八日一泄四十者十六日一泄五十者二十日一泄此法語也

所稟者厚食飲多精力健或必過其度譬之井焉

源深流長雖隨汲隨滿又懼其竭也若所稟者薄

元氣本弱又食減精耗願強而為之是怯夫而試

馮婦之術適以投虎牙耳愈弱者亦須禁止不可

依此施泄醫統古今

定直按抱朴子說御女之節度比千金方為差多宜以千金方為法夫人各有強弱羸壯交合之度不可一律而定矣古人言其數者依平常之資質姑立中制耳醫統所論尤確況今俗

受之薄不及古遠矣交接之度愈少愈佳苟不量其虛實而偏拘日數則吾恐有過度而傷身者所謂怯夫而試馮婦之術慎之慎之凡男女之配出於天理人情之不容已焉故夫婦居室人之大倫也其為道也上奉宗廟中御家政下廣後嗣是而已矣非以中莠為宴遊娛樂之地也今人以薄弱之身縱慾專情而殞身損壽甚則放蕩淫佚而喪家覆宗可哀哉又按抱朴子曰二十歲以前一日復此時血氣方盛以宜然而千金方只言二十已後而不言以前恐有以也蓋男子二十八而天癸至雖然古人必待弱冠而後始許婚娶夫二十以前生機之盛如火始然泉始達其勢沛然而其慾難遏然精氣未克體力未完於是慎則戕賊其真元無以為發生之本如夫強實之人當時雖不覺暗損其天年沉弱質萎體豈能免天札乎吾嘗聞之同邑良醫鶴原雲鴻子人之死生係真元之存亡故雖有危急之證候而根本尚在者其疾多愈若夫失攝之身根本已撥邪氣易乘一遇強暴之病則藥餌難及豈可不慎歟然真元之虧損

多緣少年之不慎譬如竹胎其初生窠壁衝墻日長數尺其勢不可禦也然其軟脆柔弱往往有風雨所摧兒童所摘而不得成者至其老大則霜露不能侵力士不能折此克其體也在人亦然如少年之不可恃生機之盛矣泄未克之也故少年之人不可恃生機之盛矣泄未克之精此所以固根本也苟不慎則中道必夭焉千金方不云二十以前者益亦此之由歟至其壯大之後則氣體雖克實生機日衰之猶勁竿無復長之勢矣壯大之人亦須不可恃其克實而損已衰之精也保生之人宜慎之定直又聞之鶴原氏云人有精力逾常人自少至老任情行慾而不受傷者弱質之人不自量而強習之則其害亦不旋踵矣又有受氣尤薄交接未數而見陰虛之証候者自謂交接稀少必非腎水之虛耗而忌滋潤之劑是亦惑也夫天性薄弱之人有次之交接當常人之十次者或有侵禁忌而不知者此其虛損不可必以交接之多少論之也且真氣之虛損不獨止房中愁思憂恐暗耗真元者愈於聲色之傷矣不察之而

謂非陰虛不亦悞乎然向所謂精力逾人者如調護則其餘過於上壽亦不可知其為任情妄行纔終於耆艾而不能盡其天年耳若夫薄弱之人亦調護得宜則當至中下之壽而免夭折是所宜深思也茲錄所聞以示同志云

丹溪陽有餘陰不足論曰主閉藏者腎也司疎泄者

肝也二藏皆有相火而其系上屬於心心君火也為物所感則易動心動則相火亦動動則精自走相火翕然而起雖不交會亦暗流而疎泄矣所以聖賢只是教人收心養心其冒濫矣天地以五行更迭衰旺而成四時人之五臟六腑亦應之而衰旺四月屬二五月屬午為火大旺火為肺金之夫

火旺則金衰六月屬未爲土大旺土爲水之夫土旺則水衰沉腎水常藉肺金爲母以補助其不足故內經諄諄於資其化源也古人於夏必獨宿而淡味就兢業業於愛護也保養金水二臟正嫌火土之旺爾內經曰冬不藏精者春必病溫十月屬亥十一月屬子正火氣潛伏閉藏以養其本然之真而爲來春發生升動之本若於此時恣嗜欲以自戕賊至春升之際下無根本陽氣輕浮必有溫熱之病夫夏月火土之旺冬月火氣之伏此論一年之虛耳若上弦前下弦後月廓月空亦爲一月

之虛大風大霧虹蜺飛電暴寒暴熱日月薄蝕憂愁忿怒驚恐悲哀醉飽勞倦謀慮勤動又首爲一日之虛若病患初退瘡瘍正作尤不止於一日之虛今人多有春末夏初患頭痛腳軟食少體熱仲景謂春夏劇秋冬差而脈弦大者正世俗所謂注夏病若犯此四者之虛似難免此夫當壯年便有老態仰事俯育一切隳壞興言至此深可驚懼古人謂不見所欲使心不亂夫以溫柔之盛於體膏音之盛於耳顏色之盛於目馨香之盛於鼻誰是鐵漢心不爲之動也善攝生者於此五箇月出居

於外苟值一月之虛亦宜暫遠帷幕各自珍重保
全天和期無負敬身之教幸甚

千金方房中補益說曰

八十年至四十須行

諸房中

之術夫房中之術其道甚近而人莫能行其法一
夕御十人閉固爲謹此房中之術畢矣兼之藥餌
四時勿絕則氣力百倍而智慧日新凡御女之道
不欲令氣未感動陽氣微弱卽交合必須先徐徐
調和使神和意感良久乃可令得陰氣云云進退
欲令疎遲情動而止不可高自投擲但數交而慎
密者諸病皆愈能百接而不施瀉者長生矣凡人

習交合之時常以鼻多引氣口微吐氣自然益矣

丹溪房中補益論曰或問千金方有房中補益法可

用否予應之曰傳曰吉凶悔吝生乎動故人之疾

病亦生於動其動之極也病而死矣人之有生心

爲火居上腎爲水居下水能升而火能降一升一

降無有窮已故生意存焉水之體靜火之體動動

易而靜難聖人於此未嘗妄言也儒者立教曰正

心收心養心皆所以防此火之動於妄也醫者立

教恬澹虛無精神內守亦所以遏此火之動於妄

也蓋相火藏於肝腎陰分君火不妄動相火惟有

稟命乎位而已焉有燔灼之虐酸飛走之狂勢也哉易兌取象於少女兌說也遇少男艮爲咸咸無心之感也艮止也房中之法有艮止之義焉若艮而不止徒有戕賊何補益之有竊詳千金之意彼壯年貪縱者水之體非向日之靜也故著房中之法爲補益之助此可用於質壯心靜遇敵不動之人也苟無聖賢之心神仙之骨未易爲也女法水男法火水能制火一樂於與一樂於取此自然之理也若以房中爲補殺入多矣況中古以下風俗日偷資稟日薄說夢向癡難矣哉

格致餘論

素問曰因而強力腎氣乃傷高骨乃壞註云強力入

房也強力入房則精耗精耗則腎傷腎傷則髓氣

內枯腰痛不能俛仰

古今醫統下同

○書云陰痿不能快

欲強服丹石以助陽腎水枯竭心火如焚五藏乾

燥消渴至○強勉房勞以成精極體瘦在羸驚悸

夢遺便濁陰痿裏急面黑耳聾○眞人曰養性之

道莫強所不能堪爾○抱朴子曰才不迫強思之

力不勝強舉之傷也甚矣強之一字眞戕生伐壽

之本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況慾乎慾而強元精去

神氣散戒之。○書云飽食過度房室勞損血氣流溢滲入大腸時下清血腹痛病名腸癖。○大醉入房氣竭肝傷丈夫則精液衰少陰痿不起女子則月事衰微惡血淹留生惡瘡。○燃燈燭行房終身之忌。○忿怒中盡力房事精虛氣損發爲癰疽恐懼中入房陰陽偏虛發厥自汗盜汗積而成勞。○遠行疲乏入房爲五勞虛損。○月事未絕而交接生白駁又冷氣入內身面痿黃不產。○金瘡未瘥而交會動於血氣令瘡敗壞。○忍小便入房者得淋莖中痛面失血色或致胞轉臍下急痛死。○服腦麝入房者關竅開通真氣走散重則虛眩輕則腹瀉。○本草云多食胡入房傷肝面黑無光。胡即蒜也

○書云入房汗出中以勞風。○赤目當忌房事免內障。○時病未復犯者舌出數寸死。

千金方曰御女之法交會者當避丙丁日及弦望晦朔大風大雨大霧大寒大暑雷電霹靂天地晦冥日月薄蝕虹蜺地動若御女則損人神不吉損男百倍令女得病有子必顛癡頑愚瘡痘鰥賸變跛盲眇多病短壽不孝不仁又避日月星辰火光之下神廟佛寺之中井竈園厠之側塚墓戶樞之傍

皆所不可

孟熙霏雪錄曰房室之戒多矣而天變爲尤月令先雷三日奮木鐸以令兆民曰雷將發聲有不戒其谷止者生子不備必有凶災謂其瀆天威也今人生子而形殘體缺者又安知其不犯斯禁耶爲人父母者宜識之噫迅雷風烈必變豈有是哉

達生錄曰大凡天地震動風雨雷電大寒酷暑日月薄蝕神祠社廟聖賢像前井竈前後火光闕哄神勞力倦忿怒驚恐疾病走移酒醉食飽病體方痊女子行經言語過多交接頻數行早睡遲寢下馬切忌不可交合交則致病損壽

又曰冬至後陽氣始萌陰陽交精萬物氣微在下不可動泄

又曰冬至後十日戒容止

醫學入門曰娠後不得交合觸動慾火

又曰求嗣之理非玄微山無不草木人無不生育婦人要經調男子要神足男子陽精微薄雖遇血海虛靜流而不能直射子宮多不成胎蓋因平生嗜慾不節施泄太多所致宜補精元兼用靜工存養無令妄動候陽精充實依時而合一舉而成矣女

入陰血衰弱雖投真精不能攝入子宮雖交而不
孕雖孕而不育是以男女配合必當其年未笄之
女陰氣未完慾盛之婦所生多女性行和者經調
易挾性行妒者月水不勻相貌惡者刑重顏容媚
者福薄太肥脂滿子宮不能受精太瘦子宮無血
精不能聚俱不宜子不可不知

以下
求嗣

又曰寡慾清心爲上策寡慾則不妄交合積氣儲精
待時而動故能有子凡心有所動卽是慾心主血
而藏神腎主精而藏志心神外馳則腎志內亂其
於交會之際殊無靜一清寧之氣所泄之物同歸

腐濁而已安能發育長養於其間哉慾寡神全不
惟多子抑亦多壽故養生莫善於寡慾

達生錄曰男子交媾種子爲主男寡慾則實女寡慾
則虛以實投虛又值落紅將盡無不結胎胎欲成
男者須著意溫存候坤情動方行交合兩情湊合
乃有應驗蓋陰精先洩陽精後發陽在內而陰在
外此易坤求於乾之說也成男必矣

廣嗣紀要古菴云婦人無子之因或經不勻或血不
足或有疾病或交不時四者而已調其經而補其
血去其病而節其慾夫如是則經調血足無病而

交有時豈有不妊娠者乎雖然人之後嗣係乎天命抑或人事之未盡者可不究其心歟

又種子歌云三十時中兩日半二十八九君須算落紅滿地是佳期經水過時空霍亂霍亂之時枉費功樹頭樹底覓殘紅但解開花能結子何愁丹桂不成叢仁齋云此蓋婦人月經方絕金水纔生此時子宮正開乃受精結胎之候妙合太和之時過此佳期則子宮閉而不受胎矣

萬病回春曰待婦人經水來時有兩日半淨者三日淨者亦有女人血旺氣盛六七日淨者不可拘定

張介賓曰有子之道必陰陽合而後胎孕成故天一

生水而成於地之六地二生火而成於天之七所以萬物之生未有不因陰陽相感而能成其形者此一陰一陽之謂道也至於成男成女之說按北齊褚澄曰男女之合二情交暢陰血先至陽精後衝血開裹精精入爲骨而男形成矣陽精先入女血後參精開裹血血入爲本而女形成矣啓玄子曰男女有陰陽之質不同天癸則精血之形亦異故自後醫家皆宗其說而近者玄臺馬氏駁之曰男女之精皆可以天癸稱今王註以女子之天癸

爲血則男子之天癸亦爲血耶易曰男女構精萬物化生故交構之時各有其精而行經之時方有其血未聞交構之時可以血言廣嗣諸書皆言精裏血血裏精者亦非此馬氏之說誠是也又按李東垣曰經水斷後一二日血海始淨精勝其血感者成男四五日後血脈已王精不勝血感者成女朱丹溪曰夫乾坤陰陽之情性也左右陰陽之道路也男女陰陽之儀象也陰陽交構胎孕乃凝所藏之處名曰子宮一系在上下有兩歧中分爲二形如合鉢一達於左一達於右精勝其血則陽爲之主受氣於左子宮而男形成精不勝血則陰爲之主受氣於右子宮而女形成若此諸說不同未必皆爲確論然以愚見亦有謂焉如王氏以精血爲天癸蓋以經文言女子之血男子之精皆隨天癸而至故也此雖未得其真而其義猶不相遠至於褚氏之說則必所不然蓋男女相合兩精和暢本無血至之事惟是結胎之後男以精而肇其元女以血而成其體此以男精女血而謂之構自是正理若以交會之際而言其精裏血血裏精者誠然謬矣此不若丹家以陽精爲天壬陰精爲地癸

者爲安其說曰天壬先至地癸隨至癸裏壬則成男子地癸先至天壬隨至壬裏癸則成女子壬癸齊至則成雙胎一遲一速俱不成胎天壬地癸者乃天地元精元氣也雖然此固一說也但亦涉於渺茫耳若東垣之說則以數日之後感必成女第以近驗求男者每用三十時辰兩日半之法而有必不免於女者有在二十日以外而得男者此皆與東垣相反矣若丹溪以左右者陰陽之道路一句爲論乃指既受之後爲言而亦未明其所以然且左右者言陰陽升降之理豈此兩歧之謂尤屬太奇若必欲得其實理則乾道成男坤道成女陽勝陰者爲男陰勝陽者爲女此爲不易之至論然陰陽盛衰之說固如此而亦何以見其詳如老陽少陰強弱判矣羸陽壯陰盛衰分矣壯而不畜同乎弱矣老而知養同於少矣期候有陰陽忽之者其氣衰起居有消長得之者其氣盛兩軍相對氣可奪於先聲一靜自持機待時而後動以寡擊衆孰謂無方轉弱爲強果由妙用受與不受在闔闢不在淺深言遲疾者殊謬男與不男在盈虛不在衝裏道先後者尤差凡寡慾而得之男女貴而壽

多慾而得之男女濁而天何莫非乾坤之道乎知
之者豈惟擅璋瓦之權而藍田久無烟燭者不外
此也子女生而天弱者不外此也有子女之念者
其留意於是焉

本草綱目時珍曰褚氏以精血之先後言道藏以日
數之奇偶言東垣以女血之盈虧言聖濟丹溪以
子宮之左右言各執一見會而觀之理自得矣

袁了凡云天地生物必有絪縕之時萬物化生必有
樂育之時如猫犬至微將受妊也其雌必狂呼而
奔跳以絪縕樂育之氣觸之而不能自止耳此天

然之節候生化之真機也世人種子有云二十時
辰兩日半二十八九君須算此特言其大槩耳非
的論也丹經云一月止有一日一日止有一時凡
婦人一月經行一度必有一日絪縕之候於一時
辰間氣蒸而熱昏而悶有欲交接不可忍之狀此
的候也於此時逆而取之則成丹順而施之則成
胎矣其曰三日月出庚又曰溫溫鉛鼎光透簾幃
皆言其景象也

又曰今婦人墮胎在二月五月七月者多在二四六
月者少臟陰而腑陽三月屬心五月屬脾七月屬

肺皆在五臟之脈陰常易虧故多墮耳如肯曾三月墮胎則心脈受傷須先調心不然至三月復墮肯曾五月墮胎則脾脈受傷後至五月復墮宜先治脾惟有一月之內墮胎則人皆不知有胎但知不受妊不知其受而墮也一月屬肝怒則墮多洗下體則竅開亦墮一次既墮則肝脈受傷他次亦墮今之無子者大半是一月墮胎非盡不受妊也故凡初交之後最宜將息勿復交接以擾其子宮勿令怒勿令勞勿令舉重勿令洗浴而又多服養肝平氣之藥胎可固矣

程鳴謙曰父母之生子如天地之生物易曰坤道其順乎承天而時行夫知地之生物不過順承乎天則知母之生子亦不過順承乎父而已知母之順承乎父則種子者果以婦人爲主乎以男子爲主乎然所謂主於男子者不拘老少不拘強弱不拘康寧病患不拘精易洩難洩只以交感之時百脈齊到爲善耳交感而百脈齊到雖老雖弱雖病患雖易洩亦可以成胎交感而百脈參差雖少雖強雖康寧雖難洩亦難以成胎矣婦人所構之血固由于百脈合聚較之男子之精不能無輕重之分

也孔子贊乾元資始曰大贊坤元資生曰至得無
意乎若男女之辨又不以精血先後爲拘不以經
盡幾日爲拘不以夜半前後交感爲拘不以父強
母弱母強父弱爲拘只以精血各由百脈之齊到
者別勝負耳是故精之百脈齊至有以勝乎血則
成男矣血之百脈齊到有以勝乎精則成女矣至
有既孕而小產者有產而不育者有育而不壽者
有壽而黃耆無疆者則亦精血之堅脆分爲脩短
耳世人不察其精血之堅脆已定于稟受之初乃
以小產專責之母以不育專付之兒以壽夭專諉

