

KODAK
LICENSED PRODUCT

M

Y

C

KODAK Gray Scale



簡便 養性

日用食鑑

上

ヤウ
976
1



門 9
號 976
卷 1



養生簡便日用食鑑叙



夫衛生之為道也始諸飲食至於起居旦夕誠心而不可以不慎焉故古人有行立坐臥存其意風寒暑濕恐其氣於戲誰不

思之哉余頃歲既嬰乎疾病而
神氣耗散形體粗衰而有卒懷
暈倒之憂於是如醫經之於攝
艱者按摩導引及於合食禁忌
頒集為三篇名曰養生簡便日

用食鑑余曩者雖檢古今醫統
本草經疏等其書廣博而慮數
不易考看故有其要約切近而
自他宜于日用則間拔之以得
一焉藏諸於篋笥今則用之為

塞^{ヒト}而病^レ暇^ハ稍^ヤ々^{クニ}續^テ以^テ加^フ諸^ノ論^ヲ將^ニ
 置^テ之^ヲ於^ニ坐^ニ右^ニ而自^ニ為^テ存^ニ養^ノ省^ノ察^ノ
 之^一助^ト且^ツ便^リ于^レ平^ニ日^ノ之^一調^ニ生^ニ也^ニ
 唯^タ恐^ク乎^ク有^レ謬^ヲ失^ル在^ル矣^ナ

立野了木書

養生簡便日用食鑑上

○目錄

- 一 養生惣論
- 二 四時調攝
- 三 行立
- 四 坐卧 附 奇夢
- 五 起居
- 六 視聽
- 七 談笑
- 八 津唾
- 九 着衣
- 十 沐浴 并 按白
- 十一 櫛髮
- 十二 大小便

十三 按摩

十四 導引

十五 按摩導引 方合一

十六 服藥序次

十七 飲食禁戒

十八 五味食禁

已上

上目終

養生簡便日用食鑑上

一 養生物論



古今醫統曰人生而命有長短者非自然也皆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也

又云我命在我不在於天但愚人不能知此道為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崖值水
先頽今若不能服藥但知愛精節神亦
得一二百年壽也

夫人只知養形不知養神不知愛神只知
愛身殊不知形者載神之車也神去則
人死車散則馬奔自然之理也

百病橫夫多由飲食之患過於聲色

聲色可絕而踰飲食不可廢一日為益
亦多為患亦多

人不欲使樂樂人不壽但當勉強為力所
不任至重別強掘地若此倦而不息以
致筋骨疲竭耳然勞勝於逸樂也能從
朝至暮常有為使之不息乃快但覺
極當息之復為之此與導引無異也夫
流水不腐戶樞不朽者以其勞動故也

彭祖曰養壽之道但莫傷之而已夫冬温
夏凉不失四時之和所以適身也養色
淑姿幽閑娛樂不致思欲之惑所以通
神也車服威儀知足無甚所以一志也
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道
不還故絕其源故有上士別床中士異

被服藥百裹不如獨卧也然養生之具
譬如水火不可飲過反為害

黃帝陰符經曰上有神仙抱一之道中有
富國安民之法下有強兵戰勝之術故
以身為國以心為君精氣為民抱一守
中心不妄用故精充氣任則如物阜民
繁然後陰虎陽龍烹煉三屍而戰退百
邪丹田有寶四大輕安脩之不巳內功

