

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霞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

損氣羸即損脾脾損即為食勞男子五勞此為一勞之數也食飽不欲速步走馬登高涉險必傷內室不欲夜食日沒之後脾當不磨為音響斷絕故也脾好音樂絲竹纔聞脾磨即周禮云樂以備食是以音響皆主於脾若腹內稍冷食即不消兼亦損胃損則翻翻即不受穀氣既不受穀氣即多吐即轉為翻胃之疾夜後不宜飽食肉面生膾夏月夜短尤宜忌之生繪不可與乳酪同食此等之物夜後雖消甚損脾胃令人脾勞向夜勿飽食煎餅尤當大損風氣之人偏不宜食食熱物後不以冷水漱口食冷物後不以熱水漱口冷熱相擊是以多患牙齒疼痛齒根宣露凡喫炙肉若乘熱食之多患風疔瘻齒或黃黯漸至缺落亦令血脈不行人若飽食後宜立小便飢即踞小便最為妙恐損膀胱故也厥多之物甚不宜人暗眼善腸胃冷滑尤多動風若患風疔氣疾故宜忌之五味稍薄令人神爽唯腎氣偏宜鹹物兼消宿食諸並不宜食若偏多則隨其臟腑必有所損是以鹹

多傷筋固不可嗜甘傷胃辛傷目苦傷心驚傷魂憂傷神思傷意恚傷情恨傷志久視傷明久聽傷聰久行傷筋久卧傷血久勞傷骨久立傷肢節久語傷氣大渴不大飲大飢不大飽大樂不大憂大勞不大息欲大得不欲大失是以怒傷正氣也大勞力之絕大飢損臟腑大飽脹理閉大渴經脈厥無氣不行大醉神散越大笑氣飛颺大恐心恍惚大熱氣不通大寒血脈結多睡神魂離大驚心不安此皆為損壽之候凡人常忌雞豬自死牛肉陳臭難消鹹醋粘滑冷膩生惡大小蒜生香菜不時之物瓜果粉粥冷淘等物非養生攝理之道凡服藥餌之時尤忌三般受氣不足之內肉者雞豬無鱗魚又忌三般受飛不足之菜菜者著蓬蒿莖液積閉血編故也夫人若不能常於行住坐卧及飲食嗜慾間消息之縱服靈芝日飲沈瀝豈有補益乎但助陽之藥固持盈滿日久月深必獲大損其何昧哉若喫肉菜間有筋韌勿嚙之此難消之物經時多為癥癰亦令脾勞又不可於星月及

神廟宮觀名山大川古壇神樹符籙之間飲食况為道家所禁深宜戒之

飲酒消息第二

酒應是宿其來遠矣智者飲之則智愚人飲之則愚消憂揚志發怒宣言皆由斯物是以先王飲之以禮樂賢人飲之陶情性常人飲之逞荒慾唯酒無量之謂也秦豕為酒非為禍也是以飲酒不欲過多兼頻大醉極傷心神肝浮騰橫又復招風敗腎毀筋腐骨莫過於酒飽食之後尤宜忌之夫好酒人多患肺氣兼風不爾則腰膝沉重或膀胱冷疼課一般耳凡飲後不欲大吐大吐則肝翻膽竭肝是膽之府既竭則膽痿膽痿則心怯心怯則多驚悸夜卧恍惚尤多健忘則心神漸散覺損則服補心凡欲飲酒不欲速連則衝破肺肺為五臟之華蓋固不得損損即多深淡兼患肺氣肺痿咳嗽之疾若患勞氣風疔五痔人切須忌之若患風人加之藥物浸酒不令甚醉飲酒後不欲得飲冷水冷茶多為酒引入腎藏為停毒水即須去之多時必腰膝沈

重勝脫冷疼兼患水腫消渴變瘦之疾皆由
斯起飲後不飲一向卧須使人迴轉不爾浸
損膀胱腸胃但看酒家屋易壞此益明矣不
問四時常喫暖酒彌佳若冬月但殺冷而已
不要苦熱熱即傷心肺凡是飲食皆不欲熱

喫非獨熱耳夏月炒黑豆乘熱投酒中浸候
其色紫微暖飲之理氣無比秋冬間即量其
自性冷熱所應以藥物浸酒飲之甚佳今人
多以蒲萄麴多為之是巧偽亂真非其療病
固不可以諸物雜之古人玄酒大羹尚其質
朴夫酒少喫即益多喫即損少即引氣導藥
力潤肌膚益顏色通榮衛理氣禦霜辟溫氣
凡空腹切不宜聞穢惡之物氣及往疾病人
家但飲酒即辟邪毒昔有三人晨朝胃露而
出一人飽食一人空心一人飲酒空心者卒

