

# 中國養生大成

主編 方春陽

## 壽



# 中國養生大成

吉林科學技術  
出版社

樣本庫

# 中國養生大成



主編 方春陽  
協編 楊森茂  
王緒賢  
王永田

吉林科學技術出版社

1205876



**中国养生大成**

方春阳 主编

责任编辑:吴文凯

封面设计:杨玉中

出版 吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 16 开本 49 印张

4 插页 1 188 000 字

发行 吉林省新华书店 1992 年 1 月第 1 版 1992 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—12 180 册 定价:28.00 元

印刷 长春新华印刷厂 ISBN 7-5384-0863-0/R·167

## 序

东西方文化的共同核心内容之一,是关于人类自身的认识的理论和实践。在原始社会,就有了原始形态的医学,包括广义的临床医学和预防医学。中国养生学属于预防医学的范畴,而且更有积极思想和实施内容。这些内容历经几千年的积累、验证和升华,蔚然成为一个学科。中国养生学以其独特的成就,犹如祖国医学一样,闪耀着经久不熄的灿烂光辉,卓然自立于世界民族之林。

《中国养生大成》所编纂的材料表明,先秦诸子都不同程度地对养生学作出了贡献,养生成就是和其他学术成就一起取得并积累的;也就是说,养生学是在中国文化大背景中形成的。但是,道家对养生的认识是一条隐显起伏的主线。道家的“贵生”思想,不仅体现在道家创始人的著作中,如《老子》提出了“摄生”的观点,《庄子》修饰为“养生”的概念,而且其后编定的祖国医学典籍《黄帝内经·素问》的摄生诸篇:“上古天真论”、“四气调神论”、“生气通天论”等,恰恰是整部著作中道家思想、贵生观念体现得最为充分、最为鲜明的篇章,这并非偶然。道家思想的“恬淡为上”和“清静为天下正”,正是中国养生意识中最根本的思想。二千年来的祖国医学吸收了道家的积极思想,在养生学领域取得了巨大成就,形成了中国养生学的文化特色。

明代著名医学家徐春甫在《古今医统》中说到,宋元以来以十三科考医政,养生科即为其中的一科。由此可见,到那时期所积累的内容已足以形成专科。然而,留传至今的养生篇卷,却仍然是零散的、不系统的,有的还搜求为艰。这种状况和中国养生学的巨大成就,甚不相称。从文献学意义上看,发掘、整理并进行开端研究的辑著,也是一片空白。《浙江中医杂志》、《气功》杂志副主编方春阳先生,继主编《中国气功大成》大型著作后,又主编了《中国养生大成》这部大型著作。这两部著作,显然都是中国文化的基本建设。他在两部大著中,都以甲、乙、丙、丁……来分编,以容纳丰富精萃而各具特点的内容,使人有新颖之感。两书也因此走出丛书的范畴,而更接近于类书,也更切合于实用。

《中国养生大成》为养生学提供了系统的、完整的资料,加以编著者深入浅出的按语,代表了他的研究结论,对进一步的探讨会有启发。更主要的是,《中国养生大成》向广大读者提供了可选、可行、可参考的养生实践方法和理论依据。这对于读者以多种多样的、单一的或综合的不拘一格的方式,如饮食、药饵、运动、保健、气功、卫生习惯等,来进行抗衰老、葆青春,以及防治老年病等诸多方面,都是一份珍贵的礼物。可以预期,《中国养生大成》的问世,肯定会受到多层次的广大读者的欢迎。

作者出身医学世家,他的治学严谨,博洽多闻,体现在他的两部《大成》以及其他十馀部著作中。这表明了他的勤奋和对事业的奉献。作者还雅好诗词歌赋,为“一代词宗”夏承焘先生之

入室弟子，著有《小罗汉松斋诗词稿》。近年来出版的三本当代作家诗词选集中，都收有他的作品，其风骨直追唐宋诸贤，相信读过的人自然会得到这样的印象。这表明他对祖国文化的熟悉和热爱。他正是以这种熟悉和热爱来主编《中国养生大成》的。作为朋友，应邀为他的新著写序，是一件极其荣幸的事。

孟乃昌

一九九一年元月二日于古井瓦瑶书斋



## 凡 例

一、养生学是一门提高身心健康水平,使生活过得更加美好而有意义的大学问。在中华民族的传统文化中,养生学以其十分悠久的历史、丰富多彩的内容、切实可行的方法与扎实可靠的效果而闻名于世。它不仅对中华民族的保健和繁衍作出过巨大贡献,而且仍然有效地指导着现在,可以坚信还一定会影响到将来。早在1895年,美国人德贞(J. Dudgeon)即将养生巨著《遵生八笺》节译成英文,收入《功夫:道家健身术》中,于天津出版,传播海外。随着导引术的西传,又推动了以瑞典人林氏(P. H. Ling)为代表的西方近代体育革命。因此李约瑟博士在《中国科技史》中给养生导引术以很高的评价,指出“值得注意的是18世纪时,中国的治疗体操传入欧洲,并在现代的卫生和治疗方法上占有头等重要的地位。”随着人类生活水平的日益提高,在衣食住行得到相对满足之后,进一步提高身心健康水平成了新的高层次的追求,于是养生学便愈来愈受到人们的重视。然而由于种种历史原因,养生文献搜集不易,加之未经点校,阅读存在一定困难。有鉴于此,编者在荟萃气功文献精华编成《中国气功大成》之后,欣然接受吉林科学技术出版社吴文凯先生的建议,利用历年搜求积累的资料,去粗取精,精心点校,编成这部荟萃历代养生文献精华的《中国养生大成》,作为《中国气功大成》的姊妹编,奉献给广大读者,希望能为日常应用和科学研究提供方便。

二、中国养生学的历史十分悠久,有文字记载的就有两千多年。考“养生”一词,出于战国时期的《庄子·养生主》:“吾闻庖丁之言,得养生焉。”唐代成玄英疏解说:“遂悟养生之道也。”“养生”又称“摄生”,《老子·五十章》:“盖闻善摄生者,陆行不遇兕虎,入军不被甲兵。”汉代河上公注解:“摄,养也。”中国养生学的内容极其丰富,不仅包括精神修养、体育锻炼、药食护身、房中卫生,而且还包括气功炼养、艺术陶冶等各个方面。当前养生学的发展很不平衡,气功这一分支已经独立出来,而其他分支则有待开拓,许多切实可行、效果确切的方法尚未推广应用,因此本书的编辑出版,试图做些促进工作。

三、历代养生文献数量众多,遍及经、史、子、集四部,加以历史条件的局限、宗教迷信的干扰,因而鱼龙混杂、错讹繁冗的情况十分普遍,有必要进行整理筛选,做一番去粗取精的工作。考虑到各个方面的需求,编者拟定选录宗旨为源与流并重、理与法并重、实用与资料并重。精选出养生名著36部,名篇72个,有价值的资料257条,堪称妙语如珠,价值兼金,精华荟萃,编排新颖。凡是具有代表性或具有明显特色的养生文献,基本上已搜罗齐备。不仅有较强的学术性,而且有较强的可读性,可供多层次读者的需要。

四、本书分为十编。首三编为36部名著,其中甲编自汉至元,乙编自明至清,按时代排列,丙编则为六朝至清末的养生秘笈。中六编为72个名篇,其中丁编为综合摄养,戊编为神养,己编为形养,庚编为食养,辛编为药养,壬编为性养。末一编则为经史百家养生资料荟萃。需要说明的是:气功原本隶属于养生,因此古代养生文献中多含有气功内容,很难截然割裂,所以部分综合炼养及养生导引术内容仍予保留,而纯粹的气功著作则一律不再收入。这样既突出了养生的特色,又避免了门类不全的遗憾。神养几乎是中国养生学中的核心,尤其在气功中更为重要,

而戊编的内容却偏少,这是因为神养的内容大多已贯穿在其他各编中,并且又有大量的内容收在《中国气功大成》中可供参考,并非缺略。

五、本书入选文献的篇幅,基本上按名著全书、名篇全篇、资料摘录的原则处理。但名著中《三元延寿参赞书》的末篇已收在《中国气功大成》中,没有必要重复;《遵生八笺》则篇幅实在太大,且有不少内容已见于其他文献中,因此作了适当删节。以上情况按语中均有交代。名篇中亦有扩大到全书的,或因篇幅短小,或因实用价值较大,前者如《茶经》等,后者如《太极法说》等,视实际情况灵活取舍,不作刻板规定。入选文献一般不作删改,俾得窥其原貌,以利研究。由于养生文献中的脱佚错讹现象十分严重,因此在编选中除了尽量使用精好的底本外,又作了大量的校勘工作。凡有改动之处,必有版本依据,否则宁可存疑,绝不轻易改动。限于篇幅,校勘记全部从略。

六、本书所收的养生文献,凡古体、异体、繁体字,均按常规改为今体、正体、简体字,通假字一般不改,并一律加上新式标点,以便阅读。有的还酌情分段,以清眉目;有的则改为接排,以省版面。原文所有的夹注,一般都予保留,一律置于括号之内,以与正文区别。原有插图者,则复制排入。鉴于排版后插图的位置有串动,因此新标图号,俾得图文照应。

七、按语主要简介文献的中心思想、学术特点、学术渊源、后世评价,以及作者生平和其他有关资料,也有编者的研究心得、考证结果等。如编者在按语中指出,《千金要方》中的“道林养性”,一般都当作孙思邈的著作来研究,其实出自六朝著作《太清道林摄生论》,孙氏仅加以整理而已。又如一般认为明代佚名著作《摄生集览》是个残本,其实这不到二百字的篇章,来源于宋代寇宗奭所撰的《本草衍义》总论,胡文焕胡乱加了个书名而已。诸如此类,或许对读者有所启迪和帮助。

八、“经史百家养生资料荟萃”为编者从历年所读的经、史、子、集中所摘录,可供研究取资。系从积累的三千余条资料中精选而得,举凡荒诞不经的、玄虚缥缈的、淫邪不正的、空洞说教的,概不滥入,而与前九编重复的内容,亦一律割爱。务求纯正而具参考价值,藉补前九编内容之不逮。

九、传统的养生文献也跟气功文献一样,由于历史条件的局限和宗教迷信的干扰,不少著述都蒙上了神秘色彩,夹杂有唯心成分。本书在选编时虽然努力屏弃这些无意义的内容,然而不可能全部肃清,某些篇章中还有残留。对于这些残留,或者是运用现代科学难以解释的现象,或者是今天看来并不妥当的议论,希望读者能具慧眼识别,批判地接受传统文化,不要被古人牵了鼻子走。

十、本书所收文献的底本,主要取自下列诸书:《道藏》(涵芬楼影印明正统刊本)、《重刊道藏辑要》(成都二仙庵刊本)、《道藏精华录》(无锡丁氏排印本)、《古书隐楼藏书》(清光绪间刊本)、《饮膳正要》(四部丛刊影印明刊本)、《寿养丛书》(明会文堂刊本)、《遵生八笺》(江左书林石印本)、《养生四要》(清忠信堂刊本)、《摄生秘剖》(清毓庆堂刊本)、《闲情偶寄》(清芥子园刊本)、《老老恒言》(文瑞楼石印本)、《寿世传真》(清江西刊本)、《随园食单》(广东科学技术出版社点校本)、《随息居饮食谱》(清醉六堂刊本)、《太极法说》(上海书店影印吴氏家传手抄本)、《神农本草经》(清平津馆刊本)、《金匱要略》(人民卫生出版社影印明赵开美刊本)、《千金要方》(人民卫生出版社影印日本江户医学影北宋本)、《千金翼方》(人民卫生出版社影印清翻元刻梅溪书院本)、《外台秘要》(人民卫生出版社影印经徐居本)、《中藏经》(清平津馆刊本)、《圣济经》(清十万卷楼刊本)、《御药院方》(中医古籍出版社影印日本宽政活字本)、《景岳全书》(上海科

学技术出版社影印清贾棠刊本)、《医贯》(清三多斋刊本)、《沈氏尊生书》(清上海图书集成印书局本)、《医学源流论》(清半松斋刊本)、《珍本医书集成》(世界书局排印本)、《医方类聚》(人民卫生出版社点校本)、《医心方》(人民卫生出版社影印日本抄本)、《马王堆医书考注》(天津科学技术出版社)、《中国古代房内考》(上海人民出版社)、《十三经注疏》(中华书局影印清阮元刊本)、《二十五史》(上海古籍出版社影印清武英殿刊本)、《渊鉴类函》(中国书店影印同文书局本)、《古今图书集成·人事典、神异典》(中华书局影印本)、《百子全书》(扫叶山房石印本)、《诸子集成》(世界书局排印本)、《全上古三代秦汉三国六朝文》(中华书局影印原刻本)、《全唐文》(中华书局影印原刻本)、《明本说郛》(商务印书馆排印本)等,各种笔记小说则大多取自中华书局和上海古籍出版社的点校本。



# 目 录

## 甲 编

太上老君养生诀(汉·华佗传)..... (3)	心脏图 ..... (26)
五禽第一..... (3)	肝脏图 ..... (26)
服气吐纳六气第二..... (3)	脾脏图 ..... (27)
养生真诀第三..... (4)	肾脏图 ..... (28)
褚氏遗书(南齐·褚澄撰)..... (6)	胆腑图 ..... (29)
受形..... (6)	西山群仙会真记(唐·施肩吾撰) ..... (30)
本气..... (6)	识道 ..... (30)
平脉..... (6)	识法 ..... (30)
津润..... (7)	识人 ..... (31)
分体..... (7)	识时 ..... (32)
精血..... (7)	识物 ..... (33)
除疾..... (8)	养生 ..... (34)
审微..... (8)	养形 ..... (34)
辨书..... (8)	养气 ..... (35)
问子..... (8)	养心 ..... (35)
养性延命录(梁·陶弘景撰) ..... (10)	养寿 ..... (36)
教诫篇第一 ..... (10)	补内 ..... (37)
食诫篇第二 ..... (13)	补气 ..... (38)
杂诫忌褻害祈善篇第三 ..... (14)	补精 ..... (38)
服气疗病篇第四 ..... (15)	补益 ..... (38)
导引按摩篇第五 ..... (16)	补损 ..... (39)
御女损益篇第六 ..... (18)	真水火 ..... (40)
摄养枕中方(唐·孙思邈撰) ..... (21)	真龙虎 ..... (41)
自慎 ..... (21)	真丹药 ..... (41)
禁忌 ..... (22)	真铅汞 ..... (42)
导引 ..... (22)	真阴阳 ..... (42)
行气 ..... (23)	炼法入道 ..... (43)
守一 ..... (23)	炼形化气 ..... (44)
黄庭内景五脏六腑补泻图	炼气成神 ..... (44)
(唐·胡愔撰) ..... (25)	炼神合道 ..... (45)
肺脏图 ..... (25)	炼道入圣 ..... (46)

<b>保生要录(宋·蒲虔贯撰)</b> .....	(47)	<b>混俗颐生录(宋·刘词撰)</b> .....	(96)
养神气门 .....	(47)	饮食消息第一 .....	(96)
调肢体门 .....	(47)	饮酒消息第二 .....	(97)
论起居门 .....	(47)	春时消息第三 .....	(97)
论衣服门 .....	(47)	夏时消息第四 .....	(98)
论饮食门 .....	(48)	秋时消息第五 .....	(99)
论居处门 .....	(48)	冬时消息第六 .....	(99)
论药食门 .....	(48)	患劳消息第七 .....	(99)
<b>摄生月令(宋·姚称撰)</b> .....	(51)	患风消息第八 .....	(100)
孟春 .....	(51)	户内消息第九 .....	(101)
仲春 .....	(52)	禁忌消息第十 .....	(101)
季春 .....	(52)	<b>养老奉亲书(宋·陈直撰)</b> .....	(103)
孟夏 .....	(52)	饮食调治第一 .....	(103)
仲夏 .....	(52)	形证脉候第二 .....	(103)
季夏 .....	(53)	医药扶持第三 .....	(104)
孟秋 .....	(53)	性气好嗜第四 .....	(104)
仲秋 .....	(53)	宴处起居第五 .....	(104)
季秋 .....	(53)	贫富祸福第六 .....	(105)
孟冬 .....	(54)	戒忌保护第七 .....	(105)
仲冬 .....	(54)	四时养老总序第八 .....	(105)
季冬 .....	(54)	春时摄养第九 .....	(108)
<b>养生类纂(宋·周守忠辑)</b> .....	(55)	夏时摄养第十 .....	(109)
总叙部 .....	(55)	秋时摄养第十一 .....	(110)
天文部 .....	(66)	冬时摄养第十二 .....	(111)
地理部 .....	(66)	食治养老序第十三 .....	(112)
人事部 .....	(67)	食治老人诸疾方第十四 .....	(112)
毛兽部 .....	(73)	简妙老人备急方第十五 .....	(123)
鳞介部 .....	(76)	<b>三元延寿参赞书(元·李鹏飞撰)</b> .....	(125)
米谷部 .....	(79)	人说 .....	(125)
果实部 .....	(81)	天元之寿精气不耗者得之 .....	(126)
菜蔬部 .....	(83)	地元之寿起居有常者得之 .....	(130)
草木部 .....	(86)	人元之寿饮食有度者得之 .....	(138)
服饵部 .....	(89)		

## 乙 编

<b>修龄要指(明·冷谦撰)</b> .....	(153)	起居调摄 .....	(154)
四时调摄 .....	(153)	延年六字诀 .....	(154)

四季却病歌.....	(155)	延年却病笺.....	(209)
长生一十六字诀.....	(155)	饮饌服食笺.....	(212)
十六段锦法.....	(155)	燕闲清赏笺.....	(216)
八段锦导引法.....	(156)	<b>摄生三要(明·袁黄撰).....</b>	<b>(240)</b>
导引却病歌诀.....	(156)	聚精.....	(240)
却病八则.....	(158)	养气.....	(241)
<b>摄生要录(明·沈仕辑).....</b>	<b>(160)</b>	存神.....	(242)
喜乐.....	(160)	<b>养生肤语(明·陈继儒撰).....</b>	<b>(244)</b>
忿怒.....	(160)	<b>寿世青编(清·尤乘撰).....</b>	<b>(252)</b>
悲哀.....	(160)	勿药须知.....	(252)
思虑.....	(160)	疗心法言.....	(252)
忧愁.....	(160)	林鉴堂安心诗.....	(254)
惊恐.....	(160)	养心说.....	(255)
憎爱.....	(161)	养肝说.....	(255)
视听.....	(161)	养脾说.....	(255)
疑惑.....	(161)	养肺说.....	(255)
谈笑.....	(161)	养肾说.....	(256)
津唾.....	(161)	斋说.....	(256)
起居.....	(161)	食忌说.....	(256)
行立.....	(162)	食饮以宜.....	(256)
坐卧.....	(162)	居室安处论.....	(257)
洗沐.....	(162)	居处宜忌说.....	(257)
栉发.....	(162)	寝室宜忌说.....	(257)
大小腑.....	(162)	卧时祝法.....	(257)
衣.....	(162)	睡诀.....	(257)
食.....	(162)	孙真人卫生歌.....	(258)
四时.....	(163)	真西山卫生歌.....	(258)
旦暮.....	(163)	养神气铭.....	(259)
<b>养生四要(明·万全撰).....</b>	<b>(164)</b>	孙真人养生铭.....	(259)
寡欲第一.....	(164)	谨疾箴.....	(259)
慎动第二.....	(169)	导引却病法.....	(259)
法时第三.....	(173)	内养下手诀.....	(260)
却疾第四.....	(176)	运气法.....	(260)
养生总论.....	(188)	固精法.....	(260)
<b>延寿第一神言(明·李舜臣辑).....</b>	<b>(192)</b>	定神法.....	(261)
<b>医先(明·王文禄撰).....</b>	<b>(197)</b>	十二段动功.....	(261)
<b>遵生八笺(明·高濂撰).....</b>	<b>(202)</b>	四时摄生篇.....	(262)
四时调摄笺.....	(202)	十二时无病法.....	(263)
起居安乐笺.....	(207)	静功六字却病法.....	(264)



念六字口诀歌·····	(254)	坐榻·····	(310)
四季却病六字诀·····	(254)	杖·····	(311)
调息·····	(265)	衣·····	(311)
清心说·····	(266)	帽·····	(312)
修养余言·····	(266)	带·····	(313)
<b>寿世传真(清·徐文弼撰)·····</b>	<b>(268)</b>	袜·····	(313)
总述·····	(268)	鞋·····	(314)
修养宜行外功第一·····	(268)	杂器·····	(315)
修养宜行内功第二·····	(275)	卧房·····	(315)
修养宜宝精宝气宝神第三·····	(275)	床·····	(316)
修养宜知要知忌知伤第四·····	(279)	帐·····	(317)
修养宜四时调理第五·····	(280)	枕·····	(318)
修养宜饮食调理第六·····	(281)	席·····	(319)
修养宜堤防疾病第七·····	(291)	被·····	(320)
修养宜护持药物第八·····	(293)	褥·····	(321)
<b>老老恒言(清·曹庭栋撰)·····</b>	<b>(296)</b>	便器·····	(321)
安寝·····	(296)	<b>怡情小录(清·马大年辑)·····</b>	<b>(324)</b>
晨兴·····	(297)	睡味·····	(324)
盥洗·····	(298)	睡诀·····	(324)
饮食·····	(299)	四休·····	(324)
食物·····	(300)	道侣·····	(324)
散步·····	(301)	五事·····	(325)
昼卧·····	(301)	十供·····	(325)
夜坐·····	(302)	六馆·····	(325)
燕居·····	(303)	老境从容·····	(325)
省心·····	(303)	居常待终·····	(325)
见客·····	(304)	守志·····	(326)
出门·····	(305)	对酌圻中·····	(326)
防疾·····	(306)	卜筑·····	(326)
慎药·····	(306)	又·····	(326)
消遣·····	(307)	又·····	(326)
导引·····	(308)	居闲·····	(326)
书室·····	(309)	又·····	(327)
书几·····	(309)		

## 丙· 编

太清道林摄生论·····	(331)	养性之道第一·····	(331)
--------------	-------	-------------	-------

销未起之患第二	(332)
黄帝杂忌法第三	(333)
按摩法第四	(334)
用气法第五	(335)
居处法第六	(336)
太上保真养生论	(338)
彭祖摄生养性论	(340)
抱朴子养生论(晋·葛洪撰)	(341)
孙真人摄养论(唐·孙思邈撰)	(342)
形神可固论(唐·吴筠撰)	(344)
守道	(344)
服气	(344)
养形	(344)
守神	(345)
金丹	(345)
神气养形论	(347)
元气论	(348)
仙籍旨诀(宋·张君房辑)	(357)
谷神子道生旨	(357)
栖真子养生辨疑诀	(359)

冲和子下元歌注	(360)
摄生消息论(元·邱处机撰)	(362)
春季摄生消息	(362)
夏季摄生消息	(363)
秋季摄生消息	(364)
冬季摄生消息	(365)
保生秘要(明·曹士珩撰)	(367)
南北规中引	(367)
运规十二则	(368)
诸病运功法	(369)
长生不老诀(清·李庆远述)	(379)
长生总诀	(379)
养生篇	(380)
呼吸篇	(381)
长命初基说	(381)
静坐之法	(382)
调息之法	(382)
安神之法	(383)
行功之法	(383)
行动坐卧亦当有法	(385)

## 丁 编

论语	(389)
乡党	(389)
荀子(周·荀况撰)	(391)
修身篇	(391)
韩非子(周·韩非撰)	(393)
解老	(393)
吕氏春秋(周·吕不韦撰)	(399)
尽数	(399)
中藏经(汉·华佗撰)	(400)
阴阳大要调神论	(400)
颜氏家训(北齐·颜之推撰)	(401)
养生	(401)
至言总(唐·范梈然辑)	(402)
养生篇	(402)
琐碎录(宋·温革 陈晔撰)	(404)

摄养	(404)
圣济经(宋·赵佶撰)	(406)
卫生篇	(406)
河间六书(金·刘完素撰)	(408)
摄生论	(408)
运化玄枢(明·朱权撰)	(409)
孟春之月	(409)
仲春之月	(409)
季春之月	(410)
孟夏之月	(411)
仲夏之月	(411)
季夏之月	(412)
孟秋之月	(412)
仲秋之月	(413)
季秋之月	(413)

孟冬之月·····	(414)	丹台玉案(明·孙文胤撰)·····	(425)
仲冬之月·····	(414)	调摄养生·····	(425)
季冬之月·····	(415)	闲情偶寄(清·李渔撰)·····	(427)
逊志斋集(明·方孝孺撰)·····	(416)	颐养部·····	(427)
幼仪杂箴·····	(416)	医学源流论(清·徐大椿撰)·····	(442)
推篷寤语(明·李豫亨撰)·····	(418)	元气存亡论·····	(442)
原养生之教·····	(418)	冷庐医话(清·陆以湉撰)·····	(444)
医学入门(明·李梴撰)·····	(423)	保生·····	(444)
保养说·····	(423)		

## 戊 编

关尹子(周·尹喜撰)·····	(449)	淮南子(汉·刘安撰)·····	(458)
五鉴·····	(449)	傲真训·····	(458)
文子(周·辛铉撰)·····	(451)	刘子(北齐·刘昼撰)·····	(463)
九守·····	(451)	清神·····	(463)
管子(周·管仲撰)·····	(455)	活人心法(明·朱权撰)·····	(464)
心术·····	(455)	治心·····	(464)

## 己 编

道枢(宋·曾慥撰)·····	(467)	十二、积聚门·····	(482)
众妙篇·····	(467)	十三、脾胃门·····	(482)
山居四要(元·汪汝懋撰)·····	(477)	十四、补益门·····	(483)
摄生之要·····	(477)	十五、消渴门·····	(486)
养生导引法(明·胡文煥校)·····	(479)	十六、胀满门·····	(486)
一、中风门·····	(479)	十七、眼目门·····	(486)
二、风痹门·····	(480)	十八、喉舌门·····	(487)
三、心腹痛门·····	(480)	十九、口齿门·····	(487)
四、霍乱门·····	(480)	二十、鼻门·····	(488)
五、呕吐门·····	(480)	二十一、耳门·····	(488)
六、气门·····	(481)	二十二、遗泄门·····	(488)
七、痰饮门·····	(481)	二十三、淋门·····	(488)
八、癆瘵门·····	(481)	二十四、二便不通门·····	(488)
九、胁痛门·····	(481)	二十五、疝气门·····	(489)
十、腰痛门·····	(481)	二十六、诸痔门·····	(489)
十一、脚气门·····	(482)	二十七、老人门·····	(489)



韩氏医通(明·韩忞撰).....	(491)	太极进退不已功.....	(509)
同类勿药章.....	(491)	太极上下名天地.....	(509)
景岳全书(明·张介宾撰).....	(492)	太极人盘八字歌.....	(510)
治形论.....	(492)	太极体用解.....	(510)
石室秘录(清·陈士铎撰).....	(493)	太极文武解.....	(510)
四时先养法.....	(493)	太极懂劲解.....	(510)
医学心悟(清·程国彭撰).....	(494)	八五十三势长拳解.....	(510)
治阴虚无上妙方.....	(494)	太极阴阳颠倒解.....	(511)
枕上三字诀(清·俞樾撰).....	(495)	人身太极解.....	(511)
一曰塑.....	(495)	太极分文武三成解.....	(512)
二曰锁.....	(495)	太极下乘武事解.....	(512)
三曰梳.....	(495)	太极正功解.....	(512)
古法养生十三则阐微		太极轻重浮沉解.....	(512)
(清·闵一得撰).....	(496)	太极四隅解.....	(512)
一曰两手握固闭目冥心.....	(496)	太极平准腰顶解.....	(513)
二曰舌抵上腭一意调心.....	(496)	太极四时五气解图.....	(513)
三曰神游水府双擦腰肾.....	(497)	太极血气根本解.....	(514)
四曰心注尾闾频耸两肩.....	(497)	太极力气解.....	(514)
五曰目视顶门叩齿搅口.....	(498)	太极尺寸分毫解.....	(514)
六曰静运两目频频咽气.....	(498)	太极膜脉筋穴解.....	(514)
七曰澄神摩腹手攀两足.....	(499)	太极字字解.....	(514)
八曰俯身鸣鼓数息凝神.....	(499)	太极节拿抓闭尺寸分毫辨.....	(515)
九曰摆腰洒腿两手托天.....	(499)	太极补泻气力解.....	(515)
十曰左右开弓平心静气.....	(499)	太极空结挫揉论.....	(515)
十一曰无我无人心如止水.....	(499)	懂劲先后论.....	(515)
十二曰遍体常暖昼夜充和.....	(499)	尺寸分毫在懂劲后论.....	(515)
十三曰动静不二和光同尘.....	(500)	太极指掌捶手解.....	(516)
修昆仑证验(清·天休子撰).....	(501)	口授穴之存亡论.....	(516)
证验.....	(501)	张三丰承留.....	(516)
太极法说(清·杨钰传).....	(508)	口授张三丰老师之言.....	(516)
八门五步.....	(508)	张三丰以武事得道论.....	(517)
八门五步用功法.....	(508)	太极拳说十要(清·杨兆清撰).....	(519)
固有分明法.....	(508)	一、虚灵顶劲.....	(519)
粘黏连随.....	(508)	二、含胸拔背.....	(519)
顶匾丢抗.....	(509)	三、松腰.....	(519)
对待无病.....	(509)	四、分虚实.....	(519)
对待用功法.....	(509)	五、沉肩坠肘.....	(519)
身形腰顶.....	(509)	六、用意不用力.....	(519)
太极圈.....	(509)	七、上下相随.....	(520)

八、内外相合 .....	(520)
九、相连不断 .....	(520)

十、动中求静 .....	(520)
--------------	-------

## 庚 编

金匱要略(汉·张机撰).....	(523)
禽兽鱼虫果实菜谷禁忌.....	(523)
茶经(唐·陆羽撰).....	(527)
一之源.....	(527)
二之具.....	(527)
三之造.....	(528)
四之器.....	(528)
五之煮.....	(529)
六之饮.....	(530)
七之事.....	(530)
八之出.....	(533)
九之略.....	(533)
十之图.....	(533)
酒经(宋·朱肱撰).....	(535)
总论.....	(535)
本心斋蔬食谱(宋·本心翁撰).....	(537)
山家清供(宋·林洪撰).....	(539)
修真秘录(宋·符度仁撰).....	(550)
月宜篇.....	(550)
饮膳正要(元·忽思慧撰).....	(551)
聚珍异饌.....	(551)
格致馀论(元·朱震亨撰).....	(560)

茹淡论.....	(560)
居家必用(明·熊宗立撰).....	(561)
诸品汤水.....	(561)
随园食单(清·袁枚撰).....	(566)
须知单.....	(566)
慈山粥谱(清·善庭栋撰).....	(569)
粥谱说.....	(569)
择米第一.....	(569)
择水第二.....	(569)
火候第三.....	(570)
食候第四.....	(570)
上品三十六.....	(570)
中品二十七.....	(572)
下品三十七.....	(574)
随息居饮食谱(清·王士雄撰).....	(577)
水饮类第一.....	(577)
谷食类第二.....	(580)
调和类第三.....	(583)
蔬食类第四.....	(586)
果食类第五.....	(591)
毛羽类第六.....	(598)
鳞介类第七.....	(604)

## 辛 编

神农本草经.....	(613)
上经.....	(613)
千金翼方(唐·孙思邈撰).....	(621)
养性服饵.....	(621)
外台秘要(唐·王焘撰).....	(627)
面脂药头膏.....	(627)
太上肘后玉经方(唐·卢遵元传).....	(635)

李文公集(唐·李翱撰).....	(637)
何首乌录.....	(637)
太平圣惠方(宋·王怀隐等编).....	(638)
药酒.....	(638)
御药院方(元·许国祯编).....	(644)
补虚损门.....	(644)
寿域神方(明·朱权撰).....	(661)

保养遐龄部.....	(661)
卫生易简方(明·胡茂撰).....	(663)
颐生.....	(663)
扶寿精方(明·吴曼撰).....	(666)

诸虚门.....	(666)
延寿丹方(明·董其昌撰).....	(674)
四科简效方(清·王士雄撰).....	(676)
养老.....	(676)

## 壬 编

合阴阳方.....	(679)
天下至道谈.....	(681)
素女经.....	(683)
四季补益方.....	(683)
神仙传(晋·葛洪撰).....	(686)
彭祖.....	(686)
千金要方(唐·孙思邈撰).....	(688)
房中补益.....	(688)
阴丹秘诀灵篇(唐·王长生传).....	(690)
医心方(日本·丹波康赖撰).....	(692)
房内.....	(692)

医贯(明·赵献可撰).....	(701)
寡欲论.....	(701)
食色绅言(明·龙遵叙辑).....	(702)
男女绅言.....	(702)
摄生种子秘剖(明·洪基撰).....	(709)
房术秘诀.....	(709)
类修要诀(明·胡文焕撰).....	(711)
采战举要歌诀.....	(711)
医门棒喝(清·章楠撰).....	(713)
《千金方》房术论.....	(713)

## 癸 编

### 经史百家养生资料荟萃

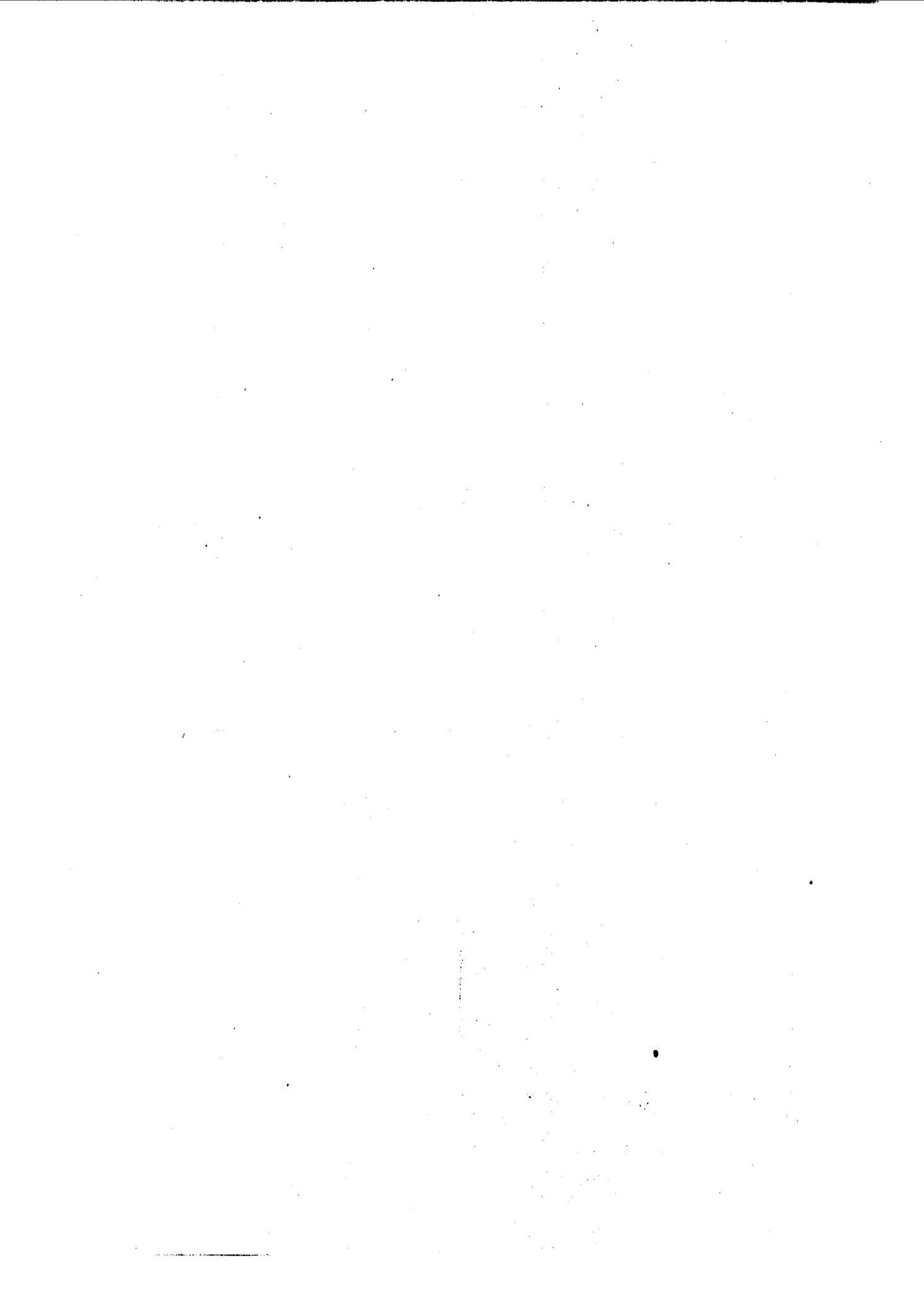
(方春阳辑).....	(717)
周易.....	(717)
礼记.....	(717)
周礼.....	(717)
春秋左传.....	(717)
孟子.....	(718)
史记.....	(718)
前汉书.....	(718)
后汉书.....	(718)
三国志.....	(719)
晋书.....	(719)
宋书.....	(719)
南齐书.....	(720)
梁书.....	(720)
魏书.....	(720)

北齐书.....	(720)
隋书.....	(720)
旧唐书.....	(720)
新唐书.....	(721)
宋史.....	(721)
金史.....	(722)
元史.....	(723)
明史.....	(723)
清史稿.....	(723)
册府元龟.....	(723)
素问.....	(724)
灵枢.....	(724)
老子.....	(724)
庄子.....	(725)
春秋繁露.....	(725)
韩诗外传.....	(726)

申鉴·····	(727)	避暑录话·····	(738)
论衡·····	(727)	紫微杂说·····	(739)
典论·····	(728)	鸡肋编·····	(740)
辩道论·····	(728)	墨庄漫录·····	(740)
养生论·····	(729)	猗觉寮杂记·····	(740)
孔子家语·····	(729)	寓简·····	(740)
华佗别传·····	(729)	韵语阳秋·····	(741)
抱朴子·····	(729)	续博物志·····	(741)
子华子·····	(730)	夷坚志·····	(741)
博物志·····	(730)	老学庵笔记·····	(742)
五行大义·····	(730)	清波杂志·····	(742)
艺文类聚·····	(731)	剡溪野语·····	(742)
天隐子养生书·····	(731)	朱子语类·····	(742)
酉阳杂俎·····	(731)	纬略·····	(743)
啸旨·····	(731)	能改斋漫录·····	(743)
无能子·····	(732)	贵耳集·····	(743)
剧谈录·····	(732)	鼠璞·····	(743)
云仙杂记·····	(732)	癸辛杂识·····	(743)
大唐新语·····	(732)	席上腐谈·····	(745)
鉴戒录·····	(732)	东垣十书·····	(745)
太平御览·····	(733)	敬斋古今馥·····	(746)
清异录·····	(733)	三朝野史·····	(747)
南部新书·····	(733)	寿亲养老新书·····	(747)
茅亭客话·····	(733)	水石闲谈·····	(748)
试笔·····	(734)	永乐大典·····	(748)
梦溪笔谈·····	(734)	神隐书·····	(748)
东坡志林·····	(734)	菽园杂记·····	(749)
龙川略志·····	(736)	苏谈·····	(749)
澠水燕谈录·····	(736)	山樵暇语·····	(749)
东轩笔录·····	(736)	古今药石·····	(750)
山谷刀笔·····	(736)	昨非庵日纂·····	(750)
遁斋闲览·····	(737)	叔苴子·····	(750)
墨客挥犀·····	(737)	图书编·····	(751)
孙公谈圃·····	(737)	清暑笔谈·····	(752)
明道杂志·····	(737)	病榻寤言·····	(752)
暇日记·····	(738)	暖姝由笔·····	(752)
学易集·····	(738)	岩栖幽事·····	(752)
侯鯖录·····	(738)	眉公笔记·····	(752)
石林燕语·····	(738)	见闻录·····	(752)

古今说海.....	(753)	退庵随笔.....	(756)
贤奕编.....	(753)	归田琐记.....	(757)
雨航杂录.....	(753)	浪迹丛谈.....	(757)
玄机通.....	(753)	玉井山馆笔记.....	(757)
明外史.....	(753)	啸亭杂录.....	(758)
渊鉴类函.....	(753)	冷庐杂识.....	(758)
翁山文外.....	(754)	金壶醉墨.....	(758)
觚觔.....	(754)	花烛闲谈.....	(758)
坚瓠集.....	(755)	养病庸言.....	(759)
广阳杂记.....	(755)	闲居杂录.....	(759)
阅微草堂笔记.....	(755)	幽梦续影.....	(759)
茶馀客话.....	(756)	南溟桔语.....	(759)

甲  
编



# 太上老君养生诀

汉·华佗 传

## 五禽第一

老君曰：古之仙者，为导引之事，熊经鸟申，挽引腰体，动诸关节，以求难老，名曰五禽之戏。挽引蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，故令汗出因止，以身体轻便。普施行之，年九百馀岁，耳目聪明，牙齿完坚。夫为导者甚易，行者甚希，悲哉！虎戏——四肢距地，前三蹑，却三蹑，长引腰，乍前乍却，仰天即返，伏距地行前却，各七。熊戏——正仰，以两手抱膝下，举头左蹑地七，右亦七，蹑地，手左右托地，各七。鹿戏——四肢距地，引项反顾，左三右三，左申右脚，右申左脚，左右申缩，亦三止。猿戏——攀物自悬，申缩身体，上下七，以脚拘物倒悬，左七右七，坐左右手拘脚五按，各七。鸟戏——立起，翘一足，申两臂，扬扇用力，各二七，坐申脚起挽足指，各七，申缩两臂，各七。夫五禽戏法，任力为之，以汗出为限。轻身，消谷气，益气力，除百病。佗行之，年过万岁。教传弟子广陵吴普，亦得延年长寿。

## 服气吐纳六气第二

老君曰：玄牝门，天地根，绵绵若存，用之不勤。言口鼻天地之门，以吐纳阴阳生死之气。每旦面向午，展两手于膝上，徐徐按捺两节，口吐浊气，鼻引清气，所谓吐故纳新是也。蹙气良久，徐徐吐之，仍以手左右、上下、前后拓。取气之时，意想太和元气，下入毛际，流于五藏四肢，皆受其润，如山之纳云，如地之受泽。若气通，便觉腹中汨汨转动。若得十通，即觉身体润泽，面色光泽，耳目聪明，令食有味，气力加倍，诸疾去矣。又法：夜半后，日中前气生，可为之，余时气死，即不须调服。调气了之时，须床铺厚软，枕高下共身平，仰卧，舒展脚，握固，去身四五寸，两脚亦去四五寸。微微鼻引太阳气从鼻入，以意送此气通遍身体，即闭气至极，然后细细从口吐之，勿令耳闻吐气之声。若患寒热及瘰癧脚肿等疾，不问时节，即须调之。若当日不愈，明日更调，不过三两日必愈。若患心中冷痛，呼而吐之，热即吹之。若患脚痛，即嘘而吐之。肺若痛，即咽而吐之。夜半后二十四调之，鸡鸣时十八，平旦十二，日出十二，多调弥佳。欲作此法，先导引十八势，按摩二十四，人仗导引，以去五藏病。心病者，体有冷热，相法：心色赤，梦中见人著赤衣，持刀杖及火来怖人；疗法：用呼、吹二气去之，呼去冷，吹去热。肺病者，胸背胀满，四肢烦闷，相法：肺色白，梦见著白衣人男女作亲，妇人共相抱持，或作父母、兄弟、妻子；疗法：呵气去之。肝病者，愁忧不乐，头眼疼痛，相法：肝色青，梦见著青衣人把青刀杖，或狮子虎狼来怖人；疗法：用嘘气去之。脾病者，体上游风习习，情闷疼痛，相法：脾色黄，梦见黄物，或作小儿击臍人，或



如旋风绕人；疗法：用嘻气去之。肾病者，体冷而阴衰，相法：肾色黑，梦见著黑衣人，持刀杖来怖人；疗法：用咽气去之。每作皆三十六通，但能习之，无不愈者。仍须左右导引按摩。咽字——咽主肺，肺连五藏，受风即鼻塞有疾，作咽吐纳治之。呵字——呵主心，心连舌、五藏，心热舌干有疾，作呵吐纳治之。呼字——呼主脾，脾连唇，论云：脾温即唇焦有疾，作呼吐纳治之。嘘字——嘘主肝，肝连目，论云：肝盛即目赤有疾，作嘘吐纳治之。吹字——吹主肾，肾连耳，论云：肾虚即耳聋有疾，作吹吐纳治之。嘻字——嘻主三焦，有疾作嘻吐纳治之。论曰：形者神之主，气者神之命，是以形神所假，资气而存，故调畅四肢，周游六府，苟有壅滞，便即生疾。是故人体虚无，成之者气，若调息得所，即诸疾自消，若吐纳乖方，乃众疾咸起。善摄生者，先须知调气之法焉。所谓呼吸生光，期于寿而乐有喜，斯之谓欤！

### 养生真诀第三

上士修之，全真延命；中士修之，无诸灾咎；下士修之，免身枉横。愚者轻之，早殒性命。老君曰：一人之身，一国之象也。胸腹之设，犹宫室也；肢体之位，犹郊境也；骨节之分，犹百官也；腠理之间，犹四衢也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也，能治其身，亦如明君能理国焉。夫爱其民，所以安其国，爱其气，所以全其身，民弊则国亡，气竭即身谢，是故至人上士，当施医于未病之前，不迫于既败之后。故知生难保而易丧，气难清而易浊，若能审机权，可以安社稷，制嗜欲，可以保性命。且夫善摄生者，要当先除六害，然后可以保性命，延驻百年。何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者捐滋味，五者除佞妄，六者去妒嫉；去此六者，则修生之道无不成耳。若此六者不除，盖未见其益，虽心希妙理，口念真经，咀嚼英华，呼吸景象，不能补其短促。盖捐于其本，而妄求其末，深可诫哉！所以保其真者，当须少思、少念、少笑、少言、少喜、少怒、少乐、少愁、少好、少恶、少事、少机。夫多思即神伤，多念即心劳，多笑即藏府上翻，多言即气海虚脱，多喜即膀胱纳客风，多怒即腠理奔浮，多乐即心神邪荡，多愁即发须焦枯，多好即志气倾覆，多恶即精爽奔腾，多事即筋脉干急，多机即智慧沉迷，斯乃伐人之生，甚于斤斧，蚀人之性，猛于豺狼。无久坐、久行、久视、久听；不得强食，不饥而食即脾劳；不得强饮，不渴而饮则胃胀。体欲常劳，食欲半饱，劳勿过极，饱勿过半，冬即朝莫空心，夏即夜勿饱食。早起勿在鸡鸣前，晚起不在日出后。心内澄则真神守其位，气内定则邪物去其身。身行欺诈即神悲，身行争竞则神沮。轻侮于人，当减算数；杀害于物，必当中夭。行一善即魂神悦，行一恶则魄神欢。常以宽泰自居，恬寞自守，即形神安静，生策必书其名，死籍必削其咎。养生之理，尽在于斯矣。

【按】《宋史·艺文志》载有《华佗老子五禽六气诀》一卷，曾孟朴先生《补后汉书艺文志并考》中指出：“《太上老君养生诀》注华佗授广陵吴普，即此。”足见此书渊源甚古。书中重点介绍五禽戏、服气法及六字气诀、精神道德及饮食起居之摄养，要言不繁，提纲挈领，实为不可多得之养生秘笈。华佗（？—208）字元化，沛国谯（今安徽亳县）人，为三国时期著名医学家，尤精于外科手术，能用麻沸散进行全身麻醉，为世界使用麻醉之先驱，对祖国医学的发展具有卓越贡献。华氏还善于养生，创编五禽戏，名垂千古。其事迹详见《后汉

书》与《三国志·魏志》方技传。此书虽未必为其亲撰，然传其养生秘术似无疑义。唯原书于“养生真诀第三”之后，另出一章“服气诀”而有序次。细考其内容，当属于“服气吐纳六气第二”。该章原来仅有六字气诀一百二十馀字，服气吐纳内容均付缺如，当系错简之故。现将“服气诀”与“服气吐纳六气第二”合并，删去“服气诀”三字，以便观览。

# 褚氏遗书

南齐·褚澄 撰

## 受 形

男女之合，二情交畅。阴血先至，阳精后冲，血开裹精，精入为骨，而男形成矣；阳精先入，阴血后参，精开裹血，血入居本，而女形成矣。阳气聚面，故男子面重，溺死者必伏；阴气聚背，故女子背重，溺死者必仰。走兽溺死者，伏仰皆然。阴阳均至，非男非女之身；精血散分，骍胎品胎之兆。父少母老，产女必羸；母壮父衰，生男必弱。古之良工，首察乎此。补羸女先养血壮脾，补弱男则壮脾节色。羸女宜及时而嫁，弱男宜待壮而婚。此疾外所务之本，不可不察也。

## 本 气

天地之气周于一年，人身之气周于一日。人身阳气以子中自左足而上，循左股、左手指、左肩、左脑，横过右脑、右肩、右臂、手指、胁、足，则又子中矣；阴气以午中自右手心，通右臂、右肩，横过左肩、左臂、左胁、左足、外肾、右足、右胁，则又午中矣。阳气所历，充满周流；阴气上不过脑，下不遗趾。二气之行，昼夜不息，中外必遍，一为痰积壅塞，则痰疾生焉。疾证医候，统纪浩繁，详其本源，痰、积、虚耳。或痰聚上，或积留中，遏气之流，艰于流转，则上气逆上，下气郁下，脏腑失常，形骸受害。暨乎气本虚弱，运转艰迟，或有不周，血亦偏滞，风湿寒暑，乘间袭之，所生痰疾与痰积同。凡人之生，热而汗，产而易，二便顺利，则气之通也。阳虚不能运阴气，无阴气以清其阳，则阳独治而为热；阴虚不能运阳气，无阳气以和其阴，则阴独治而为厥。脾以养气，肺以通气，肾以泄气，心以役气。凡脏有五，肝独不与，在时为春，在常为仁，不养不通，不泄不役，而气常生。心虚则气入而为荡，肺虚则气入而为喘，肝虚则气入而目昏，肾虚则气入而腰疼。四虚气入，脾独不与，受食不化，气将日微，安能有馀以入其虚。呜呼，兹谓气之名理与！

## 平 脉

脉分两手，手分三部，隔寸、尺者命之曰关，去肘度尺曰尺，关前一寸为寸。左手之寸极上，右手之尺极下。男子阳顺，自下生上，故极下之地、右手之尺为受命之根本，如天地未分，元气混沌也。既受命矣，万物从土而出，惟脾为先，故尺上之关为脾；脾土生金，故关上之寸为肺；肺金生水，故自右手之寸，越左手之尺为肾；肾水生木，故左手尺上之关为肝；肝木生火，故关上之寸为心。女子阴逆，自上生下，故极上之地、左手之寸为受命之根

本。既受命矣，万物从土而出，惟脾为先，故左手寸下之关为脾；脾土生金，故关下之尺为肺；肺金生水，故左手之尺，越右手之寸为肾；肾水生木，故右手寸下之关为肝；肝木生火，故关下之尺为心。男子右手尺脉常弱，初生微眇之气也；女子尺脉常强，心火之位也。非男非女之身，感以妇人则男脉应诊，动以男子则女脉顺指。不察乎此，难与言医。同化五谷，故胃为脾府而脉从脾；同气通泄，故大肠为肺府而脉从肺；同主精血，故膀胱为肾府而脉从肾；同感交合，故小肠为心府而脉从心；同以脉为窍，故胆为肝府而脉从肝。澄生当后世，传其言而已尔。初决其秘发悟后人者，非至神乎？体修长者脉疏，形侏儒者脉蹙，肥人如沉而正沉者愈沉，瘦人如浮而正浮者愈浮。未烛斯理，曷愈众疾？表里多名，呼吸定至，抑皆末也。世俗并传，兹得略云尔。

## 津 润

天地定位，而水位乎中。天地通气而水气蒸达，土润膏滋，云兴雨降而百物生化。人肖天地，亦有水焉。在上为痰，伏皮为血，在下为精，从毛窍出为汗，从腹肠出为泻，从疮口出为水。痰尽死，精竭死，汗枯死，泻极死，水从疮口出不止干即死。至于血，充目则视明，充耳则听聪，充四肢则举动强，充肌肤则身色白。渍则黑，去则黄，外热则赤，内热则上蒸喉，或下蒸大肠为小窍。喉有窍则咳血杀人，肠有窍则便血杀人。便血犹可止，咳血不易医。喉不停物，毫发必咳，血渗入喉，愈渗愈咳，愈咳愈渗。饮溲溺则百不一死，服寒凉则百不一生。血虽阴类，运之者其和阳乎？

## 分 体

耳、目、口、鼻、阴、尻，窍也；臂、股、指、趾，肢也；双乳、外肾，关也；齿、发、爪、甲，余也；枝指、旁趾，附也。养耳力者常饱，养目力者常瞑，养臂指者常屈伸，养股趾者常步履。夏脏宜凉，冬脏宜温。背阴肢末，虽夏宜温；胸包心火，虽冬难热。热作肿而窍塞，血不行而肢废。余有消长，无疾痛；附有疾痛，无生死；关有生死、疾痛，无消长；有消长、疾痛、生死者，疣瘤而已。

## 精 血

饮食五味，养髓、骨、肉、血、肌肤、毛发。男子为阳，阳中必有阴，阴之中数八，故一八而阳精升，二八而阳精溢；女子为阴，阴中必有阳，阳之中数七，故一七而阴血升，二七而阴血溢。阳精阴血，皆饮食五谷之实秀也。方其升也，智虑开明，齿牙更始，发黄者黑，筋弱者强，暨其溢也，凡充身肢体、手足、耳目之余，虽针芥之沥，无有不下。凡子肖形父母者，以其精血尝于父母之身无所不历也，是以父一肢废，则子一肢不肖其父，母一目亏，则子一目不肖其母。然雌鸟牝兽无天癸而成胎者何也？鸟兽精血往来尾间也。精未通而御女以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾；阴已痿而思色以降其精，则精不出内败，小便道涩而为淋；精已耗而复竭之，则大小便道率疼，愈疼则愈欲大小便，愈便则愈疼。女人天癸既至，逾十年无男子合则不调，未逾十年思男子合亦不调，不调则旧血不出，新血误行，

或溃而入骨，或变而之肿，或虽合而难子。合男子多则沥枯虚人，产乳众则血枯杀人。观其精血，思过半矣。

## 除 疾

除疾之道，极其候证，询其嗜好，察致疾之由来，观时人之所患，则穷其病之始终矣。穷其病矣，外病疗内，上病救下，辨病脏之虚实，通病脏之母子，相其老壮，酌其浅深，以制其剂，而十全上功至焉。制剂独味为上，二味次之，多品为下。酸通骨，甘解毒，苦去热，咸导下，辛发滞。当验之药，未验切戒急投；大势既去，余势不宜再药。修而肥者饮剂丰，羸而弱者受药减。用药如用兵，用医如用将。善用兵者，徒有车之功；善用药者，要有桂之效。知其才智，以军付之，用将之道也；知其方伎，以生付之，用医之道也。世无难治之疾，有不善治之医；药无难代之品，有不善代之人。民中绝命，断可识矣。

## 审 微

疾有误凉而得冷，证有似是而实非，差之毫厘，损其寿命。《浮栗经·二气篇》曰：诸泻皆为热，诸冷皆为节。热则先凉脏，冷则先温血。《腹疾篇》曰：干痛有时当为虫，产余刺痛皆变肿。《伤寒篇》曰：伤风时疫，湿暑宿痰，作疟作疹，俱类伤寒。时人多疟，宜防为疟；时人多疹，宜防作疹。春瘟夏疫，内证先出，中湿中暑，试以苓术，投之发散剂，吐汗下俱至，此证号宿痰，失导必肢废。嗟乎，病有微而杀人，势有重而易治，精微区别，天下之良工哉！

## 辨 书

尹彦成问曰：五运六气，是邪非邪？曰：大挠作甲子，隶首作数，志岁月日时远近耳。故以当年为甲子岁，冬至为甲子月，朔为甲子日，夜半为甲子时，使岁月日时积一十百千万，亦有条而不紊也。配以五行，位以五方，皆人所为也。岁月日时，甲子乙丑，次第而及，天地五行，寒暑风雨，仓卒而变，人婴所气，疾作于身。气难预期，故疾难预定；气非人为，故疾难人测。推验多舛，拯救易误，俞扁弗议，淳华未稽，吾未见其是也。曰：《素问》之书，成于黄岐，运气之宗，起于《素问》，将古圣哲妄邪？曰：尼父删经，三坟犹废，扁鹊卢出，卢医遂多，尚有黄岐之医籍乎？后书之托名于圣哲也。曰：然则书不足信邪？曰：由汉而上，有说无方，由汉而下，有方无说，说不乖理，方不违义，虽出后学，亦是良师。固知君子之言，不求贫朽；然于武成之策，亦取二三。曰：居今之世，为古之工，亦有道乎？曰：师友良医，因言而识变；观省旧典，假筌以求鱼。博涉知病，多诊识脉，屡用达药，则何愧于古人！

## 问 子

建平王妃姬等皆丽而无子，择良家未笄女入御又无子。问曰：求男有道乎？澄对之曰：合

男女必当其年，男虽十六而精通，必三十而娶，女虽十四而天癸至，必二十而嫁，皆欲阴阳气完实而后交合，则交而孕，孕而育，育而为子坚壮强寿。今未笄之女，天癸始至，已近男色，阴气早泄，未完而伤，未实而动，是以交而不孕，孕而不育，育而子脆不寿，此王之所以无子也。然妇人有所产皆女者，有所产皆男者，大王诚能访求多男妇人，谋置官府，有男之道也。王曰：善。未再期，生六男。夫老阳遇少阴，老阴遇少阳，亦有子之道也。

**【按】**此书又名《尊生秘经》，据云为唐末人发褚澄之冢所得。原系石刻，受萧广、萧渊父子之保护，经释义堪之抄录，刘继先之刊印，其书始得流传。书中以推求人体生理、病理，发挥气血阴阳之奥秘为宗旨，故《四库全书总目》谓“中颇论精血化生之理，所以辨病源、戒保膏耳”。以此书所论切合养生之理，因此宋·储泳《祛疑说》中称为“尊生秘经”。褚澄（？—483）字彦道，阳翟（今河南禹县）人。尚宋文帝女庐江公主，拜附马都尉，入齐为吴郡太守，官至侍中领右军将军，事迹见《南齐书》本传。善医术，多奇验，著有《杂药方》二十卷，今佚。《褚氏遗书》刊印于宋代嘉泰（1201—1204）年间，有“嘉泰元年（1201）日南至甘泉寄士丁介跋”可证。然此书世多疑其伪托，非出褚澄之手。清代四库馆臣“疑宋时精医理者所著，而伪托澄以传。然其言可采，虽贗本不可废也”（《四库全书总目》），其言亦有一定道理。章太炎先则谓“《褚氏遗书》真伪难定”（《章太炎医论·论中藏经出于宋人》），不轻下结论，尤为客观。

# 养性延命录

梁·陶弘景 撰

## 教诫篇第一

《神农经》曰：食谷者，智慧聪明；食石者，肥泽不老（谓炼五石也）；食芝者，延年不死；食元气者，地不能埋，天不能杀。是故食药者，与天地相弊，日月并列。

《混元道经》曰：谷神不死（河上公曰：谷，养也。能养神则不死。神为五藏之神：肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志。五藏尽伤，则五神去），是谓玄牝（言不死之道，在于玄牝。玄，天也，天于人为鼻；牝，地也，地于人为口。天食人以五气，从鼻入藏于心，五气清微，为精神聪明，音声五性，其鬼曰魂，魂者雄也，出入人鼻，与天通，故鼻为玄也；地食人以五味，从口入藏于胃，五味浊滞，为形骸骨肉，血脉六情，其鬼曰魄，魄者雌也，出入于口，与地通，故口为牝也）。玄牝之门，是谓天地根（根，原也。言鼻口之门，乃是天地之元气所从往来也）。绵绵若存（鼻口呼吸喘息，当绵绵微妙，若可存，复若无有也），用之不舍（用气当宽舒，不当急疾勤劳）。

《混元德经》曰：出生（谓情欲出于五内，魂定魄静，故生也）入死（谓情欲入于胸臆，精散神惑，故死也），生之徒十有三，死之徒十有三（言生死之类，各十有三，谓之九窍而四关也。其生也，目不妄视，耳不妄听，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄持，足不妄行，精不妄施；其死也，反是），人之生也，动皆之死地十有三（人欲求生，动作反之，十有三之死地）。夫何故？以其求生之厚也（所以动之死地者，以其求生活之太厚也。远道反天，妄行失纪）。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地（以其不犯上十有三之死地也）。

《庄子·养生篇》曰：吾生也有涯（向秀曰：生之所禀，各有极也），而智也无涯（嵇康曰：夫不虑而欲，性之动也；识而发惑，智之用也。性动者，遇物而当足，则无余智，从感不求，倦而不已。故世之所患，恒在于智困，不在性动也）。以有涯随无涯，殆已（郭象曰：以有限之性，寻无趣之智，安得而不困哉）。已而为智者，殆而已矣（向秀曰：已困于智矣，又为智以攻之者，又殆矣）。

《庄子》曰：达生之情者，不务生之所无以为（向秀曰：生之所无以为者，性表之事也。张湛曰：生理自全，为分外所为，此是以有涯随无涯也）；达命之情者，不务智之所无奈何（向秀曰：命尽而死者是。张湛曰：乘生顺之理，穷所禀之分，岂智所奈何也）。

《列子》曰：少不勤行，壮不竞时，长而安贫，老而寡欲，闲心劳形，养生之方也。

《列子》曰：一体之盈虚消息，皆通于天地，应于万类（张湛曰：人与阴阳通气）。和之于始，和之于终，静神灭想，生之道也（始终和则神志不散）。

《混元妙真经》曰：人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。故养生者，慎勿失道；

为道者，慎勿失生。使道与生相守，生与道相保。

黄老经《玄示》曰：天道施化，与万物无穷；人道施化，形神消亡。转神施精，精竭故衰。形本生精，精生于神。不以精施，故能与天合德；不与神化，故能与道同式。

《玄示》曰：以形化者，尸解之类，神与形离，二者不俱，遂象飞鸟入海为蛤，而随季秋阴阳之气。以气化者，生可冀也；以形化者，甚可畏也。

严君平《老子指归》曰：游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，归计于无为，故能达生延命，与道为久。

《大有经》曰：或疑者云，始同起于无外，终受气于阴阳，载形魄于天地，资生长于食息，而有愚有智，有强有弱，有寿有夭，天耶人耶？解者曰，夫形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳食有馀，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿；始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有馀，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量。

《道机》曰：人生而命有长短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差，淫佚无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。

《河图帝视萌》曰：侮天时者凶，顺天时者吉。春夏乐山高处，秋冬居卑深藏。吉利多福，寿考无穷。

《洛书宝予命》曰：古人治病之方，和以醴泉，润以元气，药不辛不苦，甘甜多味。常能服之，津流五藏，系在心肺，终身无患。

《孔子家语》曰：食肉者，勇敢而悍（虎狼之类）；食气者，神明而寿（仙人、灵龟是也）；食谷者，智慧而夭（人也）；不食者，不死而神（直任喘息而无思虑）。

《传》曰：杂食者，百病妖邪所钟。所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。

太史公司马谈曰：夫神者，生之本；形者，生之具也。神大用则竭，形大劳则毙。神形早衰，欲与天地长久，非所闻也。故人所以生者，神也；神之所托者，形也。神形离别则死，死者不可复生，离者不可复返，故乃圣人重之。夫养生之道，有都领大归，未能具其会者，但思每与俗反，则暗践胜轍，获过半之功矣。有心之徒，可不察欤？

《小有经》曰：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则焦煎无欢，此十二多不除，丧生之本也。无多者，几乎真人大计。奢懒者寿，慳勤者夭，放散劬吝之异也。田夫寿，膏粱夭，嗜欲少多之验也。处士少疾，游子多患，事务繁简之殊也。故俗人竞利，道士罕营。

胡昭曰：目不欲视不正之色，耳不欲听丑秽之言，鼻不欲向膻腥之气，口不欲尝毒刺之味，心不欲谋欺诈之事，此辱神损寿。又居常而叹息，晨夜而吟啸，干正来邪也。夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心少念，静身损虑，先去乱神犯性，此则蓄神之一术也。

《黄庭经》曰：玉池清水灌灵根，审能修之可长存。名曰饮食自然。自然者，则是华池。华池者，口中唾也。呼吸如法咽之，则不饥也。

《老君尹氏内解》曰：唾者，漱为醴泉，聚为玉浆，流为华池，散为精沟，降为甘露。故口为华池，中有醴泉，漱而咽之，溉藏润身，流利百脉，化养万神，支节毛发，宗之而生也。



《中经》曰：静者寿，躁者夭。静而不能养减寿，躁而能养延年。然静易御，躁难将，尽顺养之宜者，则静亦可养，躁亦可养。

韩融元长曰：酒者，五谷之华，味之至也，亦能损人。然美物难将而易过，养性所宜慎之。

邵仲湛曰：五谷充肌体而不能益寿，百药疗疾延年而不能甘口。甘口充肌者，俗人之所珍；苦口延年者，道士之所宝。

《素问》曰：黄帝问岐伯曰，余闻上古之人，春秋皆百岁而动作不衰（谓血气犹盛也）；今时之人，年始半百动作皆衰者，时世异耶？将人之失耶？岐伯曰，上古之人，其知道者，法则阴阳，和于术数（房中交接之法），饮食有节，起居有度，不妄动作，故能形与神俱，尽终其天命，寿过百岁；今时之人则不然，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以好散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于阴阳治生，起居无节无度，故半百而衰也。

老君曰：人生大期，百年为限，节护之者，可至千岁。如膏之用，小炷与大耳。众人大言而我小语，众人多烦而我少记，众人恚暴而不怒，不以人事累意，不修仕禄之业，淡然无为，神气自满，以为不死之药，天下莫我知也。无谓幽冥，天知人情；无谓暗昧，神见人形。心言小语，鬼闻人声；犯禁满千，地收人形。人为阳善，吉人报之；人为阴善，鬼神报之。人为阳恶，贼人治之；人为阴恶，鬼神治之。故天不欺人依以影，地不欺人依以响。

老君曰：人修善积德而遇其凶祸者，受先人之馀殃也；犯禁为恶而遇其福者，蒙先人之馀福也。

《名医叙病论》曰：世人不终耆寿，咸多夭歿者，皆由不自爱惜，忿争尽意，邀名射利，聚毒攻神，内伤骨髓，外贬筋肉，血气将无，经脉便拥，肉理空疏，唯招蛊疾，正气日衰，邪气日盛矣。不异举沧波以注燭火，颓华岭而断涓流，语其易也，甚于兹矣。

彭祖曰：道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声，不思色，不思胜，不思负，不思失，不思得，不思荣，不思辱，心不劳，形不极，常导引纳气胎息，但尔可得千岁，欲长生无限者，当服上药。

仲长统曰：荡六情五性，有心而不以之思，有口而不以之言，有体而不以之安，安之而能迁，乐之而不爱，以之图之，不知日之益也，不知物之易也，其彭祖、老聃庶几。不然彼何为与人者同类，而与人者异寿！

陈纪元方曰：百病横夭，多由饮食。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年，饮食不可废之一日。为益亦多，为患亦切（多则切伤，少则增益）。

张湛云：凡脱贵势者，虽不中邪，精神内伤，身必死亡（非妖祸外侵，直由冰炭内煎，则自崩伤中呕血也）；始富后贫，虽不中邪，皮焦筋出，委辟为挛（贫富之于人，利害犹于权势，故痾疹损于形骸而已）。动胜寒，静胜热。能动能静，所以长生。精气清静，乃与道合。

《庄子》曰：真人其寝不梦。《慎子》云：昼无事者夜不梦。张道人年百数十，甚翹壮也。云养性之道，莫久行、久坐、久卧、久视、久听，莫强食饮，莫大沈醉，莫大愁忧，莫大哀思，此所谓能中和，能中和者必久寿也。

《仙经》曰：我命在我不在天。但愚人不能知此道为生命之要，所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也。譬如枯朽之木，遇风即折，将崩之岸，值水先颓。今若不能服药，但知爱精节情，亦得一二百年寿也。

张湛《养生集叙》曰：养生大要，一曰蓄神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言

语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此已往，义可略焉。

青牛道士言：人不欲使乐，乐人不寿，但当莫强健为力所不任，举重引强，掘地苦作，倦而不息，以致筋骨疲竭耳。然于劳苦，胜于逸乐也。能从朝至暮，常有所为，使之不息乃快，但觉极当息，息复为之，此与导引无异也。夫流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。饱食不用坐与卧，欲得行步务作以散之，不尔，使人得积聚不消之疾，及手足痹蹶，面目黧肝，必损年寿也。

皇甫隆问青牛道士（青牛道士姓封，字君达），其养性法则可施用。大略云：体欲常劳，食欲常少，劳无过极，少无过虚，去肥浓，节咸酸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房室。武帝行之有效。

彭祖曰：人之受气，虽不知方术，但养之得理，常寿之一百二十岁。不得此者，皆伤之也。少复晓道，可得二百四十岁。复微加药物，可得四百八十岁（嵇康亦云：导养得理，上可寿千岁，下可寿百年）。

彭祖曰：养寿之法，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。

彭祖曰：重衣厚褥，体不劳苦，以致风寒之疾；厚味脯腊，醉饱厌饫，以致聚结之病；美色妖丽，嫖妾盈房，以致虚损之祸；淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之惑；驰骋游观，弋猎原野，以致发狂之失；谋得战胜，兼弱取乱，以致骄逸之败。盖圣贤或失其理也。然养生之具，譬犹水火，不可失适，反为害耳。

彭祖曰：人不知道，径服药损伤，血气不足，肉理空疏，髓脑不实，内已先病，故为外物所犯，风寒酒色以发之耳。若本充实，岂有病乎！

仙人曰：罪莫大于淫，祸莫大于贪，咎莫大于谗。此三者祸之车，小则危身，大则危家。若欲延年少病者，诚勿施精命夭残，勿大温消骨髓，勿大寒伤肌肉，勿咳唾失肥液，勿卒呼惊魂魄，勿久泣神悲戚，勿恚怒神不乐，勿念内志恍惚。能行此道，可以长生。

## 食诫篇第二

真人曰：虽常服药物，而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，不欲饱食便卧，及终日久坐，皆损寿也。人欲小劳，但莫至疲，及强所不能堪胜耳。人食毕，当行步踟躇，有所修为为快也。故流水不腐，户枢不朽，以其劳动数故也。故人不要夜食，食毕但当行中庭如数里可佳。饱食即卧生百病，不消成积聚也。食欲少而数，不欲顿多难销，常如饱中饥，饥中饱。故养性者，先饥乃食，先渴而饮，恐觉饥乃食食必多，盛渴乃饮饮必过。食毕当行，行毕使人以粉摩腹数百过，大益也。青牛道士言，食不欲过饱，故道士先饥而食也，饮不欲过多，故道士先渴而饮也。食毕行数百步，中益也。暮食毕，行五里许乃卧，令人除病。

凡食，先欲得食热食，次食温暖食，次冷食。食温暖食讫，如无冷食者，即吃冷水一两咽甚妙。若能恒记，即是养性之要法也。凡食，欲得先微吸取气，咽一两咽乃食，主无病。真人言热食伤骨，冷食伤藏，热物灼唇，冷物痛齿。食讫踟蹰，长生。饱食勿大语。大饮则血脉闭，大醉则神散。春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸，此皆助五藏，益血气，辟诸病。食酸、咸、甜、苦，即不得过分食。春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾，如能不食此五藏，尤顺天理。燕不可食，入水为蛟蛇所吞，亦不宜杀之。饱食讫即卧，成病背疼。饮酒不欲多，多即吐，吐不佳。醉卧不可当风，亦不可用扇，皆损人。白

蜜勿合李子同食，伤五内。醉不可强食，令人发痈疽生疮。醉饱交接，小者令人面肝咳嗽，不幸伤绝藏脉损命。

凡食，欲得恒温暖，宜入易销，胜于习冷。凡食，皆熟胜于生，少胜于多。饱食走马成心痴。饮水勿忽咽之，成气病及水癖。人食酪，勿食酢，变为血痰及尿血。食热食汗出勿洗面，令人失颜色，面如虫行。食热食讫勿以醋浆漱口，令人口臭及血齿。马汗息及马毛入食中，亦能害人。鸡、兔、犬肉不可合食。烂茅屋上水滴浸著脯，名曰郁脯，食之损人。久饥不得饱食，饱食成癖病。饱食夜卧失覆，多霍乱死。时病新差勿食生鱼，成痢不止。食生鱼勿食乳酪，变成虫。食兔肉勿食干姜，成霍乱。人食肉不用取上头最肥者，必众人先目之，食者变成结气及疔疔，食皆然。空腹勿食生果，令人膈上热、骨蒸，作痈疔。铜器盖食汗出落食中，食之发疮肉疽。触寒未解食热食，亦作刺风。饮酒热未解勿以冷水洗面，令人面发疮。饱食勿沐发，沐发令人作头风。荞麦和猪肉食，不过三顿成热风。干脯勿置秫米瓮中，食之闭气。干脯火烧不动，出火始动，擘之筋缕相交者，食之患人或杀人。羊胛中有肉如珠子者，名羊悬筋，食之患癫痫。诸湿食不见形影者，食之成疔腹胀。暴疾后不周饮酒，膈上变热。新病差不用食生枣、羊肉、生菜，损颜色，终身不复，多致死，膈上热蒸。凡食热脂饼物，不用饮冷醋浆水，善失声若咽。生葱白合蜜食害人。切忌干脯得水自动，杀人。曝肉作脯不肯燥，勿食。羊肝勿合椒食，伤人心。胡瓜合羊肉食之发热。多酒食肉，名曰痴脂，忧狂无恒。

食良药、五谷充悦者，名曰中士，犹虑疾苦；食气保精存神，名曰上士，与天同年。

### 杂诫忌穰害祈善篇第三

久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。凡远思强健伤人，忧患悲哀伤人，喜乐过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒热失节伤人，阴阳不交伤人。凡交，须依导引诸术。若能避众伤之事，而复晓阴阳之术，则是不死之道。大乐气飞扬，大愁气不通。用精令人气力乏，多视令人目盲，多睡令人心烦，贪美食令人泄痢。俗人但知贪于五味，不知有元气可饮。圣人知五味之生病，故不贪，知元气可服，故闭口不言，精气自应也。唾不咽则海不润，海不润则津液乏，是知服元气、饮醴泉，乃延年之本也。

沐浴无常不吉，夫妇同沐浴不吉。新沐浴及醉饱、远行归还大疲倦，并不可行房室之事，生病，切慎之。丈夫勿头北向卧，令人六神不安，多愁忘。勿跂井，今古大忌。若见十步地墙，勿顺墙坐卧，被风吹发癫痫疾。勿怒目久视日月，失目明。凡大汗勿脱衣，不慎多患偏风半身不遂。新沐浴了不得露头当风，不幸得大风刺风疾。触寒来勿临面火上，成痢，起风眩头痛。凡汗勿跂床悬脚，久成血痹足重腰疼。凡脚汗勿入水，作骨痹，亦作遁疔。久忍小便，膝冷兼成冷痹。凡食热物汗出勿荡风，发疔头痛，令人目涩饶睡。凡欲眠勿歌咏，不祥。起眠讫勿大语，损人气。凡飞鸟投入，不可食。鸟若开口及毛下有疮，并不可食之。凡热泔洗头冷水濯，成头风。凡人卧头边勿安火炉，令人头重目赤鼻干。凡卧讫头边勿安灯，令人六神不安。冬日温足冻脑，春秋脑足俱冻，此乃圣人之常法也。

凡新哭泣讫便食，即成气病。夜卧勿覆头，妇人勿跂灶坐，大忌。凡若睡不用远，远即成肺病，令人手重背疼咳嗽。凡人魔勿点灯，照定魔死，暗唤之即吉，亦不可近前及急唤。凡人卧勿开口，久成消渴，并失血色。凡旦起勿以冷水开目洗面，令人目涩失明饶泪。凡行途中触热，逢河勿洗面，生乌肝。人睡讫忽觉，勿饮水更卧，成水癖。凡时病新汗解，勿饮冷

水，损人心腹，不平复。凡空腹不可见闻臭尸，气入鼻令人成病。凡欲见死尸，皆须先饮酒及咬蒜辟毒气。凡小儿不用令指月，两耳后生疮欲断，名月蚀疮，捣虾蟆末敷即差，并别餘疮并不生。凡产妇不可见狐臭人，能令产妇著肿。凡人卧不用于窗櫺下，令人六神不安。凡卧，春夏欲得头向东，秋冬头向西，有所利益。凡丈夫，饥欲得坐小便，饱则立小便，令人无病。凡人睡，欲得屈膝侧卧，益人气力。凡卧，欲得数转侧，语笑欲令至少，莫令声高大。春欲得瞑卧早起，夏秋欲得侵夜卧早起，冬欲得早卧晏起，皆有所益。虽云早起莫在鸡鸣前，晏起莫在日出后，冬日天地闭，阳气藏，人不欲劳作汗出，发泄阳气损人。新沐浴讫，勿当风结髻，勿以湿头卧，使人患头风眩闷，发颓面肿，齿痛耳聋。湿衣及汗衣皆不可久著，令发疮及患风痒痒。

老君曰：正月旦，中庭向寅地再拜，咒曰，某甲年年受大道之恩，太清玄门愿还某甲去岁之年。男女皆三通自咒，常行此道延年（玄女有清神之法，淮南崇祠灶之规，咸欲体合真灵，护卫真生者）。仙经秘要，常存念心中，有气大如鸡子，内赤外黄，辟众邪延年也。欲却众邪百鬼，常存念为炎火，如斗煌煌光明，则百邪不敢干人，可入瘟疫之中。暮卧，常存作赤气在外、白气在内，以覆身，辟众邪鬼魅。

老君曰：凡人求道，勿犯五逆六不祥，有犯者凶。大小便向西一逆，向北二逆，向日三逆，向月四逆，仰视天及星辰五逆。夜起裸形一不祥，旦起嗔恚二不祥，向灶骂詈三不祥，以足向火四不祥，夫妻昼合五不祥，怨恚师父六不祥。凡人旦起，恒言善事，天与之福，勿言奈何歌嘯，名曰请祸。慎勿上床卧歌，凶；始卧伏床，凶；饮食伏床，凶。以匙箸击盘上，凶。司阴之神在人口左，人有阴祸，司阴白之于天，天则考人魂魄；司杀之神在人口右，人有恶言，司杀白之于司命，司命记之，罪满即杀。二神监口，唯向人求非，安可不慎言！舌者身之兵，善恶由之而生，故道家所忌。

食玉泉者，令人延年，除百病。玉泉者，口中唾也。鸡鸣、平旦、日中、日晡、黄昏、夜半时，一日一夕，凡七漱玉泉食之，每食辄满口咽之，延年。发，血之穷；齿，骨之穷；爪，筋之穷。千过梳发发不白，朝夕啄齿齿不齩，爪不数截筋不替。人常数欲照镜，谓之存形，形与神相存，此其意也。若矜容颜，色自爱玩，不如勿照。凡人常以正月一日、二月二日、三月三日、四月八日、五月一日、六月二十七日、七月十一日、八月八日、九月二十一日、十月十四日、十一月十一日、十二月三十日，但常以此日取枸杞菜，煮作汤沐浴，令人光泽，不病不老。月蚀宜救，活人除殃，活万人与天同功（天不好杀，圣人则之。不好杀者，是助天地长养，故招胜福）。善梦可说，恶梦默之，则养性延年也。

#### 服气疗病篇第四

《元阳经》曰：常以鼻纳气，含而漱，满舌料唇齿咽之，一日一夜得千咽甚佳。当少饮食，饮食多则气逆百脉闭，百脉闭则气不行，气不行则生病。

《玄示》曰：志者，气之帅也；气者，体之充也。善者遂其生，恶者丧其形。故行气之法，少食自节，动其形，和其气血，因轻而止之，勿过失矣，复而还之，其状若咽，正体端形，心意专一，固守中外，上下俱闭，神周形骸，调畅四溢，修守关元，满而足实，因之而众邪自出。

彭祖曰：常闭气纳息，从平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃

起行言笑。其偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻所患，必存其身头面九窍、五藏四肢，至于发端，皆令所在，觉其气云行体中，起于鼻口，下达十指末，则澄和真神，不须针药灸刺。凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。时气中冷，可闭气以取汗，汗出辄周身，则解矣。行气、闭气虽是治身之要，然当先达解其理，又宜空虚，不可饱满。若气有结滞，不得空流，或致发疮，譬如泉源，不可壅遏。若食生鱼、生菜、肥肉，及喜怒忧悲不除，而以行气，令人发上气。凡欲学行气，皆当以渐。

刘君安曰：食生吐死，可以长存。谓鼻纳气为生，口吐气为死也。凡人不能服气，从朝至暮常习不息，徐而舒之，常令鼻纳口吐，所谓吐故纳新也。

《服气经》曰：道者，气也。保气则得道，得道则长存。神者，精也。保精则神明，神明则长生。精者，血脉之川流，守骨之灵神也。精去则骨枯，骨枯则死矣。是以为道务宝其精。从夜半至日中为生气，从日中后至夜半为死气。常以生气时正偃卧，瞑目握固（握固者，如婴儿之拳手，以四指押母指也），闭气不息，于心中数至二百，乃口吐气出之，日增息。如此身神具，五藏安。能闭气至二百五十，华盖明（华盖，眉也），耳目聪明，举身无病，邪不干人也。凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，元有此数。欲为长息吐气之法，时寒可吹，时温可呼。委曲治病，吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。凡人极者，则多嘘咽，道家行气，率不欲嘘咽。嘘咽者，长息之心也。此男女俱存法，法出于《仙经》。行气者，先除鼻中毛，所谓通神之路。若天露恶风、猛寒大热时，勿取气。

《明医论》云：疾之所起，自生五劳，五劳既用，二藏先损，心肾受邪，府藏俱病。五劳者，一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。五劳则生六极，一曰气极，二曰血极，三曰筋极，四曰骨极，五曰精极，六曰髓极。六极即为七伤，七伤故变为七痛。七痛为病，令人邪气多，正气少，忽忽喜忘，悲伤不乐，饮食不生肌肤，颜色无泽，发白枯槁，甚者令人得大风，偏枯筋缩，四肢拘急挛缩，百关膈塞，羸瘦短气，腰脚疼痛。此由早娶用精过差，血气不足，极劳之所致也。凡病之来，不离于五藏，事须识根，不识者勿为之耳。心藏病者，体有冷热，呼吹二气出之；肺藏病者，胸背胀满，嘘气出之；脾藏病者，体上游风习习，身痒疼闷，唏气出之；肝藏病者，眼疼，愁忧不乐，呵气出之。已上十二种调气法，依常以鼻引气，口中吐气，当令气声逐字吹、呼、嘘、呵、唏、咽吐之。若患者依此法，皆须恭敬用心为之，无有不差。此即愈病长生要术也。

## 导引按摩篇第五

《导引经》云：清旦未起，先啄齿二七，闭目握固，漱满唾，三咽气，寻闭不息自极，极乃徐徐出气，满三止；便起狼踞鸛顾，左右自摇，亦不息自极，复三；便起下床，握固不息，顿踵三；还上一手、下一手，亦不息自极三；又叉手项上，左右自了捺不息，复三；又伸两足及叉手前却自极，复三。皆当朝暮为之，能数尤善。平旦以两手掌相摩令热，熨眼三过；次又以指按目四眦，令人目明。按经文拘魂门、制魄户，名曰握固，与魂魄安门户也。此固精明目、留年还白之法。若能终日握之，邪气百毒不得入（握固法：屈大拇指于四小指下把之。积习不止，眼中亦不复开。一说云：令人不遭魔魅）。

《内解》云：一曰精，二曰唾，三曰泪，四曰涕，五曰汗，六曰溺，皆所以损人也。但为损者有轻重耳。人能终日不涕唾，随有漱满咽之，若恒含枣核咽之，令人爱气生津液，此大要也（谓取津液，非咽核也）。常每旦啄齿三十六通，能至三百弥佳，令人齿坚不痛；次则以舌搅漱口津液，满口咽之，三过止；次摩指少阳令热，以熨目，满二七止，令人目明；每旦初起，以两手叉两耳，极上下热摆之，二七止，令人耳不聋；次又啄齿，漱玉泉三咽，缩鼻闭气，右手从头上引左耳二七，复以左手从头上引右耳二七止，令人延年不聋；次又引两鬓发，举之一七，则总取发，两手向上，极势抬上一七，令人血气通，头不白。又法，摩手令热，以摩面，从上至下，去邪气，令人面上有光彩。又法，摩手令热，雷摩身体，从上至下，名曰干浴，令人胜风寒，时气热、头痛，百病皆除。夜欲卧时，常以两手措摩身体，名曰干浴，辟风邪。峻坐，以左手托头，仰右手向头上尽势托，以身并手振动三，右手托头，振动亦三，除入睡闷。平旦日未出前，面向南峻坐，两手托胜，尽势振动三，令人面有光泽。平旦起，未梳洗前峻坐，以左手握右手，于左胜上前却，尽势摆左胜三，又以右手握左手，于右胜上前却，摆右胜亦三；次又叉两手向前，尽势推三；次叉两手向胸前，以两肘向前，尽势三；次直引左臂，拳曲右臂，如挽一斛五斗弓势，尽力为之，右手挽弓势亦然；次以右手托地，左手仰托天尽势，右亦如然；次拳两手向前筑，各三七；次拳左手，尽势向背上握指三，右手亦如之，疗背膊臂肘劳气，数为之弥佳。平旦便转讫，以一长柱杖策腋，垂左脚于床前，徐峻尽势，掣左脚五七，右亦如之，疗脚气疼闷，腰肾间冷气，冷痹及膝冷、脚冷并主之。日夕三掣弥佳，勿大饱及忍小便掣。如无杖，但遣所掣脚不著地，手扶一物亦得。晨夕以梳梳头，满一千梳，大去头风，令人发不白。梳讫，以盐花及生麻油搓头顶上弥佳。如有神明膏，搓之甚佳。旦欲梳洗时，叩齿一百六十，随有津液便咽之，讫，以水漱口，又更以盐末措齿，即含取微酢清浆半小合许，熟漱，取盐汤吐洗两目，讫，闭目以冷水洗面，必不得遣冷水入眼中。此法齿得坚净，目明无泪，永无蠹齿。平旦洗面时，漱口讫，咽一两咽冷水，令人心明净，去胸臆中热。

谯国华佗善养生，弟子广陵吴普、彭城樊阿，受术于佗。佗语普曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。人身常摇动，则谷气消，血脉流通，病不生，譬犹户枢不朽是也。古之仙者，及汉时有道士君倩者，为导引之术，作熊经鸛顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老也。吾有一术，名曰五禽戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利手足，以常导引。体中不快，因起作一禽之戏，遣微汗出即止，以粉涂身，即身体轻便，腹中思食。吴普行之，年九十馀岁，耳目聪明，牙齿坚完，吃食如少壮也。虎戏者，四肢距地，前三蹑，却二蹑，长引腰侧脚，仰天即返，距行前却，各七过也；鹿戏者，四肢距地，引项反顾，左三右二，伸左右脚伸缩，亦三亦二也；熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头左辮地七，右亦七，蹲地，以手左右托地；猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七，以脚拘物自悬，左右七，手钩却立按头，各七；鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉用力，各二七，坐伸脚，手挽足趾，各七，缩伸二臂，各七也。夫五禽戏法，任力为之，以汗出为度。有汗以粉涂身，消谷气，益气力，除百病。能存行之者，必得延年。又有法，安坐，未食前自按摩，以两手相叉，伸臂股，导引诸脉，胜如汤药；正坐，仰天呼出，饮食醉饱之气立销，夏天为之，令人凉不热。

## 御女损益篇第六

道以精为宝，施之则生人，留之则生身。生身则求度在仙位，生人则功遂而身退。功遂而身退，则陷欲以为剧，何况妄施而废弃，损不觉多，故疲劳而命堕。天地有阴阳，阴阳人所贵，贵之合于道，但当慎无费。

彭祖曰：上士别床，中士异被。服药千裹，不如独卧。色使目盲，声使耳聋，味使口爽。苟能节宣其道适，抑扬其通塞者，可以增寿。一日之忌，暮食无饱（夜饱食眠，损一日之寿）；一月之忌，暮饮无醉（夜醉卧，损一月之寿）；一岁之忌，暮须远内（一交损一岁之寿，养之不复）；终身之忌，暮须护气（暮卧习闭口，开口失气，又邪从口入）。

采女问彭祖曰：人年六十，当闭精守一，为可尔否？彭祖曰：不然。男不欲无女，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思而大佳，然而万无一焉。有强郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病。凡精少则病，精尽则死，不可不忍，不可不慎。数交而时一泄，精气随长，不能使人虚损。若数交接则泻精，精不得长益，则行精尽矣。在家所以数数交接者，一动不泻则赢得一泻之精，减即不能数交接。但一月辄再泻精，精气亦自然生长，但迟微不能速起，不如数交接不泻之速也（采女者，少得道，知养性，年一百七十岁，视如十五。殷王奉事之年，问道于彭祖也）。

彭祖曰：奸淫所以使人不寿者，非是鬼神所为也，直由用意俗猥，精动欲泄，务副彼心，竭力无厌，不以相生，反以相害，或惊狂消渴，或癲痴恶疮，为失精之故。但施泻辄导引以补其处，不尔血脉髓脑日损，风湿犯之，则生疾病，由俗人不知补泻之宜故也。

彭祖曰：凡男不可无女，女不可无男，若孤独而思交接者，损人寿，生百病，鬼魅因之共交，失精而一当百。若欲求子，令子长命，贤明富贵，取月宿日施精大佳（月宿日直录之于后）。

天老曰：人生俱含五常，形法复同，而有尊卑贵贱者，皆由父母合八星阴阳，阴阳不得其时中也。不合宿，或得其时，人中上也；不合宿，不得其时，则为凡夫矣。合宿交会者，非生子富贵，亦利己身，大吉之兆（八星者，室、参、井、鬼、柳、张、心、斗，月宿在此星，可以合阴阳求子）。月二日、三日、五日、九日、二十日，此是王相生气日，交会各五倍，血气不伤，令人无病。仍以王相日半夜后、鸡鸣前，徐徐弄玉泉、饮玉浆戏之。若合，用春甲寅、乙卯，夏丙午、丁未，秋庚申、辛酉，冬壬子、癸亥，与上件月宿日合者，尤益佳。若欲求子，待女人月经绝后一日、三日、五日，择中王相日，以气生时，夜半之后乃施精，有子皆男，必有寿贤明。其王相日，谓春甲、乙，夏丙、丁，秋庚、辛，冬壬、癸。凡养生要在于爱精，若能一月再施精，一岁二十四气施精，皆得寿百二十岁。若加药饵，则可长生。所患人年少时不知道，知道亦不能信行，至老乃始知道，便以晚矣，病难养也。虽晚而能自保，犹得延年益寿。若少壮而能行道者，仙可冀矣。

《仙经》曰：男女俱仙之道，深内勿动精，思脐中赤色大如鸡子，乃徐徐出入，精动便退，一旦一夕，可数十为之，令人益寿。男女各息，意共存之，唯须猛念。

道人刘京云：春三日一施精，夏及秋一月再施精，冬常闭精勿施。夫天道冬藏其阳，人能法之，故得长生。冬一施，当春百。

蒯道人言：人年六十，便当都绝房内。若能接而不施精者，可御女耳。若自度不办者，都

远之为上。服药百种，不如此事可得久年也。

《道林》云：命本者，生命之根本，决在此道，虽服大药，及呼吸导引，备修万道，而不知命之根本。根本者，如树木，但有繁枝茂叶而无根本，不得久活也。命本者，房中之事也。故圣人云，欲得长生，当由所生。房中之事，能生人，能杀人。譬如火水，知用之者，可以养生，不能用之者，立可死矣。交接尤禁醉饱，大忌，损人百倍。欲小便，忍之以交接，令人得淋病，或小便难，茎中痛，小腹强。大恚怒后交接，令人发痼疽。

《道机》房中禁忌：日月晦朔，上下弦望，日月蚀，大风恶雨，地动，雷电霹雳，大寒暑。春夏秋冬节变之日，送迎五日之中，不行阴阳。本命行年月日，忌禁之尤重（阴阳交错不可合，损血气，泻正纳邪，所伤正气甚矣，戒之）。新沐头、新行疲倦、大喜怒，皆不可行房室。

彭祖曰：消息之情，不可不知也。又须当避大寒大热，大风大雨，大雪，日月蚀，地动雷震，此是天忌也；醉饱，喜怒忧愁，悲哀恐惧，此人忌也；山川神祇，社稷井灶之处，此为地忌也。既避此三忌，又有吉日，春甲、乙，夏丙、丁，秋庚、辛，冬壬、癸，四季之月戊、己，皆王相之日也，宜用嘉会，令人长生，有子必寿。其犯此忌，既致疾，生子亦凶夭短命。

老子曰：还精补脑，可得不老矣。

《子都经》曰：施泻之法，须当弱入强出（何谓弱入强出？纳玉茎于琴弦、麦齿之间，及洪大便出之，弱纳之，是谓弱入强出。消息之令满八十动，则阳数备，即为妙也）。老子曰，弱入强出，知生之术；强入弱出，良命乃卒。此之谓也。

**【按】**此书广罗调神、养性、服气、保精、饮食、房室、导引、按摩等养生方法，集南北朝以前养生学之大成，对养生学的发展具有深远影响，在养生史上处于承上启下，继往开来的重要地位。至于其编写宗旨及过程，在《自序》中交待得很清楚：“夫稟气含灵，唯人为贵。人所贵者，盖贵为生。生者神之本，形者神之具。神大用则竭，形大劳则毙。若能游心虚静，息虑无为，服元气于子后，时导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿，是常分也。如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧恒切于怀，躁挠未能自遣，不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁免夭伤之患也。余因止观微暇，聊复披览《养生要集》，其集乃前彦张湛、道林之徒，翟平、黄山之辈，咸是好事英奇，志在宝育，或鸠集仙经真人寿考之规，或采摭彭铿、老君长龄之术，上自农、黄以来，下及魏、晋之际，但有益于养生，乃无损于后患。诸本先皆记录，今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，分为上、下两卷，卷有三篇，号为《养性延命录》。拟补助于有缘，冀凭缘以济物耳。”由于本书的著录始于宋·郑樵《通志·艺文略》及《宋史·艺文志》，且《道藏》本序末有注：“或云此书孙思邈所集”，因此有人怀疑非陶弘景编撰。考书中内容，上自神农、黄帝，下迄魏、晋两朝，而不及南北朝，可见以陶弘景编撰为确。诸家典籍所载，亦只有“陶弘景”而不题“孙思邈”，亦可为证。陶弘景（456—536）字通明，号华阳隐居，秣陵（今江苏南京）人。为著名之养生家、医学家、道教理论家。幼年颖慧，博通五经子史，善书工文。由于受葛洪影响，爱好养生术，倾慕隐逸生活。曾仕齐拜左卫殿中将军，旋师事东阳道士孙游岳，从事道教典籍的搜集整理研究工作，颇有成绩。永明十一年（493）隐居句容句曲山（即茅山），继魏华存、杨羲未竟之业，传播上清派经法，开茅山宗。天监元年（520）梁武帝即位，礼聘不出，朝廷大事辄就咨询，时人称为“山中宰相”。卒谥贞白先生。生平著作等身，遍及养生、医药、炼丹、方术、天文、地理、历算、兵



器、经学、文学、艺术诸领域，除《养性延命录》外，重要著作尚有《神农本草经集注》、《真诰》、《登真隐诀》、《真灵位业图》、《古今刀剑录》等。

## 摄养枕中方

唐·孙思邈 撰

### 自 慎

夫天道盈缺，人事多屯。居处屯危，不能自慎而能克济者，天下无之。故养性之士不知自慎之方，未足与论养生之道也，故以自慎为首焉。夫圣人安不忘危，恒以忧畏为本营。无所畏忌，则庶事隳坏。经曰：人不畏威，则大威至矣。故以治身者不以忧畏，朋友远之；治家者不以忧畏，奴仆侮之；治国者不以忧畏，邻境侵之；治天下者不以忧畏，道德去之。故忧畏者，生死之门，礼教之主，存亡之由，祸福之本，吉凶之元也。是故仕无忧畏，则身名不立；农无忧畏，则稼穡不滋；工无忧畏，则规矩不设；商无忧畏，则货殖不广；子无忧畏，则孝敬不笃；父无忧畏，则慈爱不著；臣无忧畏，则勋庸不建；君无忧畏，则社稷不安。养性者失其忧畏，则心乱而不治，形躁而不宁，神散而气越，志荡而意昏，应生者死，应存者亡，应成者败，应吉者凶。其忧畏者，其犹水火，不可暂忘也。人无忧畏者，子弟为勍敌，妻妾为寇仇，是以太上畏道，其次畏物，其次畏人，其次畏身。故忧于身者，不拘于人；畏于己者，不制于彼；慎于小者，不惧于大；戒于近者，不悔于远。能知此者，水行蛟龙不得害，陆行虎兕不能伤，处世谤讟不能加。善知此者，万事毕矣。

夫万病横生，年命横夭，多由饮食之患。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年，饮食不可废于一日。为益既广，为患亦深。且滋味百品，或气势相伐，触其禁忌，更成酖毒，缓者积年而成病，急者灾患而卒至也。凡夏至后迄秋分，勿食肥膩饼臠之属，此与酒浆果瓜相妨。或当时不觉即病，入秋节变生，多诸暴下，皆由涉夏取冷太过，饮食不节故也。而或者以病至之日，便为得病之初，不知其所由来者渐矣。欲知自慎者，当去之于微也。

夫养性者，当少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少者，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形劳，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，丧生之本也。唯无多无少，几乎道也。故处士少疾，游子多患，繁简之殊也。是故田夫寿，膏粱夭，嗜欲多少之验也。故俗人竞利，道士罕营。夫常人不可无欲，又复不可无事，但约私心，约狂念，靖躬损思，则渐渐自息耳。

封君达云：体欲常劳，食欲常少。劳勿过极，少勿过虚。恒去肥浓，节咸酸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房室，春夏施泻，秋冬闭藏。又鱼脍、生肉诸腥冷之物，此多损人，速宜断之，弥大善也。心常念善，不欲谋欺诈恶事，此大辱神损寿也。

彭祖曰：重衣厚褥，体不堪苦，以致风寒之疾；甘味脯腊，醉饱饕餮，以致疝结之病；美色妖丽，嫖妾盈房，以致虚损之祸；淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之感；驰骋游观，弋猎原野，以致发狂之迷；谋得战胜，取乱兼弱，以致骄逸之败。斯盖圣人戒其失理，可不思以

自助也。

夫养性之道，勿久行、久坐、久视、久听，不强食、不强饮，亦不可忧思愁哀。饥乃食，渴乃饮。食止，行数百步，大益人。夜勿食，若食，即行约五里，无病损。日夕有所营为，不住为佳。不可至疲极，不得大安，无所为也。故曰：流水不腐，户枢不蠹，以其劳动不息也。

想尔曰（想尔，盖仙人名）：勿与人争曲直，当减人算寿。若身不宁，反舌塞喉，漱漏，咽液无数，须臾即愈。道人疾，闭目内视，使心生火，以火烧身，烧身令尽，存之，使精神如仿佛，疾即愈。若有痛处，皆存其火烧之，秘验。

## 禁 忌

仙经禁忌：凡甲寅日，是尸鬼竞乱、精神躁移之日，不得与夫妻同席言语面会，必当清静沐浴不寝，警备也。凡服药物，不欲食蒜、石榴、猪肝、犬肉。凡服药，勿向北方，大忌。凡亥子日，不可唾，减损年寿。凡入山之日，未至百步，先却百步，足反登山，山精不敢犯人。凡求仙，必不用见尸。又忌三月一日，不得与女人同处。

仙道忌十败：一、勿好淫。二、勿为阴贼凶恶。三、勿酒醉。四、勿秽慢不净。五、勿食父母本命肉。六、勿食己本命肉。七、勿食一切肉。八、勿食生五辛。九、勿杀一切昆虫众生。十、勿向北大小便，仰视三光。

仙道十戒：勿以八节日行威刑。勿以晦朔日怒。勿以六甲日食鳞甲之物。勿以三月三日食五藏肉、百草心。勿以四月八日杀伐树木。勿以五月五日见血。勿以六月六日起土。勿以八月四日市附足之物。勿以九月九日起床席。勿以八节日杂处。

学仙杂忌：若有崇奉六天，及事山川魔神者，勿居其室，勿飧其饌。右已上忌法，天人大戒，或令三魂相嫉，七魄流竞，或胎神所憎，三官受恶之时也。若能奉修，则为仙材；不奉修失禁，则为伤败。夫阴丹内御，房中之术，七九朝精，吐纳之要，六一回丹，雄雌之法，虽获仙名，而上清不以比德，虽均至化，而太上不以为高。未弘至道，岂睹玄阙！勿亲经孕妇女，时酹华池，酣鬯自乐，全真独卧。古之养生，尤须适意，不知秘术，诂可怡乎？勿抱婴儿，仙家大忌。夫建志内学，养神求仙者，常沐浴以致灵气。如学道者，每事须令密，泄一言一事，辄减一算。一算，三日也。凡咽液者，常闭目内视。学道者，常当别处一室，勿与人杂居，著净衣，烧香。凡书符，当北向，勿杂用笔砚。凡耳中忽闻啼呼，及雷声鼓鸣，若鼻中闻臭气血腥者，并凶兆也，即烧香，沐浴斋戒，守三元帝君，求乞救护。行阴德，为人所不能为，行人所不能行，则自安矣。夫喜怒损志，哀乐害性，荣华惑德，阴阳竭精，皆学道人之大忌，仙法之所疾也。夫习真者，都无情欲之感，男女之想也。若丹白存于胸中，则真感不应，灵女上尊不降。阴气所接，永不可以修至道，吾常恨此，赖改之速耳。所以真道不可以对求，要言不可以偶听，慎之哉！

## 导 引

常以两手摩拭一面上，令人有光泽，斑皱不生，行之五年，色如少女。摩之令二七而止。卧起，平气正坐，先叉手掩项，目向南视上，使项与手争，为之三四，使人精和血脉流通，风气不入，行之不病。又屈动身体四极，反张侧掣，宣摇百关，为之各三。又卧起，先以手内

著厚帛，拭项中四面及耳后周匝热，温温如也，顺发摩顶良久，摩两手，以治面目，久久令人目自明，邪气不干。都毕，咽液三十过，导内液咽之。又欲数按耳左右令无数，令耳不聋，鼻不塞。

常以生气时，咽液二七过，按体所痛处，每坐常闭目内视，存见五藏六府，久久自得分明了了。

常以手中指按目近鼻两毗（两毗，目睛明也），闭气为之，气通乃止，周而复始行之，周视万里。

常以手按两眉后小穴中（此处目之通气者也）三九过，又以手心及指摩两目及颞上，又以手旋耳各三十过，皆无数时节也。毕，以手逆乘额上三九过，从眉中始，乃上行入发际中，常行之，勿语其状，久而上仙。修之时皆勿犯华盖（华盖，眉也）。

## 行 气

凡欲求仙，大法有三：保精、行气、服饵。凡此三事，亦阶浅至深，不遇至人，不涉勤苦，亦不可卒知之也。然保精之术，列叙百数，服饵之方，略有千种，皆以勤劳不强为务。故行气可以治百病，可以去瘟疫，可以禁蛇兽，可以止疮血，可以居水中，可以辟饥渴，可以延年命，其大要者，胎息而已。胎息者，不复以口鼻嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。

夫善用气者，嘘水水为逆流，嘘火火为灭炎，嘘虎豹虎豹为之伏匿，嘘疮血疮血则止。闻有毒虫所中，虽不见其人，便遥为嘘祝我手，男左女右，彼虽百里之外，皆愈矣。又中毒卒病，但吞三九之气，亦登时善也。但人性多躁，少能安静，所以修道难成。

凡行气之道，其法当在密室闭户，安床暖席，枕高二寸半。正身偃卧，瞑目闭气，自止于胸膈，以鸿毛著鼻上，毛不动，经三百息。耳无所闻，目无所见，心无所思，当以渐除之耳。若食生冷、五辛、鱼肉，及喜怒忧恚而行气者，非止无益，更增气病，上气放逆也。不能闭之，即稍学之。初起三息、五息、七息、九息而一舒气，更吸之。能十二息气，是小通也；百二十息不舒气，是大通也。此治身之大要也。常以夜半之后，生气时闭气，以心中数数，令耳不闻，恐有误差，以手下筹，能至于千，即去仙不远矣。凡吐气，令人多出少入，恒以鼻入口吐。若天大雾、恶风、猛寒，勿行气，但闭之为要妙也。

彭祖曰：至道不烦，但不思念一切，则心常不劳；又复导引、行气、胎息，真尔可得千岁；更服金丹大药，可以毕天不朽。清斋休粮，存日月在口中，昼存日，夜存月，令大如环，日赤色，有紫光九芒，月黄色，有白光十芒，存咽服光芒之液，常密行之无数。若修存之时，恒令日月还面明堂中，日在左，月在右，令二景与目瞳合，气相通也。所以倚运生精，理利魂神，六丁奉侍，天兵卫护，此真道也。凡夜行及眠卧，心有恐者，存日月还入明堂中，须臾百邪自灭。山居恒尔。凡月五日夜半，存日象在心中，日从口入，使照一身之内，与日共光相合会，当觉心腹霞光映照，毕，咽液九遍。到十五日、二十五日，亦如是。自得百关通畅，面有玉光。又男服日象，女服月象，一日勿废，使人聪明朗彻，五藏生华。

## 守 一

夫守一之道，眉中却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田。中丹田者，心也。下

丹田者，脐下一寸二分是也。一一有服色姓名（出《黄庭经》中），男子长九分，女子长六分。

昔黄帝到峨嵋山，见皇人于玉堂中。帝请问真一之道，皇人曰：长生飞仙，则惟金丹，守形却老，则独真一，故仙重焉。凡诸存思，乃有千数，以自卫，率多烦杂劳人。若知守一之道，则一切不须也。

仙师曰：凡服金丹大药，虽未去世，百邪不敢近人。若服草木小药，饵八石，适可除病延年，不足以攘外祸，或为百鬼所枉，或为太山横召，或为山神所轻，或为精魅所侵。唯有真一，可以一切不畏也（守一法具在《皇人守一经》中）。

**【按】**此书《宋史·艺文志》著录。书中以自慎、禁忌、导引、行气、守一为养生之五大纲，而将切实可行之方法逐次编入。孙思邈自称“余研核方书，盖亦久矣，搜求秘道，略无遗馀。自非至妙至神，不入兹录；诚信诚效，始冠于篇。取其宏益，以贻后代。苟非其道，慎勿虚传”（《摄养枕中方·自序》）。其自重之意，情见乎辞。孙思邈（581—682）是唐代著名的医学家和养生家，京兆华原（今陕西耀县）人。博通经史百家，尤长于老庄，而兼旁通释典。隐于太白山，修身养性，医药济人。隋文帝、唐太宗、唐高宗诸帝屡次征召，封以官爵，均固辞不受。卢照邻在《病梨树赋序》中称，孙氏“自云开皇辛酉岁生，年九十三矣。察之乡里，咸云数百岁。又共话周、齐间事，历历如目见。以此参之，不啻百岁人矣。然犹视听不衰，神彩甚茂，可谓古之聪明博达不死者也”。据《旧唐书》记载，卒于永淳元年，死经月馀，“颜貌不改，举尸就木，犹若空衣，时人异之”。著作甚富，著名者有《千金要方》、《千金翼方》、《银海精微》、《摄生真录》、《摄养枕中方》等。

## 黄庭内景五脏六腑补泻图

唐·胡愔 撰

### 肺 脏 图

治肺用咽，咽为泻，吸为补。肺，金宫也，五脏之华盖，本一居上，对胸有六叶，色如缃映红。凡丈夫至八十，肺气衰，魄离散也。重三斤三两。西方白色，入通于肺，开窍于鼻，在形为皮毛。肺脉出于少商。肺者，诸脏之长，气之本也，是以诸气属之。久卧伤气，天气圆于肺。盖呼吸之精源，为传送之官治，又为魄门上玉堂。肺者，相傅之官也，治节出焉。于液为涕，涕者，肺之津液，肾邪入肺则多涕。肺生于右，肺为喘咳。六腑大肠为肺之府，大肠与肺合，为传泻行导之府。五官鼻为肺之官，肺气通则鼻知香臭，肺病则鼻不知香臭。肺合于皮，其荣毛也，皮聚而毛落者，肺先死也。为西方兑，金也，金受气于寅，生于巳，王于酉，病于亥，死于午，墓于丑。为秋，日为庚辛，辰为申酉，为金声商，色白味辛。其臭腥，心邪入肺则恶腥也。其性义，其情怒。肺之外应西岳，上通太白之精。合于大肠，上主于鼻。故人之肺风者，即鼻塞也；人之容色枯者，肺干也；人之鼻痒者，肺有虫也；人之多怖者，魄离于肺也；人之体黧黯者，肺气微也；人之多气者，肺盛也；人之不耐寒者，肺劳也；人之好食辛味者，肺不足也；人之肠鸣者，肺气壅也；人之颜色鲜白者，肺无恶也。肺邪自入则好哭。夫肺主商也，肺之有疾当用咽，咽者，肺之气也。其气义，能抽肺之疾，所以人之有怨气填塞胸臆者，则长咽而泄之，盖自然之理也。向若不咽，必致伤败，赖咽而获全乎，故肺疾当用咽泻之。夫人之无苦而咽者，不祥也。

修养法：常以秋三月，朔望旭日，西面平坐，鸣天鼓七，饮玉泉三，然后瞑目正心，思吸兑宫白气，入口七吞之，闭气七十息。盖所以调补神气，安息灵魂之所致也。

相肺脏病法：肺病热，右颊赤。肺病者，色白而毛槁，咳逆，胸背及四肢烦疼，或梦见美人乍来亲近。肺虚则少气不能报息，鼻燥喉干。肺风则多汗畏风，时欲咳，如气喘，旦则善，暮则甚。肺病气上逆，急食苦以泄之。又曰：肺病欲收，食酸以收之。用辛补之，苦泻之。禁食寒，肺恶寒也。肺有病，鼻塞不通，不闻香臭，或有瘰肉，或生疮，皮肤瘙痒，恶疮疥癣，上气咳嗽，涕唾脓血，宜服排风散方：人参七分，防风八分，羌活八分，沙参五分，天雄八分，薯蓣十分，丹参七分，苦参八分，秦艽八分，山茱萸八分，玄参七分。右捣筛为末，空腹以防风汤下三钱匕。

治肺六气法：吐纳用咽法，以鼻微长引气，以口咽之，勿令耳闻，皆先须调气令和，然后咽之。肺有病，用大咽三十遍，细咽三十遍，去肺家劳热，上气咳嗽，皮肤疮痒，四肢劳烦，鼻塞，胸背疼痛。依法咽，疾差止，过度则损。

月食禁忌法：七月勿食茱萸，食之血痢。八月、九月勿多食生姜，并肝、心、肺。肺病宜食黍、桃，禁苦味。

肺脏导引法：七月、八月、九月行之。可正坐，以两手据地，缩身曲脊，向上三举，去肺家风邪积劳。可反拳槌背上，左右各三五度，此去胸臆间风毒。闭气为之，毕，良久，闭目三咽液、三叩齿而止。

## 心 脏 图

治心用呵，呵为泻，吸为补。心，火官也，居肺下肝上，对鸠尾下一寸，色如缃映绛，形如莲花未开。丈夫至六十，心气衰弱，言多错忘。心重十二两。南方赤色，入通于心，开窍于耳，在形为脉。心脉出于中冲。心者，生之本，神之处也，且心为诸脏之主，主明运用生，是以心藏神，亦君主之官也，亦曰灵台。心之为噫，雷气通于心，于液为汗，肾邪入心则多汗。六腑小肠为心之府，小肠与心合，为受盛之府。五官舌为心之官，心气通则舌知五味，心病则舌焦卷而短，不知五味也。心合于脉，其荣色也，心之合也。血脉虚少而不能荣于脏腑者，心先死也。为南方，为夏，日为丙丁，辰为巳午，为火声徵，色赤味苦。其臭焦，其性礼，其情乐。心之外应南岳，上通荧惑之精。心合于小肠，主其血脉，上主于舌。故人之心风者，即舌缩不能语也；人之血壅者，心惊也；舌不知味者，心虚也；多忘者，心神离也；重语者，心乱也；多悲者，心伤也；好食苦味者，心不足也；面青黑者，心冰也；容色赤好者，心无他恶也。肺邪入心则多言。夫心主徵，心之有疾当用呵，呵者，心之气，其气礼。呵能静其心，和其神，所以人之昏乱者多呵，盖天然之气也，故心病当用呵泻之也。

修养法：常以四月、五月，弦朔清旦，面南端坐，叩金梁九，漱玉泉三，静思以啍吸离官赤气，入口三吞之，闭气三十息，以补呵之损。

相心脏病法：心热者，色赤而脉溢。心病者，颜先赤，口生疮腐烂，心胸肩肋两肋背两鼻臂皆痛，或夜梦赤衣人，持赤刀仗火来怖人。心虚则胸腹腰相引而痛。又云：心病欲濡，急食咸以濡之。用苦以补之，甘以泻之。禁湿衣热食，心恶热及水。心病证当脐上有动气，按之牢苦痛，苦烦。心病手足心热暖。心病有口干舌强，咽喉中痛，咽食不得，口内生疮，忘前失后，梦见炉冶之类，宜服五参丸：秦艽七分，人参七分，丹参七分，玄参十分，干姜十分，沙参五分，酸枣仁八分，苦参粉八分。右捣筛，蜜和丸，如梧桐子，空腹人参汤下二十丸，日再服。

治心六气法：治心脏用呵法，以鼻渐长引气，以口呵之，皆调气如上，勿令自耳闻之，然后呵之。心病有，用大呵三遍，细呵十遍，去心家劳热，一切烦闷。疾差止，过度损。

月食禁忌法：四月勿食大蒜，令人发易白及堕。五月勿食韭，损心气及有毒，并勿食心、肾。心病宜食大小麦、杏、藿，禁咸食。

心脏导引法：四月、五月行之。可正坐，两手作拳，用力左右五筑，各五六度。又可正坐，以一手向上拓空，如拓重石然。又以两手急相叉，以脚踏手中各五六度。去心胸间风邪诸疾。闭气为之，毕，良久，闭目三咽液、三叩齿而止。

## 肝 脏 图

治肝用嘘，嘘为泻，吸为补。肝，木官也，居左下，少近心，左三叶，右四叶，色如缃映绀。凡丈夫至六十，肝气衰，肝叶薄，胆渐减，目不明也。重四斤四两。东方青色，入通

于肝，开窍于目，在形为筋。肝脉出于大敦。肝色青翠，大小相重之象也。肝者，罢极之本，魂之处也。于液为泪，泪者，肝之液也，肾邪入肝故多泪。六腑胆为肝之府，胆与肝合也。五官眼为肝之官，肝气通则分五色，肝实则目赤黄也。肝合于脉，其荣爪也，肝之合也。筋脉缓而不能自持者，肝先死也。为东方，为春，日为甲乙，辰为寅卯，为木声角，色青味酸。其臭臊，心邪入肝则恶臊。肝之外应东岳，上通岁星之精。春三月，存岁星在肝中，亦作青气存之。肝合腠，上主于目，又主筋。故人之肝虚者，筋急也；皮枯者，肝热也；肌肉斑黯者，肝风也；人之色青者，肝盛也；人好食酸味者，肝不足也；人之发枯，肝伤也；人之手足多汗者，肝无疾也。肺邪入肝则多笑。夫肝主筋，肝之有疾当用嘘，嘘者，肝之气，其气仁，能除毁痛，皆自然之理也。

修养法：以春三月朔旦，东面平坐，叩齿三通，闭气九息，吸震宫青气，入口九吞之。以补嘘之损，享青龙之祀。

相肝脏病法：肝热者，右颊赤。肝病者，目夺而胁下痛引小腹，令人喜怒。肝虚则恐，如人将捕之，实则怒。虚则寒，寒则阴气壮，梦见山树园林。肝气逆则头痛，耳聋颊肿。又曰：肝病欲散，急食辛以散之。用酸补之，辛泻之。禁当风，肝恶风也。肝病脐左有动气，按之牢若痛，支满，淋洩大小便难，好转筋。肝有病，昏昏饶睡，眼膜视物不明，飞蝇上下，努肉漫睛，或生晕映，冷泪下，两角赤痒，宜服升麻散：升麻八分，黄芩八分，茺蔚子八分，梔子十分，决明子十分，车前子十分，干姜十分，苦瓠五分，龙胆五分。右捣筛为末，食上暖浆水下方寸匕，日再服。

治肝六气法：治肝脏用嘘法，以鼻渐长引气，以口嘘之。肝病用大嘘三十遍，细嘘十遍，自然去肝家虚热，亦除四肢壮热、眼闹、一切烦热等。数嘘之，绵绵相次不绝为妙。疾差止，过度则损。

月食禁忌法：正月不食生葱，熟者不食益佳。二月、三月不食蓼子、小蒜及百草心，勿食肝、肺。肝病宜食麻子、豆、李子，禁辛味。

肝脏导引法：正月、二月、三月行之。可正坐，以两手相重按臂上，徐徐缓捩身，左右各三五度。又可正坐，两手相叉，翻复向胸三五度，此能去肝家积聚，风邪毒气。

## 脾 脏 图

治脾用呼，呼为泻，吸为补。脾，土宫也，掩太仓上，在脐上三寸，色缃映黄。凡丈夫至七十，脾气虚而皮肤枯瘦也。重二斤二两。中央黄色，入通于脾，开窍于口，在形为颊。脾脉出于隐白。脾为五脏之枢也。脾者，肉之本，意之处也。谷气通于脾。于液为涎，肾邪入脾则多涎。六腑胃为脾之府，胃与脾合，为五谷之府。五官口为脾之官，脾气通则口知五味，脾病则口干不能食，不知五味也。脾合于肉，其荣唇也。夫肌肉消瘦者，脾先死也。为中央，为季夏，日为戊己，辰为辰未戌丑，为土声宫，色黄味甘。其臭香，心邪入脾则恶香也。脾之外应中岳，上通镇星之精。季夏并四季各十八日，存镇星在脾中，亦作黄气存之。脾连于胃，上主于口，消谷府也，如磨转之，化其生而入于熟者也。食不消，脾不转也；食坚物者脾磨不化也，则为食患。故诸脏不调则伤脾，脾脏不调则伤质，质神俱伤，则伤人之速也。故人不欲食坚物者，全身之道也。人之不欲食者，脾中有不化之食；人之多惑者，脾不安；人之多食者，脾实也；人之食不下者，脾虚也；人之无颜色者，脾伤也；人之好食甘味者，脾



不足也；人之肌肉鲜白滑者，脾无疾也。肺邪入脾则多歌。夫脾主宫，故脾之有疾当用呼，呼者，脾之气，其气信，能抽脾之疾，故人中热者，则呼以驱其弊也。

修养法：常以季夏之月朔旦，并四季之末十八日之旭旦，正坐中宫，禁气五息，鸣天鼓十二通，吸坤宫之黄气，入口十二吞之，以补呼之损。

相脾脏病法：脾热者，鼻色赤黄而肉腠。脾病者，体上游风习习，遍体闷疼，身重喜饥，肉痿足不能行，喜声，脚下痛。脾虚则腹肚胀鸣，成溏痢，食多不化。脾风之状，多汗恶风，身体怠惰，四肢不收，微黄不嗜饮食，诊在鼻，其色黄。脾恶湿，食苦以燥之。又曰：脾病欲缓，急食甘以缓之。甘即补之，苦即泻之。禁湿，脾恶湿也。脾病当脐有动气，按之牢若痛，苦逆气，小肠急痛泄下，足重胫寒。脾有病，两胁胀满，饮食不消，时时呕逆，不能下食，背膊沉重，气满冲心，四肢虚肿，宜服诃黎勒丸：干地黄十分，牡丹皮十分，薯蓣八分，泽泻八分，茯苓八分，芎藭八分，山茱萸九分，毕拔四分，干姜五分，诃黎勒皮七分。右捣筛，蜜和丸，如梧桐子，空腹地黄汤下二十丸。

治脾六气法：治脾脏吐纳用呼法，以鼻渐长引气，以口呼之。脾病用大呼三十遍，细呼十遍，能去脾家一切冷气，壮热霍乱，宿食不消，偏风麻痹，脾内结块。数数呼之，相次勿绝。疾退即止，过度则损。

月食禁忌法：六月勿食茱萸，令人患赤白痢。四季勿食脾、肝、羊血。脾病宜食粳米、枣、葵，禁酸味。

脾脏导引法：六月并四季行之。可大伸一脚，以两手向后反掣，各三五度。亦可跪坐，以两手拒地，回顾用力虎视，各三五度，能去脾脏积聚，风邪毒气。

## 肾 脏 图

治肾用吹，吹为泻，吸为补。肾，水宫也，左肾右命门，前对脐傅著腰脊，色如缟映紫。凡丈夫至六十，肾气衰，发堕齿槁；七十形体皆极；九十肾气焦枯，经脉空虚。人之有肾，如树之有根。重一斤二两。北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，在形为骨，故久立即伤骨损肾。肾脉出于涌泉。肾者，封藏之本，精之处也。肾经于上焦，荣于中焦，卫于下焦。肾为之呻，亦为欠，两凡一于肾。于液为唾，肾邪自入则多唾。六腑膀胱为肾之府，膀胱与肾合，为津液之府。五官耳为肾之官，故肾气通则耳闻五音，肾病则耳聋骨痿。肾合于骨，其荣髭也，肾之合也。骨痿而不能起床者，肾先死也。为北方，为冬，日为壬癸，辰为亥子，为水声羽，色黑味咸。其臭腐，心邪入肾则恶腐也。肾之外应北岳，上通辰星之精。冬三月，存辰星在肾中，亦作黑气存之。肾合于骨，上主于齿，齿之痛者肾伤也；又主于耳，耳不闻声者肾亏也。人之骨疼者，肾虚也；人之齿多齟者，肾虚也；人之齿堕者，肾风也；人之耳痛者，肾气壅也；人之多欠者，肾邪也；人之腰不伸者，肾乏也；人之色黑者，肾衰也；人之容色紫光者，肾无苦也；人骨鸣者，肾羸也。肺邪入肾则多呻。夫肾主羽，故肾之有疾当用吹，吹者，肾之气，其气智，能抽肾之疾，故人有积气冲臆者，则强吹也。肾气沈滞，重吹则渐通也。

修养法：常以冬三月，面北向平坐，鸣金梁七，饮玉泉三，北吸玄宫之黑气，入口五吞之，以补吹之损。

相肾脏病法：肾热者，颐赤。肾病者，色黑而齿槁，腹大体重，喘咳，汗出恶风。肾虚则腰中痛。肾风之状，颈多汗恶风，食欲下膈塞不通，腹喜满；失衣则腹胀，食寒则泄，诊

在形，黑瘦而腹大。肾苦燥，急食辛以润之。又曰：肾病欲坚，急食咸以坚之。用苦以泻之，咸以补之。禁无犯热食温衣，肾恶燥也。肾病脐下有动气，按之牢若痛，苦腹满食不消，体重骨节疼，嗜卧。肾有病，腰膝膀胱冷痛，脚冷疼或痹，小便馀沥，疝瘕所缠，宜服肾气丸：干地黄十分，薯蓣十分，牡丹皮七分，泽泻八分，山茱萸九分，茯苓六分，桂心六分，附子四分。右捣筛，蜜丸，如梧桐子大，空腹酒下三十丸，日再服。

治肾六气法：治肾脏吐纳用吹法，以鼻渐长引气，以口吹之。肾病用大吹三十遍，细吹十遍，能除肾家一切冷，腰疼膝冷，腰脚沉重，久立不得，阳道衰弱，耳中虫鸣，及口中有疮，是肾家诸疾、诸烦热，悉皆去之。数数吹之，相次勿绝。疾差则止，过度则损。

月食禁忌法：十月勿食椒，令人口干，成赤白痢。十一月、十二月勿食鳞甲之物，并食肾、脾。肾病宜食大豆黄卷、藿，禁甘物。

肾脏导引法：冬三月行之。可正坐，以两手耸拓，左右引胁三五度。亦可手著膝挽肘，左右同换身三五度。亦可以足前后踏，左右各数十度。能去腰肾膀胱间风邪积聚。

右已上五脏数，加胆名六腑，亦受水气，与坎同道，不可同例叙之，故别胆腑图相次之。

## 胆 腑 图

治胆用嘻，嘻为泻，吸为补。胆傅著肝，色如缟映青。重三两三铢。胆合乎膀胱，上主于毛发。故人之发枯者，胆竭也；人之爪干者，胆亏也；人之发燥毛焦者，胆有风也；人之好食苦味者，胆不足也；人之颜色青光白者，胆无疾也。

修养法：常以冬三月，端居净思，北吸玄宫之黑气，入口三吞之，以补嘻之损，用益胆之津。

相胆腑病法：胆之有病，大息口苦，呕宿汁，心中恐人将捕之。胆若实，则精神不守，卧起无定；若虚则伤寒，寒则恐畏头眩，虚损则爪发枯燥，目中泪出，膀胱连腰小腹俱痛。胆与肝合道，有病与肝脏方。

治胆六气法：治胆腑吐纳用嘻法，以鼻渐长引气，以口嘻之。去胆家病，并除阴脏一切冷，阴汗盗汗，面无颜色，小肠胀满，脐下冷痛，口干舌涩，数嘻之，疾乃愈。

胆腑导引法：可正坐，合两脚掌，昂头，以两手挽脚腕起摇动，为之三五度。亦可大坐，以两手拓地，举身努腰脊三五度。能去胆家风毒邪气。

【按】此书或简称为《黄庭内景图》、《黄庭内景五脏六腑图》，《新唐书·艺文志》与《宋史·艺文志》均著录。作者胡愔，号见素子，居于太白山，为著名之女养生家，系唐宣宗时人。据书前“时大中二年戊辰岁述”的题记，可知此书撰成于公元848年。其书虽标“黄庭”之目，而其学术渊源实上溯《黄帝内经》，下法司马承祯与孙思邈。书中一扫“长生不死”、“白日升天”之妄诞，以脏腑之生理、病理为经，保健之修养、食禁与治病之方药、吐纳、导引为纬，极便实用。虽自称“搜罗管见，罄竭謏闻，按据诸经，别为图式”（《自序》），其实多有发明发展之处。如基于“自然之理”，重新建立六气配脏腑系统，改传统的肺嘘为咽、心呼为呵、肝呵为嘘、脾唏为呼、肾咽为吹，另立胆嘻，较之旧法更为合理，更为切用。其法为后世遵用而不替，理即在此。

# 西山群仙会真记

唐·施肩吾 撰

## 识 道

葛仙翁曰：天下无二道，殊途而同归。圣人无两心，百虑而一致。古今一道，圣贤同心。逮夫道原既判，心识自分，谈道者强自分别，同流异派，摘叶寻枝，自为见解，以独立教门，万物之理既不能穷，一己之性胡为而尽。如释子滞于顽空，乃以今世求于后世；儒者执于见在，遂以少年荣为老年。殊不知先圣之行道，存乎一心也。

《西山记》曰：吕先生言，幼习儒业，长好性宗。修天爵而弃人爵，鄙顽空而悟真空。天爵止于人事，真空不离因缘。

葛仙翁曰：以五常言道，正得其绪馀；用三乘见性，难穷其根蒂。是知道不疏于儒释，儒释自疏于大道。历古及今，聪明有识之士，莫不留心清虚，而志在玄元也。始以安乐延年，次以长生不死，默盗天机，当为己用。自人升仙而为天官，何止儒者之虚荣于当年；由百岁延而及万年，何同释子之因报于后世。修真者，邪正不可不辩也。欲识大道，三教中太上为先，一身之外更何求也。

## 识 法

《太上隐书》曰：法本无法，理归自然。心因境乱，法本心生。立法之意，救补已失，而防于未萌，故三千六百法，养命数十家。三千六百法者，十年之期；养命数十家者，天一地二、天三地四、天五地六、天七地八、天九地十。一、三、五、七、九，五行之阳数；二、四、六、八、十，五行之阴数。大道分而为二气，二气裂而为五行。大而为天地，明而为日月，灵而为人，莫不禀二气而生五行，运五行而贯三才也。

《西山记》曰：华佗观五禽之戏而作导引，以为人之久逸而气滞血凝，故屈体劳形，使荣卫通畅，后人因之，名为般运，欲求超脱，误矣。昔陈义遗女于道，久饿而学龟之吐纳，得终年不死，后人因之，名为服气，欲求丹药，误也。张绍审五味之乱人真液，一脏好而一脏恶，一气盛而一气弱，故罢五味而素且淡之，后人因以名为休粮，误也。刘洞知真阴真阳有馀则引其子，不足则杀其鬼，补且泻之也，后世因以采日精月华，取天地正气，误也。昔广成子教黄帝房中之术，恐走失真气而亏修养之宜，正欲御敌可欲之境，不说采战有功而夺妇人之气，后人因之以谓人补人，采气还精，损人害己，以望长生，误也。广成子教黄帝依法修养，久不见功，于崆峒山，凡以内事为法则，炼外丹以补久虚积伤之损，后人因之以无情金石，锻炼于烟焰之中，分胎见宝，欲饵之以求上升，或不死延年，误也。扁鹊解《灵枢》，以鼻引清气，口吐浊气，留之二十四息为一两火，以炼真铅如戏蕊，而曰阳胎，炼真汞如含

莲，而曰阴胎，胎在息住，息住神存，可以留形住世，积而入圣超凡，后人因之以多入少出，欲聚气为胎，闭息为法，误也。《九仙经》言病大用火，病小用水，用火则纳气复升于身，真气遍于四大，阴鬼邪魔望之不敢近也，用水则纳气而复升于身，气透水如涌泉，定中以意送在所病之处，气血通流，自无滞碍，后人因之而独坐闭气，以舌为辘轳，左旋右搅，收敛馀津，漱而咽之，复随肠胃传送于外，乃曰浇灌以长黄芽，欲为大药，误也。《通玄真经》云，守无为之道，得自然之理，清而不浊，静而后动，移神于希夷之域，保形于仁寿之途，一念不生，万感俱息，长生延年，安闲自乐，后人因之，不悟择静绝迹，默默忘机，终年竟不见功，误也。《灵宝内观经》曰，外境不入，内境不出，神识自守，闭目内视，降君火于下田，布黄云于四大，笙簧车骑，罗列往来，自得壶中之趣，后人因之，形如槁木，心若死灰，谨守顽空，失于昏寂，阴灵出于天门，止于投胎就舍，误也。又有开顶缩龟，住山识性，烧炼看读，布施供养，非徒无益，而又害之。是少识无知之徒，自生小法旁门，互相授受，迷惑后来，致使大道日远日疏，殊不知仰视俯察，默合天地阴阳升降之宜，日月魂魄往来之理。一气初浮，识自己之阴阳；五行既分，交自己之水火。火中有水，水中有火。火上负阴，恍恍惚惚，其物为真一之水；水上抱阳，杳杳冥冥，其精为正阳之气。二气交媾，结成内药，养就金丹，可为陆地神仙者也。

## 识 人

《上清玄格》曰：大道似不肖，盛德若不足，韬光晦迹，自卫其身，人不知也。道未足于己，言已轻于人，事未充于内，骄已见乎外，好胜于人，人不知也。修真之士，识人为先务。当其取士也，听其言而观其行；及其求法也，察其理而验其功。勿以人而废言，防其大辩若讷者；勿以言而用人，防其善为说辞者。或大醇而小疵，始愚而终圣。修真之士，亦有知人之鉴，不可不奉无上之道也。

《西山记》曰：古今圣贤，虽有兼人之智，普照之明，未尝不先求于人，谓务学而不如务求师，师，人之模范也。黄帝求赤松子，半年方得《中戒经》，止于防外行之失；刘安玉师王道原，终年始得小术法，又不言修养之事；阴长生不以马明生久病而怠其志；葛稚川不以郑思远家法而诲于人；耳朱度胡氏而始终如一；方昉遇金华而远近相随；张梦乾三遇海蟾，方得三乘之法；解志一一见旌阳，尽授九转之功；王猛见长寿大仙，谈笑之间而识破大道；梅福遇大洞真君，步趣之次而诀尽天机。历古非无神仙以入南洲，然修真之士不遇者，于识人之际不明也。其或道貌古颜，辩辞利口者，始谓得神仙，悠久始知常俗之辈，学而不遇，一也。或业重福薄，不信天机，轻命重财，甘为下鬼，录人纤恶，弃人大善，虽见其人，不听其言，虽听其言，不纳其理，终无所得，仙凡自隔，遇而不得，二也。或博学笃志，切问近思，纵得真诀，自生懈怠，悦须臾，厌持久，朝为夕改，坐望立成，得而不守，三也。又况交结狂徒，搜寻异论，废时乱日，何以成功？古人上士，始也博览丹书，次以遍参道友，以道对言，所参无异论，以人合道，所师无狂徒。嗟愚而自专，贤否不辨，贱而自用，邪正不分。论识人之去就，不可胜举也。故古今上圣真人，未修炼，先修养。故曰沐浴不可当风，若幽室静房，闭目冥心，伸身正坐，使元气上升，遍满四大，上入泥丸，此真沐真浴，万倍于外之水火也。又曰不欲远唾以损气，不欲疾步以损筋，不欲极视而昏精，不欲极听而伤肾，不欲久立而伤骨，不欲久卧而伤肉，多睡浊神，频醉散气，多汗损血，力困伤形，奔车走马，气

乱而神惊，望高登峻，魄散而魂飞。养形之道，安而不劳，劳而不乏其力，静而不挠，挠而不乱其气，外有所补，内有所益，然后识五行以保全冲和之气，外固内真，两皆得趣，可以长久矣。

## 识 时

《洞玄经》曰：有形者不能无名，有名者难逃于数，大则天地阴阳，升降不失其宜，明则日月魂魄，往来自有其度，差之毫末，失之颠倒。阴阳有愆伏，则四序乱而不能生成万物；寒暑无代谢，则八候差而不能运转一气。人为万物之贵，一气之灵。大则取象乎天地，无乖升降之宜；明则取法乎日月，不乱经营之度。定之以时，应之以数，于道也夫何远哉！

《西山记》曰：大道无形，生育天地，温凉寒暑以年一交合，交合不失其时，一年之后有一年；大道无情，运行日月，弦望晦朔一月一往来，往来不失其时，一月之后有一月。大道无名，长养万物，勿谓春生夏长也，而梅艳菊芳，勿谓秋收冬藏也，而柏实松茂，因时日受气，因气发生，无知之草木如是，最灵而为人者，胡不顺养真性，而修炼形躯耶？鹤知夜半，燕识戊己，因阴感阳，缘水避土，蛇于巳日不过道，莺于春时自出谷，无识之禽兽如是，最贵而为人者，何不顺时养元阳，而收藏真气耶？嗟无知之徒，自气足之后，走失耗散，八百一十丈元气，久久而损。岂知真气大运随天，春在肝，夏在心，秋在肺，冬在肾；元气小运随日，子在肾，卯在肝，午在心，酉在肺。天地之春夏秋冬，日月之弦望晦朔，人之子午卯酉，正相合也。冬，阴也，阴中阳生而为温，则曰春也，是阳为主而阴为客，阳中又阳生而为热，则曰夏也；夏，阳也，阳中阴生而为凉，则曰秋也，是阴为主而阳为客，阴中又阴生而为寒，则曰冬也。此天地之四时矣。旦则暗也，魄中魂生而为明，则曰上弦，上弦之后，魂为体而魄为用，魂中又魂生，而曰望矣；望则明也，魂中魄生而为暗，则曰下弦，下弦之后，魄为体而魂为用，魄中又魄生，而曰晦矣。是日月之四时矣。天地有三百六十日，日月有三百六十时，人有三百六十度。天地有二十四气，日月有二十四度，人有二十四时。自子至午，气生之时，阳也；自午至子，气谢之时，阴也。寅、辰、午、申、子、戌，阳生之六时；卯、巳、未、酉、亥、丑，阴生之六时。甲、丙、戊、庚、壬，五行之阳时；乙、丁、己、辛、癸，五行之阴时。辰则太阳，而卯则阳明，寅则少阳，而丑则太阴，子则少阴，而亥则厥阴；戌则太阳，而酉则阳明，申则少阳，而未则太阴，午则少阴，而巳则厥阴。午则肾气交心气，以下而上，三阳气聚之时；子则心气交肾气，以上而下，三阴气聚之时。魂为阴中之阳，其气生于卯初；魄为阳中之阴，其气生于酉末。养阳不在春夏，春夏所以养阳者，以气在心与肝也；养阴不在秋冬，秋冬所以养阴者，以气在肾与肺。夏至之后，真汞积于绛宫；冬至之后，真铅积于丹田。木运交天氤二十五度，是时巽也，以阳交阳，当此收之而成大药；金运交灵符二十五度，是时乾也，以阴交阴，当此炼之而号还丹。炼形起火，须在气升之前；聚火還元，必用阴降之际。炼形住世，以气为先，用五行相克之时；炼气超凡，以时为先，使三田反复之候。修真之士不见功者，以旺时不收，损时不补，散时不聚，合时不取，无时不求，还时不炼，不知交会之时，又无采取之法，蹉时乱日，不见尺寸之功，安得比天地长久、日月坚固哉！

## 识 物

《洞天语录》曰：以言言道，得其绪馀，故得道所以忘言；以象求意，得其仿佛，故得意所以忘象。然道不在言也，以先知觉后知，非言不足以求理；然意在象也，以大明决小明，非象不足以陈义。言以示其理，象以显其义，则大道玄意，默会无象无言之间。始也详言密语，恐彼之不悟，比物立象，恐彼之不知，及夫目击道存，不在言也，心同意会，不在象也。

《西山记》曰：形而上者道，形而下者器。上以下为基，道以器为用。如《钟离秘诀》曰，以心为天，肾为地，肺为月，肝为日。日月天地，物之大明者也。《崔玄真秘诀》曰，以肾气为婴儿，心液为姤女。肝气阴中之阳，为日中之魂；肺气阳中之阴，为月中之魄。儿女魂魄，物之灵而神者也。如心为朱雀，肾为玄武，肝为青龙，肺为白虎，亦是四象也。

葛仙公曰：婴儿为心液之上正阳之气，姤女是肾气之中真一之水，金公乃肺之老阳，黄婆其阳微弱，当使之复还下田，馀液是老阴，肾液到脾液，真阳近少阴，其阴衰弱，当使之复还下田，此四象之说详矣。

太白真人曰：五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎向水中生。龙本东方甲乙之物，而出于火中者，心液之上正阳之气也，则曰阳龙出自离宫；虎乃西方庚辛之物，而生于水中者，肾气之中真一之水也，则曰阴虎生于坎位。然而龙是阳物，升举自在，而在水中，乃阴中之阳，故比心液之上正阳之气也；虎是阴物，奔驰自在，而居陆地，乃阳中之阴，故比肾气之中真一之水也。老君言恍恍惚惚，其中有物者，为气中之有水，而负阴者是也；杳杳冥冥，其中有精者，为液中之有气，而抱阳者是也。

阴真君曰：北方正气号河车，车谓运载物于陆地，往来无穷，而曰河车者，取意于人身之内，万阴之中，有一点元阳上升，熏蒸其胞络，上生元气。自肾气传肝气，肝气传心气，心气传肺气，肺气传肾气，而曰小河车也；肘后飞金晶，自尾闾穴起，从下关过中关，中关过上关，自上田至中田，中田至下田，而曰大河车也；纯阴下降，真水自来，纯阳上升，真火自起，一升一沉，相见于十二楼前，颗颗还丹而出金光万道，则曰紫河车也。故车行于河，如气在血络之中，气中暗藏真水，如车载物，所谓河车者详矣。

广成子以内事教黄帝，久不见功，乃于崆峒山炼大药。五金之中，铅为黑金，黑金之中而取银；八石之中，砂为赤石，赤石之中而取汞。以汞合银为宝，故有铅汞之说。铅者，肾之所藏真气；汞者，阴阳所合自己之真精也。真阴真阳以成大药，火候无差，精变为汞，汞变为砂，砂变为丹，而曰真铅是也。金晶肘后飞入上宫，自顶而入下田，真火前起升入泥丸，自心而过重楼，一阴一阳，上水下火而为既济，奔于元海而曰紫金丹，故曰真汞者是也。此铅汞之理详矣。以物推求，阳比象动而升举之，于阴比于静而凝滞之，物不必多识，象不必多求，止于纯阴纯阳二气交结而为大药。然阳中有真阴，阴中有真阳，乃阳交阴、阴交阳、阳交阴、阴交阳，阴阳有四交也；及乎阴合阳、阳合阴、阴合阴、阳合阳，阴阳有四合也。四交四合，大应天地之八节，明应日月之八候，广记多识，不止损神伤气，而且议论差别，适以废时乱日，终无益也。

## 养 生

《三元真经》曰：人物异形，受生惟一。气魂得之于天，体魄得之于地。无形无象，自空中来，即父精母血，以无为有。三百日胎完，胎完气足则生，是由无而有。不善养生，则以有还无矣。血气方刚，以所有之神气复与于儿女；血气既衰，将已有之魂魄复还于天地。故生中起灭，以灭止生，气断神散而无生矣。善人君子，莫不欲生，而不知养生之时，以天地为法、日月为本。阴绝阳生，阳绝阴生，生生不穷，天地所以长久；魄往魂来，魂往魄来，来往不已，日月所以长久。是知气在养而不弱，形在养而不悴，内外养之无差，故得与天地日月同长久也。

《西山记》曰：古今圣贤谈养生之理者、著养生之论者，不为少矣。又曰少私寡欲，少私寡欲者可以养心；又曰绝念忘机，绝念忘机者可以养神；又曰饮食有节，饮食有节者可以养形；又曰务逸有度，务逸有度者可以养血；又曰入清出浊，入清出浊者可以养气；又曰绝淫戒色，绝淫戒色者可以养精。养生之道，不在此。所生微也，善养者从微至著；所生小也，善养者自小及大。当旺时养而取之，当衰时养而补之。如春养脾，秋养肝，夏养肺，冬养心。炼形则起火，还丹则聚气，此年中用月，不失养生之道也。及春夏养阳，以真气随天大运在肝与心，心肝者，气升之所；秋冬养阴，以真气随天大运在肺与肾，肾肺者，液降之所。此阴阳传送，不失养生之道也。及肾气生于子时，一阳生于二阴之中，当此之时，若澄心静虑，闭目升身，想火轮起于丹田，是气生而养之有法也；及肝气生于卯时，一阳生于二阴之下，当此之时，若孤坐闭目，多入少出，存儿女相见於黄屋之中，而产就婴儿，是阳生而养之有法也；及心气生于午时，一阴生于二阳之中，当此之时，若忘言绝念，满口含津，攻心气不散，存龙虎交媾于烟焰之中，而盘金鼎奔流于下，是丹田气生而养之有法也；及肺气生于酉时，一阴生于二阳之上，当此之时，若闭目冥心，以腹肚微胁，存大火炙于鼎中，鼎中有三昧，炎炎不绝，三昧齐发，是阴生而养之有时也。及夫三百日，胎完而真气生，养其真气而炼之生神，五气朝元，三花聚顶，五百日阳神生，养其阳神而炼之合道。是生形以来养之而生真气，自生气以来养之而生法身，身外有身，超凡入圣，养生之道，备于此矣。

## 养 形

《玉华灵书》曰：神以气为母，气以形为舍。炼气成神，炼形成气。阳神未聚，三花不入泥丸；真气未朝，五彩不生丹阙。无形笼络，神气两离。故天地大也，未免轻清重浊之象；日月明也，难逃圆明缺暗之形。积阳生神，上以丽乎天者，星与辰也；积阴生形，下以壮乎地者，土与石也。水中气升，而为雨为云；气中水降，而为雾为露。万象群生，不能无形，惟人也集灵以生，资道以成。不知养形之端，精魄耗散，而阴壳空存，未死之前，已如槁木，馀喘既绝，尽为粪壤，养形之道，可不深思！

《西山记》曰：仲夏、仲冬之月，善养形者，处于深堂，避其大寒、大热之气，而伏其肌肤。非特此也，先寒而衣，衣不得顿多；先暖而解，解不得顿少。久劳则安闲，以保极力之处；久逸则导引，以行稍滞之气。暑不当风，当风则荣闭而卫结；夏不卧湿，卧湿则气散而血泣。冬不极热，极热则肾受虚阳，而春夏肝与心有壅蔽之疾也；夏不极凉，极凉则心抱浮

寒，而秋冬肺与肾有沉滞之患也。不可极饥而食，食不过饱，饱则伤神，饥则损胃；不可极渴而饮，饮不过多，多则损气，渴则伤血。沐用旬，浴用五。夫五则五气流传遍，浴之荣卫通畅；旬则数满复还，真气在脑，沐之则耳目聪明。若频频浴者，血凝而气散，虽肌体光泽，久而气自损矣。故有瘫痪之疾者，气不胜血，神不胜形也。若频频沐者，气壅于上，脑滞于中，令人体重形疲，久而经络不能通畅。故古人以阳养阳，阳不耗散；以阴炼阳，阳不损弱。如一年内，春夏养阳，秋冬养阴，是借阴养阳，以阳消阴也；一日内，午前炼乾以气，前起炼形，后起金晶，午后炼坤以药，有药则聚气炼丹，无丹则收火煮海，皆以真阳见用于自身，不然敛身聚之，可以无中养就真气，升身真气以灭魔阴焉。奉道之士，广览多学，徒以劳损，不知阴阳为之总领之元也。真阴真阳为胎，凝于丹田，次以真阴为气，真阳成形，身外有身，超凡入圣矣。

## 养 气

《太上隐书》曰：天地以清浊为质，非气不足以运阴阳；日月以明暗分形，非气不足以交魂魄。以橐籥之用、呼吸之理，是气使之然也。禽一冲而制在气，履空如实；鱼一跃而制在水，穿水如无。众植凋残，独松柏而常茂者，气坚也；群动灭寂，惟龟鹤之不悴者，气任也。形为留气之舍，气为保形之符，欲留形住世，必先养气。至大至刚，充塞乎天地之间；气聚神灵，遨游于风尘之外。善养生者养其形，善养形者养其气。

《西山记》曰：古今养气之士，不免于疾病死亡者，不知其道也。昔人以志士不语为养气，此保气也，失之昏；以入清出浊为养气，此换气也，失之虚。昏者气散神狂，真灵日厌，终无所归矣；虚者丹田无宝，徒劳而吐纳，终不能住矣。多入少出，攻病可也，认为胎息误矣；上咽下搐，聚气可也，指作还丹误矣。绵绵若存，用之不勤，委气而和神也；息息要住，纳之不出，闭气而炼形也；一咽复一咽，双收两夹，以嘘咽为法，是借气取水，灌溉之术也；正坐升身，气满四大，血络通行，荣卫和畅，是布气焚身之法也。若此，皆非养气矣。养气之道，生时养之使不衰，弱时养之使不散。如古行屯者，是阳初生屈而未伸，故朝屯以取，养气之茂也；如古行蒙者，是一阳处群阴之中，暗而不明，故暮蒙以取，求阳之义也。非特此也，才所不敏强思，伤也；力所不及强举，伤也；悲哀憔悴，伤也；喜乐过度，伤也；汲汲所欲，伤也；戚戚所怀，伤也。或久谈言笑，寢息失时，拽弓引弩，耽酒呕吐，饱食便卧，跳步喘息，欢呼哭泣，阴阳不交，积伤至尽，则早亡矣。故善养者，淡然无欲，处乎寂寞之境，自有希夷之趣。冬则阳生，至春分之后，阳盛而阴散，防其馀阴入腹，而为苦寒之疾；夏则阴生，至秋分之后，阴盛而阳散，防其馀阳入腹，而为酷暑之患。勿观死者，防死气触生气；不近秽处，防秽气触真气。真气未壮而朝不虚，食常充口；真气欲绝而暮不实，食常减口。然而调气、和气、布气、咽气、聚气、行气、保气、换气，皆不出养气之道。夫气如线，触之则断；气如烟，扰之则散。不能养者，失保形之道。然养气未及采药，采药未及炼气，采气還元，结成金丹，炼之出壳，迁变羽客。未炼先采之，未采先养之。

## 养 心

《通玄经》曰：人以形为舍，心为主。主于国则君臣之分，主于家则父子之礼。心为君父，



气为臣子，身为家国。心气一注，无气不从。在五行为火，南方盛阳之精，宿应荧惑，神受朱雀，状垂三叶，色若朱莲。神明依泊，变化莫测，混合阴阳，大包天地，细入毫芒，制之则正，放之则狂。清静道生，浊躁神亡，但能空寂，得之有常，永保无为，其身则昌。惟狂克念，可以作圣，惟圣罔念，可以作狂。古今达士，养以寡欲，务于至诚，真源湛然，灵光自莹于丹台也。不为事感物役，可以超凡入圣。

《西山记》曰：从道受生谓之性，自一禀形谓之命，所以任物谓之心，心有所忆谓之意，意有所思谓之志，事无不周谓之智，智周万物谓之虑。动而荣身谓之魂，静以镇身谓之魄，流行骨肉谓之血，保形养气谓之精，气清而快谓之荣，气浊而迟谓之卫，总括百骸谓之身，众象备见谓之形，块然有阒谓之质，形貌可则谓之体，小大有分谓之躯。众思不碍谓之神，漠然变化谓之灵，气来入身谓之生，气去于形谓之死，所以通生谓之道。道者，有而无形，无而有精，变化不测，通神群生。真人上仙，教人修道，即修心也，教人修心，即修道也。道不可见，因心以明之；心不可常，用道以守之。故虚心遣其实，无心除其有也。定心令不动也，安心令不危也，静心令不乱，正心令不邪，清心令不浊，净心令不秽，此皆已有，令以除之。心直不反复也，心平无高下也，心明不暗昧也，心通无窒碍也，此皆固有，因以然之。又在少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，故得灵光不乱，神气不狂，方可奉道保生。嗟无知者，多思神殆，多念志散，多欲损气，多事役形，多语弱气，多笑损脏，多愁摄血，多乐溢意，多喜则交错，多怒则百脉不定，多好则昏迷不理，多恶则憔悴无欢。故其源不洁，和气自耗，不得延年，失于养心之故也。故古喻之如猿，狂而不动；比之如贼，盗其所有也。

## 养 寿

《三清真录》曰：父母之真阴真阳二气，以精血为胞胎，胎完气足而为形矣。集灵资道，神气相合，而为寿定矣。大寿一万二千岁，守朴任真，虽亡而道不亡也；中寿一千二百岁，留形住世，道在而身亦在也；下寿一百二十岁，知之修炼，可以安乐延年，不知修炼，走失耗散，在我者不为我之所有，而又外触禁忌，暗除年算。一算为三百日寿，一岁为本数之寿，一纪为正纪之寿。无知少学，以小恶为无伤，积恶以至于灭身；以小损为无害，积损以至于灭生。始以减一算，次以除本数，终以除一纪，未及中年，夭之大半。仙子真人，悯而哀之，虽有超脱之法，必先养寿之方。审而用之，可延至大寿。不惮修持千日，自有超凡之道。

《西山记》曰：虽知养生之理，不悟修行之法，则生亦不长；虽知修炼之方，不知养寿之道，则修亦无验。故养寿者，凡以禁忌而防其祸。行不多言，恐神散而损气；睡不张口，恐气泄而损神。临危登峻则魂飞，玩杀看斗则气结。吊死问病，则喜神自散；卧湿当风，则真气日弱。古庙凶祠不可入，入之则神惊；狂禽异兽不可戏，戏之则神恐。对三光濡溺，折人年寿；负四重深恩，灭人大数。饮宴于圣像之侧，魂魄不安；坐卧于墓冢之间，精神自散。枯木大树之下不可息，防九阴之气触人阳神；深水大泽不可渡，恐至寒之性逼人真气。出众华卉不可折，防招妖狂入室；非时果实不可食，防带邪气入腹。妄言绮语非患难不可频说，说之减人正寿；肥甘醇酒非会合不可频饮，饮之除人本禄。负贤忘恩，必有祸应；轻财毁物，自无福生。大山勿深入，入之必凶；美物勿酷爱，爱之勿吉。损人伤物，以冤报冤；嫉贤妒能，以怨起怨。虚传妄授，慢友轻师，此类或有触犯，虽得正诀、遇异人，大道未就，先为此除

其寿，以罪当功，竟不能速成也。善养寿者，以法修其内，以理验其外。修内则秘精养气，安魂清神，形神俱妙，与天地齐年，炼神合道，超凡入圣也；验外则救贫济苦，慈物利人，孝于家，忠于国，顺于上，悯于下，害不就利，忙不求闲，凡以方便为心，勿以人我介意，方始奉道，多遇至人，自得真法，及夫下功之后，少有患难，速得圆成。虽是修养所致，亦是阴德报之。苟不达养寿之宜，安得内外齐成乎？

## 补 内

《九天秘笈》曰：三清之下有三太，三太之内有二仪，二仪既判而列五帝，五帝既立而同一区。此天地之内，上下有阴阳升降，东西有日月往来，周而复始，运而不已，代谢循环，终无走失。惟人也，以精为母，以气为主。五脏中各有精，精中生气；五脏中各有气，气中生神。欲寿无穷，长生住世，炼精为丹，养气为神。真仙上圣修真，补内不补外也。内真外应，无施不可，有作必成，自凡而入圣也。

《西山记》曰：男子先生右肾，以外精而内血，阴为里也；女子先生左肾，以外血而内精，阳为里也。肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生膀胱，膀胱生三元，三元生三焦，三焦生八脉，八脉生十二经，十二经生十二络，十二络生一百八十系络，一百八十系络生一百八十缠络，一百八十缠络生三万六千孙络，三万六千孙络生三百六十五骨，三百六十五骨生八万四千毛窍，胎完气足，灵光入体，与母分离，而为人也。以内外言之，经络之内而为内，肌肤之外而为外。养命养其五脏，五脏为根，根固叶自茂矣；养形养其五气，五气为源，源深流自长矣。真气大运随天，元气小运随日。春肝旺脾弱，则养脾食甘物，五谷中粳米、五果中枣肉、五畜中牛肉、五菜中葵菜。清心无忧，忧则伤肝，隐坐避风，以肝恶风也。若日用之间，卯时以待小运，日生元气，传送在肝，闲居冥目以养肝，旬日见功，目可视秋毫。若修炼下功，不必如此。夏心旺肺弱，则养肺食辛物，五谷中黄黍、五果中桃子、五畜中鸡肉、五菜中葱菜。清心少喜，喜多伤心，静坐避热，以心恶热。若日用之间，午时以待小运，日生元气，传送在心，绝念安居以养心，旬日见功，可气通百脉。修炼下功，亦不必如此。秋肺旺肝弱，则养肝食酸物，五谷中豆、五果中李子、五畜中犬肉、五菜中藿菜。静居避寒，寒则伤肺，不要多悲，悲则损肺。若日用之间，酉时以待小运，日生元气，传送在肺，升身静坐以养肺，旬日见功，肌肤光泽。若修炼下功，不必如此。冬肾旺心弱，则养心食苦物，五谷中小麦、五果中橘子、五畜中羊肉、五菜中薤菜。清心无恐，恐则伤心。若日用之间，子时以待小运，日生元气，传送在肾，敛身正坐以养肾，旬日见功，丹田自暖，气力刚健。若修炼下功，不必如此。当四季脾旺，养肾食咸物，五谷中粟米、五果中山药、五畜中猪肉、五菜中韭菜。安心无畏，畏则伤脾，静坐避湿，湿则损脾也。若日用之间，戊辰丑未以待小运，日生元气，风急震雷，透过膀胱，变为精华。真气走失而火上起，肺开心冲，肝浮胆横，万神以真火烧之，弃体外游，骨解筋伸，与死无异。一泄一气弱，百泄一神去，千泄一脏损，已至枯竭，四大无主，乃曰死矣。故真仙上圣，有还精之道。若志在玄元，肾气交心气，积气生液，如悬珠垂露，颗颗还于丹田，火候无差，自然凝结，形若弹丸，色同朱橘，气中生气，炼气成神，身外有身，超凡入圣。若以未悟清虚，甘作儿孙之牛马；淫邪之心未息，亦不可深究房中之术。俱以借其阴貌，赚心气下入黄庭，而肾气不能上升，乃以龙盘虎绕，欲泄之前，弃其情爱，一则孤坐敛身，双手抱脐，使气结为

胎，一则升身偃脊，敛身少时，使肘后飞入泥丸，以填血脑，而百骨充盈，有返老还童之验矣。嗟少学无知，欲采妇女之津气以为阴丹，又炼无情之金石、取天地之秀气而为外丹，饵之填精补海，幸而药盛而时暂无损。若以元阳耗散而丹台空虚，饵之在腹，当有不救之疾，取之于人，当有速亡之患。返以神仙之法为诳，静言思之，谁其过欤？

## 补 气

《玉华灵书》曰：九天之上无阴，九地之下无阳。地中生阳，一百八十日阳升到天，其阳不过乎天者，阳自阴中来生元气，传送馀气在脾，静室闭气，多入少出，旬日见功，肢体光泽，经络快畅。若修炼下功，不必如此。是五脏各有时，一脏旺而一脏弱，一气盛而一气衰。损有馀，补不足，五脏既和，百骸自理。百骸自理，万病不生。万病不生，千岁可期。

《西山记》曰：气本无形，必赖有形之躯。形全气在，自可修补，不择老幼，所贵至诚，始终如一。《天皇圣胎秘用神诀》，补气之上法；达磨《胎息至理》，补气之中法；其后因胎住息，因息就胎，扁鹊解《灵枢》、葛洪注《胎息》，补气之下法。此外皆非法也。

## 补 精

《太上玄镜》曰：纯阳上升者，谓之气；纯阴下降者，谓之液；气液相交，注于骨络之间者，谓之髓；气液相交，出于膀胱之外者，谓之精。内则心、肾、肝、肺、脾五脏也，大肠、小肠、膀胱、三焦、胆、胃六腑也；外则毛、肤、皮、发、眼、耳、鼻、舌、手、足、荣卫、经络、俞穴四体也。精者，心气在肝，肝自生精，肝精不固，目眩无光；心气在肺，肺自生精，肺精不实，肌肉清弱；心气在肾，肾自生精，肾精不满，神气减少；心气在脾，脾自生精，脾精不坚，发齿自弱。五脏之中，肾为精海，心为气馆。真精在肾，馀精自还下田；真气在心，馀气自朝中元。思虑愁恼，其耗气也，如漏鼎中之气；淫邪祸乱，其走精也，如析釜下之薪。补下精之道，非但绝色，而房中最急，慎之。

《西山记》曰：天地，万物之盗；万物，人之盗。盖阳升阴降，物受天地纯粹之气；阴精阳华，人食万物充实之资。一饮一食，纳之于胃，与真气相合，传流肾府。虚气充盈，对境生心，心火下逼，肾气不能上升，左旋右盘，如阳负阴胎，阳恋阳住，阴为阳逼，复自天来，故天中阴降，一百八十日到地。其阴过乎地者，阴自阳中来，阴抱阳质，阴恋阴住，阳为阴逼，复自地起，周而复还，并无走失，尚有震动倾侧之愆，又况人肾为水也。水中生气，如烟似线，触之则断，挠之则散。眼、耳、鼻、舌、身、意六欲伤于外，喜、怒、哀、乐、好、恶、思七情伤于中，上则重楼走失，下则金龟抛泄，如漏网包风，能无损乎？不知补气之道，如火消膏，积日复入轮回。

## 补 益

《洞神真经》曰：养生之道，以不损为要；延命之术，以有补为先。居安虑危而防未萌，不以小恶为无伤而不去，不以小善为无益而不为。起卧有四时早晚，行止有至和之常制。调和筋脉，有偃仰之方；养正除邪，有吐纳之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有与夺

之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。以清虚去其狂虑，以安闲养其真性。虽少年致损，气弱体枯；年老得悟，防患补益。以气补气，气自有馀；以神补神，神无不足。气盛而形乃延长，神住而命自悠久。

《西山记》曰：知至道者，天不杀；服元气者，地不灭。夫至道不远，只在己身，用心精微，命自延久。《六玄旨》曰：欲得长生，当修所生，所生之本，始乎精气。精气结而为形，形为受命之本，气是有形之根，故午前炼乾，午后炼坤。气自肾中生，自子时为始，午时为终，其气升而旺也。所以炼乾者，静坐幽室，闭目冥心，升身勿动，使气满四大，熏蒸其体，荣卫通和，积日气秀神清。及夫肾气到心，积气生液，液自心中生，自午时为始，子时为终，其液降而盛也。所以炼坤者，闭目冥心，敛身正坐，以两手抱腹，降心火于丹田，烹蒸气海，积日气旺神清。此补益于气也。冬避寒，夏避暑，寒避风，暑避热。动勿劳其肢体，闲勿息其肌肤。五日一浴，十日一沐。气旺时勿动，血旺时不息。此补益于气也。永绝嗜欲，见境不动心者，上也；借假修真，因死求生，形虽交而气不交，体虽浊而形不浊，不得已而亲妇人，勿使走失，时暂弃其情爱，抽身于后，赚心气以补下元，可以安性命者，次也。三十岁阴阳两停，而五谷秀气，无所制作，未免情欲，当五日一度；四十岁者，十日一度；五十岁者，二十日一度；六十岁，一月一度；六十四岁，卦尽之年，更不言度也。若高上玄元，欲求长生不死者，可不议此也。此补益于精也。补益形者，不若补益精；补益精者，不若补益气；补益气者，不若补益神。补益于神，则形气永安。古今达士，谈益神之道不为少矣，往往不见功者，非特出至诚也，神为主故耳。昔刘纲真人于甲子、庚申，生日本命，祭享形神，尚得神聚，长生不死；赵真人于静房空室，调神出壳，如壮士展臂，可千万里，阴鬼不敢相干，亦得留形住世。况夫补已散之灵气，益见在之魂神。祸福预知，神之灵也；死生永除，神之真也。补神之道，有清身养命，绝念忘思，动静不失时，修炼应其法，丹就而气自真，气真而神自益矣。

## 补 损

《十洲杂记》曰：纯阴无阳，鬼也；纯阳无阴，仙也；阴阳相杂，人也。鬼则阴灵之气，凝而为形；仙则阳和之气不散，炼而为质。人以阳尽而为鬼，鬼者，人之归也；人以阴尽而为仙，仙者，人之迁也。当其少年，阳多阴少之时，不肯修炼，及夫老弱，气散神衰之后，安得无损？高人上士，忧勤未补之前，戒慎补已损之后。未损者保养，不至于损；已损者补益，不至于亏。非大道高士，不可议此。

《西山记》曰：人受气赋形，三百日胎完，与母分体，一千日乳抱，四千日盗物取天地之计，五千日气足。故女子十四岁，天癸降而真阴散；男子十六岁，真精满而阳气泄。男子之气，八百一十丈；女子之血，三石六斗。九九八十一，纯阳之数，气之本数也；六六三十六，纯阴之数，血之本数也。过此以往，走失耗散，气以九九而损，血以六六而竭，自然亏损，又况败坏而不知修养乎！如王侯之府，美女兼千，卿士之家，侍妾数百，昼以醇酒淋其骨髓，夜以房室输其血气，耳耽目恣，偃卧不休止，奔走不安居，而又滋味锦绣，大醉入房，不知御神保气，居无节而精神有限，未及半百，已憔悴枯朽也。故真仙上圣，凡所修养，有益惟求无损。一日之忌，暮无大醉；一岁之忌，暮无远行；终身之忌，暮无燃烛行房。此补损之大略也。五味，人不可无也，戒之偏多。酸损脾，甘损肾，咸损心，苦损肺，辛损肝。大药未

就，尚有饥渴，一日三次要食，古人所以淡而食之，又不荤腥，恐污口腹也。五脏积滞，用六字气治之，即《黄庭图》之法也。张澄道以此留形住世，王悟真以此治病延年，孙思邈以此修身治人。六字之妙，春不呼，夏不咽，冬不呵，秋不吁，四时常有唏，三焦无不足，八节不得吹，肾府难得盛。凡有馀则引其子，不足则杀其鬼，此妙古今无知者，西山上圣得其味也。不须禁忌百端，但朝不虚而暮不实，上也；素无味，淡无荤，次也，何虑四体之不充悦乎？及夫六字气有馀引子、不足杀鬼者，肝本吁也，有馀则用吁，吁亦不能引肝气，若引其子，则用呵字泻心之气，心气既行，肝气自传也。若肝气不足，则杀其鬼，肺也，肺金克木为妻而金为夫，夫乃鬼也，如肝气弱，必是肺之有馀，必杀其鬼，用咽字泻之。聪明之士，审达五行生克，调和其气，无过不及，而阴阳自正，依时对节，下手行功，默契天机，混合玄理，安有长生之不得、神仙之不成耶？

## 真 水 火

《中黄秘诀》曰：阴生水，水性常冷，而有华阳温泉，濡之不胜其暖也；阳生火，火性常热，而有萧丘寒焰，向之终不能暖也。外之水火，尚有反复之性；内之阴阳，安无颠倒之宜？如肾水也，水中生气，气为火矣；心火也，火中生液，液为水矣。水可以滋流百脉，火可以熏蒸四大，人之水火也如此。

《通玄论》曰：道原一判而分二仪，天以乾道而轻清在上，在上以阳为用，暗抱一点真阴在其中也。故冬至后地中阳升，夏至到天，积阳所以生阴，其阴感阴，而阴不得耗散，散为雾，凝为露，雾露之气，天之所出，阴而真水也。地以坤道而重浊在下，在下以阴为用，暗抱一点真阳在其中也。故夏至后天中阴降，冬至到地，积阴所以生阳，盖其阳感阳，而阳不散耗，升为云，施为雨，云雨之气，地之所出，阳而真火也。人亦若是，受胎之初，父精母血，二气相合，阳气上升，心为气馆，气中暗藏真水在心也；阴气下降，肾为水府，水中暗藏真气在肾也。不然安得肾气到心，积气生液，一阴生于二阳之中；心气到肾，积液生气，一阳生乎二阴之中也？

《西山记》曰：凡人有三火八水。水者，一气传一气，积气生液，而五脏各有液，名曰色水；肾气之中，暗藏真一之水，而为阴虎者，名曰真水；肘后飞金晶入上宫，自上而下，与真火相逢，而既济成然，名曰神水；凡有疾病，闭口纳气，一口复一口，定中送在病处，皆可痊安，名曰法水。水之为用多矣，其名不一。丹就真气生，浇灌而为沐浴之法；炼形真气升，还返而为还丹之法。刘海蟾言，两曜注成七宝殿，一渠流转八琼浆，是玉液还丹也。吕公言，水火都来相作间，卦候飞成地天泰，一升一沉阳炼阴，阴尽方知此理深，是上下水火既济之候也。逍遥子曰，法水能朝有秘关，逍遥日夜遣循环，是法水治病也。此水之大概矣。三火者，膀胱民火，肾为臣火，心为君火。凡所无知，为物所扰，而怒且忧者，则为无明之火。若降而下烧丹田，一意不散，至诚守之，而曰烧炼丹药。火之升上起后过双关，而曰河车；升之前起上过重楼，而曰炼形；前后俱起，遍满四大，炎炎焚身。此火之大概矣。《九仙经》曰，病小用水，病大用火。病大者，无常之限也。若人误犯天神，或身不宁，急入静室，散发披衣，闭目冥心，正坐握固，叩齿集神，起身起火，微以留息，少入迟出。默想如脐下火轮大如斗，须臾焰起自身，可比轮盖，罩定自身，令阴鬼邪魔不敢近也。释教降魔火，道家焚身火，凡行此火，须是久绝嗜欲，丹元坚固，不然以水火交媾龙虎成丹，丹就而阴灵自

散不敢近，阳神自不肯去也。神在形固，阴退气全，气全形坚，自可长年。

## 真 龙 虎

《龙虎真丹经》曰：真龙真虎所在所交之处，古今秘而不说，惟《太一真书》是太上亲著，又《真一元解》、《入神玄言》二集，称龙虎真诀，一在昆仑五城之内，一在北极大渊之内，藏之玉函，刻之金札，封之以金泥，印之以玉章，猛兽列卫，神人在傍，尘世无缘而知矣。太白真人曰，五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎向水中生。少则少矣，妙则妙矣，乃所以泄天地之机。

吕公曰：因看崔公《入药镜》，令人心地转分明，阳龙言向离中出，阴虎还于坎上生，二物会时为道本，五方行尽得丹名，修真上士如知此，定跨赤龙归玉京。《入药镜》曰，肾中生气，气中暗藏真一之水，名曰阴虎；心中生液，液中暗藏正阳之气，名曰阳龙。龙虎非肝肺也，乃玄之又玄，知之修炼，而为圣人。《传道集》曰，肾气传心气，积气生液，液中有正阳之气，名曰阳龙，是谓出于离宫；心液传肾液，积液生气，气中有真一之水，名曰阴虎，是谓生于坎位。二物会时，在人生人，在己生神。龙虎古今有识者，或以多知广记，知其龙不在肝，而虎不在肺，如何得达交会之时，而悟采取之法，故少有不长生与升仙者，良以此也。

《西山记》曰：水火既济，龙虎相交，所用不一。如肾气传肝气，肝气方生，肾之馀阴入脾，其气过肝为纯阳，气中有真一之水，以到于心，积气生液，颗颗如悬珠垂露，而还下田，更不随溺水以传膀胱。若用火候无差，炼而为一气，气中生气，浩劫不死，而为陆地神仙，是虎交于龙，以肾气合心气是也。及夫下火，加减有时，抽添有数，以心气合肾气，是龙交于虎。若以下关透而起自尾闾穴，左升者为龙，右起者为虎，气从夹脊双关而过，至分道岭，而阳龙之气入内院，阴虎之气入天池，左旋右盘三十六数，而真水下降，如甘露入心，此是龙虎相交于上官，又不必于心肾，而有上交上合之别也。及夫胎完胎就，而真气既生，防其大过，必济之以水，而玉液、金液还丹。及夫还丹日久，行于经络而变阳酥，凝于中府而积白雪，防其大过，必举以火，而有炼质焚身。是知还丹之时，乃阴虎单行，而不必交于龙也；焚质之时，乃阳龙独举，而不必交于虎也。龙虎之功，不为小矣，所患乎不知龙虎之本也。若识龙虎之像，又知交合之时，且得采取之法，三百日养成内丹，而命中有晶，乃得与天地齐其寿算矣。

## 真 丹 药

《洞天语录》曰：高上元君始在尘世；而流传大道，引喻天地升降之宜、日月往来之数，而曰内丹。广成子教黄帝依法行持，久不见功，盖以日有万机，根元不甚坚固。乃于崆峒山中，凡以内事为法则，以金石相配合，而曰外丹。内之丹药，乃为真药；外之丹药，止可疗治病，安乐而已。内丹小则长生不老，大则超凡入圣。始乎二气交而凝结在丹田，变精为汞，变汞为砂，砂变为丹，形若弹丸，色同朱橘，而真气自生。以气炼气，气合神聚而入道，道成而入圣，圣则大而化之，无所不通，岂外丹之可比耶！故知真药真丹，身外无求。

《西山记》曰：以龙交虎媾，结成玄珠；火候无差，烧成大药。真气始生，升之可以炼形，不避寒暑之患；真气既聚，纳之可以还丹，永除饥渴之苦。于己也岂非药乎？及夫真气施于

人也，亦有验矣。入水水沸，吹木木荣，变苦为甘，改衰为壮，即人以疗疾苦，无不痊差，凝神以祛鬼魅，无不灵应，盖内真而外应也。岂非谓人之药乎？或以内事不修，真元不识，惟以外之无情金石，加日添火，饵之以求超升，误矣。然而古今上士，亦论外丹，非外丹不可用，如广成子以朱砂为丹，炼之九转而曰神丹；陈七子七宝丹砂，炼之九转而曰灵丹；刘安王以童子小便，炼之七转而曰还丹。是知灵聚而为神，神散而为虚，以气還元，而曰还丹，后人用之，亦有见功升仙者。盖始也炼之，而内事兼修，内外俱成，得通仙道。若以外药独用，气弱神衰，天地秀气不能停留，返为害不细矣。

## 真 铅 汞

《玄洞玉诏》曰：昔广成子教黄帝炼外丹，方有铅汞之物，凡以内事为法则也。人之初生，先生肾也，肾为北方壬癸水，在五金而为铅；次生心也，心为南方丙丁火，在八石而为砂。铅中取银，如肾气之中，暗藏真一之水；砂中取汞，如心气之中，暗藏正阳之气。盖以外铅中银，而合砂中汞，自然成砂，火候合宜，煅成大宝。取类于人，则肾气之中，取真一之水，心液之上，取正阳之气，二物合而为丹，乃如外物见宝之比也。

《西山记》曰：《传道集》曰：抱天一之质，而为五金之首者，黑铅也，铅以生银，铅乃银之母；感太阳之气，而为众石之主者，朱砂也，砂以生汞，汞乃砂之子。难取者铅中之银，易失者砂中之汞，铅汞若相合，煅炼自成宝。此铅汞之理见于外也。若以内言之，父母真气合而为一，即精血为胞胎，凝结为内肾，内肾者，铅也。及夫肾中生气，气中生水，以肾水合心液之上正阳之气，凝结于黄庭而为丹，则曰真铅也。以肾气合心气，积气生液，结为玄珠，方还下丹田而曰汞也。及夫丹就真气升，肾气入顶而真水降，一升一沉，于十二楼前而为既济，既济一次而还下丹田，故曰真汞也。元皇君诀曰，铅汞鼎中居，烧成无价珠，都来两个字，了得万家书。正一真人曰，铅汞传来几万秋，几人悟得几人修，若教此理常人会，尘世神仙似水流。吕公曰，金丹一粒定长生，须得真铅炼甲庚，火取南方赤凤髓，水求北海黑龟精。古今上圣，称说铅汞之理不同，其来止于铅为肾气而真铅为丹，汞为心液而真汞为药，真铅真汞为既济。若凭外说，不可中理矣。

## 真 阴 阳

《九天秘篆》曰：一阴一阳之谓道，阴阳不测之谓神。物中神而大者，天得一阳以守乾道，地得一阴以守坤道；物中神而明者，日得一阳魂以道应，月得一阴魄以道致。故夏至一阴自天来，若无真阳，万物死也，不能焦枯；冬至一阳自地升，若无真阴，万物生也，不能滋润也。日有真阳，阳燧感而火出；月无真阴，故方诸取而水绝。此天地日月，至大至明，真阴真阳，岂人之不若是乎？

《西山记》曰：肾水也，水中生气，名曰真火，气中暗藏真一之水，是阴中有阳、阳中有阴也；心火也，火中液，名曰真水，液中暗藏正阳之气，是阳中有阴、阴中有阳也。三华者，三阳。肾气乃阴中之阳，丹中真气则真阳中之阳也，心液之气乃阳中之阴。不说三阴也，所贵阴尽阳纯矣。《玉皇圣胎诀》言，人常降心火于下田，外境不入，泯绝狂虑，一气不散，委于气海，肾气不能上升，其息渐少，纵出之，悠悠然减省也，故后圣有自然胎息矣。及达

磨《胎息至理》言，人之气升，自有走失，莫若内观诸世界，游玩自己天宫，超清虚妙境。其法贵乎无漏，一念不生，一意不动。无漏则善果成，不动而真圣见，而面壁九年，气无毫发走失，阴灵自散，而身外有身。东人不悟，乃掷钵西归，故圣人曰真胎息也。及扁鹊解《灵枢》，以冬至之后，真铅积之一分，状如戏蕊而镇丹田，令人鼻引清气，闭口不出，以定息二十四数为火一两，四十五日火进一十六两，而炼就阳胎；又以夏至之后，汞积之三分，状如抱卵而镇绛宫，亦以鼻引清气，闭口不出，以定息二十四数为火一两，四十五日火进一十六两，而炼阴息。以阴息投阳胎而生真气，真气生元神，神形合为一，与天地齐年，离而为二，身外有身，而为羽客仙子，不在尘世，以返三岛十洲者也。及葛洪注《胎息论》曰，凡胎息之要，如在母腹中，母呼即呼，母吸即吸。今人不达妙理，纵能闭之少时，随手出之，喘息不已，非止不能留所闭之息，而又元气损虚，返为外来阳气所夺。若气急未急之前，外身自可停留少时，勿使大急。未气急之际，先鼻引清气一口，续后便以新取之气，换出旧闭急者之余气也，故得夺住其气，积而神形清爽，可以除疗百病。曲留强住，亦非自然，所以为下等胎息，真仙上圣而有三品之论也。鼻引口吐，可以去浮寒，逐客热，冲结滞，行经络。若定息，气血不交，阴阳自媾。若定万息，气住神藏，大乘之功，不可言也。补气之道，此为上矣。或咽气救饥渴，行气以壮肌肤；收气补下田，养气以返童颜。运气以益血脉，虽见小功，终不及胎息之补气得力，功速且久也。

## 炼法入道

《西山记》曰：以法入道，道故不难；以道求仙，仙亦甚易。求仙不难，所以难者，所学之道不正；学道不难，所以难者，所学之法不真。昔人隐形易貌，留气返魂，咒白刃不伤，禁毒虫不害，钉钉自落，履火不焦，使水逆行，回风倒雨，结巾投地而免走，盘带辘轳而蛇行，瓜果结实于须臾，龙鱼遨游乎顷刻。若此，是其术也，而与法不同。故昔人以冬后阳生，而春分之后，馀寒误入肠胃，以为伤寒之疾，既觉，急居净室，盘膝正坐，闭目冥心，定息住气，以双手叠之，兜外肾，向前倒身跪礼，不过二三十度，汗出清凉，寒气自散。昔人梦泄遗漏，或下元虚冷，乃于日落之后，静坐幽室，以手兜外肾，以手搓脐下八十一数，搓手兜肾、兜手搓脐八十一数，九遍为度，但左右换手而已，遂丹元补暖，真气充盈。昔人以幽居静室，绝念忘言，一向下心火，闭目存想，如火轮炎炎，积日气海坚固，颜色异常，日久下尽诸秽，自耐寒暑也。昔人以饮食过度，胸臆注满，或寒热凝滞，或痛结壅塞，当静坐，鼻引清气，口闭不开，多入少出，攻所病之处，大紧方放其气，不下三五次，自然消除，永绝万病。昔人以心上为阳，而阴不能到，以肾下为阴，而阳不能及，故涌泉之上，气升而不降，血注而不升，致使脚膝沉重，阴凝而阳散，又况终日奔驰，无时休息，当夜后汤濯二足，此外益而功少，不若高举二足，使气倒行，流于涌泉，逆流于丹阙，即日足轻，行及奔马，其步如飞也。昔人以四肢小疾，五脏微疴，或而凝滞壅塞，静坐澄清，闭目绝念，运心气于所病之处，暂闭息少时，无攻不胜。已上皆法也，而与道不同。夫道者，无所不包，无所不通，何止为伎艺之能、治疾病之功而已！因术识法，因法知道，道本一阴一阳而已。阴阳相交相合，故天地有春、夏、秋、冬之四季，日月有弦、望、晦、朔之四候，惟人也，于一日之间，丑末寅初，阳合阴也，辰末巳初，阳交阳也，未末申初，阴合阳也，戌末亥初，阴交阴也，悟阴阳交合，何道之远哉！



## 炼形化气

《西山记》曰：形者气之舍，气者形之主。借形养气，气壮而形固矣；运气炼形，形全而气自真矣。故人之真气，大运随天，春在肝，夏在心，秋在肺，冬在肾；人之元气，小运随日，子在肾，卯在肝，午在心，酉在肺。古先达士，识破天机，以气度合天度，以日用参年用。自子至午，气生之时，而用聚气还丹之法；自午至子，气散之时，而用收气炼丹之法。彭玉真人诀曰，午前炼乾，午后炼坤。自寅至午，乃升身静坐，冥目忘言，鼻息迟迟，密想心宫如夫妇相见之仪，久久成功，而得长生不死。昔元防真人诀曰，自辰起不语，以舌搅上腭、下腭恶浊之津咽之，而呵出心中所积喜怒哀乐之气，真气上升，寄留面目，以手握之。次居静室，宴坐不语，至午未之间，气盛神昏，侧卧闭口而睡，积日安乐延年，亦可留形住世。此知其时候，悟其交合，而无采取之法也。西山上圣，知其子时肾气生，卯时肝气生，午时肾气交心气，积气生液，还于丹田，而曰玄珠。若火候无差，乃成大药。肾气之中，暗藏真一之水，心液之上，暗藏正阳之气，以阴抱阳，用水承气，此大道之本、长生之药。如何使之不走失？当辰巳之间，幽室静坐，神识内守，满口含津，勿咽勿吐，鼻息少入迟出，绵绵若存，自然二气相交，凝结如露。一百日无差药力全，二百日圣胎坚，三百日胎仙完而真气生，气中有气，而可炼气成神。故钟离曰，昔有三真，颂金丹六诀矣，若以修行不悟此，世人学道漫劳功。又曰，闲庭无事忆江南，华满春城水满潭，若见扬州风物好，是须稳驾虎龙船。此名曰龙虎交媾，又曰采药之法也。及自午至子，而用收气炼丹之法者，而为火候古今不同。夫不悟真理，不识天机，而达造化之宜者，惟扁鹊解《灵枢》，以鼻引清气，入而留之，四息为一铢，二十四铢为一两火。夏至之后，以巽卦天雷，运二十五度行之，炼真汞而为阴胎；冬至以乾卦灵符，运二十五度行之，炼真铅而为阳息。阳息投阴胎，而变金丹，金丹一粒，可长生不死。广成子教黄帝，自辰至暮，静坐忘念，屏绝外虑，神识内守，一意不散，降心火于丹田，存脐下如净瓶，净瓶之中有一珠如弹丸，用炎炎火，不计昼夜而下烧之，至于胎成息住，自然不饥不渴，不畏寒暑，可以留形住世。此进火得时，亦无聚气之法。西山有颂曰，佳人才子正当年，华落黄昏聚会难，不避主公肠欲断，时来须索团阳关。此戊末亥初，气随真液还丹之际，阴交阴而气欲散失，当居静室，息不必闭也，但少入迟出，心火下降，至意留在丹田，恐肾气升而不停，心火降而不住，乃微以肚腹轻胁，丹田自热。炼日中所得之药，始也一百日乾卦，次一百日兑卦至乾卦，次一百日坤卦至乾卦，乾坤相见，火候无差，若此加减合宜，如说抽添，须肘后飞金晶也。故古先上圣，于离卦采药，乾卦进火，三百日结就内丹，而为陆地神仙，形神俱妙，浩劫不死。故炼形之道，非真气不可也。

## 炼气成神

《西山记》曰：以气炼形，形化气而体骨轻健，入水不溺，蹈火不热。其大要，龙虎交媾而成大药，火候无差以变金丹。若以神炼气，气炼成神，非在于阳交阴会，其在于抽铅添汞，致二八之阴消，换骨炼形，使九三之阳长，三百日胎仙完而真气生，不可再采药也。肘后飞金晶，自肾后尾闾穴升之而到夹脊，自夹脊双关升之而至上宫，不止于肾气补脑，而午后降真火以炼丹药，致阴尽阳纯也。如是子时肾气方生，静室清心闭目，正坐敛身，而肾气自聚，

微微升身，偃胸直腰，先到夹脊，次到上宫。自子加至辰巳，定一百日，一撞三关，而又积心之真火，锻炼下元内丹，阴固阳凝，气自纷纭，是曰气中有气。前升入顶，后起入脑，前后俱起，但升身勿动，以焚身逐阴鬼，一烧增一气，十烧增一神，百烧延万年，千烧出尘世。古先上圣，恐火大过，而又有浇灌之法也。始以采药，是玉液还丹；次以肘后金晶入脑，自上田复入下田，是金液还丹之法也。以鼓两颊，而虚咽纳气是也。丹就而真气生，以真气炼五脏之气。《九仙经》云，炼神剑金槌，本以五脏之气。《中黄经》云，闭之千息，以炼五脏。五脏各出本色气，聚而上以朝元，三阳合而升之入顶，是则不出五脏，而无修炼之时，又无锻炼之法也。西山有炼气之法，妙且玄矣。采药进火，三百日大药成；还丹炼形，二百日真气满。大运不必随天，但可以小运应日，闭气炼气。如甲乙日炼肝气，甲日肝气先进于艮卦，闭息至巽卦为期，如青气现，运而在顶，乙日养肝气，与《毕法》同，凡起火识五行生克也；丙丁日炼心气，丙日心气先进于巽卦，闭息至坤卦为期，如赤气现，运而在顶，丁日养心气，凡起火识五行生克也；戊己日炼脾气，先进于春，则辰时一时闭息，夏则未时闭息，秋则戌时闭息，冬则丑时闭息，凡起火识五行生克也；庚辛日炼肺气，庚日肺气先进于坤卦，闭气至乾卦为期，如白气现，运而在顶，辛日养肺气，凡起火识五行生克也；壬癸日炼肾气，壬日肾气先进于乾卦，闭息至艮卦为期，如黑气现，运而在顶，癸日养肾气，凡起火识五行生克也。十日一翻，炼遍五脏，凡二百五十日，各炼二十五数，真气自聚，开河车搬五彩之物，笙簧女乐，车马旌旗，各分方号队阵，喜笑熙熙，上朝帝阙，共入天宫。或而阴鬼作梗，邪魔为障，但于静室中，闭目冥心，升身正坐，三昧真火自起，一烧而魔鬼消散，火过清凉，了无一物，前件侍从歌乐，转加繁盛，终日默坐，内观明达，并无厌足，奇验异证，不可备录。既觉身形常似飞腾，意气飘扬，难以制御，常用调神出壳，乃超凡入圣之时也。

