

魚鱈鮐蟹之類若風氣冷病痲痺之人亦不

宜上件之物若自知夏月冷喫物稍多至秋

患赤白痢兼瘧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

冷膿悉為此藥行逐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

無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

三兩日以薤白粥加羊腎空心補之殊勝服

諸補藥每晨睡覺日叩齒三七下嚥津以

手掌相收令熱耐煎唯遍數多為妙此法去

風明目無以加之

混俗願生錄卷上

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

頻於火上烘灸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狂走妄

語若便服冷藥十有三縱活者亦不免變

變表明髮落癆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内可療

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脹理通和每

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

凡冬月所蓋熱被氈褥等稍熱即減之凝寒

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

人血脉不行餽饌餽鈍平常之時亦不宜熱

喫冬月若食熱物至春夏交必為癆癘矣

患勞消息第七

丈夫患積勞五痔消渴下焦冷上膈多熱良

由飲食嗜慾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

唯是閑散之人多有此疾况閑散之人不多運動氣力飽食之後不多行步坐卧任性經脉不通血脉凝滯之使然也是以貴人貌樂而心勞賤人心閑而貌苦貴人加以嗜慾無時昧於禁忌飽食珍羞便寢卧之因此致耳

若引而伸之觸類而長夫人常須用力但不令榮倦貴勞衛通流血氣周徧猶若戶樞終不朽腐此將攝之要訣萬金之所不言夫人初得勞氣之時其候甚多而日用不知略而條之細宜詳審其候者兩眼昏暗手足心熱

背時悶困項頸酸疼四肢無力兩頰及唇時有紅赤大小便赤澁脚手軟弱久立不得喫飯食不作肌膚常思異食喫即不多兩肋間痠癢氣脹腹中常冷食不消化膈上虛熱時時咳嗽唾涕稠粘多卧多起狀似佯病人或時壯熱晝可夜極骨節煩燥尤多健忘唇口焦乾已上並是患勞之證候也覺有此候即須尋方服藥節儉嗜慾調息飲食即冀漸退若非自覺不遇良醫辨其狀候別為治療日月深久胃前骨出臂上肉銷咳嗽不出聲擡

肩喘息病如鼓汁或似爛腸此乃五藏壞矣神慧之師所不能救歟若覺有此候不宜喫陳臭難消粘滑之物犬肉雞豬野狐羊駝牛馬炙肉生冷等物兼節房中之事昔許由以一瓢之動猶以為煩况晝暮衰興馳逐名利加以情慾相牽運用心機自然神散形勞焉

得不櫻疾瘵覺有此狀宜喫煮飯燻鹽薑豉汁為粥枸杞甘菊牛蒡韭薤地黃馬齒鯽魚白魚鹿肉乾脯白煮精羊肉並宜食之其餘禁斷平愈後任餐

### 患風消息第八

人患久風固難將息凡風疾之人髓竭肉踈則風入骨間故肢節不遂骨虛血薄之故也稽其由皆有所因或是夏月當風乘涼便至睡或酒後操扇取風好喫毒魚豬肉之使也况江淮地偏又多下濕夏月炎熱風氣鬱蒸多患此疾女人不多行步飽食之後坐卧任性尤多壅塞初得之時狀猶不定或睡中口內涎出手足戰掉或大腸偏泄或脚膝疼痛或肢節不仁或常眼溢行坐睡著或筋脉攣

掣或多欬嚏不可休皮膚乾痒面色浮青眼頰多瞶或咯痰唾吐至多頭眩目眩已上並是中風之候且宜服此小飲子然後大湯藥却須緩治不宜急速緩則易差急即難痊上品之藥一百二十餘味性皆和厚漸痊疾

瘵今之庸醫藥性不辨脉候無荒不以智慮推之但求倉卒之効儻獲即目之驗病家乃為良醫且治病之法要須精脉候兼會五行用藥審其冷熱加以智慧慈憫為先不以貧富等差為意但務救濟一心如此醫人陰有神護用藥理病無不痊除夫病患之中有卒

暴者須求手下之驗止如喉閉脚氣衝心陰陽毒傷寒急勞發背小兒急疳乳癰卒暴心腹痛即要求即目之驗諸患並須漸消除之夫患風疾之人左右扶持之者必須細意調理飲食湯藥等食欲得頻不欲得飽飽即壅悶又不得饑饑即虛虛即風增極似饑即食欲飽即休若患經年服藥不得暫停偏宜藥酒湯散不日全可若信庸醫藥物乖理避忌無多轉受虛邪即當益甚在虛實之間細宜

調息可不勉之風疾之人欲宜瘦兼不多食其疾即退若事餐啜喜見肥充疾即益甚宜細詳之病人不宜嗔怒飢飽衝胃寒熱勞役心力至樂苦憂驚喜併集並不宜之患風人尤多虛虛又須補補即墜墜即令人頭旋心悶兼氣衝心常令通滑瀉多又虛虛亦令人頭旋目眩將息之間尤宜詳審凡服補藥若自通滑即不更要服泄利之藥風疾之人宜喫羊肉去脂血緣虛事須要喫則如法煮之羊食百草草本且無毒但除脂血以藥煮之則不發病矣煮羊脚法羊一脚以刀子剝開水浸洗去血燕割去脂加防風一兩石膏五兩桑根白皮二兩切和煮之不損肉味尤頗益人又夏中單用桑葉五十片不要諸藥桑葉是時收採曝乾以備冬月使用乾者加至八十葉如煮散肉亦隨多少酌量煮之患風人不宜喫蕎麥菘菜熱饅餛飩油麻餅餅和脂燻炙肉熱喫白湯飭飭生冷油肥雞豬犬肉鯉魚生鱸生葱蒜空腹茶不可食之其餘消息酌量之此不可一一具述矣