外行乃證真仙

天下莫我知也無謂凶冥天知人情無謂

闇昧神見人心微言小語鬼神聞人聞犯

禁滿于地收人形人為陽善正人報知

人為陰善鬼神報知人為陽惡正人治

乏人為陰惡鬼神極之故天不欺人依

養生有五難名利不滅此一難也喜怒不

除此二難也聲色不去此三難也滋味

不絕此四難也神慮精散此五難也五

者必存雖心希上老口譎至言咀嚼菜

華呼吸大陽不能不天其年也

老子曰人生大期百歲為限節護之者可

至千歲如膏之小炷與大炷耳衆人大

言而我小語衆人多煩而我小記衆人

悖暴而我怒不以人憂暴意淡然無

為神氣自滿以為不死之藥

莊子曰能尊生者雖富貴不以養傷身雖
貧賤不以利累形今世之人居高年尊
爵者皆重失之

又云為善無近名為惡無近刑綏賢以為
常可以保身可以全生可以養親可以
盡年

陰符經云人之身仙方以屋宇名之耳眼

口鼻其窓戶也手足股節其棟梁椽
桶也毛髮體膚其壁牖垣墻也而有主
之者今夫屋或為暴風疾雨之所飄搖
為虫蟻蠹魚之所侵蝕或又為鼠竊狗
盜之所損壞苟聽其自如而不知檢則
日積月累東傾西頽而不可處矣蓋身
者屋也心者居屋之主人也主人能常
為之主則所為窓戶棟椽垣壁皆完且

固而地无之壽可得矣

一謂凡人之於世也犯於上偽乎下以欲射其利或不耻其心之不及而以求名譽或不顧其身之不堪而以危生命古今皆同是唯莊周所謂以隨侯之珠彈千仞之雀世必笑之之類乎夫衛生者非徒服菜茹而已且走善避惡以全其身觸類隨變以

慰其情是又調生之一助也故為備一時之比與至于歌詩雜文亦有間少附之宜了察焉

四時調攝

經曰春三月此謂發陳夜卧早起生而勿殺逆之則傷肝夏為寒變奉長者少夏三月此謂蕃秀夜卧早起使心無怒使

氣得泄逆之則傷心秋為痿瘠奉收者
少夏之一季是人脫神之時心旺腎衰
化為水至秋而凝冬始堅當不向老少
皆食煖物則不患霍亂腹煖百病不作
秋三月此謂容平早卧早起便至安寧逆
之則傷肺冬為殮泄奉藏者少
冬三月此謂閉藏水冰地折無擾乎陽早
卧晚起必待日光去寒就溫毋泄皮膚

逆之則傷腎春為痿厥奉生者少
冬寒須近火不可令火氣太過受熱不已
令人損血五心熱躁且冬時天地閉藏
不可宜作勞及汗洩
春夏之交陰雨早濕不可引飲過多令人
風濕自汗體重
夏以後迄秋分須慎肥膩餅炙油酥之屬
此物與酒漿瓜果極相妨所以食麪犯

之者有霍乱吐泻及卒死之患

真人曰在家在外勿逢大風暴雨震雷昏

霧皆是諸龍鬼神經過宜入室燒香靜

坐以避之過後不出吉不爾殺人

凡飲食無論四時常欲溫暖夏月伏陰在

丙暖食尤宜不欲苦飽飽則筋脉橫解

腸澀為痔因而大飽則氣暴逆養性之

道不欲食後便卧及終日穩座皆能疑

結氣血久則損壽

經曰大寒大熱大風大霧勿冒之天之邪

氣感則傷人五臟水穀寒熱感則害人

六腑地之濕氣感則害人皮因筋脉

又云朝不可虛暮不可實朔不可哭晦不

可歌

庚申論曰古人能盡天數今人不終天年

何則以其周知避慎肆情恣色嗜犯禁

忌陰司減其齡算能反百歲者幾何人哉
保命訣云人勿犯本命及諸神降日犯者
者促壽

○每月朔日減一紀望日減十年晦日減
一年初八日弦上二十三日弦下三元日
十八日人神在陰減五年
○正月初三日萬神皆會十四日十六日
三官降

○二月二日萬神會
○三月初九日牛鬼神降犯者百日中惡
○四月初四日萬神善化犯之失音初八
日善惡童子降犯者血死十日陰陽純
用
○五月三日箇五日六日為九毒日犯者不
三年
○醫心方曰五月十四日陰陽不可配偶