## 炼神合道

《西山记》曰：修真之士，志在玄元而甘寂寞，一日气满功盈，五气朝元，三花聚顶，血凝气聚，万神朝真，并在上宫，富贵华盛，楼台车马，士女笙簧，殆非人世所有，勿得认为真境，是自身上宫，未能超脱内院，因循不出，是为困在昏衢，形神俱妙，不能超脱，止为陆地神仙，难以弃壳而返十洲三岛。西山上圣，前功已满，而出壳之法，不可不备录详记也。昔海蟾公功满数足，阳神欲出，方在上宫，而静室孤坐，如鹤出天门，龙升旧穴，猛撞天门自开，弃壳而去。钟离公功满数足，静坐内观，如登七级宝台，自下而上，一级至一级，上尽到时，勿匆匆，则恋壳不出，止为陆地神仙，登之既尽，闭目下跳，如梦中方寐，身外有身，如婴儿大，莹洁可爱，勿得远游，速须复入本躯，入而不出，与天地齐年，出而不入，与凡俗异处。吕公出法，七层宝台，三级红楼，一如钟离之法。方当内观，紫河车搬神上入天宫，留恋繁华，而不肯超出，故起真火，而于烟焰中化一火龙，跃出昏衢，乃弃壳之法最妙者也。世祖禅师，虽无火候，而阴灵亦不散，方在内观，而于定中以神磬声而去，此止可出而不见入法也。昔达磨六祖禅师，虽是阴神出壳，始以形如槁木，心若死灰，集神既聚，一意不散，神识内守，从心地踊起，一升复一升，直过三十三天，化乐天宫，如道家之在上宫也。当跪礼前进，从三门之中中门而出，此亦出而不能入也。西山上圣，功满数足，其出也，虽不离内观中起火，歌乐中过门，故起火是般神入顶，过门是调神出壳。方在内观起火之后，想闹华深处，有孤村寮舍三二间，始自彼中出，既远既近，而回望故园，依依寥落，欲去不

可，回视欲来，则不可错路，圣圣相传，皆得弃壳而无难易也。颂曰，功成须是出神京，内境繁华勿累身，回望故园风物好，闹华深处有孤村。嗟夫！少学无知之徒，止于定中而出阴神，一日误出天门，不能回返本躯，名曰尸解坐化，迷惑世人，深为有识者之所笑也。

## 炼道入圣

《洞天语录》曰：世人不悟大理，以尘世石火电光中暂荣暂贵，役使心绪无定，一日气弱而病，气绝而死，转转不悟，流身异类，透灵于别壳，终不达生死之宜。夫修养真气，真气既成，而锻炼阳神，阳神既出，得离尘世，方居三岛，功成神迁弃壳，须传流积行于人间，行满功成，受紫诏天书，而居洞天矣。

《稚川受道记》曰：道成之人，不可不传。传之非人，祸及七祖；得人不传，灾临己身。赤松子戒黄帝曰，道不可私求，必以物将，其理当信金，而示不变也。

《西山记》曰：所为舍施者，表其受道之人诚心也。大则舍一身，中则舍儿孙，下则舍田宅。上则舍施于有道之人，中则舍施于有法之人，下则舍施于有术之人也。茅真君戒曰，传道之人，必欲与先圣立教。遇有志之士，勿谓无信金而不传，遇无志之士，勿谓得信金而强与，非特坠教坠道，而又彼此皆无益也。玉真人请益元德真君曰，上仙入南洲，传道立教，必欲立盟誓、出金玉者，何也？真君曰，盖南洲之人，孽重福薄，不信天机，轻命重财，愿为下鬼。若不立信金，彼必有反虑；若不设盟誓，彼必轻泄。故取之以金，表其不变。嗟夫！人居大众，万中无一人奉心清虚，清虚万中无一人志诚，志诚万中无一人明者，明破天机而轻于财货，委于性命留意者少矣。盖其人假道求财，诬惑有志之士，致使信心者见道流弃之。遂使高道之士，束手钳口，见死不救。若奉道之士，识人而知其贤愚，受法而知其邪正，节次得事，续续有功，使泰华为金，未可酬师友之一二也。

【按】此书实与《钟吕传道集》及《灵宝毕法》相表里，认为内功内丹术的修炼必先资于补养摄生。其大旨本于《周易》，并参以医经，十分重视阴阳五行与天人合一对养生的指导作用。主张以养形为先，而补益精气神为基，一俟形全气壮，再炼内丹以求长生不老。理论系统完整，对后世颇有影响。作者施肩吾，字希圣，号栖真子，世称华阳真人。唐代睦州（今属浙江桐庐）人。唐宪宗元和十五年（820）中进士，不待除授即东归。穆宗长庆年间（821—824），隐于洪州（今属江西南昌）西山修道。尝贻书徐凝，自称“仆虽幸忝成名，自知命薄，遂栖心玄门，养性林壑，赖先圣扶持，虽年迫迟暮，幸免龙钟”，可见其修炼获得成功。陆游《渭南文集·跋修心鉴》谓其高祖曾从施氏受炼丹、辟谷之术，则南宋初年施氏尚在世，是真得长生者也。著有《太白经》、《黄帝阴符经解》、《钟吕传道集》、《养生辩疑诀》等。

# 保 生 要 录

宋·蒲虔贯 撰

## 养 神 气 门

嵇叔夜云：服药求汗，或有弗获，愧情一集，涣然流离。明情发于中而形于外，则知喜怒哀乐宁不伤人！故心不挠者神不疲，神不疲则气不乱，气不乱则身泰寿延矣。

## 调 肢 体 门

养生者，形要小劳，无至大疲。故水流则清，滞则污。养生之人，欲血脉常行，如水之流。坐不欲至倦，行不欲至劳，频行不已，然宜稍缓，即是小劳之术也。故手足欲时其屈伸，两臂欲左挽右挽如挽弓法，或两手双拓如拓石法，或双拳筑空，或手臂左右前后轻摆，或头项左右顾，或腰胯左右转，时俯时仰，或两手相捉，细细掇如洗手法，或两手掌相摩令热，掩目摩面。事闲随意为之，各十数过而已。每日频行，必身轻目明，筋节血脉调畅，饮食易消，无所拥滞。体中小不佳快，为之即解。旧导引方太烦，崇贵之人不易为也。今此术不择时节，亦无度数，乘闲便作，而见效且速。

## 论 起 居 门

夫人夜卧，欲自以手摩四肢胸腹十数过，名曰干浴。卧欲侧而曲膝，益气力。常时浊唾则吐，清津则咽。常以舌拄上腭，聚清津而咽之，润五藏，悦肌肤，令人长寿不老。《黄庭经》曰：口为玉池大和官，嗽咽灵液灾不干。又曰：闭口屈舌食胎津，使我遂炼获飞仙。频叩齿，令齿牢，又辟恶。夫人春时暑月，欲得晚眠早起，秋欲早眠早起，冬欲早眠晏起。早不宜在鸡鸣前，晚不宜在日出后。热时欲舒畅，寒月欲收密。此合四气之宜，保身益寿之道也。

## 论 衣 服 门

臣闻衣服厚薄，欲得随时合度，是以暑月不可全薄，寒时不可极厚。盛热能著单熟衣、卧熟帐，或腰腹膝胫已来覆被，极宜人。冬月绵衣莫令甚厚，寒则频添重数。如此则令人不骤寒骤热也。故寒时而热则减，减则不伤于温，热时而寒则加，加则不伤于寒。寒热不时，妄自脱著，则伤于寒热矣。寒欲渐著，热欲渐脱。腰腹下至足胫，欲得常温；胸上至头，欲得稍凉。凉不至冻，温不至燥。衣为汗湿，即时易之。熏衣火气未歇，不可便著。夫寒热平和，

形神恬静，疾疹不生，寿年自永。

## 论 饮 食 门

饮食者，所以资养人之血气。血则荣华形体，气则卫护四肢。精华者为髓为精，其次者为肌为肉。常时不可待极饥而方食，候极饱而彻饌，常欲如饥中饱、饱中饥。青牛道士云：人欲先饥而后食，先渴而后饮，不欲强食强饮也。又不欲先进热食，而随餐冷物，必冷热相攻而为患。凡食，先热食，次温食。方可少餐冷食也。凡食，太热则伤骨，太冷则伤筋，虽热不得灼唇，虽冷不可冻齿。凡食，温胜冷，少胜多，熟胜生，淡胜咸。凡食，热汗出勿洗面，令人失颜色，面上如虫行。食饱沐发，作头风。凡所好之物，不可偏耽，偏耽则伤而生疾；所恶之物，不可全弃，全弃则藏气不均（如全不食苦，则心气虚；全不食咸，则肾气弱是也）。是以天有五行，人有五藏，食有五味。故肝法木，心法火，脾法土，肺法金，肾法水；酸纳肝，苦纳心，甘纳脾，辛纳肺，咸纳肾。木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；木制土，土制水，水制火，火制金，金制木。故四时无多食所王并所制之味，皆能伤所王之藏也。宜食相生之味，助王气也。王藏不伤，王气增益，饮食合度，寒温得宜，则诸疾不生，遐龄自永矣。

## 论 居 处 门

《传》曰：土厚水深，居之不疾。故人居处随其方所，皆欲土厚水深。土欲坚润而黄，水欲甘美而澄。常居之室，极令周密，勿有细隙，致风气得入，久居善中人。风者，天地之气也。能生成万物，亦能损人。初入腠理之间。渐至肌肤之内，内传经脉，达于藏府，传变既广，为患则深。故古人云：避风如避矢。盛暑久坐两头通屋，大招风，夹道尤甚。盛暑不可露卧。凡卧，自立春后至立秋前，欲东其首；立秋后至立春前，欲西其首。常枕药枕，胜于宝玉。宝玉大冷伤脑。其枕药性大热则热气冲上，大冷又冷气伤脑，唯用理风平凉者，乃为得宜。

药枕方：久枕，治头风目眩，脑重冷疼，眼暗鼻塞，兼辟邪。蔓荆子八分，甘菊花八分，细辛六分，吴白芷六分，白术四分，芎藭六分，通草八分，防风八分，藁本六分，羚羊角八分，犀角八分，石上菖蒲八分，黑豆五合，拣择授令净。右件药细剉，去碎末，相拌令匀，以生绢囊盛之，欲达其气，次用碧罗袋重盛，缝之如枕样，纳药直令紧实，置在合子中。其合形亦如枕，纳药囊令出合子唇一寸半已来，欲枕时揭去合盖，不枕即盖之，使药气不散。枕之日久渐低，更入药以实之，或添黑豆令如初。三五月后药气歇，则换之。初枕旬日或一月，耳中微鸣，是药抽风之验。

## 论 药 食 门

辨服金石：金石之药，有可服不可服之理。欲究养生之术，须穷药石之由。今假设问辞，用明至理。或问曰：夫金石之药，埋之不腐，煮之不烂，用能固气，可以延年，草木之药，未免腐烂之患，焉有固驻之功？答曰：夫金石之药，其性慄悍而无津液，人之盛壮服且无益，若

及其衰弱，毒则发焉。夫壮年则气盛而滑利，盛则能制石，滑则能行石，故不发也。及其衰弱，则荣卫气涩，涩则不能行石，弱则不能制石，石无所制而行者留积，故为人大患也。欲益而损，何固驻之有哉！问曰：亦有未虚而石发者乎？答曰：忧患在心而不能宣，则荣卫涩滞而不行，石势结积而不散，随其积聚，发诸痼疮。又有服石之人，倚石势而纵佚游，石势既行，乃作强中之病。不晓者以为奇效，精液焦枯，猛热遂作，洞釜加爨，罕不焦然。问曰：金石之为害若此，农皇何以标之于《本经》？答曰：太虚积冷之人，不妨暂服，疾愈而止，则无害矣。又问：前云石势慄悍，藏衰则发，今先虚而服石者，岂能制其势力乎？且未见其有害，何也？答曰：初服之时，石势未积，又乘虚冷之甚，故不发也。以此观之，当太虚积冷之时，暂可服饵，若久长防患，则不如草木之药焉。又问：草木自不能久，岂能固人哉？答曰：服之不倦，势中力相接，积年之后，必获大益。夫攻疗之药，以疾差而见功，固驻之方，觉体安而是效，形神既宁，则寿命自永矣。

果类：莲实粉——主补中养神，益气力，除百疾，久服轻身延年。取莲实八月就他皮黑者，去皮心曝干，捣筛为粉，早以酒或白粥调之，不宜与地黄同食。莲实嫩时生食动气，为粉益人。栗子粉——主厚肠胃，补肾气。取栗子曝干，令皮自拆，去皮薄切，又曝令极干，捣为粉，如莲粉法食之。凡食栗子，生食动虫发气，熟食亦发胀，皆不及曝令半干，衣中近肌肉暖而食之，甚益人。葡萄——作浆虽是常术，且补益功优。主筋骨湿痹，益气力，强志，令人肥健，久服轻身，不老延年。葡萄熟时，先于根底著羊肉汁、米泔汁各一斗，如是经宿，拣熟者摘之，纳新白瓶中，令满稍实，密封百日，自然成浆，去滓饮之，味过醇酎，甚益人。榴梨浆——治风热昏闷烦躁。青梨大者二十颗，石榴十颗，淡竹沥三大升。右捣榴、梨，拣取自然汁，澄滤，拌竹沥。一服五合，日三服。梨极大方用二十颗，小者三十颗。

谷并菜类：胡麻——主肠中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑，坚筋骨，去虚热，久服明目轻身，不老延年。一名巨胜。四棱为胡麻，八棱为巨胜。陶弘景云，八谷之中，唯此为良。又云，味甘，在米豆部。此正是乌麻也。今时所用巨胜，茎荚虽小类麻而叶子大，极味苦，其性甚冷，夫味苦不可入米谷，性冷不可为补益，其叶又与麻不同，阴暗则低，日烈则起，此当别是一物，非巨胜胡麻也。今俗但用不觉其非，正当用乌油麻。味甘而荚有四棱者为胡麻，八棱者曰巨胜，正合《本经》，不当用味苦而冷者也。

肉类：羖羝羊——丈夫食之损阳，女人食之绝阴（北羊中有角者是）。羊髓补虚损，脑髓食不益人。鹿肉——温，补中，强五藏，益气力。壶居士云，鹿性警烈，多食良草，处必山冈，产必涧泽，故可飧神者，以其洁故也。食良草有九物，鹿葱、鹿药、白蒿、水芹、甘草、山苍、葛叶并根、齐头蒿、荠苳。鹿常食此九草，性能解毒治风，压丹石，服附子多食鹿肉，附子少力也。五月忌食之。茸不可近鼻。獐肉——温补五藏。八月至十一月食胜羊肉，十二月已后动风发气，不堪食。鳊鱼——性温，主五痔，杀诸虫，补阳气。食三五度，腰肾间百病自差。五色者兼理妇人带脉百病。碎切去骨，以五味调肉入羊肠中，系两头炙之，候冷，然后切食。鸡——雌而黄者性温，主虚渴，数溺泄利，补五藏，益气力。黑者治风。圆鱼——平补，去骨节间诸壅热气。五六月不宜食（有人以鳖甲作散，五六月间感阴湿气，忽化为小鳖）。猪无筋、鸡无髓，药食多细之。鹌——性平补，不宜合菌食之，酥煎良佳。

【按】此书为作者进呈御览而作，前有进表一道，文字简明扼要，颇能说明著述宗旨，录之于下，以供参考。“尝闻松有千岁之固，雪无一时之坚。若植松于腐壤，不期月而必蠹；藏

雪于阴山，虽累年而不消。违其性则坚者脆，顺其理则促者延。物情既尔，人理岂殊。然则所谓调摄之术者，又可忽乎？臣窃览前人所撰保生之书，往往拘忌太多，节目大繁，行者难之，在于崇贵，尤不易为。臣少也多病，留心养生，研究既久，编次云就。其术简易，乘闲可行。先欲固其正气，次欲调其肢体，至于衣服居处药饵之方、蔬果禽鱼之性，有益者必录，无补者不书。古方有误者重明，俗用或乖者必正，目之曰保生要录。虽无裨于闻道，粗有资于卫生。冒昧上献，伏深战灼。”主张综合摄生，采取简便方法。其学术渊源于华佗，而所创“小劳之术”尤有特色。故其书为历代养生家及医学家所重视，丛书《明本说郭》、类书《古今图书集成》亦予收录，因此流传甚广。作者蒲虔（或作“处”）贯，宋代养生家，官司议郎。

## 摄生月令

宋·姚称 撰

夫摄生大体，略有三条：所为吐纳炼藏，胎津驻容；其次饵艺术，飞伏丹英；其三次五谷，资众味。终古不易者，生生性命，必系于兹也。气之与药，具标别卷。今所撰集，用食延生，顺时省味者也。

按扁鹊《论》曰：食能排邪而安藏府，神能爽志以资血气。摄生者，气正则味顺，味顺则神气清，神气清则合真之灵全，灵全则五邪百病不能干也。故曰，水浊鱼瘦，气昏人病。夫神者生之本，本者生之真，大用则神劳，大劳则形疲也。

按彭祖《摄生论》曰：目不视不正之色，耳不听不正之声，口不尝毒斲之味，心不起欺诈之谋。此之数种，乃亡魂丧精、减折算寿者也。

按《枕中传》曰：五味者，五行之气也，应感而成。人即因五味而生，亦因五味而消。

按《黄帝内传》曰：食风者，灵而延寿；食谷者，多智而劳神；食草者，愚痴而足力；食肉者，鄙勇而多嗔；服气者，长存而得道。

孙氏《传》曰：五味顺之则相生，逆之则相反。夫人食慎勿愠怒，勿临食上说不祥之事，勿吞咽勿遽，必须调理安详而后食。

《黄帝内传》曰：春宜食甘，甘走肉，多食甘则痰溢，皮肤粟起；夏宜食辛，辛走气，多食辛则气躁好嗔；秋宜食酸，酸走骨，多食酸则筋缩，骨中疼；冬宜食咸，咸走血，多食咸则血涩口干，多食苦则呕逆而齿疏。

《养生传》曰：凡人虽常服饵，不知养生之道，必不全其真也。

《小有经》曰：才所不胜而强思之，伤也；力所不任而强举之，伤也。深忧重喜，皆有伤也。

《抱朴子》曰：一人一身，一国之象。胸腹之位，犹宫室也；四肢之列，犹郊境也；骨节之分，犹百官也。神犹君也，血犹民也。

《养生传》曰：一日之忌，暮勿饱食；一月之忌，暮勿大醉；一岁之忌，慎勿远行；永久之忌，勿向西北二方大小便露赤也。

### 孟 春

泰（斗建寅，日在虚，律中太簇，五将东方，月德丙，月合辛，生气子，天利卯，五富亥，月杀丑，月厌戌，九空辰，死气午，归忌丑，往亡寅，大败甲寅，血忌丑），孟春。是月也，天地俱生，谓之发阳。天地资始，万物化生，夜卧早起，以缓其形使志生，生而勿杀，予而勿夺，君子固密，无泄真气。其藏肝木，位在东方，其星岁，时正月、二月、三月，其卦震，其地青州，其书《诗》，其乐瑟，其帝灵威仰，其神勾芒，青龙为九天，白虎为九地，



其虫鱼，其畜犬，其谷麦，其果梅，其菜韭，其味酸，其臭腥，其色青，其声怒，其液泣。立春木相，春分木王，立夏木休，夏至木废，立秋木囚，秋分木死，立冬木没，冬至木胎。

## 仲 春

䷗ 大壮（斗建卯，日在室，律中夹钟，五将北方，月德甲，月合己，生气丑，天利辰，五富寅，月杀戌，月厌酉，九空丑，死气未，归忌寅，往亡巳，大败甲午，血忌未），仲春。是月也，号厌于日，和其志，平其心。勿极寒，勿极热，安静神气，以法生成。勿食黄花菜及陈菹，发宿疾，动瘤气；勿食大蒜，令人气壅，关隔不通；勿食蓼子及鸡子，滞人气；勿食小蒜，伤人志性；勿食兔肉，令人神魂不安；勿食狐貉肉，伤人神。是月肾藏气微，肝藏正王，宜净膈去痰，宜泄皮肤，令得微汗，以散去冬温伏之气。是月六日、八日，宜沐浴斋戒，天祐其福；十四日，忌远行，水陆并不可往；九日，忌食一切鱼鳖；二十日，宜修真道。

## 季 春

䷌ 夬（斗建辰，日在娄，律中姑洗，五将西方，月德壬，月合丁，生气寅，天利巳，五富亥，月杀未，月厌申，九空戌，归忌子，往亡申，大败甲戌，斗阳，血忌寅），季春。是月也，万物发陈，天地俱生，阳炽阴伏。卧起俱早，勿发泄大汗，以养藏气。勿食韭，发痼疾，损神伤气；勿食马肉，令人神魂不安；勿食獐鹿肉等，损气损志。是月肝藏气伏，心当向王，宜益肝补肾，以顺其时。是月五日，忌见一切生血物，宜斋戒，静念真籍，不营俗务；十六日，忌远行，水陆俱不可往；二十七日，宜沐浴。是月火相水死，勿犯西北风，勿久处湿地，必招邪毒，勿大汗当风，勿露体星宿下，以招不祥之事。

## 孟 夏

䷀ 乾（斗建巳，日在昴，律中仲吕，五将南方，月德庚，月合乙，生气卯，天利午，五富申，月杀辰，月厌未，九空未，死气酉，归忌丑，往亡亥，大败丁巳，斗阳，血忌申），孟夏。谓之播秀，天地始交，万物并实。夜卧早起，思无怒，勿泄大汗。夏者，火也，位在南方，其藏心，其星荧惑，时四月、五月、六月，其六月属土，大王于此月，其地扬州，其书《礼》，其乐竽，其帝赤嫫嫫，其神祝融，朱雀为九天，玄武为九地，其虫凤，其畜羊，其谷麻，其果杏，其菜薤，其味苦，其臭焦，其色赤，其声呼，其液汗。立夏火王，夏至火相，立秋火休，秋分火废，立冬火囚，冬至火死，立春火没，春分火胎。

## 仲 夏

䷌ 姤（斗建午，日在参，律中蕤宾，五将东方，月德丙，月合辛，生气辰，天利未，五富亥，月杀丑，月厌午，九空卯，死气戌，归忌寅，往亡卯，大败丁酉，血忌卯，斗阳），仲夏。是月也，万物以成，天地化生。勿以极热，勿大汗当风，勿曝露星宿，皆成恶疾。勿食鸡肉，生痼疽漏疮。勿食蛇、鳝等肉，食则令人折算寿，神气不安。慎勿杀生。是月肝藏以

病，神气不行，火气渐壮，水力衰弱，宜补肾助肺，调理胃气，以助其时。是月八日，忌远行涉，水陆并不可往。宜安心静虑，沐浴斋戒，必得福庆之事。是月切忌西北不时之风，此是邪气，犯之令人四肢不通，致百关无力。

## 季 夏

䷗ 遁（斗建未，日在东井，律中林钟，五将北方，月德甲，月合己，生气巳，天利申，五富寅，月杀戌，月厌巳，九空子，死气亥，归忌子，往亡午，大败丁丑，血忌酉），季夏。是月也，法土重浊，主养四时，万物生荣。增咸减甘，以资肾藏。勿食羊血，损人神魂，少志健忘；勿食生葵，必成水癖。是月肾藏气微，脾藏独王，宜减肥浓之物，宜助肾气，益固筋骨，切慎贼邪之气。六日，沐浴斋戒，绝其营俗；二十四日，忌远行，水陆俱不可往。是月不宜起土，功威令不行，宜避温气。勿以沐浴后当风，勿专用冷水浸手足，慎东来邪风，犯之令人手瘫痪，体重气短，四肢无力。

## 孟 秋

䷋ 否（斗建申，日在张，律中夷则，五将北方，月德壬，月合丁，生气午，天利酉，五富巳，月杀未，月厌辰，九空酉，死气子，归忌丑，往亡酉，大败庚申，血忌辰），孟秋。谓之审平，天地之气以急正气。早起早卧，与鸡俱兴，使志安宁以缓形，收敛神气。秋者，金也，位在西方，其星太白，时七月、八月、九月，其卦兑，其地蔡州，其书《春秋》，其乐磬，其帝少昊，其神蓐收，白虎为九天，青龙为九地，其虫虎，其畜鸡，其谷黍，其果桃，其菜葱，其味辛，其臭膻，其色白，其声哭，其液唾。立秋金相，秋分金王，立冬金休，冬至金废，立春金囚，春分金死，立夏金没，夏至金胎。

## 仲 秋

䷓ 观（斗建酉，日在翼，律中南吕，五将南方，月德庚，月合乙，生气未，天利戌，五富巳，月杀辰，月厌卯，九空酉，死气丑，归忌寅，往亡子，大败庚子，血忌戌），仲秋。是月也，大利平肃，安宁志性，收敛神气。宜增酸减辛，以养肝气。无令极饱，令人壅；勿食生蜜，多作霍乱；勿食鸡肉，损人神气；勿食生果子，令人多疮。是月肝藏少气，肺藏独王，宜助肝气，补筋养脾胃。是月七日，宜屏绝外虑，沐浴斋戒，吉；二十九日，忌远行，水陆并不可往。起居以时，勿犯贼邪之风，勿增肥腥物，令人霍乱。其正毒之气，最不可犯。是月祈谢求福，以除宿愆。

## 季 秋

䷖ 剥（斗建戌，日在南斗，律中无射，五将东方，月德丙，月合辛，生气申，天利亥，五富亥，月杀丑，月厌丑，九空寅，死气寅，归忌子，往亡辰，大败庚辰，斗阳，血忌巳），季秋。是月也，草木凋落，众物伏蛰，气清，风暴为朗。无犯朗风，节约生冷，以防厉疾；勿

食诸姜，食之成痼疾；勿食小蒜，伤神损寿，魂魄不安；勿食蓼子，损人志气；勿以猪肝和饴同食，至冬成嗽病，经年不差。是月肝藏气微，肺金用事，宜减辛增酸，以益肝气，助筋补血，以及其时。勿食鸭、雉等肉，损人神气；勿食鸡肉，令人魂不安、魄惊散。十八日，忌远行，不达其所；二十日，宜斋戒沐浴净念，必得吉事，天祐人福。

## 孟 冬

䷁坤（斗建亥，日在房，律中应钟，五将北方，月德甲，月合己，生气酉，天利子，五富巳，月杀戌，月厌辰，九空亥，死气卯，归忌丑，往亡未，大败癸亥，斗阳，血忌亥），孟冬。谓之闭藏，水冻地坼。早卧晚起，必候天晓，使至温畅。无泄大汗，勿犯冰冻，温养神气，无令邪气外至。冬者，水也，位在北方，其星辰，其时十月、十一月、十二月，其卦坎，其地分冀州，其书《周易》，其乐箫，其帝叶光纪，其神玄冥，玄武为九天，朱雀为九地，其虫龟，其畜豚，其谷大豆，其果栗，其菜藿，其味咸，其臭腐，其色黑，其声沉，其液唾。立冬水相，冬至水王，立春水休，春分水废，立夏水囚，夏至水死，立秋水没，秋分水胎。

## 仲 冬

䷗复（斗建子，日在箕，律中黄钟，五将北方，月德丁，月合壬，生气戌，天利丑，五富巳，月杀申，月厌子，九空申，归忌寅，往亡戌，大败癸卯，血忌午），仲冬。是月也，寒气方盛，勿伤冰冻，勿以炎火炙腹背，无食焙肉，宜减咸增苦，以助其神气，无发蛰藏，顺天之道。勿食蝟肉，伤人神魂；勿食螺、蚌、蟹、鳖等物，损人志气，长尸蛊；勿食经夏黍米中脯腊，食之成水癖疾。是月肾藏正王，心肺衰，宜助肺安神，补理脾胃，无乖其时。是月三日，宜斋戒净念，以全神志；二十日，不宜远行。勿暴温暖，切慎东南贼邪之风，犯之令人多汗面肿，腰脊强痛，四肢不通。

## 季 冬

䷒临（斗建丑，日在南斗，律中大吕，五将南方，月德庚，月合乙，生气亥，天利寅，五富申，月杀辰，月厌巳，九空巳，死气巳，归忌子，往亡丑，大败癸未，血忌子），季冬。是月也，天地闭塞，阳潜阴施，万物伏藏，去冻就温，勿泄皮肤大汗，以助胃气。勿甚温暖，勿犯大雪，勿食猪豚肉，伤人神气；勿食霜死之果菜，夭人颜色；勿食生薤，增痰饮疾；勿食熊黑肉，伤人神魂；勿食生椒，伤人血脉。七日，忌远行，水陆并不吉；一日，宜沐浴。是月肺藏气微，肾藏方王，可减咸增苦，以养其神，宜小宣，不欲全补。是月众阳俱息，水气独行，慎邪风。勿伤筋骨，勿妄针刺，以其血涩，津液不行。

【按】此书《宋史·艺文志》著录。其学术思想渊源于《素问·四气调神大论》，稟“用食延生，顺时省味”之宗旨，将一年十二月之养生事宜，分别叙述。唯在重视阴阳五行、天人合一之同时，颇涉及术数，是其不足。作者姚称，仕宋为朝请大夫检校太子左赞善大夫上柱国。

# 养 生 类 纂

宋·周守忠 辑

## 总 叙 部

夫人禀二仪之气，成四大之形，愚智贵贱则别，好养贪生不异。贫迫者力微而不达，富贵者侮傲而难恃，性愚者未悟于全生，识智者或先于名利，自非至真之士，何能保养生之理哉！其有轻薄之伦，亦有矫情冒俗，口诵其事，行已违之，设能行者，不逾晦朔，即希长寿，此亦难矣。是以达人知富贵之骄傲，故屈迹而下人；知名利之败身，故割情而去欲；知酒色之伤命，故量事而撙节；知喜怒之损性，故豁情以宽心；知思虑之销神，故损情而内守；知语烦之侵气，故闭口而忘言；知哀乐之损寿，故抑之而不有；知情欲之窃命，故忍之而不为。若加之寒温适时，起居有节，滋味无爽，调息有方，精气补于泥丸，魂魄守藏，和神保气，吐故纳新，嗜欲无以干其心，邪淫不能惑其性，此则持身之上品，安有不延年者哉（《云笈七签》）！

形者气之聚也，气虚则形羸；神者精之成也，精虚则神悴。形者人也，为万物之最灵；神者生也，是天地之大德。最灵者，万物之首；大德者，为天地之宗。万物以停育为先，天地以清静是务，故君子养其形而爱其神，敬其人而重其生，莫不禀于自然，从于自在，不过劳其形，不妄役其神（同上）。

夫人只知养形，不知养神，不知爱神，只知爱身；不知形者载身之车也，神去则人死，车败则马奔，自然之至理也（同上）。

五色重而天下爽，珠玉贵而天下劳，币帛通而天下倾。是故五色者，陷目之锥；五音者，塞耳之椎；五味者，截舌之斧（同上）。

谯国华佗善养性。弟子广陵吴普、彭城樊阿受术于佗。佗尝语普曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。人身常摇动，则谷气消，血脉流通，病不生，譬犹户枢不朽是也（同上）。

人所以得全生命者，以元气属阳，阳为荣；以血脉属阴，阴为卫，荣卫常流，所以常生矣。亦曰荣卫，荣卫即荣华气脉，如树木芳荣也。荣卫脏腑，爱护神气，得以经营，保于生路。又云：清者为荣，浊者为卫，荣行脉中，卫行脉外，昼行于身，夜行于脏，一百刻五十周，至平旦大会两手寸、关、尺，阴阳相贯常流，如循其环，始终不绝。绝则人死，流则人生。故当运用调理，爱惜保重，使荣卫周流，神气不竭，可与天地同寿矣（《元气论》）。

树衰培土，阳衰阴补，含育元气，慎莫失度。注云：无情莫若木，木至衰朽，即尘土培之，尚得再荣。又见以嫩枝接续老树，亦得长生，却为芳嫩。用意推理，阳衰阴补，是亦宜尔。衰阳以少阴补而不失，取其元气、津液引于我身，即颜复童矣。童男少女正气未散，元和才一，遇之修炼，其功百倍。切忌自己元气流奔也（出罗公远《三峰歌》）。

人之情性，为利欲之所败，如冰雪之曝日，草木之沾霜，皆不移时而消坏矣。冰雪以不

消为体，而盛暑移其真；草木以不凋为质，而大寒夺其性。人有久视之命，而嗜欲灭其寿，若能导引尽理，则长罔极（《保圣纂要》）。

神者魂也，降之于天；鬼者魄也，经之于地。是以神能服气，形能食味，气清则神爽，形劳则魄浊。服气者绵绵而不死，身飞于天；食味者混混而徂谢，形归于地，理之自然也（同上）。

专精养神，不为物杂，谓之清。反神服气，安而不动，谓之静。制念以定志，静身以安神，保气以存精，思虑兼忘，冥想内视，则身神并一。身神并一，则近真矣（《仙经》）。

有者因无而生，形者须神而立，故有为无之宫，形者神之宅，莫不全宅以安生，修身以养神，若气散归空，游魂为变。火之于烛，烛靡则火不居；水之于堤，堤坏则水不存。魂劳神散，气竭命终矣（同上）。

我命在我，不在于天，但愚人不能知此道为生命之要。所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也。譬如枯朽之木，遇风即折；将崩之岸，值水先颓。今若不能服药，但知爱精节情，亦得一二百年寿也（同上）。

夫禀气含灵，惟人为贵。人所贵者，盖贵于生。生者神之本，形者神之具。神大用则竭，形大劳则毙。若能游心虚静，息虑无为，候元气于子后，时道引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿，是常分也。如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧萦于怀抱，躁桡未能自遣，不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁免夭伤之患也（《养生延命录·序》）！

人生而命有长短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差，淫佚无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿（《养生延命录》）。

五谷充饥体，而不能益寿；百药疗疾延年，而不能甘口。充饥甘口者，俗人之所珍；苦口延年者，道士之所宝（同上）。

百病横夭，多由饮食。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年，饮食不可废之一日。为益亦多，为患亦切（同上）。

体欲常劳，食欲常少，劳无过极，少无过虚。去肥浓，节咸酸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房室，武氏行之有效（同上）。

人受气，虽不知方术，但养之得理，常寿一百二十岁，不得此者，皆伤之也。少复晓道，可得二百四十岁。复微加药物，可得四百八十岁（同上）。

养寿之法，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。重衣厚褥，体不堪苦，以致风寒之疾；厚味脯腊，醉饱厌饫，以致聚结之疾；美色妖丽，嬖妾盈房，以致虚损之祸；淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之惑；驰骋游观，弋猎原野，以致荒狂之失；谋得战胜，兼弱取乱，以致骄逸之败。盖圣贤或失其理也。然养生之具，譬如火水，不可失适，反为害耳（同上）。

喜怒损志，哀戚损性，荣华惑德，阴阳竭精，皆学道之大忌，仙法之所疾也。虽还精胎息，仅而补之，内虚已彻，犹非本真（《真诰》）。

善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制；筋骨有偃仰之方，闲邪有吞吐之术；流行营卫有补泻之法，节宣劳逸有与夺之要；忍怒以养阴气，抑喜以养阳气。然后先将草木以救亏缺，服金丹以定不穷，养性之道，尽于此矣（《禁忌篇》）。

食能排邪而安脏腑，神能爽志以资血气。摄生者气正则味顺，味顺则神气清，神气清则合真之灵全，灵全则五邪百病不能干也。故曰：水浊鱼瘦，气昏人病。夫神者生之本，本者

生之具，大用则神劳，大劳则神疲也（《摄生月令》）。

食谷者，智慧聪明。食石者，肥泽不老，谓炼五色食也。食芝者，延年不死。食元气者，地不能埋，天不能杀。是故食药者，与天地相配，日月并列（《神农经》）。

少不勤行，壮不竞时，长而安贫，老而寡欲，闲心劳形，养生之方也（《列子》）。

或疑者云：始同起于无外，终受气于阴阳，载形魄于天地，资生长于食息，而有愚有智，有强有弱，有寿有夭，天耶？人耶？解者曰：夫形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳食有馀，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿；始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有馀，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量（《大有经》）。

夫神者生之本，形者生之具也。神大用则竭，形大劳则毙。神形早衰，欲与天地长久，非所闻也。故人所以生者神也，神之所托者形也，神形离别则死。死者不可复生，离者不可复返，故乃圣人重之。夫养生之道，有都领大归，未能具其会者，但思每与俗反，则暗践胜辙，获过半之功矣。有心之徒，可不察欤（《太史公司马论》）！

世人不终耆寿，咸多夭殁者，皆由不自爱惜，忿争尽意，邀名射利，聚毒攻神，内伤骨髓，外乏筋肉，血气将无，经脉便壅，内里空疏，惟招众疾，正气日衰，邪气日盛矣。不异举沧波以炷燭火，颓华岳而断涓流。语其易也，甚于兹矣（《名医叙病论》）。

昼无事者夜不梦。张道人年百数十，甚翹壮也。云养性之道，莫久行、久坐、久卧、久听，莫强食饮，莫大醉，莫大愁忧，莫大夜思，此所谓能中和。能中和者，必久寿也（《慎子》）。

人生大期，百年为限。节护之者，可至千岁。如膏之用，小炷与大耳。众人大言，而我小语。众人多烦，而我少记。众人悻暴，而我不怒。不以人事累意，不修君臣之义。淡然无为，神气自满，以为不死之药，天下莫我知也。无谓幽冥，天知人情；无谓暗昧，神见人形。心言小语，鬼闻人声，犯禁满千，地收人形。人为阳善，正人报之；人为阴善，鬼神报之。人为阳恶，正人治之；人为阴恶，鬼神治之。故天不欺人依以影，地不欺人依以响（《养生延命录》）。

气者身之根也。鱼离水必死，人失道岂存？是以保生者务修于气，爱气者务保于精，精气两全，是名保真（《延陵君修养大略》）。

修身之法，保身之道，因气养精，因精养神，神不离身，乃常健（《太上老君说内丹经》）。

眼多视则贪资，口多言则犯难，身多动则淫贼，心多饬则奢侈，未有用此四多而天下成治者也（《仙传拾遗》）。

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂，难得之货令人行妨，是以圣人为腹不为目，故去彼取此（《老子》）。

道者气也，宝气得道长存。秘者精也，宝精则神明长生。精者川脉之川流，守骨之灵神。精去则骨枯，骨枯则死矣。是以为道者，务宝其精（《太平御览》）。

至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正；必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生（《庄子》）。

圣人休休焉，则平易矣；平易，则恬淡矣。平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故

其德全而神不亏（同上）。

养生者忘形，养形者忘利，致道者忘心矣（同上）。

目欲视色，耳欲听声，口欲察味，志气欲盈。人上寿百岁，中寿八十，下寿六十。除病瘦死丧忧患，其中开口笑者，一月之中不过四五日而已矣。天与地无穷，人死者有时。操有时之具，而托于无穷之间，忽然无异骐驎之驰过隙也。不能悦其志意，养其寿命者，皆非通道者也（同上）。

凝心虚形，内观洞房，抱玄念神，专守真一者，则头发不白，秃者更须。未有以百思缠胸，寒热破神，营此官务，当此风尘，口言凶吉之会，身排得失之门，众忧若是，万虑若此，虽有真心为不笃，抱道不行，握宝不用，而自然望头不白者，亦希闻也（《真诰》）。

眼者身之镜，耳者体之牖。视多则镜昏，听众则牖闭。面者神之庭，发者齿之华。心悲则面焦，脑减则发素。所以精元内丧，丹精损竭也。精者体之神明，身之宝，劳多则精散，营竞则明消，所以老随气落，耄已及之（同上）。

虚妄者德之病，华炫者身之灾，滞者失之首，耻者体之篇，遭此四难，然后始可以问道耳（同上）。

为道当令三关恒调，是根精固骨之道也。三关者：口为天关，足为地关，手为人关，谓之三关。三关调则五脏安，五脏安则举身无病（同上）。

夫可久于其道者，养生也。常可与久游者，纳气也。气全则生存，然后能养至，养至则合真，然后能久登生气之二域，望养存之寂寂。万物玄黄，尽假寄耳，岂可不勤之哉！气全则辟鬼邪，养生则辟百害。入军不逢甲兵，山行不触虎兕，此之谓矣（同上）。

衰年体羸，多为风寒所乘，当深颐养，晏此无事。上味玄元，栖守绛津，体寂至达，心研内观，屏波方累，荡濯他念，乃始近其门户耳。若忧累多端，人事未省，虽复憩灵空洞，存心淡泊，缠绵亦弗能达也。渔阳田豫曰：人以老驰车轮者，譬犹钟鸣漏尽而夜行不休，是罪人也。以此喻老嗜好，行来屑屑，与年少为党耳。若今能誓不复行者，则立愈矣。如其不尔，则疹与年阶，可与心共议耶（同上）？

《礼》年七十悬车。悬车者，以年薄虞渊，如日之亥，体气就损，神候方落，不可复劳形軀于风尘，役方寸于外物矣（同上）。

夫学道，唯欲默然养神，闭气使极，吐气使微，又不得言语大呼唤，令人神气劳损，如此以学，皆非养生也（同上）。

夫学生之道，当先治病，不使体有虚邪，及血少脑减，津液秽滞也。不先治病，虽服食行气，无益于身（同上）。

心欲安静，虑欲深远，心安静则神策生，虑深远则计谋成。心不欲躁，虑不欲浅，心躁则精神滑，虑浅则百事倾（同上）。

全汝形，抱汝生，无使汝思虑营营，若此，绪年或可以及此言。此言出《亢仓子》。注云：营营，运动不息也。绪，终也。全形抱生，不运思虑，虚心冥寂，道自居之，若此年可及也（同上）。

水之性清，吐者叩之，故不得清。人之性寿，物者叩之，故不得寿。叩，乱也。人性寿者，为外物所乱，使不终天年。物也者，所以养性也，今代之盛者多以性养物，则不知轻重也。是故圣人之于声色滋味也，利于性则圣之，害于性则捐之，此全性之道也（同上）。

导筋骨则形全，剪情欲则神全，靖言语则福全（同上）。

夫香美脆味，厚酒肥肉，甘口而疾形；曼理皓齿，悦情而损精。故云：去甚去泰，身乃无害（《韩非子》）。

水之性欲清，沙石秽之；人之性欲平，嗜欲害之。唯圣人能遗物反己（《文子》）。

夫喜怒者，道之衰也；忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，生之累也。人大怒破阴，大喜坠阳，薄气发暗，惊怖为狂，忧悲焦心，疲乃成疾。人能除此五者，即合于神明。神明者得其内，得其内者五脏宁，思虑平，耳目聪明，筋骨劲强（同上）。

学道之人，聊且均调喜怒之情。虽有善，勿至荡动湛然之性；虽有怒，勿至结滞浩然之气（《耄智馀书》）。

遣妄情如刀之伐树，非一斧可倒；求真理如食之充肠，非一口可饱。修道积功，大率如此（同上）。

灌园所以养蔬也，驱禽所以养果也。养生之士，岂不如养蔬、养果之人乎！较其理之轻重，何如哉（同上）？

养生大要：一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此以往，义可略焉（《养生集序》）。

人不欲使乐，乐人不寿，但当莫强为力所不任，举重引强，掘地苦作，倦而不息，以致筋骨疲竭耳。然劳苦胜于逸乐也，能从朝至暮常有所为，使之不息乃快，但觉极当息，息复为之，此与导引无异也。夫流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。饱食不用坐与卧，欲得行步务作以散之。不尔，使人得积聚不消之疾，及手足痹蹶，面目黧皱，必损年寿也（《养生延命录》）。

先除欲以养情，后禁食以存命，是知食胎气，饮灵元，不死之道，返童还年，此盖圣人之所重也（《太清中黄真经》）。

我命在我，保精爱气，寿无极也（《仙经》）。

无劳尔形，无摇尔精，归心静默，可以长生（同上）。

一阴一阳谓之道，三元二合谓之丹，溯流补脑谓之还，精化为气谓之转。一转一易一益，每转延一纪之寿，九转延一百八岁（同上）。

阴阳之道，精液为宝，谨而守之，后天而老（同上）。

子欲长生，当由所生之门。游处得中，进退得所，动静以法，去留以度，可以延命而愈疾矣（同上）。

以金理金，是为真金；以人理人，是为真人。人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。要常养神，勿失生道。长使道与生相保，神与生相保，则形神俱久矣（同上）。

故性命之限，诚有极也；嗜欲之性，固无穷也。以有极之性命，逐无穷之嗜欲，亦自毙之而已矣（《元气论》）。

德以形为车，道以气为马，魂以精为根，魄以气为户。形劳则德散，气越则道叛，精销魂散，气勤魄微。是以静形爱气，全精宝视，道德凝密，魂魄固守（《云笈七签》）。

夫长生久视，未有不爱精保气能致之。阴丹内御之道，世莫得知，虽务于气，而不解绝情欲，亦未免殃矣（《幻真先生服内元气诀法》）。

天地以生成为德。有生所甚重者身也，身以安乐为本。安乐所以致者，以保养为本。世之人必本其本，则本必固。本既固，疾病何由而生？夭横何由而至？此摄生之道，无逮于此。夫草木无知，犹假灌溉，矧人为万物之灵，岂不资以保养？然保养之义，其理万计，约而言



之，其术有三：一养神，二惜气，三提疾。忘情去智，恬淡虚无，离事全真，内外无寄，如是则神不内耗，境不外惑，真一不杂，神自宁矣，此养神也。抱一元之本根，固归真之精气，三焦定位，六贼忘形，识界既空，大同斯契，则气自定矣，此惜气也。饮食适时，温凉合度，出处无犯于八邪，寤寐不可以勉强，则身自安矣，此提疾也。三者甚易行，然人自以谓难行而不肯行，如此虽有长生之法，人罕敦尚，遂至永谢。是以疾病交攻，天和顿失，圣人悯之（《本草衍义总论》）。

夫安乐之道，在能保养者得之，况招来和气之药少，攻决之药多，不可不察也。是知人之生，须假保养，无犯和气，以资生命，才失将护，便致病生，苟或处治乖方，旋见颠越。防患须在闲日，故曰：安不忘危，存不忘亡。此圣人之预戒也（同上）。

摄养之道，莫若守中，守中则无过与不及之害。经曰：春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用，盖不适其性而强云为，逐强处即病生。五脏受气，盖有常分，用之过耗，是以病生。善养生者，既无过耗之弊，又能保守真元，何患乎外邪所中也！故善服药不若善保养，不善保养不若善服药。世有不善保养又不善服药，仓卒病生，而归咎于神天。噫，是亦未尝思也，可谨欤（同上）！

夫未闻道者，放逸其心，逆于生乐，以精神徇智巧，以忧畏徇得失，以劳苦徇礼节，以身世徇财利，四徇不置，心为之病矣。极力劳形，躁暴气逆，当风纵酒，嗜嗜辛咸，肝为之病矣。饮食生冷，温凉失度，久坐久卧，大饱大饥，脾为之病矣。呼叫过常，辩争陪答，冒犯寒暄，恣食咸苦，肺为之病矣。久坐湿地，强力入水，纵欲劳形，三田漏溢，肾为之病矣。五病既作，故未老而羸，未羸而病，病至则重，重则必毙。呜呼！是皆弗思而自取之也。卫生之士，须谨此五者，可致终身无苦。经曰：不治已病治未病。正为此矣（同上）。

夫善养生者养内，不善养生者养外。养外者实外，以充快悦泽、贪欲恣情为务，殊不知外实则内虚也。善养内者实内，使脏腑安和，三焦各守其位，饮食常适其宜。故庄周曰：人之可畏者，衽席饮食之间，而不知为之戒者，过也。若能常如是畏谨，疾病何缘而起？寿考焉得不长？贤者造形而悟，愚者临病不知，诚可畏也（同上）！

夫人之生，以气血为本，人之病，未有不先伤其气血者。世有童男童女，积想在心，思虑过当，多致劳损。男则神色先散，女则月水先闭，何以致然？盖愁忧思虑则伤心，心伤则血逆竭。血逆竭，故神色先散而月水先闭也。火既受病，不能荣养其子，故不嗜食；脾既虚，则金气亏，故发嗽；嗽既作，水气绝，故四肢干；木气不充，故多怒，鬓发焦，筋痿。俟五脏传遍，故卒不能死，然后死矣（同上）。

黄帝问岐伯曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰，今时之人，年至半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以好散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也（《黄帝素问》）。

天有四时五行，以生长收藏，以生寒、暑、燥、湿、风。人有五藏，化为五气，以生喜、怒、悲、忧、恐。故喜怒伤气，寒暑伤形。暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气上行，满脉去形；喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。故重阴必阳，重阳必阴。故曰：冬伤于寒，春必病温；春伤于风，夏必飧泄；夏伤于暑，秋必痄疰；秋伤于湿，冬必咳嗽（同上）。

王充年渐七十，乃作养生之书，凡十六篇，养气自守，闭明塞聪，爱精自补，服药导引，

庶几获道（《会稽典录》）。

太上养神，其次养形。神清意平，百节皆宁，养生之本也。肥肌肤，充腹肠，开嗜欲，养生之末也（《文子》）。

神不注于外则身全，全之谓得，得者得身也（《韩子》）。

凡生之长也，顺之也，使生不顺者，欲也，故圣人必先适欲也。室大则多阴，台高则多阳，多阴则蹶，多阳则痿（蹶者，逆寒疾也。痿，蹇不能行）。此阴阳不适之患也。是故先王不处大室，不为高台，味不众珍，衣不焯热。焯热则理塞，理塞则气不达；味众珍则胃充，胃充则中大鞅，中大鞅则气不达。以此求长生，其可得乎（《吕氏春秋》）？

天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察之以便生，故精神安乎形而年寿长焉。长也者，非短而续之者也，毕其数也。毕数之务，在乎去害。何谓去害？大甘、大酸、大苦、大辛、大咸五者充形则生害矣；大喜、大怒、大忧、大恐、大哀五者接神则生害矣；大寒、大热、大燥、大湿、大风、大雾六者动精则生害矣（诸言大者，皆谓过制）。故凡养生，莫若知本，则疾无由至矣（同上）。

劳者劳于神气，伤者伤于形容。饥饱过度则伤脾，思虑过度则伤心，色欲过度则伤肾，起居过常则伤肝，喜怒悲愁过度则伤肺。又风寒暑湿则伤于外，饥饱劳役则败于内。昼感之则病荣，夜感之则病卫。经行内外，交运而各从其昼夜。始劳于一，一起为二，传于三，三通于四，四千其五，五复犯一，一至于五，邪乃深藏，真气因失。使人肌肉消，神气弱，饮食减，行步难，及其如此，则虽有命亦不能生也（华佗《中藏经》）。

夫人禀天地阴阳而生者，盖天有六气，人有三阴三阳而上奉之；地有五行，人有五脏五腑而下应之。于是资生皮、肉、筋、骨、精髓、血脉、四肢、九窍、毛发、齿牙、唇、舌，总而成体。外则气血循环，流注经络，喜伤六淫；内则精神魂魄志意思，喜伤七情。六淫者，寒、暑、燥、湿、风、热是。七情者，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。若将护得宜，怡然安泰；役冒非理，百病生焉（《三因极一方论》）。

物之最灵，惟其人也。身者乃神化之本。精于人也，若水浮航；气于人也，如风扬尘；神于人也，似野马聚空。水涸则航止，风息则尘静，野马散而大空长存。精能固物，气能盛物，精、气、神三者，心可不动其变化也。外忘其形，内养其神，是谓登真之路。嗜欲纵乎心，孰能久去？哀乐伤乎志，孰能久忘？思虑役乎神，孰能久无？利禄劳乎身，孰能久舍？五味败乎精，孰能久节？酒醴乱乎情，孰能久绝？食佳肴，饮旨酒，顾以姝丽，听以淫声，虽精气强而反祸于身，耳目快而致乱于衽，有百端之败道，无一芥之希真，安有养身之验耳。夫学道者，外则意不逐物移，内则意不随心乱，湛然保于虚寂，造乎清净之域。譬如起屋之劳，假一息之，形气尚苏，神归其清，而况契于道保真丹所哉（崔真人《天元入药镜》）！

彭祖曰：养寿之道，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也；美色淑姿，幽闲娱乐，不致思欲之感，所以通神也；车服威仪，知足无求，所以一志也；八音五色，以悦视听，所以导心也。凡此皆以养寿，而不能斟酌之者，反以速患。古之圣人，恐下才之子不识事宜，流通不还，故绝其源。故云上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。五音使人耳聋，五味令人口爽。苟能节宣其宜适，抑扬其通塞者，不减年算而得其益。凡此之类，譬犹水火，用之过当，反为害也。不知其经脉损伤，血气不足，内理空疏，髓脑不实，体已先病，故为外物所犯，因风寒酒色以发之耳。若本充实，岂有病也！夫远思强记伤人，忧愁悲哀伤人，喜乐过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，阴阳不顺伤人。有所伤者甚众，而

独戒于房中，岂不惑哉？男女相成，犹天地相生也。所以导养神气，使人不失其和。天地得交接之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有残伤之期。能避众伤之事，得阴阳之术，则不死之道也。天地昼分夜合，一岁三百六十交，而精气和合，故能生产万物而不穷。人能则之，可以长存。次有服气得其道，则邪气不得入，治身之本要。其余吐纳导引之术，及念体中万神，有含影守形之事，皆非真道。人能爱精养体，服气炼形，则万神自守其真。不然者，则荣卫枯悴，万神自逝，非思念所留者也（《神仙传》）。

上元夫人谓汉武帝曰：汝好道乎？勤而不获，实有由也。汝胎性暴，胎性淫，胎性奢，胎性酷，胎性贼。暴则使气奔而攻神，是故神扰而竭；淫则使精漏而魂疲，是故精竭而魂消；奢则使真离而魄秽，是故命逝而灵失；酷则使丧仁而自攻，是故失仁而眼乱；贼则使心斗而口干，是故内战而外绝。此五事皆是截身之刀锯，剖命之斧斤矣。虽复志好长生，不能遣兹五难，亦何为损性而自劳乎？去诸淫，养汝神，放诸奢，处至俭，勤斋戒，节饮食，绝五谷，去臭腥，鸣天鼓，饮玉浆，荡华池，叩金梁，按而行之，当有冀耳（《汉武内传》）。

夫道者藏精于内，栖神于心，静漠恬淡，悦穆胸中，廓然无形，寂然无声（《文子》）。

静漠恬淡，所以养生也。和愉虚无，所以据德也。外不乱内，即性得其宜；静不动和，即德安其位。养生以经世，抱德以终年，可谓能体道矣（同上）。

能尊主，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形（同上）。

神养于气，气会于神，神气不散，是谓修真（《三茅真君诀》）。

喜怒损性，哀乐伤神。性损则害生，故养性以全气，保神以安身。气全体平，心安神逸，此全生之诀也（《元始太玄经》）。

晋道成自号崇真子，其论长生养性之旨曰：其要在于存三抱一。三者精、气、神，其名曰三宝。抱元者，抱守元阳真气也，守一神灵也。神在心；心有性，属阳，是为南方丙丁之火也；肾者能生元阳，为真气，其泄为精，是为北方壬癸之水，水为命，命系于阴也。此之谓性命焉。三一之道，在于存想入下丹田，抱守元阳。逾三五年，自然神定气和。神既定，则释其四大而无执焉。坦然修颐其真，功满行毕，其道成矣（《集仙传》）。

元牡既立，犹瓜有蒂，暗注母气，母呼即呼，母吸即吸，绵绵十月，气足形圆。心是气之主，气是形之根，形是气之宅，神是形之真。神用气养，气因神住，神行则气行，神住则气住。此经要眇之义也（《达磨胎息经》）。

药各有性，人参久犹有毒，药不可服也。人之身自有真药，但患不能调摄耳（《集仙传》）。

阳精魂立，阴精魄成，两精相抟而成神明。神以形用，形以神生，神去则形毙。神可全，形可延，神以道全，形以术延耳（同上）。

骨肉以精血为根，灵识以元气为本，神气乃性命之本也。神为气之子，气为神之母，子母不可以斯须离也。元气湛然止于丹田，则变化成矣。神能御气，气能留形，出息微微，入息绵绵，深根固蒂，长生久视之道也。故曰：天门长开，地户密闭，呼至于根，吸彻于蒂，子谓之神，丹谓之气，如鸡抱卵，如鱼生水，法就圣胎，自然蝉蜕（同上）。

水丘子曰：人四大假合，杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形以心为君，心者神之所舍也。神从志，无志则从意，志致一之谓精。唯天下至精，能合天下至神，精与神一而不离，则变化在我矣。此长生久视之道也，顾不可以心湊泊焉。但情不附物，物自不能凝耳（同上）。

炼精者炼元精，非淫佚所感之精；炼气者炼元气，非口鼻呼吸之气；炼神者炼元神，非心意念虑之神。故此神、气、精者，与天地同其根，与万物同其体，得之则生，失之则死。以阳火炼之，则化成阳气；以阴符养之，则化成阴精。故曰：见之不可用，用之不可见（《群仙珠玉》）。

发宜多梳，齿宜多叩，液宜常咽，气宜精炼，手宜在面。此五者，所谓“子欲不死修昆仑”耳（《黄庭内经》）。

养耳力者常饱，养目力者常瞑，养臂指者常屈伸，养股趾者常步履（《褚氏遗书》）。

精者神之本，气者神之主，形者气之宅，故神大用则竭，精大用则竭，气大劳则绝。是以人之生者神也，形之托者气也。若气衰则神耗，而欲长生者，未之闻也。夫有者因无而生焉，形须神而立焉。有者无之馆也，形者神之宅也。倘不全宅以安生，修身以养神，则不免气散归空，游魂为变。仿之于烛，烛虚则火不居焉；譬之于堤，堤坏则水不存矣。身劳则神散，气劳则命终，形疲则神毙，神毙则精灵游矣。已逝者无返期，既朽者无生理。故神者魂也，魄者阴也，神能复气，形能食味，气清则神爽，形劳则气浊。服气者千百不死，故身飞于天；食谷者千百皆死，故形归于地。人之死也，魂飞于天，魄落于泉，水火分散，各归本源。生则同体，死则相捐，飞沉各异，禀之自然。何者？譬如根之木，以火焚之，烟则上升，灰则下沉，亦自然之理也。夫神明者，生死之本也；精气者，万物之体也。全其形则生，养其精、气、神则性命长生矣（《保神气精论》）。

一人之身，一国之象：胸臆之设，犹宫室也；支体之位，犹郊境也；骨节之分，犹百川也；腠理之间，犹四衢也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故志人能理其身，亦犹明君能治其国。夫爱其民所以安其国，爱其气所以全其身。民弊即国亡，气衰则身谢。是以志人上士，当施医于未病之间，不追修于既败之后。故知国难保而易丧，气难清而易浊。审机权可以安社稷，制嗜欲可以保性命。若能摄生者，当先除六害，然后可以延驻。何名六害？一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰屏虚妄，六曰除嫉妒。六者若存，则养生之道徒设耳，盖未见其有益也，虽心希妙理，口念真经，咀嚼英华，呼吸景象，不能补其促矣。诚者所以保和全真，当少思，少念，少笑，少言，少喜，少怒，少乐，少愁，少恶，少好，少事，少机。夫多思则神散，多念则心劳，多笑则脏腑上翻，多言则气海虚脱，多喜则膀胱纳客风，多怒则腠理奔浮血，多乐则心神邪荡，多愁则头面焦枯，多好则智气溃溢，多恶则精爽奔腾，多事则筋脉干急，多机则智虑沉迷。兹乃伐人之生，甚于斤斧；蚀人之性，猛于豺狼。无久行，无久坐，无久立，无久卧，无久视，无久听。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。体欲少劳，食欲常少，劳则勿过，少勿令虚。冬则朝勿虚，夏则夜勿饱。早起不在鸡鸣前，晚起不过日出后。心内澄则真人守其位，气内定则邪物去其身。行欺诈则神悲，行争竞则神沮。轻侮于人当减算，杀害于物必伤年。行一善则魂神欢，构一恶则魄神喜，魂神欲人生，魄神欲人死。常欲宽泰自居，恬淡自守，则神形安静，灾病不生。仙录必书其名，死籍必消其咎，养生之理尽在此矣。至于炼琼丹而补脑，化金液以留神，此上真之妙道，非食谷啖血，越分而修之，万人之中，得者殊少，深可诫焉（出《老子养生要诀》）！

养生有五难：名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虑精散，此五难也。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日深，玄德日全，不祈喜而自福，不求寿而自延。此养生大理所归也（嵇康《养生论》）。

圣人一度循轨，不变其宜，不易其常，放准修绳，曲因其当。夫喜怒者，道之邪也；忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，性之累也。人大怒伤阴，大喜坠阳，薄气发暗，惊怖为狂。忧悲多患，病乃成积，好憎繁多，祸乃相随。故心不忧乐，德之至也；通而不变，静之至也；嗜欲不载，虚之至也；无所爱憎，平之至也；不与物散，粹之至也。能此五者，则通于神明，通于神明者，得其内者也（《淮南子》）。

夫孔窍者，精神之户牖也，而气志者，五脏之使候也。耳目淫于声色之乐，则五脏摇动而不定也。五脏摇动而不定，则血气滔荡而不休。血气滔荡而不休，则精神驰骋于外而不守矣。精神驰骋于外而不守，则祸福之至虽如丘山，无由识之矣。使耳目精明玄达而无诱慕，气志虚静恬愉而省嗜欲，五脏定宁充盈而不泄，精神内守形骸而不外越，则望于往世之前，而视于来事之后，犹未足为也，岂直祸福之间哉！故曰：其出弥远，其知弥少，以言夫精神之不可使外淫也。故五色乱目，使目不明；五声哗耳，使耳不聪；五味乱口，使口爽伤；趣舍滑心，使行飞扬。此四者，天下之所养性也，然皆人累也，故曰：嗜欲者使人之气越，而好憎者使人心之劳，弗疾去则志气日耗。夫人之所以不能终其寿命，而中道夭于形戮者，何也？以其生生之厚。夫惟能无以生为者，则所以修得生也（同上）。

夫悲乐者德之邪也，而喜怒者道之过也，好憎者心之暴也。故曰：其生也天行，其死也物化，静则与阴俱闭，动则与阳俱开，精神淡然无极，不与物散而天下自服。故心者形之主也，而神者心之宝也，形劳而不依则蹶，精用而不已则竭，是故圣人贵而尊之，不敢越也（同上）。

君子行正气，小人行邪气。内便于性，外合于义，循理而动，不系于物者，正气也。推于滋味，淫于声色，发于喜怒，不顾后患者，邪气也。邪与正相伤，欲与性相害，不可两立，一植一废，故圣人损欲而从事于性（同上）。

凡治身养性，节寝处，适饮食，和喜怒，便动静，使在己者得，而邪气因而不生，岂若忧痼疵之与瘕疽之发，而预备之哉（同上）！

凡夫之徒，不知益之为益；乃又不知损之为损也。夫损易知而速焉，益难知而迟焉，而尚不寤其易，亦安能识其难哉？夫损之者，如灯火之消脂，莫之见也，而忽尽矣；益者，如禾苗之播殖，莫之觉也，而忽茂矣。故治身养性，务谨其细，不可以小益为不平而不修，不可以小损为无伤而不防。凡聚小所以就大，损一所以致亿也。若能爱于微，成之于著者，则当乎知道矣（《抱朴子》）！

养生以不伤为本，此要言也。且才所不逮而困思之，伤也；力所不胜而强举之，伤也；悲哀憔悴，伤也；喜乐为差，伤也；汲汲所欲，伤也；戚戚所患，伤也；久谈言笑，伤也；寝息失时，伤也；挽弓引弩，伤也；沉醉呕吐，伤也；饱食即卧，伤也；跳走喘乏，伤也；欢呼哭泣，伤也；阴阳不交，伤也。积伤至尽则早亡，早亡非道也。是以养生之方，唾不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解。不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。凡食多则结积聚，饮过则成痰癖也。不欲甚劳、甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉。不欲露卧星下，不欲眠中见肩。大寒大热，大风大雾，皆不欲冒之。五味入口，不欲偏多，故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾，此五行自然之理也。凡言伤者，亦不便觉也，谓久则损寿耳（同上）。

古之知道者，筑垒以防邪，疏源以毓真。深居静处，不为物撓，动息出入而与神气俱，魂魄守戒。谨窒其兑，专一不分，真气乃存，上下灌注，气乃流通，如水之流，如日月之行而不休。阴营其脏，阳固其腑，流源涑涑，满而不溢，冲而不盈。夫长之谓久生（《日华子》）。

里语有之：人在世间，日失一日，如牵牛羊以诣屠所，每进一步而去死转近。此譬虽丑，而实理也，达人所以不愁死者，非不欲求，亦固不知所以免死之术，而空自煎愁，无益于事，故云乐天知命，故不忧耳，非不欲久生也。且夫深入九泉之下，长夜罔极，始为蝼蚁之粮，终与尘壤合体，令怛然心热，不觉咄嗟。若心有求生之志，何可不审置不急之事，以修玄妙之业哉（《抱朴子》）？

世人不察，惟五谷是嗜，声色是耽，目惑玄黄，耳务淫哇。滋味煎其腑脏，醴醪煮其肠胃，香芬腐其骨髓，喜怒悖其正气，思虑消其精神，哀乐殃其平粹。夫以褊尔之躯，攻之者非一途；易竭之身，而外内受敌。身非木石，其能久乎（嵇康《养生论》）？

大凡著生，先调元气。身有四气，人多不明。四气之中，各主生死。一曰乾元之气，化为精，精反为气，精者连于神，精益则神明，精固则神畅，神畅则生健，若精散则神疲，精竭则神去，神去则死。二曰坤元之气，化为血，血复为气，气血者通于内，血壮则体丰，血固则颜盛，颜盛则生合，若血衰则发变，血败则脑空，脑空则死。三曰庶气，庶气者一元交气，气化为津，津复为气，气运于生，生托于气，阴阳动息，滋润形骸，气通则生，气乏则死。四曰众气，众气者，谷气也，谷济于生，终误于命，食谷气虽生，蕴谷气还死，精能附血，气能附生，当使循环，即身永固。乾元之阳，阳居阴位，脐下气海是也；坤元之阴，阴居阳位，脑中血海是也。生者属阳，阳贯五脏，喘息之气是也；死者属阴，阴纳五味，秽恶之气是也。气海之气，以壮精神，以填骨髓。血海之气，以补肌肤，以流血脉。喘息之气，以通六腑，以扶四肢。秽恶之气，以乱身神，以腐五脏（《普生论》）。

形者，生之气也；心者，形之主也；神者，心之宝也。故神静而心和，心和而形全；神躁则心荡，心荡则形伤。将全其形，先在理神。故恬和养神，则自安于内；清虚栖心，则不诱于外。神怡心清，则形无累矣。虚室生白，人心若空虚，则纯白不浊，吉祥至矣。人不照于昧金而照于莹镜者，以莹能明也；不鉴于流波而鉴于静水者，以静能清也。镜、水以清明之性，故能形物之形。由此观之，神照则垢灭，形静而神清；垢灭则内欲永尽，神清则外累不入。今清歌奏而心乐，悲声发而心哀。夫七窍者，精神之户牖也；志气者，五脏之使候也。耳目之于声色，鼻口之于芳味，四体之于安适，其情一也。七窍徇于好恶，则精神驰骛而不守；志气系于趣舍，则五脏滔荡而不安。嗜欲连绵于外，心腑壅塞于内，曼衍于荒淫之波，留连于是非之境，而不败德伤生者，盖亦寡矣。是以圣人清目而不视，静耳而不听，闭口而不言，弃心而不虑。贵身而忘贱，故尊势不能动；乐道而忘贫，故厚利不能倾。容身而处，适情而游，一气浩然，纯白于衷，故形不养而神自全，心不劳而道自至也（《刘子》）。

身之有欲，如树之有蝎。树抱蝎则还自啗，人抱欲而反自害，故蝎盛则木折，欲炽而身亡。将收情欲，先敛五关。五关者，情欲之路，嗜欲之府也。目爱彩色，命曰伐性之斤；耳乐淫声，命曰攻心之鼓；口贪滋味，命曰腐肠之药；鼻悦芳馨，命曰熏喉之烟；身安舆马，命曰召蹶之机。此五者，所以养生，亦以伤生。耳目之于声色，鼻口之于芳味，肌体之于安适，其情也然。亦以之死，亦以之生，或为贤智，或为痴愚，由于处之异也（同上）。

## 天文部

天：勿指天地，以证鄙怀（《太上感应篇》）。 勿怨天（同上）。

日月：勿怒目视日月，令人失明（《千金要方》）。 久视日月，令人损目（《琐碎录》）。 勿辄指三光，久视日月（《感应篇》）。 日月当前莫作施（袁天罡《阴阳禁忌历》）。 凡行、坐、立，勿背日，吉（《千金要方》）。 对三光濡溺，则折人年寿（《西山记》）。 对月贪欢成疾（华佗《中藏经》）。 凡小儿勿令指月，两耳后生疮欲断，名月食疮，捣虾蟆末傅即差（《云笈七签》）。

星：久视星辰，令人损目（《琐碎录》）。 勿唾流星（《感应篇》）。 夜观星斗，认取北斗中星者，则一生无眼疾也（《琐碎录》）。 俗传识大人星，不患疟（同上）。

云汉：久视云汉，令人损目（《琐碎录》）。

风雨：大风大雨，不可出入（《琐碎录》）。 当风取凉，冒雨而行，成疾（华佗《中藏经》）。 凡在家，凡外行，卒逢大飘风、暴雨，皆是诸龙鬼神行动经过所致，宜入室闭户，烧香静坐，安心以避之，待过后乃出，不尔损人，或当时虽未苦，于后不佳矣（《千金要方》）。 勿呵风骂雨（《感应篇》）。 梅雨水洗疮疥灭癰，入浆令易熟。沾衣便腐黑，以梅叶汤洗之则脱（《本草》）。

虹霓：勿指虹霓（《感应篇》）。 蟠蛛在东，莫之敢指（《毛诗》）。

雾：王尔、张衡、马均者，昔俱冒雾行，一人无恙，一人病，一人死。无恙者饮酒，病者食，死者空腹（《博物志》）。 早行大雾中，宜饮酒，酒势辟恶也（《本草》）。 阴雾中不可远行（《千金要方》）。 凡重雾三日必大雨，雨未降，雾不可冒行（《帝王世纪》）。

露：柏叶上露，主明目（《本草》）。 百花上露，令人好颜色（同上）。 百草头秋露水，愈百疾，令人身轻不饥，肌肉悦泽（同上）。 伏热者不可饮水，冲寒者不得饮汤（同上）。 渎寒而寝，成疾（华佗《中藏经》）。

## 地理部

地：等闲刀画地，多招不祥事（《玄宗皇帝杂忌》）。 掘地二尺以下即有土气，慎之为佳（《千金要方》）。 卧伏地大凶（同上）。

山：行山中，见小人乘车马，长七八寸者，肉芝也。捉取服之，即仙矣（《抱朴子》）。 入名山必斋五十日，牵白犬，抱白鸡，以白盐一升，山神大喜，芝草、异药、宝玉为出示。到山百步，呼曰林兵，此山王主者名，知之却百邪（《地境》）。 入山，山精老魅多来试之，或作人形，当悬明镜九寸于背后，以辟众恶。又百鬼老物，虽能变形，而不能使镜中形影变也。其形在镜中，则消亡退步，不敢为害也（《云笈七签》）。 诸山有孔，云入采宝者，唯三月、九月，馀月山闭气交，死也（《千金要方》）。 入山之日，未至山百步，先却行百步，反是乃登山，山精不犯人，众邪伏走，百毒藏匿（《神仙传》）。 如入山林，默念仪方，不见蛇、狼；念仪康，不见虎（《琐碎录》）。 入深山，将后裙折三指插于腰，蛇虫不敢近也（同上）。

江河：渡江河者，朱书“禹”字佩之，免风涛，保安吉（《琐碎录》）。渡江不恐惧法，旋取净笔，研墨写“土”字，或以手画之亦可（同上）。又袁天罡《阴阳禁忌历》云：过水手中书“土”字，自然波浪不能翻）。

水：凡遇山水坞中出泉者，不可久居当食，作瘕病（《千金要方》）。深阴地冷水不可饮，必作瘕症（同上）。凡山水有沙虱处，勿在中浴，害人。欲渡者，随驴马后急渡，不伤人（同上）。凡水有水弩处，射人影即死。欲渡水者，以物打水，其水弩即散，急渡不伤人（同上）。远行触热，涂中逢河勿洗面，生乌肝（同上）。深山大泽中不可渡，恐寒气逼人真气（《西山记》）。陂湖水误饮，小鱼入腹，即成鱼瘕病（《巢氏病源》）。井水沸，不可食之，害人（《本草》）。屋漏水误食，必成恶疾（同上）。冢井水有毒，人中之者立死。欲入冢井者，当先试之，法以鸡毛投井中，毛直而下者无毒，毛回旋而舞似不下者有毒。以热醋数斗投井穴中，则可入矣（同上）。甑气水主长毛发，以物于炊饭时承取，沐头令发长密黑润，不能多得，朝朝梳小儿头，渐渐觉有益好（同上）。取日月不照自然水一升，与鲂鱼目三七对，同和涂面见鬼，可指物无隐矣（《墨子秘录》）。以磨刀水洗手面生癣，名刀癣（《巢氏病源》）。狗舐之水用洗手面生癣，白点微痒是也（同上）。盆盛水饮牛，用其馀水洗手面生癣，名牛癣（同上）。凡新汲水，必有尘垢，先洗净一青石置瓮中，然后下水，尘垢皆聚于石上，水不复浊，三两日一洗瓮石，依前安石。若江水、井水已浊，便要吃时，研杏仁少许，浇瓮中，以杖搅十数匝，移时水自清（《林泉备用》）。

冰：冰大寒，暑夏盛热食此，与气候相反，恐入腹冷热相激，却致诸疾也（《本草》）。凡夏用冰，止可隐快饮食令气冷，不可打碎食之。虽复当时暂快，久皆成疾（《食谱》）。

## 人 事、部

身体：五脏神喜香斋，则气清神悦，百病不生（《琐碎录》）。勿令发覆面，不祥（《千金要方》）。勿举足向火（同上）。误食耳垢，令人病耳聋；置之怀袖间，治忘（《琐碎录》）。极热扇手心，五体俱凉（同上）。若要安，三里不要干。患风疾人宜灸三里者，五脏六腑之沟渠也，常欲宣通，即无风疾（同上）。凡五色皆损目，唯皂糊屏风，可养目力（同上）。肝恶风，心恶热，肺恶寒，脾恶湿，肾恶渗（同上）。乱头发不可顿壁缝房内，招祟（《琐碎录》）。头发不可在鱼鲊中，杀人（同上）。老翁须一大把，酒、水各一碗，煎服之，治瘰癧（同上）。眼不点不昏，耳不斡不聾（同上）。头边放火炉，久而发脑痈、疮疖（同上）。张苍常服人乳，故年百岁馀，肥白如瓠（《本草》）。收自己乱头发，洗净，干。每一两入椒五十粒，泥固封入炉，大火一煅如黑糟，细研。酒服一钱匕，鬓发长黑（同上）。刘君安烧自己发，合头垢等分。合服如大豆许三丸，名曰还精，令头不白（《服气精义》）。取七岁男齿、女发，与自己颈垢合烧，服之一岁则不知老，常为之，使老有少容也（《刘根别传》）。有饮油五斤以来，方始快意，长得吃则安，不尔则病，此是发入胃，被气血裹了化为虫。治用雄黄半两为末，水调服，虫自出。如虫出活者，置于油中，逡巡间自耗（夏子益《治奇疾方》）。去鼻中毛，神道往来，则为庐宅，昼夜绵绵无休息也。（《黄庭经》）注。又《云笈七签》：除鼻中毛，所谓通神路也。

误食头发，成发瘕病（《巢氏病源》）。爪，筋之穷，不数截筋不替（《云笈七签》）。



凡梳头发及爪皆埋之，勿投水火，正尔抛掷，一则敬父母之遗体，二则有鸟曰鸛鹵，夜入人家取其爪发则伤魂（同上）。甲寅日可割指甲，午日可割脚甲。此三尸游处，故以割除，以制尸魄也（同上）。又云：凡寅日去手爪甲，午日去足爪甲，名之斩三尸。

涕唾：不可对北涕唾（《感应篇》）。饮玉泉者，令人延年除百病。玉泉者，口中唾也。鸡鸣、平旦、哺时、黄昏、夜半，一日一夕凡七嗽玉泉饮之，每饮辄满口咽之，延年（《云笈七签》）。勿向西北唾，犯魁罡神，凶（《千金要方》）。咳唾，唾不用远，或肺病，令人手足重，及背痛咳嗽（同上）。远唾不如近唾，近唾不如不唾（《琐碎录》）。

远唾损气，多唾损神（同上）。勿咳唾，失肌汁（《云笈七签》）。多唾，令人心烦（同上）。俗人但知贪于五味，不知有元气可饮。圣人知五味之毒焉，故不贪；知元气可服，故闭口不言，精气息应也。唾不咽则气海不润，气海不润则津液乏。是以服元气，饮醴泉，乃延年之本也（同上）。若能竟日不唾涕者，亦可含一枣咽津液也（《王母内传》）。又《云笈七签》曰：人能终日不涕唾，常含枣核咽之，令人受气生津液也。取津液，非咽核）。亥子日不可唾，亡精失气，减损年命（《神仙传》）。

汗：大汗急傅粉，著汗湿衣，令人得疮，大小便不利（《养生要集》）。饮食饱甚，汗出于胃。饱甚胃满，故汗出于胃也。惊而夺精，汗出于心。惊夺心，精、神、气浮越，阳内薄之，故汗出于心也。持重远行，汗出于肾。骨劳气越，肾复过疲，故持重远行，汗出于肾也。疾走恐惧，汗出于肝。暴役于筋，肝气罢极，故疾走恐惧，汗出于肝也。摇体劳苦，汗出于脾。摇体劳苦，谓动作施力，非疾走远行也，然动作用力，则谷精四布，脾化水谷，故汗出于脾也（出《黄帝素问》）。劳伤汗出成疾（华佗《中藏经》）。汗出毛孔开，勿令人扇凉，亦为外风所中（《四时养生论》）。人汗入诸肉，食之作丁疮（《本草》）。又《巢氏病源》云：人汗入诸肉食，作痈疔）。多汗损血（《琐碎录》）。背汗倚壁，成遁注病（《巢氏病源》谓劳气循注经络、四肢，沉腹也，痛内）。大汗勿偏脱衣，喜偏风，半身不遂（同上）。

嚏：向日取嚏法，欲得延年，洗面精神，至日更洗漱也。日出三丈，正面向日，口吐死气，服日后便为之。死气四时吐之也。鼻吸日精，须鼻得嚏便止，是为气通。若不得嚏，以软物通导之，使必得嚏也。以补精复胎，长生之方也。向日正心，欲得使心正，常以日出三丈，取嚏讫仍为之。错手著两肩上，左手在上，以日当心，开衣出心，令正当之。常能行之，佳（《云笈七签》）。食后，以小纸捻打喷嚏数次，气通则目自明，痰自化（《琐碎录》）。

便溺：不可对北溺（《感应篇》）。忍尿不便，膝冷成痹（《千金要方》）。忍大便不出，成气痔（同上）。小便勿努，令两足及膝冷（同上）。丈夫饥，欲坐小便，若饱则立小便，慎之无病（同上）。大便不用呼气及强努，令人腰疼，目涩。宜任之，佳（同上）。夜间小便时，仰面开眼，至老眼不昏（《琐碎录》）。忍小便，成淋疾（同上）。久忍小便，成冷痹（《云笈七签》）。

行：行不得语，令人失气（《千金要方》）。凡欲行来，常存魁罡在头上，所向皆吉（同上）。行及乘马不用回顾，回顾则神去（同上）。夜行损筋（同上）。行不多言，恐神散而损气（《西山记》）。夜行及冥卧心中恐者，存日月还入于明堂中，须臾百邪自灭，山居恒尔，此为佳（同上）。

立：久立伤骨，劳于肾也（《黄帝素问》）。久立则肾病（华佗《中藏经》）。久立低湿，成疾（同上）。坐立莫于灯心后，使人无事被牵连（袁天罡《阴阳禁忌历》）。

坐：久坐伤肉，劳于脾也（《黄帝素问》）。坐卧于冢墓之间，精神自散（《西山记》）。勿歧床悬脚，成血痹，两足重，腰疼（《千金要方》）。饱食终日久坐，损寿（同上）。勿竖膝坐而交臂膝上，不祥（《云笈七签》）。勿北向坐思惟，不祥起（同上）。枯木大树之下不可息，防阴气触人阳神（同上）。坐卧莫当风，频于暖处浴（《孙真人枕中歌》）。暑月日晒处，虽冷石不可便坐，热则令人生疮，冷则成小肠气（《琐碎录》）。

早起：清旦常言好事，勿恶言。又勿嗔怒，勿叱咤咄呼，勿嗟叹，勿唱奈何，名曰请祸（《千金要方》）。凡鸡鸣时叩齿三十六遍讫，舐唇嗽口，舌撩上齿，咽之三过，杀虫补虚劳，令人强壮（《琐碎录》）。早起以左右手摩肾，次摩脚心，则无脚气诸疾；或以热手摩面上，则令人悦色；以手背揉眼，则明目（同上）。煨生姜，早晨含少许，生胃气，辟山瘴邪气（同上）。晨兴，以钟乳粉入白粥中拌和食之，极益人（同上）。早起不可用刷牙子，恐根浮兼牙疏易摇，久之患牙痛。盖刷牙子皆是马尾为之，极有所损。今时出牙者，尽用马尾灰，盖马尾能腐齿龈（同上）。早起东向坐，以两手相摩令热，以手摩额上至顶上，满二九止，名曰存泥丸（《太平御览》）。清旦初起，以两手叉两耳，极上下之，二七止，令人不聋。次缩鼻闭气，右手从头上引左耳，二七止，次引两发鬓举之，令人血气流通，头不白。又摩手令热，以摩身体，从上至下，名干浴，令人胜风寒时气，寒热头疼，百病皆除之（《同上》）。凡人旦起，常言善事，天与之福（《云笈七签》）。

夜起：夜起裸形，不祥（《云笈七签》）。夜起坐，以手攀脚底，则无筋转之疾（《琐碎录》）。

愁泣：勿久泣，神悲蹙（《云笈七签》）。大愁气不通（同上）。多愁则心摄（《小有经》）。学生之法，不可泣泪及多唾泄。此皆为损液漏精，使喉脑大竭。是以真人道士，常吐纳咽味，以和六液（《真诰》）。不可对灶哭（《感应篇》）。哭者亦趣死之音，哀者乃朽骨之大患，恐吾子未悟之相为忧耳（同上）。哭泣悲来。新哭讫，不用即食，久成气病（《巢氏病源》）。不可泣哭，便喉涩大渴（同上）。愤懣伤神，通于舌，损心则嗜吃（同上）。

怒叫：勿朔旦号怒（《感应篇》）。勿卒呼，惊魂魄。勿恚怒，神不乐（《云笈七签》）。多怒则百脉不定（《小有经》）。

喜笑：大乐气飞扬（《云笈七签》）。多笑则伤脏，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱（《小有经》）。恣乐伤魂魄，通于目，损于肝，则目暗（《巢氏病源》）。笑多则肾转腰痛（同上）。

歌舞：不可晦腊歌舞（《感应篇》）。不可对灶吟咏（同上）。凡欲眠，勿歌咏，不祥（《云笈七签》）。慎勿上床卧歌，凶（同上）。

语言：凡言语读诵，常想声在气海中（《千金要方》）。食上不得语。语而食者，常患胸背痛（同上）。寝卧不得多言笑。言五脏如钟磬，不悬则不可发声（同上）。行不得语。若欲语，须住乃语，行语则令人失气也（同上）。眠勿大语，损人气力（同上）。

走不得大语（《琐碎录》）。多语则气争（《云笈七签》）。食不语，寝不言（《论语》）。

思念：勿念内，志恍惚（《云笈七签》）。多忌则神息，多念则神散（《小有经》）。思虑伤心，心伤则吐衄血，发则发焦（《巢氏病源》）。

睡卧（枕附）：久卧伤气，劳于肺也（《黄帝素问》）。不可当风卧，不可令人扇之，皆卧得病也（《千金要方》）。凡人卧，春夏向东，秋冬向西，头勿北卧，及墙北亦勿安床（同上）。凡欲眠，勿歌咏，不祥（同上）。上床坐，先脱左足。卧勿当舍脊下，卧讫勿留灯烛，令魂魄及六神不安，多愁怨。人头边勿安火炉，日久引火气，头重、目赤睛及鼻干（同上）。夜卧当耳勿有孔，吹人即耳聋（同上）。夏不用露面卧，令人面皮厚，喜成癣或作面风（同上）。冬夜勿覆其头，得长寿（同上）。凡人眠，勿以脚悬踏高处，久成肾水损房，足冷（同上）。不得昼眠，令人失气（同上）。卧勿大语，损人气力（同上）。暮卧常习闭口，口开即失气，且邪恶从口入，久成消渴及失血色（同上）。

屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧。按：孔子不尸卧，故曰睡不厌侧，觉不厌舒（同上）。凡人舒睡，则有鬼痛魔邪（同上）。凡眠先卧心，后卧眼，一夜当作五度反覆，常逐更转（同上）。勿湿头卧，使人头风眩闷，发秃面黑，齿痛耳聋，头生白屑（同上）。凡睡觉，勿饮水更眠，令人作水癖（《巢氏病源》）。夜卧或侧或仰，一足伸屈不并，则无梦泄之患也（《琐碎录》）。临卧用黄柏皮蜜炙，含少许，一生不患咽喉（同上）。雷鸣勿仰卧（同上）。人睡着不可将笔画面，其人神魂外游，回视不认尸，有至死者（同上）。

卧处不可以首近火，必有目疾；亦不可当风，必患头风等疾。背受风则嗽，胸无禁（同上）。多睡令人目盲（《云笈七签》）。丈夫勿头北向卧，令人神不安，多愁忘（同上）。凡人卧不用隐膊下，令人六神不安（同上）。凡卧欲得数侧，语笑欲令至少，莫令声高（同上）。慎勿上床卧歌，凶（同上）。暮卧先读《黄庭内景玉经》一遍，乃卧，使人魂魄自然制炼。常行此法二十八年，亦成仙矣（《正一修真旨要》）。饱食便卧，损寿也（同上）。人若睡，必须侧卧蜷跼，阴魄全也。既觉即须展两脚，叉两手，令气通，遍浑身阳气布也（《云笈七签》）。寝无伏（出《礼记》。又《云笈七签》云：始卧伏卧床，凶）。夜卧，自胫以下常须覆薄被，不如此则风毒潜入，血气不行，直至觉来，顽痹瘫痪，软脚偏风，因兹交至（《四时养生论》）。睡不张口，恐泄气而损神（《西山记》）。

卧湿当风，则真气自弱（同上）。夜卧，当耳勿得有孔，风入耳中，喜令口喎（《巢氏病源》）。饱食仰卧，久成气疾，病头风（同上）。人见十步直墙，勿顺墙而卧，风利吹人，必发癫痫及体重（同上）。汗出不可露卧及浴，使人身振寒热风疹（同上）。麻黄末五分，日中面向南杵之，水调方寸匕，日可三服，不睡。若要睡，用糯米粥、葵菜汤解之，依旧。此炼丹守炉之秘法也（《墨子秘录》）。煮通草茗饮之，不睡矣（同上）。

将麝香一剂安于枕中，能除邪辟恶（《狐刚子粉茵》）。决明子置之枕中，最明眼（《琐碎录》）。不可用菊花为枕，久之令人脑冷（同上）。神枕法，昔太山下有老翁者，失其名字。汉武帝巡，见老翁斲于道，背上有白光高数尺，帝怪而问之，有道术否？老翁对曰，臣昔年八十五时，衰老垂死，头白齿落，有道士者教臣服枣饮水绝谷，并作神枕法，中有三十二物。其三十二物中，二十四物善，以当二十四气；其八物毒，以应八风。臣行之转少，白发返黑，堕齿复生，日行三百里。臣今年一百八十矣，不能弃世入山，顾念孙子，复还食谷，又已一十馀年，犹得神枕之力，往不复老。武帝视老翁类状当如五十许，又验问其邻，皆云信然，帝乃从受其方作枕，而不能随其绝谷饮水也。方用五月五日、七月七日取山林柏以为枕，长一尺二寸，高四寸，空中，容一斗二升，以柏心赤者为盖，厚二分，盖致之令密，又当使可开用也。又钻盖上为三行，行四十孔，凡一百二十孔，令容粟米大。其用药：芎藭、当归、白芷、辛夷、杜衡、白术、藁本、木兰、蜀椒、桂、干姜、防风、人参、桔梗、白薇、荆

实、肉苁蓉、飞廉、柏实、薏苡子、款冬花、白衡、秦椒、靡芜，凡二十四物，以应二十四气。加毒者八物应八风：乌头、附子、藜芦、皂荚、茵草、礞石、半夏、细辛。右三十二物各一两，皆咬咀，以毒药上安之，满枕中，用布囊以衣。枕百日，面有光泽；一年，体中所疾及有风疾，一一皆愈差，而身尽香；四年，白发变黑，齿落更生，耳目聪明。神方验秘，不传非其人也。藞本是老芎藭母也。武帝以问东方朔。答曰，昔女廉以此方传玉青，玉青以传广成子，广成子以传黄帝。近者谷城道士淳于公枕此药枕耳，百馀岁而头发不白。夫病之来，皆从阳脉，今枕药枕，风邪不得侵入矣。又虽以布囊衣枕，犹当复以帛衾重包之，须欲卧枕时，乃脱去之耳。诏赐老翁匹帛，老翁不受，曰陛下好善，故进之耳。帝止（《云笈七签》）。

益眼者，无如磁石以为盆枕，可老而不昏。宁王宫中用之（《丰宁传》）。

梦：枕麝香一具于颈间，辟水注之，永绝恶梦（《真诰》）。

魇：人卧不悟，皆是魂魄外游，为他邪所执录，欲还未得，致成魇也。忌火照，火照则神魂遂不复入，乃至死，而人有于灯光前魇者，是本由明出，是以不忌火也（《巢氏病源》）。人魇勿燃明唤之，魇死不疑。暗唤唯好，得远唤，亦不得迫而急唤，亦喜失魂魄也（同上）。夜魇之人，急取梁尘吹鼻中，即醒（同上）。取雄黄一块带之，不魇（《墨子秘录》）。人忽不寤，勿以灯照之，杀人。但痛啮拇指甲际而唾其面，则活。取韭捣汁，吹鼻中，薤汁亦得。冬月用韭根汁灌于口中（葛洪《肘后方》）。

沐浴：沐浴未干而熟睡，成疾（华佗《中藏经》）。浴冷水，则生肾痹之疾（同上）。

新沐发讫，勿当风，勿湿紫髻，勿湿头卧，使人头风眩闷，发秃面黑，齿痛耳聋，头生白屑（《千金要方》）。夜沐发不食即卧，令人心虚，饶汗多梦（同上）。热泔洗头，冷水濯之，作头风（同上）。饮水沐头，作头风（同上）。冬浴，不必汗出霰霰（同上）。时行病，新汗方解，勿冷水洗浴，损心（同上）。凡居家不欲数沐浴，若沐浴必须密室，不能大热，亦不得大寒，皆生百疾（同上）。沐浴后不得触风寒（同上）。

饥忌浴，饱忌沐，沐讫须进少许食饮，乃出（同上）。常以晦日浴，朔日沐，吉（同上）。

沐浴忌三伏、二社、四杀日，宜择申、酉、亥、子日，大吉也（《琐碎录》）。洗头不可冷水，成头风疾（同上）。浴出不可和衫裙寝熟，恐成外肾疼，腰背拳曲（同上）。

有目疾，切忌酒后澡浴，令人目盲（同上）。饱食沐发作头风（《巢氏病源》）。汗出不可露卧及浴，使人身振寒热，风疹（同上）。沐与浴同日，凶（《千金翼方》）。又云：夫妻同日沐浴，凶。旧说眼疾不可浴，浴则病，甚至有失明者。白彦良云，未壮之前，岁岁患赤眼，一道人劝但能断沐头，则不复病此。彦良不沐，今七十馀，更无眼疾（方勺《泊宅编》）。向午后阴气起，不可沐发，令人心虚，饶汗多梦，及头风也（《云笈七签》）。

汗出不宜洗身，令人五脏干，少津液（同上）。沐浴无常，不吉（同上）。新沐浴讫，不得露头当风，不幸得大风刺风疾（同上）。五香沐浴者，青木香也。青木华叶五节，五五相结，故辟恶气，捡魂魄，制鬼烟，致灵迹，以其有五五之节，所以为益于人耳。此香多生沧浪之东，东方之神人名之为青木之香焉（同上）。沐浴用五种香汤：一者白芷，能去三尸；二者桃皮，能辟邪气；三者柏叶，能降真仙；四者零陵，能集灵圣；五者青木香，能消秽召真（《沐浴身心经》）。上元斋者，用云水三斛，青木香四两，真檀七两，玄参二两，四种合煮一沸，清澄适寒温，先沐后浴。此难办者，用桃皮、竹叶锉之，水一二斛，随多少煮一沸，令有香气，辟恶邪不祥。沐浴室令香净，勿近圈圉，勿逼井灶，勿傍堂坛，勿用秽地（《洞神经》）。氤气水沐发，令发长密黑润（《本草》）。沐用旬，浴用五。夫

五则五气流传，浴之荣卫通畅；旬则数满复还，真气在脑，沐之则耳目聪明。若频频浴者，血凝而气散，虽肌体光泽，而气自损，故有痼疽之疾者，气不胜血，神不胜形也。若频频沐者，气壅于脑，滞于中，令人体重形疲，久而经络不能通畅。故古人以阳养阳，阳不耗散；以阴炼阳，阳必损弱（《西山记》）。数澡洗，每至甲子当沐，不尔，当以几月旦，使人通灵。浴不患数，患人不能耳。荡炼尸臭而真气来入（《正一平经》）。沐浴不数，魄之性也。违魄反真，是炼其浊秽，魄自亡矣（《真诰》）。

洗面：旦起勿开目洗面，令人目涩，失明饶泪（《千金要方》）。盛热中自日中来，不得用冷水沃面，恐成目疾也（《琐碎录》）。

叩齿：叩齿之法，左相叩名曰打天钟，右相叩名曰捶天磬，中央上下相叩名曰鸣天鼓。若卒遇凶恶不祥，当打天钟三十六遍；若经凶恶辟邪，威神大咒，当捶天磬三十六遍；若存思念道，致真招灵，当鸣天鼓，以正中四齿相叩，闭口缓颊，使声虚而深响也（《九真高上宝书神明经》）。昔鲍助者，都不学道，亦不知法术，年四十馀，忽得面风气，口目不正，气入口而两齿上下惟相切拍，甚有声响，如此昼夜不止，得寿百二十七岁（《真诰》）。齿，骨之穷。朝久琢齿，齿不龋（《云笈七签》）。齿宜数叩（《黄庭内经》）。朝暮叩齿，以会身神（《黄庭外经注》）。

栉发：栉头理发，欲得过多，通流血气，散风湿也。数易栉更番用之也，亦不可频解发也。栉之使多而不使痛，亦可令侍者栉取多也。于是血液不滞，发根常坚（《真诰》）。发宜多栉（《黄庭内经》）。发是血之余，一日一度梳（《琐碎录》）。发，血之穷。千过梳发，发不白（《云笈七签》）。玳瑁梳能去风屑（《琐碎录》）。孙思邈以交加木造百齿梳用之，养生要法也（《樵人直说》）。

漱口：食毕当漱口数过，令人牙齿不败，口香（《千金要方》）。熟食訖，以酢浆漱口者，令人口臭，常臭作唇齿病（同上）。汗出不宜洗身漱口，令人五脏干，少津液（《云笈七签》）。热汤不可漱口，损牙（《琐碎录》）。进士刘通遇异人曰，世人奉养，往往倒置。早漱口，不若将困而漱去齿间所积，牙亦坚固（同上）。

濯足：濯足而卧，四肢无冷疾（《琐碎录》）。足是人之底，一夜一次洗（同上）。凡脚汗勿入水，作骨痹，亦作通疾（《云笈七签》）。井华水和粉洗足，不病恶疮（《巢氏病源》）。

交合：凡夏至后丙丁日，冬至后庚辛日，皆不可合阴阳，大凶（《千金要方》）。凡大月十七日、小月十六日，此名毁败日，不可交合，犯之伤血脉（同上）。大喜大悲，男女热病未差，女子月血新差者，不可合阴阳。热疾新差，交者死（同上）。醉饱交接，小者面赭，咳嗽；大者伤绝藏脉，损命（《千金要方》）。多食生葫行房，伤肝气，令人面无色（同上）。御女之法，能一月再泄，一岁二十四泄，皆得一百岁，有颜色无疾病。若加以药，则可长生（同上）。患赤目须忌房事，不然令人患内障（同上）。人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。凡人气力，自有强盛过人者，亦不可强忍，久而不泄，致生痼疽。若年过六十而有数旬不得交合，意中平平者，自可闭固也（同上）。凡人习交合之时，常以鼻多内气，口微吐气，自然益矣。交会毕蒸热，是得气也。以菖蒲末三分、白粱粉傅摩令燥，既使强盛，又湿疮不生也（同上）。凡欲施泻者，当闭口张目，闭气握固，两手左右上下，缩鼻取气，又缩下部及吸腹，小偃脊脊，急以左手中两指抑屏翳穴，长吐气，

并琢齿千遍，则精上补脑，使人长生。若精妄出，则损神也（同上）。 交会者当避丙丁日，及弦望晦朔、大风、大雨、大雾、大寒、大暑、雷电霹雳、天地晦冥、日月薄蚀、虹霓地动。若御女者，则损人神，不吉。损男百倍，令女得病。有子必癡痴顽愚，暗哑聋聩，挛跛盲眇，多病短寿，不孝不仁。又避日月星辰，火光之下，神庙佛寺之中，井灶圍厨之侧，冢墓尸柩之旁，皆悉不可。夫交合如法，则有福德大智善人降托胎中，乃令性行调顺，所作和合，家道日隆，祥瑞竟集；若不如法，则有薄福愚痴恶人来托胎中，仍令父母性行凶险，所作不成，家道日否，殃咎屡至。夫祸福之应，有如影响。此乃必然之理，可不再思之（同上）！ 妇人不必要颜色妍丽，但得少年未经生乳，多肥肉，益也。若细发，目精黑白分明，体柔骨软，肌肤细滑，言语声音和调，四肢骨节皆欲足肉而骨不大，亦益也（同上）。 妇人蓬头蝇面，槌项结喉，雄声大口，高鼻露齿，目精浑浊，口颌有毛，骨节高大，发黄少肉，与之交会，皆贼命损寿也（同上）。 每月二十八日，人神在阴，切忌欲事，甚于甲子、庚申；十五日，人神在遍身，尤当戒之（同上）。 善摄生者，凡觉阳事转盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则一度火灭，一度增油。若不能制，纵情施泻，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防（同上）！ 新沐浴及醉饱、远行归还、大疲倦，并不可行房室之事，生病，切慎之（《云笈七签》）。 夫妻昼合，不祥（同上）。 终身之忌，卧幕燃烛行房（同上）。 历节疼痛，因醉犯房而得之（华佗《中藏经》）。 人有所怒，血气未定，因以交合，令人发痼疽（《黄帝杂禁忌法》）。 不可忍小便交合，令人淋，茎中痛，面失血色（同上）。 远行疲乏来入房，为五劳虚损（同上）。 妇人月事未绝，而与交合，令人成病，得白驳（同上）。 夫学生之夫，必夷心养神，服食治病，使脑宫填满，玄精不倾，然后可以存神服霞，呼吸二景耳。若数行交接，漏泄施泻者，则气秽身亡，精灵枯竭，虽复玄挺玉笈、金书太极者，将亦不可解于非生乎！在昔先师常诫于斯事，云学生之人，一接则倾一年药势，二接则倾二年药势，过三以往则所倾之药都亡于身矣。是以真仙之士，常慎于此，以为生生之大忌（《真诰》）。 醉而交接，或致恶疮（《巢氏病源》）。 醉饱莫行房，五脏皆反覆（《孙真人枕中歌》）。 精液流泉去鼻香。注云，阴阳交接，漏液失精，食饮无味，鼻失芳香。若交接不停，鼻必失气，口不得味也（《黄庭外经》）。 雷电交合之子，必病癡狂。故曰有不戒其容止者，生子不备也（《玄女房中经》）。 凡月二、三日、五日、九日、二十日，此生日也，交会令人无疾病（《千金翼方》）。

## 毛 兽 部

总兽：家兽自死，其脰汁食之作疽疮（《千金要方》）。 野兽自死，北首伏地，不可食（同上）。 兽赤足者不可食，有歧尾不可食（同上）。 兽自死无伤处，不可食（同上）。 甲子日，勿食一切兽肉，大吉（同上）。 凡六畜五脏著草自动摇，及得咸酢不变色，又堕地不污，又与犬犬不食者，皆有毒杀人（同上）。 六畜卒疲死及夏病者，脑不中食，喜生肠痈（《巢氏病源》）。

羊：羊有一角，食之杀人（《龙鱼河图》）。 羊有一角当顶上，龙也，杀之震死（《白泽图》）。 羊肉同脰酪食之，害人（《食治通说》）。 羊肝得生椒，破人脏（同上）。 羊肉共鲋食之，伤人心，亦不可共生鱼酪和食之，害人（《千金要方》）。 凡一切羊蹄甲中有珠子白者，名羊悬筋，食之令人癡（同上）。 白羊黑头，食其脑作肠痈（同

上)。羊肚共饭饮常食，久久成反胃，作噎病（同上）。甜粥共羊肚食之，令人多唾，喜吐清水（同上）。青羊肝和小豆食之，令人目少明（同上）。羊脑，男子食之损精气，少子（同上）。弥忌水中柳木及白杨木，不得铜器中煮羶羊肉，食之丈夫损阳，女子绝阴（同上）。羊肉，其有宿热者，不可食之（《金匱要略方》）。青羊肝，食之明目（《药性论》）。羊心有孔者，食之杀人（《日华子本草》）。羊肝不可合猪肉及梅子、小豆食之，伤心，大病人（同上）。凡羊肉不可久食，病人（同上）。羊肉不得以桑、楮木炙食之，令人腹生虫（《食禁方》）。白羊肉不可杂鸡肉食之（同上）。山羊肉不可合鸡子食之（同上）。羊肝不可合乌梅、白梅食之（同上）。山羊肉不可合鳖肉同食（同上）。羊肝有窍者，食之害人（《琐碎录》）。羊不酱吃之，久而闭气，发痼疾（同上）。鼻中毛出，昼夜可长五寸，渐渐粗圆如绳，痛不可忍，虽忍痛摘去，即复更生。此由食猪羊血过多。治用乳石、硃砂各一两，为末，以饭丸，如桐子大。空心、临卧各一服，水下十粒，自然退落（夏子益《治奇疾方》）。

牛：牛肉不得和黍米、白酒食之，必生白虫（《食疗本草》）。牛者稼穡之资，不可屠杀。自死者，血脉已绝，骨髓已竭，不堪食。黄牛发病，黑牛尤不可食（同上）。饮白酒，以桑枝贯牛肉炙食，并生栗，生寸白虫（《巢氏病源》）。乌牛自死北首者，食其肉害人（《千金要方》）。一切牛，盛热时奇死者，总不堪食，食之作肠痈疾（同上）。患甲蹄牛，食其蹄中柜筛之人，令人作肉刺（同上）。独肝牛肉，食之杀人。牛食蛇者独肝（同上）。患病牛肉食之，令人身体痒（同上）。牛肉共猪肉食之，必作寸白虫（同上）。大忌人下痢者食自死牛肉，必剧（同上）。一切牛乳汁及酪共生鱼食之，成鱼瘕（同上）。疫死牛，或目赤或黄，食之大忌（《金匱要略方》）。青牛肠不可合犬肉食之，大忌（同上）。牛肺从三月至五月，其中有虫如马尾，割去之勿食，损人（同上）。食牛人不可食栗子（《琐碎录》）。食牛肉损齿，用姜尤甚（同上）。花牛最毒，患眼人吃双盲（同上）。食牛肉过多不腹胀，却服食药；若胀者，但欲水自消（同上）。食牛之人，生遭恶鬼侵陵，多染疫病，死入地狱，受赦所不原之罪（《戒杀编类》）。

台州摄参军陈昌，梦入东岳，见廊下有数罪人，悉断割肢体，号叫极甚。陈问，阴吏曰，此数人以食牛肉与杀害生故也。既觉，遂不食牛肉与鸡。台州甚瘟疫，环城几无免者，陈颇忧之，神人告曰，子不食牛肉，我常卫护，邪疫之气无自而入，不必忧也。是年不染瘟疫（同上）。今人有不食牛肉而食牒子者，亦是牛皮煎成，与牛肉何异？凡属牛身之物，皆不可食，岂止戒肉而已（同上）。好食牛肉人，寿禄皆减，百神皆散。不食牛肉，百神守之，鬼不敢近（同上）。凡牛啖蛇，即毛向后顺，有大毒，食之害人（《食禁方》）。

马：白马玄头，食之杀人（《鱼龙河图》）。又《千金要方》云：白马玄头，食其脑令人癡。白马自死，食其肉害人（同上）。白马青蹄，不可食（《千金要方》）。患疥马肉，食之令人身体痒（同上）。白马鞍下乌色彻肉里者，食之伤人五脏（同上）。一切马汗气及毛不可入食中，害人（同上）。马脚无夜眼者，不可食之（《金匱要略方》）。

马肉不可热吃，伤人心（同上）。马鞍下肉，食之杀人（同上）。白马黑蹄者，不可食之（同上）。马肉、豚肉共食，饱醉卧，大忌（同上）。又《食禁方》云：马、猪肉共食，霍乱。马肝有毒，食之杀人（同上）。马肉不可与仓米同食，必得恶疾，十有九死；不与姜同食，生气嗽（《食疗本草》）。食骏马肉不饮酒，杀人（《食禁方》）。又《吕氏春秋》云：秦缪公失左骏，见野人杀食之，缪公笑曰：食骏马肉而不饮酒，余恐其伤女

也。遍饮之而去)。 马肉不可与苍耳同食，伤人(同上)。 马治沟欲深，春欲如伏龟；两边有回毛，曰腾蛇，杀主；口边有回毛，曰衔祸，妨主；白额入口，名曰的卢，奴乘客死，主乘弃市；回毛在目下，曰承泪，不利人也(《伯乐相马经》)。

驴：驴肉食之动风，脂肥尤甚，屡试屡验。日华子以谓止风狂，治一切风，未可凭也(《本草衍义》)。 驴病死者，不任用(《食禁方》)。 驴肉合猪肉，食之成霍乱(同上)。

麋：孕妇见麋而子回目(《淮南子》)。 麋脂不可近男子阴，令痿(《千金要方》)。 麋脂及梅、李子，若妊娠妇人食之，令子青盲，男子伤精(《金匱要略方》)。 麋骨可煮汁酿酒，饮之令人肥白，美颜色(《本草》)。 麋肉不可与雉肉同食(同上)。又《食禁方》云：麋、雉肉同食，令人发脚气。 麋肉多食令人弱房，发脚气(同上)。 麋肉不可合獾肉同食，害人(《食禁方》)。 麋肉不可杂鸽肉食之(同上)。 麋肉不可合生菜食之(同上)。 麋肉不可合虾蟆同食之(同上)。

鹿：鹿一千年为苍鹿，又百年化为白鹿，又五百年化为玄鹿。玄鹿为脯，食之寿二千岁(《述异记》)。 鹿胆白者，食其肉害人(《千金要方》)。 白鹿肉不可和蒲白作羹食，发恶疮(同上)。 鹿豹文，杀人(《本草》)。 鹿九月以后，正月以前，堪食(《食疗本草》)。 鹿角错为屑，白蜜五升淹之，微火熬，令小变，曝干，更捣筛。服之令人轻身益气，强骨髓，补绝伤(同上)。

獐：獐肉不可合虾及生菜、梅、李果实食之，皆病人(《金匱要略方》)。 獐肉不可炙食，令人消渴(《食禁方》)。 獐肉不可同蛤食，令人成症病(同上)。 獐肉八月止十二月食之，胜羊肉；自十二月止七月，动气(《食疗本草》)。

麂：麂多食，动人痼疾(《本草》)。

麇：生麇肉共虾汁合食之，令人心痛(《千金要方》)。 生麇肉共雉肉食之，作痼疾(同上)。

麝：麝肉不可合鸽肉食，成症病(《本草》)。

麝：麝肉共鸽肉食之，作症瘕(《千金要方》)。 麝脐中香，治一切恶气，疰百疾。研服之，立差也(《食疗本草》)。

象：象肉不可食，令人体重(《本草》)。

猪：白豕白蹄青爪，不可食(《养生要集》)。 豚肉不可久食，令人遍体筋肉碎痛，乏气(《千金要方》)。 豚脑损男子阳道，临房不能行事(同上)。 猪肾不可久食，令人少子精，发宿病，弱筋骨，闭血脉，虚人肌。有金疮者，食之疮尤甚(同上)。 猪脑，男子食之损精气，少子(同上)。 猪肝、肺共鱼脍食之，作痼疽(同上)。 猪肝共鲤鱼肠、鱼子食之，伤人神(同上)。 猪肺及饴和食之，发疽(同上。又云：八月勿食猪肺，至冬时发疽)。 猪心、肝不可多食，无益。猪临宰惊入心绝肝也(《琐碎录》)。 猪肝、鹌鹑同食，令人面生黑点(同上)。 猪肉久食动风气，令人暴肥，盖风虚所致(《本草》)。

猪肉共羊肝和食之，令人心闷(《金匱要略方》)。 猪肉不可与生胡荽同食，烂人脐(同上)。 猪肉不可合龟、鳖肉食之，害人(同上)。 猪肉和葵食之，令人气少(同上)。 猪肉不可合乌梅食之(同上)。 猪肉不可合鸡子同食，令人气满闷(同上)。

食猪肉饮酒，卧秫稻糠草，令人发黄(同上)。 猪放田野间，或食杂毒物而死者，有毒；或自死及疫死者，亦不可食之(同上)。 猪不姜吃之，中年气血衰，面生黑肝(《琐碎



录》)。食猪膏，忌乌梅（《本草》）。猪脂不可合梅子食之（《金匱要略方》）。野猪青蹄者，不可食之（《食禁方》）。江猪多食者，令人体重（《食疗本草》）。豪猪不可多食，发风气，令人虚羸（《本草图经》）。凡煮猪肉，用桑白皮、高良姜、皂荚、黄蜡各数小块同煮，即食不发风（《琐碎录》）。

犬：白犬虎文，南斗君畜之，可致万石也（《杂五行书》）。黑犬白耳，大王犬也，畜之令富贵（同上）。黑犬白前两足，宜子孙（同上）。白犬黄头，家大吉（同上）。黄犬白尾，代有衣冠（同上）。黄犬白前两足，利人（同上）。人家养犬纯白者，凶（《狗经》）。犬黑色者，养之能辟伏尸；舌青斑者，识盗贼则吠之（《琐碎录》）。白犬台海鲈食之，必得恶病（《千金要方》）。白犬自死不出舌者，食之害人（同上）。犬肉不可炙食，令人患消渴病（《本草》）。犬肉不与蒜同食，损人（同上）。犬悬蹄，肉有毒杀人（同上）。犬肉不熟，食之成瘕（《龙鱼河图》）。吃狗肉人减克年寿（《戒杀编类》）。又《真武启圣记》云：食犬折寿禄，作事不利）。白犬胆青大为妙，和通草、桂为丸服，令人隐形（《食疗本草》）。犬春月多狂，若鼻赤起而燥者，此欲狂，其肉不任食（《千金要方》）。

虎：虎肉不可熟食，坏人齿（《千金要方》）。

猫：人家畜猫，一产止一子者，害其主，急弃，人乃免。又云：虽一产三四，而皆雄或雌者，亦不可畜（《琐碎录》）。

兔：兔至秋深时则可食，金气全也（《本草衍义》）。兔肉和獾肝食之，三日必成遁尸（《千金要方》）。兔肉共白鸡肝、心食之，令人面失色，一年成瘕黄（同上）。兔肉共姜食，变成霍乱（同上）。又《金匱要略方》云：兔着干姜食之，成霍乱）。兔肉共白鸡肉食之，令人血气不行（同上）。又《金匱要略方》云：令人面发黄）。兔肉与干橘同食，令人卒患心痛，不可治（《食疗本草》）。兔死而眼合者，食之杀人（《本草》）。兔肉不可与鹅肉同食，令人血气不行（《琐碎录》）。

## 鳞介部

龙：忽见龙，勿惊怪，亦勿注意瞻视（《千金要方》）。龙肉以醯渍之，则文章生（《博物志》）。

鱼：鱼目有睫，杀人（《本草》）。鱼目得开合，杀人（同上）。鱼二目不同，杀人（同上）。鱼目合者，不可食之（《金匱要略方》）。鱼白目不可食（《千金要方》）。

鱼目赤，作鲐食之，害人（同上）。鱼赤目，作脍食之，生鱼瘕（《巢氏病源》）。鱼头正白如连珠至脊上，食之杀人（《食禁方》）。鱼无鳃者，杀人（《食疗本草》）。又《千金要方》云：鱼无全鳃，发痼疽）。鱼赤鳞者，不可食（《千金要方》）。鱼连鳞者，杀人（《本草》）。凡无鳞者，有毒（同上）。食无鳞鱼，不可吃荆芥，能害人（《琐碎录》）。鱼有角，食之发心惊害人（《千金要方》）。鱼无肠、胆，食之三年，丈夫阳痿不起，妇人绝孕（同上）。鱼腹内有白如膏，食之发疽（《巢氏病源》）。鱼白背，不可食（《食禁方》）。鱼无须者，食之发癩（同上）。鱼身有黑点者，不可食（《千金要方》）。一切鱼尾，食之不益人；多食，有句骨著人咽（同上）。鱼白须杀人，腹下丹字杀人。鱼师大者有毒，食之杀人（《本草》）。溪涧沙石中生者鱼有毒，多

在脑中，不得食头（同上）。凡鱼羹，以蔓菁煮之，蔓菁去鱼腥。又万物脑能销身，所以餐脍食鱼头羹也（同上）。鱼不熟，食之成瘕（《龙鱼河图》）。鱼馁而肉败，不食（《论语》）。二月庚寅日勿食鱼，大恶（《千金要方》）。六甲日勿食鳞甲之肉（《金匱要略方》）。凡食鱼不可转头，恐为骨所哽（《琐碎录》）。鱼投地尘土不污，不可食（《食禁方》）。鱼不可合鸬鹚肉食之（同上。又《食疗本草》云：鱼汁不可合鸬鹚肉食之）。鱼不得合鸡肉食之（《金匱要略方》。又《食禁方》云：凡鱼不可合乌鸡肉食之）。一切鱼共菜食之，作蛔虫、蛲虫（《千金要方》）。凡食生鱼后即饮乳酪，发动则损人精气，腰脚疼弱（《食禁方》）。

鲤鱼：鲤鱼至阴之物也，其鳞三十六，阴极则阳复。所以《素问》曰鱼热中，王叔和曰热即生风。食之所以多发风热。诸家所解并不同，日华子云鲤鱼凉，今不取，直取《素问》为正。万一家风更使食鱼，则是貽祸无穷矣（《本草衍义》）。修理鲤鱼，可去脊上两筋及黑血毒（《食疗本草》）。炙鲤鱼切忌烟，不得令熏著眼，损人目光，三两日内必见验也（同上）。食桂竟，食鲤鱼肉害人（《千金要方》）。鲤鱼不可合犬肉食之（《金匱要略方》）。鲤鱼不可合藜苳作羹（《食禁方》）。鲤鱼子不可合猪肝食之，害人（同上）。

鲫鱼：鲫鱼不可合猪肝食（《梅师方》）。鲫鱼不可合猴、雉肉食之（《金匱要略方》）。鲫鱼宜合莼作羹，主胃弱（《本草》）。鲫鱼子不宜与猪肉同食（同上）。食鲫鱼不得食沙糖，令人成甘虫（《食疗本草》）。鲫鱼不可合乌鸡肉食之，令人发疽（《食禁方》）。鲫鱼不可与麦门冬同食，杀人（《琐碎录》）。

鲈鱼：鲈鱼肝有毒，食之中其毒，面皮剥落（《食禁方》）。鲈鱼食之宜人，不甚发病（《本草衍义》）。鲈鱼多食宜人，作鲈尤良。一云多食发痲癖（《本草》）。鲈鱼不可与乳酪同食（同上）。

白鱼：白鱼新鲜者好食，若经宿者不堪食，令人发冷，生诸疾（《食疗本草》）。白鱼多食泥人心（同上）。

青鱼：青鱼服术人勿啖（《本草》）。青鱼不可同葵、蒜食，害人（《齐人千金月令》）。青鱼不可合小豆藿食之（《食禁方》）。

黄鱼：黄鱼发诸病，不可多食。亦发疮疥，动风（《本草》）。黄鱼不宜和荞麦面同食，令人失音声（《食禁方》）。

鲩鱼：鲩鱼久食，令人肥健（《食疗本草》）。

鲟鳇鱼：鲟鳇鱼腹中有子毒，令人痢下（《本草》）。

鲟鱼：鲟鱼小儿食，结症瘕及嗽；大人久食，令人卒心痛，并使人卒患腰痛（《食疗本草》）。鲟鱼不可与干笋同食，发瘫痪风也（同上）。

鲙鱼：鲙鱼多食发疥（《本草》）。

比目鱼：比目鱼多食动气（《本草》）。

鳊鱼：鳊鱼益气力，令人肥健，仙人刘凭常食之（《食疗本草》）。

黄颡鱼：黄颡鱼醒酒，亦无鳞，不益人也（《本草》）。食黄颡鱼后，食荆芥汤，即时死。食他鱼亦宜禁之（出《遁斋闲览》。又《琐碎录》云：食黄颡鱼不可食荆芥，令人吐血，取地浆饮之，即解也）。

石首鱼：石首鱼和莼菜作羹，开胃益气（《本草》）。

河豚鱼：河豚眼红者、独肝者，不可食（《琐碎录》）。食河豚罢，不可啜菊花茶（同上）。豚鱼肝及子有毒，入口烂舌，入腹烂肠（《本草》）。

蛇鱼：蛇鱼即鼃也，老者多能变化为邪魅，自非急勿食（《本草》）。蛇鱼能吐气成雾致雨。梁周兴嗣常食其肉，后为鼃所喷，便为恶疮。此物灵强不可食（同上）。

鳅鱼：鳅不可合白犬血食之（《金匱要略方》）。

鳝鱼：鳝鱼腹下黄者，世谓之黄鳝，此尤动风气，多食令人霍乱。又有白鳝，稍大，色白，皆动风（《本草衍义》）。鳝鱼不可合白犬血食之（《金匱要略方》）。鳝是赤图形，类圣蛇，宜放，不可杀食（《真武启圣记》）。食鳝折人寿禄，作事不利（同上）。

鳗鱼：赵州镜湖邵长者家女，年十七八，染瘵疾累年不愈，女谓母曰，妾无由脱此疾，可将棺木盛我送长流水中。不依妾言，我即自尽。父母依此语。有钱清江打鱼赵十，见棺木，乃开见女子，遂抱下船中，与饭并羹后，获大安。赵十夫妇寻送邵长者家。其家惊喜，问女如何得命，女曰，赵十日日煮鳗羹供我食，食觉内热之病皆无矣。邵长者遂酬赵十三百千。今医所用鳗煎，乃此意也（《名医录》）。又《本草图经》云：病瘵，鳗和五味米煮食。治蚊虫，以鳗鱼干者，于室烧之，即蚊子化为水矣（《圣惠方》）。鳗鱼烧之熏毡中，断蛀虫；置其骨于箱衣中，断白鱼诸虫咬衣服；又烧之熏合屋，免竹木生蛀虫（《食疗本草》）。

鲇鱼：鲇鱼赤目、赤须、无鳃者，食之并杀人（《本草》）。鲇鱼不可与牛肝合食，令人患风多噎涎（《本草图经》）。鲇鱼不可与野猪肉同食，令人吐泻（同上）。鳊鱼即鲇鱼也，不可合鹿肉食之，令人筋甲缩（《食禁方》）。

黑鳢鱼：鳢鱼属北方癸水，至夜朝北不动，项盘七点，只宜放，不可杀食（《真武启圣记》）。又《埤雅》云：鳢鱼与蛇通气，其首戴星，夜则北向，盖北方之鱼也。鳢鱼有诸疮者，不可食，令瘰不灭或白色（《食疗本草》）。鳢鱼，脚气风气人食之效（同上）。

石斑鱼：南方溪洞中有鱼，生石上，号石斑鱼，作鲈甚美。至春含育则有毒，不可食，云与蜥蜴交也（出《遁斋闲览》）。

蛇：巳年不宜杀蛇（《续酉阳杂俎》）。见蛇莫打，损寿（《琐碎录》）。凡见蛇交，则有喜（同上）。若被蛇咬，不得用口呵，恐毒气入口，能害人（同上）。

龟：龟肉共猪肉食之，害人（《千金要方》）。秋果菜共龟肉食之，令人短气（同上）。饮酒，食龟肉并菰白米，令人生寒热（同上）。六甲日勿食龟肉，害人心神（同上）。龟肉不可合瓜食之（《食禁方》）。龟肉不可合苋菜食之（同上）。龟肉不可合酒果食之（同上）。

鳖：鳖系四足，状如神龟，只宜放，不宜杀食（《真武启圣记》）。大忌食鳖，折人寿禄，作事不利（同上）。鳖腹下成王字，不可食（《千金要方》）。鳖三足，食之害人（同上）。鳖肉、兔肉和芥子酱食之，损人（同上）。鳖肉共苋菜食之，作鳖瘕，害人（同上）。鳖肉共猪肉食之，害人（同上）。六甲日勿食鳖肉，害人心神（同上）。鳖目四陷者不可食，食其肉不得合鸡鸭子食之（《金匱要略方》）。鳖肉多食作症瘕。赤足者杀人，独目者杀人，目白者杀人，腹下有卜字、五字不可食，颌下有骨如龟不利（《本草》）。鳖肉与鸡肉食，成瘕疾（同上）。食鳖须看腹下，有蛇盘纹者是蛇，不可食（《琐碎录》）。薄荷煮鳖能杀人（同上）。若买鳖须缩头者，头若伸，皆先死后煮，不可食（同上）。

蜚：蜚黑而小者谓之鬼蜚，食之害人（《琐碎录》）。蜚多食发嗽并疮癣（《本草》）。

蟹：蟹目赤者杀人（《食疗本草》）。蟹腹下有毛，腹中有骨，不利人（《本草》）。蟹目相向足班者，食之害人（《千金要方》）。食蟹，食红柿及荆芥，令人动风。缘黄下有一风虫，去虫食之不妨（《琐碎录》）。糟蟹，如以纸灯照其瓶，则沙而不可食（同上）。蟹八月腹内有芒，真稻芒也，未被霜，食有毒（《埤雅》）。秋蟹毒者无药可疗，目相向者尤甚（《博物志》）。蟹极动风，体有风疾人不可食（《本草衍义》）。

蜛蜛：蜛蜛不可食。蔡谟初渡江，不识而啖之，几死（《本草》）。

牡蛎：牡蛎火上炙令沸，去壳食之，甚美，令人细肌肤，美颜色（《食疗本草》）。

蛤蜊：蛤蜊性冷，乃与丹石相反，服丹石人食之，令腹结痛（《本草》）。

淡菜：淡菜不宜多食，多食令人烦闷目暗，得微利即止（《本草》）。淡菜烧食即苦，不宜人，与少米先煮熟，后除肉内两边锁及毛了，再入萝卜，或紫苏、或冬瓜皮同煮，即更妙（同上）。

螺：螺大寒，疗热醒酒，压丹石，不可常服（《食疗本草》）。螺不可共菜食之，令人心痛（《千金要方》）。

蚌：蚌冷无毒，明目除烦，压丹石、药毒（《本草》）。蚌共菜食之，令人心痛（《千金要方》）。

蚶：蚶每食了，以饭压之，不尔令人口干（《本草》）。蚶益血色，利五脏，健胃，可火上暖之，令沸。空腹中食十数个，以饭压之，大妙（同上）。

蛭：蛭与服丹石人相宜，天行病后不可食，切忌之。又云，主胸中烦闷邪热，止渴，须在饭食后食之佳（《本草》）。

马刀：马刀京师谓之撞岸，发风痰，不可多食（《本草衍义》）。

蜆：蜆多食，发嗽（《本草》）。

虾：虾无须及腹中通黑、煮之反白者，不可食（《金匱要略方》）。虾动风发疮疥（《食疗本草》）。不可食生虾脰（同上）。虾不可合鸡肉食之，损人（同上）。凡虾脰共猪肉食之，令人恶心多唾，损精气（《食禁方》）。

## 米 谷 部

粳米：粳米新者动气，经年者亦发病。烧去芒，春之日火稻食，即不发病。唯陈仓米暖脾平胃（《本草》）。干粳米饭常食，令人热中，唇口干（同上）。粳米饭不可和苍耳食之，令人卒心痛，即急烧仓米炭和蜜浆服之，不尔即死（同上）。粳米饭不可与马肉同食之，发痼疾。陈仓米亦然（同上）。

糯米：糯米寒，唯作酒则热，不可多食，令人身软，缓人筋（《本草》）。糯，脾之谷，味甘，脾病宜食。益气止泄，治百病（《明鉴图》）。糯使人四肢不收，昏昏多睡，发风动气，不可多食。霍乱后吐逆不止，清水研一碗，饮之即止（《食疗本草》）。又《本草》日华子云：糯米止霍乱，取一合煮粥，食即止）。

黍米：黍，肺之谷，味辛，肺病宜食。温中益气，治百病（《明鉴图》）。黍米性寒有少毒，不堪久服，昏五脏，令人好睡，缓人筋骨，绝血脉（《本草》）。黍米不可久食，多热令人烦闷（《食医心镜》）。黍米合葵菜食之，成痼疾（《食疗本草》）。黍米中藏脯腊，食之令人闭气（《千金要方》）。黍七月阴干，益中补气（《吴氏本草》）。

黍米、白酒、生牛肉共食，作白寸虫（《食禁方》）。黍米不可合饴糖、蜜食之（同上）。

稷米：稷米今谓之糜米，发故疾（《食禁方》）。稷米多食发冷气，不可与川附同服（《本草》）。稷米，服丹石人发热，食之热消。不与瓠子同食，令人发病，发则黍酿汁饮之，即差（《食疗本草》）。

胡麻：胡麻一名巨胜，服之不老，耐风湿，补衰老（《抱朴子》）。胡麻九蒸九曝，末之，以枣膏丸，服之治白发还黑（同上）。胡麻补五内，益气力，长肌肉，填髓脑，坚筋骨，久服轻身不老，明耳目，耐饥渴，延年（《本草》）。胡麻叶可沐头，令发长（《本草图经》）。

油麻：白油麻久食消人肌肉，生则寒，炒熟则热（《本草图经》）。白油麻与乳母食，其孩子永不生病（《本草》）。白油麻治饮食物，须逐日熬熟用，经宿即动气。有牙齿并脾胃疾人，切不可吃（同上）。

大麻子：麻，肝之谷，味酸，肝病宜服，治百病（《明鉴图》）。大麻子须隔年者方可食（《琐碎录》）。

大豆：大豆久服，令人身重（《本草》）。大豆久食，令人作癖（《食禁方》）。大豆每食后，净磨拭，吞鸡子大，令人长生。初服时似身重，一年已后，不觉身轻，又益阳道（《食疗本草》）。大豆一斗，以新布盛，内井中一宿出。服七粒，辟温病（《伤寒类要》）。大豆屑忌食猪肉。炒豆不得与一岁已上小儿食，食竟啖猪肉，必拥气死（《千金要方》）。蒸大豆一升，令变色，内囊中枕之，治头项强，不得顾视（同上）。醋煮大豆黑者，去豆煎令稠，傅发令发黑（同上）。

白豆：白豆味咸，肾之谷，肾病宜食，煞鬼气（《孙真人食忌》）。白豆合鱼鲙食之，成消渴（同上）。

青小豆：青小豆合鲤鱼鲙食之，令人肝黄，五年成干瘠病（《千金要方》）。

赤小豆：赤小豆久服，令人枯燥（《千金要方》）。赤小豆久食，瘦人（《本草》）。赤豆合鱼鲙食之，成消渴（《孙真人食忌》）。昔有人患脚气，用赤小豆作袋置足下，朝夕辗转践踏之，其疾遂愈（《本草图经》）。丹毒，以赤小豆末和鸡子白涂之，逐手即消。又诸肿毒欲作痈疽者，以水涂便可消散（同上）。赤小豆和鲤鱼烂煮食之，甚治脚气（《食疗本草》）。暴痢后，气满不能食，煮赤小豆，一顿服之，即愈（同上）。热毒下血，或因食热物发动，以赤小豆杵末，水调方寸匕（《梅师方》）。

绿豆：绿豆作枕，明目，治头风、头痛（《本草》）。绿豆下气，诸石发，作饼炙食之佳，补益，和五脏，安精神，行十二经脉，此最为良。又研汁煮饮，服之治消渴，去浮风，益气力，润皮肉，可长食之（《食疗本草》）。

扁豆：扁豆久食，头不白（《食疗本草》）。白扁豆解一切草木毒，生嚼及煎汤服，取效（《本草》）。扁豆疗霍乱，吐痢不止，末和醋服之（同上）。

粟米：粟米胃冷者不宜多食（《本草拾遗》）。小儿重舌，用粟补之（《子母秘录》）。消渴口干，粟米炊饭食之良（《食医心镜》）。

粳米：粳米不可多食，食过度则动膀胱气（《本草图经》）。疗反胃不下饮食，粳米粥法，白粳米二合，人参末三大钱，生芋五寸长，细切，研三物，以水一升二合，入生姜汁及盐花少许搅匀。分二服，不计早晚食之。亦不妨别服汤丸（《南唐食医方》）。

## 果 实 部

总果：非时果实不可食，防带邪气入腹（《西山记》）。时果有黧或损不可食（《食治通说》）。勿食未成核果，发痈疽，不尔发寒热，变黄，为泄痢（《巢氏病源》）。

自落地五果经宿，蚍蜉、螻蛄、蜣螂游上，勿食（同上）。果子生食，生疮（《金匱要略方》）。一切果核中有两仁者，并害人（《千金要方》）。

枣子：大枣久服，长生不饥（《千金要方》）。生枣食多令人腹胀，多寒热，羸瘦者不可食；煮食补肠胃，肥中益气。干枣润心肺，止嗽，和五脏，治虚劳损，除肠胃癖气（《本草》）。枣味甘，补脾，脾病宜食，治百病（《明鉴图》）。软枣不可多食，动人风气，发冷病咳嗽（《食禁方》）。枣合生葱食之，令人病（《金匱要略方》）。

梅子：梅子多食，坏人齿（《千金要方》）。梅子多食伤骨，蚀脾胃，令人发热（《本草》）。

桃子：桃味辛，肺病宜食，治百病（《明鉴图》）。桃多食，令人有热（《千金要方》）。饱食桃，入水浴，成淋病（同上）。桃生者，食之损人（《食疗本草》）。

杏子：杏味苦，心病宜食，治百病（《明鉴图》）。杏子热，不可多食，损人筋骨，面肝（《食疗本草》）。杏多食，令人目盲（《修真秘旨》）。杏仁不可久服，令人目盲发落，动一切宿病（《千金要方》）。

李子：李无毒，益气，多食令人虚热（《本草》）。李子不可合雀肉食（同上）。李不可和蜜食，损五脏（《食医心镜》）。李不可多食，临水上食，令人发痰疟（《食疗本草》）。李味酸，肝病宜食，治百病（《明鉴图》）。李仁不可和鸡子食之，患内结不消（《本草》）。

梨子：梨多食，令人寒中（《千金要方》）。金疮、产妇勿食梨，令人萎困寒中（同上）。胸中痞塞热结，可多食生梨（《本草》）。吃梨益齿损肾（《琐碎录》）。

柰子：柰子不可多食，令人虚病（《食疗本草》）。柰味苦，令人臃胀，病人不可多食（《太平御览》）。

柑子：柑子食多令人肺燥，冷中，发痲癖（《食疗本草》）。柑子多食，发阴汗（《本草》）。

橘子：橘子酸者聚痰，甜者润肺（《本草拾遗》）。橘柚不可多食，令人口爽不知五味（《食禁方》）。

橙子：橙子不可多食，伤肝气（《本草》）。橙子不可与槟肉同食，令人头旋恶心（《食禁方》）。

松子：取松子捣为膏，如鸡子大，酒调下，日三服，则不饥渴，饮水勿食他物，百日身轻（《圣惠方》）。松子补虚羸，少气不足（《本草》）。油松子不可吃，损人声（《琐碎录》）。

柿子：红柿摘下未熟，每篮将木瓜三两枚于其中，其柿得木瓜即发，并无涩味（《琐碎录》）。红柿饮酒，令人心痛（《本草》）。凡食柿不可与蟹同，令人腹痛大泻（《本草图经》）。牛奶柿至冷，不可多食（同上）。棓柿久食，令人寒中（《本草》）。日干柿温补，多食去面肝，除腹中宿血（同上）。

栗子：栗味咸，肾病宜食，治百病（《明鉴图》）。栗子生食治腰脚，蒸炒食之令气拥，患风水气不宜食。宜日中晒干食，即下气补益。今所食生栗，可于热灰火中煨令汗出，食之良。不得通熟即拥气，生即发气，故火爆投其木气耳（《食疗本草》）。

林檎：林檎多食，令人百脉弱（《千金要方》）。林檎不可多食，发热湿气，令人好睡，发冷痰，生疮疖，脉关不行（《本草》）。

樱桃：樱桃令人好颜色，美志性（《千金要方》）。樱桃多食，令人吐（《本草》）。樱桃多食，伤筋骨（《金匱要略方》）。樱桃多食，发虚热，有暗风之人不可啖，啖之立发（《本草图经》）。

荔枝：荔枝子止渴，益人颜色。如吃太多，用生蜜一匙，新汲水化吃（《食疗本草》）。荔枝子食之，通神益智，健气。多食则发热（同上）。荔枝食之，有益于人。《列仙传》称有食其华实，为荔枝仙人。葛洪云渴渴补髓。或以其性热，人有日啖千颗，未尝为疾，即少觉热，以蜜浆解之（《荔枝谱》）。

龙眼：龙眼久食，益智强魂，去毒安志（《本草》）。生龙眼沸汤内焯过，食之不动脾（《琐碎录》）。

胡桃：胡桃发风，须以汤剥去肉上薄皮。过夏至不堪食（《本草衍义》）。胡桃多食动痰饮，令人恶心，吐水吐食（《千金要方》）。胡桃多食，利小便。能脱人眉，动风故也（《本草》）。油胡桃不可吃，损人声（《琐碎录》）。食胡桃多者，令人吐血（同上）。

安石榴：石榴多食，损齿（《食疗本草》）。安石榴多食，损人肺（《千金要方》）。

木瓜：木瓜不可多食，损齿及骨，又脐下疔痛（《食疗本草》）。

枇杷：枇杷多食，发痰热（《本草》）。枇杷和热炙肉及热面食之，令人患热毒黄病（同上）。

榧梓：榧梓食之，须净去上浮毛，不尔损人肺（《本草衍义》）。榧梓发毒热，秘大小肠，聚胸中痰壅，不宜多食。涩血脉（《本草》）。

楂子：楂子损齿及筋，不可食之（《食疗本草》）。

杨梅：杨梅多食，令人发热（《本草》）。杨梅不可多食，甚能损齿及筋（《食疗本草》）。

橄榄：橄榄食之必去两头，有大热（《能改斋漫录》）。橄榄过白露摘食，庶不病疟（《琐碎录》）。

榧子：榧子多食，能消谷，助筋骨，行荣卫，明目轻身（《食疗本草》）。榧子食之过多，则滑肠（《本草衍义》）。

榛子：榛子益气力，宽肠胃（《本草》）。

蒲萄：蒲萄久服，轻身不老。可作酒服之，强力调志。不问土地但收之，酿酒皆美好。或云子不堪食，令人卒烦眼暗（《食疗本草》）。

莲子：莲子食之宜蒸，生则胀人腹；中薏令人吐，食当去之（《本草拾遗》）。莲子不去心食，成霍乱（《孙真人食忌》）。又《图经》云：莲子苦薏食之令霍乱。莲子性寒，生食微动气，蒸食之良（《食疗本草》）。

藕：藕生食，主霍乱后虚渴，烦闷不能食；蒸食甚补五脏，实下焦；与蜜同食，令人腹藏肥，不生诸虫（《食疗本草》）。藕除烦，解酒毒厌食及病后热渴（《本草拾遗》）。

食藕用少盐水或梅水浸，供多食不损心（《琐碎录》） 藕久服，轻身耐老，止热，破血（《千金要方》）。

鸡头：鸡头益精气强志，令耳目聪明。久服轻身，不饥耐老（《本草》）。 鸡头作粉，食之甚妙，是长生之药；与小儿食，不能长大，故驻年耳。生食动风冷气（《食疗本草》）。

鸡头实食多不益脾胃气，兼难消化（《本草衍义》）。

菱：菱性冷，不可多食（《本草图经》）。 菱实令人脏冷，损阳气，痿茎，可少食。多食令人腹胀满者，可暖酒和姜饮一两盏，即消（《食疗本草》）。 菱角食之不益脾（《本草衍义》）。

## 菜 蔬 部

总菜：菜不可生茹（《食治通说》）。 腌菜失覆，不可食（同上）。 檐下滴菜有毒（《酉阳杂俎》）。 凡海中菜有小螺子，损人，不可多食（《本草》）。 凡一切菜，熟煮热食（《金匱要略方》）。 夜食生菜，不利人（同上）。

葱：葱多食，昏人神（《本草衍义》）。 葱初生芽者，食之伤人心气（《金匱要略方》）。 夜食葱，伤人心（同上）。 生葱和雄鸡、雉、白犬肉食之，令九窍经年血流（同上）。 生葱合枣食，令人病（同上）。 生葱不可共蜜食之，杀人（《食禁方》）。

食烧葱并啖蜜，令人拥气而死（同上）。 生葱和鸡子食，令人变嗽（《本草》）。 冻葱冬不死，最善，宜冬月食，不宜多。虚人患病者多食，发气冲人，五脏闷绝（《食疗本草》）。

葱味辛，能通利肺壅，治百病（《明鉴图》）。

蒜：凡食小蒜，不可啖生鱼，令人夺气，阴核疼（《千金要方》）。 小蒜不可久食，损人心力（同上）。 独头蒜不可共蜜食之，杀人（《食禁方》）。 凡蒜不可食，食之伤血（同上）。 啖蒜多，令人眼暗，昏沉好睡（《四时养生论》）。

韭：韭味酸，补肝，治百病（《明鉴图》）。 韭春食则香，夏食则臭，多食则昏神。未出粪土为韭黄，最不益人，食之即滞气（《本草衍义》）。 霜冻韭，不可生食，动宿饮盛，必吐水（《千金要方》）。 韭能充肝气（《食医心鉴》）。 韭初生芽者，食之伤人心气（《金匱要略方》）。 韭多食，昏神暗目，酒后尤忌。不可与蜜同食（《本草》）。 韭不可与牛肉作羹，食之成瘕疾（《食禁方》）。 食韭后，杨枝皮擦牙，用冷水漱之，即不作气息（《琐碎录》）。

薤：薤味苦，补心，心病宜食，治百病（《明鉴图》）。 薤不可共牛肉作羹，食之成瘕疾（《千金要方》）。 薤白色者最好，虽有辛气，不荤人五脏。学道人长服之，可通神安魂魄，益气续筋力（《食疗本草》）。 凡用葱薤，皆去青留白，云白冷而青热也（《本草图经》）。

葫：葫，大蒜也。久食损目明，又使人白发早（《本草》）。 生葫合青鱼鲙食之，令人肠内生疮，肠中肿，又成疝瘕（《食医心镜》）。 生蒜多食伤肝气，令人面无颜色（同上）。又《千金要方》云：多食生葫行房，伤肝气，令人面无颜色）。

姜：生姜去痰，下气止呕，除风邪寒热。久服通神明，不可多食（《本草》）。 夜食姜，损人心（《金匱要略方》）。

芥菜：紫芥多食之，动风（《本草衍义》）。 芥大叶者良。煮食之动气，生食发丹石。



其子有辛气，能通利五脏。其叶不可食多。又细叶有毛者，杀人（《食疗本草》）。芥菜不可共兔肉食，成恶邪病（《千金要方》）。

茄子：茄子不可多食，动气及痼疾，熟者少食，无畏（《本草拾遗》）。茄子熟者食之，厚肠胃，动气发疾（《酉阳杂俎》）。

菘菜：菘菜有小毒，不宜多食，然能杀鱼腥，最相宜也。多食过度，惟生姜可解其性（《本草图经》）。药有甘草而食菘，即令病不除（《本草》）。菘菜多食，发皮风瘙痒（同上）。

蓴菜：蓴菜不可多食，动气，先患腹冷，食必破腹（《本草》）。

苜蓿：苜蓿安中利人，可久食（《本草》）。苜蓿少食好，多食当冷气入筋中，即瘦人（《食疗本草》）。

萝卜：上床萝卜下床姜。盖夜间萝卜消酒食，早起姜开胃也（《琐碎录》）。萝卜能解面毒（《洞微志》）。萝卜根消食，利关节，理颜色，练五脏恶气，解面毒。凡人饮食过度，生嚼咽之，便消破如泥。和面作饅饅，佳（《本草》）。萝卜和羊肉食，下五脏一切气，令人肥白。如无羊肉，诸鱼肉亦得用也（《食疗本草》）。萝卜久服，涩荣卫，令人发早白（《孙真人食忌》）。又《本草衍义》云：服地黄、何首乌人食萝卜，则髭发白）。

荠菜：荠菜久食，视物鲜明（《本草》）。荠，和肝气，明目。凡入夜则血归于肝，肝为宿血之脏，过三更不睡，则朝旦面色黄燥，以血不得归故也。若肝气和则血脉通流，津液畅润，疮疥于此何有？君今患疮，宜食荠。其法取荠一二升许，净洗，入淘了米三合，冷水三升，生姜不去皮，挫两指大，同入釜中，浇生油一蚬壳，当于羹面上不得触，触则生油气，不得入盐、醋。此物以为幽人山居之禄，不可忽也（《东坡尺牍》）。

蔓青：蔓青，菜中之最有益者，常食之，通中益气，令人肥健（《本草图经》）。

莼菜：食莼菜能引疫气。莼菜上有水银也（《琐碎录》）。莼菜多食，动痔病（《千金要方》）。莼菜和鲤鱼作羹，下气止呕，多食发痔。虽冷而补，热食之亦拥气不下，甚损人胃及齿，不可多食，令人颜色恶。又不宜和醋食之，令人骨痠。少食补大小肠虚气，久食损毛发（《食疗本草》）。温病起，食莼者多死（《本草拾遗》）。

牛蒡：牛蒡通十二经脉，洗五脏拥气，可常采食（《食疗本草》）。

苋菜：苋菜动气，令人烦闷，冷中损腹。不可与鳖肉同食，生鳖症。其鳖甲锉，以苋菜封裹，置于土坑内，上以土盖之，一宿尽成鳖儿也（《食疗本草》）。

葵菜：葵菜伤人，百药忌食心，心有毒（《千金要方》）。霜葵陈者，生食之，动五种流饮（同上）。葵菜和鲤鱼鲐食之，害人（同上）。每十日一食葵，葵滑，所以通五脏拥气，又是菜之主，不用合心食之（同上）。葵能充脾气。又霜葵多食吐水。葵合鲤鱼食，害人（《孙真人食忌》）。天行病后，食葵一顿便失明（《食疗本草》）。

菠薐：菠薐久食，令人脚弱不能行，发腰痛。不与鲤鱼同食，发霍乱吐泻（《本草》）。

芸苔：芸苔，若先患腰膝，不可多食，必加极，又极损阳气，发口疮齿痛，又能生腹中诸虫，道家时忌（《食疗本草》）。

瓠子：甜瓠，患腰脚肿气及虚肿者，食之永不差（《孙真人食忌》）。

兰香：兰香不可多食，壅关节，涩荣卫，令血脉不行，又动风发脚气（《本草》）。

蕨：蕨久食，令人脚弱不能行，消阳气，缩茎。多食发落，头皮痒，鼻塞眼暗，腹中冷气，食之当时吐脓。小儿不可食，立行无力（《食疗本草》）。郝鉴镇丹徒，二月出猎，有

甲士折蕨一枝食之，觉心中成疾，后吐一小蛇，悬屋前渐干成蕨，遂明此物不可生食（《搜神记》）。 蕨不可共鳖肉食，成鳖瘕（《千金要方》）。

胡荽：胡荽不可久食，令人多忘（《千金要方》）。 胡荽，病人不可食（《金匱要略方》）。 胡荽久食发腋臭，根发痼疾（《本草拾遗》）。 胡荽不得与斜蒿同食，令人汗臭难差（《食疗本草》）。

胡葱：胡葱久食伤神损性，令人多忘，损目明，尤发痼疾。患狐臭人不可食，令转盛（《本草》）。 食胡葱青鱼，令人肠生虫（同上）。 胡葱四月勿食，令人气喘多惊（《孙真人食忌》）。

胡瓜：胡瓜不可多食，动寒热，多疟病，发百疾及疮疥，发脚气（《孙真人食忌》）。

胡瓜，天行后不可食。小儿切忌，滑中生疳虫。不与醋同食（《本草》）。 胡瓜食之，发热病（《金匱要略方》）。

冬瓜：白冬瓜即冬瓜也。此物经霜后，皮上白如粉涂，故云白冬瓜也。益气耐老，除胸中满，去头面热。热者食之佳，冷者食之瘦人（《食疗本草》）。 冬瓜煮食之，练五脏，为下气故也（同上）。 水病初得危急，冬瓜不限多少任吃之，神效无比（同上）。

甜瓜：甜瓜多食，令人阴下痒湿生疮，发黄疸病（《千金要方》）。 凡瓜入水沉者，食之得冷气，终身不差（同上）。 甜瓜多食，动寒热，多疟病（同上）。 瓜两蒂、两鼻，害人（《本草》）。 瓜苦有毒（同上）。 瓜除瓢食之，不害人，若觉多，即入水自渍，便即消（同上）。 甜瓜暑月服之，永不中暑气，多食未有不下痢者。贫下多食，至深秋作痢为难治，为其消损阳气故也（《本草衍义》）。 甜瓜不可多食，动宿冷，病弱，脚手无力（《食禁方》）。 食被霜瓜，向冬发寒热及湿病（《巢氏病源》）。

越瓜：越瓜不可多食，动气，发诸疮，令人虚弱不能行，不益小儿。天行病后不可食，又不得与牛乳酪作酢同食，及空心食，令人心痛（《本草》）。

芹菜：水芹寒，养脾益力，令人肥健，杀药毒，置酒酱中香美，和醋食之损齿。生黑滑地名曰水芹，食之不如高田者宜人。馀田中者，诸虫子在其叶下，视之不见，食之与人为患（《食疗本草》）。 芹菜，患鳖瘕者不可食（《本草拾遗》）。 春秋二时，龙带精入芹菜中，人遇食之为病，发时手青，腹满不可忍，作蛟龙病。服硬糖二三升，日两度，吐出如蜥蜴三五，便差（《金匱要略方》）。 芹赤叶有毒（《本草》）。 芹菜益筋力，去伏热，止血养精，保血脉。嗜食作齏菹及煮食并得（《食医心镜》）。

薺菜：薺菜细切，以生蜜洗，或略煎，吃之爽口，妙。能消酒食，发痼疾（《琐碎录》）。

茼蒿：茼蒿动风气，熏人心，令人气满，不可多食（《本草》）。

鹿角菜：鹿角菜不可久食，发痼疾，损经络血气，令人脚冷痹，损腰肾，少颜色。服丹石人食之，下石力，又能解面热（《本草》）。

昆布：昆布多食，令人瘦（《本草》）。

紫菜：紫菜多食，令人腹痛发气，吐白沫，饮热醋少许即消（《本草》）。

决明：决明叶明目轻身，利五脏，作菜食之良。子主肝家热，每日取一匙将去，空腹吞之，百日后，夜见字（《食疗本草》）。

苦苣：苦苣夏月宜食以益心（《琐碎录》）。

莴苣：莴苣多食昏人眼，蛇亦畏之。有人禁此一物，不敢食，目不昏（《本草衍义》）。又《琐碎录》云：要得远覷，莫食莴苣。 莴菜有毒，百虫不敢近，蛇虺过其下，误触之则

目瞑不见物。中其毒者，唯生姜汁能解之（《通斋闲览》）。

笋：苦竹笋主不睡，去面目并舌下热黄，消渴，明目，解酒毒，除热气，健人（《本草拾遗》）。笋箭笋新者稍可食，陈者不可食（《食疗本草》）。淡竹笋虽美口，然发胸闷脚气（同上）。笋动气，发冷症，不可多食（同上。又《千金要方》：患冷之人，食笋心痛）。笋以薄荷叶数片同煮，即无莖味（《琐碎录》）。煮笋二三日不烂，脾难克化，脾病者不宜吃（同上）。

茭白：茭白不可合生菜食之（《食禁方》）。茭白多食，发气并弱阳（《本草》）。茭白杂蜜食之，发痼疾（《本草拾遗》及《本草》云：茭白蜜食，下痢）。茭白主心胸中浮热，动气，不中食，发冷，滋牙齿，伤阳道，令下焦冷，不食为妙（同上）。

干苔：干苔发诸疮疥，下一切丹石，杀诸药毒，不可多食，令人痿黄少血色（《食疗本草》）。

菌蕈：地生者为菌，木生者为樗，江东人呼为蕈。夜中光者有毒，煮不熟者有毒，煮讫照人无影者有毒，采归色变者有毒，有恶虫有毒，欲烂无虫者有毒。冬春无毒，夏秋有毒者，为蛇过也（《本草》）。菌，槐树上生者良；野田中恐有毒，发冷气，令腹中微微痛（《食疗本草》）。菌仰卷及赤者，不可食（《金匱要略方》）。食枫树菌而笑不止（同上）。凡食新蕈有毛者能杀人，以姜钱试之，姜黑则蕈有毒。又无裙者有毒，用姜、椒、麻油、盐，慢火熬数十沸，姜、椒俱黑者有毒（《琐碎录》）。菌下无纹者有毒，食之杀人（同上）。蕈，桑、槐树上者良，治风破血，益心力。其馀树上者多动风，发痼疾，痔病，令人两肋下急痛，损经脉，又令人背膊闷（《药性论》）。蕈如弹圆未敷者为珍，时有毒者，先以生姜同煮，色变者不可食。不幸中毒，急饮地浆乃解。地浆者，掘黄土地深尺馀，投新水其中熟搅，俟其稍澄，挹取饮之（《忘倦录》）。如掘土中，其下多因有朽壤乃生，遇震雷谓之雷菌，嫩者极珍，虽有土气，味至美。多有毒者，往往杀人，不可不慎也。凡有折，中多细白虫，宜先以油汤灌之，其虫立出（同上）。

木耳：木耳赤色及仰生者，勿食（《金匱要略方》）。木耳寒，利五脏，宣肠胃热拥毒，亦不可多食。服丹石人热发，和葱头煮作羹，食之即止（《食疗本草》）。

## 草 木 部

松黄：松花上黄粉名松黄，山人及时拂取作汤，点之甚佳，但不堪停久（《本草图经》）。又《本草》云：松黄酒服，能轻身疗病）。

桃花：酒渍桃花饮之，除百病，益颜色（《太清诸草木方》）。

橘花：橘花不得便闻，盖花上有姜毒，亦谓之鸡距子，有人曾闻，害鼻臭不可近（《琐碎录》）。

茉莉：茉莉花莫安床头，引蜈蚣（《琐碎录》）。

槿花：木槿花，小儿不可摘弄，能令人病疟。俗谓槿为疟子花（《琐碎录》）。

菊花：菊花作枕，明目（《本草》）。白菊味苦，染髭发令黑，和巨胜、茯苓、蜜，尤主头风眩；变白不老，益颜色（《本草拾遗》）。

蜡梅：蜡梅花不可便闻，恐生鼻痔（《琐碎录》）。

萱草：萱草嫩苗及花附作菜食，利胸膈，甚佳（《本草图经》）。萱草名宜男，妊妇

佩其花，次生男（《风土记》）。

蒲黄：蒲黄，即蒲花蕊中屑也，细若金粉，当其欲开时便取之，以蜜搜作果实，甚益小儿（《本草图经》）。

芭蕉：人家不可多种芭蕉，久而招祟（《琐碎录》）。

桑椹：桑椹食之益精神，久食可以代粮不饥。能变白发为黑（东坡《物类相感志》）。

桑椹补五脏，明耳目，利关节，和经脉，通血气。取黑椹一升，和蝌蚪一升，和之瓶中，密封口，于屋东悬之，百日尽化为泥，可染白发，终不复白（《食疗本草》）。桑椹晒干，和蜜食之，令人聪明，安魂镇神（《本草图经》）。又《食疗本草》云：桑椹晒干，末，蜜为丸，每服四十丸，久服良）。

探子：探子熟者，和蜜食之，去嗽（《本草》）。

楮：立截楮木作枕，六日一新者，能治头中白屑（《琐碎录》）。楮实益气，充肌肤，明目，久服不饥不老（《本草》）。

黄精：黄精根如嫩姜，黄色，二月采，蒸过晒干用，令通；八月采，山中人九蒸九曝，作果甚甜美。初生苗时，人多采为菜茹，谓之笔菜，味极美（《本草图经》）。

枸杞：枸杞冬采根，夏采叶，可作羹。味小苦，补益阳事，令人长寿（《本草》）。

十月内采枸杞子红熟者，去蒂，水净洗沥干，砂盆内烂研，以细布袋盛，滤去滓不用，沉清一宿，去清水，若天气稍暖，更不待经宿，入银石器中，慢火熬成膏，不住手搅之，勿令粘底，候稀稠得所，泻向新埧瓶中盛之，蜡纸封，勿令透气。每日早朝温酒下二大匙，夜卧再服。百日身轻气壮，耳目聪明，髭发为黑（《林泉备用》）。

菖蒲：菖蒲久服，聪明益智。甲子日取菖蒲一寸九节，阴干百日，为末，服方寸匕，日三服（《千金要方》）。七月七日取菖蒲，酒服三方寸匕，饮酒不醉。不可犯铁，令人呕逆（同上）。食菖蒲，忌饴糖、羊肉（《本草》）。

地黄：地黄初采水浸沉者是也。采生者去白皮，瓷锅上柳木甑蒸之，摊冷气歇，拌酒再蒸，又出令干。勿令犯铜铁器，令人肾消，并白髭发，男损荣，女损卫也（《本草》）。

干地黄补五脏，通血脉，益气力，利耳目。生地黄捣饮之，久服轻身不老（同上）。造生地黄法，地黄一百斤，拣择肥好者六十斤，有须者去之，然后净洗漉干，曝三数日，令微皱，乃取陈退四十斤，净洗漉干，于柏木臼中熟捣，绞取汁，如尽以酒投之，更捣绞，即引得馀汁，尽用拌前六十斤干者，日中曝干，如天阴，即于通风处薄摊之，夜亦如此，以干为度。此法比市中者气力数倍，顿取汁恐损，随日捣绞用，令当日使尽为佳（《忘怀录》）。

造熟地黄法，斤数拣择，一准生法度讫，候晴日便早蒸之，即曝日中，夜置汁中，以物盖之，明朝又蒸。古法九遍止，今但看汁尽色黑，熟蒸三五遍亦得。每造皆须春秋二时，正月、九月冷，缘寒气方可宿浸；二月、八月拌而蒸之，不可宿浸也。地黄汁经宿恐酸，不如日日捣取汁用。曝药皆须以床架，上置薄簟等以通风气，不然日气微弱，则地气侵也。于漆盘中最好。簟多汗，又损汁（同上）。造干地黄法，九月末掘取肥大者，去须熟蒸，微晒干，又蒸，晒干，食之如蜜可停（同上）。

薯蓣：薯蓣日干捣细，筛为粉，食之大美，且愈疾而补（《本草》）。薯蓣于砂盆中细研，然后下于铫中，先以酥一大匙熬令香，次旋添酒一盞，煎搅令匀，空心饮之，补虚损，益颜色（《圣惠方》）。薯蓣和面作饅飣，食之良。微动气，为不能毒也（《食疗本草》）。

茱萸：井上宜种茱萸，叶落井中，饮此水者无瘟病（《民要录》）。舍东种白杨、茱

莢三根，增年益寿，除患害也。又悬莢莢子于屋内，鬼畏不入也（同上）。 莢莢杀鬼疰气。又闭口者不堪食（《食疗本草》）。 莢莢多食冲眼，兼又脱发（《本草图经》）。

百合：百合二月、八月采，曝干，蒸食之，甚益气（《本草图经》）。 百合蒸过，蜜和食之，作粉尤佳。红花者名山丹，不堪食（《食疗本草》）。

槟榔：槟榔多食发热（《食疗本草》）。

胡椒：胡椒多食伤肺（《本草》）。

蜀椒：蜀椒久食令人乏气失明（《千金要方》）。 椒色白者有毒（《本草》）。 椒口闭者杀人（同上）。 凡用椒，微火炒之，令汗出，有势力（同上）。

椰子：椰子取其壳为酒器，如酒中有毒则沸起。今人皆漆其里，则全失用椰子之意（《本草衍义》）。 椰子多食动气（《南海药谱》）。 椰子肉益气去风，浆服之主消渴，涂头益发令黑（《本草》）。

预知子：预知子其壳中有二子取，三子者莫取，为偏气不足故。二子者阴阳和合，能治一切蛊毒。如采构其间有爆鸣，似人两爪相击，即佩带于衣领。如入蛊毒之乡人家，则其吁鸣，爆其警觉蛊，灵验可知（《物类相感志》）。

皂莢：铁物捶皂莢，皂莢无力，兼令人患沥液（《续酉阳杂俎》）。

枳椇：枳椇多食发蛔虫。昔有南人修舍用此，误有一片落在酒瓮中，其酒化为水味（《食疗本草》）。 蜜曲陆木，俗呼枳椇，以蜜曲陆作枕，醉后卧之即醒（《琐碎录》）。

覆盆子：覆盆子益肾脏，缩小便，服之当覆其溺器，如此取名。食之多热（《本草衍义》）。

紫苏：紫苏背面皆紫者佳。今人朝暮汤其汁饮，为无益。医家以谓芳草致豪贵之疾者，此有一焉。脾胃寒人饮多泄滑，往往人不觉（《本草衍义》）。 紫苏子研汁煮粥良，长服令人肥白身香；叶可生食，与一切鱼肉作羹良（《药性论》）。

荆芥：荆芥多食，熏人五脏神（《食疗本草》）。 荆芥动渴疾（《孙真人食忌》）。

薄荷：薄荷新大病差人不可食，以其能发汗，恐虚人耳（《本草图经》）。

甘蔗：甘蔗汁煮粥，空心渐食之，日一二服，极润心肺，治咳嗽（《养老奉亲书》）。不可烧甘蔗渣，令人目暗（《琐碎录》）。 甘蔗不可共酒食，发痰（《食疗本草》）。甘蔗食后吃之，解酒毒（《食医心鉴》）。

芋：芋益气充饥，惠州富此物，然人食者不免瘴。吴远游曰，此非芋之罪也。芋当去皮，湿纸包煨之，火过熟，乃热啖之，则松而腻，乃能益气充饥。今惠州人皆和皮煮令啖，坚顽少味，其发瘴固宜（《苏沈良方》）。 芋有六种，有青芋、紫芋、真芋、白芋、连禅芋、野芋。其青芋细长毒多，初煮要须灰汁，易水煮熟，乃堪食尔。白芋、真芋、连禅芋、紫芋毒少，并任尔蒸煮啖之，又宜冷啖，疗热止渴。其真、白、连禅三芋，兼肉作羹大佳。野芋大毒，不堪啖（《本草》）。 芋园圃中种者可食，余者有大毒，不可容易食。生姜煮，又换水煮，方可食。和鱼煮甚下气，补中调虚（《日华子本草》）。 芋宽肠胃，主肌肉，令人悦泽。白色者无味，紫色者破气，煮汁饮之即止渴。十月后曝干收之，冬月食不发病，他时月不可食。又和鲤、鲫鱼作醢良。久食令人虚劳无力。又煮汁洗腻，衣白如玉；亦可浴去身上浮风，忌风半日（《食疗本草》）。 芋多食，动宿冷（《千金要方》）。

乌芋：乌芋又名鬼茨，可作粉食，明耳目。若先有冷气，不可食，令人腹胀，气满。小儿秋食，脐下当痛（《食疗本草》）。

茨菇：茨菇冷有毒，多食发虚热及肠风、痔瘕、崩中带下、疮疖。煮以生姜御之佳。怀孕人不可食（《日华子本草》）。茨菇不可多食，令人患脚，又发脚气、瘫痪风，损齿，令人失颜色，皮肉干燥。卒食之，令人呕冷（《食疗本草》）。

## 服 饵 部

服日月：《太上玄真诀》服日月法，东卿司命君曰，先师王君，昔见授《太上明堂玄真上经》，清斋休粮，存日月在口中，昼存日，夜存月，令大如环。日赤色，有紫光九芒，月黄色，有白光十芒，存咽，服光芒之液，常密行之无数，苦不修。存时令日月住面明堂中，日居左，月居右，令二景与目童气合通也。此道以摄运生精，理魂神，六丁奉侍，天兵卫护，此上真道也。大都口诀如此（《云笈七签》）。服日月之精华者，欲得常食竹笋者，日华之胎也，一名大明；又欲常食鸿脯者，月胎之羽鸟也，一名月鹭。欲服日月，当食此物气感运之。太虚真人曰，鸿者羽族之总名也，其鸿雁鹅鸕，皆白鸿鹭也（同上）。

服日月芒：常存心中有日象，大如钱，在心中，赤色；又存日有九芒，从心中出喉至齿间，而芒回还胃中。如此良久，临目存，自见心胃中分明，乃吐气漱液，服液三十九过止。一日三为之，行之十八年得道，行日中无影。恒存日在心中，月在泥丸宫。夜服月华，如服日法，存月十芒，白色从脑中下入喉，芒亦未出齿而回入胃（《云笈七签》）。

服日月气：服日气法，以平旦采日华，以夜半存之，去面前九寸，令万景照我泥丸，下及五脏，洞彻一形，引气入口，光色蔚明，良久乃毕，则常得长生矣（《云笈七签》）。又法，夜半生气时，若鸡鸣时，正卧闭目，存左目中出日，右目中出月，并径九寸，在两耳之上。两耳之上，名为六合高窗也。令日月使照一身，内照泥丸，下照五脏，肠胃之中，皆觉见了了，洞彻内外，令一身与日月光合，良久毕。叩齿九通，咽液九过，乃微祝曰，太上玄一九皇，吐精三五七遍，洞观幽冥，日月垂光，下彻神庭，使照六合，太一黄宁，帝君命简，全书不倾，五老奉符，天地同诚，使我不死，以致真灵，却遏万邪，祸害灭平，上朝天皇，还老反婴，大帝有制，百神敬听。毕乃开目，名为日月练根，三元校魂，以制御形神，辟诸鬼气之来侵，使光长生不死，多存之矣（同上）。又法，又存左目为日，右目为月，共合神庭之中，却上入于明堂，化生黄英之醴，下流口中，九咽之，以哺太一，常以生气时存之。毕，微祝曰，日月上精，黄水月华，太一来饮，神光高罗，使我长生，天地同柯。五日一行之。口中舌上为神庭，存日月既毕，因动舌，觉有黄泉如紫金色从舌上出流，却入明堂，为黄英之醴也。存思之时，常闭目施念（同上）。

服日精：吞日精者，用日出卯时，坐西面看东，想日如车轮形，想而吞之七十二口，亦如河车拗起，昂头搬运入，项后为枕，枕之如小乘，人有圆光也。每日吞之七十二口毕，方吞月华（《龙虎大丹出生死诀》）。

服月华：吞月华者，须是过上弦八日晚后，背日向月坐，想月华入于口内，八十一咽，至二十三日下弦即罢之。至后月八日，依前法吞之（《龙虎大丹出生死诀》）。吸月精，凡月初出时、月中时、月入时，向月正立不息八通，仰头吸月精八咽之，令阴气长。妇人吸之，阴精益盛，子道通（《云笈七签》）。吸月光精，妇人至四十九已上还生子，断绪者即有子，久行不已即成仙矣（同上）。

服雾：东海东华玉妃淳文期，授含其台女真张微子服雾之法。常以平旦于寝静之中，坐

卧住已，先闭目内视，仿佛使如见五脏毕，因口呼出气二十四过，临目为之，使目见五色之气相缠，绕在面上，郁然咽入口内。此五色气五十过毕，咽液六十过毕，乃微祝曰，大雾发晖，灵雾四迁，结气琬屈，五色洞天，神烟含启，金石华真，蒿郁紫空，炼形保全，出景藏函，五灵分化，合明扇虚，时乘六云，和摄我身，上升九天。又叩齿七通，咽液七过，乃开目事讫。此道神妙。又神州玄都多有得此术者，久行之，常乘云雾而游也（《真诰》）。

服五星：存五星当按八素，以五星为始，存以生气，时若不五星先出者，故宜不先存五也。至于视星入室，任意耳，唯以勤感为上耳，亦不必须都见星然后速通也，视之亦审耳。清灵君告存思要法，当觉目观五星于方面，并乘芒而下行，我然后依五星下而存五星，但吞咽一芒毕，又当镇星下，又存镇星良久，总五星各一芒，使俱入口而咽之，如镇星星过数也（《真诰》）。

服三气：范幼冲恒服三气。三气之法，存青气、白气、赤气，各如纒从东方日下来，直入口中，挹之九十过，自饱便止，为之十年，身中自有三色气，遂得神仙。此高元君太素内景法，旦旦为之，临目施行，视日益佳（《真诰》）。

服玉：《玉经》曰，服玉者，寿如玉也。又曰，服玄真者，其命不极。玄真者，玉之别名也，令人身飞轻举，不但地仙而已。然其道迟成，服一二百斤乃可知耳。玉可以乌米酒及地榆酒化之为水，可以葱浆消之为饴，亦可饵以为丸，亦可烧以为粉。服之一年已上，入水不沾，入火不灼，刃之不伤，百毒不犯也。不可用已成之器，伤人无益，当得璞玉，乃可用也。得于阗国白玉尤善，其次有南阳徐善亭界中玉及日南卢容水中玉亦佳（《抱朴子》）。赤松子以玄虫血渍玉为水而服之，故能乘烟上下也（同上）。

服玉屑：玉屑服之，与水饵之，俱令人不死，所以为不及金者，令人数数发热，似寒食散状也。若服玉屑者，宜十日辄一服。雄黄、丹砂各一刀圭，散发洗沐，迎风而行，则不发热也。董君异常以玉槽与盲人服之，目旬日而愈（《抱朴子》）。

服银：银不及金、玉耳，可以地仙也。服之法，以麦浆化之，亦可以朱草酒饵之，亦可以龙膏炼之。然三年辄大如弹丸者，又非清贫道士所能得之（《抱朴子》）。

服真珠：真珠径一寸以上可服，服之可以长久。酪浆渍之皆化如水银，亦可以浮石水蜂巢蜚化，包彤蛇黄合之，可引长三四尺，丸服之，绝谷服之，则不死而长生也（《抱朴子》）。

服云母：上白云母二十斤薄擘，以露水八斗作汤，分半铔洗云母，如此再过。又取二斗作汤，内芒硝十斤，以云母木器中渍之，二十日出，绢袋盛，悬屋上，勿使见风日，令燥，以水渍，鹿皮为囊，揉挺之，从旦至中，用以细绢下筛滓，复揉挺令得好粉五斗，余者弃之。取粉一斗，内崖蜜二斤，搅令如粥，内生竹筒中，薄削之，漆固口，埋北垣南岸下，入地六尺，覆土。春夏四十日，秋冬三十日出之，当如滓为成，若洞洞不消者，更埋三十日出之。先取水一合，内药一合，搅和尽服之，日三，水寒温自在。服十日小便当便黄，此先疗劳气风疹也；二十日腹中寒癖消；三十日龋齿除，更新生；四十日不畏风寒；五十日诸病皆愈，颜色日少，长生神仙。吾自验之，所以述录（《千金要方》）。服五云之法，或以桂葱水玉化之以为水，或以露于铁器中以玄水熬之为水，或以消石合于竹筒中埋之为水，或以蜜洩为酪，或以秋露渍之百日、韦囊挺以为粉，或以无巛草、樗血合饵之。服之一年，则百病愈；三年，老翁反成童子；五年，则役使鬼神，入火不烧，入水不濡，践棘不伤，与仙人相见。又他物埋之即朽，烧之即焦，而五云以内猛火中，经时终不燃，埋之永不腐，故能令人长生也。又云，服之十年，云气常覆其上，服其母以致其子，理自然也。又向日看之，腌腌纯黑色起者，

不中服，令人病淋发疮。虽水饵之，皆先以茅屋雷水，若东流水、露水渍之百日，淘汰去其土石，乃可用取。中山卫叔卿服之，积久乃乘云而行，以其方封之玉匣之中。仙去之后，其子名世，及汉使者梁伯得而按方合服，皆得仙去（《抱朴子》）。云母取上上白浑者细擘，以水淘净漉出，蒸之一日一夜，下之，复更淘净如前，去水令干。率云母一升，盐三升，消石一斤，和云母捣之一日，至暮，取少许掌上，泯著不见光明为熟。出安盆瓮中，以水渍之，令相经一炊，久澄，去上清水，徐徐去之尽，更添水如前。凡三十遍易水，令淡如水味，即漉出。其法一如研粉，澄取沉，然后取云母，旋徐徐坐绢袋中，滤者单上，曝令干即成矣。久服轻身延年，强筋脉，填髓满，落齿更生，癥痕消灭，光泽人面，不老，耐寒暑，志高可至神仙（《千金要方》）。又方，云母擘薄，淘净，去水馥湿，砂盆中研万万遍，以水淘净取泪。见此法即自保爱，修而服之（同上）。凡服云母粉治百病，皆用粳米粥和服之。慎房室、五辛、油腻、血食、劳作（同上）。凡服云母秘涩不通者，以芫菁胆汁下之，即秘通也（同上）。

服石中黄子：石中黄子所在有之，泌水山为尤多。其在大石中，则其石常润湿不燥，打其石有数十重乃得之。在大石中赤黄溶溶，如鸡子之在其壳中也。即当饮之，不饮则渐坚凝成石，不复中服也。法正当及未坚时饮之，既凝则应未服也。破一石中，多者有一升，少者有数合，可顿服也。虽不得多，相继服之，共计前所服合成三升，寿则千岁。但欲多服，唯患难得耳（《抱朴子》）。

服石脑芝：石脑芝生滑石中，亦如石中黄子状，但不皆有耳。打破大滑石千许，乃可得一枚。初破之，其在石中五色光明而自动，服一升得千岁矣（《抱朴子》）。

服石硫黄芝：石硫黄芝五岳皆有，而箕山为多，其方言许由就此服之而长生。名流丹者，石之赤精，盖石硫黄之类也，皆浸溢于崖岸之间。其濡湿者可丸服，其已坚者可散服（《抱朴子》）。

服木芝：木芝者，松柏脂沦入地千岁，化为茯苓，万岁其上生小木，名曰木威喜芝。夜视有光，持之甚滑，烧之不可燃，带之辟兵，以带鸡而杂以他鸡十二头共笼之，去之十二步，射十二箭，他鸡皆伤，带威喜芝者终不伤也。从生门上采之，于六甲阴干之，百日，未服方寸匕，日三，尽一枚，则三千岁也（《抱朴子》）。

服松子：神仙饵松实，用七月取松实，过时即落难收。去木皮，捣如膏。每服如鸡子大，日三服。如服及百日身轻，二百日日行五百里，绝谷久服升仙。渴即饮水，亦可以炼了松脂同服之（《圣惠方》）。七月七日采松子，过时即落不可得，治服方寸匕，日三四。一云服三合，百日身轻，三百日日行五百里，绝谷服升仙。渴饮水，亦可和脂服之。若丸如梧桐子大，服十丸（《千金要方》）。取松实末之，服三合，日三，则无饥。渴饮水，勿食他物，百日身轻，日行五百里，绝谷升仙（《千金翼方》）。

服松脂：松脂以真定者为良。细布袋盛，以清水百沸汤煮，浮水面者，以新箬篙掠取，投新水中，久煮不出者，皆弃不用。入生白茯苓，不制，但削去皮，捣罗为细末，拌匀。每旦取三钱匕著口中，用少熟水搅漱，更以指点如常法揩牙，揩毕用少熟水咽之，仍灌漱如常法，大能牢齿、驻颜、乌髭也（《仇池笔记》）。百炼松脂下筛，以蜜和，内筒中，勿令中风。日服如博棋一枚，博棋长二寸，方一寸，日三，渐渐月别服一斤，不饥延年。亦可淳酒和白蜜如饴，日服一二两至半斤。凡取松脂，老松皮自有聚脂者，最第一。其根下有伤折处，不见日月，得之名曰阴脂，弥良。惟衡山东行五百里有大松，皆三四十围，乃多脂。又法，五



月刻大松阳面使向下，二十四株，株可得半升，亦煮老节根处者，有脂得用。《仙经》云，常以三月入衡山之阴，取不见日月松脂，炼而饵之，即不召而自来。服之百日耐寒暑，二百日五脏益补，服之五年即见西王母。《仙经》又云，诸石所生，三百六十五山，其可食者，满谷阴怀中松脂耳。其谷正从衡山巅直东四百八十里，当横挺，正在横岭东北，行过其南，入谷五十里，穷穴有石城白鹤。其东方有大石四十餘丈，状如白松，松下二丈有小穴，东入山有丹砂可食。其南方阴中有大松，松大三十餘围，有三十餘株，不见日月，皆可取服之（《千金要方》）。服松脂法，欲绝谷，服三两，饥复更服，取饱而止，可至一斤。不绝谷者，服食一两，常先食，须药力尽乃馀食，错者即食不安而吐也。久服延年百病除（《千金要方》）。

又方，松脂一斤，松实二斤，柏实三斤，菊花五斤。右四味下筛，蜜和服之。如梧子三十丸，分为三服。一百日以上不复饥，服之一年，百岁如三十、四十者，久服寿同天地（同上）。

又方，以夏至日取松脂，日食一升，无食他物，饮水自恣，令人不饥，长服可以终身不食。河南少室山有大松，取阴处断之，置器中蒸之，膏自流出，炼出去苦气，白蜜相和食。日一升，三日后服如弹丸，渴饮水，令人不老。取无时（同上）。又方，松脂五斤，羊脂三斤。右二味，先炼松脂，令消，内羊脂。日服博棋一枚，不饥，久服神仙（同上）。

又方，白松脂七斤，三遍炼，白蜡五斤，白蜜三斤，茯苓粉三斤。右三味合蒸一石米顷。服如梧子大十丸，饥复取服，日一丸。不得食一切物，得饮酒，不过一合。斋戒，咬咀五香，以水煮一沸，去滓，以药投沸中。又欲致神女者，取茅根治取汁以和之，蒸服之，神女至矣（同上）。又方，松脂桑灰炼百遍，色正白，复内之饴蜜中，数反出之。服一丸如梧子。百日身轻，一年玉女来侍（同上）。

采松脂法，以日入时破其阴，以取其膏；破其阳，以取其脂。脂膏等分食之，可以通神灵。凿其阴阳为孔，令方五寸，深五寸，还以皮掩其孔，无令风入，风入则不可服。以春夏时取之，取讫封塞勿泄，以泥涂之（《千金要方》）。取松脂法，斫取老枯肥松，细擘长尺餘，置甑中蒸之，满甑脂下，流入釜中，数数接取脂，置水中凝之，尽更为，一日可得数十斤。枯节益佳（《千金翼方》）。

又法，取枯肥松细破，于釜中煮之，其脂自出，接取，置冷水中凝之，引之则成。若以五月就木取脂者，对刻木阴面，为二三刻，刻可得数斤。秋冬则依煮法取，勿煮生松者，少脂（同上）。炼松脂法，松脂七斤，以桑灰汁一石，煮脂二沸，接置冷水中凝，复煮之，凡十遍，脂白矣，可服。今谷在衡州东南攸县界，此松脂与天下松脂不同（《千金要方》）。

又法，松脂二十斤为一剂，以大釜中煮水，加甑其上，涂际勿泄，加茅甑上为藉，复加生土茅上，厚一寸，乃加松脂于上，炊以桑薪，汤减添水，接取停于冷水中凝。更蒸之如前法，三蒸毕止。脂色如白玉状，乃用和药，可以丸菊花、茯苓服之。每更蒸，易土如前法，以铜铎承甑下，脂当入铎中如胶状，下置冷水中凝。更蒸，欲出铜器于釜中时，预置小绳于脂中，乃下停于水中凝之，复停于炭，须臾乃四过皆解，乃可举也。尽更添水，以意斟酌，其火勿大猛，常令不绝而已（《千金翼方》）。又法，炼松脂十二过，易汤；不能者，五六过亦可服之（同上）。

又法，薄淋桑灰汁以煮脂一二沸，接取投冷水中，引之凝，复更煮，凡十过，脂则成。若强者，复以酒中煮三四过，则柔矣。先食服一两，日三，十日不复饥，饥更服之。久服去百病。禁一切肉、咸菜、鱼、酱、盐等（同上）。

又方，松脂十斤，用桑薪灰汁二石内釜中，加甑于上，甑中先铺茅，次铺黄沙土可三寸，蒸之，脂少间流入釜中，寒之凝，接取复蒸，如前三上，更以清水代灰汁，复如前三上，去水，更以阴深水一石五斗，煮甘草三斤，得一石汁，去滓，内牛酥三斤，加甑釜上，复炊如前，令脂入甘草汁中凝，接取复蒸又下，如此三

上即成。苦味皆去，甘美如饴膏。服如弹丸，日三，久服神仙不死（同上）。又方，好松脂一石，石灰汁三石。右二味，于净处为灶，加大釜，斩白茅为藉，令可单上，以脂内甑中炊之，令脂自下入釜，尽去甑，接内冷水中，以扇扇之，两人引之三千过。复蒸如前，满三遍，三易灰汁。复以白酢浆三石，炼之三过，三易酢浆也。复以酒炼之一过，亦如上法，讫，以微火煎之，令如饴状，服之无少长（同上）。炼松脂，春夏可为，秋冬不可为。绝谷治癰第一，欲食即勿服，亦去三尸（同上）。《伏虎尊师篇》炼松脂法，千斤松脂，五度以水煮过，令苦味尽，取得后，每一斤炼了松脂，入四两茯苓末。每晨水下一刀圭，即终年不食而复延龄，身轻清矣（《野人闲话》）。粉松脂法，松脂十斤，丹黍灰汁煮沸，接置冷水中，二十过即末矣。亦可杂云母粉丸，以蜜服之，良（《千金翼方》）。

服松叶：服松叶令人不老，身生绿毛，轻身益气。久服不已，绝谷不饥渴。松叶不拘多少，细切更研，每日食前以酒调下二钱，亦可粥汁服之。初服稍难，久自便矣（《圣惠方》）。

服松叶法，细切餐之，日三合，令人不饥（《千金翼方》）。又方，细切之如粟，使极细。日服三合，四时皆服。生叶治百病，轻身益气，还白延年（同上）。又法，四时采，春东夏南，秋西冬北，至治轻身益气，令人能风寒，不病痹，延年（同上）。

服柏子：凡采柏子以八月，过此零落。又喜蠹虫，顿取之，又易得也。当水中取沉者，八月取，并房曝干，末。服方寸匕，稍增至五合，或日一升半。欲绝谷，恣口取饱，渴饮水。一方，柏子服不可过五合（《千金翼方》）。

服柏脂：五月六日，刻其阳二十株，株可得半升，炼服之。欲绝谷者增之至六两，不绝谷者一两半。禁五辛、鱼、肉、菜、盐、酱。治百病，久服炼形延年。炼脂与松脂法同（《千金翼方》）。

服柏叶：高子良服柏叶法，采无时，以叶切，置甑中令满，覆盆甑著釜上，蒸之三石米顷，久久益善。蒸讫，水淋百馀过，讫，阴干；若不淋者，蒸讫便阴干。服一合，后食，日三服，势力稍少增，从一合始至一升。令人长生益气，可辟谷不饥（《千金翼方》）。又方，取大盆，内柏叶著盆中，水渍之，一日一易水。易水者，扶瓮出水也。如是七日以上，若二七日为佳。讫，覆盆蒸之。令气彻便止，曝干下筛，末一石，以一斗枣膏搜，如作干饭法。服方寸二匕，日三服。以水送下，不饥，饥即服之，渴饮水。以山居读诵，气力不衰，亦可济凶年（同上）。又方，柏叶取近上者，但取叶，勿杂枝也，三十斤为一剂，常得好不津器，内柏叶于中，以东流水渍之，使上有三寸，以新盆覆上，泥封之三七日，出阴干，勿令尘入中，干便治之，下筛。以三升小麦净择，内著柏叶汁中，须封五六日，乃出阴干，燥复内之，封五六日，出阴干令燥，磨之下筛。又取大豆三升，炒令熟，取黄磨之下筛。合三物搅调相得，内韦囊中盛之。一服五合，用酒水无在，日三，食饮无妨。治百病，病自然消，冬不寒，颜色悦泽，齿脱更生，耳目聪明，肠实。服此，食不食无妨（同上）。又方，取柏叶三石，熟蒸曝干，下筛；大麦一升，熬令变色，细磨之，都合和。服多少自在，亦可作粥服之，可稍饮酒（同上）。又方，取柏叶二十斤著盆中，以东流水渍三七日，出曝干；以小麦一斗，渍汁三四日，出曝干，熬令香，柏叶亦然；盐一升，亦熬之令黄。右三味捣，下筛，以不中水猪膏二升细切，著末中搅，复筛之。先食方寸匕，日三匕。不用食良，亦可兼服之（同上）。又方，取阴地柏叶，只取阴面皮，咬咀蒸之，以釜下汤灌之，如是至三，阴干百日，下筛，大麦末、大豆末三味各一斤。治服方寸匕，日三匕。以绝谷不食，除百病延年（同上）。又方，柏叶三石，熟煮之，出置牛管中以汰之，令水清乃止，曝干，以白

酒三升漉叶，微火蒸之，熟一石米顷息火，复曝干。治大麦三升，熬令变色，细治曝捣。叶下筛，合麦屑中，日服三升，以水浆若酒送之，止谷疗病，辟瘟疔恶鬼，久久可度世（同上）。又方，柏叶十斤，以水四斗，渍之一宿，煮四五沸，漉出去汁，别以器阁之干。以小麦一升，渍柏叶汁中一宿，出曝燥，复内之，令汁尽。取盐一升，柏叶一升，麦一升，熬令香，合三味末之，以脂肪一斤合漉。酒服方寸匕，日三，病自消减；十日以上，便绝谷；若乘骑，取一升半，水饮之，可以涉道路不疲（同上）。

**服桂：**桂可与葱涕合蒸作水，可以竹沥合饵之，亦可以先知君脑，或云龟，和服之。七年，能步行水上，长生不死也（《抱朴子》）。

**服楮实：**楮木实之赤者，服之一年，老者还少，令人彻视见鬼。昔道士梁须，年七十乃服之，转更少，至年百四十岁，能夜书，行及奔马，后入青龙山去（《抱朴子》）。楮实初夏生，如弹丸，青绿色，至六七月渐深红色，乃成熟。八月九月采，水浸去皮瓤，取中子日干。仙方单服其实，正赤时收取其子阴干，筛末，水服二钱匕，益久乃佳（《本草图经》）。

**服槐实：**槐子以新瓮合泥封之二十馀日，其表皮皆烂，乃洗之如大豆，日服之。此物主补脑，久服令人发不白而长生（《抱朴子》）。槐子明目黑发，于牛胆中渍，阴干百日。食后吞一枚，七日轻身，三七日白发黑，百日内通神（出《本草》）。槐者虚星之精，以七月上巳日采子。服之去百病，长生通神（《太清草木方》）。

**服桑椹：**桑椹利五脏关节，通血气，久服不饥。多收曝干，捣末，蜜和为丸。每日服六十丸，变白不老。取黑椹一升，和科斗子一升，瓶盛封闭，悬屋东头，一百日尽化为黑泥，染白须如漆。又取二七枚，和胡桃脂研如泥，拔去白发，点根中，即生黑者（《本草拾遗》）。

