

混俗願生錄序

臨允

天地之間以人為貴言貴者異於萬物也人之所重者榮顯所寶者性命自天地精神以生形寒暑燥濕以生困合順而守之順則瘳癘不作逆則萬瘳輻湊雖大限而不能續中間天枉沈痾跛眇之疾良由攝理乖方之致然夫駢拇枝指附贅懸疣此乃生常之患非關謂息之誤矣是以五色亂目五音聾耳五味爽口畋獵狂心四事去之塵外之人也凡居深山處窮谷與猿狖為侶逐麋鹿為群棄粟中之美樂食然餐實保壽齊於天地者萬人中未有一二哉稍能於飲食嗜慾間消息之則無枉橫之虞也詢昔年五味酒食過度痼疾纏身思其所因有自來矣遂即棲心附道肆志林泉景慮都忘漸至痊復詞素性頑愚昧於忌犯將攝之理粗約羈縻僅二十年來頗獲其驗且夫脩短窮通人之定分不能保存和氣而乃騰倒精神加以鍛鑄金砂資助情慾棄其仁義莫信積祥妄圖永速此其大惑歟謂皮之不能存毛將安附至於脫

履沖虛駕龍控鶴者此乃世世施陰德生生履仁義又有兀兀之性所稟堅固非藥餌之所致古人有壽數百歲者不聞有學道求仙之術龜龍蛇鶴亦無服食茹芝之方松筠經霜而不凋蔓草先秋而搖落此物之自然性也豈天地大道私於彼人物哉是鳥獸非彈射不死蓋以自適之性飢啄渴飲嗜慾以時而無所禁人多夭傷疾病以貪求名利追琢其神強服藥餌加以嗜慾無時昧於忌犯服訖奢侈飲食過度輒恣飽暖且夫土木泉石莫非造化所成者則負瑰奇詭怪之狀而人亦然况利極榮顯暫時間耳蓋非干身之事惟攝生養性則神識延齡而已今輒具消息樞要十章題目曰混俗願生錄此皆歷試有驗非乃謬言雖不能究習研精而乃梗槩略備不能盡文直書其事倘遇同道覽之冀微採綴云爾

混俗願生錄卷上下同

茅山處士劉詞集

飲食消息第一

食為命之基不可斯須去之也既乖節儉或昧寒溫瘵癘之由自此始矣既不能服餌丹霞出納元氣則於飲食嗜慾行住坐卧間消息之以此冀為良藥而日用不知其為尚矣夫人當以飲食先喫暖物後喫冷物為妙何者以腎藏屬水水性常冷故以暖物先暖之不問四時常此消息彌佳就中夏月偏宜暖之為伏陰在內耳食不欲苦飽苦飽即傷心傷心即氣短妨悶食了先以手摩肚數十下無仰面呵氣二十下甚消毒食食了不欲便睡卧即令患肺氣榮衛不通血脉凝滯之使然也肢節煩重充多嗜睡百疾從此而生矣食了必須沖融少時行三五十步使食消化心膈空懸乃可寢卧寢卧之時不欲言語歌嘯五藏如鐘磬不扣不發其聲此將息之妙矣夫飲食所以助氣食飽氣不行食了尤忌仰卧多成氣痞蕪頭風食不欲羸及速速即