之數不亦謬乎

定直按得嗣之命在天而求子之道在人蓋
入而諉天者惑也故曰不孝有三無後爲大蓋
求子之道以固本爲主如時爲要本者何男欲
盛精元女欲調經血男精盛女經調是有子之
基也若夫強壯之男婦未得兒而羸弱之士女
已有子者是緣一時之虛實而已未可以爲定
理也時者何不必謂三十時辰之法也唯交會
之際以女情濃動快美不忍爲佳期正是子宮
開關受精結胎之候也當此時施育則胎必成
矣乾精實者健而成男坤精至者順而成女此
理不可易也張景岳曰受與不受在關關與
不男在盈虛此言的正不必爲紛紛之說而可
也易曰天地絪縕萬物化醇男女構精萬物化
生靈樞決氣篇曰兩神相搏合而成形夫不乘
佳期則不能相搏不相搏則不能構合而成形
苟能施受得時而兩神相搏則陰陽構合而形
化行焉正所謂天地絪縕之光景
也萬物化生之本根也其可忽乎

易學蒙引曰問男女交感之際陰陽各輸其精何以有成男成女之別曰精雖有俱盛之時物則無兩大之理方是時也非陽勝陰則陰勝陽陰勝陽則陰爲主而陽爲佐矣其成女也不亦宜乎陽勝陰則陽爲主而陰爲佐矣其成男也不亦宜乎故男女又皆爲乾之所始坤之所成也二義並行不相悖

篤信曰方術家有成男成女之說未知是否蔡虛齋陰陽勝負之說近是

貝原先生養生論卷之二

養生編

三



187294
大正7.3.31



吳原先生養生論卷之三

富士川游寄贈

竹田定直編次

慎起居

總論
飽後醉後
居處
沐浴
盥頰
言語
眠臥
津唾
眼目
牙齒
二便

總論

千金方曰養生之道莫久行久坐久臥久視久聽蓋以久視傷血久臥傷氣久立傷骨久坐傷肉久行傷筋也又曰養生之士唾不至遠行不疾步耳不極聽目不極視坐不久處立不至疲臥不至慄先寒而衣先熱而解不欲甚佚不欲流汗不欲多勞不欲數數沐浴冬不欲極溫夏不欲窮

涼不欲露臥星月不欲眠中用扇

慎音記
強直貌

又曰

養生之道常欲小勞但莫大疲及強所不能堪耳

且流水不腐戶樞不蠹以其運動故也 華佗曰

人體欲得勞動但不當使極耳 壽養叢書曰人

之形氣時動時靜其機運而不滯久於動靜未免

有傷也 心傳錄曰清閑之人不可惰其四肢又

須以間人做間事臨古人帖溫昔年書拂几微塵

洗硯宿墨灌園中花掃林中葉覺體少倦放身匡

牀上暫息半晌可也 遵生八牋曰修養五宜孫

真人曰髮宜多櫛手宜在面齒宜數扣津宜常嚥

氣宜常煉

又曰養耳力者常飽養目力者常瞻

養臂指者常屈伸養股趾者常步履 達生錄曰

凡人坐必要端使正其心立必要正使直其身

攝生飲食篇曰食後偃臥及終日穩坐皆能凝結

氣血久則損壽 千金方曰勿豎膝坐而交臂膝

上勿令髮覆面皆不祥 壽養叢書曰過神廟勿

輕入入必恭謹不宜恣視 又曰走馬大動其氣

達生錄曰不可登高履險奔走車馬氣亂神驚

魂魄飛散 月令廣義曰齒數叩則堅目頻轉則

亮髮多梳則氣通津頻嚥則脉和 古今醫統曰

髮多梳則令人明目。公風體多浴令人傷氣。倦忘
養生方曰吐氣使微又不得多言語大叫喚令
耗勞損又云不可泣淚及多唾洩攝生雜忌篇
曰古語云一歲之忌暮無遠行暮而遠行不惟有
外觸之虞山川嵐霧夜陰鬱發冒之亦能損人真
氣故皆宜忌之千金方曰凡在家及外行平逢
大飄風暴雨震電昏暗大霧云云宜入室閉戶燒
香靜坐安心以避之待過後乃出不爾損入或當
時雖未苦於後不佳矣又陰霧中亦不可遠行
告處攝生起居篇曰坐臥之處必須固密若值細

隙之風其毒中人尤甚久之或半身不遂或角弓
反張或言語蹇澁蓋身既中風鬼邪易入衆病總
集遂致天其年是故洼下之地不可處慎其濕
也疎漏之地不可處慎其風也久閉之室不可處
慎其土氣之惡也幽冥之壑不可處慎其陰鬱之
毒也四者皆能病人養生之士尤宜避之也達
生錄曰凡枯木大樹下久陰濕地不可久坐恐陰
氣觸人千金方曰頭邊勿安火爐日久引火氣
頭重目赤睛及鼻乾又曰夜臥當耳勿有孔吹
入卽耳聾又曰至於居處不得綺靡華麗令人

貪婪無厭乃惠害之源但令雅素淨潔無風雨寒濕為佳 天隱子養生書曰何謂安處曰非華堂

邃宇重裯廣榻之謂也 在乎南向而坐東首而寢陰陽適中明暗相半屋無高高則陽盛而明多屋無卑卑則陰盛而暗多故明多則傷鬼暗多則傷鬼人之鬼陽而鬼陰苟傷明暗則疾病生焉所謂居處之室尚使之然況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安處之道術也吾所居室四邊皆窓戶遇風即闔息即開吾所居坐前簾後屏大明則下簾以和其內映太

暗則捲簾以通其外曜內以安心外以安目心目

皆安則身安矣明暗尚然況太多情慾太多事慮

豈能安其內外哉故學道以安處為次 定直按養生書以齊

戒為首故云安處為次齊戒之說 外臺祕要曰

凡閃脫折骨諸瘡慎不可當風用扇中風則發瘥

口噤項急殺人

衣服

保生要錄曰衣服厚薄欲得隨時合度是以

暑月不可全薄寒時不可極厚盛熱亦必著單臥

服或腹脛已上覆被極宜入冬月綿衣莫令甚厚

寒則頻添數層如此則令人不驟寒驟熱也故寒

時而熱則減則不傷於溫熱時而寒則加則不傷於寒寒熱不時忘自脫著則傷于寒熱矣寒欲漸著熱欲漸脫腰腹下至足脛欲得常溫脚上至頭欲得稍涼涼不至凍溫不至燥衣為汗濕即時易之薰衣火氣未歇不可便著夫寒熱均平形神恬靜則疾病不生壽年自永 達生錄曰大汗勿遽脫衣 東垣脾胃論曰遇卒風暴寒衣服不能禦則空爭努周身之氣以當之氣弱不能禦者病

言語

孔子曰辭達而已 養生訣曰省言語以養氣 讀書錄曰常默可以見道多言最使人心志

流蕩而氣亦損少言不惟養得德深又養得氣完而夢寐亦安常乘快不覺多言至夜枕席不安蓋神氣為多言所損也此雖近於修養之說然養德亦自謹言始 千金方曰凡言語誦讀常想聲在氣海中 論語曰食不語寢不言 千金方曰語而食者常患胸背痛 又曰寢不得言語者言五臟如鐘磬不懸則不可發聲 又曰每日初入後勿言語讀誦 又曰行不得語若欲語須住脚乃語行語則令人失氣 書曰談笑以惰氣為本多笑則神傷

食後醉後

陶真人曰食後徐徐行百步兩手摩脇併腹肚須臾轉手摩腎堂謂之運動水與土仰面仍呵三四呵自然食毒氣消磨醫說曰偶食物甚雖覺體倦無輒就寢可運動徐行約百餘步然後解帶鬆衣伸腰端坐兩手按摩心腹交叉來往約一二十過復以兩手自心脇間按擦而下約數十過令心腹氣道不至壅塞過飽食隨手消化也採蘭雜志曰古老人飯後必散步欲搖動其身以銷食也故後人以散步為消搖達生錄曰傷食飽脹可緊閉口齒從肩上看提氣至咽喉少頃

入丹田如此升降四五次即消化矣

病源

候論曰醉後正坐仰天呼出酒食醉飽之氣出氣之後立飢且醒月令廣義曰冬夜食畢宜捫腹閑步令消方睡千金方曰凡熱食汗出勿當風發瘧頭痛令人目眩多睡每食訖以手摩面及腹令津液通流食畢當行步躊躇計使中數里來行畢使人以粉摩腹上數百遍則食易消大益人令人能飲食無百病然後有取修為為快也飲食即臥乃生百病不消成積聚飲食仰臥成氣痞作頭風又曰若已食腹脹者急以藥下之每十日一

食葵葵滑所以通五臟擁氣又是菜之主 達生錄曰食後不可發怒 壽養叢書曰食飽不得速步走馬登高陟險恐氣滿而激致傷臟腑 言行錄胡瑗語諸生食飽未可據按或久坐皆於氣血有傷當習射投壺游息焉是亦食不語寢不言之遺意也

沐浴鹽頰

陶真人衛生歌曰沐浴鹽漱皆暖水

千金方曰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冬浴不必汗出霹靂沐浴後不得觸風冷新沐髮訖勿當風勿濕

榮髻勿濕頭臥使人頭風眩悶髮禿面黑齒痛耳聾頭生白屑饑忌浴飽忌沐浴訖須進少許食飲乃出夜沐髮不食即臥令人虛饒汗多夢熱泔洗頭冷水濯之作頭風時行病新汗解勿冷水洗浴損心包不能復 涵虛子曰多浴則損人心氣令人倦怠洞虛子曰凡除夏日之外五日一沐十日一浴若頻則外覺調暢而內實散氣泄眞 書云女八月事來不可洗頭或因感疾終不可治 醫統下 同 炊湯經宿洗體成癰洗面無光作皴哇瘡 月令廣義曰磨刀水濯皮膚生癰 達生錄曰浴不宜

頭令倦忘又曰沐浴勿當風腠理百竅皆開切
忌邪風易入東垣脾胃論攝養曰忌浴當風須
以手摩汗孔壽養叢書曰朝起勿開眼洗面令
人目泣本草綱目時珍曰熱湯漱口損齒病自
人勿以熱湯洗浴凍僵人勿以熱湯濯之能脫指
甲宗奭曰熱湯能通經絡患風冷氣痺人以湯
淋脚至膝上厚覆取汗周身然別有藥亦假陽氣
而行爾四時暴泄痢四肢冷臍腹疼滾湯中坐浸
至腹上頻頻作之生陽諸藥無速於此虛寒人始
坐湯中必顫仍常令人伺守之達生錄曰凡夜

濯足而臥四肢無冷疾壽養叢書曰足是人之
底一夜一次洗

眠臥

千金方曰屈膝側卧益人氣力孔子不尸臥

故曰睡不厭踧覺不厭舒又曰凡眠先臥心後

臥眠人臥一夜當作五度反覆常逐更轉又曰

旦起欲專言善莫不能先計較錢財西山蔡季

通引千金方睡訣曰睡即必屈覺正而伸早勉以

時先睡心後睡眼晦菴以為此古今未發之妙

壽世保元曰睡必睡不厭踧覺不厭舒踧者曲膝

卷腹一作以左右肋一作側臥修養家所謂獅子

眠是也如此則氣海深滿丹田常暖腎水易生益
入弘多舒體而臥則氣直而寢蓄神散而不潛故
臥惟覺時可舒體耳 千金方曰眠勿以腳懸踞
高處臥勿大語損人氣力 壽養叢書曰行路時
向壁角拳足睡則明日足不勞 入門曰凡臥不
宜厚被覆塞耳氣久則不通故養生者常摩耳廓
以防聾也 達生錄曰夜睡不蒙首則一呼一吸
真氣往來相接神自定矣 又曰夜勿燃燈寃息
不守 濟世全書曰凡睡常習閉口而睡爲佳口
開卽失真氣且邪從口入凡睡而張口者牙齒無

不早落可以驗之 壽養叢書曰不宜晝眠令人
失氣不宜多睡令人目盲 又曰臨睡服痰藥則
痰空 達生錄曰凡夜臥兩手摩令熱揉眼永無
眼疾摩面不生瘡黥 又曰凡夜臥被髮梳百通
平日頭風少 月令廣義曰臥宜側身拳足枕宜
決明菊花 又曰雷鳴勿仰臥 病源候論云夜
卧時屈大母指著四小指內抱之積習不止眠時
亦不復開令人不魘魅 篤信案字書魘本字厭
氣塞而不通也蓋多食生冷油膩稠黏之物而不
消化則痰涎塞其咽喉或臨寐時仰卧手在其心

胸上則皆能令寒氣而不通且狐狸老猫之為妖者窺人之熟睡時壓其胸膈則亦能為魘夫如是則呼吸之氣閉塞而不通音聲不能出手足不能動心氣亦不能發動良久而不通則鬱悶而死故於睡中卒死不寤者多為魘死其人必仰臥手在胸上是其證驗也人若遇此病人則可試見之世醫不知其魘死故其治法多登醫書說老人臨臥時須服松痰藥亦此意耳將魘時豫覺痰涎咽喉則服松痰藥或飲溫酒熱湯多吐出痰涎則庶無此患 肘後方治魘死勿以火照但痛搗其踵及

足拇趾甲際唾其面即甦仍以菖蒲末吹鼻中桂末納舌下并以菖蒲根汁灌之又千金方云皂莢末刀圭吹之能起死人一方以薤汁灌鼻中亦○世人不知魘死者多故特著之

眼目

達生錄曰凡日光射勿疑視損目 倦游雜

錄曰凡視五色皆損目惟黑色於目無損李氏在江南之日中書皆用皂羅糊屏風所以養目也王丞相介夫在政府亦以皂羅糊屏障 千金方曰勿怒目視日月善令人失明 晉書張湛治目疾說曰損讀書減思慮專內視簡外觀旦晚起夜早

眠達生錄曰勿望遠極目觀損眼力千金方
曰生食五辛接熱飲食熱餐麪食飲酒不已房室
無節極目遠視數看日月夜視星火夜讀細書月
下看書抄寫多年雕鏤細作博奕不休久處烟火
泣淚過多刺頭出血右十六件並是喪明之本
又曰年四十以上常須瞑目非有要事不空輒開
又曰旦起勿開目洗面令人目澁失明饒淚
達生錄曰若人受熱不可用冷水洗面損目又
曰凡清且以熱水洗目平日無眼疾本草綱目
時珍曰人能每旦漱口擦齒以津洗目及常時以

舌舐拇指申指日久令人光明不昏又能退翳
凡人有雲翳但每日令人以舌舐數次久則真氣
熏及自然毒散翳退也壽養叢書曰眼疾不可

浴浴則病甚至有失明者白彥良云未壯時歲患
赤眼道人勸令斷沐頭彥良不沐今七十餘更無
眼疾諺云目不醫不瞎故東坡曰目病則逸之
齒症則勞之治目如治民當如曹參之治齊治齒
如治兵當如商鞅之治秦軒岐校正論

牙齒達生錄曰凡清且鹽刷牙平日無齒疾千
金方曰食畢當漱口數過令人牙齒不敗口香

壽養叢書曰刷牙子早起不可用恐根浮牙疎易搖也刷牙多是馬尾爲之極有所損今時用牙者盡用馬尾灰蓋馬尾能腐齒根又曰臨睡用溫鹽湯漱口堅牙益腎痰火點雪曰齒之有疾乃脾胃之火薰蒸每日清晨或不拘時叩齒三十六通則氣自固虫蛀不生風邪消散或以病齒難叩者但以舌隱銼於牙根之間用柔制剛真氣透骨其蛀自除達生錄曰臨睡用石膏花椒或青鹽爲末擦牙用好茶漱之叩齒數通則一日飲食之毒不留齒間終無齒疾又曰熱湯不可漱口

齒 醫說進士劉道遇異人曰世人奉養往倒置早漱口不若將臥而漱去齒間所積牙亦堅固

津唾

真人曰常習不唾地蓋口中津液是金漿玉

醴能終日不唾常含而嚥之令人精氣常流面目有光本草綱目時珍曰人舌下有四竅爾竅通心氣兩竅通腎液心氣流入舌下爲神水腎液流入舌下爲靈液道家謂之金漿玉醴溢爲醴泉聚爲華池散爲津液降爲甘露所以灌溉臟腑潤澤肢體故修養家嚥津納氣謂之清水灌靈根人能終日不唾則精氣常留顏色不槁若久唾則損精

氣成肺病皮膚枯涸故曰遠唾不如近唾近唾不如不唾人有病則心腎不交腎水不上故津液乾而真氣耗也

二便

千金方曰凡人饑欲坐小便若飽則立小便慎之無病又忍尿不便膝冷成痺忍大便不出成氣痔小便勿努令兩足及膝冷大便不用呼氣及強努令人腰痠自泄安在之佳書云凡大小便宜緊閉口齒目上視使氣不泄達生錄曰勿向星辰日月神堂廟宇大小便

四時調攝摠論

攝生四時篇曰凡人呼吸出入皆天地之氣故風寒暑濕之暴戾偶一中入人不勝天則留而爲病故隨時加攝使陰陽中度是謂先幾防於未病春月陽氣閉藏於冬者漸發於外故宜發散以暢陽氣內經云春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜臥早起廣步於庭被髮緩形以使志生而生而勿殺予而勿奪賞而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷肝夏爲寒變云云春深稍宜和平將息綿衣袒脫不可令背寒寒則傷肺鼻塞咳嗽但覺熱

