

KODAK Clary Scale

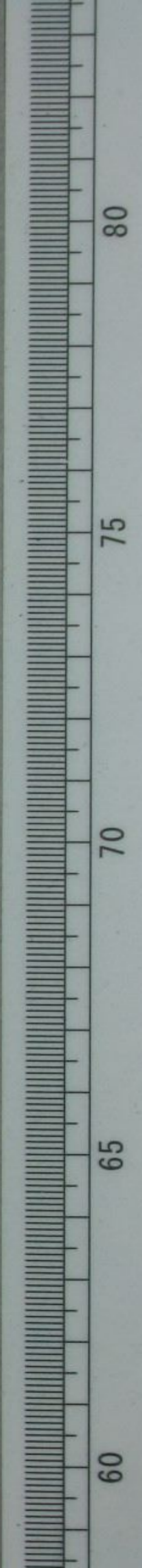
LICENSED PRODUCT

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



川  
志生編

武口  
65  
3





武  
揚  
表

貝原先生養生論卷之三

竹田定直編次

慎起居

總論 居處 沐浴 衣服 言語 眠臥 飽後 醉後 牙齒 二便 眼目 津唾

總論

千金方曰養性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 又曰養性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唾不欲數數沐浴冬不欲極溫夏不欲窮



養生論卷之三



涼不欲露臥星月不欲眠中用扇慎音記又曰

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空孫

真人曰髮空多撒手空在齒空數扣津空常嚥

氣空常煉又曰養耳力者常飽養目力者常暇

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

攝生飲食篇曰食後便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

輕入入必恭謹不空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



髮多梳則令人明目，太風體多浴令人傷氣，倦怠  
養生方曰吐氣使微，又不得多言語，大叫喚令  
稍勞損，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，卒逢  
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，不爾損人，或當  
時雖未苦於後不佳矣。又陰霧中亦不可遠行。

居處

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，衆病紛  
集，遂致夭。其天年，是故注下之地不可處，慎其濕  
也。踈漏之地不可處，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，即耳聾。又曰至於居處，不得綺靡華麗，令人



貪婪無厭乃患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裊廣榻之謂也  
 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  
 修養之漸倘汰此安處之道術也吾所居室四邊皆窓戶遇風即闔息即閉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自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其次齊戒之說本書見此條之前今取入摠論中  
 外臺祕要曰凡閃脫折骨諸瘡慎不可當風用扇中風則發症口噤項急殺入

**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胸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疢不生壽年自永 達生錄曰大汗勿遠脫衣 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 書曰談笑以惜氣為本多笑則神傷



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視提氣至咽喉少頃

入丹田如此升降四五次即消化矣病源傳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澁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

沐浴盥頰

陶真人衛生歌曰沐浴盥漱皆暖水 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沐訖須進少許食飲乃出夜沐髮不食即臥令人虛饒汗多夢熱淋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真 書云女人月事來不可洗頭或因感疾終不可治 醫統 炊湯經宿洗體成癬洗面無光作甌哇瘡 月令 廣義曰磨刀水濯皮膚生癬 達生錄曰浴不宜



頰令倦忘 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  
人目澁 本草綱目時珍曰熱湯漱口損齒病目  
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淡湯中坐浸  
至腹上頻頻作之生陽諸藥無速於此虛寒人始  
坐湯中必顛仍常令人伺守之 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  
故曰睡不厭馭覺不厭舒 又曰凡眠先臥心後  
臥眼人臥一夜當作五度反覆常逐更轉 又曰  
且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馭覺不厭舒馭者曲膝  
卷腹 股 以左右肋 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  
 久弘多舒體而臥則氣直而寘蓄神散而不潛故  
 臥惟覺時可舒體耳 千金方曰眠勿以脚懸路  
 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為佳口  
 開即失真氣且邪從口入凡睡而張口者牙齒無

不耳落可以驗之 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  
 痰去 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粘之物而不  
 消化則痰涎塞其咽喉或臨寐時仰卧手在其心



胸上則皆能令塞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祛痰藥亦此意耳將魘時豫覺痰泥咽喉則服祛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齧其踵及

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並亦可  
○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且晚起夜早



既 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宜輒開  
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

