

攝
生
消
息
論

邱處機著

中
華
書
局

攝生消息論

元 東牟邱處機著

春季攝生消息

春三月。此謂發陳。天地俱生。萬物以榮。夜臥早起。廣步於庭。被髮緩行。以使志生。生而勿殺。與而勿奪。黃而勿罰。此養氣之應。養生之道也。逆之則傷肝。肝木味酸。木能勝土。土屬脾主甘。當春之時。食味宜減酸。益甘以養脾氣。春陽初升。萬物發萌。正二月間。乍寒乍熱。高年之人。多有宿疾。春氣所攻。則精神昏倦。宿病發動。又兼去冬以來。擁爐熏衣。啗炙炆燂。成積至春。因而發泄。致體熱頭昏。瘳隔涎嗽。四肢倦怠。腰脚無力。皆冬所蓄之疾。常當體候。若稍覺發動。不可便行疏利之藥。恐傷臟腑。別生餘疾。惟用消風和氣涼膈化痰之劑。或選食治方中。性稍涼利。飲食調停以治。自然通暢。若無疾狀。不可吃藥。春日融和。當眺園林亭閣虛廠之處。用攄滯懷。以暢生氣。不可兀坐。以生他鬱。飯酒不可過多。人家自造米麪團餅。多傷脾胃。最難消化。老人切不可。以飢腹多食。以快一時之口。致生不測。天氣寒暄不一。不可頓去絺衣。老人氣弱。骨疏體怯。風冷易傷。湊裏時。備夾衣。遇煖易之。一重漸減。一重不可暴去。

劉處士云。春來之病。多自冬至後。夜半一陽生。陽無吐。陰無納。心膈宿熱。與陽無相衝。兩虎相逢。狹道必鬪矣。至于春夏之交。遂使傷寒虛熱時行之患。良由冬月焙火食炙。心膈宿痰流入四肢之故也。當服祛

痰之藥以導之。使不爲疾。不可令背寒。寒卽傷肺。令鼻塞咳嗽。身覺熱甚。少去上衣。稍冷。莫強忍。卽便加服。肺俞五臟之表。胃俞經絡之長。二處不可失寒熱之節。諺云。避風如避箭。避色如避亂。加減逐時衣。少餐。申後飯。是也。

肝臟春旺

肝屬木爲青帝。卦屬震。神形青龍。象如懸匏。肝者幹也。狀如枝幹。居在下。少近心。左三葉。右四葉。色如縞。映紺。肝爲心母。爲腎子。肝中有三神。名曰爽靈。胎光。幽精也。夜臥及平旦。扣齒三十六通。呼肝神名。使神清氣爽。目爲之宮。左目爲甲。右目爲乙。男子至六十。肝氣衰。肝葉薄。胆漸減。目卽昏昏然。在形爲筋。肝脈合于木。魂之藏也。子液爲淚。腎邪入肝。故多淚。六府胆爲肝之府。胆與肝合也。故肝氣通則分五色。肝實則目黃赤。肝合于脈。其榮爪也。肝之合也。筋緩弱脈不自持者。肝先死也。目爲甲乙。辰爲寅卯。音屬角。味酸。其嗅臊。羶。心邪入肝。則惡羶。肝之外應東岳。上通歲星之精。春三月常存歲星。青氣入于肝。故肝虛者筋急也。皮枯者肝熱也。肌肉斑點者。肝風也。人之色青者。肝盛也。人好食酸味者。肝不足也。人之髮枯者。肝傷也。人之手足多汗者。肝方無病。肺邪入肝。則多哭。治肝病。當用噓爲瀉。吸爲補。其氣仁。好行仁惠。傷憫之情。故聞悲則淚出也。故春三月。木旺。天地氣生。欲安其神者。當澤及羣芻。恩畜庶類。無竭川澤。毋灑陂塘。毋傷萌芽。好生勿殺。以合太清。以合天地生育之氣。夜臥早起。以合乎道。若逆之。則毛骨不榮。金木相剋。而諸病生矣。

相肝臟病法

肝熱者左頰赤。肝病者目奪而脅下痛。引小腹。令人喜怒。肝虛則恐。如人將捕之。實則怒。虛則寒。寒則陰氣壯。夢見山林。肝氣逆則頭痛。耳聾。頰腫。肝病欲散。急食辛以散用酸以補之。當避風。肝惡風也。肝病臍左有動氣。按之牢若痛支滿。淋洩。大小便難。好轉筋。肝有病則昏昏好睡。眼生膜。視物不明。飛蠅上下。努肉攀睛。或生暈映。冷淚。兩角赤痒。當服升麻疏散之劑。