不出三年死 又云五月十六日房內
禁更犯之不出三年必死

○十月初一日夜西天王降犯之一年死
○十一月二十五日掠刺太夫降犯之短
命也

○十一月初七日夜犯之惡病死二十日
天河相交行道犯之促壽
已上日辰犯淫且不可况婚姻乎

行立

經曰久行傷筋勞於肝久立傷骨損於腎
養生曰行不疾步坐不至疲立不背日
行汗勿跂床懸脚久則血痺足痛腰疼
真人云夜行常叩齒殺鬼神
書云大霧不宜遠行々宜飲少酒以禦霧

瘴

沉存忠筆談云草間有黃花蟹蛛名天蛇
遭其螫仍濡露則病如癩通身潰爛露
涉者慎之

四坐卧

書云久坐傷肉久卧傷氣坐勿背日卧勿
當風坐卧於塚墓之傍精神自散
卧出而風吹之血凝於膚為痺凝於膝為

血汗為痢凝於足為厥
燈燭而卧神魂不安卧宜側身屈膝不損
心氣覺宜舒屈精神不散卧忌邪懸
寢不得言語五臟如懸磬不懸不可發聲
外勿以脚懸踏高處久成腎水損傷足冷
卧處頭邊勿安火爐日久火氣頭重目赤
鼻乾發腦癱瘡癩
卧習則口氣不失邪不入若張口久或成

渴失色

夜卧勿覆頭得長壽濯足而卧四肢無冷

病

雷鳴時仰卧星月下當風醉卧以入扇之

皆發風疾

飽食却卧久成氣病腰疼百病不消成積

聚

坐卧處有隙風急避之尤不宜寐虛年老

之人

卧不可戲將朱墨畫其面魂不歸伏

卧履不語是魂飯外遊為邪所執宜暗喚

忌以火照之則神魂不入乃至死燈前

魔者本由明出故不忌火並不宜近喚

及急喚亦恐失神魂也

王隱君曰凡痰火客於心肺夜夢鬼交而

洩或夢騰空而飛或夢行險而墜或夢

兵_一又_二追_レ誅_レ逃_レ避_レ無_レ所_也

○附_二和_一漢_二奇_一夢

羣_レ海_一集_二曰_一人_一之_レ夢_ハ非_ス神_ト與_レ物_交乃_レ魂_ト與_レ物_接蓋_レ廟_目為_レ陽_魂居_レ其_レ位_廟目_為陰_魂離_レ其_レ位_則有_レ時_乎與_レ物_接故_レ寢_而夢_生神_則處_乎中_如將_帥為_レ一_身之_レ主_離而_外之_則死_矣

皇明通紀_二曰_一太祖高皇帝父_世珍母_{陳氏}

生_二四_一子_上最_少母_夢神_餽藥_一一_丸吞_之遂_娠及_誕火_光燭_天自_後室_光每_夜如_焚鄰_人屢_驚至_則無_有遂_名朱_氏火_生教_日不_乳食_仁祖_求醫_歸遇_一僧_告曰_夜子_時食_矣仁_祖謝_去已_忽不_見夜_半果_食兒_時多_病仁_祖欲_度為_僧太后_不欲_上年_十七_時值_旱疫_父母_相繼_病疫_上孤_立無_依乃_遵先_志遂_托身_皇覺_寺

在寺多異瑞有疾有紫衣兩人同寢食
掌夜陷麻湖中遇群童迎聖駕叱之不
見崎嶇三載仍歸寺時春秋二十五四
方兵起終為天子在位三十一年

日本紀云欽明天皇幼時夢有人云天皇
寵愛秦大津父者及壯大必有天下
驚遣使普求得自山背國紀伊郡深草
里姓字果知所夢於是所喜遍身歎未

曾有夢乃告之曰汝有何事答曰無也
但臣向伊勢高價來還山逢二狼相鬪
汚血乃下馬洗漱口手祈請曰汝是貴
神而樂麁行儻逢獵士見禽尤速乃抑
止相鬪拭洗血毛遂遣於之俱令全命
天皇曰必此報也乃令近侍優寵日新
大致饒富及至踐祚拜大藏省垂仁
有依夢即天皇亦
位莫略之

