

便民圖纂

三

便民圖纂

便民圖纂卷第十

起居類

長樂縣志
振興書
編卷十

起居格言起居不節用力過度則脉絡傷傷陽則衄傷陰則下○久視傷神久立傷骨久行傷筋久坐傷血久臥傷氣○春宜夜臥早起以使志生逆之則傷肝夏爲寒變○夏宜夜臥早起使志無怒使氣得泄逆之則傷心秋爲痢瘡○秋宜早臥早起使志安寧收斂神氣逆之則傷肺冬爲殮泄○冬宜早臥晚起去寒就溫無泄皮膚逆之則傷腎春爲痿厥○大喜墜陽大怒破陰大怖生狂大恐傷

腎○有所失忘求而不得則發爲肺鳴肺鳴則肺熱其肺葉焦而爲痿癰○悲哀太甚則胞絡絕而心下崩數溺血而爲肌痺○思想無窮而所願不得意淫於外入房太甚則發爲筋痿及爲白淫○心有所憎不用深憎心有所愛不用深愛不然則損性傷神○談笑以惜精氣爲本多笑則腎轉腰疼○眼者身之鏡視多則鏡昏耳者身之牖聽多則牖閉面者神之庭心悲則面焦髮者腦之華腦減則髮素○氣清則神暢氣濁則神昏氣亂則神勞氣衰則神去○起晏則神不清

省心法言 天道遠人道邇順人情合天理○身閑不

如心閑藥補不如食補○富貴不知止殺身飲食
不知節損壽○戒酒後語忌食時嗔忍難耐事順
不明人○無事當貴無災當福調攝當藥蔬食當
肉○富貴不儉貧時悔見事不學用時悔醉後狂
言醒時悔安不將息病時悔○務德莫如滋去惡
莫如盡○嘉穀不早實大器當晚成○大富由命
小富由勤○一年之計在春一日之計在寅一生
之計在勤一家之計在和○欲成家置兩犁欲破
家娶兩妻○安分身無辱知幾心自閑○起家之

子惜糞如金敗家之子棄金如糞○得意處早回
頭力到處行方便○避色如避仇避風如避箭○
作福不如避罪服藥不如忌口○服藥千朝不如
獨宿一宵飲酒千斛不如飽食一粥○麤茶淡飯
飽卽休補綴遮寒暖卽休○得忍且忍得戒且戒
不忍不戒小事成大○知足常足終身不辱知止
常止終身不恥○舌存以軟齒亡以剛○百戰百
勝不如一忍萬言萬當不如一默○教子嬰孩教
婦初來○至藥莫如讀書至要莫如教子○遺子
千金不如教子一經養身百計不如隨身一藝○

養子如虎猶恐如鼠養女如鼠猶恐如虎○至富
不造屋至貧莫賣屋○君子之交淡若水小人之
交甘若醴○君子擇而後交故寡尤小人交而後
擇故多怨○結朋須勝已似我不如無○相識圖
相益濟人須濟急○施恩勿求報與人勿追悔

起居之宜五更時以兩手摩擦令極熱熨面及腮去
皺紋熨眼明目○早起以左右手摩腎次摩腳心
則無腳氣諸疾○鷄鳴時扣齒三十六遍舐唇嗽
口舌撩上齧三過能殺蟲補虛損○齒宜朝暮扣
會神○卒遇凶惡事當扣左齒三十六名撞天鐘

辟邪氣扣右齒名搥天磬扣中央齒名擊天鼓則
凶變爲吉○早行含煨生薑少許不犯霧露若腹
實及飲酒能解瘴氣○大寒冷早出噙真酥油則
耐寒○行路勞倦骨疼宜在暖處睡○行路多夜
向壁角拳足睡則明日足不勞○入山山精老魅
多來試人或作人形當懸明鏡九寸於背後以辟
衆惡蓋魑魅雖能變形而不能使鏡中之形變其
形在鏡中則銷亡退走不敢爲害○渡江河朱書
禹字佩之能免風濤之厄○凡食訖以溫水嗽口
則無齒疾○食後以小紙撚打噴嚏數次使氣通

而脾胃明痰自化○晚飯少及臥不覆面皆得壽
○晚飯後徐步庭下無病○臨睡宜服去痰藥○
將睡叩齒則牙牢○睡宜拳足覺宜伸舒○枕內
放麝香一臍能辟邪惡安決明子菊花能明目○
夜臥或側或仰一足伸一足屈勿令並則無夢泄
之患○夜臥以鞋一覆一仰則無魘與惡夢○夜
魘者取梁上塵吹鼻中卽醒○夜起用氈作鞋或
以氈襯則足溫不受寒邪○夜起坐以手攀腳底
則無轉筋之疾○不語唾塗瘡則腫消舔大拇指
節背塗眼則目至老不昏○未語時服補藥入腎