夏季攝生消息

夏三月屬火。主于長養。心氣火旺。味屬苦。火能剋金。金屬肺。肺主辛。當夏飲食之味。宜減苦增辛。以養肺心氣。當呵以疏之。噓以順之。三伏內。腹中常冷。時忌下利。恐泄陰氣。故不宜針灸。惟宜發汗。夏至後夜半一陰生。宜服熱物。兼服補腎湯藥。夏季心旺腎衰。雖大熱不宜吃冷淘冰雪。蜜冰。涼粉。冷粥。飽腹受寒。必起霍亂。莫食瓜茄生菜。原腹中方受陰氣。食此凝滯之物。多為癥塊。若患冷氣痰火之人。切宜忌之。老人尤當慎護。平居簷下。過廊。街堂。破窗。皆不可納涼。此等所在。雖涼。賊風中人。最暴。惟宜虛堂。淨室。水亭。木陰。潔淨空廠之處。自然清涼。更宜調息淨心。常如冰雪在心。炎熱亦于吾心少減。不可以熱爲熱。更生熱矣。每日宜進溫補平順丸散。飲食溫暖。不令大飽。常常進之。宜桂湯豆蔻熟水。其于肥膩當戒。不得于星月下露臥。乘便睡著。使人扇風取涼。一時雖快。風入腠裏。其患最深。貪涼兼汗。身當風而臥。多風痺。手足不仁。語言蹇澀。四肢癱瘓。雖不人人如此。亦有當時中者。亦有不便中者。其說何也。逢年歲方壯。遇月之

滿得時之和，卽幸而免。至後遺發，若或年力衰邁，值月之空，失時之和，無不中者。頭爲諸陽之總，尤不可風臥處，宜密防小隙微孔，以傷其腦戶。夏三月，每日梳頭一二百下，不得梳著頭皮。當在無風處梳之，自然去風明目矣。

養生論曰：夏謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭于日，使志無怒，使華成實，使氣得泄。此夏氣之應，長養之道也。逆之則傷心，秋發痲瘧，奉收者少，冬至病重。又曰：夏氣熱，宜食菽以寒之，不可一于熱也。禁飲食湯，禁食過飽，禁溼地臥，并穿溼衣。

心臟夏旺

心屬南方，火爲赤帝，神形如朱雀，象如倒懸，蓮蕊心者，織也。所納纖微，無不貫注，變水爲血也。重十二兩，居肺下，肝上，對尾鳩下一寸。注曰：胞中心口，掩下尾鳩也。色如縞映絳，中有七孔三毛。上智之人，心孔通明，中智之人，五孔心穴通氣，下智無孔，氣明不通，無智狡詐，心爲肝子，爲脾母，舌爲之宮闕，竅通耳，左耳爲內，右耳爲丁，液爲汗，腎邪入心，則汗溢，其味苦，小腸爲心之腑，與心合。黃庭經曰：心部之宅，蓮含花，下有童子丹元家，主適寒熱，榮衛和，丹錦緋囊，披玉羅，其聲微，其嗅焦，故人有不暢事，心卽焦燥，心氣通則知五味，心病則舌焦，掩而短，不知五味也。其性禮，其情樂，人年六十，心氣衰弱，言多錯忘，心脈出于中衝，生之本，神之處也。主明運用，心合于脈，其色榮也。血脈虛少，不能榮臟腑者，心先死也。心合辰之巳午，外應南岳，上通榮感之精，故心風者，舌縮不能言也。血壅者，心驚也。舌無味者，心虛也。善忘者，心神離也。重語者，心亂也。

多悲者。心傷也。好食苦者。心不足也。面青黑者。心氣冷也。容色鮮好。紅活有光。心無病也。肺邪入心。則多言。心通微。心有疾。當用呵呵者。出心之邪氣也。故夏三月欲安其神者。則含忠履孝。輔義安仁。安息火熾。澄和心神。外絕聲色。內薄滋味。可以居高朗。遠眺望。早臥早起。無厭于日。順于正陽。以消暑氣。逆之。則腎心相爭。火水相剋。火病由此而作矣。

相心臟病法

心熱者。色赤而脈溢。口中生瘡。腐爛作臭。胸膈、肩背、兩脅、兩臂、皆痛。心虛則心腹相引而痛。或夢刀杖火烙赤衣紅色之物。爐冶之事。以恐怖人。心病欲滯。急食鹹以濡之。用苦以補之。甘以瀉之。禁溼衣熱食。心惡熱及水。心病當臍上有動脈。按之牢若痛。更苦煩煎。手足心熱。口乾舌強。咽喉痛。嚥不上。忘前失後。