則太_レ覺_レ冷則加_レ之加減俱要早起之時若於食
後日中恐致感冒風寒春不可衣薄令人傷寒霍
亂消渴頭痛春凍未泮衣欲下厚而上薄夏月人
身暢氣發外伏陰在內是人脫精神之時特忌下
利以泄陰氣內經云夏三月此謂蕃秀天地氣交
萬物華實夜卧早起無厭於日使志無怒使英華
成秀使氣得泄若所愛在外此夏氣之應養長之
道也逆之則傷心秋為痠癘故人當安宴居靜坐
節減嗜慾調和心志此時心旺腎衰精化為水至
秋乃凝尤須保蓄以固陰氣常食熟物使腹中溫

煖生瓜果冰水冷淘粉粥蜂蜜尤不可食食多
秋時必患瘡痢勿以冷水沐浴洗手面淋背使人
得虛熱眼暗筋脈厥逆霍亂轉筋陰黃之疾勿當
風臥勿眠中使人揮汗體毛孔開展風邪易入
犯之使人患風痺不仁手足不遂言語蹇澁之疾
牟壯雖不即為害亦種病根氣衰之人如桴鼓應
響矣醉中尤宜忌之秋月當使陽氣收斂不宜吐
及發汗犯之令人臟腑消燼內經云秋三月此謂
容平天氣以急地氣以明早臥早起與雞俱興使
志安寧以緩秋刑收斂神氣使秋氣平無外其志

使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺
冬為殄泄云云冬月天地閉血氣藏伏陽在內心
隔多熱切忌發汗以洩陽氣內經云冬三月謂之閉
藏水冰地圻無擾乎陽蚤卧晚起必待日光使志
若伏若匿若有私意若已有得去寒就溫無泄皮
膚使氣逐奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷
腎春為痿厥故人當時服浸酒之藥以迎陽氣雖
然亦不可過煖綿衣當勉著使漸加厚雖大寒
不得向火烘炙甚損人目睛且手足能引火氣入
心使人心臟燥熱衣服亦不宜火炙極溫冬月天

寒陽氣在內已自鬱熱若更加之炙衣重裘近火
醉酒則陽氣太甚若遇春寒閉塞之久不即發散
至春夏之交陰氣既入不能攝運陽氣必致時行
熱疾甚者狂走妄語切宜忌之故寒熱適中此為
至要凡冬不欲極溫夏不欲極涼不欲露臥星下
不欲眠中操扇大寒大熱大風大雨皆不欲冒之
秋冬溫足凍腦春夏腦足俱凍故曰天有四時五
行以生寒暑燥濕風人有五藏五氣以生喜怒哀
憂愁故喜怒傷氣寒暑傷形暴怒傷陰暴喜傷陽
喜怒不節寒暑過度生乃不固此之謂也

四氣調神大論曰四時陰陽者萬物之根本也所以聖人春夏養陽秋冬養陰與萬物浮遊於生長之門逆其根則伐其本壞其真矣故陰陽四時者萬物之終始死生之本逆之則災害生從之則苛疾不起是謂得道

燕居筆記曰閩中隱士駱耕道常言修養之士當晝月令置座左右夏至宜節嗜慾蓋伏陰在內而陽氣發散在外冬至宜禁嗜慾蓋一陽初生其氣微矣如草木萌生易於傷伐故當禁之不特節也且嗜慾四時皆損人但冬夏二至陰陽交爭之辰尤

損人耳

春

遵生八牋曰春日融和當眺園林亭閣虛敞之

處用攄滯懷以暢生氣不可兀坐以生他鬱飲酒

不可過多凡米麪食宜節口天氣寒暄不可頓加

減綿衣養生論曰春三月每朝梳頭一二百下

至夜臥時用熱湯下鹽一撮洗膝下至足方臥以

洩風毒脚氣勿令壅塞雲笈七籤正二月宜夜

臥早起三月宜早臥早起金匱要略曰春為肝

旺時以死氣入諸肝忌食禽獸肝恐傷魂也千

金方曰春七十二日省酸增甘以養脾氣月令

廣義曰春食溫宜食麥以涼之不可一于溫也禁
吃熱物併焙衣服中壽養叢書曰春不可食鯽魚
頭其中有蟲

正月

達生錄曰孟春之月天地資始萬物化生君
子固密毋泄真氣レ月令廣義曰大臘上元犯夫
婦事損壽レ又曰春氣寒煥不時宜勉脫綿衣以
慎傷寒霍亂レ玄樞經曰春冰未泮衣欲上薄下
厚養陽收陰也太薄則傷寒レ達生錄曰此月勿
冒冰凍勿太溫煖レ孫真人攝生論曰正月腎氣
受病肺臟氣微宜減鹹酸增辛辣味助腎補肺安

養胃氣

千金方曰正月勿食生蔥蓼子令人面

上起遊風勿食蟄藏不時之物

二月

遵生八牋曰仲春之月號厭於日當和其

志平其心勿大寒大熱安靜神氣以法生成中壽

養叢書曰便須灸兩脚三里絕骨對穴各七壯以

洩毒氣至夏則無脚氣衝心之疾

月令廣義曰

雷初發聲時切忌夫婦事

孫真人攝養論曰二

月腎氣微肝正旺宜戒酸增辛助腎補肝宜靜脇

太痰水小泄皮膚微汗以散中冬溫伏之氣中壽

養叢書曰二月勿食梨勿食大蒜令人氣壅勿食

小蒜傷人志性行途之間勿飲陰地流泉發瘧瘴
月令廣義曰二月兔與薑同食成霍亂又曰
是月最忌食生冷千金方云二月宜食韭大益
又曰食麥傷人胃

三月 遵生八牋曰季春之月陽熾陰伏宜卧早
起早以養臟氣時肝藏氣伏心當向旺宜益肝補
腎以順其時壽養叢書曰陽熾陰伏勿發泄大
汗以養臟氣又曰火相水死勿犯西北風勿久
處濕地勿大汗當風孫真人曰腎氣以息心氣
漸臨木炁正旺宜減甘增辛補精益氣壽養叢

書曰月末十八日省甘增鹹以養腎氣西陽雜

俎云三月不可食陳蒢

夏

千金方曰夏不用露面臥令人面皮厚喜成癰

或作面風內經曰夏季不可枕冷石并鐵物取涼

大損人目壽養叢書曰盛暑衝熱冷水洗手尚

令五臟乾枯況沐浴乎又曰盛熱中不得用冷

水沃面恐成眼疾又曰夏月不可用冷水濯足

千金方曰夏七十二日省苦增辛以養肺氣

壽養叢書曰夏月不得大醉不得食諸心又曰

當盛夏時食飲加意調節緣伏陰在內腐化稍遲

又果蔬園蔬多將生，噉蕪水柱，醬惟欲飲，冷生冷相值，尅化尤難，微傷即飧泄重傷，即霍亂吐利，是以暑月食物尤要節減，使脾胃易於消化，戒忌生冷，免有腹臟之疾也。陶真人衛生歌曰：四時惟夏難將攝，伏陰在內，腹冷滑補腎湯劑不可無，食物稍冷休哺啜。孫真人衛生歌曰：惟有夏月難調理，內有伏陰忌冷水，瓜桃生冷宜少食，免至秋冬成癰痢。

四月 遵生八牋曰：孟夏之月，天地始交，萬物並秀，宜夜臥早起，受清明之氣。月令廣義曰：是月

純陽用事，宜禁慾。雲笈七籤曰：是月忌暴怒傷心，秋必為瘧，忌宿水洗面漱口。孫真人曰：是月肝臟已病，心臟漸壯，宜增酸減苦，補腎助肝，調養胃氣，勿發西北二方暴風，勿接陰，以壯腎水，當靜養以息心火，勿與淫接，以寧其神。壽養叢書曰：四月勿食雞，令人氣逆，勿食生蒜，傷神損膽，勿食大蒜，傷氣，勿食雞。

五月 月令曰：是月也，日長至，陰陽爭死，生分君

子齊戒處，必掩身，毋躁，止聲色，毋或進薄滋味，毋致和。月令註疏：致和，調和滋味也。節嗜慾，定心氣。又曰：是月也

可以居高明可以遠眺望可以升山陵可以坐臺榭保生心鑑曰是月勿下枯井及波窰中多毒氣先以雞毛探之若毛下旋舞者卽是有毒孫真人曰是月肝藏氣休心正旺宜減酸增苦益肝補腎固密精氣臥早起早以慎發泄壽養叢書曰五月勿食獐鹿肉傷人神氣勿食未成核果令人發癰瘡及寒熱勿食雞肉發癰瘡又曰伏陰在內可食溫煖之物又曰夏至日浚井改水可去瘟病又曰勿以鯉魚子共豬肝食不消化成惡疾勿以鱉共鮑魚食孟詵曰五月多食韭之

氣力食椒損氣傷心令人多忘金匱要畧曰五

六月溪山澗中停水多有魚鱉精涎在內飲之成瘕

六月 遵生八牋曰季夏之月增鹹減甘以資腎

臟孫真人曰是月肝氣微弱脾旺宜節約飲食

遠聲色此時陰氣內伏暑毒外蒸縱意當風任性

食冷故人多暴泄之患切須飲食溫軟不令大飽

濟世仁術曰六月極熱可急扇手心則五體俱

涼達生錄曰此月勿露臥勿沐浴當風恐邪氣

侵又曰此月勿用冷水浸手足令人瘋病體重

氣短。又曰是月日晒熱寢不可便坐恐生豚蠹。冷生疝氣若人受熱不可用冷水洗面損目。壽世保元曰諺云六月莫入房勝似灸膏肓。壽養叢書曰此月心旺腎衰化爲水至秋而凝冬始堅云云必須獨宿養陰勝服藥。又曰是月腎藏氣微脾藏絕旺宜助腎氣益固筋骨。又曰當不問老少皆食煖物則不患霍亂。又曰伏熱不得飲冰及以冷物迫之殺入。又曰月末十八日省甘增鹹以養腎氣。濟陰方論土王濕氣起居宜避慎之六月濕熱尤宜節飲涼冷及居處濕寒之地。

秋

月令廣義曰秋三月六氣十八候收斂之令勿發揚馳騁。養生論曰服寒衣太蚤者致日疾或瘡瘍。月令廣義曰深秋老人稍覺足寒使用微火勿至太熱恐成他疾小兒充不宜早令向火。攝生論曰忌寒飲濕衣。又曰秋氣燥宜食麻以潤其燥。養生論曰秋穀初成老人食之多發宿痼。

七月

遵生八牋曰審天地之氣早起早卧收斂神氣。孫真人曰肝心少氣肺藏獨旺宜安靜增鹹減辛助氣補筋以養脾胃勿冒極熱恐涼冷發

大汗以保元氣。達生錄曰：初秋酷熱不可裸身，取涼五臟俞穴會於背，或令人扇風，夜露手足，此中風之源也。覺病便宜服八味地黄丸。壽養叢書曰：七月勿食薑，有蝎蟲人不得見，害人勿食生蜜，得霍亂勿食薤，損目勿食菱，菱作蜆蟲也。

八月 遵生八牋曰：仲秋大利平肅安寧，志性收斂，神氣增酸養肝，毋令極飽，令人壅塞。達生錄曰：是月望後少寒，即用微火煖足，勿令下冷。孫真人攝生論曰：是月心臟氣微，肺金用事，宜減苦增辛，助金補血以養心脾肝胃，勿犯邪風，令人生

瘡作疫痢。李東垣曰：古人言秋不食薑，令人瀉

氣，晦菴語錄亦有秋薑天入天年之語。遜思邈曰：八九月多食薑，至春患眼損壽，減筋力。雲笈七

籤曰：是月行路間勿飲陰地流泉，令人發瘡，脚軟

九月 遵生八牋曰：季秋之月草木零落，衆物伏

蟄，氣清風暴，爲朗無犯，朗風節約，生冷以防癘病。

孫真人曰：是月陽氣已衰，陰氣大盛，暴風時起，

切忌賊邪之風以傷孔隙，勿冒風邪，無恣醉飽，宜

減苦增甘，補肝益腎，助脾胃養元和。壽養叢書

曰：月末十八日省甘增鹹以養胃氣。

冬、千金方曰冬時天地氣閉血氣伏藏人不可作勞出汗發泄陽氣。遵生八牋曰冬三月六氣十八候皆正養藏之令。人當閉精塞神以厚斂藏。壽養叢書曰冬炙手于火暖則止久不止則損血令五心熱。月令廣義曰冬天以火烘衣衾只宜畧有暖氣可如烘衣被太熱必有目疾瘡瘍熱病。金匱要略曰冬夜伸足卧則一身俱暖。雲笈七籤曰冬夜卧被蓋太煖睡覺張目吐氣以出其積毒則永無疾。又曰不用枕冷物鉄石等物令人眼暗。壽養叢書曰冬七十二日省鹹增苦以

養心氣。又曰冬不可食豬腎不可多食蔥。月令廣義曰冬早出門必用杯酒以禦寒邪或含生薑亦可最忌空服。又曰冬月山氣多毒切勿侵晨空腹犯之。便氏養纂曰大寒早出含蘓油於口中則耐寒。雲笈七籤曰大雪中跣足做事不可便以熱湯浸洗觸寒而回寒氣未解不可便吃熱湯熱食須少頃方可。千金方曰冬氣寒宜食黍以熱性治其寒。

十月 遵生八牋曰孟冬之月天地閉藏冰凍地并早卧起必候天曉使至溫暢無泄大汗勿犯

冰凍無_レ令邪氣外入_ラ 孫真人曰十月心肺氣弱
腎強盛宜減辛苦以養腎氣毋傷筋骨勿泄皮膚
勿妄針灸_ニ 達生錄曰是月勿戴暖帽使腦受凍
則無眩暈之疾 壽養叢書曰純陰之月勿過房
又曰十月勿食椒損心傷血勿食熊肉發宿疾
勿食生薑令人多涕唾勿食被霜菜目澁腰痛
十一月 月令曰是月也日短至陰陽爭諸生蕩
君子齊戒處必掩身身欲寧_ニ太聲色禁_ニ老欲安形
性事欲靜以待陰陽之所定 達生錄曰仲冬之
月微陽方生陰未退聽陰陽相爭而未定故君子

當齊戒靜養以得之

壽養叢書曰是月陰陽爭

冬至前後各五日別寢_ラ

程子易傳曰陽始生甚

微安靜而後能長故復之象曰先王以至日閉關

朱子曰一陽初復陽氣甚微不可勞動 千金

方曰冬至日止可語不可言自言曰言答人曰語

言人來問不可不答自不可發言也 遵生八牋

曰仲冬之月寒氣方盛勿傷冰凍勿以炎火炙腹

背毋發熱藏 孫真人曰是月腎臟正旺心肺衰

微宜增苦絕鹹補理肺胃閉關靜攝以迎初陽

十二月

遵生八牋曰季冬之月天地閉塞陽潛

陰施萬物伏藏太凍就溫勿泄皮膚大汗以助胃
氣勿甚溫煖勿犯大雪勿犯風邪勿傷筋骨勿妄
針刺 孫真人曰是月土旺水炁不行宜減甘增
苦補心助肺調理腎臟 壽養叢書曰月末十八
日省耳增鹹以養腎氣 達生錄曰除夜多宜焚
蒼术 又曰除夕家奉神前併主人臥室燃燈達
旦主家光明攢火圍爐以助陽氣 又曰除夜多
忌爭鬭喧呼犯之主非橫 又曰除夕年催夜盡
春報朝來宜舉椒觴燒竹炬闔家大小酌酒歡娛
拜祝尊長坐以待旦謂之守歲

篤信案雜書中往往說逐月食物禁忌者多矣
每言某月勿食某物生某疾猶陰陽家之說拘
忌然而不詳說所以然予竊疑之且古方書所
未言諸家本草所未載者亦甚多恐不可盡信
故今闕其可疑而不載之信乎孟子之言盡信
書則不如無書凡雜書之說不合理者不可妄
信

貝原先生養生論卷之四

富士川游寄贈

竹田定直編次

導引調氣

呂氏春秋曰流水不腐戶樞不蠹動也形氣亦然形不動則精不流精不流則氣鬱鬱處頭則爲腫爲風處耳則爲聾爲聾處目則爲瞶爲盲處鼻則爲鼽爲窒處腹則爲張爲府處足則爲痿爲癰

陸象山曰精神不運則愚血脈不運則病

後漢書吳普問道於華佗佗謂普曰人體欲得勞動但不當使極耳動搖則穀氣得銷血脈流通病不

187294

大正7.3.31

得生譬猶戶樞終不朽也古之仙者為導引之事
 能經鴟顧引挽要體動諸關節以求難老吾有一
 術名五禽之戲一曰虎二曰鹿三曰熊四曰猿五
 曰鳥亦以除疾兼利蹠足以當導引體有不快起
 作一禽之戲恰而汗出因以著粉身體輕便而欲
 食普施行之年九十餘耳目聰明齒牙完堅熊經若熊
之攀枝自懸也鴟顧身不動而迴顧也
 淮南子曰鴟視謂舉目而視而狼顧及顧也熊經謂以前足馮木立上
 而鳥伸謂引頸也此養形之人也 篤信曰是與華佗
 五禽戲異ナリ

古今醫統曰呼吸要綿緩入丹田

經曰閉氣而吞呼吸如在胞胎中名胎息

荀悅申鑒曰隣臍三寸謂之關道者常致氣於關是謂要術

難經曰齊下腎間動氣者人之生命也十二經之根

本也故名曰原六十難

趙公鼎脉望天機者臍下一寸三分也難經註云臍

下腎間動氣者丹田也人之性命也丹田性命之

本道士思神比丘坐禪皆聚真炁於臍下良由此

也口鼻只是呼吸之門戶丹田為氣之本臍下一寸三分

者謂仰臥而取之入裏又一寸三分者為是即腎間事言要玄

抱朴子曰人在氣中氣在入中天地萬物無不須氣以生善行氣者內以養身外以却惡然行之有法從子至己爲生氣之時從午至亥爲死氣之時常以生氣時鼻中引氣入多出少閉而數之從九九八八七七六六五五而止乃微吐之勿令耳聞習之既熟增至千數此爲胎息