舌舐拇指甲揩目久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 軒岐救正論

牙齒 達生錄曰凡清且鹽刷牙平日無齒疾 千  
金方曰食異當數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蹏易  
搖也刷牙多是馬尾為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二十六  
通則氣自固虫蛀不生風邪消散或以病齒難叩  
者但以舌隱銛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  
為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嚙之令人精氣常流面目  
有光本草綱目時珍曰人舌下有四竅兩竅通  
心氣兩竅通腎液心氣流入舌下為神水腎液流  
入舌下為靈液道家謂之金漿玉醴溢為醴泉聚  
為華池散為津液降為甘露所以灌溉臟腑潤澤  
肢體故修養家嚙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  
強努令人腰疼目澁宜任之佳 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 齒關氣不泄

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  
暑濕之暴戾偶一中人人不勝天則留而為病故  
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  
卧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  
之則傷肝夏為寒變云云春深稍宜和平將息綿  
衣勉脫不可令背寒寒則傷肺鼻塞咳嗽但覺熱



則太之覺冷則加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孩癘故人常空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熱物使腹中溫

煖生瓜果茄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扇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卧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  
膈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大寒就溫無泄皮  
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  
然亦不可過暖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忌心之故寒熱適中此為  
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  
憂惑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書  
月令置座右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時尤

損入耳

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壽養叢書曰春不可食鱒魚頭其中有蟲

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月令廣義曰大臘上元犯夫婦事損壽又曰春氣寒燠不時宜勉脫綿衣以慎傷寒霍亂玄樞經曰春冰未泮衣欲上薄下厚養陽收陰也太薄則傷寒達生錄曰此月勿冒冰凍勿太溫煖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膈去痰水小泄皮膚微汗以散玄冬蘊伏之氣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 又曰火相水灰勿犯西北風勿久  
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 酉陽雜  
俎云三月不可食陳殖 之月天與故交

夏 千金方曰夏不用露面臥令人面皮厚喜成癬  
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  
令五臟乾枯况沐浴乎 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桂醬惟欲飲冷生冷相值尅化尤難微傷即殄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正秀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嗽口 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雉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 月令註極致節嗜慾定心氣 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即是有毒孫  
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  
在內可食溫暖之物又曰夏至日浚井改水可  
去瘟病又曰勿以鯉魚子其豬肝食不消化成  
惡疾勿以鱉其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  
六月浚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其以資腎  
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。又曰是月日晒熱不可便坐，恐生疥瘡。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，房勝似灸膏盲。壽叢書曰：此月心旺腎衰，化為水至秋而凝，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，旺方助腎氣，益固筋骨。又曰當不問老少，皆食煖物，則不患霍亂。又曰伏熱不得飲水，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，起居方避慎之。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，致目疾或瘡瘍。月令廣義曰：溽秋老人稍覺足寒，使用微火，勿至太熱，恐成他疾。小兒充不空，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，早起早臥，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黃丸。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芰作蟻蟲也

**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母令極飽令人壅塞。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臍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

瘡作疫疠。李東垣曰古人言秋不食薑令人涼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瘴脚軟。**九月** 遵生八牋曰季秋之月草木零落衆物伏蟄氣清風暴為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。



冬曰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  
人眼暗 壽養叢書曰冬七十二日省鹹增苦以

養心氣 又曰冬不可食猪腎不可多食蔥 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 便民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  
坼早卧翹起必候天曉使至溫暢無泄大汗勿犯



冰凍無<sub>レ</sub>令<sub>レ</sub>邪氣外入<sub>レ</sub> 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<sub>レ</sub> 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  
勿食生薤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太聲色禁者欲安形  
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 程子易傳曰陽始生其  
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又曰語  
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米凍勿以炎火炙腹  
背毋發熱藏 孫真人曰是月腎臟正旺心肺衰  
微宜增苦絕鹹補理脾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甘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鬪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書曰是日飲酒