秋季攝生消息

秋三月。主肅殺。肺氣旺。味屬辛。金能剋木。木屬肝。肝主酸。當秋之時。飲食之味。宜減辛增酸。以養肝氣。肺盛則用咽以泄之。立秋以後。稍宜和平。將攝。但凡春秋之際。故疾發動之時。切須安養。量其自性。將養。秋間不宜吐并發汗。令人消燼。以致臟腑不安。惟宜針灸。下痢進湯散。以助陽氣。又若患積勞。五痔消渴等病。不宜吃乾飯炙燂。并自死牛肉。生鱸雞。豬濁酒。陳臭鹹醋。粘滑難消之物。及生菜瓜果。鮮醬之類。若風氣冷病。痲癬之人。亦不宜食。若夏月好吃冷物過多。至秋患赤白痢疾。兼瘧疾者。宜以童子小便二升。并大腹檳榔五箇。細剉。同便煎取八合。下生薑汁一合。和收起。臘雪水一鍾。早朝空心。分爲一服。瀉出三兩。

行夏月所食冷物。或胸脫有宿水冷膿。悉爲此藥祛逐。不能爲患。此湯名承氣。雖老人亦可服之。不損元氣。況秋痢又當其時。此藥又理脚氣。悉可取効。丈夫瀉後兩三日。以薤白煮粥。加羊腎同煮。空心服之。殊勝補藥。又當清晨睡覺。閉目叩齒二十一下。嚥津。以兩手搓熱熨眼數次。于秋三月行此。極能明目。又曰。季秋謂之容平。天氣以急。地氣以明。早臥早起。與雞俱興。使志安甯。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。冬滲爲泄。奉藏者少。秋氣燥。宜食麻以潤其燥。禁寒飲。并穿寒溼內衣。千金方曰。三秋服黃耆等丸一二劑。則百病不生。

肺臟秋旺

肺屬西方。金爲白帝。神形如白虎。象如懸磬。色如縞。映紅。居五臟之上。對胸若覆蓋然。故爲華蓋。肺者勃也。言其氣勃鬱也。重三觔三兩六葉。兩耳。總計八葉。肺爲脾子。爲腎母。下有七魄。如嬰兒。名尸、狗、伏尸、雀陰、吞賊、非毒、除穢、辟臭。乃七名也。夜臥及平旦時。叩齒三十六通。呼肺神及七魄名。以安五臟。鼻爲之宮。左爲庚。右爲辛。在氣爲咳。在液爲涕。在形爲皮毛也。上通氣至腦戶。下通氣至脾中。是以諸氣屬肺。故肺爲呼吸之根源。爲傳送之宮殿也。肺之脈出于少商。又爲魄門。久臥傷氣。腎邪入肺。則多涕。肺生于右。爲喘咳。大腸爲肺之府。大腸與肺合。爲傳瀉行導之府。鼻爲肺之宮。肺氣通。則鼻知香臭。肺合于皮。其榮毛也。皮枯而毛落者。肺先死也。肺納金。金受氣于寅。生于巳。旺于酉。病于亥。死于午。墓于丑。爲秋日。爲庚辛。爲申酉。其聲商。其色白。其味辛。其臭腥。心邪入肺。則惡腥也。其性義。其情慮。肺之外應五嶽。上通太白之

精于秋之王日存太白之氣入于肺以助肺神。肺風者鼻卽塞也。容色枯者肺乾也。鼻痒者肺有蟲也多。恐懼者魄離于肺也。身體黧黑者肺氣微也。多怒氣者肺盛也。不耐寒者肺勞也。肺勞則多睡。好食辛辣者肺不足也。腸鳴者肺氣壅也。肺邪自入者則好笑。故人之顏色瑩白者則肺無病也。肺有疾則咽以抽之。無故而咽不祥也。秋三月金旺主殺。萬物枯損欲安其魄而存其形者當含仁育物施恩斂容。陰陽分形。萬物收殺雀臥雞起。斬伐草木以順秋氣。長肺之剛則邪氣不侵。逆之則五臟乖而諸病作矣。

相肺臟病法

肺病熱右頰赤。肺病色白而毛槁。喘欬氣逆。胸背四肢煩痛。或夢美人交合。或見花旛衣甲。日月雲鶴。貴人相臨。肺虛則氣短不能調息。肺燥則喉乾。肺風則多汗畏風。欬如氣喘。且善暮甚。氣病上逆。急食苦以泄之。又曰宜酸以收之。用辛以補之。苦以瀉之。禁食寒。肺惡寒也。肺有病不聞香臭。鼻生瘰肉。或生瘡疥。皮膚燥痒。氣盛咳逆。唾吐膿血。宜服排風散。