攝生調氣篇曰天地虛空中皆氣人身虛空處皆氣故呼出濁氣身中之氣也吸入清氣天地之氣也在氣中如魚游泳中魚腹中不得水出入即死人腹中不得氣出入亦死其理一也欲修調氣

術者常得密室閉戶安牀煖席枕高二寸許正身偃卧冥目握固兩足間相去五寸兩臂與體相去亦各五寸先習閉氣以鼻吸入漸漸腹滿乃閉之久不可忍乃從口細々吐出不可一呼即盡氣定復如前閉之始而十息或二十息不可忍漸熟漸多但能閉至七八十息以上則臟腑胸膈之間皆清氣之布護矣至於純熟當其氣閉之時鼻中惟有短息一寸餘所閉之氣在中如火蒸潤肺宮一縱則身如委蛇神在身外其快其美有不可言之狀蓋一氣流通表裏上下徹澤故也其所閉之氣

漸消則恍然復舊此道以多爲貴以久爲功但能
於口夜間得此一兩度久久耳目聰明精神完固
體健身輕百病消滅矣凡調氣之初務要體安氣
和無與意爭若不安和且止俟和乃爲之久而不
倦則善矣閉氣如降龍伏虎要須達其神理胸膈
常宜虛空不可飽滿若氣有結滯不得宜流覺之
便當用吐法以除之如吹噓呵嘻呬呼之類是也
不然泉源壅遏必至逆流瘡瘍中滿之患作矣又
蘇氏養生訣曰每夜自三更至五更以來床上擁
被盤足面東或南叩齒三十六通握固冥目以兩

手拄腰腹間閉息想心爲炎火光明洞徹下入
丹田待腹滿氣極卽徐出氣不得令耳聞復以舌抵
齒取華池水滿口低頭嚥下送入丹田用意精猛
令津與氣谷谷然有聲經至丹田畢再依前爲之
凡九閉息三嚥津而止然後以兩手摩熱摩兩脚
心及腰脊兩旁皆令熱徹次以兩手摩熱眼面耳
項皆令極熱仍按提鼻梁左右七下梳頭百餘梳
而卧熟睡至明

攝生按摩篇曰存想者以意御氣之道自內而達外
者也按摩者開關利氣之道自外而達內者也攝

生者在子後午前平坐東向以兩手大指按拭兩
目過耳門使兩掌交會於項後如此三九遍次存
想目中各有紫青絳三色氣如雲霞鬱鬱浮出面
前再依前按拭三九遍復存想面前雲氣暉暉霍
霍灌入瞳子因嚥華池之液二十口乃開口以爲
常坐起皆可行之不必拘時一年許耳目便聰明
久爲徹視數里聽於絕響也面上常欲得兩手摩
拭之使熱則氣常流行作時先將兩掌摩熱以掌
以掌摩拭面目高下隨形皆使極匝三五過却度
手於項後及兩鬢更互摩髮如櫛頭之狀亦數十

過令人面有光澤皺斑不生髮不白脉不浮外久
行五年不輟色如少女所謂山川行氣常盈不涸
而木石榮潤是也耳欲得數按抑其左右令人聰
徹鼻亦欲按其左右無數令人氣平又常以兩手
按鼻及兩目之眥上下按之無數閉氣爲之氣通
卽止吐而復始亦三九遍能恒爲之鼻聞百步眼
乃洞觀凡人少有不快卽須按摩按擦令百節通
利洩其邪氣凡人須日要一度令人自首至足但
係關節處用手按擦各數十次先百會穴次頭四
周次兩眉外次手眥次鼻準次耳孔及耳後皆按

之次風池次項左右皆揉之次兩肩甲次臂骨縫
次肘骨縫次腕次手十指皆捻之次脊背或按之
或槌震之次腰及腎堂皆搓之次胸乳次腹皆揉
之無數次脾骨槌之次兩膝次小腿次足踝次十
指次足心皆兩手捻之若常能行此則風氣時去
不往腠理是謂泄氣又常向腎堂及兩足心臨卧
時令童子用手搓摩各以熱透表理爲度摩腎堂
熱則腎氣透而易於生精摩足心熱則湧泉穴透
而血不下滯矣

李挺曰導引法保養中一事也蓋人之精神極微

氣血極微動但後世方士亦以此惑入爲仙術所
以王褒頌曰何必偃仰屈伸如彭祖吹噓呼吸如
喬松眇然絕俗離世哉認真只是舞蹈以養血脉
意其法雖粗有益閉關守病之士蓋終日屹屹端
坐最是生病人徒知久立久行之傷入而不知久
卧久坐之尤傷入也

壽世保元呼吸靜功妙訣曰每子午卯酉時於靜室
中厚褥鋪於榻上盤脚大坐瞑目視臍以綿塞耳
心絕念慮以意隨呼吸一往一來上下於心腎之
間勿亟勿徐任其自然坐一炷香後覺得口鼻之

氣不麗漸漸和柔又一炷香後覺得口鼻之氣似無出入然後緩緩伸脚開目去耳塞下榻行數步又偃卧榻上少睡片時起來啜淡粥半碗不可作勞惱怒以損靜功每日能專心依法行之兩月之後自見功效

司馬承禎存想之說存謂存我之神想謂想我之身閉目即見自己之目收心即見自己之心心與目皆不離我身不傷我神則存想之漸也凡人目終日視他人故心已逐外走終日接他事故目亦逐外瞻營營浮光未嘗內照奈何不病且大那是

歸根曰靜靜曰復命成性存存衆妙之門此存想之漸學道之功半矣

清異錄郭尚賢曰服餌導引之餘有二事梳頭浴脚是也尚賢每夜先髮後脚方寢自曰梳頭浴脚長生事臨卧之時小太平

千金方云常以鼻引氣口吐氣小微吐之不得開口復欲得出氣少入氣多

捺湧泉穴其穴在足心之上濕氣皆從此入日夕之間常以兩足赤肉更次用一手握指一手磨捺數目多時覺足心熱即將脚指略畧動轉倦則少

歎或令人捺之亦終不若自捺爲佳陳書林云先公每夜常自捺至數千所以勉年步履輕便僕性懶每卧時只令人捺至睡熟即止亦覺得力鄉人鄭彥和自太府丞出爲江東倉足弱不能陞辭樞十筓黃繼道教以此法踰月即能拜跪雪入丁邵州致遠病足半年不能下床遇一道人亦授此法久而即愈今筆于冊告病者豈曰小補之哉東坡云楊州有武官侍真者官於二廣十餘年終不添瘡面色紅膩腰足輕快初不服藥唯每日五更起坐兩足相向熱磨湧泉穴無數以汗出爲度新書

捺腎腧穴

陳書林曰余司藥市倉部輪羌諸軍請

米受籌鄉人張成之爲司農丞監文同坐時冬嚴寒余一二刻間兩起便溺問曰何頻數若此答云天寒自應如是張云某不問冬夏只早勉兩次余諭之曰有導引之術乎曰然余曰旦夕當北面因暇專往叩請荷其口授曰某先爲李文定公家壻妻弟少年遇入有所得遂教小訣臨卧時坐於床垂足解衣閉氣舌柱上腭目視頂仍提縮穀道以手磨捺兩腎腧穴各一百二十次以多爲妙畢即卧如是三十年極得力歸稟老人行乞旬日云真

是奇效亦與親舊中篤信者數人言之皆得效今以告修煉之士云

養老新書

治轉筋法

篤信嘗聞之都人與里老云人起臥伸其足則或有時轉筋之患而不能安身者有豫治未病之術平日不拘坐臥與晝夜時時令兩足大趾指緊緊屈伸頻頻常習慣如此則終無轉筋之患且人或對尊貴或列公會坐久而起則足痺而不能立床至顛倒者亦有之將起時豫屈伸於兩趾指如前所言則亦無痺痛顛倒之患

拾遺

臥宜縮

側身屈膝則益人氣力以下典籍便覽

覺宜舒

舒展則血脉流暢

梳

宜多多則太

風明目故道家晨梳常以百二十梳為度大小便

勿強閉忍忍小便成淋忍大便成痔

托踏

四

版亦欲得小勞譬如戶樞終不朽平時雙手上托

如舉大石兩腳前踏如履平地存想神氣熨眼

熱摩手心熨兩眼每二七遍明目去風

拭額

以手頻拭額上謂之修天庭連髮際二七遍面上

自然光澤如有黝點者宜頻拭之

揩鼻

又以

中指於鼻梁兩邊指二三十數令表裏俱熱所謂

灌漑中岳以潤于肺也

摩耳

又以手摩耳輪

不拘遍敷所謂修其城郭以輔腎氣也

按背

閑坐時常以兩手按背左右紐肩數十則血氣通暢不生諸病

胎息

調息久久神愈凝息愈微

又久則鼻中全無呼吸止有微息在臍上往來與

嬰兒在胎中一般所以謂之胎息乃神氣大定自

然而然修煉必至於胎息而後氣歸元海方是純

坤十月之功

以上典籍便覽

用藥

張志和曰語云子之所慎齊戰疾又曰丘未達不敢

嘗此言服藥不可不畏慎也

儒門事親

前漢書藝文志曰有病不治常得中醫

新唐書孫思邈曰人無故不應餌藥有所偏助則藏

氣爲不平

千金方曰仲景曰人體平和惟須好將養勿妄服藥

藥勢偏有所助令人臟氣不平

又曰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藥性剛烈猶御兵兵之猛

暴豈容妄發

劉仲達鴻書曰古云不治得中醫此至言也凡人有

疾苟無明醫不如靜以待之但人情過於愛生急求僥倖不擇醫之良否日夜取百藥襍投不旋踵而長號矣是雖曰愛之其實害之

北山黃公善醫先寢食而後針藥汾陰侯生善鑿先人夏而後說卦文中子

通鑑唐穆宗餌金石之藥處士張樂上疏曰神慮澹則血氣和嗜慾勝則疾疹作藥以攻疾無疾不可餌

夫用藥如用刑刑不可誤誤即夭人命用藥亦然一誤即便隔生死然刑有鞠司鞠成然後議定議定

然後書罪蓋人命一死不可復生故須如此詳謹今醫人纔到病家便以所見用藥若高醫識病知脈藥又相當如此即應手作効或庸下之流孟浪亂投湯劑逡巡便致困危如此殺人何太容易世間此事甚多良由病家不擇醫平日未嘗留心於醫術也可不懼哉本草衍義

大凡攻擊之藥有病則病受之病邪輕而藥力重則胃氣受傷夫胃氣者清純冲和之氣也惟與穀肉菜果相宜蓋藥石皆是偏勝之氣雖參芪輩為性亦偏况攻擊之藥乎格致餘論

醫學入門曰大概煎者多用砂礪洗淨擇入煎之如
補湯慢火煎熬汗下及治寒濕藥緊火煎服如劑
大水少則藥味不出劑小水多則煎耗太過無乃
煎以濕紙封罐口熟則用紙濾過或紗絹示好去
渣取清汁服之則行經絡而太病若濃濁則藥力
不行反滯為害活人云補湯須用熟利藥不燻生
補藥用水二盞煎至八分或三盞煎至一盞利藥
一盞半煎至一盞或一盞煎至八分又主病藥宜
先煎如發汗則以麻黃為主須先煎麻黃一二沸
然後入餘藥同煎餘倣此止汗先煎桂枝和解先

煎柴胡下藥先煎枳實吐藥先煎山梔溫藥先煎
乾薑行血先煎桃仁利水先煎猪苓止瀉先煎白
朮消渴先煎天花粉止痛先煎芍藥發黃先煎茵
陳發斑先煎青黛發狂先煎石羔嘔吐先煎半夏
勞力感寒先煎黃芪感冒傷寒先煎羌活暑症先
煎香茹風病先煎防風腹如雷鳴先煎煨生薑濕
症先煎蒼朮

李時珍云蘆火竹火宜煎一切滋補藥又曰凡服湯
藥雖品物專精修治如法而煎藥者鹵莽造次水
火不良火候失度則藥亦无功觀夫茶味之美惡

飯味之甘，錫皆係于水火烹飪之得失，即可推矣。是以煎藥須用小心，老成人以深鑪密封新水，活火先武後文，如法服之，未有不效者。火用陳蘆枯竹取其不强，不損藥力也。桑柴火取其能助藥力，燂炭取其力慢，櫟炭取其力緊，溫養用糠及馬屎牛屎者，取其暖而能使藥力勻徧也。

桑柴火 凡一切補藥諸膏宜此火煎之，但不可點

艾傷肌時珍

唐詩鼓吹註曰：不疾不徐，謂之文武火也。

連生錄曰：平日第一汲者，爲井華水，卽用療病。

時珍曰：宋徽宗食冰太過，病脾疾，國醫不效。召楊介診之，介用大理中丸，上曰：服之屢矣。介曰：疾因食冰，臣因以冰煎此藥，是治受病之原也。服之果愈。若此，可謂活機之士矣。

張從正曰：昔有患小便閉者，衆工不能治，令取長川急流之水煎前藥，一飲立渡，則水可不釋乎？

本草洞詮云：熟地黃以薑汁炒，則不泥膈。然地黃乃濡潤之品，直達下焦養陰之藥，無過于此。若用薑汁變爲辛辣，失其本性，惟以砂仁酒拌九蒸九曝，蓋地黃性泥，砂仁之香而竄和合五藏之氣歸。

宿丹因此得用地黃之精微者也

醫學入門曰凡服藥病在上者食後徐徐服病在中者食遠服病在下者宜空心頓服之以達下也病在四肢血脉者宜飽食而在晝病在骨髓者宜飽食而在夜若嘔吐難納藥者必徐徐一匙而進不可太急也又少服則滋榮於上多服則峻補於下凡服藥後須三時久方可食飯亦不可即眠令藥氣行也

東垣曰古人服藥活法病在上者不厭頻而少病在下者不厭頻而多少服則滋榮于上多服則峻補于下

又曰細末者不循經絡止去胃中及藏府之積氣味厚者白湯調氣味薄者煎之和滓服去下部之疾其丸極大而光且圓治中焦者次之治上焦者極小糊麩糊丸者取其遲化直至中下或酒或醋丸者取其收散之意也犯半夏南星欲去濕者丸以薑汁稀糊丸者取其易化也水浸宿炊餅又易化滴水丸又易化煉蜜丸者取其遲化而氣循經絡也蠟丸取其難化而旋旋取效或毒藥不傷脾胃也

壽世保元曰補虛損症宜少飲緩取效攻風濕症宜多飲速取效凡丸藥用蜜每藥末一介則用蜜十二兩文火煎煉掠去沸沫令色黃滴水成珠爲度再加清水四兩和均如此丸庶可曝干經久不壞或用重湯熬煉成珠尤妙

沈存中筆談曰湯散丸各有所宜古方用湯最多用丸散者殊少煮散古方無用者唯近世人爲之大體欲達五臟四肢者莫如湯欲留膈胃中者莫如散久而後散者莫如丸又無毒者宜湯小毒者宜散大毒者須用丸又欲速者用湯稍緩者用丸其

緩者用丸此其大槩也近世用湯者全少應湯皆用煮散大率湯劑氣勢完壯力與丸散倍蓰者一啜不過三五錢極矣比功較力豈敵湯勢然湯既力大則不宜有失消息用之全在良工難可以定論拘也

正傳曰治泄瀉諸藥多作丸子効

醫學入門曰服藥禁忌有木勿食桃李及雀肉胡荽大蒜青魚鮓等物有藜蘆勿食狸肉有巴豆勿食蘆筍羹及野猪肉有黃連桔梗勿食猪肉有地黃勿食蕉蕉有辛夏菖蒲勿食飴糖及羊肉有細辛

勿食生菜有青草勿食菘菜及海藻有牡丹勿食生胡荽有商陸勿食犬肉有常山勿食生葱生菜有空青硃砂勿食生血物有茯苓勿食醋物有鼈甲勿食莧菜有天門冬勿食鯉魚服藥不可多食生胡荽及蒜雜生菜又不可食諸滑物果實等又不可多食肥猪犬肉油膩肥羹魚膾腥臊等物服藥通忌見火尸及產婦淹穢事

又曰妊娠禁服蛇斑水蛭及蜜蟲烏頭附子配天雄野葛水銀并巴豆牛膝薏苡與蜈蚣三稜芫花代猪麝大戟蛇蛻黃雌雄牙硝芒硝牡丹桂槐

牛皂角同半夏南星與通草瞿麥乾薑桃仁通硃砂乾漆蠟凡甲地膽茅根都不中

老學菴筆記曰石藏用名用之高醫也嘗言今人稟賦怯薄故案古方用藥多不能愈病非獨人也金石草木之藥又皆比古力弱非倍用之不能取效

沈存中筆談曰古法採草藥多用二月八月此殊未當但二月草已芽八月苗未枯採掇者易辨識耳在藥則未為良時大率用根者若有宿根須取魚莖葉時採則津澤皆歸其根欲驗之但取蘆菹地黃葷觀魚苗時採則實而沈有苗時採則虛而浮

其無宿根者卽候苗成而未有花時採則根生已足而又未衰如今之紫草未花時採則根色鮮澤過而採則根色黯惡此其効也用葉者取葉初長足時用牙者自從本說用花者取花初敷時用實者成實時採皆不可限以時月緣土氣有早晚天時有愆伏如平地三月花者溪山中則四月花白樂天遊大林寺詩曰人間四月芳菲盡山寺桃花始盛開蓋常理也