飽食者病飲酒者健酒至益人過即損人況
酒為腐腸之物固不可濫觸酒性至熱大寒
凝海唯酒不凍凡造酒欲發皆候風潮而動
則和合其陰陽造化之功也所以飲多則冷
凡丈夫陽氣多弱兼飲後恣遊或扇風取涼

固當虛損後復為酒引陰氣結固下焦又或
未醒大渴遂喫茶飲水即為酒引入腰膝貯
在膀胱為停毒水腫結固下焦若非名藥良
醫不能行逐是以多飲即冷耳常見人夏月
於井中浸酒冬月即以酥酪和飲之此為大

害必當入脚膝間為冷癢之疾酥酪入酒發
勞症動痲疾必不可道酒所以醉人麴蘖之
故也麴蘖氣消則皆為水當凝入腰膝間無
因更出飲酒不欲風裏坐卧袒肉操扇蓋緣
毛孔悉開不欲使風入風入即令四肢不遂
無風手足癱瘓等皆由斯得凡甘餽美饌乘
涼飲冷雖乃一時適意久久皆為患害

春時消息第三

人稟陰陽五行四時肅殺之氣差若毫髮察
癘則生是以首足象天地血脉象江河毛髮
象草木嗔怒象雷電兩目狀日月嗔怒稟生
植氣候小差人多疾疫既反其令察癘則生
細而察之萬不失一凡春中宜發汗吐利針
灸宜服續命湯善藥丸甚妙自冬至後夜半
一陽生陽氣吐陰氣納心膈宿熱陽氣相衝

若兩虎相逢拔道必鬪矣春夏之交遂使傷
寒虛熱時行之患良由冬月附火及食熱物
心膈宿痰流入四肢之故也其患者不啻十
有六七二月已來採取東引桃枝并葉各一
握水三升煎取二升已來早朝空心服之亦

不必全盡但吐却心膈痰飲即不為害能四
時依此吐殊勝瀉瀉即令人下焦虛冷吐即
去心膈客熱除百病小兒即與茵陳丸犀角
丸瀉之以小兒未經人事即不畏瀉亦須審
其冷熱虛實不得浪為若是男子事須下瀉
除脚氣衝心勝脫冷疼腫水三焦不通即
須瀉常得通暢不要苦瀉夏月尤忌瀉為泄
陰氣故也丈夫四十已上不宜苦瀉春深稍
宜和平將息綿衣稍宜晚脫不可令背寒寒
即傷肺令鼻塞咳嗽似熱即去之稍冷即加

之甚妙肺俞五藏之表胃俞十二經脉之長
最不可失寒熱之節俗諺云避風如避箭避
色如避亂動解逐時衣少餐申後飯欺言可
寶耳覺虛熱食上常服紅雪時服柴胡湯三
黃丸如玄參甚去虛熱兼治勞明目自春秋

1 (00) A 922-5

之際萬病發動之時固宜將攝矣

夏時消息第四

立夏三伏內腹中常冷特忌下利泄陰氣故也夏中不宜針灸唯宜發汗夏至後夜半一陰生唯宜服熱物兼與補腎湯藥等非唯性熱之物亦常宜溫暖飯食况夏一季心王腎衰最宜補息盛熱時不宜與冷淘麻飲粉粥寒漿飽食後與必起霍亂又生菜茄子綠腹中常冷食此凝滯難消之物多為癥塊若患冷氣風疾之人更須忌之夏月不問老小常喫暖物至秋必不患赤白痢瘧疾霍亂但腹中常暖諸疾皆不能作為陽氣壯盛耳時人不能將攝日高餐飯空腹喫茶綠腎納鹹被鹽引茶入腎令人下焦虛冷手足疼痛飯食後喫三兩椀不妨似飢即不在喫限丈夫有瘕癖五疴風疝冷氣勞瘵虛損女人有血氣頭風偏不宜茶所以消食滌昏煩空心穀之實倍溫盛熱時宜於隱處寢卧輒不得於星月下露地偃坐兼便睡著使人操扇風特宜忌之常見人養新生孩子畏熱睡著後多扇

風熱於風涼之處卧此愛之甚然猶善養馬者以筐盛糞以蟻盛溺設蚊蚋即使人撲之以附之不時則驚覺寤曾此意有所至而愛有所亡可不慎歟以此孩子多患臍風手足攣掣口撮俗號糊糊噤不知其由又曰鬼魅可謂謬哉以此則之萬不失一夏月不宜晚起令人四肢昏沈精神惛昧勿冷水浴使人虛熱眼暗筋脉蹇逆霍亂轉筋常以飢沐飽浴以飢即不在浴限浴了避風小兒亦如之衝熱來勿以冷水洗手面及淋背犯之必患陰黃但漱口即可矣勿當操扇袒露多令人患刺風風癩亦勿飲冷水成瘕氣結氣及水穀重下等痢生菜茄子瓜甚不宜人尤忌向夜食之唯麤人辛苦之士消殺得瓜雖理氣尤暗人眼如驢馬食之即日眼爛不可不明矣食熱物汗出即拭却勿扇風殊佳勿夜食尤忌喫肉麪生冷粘膩之物為夏月夜短有年之人腹中常冷或不消化多患腹脹霍亂之疾勿當風卧濕緣常出汗體虛風拍著人多患風痺手足不遂言語寒溢四肢癱