**服桃胶：**桃胶以桑灰汁渍服之，百病愈。久久服之，身轻有光明，在晦夜之地如月出也。多服之则可断谷（《抱朴子》）。

**服杏仁：**杏仁五月采，破核去双仁者，自朝蒸之，至午而止，便以慢火微蒸烘，至七日乃收贮之。每日腹空时不拘多少，任意啖之，积久不止，驻颜延年，云是夏姬法。然杏仁能使人血溢，少误之必出血不已，或至委顿，故近人少有服者（《本草图经》）。杏仁酥主万病，除诸风虚劳冷。方取家杏仁，其味甜香，特忌用山杏仁，山杏仁慎勿用，大毒害人也。家杏仁一石，去尖、皮、两仁者，拣完全者，若微有缺坏，一颗不得用。微火炒，作细末。取白酒二石，研杏仁取汁一石五斗。右一味，以蜜一斗拌杏仁汁，煎极令浓，与醴相似，内两石瓮中搅之，密封泥，勿令泄气，三十日看之，酒上出酥也。接取酥，内瓷器中封之，取酥下酒别封之，团其药如梨大，置空屋中作阁安之，皆如饴脯状，甚美，服之令人断谷（《千金翼方》）。

**服椒：**生椒择去不折者，除其黑子，用四十粒，以梨水浸，经一宿尽令口合。空心新汲水下，去积年冷，暖脏腑。久服则能驻颜，黑发明目，令人思饮食（《斗门方》）。

**服漆：**淳漆不枯者，服之令人通神长生。饵之法，或以大蟹十枚投其中，或以云母水，或以玉水，合服之。凡虫悉下，恶血从鼻出，一年六甲行厨至也（《抱朴子》）。

**【按】**此书为影响后世颇大之养生名著，编纂者对南宋以前之养生文献作了一次系统整理，去芜存精，分门别类，资料丰富，切合实用，因此后世有多种养生著作，都取资于此。书中引用历代养生文献达一百三十馀种，并且还保存了不少佚书的片段，对养生理论与方法的研究，以及中国养生史的探讨，都具有较大参考价值。如《摄生集览》一书，以其提出“养

神、惜气、堤疾”养生三原则而著名，明代胡文煥将其刻入《寿养丛书》中，因而流传较广。然而研究者均惜其文字太少，似与书名不符。笔者曾见一旧抄本，发现原书实即本书之“总叙部”，而《寿养丛书》所刻者则为其中之十条。清代学者批评明人刻书粗疏，不作考订，有“明人好刻古书而古书亡”之说。胡氏贪多务得，取数条刻之，正犯此病。细检《寿养丛书》本《摄生集览》之文字，均见于本书，且标明出自《本草衍义总论》，经过核对，可以确认出于寇宗奭之手无疑。本书编纂者周守忠（或作“中”），字松庵。南宋钱塘（今浙江杭州）人。博古通今，儒雅风流，兼通医理，并谙养生。编撰有《养生类纂》（又名《杂纂诸家养生至宝》）、《养生月览》、《历代名医蒙术》、《姝联》（又名《姬侍类偶》）等书。《历代名医蒙求》现存南宋“临安府太庙前尹家书籍铺刊行”本，九行十七字，白口，左右双栏，版心下记刻工姓名，刀法秀媚，字体悦目，书前有嘉定庚辰（1220）钱塘苏霖序，书末有周氏自撰后序，洵属宋版书中之瑰宝。

# 混俗颐生录

宋·刘词 撰

## 饮食消息第一

食为命之基，不可斯须去之也。既乖节俭，或昧寒温，瘵疴之由，自此始矣。既不能服饵丹霞，出纳元气，则于饮食、嗜欲、行住、坐卧间消息之，以此冀为良药，而日用不知其为尚矣。夫人当以饮食，先吃暖物，后吃冷物为妙。何者？以肾脏属水，水性常冷，故以暖物先暖之。不问四时，常此消息弥佳。就中夏月偏宜暖之，为伏阴在内耳。食不欲苦饱，苦饱即伤心，伤心即气短妨闷。食了，先以手摩肚数十下，兼仰面呵气二十下，甚消毒食。食了，不欲便睡卧，即令患肺气，荣卫不通，血脉凝滞之使然也。肢节烦重，尤多嗜睡，百疾从此而生矣。食了，必须冲融少时，行三五十步，使食消化，心腑空悬，乃可寝卧。寝卧之时，不欲言语歌啸。五脏如钟磬，不扣不发其声，此将息之妙矣。夫饮食所以助气，食饱气不行。食了尤忌仰卧，多成气痞兼头风。食不欲粗及速，速即损气，粗即损脾，脾损即为食劳。男子五劳，此为一劳之数也。食饱不欲速步、走马、登高、涉险，必伤内室。不欲夜食，日没之后，脾当不磨，为音响断绝故也。脾好音乐，丝竹才闻脾磨，即《周礼》云“乐以侑食”，是以音响皆主于脾。若腹内稍冷，食即不消，兼亦损胃。胃损则翻，翻即不受谷气，既不受谷气，即多吐，吐即转为翻胃之疾。夜后不宜饱食肉面生脍，夏月夜短，尤宜忌之。生鲙不可与乳酪同食，此等之物，夜后虽消，甚损脾胃，令人脾劳。向夜勿饱食煎饼，尤当大损，风气之人，偏不宜食。食热物后不以冷水漱口，食冷物后不以热水漱口，冷热相击，是以多患牙齿疼痛，齿根宣露。凡吃炙肉，若乘热食之，多患风疳，龋齿或黄黯，渐至缺落，亦令人血脉不行。人若饱食后宜立小便，饥即蹲小便最为妙，恐损膀胱故也。膩多之物甚不宜人，暗眼兼肠胃冷滑，尤多动风。若患风疳气疾，故宜忌之。五味稍薄，令人神爽，唯肾气偏宜咸物，兼消宿食。诸并不宜食，若偏多则随其脏腑必有所损。是以咸多伤筋，固不可嗜，甘伤胃，辛伤目，苦伤心，惊伤魂，忧伤神，思伤意，恣伤情，恨伤志。久视伤明，久听伤聪，久行伤筋，久卧伤血，久劳伤骨，久立伤肢节，久语伤气。大渴不大饮，大饥不大饱，大乐不大忧，大劳不大息，欲大得不欲大失，是以怒伤正气也。大劳力乏绝，大饥损脏腑，大饱腠理闭，大渴经脉蹇，兼气不行，大醉神散越，大笑气飞扬，大恐心恍惚，大热气不通，大寒血脉结，多睡神魂离，大惊心不安，此皆为损寿之候。凡人常忌鸡、猪、自死牛肉、陈臭难消、咸醋、粘滑冷膩、生葱、大小蒜、生香菜、不时之物、瓜果、粉粥、冷淘等物，非养生摄理之道。凡服药饵之时，尤忌三般受气不足之肉，肉者鸡、猪、无鳞鱼，又忌三般受气不足之菜，菜者薤苳、莴苣、波菰，闭血触故也。夫人若不能常于行住坐卧及饮食嗜欲间消息之，纵服灵芝，日饮沆瀣，岂有补益乎？但助阳之药，固持盈满，日久月深，必获大损，其何味哉！若吃肉菜，间有筋韧，勿咽之，此难消之物，经时多为症癖，亦令脾劳。又不可于

星月及神庙宫观、名山大川、古坛神树、墟墓之间饮食，况为道家所禁，深宜戒之。

## 饮酒消息第二

酒应星宿，其来远矣。智者饮之则智，愚人饮之则愚。消忧畅志，发怒宣言，皆由斯物。是以先王饮之以礼乐，贤人饮之以陶情性，常人饮之逞荒欲，唯酒无量之谓也。黍系为酒，非为祸也，是以饮酒不欲过多兼频。大醉极伤心神，肝浮胆横，又复招风败肾。毁筋腐骨，莫过于酒，饱食之后，尤宜忌之。夫好酒人多患肺气兼风，不尔则腰膝沉重，或膀胱冷疼，课一般耳。凡饮后不欲大吐，大吐则肝翻胆竭。肝是胆之府，既竭则胆痿，胆痿则心怯，心怯则多惊悸，夜卧恍惚，尤多健忘，则心神渐散。觉损则服补心丸。凡欲饮酒不欲速，速则冲破肺。肺为五脏之华盖，固不得损，损即多涕洟，兼患肺气、肺痿、咳嗽之疾。若患劳气、风疖、五痔人，切须忌之。若患风人，加之药物浸酒，不令甚醉。饮酒后不欲得饮冷水、冷茶，多为酒引，入肾脏为停毒水肿，即须去之。多时必腰膝沉重，膀胱冷疼，兼患水肿、消渴、挛臂之疾，皆由斯起。饮后不欲一向卧，须使人回转，不尔浸损膀胱、肠胃，但看酒家屋易坏，此益明矣。不问四时，常吃暖酒弥佳。若冬月，但杀冷而已，不要苦热，热即伤心肺。凡是饮食皆不欲热吃，非独热酒耳。夏月炒黑豆，乘热投酒中浸，候其色紫，微暖饮之，理气无比。秋冬间即量其自性冷热所患，以药物浸酒饮之，甚佳。今人多以葡萄、面麦为之，是巧伪乱真，非其疗病，固不可以诸物杂之。古人玄酒、大羹，尚其质朴。夫酒少饮即益，多吃即损。少即引气导药力，润肌肤，益颜色，通荣卫，理气御霜，辟温气。凡空腹，切不宜闻秽恶之物气，及往疾病人家，但饮酒即辟邪毒。昔有三人，晨朝冒露而出，一人饱食，一人空心，一人饮酒。空心者卒，饱食者病，饮酒者健。酒至益人，过即损人，况酒为腐肠之物，固不可滥触。酒性至热，大寒凝海，唯酒不冻。凡造酒欲发，皆候风潮而动，则和合其阴阳造化之功也，所以饮多则冷。凡丈夫阳气多弱，兼饮后恣游，或扇风取凉，固当虚损；后复为酒引阴气，结固下焦；又或未醒大渴，遂吃茶饮水，即为酒引入腰膝，贮在膀胱，为停毒水肿，结固下焦。若非名药良医，不能行逐，是以多饮即冷耳。常见人夏月于井中浸酒，冬月即以酥酪和饮之，此为大害，必当入脚膝间为冷症之疾。酥酪入酒发劳瘵，动痼疾，必不可遣。酒所以醉人，曲蘖之故也。曲蘖气消则皆为水，当凝入腰膝间，无因更出。饮酒不欲风里坐卧，袒肉操扇，盖缘毛孔悉开，不欲使风入。风入即令四肢不遂，兼风手足瘫痪等，皆由斯得。凡甘肴美膳，乘凉饮冷，虽乃一时适意，久久皆为患害。

## 春时消息第三

人禀阴阳五行，四时肃杀之气差若毫发，瘵病则生。是以首足象天地，血脉象江河，毛发象草木，嗔怒象雷电，两目状日月，嗜欲禀生植。气候小差，人多疾疫，既反其令，瘵病则生。细而察之，万不失一。凡春中宜发汗吐利针灸，宜服续命汤、薯药丸甚妙。自冬至后夜半一阳生，阳气吐，阴气纳。心膈宿热阳气相冲，若两虎相逢狭道，必斗矣。春夏之交，遂使伤寒虚热时行之患，良由冬月附火及食热物，心膈宿痰流入四肢之故也。其患者，不啻十有六七。二月已来，采取东引桃枝并叶各一握，水三升，煎取二升已来，早朝空心服之，亦不必全尽，但吐却心膈痰饮，即不为害。能四时依此吐，殊胜泻。泻即令人下焦虚冷，吐即

去心腑客热，除百病。小儿即与茵陈丸、犀角丸泻之，以小儿未经人事，即不畏泻，亦须审其冷热虚实，不得浪为。若是男子，事须下泻，除脚气冲心，膀胱冷，疼痛脓水。三焦不通即须泻，常得通畅，不要苦泻。夏月尤忌泻，为泄阴气故也。丈夫四十已上，不宜苦泻。春深稍宜和平将息，绵衣稍宜晚脱，不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞咳嗽。似热即去之，稍冷即加之，甚妙。肺俞五脏之表，胃俞十二经脉之长，最不可失寒热之节。俗谚云：避风如避箭，避色如避乱，勤解逐时衣，少餐申后饭。斯言可宝耳。觉虚热食上，常服红雪，时服柴胡汤、三黄丸。如玄参，甚去虚热，兼治劳明目。自春秋之际，万病发动之时，固宜将摄矣。

#### 夏时消息第四

立夏三伏内，腹中常冷，特忌下利，泄阴气故也。夏中不宜针灸，唯宜发汗。夏至后夜半一阴生，唯宜服热物，兼吃补肾汤药等。非唯性热之物，亦常宜温暖饭食。况夏一季心王肾衰，最宜补息。盛热时不宜吃冷淘、麻饮、粉粥、蜜浆，饱食后吃必起霍乱。又生菜、茄子，缘腹中常冷，食此凝滞难消之物，多为症块。若患冷气风疾之人，更须忌之。夏月不问老小，常吃暖物，至秋必不患赤白痢、疟疾、霍乱。但腹中常暖，诸疾皆不能作，为阳气壮盛耳。时人不能将摄，日高餐饭，空腹吃茶。缘肾纳咸，被盐引茶入肾，令人下焦虚冷，手足疼痛。饭食后吃三两碗不妨，似饥即不再吃。丈夫有痲癖、五痔、风疳、冷气、劳瘦、虚损，女人有血气、头风，偏不宜茶。所以消食涤昏烦，空心啜之实僭滥。盛热时宜于隐处寝卧，辄不得于星月下露地偃坐，兼便睡著使人操扇风，特宜忌之。常见人养新生孩子畏热，睡著后多扇风，兼于风凉之处卧，此爱之甚，然犹善养马者，以筐盛粪，以盆盛溺，设蚊蚋即使人扑之，以附之不时，则惊蹙毁首辟胸，此意有所至，而爱有所亡，可不慎欤！以此孩子多患脐风，手足挛掣口撮，俗号猢猻，不知其由，又曰鬼魅，可谓谬哉。以此则之，万不失一。夏月不宜晚起，令人四肢昏沉，精神懵昧。勿冷水浴，使人虚热眼暗，筋脉厥逆，霍乱转筋。常以饥沐浴，以饥即不再浴，限浴了避风。小儿亦如之。冲热来勿以冷水洗手面及淋背，犯之必患阴黄，但漱口即可矣。勿当操扇袒露多，令人患刺风风疹。亦勿饮冷水，成癖气、结气及水谷重下等痢。生菜、茄子、瓜，甚不宜人，尤忌向夜食之，唯粗人辛苦之士，消杀得瓜。虽理气尤暗人眼，如驴马食之，即日眼烂，不可不明矣。食热物汗出即拭却，勿扇风殊佳。勿夜食，尤忌吃肉面、生冷、粘腻之物，为夏月夜短，有年之人腹中常冷，或不消化，多患腹胀、霍乱之疾。勿当风卧湿，缘常出汗体虚，风拍著人多患风痹、手足不遂、言语蹇涩、四肢瘫痪、偏风等。虽不尽害，亦有当时中者，有不便中者。逢年之盛，遇月之满，得时之和，即幸而获免；若遇年之弱，值月之空，失时之和，无不中者。昔有人代皆不寿，来告彭祖，祖遂周视其人寝卧之处，果有一穴，当其脑户。头是三百六十诸阳之总会，以贼风吹注，阳气散尽，日月深久则毙矣。祖使敛其穴，其人果寿矣。所谓怀仁抱义，未见其益，有时而用，此乃喻将摄之谓也；弃仁背信，未见其损，有时而亡，此乃喻不能调护之故。损益之道，其理彰然。夏月不欲数沐，数沐则心覆，令人健忘，兼甚引风。每晨梳头一二百下，仍不得梳头皮，兼于无风处梳之，自然去风明目矣。

## 秋时消息第五

立秋后稍宜和平将摄。春秋之际，故疾发动之时，切须安养，量其自性将理。秋中不宜吐及发汗，令人消烁，脏腑不安，唯宜针灸下利，进汤散以助阳气。若患积劳、五痔、消渴等病，不宜吃干饭、炙煨灸、自死牛肉、生鲙、鸡、猪、浊酒、陈臭咸醋、粘滑难消之物，及生菜、瓜果、鱼鲙、鲐酱之类。若风气、冷病、痲癖之人，亦不宜上件之物。若自知夏月吃冷物稍多，至秋患赤白痢兼疟，即宜以童子小便二升，并大腹槟榔五颗，和子细切，煎取八合，下生姜汁一合，腊雪三分或二分，早朝空心分为两服，泻三两行。夏月所食冷物，及膀胱有宿水、冷脓，悉为此药行逐，即不为患耳。此药是乘气汤药，纵老年之人，亦宜服之，且不夺气力，兼不虚人，况秋利又当其时。此汤理脚气，兼理诸气，其方甚克效，故附之于此。丈夫泻后三两日，以薤白粥加羊肾空心补之，殊胜服诸补药。每晨睡觉，瞑目叩齿三七下，咽津，以手掌相收令热熨眼，唯遍数多为妙。此法去风明目，无以加之。

## 冬时消息第六

冬则伏阳生，内有疾宜吐。心膈多热，特忌发汗，畏泄阳气故也。宜服浸酒补药，以迎阳气。寝卧之时消息，稍宜虚歇，大约如此。若此宿疾，须自酌量，不得准此。绵衣稍宜晚著，仍渐渐加厚，不得顿温，此乃将息之妙矣。又不得令火气拥聚，但免寒即可以。若遇大寒，不得频于火上烘炙，尤甚损人。手足皆应心，多炙手遂引火气，使人心多燥热。所吃热物及附火热气，皆积在心头，心属火故也。夫冷药不治热极，热药不治冷极，水流湿、火就燥故也。凡服药先看诸脏，其有不足处，置其所损则补之，皆有效验。人之服药多不相当，为受性皆不同耳。亦不用火炙衣服令暖，著之亦甚损人。春夏之交，阴气既入，不能调护，阳气流入四肢，遂致时行热疾之作也。甚者狂走妄语，若便服冷药，十有二三。纵活者，亦不免挛臂、丧明、发落、疮疥等。凡阴阳二毒、伤寒，是天行之别号，只有疗法，即无可法，七日内可疗，七日内不可疗，其验若此，药之用岂宜差误！觉是此疾，不等便服冷药。若是阳毒，万一得差；若正阴毒，服以冷药，手下狼狽。深宜详审，不可参差。每日一浴，冀通血脉，腠理通和。每拟浴时尽饱食，夜间即浴，浴后即吃一两盏酒便卧，不得冲风，且一宵安眠，房事切忌，他时所利。每食后服好红雪，或服三黄丸更妙。饮食之间，四十已上稍宜温，四十已下稍宜寒。若先有宿疾，冷衾之中自审息，不得准此。凡冬月所盖热被、毡褥等，稍热即减之，凝寒即加之。谚云：服药不如勤脱著。诚哉斯言！但是诸疾，切忌食热肉、酒、面、炙煨之物，多食令人血脉不行。饅饅、馄饨，平常之时亦不宜热吃。冬月若食热物，至春夏交必为瘵病矣。

## 患劳消息第七

丈夫患积劳、五痔、消渴，下焦冷、上膈多热，良由饮食嗜欲不节之故。况丈夫四十已来，下焦先衰，女人四十已来，上焦先衰。抑闻劳疾本生于两端，不干执重提轻，兀兀终日即害。惟是闲散之人，多有此疾。况闲散之人，不多运动气力，饱食之后，不多行步，坐卧



任性，经脉不通，血脉凝滞之使然也。是以贵人貌乐而心劳，贱人心闲而貌苦。贵人加以嗜欲无时，昧于禁忌，饱食珍馐，便寝卧之，因此致耳。若引而伸之，触类而长，夫人常须用力，但不令劳倦，贵荣卫通流，血气周遍，犹若户枢，终不朽腐。此将摄之要诀，万金之所不言。夫人初得劳气之时，其候甚多而日用不知，略而条之，细宜详审。其候者，两眼昏暗，手足心热，背膊闷困，项颈酸疼，四肢无力，两颊及唇时有红赤，大小便赤涩，脚手软弱，久立不得，吃饭食不作肌肤，常思异食，吃即不多，两肋间痠痹气胀，腹中常冷，食不消化，膈上虚热，时时咳嗽，唾涕稠粘，多卧多起，状似佯病人，或时壮热，昼可夜极，骨节烦燥，尤多健忘，唇口焦干，已上并是患劳之证候也。觉有此候，即须寻方服药，节俭嗜欲，调息饮食，即冀渐退。若非自觉，不遇良医辩其证候，别为治疗，日月深久，胸前骨出，臂上肉销，咳嗽不出声，抬肩喘息，痢如豉汁，或似烂肠，此乃五脏坏矣。神慧之师，所不能救欤。若觉有此候，不宜吃陈臭、难消、粘滑之物，犬肉、鸡、猪、野狐、羊、驼、牛、马炙肉，生冷等物，兼节房中之事。昔许由以一瓢之动，犹以为烦，况昼暮晨兴，驰逐名利，加以情欲相牵，运用心机，自然神散形劳，焉得不撓疾瘵？觉有此状，宜吃煮饭，烧盐姜、豉汁为粥，枸杞、甘菊、牛蒡、韭薤、地黄、马齿、鲫鱼、白鱼、鹿肉干脯、白煮精羊肉，并宜食之，其餘禁断，平愈后任餐。

## 患风消息第八

人患久风，固难将息。凡风疾之人，髓竭肉疏，则风入骨间，故肢节不遂，骨虚血薄之故也。稽其由皆有所因，或是夏月当风乘凉便至睡，或酒后操扇取风，好吃毒鱼、猪肉之使也。况江淮地偏，又多下湿，夏月炎热，风气郁蒸，多患此疾。女人不多行步，饱食之后，坐卧任性，尤多壅塞。初得之时，状犹不定，或睡中口内涎出，手足战掉，或大肠偏涩，或脚膝疼重，或肢节不仁，或常眼涩，行坐睡著，或筋脉挛掣，或多舄嚏，嚏不可休，皮肤干痒，面色浮青，眼颊多眵，或咯痰唾吐至多，头旋目眩，已上并是中风之候，且宜服此小饮子，然后大汤药。却须缓治，不宜急速。缓则易差，急即难痊。上品之药，一百二十馀味，性皆和厚，渐痊疾瘵。今之庸医，药性不辨，脉候兼荒，不以智虑推之，但求仓卒之效，倘获即目之验，病家乃为良医。且治病之法，要须精脉候兼会五行，用药审其冷热，加以智慧慈悯为先，不以贫富等差为意，但务救济一心。如此医人，阴有神护，用药理病，无不痊除。夫病患之中，有卒暴者，须求手下之验，止如喉闭、脚气冲心、阴阳毒、伤寒、急劳、发背、小儿急疳、乳痈、卒暴心腹痛，即要求即目之验，诸患并须渐渐除之。夫患风疾之人，左右扶持之者，必须细意调理饮食、汤药等。食欲得频，不欲得饱，饱即壅闷，又不得饥，饥即虚，虚即风增极。似饥即食，欲饱即休。若患经年，服药不得暂停，偏宜药酒汤散，不日全可。若信庸医，药物乖理，避忌兼多，转受虚邪，即当益甚。在虚实之间，细宜调息，可不勉之。风疾之人欲宜瘦，兼不多食，其疾即退；若事餐啜，喜见肥充，疾即益甚，宜细详之。病人不宜嗔怒饥饱，冲冒寒热，劳役心力，至乐苦忧，惊喜并集，并不宜之。患风人尤多虚，虚又须补，补即壅，壅即令人头旋心闷，兼气冲心，常令通滑。泻多又虚，虚亦令人头旋目眩。将息之间，尤宜详审。凡服补药，若自通滑，即不要更服泄利之药。风疾之人，宜吃羊肉，去脂血，缘虚事须要吃，则如法煮之。羊食百草，草木且无毒，但除脂血，以药煮之，则不发病矣。煮羊脚法：羊一脚，以刀子刮开，水浸洗去血，兼割去脂，加防风一两，石膏五两，桑

根白皮二两，切，和煮之，不损肉味，尤颇益人。又夏中单用桑叶五十片，不要诸药。桑叶是时收采晒干，以备冬月使用。干者加至八十叶。如煮散，肉亦随多少，酌量煮之。患风人不宜吃荞麦、苋菜、热饅饅、馄饨、油麻饼、和脂燂炙肉，热吃白汤、饅饅，生冷油肥、鸡猪犬肉、鲤鱼生鲙、生葱蒜、空腹茶，不可食之。其余消息酌量之，此不可一一具述矣。

## 户内消息第九

人生之大患，嗜欲饮食，万病变通，侵克年龄，皆由此蚕蚀，是以道家所禁，去其大甚，不然杜绝。所谓师也过，商也不及，言俱不得其中。过之不及，相去几何！若是先有宿疾，有因食而疗，或有因欲而疗，损益于身而日用不知。是以上士不惑，牢固性命，寡思虑而远声色，节饮食而去奢侈；中智之人，尚未能去其大甚；下智之人，恣其情性，不知禁忌，贪色好财，败其元和之正气，遂使大约侵克，必其然欤。加以形貌衰羸，伛偻挛臂，沉痾在身而不能差，既乖摄养，又无良医，一旦至是，虽即甘膳美色置之于前，岂能暂之顾？何似撙节去就，涓涓不倦，畅志悦目而已，可不懿哉！天地氤氲，万物化淳；男女媾精，万物化生。此人生调息性命之根本，摄生之所由。凡人谓之不稽，实曰野哉！夫一戏，二十已前时复，三十已前日复，四十已后月复，五十已后三月复，六十已后七月复。《道经》云六十闭户者，言人疏于学性，已损于未萌，以此戒之，犹多病患。噫！夫世人不能畜养元和之气，保惜形容，妄服丹砂，资助情欲奢侈，则神魂不附于身，茫茫失涂，精魄俱丧，兀然质朴，旨趣都忘。或有功未就，或有始未成，生涯落然，身婴痼疾，夜起不得枕席，是以劳历妻孥，绵缀岁序，良由不知道性，贪徇庸情而已哉。观夫世人，母存者不啻其十八九，父存者不啻其十一二，以此准之，则人多嗜欲所惑，蹶其性命，诚可悲之矣。

## 禁忌消息第十

凡隐戏之时，忌天地晦暝，日月薄蚀，疾风甚雨，雷电震怒，四时八节，弦望晦朔，日月失度，祥云兴现，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，已上并是阴阳七曜失度之时，或天神当辰上直之日。阴气盛而逼阳则阳不足，阳气盛而逼阴则阴不足，阴盛阳弱，或阳盛阴衰，故生病之由耳。又忌酒醉之后，饮罢未醒，饱食之后，乍饥正实，出行行来，筋力疲乏，喜怒未定，女人月潮，冲冒寒热，疾患未平，适大小便来，新沐浴后，既讫大小便，早朝及戌时，犯毕便行蓦走，无情而强为，已上皆神气昏乱，心力不足，或四体虚羸，即肾脏怯弱，六情不均，万病从兹而作矣。已上特宜慎之。又忌名山大川、神树庙宇、宫观古坛、社树之处，星辰日月之处，灯烛六畜之前，不可会合，犯之损寿，子息蠢愚，深宜戒慎。又每年五月十六日，是天地交会之辰，特忌会合，主减算寿，损阳道，终身不复，曾见犯者有验。大约五月是人蜕精神之月，老者夺之，少者加之，宜晏居静虑，节嗜欲，制私心，志冀安用。况夏月心旺肾衰，肾化为水，待秋乃凝，冬始坚。夏中最须保惜，尤为要妙。凡所遇年高于身者，不可犯生月，大者犹不许，况其年高乎？阴倍于阳，大损男子，阳倍于阴，亦损女人，是以伯乐相马之义耳。又忌薄唇大鼻，疏齿黄发，皮燥痼疾，情性不和，莎苗强硬，声雄肉涩，肢体不膏，性专妒忌，生痣既多，已上并不可犯之。若诸药术，著在前他经颐摄之方，此其大略。

**【按】**此书原题“茅山处士刘词集”，《宋史·艺文志》著录。刘词为宋人，生平不详。据其《自序》云：“昔年五味酒食过度，痼疾缠身，思其所因，有自来矣。遂即栖心附道，肆志林泉，景虑都忘，渐至痊愈。”将其经验加以总结条理，撰成本书，自谓“此皆历试有验，非乃谬言”。本书讲究实用，重视饮食在养生中的地位与作用，为其特色。由于在实践基础上写成，因此与其他纂辑资料者不同，有许多为他书所不载之内容，颇具研究价值。

# 养老奉亲书

宋·陈直 撰

## 饮食调治第一

主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。食者，生民之天，活人之本也。故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力强。故脾胃者，五脏之宗也，四脏之气，皆禀于脾，故四时皆以胃气为本。《生气通天论》云：气味辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴。是以一身之中，阴阳运用，五行相生，莫不由于饮食也。若少年之人，真元气壮，或失于饥饱，食于生冷，以根本强盛，未易为患。其高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血，若生冷无节，饥饱失宜，调停无度，动成疾患。凡人疾病，未有不因八邪而感。所谓八邪者，风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸也。为人子者，得不慎之！若有疾患，且先详食医之法，审其疾状，以食疗之，食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也。凡百饮食，必在人子躬亲调治，无纵婢使慢其所食。老人之食，大抵宜其温热熟软，忌其粘硬生冷。每日晨朝，宜以醇酒先进平补下元药一服，女人则平补血海药一服，无燥热者良。寻以猪羊肾粟米粥一杯压之，五味葱薤鹑薹等粥皆可。至辰时，服人参平胃散一服，然后次第以顺四时软熟饮食进之，食后引行一二百步，令运动消散。临卧时，进化痰利膈人参半夏丸一服。尊年之人，不可顿饱，但频频与食，使脾胃易化，谷气长存。若顿令饱食，则多伤满，缘衰老人肠胃虚薄，不能消纳，故成疾患，为人子者，深宜体悉。此养老人之大要也。日止可进前药三服，不可多饵。如无疾患，亦不须服药，但只调停饮食，自然无恙矣。

## 形证脉候第二

《上古天真论》曰：女子之数七，丈夫之数八。女子七七四十九，任脉虚，冲脉衰，天癸竭，地道不通；丈夫八八六十四，五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽，脉弱形枯。女子过六十之期，丈夫逾七十之年，越天常数，上寿之人。若衣食丰备，子孙勤养，承顺慈亲，参行孝礼，能调其饮食，适其寒温，上合神灵，下契人理，此顺天之道也。高年之人，形羸气弱，理自当然，其有丈夫、女子，年逾七十，面色红润，形气康强，饮食不退，尚多秘热者，此理何哉？且年老之人，痿痺为常，今反此者，非真阳血海气壮也，但诊左右手脉，须大紧数，此老人延永之兆也。老人真气已衰，此得虚阳气盛，充于肌体，则两手脉大，饮食倍进，双脸常红，精神强健，此皆虚阳气所助也。须时有烦渴隔热，大府秘结，但随时以常平汤药，微微消解，三五日间，自然平复。常得虚阳气存，自然饮食得进，此天假其寿也。切不得为有小热，频用转泻之药通利、苦冷之药疏解。若虚阳气退，复归真体，则形气羸，脏腑衰弱，多生冷疾，无由补复。若是从来无虚阳之气，一向惫乏之人，全在斟量汤剂，常加温补，调

停饘粥，以为养治，此养老之先也。

### 医药扶持第三

常见世人治高年之人疾患，将同少年，乱投汤药，妄行针灸，以攻其疾，务欲速愈。殊不知上寿之人，血气已衰，精神减耗，危若风烛，百疾易攻，至于视听不至聪明，手足举动不随，其身体劳倦，头目昏眩，风气不顺，宿疾时发，或秘或泄，或冷或热，此皆老人之常态也。不顺治之，紧用针药，务求痊瘥，往往因此别致危殆。且攻病之药，或吐或汗，或解或利，缘衰老之人，不同年少真气壮盛，虽汗吐转利，未至危困，其老弱之人，若汗之则阳气泄，吐之则胃气逆，泻之则元气脱，立致不虞，此养老之大忌也。大体老人药饵，止是扶持之法，只可用温平顺气，进食补虚，中和之药治之，不可用市肆贱买，它人惠送，不知方味及狼虎之药，与之服饵，切宜审详。若身有宿疾，或时发动，则随其疾状，用中和汤药调顺，三朝五日，自然无事。然后调停饮食，依食医之法，随食性变饘治之，此最为良也。

### 性气好嗜第四

眉寿之人，形气虽衰，心亦自壮，但不能随时人事遂其所欲，虽居温给，亦常不足，故多咨煎背执，等闲喜怒，性气不定，止如小儿，全在承奉颜色，随其所欲，严戒婢使子孙，不令违背。若性怒一作，血气虚弱，中气不顺，因而饮食，便成疾患，深宜体悉。常令人随侍左右，不可令孤坐独寝，缘老人孤僻，易于伤感，才觉孤寂，便生郁闷。养老之法，凡人平生为性，各有好嗜之事，见即喜之，有好书画者，有好琴棋者，有好赌扑者，有好珍奇者，有好药饵者，有好禽鸟者，有好古物者，有好佛事者，有好丹灶者。人之僻好，不能备举，但以其平生偏嗜之物，时为寻求，择其精绝者，布于左右，使其喜爱，玩悦不已。老人衰倦，无所用心，若只令守家孤坐，自成滞闷，今见所好之物，自然用心于物上，日自看承戏玩，自以为乐，虽有劳倦咨煎性气，自然减可。

### 宴处起居第五

凡人衰晚之年，心力倦怠，精神耗短，百事懒于施为，盖气血筋力之使然也。全藉子孙孝养，竭力将护，以免非横之虞。凡行住坐卧，宴处起居，皆须巧立制度，以助娱乐。栖息之室，必常洁雅，夏则虚敞，冬则温密，其寝寐床榻，不须高广，比常之制，三分减一，低则易于升降，狭则不容漫风，褥褥厚藉，务在软平，三面设屏，以防风冷。其枕宜用夹熟色帛为之，实以菊花，制在低长，低则寝无罅风，长则转不落枕。其所坐椅，宜作矮禅床样，坐可垂足履地，易于兴居，左右置栏，面前设几，缘老人多困，坐则成眠，有所栏围，免闪侧之伤。其衣服制度，不须宽长，长则多有蹴绊，宽则衣服不著身，缘老人骨肉疏冷，风寒易中，若窄衣贴身，暖气著体，自然气血流利，四肢和畅。虽遇盛夏，亦不可令袒露，其颈后连项，常用紫软夹帛，自颈后巾幘中垂下著肉，入衣领中至背甲间，以护腠理。尊年人肌肉瘦怯，腠理开疏，若风伤腠中，便成大患，深宜慎之。

## 贫富祸福第六

经曰：自天子至于庶人，孝无终始，而患不及者，未之有也。人子以纯孝之心，竭力事亲，无终始不及之理，惟供养之有厚薄，由贫富之有分限。人居富贵，有奉于己而薄于亲者，人所不录，天所不容，虽处富贵而即贫贱也；人虽居贫贱，能约于己而丰于亲者，人所推仰，天所助与，虽处贫贱而即富贵也。作善降之百祥，作不善降之百殃。善莫大于孝，孝感于天，故天与之福，所以虽贫贱而即富贵也；罪莫大于不孝，不孝感于天，故天与之祸，所以虽富贵而即贫贱也。善恶之报，其犹影响，为人子者，可不信乎？奉亲之道，亦不在日用三牲，但能承顺父母颜色，尽其孝心，随其所有，此顺天之理也。其温厚之家，不可慢于老者，尽依养老之方，励力行之；其贫下阙乏之家，养老之法，虽有奉行之心，而无奉行之力者，但随家丰俭，竭力于亲，约礼设具，使老者知其罄力事奉而止，将见孝心感格，阴灵默祐，如姜诗之跃鲤、孟宗之泣笋，无非孝感所致，此行孝之明验也。虑孝子顺孙，有窘乏不能依此法者，意有不足，故立此贫富祸福之说以齐之。

## 戒忌保护第七

人，万物中一物也，不能逃天地之数。若天癸数穷，则精血耗竭，神气浮弱，返同小儿，全假将护以助衰晚。若遇水火兵寇，非横惊怖之事，必先扶持老人于安稳处避之，不可喧忙惊动。尊年之人，一遭大惊，便致冒昧，因生余疾。凡丧葬凶祸，不可令吊；疾病危困，不可令惊；悲哀忧愁，不可令人预报；秽恶臭败，不可令食；粘硬毒物，不可令餐；弊漏卑湿，不可令居；卒风暴寒，不可令冒；烦暑燠热，不可令中；动作行步，不可令劳；暮夜之食，不可令饱；阴雾晦暝，不可令饥；假借鞍马，不可令乘；偏僻药饵，不可令服；废宅歇宇，不可令入；坟园冢墓，不可令游；危险之地，不可令行；涧渊之水，不可令渡；暗昧之室，不可令孤；凶祸远报，不可令知；轻薄婢使，不可令亲；家缘冗事，不可令管。若此事类颇多，不克备举，但人子悉意深虑，过为之防，稍不便于老人者，皆宜忌之，以保长年。常宜游息精蓝，崇尚佛事，使神识趣向，一归善道，此养老之奇术也。

## 四时养老总序第八

《四气调神论》曰：阴阳四时者，万物终始，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。春温以生之，夏热以长之，秋凉以收之，冬寒以藏之。若气反于时，则皆为疾病，此天之常道也。顺之则生，逆之则病。经曰：观天之道，执天之行，尽矣。人能执天道生杀之理，法四时运用而行，自然疾病不生，长年可保。其黄发之人，五脏气虚，精神耗竭，若稍失节宣，即动成危瘵。盖老人勤惰不能自调，在人资养以延遐算，为人子者，深宜察其寒温，审其饘药，依四时摄养之方，顺五行休王之气，恭恪奉亲，慎无懈怠。今集老人四时通用备疾药法，具陈于左（此方多用寒药，盖北人所宜。凡用药者，宜参处之）。

### 【四时通用男女老人方】

治老人风热上攻，头旋运闷，喜卧怔忡，起即欲倒，背急身强，旋覆花散（女人通用）：

旋覆花半两，前胡一两，麦门冬一两（去心），蔓荆子半两，白术三分，枳壳三分（去瓢，麸炒），甘菊花三分，半夏半两（姜汁煮），防风半两，大黄半两（虚人者用石膏），独活半两，甘草半两。右为末，每服三钱，水一中盏，入姜半分，同煎至六分，去滓温服，不计时候。

老人补壮筋骨，治风走注疼痛，并风气上攻下注，羌活丸：羌活、牛膝（酒浴过焙干）、川楝子、白附子、舶上茴香、黄芪（去皮剉）、青盐、巴戟（去心）、黑附子（炮制去皮脐）、沙苑白蒺藜。右件等分，一处捣罗为末，酒煮面糊为丸，如梧桐子大，每服十丸，空心临卧盐汤下，看老少加减服。

老人和脾胃气，进饮食，止痰逆，疗腹痛，顺气调中，木香人参散（男子、女人通用方）：木香半两，人参（去芦头）半两，茯苓（去黑皮）一分，白术半两（微炒），肉豆蔻（去皮）一分，枇杷叶（去毛）一分，厚朴（去粗皮，用姜汁制）半两，丁香半两，藿香叶一分，甘草半两（炙），干姜半两（炮），陈皮半两（汤浸去瓢）。右件一十二味，修事了，秤分两，捣罗为末，每服二钱，入生姜钱一片，枣二枚，同煎至六分，去滓温服。此药老人常服合吃。

老人和脾胃气，治胸膈痞闷，心腹刺痛，不思饮食，枳壳木香散（男子、女人通用此方）：木香一两，神曲（杵末炒）四两，京三棱四两（炮），青橘皮（去瓢）三两，甘草三两（炮），益智（去皮）三两，白芷一两，桂心三两，莪术三两（炮），白术（微炒）二两，枳壳（麸炒，炮）二两。右件药，捣罗为末，每服二钱，水一盏，入生姜、盐各少许，同煎至七分，并滓热服。

解老人四时伤寒，四顺散（男子、女人通用此方）：麻黄（去节）、杏仁（去皮）、甘草（炙）、荆芥穗，已上各等分。右同杵为末，每服一钱，入盐汤点热服。

治老人心脾积热，或流注脚膝疼痛，黄芪散（男子、女人通用）：黄芪、赤芍药、牡丹皮、香白芷、沙参、甘草（炙）、肉桂（去皮）、柴胡（去苗）、当归（洗后炙）。右件等分，捣罗为末，每服二钱，水一盏，姜三片，煎至五分，日进二服。春冬每煎时入蜜蒸瓜蒌煎半匙，忌粘食炙煖等物。

橘皮煮散：益元气，和脾胃，治伤寒。此名不换金散，但心腹诸疾并用疗之（男子、女人通用）。橘皮（去瓢）秤一两用，人参、茯苓、白术各一两，木香一分，干姜（炮）、官桂各半两（去皮秤），槟榔一两（鸡心者用），草豆蔻二个（去皮），半夏一分（麸炒），厚朴半两（入姜一分同杵碎炒干），枳壳半两（去瓢麸炒），诃梨勒五个（煨熟去核），甘草半两（炮）。右件捣罗为末，每服一大钱，水一盏，姜、枣同煎至七分，热吃，不问食前食后并宜服，忌如常。

治老人脏腑冷热不调，里急后重，阑门不和，香白芷散（男子、女人通用）：当归三钱（洗），香白芷三钱（洗），茯苓三钱（去皮），枳壳三钱（麸炒），木香一钱。右件为末，每服一钱，水半盏，生姜少许，同煎至四分，温服。

治老人大小便不通，匀气散（通用）：生姜半两，葱一茎（和根叶泥用），盐一捻，豉三十粒。右件四味，捣烂安脐中，良久便通。

治老人小便不通，地龙膏：白项地龙、茴香（用时看多少）。右件杵汁，倾于脐内，自然便通。

治老人脚膝疼痛，不能履地，七圣散：杜仲、续断、萆解、防风、独活、牛膝（酒浸一宿）、甘草，已上各一两。右件为末，每服二钱，酒调下。

治老人脾胃一切病，温白丸，兼治脾不承受，吐逆泻痢，及宿食不消方（通用）：半夏二两（汤洗，姜汁浸），白术一两（炮），丁香一分。右件为末，用生姜自然汁和飞面为糊，搜和前药末为丸，如梧桐子大，浓煎生姜汤下十丸，空心服，如腹疼并呕逆，食后服。

藁本散：治妇人血气，丈夫筋骨风，四肢软弱，及卒中急风，并寸白虫，但常服，并皆攻治，或要出汗解伤寒，汤使如后（此方是孟相公进过）。藁本、牛膝（酒浸一宿，焙干）、当归、麻黄（去节），已上各一两，羌活、独活、防风、肉桂（去粗皮秤）、芍药、菊花、续断、五加皮、芎藭、甘草、赤箭、枳壳（麸炒去瓤），已上各半两，黑附子大者一个（炮制去皮脐），细辛一分（去叶秤）。右件药一十八味，并须州土好者，使水洗过，细剉焙干，捣罗为末，空心温酒下二钱，如不饮酒，薄荷汤下。发汗解伤寒热，葱白酒下二钱，并服三五服为妙。

治老人风冷，展筋骨，续断散方：续断一两，牛膝二两，川芎一两，木瓜二两。右为细末，空心时温酒调下一大钱。

坠痰化涎和脾胃，人参半夏丸：半夏一两（生姜四两取汁，先以汤洗半夏七遍，浸三日后至日内煎干，切作饼子焙干），白矾一两，人参一两，茯苓一两（去皮）。右为末，以蒸饼水浸过，却用纸裹煨熟为丸，如绿豆大，每日空心夜卧，用淡生姜汤下十五丸。开胃口，姜枣汤下；风涎，用皂角一条，姜三片、萝卜三片同煎汤下。

治老人暖食药，丁香丸，消食，治一切气闷，止醋心腹胀，利胸膈，逐积滞方（男子、妇人通用）：大乌梅一个（须是有裙襴者），巴豆一个（新肥者，和皮用），香墨末抄半钱，拣丁香五个（须是新者用），胡椒五粒（须是黑者），干漆末抄半钱（先炒为末），桂花末抄半钱（香墨、干漆、桂花三味研入）。右为末，用马尾罗子罗过，用醋面糊为剂，白中杵令匀，如绿豆大，温酒下五丸至七丸，茶下亦得，或入蜡茶末抄三钱，更妙。

香草散：治妇人气羸，肠寒便白，食伤积滞，冷结肠不成，温脾肺，活荣生肌，进食，益冲任二经。茴茹、桔梗、白芷、当归、地榆、芍药、槟榔、白豆蔻各半两，麝香秤一钱。右为末，每服二钱，水一盞，姜、枣同煎至数沸，通口食前，日进三服。

香枳汤：治老人大肠秘涩，调风顺气（男子、妇人通用）。枳壳（去瓤麸炒）、防风各一两，甘草半两（炙）。右为末，每服二钱，百沸汤点服，空心、食前各一服。

治妇人男子久积虚败，壮元补血，建胃暖脾，止痰逆，消饮食，北亭丸：北亭二两（去除砂石），阿魏半两（同硃砂研令细，醋化去砂石），川当归（净洗，去苗梢用）、厚朴（去皮，姜汁炙令黄色）、陈橘皮（去瓤用红）、官桂（去皮秤）、干姜（炮）、甘草（炙）、川芎、胡椒（拣好者）、缩砂（去皮用）、大附子（炮去皮脐），以上各秤四两，茯苓二两，青盐二两（与硃砂、阿魏同醋研去砂土），白术二两（米泔水浸一宿，切作片子，焙干），五味子一两半（去砂土用之）。右件依法修事为末，将硃砂、阿魏、醋入面，看多少，同煎稀糊下药，更炼好蜜同搜和拌匀，再入白中杵千百下，丸如酸枣大，每服一丸，空心盐汤、茶、酒任下，嚼破。女人一切病患，并宜服此。

治老人一切风，乌犀丸：天麻二两，地榆一两，玄参一两，川乌头一两（炮制去皮），龙脑薄荷四两，藿香叶一两，皂角一挺（不蛀者，烧红入水中浸之），龙脑少许，麝香少许。右为末，炼蜜为膏，如皂子大，每服一丸，嚼吃。小儿半丸已下，薄荷、茶、酒调下。

镇心丸：养老人心气，令不健忘，聪耳明目方。辰砂、桂、远志（去心）、人参各一两，茯苓二两，麦门冬（去心）、石菖蒲、干地黄各一两半。以上除辰砂，并为末合匀。右炼蜜为



丸，如桐子大，空心薄荷酒吞下十丸至十五丸。留少朱砂为衣，益心气养神，宜常服。

治老人脾肺客热，上焦滞痰，凉心润肺，消壅，枇杷叶散（王昉进。男子、女人通用）：枇杷叶（炙去毛）、人参、茯苓、白术、羌活、黄芪各一两，甘草（炙）、半夏（汤洗去滑，切破焙干）各半两。右为末，每服二钱，水一盏，入生姜、薄荷，煎至七分，食后临卧温服。

羌活散：治老人耳聋眼暗，头项腰背疼痛，浑身疮癣，此乃肾脏风所攻也。羌活、枳壳（麸炒去瓢）、半夏（汤浸七遍）、甘草（炙）、大腹子、防风、桑白皮各等分。右为粗末，每服二钱，水一盏，生姜煎至七分，温服，早晨、日午时、临卧各一服。

搜风顺气，治老人百疾，七圣丸（男子、女人通用）：槟榔、木香、川芎、羌活、桂心、郁李仁（去皮尖，炒令黄色）、大黄（一分炒）各一两。右为末，炼蜜为丸，桐子大，不计时候，温酒下七丸，要利动，即加七丸，淡姜汤下亦得。

### 春时摄养第九

春属木，主发生，宜戒杀，茂于恩惠，以顺生气。春肝气王，肝属木，其味酸，木能胜土，土属脾主甘，当春之时，其饮食之味，宜减酸益甘，以养脾气。肝气盛者，调嘘气以利之。顺之则安，逆之则少阳不生，肝气内变。春时阳气初升，万物萌发，正二月间，乍寒乍热，高年之人，多有宿疾，春气所攻，则精神昏倦，宿患发动，又复经冬已来，拥炉熏衾，啖炙饮热，至春成积，多所发泄，致体热头昏，膈壅涎嗽，四肢劳倦，腰脚不任，皆冬所发之疾也。□□□□□□□□□□，常宜体候，若稍□利，恐□□□伤脏腑，别主和气凉膈化痰之药消解，或只选食治方中性稍凉利饮食，调停与进，自然通畅。若别无疾状，不须服药。常择和暖日，引侍尊亲于园亭楼阁虚敞之处，使放意登眺，用摅滞怀，以畅生气。时寻花木游赏，以快其意，不令孤坐独眠，自生郁闷。春时若亲朋请召，老人意欲从欢，任自邀游。常令嫡亲侍从，惟酒不可过饮。春时人家多造冷饌、米食等，不令下与。如水团兼粽、粘冷肥僻之物，多伤脾胃，难得消化，大不益老人，切宜看承。春时遇天气燠暖，不可顿减绵衣，缘老人气弱骨疏，怯风冷，易伤肌体，但多穿夹衣，遇暖之时，一重渐减一重，即不致暴伤也。今具春时汤药如后。

#### 【春时用诸药方】

治老人春时多昏倦，细辛散，明目和脾胃，除风气，去痰涎（男子、女人通用）。细辛一两（去土），川芎二两，甘草半两（炙）。右为末，每服一大钱，以水一盏，煎至六分，热呷，可常服。

治老人春时热毒风攻颈项，头痛面肿，及风毒眼涩，菊花散：菊花、前胡、旋覆花、芍药、玄参、苦参、防风各等分。右为末，食后、临卧用温酒调下三钱，不饮酒，用米饮调下亦得。

治老人春时头目不利，昏昏如醉，壮热头疼，有似伤寒，惺惺丸（通用）：桔梗、细辛、人参、甘草、茯苓、瓜蒌根、白术各一两。右为末，炼蜜为丸，如弹子大，每服一丸，温水化破。治头痛，药入口，当下便惺惺。

治老人春时多偏正头疼，神效方（通用）：旋覆花一两（焙），白僵蚕一两（炒），石膏一分（细研）。右件为末，以葱煨熟，和根同杵为丸，桐子大，急痛用葱茶下二丸，慢痛不过二服。

治老人春时胸膈不利，或时满闷，坠痰饮子：半夏不计多少（用汤洗十遍为末），生姜一大块，枣七枚。右三味，以水二盏，药末二钱，慢火煎至七分，临卧时去生姜频服。

老人春时宜吃延年草，进食顺气，御药院常合进（通用）。青橘皮四两（浸洗去瓢），甘草二两（为细末），盐二两半（炒）。右三味，先洗浸橘皮，去苦水，微焙，入甘草同焙干，后入盐，每早晨嚼三两叶子，通滞气大好。

治老人春时诸般眼疾发动，黄芪散，兼治口鼻生疮。黄芪、川芎、防风、甘草、白蒺藜（略炒，杵去尖，出火毒），以上各一两，甘菊花三分（不得用新菊）。右净洗晒干，勿更近火，捣为末，每服二钱，早晨空心、日午、临卧各一服，干咽，或米饮调下。暴赤风毒，泪昏涩痛痒等眼，只三服，三两日永效；内外障眼，久服方退。忌房室、毒物、火上食。凡患眼，切不可头上针烙出血，及服皂角、牵牛等药，取一时之快，并大损眼。

治老人春时胸膈不利，痰壅气噎，及咽喉诸疾，黍粘汤方：黍粘子三两（炒令香熟），甘草半两（炙）。右为末，捣罗细末，每服一钱，食后、临卧如常点之。

### 夏时摄养第十

夏属火，主于长养。夏心气王，心主火，味属苦，火能克金，金属肺，肺主辛，其饮食之味，当夏之时，宜减苦增辛，以养肺气。心气盛者，调呵气以疏之。顺之则安，逆之则太阳不长，心气内洞。盛夏之月，最难治摄，阴气内伏，暑毒外蒸，纵意当风，任性食冷，故人多暴泄之患，惟是老人，尤宜保护。若檐下过道，穿隙破窗，皆不可纳凉，此为贼风，中人暴毒。宜居虚堂净室，水次木阴洁净之处，自有清凉。每日凌晨，进温平顺气汤散一服。饮食温软，不令太饱，畏日长永，但时复进之。渴宜饮粟米温饮、豆蔻熟水。生冷肥腻，尤宜减之，缘老人气弱，当夏之时，纳阴在内，以阴弱之腹，当冷肥之物，则多成滑泄，一伤正气，卒难补复，切宜慎之。若须要食瓜果之类，量虚实少为进之，缘老人思食之物，若有违阻，意便不乐，但随意与之，才食之际，以方便之言解之，往往知味便休，不逆其意，自无所损。若是气弱老人，夏至已后，宜服不燥热平补肾气暖药三二十服，以助元气，若苁蓉丸、八味丸之类。宜往洁雅寺院中，择虚敞处，以其所好之物悦之。若要寝息，但任其意，不可令久眠，但时时令歇，久则神昏。宜召年高相协之人，日陪闲话，论往昔之事，自然喜悦，忘其暑毒。细汤名茶，时为进之，晚凉方归。谨选夏时汤药如后。

#### 【夏时用诸药方】

治老人夏多冷气发动，胸膈气滞噎塞，脾胃不和，不思饭食，豆蔻散：草豆蔻四两（以姜四两炒香黄为度，和姜用），大麦蘖子十两（炒黄），神曲四两（炒黄），杏仁四两（去尖，炒熟），甘草四两（炙），干姜二两（炮制）。右为末，每服一钱，如茶点之，不计时候服。

治老人夏月宜服平补下元，明目，苁蓉丸：苁蓉四两，巴戟二两，菊花二两，枸杞子二两。右为末，炼蜜为丸，桐子大，每服盐汤下二十丸。

治老人夏月暴发腹痛及泄泻，木香丸：轻好全干蝎二十个（每个擘三两段子，于慢火上炒令黄熟），拣好胡椒三百粒（生），木香一分。右件药同捣为末，湿纸裹烧，粟米饭为丸，如绿豆大。如患腹痛，每服十五丸，煎灯心、陈橘皮、生姜汤下；大便不调及泄泻，每服十五丸，煎陈橘皮汤下。

治老人夏月脾胃忽生冷气，心腹胀满疼痛，泄泻不止，诃子散：诃子皮五个，大腹五个

(去皮)，甘草半两（炙），白术半两（微炒），草豆蔻十四个（用面裹烧，令面熟黄，去面并皮用），人参（去芦头）半两。右为末，每服二钱，水一盞，入生姜少许，枣二个，同煎至六分，去滓温服。

治老人夏月因食冷气积滞，或心腹疼痛等，宜常服。京三棱三两（湿纸裹煨，熟透别杵），蓬莪术二两（同上），乌药二两，益智（去皮）二两，甘草三两（炙），陈橘皮二两（如乌药用厚朴亦得）。右为末，每服一钱，入盐点之，不计时候。

治老人夏月宜服三圣丸，祛逐风冷气，进食和胃，去痰滞，腰膝冷痛。威灵仙（净洗去土，拣择焙干秤）五两，干姜二两（炮制），乌头二两（炮制去皮脐秤）。右件为末，煮枣肉为丸，如梧子大，每服十五丸至二十丸，温姜汤下。

治老人夏月宜服平补楮实丸方，驻颜壮筋骨，补益元脏，疗积冷虚乏，一切气疾，暖胃进酒食，久服令人轻健，此□神效方。楮实半斤（轻杵去白及膜，拣择净，微微炒），鹿茸四两（茄子茸为上，其次亦得，净瓦上炙令黄色。如无，则鹿角屑代之亦妙），大附子四两（炮去皮脐，出火毒），怀州牛膝四两（去芦头，酒浸二宿，焙），紫巴戟四两（洗去心），金钗石斛四两（去根拣净，细细切之），川干姜二两（炮制，急于新水内净过），肉桂二两（去粗皮）。右件八味为末，楮实子一味用砂盆别研二日，令烂细后，旋入前药末同研，拌令细匀，入煮枣肉同研，拌得所，方入铁臼，杵二千下，丸如桐子大，每服三十丸，温酒下，忌牛肉、豉汁。

治老人百疾，常服四顺汤：神曲四两（入生姜四两去皮，一处作饼子焙干），甘草一两半（炙黄），草豆蔻一两半（先炮熟，去皮细剉用），大麦蘖子二两（炒香熟）。右件为末，盐点之，一钱。

妇人年老，夏月平补血海，活血祛风，五倍丸：五倍子二两，川芎二两（剉细），菊花二两，荆芥穗二两，旋覆花二两。右为末，蜜为丸，如桐子大，每日空心五更、晚食后盐汤酒下十五丸。吃至半月，日觉见渐安，手足有力，眼目鲜明，进得饮食，大旺血海，请每一日三服。若见大段安乐，一日只吃一服，尤佳。

治老人脾胃弱，不思饮食，吐泻霍乱，理中丸：人参、甘草、干姜、白术各等分。右为末，炼蜜为丸，桐子大，每服十五丸，食前服。

夏月消食和气，橘红散：陈橘皮一斤半（汤浸洗五七度，用净巾拭干后，用生姜五两，取自然汁，拌橘皮令匀，淹一宿，焙干，秤一斤），肉豆蔻半两，甘草五两。右先将甘草寸截，用白盐五两，一处同炒，候盐红色、甘草赤色为度，一处为末，如茶点之。

夏月平胃，补老人元脏虚弱，腑气不顺，壮筋骨，益颜容，固精髓，八仙丸：泽泻三两，茯苓二两（去粗皮），牡丹三两，官桂二两，附子三两（炮去皮脐），生干地黄八两（洗，干杵），山茱萸四两，干薯药四两（微炒炙）。右事持了焙干，惟桂不焙，为末，炼蜜为丸，如桐子大，每日空心温酒或盐汤下三十丸。

## 秋时摄养第十一

秋属金，主于肃杀。秋肺气旺，肺属金，味属辛，金能克木，木属肝，肝主酸，当秋之时，其饮食之味，宜减辛增酸，以养肝气。肺气盛者，调咽气以泄之。顺之则安，逆之则太阴不收，肺气焦满。秋时凄风惨雨，草木黄落，高年之人，身虽老弱，心亦如壮，秋时思念往

昔亲朋，动多伤感，季秋之后，水冷草枯，多发宿患。此时人子最宜承奉，晨昏体悉，举止看详，若颜色不乐，便须多方诱说，使役其心神，则忘其秋思。其新登五谷，不宜与食，动人宿疾。若素知宿患，秋终多发，或痰涎喘嗽，或风眩痹痹，或秘泄劳倦，或寒热进退，计其所发之疾，预于未发已前，择其中和应病之药，预与服食，止其欲发。今布秋时汤药如后。

### 【秋时用诸药方】

治老人一切泻痢，七宝丹，此药如久患泻痢，诸药疗不差者，服此药无不差。若老人反脾泄滑，大宜服此药。附子（炮）、当归、陈橘皮、干姜，以上各一两，吴茱萸、厚朴（以姜汁炙）、南椒，以上三味各半两，舶上硫黄一两。右件七味细剉，以慢火焙过，捣罗为末，与硫黄末同拌匀一处，煎米醋和作两剂，却以白面半斤，和令得所，亦令分作两剂。用裹药，如烧饼法，用文武火煨，令面熟为度，去却面，于白中捣三百下，丸如桐子大。如患诸般泻痢，以米汤下二十丸，空心日午服；如患气痛及宿食不消，以姜盐汤下二十丸，空心日午服；如患气痛及宿冷，并无忌。此方如神如圣，其效无及。

治老人乘秋，脏腑虚冷，滑泄不定，摄脾丸：木香、诃子（炮去核）、厚朴（生姜汁炙）、五倍子、白术各等分。右为末，用烧粟米饭为丸，桐子大，每服十丸，米饮送下。

治老人秋肺壅滞，涎嗽间作，胃脘痰滞，塞闷不快，威灵仙丸：干薄荷取末一两，皂角一斤（不蛀肥者，以河水浸洗，去黑皮，于银石器内，用河水软揉去滓，绢滤去粗，熬成膏），威灵仙（洗择去土，焙干为末）四两。右入前膏搜丸，如桐子大，每服三十丸，临卧生姜汤吞下。

治老人脾脏泄泻，中心气不和，精神倦怠，不思饮食，神授高青丸：高良姜、青木香各一两。右二味为末，煮枣肉为丸，桐子大，干姜汤下十五丸至二十丸。

治老人秋后多发嗽，远年一切嗽疾，并劳嗽痰壅，保救丹：蛤蚧一个（如是丈夫患，取雄者腰前一截用之；女人患，取雌者腰后一截用之），不蛀皂角二挺（涂酥炙，去黑皮并子），干地黄一分（熟蒸如饴），五味子一分，杏仁一分（去皮尖，用童子小便浸一伏时，入蜜炒黄色），半夏一分（浆水煮三七遍），丁香少许。右为末，炼蜜为丸，如桐子大，每日食前一服五丸，姜汤下。

治老人膈滞肺疾痰嗽，生姜汤：杏仁四两（去皮尖），生姜六两（去皮，细横切之），甘草三分，桃仁半两（去皮尖），盐花三两。右以杏仁、桃仁、姜湿纸同裹煨，砂盆内研极细后，入甘草、盐再研，洁器贮之，汤点服。

治诸般腹泻不止，及年高久泻，健脾散：川乌头（炮去皮脐）三分，厚朴（去皮，姜汁制）、甘草（炙）、干姜（炮）各一两。右为末，每服一钱，水三合，生姜二片，煎至二合，热服，并进二服，立止。

## 冬时摄养第十二

冬属水，主于敛藏。冬肾气旺，肾属水，味属咸，水克火，火属心，心主苦，当冬之时，其饮食之味，宜减咸而增苦，以养心气。肾气盛者，调吹气以平之。顺之则安，逆之则少阴不藏，肾之水独沉。三冬之月，最宜居处密室，温暖衾服，调其饮食，适其寒温。大寒之日，山药酒、肉酒时进一杯，以扶衰弱，以御寒气，不可轻出，触冒寒风，缘老人血气虚怯，真阳气少，若感寒邪，便成疾患，多为嗽、吐逆、麻痹、昏眩之疾。炙煨煎炉之物，尤宜少食。

冬月阳气在内，阴气在外，池沼之中，冰坚如石，地裂横壑，寒从下起，人亦如是，故盛冬月，人多患膈气满急之疾，老人多有上热下冷之患。如冬月阳气在内，虚阳上攻，若食炙煨燥热之物，故多有壅噎、痰嗽、眼目之疾。亦不宜澡沐，阳气内蕴之时，若加汤火所逼，须出大汗，高年人阳气发泄，骨肉疏薄，易于伤动，多感外疾。惟早眠晚起，以避霜威。晨朝宜饮少醇酒，然后进粥，临卧宜服微凉膈化痰药一服。今列冬时汤药如后。

### 【冬时用药诸方】

治老人大肠风燥气秘，陈橘丸（霍大使与冯尚药同定此方）：陈橘皮（去瓢）一两，槟榔（细剉）半两，木香一分，羌活（去芦头）半两，防风（去芦头）半两，青皮（去瓢）半两，枳壳（麸炒，去瓢）半两，不蛀皂角两挺（去黑皮，酥炙黄），郁李仁一两（去皮尖，炒黄），牵牛（微炒杵细，罗取末）二两。右为末，郁李仁、牵牛同研拌匀，炼蜜为丸，桐子大，每服二十丸，食前用姜汤下，未利，渐加三十丸，以利为度。

老人有热，壅滞不快，大肠时秘结，诸热毒生疮，搜风顺气，牵牛丸：牵牛二两（饭甑蒸过），木通一两，青橘一两（去瓢），桑白皮一两，赤芍药一两，木香半两。右为末，炼蜜为丸，如桐子大，每服十五丸至二十丸，丈夫酒下，妇人血气醋汤下。

解老人热秘方：大附子一个（烧留性）。研为末，每服一钱，热酒调下。

## 食治养老序第十三

昔圣人论置药石，疗诸疾病者，以其五脏本于五行，五行有相生、胜之理也；荣卫本于阴阳，阴阳有逆顺之理也。故万物皆禀阴阳五行而生，有五色焉，有五味焉，有寒热焉，有良毒焉。人取其色味、冷热、良毒之性，归之五行，处以为药，以治诸疾。顺五行之气者，以相生之物为药以养之；逆五行之气者，以相胜之物为药以攻之。或泻母以利子，或益子以补母。此用药之奇法也。经曰：天地，万物之盗；人，万物之盗。人所以盗万物，为资养之法。其水陆之物为饮食者，不啻千品，其五色、五味、冷热、补泻之性，亦皆禀于阴阳五行，与药无殊。大体用药之法，以冷治热，以热治冷，实则泻之，虚则补之，此用药之大要也。人若能知其食性，调而用之，则倍胜于药也。缘老人之性，皆厌于药而喜于食，以食治疾，胜于用药。况是老人之疾，慎于吐利，尤宜用食以治之。凡老人有患，宜先以食治，食治未愈，然后命药，此养老人之大法也。是以善治病者，不如善慎疾；善治药者，不如善治食。今以《食医心镜》、《食疗本草》、《论食要法》、《诸家治饌》洎《太平圣惠方》食治诸法，类成养老食治方，各开门目，用治诸疾，具列于左。为人子者，宜留意焉。

## 食治老人诸疾方第十四

### 【食治养老益气方】

食治老人，补虚益气，牛乳方：牛乳五升，草拨末一两。右件药入银器内，以水三升，和乳合煎，取三升，后入瓷合中，每于食前暖一小盏服之。

食治老人，补虚羸乏气力，法制猪肚方：豮猪肚一枚（洗如食法），人参半两（去芦头），干姜二钱（炮制，剉），椒二钱（去目、不开口者，微炒去汗），葱白七茎（去须，切），糯米二合。右件捣为末，入米合和相得，入猪肚内缝合，勿令泄气，以水五升，于铛内微火煮令

烂熟，空心服，放温服之，次暖酒一中盏饮之。

老人益气，牛乳方：牛乳最宜老人，平补血脉，益心长肌肉，令人身体康强润泽，面目光悦，志不衰。故为人子者，常须供之以常食，或为乳饼，或作断乳等，恒使恣意充足为度，此物胜肉远矣。

食治老人养老，以药水饮牛，取乳服食方：钟乳一斤（上好者，细研），人参三两（去芦头），甘草五两（炙微赤，剉），干地黄三两，黄芪三两（剉），杜仲三两（去皱皮用），肉苁蓉六两，白茯苓五两，麦门冬四两（去心），薯蓣六两，石斛二两（去根，剉）。右药为末，以水三斗，先煮粟米七升为粥，放盆内，用药一两搅令匀，少和冷水，与渴牛饮之令足，不足更饮之，一日饮时患渴，不饮清水，平旦取牛乳服之，生熟任意。牛须三岁以上，七岁以下，纯黄色者为上，餘色为下。其乳常令犊子饮之，若犊子不饮者，其乳动气，不堪服也。慎禁猪、鱼、生冷、陈臭。其乳牛清洁养之，洗刷饮饲，须如法用心看之。

食治老人频遭重病，虚羸不可平复，宜服此枸杞煎方：生枸杞根细剉一斗（以水五斗，煮取一斗五升，澄清），白羊脊骨一具（剉碎）。右件药以微火煎取五升，去滓，取入瓷合中，每服一合，与酒一小盏合暖，每于食前温服。

食治老人，补五劳七伤虚损，法煮羊头方：白羊头蹄一副，胡椒半两，茱萸半两，干姜半两，葱白（切）半升，豉半斤（头蹄须用草火烧令黄色，刮去灰尘）。右件药，先以水煮头蹄半熟，内药更煮令烂，去骨，空腹适性食之。日食一具，满七具即止，禁生冷、醋滑、五辛、陈臭、猪、鸡等七日。

治老人大虚羸困极，宜服煎猪肪方：猪肪（不中水者）半斤。右入葱白一茎于铫内，煎令葱黄即止，候冷暖如身体，空腹频服之令尽，暖盖覆卧，至日晡后，乃白粥调糜，过三日，宜服羊肝羹。

羊肝羹方：羊肝一具（去筋膜细切），羊脊膂肉二条（细切），曲末半两，枸杞根五斤（剉，以水一斗五升，煮取四升，去滓）。右用枸杞汁煮前羊肝等令烂，入豉一小盏，葱白七茎切，以五味调和作羹，空腹食之，后三日慎食如上法。

食治老人，补虚劳，油面傅饪方：生胡麻油一斤，浙梗米泔清一斤。右二味，以微火煎尽泔清乃止，出贮之，取合盐汤二合，将和面作傅饪，煮令熟，入五味食之。

### 【食治眼目方】

食治老人肝脏虚弱，远视无力，补肝猪肝羹方：猪肝一具（细切，去筋膜），葱白一握（去须，切），鸡子二枚。右以豉汁中煮作羹，临熟，打破鸡子投在内食之。

又方：青羊肝一具（细切，水煮熟，漉干）。右以盐、酱、醋和食之，立效。

又方：葱子半斤（炒熟）。右为末，每服一匙，以水二大盏，煎取一盏，去滓，入米煮粥食之。

食治老人青白翳，明目，除邪气，利大肠，去寒热，马齿实伴葱豉粥方：马齿实一升。右为末，每服一匙，煮葱豉粥和搅食之。马齿菜作羹粥吃，并明目极佳。

食治老人肝脏风虚眼暗，乌鸡肝粥方：乌鸡肝一具（细切）。右以豉和米作羹粥食之。

食治老人目暗不明，苍耳子粥方：苍耳子半两，梗米三合。右件捣苍耳子烂，用布绞滤，以水一升取汁，和米煮粥食之。或作散煎服亦佳。

食治老人热发，眼赤涩痛，梔子仁粥方：梔子仁一两。右为末，分为四服，每服用米三合煮粥，临熟时下梔子末一分，搅令匀食之。

食治老人，益精气，强志意，聪利耳目，鸡头实粥方：鸡头实三合。右煮令熟，去壳，研如膏，入粳米一合煮粥，空腹食。

治老人补中明目，利小便，蔓菁粥方：蔓菁子二合，粳米三合。右捣碎，入水二大盏，绞滤取汁，着米煮粥，空心食之。

食治老人，益耳目聪明，补中强志，莲实粥方：莲实半两（去皮，细切），糯米三合。右先以煮莲实令熟，次入糯米作粥，候熟入莲实搅令匀，熟食之。

食治老人膈上风热，头目赤痛，目赤眵眵，竹叶粥方：竹叶五十片（净洗），石膏三两，沙糖一两，浙粳米三合。右以水三大盏，煎石膏等二味，取二盏，去滓澄清，用煮粥熟，入沙糖食之。

### 【食治耳聋耳鸣诸方】

食治老人久患耳聋，养肾脏，强骨气，磁石猪肾羹方：磁石一斤（杵碎，水淘去土，用绵裹），猪肾一对（去脂膜，细切）。右以水五升，煮磁石，取二升，去磁石，投肾调和，以葱、豉、姜、椒作羹，空腹食之。作粥及入酒并得，磁石常留起，依前法用之。

食治老人肾气虚损耳聋，鹿肾粥方：鹿肾一对（去脂膜切），粳米三合。右于豉汁中相和，煮作粥，入五味如法调和，空腹食之。作羹及作酒并得。

食治老人五脏气壅耳聋，乌鸡膏粥方：乌鸡脂一两，粳米三合。右相和煮粥，入五味调和，空腹食之。乌鸡脂和酒饮亦佳。

食治老人耳聋不差，鲤鱼脑髓粥方：鲤鱼脑髓二两，粳米三合。右煮粥，以五味调和，空腹服之。

食治老人肾脏气急耳聋，猪肾粥方：猪肾一两（去膜细切），葱白二茎（去须切），人参一分（去芦头），防风一分（去芦），粳米二合，薤白七茎（去须）。右件药末并米、葱、薤白、著水下锅中煮，候粥临熟，拨开中心下肾，莫搅动，慢火更煮良久，入五味，空腹服之。

### 【食治五劳七伤诸方】

食治老人五劳七伤，下焦虚冷，小便遗精，宜食暖腰壮阳道饼子方：附子一两（炮制去皮脐），神曲面三两，干姜一两（炮制剉），桂心一两，五味子一两，肉苁蓉一两半（酒浸一宿，刮去皱皮，炙干），兔丝子一两（酒浸三日，曝干为末），羊髓二两，大枣二十枚（煮去皮核），酥二两，蜜四两，白面一斤，黄牛乳一斤半，汉椒半两（去目及闭口者，微炒去汗）。右为末，入面，以酥、蜜、髓、乳相和，入枣瓤，熟搜于盆中，盖覆勿令通风，半日久即将出，更搜令熟，擗作糊饼大，面上以箸挑之，即入炉煨中，上下以火燂令熟，每日空腹食五枚。一方入酵和，更佳。

食治老人五劳七伤，益下元，壮气海，服经月馀，肌肉充盛，老成少年，宜服食雌鸡粥方：黄雌鸡一只（去毛脏腹），肉苁蓉一两（酒浸一宿，刮去皱皮切），生薯蓣一两（切），阿魏少许（炼过），粳米二合（淘入）。右以上先将鸡烂煮，擘骨取汁，下米及鸡肉、苁蓉等，都煮粥，入五味，空心食之。

食治五劳七伤，阳气衰弱，腰脚无力，宜食羊肾苁蓉羹方：羊肾一对（去筋膜脂，细切），肉苁蓉一两（酒浸一宿，刮去皱皮，细切）。右件药和作羹，著葱白、盐、五味末等，一如常法，空腹服之。

食治老人五劳七伤，阳气衰弱，强益气力，鹿肾粥方：鹿肾一对（去脂膜，细切），肉苁蓉二两（酒浸一宿，刮去皮切），粳米二合。右件药先以水二盏，煮米作粥欲熟，下鹿肾、苁

蓉、葱。

### 【食治老人虚损羸瘦诸方】

食治老人脏腑虚损羸瘦，阳气乏弱，雀儿粥方：雀儿五只（治如食法，细切），粟米一合，葱白三茎（切）。右先将雀儿炒熟，次入酒一合，煮少时，入水二大盏半，下米煮作粥，欲熟下葱白、五味等，候熟空心服之。

食治老人虚损羸瘦，下焦久冷，眼昏耳聋，骨汁煮饼方：大羊尾骨一条（以水五大盏，煮取汁二大盏，五分），葱白五茎（去须，切），面三两，陈橘皮一两（汤浸去白瓢，焙），羊肉四两（细切），荆芥一握。右件药都用骨汁煮五七沸，去滓，用汁少许，后搜面作索饼，却于汁中与羊肉煮，入五味，空腹服之。

食治老人虚损羸瘦，助阳壮筋骨，羊肉粥方：羊肉二斤，黄芪一两（生剉），人参一两（去芦头），白茯苓一两，枣五枚，粳米三合。右件药先将肉去脂皮，取精脊肉，留四两细切，馀一斤十二两，以水五大盏，并黄芪等煎取汁三盏，去滓，入米煮粥，临熟下切了生肉更煮，入五味调和，空心食之。

食治老人虚损羸瘦，令人肥白光泽，鸡子索饼方：白面四两，鸡子四两，白羊肉四两（炒作臠）。右件以鸡子清搜面作索饼，于豉汁中煮令熟，入五味和臠，空腹食之。

食治老人肾气损，阴痿，固痹风湿，肢节中痛，不可持物，石英水煮粥方：白石英二十两，磁石三十两（捶碎）。右件药以水二斗器中浸，于露地安置，夜即揭盖，令得星月气，每日取水作羹粥及煎茶汤吃，皆用之，用却一升，即添一升。如此经年，诸风并差，气力强盛，颜如童子。

### 【食治老人脾胃气弱方】

食治老人脾胃气弱，不多食，四肢困乏，无力黄瘦，羊肉索饼方：白羊肉四两，白面六两，生姜汁二合。右以姜汁搜面肉，切作臠头，下五味、椒、葱煮熟，空心食之，日一服，如常作益佳。

食治老人脾胃气弱，食饮不下，虚劣羸瘦，及气力衰微，行履不得，鲫鱼熟脍方：鲫鱼肉半斤（细切作脍）。右投豉汁中煮令熟，下胡椒、蒔萝，并姜、橘皮等末，及五味，空腹食，常服尤佳。

食治老人脾胃气弱，饮食不多，羸乏，藿菜羹方：藿菜四两（切之），鲫鱼肉五两。右煮作羹，下五味、椒、姜，并调少面，空心食之。常以三五日服，极补益。

食治老人脾胃气弱，不能饮食，多困无力，酿猪肚方：猪肚一个（肥者，净洗之），人参末半两，橘皮末半两，猪脾二枚（细切），饭半碗，葱白半握。右总内猪肚中相和，入椒、酱、五味，讫，缝口合蒸之，令烂熟，空心渐食之。能作三两剂，兼补劳。

食治老人脾胃气弱，不多进食，行步无力，黄瘦气微，见食即欲吐，鸡子饅飣方：鸡子三枚，白面五两，白羊肉五两（作臠头）。右件以鸡子白搜面，如常法作之，以五味煮熟，空心食之，日一服。常作极补虚。

食治老人脾胃气弱，食不消化，羸瘦，举动无力，多卧，曲末索饼子方：曲末二两（捣为面），白面五两，生姜汁三两，白羊肉二两（作臠头）。右以姜汁搜曲末，和面作之，加羊肉臠头，及下酱、椒、五味煮熟，空心食之，日一服，常服尤佳。

食治老人脾胃气弱，劳损不下食，羊脊粥方：大羊脊骨一具（肥者，捶碎），青粱米四合（净淘）。右以水五升，煎取二升汁，下米煮作粥，空心食之，可下五味常服，其功难及，甚



效。

食治老人脾胃气弱，干呕不能下食，羊血方：羊血一斤（鲜者，面浆作片），葱白一握，白面四两（擗切）。右煮血令熟，渐食之。三五服，极有验，能补益脏腑。

食治老人脾胃气弱虚，呕吐不下食，渐加羸瘦，粟米粥方：粟米四合（净淘），白面四两。右以粟米拌面令匀，煮作粥，空心食之，一日一服，极养肾气和胃。

食治老人饮食不下，或呕逆虚弱，生姜汤方：生姜二两（去皮，细切），浆水一升。右和少盐，煎取七合，空心常作，开胃进食。

食治老人脾胃虚弱，恶心不欲饮食，常呕吐，虎肉炙方：虎肉半斤（切作脔），葱白半握（细切）。右件以椒酱、五味调炙之，空心食，冷为佳，不可热食，损齿。

食治老人脾胃气弱，不多食，痿瘦，黄雌鸡馄饨方：黄雌鸡肉五两，白面七两，葱白二合（切细）。右以切肉作馄饨，下椒、酱、五味，调和煮熟，空心食之，日一服，皆益脏腑，悦泽颜色。

### 【食治老人泻痢诸方】

食治老人脾胃气冷，痢白脓涕，腰脊疼痛，瘦弱无力，鲫鱼熟脰：鲫鱼肉九两（切作脰），豉汁七两，干姜半两，橘皮末半两。右以椒、酱、五味调和豉汁，沸即下脰鱼煮熟，下二味，空心食之，日一服，其效尤益。

食治老人肠胃冷气，痢下不止，赤石脂傅饪方：赤石脂五两（碎筛如面），白面七两。右以赤石脂末和面搜作之，煮熟下葱、酱、五味、臛头，空心食之，三四服皆愈。

食治老人脾胃气冷，肠数痢，黄雌鸡炙方：黄雌鸡一只（如常法）。右以五味、椒、酱刷炙之令熟，空心渐食之，亦甚补益脏腑。

食治老人脾胃虚气，频频下痢，瘦乏无力，猪肝煎：豢猪肝一具（去膜，切作片，洗去血），好醋一升。右以醋煎肝，微火令泣尽干，即空心常服之，亦明目温中，除冷气。

食治老人脾胃虚弱冷痛，泄痢无常，不下食，椒面粥方：蜀椒一两（熬捣为末），白面四两。右和椒拌之令匀，即煮，空心食之，日一服尤佳。

食治老人冷热不调，下痢赤白，腹痛不止，甘草汤方：甘草一两（切熬），生姜一两（刮去皮切），乌豆一合。右以水一升，煎取七合，去滓，空心服之，不过三日，服愈。

食治老人赤白痢，刺痛，不多食，痿瘦，鲫鱼粥方：鲫鱼肉七两，青粱米四两，橘皮末一分。右相和煮作粥，下五味、椒、酱、葱调和，空心食之，二服。亦治劳，和脏腑。

食治老人肠胃虚冷，泄痢水谷不分，薤白粥方：薤白一握（细切），粳米四合，葱白三合（细切）。右相和作羹，下五味、椒、酱、姜，空心食，常作取效。

食治老人脾虚气弱，食不消化，泄痢无定，曲末粥方：神曲二两（炙，捣罗为末），青粱米四合（净淘）。右相和煮粥，空心食之，常三五服立愈。

食治老人赤白痢，日夜无度，烦热不止，车前子饮：车前子五合（绵裹，用水二升，煎取一升半汁），青粱米三合。右取煎汁煮作饮，空心食之，日三服，最除热毒。

食治老人痢不止，日渐黄瘦无力，不多食，黍米粥方：黍米四合（净淘），阿胶一两（炙为末）。右煮粥，临熟下胶末调和，空心食之，一服尤效。

食治老人下痢赤白，及水谷不度腹痛，马齿菜方：马齿菜一斤（净淘洗）。右煮令熟，及热以五味或姜、醋渐食之，其功无比。

### 【食治老人烦渴热诸方】

食治老人烦渴口干，骨节烦热，枸杞饮方：枸杞根白皮一升，小麦一升（净淘），粳米三合（研）。右以水一斗，煮二味，取七升汁，下米作饮，渴即渐服之。

食治老人烦渴不止，饮水不定转渴，舌卷干焦，大麦汤方：大麦二升，赤汤二合。右以水七升，煎取五升，去滓，下汤调之，渴即服愈。

食治老人烦渴，小便黄色无度，黄雌鸡羹方：黄雌鸡一只（如常法），粳米二合（淘渐），葱白一握。右切鸡和煮作羹，下五味，少著盐，空心食之，渐进当效。

食治老人消渴热中，饮水不止，小便无度，烦热，猪肚方：猪肚一具（肥者，净洗之），葱白一握，豉五合（绵裹）。右煮烂熟，下五味调和，空心切渐食之，渴即饮汁，亦治劳热，皆差。

食治老人烦渴，脏腑干枯，渴不止，野鸡臠方：野鸡一只（如常法），葱白一握，粳米二合（细研）。右切作相和羹作臠，下五味、椒、酱，空心食之，常作服佳妙。

食治老人烦渴，饮水不足，日渐羸瘦困弱，兔头饮方：兔头一枚（净洗之），豉心五合（绵裹）。右以水七升，煮取五升汁，渴即渐饮之，最效。

食治老人消渴，烦闷常热，身体枯燥黄瘦，牛乳方：牛乳一升（真者，微熬）。右空心分为二服，极补益五脏，令人强健光悦。

食治老人消渴，壮热燥不安，兼无力，青粱米饮方：青粱米一升（净洗淘之，研令细）。右以水三升和煮之，渴即渐饮服之，极治热，燥并除。

食治老人消渴热中，饮水无度，常若不足，青豆方：青豆二升（净淘）。右煮令烂熟，空心饥即食之，渴即饮汁，或作粥食之，任性亦佳。

食治老人消渴烦热，心神狂乱，躁闷不安，冬瓜羹方：冬瓜半斤（去皮），豉心一合（绵裹），葱白半握。右以和煮作羹，下五味调和，空心食之，常作粥佳。

食治老人消渴消中，饮水不足，五脏干枯，芦根饮子：芦根切一升（水一斗，煎取七升半），青粱米五合。右以煎煮饮，空心食之，渐进为度，益效。忌咸食、炙肉、熟面等。

食治老人消渴，诸药不差，黄瘦力弱，鹿头方：鹿头一枚（炮去毛，净洗之）。右煮令烂熟，空心日以五味食之，并服汁，极效。

### 【食治老人水气诸方】

食治老人水气病，身体肿，闷满气急，不能食，皮肤欲裂，四肢常疼，不可屈伸，鲤鱼臠方：鲤鱼肉十两，葱白一握，麻子一升（熬，细研）。右以水滤麻子汁，和煮作臠，下五味、椒、姜调和，空心时渐食之，常服尤佳。

食治老人水气病，四肢肿闷沉重，喘息不安，水牛肉方：水牛肉一斤（鲜）。右蒸令烂熟，切空心以五味、姜、醋渐食之，任性为佳。

食治老人水气浮肿，身皮肤燥痒，气急不能下食，心腹胀满，气欲绝，猫肉羹方：猫肉一斤（细切），葱白半握（切），粳米三合（渐）。右和煮作羹，下五味、椒、姜，空心常食之，最验。

食治老人水气肿满，身体疼痛，不能食，麻子粥方：冬麻子一升（研取汁），鲤鱼肉七两（切）。右取麻子汁，下米四合，和鱼煮作粥，以五味、葱、椒，空心食，日二服，频作皆愈。

食治老人水气胀闷，手足浮肿，气急烦满，赤豆方：赤小豆三升（淘净），樟柳根（好者，切）一升。右和豆煮烂熟，空心常食豆，渴即饮汁，勿别杂食，服三二服立效。

食治老人水气，面肿腹胀，喘乏不安，转动不得，手足不仁，身体重困，或疼痛，郁李

仁粥方：郁李仁二两（研，以水滤取汁），薏苡仁五合（淘）。右以煎汁作粥，空心食之，日二服，常立效。

食治老人水气，面目手足浮肿，腹胀气急，桑白皮饮：桑白皮四两（切），青粱米四合（研）。右以桑汁煮作饮，空心渐食，常服尤佳益。

食治老人水气疾，心腹胀满，四肢烦疼无力，白煮鲤鱼方：鲤鱼一头（重二斤，治如常法），橘皮二两。右和煮令烂熟，空心以二味少著盐食之。常服并饮少许汁，将理为验。

食治水气胀满，手足俱肿，心烦闷无力，大豆方：大豆二升，白术二两，鲤鱼一斤。右以水和煮，令豆烂熟，空心常食之，饮其汁尤佳。

食治老人水气，身体虚肿，面目虚胀，水牛皮方：水牛皮二斤（刮去毛，净洗），橘皮一两。右相和，煮令烂熟，切，以生姜、醋、五味渐食之，常作尤益。

### 【食治喘嗽诸方】

食治老人上气急，喘息不得，坐卧不安，猪颐酒方：猪颐三具（细切），青州枣三十枚。右以酒三升浸之，若秋冬三五日，春夏一二日，密封头，以布绞去滓，空心温任性渐服之，极验。切忌咸热。

食治老人上气咳嗽，胸中烦满急喘，桃仁粥方：桃仁三两（去皮尖研），青粱米二合（净淘）。右调桃仁和米煮作粥，空心食之，日一服尤益。

食治老人上气咳嗽，烦热干燥，不能食，饴煎方：寒食饴四两，干地黄生者汁一升，白蜜三合。右相和，微火煎之令稠，即空心每日含半匙，细咽汁，食后亦服，除热最效。

食治老人上喘咳嗽，身体壮热，口干渴燥，猪脂方：猪脂肪一斤（切作脔）。右于沸汤中投煮之，空心以五味渐食之，其效不可比，补劳治百病。

食治老人上喘，咳嗽气急，面目浮肿，坐卧不得，苏煎方：土苏四两，鹿髓三合，生地黄汁一升。右相和，微火煎之，如饴即止，空心及食后常含半匙，细咽汁，三两日即差。

食治老人气急，胸肋逆满，饮食不下，枣煎方：青州枣三十枚（大者，去核），土苏三两，饴二合。右相和，微火温令消，即下枣搅之相和，以微火煎令苏、饴泣尽即止，每食上即啖一二枚，渐渐咽汁为佳。忌咸热炙肉。

食治老人咳嗽，胸肋引痛，即多唾涕，燠梨方：黄梨一大颗（刺作五十孔），蜀椒五十粒，面二两。右以蜀椒每孔内一颗，软面软裹，放于塘灰火中，候煨令熟，去面冷，空心切食，用三二服尤佳。不当及热食之，益甚，须羊肚肝羹治之。

食治老人上气咳嗽，喘急烦热，不下食，食即吐逆，腹胀满，姜糖煎方：生姜汁五合，沙糖四两。右相和，微火温之，一二十沸即止，每度含半匙，渐渐下汁。

食治老人咳嗽虚热，口舌干燥，涕唾浓粘，甘蔗粥方：甘蔗汁一升半，青粱米四合（净淘）。右以蔗汁煮粥，空心渐食之，日一二服，极润心肺。

食治老人上气热，咳嗽引心腹痛，满闷，桃仁煎方：桃仁二两（去皮尖，熬末），赤饴四合。右相和，微煎三五沸即止，空心每度含少许，渐渐咽汁尤益。

食治老人咳嗽烦热，或唾血，气急不能食，地黄饮方：生地黄半斤（研如水取汁）。右以地黄汁煎作膏，空心渐食之，日一服，极效。

### 【食治脚气诸方】

食治老人脚气烦热，流肿入膝，满闷，猪肚生方：猪肚一具（肥者，细切作生）。右以水洗，布绞令干，好蒜、醋、椒、酱、五味，空心常食之，亦治热劳，补益效。

食治老人脚气毒闷，身体不任，行履不能，紫苏粥方：紫苏子五合（熬，研细，以水投取汁），粳米四合（净淘）。右煮作粥，临熟下苏汁调之，空心而食之，日一服，亦温中。

食治老人脚气逆闷，呕吐冲心，不能下食，猪肾生方：猪肾二只（去膜，细切作生）。右以蒜、醋、五味，空心食之，日一服，佳极。

食治老人脚气冲逆，身肿脚肿，大小便秘涩不通，气息喘急，食饮不下，郁李仁饮方：郁李仁二两（细研，以水滤取汁），薏苡仁四合（净淘，研）。右以相和煮饮，空心食之，一二服极验。

食治老人脚气，逆心闷烦躁，心神狂误，鲤鱼臠方：鲤鱼一斤（取肉），菹菜四两，粳米三合（研）。右切，以葱白一握，相和煮臠，下五味、椒、姜调和，空心食之，常服，亦治水气。

食治老人脚气烦闷，或吐逆不下食，痹弱，麻子粥方：麻子一斤（熬，研水滤取汁），粳米四合（净淘）。右以麻子汁作粥，空心食之，日一服尤益，亦中治冷气。

食治老人脚气烦燥，或逆心闷愤，呕逆，水牛头方：水牛头一枚（炮去毛，洗之）。右煮头令烂熟，切，以姜、醋、五味，空心渐渐食之，皆效。

食治老人脚气毒冲心，身面浮肿，气急，熊肉臠方：熊肉二斤（肥者，切作块）。右切，以五味作腌腊，空心日炙食之，亦可作羹粥，任性食之，极效。

食治老人脚气攻心烦闷，胸腹胀满，乌鸡羹方：乌鸡一只（治如常法），葱白一握（细切），米二合（研）。右煮令熟，空心切以五味作羹，常食之为佳。

食治老人脚气，肾虚气损，脚膝无力困乏，生栗方：生栗一斤（以蒸熟，透风处悬令干）。右以每日空心常食十颗，极治脚气，不测有功。

食治老人脚气，烦痹缓弱不随，行履不能，猪肾粥方：猪肾二只（去膜，切细），粳米四合（淘），葱白半握。右和煮作粥，下五味、椒、姜，空心食之，日一服最验。

食治老人脚气痹弱，五缓六急，烦燥不安，豉心酒方：豉心三升（九蒸九曝为佳），酒五升。右以酒浸一二日，空心任意温服三盏，极效。

### 【食治诸淋方】

食治老人五淋，小便涩痛，常频不利，烦热，麻子粥方：麻子五合（熬研，水滤取汁），青粱米四合（淘之）。右以麻子汁煮作粥，空心渐食之，一日二服，常食益佳。

食治老人淋病，小便不通利，秘涩少痛，榆皮索饼方：榆皮二两（切，用水三升，煮取一升半汁），白面六两。右搜面作之，于榆汁拌煮，下五味、葱、椒，空心食之，常三五服，极利水道。

食治老人五淋病，身体烦热，小便痛不利，浆水饮：浆水三升（酸美者），青粱米三合（研）。右煮作饮，空心渐饮之，日二三服，亦宣利效。

食治老人淋，小便秘涩，烦热燥痛，四肢寒栗，葵菜羹方：葵菜四两（切），青粱米三合（研），葱白一握。右煮作羹，下五味、椒、酱，空心食之，极治小便不通。

食治老人淋，烦热，小便茎中痛，涩少不快利，青豆方：青豆二升，橘皮二两，麻子汁一升。右煮豆临熟，即下麻子汁，空心渐食之，并服其汁，皆验。

食治老人五淋久不止，身体壮热，小便满闷，小麦汤方：小麦一升，通草二两。右以水煮取三升，去滓，渐渐食之，须臾当差。

食治老人淋病，小便长涩不利，痛闷之极，苏蜜煎方：藕汁五合，白蜜五合，生地黄汁

一升。右相和，微火煎之，令如饴，空心含半匙，渐渐下，饮食了亦服。忌热食炙肉。

食治老人五淋燥痛，小便不多，秘涩不通，苏粥方：土苏二两，青粱米四合（淘净），浆水二升。右煮作粥，临熟下苏搅之，空心食之，日一服尤佳。

食治老人淋病，小便下血，身体热盛，车前子饮：车前子五合（绵裹，水煮取汁），青粱米四合（淘研）。右煮煎汁作饮，空心食之，常服亦明目去热毒。

食治老人五淋秘涩，小便禁痛，膈闷不利，蒲桃浆方：蒲桃汁一升，白蜜三合，藕汁一升。右相和，微火温，三沸即止，空心服五合，食后服五合，常以服之，殊效。

### 【食治噎塞诸方】

食治老人胸膈妨塞，食饮不下，渐黄瘦，行履无气软弱，羊肉索饼方：羊肉白者四两（切作臠头），白面六两，橘皮末一分。右捣姜汁，搜面作之，如常肉下五味、葱、椒、橘皮末等，炒熟煮，空心食之，日一服，极肥健，温脏腑。

食治老人噎病，心痛闷，膈气结，饮食不下，桂心粥方：桂心末一两，粳米四合（淘研）。右以煮作粥，半熟次下桂末调和，空心日一服，亦破冷气，殊效。

食治老人噎病，食不通，胸胁满闷，黄雌鸡傅饪方：黄雌鸡四两（切作臠头），白面六两，茯苓末二两。右和茯苓末搜面作，豉汁中煮，空心食之，常作三五服，极除冷气噎。

食治老人噎病，食饮不下，气塞不通，蜜浆方：白蜜一两，熟汤一升。右汤令热，即下蜜调之，分二服，皆愈。

食治老人噎病，气塞食不通，吐逆，苏蜜煎方：土苏二两，白蜜五合，生姜汁五合。右相和，微火煎之令沸，空心服半匙，细细下汁尤效。

食治老人噎病，胸满塞闷，饮食不下，姜橘汤方：生姜二两（切），陈橘皮一两。右以水二升，煎取一升，去滓，空心渐服之，常益。

食治老人噎，脏腑虚弱，胸胁逆满，饮食不下，椒面粥方：蜀椒一两（杵令碎），白面五两。右以苦酒浸椒一宿，明旦取出，以拌面中令匀，煮熟空心食之，日二服，常验。

食治老人噎，冷气拥塞，虚弱食不下，苏煎饼子方：土苏二两，白面六两（以生姜汁五合调之）。右如常法作之，空心常食，润脏腑和中。

食治老人咽食入口即塞涩不下，气壅，白米饮方：白米四合（研），舂头糠末一两。右煮饮熟，下糠米调之，空心服食尤益。

食治老人噎塞，水食不通，黄瘦羸弱，馄饨方：雌鸡肉五两（细切），白面六两，葱白半握。右如常法下五味、椒、姜，向鸡汁中煮熟，空心食之，日一服，极补益。

### 【食治冷气诸方】

食治老人冷气，心痛无时，往往发动不能食，桃仁粥方：桃仁二两（去皮尖，研水淘取），青粱米四合（淘研）。右以桃仁汁煮作粥，空心食之，常服除冷温中。

食治老人冷气，心痛不止，腹胀满，坐卧不得，茱萸饮方：茱萸末二分，青粱米二合（研细）。右以水二升，煎茱萸末取一升，便下米煮作饮，空心食之，一二服尤佳。

食治老人冷气心痛，缴结气闷，桂心酒方：桂心末一两，清酒六合。右温酒令热，即下桂心末调之，频服一二服效。

食治老人冷气心痛，牵引背脊，不能下食，紫苏粥方：紫苏子三合（熬，细研），青粱米四合（淘）。右煮作粥，临熟下苏子末调之，空心服为佳。

食治老人冷气卒心痛，闷湿气不来，手足冷，盐汤方：盐末一合，沸汤一升。右以盐末

内汤中调，频令服尽，须臾当吐，吐即差。

食治老人冷气心痛，呕不多，下食烦闷，椒面饴托方：蜀椒一两（去目及闭口者，焙干为末筛），白面五两，葱白三茎（切）。右以椒末和面搜作之，水煮，下五味调和食之，常三五服极效，尤佳。

食治老人冷气心痛，姜橘皮汤方：生姜一两（切），陈橘皮一两（炙为末）。右以水一升，煎取七合，去滓，空心食之，日三两服尤益。

食治老人冷气；心痛郁结，两胁胀满，高良姜粥方：高良姜二两（切，以水二升，煎取一升半汁），青粱米四合（研淘）。右以姜汁煮粥，空心食之，日一服，极益效。

食治老人冷气心痛，发动时遇冷风即痛，茱萸粥方：茱萸末二合，胡椒末一分，青粱米四合（淘）。右以煮作粥熟，下二味调之，空心食，常服尤效。

食治老人冷气逆心痛结，举动不得，干姜酒方：干姜末半两，清酒六合。右温酒热，即下姜末投酒中，顿服之立愈。

### 【食治诸痔方】

食治老人痔病，下血不止，肛门肿，獐狸羹方：獐狸一两（治如常法）。右细切，以面及葱、椒、五味拌，作片炙熟，空心渐食之，亦可作羹粥，任性尤佳。

食治老人痔，下血久不差，渐加黄瘦无力，鲤鱼脍方：鲤鱼肉十两（切作脍，如常法）。右以蒜、醋、五味，空心常食之，日一服差。忌酢、甜食。

食治老人痔，常下血，身体壮热，不多食，苍耳粥方：苍耳子五合（熟作水二升，煎取一升半汁），粳米四合（淘）。右以前件煮作粥，空心食之，日常服，亦可煎汤服之，极效，破气明目。

食治老人痔病久不愈，肛门肿痛，鳊鱼臠方：鳊鱼肉一斤（切作臠），葱白半握（细切）。右煮作臠，下五味、椒、姜，空心渐食之，杀虫尤佳。

食治老人痔病，下血不止，日加羸瘦无力，鸬鹚散方：鸬鹚五只（治洗令净，曝令干）。右捣为散，空心以白粥饮服二方寸匕，日二服，最验，亦可炙食任性。

食治老人五痔，泄血不绝，四肢衰弱，不能下食，杏仁饮方：杏仁二两（去皮尖，细研，以水浸之），粳米四合（淘之）。右以杏仁汁相和，煮作饮，空心食之，日一服效。

食治老人五痔久不愈，生疮疼痛，野猪肉羹方：野猪肉一斤（细切），葱白一握，米二合（细研）。右煮作羹，五味调和椒、姜，空心渐食之，常作极效。

食治老人五痔下血，常烦热羸瘦，桑耳粥方：桑耳二两（水三升，煎取二升汁），粳米四合（淘之）。右以桑耳汁煮作粥，空心食之，日一二服皆效。

食治老人五痔，泄血不止，积日困劣无气，鸳鸯炙方：鸳鸯一枚（如常法）。右以五味、椒、酱腌，火炙之令熟，空心渐食之，亦疗久痿疮，绝验。

食治老人五痔，血下不差，肛门肿痛，渐瘦，鲑鱼方：鲑鱼肉一斤，葱白半握。右以白煮令熟，空心以蒜、醋、五味，渐渐食之，常作尤佳。

### 【食治诸风方】

食治老人中风，言语蹇涩，精神昏愤，手足不仁，缓弱不遂方：葛粉五两，荆芥一握，豉五合。右以搜葛粉如常作之，煎二味取汁煮之，下葱、椒、五味、臠头，空心食之，一二服，将息为效。忌猪肉、荞面。

食治老人中风，口面喎偏，大小便秘涩，烦热，荆芥粥方：荆芥一把（切），青粱米四合

(淘)，薄荷叶半握（切），豉五合（绵裹）。右以水煮取荆芥汁，下米及诸味煮作粥，入少盐、醋，空心食之，常服佳。

食治老人中风，缓弱不仁，四肢摇动无气力，炙熊肉方：熊肉一斤（切），葱白半握（切），酱、椒等。右以五味腌之，炙熟，空心冷食之，恒服为佳，亦可作羹粥，任性食之尤佳。

食治老人中风汗出，四肢顽痹，言语不利，麻子饮方：麻子五合（熬，细研，水淹取汁），粳米四合（净淘研之）。右以麻子煮作饮，空心渐食之，频作，极补益。

食治老人中风，口目瞤动，烦闷不安，牛蒡饷饷方：牛蒡根切一升（去皮，曝干，杵为面），白米四合（净淘研之）。右以牛蒡粉和面作之，向豉汁中煮，加葱、椒、五味、臛头，空心食之，恒服极效。

食治老人卒中风，口噤，身体反张，不语，大豆酒方：大豆二升（熬之），清酒二升。右熬豆令声绝，即下酒投之，煮一二沸，去滓，顿服之，覆卧汗差，口禁拗灌之。

食治老人中风，头旋目眩，身体厥强，筋骨疼痛，手足烦热，心神不安，乌驴头方：乌驴头一枚（炮去毛，净治之）。右以煮令烂熟，细切，空心以姜、醋、五味食之，渐进为佳，极除风热。其汁如酹酒，亦医前患，尤效。

食治老人中风，四肢不仁，筋骨顽强，苍耳叶羹方：苍耳叶五两（切，好嫩者），豉心二合（别煎）。右和煮作羹，下五味、椒、姜调和，空心食之尤佳。

食治老人中风，热毒心闷，气壅昏倒，甘草豆方：甘草一两，乌豆三合，生姜半两（切）。右以水二升，煎取一升，去滓冷，渐食服之，极治热毒。

食治老人中风烦热，言语涩闷，手足热，乌鸡臛方：乌鸡半斤（细切），麻子汁五合，葱白一把。右煮作臛，次下麻子汁、五味、姜、椒令熟，空心渐食之，补益。

食治老人中风，心神昏昧，行即欲倒，呕吐，白羊头方：白羊头一具（治如常法）。右以空心，用姜、醋渐食之，为佳。

食治老人中风邪毒，脏腑壅塞，手足缓弱，蒜煎：大蒜一升（去皮，细切），大豆黄（炒）二升。右以水一升，和二味微火煎之，似稠即止，空心，每服食啖三二匙，亦补肾气。

食治老人久风湿痹，筋挛骨痛，润皮毛，益气力，补虚止毒，除面肝，宜服补肾地黄酒方：生地黄一升（切），大豆二升（熬之），生牛蒡根一升（切）。右以绢袋盛之，以酒一斗，浸之五六日，任性空心温服三二盏，恒作之尤佳。

食治老人风热烦毒，顽痹不仁，五缓六急，驼脂酒方：野驼脂五两（炼之为上）。右空心温酒五合，下半匙已上脂，调令消，顿服之。日二服，极效。

食治老人风挛拘急，偏枯不通利，雁脂酒方：雁脂五两（消之令散）。右每日空心温酒一盞，下脂半合许调，顿服之。

食治老人风虚痹弱，四肢无力，腰膝疼痛，巨胜酒方：巨胜子二升（熬），薏苡仁二升，干地黄半斤（切）。右以绢袋贮无灰酒一斗渍之，勿令泄气，满五六日，任性空心温服一二盞，尤益。

食治老人风冷痹，筋脉缓急，苍耳茶方：苍耳子二升（熟杵为末）。右每日煎服之，代茶常服，极治风热明目。

食治老人热风下血，明目益气，除邪治齿疼，利脏腑，顺气，槐茶方：槐叶嫩者五斤（蒸令熟，为片曝干作茶，捣罗为末）。右每日煎如茶法，服之恒益，除风尤佳。

## 简妙老人备急方第十五

治一切伤损血出，消肿毒，秦王背指散：宣连、槟榔各等分。右为末，伤扑干贴消肿，冷水调，鸡翎扫妙。

治失音，回声饮子：皂角一挺（刮去黑皮并子），萝卜三个（切作片）。右以水二碗，同煎至半碗以下，服之，不过三服便语，吃却萝卜更妙。

治鼻衄，醍醐酒：右以萝卜自然汁半盏，热酒半盏，相和令匀，再用汤温过，服之立验。

补下元，乌髭须，壮脚膝，进食，悦颜色，治腰疼，杜仲丸：杜仲一两（炙令黄为度），补骨脂一两（炒令香熟为末），胡桃仁一两（汤浸去皮，细研）。右件三味，研令匀，炼蜜为丸，如梧桐子大，空心温酒下三十丸。

治一切眼，洗眼药：胆矾一两（煨令白，去火毒用），滑石一两（研），秦皮半两，腻粉二钱匕。右每用一字，汤泡候温，闭目洗两毗头，以冷为度。

补益，疗眼有黑花，明目川椒丸：川椒一斤（每用盐一斤，拌淹一宿，三度换盐，淹三夜，取出煞干，去盐用），黑参半斤（剉）。右二味为末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每日盐汤下三十丸，食后、临卧服之。

治肾脏虚冷，肝膈浮热上冲，两目生翳黑花，风毒久不治者：青盐一两（生研），苍术一两（先用米泔水浸洗三日，焙干，切），木贼草一两（小便浸三日，焙干）。右为末，空心熟水调下一钱。如大段青白不见物者，不过十服，小可只三二服。

治眼有冷泪，木贼散：木贼一两（为末），木耳一两（烧为黑灰）。右件二味，同研令匀，每用二钱，以清米泔煎熟，放温调下，食后、临卧各一服。

治肠风泻血，当日止方：附子一两（炮去皮脐，为末），绿矾四两（用瓶子盛之，火煨热，须候冷，取食盐一合，硫黄一两，同矾研，依前入瓶子内烧热，久候冷取出，研细用之）。右二味一处研令匀，粟米粥为丸，如桐子大，空心用生地黄汁下三十丸，当日止，一月除根。亦可久服，助下元，除风气，补益脏腑。

治泻痢，乳香散，和气，止脏毒泻血，腹内疼痛等。乳香少许，诃子皮一分，当归半两，木香半分。右细剉，与乳香微炒，候当归干为度，杵为末，每服二钱，用陈米第三度泔六分一盞，煎至五分，空心午前服。此方最妙，患及百馀日者，服之皆愈。

芸香丸：治风血留滞，下成肠风痔疾。鹿角一两（烧令红，候冷研），芸苔子半两（微炒）。右二味为末，醋煮面糊为丸，如桐子大，每服十丸，饭饮下，温酒下亦得，空心食前服。

白香散：治一切恶疮，疼痛不可忍者。枫香一分（纸衬于地上，须令脆，细研），腻粉一分。右二味，同细研令匀，每有患者，先用口内含浆水令暖，吐出洗疮令净后，以药治之。

飞龙夺命丹：治一切恶疮，无名肿毒，服之神效。蟾酥二钱（干者老酒化），血竭一钱，乳香二钱，没药二钱，雄黄二钱，轻粉半钱，胆矾一钱，麝香五分，铜绿一钱，寒水石一钱，朱砂一钱（为衣），蜗牛二十一个（连壳用），脑子半钱，蜈蚣一条（去首足）。右为细末，先将蜗牛研为泥，和前药为丸，如绿豆大，如丸不就，入酒打面糊为丸，每服二丸，先用葱白三寸，令病人嚼烂，吐在手心，男左女右，将药丸裹在葱白内，用酒二三盞送下，于避风处以衣盖之，约人行五里许，再热酒数杯，以助药力，发热大汗出为度。

神异散：治鱼口便毒疮。金银花、天花粉、木鳖各一钱，甘草三分，连翘、黄芩各八分，



山梔子七分，川山甲二钱，皂角针三钱，木香五分，大黄三钱。右剉，水一钟，煎至半钟，入黄酒一盞，煎三五沸，空心温服。

治上焦风热毒疮肿，黄芪散，并治发背热毒。黄芪二两，防风一两半，甘草一两（炙）。右为末，如茶点服一钱。

治风气，神白散：白芷二两，甘草一两。右剉成骰子大，慢火一处炒令深紫色，勿令焦黑，放地上出火毒。杵为末，每服一钱半，水八分一盞，姜二片，枣二个，同煎至六分，通口服。如患伤寒时疾，去姜、枣，却入葱白三寸，豉五十粒，依前服，如人行五七里已来，更服汗出为妙。

治一切心腹刺痛，应痛丸：乳香一两，五灵脂一两，没药一两，川乌头二两（去皮脐）。右为末，面糊为丸，如桐子大，每服熟水吞下二十九。

治赤白痢方：黄连半两，汉椒一两。右同炒令黄色，去火毒为末，以多年水梅肉丸，如绿豆大，每服二十丸，盐汤下，小儿加减用之。

### 【续添】

一、年老丰肥之人，承暑冒热，腹内火烧，遍身汗流，心中焦渴，忽遇冰雪冷浆，尽力而饮，承凉而睡，久而停滞，秋来不疟则痢。

一、年老丰肥之人，不可骑马，恐有坠堕，宜别置乘坐器具，稳当无失。

一、老人目暗耳聋，肾水衰而心火盛也。若峻补之，则肾水弥涸，心火弥茂。

一、老人肾虚无力，夜多小溲。肾主足，肾水虚而火不下，故足痿；心火上乘肺而不入脬囊，故夜多小溲。若峻补之，则火益上行，脬囊益寒矣。

一、老人喘嗽，火乘肺也。若温补之则甚，峻补之则危。

一、老人脏腑结燥，大便秘涩，可频服猪羊血，或葵菜血脏羹，皆能疏利。

一、老人可常服杏汤，杏仁板儿炒熟，麻子、芝麻子作汤，服之亦能通利。

【按】此书为现存最早之老年医学文献，其成书不晚于宋神宗元丰八年（1085），比西方Floyer氏所著之《Medicina Gerocomica》（《老年保健医药》，成书于1724年）早600多年。其书渊源于《黄帝内经》、《阴符经》、《千金要方》、《食医心镜》、《食疗本草》及《太平圣惠方》诸书，系统论述养生保健、食疗药治，平易合理，切实可行，对后世影响甚大，诸如宋代之《养生类纂》、明代之《遵生八笺》，无不承其绪余。并流传朝鲜、日本，成为彼邦之老年医药饮食保健普及读物。元代邹铉一家身受其益，危彻孙云：“翁之高祖、叔祖二母夫人，皆年过九十，备极荣养。今翁亦希年矣，桂子兰孙，盈庭戏彩，青山流水，竹色花香，鸠杖鸛杯，苍颜玄鬓，见者谓之不老地行仙，盖是书验于公家久矣”（《寿亲养老新书·序》）。遂广事收罗，复加增益，列原书为卷一，撰“保养”、“服药”诸论及介绍食治方药等为卷二，录“太上玉轴六字气诀”及养生诸法为卷三，而殿之以“古今嘉言善行七十二事”为卷四。经过增补，流传更为广泛。《四库全书总目提要》认为“征引方药，类多奇秘，于高年颐养之法，不无小补”。原书《宋史·艺文志》与《直斋书录解題》均作《奉亲养老书》，而《四库全书总目提要》则认为现名不误。陈直（或误作“真”）为宋元丰（1073—1085）时人。曾为承奉郎，泰州兴化（今属江苏）县令。邹铉（或误作“铉”）为元大德（1297—1307）时人。字冰壑，号敬直老人。泰宁（今属福建）人。曾任中都总管。

## 三元延寿参赞书

元·李鹏飞 撰

### 人 说

天地之间人为贵，然囿于形而莫知其所以贵也。头圆象天，足方象地，目象日月，毛发肉骨象山林土石。呼为风，呵为露，喜而景星庆云，怒而雷霆迅雷，血液流润而江河淮海。至于四肢之四时，五脏之五行，六腑之六律。若是者，吾身天地同流也，岂不贵乎？按藏教父母及子相感，业神入胎，地水火风众缘和合，渐得生长。一七日，如藕根；二七日，如稠酪；三七日，如鞋袜；四七日，如温石；五七日，有风触胎名摄提，头及两臂胫五种相现；六七日，有风名旋转，两手足四相现；七七及八七日，手足十指二十四相现；九七日，眼耳鼻口及下二穴大小便处九种相现；十七日，有风名普门，吹令坚实，及生五脏；十一七日，上下气通；十二七日，大小肠生；十三七日，渐知饥渴，饮食滋味，皆从脐入；十四七日，身前后，左右二边，各生五十条脉；十五七日，又生二十条脉，一身之中，共有八百吸气之脉，至是皆具；十六七日，有风名甘露，安置两眼，通诸出入息气；十七七日，有风名毛拂，能令眼耳鼻口，咽喉胸臆，一切合入之取，皆得通滑；十八七日，有风名无垢，能令六根清净；十九七日，眼目鼻舌，四根成就，得三种报，曰身、命、意；二十七日，有风名坚固，二脚二手，二十指节，至一身二百大骨及诸小骨，一切皆生；二十一七日，有风名生起，能令生肉；二十二七日，有风名浮流，能令生血；二十三七日，生皮；二十四七日，皮肤光悦；二十五七日，血肉滋润；二十六七日，发毛爪甲，皆与脉通；二十七七日，发毛爪甲，悉皆生就；二十八七日，生屋宇园池河等八想；二十九七日，各随自业，或黧或白；三十七日，黧白相现；三十一七日至三十四七日，渐得增长；三十五七日，肢体具足；三十六七日，不乐住腹；三十七七日，生不净臭秽黑暗三想；三十八七日，有风名蓝花，能令长伸两臂，转身向下，次有趋下风，能令足上首下，以向生门。是时也，万神必唱，恭而生男；万神必唱，奉而生女。至于五脏六腑，筋骨髓脑，皮肤血脉，精脏水脏，二万八千形影，一万二千精光，三万六千出入，八万四千毛窍，莫不各有其神以主之。然则人身岂易得哉！鞠育之恩又岂浅浅哉！夫以天地父母之恩，生此不易得之身，至可贵至可宝者，五福一曰寿而已。既得其寿，则富贵利达，致君泽民，光前振后，凡所以掀揭宇宙者，皆可为也，盖身者，亲之身。轻其身，是轻其亲矣。安可不知所守，以全天与之寿，而有以尽事亲之大乎。或曰：婴孺之流，天真未剖，禁忌饮食，又无所犯，有至夭枉者，何欤？曰：此父母之过也。为父母者，或阳盛阴亏，或阴盛阳亏，或七情郁于内，或八邪袭于外，或母因胎寒而饵暖药，或父以阴萎而饵丹药，或胎元既充，淫欲未已，如花伤培，结子不实。既产之后，禀赋怯弱，调养又失其宜，骄惜太过，睡思既浓，尚令咀嚼，火阁既暖，犹令饮酌，厚衾重覆，且令衣着，抚背拍衣，风从内作，指物为虫，惊因戏谑，危坐放手，我笑渠恶，欲令喜笑，肋肋指髀，雷鸣击鼓，且

与掩耳，眠卧过时，不令早起，饮食饱饫，不与戒止，睡卧当风，恐吓神鬼，如此等事，不一而已。斯言也，演山省翁之至言也。父母者，因是而鉴之，则后嗣流芳，同此一寿，岂不伟欤！

## 天元之寿精气不耗者得之

男女居室，人之大伦，独阳不生，独阴不成，人道有不可废者。庄周乃曰：人之可畏者，衽席之间，不知戒者，过也。盖此身与造化同流，左为肾属水，右为命门属火。阳生于子，火实藏之，犹北方之有龟蛇也。膀胱为左肾之腑，三焦为右肾之腑。三焦有脂膜如掌大，正与膀胱相对，有二白脉自中而出，夹脊而上贯于脑。上焦在膻中，内应心；中焦在中脘，内应脾；下焦在脐下，即肾间动气，分布人身。方其湛寂，欲念不兴，精气散于三焦，荣华百脉，及欲想一起，欲火炽然，翕撮至焦，精气流溢，并从命门输泻而去，可畏哉！嗟夫，元气有限，人欲无涯。火生于木，祸发必克。尾闾不禁，沧海以竭。少之时血气未定，既不能守夫子在色之戒，及其老也，则当寡欲闲心，又不能明列子养生之方，吾不知其可也。麻衣道人曰：天、地、人等列三才，人得中道，可以学圣贤，可以学神仙。况人之数，多于天地万物之数。但今之人，不修人道，贪爱嗜欲，其数消减，只与物同也，所以有老病夭殇之患。鉴乎此，必知所以自重，而可以得天元之寿矣。

### 【欲不可绝】

黄帝曰：一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。又曰：两者不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是谓圣度。圣人不绝和合之道，但贵于闭塞，以守天真也。

素女曰：人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄（此法语也。所禀者厚，食饮多，精力健，或少过其度。譬之井焉，源深流长，虽随汲随满，犹惧其竭也。若所禀者薄，元气本弱，又食减，精耗损，强而为之，是怯夫而试冯妇之术，适以斲虎牙耳）。

素女曰：人年六十者，当闭精勿泄。若气力尚壮盛者，亦不可强忍。久而不泄，致生痼疾。

彭祖曰：男不可无女，女不可无男。若念头真正，无可思者大佳，长年也。又曰：人能一月再泄精，一岁二十四泄，得寿二百岁。

《名医论》曰：思欲无穷，所愿不得，意淫于外，为白淫而下。因是入房太甚，宗筋纵驰。

书云：男子以精为主，女子以血为主。故精盛则思室，血盛则怀胎。若孤阳绝阴，独阴无阳，欲心炽而不遂，则阴阳交争，乍寒乍热，久而为劳（富家子唐靖，疮发于阴至烂。道人周守真曰：病得之欲泄而不可泄也。《史记》济北王侍人韩女，病腰背痛，寒热。仓公曰：病得之欲男子不可得也）。

### 【欲不可早】

齐大夫褚澄曰：羸女则养血，宜及时而嫁；弱男则节色，宜待壮而婚。

书云：男破阳太早，则伤其精气；女破阴太早，则伤其血脉。

书云：精未通而御女以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾。

书云：未笄之女，天癸始至，已近男色，阴气早泄，未完而伤。

书云：童男室女，积想在心，思虑过当，多致苛损。男则神色先散，女则月水先闭。

### 【欲不可纵】

《黄庭经》曰：长生至慎房中急，何为死作令神泣。

彭祖曰：上士异床，中士异被。服药千裹，不如独卧。

老君曰：情欲出于五内，魂定魄静，生也；情欲出于胸臆，精散神惑，死也。

彭祖曰：美色妖丽，娇妾盈房，以致虚损之祸，知此可以长生。

《阴符经》曰：淫声美色，破骨之斧锯也。世之人若不能秉灵烛以照迷情，持慧剑以割爱欲，则流浪生死之海，害生于恩也。

全元起曰：乐色不节则精耗，轻用不止则精散。圣人爱精重施，髓满骨坚。

书云：年高之时，血气既弱，觉阳事辄盛，必慎而抑之，不可纵心竭意。一度不泄，一度火灭，一度增油。若不制而纵情，则是膏火将灭，更去其油。

《庄子》曰：嗜欲深者，其天机浅。

《春秋》：秦医和视晋侯之疾。曰，是谓近女室，非鬼非食，惑以丧志。公曰，女不可近乎？对曰，节之。

《玄枢》曰：元气者，肾间动气也。右肾为命门，精神之所舍，爱惜保重，荣卫周流，神气不竭，可与天地同寿。

《元气论》曰：嗜欲之性，固无穷也。以有极之性命，逐无涯之嗜欲，亦自毙之甚矣。

《仙经》云：无劳尔形，无摇尔精。归心静默，可以长生。经颂云：道以精为宝，宝持宜秘密。施人则生人，留己则生己。结婴尚未可，何况空废弃。弃损不觉多，衰老而命坠。

《仙书》云：阴阳之道，精液为宝。谨而守之，后天而老。

书云：声色动荡于中，情爱牵缠，心有念，动有着，昼想夜梦，驰逐于无涯之欲，百灵疲役而消散，宅舍无宝而倾颓。

书云：恣意极情，不知自惜，虚损生也。譬如枯朽之木，遇风则折，将溃之岸，值水先颓。苟能爱惜节情，亦得长寿也。

书云：肾阴内属于耳中，膀胱脉出于目眦。目盲所视，耳闭厥聪，斯乃房之为患也。

书云：人寿夭在于撙节，若将息得所，长生不死，恣其情，则命同朝露。

书云：欲多则损精。人可保者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩无光；肺精不交，肌肉消瘦；肾精不固，神气减少；脾精不坚，齿发浮落。若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。

《神仙可惜许歌》曰：可惜许，可惜许，可惜元阳宫无主。一点既随浓色妒，百神泣送精光去。三尸喜，七魄怒，血败气衰将何补？尺宅寸田属别人，玉炉丹灶阿谁主？劝世人，休恋色，恋色贪淫有何益！一神去后百神离，百神去后人不知。几度待说说得不得，临时下口泄天机。

### 【欲不可强】

《素问》曰：因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。注云：强力，入房也。强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能俯仰。

《黄庭经》云：急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。

书云：阳痿不能快欲，强服丹石以助阳，肾水枯竭，心火如焚，五脏干燥，消渴立至（近讷曰：少水不能灭盛火，或为疮疡）。

书云：强勉房劳者成精极，体瘦羸羸，惊悸多泄，遗沥便浊，阳痿，小腹里急，面黑耳

聾（真人曰：养性之道，莫强所不能堪尔。《抱朴子》曰：才不逮强思之，力不胜强举之，伤也。甚矣，强之一字，真戕生伐寿之本。夫饮食所以养生者也，然使醉而强酒，饱而强食，未有不疾，以害其身，况欲乎！欲而强，元精去，元神离，元气散，戒之）。

### 【欲有所忌】

书云：饱食过度，房室劳损，血气流溢，渗入大肠，时便清血腹痛，病名肠癖。

书云：大醉入房，气竭肝伤。丈夫则精液衰少，阳痿不起。女子则月事衰微，恶血淹留生恶疮。

书云：燃烛行房，终身之忌。

书云：忿怒中尽力房事，精虚气节，发为痼疽。恐惧中入房，阴阳偏虚，发厥，自汗盗汗，积而成劳。

书云：远行疲乏入房，为五劳虚损。

书云：月事未绝而交接，生白驳。又冷气入内，身面萎黄，不产。

书云：金疮未差而交会，动于血气，令疮败坏。

书云：忍小便入房者，得淋，茎中痛，面失血色，或致胞转，脐下急痛死。

书云：或新病可而行房，或少年而迷老，世事不能节减，妙药不能频服，因兹致患，岁月将深，直待肉尽骨消，返冤神鬼，故因油尽灯灭，髓竭人亡，添油灯壮，补髓人强，何干鬼老来侵，总是自招其祸。

书云：交接输泻，必动三焦，心、脾、肾也。动则热而欲火炽，因入水，致中焦热郁发黄，下焦气胜额黑，上焦血走，随瘀热行于大便黑溏。男女同室而浴者，多病此。

书云：服脑麝入房者，关窍开通，真气走散（重则虚眩，轻则脑泻）。

本草云：多食胡行房，伤肝面无光。

书云：入房汗出，中风为劳风。

书云：赤目当忌房事，免内瘳。

书云：时病未复作者，舌出数寸死（《三国志》子献病已差，华佗视脉曰：尚虚未复，勿为劳事，色复即死，死当舌出数寸。其妻从百里外省之，止宿交接，三日病发，一如佗言，可畏哉）。

### 【欲有所避】

孙真人曰：大寒与大热，且莫贪色欲。

书云：凡大风、大雨、大雾、雷电霹雳，日月薄蚀，虹霓地动，天地昏冥，日月星辰之下，神庙寺观之中，井灶圜厕之侧，冢墓尸柩之傍，皆所不可犯。若犯，女则损人神。若此时受胎，非止百倍损于父母，生子不仁不孝，多疾不寿。

唐·魏征令人勿犯长命及诸神降日，犯淫者促寿，及《保命诀》所载：朔日减一纪，望日减十年，晦日减一年，初八上弦、二十三下弦、三元减五年，二分、二至、二社各四年，庚申、甲子、本命减二年。正月初三万神都会，十四、十六三官降，二月二日万神会，三月初九牛鬼神降，犯者百日中恶。四月初四万佛善化，犯之失暗；初八夜善恶童子降，犯者血死。五月三个五日、六日、七日为九毒日，犯者不过三年。十月初十夜西天王降，犯之一死。十一月一十五日掠剩大夫降，犯之短命。十二月初七夜，犯之恶病死；二十日天师相交行道，犯之促寿。每月二十八人神在阴，四月、十月阴阳纯用事，已上日辰，犯淫且不可，况婚姻乎（按《庚申论》曰：古人多尽天数，今人不终天年，何则？以其罔知避慎，肆情恣色，暗犯禁

忌，阴司减其龄算，能及百岁者几何人哉！蜀王孟昶纳张丽华于观侧，一夕迅雷电火，张氏殒。道士李若冲，于上元夜见殿上有朱履衣冠之士，面北而立，廊下罗列罪人，有女子甚苦，白其师唐洞卿。师曰：此张丽华也。昔宠幸于此，褻渎高真所致。由是观之，天地间禁忌不可犯也）。

### 【嗣续有方】

建平孝王妃姬等皆丽无子，择良家未笄女入内，又无子。问褚澄曰：求男有道乎？澄曰：合男女必当其年，男虽十六而精通，必三十而娶，女虽十四而天癸至，必二十而嫁，皆欲阴阳完实，然后交合，合而孕，孕而育，育而子壮强寿。今也不然，此王之所以无子也。至为善。未再期，生六男。

书云：丈夫劳伤过度，肾经不暖，精清如水，精冷如冰，精泄聚而不射，皆令无子（近讹曰：此精气伤败）。

书云：女人劳伤气血，或月候愆期，或赤白带下，致阴阳之气不和，又将理失宜，食饮不节，乘风取冷，风冷之气乘其经血，结于子脏，皆令无子。

书云：月候一日至，三日子门开，交则有子，过四日则闭而无子。又经后一日、三日、五日受胎者皆男，二日、四日、六日受胎者皆女。过六日胎不成。

凌霄花，凡居忌种此，妇人闻其气，不孕。

### 【妊娠所忌】

产书云：一月足厥阴肝养血，不可纵怒，疲极筋力，冒触邪风；二月足少阳胆合于肝，不可惊动；三月手心主右肾养精，不可纵欲悲哀，触冒寒冷；四月手少阳三焦合肾，不可劳逸；五月足太阴脾养肉，不可妄思，饥饱，触冒卑湿；六月足阳明胃合脾，不得杂食；七月手太阴肺养皮毛，不可忧郁，叫呼；八月手阳明大肠合肺以养气，勿食燥物；九月足少阴肾养骨，不可怀恐，房劳，触冒生冷；十月足太阳膀胱合肾，以太阳为诸阳主气，使儿脉缕皆成，六腑调畅，与母分气，神气各全，俟时而生。所以不说心者，以心为五脏主，如帝王不可有为也。若将理得宜，无伤胎脏。又每月不可针灸其经。如或恶食，但以所思物与之食必愈。所忌之物，见食物门中。

《太公胎教》云：母常居静室，多听美言，讲论诗书，陈说礼乐，不听恶言，不视恶事，不起邪念，令生男女福寿敦厚，忠孝两全。

演山翁云：成胎后，父母不能禁欲，已为不可。又有临产行淫，致其子头戴白被而出，病夭之端也。

### 【婴儿所忌】

书云：儿未能行，母更有娠，儿饮妊乳，必作魃病，黄瘦骨立，发热发落。

书云：小儿多因缺乳吃物太早，又母喜嚼食喂之，致生病。病羸瘦腹大，发竖萎困。

《养子直诀》云：吃热莫吃冷，吃软莫吃硬，吃少莫吃多（真妙法也）。

书云：母泪勿坠子目中，令目破生翳。

《琐碎录》云：小儿勿令指月，生月蚀疮。勿令就瓢及瓶中饮水，令语讷。又衣服不可夜露。

## 地元之寿起居有常者得之

人之身，仙方以屋子名之。耳眼口鼻，其窗牖门户也；手足肢节，其栋梁榱桷也；发毛体肤，其壁瓦垣墙也。曰气枢，曰血室，曰意舍，曰仓禀玄府，曰泥丸绛宫，曰紫房玉阙，曰十二重楼，曰贲门，曰飞门，曰玄牝等门，盖不一也，而有主之者焉。今夫屋，或为暴风疾雨之所飘摇，蜚虫蚁蠹之所侵蚀，或又为鼠窃狗盗之所损坏，苟听其自如而不之检，则日积月累，东倾西颓，而不可处矣。盖身者，屋也。心者，居屋之主人也。主人能常为之主，则所谓窗户栋梁垣壁皆完且固，而地元之寿可得矣。

### 【养生之道】

《老子》曰：人生大期，百年为限。节护之者，可至千岁，如膏之小炷与大耳。众人大言而载小语，众人多烦而我少记，众人恚暴而我不怒，不以人事累意，淡然无为，神气自满，以为不死之药。

《庄子》曰：能尊生者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。今世之人，居高年尊爵者，皆重失之。

《孙真人铭》曰：怒甚偏伤气，思多太损神。神疲心易役，气弱病相萦。勿使悲欢极，当令饮食均。再三防夜醉，第一戒晨嗔。亥寝鸣云鼓，晨兴漱玉津。妖邪难犯己，精气自全身。若要无诸病，常当节五辛。安神宜悦乐，惜气保和纯。寿夭休论命，修行本在人。若能遵此理，平地可朝真。

《书》云：未闻道者，放逸其心，逆于生乐，以精神徇智巧，以忧畏徇得失，以劳苦徇礼节，以身世徇财利，四徇不置，心为之病矣。

陶隐居云：万物惟人灵且贵，百岁光阴如旅寄。自非留意修养中，未免疾苦为身累。

### 【喜乐】

《书》云：喜乐无极则伤魄，魄伤则狂，狂者意不存，皮革焦。

《书》云：喜怒不节，生乃不固。和喜怒以安居处，邪僻不至，长生久视。

《书》云：喜怒不测，阴气不足，阳气有馀，荣卫不行，发为痼疽。

《聚书》云：喜则气和性达，荣卫通行。然大喜伤心，积伤则损，故曰少喜则神不劳。

《淮南子》曰：大喜坠阳。

唐·柳公度喜摄生，年八十馀，步履轻健。或求其术，曰：吾无术。但未尝以元气佐喜怒，气海常温耳。

《东楼法语》曰：心喜则阳气散，是故抑喜以养阳气。

### 【忿怒】

《书》云：忿怒则气逆，甚则呕血。少怒则形佚，恚恚忿恨则损寿。怒目久视日月，则损明。

《书》云：大怒伤肝，血不荣于筋而气激矣。气激上逆，呕血飧泄，目暗，使人薄厥。

《书》云：切切忿怒当止之，盛而不止，志为之伤，喜忘前言，腰背隐痛，不可以俯仰屈伸。

《书》云：多怒则百脉不定。又多怒则鬓发焦、筋萎为劳，卒不死，俟五脏传遍终死矣。药力不及，苟能改心易志，可以得生。

隐居云：道家更有颐生旨，第一令人少嗔恚。

《书》云：当食暴嗔，令人神惊，夜梦飞扬。

《淮南子》曰：大怒破阴。

《名医叙论》曰：世人不终耆寿，皆由不自爱惜，忿争尽意，聚毒攻神，内伤骨髓，外乏肌肉，正气日衰，邪气日盛，不异举沧波以注燭火，颓华岳以断涓流。

先贤诗曰：怒气剧炎火，焚和徒自伤。触来勿与竞，事过心清凉。

### 【悲哀】

书云：悲哀憔悴，哭泣喘乏，阴阳不交，伤也。故吊死问病，则喜神散。

书云：悲哀动中则伤魂，魂伤则狂妄不精，久而阴缩拘挛，两胁痛不举。

书云：悲哀太甚，则胞络绝而阳气内动，发则心下溃，洩数血也。

书云：大悲伐性，悲则心系急，肺布叶举，上焦不通，荣卫不舒，热气在中而气消。又云：悲哀则伤志，毛悴色夭，竭绝失生（近谏云：肺出气，因悲而气耗不行，所以心系急而消矣。夫心主志，肾藏志。悲属商，因悲甚则失精阴缩，因悲而心不乐，水火俱离，神精丧亡矣）。

### 【思虑】

黄帝曰：外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，可寿百数也。

彭祖曰：凡人不可无思，当渐渐除之。人身虚无，但有游气。气息得理，百病不生。又曰：道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声色，不思胜负，不思失得，不思荣辱，心不劳，神不极，但尔可得千岁。

庚桑楚曰：全汝形，抱汝生，无使汝思虑营营。

《灵枢》曰：思虑怵惕则伤神，神伤则恐惧自失，破胭脱肉，毛悴色夭。

书云：思虑过度，恐虑无时，郁而生涎，涎与气搏，升而不降，为忧、气、劳、思、食五噎之病。

书云：思虑则心虚，外邪从之，喘而积气在中，时害于食。又云：思虑伤心，不吐衄，为发焦。

书云：谋为过当，饮食不节，养生之大患也（诸葛亮遣使至司马营，懿不问戎事，但以饮食及事之繁简为问。使答曰：诸葛亮夙兴夜寐，罚二十以上，皆亲览焉。饮食不数升。懿曰：孔明食少事烦，其能久乎？后果然矣）。

张承节云：《劳经》言瘵证有虫，患者相继，决无是理。只譬如俗言，昔有一不晓事人，尝阴与一女人情密，忽经别离，念念不舍，失寐忘餐，便觉形容瘦悴，不偿所愿，竟为沉痾。

士人有观书忘食，一日有衣紫人立前曰：公不可久思，思则我死矣。问其何人？曰：我谷神也。于是绝思而食如故（盖思则气结，伏热不散，久而气血俱虚，疾至夭枉也）。

### 【忧愁】

《灵枢》曰：内伤于忧怒，则气上逆，上逆则六输不通，温气不行，凝血蕴里而不散，津液涩滲，著而不去，积遂成矣。

书云：忧伤肺气，闭塞而不行。又云：遇事而忧不止，遂成肺劳，胸膈逆满，气从胸达背，隐痛不已。

书云：忧愁不解则伤意，恍惚不宁，四肢不耐。

书云：当食而忧，神为之惊，梦寐不安。

书云：女人忧思哭泣，令阴阳气结，月水时少时多，内热苦凝，色恶肌体枯黑。



书云：深忧重患，寢息失时，伤也。

### 【惊恐】

书云：因事而有惊恐，不能自遣，胆气不壮，神魂不安，心虚烦闷，自汗体浮，食饮无味。

书云：恐惧不解则精伤，骨痠瘕痼，精时自下，五脏失守，阴虚气弱不耐。

书云：惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，气乃乱矣。

书云：大恐伤肾，恐不除则志伤，恍惚不乐，非长生之道。

书云：惊恐忧思，内伤脏腑，气逆于上，则吐血也。

书云：恐则精却，却则上焦闭，闭则气逆，逆则下焦胀，气乃不行（有妇人累日不产，以坐草太早，恐惧气结而然，遂与紫苏药破气，方得下）。

书云：临危冒险则魂飞，戏狂禽异兽则神恐。

《淮南子》曰：大怖生狂。

高逢辰表侄尝游惠山，暮归遇一巨人，醉卧寺门，惊悸不解，自是便溺日五六十次（心、小肠，受盛府也。因惊而心火散失，心寒肾冷而然，其伤心伤肾之验欤）。

有朝贵坐寺中，须臾雷击坐后柱且碎，而神色不动。又有使高丽者，遇风樯折，舟人大恐，其人恬然读书，如在斋阁（苟非所守如此，则其为疾当何如耶）。

### 【憎爱】

《老子》曰：甚爱必大费，多藏必厚亡，知足不辱，知止不殆，可以长久（甚爱色，费精神；甚爱财，遇祸患。所爱者少，所费者多。惟知足知止，则身可不辱而不危也，故可长久）。

书云：憎爱损性伤神。心有所憎，不用深憎，常运心于物平等。心有所爱，不用深爱，如觉偏颇，寻即改正，不然损性伤神。

书云：多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢，戕生之斧也。

《淮南子》曰：好憎者，使人心劳。弗疾去，则志气日耗，所以不能终其寿。

### 【视听】

《老子》曰：五色令人目盲，五音令人耳聋。

彭祖曰：淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之感。知此可以长生。

孔子曰：非礼勿视，非礼勿听。

孟子曰：伯夷目不视恶色，耳不听恶声。

孙真人曰：生食五辛，接热食饮，极目远视，夜读注疏，久居烟火，博奕不休，饮酒不已，热餐面食，抄写多年，雕镂细巧，房室不节，泣泪过多，月下观书，夜视星月，刺指头出血多，日没后读书，数向日月轮看，极目瞻视山川、草木，驰骋田猎，冒涉风霜，迎风追兽，日夜不息，皆丧明之由，慎之。

书云：心之神发乎目，久视则伤心；肾之精发乎耳，久听则伤肾。

书云：耳耽淫声，目好美色，口嗜滋味，则五脏摇动而不动，血气流荡而不安，精神飞驰而不守。正气既散，淫邪之气乘此生疾。

《叙书》云：久视日月星辰，损目。路井莫顾，损寿。故井及水渎勿塞，令人目盲耳聋。玩杀看斗则气结。

书云：五色皆损目，惟皂糊屏风可养目力。

《淮南子》曰：五色乱目，使目不明；五声哗耳，使耳不聪。又曰：耳目曷能久熏劳而不息乎。

有年八十馀，眸子瞭然，夜读蝇头字，云别不服药，但自小不食畜兽肝。人以本草羊肝明目而疑之。余曰：羊肝明目，性也。他肝不然，畜兽临宰之时，忿气聚于肝，肝主血，不宜于目明矣。

### 【疑惑】

书云：疑惑不已，心无所主，正气不行，外邪干之，失寐忘餐，沈沈默默，气血以虚，渐为虚劳。

《春秋》：晋侯有疾，秦·医和视之曰，不可为也，疾如蛊。赵孟曰，何谓蛊？对曰，淫溺惑乱之所生也。于文皿虫为“蛊”，在《易》女惑男、风落山谓之蛊，其卦巽下艮上，巽为长女为风，艮为少男为山。少男而悦长女，非匹故惑，山木得风而落也。

《国史补》云：常疑必为心疾。李蟠常疑遇毒，锁井而饮。心，灵府也，为外物所中，终身不痊。多疑，惑病之本也。昔有饮广客酒者，壁有雕弓，影落杯中，客疑其蛇也，归而疾作。复再饮其地，始知其为弓也，遂愈。又僧入暗室，踏破生茄，疑为物命，念念不释，中夜有扣门索命者，僧约明日荐拔。天明视之，茄也。疑之为害如此。

### 【谈笑】

《老子》曰：塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。谓目不妄视，口不妄言，终身不勤苦。若目视情欲，又益其事，则没身不可救矣。

书云：谈笑以惜精气为本，多笑则肾转腰疼。

书云：多笑则神伤，神伤则悒悒不乐，恍惚不宁。

书云：多笑则脏伤，脏伤则脐腹痛，久为气损。

真人云：人若不会将理者，只是多说话。戒多言损气，以全其寿也。

书云：呼叫过常，辩争问答，冒犯寒暄，恣食咸苦，肺为之病矣。

书云：行语令人失气，语多须住乃语。

### 【津唾】

真人曰：常习不唾地。盖口中津液是金浆玉醴，能终日不唾，常含而咽之，令人精气常留，面目有光。

书云：养性者唾不至远，远则精气俱损，久成肺病。手足重，皮毛粗涩，脊痛咳嗽。故曰：远唾不如近唾，近唾不如不唾。

书云：唾者，溢为醴泉聚，流为华池府，散为津液，降为甘露，溉脏润身，宣通百脉，化养万神，肢节毛发，坚固长春。

书云：人骨节中有涎，所以转动滑利。中风则涎上潮，咽喉衄响。以药压下，俾归骨节可也。若吐其涎，时间快意，枯人手足，纵活亦为废人。小儿惊风，亦不可吐涎也。

有人喜唾，液干而体枯，遇至人教以回津之法，久而体复润。盖人身以滋液为本，在皮为汗，在肉为血，在肾为精，在口为津，伏脾为痰，在眼为泪。曰汗、曰血、曰泪、曰精，此既出则皆不可回，惟津唾则独可回，回则生意又续续矣。滋液者，吾身之宝。《金丹诀》曰：宝聚则为富家翁，宝散则为孤贫客。

### 【起居】

广成子曰：无劳尔形，无摇尔精，乃可以长生（所谓无劳者，非若饱食坐卧，兀然不动，

使经络不通，血气凝滞。但不必提重执轻，兀兀终日，无致精力疲极，则妙矣）。

庄周曰：人有畏影恶迹而走，举足愈数而迹愈多，走愈疾而影不离身，自以为尚迟，疾走不休，绝力而死。不知处阴以休影，处静以息迹，愚亦甚矣。

书云：勇于敢则杀，勇于不敢则活。盖敢于有为即杀身，不敢有为则活其身也。

书云：起居不节，用力过度，则络脉伤。伤阳则衄，伤阴则下。

书云：起居不时，饮食不节者，阴受之而入五脏，填满拍塞，为飧泄，为肠癖。贼风虚邪者，阳受之而入六腑，身热不得卧，上为喘呼。

书云：精者神之本，气者神之主，形者气之宅。神太用则歇，精太用则竭，气太劳则绝。

书云：甚劳则喘息汗出，损血耗气。

### 【行立】

书云：久行伤筋劳于肝，久立伤骨损于肾。

《养生》云：行不疾步，立不至疲，立勿背日。

书云：奔及走马，大动其气，气逆于膈未散而又饮水，水搏于气，为上逆。

书云：水有沙虱处勿浴，勿渡。当随牛马急渡之，不伤人。水中又有水弩，射人影即死。以物打水令弩散，急渡吉。

书云：行汗勿跂床悬脚，久成血痹，足痛腰疼。

真人曰：夜行常啄齿，杀鬼邪。

沈存中《笔谈》：草间有黄花蜘蛛名天蛇，遭其螫仍濡露，则病如癰，通身溃烂。露涉者慎之。

书云：大雾不宜远行，行宜饮少酒，以御雾瘴（昔有早行三人，一食粥而病，一空腹而死，一饮酒而健，酒能壮气，辟雾瘴也）。

### 【坐卧】

书云：久坐伤肉，久卧伤气。坐勿背日，勿当风湿，成劳。坐卧于冢墓之傍，精神自散。

书云：卧出而风吹之，血凝于肤为痹，凝于脉为血行不利，凝于足为厥。

书云：烛灯而卧，神魂不安。卧宜侧身屈膝，不损心气。觉宜舒展，精神不散。舒卧招邪魅（孔子云：寝不尸）。

书云：寝不得言语。五脏如悬磬，不悬不可发声（孔子云：寝不言）。

书云：卧勿以脚悬踏高处，久成肾水，虚损足冷。

书云：卧不可戏将笔墨画其面，魂不归体。

书云：卧魔不语，是魂魄外游，为邪所执，宜暗唤。忌以火照，照则神魂不入，乃至死于灯前。魔者本由明出，不忌火。并不宜近唤及急唤，亦恐失神魂也。

书云：卧处头边勿安火炉，日久引火气，头重，目赤，鼻干，发脑痛，疮疖。

书云：卧习闭口，气不失，邪不入。若张口，久成消渴，失血色。又夜卧勿覆头，得长寿。濯足而卧，四肢无冷病。又醉卧当风，使人发暗。醉卧黍穰中，发疮，患大风眉堕。又雷鸣时仰卧，星月下偃卧，当风中醉卧，以人扇之，皆不可也。

隐居云：卧处须当傍虚歇，烘焙衣衾常损人。

书云：饱食即卧，久成气病，腰痛，百疴不消，成积聚。

书云：汗出不可露卧及浴，使人身振，寒热，风疹。

书云：坐卧处有隙风，急避之。尤不宜体虚年老之人（有人三代不寿，问彭祖。祖观其

寝处，果有一穴当其脑户，令塞之，遂得寿尽。隙风入耳吹脑，则阳气散。头者，诸阳所聚，以主生也）。

### 【沐浴洗面】

书云：频沐者，气壅于脑，滞于中，令形瘦体重，久而经络不通畅。

书云：饱食沐发，冷水洗头，饮水沐头，热泔洗头，冷水濯足，皆令人头风。

书云：新沐发，勿令当风，勿湿紫髻，勿湿头卧，令人头风眩眼，及生白屑，发秃而黑，齿痛耳聋。

书云：女人月事来，不可洗头，或因感疾，终不可治。

书云：沐浴渍水而卧，积气在小腹与阴，成肾痹。

书云：炊汤经宿，洗体成癖，洗面无光，作甑哇疮。

书云：频浴者，血凝而气散，体虽泽而气自损。故有痼疽之疾者，气不胜血，神不胜形也。

书云：时病新愈，冷水洗浴，损心胞。

书云：因汗入水，即成骨痹（昔有名医，将入蜀，见负薪者，猛汗河浴。医曰：此人必死。随而救之。其人入店中，取大蒜细切，热面洗之，食之汗出如雨。医曰：贫下人且知药，况于富贵乎！遂不入蜀）。

书云：盛暑冲热，冷水洗手，尚令五脏干枯，况沐浴乎。

书云：远行触热，逢河勿洗面，生乌肝。

《闲览》云：目疾切忌浴，令人目盲（白彦良壮岁常患赤目，道人曰：但能不沐头，则不病此。彦良记之，七十馀更无眼病）。

### 【栉发】

真人曰：发多栉，去风明目，不死之道也。又曰：头发梳百度。

陶隐居云：饱则入浴饥则梳，栉多浴少益心目（故道家晨梳，常以百二十为数）。

真人曰：发宜多栉，手宜在面，齿宜数叩，津宜常咽，气宜精炼（此五者，所谓子欲不死修昆仑耳）。

《安乐诗》云：发是血之馀，一日一次梳。通血脉，散风湿。

《琐碎录》云：乱发藏卧房壁中久，招不祥。

书云：发落饮食中，食之成瘕（宋明帝宫人腰痛引心，发则气绝。徐文伯曰：发瘕也。以油灌之，吐物长二尺，头已成蛇，悬柱上，水沥尽，惟馀一发。唐·甄立言为太常丞，有人病心腹满烦弥痛。诊曰：误食发而然。令饵雄黄，吐一蛇如拇指，无目，烧之有发气，若头尾全。误食必然）。

### 【大小便】

书云：忍尿不便成五淋，膝冷成痹。忍大便成五痔。

书云：弩小便，足膝冷。呼气，弩大便，腰疼目涩。

书云：或饮食，或走马，或疾走，或为寒热所迫，令胞转，脐下痛，胞屈辟，不小便致死。

书云：大小二事，勿强闭抑忍。又勿失度，或涩或滑，皆伤气害生，为祸甚速（刘惟简至乾宁军，有人献金花丸以缩小便，药犯砒腊。服三日，小便极少，至霸州肢体通肿。盖被闭却水道，水溢妄行。不遇卢昶，几为所误。盖水泉不止者，膀胱不藏也。宜服暖剂以摄水，

其可强止之耶)。

《琐碎录》云：对三光便溺，及向西北，并损人年寿。

### 【衣着】

书云：春冰未泮，衣欲下厚上薄，养阳收阴，继世长生。

书云：春天不可薄衣，伤寒，霍乱，食不消，头痛。

书云：大汗能易衣佳，或急洗亦好。

书云：大汗偏脱衣，得偏风，半身不遂。

书云：湿衣、汗衣不可久著，发疮及风燥，二腑不利。

书云：饮酒汗出，脱衣靴袜，当风取凉，成脚气。

书云：冬时绵衣毡褥之类，急寒急着，急换急脱。

陶隐居云：绵衣不用顿加添，稍暖又宜时暂脱。

《琐碎录》云：若要安乐，不脱不着，北方语也；若要安乐，频脱频着，南方语也。

### 【天时禁忌】

《内经》云：阳出则出，阳入则入。无扰筋骨，无见雾露。违此三时，形乃困薄。

经云：大寒、大热、大风、大雾，勿冒之。天之邪气，感则害人五脏；水谷寒热，感则害人六腑；地之湿气，感则害人皮肉筋脉（先贤曰：人以一握元气，岂可与大造化敌。康节有四不出之训）。

书云：犯大寒而寒至骨髓，主脑逆，头痛齿亦痛。

又云：不远热而热至，则头痛，身热肉痛生矣。

真人曰：在家在外，忽逢大风、暴雨、震雷、昏雾，皆是诸龙鬼神经过，宜入室烧香静坐以避之，过后方出吉，不尔杀人。

书忌云：朔不可哭，晦不可歌，招凶。

### 【四时调摄】

《内经》曰：春三月，此谓发陈，夜卧早起，生而勿杀。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。又曰：春伤于风，夏必飧泄。

书云：春夏之交，阴雨卑湿，或引饮过多，令患风湿，自汗体重，转侧难，小便不利（作他治必不救，惟五苓散最佳）。

《内经》曰：夏三月，此谓蕃秀，夜卧早起，使志无怒，使气得泄。逆之则伤心，秋为痄症，奉收者少。

陶隐居云：四时惟夏难将息，伏阴在内腹冷滑，补肾汤剂不可无，食物稍冷休哺啜。

书云：夏之一季，是人蛰神之时，心肝肾衰，化为水，至秋而凝，冬始坚。当不问老少，皆食暖物，则不患霍乱。腹暖，百病不作。

书云：夏冰止可隐映饮食，不可打碎食之，入腹冷热相搏成疾。

书云：夏至以后迄秋分，须慎肥膩饼霍油酥之属，此物与酒浆瓜果极理相妨，所以多疾者为此也。

陶隐居云：冷枕凉床心勿喜（凡枕冷物，大损人目）。

书云：夏不用露卧，令皮肤厚成癬，或作面风。

书云：夏伤暑，秋痄症。忽大寒，勿受之，患时病由此。

书云：暑月日晒处，有石不可便坐，热生疮，冷成疔。

书云：盛热带汗当风，不宜过。自日中来，勿用冷水沃面，成目疾。伏热者，未得饮水，及以冷物迫之，杀人。

书云：五六月泽中停水，多有鱼鳖精，饮之成瘕。

《内经》曰：秋三月，此谓容平，早卧早起，使志安宁。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

书云：秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥。又立秋日勿浴，令皮肤粗燥，因生白屑。又八月一日后，微火暖足，勿令下冷。

《内经》曰：冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，去寒就温，毋泄皮肤。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

书云：冬时忽大热，勿受之，患时病由此。又曰：冬伤于寒，春必病温。

书云：冬时天地闭，血气藏，作劳不宜汗出冷背。

书云：冬寒虽近火，不可令火气聚，不须于火上烘炙。若炙手，暖则已，不已损血，令五心热（手足应于心也）。

书云：大雪中跣足人，不可便以热汤洗，或随饮热酒，足趾随堕。又触寒来，寒未解，勿便饮汤食热物。

《四气调神论》曰：夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，与万物沉浮于生长之门。逆其根则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。故《天真论》曰：有贤人者，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿，而有极时也。

#### 【旦暮避忌】

书云：早出含煨生姜少许，辟瘴开胃。又旦起空腹，不宜见尸，臭气入鼻，舌上白起，口臭。欲见，宜饮少酒。

真人曰：平明欲起时，下床先左脚，一日无灾咎，去邪兼辟恶。如能七星步，令人长寿乐。又清旦常言善事，闻恶事则向所来方三唾之，吉。又旦勿嗔恚，暮无大醉，勿远行。

经曰：平旦人气生，日中阳气隆，日西阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露。违此三时，形乃困薄。

书云：夜行用手掠发，则精邪不敢近。常啄齿，杀鬼邪。又夜卧二足伸屈不并，无梦泄。

真人云：夜梦恶，不须说，旦以水面东嚥之。咒曰，恶梦着草木，好梦成珠玉，吉。

有教入广者曰：朝不可虚，暮不可实（今气候不齐，不独入广也）。

#### 【杂忌】

书云：过神庙，勿轻入。入必恭谨，不宜恣视，吉。

书云：忽见光怪变异之物，强抑勿怪，吉（伊川官廨多妖，有报曰鬼使扇，曰他热故尔。又报曰鬼报鼓，曰以槌与之。范文正读书府学，夜有大面之怪近之，范以笔书其面，曰，汝面非常大，难欺范仲淹。二公不以怪处之而怪自灭，可为法）。

书云：脂油燃灯，人神不安，在血光之下。

书云：凡刀刃所伤，切勿饮水，令血不止而死。若血不止，急以布蘸热汤熏之，或冷水浸之，嚼寄生叶止血妙。

《琐碎录》云：箫管挂壁，取之勿便吹，恐有蜈蚣（师祖刘复真赴召，早起见店妇仆他，叫号可畏。但见吹火筒在傍，刘知其蜈蚣入腹。刺猪血灌之，吐出蜈蚣。可不慎欤）。

书云：凡古井及深阱中多毒气，不可辄入，五六月最甚。先下鸡鸭毛试之，若旋转不下，是有毒，便不可入。又云，山有孔穴，采宝者惟三月、九月，餘月山闭气交死也。

## 人元之寿饮食有度者得之

《黄帝内经》曰：阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。扁鹊曰：安身之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生。《乡党》一篇，其载圣人饮食之节为甚详，后之人奔走于名利而饥饱失宜，沉酣于富贵而肥甘之是务，不顺四时，不和五味，而疾生焉。戒乎此，则人元之寿可得矣。

### 【五味】

《内经》曰：谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，长有天命。

《淮南子》曰：五味乱口，使口爽伤（病也）。

陶隐居云：五味偏多不益人，恐随脏腑成殃咎（五味稍薄，令人神爽，若稍偏多，损伤脏腑，此五行自然之理。初则不觉，久当为患也）。

酸多伤脾，肉皱而唇揭，故春七十二日省酸增甘，以养脾气（曲直作酸属木，脾主肉属土，木克土也）。醋过食，损胃气及肌脏筋骨，不益男子，损颜色。不与蛤同食，相背也。有云：饮少热醋，辟寒胜酒（黄戩云：自幼不食醋，今逾八十，尤能传神）。又心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸。

咸多伤心，血凝泣而变色，故冬七十二日省咸增苦，以养心气（润下作咸属水，心主血属火，水克火也）。盐过于咸则伤肺，肤黑，损筋力。西北人食不耐咸，多寿；东南人食绝欲咸，少寿。病嗽及水气者，全宜禁之（晋桃源避世之人，盐味不通，故多寿，后五味通而寿啬矣）。又脾色黄，宜食咸，大豆、豕肉、栗、藿皆咸。

甘多伤肾，骨痛而齿落，故季月各十八日省甘增咸，以养肾气（稼穡作甘属土，肾骨属水，土克水也）。蜜饧、沙糖各见本条。又肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、枣、葵皆甘。

苦多伤肺，皮槁而毛落，故夏七十二日省苦增辛，以养肺气（炎上作苦属火，肺主皮毛属金，火克金也），胆、柏皮等。又肺色白，宜食苦，麦、羊肉、杏、薤皆苦。

辛多伤肝，筋急而爪枯，故秋七十二日省辛增酸，以养肝气（从革作辛属金，肝主筋属木，金克木也）。胡椒和气，过多损肺，令吐血。红椒久食，失明乏气，合口者害人。十月勿食椒，损人心，伤血脉，多忘。除湿温中，益妇人。又肾色黑，宜食辛，黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛。

### 【饮食】

书云：善养性者，先渴而饮，饮不过多，多则损气，渴则伤血；先饥而食，食不过饱，饱则伤神，饥则伤肾。

书云：饮食务取益人者，仍节俭为佳。若过多，觉膨亨短气，便成疾。

书云：饮食于露天，飞丝堕其中，食之咽喉生泡。

书云：饮食收器中，宜下小而上大。若覆之不密，虫鼠欲盗食而不可，环器堕涎，食者得黄病，通身如蜡，针药不疗。

书云：饮食以铜器盖之。汗若入内，食者发恶疮肉疽。

书云：饮食生冷，北人土厚水深，禀赋坚实，不损脾胃。久居南方者，宜忌之。南人土

薄水浅，禀赋多虚，不宜脾胃。久居北方者，尤宜忌之。

书云：饮食土蜂行住或猫犬吮破之水，生病。

书云：空心茶宜戒，卯时酒、申后饭宜少。

书云：极饥而食，且过饱，结积聚；极渴而饮，且过多，成痰癖。日没后食讫，便未须饮酒，不干呕。

太宗谓宰相曰：朕每日所为，自有常节，饮食不过度，行之已久，甚觉有力。老子云，我命在我不在天，全在人之调适，卿等亦当加意，毋自轻摄养也。

陶隐居云：何必餐霞服大药，妄意延年等龟鹤。但于饮食嗜欲中，去其甚者将安乐。

浆水，按《本草》味甘酸，微温无毒，调中引气，开胃止渴，强力通关。治霍乱泄痢，消宿食，解烦去睡，调理脏腑，治呕哕，白人肤体如缯帛，为人常用，故不齿其功（世之所用熟水，品目甚多，贵如沉香则燥脾，水骨草则湿气，蜜香则冷胃，麦门冬则体寒。如此之类，皆有所损）。

紫苏汤，令人朝暮饮之，无益也。芳草致豪贵之疾，此有一焉（宋仁宗命翰林院定熟水，奏曰：紫苏第一，沉香第二，麦门冬第三。以苏能下胸膈浮气，殊不知久则泄人真气，令人不觉）。

《本草》云：酒饮之体软神昏，是其有毒也。损益兼行。

扁鹊云：久饮常过，腐肠烂胃，溃髓蒸筋，伤神损寿（有客访周颙，颙出美酒两石，颙饮石二，客饮八斗。次明，颙无所苦，酒量惯也，客已死矣。观之，客腹已出，胁已穿，岂非量过而犯扁鹊之戒欤）。

饮白酒食牛肉生虫。酒浆照人无影，不可饮。不可合乳汁饮，令人气结。祭酒自耗者，杀人。酒后食芥辣物多，则缓人筋骨。卧黍稷食猪肉，患大风。凡中药毒及一切毒，从酒得者难治。酒性行血脉，流遍身体也。

书云：饮酒醉未醒，大渴饮冷水，又饮茶，被酒引入肾脏，为停毒之水，腰脚重腿，膀胱冷痛，兼患水肿，消渴挛痹。

书云：酒醉当风，以扇扇之，恶风成紫癜。又醉酒吐罢便饮水，作消渴。

神仙不禁酒，以能行气壮神，然不过饮也。

《本草》茶饮者宜热、宜少，不饮尤佳。久食去人脂，令人瘦，下焦虚冷。惟饱食后一二盏不妨，消渴也。饥则尤不宜，令人不眠。同韭食身重。

书云：将盐点茶，引贼入家。恐伤肾也。

东坡《茶说》：除烦去腻，世固不可无茶，然暗中损人不少。吾有一法，常自修之，辄以浓茶漱口于食后，烦腻既去而脾胃不知。凡肉之在齿者，得茶漱涤，乃不觉脱去，不烦挑剔也。盖齿性便苦，缘此渐坚牢，而齿蠹且日去矣。

书云：饮多则肺布叶举，气逆上奔。

书云：阴池流泉，六月行路勿饮之，发疟。

书云：饮宴于圣象之侧，魂魄不安。

书云：饮水勿急咽，久成气病。

书云：形寒饮冷则伤肺，上气咳嗽，鼻鸣。

书云：粥后饮白汤，为淋，为停湿。

陶隐居云：食戒欲粗并欲速，宁可少餐相接续。莫教一饱顿充肠，损气伤心非尔福。



《养生》云：美食须熟嚼，生肉不须吞。

又云：食毕漱口数过，齿不龋，口不臭。漱口忌热汤，损牙。

又云：食炙煨宜待冷，不然伤血脉，损齿。

书云：食茅屋漏水堕脯肉，成症瘕，生恶疮。

书云：人汗入肉；食之作丁疮。

书云：食诸兽自死肉，生丁疮。

隐居云：生冷粘腻筋韧物，自死牲牢皆勿食。馒头闭气莫过多，生脰偏招脾胃疾。鲊酱胎卵兼油腻，陈臭淹藏尽阴类。老人朝暮更餐之，是借寇兵无以异（按《琐碎录》云：馒头闭气，梅血汤以破之；包子包气，好醋以破之）。

书云：食物以象牙、金、铜为匙箸，可以试毒。

书云：食物以鱼鲙器盛之，有蛊毒辄裂破（入闽者宜审之）。

书云：夜半之食宜戒。申酉前晚食为宜。

《周礼》：乐以消食（盖脾喜音声，夜食则脾不磨，为音响绝也。夏月夜短，尤宜忌之）。

### 【食物】

物之无益而有损者，常人犹不可多食，况病人当避忌者乎！此书所载，凡物之有益而无损者不书，或损益相半者则书其损，而不书其益。

果实——

生枣：令人热渴气胀，寒热羸瘦者，弥不可多，动脏腑，损脾元，与蜜同食损五脏。

软枣：冷。动宿疾，发嗽，与蟹相忌。

梅子：坏齿。

生龙眼：平。沸汤内焯过，不动脾。

生荔枝：性热。多食发虚热烦渴，口干衄血。

櫻桃：寒热病不可多食，发暗风，伤筋骨，呕吐。小儿多食作热，性热也。

冥楂：不可多食，损齿及筋。

乳柑：大寒。冷脾发痼疾，利肠发轻汗，脾胃冷人尤不可多。诸柑性同。

橘柚：多食口爽，不知五味。

橙子：温。皮多食伤肝，与槟榔同食，头旋恶心，生痰作疟。

杨梅：多食发热，损齿及筋。

杏实：热。多食伤筋骨。杏酥，生熟吃俱得，半生半熟杀人。杏仁，久服目盲，眉发须落，动宿疾。双仁者杀人，可研细，治犬伤。

桃实：发丹石，损胃，多食有热。饱食桃仁，水浴成淋疾。桃杏花本五出，而六出者必双仁，能杀人者，失常故也。

李子：平。发疟疾，多令虚热。白蜜和食，伤人五内。不可临水上啖之，及与雀肉同食。李不沉水者毒，其仁和鸡子食，内结不消。

梨：寒。乳鹅梨、紫花梨治心热，此外，生不益人，多食寒中。产妇、金疮人勿食，令萎困。其性益齿而损脾胃，正、二月勿食佳（有人家生一梨大如斗，送之朝贵，食者皆死。考之树下，有大蛇聚毒于此，不常为妖也。他仿此）。

藤梨：名沐猴梨，食多冷中。

林檎：多食发热，泄气好睡，发冷疾，生疮疖，脉闭不行。其子不可食，令人烦。

石榴：多食损肺及齿。山石榴，多无益，涩气。

栗子：温。主治腰脚，生即发气，宜曝干蒸炒。食多即气壅，患风水气人不宜。生栗可于灰火中煨令汗出，杀其木气，不得通熟。小儿生者多难化，熟者多滞气。

柿子：寒。日干者性冷，多食腹痛，生者弥冷。红柿与蟹同食，吐红。饮酒食红柿，心痛至死，亦易醉，不解酒毒。一种塔柿引痰，日干多动风，火干味不佳。

柿子：性尤冷，与蟹同食，腹疼大泻。

葡萄：酒过昏人眼。架下饮酒，防虫屎伤人。

白果：生引疳解酒，熟食益人。然不可多，多食腹满。有云满一千个者死。此物二更开花，三更结子，当是阴毒之物（有入艰杂，取白果以为饭，饱食，次日皆死）。

菱：菱也。冷脏，多利损阳，令阴菱，不益脾，难化，令胀满，姜酒解之。七月食生菱，作蛲虫。

茨菰：大寒。动宿冷气，腹胀满。小儿秋食之，脐下痛。孕不可食。吴人常食，患脚气，瘫痪，损齿，失颜色。

勃荠：性与茨菰同。

芡实：生食动风冷气，损脾难消，却益精。

藕：多食冷中，能去疫气，产后惟此不同生冷忌者，破血故也。

甜瓜：动痼疾，多食阴下湿痒生疮，发虚热，破腹，令人憊憊弱，脚手无力。少食则可不中暑，多食未有不下。贫下多食，深秋下痢难治，损阳故也。患脚气食此，永不除。五月甜瓜，沉水者杀人。多食发黄疸，动气，解药力。其双蒂者杀人，与油饼同食发病（扬州太守陈逢原，避暑食瓜，至秋忽腰腿痛，不能举动，遇商助教疗之更生）。

西瓜：甚解暑毒。北人禀厚食惯，南人禀薄不宜多。至于霍乱、冷病，终身不除。

木瓜：温。皮薄，微赤黄香，甘酸不涩，向里子头尖一面方是真，益脾而损齿。若圆和子微黄，蒂粗涩，小圆味涩微咸，伤人气，多食损牙。

甘蔗：多食衄血。烧其滓，烟入目则眼暗。

沙糖：寒。多食心痛。鲫同食成疳，葵同食生流癖，笋同食成食瘕，身重不能行。小儿多食损齿，及生蛲虫。

柰子：多食臌胀，不益人，病人尤甚。

楳榔：不可多食，损齿伤筋。

松子：多食发热毒。

胡桃：平。多食利小便，脱人眉，动风动痰，恶心呕吐。与酒同食过多，咯血。

五月食未成果核，发痢疳寒热。秋夏果落地恶虫缘，食之患九漏。生果停留多日有损处，食之伤人。一切果核双仁者害人。治诸果毒，烧猪骨过为末，水服方寸匕。

米谷——

粳米：生者冷，燔者热。生不益脾，过熟则佳。苍耳同食卒心痛，马肉同食发痼疾。

稻米：糯米也。妊娠与杂肉食之，不利其子，生寸白，久食身软，缓筋故也。性寒，壅经络气，使人四肢不收，昏闷多睡，发风动气，可少食。

秠米：似黍而小，亦可造酒。动风，不可常食。

黍米：发宿病，久食昏五脏，好睡。小儿食，不能行，缓人筋骨，绝血脉。白黍久食多热，令人烦。赤黍不可合蜜，惟可作糜，不可为饭，粘着难解。

五种黍米，合葵食之成痼疾。藏脯于中，食之闭气，肺病者宜此。生米戏食，久为米瘕，肌瘦如劳，缺米则口吐清水。

饴糖：进食健胃，多食则动脾风。

麦占四时，秋种夏收，西北多霜雪，面无毒，南方少雪，有毒。

小麦：性拥热，小动风气。治面后觉中毒，以酒咽汉椒三五粒，不为疾。

大麦：久食宜人，带生则冷，损人。

麦蘖：久食消肾，不可多。

秈麦：四川多种，山东、河北人正月方种。先患冷气人不宜食。

荞麦：性寒难消，久食动风头眩。和猪肉食八九次，患热风，脱眉须。

粟米：食后勿食杏仁，令人吐泻。

稷米：稷也，发三十六种病。八谷之中最为下，不可同川附子服。

陈廩粟米、粳米，陈者性皆冷，频食之自利。藏脯腊于中满三月久，不知而食之，害人。

绿豆：治病则皮不可去，去皮食少壅气。

赤小豆：行小便，久食虚人，令人黑瘦枯燥，逐津液体重。

赤白豆：合鱼鲙食之，成消渴。

青小豆：一名胡豆，合鲤鱼鲙食之肝黄，五年成干消。

黑白黄褐豆、大小豆，作豉极冷。黄卷及酱皆平，多食体重。服大豆末者忌猪肉。炒豆与一岁以上十岁以下食之，即啖猪肉，久当壅气死。人有好食豆腐，中毒不能治，更医至中途，遇作腐人家相争，因问妻，误将菜菔汤置锅中腐便不成。医得其说，以菜菔汤下药而愈（萝卜也）。酱当是豆为者，今以面麦为者，食之多杀药力（夫子云：不得其酱不食。欲五脏悦而爱之，此亦安乐之端）。

芝麻：炒熟乘热压出生油，但可点，再煎炼方谓熟油，可食。油发冷疾，滑骨髓，困脾脏，经宿即动气。牙齿脾疾人不宜陈油，饮食须逐日熬熟。

黑芝麻：炒食之，不生风疾，风人日食之，则步履端正，语言不蹇。

白芝麻：即胡麻，休粮补益。生则寒，炒则热。发霍乱，抽人肌肉。又别有胡麻，味苦，乃巨胜也，不可为补益。用乌麻最益人。

麻仁：多食损血脉，痿阳滑精，发女人带疾。

菜蔬——

葵：为五菜主，秋种。早者至春作子，名冬葵。其心有毒，伤人。性冷，熟食之亦令热闷，甚动风气。葵冻者，生食之动五种留饮，甚则吐水。和鲤鱼食之，害人。四季勿食生葵，不化，发人一切宿病。百药忌食之，发狂犬咬。

吴葵：一名蜀葵，不可久食，钝人志性。被狗咬，食之永不差。

戎葵：并鸟肉食，无颜色。

生葱：食之即啖蜜，下痢。食烧葱啖蜜，壅气死。杂白犬肉食之，九窍出血。患气者多发气，上充人五脏闭绝，虚人胃，开骨节。正月食之，发面上游风。大抵功在发汗，多则昏人神。

胡葱：久食伤神损性，多忘损目，发痼疾。胡臭璆齿人食之，甚。青鱼合食生虫。

韭：俗呼草钟乳，病人可食，然多食昏神暗目，酒后尤忌。不可与蜜同食。未出土为韭黄，不益人，滞气。花动风，过清明勿食，不利病人，心腹痼冷者加剧。霜韭不可食，动宿

饮，必吐水。五月食之，损人滋味，乏气力。不可共牛肉食，成瘕。热病后十日不可食，发困。葱亦不宜。

薤：肥健人，生食引涕唾，与牛肉食作瘕。四月勿食薤，及三冬生食，多涕唾。

葫：大蒜也。久食伤肝，损目弱阳。煮以合青鱼鲙发黄，作齏啖鲙伐命，惟生食不中毒。暑毒，烂嚼下咽即和，仍禁冷水。四月、八月食之，伤神损胆气，喘悸气急，腹内生疮，肠肿成疝瘕。多食葫行房，伤肝面无光。北方人禀厚，食惯病少。

小蒜：不可常食，食而啖生鱼夺气，阴核疼欲死。三月勿食，伤志。时病差后，与一切食竟入房，病发必死。

胡荽：莽子也。久食令人多忘，胡臭、口气、龋齿、脚气加剧。根发痼疾。

蓼子：是水浸令生芽而食之者，多食令人吐水，损阳少精，心痛寒热，损骨髓。二月食之，伤肾。和生鱼食夺阴气，核子痛欲死。

萱草：一名忘忧。嫩时取以为蔬，食之动风，令人昏昏然，终日如醉，因得其名。

菰：发诸风冷。有热人食之不发病，性冷也。

芥：多食动风气，发丹石。与兔肉同食，成恶病。

茺菁：蔓菁也。根不可多食，令气胀。子作油涂头，变蒜发。

莱菔：力弱人不宜多食，生者渗人血。

生青菜：时病差后食之，手足青肿。

一切菜，五月五日勿食之，变百病。一切菜，熟煮熟食之。但凡檐溜滴着者，有毒。十月被霜菜，食者面无光，目涩，腰疼，心疰，发时足十指爪青，萎困。

芥菜：不宜面同食，令人督闷发病。凡用甘草皆忌此。

苋菜：多食动气烦闷，冷中损腹。共蕨及鳖食，生瘕。

莖菜：不宜久食，令身重多肿，只可一二顿。

芸台菜：患腰脚人多食加剧，损阳气，发口疮，齿痛生虫。胡臭人忌之。

鹿角菜：久食发宿疾，损经络，少颜色。

菠薐菜：北人食肉面即平，南人食鱼米即冷。多食冷大小肠，久食脚弱腰痛。

莼菜：多食性滑发痔，引疫气，上有水银故也。七月蜡虫着上，令霍乱，勿食之。

芹菜：生高田者宜人。黑滑地名水芹，赤色者害人。性寒，和醋食之，损齿（春秋龙带精入芹中，偶食之，手青肚满，痛不可忍。服砂糖三二升，吐出蜥蜴便愈）。

苦苣：夏月食之以益心。蚕妇忌食之。

莴苣：冷。久食昏人目。

白莴苣：冷气人食之腹冷，产后不可食，寒中，共饴食生虫。

苦苣：不可与蜜同食。

薺苣：多食动气，冷气人食之必破腹。

苣荬：利大小肠，蜜食下痢，多食瘦人。

蕨：久食脚弱无力，弱阳，眼暗多睡，鼻塞发落。小儿食之不行，冷气人食之腹胀，生食成蛇瘕（郗鉴镇丹徒出猎，有甲士折一枝食之，觉心中淡淡成疾，后吐一小蛇，悬屋前渐成干蕨，信不可生食也）。

茄：至冷，五劳不可多食，发疮损人，动气发痼疾。熟者少食无忧，患冷人不可食，秋后食之损目。

黄瓜：本名胡瓜，不益人。患脚气虚肿者，毒永不除。

越瓜：色白，动气发疮，脚弱，不益小儿。时病后勿食，与乳酪鲋及空心食，心痛。

青瓜：令人多忘。

冬瓜：多食阴湿生疮，发黄疸。九月勿食被霜瓜，向冬发血寒热反恶病。初食吐，食竟心下停水，或为翻胃。有冷者食之瘦。

瓜能暗人眼，尤不宜老人。中其毒，至秋为疟利。一切瓜苦者有毒，两蒂、两鼻害人。

瓠子：冷气人食之，病甚，大耗食。患脚气虚肿人食之，毒永不除。

葫芦：多食令人吐。

芋：一名土芝，有紫有白。冬月食不发病，他月不可食。

薯蓣：亦有紫白，颇胜芋。有小而名山药者，佳。

蒟蒻：冷气人少食之（曾有患瘰，自谓无生，是物不忌，邻家修蒟蒻，求食之美，遂多食，竟愈。有病腮痈者数人，余教多食此而愈）。

竹笋：多食动气，发冷瘕。

茭笋：滑中，不宜多。

生姜：九月九日勿食之，伤神损寿。干姜，妊多食内消。

椿芽：多食神昏。

榆仁：多食发热心痛。

菌：地生为菌，木生为橘，为木耳，为蕈。新蕈有毛者，下无纹者，夜不光者，煮不熟者，欲烂无虫者，煮讫照人无影者，春夏有恶虫毒蛇经过者，皆杀人。误食毒菌，往往笑不止而死。惟掘地为坎，投水搅取清者饮之。

木菌：楮、槐、榆、柳、桑五木之耳可食，冬春无毒。木耳亦不宜多食，如前所云者皆杀人。又赤色，仰而不覆者，及生野田中者，皆毒。又发冷气风痔，多睡无力。

甘露子：不宜生食，不可多食，生寸白。与鱼同食，生翻胃。

食茱萸：六七月食之伤神气。

茼蒿：多食气满。

苤蓿根：曾有食者杀人。

飞禽——

鸡：黄者宜老人，乌者暖血，产妇宜之。具五色，食者必狂。六指玄鸡、白头家鸡，及野禽生子有八字文，及死不伸足，害人。乌鸡合鲤鱼食，生痈疽。丙午日忌食鸡雉。四月勿食暴鸡肉，作疽，腋漏，男女虚劳，乏气。八月食之伤神气。妊妇多食，子患诸虫。妊食鸡子多，令子失音。鸡子动风动气，合鳖肉食害人，合犬肝害人，合犬肉泄痢，合鱼汁、肉汁成心瘕，合獾肉遁尸。鸡子白合葱、蒜气短，合生葱、犬肉，谷道流血。疹食鸡、鸭子，眼翳。鸡过宿收不密，蜈蚣必集其中，不再煮而食之，为害非轻。

雉：离禽也。损多益少，久食瘦人。春夏多食有毒，九月至十一月稍补，他月发痔及疮疥。八月忌之。益人神气。丙午日不可食，明主于火也。四月勿食，气逆。和胡桃、菌子同食，下血。有病疾者，不宜和荞麦面食，生肥虫。卵不与葱同食，生寸白。

鸕：鸭也。六月勿食。益神气。黑鸭滑中，发冷痢。脚气人不可多食，有毒。妊娠多食，令子倒生。

野鸭：不可与胡桃、木耳同食（《异苑》曰：章安有人元嘉中啖鸭肉成瘕，胸满面赤，不

得饮食。医以秣米食之，须臾吐一鸭雏，遂差。此因肉生所致，又食过而然）。

白鹅：肉性冷。多食霍乱，发痼疾。卵不可多食。苍鹅发疮脓。

鹌鹑：四月以前未可食。与猪肝同食，面生黑子。与菌同食，发痔。

鸬鹚：此鸟天地之神，每月取一只饕至尊。自死者忌之。

山鸡：顿食发五痔，和荞麦食生疮。竹鸡类也（南唐相冯延巳，苦脑痛久不减。太医吴延绍诘庖人，曰：相公平日多食鸬鹚、山鸡。吴曰：得之矣。投以甘草汤而愈。盖此禽多食乌头、半夏有毒，以此解之。又《类编》通判杨立之官南方，多食鸬鹚生喉痹，脓血日夕不止。泗水杨吉老令先啖生姜一斤，愈。盖以制半夏毒也。唐·崔魏公以多食竹鸡暴亡，梁新命搯生姜汁，折齿灌之，复活。亦此意也）。

鸳鸯肉：常食之患大风。

雀肉：不与李同食。合酱食，妊娠所忌。

鹌鹑：虽益人，病者食之，多减药力。

雄鹑：妇人不可食。烧毛纳水中，沉者是雄。

乌鸦：肉涩不中食。

燕肉：食者必为蛟龙所害。

杜鹃：初鸣先闻者，主别离。学其声，吐血。厕上闻者，不祥。作犬声应之，吉。

凡禽自死口不闭者，杀人。

走兽——

猪：肉之用最多，然不宜人。食之暴肥，致风虚也。闭血脉，弱筋骨，虚人肌，病人、金疮者尤甚。食其肉饮酒，不可卧秫穰中。又白猪白蹄杂青者，不可食。猪肾理肾气，多食肾虚，久食少子。脂作灯目暗。膏忌乌梅。肝、肺共鱼鲙或饴食之作痼疽，共鲤鱼子食伤神。八月勿食，佳。脑子损阳，临房不能举。今食者以盐、酒，是引贼也。曾不思皮尚可消，而不觉其毒耶？头动风，其嘴尤毒。风人不宜食者，以竹叶烧烟撑口熏之，得口鼻涎出则无害。肉用良姜、桑白皮、皂角、黄腊各少许同煮食之，不发风。不得和鸡子同食，令人满闷。猪不姜食之，中年气血衰，面生黑肝。俞氏云，猪肉生姜同食，发疾风。又云，发大风。

野猪：肉微动风，青蹄不可食。

江猪：多食体重。

羊肉：性大热。时病愈百日内不可食，食则复令骨蒸。和鲈食伤人心，和生鱼酪食害人。生脂，宿有热者不可食。蹄甲中有珠子白者名悬筋，发人癫。肝和猪肉及梅子、小豆食之，伤人心，大病人。妊娠食肝，令人多厄。一切羊肝共生椒食之，破五脏，伤心，小儿弥忌之。肚子，病人共饭常食之，久成翻胃，作噎病，共甜粥食之，多唾吐清水。脑子，男子食之，损精少子。欲食者，研细醋和之。猪脑亦然，不食佳。白羊黑头，食其脑作肠痈。饮酒后不得食羊、豕脑，大害人。心有孔者杀人。一角者杀人。羖羊，青羖羊也。肉以水中柳木及白杨木，不得于铜器内煮，食之丈夫损阳，女子绝阴，暴下不止。髓及骨汁合食，烦热难退，动利。六月勿食，以益神气。青羊肝和小豆食之，目少明。羊不酱而食，久而生癰，发痼疾。

牛：盛热时卒死者不堪食，作肠痈，下痢者必剧。丑月食之，伤神气。患牛脚蹄中拒筋，食之作肉刺。共马肉食之身痒，共猪肉食之生寸白。肉用桑柴火炙食，生寸白。牛肉患冷人不宜食。五脏各补人五脏。沙牛肉，常食发宿病。

马肉：自死者害人，甚者杀人，不可食。下痢人食者加剧。肉多着水浸洗，方煮得烂，去

血尽始可煮，炙肥者亦然。毒不出，患丁肿。肉只可煮，馥食难消，不可多食，妊不可食。五月食之，伤神气。食肉而心烦闷者，饮清酒则解，浊酒则剧。不与陈仓米同食，卒得恶，十死九。姜同食生气嗽，患痢。食心闷，血有毒，饮美酒解。白马玄蹄，脑令人癡。白马青蹄，肉不可食。黑脊斑臂，肉不可食。鞍下黑色彻肉里者，伤人五脏。马头骨作枕，令人不睡。食死马，勿食仓米，发百病。马汗气及毛不可偶入食中，害人。汗不可近阴。先有疮，不得近马汗及肉汁、马气并毛等，必杀人。马筋肉非十二月采者，宜火干。马心，下痢人不可食。马蹄夜目，五月以后勿食之。肉不可与鹿膳同食。

驴肉：病死者不堪任用。骡、驴、马为其十二月胎，骡又不产，妊不可食。驴肉动风，脂肥尤甚。食肉慎不可饮酒，致疾杀人。尿稍毒，服不过二合。

醍醐酥酪：有益无损。羊牛马酪，食竟即食大酢，变血瘕尿血。牛乳不可与酸物食，成坚积。驴乳冷，不堪酪。一切牛马乳及酪共生鱼食，成鱼瘕。乳酪煎鱼，主霍乱。

犬肉：炙食，成消渴。白犬自死，不出舌者害人。瘦者是病，不堪食。妊食犬，儿无声。九月禁食，以养神气。肉与蒜同食，损人血。食肉而去血，不益人。血和海鲋食之，得恶病。狂犬若鼻赤起与燥者，此欲狂，其肉不堪食（孙真人曰：春末夏初，犬多发狂，当戒，小弱持杖预防之。防而不免，莫出于灸。其法只就咬处牙上灸之，一日一次，灸一二三元在意，直主百二十日止。咬后便讨韭菜煮食之，日日食为佳。此病至重，世不以为意，不可不知也）。

鹿肉：獐肉为一，不属十二辰也。五月勿食之，伤神。豹文者杀人。鹿茸不可以鼻嗅，有小虫入鼻为虫颞，药不及也。鹿肉痿人阴，不可近。白鹿肉和蒲白作羹，发恶疮（壶居士云：餌药人食鹿肉，必不得力。以其食解毒之草，能散药力也）。

狸肉：骨可治劳。

獐肉：八月至十一月食之胜羊肉，馥月动气。

麂肉：多食动痼疾。以其食蛇，所以毒。

麋肉：不与野鸡及虾、生菜、梅、李果实同食，皆病人。

兔肉：妊食，子缺唇。兔产从口出，忌之。宜丹石人。八月、十一月可食。多食损阳绝血脉，令人萎黄。豆疮食之，大毒，斑烂损人。二月勿食，养神气。共獾肉肝食，成遁尸。鹅肉同食，血气不行。白鸡肝同食，面失血色，一年成疽。共姜、橘食，心痛霍乱。

虎肉：正月忌食，以益寿。药箭死者，毒渍骨血间，犹能伤人，不可食。狸、豹同。

川山甲：多食动旧风疾。

豺肉：酸不可食，消人脂肉，令人瘦，损精神。

獾肉：只治热。若冷气虚胀，食之甚也。消阳，不益男子，宜少食。五脏及肉性寒，惟肝温，治传尸劳。

象肉：食之体重。

熊肉：有痼疾者不可食，终身不愈。十月禁食。脂不可作灯，烟气入目失明。不可近阴，不起。

麝肉：共鹄肉食，作瘕。此物夏月食蛇。带其香日久，透关成异疾。不得近鼻，有白虫入脑，患虫颞。

猿猴：小儿近之伤志。

猬肉：可食，骨不得食，能瘦人，使人缩小。

肉汁在密器气不泄者，禽畜肝肾青者，兽赤足者，有歧尾者，煮熟不敛水者，煮而不熟者，

生而敛者，野兽自死北首伏地者，祭肉无故自动者，禽兽自死无伤处者，犬悬蹄沾漏肉中有星如米者，羊脯三月以后有虫如马尾者，米瓮中肉脯久藏者，皆杀人。脯曝不燥，火烧不动，入腹不消。自死肝脏不可食。肉虽鲜似有息气，损气伤脏。肉及肝落地不粘尘，不可食。诸心损心，诸血损血。一切脑，一切脾，不可食，皆能害人。一切肉，惟烂煮停冷食之。食毕漱口数过，齿不齟。食肉过度，还饮肉汁即消。禽畜五脏，三月三日勿食，吉。

