

飲食寶訓

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完胃以養氣三曰省費以養財

范文正公曰吾夜就寢自計一日食飲奉養之費及所為之事果相稱則軒鼻熟寐或不然則終夕不能安眠明日必求所以補之者

李若谷為長社令日懸百錢于壁用盡即止東坡謫齊安



日用不過百五十。以竹筒貯。不盡者待客。與李公擇書云。口腹之欲。何窮。每加節儉。亦是惜福延壽之道。

范忠宣公。平生自奉。養無重肉。不擇滋味。愈糖。每退食。自公易衣短褐。率以為常。親族子弟。有請教者。公曰。惟儉可以助廉。惟恕可以成德。

張莊簡公。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。

司馬溫公言。其先公為郡牧判官。客至未嘗不置酒。或三行。或五行。不過七行。酒沽于市。果止梨栗棗柿。殺止脯醢菜羹。罷用麇漆。當時士大夫家皆然。會數而禮勤。物薄而情厚。近日士夫家。酒非內法。果非遠方。珍異食非多品。器血非滿案。不敢作會。嘗數日營聚。然後發書。風俗頹敝如是。公在洛文潞公。范忠宣公。約為真率會。脫粟一飯。酒數行。詩云。隨家所有。自可樂為。具更微。誰笑貧。惜福養財。有補。

風化不小。

仇泰然守四明。與一幕官相得。一日問及公家日用幾何。對曰。十口之家。日用一千。泰然曰。何用許多。曰。早具少肉。晚菜羹。泰然曰。某為太守。居常不敢食肉。公為小官。乃爾定。非廉士。自此見疎。予常謂節儉之益。非止一端。大凡貪淫之過。未有不生於奢侈者。儉則不貪。不淫。是可以養德也。人之受用。自有劑量。省膏滄泊。有長久之理。是可以養壽也。醉醲飽鮮。昏人神志。若蔬食菜羹。則腸胃清虛。無滓

無穢。是可以養神也。奢則妄取。苟求志氣卑辱。一從儉約。則於人無求。於己無愧。是可以養氣也。故老氏以為寶。

逐月起居宜忌

春月陽氣閉藏於冬者。漸發於外。故宜發散以暢陽氣。而
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。夏為寒疫。故人
當二月以來。摘取東引桃枝。併葉各一握。水三升。煎取二
升。以來早朝。空心服之。即吐却心膈痰飲宿熱。即除春深
稍宜和平。將息。綿衣晚脫。不可令背寒。而即傷肺。鼻塞咳

散但覺熱即去之。冷即加之。加減俱于早晨。若於食後日
中恐感冒風寒。春勿衣薄。令人傷寒霍亂。消渴頭痛。春東
未泮。衣欲下厚而上薄。當此融和之景。宜眺園林亭閣虛
敞之處。用攄滯懷。以暢生氣。

孟春之月。天地資始。萬物化生。君子固密。毋泄真氣。

正月初八。宜沐浴。不宜遠行。

初十宜沐浴。令人齒堅。

十三日不宜問疾。

是月每早梳髮一二百通甚益。

是月天道南行。作事出行俱向南吉。

此月生氣在子。坐午當向北方。

此月勿冒冰凍。勿太溫暖。

仲春之月。號厭於日。當和其志。平其心。安靜神炁。以法生

成。

二月初二。取枸杞煎湯晚浴。令人光澤。未病不老。

初三不可畫眼。

初六初八沐浴令人輕捷。

十一日勿問疾。

十四日忌遠行。

立春後第五戌為社日。是日令幼兒女早起避社神。免致
面黃。

是月上丙日。洗髮愈疾。上卯日。沐浴去病。

是月天道西南行。作事出行向之吉。

是月生氣在丑。坐卧宜向東北。

是月行途勿飲陰地流泉。令人發瘡瘡。又令脚軟。

孝春之月。陽熾陰伏。宜卧早起。早以養臟氣。時肝臟炁伏。

心當向旺。宜益肝補腎。以順其時。

三月初六初七廿七沐浴。令人神爽無厄。

初九日不宜問疾。

十六廿七忌遠行。

是月勿久處濕地。招邪毒。勿大汗。勿裸露三光下。以招不
祥。

是月天道北行。作事出行宜向北。
是月生氣在寅。坐卧宜向東北方。

是月宜懶散形骸。便宜安泰。以順天時。

夏月陽氣發外。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。秋為痰瘧。故宜宴居。靜坐。戒嗜慾。和心志。此時心旺腎衰。精化為水。至