瘕偏風等雖不盡害亦有當時中者有不使中者逢年之歲遇月之滿得時之和即幸而獲免若遇年之弱值月之空失時之和無不中者昔有人代皆不壽來告彭祖祖遂周視其人寢卧之處果有一穴當其腦戶頭是三六十諸陽之總會以賊風吹注陽氣散盡日月深久則斃矣祖使飲其穴其人果壽矣所謂懷仁抱義未見其益有時而用此乃喻將攝之謂也兼仁背信未見其損有時而亡此乃諭不能調護之故損益之道其理彰然夏月不欲數沐浴數沐則心覆令人健忘甚引風每晨梳頭一二百下仍不得梳頭皮燕於無風處梳之自然去風明目矣

秋時消息第五

立秋後稍宜和平將攝春秋之際故疾發動之時切須安養量其自性將理秋中不宜吐及發汗令人消燥藏腑不安唯宜針灸下利進湯散以助陽氣止若患積勞五疴消渴等病不宜喫乾飯炙烤自死牛肉生鱸雞豬狗酒陳臭鹹醋粘滑難消之物及生菜瓜果毒

魚鱈鮮醬之類若風氣冷病癩癬之人亦不

宜上件之物若自知夏月冷喫物稍多至秋

患赤白痢無瘕即宜以童子小便二升并大

腹檳榔五顆和子細切煎取八合下生薑汁

一合和鴈雪三分或二分早朝空心分為兩

服瀉三兩行夏月所食冷物及膀胱有宿水

冷膿悉為此藥行遂即不為患耳此藥是乘

氣湯藥縱年老之人亦宜服之且不奪氣力

兼不虛人况秋利又當其時此湯理脚氣兼

理諸氣其方甚克効故附之於此丈夫瀉後

三兩日以雞白粥加羊腎空心補之殊勝服

諸補藥每晨睡覺目叩齒三七下嚥津以

手掌相收令熱射眼唯遍數多為妙此法去

風明目無以加之

混俗願生錄卷上

五九 十一

混俗願生錄卷下

茅山處士劉詞集

冬時消息第六

冬則伏陽生內有疾宜吐心膈多熱特忌發

汗畏泄陽氣故也宜服浸酒補藥以迎陽氣

寢卧之時消息稍宜虛歇大約如此若此宿

疾須自酌量不得准此綿衣稍宜晚著仍漸

漸加厚不得頓溫此乃將息之妙矣又不得

令火氣擁聚但免寒即可以若遇大寒不得

頻於火上烘炙尤甚損人手足皆應心多灸

手遂引火氣使人心多燥熱所與熱物及附

火熱氣皆積在心頭心屬火故也夫冷藥不

治熱極熱藥不治冷極水流濕火就燥故也

凡服藥先看諸藏其有不足處置其所損則

補之皆有効驗人之服藥多不相當為受性

皆不同耳亦不用火炙衣服令暖著之亦甚

損人春夏之交陰氣既入不能調護陽氣流

入四肢遂致時行熱疾之作也甚者在走妄

語若便服冷藥十有二三縱活者亦不免擊

臂喪明髮落癯疥等凡陰陽二毒傷寒是天

行之別號只有療法即無可法七日內可療

七日外不可療其驗若此藥之用宜宜差誤

覺是此疾不等便服冷藥若是陽毒萬一得

差若正陰毒服以冷藥手下狼狽深宜詳審

不可參差每日一浴冀通血脉腰理通和每

擬浴時盡飽食夜間即浴浴後即喫一兩盞

酒便卧不得衝風且一宵安眠房事切忌他

時所利每食後服好紅雪或服三黃丸更妙

飲食之間四十已上稍宜溫四十已下稍宜

寒若先有宿疾冷食之中自審息不得准此

凡冬月所蓋熱被纒襦等稍熱即減之凝寒

即加之諺云服藥不如勤脫著誠哉斯言但

是諸疾切忌食熱肉酒麪炙燂之物多食令

人血脈不行解饑飽平常之時亦不宜熱

契冬月若食熱物至春夏交必為癆瘵矣

患勞消息第七

丈夫患積勞五痔消渴下焦冷上膈多熱良

由飲食奢慤不節之故况丈夫四十已來下

焦先衰女人四十已來上焦先衰抑聞勞疾

本生於兩端不干執重提輕兀兀終日即害