明醫雜著曰凡治諸病時常審察有無飲食傷積卽先調脾胃消導飲食然後用本病之藥云云亦有食後卽藥或藥後卽睡或服藥大多者謂之傷藥要須識此

凡治病須顧元氣虛實胃氣衰旺切不宜循症投劑此是醫家第一大關鍵本草衍義

欲滋生精血不外溫養陽氣勤培土母蕃息日昌至精盈血裕真陰復盛而假熱虛火不撲自滅若驟投以黃柏知母之屬是陰血未生脾陽先敗假熱愈熾法窮身殆此非補陰乃賊陰也同上

許叔微學士本事方云孫真人言補腎不若補脾予曰補脾不若補腎腎氣虛弱則陽氣衰劣不能重

蒸脾胃脾胃氣寒令人胸膈痞塞不進飲食遲於運化或腹脇虛脹或嘔吐痰涎或腸鳴泄瀉譬如

鼎釜中之物無火力雖終日不熟何能消化

程明祐曰人皆知補之爲補而不知瀉之爲補知瀉

之爲瀉而不知補之爲瀉陰陽迭用剛柔互體故

補血以益榮非順氣則血凝補氣以助衛非活血

則氣滯蓋脾爲中州水火交濟而後能生萬物真

妙論也 入門

時珍曰古人用補藥必兼瀉邪邪去則補藥得力一

關一闔此乃玄妙后世不知此理專一于補所以

久服必致偏勝之害也

居家必備云丹溪專用涼藥亦不可況今元氣日耗

也用丹溪法治者多壞脾胃蓋痰生脾濕熱生脾

虛必用東垣補脾法爲上是以前賢審氣運察人

情及致病之原

或問參芪之性汪石山曰藥無定性以血藥引之則

從血以氣藥引之則從氣佐之以熱則熱佐之以

寒則寒在入善用之耳 入門

古今醫統曰予觀今之求醫者率以有時名者爲重

初不計其書之讀不讀脉之明不明謂之時醫福

醫名醫一承權貴所舉輒憑治療雖殺其身委命無怨故為醫者往往奔走權門諂容卑態以求為網利沽名定直按軒岐校正論論之左詳宜參考

王日休勸醫云醫者當自念云入身疾苦與我無異凡來請召急去無遲或止求藥宜即發付勿問貴賤勿擇貧富專以救人為心云云吾鄉張彥明善醫僧道貧士軍兵官貧及凡貧者求醫皆不受錢或反以錢米與之人若來召雖至貧亦去病苦危篤知不可救亦多與好藥以慰其心玄晏先生云人受先人之體有七尺之軀而不知醫

事此所謂遊魂耳雖有忠孝之心君父困危赤子塗地何以濟之此聖賢所以精思極論欲盡其理也軒岐校正論

醫方之事取妙極難不勸汝曹以自命也微解藥性小小和合居家得以救急亦為勝事顏氏家訓

定直按知鑿自洽與藥救入固為好事然病狀相同而治法相異如水火者真假虛實雖專門且多難辨別者苟漫投藥則不悞久者希矣且小慧之人羽自俗書記作方自執疑鑿而殞其命者吾往往見之如此則不若不知鑿之為愈矣不可不慎也

近世以來多祕所患求診驗鑿之能否醫亦不屑下問孟浪一診自挾其長甚者病家從前誤藥或飲

食居處僻疾隱諱問之不以實告使庸醫索病於冥漠之間別虛實冷熱於疑似之際毫釐千里寧不委性命於一擲與庸醫之試伎乎是以舉前哲格言以解世俗之惑東坡曰吾平生求醫於平時默驗其工拙至於有疾則必盡告所患而後診視使醫士了然知厥疾所在虛實冷熱先定于心脉之疑似不能惑也雖遇中醫亦能愈疾吾求疾愈而已豈以困醫輕命乎真驚迷濟世之箴規也

全切

灸法

本類悉據高武鍼灸聚英第六卷及徐春甫鍼灸直指所載節取其要者雜而錄之編內

並同

艾葉 本草云味苦氣微溫陰中之陽無毒主灸百病三月三日五月五日採曝乾陳久者良又避惡殺鬼又採艾之法五月五日灼艾有效制艾先要如法令乾燥入臼搗之以細篩去塵屑每入石臼搗取潔白為上須令焙大燥則灸有方火易燃如潤無功○證類本草云出明州圖經云舊不著所出州土但云生田野今在處有之惟蘄州葉厚而

幹高果氣味之大用之甚効以苗短者為佳按定直

本邦亦山野田圃及宅地在有之以騰吹山者為佳凡生溪山幽谷之間者其性尤良但不能採

於山登者用在下田野者亦無妨只在市舖賣販者或雜他物而誑人宜勿妄用

艾灸補瀉

氣盛則寫之虛則補之醫統下同此語出靈樞背論

篇

○陰陽皆虛火自當之經陷下者火則當之經

絡堅緊火所治之官能

○以火補者毋吹其火須

自滅也以火寫者疾吹其火傳其艾須其火滅也

背論篇○以上醫統○此條獨見醫統而聚英不載故註云醫統後或註云醫統或云聚英者皆倣此其二書俱所載者不復註書名

艾炷大小千金云黃帝曰灸不三分是謂徒定

務大也小弱乃小作之又曰小兒七月上周年

以還炷如雀糞明堂下經云凡灸欲炷根下廣三

分若不三分則火氣不達病未能愈則是灸炷欲

其大惟頭與四肢欲小耳明堂上經乃曰艾炷依

小筋頭作其病脉粗細狀如細線但令當脉灸之

雀糞大炷亦能愈疾又有一途如腹中疝瘕痞

伏梁氣等惟須大艾炷故小品曰腹背爛燒四肢

則但去風邪而已不宜大熱如巨闕鳩尾灸之不

過四七壯依竹節頭大但令正當脉上灸之艾炷

若大復灸多其人永無心力如頭上灸多令人失

精神背脚灸多令人血脉枯竭四肢細而無力既

失精神又加細節令人短壽○王節齋云面上灸

炷須小手足上猶可粗定直按腹肚上灸炷亦恐久以小為可

定直按黃帝曰灸不三分是謂徒冤氣弱肉薄之人恐不可拘只當小炷增數更佳若大炷

而精氣力不能堪焉則病患雖除元氣為之損傷矣況無病而逆灸者乎須不如此小炷則微熱

易堪多炷數則火氣自微之為愈但如體克肌厚而精氣力能堪之者則務大炷而可也古人言

灸數稱壯者亦是緣強壯之人名之耳如老幼羸弱則灼數亦宜減省要隨氣體之強弱與病

勝之微甚以斟酌加減之可也

壯數多少 千金云凡言壯數者若下壯病根深為

可倍於方數老少羸弱可減半扁鵲灸法有至三

五百壯千壯此亦大過曹氏灸法有百壯有五十

壯小品諸方亦然惟明堂本經云鍼入六分灸三

壯更無餘治故後人不准惟以病之輕重而增損

之凡灸頭項止於七壯積至七七壯止

點艾火 下經曰古來灸病忌松柏枳橘榆桑柞

八木切宜避之有火珠耀日以艾承之得火為上大有

火鏡耀日亦以艾引得火此火皆良諸蕃部用鑽鐵擊砮

石得火以艾引之凡倉卒難備則不知無木火清麻油點燈

上燒艾並點灸兼滋潤灸瘡至愈不疼用蠟燭更佳○良

方云取火者宜敲石取火或水精鏡於日得太陽火

為秋。天陰則以槐木取火。今行舟人以鐵鉞刀擊石以紙灰為丸在下承之亦得火。聚英○按周禮夏官司燿掌行火之政令四時變國火以救時疾。鄒子曰春取榆柳之火夏取桑柘之火秋取柞櫟之火冬取槐檀之火。饒氏曰此古人贊化育之一事。艾灸點火只依取五火而已。秦漢而下醫家不識此意。

灸法 千金方曰凡點灸法皆須平直四體無使傾側。灸時孔穴不正無益於事。徒破好肉耳。若坐點則坐灸之。卧點則卧灸之。立點則立灸之。反此亦

不得其穴矣。○明堂曰須得身體平直。毋令拳屈坐點。毋令俯仰立點。毋令傾側。

炷火先後 資生曰凡灸當先陽後陰。言從頭向左而漸下。次從頭向右而漸下。先上後下。○明堂曰先灸上後灸下。先灸少後灸多。皆宜審之。○王節齋曰灸火須自上而下。不可先灸下後灸上。

灸時戒 相天時 千金云正午以後乃可灸。謂陰氣未至。灸無不著。午前平旦穀氣虛。令人癰脹。不可針灸。卒急者不可用此例。○下經云灸時若遇陰霧大風雪猛雨炎暑雷電虹霓停候晴明再灸。

急難亦不拘此

下同

○按日正午氣注心經未時

注小腸經止可灸極泉青靈少海靈道通里神門

少府少冲少澤前谷後谿腕骨等穴其餘經絡各

有氣至之時故寶鑑云氣不至灸之不發

寶鑑說詳下

千金所云午後灸之言恐非孫真人口訣也

定直按高武之辨似拘矣千金之說恐不必非也

張景岳亦云鍼刺大法多宜在午時之後不欲在午時之前

○謹人事明堂云灸時不得傷飽大飢飲

酒大醉食生硬物兼忌思慮愁憂恚怒呼罵吁嗟

嘆息一切不祥

新加下同

○類經圖翼云凡微數之脉

定直按八欲灸者第一須擇天氣晴朗及寒暄之時或專候忽此者惑也○又

或專候忽此者惑也○又

灸後保養 灸艾後患者宜於靜室謝事飲食寒溫

俱要適宜調養正氣復完邪氣自退而病根除矣

今人多不知恬養雖灸艾何益每有近房勞食厚

味此又自增其咎也故因灸而反致害者此也徒

責灸艾不效何耶

醫統

灸忌食物房勞 資生曰既灸之後當忌食魚膾猪

膏熱麵生冷生酒動風之物冷物難解肉最毒尤

忌大怒大勞房室怒飢大飽受熱冒寒非徒無益

反得有損不可不慎。○按既灸之後當茹淡使胃氣和平血氣流通疾病隨艾氣驅出若厚味醉醢則血氣亂生痰涎阻滯病氣而不得驅逐房勞則損精神血脈故當守禁忌丹溪有如淡論相火論須熟讀不獨鍼爲然也。聚英○定直按灸後尤戒忌房勞後七日

灸瘡要發

資生曰凡著艾得瘡發所患即瘥若不

發其病不愈○甲乙經云灸瘡不發者用故履底灸令熱耐之三日即發今用赤皮葱三五莖去青於燭灰中煨熱拍破熱耐瘡十餘遍其瘡三日自

發予見人灸瘡不發者頻用生麻油漬之而發亦

有用皂角煎湯候冷頻點之而發亦有恐氣血衰

不發於灸前後煎四物湯服以此湯滋養氣血故

也不可一槩論也有復灸一二壯定發有食熱灸

之物如燒魚煎豆腐羊肉之類而發予常灸三里

各七壯數日過不發再各灸二壯右足發左足不

發更灸左足一壯遂發亦在人以意取之若須其

自然則終不發矣此人事所當盡也○按寶鑑云

氣不至而不効灸之亦不發蓋十二經應十二時

其氣各以時而至故不知經絡氣血多少應至之

候而灸之者則瘡不發世醫莫之知也惜哉若壯實人不候時而灸亦發

聚英

洗灸瘡凡著灸佳火便用赤皮葱薄荷湯溫洗瘡周圍約一二尺令驅逐風氣於瘡口出更令經脉往來不滯自然疾愈若灸瘡退痂後用東南桃枝青嫩皮煎湯溫洗能護瘡中諸風若瘡內黑爛加胡荽煎若瘡疼不可忍多時不効加黃連煎神効貼灸瘡資生云貼灸瘡春用柳絮夏用竹膜秋用新綿冬用兔腹上白細毛貓兒腹毛更佳今人多以膏藥貼之日三兩易全不疼但以膏藥貼則易

乾爾若要膿出多而疾除不貼膏藥尤佳○按柳絮竹膜兔猫毛貼瘡恐乾燥作疼而太し膏善應膏又有不對證藥皆不宜今只用白芷乳香當歸川芎等香油号煎膏貼之爲要

聚英

小兒戒逆灸

無病而先鍼灸曰逆逆未至而迎之也

千金曰小兒新

生無病不可逆針灸之如逆灸則忍痛動其五臟因喜成癇河洛關中土地多寒兒喜瘥其生兒三日多逆灸以防之吳蜀地溫無此疾也古方旣傳乏今人不分南北灸之多害小兒也所以田舍小兒任其自然得無夭橫也

聚英

阿是穴 千金曰凡官遊吳蜀體上常須三兩處灸之切令瘡暫差則瘡腐溫瘡毒不能著人故吳蜀多行灸法有阿是穴之法言人有病即令按其上若裏當其處不問孔穴即得使快成痛處即云阿是灸刺皆驗故云阿是穴 果英

四花穴 崔知悌取四花穴灸勞初疑恐人不識點穴故立捷法當必有合於五藏俞也今依法點穴果合太陽行背二行兩俞膽俞四穴難經曰血會鬲俞疏曰血病治此蓋骨蒸勞熱血虛火王故取此以補之膽者肝之府藏血故亦取是俞也崔氏

止言四花而不言鬲俞膽俞四穴者為粗工告也今只依揣摸脊骨鬲俞膽俞為正今世以四花科取其誤也知者審而用之幸毋踵其誤焉 聚英五卷又醫統附辨亦載

灸三里 秦承祖云諸病皆治 聚英卷一 外臺秘要云

人年三十已外若不灸三里令氣上冲目使眼無光 同 ○凡人年三十以上若灸頭不灸三里令人氣上眼闇以三里穴能下氣也凡一切病皆灸三里三壯每日常灸氣下乃止 類經圖翼 ○若要安三里莫要乾患風疾人宜灸三里者五臟六腑之溝渠

也常欲宣通即無風疾宋張季明醫說○東垣曰飲食失

節及勞役形質陰大乘於坤土之中致穀氣榮氣

清氣胃氣元氣不得上升滋於六腑之陽氣是五

陽之氣絕於外外者天也下流入於坤土陰火之

中皆由喜怒悲憂恐為五賊所傷而後胃氣不行

勞役飲食不節繼之則元氣乃傷當於胃合三里

穴中推而揚之以伸元氣推而揚之三里鍼治之法也官能篇馬註推入其

鍼以揚之也○聚英一卷下並同○又曰六淫客邪及上熱下寒

筋骨皮肉血脈之病錯取於胃之合三里大危○

又曰有人事少氣弱常於三里氣海灸之節次

五七十壯至年老熱厥頭痛雖太寒猶喜風寒痛

愈惡煖處見烟火皆灸之過也右二件新加蓋四核為奇穴三里為

要穴且今俗喜灸之故表出焉

避人神論 千金云欲行鍼灸先知行年宜忌及人

神所在不與禁忌相應即可故男忌除女忌破男

忌戌女忌己有日神忌有每月忌有十二時忌有

四季人神有十二部人神有十二部年人神有九

部旁通人神有雜忌旁通人神有血支血忌之類

凡醫者不能知此避忌若逢病人厄會男女氣怯

下手至因通人達士豈拘此哉若遇卒暴急患皆

不拘時法許布亦云卒暴之疾須速灸療一日之間止忌一時是也千金云癰疽疔腫喉痺客忤尤爲急凡作湯藥不可避凶日覺病須臾卽宜便治又曰凡人卒暴得風中時氣凡百所苦須急救療久後皆難愈此論甚當夫急難之際命在須臾必在吉日後治已論於鬼錄此所以不可拘忌也惟平居治病於未形選吉日服藥針灸可也日時諸書載之爲詳宜考祖恐不可盡信今不敢錄○諸禁忌惟四季所忌似各素問四季所忌春左脇夏右脇秋右脇冬腰是也其餘不知何時何代所起如所謂尻神人神者果有之則不分病輕重

犯之當有禍命又曰卒急何暇選此時人神尻神闕病危而不禍乎又按尻尾底骨卽臀尖曰尻神則是臀尖神矣何人之一身獨臀尖爲神乎是皆不可曉者也以俟能知者英衆○或問人神隨年歲巡歷於身尻神逐日坐臨於人若人死此神與之俱歟乎抑出於人之身飄流於天地間而失所依乎抑別求入而附之乎若別欲依人則人人自有神矣特飄流天地間無入可依神亦離散矣旣曰神則靈變莫測者也何必求入而附之乎入之心爲君主之官神明出焉胡不驅此神使身安而不

為鍼灸所犯乎曰人神尻神後世術家之言素難

未有也何足信哉

以上聚英醫錄所載摘其要

或問古人以鍼為要今獨詳灸法而不及鍼治者何也定直曰此編所載只是論自養之道矣若夫行鍼之工則專在醫人而請治者只擇其術之精粗工拙為佳耳且其宜禁之法大抵與灸法同故不復收入其說也○又曰鍼治之得効非藥餌之所及如卒暴之症滯積之病不可無鍼也只其工不精則善誤久矣非復毒藥之此也宜擇其精審焉今舉先輩之說一二條錄之如左