鱼类——

鲩鱼：有疮者不可食。

鲤鱼：多发风热。修理当去脊上两筋及黑血。沙石溪中者，毒多在脑，勿食其头。山上有水中有鲤，不可食。五月五日勿食鲤。天行病后不可食，再发死。腹有痕不可食。与麦酱同食，咽生疮。与紫苏同食，发痈疽。鲤鲈不可合小豆藿食。食桂竟食鲤，成瘕。鱼及子不可合猪肝食，鲫亦然（《素问》云：鱼热中。叔和云：热生风。日华子云：鲤鱼凉。当以《素问》为正，风家更使食鱼，殆祸无穷矣）。

鲮鱼：有疮者不可食。

鳊鱼：背有十二鬣骨，每月一骨，毒能杀人，宜尽去之（苏州王顺食鳊骨鲙几死，渔人张九取橄榄末，流水调服而愈。人问其故，九曰：父老传橄榄木作棹，鱼触便浮，知鱼畏此木也）。

白鱼：泥人心，疮疖人不可食，甚发脓，灸疮不发鲙食之。久食发病。

鲫鱼：春不食其头，中有虫也。合猴雉肉、猪肝食之不宜。子合猪肉食不宜。和蒜少热，和姜、酱少冷。与麦门冬食杀人，与芥菜同食水肿。

青鱼及鲈：服术者忌之，合生葫、葵、蒜、麦、酱食不宜。

黄鱼：发气发疮，动风，不可多食。合荞麦食失音。

黄颡鱼：不可合荆芥食，吐血。犯者以地浆解。

时鱼：味美，稍发疳瘤。

鲂鱼：患疳痢者禁之。

鲇鱼：勿食多，赤目赤须者杀人，合鹿肉及无鳃者同。

鲟鱼：味美而发诸药毒。鲈虽世人所重，不益人。丹石人不可食，令少气，发疮疥，动风气。小儿食之，多成瘕及嗽。大人久食，卒心痛，合干笋食瘫痪。

鳊鱼：有毒，不可食。

石首鱼：不堪鲜食。

章鱼：冷而不泄。

狗鱼：暖而不补。

河豚：又名胡夷鱼，味珍。经云无毒，实有大毒。修治不如法，杀人。眼赤者害人。肝有大毒，中之立死（中其毒者，橄榄、芦根汁解之）。

鲈鱼：不甚发病。然多食能发痲疹及疮肿，不可与乳酪同食。

鳊鱼：不可合白犬肉、血食之。

鳊鱼：时病起，食之复，过则霍乱。四月食之，害神气。腹下黄为黄鳊，又有白鳊稍粗，二者皆动风气，妊食之胎生疾。凡头中无鳃、背有点，并杀人（《茅亭客话》云：鳊、鳖不可杀。大者有毒杀人。京师一郎官喜食鳊，一日过度，吐利大作，几殆，信不可多也。鳊鱼肝，生恶疮，勿以盐炙）。



乌贼鱼：久食主无子。

乌鱼：水厌，焚修者忌之。

鳗鲡：虽有毒而治劳（昔陈通判女，病劳将死，父母以船送之江中，飘泊孤洲。渔人见而怜之，与之鳗鲡羹，渐有生意。越月，渔人送还陈府，女病已脱矣）。

鲞鱼：多食发嗽并疮癣。小者谓之鬼鲞，害人。

鱼鲐若有头发在内，误食杀人。黄鲙鱼食后食荆芥，杀人。凡一切鱼毒，鱼油灯烟盲人眼。诸禽兽油亦然。无鳞恶荆芥，无鳃发癩，全鳃发痈，无肠胆，食之三年，丈夫阴萎，女人绝孕。头有白色，如连珠至脊上者，杀人。白目、白背、黑点、赤鳞、目合，并不可食。有角，食之发心惊。目赤者，作鲙成瘕，作鲐害人。共菜食，作蛔、蛲虫。下痢者，食鱼加剧，难治。一切鱼尾不益人，多有勾骨着人咽。鱼子共猪肝食，不化成恶病。妊食干鱼，令子多疾。鱼汁不可合鸬鹚肉食。鱼鲙、瓜，忌同食。三月庚寅勿食鱼。

鳖：居水底，性甚冷毒，有劳气及症瘕人不宜食。肉主聚，甲主散。凡制鳖者，剝其甲同煮熟，则去甲食之，庶几性稍平。目陷者、赤足者、肉下有王字形者，三足者为能，并能杀人。腹下有蛇盘纹者是蛇，须看之。合鸡子、兔肉、芥子、酱食之，损人。妊食之，令子项短，六甲日忌食龟、鳖及鳞甲，害人心神。薄荷煮鳖曾杀人。合苋菜食，腹中生鳖（巢氏云：有主人共奴俱患鳖瘕，奴前死，剖腹得一白鳖，仍活。有人乘白马来看，马尿落鳖上，即缩头，寻以马尿灌之，化为水。其主曰：吾将差矣。即服之，果差）。

蟹：未被霜者，甚有毒，云食水蓂（音建），人中之不即疗，多死。背上有星点者、脚不全者、独螯者、独目者、两目相向者、足斑目赤者，并杀人。中其毒者，速以冬瓜汁、紫苏汤或大黄汁灌之。妊娠食之，令子横生。至八月，蟹肠有真稻芒长寸许，向冬输与海神，未输芒，未可食。十二月勿食，以养神气。食蟹即食红柿及荆芥，动风。缘黄下有风虫，去之不妨。与灰酒同食，吐血。海边又有彭蜞，拥出似彭蠡而大，似蟹而小，不可食（蔡谟初渡江，不识而食之，几死。叹曰：读《尔雅》不熟，几为所误）。

蛙：骨热，食之小便淋，甚苦。妊食之，令子寿夭。蛙之小者，亦令多小便闭，脐下酸疼。有至死者，冷水搦车前草饮之。

虾：发风动气，及疮癣冷积之疾。无须者、煮而色白者，不可食。鲞内有者，大毒。以热饭盛密器中作鲞，毒人至死。虾鲞共猪肉食之，常恶心多唾，损颜色。

螺：大寒，不可常食。螺蚌菜共食之，心痛，三日一发。蚌着甲之物，十二月勿食之。

蚰子：每食后以饭压之，不尔令人口干。

蛤蜊：服丹石人食之，腹中结痛。

淡菜：多食烦闷目暗，微利即止。

蜆：多食发嗽并冷气，消肾。

蛭：天行后不可食。

龟：黑者常啖蛇，不中食，其甲不可入药。十一月勿食龟、鳖，发水病。

虫类——

蜜：七月勿食生蜜，发霍乱。蜜瓶不可造鲞，鲞瓶不可盛蜜及蜜煎，损气。

白花蛇：用之去头尾，换酒浸三日，弃酒不用，火炙仍令去皮骨。此物毒甚，不可不防。

乌蛇：生商洛，今蕲黄有之，皆不三棱。色黑如漆，性善不啖物，多在芦丛嗅花气，尾长能穿百钱者佳。市者伪以他蛇，烟熏货之，不可不察。脊高，世谓剑脊乌梢（商州有人患

大风，家人恶之，为起茅屋山中。有乌蛇坠酒罍，病人不知而饮，遂差。《史记》：隋有患者，食之胸即吐，作胃疾治不愈。病者曰：素有大风，求蛇肉，风愈而患此疾。盖蛇痕，腹上有蛇形也。蛇头不可以刀断，必回伤人，名蛇箭。

蛤蚧：其毒在眼，其功在尾，尾全为佳。

水蛭：干者冬月猪脂煎，令黄乃堪用，腹有子去之。此物极难死，火炙经年，得水犹活。石蛭头尖腹大，不可药用。误用令人目中生烟不已，渐致枯损，不可不辨（有吴少师得疾数月，肉瘦，食下咽，腹中如万虫攒刺且痒痛，皆以为劳。张锐取黄土温酒调服，下马蝗千馀。云皆因去年出师饮涧水，似有物入口，径入喉，自此得疾。夫虫入肝脾，势须滋生，食时则聚丹田间，吮啜精血，饱则散处四散，久则杀人，不可不知）。

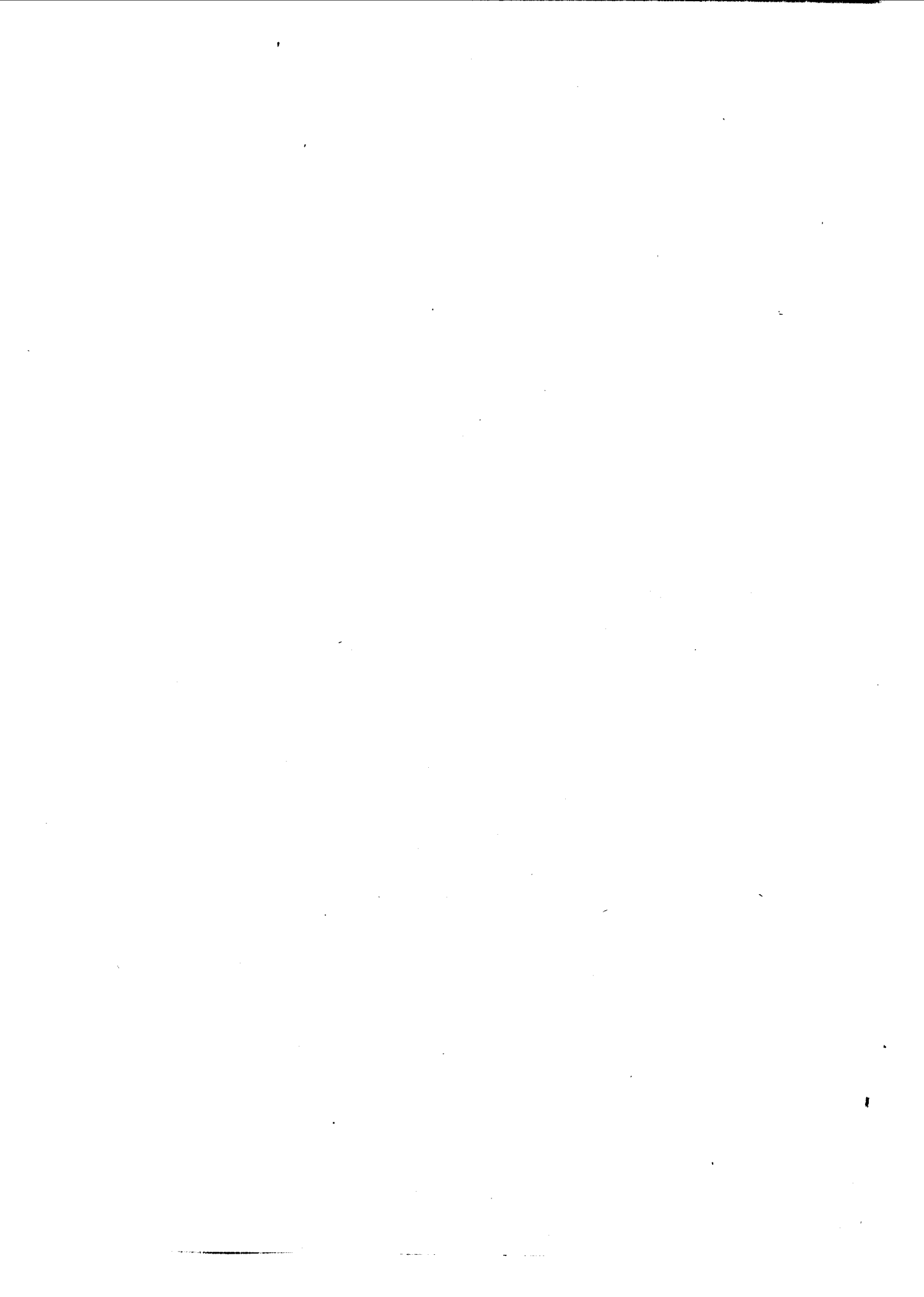
蜈蚣：黄足者甚多，不堪用。鸡杀过宿，收拾不密，此虫必集其中，不再煮而食之，为害非轻。

蚕砂：煮酒色清味美，能疗疾。

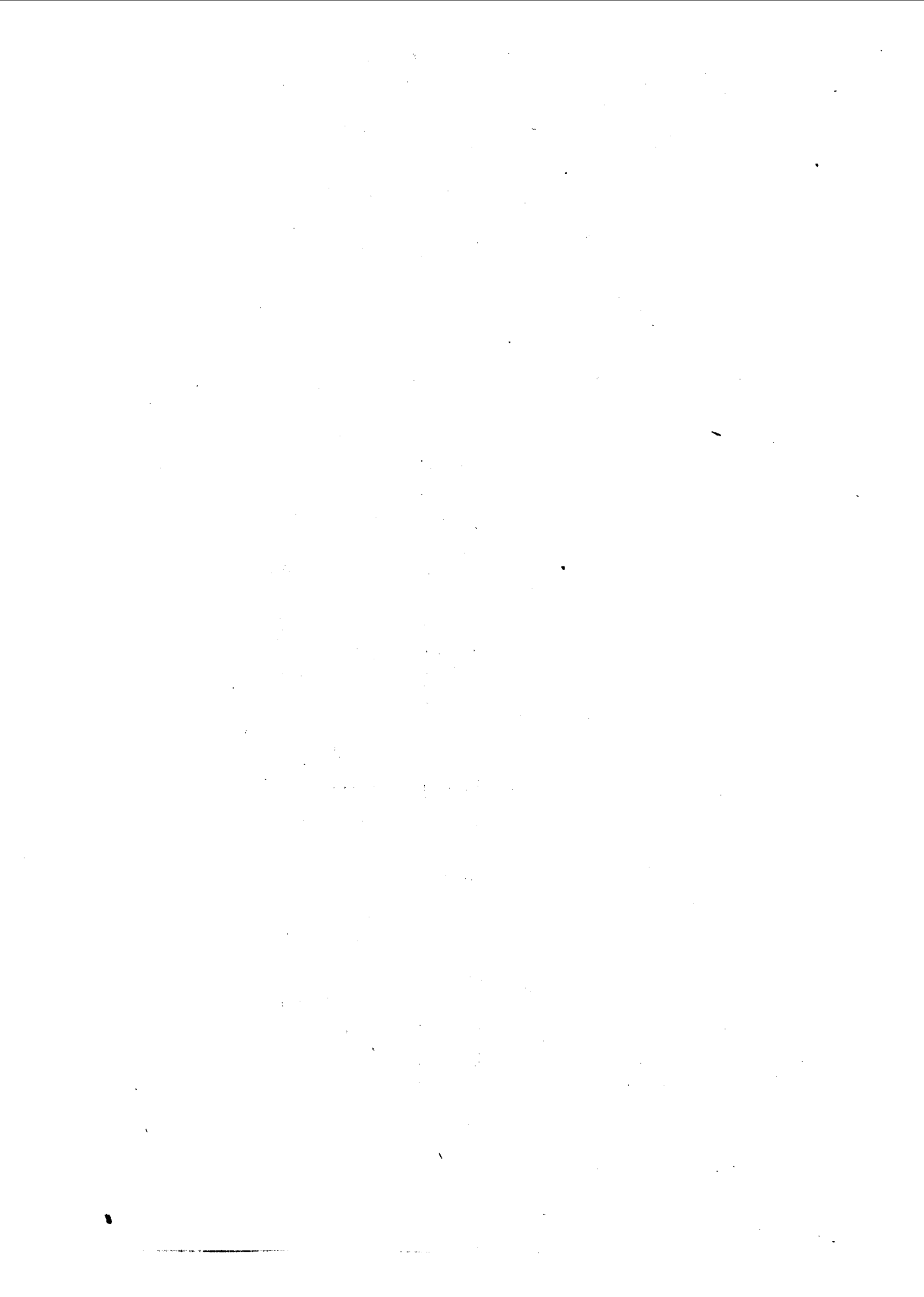
蜘蛛：灰色大腹，遗尿着人，作疮癣。花蜘蛛丝最毒，能系瘤，断牛尾。人有小遗，不幸而着阴，缠而后已，切宜慎之。曾有断其阴者。

蚯蚓：暑月履湿，毒能中人（昔有中其毒者，腹大，夜闻蚓鸣于身，以盐水浸之而愈。又张韶为所咬，形如大风，眉须尽落，每蚓鸣于身，亦以此取效，仍当饮盐汤）。

**【按】**李鹏飞号澄心老人，元代池州（今安徽青阳县）人。为儒医，性至孝。据《元史·孝友传》记载，其“生母姚氏，为嫡母不容，改嫁为朱氏妻。鹏飞幼不知也。年十九，思慕哀痛，誓学医以济人，愿早见母。行求三岁，至蕲州罗田县得焉。时朱氏家方疫，鹏飞起之，遂迎还奉养。久之复归朱氏，时渡江省觐。既卒，岁时携子孙往祭奠终其身。”李氏自谓于探亲途中遇一宫姓道人，绿发童颜，已九十馀岁，十年后复遇于京师，貌不减旧，诘其养生之术，遂授以“三元”之说。七十岁时发挥其说，撰成此书，时为元世祖至元二十八年辛卯（1291）秋日。此书以精气不耗、起居有常、饮食有度为养生之三大纲领，实本之于《素问·上古天真论》：“食饮有节，起居有常，不妄作劳”三句，而以保精列为首位，则表达了作者的学术思想。由于作者为儒医，因此对养生的认识也具备儒家不务玄虚的特点。其自序中云：“所谓养生者，既非炉鼎之诀，使惮于金石之费者不能为；又非吐纳之术，使牵于事物之变者不暇为。郭橐驼有云，驼非能使木寿且孳也，以能顺木之天而致其性焉耳。仆此书不过顺夫人之天，皆日用而不可缺者。”文中用了唐代大文学家柳宗元所撰《种树郭橐驼传》的典故，来阐述自己的养生观点，堪称明白生动。此书对后世颇有影响，如明代沈仕所辑的养生名著《摄生要录》，全部由此书中摘出，只不过一经摘编，体现了摘编者的学术观点而已。此书原为五卷，第四卷为“神仙救世却老还童真诀”，已收入《中国气功大成》，第五卷为“神仙警世”，意义不大，故不再录。



乙  
编



# 修 龄 要 指

明·冷谦 撰

## 四 时 调 摄

春三月，此谓发陈，夜卧早起，节情欲以葆生生之气，少饮酒以防逆上之火。肝旺脾衰，减酸增甘。肝藏魂，性仁，属木，味酸，形如悬匏，有七叶，少近心，左三叶，右四叶。著于内者为筋，见于外者为爪，以目为户，以胆为腑，故食辛多则伤肝。治肝用嘘字，导引以两手相重接肩上，徐徐缓擦身，左右各三遍。又可正坐，两手相叉，翻覆向胸三五遍。此能去肝家积聚，风邪毒气，不令病作。一春早暮，须念念为之，不可懈惰，使一暴十寒，方有成效。

正月，肾气受病，肺脏气微。减咸酸，增辛辣，助肾补肺，安养胃气。衣宜下厚而上薄，勿骤脱衣，勿令犯风，防夏飧泄。

二月，肾气微，肝正旺。戒酸增辛，助肾补肝。衣宜暖，令得微汗，以散去冬伏邪。

三月，肾气以息，心气渐临，木气正旺。减甘增辛，补精益气。勿处湿地，勿露体三光下。

胆附肝短叶下，外应瞳神鼻柱间。导引可正坐，合两脚掌，昂头，以两手挽脚腕起摇动，为之三五度。亦可大坐，以两手拓地举身，努力腰脊三五度，能去胆家风毒邪气。

夏三月，此谓蕃秀，夜卧早起。伏阴在内，宜戒生冷；神气散越，宜远房室。勿暴怒，勿当风，防秋为疟；勿昼卧，勿引饮，主招百病。心旺肺衰，减苦增辛。心藏神，性礼，属火，味苦，形如倒悬莲蕊。著于内者为脉，见于外者为色，以舌为户，以小肠为腑，故食咸则伤心。治心用呵字，导引可正坐，两手作拳用力，左右互相虚筑各五六度。又以一手按脘，一手向上拓空，如擎石米之重，左右更手行之。又以两手交叉，以脚踏手中各五六度，闭气为之，去心胸风邪诸疾。行之良久，闭目三咽津，叩齿三通而止。

四月，肝脏已病，心脏渐壮。增酸减苦，补肾助肝，调养胃气。为纯阳之月，忌入房。

五月，肝气休，心正旺。减酸增苦，益肝补肾，固密精气。早卧早起，名为毒月，君子斋戒，薄滋味，节嗜欲。霉雨湿蒸，宜烘燥衣。时焚苍术，常擦涌泉穴，以袜护足。

六月，肝弱脾旺。节约饮食，远避声色。阴气内伏，暑毒外蒸，勿濯冷，勿当风，夜勿纳凉，卧勿摇扇，腹护单衾，食必温暖。

脾藏意，性信，属土，味甘，形如刀镰。著于内者为脏，见于外者为肉，以唇口为户，以胃为腑，故食酸多则伤脾。旺于四季末各十八日，呼吸橐籥，调和水火，会合三家，发生万物，全赖脾土。脾健则身无疾。治脾用呼字，导引可大坐，伸一脚，屈一脚，以两手向后反掣三五度。又跪坐，以两手据地，回头用力作虎视各三五度，能去脾家积聚，风邪毒气，又

能消食。

秋三月，此谓容平，早卧早起，收敛神气，禁吐禁汗。肺旺肝衰，减辛增酸。肺藏魄，性义，属金，味辛，形如悬磬，名为华盖，六叶两耳，总计八叶。著于内者为肤，见于外者为皮毛，以鼻为户，以大肠为腑，故食苦多则伤肺。治肺用咽字，导引可正坐，以两手据地，缩身曲脊，向上三举，去肺家风邪积劳。又当反拳捶背上，左右各捶三度，去胸臆间风毒。闭气为之，良久闭目咽液，叩齿而起。

七月，肝心少气，肺脏独旺。增咸减辛，助气补筋，以养脾胃。安静性情，毋冒极热，须要爽气，足与脑宜微凉。

八月，心脏气微，肺金用事。减苦增辛，助筋补血，以养心肝脾胃。勿食姜，勿沾秋露。

九月，阳气已衰，阴气太盛。减苦增甘，补肝益肾助脾胃。勿冒暴风，恣醉饱。

冬三月，此谓闭藏，早卧晚起，暖足凉脑，曝背避寒，勿令汗出，目勿近火，足宜常濯。肾旺心衰，减咸增苦。肾藏志，性智，属水，味咸。左为肾，右为命门，生对脐，附腰脊。著于内者为骨，见于外者为齿，以耳为户，以膀胱为腑，故食甘多则伤肾。治肾用吹字，导引可正坐，以两手耸托，左右引胁三五度。又将手反著膝挽肘，左右同换身三五度，以足前后踏，左右各数十度，能去腰肾风邪积聚。

十月，心肺气弱，肾气强盛。减辛苦以养肾气。为纯阴之月，一岁发育之功，实胚胎于此，大忌入房。

十一月，肾脏正旺，心肺衰微。增苦减咸，补理肺胃。一阳方生，远帷幕，省言语。

十二月，土旺，水气不行。减甘增苦，补心助肺，调理肾气。勿冒霜雪，禁疲劳，防汗出。

## 起居调摄

平明睡觉，先醒心，后醒眼，两手搓热，熨眼数十遍，以睛左旋右转各九遍，闭住少顷，忽大挣开，却除风火。披衣起坐，叩齿集神，次鸣天鼓，依呵、呼、咽、吹、嘘、嘻六字诀，吐浊吸清，按五行相生循序而行一周，散夜来蕴积邪气。随便导引，或进功夫，徐徐栉沐，饮食调和。面宜多擦，发宜多梳，目宜常运，耳宜常凝，齿宜常叩，口宜常闭，津宜常咽，气宜常提，心宜常静，神宜常存，背宜常暖，腹宜常摩，胸宜常护，囊宜常裹，言语宜常简默，皮肤宜常干沐。食饱徐行，摩脐擦背，使食下舒，方可就坐。饱食发痔，食后曲身而坐，必病中满。怒后勿食，食后勿怒。身体常欲小劳，流水不腐，户枢不朽，运动故也。勿得久劳，久行伤筋，久立伤骨，久坐伤肉，久卧伤气，久视伤神，久听伤精。忍小便膝冷成淋，忍大便乃成气痔。著湿衣汗衣，令人生疮。夜膳勿饱，饮酒勿醉，醉后勿饮冷，饱馀勿便卧。头勿向北卧，头边勿安火炉。切忌子后行房，阳方生而顿灭之，一度伤于百度。大怒交合成痼疽；疲劳入房，虚损少子；触犯阴阳禁忌，不惟父母受伤，生子亦不仁不孝。临睡时，调息咽津，叩齿鸣天鼓。先睡眼，后睡心，侧曲而卧，觉直而伸，昼夜起居，乐在其中矣。

## 延年六字诀

此法以口吐鼻吸，耳不闻声乃妙。

总诀（此行六字工夫秘要诀也，非此六气行不到本经，以此导之，若引经耳，不可不知）：肝若嘘时目瞪睛，肺知咽气手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。

吹肾气诀：肾为水病主生门，有病尪羸气色昏，眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。

呵心气诀：心源烦燥急须呵，此法通神更莫过，喉内口疮并热痛，依之目下便安和。

嘘肝气诀：肝主龙涂位号心，病来还觉好酸辛，眼中赤色兼多泪，嘘之立去病如神。

咽肺气诀：咽咽数多作生涎，胸膈烦满上焦痰，若有肺病急须咽，用之目下自安然。

呼脾气诀：脾官属土号太仓，痰病行之胜药方，泻痢肠鸣并吐水，急调呼字免成殃。

嘻三焦诀：三焦有病急须嘻，古圣留言最上医，若或通行土壅塞，不因此法又何知。

## 四季却病歌

春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋咽定收金肺润，肾吹惟要坎中安；三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。

## 长生一十六字诀

一吸便提，气气归脐；一提便咽，水火相见。右十六字，仙家名曰“十六锭金”，乃至简至易之妙诀也。无分于在官不妨政事，在俗不妨家务，在士商不妨本业。只于二六时中，略得空闲，及行住坐卧，意一到处，便可行之。口中先须漱津三五次，舌搅上下腭，仍以舌抵上腭，满口津生，连津咽下，汨然有声。随于鼻中吸清气一口，以意会及心目寂地，直送至腹脐下一寸三分丹田元海之中，略存一存，谓之一吸；随用下部轻轻如忍便状，以意力提起使归脐，连及夹脊、双关、肾门一路提上，直至后顶玉枕关，透入泥丸顶内，其升而上之，亦不觉气之上出，谓之一呼。一呼一吸，谓之一息。气既上升，随又似前汨然有声咽下，鼻吸清气，送至丹田，稍存一存；又自下部如前轻轻提上，与脐相接而上，所谓气气归脐，寿与天齐矣。凡咽下口中有液愈妙，无液亦要汨然有声咽之。如是一咽一提，或三五口，或七九，或十二，或二十四口，要行即行，要止即止，只要不忘，作为正事，不使间断，方为精进。如有痼疾，见效尤速。久久行之，却病延年，形体变，百疾不作，自然不饥不渴，安健胜常。行之一年，永绝感冒痞积、逆滞不和、痼疽疮毒等疾，耳目聪明，心力强记，宿疾俱瘳，长生可望。如亲房事，欲泄未泄之时，亦能以此提呼咽吸，运而使之归于元海，把牢春汛，不放龙飞，甚有益处。所谓造化吾手，宇宙吾心，妙莫能述。

## 十六段锦法

庄子曰：吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之法，养形之秘，彭祖寿考之所由也。其法自修养家所谈，无虑数百端，今取其要约切当者十六条，参之诸论，大概备矣。凡行导引，常以夜半及平旦将起之时，此时气清腹虚，行之益人。先闭目握固，冥心端坐，叩齿三十六通，即以两手抱项，左右宛转二十四，以去两胁积聚风邪。复以两手相叉，虚空托天，按项二十四，以除胸膈间邪气。复以两手掩两耳，却以第二指压第三指，弹



击脑后二十四，以除风池邪气。复以两手相提，按左膝左掖、按右膝右掖身二十四，以去肝家风邪。复以两手，一向前一向后，如挽五石弓状，以去臂腋积邪。复大坐，展两手扭项，左右反顾，肩膊随转二十四，以去脾家积邪。复两手握固，并拄两肋，摆撼两肩二十四，以去腰肋间风邪。复以两手交捶臂及膊上连腰股各二十四，以去四肢胸臆之邪。复大坐斜身偏倚，两手齐向上，如排天状二十四，以去肺间积邪。复大坐伸脚，以两手向前，低头扳脚十二次，却钩所伸脚屈在膝上，按摩二十四，以去心胞络邪气。复以两手据地，缩身曲脊，向上十三举，以去心肝中积邪。复起立据状，扳身向背后视，左右二十四，以去肾间风邪。复起立齐行，两手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后，右足前踏，右手摆向前，左手摆向后二十四，去两肩之邪。复以手向背上相捉，低身徐徐宛转二十四，以去两胁之邪。复以足相扭而行前数十步，复高坐伸腿，将两足扭向内，复扭向外各二十四，以去两足及两腿间风邪。复端坐闭目，握固冥心，以舌抵上腭，搅取津液满口，漱三十六次，作汨汨声咽之。复闭息想丹田火自下而上，遍烧身体，内外热蒸乃止。能日行一二遍，久久身轻体健，百病皆除，走及奔马，不复疲乏矣。

### 八段锦导引法

闭目冥心坐（冥心盘趺而坐），握固静思神。叩齿三十六，两手抱昆仑（叉两手向项后，数九息，勿令耳闻。自此以后，出入息皆不可使耳闻）。左右鸣天鼓，二十四度闻（移两手心掩两耳，先以第二指压中指，弹击脑后，左右各二十四次）。微摆撼天柱（摇头左右顾，肩膊随转动二十四，先须握固），赤龙搅水津（赤龙者，舌也。以舌搅口齿并左右颊，待津液生而咽）。漱津三十六（一云鼓漱），神水满口匀。一口分三咽（所漱津液分作三口，做汨汨声而咽之），龙行虎自奔（液为龙，气为虎）。闭气搓手热（以鼻引清气闭之，少顷搓手急数，令极热，鼻中徐徐乃放气出），背摩后精门（精门者，腰后外肾也。合手心摩毕，收手握固）。尽此一口气（再闭气也），想火烧脐轮（闭口鼻之气，想用心火下烧丹田，觉热极，即用后法）。左右辘轳转（俯首摆撼两肩三十六，想火自丹田透双关，入脑户，鼻引清气，闭少顷间），两脚放舒伸（放直两脚）。叉手双虚托（叉手相交，向上托空三次，或九次），低头攀足频（以两手向前攀脚心十二次，乃收足端坐）。以候逆水上（候口中津液生，如未生再用急搅取水，同前法），再漱再吞津。如此三度毕，神水九次吞（谓再漱三十六，如前一口分三咽，乃为九也）。咽下汨汨响，百脉自调匀。河车搬运讫（摆肩并身二十四，及再转辘轳二十四次），发火遍烧身（想丹田火自下而上，遍烧身体，想时口鼻皆闭气少顷）。邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能迤。子后午前作，造化合乾坤，循环次第转，八卦是良因。诀曰：其法于甲子日，夜半子时起首，行时口中不得出气，唯鼻中微放清气。每日子后午前各行一次，或昼夜共行三次，久而自知。蠲除疾病，渐觉身轻，能勤苦不息，则仙道不远矣。

### 导引却病歌诀

水潮除后患：平明睡起时，即起端坐，凝神息虑，舌舐上腭，闭口调息，津液自生，渐至满口，分作三次，以意送下。久之行之，则五脏之邪火不炎，四肢之气血流畅，诸疾不生，久除后患，老而不衰。诀曰：津液频生在舌端，寻常漱咽下丹田，于中畅美无凝滞，百日功灵

可驻颜。

起火得长安：子午二时，存想真火自涌泉穴起，先从左足行，上玉枕，过泥丸，降入丹田三遍；次从右足，亦行三遍；复从尾闾起，又行三遍。久久纯熟，则百脉流通，五脏无滞，四肢健而百骸理也。诀曰：阳火须知自下生，阴符上降落黄庭，周流不息精神固，此是真人大炼形。

梦失封金匱：欲动则火炽，火炽则神疲，神疲则精滑而梦失也。寤寐时调息神思，以左手搓脐二七，右手亦然，复以两手搓胁，摆摇七次，咽气纳于丹田，握固良久乃止，屈足侧卧，永无走失。诀曰：精滑神疲欲火攻，梦中遗失致伤生，搓摩有诀君须记，绝欲除贪最上乘。

形衰守玉关：百虑感中，万事劳形，所以衰也，返老还童，非金丹不可，然金丹岂易得哉！善摄生者，行住坐卧，一意不散，固守丹田，默运神气，冲透三关，自然生精生气，则形可以壮，老可以耐矣。诀曰：却老扶衰别有方，不须身外觅阴阳，玉关谨守常渊默，气足神全寿更康。

鼓呵消积聚：有因食而积者，有因气而积者，久则脾胃受伤，医药难治。孰若节饮食，戒嗔怒，不使有积聚为妙。患者当正身闭息，鼓动胸腹，俟其气满，缓缓呵出。如此行五六次，便得通快即止。诀曰：气滞脾虚食不消，胸中鼓闷最难调，徐徐呵鼓潜通泰，疾退身安莫久劳。

兜礼治伤寒：元气亏弱，腠理不密，则风寒伤感。患者端坐盘足，以两手紧兜外肾，闭口缄息，存想真气自尾闾升，过夹脊，透泥丸，逐其邪气。低头屈仰如礼拜状，不拘数，以汗出为度，其疾即愈。诀曰：跏趺端坐向蒲团，手握阴囊意要专，运气叩头三五遍，顿令寒疾立时安。

叩齿牙无疾：齿之有疾，乃脾胃之火熏蒸。每侵晨睡醒时，叩齿三十六遍，以舌搅牙龈之上，不论遍数，津液满口，方可咽下，每作三次乃止。凡小解之时，闭口咬牙，解毕方开，永无齿疾。诀曰：热极风生齿不宁，侵晨叩漱自惺惺，若教运用常无隔，还许他年老复丁。

升观鬓不斑：思虑太过，则神耗气虚血败而斑矣。要以子午时，握固端坐，凝神绝念，两眼令光上视泥丸，存想追摄二气，自尾闾间上升下降，返还元海，每行九遍。久则神全气血充足，发可返黑也。诀曰：神气冲和精自全，存无守有养胎仙，心中念虑皆消灭，要学神仙也不难。

运睛除眼翳：伤热伤气，肝虚肾虚，则眼昏生翳，日久不治，盲瞎必矣。每日睡起时，趺坐凝思，塞兑垂帘，将双目轮转十四次，紧闭少时，忽然大瞪。行久不替，内障外翳自散，切忌色欲，并书细字。诀曰：喜怒伤神目不明，垂帘塞兑养元精，精生气化神来复，五内阴魔自失惊。

掩耳去头旋：邪风入脑，虚火上攻，则头目昏旋，偏正作痛，久则中风不语，半身不遂，亦由此致。治之须静坐，升身闭息，以两手掩耳，折头五七次，存想元神，逆上泥丸，以逐其邪，自然风邪散去。诀曰：视听无闻意在心，神从髓海逐邪氛，更兼精气无虚耗，可学蓬莱境上人。

托踏应轻骨：四肢亦欲得小劳，譬如户枢终不朽，熊鸟演法，吐纳导引，皆养生之术也。平时双手上托，如举大石，两脚前踏，如履平地，存想神气，依按四时，嘘呵二七次，则身轻体健，足耐寒暑。诀曰：精气冲和五脏安，四肢完固骨强坚，虽然不得刀圭饵，且住人间

作地仙。

搓涂自美颜：颜色憔悴，所由心思过度，劳碌不谨。每晨静坐闭目，凝神存养，神气冲贍，自内达外，以两手搓热，拂面七次，仍以漱津涂面，搓拂数次。行之半月，则皮肤光润，容颜悦泽，大过寻常矣。诀曰：寡欲心虚气血盈，自然五脏得和平，衰颜仗此增光泽，不羨人间五等荣。

闭摩通滞气：气滞则痛，血滞则肿，滞之为患，不可不慎。治之须澄心闭息，以左手摩滞七七遍，右手亦然，复以津涂之。勤行七日，则气血通畅，永无凝滞之患。修养家所谓干沐浴者，即此义也。诀曰：荣卫流行不暂休，一才凝滞便堪忧，谁知闭息能通畅，此外何须别计求。

凝抱固丹田：元神一出便收来，神返身中气自回，如此朝朝并暮暮，自然赤子产真胎。此凝抱之功也。平时静坐，存想元神，入于丹田，随意呼吸，旬日丹田完固，百日灵明渐通，不可或作或辍也。诀曰：丹田完固气归根，气聚神凝道合真，久视定须从此始，莫教虚度好光阴。

淡食能多补：五味之于五脏，各有所宜，若食之不节，必至亏损，孰若食淡谨节之为愈也。然此淡亦非弃绝五味，特言欲五味之冲淡耳。仙翁有云，断盐不是道，饮食无滋味。可见其不绝五味。淡对浓而言，若膏粱过度之类，如吃素是也。诀曰：厚味伤人无所知，能甘淡薄是吾师，三千功行从兹始，天鉴行藏信有之。

无心得大还：大还之道，圣道也。无心者，常清常静也。人能常清静，天地悉皆归，何圣道之不可传，大还之不可得哉！《清静经》已备言之矣。修真之士，体而行之，欲造夫清真灵妙之境，若反掌耳。诀曰：有作有为云至要，无声无臭语方奇，中秋午夜通消息，明月当空造化基。

## 却病八则

平坐，以一手握脚指，以一手擦足心赤肉，不计数目，以热为度，即将脚指略略转动。左右两足心更手握擦，倦则少歇。或令人擦之，终不若自擦为佳。此名涌泉穴，能除湿气，固真元。

临卧时坐于床，垂足解衣闭息，舌拄上腭，目视顶门，提缩谷道，两手摩擦两肾俞各一百二十，多多益善。极能生精固阳，治腰痛。

两肩后小穴中，为上元六合之府，常以手捏雷诀，以大指骨曲按三九遍；又搓手熨摩两目颧上及耳根，逆乘发际各三九。能令耳目聪明，夜可细书。

并足壁立向暗处，以左手从项后紧攀右眼，连头用力反顾亮处九遍；右手亦从项后紧攀左眼，扭顾照前。能治双目赤涩火痛，单病则单行。

静坐闭息，纳气猛送下，鼓动胸腹，两手作挽弓状，左右数四，气极满缓缓呵出五七，通快即止。治四肢烦闷，背急停滞。

覆卧去枕，壁立两足，以鼻纳气四，复以鼻出之四，若气出之极，令微气再入鼻中，勿令鼻知。除身中热及背痛之疾。

端坐伸腰，举左手仰掌，以右手承右胁，以鼻纳气，自极七息。能除瘀血结气。端坐伸腰，举右手仰掌，以左手承左胁，以鼻纳气，自极七息。能除胃寒食不消。

凡经危险之路，庙貌之间，心有疑忌，以舌拄上腭，咽津一二遍，左手第二第三指按捏两鼻孔中间所隔之际。能遏百邪。仍叩齿七遍。

**【按】**此书为明代养生书籍中的代表作之一。《道藏精华录提要》云：“凡言吐纳导引诸法，皆至简至易，又至显明。且无分在官在俗在士商，均可不妨其业务。但于二六时中，略得空闲，行住坐卧，意一到处，便可行之。直是修养之捷诀，延龄之要旨也。”这一评价基本正确。此书不仅实用，而且所收的都是名篇，更易受到欢迎。如“导引却病歌诀”，明清两代的养生文献与医疗文献多加收录，胡文焕之《类修要诀》，龚居中之《红炉点雪》，高濂之《遵生八笺》，周履靖之《夷门广牍》，徐文弼之《寿世传真》，马齐之《陆地仙经》等书，均收此诀，无非文字小有差异而已。作者冷谦，字启敬，号龙阳子。元末明初武林（今浙江杭州）人。养生有道，据传元末已满百岁，卒于明代永乐年间，享寿在一百五十岁以上。精于音律，洪武初官至太常协律郎，郊庙乐章，多所撰定。又擅绘画，取法北宗，作金碧山水，名重一时。有人怀疑此书非出冷氏之手，然而亦无确凿证据。

## 摄生要录

明·沈仕 辑

### 喜 乐

《淮南子》曰：大喜坠阳。唐·柳公度年八十餘，步履轻健。人求其术，曰：吾无术，但未尝以元气佐喜怒，气海常温耳。

### 忿 怒

《淮南子》曰：大怒破阴。《清凉书》云：大怒伤目，令人目暗。多怒百脉不定，鬓发憔悴，筋萎为劳，药力不及。当食暴噉，令人神惊，夜梦飞扬。

### 悲 哀

书云：悲哀太甚，则胞络绝而阳气内动，发则心下溃，洩数血也。悲哀动中则伤魂，魂伤则狂妄不精，久而阴缩拘挛，两胁痛不举。

### 思 虑

彭祖曰：凡人不能无思，当渐渐除之。人身虚无，但有游气，气息得理，百病不生。道不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思得失，不思荣辱，心不劳，神不极，但尔可得延年。谋为过当，饮食不节，养成大患也。

### 忧 愁

书云：忧伤肺，气闭塞而不行。遇事而忧不止，遂成肺劳，胸膈逆满，气从胸达背，隐痛不已。女人忧思哭泣，令阴阳气结，月水时少时多，内热苦渴，色恶肌枯黑。

### 惊 恐

《淮南子》曰：大怖生狂。书云：惊则心无所依，神无所归，虑无所定，气乃乱矣。大恐伤肾，恐不除则志伤，恍惚不乐，非长久之道。临危冒险则魂飞，戏狂禽异兽则神恐。

## 憎 爱

《淮南子》曰：好憎者使人心劳，弗疾去，其志气日耗，所以不能终其寿。憎爱损性伤神，心有所憎，不用深憎，常运心于物平等；心有所爱，不用深爱，如觉偏颇，寻即改正，不然损性伤神。

## 视 听

孙真人曰：极目远视，夜读注疏，久居烟火，博奕不休，饮酒不已，热餐面食，抄写多年，雕镂细巧，房室不节，泣泪过多，刺头出血，迎风追兽，丧明之由。书云：心之神发乎目，久视则伤心；肾之精发乎耳，久听则伤肾。

## 疑 惑

《国史补》云：李蟠常疑遇毒，锁井而饮。心，灵府也。为外物所中，终身不痊，多疑惑，病之本也。昔有饮广客酒者，壁有雕弓，影落杯中，客疑蛇也，归而疾作。后饮其地，始知弓也。遂愈。又僧人入暗室，踏破生茄，疑为物命，念念不释，夜有扣门索命者，僧约明日荐拔。天明视之，乃茄也。疑之为害如此。

## 谈 笑

书云：谈笑以惜精气为本。多笑则肾转腰痛。多谈则神伤，神伤则悒悒不乐，恍惚不宁。多笑则脏伤，脏伤则脐腹痛，久为气损。行语令人失气，语多须住乃语。

## 津 唾

书云：唾者，溢为醴泉聚，流为华池府，散为津液，降为甘露，溉脏润身，宣通百脉，化养万神，肢节毛发，坚固长春。人骨节中有涎，所以转动滑利。中风则涎上潮，咽喉里响，以药压下，俾归骨节可也。若吐其涎，时间快意，枯人手足，纵活亦为废人。小儿惊风，亦不可吐涎。

## 起 居

书云：起居不节，用力过度，则络脉伤。伤阳则衄，伤阴则下。甚劳则喘息汗出，损血耗气。

## 行 立

书云：久行伤筋，劳于肝；久立伤骨，损于肾。《养生》云：行不疾步，立不至疲，立不背日。书云：行汗勿跣床悬脚，久成血痹，足痛腰疼。大雾不宜远行，行宜饮少酒，能御瘴。

## 坐 卧

书云：久坐伤肉，久卧伤气。坐勿背日，勿当风湿成劳。坐卧于冢墓之傍，精神自散。寝不得言语，五脏如悬磬，不悬不可发声。卧不可戏将笔墨画其面，魂不归体。卧魔不语，是魂魄外游，为邪所执，宜暗唤，忌以火照，照则神魂不入，乃至死于灯前。魔者本由明出，不忌火，不宜近唤及急唤，亦恐失神魂也。隐居云：卧处须当傍炉歇，烘焙衣衾常损人。

## 洗 沐

书云：新沐发，勿令当风，勿湿紫髻，勿湿头卧，令人头风眩闷，及生白屑，发秃面黑，齿痛耳聋。炊汤经宿，洗头成癖，洗面无光，作靛哇疮。《闲览》云：目疾切忌浴，令人目盲。

## 栉 发

真人曰：发多栉，去风明目，不死之道也。又曰：头发梳百度。《安乐诗》云：发是血之馀，一日一次梳。通血脉，散风湿。

## 大 小 腑

书云：忍尿不便成五淋，膝冷成痹，忍大便成五痔。努小便，足膝冷呼气；努大便，腰疼目涩。

## 衣

书云：春冰未泮，衣欲下厚上薄，养阳收阴，继世长生。大汗偏脱衣，得偏风，半身不遂。酒醉汗出，脱衣靴鞋，当风取凉，成脚气。《琐碎录》云：若要安乐，不脱不著，北方语也。若要安乐，频脱频著，南方语也。

## 食

书云：善养性者，先渴而饮，饮不过多，多则损气，渴则伤血；先饥而食，食不过饱，饱则伤神，饥则伤胃。又云：夜半之食宜戒，申酉前晚食为宜。

## 四 时

书云：春三月，此谓发陈，夜卧早起，生而勿杀。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。夏三月，此谓蕃秀，夜卧早起，使志无怒。使气得泄。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少。秋三月，此谓容平，早卧早起，使志安宁。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，去塞就温，无泄皮肤。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

## 旦 暮

书云：早出含煨生姜少许，避瘴开胃。又旦起空腹，不宜见尸，臭气入鼻，舌白起口臭，欲见宜饮少酒。真人曰：平明欲起时，下床先左脚，一日无灾咎，去邪兼辟恶，如能七星步，令人长寿乐。旦无嗔恚，暮无大醉，勿远行。书云：夜行用手掠发，则精邪不敢近；常啄齿，杀鬼邪。夜卧二足屈伸不并，无梦泄。有教入广告，朝不可虚，暮不可实。

**【按】**此书之特点为十分重视养神，深合《黄帝内经》：“恬淡虚无，真气从之”之旨。文字简明扼要，内容切实可行，不作高论，亦无荒诞，因此受到后世推重，诸如《说郛》、《古今图书集成》、《古今说部丛书》等著名丛书、类书均予收录。辑者沈仕（1488—1565），字懋学，一字子登，号青门山人。明代仁和（今浙江杭州）人。博学多才，任侠多情，流连诗酒，终老江湖。善画花鸟山水，优入妙品；又工散曲，与陈铎齐名；兼通医理及养生之学，由《三元延寿参赞书》中摘出有关内容辑成此书，反映了他的学术观点。



# 养 生 四 要

明·万全 撰

全按：养生之法有四，曰寡欲，曰慎动，曰法时，曰却疾。夫寡欲者，谓坚忍其性也；慎动者，谓保定其气也；法时者，谓和于阴阳也；却疾者，谓慎于医药也。坚忍其性，则不坏其根矣；保定其气，则不疲其枝矣；和于阴阳，则不犯其邪矣；慎于医药，则不遇其毒矣。养生之要，何以加于此哉！

## 寡 欲 第 一

夫食、色，性也。故饮食、男女，人之大欲存焉。口腹之养，躯命所关；不孝有三，无后为大。此屋庐子之无解于任人之难也。设如方士之说，必绝谷，必休妻，而后可以长生，则枵腹之瘠，救死不贍，使天下之人坠厥宗者，非不近人情者之感欤？

孔子曰：少之时，血气未定，戒之在色。盖男子八岁肾气实，发长齿更，二八肾气盛，精气溢焉。精者血之液，气者精之导也。少之时，气方盛而易溢，当此血气盛，加以少艾之慕，欲动情胜，交接无度，譬如园中之花，蚤发必先痿也，况稟受怯弱者乎？古人三十而娶，其虑深矣。

古男子三十而娶，女子二十而嫁。大衍之数五十，天地之中数也，阳数二十五，阴数二十五。男子三十而娶，因其阳常不足，故益之以五；女子二十而嫁，因其阴常有馀，故损之以五也。是故长男在上，少女在下，则震兑交而为归妹也；少男在上，长女在下，则艮巽交而为蛊也。归妹之吉，帝乙以之；蛊之凶，晋侯之疾不可为也。

人能知七损八益，则形与神俱，而尽终其天年，不知此者，早衰之道也。何谓七损八益？盖七者，女子之数也，其血宜泻而不宜满；八者，男子之数也，其精宜满而不宜泻。故治女子者，当耗其气以调其血，不损之则经闭而成病矣；治男子者，当补其气以固其精，不益之则精涸而成病矣。古人立法，一损之，一益之，制之于中，使气血和平也。

八益丸：男子常服，补气固精。熟地黄（酒拌，九蒸九晒，焙干，忌铁器）八两，黄柏（去皮，盐水炒褐色）四两，知母（去毛皮）四两，莲肉（去心）二两，芡实肉二两。共为细末，炼蜜杵千馀下，如梧子大。每服五十丸，空心食前温酒下，以米膳压之，忌萝卜。

七损丸：女子宜服，抑气调血。香附米（童便浸三日，一日一换，取起春烂，焙干）净一斤，当归（酒洗）四两，芎藭六两。为细末，酒煮面糊为丸，如梧桐子大。每服五十丸，空心食前茴香汤送下。

今之男子，方其少也，未及二八而御女，以通其精，则精未满而先泻，五脏有不满之处，他日有难形状之疾。至于半衰，其阴已痿，求女强合，则隐曲未得而精先泄矣。及其老也，其精益耗，复近女以竭之，则肾之精不足，取给于脏腑，脏腑之精不足，取给于骨髓，故脏腑

之精竭，则小便淋痛，大便干涩，髓竭则头倾足软，腰脊痠痛。尸居于气，其能久乎？故吕纯阳仙翁有诗云：二八佳人体如酥，腰间伏剑斩愚夫。分明不见人头落，暗里教君髓骨枯。

其男子伤精，病小便淋痛，大便干涩者，以肾开窍于二阴。前溺塞者，气病也；后便难者，血病也。宜补其气，则津液生而溺自长；补其血，则幽门通而便自润也。宜补肾利窍丸主之。

补肾利窍丸：熟地黄（制）四两，生地黄、当归、川芎、白芍各二两，山药一两半，丹皮（去心）、白茯苓各一两，五味、桂心各五钱，人参七钱。炼蜜为丸，如梧桐子大。每服五十丸，空心食前温酒下。

男子梦交而泄精，女子梦交而成孕。或有淫气相感，妖魅为祟，神志昏惑，魂魄飞扬，日久不愈，如颠如狂，乃召巫覡以逐之，抑末矣。苟非得道如许旌阳、萨守坚者，必不能驱治之也。惟务诚子萤火丸方可除也。

萤火丸：主辟疾病，瘟疫恶气，百鬼邪祟，五兵盗贼。萤火、鬼箭（削取皮羽）、白蒺藜各一两，雄黄、雌黄各二两，矾石（枯）二两，羚羊角、煅灶灰各一两半，铁锤柄（入铁处烧焦）一两半。为末，以鸡子黄及丹雄鸡头一个（毛无间色者），捣和为丸，如杏仁大样，故作三角，以绛囊盛之，带在左臂，或挂在户上，若从军者，系于腰中，勿离其身。

右上三条，皆不能清心寡欲之病。

孟子曰：养心莫善于寡欲。寡之者，节之也。非若佛老之徒，弃人伦，灭生理也。构精者，所以续纲常也；寡欲者，所以养性命也。予常集《广嗣纪要》，一修德，二寡欲。然则寡欲者，其延龄广嗣之大要乎？予尝读《易》，泽上有水曰节。满而不溢，中虽悦慕，若险在前，心常恐陷，节之时义大矣哉！若或反之，水在泽下，则以渐渗泄，其涸也可立而待矣。困于坎中，犹有悦心，困而又困，虽有卢扁，不可治也。生，人所欲也，所欲复有甚于生者乎？死，人所恶也，所恶复有甚于死者乎？惟其溺于声色之中，蛊惑狂悖，由是而生有不用也，由是而死有不辟也。《诗》云：士也罔极，二三其德。此之谓也。

有人于此，尝语人曰：欲不可纵，纵欲成灾；乐不可极，乐极生哀。可谓知养生矣。至于暗居独处之时，目有所接，心火欬起，虽有灾害，亦莫之顾，故曰寡欲只在谨独。

今之养生者曰：心者神之主也，肾者精之腑也，脾者谷气之本也。三者交养，可以长生。苟神太烦则困，精太用则竭，谷太伤则减，虽有补益之功，不能胜其旦暮之耗矣。广成子曰：服药千朝，不如独宿一宵。诚哉是言也。

今指利刃语人曰：是可蹈乎？曰：不可。指鸩毒语人曰：是可咽乎？曰：不可。因语人曰：佳丽之色，利于刃也；膏粱之味，毒于鸩也。远而疏之，不可狎也。则群笑而起。一朝病生，迎医治之，贖以百金不吝也。噫！曲突徙薪无恩泽，焦头烂额为上客。其此之谓也。

夫男子十六而精通，至六十四而精竭。女子十四而经行，至四十九岁而经断。初生之时，形体虽具，精血犹未生也。必待乳哺之养，水谷之气，日生月长。男子十六而精始溢，女子十四而血乃泻，成之何其难也。男子八八而精竭，女子七七而血尽，败之何其易邪？夫以十年所生之精血，尚不满于半百之用。譬诸草木，气聚于春者，复败于秋也，虽欲留之，只有许多分数。况以难成易败之精血，不知爱惜，反暴弃之，此所以不待八八、七七之期而早毙矣。

交接多则伤筋，施泄多则伤精。肝主筋，阴之阳也，筋伤则阳虚而易痿；肾主精，阴中之阴也，精伤则阴虚而易举。阴阳俱虚，则时举时痿，精液自出，念虑虽萌，隐曲不得矣。当

是时也，猛省起来，远色断想，移神于清净法界，歌舞以适其情，谷肉以养其身，上药以补其虚，则屋破犹堪补矣。苟不悔悟，以妄为常，乃求兴阳之药，习铸剑之术，则天柱折，地维绝，虽有女娲氏之神，终不能起冢中之枯骨也。

今人好事者，以御女为长生之术。如九一采战之法，谓之夺气归元，还精补脑，不知浑浊之气，渣滓之精，其机已发，如蹶张之弩，孰能御之耶？己之精自不能制，岂能采彼之精气耶？或谓我神不动，以采彼之气，不知从入之路何在也，因此而成淋漓者有之。或谓我精欲出，闭而不泄，谓之黄河逆流，谓之牵转白牛，不知停蓄之处，为疽为肿者有之。非以养生，适以害生也。

古人有见色不动，如鸠摩罗什之受宫人。这是铁汉，如何学得！必如司马公之不置姬妾，关云长之屏美女，刘琦之却名姝，然后可养此心不动也。坚白不至，而欲自试于磨涅，其有不磷缁者几希！

项羽喑哑叱咤，千人自废，垓下之变，乃与虞姬对泣。汉高祖见太公置俎上，略无戚容，诛戮功臣，何其忍也，病革之时，乃枕戚姬之膝而垂涕焉。苏武在匈奴吞毡啮雪，所持节旄尽落而志不屈，何其强也，乃纳胡妇生子。虽曰项羽之泣虞姬，恨别也；汉高祖之泣戚姬，防患也；苏武之纳胡妇，为养也。然尤物移人，终是不免。

古人教子，舞刀、舞剑、学文，朝习夕游焉，所以涵养德性，禁其非心也。故能气质清明，德业成就，福寿绵长。今之人则不然，所以福德不及古者远矣。

配匹之际，承宗祀也；婚姻以时，成男女也；夫妇有别，远情欲也。故身无痼疾，生子贤而寿。今人不知宗祀为重，交接以时，情欲之感，形于戏谑，燕婉之私，朝暮阳台，故半百早衰，生子多夭且不肖也。故曰：寡欲者，延龄广嗣之第一紧要也。

《内经》曰：天食人以五气，地食人以五味。谷、肉、菜、果，皆天地所生以食人者也。各有五气五味，人食之先入本脏，而后养其血脉筋骨也。故五谷为养，五畜为助，五菜为充，五果为益，不可过也，过则成病矣。

又曰：阴之所生，本在五味，阴之五官，伤在五味。阴者，五脏也。酸生肝，苦生心，甘生脾，辛生肺，咸生肾，此五脏之生，本在五味也。多食酸则伤肝，多食苦则伤心，多食甘则伤脾，多食辛则伤肺，多食咸则伤肾，此阴之五官，伤在五味也。故五味虽所以养人，多食则反伤人也。

四方之土产不同，人之所嗜，各随其土之所产也。故东方海滨傍水，其民食鱼而嗜咸；西方金玉之域，其民食鲜美而嗜脂肥；北方高陵之域，其民野处而食乳酪；南方卑湿之域，其民嗜酸而食鲋；中央之地，四方辐辏，其民食杂。故五域之民，喜食不同，若令迁其居，变其食，则生病矣。孔子养生之备，卫生之严，其饮食之节，万世之法程也，何必求之方外哉！

孔子之慎疾，曰肉虽多，不使胜食气，尚澹泊也；不为酒困，慎礼节也；不多食，示俭约也。平日之养生者无所不慎如此。故康子馈药则不尝，自信其无疾也；子路请祷则不听，自知其不获罪于天也。苟不能自慎而获罪于天，虽巫医何益！

人之性有偏嗜者何如？鲁皙嗜羊枣之类是也。然嗜有所偏，必生有所偏之疾。观其多嗜鸱鸢、常食鴆子者，发皆咽喉之病。使非圣医知为半夏之毒，急以生姜解之，则二人未必不以所嗜丧其生也。

饮食自倍，肠胃乃伤。自倍者，过于常度也。肠胃者，水谷之所藏也。饮食多少，当有分数，苟过多则肠胃狭小不能容受，不能容受则或溢而上出，不上出则停于中而不行，水不

行则为蓄水，食不化则为宿食，蓄水宿食，变生诸病。邵子曰：爽口物多终作疾，快心事过必为殃。岂虚语哉！因而大饮则气逆，饮者，酒也。味甘辛苦，气大热，苦入心而补肾，辛入肺而补肝，甘入脾和气血而行荣卫。《诗》云：为此春酒，以介眉寿。酒者，诚养生之不可阙。古人节之于酒器以示警，曰爵者，有差等也；曰钟者，中也；卮之象觞，云有伤之义。犹舟以载物，亦可以覆物也。若因而大饮，是不知节矣。大饮则醉，醉则肺先受伤，肺主气，肺气伤则气上逆，而病吐衄也。岂不危乎！岂不伤乎！信哉！颠覆而杀身矣。

酒虽可以陶情，通血脉，然耗气乱神，烂肠胃腐胁，莫有甚于此者。故禹恶脂酒，周公作《酒诰》，卫武公诵《宾筵》，谆谆乎戒人不可沉湎于酒也。彼昏不知，壹醉日富。

丹溪云：醇酒宜凉饮。醇酒谓不浓不淡，气味之中和者也。凉谓微凉也。昔司马公晚年得一侍妾，问其所能，答曰：能暖酒。即是此意。盖胃喜寒而恶热，脾喜温而恶寒。醇酒凉饮，初得其凉而养胃，次得其温以养脾。人之喜饮热酒者，善病胃脘痛，此热伤胃，瘀血作痛也；喜饮冷酒者，善病腹痛，不嗜食而呕，寒伤脾也。大寒凝海，惟酒不冰。酒入气中，无窍孔得出。仲景云：酒客中风，不可服桂枝汤，谓有热也。夫中风乃宜桂枝之症，而以桂枝为禁，何也？以酒也。日醇于酒，宁无呕血之病乎？

今人病酒者，与伤寒相似，切不可误作伤寒治之，反助其热，亦不可以苦寒之药攻之。盖酒性之热，乃无形之气也，非汗之何以得散？酒体之水，乃有形之质也，非利之何以得泄乎？故宜以葛花解酲汤主之，所谓上下分消以去其湿也。

葛花解酲汤：葛花、白豆蔻、砂仁各五钱，木香五分，青皮三钱，陈皮、人参、白茯苓、猪苓各一钱半，白术、神曲、泽泻、干生姜各二钱。为细末，每服三钱，白汤调下，但得发汗，酒病去矣。

酒客病酒，酒停不散，清则成饮，浊则成痰。入于肺则为喘、为咳；入于心则为心痛、为怔忡、为噫；入于肝则为胁痛、为小腹满痛、为呕苦汁、为目昧不明；入于脾为胀、为肿、为吞酸、为健忘；入于肾为溺涩、赤白浊、为腰痛、为背恶寒；入于胃为呕吐、为泄痢、为胃脘当心而痛。有诸症疾，种种难名，不亟去之，养虎为患，以十枣汤主之。只一剂根株悉拔，勿畏其峻而不肯服。《书》曰：若药不瞑眩，厥疾弗瘳。

十枣汤：芫花（炒研末）、甘遂末、大戟末，强者三分，弱者折半，大枣肥者十个。水一钟半，煮枣至八分，去枣入药末，搅匀服之，得快下清水，其病去矣。不动再作一服，动后糜粥自养。

因而饱食，筋脉横解，肠癖为痔。饱食者，太过也。食过常分则饱，饱则肠满，满则筋脉皆横，则解散不相连属矣。肠癖者，泄利也。痔者，积也。肠癖为痔，即便血也。近则成痢，久则为脾泄、为肠风、为脏毒矣。

脾者，卑职也，乃卒伍使令之职，以司转输传化者也，故脾谓之使。胃者，仓禀之腑，乃水谷之所纳出，故胃谓之市。人以谷气为主者，脾胃是也。脾胃强则谷气全，脾胃弱则谷气绝。全谷则昌，绝谷则亡，人于脾胃可不知所养乎？养脾胃之法，节其饮食而已。

脾胃者，土也。土寄旺于四季，脾胃寄养于四脏。故四时非土，无以成生长收藏之功；四脏非土，无以备精气筋脉之化。然有阳土、有阴土者，阴土坤也，万物之所归藏也，阳土艮也，万物之所以成始成终也。阴土阳土，非戊己之谓也。阳土备化，阴土司成。受水谷之入而变化者，脾胃之阳也；散水谷之气以成荣卫者，脾胃之阴也。苟得其养，无物不长，苟失其养，无物不消，此之谓也。

古人制食，早曰昕食，晏曰盱食，夕曰哺食，谓之三餐。三餐之外，不多食也。孙真人曰：早晨一碗粥，饭莫教人足。恐其过饱，伤脾胃也。

《周礼》曰：乐以侑食。故有初饭、亚饭、三饭、四饭之官。脾好乐，管弦之音一通于耳，脾即磨矣。叔和云：磨谷能消食。是以声音皆出于脾。夏月戒晚食者，以夜短难消化也。

五味稍薄，则能养人，令人神爽；稍多，随其脏腑，各有所伤。故酸多伤脾，辛多伤肝，咸多伤心，苦多伤肺，甘多伤肾，此乃五行之理。初伤不觉，久则成患也。

古人食必兼味者，相因欲其和也。无放饭、无流歠者，节之礼，谨防其过也。凡人食后，微觉胸中不快，此食伤也。即服消导之剂，以助脾之腑化，不可隐忍，久则成积矣。加味二陈汤主之。

加味二陈汤：橘红、白茯苓各七分，半夏（制）一钱，炙草三分，抚芎、苍术、白术各八分，山楂肉一钱半，砂仁五分，神曲（另研末炒）七分，香附一钱。右除麦蘖（炒为末另包）。馀药细切，水二盏，姜三片，大枣三枚，煎一盏，去渣调上神曲、麦芽末服之。

凡有喜食之物，不可纵口，常念病从口入，惕然自省。如上古之人，饥则求食，饱则弃馀可也。苟不知节，必履足而后止，则气味之偏，害其中和之气。传化之迟，斯成菹莖之积矣。为辟、为满、为痛，纵一时之欲，貽终身害，善养生者，固如是乎？即当明以告医，攻去之可也。宜分冷积热积，用原物汤攻而去之。

原物汤：即以所伤之物，同韭菜捣烂作团，火烧存性，取起研细，煎汤作引，故曰原物汤，又曰溯源汤，送三黄枳术丸。

如伤肉食面食，辛辣厚味之物，此热积也，宜三黄枳术丸。

三黄枳术丸：黄芩（酒洗）、黄连（酒洗）、大黄（湿纸包煨焙干）各一两，神曲、橘皮、白术各七钱半，枳实（麸炒）五钱。为细末，汤浸蒸饼为丸，如绿豆大。每服五十丸，食前服。

如伤瓜桃生冷冰水之类，此冷积也，宜木香清积丸。即以所食生冷物，用韭菜同捣作丸，如前法煎下。

木香清积丸：木香（去苞）、益智仁各二钱，青皮、陈皮各三钱，三棱（煨）、莪术（煨）各五钱，牙皂（烧存性）一钱半，巴豆肉（醋煮另研）五钱。为末，醋打曲糊为丸，绿豆大。每服二十丸至三十丸，食前服。

凡人早行，宜饮醇酒一二杯，或食糜粥，不可空腹而出者。昔三人晨行，一人饮酒，一人食饭，一人空腹。后空腹者死，食饭者病，饮酒者无恙。

凡辛热香美、炙煨煎炒之物，必不可多食，多食令人发痈。《内经》云：膏粱之变，足生大疔。足，太过也。大疔，疽之最毒者。凡人发疽，如麻如豆，不甚肿大，惟根脚坚硬如石，神昏体倦，烦躁不安，食减噤干，即疔毒也。其外如麻，其里如瓜。宜真人活命散主之，多多益善。

真人活命散：栝楼根一钱，甘草节、乳香各一钱，穿山甲（蛤粉炒）三大片，赤芍、白芷、贝母各一钱，防风七分，没药、皂角各五分，归尾（酒洗）、金银花各三钱，大黄（酒煨）一钱，木别肉八分。用金华酒二盏煎服，服药后再饮酒数杯，以助药力。体重者加黄芪一钱，减大黄五分，大便溏者，勿用大黄。

## 慎动第二

《易》曰：吉凶悔吝生乎动。动以礼则吉，动不以礼则凶。君子修之吉，小人悖之凶。悔者吉之萌，吝者凶之兆。君子修之，吉也；小人悖之，凶也。

周子曰：君子慎动。养生者正要在此体认，未动前是甚么气象，到动时气象比未动时何如。若只一样子，便是天理；若比前气象少有差讹，便是人欲。须从此处慎将去，却把那好生恶死的念头，莫要一时放空才好。

慎动者，吾儒谓之主敬，老氏谓之抱一，佛氏谓之观自在，总是慎独工夫。独者，人所不知，而已所独知之处也。方其静也，即喜怒哀乐未发时，所谓中也，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。君子于此，戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻，不使离于须臾之顷，而违天地、日月、四时、鬼神也。及其动也，正是莫见莫显之时，如喜怒哀乐发开中节，这便是和。和者，与中无所乖戾之谓也。略有不和，便是不中，其违于天地、日月、四时、鬼神远矣。到此地位，工夫尤难，君子所以尤加戒谨于独也。故曰君子而时中。

广成子曰：必清必静，无劳汝形，无摇汝精，乃可长生。庄子曰：夫失性有五，一曰五色乱目，使目不明；二曰五声乱耳，使耳不聪；三曰五臭薰鼻，困恼中颡；四曰五味浊口，使口厉爽；五曰趣心滑心，使心飞扬。此五者皆性之害也。

人之性常静，动处是情。人之性未有不善，乃若其情，则有不善矣。心纯性情，吾儒存心养性，老氏修心炼性，佛氏明心见性，正养此心，使之常清常静，常为性情之主。

《悟真篇》云：西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死斗，化成一块紫金霜。谓以此心降伏性情也。

人身之中，只有此心，便是一身之主。所谓视听言动者，此心也。故心常清静则神安，神安则七神皆安，以此养生则寿，殁世不殆；心劳则神不安，神不安则精神皆危，便闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。

心之神发乎目，则谓之视；肾之精发于耳，则谓之听；脾之魂发于鼻，则谓之臭；胆之魄发于口，则谓之言。是以俭视养神，俭听养虚，俭言养气，俭欲养精。五色令人目盲者，目淫于色则散于色也；五声令人耳聋者，耳淫于声则散于声也；五味令人口爽者，口淫于味则散于味也；五臭令人鼻塞者，鼻淫于臭则散于臭也。是故古人目不视恶色，耳不听淫声者，恐其神之散也。

暴喜伤心，暴怒伤肝，暴恐伤肾，过哀伤肺，过思伤脾，谓之五伤。

久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，谓之五劳所伤。

视过损明，语过损气，思过损神，欲过损精，谓之四损。

人有耳目口鼻之欲，行住坐卧之劳，虽有所伤，犹可治也。惟五志之发，其烈如火，七情之发，无能解于其怀。此神思之病，非自己乐天知命者，成败利钝置之度外，不可治也。

喜伤心，恐胜喜；恐伤肾，思胜恐；思伤脾，怒胜思；怒伤肝，悲胜怒；悲伤肺，喜胜悲。所谓一脏不平，所胜平之，故五脏更相平也。

百病主于气也，恐则气上而呕血，喜则气缓而狂笑，悲则气消而息微，思则气结而神困，怒则气下而溲便遗。凡此类者，初得病也，积久不解，或乘其所胜，或所不胜者乘之，或所

胜者反来侮之，所生者皆病也。故曰：他日有难名之疾也。

凡此五志之病，《内经》有治法，但以五行相胜之理治之。故悲可治怒，以怆恻苦楚之言感之；喜可以治悲，以谑浪褒狎之言娱之；恐可以治喜，以迫蹙死亡之言怖之；怒可以治思，以污辱欺罔之言触之；思可以治恐，以虑彼思此之言夺之。凡此五者，必诡诈谲怪无所不至，然后可动人之耳目，易人之视听，若胸中无材，负性使气，不能体此五法也。

人之怒者，必因其拂逆而心相背，受其污辱而气相犯，及发则气急而上逆矣。其病也为呕血，为飧泄，为煎厥，为薄厥，为湿厥，为胸满胁痛，食则气逆而不下，为喘渴烦心，为消痹，为耳暴闭，筋纵，发于外为痈疽。宜四物平肝汤主之。

四物平肝汤：川芎、当归各五分，白芍一钱，生地黄三分，甘草一钱，梔子仁（炒）七分，人参五分，香附米（童便煮，焙焦黑，杵碎）七分，青皮五分，桔梗根五分，阿胶（炒）三分。水一盞，煎八分，食远服。

人之喜者，偶有非常之遇，乍得非常之福，乃发也。喜则志扬气盈，意不在人而缓漫矣。其病也为笑不休，为毛革焦，为阳气不收，甚则为狂。宜用黄连安神丸主之。

黄连安神丸：黄连一两，炙甘草五分，梔子仁（炒）五分。共杵和丸，如弹子大。每服一丸，麦冬汤下。

人之思者，谋望之事未成，探索之理未得，乃思也。思则心存不放，念久难释，而气结不行矣。其病也为不嗜食，口中无味，为嗜卧，为躁扰不得眠，为心下痞，为昏瞶，为白淫，女子不月，为长太息，为健忘。宜加减二陈汤主之。

加减二陈汤：陈皮（去白）、白茯苓各一钱，半夏（制）五分，甘草三分，香附（制）一钱，苍术（米泔浸）七分，贝母、抚芎、青皮各五分。水一盞，生姜三片，煎八分，食远服。

人之悲者，或执亲之丧，而惨切于中，或势位之败，而慨叹于昔，乃悲也。悲则哽咽之声不息，涕泣之出不止，而气消矣。其病也为目昏，为筋挛，为肉痹，为胸中痛，男子为阴缩，为溺血，女子为血崩。宜加味四君子汤主之。

加味四君子汤：人参五分，白术五分，白茯苓五分，炙甘草五分，黄芪（炙）三分，麦冬七分，桔梗三分。水一盞，大枣三枚，煎七分，食后服。

人之恐者，死生之际，躯命所关，得丧之时，荣辱所系，乃恐也。恐则神色俱变，便溺遗失而气下矣。其病也为心跳，为暴下绿水，为面热肤急，为阳痿，为目失明，为舌短，为声暗，为骨痠，破胭脱肉。宜定志丸主之。

定志丸：熟地黄一两，人参五钱，远志肉、白茯苓各七钱，酸枣仁、桂心、柏子仁（去壳）各三钱。共为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每服三十丸，空心食前温酒下。

人之好动者，多起于意，遂于必，留于固，成于我。意之初，犹可慎也，至于必，则无所忌惮矣。故曰小人悖之凶者，小人而无忌惮也。

古砚铭云：笔之寿以日计，墨之寿以月计，砚之寿以世计。岂非静者寿而动者夭乎？《内经》曰：阴精所奉，其人寿；阳精所降，其人夭。抑亦动静之谓欤？

湍水无纵鳞，风林无宁翼，动也。动而不止，非聚福之道也。

地下有山，谦。夫地静也，山在地下，安于所止，而亦同归于静，故曰谦。谦者，盈之反也。山在地下，则为剥，过于盈也。故曰：天道恶盈而好谦，地道亏盈而流谦，鬼神祸盈而福谦。

震，动也。艮，止也。震艮者，动静之反也。震有兢兢之象，慎也；笑言哑哑，不丧匕

鬯，慎之效也。艮其背不获其身，行其庭不见其人，动亦静也，所以能无咎也。

慎动者，匪真爱身，所以爱亲。身体发肤，父母全而生之，子全而归之，孝也。鲁子曰：战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。慎之至也，见其平日保身之难也。而今而后，吾知免夫。至于歿而后，幸其保之全焉。

慎动主静之用，主静慎动之体。动静不失其常，艮之义也。瞽者，天下之至明也；聋者，天下之至聪也。其心专一，故善视者莫如瞽，善听者莫如聋也。观此，则知养生之道矣。

人之学养生，曰打坐，曰调息，正是主静工夫。但到打坐、调息时，便思要不使其心妄动，妄动则打坐、调息都只是搬弄，如何成得事？孟子曰：夭寿不贰，修身以俟之。这便是长生秘诀。

打坐，正是养生一件事。养生者，养其性情也。打坐者，收敛此心，不使放去也，岂是呆坐！昔达磨面壁九年，目无所视，耳无所闻，口无所语，此心常在腔子，无思无为，不坐不垢，所以得成证果。承光立雪不动，乃见善学达磨处。

古仙教人打坐说：垂其帘，塞其兑。人学打坐时，只说垂帘者，微瞑其目，不可紧闭也；塞其兑者，闭口勿吐气，但令鼻呼吸而已。曾不知垂其帘者，教人勿视也；塞其兑者，教人勿语也。从打坐时做起，做得熟时，虽不打坐，此日常不妄视，此口常不妄语，自然习与性成，此心自不妄动也。今之学长生者，到打坐时，瞑目闭口，放下打坐，依旧妄视妄语，如何收得此心住？更有一等方士，静静打坐做科范，心下却东西南北走去了，只当弃下个死尸，兀坐在这里。人一身之间，目之于色，耳之于声，口之于味，心之于思，纷纷扰扰，那得一时休息！到得夜来，恩爱之缠，邪僻之私，又无一念自在。古仙照见世人苦被魔障，所以设法度人，教人打坐，可以长生。此心若是常清常静，虽日夜不眠，也当打坐；若是不能清静，虽打坐亦似不打坐。

吾尝学打坐，内观其心是甚么样子，只见火焰起来，收煞不住。乃学古人投豆之法，以黑白二豆分善恶，不问子后午前，但无事便静坐一时，只是心下不得清静凉快，却又将一件事，或解悟经义，或思索诗文，把这心来拘束，才得少定，毕竟系着于物，不能脱洒。到今十年，稍觉得心下凉快一二分，虽不拘束他，自是收煞得住。

有一方士教人以打坐法，坐定以目观脐，似一团规，霎时规中现出景象，如春光明媚，以鼻徐徐吸之，舌腭咽之，下于重楼，直下丹田，如一轮红日出北海，历尾闾，循脊直上泥丸，自然神清气爽。此法子亦是守中，做得熟时，也有受用。但道无存相，存相是妄，无作为是作为，惟据其存想景象出入升降，如梦如幻，不特动其心，反把心来没死了。

学长生者，皆自调息为入道之门。命门者，息之根本也；肺者，息之橐籥也；口鼻者，息之门户也；心者，息之主也。有呼吸之息，有流动之息，有止息之息，而皆统于肾焉。动则息出乎肺，静则息入于肾，一动一静，心实主之。智者动静皆调，昧者只调其静，至于动，息则乱矣。故曰今夫蹶者趋者，是气也，而反动其心。

《易》曰：天行健，君子以自强不息。夫健者，阳之德也。乾为天，纯阳之精，至大至刚，故一日一夜，行三百六十五度二百三十五分强，其可见者，日月之差分。四时之行，万物之生长收藏，如环无端，未尝一息之停。君子体之，自强以致其刚大之气，终日乾乾，夕惕若，与天同运，一息尚存，此志不宜少懈。诗曰：维天之命，于穆不已。盖曰天之所以为天也，于乎不显文王之德之纯，纯亦不已。纯亦不已者，缉熙敬止。

《易》曰：何思何虑。《书》曰：思作睿。君子非不思也，思无邪，思无斁，故能至于睿，



此缉熙敬止之功也。不识不知，顺帝之则，文王之德之纯也。佛家善知识者，预知舍宇，只缘此心不妄动，养得心之本体虚灵不昧，自然明睿，所照无所障碍。

今人静坐，正一件吃紧处，只怕外若静而中未免搅扰者。六祖卢能既参五祖受衣钵，却又去从猎者逐兽，正是吃紧为人处，外若搅扰，其中却静。尝闻南岳昔有住山僧，每夜必秉烛造檀林，众僧打坐者数百人，必拈竹蓖痛箠之，或袖中出饼果置其前，盖有以窥其中之静不静，而为之惩劝也。人能常自惩劝，则能自静，故曰心为严师。

《素问道经》曰：至真之要，在乎天玄。天玄者，先天太玄之真息，浑沦渊然，何思何为。形既生矣，神发智矣，天玄之息泄矣。人能忘嗜欲，定喜怒，一念不动，如在母腹之时，凝神以养其气，闭气以固其精，使精气自结，名曰圣胎，天玄之息，自归其间，故曰還元，至真之要也。

人一呼一吸为一息，一日一夜凡百刻，计一万三千五百息。人身之脉，共八百一十丈，一呼脉行三寸，一吸脉行三寸，一息共行六寸，一日一夜五十周于身。自子初刻，至巳终刻，行阳二十五度；自午初刻，至亥终刻，行阴二十五度。每刻至一百三十五息。此自然流动之息，与天地同运者也。故养生者，顺之则昌，逆之则亡。

息者气也，人物之生，莫不有窍为之出入也。惟口鼻之气，有出有入，人皆知之。若目之气泄于视，耳之气泄于听，前后二阴之气泄于便溺，玄府之气泄于沛空，人则不知也。故俭其视听，节其饮食，避其风寒，此调气之要也，岂特调其呼吸而已哉！

善养生者，必知养气，能养气者，可以长生。故调气者，顺其气也；服其气者，纳其气也；伏其气者，闭其气也，皆曰养气。

今人服气者则不然，乃取童男童女，呵其气而咽之，此甚可叹。殊不知天地之气，从鼻而入，水谷之气，从口而入。和则养人，乖则害人。此等服气之法，乃是一团浊气，其养人乎？其害人乎？可以自喻矣。

养生之诀云：调息要调真息。真息者，胎息也。儿在胎中，无吸无呼，气自转运。养生者，呼吸绵绵，如儿在胎之时，故曰胎息。

人之空窍，元气之门户也。塞其窍则病，闭其窍则死。凡胎生卵生者，初在胎壳中，空窍闭塞，何以不死？曰：缘这团真气伏藏于中，长养形髓，空窍未开不泄，及其生也，啼声一发，则真气泄而百窍开矣。

人之真气，伏藏于命门之中，即火也。听命于心，以行君火之令。故主安则呼吸与天同运，不失其常；主危则相火衰息，逆贵而死至矣。故曰：南山猛虎一声雷，撼动乾坤橐籥开。惊起老龙眠不得，轰腾直上九天来。

方士教人行打坐调息工夫，子前进阳火，午后退阴符，卯酉为沐浴，则不行。此不知天地之化，阴阳之理，惑于傍门之教，以伪乱其真也。《入药镜》云：一日内，十二时，意所到，皆可为。何曾分子午卯酉也？《悟真篇》云：莫向天边寻子午，身中自有一阳生。则一念动处，便是活子时，何必夜半后为子时耶？动处便是阳火，意动过后便是阴符。阴阳者，动静之谓。时行则行，进阳火也；时止则止，退阴符也。然所谓进退者，即一时事，祖师不肯说破与人，要人自悟。我今妄猜云：阴阳者，善恶之谓也。一念之善，此阳火发也，即其所发而推广之，谓之阳火；一念之恶，此阴符动也，即其方动而屏去之，谓之退阴符。阳火常进，则所存皆善，日进于高明，便是迁仙道；阴符不退，则所存皆恶，日陷于污下，便是入鬼道。卯酉为沐浴，卯者阳之中也，酉者阴之中也，教人用工无太过，无不及，至于中而止。日中则昃，月

盈则亏，古人养生，亦以日月沐浴之谓也。

目者，神之舍也，目宜常瞑，瞑则不昏。发者，血之馥也，发宜常栉，栉则不结。齿者，骨之标也，齿宜数叩，叩则不齲。津者，心之液也，津宜常咽，咽则不燥。背者，五脏之附也，背欲常暖，暖则肺脏不伤。胃者，谷之仓廩也，腹欲常摩，摩则谷不盈。头者，清阳之会，行住坐卧，风雨不可犯也，犯则清邪中上窍，而头顶之疾作矣。足者，浊阴之聚，行住坐卧，水湿不可犯也，犯则浊邪中下窍，而腰足之疾作矣。养生者，宜致思焉。

### 法时第三

按《内经》曰：圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。王太仆注云：春食凉，夏食寒，以养于阳；秋食温，冬食热，以养于阴。

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成实，使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养长之道也。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰于阳，早卧晚起，必待日光，使志闲逸，潜伏隐括，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应，养藏之道也。

凡天地之气，顺则和，竞则逆，故能致灾咎也。所以古先哲王，立四时调神之法，春则夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以顺其发陈之气，逆则伤肝矣。夏则夜卧早起，无厌于日，使气得泄，以顺其蕃秀之气，逆则伤心矣。秋则早起，与鸡俱兴，收敛神气，以顺其容平之气，逆则伤肺矣。冬则早卧晏起，必待日光，无泄皮肤，以顺其闭藏之气，逆则伤肾矣。

阴阳和则气平，偏胜则乖，乖便不和。故春夏养阳也，济之以阴，使阳气不至于偏胜也；秋冬养阴也，济之以阳，使阴气不至于偏胜也。尝观孔子当暑袷絺绤，必表而出之，冬则狐貉之厚以居。公都子曰：冬日则饮汤，夏日则饮水。其法天时可可见矣。

《月令》春食麦与羊，夏食菽与鸡，秋食麻与犬，冬食黍与彘者，以四时之食，各有所宜也。又春木旺，以膳膏香助胃；夏火旺，以膳膏腥助肺；秋金旺，以膳膏臊助肝；冬水旺，以膳膏膻助心。此所谓因其不胜而助之也。

自上古圣神，继天立极，裁成辅相，以赞天地之化育，以左右民者，其见于经，在《易》之复，先王以至日闭关，商旅不行，安静以养其阳，使之深潜固密而无所泄也。在《诗》之七月，二之日凿冰冲冲，三之日纳于凌阴，四之日其蚤献羔祭韭，谓藏冰发冰以节阳气之盛，使厉气不降，民不夭折也。在《礼·月令》，冬至则君子斋戒，处必掩身，身欲宁，去声色，禁嗜欲，安形性，事欲静，以待阴阳之所定；在夏至，君子斋戒，处必掩身，毋操扰，止声色，毋或进，薄滋味，毋致和，节其嗜欲，定心气，圣人之尤民如此。故逆天违时者不祥，纵欲败度者有殃。

《礼》仲春月，春雷先发声。先雷三日，奋木铎以令兆民曰：雷先发声，有不戒其容止者，生子不肖，必有凶灾。故孔子迅雷烈风必变，敬天之威也。凡夫妇同寝，如遇迅雷光电，骤风暴雨，日月薄蚀，即当整衣危坐待旦，不可心志蛊惑，败度败礼，不特生子不肖，亦令天

寿。

《礼》春夏教以礼乐，秋冬教以诗书，亦春夏养阳，秋冬养阴之法也。盖春生夏长，乃阳气发泄之时，教以礼乐者，歌咏以养其性情，舞蹈以养其血脉，亦养阳之道也；秋冬收藏，乃阴气收敛之时，教以《诗》、《书》者，优游以求之，涵咏以体之，亦养阴之道也。

《内经》云：冬不按蹻，春不舕衄。夫按摩蹻引，乃方士养生之术。冬月固密之时，尚不可以扰乎阳，使之极泄，则有春舕衄之疾。况以酒为浆，以妄为常，水冰地坼，醉以入房，暴泄其阳者乎。斯人也，春不病温，夏不病飧泄，秋不病疟疾者，未之有也。

今人春月喜服下药利数行，谓之春宣。盖宣者，布散之义。春月上升之气，或因寒气所折，郁而不发，则宜用升阳之剂，或吐剂，以助其发生之令，故谓之宣。若无寒折之变，则宣剂亦不必服也。岂可下之，以犯养生之禁，以逆上升之气也耶！此春行秋令，肝必受伤，至秋乃发病也。

人到春时，多生疮疥者，此由冬月不能固密皮肤，使汗易泄，寒气侵之，营血凝滞，至春发陈，变生疮疥。宜加减升麻和气饮主之。

加减升麻和气饮：升麻、葛根、赤芍、甘草、当归、川芎、防风、白蒺藜（炒）、荆芥、生地黄、何首乌等分。水盏半，煎八分，温服。干燥加酒红花、栝楼根，脓水不干加黄芪、白芷。

有人但到春来便生疮者，此名风疮。盖肝者风木也，肝藏血，欲为脓血，此有宿毒，故年年发，非新病也。宜服消毒丸，外用灸法，则永不发矣。

消毒丸：乌梢蛇（干者一条，用酒浸去皮骨，焙取末一两，酒留作糊为丸），胡麻（炒）一两，苦参（酒浸）三两，白蒺藜（炒）、牛蒡子（炒）各一两半。共为细末，用浸蛇酒煮面糊为丸，如梧子大。每服五十丸，酒送下。此方治梅疮、癣及癩疮极效。灸风池二穴、曲池二穴，各灸三壮。

春温夏热，秋凉冬寒，此四时之气也。春虽温多风，棉衣不可太薄；秋虽凉而寒将至，衣褐宜早渐加也。

鲁皙云：暮春者，春服既成。《豳风》云：九月授衣。其顺天时，修人事，故宜如此。

八风者，天之号令也。常以八节，太乙移宫之日，必有暴风雨应之。太乙常以冬至之日，居叶蛰之宫，在坎正北，名大刚风；立春日移居天留，在艮东北，名凶风；春分移居仓门，在震正东，名婴儿风；立夏移居阴洛，在巽东南，名弱风；夏至移居天宫，在离正南，名大弱风；立秋移居玄委，在坤西南，名谋风；秋分移居仓果，在兑正西，名刚风；立冬移居新洛，在乾西北，名折风。其风雨之应，或先或后。自其所居之方来，为正风，主生长万物；自其所冲之方来，为虚邪，乃能伤人成病也。昼发民多病，夜发民少病。何以然？盖夜民皆卧，故圣人避此虚风之邪，如避矢石，所以邪弗能害也。

四时之气，如春风、夏暑、秋温、冬寒，皆能伤人成病，不但八风也。君子慎之！起居有节，食色不伤，虽有贼风苛毒，不能伤也。

邪之所凑，其气必虚，如木腐而蠹生，堤穴而水入，以身之虚，逢天之虚，又直上弦前、下弦后，月廓之空，重感于邪，谓之三虚。如是病者，微则笃，盛则死矣。

如春应温而反寒，夏应热而反凉，秋应凉而反热，冬应寒而反温，此天地杀气，非正令也。尤宜慎之，以免瘟疫之病。

凡大寒大热，大风大雾，皆宜避之，不可恃其强健而不畏也。《诗》曰：畏天之威，于时

保之。此之谓也。

人皆曰夏月宜食寒，冬月宜食热。殊不知太热则伤胃，太寒则伤脾。夏月伏阴在内，如瓜、桃、冰之类，不可多食，恐秋生疟痢之疾。冬月伏阳在内，如辛燥炙煨之物，不可多食，恐春目痛，秋生热厥。所以古人四时节其饮食，适其寒温，热无灼灼，寒无沧沧也。

修养家常曰火候，火者，纯阳之阳气也，候者，阳气升降之候。曰火候者，谓阳气之升降不可得见，观于七十二候斯可见矣。盖欲于此求之，以一年为一月，朔后阳渐长，至望而极，望后阳渐消，至晦而极。又以一月为一日，子后一阳生，至巳而极，午后一阳消，至亥而极。又以一日为一时，初初刻阳之长也，至初四刻而极，正初刻阳之消也，至正四刻而极。又以一时为一息，呼出阳之长也，吸入阳之消也。故天地之大，自其不变者观之，只一息耳，自其变者而观之，则流散无穷矣。

春月无暴寒冰雪，人有病热者，勿误作伤寒治之。此因冬伤于寒，至春发为温病也。仲景云：太阳病，发热而渴，不恶寒者为温病。可见温病则不恶寒而渴，伤寒则不渴而恶寒也，以此辨之。春温病，宜用易老九味羌活汤。

易老九味羌活汤：羌活、防风、苍术各半钱，川芎、白芷、生地黄、黄芩、甘草各一钱，细辛三分。渴加知母。水煎服。此药不犯禁忌，乃解利之神方也。

夏月有病，似外感而飧泄者，水谷不化，相杂而下，或腹痛，脓血粘稠，此由春伤于风，至夏病泄也。其水谷不化者，宜用良方神术散。

良方神术散：苍术二钱，川芎、藁本各七分半，羌活五分，炙草、细辛各三分，姜三片。水盪半，煎八分。要汗加葱白。

如脓血粘稠者，用胃风汤。

胃风汤：人参、白茯苓、川芎、当归、白芍、白术各等分，粟米一撮。水煎。

人于夏后，有病霍乱吐泄，此由内伤生冷得之，与上证不同，宜用六和汤主之。

六和汤：人参、半夏、杏仁（微炒去皮尖）、炙草、砂仁各五钱，白茯苓、藿香、木瓜、白扁豆（炒）各三钱，厚朴（姜汁炒）一钱半，香薷二钱，姜三片。水二盪，煎服。

人于夏月，日在烈日之中，奔走劳役得病，此动而得之，谓之中热。宜猪苓汤合益元散服之。

猪苓汤合益元散：香薷一钱，白术、炙草各一钱，扁豆（炒）一钱，猪苓、泽泻、白苓、厚朴（姜汁炒）各五分。水煎去渣，入益元散二钱调服。益元散：白滑石（水飞过）六两半，粉草一两。共再筛箩匀，听用。

人于夏日，纳凉于高堂广厦之中得病者，此病静而得之，谓之中暑。宜用清暑益气汤主之。

清暑益气汤：升麻、黄芪、苍术各一钱，神曲（炒）、人参、白术、陈皮各五分，黄柏（炒）、炙甘草、麦门冬（去心）、归身各六分，葛根三分，五味九粒，泽泻五分，青皮二分。水煎服。仲景太阳中暍症，禁汗下温针，无有治方，宜用此方。

孙真人制生脉散，令人夏月服之。东垣云：夏月用生脉散，加黄芪、甘草，令人有力。

生脉散：人参、五味、麦门冬等分，加黄芪、炙草。水煎，夏月时时代汤服之。

有人春末夏初头痛，脚软，饮食少，体热者，名曰注夏。属阴虚元气不足病，宜用补中益气汤，去柴胡、升麻，加炒黄柏、白芍。更早服大补阴丸，晏服参苓白术丸，大效。方见下。

今人好事者，夏月用绿豆粉，以新薄荷叶蒸制，名玉露霜，时时食之，以解暑毒，不知薄荷乃辛香发散之药，多食令人虚汗不止。

秋月人多病疟者，此因夏伤于暑得之。暑伤元气，致秋为疟疾也。疟者，久也。不可轻截，宜补中益气汤主之。

补中益气汤：黄芪、人参、炙草各一钱，白术、归身、柴胡、升麻、陈皮各五分。加干姜、青皮各五分，水煎服。热多加知母，寒多加桂枝，无汗去白术加苍术。

秋月多痢疾者，此因夏月内伤生冷，至秋阳气不降，乃结涩之物与湿热之气同坠下也。腹痛窘迫者，用加味小承气汤主之。

加味小承气汤：枳实一钱半，厚朴（姜汁炒）一钱半，大黄（酒煨）三钱，木香五分，槟榔米二钱半。水煎服。腹痛当止，止则积去矣。窘迫减，则热除矣。宜用加味白芍药汤和之，以平为期。

加味白芍药汤：白芍一钱，人参、当归、黄连（酒炒）、黄芩（酒炒）、陈皮各五分，木香、槟榔、炙草各三分。水煎，食后服。

冬月有病咳嗽者，此因秋伤于湿得之。宜参苏饮。

参苏饮：苏叶五分，葛根、陈皮（去白）、前胡各七分半，人参、半夏（制）、白茯苓各四分，枳壳、桔梗各三分，甘草二分，乌梅（洗去核）一个，生姜三片，枣三枚。水煎，食后服。

大法春宜吐，夏宜发汗，秋冬宜下。此教人治病者，不可犯时禁也。设遇可吐、可汗、可下之症，虽犯时禁，亦为之。所谓发表不远热，攻里不远寒也。若无病之人，春与吐，夏与发汗，秋冬与下，此诛伐无过，所谓大惑也。

春宜吐者，顺其上升之气也。人之胸中，觉有痰积，不得不吐者，宜用二陈汤加升麻、防风、桔梗，水煎成汤，向无风处，先以软布束勒脐腹，然后服药，少顷，以鹅翎探吐之。可以去病，且不坏人元气。

按子产论晋侯之疾，曰：君子有四时之调摄，朝以听政，昼以访问，夕则静坐，夜则安身。于是乎节宣其气，勿使有壅闭湫底，以露其体，兹心不爽，而昏乱百度，今无乃壹之，则生疾矣。

## 却疾第四

吾闻上工治未病，中工治将病，下工治已病。治未病者十痊八九，治将病者十痊二三，治已病者十不救一。

善治者治皮毛，不善治者治骨髓。盖病在皮毛，其邪浅，正气未伤，可攻可刺；病至骨髓，则邪入益深，正气将惫，针药无所施其巧矣。噫！勾萌不折，至用斧柯，涓涓不绝，流为江河，是谁之咎欤？

邵子曰：与其病后才服药，孰若病前能自防。即圣人所谓不治已病治未病之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，乱而铸兵，不亦晚乎？

今人有病，不即求医，隐忍冀瘥，至于病深，犹且自讳，不以告人，诚所谓安其危，利其番也。一旦病亟，然后求医，使医者亦难以施其治。诗云：既输尔载，将伯助予。斯之谓乎？

《心印经》云：上药三品，神与气精。夫大虚之谓神，生生之谓气，象形之谓精。今人之有身，由父母之媾精所生也。阳精随气以运动，阴精藏神而固守，内外交养，动静互根，神依气，气依精，精归气，气归神，故能神与形俱，与天地悠久也。此之谓上药。五谷为养，五畜为助，五菜为充，五果为益。精不足者，温之以气；形不足者，补之以味。精食气以荣色，形食味以生力。味归气，气归精，精归神，故亦可以形体不敝，精神不散，益寿而以百数。此之谓中药。水土金石，草木昆虫，气味合而服之，可以攻邪。如辛凉之药，以攻风邪，可使正复。此谓之下药。今人弃上药而不求，饵中药而不知，至于有病，以下药为良剂。舍尔灵龟，观我朵颐，无怪乎斯民之不寿也。

善养生者，当知五失：不知保身，一失也；病不早治，二失也；治不择医，三失也；喜峻药攻，四失也；信巫不信医，五失也。

东坡尝曰：吾平生求医，盖于平时验其工拙。至于有疾，必先尽告其所患而后诊视，使医者了然知厥疾之所在，虚实冷热先定于中，则脉之疑似不能惑也。故虽中医，疗疾常愈。盖吾求病愈而已，岂以困医为事哉！诚哉斯言，真警迷之砭剂也。

吾常治病，以色为先，问次之。为问者，问其所好恶也，问其曾服何药也，而与血脉相参。制方之时，明以告人，某药治某病，某药为佐使，庶病者知吾使用之方。彼有疑忌者，又明以告之，有是病必用是药，使之释然，所以偶中者多。惜乎吾见自用自专，日趋于下，无能继其志者，敢曰三世云乎哉！

治病之法，虚则补之，实则泄之。邪气盛则实，正气衰则虚。泻者谓攻其邪也，攻者，汗、吐、下、针、灸五法也。假如外感风寒，不急汗之，何以得解？内伤饮食，不急吐下之，何以得解？惟虚怯之病，贵乎用补，不可攻也。故攻其邪气者，使邪气退而正气不伤，此攻中有补也；补其正气者，使正气复而邪气不入，此补中有攻也。

用药如用兵，师不内御者胜。如知其医之良，即以其病付之，用而不疑也。苟不相信，莫若不用。吾尝见病家自称知医，医欲用药则曰某药何用，无以异于教玉人雕琢玉者。幸而中，则与人曰：是吾自治也。设有不效，则归罪于医矣。功则归己，罪则归人，存心如此，安望其医者之用心，而致其病之痊乎！

《内经》云：恶于针石者，不可与言至巧；惑于鬼神者，不可与言至德。吾见世人有病，专务祈祷，此虽胡貌之俗，自少昊氏以来，民相惑以妖，相扇以怪，迄今久矣。况彼蛮烟障雾之中，多魍魉狐蜮之气，民惑于妖，性不嗜药，故以祷为主也。若五劳六欲之伤，七损八益之病，必有待于药耳。医家有龙木王祝由科，乃移精变气之术，诚可以治中恶之病，传驻之气，疫疠之灾，不可废矣。

昔有人暑月深藏不出，因客至坐于窗下，忽以倦怠力疲，自作补汤服之反剧。医问其由，连进香薷汤，两服而安。

《宝鉴》云：谚云无病服药，如壁里安柱，为害甚大。夫天之生物，五味备焉。食之以调五脏，过则生疾。至于五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味厚合而服之，以补精、血、气，倘用之不时，食之不节，犹或生疾，况药乃攻邪之物，无病岂可服哉！

《圣济经》云：彼修真者，蔽于补养，轻饵金石。补阳之剂，一旦阳剂刚胜，病起则天癸竭而荣涸；阴剂柔胜，病起则真火微而卫散。一味偏胜，则一脏偏伤，安得不病？

孙真人曰：药势有所偏助，则脏气不平。

唐·裴潏谏宪宗曰：药以攻疾，非朝夕常用之物，况金石酷烈有毒，又加炼有火气，非

人脏腑所能经也。

唐·张皋谿穆宗曰：神虑淡则血气和，嗜欲多而疹疾作。盖药以攻疾，不可用也。

韩昌黎铭孝子之墓曰：余不知服食说起自何世，杀人不可数计，而世人慕之至此，甚惑也。

洁古云：无疾服药，此无事生事。

张子和云：人之好补者，或咨诸庸医，或问诸游客。庸医以要利相求，故所论者轻，轻则草木。草木者，苡蓉、牛膝、巴戟、菟丝之类。游客以好名自高，故所论者重，重则金石。金石者，丹砂、阳起石、硫黄之类。吾不知此以为补者，补何脏乎？以为补心耶，则心得热疮疡之病生矣；以为补肝耶，肝得热则掉眩之病生矣；以为补肺耶，肺得热则病积郁矣；以为补脾耶，脾得热则肿满矣；以为补肾耶，肾为癸水，其经则子火君火也，补肾之火，火得热而益炽，补肾之水，水得热而益涸。百病交起，由无病而补元所得也。

全按：无阳则阴无以长，无阴则阳无以化，阴阳互用，如五色成文而不乱，五味相济而得和也。凡养生祛邪之剂，必热无偏热，寒无偏寒，温无聚温，温多成热，凉无聚凉，凉多成寒。阴则奇之，阳则偶之，得其中和，此制方之大旨也。

治寒以热，治热以寒，中病则止，勿过其剂也。

王太仆云：攻寒令热，脉不变而热疾已生；制热令寒，脉如故而寒疾又起。欲求其适中，安可得乎？

《内经》曰：不远热则热至，不远寒则寒至。寒至则坚痞，腹满痛急，下利之病生矣；热至则吐下霍乱，痈疽疮疡，瞽郁注下，睵癰肿胀，呕衄头痛，骨变肉痛，血泄血溢、五淋癰闭之病生矣。

论曰：心肺损而色蔽，肾肝损而形痿，谷不能化而损脾。感此病者，皆损之病也，渐溃之深，皆虚劳之疾也。

夫禀中和之气而生身，曰元精、曰元气、曰元神者，本身之真精、真气、真脉也。心之合，脉也。其神不可见，其机见于脉也，故曰神机。夫真精、真气、真脉也，其原皆出于肾，故曰元丹，经所谓水乡铅者是也。精者，五脏之真精也。经云：肾者主受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。谓之天癸者，天一所生之水也。两肾之间，谓之命门。《难经》曰：命门者，诸神精之所舍，原气之所系也。原气之出于肾者如此。脉之动也者，肾间之动气所发也。故人之脉以尺为主，如树之根，此真脉之出于肾者如此。夫肾者，生之本，为阴阳之枢纽，荣卫之根底，所以有补无泻也。丹溪滋阴大补丸最佳。

按：滋阴大补丸乃六味补肾地黄丸除去丹皮、泽泻，合六味煨肾散除青盐，加牛膝、五味子、石菖蒲、甘州枸杞四味，共十三味为剂。盖精者，木之液也，其脏属肝，藏于金里。金者，水之母也，其液属肺。金木交媾，变化凝结，而肾纳之，谓之元精，即真水也，又曰婴儿。《悟真篇》云“金公本是东家子，送在西邻寄体生，认得唤来归舍养，配将姹女作亲情”是也。气者，火之灵也，其脏属心，聚于膻中。膻中者，气之海也，其位在肺。肺调百脉，游行三焦之中，归于命门，谓之元气，即真火也，又曰姹女。《悟真篇》云“姹女游行自有方，前行虽短后行长，归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎”是也。黄婆者，真土也。坎中有戊，离中有己，故曰“只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还”也。神者，精气混合之名也。故人未生之前，精气自神而生；既生之后，神资精气以存。《心印经》云：人各有精，精合其神，神合其气，气合体真。此之谓也。

滋阴大补丸：熟地黄四两，川牛膝（去芦，酒洗过）、山药各一两半，杜仲（姜汁炒去丝）、巴戟（去心）、山茱萸（去核）、五味子、肉苁蓉（酒洗焙）、白茯苓（去皮）、小茴香（炒）、远志（去心，甘草同煎）各一两，石菖蒲（一寸九节者）、枸杞各五钱。右为细末，用红枣三十六枚，蒸去皮核杵烂，和炼蜜入药末，杵千馀下为丸，如梧桐子大。每服五十丸，淡盐汤或温酒空心送下。

此方以五味子补肺，滋其水之化源；山茱萸补肝；山药、红枣补肾脾；石菖蒲补心。又熟地黄、枸杞、苁蓉、山茱萸、牛膝、杜仲以补元精固精；山药、红枣、五味、小茴以补元气调气；巴戟、远志、石菖蒲、白茯苓以补神安神。其性味清而不寒，温而不热，温凉相济，阴阳适调；滋阴之巧，岂金石所能及也？丹溪云：非深达造化之精微者，未足以议此也。

无极之真，二五之精，妙合而凝，以成男成女者，元气也。五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充者，谷气也。肾为元气之根，脾胃为谷气之主，故修真之士所谓先天之气、真水真火者，即此元气也。所谓真土为刀圭者，即此谷气也。圭者，戊己二土也；刀者，脾之形象也。澄心静虑，惜精爱气者，所以养此元气也。饮食必节，起居必时者，所以养此谷气也。无元气则化灭，无谷气则神亡，二者当相交养也。古人制参苓白术散，谓补助脾胃，此药最妙，今作丸剂，与前滋阴大补丸相间服之尤佳。

参苓白术丸：人参、白术、白茯苓、山药、白扁豆（去壳，姜汁炒）各一两半，炙甘草、桔梗、薏苡仁、莲肉（去皮心）各一两，陈皮（去白）一两半，砂仁一两。炼蜜为丸，如弹子大，约一钱重。每服二丸，枣汤化下。

此方以白术、甘草平肝，以人参、桔梗补肺，茯苓补心，山药补肾，乃四君子加山药、莲肉、白扁豆、薏苡仁，专补脾胃之虚弱；橘红、砂仁、桔梗以助糟粕去滞壅也。

夫阴阳者，万物之父母也；水火者，阴阳之征兆也；坎离者，阴阳之定位也；心肾者，坎离之配合也。故水居坎位而肾配坎，为阴中之阳；火居离位而心配离，为阳中之阴。以心配离，离中虚，故心虚斯能受物；以肾配坎，坎居实，故肾实则能全形矣。然心虽阳也，其中之阴谓之真阴，乃水之源也；肾虽阴也，其中之阳谓之真阳，乃火之主也。故水为精，精中有神，益精以全神者，谓之水府求玄；火为神，神中有精，存神以固精者，谓之离宫修定。此心肾之所宜交养也。盖心为手少阴君火，肾为足少阴子水。少阴者，体也；水火者，用也。同体异用。古人制方，以滋阴大补丸补肾，天王补心丹补心，药类气味，其揆一也。

按《易》云：先庚三日，后庚三日。庚者，更也。阳尽消而再长，月既魄而复明。月出庚方，此之谓也。先庚三日，丁也；后庚三日，癸也。丁者，心火也，阳之所生，谓之天根；癸者，肾水也，阴之所生，谓之月窟。一阴一阳，互为其根。故邵子云：天根月窟间往来，三十六宫都是春。此补心补肾之方，互为其用也。

天王补心丹：熟地黄、白茯苓、人参、远志（去心，甘草水煎）、石菖蒲、玄参、柏子仁（去壳，炒）、天冬（去心）、麦冬（去心）、丹参、酸枣仁（去壳，炒）、炙甘草、归身（酒洗）、杜仲（去皮，姜汁炒，断丝取末）、五味（炒）各一两。上十五味，共为末，炼蜜杵为丸，如弹子大，每丸重一钱，金泊为衣。每服一丸，枣汤化下，临卧食远服。

此方熟地黄、白茯苓、天冬、玄参、杜仲、五味，皆补肾之药也。其制方之法，以熟地黄、当归、五味、杜仲益血固精；以人参、白茯苓、柏子仁、远志、菖蒲、酸枣仁宁心保神，除惊悸，止怔忡，令人不忘；以天麦门冬、丹参、玄参、甘草清三焦，去烦热，疗咽干。此方可与上二方相间服之，早服滋阴大补丸，昼服参苓白术散，夜服天王补心丹，最妙。此三



方延年之要也。

夫五脏各一，肾独有两者，以造化自然之理也。盖太极生两仪，一阴一阳之谓也。草木初生，皆有两瓣，谓之甲拆，左曰阳，右曰阴。故人受形之初，便生两肾。东方曰青龙，南方曰朱雀，西方曰白虎，都是一体，北方曰玄武，乃有二体，乃龟蛇二体也。蛇属阳，龟属阴。子半以前属阴，龟之体也；子半以后属阳，蛇之体也。肾者水脏，上应北方玄武之象，故有两枚也。人之初生，水火自平，阴阳和均，无有差等，至于天癸之动，不知爱惜，始觉一多一少，故有“阳有馀，阴不足”之论，而将一肾分为两体也。不知节欲保守残阴，反服补阴益阳之剂，吾恐已伤之阴未能返复，而幸存之阳今又见伤也。阴阳俱伤，元气渐损，人能久存乎？是以所取补肾之方，以滋阴大补丸为主也。

人有误服壮阳辛燥之剂，鼓动真阳之火，煎熬真阴之水，以致相火妄动，阴精渐涸者，其法以滋水为主，以制阳火。盖肾苦燥急，急食辛以润之。滋水者，滋其水之化源，以御其辛燥之邪。燥邪既退，阴水自生，水生不已，则火有所制而不动矣。以补阴丸主之。

补阴丸：黄柏（盐水拌，新瓦上焙制褐色）四两，知母（去皮，酒拌，新瓦上炒）四两，怀庆熟地黄（酒洗，焙）十六两，天冬（去心，新瓦上焙）一两。共为末，炼蜜为丸，梧子大。每服五十丸，空心食前盐汤下。

肾恶燥，用知母之辛以润之；肾欲坚，用黄柏之苦以坚之；虚则以熟地黄补之。盖虚则补其母，肺乃肾母，金体本燥，今用辛燥之药，恐肺益燥，故以天冬而补肺，使之润燥泻火，而滋肾之化源也。

昔中丞孙淮海公，年四十无嗣，尝问予以广嗣之道，且语其故。予告曰：《易》云男女媾精，万物化生。夫男子阳道之坚强，女子月事之时下，应期交接，妙合而凝，未有不怀孕者矣。男子阳道不强，由于肾肝之气不足也。肾者作强之官，肝者罢极之本，肝之罢极，生于肾之作强也。故阴痿而不起不坚者，筋气未至也，肝主筋，肝虚则筋气不足矣；阴起而不坚不振者，骨气未至也，肾主骨，肾虚则骨气不足矣。又有交接之时，其精易泄，流而不射，散而不聚，冷而不热者，此神内乱，心气不足也。凡有此者，宜各随其脏气之不足而补之。在肝则益其肝，如当归、牛膝、续断、巴戟之类；在肾则益其肾，如熟地黄、苁蓉、杜仲之类；在心则益其心，如五味、益智、破故纸之类；用枸杞、兔丝、柏子仁以生其精，使不至于易乏；山茱萸、山药、芡实以固其精，使不至于易泄。修合而服，其药勿杂。其接以时，则兆黑熊之梦，麒麟之子可计日而待矣，命其方曰螽斯丸。

螽斯丸：熟地二两，归身（酒洗）、牛膝（酒洗）、川续断（酒洗）、巴戟（去心）、苁蓉（酒洗，焙）、杜仲（姜汁炒尽丝）、枸杞、兔丝子（酒蒸）、柏子仁（去壳）、山茱萸肉、芡实肉、山药各一两，破故纸（炒）、益智仁、五味各五钱。共为末，炼蜜为丸，梧子大。每服五十丸，空心温酒下。

公问：女子月事，或前或后，无定期者，何以调之？全曰：此神思之病，无以治之。公曰：何故？全曰：宠多而爱不周，念深而幸不至，是以神思乱也。况女子者，以身事人，而其性多傲，以色悦人，而其心多忌，故难调也。公曰：据此意制方，平其气，养其血，开其郁，宜无不可。全曰：谨如教。乃进调经丸，方用香附、川芎、陈皮以开郁顺气，白术补脾，当归养心，以治心脾之病。

调经丸：香附米杵净一斤（以醋浸，春五日，夏三日，秋七日，冬十日，瓦罐煮干，又焙干取末），川芎、当归、白术、陈皮各五钱。为末，酒煮面糊为丸，梧子大。每服五十丸，

空心食前米汤下。

人有阳道常痿者，多致无子，不可不虑也。惟其求嗣之急，易为庸医之感。或以附子、起石为内补，或以蟾酥、哑芙蓉为外助。吾见阳事未兴，内热已作，玉茎虽举，顽木无用，终身无子而夭殁者有之。深念此辈无辜，而受医药之害。遍访诸方，无逾此者，出以示人，命之名曰壮阳丹。

壮阳丹：熟地四两，巴戟（去心）二两，破故纸（炒）二两，仙灵脾二两，阳起石（炒，另研，水飞）一两，桑螵蛸（真者，焙）一两。上为末，炼蜜为丸，如梧子大。每服三十，空心无灰酒下。亦不可持此自恣也，戒之。

按：秋石五补丸亦同紫河车之意，《丹经》云，可惜可惜真可惜，腰间有宝人不识。将钱卖与粉髑髅，却到街头问秋石。可见秋石者，亦以人补人也。但炼者必以火，虽有滋补之功，不能无火性之毒，方士乃设为水炼之法、太阴炼法、水升之法以诳人。人喜其说，甘为所诳而不悟。谓水炼者，譬如海滨煮盐者，用水耶用火耶？可以类推矣。虽有凝底污浊之渣，臭秽之气，其可服乎？设以水澄之，如盐入水，消化不复再聚矣，其有凝聚者，乃假他物在中，如取靛者之用石灰，靛化而灰存。闻彼谓太阴炼者，此日晒夜露之卤垢也，如年久粪缸之上所结人中白者，亦可代秋石乎？彼谓水升者，水曰润下，过颍在山，岂水性哉！虽曰火酒烧成者，乃上升之气化而为液，复下而成酒也，惟朴硝与水银见火则上升成粉也，然则上升之秋石，乃朴硝水银之属乎？方士之诳人者，巧如穿箭，明哲之士，未有不为所惑者也。故谓其能除咸去臭，臭诚可去矣，润下作咸，咸者水之性也，五味在物，各有自然，谓咸可去，此无根之言，而人乃信之何也？吾炼秋石之法，得于异人之传，可代盐食，又无火毒。

秋石方：秋石（咸平，水之精）、补骨脂（苦温，炒，火之精）、五味（酸温，焙，木之精）、小茴（辛温，炒，金之精）、巴戟（甘温，去心，土之精）各等分。为末，山药作糊为丸，如梧子大。每日空心服五十丸，红枣煎汤送下。炼秋石法：取童男八岁以上，童女七岁以上，至精血未动者之小水，不拘多少，各半。用大缸一口作灶，放阴阳二水在中，文武火煮将干，预置一铁铲安柄似锹形，不停手四边铲动，又用桑白皮二三斤锉碎放在内，以铲铲作一团和匀，却用武火烧令缸红，并桑白皮烧成灰为度，去火待冷定，然后铲起，秤多少重。再取小锅一口，只用砖架以便易取易放，将铲取秋石研筛过秤，每秋石一斤，河水斤半，同入小锅中，用火再煮干，以小铁铲铲动，勿令粘锅，照前烧令锅红，炼二次去火，取起放铁锅中，乘热研细末，安置瓷盆中，又秤水一斤半放里，以物盖定，勿令泄气。候冷别用一瓷盆，放笊箕在上，下铺细布一层，再又绵纸一层，别用竹算作一团圈，以布漫定，如取鱼之篓，亦铺绵纸一层在内，倾水入里，放箕上，隔一物滤过，其滓弃去，只用澄过清水。又用砖作一字长炉，约三四寸阔，安炭火，勿紧勿慢，却以白瓷盆置其上，一字排定，每盆中放水半杯，少顷凝结如冰，洁白可爱，秋石成矣。此为三炼，无中生有，渣滓之物、臭秽之类尽绝矣。或欲铸锭送人，却以锭模子取之。

按：补髓丹乃葛可久先生治癆瘵后之调养方也，此方滋补之功甚大，无疾之人可以长服，以免血枯气少，髓干精竭之病。一名十珍丸。

十珍丸：豕猪脊髓一条（完者），牯羊脊髓一条（完者），团鱼（九肋）一个，乌雄鸡一只（白毛乌骨者，牧养笼中，以火麻子喂一七，勿令食虫），四味净制，去骨存肉，醇酒一大碗，于砂锅中煮熟搗烂，再入大山药五条，莲肉（去心皮）半斤，京枣（去皮节）一百枚，柿饼（有霜者）十枚，四味修制，用井花水一大瓶，于沙锅煮熟搗烂，与前熟肉和一处，再用

慢火熬之。却下鹿角胶四两，真黄腊三两。上二味逐渐下，与前八味和一处，捣成膏子，和平胃散末、四君子末、知母、黄柏末各一两，共十一两，搜和成剂，十分硬，再入炼蜜，放石臼中杵千餘下，为丸如梧子大。每服百丸，不拘时枣汤下。

人之梦泄，其候有三：年少气盛，鰥旷矜持，强制情欲，不自知觉而泄精者，如瓶注水，满而自溢也，人或有之，是为无病，不须服药；如邪克于阴，神不守舍，心有所感，不能主宰，或心受热，阳气不收而泄精者，如瓶之侧而水出也，人多有之，其病犹轻，合用平和之剂；至若脏腑积弱，真元久亏，心不摄念，肾不摄精，夜梦魂交而泄者，如瓶中之罅而漏也，人少有之，此病最重，非固涩之剂，恬静之心，必不能治也。或谓梦泄盛于房劳者，盖阴阳交接，二气相应，真精虽泄，真气不走，若在梦中，则精气俱泄矣。又有一等人，念虑邪淫，神气消磨，游魂为变，邪气乘虚，往往与鬼魅交通，是又厄运之不可挽者，法药相助，庶尽人事而已。

治梦遗法，除满而自溢者，其情有所感，心有所慕，宜服前滋阴大补丸并固精丸。更宜清心寡欲，一妄不生可也，否则久亦成虚滑矣。若因酒色纵欲，下元虚损者，必用妙应丸秘精固涩之药，以救其脱，用前药河车丸滋补之药，以滋其阴，清静以安其神，戒惧以防其败，或有能济者矣。否则虚损无补，其何能淑！更有睡法，夜只侧卧，或左或右，伸下足，屈其上足，以挽下足之膝腕中，上手掩脐，下手握固枕其首，复攀起其茎，勿令挨肉，则通宵不泄矣。

固精丸：治心神不安，肾虚自泄精。知母（炒）、黄柏（酒炒）各一两，牡蛎（左顾者，煅）、白龙骨（火煅）、芡实（去壳）、莲蕊（无，薏苡仁代）、白茯苓（去筋膜）、远志（去心）、山茱萸肉各三钱，山药（研作糊）二两。朱砂（水飞过）三分为衣。上山茱萸以上九味，研为细末，水煮山药糊丸，如梧桐子大，朱砂为衣。每服五十丸，枣汤送下。

妙应丸：治遗精白浊，乃固涩去脱之法也。真龙骨、朱砂（水飞）、石菖蒲各二钱半，白茯苓、苡仁、石莲肉、砂仁各一钱半，桑螵蛸（焙）、兔丝子（酒浸一宿，焙）各五钱，牡蛎（用破草鞋包火酒煅研）一钱。上为细末，山药糊丸，梧桐子大。每服五十丸，梗米饮下。

金锁秘精丹：治男子嗜欲过度，精气不固，固涩去脱之剂。莲肉（去心）、芡实肉各四两，白龙骨（煅）一两，桑螵蛸（焙）一两。共为细末。又以金樱子（霜后半黄者，去刺，劈两片，去子，水淘净）捣烂入锅中，水煎，不住火，约水耗半，以布滤去渣，再煎如稀饴，和药末杵千餘下，为丸，梧桐子大。每服三十丸，空心盐汤送下。更以豕猪腰子二枚，煨熟压之，助其药力。

人之生也，水为命，火为性，土为形。故水火非土则无所载，性命非形则无所附。形者性命之舍，犹果之仁有壳也。何谓土？戊己是也。何谓形？脾胃是也。胃为戊土，以司受纳；脾为己土，以司传化。胃阳主气，脾阴主血，荣卫乎一身者也。故脾胃实，则糟粕变化，津液流通，神安而性静，气盛而命立，则无病矣。脾胃若伤，则水谷入少，荣卫气衰，形敝而性命无所依附矣。此东垣脾胃论，诚发千古不传之秘也。

人读东垣书，用补中益气汤，只说内伤是不足之病，不知其有馀之为内伤也。盖不足者，脾胃之正气不足也；有馀者，水谷之邪气有馀也。故诸补中益气方者，皆治其不足之病；诸导滞消积方者，皆治其有馀之病也。

人有平日食少者，必无伤食之病，间或有之，只从不足一边论，补中益气内少加曲蘖，以消导之可也。不可妄攻，致成虚损。人之善食者，脾胃素强，自恃其强而倍之，即成伤矣。虽

大吐大下，未为不可。

人之伤食者，未可便吐下之，恐伤胃气。如伤之轻者，损谷自愈，不必服药。若觉胸腹痞胀，当时自以指探而吐之可也，或服前加减二陈汤一二剂，或取保和丸服之，以快为度，不可遽下。惟觉腹中满痛，烦躁不安，不可不下。当问其所伤之物，以前取积丸攻而去之，不可隐忍，便成积聚。

保和丸：消宿食，无留滞之积，助脾胃，成变化之功。尤宜小儿。橘红一两，枳实（麸炒）、黄连（姜汁炒）各五钱，白术一两半，木香三钱，山楂肉、神曲（炒）各七钱，麦芽（炒）、莱菔子（炒）各五钱。为细末，汤浸蒸饼为丸，白汤下。

脾胃素强能食之人，宜常服枳术平胃丸，以免伤食之病。

枳术平胃丸：白术、苍术（米泔浸）、陈皮各四两，厚朴（姜汁炒）、枳实（麸炒）、香附（童便浸）各二两，砂仁、炙草各一两。为细末，荷叶包粳米煮饭为丸，梧桐子大。每服五十丸，米饮下。

脾胃素弱食少之人，宜常服健脾散，以助中和气，治脾泄尤妙。

健脾散：人参一两，白术、白茯苓、炙甘草各二两，山药、莲肉（去心）、薏苡仁、芡实（去壳）、白扁豆（去壳，炒）各四两。上为细末。每服二钱，枣汤调服。

人有善饮者，当服神仙醒酒方，解酒毒，醒宿酒，饮酒不醉。

神仙醒酒方：葛花五两，赤小豆花三两，家葛根（澄粉）八两，白豆蔻（去壳，取末）七钱。上为细末，用生藕捣汁和丸，如弹子大。每服一丸，嚼烂津咽下。

凡丈夫无子者，有二病焉：一曰禀赋不足，二曰色欲太过。所以阳道痿弱，精气衰冷，故无子者，天命之限，亦人事之尽，方无悔也。宜服巴戟丸。

巴戟丸：巴戟（酒浸，去心）、益智仁、杜仲（盐酒炒尽丝）、兔丝子（酒浸蒸杵）、川续断、白茯苓、山药、远志（去心，甘草水炙）、蛇床子（炒）、牛膝（去芦，酒浸）各一两，山茱萸（去核）、五味子各二钱，肉苁蓉（酒浸）二两。为末，炼蜜为丸，梧桐子大。每服二三十丸，空心温酒下。

凡妇人无子者，有三病：一曰血海虚冷，二曰神思困郁，三曰饮食减少。所以经候不调，朝夕多病，故无子也。宜服乌鸡丸。

乌鸡丸：白毛乌骨鸡一只（重二斤半许，关在笼中以陈老米饭喂养一七，勿令食虫，闭死，去毛肠净，用丹参四两锉细，放鸡肚里，以瓦罐一个，装鸡在内，再入醇酒浸煮，约高一二寸许，慢火煮熟，取出和骨捣烂，捏作薄饼，蘸馀汁焙至干，研为末），香附米净一斤（分四主，一主米泔水浸，一主童便浸，一主醋浸，一主酒浸。春秋二日，夏一日，冬四日，捣碎，焙干），熟地黄四两，当归（酒洗）、白芍药、鳖甲（九肋，醋炙）各三两，川芎三两半，人参三两，牛膝（去芦，酒洗）、白术、知母各二两，丹皮、贝母、柴胡各二两，地骨皮、干姜（炒）、玄胡、黄柏（炒）各一两，秦艽一两半，白茯苓、黄芪（炙）各二两，生地黄（酒洗）三两。为末，并鸡末和匀，酒浸各半煮面糊丸，如梧子大。每服五十丸，温酒米饮任下。忌煎炒、辛辣之物及菹菜。

男女之无子者，非情不洽则神不交也。何谓情不洽？或男情已动而女情未洽，则玉体方交，琼浆先吐，阳精先至而阴不上从乎阳，谓之孤阳；或女情动而男情未洽，则桃浪虽翻，玉露未滴，阴血虽至而阳不下从乎阴，谓之孤阴。两者不和，若春无秋，若冬无夏，故不成胎也。若此者，服药何益！

腰者肾之府，人身之大关节也。行则伛偻，肾将惫矣。故腰痛之病，多属肾虚。曰风曰湿，因虚感之。人年四十以后，肾气始衰，宜常服煨肾散、青娥丸二方，庶免腰痛之疾。或以腰卒痛者，煨肾散服之立止。

煨肾散：诗，杜仲苁蓉巴戟天，茴香故纸及青盐，猪羊腰子烧来服，八十公公似少年。杜仲（盐水炒去丝）、肉苁蓉（酒洗）、巴戟（去心）、小茴（炒）、破故纸（酒淘净，炒）、青盐各等分。上为末和匀，用豮猪腰子，竹刀劈开，内划成纵横路，入药一钱，湿纸包裹，火中煨熟食之。温酒咽下，每日食一枚。牯羊腰子亦可。

青娥丸：昔赵进士从黄州太守得此方，久服大有神效。遂作诗以纪其功云：十年辛苦走边隅，造化工夫信不虚。夺得风光归掌内，倾城不笑白髭须。破故纸（水淘净，待干，用黑芝麻同炒，去麻）十两，杜仲（去皮，锉细，以生姜自然汁炒尽丝，取末）五钱。二味各等分，为细末，用胡桃肉五十个，以糯米粥相拌，臼内捣如泥，布滤去滓，只用此糊为丸，梧子大。每服三十丸，空心盐汤下。

人年四十肾始衰，阴气自半。肾之荣，发也。故发始斑者，宜服何首乌丸。

何首乌丸：填精补髓，发永不白。何首乌（新取赤白二种，各半，用米泔水浸一夜，竹刀刮净，忌铁），牛膝（去芦）半斤，黑豆（酒浸）三升。用柳木甑一个，作平底簋，放高些，勿近水。铺黑豆一升在底，即铺何首乌片六两，作一层，又铺牛膝二两七钱，作一层。又如前铺黑豆、首乌、牛膝，以物盖定，慢火熬至豆烂为度，取出，去豆。以竹刀锉碎，曝干用石碾、石臼取末，勿犯铜铁。何首乌末一斤，牛膝末半斤，熟地（酒蒸，忌铁，焙干，取末）半斤。三味和匀，炼蜜放木臼内杵千馀下，为丸，梧子大。每服五十丸，用先蒸过黑豆，晒干收贮，每用七粒，煎酒吞药。忌羊血、萝卜、生葱并藕。

人年五十肝叶焦，胆汁减，目始不明。夫目者精明之府，肝之窍也。水者木之母也，肾为水脏，其液藏于肝胆，上注于目。自四十肾衰精少液干，故五十肝叶焦，胆汁减者，皆肾气不足所致也。虚则补其母，宜用育神夜光丸。

育神夜光丸：熟地黄（酒洗，蒸，焙干）、生地（酒洗，焙，取末）各二两，当归（酒洗）、牛膝（去芦，酒洗）、远志（去心，甘草水煮）、地骨皮（净）、枸杞（酒洗）、甘菊花、五味子各一两，枳壳（麸炒）、兔丝子（酒洗，淘去灰土，再以酒浸一夜，蒸捣为饼，晒干）。为末，炼蜜为丸，梧子大。每服五十丸，空心盐汤下，食后酒下，临睡茶汤下。

夫齿者骨之余，肾之标也。故肾气盛则发长齿坚，肾衰则齿去发落。古人用擦牙散，如西岳华山方可用，切不可苦参揩牙。昔有人用之病腰痛者，以肾受伤也。吾有一方，白牙固齿，去风除龋，屡用甚效。

熟地二两，香附二两，石膏（煨）一两，嫩槐枝四十九寸长（新缸瓦炒成灰存性，取起择去梗），旱莲草二两，升麻（炒）一两，细辛五钱，白芷五钱，羊胫骨（烧灰）五钱，青皮（炒）五钱。为末，用黑铅作盒盛之。

人年六十，常苦大便艰涩秘结，此气不调，血不润也。盖肾开窍于二阴，肾虚则津液不足，津液不足则大便干涩不通，切不可用攻下之剂，愈攻愈秘，转下转虚，虽取一时之快，适貽终身之害。古人用苏麻粥以养老，丹溪以三子养亲汤事其母，皆美法也。吾制地黄四仁丸，治老人便秘之病。

地黄四仁丸：火麻仁（净肉，另研）二两，郁李仁（去壳，另研）一两，桃仁（去皮尖）四十九粒，杏仁（制）数同，熟地黄（酒洗，蒸焙，另研）二两。上五味，各研极烂不

筛，放舌上无渣方好，炼蜜为丸，梧子大。每服五十丸，枣汤送下。

此方以地黄补肾生津液；麻仁、桃仁治血秘，又润血中之燥；郁李仁、杏仁治气秘，润气中之燥。和之以蜜，亦以润燥也。

苏麻粥：真苏子（炒）五钱，火麻仁（炒）一两。研烂，以熟绢袋盛之，用水二盏，于绢袋子中煮之，三沸取出，挂当风处令干，下次再煮。每药一袋，可煮三次，却以本水入梗米煮糜粥食，自然大便润快，以麻仁润血、苏子行气也。

三子养亲汤：苏子（炒）、萝卜子（炒）、白芥子（炒）。各研为末，三处收。临时以一味为君，二味为臣。君者五两，臣者二两半。每药一钱，滚白水点服。如气盛，以苏子为君；痰盛，以芥子为君；食积，以萝卜子为君。

人中年以后，多脾泄之病，前健脾散乃圣药也，切不可用劫涩之剂。

按永寿丸方者，大梁郭之卿为尚书时常服之，年逾八十，精力倍加。此方大补元阳，益脾胃，调顺气血，添补精髓。人年四十以后，宜常服之。

永寿丸：莲肉（去心，先用酒浸一日，后装入雄猪肚内，缝紧，却将浸莲肉酒添水煮熟，取出晒干，肚子不用）一斤，苍术（刮净，分作四分，用酒、盐水、米泔水、醋分浸，按时定日）一斤，白茯苓四两，熟地黄四两，枸杞、川楝肉（炮，取肉）、山药、柏子仁（炒，另研）、破故纸（用油麻同炒香，去麻）各二两，青盐（炒）五钱，沉香、木香各一两，五味子、小茴香（炒）各二两。十四味为末，酒和，杵匀为丸，如梧子大。每服五十丸，加至七十丸，空心温酒下、盐汤送下。此方比草灵丹尤胜。

人之病者，有十病九痰之说。然则痰之为物也，乃肾之真水，五脏之真精，肠胃之精液，人之有痰，犹鱼之有涎，木之有液，苟无是痰，则死矣。惟人气失其平则气逆，气逆则津液不行，不行则荣卫不通，不通则水谷之气不能传化，并其糟粕之滓，凝聚而成痰矣。痰者，水谷之养所变也。古人治痰，以通气为主，意可见矣。肥人之痰从湿，瘦人之痰从火，不可不知。

肥人痰者，奉养太厚，躯脂塞壅，故营卫之行少缓，水谷之化不齐，所以多痰。故治肥人者，补脾益气为主，宜用益气化痰丸。

益气化痰丸：南星（去皮脐）二两，半夏（汤泡七次）二两。为细末，用姜汁捏作饼，勿太软，用楮叶包裹如龠酱样，待生黄衣，取出晒干。此须在三伏天作之，半夏曲亦如此作。加入人参五钱，白术、白茯苓、陈皮各一两半，苍术（米泔浸）、香附（童便浸）、枳实（麸炒）各一两，苏子（炒，另研）、白芥子（炒，另研）、炙甘草各五钱，神曲（炒）一两，桔梗（炒）一两。为末，用姜汁浸蒸饼为丸，梧子大。每服五十丸，白汤送下。

瘦人之痰，房劳太过，暴怒无常，冲任之火妄动，水谷之气不化，所以生痰。治瘦人者，以补肾降火为主，宜用滋阴降火丸。

滋阴降火丸：熟地（姜汁拌，焙）、天冬（去心）、白茯苓、知母、黄柏（炒褐色）各十两，贝母、陈皮（去白，盐水炒）、苏子（炒，另研）、栝楼霜各五钱。为末，炼蜜为丸，梧子大。每服五十丸，空心淡姜汤下。

人之病癆者，动曰火症，此虚损之病，要分五脏治之，不可误也。

病者憎寒壮热，自汗面白，目干口苦，精神不守，恐惧不能独卧，其病在肝。宜服柴胡四物汤、金匱肾气丸治之。

柴胡四物汤：即小柴胡、四物汤二方合也。人参五分，黄芩一钱，半夏（炮）三分，柴

胡一钱，炙甘草五分，当归身七分，川芎五分，白芍五分，生地黄（酒洗）一钱，生姜三片。水煎。

金匱肾气丸：金匱肾气丸即六味地黄丸，乃补肝之母也。山药四两，山茱萸肉四两，泽泻、丹皮（去皮）、白茯苓各三两，熟地八两。为末，炼蜜丸。每服五十丸，空心酒下。

病者寒热，面黑鼻烂，忽忽喜怒，大便苦难，或腹清泻，口疮，其病在心。宜服加减小珍汤、天王补心丹。

八珍汤：人参、白茯苓、炙甘草、归身、生地黄、白芍、麦冬各五分，五味九粒，酸枣仁（炒）、泽泻、黄连各三分。水一盏半，灯芯十二根，水煎八分，食后服。天王补心丹方见前。

病者憎寒发热，面青唇黄，舌本强，不能言，饮食无味，体重肌痛，口吐涎沫，其病在脾。宜服补中益气汤、参苓白术丸。

补中益气汤：升麻五分，黄芪（炙）、炙甘草各五分，人参一钱，白术五分，归身五分，柴胡五分，陈皮五分。水盏半，煎八分，食远服。

脾胃益虚，肺气先绝，用黄芪以益皮毛而开腠理；身冷自汗，上喘气短，损其元气，用人参补之；心火乘脾，用炙甘草以泻火热而补胃之元气，若脾胃急痛，腹中急缩者，宜多用之。此三味，乃除湿热、烦热之圣药也。白术甘温而苦，除胃热，利腰间血；升麻苦平味薄，能升胃中清气，又引黄芪、甘草甘温之气上升，能补卫气之散解而实其表；用当归以和血脉；用陈皮以理胃气，又助阳气上升，以散滞气而助甘辛之药力。如咽干加干葛；心刺痛倍加当归；精神短少倍加人参，外加五味子；头痛加蔓荆子，痛甚加川芎；咳嗽夏加五味、麦冬，秋加连节麻黄，春加佛耳草、款冬花，久嗽者去人参；食不下者，或胸中有寒，或气滞，加青皮、木香、陈皮，寒月加益智仁、草豆蔻，夏月加芩、连，秋加槟榔、砂仁；心下痞加芍药、黄连；腹胀加枳实、木香、砂仁、厚朴，天寒加生姜、肉桂，夏加黄芩、干葛、白芍，冬加益智仁、草豆蔻、半夏；胁痛或缩急，加柴胡、甘草；膝下痛加熟地黄，不已是寒，加肉桂；大便秘结加当归，外加大黄；脚弱或痛加黄柏，不已加防风；气浮心乱，以朱砂安神丸镇之。

上此方加减之法，乃饮食劳倦、喜怒不节之症。若症属热中者，宜用此方；若症属寒中者，则此方中黄芪、人参、甘草、白芍、五味能益其病，不宜用此方。

参苓白术丸：方见前。

病者憎寒发热，面鼻干，口燥毛折，咳嗽喘急，时吐白沫，或有红血丝，其病在肺。宜服加味紫菀散、大阿胶丸。

加味紫菀散：即海藏治虚劳咳嗽，痰中有血方加味。天冬、麦冬、人参各三分，紫菀二分，知母七分，贝母五分，桔梗三分，甘草三分，五味九分，白茯苓五分，阿胶（炒成珠）五分，天冬（去心）、麦冬（去心）各八分。水一盏，煎八分，临睡服。

大阿胶丸：凡嗽血俱用。真阿胶（蛤粉炒成珠）、生地黄、天冬（去心）、白茯苓、五味子（肥者）、山药各一两，贝母、知母、款冬花、桔梗、桑白皮（蜜制）、杏仁（炒，去皮）、人参、甘草各二钱半。为末，炼蜜为丸，弹子大。每服一丸，薄荷汤下。

病者憎寒面黄，耳聋焦枯，筋骨痠痛，小便白浊淋漓，其病在肾。宜服加味四物汤。

加味四物汤：此补肾虚之要药也。熟地黄二钱二分，川芎五分，归身八分，白芍一钱，知母八分，黄柏（炒褐色）八分，天冬（去心）一钱，五味十二粒，柏子仁五分。水二盏，煎一盏，空心服下。

又宜服紫河车丸。

紫河车丸：方见前。

此上三条，乃治虚劳之法也。

人有常病实热者，热久不退，元气受伤，所谓壮火食气也。宜生熟三补丸主之。

生熟三补丸：此方泻壮火，以去元气之贼；除客热，以滋肾水之源。水升火降，成既济之功；天清地宁，致交会之用。岂小补云乎哉！黄芩、黄连、黄柏（用半生半熟）、甘草（半生半炙）各一两。为末，炼蜜为丸，梧子大。每服五十丸，淡姜汤下。

人有脾虚生痰者，宜枳实化痰丸主之。

枳实化痰丸：白术二两，枳实（麸炒）二两，陈皮（去白留红）各七钱半，神曲（炒）一两，半夏曲一两，香附（童便浸）一两，苍术（米泔浸）一两半。为末，荷叶包米煮饭为丸，梧子大。每服五十丸，淡姜汤下。

此方健脾胃成传化之功，进饮食无留滞之积，开郁而气自顺，化痰而饮不蓄，药品虽微，其功最大。

《内经》曰：大毒治病，十去其三；小毒治病，十去其五；无毒治病，十去其七。制为定数者，恐伤正气也。又曰谷肉菜果，以食养尽之者，谓以谷肉菜果，去其未尽之邪也，可见谷肉菜果皆药也。

凡肝病者宜食酸，麻子、犬肉、韭皆酸，所谓以酸泻之也；心病者宜食苦，小麦、羊肉、杏、薤皆苦，所谓以苦泻之也；脾病者宜食甘，粳米、牛肉、枣、葵皆甘，所谓以甘泻之也；肺病者宜食辛，黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛，所谓以辛泻之也；肾病者宜食咸，大豆、猪肉、粟、藿皆咸，所谓以咸泻之也。

今人无事多喜服酒药者，谓其去风湿也。盖人身之中，阳主动，阴主静，阳常有馀，阴常不足。酒者辛燥之物，助阳耗阴者也；加之辛燥之药，不已甚乎？辛则发散，燥则悍热，春夏饮之，则犯远温远热之禁，秋冬饮之，则失养收养藏之道。果有风湿之疾，饮之可也；无风无湿，饮此辛散燥热之剂，则腠理开，血气乱，阳不能固，阴不能密，风湿之气因而乘之，所谓启关纳寇也。吾平生不妄与人以古方，必有是病，可用酒助其药力者，则与以对症之药，而乌附草药不敢用也。若夫常饮之酒，则有仙家诸品，可以调气，可以怡神，岂特却疾而已哉！

地黄酒法：每糯米一斗，用生地黄三斤同蒸，以白面拌之，候熟任意用之。

盖地黄味甘苦寒无毒，大补五脏内伤不足，通血脉，填骨髓，益气力，利耳目。古诗云：床头一瓮地黄酒。

薯蓣酒：用山药生者佳，如无生者，取干山药，蒸熟，去皮，一斤。酥油三两，如无，以牛膝代之。同研丸，如鸡子大。每服一粒，用酒半斤烫热，以丸入酒中化开饮之。

盖山药味甘，性温无毒，补虚病，充五脏，强阴，久服耳目聪明，轻身不饥。书云：薯蓣凉而能补，大有益于补养。

何首乌酒：新取用竹刀刮净，薄切，米泔浸一夜，取出晒干，木石臼杵为末，磁器盛之。每日空心称一钱，酒调服。

盖何首乌味甘温，长筋骨，益精髓，壮气力，黑须发，久服令人有力，遇偶日服之为良。忌羊血。赞曰：神物着助，道在仙书。雌雄相交，昼夜合之。服之去壳，日居月诸。返老还少，保安病躯。



天门冬酒：新取天门冬一二十斤，去皮心，阴干，捣罗为末。每服三钱，酒调下。

盖天门冬苦甘寒，强骨髓，养肌肤，镇心补肾，润五脏，益气力，杀三虫，去伏尸，久服延年，令人多子。此药在东岳名淫羊藿，在中岳名天门冬，在西岳名藿香、藿松，在北岳名无不愈，在南岳名百部，在京洛山阜名颠棘，处处有之。其名虽异，其实一也。忌鲤鱼。

春寿酒方：常服益阴精而能延寿，强阳道而得多男，黑须发而不老，安神志以常清。盖取为此春酒，以介眉寿之义，而立名也。天门冬（去心）、麦门冬（去心）、熟地、生地、山药、莲肉（去心）、红枣（去皮核）各等分。每一两，煮酒五碗，旋煮旋饮。其渣于石臼中杵极烂为丸，梧子大。每服五十丸，酒下。此方大有补益。

治诸风痰紫背浮萍酒方：歌曰，天生灵草无根干，不在山边不在岸。始因柳絮逐东风，点点飘来浮水面。神仙一味去沉疴，要采之时七月半。管甚瘫风与疾风，些小微风都不算。豆淋酒内服一丸，铁幞头上也出汗。其萍以紫背为上，采回摊于竹筛中，下著水盆，曝之乃干。研末，炼蜜为丸，如弹子大。每服一丸，用黑豆煮酒化下，治左瘫右痪，三十六种风，偏正头风，手足不举，口眼喎斜。癖风癰风，服过百粒，即为全人。

比天助阳补精膏：歌曰，灵龟衰弱最难痊，好把玄经仔细看。补髓填精身体健，残躯栽接返童颜。此方添精补髓，善助元阳，润皮肤，壮筋骨，理腰痛，下元虚冷，五癆七伤，半身不遂，脚膝痿弱。男子阳事不举，阴精易泄，贴之可以兴阳固精，行步康健，气力如添；治女子下元虚冷，经水不调，崩中带下无子者，贴之可以暖子宫，和血气。其功不可尽述，惟在至诚修炼，药力全备，火候温养，以二七为期，其功成矣。真麻油一斤四两，用净锅一口，以砖架定三足，安置白炭三十斤，慢火煎炼，不可太急，恐损其药。槐、柳、桃、榴、椿、杏、杨各二枝。第一下甘草（去皮）二两，煎至不鸣。第二下天冬（去心）、生地黄（酒洗）、熟地黄（酒洗）、远志（去心）、麦门冬（去心）、肉苁蓉（酒洗，焙干）、蛇床子、牛膝（去芦，酒洗）、鹿茸（酥制）、续断、虎胫骨（酥炙）、木鳖（去壳）、紫稍花（去草）、谷精草、大附子（去皮）、杏仁（去皮尖）、肉桂、菟丝子（酒淘净，捣烂焙干）、肉蔻（面包煨）、川楝子（去核），上二十味各钱半，锉碎煎制成炭，取起，以布滤去渣要净，再上砖架定，取嫩桑条如拇指大约长一尺六寸者一根搅油。第三下黄丹（水飞，炒干）半斤，黄腊（鲜明者）五两，烧油令滚，以茶匙抄丹细细入油，桑枝不住手搅，滴水成珠不散为度，又取起，摊候温，又上架。第四下雄黄（透明者）、白龙骨、倭硫黄、赤石脂各一钱，研细末，勿令油大沸，只大温，微火煎，不住手搅，又摊起，候温上架。第五下乳香、没药、丁香、沉香、木香各一钱，为细末，入膏内，不住手搅，微火温养。第六下麝香（当门子）、蟾酥（乳汁制）、阳起石（煨）、蛤芙蓉各一钱，为细末，入膏内，不住手搅，微火养炼，务要软硬得宜，贴不移动，揭之无迹为度。取起收磁罐中，密封口，埋土中三日夜去火毒。每用膏五钱，摊在厚红素绢帛上，贴脐下关元穴及背后肾俞二穴。每一个可贴六十日方换，其效如神，但不可恃此固纵，以伤真元也。

## 养 生 总 论

养生之道，只要不思声色，不思胜负，不思得失，不思荣辱，心无烦恼，形无劳倦，而兼之以导引，助之以服饵，未有不长生者也。服饵之物，谷肉菜果为上，草木次之，金石为下。盖金石功速而易生疾，不可轻饵，恐毒发难制也。近观服杏仁者，至二三年，或泄，或

脐中出物，皆不可治。服楮实者，辄成骨痿。服钟乳、阳起石、硫黄、丹砂、雄黄、附子、乌头之属，多为虚阳发热作疾。服女子初经作红铅者亦然。悉宜屏之，勿轻信也。

方士惑人，自古有之，如秦始皇遣人入海，求不死之药；汉武帝刻意求仙，至以爱女妻之，此可谓颠倒之极，末年乃悔悟曰：天下岂有仙人，惟节食服药，差可少病而已。此论甚确。刘潜夫诗云：但闻方士腾空去，不见童男入海回。无药能令炎帝在，有人曾笑老聃来。

《南史》范云初为陈武帝属官，武帝九锡之命在旦夕，忽感寒疾，恐不获愈预庆事。召徐文伯诊视，以实慰之曰：可得便愈乎？文伯曰：若便差甚易，恐二年不复起耳。云曰：朝闻道，夕死可矣，况二年乎！文伯以火烧地，布桃叶置云其上，顷刻汗解，裹以温松，易日疾瘳，云喜甚。文伯曰：不足喜也。越二年，果卒。观此，可为求速效者之戒。

病有坚痞风气结在皮肤肉腠者，可用针，分寸如法。在胸腹腰脊，近脏腑肠胃者，非是上医，勿使用针。

按《素》、《难》凡治脏腑之病，取手足井、荣、俞、经、合，以行补泻之法。故八法针天星十二穴者，上取下取，左取右取，合担则担，合截则截，吾有秘传，皆不离手足，了尽一身之疾。凡有疾者，头顶胸腹腰脊肋胁戒勿用针。

凡头面胸腹脊膂诸穴，有宜灸者，不过三壮，不可多灸。有人灸丹田穴，动则五六十壮，谓之随年壮。人问其故，答曰：若要身体安，丹田、三里常不干。噫！此齐东野人语也。人能谨其嗜欲，节其饮食，避风寒，虽不灸丹田、三里，身自无病而常安也。否则正气一虚，邪气自攻，以灸补虚，是以油发火也，无益而反害之。

凡用针灸后，常宜慎欲，至疾愈方可，不然则无效矣。

延年益寿不老丹：生地黄（酒浸一夜，晒干）三两，熟地黄（洗净，晒干）三两，地骨皮（酒洗净，晒干）五两，人参三两，天冬（酒浸三时，去心，晒干）三两，麦冬（制同）三两，白茯苓（去粗皮切片，酒浸，晒干）五两，何首乌（鲜者，用竹刀刮去皮，切片，酒浸，晒干；干者，用泔水浸软，刮去皮，切片用）半斤，黑豆三合。砂锅内先下乌羊肉一斤，量着水于上，加竹篾，放此药，覆盖蒸一二时辰，取出晒干，共为细末，炼蜜为丸，梧子大。每服三五十丸，酒送下。清晨服之。此药千益百补，或十日或一月，自知为另等人也。常服功效难言。得此药者，不可以为药易而轻传也。此方崇德县知县所送，服之果觉有效。

鹿角霜丸：黄柏（去粗皮，人乳拌匀，晒干，如此三次，炒褐色用之，或六两或四两，随时加减）八两，鹿角霜八两，天门冬（去皮心）二两，麦门冬（去皮心）二两，人参一两或二两，生地黄（置水中，去浮者，酒浸一夜）二两，熟地黄（酒浸一夜，晒干）二两。为末，炼蜜为丸，梧子大。每服七十丸，加至百丸，淡盐汤送下，或酒尤佳。煮鹿角霜法：鹿角用本年解及新锯，血气不干枯者，截寸半，置长流水中浸七昼夜，涤去腥秽。每角一斤，加桑白皮二两，黄蜡二两，楮实子一两，放银器内，或盐泥固济的好坛，炭灰煮七昼夜，水耗以熟水添之，旋耗旋添，角软如熟样，取出晒干听用。将煮角汁去药渣并蜡皮，火熬膏收贮。每用三钱，酒化融服，其功更胜。若是麋角尤佳，煮制之法相同。

何首乌丸：八月采赤白半，极大者佳，以竹刀刮去皮，切碎，用米泔水浸一夜，漉出晒干，以壮妇生男乳汁拌晒三度，候干，用木臼舂为末，罗细，以北红枣（密云县出者佳）于砂锅内煮去皮核，取肉和药末，千杵为丸，焙燥，以磁器盛之。初服二十丸，每十日加十丸，至百丸止，空心盐汤下，忌铁与诸血、萝卜。此长生真人保命服食。

治五劳七伤，虚损无力，四肢困倦，脚手顽麻，气血耗散，面黄肌瘦，阳事不升，虚晕

恶心，饮食减少。此药能治诸虚，添精补髓，滋润皮肤，充神壮气，身体轻健光泽，开胃进食，返老还童，发白再黑，齿落再生，大有神效。茯苓四两，天冬四两，山药四两，熟地黄四两，枸杞四两，何首乌四两，干姜二两，大茴（炒）一两，炒青盐少许，鹿角霜四两，莲肉（去皮）半斤，破故纸（净香油炒）四两，没石子一两，麦冬四两，大核桃肉半斤。为末，空心白汤调匀二三匙，日进二服。不拘在家在外，少者一服，老者二服，功不尽述。

松梅丸：肥肠健髓之验。松脂（炼熟者）一斤，怀庆地黄（酒蒸）十两，乌梅肉六两。如后法制，炼蜜为丸，梧子大。每服五十丸，空心米饮盐汤下。此方得之南京吏部尚书大人者，自云西域异人所授，后服之果能加饮食，致身肥健，小便清，大便润，精神不倦。愚考诸《本草》云：松脂味苦甘温无毒，安五脏，除胃中伏火，咽干消渴，久服轻身不老，聪耳明目，固齿润肺，辟邪气，去历节风，疔风痠痛不可忍，仙家多炼服，日无倦怠，老年发白返黑。若同茯苓末炼蜜服，可以辟谷。炼法：用明净松脂十餘斤，先以长流水入砂锅内，桑柴火煮拔三次，再淋桑灰汁，仍煮七八次扯拔，又用好酒煮二次，完则以长流水煮过一次，扯拔色白，味不苦涩为度。阴干，入石臼内杵捣取净末，依方配合再捣，一日九次，须要日干乃佳。又查熟地黄味甘苦无毒，填骨髓五脏不足，及男女劳伤，通血脉，益气力，利耳目。一名曰地髓。久服轻身不老，黑发增寿。服此药忌三白，禁银铁器。取沉水者佳，晒干秤用，以清油洗净，木甑沙锅蒸半日，入臼舂用。乌梅肉味酸平无毒，能下气除热，安心神，疗肢体痛，生津液，及好睡口干，利筋脉，去痹消痰，治骨蒸，虚劳羸瘦，解烦毒，久服令人思睡不睡。故东垣有言：凡酸味最补元气，谓其有收之义耳。取润大者三五斤，以温酒浴洗，甑内蒸熟，去核取肉，捣和前二味成丸。

鹿角霜丸：鹿角（锯成寸段，长流水浸七日，入砂锅内，用桑柴火煮七日夜取出，外去粗皮，内去血瓤，研细末，净）一斤，知母（去皮，盐酒炒黄色，为末，净）半斤，生地黄（酒浸一夜，晒干，为末）四两，熟地黄（酒浸一夜，晒干，为末，净）四两，天冬（酒浸去心，晒干，为末）四两，麦冬（酒浸，去心，晒干，为末）四两，当归（全用酒洗，为末）二两，何首乌（去皮，用人乳拌匀，九蒸九晒，为末，不犯铁器）二两，黄柏（去皮，切为咀片，酒炒老黄色，为末，净）半斤，白茯苓（去皮，为末，用水淘净，去筋膜）二两，麋角（制法同前，净末）一斤。共为一处拌匀，炼蜜为丸，梧子大。每服五十丸，空心温酒送下，或盐汤送下亦好。

乌发固本丸：何首乌（米泔水浸三宿，竹刀刮去皮，切片，方加黑豆五升，同首乌滚水泡一时，蒸熟去豆）半斤，生地黄（酒浸）二两，黄精（用黑豆二升同煮熟，去豆，忌铁器）四两，熟地黄（酒浸）二两，天冬（去心）二两，麦冬（去心）二两，白茯苓二两，赤茯苓（去心）二两，片术二两，人参二两，五加皮二两，巨胜子二两，柏子仁二两，松子仁二两，核桃仁二两，枸杞二两。为细末，炼蜜为丸，梧子大。每服七八十丸，空心温酒盐汤下。

却老乌须健阳丹：何首乌（米泔水浸三夜，竹刀刮去皮，打碎如棋子大）赤白各一斤，牛膝（同前何首乌，用黑豆五升，入砂锅蒸三次，为末）半斤，枸杞（酒浸洗，晒干，为末）半斤，当归（酒浸一夜，加茯苓半斤）半斤，故纸（炒黄，为末）五两，茯苓（赤者一斤牛乳浸，白者一斤人乳浸，俱一夜，晒干），菟丝子（酒浸三日，晒干，为末）半斤。上七味，各不犯铁器，炼蜜为丸，如弹子大。日进三丸，早一丸空心酒下，午后一丸姜汤下，临困一丸盐汤下。初服三日，小便杂色，是去五脏杂病；二十七日唇红，口生津液，再不夜起；四十

七日，身躯轻健，两乳红润，至一月后，鼻头辛酸，是诸风百病皆出；四十九日，目视光明，两手火热，精通，白发返黑，齿落更生，阳事强健，丹田如火，行步如飞，气力倍加。非人不可轻泄，乃神秘之方也。

**【按】**此书以“屏嗜好，适寒暄，顺翕张，调滋渗”（《自序》）为养生宗旨，其说虽博采诸家而折衷，然侧重在儒，屏弃好高骛远之法，一归于平实切用，且书中不乏经验之谈，殊可宝贵。作者万全（约1488—1578?），字密斋，明代罗田（今属湖北）人。为邑廩生，以不得志于八股，弃而就青囊之业。操术极精，名满遐迩。尤擅长儿科，其创制之牛黄清心丸诸方，迄今仍为中医临床之有效方剂，应用不替。著有《养生四要》五卷，《保命歌括》三十五卷，《伤寒摘锦》二卷，《广嗣纪要》十六卷，《妇人科》三卷，《片玉心书》五卷，《育婴秘诀》四卷，《幼科发挥》二卷，《片玉痘疹》十三卷，《痘疹心法》二十三卷，计十种一百零八卷，世称《万密斋医学全书》。此外尚有《素问浅解》、《本草拾珠》、《伤寒蠡测》、《痘疹碎金赋》、《外科心法》等传世。

## 延寿第一绅言

明·李舜臣 辑

### (一)

程伊川曰：吾受气甚薄，三十而浸盛，四十、五十而后完。今生七十二年矣，校其筋骨于盛年无损也。又曰：人待老而求保生，是犹贫而后蓄积，虽勤亦无补矣。张思叔曰：先生岂以受气之薄而厚为保生耶？先生默然曰：吾以忘生徇欲为深耻。

### (二)

世传三峰采战之术，托黄帝、玄、素之名，以为容成公、彭祖之所以获高寿者，皆此术。士大夫惑之，多有以此丧其躯，可哀也已。葛洪喻之为冰盆盛汤、羽苞蓄火，或以为舐刀刃之蜜、探虎穴之子，岂不险哉！

### (三)

《北梦琐言》载唐相国夏侯孜得彭祖之术，悦一娼，娼不能奉承，以致尾闾之泄致卒。予外祖闻邱公为大理评事时得此术，两脸如桃，年过七十，竟为此术所害，与夏侯孜无异。丹家以为“桶底脱”。盖中年而精力健，能吸缩闭固，晚年精力衰，不能吸缩闭固，是以一夕而倾倒殆尽。

### (四)

《夷坚志》载吴道人害县吏之妻，而卒为县吏所害。道人一死固不足以偿数十妇女之命，然县吏亦善此术，盖尝害他人之妻者。其妻几为他人所害，赖有羊羔汤以补之而不死，亦幸矣。

### (五)

九华山杜安仁《先天大学性命书》九篇，议论滔滔，颇有时名。或者曰此书尝进呈高庙，予观其进表有云：过以相与者，必能济衰，合大过卦枯杨生稊之道。分明是房中术，盖借《易》以文其说，非清静无为之道也。

### (六)

覆山子詹谷注《阴符经》，以奇器为未用之处女，可谓乱道之甚矣。又注《参同契》，穿凿附会，是乃魏伯阳之罪人也。真西山为之序其书，儒者盖以之为异端，而不复穷究其说，遂为所欺。

## (七)

司空图曰：乍日流莺今日蝉，起来又是夕阳天，六龙飞辔长相窘，何忽乘危自著鞭！戒好色自戕者也。

## (八)

杨诚斋谑好色者曰：阎罗王未曾相唤，子乃自求押到，何也！即前诗之意。

## (九)

三谷子《金丹百问》，其三十八问云：人之生，如何分男女阴阳？曰：男先感而后女应之者，必生男也；女先感而后男应之者，必生女也。男女神和、气顺、精全，即生端正福寿之人；若神伤、气急、精亏者，即生怪状夭薄之人。三谷子姓邱，名山，字安道，江右南城人。三谷，其所居也。乾道初，遇金华老人，得金丹之术，遂作此书。

## (十)

云间储华谷《祛疑说》云：开气为男，阖气为女。一阖一辟，男女攸分。宜春李玉溪注《玉皇心印经》云：男女稟受同也，但感合先后而分阴阳耳。

## (十一)

《褚氏遗书》云：阴血先至，阳精后冲，血开裹精，精入为骨，而男形成矣；阳精先入，阴血后参，精开裹血，血入居本，而女形成矣。施肩吾《钟吕传道集》云：父精先进，母血后行，血包于精而为女；母血先进，父精后行，精包于血而为男。肩吾盖祖褚氏之说，与三谷子之说相反，不可不辩。

## (十二)

予三十年前，尝与燕山温次霄总管夜语生男生女之分，次霄深取三谷子与储华谷之说，且曰：孙思邈天癸一日、二日之说不足取。至论白玉蟾气血盈虚似月魄之说，则证以《素问》所谓月始生，则气血始精；月郭满，则血气实；月郭空，则经络虚。盖气血自月上弦至望则盛，自下弦至晦则衰，月郭满，鱼脑实；月郭空，则鱼脑减，蛤与蟹皆然，《吕氏春秋》与《淮南子》皆不诬也。愚尝见士大夫之未得子者，每每以此语之，多有得子者。然育与不育，则有天命存焉，非人之所能为也。

## (十三)

医书载求男法，多引用《褚氏遗书》之说，误人多矣。吾乡一贵公子，连得二女，其后妾又怀妊，贵公子喜而告予曰：今必得男，吾用褚氏法也。予笑曰：若用褚氏法，当拱听足下更弄一瓦。他日果又生女。予告以邱三谷、储华谷之说，越一载遂生一男。

## (十四)

近会澄江郭伯英，闲语中原前辈胡紫山、温次霄、郝吉甫，因论《褚氏遗书》之说。伯

英恍然曰：吾为此书所误矣。伯英盖亦用褚氏法者也，连生六女而不悟，后以语松江张士龙之子，可谓以迷指迷矣。因告之曰：速宜改正之可也。伯英曰：改正之法当如何？予曰：阳精先至，阴血从而包之，阳在内则男形成矣，此乾道索坤而成男之谓也；阴血先至，阳精从而包之，阴在内而女形成矣，此坤道索乾而成女之谓也。伯英闻之，笑谢而去。

### (十五)

或疑贵公子侍妾满前，得子反少，渔郎一夫一妇，得子反多，何也？此理晓然，有何难见。盖寡欲乃有子，多欲则无子。譬调一杯羹，盐恰好则有味，盐少则无味也。士大夫欲得子，法当节欲，否则就枯松而索膏，沥槁竹而求汁，欲得子也难矣。《孝经》云：父母生之，续莫大焉。未得子者，不可不知也。然又有一说，男犹天也，女犹地也，天之雨露，未尝不沾濡也，而地有肥饶之不同，亦有生物者，亦有不生物者。地若瘦瘠，或刚卤，或瓦砾，而责其不生物，是凿冰而致火、掇蓝而求朱，徒尔观望而已，无获也。

### (十六)

《东汉书·马勒传》云：勒祖偃长不满七尺，常自罪短陋，恐子孙之似也。乃为子仇娶长妻，仇生勒，长八尺三寸。世降俗末，江南士大夫往往溺于声色，娶妻买妾，皆求其稚齿而娇嫩者，故生子皆软弱多病而夭亡。甚而醉以入房，神思昏乱。虽得子，亦不慧。

### (十七)

阴阳均至，非男非女之身；精血散分，骈胎品胎之兆。此《褚氏遗书》之说也。或有无粪门者、无产门者，何为其然也？徐巽《胎育产化论》云：父母大小便急而受胎也。其说出《卫生经》。又有头如雪而肌肉纯白者，或者以为社日受胎，故男曰社公、女曰社婆，非欤？曰：非也。徐巽《胎育感化论》云：受胎之时，母之经水正行，荣血泛溢，是以成胎则肌肉色白，褚氏谓血充肌肤则身白是也。毛发皆白，目视眈眈者，何也？经云：毛发者，血之余。又曰：肝受血而能视。今月水方行，血耗肝虚，毛发失所润、目精失所养也。

### (十八)

黄山谷尝过范景仁，终日相对，正身端坐。景仁言吾二十年胸中未尝起思虑，一二年来不甚观书，若无宾客，则终日独坐，夜分方睡，虽儿曹欢呼，咫尺不闻。东坡曰：范景仁平生不好佛，晚年清慎，减节嗜欲，物不芥蒂于心，却是学佛作家。

### (十九)

刘元城云：安世寻常未尝服药，方迁谪时，年四十有七，先妣必欲与俱，百端恳辞不许。安世念不幸使老亲入于炎瘴之地，已是不孝，若非义固不敢为，父母惟其疾之忧，如何得无疾，只有绝欲一事，遂举意绝之。自是逮今，未尝有一日之疾，亦无宵寐之变。陈瓘曰：公平生学术以诚入，无往而非诚，凡绝欲是真绝欲，心不动故。公曰：然。安世自绝欲来三十年，气血意思只如当时，终日接士及剧谈，虽夜不寐，翌朝精神如故。

## (二十)

任萃惠登枢年耆康强，吕许公询服饵之法。萃惠谢曰：不晓养生之术，但中年读《文选》有所悟尔，谓“石韞玉以山辉，水含珠而川媚”也。许公深以为然。

## (二十一)

上蔡曰：色欲已断二十来年矣，盖欲有为，必须强盛，方胜任得，故断之也。问于势利如何？曰：打透此关十馀年矣。

## (二十二)

元同子曰：仙家只要留得精住，则根本壮盛，生气日茂。若欲心不息，灵根不固，则精薄而元气之生日少，渐渐竭尽，以至于亡。禅客曰：若不断淫欲而学禅观，犹蒸砂为饭，虽百千劫，只名熟砂，不得为饭。然此事须在清心绝念上下工夫。

## (二十三)

《中和集》曰：天壬地癸，乃天地元精、元气，节之于外则成人，益之于内则成丹。世人不知生男生女，实由命分中得，不由人力。若不断淫绝欲，自为修养，直待精华耗竭，早至夭亡，大可惜也。又岂知寡欲而得男，贵而寿；多欲而得男，浊而夭耶！

## (二十四)

陆象山曰：初学者能完聚得几多精神，才一霍便散了，某平日如何样完养，故有许多精神难散。又曰：小心翼翼，昭事上帝，上帝临汝，无尔贰心，战战兢兢，那有闲管时候。此是象山完养工夫。

## (二十五)

司马子微序《天隐子》云：要妙在乎与天地真气冥契同运。又云：觉气来则运自己之气，适与天地之气偕作，此是至妙之术。倘三百六十日内运自己之气，适合天地之气三两次，则自觉身体清和，异于常时，况久久留之，则神仙之道不难至矣。

## (二十六)

《入药镜》乃白鹤仙崔希范所作。吕洞宾诗云：因看崔公《入药镜》，令人心地转分明。夏云峰、储华谷、萧了真皆有注。予观其书云：天应星，地应潮。不过谓上下往来尔。若泥其说，则斗杓每月移一辰，月月不同，海潮每日两至，日日相似，二者安得俱应耶？又有所谓穷戊己，或谬为穷戊癸者，遂以癸为天癸，亦犹《悟真篇》：才见芽生须急采。或以芽生为癸生，是皆学三峰之术者，妄乱改之，以证其邪说云耳。储华谷戊癸化火之说、李玉溪坤癸之论，盖欲反邪归正，而强为之辞耳。

## (二十七)

毗陵霍上谷丹诀，有《一字元机参问》七章，无锡尤木石序其书。上谷之子巨川，又作



《金丹口诀直指》，极论天上有戊己之时，与人身戊己相符，盖谓坎戊离己也。在天为日月相望之辰，在人身为呼吸相含育也。

## (二十八)

朱晦庵谓季通曰：阴君丹诀，见濂溪有诗及之，当是此书。行此而得寿考者，乃吃猪肉而饱者，吾人所知盖不止此，乃不免于衰病，岂坐谈龙肉，而实未得尝之比耶？愚四十年前注《参同契》时，见吕四行八段锦术，诧其老健，每窃笑之。逮今思之，《参同契》之学实屠龙术，不如四行之宰猪也。知而不为，乃晦庵所谓坐谈龙肉者尔。然学是学者，非屏妻子不可为也。我辈读圣人之书，况有父母在，讵敢违天而为偷生之计哉！然于此尝夜坐而试之矣，盖亦略知龙肉之味者也，岂不愈于坐谈而不知味者乎？愚少也多病，羸不胜衣，所以苟延残喘而至今未死，亦《参同契》之力也。

**【按】**此书旧本题“宋·愚谷老人撰”，《四库全书总目》及《学海类编》皆从之。考此书除一、七、八、十八至二十四诸条外，均抄自宋末元初养生大家俞琰所撰之《席上腐谈》，文字全同，二十三条复引元代内丹炼养大师李道纯之《中和集》，则其书不成于宋可知。书中以儒家之绝欲保精为养生宗旨，当为明代李舜臣所辑无疑。李氏字懋钦，一字梦虞，号愚谷，又号未邨居士，乐安（今山东广饶）人。嘉靖进士，官至太仆寺卿。性简重慎详，读经宗尚汉儒，为文力浣脂泽，追求古朴典雅。著有《愚谷集》等。

# 医 先

明·王文禄 撰

## (一)

沂阳生曰：养德、养生二而无全学也。矧天地大德曰生，今以养德属儒，曰正道，养生属仙，曰异端，误矣，身亡而德安在哉！故孔子慎疾，曰父母惟疾之忧，教人存仁致中和。孟子曰养气，持志集义，勿忘勿助。是故立教以医世，酌人情而制方。周末文靡则伪，故存仁；战国气暴则戾，故集义。存仁，完心也，志定而气从；集义，顺心也，气生而志固。致中和也，勿忘勿助也，疾安由作？故曰养德、养生一也，无二术也。

## (二)

岐伯曰：阳为气，阴为味，味归形，形归气，气归精，精归化，化生精，精生气，气生神。黄帝曰：予知百病皆生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，热则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结，九气不动，何病之生！沂阳生曰：养生贵养气，养气贵养心，养心贵寡欲。寡欲以保元气，则形强而神不罢。若形坏则神不存，神离则形不固。形譬灯缸盛油，神譬灯油燃火，摇翻灯缸则灯油泻，炙干灯油则灯缸裂。必形与神俱，即魂魄足、荣卫调。夫荣血也，卫气也，气以卫血，血以荣气。岐伯曰：根于中者，命曰神机，神去则机息；根于外者，命曰气立，气止则化绝。沂阳生曰：神气之旨妙哉！在心悟之而已。

## (三)

男子以气为主，故贵右手脉盛；女子以血为主，故贵左手脉盛。然人之身，气为卫，血为荣，无分男女，皆以胃气为主，故曰得谷者昌，绝谷者亡。沂阳生曰：胃气者，中气也。慎言语则中气不散而上越，节饮食则中气不滞而下泄，故《易·颐》象曰，君子慎言语，节饮食。颐者，养也。养生、养德，其可舍诸？东垣李杲专主脾胃，制补中益气汤，且作箴自警，知本哉！

## (四)

沂阳生曰：甚矣，精为至精之宝也。故岐伯云，精者身之本也。是以精枯则病，精竭则死。夫劳极则精罢，思极则精离，饮食少则精减，房欲频则精耗。试观树木，剥皮膏脂则萎枯矣，夫人曷可妄用其精哉！故曰，精不妄用则气不散，气不散则神不移。又曰，思不可用，意不可动，意动则神移，神移则气散，气散则精亡。《道德经》曰，致虚极，守静笃。谷神不死，是谓玄牝。

## (五)

黄帝曰：地为之下否乎？岐伯曰：地为人之下，太虚之中者也。曰：冯乎？曰：大气举之也。沂阳生曰：胜邵子天地自相依附之说。夫地即血，天即气，天包地，气载血。今人骨肉脏腑皆血也、魄也，神灵运用皆气也、魂也。人死乃魂去魄存，气散血尚聚也。是以贵养气。世降气转耗也，朱丹溪乃曰气有馀血不足，药专补血，夫气有馀，邪气也，正气何尝有馀！岐伯曰，人以胃气为主。甚矣，贵养气也。

## (六)

补血用四物，补气用四君子。夫四君子温药，补气正以生血；四物凉药，未能补血，先伤胃气。张仲景用人参生新血，阳生阴长也。夫参色黄白，性冲和，若补气，味甘温，内红润，若生血。仲景得神农尝药之心者乎？沂阳生曰：医家论气血二字，即儒家论知行二字。气血知行，皆统于心，一也。用药讲学，不得不详分言之，岂可二之若冰炭也。

## (七)

沂阳生曰：参者，参也。名人参，参三才也。诸药以人参为主，犹人以谷气为主。故御佳肴者必先饭，则油腻不溜下而为洞泄。诸药非参曷运行？但视病虚实为多寡耳！

## (八)

医者，意也。度时致病者，意起之，立方医之，若天时圣教不同也。罗太无见元世夷风奢靡，丰于滋味，湿热痰火，致病常多，故授朱丹溪以清金降火之法，乃辟《和济局方》温补之非，矫之过也。夫《局方》热药固不可，丹溪专用凉药亦不可，况今元气日耗也。用丹溪法治者多坏脾胃，盖痰生脾湿，热生脾虚，必用东垣补脾法为上。是以医贵审气运、察人情，及致病之原。

## (九)

丹溪曰：温补者，非温药补之也，温犹温存之温。沂阳生曰：非温药不补。予尝服参、芪、苓、术等药，则精神倍常，服四物汤则否，或作泻。盖芍药性寒，能伐生发之气，当归滑泄而润大肠，川芎走阳分而气散，地黄亦性寒且滞泥而生痰，服之若饮凉水，多伤脾胃。夫脾喜燥恶湿，喜暖恶寒，试饮热酒、啜热粥，面津津然色泽冲和，四支舒畅，使冷物则否，故曰形寒饮冷则伤肺，此之谓也。

## (十)

沂阳生曰：养神之术，去牵引而已矣。牵如牵缆之牵，引如引弓之引。舟欲疾，必牵行之急；矢欲中，必引满之审。缆断则舟住矣，矢释则弓舒矣，欲寡则神凝矣。《大雅》曰：无然叛援，无然欣羨，诞先登于岸。

## (十一)

沂阳生曰：一切病皆生于心，心神安泰，病从何生？不观农夫冒暑耘耨无暑病，相习忘

之也。凡心动即火起，外邪斯入矣，是以贵忘外。

### (十二)

《内经》曰：喜怒伤气，寒暑伤形。沂阳生曰：慎喜戒怒，气调矣；御寒避暑，形固矣。心主之也。苟能虽喜忘喜，不累于喜；虽怒忘怒，不累于怒；虽寒忘寒，不累于寒；虽暑忘暑，不累于暑。形气豫全，何伤之有？非至人曷足语此！

### (十三)

或问发白何也？沂阳生曰：省思虑则心血不耗，发不易白矣，盖发属血也。问须白何也？曰：远色欲则肾精不耗，须不易白矣，盖须属精也。又问年高则形容老何也？曰：心为形役，有耗无益，是以易老。若能一切忘之，则身且忘矣，况年乎？故曰天若有情天亦老。天之苍苍者不变，则人之形容须发亦可以无变也。司马子微《坐忘论》，欲法太虚云尔。

### (十四)

沂阳生曰：心火不炎，则无疮疡诸疾；戒暴怒，则无中气诸疾；夏至阴生绝欲至秋分，则无中暑、疟、痢诸疾；冬至阳生绝欲至春分，则无伤寒、瘟疫诸疾。此谓顺天时、法阴阳以自固，求子则子寿，养生则生怡。

### (十五)

褚澄曰：脾以养气，肺以通气，肾以泄气，心以役气，肝独不与。肝在时为春，在常为仁，不养不通，不泄不役，则气常生。心虚气入为荡，肺虚气入为喘，肝虚气入目昏，肾虚气入腰疼，脾独不与。受食不化，气将日微，安能有馀以入其虚？沂阳生曰：脾之系于生人大矣。思则伤脾，多食则胃塞而脾不能运，亦受伤。是以养脾者，养气也。养气者，养生之要也。

### (十六)

褚澄曰：咳血饮溲溺则百不一死，服寒凉药则百不一生。沂阳生曰：血虽阴类，运之者其和阳乎？褚氏圣医也，故表出之，以为医者法。

### (十七)

沂阳生曰：卓哉！褚氏之见道也。悟五运六气之非，且曰大挠甲子皆志岁月日時远近耳，配以五行，位以五方，皆人为也。齐有此人，过宋儒矣。

### (十八)

养耳力常饱，养目力常瞑，养臂指常屈伸，养股趾常步履。夏脏宜凉，冬脏宜温。背阴腹末，虽夏宜温；胸包心火，虽冬难热。沂阳生曰：节宣参赞，以位育吾身，在审之而已矣。

### (十九)

沂阳生曰：心血方寸，甚几希者旦昼欲火煎熬，耗亡殆尽，则神不能留。非时时静养之。

乌能延生？当念夜气滋息而慎之，以保命为要可也。

## (二十)

沂阳生曰：六气不侵，七情无扰，清虚恬静之日，日日如之，则病安从生？不变不动而能忘之，则忘日忘年，寿与天地等而不老矣，形安能槁？奈何至易而人不肯为，日自戕其生理也！盖欲火炙烈，每日暗损一分，不觉积久损多矣。以原稟厚薄，为寿之修短也。

## (二十一)

参元朱子曰：精字、气字从米，是精气皆资于米。沂阳生曰：人以谷气为主，是以得谷者昌，绝谷者亡。

## (二十二)

参元朱子曰：病字从丙，丙火也，百病皆生于火。沂阳生曰：病字内丙固火，外二点从水，内火盛而外水微，且相间隔则病，水火既济则无病。仙家火候，火降则水升。水火一也，偏之则二，二则争。

## (二十三)

沂阳生曰：冶工熔金铸器，必炉范俱热，炭火焰红，一铸而成，无空缺不完之隙。使一有不热透，纵成不完也。今铸人者，可不鼓动天机阴阳，活泼而妄施乎？

## (二十四)

无病女子经绝一日，男子夜半子时阳生，交感投虚之法，血裹精成男。褚澄曰：阴血先至，阳精随冲，以血裹精成男。沂阳生曰：成胎者，气射之也，而神从之。盖精生气，气生神，精足则气足，气足则神足。

## (二十五)

猫、犬、麋、鹿，必春时孳尾，积之一年，施之一旦，未见有不育者。况《周礼》仲春令会男女，亦乘发生之气耳。沂阳生曰：人求嗣者，男女无病，十月阴尽阳生时，远房室，绝嗜欲，以待来年春仲交会，得之必男必寿。盖旷久情浓，积久精厚，阳盛必男也。得胎后不可再交，不动欲火，必无痘疮之毒，静养则它日德性聪慧。沂阳生曰：观兽交有时，当积精全神以豫养；观铸金之足火力，当临期起兴之须浓。

## (二十六)

甚矣，诊脉之难也！王叔和《脉经》：左手寸心、小肠，关肝、胆，尺肾、膀胱；右手寸肺、大肠，关脾、胃，尺命门、三焦。五脏六腑脉之定位也。重按为脏，脏者藏也；轻取为腑，腑者附也。一指间重按分浮、中、沉，轻取分浮、中、沉，一部又分浮、中、沉，数息且分，至数何微乎？褚澄《尊生经》男脉一如叔和，女则左手寸命门、三焦，关脾、胃，尺肺、大肠；右手寸肾、膀胱，关肝、胆，尺心、小肠。男尺常弱，初生微眇之气也；女尺常强，太阳心火之位也。沂阳生遍考方书，悟褚论为精。男女阴阳分也，妊则男抱母、女背母，

溺则男面覆、女面仰。男命系肾，衰自下始，故小腹先垂；女命系乳，衰自上始，故乳房先稿。云间储泳《祛疑篇》同。噫！庸医浑医，死者可胜言哉！

**【按】**此书之撰写宗旨，作者在自序中写得十分明白：“盖先未病而医之，不施饵剂砭针，同跻仁寿之域”。全书讲究养生，重视预防，而以《内经》与《褚氏遗书》为指归。认为养生贵在养气，而养气重在脾胃，因此推崇补土派医家李杲（东垣），而对养阴派医家朱震亨（丹溪）则多微词。作者王文禄，字世廉，号沂阳生。明代海盐（今属浙江省）人。嘉靖时举人，为大学者。编著丛书《百陵学山》，其中自撰者为《大学石经古本旁释、申释》、《中庸古本旁释、前引、后申》、《海沂子》、《廉矩》、《医先》、《机警》、《葬度》、《补衍》、《文脉》、《龙兴慈记》、《求志编》、《文昌旅语》、《庭闻述略》、《竹下寤言》、《策枢》、《泰熙录》、《书牍》、《诗的》、《广成子疏略》、《阴符经疏略》、《胎息经疏略》、《周易参同契疏略》，足见其学识之渊博，以及对养生之重视。本书第二十一则谓“精字、气字从米”，“气”字从“米”，系指繁体“氣”字而言，附此说明。

# 遵生八笺

明·高濂 撰

## 四时调摄笺

### 【正月修养法】

孟春之月，天地俱生，谓之发阳。天地资始，万物化生，生而勿杀，与而勿夺。君子固密，毋泄真气。卦值泰。生气在子，坐卧当向北方。

孙真人《摄生论》曰：正月肾气受病，肺脏气微，宜减咸酸，增辛辣味，助肾补肺，安养胃气。勿冒冰冻，勿太温暖，早起夜卧，以缓形神。

《内丹秘要》曰：阳出于地，喻身中三阳上升，当急驾河车，搬回鼎内。

《活人心书》曰：肝主龙兮位号心，病来自觉好酸辛。眼中赤色时多泪，嘘之病去效如神。

《灵剑子·导引》孟春月一势：以两手掩口，取热气津润摩面，上下三五十遍，令极热，食后为之，令人华彩，光泽不皱。行之三年，色如少艾，兼明目，散诸故疾。从肝脏中肩背行后，须引吸震方生气，以补肝脏，行入下元。凡行导引之法，皆闭气为之，勿得开口，以招外邪，入于肝脏。

陈希夷孟春二气《导引坐功图势》：立春正月节，运主厥阴初气，时配手少阳三焦相火。坐功——宜每日子丑时，叠手按髀，转身拗颈，左右耸引，各三五度，叩齿吐纳漱咽三次。治病——风气积滞，顶痛，耳后痛，肩膊痛，背痛，肘臂痛，诸痛悉治。雨水正月中，运主厥阴初气，时配手少阳三焦相火。坐功——每日子丑时，叠手按胫，拗颈转身，左右偏引，各三五度，叩齿吐纳漱咽。治病——三焦经络留滞，邪毒噬干及肿，哆，喉痹，耳聋，汗出，目锐眦痛，颊痛，诸候悉治。

### 【二月修养法】

仲春之月，号厌于日，当和其志，平其心，勿极寒，勿太热，安静神气，以法生成。卦大壮，言阳壮过中也。生气在丑，卧养宜向东北。

孙真人《摄养论》曰：二月肾气微，肝正旺，宜戒酸增辛，助肾补肝；宜净膈去痰水，小泄皮肤，微汗以散去冬蕴伏之气。

《灵剑子》坐功一势：正坐，两手相叉，争力为之，治肝中风。以叉手掩项后，使面仰视，使项与手争力，去热毒肩痛，目视不明，积风不散。元和心气，焚之令出散，调冲和之气补肝，下气海添内珠尔。又一势：以两手相重，按胫拔去，左右极力，去腰肾风毒之气及胸膈，兼能明目。

《内丹秘要》曰：仲春之月，阴佐阳气，聚物而出，喻身中阳火方半，气候匀停。

《法天生意》云：二月初时，宜灸脚三里、绝骨对穴，各七壮，以泄毒气，夏来无脚气冲心之病。春分宜采云母石炼之，用矾石或百草上露水，或五月茅屋滴下檐水，俱可炼，久

服延年。

《济世仁术》云：庚子、辛丑日采石胆，治风痰最快。

陈希夷仲春二气《导引坐功图势》：惊蛰二月节，运主厥阴初气，时配手阳明大肠燥金。坐功——每日丑寅时，握固转颈，反肘后向，顿掣五六度，叩齿六六，吐纳漱咽三三。治病——腰臂肺胃蕴积邪毒，目黄口干，鼽衄喉痹，面肿暴哑，头风牙宣，目暗羞明，鼻不闻臭，遍身疮疮悉治。春分二月中，运主少阴二气，时配手阳明大肠燥金。坐功——每日丑寅时，伸手回头，左右挽引，各六七度，叩齿六六，吐纳漱咽三三。治病——胸臆肩背经络虚劳，邪毒齿痛颈肿，寒栗热肿，耳聋耳鸣，耳后肩膊肘臂外背痛，气满皮肤，壳壳然坚而不痛，瘙痒。

### 【三月修养法】

季春之月，万物发陈，天地俱生，阳炽阴伏。宜卧早起早，以养脏气。时肝脏气伏，心当向旺，宜益肝补肾，以顺其时。卦值夬，夬者，阳决阴也，决而能和之意。生气在寅，坐卧宜向东北方。

孙真人曰：肾气以息，心气渐临，木气正旺，宜减甘增辛，补精益气。慎避西风，宜懒散形骸，便宜安泰，以顺天时。

《灵剑子》曰：补脾坐功一势，左右作开弓势，去胸胁膈结聚风气、脾脏诸气，去来用力为之，凡一十四遍，闭口，使心随气到以散之。

陈希夷季春二气《导引坐功图势》：清明三月节，运主少阴二气，时配手太阳小肠寒水。坐功——每日丑寅时，正坐定，换手，左右如引硬弓，各七八度，叩齿，纳清吐浊，咽液各三。治病——腰肾肠胃虚邪积滞，耳前热，苦寒，耳聋，噬痛，颈痛不可回顾，肩拔臃折，腰软及肘臂诸痛。谷雨三月中，运主少阴二气，时配手太阳小肠寒水。坐功——每日丑寅时，平坐，换手，左右举托移臂，左右掩乳，各五七度，叩齿吐纳漱咽。治病——脾胃结痼瘀血，目黄，鼻鼽，颊肿颌肿，肘臂外后廉肿痛，臀外痛，掌中热。

### 【四月修养法】

孟夏之月，天地始交，万物并秀。宜夜卧早起，以受清明之气。勿大怒大泄。夏者，火也，位南方，其声呼，其液汗，故怒与泄为伤元气也。卦值乾，乾者，健也，阳之性，天之象也，君子以自强不息。生气在卯，坐卧行功宜向正东方。

孙真人曰：是月肝脏已病，心脏渐壮，宜增酸减苦，以补肾助肝，调养胃气。勿受西北二方暴风，勿接阴以壮肾水，当静养以息心火。勿与淫接，以宁其神，以自强不息，天地化生之机。

《灵剑子》曰：补心脏坐功之法有二。一势，正坐斜身，用力偏敌如排山势，极力为之，能去腰脊风冷，宣通五脏六腑，散脚气，补心益气，左右以此一势行之。二势，以一手按胜，一手向上，极力如托石，闭气行之，左右同行，去两胁间风毒，治心脏，通和血脉。

《月令》曰：君子斋戒，处必掩身毋躁，止声色，毋进御，薄滋味，毋违和，节嗜欲，定心气。

《内丹秘要》曰：姤月，为一阴始生之月也。阴气方生，喻身中阴符起缩之地。灵丹养成入口中，当驯致其道，遂归丹田，不可慌忙急速。

《保生心鉴》曰：五月属火，午火大旺，则金气受伤。古人于是时独宿淡味，兢兢业业，保养生脏，正嫌火之旺耳。



陈希夷孟夏二气《导引坐功图势》：立夏四月节，运主少阴二气，时配手厥阴心包络风木。坐功——每日以寅卯时，闭息瞑目，反换两手，抑掣两膝，各五七度，叩齿吐纳咽液。治病——风湿留滞经络肿痛，臂肘挛急，腋肿，手心热，喜笑不休，杂症。小满四月中，运主少阳三气，时配手厥阴心包络风木。坐功——每日寅卯时，正坐，一手举托，一手拄按，左右各三五度，叩齿吐纳咽液。治病——肺腑蕴滞邪毒，胸肋支满，心中愴愴大动，面赤鼻赤，目黄，心烦作痛，掌中热诸症。