經

起居雜忌用炊湯洗面則無精神○水過夜面上有
五色光彩者不可洗手若磨刀水洗手則生癬○
遠行觸熱及醉後用冷水洗面則生黑黥成目疾
○有目疾者沐浴及房事則目盲○凌霄花露入
眼則失明○久視雲漢及日光損目○燒甘蔗柎
及夏月枕鐵石等物目暗○諸禽獸油點燈令人
目盲○馬尾作刷牙損齒○頻浴熱氣壅腦血凝
而氣散○飢忌浴飽忌沐晦日浴朔日沐吉○沐
浴未乾不可睡○猛汗時河內浴成骨痺○坐臥

沐浴勿當簷風及窓隙風皆成病○大汗偏脫衣
得偏風半身不遂醉後汗出脫衣靴當風取涼成
脚氣○汗出及醉時不可令人扇生偏枯疾○空
心茶加鹽直透腎經又冷胃○食飽不宜洗頭洗
頭不宜冷水淋○嗅臘梅花生鼻痔○橘花上有
蠶毒及凌霄金錢花亦皆有毒不可近鼻聞○麝
香鹿茸皆有細蟲聞之則蟲入腦○虎豹皮上睡
驚神毛入瘡有大毒○夏月不宜坐日晒石上熱
則成瘡冷則成疝○夏月遠行不宜用冷水濯足
雪寒草履不可用熱湯洗足○夏月并醉時不可

露臥生風癰冷痺○食飽卽睡成氣疾○凡睡覺
飲水更眠成水癖○雷鳴時不可仰臥○星月下
不可裸形○向星辰日月神堂廟宇不可大小便
○夜間不宜朝西北小便○夜行勿歌唱大叫○
夜間不宜說鬼神事○口吹燈則損氣○停燈行
房損壽○本命日及風雨雷電日月薄蝕庚申甲
子并朔望晦日四時二社二分二至並忌房事○
朔不可哭晦不可歌

人事防閑夜飲之家多生奸盜○夜間臥處停燈與
賊爲眼○夜間犬吠宜密喚醒同伴不可自解說

云不是盜賊○夜獨起必喚知同伴○出門向外
必回身掩門恐盜乘隙而入○起逐盜賊防改易
元路○賊以物入探不可用手拏○夜覺盜入直
叫有賊今自竄不可輕易趕逐○遇賊不可乘暗
擊之恐誤擊自家人○夜遇物有聲只言有賊不
可指言鼠及猫犬○獲得盜賊卽便解官不可久
留恐有他變及不可先自將賊打傷○臨睡吹燈
時須剔落燈花剔起燈草剔去燭燼然後吹滅有
緊急時易爲點上○上床時鞋子頭須向外倉卒
易穿○睡人不宜戲畫其面或致魘死○竈前不

可有積薪竈邊水缸夜須汲滿以備不虞○宿火
不可蓋烘籃低屋不宜炙蠶簇○暮年不宜置寵
○蓄妾不宜太慧○婦人奴婢之言不可輕信○
別宅不可置寵○奴僕當防私通○奴婢不可自
撻○婢妾不可遽遣○有子勿置乳母○親鄰不
宜假借○養義子當別嫌養親戚慮後患○同居
不必私藏分財不可輕重○幹人須擇淳謹狡獪
不可任用○親賓戒虐以酒○背後不可譏議○
恤鄰里防緩急○置便門防寇盜○失物便宜急
尋○小兒當謹其出入不可衣以金珠○棺中不

宜厚歛墓中不宜厚葬○起造須是預備陂塘及時修治○賦稅早當輸納逋債不可輕舉○凡事須自區處○言語切戒暴厲○見人富貴不可妬見人貧賤不可欺見人之善不可掩見人之惡不揚

營造避忌人家居處宜高燥潔淨○造屋不宜作兩間四間兩家門不宜正相對○造屋不可先築牆及外門○凡門以栗木爲門者可以遠盜○東北開門多招恠異之事○門口不宜有水坑大樹不宜當門○門前青草多愁怨門外垂楊并吉祥○

墻頭衝門直路衝門神社對門與門中水出並凶

○房門不可對天井廚房門不可對房門○桑樹

不宜作屋料死樹不宜作棟梁○屋後不可種芭

蕉○中庭不宜種樹○大樹不宜近軒○廳內房

前後堂俱不宜開井○古井及深窞中有毒氣不

可入○窺古井損壽○塞古井令人耳聾○井畔

不宜栽桃○井竈不宜相見○作竈不宜用壁泥

○刀斧不宜安竈上簸箕不宜安竈前○女子不

宜祭竈○婦人不宜跂竈坐○竈前不宜歌笑罵

詈吟哭呪咀無禮○竈灰不宜棄廁中○上廁不

可唾○上廁之時咳嗽兩三聲吉

飲食宜忌 古云善養性者先渴而飲飲不過多多則損氣渴則傷血先飢而食食不過飽飽則傷神飢則傷胃○飲食務取益人者仍節儉爲佳若過多覺膨了短氣便成疾○陶隱居云食戒欲饜并欲速寧可少食相接續莫教一飽頓充腸損氣傷心非爾福○又云生冷粘膩筋韌物自死牲牢皆勿食饅頭閉氣莫過多生膾偏招脾胃疾鮓醬胎卵兼油膩陳臭淹藏盡陰類老人朝暮更食之是借寇兵無以異○侵晨食粥能暢胃氣生津液○老