秋乃凝。以固陰氣。汗多頻換衣著。常食熟物。使

腹溫暖。生瓜果茄。水水冷淘粉粥。蜂蜜。尤不可食。恐秋

痢瘧。勿以冷水沐浴。洗手面。勿背。使人得虛熱。眼睛筋脉

厥。霍亂轉筋。陰黃之疾。勿當風卧。勿眠中使扇。毛孔開展。

風邪易入。犯之使人患風痺不仁。手足不遂。言

疾。年壯不即為害。亦種病根。血氣中衰之

矣。醉中尤宜忌之。

夏季不可枕冷石鐵物。取涼。

夏季勿露卧。令人皮膚

孟夏之月。宜夜卧早起。受清

四月初三。忌見一切生血。

四月初八。宜清心齋沐。必得福慶。不宜遠行。

此月四日七日八日九日。取枸杞煎湯沐浴。令人不老且

肌潤。

初七日不宜問疾。

此月勿受西北三方暴風。

是月忌暴怒傷心。秋必為癩。忌宿水洗面漱口。

是月天道西行。作事出入宜向西吉。

此月生氣在卯。坐卧行功宜向正東。

仲夏之月。宜止聲色。薄滋味。節嗜慾。靜養以定心氣。早卧

早起。可居高遠眺。可入山林。以避炎暑。可坐臺榭空敞之

處。

五月一日。取枸杞煎湯沐浴。不老不病。五日宜蘭湯沐浴。

是日不宜見血物。不宜問疾。初四初七初八沐浴吉。初九

沐浴令人長命。

五月初五初六初七十五十六十七廿五廿六廿七謂之
九毒。勿居濕地。以招邪氣。勿露卧星月之下。

是月斂精神。勿上屋。令人魂魄不安。

是月勿晒床薦蓆。

是月勿下枯井。及深窞中。多毒氣。先以鷄毛探之。若毛下
旋轉者。即是有毒。

茉莉花勿置之床頭引蜈蚣。

是月天道西北行。作事出行宜向吉。

是月生氣在辰。坐卧宜向東南方。

季夏之月。陰氣內伏。暑毒外蒸。縱音當風。任意食冷。故人
多暴泄之患。切宜謹慎。

六月初一初七初八廿一沐浴去病禳災。

初三日不宜問疾。

廿四日忌遠行。

廿七日取枸杞煎湯沐浴不病。

六月極熱。可急扇手心。則五體俱涼。

此月勿露卧。勿沐浴當風。恐邪氣侵。

三伏日不可嫁娶。傷夫婦不吉。

此月勿用冷水侵手足。令人瘋病體重氣短。

是月天道東行。作事出行。俱宜向東。

是月生氣在巳。坐卧宜向南方。

秋月當使陽收斂。不宜吐汗。犯之令人臟腑消鑠。內經云。

秋三月此謂容平。天氣以肅。地氣以明。早卧早起。與雞俱

興。使志安寧。以緩秋形。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。冬為食泄。

若知夏時多食生冷瓜果。即宜以童子小便二升。併大腹

橫櫛五顆。細切煎服八合。下生薑汁一合。和歲雪三分。早

為空心。分為兩服。馮三兩行。夏月所食冷物。及膀胱宿水。

悉逐而出。即不為患。此藥是乘氣湯。雖老年亦宜服之。瀉

後兩三月。以雞白粥。加羊腎空心補之。勝服補藥。

七月初七。取烏鷄血。和三月三日取起桃花片。為朱塗面。

令人瑩白如玉。

七月取蜘蛛一枚。看領中令人不忘。

十一日取枸杞煎湯沐浴。不老不病。廿三日沐髮不白。廿

五日沐主壽。

立秋日不可燥浴。令人皮膚龜燥。因生白屑。

初一廿九不宜問疾。是月天道東北行。作事出行宜向東北吉。

此月生氣在午。坐卧宜向正南。

仲秋是月。宜收斂神氣。增酸養肝。又宜祈謝求福。

八月初三初七沐浴。令人聰明。初八枸杞煎湯浴却病。

廿二廿五浴。去病消禍。廿七日不宜問疾。

廿九忌遠行。

八月初四。以絲線就北辰星下。祝求長生。

立秋後第五戌為社。是日幼兒女令早起。恐社神為祟。

是月初十。以硃砂點小兒額上。謂之天灸。以厭疾也。

是月望後少寒。即用微火煖足。勿令下冷。

初八日勿買鞋履。附足大忌。勿買布。