五起居

起居不時飲食不節者陰受之而入五臟
填滿拍塞為發泄為腸癰
起居不節用力過度則脉絡傷傷陽則血
傷陰則下

廣成子曰無勞爾形無搖爾精乃可以長

生

莊周曰人有畏歎惡迹而走拳足愈多走

愈疾而影不離身自為尚遲疾走不休
絕力而死不知處陰以休影處靜以息
迹愚亦甚矣

書云勇於敢則殺勇於不敢則活蓋敢於
有為則殺身不敢有為則活其身也

六視聽

書曰心之神發乎目久視則傷心腎之精

發乎耳久聽則傷腎

彭祖曰淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之

惑如此何以長生孔子曰非禮勿視非

禮勿聽孟子曰伯夷目不視惡色耳不

聽淫聲

孫真人曰生食五辛節熟食飲極目遠視

夜讀註疏夕居烟火博奕不休飲酒不

已熱食麩食月下視書夜視星月數向

日月輪看極目遠視山川草木皆喪明

之由慎之慎之

老子曰五色令人目盲五音令人耳聾

叙書曰久視日月星辰損目路井莫顧損

壽故井汲水沸勿塞令人目盲耳聾

殺者廟則氣結

淮南子曰五色亂目使目不明五聲譁耳

使耳不聰

七 談笑

書曰多笑則腎轉腰痛又云多笑則神傷
神傷則悵々不樂恍惚不寧

又云多笑則臟傷臟傷則臍腹痛久為氣
損

老子曰塞其兌閉其門終身不勤用其兌
濟其莫終身不救目不妄視口不妄言
終身不勤苦

真人曰人若不會將理者只是多說話或
多言損氣不全其壽也

又云行語令人失氣語多須住乃語
袁中郎曰馬以鼻言牛以角言

愚曰

余適見袁中郎始知馬牛以鼻
角言語仍想凡有血氣之類誰無言
哉宜慎之是多言非只害乎養生也
應為失德求謗之本也夫子曰巧言

令色鮮矣仁

八 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

書曰養性者唾不至遠遠則精氣俱損又
成肺病手足重皮毛粗澁春病咳嗽故

曰遠唾不如近唾近唾不如不唾

又云人風涎急塞有喜唾液乾而体枯遇
至人教以回津之法久而體復潤蓋人
身以津液為本在皮為汗在心為血在
腎為精在口為津伏脾為痰在眼為淚
曰汗曰血曰淚曰精出則皆不可回唯
津唾則獨可回則生意又續津液者吾
身之寶金丹訣曰寶聚則為富家弱寶