王節齋曰古針法最妙但今無傳恐不得精高之人

誤用之則危拙出於頃刻唯灸得穴有益無害日

後宜行

聚英

氣鍼雖微妄加無病則氣之漏若河決下流不可以

其微而輕之也

同上

或問內經治病湯液醪醴為甚少所載服餌之法纔

一二而灸者四五其他則明鍼法無慮十八九厥

後方藥之說肆行而鍼灸之法僅而獲存者何也

曰內經上古書也上古之人其知道乎勞不至倦

逸不至流食不肥鮮以戕其內衣不蘊熱以傷其

外起居有常寒暑知避恬憺虛無精神內守病安

從生雖有賊風虛邪莫能深入不過湊於皮膚經

滯氣鬱而已以鍼行滯散鬱則病隨已何待於湯

液醪醴耶當今之世道德以衰以酒爲漿以妄爲
常縱欲以竭其精多慮以散其真不知持滿不能
御神務快其心逆於生樂起居無節寒暑不避故
病多從內生外邪亦易中也經曰鍼刺治其外湯
液治其內病既屬內非藉湯液之蕩滌其能濟乎
此和緩已後方藥盛行而鍼灸罕用者實由世不
古若人非昔比病有淺淺治有內外非鍼灸宜於
古而不宜於今非湯液宜於今而不宜於古也經
曰上古作湯液爲而弗服中古之時服之萬全當
今之世必齊毒藥故其中鍼灸治其外雖形骸

盡而功不立此之謂也

醫統

187294
大正 7.3.31



吳原先生養生論卷之五

富士川游寄贈

竹田定直編次

養老

曾子曰孝子之養老也樂其心不違其志樂其耳目安其寢處以其飲食忠養之

魯齋心法曰養老須酒食之精者老人宜少食精粹不宜多食粗糲蓋氣弱而不服糲食故也古人於飲食必謹慎氣體係焉不得不謹食不飽則氣不克氣不克則體爲之弱古人以養老爲大事

人萬物中一物也不能逃天地之數若天癸數窮則

精血耗竭神氣浮弱如同小兒全假護持以助衰
養若遇水火兵寇非橫驚怖之事必先扶持老人
於安穩處避之不可喧忙驚動年高之人一遭大
驚便致胃昧因生餘疾凡喪墓凶禍不可令吊疾
病危困不可令驚悲哀憂愁不可令入殯報穢惡
臭敗不可令食粘硬毒物不可令食喫漏卑濕不
可令居卒風暴寒不可令冒煩暑燥熱不可令中
動作行步不可令勞暮夜之食不可令飽陰霧晦
冥不可令飢假借鞍馬不可令乘偏僻藥餌不可
令服廢宅款宇不可令入墳園塚墓不可令遊危

險之地不可令行澗淵之水不可令渡闇昧之室

不可令居凶禍遠報不可令聞輕薄婢使不可令

親家緣冗事不可令管若此事類頗多不克備舉

但人子悉意深慮過爲之防稍不便於老人者皆

宜忌之以保長年出養老新書依古今醫統中老
老餘編所載取其要者下並同

老人倦情不能自調在入資養以延遐算爲人子者

深宜察其寒溫審其體藥依四時攝養之方順五

行休王之氣恭恪奉親慎無懈怠

高年之人形羸氣弱理自當然其丈夫女子年逾七

十面色紅潤形氣康強飲食不退尚多秘熱者此

常理哉。且年老之人，痿痺爲常。今反此者，非真陽血海氣壯也。但診左右手脈，須大緊數。此老人延永之兆也。老人真氣已衰，此得虛陽氣盛，克於肌體，則兩手脈大，飲食倍進，雙臉常紅，精神強健，此皆虛陽氣所助也。須時有煩燥，兩熱大腑秘結，但隨時以常平湯藥，微微消解，三五日間，自然平復。常得虛陽氣存，自然飲食得進。此天假其壽也。切不得爲有小熱，頻用轉瀉，通利苦冷之藥，此解若虛陽氣退，復歸真體，則形氣尙羸，臟腑衰弱，多生冷疾，無由補復。若是從來無虛陽之氣，一向儘之之人，全在斟酌湯劑，常加溫補，調停饋粥，以爲養治。此養老之本也。

空同子云：人之病疲，八九老人不宜盡去。火虛人不宜盡去痰，本之則愈病，亦與此同意。又千金方曰：人年四十已上，常固精養氣，不耗可以不老。人年四十已上，勿服瀉藥，常餌補藥，大佳。

人人衰，短之年，心力倦怠，精神耗短，百事懶於施爲，蓋氣血筋力之使然也。全籍子孫孝養，竭力將護，以免非橫之虞。凡行住坐臥，宴處起居，皆須巧立制度，以助娛樂，棲息之室，必常雅潔，夏則虛敞，冬則溫密，其寢寐床榻，不須高廣，比常之制，三分減一，低則易於升降，狹則不容漫風，稠褥厚籍，務在

軟平三面設屏以防風冷其枕宜用夾熟色帛爲之實以菊花制在低長低則寢無繡風長則轉不
落枕其所在坐之椅宜作矮婢床樣坐可垂足履
地易於興居左右置欄面前設几緣老人多困坐
則成眠有所攔圍免閃側之傷其衣服制度不須
寬長長則多有蹴絆寬則衣不著身緣老人骨肉
疎冷風寒易中若窄衣貼身暖氣著體自然氣血
流利四肢和暢雖遇盛夏亦不可令袒露其頸後
連項常用紫軟夾帛自項後巾幘頸垂下著肉入
衣領中至背脊間以護腠理老年人肌瘦腠理開

疎若風傷腠理便成大患深宜慎之

冒壽之人形氣雖衰心亦自壯但不能隨時人事遂
其所欲雖居溫給亦常不足故多咨煎饒舌等閑
喜怒性氣不定止如小兒全在承奉顏色故夫子
答子夏問孝曰色難答懿子問孝曰無違隨其所
欲嚴戒婢使子孫不令違背若憤怒一作血氣虛
弱中氣不順因而飲食便成疾患深宜體悉常令
人隨侍左右不可令孤坐獨寢緣老人孤癖易於
傷感纔覺孤寂便生鬱悶養老之法凡人平生爲
性各有好嗜之吏見則喜之有好書畫者有好琴

棋者有好博奕者有好珍奇者有好藥餌者有好禽鳥者有好古物者有好佛事者有好丹竈者久之癖好不能備舉但以其平生偏嗜之物時爲尋求擇其精絕者布於左右使其喜愛玩悅不已老人衰倦無所用心若只令守家孤坐自成滯悶今見所好之物自然用心於物上日自省承戲玩自以爲樂雖有勞倦咨煎性氣自然可滅

經曰自天子至於庶人孝無終始而患不及者未之有也人子以純孝之心竭力事親無終始不及之理惟供養之有厚薄由貧富之有分限人居富貴

有奉於已而薄於親者人所不錄天所不容雖處富貴而卽貧賤也人雖處貧賤能約於已而豐於親者人所推仰天所助與雖處貧賤而卽富貴也百善莫大於孝孝感於天故天與之福所以雖貧賤而卽富貴也罪莫大於不孝不孝感於天故與之禍所以雖富貴而卽貧賤也善惡之報其猶響應爲人子者不可信乎奉親之道亦不在日用三餐但能承順父母顏色盡其孝心隨其所有此順天之理也其溫厚之家不可慢於老者盡依養老之方勵力行之其有貧乏之家養老之法雖有奉

行之心而無奉行之力者，但隨家豐儉竭力於親約禮設具，使老者知其營力事奉而止。將見孝心感格陰靈，默祐如姜詩之躍鯉、孟宗之泣筍，無非孝感所致。此行孝之明驗也。慮孝子頃孫有窘乏不能此法者，意有不足，故立此貧富禍福之說，以齊之。

食後將息法：平旦點心訖，即自以熱手摩腹，出門庭行五六步，消息之中，食後還以熱手摩腹，行一二百步，緩緩行，勿令氣急。行訖還床，仆卧，顆藕煎棗啜半升，以下入參、茯苓、甘州等飲，量性將理，食飽

不宜急行，不宜大語，喜睡覺食散後隨其所業，不宜勞心力，腹空即須索食，不宜忍飢，生硬粘滑等物多致霍亂。秋冬間暖裏腹，腹中微似不安，即服厚朴、生薑等飲，如此將息，必無橫疾。

司馬溫公與其兄伯康友愛尤篤。伯康年將八十，公奉之如嚴父，保之如嬰兒。每食少頃，則問曰：「得無飢乎？」天少冷，則拊背曰：「衣得無薄乎？」

陳遵曰：老人腸胃弱，易飽，易饑，氣體虛易寒，易熱，故公撫問之勤如此。

凡肥盛強厚者，自壯至老，衣食與藥並用，疎爽肉雖多，不使勝食，氣果宜棗、柿、藕、菜，宜韭，與蘿、菰、飲食

飢時先進熱物然後並宜溫涼及耽勿恣食粘滑
燒炙煎燂辛辣燥熱之味防有內鬱風痰外發癰
疽之證雖清瘦而素稟強實兼有痰證者與此同
法清癰虛弱者自壯至老衣服與藥皆宜溫厚性
寒傷胃脘膈鱗炙生冷油膩並宜少食如肥而素
稟滑泄惡寒易感者與此同法

老人火衰必自多寒又不勝衣當以熟絹軟布爲之
所套花綿年換新者

春時遇天氣頓暖不可頓減綿衣緣老人氣弱骨疎
風冷易傷纔透春時但多令夾衣遇暖之時一重

重漸減卽不致暴傷也

人年五十以上皆常大便不利或成苦下痢有斯二
疾常須預防若祕澀則宜數食葵菜等滑物如其
下痢宜與薑韭溫熱之菜老人於四時之中常宜
溫食不得輕之

養老之要耳無妄聽口無妄言身無妄動心無妄念
此皆有益於老人也又當愛心每有誦念無令耳
聞此爲要妙耳

老人之道常念善無念惡常念生無念殺常念信無
念欺無作博戲強用氣力無舉重無疾行無喜怒

無極視無極聽無大用意無大思慮無吁嗟無呵
喚無歌嘯無啼泣無悲愁無哀動無慶弔無接對
賓客能如此者可無至病長壽斯必矣

老人常避大風大雨大寒大暑大霧霜霰雪旋風惡
氣能不觸冒者是大吉祥也

老人所居之室必須大周密無致風隙也

老人須知服食特息調身按摩搖動肢節導引行氣
不得對面殺生以奉養也

丹溪云人生至六十七十之後精血俱耗平居無事
已有熱證何者頭傾目眩肌癢溺數鼻涕牙落涎

多寐少足弱耳聾健忘眩暈腸燥面垢髮白眼花
久坐兀睡未風先寒食則易飽笑則易淚但老境
無不有此或曰局方用烏附丹劑多與老人何宜
豈非以年老氣弱下虛理宜用溫補今皆以爲熱
烏附丹劑將不可施之老人耶曰奚止烏附丹劑
不可妄與至於好酒膩肉濕麪肉汁燒炙煨燂辛
辣甜滑皆在所慎或者又曰甘旨養老經訓具在
爲子與婦一有不及孝道便虧而子之言若是其
將有說以通之乎曰正所謂道並行而不相悖者
請詳言之古者井田之法行鄉閭之教興人知禮

讓比屋可封肉食不及幼壯五十方纔食肉當時
之人血氣充和筋骨堅凝腸胃清厚甘旨養老何
由致病今則不然幼小食肉強壯恣饕比及五十
疾已蜂起氣耗血竭筋柔骨痿腸胃壅闕涎沫充
溢而况人身之陰難成易虧六七十之後陰不足
以配陽孤陽幾欲飛越因天生胃氣尚爾雷運又
藉水穀之陰替縻而不走耳所陳前證皆是血少
經曰腎惡燥烏附丹劑非燥而何夫血少之人若
防風半夏蒼朮香附但是燥劑且不敢多况烏附
劑乎其不可輕試也明矣至於飲食尤當謹節夫

老人內虛脾弱陰虧性急內虛胃熱則易饑而思
食脾弱難化則食已而再饑陰虧難降則氣鬱而
成痰至於視聽言動皆成廢懶百不如意怒火易
熾雖有孝子順孫亦是動輒扼腕沉未必孝順乎
所以物性之熱者炭火制作者氣之辛辣者味之
甘膩者其不可食也明矣雖然腸胃堅厚神氣深
壯者世俗觀之何妨奉養從口固快一時積久必
爲患害由是觀之多不如少少不如絕爽口多疾
厚味措毒前哲格言猶在人耳不可慎歟或曰孝
子之言殆將絕而不與於汝安乎子曰君子愛人

以德小人愛人以致姑息汎施於所尊者哉惟飲與食將以養生不以致疾若以所養轉爲所害恐非君子之所謂孝與敬也然則如之何則可曰好生惡死好安惡病人之常情爲子爲孫必先聞之以義理曉之以物性旁譬曲喻陳說利害意識辭確一切以敬慎行之又次以身先之必將有所感悟而無扞格之逆矣吾子所謂絕而不與施於有病之時尤是孝道若無病之時量酌可否以時而進某物不食某物代之又何傷於孝道乎若夫平居閑話素無問導誘掖之言及至飢腸已鳴饑疴已動飲食在前馨香撲鼻其可禁乎經曰以飲食忠養之忠之一字恐與此意合請勿易看過

夏月老人尤宜保扶若簷下故道穿隙破窓皆不可納涼此爲賊風中人暴毒宜居虛堂淨室水次木陰潔淨之處自有清涼每日侵晨進溫平暖氣湯散一服飲食溫軟不令大飽但時復進之渴用飲粟米溫飲豆蔻熱水生冷肥膩尤宜戒之緣老人氣弱當夏之時納陰在內以陰弱之腹當冷肥之物則多成滑泄一傷真氣卒難補復若是氣弱老人夏至以後宜服不燥熱平補腎氣暖藥三二十

服以助元氣若從蓉丸八味丸之類無妨

冬月最宜養老密室溫淨衾服調其飲食適其寒溫大寒之日山藥酒肉時進一杯以扶衰弱以禦寒氣不可遠出觸冒嚴風緣老人血氣虛怯真陽氣少若感寒邪便成疾患多爲嗽逆麻痺昏眩之疾炙燂燥毒之物尤爲戒之若食炙燂燥熱之物較多有壅噎痰嗽咽目之疾亦不宜澡沐陽氣內蘊之時若加湯火所逼須出大汗高季人陽氣發泄骨肉疎薄易爲傷動多感外疾惟早眠晚起以避霜寒朝宜少飲醇酒然後進粥臨臥宜服快脾消

化藥一服

凡老人有患宜先以食治食治未愈然後命藥此養老人大要之法也

新登五穀老人不宜多食動一切宿疾

夫善養老者非其書勿讀非其聲勿聽非其務勿行非其食勿食非其食者所謂猪狗雞魚蒜膾生菜生肉白酒大酢大鹹也常學淡食至於黃米小豆此等非老者所宜食常宜輕清甜淡之物大小麥麪等爲佳又忌強用力咬齧堅硬脯肉反至折齒破斷之弊常不飢不飽不寒不熱善行作坐卧言

談語笑寢食造次之間能行不妄失者則可延年益壽矣

養老之道食必忌雜雜則五味相撓食之作患是以食取鮮之務令簡少飲食當令節儉若貪味傷多老人腸胃皮薄多則不消膨脹短氣必致霍亂夏至已後秋分已前勿進肥濃羹臠酥油酪等則無他矣夫老人所以多疾者皆因少時春夏取涼過多飲食太冷故其魚膾生菜生肉腥冷物多損於人宜當斷之惟乳酪酥蜜常宜溫而食之此大利益老年雖然卒多食之亦令人腹脹洩痢人生五

十始衰脾胃虛薄食飲不多易飢易飽不得日限三食察其情而漸加之

人年七十已後血氣虛憊全賴飲食扶持且脾胃漸弱容受漸少隨飽又飢故須夜間飲食亦不可缺若乾糕熟棗麪粟之類常置卧側砂鉢銅罐常在爐邊庶不有失

老人吃食大要十分軟爛易得消化醇酒每進數杯助其血氣不得過多若生冷硬物酸老之酒切莫近之恐乘快進用致有後悔吾先封君享年八十有九上食曾經知之

以上養老新書取古今醫統所載

養老新書曰張廷老名珙年七十餘步趨拜起健甚
自言夙興必拜數十老人氣血多滯拜則支體屈
伸氣血流暢可終身無手足之疾

又曰倪正父云造物勞我以生逸我以老少年不勤
是不知勞也年老奔馳是不知逸也天命我逸而
我自勞可乎

又曰主身者神養氣者精益精者氣資氣者食食者
生民之天活人之本也故飲食進則穀氣充穀氣
充則氣血盛氣血盛則筋力強故脾胃者五藏之
宗也四藏之氣皆稟於脾故四時皆以胃氣爲本

陰陽應象大論云氣味辛甘發散爲陽酸苦涌泄
爲陰是以
才之中陰陽運用五行相生莫不由
於飲食也若少年之人真元氣壯或失於飢飽食
於生冷以根本強盛未易爲患其高年之人真氣
耗竭五藏衰弱全仰飲食以資氣血若生冷無節
飢飽失宜調停無度動成疾患凡人疾病未有不
因八邪而感所謂八邪者風寒暑濕飢飽勞逸也
爲入子者得不慎之若有疾患且先詳食醫之法
審其疾狀以食療之食療未愈然後命藥貴不傷
其藏府也凡百飲食必在入子躬親調治無縱婢

使慢其所食老人之食大抵宜其溫熱熟軟忌其粘硬生冷每日晨朝宜以醇酒先進平補下一元藥一服女人則平補血海藥一服魚燥熱者良尋以猪羊腎粟米粥一盃壓之五味葱薤鶉鷄等粥皆可至辰時服人參平胃散一服然後次第以順四時軟熟飲食進之食後引行一二百步令運動消散臨卧時進化痰利膈人參半夏膏一服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滿緣衰老人腸胃虛薄不能消納故成疾患爲人子者深宜體悉此養老人之大要也日止可進前藥三服不可多餌如無疾患亦不須服藥但只調停飲食自然無恙矣