### 【五月修养法】

仲夏之月，万物以成，天地化生。勿以极热，勿大汗，勿曝露星宿，皆成恶疾。忌冒西北之风，邪气犯人。勿杀生命。是月肝脏已病，神气不行，火气渐壮，水力衰弱，宜补肾助肺，调理胃气，以顺其时。卦值姤，姤者，遇也，以阴遇阳，以柔遇刚之象也。生气在辰，宜坐卧向东南方。

孙真人曰：是月肝脏气休，心正旺，宜减酸增苦，益肝补肾，固密精气。卧早起早，慎发泄。五日尤宜斋戒静养，以顺天时。

《保生心鉴》曰：午火旺则金衰，于时当独宿，淡滋味，保养生脏。

《灵剑子》坐功法：常以两手合掌，向前筑，如此七次，去臂腕痛、心脏风劳，散关节滞气。

《养生纂》曰：此时静养毋躁，止声色，毋违天和，毋幸遇，节嗜欲，定心气。可居高明，可远眺望，可入山林以避炎暑，可坐台榭空敞之处。

陈希夷仲夏二气《导引坐功图势》：芒种五月节，运主少阳三气，时配手少阴心君火。坐功——每日寅卯时，正立仰身，两手上托，左右力举，各五七度，定息叩齿，吐纳咽液。治病——腰肾蕴积虚劳，噤干心痛，欲饮，目黄肋痛，消渴，善笑善惊善忘，上咳吐下气泄，身热而股痛，心悲，头项痛，面赤。夏至五月中，运主少阳三气，时配手少阴心君火。坐功——每日寅卯时，跪坐伸手，叉指屈指脚换踏，左右各五七次，叩齿，纳清吐浊，咽液。治病——风湿积滞，腕膝痛，膈臂痛，后廉痛，厥，掌中热痛，两肾内痛，腰背痛，身体重。

### 【六月修养法】

季夏之月，发生重浊，主养四时，万物生荣。增咸减甘，以滋肾脏。是月肾脏气微，脾脏旺，宜减肥浓之物，益固筋骨。卦值遁，遁者，避也，二阴浸长，阳当避也，君子庄矜自守，生气在巳，坐卧宜向南方。

孙真人曰：是月肝气微弱，脾旺，宜节约饮食，远声色。此时阴气内伏，暑毒外蒸，纵意当风，任性食冷，故人多暴泄之患。切须饮食温软，不令太饱，时饮粟米温汤、豆蔻熟水最好。

《内丹秘诀》曰：建未之月，二阴之卦，是阴气渐长，喻身中阴符，离去午位，收敛而下降也。

《灵剑子》坐功法：端身正坐，舒手指直上反拘，三举前屈，前后同行。至六月半后用之，去腰脊脚膝痹风，散膀胱邪热。

陈希夷季夏二气《导引坐功图势》：小暑六月节，运主少阳三气，时配手太阴肺湿土。坐功——每日丑寅时，两手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣三五度，叩齿吐纳咽液。治病——腿膝腰髀风湿，肿胀满，噤干喘咳，缺盆中痛，善嚏，脐右小腹胀引腹痛，手挛急，身体重，半身不遂，偏风，健忘，哮喘，脱肛，腕无力，喜怒不常。大暑六月中，运主太

阴四气，时配手太阴肺湿土。坐功——每日丑寅时，双拳踞地，返首向肩，引作虎视，左右各三五度，叩齿吐纳咽液。治病——头项胸背风毒，咳嗽上气喘，渴烦，心胸膈满，臃臂痛，掌中热，脐上或肩背痛，风寒汗出中风，小便数欠淹泄，皮肤痛，及健忘愁欲哭，洒淅寒热。

### 【七月修养法】

秋七月，审天地之气，以急正气。早起早卧，与鸡俱起，缓逸其形，收敛神气，使志安宁。卦否，否者，塞也，天地塞，阴阳不交之时也，故君子勿妄动。生气在午，坐卧宜向正南。

孙真人《养生》曰：肝心少气，肺脏独旺，宜安静性情，增咸减辛，助气补筋，以养脾胃。勿冒极热，勿恣凉冷，勿发大汗，保全元气。

《灵剑子》导引法势：以两手抱头项，宛转回旋俯仰，去胁肋胸背间风气，肺脏诸疾，宣通项脉，左右同正月法。又法：以两手相叉，头上过去，左右伸曳之，十遍，去关节中风气，治肺脏诸疾。

陈希夷孟秋二气《导引坐功图势》：立秋七月节，运主太阴四气，时配足少阳胆相火。坐功——每日丑寅时，正坐，两手托地，缩体闭息，耸身上踊，凡七八度，叩齿吐纳咽液。治病——补虚益损，去腰肾积气，口苦善太息，心胁痛，不能反侧，面尘体无泽，足外热，头痛，颌痛，目锐眦痛，缺盆肿痛，腋肿，汗出振寒。处暑七月中，运主太阴四气，时配足少阳胆相火。坐功——每日丑寅时，正坐，转头左右举引，就反两手捶背，各五七度，叩齿吐纳咽液。治病——风湿留滞，肩背痛，胸痛，脊膂痛，胁肋髀膝经络外至胫绝骨外踝前及诸节皆痛，少气咳嗽，喘渴上气，胸背脊膂积滞之疾。

### 【八月修养法】

仲秋之月，大利平肃，安宁志性，收敛神气。增酸养肝，勿令极饱，勿令壅塞。是月宜祈谢求福。卦观，观者，观也，风在地上，万物兴昌之时也，生气在未，坐卧宜向西南方，吉。

孙真人《摄养论》曰：是月心脏气微，肺金用事，宜减苦增辛，助筋补血，以养心肝脾胃。勿犯邪风，令人生疮，以作疫痢。十八日乃天人兴福之时，宜斋戒存想吉事。

《灵剑子》坐功法势：以两手拳脚胫下十馀遍，闭气用力为之，此能开胸膈气，去胁中气，治肺脏诸疾，行完，叩齿三十六通以应之。

《云笈七签》曰：是月十五日，金精正旺，宜采铜铁，铸鼎剑。

《内丹秘要》曰：观者，四阴之卦也。斗杓是月戌时指酉，以月建酉也。时焉阴佐阳功，以成万物，故物皆缩小，因时而成矣。喻身中阴符过半，降而入于丹田，吾人当固养保元，以筑丹基。

陈希夷仲秋二气《导引坐功图势》：白露八月节，运主太阴四气，时配足阳明胃燥金。坐功——每日丑寅时，正坐，两手按膝，转头推引，各三五度，叩齿吐纳咽液。治病——风气留滞，腰背经络洒洒振寒，苦伸数欠，或恶人与火，闻木声则惊，狂汗出，魋衄，口喎唇胗，颈肿，喉痹不能言，颜黑，呕，呵欠，狂歌上登，欲弃衣裸之。秋分八月中，运主阳明五气，时配足阳明胃燥金。坐功——每日丑寅时，盘足而坐，两手掩耳，左右反侧，各三五度，叩齿吐纳咽液。治病——风湿积滞，胁肋腰股，腹大水肿，膝腘肿痛，膺乳气冲，股伏兔断外廉足跗诸痛，遗溺失气，奔响腹胀，髀不可转，膈以结，膈以裂，消谷善饮，胃寒喘满。

### 【九月修养法】

季秋之月，草木零落，众物伏蛰，气清风暴为朗。无犯朗风，节约生冷，以防痼病。二十八日，阳气未伏，阴气既衰，宜进补养之药以生气。卦剥，剥，落也，阴道将旺，阳道衰弱，当固精敛神。生气在申，坐卧宜向西南。

孙真人曰：是月阳气已衰，阴气太盛，暴风时起，切忌贼邪之风，以伤孔隙。勿冒风邪，无恣醉饱。宜减苦增甘，补肝益肾，助脾胃，养元和。

《灵剑子》坐功法势：九月十二日已后用，补脾。以两手相叉于头上，与手争力，左右同法行之。治脾脏四肢，去胁下积滞风气，使人能食。

陈希夷季秋二气《导引坐功图势》：寒露九月节，运主阳明五气，时配足太阳膀胱寒水。坐功——每日丑寅时，正坐，举两臂，踊身上托，左右各三五度，叩齿吐纳咽液。治病——诸风寒湿邪，挟胁腋经络，动冲头痛，目似脱，项如拔，脊痛腰折，痔，疔，狂，颠痛，头两边痛，头凶顶痛，目黄泪出，鼯蛆，霍乱诸疾。霜降九月中，运主阳明五气，时配足太阳膀胱寒水。坐功——每日丑寅时，平坐，舒两手，攀两足，随用足间力，纵而复收五七度，叩齿吐纳咽液。治病——风湿痹入腰脚，髀不可曲，胭结痛，膈裂痛，项背腰尻阴股膝髀痛，脐反虫，肌肉痿，下肿，便脓血，小腹胀痛，欲小便不得，脏毒，筋寒脚气，久痔脱肛。

### 【十月修养法】

孟冬之月，天地闭藏，水冻地坼。早卧晚起，必候天晓，使至温畅，无泄大汗，勿犯冰冻雪积，温养神气，无令邪气外入。卦坤，坤者，顺也，以服健为正，故君子当安于正，以顺时也。生气在酉，坐卧宜向西方。

孙真人《修养法》曰：十月心肺气弱，肾气强盛，宜减辛苦，以养肾气。毋伤筋骨，勿泄皮肤，勿妄针灸，以其血涇津液不行。十五日宜静养，获吉。

《内丹秘要》曰：玄阴之月，万物至此归根复命，喻我身中阴符穷极，寂然不动，反本复静。此时塞兑垂帘，以神光下照于坎宫，当夜气未央，凝神聚气，端坐片时，少焉神气归根，自然无中生有，积成一点金精。盖一阳不生于复而生于坤，阴中生阳，实为产药根本。

《灵剑子》导引法势：以两手相叉，一脚踏之，去腰脚拘束，肾气冷痹，膝中痛诸疾。又法：正坐，伸手指缓拘脚指五七度，治脚气诸风注气，肾脏诸毒气，远行脚痛不安，并可治之，常行最妙。

人之一身，元气亦有升降，子时生于肾中，此即天地一阳初动，感而遂通，乃复卦也。自此后渐渐升至泥丸，午时自泥丸下降于心，戌亥归于腹中，此即天地六阴穷极，百虫闭关，草木归根，寂然不动，乃坤卦也。静极复动，循环无端，其至妙又在坤复之交，一动一静之间，即亥末子初之时。《阴符经》曰：自然之道静，故天地万物生。养生者当顺其时而行，坤复二卦之功，正在十月之间。

陈希夷孟冬二气《导引坐功图势》：立冬十月节，运主阳明五气，时配足厥阴肝风木。坐功——每日丑寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右顾，两手左右托，三五度，吐纳叩齿咽液。治病——胸胁积滞，虚劳邪毒，腰痛不可俯仰，嗑干，面尘脱色，胸满呕逆，食滞头痛，耳无闻，颊肿，肝逆面青，目赤肿痛，两胁下痛引小腹，四肢满闷，眩冒，目瞳痛。

小雪十月中，运主太阳终气，时配足厥阴肝风木。坐功——每日丑寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力，各三五度，吐纳叩齿咽液。治病——脱肘，风湿热毒，妇人小腹肿，丈夫瘕疝狐疝，遗溺闭癰，血壅肿辜疝，足逆寒肘，善瘰，节时肿，转筋，阴缩，两筋挛，洞

泄，血在胁下喘，善恐，胸中喘急闷。

### 【十一月修养法】

仲冬之月，寒气方盛，勿伤冰冻，勿以炎火炙腹背，勿发蛰藏，顺天之道。卦复，复者，反也，阳动于下，以顺上行之义也。君子当静养以顺阳生。是月生气在戌，坐卧宜向西北。

孙真人《修养法》曰：是月肾脏正旺，心肺衰微，宜增苦味，绝咸，补理肺胃，闭关静摄，以迎初阳，使其长养，以全吾生。

《灵剑子》导引法势：以一手托膝，反折一手抱头，前后左右为之，凡三五度，去骨节间风，宣通血脉、膀胱、肾脏之疾。

是月也，一阳来复，阳气始生，喻身中阳气初动，火力方微，要不纵不拘，温温柔柔，播施于鼎中。当拨动顶门，微微掣之，须臾火力炽盛，逼出真铅。气在箕斗东南之乡，火候造端之地。

陈希夷仲冬二气《导引坐功图势》：大雪十一月节，运主太阳终气，时配足少阴肾君火。坐功——每日子丑时，起身仰膝，两手左右托，两足左右踏，各五七次，叩齿咽液吐纳。治病——脚膝风湿毒气，口热舌干咽肿，上气喘干及肿，烦心心痛，黄疸，肠癖，阴下湿，饥不欲食，面如漆，咳唾有血，渴喘目无见，心悬如饥，多恐，常若人捕等症。冬至十一月中，运主太阳终气，时配足少阴肾君火。坐功——每日子丑时，平坐，伸两足，拳两手，按两膝，左右极力，二五度，吐纳叩齿咽液。治病——手足经络寒湿，脊股内后廉痛，足痿厥，嗜卧，足下热，脐痛，左胁下背肩髀间痛，胸中满，大小腹痛，大便难，腹大颈肿，咳嗽，腰冷如冰反肿，脐下气逆，小腹急痛泄泻，下肿足胫寒而逆，冻疮，下痢，善思，四肢不收。

### 【十二月修养法】

季冬之月，天地闭塞，阳潜阴施，万物伏藏。去冻就温，勿泄皮肤大汗，以助胃气。勿甚温暖，勿犯大雪。宜小宣，勿大全补。众阳俱息，勿犯风邪，勿伤筋骨。卦临，临者，大也，以刚居中，为大亨而利于贞也。生气在亥，坐卧宜向西北。

孙真人曰：是月土旺，水气不行，宜减甘增苦，补心助肺，调理肾脏。勿冒霜雪，勿泄津液及汗。初三日宜斋戒静居，焚香养道吉。

《灵剑子》导引法势：以两手耸上，极力三五遍，去脾脏诸疾不安，依春法用之。

陈希夷季冬二气《导引坐功图势》：小寒十二月节，运主太阳终气，时配足太阴脾湿土。坐功——每日子丑时，正坐，一手按足，一手上托，挽首互换，极力三五度，吐纳叩齿漱咽。治病——荣卫气蕴，食即呕，胃脘痛，腹胀，嘔，症，饮发中满，食减善噫，身体皆重，食不下，烦心，心下急痛，溏泄泄，水闭，黄疸，五泄注下五色，大小便不通，面黄口干，怠惰嗜卧，抢心心下痞，苦善饥，善味不嗜食。大寒十二月中，运主厥阴初气，时配足太阴脾湿土。坐功——每日子丑时，两手向后，踞床跪坐，一足直伸，一足用力，左右各三五度，叩齿漱咽吐纳。治病——经络蕴积诸气，舌根强痛，体不能动摇，或不能卧强立，股膝内肿，尻阴臁胫足背痛，腹胀肠鸣，食泄不化，足不收行，九窍不通，足胫肿，苦水胀满。

## 起居安乐笺

### 【怡养立成说】

高子曰：恬养一日之法，鸡鸣后睡醒，即以两手呵气一二口，以出夜间积毒。合掌承之，

搓热擦摩两鼻旁，及拂熨两目五七遍。更将两耳揉捏扯拽，卷向前后五七遍。以两手抱脑后，用中食二指弹击脑后，各二十四。左右耸身舒臂，作开弓势，递互五七遍后，以两股伸缩五七遍。叩齿，漱津满口作三咽，少息。因四时气候寒温，酌量衣服。起服白滚汤三五口，名太和汤，次服平和补脾健胃药数十丸，少顷进薄粥一二瓯，以蔬菜压之，勿过食辛辣及生硬之物。起步房中，以手鼓腹行五六十步。或往礼佛焚香，诵经念佛，作西方功德；或课儿童学业，或理家政。就事欢然，勿以小过动气，不得嗔叫用力。杖入园林，令园丁种植蔬菜，开垦沟畦，芟草灌花，结缚延蔓，斫伐横枝，毋滋冗杂。时即采花插瓶，以供书斋清玩。归室宁息闭目，兀坐定神。顷就午餐，量腹而入，毋以食爽过多，毋求厚味香燥之物，以烁五内。食毕，饮清茶一二杯，即以茶漱齿，凡三吐之，去牙缝积食宿气，起复鼓腹行百馀步而止。或就书室，作书室中修行事；或接客谈玄，说闲散话，毋论是非，毋谈权势，毋涉公门，毋贪货利；或共客享粉糕、面食一二物，啜清茗一杯，忌食水团、粽子、油炸、坚滞、膩滑等食。起送客行，或共步三二百步归。或昼眠起，或行吟古诗，以宣畅胸次幽情，能琴者抚琴一二操。时自酌量身服，寒暖即为加减，毋得忍寒不就增服。于焉杖履门庭林薄，使血脉流通。时乎晚餐，量腹饥饱，或饮酒十数杯，勿令大醉，以和百脉。篝灯冬月看诗，或说家常。一二鼓如就寝，主人晏卧，可理家庭火盗生发。睡时当服消痰导滞、利膈和中药一剂，心头勿想过去未来，人我恶事，惟以一善为念，令人不生恶梦。时或心神不宁，尝多梦魇，当以朱砂三钱，作红绢袋盛之，置发顶内；或以麝脐毛壳置枕内魔之；或临卧时口诵婆删婆演帝二十一遍，绝梦魇更验，想此为主夜之神讳也。房中暗灯上置茶汤令暖，以供不时之需。榻前时焚苍术诸香，勿令秽污，以辟不祥。夏月不可用水展席，冬月不可以火焙衣，二事虽快一时，后日疾作不浅。老人衰迈，冬月畏寒，可以锡造汤婆注热水，用布囊包以避湿，先时拥被团簇，临睡甚暖，又可温足，且远火气。此吾人一日安乐之法，无事外求之道，况无难为，人能行之，其为受福，实无尽藏也。是非养寿延年之近者欤？毋以近而忽之。道不在远，此之谓耳。

### 【游说】

高子曰：时值春阳，柔风和景，芳树鸣禽，邀朋郊外踏青，载酒湖头泛棹。问柳寻花，听鸟鸣于茂林；看山弄水，修楔事于曲水。香堤艳赏，紫陌醉眠。杖钱沽酒，陶然浴沂舞风；茵草坐花，酣矣行歌踏月。喜鸿鹄之睡沙，羡鸥鳬之浴浪。夕阳在山，饮兴未足；春风满座，不醉无归。此皆春朝乐事，将谓偷闲学少年时乎？夏月则披襟散发，白眼长歌，坐快松楸绿阴，舟泛芰荷清馥，宾主两忘，形骸无我，碧筒致爽，雪藕生凉。喧卑避俗，水亭一枕来薰；疏懒宜人，山阁千峰送雨。白眼徜徉，幽欢绝俗，萧骚流畅，此乐何多！秋则凭高舒啸，临水赋诗，酒泛黄花，饌供紫蟹，停车枫树林中，醉卧白云堆里。登楼咏月，飘然元亮高闲；落帽吟风，不减孟嘉旷达。观涛江渚，兴奔雪浪云涛；听雁汀沙，思入芦花夜月。萧骚野趣，爽朗襟期，较之他时，似更闲雅。冬月则杖藜曝背，观禾刈于东畴；策蹇冲寒，探梅开于南陌。雪则眼惊飞玉，取醉村醪；霁则足蹑层冰，腾吟僧阁。泛舟载月，兴到剡溪；醉榻眠云，梦寒玄圃。何如湖上一蓑，可了人间万事！四时游冶，一岁韶华，毋令过眼成空，当自偷闲寻乐。已矣乎！吾生几何，胡为哉每怀不足？达者悟言，于斯有感。

## 延年却病笺

### 【三知延寿论】

色欲当知所戒论——

高子《三知论》曰：人生孰不欲倚翠偎红，沉酣曲蘖，明眸皓齿，溺快衾稠？何知快乐之悦吾心，而祸害因之接踵矣。故庄生曰，人之大可畏者，衽席之间不知戒者过也。故养生之方，首先节欲，欲且当节，况欲其欲而不知所以壮吾欲也，宁无损哉？夫肾为命门，为坎水，水热火寒，则灵台之焰藉此以灭也。使水先枯竭，则木无以生而肝病矣，水病则火无所制而心困矣，火焰则土燥而脾败矣，脾败则肺金无资，五行受伤而大本以去，欲求长生，其可得乎？嗟夫！元气有限，人欲无穷，欲念一起，炽若炎火。人能于欲念初萌，即便咬钉嚼铁，强制未然，思淫逸之所，虎豹之墟也，幽冥之径也，身投爪牙而形甘啗啖，无云智者勿为，虽愚者亦知畏惧。故人于欲起心热之际，当思冰山在前，深渊将溺，即便他思他涉以遏其心，或行走治事以避其险，庶忍能戒心，则欲亦可免，此为达者言也。平居当熟究养生之理，守静之方，秉慧剑截断尘缘，举法眼看破幻影。无为死可以夺吾生，清静恬淡，悉屏俗好；勿令生反速就其死，定性存诚，务归正道。俾仙不误我，而我不误身，久住长年，不为妄诞。然余所论，人孰不曰嚼过饭也。余亦知为熟谈，但人知为嚼过饭，而不知饭所当食；知此谈为熟，奈何熟此谈而不行？所以百日沉疴，经年枕席，芳华凋谢，早岁泉扃，皆由厌常谈而希平地可仙，薄浅近而务谈说高远，于尔身心果何益哉？徒云自哄自己，毕竟终无一成。吾岂欲人人知予言有本耶？聊自信耳。因录诸经法言，觉彼色欲知戒，俾得天元之寿。

黄帝曰：一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。阴阳不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是为圣度。圣人不绝和合之道，贵于闭密，以守天真。

素女曰：人年六十，当秘精勿泄。若气力尚壮，不可强忍，久而不泄，致生痛疾。

老君曰：情欲出于五内，魂定魄静，生也；情欲出于胸臆，精散神惑，死也。

全元起曰：乐色不节则精耗，贪妒不止则精散。圣人爱精重施，则髓满骨坚。

仙经曰：无劳尔形，无摇尔精，归心寂静，可以长生。又曰：道以精为宝，宝持宜闭密。施人则生人，留己则生己。结娶尚未可，何况空废弃！弃损不竟多，衰老命已矣。故人肝精不固，目眩无光；肺精不交，肌肉消瘦；肾精不固，神气减少；脾精不固，齿发衰白。疾病随生，死亡随至。

书曰：服丹石以快欲，肾水枯燥，心火如焚，五脏干烈，大祸立至。勿大醉入房，勿燃烛入房，勿远行疲乏入房，勿忍小便入房，勿带疮毒疾病未瘥入房。

孙真人曰：大寒大热，大风大雨，大雾大雷，日月薄蚀之下，星辰神佛之前，更忌元旦、三元、五腊、每月朔望、庚申、本命、春秋二分、二社、五月九毒日、每月二十八日人神在阴、四月十月纯阳用事，皆不可犯，否则损神，不惟父母受伤，生子亦不仁不义，戒之戒之。

高子曰：寡欲者，无伺时日之戒，而自无欲；多欲者，虽律以时日，而一日不能无欲。若尽如太上五百戒中，犯者减算除年，则人寿尽夭亡矣。故立教太严，使人反不知信，然而立教之意，戒人节欲，藉时日以惧之耳。余于多戒中仅取以上数条，此大不可犯者为戒。善养生者，当知所恐惧，而无犯此数者。

高子曰：色欲知戒者，延年之效有十。阴阳好合，接御有度，可以延年；入房有术，对

景能忘，可以延年；毋溺少艾，毋困情童，可以延年；妖艳莫贪，市妆莫近，可以延年；惜精如金，惜身如宝，可以延年；勤服药物，补益下元，可以延年；外色莫贪，自心莫乱，可以延年；勿作妄想，勿败梦交，可以延年；少不贪欢，老能知戒，可以延年；避色如仇，对欲知禁，可以延年。

身心当知所损论——

高子曰：吾人一身，所藉三宝物足，足则形生，失则形死。故修养之道，保全三者，可以长年。夫人一日之中，一家之事应接无穷，而形劳百拙，起居不知节宣，万感不令解脱，乃恣意行为，尽力动荡。不知五脏六腑之精，所当珍惜，以养吾形；六欲七情之伤，所当远避，以安吾体。恃年力之壮，乃任意不以为劳，何知衰朽之因，死亡之速，由此而致？令人发槁形枯，蚕眠蛰缩，欲求金石以起吾生，草木以活吾命，有是理哉？故当日用起居，喜怒哀乐，行住坐卧，视听笑谈，逐发戒谨，则身无所损，元气日充，精神日足，彭铿比年，嵩乔同寿，敢曰迂妄以自欺哉！当与同志者，共守此道。因录诸经法言，觉彼身心之损，俾得地元之寿。

《素问玄珠》曰：起居不节，用力过度，则脉络伤。伤阳则衄，伤阴则下。

《庄子》曰：人有畏影恶迹，而走以避之，举足愈数而迹愈多，走愈疾而影不离，自以为尚迟，疾走不休，绝力而死。不知处阴以休影，处静以息迹，愚亦甚矣！

书云：凡人于外事，勇于敢则杀，勇于不敢则活。盖敢于有为即杀身，不敢有为则活其身也。久行伤筋劳于肝，久立伤骨损于肾，故行不疾走，立不至疲。大雾不宜远行，宜饮酒一杯以出。久坐伤肉，久卧伤气。坐勿背日，勿当飘风。卧间闭口，使真元不失，邪气不入。

《淮南子》曰：大喜坠阳。故喜勿极，极则伤魄，魄伤则狂，使意不存而皮革焦。忿怒则气逆，大怒破阴，悲哀动中则伤魂，魂伤则狂妄而阴缩拘挛。

《庚桑》曰：全汝形，抱汝生，毋使汝思虑营营。故外不劳形于事，内无思想之患，则形体不弊，精神不散，可以延年。

《灵枢经》曰：内伤忧恐，则气上逆，六输不通，血凝不散，津液渗漏，恍惚不宁，四肢不耐。恐惧不解，则精伤，骨疼癭痠，五脏失守。惊则心无所倚，神无所归，故临危冒险则魂飞，戏狂禽逸兽则神恐。

《老子》曰：知足不辱，知止不殆。心有所憎勿深憎，当运心于平等；心有所爱勿溺爱，不令偏颇而改正，不然损性伤神。又曰：五色令人目盲，五音令人耳聋。心之神发乎目，久视则伤心；肾之精发乎耳，久听则伤肾。

书曰：疑惑不已，则心无所主，正气不行，外邪来干，失寐忘寝，昏昏默默，渐成虚劳。又曰：谈笑以惜精气为本，笑多则肾转腰疼。行走勿语，伤气；语多，则住而再语。故老君曰：塞其兑，闭其门，终身不勤；开其兑，济其事，终身不救。

真人曰：常习不唾地，有则含以咽之，使人精气常留，面目光彩。故曰远唾不如近唾，近唾不如不唾。又曰：津液者，吾身之宝，宝聚则为富翁，宝散则为贫客。

《闲览》曰：目疾切忌洗浴，令人目盲。饱食沐发，冷水并热泔洗头，冷水濯足，皆令人头病。炊汤隔宿，洗体成癖，洗面无光，作皴哇疮。

真人曰：发宜多栉，手宜在面，齿宜数叩，津宜常咽，气宜常炼，五者修昆仑之法。

书云：大小二便勿强闭忍，忍小便成淋，忍大便成痔。或涩或滑，又勿过度，皆伤气害生，为祸甚速。又曰：罗绮成于天蚕，制造出自人力，勿轻剪裁，以为华美，以折福寿。春冰未泮，当下厚上薄，养阳收阴。大暑宜脱汗衣，勿冒风触。冬日之衣，急脱急着，棉衣不

可顿加，稍暖又宜暂脱。北方语曰，若要安乐，不脱不着；南方语曰，若要安乐，频脱频着。

高子曰：身心知损者，延年之效二十。四时顺摄，晨昏护持，可以延年；三光知敬，雷雨知畏，可以延年；孝友无间，礼义自闲，可以延年；谦光辞让，损己利人，可以延年；物来顺应，事过心宁，可以延年；人我两忘，勿竞炎热，可以延年；口勿妄言，意勿妄想，可以延年；勿为无益，常慎有损，可以延年；行住量力，勿为行劳，可以延年；坐卧顺时，勿令身怠，可以延年；悲哀喜乐，勿令过情，可以延年；爱憎得失，揆之以义，可以延年；寒温适体，勿侈华艳，可以延年；动止有常，言谈有节，可以延年；呼吸精和，安神闺房，可以延年；静习莲宗，敬礼贝训，可以延年；诗书悦心，山林逸兴，可以延年；儿孙孝养，僮仆顺承，可以延年；身心安逸，四大闲散，可以延年；积有善功，常存阴德，可以延年。

#### 饮食当知所忌论——

高子曰：饮食所以养生，而贪嚼无忌，则生我亦能害我。况无补于生，而欲贪异味，以悦吾口者，往往隐祸不小。意谓一菜一鱼，一肉一饭，在士人则为丰具矣，然不足以充清歌举觞、金匏银席之燕。但丰五鼎而罗八珍，天厨之供亦隆矣，又何俟搜奇致远，为口腹快哉！吾意玉瓊琼苏，与壶浆瓦缶同一醉也；鸡跖熊蹯，与粝饭藜羹同一饱也。醉饱既同，何以侈俭各别，人可不知福所当惜？况《物理论》曰：谷气胜元气，其人肥而不寿。养性之术，当使谷气少，则病不生矣。谷气且然，矧五味饕餮为五内害哉！吾考禽兽谷食者宜人，此世之常品是也。若远方珍品，绝壑野味，恐其所食多毒，一时尚珍，其于人之脏腑宜忌又未可晓，悦口充肠；何贵于此！故西方圣人，使我戒杀茹素，岂果异道者哉！人能不杀则性慈而善念举，茹素则心清而肠胃厚，无嗔无贪，罔不由此。即宣尼恶衣恶食之戒，食无求饱之言，谓非同一道耶？余录诸经法言，觉彼饮食知忌，俾得人元之寿。

《内经》曰：谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，长有天命。酸多伤脾，肉腠而唇揭；咸多伤心，血凝而色变；甘多伤肾，骨病而齿败；苦多伤肺，皮槁而毛落；辛多伤肝，筋急而爪枯。

凡食，先欲得食熟食，次食温暖食，次冷食。食热暖食讫，如无冷食者，即吃冷水一两咽，甚妙。若能恒记，即是养性之要法也。凡食，欲得先微吸取气咽一两咽，乃食，主无病。真人言，熟食伤骨，冷食伤脏，热物灼唇，冷物痛齿。食讫踟蹰，长生。饱食勿大语。大饱则血脉闭，大醉则神散。春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸，此皆助五脏，益血气，辟诸病。食酸、咸、甜、苦，不得过分。春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾，如能不食此五脏，尤顺天理。燕不可食，入水为蛟蛇所吞，亦不宜杀之。饱食讫即卧，成病，背疼。饮酒不宜多，多即吐，吐不佳。醉卧不可当风，亦不可用扇，皆损人。白蜜勿合李子同食，伤五内。醉不可强食，令人发痈疽生疮。醉饱交接，小者令人面肝咳嗽，大则不幸伤绝脏脉损命。

凡食，欲得恒温暖，宜入易消，胜于习冷。凡食，皆熟胜于生，少胜于多。饱食走马，成心痴。饮水勿急咽之，成气病及水癖。人食酪勿食酢，变为血痰及尿血。食熟食汗出，勿洗面，令人失颜色，面如虫行。食熟食讫，勿以酢浆漱口，令人口臭及血齿。马汗息及马尾毛入食中亦能害人。鸡、兔、犬肉不可合食。烂茅屋上水滴浸宿脯，名曰郁脯，食之损人。

孙真人曰：久饥不得饱食，饱食成癖病。饱食夜卧失覆，多霍乱死。时病新瘥勿食生鱼，成痢不止。食生鱼勿食乳酪，变成虫。食兔肉勿食干姜，成霍乱。人食肉不用取上头最肥者，必众人先目之食，食者变成结气及疟病，凡食皆然。



《参赞书》云：凡空腹勿食生果，令人膈上热，骨蒸，作痈疖。铜器盖食，汗出落食中，食之发疮，肉疽。触寒未解食热食，亦作刺风。饮酒热未解，勿以冷水洗面，令人面发疮。饱食勿沐发，沐发令人作头风。荞麦和猪肉食，不过三顿成热风。干脯勿置秫米瓮中，食之闭气。干脯火烧不动，出火始动，擘之筋缕相交者，食之患人或杀人。羊蹄中有肉如珠子者，名羊悬筋，食之患癩痢。诸湿食不见形影者，食之成疰，腹胀。暴疾后不用饮酒，膈上变热。

《食忌》云：凡病新瘥，不可食生枣、羊肉、生菜，损颜色，终身不复，多致死，膈上热蒸。凡食热脂饼物，不用饮冷酢浆水，善失声若咽。生葱勿合蜜食，害人，切忌。干脯得水自动，杀人。曝肉作脯不肯燥，勿食。羊肝勿合椒食，伤人心。胡瓜合羊肉食之，发热。

《延命录》曰：饮以养阳，食以养阴。食宜常少，亦勿令虚。不饥强食则脾劳，不渴强饱则胃胀。冬则朝勿令虚，夏则夜勿令饱。饱食勿仰卧，成气痞。食后勿就寝，生百疾。凡食，色恶者勿食，味恶者勿食，失饪不食，不时不食，父母并自己生肖犯者勿食，露食勿食，藏物不密者勿食，物色异常者勿食，三厌勿食，鱼无肠胆勿食，异形勿食，菌有毛、背无文者勿食，闭口椒勿食，饮饌上有细白末子并黑细末子者勿食，炙鲋承热勿食，藏物作气勿食，铜器盖物勿食，旋作生鲜肉勿食，兽禽脑子勿食，六畜自死勿食，果实双仁勿食，肉块自动者勿食，鸡心勿食，蹄爪带毛者勿食，凡禽六指、三足、四距者勿食，凡卵上有八字痕者勿食。种种生物，或月令当忌，或五脏相反，或宜或忌者，座右当置《食鉴本草》，以为日用口食考证，无俟琐缀。饮酒食肉，名曰痴脂，忧狂无恒；食良药、五谷充悦者，名曰中士，犹虑疾苦；食气保精存神，名曰上士，与天同年。

高子曰：饮食知忌者，延年之效有十之八。蔬食菜羹，欢然一饱，可以延年；随食随缘，无起谋念，可以延年；毋好屠宰，冤结生灵，可以延年；活烹生割，心惨不忍，可以延年；闻声知苦，见杀思痛，可以延年；禽羞兽品，毋过远求，可以延年；勿食耕牛，勿食三义，可以延年（三义者，狗、雁、黑鱼也）；勿尚生醢，勿饱宿脯，可以延年；勿耽曲蘖，致乱天性，可以延年；惧动刀砧，痛燔鼎镬，可以延年；椒馨五味，勿毒五官，可以延年；鸟衔鼠盗，勿食其遗，可以延年；为杀勿食，家杀勿食，可以延年；闻杀勿食，见杀勿食，可以延年；勿以口食，巧设网阱，可以延年；勿以味失，咎责烹调，可以延年；一粥一菜，惜所从来，可以延年；一颗一粒，不忍狼藉，可以延年。

## 饮饌服食笺

### 【论茶品】

茶之产于天下多矣！若剑南有蒙顶石花，湖州有顾渚紫笋，峡州有碧涧明月，邛州有火井思安，渠江有薄片，巴东有真香，福州有柏岩，洪州有白露，常之阳羨，婺之举岩，了山之阳坡，龙安之骑火，黔阳之都濡、高株，泸州之纳溪、梅岭，之数者，其名皆著。品第之，则石花最上，紫笋次之，又次则碧涧明月之类是也，惜皆不可致耳。若近时虎丘山茶，亦可称奇，惜不多得。若天池茶，在谷雨前收细芽，炒得法者，青翠芳馨，嗅亦消渴。若真芥茶，其价甚重，两倍天池，惜乎难得，须用自己令人采收方妙。又如浙之六安，茶品亦精，但不善炒不能发香而味苦，茶之本性实佳。如杭之龙泓（即龙井也），茶真者天池不能及也。山中仅有一二家炒法甚精，近有山僧焙者亦妙，但出龙井者方妙，而龙井之山不过十数亩，外此有茶似皆不及。附近假充，犹之可也，至于北山、西溪俱充龙井，即杭人识龙井茶味者亦少，

以乱真多耳。意者天开龙井美泉，山灵特生佳茗以副之耳。不得其远者，当以天池、龙井为最。外此，天竺、灵隐，为龙井之次。临安、于潜生于天目山者，与舒州同，亦次品也。茶自浙以北皆较胜，惟闽广以南，不惟水不可轻饮，而茶亦宜慎。昔鸿渐未详岭南诸茶，乃云岭南茶味极佳，孰知岭南之地，多瘴疠之气，染着草木，北人食之，多致成疾，故当慎之。要当采时，待其日出山霁，雾瘴山岚收净，采之可也。茶团茶片，皆出碾碾，大失真味。茶以日晒者佳甚，青翠香洁，更胜火炒多矣。

### 【采茶】

团黄有一旗一枪之号，言一叶一芽也。凡早取为茶，晚取为芽。谷雨前后收者为佳，粗细皆可用。惟在采摘之时，天色晴明，炒焙适中，盛贮如法。

### 【藏茶】

茶宜箬叶而畏香药，喜温燥而忌冷湿。故收藏之家，以箬叶封裹入焙中，两三日一次。用火当如人体温，温则去湿润，若火多则茶焦不可食矣。又云以中坛盛茶，十斤一瓶，每年烧稻草灰入大桶，茶瓶坐桶中，以灰四面填满，瓶上覆灰筑实。每用拨灰开瓶，取茶须少，仍复覆灰，再无蒸坏。次年换灰为之。又云空楼中悬架，将茶瓶口朝下放，不蒸原蒸。自天而下，故宜倒放。若上二种芽茶，除以清泉烹外，花香杂果，俱不容入。人有好以花拌茶者，此用平等细茶拌之，庶茶味不减，花香盈颊，终不脱俗。如橙茶、莲花茶，于日未出时，将半含莲花拨开，放细茶一撮，纳满蕊中，以麻皮略紮，令其经宿，次早摘花倾出茶叶，用建纸包茶焙干。再如前法，又将茶叶入别蕊中，如此者数次，取其焙干收用，不胜香美。木樨、茉莉、玫瑰、蔷薇、兰蕙、橘花、梔子、木香、梅花，皆可作茶。诸花开时，摘其半含半放蕊之香气全者，量其茶叶多少，摘花为拌。花多则太香而脱茶韵，花少则不香而不尽美，三停茶叶一停花始称。假如木樨花，须去其枝蒂及尘垢、虫蚁，用磁罐一层花一层茶，投间至满，纸箬紮固，入锅重汤煮之，取出待冷，用纸封裹，置火上焙干收用。诸花仿此。

### 【煎茶四要】

一、择水：凡水泉不甘，能损茶味，故古人择水最为切要。山水上，江水次，井水下。山水，乳泉漫流者为上，瀑涌湍激勿食，食久令人有顽疾。江水，取去人远者。井水，取汲多者，如蟹黄浑浊咸苦者，皆勿用。若杭州心水、吴山第一泉、郭璞井、虎跑泉、龙井、葛仙翁井，俱佳。

二、洗茶：凡烹茶，先以热汤洗茶叶，去其尘垢冷气，烹之则美。

三、候汤：凡茶须缓火炙，活火煎。活火，谓炭火之有焰者。当使汤无妄沸，庶可养茶。始则鱼目散布，微微有声；中则四边泉涌，累累连珠；终则腾波鼓浪，水气全消。谓之老汤三沸之法，非活火不能成也。最忌柴叶烟熏煎茶，若然，即《清异录》云五贼六魔汤也。凡茶少汤多，则云脚散；汤少茶多，则乳面聚。

四、择品：凡瓶要小者，易候汤，又点茶注汤相应。若瓶大，啜存停久，味过则不佳矣。茶铫、茶瓶，磁砂为上，铜锡次之。磁壶注茶，砂铫煮水为上。《清异录》云：富贵汤，当以银铫煮汤，佳甚；铜铫煮水，锡壶注茶，次之。茶盏惟宣窑坛盏为最，质厚白莹，样式古雅，有等宣窑印花白瓿，式样得中，而莹然如玉，次则嘉窑心内茶字小盏为美。欲试茶色黄白，岂容青花乱之？注酒亦然。惟纯白色器皿为最上乘品，余皆不取。

### 【试茶三要】

一、涤器：茶瓶、茶盏、茶匙生锱（音星），至损茶味，必须先时洗洁则美。

二、燂盏：凡点茶，先须燂盏令热，则茶面聚乳，冷则茶色不浮。

三、择果：茶有真香，有佳味，有正色，烹点之际，不宜以珍果香草杂之。夺其香者，松子、柑橙、莲心、木瓜、梅花、茉莉、蔷薇、木樨之类是也；夺其味者，牛乳、蜜桃、荔枝、圆眼、枇杷之类是也；夺其色者，柿饼、胶枣、火桃、杨梅、橙橘之类是也。凡饮佳茶，去果方觉清绝，杂之则无辨矣。若欲用之，所宜核桃、榛子、瓜仁、杏仁、榄仁、栗子、鸡头、银杏之类，或可用也。

### 【茶效】

人饮真茶，能止渴消食，除痰少睡，利水道，明目益思（出《本草拾遗》）。除烦去腻，人固不可一日无茶，然或有忌而不饮。每食已，辄以浓茶漱口，烦腻既去，而脾胃不损。凡肉之在齿间者，得茶漱涤之，乃尽消缩，不觉脱去，不烦刺挑也。而齿性便苦，缘此渐坚密，蠹毒自己矣，然率用中茶（出苏文）。

### 【茶具】

茶具十六器：收贮于器局，供役苦节君者，故立名管之，盖欲归统于一，以其素有贞心雅操，而自能守之也。商象（古石鼎也，用以煎茶）、归洁（竹筴帚也，用以涤壶）、分盈（杓也，用以量水斤两）、递火（铜火斗也，用以搬火）、降红（铜火箸也，用以簇火）、执权（准茶秤也。每杓水二斤，用茶一两）、团风（素竹扇也，用以发火）、漉尘（茶洗也，用以洗茶）、静沸（竹架，即《茶经》支腹也）、注春（磁瓦壶也，用以注茶）、运锋（剉果刀也，用以切果）、甘钝（木砧墩也）、啜香（磁瓦瓿也，用以啜茶）、撩云（竹茶匙也，用以取果）、纳敬（竹茶囊也，用以放盏）、受污（拭抹布也，用以洁瓿）。总贮茶器七具：苦节君（煮茶竹炉也，用以煎茶，更有行者收藏）、建城（以箬为笼，封茶以贮高阁）、云屯（磁瓶，用以杓泉，以供煮也）、乌府（以竹为篮，用以盛炭，为煎茶之资）、水曹（即磁缸瓦缶，用以贮泉，以供火鼎）、器局（竹编为方箱，用以收茶具者）、外有品司（竹编圆幢提盒，用以收贮各品茶叶，以待烹品者也）。

### 【论泉水】

田子艺曰：山下出泉，为蒙，稚也。物稚则天全，水稚则味全。故鸿渐曰：山水上。其曰乳泉石池慢流者，蒙之谓也；其曰瀑涌湍激者，则非蒙矣，宜戒人勿食。混混不舍，皆有神以主之，故天神引出万物，而《汉书》三神，山岳其一也。源泉必重，而泉之佳者尤重。徐杭徐隐翁尝为余言，以凤凰山泉较阿姥墩、百花泉，便不及玉泉，可见仙源之胜矣。山厚者泉厚，山奇者泉奇，山清者泉清，山幽者泉幽，皆佳品也。不厚则薄，不奇则蠢，不清则浊，不幽则喧，必无佳泉。山不停处，水必不停，若停，即无源者矣，旱必易涸。

石流——

石，山骨也；流，水行也。山宣气以产万物，气宣则脉长，故曰山水上。《博物志》曰：石者，金之根甲，石流精以生水。又曰：山泉者，引地气也。泉非石出者，必不佳。故《楚辞》云：饮石泉兮荫松柏。皇甫曾送陆羽诗：幽期山寺远，野饭石泉清。梅尧臣碧霄峰茗诗：烹处石泉佳。又云：小石冷泉留早味。诚可为赏鉴者矣。泉往往有伏流沙土中者，挹之不竭，即可食。不然，则渗漉之潦耳，虽清勿食。流远则味淡，须深潭停蓄以复其味，乃可食。泉不流者，食之是害。《博物志》曰：山居之民多癭肿疾，由于饮泉之不流者。泉涌出曰喷。在在所称珍珠泉者，皆气盛而脉涌耳，切不可食。取之以酿酒，或有力。泉悬出曰沃，暴溜曰瀑，皆不可食。而庐山水帘、洪州天台瀑布，皆入水品，与陆经背矣。故张曲江庐山瀑布诗：

吾闻山下蒙，今乃林峦表。物性有诡激，坤元曷纷矫？默然置此去，变化谁能了！则识者固不食也。然瀑布实山居之珠箔锦幕也，以供耳目，谁曰不宜？

#### 清寒——

清，朗也，静也，澄水之貌。寒，冽也，冻也，覆水之貌。泉不难于清，而难于寒。其漱峻流驶而清、岩奥阴积而寒者，亦非佳品。石少土多，沙膩泥凝者，必不清寒。蒙之象曰果行，井之象曰寒泉。不果则气滞而光不澄，寒则性燥而味必蓄。冰，坚水也。穷谷阴气所聚，不泄则结而为伏阴也。在地英明者惟水，而冰则精而且冷，是固清寒之极也。谢康乐诗：凿冰煮早餐。《拾遗记》：蓬莱山冰水，饮者千岁。下有石硫黄者，发为温泉，在在有之，又有共出一壑，半温半冷者，亦在在有之，皆非食品。特新安黄山朱砂汤泉可食，《图经》云：黄山旧名黟山，东峰下有朱砂汤泉，可点茗，春色微红。此则自然之丹液也。《拾遗记》：蓬莱山沸水，饮者千岁。此又仙饮。有黄金处水必清，有明珠处水必媚，有子鲋处水必腥腐，有蛟龙处水必洞黑，美恶不可不辨也。

#### 甘香——

甘，美也；香，芳也。《尚书》：稼穡作甘。黍甘为香。黍惟甘香，故能养人；泉惟甘香，故亦能养人。然甘易而香难，未有香而不甘者也。味美者曰甘泉，气芳者曰香泉，所在间有之。泉上有恶木，则叶滋根润，皆能损其甘香，甚者能酿毒液，尤宜去之。甜水，以甘称也。《拾遗记》：员峤山北，甜水绕之，味甜如蜜。《十洲记》：元洲玄涧，水如蜜浆，饮之与天地相毕。又曰：生洲之水，味如饴酪。水中有丹者，不惟其味异常，且能延年却疾，须名山大川，诸仙翁修炼之所有之。葛玄少时为临沅令，此县廖氏家世寿，疑其井水殊赤，乃试掘井左右，得古人埋丹砂数十斛。西湖葛井，乃稚川炼丹所在。马家园后淘井，出石瓮，中有丹数枚，如芡实，啖之无味，弃之。有施渔翁者，拾一粒食之，寿一百六岁。此丹水，尤不易得。凡不净之器，切不可汲。煮茶得宜，而饮非其人，犹汲乳泉以灌蒿莱，罪莫大焉。饮之者一吸而尽，不暇辨味，俗莫甚焉。

#### 灵水——

灵，神也。天一生水而精明不淆，故上天自降之泽，实灵水也。古称上池之水者非欤？要之皆仙饮也（大瓮收藏黄梅雨水、雪水，下放鹅子石十数块，经年不坏。用栗炭三四寸许烧红，投淬水中，不生跳虫）。灵者，阳气胜而所散也。色浓为甘露，凝如脂，美如饴，一名膏露，一名天酒是也。雪者，天地之积寒也。《汜胜书》：雪为五谷之精。《拾遗记》：穆王东至大骑之谷，西王母来进崑崙甜雪。是灵雪也。陶谷取雪水烹团茶，而丁谓煎茶诗：痛惜藏书箧，坚留待雪天。李虚已建茶呈学士诗：试将梁苑雪，煎动建溪春。是雪尤宜茶饮也。处士列诸末品何邪？意者以其味之燥乎？若言太冷，则不然矣。雨者，阴阳之和，天地之施，水从云下，辅时生养者也。和风顺雨，明云甘雨。《拾遗记》：香云遍润，则成香雨。皆灵雨也，固可食。若夫龙所行者，暴而霏者，旱而冻者，腥而黑者，及檐溜者，皆不可食。潮汐近地，必无佳泉，盖斥卤诱之也。天下潮汐，惟武林最盛，故无佳泉。西湖山中则有之。扬子，固江也，其南冷则夹石停渊，特入首品。余尝试之，诚与山东无异。若吴淞江，则水之最下者也，亦复入品，甚不可解。

#### 井水——

井，清也，泉之清洁者也；通也，物所通用者也；法也，节也，法制居人，令节饮食，无穷竭也。其清出于阴，其通入于淆，其法节由于得己，脉暗而味滞，故鸿渐曰井水下。其曰

井取汲多者，盖汲多则气通而流活耳，终非佳品。养水取白石子入瓮中，虽养其味，亦可澄水不淆。高子曰：井水美者，天下知钟冷泉矣，然而焦山一泉，余曾味过数四，不减钟冷。惠山之水，味淡而清，允为上品。吾杭之水，山泉以虎跑为最，老龙井、真珠寺二泉亦甘。北山葛仙翁井水，食之味厚。城中之水，以吴山第一泉首称，予品不若施公井、郭婆井二水清冽可茶。若湖南近二桥中水，清晨取之烹茶妙甚，无伺他求。

## 燕闲清赏笺

### 【论藏书】

高子曰：藏书以资博洽，为丈夫子生平第一要事。其中有二说焉，家素者无资以蓄书，家丰者性不喜见书。故古人因贫，日就书肆邻家读者有之，求其富而好学者，则未多见也。即有富而好书，不乐读诵，劣得善本，绫绮装饰，置之华斋，以具观美，尘积盈寸，经年不识主人一面，书何逸哉？噫！能如是，犹胜不喜见者矣。藏书者，无问册帙美恶，惟欲搜奇索隐，得见古人一言一论之秘，以广心胸未识未闻。至于梦寐嗜好，远近访求，自经书子史，百家九流，诗文传记，稗野杂著，二氏经典，靡不兼收。故常景耽书，每见新异之典，不论价之贵贱，以必得为期，其好亦专矣。故积书充栋，类聚分门，时乎开函摊几，俾长日深更，沉潜玩索，恍对圣贤，面谈千古，悦心快目，何乐可胜？古云开卷有益，岂欺我哉！不学无术，深可耻也。又如宋元刻书，雕镂不苟，较阅不讹，书写肥细有则，印刷清朗，况多奇书，未经后人重刻，惜不多见。佛氏医家，二类更富，然医方一字差误，其害匪轻，故以宋刻为善。海内名家评书次第，为价之重轻。若坟典、六经、骚国、《史记》、《汉书》、《文选》为最，以诗集百家次之，文集道释二书又其次也。宋人之书，纸坚刻软，字画如写，格用单边，间多讳字，用墨稀薄，虽着水湿，燥无湮迹，开卷一种书香，自生异味。元刻仿宋单边，字画不分粗细，较宋边条阔多一线，纸松刻硬，用墨秽浊，中无讳字，开卷了无臭味，有种官券残纸背印，更恶。宋板书刻，以活衬竹纸为佳，而蚕茧纸、鹅白纸、藤纸固美，而存遗不广。若糊梢，宋书则不佳矣。余见宋刻大板《汉书》，不惟内纸坚白，每本用澄心堂纸数幅为副，今归吴中，真不可得。又若宋板遗在元印，或元补欠缺，时人执为宋刻元板。遗至国初，或国初补欠，人亦执为元刻。然而以元补宋，其去犹未易辨，以国初补元，内有单边双边之异，且字刻迥然别矣，何必辩论！若国初慎独斋刻书，似亦精美。近日作假宋板书者，神妙莫测。将新刻模宋板书，特抄微黄厚实竹纸，或用川中茧纸，或用糊梢方帘绵纸，或用孩儿白鹿纸，筒卷用捶细细敲过，名之曰刮，以墨浸去臭味印成。或将新刻板中残缺一二要处；或湿霉三五张，破碎重补；或改刻开卷一二序文年号；或贴过今人注刻名氏留空，另刻小印，将宋人姓氏扣填两头角处；或妆茅损，用砂石磨去一角；或作一二缺痕，以灯火燎去纸毛，仍用草烟熏黄，俨状古人伤残旧迹；或置蛀米柜中，令虫蚀作透漏蛀孔；或以铁线烧红，锥书本子委曲成眼。一二转折，种种与新不同。用纸装衬，绫锦套壳，入手重实，光腻可观，初非今书仿佛，以惑售者；或札夥囤，令人先声，指为故家某姓所遗。百计瞽人，莫可窥测，多混名家售收藏者，当具真眼辨证。

### 【论历代碑帖】

高子曰：论古书法，有三十六种，又唐玄度论有十体，韦续纂书列为五十六种，僧梦英又作十八体，书何纷纷多也！此好奇者引证传闻，搜剔怪诞，兼以臆说附会，立为名目，且

内多重复。今人学书，于大小篆书、八分隶书、草楷行书，工此数者而精之足矣，何必多求！但诸体书法，传之世间亦少，虽欲求工，无式可拟，拟而无法，出自杜撰，反为大方耻也。凡帖莫不祖自《淳化阁帖》，而《阁帖》亦本秦汉晋唐碑刻，故有祖石刻本，用便观览。即如《阁帖》之外，有《绛帖》（宋·潘思旦以《淳化帖》增入别帖，摹于山西绛州，计二十卷，北纸北墨，极有精神，帖比《淳化》高二字）、《潭帖》（庆历间，僧希白重摩刻于潭州，风韵和雅，血肉停匀，形势俱圆，颇乏峭健之气）、《秘阁续帖》（元祐中，哲宗除《淳化帖》外，增刻他帖于秘阁，谓之《续帖》）、《淳化祖石刻》（后主命徐铉以所藏法帖勒石，名《升元帖》，在《淳化》前，故名《祖刻》）、《太清楼帖》（大观年中，徽宗以《淳化帖》考选数帖，重刻于太清楼下，模自蔡京，恣意草率，笔偏手纵，无复古意，赖刻手精工，犹胜他帖）、《淳熙秘阁续帖》（孝宗刻石于禁中。两续帖相去不远，工夫精致，肥而多骨，乃失之粗，遂少风韵）、《戏鱼堂帖》（元祐间，刘次庄以《淳化帖》涂去篆题年月，增入释文，摹于临江官署。在翻刻中颇有骨格，淡墨拓尤佳）、《星凤楼帖》（赵彦约刻于南康，曹士冕重摹于南宋。赵刻精善不苟，曹刻清而不秣，亚于《太清楼帖》）、《宝晋斋帖》（绍兴年间，曹之格刻于无为州学，在诸帖中为最下。米元章又云：羲之七帖有云烟卷舒翔动之气）、《百一帖》（宋·王曼庆刻，笔意清遒，雅有胜趣，刻手不精）、《利州帖》（宋庆元中，刘次庄重刻于益昌，其释文字画稍大）、《黔江帖》（宋·秦子明刻于长沙，载入黔江，即《僧宝月古帖》十卷）、《东库帖》（世传潘氏以石本帖二十卷分为二，绛州公库得其上十卷，绛守重刻下十卷以足之。靖康兵火俱失，金又重刻，天渊矣）、《武陵帖》（较诸帖中所增最多，中有《黄庭经》，他本所无。博而不精，殊无可取）、《赐书堂帖》（宋宣授刻于山阳，有古钟鼎识文绝妙，但二王帖俱不精，石已不存）、《一百十七种兰亭帖》（宋理宗内府所藏，装褫作十册，希世之宝也）、《甲秀堂帖》（宋庐江李氏刻，前有王、颜书，多诸帖未见，后有宋人书亦多，今吴中有重模本，亦有可观）、《二王帖》（宋许提举刻于临江，模勒极精）、《群玉堂帖》（宋·韩侂胄刻，所载前代遗迹最多，后有宋人书）、《蔡州帖》（蔡州重摹《绛帖》上十卷，出于临江《潭帖》之上）、《彭州帖》（重刻历代法帖，不甚精采，纸类北纸）、《鼎帖》（石硬而刻手不精，虽博而无古意）、《钟鼎帖》（宋·薛尚功编次钟鼎彝古铜器铭二十卷，刻于九江府库，临摹极工，甚有古意。今多聊便抄录作十卷，以市于人）、《四声隶韵》（书法极工，略似妩媚，传云石刻于琉球，其拓法纸色绝佳）、《玉麟堂帖》（宋·吴琚模刻，秣而不精，多杂米家笔法）、《草书要领》（五卷，集晋草书为初学法）、《草韵》（三种，各五卷，宋元刻，吴中重摹）。以上诸帖，存者十无一二矣。《阁帖》翻本，以泉州为佳，宋拓《泉帖》，亦不可得，泉州今刻，何啻天渊哉！又如周国所刻《东书堂》，模刻《阁帖》，而增入《兰亭叙》文，并宋人书，尚有雅趣，近复翻刻，其去周国又远甚矣。他如《濯锦堂帖》十卷，拓法刻手不佳。《宝贤堂》十二卷，模刻亦工，不快众议。近如吴中潘氏、顾氏所刻《阁帖》，较时本为佳，吴人又重模刻，乱真矣。又见南都新刻《阁帖》，书林称善，近复有翻本，纷杂迨甚先年。曾见书客舒伯明辈翻刻《阁帖》一种，极其精善，但少自然，欲求真故耳。惜乎止拓数册而毁其刻板，将故纸蝉翅拓法假宋《阁帖》，每册得售百金，虽大赏鉴家亦堕术内。毁板之意，欲人不得指以为新，而无迹可比方耳。又见一帖，不知何刻，其编次之法，似甚得理，以帝王之帖作一帙，以宣尼古篆作历代名臣法书之首，以五卷内王坦之、王凝之、智永、诸王列于献之帖后，乃诸帖所未见者。古今碑刻，传布海内，何啻千万，而《格古要论》中，以两都十三省碑刻款列为博，似亦窄矣。余向游燕中，时与王麟洲、梁浮山诸老，夥拓西山并内近碑刻。计余所得，大小

约有二三百种，尚云未尽，即《法华》七卷，俱有碑刻，以此计之，天下可胜数哉！吾人学书，当自上古诸体、名家所存碑文，兼收并蓄，以备展阅。求其字体形势、转侧结构，若鸟兽飞走、风云转移，若四时代谢、二仪起伏，利若刀戈，强若弓矢，点摘如山颓雨骤，而纤轻如烟雾游丝，使胸中宏博，纵横有象，庶学不窘于小成，而书可名于当代矣。余以《书谱》所评历代神品、妙品，名家碑刻，录以备考。

周秦汉碑帖：周《石鼓文》（史籀篆）、秦《泰山碑》（李斯篆）、《峯山碑》、《胸山碑》、章帝《草书帖》、秦誓《诅楚文》、蔡邕《夏承碑》、《郭有道碑》、《九疑山碑》、《石经》（隶书）、《边韶墓碑》、《师宜官八分书》、《仙人唐君碑》、《张公庙碑》、《韩明府修孔子庙器碑》、《刘耀井阴碑》、《尧母祠碑》、《北岳碑》、郭香察隶《华山碑》、《张平子墓铭》（崔子玉书）。

魏碑帖：钟元常《贺捷表》、《太飧碑》、《文皇哀册文》、《受禅碑》、刘文州《华岳碑》、《上尊号碑》。

吴碑帖：王增恕《延陵》《季子》二碑、吴《国山碑》。

晋碑帖：王右军《兰亭记》、《笔阵图》、《黄庭经》、《金刚经》（僧怀仁集右军行书）、《乐毅论》、《草书心经》、《集王圣教序》、《周府君碑》、《北岳醮告文》、《东方朔颂》、《洛神赋》（较大令书稍大）、《集右军书牡丹诗》、《大草书兰亭》（恐非真迹）、《告墓文》、《集右军书绛州重修夫子庙堂碑》、《集右军书摄山寺碑》（智永集）、《裴雄碑》、《兴福寺碑》（集书）、《临钟繇宣示帖》、《平西将军墓铭》、《集右军书梁思楚碑》、《杨承源碑》（集羲之、欧阳询、褚遂良等书）、《改高楼碑》、王涣之《陀罗尼经幢》、《羊祜岷山碑》、《集右军书建福寺三门碑》、《包府君碑》。

宋齐梁陈碑帖：《宋文帝神道碑》、齐·倪桂《金庭观碑》、齐《南阳寺隶书碑》、梁《茅君碑》（张泽书）、梁·陶弘景《瘞鹤铭》、刘灵正《堕泪碑》。

魏齐周碑帖：魏·裴思顺《教戒经》、北齐·王思诚八分《蒙山碑》、后周《大宗伯唐景碑》（欧阳询书）、萧子云《章草出师颂》、《天柱山铭》。

隋碑帖：隋·薛道衡书《朱厂碑》、张公谨书《龙藏寺碑》、魏瑗书《上方寺舍利塔铭》、史陵书《禹庙碑》、虞世南书《阴圣道场碑》、开皇三年刻《兰亭记》（妙绝诸本）。

唐碑帖：唐太宗书《魏征碑》、李邕书《李思训碑》、《云麾将军碑》、《卢府君碑》、僧智永《真草千文》、《陀罗尼经》、玄度《十八体书》、僧亚栖《千文》、李阳冰篆《先侍郎碑》、张旭《草书千文》、《郎官帖》、僧怀素《三种草书千文》、《入市诗》、《自叙帖》、《圣母贴》、《心经》、《藏真》《律公》二帖、褚河南《忠臣像赞》、虞世南《宝昙塔铭》、《夫子庙堂碑》、《破邪论》、《龙藏寺碑》、褚遂良《文皇哀册》、《临摹兰亭》、《枯树帖》、《临圣教序》、《蔡孝子墓表》、《小楷阴符经》、《草书阴符经》、《小楷度人经》、《紫阳观碑》、《真草千文》、虞世南《龙马图赞》、李怀琳《绝交书》、史惟则《隶书千文》、于志宁《十八学士像赞》（隶书）、薛稷《升仙太子碑》、颜真卿《元次山碑》、《摩崖碑》、《中兴颂》、《北岳庙碑》、《草书千文》、《戒坛记》、《李含光碑》、《祭侄文》、《五言诗》（圆寂上人）、《麻姑仙坛记》、《争坐帖稿》、《家庙碑》、《东方朔画赞》、《多宝寺碑》、《放生池碑》、《干禄字帖》、《颜母陈夫人墓碑》、李北海《阴符经》、《娑罗树碑》、《曹娥碑》、《秦望山碑》、《臧怀庇碑》、《岳麓寺碑》、《开元寺碑》、李梦征篆《教兴颂》、欧阳率更《化度寺碑》、《九成宫醴泉铭》、《皇甫君碑》、《虞恭公碑》、《小楷心经》、《真书千文》、《金兰帖》、《鄱阳帖》、欧阳率更《梦奠帖》、唐太宗《屏风帖》、韩择木《荐福寺碑》、唐太宗《李勣碑》、择木八分书《臧希沈碑》、唐玄宗《隶书孝经》、欧阳通

《道因禅师碑》、李阳冰《篆书千文》、《谦卦爻辞》、《城隍庙碑》、柳公权《玄秘塔铭》、《李晟碑》、《薛平碑》、《武侯祠堂记》、玄度八分书《崔守成碑》、唐明皇书《金仙公主碑》、欧阳询《千文》、《龙兴寺四绝碑》（李华撰，张从申书，李阳冰篆，法慎师书额）、薛稷《周封中岳碑》、僧行敦书《遗教经》、孙过庭《书谱》、王维书《寿州紫极宫记》、牛僧孺《隶书陀罗尼经》、柳公绰《诸葛庙堂碑》、欧阳通《益州碑》、《熊君重修先师庙碑》（隶书）、《索靖出师表》、褚遂良《乐毅论》、《白鹤禅师墓灵记》（隶书）、李北海《荆门行》、智永《草书兰亭记》。

宋碑帖：苏长公书《韩文公庙碑》、《醉翁亭记》、《马券》、《鱼枕冠记》、《王郎贴》、《归去来辞》、《表忠观碑》、《洋州园池三十首》、《金刚经》、《楚颂帖》、黄涪翁书《狄梁公碑》、《此君轩歌》、《书评》（行书）、《晚游池塘诗》、《大江东去词》、《食时五观帖》、米元章《章君表》、《穹窿山赋》、《山水歌》、《龙井记》、《壮怀赋》、《天马赋》、《行书千文》、蔡端明书《东园记》、《昼锦堂记》、《阅古堂记》、《荔枝谱》、《严陵祠堂记》、白从矩《宣师庙碑》、冉宗闵《宣庙门碑》、周越《草书千文》、葛刚《正续千文》、陶谷《抄高僧传》、姜夔《续书谱》、佛印《牛颂》、袁正己《摩利支天经》、朱晦翁《富贵有馀乐诗》、僧梦英《篆书字源》、《千文》、《十八体书》。

元碑帖：鲜于太常《进学解》、《行书千文》、夔子山《白石篇》、《清风岭诗》、宋仲温《竹谱》、《七姬权厝志》、赵松雪《小楷度人经》、《黄庭经》、《乐毅论》、《七观帖》、《佑圣观碑》、《兰亭十三跋》、《番阳君庙碑》、《行书道德经》、《沈山寺碑》、《东岳行宫碑》、《行书千文》、《大字千文》、《玄元十子像赞》、《真草千文》、《小楷千文》、《洞玄经》、《临兰亭帖》、《行书归去来辞》、《金丹四百字》、《春夜桃李园宴记》、赵仲穆《义田记》、《乐善堂集赵诸帖》、《雪庵头陀茶榜》、吴衍篆《阴符经》、王翼篆《四书》、宋克书《杜·出塞九首》、宋燧《小楷不自弃文》、周伯温《四体千文》、吴志淳《千文》、颜辉《小楷孝经》、僧讷《草书千文》、张即之《金刚经》。

以上诸帖，概举行世者言之。余所目及，宋拓、今拓各半，但玩物流传，铜玉耐久而多，书帖易败而少，且宝珠玉者似多，宝金石文者更少，兼之兵火销烁，人世变迁，岂容片纸砥砺尘磨其中！幸存一二，散落人间，好之者力或不足，不知者用以覆瓿，此又劫会业逢，不知灾害其几，何能得聚古人于一堂，与之心谈手执，接丰采于几案？故聚玩鉴家，以宋书、宋帖为第一，最上珍品。今人幸得一二，当宝过金玉，斯为善藏。余向曾见《开皇兰亭》一拓，有周文矩画《萧翼赚兰亭图卷》、定武肥瘦二本并褚河南《玉枕兰亭》四帖，宝玩终日，恍入兰亭社中饮，山阴流觞水一洗半生俗肠，顿令心目爽朗。

### 【论画】

高子曰：画家六法三病、六要六长之说，此为初学入门诀也，以之论画，而画斯下矣。余所论画，以天趣、人趣、物趣取之。天趣者，神是也；人趣者，生是也；物趣者，形似是也。夫神在形似之外，而形在神气之中。形不生动，其失则板；生外形似，其失则疏。故求神气于形似之外，取生意于形似之中。生神取自远望，为天趣也；形似得于近观，为人趣也。故图画张挂，以远望之，山川徒具峻削，而无烟峦之润；林树徒作层叠，而无摇动之风；人物徒肖，尸居壁立，而无语言顾盼、步履转折之容；花鸟徒具羽毛文彩，颜色锦簇，而无若飞若鸣、若香若湿之想，皆谓之无神。四者无可指摘，玩之俨然形具，此谓得物趣也。能以人趣中求其神气生意运动，则天趣始得具足。如唐人之画，余所见吴道子《水月观音》大幅，描



法妆束，设色精采，宝珠缨络，摇动梵容，半体上笼白纱袍衫，隐隐若轻绡遮蔽，复加白粉细锦缘边，无论后世，即五代宋室，去唐亦远。余所见诸天菩萨之像，何能一笔可仿！其满幅一月，月光若黄若白，中坐大士，上下俱水，鹄首以望，恍若万水滂湃，人月动摇，所谓神生画外者，此也。又若阎立本《六国图》，其模写形容，肖诸丑类，状其醉醒歌舞之容，异服野处之态，种种神生，得自化外。又见阎大幅《四王图》，其君臣俯仰威仪，侍从朝拱端肃，珍奇罗列，种种生辉，山树槎丫，层层烟润，色求形似，而望若堆叠，以指摩之，则薄平绢素。又如李思训《骊山阿房宫图》，山崖万叠，台阁千重，车骑楼船，人物云集，悉以分寸为工，宛若蚁聚，逶迤远近，游览仪形，无不纤备。要知画者神具心胸，而生自指腕，一点一抹，天趣具足，故能肖百里于方寸，图万态于毫端，松杉历乱，峰石嶙峋，且皴染崖壑数层，勾勒树叶种种。曹明仲何见，以为山水古不及今？客云此乃文内翰家物。又如周昉《美人图》，美在意外，丰度隐然，含娇韵媚，姿态端庄，非彼容冶轻盈，使人视之艳想目乱。又如周之白描《过海罗汉》、《龙王请斋》卷子，细若游丝，回还无迹。其像之睛若点漆，作状疑生，老俨龙钟，少似飞动，海涛汹涌，展卷神惊，水族骑擎，过目心骇，岂直徒具形骸，点染纸墨云哉！又见边鸾花草昆虫，花若摇风，袅娜作态，虫疑吸露，飞舞翩然，草之偃亚风动，逼似天成，虽对雪展图，此身若坐春和园囿。又如戴嵩《雨中归牧》一图，上作线柳数株，丝丝烟起，以墨洒细点，状如针头，俨若一天暮霭，灵雨霏霏，竖子跨牛，奔归意急。此皆神生状外，生具形中，天趣飞动者也。故唐人之画，为万世法。然唐人之画，庄重律严，不求工巧，而自多妙处，思所不及。后人之画，刻意工巧，而物趣悉到，殊乏唐人天趣浑成。若彼丘文播、扬宁、韦道丰、僧贯休、阎立德、弟立本、周昉、吴道玄、韩求、李祝、朱瑤辈，此为人物神手，模拟逼真，生神妙足，设色白描，各臻至极。其山水如李思训、子昭道、卢鸿、王摩诘、荆浩、胡翼、张僧繇、关仝辈，笔力遒劲，立意高远，山环水蟠，树烟峦霭，墨汁淋漓，神气生旺。花鸟如钟隐、郭乾晖、施璘、边鸾、杜霄、李述、黄筌、子居实，皆设色类生，展布有法，花之容冶露滴，鸟之掀翥风生，此皆权夺化工，春归掌握者也。又如韩干之马，戴嵩、张符之牛，僧传古之龙，韩太尉之虎，袁义之鱼，皆极一时独技，生意奔逸，气运蹇腾，神迥蠢动之外，虽临摹未能仿佛。若宋之孙知微、僧月蓬、周文矩、李遵、梁楷、马和之、僧梵隆、苏汉臣、颜次平、徐世荣、盛师颜、李早、李伯时、顾闳中，皆工于人物，而得其丰神精爽者也。如郭忠恕、许道宁、米友仁、赵千里、郭熙、李唐、高克明、孙可元、刘松年、李嵩、马远、马逵、夏珪、楼观、胡瓘、朱怀瑾、范宽、董源、王晋卿、陈珪、朱锐、王廷筠、李成、张舜民，此皆工于山水，得其泉石高风者也。如杨补之、丁野堂、李迪、李安忠、吴炳、毛松、毛益、李永年、崔白、马永忠、单邦显、陈可久、僧希白、刘兴祖、徐世昌、徐荣、赵昌、赵大年、王凝、马麟，此皆工于花鸟，得其天机活泼者也。若宋高宗之山水竹石，文湖州、苏长公、毛信卿、吴心玉之竹石枯木，阎士安之野景树石，张浮休之烟村，此皆天籁动于笔锋，渭川波入砚沼，挥洒万竿，云蒸雾变，置之高斋，绿阴满堂，清风四坐，岂彼俗工可容措手？又如陈所翁之龙，钱光甫之鱼，朱绍宗、刘宗古之猫犬，皆得一物骨气运动，状其形似，名擅一时。此余因目所及，聊述数辈，若叙其全，当自画谱绘签求之，非余所谓清赏要略。余自唐人画中，赏其神具画前，故画成神足，而宋则工于求似，故画足神微。宋人物趣，迥迈于唐，而唐之天趣，则远过于宋也。今之评画者，以宋人为院画，不以为重，独尚元画，以宋巧太过而神不足也。然而宋人之画，亦非后人可造堂室，而元人之画，敢为并驾驰驱。且元之黄大痴，岂非夏、李源流？而王叔明亦用董、范家法，钱舜举

黄筌之变色，盛子昭乃刘松年之遗派，赵松雪则天分高朗，心胸不凡，摘取马和之、李公麟之描法，而得刘松年、李营丘之结构，其设色则祖刘伯驹、李嵩之浓淡得宜，而生意则法夏珪、马远之高旷宏远，及其成功，而全不类此数辈，自出一种温润清雅之态，见之如见美人。无不动色，此故迥绝一代，为士林名画，然皆法古，绝无邪笔。元画如王、黄、二赵（子昂、仲穆）、倪瓒之士气，陈仲仁、曹知白、王若水、高克恭、顾正之、柯九思、钱逸、吴仲圭、李息斋、僧雪窗、王元章、萧月潭、高士安、张叔厚、丁野夫之雅致，而画之精工如王振明、陈仲美、颜秋月、沈秋澗、刘耀卿、孙君泽、胡廷辉、臧祥卿、边鲁生、张可观，而闲逸如张子政、苏大年、顾定之、姚雪心辈，皆元之名家，足以擅名当代则可，谓之能过于宋则不可也。其松雪、大痴、叔明，宋人见之，亦能甘心，服其天趣。今之论画，必曰士气。所谓士气者，乃士林中能隶作家画品，全用神气生动为法，不求物趣，以得天趣为高，观其曰写而不曰描者，欲脱画工院气故耳。此等谓之寄兴，取玩一世则可，若云善画，何以比方前代而为后世宝藏？若赵松雪、王叔明、黄子久、钱舜举辈，此真士气画也，而四君可能浅近效否？是果无宋人家法，而泛然为一代之雄哉？例此，可以知画矣。

### 【盆景说】

高子曰：盆景之尚，天下有五地最盛，南都、苏淞二郡、浙之杭州，福之浦城。人多爱之，论值以钱万计，则其好可知。但盆景以几桌可置者为佳，其大者列之庭榭中物，姑置勿论。如最古雅者，品以天目松为第一，惟杭城有之，高可盈尺，其本如臂，针毛短簇，结为马远之欹斜诘曲，郭熙之露顶攫拿，刘松年之偃亚层叠，盛子昭之拖拽轩翥等状，栽以佳器，槎牙可观，他树蟠结，无出此制。更有松本一根二梗三梗者，或栽三五窠，结为山林排匝，高下参差，更多幽趣。林下安置透漏窈窕昆石、应石、燕石、腊石、将乐石、灵壁石、石笋，安放得体，可对独本者，若坐冈陵之巅，与孤松盘桓；其双本者，似入松林深处，令人六月忘暑。除此五地，所产多同，惟福之种类更夥。若石梅一种，乃天生形质，如石燕、石蟹之类，石本发枝，含花吐叶，历世不败，中有美者，奇怪莫状。此可与杭之天目松为匹，更以福之水竹副之，可充几上三友。水竹高五六寸许，极则盈尺，细叶老干，潇疏可人，盆上数竿，便生渭川之想，亦盆景中之高品也。次则枸杞之态多古，雪中红子扶疏，时有雪压珊瑚之号，本大如拳，不露做手。又如桧柏耐苦，且易蟠结，亦有老本苍柯，针叶青郁，束缚尽解，若天生然，不让他本，自多山林风致。他如虎茨，余见一百兵家有二盆，本状笛管，其叶十数重叠，每盆约有一二十株为林，此真元人物也，后为俗人所败。又见僧家元盆，奇古作状，宝玩令人忘餐，竟败豪右。美人蕉盈尺上盆，蕉旁立石，非他树可比，此须择异常之石，方惬心赏。他如榆椿、山冬青、山黄杨、雀梅、杨婆奶、六月霜、铁梗海棠、樱桃、西河柳、寸金罗汉松、娑罗松、剔牙松、细叶黄杨、玉蝶梅、红梅、绿萼梅、瑞香桃、绛桃、紫薇、结香、川鹃、李杏、银杏、江西细竹、素馨、小金橘、牛奶橘（冬时累累朱实，至春不凋）、小茶梅、海桐、纓络柏、树海棠、老本黄杨，以上皆可上盆，但木本奇古，出自生成为难得耳。又如深山之中，天生怪树，种落崖窞年深，木本虽大，树则婆娑，曾见数本，名不可识，似更难得。又如菖蒲之种有六，金钱、牛顶、台蒲、剑脊、虎须、香苗。看蒲之法，妙在勿令见泥与肥为上。勿浇井水，使叶上有白星，坏苗，不令日曝，勿冒霜雪，勿见醉人油手，数事为最。种之昆石，水浮石中，欲其苗之苍翠蕃衍，非岁月不可。往见友人家有蒲石一团，盛以水底，其大盈尺，俨若青壁，其背乃先时拳石，种蒲日就生意，根窠蟠结，密若罗织，石竟不露，又无延蔓，真国初物也。后为腥手摩弄，缺其一面，令人怅然。大率蒲草易看，盆

古为难。若定之五色划花、白定绣花、划花，方圆盆以云板脚为美，更有八角圆盆，六角环盆，定样最多，奈无长盆。官窑、哥窑圆者居多，缘环者亦有，方则不多见矣。如青东磁、均州窑，圆者居多，长盆亦少。方盆菱花、葵花制佳，惟可种蒲。先年蒋石匠凿青紫石盆，有扁长者，有四方者，有长方四八角者，其凿法精妙，允为一代高手。传流亦少，人多不知。又若广中白石、紫石方盆，其制不一，雅称养石种蒲，单以应石置之，殊少风致。亦有可种树者。又如旧龙泉官窑，盈三二尺，大盆有底冲全者，种蒲可爱。若我朝景陵、茂陵所制青花白地官窑方圆盆底，质细青翠，又为殿中名笔图画，非窑匠描写，曾见二盆上芦雁，不下绢素。但盆惟种蒲者多，种树者少也。惟定有盈尺方盆，青东磁间或有之。均州、龙泉有之。皆方而高深，可以种树。若求长样，可列树石双行者绝少。曾见宣窑粉色袭纹长盆，中分树水二槽，制甚可爱。近日烧有白色方圆长盆甚多，无俟他求矣。其北路青绿泥窑，俗恶不堪经眼，更有烧成兔子、蟾蜍、刘海、荔枝、党仙，中间一孔种蒲，此皆儿女子戏物，岂容污我仙灵？见之当破其坦腹，为菖蒲脱灾。山斋有昆石蒲草一具，载以白定划花水底，大盈一尺三四寸，制川石数十子，红白交错，青绿相间，日汲清泉养之，自谓斋中一宝。

### 【瓶花三说】

瓶花之宜——

高子曰：瓶花之具有二用。如堂中插花。乃以铜之汉壶、大古尊罍，或官哥大瓶，如弓耳壶、直口敞瓶，或龙泉蓍草大方瓶，高架两旁，或置几上，与堂相宜。折花须择大枝，或上茸下瘦，或左高右低、右高左低，或两蟠台接，偃亚偏曲，或挺露一干中出，上簇下蕃，铺盖瓶口，令俯仰高下，疏密斜正，各具意态，得画家写生折枝之妙，方有天趣。若直枝蓬头花朵，不入清供。花取一种两种，蔷薇时即多种亦不为俗。冬时插梅必须龙泉大瓶、象窑敞瓶、厚铜汉壶，高三四尺以上，投以硫黄五六钱，砍大枝梅花插供，方快人意。近有饶窑白磁花尊，高三二尺者，有细花大瓶，俱可供堂上插花之具，制亦不恶。若书斋插花，瓶宜短小，以官哥胆瓶、纸槌瓶、鹅颈瓶、花瓶、高低二种八卦方瓶、茄袋瓶、各制小瓶、定窑花尊、花囊、四耳小定壶、细口扁肚壶、青东磁小蓍草瓶、方汉壶、圆瓶古龙泉蒲槌瓶、各窑壁瓶，次则古铜花瓶、铜觚、小尊罍、方壶、素温壶、匱壶，俱可插花。又如饶窑宣德年烧制花瓶、花尊、蜜食罐、成窑娇青蒜蒲小瓶、胆瓶、细花一枝瓶、方汉壶式者，亦可文房充玩。但小瓶插花，折宜瘦巧，不宜繁杂，宜一种，多则二种，须分高下合插，俨若一枝天生二色方美。或先凑簇象生，即以麻丝根下缚定插之。若彼此各向，则不佳矣。大率插花须要花与瓶称，花高于瓶四五寸则可。假如瓶高二尺，肚大下实者，花出瓶口二尺六七寸，须折斜冗花枝，铺撒左右，覆瓶两旁之半则雅。若瓶高瘦，却宜一高一低双枝，或屈曲斜袅，较瓶身少短数寸似佳。最忌花瘦于瓶，又忌繁杂，如缚成把，殊无雅趣。若小瓶插花，令花出瓶，须较瓶身短少二寸，如八寸长瓶，花只六七寸方妙。若瓶矮者，花高于瓶二三寸，亦可插花有态，可供清赏。故插花、挂画二事，是诚好事者本身执役，岂可托之僮仆为哉！客曰，汝论僻矣，人无古瓶，必如所论，则花不可插耶？余曰，不然，余所论者，收藏鉴家积集既广，须用合宜，使器得雅称云耳。若以无所有者，则手执一枝，或采满把，即插之水钵壁缝，谓非爱花人欤？何俟论瓶美恶，又何分于堂室二用乎哉！吾惧客嘲熟矣，具此以解。

瓶花之忌——

瓶忌有环，忌放成对，忌用小口瓮肚瘦足药坛，忌用葫芦瓶。凡瓶忌雕花妆彩花架，忌置当空几上，致有颠覆之患。故官哥古瓶，下有二方眼者，为穿皮条，缚于几足，不令失损。

忌香烟灯煤熏触，忌猫鼠伤残，忌油手拈弄，忌藏密室，夜则须见天日。忌用井水贮瓶，味咸花多不茂，用河水并天落水始佳。忌以插花之水入口，凡插花水有毒，惟梅花、秋海棠二种毒甚，须防严密。

#### 瓶花之法——

牡丹花，贮滚汤于小口瓶中，插花一二枝，紧紧塞口，则花叶俱荣，三四日可玩。芍药同法。一云以蜜作水，插牡丹不悴，蜜亦不坏。戎葵、凤仙花、芙蓉花（凡柔枝花），以上皆滚汤贮瓶，插下塞口，则不憔悴，可观数日。梔子花，将折枝根捶碎，擦盐，入水插之，则花不黄。其结成梔子，初冬折枝插瓶，其子赤色，俨若花蕊，可观。荷花，采将乱发缠缚折处，仍以泥封其窍，先入瓶中至底，后灌以水，不令入窍，窍中进水则易败。海棠花，以薄荷包枝根水养，多有数日不谢。竹枝（瓶底加泥一撮）、松枝、灵芝同吉祥草，俱可插瓶。后录“四时花纪”，俱堪入瓶，但以意巧取裁。花性宜水宜汤，俱照前法。幽人雅趣，虽野草闲花，无不采插几案，以供清玩。但取自家生意，原无一定成规，不必拘泥。灵芝，仙品也。山中采归，以箩盛置饭甑上蒸熟晒干，藏之不坏（用锡作管套根，插水瓶中，伴以竹叶、吉祥草，则根不朽。上盆亦用此法）。冬间插花，须用锡管，不坏磁瓶，即铜瓶亦畏冰冻，瓶质厚者尚可，否则破裂。如瑞香、梅花、水仙、粉红山茶、腊梅，皆冬月妙品，插瓶之法，虽曰硫黄投之不冻，恐亦难敌，惟近日色南窗下置之，夜近卧榻，庶可多玩数日。一法用肉汁去浮油，入瓶插梅花，则萼尽开而更结实。

#### 【四时花纪】

牡丹、芍药、建兰、菊花：四种品类数多，栽培不易，俱录全谱，当按谱栽植，以供佳赏。

瓯兰花（三种）：三种惟杭城有之，花如建兰，香甚。一枝一花，有紫花黄心，有白花黄心者。紫若胭脂，白如羊脂，花甚可爱，出法华山。采其原墩者，种背阴处可活。开花紫白者名荪，叶较兰稍阔。

玉兰花：花未开者，浇以粪水，则花大而香。其瓣择洗精洁，拖面麻油煎食。牡丹新落瓣亦可煎食，蜜浸。古名木兰。

迎春花：春首开花，故名。每于花放时移栽，土肥则茂，埽牲水灌之则花蕃。二月中旬分种。

杏花：本有梅杏、沙杏之分，根生最浅，以大石压根，则花盛果结。核种。

桃花（十种）：桃花平常者，亦有粉红、粉白、深粉红三色。其外有单瓣大红，千叶红桃之变也。单瓣白桃，千叶碧桃之变也。有绯桃，俗名苏州桃花，如剪绒者，比诸桃开迟，而色可爱。有瑞仙桃花，色深红，花密。有绛桃，千瓣。有二色桃，色粉红，花开稍迟。千瓣极雅。

山矾花：生杭之西山，三月着花，细小而繁，香馥甚远，故俗名七里香。

笑靥花：花细如豆，一条千花，望之若堆雪。然无子可种，根窠丛生，茂者数十条。以原根劈作数墩，分种易活。

蝴蝶花：草花，俨若蝶状，色黄，上有赤色细点，阔叶，秋时分种。

金茎花（一云即黄蝴蝶花）：金茎花如蛱蝶，风过花如飞舞摇荡，妇人采之为饰。谚曰，不戴金茎花，不得入仙家。

紫荆花：花碎而繁，色浅紫，每花一蒂，若柔丝相系，故枝动朵朵娇颤不胜，俗名怕痒，

是指此耳。亦以根分。

李花：有青霄李、御黄李，李之上品也。若紫粉、小青，皆下品也。有墨李，红甚，麦熟而实可食矣。俱花小而蕃。

映山红：本名山躑躅花，类杜鹃，稍大，单瓣色浅。若生满山顶，其年丰稔，人竞采之。外有紫、粉红二色。

鹿葱花：花俨蛱蝶，三大圆瓣而三小尖瓣，色葱藕色，中心白地，红黄点点，摇风弄影，丰韵可人。根枝丛发。

茛苣花：俗名金盏花也。色金黄，细瓣攒簇肖盏。当春初即开，独先众花。

金雀花：春初开黄花，甚可爱，俨状飞雀。且可采以滚汤着盐焯过，作茶供一品。

粉团花（二种）：麻叶，花开小而色边紫者为最。其白粉团，即绣球花也。宜种牡丹台处，与牡丹同开，用为衬色，甚佳。俱用八仙花种于盆内，削去半边，架起就接。

蔷薇花（同类七种）：有大红、粉红二色，喜屏结，肥不可多。脑生莠虫，以煎银店中炉灰撒之，则虫尽毙。正月初，剪枝长尺馀扦插。以下数种类此花，可蒸茶。

宝相花：花较蔷薇朵大，而千瓣塞心，有大红、粉色二种。

十姊妹：花小一蓓十花，故名。其色自一蓓中分红、紫、白、淡紫四色，或云色因开久而变。有七朵一蓓者，名七姊妹云。花甚可观，开在春尽。

金沙罗：似蔷薇而花单瓣，色更红艳夺目。

黄蔷薇：色蜜花大，亦奇种也。剪条扦插，近广于昔。态娇韵雅，蔷薇上品。

金钵盂：似沙罗而花小，夹瓣如瓯，红鲜可观。

间间红：花似蔷薇，色红瓣短，叶差小于薇。

羊躑躅：生诸山中，花大如杯盏，类萱黄色。羊食生疾若痢。

梨花（二种）：有香、臭二种。其梨之妙者，花不作气，醉月欹风，含烟带雨，潇洒丰神，莫可与并。

郁李花（二种）：有粉红、雪白二色，俱千叶，花甚可观，如纸剪簇成者。子可入药。

玫瑰花（二种）：出燕中，色黄，花稍小于紫玫瑰。种紫玫瑰多不久者，缘人溺浇之即毙。种以分根则茂，本肥多悴，黄亦如之。紫者干可作囊，以糖霜同捣收藏，谓之玫瑰酱，各用俱可。

丽春花：罌粟类也。其花单瓣，瓣常飞舞，俨如蝶翅扇动，亦草花中之妙品也。

锦带花：花开蓓蕾可爱，形如小铃，色粉红而娇，植之屏篱，可折供玩。

木香花（三种）：花开四月。木香之种有三，其最紫心白花，香馥清润，高架万条，望若香雪，其青心白木香、黄木香二种，皆不及也。亦以剪条插种，不甚多活。以条扳入土中，一段壅泥，俟月馀根长，自本生枝外剪断，移栽可活。

棣棠花：花若金黄，一叶一蕊，生甚延蔓，春深与蔷薇同开，可助一色。

辛夷花：花如莲，外紫内白，蕊若笔尖，故名木笔，一名望春，俗名猪心。本可就接玉兰。

紫丁香花：木本，花如细小丁香，而瓣柔色紫，蓓蕾而生，接种俱可。自是一种，非瑞香别名。

野蔷薇花（二种）：色有雪白、粉红二种。采花拌茶，疟病烹食即愈。

茶藨（二种）：大朵色白，千瓣而香，枝梗多刺。诗云开到茶藨花事了，为当春尽时开耳。

外有蜜色一种。

金丝桃花：花如桃而心有黄须，铺散花外，若金丝然。亦以根下劈开分种。

海棠花（七种）：海棠有铁梗，色如朱红；有木瓜，粉色；有西府；有树海棠二种，一紫一白；有垂丝海棠，吐丝美甚，冬至日用糟水浇，则来春花盛；若秋海棠，娇冶柔软，真同美人倦妆，此品喜阴，一见日色即瘁。九月收枝上黑子，撒于盆内或地上，明春发枝，当年有花。老根过冬者，花发更茂。

缙丝花：花叶俨似玫瑰，而色浅紫无香，枝生刺针，时至煮茧，花尽开放。亦以根分。

结香花：花色鹅黄，较瑞香稍长，花开无叶，花谢叶生。枝极柔软，多以蟠结上盆，香气俱无可取。

枳壳花（药花颇有可观者，若菱蕤、绿豆之类，不能悉载）：花细而香，闻之破郁结。篱旁种之，实可入药。

橙花：花细而白，香清可人，以之蒸茶，向为龙虎山进御绝品。园林种之，可收作此，橙用更多。

红蕉花（二种。上盆短蕉，即芭蕉新出者，掘起根蒲土，用油簪脚横刺二眼，即不长高，可盆玩）：种自东粤来者，名美人蕉，其花开若莲，而色红若丹，中心一朵，晓生甘露，其甜如蜜。即常芭蕉，亦开黄花，至晓瓣中甘露如饴，食之止渴。

海桐花：花细白如丁香，而臭味甚恶，远观可也。

金钱花（俗名夜落金钱）：出自外国。梁时外国进，花朵如钱，亭亭可爱。昔鱼弘以此赌赛，谓得花胜得钱，可谓好之极矣。

史君子花：花如海棠，柔条可爱，夏开一簇，葩艳轻盈，作架植之，蔓延若锦。

杜鹃花（三种）：有蜀中者，佳，谓之川鹃，内十数层，色红甚；出四明者，花可二三层，色淡，总名杜鹃。喜阴恶肥，天旱以河水浇之，树阴下放置则茂。叶色青翠可观。有黄、白二色，奇甚。

茉莉花（二种）：有千叶，初开时花心如珠，有单瓣者。喜肥，以米泔水浇之，则花开不绝。或皮屑浸水浇之，亦可。又云宜粪，但须加土壅根为妙。惟难过冬，若天色作寒，移置南窗下，每日向阳，至十分干燥，以水微湿其根。或以朝南屋内泥地上，掘一浅坑，将花缸存下，以缸平地，上以蔑笼罩花口，旁以泥筑实，无隙通风，此最妙法也。至立夏前，方可去罩，盆中周遭去土一层，以肥土填上，用水浇之，芽发方灌以粪。次年根取起，换土栽过，无不活者。如此收藏，多年可延。又云卖花者惟欲花瘁，其中有说。夏间收回，即换土种之，去其故土瘠糠，亦是一法。

凌霄花：蔓生，花黄，用以蟠绣大石，似亦可观。花能堕胎。

吉祥草花：吉祥草易生，不拘水土中石上俱可种，惟得水为佳。用以伴孤石、灵芝，清甚。花紫蓓生，然不易发。如家居种之有花，似云吉祥。

真珠兰花：真珠兰色紫，蓓蕾如珠，花开成帚，其香甚秣。以之蒸牙香、棒香，名曰兰香者，非此不可。广中极甚，携至南方则不花矣。又名鱼子兰。

月季花（二种）：俗名月月红。凡花开后，即去其蒂，勿令长大，则花随发无已。二种虽雪中亦花，有粉白色者，甚奇。月季非长春，另是一种，按月发花，色相妙甚。

秋牡丹花：草本，遍地延蔓，叶肖牡丹，花开浅紫黄心，根生分种。

朱兰蕙兰（二种）：花开肖兰，色如渥丹，叶阔而柔，粤种。蕙叶细长，一梗八九花朵，

臭味不佳，俗名九节兰也。

练树花：苦练发花如海棠，一蓓数朵，满树可观。

挂兰（二种）：产浙之温、台山中，岩壑深处悬根而生，故人取之，以竹为络，挂之树底，不土而生。花微黄，肖兰而细，不可缺水，时当取下，水中浸湿又挂，亦奇种也（闽、粤一种红花黄边紫粉心者，美甚）。

淡竹花：花开二瓣，色最青翠，乡人用绵收之，货作画灯青色并破绿等用。

金灯花（二种）：花开一簇五朵，金灯色红，银灯色白，皆蒲生分种。

紫罗兰花：草本，色紫翠如鹿葱花。秋深分本栽种，四月发花可爱。

四季花：花小叶细色白，午开子落，自三月开至九月。其枝叶捣汁，可治跌打损伤，又名接骨草。剖根分种。

剪秋罗花（五种）：花有五种，春夏秋冬罗，以时名也。春夏二罗，色黄红，不佳；独秋冬红深色美。亦在春时分种，喜肥，土肥则茂。又一种色金黄，美甚，名金剪罗。

含笑花：产广东，其花如兰，形色俱肖，花开不满，若含笑然，随即凋落。余初得自广中，仅高二尺许，今作拱把之树矣，且不惧冬。

紫薇花（五种）：紫色之外，有大红色，有白色，有粉红色，有茄色。

石榴花（八种）：燕中有千瓣白、千瓣粉红、千瓣黄、大红者，比他处不同。中心花瓣如起楼台，谓之重台石榴，花头颇大而色更深红。余曾四种俱带回杭，至今芳郁，有四色单瓣。

莲花（六种）：红、白之外，有四面莲，千瓣四花；两花者名并蒂，总在一蕊发出；有台莲，开花谢后，莲房中复吐花英，亦奇种也；有黄莲。又云以莲子磨去顶上些少，浸靛缸中，明年清明取起种之，花开青色。有此法而未试。

佛桑花（四种）：有大红、有粉红、有黄、有白四色。自四月开，至十月方止。花之可爱，妙莫与比。但无法可令过冬，是大恨也。

罌粟花（三种）：罌粟千瓣五色，虞美人瓣短而娇，满园春夹瓣飞动。俱以子种，在八月中秋日下土，宜大肥，则明年夏月花茂，否不及矣。亦宜盖以毛灰，免令虫食其子。

夹竹桃花：花如桃，叶如竹，故名。然恶湿而畏寒，十月初，宜置向阳处放之，喜肥，不可缺壅。

玉簪花（二种）：春初移种肥土中则茂。其花瓣掩面入少糖霜煎食，香清味淡，可入清供。紫者花小，叶上黄绿间道，喜水，分种盆石栽之，可玩。

盆种荷花：老莲子装入鸡卵壳内，将纸糊好，与母鸡混众子中同伏，候雏出，取开收起莲子。先以天门冬为末，和羊毛屑拌泥安盆底，种莲子在内，勿令水干，则生叶，开花如钱大可爱。

指甲花：生杭之诸山中，花小，如蜜色而香甚。用山土移上盆中，亦可供玩。

梔子花（三种）：有三种。有大花者，结山梔，甚贱；有千叶者；有福建矮树梔子，可爱，高不盈尺。梅雨时，随手剪扞肥土，俱活。

火石榴花（三种）：上盆小株，花多色红，有粉红、白色三种，甚可人目。然无他法，以其嫩头长出即摘去，烈日当午以水浇之，则花茂肯发，是即大株分本。外有细叶一种，亦佳。

慈菰花：水中种之，每窠花挺一枝，上开数十朵，色香俱无，惟根至秋冬取食，甚佳。

鼓子花：花开如拳不放，顶幔如缸鼓式，色微蓝可观，又可入药。

孩儿菊花：花小而紫，不甚美观。但其嫩头柔软，置之发中衣带，香可辟汗作气，夏月

一种佳草。有二种，梗紫者香甚。

紫花儿：遍地丛生，花紫可爱，柔枝嫩叶，摘可作蔬。春时子种。

夜合花（二种）：红纹香淡者，名百合；蜜色而香浓，日开夜合者，名夜合。分二种，根可食。一年一起，取其最大者供食，小者用肥土排之，则春发如故。

番山丹花：有二种。一名番山丹，花大如碗，瓣俱卷转，高可四五尺；一种花如朱砂，本止盈尺，茂者一干两三花朵，更可观也。亦须每年八九月分种方盛。

石竹花（二种）：石竹二种，单瓣者名石竹，千瓣者名洛阳花，二种俱有雅趣。亦须每年起根分种则茂。

红豆花：花开一穗十蕊，累累下垂，色妍桃杏，其叶瘦如芦，亦可观也。

戎葵（即蜀葵）：出自西蜀，其种类似不可晓。地肥善灌，花有五六十种奇态，而色有红、紫、白、墨紫、深浅桃红、茄紫、杂色相间，花形有千瓣、有五心、有重台、有剪绒、有细瓣、有锯齿、有圆瓣、有五瓣、有重瓣，种种莫可名状。但收子以多为贵，八九月间锄地下之，至春初删其细小茸杂者另种，馀留本地，不可缺肥。五月繁华，莫过于此。

红麦：麦种花妙如剪，子大于麦数倍，色红可爱。

钱葵（即锦茄花）：花叶如葵，稍矮而丛生，花大如钱，止有粉间深红一色，开亦耐久。

萱花（三种。俗名鹅脚花）：有三种。单瓣者可食，千瓣者食之杀人，惟色如蜜者，香清叶嫩，可充高斋清供，又可作蔬食之，不可不多种也。且春可食苗，夏可食花，比他花更多二事。

山丹花（三种）：花如朱红，外有黄色、有白色二种称奇。亦在春时分种。

双鸾菊：草本，挺生，花开多甚，每朵头若尼姑帽，然折去此帽，内露双鸾并首，形似无二，外分二翼一尾，天巧之妙，何肖生物至此！根可入药，名曰乌头。春分根种。

芙蓉花（四种）：有数种，惟大红千瓣、白千瓣、半白半桃千瓣、醉芙蓉、朝白午桃红晚改大红者，佳甚。不必分根，在十一月中，将嫩条剪下，砍作一尺一条，向阳地上掘坑埋之，仍以土掩，至正月后起条，遍插水边林下，无不活者，当年即花。

蓼花：花开蓓蕾而细，长二寸，枝枝下垂，色粉红可观，惟水边更多，故俗名水边花也。花叶用以煎汁，治脚疯痒良。

金凤花（六种）：金凤花有重瓣、单瓣，红、白、粉红、紫色、浅紫如蓝、有白瓣上生红点凝血（俗名洒金）六色。花开一落即去其蒂，则花茂，与月季同法。其子可收入药，作种。

十样锦（四种）：十样锦，枝头乱叶有红、紫、黄、绿四色，故名。其雁来红，以雁来而色娇红；老少年，至秋深脚叶深紫而顶红；少年老，顶黄而叶绿。收子撒于耨熟肥土中，加毛灰盖之，恐防蚁食。二月中即生。

鸡冠花（四种）：鸡冠有扫帚鸡冠、有扇面鸡冠、有紫白同蒂名二色鸡冠。扇面者以矮为佳，帚样者以高为趣，然下子时撒高则高、撒低则低也。若三色鸡冠，一朵同蒂，色分紫、白、粉红，亦奇种也。俱收子种。

金银莲花（二种）：湖中甚多，园林盆泥蓄水种之，但取二色重台者可爱。

缠枝牡丹花：柔枝倚附而生，花有牡丹态度，甚小。缠缚小屏，花开烂然，亦有雅趣。

木樨花（四种）：有四种。金黄花、白花、黄花结子、四季花，惟金桂为最。叶边如锯齿而纹粗者，其花香甚。灌以猪粪则茂，蚕沙壅之亦可。

槿花（二种）：篱槿，花之最恶者也。其种外有千瓣白槿，大如劝杯；有大红、粉红千瓣，



远望可观，即南海朱槿、那提槿也。且插种甚易。

水木樨花：花色如蜜，香与木樨同味，但草本耳。亦在二月分种（一名指甲花。同叶捣，加矾泥染指，红于凤仙）。

秋葵花：色蜜心紫，秋花，朝暮倾阳，此葵是也。秋尽收子移种，子可食。

白菱花：木本，花如千瓣菱花，叶同栀子，一枝一花，叶托花朵，七八月开，色白如玉可爱。亦接种也。

茗花：即食茶之花。色月白而黄心，清香隐然。瓶之高斋，可为清供佳品。且蕊在枝条，无不开遍。

茶梅花：开十一月中，正诸花凋谢之候，花如鹅眼钱而色粉红心黄，开且耐久，望之雅素。无此，则子月虚度矣。

梅花（七种）：寻常红、白之外，有五种。如绿萼，蒂纯绿而花香，亦不多得；有照水梅，花开朵朵向下；有千瓣白梅，名玉蝶梅；有单瓣红梅；有练树接成墨梅。皆奇品也，种种可观。

腊梅花（三种）：今之狗英腊梅亦香，但腊梅惟圆瓣如白梅者佳，若瓶一枝，香可盈室。余见洪忠宣公山庭有之，后竟灭歿。今之圆瓣腊梅，皆如荷花瓣者，瓣有微尖，仅免狗英则可。客云楚中荆、襄产者最佳，想忠宣宅中亦得自彼处，故今不复见也。

山茶花（六种。别名甚多。以可观玩，世所广者录之）：如磬口，外有粉红者，十月开，二月方已；有鹤顶茶，如碗大，红如羊血，中心塞满如鹤顶，来自云南，名曰滇茶；有黄、红、白、粉四色为心，而大红为盘，名曰玛瑙山茶，花极可爱，产自浙之温郡；有白宝珠，九月发花，其香清可嗅。

番椒：丛生白花，子俨秃笔头，味辣色红，甚可观。子种。

水仙花（二种）：有二种。单瓣者名水仙，千瓣者名玉玲珑。又以单瓣者名金盏银台，因花性好水，故名水仙。单者，叶短而香可爱，用以盆种上几。其法云五月不在土，六月不在房，栽向东篱下，花开朵朵香。五月取起，以人溺浸一月，六月近灶处置之，七月种则有花。甚不然也，余曾为之无验。且杭之近江水处，菜户成林种者，无枝不花，未尝用此法也。惟土近卤咸，则花茂。

瑞香花（四种）：有紫花，名紫丁香；有粉红者，名瑞香；有白瑞香；有绿叶黄边者，名金边瑞香。惟紫花叶厚者，香甚。

他如桂林有象蹄花（似梔叶小）、枸那花（夏开淡红）、白鹤花（花如鹤立）、上元花（上元时开）、似茶花（清香紫色），俱名花，惜不可得。

百花之外，更有结子花草，青红蓓蕾，可移盆中蟠簇，虽严冬不凋者，有二十二种，俱堪斋头清玩，并录附之。外此，他省所产更多，未见者不录。

虎茨：产杭之萧山，白花红子，而子性甚坚，虽严冬厚雪，不能败也。畏日色。百年者只高二三尺，不甚易活。

枸杞子：诸山中有之，老本虬曲可爱，结子红甚，点点若缀，雪中可观。

地珊瑚：产凤阳诸郡中。藤本，其子红亮，克肖珊瑚，状若笔尖下悬，不畏霜雪。初青后红，收子可种。又名海风藤子，未详。

茅藤果：藤本，亦可移植盆中，结缚成盖。其子红甚，柔挂累累，甚可入目。

雪下红：一种藤本，生子类珠，大若芡实，色红如日，粲粲下垂，积雪盈颗，似更有致，

故名。

野葡萄：生诸山中，子细小如豆，色紫，蓓蕾而生，状若葡萄，蟠之高树，悬挂可观。

山梔子：大叶梔子花，至秋结子，俨状蔷薇花，蕊经霜由黄而红，盆种插瓶，可助十一月中无花之趣。

金灯：草本，结子俨若灯笼，薄衣为罩，内包红子，大若龙眼，去衣看子俱可。

无花果：木本，不花生果，状若林檎，色青可久。收果阴干，烧灰治痢甚良。

羊婆奶：木本，细叶，其子状乳头，累累而生，入口酸甜可食，色带青紫。

阑天竹：生诸山中，叶俨似竹，生子枝头成穗，红如丹砂，经久不脱，且耐霜雪。植之庭中，可避火灾。

金豆橘：橘种，生子状蚕豆，秋深颗颗若金，树小子多，清玩妙品，可入糖蜜供食。

牛奶橘：生子俨同牛奶。秋时结实，看至明年三月，子尚垂金不落。收入蜜食，生可食皮。

金弹橘：橘种，子生若弹丸而色红。冬残，收以充供。

天茄儿：草本，状若茄子，差小，色青，长寸许。熟时抹以盐，汤焯过，可供茶品，甚佳。

平地木：高不盈尺，叶色深绿，子红甚，若棠梨下缀，且托根多在瓯兰之旁，岩壑幽处，似更可佳。

霸王树：产广中。本肥，状生如掌，色翠绿，上多米色点子，叶生顶上，称为奇树可也。

锦荔枝：草本藤蔓，种盆结缚成盖，生果若荔枝，稍大，色金红，肉甜可食，子入药用。

盆种小葫芦：以葫芦秧种小盆，得土甚浅，至秋结子，形仅寸许，择其周正者，止留一枚，垂挂可观。霜后收干佩带，用为披风钮子，有物外风致。但难于成功，亦难美好，为可恨也。

青珊瑚：产广中。结实如珊瑚钩，色青翠可玩。

铁树：产广中。色俨类铁，其枝丫穿结，甚有画意。又闻有铁树花，叶密而花红，想又一种也，未见。

种大葫芦：先春以肥粪壤土堆叠尺厚，将大葫芦子种入土内，相去三四寸埋一二粒。待苗长三五尺时，选本粗一株作主，次将旁株去皮一片，两株结缚，若就花法，以泥涂封。稍长，去其一苗留本，又将旁株再就，以三根株并作一株延蔓，则三本之力归一苗矣。其结实成形，又悉删去众多，止留壮者一枚。至秋成实，大比寻常数倍，用作酒樽，携带山游，诚物外清品。宜多种之，择其形似完整者可用。

### 【花竹五谱】

牡丹花谱——

种牡丹子法：六月时候，看花上结子微黑，将暴开口者，取置向风处，晾一日，以瓦盆拌湿土盛起。至八月取出，以水浸之，沉者开畦种之，约三寸一子，待来春当自得花。

牡丹所宜：牡丹宜寒恶热，宜燥恶湿，根窠喜得新土则旺，惧烈风炎日，栽宜宽敞向阳之地，为牡丹所宜。

种植法：栽宜八月社前，或秋分后三两日，若天气尚热，迟迟亦可。将根不宿土者缓缓解开，勿伤细根，以渐至近。每本用白斂细末一斤，一云硫黄脚末二两，猪脂六七两，其水灌入根窠，填平，不可太高，亦不可筑实脚踏。填土完，以雨水或河水浇之，



土低凹，又浇一次，填补细泥一层。若初种，不可太密，恐花时风鼓互相抵触，损花之荣。此为种花之法也。其种子落地，直至春芽发叶长，是子活矣。六月须备箔遮，夜则受露。二年八月，移栽别地则茂。此护子法也。

分花法：拣大墩茂盛花本，八九月时全墩掘起，视可分处剖开，两边俱要有根易活，用小麦一握拌土栽之，花茂。此分花法也。

接花法：芍药肥大，根如萝卜者，择好牡丹枝芽，取三四寸长，削尖扁如凿子形，将芍药根上开口插下，以肥泥筑紧，培过一二寸即活。又以单瓣牡丹种活，根上去土二寸许，用砺刀斜去一半，择千叶好花嫩枝，头有三五眼者一枝，亦削去一半，两合如一，用麻缚定，以泥水调涂，麻外仍以瓦二块合围，填泥。待来春花发，去瓦，以草席护之，茂即有花。此接花法也。

灌花法：灌花须早，地凉不损根枝。八九月，五日一浇积久雨水为妙。立冬后，三四日一浇粪水。十一月后，爬松根土，以宿粪浓浇一次二次，余浇河水。春分后，不可浇水。待谷雨前，又浇肥水一次，且浇不宜骤。六月暑中，不可浇水，旱则以河水黑早浇之，不可湿了枝叶。北方土厚，不宜粪浇，亦不宜井水。此浇花法也。

培养法：八九月时，用好土根上如前法培壅一次，比根高二寸，须隔二年一培。谷雨时，设箔遮盖日色雨水，勿令伤花，则花久。花落，即前花枝嫩处一二寸，六月时亦须设箔，勿令晒损花芽。冬以草荐遮雪。此培养法也。

治疗法：冬至前后，以钟乳粉和硫黄一二钱，掘开泥培之，则花至来春大盛。种时以白斂拌土，欲绝蛭蟠、土蚕食根。有蛀眼处，以硫黄末入孔，杉木削针针之，虫毙。若有空眼处，折断捉虫，亦一法耳。此为治疗法也。

牡丹花忌：北方地厚，忌灌肥粪，油粕肥壅；忌触麝香、桐油、漆气；忌用热手搓摩摇动；忌草长藤缠，以夺土气，伤花；四旁忌踏实，使地气不升；忌初开时即便采摘，令花不茂；忌人以乌贼鱼骨针刺花根，则花弊凋落。此牡丹之所忌也。

古亳牡丹花品目：

黄类～御衣黄（千叶，色似黄葵）、淡鹅黄（初开微黄，色如新鹅黄，后渐白，平头。闻有太真黄，未见）。

大红类～大红舞青猊（千叶楼子，胎短花小，中出五青瓣，宜向阳）、石榴红（千叶楼子，胎类王家红）、曹县状元红（千叶楼子，宜成树背阴）、金花状元红（大瓣平头微紫，每瓣上有黄须，故名，宜阳）、王家大红（千叶楼子，胎红而长，尖微曲，宜阳）、大红剪绒（千叶平头，其瓣如剪）、大红绣球（花类王家红，叶微小）、大红西瓜瓢（千叶楼子，宜阴）、小叶大红（千叶，头小难开）、金丝大红（平头，不甚大，每瓣上有金丝毫，谓之金丝红）、朱砂红（千叶楼子，宜阴）、映日红（千叶楼子，细瓣，宜阳）、锦袍红（千叶平头）、羊血红（千叶平头，易开）、九蕊珍珠红（千叶，花中有九蕊）、石家红（千叶平头，不甚紧）、七宝冠（千叶楼子，难开，又名七宝旋心）、醉胭脂（千叶楼子，茎长，每开头垂下，宜阳）。

桃红类～魏红（千叶）、大叶桃红（千叶楼子，宜阴）、桃红舞青猊（千叶楼子，中出五青瓣；河南名睡绿蝉，宜阳）、寿安红（平头黄心，有粗细叶二种，粗者香）、寿春红（千叶平头，胎瘦小，宜阳）、殿春芳（千叶楼子，开迟）、醉桃仙（千叶，花外白内红，难开，宜阴）、美人红（千叶楼子）、皱叶桃红（千叶楼子，叶圆而皱，难开，宜阴）、梅红平头（千叶，深桃红）、莲蕊红（千叶楼子，瓣似莲）、海天霞（千叶平头，开大如盘，宜阳）、桃红西瓜瓢

(千叶楼子，胎红而长，宜阳)、翠红妆(千叶楼子，难开，宜阴)、陈州红(千叶楼子)、桃红西番头(难开，宜阴)、桃红线(千叶)、四面镜(有旋瓣)、桃红凤头(千叶，花高大)、娇红楼台(千叶，浅红、桃红，宜阴)、轻罗红(千叶)、浅娇红(千叶楼子)、花红绣球(千叶，细瓣，开圆如球)、娇红(色如魏红，不甚千叶)、醉娇红(千叶，微红)、出茎桃红(千叶，大尺许，其茎长二尺许)、西子红(千叶，开圆如球，宜阴)、紫玉(千叶白瓣，中有红丝纹，大尺许)、海云红(千叶，色红如朝霞)。

粉红类~玉芙蓉(千叶楼子，成树则开，宜阴)、素鸾娇(千叶楼子，宜阴)、玉兔、天香(二种，一早开，头微小，一晚开，头极大，中出二瓣如兔耳)、醉杨妃(二种，一千叶楼子，宜阳，一平头，极大，不耐日色)、赤玉盘(千叶平头，外白内红，宜阴)、回回粉西施(细瓣楼子，外红内粉红)、水红球(千叶丛生，宜阴)、粉西施(千叶，甚大，宜阴)、醉西施(千叶，开久露顶)、观音面(千叶，开紧，不甚大，丛生，宜阳)、粉娇娥(千叶，白色带浅红，即腻粉妆)、西天香(开早，初甚娇，三四日则白矣)、彩霞红(千叶平头)、玉楼春(千叶，多雨盛开)、鹤翎红(千叶)、醉春容(色似玉芙蓉，开头差小)、醉玉楼(千叶，色白起楼)、一百五(千叶，过清明即开，又名满园春)、合欢花(千叶，一茎两朵，未见)、倒晕檀心(千叶，外深红，近萼反浅白)、肉西施(千叶楼子)、三学士(千叶三色)。

紫类~紫舞青霓(千叶，中出五青瓣)、腰金紫(千叶，有黄须一围)、叶底紫(千叶茎短，叶覆其花)、即黑紫(千叶楼子，色类黑葵)、丁香紫(千叶楼子)、瑞香紫(千叶，大瓣)、平头紫(千叶，大径尺)、徐家紫(千叶，花大)、茄花紫(千叶楼子，又名藕丝合)、紫姑仙(千叶楼子，大瓣)、紫绣球(千叶，花圆)、紫罗袍(千叶，又名茄色楼)、紫重楼(千叶，难开)、紫云芳(千叶，多丛)、驼褐裘(千叶，大瓣，色类褐衣，宜阴)、淡藕丝(千叶楼子，淡紫色，宜阴)、烟笼紫(千叶，浅淡交映)。

白类~白舞青霓(千叶楼子，中出五青瓣)、玉重楼(千叶楼子，宜阴)、万卷书(千叶，花瓣皆卷筒，又名波斯头，又名玉玲珑，一种千叶桃红亦同名)、无瑕玉(千叶)、水晶球(千叶，粉白)、白剪绒(千叶平头，瓣上如锯齿，又名白缨络，难开)、绿边白(千叶，杂有绿色)、羊脂玉(千叶楼子，大瓣)、庆天香(千叶，粉白)、玉天仙(千叶，粉白)、玉绣球(千叶)、玉盘盂(千叶平头，大瓣)、莲香白(千叶平头，瓣如莲花，香亦如之)、青心白(千叶，心青)、伏家白(千叶)、凤尾白(千叶)、迟来白(千叶)、金丝白(千叶，白色)、平头白(千叶，盛者大尺许，难开，宜阴)、佛头青(千叶楼子，大瓣，群花谢后始开，瓣有绿色，汴名绿蝴蝶，西名鸭蛋青)。

芍药谱——

种法：以八月起根去土，以竹刀剖开，勿伤细根。先以猪粪和砒糠、黑泥入盆，分根栽种，勿密，更以人粪灌之，来春花发极盛。然须三年一分，俱以八月为候，所谓芍药洗脚是也。

培法：种后以十一二月用鸡粪和土培之，仍澆以黄酒一度，则花能改色。开时须以竹条扶之，不令倾侧。有雨则以箔遮蔽，免速零落。勿犯铁器。

修法：每至花谢后，用剪剪去残枝败叶，勿令讨力，使元气归根。九月十月间，出根洗时去老梗腐黑之根，易以新壤肥土栽之。三二年一分，不分则病，分频花小而不舒。花之繁盛，色之浅深，皆出培壅剖根之力。

芍药名考：孔常父云，唐诗人如卢仝、杜牧、张祐之徒，皆居广陵日久，未有一语及芍

药者。是花品未有若今日之盛也。芍药花谱总别四十二种，其色则世传以黄者为贵，余皆下品也。君子谓此花独产于广陵者，为得风土之正，亦犹牡丹之品，洛阳外无传焉。

宋·刘攽《扬州芍药谱》，凡三十一种。冠群芳、赛群芳、宝妆成、尽天工、晓妆新、点妆红、叠香英、积娇红，以上皆上品也；醉西施、道妆成、菊香琼、素妆残、试梅妆、浅妆匀、醉娇红、凝香英、石娇红、缕金囊、怨春红、妒鹅黄、蘸金香、试浓妆，以上皆中品也；宿妆殷、取次妆、聚香丝、簇红丝、效殷妆、会三英、合欢芳、拟绣髯、银含棱，以上皆下品也。

孔武仲《扬州芍药谱》，凡四十种。御衣黄、青苗黄、楼子尹黄、二色黄、楼子绛、州子苗、峡石黄、楼子圆黄、鲍家黄、石壕黄、杨家花、袁黄冠子、龟地红、湖缬、黄楼子、寿州青苗、黄丝头、道士黄、白缬子、金线楼子、金系腰、沔池红、红土子、青苗旋心、玉逍遥、红楼子、绯子红、杨花冠子、胡家缬、二色红、髻子红、茅山紫楼子、茅山冠子、柳浦冠子、软条冠子、当州冠子、蓬头绯、多叶鞍子、髻子红、多叶绍熙。

《广陵志·芍药谱》，凡三十种。御爱黄、御衣黄、玉盘盂、玉逍遥、红都胜、紫都胜、观音红、包金紫、黄楼子、尹家黄、黄寿春、出群芳、莲花红、瑞莲红、霓裳红、柳浦红、芳山红、延州红、缀珠红、玉板缬、玉冠子、红冠子、紫鲙盘、小紫球、镇淮南、倚栏娇、单绯、胡缬玉楼子、粉绿子、红旋心（见《维扬志》）。

#### 菊花谱——

分苗法：凡菊开后，宜置向阳，遮护冰雪，以养其元。至谷雨时，将根掘起剖碎，拣壮嫩有根者单种。有秃白者亦可种活，但要去其根上浮起白翳一层，以干润土种筑实。不可雨中分种，令湿泥着根，则花不茂。分早不宜，一云正月后即可分矣。

和土法：土宜畦高以远水患，宽沟以便水流。取黑泥去瓦砾，用鸡鹅粪和土，在地铺五七寸厚。插苗上盆，则去旧土，易以新土。每年须换一番，则根株长大，花朵丰厚，否则必瘦削矣。

浇灌法：种后早晚用河水、天落水浇活，苗头起暂止。待长五七寸长，用粪汁浇一次，再用焊鸡鹅毛汤带毛用缸收贮，待其作秽不臭后，取浇灌，则花盛而上下叶俱不脱。夏月日未出时，每早宜浇根洒叶，每雨后三二日，即以浓粪浇一次。花至豆大，连浇粪水二次，花放时一次，则花大而丰厚耐久。

摘苗法：四五月间，每雨后菊长乱苗，每株即摘去正头，使分枝而上。若枝本瘦者，止摘一次。七八月茂者，再摘一次。每枝下小枝，俱用摘去。

删蕊法：八月初时，菊蕊已生如小豆大，每头必有四五，须耐心用指甲剔去旁生，留中一蕊。更看枝下旁出蕊枝，悉令删去，则花大。如剔伤中蕊，则不长矣。

捕虫法：初种活时，有细虫穿叶，微见白路紫回，可用指甲刺死。又有黑小地蚕啃根，早晚宜看。四月麻雀作窠，啄枝衔叶宜防。又防节眼内生蛀虫，用细铁线透眼杀虫。五月间有虫名菊牛，有钳，状若萤火，雨过后菊头忽折，可于三四寸上寻看，去其折枝，不然和根毙矣。又于六七月后生青虫，难见，须在叶下见有虫粪如蚕沙，即当去之。又有钻节蠹虫，去之，泥涂其节。

扶植法：谚云，未种菊，先扞竹。菊苗长至三四寸长，即立小细竹一枝于旁，以棕线宽缚令直。否则风雨欹斜，花长屈曲。

雨晒法：黄梅溽雨，其根易烂。雨过即用预蓄细泥封培，大生新根，其本益固。夏日最

恶，若能覆蔽，秋后叶终青翠。过此二时，方可言花矣。

接菊法：接菊以庵闾根，或小花菊本接看，如接树法，恐亦不佳。

菊之名品：御袍黄、太师红、绿芙蓉、赤金盘、琼芍药、金芍药、蜜芍药、紫牡丹、白牡丹、黄牡丹、红牡丹、病西施、黄西施、赛西施、醉西施、白西施、醉杨妃、剪霞绡、合蝉菊、赛杨妃、太真红、太真黄、状元红、状元黄、玉宝相、金宝相、鹤顶红、紫玉莲、佛座莲、胜金莲、金佛莲、西番莲、太液莲、锦芙蓉、玉芙蓉、金芙蓉、粉雀舌、蜜雀舌、紫苏桃、黄叠罗、白叠罗、一盒雪、青心白、莺羽黄、金络索、玉玲珑、紫霞觞、瑞香紫、蘸金盘、相袍红、僧衣褐、火炼金、黄茉莉、白茉莉、黄蔷薇、荔枝红、胜绯桃、胜琼花、琥珀盘、黄鹤翎、紫鹤翎、白鹤翎、玛瑙盘、一捻红、金凤仙、玉蝴蝶、锦云红、白粉团、紫粉团、粉鹤翎、金锁口、银锁口、绵丝桃、粉丝桃、紫绒球、檀香球、白绒球、蜜绒球、殿秋香、黄绣球、剪金球、象牙球、木红球、锦绣球、水晶球、晚黄球、十采球、粉绣球、大金球、小金球、银组丝、二色杨妃、红万卷、黄万卷、粉万卷、二色西施、锦牡丹、粉褒姒、紫褒姒、出炉金银（二名）、锦褒姒、白褒姒、红牡丹、蜡瓣西施、缕金妆、蘸金白、洒金红、劈破玉、海云红、锦雀舌、金孔雀、红剪绒、紫剪绒、黄剪绒、白剪绒、无心对有心、邓州白、邓州黄、福州紫、锦心绣口、宾州红、黄都胜、顺胜紫、大小金铃、锦丁香、金组丝、吕公袍、黄白木香菊、麝香黄、波斯菊、试梅妆、紫袍金带、粉蜡瓣、白蜡瓣、黄罗伞、金盏银台、紫罗伞、红罗伞、玉盘盂、垂丝粉红、桃花菊、芙蓉菊、石榴红、金章紫绶、玉楼春、海棠春、紫罗袍、凤友鸾交、观音面、玉棠仙、头陀白、黄五九菊、玉连环、倚阑娇、金带围、四面镜白菊、玉带围、五月白、缠枝菊、五月翠菊、白佛顶、黄佛顶、九炼金、六月菊（名滴露）、玉指甲、红荔枝、紫荔枝、七月菊（名铁线）、金荔枝、银荔枝、锦荔枝、白五九菊、紫金铃、红粉团、黄粉团、楼子佛顶、紫粉团、红傅粉、双飞燕、黑菊、胜绯桃、荷花球、紫万卷、甘菊、蓝菊。

兰谱——

叙兰容质第一：陈梦良，色紫，每干十二萼，花头极大，为众花之冠。至若朝晖微照，晓露暗湿，则灼然腾秀，亭然露奇，敛肤傍干，团圆四向，婉媚娇绰，伫立凝思，如不胜情。花三片，尾如带彻，青叶三尺，颇觉弱黯。然而绿背虽似剑脊，至尾棱则软薄斜撒，粒许带缙。最为难种，故人希得其真。

吴兰，色深紫，有十五萼，干紫莢红，得所养则歧而生，至有二十萼。花头差大，色映人目，如翔鸾翥凤，千态万状。叶则高大刚毅劲节，苍然可爱。

潘花，色深紫，有十五萼，干紫，圆匝齐整，疏密得宜。疏不露干，密不簇枝，绰约作态，窈窕逞姿，其所谓艳中之艳、花中之花也。视之愈久，愈见精神，使人不能舍去。花中近心所色如吴紫，艳丽过于众花，叶则差小于吴。峭直雄健，众莫能及，其色特深。

仙霞，乃潘氏西山于仙霞岭得之，故更以为名。

赵十四，色紫，有十五萼，初萌甚红。开时若晚霞灿日，色更晶明。叶深红者，合于沙土，则劲直肥耸，超出群品。亦云赵师傅，盖其名也。

何兰，紫色中红，有十四萼，花头倒压，亦不甚绿。

品外之奇～金棱边，色深紫，有十二萼，出于长泰陈家，色如吴花，片则差小，干亦如之，叶亦劲健。所可贵者，叶自尖处分二边，各一线许，直下至叶中处，色映日如金线。其家宝之，犹未广也。

白兰甲~济老，色白，有十二萼，标致不凡，如淡妆西子，素裳缟衣，不染一尘。叶似施花，更能高一二寸。得所养则歧而生，亦号一线红。

灶山，有十五萼，色碧玉，花枝开，体肤松美，颀颀昂昂，雅特闲丽，真兰中之魁品也。每生并蒂，花干最碧，叶绿而瘦薄，开生子，蒂与苦苣菜叶相似，俗呼为绿衣郎。

黄殿讲，号为碧玉干西施，花色微黄，有十五萼，合并干而生，计二十五萼，或并于根。美则美矣，每根有菱叶，朵朵不起。细叶最绿，肥厚，花头似开不开。干虽高而实瘦，叶虽劲而实柔，亦花中之上品也。

李通判，色白，十五萼，峭特雅淡，追风浥露，如泣如诉，人爱之。或类郑花，则减一头地位。

叶大施，花剑脊最长，真花中之上品，惜乎不甚劲直。

惠知客，色白，有十五萼，赋质清癯，团簇齐整，或向背娇柔瘦润，花英淡紫，片尾凝黄。叶虽绿茂，细而观之，但亦柔弱。

马大同，色碧而绿，有十二萼，花头微大，间有向上者。中多红叶，叶则高耸，苍然肥厚。花干劲直，及其叶之半。亦名五晕丝，上品之下。

郑少举，色白，有十四萼，莹然孤洁，极为可爱。叶则修长而瘦，散乱，所谓蓬头少举也。亦有数种，只是花有多少、叶有软硬之别。白花中能生者，无出于此。其花之资质可爱，为百花之翘楚者。

黄八兄，色白，有十二萼，善于抽干，颇似郑花，惜乎干弱不能支持，叶绿而直。

周染花，色白，十二萼，与郑花无异，但干短弱耳。

夕阳红，花八萼，花片凝尖，色则凝红，如夕阳返照。

观堂主，花白，有七萼，花聚如簇，叶不甚高。可供妇女时装。

名弟，色白，有五六萼，花似郑，叶最柔软，如新长叶，则旧叶随换，人多不种。

弱脚，只是独头兰，色绿，花大如鹰爪，一干一花，高二三寸，叶瘦，长二三尺。入腊方花，薰馥可爱，而香有馀。

鱼鱿兰，十二萼，花片澄澈，宛如鱼鱿，采而沉之水中，无影可指。叶颇劲绿。此白兰之奇品也。

品兰高下第二：余尝谓天下凡几山川，而支派源委，于人迹所不至之地，其间山坳石潭，斜谷幽窞，又不知其几何。多迈古之修竹，矗天之危木，云烟覆护，溪涧盘旋，万萝蔽道，阳晖不烛，泠然泉声，磊乎万状，堤圯之异，则所产之多，人贱之蔑如也。倏然轻采于樵牧之手，而见者骇然，识者从而得之，则必携持登高冈，涉长途，欣然不憚其劳，中心之所好者，不能以集凝而置之也。其地近城百里，浅小去处，亦有数品可取，何必求诸深山穷谷？每论及此，往往启识者，虽有不韪之诮，毋乃地迥而气殊，叶萎而花蠹，或不能得培植之三昧者耶？是故花有深紫，有浅紫，有深红，有浅红，与夫黄、白、绿、碧、鱼鱿、金棱边等品，是必各因其地气之所种而然，意亦随其本质而产之耶？抑其皇穹储精，景星庆云，随光遇物，而流形者也？噫！万物之殊，亦天地造化施生之功，岂余可得而轻议哉！窃尝私合品第而数之，以谓花有多寡，叶有强弱，此固其因所赋而然也，苟惟人力不到，则多者从而寡之，弱者又从而弱之，使夫人何以知兰之高下，其不误人者几希。呜呼！兰不能自异，而人异之耳。故必执一定之见，物品藻之则，有淡然之性在，况人均一心，心均一见，眼力所至，非所诬也。故紫花以陈梦良为甲，吴、潘为上品；中品则赵十使、何兰、大张青、蒲统领、陈八斜、淳

监粮；下品则许景初、石门红、小张青、萧仲和、何首座、林仲孔、庄观成；外则金棱边，为紫花奇品之冠也。白花则济老、灶山、施花、李通判；惠知客、马大同为上品；所谓郑少举、黄八兄、周染为次；下品夕阳红、云峤、朱花、观堂主、青蒲、名弟、弱脚、玉小娘者也；赵花又为品外之奇。

天下养爱第三：天下言而四时行，百物生者何？盖岁分四时，生六气，合四时而言之，则二十四气以成其岁功。故凡穹壤者皆物也，不以草木之微，昆虫之细，而必欲各遂其性者，则在乎人因以气候而生全之者也。被动植者，非其恩乎？及草木者，非其人乎？斧斤以时入山林，数罟不入谿池，又非其能全之者乎？夫春为青帝，回驭阳气，风和日暖，蛰雷一震，而土脉融畅，万汇丛生，其气则有不可得而掩者。是以圣人之仁，则顺天地以养万物，必欲使万物得遂其本性而后已。故为台太高则冲阳，太低则隐风，前宜面南，后宜背北，盖欲通南熏而障北吹也。地不必旷，旷则有日，亦不可狭，狭则蔽气。右宜近林，左宜近野，欲引东日而被西阳。夏遇炎烈则荫之，冬逢沍寒则曝之。下沙欲疏，疏则连雨不能淫；上沙欲濡，濡则酷日不能燥。至于插引叶之架，平护根之沙，防蚯蚓之伤，禁蝼蚁之穴，去其莠草，除其丝网，助其新篦，剪其败叶，此则爱养之法也。其余一切窠虫族类，皆能蠹害，并可除之。所以封植灌溉之法，详载于后。

坚性封植第四：草木之生长，亦犹人焉。何则？人亦天地之物耳。闲居暇日，优游逸豫，饮膳得宜。以兰而言之，且一盆盈满，自非六七载莫能至此。皆由夫爱养之念不替，灌溉之功愈久，故根与壤合，然后森郁雄健，敷畅繁丽其叶，盖有得于自然而然者。合焉欲分而析之，是裂其根茎，易其沙土，况或灌溉之失时，爱养之乖宜，又何异于人之饥饱？则燥湿干之，邪气乘间入其荣卫，则不免侵损，所谓向之寒暑适宜、肥瘦得时者，此岂一朝一夕之所能仍旧者也？故必于寒露之后、立冬以前而分之，盖取万物得归根之时，而其叶则苍、根则老故也。或者于此时分一盆吴兰，吝其盆之端正，则不忍击碎，因剔出而根已伤，暨三年培植，犹至困踣，于今深以为戒。欲分其兰，而须用碎其盆，务在轻手击之，亦须缓缓解析其交互之根，勿使有拔断之失。然后逐篦丛取出积年腐芦头，只存三季者，每三篦作一盆。盆底先用沙填之，即以三篦丛之，互相枕藉，使新篦在外，作三方向，却随其花之好肥瘦沙土，从而种之。盆面则以少许瘦沙覆之，以新汲水一勺以定其根。更有收沙晒之法，此乃又分兰之至要者。当预于未分前半月取土，筛去瓦砾之类，曝令干燥，或欲适肥，则宜于淤泥沙，可用使粪夹和晒之，俟干，或复湿，如此十度，视其极燥，更须筛过，随意用。盖沙乃久年流聚，杂居阴湿之地，而兰之骤尔分析失性，假以阳物助之，则来年丛篦自长尔，与旧叶比肩，此其效也夫。苟不知收晒之宜，用彼积掩之沙，或惮披曝，必至羸弱而黄叶者有之，篦之不发者有之。积有日月，不知体察，其失愈甚。候其已觉，方始涤根易沙，加意调护，冀其能复，不亦后乎？抑又知其果能复焉？如其稍可全活，有几何时而后获遂本质邪？故为深叹息之。因并为之言曰，与其于既损之后，而欲复全生意，宁若于未分之前，而必欲全其生意，岂不省力？今将逐品所宜沙土开列于后。陈梦良，用黄净无泥瘦沙种，而忌用肥，恐有腐烂之失。吴兰、潘兰，用赤沙泥。何兰、薄统领、大张青、金棱边，各用黄色粗沙和泥，更添些少赤沙泥种为妙。陈八斜、淳监粮、萧仲和、许景初、何首座、林仲孔、庄观成，乃下品，任意用沙。济老、施花、惠知客、马大同、郑少举、黄八兄、周染，宜沟壑中黑沙泥和粪壤种之。李通判、灶山、郑伯善、鱼鲛，用山下流聚沙泥种之。夕阳红以下诸品，则任意栽种。此封植之概论也。



灌溉得宜第五：夫兰自沙土出者，各有品类，然亦因其土地之宜而生长之。故地有肥瘦，或沙黄土赤而瘠，有居山之巔，山之冈，或近水，或附石，各依而产之，要在度其本性何如尔，不可不谓其无肥瘦也。苟性不能别白，何者当肥，何者当瘦，强出己见，混而肥之，则好膏腴者，因得所养之法，花则转而繁，叶则雄而健，所谓好瘦者，不因肥而腐败，吾未之信也。一阳生于子，蒺藜潜萌，我则注而灌溉之，使蕴诸中者，稍获强壮。迨夫萌英进沙，高未及寸许，从便灌之，则戢然而卓簪。暨南熏之时，长养万物，又从而渍润之，则修然而高，郁然而苍。若此者，精于感遇者也。秋八月之交，骄阳方炽，根叶失水，欲老而黄，此时当以濯鱼肉水或秽腐水浇之。过时之外，合用之物，随宜浇注，使之畅茂，亦以防秋风肃杀之患。故其叶弱，拳拳抽出，至冬至而极。夫人分兰之次年不发花者，盖恐泄其气，则叶不长耳。凡善于养花，切须爱其叶，叶耸则不虑其花不发也。

紫花~陈梦良，极难爱养，稍肥随即腐烂，贵用清水浇灌则佳也。潘兰，虽未能受肥，须以茶清沃之，冀得其本生地土之性。吴花，看来亦好肥，种当灌溉，以一月一度。赵花、何兰、大张青、蒲统领、金陵边，半月一用其肥则可。淳监粮、萧仲和、许景初、何首座、林仲孔、庄观成，纵有太过不及之失，亦无大害。于用肥之时，当时沙土干燥，遇晚方始灌溉，候晓以清水碗许浇之，使肥膩之物得以下积其根，广新来未发，发箨自无勾蔓逆上、散乱盘盆之患。更能预以瓮缸之属，储蓄雨水，积久色绿者，间或灌之，而其叶则勃然挺秀，濯然而争茂，盈台簇檻，列翠罗青，纵无花开，亦见雅洁。

白花~济老、施花、惠知客、马大同、郑少举、黄八兄、周染，爱肥，一任灌溉。李通判、灶山、郑伯善，肥在六之中，四之下。又朱兰亦如之。鱼鲑兰，质本莹洁，不须以秽膩之物浇之。夕阳红、云峤、青蒲、观堂主、名弟、弱脚，肥瘦任意，亦当观其沙土之燥，晚则灌注，晓则清水浇之。储蓄雨水沃之，令其色绿为妙。惠知客等兰，用河沙筛去泥尘，夹粪盖泥种，底用粗沙和粪方妙。郑少举，用粪盖泥和便晒干种之，上面用红泥覆之。灶山，用粪壤泥及河沙，内用草鞋屑铺四围种之，累试甚佳。大凡用轻松泥皆可。济老、施花，用粪及小便浇泥摊晒，用草鞋屑围种。

#### 种兰奥诀——

分种法：分种兰蕙，须至九月节气，方可分栽。十月时候，花已胎朵，不可分种。若见雪霜大寒，尤不可分栽，否必损花。

栽花法：花盆先以粗碗或粗碟覆之于盆底，次用桴炭铺一层了，然后用肥泥薄铺炭上，栽之糝泥壅根如法。栽时不可以手捺实，否则根不舒畅，叶不长发，花亦不繁茂矣。干湿依时用水浇灌。

安顿浇灌法：春二三月，无霜雪，安放花盆在露天，四面皆得浇水，日晒不妨。逢十分大雨，恐坠其叶，则以小绳束起。如连三四日，须移避暑通风处。四月至八月，须用疏密得所箴篮遮护，容见日气，最要通风。梅天忽逢大雨，须移花盆向背日处，若逢大雨过，又逢日晒，盆内水热则荡害叶亦损根。花开时若枝上花蕊多，候开次有未开一两蕊头，便可剪去。若留开尽，则夺了来年花信。九月，看花干处，用水浇灌，则不可湿，而又怕湿，或用肥水培灌一两番，不妨。冬十月、十一月、十二月及正月，不浇不妨。最怕霜雪，须用密篮遮护，安顿朝阳有日处，南窗檐下极美。花盆毕竟两三日一番旋转，取其日晒均匀，用开时四面皆有花。若晒一面，则一处有之。

浇水法：用河水或池塘水或积留雨水最佳，其次用溪涧水，切不可用井水。大抵井水性

阴，恐致冻损。浇时须于四畔匀灌，不可从上浇下，恐坏其叶也。四月若有梅雨，不必浇，若无雨，浇。五月至，须是早起五更，日未出时浇一番，至晚黄昏浇一番。又须看花干湿，则不必浇十分湿，恐烂根。

种花肥泥法：栽兰用泥，不管四时，收蕨菜草，待枯于空地铺放，以山泥薄覆草上，复再铺草于泥上，又将泥覆。如此相间三四层，则发火煨之，却用粪入前土，稍干又以粪浇入。如此又数次，安放闲处，听栽时用。或用拾旧草鞋，积浸水粪中，日久拌黄泥烧过，又用大粪浇，放空地尽令雨打日照，两三月过，收起听栽，亦佳。

去除虻虱法：肥水浇花，必有虻虱在叶底，恐坏叶则损花。如生此虫，即研大蒜和水，以白笔蘸拂洗叶上干净，其虫自无。

杂法：盆下有窍，不可着泥地安顿，恐蚯蚓从孔中潜入，损侵花根。蚁穴亦忌，尤须防之。盆须架起，庶令风从底入，以得透气为佳，又免蚯蚓、蚁虫之患。兰之壮者有二三十萼，弱者只有五六萼，或种时无肥泥故也。必须及时换泥，如法栽过，以获茂盛耳。欲分直须交过九月节气始可，如迟至十月中，又非其节也。分时须度其根之易分，不可不察。其交互甚者，浑掰折之，非惟分种不盛，抑亦断送其天年也。寻常盆面并实，则用竹片挑剔泥松，又不可拨损了根。叶紫红，恐因受霜打以致耳，急须移向南檐背霜雪处安顿，则仍复自青。叶黄，惟用苦茶浇之。最忌春雪，一点着叶，则一叶毙矣。可将鸡鹅焯汤用缸盛贮，待其作臭，去毛浇之。或以皮屑浸水，或以洗鱼腥水浇之，绝妙。

培兰四戒：春不出（宜避春之风雪），夏不日（避炎日之销烁），秋不干（宜常浇也），冬不湿（宜藏之地中，不当见水，成冰）。

雅尚斋重订逐月护兰诗诀：

正月相宜置坎方，好将枝叶趁阳光。更须避冷藏檐内，勿使春风雪打伤。

二月须令竹作栏，风摧叶变鹁鸪斑。庭前移进还移出，避雪迎阳护更难。

三月新条出旧丛，此时却更怕西风。提防地湿多生虱，根下休教壅着浓。

四月盆泥日晒焦，微微着水灌根苗。先须皮浸河池水，煎过浓茶亦可浇。

五月新抽叶更青，树阴竹底架高擎。须防蚁穴根窠下，老叶凋残尽莫惊。

六月骄阳暑正炎，青青新叶怕烦煎。却宜树底并遮箔，清晓须教水接连。

七月虽然暑渐消，更须三日一番浇。却防蚯蚓伤根本，肥水还令和溺调。

八月西风天气凉，任他风雨又何妨。便浇粪水能肥叶，鸡粪壅根花更香。

九月将残防早霜，阶前南向好安藏。若生白蚁兼黄蚁，叶洒鸡油庶不伤。

十月阳生暖气回，明年花蕊已胚胎。玉茎不露须培土，盆满秋深急换栽。

子月庭中宜向阳，更宜笼罩土埋缸。若还在外根须湿，干燥须知叶要黄。

腊月风高冰雪寒，却宜高卧竹为龕。直教二月阳和日，梦醒教君始出关。

竹谱——

《竹谱》曰：竹之品类，六十有一，述其常品记之。《志林》云：竹有雌雄，雌者多笋。故种竹半择雌者。物不逃于阴阳，可不信欤？凡欲识雌雄，当自根上第一枝观之。双枝是雌，即出笋，若独枝者，是雄。冬至前后各半月，不可种植，盖天地闭塞而成冬，种之必死。若遇火日及西南风则不可，花木亦然。凡种竹处，当积土令稍高于旁地二三尺，则雨潦不侵损，钱塘人谓之竹脚。竹有醉日，即五月十三日也。《齐民要术》谓之竹醉日，《岳州风土记》谓之龙生日。种竹以五月十三日为上，是日遇雨尤佳。一云用辰日，山谷所谓：根须辰日刷，笋

看上番成。又一云宜用腊月，杜少陵诗：东林竹影薄，腊月更宜栽。予观谚云：栽竹无时，雨过便移，多留宿土，须记南枝。则三说皆拘也。又法三两竿作一本移种，其根自相扶持，尤易活也。凡竹与菊，根皆长向上，添泥覆之为佳。竹留三去四，盖三年留，四年者伐去。竹以五月前血忌日、三伏内及腊月斫者，不蛀。竹之滋泽，春发于枝叶，夏藏于干，冬归于根。如冬伐竹，经日一裂，自首至尾不得全完。夏伐之最佳，但鞭皆烂，然要好竹，非盛夏伐之不可，七八月尚可。自此滋泽归根，而不中用矣。《说文》：竹节曰约。古云：渭川千亩竹，其人与千户侯等。《史记》：竹得风，其体大屈，谓之竹笑。竹笋（同“筍”——编者注），陆佃云：字从旬从日，包之日为笋，解之日为竹。又曰：字从竹从旬，旬内为笋，旬外为竹也。其上番下番，言竹有上番下番，即今言大番小番也。番，去声。谓大年生笋多，小年生笋少也。杜诗：会须上番看成竹。蔡梦弼注不知此义，乃云上番音上簍，蜀名竹丛曰林簍，误之甚矣。既不识竹，又不识诗，真瞎子也，何以注为？非万玉主人，不知此妙。竹复死曰筍，观《山海经》曰：竹生花，其年便枯。竹六十年易根，易根必花，结实而枯死。实落复生，六年而成町。子作穗，似小麦。其治法，于初米时，择一竿稍大者，截去近根三尺许，通其节，以粪实之，则止。又一种法，先将竹斫去本，止留二三寸，填土硫黄在管内覆转，根反居上，用土覆之，当年生笋。又《种竹诀》曰：深种、浅种、稀种、密种，谓之四法。深种者，土要培厚；浅者，以墩置地上种之，不必掘潭；稀者，每墩排开；密者，须择竹丛三五枝一墩者移来。此亦巧妙语，乃善种法也。

蕲竹：蕲竹黄州府蕲州出，以色莹者为簟，节疏者为笛，带须者为杖。唐·韩愈诗：蕲州笛竹天下知，郑君所宝尤瑰奇。携来当昼不得卧，一府争看黄琉璃。

斑竹（湘妃竹）：斑竹甚佳，即吴地称湘妃竹者。其斑如泪痕，杭产者不如。亦有二种，出古辣者佳，出陶虚山中者次之。土人栽为簪，甚妙。余携数竿回，乃陶虚者，故不甚佳。

方竹：澄州产方竹，杭州亦有之。体如削成，劲挺可堪为杖，亦不让张骞筇竹杖也。其隔州亦出，大竹数丈。

孝竹：杭产孝竹，冬则笋生丛外，以卫母寒；夏则笋生丛内，以凉母热。其竹干可作钓竿，丛生可爱。

黄金间碧玉竹：杭产，竹身金黄，每节直嵌翠绿一条，不假人为，出自天巧也。

碧玉间黄金竹：杭产，竹身全绿，每节直嵌金黄一条，亦天成也。二竹绝妙。

雪竹：广西产者，斑大而色红如血，有晕。

钹竹：西蜀所产，下有尺许花纹可爱，即邛竹也。

棕竹：广之东西盛产之，叶如棕榈，畏寒，不宜于南。

桃竹（俗名桃丝竹也）：古姚有之，似棕竹而花纹粗质松，色淡于棕竹。

紫竹：杭产，色紫黑，可作笙箫笛管，诸用俱可，故雅尚者多蓄之。

异竹一十一种——

涕竹：南荒有涕竹，长数百丈，围三丈六七尺；厚八九寸，可以为船。其笋甚美，可疗疮病。

棘竹：一名芭竹，节皆有棘数十，种为丛，南夷种以为城，坚不可攻。或自崩根出，大如酒瓮，纵横相承，状如辘车。食之，人发尽落。

箠箠竹：皮薄而空，径不馀二寸，皮上有粗，可为锉子，锉甲利胜于铁。若钝，以浆水浇之，如旧快利。

筩簞竹：大如脚指，腹中白幕拦隔，状如湿面，将成而筒皮未落，辄有细虫啮处成赤迹，似绣画可爱。

慈竹：夏月经雨滴汁下地，生蔕似鹿角，色白，食之下痢。

筋竹：南方以为茅刀，笋未成竹，堪为弩弦。

百叶竹：一枝百叶，有毒。

桃枝竹：东官有茆地，西接大海，有长洲，多桃枝竹，缘岸而生。

癭竹：东洛近溪忽有竹生癭，大如李。

罗浮竹：罗浮有巨竹万千竿，连至岩谷，围二丈有馀，有三十九节，节二丈许。南人以竹为甌，类见之矣。

童子寺竹：唐·李卫公言，北都童子寺有竹一窠，才长数尺，相传其寺纲每日报竹平安。

【按】此书为一综合养生之名著，由八笺组成。其一为“清修妙论笺”，广集养生精语及道德修养格言；其二为“四时调摄笺”，按四季分纂养生方法；其三为“起居安乐笺”，介绍日常生活调理及旅游、交友原则等；其四为“延年却病笺”，陈述切实可行之气功导引方法；其五为“饮馔服食笺”，有保健饮食制作法及服食方；其六为“燕闲清赏笺”，以赏鉴文物书画及栽花种竹为养生之重要内容；其七为“灵秘丹药笺”，收集单验方及古方之可以应用者；其八为“尘外遐举笺”，系一百位高人隐士之小传。由于篇幅太多，因此本书收入时作了节选。“清修妙论笺”的内容与本书所收的诸家养生名著内容基本相同，“灵秘丹药笺”系医药为主，“尘外遐举笺”其实与养生关系不大，故以上三笺全部割爱。“延年却病笺”中的重要内容已收入《中国气功大成》，“起居安乐笺”可供参考者不多，“饮馔服食笺”则繁琐重复较甚，因此以上三笺仅选取部分代表篇章。“四时调摄笺”与“燕闲清赏笺”两笺，前者与养生关系极为密切，后者又能体现出高濂编书的特色，故选录较多。又“盆景说”一篇原在“起居安乐笺”中，现移入“燕闲清赏笺”，与有关篇章并列，以便观览。高氏编著此书之最大特点，是以“大养生”观点作指导，举凡精神道德修养、医药卫生、气功保健、饮食烹调、文物赏鉴、花卉园艺，一以贯之，全部纳入养生范畴。其自序云：“余《八笺》之作，无问穷通，贵在自得，所重知足，以生自尊。博采三明妙论，律尊生之清修；备集四时怡养，规尊生之调摄；起居宜慎，节以安乐之条；却病有方，导以延年之术；虞燕闲之溺邪僻，叙清赏端其身心；防饮馔之困膏腴，修服食苦其口腹；永年以丹药为宝，得灵秘者乃神，故集奇方于二藏；隐德以尘外为尊，惟遐举者称最，乃录师表于百人。八者出入玄筌，探索隐秘，且每事证古，似非妄作，大都始则规以嘉言，继则享以安逸，终则成以善行。吾人明哲保身、息心养性之道，孰过于此？谓非住世安生要径哉！是诚出世长生之渐门也。”其编辑宗旨，可谓十分明白。此书对后世影响颇大，美国人德贞（J. Dudgeon）曾以英文节译，收入其编辑之《功夫：道家健身术》一书中，1895年出版于天津，由兹传播国外，为治汉学者所推许。高濂字深甫，别号瑞南道人、湖上桃花渔，明代钱塘（今浙江杭州）人，为著名养生家、戏曲家。鉴裁玄朗，博通四部，兼及道释，家富藏书，曾任鸿胪寺官，后弃官归隐，怡养天年。由于高氏“少婴羸疾，复苦瞶眼”，因此对养生及医药尤为留心，其后羸疾复壮、瞶眼复明，可谓得益于养生及医药之力不浅。高氏著述除本书外，尚有《雅尚斋诗草》及南曲《玉簪记》、《节孝记》等，《玉簪记》尤为有名。

# 摄生三要

明·袁黄 撰

## 聚 精

经云：肾为藏精之府。又云：五脏各有藏精血，无停泊于其所。盖人未交感，精函于血中，未有形状；交感之后，欲火动极，而周身流行之血，至命门而变为精以泄焉。故以人所泄之精贮于器，拌少盐酒，露一宿则复为血矣。左为肾属水，右为命门属火，一水一火，一龟一蛇，互相橐籥。膀胱为左肾之府，三焦有脂膜如掌大，正与膀胱相对，有二白脉自中而出，夹脊而上贯于脑。上焦在膻中，内应心；中焦在中脘，内应脾；下焦在脐下，即肾间动气。人身之血，散于三焦，昼夜流行，各有常度。百骸之内，一毛之尖，无弗贯彻者，此血也，而即精也。至命门化为精，而输将以往。人之血盛，则周身流溢，生子毕肖其父；血微则形骸有不贯之处，生子不能相肖；血枯则不能育矣。

元精在体，犹木之有脂，神倚之如鱼得水，气倚之如雾覆渊。方为婴孩也，未知牝牡之合而峻作，精之至也。纯纯全全，合于大方；溟溟清清，合于无沦。十六而真精满，五脏充实，始能生子。然自此精既泄之后，则真体已亏，元形已凿，惟藉饮食滋生精血，不知持满，不能保蓄，所生有限，所耗无穷，未至中年，五衰尽见，百脉俱枯矣。是以养生者务实其精。实精之要，莫如经年独宿。不得已为嗣续计，房帷之事隔月一行，庶乎其可也。

聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。今之谈养身者，多言采阴补阳，久战不泄，此为大谬。肾为精之府，凡男女交接，必扰其肾。肾动则精血随之而流，外虽不泄，精已离宫，即能坚忍者，亦必有真精数点，随阳之痿而溢出，此其验也。如火之有烟焰，岂能复反于薪者哉！是故贵寡欲。精成于血，不独房室之交，损吾之精，凡日用损血之事，皆当深戒。如目劳于视，则血以视耗；耳劳于听，则血以听耗；心劳于思，则血以思耗。吾随事而节之，则血得其养，而与日俱积矣。是故贵节劳。主闭藏者肾也，司疏泄者肝也，二脏皆有相火，而其系上属于心，心，君火也。怒则伤肝而相火动，动则疏泄者用事，而闭藏不得其职，虽不及合，亦暗流而潜耗矣。是故当息怒。人身之血，各归其舍则常凝。酒能动血，人饮酒则面赤，手足俱红，是扰其血而奔驰之也。血气既衰之人，数月无房事，其精必厚，然使一夜大醉，精随薄矣。是故宜戒酒。《内经》云：精不足者，补之以味。然浓郁之味，不能生精，惟恬淡之味，乃能补精耳。盖万物皆有其味，调和胜而真味衰矣。不论腥素，淡煮之得法，自有一段冲和恬淡之气，益人肠胃。《洪范》论味而曰稼穡作甘，世间之物惟五谷得味之正，但能淡食谷味，最能养精。又凡煮粥饭而中有厚汁滚作一团者，此米之精液所聚也，食之最能生精，试之有效。

炼精有诀，全在肾家下手，内肾一窍名玄关，外肾一窍名牝户。真精未泄，乾体未破，则外肾阳气至子时而兴。人身之气与天地之气两相吻合，精泄体破，而吾身阳生之候渐晚，有

丑而生者，次则寅而生者，又次则卯而生者，有终不生者，始与天地不相应矣。炼之之诀，须半夜子时，即披衣起坐，两手搓极热，以一手将外肾兜住，以一手掩脐而凝神于内肾。久久习之，而精旺矣。

## 养 气

人得天地之气以生，必有一段元气亭毒于受胎之先，道家所谓先天祖气是也。又有后天之气，乃呼吸往来、运行充满于身者，此与先天之气同出而异名。先天绵绵缊缊，生于无形，而后天则有形而可见；先天恍恍惚惚，藏于无象，而后天则有象而可求。其实一物而已。故养气之学，不可不讲。孟子蹶趋动心之说，所宜细玩。养气者，行欲徐而稳，立欲定而恭，坐欲端而直，声欲低而和，种种施为，须端详闲泰。当于动中习存，应中习定，使此身常在太和元气中。行之久，自有圣贤前辈气象。

举扇便有风，为满天地间皆是气也。孟子曰塞乎天地之间，诚然诚然。故人在气中，如鱼在水中，气以养人之形而人不知，水以养鱼之形而鱼不觉。养气者，须从调息起手。禅家谓息有四种：凡鼻息往来有声者，此风也，非息也，守风则散；虽无声而鼻中涩滞者，此喘也，非息也，守喘则结；不声不滞而往来有迹者，此气也，非息也，守气则劳；所谓息者，乃不出不入之义。朱子《调息箴》云：静极而嘘，如春沼鱼；动极而吸，如百虫蛰。春鱼得气而动，其动极微；寒虫含气而蛰，其蛰无朕。调息者须似之绵绵密密，幽幽微微，呼则百骸万窍气随以出，吸则百骸万窍气随以入，调之不废，真气从生，诚要诀也。

人身之气，各有部分，身中有行气、横起气、诸节气、百脉气、筋气、力气、骨间气、腰气、脊气、上气、下气，如此诸气，位各有定，不可相乱。乱则贼，大则颠狂废绝，小则虚实相陵，虚则痒，实则痛，疾病之生，皆由于此。昔韩飞霞遇异人于黄鹤楼，授以一药，通治万病，投之立效，以香附子为君，佐以黄连而已。盖人气失其平则为疾，故用香附理气，其时火运，故以黄连佐之，此非深达造化者哉！养身者，毋令身中之气有所违诤。如行久欲坐，此从动入止也，将就坐时先徐行数步，稍申其气，渐放身体，止气稍来，动气稍去，从此而坐，则粗不忤细矣；如坐久欲行，此从止出动也，必稍动其身，或申手足，如按摩状，然后徐行，不然细气在身，与粗气相忤矣。其馀种种，依此推之。习闭气而吞之，名曰胎息；嗽舌下泉咽之，名曰胎食。春食朝霞者，日始出赤气也；秋食淪汉者，日没后赤黄气也；冬食流澍者，北方夜半气也；夏食三阳者，南方日中气也。勤而行之，可以辟谷。余试之良验。

人在胎中，不以口鼻呼吸，惟脐带系于母之任脉，任脉通于肺，肺通于鼻，故母呼亦呼，母吸亦吸，其气皆于脐上往来。天台谓识神托生之始，与精血合，根在于脐，是以人生时惟脐相连。初学调息，须想其气出从脐出，入从脐灭，调得极细，然后不用口鼻，但以脐呼吸，如在胞胎中，故曰胎息。初闭气一口，以脐呼吸，数之至八十一，或一百二十，乃以口吐气出之，当令极细，以鸿毛著于口鼻之上，吐气而鸿毛不动为度。渐习渐增，数之久可至千，则老者更少，日还一日矣。葛仙翁每盛暑辄入深渊之底，一日许乃出，以其能闭气胎息耳。但知闭气，不知胎息，无益也。

人之气，吹之则凉，呵之则温，温凉变于吹呵之间，是故夏可使冷也，冬可使热也。行气者，可以入瘟疫，可以禁蛇虎，可以居水中，可以行水上，可以嘘水使之逆流千里。气之变化无穷，总由养之得其道耳。

气欲柔不欲强，欲顺不欲逆，欲定不欲乱，欲聚不欲散。故道家最忌嗔，嗔心一发，则气强而不柔，逆而不顺，乱而不动，散而不聚矣。若强闭之，则令人发咳，故道者须如光风霁月，景星庆云，无一毫乖戾之气，而后可行功。又食生菜肥鲜之物，亦令人气强难柔；食非时动气之物，亦令人气逆。又多思气乱，多言气散。皆当深戒。

## 存 神

聚精在于养气，养气在于存神。神之于气，犹母之于子也。故神凝则气聚，神散则气消。若宝惜精气而不知存神，是茹其华而忘其根矣。然神岂有形象之可求哉！孟子曰：圣而不可知之之谓神。乃不可致思，无所言说者也。如作文不可废思，而文之奇妙者，往往得于不思之境，神所启也。符篆家每举笔，第一点要在念头未起之先，谓之混沌开基，神所运也。感人以有心者常浅，而无心所感者常深，神所中也。是故老人之心不灵，而赤子之心常灵，惺时之谋不灵，而昧时之梦常灵，皆神之所为也。《易》曰：天下何思何虑。此神之真境也。圣人不思不勉，此神之实事也。不到此际，总不能移易天命，识者慎之！

道家观妙观窍，总是聚念之方，非存神之道。然攀缘既熟，念虑难忘，只得从此用功，渐入佳境。有存泥丸一窍者，谓神居最上，顶贯百脉，存之可以出入无，神游八极，而失则使人善眩晕；有存眉间一窍者，谓无位真人在面门出入，存之可以收摄圆光，失则使人火浮而面赤；有存上腭者，谓齿缝玄珠，三关齐透，存之可以通贯鹊桥，任督飞渡，而失则使人精不归源；有存心中正穴者，谓百骸万窍总通于心，存之可以养神摄念，须发常玄，而失则使人局而不畅；有存心下寸许皮肉际者，谓卫气起于上焦，行于脉外，生身所奉，莫贵于此，存之可以倏忽圆运，祛痰去垢，而失则使人卫胜荣弱，或生疮疖；有存心下脐上者，谓脾宫正位，四象相从，存之可以实中通理，而失则使人善食而易饥；有存脐内者，谓命蒂所系，呼吸所通，存之可以养育元神，厚肠开窍，而失则使人气沈滞；有存下丹田，谓气归元海，药在坤乡，存之可以鼓动元阳，回精入目，而失则使人阳易兴而妄泄；有存外肾一窍，以目观阳事者，谓心肾相交，其机在目，存之取坎填离，而失则使人精液妄行。大都随守一窍，皆可收心，苟失其宜，必有祸患，惟守而无守，不取不离，斯无弊耳。老子曰：绵绵若存。谓之曰存，则常在矣；谓之曰若，则非存也。故道家宗旨，以空洞无涯为元窍，以知而不守为法则，以一念不起为功夫。检尽万卷丹经，有能出此者乎？

禅门止观，乃存神要诀。一曰系缘守境止，如上系心一处是也；二曰制心止，不复系心一处，但觉念动，随而止之，所谓不怕念起，惟怕觉迟者也；三曰体真止，俗缘万殊，真心不动，一切顺逆等境，心不妄缘，盖体真而往也。观法多门：《华严经》事法界观，谓常观一切染净诸法，皆如梦幻，此能观智，亦如梦幻，一切众生，从无始来，执诸法为实有，致使起惑造业，循环六道，若常想一切名利怨亲，三界六道，全体不实，皆如梦幻，则欲恶自然淡泊，悲智自然增明，亦名诸法如梦幻观；又理法界观，于中复有三门，一者常观，遍法界惟是一味清静真如，本无差别事相，此能观智，亦是一味清静真如，二者若念起时，但起觉心，即此觉心，便名为观，此虽觉心，本无起觉之相，三者拟心即差，动念便乖，但栖心无寄，理自元会，亦名真如绝相观；又事理无碍观，谓常观一切染净事法，缘生无性，全是真理，真理全是染净事法，如观波全是湿，湿全是波，故《起信论》云：虽念诸法自性不生，而复即念因缘和合，善恶之业，苦乐等报，不失不坏；虽念因缘善恶业，而即念性不可得。天

台有假空中三观，大率类此。或单修一观，或渐次全修，或一时齐修，皆可以入道也。

**【按】**此书将摄生之要归纳为聚精、养气、存神三端，可谓提纲挈领，书中不仅说理圆通，而且时有心得披露，实为养生书籍中之佳作。其中又以米油生精之法，最为后世医家所赞赏，用治精清不育，每获良效。《本草纲目拾遗》引越医全丹若之说：“黑瘦者食之百日即肥白，以其滋阴之功胜于熟地也。”又按此书系从作者所撰之《祈嗣真詮》中摘出单行，原书分改过、积善、聚精、养气、存神、和室、知时、成胎、治病、祈祷十篇，其精华即在此三篇。作者袁黄，字坤仪，一字了凡，明代嘉善（今属浙江）人。万历进士，为宝坻县知县，有善政，擢升兵部主事。当时日本侵略朝鲜，经略宋应昌提兵往救，袁氏为其参谋，多所策划。袁氏博学尚奇，虽为儒家，凡河洛、象纬、律吕、水利、戎政、句股、堪輿、星命、医药之学，莫不究涉。著作甚富，有《两行斋集》、《历法新书》、《皇都水利》、《评注八代文宗》、《群书备考》、《评注通鉴纲目》及《祈嗣真詮》、《静坐要诀》等。



# 养 生 肤 语

明·陈继儒 撰

## (一)

天地以气生人，故人一日一时，未尝能离乎气。鱼之在水，两鳃翕动，无有停时；人在宇宙间，两鼻翕张，亦无有停时。所以统辖造化之气，人赖以生也。故曰：食其时，百骸理；动其机，万化安。为此也。人生奔驰劳顿，气因之骤矣。骤则出多入少，外者不入，内者愈虚，所以死期将至。惟至人观天道，执天行，抱神以静气，气归脐，寿齐天地矣。故知人生天地间，虽可见者形，所以能长久者气。

## (二)

郭康伯遇神人，授一保身卫生之术，云但有四句偈，须是在处受持。偈云：自身有病自心知，身病还将心自医。心境静时身亦静，心生还是病生时。郭信用其言，知自护爱，康健倍常，年几百岁，皆由善摄元气所致。

## (三)

天气常清，天色常明，更无一物挠乱，所以长久。今人所见云气，倏忽变现起灭者，皆近地之界，百里而上无有也。譬如人身有七情六欲之干，有三毒六害之扰，岂能长久！诚能至清至明如天地，岂得不如天地之不毁乎？《青天歌》云：青天忽起浮云障，云起纵横遮万象。养生者辨之。

## (四)

触事而感生，善应而劳生，此皆致老之理也。《庄子》称鲁有单豹者，岩居而水饮，不与民同利，行年七十而犹有婴儿之色。余以为此即养生之理也。人之生也，以有上栋下宇之求，饥食渴饮之资，故不得不与民角利，日夜忧劳其心，无有顷暇，故老及之也。今岩居水饮，则于世无求，不与民同利，则于物无竞，无求无竞，虽欲不寿得乎？古人谓之却老，却之者，去其可老之道也。

## (五)

人有喜谈道者，余止之曰：道不易谈也。不能绝色，不必谈道；不能绝世，不必谈道。何也？道所以全吾真也，而不绝色，则为渗漏之躯，真何能全？道所以完吾性也，而不绝世，则为合尘之徒，性何能完？或者引“休妻不是道”，及引“大隐在市廛”为证，此则禅家最上一乘之妙。若以此为解，徒使退堕耳。

## (六)

《卫生歌》云：水还去火不成灰，人能去火方延命。谅哉斯言！夫人之忿怒羡慕，悲壮激烈，鼓动奔驰，跳跃翔舞，讴歌叫啸之类，凡激于人我而发者，夫孰非火之所为哉！木与木相钻而火生，人与人相形而欲生，其理一也。人能勘破此理，每事抑损，惩其忿而窒其欲，则五气自平，六脉自和，延生必矣。

## (七)

魂魄合而成形，贤愚在德，肥瘦在母，寿夭在父。血盛则肌肥，精足则神壮，神和则德全。此闻之汪弄丸云。以此见天之赋命，生由父之精，而死亦由父之精也。但养和全德，此则由乎己者，不可不知所事。

## (八)

权德舆文云：舟有溺，骑有坠，寝有魔，饮有醉，食有噎，行有蹶，其甚则皆可以致毙，无非危机。呜呼！岂独在于高官尊爵已哉！正在饮食衽席、舆马燕寝之间。人之所易而弗之防，故自陷于危耳。

## (九)

学道之士，须识吾之一身，从太虚中而来，既从太虚中而来，则此身初亦无有，岂应执著之以为己物。故此身之灵明，至人必使不著于有，不著于无，一如太虚之无物以扰之，然后本体之心方得清静合虚，灵觉常圆，而一切繁华，一切系累，不能夺矣。繁华系累不能夺，则俗心日退，真心日进，退得一分俗心，自能进得一分真心，《孟子》所谓养心莫善于寡欲者是也。心自太虚，则身还太虚，所谓仙、所谓佛，何俟多谈！

## (十)

周莱峰以养生术请，钱午江曰：不过履和适顺而已。履和则不伤和，适顺则不违顺。夫天地之气，至和大顺尽之，人身小天地也，岂不可仿天地之长年乎？莱峰刻石临清公署，制小牙牌勒四字，置衿袖终其身。先辈之重箴言如此。

## (十一)

阴阳本不相对待。造化之生物也，阳入于阴，阴留阳而不得飞则生，阳出于阴，阳不顾阴而不能留则死。是生死俱系于阳，固与阴不相关也。仙家谓一分阳气不尽不死，一分阴气不尽不仙。然则阴阳岂可对待言哉！虽然，阳之所在，不独生死系之，即诸物之灵蠢亦系之。人阳气在上，故耳目聪明，于物最灵；鸟兽阳气与阴气混淆，故蠢；草木气在根，故尤蠢。以此为言，则人之阳气，安可不宝？耳聩目瞶，阳将散矣。是以君子先时兢兢，惟阳是守，有以也夫。

## (十二)

人生食用，最宜加谨。以吾身中之气，由之而升降聚散耳。何者？多饮酒则气升，多饮

茶则气降，多肉食谷食则气滞，多辛食则气散，多咸食则气坠，多甘食则气积，多酸食则气结，多苦食则气抑。修真之士，所以调燮五脏，流通精神，全赖酌量五味，约省酒食，使不过则可也。

### (十三)

人始死，耳目口鼻手足形体具足，而父母兄弟妻子莫之爱者，谓其神之去也。然则人之所爱在神，不在形矣。而今人所养，顾在形不在神，何耶？今人作文神去，作事神去，好声神去，好色神去，凡动静运用纷纭，神无不去，人莫之惜，顾神绝乃独悲之深焉，是何见之晚也！人之致思发虑，致一思，出一神，注一念，出一神，如分火焉。火愈分，油愈干，火愈小，神愈分，精愈竭，神愈少，及其绝而悲之深焉，是何见之晚也！古仙云：神一出，便收回，神返身中气自回。如此朝朝并暮暮，自然翁妪返童孩。噫！其诚通天地之生机也夫。

### (十四)

高南州云：阴阳交合造化之妙，无可伦比。因述一术士言，八月十五日夜半子时，俟月色正中，以方诸取月华水盈缸，俟来年五月五日午时，以阳燧置缸上，须臾日照水中，缸中水奔腾翻涌而起，顷之水尽涸矣。观其药候以为服食，此丹家炼神水法也。服食虽未易卒得，然因此可以窥造化交合之妙。

### (十五)

却病之术，有行功一法。虚病宜存想收敛，固秘心志，内守之工夫以补之；实病宜按摩导引，吸努掐摄，外发之工夫以散之；凡热病宜吐故纳新，口出鼻入以凉之；冷病宜存气闭息，用意生火以温之。此四法可为治病捷径，胜服草木金石之药远矣。此得之老方士言。

### (十六)

道书云：有妻子者，则为妻子所累，有富贵者，则为富贵所累，道不可行也。审如是，必弃妻孥，捐富贵，而后可乎？夫妻孥不病道，病在于累妻孥；富贵不绝道，绝在于累富贵。盖妻孥富贵，在境而累，不累在心。舜尝二女裸矣，亦尝受尧禅矣，不为许由之逃，务光之辞，而竟无伤于道。此其道之微旨，可想已。

### (十七)

王宏字论修真有难易曰：吾辈破漏之躯，与童真修炼自别。缘童真原是乾体，不破不漏，非破乾而成离者比，欲修纯乾，止用得一段纯阳工夫耳。若吾辈必补离成乾，然后更著工夫，所以难也。此论甚合玄理。

### (十八)

《续仙传》有卖药翁尝呼曰：有钱不买药吃，尽作土馒头去！此言最警悟，人之不为土馒头寡矣。人日非而已，不悟何欤？但药有数种，苦不能辨。有灵药可以益寿延年，有至药可以起死回生，有神药可以回阳换骨。若夫金石草木，但可治病，虽有迟速，末后一著土馒头如故。

### (十九)

许道人云：人心贵澄静。若能半夜打坐不倒身，端坐凝寂，则性命入吾囊橐；若夜夜不倒身，则性命在我掌握，长生可冀矣。何者？魂强魄弱故也。又问如何用工。曰：真人潜深渊，浮游守规中，二语尽矣。

### (二十)

陆元鹤谈养生之旨曰：不过藏神于渊，令不外游，久之自然神化，毋多谈。予唯其语。夫神之为物，不可以知知，不可以识识，恒留于身，其中炯然，则精气归真，神化自现。古仙云：气是添年药，心为使气神。若能神气住，便是得仙人。所谓神气住者，非神也耶？世率称仙真为神仙，以其所炼在神也。

### (二十一)

郑龙门见召，指座右二沃丹花曰：此四本同发，惜止移其二入堂中，今十馀日矣。其二则未暇，为日色所曝，遂萎谢。且曰：此可以悟养生。若如此花，天岂有所限量邪？余因惕然有警，诚悟此理，则自不置其身于伤生之境，嵇中散一概后枯之说可信。

### (二十二)

壮年嗜欲，一时不见，久之渐至怯薄。譬如富家妄费，一时不见，久之渐至贫窶，自然之理。人所见在日暮，故不悟耳。推此以观，凡读书史，作文字，养生作家，取效亦复如是。弗谓无功，久之自然见效。

### (二十三)

偶遇游方僧，谈终南山苦行道流。多有至二三百岁者。日常掘食黄精、苍术、白术诸药草以充食，又有服饵茯苓者。其法山中大树多合抱者，掘其根土深数尺，断树命根，以大瓮盛蜜与新茯苓放树根下，春则蜜气升于树颠，冬则蜜复降入瓮，如此三年，方取出地。每日啖如拳大一块，饮水一瓯，不复火食。茯苓既是长年之植，又不火食，其享有异寿固宜也。若今世人，志行如常，而欲企异常之寿，不亦难乎哉！

### (二十四)

俗谓人之雄健者曰有气力，以见力与元气自相通，力从气而出也。凡叫喊跳跃，歌啸狂舞，奔逸超走之类，凡以力从事者，皆能损气。古之善养生者，呼不出声，行不扬尘，不恒舞而熊经鸟申，不长啸而呼吸元神，殆皆息力以生气乎？

### (二十五)

凡风寒暑湿，在外则为气，中于人身则为毒，或有发为痈疽，发为疟痢者。中伏伤生之道，不可不谨。故人之起居，室之栖止，须秘密坚固，高朗干燥，斯无患矣。

## (二十六)

井不汲不溢，精不用不盈，何以？以水由地中，汲则益之，精充身中，损则充之，本非有溢而盈也。世人不解斯理，谓汲井不见其损，不知汲频则地元竭，用精不见其耗，不知用频则真元疲。是以明于汲井之理者，井养而不穷；明于用精之道者，神用而不竭。

## (二十七)

有人好养真而未尝轻事远游，曰：昔也某曾泛舟游于江，遇风几覆没，以是不数游也。余笑曰：闭尔户，坐尔室，宁独无江乎哉！夫江之险，犹凭舟也。若户与室之险，在衽与席，在饮与食，宁复有舟可凭哉？奚独江也！焦若火，凝若冰，利若戈矛；何时而不有？奚独江也与哉！客曰：吾闻命矣，吾将事远游。

## (二十八)

发本缁也，而何为素？齿本缁也，而何为疏？眸本瞭也，而何为眊？耳本聪也，而何为聩？手本攫也，而何为疲？足本趋也，而何为痿？肩能负，何为老而痹？身能任，何为病而弱？颜能丹，何为衰而枯？此意可省。其殆生之所以死者耶？其殆死之所以形见其征者邪？知生之所以死者，则知死之所以生矣。夫人之形，日日有生，生而不知，所以宝其生，时时有死，死而弗知，所以救其死，及其偃然卧、溘然冥，然后随而哀之，噫！亦晚矣。夫早服重积者，非至人乌足语此！

## (二十九)

上品上药，神与气精，精能生气，气能生神，则精气又生神之本也。保精以裕气，裕气以养神，此长生之要方。但心为精主，意为气马，心驰意动，则精气随之行，故正心诚意为中心柱子为此。虽然，犹是初功，须到得心虑俱泯，神识两忘，方是真入境界。心虑俱泯，神识两忘为何？泯其心所以存其心，忘其神所以养其神，气盛神全，自然底于神化。

## (三十)

顾色泉生平好奉道旨，偶夜梦之海上，有二人从逐而行。相谓曰：此君姓顾，笃好学仙。色泉顾而问之。一人高声曰：仙没有，无欲即仙。因与同东行，诣海中而去。醒而自思，畴昔所梦，非仙也邪？余因无欲即仙一语甚近道，志之。

## (三十一)

黄可斋言嘉靖年间至京，遇赐内膳来自吏部李古冲所，得尝一脔，味极咸，不可入口。盖诸物俱用秋石煮制故耳。大抵内膳烹调，五味过厚，食之至有不知其为何物者。因言食淡极有益，五味盛多能伤生。彼曾至东光县村落中，三老人昆弟，俱年八十馀，极强健。问之，云此地难得盐，吾辈尽淡食，且务农无外事。此不可解养生哉？可斋亦食淡，已十年。丹书云：食淡精神爽。《老子》云：五味令人口爽。以此观之，五味之用，可无慎哉！

### (三十二)

天食人以五气，地食人以五味。今人口鼻中气喘急，气出反为天地所盗，得天气之养者寡。日常所养，惟赖五味，若过多偏胜，则五脏偏重，不惟不得养，且以戕生矣。试以真味尝之，如五谷，如菽麦，如瓜果，味皆淡，此可见天地养人之本意，至味皆在淡中。今人务为浓厚者，殆失其味之正邪？古人称鲜能知味，不知其味之淡耳。

### (三十三)

胡浦南巡抚江西，以劳勩致衰疾。闻方士言，乃多索民间乳饮，每晨进瓯许，无验。又多索松子取实，日进数盂，代餐饭，半月馀，更觉虚疲不可支。得告归，竟不起。此胡沙冈言。因思物有形质，岂能复化为精气，况诸香走窜腠理，耗散元精，其不验宜矣。夫善养生者，岂徒恃药物已哉！

### (三十四)

王阳明诗曰：饥来吃饭倦来眠，只此修玄玄更玄。说与世人浑不解，却于身外觅神仙。昔慧海师或问修道如何用功。师曰：饥来吃饭，困时即眠。一切人吃饭时不肯吃，百种需索，睡时不肯睡，千般计较，眠食不得自如，岂得长生邪？尝举示二则公案于道友，且问百尺竿头更进步如何。道友曰：饥食困眠，犹是欲界，须阳长阴消，至气满不思食，神满不思睡，方是究竟。

### (三十五)

欲最难制，惟断乃成。姻家董三冈，性刚果，年六旬，始举子。既毓之日，曰：吾将绝欲延寿，观此子之成立也。诸姬列馆，自此俱异处，寿七十八而终。余闻严介溪因阃中不和，年方四旬馀即绝欲。至后贵极人臣，果八十五终。宝精之验如此。

### (三十六)

昆山周六观，盖癯然一儒也。余曾识荆，能诗善画，作赵体书亦逼真，又好客、好古玩、好声伎、好鼓琴。余私念此君精神如此，诸好毕集，何以支久。逾年周果不禄。以此见人生所好，自当专一，若多好多能，反能耗神损精，其殆与食少事烦者同一机邪？

### (三十七)

张全山官学职，年八十有六，有少容。陈泰岩谈其为人，甚可法。官虽小，若以为贵；家虽贫，若以为富；年老生一子且幼，若以为众且壮也。欣然无忧戚之色，且不形之论议，真实作自家事，宜其寿也。因忆全山对徐存斋云：彼苍报施，决不差爽。然则全山之得寿，其亦有由致欤！

### (三十八)

马见田善谈玄理，年六十有五，而须发尽黑；李少白不善谈玄理，行年七十，而须发亦黑，有少容。予尝以养生术叩见田。曰：不食咸，不饮茶，宝养精气神为主，日坐一室，无

所事事。及叩少白，少白无言，但曰：嬉嬉然不关心世务，虽患难无忧戚之色而已，然未常绝足城市。然则二君致寿，果相符邪？抑外不相符而中实无异邪？

### （三十九）

心动则神疲，凡诸伎俩，营营与人角胜负者，未有不减年算者也。伎俩之中，作诗奕棋，劳神独甚。周莱峰云：某之所见，以奕伤生者四人矣，宋豫斋、王连川、王汾源、郭南洲是已。又云：孙李泉五更作诗，以劳成疾而卒。陈雨泉云：王同墟与客奕，忽瞑目，呼之不应，则死矣。奕之劳神如此。噫！伤生之事，岂独在酒色之间已哉！

### （四十）

嘉定陆筠台，少病寒证，瘥而不慎，遂病亡阳，稍闻人声，辄悸欲死，服药累年无效。陆乃尽除药饵，日事睡卧，待毙而已。如是者五年，病似少瘥，性颇通灵，门有隶人至，呼曰隶人至矣，有友人至，呼曰有友人某至，已而数里外之事，率能前知。更年馀乃起，如少壮时，能挽他有力人不能挽之弓。既病起累月，少汨人事，灵知遂昧，不复如其病卧时矣。与余友善，后得子，号兰室。

### （四十一）

过余山，遇顾豫斋与语。豫斋好静修，筑馆余山，弥岁不归。谈内养一诀，止是专气致柔如婴儿，作不生计，则长生可冀。若分别尔汝高下，有敬慢，有爱憎，皆是有生后事，非未生前工夫也。此言真得修养之奥。

### （四十二）

内养秘诀，得之未真切，未可轻试，屡有因之而召祸者。曾见谢宾山之徒，试内视之诀，行火太急，未期痢下五色死。有一苏友，从方外学闭气诀于某塔寺，仅半岁，亦病痢下而亡。某士夫闻一同年病疽发而殒，云此必曾学坐功也，询之果然。以是知遇诀未真，欲益反损。试观人间炼黄白术，火候少差，鼎炉随失，况于人身，又非鼎炉可见者比。下工试手者，其慎无倚信哉！

### （四十三）

色易溺人，圣人亦不能卒制止，是以远之而已。故曰去谗远色，远之自可驯致于绝也。饮食亦易动饕贪，故曰君子远庖厨也。旨酒则疏仪狄而绝之，疏之云者，殆亦远之义欤？因谈食色性也之义，而漫论及此，不知可测 圣贤制欲之真方否。

### （四十四）

道者谢宾山，别去数年，复来谒云：别后过建业，浮彭蠡，之袁南、饶广之间，访龙虎山遗迹，年馀还逾匡庐，走荆、襄、郑、卫诸境，已而过河间，徒步真保长途，以及北都，居三年，复还寓金焦岁馀，访贤日久，曾无一遇，但只勘得世情熟破。问世情若何。曰：只是要占便宜，损人利己而已，遇富人则敬，遇贫人则贱，在在皆然，语音不同，其情一如。既而曰：只讨一人我平等人亦不易得，况肯损己利人，何以学道！余闻之悚然。果能人我一如，

是谓无我，是谓克己，巍巍圣境，渺不可即。

#### (四十五)

吾乡余山庙，塑像甚工。闻寺僧云：旧有一塑工某姓，来自江西，经岁馀塑诸像，金泽寺像亦其所塑，成而病，诸侣欲为延医，工却之曰，无以为也，吾想象臆度，尽吾神矣，此所以病也，世岂有药物能复吾神哉！竟死。寺庙诸像今具在，诸刹罕见其比。

#### (四十六)

龙生九子不成龙，各有所好。因牛，龙种，平生好音乐，今胡琴头上刻兽头是；睚眦，平生好杀，今刀柄上龙吞头是；嘲风，平生好险，今殿角走兽是；蒲牢，平生好鸣，今钟上兽纽是；羆，平生好重，碑坐兽是；狻猊，平生好讼，今狱门狮子头是；赑屃，平生好文，今碑两傍龙是；蚩吻，平生好吞，今殿脊兽头是。惟龙无好，所以成龙。此可以证无欲即仙之旨。

#### (四十七)

《龙川纪事》载仙都山道士论养生有内外。精气，内也，非金石所能坚凝；四肢百骸，外也，非精气所能变化。欲事内，必调养精气极，而后内丹成，内丹成则不能死矣。然隐居人间，久之或托尸解，而未能变化轻举。盖四大本外物和合而成，惟外丹然后可以点瓦砾，化皮骨，飞行无碍矣。然内丹未成，内无交之，则服外丹者多死。余谓此论固为唐皇服丹燥渴而发，然以内丹为精气，则胶于凡躯，而不知药自外来之旨；以外丹为金石，则滞于形质，而不知从有入无之妙。岂足通玄家之奥义邪？

**【按】**此书为作者研究养生之随笔，大都言之有物，且文笔洗炼，清新可诵。作者之养生观点，主要体现在“履和适顺”，虽亦论养神，亦论裕气，亦论宝精，亦论淡食，亦论服药，亦论练功，但都围绕此一主题而不移，其尤为可贵者，明确提出了气功治病的辩证施功问题，病有寒热虚实，治分补散凉温，议论精辟，为不可多得之珍贵文献。作者陈继儒（1558—1639），字仲醇，号眉公，又号麋公。明代华亭（今上海市松江县）人。诸生，隐居昆山之阳，后筑室东余山，杜门著述。工诗善文，短翰小词，皆极风致；书法苏轼、米芾两家，兼擅绘画，名重一时。每取遗闻轶事，编写成书，远近争相传抄阅读。屡奉诏征用，皆以疾辞。生平著述宏富，仅《四库全书总目》所载，除本书外，尚有下列三十种：《建文史待》、《邵康节外纪》、《逸民史》、《读书镜》、《虎荟》、《眉公十集》、《狂夫之言》、《安得长者言》、《书蕉》、《枕谭》、《偃曝谈馀》、《妮古录》、《岩栖幽事》、《销夏》、《辟寒》、《古今韵史》、《福寿全书》、《笔记》、《读书十六观》、《群碎录》、《珍珠船》、《书画史》、《文奇豹斑》、《见闻录》、《太平清话》、《香案牍》、《古文品外录》、《古论大观》、《秦汉文脍》、《余山诗话》。此外，还有《煮粥条议》、《种菊法》、《书画金汤》、《模世语》、《小窗幽记》、《李公子传》、《杨幽妍别传》、《眉公诗钞》、《白石樵尺牍》、《晚香堂集》等，并辑有《国朝名公诗选》、《宝颜堂秘笈》及评点《西厢记》、《琵琶记》、《红拂记》、《绣襦记》、《玉簪记》、《幽闺记》等。