散則為孤貧客

九著衣

書云春氷未泮衣欲下厚上薄養陽收陰

繼世長生

春夫不可薄衣傷寒霍亂食不消頭痛

大汗能易衣佳或急洗亦好

濕衣汗衣不可久著發瘡及風疹二府不

利大汗偏脫衣得偏風半身不遂醉酒

汗出脫衣靴襪當風取涼成脚氣

陶隱居云綿衣不用頰加添稍煖又宜時

暫脫

鎖碎錄云若要安樂不脫不着北方語也

若要安樂頰脫頰着南方語也

十沐浴并拔白

書曰頻沐者氣壅於腦滯於中令形瘦躰
重久而經絡不通暢

常以朔日沐晦日浴則吉沐浴不可屢日
飽食沐髮冷水洗頭熱酒洗頭冷水濯足
皆損人

炊湯經宿洗躰成癬洗面無光

書曰盛暑衝熱冷水洗手尚冷五心乾枯
况沐浴乎

遠行觸熱逢河勿洗面生烏髮

閑覽云目疾且忌浴令人目盲

白髮良壯歲常患赤目道人曰能不洗頭

則不病此度良記之七十餘更無眼疾

女人月支來不可洗頭或因感疾終不可

治之

養生錄云正月甲子後白令髡髮不白

二月二日取枸杞菜煎湯沐浴令人光澤

不_レ痒_{カラ}不_レ老_ラ ○ 八_レ日_レ莫_レ昏_ノ時_ニ沐_ス浴_ス令人_ラ輕_キ健_キ

三月十三日拔_ハ白_ハ髮_ヲ永_ク不_レ再_ヒ生_セ

四月七日沐_ス令人_ラ大_ニ富_ム ○ 八_レ日_ニ取_ル栲_ノ杞_ノ苗_ヲ

煮_テ湯_ニ沐_ス浴_ス令人_ラ光_ク澤_ク不_レ老_ヒ ○ 九_レ日_日洗_ス

時_ニ沐_ス浴_ス令人_ラ長_ク命_ヲ

五月五日午_ニ時_ニ採_ル艾_ヲ治_ス百_ノ病_ヲ ○ 二十_五日

宜_ク後_ク白_ク

六月六日七日八日二十一日浴_ス令人_ラ去_ル

疾_ヲ攘_ハ灾_ヲ

七月七日夜_ニ取_ル螢_ノ火_ニ七_ノ枚_ヲ撚_リ髮_ヲ自_ラ黑_ク也

二十_五日_ニ浴_ス令人_ラ長_ク壽_ヲ ○ 二十_八日_ニ拔_ハ

白_ク終_リ身_ヲ不_レ白_ク

八月七日沐_ス令人_ラ聰_ク明_キ

九月二十日宜_ク齋_ヲ戒_ス沐_ス浴_ス大_ニ吉_ク

十月初一日宜_ク沐_ス浴_ス吉_ク ○ 十_四日_ニ取_ル栲_ノ杞_ノ根_ヲ

煎湯沐浴令人光澤不老○十八日雞鳴時沐浴令人長壽

十一月十日十一日拔白永不生白髮○

十一日取枸杞煎湯沐浴令人光澤不

老○十六日沐浴吉○冬至日寅時宜

坐面東受生氣七口嚙入丹田令人長

壽

十二月二日宜沐浴吉○十五日沐浴去

髮

士擗髮

真人曰擗髮去風明目不死之道也

又云頭髮梳百度不可輕以沐

又云髮宜多擗手宜在面齒宜數叩津宜

常嚙氣以精煉此五者所謂子欲不朽

脩崑崙耳