戶內消息第九

人生之大患嗜慾飲食萬病變通侵剋年齡皆由此益蝕是以道家所禁去其大甚不然杜絕所謂師也過商也不及言俱不得其中過之不及相去幾何若是先有宿疾有因食而療或有因欲而療損益於身而日用不知是以上士不惑牢固性命寡思慮而遠聲色節飲食而去奢侈中智之人尚未能去其太甚下智之人恣其情性不知禁忌貪色好財敗其元和之正氣遂使大約侵剋必其然歟加以形貌衰羸偏癩癩癩沈痼在身而不能差既乖攝養又無良醫一旦至是雖即甘饌美色置之於前豈能整之顧何似搏節去就涓涓不勸暢志悅目而已可不懿哉天地氤氳萬物化淳男女媾精萬物化生此人生調息性命之根本攝生之所由凡人謂之不稽實曰野哉夫一歲二十已前時復三十已前日復四十已後月復五十已後三月復六十已後七月復道經云六十閉戶者言人疎於學性已損於未萌以此戒之猶多病患噫夫

禁忌消息第十

世人不能畜養元和之氣保惜形容妄服丹砂資助情慾奢快則神魂不附於身茫茫失塗精魄俱喪兀然管窺盲趣都忘或有功未就或有始未成生涯落然身嬰痼疾夜起不得枕席是依勞歷妻孥綿綴歲序良由不知道性貪徇庸情而已哉觀夫世人母存者不啻其十八九父存者不啻其十一二以此准之則人多嗜慾所感躓其性命誠可悲之矣

凡隱蔽之時忌天地晦暝日月薄蝕疾風甚此九雷雨電震怒四時八節弦望晦朔日月失度此七祥雲與現虹出星奔本命之辰魁罡之日六甲之日六丁甲子庚申子午卯酉已上並是陰陽七曜失度之時或天神當辰上直之日陰氣盛而逼陽則陽不足陽氣盛而逼陰則陰不足陰盛陽弱或陽盛陰衰故生病之由耳又忌酒醉之後飲罷未醒飽食之後乍飢正實出入行來筋力疲乏喜怒未定女人月潮衝冒寒熱疾恙未平適大小便來新沐浴後既訖大小便早朝及戌時犯畢便行焉走

無情而強為已上皆神氣昏亂心力不足或四體虛羸即腎藏怯弱六情不均萬病從茲而作矣已上特宜慎之又忌名山大川神樹廟宇宮觀古壇社樹之處星辰日月之處燈燭六畜之前不可會合犯之損壽子息蠢愚

深宜戒慎又每年五月十六日是天地交會之辰特忌會合主減壽損陽道終身不復曾見犯者有驗大約五月是人蛇精神之月老者奪之少者加之宜晏居靜慮節嗜慾制和心志莫妄用况夏月心旺腎衰腎化為水待秋乃凝冬始堅夏中最須保惜尤為要妙凡所遇年高於身者不可犯生月大者猶不許况其年高乎陰倍於陽大損男子陽倍於陰亦損女人是以伯樂相馬之義耳又忌薄脣大鼻疎齒黃髮皮燥痼疾情性不和莎苗強硬聲雄肉澁肢體不膏性專妬忌生痣既多已上並不可犯之若諸藥術著在前他經願攝之方此其大略

混俗願生錄卷下

世入

二篇同卷

保生要錄

修真秘錄

臨十

保生要錄序

嘗聞松有千歲之固雪無一時之堅若植松於腐壤不替月而必蠹藏雪於陰山雖累年而不消違其性則堅者脆順其理則促者延物情既爾人理豈殊然則所謂調攝之術者又可忽乎臣竊覽前人所撰保生之書往往拘忌大多節目大繁行者難之在於崇貴尤不易為臣少也多病留心養生研究既久編次云就其術簡易乘閒可行先欲固其正氣次欲調其肢體至于衣服居處藥餌之方疏果禽魚之性有益者必錄無補者不書古方有誤者重明俗用或非者必正目之曰保生要錄雖無裨於聞道粗有資於衛生冒昧上獻伏深戰灼請度貫謹序

保生要錄

司議郎蒲虔貫撰

養神氣門

嵇叔夜云服藥求汗或有弗獲愧情一焦渙然流離明情發於中而形於外則知喜怒哀樂寧不傷人故心不撓者神不疲神不疲則炁不亂炁不亂則身泰壽延矣

調肢體門

養生者形要小勞無至大疲故水流則清滯則洿養生之人欲血脉常行如水之流坐不欲至倦行不欲至勞頻行不已然宜稍緩即欲至倦之術也故手足欲時其屈伸兩臂欲左挽右挽如挽弓法或兩手雙拓如拓石法或雙拳築空或手臂左右前後輕擺或頭項左右顧或腰胯左右轉時俯時仰或兩手相捉細細揉如洗手法或兩手掌相摩令熱掩目摩面事閒隨意為之各十數過而已每日頻行必身輕目明筋節血脉調暢飲食易消無所擁滯體中小不佳快為之即解舊導引方大煩崇貴之人不易為也今此術不擇時