# 寿世青编

清·尤乘 撰

## 勿药须知

臞仙曰：古神圣之医，能疗人之心，预使不至于有疾。今之医者，惟知疗人之疾，而不知疗人之心，是犹舍本而逐末也。不穷其源而攻其流，欲求疾愈，安可得乎？殊不知病由心生，孽由人作，佛氏谓一切唯心造，良不诬矣。所以人之七情内起，正性颠倒，以致大疾缠身，诚非药石所能治疗。盖药能治五行生克之色身，不能治无形之七情，能治七情所伤之气血，不能治七情忽起忽灭、动静无端之变幻。故臞仙又曰：医不入刑官之家，药不疗不仁者之疾。盖福有所主，祸有所司，报复之机，无一不验。因有天刑之疾，自戕之疾。其天刑之疾，由夙世今生所积过愆，天地谴之以致斯疾，此孽原于心也。其自戕之疾者，风寒暑湿之所感，酒色性气之所伤，六欲七情生于内，阴阳二气攻于外，此病生于心也。仙经曰：炼精化气，炼气化神，炼神还虚。噫！将从何处炼乎？总不出于心耳。故凡思虑伤心，忧悲伤肺，忿怒伤肝，饮食伤脾，淫欲伤肾，药之所治，只有一半，其一半则全不系药力，唯要在心药也。或曰：何谓心药？予引林鉴堂诗曰：自家心病自家知，起念还当把念医。只是心生心作病，心安那有病来时。此之谓心药。以心药治七情内起之病，此之谓疗心。予考历代医书之盛，汗牛充栋，反复详明，其要主于却疾。然《内经》有一言可以蔽之，曰“不治已病治未病”是也。治有病不若治于无病，疗身不若疗心。吾以谓使人疗，尤不若先自疗也。

## 疗心法言

《素问·天真论》曰：恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。老子曰：人生以百年为限，节护乃至千岁，如膏之小炷与大炷耳。人大言我小语，人多烦我少记，人恻怖我不怒，淡然无为，神气自满。此长生之药。

刘河间曰：形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也。形以气充，气耗形病，神依气立，气合神存。修真之士，法于阴阳，和于术数，持满御神，专气抱一，以神为车，以气为马，神气相合，可以长生。又曰：全生之术，形气贵乎安，安则有伦而不乱；精神贵乎保，保则有要而不耗。故保养之道，初不离乎形气精神。

达摩曰：心不缘境，住在本源。意不流散，守于内息。神不外役，免于劳伤。人知心即气之主，气即形之根，形者气之宅，神形之具，令人相因而立。若一事有失，即不合于至理，安能久立焉。

老子曰：不见可欲，使心不乱。

《直指》曰：清谓清其心源，静谓静其气海。心源清则外事不能扰，性定而神明；气海静

则邪欲不能作，精全而体实。

《指归》曰：游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，指归于无为，故能达生延命，与道为久。

《妙真经》曰：人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。故养生者，慎勿失道。为道者，慎勿失生。使道与生相守，生与道相保。

《元道真经》曰：生可冀也，死可畏也。草木根生，去土则死；鱼鳖沈生，去水则死；人以形生，去气则死。故圣人知气之所在，以为身宝。

仙经曰：精、气、神为内三宝，耳、目、口为外三宝。常令内三宝不逐物而流，外三宝不诱中而扰。又曰：毋劳尔形，毋摇尔精，归心静默，可以长生。

《定观经》曰：惟令定心之上，豁然无覆。定心之下，旷然无塞。旧孽日销，新孽不造。无所挂碍，迥脱尘病。又曰：唯灭动心，不灭照心；但凝空心，不凝住心。

纯阳祖师曰：老人于十二时中，行住坐卧，一切动中，要把心似泰山，不摇不动，谨守四门，眼耳鼻口，不令内入外出，此名养寿，紧要。

《真人大计》曰：奢懒者寿，慙靳者夭，放散劬劳之异也。田夫寿，膏粱夭，嗜欲多少之验也。处士少疾，游子多患，事务简烦之殊也。故俗人竞利，道士罕营。

《唐书》曰：多记损心，多言耗气，心气内损，形神外散，初虽不觉，久则为弊。

《元始真经》曰：喜怒损性，哀乐伤神。性损则害生，故养性以全气，保神以安身。气全体平，身安神逸，此全生之诀也。

《洞神经》曰：养生以不损为延年之术，不损以为有补卫生之经。

《天真论》曰：外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散。

庄子曰：能遵生者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。又曰：吾生也有涯，而智也无涯，以有涯逐无涯，殆矣已而，为智者，殆而已矣。

《秋声赋》云：奈何思其力之所不及，忧其智之所不能，宜其渥然丹者为槁木，黧然黑者为星星，此士大夫通患也。又曰：百忧感其心，万事劳其形。有动于中，必摇其精。人常有多思多忧之患，方壮遽老，方老遽衰。反此亦长生之法。

孙思邈曰：多思则神殆，多念则智散，多欲则智昏，多事则劳形，多言则气乏，多笑则伤藏，多愁则心悞，多乐则语溢，多喜则妄错昏乱，多怒则百节不定。

《小有经》曰：才所不胜而强思之，伤也；力所不任而强举之，伤也；深忧而不解，重喜而不释，皆伤也。

《淮南子》曰：太喜坠阳，太怒破阴，是以君子有节焉。

《玄珠》曰：起居不节，用力过度，则脉络伤，伤阳则衄血，伤阴则下血。

书曰：行走勿语伤气，语多则住而再语，笑多则肾转腰疼。

《神仙传》曰：养寿之道，莫伤之而已。

《素问》曰：食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年。

《真训》曰：眼者身之镜，耳者体之牖。视多则镜昏，听众则牖闭。面者神之庭，发者脑之华，心悲则面焦，脑减则发素。精者体之神，明者身之宝，劳多则精散，营竟则明消。

《妙真经》曰：视过其目者明不居，听过其耳者精不守，爱过其心者神不居，牵过于利者动则惧。

《真诰》曰：镜以照面，智以照心。镜明则尘垢不染，智明则邪恶不生。

《阴符经》曰：淫声美色，破骨之斧锯也。世之人不能秉灵烛以照迷情，持慧剑以割爱欲，流浪生死之海，害生于恩也。

《河图帝视萌》曰：侮天地者凶，顺天时者吉。春夏乐山高处，秋冬居卑深藏，吉利多福，寿考无穷。

《西山记》曰：一体之盈虚消息，皆通乎天地，应乎万类。和之于始，和之于终，静神灭想，生之道也。

《卫生诀》云：凡人一日一夜，一万三千五百息，未尝休息。减之一息则寒，加之一息则热，藏府不和，诸疾生焉。故元气在保养，谷神在守护。

吕洞宾曰：寡言语以养气，寡思虑以养神，寡嗜欲以养精。精生气，气生神，神自灵也。是故精绝则气绝，气绝则命绝也。是故精气神，人身之内三宝也。

《齐丘子》曰：乔松所以能凌霜雪者，藏正气也；美玉所以能犯烈火者，蓄至精也。是以大人昼运灵旗，夜录神芝，觉所不觉，思所不思，可以冬御风而不寒，夏御火而不热。故君子藏正气，可以远鬼神，伏奸佞；蓄至精者，可以保生灵，跻福寿，是故贵乎养气也。

《素问》曰：谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，长有天命。又曰：食风者，灵而延寿算；食谷者，多智而劳形神；食草者，痴愚而力足；食肉者，勇鄙而多嗔；服气者，常存而得道。

传曰：杂食者，百病妖邪所钟。所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。所以服气者千年不死，故身飞于天；食谷者千百皆死，故形归于地。

白玉蟾曰：薄滋味以养气，去嗔怒以养性，处卑下以养德，守清静以养道。

学山曰：食饮有节，脾土不泄；调息寡言，肺金自全；动静以敬，心火自定；宠辱不惊，肝木自宁；恬然无欲，肾水自足。

益州老人曰：凡欲身之无病，必须先正其心，使其心不乱求，心不狂思，不贪嗜欲，不著迷惑，则心君泰然矣。心君泰然，则百骸四体，虽有病不难治疗。独此心一动，百患为招，即扁鹊、华佗在旁，亦无所措手乎。

### 林鉴堂安心诗

我有灵丹一小锭，能医四海心迷病。些儿吞下体安然，管取延年兼接命。

安心心法有谁知，却把无形妙药医。医得此心能不病，翻身挑入太虚时。

念杂由来业障多，憧憧扰扰竟如何。驱魔自有玄微诀，引入尧夫安乐窝。

人有二心方显念，念无二心始为人。人心无二浑无念，念绝悠然见太清。

这也了时那也了，纷纷攘攘皆分晓。云开万里见清光，明月一轮圆皎皎。

四海遨游养浩然，心连碧水水连天。津头自有渔郎问，洞里桃花日日鲜。

《性理》曰：夫人之心，皆明镜也，圣人特不尘之耳；夫人之心，皆止水也，圣人特不波之耳。又朱晦庵曰：学者常要提醒此心，惺惺不昧，如日中天，群邪自息。同一旨也。

## 养 心 说

夫心者，万法之宗，一身之主，生死之本，善恶之源，与天地而可通，为神明之主宰，而病否之所由系也。盖一念萌动于中，六识流转于外，不趋乎善，则五内颠倒，大疾缠身。若夫达士则不然，一真澄湛，万祸消除。老子曰：夫人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。孟子曰：养心莫善于寡欲。所以妄想一病，神仙莫医，正心之人，鬼神亦惮，养与不养故也。目无妄视，耳无妄听，口无妄言，心无妄动，贪嗔痴爱，是非人我，一切放下。未事不可先迎，遇事不宜过扰，既事不可留住，听其自来，应以自然，任其自去。忿懣恐惧，好乐忧患，皆得其正，此养之法也。

## 养 肝 说

夫肝者，魂之处也，其窍在目，其位在震，通于春气，主春升发动之令也。然木能动风，故经曰：诸风掉眩，皆属于肝。又曰：阳气者，烦劳则张，精绝，辟积于夏，使人煎厥。设气方升，而烦劳太过，则气张于外，精绝于内。春令邪辟之气，积久不散，至夏未痊，则火旺而真阴如煎，火炎而虚气逆上，故曰煎厥。按《脉解论》曰：肝气失治，善怒者名曰煎厥。戒怒养阳，使生生之气，相生于无穷。又曰：大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥菀结也。怒气伤肝，肝为血海，怒则气上，气逆则绝，所以血菀上焦，相迫曰薄，气逆曰厥，气血俱乱，故为薄厥。积于上者，势必厥而吐也。薄厥者，气血之多而盛者也。所以肝藏血，血和则体泽，血衰则枯槁。故养肝之要，在乎戒忿，是摄生之第一法也。

## 养 脾 说

脾者，后天之本，人身之仓廩也。脾应中宫之土，土为万物之母。如婴儿初生，一日不再食则饥，七日不食则肠胃涸绝而死。经曰：安谷则昌，绝谷则亡。盖谷气入胃，洒陈六府而气至，和调五藏而血生，而人资以为生者也。然土恶湿而喜燥，饮不可过，过则湿而不健。食不可过，过则壅滞而难化，病由是生矣。故饮食所以养生，而贪嚼无厌，亦能害生。《物理论》曰：谷气胜元气，其人肥而不寿。养性之术，常令谷气少则病不生。谷气且然，矧五味饕餮为五内害乎！甚而广搜珍错，争尚新奇，恐其性味良毒，与人藏府宜忌，尤未可晓。故西方圣人，使我戒杀茹素，本无异道。人能戒杀则性慈而善念举，茹素则心清而肠胃厚，无嗔无贪，罔不由此。外考禽兽肉，食谷者宜人，不可不慎。

## 养 肺 说

肺者，藏之长也，心之华盖也。其藏魄，其主气，统领一身之气者也。经曰：有所失亡，所求不得，则发肺鸣，鸣则肺热叶焦。充之则耐寒暑，伤之则百邪易侵，随事痿矣。故怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，劳则气耗，思则气结，七情之害，皆气主之也。直养无害，而后得其所以浩然者。天地可塞，人之气与天地之气可一也；道气可配，

人之气与天地之气可通也。先王以至日闭关，养其微也；慎言语，节饮食，防其耗也。

## 养 肾 说

肾者，先天之本藏，精与志之宅也。仙经曰：借问如何是玄牝，婴儿初生先两肾。又曰：玄牝之门，是为天地根。是故人未有此身，先生两肾。盖婴儿未成，先结胞胎，其象中空，一茎透起，形如莲蕊。一茎即脐带，莲蕊即两肾也。为五藏六府之本，十二经脉之根，呼吸之主，三焦之原。人资以为始，岂非天地之根乎？而命寓焉者，故又曰命门。天一生水，故曰坎水。夫人欲念一起，炽若炎火，水火相克，则水热火寒，而灵台之焰，藉此以灭矣。使水先枯涸，而木无所养则肝病，火炎则土燥而脾败，脾败则肺金无资，咳嗽之症成矣。所谓五行受伤，大本已去，欲求长生，岂可得乎？庄子曰：人之大可畏者，衽席之间不知戒者故也。养生之要，首先寡欲。嗟乎！元气有限，情欲无穷。《内经》曰：以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以竭其精。此当戒也。然人之有欲，如树之有蠹，蠹甚则木折，欲炽则身亡。仙经曰：无劳尔形，无摇尔精，无使尔思虑营营，可以长生。智者鉴之。

## 斋 说

夫世之持斋，往往以斋之说为误，何也？茹素而已，不复知有斋之实事，意谓茹素可以弭灾集福，却病延年，则谬矣。玉华子曰：斋者，齐也，齐其心而洁其体也。岂仅茹素而已。所谓齐其心者，淡志寡营，轻得失，勤内省，远荤酒；洁其体者，不履邪径，不视恶色，不听淫声，不为物诱，入室闭户，烧香静坐，方可谓之斋也。诚能如是，则身中之神明自安，升降不得，可以却病，可以长生，可以迪福弭罪。

## 食 忌 说

太乙真人《七禁文》，其六曰：美饮食，养胃气。彭鹤林云：夫脾为藏，胃为府，脾胃二气，互相表里。胃为水谷之海，主纳水谷，脾在中央，磨而消之，化为气血，以灌溉藏府，荣养周身，所系最重，修养之士，不可不美其饮食以调之。所谓美者，非水陆毕具，异品珍馐之谓也。要在乎生冷勿食，粗硬勿食，勿强食，勿强饮。先饥而食，食不过饱；先渴而饮，饮不过多。孔子曰：食饫而渴，鱼馁而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食。凡此者皆损胃气，非惟致疾，亦乃伤生。欲希长年，斯宜深戒，而奉老慈幼，与观颐者审之。

## 食 饮 以 宜

饮食之宜，当候已饥而进食，食不厌细嚼；仍候焦渴而引饮，饮不厌细呷。毋待饥甚而食，食勿过饱；时觉渴甚而饮，饮勿过多。食不厌精细，饮不厌温热。五味毋令胜谷味，肉味毋令胜食气。食必先食热，后食冷。

## 居室安处论

《天隐子》曰：吾谓安处者，非华堂寰宇，重裯广榻之谓也。在乎南面而坐，东首而寝，阴阳适中，明暗相半。屋无高，高则阳盛而明多；屋无卑，卑则阴盛而暗多。故明多则伤魄，暗多则伤魂。人之魂阳而魄阴，苟伤明暗，则疾病生焉。此所谓居处之室，尚使之然，况天地之气，有亢阳之攻肌，淫阴之侵体，岂可不防慎哉！修身之士，倘不法此，非安处之道。又曰：吾所居室，四边皆窗户，遇风即阖，风息即开。吾所居室，前帘后屏，太明即下帘，以和其内映，太暗则卷帘，以通其外耀。内以安心，外以安目，心目俱安，则身安矣。明暗且然，况太多思虑，太多情欲，岂能安其内外哉？

## 居处宜忌说

《保生要录》曰：人之家室，土厚水深，居之不疾。凡人居处，随其方所，皆欲土厚水深。土欲坚润而黄，水欲甘美而清。常坐之处，令其四面周密，勿令小有细隙，致风得入。人不易知，其伤人最重，初时不觉，久能中人。夫风者，天地之气也，能生成万物，亦能损人，有正有邪故耳。初入腠理，渐至肌肤，内传经脉，达藏府，传变既深，为患不小。故《素问》曰：夫上古圣人之教下民也，皆谓之虚邪贼风，避之有时。又养生书云：避风如避箭。若盛暑所居，两头通屋，弄堂夹道，风回凉爽，其为害尤甚，养生者当慎之。

## 寢室宜忌说

凡人卧床常令高，则地气不及，鬼吹不干。鬼气侵入，常因地气逆上耳。人卧室宇，当令洁净，净则受灵气，不洁则受故气。故气之乱人室宇，所为不成，所依不立。即一身亦尔，当常令沐浴洁净。

## 卧时祝法

《黄素四十四方经》云：夜寝欲合眼时，以手抚心三过，闭目，微祝曰，太灵九宫，太乙守房，百神安位，魂魄和同，长生不死，塞灭邪凶，咒毕而寝。此名九宫隐祝寝魂之法。常能行之，使人魂魄安宁，永获贞吉。

## 睡 诀

西山蔡季通云：睡侧而屈，觉正而伸，早晚以时，先睡心，后睡眼。朱晦庵谓此古今未发之妙。

《千金方》云：半醉酒，独自宿，软枕头，暖盖足，能息心，自瞑目。陆平泉云：每夜欲睡，必走千步始寝。

《论语》曰：食不语，寝不言。寝卧不得多言笑，五藏如钟磬，不悬则不可发声。

伏气有三种眠法：病龙眠，屈其膝也；寒猿眠，抱其膝也；龟鹤眠，踵其膝也。

### 孙真人卫生歌

天地之间人为贵，头象天兮足象地。父母遗体宜保之，箕畴五福寿为最。卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉。三者若还有一焉，须防损失真元气。欲求长生先戒性，火不出兮神自定。木还去火不成灰，人能戒性方延命。贪欲无穷忘却精，用心不已走元神。劳形散尽中和气，更复何能保此身。心若太费费则竭，形若太劳劳则歇，神若太伤伤则虚，气若太损损则绝。世人欲知卫生道，喜乐有常嗔怒少。心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋咽定收金肺润，冬吹肾水得平安。三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐。切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。发宜多梳气宜炼，齿宜频叩津宜咽。子欲不死修昆仑，双手揩摩常在面。春月少酸宜食甘，冬月宜苦不宜咸，夏要增辛减却苦，秋辛可省便加酸。季月可咸甘略戒，自然五藏保平安。若能全减身康健，滋味偏多多病难。春寒莫放绵衣薄，夏月汗多须换着，秋冬衣冷渐加添，莫待病生才服药。惟有夏月难调理，内有伏阴忌凉水。瓜桃生冷宜少餐，免至秋来成疟痢。君子之人守斋戒，心旺肾衰宜切记。常令充实勿空虚，日食须当去油腻。太饱伤神饥伤胃，太渴伤血并伤气。饥餐渴饮勿太过，免致膨脝伤心肺。醉后强饮饱强食，未有此生不成疾。人资饮食以养身，去其甚者自安适。食后须行百步多，手摩脐腹食消磨。夜半云根灌清水，丹田浊气切须呵。饮酒可以陶性情，太饮过多防有病。肺为华盖倘受伤，咳嗽劳神能损命。慎勿将盐去点茶，分明引贼入其家。下焦虚冷令人瘦，伤肾伤脾防病加。坐卧切防脑后风，脑内入风人不寿。更兼醉饱卧风中，风才一入成灾咎。雁有序兮犬有义，黑鲤朝北知臣礼，人无礼义反食之，天地神明俱不喜。养体须当节五辛，五辛不节损元神。莫教引动虚阳发，精竭神枯定丧身。不问在家并在外，若遇迅雷风雨至，急须端肃敬天威，静室收心须少避。恩爱牵缠不自由，利名萦绊几时休，放宽些子自家福，免致中年蚤白头！顶天立地非容易，饱食暖衣宁不愧。思量无以报洪恩，早暮焚香谢天地。身安寿永事如何，胸次平夷积善多。惜命惜身兼惜气，请君熟玩卫生歌。

### 真西山卫生歌

万物惟人为最贵，百岁光阴如旅寄。自非留意修养中，未免疾苦为身累。何必餐霞饵大药，妄意延龄等龟鹤。但于饮食嗜欲间，去其甚者将安乐。食后徐行百步多，两手摩胁并胸腹。须臾转手摩肾堂，谓之运动水与土。仰面常呵三四呵，自然食毒气消磨。醉眠饱卧俱无益，渴饮饥餐尤戒多。食不欲粗并欲速，宁可少餐相接续。若教一顿饱充肠，损气伤脾非尔福。生冷粘腻筋韧物，自死性牢皆勿食。馒头闭气宜少餐，生脍偏招脾胃疾。酢酱胎卵兼油腻，陈臭腌藏尽阴类，老弱若欲更食之，是借寇兵无以异。炙煖之物须冷吃，否则伤齿伤血脉。晚食常宜申酉时，向夜徒劳滞胸膈。饮酒莫教令大醉，大醉伤神损心志。酒渴饮水并啜茶，腰脚自兹成重坠。常闻避风如避箭，坐卧须当预防患。况因食后毫孔开，风才一入成瘫痪。不问四时俱暖酒，大热大冷莫入口。五味偏多不益人，恐随藏府为灾疾。视听行坐不可久，五劳七伤从此有。四肢亦欲得小劳，譬如户枢终不朽。卧不厌缩觉即舒，饱宜沐浴饥宜梳，梳多浴少益心目，默寝暗眠神晏如。四时惟夏难调摄，伏阴在内肠易滑，补肾汤丸不可

无，食物稍冷休铺啜。心旺肾衰何所忌，特忌疏通泄精气。寝处尤宜严密间，宴居静虑和心气。沐浴盥漱皆暖水，簟凉枕冷俱弗宜。瓜茄生冷不宜人，岂独秋来作疟痢。伏阳在内冬三月，切忌汗多泄精气。阴雾之中莫远行，暴雨迅雷宜速避。道家更有颐生旨，第一戒人少嗔恚。秋冬日出始穿衣，春夏鸡鸣宜早起。子后寅前睡觉来，瞑目叩齿二七回。吸新吐故毋令误，咽漱玉泉还养胎。指摩手心熨两眼，仍更揩摩额与面。中指时时擦鼻茎，左右耳根筌数遍。更能干浴一身间，按胫时须扭两肩。纵有风劳诸湿气，何忧腰背复拘挛。嘘呵呼嘻吹及咽，行气之人分六字。果能依用口诀中，新旧有痾皆可治。声色虽云属少年，稍知撙节乃无愆。闭精息气宜闻蚤，莫使羽苞火中燃。有能操履常方正，于利无贪名不竞。纵向歌中未尽行，可保周身亦无病。

### 养神气铭

神者气之子，气者神之母，形者神之室。气清则神畅，气浊则神昏，气乱则神劳，气衰则神去，神去则形腐。人以气为道，道以气为生，生道两存，则长生久视。

### 孙真人养生铭

怒甚偏伤气，思多太损神。神疲心易役，气弱病来侵。勿使悲欢极，常令饮食均。再三防夜醉，第一戒晨嗔。亥寝鸣天鼓，晨兴漱玉津。妖邪难犯己，精气自全身。若要无诸病，常当节五辛。安神宜悦乐，惜气保和纯。寿夭休论命，修行本在人。若能遵此理，平地可朝真。

### 谨疾箴

凡人富贵名利，勿强求之，而况此身父母之所遗；才情意气，勿竞争之，而况此身妻子之所仰。身之柔脆，非木与石，伤之七情，报以百疾。疾之既来，有术奚施？疾之未来，有术不知。我明告子，子尚听之。色之悦目，惟男女之欲，思所以远之，如脱桎梏；味之爽口，惟饮食之欲，思所以禁之，如畏鸩毒。多言则伤气，欲养气者言不费；多思则损血，欲养血者思不越。忧不可积，乐不可纵，形不可太劳，神不可太用。凡此数言，终身宜诵。

勿药真言云：独宿之妙，不但老年，少壮亦当如此。日间纷扰，心神散乱，全赖夜间休息，以复元气。若日内心猿意马，狂妄驰驱，至夜又醉饱而恣情纵欲，不自爱惜，其精神血气，何能堪此！

### 导引却病法

老子曰：天有三宝日月星，人有三宝精气神。此其旨可得而知也。余自少慕道，夙有因缘，幸遇高贤异士，得读古圣法言，乃知性命之理，简易渊微，舍精气神则别无了道之门，而老子一言固已悉之矣。人自离母腹，三元真气，日可生发，后为情欲所蔽，不知保养，斫伤者多，于是古圣传授教人修补之法。呼吸吐纳，存神运想，闭息按摩，虽非大道，然能勤行积久，乃可却病延年。若夫虚劳内损，痼疾经年，即扁鹊卢公，难于措手，苟能积气开关，决



有回生之效。久之则任督二脉交通，水升火降乃成既济，从前受病之根，斩刈无遗。嗣后真元之气，蒸蒸日上。然勿谓草木无功；遂委之命也哉！余虽不敏，尝事于斯，以谢奇疴。谛信专行，功臻旦夕，敢以告之同志。

## 内养下手诀

《易》曰：一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。阖辟往来，无非道也。人生以气为本，以息为元，以心为根，以肾为蒂。天地相去八万四千里，人心与肾相去八寸四分，此肾是内肾，脐下一寸三分是也。中有一脉，以通天息之浮沉，息总百脉，一呼则百脉皆开，一吸则百脉皆合。天地造化流行，亦不出于阖辟二字。人之呼吸，即天地之阖辟也。是乃出于心肾之间，以应天地阴阳升降之理。人能知此，养以自然，则气血从轨，无俟乎搬运之烦，百病何自而生？如有病能知此而调之，则不治而自却矣。下手之诀，必先均调呼吸。均调呼吸，先须屏绝外缘，顺温凉之宜，明燥湿之异。明窗净几，涤虑清心，闭目端坐，叩齿三十六遍，以集心神；然后以大拇指背，于手掌心劳宫穴处摩令极热，周拭目之大小毗各九遍，并擦鼻之两旁各九遍；又以两手摩令热，闭口鼻气，然后摩面，不俱遍数，以多为上，名真人起居法；次以舌舐上腭，搅口中华池上下，取津漱炼百次，候水澄清，一口分作三次，汨然咽下，名曰赤龙取水，又曰玉液炼己法，最能灌溉五藏，光泽面目，润肺止嗽，其效若神。行持时不必拘定子午，每于夜半后生气时行之，或睡觉时皆妙，如日中闲暇时亦可。

## 运气法

凡运气法，当闭目静坐，鼻吸清气，降至丹田，转过尾闾，随即提气如忍大便状，自夹脊双关透上，直至泥丸，转下鹊桥，汨然咽下，仍归丹田。初行功时，焚香一炷为度，渐增三炷，功行七日而止。凡卧病者，宜用厚褥绵被，暖帐重衣。不论寒暑，初行功三日，发大汗以攻阴邪之气，进热粥以为表汗之资。渴则漱玉泉以咽之，饥则炊热粥以食之。饥然后食，不拘餐数。如是衣不解带，能一月，则在床三五七年瘫劳鼓膈等症，皆可刻期而愈。患在上身，收气当存想其处；患在下身，收气亦存想其处，放气则归于丹田；患在遍身，当分经络，属上属下，运法亦如之。女子行功，先提水门，后及谷道，运法如前。

愚按：人之气即天地之气，故天气不交于地，乾坤或几乎息矣。人之所以常运其气者，亦体天地交泰之义也。先提谷道，使勿泄也；自背至顶，使相交也；想丹田，使归根也。不惟有疗病之功，抑且多延年之效，何况于无病乎，况微病乎，是名曰修养。

## 固精法

《金丹秘诀》云：一擦一兜，左右换手，九九之数，真阳不走。每于戌亥二时，阴旺阳衰之候，宜解衣闭息，一手兜外肾，一手擦脐下，左右换手，各兜擦九九之数；仍盘膝端坐，手齿俱固，先提玉茎，如忍小便状，想我身中元精，自尾闾升上，直至泥丸，复过鹊桥，降至丹田。每行七次，精自固矣。

愚按：精者，人身真元之气，五官百骸之主，而神魂附之以生者也。夫神犹火也，精犹

油也，油尽则灯灭，精竭则神亡。故精由气生，神由精附，固精之法，宜急讲也。半月精固，久行愈佳。

## 定神法

人身之神，出入固无定在，治病者穷思极想，又有甚焉。若能行功，则神随气转，不虑其他出，否则难乎其有定在也。故恒时必须常想玄关，思睡时必须常想鼻准，如此则神不外驰而定矣。

愚按：神外无心，心外无道，道即神之主，心即神之宅也。然心外无道，故收放心即神定而道在。孟子谓学问之道无他，求其放心而已。夫放心而知求，则志气清明，义理昭著，此定神之功验也。今之养病者，日思丹田，思鼻准，亦收放心之法也。不曰收放心，而曰定神，盖游心千里，无有定在，此皆神之外出，故曰定神。以上三条，乃却病修养之大纲，外有导引等法，详具于后。

## 十二段动功

叩齿一：齿为筋骨之余，常宜叩击，使筋骨活动，心神清爽。每次叩击三十六数。

咽津二：将舌舐上腭，久则津生满口，便当咽之，咽下汨然有声，使灌溉五藏，降火甚捷。咽数以多为妙。

浴面三：将两手自相摩热，覆面擦之，如浴面之状，则须发不白，即升冠鬓不斑之法，颜如童矣。

鸣天鼓四：将两手掌掩两耳窍，先以第二指压中指弹脑后骨上，左右各二十四次，去头脑疾。

运膏肓五：此穴在背上第四椎下脊两旁各三寸，药力所不到，将两肩扭转二七次，治一身诸疾。

托天六：以两手握拳，以鼻收气运至泥丸，即向天托起，随放左右膝上，每行三次，去胸腹中邪气。

左右开弓七：此法要闭气，将左手伸直，右手作攀弓状，以两目看右手，左右各三次，泻三焦火，可以去臂腋风邪积气。

摩丹田八：法将左手托肾囊，右手摩丹田三十六次，然后左手转换如前法，暖肾补精。

擦内肾穴九：此法要闭气，将两手搓热，向背后擦肾堂，及近脊命门穴，左右各三十六次。

擦涌泉穴十：法用左手把住左脚，以右手擦左脚心，左右交换，各三十六次。

摩夹脊穴十一：此穴在背脊之下，肛门之上，统会一身之气血，运之大有益，并可疗痔。

洒腿十二：足不运则气血不和，行走不能爽快，须将左足立定，右足提起，共七次，左右交换如前。

右十二段，乃运导按摩之法，古圣相传，却病延年，明白显易，尽人可行。庄子曰：呼吸吐纳，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。由是传之至今。其法自修养家书及医经所载，种数颇多，又节取要切近者十六则，合前十二段参之，

各法大概备矣。

凡行功每于子后寅前，此时气清腹虚，行之有效。先须两目垂帘，披衣端坐，两手握固。跌坐当以左足后跟，曲顶肾茎根下动处，不令精窍漏泄耳。两手当屈两大指抵食指根，余四指捻定大指，是为两手握固。然后叩齿三十六通，即以两手抱项，左右宛转二十四次（此可去两胁积聚之邪）。复以两手相叉，虚空托天，反手按顶二十四（此可除胸膈间病）。复以两手心掩两耳，却以第二指弹脑后枕骨二十四（此可除风池邪气）。复以两手相捉，按左膝左挟身，按右膝右挟身，各二十四（此可去肝家风邪。挟音例）。复以两手一向前一向后，如挽五石弓状二十四次（此可去臂腋积邪）。复大坐展两手扭项，左右反顾肩膊随二十四次（此可去脾胃积邪）。复以两手握固，并拄两肋摆撼两肩二十四（此可去腰肋间之风邪）。复以两手交捶臂及膊，反捶背上连腰股各十四（此可去四肢胸臆之邪）。复大坐斜身偏倚，两手齐向上，如排天状二十四（此可去肺家积聚之邪）。复大坐伸足，以两手向前，低头扳足十二次，却钩所伸足屈在膝上，按摩二十四（此可去心包络间邪气）。复以两手据地，缩身曲脊，向上十二举（此可去心肝二经积邪）。复以起立据床，拔身向背后视，左右各二十四（此可去肾间风邪）。复起立徐行，两手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后，右足前踏，右手摆向前，左手摆向后二十四（此可去两肩俞之邪）。复以手向背上相捉，低身徐徐宛转二十四（此可去两肋之邪）。复以足相扭而行，前进十数步，后退十数步；复高坐伸足，将两足扭向内，复扭向外，各二十四（此两条可去两膝两足间风邪）。行此十六节讫，复端坐垂帘，握固冥心，以舌舐上腭，搅取华池神水，漱三十六次，作汨汨声咽下。复闭气想丹田之火自下而上，遍烧身体内外，蒸热乃止。

愚按：老子导引四十二势，婆罗门导引十二势，赤松子导引十八势，钟离导引八势，胡见素五藏导引法十二势，在诸法中颇为妙解，然撮其功要，不过于此。学者能日行一二遍，久久体健身轻，百邪皆除，不复疲倦矣。

## 四时摄生篇

凡人在气交之中，呼吸出入，皆接天地之气，故风寒暑湿，四时之暴戾，偶一中人，壮者气行自愈，怯者则留而为病，宜随时加摄，使阴阳中度，是谓先几，防于未病。

春三月，阳气闭藏于冬者，渐发于外，故宜发散以畅阳气。《内经》曰：春三月，此谓发陈，天地以生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变。故人当二月以来，摘取东引桃枝并叶各一握，水三碗，煎取两碗，空心服之，即吐却心膈痰饮宿热。春深稍宜和平将息。绵衣晚脱，不可令背寒，寒即伤肺，鼻塞咳嗽。如觉热即去之，冷则加之，加减俱要早起之时，若于食后日中，防恐感冒风寒。春不可衣薄，令人伤寒霍乱，消渴头痛。春冻未泮，衣欲下厚而上薄。

夏三月，人身阳气发外，伏阴在内，是精神疏泄之时，特忌下利以泄阴气。《内经》曰：夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧蚤起，无厌于日，使志无怒，使英华成实，使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟。故人常宜宴居静坐，节减饮食嗜欲，调和心志。此时心旺肾衰，精化为水，至秋乃凝，尤须保蓄以固阴气。常宜食热物，使腹温暖，如瓜果、生冷、冰水、冷淘、豆粉、蜂蜜，尤不可食，食多秋时必患

疟痢。勿以冷水沐浴并浴面及背，使人得虚热、目病、筋脉、厥逆、霍乱、阴黄等疾。勿当风卧，勿眠中令人扇，汗出毛孔开，风邪易入，犯之患风痹不仁、手足不遂、言语蹇涩，年壮或不即病，已种病矣；气衰者，未有不桴鼓相应者。酒后尤当禁之。

秋三月，阳气当敛，不宜吐及发汗，犯之令人藏府消烁。《内经》曰：秋三月，此为容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄。若知夏时多食瓜果凉物，宜以童便二碗，大腹槟榔五枚，细切，水煎八分，生姜汁一分，和雪水三分，作两朝空心早服，泻二三行，一夏所食冷物，及膀胱宿水，悉为驱逐，不能为患，虽老年者亦宜服。如小心加慎饮食者，可不必也。泻后以薤白粥同羊肾空心服之，胜如补剂。

冬三月，天地闭，气血藏，伏阳在内，心膈多热，切忌发汗以泄阳气。《内经》曰：冬三月，谓之闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥。故人当服浸酒药以迎阳气，虽然亦不可过暖，绵衣当晚着，使渐渐加厚。即大冷，不宜向火烘炙，恐损目。且手足心能引火入内，令人心藏燥，血液耗。衣服亦不宜炙，冬月天寒，阳气内藏，若加以炙衣重裘，向火醉酒，则阳太甚矣。如遇春寒，闭塞之久，不与发散，至春夏之交，阴气既入，不能摄运阳气，致有时行热症，甚而谵妄狂越，皆由冬月不善保阴之故。务宜自爱，寒热适中，此为至要，乃摄生之大法也。

## 十二时无病法

洁一室，穴南牖八窗通明，勿多陈列玩器，引乱心目。设广榻长几各一，笔砚楚楚，旁设小几一。挂字画一幅频换，几上置得意书一二部，古帖一本，香炉一，茶具全。心目间常要一尘不染。

丑寅二时：精气发生之候，勿浓睡，拥衾坐床，呵气一二口，以出浊气。将两手搓热，擦鼻两旁，及熨两目五七遍。更将两耳揉卷，向前后五七遍。以两手抱脑，手心恰掩两耳，用食指弹中指，击脑后各二十四。左右耸身，舒臂作开弓势五七遍。后以两股伸缩五七遍。叩齿七七数，漱津满口，以意送下丹田，作三口咽，清五藏火少息。

卯时：见晨光，量寒温穿衣服，起坐明窗下，进百滚白汤一瓯，勿饮茶。栉发百下，使疏风散火，明目去脑热。盥漱毕，早宜粥，宜淡素。饱摩腹，徐行五六十步。取酒一壶，放案头，如出门先饮一二杯。昔有三人，皆冒重雾行，一病一死一无恙。或问故，无恙者曰：我饮酒，病者食，死者空腹。以是知酒力辟邪最胜。不出门或倦，则浮白以养真气。

辰巳二时：或课儿业，或理家政，就事欢然，勿以小故动气。杖入园林，督园丁种植蔬果，芟草灌花蒔药。归来入室，闭目定神，咽津约十数口。盖亥子以来真气，至巳午而微，宜用调息以养之。

午时：餐量腹而入，食宜美，美非水陆毕具，异品殊珍。柳公度年八十九，尝语人曰：我不以脾胃熟生物，暖冷物，软硬物。不生不冷不硬，美也。又勿强食，当饥而食，食勿过饱，食毕起行百步，摩腹又转手摩肾堂令热，使水土运动。汲水煎茶，饮适可，勿过多。

未时：就书案，或读快书，怡悦神气；或吟古诗，畅发悠情；或知己偶聚谈，勿及阍，勿及权势，勿臧否人物，勿争辨是非，当持寡言养气之法；或共知己闲行百馀步，不衫不履，颓

然自放，勿以劳苦徇礼节。

申时：点心，用粉面一二物，或果品一二物。弄笔临古帖，抚古琴，倦即止。

酉时：宜晚餐勿迟，量饥饱勿过，小饮勿醉，陶然而已。《千金方》云，半醉酒，独自宿，软枕头，暖盖足，言最有味。课子孙一日程，如法即止，勿苛。

戌时：篝灯，热汤濯足，降火除湿。冷茶漱口，涤一日饮食之毒。默坐，日间看书得意处，复取阅之。勿多阅，多伤目，亦勿多思。郑汉奉曰：思虑之害，甚于酒色。思虑多则心火上炎，火炎则肾水下涸，心肾不交，人理绝矣。故少思以宁心，更阑方就寝。涌泉二穴，精气所生之地，寝时宜擦千遍。榻前宜烧苍术诸香，以辟秽气及诸不详。

亥子二时：安睡以培元气，身必欲侧，屈上一足，先睡心，后睡眼，勿想过去未来人我等事，惟以一善为念，则怪梦不生。如此御气调神，方为自爱其宝。

## 静功六字却病法

（六字出息，治病之旨。常道从正，变道从权）

嘘——应肝，春行之，肝病行之；呵——应心，夏行之，心病行之；呼——应脾，四季行之，脾病行之；咽——应肺，秋行之，肺病行之；吹——应肾，冬行之，肾病行之；噫——应三焦，热病行之。右六字诀，道藏《玉轴经》云，言世人五藏六府之气，因五味薰灼，又被七情六欲所乱，积久成患，以致百骸受病。故太上悯之，以六字气诀，治五藏六府之病。其法行时宜静室中，暖帐厚褥，盘足趺坐，将前动功，略行一次。初学静功，恐血脉不利，故先行动功，后及静功，若七日后，不必行动功。行动功毕，即闭固耳目口齿，存想吾身。要身似冰壶，心如秋月，良久待其呼吸和，血脉定，然后口中微放浊气一二口，然后照前节令行之。假如春月，须低声念嘘字，不可令耳闻，闻即气粗，粗恐气泄耳。放嘘字气尽，即以鼻收清气，入于本经，仍及丹田，一收一放，各二十四，或三十六。馀仿此。乃时令运行之常道也。假如秋月，患目疾，应乎肝，当行嘘字；又如春患虚黄，当行呼字，此乃权变病应之法。独肺部之疾，肺本主气，不得行此法，宜专行咽津功夫，降火甚捷。

凡修此道，须择子日子时起首，二十七日为期。如耳聋、虚劳、鼓膈之症，顿然自愈。行之既久，腹中自闻漉漉有声，内视自有一种景象，百病除而精神充矣。至于炼精化气，炼气化神，炼神还虚，则又向上功夫，兹不具述。

## 念六字口诀歌

肝若吁时目睁睛，肺如咽气手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。

## 四季却病六字诀

春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自阑。秋咽定知金肺润，冬吹惟令肾中安。三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐。切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。

## 调 息

调息一法，贯彻三教，大之可以入道，小用亦可以养生，静功之最上一乘法也。故迦文垂教，以视鼻端，自数出入息，为止观初门。庄子《南华经》曰：至人之息以踵。《大易·随卦》曰：君子以向晦入宴息。王龙溪曰：古之至人，有息无睡，故曰向晦入宴息。宴息之法，当向晦时，耳无闻，目无见，四体无动，心无思虑，如种火相似，先天元神元气，停育相抱，真意绵绵，老子曰“绵绵若存”是也。其开阖自然，与虚空同体，故能与虚空同寿也。世人终日营营，精神困败，藉此夜间一睡，使够日间之用。不能调之，一点光明，尽被后天尘浊所蔽，是谓阳陷于阴也。

调息之法，不拘时候，平身端坐，解衣缓带，务令适然。口中舌搅数次，微微吐出浊气，不令有声，鼻中微微纳之，或三五遍、二七遍，有津咽下。叩齿数通，舌抵上腭，唇齿相着，两目垂帘，令胧胧然。渐次调息，不喘不粗，或数息出，或数息入，从一至十，从十至百，摄心在数，勿令散乱。如心息相依，杂念不生，则止勿数，任其自然，坐久愈妙。若欲起身，须徐徐舒放，手足勿得遽起。能勤行之，静中光景，种种奇特，直可明心见性，不但养身全生而已。出入绵绵，若存若亡，神气相依，是为真息。息息归根，自能夺天地之造化，长生不死之妙道也。

苏子瞻《养生颂》云：已饥方食，未饱先止，散步逍遥，务令腹空。当腹空时，即便入室，不拘昼夜，坐卧自便，唯在摄身，使如木偶。常自念言，我今此身，若少动摇，如毫发许，便堕地狱。如商君法，如孙武令，事在必行，有死无犯。又用佛言，及老子曰，视鼻端白，数出入息，绵绵若存，用之不竭。数至数百，此身寂然，此身兀然，与虚空等，不烦禁制，自然不动。数至数千，或不能数，则有一法，强名曰随。与息俱出，复与俱入，随之不已，一旦有住，不出不入。忽觉此息，从毛窍中，八万四千，云蒸雨散。无始以来，诸病自除，诸障自灭，定能生慧，自然明悟。譬如盲人，忽然有眼，此时何用，求人指路。是故老人，言尽于此。

小周天法：先将身心澄定，面东趺坐（平坐亦可，但前膝不可低，肾子不可着物），呼吸和平，以手作三昧印（掐无名指，右掌加左掌上），按于脐下，叩齿三十六通（以集心神），赤龙搅海，内外三十六遍（赤龙，舌也。内外，齿内外也），双目随舌转运，舌抵上腭，静心数息。三百六十周天毕，待神水满，漱津数遍，用四字诀（摄提谷道，舌抵上腭，目闭上视，鼻吸莫呼），从任脉撮过谷道到尾闾，以意运送，徐徐上夹脊中关，渐渐速些，闭目上视，鼻吸莫呼，撞过玉枕（颈上脑后骨），将目往前一忍，直转昆仑（头顶），倒下鹊桥（舌），分津送下重楼，入离宫（心也），而至气海（脐下穴也）。略定一定，复用前法，连行三次，口中之津，分三次咽下，所谓天河水逆流也。静坐片时，将手左右擦丹田一百八下，连脐抱住，放手时将衣被脐腹间围住，勿令风入（古所谓养得丹田暖暖热，此是神仙真妙法）。次将大指背擦热，拭目十四遍，去心火；擦鼻三十六遍，润肺；擦耳十四遍，补肾；擦面十四遍，健脾。两手掩耳鸣天鼓，徐徐将手往上，即朝天揖。如是者三，徐徐呼出浊气四五口，鼻收清气，两手抱肩，移筋换骨数遍，擦玉枕关二十四下，擦腰眼（即肾堂）一百八下，擦足心（即涌泉）各一百八下，谓之一周。久久行之，精神强旺，百病不生，长生耐老。

## 清 心 说

夫既行运气功夫，又加以动功，再及静功，则胸膈舒泰，气血流行，宿疾沉痾，为之顿去。但此心不清，或预料将来，或追悔已往，或为钱财，或为声色，或为意气，种种妄想，缠绵纠结，杂乱其心，则欲火内生，气血复乖，前功尽废矣。病者于是时当自想曰：向者我病笃时，九死一生，几为尘下之土，无复立人间世矣。今幸得再生，此馀生也。声色货利，皆身外之馀物，至于意气争执，尤觉无谓。儿孙自有儿孙福，更无纤毫牵挂。一切世味，淡然漠然。但得自在逍遥，随缘度日足矣。即此却病之方，即此延年之药。又曰：钱财所以养生，若贪取之，必致伤生；声色所以悦心，若过恋之，必致损身；意气所以自高，若争竞之，反取自辱；酒肉所以适口，若沉酣之，反能为害。故曰：酒色财气伤人物，多少英雄被他惑，若能打退四凶魔，便是九霄云外客。又曰：一人之身，一国之象也。胸臆之间，犹官府焉；肢体之位，犹郊境焉；骨节之分，犹四衢焉；血脉之道，犹百川焉。神犹君也，精犹臣也，气犹民也。故至人能理其身，犹人君能治其国，爱民安国，爱气全身，民弊国亡，气衰身谢。故善养生者，先除六害，一曰薄名位，二曰廉货财，三曰少色欲，四曰减滋味，五曰屏虚妄，六曰除嫉妒。如六者尚存，不能自禁，即道经空念，其如衰朽，安得挽乎？

## 修 养 馀 言

孙真人曰：人年四十以上，勿食泻药。 人有所怒，血气未定，若交合，令人发痼疽。 远行疲乏入房，成五劳少子。 忍小便膝冷成淋，忍大便成气痔。 水银不可近阴，鹿豕二脂不可近阴，皆令人阳痿。 养生者，发宜多梳，面宜常擦，目宜常运，耳宜常聳，舌宜抵腭，齿宜常叩，津宜常咽，背宜常暖，胸宜常护，腹宜常摩，谷道宜常撮，足宜常擦涌泉，一身皮肤宜常干浴，大小便宜咬齿勿言。 又须省多言，省笔札，省交游，省妄想，所一息不可省者，居敬养心耳。 饥勿过饱，饱食成癖病。 饱食夜卧失覆，多霍乱。 时病瘥，勿食鲙，成痢。 食鲙，勿食乳酪，成虫病。 食兔肉，勿食姜，成霍乱。 勿食父母本命所属肉，欲令寿永；勿食自己本命所属肉，欲令魂魄安宁。 勿食一切脑，恐损神。 勿食盘面上众人先目物，成积气。 凡食毕漱口数过，令人齿固。 凡食皆熟胜生，少胜多。 春天不可衣薄，令伤寒霍乱。 湿衣汗衣勿着，令发疮疡。 夜卧头勿向北，并勿近火炉，恐损目。 夜卧常习闭口，开则气耗，又恐异气入口，慎之。

《琐碎录》云：卧处不可以首近火，恐伤脑；亦不可当风，恐患头风。背受风则嗽，肩受风则臂疼。善调摄者，虽盛暑不当风及坐卧露下。又云：戒酒后语，忌食时嗔，忍难忍事，恕不明人。口腹不节，致病之因；念虑不正，杀身之本。又曰：酒不顾身，色不顾病，财不顾亲，气不顾命。当其未值，孰不明知，亦能劝人，及到自临其境，仍复昏迷，当此之时，再思猛省。

杨廉夫集有《路逢三叟词》云：上叟前致词，大道抱天全；中叟前致词，寒暑每节宣；下叟前致词，百岁半单眠。尝见后山诗中一词亦此意，盖出应璩。璩诗曰：昔有行人，陌上见三叟。年各百岁馀，相与锄禾莠。前往问三叟，何以得此寿。上叟前致词，室内姬粗丑；二叟前词致，量腹节所受；下叟前致词，夜卧不覆首。要哉三叟言，所以能长久。

保养之道无他，在于平日饮食男女之间，能自节爱，即是省身修德。若恣肆无忌，即是过恶，潜滋暗长，甚则疾病应之。虽因风寒外感，或缘内伤七情，实由人违犯圣教，以致魂魄相离，精神失守，肌体空疏，百骸不遂，风寒邪气，得以中入。若有德者，虽处幽暗，不敢为非，虽居荣禄，不敢为恶，量体而衣，随分而食，虽富贵不敢恣欲，虽贫贱不敢强求，是以外无残暴，内无疾病也。盖心内澄则真神守其位，气内定则邪秽去其身。行欺诈则神昏，行争竞则神沮。轻侮于人必减算，杀害于物必伤年。行一善则神魂欢，作一恶则心气乱。人能宽泰自居，恬淡自守，则形神安静，灾病不生，福寿永昌，由兹伊始。

人之遭疾者始于心，忘其身而病生，继则过患其身，而病不去。忘身者，在康强时，不择味而饱，不择风而裸，不择时而色，不择醒而醉，不择里而趋，不择性而喜怒哀乐，故病乘吾所弗备。既至也，悔无及！

夫人之涕唾便溺也，必有气焉以充之而后出；草木之华、鸟兽之羽毛也，亦必有脉焉以贯之而后荣。是故气脉之贵乎养也。

已上诸仙垂训，皆却病良方，延年妙诀。虽非金丹大旨，然由此而进，未尝不可以入道也。嗣有大周天三炼要旨，容图灾木，就正宇内。

**【按】**此书之优点，是作者以医学家之眼光，筛选养生方法，从浩瀚的养生文献资料中，撷取精华；尤可贵者，对古传导引法老子四十二势、婆罗门十二势、赤松子十八势、钟离八势、胡见素十二势，作了深入研究，将其主要方法归纳成十六势，化繁为简，汇集众长，更为实用。此外，书中收集名篇颇多，因此某些短篇养生读物，如《唐宋卫生歌》、《勿药元论》、《二六功课》等，均为其所涵盖，读此一书，不啻读十数种养生书之精华本。作者尤乘，字生洲，号无求学者。清初吴门（今江苏苏州）人。幼习儒业，涉猎方书。后从名医李中梓学医，并诣京师访求名宿学针灸。官太医院御前侍直三年，归与同学蒋仲芳共设诊所，施济针药。本述而不作之意，增补前人医著颇多。此书原分上下两卷，上卷为“勿药须知”，下卷为“服药须知”，附于《士材三书》之后刊行。今取其上卷，养生内容已全部在内。



# 寿世传真

清·徐文弼撰

## 总 述

程伊川曰：世间有三件事，可由人力。为国而至于祈天永命，养形而至于却疾延年，为学而至于希贤希圣。此三事分明人力可以胜造化，只是人不为耳。

《真言》曰：凡人着不得力者，身外之事也；着得力者，身内之事也。着力身外之事都无益，着力身内可以延年益寿。又曰：虽少年致损，气弱体枯，若晚年得悟，防患补益，血气有增，而神足身泰，可以永年。又曰：人年纪一老，则百节病生，四体皆患，即此便是苦狱。平日若肯趁早用功，便可免此苦狱。奈何明知而故不为，岂不可悯！又曰：分明一条好活路，如何不走。又曰：悠悠肉食之徒，日为五贼所扰，茫不知怪。天下不乏自命大丈夫，逞掀天揭地之才，侈高谈阔论之技，事事伊周，言言孔孟，究之大限一到，不免与微尘片影，消灭无踪，可悲可叹！

愚谓箕畴五福，以寿为先，以考终正命为全。方幸生逢盛世，翔洽太和，海宇承平，室家保聚，既无扰攘忧戚之患，又无凶荒夭札之伤，宜化日舒长，咸登寿域，而犹或不尽其天年，谓非自戕厥生，罔识卫生之术欤？此修养所宜亟讲也。

## 修养宜行外功第一

外功有按摩导引之诀，所以行血气，利关节，辟邪外干，使恶气不得入吾身中耳。语云：户枢不蠹，流水不腐。人之形体，亦犹是也。故延年却病，以按摩导引为先。此诀传自先哲，至平至易，非他奇技异术可比。即大圣所谓血气有未定、方刚、既衰之时，此则预保其衰，固守身之要道也。是道人人皆能，而人不皆行者，其故有三：一则倚恃壮盛，疾苦未形，虽劝导之，而亦不肯行；一则经营职业，踴蹶不遑，虽欣慕之，而又不暇行；一则体气衰惫，举动维艰，虽追悔之，而卒不及行。人果坚其信心，策其懈志，一意念及此身宜保，防患未然，如饥之需食，寒之求衣，未有不得饱且暖者。即谓年寿各有定数，亦当图正命考终，与其疾病临身，呻吟卧榻，寄命于庸瞽之疗治，乞灵于冥漠之祈祷，何如平时习片刻之勤，免后日受诸般之苦。今为就五官四体，各有所宜按摩者，列之为分行外功；又取前人所定，循序俾得周到者，统之为合行外功。分合虽殊，按摩无异，任人审择而从事焉。此固随人随地可行，亦即时即刻见效。愚年齿届衰，而体气仍旺，耳听、目视、手持、足行，且有壮盛侪辈所弗及者，诚得之于己，信而有征。故不惮颖舌焦敝，薪以寿身者寿世，愿无负此婆心焉，则幸矣。

### 【分行外功诀】

心功：一凡行功时，先必冥心，息思虑，绝情欲，以固守神气。

身功：一盘足坐时，宜以一足跟抵住肾囊根下，令精气不漏。一垂足平坐，膝不可低，肾子不可着在所坐处（凡言平坐、高坐，皆坐于榻与椅上）。一凡行功毕起身，宜缓缓舒放手足，不可急起。一凡坐宜平直其身，竖起脊梁，不可东倚西靠。

首功：一两手掩两耳，即以第二指压中指上，用第二指弹脑后两骨作响声，谓之鸣天鼓（治风池邪气）。一两手扭项，左右反顾，肩膊随转（除脾胃积邪）。一两手相叉抱项后，面仰视，使手与项争力（去肩痛、目昏。争力者，手着力要向前，项着力要向后）。

面功：一用两手掌相摩使热，随向面上高低处揩之，皆要周到。再以口中津唾于手掌，擦热，揩面上多次（凡用两手摩热时，宜闭口鼻气摩之。能令皱斑不生，容颜光泽）。

耳功：一耳宜按抑左右多数。谓以两手按两耳轮，一上一下摩擦之（所谓营治城郭，使人听彻）。一平坐，伸一足，屈一足，横伸两手，直竖两掌，向前若推门状，扭头项左右顾，各七次（除耳鸣）。

目功：一每睡醒且勿开目，用两大指背相合擦热，揩目十四次，仍闭住，暗轮转眼珠，左右七次，紧闭少时，忽大睁开（能保炼神光，永无目疾）。一用两大指背曲骨重按两眉旁小穴，三九二十七遍；又以手摩两目颧上，及旋转耳，行三十遍；又以手逆乘额，从两眉中间始，以入脑后发际中，二十七遍，仍须咽津无数（治耳目，能清明）。一用手按目之近鼻两眦（即眼角），闭气按之，气通即止（常行之，能洞观）。一跪坐，以两手据地，回头用力视后面五次，谓之虎视（除胸臆风邪）。

口功：一凡行功时必闭口。一口中焦干，口苦舌涩，咽下无津，或吞唾喉痛，不能进食，乃热也，宜大张口，呵气十数次，鸣天鼓九次，以舌搅口内，咽津，复呵，复咽，候口中清水生，即热退脏凉。又或口中津液冷淡无味，心中汪汪，乃冷也，宜吹气温之，候口有味，即冷退脏暖。一每早口中微微呵出浊气，随以鼻吸清气咽之。一凡睡时，宜闭口，使真元不出，邪气不入。

舌功：一舌抵上腭，津液自生，再搅满口，鼓漱三十六次，作三口吞之，要汨汨有声在喉（谓之漱咽，灌溉五脏。可常行之）。

齿功：一叩齿三十六遍，以集身神。一凡小便时，闭口紧咬牙齿（除齿痛）。

鼻功：一两手大指背擦热，揩鼻上三十六次（能润肺）。一视鼻端白，数出入息。一每晚覆身卧，暂去枕，从脖湾反竖，两足向上，以鼻吸纳清气四回，又以鼻出气四回，气出极力，后令微气再入鼻中收纳（能除身热、背痛）。

手功：一两手相叉，虚空托天，按顶二十四次（除胸膈邪）。一两手一直伸向前，一屈回向后，如挽五石弓状（除臂腋邪）。一两手相足为拳，捶臂膊及腰腿，又反手捶背上，各三十六（除四肢胸臆邪）。一两手握固，屈肘向后，顿掣七次。颈随肘向左右扭（治身上火丹疙瘩）。一两手作拳，用力左右各虚筑七次（除心胸风邪）。

足功：一正坐伸足，低头如礼拜状，以两手用力扳足心十二次（除心胞络邪）。一高坐垂足，将两足跟相对，扭向外，复将两足尖相对，扭向内，各二十四遍（除两脚风气）。一盘坐，以一手捉脚指，以一手揩脚心涌泉穴（湿风皆从此入）至热止，后以脚指略动转数次（除湿气，健步）。一两手向后据床，跪坐一足，将一足用力伸缩，各七次，左右交换（治股膝肿）。一徐行，手握固。左足前踏，左手摆向前，右手摆向后；右足前踏，手右

前左后（除两肩邪）。

肩功：一两肩连手左右轮转，为转轳轳，各二十四次（先左转，后右转，曰单轳轳；左右同转，曰双轳轳）。一调息思神，以左手擦脐十四遍，右手亦然，复以两手如数擦肋，连肩摆摇七次，咽气纳于丹田，握固两手，屈足侧卧（能免梦遗）。

背功：一两手据床，缩身屈背，拱脊向上，十三举（除心肝邪）。

腹功：一两手摩腹，移行百步（除食滞）。一闭息存想丹田火，自下而上，遍烧其体（即十二段锦所行）。

腰功：一两手握固，拄两肋肋，摆摇两肩二十四次（除腰肋痛）。一两手擦热，以鼻吸清气，徐徐从鼻放出，用两热手擦精门（即背下腰软处）。

肾功：一用一手兜裹外肾两子，一手擦脐下丹田，左右换手，各八十一遍。诀云，一擦一兜，左右换手，九九之数，真阳不走。一临睡时坐于床，垂足，解衣，闭息，舌抵上腭，目视顶门，提缩谷道如忍大便状，两手摩擦两肾俞穴，各一百二十（能生精固阳，除腰疼，稀小便）。

以上分列各条，随人何处有患，即择何条行之，或预防于无患之先者，亦随人择取焉。

### 【合行外功诀】

十二段锦歌：闭目冥心坐，握固静思神。叩齿三十六，两手抱昆仑。左右鸣天鼓，二十四度闻。微摆撼天柱，赤龙搅水津。鼓漱三十六，神水满口匀。一口分三咽，龙行虎自奔。闭气搓手热，背摩后精门。尽此一口气，想火烧脐轮。左右轳轳转，两脚放舒伸。叉手双虚托，低头攀足频。以候神水至，再漱再吞津。如此三度毕，神水九次吞。咽下汨汨响，百脉自调匀。河车搬运毕，想发火烧身。旧名八段锦，子后午前行。勤行无间断，万病化为尘。以上系通身合总行之，要依次序，不可缺，不可乱。先要记熟此歌。再详看后图及每图详注各诀，自无差错。

#### 十二段锦第一图

闭目冥心坐 握固静思神

盘腿而坐，紧闭两目，冥忘心中杂念。凡坐，要竖起脊梁，腰不可软弱，身不可倚靠。握固者，握手牢固，所以闭关却邪也。静思者，静息思虑而存神也（图1）。

#### 十二段锦第二图

叩齿三十六 两手抱昆仑

上下牙齿相叩作响，宜三十六声。叩齿以集身内之神，使不散也。昆仑即头。以两手十指相叉，抱住后项，即用两手掌紧掩耳门，暗记鼻息九次，微微呼吸，不宜耳闻有声（图2）。

#### 十二段锦第三图

左右鸣天鼓 二十四度闻

记算鼻息出入各九次毕，即放所叉之手，移两手掌掩耳，以第二指迭在中指上，作力放下第二指，重弹脑后，要如击鼓之声。左右各二十四度，两手同弹，一先一后，共四十八声。仍收手握固（图3）。

#### 十二段锦第四图

微摆撼天柱

天柱即后颈。低头，扭颈向左右侧视，肩亦随头左右摇摆，各二十四次（图4）。

#### 十二段锦第五图

赤龙搅水津 鼓漱三十六 神水满口匀 一口分三咽 龙行虎自奔

赤龙即舌。以舌顶上腭，又搅满口内上下两旁，使水津自生。鼓漱于口中，三十六次。神水即津液。分作三次，要汨汨有声吞下，心暗想，目暗看，所吞津液，直送到脐下丹田。龙即津，虎即气。津下去，气自随之（图5）。

### 十二段锦第六图

闭气搓手热 背摩后精门

以鼻吸气闭之，用两掌相搓擦极热，急分两手摩后腰上两边，一面徐徐放气从鼻出。精门，即后腰两边软处。以两热手摩三十六遍，仍收手握固（图6）。

### 十二段锦第七图

尽此一口气 想火烧脐轮

闭口鼻之气，以心暗想，运心头之火下烧丹田，觉似有热，仍放气从鼻出。脐轮，即脐下丹田（图7）。

### 十二段锦第八图

左右辘轳转

曲弯两手，先以左手连肩圆转三十六次，如绞车一般，右手亦如之。此单转辘轳法（图8）。

### 十二段锦第九图

两脚放舒伸 叉手双虚托

放所盘两脚，平伸向前。两手指相叉，反掌向上，先安所叉之手于头顶，作力上托，要如重石在手托上，腰身俱着力上耸。手托上一次，又放下，安手头顶，又托上。共九次（图9）。

### 十二段锦第十图

低头攀足频

以两手向所伸两脚底作力扳之，头低如礼拜状，十二次。仍收手握固，收足盘坐（图10）。

### 十二段锦第十一图

以候神水至 再漱再吞津 如此三度毕 神水九次吞 咽下汨汨响 百脉自调匀

再用舌搅口内，以候神水满口，再鼓漱三十六。连前一度，此再二度，乃共三度毕。前一度作三次吞，此二度作六次吞，乃共九次吞。如前咽下，要汨汨响声。咽津三度，百脉自周遍调匀（图11）。

### 十二段锦第十二图

河车搬运毕 想发火烧身

心想脐下丹田中似有热气如火，闭气如忍大便状，将热气运至谷道（即大便处），升上腰间、背脊、后颈、脑后、头顶止，又闭气，从额上、两太阳、耳根前、两面颊，降至喉下、心窝、肚脐下丹田止。想似发火烧，一身皆热（图12）。

八段杂锦歌：热擦涂津美面容，掌推头摆耳无聋。攀弓两手全除战，捶打酸疼总不逢。摩热脚心能健步，掣抽是免转筋功。拱背治风名虎视，呵呼五脏病都空。

擦面美颜诀：此诀无论每日早起及日间偶睡，凡睡醒之时，且慢开眼，先将两手大指背相合摩擦极热，随左右手各揩左右眼皮上，各九数，仍闭目，暗用眼珠轮转，向左九遍，又



图1



图2

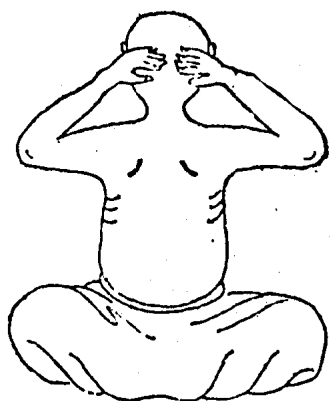


图3

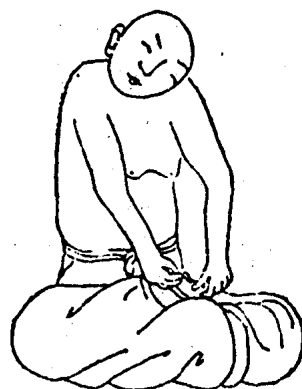


图4



图5

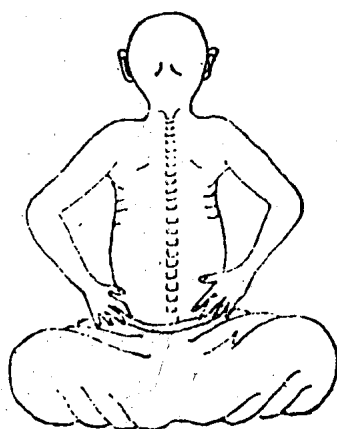


图6



图7



图8



图9



图10



图11



图12

向右九遍，仍紧闭片时，即大睁开，明用眼珠向左右九转（大除风热，永无目疾）。随后又将大指背摩擦极热，即以两指背趁热一上一下揩鼻上三十六遍（能润肺）。随后又将两大指背弯骨按两眼外角边小穴中，各三十六遍，又按两眼之近鼻两角之中如数（大能明目洞视）。随后合两掌，摩擦极热，即以热掌自上而下顺揩面上九十数，要满面高低处俱到。再舔舌上津液于掌，仍摩擦稍热，复擦面上，九十次（能光泽容颜，不致黑皱）。此诀极简易，但于睡醒时稍迟下床，便可行之。起来觉神清气爽，即妙处也。久行，各效俱见（图13）。

六字治脏诀：每日自子时以后，午时以前，静坐叩齿咽津，即依法念呵、嘘、呼、咽、吹、嘻六字，以去五脏之病。宜口中轻念，耳不闻声。每念一字，要尽一口气久，不可出字。六字惟嘘嘻易混，嘘字气从唇出，嘻字气从舌出（图14）。



图13



图14

六字行功依式样歌：肝用嘘时目睁睛（念嘘字要大睁两目），肺宜咽处手双擎（咽字要两手如擎物），心呵顶上连叉手（念呵字要叉掌按顶），肾吹抱取膝头平（吹字要两手抱膝坐），脾病呼时须撮口（念呼字要撮口），三焦有热卧嘻宁（嘻字要仰面身卧）。

六字行功应时候歌：春嘘明目木扶肝，夏日呵心火自闲。秋咽定收金肺润，冬吹水旺坎宫安。三焦长夏嘻除热，四季呼脾土化餐。切忌出声闻两耳，其功真胜保神丹。

六字行功各效验歌：嘘属肝兮外主目，赤翳昏蒙泪如哭。只因肝火上来攻，嘘而治之效最速。呵属心兮外主舌，口中干苦心烦热。量疾深浅以呵之，喉舌口疮并消灭。咽属肺兮外皮毛，伤风咳嗽痰如胶。鼻中流涕兼寒热，以咽治之医不劳。吹属肾兮外主耳，腰膝酸疼阳道痿。微微吐气以吹之，不用求方需药理。呼属脾兮主中土，胸膛气胀腹如鼓。四肢滞闷肠泻多，呼而治之复如故。嘻属三焦治壅塞，三焦通畅除积热。但须六次以嘻之，此效常行容易得。

以上六字，因疾行之，疾愈即止。某处有病，以某字行之，不必俱行，恐伤无病之脏。能依法行之，实有奇效，故医书、道经并载之。

## 修养宜行内功第二

按摩导引之功既行之于外矣，血脉俱已流畅，肢体无不坚强，再能调和气息，运而使之降于气海，升于泥丸，则气和而神静，水火有既济之功，所谓精根根而运转，气默默而徘徊，神混混而往来，心澄澄而不动，方是全修，亦是真养。其他玄门服气之术，非有真传口授，毫发之差，无益有损。今择其无损有益，随人随时随地皆可行者，惟调息及黄河逆流二诀，功简而易，效神而奇，止在息心静气，自堪却疾延年。爰以四语诀之曰：气是延生药，心为使气神，能从调息法，便是永年人。

行内功图



图15

内功正面图



图16

内功背面图

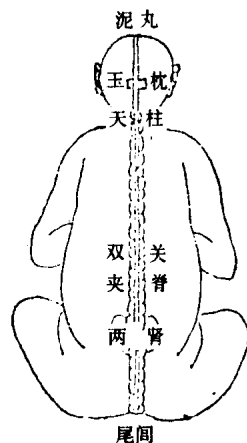


图17

### 【内功诀】

此诀每日子午二时，先须心静闲，盘足坐定，宽解衣带，平直其身，两手握固，闭目合口，精专一念，两目内视，叩齿三十六声，以舌抵上腭，待津生时，鼓漱满口，汨声咽下，以目内视，直送脐下一寸二分丹田之中。再以心想目视丹田之中，仿佛如有热气，轻轻如忍大便之状，将热气运至尾闾，从尾闾升至肾间，从夹背、双关升到天柱，从玉枕升至泥丸，少停，即以舌抵上腭，复从神庭降下鹊桥、重楼、绛宫、脐轮、气穴、丹田。

## 修养宜宝精宝气宝神第三

高氏云：吾人一身所恃，精、气、神具足，足则形生，失则形死，故修养之术保全三者，可以延年，是以谓之三宝。夫人一身一家之事，应接无穷，心役形劳，不知稍节，恃年力之壮，任意不以为困，何知衰惫之因，死亡之速，由此而致，令人形槁体枯，专求草根木叶之药物，以活吾命，宁足恃哉！故当于每日起居，逐时戒谨，乘间照常行动，则身无过损，而气可日充，精可日蓄，神可日养，疾可自此却，年可自此延矣。

### 【总论精气神】

精者，滋于身者也；气者，运于身者也；神者，主宰一身者也。如耳目手足之能运者，气



也；使之因事而运者，神也；运之或健或倦者，精也。

耳乃精窍，目乃神窍，口鼻乃气窍。故耳之闭塞，精病可知；目之昏蒙，神病可知；口之吼喘，气病可知。

元精乃先天真精，非交媾之精；元气乃虚无空气，非呼吸之气；元神乃本来灵神，非思虑之神。所谓元精、元气、元神，由未生出胎以前而具，俱先天也。所谓交媾之精、呼吸之气、思虑之神，乃既生出胎之后而用，俱后天也。

人身精实则气充，气充则神旺，此相因而永其生者也；精虚则气竭，气竭则神逝，此相因而速其死者也。

孙思邈云：怒甚偏伤气，思多太损神，神疲精渐散，形弱病相萦。

太益曰：存神可以固元气，令病不生。若终日挠混，则神驰于外，气散于内，营卫昏乱，众疾相攻矣。又曰：神能使耳目手足视听持行，气即随而运之，故宁神即养气保精也。人之身如国，神如君，君良则国治；气如民，民聚则国强；精如财，财蓄则国富。

### 【精】

人身液化为血，血化为精，精化为髓。如饮食水谷入胃，由脾磨化成液，生血以充精。故必借谷气以培后天之精，人乃得生也。

精者，神倚之如鱼倚水，盖鱼借水养，神借精滋也。又，精者，气托之如雾托渊，盖渊浅则雾薄，精衰则气弱也。

后天之精，以至阴之液，本于各脏之生化，不过藏之于肾，原非独出于肾也。

无摇尔精，乃可长生。无摇者，守之固也。人肝精不固，目眩无光；肺精不固，皮肉消瘦；肾精不固，神气减散；脾精不固，齿发衰白。疾病随生，死亡将至，哀哉！

心牵于事，火动于中；心火既动，真精必摇。

《参赞书》曰：人至中年以后，阳气渐弱。觉阳事犹盛而常举，必慎而抑之，不可纵情过度。一度不泄，一度火灭；一度火灭，一度添油。若不强制，则是膏火将残，更去其油。故经语云：急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。

凡房室之事，火随欲起，煽动精室，虽不泄而精渐离位。若将出而复忍之，则精停蓄，必化脓血成毒。

### 【气】

气有禀于天地者，有受于父母者。禀天地之气谓之真气，受父母之气谓之凡气。

· 真气者，人才成胎，便禀天地之气，与人身之气以类感类，合化以成人身。气有清浊厚薄，人因之有强弱刚柔。

凡气者，人初受形，因父精母血蕴结而成胎，自有温暖之气，至十月气足，然后降生。一点凡气，藏于下丹田气穴，一身之气，呼吸皆出于此。

先天元气为阳气，后天谷气为阴气。常使元气内运，阳气若壮，则阴气自消，阳壮阴衰，百病不生。

简庵曰：人若贪睡，则神离于气。气无所主，奔溃四溢。

食气胜元气者多肥，故人肥甚者多不寿。人借水谷之气以养身。水谷之清气，行于脉中者，为营气；水谷之浊气，行于脉外者，为卫气。营气利关节，卫气充皮肤。

### 【神】

神者，人之未生，父母媾精，其兆始见一点，初凝一念是也。始见一点，即所以成形；初

交一念，即所以生神。

神为气之子，如有气以成形，乃有神之知觉运动。指始有身而言也。神为气之帅，如神行即气行，神住即气住。指既有身而言也。

神静则心和，神躁则心荡，心荡则形伤。欲全其形，先在理神，恬和养神，以安于内，清虚栖心，不诱于外。

《代疑编》云：身如屋，神如主人，主人亡，则屋无与守，旷而将倾矣。身如舟，神如舟子，舟子去，则舟不能行，空而随敝矣。世人忙忙碌碌，只奉养肉身，而关系至重之神反撇却不顾，犹之舍舟子而操舟，弃主人而奉屋，岂不危哉？

昔康仲俊年八十六，极强壮，自言少时读《千字文》即有所解悟，谓“心动神疲”四字也。平生遇事知谨节，不久劳心疲神，故老而不衰。

### 【全神语】

弥格居士曰：神者，心之运用，宜急治心以全神。

《觉世真言》曰：通天达地，出化入神，只是一个心。动中茫茫，不知此心久不在腔子里。故治心者要先知收心。又曰：心乃一身之主，主人要时时在家，一不在家，则家人无管束，必散乱矣。故心不内守则气自散，神自乱，精自耗。

《觅玄语录》云：所谓思虑者，乱想耳。只是将已往未来之事，终日牵念。故知事未尝累人心，乃人心自累于事，不肯放耳。又曰：世人终日营扰，精神困惫，夜间一睡，一点灵明又为后天浊气所掩，安得复有澄定之时？

龙舒居士曰：世人一生，父母妻子、屋宅田园、牛羊车马，以至微细等物，无非己之所有，举心动步，莫不顾恋。且如纸窗虽微，被人扯破，犹有怒心；一针虽小，被人将去，犹有吝意。一宿在外，已念其家；一仆未归，已忧其失。种种事物，无不挂怀。一旦大限到来，尽皆抛弃，虽我此身，亦弃物也，况身外者乎？静言思之，恍然可悟，一场幻梦。

《吕泾野语》曰：人生顺逆得失，即盈虚消息之理，乃造化所司，非人所得而主之者。然造化能苦我以境，不能苦我之心，是只厄其半也；若境苦而我心亦缘境俱苦，谓之全厄。明明厄可减半，我自愿受其全，岂非痴汉？

《虚斋语录》曰：仰观宇宙之广大，俯察身世之微渺，内视七情贪恋之虚想，外睹六亲眷属之幻缘，如一浮萍泛于巨海，一沤泡消于大江，此何庸着意安排。倘犹自缠绵，徒以困惫终其身，此之谓人茧。又曰：世间一大戏场，离合悲欢要看假些，功名富贵要看淡些，颠连困苦要看平常些，时势热闹要看冷落些。若认真，当顺境则心荡气扬，当逆境则情伤魄丧，到得锣鼓一歇，酒阑人散，漏尽钟鸣，众角色一齐下场，那时谁苦谁乐？

《觅玄语录》云：学治心者，必须万虑俱忘，一心清静。问曰，如何得心清？曰，谁令尔浊。问曰，如何得心静？曰，谁令尔动。凡人起一切事，本由自心；止一切事，亦由自心。如耳不闻非礼之声，声自不扰汝耳；目不视非礼之色，色自不侵汝目。作如是想，自然清静矣。又问曰，决烈之士，于身心世事两境界，他能觑破，用慧剑斩群魔，自是入道大器；下士为名利缠缚，为嗜欲缠缚，安能一旦了达解脱？曰，不怕念起，惟怕觉迟。觉来则念止，此妙诀也。每于一念妄生，觉时急止之，自此以一觉止一念，久久纯熟，自然无念有觉。心譬如镜，镜常磨则尘垢不沾，光彩常现。只此觉止二字，是入清静境界的道路。又曰：治心者时时内观此心，即谓之觉，一切烦邪乱想，随觉即除。又曰：触事之心，未能不动，但须如谷应声，即应即止，如镜照物，物来则照，物去不留。

《心传》曰：将躁而止之以宁，将邪而闲之以正，将求而抑之以舍。于此习久，则物冥于外，神安于内，不求静而心自静矣。又曰：人居尘世，难免营求，虽有营求之事，而无得失之心，故有得无得，心常安泰。

《吕泾野语》曰：人生最苦处，是此心沾滞，纵自知得，不能割断。故古有《诏人歌》曰，夜结于梦，昼驰于想，起灭万端，尽属虚妄，一剑把持，群魔消丧。

《虚斋语录》曰：人生只忙迫一场，苦恼至死，岂不可哀。《诗》云，今此不乐，逝者其耄。苦恼者，当自去寻乐一番。盖人固不可不知虚生之忧，亦不可不知有生之乐；不可不行步步求生之事，尤不可不存时时可死之心。

宋白公曰：烦恼乃伐命之斧斤，人当于难制处用功。古人有《除烦恼歌》云，百年偶寄，何苦烦恼，天地缺陷，人生皆有。生初坠地，哭声一吼，身落尘劫，烦恼居首。烦字从火，内焚外燎，脏腑焦燥，形貌枯槁。精因之摇，神因之扰，气因之丧，寿因之夭。人固明知，烦恼自讨，气性之偏，习而难矫。执迷者多，醒悟者少，古有歌词，名曰宝诰。当烦恼时，心镜内照，譬如此身，冥冥杳杳。坠地以前，归土以后，此身都无，烦恼尽扫。持诵斯言，永年可保。

吾闻多忧者，见理之不明也，否则安命之不固也。不然，何不学君子之荡荡，反同小人之戚戚。又闻多忧者其思结，气将沮也；其气沮，神将索也。多阴而少阳，将从阴而下沉，不能从阳而上升也。此近死之兆。

有一乐境界，便有一苦境界相对待；有一得意事，便有一失意事相乘除。犹昼夜寒暑之循环，无偏倚也。故知履盛满者不必喜，知必有困厄之时；履困厄者不必忧，知必有亨通之日。宜远观百年之兴废，无近拘一日之荣枯。欲知其实，但当看人家高曾祖父与其子孙，通计较量，则有盛必有衰，有衰必有盛，循环对待之理，显然在目前矣。

人生世间，自幼至壮至老，如意之事常少，不如意之事常多。虽大富贵人，天下之所仰羨以为神仙，而其不如意事各自有之，与贫贱者无异，特所忧患之事异耳。从无有足心满意者，故谓之缺陷世界。能达此理而顺受之，则虽处患难中，无异于乐境矣。

人谓贫贱不如富贵耶？积贮愈厚，计虑愈深，劳苦愈甚。第宅园田，为子计，又为孙计，致使饮膳失期，夜分莫寝，贫贱者无是苦也。孰谓贫贱不如富贵也？

为卑官则恨不享大位，及位高而险祸叵测，回想卑官而受安稳之福，真仙境矣；布衣糲食，举家安泰，惟恨不富，及至金多而经营劳困，惊惶忧恐，回想贫穷无事时，一家安泰，真仙境矣；身体强健则恨欲不称心，一朝疾病淹缠，卧床寝席，百般痛苦，回想四体康强时，真仙境矣。无奈人只见一层，不见二层也。

#### 【一字安心之要】

万	见之真	未来	免贪营
事		过去	免追悔
皆	信之笃	当身	免强求
有	数	身外	免过虑
一	执之坚	临事	免惑乱
定	守之固	事后	免怨尤

## 修养宜知要知忌知伤第四

子舆氏曰：夫蚓上食稿壤，下饮黄泉。东坡曰：蜗涎不满壳，聊足以自濡。所谓知要也。又《野语》曰：蝮蛇有一种小而甚智，巫流操其法术欲取之，必诵咒语于洞穴之口，蝮一闻之，即以尾塞其耳，拒其声而弗听，巫术穷而蝮得安于蛰。所谓知忌也。又曰：夜飞之蛾，赴灯烛光而扑之，始以为快，卒以焚身。蚊睫朗于暗，避火而远颺焉。所谓知伤也。夫人灵于物，终其身昧昧然，不知所谓有要、有忌、有伤者，或致枯于贪，或罹患于诱，或焚身于快。予为就日之所习，最要、最忌、最伤之事，胪列而琐陈之，使由是推类引伸，以保其生，庶几不智出微虫下也。

### 【十要】

面要常擦：如前擦面之功，能使容颜光泽，故要常擦。道家谓之修神庭。

目要常揩：每静时常能闭目，用两大指背两相摩擦，揩眼使去火，永无目疾，故要常揩。

耳要常弹：即鸣天鼓，可免耳患，故要常弹。

齿要常叩：齿喜动，故要常叩。

背要常暖：肺系近背，暖则不受风寒，故要常暖。

胸要常护：胸即心窝，故要常护。

腹要常摩：歌云，食后徐行百步多，手摩脐腹食消磨。故要常摩。

足要常搓：如前足功，搓脚底涌泉穴，能去风湿，健步履，故要常搓。

津要常咽：如前舌功，常取津液满口，汨声咽之，能宣通百脉，故要常咽。

睡要常曲：仰面伸足睡，恐失精，故宜侧曲。又曰，睡则气滞于百节，养生家睡宜缩，觉宜伸。

### 【十忌】

忌早起科头：早多风露之气，科头则寒邪入脑，故忌之。

忌阴室贪凉：无阳照之室，阴气重伤人，故忌之。

忌湿地久坐：潮湿气主生疮毒，故忌之。

忌冷着汗衣：汗衣湿后必冷，着之则侵背伤肺，故忌之。

忌热着晒衣：久晒之衣有热毒，未经退热即着在身，必受毒，故忌之。

忌出汗扇风：汗出时毛窍俱开，扇则风邪侵入，故忌之。

忌灯烛照睡：神不安，故忌之。

忌子时房事：阳初生而顿灭，一度胜十度，故忌之。

忌夏月凉水抹簟，冬月热火烘衣：冷水受湿，热火受毒，取快一时，久必生病，故忌之。

忌久观场演剧：久视久听，则神与精俱伤，故忌之。

### 【十八伤】

久视伤精：目得血能视，精由血化，故伤精。

久听伤神：神滋于肾，肾通窍于耳，故伤神。

久卧伤气：卧时张口散气，合口壅气，故伤气。《混元经》曰，睡则气滞于百节（觉与阳合，寐与阴并。觉多则魂强，寐久则魄壮。魂强者生之人，魄壮者死之徒也）。

久坐伤脉：脉宜运动，坐则不舒展，故伤脉。

久立伤骨：立以骨干为用，故伤骨。

久行伤筋：行以筋力为用，故伤筋。

暴怒伤肝：肝属木，怒如暴风动摇，故伤肝。又肝主血，肝伤则血不荣，必筋痿。

思虑伤脾：思虑时，脾必运动，太过则脾倦，故伤脾。

极忧伤心：心属火，于味主苦，忧则苦甚，故伤心。

过悲伤肺：肺属金，主声音，悲苦久则声哑，故伤肺。

过饱伤胃：饱食运化难消，故伤胃。

多恐伤肾：肾属水，主北方黑色，人受惊恐则面黑，故伤肾。

多笑伤腰：笑时必肾转牵腰动，故伤腰。

多言伤液：言多则口焦舌苦，故伤液。

多唾伤津：津生于华池，散为润泽，灌溉百脉，唾则损失，故伤津。又《训典》曰：津不吐，有则含以咽之，使人精气留而自光。

多汗伤阳：汗多亡阳，阳随汗出，故伤阳。

多泪伤血：血藏于肝，哭泣多则肝损目枯，故伤血。

多交伤髓：人之阳物，百脉贯通，及欲火动而行事，撮一身骨髓至于命门，化精以泄，不知节欲，致骨髓枯竭，真阳无寄，如鱼之失水以死。

## 修养宜四时调理第五

延寿之法，惟自护其身而已。冬温夏凉，不失时序，即所以自护其身也。故前人云：知摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制，调养筋骨有偃仰之方，节宣劳逸有予夺之要，温凉合度，居处无犯于八邪，则身自安矣。真西山先生《四时调理·春月歌》云：尝闻避风如避箭，春风多厉须防患，况因阳发毛孔开，风才一入成瘫痪。《夏月歌》云：四时惟夏难调理，阳神在外阴在里，心旺肾衰何所防，特忌贪欢泄精气。《秋月歌》云：时到秋来多疟痢，浣漱沐浴宜暖水，瓜茄生菜不宜餐，卧冷枕凉皆勿喜。《冬月歌》云：伏阳在内三冬月，切忌汗多阳气泄，阴雾之中勿远行，冻雪严霜宜早歇。春夏秋冬历一年，稍知调护自无愆，安然无病称真福，莫恃身当壮盛年。细玩五歌，语虽浅而法实周，欲护其身者，故当书绅三复。

### 【春三月】

《摄生消息论》曰：春阳初升，万物发萌，人有宿疾，春气攻动，又兼去冬以来，拥炉熏衣，积至春月，因而发泄，致体热头昏，四肢倦怠，腰脚无力，皆冬所蓄之疾，是务调理。

调理法：勿多食酸味，减酸以养脾气（春，肝木正旺，酸味属木，脾属土，恐酸味助木克土，令脾生病）。宜常食新韭，大益人。过春后勿食，多昏神。饮屠苏酒于元旦，

免一年疾患。酒方：大黄一钱，川椒一钱五分，桂心一钱八分，乌头（炮）六分，白术一钱八分，茱萸一钱一分，桔梗一钱五分，防风一两。元旦寅时，酒煎饮之。宜先幼后长。

乍寒乍暖，不可顿去绵衣，渐渐减之。稍寒莫强忍，即仍加服。春夜卧时，间或用热水，下盐一撮，洗膝下至足方卧，能泄风邪脚气。三月三日上巳节，宜临水宴饮，修禊事以拔除不祥。

### 【夏三月】

《保生心鉴》曰：暑气酷烈，烁石流金于外，心火焚炽于内，古人于是时独宿、淡味，节

嗜饮，定心息气，兢兢业业，保生养生。谚云，度过七月半，便是铁石汉。因一岁惟夏，乃生死关也。试看草枯木落，其汁液尽消竭于夏。危乎危乎，其此时乎？

调理法：勿多食苦味，减苦以养肺气（夏，心火正旺，苦味属火，肺属金，恐苦味助火克金，令肺受病）。虽大热，勿食冻水、冷粉、冷粥等物，虽取快一时，冷热相搏，多致腹疾。勿食煎炒炙煨等物，以助热毒，多发痈疽。勿枕冷石，损目。勿睡熟扇风，或露卧取凉，多成风痹瘫痪之病。阴房破窗，防贼风中入最暴。勿用冷井水洗面，伏热在身。烈日晒热之衣，不可便穿。宜每日早起，以受清明之气。五月五日，用枸杞煎水沐浴，可却除灾疾。又是日午时，可合平安散存用（凡五月五日午时宜修合药饵者，因《斗柄诀》以月月常加戌，戌时天罡指午，亥时指未，自未轮转，五日午时正指艮宫，为塞鬼户也，故用此时合药最效）。平安散方：雄黄、火硝、明矾、朱砂各二钱，冰片、麝香各三分，毕拔五厘，真金三十张，共研为末。防疫气流行，用贯仲一味，置厨房水缸内，合家食之，不染。调乌梅汤解暑。方用乌梅，不拘多少，捣烂，加蜜，调滚水，待温饮之。或用砂糖代蜜亦可。

### 【秋三月】

《养生论》曰：秋风虽爽，时主肃杀，万物于此凋伤。顺时调摄，使志安宁，以缓秋刑，此秋气之应，养收之道也。

调理法：勿多食辛味，减辛以养肝气（秋，肺金正旺，辛味属金，肝属木，恐辛味助金克木，令肝受病）。勿食生冷，以防痢疾。勿食新姜，大热损目。勿贪取新凉（凡人五脏俞穴，皆会于背。酷热之后，贪取风凉，此中风之源也。故背宜常暖护之）。

八月一日，用绢展取百草头上露，拭两目，倍光明。柏树露尤妙。九月九日，佩茱萸，饮菊花酒，却疾益人。

### 【冬三月】

《律志》曰：北方，阴也，伏也。阳伏于下，于时为冬。当闭精养神，以厚敛藏。如植物培护于冬，至来春方得荣茂。此时若戕贼之，春升之际，下无根本，枯悴必矣。

调理法：勿多食咸味，减咸以养心气（冬，肾水正旺，咸属水，心属火，恐咸味助水克火，令心受病）。不宜多出汗，恐泄阳气。勿多食葱，亦恐发散阳气。不宜沐浴。阳气在内，热水逼而出汗（汗出而毛孔开，最易感寒。冬伤于寒，春必病温）。不宜早出犯霜，或略饮酒以冲寒气。不宜犯贼邪之风（冬月，东南风为贼邪风，宜谨避之）。

冬至日，用赤小豆煮粥，合宅啖之，可免瘟疫时症。宜积贮雪水，烹茶饮之，能解一切热毒。

## 修养宜饮食调理第六

饮食男女，人之大欲存焉，即人之死生系焉。举世之人，皆知男女之事，纵欲必致伤生，即饮食之中，亦惟知纵酒过度必至戕命，至于嗜味纵口，疾病丛蓄，甘陷溺于其中而不知警。盖病之生也，其机甚微，由积渐而毒始发，及病之成也，第归咎于外感六气、内伤七情，鲜有悔悟于平日口腹之贪饕者。考之《内经》曰：饮食入胃，游溢精气，上输于脾；脾气散精，上归于肺；通调水道，下输膀胱；水精四布，诸经并行。是为无病之人。此言水谷之益人也。今也饮食不节，恣食厚味，惟恐不及，血沸气腾，济以燥毒，清化为浊，脉道阻涩，不能自

行，疾已潜滋矣，犹恬不知畏。虽晓之以物性，陈说利害，无如美食在前，馨气当鼻，馋涎莫遏，其可禁乎？或反托词肠胃坚厚，福气深壮，何妨奉养。纵口固快一时，积久必为灾害。前哲格言，爽口作疾，厚味膺毒，谓何也。或者疑《内经》曰精不足者补之以味，又曰地食人以五味，则嗜味何伤。不知味有本于天者，有成于人者。谷粟菽麦，自然冲和之味，有益人补阴之功，此《内经》所为本天之味也。若人之所为者，皆烹饪偏厚之味，有致疾伤命之虞。安于冲和之味者，心之敛，火之降也；以偏厚之味为安者，欲之纵，火之胜也。且谷食与肥鲜同进，厚味得谷为助，其积之也久，宁不长阴火而致虐乎？彼安于厚味者，未之思耳！昔人《饮食垂戒箴》曰：山野贫贱，淡薄为常，动作不衰，体健而康；均此同体，我独苦病，悔悟一萌，尘开镜净。可知茹淡者安，啖厚者危。试观古今来寿登百岁以上者，多出民间，而身都通显、家享丰厚者，罕有其人，岂天命定数，独彼寿而此否乎？又或者曰：视养我者均为我贼，食物固可废欤？曰：厚不如薄，多不如少，虑患而谨节，畏危而坚忍之，举匕箸如傲戈矛，不与肉食者同其陷溺，宁负我生之腹，不负生我之天，是亦卫生之一道也。

嗜味纵口，必致伤生，已谆谆戒之矣。即日用蔬菜之属，各有性寒性热之不同，或益或损之宜辨，苟非平时留神审择，亦阴受其患而不知。兹复就家常需用之食物，搜考本草诸书而摘录之，俾知所去取而慎择焉。按本草诸书，坊间旧刻不下数十种，究无一可据，或性味彼此纳凿，或损益自相矛盾，甚或侈陈反忌，竟无一物敢入口者。姑举其一二言之。如食品诸物，载鸡肉同虾、鲤鱼食，成痢；芥菜同鲤鱼食，成心痕。凡肴饌中多以此合食，曾未见有害者。且又谓鸭肉与鳖同食杀人，尤属妄诞，骇人耳目。至如一物也，言主治则云能化痰、能益气，言反忌又云食之生痰动气，将信为化痰益气而食之乎？抑信为生痰动气而禁之乎？令人无所适从，何须费辞饶舌。惟延禧堂《集解》颇能辟之，谓诸家食忌不可尽信。然亦以猪之临宰，惊气入心，绝气入肝，皆不可食等语，信为有据，叙入篇中。独不思心之与肝，凡畜同具，屠宰之时，皆不惊不绝乎，何仅一猪为然。且既云心不可食矣，何又云心可入心补心；既云肝不可食矣，何又云肝能入肝明目。荒唐无稽之说，不可殚述。兹则删其繁芜，正其悖谬，就常食习见之物，分类而剖之，确而可信，简而易稽，俾饮之食之者，洞悉其物性，审择其损益，庶有助于养生者之趋避也。

### 【谷类】

粳米：性和平，得天地中和之气。又称粘米（南产米胜于麦，北产麦胜于米，亦地气使然也）。宜——陈米性平，扶助脾土，益精强志，滋培胃气。忌——新米性稍热，凝痰。早米性温，得土气，最能健脾。晚米性凉，得金气，尤能解热。红米性温力厚。白米性凉气清。

糯米：性温，米之绵软者。宜——补脾肺虚冷，坚大便，实肠。忌——多食粘滞难化（糯米酿酒，和以极克伐之药曲，糟粕仍难融化，即此可知）。

粟米：性微寒。小米曰粟米。糯者名秫，酿与糯米同。宜——养肾益气，解胃热，利二便。忌——湿热下痢者少食。

大麦：性温。宜——助胃补脾，下气除胀。忌——久食生热，亦令脚软，因其下气也。麦芽性微热，味甘，化一切面食积滞。

小麦：性微寒，北产与陈久者良。宜——养心补气，助五脏，厚肠胃。面性热（麦之凉在皮，面去皮即性热。加碱水者多口燥发渴）。麸性凉，熨腰脚寒湿，散血止痛。

荞麦：性寒。宜——降气宽肠，解酒积。忌——脾胃虚者勿多食，致头眩。

高粱：即稷。宜——作酒，治腹疾良。

芝麻：性平，即胡麻，又名巨胜子。陶弘景曰，八谷中惟此最良。宜——补脾，益肝肾，润五脏，填精髓，坚筋骨，明耳目，凉血解毒。黑者入肾；白者入肺；栗色者久蒸久晒，可以耐饥。

薏苡仁：性微寒。宜——健脾补肺，除脚气湿热，去筋疼拘挛，亦治疝气热淋。祛邪辅正，有益无损，最宜常作粥食。

绿豆：性凉，去皮性平。宜——清热解毒，利小便，消肿痛。忌——多食动腹中冷气。豆粉性凉，荡粉皮，索粉条，皆能醒酒解毒。豆芽同粉。

黄豆：性平，炒则热，煮则寒，作豉则冷，蒸晒则温。宜——清热，下大肠浊气。忌——发疮助脓。豆腐性寒，和脾胃，消胀。豆腐浆清火带补。豆腐皮性寒，解热除斑。豆腐干性同豆腐。豆腐乳性同。

黑豆：性寒，坚小者名马料豆。宜——镇心活血，明目补肾，利水下气，散热驱风，解毒。豆豉性冷，发汗解肌，调中下气。

蚕豆：性温，即胡豆。宜——快胃利脏。忌——多食发胀。

豌豆：性平。宜——益胃止泄。忌——多食发胀。

赤小豆：性平。宜——补心。忌——多食助热。

### 【兽类】

猪肉：性微寒，雄猪曰豕，阉割者曰豮，母猪曰彘。宜——肉补肉，丰肌体，泽皮肤，亦润肠胃，生精液。忌——多食助热生痰动风（故肉虽多，不使胜食气也。风寒病初起及愈后，宜暂禁之。因油腻沾滞，风寒不能解散。又病后肠胃虚弱，难受肥浓也）。猪头性热有毒，发宿疾。槽头毒比猪头尤甚，系猪项肉。脑髓性大寒，冷精损阳。猪舌无毒，可食。猪蹄性平，煮汤食，通乳汁，洗败疮良。猪血性平，解丹石毒，治头风眩晕，心血治惊癇，尾血和冰片治痘疮倒靥，多食损阳。猪油性寒，凉血润燥，散风利肠，解毒杀虫。胰子油润五脏，消干胀。猪心性平，治惊邪虚悸，补心血不足。猪肝性温，补肝明目。猪肺性微寒，补肺治咳。猪肚性温，健脾补羸助气，四季宜食。猪肠性寒，润肠治燥，止小便，调血痢。猪肾即腰子，性冷，治肾虚腰疼耳聋。猪脾即连贴，性平，治脾胃虚热。猪脊髓性寒，补骨髓，益虚劳。

羊肉：性热。宜——补虚劳，益气血，壮阳开胃。忌——发疮疖。羊肝性平，补肝明目。羊胆性苦寒，点风泪眼、赤障、白翳良。胫骨烧灰，擦牙良。羊血性凉，解金银、丹石、砒硫毒。羊乳性甘温，补肺肾虚，润胃脘、大肠，治反胃、消渴、口疮、舌肿。

牛肉：性温，味甘，补脾。宜——补脾益气，壮力强筋。忌——患疮毒者勿食肉，患冷痢者勿食乳。且有功之畜，亦不忍食。牛乳味甘寒，作酥油，补脏利肠，和血脉，泽肌肤；作酪，止烦润燥，益心肺。

犬肉：性温，味甘微辛。宜——暖胃益脾，补虚壮阳。忌——食之身带灰秽。亦有功之畜，戒与牛同。

鹿肉：性温，味甘微酸。宜——补中益气，助虚补脏（鹿乃纯阳多寿之物，又择食良草，其肉有益无损）。鹿茸补骨血，益精髓，坚阳道，除耳聋目暗。鹿角胶强骨髓，补阳，悦颜色。

兔肉：性凉。宜——益肺健脾。小儿食，稀痘。忌——孕妇不宜食。

麋肉：性平。宜——治五痔。

熊肉：性平。宜——补虚损，除风痹。熊掌性温，益气力，御风寒，除痹补虚。熊胆性苦寒，凉心平肝，明目杀虫，治惊痫、五痔。



獐肉：性温。宜——祛风消瘤。忌——动风。

果子狸肉：性平。宜——去游风。

虎肉：性平，味微酸。宜——益气力，止惊悸。虎骨治筋骨，追风定痛。虎胫治手足诸风。

豹肉：性平。宜——强气健力。

马肉：性冷。宜——壮筋骨，治痿痹。忌——发疮疥。春食防瘴毒。

驴肉：性凉。宜——益劳损。忌——动风。

野猪肉：性平。宜——治肠风泻血。

### 【禽类】

鸡肉：性温，味辛，入肺。黄雌及乌骨者良。宜——补虚温中，治劳损，助阳气。忌——发风，助肝火。老鸡头有毒，勿食。鸡蛋性平，补血，清音止嗽，散热定惊，止痢安胎。

鸭肉：性冷，味甘咸。老鸭白鸭良。宜——滋阴补虚，除蒸止嗽，利水道，治热痢。鸭蛋性微寒，能治心腹膈热，盐藏食更宜。

鹅肉：性寒，味辛甘。白鹅辛凉无毒，苍鹅冷有毒。老鹅良，嫩鹅毒。宜——解脏热，止消渴。忌——发风动疮。

野鸭：性凉，一名凫。宜——补中益气，平胃消食，解热。

野鸡：性微寒，一名雉鸡。宜——补中益气，止泄。忌——春夏食之微毒。

鸽：性平，味甘辛，入肾经助阳。宜——除诸疮疾，解百药毒。忌——减药力。鸽屎治阴症腹痛。

斑鸠：性平。味甘微咸，入肝经明目。宜——补气助阴，能明眼目。

麻雀：性温。宜——益气壮阳。麻雀蛋有斑，五月取之，和天雄、菟丝子为丸，酒下，治阳痿不起。

雁：性平。宜——治风挛拘急，长毛发须眉，除结热，开耳聋。

鸬鹚：性冷。宜——治大腹鼓胀，利水道。

### 【水族类】

燕窝：性平，洁白者良。宜——消痰，降火，补气。

海参：性寒滑。宜——解脏热，补肾，故名参。忌——稍滞而难化。

鲍鱼：性温。宜——化痰。

鱼翅：性平。宜——补五脏，利虚劳。

鲤鱼：性平。宜——利小便，治脚气、水肿、黄疸。

鲟鳇鱼：性平，味甘辛。雄曰鲟，雌曰鳇。宜——作鲈，可常食。

鲢鱼：性平，味甘。宜——补虚劳。忌——发疔瘤。

鲈鱼：性温。宜——温中益气。

鲭鱼：性甘平。宜——治脚气。忌——服术人勿服。胆治目疾，除喉痹，涂热疮。

鳊鱼：性平，味甘。即魮鱼，功用与鲫相似。

鲫鱼：性温，味甘。宜——和胃实肠（鱼皆属火，惟鲫属土，故宜肠胃）。忌——不宜同沙糖食。

鲑鱼：性温，味甘。一名鲑鱼。宜——补中益气。忌——多食令人热中发渴，又发疮疥。

鳊鱼：性平。宜——补虚益脾，治劳瘵、肠风便血。

鲩鱼：性温。即草鱼。宜——暖胃和中。

鲇鱼：性平，味甘。大者为𩚰鱼。宜——利小便，疗水肿、痔血、肛痛。忌——馱病悉忌，反荆芥。

鲮鱼：性平。即石首鱼干。宜——开胃，消食，治痢。凡病中忌油腻生冷，惟食鲮相宜。

白鱼：性平，味甘。又名鲈鱼。宜——开胃助脾，补肝明目。忌——患疔毒人食之发脓。

鲢鱼：性平。即鲢鱼。宜——暖胃，止冷泻。

鲑鱼：性平，味甘。宜——暖中益气。

银鱼：性平，味甘淡。宜——开胃。

乌鱼：性平，味甘微咸。即鱶鱼。宜——煮汤洗除汗斑。

鲟鱼：性平，味甘。有黄白二色，黄而小者名鳊鱼。宜——发痘疮。忌——反荆芥。

鳊鱼：性温，味甘。宜——补五脏，除风湿。尾血疗口眼喎邪。

鳙鱼：性平，味甘。宜——除劳瘵骨蒸，补虚损。

鳊鱼：性平，味甘。即泥鳅，又名鳊鱼。宜——暖中益气，解消渴及酒病，收痔，兴阳。

鳖：性平，味甘。宜——凉血滋阴，愈疟疾，补肾除热。忌——与苋菜同食。

龟：性温，味甘微咸。宜——补心益肾，滋阴资智。忌——恶人参。龟版熬膏良，治阴血不足，劳热骨蒸。

虾：性热，味甘。宜——壮阳道。忌——多食发疮。

蟹：性寒，味甘。宜——除热解结，散血通筋，续筋骨。忌——寒胃泄泻。

螺蛳：性大寒，味甘微咸。宜——清热安痔，利大小便。忌——脾胃虚寒者食之，泻不止。

蛭：性凉，味咸微甘，入肾经。宜——清热除烦。石决明似蛭而扁者，治目疾。

海蜇：性寒，味咸。宜——清热软坚。

### 【菜类】

韭菜：性温，味辛咸，入肺肾二经。韭汁和京墨能止血。宜——益胃，助肾补阳，充肺气，逐停痰（春月多食最宜）。忌——春后多食昏神。韭子性温，宜补命门，暖膝，治阳痿。

薤：性温滑，味辛。又名薤子（薤音叫）。宜——助阳散血，泄大肠滞气，同蜜捣烂可涂汤火伤。

葱：性温散，味辛。和蜜可治金疮毒壅。炒热熨脐下治阴症腹痛。宜——煮粥治痢，发汗，通阳气，止头疼，散寒邪，利二便，治耳鸣，解诸鱼肉毒。忌——同蜜食，同枣食。

蒜：性温，味辛。和猪肚食之，能消鼓胀。宜——通五脏，达诸窍，去寒湿，解暑气，辟瘟疫，消肿毒，破积化食，利大小便，解蛇虫诸毒。独头无瓣者，治疮尤良。忌——伤肝损目，生痰助火，散气耗血昏神。

芸苔菜：性温，味辛。道家五荤之一，其四即韭、薤、蒜、芫荽也。宜——散游风丹毒。

芥菜：性温，味辛。宜——利九窍，明耳目，除邪气，止咳嗽。

油菜：性温。宜——散血消肿。忌——动疾发疮。

苋菜：性冷，味咸。宜——通九窍。忌——冷中损腹动气，不宜与鳖同食。马齿苋性寒，宜散血解毒，利肠祛风。

菠菜：性冷滑，味甘涩。宜——通肠胃，利五脏，解热毒酒毒。忌——滑肠，动冷气。

莴苣菜：性冷，味甘涩。宜——开胸膈，利气。

苦苣菜：性寒，味苦。宜——解毒。

萝卜：性温。即莱菔。宜——消食化痰。忌——服地黄、何首乌者，不宜食。萝卜叶止痢。萝卜子治痰止嗽。胡萝卜性平，宽中下气，散肠胃邪滞。

芫荽：性温。即胡荽。宜——内通心脾，外达四肢，能辟一切不正之气。忌——久食令人多忘。

茼蒿菜：性平。宜——安心气，利肠胃，消痰饮。忌——动风。

水芹：性平寒。宜——消烦渴。

萎蒿：性温。宜——主发散。忌——多食发疮。

莢苣菜：性平。宜——利五脏，去头风。忌——腹冷人食之，破腹。

黄芽菜：性平。菘菜：性温。即白菜。北地无菘，土不宜也。宜——利肠胃，除胸中烦渴，消食下气，止热嗽。忌——夏前不宜多食，发皮肤风痒。

莼菜：性冷滑。宜——消渴，利便，下气，止呕。忌——多食损胃。

薤菜：性平。薤：性寒。宜——去暴热，利水道。忌——多食腹胀，损阳落发。

芋：性平。宜——宽肠胃，充肌肤，耐饥。忌——多食难克化，滞气困脾。

薯：性平。大者为薯，小者为山药，皮红、小似萝卜者为甜薯，又名红苕。宜——补劳瘦，益气力，充五脏，润皮毛，除烦热。山药性平，入脾肺二经，补其不足，清其虚热，固肠胃，化痰涎，止泻痢，益心治健忘，久食清耳目，生捣敷疮毒，消肿硬。

百合：性平。宜——润肺宁心，清热益气，止嗽，降涕泪，利二便。

香椿：性寒。香者为椿，臭者为樗。宜——寒能胜热，苦能燥湿，涩能收敛，治湿热泄泻、滑遗，止小便。

茭白：性冷。宜——治客热，利小便，解食毒。芦笋同。

竹笋：冬生者性温，其余俱性冷难化。宜——通利九窍，爽胃化热，消痰，多痰者宜食。

扁豆：性温。宜——调脾暖胃，消暑除湿，止渴止泻，解酒毒。

豇豆：性平。即长豆，为豆中上品，又名豆角。宜——益气补肾，健胃和脏，生精除渴，止吐逆泄痢。

紫苏：性温。宜——去寒发表，开胃除胀，辟腥解毒。

茄子：性寒。又名落苏。宜——散血宽肠。忌——动风发疾，秋后食损目。

枸杞叶：性凉。宜——清心肺客热，去风明目。

姜：性温。宜——生用逐寒邪能散，炮熟除胃冷能守，通神明，去秽恶，宣肺气而解郁调中，畅胃口而开痰下食。忌——多食损目。

蘑菇：性寒。宜——益肠胃，化痰理气。忌——动气发病，不可多食。羊肚菜同。

慈菇：性辛。宜——清热治痢，除结核瘰癧。

金针菜：性寒。宜——舒脾开胃。忌——多食滑肠。

紫菜：性寒。宜——解烦热，消癭结。

菌：性寒。忌——因湿气薰蒸而成，多有毒杀人。

木耳：性凉。宜——治牙疼、血痢，除痔。忌——多食难化。

石耳：性冷。宜——益精明目，除泻血，安痔漏。

香蕈：性平。宜——益气不饥，治风破血。忌——生山僻处者有毒杀人。

### 【瓜类】

冬瓜：性寒。宜——泻血益脾，利二便，消水肿，散热毒。子补肝明目。

瓠瓜：性平。长曰瓠瓜，短曰葫芦。宜——除烦热，利水道，润心脾。花、叶俱解毒。忌——多食令人吐利，患脚气、冷气者，食之永不除也。

西瓜：性寒。宜——解暑除烦，醒酒利便（谓之天生白虎汤）。忌——多食伤脾助湿，致成疟痢。瓜子多食动火助热。

菜瓜：性寒。即梢瓜，多用作酱菜。宜——宣泄热气，解酒热毒。忌——苦寒有毒，不可多食。

甜瓜：性寒。宜——止渴除烦，利小便，更不中暑。忌——多食破腹。

苦瓜：性寒。宜——除邪热，清心明目。子益气壮阳。

南瓜：性温。红色者名金瓜，南人俗名番瓜，北名倭瓜。宜——补中益气。忌——发脚气、黄疸并诸疮。

丝瓜：性冷。宜——除风化痰，凉血解毒，消浮肿，治肠风。忌——多食落发。

王瓜：性寒。即番薯，一名地瓜。宜——除诸热邪，益气，散痈肿，愈黄疸，妇女行乳通经。

黄瓜：性寒。一名胡瓜。宜——清热解渴，利水道。忌——多食致疟疾。

木瓜：性温。即香瓜。宜——和胃，滋脾，益肺，止吐，消食，治转筋，除湿痹脚气。

#### 【果类】

枣子：性温。北产肥润者良。宜——补中益气，滋脾土，润心肺，生津液，悦颜色，通九窍，助十二经，和百药。忌——多食生虫，损齿，作膨胀，不宜同葱、鱼食。

柿子：生柿性寒，柿饼性平。宜——肠风痔漏，健脾涩肠，润肺止嗽，安反胃。忌——多食生柿，苦寒败胃。柿霜性冷，生津化痰，清上焦之热，治喉舌之疮。柿蒂性温，止呃逆，解误食桐油毒。

栗子：性温。宜——厚肠胃，补肾气。熟食则耐饥，煨食止内寒暴泻。忌——多食生则难化，熟则滞气。

榛子：性平。似栗甚小，俗名茅栗。宜——厚肠胃，止饥，调中。

桃子：性热。忌——多食生内热，发胀，长疔，夏秋成痢。桃仁性平，行血消坚，润大肠，除皮肤燥痒。

李子：性温。宜——生津止渴。忌——多食发痰疟。

杏子：性热。宜——止渴。忌——多食昏目生痰。巴旦杏止咳下气，消腹闷。杏仁性温，润肺，消食积，散滞气，发汗解风寒。

梅子：性涩。宜——止烦渴，生津。忌——冒风寒者不宜食，恐收寒入内，且损齿，泄津液，伤肾。乌梅性平（烟薰黑者），除烦热，止吐逆，消酒毒，敛肺涩肠。白梅性平（腌晒干者），除痰，止泻痢，解烦渴。

橘子：性寒。宜——肺经化痰，开胃，除胸膈气。忌——食肉生痰。橘皮其皮陈者曰陈皮，皮青者曰青皮，去皮里白者曰橘红。陈皮调中快膈，导气消痰；青皮破滞削坚，除痰消痞；橘红顺气化痰，和中利膈。

柑子：性寒。宜——顺气调中，解酒热。忌——多食损齿。橙子性寒，比柑稍大，美在皮，下气消痰，止恶心，肉不可食。柚子性寒，大如瓜，皮肉逊柑，消食解酒。香橼性寒，大小如橙，蒂如金钱，取其气香，皮肉俱不佳。金橘性微寒，小如茧，皮甘肉酸，功用同柑。佛

手柑性温，止心下气痛。

梨子：性微寒。宜——润肺消痰，降火止渴，解酒。生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴。切片贴汤火热毒。忌——脾虚泻痢及血虚人不宜食。梨汁治中风失音。

苹果：性平。林檎：性温。大为林檎，小为奈子。宜——下气消痰。

白果：性温而涩。宜——熟食温肺益气，生食降痰解酒。忌——多食壅气，小儿动疳。

核桃：性热而涩。即胡桃。宜——固肾涩精，温肺润肠，补气养血。忌——多食动风痰，助肾火，有痰火者不宜。

橄榄：性凉。宜——生津除烦，解毒醒酒。橄榄核烧灰，敷蛀疳良；磨水，化鱼骨哽。

荔枝：性温。宜——入肝肾散滞气，辟寒邪。忌——多食发虚热，口舌龈肿衄血，仍以壳浸水，饮之即解。

龙眼：性温。宜——益脾长智，养心包，止肠风下血，润肺，治健忘。忌——中满者不宜食，多食衄血。

榧子：性涩。宜——消谷令人能食，滑肠可治五痔。忌——与绿豆相反。

葡萄：性平，冷而不寒。宜——除烦解渴，逐湿利水。

桑椹：性凉，色黑入肾。宜——峻补肾水，通利关节，安魂镇神，聪耳明目，解酒热，乌须发。取熟透者滤汁熬膏，加蜜点汤和酒并妙。

枇杷：性平。宜——利肺气，止吐逆，润脏除热。

柏子仁：性温润。宜——养心气，润肾燥，助脾滋肝，益志宁神，聪耳明目，除风湿，泽皮肤，常食有益无损。

山楂：性冷。宜——消食积，补脾化滞，止痢。忌——脾弱者恐太克伐，不宜多食。

石榴：性温。宜——止泻痢，除咽喉燥渴。忌——多食损齿。

樱桃：性热。宜——益脾气，止泄精。忌——内热有喘嗽者不可食。

杨梅：性大热。宜——消食，涤肠胃，止酒吐。忌——多食发热，损齿。

落花生：性平。宜——脾肺。香能舒脾，色白入肺。忌——油者不宜食，反能致咳。

莲子：性温涩。宜——补脾，能交水火而媾心肾，安靖君相火邪，益十二经脉血气，涩精气，厚肠胃，除脾泄久痢，白浊梦遗，女人崩带，诸血病。藕节性温而涩，解热毒，消瘀血，止吐衄淋漓，一切血症。莲须性涩，清心通肾，固精乌发。藕粉安神益胃。

菱：性寒。宜——消暑，止渴，解酒。

芡实：性温而涩。宜——固肾益精，补脾去湿，止泄泻，除梦遗。煮熟研膏同粳米作粥，甚助精气。

荸荠：性寒滑，味甘。主化坚。即地栗。宜——益气安中，开胃消食，除胸中实热，止五种噎膈。能消坚削积，和铜钱嚼之则钱碎。

槟榔：性温，味辛苦微涩。宜——破滞散邪，攻坚去胀，消食行痰，除风下水，醒酒解瘴。忌——过食泄脏气。

甘蔗：性寒，味甘。宜——和中助脾，除热润燥，止渴消痰，解酒毒，利二便。忌——多食出鼻血。甘蔗汁与姜汁同服，止呕逆反胃。白糖性温热，和中消痰止嗽。红糖性温热，同白糖皆蔗汁熬成，补脾润肺。

蜜糖：生凉熟温，味甘。痘痂不落，以此敷之。宜——丸药，润燥，止嗽，除痢，明目，悦颜。忌——略滑肠，泄者忌用，不宜同葱食。

饴糖：性热，味甘。即米糖，糯米熬成。宜——和脾润肺，化痰止嗽。忌——多食发湿热，动火损齿。

### 【杂食类】

水性各不同，味淡。

天雨水：性平。久下淫雨为潦水。宜——治心病狂邪。

露水：性平。露能解暑，疟疾由于暑，故治疟之药宜露一宿服。宜——止烦清心。

雪水：性冷。宜——解疫，去酒热，消痧疳，洗目退赤。

冰水：性冷。宜——去烦热，解暑毒、酒毒。忌——多食寒热相激成脾疾。

海水：性温。宜——去风瘙，消食胀。

江河水：性平。宜——煎通二便药。急流者性速而达下，回流者性逆而倒上。

泉水：性寒。宜——解热闷烦渴。

温泉水：性热。下有硫磺。宜——治疥癣。

井水：性平。山泉者上，城市者下。清晨初汲，为井华水。宜——治热解烦。

地浆水：性寒。掘地作坑，用新汲水搅浊，待澄取用。宜——治中暑喝。

阴阳水：性平。生熟各半。宜——治上吐下泻，仓卒霍乱。

扬劳水：性速。用勺扬起千遍，又名甘澜水。宜——通二便。

百沸水：性温。滚水久沸。宜——主发散，助阳气。

屋漏水：性寒。忌——有毒不可用。

花瓶水：性热。忌——有毒不可饮。

盐卤水：性热，有毒。熬盐初热，槽中滴下黑水。忌——有大毒。

碱水：性温涩。取蒿、蓼等草，用水浸过，晒干烧灰，以所浸之水淋汁，入白面凝结成碱。宜——消食磨积，洗衣去垢。忌——多用损肠胃。

米泔水：性甘平。宜——常饮调和脾胃，浸洗药良。

醋气水：性凉。宜——洗面上口唇烂疮。

饭汤水：性温。宜——调中开胃，理脏腑。

茶：性微寒。新茶性热，陈茶性凉。宜——除烦止渴，消食下气。解食物油腻烧炙之毒，浓煎引吐。和生姜煎名姜茶饮，茶助阴，姜助阳，使寒热平，治小伤风寒可常用。忌——多食寒胃，消脏腑脂膏（嗜茶面黄，寒伤胃也）。酒后饮茶，引入肾经、膀胱，多患痼疽水肿。空心早起亦忌。《本草拾遗》云，饮茶能消食除痰，止烦去腻，然过饮则伤脾胃。每食后，以浓茶漱口，烦腻既去，脾胃不损，且食物之在齿间者，得茶漱涤之，尽消缩脱去，不烦剔剔，而齿亦因此坚密。

孩儿茶：性涩。出南番。以细茶末入竹筒埋土中，日久取出，捣汁熬成块。宜——清热收湿，止血化痰，生津，涂肌定毒疼。

酒：性热。味辣者能散，味苦者能降，味甜者能和，味淡者利小便，味厚者性烈毒。最宜温服，宜少饮有益。宜——和血行气，壮神御寒，消愁却邪，逐秽暖水，能通行一身之表，引药至极高之分。此少饮之益。忌——热饮伤肺，冷饮伤脾，多饮伤胃成蛊膈，动火致吐血消渴，积湿生痰气足病，蓄热生痈疽及成痔漏，为害无穷，至丧命不可救药。烧酒性大热，宜浸药饮，贴汤火伤，不宜多饮热饮。高粱酒性平，即稷米酒，和中止泄，治腹疾良。粟米酒性寒，胃热消渴者饮之良，泄泻者不宜饮。戒酒语：陈宗泗曰，斟于杯中者，酒也。吸于口，

入于喉，则流毒无穷。伤脏坏腑，乱性昏神，失事废时，生嫌惹厌。助狂徒之气，发钝夫之言，致无形之疾，损有限之年。内受种种暗伤，外现般般丑态，本能者纵而不节，不能者效而强贪。习惯难移，悔而莫及。今为改酒之名，谓之祸水。

麻油：性热。宜——解毒润肠，调疮毒药良。忌——生食滑肠胃。

菜油：性热。生则热，煎则寒。宜——涂汤火伤，刮痧，调疮药。忌——发风动疾。

茶油：性平。宜——腌小菜。

豆油：性热，气膈。宜——润肠。忌——多食反困脾。

桐油：性冷。宜——熬膏药，解热毒。忌——误食大作泄泻，用陈柿饼煎水即解。

盐：性寒。人心火盛，笑不止似疯者，用盐煨赤，煎水饮之即止。宜——清火，解毒，固齿，善入而软坚。忌——多食，伤肺发咳，伤肾发渴，助水肿，损容颜，泄胃中津液（过食咸味必口干可知）。

醋：性温能敛。宜——消食，解毒，开胃，令人思食。治口舌热疮，含漱即愈。忌——多食损齿，悴颜，伤筋（因收缩太过也）。

酱：性微寒。以豆造，陈久者良。宜——除热及汤火毒，杀一切鱼肉菜毒。忌——多食助湿损精（因咸入肾也）。患疮疖愈后勿食，防疤黑。

糟：性热。陈者性平。宜——消食化滞。忌——有痰火病者勿食。

红曲：性温。宜——消食活血。

芥辣：性温。宜——入肺发汗散寒，利气豁痰，敷痈毒消肿止痛。忌——久嗽肺虚者勿食。

茴香：性热。如麦大者为小茴，有棱瓣者为大茴。宜——和中益肾，暖丹田，最利下部。忌——多食发疮，因香辛故也。

花椒：性热纯阳。秦产者名秦椒，蜀产者名川椒。椒之子名椒目。宜——入肺发汗散寒，治咳嗽，入脾暖胃燥湿，消食除胀，除心腹冷痛，治阳衰洩数阴汗，补肾坚齿，明目通经，杀癆虫，安蛔虫。忌——肺胃热者不宜多食。椒目宜治水蛊、肾虚耳鸣。

胡椒：性热。久蒸久晒，可用暖胃。宜——暖胃快膈，治寒痰冷痢，胃寒吐水。忌——多食损肺走气，痛齿昏目，动火发疮发痔（此言生椒）。

红椒：性热。色红如珊瑚，有长而尖者，有短而圆者。又名海椒。宜——入大肠解毒，切细和酱及猪油炒作菜料，治各痔疮神效。忌——生食多食，致齿痛唇肿。

烟草：性热。宜——散食胀，风寒湿痹，消滞气停痰，解山岚瘴气。忌——多食火气熏灼，耗精损神。此烟草自明·万历年间始出于闽、广。其相习食烟之始，以征滇之役，师入瘴地，无不染病，独有一营无恙，因众皆食烟故也。性属纯阳，其气强猛，故下咽即醉，虽散瘴邪，亦耗正气，凡火盛气虚之人，决不可用。食烟醉闷者，噙冷水可解，或红白砂糖亦解。戒烟语：汪三依曰，近日尚吃烟，予每语人曰，为何以火烧五脏？请看吃烟之管，其中垢腻积满，人之腹内亦必如此，其何以堪？有人闻予言，忽猛醒，誓戒不用。初甚决绝，少焉忆及，便开戒矣。予曰，病酒而禁酒之夫，破戒不待终朝；难产而畏产之妇，好合何须满月。嗜烟之癖，甚于酒色惑溺，殊可怪也。

### 【斋戒语】

人能斋戒，本是好念，何可尽非，然须问其发念果属何为。若只为畜类惜生，为福利求佑，为媚悦佞佛，此三者皆可不必也。何也？如谓物与己同类，不宜宰食，则六畜原为人用，

圣王立政，令畜五鸡三彘者为何也。且卿大夫食肉，祠先者血食，奉亲者有酒肉，岂皆不仁不慈之事也。如谓福利于己由此可求，世间善食甚多，积善必有馀庆，其他善事可以不为，而独借持斋，冀必获福，有是理乎？至谓以慈佞佛，媚而悦之，夫慈本仁德，仁者人也，当以爱人为先。论爱人泛而同类，近而亲友，至切而家庭，皆在当爱。今人于一体人类，漠不相关，独区区惜此畜类，何慈之有？而谓为佛者不论真慈假慈，惟佑持斋之人以为媚己，恐无是佛矣。夫所谓斋者，在明洁其心，内外兼持。一为虔修祀事，当奉祭祖先神明，斋则盛服，饮食必改常，以昭敬也。一为抑制嗜欲，口之于味，为嗜欲之首，人所最难履足者，而昏志气，生疾病，皆原于此，所谓祸从口出，病从口入者是也。能斋，则滋味淡泊，气血不强悍，主宰清明，肉躯皆得其职矣，一为扶助德行，凡人见善不能决从，见恶不能决去，一念坚持其斋，捐所甚爱，就所不爱，以此洁诚，增长善念，愈积善功。此皆奉斋者之所为，不缘畜类，不缘福利，不缘媚悦，内外兼持，克己正志。人能克己，方许持斋，不然，徒成痴妄之人而已矣。

### 修养宜堤防疾病第七

夫人果能顺六气之和，平七情之戾，使疾疾不作，岂不甚善。然疾者至圣之所慎，惟明哲之人，不治已病治未病，既病而需医药，犹临渴而掘井泉，鲜有能济者。况良医难逢，真药莫辨，尝见死于病者十之三，死于医者十之七。盖医之一道，须上知天文，下知地理，中知人事，三者俱明，然后可以语人之疾病。不然，则如无目夜游，无足昼蹶，动致颠仆，而欲愈人之疾者，未之有也。至药之为用，或道地不真，善恶迥别，或市肆多伪，气味全乖，非惟不能中病，反致病增。用者不察，尝试漫施，则下咽不返，死生立判，顾不可大惧耶？所以有服药者之多毙，不药者之反存。岁庚寅，予补选都门。适同宗前辈某，亦候补郡守，侨寓悯忠寺，抱病二年，坚忍不服药，惟调息饮食起居，病无减退，亦未加剧。会密友某至京，诣悯忠寺视疾，力荐良医一人，极称其治病如神。前辈某因怂恿难却，强就诊治。密友代为购药，意倍殷勤，且决其旦夕奏效。前辈佯诺之，药虽煎，未沾唇也。越日密友亦病，并非沉痾，即所荐之良医药之。前辈日使家仆问讯，盖答其前意之殷勤也。甫数日，仆忽返告曰，密友某死矣。前辈惋叹不已。未几己病全愈，得补官出都矣。又族叔陶村公宰来阳，长子婴风寒疾，诸医治莫效。访求一良医，进药数剂，病转甚，势危笃。医来，病者坚拒之。医大言嚷曰：药力不胜病，如再服无效，予甘罪罚。族叔且疑且信，强其子下咽，无何痰起而气旋绝矣。急索良医，已逃窜无踪。噫！可畏哉。举书籍所传，庸医杀人，不可殫述，此则予所耳而目之者。或者曰：然则医药固可废乎？曰：何可废也，慎之已尔。慎医药莫如慎疾病，慎疾病尤宜知疾病。今为就一身五脏受病之因、辨病之误、免病之诀，分类指示。据病之种类数百，止就所常见而易构者摘录之。俾于未病之先，知所谨慎，庶几不借神楼而普登春台也。按：丹溪《格致余论·序》谓：故方新病，安有能相值者，泥之且杀人！此编中载病不载方，即此意也。

#### 【心脏】

形如未开莲蕊，中有七孔三毛。位居背脊第五椎。各脏皆有系附于心。属火，旺于夏四、五月，色主赤。苦味入心。外通窍于舌。出汁液为汗。在七情主忧乐，在身主血与脉。所藏者神，所恶者热。面色赤者，心热也。好食苦者，心不足也。怔忡善忘者，心虚也。



心有病，舌焦苦喉干，不知五味，无故烦躁，口生疮作臭，手心足心热。

### 【肝脏】

形如悬瓠，有七叶，左三右四。位居背脊第九椎，乃背中间脊骨第九节也。属木，旺于春正、二月，色主青。酸味入肝。外通窍于目。出汁液为泪，在七情主怒，在身主筋与爪。所统者血，所藏者魂，所恶者风。肝有病，眼生蒙翳，两眼角赤痒，流冷泪，眼下青，转筋，昏睡，善恐，如人将捕之。面色青者，肝盛也。好食酸者，肝不足也。多怯者，肝虚也。多怒者，肝实也。

### 【脾脏】

形如镰刀，附于胃。运动磨消胃内之水谷。属土，旺于四季月，色主黄。甘味入脾。外通窍于口。出汁液为涎。在七情主思虑，在身主肌肉。所藏者志，所恶者湿。面色黄者，脾弱也。好食甜者，脾不足也。脾有病，口淡，不思食，多涎，肌肉消瘦。

### 【肺脏】

形如悬磐，六叶两耳，共八叶，上有气管通至喉间。位居极上，附背脊第三椎，为五脏之华盖。属金，旺于秋七、八月，色主白。辛味入肺。外通窍于鼻。出汁液为涕。在七情主喜，在身主皮毛。所统者气，所藏者魄，所恶者寒。面色淡白无血色者，肺枯也。右颊赤者，肺热也。气短者，肺虚也。背心畏寒者，肺有邪也。肺有病，咳嗽气逆，鼻塞不知香臭，多流清涕，皮肤燥痒。

### 【肾脏】

形如刀豆，有两枚，一左一右。中为命门，乃男子藏精、女子系胞处也。位居下，背脊第十四椎，对脐，附腰。属水，旺于冬十、十一月，色主黑。咸味入肾。外通窍于耳。出汁液为津唾。在七情主欲，在身主骨与齿。所藏者精，所恶者燥。面色黑悴者，肾竭也。齿动而疼者，肾炎也。耳闭耳鸣者，肾虚也。目睛内瞳子昏者，肾亏也。阳事痿而不举者，肾弱也。肾有病，腰中痛，膝冷脚疼或痹，蹲起发昏，体重骨酸，脐下动，风牵动腰，低屈难伸。

### 【养生以保脾胃为主】

人以水谷为主，故脾胃为养生之本。故东垣《脾胃论》曰：历观《内经》诸篇而参考之，则元气之充足，皆由胃气无所伤，而后能滋养元气，一有所伤，而元气亦不能充，此诸病之所由生也。即如脏腑脉候，无不皆有胃气，胃气若失，便是凶候。如凡气短气夺，而声哑喘急者，此肺脏之胃气败也；神魂失守，昏昧日甚，而畏寒异常者，此心脏之胃气败也；躁扰烦剧，囊缩茎强，而恐惧无已者，此肝胆之胃气败也；胀满不能运，饮食不能入，肉脱痰壅，而服药不应者，此脾脏之胃气败也；关门不能禁，水泉不能化，热蒸不能退，骨痛之极不能解者，此肾脏之胃气败也。胃强则皆强，胃弱则皆弱。有胃气则生，无胃气则死。所以察病者，必须先察胃气，凡治病者，必须常顾胃气。胃气无损，诸可无虑。缪仲淳《经疏》曰：脾为土脏，胃为之腑，乃后天元气之所自出。胃主纳，脾主消，脾亏则不能消，胃弱则不能纳。饮食少，则后天元气无自而生，精血坐是不足也。经曰，损其脾者，调其饮食，节其起居，适其寒温。此至论也。然其要，一在戒暴怒，使肝无不平之气，肝木和则不贼脾土矣。一在养真火，命门者火脏也，乃先天元气之所寄，即道家所谓祖气，医家所谓真阳气、真相火也。此真阳真火，每当子后一阳生，生即上升，过中焦，经脾胃，则能腐熟水谷，蒸糟粕而化精微，脾气散精，上输于肺，通调水道，由膀胱气化而出，是谓清升浊降，此无病之常也。常人之

壮者有三，一者禀赋原厚；二者保蓄精神，不妄丧失；三者志气无所拂郁，则年虽迈而犹壮也。苟不慎摄生之道，多欲以伤肾，子后一阳不以时生，不能上升腐化水谷，是火不生土，而脾胃因之日弱也。又曰：脾胃由寒湿生痰，或饮啖过度，好食油面猪脂，浓厚胶固，以致脾气不利，壅滞为患。或不思食，或腹胀泄泻，皆痰所为。又曰：脾虚渐成胀满，夜剧昼静，病属阴，当补脾阴；夜静昼剧，病属阳，当益脾气。《经脉篇》曰：胃中寒则胀满。陈无择曰：脾虚多病湿，内因酒面积多，过饮汤液，停滞腻物，烧炙膏粱过度。

## 修养宜护持药物第八

《上古天真论》曰：男子年过八八六十四数，先天渐失，元气寝虚，脏腑皆衰，筋骨弛懈，血脉短促，精神耗散，肌肉无华，日就憔悴。惟借药饵扶护，以培后天，语云“破屋修容易”，此之谓也。古圣先哲尝草以备药，治人百病，复遗方书以利后世，诚以医药有斡旋造化之功。无如服饵者守身不慎，致六气外侵，七情内炽，饮食众毒暗攻，虽日进参术，犹之用兵者锐师临阵，强寇势盛，寡不敌众。无效则谓参术无功，置而勿论，非自贻伊戚乎？方书所载补益之剂甚多，或真材无处可求，或大药乏资难购，又或铺张灵应，名实不符。今惟取平易而素尝历验者，略载数方，以备采择，既自宝以护身，兼广传而寿世。前云慎医药戒漫尝者，以病时言也；此云备药物谨护持者，以平时言也。

长春至宝丹：服此丹能健脾开胃，进食止泻，强筋壮骨，填精补髓，活血助阳，润泽肌肤，调和五脏，延年益寿，返老还童。凡人六十以后，急需接助，以救残衰，服此丹至老无痿弱之症。鹿角胶四两（牡蛎粉炒成珠），熟地八两，枸杞子四两（酒蒸），当归四两（酒蒸），破故纸四两，牛膝四两（酒洗），巨胜子四两（炒），巴戟四两（酒浸），肉苁蓉（酒洗，去鳞甲）六两，杜仲（姜汁炒去丝）四两，哺退鸡蛋壳七个（炙黄，研），鳖头五两（蜜酥炙），黑驴肾一条（切片，酒煨，杵烂），琐阳四两（酥炙），黄狗肾三条（酒煨，杵烂），人参，鸽子蛋三十六个（煮熟入药）。先将众药磨成细末，将二肾、鸽蛋捣烂，入药拌匀，蜜丸，石白杵千馀下，做成梧子大。每服三钱。

老年常服精力不衰方：白蜜二斤，公猪肚子油四两，核桃二斤，鸡蛋二十个。先将蜜熬好，猪油切烂放下，又将桃肉用水泡去皮，捣碎放下，复将蛋打开放下，滚好，随将大碗盛贮。早晚或汤或滚水化开，任服。

八仙糕：治无病、久病，老病脾胃虚弱，精神短少等症。人参，山药六两，莲肉六两，芡实六两，茯苓六两，糯米七升，早粳米七升，白糖霜二两五钱。上将山药、参、莲、芡、苓五味各为细末，再将梗、糯米为粉，与上药末和匀，并白糖入蜜汤中炖化，摊铺笼内，切成条蒸熟，火上烘干收好。饥时用白汤泡数条服。舒脾宽胃，功难笔述。

回春乌龙丸：此秘方。服之体健身轻，耳聪目明，乌须黑发，齿落更生，阳事强壮，丹田如火，百病消除。乌龙一付全用（即乌犬骨，连头至尾脊骨一条，不用水洗，用黄酒浸一宿，用硼砂五钱，和奶酥油搽骨上，火炙黄色为度，秤骨二十四两足。犬须一周者佳，如走去阳者不效。一犬不足，用二犬骨，务秤足分两），胡桃仁五钱（去皮，炒黄），巴戟（酒浸，去骨）一两，石莲子（去壳）一两，枣仁（炒）一两，远志（甘草水浸，酒炒）一两，肉苁蓉（酒洗，去鳞甲）三两，石斛（要金钗者）二两，桑寄生二两，大茴香一两（酒炒），故纸二两（酒炒），石菖蒲一两，芡实（炒）一两，莲须一两，鹿茸一对（炙酥）。上药共末，用

黄酒打糊为丸，梧子大。每服空腹，酒下。

**牛骨髓膏：**此膏专补虚损，活血荣筋，润泽肌肤，返老转童。牛髓一斤，炼过白蜜一斤，和在一处，磁罐收贮。另用炒熟麦面，每面三匙，用髓蜜二匙拌匀，滚水或酒冲服。

**脂桃膏：**取木火相生。补骨脂十两（拣净，黄酒浸一夕，煮熟晒干，为末。又名破故纸），胡桃肉二十两（温水泡去皮，捣如泥），蜂蜜一斤（白者更佳）。先将蜂蜜入锅内煎一二滚，即以前二味入蜜内搅匀，收入磁罐内。每饭前空心，酒调一盞服。如不饮酒，用滚水亦可。忌芸苔（油菜）。补骨脂属火，坚固元阳，暖丹田，入命门补相火。肾虚则命门火衰，不能熏蒸，致脾胃虚寒，迟于运化，饮食减少，故补命门相火即是补脾胃也。胡桃肉属木，温肺化痰，补气养血，通命门，助肾火，合故纸有木火相生之妙，能使精气内充。昔郑相国生平不服他药，只此一方久服，后容颜如少，须发转黑。

**牛乳膏：**牛乳二斤，怀山药一斤（研成粉），杏仁一斤（滚水泡去皮尖）。先将山药、杏仁细研成粉，拌入牛乳，用新磁罐封固久煮。每日空心酒调服。牛乳补虚劳。山药，白入肺，甘入脾，补其不足；又益肾强阴，益心气，治健忘，化痰，止遗精泻痢。杏仁除风散寒，顺气行痰，润燥消积。

**莲薏粥：**白莲肉（去皮心）一两，薏苡仁一两，白米一合。莲肉涩精厚肠，除脾泄。薏苡仁健脾去湿；补肺清热，治脚气，疗筋急。白米粥畅胃气，生精液，除烦清热。

**黄芪汤：**黄芪，乌鸡（骨肉毛俱黑者良）。黄芪补气固表，实腠理；炙用补中，益元气，生血。乌鸡属水（馥皆属木，故动风）补虚温中，益肝肾。男用雌。

**延年益寿膏：**能乌须延年，填精补髓，阴虚阳弱无子者，服至半年即有子，神效。赤白何首乌各一斤（黑豆拌蒸晒），赤白茯苓各一斤（人乳拌蒸晒），怀山药四两（姜汁拌炒），川牛膝（酒炒）八两，菟丝子八两（酒炒），甘枸杞八两，杜仲（去皮，姜汁炒）八两，破故纸四两（黑芝麻拌炒，去麻不用）。炼蜜丸，梧子大。每服七十丸，盐汤或酒任下。

**加味安神丸：**主安神益志，治心虚血少，触事多惊，及健忘不寐，服之神气自足。当归身（酒炒）二两，熟地黄二两，茯神一两五钱，远志肉一两（泡，去心），炒酸枣仁一两，炙黄芪二两，人参，柏子仁一两五钱，上桂五钱，白芍药一两（炒），北五味五钱，小橘红一两，粉甘草五钱。蜜丸。每服三钱，滚水下。

**加减资生丸：**治脾气怯弱，食后反饱。杭白术（漂）、薏苡仁（炒）、怀山药（蒸）、白扁豆（炒）各二两，北桔梗一两，白茯苓（蒸），白豆蔻（去壳，煨）、炒吴曲、大麦芽（炒）、香附米、西砂仁（去壳）、净芡实（炒）、广橘皮各一两，白莲肉（去心）四两，粉甘草一两。研末，炼蜜丸。每服五钱。

**辟寒丹：**雄黄、赤石脂（粘香者佳）、干姜。上各等分为末，用蜜同白松香末为丸，如梧子大。酒送下四丸，至服十丸止。可不衣棉，赤身入水。

**辟暑丹：**雌黄（研，水飞）、白石脂（水飞）、丹砂（研细，黄泥裹烧如粉）、磁石（水飞去赤）。各等分，人乳同白松香为丸，如小豆。空心白汤送下四丸，服至三两许。夏月衣裳褐，暑气亦不侵入。二方乃仙传，颇有神验也。

**黑发乌须方：**黑豆五升，拣去扁破。用一大砂锅，将乌骨老母鸡一只，煮汤二大碗。无灰老酒二大碗。何首乌四两（鲜者用竹刀削碎，陈者用木槌打碎），陈米四两，旱莲草四两，桑椹三两，生地黄四两，归身四两，破故纸二两，俱为咬咀，拌豆。以酒、汤为水，砂锅大作一料，砂锅小作二料，用文火煮豆，以干为度。去药存豆，取出晾去热气，以磁罐盛之。空

心用淡盐汤食一小合。以其曾用鸡汤煮过，早晚宜慎于盖藏，以防蜈蚣也。食完再制。但自此永不可食萝卜。服至半载，须发从内黑出，目明如少，极妙。

**【按】**清代国子监司业一百一十三岁的长寿老人王世芳，在乾隆三十五年（1770）参加高宗举行的“千叟宴”之后，次年即为此书作序，称赞此书“于颐性全真之道，却疾延年之方，莫不撷其菁华，导以竅要。明白简易，本末具该，不出布帛菽粟之谈，尽为日用行习之事”，评价颇为中肯。书中对古传养生方法进行系统整理，或归纳，或补充，务求切于实用。因此后出养生诸书，如《卫生要术》（又名《内功图说》）之类，大量引用，其实用价值于此即可略窥一斑。作者徐文弼，字勲右，一字鸣峰，号荃山，又号超庐居士。清代丰城（今属江西）人。自幼业儒，曾为河南伊阳知县。生平喜辑录格言及方药，并极重视养生。著作除《寿世传真》外，尚有收集单验方的《攒花易简良方》、《新编救急奇方》等行世。

# 老 老 恒 言

清·曹庭栋 撰

## 安 寝

少寐乃老年大患，《内经》谓卫气不得入于阴，常留于阳，则阴气虚，故目不瞑。载有方药，罕闻奏效。邵子曰：寤则神栖于目，寐则神栖于心。又曰：神统于心。大抵以清心为切要，然心实最难把捉。必先平居静养，入寝时将一切营为计虑，举念即除，渐除渐少，渐少渐无，自然可得安眠。若终日扰扰，七情火动，辗转牵怀，欲其一时消释得乎？

《南华经》曰：其寐也魂交。养生家曰：先睡心，后睡目。俱空言拟议而已。愚谓寐有操纵二法：操者，如贯想头顶，默数鼻息，返观丹田之类，使心有所着，乃不纷驰，庶可获寐；纵者，任其心游思于杳渺无朕之区，亦可渐入朦胧之境。最忌者，心欲求寐，则寐愈难。盖醒与寐交界关头，断非意想所及，惟忘乎寐，则心之或操或纵，皆通睡乡之路。

《语》曰：寝不尸。谓不仰卧也。相传希夷安睡诀：左侧卧则屈左足，屈左臂，以手上承头，伸右足，以右手置右股间，右侧卧反是。半山翁诗云：华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。此果其睡方耶？依此而卧，似较稳适，然亦不得太泥，但勿仰卧可也。

《记·玉藻》曰：寝恒东首。谓顺生气而卧也。《保生心鉴》曰：凡卧，春夏首宜向东，秋冬首向西。愚谓寝处必安其常，《记》所云恒也。四时更变，反致不安。又曰：首勿北卧。谓避阴气。《云笈七签》曰：冬卧宜向北。又谓：乘旺气矣。按《家语》曰：生者南向，死者北首，皆从其初也。则凡东西设床者，卧以南首为当。

卧不安，易多反侧，卧即安，醒时亦当转动，使络脉流通。否则半身板重，或腰肋痛，或肢节酸者有之。按释氏戒律，卧惟右侧，不得转动，名吉祥睡。此乃戒其酣寐，速之醒也。与老年安寝之道正相反。

胃方纳食，脾未及化，或即倦而欲卧，须强耐之。《蠡海集》曰：眼眶属脾，眼开眶动，脾应之而动。又曰：脾闻声则动，动所以化食也。按脾与胃同位中州，而膜联胃左，故脉居右而气常行于左。如食后必欲卧，宜右侧以舒脾之气。《续博物志》云：卧不欲左胁。亦此意。食远则左右胥宜。

觉须手足伸舒，睡则不嫌屈缩。《续博物志》云卧欲足缩是也。至冬夜，愈屈缩则愈冷。《玉洞要略》曰：伸足卧，一身俱暖。试之极验。杨诚斋雪诗云：今宵敢叹卧如弓。所谓愈屈缩愈冷，非耶？

就寝即灭灯，目不外眩，则神守其舍。《云笈七签》曰：夜寝燃灯，令人心神不安。真西山《卫生歌》曰：默寝暗眠神晏如。亦有灭灯不成寐者，锡制灯龕，半边开小窠以通光，背帐置之，便不照耀及目。

寝不得大声叫呼。盖寝则五脏如钟磬不悬，不可发声。养生家谓多言伤气，平时亦宜少

言，何况寝时！《玉笈要览》曰：卧须闭口，则元气不出，邪气不入。此静翁之体，安贞之吉也。否则令人面失血色。

头为诸阳之首，《摄生要论》曰：冬宜冻脑。又曰：卧不覆首。有作睡帽者，放空其顶，即冻脑之意。然终嫌太热，不如用轻纱包额，如妇人包头式，或狭或宽，可趁天时，亦惟意所适。

腹为五脏之总，故腹本喜暖。老人下元虚弱，更宜加意暖之。办兜肚，将蕲艾捶软铺匀，蒙以丝绵，细针密行，勿令散乱成块。夜卧必需，居常亦不可轻脱。又有以姜、桂及麝诸药装入，可治腹作冷痛。段成式诗云：见说自能裁裯肚，不知谁更着幘头？注：裯肚，即今之兜肚。

兜肚外再加肚束，腹不嫌过暖也。《古今注》谓之腰彩。有似妇人抹胸，宽约七八寸，带系之。前护腹，旁护腰，后护命门，取益良多，不特卧时需之。亦有以温暖药装入者。

解衣而寝，肩与颈被覆难密。制寝衣如半臂，薄装絮，上以护其肩，短及腰，前幅中分，扣钮如常，后幅下联横幅，围匝腰间，系以带，可代肚束，更缀领以护其颈。颈中央之脉，督脉也，名曰风府，不可着冷。领似常领之半，掩其颈后，舒其咽前，斯两得之矣。穿小袄卧，则如式作单者加于外。《说丛》云：乡党必有寝衣，长一身有半。疑是度其身而半之。如今着小袄以便寝，义亦通。

## 晨 兴

老年人往往天未明而枕上已醒，凡脏腑有不安处，骨节有酸痛处，必于此生气时觉之。先以卧功次第行数遍（卧功见导引内），反侧至再，俟日色到窗，方可徐徐而起。乍起慎勿即出户外，即开窗牖。

春宜夜卧早起，逆之则伤肝；夏同于春，逆之则伤心；秋宜早卧早起，逆之则伤肺；冬宜早卧晏起，逆之则伤肾。说见《内经》，养生家每引以为据。愚谓倦欲卧而勿卧，醒欲起而勿起，勉强转多不适。况乎日出而作，日入而息，昼动夜静，乃阴阳一定之理，似不得以四时分别。

冬月将起时，拥被披衣坐少顷。先进热饮，如乳酪、莲子、圆枣汤之属，以益脾；或饮醇酒，以鼓舞胃气。乐天诗所谓空腹三杯卯后酒也。然亦当自审其宜。《易·颐》卦彖曰：观颐，观其所养也；自求口实，观其自养也。

晨起漱口，其常也。《洞微经》曰：清早口含元气，不得漱而吐之。常以津漱口，即细细咽津。愚谓卧时终宵呼吸，浊气上腾，满口粘腻，此明证也。故去浊生清，惟漱为宜。《仲贤余话》曰：早漱口不若将卧而漱，然兼行之亦无不可。

漱用温水，但去齿垢。齿之患在火，有擦齿诸方，试之久俱无效。惟冷水漱口习惯，则寒冬亦不冰齿，可以永除齿患。即当欲落时，亦免作痛。鬃刷不可用，伤辅肉也，是为齿之祟。《抱朴子》曰：牢齿之法，晨起叩齿三百下为良。

日已出而霜露未晞，晓气清寒，最易触人。至于雾蒸如烟，尤不可犯。《元命包》曰：阴阳乱则为雾。《尔雅》曰：地气发，天不应，曰雾。《月令》曰：仲冬行夏令，则氛雾冥冥。其非天地之正气可知。更有入鼻微臭，即同山岚之瘴，毒弥甚焉。《皇极经世》曰：水雾黑，火雾赤，土雾黄，石雾白。

每日空腹食淡粥一瓯，能推陈致新，生津快胃，所益非细。如杂以甘咸之物，即等寻常饮食。扬子云《解嘲文》云：大味必淡。《本草》载有《粥记》，极言空腹食粥之妙。陆放翁诗云：世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛邱平易法，只将食粥致神仙。

清晨略进饮食后，如值日晴风定，就南窗下，背日光而坐，《列子》所谓负日之暄也。脊梁得有微暖，能使遍体和畅。日为太阳之精，其光壮人阳气，极为补益。过午阴气渐长，日光减暖，久坐非宜。

长夏晨兴，勿辄进食以实胃。夏火盛阳，销铄肺阴，先进米饮以润肺，稼穡作甘，土能生金也。至于晓气清凉，爽人心目，惟早起乃得领略。寒山子曰：早起不在鸡鸣前。盖寅时初刻，为肺生气之始，正宜酣睡；至卯气入大肠，方可起身，稍进汤饮；至辰气入胃，乃得进食。此四时皆同。

## 盥 洗

盥，洗手也。洗发曰沐，洗面曰盥，洗身曰浴。通谓之洗。养生家言发宜多栉，不宜多洗，当风而沐，恐患头风。至年老发稀，沐似可废。晨起先洗面，饭后、午睡后、黄昏后，俱当习以为常。面为五脏之华，频洗所以发扬之。《太素经》曰：手宜常在面。谓两手频频擦面也，意同。

冬月手冷，洗以热水，暖可移时，颇胜烘火。《记·玉藻》曰：日五盥。盖谓洗手不嫌频数耳。又《内则》云：三日具沐其间，面垢燂潘请澣，足垢燂汤请洗。燂，温也。潘，渐米汁也，即俗所谓米泔水。

洗面水不嫌过热，热则能行血气，冷则气滞，令人面无光泽。夏月井水阴寒，洗手亦恐手战，寒透骨也。《玉藻》曰：沐稷而盥梁。注：沐稷，以渐稷之水洗发。盥梁，以渐梁之水洗面。皆泔水也。泔水能去垢，故用之。去垢之物甚多，古人所以用此者，去垢而不乏精气，自较胜他物。

浴必开发毛孔，遍及于体，如屡屡开发之，令人耗真气。谚云：多梳头，少洗浴。盛夏亦须隔三四日，方可具浴。浴后阳气上腾，必洗面以宣畅其气，进饮食、眠少顷而起。至浴时易冒风邪，必于密室。

《记·内则》云：五日则燂汤请浴。盖浴水不可太热，温凉须适于体，故必燂汤。或浴久汤冷，另以大壶贮热者，置于浴盆旁，徐徐添入，使通体畅快而后已。《云笈七签》曰：夜卧时常以两手摩身身体，名曰干浴。

《四时调摄论》曰：饥忌浴。谓腹虚不可复令耗气耳。又曰：枸杞煎汤具浴，令人不病不老。纵无确效，犹为无损。至有五枝汤，用桃枝、柳枝之属，大能发汗，乏人精血。或因下体无汗，用以洗足。

春秋非浴之时，如爱洁必欲具浴，密室中大瓷缸盛水及半，以帐笼罩其上，然后入浴。浴罢急穿衣，衣必加暖，如少觉冷，恐即成感冒。

浴后当风，腠理开，风易感。感而即发，仅在皮毛，则为寒热；积久入里，患甚大。故风本宜避，浴后尤宜避。《论语》浴乎沂，风乎舞雩。狂士不过借以言志，暮春非浴之时，况复当风耶！

《清闲录》载香水洗身诸方，香能利窍，疏泄元气，但浴犹虑开发毛孔，复以香水开发之

可乎？愚按：《记》言沐稷醢梁，不以稷与梁洗身者，盖贵五谷之意。凡上品诸香，为造化之精气酝酿而成，似亦不当褻用。藏器云：樟木煎汤，浴脚气疥癣风痒。按樟辛烈香窜，尤不可无故取浴。

有砖筑浴室，铁锅盛水，浴即坐锅中，火燃其下，温凉惟所欲，非不快适。曾闻有入浴者，锅破遂堕锅底，水与火并而及其身。吁！可以鉴矣。

## 饮 食

《记·内则》曰：凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。注：酸苦辛咸，木火金水之所属，多其时味，所以养气也。四时皆调以滑甘，象土之寄也。孙思邈曰：春少酸增甘，夏少苦增辛，秋少辛增酸，冬少咸增苦，四季少甘增咸。《内则》意在乘旺，孙氏意在扶衰。要之无论四时，五味不可偏多。《抱朴子》曰：酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾。此五味克五脏，乃五行自然之理也。凡言伤者，当时特未遽觉耳。

凡食物不能废咸，但少加使淡，淡则物之真味真性俱得。每见多食咸物必发渴，咸属水润下，而反发渴者何？《内经》谓血与咸相得则凝，凝则血燥，其义似未显豁。《泰西水法》曰：有如木烬成灰，灑灰得卤，可知咸由火生也，故卤水不冰。愚按：物极必反，火极反咸，则咸极反渴。又玩坎卦中画阳爻，即是水含火性之象，故肾中亦有真火。

《记·内则》曰：枣栗饴蜜以甘之，藟苡粉榆免蕘，滫瀡以滑之，脂膏以膏之。愚按：甘之以悦脾性，滑之以舒脾阳，膏之以益脾阴。三之字皆指脾言。古人养老调脾之法，服食即当药餌。

《抱朴子》曰：热食伤骨，冷食伤肺。热毋灼唇，冷毋冰齿。又曰：冷热并陈，宜先食热，后食冷。愚谓食物之冷热，当顺乎时之自然，然过冷宁过热。如夏日伏阴在内，热食得有微汗亦妙。《内经》曰：夏暑汗不出者，秋成风疟。汗由气化，乃表里通塞之验也。

《卫生录》曰：春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾。当旺之时，不可犯以物之死气。但凡物总无活食之理，其说太泥。《玉枢微旨》曰：春不食肺，夏不食肾，秋不食心，冬不食脾，四季不食肝。乃谓不食其所受克，此说理犹可通。

夏至以后，秋分以前，外则暑阳渐炽，内则微阴初生，最当调停脾胃，勿进肥浓。《内经》曰：味厚为阴，薄为阳，厚则泄，薄则通。再瓜果生冷诸物，亦当慎。胃喜暖，暖则散，冷则凝，凝则胃先受伤，脾即不运。《白虎通》曰：胃者脾之腑，脾禀气于胃。

午前为生气，午后为死气。释氏有过午不食之说，避死气也。《内经》曰：日中而阳气隆，日西而阳气虚。故早饭可饱，午后即宜少食，至晚更必空虚。

应璩《三叟诗》云：中叟前致词，量腹节所受。量腹二字最妙，或多或少，非他人所知，须自己审量。节者，今日如此，明日亦如此，宁少毋多。又古诗云：努力加餐饭。老年人不减足矣，加则必扰胃气，况努力定觉勉强，纵使一餐可加，后必不继，奚益焉？

勿极饥而食，食不过饱；勿极渴而饮，饮不过多。但使腹不空虚，则冲和之气，沦浹肌髓。《抱朴子》曰：食欲数而少，不欲顿而多。得此意也。凡食总以少为有益，脾易磨运，乃化精液，否则极补之物，多食反至受伤，故曰少食以安脾也。

《洞微经》曰：太饥伤脾，太饱伤气。盖脾藉于谷，饥则脾无以运而虚脾，气转于脾，饱则脾过于实而滞气。故先饥而食，所以给脾，食不充脾，所以养气。



华佗《食论》曰：食物有三化，一火化，烂煮也；一口化，细嚼也；一腹化，入胃自化也。老年惟藉火化，磨运易即输精多。若市脯每加消石，速其糜烂，虽同为火化，不宜频食，恐反削胃气。

水陆之味，虽珍美毕备，每食忌杂。杂则五味相挠，定为胃患。《道德经》曰：五味令人口爽。爽，失也。谓口失正味也。不若次第分顿食之，乃能各得其味，适于口，亦适于胃。

食后微滓留齿隙，最为齿累，以柳木削签，剔除务净。虎须尤妙。再煎浓茶，候冷连漱以荡涤之。韦庄诗：泻瓶如练色，漱口作泉声。东坡云：齿性便苦。如食甘甜物，更当漱。每见年未及迈，齿即缺落者，乃甘味留齿，渐至生虫作龋。公孙尼子曰：食甘者，益于肉而骨不利也。齿为肾之骨。

## 食 物

《本草》谓煮饭以陈廩米为补益，秋谷初成，老年食之，动气发病。愚意胃弱难化则有之，滋润香甜，莫如新粒，不妨酌宜而食。微炒则松而易化，兼开胃。有香稻米，炒则香气减，可竟煮食。煮必过熟，乃佳。昌黎诗所谓匙抄烂饭稳送之，合口软嚼如牛呵也。有以米浸水，冬月冰之风干，煮饭松软，称老年之供。凡煮白米宜紧火，候熟开锅即食；廩米、炒米宜缓火，熟后有顷，俟收湿气，则发松透里。

煮粥用新米，香甜快胃。乐天诗云：粥美尝新米。香稻弥佳。按《本草》煮粥之方甚多，大抵以米和莲肉为第一，其次芡实、薏苡仁俱佳。此外或因微疾，借以调养，虽各有取益，要非常供。李笠翁曰：煮饭勿以水多而减，煮粥勿以水少而添，方得粥、饭正味。

茶能解渴，亦能致渴，荡涤精液故耳。卢仝七碗，乃愈饮愈渴，非茶量佳也。《内经》谓少饮不病喘渴。华佗《食论》曰：苦茶久食益意思。恐不足据。多饮面黄，亦少睡。魏仲先谢友人惠茶诗云：不敢频尝无别意，只愁睡少梦君稀。惟饭后饮之，可解肥浓。若清晨饮茶，东坡谓直入肾经，乃引贼入门也。茶品非一，近地可觅者，武夷、六安为尚。

《诗·豳风》云：为此春酒，以介眉寿。《书·酒诰》云：厥父母庆，自洗腆，致用酒。酒固老年所宜，但少时伤于酒，老必戒，即素不病酒，黄昏后亦不宜饮，惟宜午后饮之，藉以宣导血脉。古人饮酒，每在食后。《仪礼》谓之酺。注云：酺者，演安其食也。今世俗筵宴，饱食竣，复设小碟以侑酒，其犹存古之意欤？米酒为佳，曲酒次之，俱取陈窖多年者。烧酒纯阳，消烁真阴，当戒。

烟草据姚旅《露书》产吕宋，名淡巴菰。《本草》不载，《备要》增入，其说却未明确。愚按：烟草味辛性燥，熏灼耗精液。其下咽也，肺胃受之，有御寒解雾、辟秽消腻之能，一入心窍，便昏昏如醉矣。清晨饮食未入口，宜慎。笃嗜者甚至舌胎黄黑，饮食少味，方书无治法，食猪羊油可愈，润其燥也。有制水烟壶，隔水吸之者；有令人口喷，以口接之者。畏其熏灼，仍难捐弃，故又名相思草。《蚓庵琐语》曰：边上人寒疾，非烟不治，至以匹马易烟一斤。明崇祯癸未，禁民私售，则烟之能御寒信矣。盛夏自当强制。

菹菜之属，每食必需，本非一类，人各有宜。文王嗜菹菹，孔子不撤姜食，皆审其所宜，故取之。非仅曰菹可益聪，姜可通神明也。按菹菹即菹蒲菹。《遁庵秘录》有种石菹蒲法，以辰砂捶末代泥，候其生发，采根食之，不必定作菹也。利窍兼可镇心，据云能治不寐，极为神妙之品。

蒸露法同烧酒，诸物皆可蒸，堪为饮食之助。盖物之精液，全在气味，其质尽糟粕耳。犹之饮食入胃，精气上输于肺，宣布诸脏，糟粕归于大肠，与蒸露等。故蒸露之性，虽随物而异，能升腾清阳之气，其取益一也。如稻米露发舒胃阳，可代汤饮，病后尤宜。他如藿香、薄荷之类，俱宜蒸取露用。《泰西水法》曰：西国药肆中，大半是药露。持方诣肆，和露付之。则方药亦可蒸露也；须预办蒸器，随物蒸用。

水陆飞走诸食物，备载《本草》，可考而知。但据其所采论说，试之不尽获验。张文潜诗云：我读本草书，美恶未有凭。是岂人之禀气不同，遂使所投亦异耶？当以身体察，各随禀气所宜而食之，则庶几矣。

## 散 步

坐久则络脉滞，居常无所事，即于室内时时缓步，盘旋数十匝，使筋骸活动，络脉乃得流通。习之即久，步可渐至千百，兼增足力。步主筋，步则筋舒而四肢健，懒步则筋挛，筋挛日益加懒，偶展数武，便苦气乏，难免久坐伤肉之弊。

欲步先起立，振衣停息，以立功诸法，徐徐行一度（立功见导引内）。然后从容展步，则精神足力倍加爽健。《荀子》曰：安燕而气血不惰。此之谓也。

饭后食物停胃，必缓行数百步，散其气以输于脾，则胃磨而易腐化。《蠡海集》曰：脾与胃俱属土，土耕锄始能生殖，不动则为荒土矣，故步所以动之。《瑯嬛记》曰：古之老人，饭后必散步，欲摇动其身以消食也。故后人以散步为消摇。

《遵生笺》曰：凡行步时，不得与人语，欲语须住足，否则令人失气。谓行步则动气，复开口以发之，气遂断续而失调也。虽非甚要，寝食而外，不可言语，亦须添此一节。

散步者，散而不拘之谓。且行且立，且立且行，须得一种闲暇自如之态。庐纶诗白云流水如闲步是也。《南华经》曰：水之性，不杂则清，郁闭而不流，亦不能清。此养神之道也，散步所以养神。

偶尔步欲少远，须自揣足力，毋勉强。更命小舟相随，步出可以舟回，或舟出而步回，随其意之所便。既回，即就便榻眠少顷，并进汤饮以和其气。元微之诗云：僂僂还移步，持疑又省躬。即未免涉于勉强矣。

春探梅，秋访菊，最是雅事。风日晴和时，偕二三老友，搘筇里许，安步亦可当车。所戒者乘兴纵步，一时客气为主，相忘疲困，坐定始觉受伤，悔已无及。

## 昼 卧

午后坐久微倦，不可便榻即眠，必就卧室安枕移时，或醒或寐，任其自然，欲起即起，不须留恋。《左传》医和之言曰：晦淫惑疾。注：寝过节则惑乱。既起，以热水洗面，则眼光倍爽。加薄绵衣暖其背，则肢体俱觉轻健。乐天诗所谓一觉闲眠百病消也。三伏时或眠便榻，另设帐，窗户俱必密闭。

冬月昼卧，当以薄被覆其下体，此时微阳潜长，必温暖以养之。血气本喜温而恶寒，何况冬月！如不以被覆，及起，定觉神色偃蹇，遍体加冷，阳微弗胜阴凝也。

长夏昼卧，醒后即进热饮，以助阳气，如得微汗亦妙。夏为阳极之候，昼宜动而卧则反

静，宣达之所以顺时。

欧阳公曰：介甫尝云，夏月昼卧，方枕为佳，睡久气蒸枕热，则转一方冷处。老年虽不宜受冷，首为阳，不可令热，况长夏昼卧！枕虽末节，亦取所宜。

《天禄识馀》云：李黄门以午睡为摊饭。放翁诗：摊饭横眠梦蝶床。此惟年壮胃强方可，老年胃气既弱，运动尚虑停滞，必待食久既化，胸膈宽然。未倦犹弗卧，少倦亟就枕，过此恐又不成寐矣。

坐而假寐，醒时弥觉神清气爽，较之就枕而卧，更为受益。然有坐不能寐者，但使缄其口，闭其目，收摄其心神，休息片时，足当昼眠，亦堪遣日。乐天诗云：不作午时眠，日长安可度。此真老年闲寂之况。

当昼即寝，既寝而起，入夜复寝，一昼夜间，寝兴分而二之。盖老年气弱，运动久则气道涩，故寝以节之。每日时至午，阳气渐消，少息所以养阳；时至子，阳气渐长，熟睡所以养阴。东坡诗云：此身正似蚕将老，更尽春光一再眠。若少壮阳气方盛，昼寝反令目昏头重，阳亢也。

## 夜 坐

日未出而即醒，夜方阑而不寐，老年恒有之。黄昏时如辄就寝，则愈不能寐，必坐有顷，坐时先调息以定气，塞聪掩明，屏除杂想，或行坐功运动一番（坐功见导引内）。《亢仓子》曰：体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。夜坐如此，即安睡之妙诀。

五脏之精气上注于目，坐时灯光照耀，即闭目亦似红纱罩之，心因目动，遂致淆乱神明，须置隐灯。放翁诗所云小帜幃灯便细书是也。使光不射目，兼养目力。若灭灯而坐更妥。《楞严经》曰：开眼见明，名为见外；闭眼见暗，名为见内。《荀子》曰：浊明外景，清明内景。意同。

坐久腹空，似可进食，亦勿辄食，以扰胃气。《内经》曰：胃不和则卧不安。或略进汤饮以暖之，酒更不可饮。气血入夜而伏，酒性动散，两相妨也。夜不食姜亦此意。

剪烛夜话，此少壮之常，老年若不检束，愈谈笑愈不倦，神气浮动，便觉难以收摄。鲍氏《皇极经世注》曰：人之神昼在心，夜在肾。盖肾主纳气，谈笑则气不纳，气不纳则神不藏，所以终夜无寐，谈笑亦足致之。

夜以更点为候，如更点无闻，何所取准，拈香一炷或两炷，随其坐之久暂，令每夜同之，则气血之动定有常，入寝始觉安然。四时夜有长短，各酌其宜可也。

予尝有秋夜诗云：薄醉倦来禁不得，月光窥牖引人看。凡值月明时，推窗看月，事所恒有，然呼吸间易感风露，为从暖室中顿受凉气耳。《内经》曰：因于风露，乃生寒热。秋月弥佳，尤宜戒看。

夏夜时刻甚短，即早卧仅及冬夜之半。陈傅良诗所谓短夜得眠常不足。纵未就枕，只宜寢室中坐少顷。至若风檐露院，凉爽宜人，非不快意，但夜气暗侵，每为病根所伏。大凡快意处，即是受病处。老年人随事预防，当于快意处发猛省，又不独此夜坐纳凉之一节也。

夜坐乃凝神于静，所以为寐计耳。按《紫岩隐书》曰：每夜欲睡时，绕室行千步，始就枕。其说却与坐相反，盖行则身劳，劳则思息，动极而返于静，亦有其理。首篇论安寝，愚谓有操纵二法，此夜坐是以静求静，行千步是以动求静，与操纵意相参，可以体验得之。

## 燕 居

养静为摄生首务，五官之司，俱属阳火，精髓血脉，则阴精也，阴足乃克济阳。《内经》曰：阴精所奉其人寿，阳精所降其人夭。降者降伏之降，阴不足而受阳制，立见枯竭矣。养静所以养阴，正为动时挥运之用。

《显道经》曰：骨涌面白，血涌面赤，髓涌面黄，肌涌面黑，精涌面光，气涌面泽。光泽必根乎精气，所谓晬然见于面也。按精气二字俱从米，是精气又必资乎米，调停粥饭，饥饱适时，生精益气之功孰大焉。

《记·王制》云：九十饮食不离寝。寝谓寝处之所，乃起居卧室之意。如年未九十，精力衰颓者，起居卧室，似亦无可。少视听，寡言笑，俱足宁心养神，即却病良方也。广成子曰：无视无听，抱神以静，形将自正。

心者神之舍，目者神之牖，目之所至，心亦至焉。《阴符经》曰：机在目。《道德经》曰：不见可欲，使心不乱。平居无事时，一室默坐，常以目视鼻，以鼻对脐，调匀呼吸，毋间断，毋矜持，降心火入于气海，自觉遍体和畅。

《定观经》曰：勿以涉事无厌，故求多事；勿以处喧无恶，强来就喧。盖无厌无恶，事不累心也。若多事就喧，心即为事累矣。《冲虚经》曰：务外游不如务内观。

心不可无所用，非必如槁木，如死灰，方为养生之道。静时固戒动，动而不妄动，亦静也。道家所谓不怕念起，惟怕觉迟。至于用时戒杂，杂则分，分则劳。惟专则虽用不劳，志定神凝故也。

人藉气以充其身，故平日在乎善养。所忌最是怒，怒心一发，则气逆而不顺，窒而不舒。伤我气，即足以伤我身。老年人虽事值可怒，当思事与身孰重，一转念间，可以涣然冰释。

寒暖饥饱，起居之常。惟常也，往往易于疏纵，自当随时审量。衣可加即加，勿以薄寒而少耐；食可置即置，勿以悦口而少贪。《济生编》曰：衣不嫌过，食不嫌不及。此虽救偏之言，实为得中之论。

春冰未泮，下体宁过于暖，上体无妨略减，所以养阳之生气。绵衣不可顿加，少暖又须暂脱。北方语曰：若要安乐，不脱不着。南方语曰：若要安乐，频脱频着。

夏月冰盘，以阴乘阳也；冬月围炉，以阳乘阴也。阴阳俱不可违时。《内经》曰：智者之养生也，必顺四时而调寒暑。然冬寒犹可近火，火在表也；夏热必戒纳凉，凉入里也。

《济世仁术编》曰：手心通心窍，大热时以扇急扇手心，能使遍体俱凉。愚谓不若谚语云：心定自然凉。心定二字可玩味。

## 省 心

六淫之邪，其来自外，务调摄所以却之也。至若七情内动，非调摄能却。其中喜怒二端，犹可解释，倘事值其变，忧思悲恐惊五者，情更发于难遏。要使心定，则情乃定。定其心之道何如？曰安命。

凡人心有所欲，往往形诸梦寐，此妄想惑乱之确证。老年人多般涉猎过来，其为可娱可乐之事，滋味不过如斯，追忆间亦同梦境矣。故妄想不可有，并不必有，心逸则日休也。

世情世态，阅历久看应烂熟，心衰面改，老更奚求？谚曰：求人不如求己。呼牛呼马，亦可由人，毋少介意，少介意便生忿，忿便伤肝，于人何损，徒损乎己耳。

少年热闹之场，非其类则弗亲，苟不见几知退，取憎而已。至与二三老友，相对闲谈，偶闻世事，不必论是非，不必较长短，慎尔出话，亦所以定心气。

《语》云：及其老也，戒之在得。财利一关，似难打破，当念去日已长，来日已短，虽堆金积玉，将安用之？然使恣意耗费，反致奉身匮乏，有待经营，此又最苦事。故节俭二字，始终不可忘。

衣食二端，乃养生切要事。然必购珍异之物，方谓于体有益，岂非转多烦扰？食但嫌其心所欲，心欲淡泊，虽肥浓亦不悦口。衣但安其体所习，鲜衣华服，与体不相习，举动便觉乖宜。所以食取称意，衣取适体，即是养生之妙药。

凡事择人代劳，事后核其成可也。或有必亲办者，则毅然办之。亦有可姑置者，则决然置之。办之所以安心，置之亦所以安心，不办又不置，终日往来萦怀，其劳弥甚。

老年肝血渐衰，未免性生急躁，旁人不及应，每至急躁益甚，究无济于事也。当以一耐字处之，百凡自然就理。血气既不妄动，神色亦觉和平，可养身兼养性。

年高则齿落目昏，耳重听，步蹇涩，亦理所必致。乃或因是怨嗟，徒生烦恼，须知人生特不易到此地位耳。到此地位，方且自幸不暇，何怨嗟之有？

寿为五福之首，既得称老，亦可云寿。更复食饱衣暖，优游杖履，其获福亦厚矣。人世境遇何常，进一步想，终无尽时，退一步想，自有馀乐。《道德经》曰：知足不辱，知止不殆，可以长久。

身后之定论，与生前之物议，己所不及闻、不及知，同也。然一息尚存，必无愿人毁己者，身后亦犹是耳。故君子疾没世而名不称，非务名也。常把一名字着想，则举动自能检飭，不至毁来，否即年至期颐，得遂考终，亦与草木同腐。《道德经》曰：死而不亡者寿。谓寿不徒在乎年也。

## 见 客

《记·玉制》曰：七十不与宾客之事。盖以送迎仆仆，非老年所能胜。若夫来而不往，《记》以为非礼，岂所论于老年？予尝有扫径诗云：积闲成懒痼难砭，扫径欣看客迹添，若要往来拘礼法，尔音金玉亦无嫌。

见客必相揖，礼本不可废，但恐腰易作酸，此礼竟宜捐弃。腰为肾之府，肾属水，水动则生波。又按《蠡海集》云：肺居上，肝居下。一鞠躬则肺俯肝仰矣。故嵇康言：礼岂为我辈设。愚谓揖岂为老年设！

客至进茶，通行之礼，茶必主客各一，谓主以陪客也。老年交好来往，定皆习熟，止以佳茗进于客可耳。若必相陪，未免强饮，或谓设而不饮亦可，又安用此虚文？

老年人着衣戴帽，适体而已，非为客也。热即脱，冷即着，见客不过便服。如必肃衣冠而后相接，不特脱着为烦，寒温亦觉顿易，岂所以适体乎？《南华经》曰：是适人之适，而不自适其适者也。倘有尊客过访，命阍人婉辞也可。

凡客虽盛暑，其来也必具衣冠，鹄立堂中，俟主人衣冠而出。客已热不能胜，当与知交约，主不衣冠，则客至即可脱冠解衣。本为便于主，却亦便于客。

喜谈旧事，爱听新闻，老人之常态，但不可太烦，亦不可太久，少有倦意而止。客即在座，勿用周旋。如张潮诗所云我醉欲眠卿且去可也。大呼大笑，耗人元气，对客时亦须检束。

往赴筵宴，周旋揖让，无此精力，亦少此意兴，即家有客至，陪坐陪饮，强以所不欲，便觉烦苦。至值花晨月夕，良友欢聚，偶尔开樽设饌，随兴所之可也，毋太枯寂。

庆吊之礼，非老年之事，自应概为屏绝。按礼重居丧，《曲礼》犹曰：七十惟衰麻在身，饮酒食肉处于内。又《王制》曰：八十齐丧之事弗及也。况其他乎？

## 出 门

邵子自言四不出，大风、大雨、大寒、大热也。愚谓非特不可出门，即居家亦当密室静摄，以养天和。大雷大电，尤当缄口肃容，敬天之怒。如值春秋佳日，扶杖逍遥，尽可一抒沈郁之抱。

偶然近地游览，茶具果饵，必周备以为不时之需。置食簏，竹编如盒，叠作数层，外以环约之，使一可提。《记·王制》曰：膳饮从于游，乃兼具酒食。如近地亦非必备。

春秋寒暖不时，即近地偶出，棉夹衣必挈以随身。往往顷刻间气候迥异，设未预备，乍暖犹可，乍凉即足以为患。

乘兴而出，不过迤在村郭间，可泛小舟，舟前后必障蔽。乐天诗所谓一茎竹篙剔船尾，两幅青幕覆船头也。舟中不能设椅，屹坐摇机，殊觉不宁，制环椅无足，平置舟板上，与坐环椅无别。居家时不妨移置便榻，亦堪小坐。

舟中另置褥，厚而狭者，可坐可卧；另置枕，短而高者，可靠手，可枕首。微觉懒倦，有此则坐卧胥安。

足力尚健者，备游山鞋，每制必二双。上山则底前薄后厚，下山则底前厚后薄，趁宜而着，命童子携之。古人有登山屐，上山则去屐前齿，下山则去屐后齿，亦此意。

折叠凳，游具也。四足两两交加，边则但具前后，以木棉缕绷为面，软而可折，今俗称马踏子，其制昉自前明，见《三才图会》。予诗有稳坐看山权当榻，不妨折叠入游囊之句。凡出门，命携以相随，足力倦即堪少坐，不必专为游山也。

太白诗：饭颗山头逢杜甫，头戴笠子日卓午。又东坡戴笠行雨中，绘笠屐图。笠为古人所恒用，御雨兼障日。夏秋之初，或倚杖而出，亦可预办。制以棕与藤，俱嫌少重，竹为骨，皂纱蒙其上，似较轻便。另用纱二寸许，垂于笠边，谓之笠檐，亦堪障日。

老年出不远方，无过往来乡里。《曲礼》曰：行役以妇人。谓设有不得已而远行，所以虑之周也。以妇人者，妇人举动柔和，故用之。然此亦古人优体衰羸，不嫌过于委曲，苟有勤谨童仆，左右习惯者，未始不可用。

远道行李，必作信宿计。各项周备外，其要尤在床帐。办阔大折叠凳二（其制见前），或棕绷之，或皮绷之，两凳相接而排，长广恰如床式，闻军营中多用此。帐用有骨子可以架起者（制详帐内）。

严冬远出，另备帽，名将军套。皮制边，边开四口，分四块，前边垂下齐眉，后边垂下遮颈，旁边垂下遮耳及颊，偶欲折上，扣以钮，仍如整边。趁寒趁暖，水陆俱当。

## 防 疾

心之神发于目，肾之精发于耳。《道德经》曰：五色令人目盲，五音令人耳聋。谓淆乱其耳目，即耗散其精神。试于观剧时验之，静默安坐，畅领声色之乐，非不甚适。至歌阑舞罢，未有不身疲力倦者，可恍悟此理。

久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。此《内经》五劳所伤之说也。老年惟久坐、久卧不能免，须以导引诸法，随其坐卧行之（导引有睡功、坐功，见后）。使血脉流通，庶无此患。

男女之欲，乃阴阳自然之道。《易·大传》曰天地絪縕，男女构精是也。然传引损卦爻辞以为言，损乃损刚益柔之象，故自然之中，非无损焉。老年断欲，亦盛衰自然之道。损之爻辞曰窒欲是也。若犹未也，自然反成勉强，则损之又损，必至损年。

五脏俞穴，皆会于背。夏热时，有命童仆扇风者，风必及之，则风且入脏，貽患非细，有汗时尤甚。纵不免挥扇，手自挥动，仅及于面，犹之御风而行，俱为可受。静坐则微有风来，便觉难胜，动阳而静阴，面阳而背阴也。

时疫流行，乃天地不正之气，其感人也，大抵由口鼻入。吴又可论曰呼吸之间，外邪因而乘之，入于膜原是也。彼此传染，皆气感召。原其始，莫不因风而来。《内经》所谓风者，善行而数变。居常出入，少觉有风，即以衣袖掩口鼻，亦堪避疫。

窗隙门隙之风，其来甚微，然逼于隙而出，另有一种冷气，分外尖利，譬之暗箭焉。中人于不及备，则所伤更甚，慎毋以风微而少耐之。

酷热之候，俄然大雨时行，院中热气逼入于室，鼻观中并觉有腥气者，此暑之郁毒，最易伤人。《内经》曰：夏伤于暑，秋为疟疾。须速闭窗牖，毋使得入。雨歇又即洞开，以散室中之热。再如冷水泼地，亦有暑气上腾，勿近之。

饱食后不得急行，急行则气逆，不但食物难化，且致雍塞。《内经》所谓浊气在上，则生腹胀。饥不得大呼大叫，腹空则气既怯，而复竭之，必伤肺胃。五脏皆禀气于胃，诸气皆属于肺也。

凡风从所居之方来，为正风，如春东风、秋西风，其中人也浅；从冲后来为虚风，如夏北风、冬南风。温凉因之顿异，伤人最深。当加意调养，以补救天时。凉即添衣，温毋遽脱，退避密室，勿犯其侵。

三冬天地闭，血气伏，如作劳出汗，阳气渗泄，无以为来春发生之本，此乃致病之原也。春秋时大汗，勿遽脱衣，汗止又须即易，湿气侵肤，亦足为累。

石上日色晒热，不可坐，恐发臀疮。坐冷石，恐患疝气。汗衣勿日晒，恐身长汗斑。酒后忌饮茶，恐脾成酒积。耳冻勿火烘，烘即生疮。目昏毋洗浴，浴必添障。凡此日用小节，未易悉数，俱宜留意。

## 慎 药

老年偶患微疾，加意调停饮食，就食物中之当病者食之。食亦宜少，使腹常空虚，则络脉易于转运，元气渐复，微邪自退，乃第一要诀。

药不当病，服之每未见害，所以言医易，而医者日益多。殊不知既不当病，便隐然受其累，病家不觉，医者亦不自省。愚谓微病自可勿药有喜，重病则寒凉攻补，又不敢轻试。谚云：不服药为中医。于老年尤当。

病有必欲服药者，和平之品甚多，尽可施治。俗见以为气血衰弱，攻与补皆必用人参。愚谓人参不过药中一味耳，非得之则生，弗得则死者。且未必全利而无害，故可已即已。苟审病确切，必不可已，宁谓人参必戒用哉？

凡病必先自己体察，因其所现之证，原其致病之由，自顶至踵，寒热痛痒何如，自朝至暮，起居食息何如，则病情已得，施治亦易。至切脉又后一层事。所以医者在乎问之详，更在病者告之周也。

方药之书，多可充栋，大抵各有所偏，无不自以为是。窃考方书最古者，莫如《内经》，其中所载方药，本属无多，如不寐用半夏秫米汤，鼓胀用鸡矢醴，试之竟无效，他书可知。总之，同一药而地之所产各殊，同一病而人之禀气又异，更有同一人、同一病、同一药，而前后施治，有效有无效，乃欲于揣摩仿佛中求其必当，良非易事，方药之所以难于轻信也。

《本草》所载药品，每曰服之延年，服之长生，不过极言其效而已，以身一试可乎？虽扶衰补弱，固药之能事，故有谓治已病不若治未病。愚谓以方药治未病，不若以起居饮食调摄于未病。

凡感风感寒暑，当时非必遽病，《内经》所谓邪之中人也，不知于其身。然身之受风受寒暑，未有不先知，病虽未现，即衣暖饮热，令有微汗，邪亦可从汗解。《道德经》曰：夫惟病病，是以不病。

病中食粥，宜淡食，清火利水，能使五脏安和，确有明验，患泄泻者尤验。《内经》曰：胃阳弱而百病生，脾阴足而万邪息。脾胃乃后天之本，老年更以调脾胃为切要。

人乳汁方家谓之白朱砂，又曰仙人酒。服食法以瓷碗浸滚水内，候热，挤乳入碗，一吸尽之，勿少冷。又法以银锅入乳，烘干成粉，和以人参末，丸如枣核大，腹空时嚙化两三丸。老人调养之品，无以过此。此则全利而无害，然非大有力者不能办。

程子曰：我尝夏葛而冬裘，饥食而渴饮，节嗜欲，定心气，如斯而已矣。盖谓养生却病，不待他求。然定心气实是最难事，亦是至要事。东坡诗云：安心是药更无方。

术家有延年丹药之方，最易惑人，服之不但无验，必得暴疾。其药大抵煅炼金石，故峻厉弥甚。《列子》曰：禀生受形，既有制之者矣，药石其如汝乎？或有以长生之说问程子，程子曰：譬如一炉火，置之风中则易过，置之密室则难过。故知人但可以久生，而不能长生。老年人惟当谨守烬馀，勿置之风中可耳。

## 消遣

笔墨挥洒，最是乐事。素善书画者，兴到时不妨偶一为之。书必草书，画必兰竹，乃能纵横任意，发抒性灵，而无拘束之嫌。饱食后不可捉笔，俯首倚案，有碍胃气。若因应酬促逼，转成魔障。

棋可遣闲，易动心火；琴能养性，嫌磨指甲。素即擅长，不必自为之。幽窗邃室，观奕听琴，亦足以消永昼。

能诗者偶而得句，伸纸而书，与一二老友共赏之，不计工拙，自适其兴可也。若拈题或



和韵，未免一番着意，至于题照及寿言挽章，概难徇情。

法书名画，古人手迹所存，即古人精神所寄。窗明几净，展玩一过，不啻晤对古人，谛审其佳妙，到心领神会处，尽有默默自得之趣味在。

院中植花木数十本，不求名种异卉，四时不绝便佳。呼童灌溉，可为日课。玩其生意，伺其开落，悦目赏心，无过于是。

鹤，野鸟也，性却闲静。园圃宽阔之所即可畜，去来饮啄，任其自如，对之可使躁气顿减。若笼画眉，架鹦鹉，不特近俗，并烦调护，岂非转多一累？

阶前大缸贮水，养金鱼数尾，浮沉旋绕于中，非必池沼然后可观。闲伫时观鱼之乐，即乐鱼之乐。既足怡情，兼堪清目。

拂尘涤砚，焚香烹茶，插瓶花，上帘钩，事事不妨身亲之。使时有小劳，筋骸血脉乃不凝滞，所谓流水不腐，户枢不蠹也。

## 导 引

导引之法甚多，如八段锦、华佗五禽戏、婆罗门十二法、天竺按摩诀之类，不过宣畅气血，展舒筋骸，有益无损。兹择老年易行者附于左，分卧功、立功、坐功三项，至于叩齿咽津，任意为之可也。修炼家有纳气通三关、结胎成丹之说，乃属左道，毋惑。