陶隱居云飽則沐浴飢則梳梳多浴少益
心自故道家晨梳常一百二十為數沐
浴或月一度而已

瑣碎錄曰亂髮藏卧房壁中久招不祥

書云髮落飲食中食之成癢

宋明帝官人腰痛引心發則氣絕徐文伯

曰髮癢也以油灌之吐物長二尺頭已

成蛇懸柱上水瀝盡唯餘髮

唐甄立言為大常時有人病心腹煩滿

瘴診曰誤食髮而然令餌雄黃吐一蛇

如拇指無目燒之有髮氣若頭尾全食

久必死

大小府

書曰忍尿不便成五淋膝冷成痺忍大便
成五痔

努小便足膝脚氣努大便腰痛目溢

大小二事勿強用過忍又勿失度或溢或

泄皆傷氣害生為禍甚速

小便入房者得淋莖中痛面失血色或

致胞轉臍下急痛死

瑣碎錄曰對三光便溺及向西北並換人

年壽

按摩

見于古今醫統

夫存想者以意御氣之道自內而達

外者也按摩者開角利氣之道自外

而達內者也故醫家行之以佐宣通

而攝生者貴之以洩壅滯

凡有行者當在子後午前之時先手坐東

向以兩手大指按拭兩目過耳內

處使兩掌交會於項後如此三九遍次

存想^{スル}目中^ニ各有^テ紫青綠^ノ三色氣如^ク雲霞
鬱^ト浮^ヒ出^ツ面前^ニ。

再^ニ依^テ前^ニ按^テ拭^ク三九^ノ遍^ヲ復^タ存想^{スル}面前^ニ雲氣^ノ暉
暉^ト霍^ク々^ト灌^キ入^ル童子^ニ而^シ明^ク燠^ク華池^ノ之^レ液^ヲ二
十^ノ口^ヲ乃^シ閉^シ目^ヲ以^テ爲^ス常^ト坐^シ起^シ皆^レ可^ク行^ク之^ヲ不^レ
必^シ拘^ラ時^ニ一^ノ年^ヲ許^テ耳目^ノ便^ク聰明^{ナリ}也^ヲ久^ク爲^ス之^ヲ
徹^シ視^シ數^ニ里^ヲ聰^ク於^テ絕^ト响^ニ也^ヲ
面上^ニ常^ニ欲^ス得^ニ兩^ノ手^ヲ摩^テ拭^ク使^テ熱^ク則^チ氣^ノ常^ニ流^リ行^ス

作^ル時^ニ先^ニ將^テ兩^ノ手^ヲ摩^テ熱^ク然^レ後^ニ以^テ掌^ヲ摩^テ拭^ク而^シ
目^ノ高^ク下^ニ隨^テ形^ニ皆^レ使^テ極^ニ逆^ク如^ク此^ノ三^ノ五^ノ遍^ヲ却^テ
度^シ手^ヲ於^テ頂^ノ後^ニ及^テ兩^ノ鬢^ニ更^ニ互^ニ髮^ヲ如^ク掃^ク頭^ノ之^レ
狀^ノ亦^ニ數^ニ十^ノ遍^ヲ令^テ人^ノ面^ニ有^テ光^澤皦^ク斑^ノ不^レ生^ル
髮^ノ不^レ白^ク脉^ノ不^レ浮^ク外^ニ久^ク行^テ五^ノ年^ヲ不^レ輟^ク色^ノ如^ク
少^ク女^ノ所^レ謂^ク山^ノ川^ノ行^ク氣^ノ常^ニ盈^テ不^レ涸^ク而^シ木^ノ石^ノ
榮^ク潤^ク是^レ也^ヲ
互^ニ欲^ス得^ニ數^ニ按^テ抑^ク其^ノ左^ノ右^ヲ令^テ人^ノ聰^ク徹^ク鼻^ノ亦^ニ欲^ス