八月十八。乃天人神興福之會。宜齋戒存想吉事。

秋分日勿殺生用刑。勿處房幃。勿吊喪問疾。勿大醉。宜三齋戒自檢。

是月起居勿犯賊風。

是月天道東北行。作事出行向東北吉。

是月生氣在未。坐卧宜向西南方吉。

季秋之月。草木零落。衆物伏蟄。氣清風暴為訓。無犯節。

約生冷以防癘病。

九日採茱萸挿鬢。辟惡氣而禦初寒。

九日登高辟厄。

九日勿起動床席。

十八日忌遠行。

二十日宜齋戒。雞鳴時沐浴辟兵。二十一日取枸杞煎湯。

沐浴令人光澤不老。二十八日宜沐浴。

二十七日不宜問疾。

是月陽氣衰。陰氣盛。是風時起。忌孔隙賊風傷人。無恣醉
記。

是月天道南行。作事出行宜向南吉。

此月生氣在申。坐卧宜向西南。

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。冬至月謂之閉藏。水冰地圻。無擾乎陽。早卧
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。使氣亟奪。此冬氣之應。養藏之道也。逆之

則傷腎。春為痿厥。故人當服浸酒之藥。以迎陽氣。然亦不可
可過煖。綿衣當晚着。漸加厚。雖大寒不得向火烘炙。大
損人日。且手足能引火氣入心。使心臟燥熱。衣服亦不宜
火炙。冬月陽氣在內。已自鬱熱。若更炙衣重裘。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。不能捍運陽氣。必致有時行熱疾。甚者狂走妄
語。切忌之。

孟冬之月。天地閉藏。水凍地圻。早卧晚起。必候天曉。使至

神暢。

十月初一十八宜沐浴。

初四日勿責罰人。

十五日宜靜養獲吉。十四日取枸杞煎湯沐浴。光澤無病。

冬卧頭向北主利益。宜溫足凍腦。

是月勿戴暖帽。使腦受凍。則無眩暈之疾。

二十日忌遠行。

二十五日不宜問疾。

是月天道南行。作事出行宜向正南。

是月生氣在酉。坐卧宜向西方。

仲冬之月。微陽方生。陰未退。聽陰陽相爭而未定。故君子當齋戒靜養以待之。

仲冬宜去聲色。禁嗜慾。

至日宜默靜。閉門而坐。

冬至日冷。北壁厚鋪草而卧。以受元氣。

是日寒氣方盛。勿傷水凍。勿以炙火炙腹背。毋發蟄藏。順。

天之道。

初十日取枸杞葉煎湯洗浴。至老光澤。

十一日勿沐浴。

十五十六俱宜沐浴。

二十日勿遠行。二十三日忌問疾。

此月天道東南行。作事出行宜向東南吉。

此月生氣在戌。坐臥宜向西北。

季冬之月。天地閉塞。陽潛陰施。萬物伏藏。去凍就溫。勿泄。

皮膚大汗。以助胃氣。勿甚溫煖。勿犯大雪。宜小宣。勿大令。補。衆陽俱息。勿犯風邪。勿傷筋骨。勿妄針刺。

十二月初一初二初八十三十五二十日。沐浴去灾悔。

初七日忌遠行。

二十一日。忌問疾。二十四日。床下點燈。謂之照虛耗。

是月忌歌舞。

冬。卧被蓋大煖。即張目吐氣。以出積毒。

冬。夜伸足卧。則一身俱煖。

大寒早出含麻油於口中則耐寒。

冬月夜坐臨卧點燈前後一照。

是月天道西行作事出行宜向西吉。

此月生氣在亥坐卧宜向西北。

除夜柶祀湯洗浴令人不病。

此月多宜焚蒼术。

此夜宜安靜。諺云除夜大不吠新年無疫厲。

除夜有行嘔使者降於人間以黃紙朱書天行已過四字。

貼於門額吉。

除夕家奉神前併主人卧室燃燈達旦。王家光明。橫火圍爐以助陽氣。

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。

萬壽仙書卷首終

萬壽仙書卷首終