又曰常擇和暖日引侍尊親於園亭樓閣虛敞之處使教意登眺用攄滯懷以暢生氣時尋花木遊賞以快其意不令孤坐獨眠自生鬱悶

又曰雞鳴時起就卧床中導引訖櫛漱卽巾正坐量時候寒溫喫點心飯若粥若服藥先飯食服藥喫酒消息訖入靜室燒香誦經洗雪心源息其煩慮良久事了卽出徐徐步庭院散氣地濕卽勿行但屋下東西步令氣散家事付與兒子不宜關心平

居不得_レ強_レ叫_レ用_レ力_レ飲_レ酒_レ至_レ醉_ニ並_ニ爲_ニ大_ニ害_ニ四_ニ時_ニ氣_ニ候_ニ和_ニ暢_ニ之_ニ日_ニ量_ニ其_ニ時_ニ節_ニ寒_ニ溫_ニ出_ニ門_ニ行_ニ三_ニ二_ニ里_ニ及_ニ三_ニ百_ニ二_ニ百_ニ步_ニ爲_ニ佳_ニ量_ニ力_ニ行_ニ但_ニ勿_ニ令_ニ氣_ニ乏_ニ喘_ニ而_ニ已_ニ親_ニ睦_ニ相_ニ訪_ニ問_ニ同_ニ行_ニ出_ニ遊_ニ百_ニ步_ニ或_ニ坐_ニ量_ニ力_ニ談_ニ笑_ニ纔_ニ得_ニ歡_ニ通_ニ不_ニ可_ニ過_ニ度_ニ耳_ニ

道林攝生論曰老人養壽之道不_レ令_レ飢_レ食_レ便_レ卧_レ及_レ終_レ日_レ久_レ坐_レ久_レ勞_レ皆_レ損_レ壽_レ也_レ時_ニ令_ニ小_ニ勞_ニ不_ニ致_ニ疲_ニ倦_ニ不_ニ可_ニ強_ニ爲_ニ不_ニ堪_ニ之_ニ事_ニ食_ニ畢_ニ必_ニ行_ニ百_ニ步_ニ以_ニ手_ニ摩_ニ腹_ニ百_ニ過_ニ消_ニ食_ニ暢_ニ氣_ニ食_ニ欲_ニ少_ニ而_ニ數_ニ恐_ニ多_ニ則_ニ難_ニ化_ニ先_ニ饒_ニ而_ニ食_ニ先_ニ渴_ニ而_ニ飲_ニ先_ニ寒_ニ而_ニ衣_ニ先_ニ熱_ニ而_ニ解_ニ勿_ニ令_ニ汗_ニ多_ニ不_ニ欲_ニ多_ニ唾_ニ而_ニ不_ニ令_ニ遠_ニ勿_ニ令_ニ卧_ニ熱_ニ撲_ニ扇_ニ勿_ニ食_ニ生_ニ冷_ニ過_ニ多_ニ勿_ニ多_ニ奔_ニ走_ニ勿_ニ露_ニ卧_ニ空_ニ階_ニ而_ニ冒_ニ大_ニ寒_ニ大_ニ熱_ニ大_ニ風_ニ大_ニ霧_ニ勿_ニ傷_ニ五_ニ味_ニ酸_ニ多_ニ傷_ニ脾_ニ苦_ニ多_ニ傷_ニ肺_ニ辛_ニ多_ニ傷_ニ肝_ニ鹹_ニ多_ニ傷_ニ心_ニ甘_ニ多_ニ傷_ニ腎_ニ此_ニ數_ニ者_ニ老_ニ人_ニ猶_ニ當_ニ加_ニ意_ニ

慈幼

古今醫統曰古人胎養胎教之方最爲慎重所以上古之人多壽多賢良有以也列女傳曰古者婦人妊子寢不側坐不偏立不蹕不食邪味割不正不食席不正不坐目不視邪色耳不聽淫聲夜則令

瞽誦詩道正事如此則生子形容端正才過久矣
又要飲食清淡飢飽適中自然妊娠清氣身不受
病臨產易生子疾亦少痘疹亦稀此爲氣血貫通
所感明驗夫何後世風俗漸偷鮮能悟道男婦縱
慾無往弗勝懷孕之時殊不加意以致臨產氣血
乖張不能順應生兒下地驚搐無時此蓋胎中受
毒病種淵源雖良醫神劑莫之能爲

醫學入門曰娠後宜內遠七情薄五味大冷大熱之
物皆在所禁蓋子食母氣以成形食母味以養精
苟無胎動胎痛漏血及風寒外邪不可輕易服藥
亦不得交合觸動慾火生後攝養一如胎前蓋母
食熱則乳熱母食寒則乳寒母食膏粱覺烈之物
則乳毒有是數者子受其害矣

保嬰撮要曰小兒在胎稟陰陽五行之氣以生臟腑
百骸藉胎液以滋養受氣既足自然生育分娩之
時口合血塊啼聲一出隨卽嚙下而毒伏於命門
遇天行時氣久熱或飲食停滯或外感風寒驚風
發熱等因發爲瘡疹須急於未啼時用軟帛裹指
尖空其血用黃連豆豉硃蜜甘州解之後雖出痘
亦輕矣有嚙入卽時腹脹嘔吐短氣不乳者用艾

苓凡治之但黃連性寒若稟母氣膏梁積熱者宜服若滋味淡薄胎氣元弱者又不宜用其硃砂固能解毒恐金石鎮墜不若只以牛黃分許蜜調與吮爲佳

甘艸法 又曰預以甘艸細切少許臨產時以綿裹沸湯泡盞內覆溫收生之際以軟綿裹指蘸甘艸汁拭其口次用黃連法硃蜜法 王肯堂曰不問嬰兒虛實寒熱皆須服之

黃連法 集驗方曰初生兒惡汁留胸膈壅塞易生蘊熱驚癇瘡癰用好肥黃連數塊槌碎綿裹

頭狀湯內浸成黃汁拈撫一二點兒口中惡汁自下乳食便美未盡用空綿別浸黃連後以朱蜜間與之

硃蜜法 保嬰撮要曰黃連細切沸湯泡良久濾淨拭兒口中吐去惡汁更與硃砂一大豆許細研以蜜一蜆殼抹兒口服之非獨鎮心定魂安神解毒更能益肝膽除煩熱辟邪氣也 王肯堂曰每用一豆大乳汁化下時時滴口中三日內止三粒臨時更看形色若面色多青白啼聲不響即不須服牛黃法 千金方曰朱蜜竟與牛黃不獨益肝膽除

熱定精神止驚辟惡氣又除百病保嬰撮要曰
牛黃法與酥蜜同少加牛黃張漢法真牛黃一
塊好蜜煉熟和成膏每服一豆大乳汁化時時滴
口中形色不實者不宜多服若嬰兒胎熱或身散
黃色宜多服之

千金論曰方書皆云小兒一出腹啼聲未發之時急
用綿裹指拭公口內惡汁固是良法而倉卒之際
或有不及者故有黃連甘州酥蜜等法用之殊佳
東垣云只須淡豆豉一味煎湯與三五口其毒自
下又能助胃氣也尤妙

定直按小兒初生必用黃連甘州湯以除汚
寬胸膈同為良法國俗以款冬根和甘州等
分細裹湯浸代黃連法而用之更佳款冬根吐
去惡汁尤妙且以燒鹽浴後抹口內及用臘製
脂溫湯洗下以解汚毒尤良其他往來與解
毒之藥及五香湯並有損益勿必用而可也
蓋藥物多有毒以攻邪故曰差藥不損眩厥疾
弗瘳初生小兒臟腑未定氣體軟脆豈能堪此
悍之性暴烈之勢乎宜慎之但有諸症者非此
例也又按小兒初生及至長往住用豫解毒
之藥久吾輩尚恒力辨其非見活幼心法今錄
其說以備尤
聶尚恒法幼心法曰或問曰事貴豫防醫治未
病古人立豫解毒之方或解之於平時或解
之於臨時其方何啻數百子何以知痘毒不可
豫解而不載一方也曰以其理知之又驗其事
而知之也蓋痘毒稟受於胚胎而潛伏於五藏
或數年而後發或十數年而後發或數十年而
後發當其未發時深藏潛伏聲臭俱泯於何而
解之彼無聲臭之毒又豈有形質有氣味之藥

所能解散且用藥攻病猶如用兵誅寇故必執
其持竿然後可以寇誅之今豫解痘毒於聲臭
俱泯之時得無類是乎此以理知其不能解也
予婦產男十人皆已出痘前六人多用豫解
痘毒之方而出痘反有極多者後四人不用此
方而出痘極少皆勿藥自愈矣此可驗痘毒輕
重定於稟受之初而不能豫解也然服解毒藥
於平時雖無益猶無害也至於臨時解毒則有
反害者矣每見富貴之家父母珍愛其子一
鄰家出痘則多服解毒之藥以致損兒胃氣者
有之或兒已發熱將出痘而多服解毒藥以
遏其毒氣者有之犯此二者所謂無益而又害
之者也以是知解之於臨時者尤不可也
定直再按聶氏新辨可謂千古之快論也然豫解痘
毒之方不止見於古書聶氏以後所出方書亦往往
載新奇之方而不厭其繁極言其驗豈不是見聶氏
之書耶蓋不以其論為當也夫天下之理無窮未可
以一偏而論之苟有其理則當用之以為豫防之備
而可也但憾諸方書只言其驗而未審其理且未見
辨聶氏之非者吾於是惑焉希後哲詳明之

保嬰撮要曰有嬰兒因其難產或冒風寒而產厄者
切不可便斷帶急烘綿絮包抱懷中急以胎衣置
火中煨燒更用大紙捻於帶帶上往來燎之使暖
氣入腹須臾氣復自甦尤戒洗浴恐勝理不密元
氣發泄而外邪乘之也

千金論曰治白練令柔軟方四寸新綿厚半寸與帛等令之褻臍調其緩急急則吐哕二十日乃解若十許日怒啼必衣中有刺或臍燥刺腹當更褻臍冬時須閉戶下帳然火令溫暖換衣亦然仍以溫粉粉之

通書大全曰凡產兒女之後藏胎衣宜年吉利方道

及生氣方如一百二十步之外不問吉凶

此定直按陰陽

家之言似不可必拘泥今載之以見藏胎衣不可忽耳醫學入門亦云如生氣方有不便依臍且藏於奏書博士月德方上忌月空三殺太歲方上俗多置之河中者非奏書博士等方位見通書大全

全幼心鑑曰兒衣先以清水洗之勿令沙土艸垢又

以清酒洗之仍內錢一文在衣中盛於新瓶內以

青帛裹之其瓶口上仍密蓋頭且置便宜處得滿

三日然後依月吉地向陽高燥之處入地三尺埋

之瓶上土厚一尺七寸唯須牢築令兒長壽有智

慧若藏衣不謹云云如此之忌皆須慎之

集驗方曰小兒初剃頭俱不擇日皆於滿月且剃之

蓋風俗所尚前產婦未得出房於滿月即與兒俱

出謂胎髮穢惡有觸神靈令小兒不安故於此且

必剃頭而出凡剃頭就溫暖避風處仍剃後須以下

杏仁參朮公皮尖研碎入薄荷參葉再研却入生
麻油參肆滴膩粉拌和頭上擦以避風邪免生瘡
疥熱毒其後小兒亦宜此法

王隱君嬰幼論曰嬰兒初生車籃襁褓各隨風俗大
緊厥初下地之時勿待其出聲急以帛裹指展去
舌下汚血用手一遲啼聲一出則入腹中斯為患
矣如下地少頃不能出聲者急以溫水一口少計
灌之即出聲也久不出聲者以其臍帶倒將入腹
然以口頻進氣於兒口中則自能啼初浴先將以
猪膽汁一箇入湯溫浴之則不生瘡疥次用桃李

梅根或枝各兩許咬咀煎湯浴之則公不祥浴罷
即看口中舌下并脣上或有白泡相連公處即便
用指摘去則無重舌等病此其大畧凡嬰兒六十
日後瞳人將成而能應和人情自此為有識之初
便當誘其正性父母尊長漸次令其別之僮僕婢
妾不可訓其手舞足蹈無禮罵人高舉放倒猛推
閃避兒雖強笑失色驚駭乖張惡性自此無端乳
母縱嗜厚味絕醪前樽兒亦受之於乳是以驚疳
積癖瀉痢由之而生及其臨病又忌灌以苦辛之
藥味姑惜隱忍無所不致大抵愛子之偏無不出

於母所養之食任其飽足必致所傷余幼時酷嗜
甘飴忽於一日飴中有蚯蚓引頸而出自此不敢
食飴至長始知長上爲之不然脾病久患痰滯難
調奈何不爲戕害大抵庠序之教禮義節文之誨
幼稚幼學通字未真須自千文蒙求調其句讀候
其舌便語清始可入大學課其文字成性純然精
神不耗何病之有

千金論曰小兒二百四十日堂骨成母當教以匍匐
一周滿母當扶以行步此皆則法若或煖衣重圍
不見風日不著地氣致令筋骨軟弱數歲不能行
者有之今觀田舍小兒則反是所以見風日得土
氣筋力常健豈貴賤之理有異哉明乎此則保嬰
之道得矣

萬全論曰田婦護兒絕無他疾譬之草木生於溪山
大澤容易合抱至於異果奇材縱加培養間有不
秀實者豈貴賤異哉兒數見風日卽血凝氣剛肌
肉硬密堪耐風寒以田舍兒較之相似

田氏曰大凡小兒過煖生熱熱極生風提抱生瘰
飼生癖最宜慎之

證治準繩曰嬰兒生後兩滿月卽目瞤子成能笑識

入乳母不得令生人抱之及不令見非常之物嬰兒百晬任脉生能反復乳母當存節喜怒適其寒溫嬰兒半晬尻骨已成乳母當教兒學坐嬰兒二百日外掌骨成乳母教兒地上匍匐嬰兒三百日臍骨成乳母教兒獨立嬰兒周晬膝骨已成乳母教兒行步並是定法蓋世之人不能如法存節往往抱兒過時損傷筋骨切宜戒之爲吉

千金方曰小兒初生一周之內密室襁褓天地八風之邪豈得爲害良由在胎之時母失調護或過勞相干或過食相傷胃或驚恐相觸或跌撲致傷

生之後故有胎驚胎黃胎寒胎熱胎肥胎怯諸證生爲外因浴洗拭口斷臍灸額之不得其法致有噤口臍風鎖肚不乳等證患此者多難救療須黃帝之聖亦稱不能察別今世小兒醫尤宜精密淺深虛實而權衡爲治乃濟世之良工也○初生小兒必忌外客所觸古人一歲之內忌之者並無客忤之患小兒畧識人物不宜携至神廟觀望神象悶燥恐生恐懼○小兒將入夏時用色帛縫囊盛太皮尖杏仁七箇與兒隨身佩之聞雷自然不驚古今醫統曰乳哺之法不可不慎小兒脾胃怯弱乳

食易傷初得作嘔瀉久則成積癰乳母飲食乳汁
便通兒食其乳所感立應母食熱則乳熱母食寒
則乳寒夏食熱乳則致吐逆冬食寒乳則致嗽利
母不欲怒怒則氣上爲狂母不欲醉醉則身熱腹
痛懷孕乳兒致令黃瘦腹大脚軟名曰臃病大都
乳哺不可太過諺云小兒常病傷於飽也又曰忍
三分飢吃七分飽亦至論也

又曰凡乳母稟賦之厚薄性情之緩急德行之善惡
兒食其乳能速肖之此其關係非爲小故殊不知
漸深既久識性皆同猶接木之造化也故不可不

釋

又曰小兒得病之源大抵後乳食變驚癰大哭後乳
食多成吐瀉大饑後乳食多成腹痛大飽後飲水
多成氣急大驚後乳食嘔吐心痛當風乳兒或嗽
吐腹膨夜露乳兒多成嘔吐正食便乳成疳黃口
臭正汗便乳成心痛壯熱食熱麪乳兒多成龜胸
食酸鹹炙煨乳兒成渴醉卧當風乳兒失音嗽後
飲乳成驚喘痰壅悲喜未足便乳成涎嗽兒啼未
定便乳生癰氣

證治準繩曰凡乳母血氣爲乳汁也五情善惡悉血

氣所生宜戒喜怒一切禁忌不用狐臭瘰癧氣嗽
病者及身體疥癬頭瘡髮少緊脣耳聾音啞鼽鼻
癰病等方可乳兒又曰夜間乳兒母起身坐抱兒
餵之每侵早欲飲乳皆須捏太宿乳又曰凡喜怒
氣亂未定乳兒則成吐瀉腹痛疳黃不食寒熱壅
積不散乳兒則成痰癖涎嗽肺脹龜背醉淫喘乳
多發驚癰聖惠方云醉淫喘乳能殺小兒聖濟經
論乳者夏不欲熱熱則致吐逆冬不欲寒寒則致
下痢母不欲怒怒則令上氣顛狂母不欲醉醉則
令身熱腹滿母方吐下而乳則致虛羸母有積熱

而乳則變黃不能食新房而乳則瘦悴交脛不能
行大抵乳食不便則生疾病

千金方曰凡乳兒不可過飽飽則溢而成嘔吐若乳
來多猛取出接後再乳切須乳時合先令捏太宿
熱乳然後乳之如乳母欲臥寐當以臂枕之令乳
與兒頭平母欲睡著時即奪其乳恐其不知飽足
亦成嘔吐