養性

三

按其左右無數令人氣平

又常以兩手按摩鼻及兩目之皆上十按之

無數閉氣為之氣通則上吐而復始亦

三九遍能恒為之鼻聞百步眼乃洞觀

凡人小有不快即須按摩按擦令百節用

力洩其邪氣

凡人無向無妄有事須日要一度令人自

首至足但係關節處用手按摩各數十

次日眦謂之大度關節

先百會穴○次頭四周○次兩眉外○次

目眦○次鼻準○次兩耳孔及耳後皆

按之

次風池在後髮際陷中○次項左右皆揉

次兩肩胛各去二寸○次臂骨縫○次腕○次手十

指皆捻之

次脊背或按之或搥震之

次_ニ腰_レ及_ヒ腎_ニ堂_ニ推_{十四}皆_{サスル}搓_レ之_ヲ

次_ニ胸_ニ乳_ニ○次_ニ腋_ニ皆_ヲ揉_レ之_ヲ無_レ數_ス○次_ニ骨_ニ髓_ニ之_ヲ

次_ニ兩_ニ膝_ニ○次_ニ小_ニ腿_ニ○次_ニ足_ニ踝_ニ○次_ニ十_ニ指_ニ

次_ニ足_ニ心_ニ皆_ヲ兩_ニ手_ニ捻_レ之_ヲ○若_シ常_ニ能_ク行_ク此_ニ則_ニ風

氣_ニ時_ニ去_レ不_レ任_{トシテ}膝_ニ理_ニ是_ヲ謂_フ波_レ風_ニ

又_ニ常_ニ向_テ腎_ニ堂_ニ及_ヒ兩_ニ足_ニ心_ニ臨_レ卧_レ時_ニ令_テ童_子用_テ

手_ヲ搓_レ摩_レ各_々以_テ熱_ク透_ク表_ニ裏_ニ為_ス度_ヲ摩_レ腎_ニ堂_ニ熱_ク

則_ニ腎_ニ氣_ニ透_ク而_{シテ}易_ク於_テ生_ク精_ヲ摩_レ足_ニ心_ニ熱_ク則_ニ漏_レ

泉_ニ穴_ニ在_ニ足_ニ透_テ而_{シテ}血_ニ不_レ下_レ滯_ラ

十四導引

見_ニ于_ニ醫_ニ統_ニ

莊_子曰_ク吹_レ噓_レ呼_レ吸_レ吐_キ故_ニ納_レ新_ノ氣_ヲ經_レ鳥_ノ

伸_レ為_レ壽_ヲ而_{シテ}已_レ此_ニ導_レ引_レ之_ヲ士_ノ養_レ形_ノ之_ヲ人_ノ

彭_祖壽_考者_ノ之_ヲ所_ニ好_ム也_ニ由_テ是_ニ論_レ之_ヲ導_レ

引_レ之_ヲ術_ヲ傳_レ自_レ上_ニ世_ニ其_ノ來_レ久_シ矣_ニ故_ニ曰_ク彭

祖_ノ之_ヲ所_ニ好_ム其_ノ來_レ自_レ脩_レ養_レ家_ニ醫_ニ家_ニ所_ニ談_レ

無慮數百今取其要約切當者十六
條參之諸論大槩備矣

九行導引法常以夜半及平旦將起之時
為之此時氣清勝虛行之益人

先閉目握固冥心靜坐叩齒三十一六即
以兩手抱頭九右腕轉二十一四

復以兩手相叉又虛室托天抑手按項二十
也風邪

四 此可三以除胸膈邪氣

復以兩手心掩兩耳却以第一指歷第三
指彈擊腦後二十四 此可三以除風池邪氣

復以兩手相促按左膝九換身按右膝右
換身二十四 此可三以去肝家風邪

復以兩手一向前一向後如挽五石弓狀
二十一四 此可三以去腎臟積邪

復大坐展兩手紐項九右及顧肩膊二十一
也

養生

三十一

四 此可去
脾家積邪

復两手握固並拄兩肋擺撼兩肩二十十四

此可去腰
肋間風邪

復以两手大搥臂及膊及搥背上連腰股

各二十十四 此可去
肢胸臆之邪

復大坐斜身偏倚两手齊向上如托天狀

二十十四 此可去
積聚之邪

復大坐伸脚以两手向前依頭攀脚二十

次却釣所伸脚屈在膝上按摩之二十

四 此可去
胞絡邪氣

復以两手據地縮身曲背向上二十

此可去
心肝積邪

復起立據床拔身向背後視右二十十四

此可去
間風熱邪

復起立徐行两手握固九足前踏九手擺

向前右手擺向後右足前踏右手擺向

前九手擺向後二十四 此可以去兩肩井之邪

復以手向背上相捉低身徐徐宛轉二十

四 此可以去兩脇之邪

復以足相紐而行前進十數步後退十數

步復高坐伸腿將兩足紐向內復紐向

外各二十四 此上二條可以去兩膝及兩足向邪

