

元代子部書 三卷

元

代

史料刊
史叢
初編

黃山書社

欽察汗國

汗國

阿里麻里

察

伊利汗國

嶺

新

夏政院

度

度

元代子部書 三卷

元
代
史料
叢刊
初編

燕 山 書 社

真經如或惡食但以所惡物與之食必
愈所忌之物見食物門中天公胎教云
母常居淨室多聽笑言講論詩書陳說
禮樂不聽惡言不視惡事不起邪念令
生男女福壽敦厚忠孝兩全演山翁云
成胎後父母不能禁慾已為不可又臨
產行淫致其子頭戴白被而出病天之
端也

嬰兒四忌

書云兒未能行母更有娠兒飲

不月冬長

二六

妊乳必作疝病黃瘦骨立發熱髮落○

小兒多因缺乳喫物太早又母喜嚼食

餵之致生腑病羸瘦腹太變堅葉困○

養子直訣云喫熱莫喫冷喫軟莫喫硬

喫少莫喫多謹也○書云母淚勿墮子

目中令目破生翳○瑣碎錄云小兒勿

令指月生月蝕瘡勿令就瓢及瓶中飲

水令語訥又衣服不可夜露

地元之壽起居有常者得之



淮南子曰大喜墜陽唐柳公度年八
 十餘步履輕健盛求其術曰吾無術但
 未嘗以元氣佐喜怒氣海常溫耳



淮南子曰大怒破陰昔賢詩曰怒氣
 烈如火焚和徒自傷觸來勿與競事過
 心清涼書云大怒傷目令人目暗多怒
 百脉不定髮髮憔悴筋萎為勞藥力不
 及苟能改心易志可以得生當食暴嗔
 令人神驚夜夢飛揚

悲 書云悲哀太甚則胞絡絕而陽氣內
 動發則心下清澁數血也○悲哀動中
 則傷竟竟傷則狂妄不精久而愈縮拘
 牽兩脇痛不舉

虛 彭祖曰凡人不能無思當漸漸除之
 人身虛無但有遊氣氣息得理百病不
 生道不在煩但能不思衣食不思聲色
 不思勝負不思得失不思榮辱心不勞
 神不極但爾可得延年謀為過當飲食

不節養成大患也



書曰云息傷肺氣閉塞而不行○遇事

加憂不止遂成肺勞胸膈逆滿氣從胸

逆背悶痛不已○女人憂思哭泣令陰

陽氣結片水時火時多內熱苦渴色惡

肌枯焦



淮南子曰大怖生狂書云驚則心無

所倚神無所歸慮無所定氣乃亂矣大

恐傷腎恐不除則志傷恍惚不樂非長

生之道臨危冒險則鬼飛魔狂禽異獸
則神恐○驚恐憂思內傷臟腑氣逆於
上則吐血也



淮南子曰好憎者使人心勞弗疾去

其志氣日耗所以不能終其壽○憎愛
損性傷神心有所憎不用深憎常運心
於物平等心有所愛不用深愛如竟偏
頗尋即改正不然損性傷神



孫真人曰極目遠視夜讀註疏久居

煙火博奕不休飲酒不已熱食麵食抄
寫多年雕鏤細巧房室不節泣淚過多
刺頭出血迎風追獸喪明之由書云心
之神發乎目久視則傷心腎之精發乎
耳久聽則傷腎

國史補云李蟠常疑遇毒鎖井而飲
靈府也為外物所中終身不痊多疑
惑病之本也昔有飲廣容酒者壁有雕
弓影落盃中客疑蛇也歸而疾作後飲

其地始知弓也遂愈又僧人入暗室踏
 破生煎疑為物命念念不釋夜有扣門
 索命者僧約明日薦拔天明視之茄也
 疑之為害如此

書云談笑以惜精氣為本多笑則腎
 轉腰痛○多笑則神傷神傷則悒悒不
 樂恍惚不寧○多笑則臟傷臟傷則臍
 腹痛久為氣損○行語令人失氣語多
 須住乃語

多遜貶朱岷李符白趙普曰朱岷
在海外水上不甚惡春州近在內地
至者無生還宜以多遜改竄春州外示
台庶寬其質而實置之必死之地普不答
後符坐事貶出上再欲貶嶺外普遂白
上以符知春州到任而卒

王景亮與鄰里仕族浮薄子數人結
爲一社純事嘲諷士大夫無問賢否一
經諸人之目無有不被不雅之名者嘗

之身少生

時號其里曰豬鬃關元祐間呂惠卿察

訪萊京呂天資清瘦每說話輒以雙手

指副社人目為說法馬留時邵箎以上

殿遊氣出知東平邵高鼻鬚鬚社人目

為鬚鬚子景亮又湊為七字對曰說

法出鬚鬚為察使泄氣獅子作知州惠卿

為鬚鬚子國風部使者發以他事舉社鬚

鬚矣

劉真父博學有俊才而滑稽善譏多

所忤犯人嫉之貢父乃以自誇也臺官
馬默常劾其輕薄不當置在文館貢父
聞之遽言曰既是馬默豈合駟鳴其所
以口給者類如此晚年得惡疾鬚眉墜
落鼻梁斷壞苦不可言一日與東坡會
飲各引古人一聯相戲于瞻遽言曰大
風起兮屑飛揚安得猛士兮守鼻梁坐
中大暖貢父俱感愴而已



書云唾者溢為醴泉聚流為華池

元心身要集

三

散為津液降為甘露既臟潤身宣通百

脉化養萬神肢節毛髮堅固長春○人

骨節中有涎所以轉動滑利中風則涎

上潮咽痰裹響以藥壓下俾歸骨節可

也若吐其涎時間快意枯人手足縱活

亦為發人小兒驚風亦不可吐涎風涎急寒

則不

起居

書云起居不節用力過度則絡脉傷

傷陽則衄傷陰則下○甚勞則喘息汗

出損血耗氣

行書云久行傷筋勞於肝久立傷骨損於腎○養生云行不疾步立不至疲立不背日○真人云夜行常啄齒殺鬼邪○書云行汗勿跂床懸腳久成血痺足痛腰疼○大霧不宜遠行行宜飲少酒從禦障

坐書云久坐傷肉久臥傷氣坐勿背日勿當風濕成勞坐臥於塚墓之傍精神

自散○寢不得言語五臟如懸磬不懸
 不可發聲○臥不可戲將筆墨畫其面
 竟不歸躰○臥覺不語是竟魄外遊為
 邪所執宜暗喚忌以火照則神竟不入
 乃至死於燈前覺者本由明出不忌火
 不宜近喚及急喚亦喜失神竟也隱居
 云臥處須當傍炉歇烘焙衣衾常損人
 書云新沐髮勿令當風勿濕縈
 善勿濕頭臥令人頭風眩悶及生白屑

髮不固黑齒痛... ○女人... 事來不
可洗頭或因感疾終不可治 ○吹湯經
宿洗頭成癩洗面無光作醜... ○閑
覽云目疾切忌浴令人目盲... ○良
目道... 上曰但能不浴頭... 不病
此... 良記之七十餘更無復病

真人曰髮多櫛去風明目不死之道
也又曰頭髮梳百度 ○安樂詩云髮是
血之餘一日一次梳通血脉散風濕

書云忍尿不便成五淋膝冷成痺