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

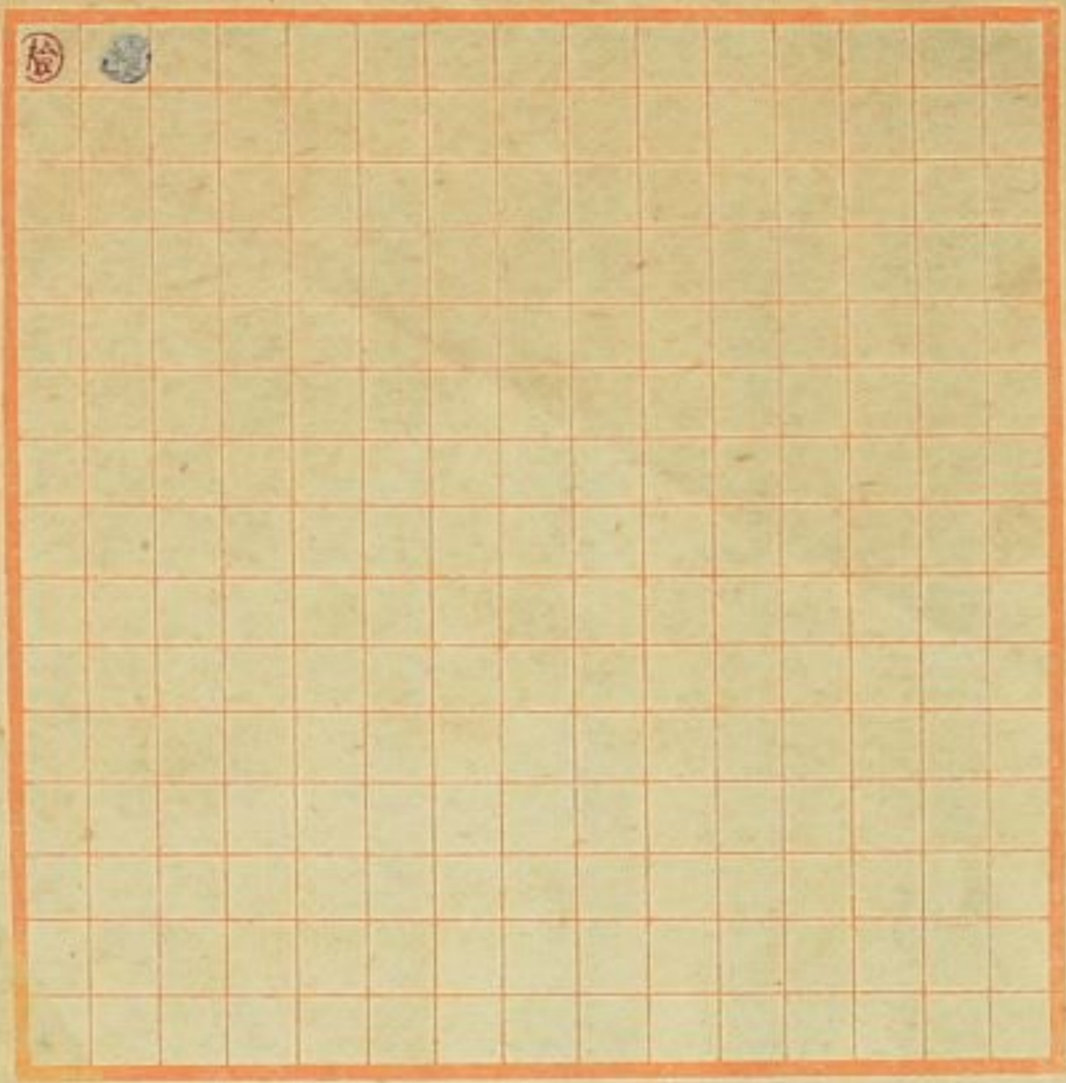
貝原先生養生論卷之三







3 年 12 月



得生譬猶戶樞終不朽也古之仙者為導引之事  
熊經鳩頸引挽要體動諸關節以求難老吾有一

曰虎二曰鹿三曰熊四曰猿五  
利蹠足以當導引體有不快起  
汗出因以著粉身體輕便而欲  
十餘耳目聰明齒牙完堅  
熊經若熊

而鳥伸謂引也此養形之人也 篤信曰是與華佗

五禽戲異

主論卷之四



得生譬猶戶樞終不朽也古之仙者為導引之事  
 熊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也而狼顧及顧也熊經謂以前足  
而鳥伸頸也此養形之人也 篤信曰是與華佗  
 五禽戲異ナリ

養生論卷之四