仰卧，伸两足，竖足趾，伸两臂，伸十指，俱着力向下，左右连身牵动数遍。

仰卧，伸左足，以右足屈向前，两手用力攀至左及胁，攀左足同，轮流行。

仰卧，竖两膝，膝头相并，两足向外，以左右手各攀左右足，着力向外数遍。

仰卧，伸左足，竖右膝，两手兜住右足底，用力向上，膝头至胸，兜左足同，轮流行。

仰卧，伸两足，两手握大拇指，首着枕，两肘着席，微举腰摇动数遍。

正立，两手叉向后，举左足空掉数遍，掉右足同，轮流行。

正立，仰面昂胸，伸直两臂向前，开掌相并，抬起如抬重物，高及首，数遍。

正立，横伸两臂，左右托开，手握大拇指，宛转顺逆摇动，不计遍。

正立，两臂垂向前近腹，手握大拇指，如提百钧重物，左右肩俱耸动，数遍。

正立，开掌，一臂挺直向上，如托重物，一臂挺直向下，如压重物，左右手轮流行。

趺坐，擦热两掌，作洗面状，眼眶鼻梁耳根各处周到，面觉微热为度。

趺坐，伸腰，两手置膝，以目随头左右瞻顾，如摇头状，数十遍。

趺坐，伸腰，两臂用力，作挽硬弓势，左右臂轮流互行之。

趺坐，伸腰，两手仰掌，挺肘用力，齐向上，如托百钧重物，数遍。

趺坐，伸腰，两手握大拇指作拳，向前用力，作捶物状，数遍。

趺坐，两手握大拇指，向后托实坐处，微举臀，以腰摆摇数遍。

趺坐，伸腰，两手置膝，以腰前扭后扭，复左侧右侧，全身着力，互行之，不计遍。

趺坐，伸腰，两手开掌，十指相叉，两肘拱起，掌按胸前，反掌推出，正掌挽来，数遍。

趺坐，两手握大拇指作拳，反后捶背及腰，又向前左右交捶臂及腿，取快而止。

趺坐，两手按膝，左右肩前后交扭，如转辘轳，令骨节俱响，背觉微热为度。

## 书 室

学不因老而废，流览书册，正可借以遣闲，则终日盘桓，不离书室。室取向南，乘阳也。《洞灵经》曰：太明伤魂，太暗伤魄。愚按：魂为阳气之英也，魄为阴体之精也。所谓伤者，即目光可验。如太明就暗，则目转昏，伤其阳也；太暗就明，则目转眯，伤其阴也。又《吕氏春秋》曰：室大多阴，多阴则痿。痿者，喻言肢体懈弛，心神涣散之意。

室中当户，秋冬垂幕，春夏垂帘，总为障风而设。晴暖时仍可钩帘卷幕，以挹阳光。《内经》曰：风者，百病之始也。又曰：古人避风，如避矢石焉。其危词相儆如此，当随时随地留意避之。

三秋凉气尚微，垂幕或嫌其密，酌疏密之中，以帘作里，蓝色轻纱作面，夹层制之，日光掩映，葱翠照入几榻间。许丁卯诗所谓翠帘凝晚香也。可以养天和，可以清心目。

每日清晨，室中洞开窗户，扫除一遍，虽室本洁净，勿暂辍。否则渐生故气，故气即同郁蒸之气，入于口鼻，有损脾肺。脾开窍于口，肺开窍于鼻也。古人扫必先洒水，湿日积，似亦非宜。严冬取干雪洒地而扫，至佳。常时用木屑微润以水，亦能粘拌尘灰，不使飞扬，则倍加洁净。

卑湿之地不可居。《内经》曰：地之湿气，感则害皮肉筋脉。砖铺年久，即有湿气上侵，必易新砖，铺以板，则湿气较微。板上亦可铺毡，不但举步和软，兼且毡能收湿。《春秋·左氏传》晋平公疾，秦伯使医和视之，有雨淫腹疾之语。谓雨湿之气，感而为泄泻，故梅雨时尤宜远湿。

南北皆宜设窗，北则虽设常关，盛暑偶开，通气而已。渊明常言五六月中，北窗下卧，遇凉风暂至，自谓是羲皇上人。此特其文辞佳耳，果如此，入秋未有不病者，毋为古人所愚。

窗作左右开闔者，槛必低，低则受风多。宜上下两扇，俗谓之合窗，晴明时挂起上扇，仍有下扇作障，虽坐窗下，风不得侵。窗须棖疏则明，糊必以纸则密。

三冬日行南陆，光入窗牖，最为可爱。如院中东西墙峻，日已出而窗未明，日方斜而窗顿暗，惟两旁空阔，则红日满窗，可以永昼。予尝作园居诗，有好是东西墙放短，白驹挽得驻疏棖之句。

室前庭院宽大，则举目开朗，怀抱亦畅，更须树阴疏布，明暗适宜。如太逼室，阳光少而阴气多，易滋湿蒸入室之弊。北向院小，湿蒸弥甚，坐榻勿近之。

长夏院中阳光照灼，蓝色布为幄以障之，妥矣，微嫌光犹耀目，不若获帘漏影，兼得通风，或剪松枝带叶作棚，时觉香自风来，更妙。如以席篷遮蔽，非不幽邃，然久居于中，偶见日色，反易受暑。

高楼下日不上逼，其西偏者，日过午即影移向东，三伏时可以暂迁书室于此。兼令檐下垂帘，院中障日，南窗向明而时启，北牖虽设而常关，起居其中，尽堪销夏。

## 书 几

几，犹案也，桌也。其式非一。书几乃陈书册，设笔砚，终日坐对之几，长广任意，而适于用者，必具抽屉二三，以便杂置文房之物。抽屉不可深，深不过二寸许，太深未免占下

地位，坐必碍膝，或左右作抽屉，而空其坐处，则深浅俱可。

檀木瘿木，作几极佳，但质坚不能收湿，梅雨时往往蒸若汗出。惟香楠无此弊，或以漆微揩之，其弊仍不免矣。有黑漆退光者，杜少陵诗所谓拂拭乌皮几是也。口鼻呼吸，几面即浮水气，着手有迹，粘纸污书，不堪书几之用。

几上文具罗列，另以盘陈之，俗称多陈盘。或即于几边上作矮栏，勿雕饰，高不过寸，前与两旁三面相同，其两旁栏少短，仅及几之半，则手无障碍。以此杂陈文具，得有遮拦，较胜于盘。

大理石、肇庆石，坚洁光润，俱可作几面，暑月宜之。又有以洋玻璃作几面，檀木镶其边，锡作方池承其下，养金鱼及荇藻于其中，静对可以忘暑。

冬月以毡铺几，非必增暖，但使着手不冷，即觉和柔适意。苏子由诗：细毡净几读文史。《汉·旧仪志》云：冬月加绀锦于几。谓之绀几，则铺毡便可谓之毡几。夏月铺以竹席。《书·顾命》曰：敷重筭席。注：竹席也。古设以坐，今铺于几，取其凉滑。缘以边，边下垂檐数寸，乃不移动，亦可为几饰。

《记·玉藻》曰：君子居恒当户。谓向明而坐也。凡设书几，向南，偏着东壁为当。每有向南之室，设书几向西者，取其作字手迎天光，此又随乎人事之便。位置之宜，非必泥古。予旧有自题书室诗：萝薜缘墙松倚天，园居爱此最幽偏。面西一几南窗下，三十年来坐榻穿。忆予春秋二十有八，始起居此室，自今计之，几五十年，几榻未尝少更也。

几下脚踏矮凳，坐时必需。凳之制，大抵面作方棹，仅供脚踏而已。当削而圆之，宽着其两头，如辘轳可以转动。脚心为涌泉穴，俾踏处时时转动，心神为之流畅，名滚脚凳。或几足下四周镶作辘轳式，宽如几面，更觉踏处舒展。

## 坐 榻

有卧榻宽而长者，有坐榻仅可容身。服虔《通俗文》曰：榻者，言其塌然近地也。常坐必坐榻乃适。元微之诗：望山移坐榻。轻则便于移也。因其后有靠，旁有依，俗通称为椅子，亦曰环椅。椅面垫贵厚，冬月以小条褥作背靠，下连椅垫铺之，皮者尤妙。

卧榻亦可坐，盘膝跏趺为宜。背无靠，置竖垫，灯草实之，则不下坠。旁无倚，置隐囊左右各一，不殊椅之有靠有环也。隐囊似枕而高，俗曰靠枕。《颜氏家训》曰：梁朝全盛时，贵游子弟，坐棋子方褥，凭斑丝隐囊。

环椅之上，有靠有倚，跌坐更适，但为地有限，不能容膝。另备小机，与椅高低相等者，并于椅之前，上铺以褥，坐极宽平，冬月最宜。偶欲正坐，去机甚便。

有名醉翁椅者，斜坦背后之靠而加枕，放直左右之环而增长，坐时伸足，分置左右，首卧枕，背着斜坦处，虽坐似眠，偶倦时可以就此少息。

有名飞来椅者，卧榻上背靠也。木为匡，穿以藤，无面无足，如镜架式。其端圆似枕，可枕首，后有横干架起，作高低数级，惟意所便。似与竖垫相类，用各有宜。

安置坐榻，如不着墙壁，风从后来，即为贼风。制屏三扇，中高旁下，阔不过丈，围于榻后，名山字屏。放翁诗虚斋山字屏是也。可书座右铭或格言粘于上。

《李氏一家言》有暖椅式，脚下四围镶板，中置炉火，非不温暖，但老年肾水本亏，肾恶燥，何堪终日熏灼？北地苦寒，日坐暖炕，亦只宜于北地。又有凉机式，机下锡作方池，以

冷水注之，尤属稚气。

## 杖

杖曰扶老，既可步履借力，且使手足相顾，行不急躁。其长须高过于头一尺许，则出入门户，俾有窒碍，可以留心检点，虽似少便，《荀子》曰：便者，不便之便也。古人制作，盖有深意在。

《记·王制》曰：五十杖于家，六十杖于乡，七十杖于国，八十杖于朝。礼所当用，用之可也。毋强作少壮，弃置弗问。

杖用竹，取其轻而易举，故扶杖必曰扶邛，亦曰扶筇。按邛竹产蜀之邛州，根有三歧为异。又节高如鹤膝者，出蜀之叙州，为筇竹。竹类不一，质厚始坚，乃当于用。藤亦可为杖，产两广者佳。有谓藤不及竹，其质较重，有谓竹亦不及藤，年久则脆而易折，物无全用，大抵如是。

《周礼》伊耆氏掌王之齿杖。谓赐老者杖也。《后汉书》民年七十授杖。其端以鸠鸟为饰，鸠者，不噎之鸟也。欲老人饮食不噎，即祝哽祝噎之意。尝见旧铜鸠，朱翠烂斑，的是汉时杖头物。盖古以铜为之，窃意琢以玉、雕以香俱可，非定用铜也。杖之下须以铜镶，方耐用，短则镶令长二三寸亦可，下必微锐，着地不滑。

近时多用短杖，非杖也。其长与腰齐，上施横干四五寸，以便手执，名曰拐。取梅柘条，老而坚致，天然有歧出可执者，为佳。少壮俱携以游山，及行远道，颇借其力。若老年，或散步旷野，或闲立庭除，偶一携之。然恒情喜便易而厌委屈，往往用拐不用杖。制作之本意，恐渐就湮也。

杖头下可悬备用物，如阮修以钱挂杖，所谓杖头钱是也。其式以铜圈钉于杖头下，相去约五六寸，物即缚于圈。有以小瓶插时花，为杖头瓶。《抱朴子》曰：杖悬葫芦，可贮丹药。又《五岳图》，入山可辟魍魉。

杖有铭，所以寓劝戒之意，古人恒有之。予尝自铭其竹杖曰：左之左之，毋争先；行去自到兮，某水某山。所谓左之者，扶杖当用左手，则右脚先向前，杖与左脚随其后，步履方为稳顺。扶拐亦然。予近得邛竹杖，截为拐，根有三歧去其一，天然便于手执，恰当邛竹之用，或不与削圆方竹同讥也。取《易》履卦九二之爻辞，镌于上曰：履道坦坦，幽人贞吉。

## 衣

衣服有定制。邵子曰：为今人当服今时之衣，惟长短宽窄，期于适体，不妨任意制之。其厚薄酌乎天时，绵与絮所用各异。大抵初冬需薄绵，不如絮之薄而匀；严冬需厚絮，不如绵之厚而软。按《急就篇》注曰：新者为绵，故者为絮。今俗以茧丝为绵，木棉为絮。木棉，树也，出岭南。其絮名吉贝。江淮间皆草本，通谓之木棉者，以其为絮同耳。放翁诗：奇温吉贝裘。东坡诗：江东贾客木棉裘。盖不独皮衣为裘，絮衣亦可名裘也。

虞、夏、商、周，养老各异其衣，见诸《礼记》。要之温暖适体，则一也。如今制有口衣，出口外服之，式同袍子，惟袖平少宽，前后不开胯，两旁约开五六寸，俗名之曰一箍圆。老年御寒皮衣，此式最善。极寒时再办长套，表毛于外穿之。古人着裘，必以毛向外。裘之外，

加衣曰褐。

皮衣毛表于外，当风则毛先受之，寒气不透里也。如密室静坐无取此，且多着徒增其重，另置大袄，衬入一箍圆内，其长略相等，绸里绸面，上半厚装绵，下半薄装絮，四边缝联，则暖气不散，温厚同于狐貉，而轻软过之。晋·谢万曰：御寒无复胜绵者。洵非虚语。特非所论于当风耳。

方春天气和暖，穿夹袄如常式，若衬入袍子内，制半截者，前后两幅，斜裁而倒合之，下阔上狭以就腰，联其半边，系以带如裙，亦似古人下裳之意，欲长欲短，可随系带之高下。有作半截夏衫，联上截以钮扣，又有以纱葛作一箍圆，此皆应酬所需，不称老年之服。

隋制有名貉袖者，袖短身短，围人服之。盖即今之马褂，取马上便捷。家居之服，亦以便捷为宜。仿其裁制，胸前加短襟，袖少窄，长过肘三四寸，下边缝联，名曰紧身。随寒暖为加外之衣，夹与棉与皮必备，为常服之最适。

式如被幅，无两袖，而总折其上以为领，俗名一口总，亦曰罗汉衣。天寒气肃时，出户披之，可御风，静坐亦可披以御寒。《世说》：王恭披鹤氅行雪中。今制盖本此，故又名氅衣。办皮者为当。

肺俞穴在背。《内经》曰：肺朝百脉，输精于皮毛，不可失寒暖之节。今俗有所谓背搭，护其背也。即古之半臂，为妇人服。江淮间谓之绰子。老年人可为乍寒乍暖之需。其式同而制小异，短及腰，前后俱整幅，以前整幅作襟，仍扣右肩下，衬襟须窄，仅使肋下可缀扣，则平匀不堆垛，乃适寒暖之宜。

领衣同半臂，所以缀领，布为之，则涩而不滑，领无上耸之嫌。钮扣仍在前两肋下，前后幅不用缉合，以带一头缝着后幅，一头缀钮，即扣合前幅，左右同。外加衣，欲脱时，但解扣，即可自衣内取出。

夏虽极热时，必着葛布短半臂，以护其胸背。古有两当衫，谓当胸当背，亦此意。须多备数件，有汗即更。晚间亦可着以就寝，习惯不因增此遂热。

冬夜入寝，毋脱小袄，恐易着冷，装绵薄则反侧为便，式如紧身，袖小加长而已。《左传》：衷其衾服，以戏于朝。注曰：衾音日，近身衣。《说文》曰：日日所常服也。即小袄之类。

衬衣亦曰汗衫，单衣也。制同小袄，着体服之。衫以频浣取洁，必用杵捣。《升庵外集》云：直舂曰捣。今易作卧杵捣之，取其便也。既捣微浆，候半干叠作小方，布裹其外，复用杵捣，使浆性和柔，则着体软滑。有生姜取汁浣衫者，疗风湿寒嗽诸疾。

## 帽

《通典》曰：上古衣毛冒皮，则帽名之始也。阳气至头而极，宁少冷，毋过热。狐貂以制帽，寒甚方宜。若冬月常戴，恐遏抑阳气，未免眩晕为患。入春为阳气宣达之时，尤不可以皮帽暖之。《内经》谓春夏养阳，过暖则遏抑太甚。如遏抑而致汗，又嫌发泄矣。皆非养阳之道。帽顶红纬，时制也，少为宜，多则嫌重。帽带或可省，老年惟取简便而已。

脑后为风门穴，脊梁第三节为肺俞穴，易于受风，办风兜如毡雨帽以遮护之。不必定用毡制，夹层绸制亦可，缀以带二，缚于颌下，或小钮作扣，并得密遮两耳。家常出入，微觉有风，即携以随身，兜于帽外。瞿佑《诗话》云：元废宋故宫为寺，西僧皆戴红兜。盖亦用

以障风者。

《周礼》天官掌皮，共毳毛为毡。《唐书·黠戛斯传》诸下皆帽白毡。《辽史》臣僚戴毡冠。今山左张秋镇所出毡帽，羊毛为之，即本于古。有质甚软者，乍戴亦似与首相习，初寒最宜。渐寒镶以皮边，极寒添以皮里，各制而酌用之。御冬之帽，殆无过此。

幅巾能障风，亦能御寒，裁制之式，上圆称首，前齐眉贴额，额左右有带，系于脑后，其长覆及肩背，巾上更戴皮帽亦可。又有截幅巾之半，缀于帽边下，似较简便。唐舆服制有所谓帷帽，此仿佛似之。《后汉书》云：时人以幅巾为雅。用全幅皂而向后，不更着冠，但幅巾束首而已。按全幅不裁制，今俗妇人用之，古以为雅，今异宜也。

乍凉时需夹层小帽，亦必有边者。边须软，令随手可折，则或高或下，方能称意。又有无边小帽，按《蜀志》王衍晚年，俗竞为小帽，仅覆其顶，俯首即堕，谓之危脑帽，衍以为不祥禁之。今小帽无边者，盖亦类是。

梁有空顶帽，隋有半头帻，今儿童帽箍，大抵似之。虚其顶以达阳气，式最善。每见老年，仿其式以作睡帽。窃意春秋时家常戴之，美观不足，适意有馀。

## 带

带之设，所以约束其服，有宽有狭，饰以金银犀玉，不一其制。老年但取服不散漫而已，用径寸大圈，玉与铜俱可，以皂色绸半幅，一头缝住圈上，围于腰，一头穿入圈内，宽紧任意勒之，即将带头压定腰旁，既无结束之劳，又得解脱之便。

有用钩子联络者，不劳结束，似亦甚便。《吴书》所谓钩络带类是。但腰间宽紧，惟意所适，有时而异，钩子虽可作宽紧两三层，终难恰当，未为适意之用。

古人轻裘缓带，缓者宽也，若紧紧束缚，未免腰间拘板。少壮整饬仪容，必紧束垂绅，方为合度。老年家居，宜缓其带，则营卫流行，胸膈兼能舒畅。《南华经》曰：忘腰，带之适也。又放翁诗云：宽腰午餍馀。

或制腰束以代带，广约四五寸，作夹层者二，缉其下缝，开其上口，并可代囊，围于服外，密缀钮扣，以约束之。《记·玉藻》曰：大夫大带四寸。注：谓广之度也。然则古制有带广四寸者，腰束如之，似亦可称大带。

带可结佩，古人佩觿佩砺，咸资于用。老年无须此，可佩小囊。或要事善忘，书而纳于中，以备省览。再则剔齿签与取耳具，一时欲用，等于急需，亦必囊贮。更擦手有巾，用绉及用绸用皮，随时异宜，俱备于带。老年一物不周，遂觉不适，故小节亦必加详。

## 袜

袜以细针密行，则絮坚实，虽平匀观美，适足未也。须绸里布面，夹层制就，翻入或绵或絮，方为和软适足。又乐天诗云：老遣宽裁袜。盖不特脱着取便，宽则倍加温暖耳。其长宜过膝寸许，使膝有盖护，可不另办护膝。护膝亦曰蔽膝。《内经》曰：膝者筋之府。不可着冷，以致筋挛筋转之患。

绒袜颇暖，出陕西者佳，择其质极软滑者，但大小未必恰当，岂能与足帖然。且上口薄，不足护其膝，初冬可着。或购宽大者，缉以皮里，则能增其暖，膝亦可护。

有连裤袜，于裤脚下照袜式裁制，絮薄装之。既着外仍加袜，不特暖胜于常，袜以内亦无裤脚堆折之弊。

《内经》曰：阴脉集于足下，而聚于足心。谓经脉之行，三阴皆起于足，所以盛夏即穿厚袜，亦非热不可耐，此其验也。故两足四时宜暖。《云笈七签》有秋宜冻足之说，不解何义。至夏穿絮袜，自必作热，用麻片捶熟，实之即妥，不必他求也。或天气烦热，单与夹袜，俱可暂穿。按袜制见商代曰角袜，两幅相承，中心系带。今穿单夹袜，亦需带系，乃不下坠。老年只于袜口后缀一小钮以扣之，可免束缚之痕。

袜内将木瓜曝研，和絮装入，治腿转筋。再则袜底先铺薄絮，以花椒、肉桂研末渗入，然后缉就，乍寒时即穿之，可预杜冻疮作患。或用樟脑，可治脚气。陶弘景曰：腿患转筋时，但呼木瓜名，及书土作木瓜字，皆验。此类乎祝由，存其说可耳。

袜外加套，上及于股，所谓套裤，本属马上所用，取其下体紧密。家居办此，亦颇适于体，可单可夹，可绵可皮，随时之寒暖，作套外之加减。

袜以内更衬单袜，其长必与加外袜等，半截者不堪用。冬月有以羊毛捻线编就，铺中现成售者，亦颇称足，而暖如穿皮，里袜则无藉此。

## 鞋

鞋即履也，舄也。《古今注》曰：以木置履底，干腊不畏泥湿。《辍耕录》曰：舄本鹄字，舄象取诸鹄，欲人行步知方也。今通谓之鞋。鞋之适足，全系乎底。底必平坦，少弯即碍趾。鞋面则任意为之。乐天尝作飞云履，黑绦为质，素纱作云朵，亦创制也。

用毡制底最佳，暑月仍可着，热不到脚底也。铺中所售布底及纸底俱嫌坚实，家制布底亦佳。制法，底之向外一层，薄铺絮，再加布包，然后针缉，则着地和软，且步不作声，极为称足。

底太薄，易透湿气，然薄犹可取，晴燥时穿之，颇轻软。若太厚，则坚重不堪穿。唐·释清珙诗所谓老年脚力不胜鞋也。底之下有用皮托者，皮质滑，以大枣肉擦之，即涩滞，总不若不用尤妥。

《事物纪原》曰：草谓之屨，皮谓之履。今外洋哈刺八，有底面纯以皮制。内地亦多售者。式颇雅，黄梅时潮湿，即居常可穿，非雨具也。然质性坚重，老年非宜。

鞋取宽紧恰当，惟行远道，紧则便而捷，老年家居宜宽，使足与鞋相忘，方能稳适。《南华经》所谓忘足履之适也。古有履用带者，宽则不妨带系之。按元舆服制，履有二带。带即所以绾履者。

冬月足冷，勿火烘，脱鞋趺坐，为暖足第一法。绵鞋亦当办，其式鞋口上添两耳，可盖足面。又式如半截靴，皮为里，愈宽大愈暖。鞋面以上不缝，联小钮作扣，则脱着便捷。

陈桥草编凉鞋，质甚轻，但底薄而松，湿气易透，暑天可暂着。有棕结者，棕性不受湿，梅雨天最宜。黄山谷诗云：桐帽棕鞋称老夫。又张安国诗云：编棕织蒲绳作底，轻凉坚密稳称趾。俱实录也。

制鞋有纯用绵者，绵捻为条，染以色，面底俱以绵编，式似粗俗，然和软而暖，胜于他制。卧室中穿之最宜，趺坐亦稳贴。东坡诗所谓便于盘坐作跏趺也。又《本草》曰：以糯稻秆藉靴鞋，暖足去寒湿气。

暑天方出浴，两足尚馀湿气，或办拖鞋，其式有两旁无后跟，鞋尖亦留空隙以通气。着少顷，即宜单袜裹足，毋令太凉。

## 杂 器

眼镜为老年必需，《蔗庵漫录》曰：其制前明中叶传自西洋，名爰璉。中微凸，为老花镜。玻璃损目，须用晶者。光分远近，看书作字，各有其宜，以凸之高下别之。晶亦不一，晴明时取茶晶、墨晶，阴雨及灯下取水晶、银晶。若壮年即用以养目，目光至老不减。中凹者为近视镜。

骨节作酸，有按摩之具曰太平车。或玉石，或檀木，琢为珠，大径寸而匾，如算盘珠式，可五可六，钻小孔贯以铁条，折条两头合之，连以短柄，使手可执。酸痛处令人执柄揉捺，珠动如车轮，故曰太平车。闻喇嘛治病有推拿法，此亦其具也。

捶背以手，轻重不能调，制小囊，絮实之，如莲房，凡二，缀以柄，微弯，似莲房带柄者，令人执而捶之，轻软称意，名美人拳。或自己手执，反肘可捶，亦便。

隐背，俗名搔背爬。唐·李泌取松樛枝作隐背是也。制以象牙或犀角，雕作小兜扇式，边薄如爪，柄长尺馀。凡手不能到，持此搔之，最为快意。有以川山甲制者，可搔癣疥，能解毒。

《西京杂记》：广川王发魏襄王冢，得玉唾壶。此唾壶之始也。今家常或瓷或锡，可以多备，随处陈设，至寝时，枕旁尤要。偶尔欲唾，非此不可。有谓远唾不如近唾，近唾不如不唾，此养生家之说。《黄氏日抄》曰：鬼畏唾。愚谓唾非可畏，盖人之阳气，唾必着力发泄之，阳气所薄，故畏耳。或有此理。养生贵乎不唾，正恐发泄阳气也。

冬寒频以炉火烘手，必致十指燥裂。须银制暖手，大如鹅卵，质极薄，开小孔，注水令满。螺旋式为盖，使不渗漏。投滚水内，有顷取出暖手，不离袖则暖可永日。又有玉琢如卵，手握得暖气，即温和不断。

暑天室有热气，非风不驱，办风轮如纺车式，高倍之，中有转轴，四面插木板扇五六片，令人举柄摇动，满室风生，顿除热气，特不可以身当之耳。《三才图会》谓军器中有用此置地窖内，扇扬石灰者。

冬用暖锅，杂置食物为最便，世俗恒有之。但中间必分四五格，使诸物各得其味。或锡制碗，以铜架架起，下设小碟，盛烧酒燃火暖之。

深夜偶索汤饮，猝不能办。预备暖壶，制以锡，外作布囊，厚装絮以囊之，纳诸木桶中，暖可竟夜。《博古图》有温酥壶，如胆瓶式，入滚水内化酥者。古用铜，今或用锡，借为暖汤之备，亦顷刻可俟。按《颐生录》曰：凡器铜作盖者，气蒸为滴，食之发疮。则用铜不如用锡，用锡更不如用瓷。

棕拂子以棕榈树叶擘作细丝，下连叶柄，即可手执。夏月把玩，以逐蚊蚋，兼有清香，转觉雅于麈尾。少陵有诗云：不堪代白羽，有足驱苍蝇。山野销夏之具，亦不可少此。

## 卧 房

室在旁曰房。《相宅经》曰：室中央为《洛书》五黄，乃九宫尊位。不敢当尊，故卧须旁



室。老年宜于东偏生气之方，独房独卧，静则神安也。沈佺期诗云：了然究诸品，弥觉静者安。房以内除设床之所，能容一几一榻足矣。房以外令人伺候，亦择老年者，不耽酣睡，闻呼即应乃妥。

《易》言君子洗心，以退藏于密。卧房为退藏之地，不可不密。冬月尤当加意，若窗若门，务使勿通风隙。窗阖处必有缝，纸密糊之。《青田秘记》曰：卧房窗取偶，门取奇，合阴阳也。故房门宜单扇，极窄，仅容一身出入，更悬毡幕，以隔内外。按《造门经》门之高低阔狭，随房大小方向，另制尺量之，妄断祸福，此假阴阳而神其说，可勿泥。

卧房暗则能敛神聚气，此亦阴阳家之说。《易》随卦之象辞曰：君子以向晦入宴息。卧房必向晦而后入，本无取乎圯爽。但老年人有时起居卧房，暗则又非白昼所宜，但勿宽大，宁取圯爽者。或窗外加帘，酌明暗而上下之也可。

房开北牖，疏棂作窗，夏为宜，冬则否，窗内须另制推板一层以塞之。《诗·豳风》云：塞向瑾户。注曰：向北出牖也。北为阴，阴为寒所从生，故塞以御之也。

冬以板铺地平，诚善，入夏又嫌隔住地气，未免作热。置矮脚凳数张，凳面大三四尺，量房宽窄，铺满于中，即同地平板，夏月去凳，亦属两便。卧房与书室并宜之。

《蠡海集》曰：春之气自下而升，故春色先于旷野；秋之气自上而降，故秋色先于高林。寒气亦自上而降，故子后霜落时，寒必甚，气随霜下也。椽瓦疏漏，必厚作顶板以御之。即长夏日色上逼，亦可隔绝热气。如板薄，仅足承尘而已。徒添鼠窟，以扰夜眠。

窗户虽极紧密，难免针隙之漏，微风遂得潜入。北地御寒，纸糊遍室，则风始断绝，兼得尘飞不到，洁净爽目。老年卧房，可仿而为之。每岁初冬，必重糊一度。

长夏日晒酷热，及晚尚留热气，风即挟热而来，故卧房只宜清晨洞启窗户，以散竟夜之郁闷，日出后俱必密闭，窗外更下重帟遮隔，不透微光，并终日毋令人入，人气即致热也。盖热皆从外至，非内生耳。入寝时但卷帟，亦勿开窗，枕簟胥含秋意。

楼作卧房，能杜湿气，或谓梯级不便老年。华佗《导引论》曰：老年筋缩足疲，缓步阶级，以展舒之。则登楼正可借以展舒。谚又有寒暑不登楼之说，天寒所畏者风耳，如风无漏隙，何不宜之有？即盛夏但令窗外遮蔽深密，便无热气内侵，惟三面板隔者，本能生火也。按吴兴掌故，有销暑楼，颜真卿题额，则楼亦可销暑也。又韩偓诗云：寝楼西畔坐书堂。则楼宜寝，并可称寝楼。然少觉不适，暂迁楼下，诂曰非宜？

卧所一斗室足矣，如地平铺板，不嫌高过于常。须去地二尺许，令板下前后气通，入冬仍以板塞，向南微开小隙而已。纵不及楼居，亦足以远湿气。

北方作地炕，铺用大方砖，垫起四角，以通火气，室之北壁，外开火门，熏令少热，其暖已彻昼夜，设床作卧所，冬寒亦似春温，火气甚微，无伤于热，南方似亦可效。

## 床

《记·内则》云：安其寝处。安之法，床为要。服虔《通俗文》曰：八尺曰床。故床必宽大，则盛夏热气不逼。上盖顶板，以隔尘灰，后与两旁勿作虚栏，镶板高尺许，可遮护汗体，四脚下周围板密镶之，旁开小门，隆冬置炉于中，令有微暖，或以物填塞，即冷气勿透。板须可装可卸，夏则卸去。床边上作抽屉一二，便于置物备用。

安床着壁，须杉木板隔之，杉质松，能敛湿气。若加油漆，湿气反凝于外。头卧处近壁，

亦须板隔，否则壁土湿蒸，验之帐有霉气，人必受于不觉。《竹窗琐语》曰：黄梅时，以干栝炭置床下，堪收湿，晴燥即撤去，卧久令人病暗。

床低则卧起俱便。陆放翁诗所谓绿藤水纹穿矮床也。如砖地安床，恐有地风暗吹，及湿气上透，须办床垫。称床大小，高五六寸，其前宽二尺许，以为就寝伫足之所。今俗有所谓踏床者，床前另置矮凳。既有床垫，踏床可省。

暖床之制，上有顶，下有垫，后及两旁俱实板作门，三面镶密，纸糊其缝，设帐于内，更置幔遮于帐前，可谓深暖至矣。入夏则门亦可卸，不得其为凉爽也。今俗所谓暖床，但作虚栏绕之，于暖之义奚取？

《说文》曰：簟，竹席也。昌黎诗云卷送八尺含风漪是也。今以木镶方匡，或棕穿，或藤穿，通谓之簟。窃意温凉异候，床不得屡易，簟则不妨更换。夏宜棕穿者，取其疏；冬宜藤穿者，取其密。陕西有以牛皮绷若鼓，作冬月卧簟，尤能隔绝冷气。

盛夏暂移床于室中央，四面空虚，即散烦热。楼作卧室者更妥。窗牖不可少开，使微风得入卧所。凡室有里外间者，则开户以通烦闷之气，户之外，又不嫌窗牖洞达矣。

## 帐

帐必与床称，夏月轻纱制之。《齐东野语》云：纱之至轻者曰轻容。王建《宫词》云嫌罗不着爱轻容是也。又须量床面广狭，作帐底如帐顶，布为之，帐下三面缝连，不但可以御蚊，凡诸虫蚤之类，亦无间得入。

夏帐专在御蚊，其前两幅阖处，正蚊潜入之径也。须以一幅作夹层五六寸，以一幅单层纳入，再加小钮二三，扣于帐外，则蚊不能曲折以入。《东方朔别传》曰：蚊喜肉而恶烟，禁其来，不若驱其去。捞水面浮萍晒干，加雄黄少许，烧烟熏室，可并帐外驱之。刘著诗云：雷声吼夜蚊。亦得免矣。

纱帐须高广。范蔚宗诗所谓修帐含秋阴也。有以细竹截竿，横挂帐中，安置衣帕为便。冬月颇宜，夏则多一物，则增一物之热。至脚后可设小几，陈茗碗、瓶花、佛手柑等类。有枕旁置末丽、夜来香者，香浓透脑，且易引虫蚁，须用小棕篮置之，悬于帐顶下。二花香有馀，色不足，惟供晚赏。凡物丰此即啬彼，亦造物自然之理。

予曾以荷花折置帐中，夜半后瓣放，香吐辛烈之气，睡梦中触鼻惊醒，其透脑为患可知。因忆茂叔香远益清之说，真善于体物也。若移置帐外，能使隔帐香来，斯尤独绝，香浓故耳。

另有小帐之制，竹为骨，四方同于床，或弯环如弓样，或上方而窄，下方而宽，如覆斗样，《释名》所谓斗帐是也。帐罩于外，大小称乎骨，随处可张，颇为轻便。又有扇帐、荷包帐，俱非居家使用，无取也。

冬月帐取低小，则暖气聚。以有骨子小帐，即设诸大床内。床之外，顶板覆其上，四面更以布作围，周匝亦如帐，床大帐小，得围遮护，乃益其暖。若暖床三面镶板，竟设小帐于中，作围赘矣。

纸可作帐，出江右。大以丈计，名皮纸。密不漏气，冬得奇暖。或布作顶，少令通气。东坡诗：困眠得就纸帐暖。刘后村诗：纸帐铁擎风雪夜。又元·张昱诗：隔枕不闻巫峡雨，绕床惟走剡溪云。或绘梅花于上，元·陈泰诗：梦回蕲竹生清寒，五月幻作梅花看。盖自宋元以来，前人赏此多矣。如有题咏，并可即书于帐。

《南史》梁武帝有木棉布皂帐，名曰古终。木棉布质厚于绸，暖即过之。窃意宫帟中所以用此者，乃寓崇俭之意，不然则帐之暖，又岂独木棉布哉？《晋书·元帝纪》帝作布帐练帷。皆崇俭也。宫帟中犹有崇俭如此者，士庶之家宜知节矣。

有竹帘极细，名虾须帘，见《三湘杂志》。夏制为帐，用骨子弯环如弓样者。帘分四片，前二后一，顶及两旁弯环合一。布缘其边，多缀以钮，称骨子扣之。前二片中分处，入寝亦扣密，则蚊可御。疏漏生凉，似胜于纱。

《辍耕录》云：宫阁制有银鼠皮壁帐、黑貂皮暖帐。壁帐岂寻常易办，皮暖帐世俗恒有，非必黑貂耳。但就枕如入暗室，晓夜不能辨。必于帐前开如圆月，纱补之以通光，玻璃尤为爽亮。

有名纱橱，夏月可代帐。须楼下一统三间，前与后俱有廊者，方得为之。除廊外，以中一间左右前后，依柱为界，四面绷纱作窗，窗不设棂，透漏如帐。前后廊檐下，俱另置窗，俾有掩蔽。于中驱蚊陈几榻，日可起居，夜可休息，为销夏安适之最。

帐有笼罩床外，床内设搁板如几，脚后横栏，搭衣帕之类，似属妥便。但帐不能作底，又褥不能压帐，仅以带缚床外，冬则暖气不固，夏则不足御蚊。武林僧房有此制。

## 枕

《释名》云：枕，检也。所以检项也。侧曰颈，后曰项，太低则项垂，阳气不达，未免头目昏眩，太高则项屈，或致作痰，不能转动。酌高下尺寸，令侧卧恰与肩平，即仰卧亦觉安舒。《显道经》曰：枕高肝缩，枕下肺塞，以四寸为平枕。

《唐书》明皇为太子时，尝制长枕，与诸王共之。老年独寝，亦需长枕，则反侧不滞一处。头为阳，恶热，即冬月辗转枕上，亦不嫌冷。如枕短，卧得热气，便生烦躁。

囊枕之物，乃制枕之要。绿豆皮可清热，微嫌质重；茶叶可除烦，恐易成末；惟通草为佳妙，轻松和软，不蔽耳聪。《千金方》云：半醉酒，独自宿，软枕头，暖盖足，能息心，自瞑目。枕头软者甚多，尽善无弊，殆莫过通草。

放翁有头风便菊枕之句，菊花香气可清头目，但恐易生蠹虫。元·马祖常诗云：半夜归心三径远，一囊秋色四屏香。前人盖往往用之。《清异录》卢文杞枕骨高，凡枕之坚实者不用，缝青缙充以柳絮。按《本草》柳絮性凉，作枕亦宜。然生虫之弊，尤捷于菊。吴曼《扶寿方》以菊花、艾叶作护膝。

藤枕，以藤粗而编疏者，乃得凉爽。若细密，止可饰观，更加以漆，既不通气，又不收汗，无当于用。藤枕中空，两头或作抽屉可藏物，但勿置香花于内，以致透脑。《物类相感志》曰：枕中置麝少许，绝恶梦。麝能通关镇心安神故也。偶用则可，久则反足为累。

侧卧耳必着枕，老年气血易滞，或患麻木，甚且作痛。办耳枕，其长广如枕，高不过寸，中开一孔，卧时加于枕，以耳纳入。耳为肾窍，枕此并杜耳鸣耳塞之患。

《山居清供》曰：慈石捶末，和入囊枕，能通耳窍，益目光。又女廉药枕，以赤心柏木制枕如匣，纳以散风养血之剂，枕面密钻小孔，令透药气，外以稀布裹之而卧。又《升庵外集》云：取黄杨木作枕，必阴晦夜伐之，则不裂。按木枕坚实，夏月昼卧或可用。《箴铭汇钞》苏彦楠《檀枕铭》：颐神靖魄，须以宁眠。恐未然也。

瓷器作枕，不过便榻陈设之具。《格古论》曰：定窑有瓷枕，制极精巧，但枕首寒凝入骨。

东坡诗：暂借藤床与瓦枕，莫教孤负北窗凉。北窗凉气，已不宜受，况益之瓦枕乎？石枕亦然。

枕底未缉合时，囊实后不用缉合，但以钮联之。凡笔札及紧要物，可潜藏于内，取用甚便。《汉书》曰：淮南王有枕中鸿宝苑秘书。其制盖类是。

一枕可两用，曰折叠枕。先制狭条如枕长，厚径寸，或四或五，再以单层布总包其外，分界处以针缉其边，一缉其左之上，一缉其右之下，可左折右折而叠之。叠之作枕，平铺则作垫，此便榻可备之物。

凡仰卧腿舒，侧卧两膝交加，有上压下之嫌，办膝枕。小于枕首者，置诸被侧，或左或右，以一膝任意枕之，最适。

竹编如枕，圆长而疏漏者，俗谓之竹夫人，又曰竹几，亦以枕膝。东坡诗：闻道床头惟竹几，夫人应不解卿卿。山谷曰：竹夫人盖凉寝竹器，憩臂休膝，似非夫人之职，名以青奴。有诗云：我无红袖堪娱夜，只要青奴一味凉。老年但宜用于三伏时，入秋则凉便侵人，易为膝患。

有名竹夹膝者，取猫头大竹，削而光之，置诸寝，其用同于竹夫人。唐·陆龟蒙有诗云：截得筼筻冷似龙，翠光横在暑天中。但嫌实不漏气，着体过凉，老年无取。

## 席

席之类甚多，古人坐必设席，今则以作寝具。如竹席，《尚书》谓之笋席，今俗每于夏月卧之。但新者耗精血，陈者不收汗。或极热时，以其着体生凉，偶一取用。两广所出藤席亦同。

蒲席见《周礼》，又《三礼图》曰：士蒲席。今俗亦常用。质颇柔软，适于羸弱之体。其尤佳者，如喜纹席、龙须席，即蒲同类。虽不出近地，犹为易购。《显道经》曰：席柔软，其息乃长。谓卧安则能久寐也。

藤竹席老年既不宜久卧常卧，柔软者或嫌少热。衬以藤竹席，能借其凉。深秋时即柔软席，亦微觉冷，辄以布作褥衣而卧，又恐太热。布作面，薄席作里，二者缉合，则温凉恰当。《诗》云：乃安斯寝。庶几得之。

贵州土产有纸席，客适餉予。其长广与席等，厚则什倍常纸，质虽细而颇硬，卧不能安。乃为絮卷，以杵捶熟，柔软光滑，竟同绒制，又不嫌热，秋末时需之正宜。

《周礼》地官司几筵，掌五席，中有熊席。注曰：兽皮为席也。今有以牛皮作席者，出口外。制皮法，拔去毛极净，香水浸出臊气，染以红色，名香牛皮。晋东宫旧事，有赤皮席，今盖仿而为之。皮性暖，此却着身有凉意，质亦软滑，夏月颇宜。《河东备录》云：猪皮去毛作细条，编以为席，滑而且凉，号曰壬癸席。又《晋书》羊茂为东郡守，以羊皮为席。然则凡皮皆可作席，软滑必胜草织者。

古人席必有缘，缘者，犹言镶边也。古则缘各不同，所以饰席。今惟取耐用，缘以绸与缎，不若缘以布。

盛夏拭席，亦用滚水，方能透发汗湿。有爱凉者，汲井水拭之，阴寒之气，貽患匪小。又有以大木盆，盛井水置床下，虽凉不着体，亦非所宜。惟室中几案间设冰盘，则凉气四散，能清热而无损于人。

席底易为蚤所伏，殊扰安眠。《物类相感志》曰：苦楝花曝干，铺席底，驱即尽。《千金月令》曰：大枣烧烟熏床下，能辟蚤。其生衣襦间者为虱。《抱朴子》曰：头虱黑，着身变白，身虱白，着头变黑，所渐然也。《酉阳杂俎》曰：岭南人病，以虱卜，向身为吉，背身为凶。又《草木子》曰：虱行必向北。窃意虱喜就暗，非果向北也。银朱和茶叶熏衣，可除之。

## 被

被宜里面俱绸，毋用锦与缎，以其柔软不及也。装丝绵者，厚薄各一，随时之宜，或厚或薄，以其一着体盖之。外多备装絮者数条，酌寒暖加于装绵者之上。絮取其匀薄，取其以渐可加，故必多备。

《身章撮要》曰：大被曰衾，单被曰褥。老年独卧，着身盖者，被亦宜大，乃可折如封套式，使暖气不散。此外酌寒暖渐加其上者，必狭尺馀，两边勿折，则宽平而身之转侧舒。有以单被衬其里，牵缠非所适，只于夏初需之，亦用狭者。夹被同。

老年畏寒，有以皮制被。皮衣宜表毛于外，皮被宜着毛于体，面用绸，薄加絮，宽大可折为妥。然较以丝绵装者，究之轻软勿及。

被取暖气不漏，故必阔大，使两边可折，但折则卧处不得平匀，被内亦嫌逼窒。拟以两边缉合如筒，勿太窄，须酌就寝之便，且反侧宽舒，脚后兼缉合之。锡以名曰茧子被，谓如蚕茧之周密也。

《岭南志异》曰：邕州人选鹅腹之毳毛装被，质柔性冷，宜覆婴儿，兼辟惊痫。愚谓如果性冷，老年亦有时宜之。特婴儿体属纯阳，利于常用。又《不自弃文》曰：食鹅之肉，毛可遗也，峒民缝之以御腊。柳子厚诗亦云：鹅毛御腊缝山罽。然则性冷而兼能御腊，所谓暖不伤热。囊被之物，竟属尽美。

江右《建昌志》产纸大而厚，揉软作被，细腻如茧，面里俱可用之。薄装以绵，已极温暖。唐·徐寅诗：一床明月盖归梦，数尺白云笼冷眠。明·龚诩诗：纸衾方幅六七尺，厚软轻温腻而白，霜天雪夜最相宜，不使寒侵独眠客。可谓曲尽纸被之妙。龚诗云独眠，纸被正以独眠为宜。

有摘玫瑰花囊被，去蒂晒干。先将丝瓜老存筋者，剪开捶软作片，约需数十，以线联络，花铺其上，纱制被囊之。密针行如麂眼方块式，乍凉时覆体最佳。玫瑰花能养血疏肺气，得微暖，香弥甚。丝瓜性清寒，可解热毒。二物本不甚贵，寻常犹属能办。

冬月子后霜落时，被中每觉加冷。东坡诗所谓重衾脚冷知霜重也。另以薄棉被兜住脚后，斜引被角，置诸枕旁，觉冷时但伸一手牵被角而直之，即可盖暖。凡春秋天气，夜半后俱觉稍凉，以夹被置床内，趁意加体，亦所以顺天时，《诗·杕杜》篇疏云：从旦积暖，故日中之后必热；从昏积凉，故夜半之后必凉。

熏笼只可熏香，若以暖被，火气太甚。当于欲寝时，先令人执炉，遍被中移动熨之，但破冷气，入寝已觉温暖如春。《西京杂记》曰：长安有巧工作熏炉，名被中香，外体圆，中为机环，使炉体常平。以此熏被至佳。近亦有能仿而为之，名香球。《卫生经》曰：热炉不得置头卧处，火气入脑恐眩晕。

有制大锡罐，热水注满，紧覆其口，彻夜纳诸被中，可以代炉，俗呼汤婆子。然终有湿气透漏，及于被褥，则必及于体，暂用较胜于炉。黄山谷名以脚婆。明·吴宽诗：穷冬相伴

胜房空。《博古图》汉有温壶，为注汤温手足之器，与汤婆子同类。

夏月大热时，裸体而卧，本无需被，夜半后汗收凉生，必备葛布单被覆之。葛布廓索，不全着体，而仍可遮护，使勿少受凉，晨起倍觉精神爽健。

## 褥

稳卧必得厚褥，老人骨瘦体弱，尤须褥厚，必宜多备，渐冷渐加。每年以其一另易新絮，紧着身铺之，倍觉松软，挨次递易，则每年皆新絮褥着身矣。骆驼绒装褥，暖胜于常，但不易购。北地苦寒，有铺褥厚至盈尺者，须实木板床卧之，则软而能平，故往往以卧砖炕为适。

司马温公曰：刘恕自洛阳归，无寒具，以貂褥假之。凡皮皆可制褥。羊士谔皮褥诗云：青毡持与藉，重锦裁为饰。谓以毡衬其底，以锦缘其边也。卧时以毛着身，方与絮褥异。有用藏毯作褥面，或西绒单铺褥面，被须俱用狭者，不然褥弗着体，虽暖不觉。

芦花一名蓬蓁，可代絮作褥。《本草》曰性寒，以其禀清肃之气多也。质轻扬，囊入褥，即平实称体。老年人于夏秋初卧之，颇能取益。亦有用以囊被者。元·吴景奎咏芦花被云：雁声仿佛潇湘夜，起坐俄惊月一床。但囊被易于散乱，若蒙以丝绵，又虑其热，惟极薄装之，极密行之。

阳光益人，且能发松诸物，褥久卧则实，隔两三宿，即就向阳处晒之，毋厌其烦。被亦然，不特绵絮加松，终宵觉有馀暖，受益确有明验。黄梅时，卧席尤宜频晒。《异苑》云：五月勿晒荐席。此不足据。范石湖诗云：候晴先晒席。惟长夏为忌，恐暑气伏于内，侵人不及觉。

羸弱之躯，盛夏不能去褥而卧。或用麻皮捶熟，截作寸断，葛布为褥里面，以此实之，虽质松适体，其性微温，非受益之物。有刮竹皮曝干装褥，则凉血除热，胜于麻皮。又《本草》云：凡骨节痛及疮疡，不能着席卧者，用麸装褥卧之。麸，麦皮也。性冷质软，并止汗。较之竹皮，受益均而备办易。且类而推之，用以囊枕，亦无不可。

四川《邛州志》其地产棕甚夥，居民编以为荐。《释名》曰：荐，所以自荐藉也。无里面，无缘饰，蒲苇皆可制。棕荐尤松软而不烦热，夏月用之，不嫌任意加厚，以支瘦骨。曹植《九咏》曰：茵荐兮兰席。荐亦古所用者。

《交广物产录》高州出纸褥，其厚寸许，以杵捶软，竟同囊絮。老年于夏秋时卧之，可无烦热之弊。亦有以葛布数十层制褥者。

褥底铺毡，可藉收湿。卧时热气下注，必有微湿，得毡以收之。有用油布单铺褥底，晨起揭褥，单上湿气可证，油布不能收湿也。《南华经》曰：民湿寝则腰疾偏死。此非湿寝，然每夜如是，受湿亦甚，必致疾。

## 便 器

老年夜少寐，不免频起小便，便壶实为至要。制以瓷与锡，俱嫌取携颇重，惟铜可极薄为之，但质轻又易倾覆。式须边直底平，规圆而扁，即能平稳。

大便用圆桶，坐略久即觉腰腿俱痠，坐低而无依倚故也。须将环椅于椅面开一孔，孔大小如桶，铺以絮垫，亦有孔如椅面，桶即承其下，坐既安然，并杜秽气。

《山居清供》曰：截大竹整节，以制便壶。半边微削，令平作底，底加以漆，更截小竹作口，提手亦用竹片粘连。又有择葫芦扁瓢，中灌桐油浸透，制同于竹。此俱质轻而具朴野之意，似亦可取。再大使用环椅如前式，下密镶板，另构斗室，着壁安置，壁后凿穴，作抽屉承之，此非老年所必办。

《葆元录》曰：饱则立小便，饥则坐小便。饱欲其通利，饥欲其收摄也。愚谓小便惟取通利，坐以收摄之，亦非确论。至于冬夜，宜即于被中侧卧小便，既无起坐之劳，亦免冒寒之虑。

膀胱为肾之府，有下口，无上口，以气渗入而化，入气不化，则水归大肠，为泄泻。东坡《养身杂记》云：要长生，小便清；要长活，小便洁。又《南华经》曰：道在尿溺。尿溺诘有道乎？良以二便皆由化而出，其为难化、易化、迟化、速化，在可知不可知之间，所谓脏腑不能言。故调摄之道，正以此验得失。

《卫生经》曰：欲实脾，必疏膀胱。愚谓利水固可实脾，然亦有水利而脾不实者，惟脾实则水无不利。其道维何？不过曰节食少饮，不饮尤妙。

欲溺即溺，不可忍，亦不可努力，愈努力则愈数而少，肾气窒塞，或致癃闭。孙思邈曰：忍小便，膝冷成痹。

《元关真谛》曰：每卧时，舌抵腭，目视顶，提缩谷道，即咽津一口，行数次然后卧，可愈频溺。按此亦导引一法，偶因频溺行之则可，若每卧时如是，反致涩滞。《内经》曰：通调水道。言通必言调者，通而不调，与涩滞等。

或问通调之道如何？愚谓食少化速，则清浊易分，一也；薄滋味，无粘腻，则渗泄不滞，二也；食久然后饮，胃空虚则水不归脾，气达膀胱，三也；且饮必待渴，乘微燥以清化源，则水以济火，下输便捷，四也。所谓通调之道，如是而已。如是犹不通调，则为病。然病能如是通调，亦以渐可愈。

《悟真录》曰：开眼而溺，眼中黑睛属肾，开眼所以散肾火。又曰：紧咬齿而溺，齿乃肾之骨，宣泄时俾其收敛，可以固齿。《诗·鲁颂》曰：黄发儿齿。谓齿落复生也。此则天禀使然。养生者有固齿之法，无生齿之方，故齿最宜惜，凡坚硬物亦必慎。

肾气弱则真火渐衰，便溏溺少，皆由于此。《菽园杂记》曰：回回教门调养法，惟暖外肾。夏不着单裤，夜则手握肾丸而卧。愚谓手心通心窍，握肾丸以卧，有既济之功焉。尝畜猴，见其卧必口含外肾。《本草》谓猴能引气，故寿。手握肾丸，亦引气之意。又有以川椒和绵裹肾丸，可治冷气入肾。

小便太清而频则多寒，太赤而短则多热，赤而浊，着地少顷色如米泔者，则热甚矣。大便溏泄，其色或淡白，或深黄，亦寒热之辨，黑如膏者，则脾败矣。是当随时体察。

每大便后，进食少许，所以济其气乏也。如饱后即大便，进汤饮以和其气。或就榻暂眠，气定即起。按《养生汇论》有擦摩脐腹及诸穴者，若无故频行之，气内动而不循常道，反足致疾。予目见屡矣，概不录。

《六硯斋三笔》曰：养生须禁大便泄气，值腹中发动，用意坚忍，十日半月，不容走泄，久之气亦定。此气乃谷神所生，与真气为联属，留之则真气得其协助而日壮。愚谓频泄诚耗气，强忍则大肠火郁。孙思邈曰：忍大便，成气痔。况忍愈久，便愈难，便时必至努力，反足伤气。总之养生之道，惟归自然，不可纤毫着意，知此思过半矣。《黄庭经》曰：物有自然事不烦，垂拱无为心自安。《道德经》曰：地法天，天法道，道法自然。

【按】周作人先生对此书评价颇高，他说：“专谈老年生活的书，我只见过乾隆时慈山居士所著的《老老恒言》五卷，望云仙馆重刊本。曹庭栋著书此外尚多，我只有一部《逸语》，意云《论语》逸文也。《老老恒言》里的意思与文章都很好，只可惜多是讲实用的，少发议论，所以不大有可以抄录的地方。”又说：“我尝可惜李笠翁《闲情偶寄》中不谈到老年，以为必当有妙语，或较随园更有理解亦未可知，及见《老老恒言》，觉得可以补此缺憾了。曹君此书前二卷详展昏动定之宜，次二卷列居处备用之要，末附《粥谱》一卷，娓娓陈说，极有胜解，与《闲情偶寄》殆可谓异曲而同工也。关于老年虽无理论可供誉录，但实不愧为一奇书。凡不讳言人有生老病死苦者，不妨去一翻阅，即作闲书看看亦可也。（《风雨谈·老年》）”此书之特色，周先生已说得十分清楚，有一点需要补充的是，此书绝口不谈神仙、讲丹药，只谈自然、讲合理，较之一般养生书似要高出一筹。原书第五卷为《粥谱》，不仅体例不同，而且作者自云系统撰附入，故另入庚编，可以参看。曹庭栋（1699—1785），一作廷栋，字楷人，号六圃（又作六吉），清初嘉善（今属浙江）人。诸生，少嗜学工诗，中年后绝意进取，于所居累土为山，环植花木，以奉母，名之曰慈山，因自号慈山居士。时或弹琴赋诗，写兰石，摹篆隶，以抒其闲寂。后益耽著述，不下楼者三十年，所坐木榻穿而复补。性旷达，晚自营生圻，手植梅花成林。享寿八十七岁，一云“至九十餘乃终”（金安清《老老恒言序》）。著述除《老老恒言》外，尚有《易准》、《昏礼通考》、《孝经通释》、《逸语》、《琴学内外篇》及《产鹤亭诗集》等，因病《宋诗钞》之疏漏，乃采搜遗佚编成《宋百家诗存》，并传于世。



## 怡情小录

清·马大年 辑

### 睡 味

《癸辛志》曰：饱食缓行初睡觉，一瓯新茗侍儿煎。脱巾斜倚藤床坐，风送水声来耳边（裴晋公诗也）。细书妨老读，长簟惬昏眠。取快且一息，抛书还少年（半山翁诗也）。相对蒲团睡味长，主人与客两相忘。须臾客去主人睡，一枕西窗半夕阳（陆放翁诗也）。读书已觉眉棱重，就枕方欢骨节和。睡去不知天早晚，西窗残日已无多（僧有规诗也）。老读文书兴易阑，须知尘冗不如闲。竹床瓦枕虚堂上，卧看江南雨后山（吕荥阳诗也）。纸屏石枕竹方床，手倦抛书午梦长。睡起莞然成独笑，数声渔笛在沧浪（蔡持正诗也）。余习懒成癖，每遇暑尽，必须偃息。客有嘲孝先者，即哦此以自解。但苦枕热，展转数四。后见前辈言荆公嗜睡，夏月多用方枕，睡久气蒸枕热，则转一方冷处。此非真知睡味，未易语此也。

### 睡 诀

孝先曰：花竹幽窗午梦长，此中与世暂相忘。华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。睡亦有方，希夷意谓息魂离神不动也。《遗教经》云：乃有烦恼毒蛇，睡在汝心。毒蛇既出，乃可安眠之谓。近世西山蔡季通有睡诀云：睡侧而屈，睡觉而伸，早晚以时。先睡心，后睡眼。晦翁以此为古今未发之妙。

### 四 休

太医孙景初，自号四休居士。山谷问其说，四休答曰：粗茶淡饭饱即休，补破遮寒暖即休，三平四满过即休，不贪不妒老即休。山谷曰：此安乐法也。守欲者，不伐之家也；知足者，极乐之国也。四休家有三亩园，花木郁郁，客来者，茗谈上都贵游、人间可喜事，或茗寒酒冷，宾主相忘。其居与余相望，暇则步草径相寻，作小诗，遣家僮歌之，以侑酒茗。诗曰：太医诊得人间病，安乐延年万事休。

### 道 侣

自昔士之闲居野处者，必有同道同志之士，相与往来，故有以自乐。渊明诗曰：昔欲居南村，非为卜其宅。闻多素心人，乐与数晨夕。又云：邻曲时来往，抗言谈往昔。奇文共欣赏，疑义相与析。则南村之邻，岂庸庸之士哉！杜少陵与朱山人诗曰：相近竹参差，相过人

不知。幽花欹满径，野水细通池。归客村非远，残尊席更移。叹君多道气，从此数追随。李太白与范居士诗曰：忽忆范野人，闲园养幽姿。又云：还倾三五酌，自咏猛虎词。近作十日欢，远为千载期。风流自簸荡，谑浪偏相宜。观此则朱山人、范居士者，可为非常流矣。

## 五 事

倪正父锄经堂述五事：静坐第一，观书第二，看山水花木第三，与良朋讲论第四，教子弟读书第五。

## 十 供

齐斋十供云：读义理书，学法帖字，澄心静坐，益友清谈，小酌半醺，浇花种竹，听琴玩鹤，焚香煎茶，登城观山，寓意奕棋。十者之外，虽有他乐，吾不易矣。

## 六 馆

高太素隐商山，起六馆，曰春雪未融馆、清夏晚云馆、中秋午月馆、冬日方出馆、暑簟清风馆、夜阶急雨馆，各制一铭。

## 老境从容

邵康节吟曰：年老逢春雨乍晴，雨晴况复近清明。天低宫殿初长日，风暖林园未啜莺。花似锦时高阁望，草如茵处小车行。东君见赐何多也，况复人间久太平。又云：尧夫非是爱吟诗，诗是尧夫志喜时。明著衣冠为士子，高谈仁义作男儿。敢于世上明开眼，肯向人间浪皱眉。六十七年无事日，尧夫非是爱吟诗。《击壤集》一编，老人怡神悦目，时可吟玩。公喜饮酒，命之曰太和汤，饮不过多，不喜大醉。其诗曰：饮未微酣，口先吟哦。吟哦不足，遂及浩歌。所居之室，名安乐窝，冬暖夏凉，遇有睡思，则就枕。其诗曰：墙高于肩，室大如斗。布被暖馥，藜藿饱后。气吐胸中，充塞宇宙。闻人说人之善，就而和之，又从而喜之。诗曰：乐见善人，乐闻善事，乐道善言，乐行善意。晚教二子以六经，家素业儒，口未尝不道儒言，身未尝不蹈儒行。其诗曰：羲轩之书，未尝去手。尧舜之谈，未尝离口。当中和天，同乐易友，吟自在诗，饮欢喜酒。百年升平，不为不偶。七十康强，不为不寿。老境从容，孰有如康节者乎？

## 居常待终

徐勉曰：冬日之阳，夏日之阴，良辰美景，负杖蹑屨，逍遥自乐，临池观鱼，披林听鸟，浊酒一杯，弹琴一曲，求数刻之乐，庶几居常以待终。

## 守 志

陶隐居书曰：偃蹇园巷，从容郊邑，守一介之志，非敢蔑荣嗤俗，自致云霞，盖任性灵而直往，保无用以得闲。莳薪井汲，乐有馀欢，切松煮术，此外何务。

## 对酌圻中

司空图预为寿藏，故人来者，引之圻中，赋诗对酌。人或难之，图曰：达人大观，幽显一致，非止暂游此中，公何不广哉！布衣鸠杖，出则以女家人鸾台自随。岁时村社会集，图必造之，与野老同席，曾无傲色。

## 卜 筑

长松怪石，去墟落不下一二十里为径，缘崖涉水，于草莽间数四，左右两三家相望，鸡犬之声相闻。竹篱茅舍，荒处其间，兰菊艺之，临水时种梅柳，霜月春风，自有馀思，儿童婢仆，皆布衣短褐以给薪水，酿村酒而饮之。案有杂书，庄周、《太玄》、《楚词》、《黄庭》、《阴符》、《楞严》、《圆觉》数十卷而已。杖藜蹑履，往来穷谷大川，听流水，看激湍，鉴潭潭，步危桥，坐茂林，探幽壑，升高峰，顾无乐而死乎。

## 又

草堂之中，竹窗之下，必置一榻，时或困倦，偃仰自如。日间窗下一眠，甚是清爽，时梦乘白鹤游于太空，俯视尘壤，有如蚁垤，自谓庄子梦为胡蝶，入于桃溪，当与子休相类。又曰：草堂之中，或草堂僻室，制为琴室，地下埋一大缸，缸中悬一铜钟，上以石境，或用板铺，上置琴砖或木几弹琴，其声空朗清亮，自有外物气度，出《神阴记》。

## 又

江文通曰：常愿幽居筑宇，绝弃人事。苑以丹林，池以绿水，左倚郊甸，右带瀛泽。青春爱澍，则接武平皋；素秋澄景，则独酌虚室。侍姬三四，赵女数人，不则逍遥数纪，弹琴咏诗。朝露几间，忽忘老之将至。淹之所学，尽此而已矣。

## 居 闲

居闲胜于居官，其事不一。其最便者，尤于暑月见之。自早烧香食罢，便摄首袒袒裙裾，从事藤床竹几，高枕北窗。清风时来，反患太凉。挟策就枕，困来熟睡，晚凉浴罢，杖履逍遥，临池观月，乘高取风，采莲剥芡，剖瓜雪藕，白醪三杯，取醉而适。其为乐殆未可以一二数也。

又

曾南丰曰：宅有桑麻，田有梗稂，而渚有蒲莲，弋于高以追鳧燕之上下，缙于深而逐鱣鲙之潜泳，吾所以衣食其力而无愧于心也。息有乔木之繁荫，藉有丰草之幽香，登山而凌云，览天地之奇变，弄泉而乘月，遗氛埃之溷浊，此吾取其息倦而乐于自遂也。

【按】《道藏精华录提要》指出：“此书所录，皆唐宋间高人达士之诗辞逸语，类皆优游自得，独写性灵之文，无烟火味，有幽闲乐。若于明窗净几，焚香读此，足以怡性情而开襟怀，致恬淡而臻自然也。”辑者马大年，字钟岳，清代仁和（今浙江杭州）人。其养生观点主张怡情适性，安乐延年。或云此书为明代沈仕所撰。



丙  
编



## 太清道林摄生论

### 养性之道第一

真人曰：虽常服饵而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，不欲饱食便卧，及终日久坐，皆损寿也。人欲小劳，但莫大疲，乃强所不能堪耳。人食毕，当行步踟躇，有所修为为快也。故流水不腐，户枢不蠹，以其动故也。人不得夜食，食毕但当行步，计使中数里往来，饱食即卧生百病，不销成积聚也。食欲少而数，不欲顿多，难销也。常欲令如饱中饥，饥中饱。故善养性者，先饥而食，先渴而饮。食毕当行，行毕使人以手摩腹上数百过，食易消，大益人，令人能饮食，无百病。暮卧常习闭口，口开即失气，又邪从口入。屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧。春欲瞑卧早起，夏及秋欲侵夜乃卧早起，冬欲早卧，皆益人。虽云早起，宜在鸡鸣前；虽言晚起，莫在日出后。冬天地闭，血气藏，人不可劳作出汗，发泄阳气损人。养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久听、久视，莫再食，莫强食，莫大醉，莫举重，莫忧思，莫大怒悲愁，莫大欢喜，莫跳踉，莫多哭，莫汲汲于所欲，莫悄悄怀忿恨，皆损寿命。若能不犯，则长生也。饮酒不欲使多，多则速吐之为佳。醉不可以接房，又不可当风卧，不可久扇之，皆即得病也。醉不可露卧委林穰中，发癰疮。醉不可强食，或发痈疽，或发暗，或生疮也。醉饱交接，小者面肝咳嗽，大者伤绝藏脉，损命。醉饱不可以走车及跳踉，不可忍小便，因以交接，使人得淋，茎中痛，面失血色者也。人有所怒，血气未定，因以交接，令人发痈疽。妇人月候未绝而与交，令人成病，得白驳也。新沐发讫，勿与当风，勿湿结之，勿以头卧，使人得头眩闷，发颓面肿，齿痛耳聋。食毕当漱口数过，令人牙齿不败口香。湿衣及汗衣皆不可久著，令人发疮及风瘙。勿以浆水漱口，令人口臭，大汗能易衣佳，不易者急洗之，不尔令人小便不利。春天不薄衣，令人得伤寒、霍乱、不销食、头痛。抱朴子曰：或问所谓伤之者岂色欲之间乎？答曰：亦何独斯哉！然长生之要，其在房中。上士知之，可以延年除病，其次不以自伐。若年尚少壮，而辄还阴丹以补脑，采七笱于长俗者，不服药物而不失一百、二百岁也，但不得仙耳。不得其术者，古人方之于凌杯之盛汤，羽堂之蓄火也。且又才所不逮而固思之者，伤也；力所不胜而强举之者，伤也；深忧悲怒，伤也；悲哀憔悴，伤也；喜乐过度，伤也；急急所欲，伤也；戚戚所患，伤也；久谈言笑，伤也；寝息失时，伤也；挽弓引弩，伤也；耽酒呕吐，伤也；饱食而卧，伤也；跳走喘乏，伤也；欢呼哭泣，伤也；阴阳不交，伤也。积伤至尽，尽则早亡，尽则非道也。是以养性之方，睡不涎，远行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至疲，立不至疲，卧不至横。先寒而衣，先热而解。不欲极饥而食，食不可过饱，不欲极渴而饮，饮不欲过多。凡食过多，则结积聚，饮过多，则成痰癖也。不欲甚劳，不欲甚逸，不欲流汗，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极远望，不欲多生冷，不欲饮酒当风，不欲沐浴久之，不欲广志远顾，不欲窥造异巧。冬不欲极温，夏不欲极凉，不欲露卧星下，不欲眠中见扇。大寒大热，大风大露，皆不欲冒之。五味入口，不欲偏多，故酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多则伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾，此五行自然之



理也。凡言伤者，亦不便而觉也，谓久则伤寿耳。是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制，调利筋骨有偃仰之方，杜疾闲邪有吞吐之术，流行营卫有补泻之法，节宣劳逸有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。然后先将草木以救亏缺，后服金丹以定无穷。养性之理，尽于此矣。若夫欲快意任怀，自谓达识知命，不泥异端，极情肆力，不营时久者，闻此言也，虽风之过耳，电之经目，不足喻也。虽身枯于留连之中，气绝于绮紈之际，而甘心焉，亦安可告之以养性之事哉！匪唯不纳，乃谓妖讹也。而望彼信之，所谓以明鉴给矇瞽，以丝竹娱聋聩者也。

## 销未起之患第二

抱朴子曰：一人之身，一国之象也。胸腹之犹宫室也，四支之列犹郊境也，骨节之分犹百官也，神犹君也，血犹臣也，气犹民也，故能治民则能固也。夫爱其民所以安其国，人爱其气所以全其身。民散则国亡，气竭则身灭。灭者不可生也，亡者不可存也，是以圣人销未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追之既逝之后。民难安而易危也，气难清而易浊也，故审威德所以保社稷，割嗜欲所以固血气，然后真一存焉，三七守焉，百病却焉，年寿遐焉。每旦初起，面向午，展两手于膝上，心眼观气入顶，下达涌泉。旦旦如此，名曰送气。常以鼻引气，口吐气，小微吐之，不得开口，复欲得出气少，入气多。每欲食，先须送入腹（每与食作主人）。寝不得语（言五藏如钟磬，不悬不可发声），行不得语，欲语须住立乃语（行语令人失气）。凡人有四正，行正、坐正、立正，言正。饥须食，食须饱，饱须行，行作鹅王步，语作含钟声，眠作狮子卧（左胁侧地屈膝也）。每自咏歌云“美食须熟嚼，生食不粗吞。问我居止处，大宅物林村。服息守五藏，气至骨成仙”云云。又歌云“日食三个毒，不嚼而自消。锦绣为五藏，身着粪扫袍”。每云人会须守五神，心肺脾肝肾，言最不得浮思，孤房独处，心想欲事，大恶起邪。每得至则峻坐，久坐立溺，久立坐溺。家中有经像者，行来礼拜之，然后拜尊长。日入后不用食，云有鬼魅游其上。人每须心不外缘，意在涌泉。十日一食葵，葵滑所以通五藏拥气，又是菜之王，不用合心而食，欲食宜去心。冬至日正，可语不可言（自言曰言，答人曰语。言有人来问则可答，自不可强言也）。凡人必勿嗔之，损人气。每冬至北壁下，厚铺草而卧，云受元气。每至八月一日以后，即微火暖足，勿令下冷（无生意，常欲使气在下，勿欲泄上）。春冻未泮，衣欲下厚上薄，养阳收阴，继世长生，养阴守阳则灭门（此其行欲之事）。每日送气，气通则流利。勿食生菜、生米、小豆、陈臭，勿饮浊酒食面，则塞气死人。不用鬼行踏栗，又不用多言笑，不用逢人挽撮。睡不厌馥，觉不厌舒。凡人舒而睡，则鬼物得便时，觉时乃可舒耳。凡眠先卧心而后卧眼。当熟嚼食，使米脂入肠，勿使酒脂入腹。渐学少咸。必不得昼眠，令人失气。人无五津五漏，则得仙也。四月、十月，不得入房（阴阳纯凡用事之月）。气冬至起于涌泉（足心下是），十一月至膝，十二月至股，正月至腰，名三阳成。二月至膊，三月至项，四月至顶（纯阳用事，阴亦仿此）。人当食勿烦恼，如食五味，必不得暴瞋，则令人神惊，夜梦飞扬（累数为烦，偃触为恼）。人卧夜当作五覆，怕逐更转。酒醉勿当风向阳，令人发狂也。大小便觉之即行，勿忍之。饱食勿入房，日初入后勿入房，亦勿言语读诵，必有读诵，宁待平旦。凡行立坐勿背日月。纵读诵言语，常想声在气海中（脐下是也）。冬日触冷行，勿大语开口。食讫以手摩面腹，令津液流通。凡平旦欲得食讫，然后洗梳也。夏热常食暖饭，冬长食细米稠粥。二月、三月，宜食韭，大益人。心

常勿外缘，是真人初学道法。若能常如此者，坐于温疫之中无妨。常当内视，见五藏如悬钟，了了分明不辍也。旦起欲得专言善事，不欲先计较钱财。凡居处不欲得绮美华丽，令人贪婪无厌，祸患之原。但令雅素净洁，免风雨暑湿为佳。衣服器械，勿用珠玉金宝，增长过失，使人烦恼根深。厨膳勿使脯肉丰盈，恒令俭约。饮食勿多食肉，生百病。恒少食肉，多食饭及菹菜，每食不用重肉。凡心有所爱，不用深爱，心有所憎，不用深憎，并损性伤神。亦不深赞，亦不深毁，常须运心于物平等，如觉偏颇，寻即改正之。居贫勿谓常贫，居富勿谓常富，居贫富之中，恒须守道。勿以贫富易志改性。识达道理，似不能言。有大功德，勿自矜伐。人年五十，至于百年，美药勿离手，善言勿离口，乱想勿经心。恒以深心至诚，恭敬于物，慎勿诈善，以悦于心。终身为善，为人所嫌，勿得起恨，当以道德自平其心，勿言行善不得善报，以自怨仇。居处勿令心有不足，若有不足，则自抑之，勿令得起。所至之处，得多求则心自疲苦。夫人之所以多病，当由不能养性。平康之日，谓言常求，然纵情恣欲，心所忆得，即便为之，不约禁忌，欺罔幽明，无所不作，当自思念，深生耻愧，诫勒身心，常修善省事。故曰善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则神散，多欲则无智，多事则形劳，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心忤，多乐则意溢，多喜则妄错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢，此十二多不除，丧生之本也。唯无多无少者，几于道矣。

### 黄帝杂忌法第三

《要记》曰：一日之忌，暮无饱食；一月之忌，暮无大醉；一岁之忌，暮无远行；终身之忌，然灯行房。久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。咸伤筋，醋伤骨，饱伤肺，饥伤气。茅屋漏水堕诸脯肉上，食之成症结病。凡作脯不肯干者，害人也。祭神肉无故自动，食之害人。饮食上有蜂行住，食中必有毒害也。触寒来者寒未解，食热食成刺风。饮食竟仰卧，成气痞，作头风。食上不得语，语而食者，常患胸背疼痛。热食讫，以冷水、酢浆漱口者，令人口气恒臭，并作蠹齿。食生肉伤胃，一切肉唯须烂煮，停冷食之。一切湿食及酒水浆临上看不见人物之影者，勿食之，成卒疰。若已食腹胀者，急以药下之。诸热食咸物竟，不得饮冷浆水，致失声成尸咽。腹内有宿病，勿食陵鲤肉，害人。勿饮酒令至醉，即终身百病不除。久饮酒者，腐肠烂胃，溃髓蒸筋，伤神损寿。勿食一切脑，大佳。丈夫头勿北卧，勿当屋梁脊下卧。卧讫仍勿留灯烛，令人魂魄及六神不安，多愁怨。凡墙北勿安床，勿面向北坐，久思不祥起。勿怒目久视日月，失明。丈夫见十步直墙，勿顺卧，风利吹人，发癫及体重。凡大汗勿即脱衣，多得偏风，半身不遂。夜卧当耳勿有孔，吹耳聋。凡远行疲乏来勿入房，久为五劳虚损少子。凡瓜入水则沉者，食之得冷，终身不差。人行汗出，勿跣床悬脚，久成血痹腰疼，两足重。凡热食汗出勿荡风，发瘧头痛，令目涩饶睡。凡欲眠勿歌咏，不祥起。眠不大语，损气力。凡人头边勿安火炉，日承火气则头重、目睛赤及鼻干。冬日温足冻脑，春秋脑足俱冻，此圣人常法。夜卧勿覆其头，得长寿。凡人魔勿然灯唤之，定魔死无疑，暗唤之，亦不得近而急唤。人眠勿以脚悬踏高处，久成肾病及损房足冷。若人卧讫勿张口，久成消渴及失血色。夜饮勿过醉，饱勿精思，勿为劳苦事，有损。远行途中触热，逢河水勿洗面，生乌肝。炊汤经宿，洗人体成癣，洗面无光，作鼯蛙疮。忍溺不小便者，膝冷成痹疾。忍大便不出，成气痔。小便勿怒，令人两足及膝冷。大便不用呼气及强弩，令人腰

疼目涩，宜任之。热泔洗头，冷水濯足，作头风。饮水沐发，亦作头风。夜沐发，不食即卧，令人心虚饶汗。多梦勿嗽，嗽时病。新汗解勿令冷水洗浴，心胞不能复。水银不可近阴，令玉茎销缩，又不得近牙龈，肿损落齿。鹿猪二脂亦不得近阴，令人阴痿不起。矾石不炼入药用，破人心肝。小粉不可治寸白，有铅入腹成冷病。诸空腹不用见诸尸臭气，入鼻，舌上白起，口中常臭。若欲见尸，先须饮酒，见之能辟毒。夏不用屋檐上下露，面皮厚，多成癣，一云面风。勿饮深阴地冷水，作痲症。凡遇神庙，慎勿辄入，入必恭敬之吉。不得举目恣意顾瞻，当如对严君焉，乃厚其福耳。如其不尔，即获其祸。亦不得反首顾视。忽见龙蛇，勿兴心惊怪之，亦勿注意瞻视。忽见光怪变异之事，即强抑勿怪之，谚曰“见怪不怪，其怪自坏”也。凡见殊妙美女，慎勿熟视，亲而爱之，此当是魑魅之物，使人深爱也。无问空山旷野，稠人广众，皆亦如之，善恶亦勿说。妇人月水来，不用食蓼及蒜，当为血淋也。熊猪二脂不作灯火，烟气入目，光不能远视。母泪不得堕子眼中，睛即破翳出。小儿不用指月，两耳边生疮宜断，名月蚀疮。一切疮着虾蟆末，不畏虫食之。产妇不欲见胡臭人，令发肿。水有沙虱，勿在中沐浴，害人。欲渡水者，随马驴后渡吉。山水乌土中有泉者，不可久居，常食作痲疾，动气增患，病人不可食，多发卒疮。诸山有孔，云入采宝唯三月、九月，馀月山闭气杀人。人卧春夏向东，秋冬向西，此为常法。人饥须坐小便，若饱须立小便，慎之无病。除虚损人，常须日在巳时食，食讫则不须饮酒，终身不干呕。凡养性之道，在于勿泄，则可以长生，此要道也。但能不泄，经五十日，腰脚轻便，眼目精爽，百战不息。

#### 按摩法第四

自按摩法：日三过，一月后百病并除，行及奔马，此是神仙上法。一、两手相捉，纽换如洗手法。一、两手浅相叉，反复向胸。一、两手相捉共按胫左右同。一、两手相重按胫，徐徐换身。一、如挽五石力弓，左右同。一、作拳向前筑，左右同。一、如拓石法，左右同。一、以拳顿，此开胸，左右同。一、两手抱头，宛转胫上，此是抽胁法。一、两手据地，缩身曲脊，向上三举。一、大坐斜身，偏欹如排山，左右同。一、以手槌背上，左右同。一、大坐申脚，一脚向前虚掣，左右同。一、两手据地回顾，此名虎视法，左右同。一、立地，两手着地，反拗三举。一、两手急相叉，以脚踏手中，左右同。一、起立，以脚前后踏，左右同。一、大坐申脚，用当相交，手勾所申脚着膝上，以手按之，左右同。凡一十八势，但老人日若能依此法三遍者，如常补益，延年续命，百病皆除，能食，眼明轻健，不复疲乏。老子按摩法：两手擦胫，左右换身，各二十遍。两手擦胫，左右纽肩，亦二十遍。两手抱头，左右纽身，二十遍。左右跳头，二过。一手抱头，一手托膝，三折，左右同。两手拓头，三举之。一手拓膝，一手拓头，从下至上，三过，左右同。两手攀头，下向三顿之。两手相捉头上过，左右亦三遍。两手相叉拓心，前推却挽，亦三过，左右亦三遍。两手相反拓着心，亦三遍。曲腕筑肋肘，左右亦三过。反手着膝上挽肘，覆手着膝上挽肘，左右各三遍。舒手挽项，左右三过。左右手拔前后，各三过。手摸肩从上至下，使三过，左右亦尔。两手空拳，筑三过。外振手三遍，内振手三遍，覆振手亦三过，却摇手亦三过。摩纽指三过。两手反摇三过。两手上耸亦三过，两手下顿亦三过。两手相叉反头上，反复各七遍。两手反叉，上下扭肘无数（单用十手也）。两手相叉头上过，左右申肋十遍。两手拳反背上，掘脊上下，亦三过（掘者，措也）。两手反捉，上下直脊三遍。覆手振，仰手振，各三。覆掌曲肘，搦腕内外振，各三遍。

覆掌前后耸三过。覆掌两手相交横三遍。覆手横直耸三遍。若有手患冷者，从上打至下，得热便休。舒左脚，右手承之，左手捺脚，从上至下，直脚三遍，左手捺脚亦尔。前却抑足三遍。右捺左捺足三遍，前捺却捺三遍，直脚三遍。扭脍三遍。内外振脚三遍。若有脚冷者，打热便休。扭脍以意多少，顿肚三遍。前直脚三遍，却直肚亦三遍。虎据，左右扭肩三遍。推天拓天，左右各三度。左右排山负山拔树，各三度。舒两手直，并顿申手三遍。舒两手，舒两膝，亦三过。舒两脚直，反摇头顿申，左右扭腰三遍。拔内脊外脊各三过。

## 用气法第五

每旦夕（旦夕者，是阴阳转换之时。凡旦夕五更初，暖气至，频申眠开目，是是上生气至，名曰阳息而阴消；暮日入后，冷气至，栗栗然，时乃坐睡倒时，是下生气至，名曰阳消而阴息。暮日入后，冷气常出入天地日月，山川河海，人畜草木，一切万物体中，代谢往来，无一时休息。一进一退，如昼夜之更迭，如河海水之潮汐，是天地消息之道也）面向午，展两手于膝上，徐徐掇捺支节，口吐浊气，鼻引清气（凡吐去故气，亦名死气；纳者，纳取新气，亦名生气。故老子经云：玄牝之门，天地之根，绵绵若存，用之不勤。言口是天地之门，可以出纳阴阳死生之气也），良久，徐徐乃以手左拓右拓，上拓下拓，前拓后拓（瞑目张口，仰头拔耳，挽发掇腰，咳嗽发阳震动），双作只作，反手为之。然后掣足仰展，数八十、九十而止。仰下徐徐定心，作内观之法。想见空中太和元气，渐下入毛际，渐渐入顶，如雨晴云入山，入皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，四支五藏，皆受其润，如水渗入地，若彻则觉腹中有声汩汩然，意专思存，不得外缘，斯须则元气达于气海，须臾则自达于涌泉，若彻则觉身体振动，两脚蜷屈，亦令床坐有声拉拉然，则名一通。一通两通，乃至日别得三通五通，则觉身体润泽，面色光泽，肤毛润悦，耳目精明，令人食美力健，百病皆去。五年十岁，长存不忘，得满千万通，则去仙不远矣。调气法：彭祖曰，和神导气道当得，密室闭户，安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，冥目闭气于胸膈中，以鸿毛着鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思，如此则寒暑不为害，蜂蛰不能毒，寿三百六十岁，此邻于真人也。彭祖曰，道不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱，心无烦，形勿极，而兼之导引行气不已，亦可长生，千岁不死。凡人不可无思，当以渐遣除之。人身虚无，但有游气，气息得理，即百病不生。若消息失宜，即诸病竞起。故善摄养者，须知调气方焉。调气方：治万病大患，百日生眉鬓也，馀者不足言。凡调气之法，夜半后，日中前，气生得调，日中后，夜半前，气死不得调。调气时仰卧，床铺厚软，枕高下共身平，舒手展两脚，两手握大母指节，去身四五寸，两脚相去四五寸，引气从鼻入足，即停止，有力更取，久住气闷，从口细细吐出尽，还从鼻细细引入，出气一准前法。若患寒热及卒患痢肿，不问日中后，患未发前一食间即调。如其不得好差，明日依前式更调之。若患心冷病，气即呼出，若热病，气即吹出；若肝病，即嘘出；若肺病，即呵出；若脾病，即嘻出；若肾病，即晒出。夜半后八十一，鸡鸣前七十二，平旦六十三，日出五十四，食时四十五，巳时三十六。欲作此法，先左右导引三百六十遍。治病有四，一冷、二疟，三风，四热。右若有患者，安心此法，无有不差也。凡百病不离五藏，事须识其相类，善以知之。心藏病者，体冷热；相法，心色赤，患者梦中见人者，赤衣赤刀，杖火怖人；治之法，用呼吹二气，属心，呼治冷，吹治热。肺藏病者，体胸背满胀，四肢烦闷；相法，肺色白，患者喜梦，见美

女美男诈附人，共相抱持，或作父母兄弟妻子；治法，用嘘气出。肝藏病者，愁忧不乐，悲思不喜，头眼疼；相法，肝色青，梦见人著青衣，持青杖，或狮子虎狼来恐怖人；治法，用呵气出。脾藏病者，体上游风习习，痛闷疼；相法，脾色黄，通土色，或作小儿击历人取犹人，或如游风团挛转；治法，用唏气出。肾病者，体冷而阴衰；相法，肾色黑者，梦见黑衣，持黑杖怖人；治法，用咽气出之。凡用大呼三十遍，细呼十遍，呼法鼻中引气，入口中出，吐气当令声相逐，呼字而吐之。热病者，用大吹五十遍，细吹十遍，吹物之法吹，当使字气声似字。心闷者，用大嘘三十遍，细嘘十遍。肝病者，用大呵三十遍，细呵十遍。心病者，用大唏三十遍，细唏十遍。有冷者，用大咽五十遍，细咽三十遍。此十二种调气法，若有病者，依此法恭敬用心，无有不差。皆须左右导引三百六十遍，乃为之。

## 居处法第六

凡人居止之室，必须固密，勿令有细隙，致有风气得入，久居不觉，使人中风。古来忽有得偏风者，四肢不遂，或角弓反张，或失音不能语者，皆由忍此耳。身既得风，众病总集，邪鬼得便，遭此致卒者，十中有九，是以大须周密。居家不欲数沐浴，浴必须密室之内，不得大热，亦不得大冷，大热大冷，皆生百病。冬浴必不得使汗出露露，浴后不得触风冷。饥忌浴，饱忌沐。浴讫须进少许食饮乃出。觉室有风，勿强忍，勿反坐，须起避之。凡居家当诫勒内外长幼，有不快者，即须早道，勿使隐忍，以为无苦，过时不知，便为重病，遂成不救。小有不好，即须按摩掇擦，令百节通利，泄其邪气也。凡人无问有事无事，恒须日别一度遣人踢脊背，反四肢头顶，若令熟踢，即风气时行，不能着人。此大要妙，不可具论。凡人居家及远行，随身恒有熟艾一胜，备急丸、辟鬼丸、生肌药、甘湿药、丁肿药、水银、大黄、芒硝、甘草、干姜、桂心、蜀椒，不能更畜余药，此等恒有不可阙少，及一两卷《百一随身备急药方》，并带避毒蛇、蜂蝎、蛊毒药随身也。凡人自觉十日已上康健，即须灸三数穴，以泄风气为佳，勿以康健谓之常然，恒须安不忘危，豫防诸患。灸当辟人神。凡畜手力细累，每春秋皆与一服转泻药一度，则不中天行时气。黄帝问于岐伯曰：风之伤人，或为热中，或为寒中，或为厉风，或为偏枯，或为则风。故以春甲乙伤于风者，为肝风；夏丙丁伤于风者，为心风；以四季戊己伤于风者，为脾风；以秋庚辛伤于风者，为肺风；以冬壬癸中于风者，为肾风。风气中五藏六府之俞，亦为藏府之风。各入其门户所中，则为偏风。风气循风府而上，则为脑风，入头则为目风眼寒。饮酒中风，则为伤风。入房汗出中风，则为内风。新沐中风，则为首风。久风入房，则为伤风飧泄。水在腠理，则为泄风。故风者，百病之长也。至其变化为他病，无常方，然故有风气焉。春之三月，此谓发冻，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此春气之应也，养生之道，逆之伤于肝，为寒变，奉生者少；夏三月，此谓播秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，毋厌于日，使志毋怒，使华英成秀，使气泄，所爱在外，此夏气之应也，养长之道，逆之则伤心，秋为痠疟，则奉长者少，冬重病；秋之三月，此谓审平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋形，收敛神气，使秋气平，毋外其志，使肺气精，此秋气之应，养收之道，逆之则伤肺，早为飧泄，则奉养者少；冬之三月，此谓阴气闭藏，水冻地坼，无损乎阳明，起早卧晚，必待日光，使志若伏若匿，有私意，已有得，去寒就暖，毋泄皮肤，使气极，此冬之应也，养生之道，逆之则伤肾，春为痿厥，则奉生者少。天有四时

五行，以生寒暑燥湿，人有五藏，以生喜怒悲乐，有恐惧，故喜怒伤气，寒暑伤形。故曰喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。重阴必阳生，重阳必阴生。故曰冬伤于寒，春必病温；春伤于风，夏必飧泄；夏伤于暑，秋必痲症；秋伤于湿，冬必咳嗽。人能依此四时摄养，故得免其夭枉也。

**【按】**一般认为《道藏》是道教经籍的总汇，其实除了道教经典之外，还有许多医学、化学、生物、天文、地理、哲学、文学、历史、音乐、气功等书籍在内，堪称中国传统文化的一大宝库。其中蕴含丰富的珍贵文献，清代学者已注意及此，并加以利用，如孙星衍利用“藏本”校正《抱朴子内篇》，即是一例。然而对其发掘探索，迄今仅沧海一勺而已。即以《太清道林摄生论》一书而论，乃唐以前之一部重要养生著作，秘在玉笈金篇之中，无人问津。编者取以与《千金要方》养性卷对勘，发现该卷分养性序、道林养性、居处法、按摩法、调气法、服食法、黄帝杂忌、房中补益八篇，其中除服食法与房中补益两篇外，其余六篇均取材于《太清道林摄生论》，大部分可以说原封不动收编，其他则稍事补充或略加条理而已。在孙思邈当然不愿掠美，因此保留“道林养性”之题。可惜后世研究孙思邈或治气功史者数典忘祖，张冠李戴，据此而大谈孙氏对养生及气功之贡献如何如何。孙氏有知，必不接受。现存《道藏》虽刊板于明代正统年间，然而典籍大部分来自宋元旧藏。《道藏》中所收之《太清道林摄生论》，凡“恒”字多缺末笔（少量描正者当系明代刊板时所为），应是避宋真宗之讳，则此书之原本来自张君房主编的《大宋天宫宝藏》，似无疑义。原本缺目录第一与第二，现由编者根据内容拟加。

## 太上保真养生论

立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。然则天地之大，人之最灵，法阴禀阳，莫重乎性命。故二象并设，四序推迁，人处其间，倏然如电。每一思至，黯然而销魂，生不再来，逝不可复。必须启悟耳目，陶铸心灵，荡涤烦邪，宣引荣卫。未有不由学而能成其器，不由习而能利其身者哉！是以真人常曰：吾非自然，乃学而得之。故我求道，无不受持千经万术，唯在志心也。老君曰：天地降精，阴阳布化，万物以生，乘其夙业，分灵道一，总合万机。且人之受生，始一月为胞，精血凝也；二月为胎，形兆胚也；三月为阳神，为三魂，动以生也；四月为阴灵，为七魄，静镇形也；五月五行分藏，以安神也；六月六律定六府，用资灵也；七月七精开窍，以通光也；八月八景神具，降真灵也；九月宫室罗布，以定生也；十月气足，万象成也。太一玄真在头，曰泥丸君，总众神，统百灵，以御邪气，陶其万类，以定真元。是知修真，静守恬和，可保长生也。真人曰：神强者长生，气强者短寿。柔和畏威神强，鼓怒骋志气强。凡人才所不至而极思之者，则志伤也；力所不胜而极举之者，则形伤也；谋所不至而极图之者，则智伤也；势所不加而极忿之者，则气伤也。积忧不已魂神衰，积恶不已魄神散。喜怒过多，神不归室；爱憎无定，神不守形。汲汲所欲神则烦，切切所思神则败。久言久笑心气伤，久坐久立筋骨损，寢寐失时肝胆伤，跳走暴喘胃腑伤，喧呼诟怒胆气伤。故阴阳不交则疮疣生，房室不节则劳瘵发。且人生在世，久远之期不过三万馀日，岂无一日行修补，岂无一日有损伤，徒责神之不守，体之不强，亦由却行而望速及前侣，岂可得尔！所以养生之要，唾不及远，行不及骤，耳不久听，目不久视，坐不至疲，卧不至倦。先寒而后衣，先热而后解。不欲极饥而便食，食减过饱；不欲极渴而便饮，饮减过多。食若过饱则症块成，饮酒过多则痰癖聚。不欲甚逸，不欲甚劳，不欲出汗淋漓，不欲冒风嘘吸。醉中不欲乘车，饱时不欲走马。不欲多啖生冷，不欲饱食肥鲜。不欲饮酒了当风，不欲沐发后露脑。冬莫极温，夏莫极凉。冬极温则春有狂疫生，夏极凉则秋有疟痢发。不欲卧露星月下，不欲饥临尸柩间。不欲睡中动扇，不欲露头而食。冲大热莫饮冷水，凌大寒莫逼炎炉。新沐莫犯猛风，至饥莫冒重雾。且五味入口，不可令偏。多酸伤脾，多甘伤肾，多辛伤肝，多咸伤心，多苦伤肺。此皆浊其神魂，乱其五藏。亦未必当时便损于人，但于久后积衰败尔。伐人之命，甚于斤斧；蚀人之性，猛于狼虎。盖缘兆应五行，潜通四运，源其迹而不谬，究其理而益佳，宜深慎之，以全其真也。不饥而强食，不渴而强饮，并招其损矣。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。体欲常劳，食欲常少；劳勿至极，少勿至虚。冬则朝莫令空心，夏则夜莫令饱食。春夏唯须早起，秋冬却要晚眠；早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后。心源澄则真灵守其位，气海静则邪物去其为身。行诈伪则神悲，行谄佞则神沮。妒嫉于人当减算，杀害于物必伤年。行一善则魂神欣，构一恶则魄神喜；魂欲人生，魄欲人死。是以心为五藏君，气为百骸使；君欲安静无为，气欲流行不滞。所以起卧依四时，慎其早晚之候；服食调六府，适其冷热之宜。动以太和为马，通以玄寂为车。四肢烦劳则偃仰以导之，心胸壅塞则吐纳以宣之。杜其病源，常施补泻之术；除其邪气，每存默默之机。是以忍怒以

凌阴，抑喜以助阳。泥丸君欲得多栴，天鼓欲得常鸣。目不厌临，津不厌咽，心不厌顺，气不厌和。若能如此修习不废，则可饵草木之药，先治其损；精勤不已，然后消铄金石，固其真，此乃摄生有条贯，保寿有津涯，实为补养之妙门，延驻之玄说。若乃恣情快意于驰骋之上，劳神役思于巧伪之间，重其货财，耽其宠乐，不营保护之术，不务慎守之规，须臾气竭在忿竞之前，形枯于声色之际。以此观之，足甚省悟。盖不知心源静则神魂安，嗜欲兴则真灵溃。焦然戚戚之志，劳其役役之躯，救火煮薪，良可叹也。是故真人乃作颂曰：淡薄不亲，狂荡是邻。纵不殒身，亦能败神。败神失真，伤残之因。伤残之因，岂虚言哉！

**【按】**明代道家学者白云霁称此书为“颐真养生绝论，心静神安的旨”（《道藏目录详注》）。此十二字足以概括全书宗旨，足见其下笔不凡。文中“神强者长生”以下与《彭祖摄生养性论》内容相同，而以此为详贍，可以参看。



## 彭祖摄生养性论

神强者长生，气强者易灭。柔弱畏威，神强也；鼓怒骋志，气强也。凡人才所不至而极思之，则志伤也；力所不胜而极举之，则形伤也。积忧不已，则魂神伤矣；积悲不已，则魄神散矣。喜怒过多，神不归室；憎爱无定，神不守形。汲汲而欲神则烦，切切所思神则败。久言笑则脏腑伤，久坐立则筋骨伤，寢寐失时则肝伤，动息疲劳则脾伤，挽弓引弩则筋伤，沿高涉下则肾伤，沉醉呕吐则肺伤，饱食偃卧则气伤，骤马步走则胃伤，喧呼诟骂则胆伤。阴阳不交则疮痍生，房室不节则劳瘵发。且人生一世，久远之期，寿不过于三万日，不能一日无损伤，不能一日修补，徒责神之不守，体之不康，岂不难乎？足可悲矣！是以养生之法，不远唾，不骤行，耳不极听，目不久视，坐不至疲，卧不及极，先寒而后衣，先热而后解。不欲甚饥，饥则败气，食减过多，勿极渴而饮，饮减过深。食过则症块成疾，饮过则痰癖结聚气风。不欲甚劳，不欲甚逸。勿出汗，勿醉中奔骤，勿饱食走马，勿多语，勿生餐，勿强食肥鲜，勿沐浴后露头。冬不欲极温，夏不欲极凉。冬极温而春有狂疫，夏极凉而秋有疟痢。勿露卧星月之下，勿饥临尸骸之前，勿睡中摇扇，勿食次露头，勿冲大热而饮冷水，勿凌盛寒而逼炎炉，勿沐浴后而迎猛风，勿汗出甚而便解衣，勿冲热而便入冷水淋身，勿对日月及北斗大小便，勿于星辰下露体，勿冲霜雾及岚气，此皆损伤脏腑，败其神魂。五味不得偏耽，酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，甘多伤肾，咸多伤心。此并应于五行，潜禀四体，可理可究矣。志士君子，深可慎焉。犯之必不便损，久乃积成衰败。是故心为五脏之主，气为百体之使，动用以太和为马，通宣以玄寂为车，关节烦劳，即偃仰导引。若不营摄养之术，不顺和平之道，须臾气衰于不竟之际，形枯于声色之前。劳其渺渺之身，憔悴戚戚之思。闻斯道养，深可修慎。是以真人常日淡泊，不亲狂荡，而愚者纵意，未至损身，已先败其神魂伤其魄矣。悲夫！

【按】彭祖为中国古代长寿老人的代表，系一传说人物。据《列仙传》记载：“彭祖者，殷大夫也，姓篋名铿，帝颛顼之孙，陆终氏之中子。历夏至殷末，八百餘岁。常食桂芝，善导引行气。”《史记·楚世家》亦称“陆终生子六人，圻剖而产焉。……三曰彭祖”。《楚辞·天问》中并有“彭铿斟雉，帝何飧？受寿永多，夫何长”的说法，足见传说历史之悠久。由于彭祖善于摄生，因此古代养生家之著述多有托名彭祖者。此文骈散兼行，而趋于工整，似承六朝之余绪，为隋唐间作品。其内容与《太上保真养生论》大半相同，因系名作，故仍收入本书，以便对勘。

## 抱朴子养生论

晋·葛洪 撰

抱朴子曰：一人之身，一国之象也。胸腹之设，犹宫室也；支体之位，犹郊境也；骨节之分，犹百官也；腠理之间，犹四衢也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也，故至人能治其身，亦如明主能治其国。夫爱其民，所以安其国；爱其气，所以全其身。民弊国亡，气衰身谢。是以至人上士，乃施药于未病之前，不追修于既败之后。故知生难保而易散，气难清而易浊。若能审机权，可以制嗜欲，保全性命。且夫善养生者，先除六害，然后可以延驻于百年。何者是耶？一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰除佞妄，六曰去沮嫉。六者不除，修养之道徒设尔。盖缘未见其益，虽心希妙道，口念真经，咀嚼英华，呼吸景象，不能补其短促。诚缘舍其本而忘其末，深可诫哉！所以保和全真者，乃少思、少念、少笑、少言、少喜、少怒、少乐、少愁、少好、少恶、少事、少机。夫多思则神散，多念则心劳，多笑则脏腑上翻，多言则气海虚脱，多喜则膀胱纳客风，多怒则腠理奔浮血，多乐则心神邪荡，多愁则头鬓憔悴，多好则志气倾溢，多恶则精爽奔腾，多事则筋脉干急，多机则智虑沉迷。斯乃伐人之生甚于斤斧，损人之命猛于豺狼。无久坐，无久行，无久视，无久听。不饥勿强食，不渴勿强饮。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。体欲常劳，食欲常少。劳勿过极，少勿至饥。冬朝勿空心，夏夜勿饱食。早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后。心内澄则真神守其位，气内定则邪物去其气。行欺诈则神悲，行争竞则神沮。轻侮于人当减算，杀害于物必伤年。行一善则魂神乐，构一恶则魄神欢（魄神乐死，魂神好生）。常以宽泰自居。恬淡自守，则身形安静，灾害不干。生录必书其名，死籍必削其咎。养生之理，尽于此矣。至于炼还丹以补脑，化金液以留神，斯乃上真之妙道。盖非食谷啖血者，越分而修之，万人之中，得者殊少，深可诫焉。老君曰：存吾此道，上士全修延寿命，中士半修无灾病，下士时修免夭横，愚者失道损其性。其斯之谓欤？

【按】此书收在《道藏》洞神部方法类，清代学者严可均认为此书前半部分取自《抱朴子·地真篇》，后半部分与《极言篇》相辅相承（《铁桥漫稿·代继莲龛为抱朴子叙》），有一定道理。然书中所叙养生原则与方法，多为后世养生家所遵循，故其价值不容忽视。葛洪（284—364），字稚川，号抱朴子。东晋句容（今属江苏）人。为著名道教学者及医学家。少好神仙修炼之术，精通内外丹术及方药。后曾出仕，以功封关内侯，闻交趾出丹砂，求为勾漏令。携子侄至广州，于罗浮山炼丹尸解。平生著述达六十余种，今尚存者有十五六种。其代表作为《抱朴子内外篇》、《神仙传》、《肘后备急方》、《太清玉碑子》、《大丹问答》、《神仙金内经》、《抱朴子别旨》等。

## 孙真人摄养论

唐·孙思邈 撰

正月肾气受病，肺脏气微。宜减咸酸增辛味，助肾补肺，安养胃气。勿冒冰冻，勿极温暖，早起夜卧，以缓形神。勿食生葱，损人津血，勿食生蓼，必为症瘤，面起游风。勿食蠶藏之物，减折人寿。勿食虎豹狸肉，令人神魂不安。此月四日，宜拔白发；七日，宜静念思真，斋戒增福；八日，宜沐浴，其日忌远行。

二月肾气微，肝当正王。宜减酸增辛，助肾补肝。宜静膈去痰水，小泄皮肤，微汗以散去冬蕴伏之气。勿食黄花菜、陈醋、菹，发痼疾。勿食大小蒜，令人气壅，关膈不通。勿食葵及鸡子，滞人血气，沍精。勿食兔及狐貉肉，令人神魂不安。此月八日，宜拔白发；九日，忌食一切鱼，仙家大畏；十四日，不宜远行。仲春气正，宜节酒保全真性。

三月肾气已息，心气渐临，木气正王。宜减甘增辛，补精益气。慎避西风，散体缓形，便性安泰。勿专杀伐，以顺天道。勿食黄花菜、陈醋、菹，发症痼，起瘟疫。勿食生葵，令人气胀，化为水疾。勿食诸脾，脾神当王。勿食鸡子，令人终身昏乱。此月三日，忌食五脏及百草心，食之天地遗殃；六日，宜沐浴；十二日，宜拔白发；二十七日，忌远行，宜斋戒，念静思真。

四月肝脏已病，心脏渐壮。宜增酸减苦，补肾助肝，调胃气。勿暴露星宿下，避西北二方风。勿食大蒜，伤神魂，损胆气。勿食生菹，令人多涕唾，发痰水。勿食鸡雉肉，令人生痼疽，逆元气。勿食鱗鱼，害人。此月四日，宜沐浴，拔白发；七日，宜安心静虑斋戒，必有福庆，其日忌远行。

五月肝脏气休，心正王。宜减酸增苦，益肝补肾。固密精气，卧起俱早，慎发泄。勿露体星宿下，慎避北风。勿处湿地，以招邪气。勿食菹韭，以为症痼，伤神损气。勿食马肉及獐鹿肉，令人神气不安。此月五日，宜斋戒清静，此日忌见一切生血，勿食一切菜；十六日，切忌嗜欲，犯之夭寿伤神，其日忌远行；二十七日，宜沐浴，拔白发。

六月肝气微，脾脏独王。宜减苦增咸，节约肥浓，补肝助肾，益筋骨。慎东风，犯之令人手足瘫痪。勿用冷水浸手足。勿食葵，必成水癖。勿食茱萸，令人气壅。此月六日，宜斋戒沐浴吉，其日又宜起土兴工；二十四日，宜拔白发，其日忌远行；二十七日，宜沐浴，念静思真，施阴鹭事吉。

七月肝、心少气，肺脏独王。宜安宁情性，增咸减辛，助气补筋，以养脾胃。无冒极热，勿恣凉冷，无发大汗。勿食茱萸，令人气壅。勿食猪肉，损人神气。此月勿思恶事，仙家大忌。五日，宜沐浴；七日，宜绝虑斋戒；九日，谢前愆，求祈新庆；二十八日，宜拔白发；二十九日，忌远行。

八月心脏气微，肺金用事。宜减苦增辛，助筋补血，以养心肝。无犯邪风，令人骨肉生疮，以为疔痢。勿食小蒜，伤人神气，魂魄不安。勿食猪肚，冬成嗽疾，经年不差。勿食鸡

雉肉，损人神气。此月四日，勿市鞋履附足之物，仙家大忌；十八日，宜斋戒思念吉事，天人兴福之时；二十一日，宜拔白发，忌远行，去而不返，又宜沐浴吉。

九月阳气已衰，阴气大盛，暴风数起，切忌贼邪之风。宜减苦增咸，补肝益肾，助脾资胃。勿冒风霜，无恣醉饱。勿食莼菜，有虫不见。勿食姜蒜，损人神气。勿食经霜生菜及瓜，令人心痛。勿食葵，化为水病。勿食犬肉，减算夭寿。此月九日，宜斋戒；十六日，宜沐浴，拔白发；二十七日，忌远行，呼为罗网之日。

十月心、肺气弱，肾气强盛。宜减辛苦，以养肾脏。无伤筋骨，勿泄皮肤。勿妄针灸，以其血涩津液不行。勿食生椒，损人血脉。勿食生薤，以增痰水。勿食熊猪肉、莼菜，衰人颜色。此月一日，宜沐浴；四日、五日勿责罚，仙家大忌；是月十日，忌远行；十三日，宜拔白发；十五日，宜斋戒静念思真，必获福庆；二十日，切忌远行。

十一月肾脏正王，心、肺衰微。宜增苦味绝咸，补理肺、胃。勿灸腹背，勿暴温暖，慎避贼邪之风，犯之令人面肿，腰脊强痛。勿食貉肉，伤人神魂。勿食螺蚌蟹鳖，损人元气，长尸虫。勿食经夏醋，发头风，成水病。勿食生菜，令人心痛。此月三日，宜斋戒静念；十日，宜拔白发，其日忌远行，不可出，宜念善，天与福去灾；十六日，宜沐浴吉。

十二月土当王，水气不行。宜减甘增苦，补心助肺，调理肾脏。勿冒霜露，勿泄津液及汗。勿食葵，化为水病。勿食薤，多发痼疾。勿食鼃鳖。

**【按】**顺应自然季节变化特点以养生的方法，滥觞于《素问·四气调神大论》，到了隋唐时期，又有所发展。孙思邈此书从四季发展到十二月，俨如一份养生月历，内容大多切实可行。后来胡愔撰写《黄庭内景五脏六腑补泻图》，实系继承并推衍了这一养生方法。养生史上的部分著述，如宋代的《摄生月令》、《养生月览》，明代的《遵生八笺·四时调摄笺》、《修龄要旨·四时调摄》等，无不受其影响。此书卷末当有脱文，以其语意未尽而体例又不一致，好在无关宏旨，听之可也。

## 形神可固论

唐·吴筠 撰

### 守 道

夫道者，无为之理体，玄妙之本宗，自然之母，虚无之祖，高乎盖天，深乎包地，与天地为元，与万物为本。将欲比并，无物能等；意欲测量，无处而思。于混成之中为先，不见其前；毫厘之内为末，不见其后。一人存之，不闻有馀；天地存之，不闻不足。旷旷荡荡，渺渺泔泔。人能守之，天地如掌。故岐伯曰：上古之人知道者，法则阴阳；和于术数，饮食有节，起居有度。为而不为，事而无事，即可柔制刚，阴制阳，浊制清，弱制强。如不退骨髓，方守大道。大道者，多损而少益，多失而少得，益之得之，至真之士也。益者益形，得者窃冥。得此窃冥，感通神明。《说苑》曰：山之高，云雨起；水之深，鱼鳖归；人守道，福自至。

### 服 气

夫服元气之术，上古已来，文墨不载，须得志人歃血立盟，方传口诀。只如上清禁诀、玉函隐书、百家诸子、诰传词文，乃至老君秘旨、内外黄庭，灼然不显不露，五千真文略述，只言玄牝门谓天地根，似显枝叶，本蒂深密。每寻诸家气术，及见服气之人，不逾十年五年，身已亡矣。余生好道术，志在元和，每见道流皆问，无事千说万别，互有多般。或食从子至午，或饮五牙之津，或吐故纳新，仰眠伸足，或餐日月，或闭所通，又加绝粒，以此寻之，死而最疾。何者？为攻内受外，故速死也。《抱朴子》曰：两半同升合成一，大如弹丸黄如橘，就中佳味甜如蜜，尔牢持之谨勿失，子若得之万事毕。是以气之为功，如人之量器，如水之运流，堤坏则水下流矣，闭通则气不居矣。但莫止出入自然之息，胎炼精神，固其太和，含其大道。若明胎息，则晓元气，胎息与元气同也。《德经》曰：可以却走马以粪，如婴儿之未孩。故《龟甲经》云：我命在我不在天。不在天者，谓知元气也。人与天地，各分一气，天地长存，人多夭逝，何也？谓役气也。气者神也，人者神之车也，神之室也，神之主也。主人安静，神则居之，躁动，神则去之，神去则身死者矣。

### 养 形

夫人未有其兆，则天地清宁，剖道之一气，承父母馀孕，因虚而生，立有身也。有一附之，有神居之，有气存之。此三者递相成，可齐天地之寿，共日月而齐明，何者？为修身慎行，助育元气，胎息脏腑，存神想思，含虚守无，宗皇之一。《西升经》曰：知一万事毕，则神形也。《抱朴子》曰：人不知养生，焉能有为生；人不曾夜行，焉知有夜行。故知养神修身

者寿老，弃神爱欲者中天也。莫逆理而为事，败长久之佳珍。阴阳之道，以有此身，身舍形神全一，心动则形神荡。欲不可纵，纵之必亡；神不可辱，辱之必伤。伤者无返期，朽者无生理。但能止嗜欲，戒荒淫，则百骸理，则万化安。若人遗行不可为之年，或恐力不可致，何者？若铸顽冰以为宝镜，驾石舟以泛波澜，非鬼神能助之，非天地能运之。况人受道气，则剖得神，分得一，有此形骸而不能守养之，但拟取馀长之财，设斋铸佛，行道吟咏，祈祷鬼神，以固形骸，还同止沸加薪，缉纱为缕，岂有得之者乎？形之与神，常思养之，自以色声香味以快其情，以惑其志，以乱其心，此三者败身逆道，亡形沉骨，丧身之所由生者也。

## 守 神

夫人生成，分一气而为身，禀一国之象，有气存之，有神居之，然后安焉。身者，道之器也。知之修炼，谓之圣人。奈何人得神而不能守之，人得气而不能采之，人得精而不能反之，已自投逝，何得怨天地而不祐！按《黄书》云：人因积气以生身，留胎止精可长存。天年之寿，昭昭著矣。《抱朴子》曰：自古人移遗却妻，今世人移遗却身，何也？谓不解反精采气故遗也。且一阴一阳，天地之道，男不可无妇，女不可无夫，男女阴阳，皆合大道，不节则失理，亡形沉骸。且据老君秘旨、内外黄庭、上清禁诀、玉函隐书、黄帝赤文、冲和子真诀，灼然有阴阳之道昭矣。《秘旨》曰：吾不敢为主复为客，慎勿临高自投掷，促存内想闭诸隙，正卧垂囊兼偃脊。四合五合道自融，吸精吐气微将通，袅袅灵柯不复空，时时玉垒补前功。补之之道将如何？玄牝之门通且和。溯流百脉填血脑，夫妻俱仙此其道。欲求长生寿无极，阴户开时别消息。又按太阳子谷阴女曰：我行青龙与白虎，彼行朱雀及腾蛇，东九西七南三北五中居一，反精采气而补我身，虚入实出，甄我脏腑，即可寿无涯矣。《阴符经》曰：经冬之草，覆之不死，露之见伤。火生于木，祸发必克。精生于身，精竭而死。人之气与精神，易浊而难清，易暗而难明，知之修炼，实得长生。岂不见鲸鱼失水，被蝼蚁之所食；人不守神，被虫蛆之所溃。得道者，鱼常游于泽则不涸，人若常固于气则不死矣。人皆好长生，而不知有益精易形；人皆畏其死，而不知有守神固气。能依此者，子无丧父之忧，弟无哭兄之患，则不可握无形之风，捕不见之物，天年之寿，自然而留矣。

## 金 丹

金丹大药，文字纵载，互有隐显，看文不如口诀，口诀不如眼见，眼见不如手传。然修身未合其真，且须宗玄一气。其药也，金土配乾坤，龙虎生骨髓，魂魄为夫妇，龟蛇二女子，午神本四位，三气还守二，法象得成龙，姤女因留止，为得铅中金，兼得石中水，节序奉行，日月合轨，贤者待行道，北方水金是。赫然还丹成，玄黄灿烂燿，焔焔焔焔焔，日月五星，不足比其光泽也。生阴长阳，变化无伦，翱翔碧落，纵旷玄漠，飘飘大素，归虚反真，体造化之所成，以刀圭入口，共天地齐寿，可与鸡犬同飞，室宅拔上，谓之灵圣，真人感应也。

【按】此书的撰写宗旨，作者在《自序》中有所表白：“在道门者，不知有守道、服气、养形、守神、金丹之术；或国之重臣，匡佐社稷，在于儒典，禄位弥高，不知有摄养之术、易形之道、反精之规、却补之妙，多见使形体枯槁，不终其寿，实可伤哉！”因而撰写此书，以

“略述大体是非之道”，为学者作入门向导。此书理论性较强，而文字优美可诵，自然与作者之学识修养分不开。作者吴筠（？—778），字贞节（一作正节），弟子私谥宗玄先生。唐代华阴（今属陕西）人。少通经，善属文，举进士不第，乃入嵩山师事著名道士潘师正，传上清经法。玄宗召见于大同殿，问以道法，别筑道院以居之，坚求还山不许。后归茅山，既而中原大乱，乃东游会稽，隐居以终。著作除《形神可固论》外，尚有《神仙可学论》、《心目论》、《玄纲论》等，诗文大多收入《宗玄先生文集》。

## 神气养形论

混元既分，天地得位，人与万物，各分一气而成形。动者禀乎天，静者法乎地。天地之间，最灵者人。能养人之形者，唯气与神。神者，妙万物而为言；气者，借冲虚以为用。至人之言，莫先乎气；至人之用，莫妙乎神。我先生得至人之道，见生死之机，常味于无味，用于无用，为于无为，事于无事。知神气可以留形，故守虚无以养神气；知杳冥可以致信，故入杳冥而观至精。则天地之间，其犹橐籥乎？至人之不死，其犹谷神乎？先生曰：虚无之中有物谓之神，杳冥之中有物谓之气。气者，结虚无以成妙，故大洞真人曰，三月内视，注心一神，则神光化生，缠绵五脏，其理明矣。且气者神之母。神者气之子，欲致其子，先修其母。若使神不受味于气，则气无以通灵；子不求食于母。则母无以致和。《道经》曰：既得其母，以守其子；既得其子，复守其母。《东华玉书》云：系子长存心安宁。此皆谓修真之要言也。加以耳目者，神之户牖，阴阳者，气之干戈也。夫能闭户牖，息干戈，皆在神气之默用。若气有所习，神有所归，即无关键而不可开，无绳约而不可解。万物贞明，皆奉不言之教，任无为之化矣。《道经》云：视之不见，听之不闻，搏之不得，吾将内静。虚无杳冥之宰，当视不见之形，听不闻之声，搏不得之物。三者皆得，即我命在我，不在于天。尹真人曰：内观神光，不可谓无明；反听神声，不可谓无音；握固精神，不可谓无形。故修道人为视者见，为听者闻，为搏者得。有古之真人，其寝不梦，其觉无忧。先生曰：我亦不梦，谓之神游。我神常游，不系于昼夜，独处于逍遥之墟，不贷之圃，是谓采真之乐矣。吾欲分而为赤子，则赤子因气母而成形；吾欲分而为婴儿，则婴儿因气母而成质；吾欲分而为真人，则真人因气母而致灵。此三者不可分，故混而为一。一为我神，神在我身中，嗟乎！妄作之俦，或存或守，胡为尔丹，胡为尔青，心迷尔真，目乱尔形。不知形者，不可与言气；不知气者，不可与言神。知乎形、知乎神者，则资乎道矣。且气不能运，则纯精不应；神不能用，则真景不明。故神明而能使气，气专而能应神，则知神不修不能自明，气不专不能自柔。《道经》曰：专气致柔，能如婴儿乎。《黄庭经》曰：仙人道士非有神，积精累气乃成真。正谓此也。后来学者，或吐或纳四时五芽之气，或服或引七宿二景之精，握固以象胎形，闭气以为胎息，殊乖真人之妙旨，盖是古来之末事。如此之徒，浊乱元气，尤损于形神。夫至人以心游于淡，气合于漠，饮漱于玄泉，胎息于无味，则神光内照，五脏生灵，自然有紫烟上浮，玉彩交映。敬传先生之旨，化白为朱，积精成形，口衔灵芝，降于形中。是为真仙之术，守中抱一勿失，与天地齐毕。

**【按】**此书反复强调神、气与形之间的关系，只有神与气保养不失，形才能得到涵养，形得涵养，即能长生。其书推阐《老子》养生之旨，极为透彻。因为以清静无为为宗旨，所以服气、胎息等有为之法，在作者看来都是“末事”。此书《通志·艺文略·道家》及《宋史·艺文志·道家》均著录，观其宗旨及文字风格，当为唐代著述。



## 元 气 论

论曰：元气无号，化生有名；元气同包，化生异类。同包无象，乃一气而称元；异居有形，立万名而认表。故无名天地之始，有名万物之母，常无欲以观其妙，常有欲以观其微。微为表，妙为里，里乃基也，表乃始也。始可名父，妙可名母，此则道也，名可名也，两者同出而异名。同谓之道，异谓之玄，玄之又玄，众妙之门。又曰：有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立不改，周行不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道，乃自然所生。既有大道，道生阴阳，阴阳生天地，天地生父母，父母生我身。夫情性形命，禀自元气。性则同包，命则异类，性不可离于元气，命随类而化生。是知道、德、仁、义、礼，此五者不可斯须暂离，可离者非道、德、仁、义、礼也。道则信也，故尊于中宫，曰黄帝之道；德则智也，故尊于北方，曰黑帝之德；仁则人也，故尊于东方，曰青帝之仁；义则时也，故尊于西方，曰白帝之义；礼则法也，故尊于南方，曰赤帝之礼。然三皇称曰大道，五帝称曰常道，此两者同出异名。元气本一，化生有万，万须得一，乃遂生成。万若失一，立归死地，故一不可失也。一谓太一，太一分而为天地，天地谓二仪，二仪分而立三才，三才谓人也，故曰才成人备。人分四时，四时分五行，五行分六律，六律分七政，七政分八风，八风分九气。从一至九，阳之数也；从二至八，阴之数也。九九八十一，阳九太终之极数；八八六十四，阴六太终之极数也。一含五气，是为同包；一化万物，是谓异类也。既分而为三为万，然不可暂离一气。五气者，随命成性，逐物意移，染风习俗，所以变化无穷。不唯万数，故曰游魂为变。只如武都耆男化为女，江氏祖母化为鼃，黑胎氏猪而变人，蒯武安人而变虎，斯游魂之验也。夫一含五气，软气为水，水数一也；温气为火，火数二也；柔气为木，木数三也；刚气为金，金数四也；风气为土，土数五也。五气未形，三才未分，二仪未立，谓之混沌，亦谓混元，亦谓元块如卵。五气混一，一既分元，列为五气，气出有象，故曰气象。张衡《灵宪·浑天仪》云：夫覆载之根，莫先于元气；灵曜之本，分气成元象。昔者先王步天路，用定灵轨，寻诸本元，先准之于浑体，是为正仪，是为立度，而后皇极有所建也，旋运有所稽也，是为经天纬地之根本也。圣人本无心，因兹以生心，心生于物，死于物。机在心目，天地万物成败兴亡、得失去留，莫不由于心目也。死者阴也，生者阳也，阴阳之中，生道之术，而不知修行之路，常游生死之径，故墨翟悲丝、杨朱泣歧，盖以此也。夫太素之前，幽清玄静，寂寞冥默，不可为象，厥中惟虚，厥外惟无，如是者永久焉，斯谓溟滓，盖乃道之根。既建方有，太素始萌，萌而未兆，一气同色，混沌不分，故曰有物混成。然虽成其气，未可得而形也，其迟速之数，未可得而化也，如是者又永久焉，斯谓庞鸿，盖乃道之干也。于是元气剖判，刚柔始分，阴阳构精，清浊异位，天成于外，地定于内。天体于阳也，象乎道干，以有物成体，以圆规覆育，以动而始生；地体于阴也，象乎道根，以无名成质，以方矩载纒，以静而终死。所谓天成地平矣。既动以行施，静以含化，郁气构精，时育庶类，斯谓天元，盖乃道之实也。夫在天成象，在地成形，天有九位，地有九域，天有星辰，地有山川，有象可效，有形可度，情性万殊，旁通感著，自然相生，莫之能纪。纪纲经纬，今略言之。四方八极，地之维也，径

二亿三万二千五百一十七里，南北则知减千里，东西则广增千里。自地至天半于人极，地中深亦如之（半之极，径围之数一半是也。计天地相去一亿一万二百五十八里半也），通四度之，乃是混元之大数也。天道左行，有反于物，则天之气左盈右缩。天以阳而回转，地以阴而停轮，是以天致其动，禀气舒光，地致其静，永施候明。天以顺动，不失其光，则四序顺节，寒暑不忒也；地以顺静，不失其体，则万物荣华，生死有礼。故品物成形，天地用顺。夫至大莫若天，至厚莫若地，至多莫若水，至空莫若土，至华莫若木，至实莫若金，至无莫若火，至明莫若于日月，至昏莫若于暗虚（日月至明，遇暗虚犹薄蚀昏黑，岂况于人乎哉）。夫地有山岳川谷，井泉江河，洞湖池沼，陂泽沟壑，以宣吐其气也；天有列宿星辰三百四十八座，亦天之精气所结成，凝莹以为星也。星者，体生于地，精成于天，列居错峙，各有所属，斯谓悬象矣（或云玄象，亦可两存）。夫日月径周七百里三十六分之一，其中地广二百里三十二分之一。日者阳精之宗，积精成象，象成为禽，金鸡、火鸟也，皆曰三足，表阳之类，其数奇；月者阴精之宗，积精而成象，象成为兽，玉兔、蟾蜍也，皆四足，表阴之类，其数偶。是故奇偶之数，阴阳之气，不失光明，实由元气之所生也。夫人之受天地元气，始因父精母血，阴阳会合，上下和顺，分神减气，忘身遗体，然后我性随降，我命记生，绵绵十月之中（人皆十月处于胞胎，解在卷末也），蠢蠢三时之内（人虽十月胞胎，其实受孕三十八腊，一腊谓一七。日一变，凡三十八变），然后解胎求生。求生之时，四日之中，善慧聪明者，如在王室，受诸快乐，释然而生，如从天降下，子母平善，无诸痛苦，亲属欢喜，邻里相庆；凶恶悖戾者，如在狴牢，受诸苦毒，二命各争，痛苦难忍，亲族忧惶，邻里惊惧。凡在世人受孕日数，数则一定，善恶两分，为人子者，安可悖乱五逆哉！今生子满三十日，即相庆贺，谓之满月，皆以此而习为俗矣。气足形圆，百神俱备，如二仪分三才，体地法天，负阴抱阳，喻瓜熟蒂落，啐啄同时，既而产生，为赤子焉。夫至人含怀道德，冲泊情性，抱一守虚，澹寂无事，体合虚空，意栖胎息，故曰含德之厚，比于赤子。赤子之心，与至人同心，内为道德之所保，外为神明之所护，比若慈母之于赤子也。夫赤子以全和为心，圣人以全德为心，外无分别之意，内无害物之心。赤子以全和，故能拳手执握，自能牢固，所谓骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而峻作，精之至；终日号而不嘎，和之至。执牢实者，其由元气充壮，致骨弱筋柔，未知阴阳配合，而含气之源动作者，由精气纯粹之所然也。阴为雌牝，阳为雄牡，峻谓气命之源。气命之源，则元气之根本也。言赤子心无情欲，意无辨认，虽有峻作，且不被外欲牵挽，终无耽淫尾闾之虞，其气真精，往还溯流，自然自在，任运任真而已，故曰精之至也。终日号啼，而声不嘶嘎者，亦纯和之至也，故曰和之至也。嘎者，声物之破也。赤子以元气内充，真精存固，全和之至，乃不破散也。《上清洞真品》云：人之生也，禀天地之元气，为神为形；受元一之气，为液为精。天气减耗，神将散也；地气减耗，形将病也；元气减耗，命将竭也。故帝一回风之道，溯流百脉，上补泥丸，下壮元气。脑实则神全，神全则气全，气全则形全，形全则百关调于内，八邪消于外。元气实则髓凝为骨，肠化为筋，其由纯粹真精，元神元气，不离身形，故能长生矣。秦少齐议《黄帝难经》云：男子生于寅，寅为木，阳也；女子生于申，申为金，阴也。元气起于子，乃人命之所生于此也。男从子左行三十，女从子右行二十，俱至于巳，为夫妻怀妊，受胎气于此也。男从巳左行十至寅，女从巳右行十至申，俱为十月受气，气足形圆，寅申乃男女所生于此也。从寅左行三十至未，未谓小吉，男行年所至也；从申右行二十至丑，丑谓大吉，女行年所至也。然乃许男婚而女聘矣。如是永久焉，则元气无所复，精气无所散，故致长生也。夫天地元气既起于子之位，属水，水之卦为坎，主北方恒

岳，冀州之分野，人之元气亦同于天地，在人之身生于肾也。人之元气，得自然寂静之妙，抱清虚玄妙之体，玄之又玄，妙之又妙，是谓众妙之门，乃元气玄妙之路也。故玄妙曰神，神之灵者曰道，道生自然之体，故能长生。生命之根，元气是矣。夫肾者神之室，神若无室，神乃不安，室若无神，人岂能健！室既固矣，乃神安居。则变凡成圣，神自通灵。乃爱生而室不能固，致使神不得安居，室屋于是空废，遂投于死地矣。若人自以其妙于运动，勤于修进，令内清外静，绝诸染污，则大壮营室，神魂安居。神之与祇，恒为营卫，身之与神，两相爱护，所谓身得道，神亦得道；身得仙，神亦得仙。身神相须，穷于无穷也。

夫元气者，乃生气之源，则肾间动气是也。此五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之源，一名守邪之神，圣人喻引树为证也。此气是人之根本，根本若绝，则脏腑筋脉如枝叶，根朽枝枯，亦以明矣。问：何谓肾间动气？答曰：右肾谓之命门，命门之气，动出其间，间由中也，动由生也，乃元气之系也，精神之舍也。以命门有真精之神，善能固守，守御之至，邪气不得妄入，故名守邪之神矣。若不守邪，邪遂得入，入即人当死也。人所以得全生命者，以元气属阳，阳为荣，以血脉属阴，阴为卫，荣卫常流，所以常生也。亦曰荣卫，荣卫即荣华气脉，如树木芳荣也。荣卫脏腑，爱护神气，得以经营，保于生路。又云：清者为荣，浊者为卫，荣行脉中，卫行脉外，昼行于身，夜行于脏，一百刻五十周，至平旦大会。两手寸关尺，阴阳相贯常流，如循其环，终始不绝，绝则人死，流即人生。故当运用调理，爱惜保重，使荣卫周流，神气不竭，可与天地同寿矣。夫混沌分后，有天地水三元之气，生成人伦，长养万物，人亦法之，号为三焦三丹田，以养身形，以生神气，有三位而无正脏，寄在一身，主司三务。上焦法天元，号上丹田也，其分野自胃口之上，心下膈已上至泥丸，上丹田之位受天元阳气，治于竅中，竅中穴在胸，主温于皮肤肌肉之间，若雾露之溉焉；中焦法地元，号中丹田也，其分野自心下膈至脐，中丹田之位受地元阴气，治于胃管，胃管穴在心下，主腐谷熟水，变化胃中水谷之味，出血以营脏腑身形，如地气之蒸焉；下焦法水元，号下丹田也，其分野自脐中下膀胱囊及漏泉，下丹田之位受水元阳气，治于气海（在脐下一寸），府于气街者，气之道路也。三焦都是行气之主，故府于气街，街乃四通八达之大道也。下焦主运行气血，流通经脉，聚神集精，动静阴阳，如水流就湿（湿即源，湿言水行赴下也），浇注以时，云气上腾，降而雨焉。《仙经》云：我命在我，保精受气寿无极也。又云：无劳尔形，无摇尔精，归心静默，可以长生。生命之根本，决在此道，虽能呼吸导引，修福修业，习学万法，得服大药，而不知元气之道者，如树但有繁枝茂叶，而无根茎，岂能久活耶？若以长夜声色之乐，嗜欲之欢，非不厚矣，卒逢天逝之悲，永捐泉垄之痛，是则为薄亦已甚矣。若以积年终日，勤苦修炼，受延龄之方，依玉经之法，遵火食之禁，知元气之旨，拘魂制魄，留胎止精，此非不薄矣，卒逢长久之寿，永住云霄之境，是则为厚亦已甚矣。故性命之限，诚有极也，嗜欲之情，固无穷也，以有极之性命，逐无穷之嗜欲，亦自毙之甚矣。夫土能浊河，不能浊海，风能拔树，不能拔山，嗜欲之能乱小人，不能动君子，夫何故哉？君子乃处士也，小人乃游子也，须知性分有极，生涯难保，若不示之以枢机，传之以要道，宣之以心髓，授之以精华，则片言旷代，一经皓首，不可得闻道矣。夫道者何所谓焉，道即元气也。元气者，命卒也。命卒者，惟中之术也。以存道为法，化精为妙，使气流行，运无阻滞，是故流水不腐，户枢不蠹。若知玄之又玄，男女同修，夫妇俱仙，斯谓妙道。《仙经》云：一阴一阳谓之道，三元二合谓之丹，溯流补脑谓之还，精化为气谓之转。一转一易一益，每转延一纪之寿，九转延一百八岁。西王母云：呼吸太和，保守自然，先荣其气，气为生源。所

谓易益之道，益者益精也，易者易形也。能益能易，名上仙籍；不益不易，不离死厄。行此道者，谓常思灵宝。灵者神也，宝者精也，但常爱气惜精，握固闭口，吞气吞液，液化为精，精化为气，气化为神，神复化为液，液复化为精，精复化为气，气复化为神，如是七返七还，九转九易，既益精矣，即易形焉。此易非是其死，乃是生易其形，变老为少，变少为童，变童为婴儿，变婴儿为赤子，即为真人矣。至此道成，谓之胎息，修行不倦，神精充溢，元气壮实，脑既已凝，骨亦换矣。《仙经》云：阴阳之道，精液为宝，谨而守之，后天而老。又云：子欲长生，当由所生之门，游处得中，进退得所，动静以法，去留以度，可延命而愈疾矣。又云：以金理金，是谓真金；以人理人，是谓真人。人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。要常养神，勿失生道，长使道与生相保，神与生相守，则形神俱久矣。王母云：夫人理气，如龙理水。气归自然，神归虚无，精归泥丸。水出高原，上入天河，下入黄泉，横流百川，终归四海。气之与水，循环天地，流注人身，轮转无穷，运行无极，人能治之，与天地齐其经，日月同其明矣。《古诋记》云：人之元气，乃神魂之肴饌，故曰子丹进肴饌正黄。是以神服元气，形食五味，气清即神爽，气浊即神病。故常谓匀修炼气，常令气清，所谓炼神炼魂，却鬼制魄，使形神俱安。夫魂降于天谓之神，魄本于地谓之鬼，鬼即属阴，神即属阳。所以炼魂神，服元气，千万不死，身得升天；食五味，祝淫鬼，千万皆死，形没于地。夫魂飞于天，魄沉于泉，水火分解，各归本元，生则同体，死则相悬，飞沉各异，禀之自然，何哉？如一条之木，以火燔之，烟即飞上，灰即下沉，亦是自然而然也。《九皇上经》曰：始青之下月与日，两半同升合成一，出彼玉池入金室，大如弹丸黄如橘，中有佳味甜如蜜，子能得之慎勿失。注云：交梨火枣，生在人体中，其大如弹丸，其黄如橘，其味甚甜，其甜如蜜，不远不近，在于心室。心室者，神之舍，气之宅，精之主，魂之魄。玉池者，口中舌上所出之液，液与神气一合，谓两半合一也。《太清诋》云：许远游与王羲之书曰，夫交梨火枣者，是飞腾之药也。君侯能剪除荆棘，去人我，泯是非，则二树生君心中矣。亦能叶茂枝繁，开花结实。君若得食一枚，可以运景万里。此则阴丹矣。但能养精神，调元气，吞津液，液精内固，乃生荣华，喻树根壮叶茂，开花结实，胞孕佳味，异殊常品。心中种种，乃形神也。阴阳，乃日月雨泽，善风和露，润沃溉灌也。气运息调，荣枝叶也。性清心悦，开花也。固精留胎，结实也。津液流畅，佳味甜也。古仙誓重，传付于口，今以翰墨宣授，宜付奇人矣。道林云：此道亦谓玉醴金浆法。玉醴金浆，乃是服炼口中津液也。一曰精，二曰泪，三曰唾，四曰涕，五曰汗，六曰溺，人之一身，有此六液，同一元气，而分配五脏六腑，九窍四肢也。知术者常能岁终不泄，所谓数交而不失出，便作独卧之仙人也。常能终日不唾，恒含而咽之，令人精气常存，津液常留，面目有光。《老子节解》云：唾者，溢为醴泉聚，流为华池府，散为津液，降为甘露，漱而咽之，溉脏润身，通宣百脉，化养万神，支节毛发，坚固长春，此所谓金浆也，可以养神明，补元气矣。若乃清玉为醴，炼金为浆，化其本体，柔而不刚，色莹冰雪，气夺馨香，饮之一杯，寿与天长，此所谓外金浆也，可以固形体，坚脏腑矣。又常使身不妄出汗，汗是神之信，元调而运动微汗者，适致也，乃勿冲冷风。若极劳形，盗失精汗者，霖霖不止，大困神形，固当缓形徐行，劳而不极，坐卧勿及疲倦。行立坐卧，常能消息从容，导引按摩消息，令人起坐轻健，意思畅逸。又常伺候大小二事，无使强关抑忍，又勿使失度，或涩或寒或滑多，皆伤气害生，为祸甚速。此所谓知进退存亡，圣人之道也。

夫圣凡所共宝贵者，命也；贤愚所共爱惜者，身也。是故圣人以道德、仁义、谦慈、恭俭、天文、人事，预垂瑞兆，以示君子也；礼乐、征伐、法律、刑典、鬼神、卜筮，梦觉警

象，以示小人也。夫养生之要，先诚其外，后慎其内，内外寂静，此谓善入无为也。欲求无为，先当避害，何者？远嫌疑，远小人，远苟得，远行止，慎口食，慎舌利，慎处闹，慎力斗，常思过失，改而从善，又能通天文，通地理，通人事，通鬼神，通时机，通术数，是则与圣齐功，与天同德矣。夫术数者，莫过修神，淘炼真气，使年延疾愈，外攘邪恶，清静心身，使祸害不干。《道德论》曰：大中之象，莫高乎道德，次莫大乎神明，次莫广乎太和，次莫崇乎天地，次莫著乎阴阳，次莫明乎圣功。夫道德可道不可原，神明可生不可伸，太和可体不可化，天可行不可宣，阴阳可用不可得，圣功可观不可言，是知可道非自然也，可明非素真也。夫修无为入真道者，先须保道气于体中，息元气于脏内，然后辅之以药物，助之以百行，则能内愈万病，外安万神，内气归元，外邪自却。却灾害于外，神道德于内，内外相济，保守身命，岂不善乎？《老子》云：功成名遂身退，天之道。又云：功成事遂，百姓谓我自然。又云：修之于身，其德乃真；修之天下，其德乃普。以身观身，以天下观天下，吾何以知天下之然哉？以此。夫何故！教天子则为事法天，教诸侯则以政理国，教用兵则不敢为主，教利器则不可示人，教处世则和光同尘，教出家则道与俗反，教养性则谷神不死，教体命则善寿不亡，教修身则全神具气，教修心则虚心守道，教见前则常善救物，教冥报则神不伤人，所谓事少理长，由人备授。其得也者，则骨节坚强，颜色悦泽，老而还少，不衰不朽，长存世间，长生久视，寒温风湿不能伤，鬼神精魅不敢犯，五兵百虫不敢害，忧悲喜怒不为累，常以六经训俗，方士授术，此其真得道要矣。真人云：圣人知元气起于子，生于肾，胞于巳，胎于午，故存于心，息于火，养于未土，生于申金，沐浴于酉，冠带于戌土，官荣于亥，帝王于子水，衰于土丑，病于木寅，死于震卯，墓于巽辰。墓即葬也，葬者藏也，归者终也。元气元始于水，归终于风，藏风于土，是谓归魂（巽即风也，辰即土也，水之所流，归于辰也，故云地缺于东南，水流于巽户。《列子》云：海之表有大壑焉，号为尾闾，是大水泄去之所。人之元气，亦有尾闾之壑，故象于水焉）。是知土藏其风，风藏其土，土藏其水，水藏其土，土藏其火，火藏其土，火所以墓在戌土，水所以墓在辰土也；土藏其木，木藏其土，土藏其金，金藏其土，木所以墓在未土，金所以墓在丑土，土能藏木、金、水、火，而土自亦归于土，故墓亦在辰土，是谓還元返本、归根复命之道。《老子》云：夫物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。是谓知常道之理，会可道之事，即知明白之路，达坦平之涯。故曰：知其白，守其黑，为天下式。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，是谓公道。盗之公道，盗之天地，万物无不遁容。《阴符经》云：三盗既宜，三才既安。故曰食其时，百骸理；动其机，万化安。真人云：知此道者，即识真水真火，真铅真汞，真龙真虎，真牙真车，真金真石，真木真土，真丹真药，真神真气，真物真精，真客真主，既皆认得其真，然乃依师用师，依道用道，依术用术，依法用法，修之炼之，淘之汰之，研之精之，调之习之，仙人所以目八字妙门、一元真法，谓之“虚心实腹，饥气渴津”八字是也。诀云：常能虚寂一心，善亦不贮，况一尘秽恶！所谓静心守一，除欲止乱，众垢除，万事毕，恒使腹中饱实，所谓腹中无滓秽，但有真精元气，淘汰修炼不辍，自然开花结实矣。饥即吞气，渴即咽津，不饥不渴，即调习使周流通畅，不滞不隔，蠢蠢陶陶，滔滔乐乐，不知天地大小，不知日月回转，可以八百一十年为一大运耳。夫修炼法者，言调和神气，使周流不竭，绝于肾，肾乃命门，故曰命术也。神气不竭，则身形长生，炼骨化形，游于帝庭，位为真人，以养元气，男女俱存。《经颂》曰：道以精为宝，宝持宜密秘，施人则生人，留己则生己。生己永度世，名籍存仙位，人生则陷身，身退功成遂。结婴尚未可，何况空废弃，弃

捐不觉多，衰老而命坠。天地有阴阳，元气人所贵，贵之合于道，但当慎无贵。夫能养其元，绵绵服其气，转转还其精，冲融妙其粹。夫能服元气者，不可与饵一叶一花，一草一木，灵芝金石之精滞，砂砾之滓秽，同日同年而语哉！《老子》云：精者，血脉之川源，守骨之灵神，故重之以为宝；气者，肌肉之气云，固形之真物，故重之以为生。人之一身，法象一国，神为君，精为臣，气为民。民有德，可为尊，君有道，可以永久有天下。是以能养气有功，可化为精；养精有德，可化为神；养神有道，可化为一身，永久有其生。《三一诀》云：修炼元气真神，三一存至者，即精化为神，神化为婴儿，婴儿化为真人，真人化为赤子。赤子乃真一也，一乃帝君也，能统一身，主三万六千神。帝若在身，三万六千神无不在也，故能举其身游帝庭。《天老十干经》云：食气之道，气为至宝。一岁至肌肤充荣，二岁至机关和良，三岁至骨节坚强，四岁至髓脑填塞（填塞，满塞也）。天有四时，气应四岁，食气守一，功备四年，则神与形通。形能通神，如日明焉，不视而见形，不听而闻声，不行而能至，不见而知之，所谓形一神千，得称为仙，形一神万，得称婴儿，形一神万八千，得称真人，形一神三万六千，得称赤子，即真一帝君矣。与日月长生，天地齐龄，道之成矣。夫元气有一，用则有二，用阳气则能飞行自在，朝太清而游五岳，用阴气即能住世长寿，适太阳而游洞穴，是谓元气一性，阴阳二体，一能生二，二能生三，三生万物。万物若不得元气，分阴阳之用，即万物无由得生化成长，故神无元气即不灵，道无元气即不生，元气无阴阳即不形。形须有气，气须有阴阳，阴阳须有精，精须有神，神须有道，道须有术，术须有法，法须有心，心须有一，一须有真，真须有至，至无至虚，至清至净，至妙至明，至至相续，亲亲相授，授须其人，非道勿与。人能学道，是谓真学，学诸外事，是谓淫学，亦谓邪道。夫学道谓之内学，内学则身内心之事，名三丹田三元气，一丹三神，一气分六气，阳则终九，阴则终六，阳九百六，天地之极，亦人之极，至此谓之還元返本。夫云极者，元气内藏，尽无出入之息，兼为有窍作出入息处，亦皆并无出入之息，此名得道，谓之至无也。《真经》曰：修炼元气，至无出入息，是落籍逃丁之士，不为太阴所管，三官不录，万灵潜卫矣。

夫称混元者，气也。周天之物，名之混元。混元之气者，本由风也。风力最大，能载持天地，三才五行。天地三才五行，不能大其风，风气俱同一气，而能开花拆柳，结实成果，莫不由其四气八风也。夫修心是三一之根，炼气是荣道之树，有心有气，如留树留根。根即心也，存心即存气，存气即存一。一即道也，存道即总存三万六千神，而总息万机。总息万机，即无不为而无不为，即至丹见矣。服至丹者，与天地齐年。何谓至丹？至丹即丹田真神，真一帝君存身为主，众神存体，元气不散，意绝淫荡，气遵禀其神，禁束其故气，至无出入之息，能胎息者，命无倾矣。谓形留气住，神运自然。罗公远《三岑歌》云：树衰培土，阳衰气补，含育元气，慎莫失度。注云：无情莫若木，木至衰朽，即尘土培之，尚得再荣。又见以嫩枝接续老树，亦得长生，却为芳嫩。用意推理，阳衰气补固亦宜尔。衰阳以元气补而不失，取其元气津液返于身中，即颜复童矣。何况纯全，正气未散，元和纯一，遇之修炼，其功百倍，切忌自己元气流奔也。真人云：夫修炼常须去鼻孔中毛，宣降五脏六腑谷滓秽浊。洗漱口齿，沐浴身体，戒过分酒，忌非适色。遇饮食先捧献明堂前，心存祭祀三丹田、九一帝真、三万六千神君。恒一其意，专调和神气，本末来去，常令息匀，如此坚宰，精气得固，即学节气。节气时先闭口，默察外息从鼻中入，以意预料入息三分，而节其一分令住，入讫即料出息三分，而节其一分，凡出入各节一分，如此不得断绝。夫节气之妙，要自己意中与鼻相共一，则节之，其气乃便自止，惊气之出入，人不节之，其气乃亦自专出入，若解节之，即

不敢自专出入，是谓节之由人不由气也。夫气与神，复以道为主，道由心，心由意，即知意为道主，意亦可谓之神也。大约神使其气，以意为妙，鼻失出口，亦劳闭之，舌柱齿，觉小闷，闷即微微放之，三分留一，却复闭之。如上所说，当节气令耳无闻、目不见、心无思，周而复始调习之。气未调和，常放少许出，意度气和，即如法节之。若意能一日节之，然如常息者，其气即永固，不假放节，但勤用功，即气自永息，不从口鼻出入，一一自然从皮肤毛孔流散，如风云在山泽天地，自然自在。《仙经》云：元气调伏，常常服之，不绝不竭，自不从口鼻出。修炼百日已来，耳目自然不闻见也。修炼之人，切不得乱食。凡味即令元气奔突，又不能清静其心。不依教法，唯贪财色，嗜欲妒嫉，恣食辛秽，怀毒抱恶，不敬仙法，但务偷窃，违负背逆，为凶者，三官书过，北阴召魂，未死之间，精神亡失，忘前忘后，如騃如痴，醉乱昏迷，横遭殃祸，延于九祖，形谢九泉，此盖失道，负神明矣。真人曰：夫道者无义而无息，子不见《阴符经》云，天之无恩而大恩生，天之至私，用之至公，禽之制在气，生者死之根，死者生之根，恩生于害，害生于恩。故天与道不私于人，乃万物而言恩，人与万物自有感仰之心，归恩于天道，不恃其功，至公至私，与物不怀其曲直，洪纤一体，贵贱同途，弃爱惜于坦然，绝去留于用意，是以顺天时者见生，逆天意者见杀。杀非以私，生非以公，但随人物逆顺，自然而致其生杀也，故曰无义而无恩。夫道可及者，虽仇讎而必化；道不可及者，虽父母而终不可言。盖夙分有无，一一出于天籍，且非一夕一朝而得偶会。生所化者曰死，死所化者曰生，生死之根，反复为常。盖善于生者，不为死之行；不善于生者，为死之行。得死之行为其死，为生之行得其生。故得生者，莫不由于气，气所以能化于生则生，化于死则死，故曰禽之制在气者，唯以气感，不以力为。气感自于虚无，而能制于万有，至于天地日月，星宿云雷，并赖气之所转运，使不失坠落。巍巍乎，荡荡乎，无始终安其所动，乐其所静，是谓道气自然。若以身之禽制在气者，实由乎心，不能禽制者，亦心也。夫居于尘世，唯利与名，于中能不谄不偷，无贼无害，于物不伤和气，每怀亭育之心，斯近仁焉。不贪不争，无是无非，斯亦近乎道焉。非内非外，宝而持之，自有阴灵书其福祐，灾害远去，祸横难侵，自感上天下察，益算延龄，大道之元，兹为始也。夫惠及人物曰恩，侵毁人物曰害，行恩则福生，行害则祸至。莫忌对镜求象，从感生疑，罔类之中，狂痴之鬼，乱则难宁六寸，倾动百神，斯须之间，本则亡矣，诚深诫之（元气有六寸，内三寸，外三寸。人能保一寸，延三十年寿。若保固六寸，则万神备体，自然永保长生。失一寸，减三十年之寿）。《元气诀》云：天地自倾，我命自然。黄帝求玄珠，使离娄不获，罔象乃获者，玄珠气也，离娄目、罔象心也。元无者，道体虚无自然，乃无为也，无为者，乃心不动也。不动也者，内心不起，外境不入，内外安静，则神定气和，神定气和，则元气自至，元气自至，则五脏通润，五脏通润，则百脉流行，百脉流行，则津液上应，而不思五味饥渴，永绝三田，道成则体满脏实，童颜长春矣。夫元气修炼，气化为血，血化为髓，一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，从此延数万岁，名曰仙人。九年是炼气为形，名曰真人。又炼形为气，气炼为神，名曰至人。《仙经》云：神常爱人，人不爱神。神常爱者，藉身以养灵也。人若造凶作恶，即陷坏身，身既毁败，神乃去人，神去人死，得不惊哉！所谓不知常，妄作凶也。黄帝求道于皇人，皇人问所得者，凡一千二百事，乃谓曰：子所得皆末事也。又曰：子欲长生，三一当明。夫三一者，乃上皇黄篆之首篇也，能知之者，万祸不干。夫长生之术，莫过于服元气，胎息内固灵液，金丹之上药，所以禽虫蛰藏，以不食而全，盖是息待其元气也。节气功成，即学咽气，但合口作意，微力如咽食一般。咽液咽

气，皆如咽食，存想入肾入命门穴，循脊流上，溯入脑宫，又溉脐下至五星。五脏相逢，内外相应，各各有元气管系连带，若论元气流行，无处不到。若一身内外疾病之处，以意存金、木、水、火、土五色，相刻相生，以意注之，无不立愈。又有妙诀，虽云呵、咽、呼、吹、嘘、唏一六之气，不及冷、暖二气以愈百病。夫节气从容稍久，含气候暖而咽之，谓之暖气，可愈虚冷。若才节气，气满便咽，谓之冷气，可愈虚热。临时皆以意度而行。又或有病，但以呵呵十至三十，知其应验，酒毒食毒俱从呵气并出。若人能专心服元气，更须专念于一，存而祝之，可与日月同明矣。夫天得一以清，天即泥丸，有双田宫、紫宫，亦曰脑宫，宫有三焉，丹田、洞房、明堂，乃上三一神所居也，其名赤子、帝卿、元先，常存念之，即耳聪目明，鼻通脑实矣。地得一以宁，地即脐中气海。亦有丹田、洞房、明堂三宫，下三一神所居也，其名婴儿、元阳、谷玄，存念之永久，即口不乏津，腹实心寂，不乱不惑，自通神灵矣。神得一以灵，即心主于神，心为帝王，主神气变化，感应从心，非有非无，非空非色，从粗入细，从凡入圣，心为绛宫，亦有丹田、洞房、明堂三宫，三一神所居也，其名真人、子丹、光坚，存念不绝，即帝一不离身心，身心安宁，遇白刃来逼，但当念一，一来救人，必得免难，道不虚言。其三丹田其神九人，皆身長三寸，并衣朱衣朱冠幘朱履，坐金床玉榻，机按金炉，常依形象，存而念之（一云男即一神，长九分，女长六分，其两存注之）。夫元命者，元气也。有身之命，非气不生，以道固其元，以术固其命，即身形神气永长存矣。我命之神，即三丹田之三一神也。其形影精光气色，凡三万六千神，皆臣于帝一，一分二，谓阳气化为元龙，阴气化为玉女。诀云：气之所在，神随所生，神在气即还，神去气即散。若能存念其神，以守元气，气亦成神，神亦成气。修之至此，气合则为形影精光气色，气散则为云雾风雨。出即为乱，入即为真，上结三元，下结万物，静用为我身，动用为我神。形神感应，在乎运用；神气变化，在乎存念。《三元经》云：上元神名曰元，中元神名还丹，下元神名子安，亦须如三一九神，专存念之。凡出入行住坐起，所遇皆然，精意专念，玄之又玄，道之极秘矣。

**【按】**此书南宋·郑樵撰《通志·艺术略·道家》著录。作者名“澡”而佚其姓，中晚唐至五代时人。其书无单行本，收在《云笈七签》中，列于“诸家气法”之首，足见编纂者之重视。作者在卷首有自序，其略云：“混沌之先，太无空焉；混沌之始，太和寄士。寂兮寥兮，无适无莫。三一合元，六一合气，都无形象，在窈窈冥冥，是为太易，元气未形；渐谓太初，元气始萌；次谓太始，形气始端；又谓太素，形气有质；复谓太极，质变有气；气未分形，结胚象卵，气圆形备，谓之太一。元气先清升上为天，元气后浊降下为地，太无虚空之道已生焉。道既无生，自然之本，不可名宣，乃知自然者，道之父母，气之根本也。夫自然本一，大道本一，元气本一，一者，真正至元纯阳一气，与太无合体，与大道同心，自然同性，则可以无始无终，无形无象，清浊一体，混沌之未质，故莫可纪其穷极。洎乎元气濛濛，萌芽兹始，遂分天地，肇立乾坤，启阴感阳，分布元气，乃孕中和，是为人矣。”考元气一词为中国古代哲学概念，指产生和构成天地万物的原始物质，或指阴阳二气混沌未分的实体。如春秋时期著作《鹖冠子·泰录篇》云：“故天地成于元气，万物乘于天地”。汉代著作《白虎通义·天地》云：“天地者，元气之所生，万物之祖也”。《汉书·律历志》云：“太极元气，函三为一”。东汉哲学家王充在其代表作《论衡》中，也说“万物之生，皆稟元气”（《言毒》）；“元气未分，浑沌为一”（《谈天》）。其后则被引入各界，特别是医学与生命科学。



《元气论》的作者精通《老子》与《阴符经》，以及诸家修炼养生方术，尤其是医经。认为元气是生命的起源及延续的关键，并全面系统地作了论述。其中尚有不少崭新的观点，如三焦为三丹田、六气以及冷暖二气等。其书对后世养生家和医学界有较大影响，如明代的医学大家张介宾，发挥肾间动气之说，重视命门在人体健康中的作用，即与此书及《难经》有密切关系。

## 仙 籍 旨 诀

宋·张君房 辑

### 谷神子道生旨

钟陵郡之西山，有洪崖坛焉。坛侧有栖真子杨君，知余有道，诣予请述道生之宗旨。余曰：子不听《西升经》云，人徒知天地万物，而不知生之所由；又曰，吾与天地分一气而治，自守根本，非效众人。是知修道之士，若不知生之所由，道之根本，则茫茫然罔测道之来矣。欲求长生，先修所生之本，子能晓耶？杨生曰：未悟。予告曰：欲晓则速具誓戒。杨君再拜具词曰：某才器琐微，行能幽晦。将荤血为滋味，以艳容为欢娱。罪根既深，神彩益浊。岂三魂之宁谧，被五贼之战争。以恍惚而畅怀，极其喜乐；俄悼亡而感物，过甚悲伤。振荡命门，坏堕元气。虚羸渐逼，岂异尸居？枯槁欲来，何难骨立！盐梅销铄，寒暑煎熬。既非金石之身，须示风霜之鬓。大患拟作，微躯岂安。实为聒聒之徒，岂觉幽玄之理。步步就死，兀兀不知！人间或有道高河上，术入壶中。霓服羽衣，一游而缩其地脉；珠幢玉节，一举而登其天门。变瓦砾于金丹，改容仪于玉液。造化由己，修行在心。鱼纵涸而重波，骨虽枯而再肉。伏以小子蝼蚁之命，纤芥之躯。昏浊无知，败亡有日。忽神凿其窍，天启其心。善达玄关，志求道要。慕真仙而汲汲，如饥渴中肠；陋浮世之悠悠，若烟埃满眼。欲冀希夷之质，长含橐籥之间。摆去尘机，冥搜真朴。推无形于恍惚，见有物而萌芽。至此时则万象空摇，寸诚不挠。敢匍匐恳请，誓戒深词。存归太上之清坛，靖想虚皇之宝座。仙童握节，侍女焚香。既得事之证明，岂将心而犹豫！疑误冰泮，端倪窈流。荷重德而便顶邱山，感深恩而已铭肝膈。若非人妄泄，得士不传，则触景罪殃，动足受祸。指陈白日，契约丹诚。无任惊魂，泣血之至。予即告之曰：子既诚恳如是，予当语子生所由。人之根本者，男精女血既凝，有道自然而生，为水一点，今膀胱之水，是其余也。水中有气，郁郁然未有所著，欬然感天地纯阳真精之华，入于气而相依凭，气遂养之，是谓之神。神之甚微，虽得水气养之浇溉，惧气强而见迫。若水之浇溉，物之甲坼，又不可以浸之，浸之则其甲即死矣。仍于水中纯阳真精之华，生为二肾也。二者，以应阴阳之数。遂隔水擎捧其神与气，乃得气与肾神之灵，是谓气为母、神为子。道干既育，万物成体，子母既长，不可同处，须放其子之造化，成其窟宅，然母亦安矣。神又须物引而离其母，乃借水之两点气，如肾之数。神以阳光守而凝之，然又虑水之盛，兼五行不足，无以成物，而假土来克其水，虑土克其水尽，又假木来克其土，虑木克其土尽，又假金来克其木，虑金克其木尽，又假火来克其金，火若克其金尽，即内以水救之，是谓转相生、转相制成物，是谓人之眼。眼者，与天地合体，五行足矣。所以眼当中黑，水也；次黄，土也；次青，木也；次白，金也；次赤，火也，其事明也。五色既成，阳神乃寄光于其上，是谓神光焉。眼之位属肝者，缘光明如日，日出东方，肝在东方而属木，故肝藏得而管之。《黄庭经》云，肝神龙烟字含明。注云，日出东方，故曰含明。神者，纯阳也。

势长飞动，如天之日月而转动也。其眼渐上升，须照烛其外，为神之枢机，而神则合居其内而主其中，神专盼其眼，渐渐不觉已离其母。若眼者，只要引神而离其母，后居外与神相应，不可附其眼，则依前不成造化矣。其气母虽离其子，终须养其子成长安稳，若中途而废，则彼此不能安矣。即须假木来生火，是为心焉。使心而盛其神，心之内空方寸，乃受神而居，其神曰灵也，故谓心为灵台。神是阳也，心为火焉，故神得而居其内，盖水流湿、火就燥之义，《道书》曰心为神之都是也。所以心灵于诸藏者，缘神之故，非心独能灵焉。若无神之在内，则与诸藏何异？但缘心属阳之故，势多飞动，因兹便乃不得停尔。目但确实而定其神，则心亦不动矣。盖须修道习熟，不然者大难不摇动其心耳。其次肝、肺、脾、六府、五体、九窍、毛发之类，皆神得而造化焉。盖取眼之规则耳，即眼为五藏之苗也。如此三九二百七十日，则应阳之数极，人之体备具矣。然神自离其母后，更不复到本来凝结之处，盖人渐被五味沈之而不清冷，神虽同用，气虽同行，终不解却相养、却相成，但相反尔。今以子母相离本者，盖缘未有窟宅，诸体尚阙，所以事须相离而各造化，及其彼此安稳，更不相吊省，岂有子母得为顺序哉！今言心为气马，但意到则气到，今人或偶使气到诸处，则不解到根本从来相合处耳。修道之士，不可不留意焉。脾去肾近者，若眼中黑与赤远矣，足可明之。其神虽都于心，亦寄位于精中，养其体，润其性，保其骨髓，使其坚强，人之寿考，神亦得久安于人体中矣。凡人临危险而毛发寒竖者，是神恐伤其窟宅尔。若人之暴横而死者，元气犹强而未弱，還元返本不得，或为匿鬼而凭陵于人，盖元神不病，器用不销耗使其然也，则《春秋》云匹夫匹妇，强死魂魄，凭依于是焉。于强死中，其神或渐耗未尽，却被气盛将去为人，则分明记得前生事也，则鲍靓记井、羊祜识环之类，大约记得前生事者也。童子暴横而死，精气未散，使其然尔。所言精者，积津气而成，若动摇而出则神不安，为滑而决泄，减耗神之用也。精之既竭，神亦耗尽，微微然渐与初来相类，然心气既壮，水气又盛，人体坚强，五味薄铄，则气与神不相当，既而无恋，求住不得，欻然而去归空，却成旧时真精之英华，附之于天，所言泄性不灭是也，则《礼记》云骨肉化为土，魂气归于天。元神如主，千神如臣，元神既去，千神无主，国之空耳，所以谓心为帝王。水气既无阳气管摄，亦便散也。二物既去，则人体倾去，谓死即无所知也。举世人皆为好道修道，不知道是何物而修耶？凡人好酒，必知是曲米所作；凡人好色，必知是西施洛浦；凡人好财，必知是金玉宝货耳。且押韵从东字起首，至于法字数万，皆著切脚，人尽能辨认之，惟至道一字，则懵然不会，或云虚无自然，修心行善，竟不能知其旨也。既不知之，则向何门而修哉！殊不知水也，在人身曰气也，所以云道生一，盖水藏也。一阴一阳谓之道，盖水火也。一阳既去，一阴亦散，是不成道也，人须死矣。夫天地生于道，盖浮世界尔。是谓道去则人死，水干则鱼终。所以阴气为母者，是内阴之根本，非外阴邪之气也。所说阳神者，是纯阳之精英，是元神也，非五藏诸体之神也。元神能生其三魂七魄，及诸体之神尔。《黄庭经》云，肾神玄冥字育婴。注曰，肾精为子，故曰育婴。二肾之中，男为精门，女为子宫，精门既开，肾气亦泄，不独内阳而散，内阴亦竭，所以肾为阴之都，心为阳之都。凡生化先从阴而入阳，是万物从湿而生也。盖精亦从肾中而出，其子亦从肾中而成，是不离肾藏耳。大约心之元神，俱借其体而共治之，三魂亦助成尔。但专受害者，乃七魄三尸，勾外阴邪之气而贼身，往往神气多不敌，则人死矣。人死则三尸七魄畅焉。夫元神，君也；尸魄之类，亦臣耳。若狡蠹之臣，乱其国而迫其君也。若修养其气，壮其神，则七魄三尸，终不能胜，寿自长生耳。夫不疾暴死者，盖脉偶然蹶涩，不到一藏，其藏既弱，遂为五行递相克，至于火尽阳脉绝，则神去人自死矣。盖脉蹶涩不行而阻之，亦中

有伤败使其然也。昔扁鹊治虢太子病云，所谓尸蹶也。以阳脉下坠，阴脉上争，会闭气而通达，上有绝阳之脉，下有破阴之经，绝阳之气，色气管于脉，故形浊如死状。夫阳入支兰藏，蹶者生；阴入支兰藏，蹶者死。此数事者，皆五藏之中，时时暴作者也。良工取之，拙者疑殆，信有之矣。於戏！目营万象，心虚异端，神被牵驱，身无管摄，则室家无主，国邑倾颓，固其宜矣。主人不修舍宇而外经营，则舍宇日有危坏矣。夫人若知神之所主，子母运行，则修身了达之门可见矣。若无所主，但任呼吸喉中，主通理藏府，消化谷气而已。终不能还阴返阳，填补血脑。又众人之呼吸，与真人之呼吸殊矣。《南华真经》云，众人之息以喉，真人之息以踵。注云，从根本中来。又云，其息深深。此其义也。岂容易哉！若但信其自呼吸，未有得道哉！夫一呼一吸，不得神宰，则不全其呼吸耳。真人曰，若神能御气，则鼻不失息，斯言至矣。又能咽其津，以意送之，至气海中，则直灌其灵根矣。吁！今之人不会神与体彼此是非耶！人能算尽万物，而不能算其神与体，何感而相成，但记三岁之后事，而三岁已前昧无所知也。若到算归其尽处，即自见神与体元气配合之根由，则了然无二物。知神与真气同体假名，则一存一想，归其真矣。此所谓深根固蒂。夫复气者，复于本生之处，如《周易》复卦云，一阳生五阴之下，若还丹之义，非伏与服也，其义明矣。天为受气之始，气是有形之根，气不得形，无因而立，形不得气，无因而成，二物相资，乃能混合。圣人知外用之无益，所以還元返本，握固胎息，洞明于内，调理于中，取合元和大朴，不死之福庭。夫神和则可以照彻于五藏，气和则可以用于四肢。《道经》云，三月内视，注一心，守一神，则神光化生，缠绵五藏。凡人劳神役役，无一息驻于形中，而希长生，不亦远乎？若能胎息道成，精气有主，则使男子茎中无壅精，妇人脐下不结婴。万化之用，莫先乎气；至人之用，莫妙乎神。虚无之中有物谓之神，窈冥之中有精谓之气。吁！其神与气，来既恍惚，去无朕兆，其来也则难，其去也甚易，是以圣人悲痛而惜之。於戏！世人何容易而驱其气也。不知形者，不可与言气；不知气者，不可与言神。知神者，则资道矣。《易》曰，精气为物，游魂为变。变易不节，人不长生。所以王母有金珰玉佩之道，轩辕行内视返本之术，不可不信之。吁！万物有终，而天地长久，人民有死，真人长生，乃俱阴阳交感之气矣。人能守其阴阳，阴阳亦能守人矣。天地不死而人自死，化腐于其间哉！夫崩墙毁堞，土能填之；老木衰果，以枝接之；破车漏船，木能补之；折鼎穿釜，铁能固之；人遇衰老，返神活之。皆上仙成败之言，不可不知也。夫阳丹可以上升，阴丹可以轻举。阳丹即大还之丹，阴丹即是内修返本之理。黄帝问道于广成子，广成子曰，无劳尔形，无摇尔精，少思寡欲，可得长生。夫道之最要，以精为根，以气为蒂，经云，耽养灵柯不复枯。夫含真之道，御养之术，诀之在口，不传之于笈翰也。但能寂然不动，感而遂通，泯灭万虑，久久习熟，用晦而明，必得道矣。

### 栖真子养生辨疑诀

一气无方，与时消息，万物生死，共气盛衰，处自然之间，而皆不知所以然而然。其所禀习，在覆载之下，有形者先须知其本，知其本则末无不通；修道者先须正其源，正其源则流无不应。若弃其本而外求，背其源以邪究，虽躐尽百家，学穷诸子，徒广虚论之功，终无摄养之效，得者观之，实为自悟耳。今历观世间，好道之流，不可胜数，虽知恬淡以自守，全不知恬淡之中有妙用矣；虽知虚无为理，全不知虚无之中而无不为矣。若不知虚无恬淡妙用之理，徒委志于寂默之间，妄作于形神之外，是谓无益之用，非摄生之鸿渐也。且神由形

住，形以神留，神苟外迁，形亦难保，抑又服饵草木金石以固其形，而不知草木金石之性，不究四时顺逆之仪，久而服之，反伤和气，远不出中年之内，灾害俱生。使夫轻薄之流，皆谓系风捕影，不可得也。翻以学者为不肖，以真隐为诡道，不亦伤哉！或人以此事而讥余曰：吾闻学道可致长生，吾自童年至于暮齿，见学道之人已千数矣。服气绝粒者，驱役考召者，清静无欲者，修仙炼行者，如斯之流，未有闻其不死者也，身歿幽壤之下，徒以尸解为名，推此而论之，盖得者犹灵骨耳，非可学而得之。余闻斯言，不觉心愍然于内，神恍惚于外，沉吟之间，乃太息而应之曰：观子向来所说，实亦鄙之甚矣，迷之尤矣。今世人学凡间之事，犹有成与不成，岂况妙本玄深，昏昏默默，胡可造次而得之！且大道无亲，感之即应，苟云灵骨，无乃疏乎？然夫服气绝粒者，道家之所尚，人苟得之，皆有不食轻举之效，便自言肠胃无滓，立致云霓，形体获轻，坐希鸾鹤；采饵者复以毛女为凭，呼吸者又引灵龟作证，曾不知真气暗减，胎精内枯，犹执滞理于松筠，守迷端于翰墨，良可嗟矣，宁不怪乎？至于驱役考召之流，盖是道中之法事，研讨至精，穷其真诰，诚为身外之虚名妄矣。且元和之气，非时长而有之，未有此形，天地之间已有之矣。经曰先天地而生，即元气矣。此身有者，父母交合，施其元气。元气者，真精矣。何以明之？精留于身则身生，精施于人则生人，移此精气，结彼元气，彼既成于形，此则受损耳。《内景经》云，长生至慎房中急。此在乎妙用之道，元气结之为精矣。身中之精，元气之本，能使气一溯精，移之上元、下元之中，又采新气，旬日还为精矣。如彼釜熟其物，则出之更添新者，回还无穷，无地不足为久寿矣。上元充满，百节自实，老者反丁，丁者反婴，斯得上元、下元，我能经络运度，宽猛是则，审修我官，神仙必得，不修我官，死之必克。人在气，如鱼在水，沉浮东西，莫不由己。修炼经时，百节尽畅，灵若阳春，久乃自知。若有不通及疾病之处，注意中元，发火以焚之，乃自通，通则愈矣。心为绛宫，绛宫者赤色，犹火也，存心炎火，亘乎一身，非特为气道流通，抑亦销其邪也。凡欲行气之前，但焚之一度。经曰广成子积火焚五毒，五毒，五味矣。五谷五味不焚之，必能壅遏气道。焚之或久，令人烦热，存之才通，即须行气，行气之法，但泯思虑，任神庐微微，元气自然遍体。夫气者，百节毛孔，皆自有之，能以意行之，是贤臣化百姓矣。何以明气之在身，但以一丈之竹，通其节，以肩一头，口向中吹之，气忽然达于筒中，自有元气相撑而出。人身中亦犹此筒，思虑既绝，元气遍身，遍身之后，兀然而定。其取定之术，具载《下元篇》中，审而行之，万不失一矣。

### 冲和子下元歌注

“契真之道飘飘易，动不动中如有寄。那知有无可超忽，去住玄机此其义。”此篇调下元之诀，契真之要，甚不难，人自强难。飘飘，犹闲暇矣。能闲暇其身，澄心绝想，三元俱通，仙则近矣。动不动者，玄珠矣。谓存下元之中，作一珠可弹丸许大，焰焰然如动又不动。动中寄者，注意于下丹田之中，有气海，使气细细于海绕珠四合，气入足，动中寄有其珍珠矣。中元注下元之珠，元气乃定，定则外气不入，内气不出，兀然与天地同和，命无涯矣。天地自倾，我长自然矣。黄帝于赤水求玄珠，赤水则赤血矣。如玄珠在于气中，求此珠，珠得必生。故使罔象，则无思无虑，冥然之后，乃自得此珠矣。欲知超忽飞升之道，切在去机，机去身存，机住身死。无机胸中纯白，自处得失之要。此其义矣。

【按】北宋大中祥符五年（1012），真宗命张君房主持校正道教典籍，于天禧三年（1029）编成《大宋天官宝藏》4565卷进呈。张氏撷取其中精要，编为《云笈七签》122卷。《四库全书总目提要》称其“类例既明，指归略备，纲条科格，无不兼该，《道藏》精华，亦大略具于是矣。”《仙籍旨诀》一书即为百里挑一的入选著述。此书由谷神子裴铏、栖真子施肩吾及冲和子三人的作品构成，内容均系养生秘籍，既有理论探讨，又有实践方法，可供研究参考。裴铏为唐末文学家兼养生家，信仰神仙方术。咸通中为静海军节度使高骈掌书记，加侍御史内供奉。乾符五年（878）以御史大夫出任成都节度副使。著有《传奇》三卷，多记神仙恢谲之事，《新唐书·艺文志》著录。施肩吾生平参看《西山群仙会真记》按语。冲和子生平不详，似亦为唐末人。

## 摄生消息论

元·邱处机 撰

### 春季摄生消息

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生。生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝。肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘，当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。春阳初升，万物发萌，正二月间，乍寒乍热。高年之人，多有宿疾，春气所攻，则精神昏倦，宿病发动，又兼去冬以来，拥炉熏衣，啖炙炊燔成积，至春因而发泄，致体热头昏，壅隔涎嗽，四肢倦怠，腰脚无力，皆冬所蓄之疾，常当体候。若稍觉发动，不可便行疏利之药，恐伤脏腑，别生余疾。惟用消风和气、凉膈化痰之剂，或选食治方中，性稍凉利饮食，调停以治，自然通畅。若无疾状，不可吃药。春日融和，当眺园林亭阁，虚敞之处，用摅滞怀，以畅生气。不可兀坐，以生抑郁。饮酒不可过多。人家自造米面团饼，多伤脾胃，最难消化，老人切不可饥腹多食，以快一时之口，致生不测。天气寒暄不一，不可顿去绵衣。老人气弱，骨疏体怯，风冷易伤腠理，时备夹衣，遇暖易之，一重渐减一重，不可暴去。刘处士云：春来之病，多自冬至后夜半一阳生，阳无吐，阴无纳，心膈宿热与阳气相冲，两虎相逢，狭道必斗矣。至于春夏之交，遂致伤寒虚热时行之患，良由冬月焙火食炙，心膈宿痰流入四肢之故也。当服祛痰之药以导之，使不为疾。不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞咳嗽。身觉热甚，少去上衣；稍冷莫强忍，即便加服。肺俞五脏之表，胃俞经络之长，二处不可失寒热之节。谚云：避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少餐申后饭。是也。

#### 【肝脏春旺】

肝属木，为青帝，卦属震，神形如青龙，象如悬匏。肝者干也，状如枝干，居在下，少近心。左三叶，右四叶，色如缟映绀。肝为心母，为肾子。肝中有三神，名曰爽灵、胎光、幽精也。夜卧及平旦，扣齿三十六通，呼肝神名，使神清气爽。目为之官，左目为甲，右目为乙，男子至六十，肝气衰，肝叶薄，胆渐减，目即昏昏然。在形为筋，肝脉合于木，魂之藏也。于液为泪，肾邪入肝，故多泪。六腑，胆为肝之府，胆与肝合也。故肝气通则分五色，肝实则目黄赤。肝合于脉，其荣爪也，肝之合也，筋缓弱、脉不自持者，肝先死也。日为甲乙，辰为寅卯，音属角，味酸，其嗅臊膻。心邪入肝，则恶膻。肝之外应东岳，上通岁星之精，春三月，常存岁星青气入于肝。故肝虚者，筋急也；皮枯者，肝热也；肌肉斑点者，肝风也；人之色青者，肝盛也；人好食酸味者，肝不足也；人之发枯者，肝伤也。人之手足多汗者，肝方无病。肺邪入肝，则多哭。治肝病当用噓为泻，吸为补。其气仁，好为仁惠怜悯之情，故闻悲则泪出也。春三月木旺，天地气生，欲安其神者，当泽及群鸟，恩沾庶类，无竭川泽，毋洒陂塘，毋伤萌芽，好生勿杀，以合太清，以合天地生育之气。夜卧早起，以合乎道。若逆

之则毛骨不荣，金木相克而诸病生矣。

### 【相肝脏病法】

肝热者，左颊赤。肝病者，目夺而胁下痛引小腹，令人喜怒。肝虚则恐，如人将捕之。实则怒，虚则寒。寒则阴气壮，梦见山林。肝气逆，则头痛、耳聋、颊肿。肝病欲散，急食辛以散，用酸以补之。当避风，肝恶风也。肝病，脐左有动气，按之牢若痛，支满、淋洩、大小便难、好转筋。肝有病，则昏昏好睡，眼生膜，视物不明，飞蝇上下，努肉攀睛；或生晕映冷泪，两角赤痒，当服升麻疏散之剂。

## 夏季摄生消息

夏三月，属火，主于长养心气，火旺，味属苦。火能克金，金属肺，肺主辛，当夏饮食之味，宜减苦增辛以养肺。心气当呵以疏之，嘘以顺之。三伏内腹中常冷，时忌下利，恐泄阴气，故不宜针灸，惟宜发汗。夏至后夜半一阴生，宜服热物，兼服补肾汤药。夏季心旺肾衰，虽大热，不宜吃冷淘冰雪、蜜冰凉粉、冷粥饱腹，受寒必起霍乱。莫食瓜茄生菜，原腹中方受阴气，食此凝滞之物，多为症块。若患冷气痰火之人，切宜忌之，老人尤当慎护。平居檐下、过廊、弄堂、破窗，皆不可纳凉，此等所在虽凉，贼风中人最暴；惟宜虚堂、净室、水亭、木阴，洁净空敞之处，自然清凉。更宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。每日宜进温补平顺丸散，饮食温暖，不令大饱，时时进之，宜桂汤、豆蔻熟水，其于肥腻当戒。不得于星月下露卧，兼便睡著，使人扇风取凉，一时虽快，风入腠里，其患最深。贪凉兼汗身当风而卧，多风痹，手足不仁，语言蹇涩，四肢瘫痪。虽不人人如此，亦有当时中者，亦有不便中者，其说何也？逢年岁方壮，遇月之满，得时之和，即幸而免，至后还发；若或年力衰迈，值月之空，失时之和，无不中者。头为诸阳之总，尤不可风，卧处宜密防小隙微孔，以伤其脑户。夏三月，每日梳头一二百下，不得梳著头皮，常在无风处梳之，自然去风明目矣。《养生论》曰：夏谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华成实，使气得泄。此夏气之应，长养之道也。逆之则伤心，秋发痎疟，奉收者少，冬至病重。又曰：夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也。禁饮食汤，禁食过饱，禁湿地卧并穿湿衣。

### 【心脏夏旺】

心属南方火，为赤帝，神形如朱雀，象如倒悬莲蕊。心者纤也，所纳纤微，无不贯注，变水为血也。重十二两，居肺下肝上，对尾鸠下一寸（注曰：胞中心口掩下尾鸠也），色如缃映绛，中有七孔三毛。上智之人，心孔通明；中智之人五孔，心穴通气；下智无孔，气明不通，无智狡诈。心为肝子，为脾母。舌为之宫阙，窍通耳，左耳为丙，右耳为丁。液为汗，肾邪入心则汗溢。其味苦。小肠为心之腑，与心合。《黄庭经》曰：心部之宅莲含花，下有童子丹元家，主适寒热荣卫和，丹锦绡囊披玉罗。其声微，其嗅焦，故人有不畅事，心即焦燥。心气通则知五味；心病则舌焦卷而短，不知五味也。其性礼，其情乐。人年六十，心气衰弱，言多错忘。心脉出于中冲，生之本，神之处也，主明运用。心合于脉，其色荣也，血脉虚少不能荣脏腑者，心先死也。心合辰之巳午，外应南岳，上通荧惑之精。故心风者，舌缩不能言也；血壅者，心惊也；舌无味者，心虚也；善忘者，心神离也；重语者，心乱也；多悲者，心伤也；好食苦者，心不足也；面青黑者，心气冷也；容色鲜好红活有光，心无病也。肺邪入



心则多言，心通微，心有疾当用呵。呵者，出心之邪气也。故夏三月，欲安其神者，则舍忠履孝，辅义安仁，安息火炁，澄和心神，外绝声色，内薄滋味，可以居高朗，远眺望，早卧早起，无厌于日，顺于正阳，以消暑气。逆之则肾心相争，火水相克，火病由此而作矣。

### 【相心脏病法】

心热者，色赤而脉溢，口中生疮，腐烂作臭，胸膈肩背两胁两臂皆痛。心虚则心腹相引而痛，或梦刀杖火焰、赤衣红色之物，炉冶之事，以怖人。心病欲濡，急食咸以濡之，用苦以补之，甘以泻之。禁湿衣热食，心恶热及水。心病当脐上有动脉，按之牢若痛，更苦烦煎，手足心热，口干舌强，咽喉痛，咽不下，忘前失后。

## 秋季摄生消息

秋三月，主肃杀，肺气旺，味属辛。金能克木，木属肝，肝主酸。当秋之时，饮食之味，宜减辛增酸以养肝气。肺盛则用咽以泄之。立秋以后，稍宜和平将摄。但凡春秋之际，故疾发动之时，切须安养，量其自性将养。秋间不宜吐并发汗，令人消烁，以致脏腑不安，惟宜针灸。下利，进汤散以助阳气。又若患积劳、五痔、消渴等病，不宜吃干饭炙煿，并自死牛肉，生鲮鸡猪，浊酒陈臭，咸醋粘滑，难消之物，及生菜、瓜果、鲋酱之类；若风气、冷病、痿痹之人，亦不宜食。若夏月好吃冷物过多，至秋患赤白痢疾，兼疟疾者，宜以童子小便二升，并大腹槟榔五个细剉，同便煎取八合，下生姜汁一合，和收起腊雪水一钟，早朝空心，分为二服，泻出三两行夏月所食冷物，或胸膈有宿水冷脓，悉为此药祛逐，不能为患。此汤名承气，虽老人亦可服之，不损元气，况秋痢又当其时，此药又理脚气，悉可取效。丈夫泻后两三日，以薤白煮粥，加羊肾同煮，空心服之，殊胜补药。又当清晨睡觉，闭目叩齿二十一下，咽津，以两手搓热熨眼数次，多于秋三月行此，极能明目。又曰：季秋谓之容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋形，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为渗泄，奉藏者少。秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮，并穿寒湿内衣。《千金方》曰：三秋服黄芪等丸一二剂，则百病不生。

### 【肺脏秋旺】

肺属西方金，为白帝，神形如白虎，象如悬磬。色如缟映红，居五脏之上，对胸若覆盖然，故为华盖。肺者勃也，言其气勃郁也。重三斤三两，六叶两耳，总计八叶。肺为脾子，为肾母。下有七魄如婴儿，名尸狗、伏尸、雀阴、吞贼、非毒、除秽、辟臭，乃七名也。夜卧及平旦时，叩齿三十六通，呼肺神及七魄名，以安五脏。鼻为之官，左为庚，右为辛。在气为咳，在液为涕，在形为皮毛也。上通气至脑户，下通气至脾中，是以诸气属肺，故肺为呼吸之根源，为传送之宫殿也。肺之脉出于少商，又为魄门，久卧伤气。肾邪入肺则多涕，肺生于右，为喘咳。大肠为肺之府，大肠与肺合，为传泻行导之府。鼻为肺之官，肺气通则鼻知香臭。肺合于皮，其荣毛也，皮枯而毛落者，肺先死也。肺纳金，金受气于寅，生于巳，旺于酉，病于亥，死于午，墓于丑。为秋，日为庚辛，辰为申酉。其声商，其色白，其味辛，其臭腥。心邪入肺，则恶腥也。其性义，其情虑。肺之外应西岳，上通太白之精。于秋之王日，存太白之气入于肺，以助肺神。肺风者，鼻即塞也；容色枯者，肺干也；鼻痒者，肺有虫也；多恐惧者，魄离于肺也；身体黧黑者，肺气微也；多怒气者，肺盛也；不耐寒者，肺劳也，肺劳则多睡；好食辛辣者，肺不足也；肠鸣者，肺气壅也；肺邪自入者，则好笑，故人之颜色

莹白者，则肺无病也。肺有疾，用咽以抽之。无故而咽，不祥也。秋三月，金旺主杀，万物枯损，欲安其魄而存其形者，当含仁育物，施恩敛容。阴阳分形，万物收杀，雀卧鸡起，斩伐草木，以顺秋气。长肺之刚，则邪气不侵；逆之则五脏乖，而诸病作矣。

### 【相肺脏病法】

肺病热，右颊赤。肺病，色白而毛槁，喘咳气逆，胸背四肢烦痛，或梦美人交合，或见花幡衣甲，日月云鹤，贵人相临。肺虚，则气短不能调息；肺燥，则喉干；肺风，则多汗畏风，咳如气喘，旦善暮甚。气病上逆，急食苦以泄之。又曰：宜酸以收之，用辛以补之，苦以泻之。禁食寒，肺恶寒也。肺有病，不闻香臭，鼻生息肉，或生疮疥，皮肤燥痒，气盛咳逆，唾吐脓血，宜服排风散。

## 冬季摄生消息

冬三月，天地闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，以待日光，去寒就温，毋泄皮肤。逆之肾伤，春为痿厥，奉生者少。斯时伏阳在内，有疾宜吐；心膈多热，所忌发汗，恐泄阳气故也。宜服酒浸补药，或山药酒一二杯，以迎阳气，寝卧之时，稍宜虚歇，宜寒极方加绵衣，以渐加厚，不得一顿便多，惟无寒即已。不得频用大火烘炙，尤甚损人；手足应心，不可以火炙手，引火入心，使人烦躁；不可就火烘炙食物。冷药不治热极，热药不治冷极，水就湿，火就燥耳。饮食之味，宜减酸增苦，以养心气。冬月肾水味咸，恐水克火，心受病耳，故宜养心。宜居处密室，温暖衣衾，调其饮食，适其寒温，不可冒触寒风，老人尤甚，恐寒邪感冒，为嗽逆、麻痹、昏眩等疾。冬月阳气在内，阴气在外，老人多有上热下冷之患，不宜沐浴。阳气内蕴之时，若加汤火所逼，必出大汗，高年骨肉疏薄，易于感动，多生外疾。不可早出，以犯霜威。早起，服醇酒一杯以御寒；晚服消痰凉膈之药，以平和心气，不令热气上涌。切忌房事，不可多食炙煖、肉面、馄饨之类。