右行此十六節訖復端坐兩手握固冥

心以舌柱上與攪取津液滿口漱三十一

六一功作谷各一噓之復閉氣想丹田火

自下而上遍燒身軀內外蒸熱乃止

按老子導引二十四勢婆羅門導引

十二勢赤松子導引法十八勢鐘離

導引法十八勢胡見素五臟導引法

十二勢在諸法中頗為妙解然攝其

切要不過於此學者能日行一二遍

久久軀健身輕百邪皆除走及奔馬

不復疲之矣

五 按摩導引合一方

凡平直將起之時先閉目握固謂握固也冥

心靜坐叩齒三十六

次以舌柱上齧攪取津液滿口漱嚥十二

次又嚥虛空氣三口

次以左右大指背撫左右目各三遍

次以左右手手心摩面上數十遍

次兩手抱兩耳却以第二指壓第三指彈

擊腦後十二

次以兩手抱項左右宛轉二十四

次兩手相叉虛空托天三度

次以兩手互握左右引之觀肩各十二

次以兩手押席呵三聲

次以左手押席以右手提右腰十二又以

右手_ヲ押_ハ席_ヲ以_テ左手_ヲ提_リ左_ノ腰_ヲ亦_十二

次大_ニ坐_シ伸_ル脚_ヲ以_テ兩_ノ手_ヲ向_テ前_ニ低_テ頭_ヲ攀_リ兩_ノ脚_ヲ

三_ノ度

次_ニ鈞_ニ所_ヲ伸_ル脚_ヲ在_リ膝_上互_ニ按_リ摩_ス足_心無_レ數_ス終

愚曰_ク右_ノ合_一法_ハ者_ハ余_ハ往_リ昔_ニ從_リ一_ノ老_人

授_リ受_ル之_ヲ而_テ有_リ旬_ヲ傳_ル於_テ人_ニ則_チ行_テ之_ヲ以_テ聞_ク

大_ニ得_ル其_ノ切_ヲ仍_テ復_シ書_シ之_ヲ而_テ欲_ス與_ニ便_ニ於_テ採

用_ニ矣

十六服_ス藥_ヲ序_ハ次

醫_統曰_ク病_ハ在_リ胸_膈已_上者_ハ先_ニ食_メ後_ニ服_ス藥_ヲ病

在_リ心_腹已_下者_ハ先_ニ服_ス藥_ヲ而_テ後_ニ食_メ病_ハ在_リ四

肢_ノ血_脈及_テ下_部宜_ク空_ニ腹_ニ而_テ在_リ且_ニ病_ハ在_リ頭

目_ノ骨_ノ髓_ニ宜_ク飽_ニ滿_ニ而_テ在_リ夜_ニ雖_モ食_メ前_ニ食_メ後_ニ亦

停_テ少_ク頃_ヲ然_レ後_ニ服_ス藥_ヲ食_メ不_レ宜_ク與_ニ藥_ト並_ニ行_ス則

藥_力稍_ク為_ニ混_ニ滯_ニ故_ニ也_湯液_ニ云_ク藥_氣與_ニ食

氣不飲相逢食氣稍消則服藥之氣稍消則進食所謂食前食後蓋有義在其中也

飲食禁戒

醫統曰飲食以銅器勿蓋之汗若入肉食者發惡瘡肉疽

又云切忌空心茶宜戒却時酒申後飯飲

減也

飲酒醉未醒大渴飲冷水及茶被酒引入

腎臟為停毒之水腰脚腿重膀胱冷痛

兼患水腫消渴牽痺

凡服丹石人飲酒頭痛吐熱且又引藥氣

入四肢滯血化為癰疽

飲食於聖像之側魂魄不安

食畢漱以數通齒不踣口不臭漱以忌熱

湯損牙

粥後飲白湯為淋為傳濕

將鹽點茶引賊入表恐傷腎

饅頭閉氣莫過多生膾偏拓脾胃疾不可

多食

食物以象牙金銀為匙筋可以試毒

大 五味食禁

內經曰謹和五味骨正筋柔氣血以勝膝

理以密長有天命

陶隱居曰五味偏多不益人恐隨臟腑成

決咎五味稍薄令人神爽若稍偏多損

臟腑此五行自然之理初則不覺久則

為患也

酸多傷脾肉腳而唇揭故春七十二日省

酸增耳以養脾氣○醋過食損胃氣及

肌膚筋骨不益男子損顏色不與蛤同食相背也

苦多傷肺皮稿而毛落故夏七十二日省苦增辛以養肺氣

辛多傷肝筋急而爪枯故秋七十二日省辛增酸以養肝氣

酸多可傷心血凝泣而變色故冬七十二日省酸增苦以養心氣潤下作醜屬水

心主血屬火水剋火也

耳多傷腎骨痛而齒落故季月十八日省耳增醜以養腎氣

養生簡便日用食鑑上

天正六年
五月
廿二日

天正六年五月廿二日
...

金鑑
二冊
007
金鑑
起日
食膳
A2029
日用
食膳