冬季攝生消息

冬三月天地閉藏。水冰地坼。無擾乎陽。早臥晚起。以待日光。去寒就溫。毋泄皮膚。逆之腎傷。春爲痿厥。素生者少。斯時伏陽在內。有疾宜吐。心膈多熱。所忌發汗。恐泄陽氣故也。宜服酒浸補藥。或山藥酒一二杯。以迎陽氣。寢臥之時。稍宜虛歇。宜寒極方加絛衣。以漸加厚。不得一頓便多。惟無寒卽已。不得頻用大火烘炙。尤甚損人。手足應心。不可以火炙手。引火入心。使人煩燥。不可就火烘炙食物。冷藥不治熱極。熱藥

不治冷極。水就溼。火就燥耳。飲食之味宜減酸增苦以養心氣。冬月腎水味鹹。恐水剋火。心受病耳。故宜養心。宜居處密室。溫暖衣衾。調其飲食。適其寒溫。不可冒觸寒風。老人尤甚。恐寒邪感冒。爲嗽逆麻痺。昏眩等疾。冬月陽氣在內。陰氣在外。老人多有上熱下冷之患。不宜沐浴。陽氣內蘊之時。若加湯火所逼。必出大汗。高年骨肉疏薄。易于感動。多生外疾。不可早出。以犯霜威。早起服醇酒一杯。以禦寒。晚服消痰涼膈之藥。以平和心氣。不令熱氣上湧。切忌房事。不可多食炙燻肉麪餛飩之類。

腎臟冬旺

內景經曰。腎屬北方。水爲黑帝。生對臍。附腰脊。重一觔。一兩。色如縞。映紫。主分水氣。灌注一身。如樹之有根。左曰腎。右名命門。生氣之府。死氣之廬。守之則存。用之則竭。爲肝母。爲肺子。耳爲之官。天之生我。流氣而變。謂之精。精氣往來爲之神。神者腎藏。其情智。左屬壬。右屬癸。在辰爲子亥。在氣爲吹。在液爲唾。在形爲骨。久立傷骨。爲損腎也。應在齒。齒痛者腎傷也。經於上焦。榮于中焦。衛于下焦。腎邪自入。則多唾。膀胱爲津液之府。榮其髮也。黃庭經曰。腎部之宮元闕圓。中有童子名上元。主諸臟腑。九液源。外應兩耳。百液津。其聲羽。其味鹹。其臭腐。心邪入腎。則惡腐。凡丈夫六十。腎氣衰。髮變齒動。七十形體皆困。九十腎氣焦。枯骨痿而不能起牀者。腎先死也。腎病則耳聾骨痿。腎合于骨。其榮在髭。腎之外應北岳。上通辰星之精。冬三月存辰星之黑氣入腎中。存之。人之骨疼者腎虛也。人之齒多齟者腎衰也。人之齒墮者腎風也。人之耳痛者腎氣壅也。人之多欠者腎邪也。人之腰不伸者腎乏也。人之色黑者腎衰也。人之容色紫而而有

光者腎無病也。人之骨節鳴者腎羸也。肺邪入腎則多呻。腎有疾當吹以瀉之。吸以補之。其氣智。腎氣沈滯宜重吹則漸通也。腎虛則夢入暗處。見婦人僧尼龜鼈駝馬旃槍。自身兵甲。或山行。或溪舟。故冬之三月。乾坤氣閉。萬物伏藏。君子戒謹。節嗜欲。止聲色。以待陰陽之定。無競陰陽。以全其生。合乎太清。

相腎臟病法

腎熱者頤赤。腎有病色黑而齒槁。腹大體重。喘咳。汗出。惡風。腎虛則腰中痛。腎風之狀。頸多汗。惡風。食欲下膈。寒不通。腹滿脹。食寒則泄。在形黑瘦。腎燥。急食辛以潤之。腎病堅。急食鹹以補之。用苦以瀉之。無犯熱食。無著煖衣。腎病。臍下有動氣。按之牢若痛。苦食不消化。體重骨疼。腰膈膀胱冷痛。脚痛或痺。小便餘瀝。疝瘕所纏。宜服腎氣丸。

右四時調攝養生治病大旨。盡乎此矣。他如靈素諸編。皆緒論耳。屠本峻識。