赤水玄珠曰凡乳母夜睡鼻孔切不可與兒頭相近
恐呼吸鼻風吹其顙門疾變百出慎之慎之

按此
說本出錢仲陽云口鼻之
氣侵吹顙門令兒鼻塞也

全幼心鑑曰兒初生三日開腹助穀神碎米濃作汁飲如乳酪與兒大豆許含嚙之十日前如棗核二十日倍之五十日如彈丸大百日如棗若乳母奶少不得從此法當用意增之却不可過飽若兒不嗜食勿強與之則不消必成疾也湯氏曰初生小兒乳哺須要得法乳者奶也哺者食也乳後不得便與食哺後不得便與乳小兒脾胃怯弱乳食相併難以尅化周歲以上必成乳癖於腹中作寒作熱疳病從此起也

定直接初生三日與哺之法於本邦之俗未嘗習試故不知其可否下條與氏六箇月以前

止與乳之法恐似宜從其說不出錢仲陽見後

壽世保元曰兒生四五箇月止與乳吃之六箇月以後方與稀粥哺之周歲已前切不可吃葷腥并生冷之物令兒多疾若待二三歲後臟腑稍壯方與葷腥庶可若到五歲後食之尤嘉矣

弘景曰小兒五歲以下食雜生蛇蟲

千金方曰兒哺早不勝穀氣令頭面體生瘡愈而復發又廷弱難養不嗜食強與之不消復生病

全幼心鑑曰小兒哺匍已後逢物便喫父母喜之或飲食之間必須以口物飼之此非愛惜之法乃成

害之一端殊不知小兒脾胃嫩弱腸胃脆軟不禁雜物未能消化今之患食癆疳積肚疼面黃肚大脛小好覆冷地者由此也

錢乙曰兒多因愛惜過當三兩歲猶未飲食致脾胃虛弱平生多病半年後宜煎陳米稀粥粥面時時與之十月後漸與稠粥爛飲以助中氣自然易養少病惟忌生冷油膩甜物等

定直嘗聞同邑兒醫和田守齊曰乳兒之法大抵以初生後六箇時辰為期蓋新產之婦緣脫血多乳脈未旺故以他婦之乳汁養之若與乳早凝結胎毒成疾患先用黃連甘草湯吐惡物俟五六時之久而後乳之方佳且其以五六時為初乳之候者所以後母乳之來時也何則

之生人初生小未能哺食則必令其母通乳味以育其生豈為藉他人之乳汁而後養之乎然則產母乳汁之來旺即是初乳天然之期候也若令生兒不委他婦而頻頻吮乳則其通乳脈亦不及二三日之久而至令兒饑餓也按以產母乳脈來旺為自然之天候其言為確但富嬌之女習於奉養在弱之婦憚於煩勞沉分乳之後氣血未復不任擾動姑資他婦之養而俟乳脈自旺固為無妨又按凡借他婦之乳以飼兒者不知生母自乳之易育況他人之保護萬萬不及天合之真心乎愛子者宜留意焉但如少乳之婦多病之身不得不資乳母之保養耳又聞之和田氏與食之法以初生半年後生齒為候蓋天之生人將與之食也則必先生之齒此亦天命之自然也先此則不勝食而疾後此則耗弱而難養所不宜忽之也

千金論曰小兒用艾故衣綿改衣女用母故衣綿改之勿使新綿切不可過厚恐傷皮膚生瘡發癩皆

自此始。聖惠論曰：小兒一晷之內，造衣服皆須用故帛爲之，不可用新綿。若用新綿，則令兒壯熱，或作驚癇。

古今醫統曰：大抵兒衣日曬夜收，不可露天。過夜，次早與兒穿上，致染濕熱，使兒不安。

又曰：養子日用，必喫熱喫軟，少則不病，喫冷喫硬，喫多則多病。三分寒，七分飽，頻搦肚，少洗澡。歌曰：四時欲得小兒安，常要三分饒與寒。但願人皆依此法，自然諸病不相干。

保嬰論曰：若要小兒安，須帶三分饒與寒。此攝生之

要也。終身守之可也。

又曰：養子十法：一要背暖，二要肚暖，三要足暖，四要頭涼，五要心胸涼，六者精神未全，七者吐瀉慢驚，八者嘔奶糞，九者勿得輕服輕粉，十者因浴生丹毒。

病源候論曰：小兒始生，肌膚未成，不可暖衣。暖衣則令筋骨緩弱，宜時見風日。若都不見風日，則令肌膚脆軟，便易傷損，皆當以故絮著衣，著衣莫用新綿也。天和暖無風之時，令母將抱日中嬉戲，數見風日，則血凝氣剛，肌肉硬密，堪耐風寒，不致疾病。

院使錢公瑛宣德間治寧陽侯孫始生九月患驚悸啼哭而汗百方莫救瑛最後視疾乃命坐兒於地使掬水爲戲驚啼頓止人問之曰時當季春兒豐衣重惟不離懷抱其熱鬱在內安能發泄使之近水則火邪殺得土氣則臟氣平疾愈矣矣用藥爲

名醫類案

格致餘論慈幼論曰人生十六歲以前血氣俱盛如日方升如月將圓惟陰長不足腸胃尚脆而空養乏之道不可不謹童子不衣裘帛前哲格言具在人耳裳下體之服帛溫輒甚於布也蓋下體主陰

得寒涼則陰易長得溫煖則陰暗消是以下體不與帛綃夾厚溫煖之服恐妨陰氣實爲確論血氣俱盛食物易消故食無時然腸胃尚脆而窄若稠粘乾硬酸鹹甜辣一切魚肉木果濕麪燒炙煨炒但是發熱難化之物皆宜禁絕只與乾柿熟菜白粥冰惟無病且不縱口可以養德此外生栗味鹹乾柿性涼可爲養陰之助然栗大補柿大澁俱爲難化亦宜少與婦人無知惟務姑息畏其啼哭無所不與積成痼疾雖悔何及所以富貴驕養有子多病迨至成人筋骨柔弱有疾則不能忌口以自

養生言卷五
二十
養居密則不能食素以盡禮小節不謹大義亦虧
可不慎歟至於乳子之母尤宜謹節飲食下咽乳
汁便通情欲動中乳脉便應病氣到乳汁必凝滯
兒得此乳疾病立至不吐則瀉不瘡則熱或爲口
糜或爲驚搐或爲夜啼或爲腹痛病之初來其溺
必甚少便須詢問隨證調治母安亦安可消患於
未形也夫飲食之擇猶是小耳乳母稟受之厚薄
情性之緩急骨相之堅脆德行之善惡兒能速省
尤爲關係

樂志

壽親養老新書曰倪正父經鉅堂雜誌述五事云靜
坐第一觀書第二看山水花木第三與良朋講論
第四教子弟第五述齊齋十樂云讀義理書學法
帖字澄心靜坐益友清談小酌半醺澆花種竹聽
琴觀鶴焚香煎茶登城觀山寓意奕碁雖有他樂
吾不易矣

又曰鶴林羅大經云余家浚山中每春夏之交蒼蘚
盈堦落花滿徑門無剝啄松影參差禽聲上下午
睡初足旋汲山泉拾松枝煮茗啜之隨意讀周

易國風左氏傳離騷太史公書及陶杜詩韓蕪文
數篇從容步山徑撫松竹與麝犢共偃息於長林
豐草間坐弄流泉漱齒濯足既歸竹窗下山妻稚
子作箏箴供麥飯欣然一飽弄筆窓間隨大小作
數十字展所藏沈帖墨蹟畫卷縱觀之興到則吟
小詩或艸玉露一兩段再烹茗茗一盃出步溪邊
邂逅園翁溪友問來麻說枕稍量晴校雨探節數
時相與劇談一餉歸而倚杖柴門之下則夕陽在
山紫綠萬狀變幻頃刻悅可人目牛背笛聲兩兩
來歸而月印前溪矣唐子西詩云山靜似太古日

長如少年玩味此句最妙然識其妙者蓋少彼牽
黃臂蒼馳獵於聲利之場者但見哀哀馬頭塵忽
忽駒隙影耳人能真知此妙則東坡所謂無妄此
靜坐一日是兩日若活七十年便是百四十所得
不已多乎易曰觀頤其自養也康節詩云老年軀
體素溫存安樂窩中別有春盡道山翁拙於用也
能康濟自家身此自養之旨也善自養如鶴林斯
可以佚老矣

菴蒲石 性石奇峯以沙石器種之旦暮易水則茂
水濁及有泥滓則萎一寸九節者服之可以烏髭

輕身延年夜繁燈間置一兩盆可以收烟不薰入
眼東坡詩云碧玉枕盛紅瑪瑙青盆水養石菖蒲
曾茶山詩云窓明几淨室空虛盡道幽人一事無
莫道幽人無一事汲泉承露養菖蒲文石清漪斯
亦几案間良翫也 養老新書

收畫 子弟遇好圖畫極宜收拾在前士大夫家有
耕莘築巖釣渭浴沂荀陳德星李郭仙舟蜀先主
訪艸廬王羲之會蘭亭陶淵明歸去來韓昌黎盤
谷序晉廬山十八賢唐品瀛洲十八學士香山九老
洛陽耆英古今事實皆繪爲圖可以供老人閑玩

共賓友高談人物山水花木翎毛各有評品吟詠
亦以廣後生見聞梅蘭竹石尤爲雅致瑤池壽鄉
圖慶壽近年有壽域圖備列歷代聖賢神仙耆壽
者丹青雜點尤爲奇玩 同上

儲書 邵康節詩云花木四時分景致經書千卷號
生涯有人若問閑居處道德坊中第一家歐陽文
忠公六一堂記云琴一張棊一局酒一壺藏書一
萬卷集古錄金石遺文一千卷以吾一翁老於此五
者之間是爲六一陸放翁書巢記云陸子旣老且
病猶不置讀書名其室曰書巢吾室之內或栖于

積或陳于前或枕籍于床俯仰四顧無非書者吾
飲食起居未嘗不與書俱間有意欲起而亂書圍
之至不得行輒自笑曰此非吾所謂巢者耶二公
蓋儲書以自佚其老者也丁度之祖顓盡其家資
以置書至八千卷且曰吾聚書多矣必有好學有
爲吾子孫度力學有守登服勤詞學科仕至參政
曾子固平生嗜書家藏至六萬餘卷手自雠對曰
首不倦此儲書以遺其子孫者也孟子有賢父兄
之言惟以書教子弟者而後爲賢晉人有佳子弟
之目惟從父兄之教而知書者而後爲佳同上

閔古隨筆云夫人志不在大但願寒不失衣饑不
食入山而樵入水而漁以泉石爲圖畫以巖穴爲
軒楹以清流爲甘醴以風月爲良朋出無追呼之
擾入無怨咨之聲逍遙容與以終吾之身不亦可
乎

輟耕錄曰林昉田間書載曾友人遊山檄云人有殘
縑敗素繪一山一水愛之若寶售之必千金至於
目與真景會則畧不加喜母乃貴僞而賤真耶求
樂之真今日正在我輩春雪旣霽春風亦和或坐
釣於鵝邊或行歌於犢外百年瞬息懽樂幾何有

核盃盤隨意所命毋以豐約拘也

焚香倚_枕人事都盡夢境未來僕于此時可名卧隱
便覺鑿_千坏住山爲煩陳繼儒岩栖幽事

秋居仙訪錄云洪武中有具子者別號自得一仙喜
詩嗜酒然終不及誕且亂居常恂恂如愚弱人而
胸中則州芥軒冕塵土金玉家給雖不豐此心怡
然曰堂上有親可事膝下有兒可娛樂在是矣外
慕奚益又慮爲世網所籠乃結茅南湖之幽村中
一水臨門萬竿背屋屋中羅列書卷几上日置太
史傳蘓韓文及李杜詩諸名人畫墨而玩讀焉或

有所得卽弄筆賦書罷徙倚松槐之下遙望流
水斟酌推敲又與舞蝶鳴蜂鷓鴣鴻鴻相應接不
暇倦則脫巾跣足假息於梅花帳中覺來從容坐
竹榻上揭爐撥火焚好香一兩片飲茗若半甌彈
無譜琴一曲仍出步庭中拾殘花喂盆鱖或遇漁
舟則與論江湖之樂捕網之法悠悠然不厭也已
而夕陽滿樹新月當簷則命小童燒園笋炒籬豆
呼鶴與俱一舞一酌微酣則鼓腹自歌走月下數
十步少焉明燈閉闔閱子書幾行再啜茗數口
收卷獨卧形神兩忘將曉時鳥韻竹風交醒幽夢

於是眠聽半晌心氣怡然徐起披衣行導引之法畢推窗沐撒則嫩綠圍門新紅向咲長溪靜碧遠野凝青殆不知此身之在宇宙也

燕居筆記

東坡賞心十六事清溪淺水行舟涼雨竹窗夜話暑至臨流濯足雨後登樓看山柳陰堤畔間行花塢樽前微笑隔江山寺聞鐘月下東鄰吹簫晨興半炷名香午倦一方藤枕開卷忽逢陶謝接客不著衣冠乞得名花盛開飛來佳會自語客至汲泉煎茶撫琴听者知音

同上

東坡云吾兄弟俱老矣當以時自娛此外萬端不足介懷所謂自娛者非世俗之樂者但胸中廓然無一物有天壤之內山川草木蟲魚之類皆吾作樂事也

世間極閒適事如臨汎游覽飲酒奕棋皆須覓件尋對惟讀書一夏止須一人可以竟日可以窮年環堵之中而覽觀四海千載之下而覲面古人其精微者可以芥藻性靈其宏肆者可以開拓見聞天下之樂無過於此而世人不知殊可惜也

福壽全書

寒風浙瀝雨滴空階雪霰敲窗當此之際想念行旅修途孤舟遠泊雞聲茅店人跡板橋又或百事冗

集云云今者幸得無事靜坐讀古人書晤言多名
理鑑有未灰之灰床有可擁之絮耳熱酒後茶沸
鼎間卽此享造化之福多矣而猶不自愛惜更生
嗟嘆抑何不知足也 同上

清名清福造物所吝如何消受惟橫逆毀謗庶可解
之獨恐不來來則當以歡喜心領 同上

古言曰自生民以來困苦時多安樂時少堯舜禹三
聖相承豈非極盛時然洪水之害歷鯀九年禹八
年卽十七年困苦中間又有三苗之亂人生八九
十歲不見困苦事豈易得哉

萊根譚曰天地有萬古斯身不再得人生只百年此
日最易過幸生其間者不可不知有生之樂復不
可不懷虛生之憂

貝原先生養生論卷之五 終

養生論卷之五後

天地之大德曰生逆之而斲喪者無
天也身體髮膚受之父母私之而毀
傷者無親也奉天事親者豈可忘生
而忽保養耶保養有道簡策所載不
爲不多矣然或畧而不備或雜而不
經深憾其無全書益軒先生嘗有志
于編錄旁求汎抄既盈篋笥欲裒成

一書而未果遂令定直爲之編次定
直受命茲以集錄漸而終功乃質先
生備經芥正方脫其蒙竊謂願生之
道莫先養心而養心莫若寡慾夫心
君以明則相火守位七情適和百體
從令八邪六淫斯可以勝焉此其取
以立本也然情慾之易誘難遏者唯
食色爲大而所以生心術之害致親

枝之傷亦莫此甚焉苟能節之養德
則可以入聖賢之域謹之養體則可
以無病而長存豈可不思哉以如瓶
如城而守防之乎然不翅此自耳目
口體以至于起居坐立動止語默各
養之有法陰陽寒暑風雨晦明各避
之有時若違之則亦不免有疾病故
善攝生者順道而不逆謹微而不失

則真氣靡不從於內而淫邪弗能侵
于外病安從來至若導引之術調氣
之法則多是出於方外術士之取說
固似非君子之所可取然至其所以
流蕩氣血暢和肢體之術無害理而
有益人者則誠有可取焉而不能舍
者亦是古人詠歌舞蹈以養血脈之
意也吾豈采對采菲以下體乎故以

此行之平生而治未病少有不快則
以此解散其鬱悶苟至有攝養喪節
而生病則又必命藥療之求艾愈之
施治投劑雖資醫人隨法守禁實係
自家固取不可不知也凡自養心寡
慾以至於修起居慎疾病皆是自保
之道當如此矣然夫人各有老則養
老之道不可不審各有幼則慈幼之

道不可不察況老耄至穉弱之有尤難
養者耶取宜竭心力於其間也夫上
焉而老老矣下焉而幼幼矣老幼各
得其所而孝慈之願斯達矣中焉而
守己矣保和歸全而吾之所以奉天
事親者無復有遺憾也願生之道於
是乎具焉斯編所以立門分類而爲
之次序者是也唯如求嗣之說則前

稿未備慈幼之法亦畧焉故再考索
於方書之中更待先生之是正然後
附求嗣於戒慾之尾補慈幼於養老
之次以欲令夫人成璋瓦之慶而免
無後之患也且其通說保養之道而
不可分屬于門類者則悉取以標於
編首爲之總論庶使觀者先知其大
要至其最後一門則先生所特加也

竊意唯一心也養之者願生之本原也樂之者願生之能功也以此始焉以此終焉其旨深矣一心取關亦大矣嗚呼先生之志仁矣哉予先蒙其仁者也庶將以此自警又以推放四方俱躋于壽域同享太平之樂亦是區區所願也

寬政庚戌季夏哉生明

筑前後學竹田定直謹題

寬政二庚戌正月上弦

竊意唯一心也養之者願生之本原也樂之者願生之能功也以此始焉以此終焉其旨深矣一心取關亦大矣嗚呼先生之志仁矣哉予先蒙其仁者也庶將以此自警又以推放四方俱躋于壽域同享太平之樂亦是區區所願也

寬政庚戌季夏哉生明

筑前後學竹田定直謹題

寬政二庚戌正月上弦

邑西
初學治明