### 【肾脏冬旺】

《内景经》曰：肾属北方水，为黑帝，生对脐，附腰脊，重一斤一两，色如缟映紫。主分水气，灌注一身，如树之有根。左曰肾，右名命门，生气之府，死气之庐，守之则存，用之则竭。为肝母，为肺子。耳为之官。天之生我，流光而变谓之精，精气往来为之神。神者，肾藏其情智，左属壬，右属癸。在辰为子亥，在气为吹，在液为唾，在形为骨。久立伤骨，为损肾也。应在齿，齿痛者，肾伤也。经于上焦，荣于中焦，卫于下焦。肾邪自入，则多唾。膀胱为津液之府，荣其发也。《黄庭经》曰：肾部之官元阙圆，中有童子名上元，主诸脏腑九液源，外应两耳百液津。其声羽，其味咸，其臭腐。心邪入肾，则恶腐。凡丈夫，六十肾气衰，发变齿动，七十形体皆困，九十肾气焦枯。骨痿而不能起床者，肾先死也。肾病则耳聋骨疼。肾合于骨，其荣在髭。肾之外应北岳，上通辰星之精。冬三月，存辰星之黑气，入肾中存之。人之骨疼者，肾虚也；人之齿多齟者，肾衰也；人之齿堕者，肾风也；人之耳痛者，肾气壅也；人之多欠者，肾邪也；人之腰不伸者，肾乏也；人之色黑者，肾衰也；人之容色紫而有光者，肾无病也；人之骨节鸣者，肾羸也。肺邪入肾，则多呻。肾有疾，当吹以泻之，吸以补之。其气智。肾气沉滞，宜重吹则渐通也。肾虚则梦入暗处，见妇人僧尼，龟鳖驼马，旗枪，自身兵甲，或山行，或溪舟。故冬之三月，乾坤气闭，万物伏藏，君子斋戒，谨节嗜欲，止声色以待阴阳之定，无竞阴阳，以全其生，合乎太清。

### 【相肾脏病法】

肾热者，颐赤。肾有病，色黑而齿槁，腹大体重，喘咳，汗出恶风。肾虚则腰中痛。肾风之状，颈多汗恶风，食欲下膈塞不通，腹满胀，食寒则泄，在形黑瘦。肾燥，急食辛以润之；肾病坚，急食咸以补之，用苦以泻之，无犯热食，无著暖衣。肾病脐下有动气，按之牢若痛，苦食不消化，体重骨疼，腰胯膀胱冷痛，脚痛或痹，小便馀沥，疝瘕所缠，宜服肾气丸。

【按】此书极负盛名，以其较为实用，故屠本峻谓“四时调摄养生治病大旨，尽乎此矣。他如《灵》、《素》诸编，皆绪论耳。”其实此书系集录《黄帝内经》、《黄庭内景五脏六腑补泻图》及《寿亲养老新书》中有关四时调摄诸内容而成，而大部分材料则取于《黄庭内景五脏六腑补泻图》。由于《补泻图》收在《道藏》，不易看到，而此书则由清代学者曹溶刊入其主编之丛书《学海类编》中，流传极广，因此不知底细者给予评价过高。作者题名邱处机，其实也不可靠。书中内容既无全真派的特色，文章风格与邱氏之《磻溪集》也迥不相同，且其书迟至清初出现，无文献记载，因此《四库全书总目提要》认为“出处机与否，无可验证”，这种怀疑是持之有故的。然而此书在普及养生知识方面的贡献，无疑要比上述诸书大得多。

# 保 生 秘 要

明·曹士珩 撰

## 南北规中引

凡人妄念奔驰，不思回头，盖不知有己。然学道初入门，及乎却病初下手，每云先要筑基炼己者，何也？己者，意中之土也，时时返念守中。然昆仑至于涌泉，周身前后之窍，虽各家传授，各取其善，若能精守其一，皆可起病。不必得一望二，持两可之见，而辨孰是孰非。余诀云：总之摄心归一，专其一处，皆可止念。故取身中前后二窍为则，其归元取用父母生前受气初，而能聚气之原；运动周天，可参艮背通关之效。然艮背者，昔林子闳教为最，余受之家传，捷径而更妙。若夫运动，则贯彻任督二脉，兼以导引，则神功烁见矣。

### 【南旋式】

归元诀窍：归元者，父母生人受气之初，剪断脐带，一点落根元也。有生之后，情欲雕琢，未免精耗气散，不能返本，须求安土敦仁之法。盖土者圭元也，人者仁也。以一点仁心敦养于土，六根皆归于元，心有所注，久久凝定，便觉真种常在，方可用意运行。行之之法，提意出上，斡旋造化，从左而右，先运脐轮，收而放，放而复收，以还本位，不离这个，念自归真矣。

周天：先立安土守中，得诀纯熟后，行周天流通一身，散撤四肢滞气。其法从前运于脐轮，由小而大，大而收小，依次而上，至璇玑穴，向左臂打圈而下，至曲池，经内关，溯掌心，及指尖，圈出手背外关，而上肘后、肩井，及大椎而下，运于尾闾，由上复下，过玉枕，逾昆仑、泥丸、面部，上鹊桥而降重楼，达胃口，过脐至玉柱，复气海，行于右腿，历膝关，由鞋劳穴穿足背，至指尖，转涌泉踵后，上运过阴谷，通尾闾，又圈至顶门，如前下鹊桥，依次送左腿，似右法而落涌泉，又升泥丸及璇玑穴，右行，照左手转过肩背，贯昆仑而下摄元海。如此将周身经脉宣畅，徐徐回转，但意至而气自相随，是为有作之周天法，亦可与造化参。

### 【北旋式】

艮背诀窍：《易》曰艮其背。艮者，止也。其象属土。背从北方水，属于阴；心从南方火，属于阳。人能以南火而投于北水之中，得以水火交而既济，所谓洗心退藏于密也。盖五脏六腑根蒂，皆系于此。所谓止者，先立内念之正，而止外念之邪也。然大道贵无念，虽立正念，亦是念也，当明内外两忘。以忘而离妄，必先忘其外者，而后定其心，自忘其内也。故初学之士，静坐片时，将万虑扫除，凝神定志于本穴之中，背之腔子里，平心元虚处，初起口念太乙救苦咒四，而渐归于心，归于背，存无守有，念兹在兹，有复冥于无，神自虚而灵矣。

行庭：吾身一小天地也。周身三百六十骨节，七孔八窍，一窍相通，窍窍光明。而乾旋坤转，前属于天，后属于地，前从左旋，后运右转，前后相通，周乎其天，则知人与天一矣。

其法从艮背守念，念而提出腔子，行其背数十回，复收归腔，稍空又运行至两肾之间，念刻许，从肾中意想溯尾闾起，运上泥丸，经明堂、人中，接下承浆，降重楼，至于心肺之间，约以脐上三指为则，不前不后、不左不右之中，而为立极定枢，悬一斗杓。行于脐下一寸三分，斡旋上升，左转于心之后，右旋下降于肾之前，循环不息，上行由背之北，下行由脐之南，如北极定枢，斗柄推旋者。若转则以意随之，不随则以意引之，久而炼度，所以混其气，且所以和其神也。

通关：从北极定枢，斗柄大旋三遍，天地包罗，行于脐下，分开两路，旋下两腿之前，联络不绝，双行转脚底，向后绕元海，上至命门会合，从右转左，大旋三遍，从椎骨下，分行两肩，经肘后外关，达掌心，循内关，过肩井，由项后透泥丸，行明堂，渐落双瞳，自面部下胸膈，会心窝，从左转下降，大旋三遍，如前脐下分开，循环遍体，周流运行。卯、酉二辰行之，或九度，或二十一度而止。慎勿执著，若有若无。此所以炼其形、和其气也。

绦法：从归元注念起，用意左边运绦过腰，从右旋上，至左肩膊，绦至胸前行，旋过右膊后，下旋至腰。如法运数十回，而又复绦上行，周而复始，不必计筹，使前后融洽。或从艮背起手，转绦而前，左右次序，会意行之。

涤秽：其法在胃口旋入，凭虚而行，运入大肠，由左绕右，回旋九曲，以真气涤垢，转出谷道，嘘往吸回，自右而左，旋出胃口，收归元海，静念刻许，以还本位。此法不宜轻用。凡送浊气出谷道外，即随念吸转，慎泄真气。丹法有云，勿使尾闾坠，盖谓此也。

## 运规十二则

一、身若安和，气不必运，宜当守静定息，节饮除欲，则百病不生。若身稍有丝毫不快，宜速行运功，免气久滞，积成大病。故设调养之功，用之须得其宜。然运法如风车样，不疾不徐，皮里膜外，挨次运去，可大可小，任意收而放，放而复收。男左女右，阴阳之分，一动一静，天之行也。

二、行功之时，目视顶门，微露一线，迎天地之光，返照内景，勿全下视，免致昏沉驰念。

三、却病坐功，不比真修磨炼，每按时坐香后，欲睡即睡，睡则病者精神完足。若心血少不寐，可定意想归元，或依法运转，神自安而寐矣。

四、开关之说，学者不必用意，候到自然通透。盖静中运用，无念自是水升，不然则为火矣。或腹中响声，或两肾微动，或背或眉端，隐隐如蚁行，手足似一线冷风，皆现真境也。亦有阳火冲病根，肠内有声，即用真意逐响运旋，撤而散之。

五、凡行气过峡处或昆顶，须多旋绕数十匝，令气浸灌为妙。闲时如不守前后二窍，悬心于空虚地，四大皆空，无人无我，极为养火之法，又名休息，以养其气。若运法无时度，则神弊疲，譬如伐兵劳顿，而又遇劲敌，岂不危乎？

六、观灯玩月，目向外射则伤神。返照于我，多益于我。其他自可以类推。

七、却病工夫，须立课程，逐日检点，勿失其时。日日如是提醒，缜密自不间断而效。

八、运气当由后而前，以取西北方水，而灌东南方火，不可逆此。或有传法，各关节处不必打圈，直行亦可。行后定要收归元位。退欲火法，注念气海，记数斡旋，或记运尾闾，升降之法，邪火自散，大固元阳。

九、入定看书，易于通悟。坐下止念为先，定神元海，不以目睹而以心视，不以心视而以内观。盖神有所敛，不至散于外，受益自无穷尽矣。

十、嘻笑场中，最易耗神，令人疲倦。得以内敛音声，言语减少，或气穴中发，神气亦不觉其耗。

十一、上丹田穴，最可养性，亦可注念，为藏神之府。运法旋至鼻柱七窍之宗，斡行入内些些，则耳、目、口三宝皆有灵矣。

十二、想涌泉穴，最能健步行动。略得运法，血脉自可以渐渐流通，而不伤筋省气。

## 诸病运功法

### 【五气滞涩】

古云医道通仙道，第要清明气血二字之理。气为先天之用，属于阳，无形而有影；血为后天之体，属于阴，有形而成质。气旺则血荣而调润，气绝则血枯而灭形。故气虚血弱，滞涩而成病。气涩于肝，则肝气不顺，或拗胁而疼，或成疸证，或成目疾，或成风患。诸风掉眩，皆属于肝也。春月木旺，常宜嘘吸为补泻之法，和其肝气。勿食诸肝，以免死气入肝，伤其魂也。宜烧苍术香，清晨饮屠苏酒、马齿苋，以祛一年不正之气。大抵阳春初升，景物融和，当眺览园林，寻春郊外，以畅春生之气。气涩于心，心为一身之主，统领血海，故心血少则神不定，寝不安，百病集作。诸痛痒疮疡，皆属心火。当常呵以泄其火，吸以和其心。诸心切勿食，秽气伤我灵。夏至夜半后，地气一阴生，大热勿食冷，受寒霍乱侵，更忌房中事，元气离命门。大抵盛暑天善于养心，则无秋患。时当饮六一灯心汤、草薢香菇水，饱醉勿顶风前卧，慎此则无患矣。气涩于肺，则肺气不清，液凝滞而生痰。诸气膈郁，皆属肺上焦之疾，或传于大肠。秋月金旺，宜常咽吸，以和其肺气。慎勿食诸肺，则不厌其魄。时秋初夏末，热气酷甚，少贪风凉，免伤背之俞穴，中风之证，盖感此也。肃杀之天，杀中有生，秋分之日，戒伤生命。大抵万物收敛，人心更要守持，勿为驰逞发扬。气涩于肾，诸寒收引，皆属肾水。气弱或作腰疼，水枯瞳人昏暗，两耳难察律音。冬月水旺，常宜吐纳按节，吹气调和，会意掌心。所忌须避寒冷，最宜早卧迟升。大抵冬月敛藏气闭，至阴已极，宜节欲养一阳之初生。盖阴阳交精，子午合璧，万物气微在下，不可动摇，守此则保寿无疆。气涩于脾，则胃口凝滞，不克饮食，而多泻泄，久不疏通，则成中满之证。诸湿肿满，皆属于脾。四季脾居土，轻呼稍宽胸。大病须服气，能伏养谷神。盖脾为一身之主，气滞于内，却为五脏之患；滞于外，防疔疥之忧；皮里膜膜有积热，而内外相感，犹防疽毒，所感者七情六欲而生也。

### 【吐血】

导引：先艮念以定其神，又推开心头，下至脐，复上至喉，如是者数遍，俾瘀血无所蓄聚自出。又从脐上推开，向后落大肠九曲以泻之，其瘀血既吐泻后，将肾水升上背，流至心头洗之，复两眼观脐，念以壮其气，其沉重者，先脐上念。

### 【咳血】

导引：坐定兀子上，以双手搭项，蹲身闭气三七口。如气稍急，微微放之，放而又闭。日行五次，兼用运法，极妙。运功：艮念数日，缘胸前推开，次运涌泉水洗心，或封固脐凝守。

### 【鼻衄】

可凝神于鼻，自鼻而逆上泥丸，转下于背，直至涌泉而止。导引：开二目，鼻朝天吸气，

得法咽吞。如此久吸久咽，血见津而自回，兼行后功，气脉自和也。运功：观鼻端定神，渐运入内，逆上顶门，转下于背，经元海，溯涌泉而定神。

### 【便血】

运功：想乳下两肋通至背心，又从两肋摇落至大肠九曲泻之，既泻尽，复取肾水以济心经火。饱食醉后怒气下血，运功须定神存元气，顾脐念，戒多怒，有食必须调节，病自即安。

### 【口干】

导引：左右足心，每搓三十六回，按时吐纳，津回即咽，六度，数过为法，兼后功行之。运功：以舌抵上腭，凝元雍穴，贯一窟凉水，渐提至口嚙齿。又法：起涌泉水或肾水皆可。又法：想喉下一窟凉水，以意提起口中，或舌顶上腭，或舌压下腭，则津液自生，或升肾水，或升涌泉水。上膈热口干燥，心头推开，又想肾水升至背，流出心头洗之，不嗜而吸之，或念背，舌托上腭，而津液自生。口不能言，先推开肺经，运肾水洗其心肺，又推其舌肋。肺如华盖，覆于心头，不能言者，是火旺肺枯，非肾水不能润之。

### 【消渴】

导引：舌托上腭，从肾处想水升至背，洗出心头，复两眼看两脚底，浑身想水洗之。

### 【自汗盗汗】

兼遗精法。导引：先念脐，想火于内旋转，又以手覆脐，念次想脐下一条水，下膀胱，上尾闾，又至背，穿出心头洗之。非遗精不用行脐下一条水法。无故自汗是热炽盛，使升水降火法，其汗即退。

### 【痰火】

导引：伸足坐定，以双手掐儿诀，撑起用力，低头躬身，而下扳足尖三次，如诀用力而起，咽津而降幽阙，躬起二十四回，守后运功。运功：取静于响，用十六字提咽，指脐存想，念兹在兹，次运尾闾八九度，入静自然，痰火自降。

### 【痰疾气病】

先依痛处念，又推开，下大肠九曲，向谷道去，以顺其气。痰在胸膈，以两手按于两乳下，揉摩数次，须定神养气，然后将胸前作意剥开两边，想上焦气降下焦，则膈自通而痰自化。

### 【中风】

中风因腠理不密，风邪乘虚而入。始于中风，或起四肢麻木，或不觉疼，或时疼者，皆因受风湿之过耳。其有口眼歪邪，风中经络，左身不遂，血死为瘫，右身不遂，湿痰气弱为疾，而左右瘫痪，为气血两虚也。口喎语涩，皆因血虚火盛，而心气不润，宜当养心运功。导引：如患左手，以右手指右，回头目左而视，右患亦如之，各运气二十四口。如患左足，坐平凳子上，以左足踏右膝上，左手托脚跟，右手扳脚尖，转头向左，患右亦如之，用力扳之。能除风寒暑湿，远年近日瘫痪之证，无不应验。运功：三提三咽，返念归元，气积一九，斡旋周天，左边气不通，于右手行功，著意引在左手，右亦如之，各运五口专气，须百日候到气脉全。中风病，先饮热茶或热汤，项要直，舌卷，托之上腭，两手作拳状，两足指亦缩紧，自然汗发而病愈。中风口歪右，就右肾下肋头拔过左，左拔上至口，又从口处拔回至左肾，左同。

### 【偏风】

导引：左偏，于左内关穴掐之九九，擦之九九，次掐五指指尖，右亦如之。运功：取效全

用周天通关法。

### 【手足麻痹】

导引：将左足搭右膝上，以右手扳左脚尖，左手托脚跟扳向右，头即转左，右亦如之。兼运功法，气脉自朝。运功：气血两虚之证，起于归元会意，运法渐行，患处多旋百回，以还原位。行住坐卧，得闲皆可运用。或时以指甲捻麻处，捻之觉疼，使血来朝之意。

### 【痹痛】

遍身痹痛，外法用火推至尾闾，令人以手跪指摩热，至湿出如汗，即愈。行痹，须摩涌泉及昆仑相交，又背膊处摩热，无论时刻，用此法渐解。手足风痹，念脐行通关法，或念背再推散四肢去，于骨节疼处想火烧之。湿痹，于筋骨疼痛处行发汗法，次行通关法。手指痛，依患处念用环转，再折分散。

### 【手足不仁】

目转脐轮并气海，夜翻背水溉昆仑，遍身汗出四肢痿，要在勤行是妙功，还宜两足交相擦，更有三阴穴处同。手足痿，先念脐，次涌泉处肋拔上至脐，又从脐处肋拔下至涌泉止，又从左手肋拔过右手，右手肋拔过左手，每次行六遍。手足火烧，患处推散，想水洗之。手战风，从左手心处想火起，转至于肩，过心头，直至右手心处，亦想火转至肩，过心头，于左手心处。

### 【脚气】

涌泉穴在足心，湿气皆从此入。日夕之间，常以两足赤肉更次，用一手握指，一手摩擦，数目多时，觉足心热，即将脚指略略动转，倦则少歇，或令人擦之亦得，终不若自擦为佳。脚力强健，无痿弱痠痛之疾矣。

### 【中湿】

中湿病，色有黄黑肿，用火烧丹田，数圈几遍，次行通关法，其汗自出而湿自消。湿气，筋骨疼痛，行发汗法，次行通关法。伤水法同。发汗法，握两手指如拳，脚指亦要握固，闭目调息而卧，自然汗出周身，湿从汗散矣。

### 【中暑】

中暑先饮热茶或热汤，项要直，舌卷，托之上腭，两手作拳状，两足指亦缩紧，自然汗发而病愈。并治伤风、伤寒。

### 【手足厥逆】

法先念脐，次涌泉处肋拔上至脐，又从脐处肋拔下至涌泉止，又从左手肋拔过右手，右手肋拔过左手，每次行六遍。

### 【感冒】

导引：先擦手心极热，按摩风府百余次，后定心，以两手交叉，紧抱风府，向前拜揖百馀，俟汗自出，勿见风。定息气海，清坐一香，饭食迟进，则效矣。运功：凡头疼、目胀、背胀、腰胀、膝酸、发热者，当先守艮背入定，后用行庭，运至风府，用意绕回百度，直行泥丸，亦旋百度，后分两路，旋眼胞，渐入瞳人百度，至鼻柱台行，亦旋入深处，多旋一会，接上鹊桥，经重楼，行胸腹，止于气海。睡时以两手捻孩儿印，两脚屈指，咬紧牙关，意在气海旋绕，或绕入黄庭注念，炼至心纯不觉，真意自旋一贯，前后间行，邪气无不散者，疼胀自止。或以手指于脑上着力分两边摩之，及耳根处，以指甲捻之至疼，有导引之功。伤风发汗，导引：心头推开至脐，大效。运功：握固两手指如拳，脚指亦要拳握固，闭目调息而卧，



自然汗出周身，风邪从汗散矣。

### 【咳嗽】

导引：伸足坐定，双掐儿诀，用力撑起，低头躬身渐下，以两手扳足尖三次，随原诀用力仰起，次咽津下降幽阙。如此躬法二十四回，养静半香效。运功：此证有三种，或感风寒而嗽，或因心火妄动，炎于肺窍，但止归元凝神一法封固，火不上行，肺窍不痒，其嗽自止。却寒嗽，持守微用闭法；却火嗽，但用封固取静，后引肾水浇灌肺火，周旋度数，肺得水润，嗽自然止。胸前推开，以清肺经，从肺经洗下大肠九曲，向谷道去。风寒水湿嗽，外法以手作拳状，在肩崖处交代，摩至背心及肾俞，自热可去。食积致嗽，外法摩脐轮，使食渐次下去，须宽性平胸膈，而气下降即愈。涉虚火动嗽，须咽津液，降下丹田，省言语，戒嗔怒，即愈。醉后扬声致嗽，此种难治，必入于瘵病。

### 【哮喘】

导引：用手法于十一椎下脊中穴掐之六十四度，擦亦如数。兼行后功，喘自然安。运功：以手摩擦两乳下数遍，后擦背，擦两肩，定心咽津降气，以伏其喘。

### 【气喘】

导引：先从中念，次以神定之，再通散四肢手指而出，顾本源为主。

### 【臌胀】

有大病之后，脾土过虚，伤于汤水，不能运化，滞成水胀；或忧郁过度，怒气不伸，邪气溢注，月累积毒，致成臌胀；或饮食失节，中气不足，清气下浸，浊气上填，湿热相攻，遂成气胀；或劳力过伤，精亏气竭，水火失度，血不顺行，而为血胀。导引：坐定，擦手足心极热，用大指节仍擦摩迎香二穴，以畅肺气，静定闭息，存神半晌，次擦手心，摩运脐轮，按四时吐故纳新，从元雍窍转下至丹田，闭气一回，撮谷道，紧尾闾，提升泥丸，下绛宫，复气海，周天一度。如此七七，身心放下，半炷香许。如久病难坐，用得力人扶背。慎勿早睡，恐气脉凝滞，神魂参错，效难应期。手足可令人摩擦。患轻者一七能取大效，重则二七、三七、五七臌尽消。屡屡取验，妙入神也。运功：反瞳守归元，念四字决定后，斡旋推入大肠，曲行提回抱守，能消臌胀。气胀，加推散四肢，时吐浊吸清，饮食宜少，降气安心，而食自然加。或病酒用过汤水而成，宜通其二便，摩脐轮、肾俞二穴，吹嘘其气，或开腠理，以泄微汗，其胀自消。血胀，加运血海效。水胀，推下大肠九曲而泻之，两眼看脐，念如气胀，推散四肢去，呵而至脐。

### 【痞块】

导引：以左手向前上伸，以右手向后下伸，闭气一口，抽身转项，左右转换各十七回，俟后内微觉响声，身热乃止，兼行后功。运功：注脐发运，患处撒散，或想刀劈破气块，推之四旁，又灌火烧之，或用梭法。血积时，以神火下顾胸膈积虫痛处念圈，自内小圈而至大圈，久而觉内中烧热，虫不能容，用意分两边，拨散背后，下大肠去，再用脚底之水，自脚肋至脚肚，而上至于腰背处洗之，复并送大肠，从大便而出，其虫自消。郁积血肿疼处，想火烧之，水洗之，复想疼处一孔，郁气从此出。

### 【黄疸】

乃湿气氤氲于内，脉络胶固不通，致有此病。先捻背数次，复行通关法，以导其血脉，通其内外，后用两手心，按两乳下，揉擦数十遍，其丹田气海处，至沥沥有声方止。

### 【疯病癡狂】

疯病，导引：先念背而通至四肢，又从四肢转脐轮处，想火烧之，疯气结处拆开，环转推散。癫狂，导引：先将手把他手尺部拿住，又将手把他手中指之脉通心者，以指甲掐之，后又把他心头推开痰出，至神定时，教他念脐守之，久久复心头推开，分两边下谷道去。

### 【痢证】

羊晕风，导引：念脐穿过肾旋转，想肾水直上顶门，下脐念。羊遂风，导引：念脐即散四肢，如通关状，次两目再看脐中，念至热时，即左旋右转，由小而大，散于四肢，二十七遍。

### 【头重目花】

导引：观空，坐定闭气，以两手心掩耳击天鼓，次擦涌泉穴，次以手按膝，端坐，呵气九口，如法定神。运功：意定元雍，舌顶上腭，俟液徐生，频咽丹田，复想归脐，双睛运转，而头轻目无花矣。

### 【头运脑痛】

及痰滞，导引：单搭膝坐，二指点闭耳门，及口眼鼻七窍之处，躬身微力前努，使真气上升，脑邪自散矣。运功：注脐念想头上痛处，分两边运至心口而下，念脐轮斡旋通关，紧行至滞痰处，著意多运，周流遍腹顾脐念。

### 【神运头眩】

导引：此证情欲所伤，气衰血少，心火上攻，痰饮串肺，为患日久，变成癆瘵。于肩井穴掐九九之数，擦亦如之，兼用后功自愈。运功：紧闭地户，安神伏气，按脑及耳，大运要倚坐，足屈勿交，神气自回，得液有津，咽下定神。

### 【跌运】

导引：于肩井穴、环跳穴，掐之九九，擦之九九，自然而愈。运功：急按耳门及脑门，仍遏凶门定元神，若气转回心清爽，慎迟发语固命根。

### 【眩运】

闭口定神伏气，按脑门及耳户口，大运之人要屈足，勿教伸直，恐气难温和，遂咽津通大窍，津下窍自通，其神自存，霎时而省人事。揭胎运，按凶门送气下丹田，又有运不省人事者，以手遏于凶门。

### 【噎膈】

膈噎证有数种，有气虚恼怒而郁，有血虚倚靠劳伤，有食凝滞而成，有脾泻受亏败坏元气，有因痰火积滞，有感七情六欲，醉饱房劳，脾胃受制，阴阳不交，所以有膈证也。导引：行功宜带饥，以双手悬梁，将身下坠，微纳气数口，使气冲膈盈满，两足踏步，二九一度之数。郁膈气逆，胃口虚弱，不药而愈。运功：此证始行调息而坐，按周天计筹，咽神水一斤，意坠丹田，次守艮背，斡运绦胸，或梭或散，坐卧可行，有动有静，百日成功。又法：胸前推开至脐，再升涌泉水洗之。念背想肾水通背，流出心头，推开下大肠九曲去。上膈热，下膈寒，口干燥，导引：心头推开，又想肾水升至背，洗出心头洗之，不嗜而吸之，或念背，舌托上腭，而津液自生。上膈冷，下膈热，导引：推开心头至脐，少顷于脐下想一条水下膀胱，上尾闾，直至顶门，滴下心头，归脐旋转洗之。

### 【伤食呕吐】

导引：按寅、卯、辰时，空心披衣起床，正身直立，双手用力拿两肘膊，脚尖着地，脚跟双悬起，倒力舂二九之数。醉饱勿行，恐伤脏腑。运功：先呼浊，次吸清，归脐闭目，存

心下丹田半晌，运脐自然安。

### 【吞酸吐酸】

吞酸，导引：于肝经、肺经二穴，掐之九九，擦之九九，行后功自效。运功：先服气凝定，归元半晌，次行胃口，洗涤邪火，转至大肠，散浊复元，又凝定气，自愈。吐酸，导引：先念背，推开至肾，其于肾处想水升上顶门，滴下心头以洗之。

### 【胸腹胀闷】

导引：双手交叉，低头观脐，以两手贴胸口，将身往下不论数推拂，能宽胸胀，止腹疼，兼后运功自效。运功：先定归元，后行斡旋，至胸前推撒散去，左右分开，如未通畅，以艮背佐之，无不效矣。

### 【水泻】

导引：撮紧谷道；交双足而立，并目存神，垂两拳而直，缩腹耸肩，用意上提，力吸三五，少间督气上升，泻利止矣。运功：先用归元聚气，次推大肠曲行泻火，收回复顾念脐取静，候泻定服气补之。止泻法，先念脐，或以两手心覆之脐上，甚者将两眼之神藏之脐中。

### 【痢病】

导引、运功同水泻，又法：推开肺经，下大肠九曲去，又升肾水，上洗肺经。禁口痢，推开心头至肾，想肾水升至顶门，滴下心头洗之，以复脐中，转周天法。伤暑痢疾，运水洗肺经，推下大肠九曲去，泻止后顾脐念之，即愈。

### 【疟病】

导引：平身坐定，双手擦掌，抚肾囊，两肋靠膝，以身势向前，先躬而后仰，如此用力，起五九之数，约汗透身轻爽而自愈，慎风邪。运功：定艮背起念，运上风门穴，多著功夫，盖风由此入也。渐运入内，又散出外，上泥丸，降心头推开，或吐而愈，不吐亦愈。并治伤寒。又法：心头推开至脐，俾脾寒之气，尽吐出来。又法：寒时两手跪指，按双乳下用力揉，揉到满身臭汗微出便好，要初寒而作。如单热不寒，散步而呵，向东六次。如燥结，须睡平仰上，定其心志，舌托上腭，咽津液入肺经，即愈。

### 【虚病】

瘵者劳也，感于本来不足，兼之后天常耗，七情伤重，色欲越度，精亏气竭，肾中藏火，心君驰荡，火上干肺，肺窍不清，真水不溉，津液炙干，而为痰嗽，呕血盗汗，午后骨蒸，上盛下虚，皮焦面白，四肢无力，小水短涩，或元精不固，遗漏为害，或外肾脏缩，浮气为喘，皆虚怯之证，急早行功，免至危险。导引：掌心无事任擦搓，早晚摩两肋、肾俞、耳根、涌泉，令人搓百四十回，固精多效。朝服人乳酒，饮清洁童便，或服循环水，用姜、枣以暖脾官，或用秋石代盐，取其滋阴降火。若虚损无力服参者，宜依方进气，取效天然。虽至危漏底，诸药难治者，用好脐带数条，炙燥为末，每服二钱，好酒量意调服，神验也。戒恼怒，绝思欲，忘言守静，若能踵息，起死回生。运功：一指归元，三提三咽，念四字咒，于分寸虚虚抱守，妄念反复，持一死字，世事尽归于空。抱守二七，痰涎稍清，运动周天，借督脉，按四时进退，有神功。呕红，起念艮背，运行庭、归元合用，百日功夫，勿使间断，骨蒸盗汗，痰嗽尽愈。先顾本源念，复用火烧虫，其虫自不能容，或从口中飞出，人可避之。弱病，先于背上念，又向两乳下推开两旁，转至两肾，复上转至头，又下至脐，其沉重者，先脐上念，又升肾水上至顶门，滴下心头归脐，先念背顾本源，若身潮热者，或升涌泉，或升肾水，遍身周流，其热自退。

### 【梦遗漏精】

导引：用大颈葫芦一个，口上安带得法，套阳具而如意睡法。如阳物每夜觉起时，勿失其候，急起暖衣，提运三十六足数，运胸散四肢。照此勤心行之，永无患矣。运功：常要守静，存心念脐，勿令弛放，后意想一条水下膀胱，缘尾间，分行两路，上两肾，分左右运收脐轮。临卧时摩擦足心及肾俞穴，曲一足而侧卧，精自固矣。又法：中夜盘坐，先摩两足心，次摩两肾俞，安神静心，伏枕缩足而卧，精自不遗。小便时，以右脚踏左足肋，面向右肩者三，待小便毕，面又向左肩者三，或阳动顾脐念，令两盘缩，其精自不泄。

### 【小水迟滞】

导引：搓小纸捻入鼻中，俟打喷嚏，小水自通。此治闭塞。若迟塞，多搓掌心及涌泉穴，退火安静。或再行运功法，自效。运功：与小肠证同法。从归元法旋运，而下旋至病处，多运数十回，复绕而上，撒而散之，周而复始，如法渐行，谷道去浊，提回守静。

### 【溺管泄气】

导引：用指按坎穴，搓运二十四下，意从灵物顶上吸气一口，转河车周天，一九数归元，又提行三九而吐纳，兼用运功效。运功：此证感于坐功之人，当凝想气海半晌后，默运旋转，动中又静，念念不忘，其气自收。

### 【白浊白带】

导引：于肾俞、照海、气海，掐之九九，擦亦九九，兼运后功。运功：用双手抱两膝吹吸，念脐下，缘尾间，升气降回，吸而咽之。凡白浊，以两手抱两膝，吹而吸之，念脐而坐，行久即愈。此要升气而后降之，吹而咽之。有一种烦乱，其心志须定神而后可行。白带与痢同证，淋与白浊同法，盖浊之不愈成淋，二种俱是气滞与心劳。

### 【大便不通】

导引：以舌顶上腭，守元雍，静念而液自生，俟满口，赤龙搅动，频漱频吞，听降直下丹田，又守静咽数回，大肠自润，行后功效。运功：左手抚脐，用意推旋开五脏，向后落大肠九曲行去，或升肾水，洗润大肠九曲而通泻之。以手覆脐，又推开五脏，向后落大肠九曲去，或升肾水，洗浴大肠九曲而泻之。

### 【尾闾坠气】

导引：咬牙闭气耸肩，双目圆睁，左右转动，谷道紧撮，如此行之，气自然升。运功：元气下陷之证，气出不臭是也。因闭气行功，不能转升故耳。当存归元法，运周天七日，见效。有用功通尾闾及夹脊双关之后，不能招摄而坠者，宜用静功返照，自然升顶，不必执著。

### 【小肠疝气】

导引：以手紧鼎幽阙，纳气数口，而紧紧顶闭纳之，立见功效。运功：因欲火积滞外肾，复感冷气，故作胀痛，不可胜言。注意从外肾提气至内肾，又运二七遍，即从内肾想一火提至顶门外，略凝而后行吹吸之法。偏坠，外法熨以椒囊，散其寒冷，待温热后，作意升法行之。

### 【痿痹】

世所苦者，四大之证。语云：瘫痪蛊膈，定做阎罗特客。何也？为患至极，医家药饵莫能拯者。其证因六欲七情，日感月深，本元亏陷，真气匮竭，而时医无非土石草木之药，何能补接先天之命哉！所以《素问》首卷论曰：恬淡无为，敛神内守。盖以静功调养真气。其次《灵枢》言：针灸乃行气之法，能起膏肓之痼疾，八法运动，顿苏沉疴。乃见上古医经，惟

从理气攻患，取效彰然。按针灸有补泻之功，元门运气有呼吸之法，其熊经鸟举，能攻表里，运用二者代针，总归于身，合乎天地斡旋，同一气也。审能行之，则大患者皆可不药而愈，所谓即以其人之道，还治其人之身也。导引之法，初意欲专以坐功贯之，而删去导引，但初学之士，或功夫未纯，或未能行功者，病时学此，亦可不药而愈。导引、运功同中风。

### 【心邪】

导引：用一指认真点尻尾穴，而行泄法，后二指由胸至胁分之。运功：守黄庭或关元，注念太乙救苦默咒，以正其心，邪自不见。心痛，其机在目，两眼视涌泉，念或从痛处推下大肠九曲去。心头积冷，想两手用力推开心头至脐，转行周天法，即愈。

### 【胃管疼痛】

导引：于足三里掐之九九，擦之九九，运行后功，痛气降而愈。运功：行归元，逐痛处流行，胃火自然发散。中脘气胀，须简烦、省思、去怒，便不滞于胸膈，而火自然流行。如不进饮食，须降气安心，而食自进。或病后而发，遇热渴饮之太多，二者不能以前法议，只可通其二便，或开其腠理微泄汗，亦消水肿之疾。通便之法，须摩脐轮，并摩肾俞二处，仍吹嘘其气十二遍。

### 【腹痛】

先念痛处，想火烧之。腹热或疼，念脐圈自小而大，又自大而小，圈于脐上腹皮痛患处，先推散两旁，然后想水洗之，复行周天法。胁痛，先念痛处，想火烧之。

### 【腰痛胁痛】

导引：想火烧两肾，或以手心摩热，以擦痛处。腰风软，导引：肾处想火提起烧背，从背转下于肾。

### 【背作疼痛】

导引：以掌心搓之九九，乘热交搭于左右二肩，躬身用力，往来搦动九九之数，加以运功。运功：即行艮背大小圈法，行后手指至指甲散出滞气，于疼痛亦如之。左疼行左，右疼行右，二边俱疼，分而行之。

### 【头痛】

导引：用手法于百会穴掐六十四度，擦亦如数，兼运后功。运功：左疼意想左乳下一大肋扯过右乳下，右疼则扯过左乳下，每行十二度。头痛，顾脐念，于患处推下，至涌泉止。

### 【齿痛】

导引：用意推而散之，又推而吸之，或左齿痛，则将右手三骨下一肋搦之，或想火烧之。又法：将肾水洗依患处环转，用日晒火烧折散，或不愈，吹之出口一尺，用手揉牙关即愈。

### 【目病】

导引：对香静坐，灰心歇念，目含光，意觉香头有灰，以意吹之，又静，觉灰又吹，香尽为期。治一切云翳，努肉攀睛，肾水枯、心火盛，皆效。运功：法行艮背，右旋上行，逾昆仑，经明堂，渐旋至眼，细圈入瞳神，撒散数十度，降胸臆，曲行大肠，出谷道，退火复归元位。左目运左，右目运右，左右齐患，则止从明堂位上分行双运。又导引：先以手抱昆仑，仰头吐气，或嘘或呵，泻而复纳，次以二目转动，左右上下，转时先开后闭，闭而复开，随时行之不间，或动或运，二者兼之。又运功：双瞳藏于两肾，想肾水浸洗能退热，运彻四散能去风；双目视二肾，存两道白水，运至眼中，着意圈洗磨剥，单去翳；想二乳下肺肋推下脚股，吹吸之法，能退白上红；以双手向肩，挨两脚心悬空嘘吸，能退黑睛热，能泄肝经

之火；常注念脐，缘取肾水升洗，覆脐效。

### 【耳病】

导引：凡搓掌心五十度，热闭耳门空观，次又搓又闭又观，如此六度，耳重皆如此导法，兼以后功，无不相应。运功：用意推散其火，男则用逆收藏于两肾之间，女则用逆归藏于两乳之下，或耳中，或按耳门内，若蝉鸣，咽津液，降气自安。耳痛，想火烧两肾，又升肾水洗之，或按耳户，使鸣数次，咽津液，气下即安。耳病，以意散其火，逆归藏于两肾内，或耳中有物，即以意取出之。

### 【耳聋】

导引：定息以坐，塞兑，咬紧牙关，以脾肠二指捏紧鼻孔，睁二目，使气串耳通，窍内觉哄哄然有声，行之二三日，窍通为度。运功：时常将两耳返听，于归元取静，或存息闭口中气及鼻中气，使不妄出，单意想从耳中出，又收返听，耳自然聪矣。

### 【鼻病】

鼻衄，想水圈圈洗肺经，推开患处，想火烧之，又想水洗之，其虫用意拔出来。冒风鼻塞，先清肺经，以两手指擦鼻两旁，令其内外俱热，如虚火升，两眼看脚底念。

### 【鼻渊】

导引：用中指尖于掌心搓令极热，熨搓迎香二穴，可时搓时运，兼行后功。此法并治不闻香臭。运功：归元念缘过命门，想肾水升上昆仑降脐，次从左乳下经络，推至涌泉，嘘而吸之。又行鼻间运患处，摇动尾间，若患左则从左鼻肋推至左涌泉，后又念脐，缘过肾俞，想水灌顶，归覆脐，或颊红及鼻，但推红处撒散，升肾水洗肺，久自退矣。

### 【失声】

导引：心头推开至脐，想肾水升至肺润之，呼吸归丹田，以调其息。口不能言，导引：先推开肺经，运肾水洗其心肺，又推其舌肋。肺如华盖，覆于心头，不能言者，是火旺肺燥，非肾水不能润之。

### 【喉风】

可于患处推清肺经，呵而吸之。

### 【舌下重舌】

先于患处推散肾水，升至舌下洗之，推开肺经，呵而吸之。

### 【口生燥毒】

清肺经，舌托上腭，想水遍舌洗之，次呵出心火。

### 【瘰癧】

导引：用手于肩井穴掐六十四度，擦之亦如数而行运法，极效。运功：起于归元，渐引至患处，著意多旋，小而大，彻而散，散而运，运而至于胸前，绕十数回，又旋至患处，如前法周而复始，约数十回，以散其结，每日送毒一次，从胃口曲入大肠，如法送出谷道外，去浊提清归元，慎走元阳，切戒恼怒发物。其前运法，一昼夜每行七度，自然消散无踪。又法：于患处想一筋，右边用左手，左边用右手，扯下肚里去，觉病疼，又扯下从脚底去。

### 【背疽】

运功：依患处念推而行之，或推开肺经，升肾水洗之。

### 【腊梨疮】

取涌泉之水，从脚肋而上，致头顶疮处洗之，一月可除。

### 【手生鲁瘟】

手内外骨节处想火烧之，又以水洗之，再通散四肢血脉。

### 【足胫膝疮】

依患处念用环转数次，推开分散，用火烧之，即愈。

### 【痔疮】

导引：于尾间骶骨间长强穴上掐六十四度，擦亦如数，兼用吸提呵法，自尔安乐。运功：坐定息均，注念存疮，吸提四浊九口，再凝艮背法，运尾间，运疮百遍，复升腰俞，运二七数，逐日行功不间，自去患根。痔漏，导引：依患处念推而散之，复两手抱两膝，吹而吸之。又法：吹而散之各六遍，旋转其皮肤患处，想火烧之，次升涌泉水入肺经，推而散之。

### 【皮肤搔痒】

导引：先行外法，用火推至尾间，令人以手跪指摩热，至湿出如汗，即愈。次推开心头，及痰吐出，以手覆脐上，想火转于腹中烧之。或从头脑推开至脐，亦好。

【按】此书原本迄今尚未发现，恐已佚失，今从《沈氏尊生书》与《图书集成医部全录》中辑出。“南北规中引”及“运规十二则”全部录自《沈氏尊生书》，“诸病运功法”则两书合参，分类排比，虽不能完全恢复原貌，然其精华已基本上汇集于此。此书为气功养生之名著，有人推为《诸病源候论》之后收罗病种最广、治疗方法最多的一部书。书中介绍之导引运功养生方法，多为作者家传秘诀，与其他习见之方法不同，颇有参考研究价值。作者曹士珩，字元白，别号俞俞道人，明代新安（今安徽歙县）人。生平不详。其所创之归元、周天、艮背、行庭、通关、缘法、涤秽七套养生治病功法，配合其他各法，可以治疗多种疾病，效果良好。运规十二则，尤多经验之谈。因此其书在气功养生史上有一定地位。沈金鳌是清初的著名医学大家，独具慧眼，将其收入《沈氏尊生书·杂病源流犀烛》中，因而保存了这一珍贵的文化遗产。

# 长生不老诀

清·李庆远 述

## 长生总诀

长生之术，其道有十。曰打坐，降心，炼性，超界，敬信，断缘，收心，简事，真观，泰定。能解此十道，始足以延龄；得此十道之精微，始足以言长生。却病延年之法，返老还童之机，皆系于是。打坐之道，行体端庄，合眼瞑目，此假打坐也；真打坐之道者，二六时中，行住坐卧，心似泰山，不动不摇，六根不出，七情不入，素富贵行乎富贵，素贫贱行乎贫贱，无遇不安，无入不得，能如此，不必参禅入定，便是肉身仙佛。降心之法，湛然不动，昏昏默默，不见万物，杳杳冥冥，不分内外，丝毫欲念不生，此是真定，不必降也；若心逐境驰，有所感念，寻头觅尾，或静有所见闻，现出无数幻象，则心生败坏，道德有损，不可不降。至于炼性，如理瑶琴，促则弦断，慢则不应，紧慢得中，则琴调美，又如铸剑，钢多易折，铁多易卷，钢铁得中，则剑利矣。真旨如此，炼真性者，宜深体而曲解之也。界有三界，为欲界、色界、无色界。私欲浑忘，即超欲界；尘境浑忘，即超色界；不着空相，即超无色界。超此三界，则烦恼不生，邪魔远避。敬者道之根，主一无适之谓；信者决然无疑，真实不虚之谓也。能守敬信，即是圣贤仙佛。孔子曰：敬而信，以亲信。可见圣人亦从此下手。断缘者，断尘缘也。尘缘不断，最足蔽心，万般聪明，皆为所蒙。凡人不能无荣辱得丧之心，则机械之念生，机械之念生，则万种干时求利事作。于是乎而纭纭扰扰，尘缘绕人，心无片刻安，神无片刻定，以致促其寿命，此大忌也。古人曰：弃事则形不劳，无为则心自安，勿显德而露能，勿彰己而抑人，一切荣辱得丧之情，不系于念，一切生死老病之事，不蒙于心，则尘缘自断矣。古人修长生之道者，莫不如此。至于收心，则又进一层矣。心乃一身之主，全神之舍，静则生慧，动则昧矣。人情迷于幻境，以为真实，甘受染污，不加洗濯，蒙蔽日深，离道愈远。若能日新又新，绝尘离境，虚灵空洞，不着一物，心与道合，名曰归根，归根不离，名曰定静。归根定静之后，其心泰然，内无所着，外亦无为，不垢不净，毁誉不生，非智非愚，利害不侵，恪守其中，恪守其常，与时常息，此为上智。夫心犹眼也，纤尘入眼，眼常不安，小事蒙心，心常不定，不安不定，其病最深。宜随起随制，务令不动，调和纯熟，自得安闲。无昼无夜，行住坐卧，应事接物，着意安之。心若得定，即须安养，勿令烦恼，少得安逸，渐渐驯狎，惟益清远，此收心之道也。简事者，即凡事不宜求过之谓也。如食中珍错，衣中绫罗，身中名位，财中金玉，此皆分外玩好，足以乱我心神者，宜远避之。简事之旨，如是而已。一寐一餐，损益寄之，一言一动，祸福随之，能先见者，始克防微杜渐，而消之于无形。然事有不可废，物有不可弃者，亦虚怀受之，勿以妨心生烦燥，自病其心。最难除者，莫过于色欲，当知色由想生，想若不生，终无色事，色即是空，想即是幻，心一冰冷，何事不除。有真见者，早已看破，不受其害，故曰真观者，达人之先觉也。夫定者，出



俗之极地，致道之初基，习静之成功，持安之事毕，形如槁木，心如死灰，无心于定，而心无不定，故称之曰泰定。心乃载道之器，静极则道居而慧自生，慧生于本性之固有，故曰无光。因心乱而昏，心静而明。慧既明矣，勿以多智而伤定。生慧非慧，生慧而不用者难。自古忘形者多，忘名者寡，慧而不用，是忘名也。庄子曰：以恬养知。知生而无以知为也，谓之以知养恬。知与恬交养，而和理出其性。恬知则定慧也，和理则道德也。知不用而安其恬，而道成德备矣。知此十道，则长生之诀尽其秘，而陆地神仙不难致也。

## 养 生 篇

庆远老人曰：予年二百五十，而动作不衰，人其以我为神仙乎？夫人寿之短长，元气之所禀也。元气有厚薄，不善育生者，虽禀气厚，滥用而戕贼之，亦足以促寿。如烛有长短，使其刻画相同，则久暂了然。若置长烛于风中，则其烬也自速；护短烛于笼内，则其灭也必迟。养生之道，亦如是也。然上古之人，百岁不为奇，寿长而动作曾不稍衰。今之人则不然；未及半百，而龙钟衰老矣。岂时世不同，天地浑然之气有厚薄使然耶？非也。养生之道不同也。古之人，法于阴阳，调于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形神相俱，泰然百岁以上，不以为长寿者，取此故也。今之世，事物繁于古，机械甚于前，其人以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，逆于生乐，务快其心，如此而欲其度半百，而不龙钟衰老，其可得乎？故山野之人，恒较城市之人为长寿。盖山野之人，作息有时，起居有常，无名利之系其心，无机械之乱其神，浑然天真，如葛天之民，故可以延年也。若城市之人，饮食无节，起居无时，机械生于内，名利扰于外，而狗马声色之事乱其神，富贵荣辱之念系其心，心无片刻宁，神无片刻安，胶扰不休，故足以促寿也。陆清献公尝曰：足柴足米，无忧无虑，早完官粮，不惊不辱，不欠人债而起利，不入典当之门庭，只消清茶淡饭，便可益寿延年。此真养生之妙诀，益寿之良箴也。得此可以长生，不必采灵药，炼金丹也。老子之言曰：毋劳女形，毋摇女精，毋使女思虑萦萦。寡思路以养神，寡嗜欲以养精，寡言语以养气。此中妙旨，庸人忽之。昔人有论致寿之道者，谓不外慈俭和静四字而已。盖人心能慈，即不害物，即不损人，慈祥之气，养其天和也。老子以俭为宝，所谓俭者，非止财用，俭于饮食则养脾胃，俭于嗜欲则聚精神，俭于言语则养气息，俭于交游则洁身寡过，俭于酒色则清心寡欲，俭于思虑则蠲除烦恼，凡事省得一分，即受一分之益。和者，致祥之道。君臣和则国家兴盛，父子和则家宅安乐，兄弟和则手足提携，夫妇和则闺房静好，朋友和则互相维护，故《易》曰：和气致祥，乖气致戾。所谓静者，身不可过劳，心不可轻动也。苏老泉所谓泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于右而目不瞬，此静之致也。《道德经》五千言，要旨亦不外乎此。此善养生者，所以必以慈俭和静四字为根本也。眠食之事，于此亦大有出入。食不得过饱，过饱则肠胃必伤；眠不得过久，过久则精气耗散。予生二百余年，从未食过量之食，与夫作长久之酣眠，盖以此也。且不仅此，凡细小之事，人最易忽，皆足以致伤。喜怒哀乐，过度则伤；谈笑食息，失时则伤；寒暖不慎，步行过疾，酒色淫乐，皆伤也。损伤之极，即可亡身。此古人之所以行不疾行，目不极视，耳不极听，坐不过久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解，不及极饥而食，不及极渴而饮，无喜怒哀乐系其心，无富贵荣辱之动其念也。昔人曰：饥寒痛痒，此我独觉，虽父母不能代也；衰老病死，此我独当，虽妻子不能代也。自爱自全之道，不自留心，将谁赖哉？此语警惕，足为养生者圭臬，谓非得

个中三昧者，而能语此乎？

## 呼 吸 篇

天地之气，以一岁为一呼吸；人身之气，以一出入为一呼吸。一呼一吸，则为一息。天地之悠久，人类之寿夭，皆赖此一息；而权造化，改天命，夺神工，亦莫不赖此一息。故此一息者，实操阴阳生灭之权，万物存亡之柄者也。故道家以胎息为入道之基，而欲长生延龄者，以呼吸为引年之诀也。胎息本为养气习静之功，须喜怒不干，使心不乱；杂虑不留，使志不分。面东端坐，厚铺毡褥，使体不倦；解带宽衣，使气不促；谨闭六门，使气不散。端坐良久，神气清定，一念观中，万象俱寂。移神于气穴之内，不一念别移，不必用意注想，只要神息相依，勿令一息外驰，而吸气时心即随之而到气穴气海，呼气时心即随之而到灵台，绵绵不绝，若存若忘，目不离观，观无所观，神不离照，照无所照。坐到澄澄湛湛，物我两忘，元神真气，凝入黄庭，内不出，外不入，如在胎中，神息相交，则呼吸不调自匀矣。只是不可间断，则黄庭热气，自然涌沸，于是缩头耸肩，蹲身如猴，踵十二息，微勒小腹，紧闭谷道，以意引此热气至尾闾，又踵十二息，至夹脊双关，又踵十二息，觉夹脊中微痒微热，直至玉枕，其关最实，其窍最小，用目上视泥丸，仰首昂鼻，将目九开九闭，有气注满泥丸。既通泥丸，低头踵二十四息，更闭目不视，使泥丸之气转过明堂，下山根，逼动承浆，舌舐上腭，引气过鹊桥，紧闭鼻息，虚咽气下重楼，过绛宫，以意引下其气，归于黄庭。后上前下，始为一转，谓之小周天，如此之行六次。行乾之策二百一十有七，乃阳升也；行坤之策一百四十有八，乃阴降也。阳升阴降，共合一周天三百六十五度之数。每日子后午前，按时行功。遇身中一阳发动，即吾身活子时也。不拘正时子午，即于阳动之际，踵息行气过尾闾，照前升降功夫，行一周天。每日如此，身中一阳动，渐渐时时发生，即行一小周天。不拘子午，不拘次数，有从左足涌泉穴，运上尾闾，行一周天，又从右足涌泉穴，行一周天，两足双行一次毕，仍静坐黄庭，谓之大周天。一日行一次可也。总之，阳动则运转辘轳，勿迟勿疾，不动则伏气胎息，勿助勿忘，此又胎息之真诀矣。但踵息，不宜吸冷气入腹；若云抑息，息闭则气壅而血必滞，反生疾病。即曰调息，亦摄心之法，炼气使纯，必以神息相依为准耳。至于闭关，则先贤云：人身血气本通流，营卫循环百刻周，若是闭门学行气，正如头上又安头。况顺而成人，亦未闻彼家闭关始孕者也。须知伏气黄庭，即胎息之法；转运一阳，即任督之功。二者即清静之诀也。呼吸有六要：头宜正也，目勿斜视也，胸宜常开也，下腹时时用力也，腰脊项骨宜常令直也，手足自然分布也。知此六要，始足与言呼吸。否则如盲人乘马走悬崖，鲜有不失足坠者。若已知其法，不得真师之指点，亦是徒然。故学道之士，必觅其师，而后入手修道，习延龄之术，亦何独不然？我故曰：真诀易得不易悟，真师虽有不易得。若并得真师真诀，神仙不难致也。

## 长命初基说

我人但知神仙之可慕，慕其所以能长生不老，逍遥尘外也。惟神仙之所以致者，固大道之妙理悟之，大道之妙理，世人固不易悟，悟之即神仙也。然有数事，为人类人人所能，而莫不可学者，世人往往忽而不顾，视为儿嬉。庸夫俗眼如此，徒羨神仙长生不老，岂不可叹！

吾所谓人人所可学者，当以精、气、神三者为主，前已详言之矣。然健身之道，固宜重锻炼，而锻炼之法，又至不一。今恒见鲁豫之民，锻炼非不勤也，体魄非不强也，而上寿者不及百年，此岂天使然乎？非也，锻炼之不得其方也。夫鲁豫间人民之所锻炼体魄者，特恃一刚劲之气，用摧残之法而强其体魄，此亦犹双睫欲高，而故以姜椒搽之，使不能瞑也。此刚之过耳，殊非善法。予谓世间健身之术虽多，而欲求刚柔相济，阴阳调和者鲜矣。今以予前所得之于我师者，为子述之。如此法能广传于世，而得之者勤学不怠，则天仙神仙纵不可致，而陆地人仙则庶几乎。至我所谓健身法者，合乎阴阳，调乎刚柔，不偏不激，而足以强身健魄之法也。予所谓之长命初基，其法约可分为若干种，愿详述之，幸诸子勿以其功效之迟速，而论其致用之道，勤习而广传之，功德无量，长命必也。

### 静坐之法

静坐为长生初基之第一要法，盖所以固精、凝神、敛气也。其理前已屡屡言之矣，今但言其法。法于静僻之地，筑一幽室，布置宜极清幽简洁之至，中间用物，不宜繁复，但设一云床，香案几椅之外，无用他物，盖事物简而其心易澄也。云床之蒲团，或用寻常坐垫，宜厚宜软，初习时恐因下面硬而足受痛，扰其神也。若习久之，则平地亦可行。静坐时，衣服宜宽舒，使胸腹能扩张。趺坐时，以左足置右膝上，更于左膝上，以右足置左膝下，若初行时不能全趺坐，则可行半趺坐。所谓半趺坐者，仅以左足置右膝上，而右足置左足下。若疲倦时，可以左右易行之。静坐之时，头宜正，目宜半瞑，胸宜开，腰脊宜直，两手宜互叠，即互握亦可，置腹前。每日行趺坐之时，宜在子后午前。初坐时时间不宜过长，时间过长，肢体未坚而疲倦，反足致伤。先以线香一枝，燃着之插于炉，最初以半炷香为度，其后逐渐增长，则功行渐进，至一时辰而后，则不患其再以疲劳致伤矣。静坐一忌喧扰，二忌冥想，三忌湿地，四忌闷热，五忌无恒。此为五病，犯之者心乱神驰，不可为训矣。

### 调息之法

胎息之法，为养生之至要，前已有专篇论之矣。夫人之生世也，一息为主宰，息绵而寿命承，息调而百骸和，若息绝则人死，息失调则人病。此调息之在长生术中，所由重也。天地以一年为一息，人身以一呼一吸为一息。欲讲调息，自当先调其呼吸。故静之时，于呼吸之道，最宜留心；呼吸之时，心宜随之，神息相依，自有妙用。调息之时，宜眼观鼻，鼻观心，心则随气之转而周行全身。如此则可以消尘障，绝烦恼，而至于心定神安之境。久久行之，可获长生。若心志不澄，纵欲强自抑制，一念甫灭，万念忽生，则非但气散神乱，不得其益，竟有因此而成癲，或败精等种种之绝病，以至于不可救免。释家谓心即是佛，即此意也。昔有遇者，从方士得铅汞术，自谓能辟谷，入会稽山中，历坐三四寒暑。后有人于山中见之，鼻息虽存，而形如痴醉，导归其家，终身不复。此即心志未澄而以勉强出之，气散神乱之明征也。故吾人欲求长生，须先调息，否则不啻求长生而反促寿也。

## 安神之法

人之欲安其神者，先澄其心，欲澄其心者，先遣其欲，此老子所云人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。夫神之所居曰神室，心之所寄有灵台，此亦犹人之居有屋庐也。夫吾人之居于市廛者，其心易扰；居于山野者，其心易安。神与心之寄于我身也，我身夙根若慧，则清静如山野，我身夙根若钝，则骚扰如市廛，故夙根深者悟道易，而夙根浅者悟道难也。然求道也，决不能以难易之见亘于胸，而自暴自弃也。若心坚志决，纵市廛亦山野矣。此净池固产莲花，在佛氏眼中观之，即齷齪处如茅厕，肮脏物如矢橛，亦无非莲花也。我人平居时，应常使我神守其室，不可轻易出舍。欲神守室，亦有法焉。初时若不能骤守，则每于闲坐无事之时，可默数一二三四至十，而百而千，以至于万亿。如是则心专于数，而神随其心，一切杂念可以泯灭，一切外魔从此远越，久而心澄神安矣。其后逐渐进深，终至于并此点数之数而亦忘之，则空明朗澈，可登大道。此法宜随时随地留意之，非若静坐行功之有一定时候也。盖息有一刻不调，神有一刻不安，即其心终有一刻系扰，而尘障终未能尽脱也。此诸子所最须留心者也。

## 行功之法

吾所谓行功者，即我师所传之八卦行功法，而世俗庸人视为导引之法也。其总诀曰：闭目冥心坐，握固静思神，叩齿三十六，两手抱昆仑，左右鸣天鼓，二十四度闻，微摆撼天柱，赤龙搅水津，再漱三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔，闭气搓手热，背摩后精门，尽此一口气，想火烧脐轮，左右辘轳转，两脚放舒伸，叉手双虚托，低头攀足频，以候神水至，再漱再咽吞，如此三度毕，神水九次吞，咽下汨汨响，百脉自调匀，河车搬运訖，发火遍烧身，邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能侵，子后午前作，造化合乾坤，连环次第转，还返是良因。其赞效歌曰：热擦涂津美面容，掌推头摆耳无聋，高攀两手全除战，捶打疼酸总不逢，摩热脚心能健步，掣抽是免转筋功，拱背治风名虎视，呵呼五脏病都空。由此可见，八卦行功法实为健身第一妙法，但世人庸俗，纵得此歌，不能解其精义之所在，而昧然自作聪明，率意行之，遂致不能有效，或且反谓此种工夫为不足学，此则可叹，亦世人之所夭寿促寿也。今且将其总诀逐句详解之，使诸子知其奥妙之所在，及行此八卦行功之法则步骤，而可按法练习也。

**闭目冥心坐：**盘膝而坐，紧闭双目，内观其心，使一切杂念，都归冥灭，灵台朗澈，普照通明。坐时下用厚垫，头须持正，脊须竖直，全身四空，不倚不靠，尾闾应端正，不可偏倚，是为至要。

**握固静思神：**将左右双拳，握得紧紧，手心向天，手背向地，而加诸膝头之上，使全身持平端正，以静其心，而驱除一切杂念，以凝思存神为主。

**叩齿三十六：**将上下牙齿，连叩三十六次，使微微作声，但不可行之过急，叩之极响，以徐缓轻微为主。若过急则损神，极响反足以动其心中之火，无益者也，宜留意之。

**两手抱昆仑：**以两手互叉，左右十指互间，紧紧叉住，抱持后脑，掌心贴置耳根，拇指向下，两肘屈成三角，肘平于肩，如是微微呼吸，踵九息而止。呼吸之际，宜极缓极微，不

宜有声，有声则气散矣。即所以须以两手抱头者，亦无非敛气之意也。

左右鸣天鼓：以两指平置耳门，叠食指于中指之上，作力下弹，务使耳门口发极宏亮之声音，左右各弹二十四下，先左后右，共弹四十八下而止。

二十四度闻：夫耳之门，即命之门也。二十四之数，含无极、两仪、四象、八卦、九宫之数，即二十四气也。耳门左右各一，故须各鸣二十四度也。盖欲此二十四气，遍布于耳门，使命门之根基牢固，以为延年益寿之机也。弹之极响者，清其火也。

微摆撼天柱：扭颈向左右侧视，两肩亦随之而摆动，左右相间行之，各行二十四次，左右共四十八次。此扭颈摆肩，所以去心火而祛外魔之侵扰也。

赤龙搅水津：用舌尖抵上腭，先从左方卷向右方，更从右方卷向左方，如是频频卷搅，使津聚于中。但搅动时宜徐不宜疾，否则伤源。

鼓漱三十六：将舌头搅出之津液，聚于一处，然后向前吐出，至舌尖处，则收而纳之，至舌根处，则复吐。如此一出一入则为一次，至三十六次为止。

神水满口匀：所谓神水者，即津液也。盖口中津液，经三十六度鼓漱后，已调和匀净，而分布于满口，此时全身之气息，并已调和匀净也。

一口分三咽：一口者，即一口津液也。三咽者，言一口津液分三次咽下，暗合三才之象也。

龙行虎自奔：所谓龙虎者，阴阳相喻之辞，非真有所谓龙与虎寄于身也。龙行之龙，是身中之神；虎奔之虎，是身中之气。盖如是聚津鼓漱，调匀咽下，则神全气足，阴阳相交，而全身如天地之交泰矣。

闭气搓手热：如前盘膝坐，两掌相合，先左上右下，向左旋摩，二十四次毕，两掌易位，右上左下，向右旋摩，亦二十四度而毕。惟搓摩之时，宜十分用力，务使两手心至极热也。若不着力，手心不热，即为无效。

背摩后精门：背摩后精门者，反手至背后而摩其精门也。在两手搓摩四十八度以后，手心已极热，即将两掌移后，紧按精门之上，左右并行搓摩，皆由外向内轮转，行二十四度以后，即握拳紧紧，如握固静神式，置诸膝头之上。

尽此一口气：气者人之主，尽此一口气者，盖尽敛此身中之气而聚于内之谓也。

想火烧脐轮：想火者，我意之火，非真有形之火也。想火烧脐轮者，我意想中似有火下烧脐轮也。气既凝聚，即以心暗想，运真阳之火，下注丹田而烧之。此虽非真火，人目所不能见，而运之者则觉丹田气暖，真似有火烧之者。至丹田火热，急收气敛火，还冥心坐状。

左右辘轳转：此辘轳转，指肩臂而言也。先将左臂曲折，连肩向左旋转三十六次；然后右臂亦向右旋转三十六次，此周行血液之法也。左右七十二度之后，仍握拳紧紧还原。

两脚放舒伸：将盘叠之脚放下，然后徐徐向前伸出，至舒直为度。行之不宜太疾，盖骤疾伸之，则下肢脉络必至伤损也。

叉手双虚托：法当交两手于胸前，手背向天，然后反掌向上，用力托去，手背直对顶门，两臂举直后，即徐徐落下。凡一上下为一次，连行九次，仍握拳紧紧，置诸膝上。

低头攀足频：此运行周身筋络血脉之法也。所谓低头者，不仅头颅前倾，即上体亦须略俯也。先手指放开，两臂伸直于前，手掌相对，徐将上体俯下，双手即从两旁挽入，攀住足心，更徐徐收起。一俯一起为一次，行十二次乃止。

以候神水至：低头攀足十二次后，即徐徐收回伸直之脚，依旧复原，盘膝而坐，冥目静

心，以候津液之至，而再作动作也。

再漱再咽吞：如前赤龙搅水法，将舌满口卷搅，使津液聚而再如法鼓漱，如法咽下也。

如此三度毕：所谓一度者，即鼓漱三十六次，咽津三次也。三度共鼓漱百有八次，而咽津九次也。

神水九次吞：行前法三度，共吞神水九次，四时五行之象，寄乎其数矣。

咽下汨汨响：津何以能响？神气鼓之也。是亦犹水不能自作浪，而风吹之以成浪也。咽津之时，必汨汨作响，何也？盖神气既鼓津作响，而津之所至，神气亦到矣。上至囟门，下至丹田，中至各部，神气无不周行，而心亦定矣。

百脉自调匀：百脉之源，在于气血，而神实主之。神不安而气血必败，气血败而百脉失调，百脉失调而全身病，死机伏矣。若能如前法行之，神与气既周全身，血自随之而周行无阻，如此则百骸俱舒，百脉自调矣，故曰百脉自调匀也。

河车搬运讫：河车者，道家所炼之真汞也。真汞属水，故此引以喻神水也。所谓搬运者，即运用之使流动，亦即以上所举鼓漱、咽津诸法者。此盖言搅津、鼓漱、咽津之后，精气神流转于周身百脉之间，浑然元气，心定神宁也。其所谓讫者，指神气运行一周天也。

发火遍烧身：此火非外面有形之火，系体中无形之火，即纯阳真火也。烧身云者，谓纯阳真火，由体内遍达全身各部，使之锻炼其身之外官也。

邪魔不敢近：邪魔者，非必魑魅魍魉而始称之也，凡外界一切足以害其身心者，皆邪魔称之耳。如能依上法锻炼，则邪魔自远矣。

梦寐不能昏：梦寐者，忘念之机，足以昏神者也。若敛其心，自然无梦，则神亦不昏矣。

寒暑不能入：寒暑，外感也。寻常之人，寒则战栗，暑则汗出，则外感未除，身未经锻炼也。若行功既久，体健身强，心泰神安，内魔既祛，外感不生，则寒暑自不能入也。

灾病不能侵：灾病之来，内邪生之，而外魔侵之。其原实始于心神之间，或因七情六欲外感之深而疾病扰之，或以喜怒哀乐内扰之剧而病乘之，或因口腹滋味之累而至于病，此皆由人之自启。若行此久者，既无寒暑之切肌，利欲之感情，则疾病自无由而生矣。

子后午前作：夫子过阳生，午后阴生。子后午前，正阴阳交媾之时，清浊初分之际。行此功者，当于此时，以取其交泰和洽之象，合于体内神气相交之道，而易得其用也。

造化合乾坤：乾坤者，天地也，即阴阳二气之始判也。盖言人若于子后午前，善行此功，造化合于天地交泰之理，而其时最合于身心也。

连环次第转：连环者，周而复始。次第转者，连续不断之意。盖言人若于子后午前行此功，宜于一次之后，续行之也。每日周而复始，连接行六次，则心事泰矣。

还返是良因：还返者，三还九返，道家炼丹之妙道，长生不老之法门也，是者，指此种工夫也。此句之义，以为勤行此功而长生不老，神仙还返之道，其良因在于此，实为证道之基也。诸子悟乎？我在昔不曾云乎，健身之道，长命之源，我虽非仙，活二百五十馀岁而不衰老病死者，行此之功为多也。

## 行动坐卧亦当有法

吾人处世，行动宜有常也，坐卧宜有时也。若非常而行动，非时而坐卧，皆非摄生之道也。此理固尽知之，亦尽人能言之，然行动坐卧，皆有一定法则，顺之则永年，违之则促寿，

此事非庸俗之流所能知矣。吾人尝见龟与鹤，言龟鹤之寿者，莫不云千岁龟、千岁鹤也，可见其寿命之永，世俗所共知也。至其所以永年之故，则鲜有能言之者矣。夫龟与鹤，介羽之属耳，而其寿反在人类之上，是岂无故者？略示其理，以告世人。龟之为物，行动之际，颇觉累坠，而当其伏处之时，则六体蜷伏，澹然恬静，纵外物有犯之者，亦惟忍受，不怒不动，静伏如故，此其气已清，其神已宁之征也。惟其如是，故得永年。吾人于行动劳苦之后，小坐休息之时，当效龟之静伏，一念不生，纵为外物所扰，亦不怒不动，则心泰神安，气清志一，获寿之征也。鹤居深山，往来于幽岸翠霭之间，啄苓果参花以为食，是其得气已清，然其行动之间，亦有特寿之征也。其他禽类之平行地上也，足不提而前冲，全身动摇，惟鹤则不然。其行也，必先提其足，而蓄其爪，昂首上观，然后前行，及地之际，爪撒而足下，头亦因之前俯。盖提足蓄爪，所以定其心而稳其步也；昂首上观，俯首下视者，所以理其气而匀其脉也。心定气理脉匀，则寿之所以长也。犬之为物，其卧地也，恒侧其身，伸前足而蜷其后足，直其颈，如此则内脏舒伸，而百脉调匀，气血周行，可以无阻。气能周行则清，气清神安，神安则心定，如此入睡，魔不能扰，此其旨也。犬性最警觉，虽卧常若醒，故一遇微声，即吠跃而起。吾人之睡酣也，往往如死，六贼侵之矣，故时有梦寐魔魔之兆，此最足病人。我所谓卧当如犬者，效犬之警觉，不至酣卧也。非效犬之一遇微声，即吠跃而起也。诸子当谨志此：坐当如龟、行当如鹤、卧当如犬之语；以为行动坐卧之法，则长生必矣。

**【按】**虽养生有方而刻刻以保健为念者，能享寿二百岁以上亦非易事。寿星如李庆远者，确为近代之“人瑞”。李氏生于清代康熙十八年（1679），卒于民国二十四年（1935），享年二百五十六岁。原籍云南，九十餘岁时定居四川开县。平生心情开朗，然而语言不多，肚量宽宏，待人诚厚，生活俭朴，不嗜烟酒。每日晨起洒扫庭除，旋即打坐练功，亦常操练拳术，以活动四肢。行医为业，常入山采药，货诸市上，为人治病，辄获良效，眼科尤精。据云去世时仍如七八十岁许人，未见衰老。综观其所述之养生经验，主导思想来自《内经》与《老子》，具体方法则取资于唐代司马承祯的《坐忘论》与钟离权的《八段锦》，在前者的基础上补充发展为“十道”，对后者——自称为“八卦行功法”——则加以详细解说，务使切实可行。其书绝少夸诞，洵属难能可贵。

丁

编





## 论 语

### 乡 党

孔子于乡党，恂恂如也，似不能言者。其在宗庙朝廷，便便言，唯谨尔。

朝，与下大夫言，侃侃如也；与上大夫言，诃诃如也。君在，蹏蹏如也，与与如也。

君召使摈，色勃如也，足躩如也。揖所与立，左右手，衣前后，檐如也。趋进，翼如也。宾退，必复命曰：宾不顾矣。

入公门，鞠躬如也，如不容。立不中门，行不履闕。过位，色勃如也，足躩如也，其言似不足者。摄齐升堂，鞠躬如也，屏气似不息者。出，降一等，逞颜色，怡怡如也。没阶，趋进，翼如也。复其位，蹏蹏如也。

执圭，鞠躬如也，如不胜。上如揖，下如授。勃如战色，足蹏蹏如有循。享礼，有容色。私覿，愉愉如也。

君子不以绀緌饰，红紫不以为褻服。当暑，袗絺绌，必表而出之。缁衣，羔裘；素衣，麕裘；黄衣，狐裘。裘裘长，短右袂。必有寝衣，长一身有半。狐貉之厚以居。去丧，无所不佩。非帷裳，必杀之。羔裘玄冠不以弔。吉月，必朝服而朝。

齐，必有明衣，布。齐必变食，居必迁坐。

食不厌精，脍不厌细。食饐而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯不食。不撤姜食，不多食。

祭于公，不宿肉。祭肉不出三日。出三日，不食之矣。

食不语，寝不言。

虽疏食菜羹，瓜祭，必齐如也。

席不正，不坐。

乡人饮酒，杖者出，斯出矣。

乡人傺，朝服而立于阼阶。

问人于他邦，再拜而送之。

康子馈药，拜而受之。曰：丘未达，不敢尝。

厩焚。子退朝，曰：伤人乎？不问马。

君赐食，必正席先尝之。君赐腥，必熟而荐之。君赐生，必畜之。侍食于君，君祭，先饭。

疾，君视之，东首，加朝服，拖绅。

君命召，不俟驾行矣。

入太庙，每事问。

朋友死，无所归，曰：于我殡。

朋友之馈，虽车马，非祭肉，不拜。

寝不尸，居不客。

见齐衰者，虽狎，必变。见冕者与瞽者，虽褻，必以貌。凶服者式之。式负版者。有盛馔，必变色而作。迅雷风烈必变。

升车，必正立，执绥。车中，不内顾，不疾言；不亲指。

色斯举矣，翔而后集。曰：山梁雌雉，时哉时哉！子路共之，三嗅而作。

**【按】**《论语》是儒家“十三经”之一，为孔子弟子及再传弟子记录孔子言行之书。孔子（前551—479），名丘，字仲尼。春秋时鲁国陬邑（今山东曲阜东南）人。是伟大的思想家、政治家、教育家，儒家的创始者，中国传统文化的奠基人。其学说以“仁”为核心，对后世影响极大。“乡党”一篇，记载孔子的饮食起居，虽非养生专著，而孔子的养生观点亦于中显示出来，尤其是饮食卫生方面，更为后世所取法。

# 荀 子

周·荀况 撰

## 修 身 篇

见善，修然必以自存也；见不善，愀然必以自省也。善在身，介然必以自好也；不善在身，菑然必以自恶也。故非我而当者，吾师也；是我而当者，吾友也；谄谀我者，吾贼也。故君子降师而亲友，以致恶其贼。好善无厌，受谏而能诚，虽欲无进，得乎哉？小人反是，致乱而恶人之非己也，致不肖而欲人之贤己也，心如虎狼，行如禽兽，而又恶人之贼己也。谄谀者亲，谏争者疏，修正为笑，至忠为贼，虽欲无灭亡，得乎哉？《诗》曰：‘嘽嘽咎咎，亦孔之哀，谋之其臧，则具是违，谋之不臧，则具是依。’此之谓也。

扁善之度，以治气养生，则后彭祖，以修身自名，则名配尧禹，宜于时通，利以处穷，礼信是也。凡用血气志意知虑，由礼则治通，不由礼则勃乱提侵；饮食衣服，居处动静，由礼则和节，不由礼则触陷生疾；容貌态度，进退趋行，由礼则雅，不由礼则夷固僻违庸众而野。故人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。《诗》曰：‘礼仪卒度，笑语卒获。’此之谓也。

以善先人者谓之教，以善和人者谓之顺；以不善先人者谓之谄，以不善和人者谓之谀。是是非非谓之知，非是是非谓之愚。伤良曰谗，害良曰贼，是谓是、非谓非曰直，窃货曰盗，匿行曰诈，易言曰诞。趣舍无定，谓之无常；保利弃义，谓之至贼。多闻曰博，少闻曰浅，多见曰闲，少见曰陋，难进曰倨，易忘曰漏，少而理曰治，多而乱曰耗。

治气养心之术，血气刚强，则柔之以调和；知虑渐深，则一之以易良；勇毅猛戾，则辅之以道顺；齐给便利，则节之以动止；狭隘褊小，则廓之以广大；卑湿重迟贪利，则抗之以高志；庸众驽散，则劫之以师友；怠慢僇弃，则昭之以祸灾；愚款端悫，则合之以礼乐，通之以思索。凡治气养心之术，莫径由礼，莫要得师，莫神一好。夫是之谓治气养心之术也。

志意修则骄富贵，道义重则轻王公，内省而外物轻矣。《传》曰：‘君子役物，小人役于物。’此之谓矣。身劳而心安为之，利少而义多为之，事乱君而通，不如事穷君而顺焉。故良农不为水旱不耕，良贾不为折阅不市，士君子不为贫穷怠乎道。

体恭敬而心忠信，术礼义而情爱人，横行天下，虽困四夷，人莫不贵；劳苦之事则争先，饶乐之事则能让，端悫诚信，拘守而详，横行天下，虽困四夷，人莫不任。体倨固而心执诈，术顺墨而精杂污，横行天下，虽达四方，人莫不贱；劳苦之事则偷儒转脱，饶乐之事则佞兑而不曲，辟违而不悫，程役而不录，横行天下，虽达四方，人莫不弃。

行而供翼，非渍淖也；行而俯项，非击戾也；偶视而先俯，非恐惧也。然夫士欲独修其身，不以得罪于比俗之人也。

夫骥一日而千里，弩马十驾，则亦及之矣。将以穷无穷逐无极与？其折骨绝筋终身不可

以相及也。将有所止之，则千里虽远，亦或迟或速，或先或后，胡为乎其不可以相及也？不识步道者，将以穷无穷逐无极与？意亦有所止之与？夫坚白同异、有厚无厚之察，非不察也，然而君子不辩，止之也；倚魁之行，非不难也，然而君子不行，止之也。故学曰迟，彼止而待我，我行而就之，则亦或迟或速，或先或后，胡为乎其不可以同至也。故跬步而不休，跛鳖千里，累土而不辍，丘山崇成，厌其源，开其渫，江河可竭，一进一退，一左一右，六骥不致，彼人之才性之相县也，岂若跛鳖之与六骥足哉！然而跛鳖致之，六骥不致，是无他故焉，或为之或不为尔。

道虽迩，不行不至；事虽小，不为不成。其为人也多暇日者，其出入不远矣。好法而行，士也；笃志而体，君子也；齐明而不竭，圣人也。人无法，则伥伥然；有法而无志其义，则渠渠然；依乎法而又深其类，然后温温然。

礼者，所以正身也；师者，所以正礼也。无礼何以正身？无师吾安知礼之为是也？礼然而然，则是情安礼也；师云而云，则是知若师也。情安礼，知若师，则是圣人也。故非礼，是无法也；非师，是无师也。不是师法而好自用，譬之是犹以盲辨色，以聋辨声也，舍乱妄无为也。故学也者，礼法也。夫师，以身为正仪而贵自安者也。《诗》云：不识不知，顺帝之则。此之谓也。

端悫顺弟，则可谓善少者矣，加好学逊敏焉，则有钧无上，可以为君子者矣；偷儒惮事，无廉耻而嗜乎饮食，则可谓恶少者矣，加怙悍而不顺，险贼而不弟焉，则可谓不详少者矣，虽陷刑戮可也。老老而壮者归焉，不穷穷而通者积焉，行乎冥冥而施乎无报，而贤不肖一焉。人有此三行，虽有大过，天其不遂乎？

君子之求利也略，其远害也早，其避辱也惧，其行道理也勇。君子贫穷而志广，富贵而体恭，安燕而血气不惰，劳倦而容貌不枯，怒不过夺，喜不过予。君子贫穷而志广，隆仁也；富贵而体恭，杀势也；安燕而血气不惰，柬理也；劳倦而容貌不枯，好交也；怒不过夺，喜不过予，是法胜私也。《书》曰：无有作好，遵王之道；无有作恶，遵王之路。此言君子之能以公义胜私欲也。

**【按】**在中国传统的养生学中，“修身”与“养性”密不可分，而“养性”即是养生，如陶弘景的《养性延命录》，又作《养生延命录》。在先秦诸子中，这一认识十分普遍，而《荀子》的“修身篇”更可作为代表。作者荀况（约公元前313—238），战国时赵国人。是历史上著名的思想家、教育家。时人尊称为“荀卿”，汉人因避宣帝讳而改称为“孙卿”。其学术观点为“天行有常，不为尧存，不为桀亡”，提出“制天命而用之”的人定胜天思想，并由此而发展为以礼治修身，即所以养生的观点。

# 韩 非 子

周·韩非 撰

## 解 老

德者，内也；得者，外也。上德不德，言其神不淫于外也。神不淫于外则身全，身全之谓德。德者，得身也。凡德者，以无为集，以无欲成，以不思安，以不用固。为之欲之，则德无舍，德无舍则不全。用之思之则不固，不固则无功，无功则生于德。德则无德，不德则在有德。故曰：上德不德，是以有德。

所以贵无为无思为虚者，谓其意无所制也。夫无术者，故以无为无思为虚也。夫故以无为无思为虚者，其意常不忘虚，是制于为虚也。虚者，谓其意无所制也。今制于为虚，是不虚也。虚者之无为也，不以无为为有常，不以无为为有常则虚，虚则德盛，德盛之谓上德。故曰：上德无为而无不为之。

仁者，谓其中心欣然爱人也。其喜人之有福，而恶人之有祸也。生心之所不能已也，非求其报也。故曰：上仁为之而无以为也。

义者，君臣上下之事，父子贵贱之差也。知交朋友之接也，亲疏内外之分也。臣事君宜，下怀上宜，子事父宜，贱敬贵宜，知交友朋之相助也宜，亲者内而疏者外宜。义者，谓其宜也，宜而为之，故曰：上义为之而有以为也。

礼者，所以貌情也，群义之文章也，君臣父子之交也，贵贱贤不肖之所以别也。中心怀而不谕，故疾趋卑拜而明之。实心爱而不知，故好言繁辞以信之。礼者，外节之所以谕内也。故曰：礼以貌情也。凡人之为外物动也，不知其为身之礼也。众人之为礼也，以尊他人也，故时劝时衰。君子之为礼，以为其身，以为其身，故神之为上礼，上礼神而众人貳，故不能相应，不能相应，故曰：上礼为之而莫之应。众人虽貳，圣人之复恭敬尽手足之礼也不衰，故曰：攘臂而仍之。道有积而德有功，德者道之功。功有实而实有光，仁者德之光。光有泽而泽有事，义者仁之事也。事有礼而礼有文，礼者义之文也。故曰：失道而后失德，失德而后失仁，失仁而后失义，失义而后失礼。

礼为情貌者也，文为质饰者也。夫君子取情而去貌，好质而恶饰。夫恃貌而论情者，其情恶也；须饰而论质者，其质衰也。何以论之？和氏之璧，不饰以五采，隋侯之珠，不饰以银黄，其质至美，物不足以饰之。夫物之待饰而后行者，其质不美也。是以父子之间，其礼朴而不明，故曰：礼薄也。凡物不并盛，阴阳是也。理相夺予，威德是也。实厚者貌薄，父子之礼是也。由是观之，礼繁者实心衰也。然则为礼者，事通人之朴心者也。众人之为礼也，人应则轻欢，不应则责怨。今为礼者事通人之朴心，而资之以相责之分，能毋争乎？有争则乱，故曰：礼者，忠信之薄也，而乱之首乎？

先物行先理动之谓前识，前识者，无缘而忘意度也。何以论之？詹何坐，弟子侍，有牛

鸣于门外，弟子曰：是黑牛也而白题。詹何曰：然，是黑牛也，而白在其角。使人观之，果黑牛而以布裹其角。以詹子之术，婴众人之心，华焉殆矣，故曰：道之华也。尝试释詹子之察，而使五尺之愚童子视之，亦知其黑牛而以布裹其角也。故以詹子之察，苦心伤神，而后与五尺之愚童子同功，是以曰愚之首也。故曰：前识者道之华也，而愚之首也。

所谓大丈夫者，谓其智之大也。所谓处其厚不处其薄者，行情实而去礼貌也。所谓处其实不处其华者，必缘理不径绝也。所谓去彼取此者，去貌径绝而取缘理好情实也。故曰：去彼取此。

人有祸则心畏恐，心畏恐则行端直，行端直则思虑熟，思虑熟则得事理，行端直则无祸害，无祸害则尽天年，得事理则必成功，尽天年则全而寿，必成功则富与贵，全寿富贵之谓福。而福本于有祸，故曰：祸兮福之所倚。以成其功也。

人有福则富贵至，富贵至则衣食美，衣食美则骄心生，骄心生则行邪僻而动弃理，行邪僻则身死夭，动弃理则无成功。夫内有死夭之难，而外无成功之名者，大祸也。而祸本生于有福，故曰：福兮祸之所伏。

夫缘道理以从事者，无不能成。无不能成者，大能成天子之势尊，而小易得卿相将军之赏禄。夫弃道理而忘举动者，虽上有天子诸侯之势尊，而下有猗顿、陶朱、卜祝之富，犹失其民人而亡其财资也。众人之轻弃道理而易忘举动者，不知其祸福之深大而道阔远若是也，故谕人曰：熟知其极。人莫不欲富贵全寿，而未有能免于贫贱死夭之祸也，心欲富贵全寿，而今贫贱死夭，是不能至于其所欲至也。凡失其所欲之路而妄行者之谓迷，迷则不能至于其所欲至矣。今众人之不能至于其所欲至，故曰迷。众人之所不能至于其所欲至也，自天地之剖判以至于今，故曰：人之迷也，其日故以久矣。

所谓方者，内外相应也，言行相称也。所谓廉者，必生死之命也，轻恬资财也。所谓直者，义必公正，公心不偏党也。所谓光者，官爵尊贵，衣裘壮丽也。今有道之士，虽中外信顺，不以诽谤穷堕；虽死节轻财，不以侮罢羞贫；虽义端不党，不以去邪罪私；虽势尊衣美，不以夸贱欺贫。其故何也？使失路者而肯听习问知，即不成迷也。今众人之所以欲成功而反为败者，生于不知道理而不肯问知而听能。众人不肯问知听能，而圣人强以其祸败适之，则怨。众人多而圣人寡，寡之不敌众，数也。今举动而与天下之为仇，非全身长生之道也。是以行执节而举之也。故曰：方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。

聪明睿智天也，动静思虑人也。人也者，乘于天明以视，寄于天聪以听，托于天智以思虑。故视强则目不明，听甚则耳不聪，思虑过度则智识乱。目不明则不能决黑白之分，耳不聪则不能别清浊之声，智识乱则不能审得失之地。目不能决黑白之色则谓之盲，耳不能别清浊之声则谓之聋，心不能审得失之地则谓之狂。盲则不能避昼日之险，聋则不能知雷霆之害，狂则不能免人间法令之祸。书之所谓治人者，适动静之节，省思虑之费也。所谓事天者，不极聪明之力，不尽智识之任。苟极尽则费神多，费神多则盲聋悖狂之祸至，是以啬之。啬之者，爱其精神，啬其智识也。故曰：治人事天莫如啬。

众人之用神也躁，躁则多费，多费之谓侈。圣人之用神也静，静则少费，少费之谓啬。谓之术也生于道理。夫能啬也，是从于道而服于理者也。众人离于患，陷于祸，犹未知退，而不服从道理。圣人虽未见祸患之形，虚无服从于道理，以称蚤服。故曰：夫谓啬，是以蚤服。

知治人者其思虑静，知事天者其孔窍虚。思虑静，故德不去；孔窍虚，则和气日入。故曰：重积德。夫能令故德不去，新和气日至者，蚤服者也。故曰：蚤服是谓重积德。积德而

后神静，神静而后和多，和多而后计得，计得而后能御万物，能御万物则战易胜敌，战易胜敌而论必盖世。论必盖世，故曰无不克；无不克本于重积德，故曰重积德则无不克。战易胜敌则兼有天下，论必盖世则民人从。进兼天下而退从民人，其术远则众人莫见其端末。莫见其端末，是以莫知其极，故曰：无不克则莫知其极。

凡有国而后亡之，有身而后殃之，不可谓能有其国能保其身。夫能有其国，必能安其社稷；能保其身，必能终其天年。而后可谓能有其国，能保其身矣。夫能有其国、保其身者，必且体道，体道则其智深，其智深则其会远，其会远众人莫能见其所极。唯夫能令人不见其事极，不见事极者，为保其身、有其国，故曰：莫知其极。莫知其极，则可以有国。

所谓有国之母，母者道也，道也者生于所以有国之术，所以有国之术，故谓之有国之母。夫道以与世周旋者，其建生也长，持禄也久，故曰：有国之母可以长久。树木有曼根，有直根。根者，书之所谓柢也。柢也者，木之所以建生也；曼根者，木之所以持生也。德也者，人之所以建生也；禄也者，人之所以持生也。今建于理者，其持禄也久，故曰：深其根。体其道者，其生日长，故曰：固其柢。柢固则生长，根深则视久，故曰：深其根，固其柢，长生久视之道也。

工人数变业则失其功，作者数摇徙则亡其功。一人之作，日亡半日，十日则亡五人之功矣。万人之作，日亡半日，十日则亡五万人之功矣。然则数变业者，其人弥众，其亏弥大矣。凡法令更则利害易，利害易则民务变，务变之谓变业。故以理观之，事大众而数摇之则少成功，藏大器而数徙之则多败伤，烹小鲜而数挠之则贼其泽，治大国而数变法则民苦之，是以有道之君贵静，不重变法，故曰：治大国者若烹小鲜。

人处疾则贵医，有祸则畏鬼。圣人在上则民少欲，民少欲则血气治，而举动理则少祸害。夫内无痠疽瘡痔之害，而外无刑罚法诛之祸者，其轻恬鬼也甚，故曰：以道莅天下其鬼不神。治世之民不与鬼神相害也，故曰：非其鬼不神也，其神不伤人也。鬼祟也疾人之谓鬼伤人，人逐除之之谓人伤鬼也；民犯法令之谓民伤上，上刑戮民之谓上伤民；民不犯法则上亦不行刑，上不行刑之谓上不伤人，故曰：圣人亦不伤民。上不与民相害，而人不与鬼相伤，故曰：两不相伤。民不敢犯法，则上内不用刑罚，而外不事利其产业，上内不用刑罚、而外不事利其产业，则民蕃息，民蕃息而畜积盛，民蕃息而畜积盛之谓有德。凡所谓祟者，魂魄去而精神乱，精神乱则无德。鬼不祟人则魂魄不去，魂魄不去而精神不乱，精神不乱之谓有德。上盛畜积，而鬼不乱其精神，则德尽在于民矣。故曰：两不相伤，则德交归焉。言其德上下交盛，而俱归于民也。

有道之君，外无怨仇于邻敌，而内有德泽于人民。夫外无怨仇于邻敌者，其遇诸侯也外有礼义。内有德泽于人民者，其治人事也务本。遇诸侯有礼义则役希起，治民事务本则淫奢止。凡马之所以大用者，外供甲兵，而内给淫奢也。今有道之君，外希用甲兵，而内禁淫奢。上不事马于战斗逐北，而民不以马远淫通物。所积力唯田畴，积力于田畴必且粪灌，故曰：天下有道，却走马以粪也。

人君者无道，则内暴虐其民，而外侵欺其邻国。内暴虐则民产绝，外侵欺则兵数起。民产绝则畜生少，兵数起则士卒尽。畜生少则戎马乏，士卒尽则军危殆。戎马乏则将马出，军危殆则近臣役。马者，军之大用；郊者，言其近也。今所以给军之具于将马近臣，故曰：天下无道，戎马生于郊矣。

人有欲则计会乱，计会乱而有欲甚，有欲甚则邪心胜，邪心胜则事经绝，事经绝则祸难



生。由是观之，祸难生于邪心，邪心诱于可欲。可欲之类，进则教良民为奸，退则令善人有祸。奸起则上侵弱君，祸至则民人多伤。然则可欲之类，上侵弱君而下伤人民。夫上侵弱君而下伤人民者，大罪也。故曰：祸莫大于可欲。是以圣人不引五色，不淫于声乐，明君贱玩好而去淫丽。人无毛羽，不衣则不犯寒。上不属天，而下不著地，以肠胃为根本，不食则不能活。是以不免于欲利之心，欲利之心不除，其身之忧也。故圣人衣足以犯寒，食足以充虚，则不忧。众人则不然，大为诸侯，小馀千金之资，其欲得之忧不除也，胥靡有免，死罪时活，今不知足者之忧矣，终身不解，故曰：祸莫大于不知足。故欲利甚于忧，忧则疾生，疾生而智慧衰，智慧衰则失度量，失度量则妄举动，妄举动则祸害至，祸害至而疾婴内，疾婴内则痛祸薄外，痛祸薄外则苦痛杂于肠胃之间，苦痛杂于肠胃之间则伤人也，憊则退而自咎，退而自咎也生于欲利，故曰：咎莫憊于欲利。

道者，万物之所然也，万理之所稽也。理者，成物之文也；道者，万物之所以成也。故曰：道，理之者也。物有理不可以相薄，物有理不可以相薄故理之为物之制。万物各异理，万物各异理而道尽。稽万物之理，故不得不化；不得不化，故无常操；无常操，是以死生气稟焉，万智斟酌焉，万事废兴焉。天得之以高，地得之以藏，维斗得之以成其威，日月得之以恒其光，五常得之以常其位，列星得之以端其行，四时得之以御其变气，轩辕得之以擅四方，赤松得之与天地统，圣人得之以成文章。道与尧、舜俱智，与桀、纣俱灭，与汤、武俱昌。以为近乎，游于四极；以为远乎，常在吾侧；以为暗乎，其光昭昭；以为明乎，其物冥冥。而功成天地，和化雷霆，宇内之物，恃之以成。凡道之情，不制不形，柔弱随时，与理相应。万物得之以死，得之以生；万事得之以败，得之以成。道譬诸若水，溺者多饮之即死，渴者适饮之即生。譬之若剑戟，愚人以行忿则祸生，圣人以诛暴则福成。故得之以死，得之以生，得之以败，得之以成。

人希见生象也，而得死象之骨，案其图以想其生也，故诸人之所以意想者，皆谓之象也。今道虽不可得闻见，圣人执其见功以处见其形，故曰：无状之状，无物之象。

凡理者，方圆、短长、粗靡、坚脆之分也。故理定而后可得道也。故定理有存亡，有死生，有盛衰。夫物之一存一亡，乍死乍生，初盛而后衰者，不可谓常。唯夫与天地之剖判也具生，至天地之消散也不死不衰者谓常。而常者，无攸易，无定理，无定理非在于常所，是以不可道也。圣人观其玄虚，用其周行，强字之曰道，然而可论，故曰：道之可道，非常道也。

人始于生而卒于死。始之谓出，卒之谓入，故曰：出生入死。人之身三百六十节，四肢，九窍，其大具也。四肢与九窍十有三者，十有三者之动静尽属于生焉。属之谓徒也，故曰：生之徒也十有三者。至死也十有三具者，皆还而属之于死，死之徒亦有十三，故曰：生之徒十有三，死之徒十有三。凡民之生生而生者固动，动尽则损也，而动不止，是损而不止也，损而不止则生尽，生尽之谓死，则十有三具者，皆为死死地也。故曰：民之生，生而动，动皆之死地，之十有三。是以圣人爱精神而贵处静，此甚大于兕虎之害。夫兕虎有域，动静有时，避其域，省其时，则免其兕虎之害矣。民独知兕虎之有爪角也，而莫知万物之尽有爪角也，不免于万物之害。何以论之？时雨降集，旷野闲静，而以昏晨犯山川，则风露之爪角害之。事上不忠，轻犯禁令，则刑法之爪角害之。处乡不节，憎爱无度，则争斗之爪角害之。嗜欲无限，动静不节，则瘞疽之爪角害之。好用其私智而弃道理，则网罗之爪角害之。兕虎有域，而万害有原，避其域，塞其原，则免于诸害矣。凡兵革者，所以备害也。重生者虽入军无忿争

之心，无忿争之心则无所用救害之备。此非独谓野处之军也，圣人之游世也无害人之心，无害人之心则必无人害，无人害则不备人，故曰：陆行不遇兕虎。入山不特备以救害，故曰：入军不备甲兵。远诸害，故曰：兕无所投其角，虎无所错其爪，兵无所容其刃。不设备而必无害，天地之道理也。体天地之道，故曰：无死地焉。动无死地，而谓之善摄生矣。

爱子者慈于子，重生者慈于身，贵功者慈于事。慈母之于弱子也，务致其福，务致其福则事除其祸，事除其祸则思虑熟，思虑熟则得事理，得事理则必成功，必成功则其行之也不疑，不疑之谓勇。圣人之于万事也，尽如慈母之为弱子虑也，故见必行之道，见必行之道则明，其从事亦不疑，不疑之谓勇。不疑生于慈，故曰：慈故能勇。

周公曰：冬日之闭冻也不固，则春夏之长草木也不茂。天地不能常侈常费，而况于人乎？故万物必有盛衰，万事必有弛张，国家必有文武，官治必有赏罚。是以智士俭用其财则家富，圣人爱宝其神则精盛，人君重战其卒则民众。民众则国广，是以举之曰：俭故能广。

凡物之有形者，易裁也，易割也。何以论之？有形则有短长，有短长则有小大，有小大则有方圆，有方圆则有坚脆，有坚脆则有轻重，有轻重则有黑白。短长、大小、方圆、坚脆、轻重、白黑之谓理。理定而物易割也。故议于大庭而后言则立，权议之士知之矣。故欲成方圆而随其规矩，则万事之功形矣。而万物莫不有规矩。议言之士，计会规矩也。圣人尽随于万物之规矩，故曰：不敢为天下先。不敢为天下先，则事无不事，功无不功，而议必盖世，欲无处大官，其可得乎？处大官之谓为成事长，是以故曰：不敢为天下先，故能为成事长。

慈于子者不敢绝衣食，慈于身者不敢离法度，慈于方圆者不敢舍规矩。故临兵而慈于士吏，则战胜敌；慈于器械，则城坚固。故曰：慈于战则胜，以守则固。夫能自全也而尽随于万物之理者，必且有天生。天生也者，生心也。故天下之道尽之生也，若以慈卫之也。事必万全而举无不当，则谓之宝矣。故曰：吾有三宝，持而宝之。

书之所谓大道也者，端道也。所谓貌施也者，邪道也。所谓径大也者，佳丽也。佳丽也者，邪道之分也。朝甚除也者，狱讼繁也。狱讼繁则田荒，田荒则府仓虚，府仓虚则国贫，国贫而民俗淫侈，民俗淫侈则衣食之业绝，衣食之业绝则民不得无饰巧诈，饰巧诈则知采文，知采文之谓服文采。狱讼繁，仓廩虚，而有以淫侈为俗，则国之伤也若以利剑刺之，故曰：带利剑。诸夫饰智故以至于伤国者，其私家必富，私家必富，故曰：资货有馀。国有若是者，则愚民不得无术而效之，效之则小盗生。由是观之，大奸作则小盗随，大奸唱则小盗和。竽也者，五声之长者也，故竽先则钟瑟皆随，竽唱则诸乐皆和。今大奸作则俗之民唱，俗之民唱则小盗必和，故服文采，带利剑，厌饮食，而货资有馀者，是之谓盗竽矣。

人无愚智，莫不有趋舍。恬淡平安，莫不知祸福之所由来。得于好恶，怵于淫物，而后变乱。所以然者，引于外物，乱于玩好也。恬淡有趋舍之义，平安知祸福之计。而今也玩好变之，外物引之，引之而往，故曰拔。至圣人不然，一建其趋舍，虽见所好之物不能引，不能引之谓不拔。一于其情，虽有可欲之类，神不为动，神不为动之谓不脱。为人子孙者体此道，以守宗庙不灭之谓祭祀不绝。身以积精为德，家以资财为德，乡国天下皆以民为德。今治身而外物不能乱其精神，故曰：修之身，其德乃真。真者，慎之固也。治家，无用之物不能动其计则资有馀，故曰：修之家，其德有馀。治乡者行此节，则家之有馀者益众，故曰：修之乡，其德乃长。治邦者行此节，则乡之有德者益众，故曰：修之邦，其德乃丰。莅天下者行此节，则民之生莫不受其泽，故曰：修之天下，其德乃普。修身者以此别君子小人，治乡、治邦、莅天下者，各以此科适观息耗，则万不失一，故曰：以身观身，以家观家，以乡观乡，

以邦观邦，以天下观天下，吾奚以知天下之然也？以此。

**【按】**在先秦诸子的著述中，大多含有丰富的哲学思想。不同的流派，具有不同的观点。然而既抽象、又原则，似是一个普遍规律。正因为抽象与原则，所以可以用来解释一切自然现象与社会现象，仿佛是一个框架结构，运用什么材料来充填都可以。《老子》又名《道德经》，是中国哲学的一大宗，对其进行注解的各家，或从政治角度，或从哲学角度，或从养生角度，或狭窄到从内丹炼养角度等等，无所不有。汉代河上公之注解治身与治国并重，互相阐发印证，而最终则归著于治身，因此是气功养生典籍中的名著，已全录在《中国气功大成》中，这里不再重复。现取“解老”一篇，此系远较河上公为早的韩非对《老子》的解释，虽然偏重治国，然而与治身的关系也非常密切，可供研究先秦养生史的参考。韩非（约公元前280—233），战国末期韩国人。法家学派的代表人物，提出以“法”为中心的“法、术、势”三者合一的封建君主统治术，对后世影响甚大。他是荀况的学生，但哲学思想已在继承的基础上大有发展。《韩非子》中尚有一篇“喻老”，实为“解老”的姊妹篇，以限于篇幅，未能收录。

## 吕氏春秋

周·吕不韦 撰

### 尽 数

天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以便生，故精神安乎形，而年寿得长焉。长也者，非短而续之也，毕其数也。毕数之务，在乎去害。何谓去害？大甘、大酸、大苦、大辛、大咸，五者充形，则生害矣；大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神，则生害矣；大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，七者动精，则生害矣。故凡养生，莫若知本，知本则疾无由至矣。精气之集也，必有入也。集于羽鸟与，为飞扬；集于走兽与，为流行；集于珠玉与，为精朗；集于树木与，为茂长；集于圣人与，为夔明。精气之来也，因轻而扬之，因走而行之，因美而良之，因长而养之，因智而明之。流水不腐，户枢不蝼，动也。形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁。郁处头则为肿为风，处耳则为聾为聋，处目则为瞶为盲，处鼻则为鼽为窒，处腹则为张为疴，处足则为痿为蹶。轻水所多秃与癯人，重水所多嫫与赘人，甘水所多好与美人，辛水所多疽与痤人，苦水所多尪与佝人。凡食无强厚味，无以烈味重酒，是以谓之疾首。食能以时，身必无灾。凡食之道，无饥无饱，是之谓五藏之葆。口必甘味，和精端容，将之以神气，百节虞欢，咸进受气。饮必小咽，端直无戾。今世上卜筮祷祠，故疾病愈来。譬之若射者，射而不中，反修于招，何益于中？夫以汤止沸，沸愈不止，去其火则止矣。故巫医毒药逐除治之，故古之人贱之也，为其末也。

【按】本篇为现存最早的养生专论，举凡饮食起居、动静锻炼，都有精辟论述，尤以“流水不腐，户枢不蝼”的运动观，为后世养生家所推重。汉代的大医学家和养生家华佗，还创编五禽戏来作为这运动观的具体措施。《吕氏春秋》亦称《吕览》，为战国末期秦相吕不韦集合门客共同编撰。内容以儒、道思想为主，兼及名、法、墨、农、阴阳家言，是杂家的代表著作。

# 中 藏 经

汉·华佗 撰

## 阴阳大要调神论

天者阳之宗，地者阴之属。阳者生之本，阴者死之基。天地之间，阴阳辅佐者人也。得其阳者生，得其阴者死。阳中之阳为高真，阴中之阴为幽鬼。故钟于阳者长，钟于阴者短。多热者阳之主，多寒者阴之根。阳务其上，阴务其下。阳行也速，阴行也缓。阳之体轻，阴之体重。阴阳平则天地和而人气宁，阴阳逆则天地否而人气厥。故天地得其阳则炎炽，得其阴则寒凛。阳始于子前，末于午后；阴始于午后，末于子前。阴阳盛衰，各在其时，更始更末，无有休息。人能从之，亦智也。《金匱》曰：秋首养阳，春首养阴。阳勿外闭，阴勿外侵。火出于木，水生于金，水火通济，上下相寻。人能循此，永不湮沉。此之谓也。呜呼！凡愚岂知是理，举止失宜，自致其罹，外以风寒暑湿，内以饥饱劳役为败。欺残正体，消亡正神，缚绊其身，死生告陈。殊不知脉有五死，气有五生。阴家脉重，阳家脉轻。阳病阴脉则不永，阴病阳脉则不成。阳候多语，阴症无声。多语者易济，无声者难荣。阳病则旦静，阴病则夜宁。阴阳运动，得时而行。阳虚则暮乱，阴虚则朝争。朝暮交错，其气厥横。死生致理，阴阳中明。阴气下而不上曰断络，阳气上而不下曰绝经。阴中之邪曰浊，阳中之邪曰清。火来坎户，水到离扃，阴阳相应，方乃和平。阴不足则济之以水母，阳不足则助之以火精。阴阳济等，各有攀陵。上通三寸，曰阳之神路；下通三寸，曰阴之鬼程。阴常宜损，阳常宜盈，居之中者，阴阳匀停。是以阳中之阳，天仙赐号；阴中之阴，下鬼持名。顺阴者多消灭，顺阳者多长生。逢斯妙趣，无所不灵。

【按】此书宋·郑樵《通志·艺文略》及宋·陈振孙《直斋书录解題·医书类》均著录。一般多认为系后人托名之作，有认为文义古奥，当为六朝人手笔者，亦有认为内有华氏遗意，似为华门弟子吴普、樊阿辑录者。不管其出于何人之手，书中保留了华氏著作断篇是毫无疑问的。此论以阴阳为纲，阐述养神。阴阳调和则神得养而无病长寿，阴阳乖违则神失养而疾病夭亡。其中“火来坎户，水到离扃，阴阳相应，方乃和平”四句，与《内经》“阴平阳秘，精神乃治”之旨相通，为通篇之关键所在。

## 颜氏家训

北齐·颜之推 撰

### 养 生

神仙之事，未可全诬，但性命在天，或难种植。人生居世，触途牵縈。幼少之日，既有供养之勤，成立之年，便增妻孥之累，衣食资须，公私驱役，而望遁迹山林，超然尘滓，千万不遇一尔。加以金玉之费，炉器所须，益非贫士所办。学若牛毛，成如麟角，华山之下，白骨如莽，何有可遂之理？考之内教，纵使得仙，终当有死，不能出世，不愿汝曹专精于此。若其爱养神明，调护气息，慎节起居，均适暄寒，禁忌食饮，将饵药物，遂其所禀，不为夭折者，吾无间然。诸药饵法，不废世务也。庾肩吾常服槐实，年七十馀，目看细字，须发犹黑。邳中朝士，有单服杏仁、枸杞、黄精、术煎者，得益者甚多，不能一一说尔。吾尝患齿，摇动欲落，饮食热冷，皆苦疼痛，见《抱朴子》牢齿之法，早朝建齿，三百下为良，行之数日，即便平愈，今恒持之。此辈小术，无损于事，亦可修也。凡诸饵药，陶隐居《太清方》中，总录甚备，但须精审，不可轻服。近有王爱州，在邳学服松脂，不得节度，肠塞而死。为药所误者甚多。夫养生者，先须虑祸，全身保性，有此生然后养之，勿徒养其无生也。单豹养于内而丧外，张毅养于外而丧内，前贤所戒也。嵇康著养生之论，而以傲物受刑，石崇冀服饵之征，而以贪溺取祸。往世之所迷也。夫生不可不惜，不可苟惜。涉险畏之途，干祸难之事，贪欲以伤身，谗慝而致死，此君子之所惜哉！行诚孝而见贼，履仁义而得罪，丧身以全家，泯躯而济国，君子不吝也。自乱离以来，吾见名臣贤士，临难求生，终为不救，徒取窘辱，令人愤懣。侯景之乱，王公将相，多被戮辱，妃主姬妾，略无全者，唯吴郡太守张嵯，建义不捷，为贼所害，辞色不挠，及鄱阳王世子谢夫人，登屋诟怒，见射而毙。夫人，谢遵女也。何贤智操行，若此之难，婢妾引决，若此之易，悲夫！

【按】作者颜之推（531—约590后），字子介。北齐临沂（今属山东）人。博览群书，词情典丽。初仕梁元帝为散骑侍郎。西魏军破江陵，投奔北齐，官至黄门侍郎、平原太守。齐亡入周，为御史上士。隋开皇中，太子召为学士，深见礼重。《家训》一编，以儒家传统思想为立身治家之道，而杂以释道因果诸说。其养生思想则以先保身而后养命为中心，亦重服饵而主张谨慎从事，这与当时的社会风尚有关，但头脑较为清醒而已。

# 至 言 总

唐·范儵然 辑

## 养 生 篇

老君《西升经》曰：伪道养形，真道养神。通此道者，能亡能存。神能飞形，并能移山。形为灰土，其何识焉。又曰：凡人之哀人，不如哀身，哀身不如爱神，爱神不如舍神，舍神不如守身，守身长久，长存也。故神生于形，形成于神，形不得神不能自生，神不得形不能自成，形神合同，更相生，更相成。神常爱人，人不爱神，故绝圣弃智，归无为也。《洛书宝予命》曰：古人治病之方，和以醴泉，润以气药，不辛不苦，甘甜多味，常能服之，津流五藏，系在心肺，终身无患。《大有经》曰：或疑者云，始同起于无物，终受气于阴阳，载形魂于天地，资生长于食息，而有愚有智，有强有弱，有寿有夭，天耶人耶？解者曰：形生智愚，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳哺有馀，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿；始而胎气虚耗，生而乳哺不足，长而滋味有馀；壮而声色自放者，弱而夭。生长而合度，加之以道养，年未可量也。颍川胡昭字孔明，曰：常人不得无欲，又复不得无事，但当和心约念，静身损物，先去乱神犯性者，此蓄神之一术耳。《黄帝内经》曰：夫禀五常之气，有静有躁，刚柔之性，不可易也。静者不可令躁，躁者不可令静，静者躁者，各有其性，违之则失其分，恣之则害其生。故静之弊在不开通，躁之弊在不精密。治生之道，慎其性分，因使抑引随宜，损益以渐，则各得其适矣。然静者寿，躁者夭，静而不能养减寿，躁而能养延年。然静易御，躁难持，尽慎养之宜者，静亦可养，躁亦可养也。凡贵权势者，虽不中邪，精神内伤，身心死亡（非妖祸外至，直冰炭内结，则伤崩中呕血而已）。始富后贫，虽不伤邪，皮焦筋出，委辟内挛为病（贫富之于人，利害犹轻于权势，故疾病止于形骸而已矣）。夫养性者，欲使习以成性，性自为善，不习而无不利也。性既自善，而外百病皆悉不生，祸乱不作。此养性之大经也。善养性者，则治未病之病，故养性者不但饵药餐霞，其在于五常俱全，百行周备，虽绝药饵，足以遐年，德行不充，纵玉酒金丹，未能延寿。故老君曰：陆行不避虎兕者，此则道德之祐也，岂假服饵而祈遐年哉！圣人所以和药者，以救无知之人也。故不遇道者，抱病历年而不修，一行缠痼，没齿终无悔心，此其所以岐和长游，彭附永归，良有以也。嵇康曰：养生有五难，名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。五者不去，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能回其操，不免夭其年。五者无于胸中，则信顺日济，道德日全，不祈喜而有神，不求寿而延年。此亦养生之大经也。然或服膺仁义，无甚泰之累者，抑亦亚乎？岐伯曰：人年四十而养，阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明；年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出。故曰知之则强，不知之则老。又曰：同出而异名，智者察其同，愚者察其异，愚者不足，智者有馀，则耳目聪明，身体轻强，年老复壮，

壮者益理。是以圣人为无为，事无事，乐恬淡，无纵欲快志，得虚无之守，故寿命无穷，与天地终。此圣人之理身也。真人曰：虽常服饵而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，不欲饱食便卧，及终日久坐，皆损寿也。人欲少劳，但莫大疲，及强所不堪耳。人食毕，行步踌躇，有所循为快也。故流水不腐，户枢不蠹，其劳动故也。人不可夜食，食毕但当行步计使中数里往来，饱食即卧生百病也。夫欲快意任怀，自谓达识知命，不泥异正，极情肆力，不营持久者，闻此言虽风之过耳，电之经目，不足喻也。故身枯于流连之中，气绝于绮紈之间，而甘心焉，亦安可告之以养性哉！匪惟不纳，反谓妖讹也。而望彼信之，所谓明镜给于矇瞽，丝竹娱于聋夫者也。《抱朴子》曰：一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也；四支之列，犹郊境也；骨节之分，犹百官也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故能治民，则治国也。夫爱其民，所以安其国；爱其气，所以全其身。民散国亡，气竭人死。死者不可生也，亡者不可存也。是以至人消未起之患，治未病之病，医之于无事之前，不追之于既逝之后。民难养而易危，气难清而易浊，故审威德所以保社稷，割嗜欲所以固血气。然后真一存焉，三七守焉，百害却焉，年寿延焉。人年五十，至于一百，美药勿离手，善言勿离口，乱想勿经心，常以深心至诚，恭敬于物，慎勿诈善，以悦于人。

【按】“至言”是深切中肯的言论，如《后汉书·蔡邕传》云：“臣闻国之将兴，至言数闻。”“总”在这里是聚集的意思，如《史记·礼书》云：“功名之总也。”作者将养生内修要术的精华编辑在一起，并参以己见，编撰成此书五卷，收在《道藏·太玄部》中。范傚然号禹穴道士，生平不详。



## 琐 碎 录

宋·温革 陈晔 撰

### 摄 养

#### 【议论】

颜蠋曰：晚食当肉，缓步当车，无罪当贵，无灾当福。

莫饮卯时酒，莫餐申时食，避风如避箭，避色如避贼。国初有人作座右铭云：避色如避仇，避风如避箭，莫吃空心茶，少餐申后饭。

孙景初号四休居士，其说曰：粗茶淡饭饱即休，补破遮寒暖即休，三平二满过即休，不贪不妒老即休。山谷以此为安乐法。

东坡有三养之说：一曰安分以养福，二曰宽胃以养气，三曰省费以养财。且谓自今日已往，早晚饮食，不过一蔬一肉。有尊客盛饌则三之，可损不可增。有召我者，预以此告之，主人不从而过是者乃止。

若要安乐，频脱频著，南方语也；若要安乐，不脱不著，北方语也。

病后食补不如睡补。

有人告人广者云：朝不可虚，暮不可实。然不独广也。薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言语，轻得失，破忧沮，除妄想，远好恶，收视听，勤内顾。

#### 【保练】

三茅真君曰：神养于气，气会于神，神气不散，是谓修真。

气清则神畅，气浊则神昏，气乱则神劳，气衰则神去。神能服气，形能食味，气清则神爽，形劳则气浊。

至人不思外物，不视外色，不听外声。

施肩吾座右铭曰：元气真精，能保万形，其聚则有，其散则零，我气内闭，我心长宁，至人传授，小兆谛听，如病得愈，如醉得醒。

心安而不惧，形劳而不倦。

心澹而虚则阳和集，意躁而欲则阴气入。

心悲则阴集，志乐则阳散。不悲不乐，恬澹无为者，谓之元和。

神用气养，气因神行。神行则气行，神住则气住。神是性兮气是命，神不外驰气渐定。

清静无为，不以外物累心，则神全而守固。

心静无为，自全正气。

气是添年药，心为使气神，若知行气主，便是得仙人。内观之要，静神定心，乱想不起，邪妄不侵，气归脐为息，神入气为胎，胎息相合，混而为一，名曰太乙含真，然后炼神。

藏精于晦则明，养神于静则安。晦以蓄用，静以应物。善蓄者不竭，善应者无穷。

气者神之母，神者气之子。欲知其母，先知其子。气住则神住，神住则形住。

心是气之主，气是形之根，形是气之宅，神是形之真。脐下是气海心是气元，气归元海，寿无穷。

学道者有九患：有志无时，有时无友，有友无志，有志不遇其师，遇师不觉，觉师不勤，勤不守道，或志不固，固不能久，此人之九患也。

青童君曰：人之所为道，能拔爱欲之根者，如掇悬珠，一一掇之，会有尽时，稍方外，恶会有尽时？尽则得道。

紫微夫人曰：为道者，譬持火入冥室中，其冥即灭，而明独存。财色于己，如小儿贪刀刃之蜜，其甜不足以美口，即有截舌之患。

人从爱生忧，忧生则有畏，无爱即无忧，无忧则无畏。喜怒损志，哀戚损性，荣华惑德，阴阳竭精，学道之大忌也。

真人之心，若珠在渊；众人之心，若瓢在水。

得道者皆隐谷虫之法，而见三尸之术，谷虫死则三尸枯，三尸枯自然落矣。

青童诗：欲殖灭度根，当拔生死栽，沉吟堕九泉，但坐惜形骸。

**【按】**此书原本不传，然有关医药与养生之内容，基本上保存在朝鲜金礼蒙主编之《医方类聚》中，该书编成于公元1445年，相当于我国的明英宗正统十年。书中保留了许多已佚的珍贵文献，如日本人从中辑出《琐碎录·医家类》三卷，即是一例。“摄养”篇中介绍的养生方法与理论，简易平淡，切实可行，看似老生常谈，实为至理名言。作者温革，字叙皮，南宋惠安（今属福建）人。官秘书郎，以忤权奸秦桧，出守延平，复改临漳，后为福建转运使，卒于任。为官清正，甚得民誉。陈晔生平不详，唯《寿亲养老新书》中称“陈书林晔”，或“书林陈晔”，则“书林”当系其字号。该书中并引有陈氏文字数条，观其内容，则于养生甚有心得。

# 圣 济 经

宋·赵佶 撰

## 卫 生 篇

### 【神宫通理章第一】

五藏皆有精，原于坎一，为阴中之阳；五藏皆有神，原于离二，为阳中之阴。一阴一阳之谓道。通天气，合九野，应四时，符五星，相使贵贱，不得相失，内外雌雄，迭为输应。不说之妙，贼而存焉。葆而养之，初不离于人事，及其至也，可以通于神明。独不观心为君主之官，得所养则血脉之气王而不衰，生之本无得而摇也，神之变无得而测也。肾为作强之官，得所养则骨髓之气荣而不枯，封藏之本无得而倾也，蛰精之处无得而夺也。夫一身之间，心居中而守正，肾居下而立始，所养如此。况乃肺出治节，为气之本，为魄之处。肝出谋虑，为罢极之本，为魂之居。脾出五味，为仓廩之本，为营之居。五藏之气，均得所养，以之应春气，得生之道，应夏气，得长之道，应秋气，得收之道，应冬气，得藏之道。生生不穷，形体不蔽，精神不散，受命尔长矣。然莫非养也。有所谓食饮者，有所谓起居者，有所谓和于术数者；有所谓恬淡虚无者。无过而貽五官之伤，无多而致血气之走，食饮有节类如此也。出处以时，而寒暑有度，收拒适宜，而筋骨无扰，起居有常类如此也。吹嘘呼吸，除旧置新，察水上火下，而两者交通，知七损八益，而二者以调，和于术数类如此也。志闲而少欲，心安而不惧，无嗔恚思想，而专气致柔，恬淡虚无类如此也。合数者而养之，其于全生庶几焉。觉此而冥，所谓传精神，服天气者，圣人能之。知此而辨，所谓配天、象地、傍人事者，贤人能之。昧者反此矣。苍天之气，不知所顺，四时之序，又失所从，忧患缘其内，苦形伤其外，风邪并至，自肌肤达于骨髓，闭塞散解之不胜治，奚暇论通理之旨？

### 【荣卫行流章第二】

一身之中，四海为本。十二经脉，循行如环。原人一昼夜之间，有万三千五百息，漏下百刻，阴阳一周。其气上注，始于手太阴之脉。其行之也，以息往来，故一呼脉再动，一吸脉再动，呼吸定息，脉亦胥应。外合十二经水，内属五藏六府，泉源贯通，中有所本，如昼夜之再迭，海水之朝夕。故曰：经水者，受水而行之；五藏者，合神气魂魄而藏之；六府者，受水谷而行之，受气而扬之；经脉者，受血而营之也。然得顺者生，知调者利，一失其平，则有太过不及之患。又况上焦如雾，中焦如沤，下焦如渌。六经为川，肠胃为海，九窍为水注之气。胃有五窍，为闾里之门户。廉泉玉英，为津液之道路。一体盈虚，参乎天地，应于阴阳，其可壅阏而不使之流通乎？且受谷者浊，受气者清。清上浮于肺，浊下流于胃。清上走空窍，浊下行诸经。其清者为荣，浊者为卫。荣行脉中，卫行脉外。荣者血也，卫者气也。血气者人之神，不可不谨养。苟乖所养，积寒留舍，荣卫不居，为卷肉缩筋之疾；荣虚卫实，为肉苛之疾；气热则为风昏之疾；血热则为痈肿之疾。以至血虚为热，血实为寒，气实为痛，气

虚为少气。邪在藏而血留，邪在府而气闷，是皆阴阳偏胜，荣卫不得而通。知道者，水火欲其相济，土金欲其相养。气血欲其和，所以壮精神而填骨髓，补肌肤而流诸经；喘息欲其调，所以养六府而务升降；腐秽欲其去，所以坚五藏而通神明。含津炼气，灌溉五官，故鼻和而知香臭，舌和而知滋味，耳和而闻五音，目和而视五色，其所以然者，藏气之所自通也。虽然水谷精气为荣，水谷悍气为卫，胃为水谷之海，四海在人，要以胃为本，是又不可不知也。

### 【存神驭气章第三】

人受天地之中以生，所谓命也。形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也。形以气充，气整则形病。神依气住，气纳则神存。修真之士，法于阴阳，和于术数，持满御神，专气抱一。以神为车，以气为马，神气相和，乃可长生。故曰：精有主，气有原，呼吸元气，合于自然，此之谓也。昔之明乎此者，吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，导引按蹻，所以调其气也；平气定息，握固凝想，神宫内视，五藏昭彻，所以守其气也；法则天地，顺理阴阳，交遘坎离，济用水火，所以交其气也。神水华池，含虚鼓漱，通行荣卫，入于元宫，溉五藏也；服气于朝，阖息于暮，阳不欲洩，阴不欲覆，炼阴阳也。以至起居适早晏，出处协时令，忍怒以全阴，抑喜以存阳。泥丸欲多带，天鼓欲常鸣，形欲常鉴，津欲常咽，体欲常运，食欲常少。眼者身之鉴也，常居欲频修；耳者体之牖也，城郭欲频治；面者神之庭也，神不欲伤；发者脑之华也，脑不欲减；精者体之神也，精不欲竭；明者身之宝也，明不欲耗。补泻六府，淘炼五精，可以固形全生者，无所不用其至，是皆修真之要道也。昧乎道者，神气各驰，情为欲牵。气虽呼吸于内，神常外役于物。其形中空，气不驭而神不凝，此所以精坏而神散也。是焉足与语三月内视，住心一神者哉！

【按】宋徽宗赵佶（1082—1135）具有超人的艺术天才，然而在历代帝王中则是实足的庸才。徽宗不仅创瘦金书，画鸟以漆点睛，在书画艺术上造诣极高，而且医理极精，亲自撰写《圣济经》，敕编《圣济总录》，对后世影响甚大。清代学者陆心源谓《圣济经》一书，“探五行之赜，明六气之化，文浅而意深，言近而旨远，可为读《素问》之阶梯。视南宋以后诸家，偏辞曲说，相去不啻霄壤。惟序称黄帝亲事广成子于法官，妄信左道谰言，而十篇之中，固皆言之成理，无邪说存乎其间也。昔人谓使陈后、隋炀与文士争衡，亦当不落人后。愚谓徽宗以天下为儿戏，自取败亡，然于岐黄家言实能深造自得，其敕定之《证类本草》、《圣济总录》，至今亦奉为圭臬，苟使身为医士，与同时诸人较长絜短，岂在朱肱、许叔微下乎”（《刻圣济经序》）。评价十分公允。“卫生篇”原本《内经》而加以推阐，并参合道家学说，道家养生之术实工，舍此亦别无良法也。

# 河间六书

金·刘完素·撰

## 摄生论

《内经》谓法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。夫饮食起居，乃人生日用之法，纵恣不能知节，而欲传精神、服天气者，不亦难乎？又经曰：饮食自倍，肠胃乃伤，起居如惊，神气乃浮。是以圣人春木旺，以膏香助胃；夏火旺，以膏腥助肺；金用事，膳膏臊以助肝；水用事，膳膏膻以助心。所谓因其不胜而助之也。故食饮之常，保其生之要者，五谷、五果、五畜、五菜也。脾胃待此而仓廩备，三焦待此道路通，荣卫待此以清以浊，筋骨待此以柔以正。故经云：盖五味相济，斯无五官之伤，所以养其形也。虽五味为之养形，若味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。所谓失五味之常，而损其形也。王注曰：味有偏胜，脏有偏绝，此之谓也。饮食者养其形，起居者调其神。是以圣人春三月，夜卧早起，被发缓形，见于发陈之时，且曰以使志生；夏三月，夜卧早起，无厌于日，见于蕃秀之时，且曰使志无怒，使气得泄；秋三月，早卧早起，与鸡俱兴，见于容平之时，收敛神气，且曰使志安宁，以应秋气；冬三月，早卧晚起，去寒就温，见于闭藏之时，且曰使志若伏若匿，若有私意，若己有得。此顺生长收藏之道。春夏养阳，秋冬养阴，顺四时起居法，所以调其神也。经所谓逆春气则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不长，心气内洞；逆秋气则太阴不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。此失四时之气，所以伤其神也。智者顺四时，不逆阴阳之道，而不失五味损益之理，故形与神俱久矣，乃尽其天年而去。与夫务快其心，逆于生乐者，何足与语此道哉！故圣人行之，贤者佩之，岂虚语哉！

【按】刘完素（约公元1120—1200），字守真，号通玄处士。金代河间（今属河北）人。为金元四大医学家之一，在祖国医学史上享有盛誉。刘氏精通《内经》，对运气学说与火热病机之阐发识见独到，卓有贡献。治病善用寒凉药物，后世因称其学派为寒凉派。著有《素问玄机原病式》、《素问病机气宜保命集》、《黄帝素问宣明论方》、《三消论》等，后人辑为《河间六书》，流传广泛。观其“摄生论”，可知其养生思想全本《内经》，渊源有自，正宗嫡传。

## 运化玄枢

明·朱权 撰

### 孟春之月

#### 【养生】

其月初一日，饮玉衡星之精，令人悦颜色，壮元气，可得不老。玉衡星精者，乃花椒是也。其日取枸杞菜，煮汤沐浴，令人光泽，不病不老。春三月，每朝梳头一二百梳，至夜须荡热盐汤一盆，从膝下洗至足方卧，以通泄风毒脚气，勿令壅滞。春三月，戊辰日，宜炼丹。春三月，夜卧早起。凡卧，欲得头向东所，利益。春三月，饮酒茹葱，以通五脏，忌生葱。春七十二日，省酸增甘，以养脾气。寅日，烧白发吉。

#### 【服食】

其月取商陆根三十斤，净洗粗切，长二寸许，勿令见风，绢囊盛，悬屋北六日，阴干为末。清旦用水服方寸匕，服十日，目见鬼神；六十日，能役使鬼神；八十日，能见百里，登风履云；久服成仙。一法于初五日，取商陆根细切，以玄水渍之三日，阴干为末。服方寸匕，玄水服之，日三次，百日尸虫尽下出。如人壮，乃于旷野醺埋之。祝曰：伏尸属地，惟我属天，天地悬隔，我为上仙。无复回顾而还。忌一日血肉辛菜等物。玄水者，墨水也。二月亦可采服。其月采黄精，服之轻身。其月采术，蒸曝九次，候干为末。日三次，酒服方寸匕，不饥，延年益寿。元日不可脱棉衣，宜食仙粥。凡粥有三等：一曰地黄粥，以补虚，取地黄四两，捣取汁，候粥半熟即下，以绵裹椒一百粒，生姜一片，投粥中，候熟出之，下羊肾一具，去脂膜，细切如韭叶大，加少盐食；二曰防风，能去四肢风，防风二大分，煮取汁作粥；三曰紫苏，能去滞气，取紫苏子熬令黄香，以水研滤取汁，作粥食，大能顺气。

春宜服小续命汤五剂，诸补散各一剂，百病不生。

#### 【禁忌】

正月，勿食鼠残之物，能生鼠瘻疮，小便下血者，是此病。勿食鲫鱼头，其中有虫。春冰未泮，衣欲下厚上薄，养阳收阴，继世长生之术也。太薄则伤寒霍乱，饮食不消，头疼之疾并作。春宜避风，或伤于风，夏必飧泄。春三月，故气乃发，宜夜卧早起，不然则伤肝，至夏成寒变之疾，切宜忌之。

### 仲春之月

#### 【养生】

其月采术，蒸曝九次，候干为末。日三次，酒服方寸匕，不饥，延年益寿。初二日，采枸杞煎汤沐浴，令人光泽多寿。初六日，沐浴斋戒，宜蒙天福，黄昏时沐浴，令人轻

健。初八日同。

### 【服食】

其月取百合根，曝干，捣作曲，细筛，能益人。其月晴日，取山药洗去土，以刀刮去黑皮，及第二重白皮，将山药于净纸上，置筛中晒，至夜收于纸笼内，著微火养之，至次日晒干为度。如未干，天色阴，即火焙，便为干山药，入丸散用。其第二重白皮，依前别晒，焙取为面，大能补益。三月亦可。

### 【禁忌】

其月先雷，三日发声，夫妇戒容止，不然生子不备多凶，犯者减寿，切宜忌之。朔望日各减十年，晦日减一年，初八上弦、二十三下弦各减五年，庚申、甲子、本命减二年，春分、社日各减四年，初三日万神都会，及二十八日人神在阴，犯者百日中恶。其月乃肾脏气微，肝脏正王，宜净膈去痰，宜泄皮肤，令得微汗，以散去冬温伏之气。忌远行，水陆并不可往。勿食梨，勿食生冷，勿食黄花菜及陈淹菜，发痼疾，动瘤气。勿食大蒜，令人气壅，关膈不通。勿食小蒜，伤人志性。勿食狐貉肉，伤人神。

## 季春之月

### 【养生】

其月末一十八日，省甘增咸，以养肾气。初三日，取枸杞菜煎汤沐浴，令人光泽不老。其日取桃花末收之，至七月七日，取乌鸡血和涂面及身上，二三日后，肌白如玉。其日取桃叶捣取汁七升，以醋一升同煎，至五六分服之，尸虫俱下。桃根亦可。初六日，夜沐浴，令人无厄。其日申时洗头，令人利官，身体光泽。初七，平旦沐浴及日暮时浴，并招财延生。二十七日，宜沐浴，令人神清气爽。

### 【服食】

其月宜造松花酒，用糯米一斗，淘百遍蒸之，摊冷入神曲五两，酿酒候熟。每酒一升，入松台如鼠尾者三两枝，细锉，以绢袋盛之，投于酒中。至五日后，每服三合，日三服，久则成仙。其月入衡山之阴，取不见日月松柏，炼而服之，能遇仙。服之百日，耐寒暑；二百日，五脏补益；服之五年，即见西王母。其月采商陆如人形者，阴干为末，用面十斤，米三斗，天门冬末一升，酿酒。每日服之，使人通神，令人不老长生，去三虫，治百病，诸毒不能伤。

### 【禁忌】

其月勿久处湿地，必招邪毒。勿大汗当风，勿露体星宿下，以招不祥。勿发汗，以养脏气。勿食马肉，令人神魂不安。勿食獐鹿等肉，损气志。勿食韭，发疾，俗传益人心，谬也。勿食生薤、小蒜，伤人志。勿食血脾，乃是季月土旺在脾故也。勿食蛟龙鱼肉，令人饮食不化，发宿病，神气恍惚。勿食陈淹菜，名曰菹，能令夏生热病，发恶疮。勿食生葵，令人饮食不消化，发宿疾。勿食鸡子，终身昏乱。勿食鸟兽五脏，及一切果菜、五辛等物，则大吉。

月忌夫妇戒容止，犯者减寿，切宜忌之。朔望日各减十年，晦日减一年，初八上弦、二十三下弦各减五年，庚申、甲子、本命减二年，初九日牛鬼初降，二十八日人神在阴，犯者百日中恶。

## 孟夏之月

### 【养生】

初八日，取枸杞煎汤沐浴，令人光泽，不病耐老。初九日，日暮时沐浴，令人长命。

十六日，宜食补肾助肺之物，调和胃气，无失其时。夏三月，丁巳、戊申、己巳、丑未辰戌日，宜炼丹。夏三月，毒朝空心吃小葱头酒，令血气通畅。夏三月，有患风毒脚气者，因肾虚而得。人生命门，属于右肾，夏月肾气衰绝，若房色过度，即伤元气而损寿，宜戒之。当服补剂。夏三月，宜用五枝汤澡浴，訖以香粉付身，能除瘴毒，疏风气，活血脉。其方用桑枝、槐枝、楮枝、柳枝、桃枝各一握，麻叶二斤。右件六味，以水一石，煎至八斗许，去滓温浴，一日一次。其付身香粉方：粟米一斤作粉（如无粟米，以蛤粉代之），青木香、麻黄根、附子（炮裂）、甘松、霍香、零陵香、牡蛎，已上各一两。右件八味，杵罗为末，以生绢袋盛之，浴毕付身。

### 【服食】

四月十六日，阴气入藏于五内，宜服附子汤。其方用附子一枚，炮令焦为末，分作三服。以生姜一片，用水一升，煎取五合，明早空心服。少年及热疾者不可服。夏三月，宜食苦莢菜，能益心。夏七十二日，省苦增辛，以养肺气。

### 【禁忌】

其月为乾，生气在卯，死气在酉，万物以成，天地化生。勿热极，勿大汗，勿暴怒，勿暴露星宿，背成疾。勿露卧，令皮肤厚成癬，或成面风。凡卧欲得头向东，有所利益。勿食鸡肉及菹鸡肉，恐生内疽在胸腋间，男子败阳，女子绝孕，能生虚劳之气。勿食蛇肉、蟾肉，损神害气。勿食生蒜，伤人神，损胆气。勿食诸心，勿令饮酒大醉，勿枕冷器铁石等物，令人眼暗。其月不得入房，避阴阳纯用事之月也。夫妇戒容止，犯者减寿。朔望日各减十年，晦日减一年，初八日上弦、二十三日下弦各减五年，庚申、甲子、本命减二年，初八日万神善化，犯之失暗，其夜善恶童子降，犯者血死，二十八日人神在阴，切宜忌之。初八日，不宜远行，宜安心静念，沐浴斋戒，心得福庆。夏三月，宜晚眠早起，感天地之清气，令人寿，宜忌暴怒，则气得泄，若多怒，则伤心，秋为疟疾。立夏后至九月，食隔宿汤水肉菜等物，生恶疮。隔宿水洗面漱口，损神。

## 仲夏之月

### 【养生】

初一日，取枸杞菜煎汤沐浴，令人光泽，不病不老。午时亦可。

### 【服食】

初五日，蓄采众药，以蠲除毒气。其日日中，饮菖蒲酒，入雄黄于内，谓之辟除诸疾，而禁断百虫。二十七日，宜服五味子汤。其方取五味子一大合，以杵臼捣之，置小瓶中，注以百沸汤，入蜜少许，即封其口，置火边良久乃服。生津液，止烦渴。夏至一阴生，宜服饵硫黄，以折阴气。

### 【禁忌】



其月五日、六日、七日、十五日、二十五日、二十六日、二十七日，谓之九毒日，夫妇宜戒容止，犯者不过三年。朔望日各减十年，晦日减一年，初八日上弦、二十三日下弦各减五年，庚申、甲子、本命减二年，二十八日人神在阴，切宜忌之，夏至减四年。其月忌上屋，上屋自见其魂魄，则神不安。忌晒床席帐幕。其月节嗜欲，薄滋味，勿大汗当风，勿暴露星宿，皆成恶疾。勿食韭，令人乏气力，损人目。勿食血物，勿食未核果，令人发痼疔及寒热。勿食一切生菜，发百病。勿食獐、鹿、马肉，伤人神气。勿食鸡肉，生痼疽。勿食蛇、蟾等肉，令人折算寿，神气不安。勿饮厨中停水，令人患鳖瘕病也。初五日午时，勿以鲤鱼子共猪肝食，不消化，成恶疾。勿食鳖子共鲍鱼，令人害疽黄。夏至后，勿食肥膩饼臠之属，此与酒浆果瓜相妨，入秋节便生诸病。

## 季夏之月

### 【养生】

初一日，沐浴，令人去疾禳灾。二十七日，食时沐浴，令人轻健。其日取枸杞煎汤沐浴，令人光泽，不病不老。

### 【服食】

(缺)

### 【禁忌】

其月增咸以资肾脏。是月肾脏气微，脾气绝王，宜减肥浓之物，助肾气，固筋骨，慎贼邪之气。勿沐浴后当风，勿露卧，勿专用冷水浸手足。慎东来邪风，犯之令手足瘫痪，体重气短，四肢无力，切宜忌之。其月无冰，不可以凉水冰饮食。水热生涎，能杀人。勿食泽水，令人病鳖瘕。勿食韭，令人目昏。勿食血脾，乃是季月土旺在脾故也。勿食茱萸，伤神气。勿食野鸭、雁等肉，伤人神气。勿食羊肉及血，损人神魂，少志健忘。勿食生葵，成水癖。勿食露葵，若犬噬终身不瘥。勿食生葵菜，令人饮食不消化，发宿疾。月忌夫妇戒容止，犯者减寿。朔望日各减十年，晦日减一年，初八上弦、二十三下弦各减五年，庚申、甲子、本命减二年，初九日牛鬼初降，犯者百日中恶，二十八日人神在阴，切宜忌之。

## 孟秋之月

### 【养生】

立秋日，人未动时，汲井花水，长幼皆饮之，能除病。秋三月，戊戌、己亥、庚子、辛亥日，宜炼丹。秋三月，宜早卧早起，与鸡晨俱兴。其月宜足脑俱冻，不宜戴毡暖之帽，以取神气清爽。十五日，取赤浮萍，用笥箕盛之，放水桶上，晒干为末。遇冬雪，寒水调三钱服。又用汉椒末拌浮萍末擦身上，热不畏寒。二十五日，沐浴令人长寿。

### 【服食】

初七日，采松子和松脂治服之。日服三四次，百日身轻，行三百里。绝谷服之，升仙。其日取赤小豆，男吞七粒，女吞二七粒，令人举岁无病。

### 【禁忌】

其月勿食菰，上有蠹虫杀人。勿食薤，损目。勿食茱萸，伤神气。勿食獐肉，动气。勿

食诸肺，勿食雁，伤神。勿食猿猴肉。 初七日，勿想恶事，况为者乎，仙家大忌。

立秋日，不可浴，令人皮肤粗燥，多生白屑。后五日，瓜不可食。 月忌夫妇戒容止，犯者减寿。朔望日各减十年，晦日减一年，初八上弦、二十三下弦、中元各减五年，庚申、甲子、本命减二年，初三日万神都会，及十四、十六日三官降，犯者百日中恶，二十八日人神在阴，切宜忌之。

## 仲秋之月

### 【养生】

初八日，取枸杞煎汤沐浴，令人光泽，不病不老。

### 【服食】

其月采楮实，水浸去皮瓢，取子晒干，修道者服其实，轻身。 其月宜增酸减辛，以养肝气，无令极饱。 其月宜合三勒浆，非此月则不佳矣。其法用诃梨勒、砒梨勒、庵摩勒，以上并和核用，各三两，捣如麻豆大。用蜜一斗，以新汲水二斗，熟调投瓮中，即下三勒末，熟搅，数重纸密封，三四日开，更搅，以干净帛拭去汗，候发定即止，密封瓮口。此月一日合，候三十日即成。味至甘美，饮之消食下气。 其月可食韭，可食露葵。

### 【禁忌】

其月勿食生蒜，伤人神，损胆气。勿食胡荽，伤人神，损胆气，令人喘悸，胁肋气急。勿食猪肺及饧和食之，至冬发疽。勿食鸡肉，伤人神气。勿食鸭肉，损人神气，令人气短。勿食獐肉，动气。勿食芹菜，恐成蛟龙瘕，发则颠狂，面色青黄，小腹胀。勿饮阴地流泉，令人发疟，又损脚令软。勿食生蜜，多作霍乱。勿食生果子，令人多疮。勿食鸡子，伤神。勿食未经霜蟹，有毒。勿市经营，勿犯贼邪之风，勿增肥腥，令人霍乱。 月忌夫妇戒容止，犯者减寿。朔望日各减十年，晦日减一年，初八上弦、二十三下弦各减五年，庚申、甲子、本命减二年，初三日万神都会，及十四、十六日三官降，犯者百日中恶，二十八日人神在阴，忌之，秋分、社日各减四年。 秋社日，人家当令儿女夙兴则寿。若晏起，有神名社翁、社婆者，遗屎其面上，其后面白或黄者，是其验也，切宜忌之。

## 季秋之月

### 【养生】

其月肝脏气微，肺金用事，宜增酸以益肝气，助筋血，以及其时。 其月末一十八日，省甘增咸，以养胃气。 二十日，宜斋戒沐浴净念，必得吉事，天祐人福。 二十一日，取枸杞煎汤沐浴，令人光泽，不病不老。 二十八日，阳气未伏，阴气既衰，宜沐浴，可服夹衣，进补养之药。

### 【服食】

其月采术，蒸曝九次，候干为末。日三次，酒服方寸匕，不饥，延年益寿。 初九日，采菊花，与茯苓、松柏脂丸服，令人不老。 其日宜登高，佩茱萸，饮菊花酒，禳免凶灾，吉昌寿福。

### 【禁忌】

其月勿食姜，损目。勿食血脾，乃是季月土旺在脾故也。勿食犬肉，伤人神气。勿食霜下瓜，成翻胃。勿食生葵菜，令人饮食不化，发宿病。勿食生冷，以防厉疾。勿食诸姜，成痼疾。勿食小蒜，伤神损寿，魂魄不安。勿食蓼子，损人志气。勿食鸦、雉等肉，伤人神气。勿食鸡肉，令人魂不安而魄散。勿以猪肝和饴同食，至冬成嗽病，经年不得瘥。初九日，勿动床席。月忌夫妇戒容止，犯者减寿。朔望日各减十年，晦日减一年，初八上弦、二十三下弦各减一年，庚申、甲子、本命减二年，二十八日人神在阴，切宜忌之。

## 孟冬之月

### 【养生】

其月宜服寒衣。夜伸足卧，则一身俱暖。冬三月，戊寅、己卯、癸酉、未戌及壬丙戌、丁亥、戊癸、辛巳日，宜炼丹。冬三月，宜足暖，不宜戴帽，要冻其脑，则无眩晕之疾。冬三月，早卧晚起，待日光必俟天晓，使至温畅，无泄大汗，勿犯冰冻，温养神气，无令邪气外至。十四日，取枸杞煎汤沐浴，令人光泽，不病不老。十八日，鸡初鸣时沐浴，令人长寿。冬七十二日，省咸增甘，以养心气。

### 【服食】

上亥日，面东采枸杞子二升，取生地黄汁三升，以好酒二升，于磁瓶内浸三十一日取出，研令匀，以纸封其瓶口，更浸。候至立春前三日开，逐日空心饮一杯，至立春后，髭鬓变黑，补益精气，服之耐老，轻身无比。上巳日，采经霜未落槐子，服之去百病，长生通神。

### 【禁忌】

其月夜长内热，少食温软之物，食讫摇动令消，不尔成脚气。其月勿食猪肉，发宿病。勿食生薤，令人多涕唾。勿食獐肉，动气。勿食猪肾。勿多食葱。勿以梨搅热酒饮之，令头旋。其月不得入房，避阴阳纯用事之月。夫妇戒容止，犯者减寿。朔望日各减十年，晦日减一年，初八上弦、二十三日下弦、下元各减五年，庚申、甲子、本命减二年，初九日牛鬼初降，犯者百日中恶，初十夜四天王降，犯之一一年死，二十八日人神在阴，忌之。

## 仲冬之月

### 【养生】

初十日，取枸杞菜煎汤沐浴，令人光泽，不病不老。十五日，夜半时沐浴，令人不忧畏。冬至日，一阳方生，省言语，宜养元气，勿劳其体。

### 【服食】

其月采术，蒸曝九次，候干为末。日三次，酒服方寸匕，不饥，延年益寿。其月可服补药，不可服太热之药。宜早食，不宜食隔宿之肉。冬至日，取葫芦盛葱汁根茎，埋于庭中，到夏至发之，尽为末，以渍金玉银青石各三分，曝令干如饴，久服可休粮，仙家名金玉浆。

### 【禁忌】

其月肾气正王，心肺衰，宜助肺安神，补理脾胃，无乖其时。勿暴温暖，切慎东南贼邪之风；犯之令人多汗面肿，腰脊弥痛，四肢不通。其月勿以火灸腹背。勿食獬肉，伤人

神魂。勿食焙肉。宜减酸咸增苦，以助神气。勿食螺、蚌、蟹、鳖等物，损人志气，长尸虫。勿食经夏所收之物及陈脯，成水癖疾。勿食死央，令人恶心。勿食生菜，令人发宿疾。勿食薤，令人多涕唾。勿食黄鼠、雁肉，损人神气。勿食獐肉，动气。勿食经霜菜果，令人面无光泽（其说未宜，食亦无恙）。其月冬至后五日，夫妇当别寝，戒容止，犯者减寿。朔望日各减十年，晦日减一年，初八上弦、二十三下弦各减五年，庚申、甲子、本命各减二年，冬至减四年，二十八日人神在阴，忌之。

## 季冬之月

### 【养生】

其月去冻就温，勿泄皮肤大汗，以助胃气。勿甚太暖，勿犯大雪。是月肺藏气微，肾藏方王，可减咸服苦，以养其神。宜小宣，不欲全补。是月众阳息，水气独行，慎邪风，勿伤筋骨，勿妄针刺，以其血涩，津液不行。其月末一十八日，省甘增咸，以养肾气。除日，取枸杞煎汤沐浴，令人光泽，不病不老。

### 【服食】

其月采术，蒸曝九次，候干为末。日三次，酒服方寸匕，不饥，延年益寿。

### 【禁忌】

其月勿歌舞，犯者必凶。勿食生薤，令人多涕唾。勿食经霜菜果，减人颜色（其说未宜，食亦无恙）。勿食蟹、鳖、虾、蚌、鳞虫之物，损人神气。勿食獐肉，动气。勿食血脾，土旺在脾故也。勿食牛、猪、犬、熊等肉，伤人神气。勿食生椒，伤人血脉。勿食葵菜，令人饮食不化，发旧疾。月忌夫妇戒容止，犯者减寿。朔望日各减十年，晦日减一年，初七日夜犯之恶病死，初八上弦、二十三下弦各减五年，庚申、甲子、本命减二年，初九日牛鬼初降，犯者百日中恶，二十日天地相交行道，犯之促寿，二十八日人神在阴，切宜忌之。

【按】此书以养生月历之形式，提醒人们每月所须注意之养生事项，唯作者好道，故杂有不少神仙家言，不可依从。若剔除其糟粕，则其方法固多切实可行者。后来高濂编写《遵生八笺》，其中之“四时调摄笺”，实本此书踵事增华，加以推衍而成。此书世少传本，今从《医方类聚》录出，以供参考。朱权（1378—1448）即宁献王，为明太祖朱元璋第十七子。自号臞仙、涵虚子、丹丘先生、玄洲道人、大明奇士。好学博古，精通道家学说，对于养生、医药、音乐、戏曲均有独到之处，为后世所推重。著作极富，有关养生与医药者，除本书外，尚有《神稳书》、《活人心法》、《乾坤生意》、《寿域神方》等；有关音乐与戏曲者，则有《琴阮启蒙》、《神奇秘谱》、《太和正音谱》及杂剧《大罗天》、《私奔相如》等；有关道教者则有《天皇至道太清玉册》等。

## 逊志斋集

明·方孝孺 撰

### 幼仪杂箴

坐：维坐容，背欲直。貌端庄，手拱臆。仰为骄，俯为戚。毋箕以踞，欹以侧，坚静若山，乃恒德。

立：足之比也如植，手之恭也如翼，其中也敬而外也直。不为物迁，进退可式，将有立乎圣贤之域。

行：步履欲重，容止欲舒。周旋迟速，与仁义俱。行不畔乎仁义，是为坦途。

寝：形倦于昼，夜以息之。宁心定气，勿妄有思。偃勿如伏，仰勿如尸。安养厥德，万化之基。

揖：张拱而前，肃以纾敬，上手宜徐，视瞻必定。勿游以傲，勿佻以轻，远耻辱于人，动必以正。

拜：古拜有九，今存其一，数之多寡，尊卑以秩。宜多而寡，倨以取祸，宜寡而多，为谄为阿。以礼制事，不爽其宜。

食：珍腴之慚，不若藜藿之甘；万钟之尸居，不若釜庾之有为。苟无待于富贵，夫孰得而贫贱之？噫！

饮：酒之为患，俾谨者荒，俾庄者狂，俾贵者贱，而存者亡。有家有国，尚慎其防。

言：发乎口为臧为否，加乎人为喜为嗔，用乎世为成为败，传乎书为贤为愚。呜呼！其发也可不慎乎？

动：吾形也人，吾性也天，不天之祇而人之随，徇人而忘反，不弃其天而沦于禽兽也几希。

笑：中之喜，笑勿启齿；见之异，勿侮以戏。内既病乎德，外为祸阶。抵掌绝缨，匪优则俳。

喜：得乎道而喜，其喜曷已；得乎欲而喜，悲可立俟。惟道之务，惟欲之去，颜孟之乐，反身则至。

怒：世人于怒，伤暴与遽。切齿攘袂，不审厥虑。圣贤不然，以道为度。揆道酬物，己则无与。暴遽是怨，圣贤是师。颜之好学，自此而推。

忧：惰学与德，汝日戚戚。忧为有益，名位不光。惟日忧伤，汝志则荒。弃其所当忧，而忧其不必忧。世之人皆然，汝孰忧哉？勉于自修。

好：物有可好，汝勿好之；德有可好，汝则效之。贱物而贵德，孰为道远，将允蹈之。

恶：见人不善，莫不知恶。己有不善，安之不顾。人之恶恶，心与汝同。汝恶不改，人宁汝容？恶己所可恶，德乃日新。己无不善，斯能恶人。

取：非吾义锱铢勿视，义之得千驷无愧。物有多寡，义无不存。畏非义如毒螫，养气之门。

与：有以处己，有以处人，彼受为义，吾施为仁。义之不图，陷人为利，私惠虽劳，非仁者事。当其可与，万金与之，义所不宜，毫发拒之。

诵：诵其言，思其义，存诸心，见乎事，以警畜德，以静养志，日化岁加，山川立驶，圣道卓然，焉敢不至？

书：德有馀者，其艺必精，艺本于德，无为而名，惟艺之务，德则不至，苟极其精，世不之贵。汝书不美，自视不善，德不若人，乃不知忧。先乎其大，后乎其细，大或可传，人不汝弃。

**【按】**此乃道地之儒家养生法，养生与修身合而为一。作者方孝孺（1357—1402）为明代大儒，字希直，又字希古，人称正学先生，宁海（今属浙江）人。明成祖以叔夺侄位，即位为帝，方氏拒绝起草登极诏书，被杀。凡灭十族（九族及学生），死者达八百七十余人。福王时追谥文正。

## 推 篷 寤 语

明·李豫亨 撰

### 原养生之教

圣人以天地为法象，明人身之安危。天地之气，一岁十二卦，一卦六爻，共七十二爻，半阴半阳，总候三百六十日。阴消阳长，暑往寒来，故十一月复卦，坤下阳生，井泉即温；至于正月三阳，阳气平地，故云内阳而外阴；及乎四月六阳将尽，阴气下生，则井底泉寒；至于七月三阴，阴气平地，故曰外阴而内阳也。天地之气相去八万四千里，日月周天，动经一岁。人于天地，具体而微。心肾之气相去仅八寸四分，元气周流，止于百刻，故以子为一阳生，午为一阴生。七十二爻，半阴半阳，盈亏消息，比之天地之气，特倏忽耳。善摄生者，吾之天地阴阳无愆，则荣卫周密，而六淫无自入矣。

夫人应世之术，非必尽废诸事，而后谓之摄养也。特消息否泰而行之藏之，量其才能而负之荷之。若才不逮而强思，力不胜而强举，深忧重虑，悲哀憔悴，喜乐过度，汲汲所欲，戚戚所患，谈笑不节，兴寝失时，挽弓引弩，沉醉呕吐，饱食即卧，跳走喘乏，欢呼哭泣，皆为过伤，此古人所戒之节也。况风前月下，竹径花边，俯仰伤怀，杯馀疏散，或进退维谷而干禄，或冲烟冒瘴以求荣，呼吸杂邪，停留宠辱，饮食异味，荏苒暴患，尤不可不知戒焉。

外护其身，如惜干霄之茂树，勿纵一斧之刃伐伤；内护其行，如惜渡海之浮囊，勿容一针之锋穿破。妙道之士，当知二护之法有味哉！其言之也，君子修身慎行，必须常存此意始得。

善理家者忘其身，善理国者忘其家，何也？为富不仁，则忘其身矣；为天下不顾家，则忘其家矣。圣人以肢体为国，以精气为民，治其身而家无不齐，治其家而国无不理。

因马念车，因车念盖，趑趄嗟喘而未决，寤寐惊悸而不安。夫二五之精，妙合而凝，两肾中间白膜，膜内一点动气，大如箸头，鼓舞变化，开阖周身，熏蒸三焦，消化水谷，外御六淫，内当万虑，昼夜不停，八面受敌，由是神随物化，气逐神消，荣卫告衰，七窍反常矣。噫！业识茫茫，安有止极，是在人知足知止耳。

人之始生，其气日向上升，故齿毁复出，发剃更生，志虑聪明日长。及真精既溢之后，其气日渐下降，初则便溺处毫毛，次则两胁下毫毛，精神已亏于体矣；又次则两颊生髭髯，又次则两颌生髭髯，而精神已亏于首矣。然犹有精血充满，髭髯毫毛尚黑，迨至中年，则精血不能充满，而颐颊皓素，霜雪满颠，齿落不生，发落不出矣。君子见其征则知其内，验其符则省其中，而颐体养精，惜气存神，虽若逐亡，犹恐不及，况纵欲以戕生，损身以促命乎！

人之胚胎，赖父母精血凝结而成，及至十月胎完，则父母精血一点也用不著，止做得一个胞胎。其中得父母一点神气，日渐长大，其精血恶浊之物，日逐翻出，至十月满足，翻天覆地，应地一声，脱胎出世。其父母恶浊之气，还不能尽，又去口血，剃胎发，每月变蒸，轮

年疹痘，至七八岁又毁齿更生，然后体气渐清，知虑渐长，别立乾坤，自成造化，渐至十五六岁，再为父母矣。岂非天地一团至真之气所成乎？人不自爱惜，沦于夭折，不能延年立命，实为可惜。

人之有身，乃天地一点真阳之气也。是气也，生于无形无象之先，聚于无极太极之内。父母未生，二五之精妙合而凝，未有此身，即有此气。此气运行，周流六虚，形以之而成，心以之而灵，耳目以之而聪明，元神以之而运行，五行以之而化生，散之则混融无间，聚之则凝结成形。圣人知此，摄动心，止欲念，聚神光，结正气，天下泰然，将正而定矣。

受天下之群实，心莫若虚；应天下之群动，心莫若静。惟虚不为物之所凝，惟静不为物之所惑。故必窒欲以空其性，惩忿以虚其心，以之修身则无自不得，以之治性则无往不可，寂然太空，与道为一。

天地之气，不升则不降，不出则不入。虚管溉满，捻上悬之，水固不泄，为无升气而不能降也。空瓶小口，顿溉不入，为气不出而不能入也。善养生者，能存其神则气自裕，神之所至，气亦随之而往焉。盈天地间皆气也，气不为天地之所盗，则为吾人之所盗，长生久视之术，其要在此。人顾损精以耗其气。何哉？

坎素之书，以心为身中君主之官，神明出焉，以此养生则寿，没齿不殆。主不明则道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。圣人以身为国，以心为君，以精气为民，抱一守中，心不妄用，故精充气住，战退百邪，丹田有宝，四大轻安，修之不已，内功外行，乃证真仙。

长生之道，《庄子》一段亦自好看。如云黄帝问广成子，治身奈何而可以长久。广成子曰：善哉问！至道之精，窈窈冥冥，至道之极，昏昏默默，无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清，无劳尔形，无摇尔精，乃可长生。慎内闭外，多知为败，我守其一，以处其和，故千二百岁，而形未尝衰。人果能无劳尔形，无摇尔精，长生之道，可以无俟外觅。

“金来归性初，乃得称还丹”，朱子以为《参同》吐露还丹要诀在此。恰不知“无者以奉上，上有神德居，此两孔窍法，金气亦相胥”等语，亦是此意，昭照人以形相求之。故交互其辞，金不对木，却以对性，无不对有，却以对上，神以对德，不以道对，金以对气，不以木对，恐人泥性情、金木、上下、神气、道德而求，要之只是铅汞二字。铅不下沉，汞不上飞，只是交结。在吾儒之道，只是惩忿窒欲，铅汞自结也。

形以道全，命以术延。此二语道尽金丹骨髓。以道全者，只是修性工夫；以术延者，只是修命工夫。仙歌云：若还修性不修命，总是神仙第一病；若还修命不修丹，万劫英灵难入圣。如此则修性、修命、修丹工夫，俱不可少。修性之法，与二乘坐禅颇同；修命之法，只是顷刻结丹之妙；修丹之法，则有天元、地元、人元之分，然总不过是收拾身心、敛藏神气二语耳。道虽分三，理致只一。

古诗云：超凡一句绝商量，说破教君笑断肠。一切顺违生死事，莫令厌恋作心王。大抵桑榆之景，劳逸不同，劳心者甚于劳力。善为心王者，劳亦如是，逸亦如是，如鱼饮水，冷暖自知，弗以有涯之身，供彼无涯之事。

物生于天而养于天，然人为嗜欲所胜，声色之蛊，势利之徇，燥寒之触，情炎于中，形索于外，天始不能司其养矣。圣人作《内经》数万言，或防于未然，或救于已然，无非补天养也。呜呼！知养生之在我，则知圣人之言当鉴。如迷欲不返，则天且不能如之何，况古人之陈言乎！

血肉之躯未尝无病，鸟兽亦血肉也，巢居穴处，饱而后已，何以无病？马牛鹰鹯亦鸟兽



也，乃亦有病，何也？以鸟兽未尝受人羁勒，而马牛鹰鹞则警繫在人故耳。夫人劳心劳力，为治人事人之所役使，安得不为诸疾之所侵覬。君子见其始即知其终，善为心王，不为形役，病安从生！

饮食有节，脾土不泄；调息寡言，肺金自全；恬然无欲，肾水自足；动静宜敬，心火自定；宠辱不惊，肝木以宁。此得之杨景明先生之传，云养生家日用之不可废者。余谓岂独养生，即跻贤圣，亦不过是语矣。

身有毛发处，俱是精之走漏处。头之有发，精随上越也；眼之有毛，精随视出也；鼻之有毫，精随气行也；颐颊之有髭须，精随口发也；便溺之有毫毛，精随液动也。盖精发于窍，气亦从之，其不及随窍出者，横溢于旁，遂为毛发耳。此最为一身精神之征，皓素枯槁而不之惜，何哉！

身中六贼，惟眼最紧。身中提防六贼，亦惟眼为最难。故目中一见可欲，则君心为之奔逸驰骤，不可复制。善提防者，就于此处着力，似有根柄。《阴符经》云：机在目。吾儒序克复，首曰非礼勿视。《心经》序眼耳鼻舌身意，亦惟以眼为先。盖三教圣人，俱以此为至要。

注《列子》者曰：色盛者骄，力盛者奋，是少壮之时也。少壮则血气飘溢，欲虑充起，安可能语道！至于斑白，则血气既衰，欲虑柔而体将休矣，故可与语道而行之也。然有循大化而不与化俱者，常不失赤子之心，虽壮而不骄，虽耄而不耗，其于语道，无往而不暇矣。今之君子，功成名遂，霜雪盈颠，而方且不暇闻道焉，抑又何哉？

眼者神之牖，鼻者气之户，尾闾者精之路。人多视则神耗，多息则气虚，频好内则精竭。务须时时闭目以养神，日逐调息以养气，紧闭下元以养精。精充则气裕，气裕则神完，道家谓之三宝，又谓之大药。此非惑于异端之教，实吾儒养生之常理耳。

精存于目，则其视明；精存于耳，则其听聪；精留于口，则其言当；精集于心，则其虑通。故闭四关，则终身无患。又曰：中欲不出谓之扃，外邪不入谓之闭。中扃外闭，何事不节？外闭中扃，何事不成？合《文子》之二语观之，人何可不爱精而远欲耶！

孔子曰：及其壮也，血气方刚，戒之在斗。夫斗者，非特斗狠，才有胜心，即自伤和。学未明而傲，养未成而骄，志不行则郁而病矣。自暴自弃，言不及义而狂矣。大抵血气盛旺之时，难以制抑，凡事当先知心是吾之灵明主人，一切好欲欺侮、凌夺肆恣者，是血气所使，倘犯刑名灾害，则是灵明主人自受苦辱也。常作此想者，自然渐成调伏。

男子八岁而阳精生，十六岁而阳精泄，八八六十四而阳精竭；女子七岁而癸水生，十四岁而癸水降，七七四十九而癸水竭。余尝验之男子之寿，多阻于六十四岁之外，稍有不谨，多生肿胀、风痹诸疾，多损寿元，故曰人生七十古来稀；女子之寿，多阻于四十九岁之外，稍有不谨，则多生崩淋、中脘诸疾，亦多损寿元。男子能过六十八九，女子能过五十三四，则可跻上寿无难。故知命者于此耗竭之时，尤宜加谨，此真人鬼关挾也。

人大怒破阴，大喜坠阳，薄气发暗，惊怖为狂，忧悲焦心，疾乃成积。人能除此五者，即合于神明，五脏宁，思虑平，耳目聪明，筋骨劲强，疏达而不悖，坚强而不匱。

人生类以眠卧为宴息，饮食为颐养。不知睡卧最不可嗜，禅家以为六欲之首，嗜卧则损神气。饮食亦不可过多，饮食最能抑塞阳气，不能上升，将以养生，实以残生也。君子夙兴夜寐，常使清明在躬，淡餐少食，常使肠胃清虚，则神气周流，阴阳得位，此最养生之大要。若肆志绸缪，恣啖浓鲜，殊非调护之宜矣。

张南轩“摄生四要”云：少思以养神，少欲以养精，少劳以养力，少言以养气。窃谓此

四少人不能久持耳，若久久行之，则精气神自充，虽不炼养，而炼养在其中。若自少而至无，至于无思、无欲、无劳、无言，此又向上一著，久久不已，可证天仙。天何思、何欲、何劳、何言！

九华真妃曰：眼者身之镜，耳者体之牖，视多则镜昏，听众则牖闭。面者神之庭，发者脑之华，心悲则面焦，脑减则发素。精者体之神，明者身之宝，劳多则精散，营竟则明消。彼其所言磨镜之石、决牖之术、童面之经、还白之法、益精之道，不过是宝精裕气耳。故曰：上品上药，神与气精。

邢和叔言，吾曹常须爱养精力，精力不稍足则倦，倦所临事，皆勉强而无诚意，接宾客言语尚可见，况临大事乎？大抵能慎保始终者，却疾延年，老当益壮，虽有贫富之异，而荣卫冲融，四时若春，比之抱病而富且贵，已为霄壤之隔矣，况能进之不已，则非常人所可知也。

青州录事参军麻希宪，年九十馀致仕。唐太宗问摄生术，对曰：臣无他术，惟是少情寡欲，节声色，薄滋味而已。唐·柳公度年八十，有强力，人问其术，对曰：平生未尝以脾胃熟生物、暖冷物，以元气佐喜怒。宋·吕许公为相，问服食之法于任恭惠公，公曰：不晓养生之术，但中年因读《文选》有悟耳。谓石蕴玉而山辉，水含珠而川媚。许公深以为然。观此三说，则养生之道可以悬解。若夫炼服食以冀长生，此则方士之妄谈，高明之士，慎弗惑焉。

唐同州刺史孟诜，致仕归伊阳，年虽晚暮，志力如壮。尝谓所亲曰：若能保身养性者，常须善言莫离口，良药莫离手。窃谓善言不离口，则道崇而德厚，良药不离手，则病去而身康，固长久之术也。然口有善言，又当身行善事，药疗身病，又当法疗心病，不尤为愈哉！

国朝道林蒋先生，偶抱羸疾。岁乙亥，病益甚，咯血，几不起。先生乃谢医药，借寓道林寺一室，只以一力自随。闭目趺足，默坐澄心，常达昼夜，不就枕席。一日忽香津满颊，一片虚白，炯炯见前，泠然有省之间，而沉痾已溘然去体矣。先生尝曰：某读关洛诸书，见得万物一体，未敢自信，直到三十二三岁，因病去寺中静坐，将怕死与恋老母念头一齐断却，如此半年馀，一旦忽觉此心洞然，宇宙浑属一身，呼吸痛痒，毫无间隔。

宋·晁文元公名迥，字明远。天资纯至，年过四十，登第始娶。得炼形服气之法，谢事燕居，独处道院，不治他务，戒家人无辄有请。惟二膳有时而进，既毕即撤，若祭享然。其言曰：辩不如讷，语不如默，动不如静，忙不如闲。又云：清胜于浊，静胜于动，忘胜于思，默胜于语，性胜于情，五胜习熟，乃入道之渐门也。晚年耳中闻声，自言如乐中笙簧，以为学道灵应之验。享年八十四而卒。

宣和中，一兵偶为车辄，蹙不能行，遇一道人，傅以少药，步履如初。兵大感激，遍游天下，访求其人，少致谢忱。一日复遇于途，哭泣拜谢。道人曰：吾施恩于人多矣，谁如子者！授以秘诀，兵遂得道。文中闻之，诣兵问道。兵曰：清静是道，简易为上。文中顿若有省。噫！知清静之为道与简易之为道，何俟他求。

王邦叔侍紫阳，为弟子凡九年，因至罗浮，语及丹诀。紫阳曰：自太极既分之后，一点灵光，人人有分，贤不加多，愚不加少，盍去静室中思我此语，有所觉即急来。邦叔静思至夜，紫阳诣其室叩门，邦叔趋而出迎，紫阳笑曰：吾一寻汝便见，尔两日寻他不得。遂灭所执之烛而退。邦叔大窘，坐至五更大悟，通体汗流。待旦，以颂呈紫阳：月照长江风浪息，鱼龙遁迹水平天，个中谁唱真仙子，声满虚空万籁潜。紫阳问曰：谁唱谁听？邦叔遂答一诗：莫

问谁，莫问谁，一声高了一声低；阿谁唱，阿谁听，横竖大千说不尽。先生有意度迷徒，急撞灵台安宝镜。镜明澄静万缘空，百万丝缘处处通。斗转星移人睡定，觉来红日正当中。紫阳遂出金丹图传之。邦叔止罗浮二十年坐化。

**【按】**此篇于养生独多真知灼见，议论往往未经他人道破，在同类书中堪称数一数二。盖作者学识既博，思路又深，所以能有如此造诣。李豫亨，字元荐，明代松江（今属上海）人。自幼性耽博览，始从师好诗，辄学诗，见祈祷有验，辄学祈祷，其父平寇而多集兵书，辄喜谈兵，兼习韬铃、星遁、射弩诸法。后捐夙好，专习举业，游胶庠间，有声于时。时文征明辈以书画鸣，又学书画，善鉴赏；继而有以养生说进者，又好谈养生，蒐辑玄家梵英数百种，更及于医卜星相，莫不窥其奥妙。后以鸿胪谒选，自苏赴京，舟行多暇，摭夙昔所知能表见者，撰成此学术笔记，名之为《推篷寤语》。

# 医学入门

明·李梴 撰

## 保养说

或问保养、修养何以异？曰：无大异也。但修养涉于方外玄远，而非恒言恒道；保养不外日用食息，而为人所易知易行。然则修养非欤？曰：据方书神农起医药之方，黄帝创导引之术，后世传之失其真耳。《素问》曰，饮食有节，起居有常，不妄作劳，精神内守，病安从来？故能尽其天年，度百岁乃去。此保养之正宗也。盖有节、有常而不劳，则气血从轨，而无俟于搬运之烦，如今之动功也（内动运任督者，久则生痛；运脾土者，久则腹胀；运丹田者，久则尿血；运顶门者，久则脑泄，内动固不然矣。至于六字气，虽能发散外邪，而中虚有汗者忌；八段锦，虽能流动血气，而中虚有火者忌。惟《医林集要》所载古导引法，间有一二明显可行者，附录于后。究而言之，亦不过吾儒舞蹈意也）；精神内守，则身心凝定，而无俟于制伏之强，如今之静功也（丹书朱砂、铅汞、龙虎等说，俱是借喻身心。惟心息相依之说，最为直截明显。心主乎息，息依乎心，心息相依，则精气神满而病却矣）。尽天年度百岁乃去，则自古有生必有死，惟不自速其死耳，乌有如今之所谓飞升超脱住世之说耶！或曰：保养既若是之易且显，何今之夭者多而寿者少耶？曰：饮食起居，动作之间，安能一一由心所主，而无所违误哉！香醪美味陈于前，虽病所忌也而弗顾，况情意兴动于中，虽病且危也而难遏，贪名竞利之心急，过于劳伤而不觉。此古今之寿相远者，非气禀之异也，实今人之不如古人重其身耳。曰：吾知精神内守，而后饮食起居得其宜，则今之内动外动，皆不足取，而静功收敛精神，不亦得其正乎？曰：若不识尽天年度百岁乃去机括，虽终日闭目，只是一团私意，静亦动也；若识透天年百岁之有分限节度，则事事循理，自然不贪、不躁、不妄，斯可以却未病而尽天年矣。盖主于气，则死生念重而昏昧错杂，愈求静而不静；主于理，则人欲消亡而心清神悦，不求静而自静。此俗之所谓静，恐亦异乎古之所谓静也。曰：若然，则吾儒一敬尽之矣。曰：圣学至大，非某能知。但黄帝亦古圣人也，今不信古圣人名言，而信盲人诡异邪说，甚则丧家殒身，见亦谬哉！此吾所以只言保养也。曰：保养可勿药乎？曰：避风寒以保其皮肤、六腑，则麻黄、桂枝、理中、四逆之剂，不必服矣；节劳逸以保其筋骨、五脏，则补中益气、劫劳、健步之剂，不必服矣；戒色欲以养精，正思虑以养神，则滋阴降火、养荣、凝神等汤，又何用哉？薄滋味以养血，寡言语以养气，则四物、四君、十全、三和等汤，又何用哉？要之，血由气生，气由神全，神乎心乎？养心莫善于寡欲，吾闻是语矣，窃有志而未能，敢述之以告我疲癯残疾而不知学者，相与共守乎禁戒，以重此身，为万物之本。

附导引法（保养中一事也。盖人之精神极欲静，气血极欲动，但后世方士，亦以此惑人为仙术，所以王褒曰：何必偃仰屈伸如彭祖，吹嘘呼吸如乔松，眇然绝俗离世哉！认真只是

舞蹈以养血脉意。其法虽粗，有益闭关守病之士，盖终日屹屹端坐，最易生病。人徒知久立、久行之伤人，而不知久卧、久坐之尤伤人也。故录一二最要者，以备养生者择焉。详《医林集要》及古导引书）：

虚损——导引为虚损气血不周而设也。有火者开目，无火者闭目。无汗者闭气至极，有汗者不必闭气。欲气上行以治耳目口齿之病，则屈身为之；欲气下行以通大小二便及健足胫，则偃身为之；欲气达于四肢，侧身为之；欲引头病者，仰头；欲引腰脚病者，仰足十指；欲引胸中病者，挽足十指；欲引臂病者，掩臂；欲去腹中寒热积聚诸痛及中寒身热，皆闭气满腹，偃卧亦可为之。但病在头中、胸中者，枕高七寸；病在心下者，枕高四寸；病在脐下者，去枕。

开关法——先以左手脾骨并肩向前圆转九数，次以右手脾骨并肩向前圆转九次，复以左右脾骨并左右肩向前圆转九次，加至二九、三九亦好。但要从容和缓为之，或先缓后急亦可为之。此法疏通膏肓，降心包络火，与张紫丘治疗开关药方意同，善治少劳背痛胸紧。

起脾法——先静坐存中气，后挺身以两手相交，极力扒左扒右，各七次。扒左则头向右，扒右则头向左。如此者三五次，静坐良久。善和脾胃，进饮食，兼治臂腰拘挛。与开关法相续行之亦可。

开郁法——其法以两手旋舞向前向后，两足作白鹭行步状，不拘数，良久复以左手搭左肩，右足搭左膝腕委中而行，右手搭左肩，左足搭右膝腕委中而行，良久复以左手向前泊腹，右足搭左膝盖而行，右手向侧泊腰，左足搭左膝盖而行，良久以两手极力托天，两足极力托地，复以两手向后向下，两足十指挽起，仰面偃腹，使气下行，良久蹲倒，以两手极力攀起脚后跟，足十指点起，极力低头至膝下，良久立起，以两手相交，掩两臂扶胸前脾上，极力摇动数次。善治名利未遂，郁气为病，心腹胀满，夜睡不宁等症。无病者亦可行之。如外感风寒，须行至汗出为度。此法比华氏五禽戏法更易简正大可行。

治腰痛——屈伸导法，正东坐，收手抱心，一人前蹶其两膝，一人后捧其头，徐牵合偃卧，三倒三起，久久效。

治积聚——一切痰饮瘀血，结为积块痞气。静坐闭息满腹，外摩积块所在，徐徐放气，久久自消。

治遗精泄泻——以手兜托外肾，一手摩擦脐轮，左右轮换。久久擦之，不惟可以止精愈泻，且可以暖中寒，补下元，退虚潮。无是病者，每早临起亦可行之。更擦肾俞、胸前、腋下、中腕、涌泉，但有心窝忌擦。

治痰壅——其法两手向后合手拓腰，向上急势振摇臂肘来去七数，两手不移直上向下尽势来去二七。治心肺痰气壅闷。

**【按】**此篇分保养与修养为两大类型，修养即炼养。保养的宗旨是预防为主，以尽其天年；而炼养的目的则是长生不老，超越天年。前者易知易行，后者相比之下，则较为困难，所以作者从保养立说，设为问答之辞，而阐明其养生思想。作者李梴，字健斋，明代南丰（今属江西）人。以儒为医，技艺精湛。所著《医学入门》，简要实用，平正通达，在众多的医学启蒙著作中，为影响较大的一种。

# 丹台玉案

明·孙文胤 撰

## 调摄养生

夫治病犹治国，然国有政，所以调其元气，防其戕害，抱病者而不谋夫调之防之者，鲜不灭裂矣。故录调摄最要者十有六，以为却病者司南云。

### 【却妄】

彼妄想者，名为客尘，而我真神，原不妄行。倏忽八极，神飞杳冥，真元几何，堪此淫骋。

### 【远色】

脂干灯尽，汲频水竭，物理固然，匪云妄说。皓齿蛾眉，是吾勾牒，伐性斧斤，永宜简节。

### 【贵达】

静坐观空，皆为幻景，死生大事，蝶梦泡影。达者视之，千古一瞬，何与天真，日用凛凛。

### 【调息】

身中坎离，即在土釜，不向天边，别寻子午。取彼铅龙，益我汞虎，炼气归神，还吾真府。

### 【除烦】

无明为障，莫大烦恼，种种多碍，自性明了。肝木上炎，如焚如燎，矧此沉痾，识之宜早。

### 【节食】

五经环列，土位中都，病从口入，昔有良谟。过饱脾怯，食多胃浮，不节则嗟，是则谁辜？

### 【慎劳】

乾静故专，坤静故翕，人身二气，惟休乃逸。如彼劳薪，燃之犹急，筋骨日瘁，安有馀息！

### 【酌饮】

曲台糟丘，滥觞狂药，无量不乱，至人斯乐。溺则精挠，湎则神索，知止弗殆，是在自酌。

### 【惩忿】

怒气属肝，过并伤肺，冲冠裂眦，忽发难制。炎炎隆隆，天君狂吠，克之弗力，胡以息气？

### 【守口】

古人有训，守口如瓶，匪第蓄德，亦以尊生。多言耗气，谩语摇心，渊然静嘿，抱寂凝真。

### 【防感】

邪气乘虚，风寒袭逆，荣卫稍疏，感辄易入。譬犹劲敌，有间则突，慎之慎之，宜固吾藩。

### 【去疑】

弓影非蛇，蕉梦岂鹿，境因疑生，致此成郁。忽二忽三，茫无定局，涣然冰消，乃憺幽独。

### 【破拘】

神圆则融，脉胶则括，抱此沉忧，天机宜活。潇然散步，洒然独乐，解挛释拘，生意灼灼。

### 【寡交】

伐木丁丁，友生是求，值此烦疴，艰厥应酬。静处一室，可以优游，何用往还，频如马牛。

### 【自贵】

吾性吾命，吾爱吾真，彼苍畀我，肩荷匪轻。百尔调摄，卫生有经，藐然怪梏，胡不自尊？

### 【能断】

我有慧剑，倚天耀雪，水可断蛟，陆可刳革。况此情缘，何难斩截，一挥立碎，乃为俊特。

已上数款，不假药石，其用较药石犹精；无事饵术，其功视饵术更捷。所谓一贴清凉，二竖立瘥。抱疴者洵宜置之榻左，永为箴砭焉。

**【按】**此书为医学著作，极重养生预防，作者在序中称：“读予是编者，并以斯言赠之，使贵五谷而贱金石，宝真气而陋参芪，则枚生《七发》，人自有之，亦无所用予书矣。”孙文胤为明末医学家，字对薇，号在公，自称尊生主人。休宁（今属安徽）人。自幼体弱，读《易》诵《诗》之外，注重调摄养生，上述一十六款，即其经验概括：

## 闲情偶寄

清·李渔 撰

颐养部

### 【行乐第一】

伤哉！造物生人一场，为时不满百岁。彼夭折之辈无论矣，姑就永年者道之，即使三万六千日尽是追欢取乐时，亦非无限光阴，终有报罢之日。况此百年以内，有无数忧愁困苦，疾病颠连，名缰利锁，惊风骇浪，阻人燕游，使徒有百岁之虚名，并无一岁二岁享生人应有之福之实际乎？又况此百年以内，日日死亡相告，谓先我而生者死矣，后我而生者亦死矣，与我同庚比算、互称弟兄者又死矣。噫！死是何物，而可知凶不讳，日令不能无死者惊见于目，而但闻于耳乎？是千古不仁，未有甚于造物者矣。虽然，殆有说焉。不仁者，仁之至也。知我不能无死，而日以死亡相告，是恐我也。恐我者，欲使及时为乐，当视此辈为前车也（王左车云：造物不仁，全赖广长舌匡其不逮）。康对山构一园亭，其地在北邱山麓，所见无非丘陇。客讯之曰：日对此景，令人何以为乐？对山曰：日对此景，乃令人不敢不乐。达哉斯言！予尝以铭座右。兹论养生之法，而以行乐先之，劝人行乐，而以死亡怵之，即祖是意。欲体天地至仁之心，不能不蹈造物不仁之迹。养生家授受之方，外藉药石，内凭导引，其借口颐生而流为放辟邪侈者，则曰比家，三者无论邪正，皆术士之言也。予系儒生，并非术士，术士所言者术，儒家所凭者理。《鲁论·乡党》一篇，半属养生之法。予虽不敏，窃附于圣人之徒，不敢为诞妄不经之言以误世。有怪此卷以颐养命名，而觅一丹方不得者，予以空疏谢之。又有怪予著“饮饌”一篇而未及烹饪之法，不知酱用几何，醋用几何，醃椒香辣用几何者。予曰：苟若是，是一庖人而已矣，乌足重哉！人曰：若是则《食物志》、《遵生笺》、《卫生录》等书，何以备列此等？予曰：是诚庖人之书也，士各明知，人有弗为。

贵人行乐之法：人间至乐之境，惟帝王得以有之，下此则公卿将相，以及群辅百僚，皆可以行乐之人也。然有万几在念，百务萦心，一日之内，除视朝听政，放衙理事，治人事神，反躬修己之外，其为行乐之时有几？曰：不然。乐不在外而在心，心以为乐，则是境皆乐，心以为苦，则无境不苦。身为帝王，则当以帝王之境为乐境；身为公卿，则当以公卿之境为乐境。凡我分所当行，推诿不去者，即当摒弃一切悉视为苦，而专以此事为乐。谓我为帝王，日有万几之冗，其心则诚劳矣，然世之艳慕帝王者，求为片刻而不能，我之至劳，人之所谓至逸也。为公卿将相、群辅百僚者，居心亦复如是，则不必于视朝听政，放衙理事，治人事神，反躬修己之外，别寻乐境，即此得为之地，便是行乐之场。一举笔而安天下，一矢口而遂群生，以天下群生之乐为乐；何快如之！若于此外稍得清闲，再享一切应有之福，则人皇可比玉皇，俗吏竟成仙吏，何蓬莱三岛之足羨哉！此术非他，盖用吾家老子退一步法，以不如己者视己，则日见可乐，以胜于己者视己，则时觉可忧。从来人君之善行乐者，莫过于汉之文、



景；其不善行乐者，莫过于武帝。以文、景于帝王应行之外，不多一事，故觉其逸；武帝则好大喜功，且薄帝王而慕神仙，是以徒见其劳。人臣之善行乐者，莫过于唐之郭子仪；而不善行乐者，则莫如李广。子仪既拜汾阳王，志愿已足，不复他求，故能极欲穷奢，备享人臣之福；李广则耻不如人，必欲封侯而后已，是以独当单于，卒致失道后期而自刭。故善行乐者必先知足，二疏云：知足不辱，知止不殆。不辱不殆，至乐在其中矣。

富人行乐之法：劝贵人行乐易，劝富人行乐难。何也？财为行乐之资，然势不宜多，多则反为累人之具。华封人祝帝尧富寿多男，尧曰：富则多事。华封人曰：富而使人分之，何事之有？由是观之，财多不分，即以唐尧之圣，帝王之尊，犹不能免多事之累，况德非圣人而位非帝王者乎？陶朱公屡致千金，屡散千金，其致而必散，散而复致者，亦学帝尧之防多事也。兹欲劝富人行乐，必先劝之分财；劝富人分财，其势同于拔山超海，此必不得之数也。财多则思运，不运则生息不繁。然不运则已，一运则经营惨淡，坐起不宁，其累有不可胜言者。财多必善防，不防则为盗贼所有，而且以身殉之。然不防则已，一防则惊魂四绕，风鹤皆兵，其恐惧殒觫之状，有不堪目睹者。且财多必招忌，语云：温饱之家，众怨所归。以一身而为众射之的，方且忧伤虑死之不暇，尚可与言行乐乎哉？甚矣！财不可多，多之为累亦至此也。然则富人行乐，其终不可冀乎？曰：不然。多分则难，少敛则易。处比户可封之世，难于售恩；当民穷财尽之秋，易于见德。少课锱铢之利，穷民即起颂扬；略蠲升斗之租，贫佃即生歌舞。本偿而子息未偿，因其贫也而贯之，一券才焚，即噪冯驩之令誉；赋足而国用不足，因其匮也而肋之，急公偶试，即来卜式之美名。果如是，则大异于今日之富民，而又无损于本来之故我。覬觐者息而仇怨者稀，是则可言行乐矣。其为乐也，亦同贵人，不必于持筹握算之外，别寻乐境，即此宽租减息，仗义急公之日，听贫民之欢欣赞颂，即当两部鼓吹；受官司之奖励称扬，便是百年华袞。荣莫荣于此，乐亦莫乐于此矣。至于悦色娱声，眠花藉柳，构堂建厦，啸月嘲风诸乐事，他人欲得，所患无资，业有其资，何求不遂。是同一富也，昔为最难行乐之人，今为最易行乐之人。即使帝尧不死，陶朱现在，彼丈夫也，我丈夫也，吾何畏彼哉？去其一念之刻而已矣。

贫贱行乐之法：穷人行乐之方，无他秘巧，亦止有退一步法。我以为贫，更有贫于我者；我以为贱，更有贱于我者；我以妻子为累，尚有鳏寡孤独之民，求为妻子之累而不能者；我以胼胝为劳，尚有身系狱廷，荒芜田地，求安耕凿之生而不可得者。以此居心，则苦海尽成乐地。如或向前一算，以胜己者相衡，则片刻难安，种种桎梏幽囚之境出矣（逸少云：我卒当以乐死。即是此境）。一显者旅宿邮亭，时方溽暑，帐内多蚊，驱之不出，因忆家居时堂宽似宇，簟冷如冰，又有群姬握扇而挥，不复知其为夏，何遽困厄至此！因怀至乐，愈觉心烦，遂致终夕不寐。一亭长露宿阶下，为众蚊所啮，几至露筋，不得已而奔走庭中，俾四体动而弗停，则啮人者无由厕足，乃形则往来仆仆，口则赞叹嚣嚣，一似苦中有乐者。显者不解，呼而讯之，谓汝之受困，什伯于我，我以为苦，而汝以为乐，其故维何？亭长曰：偶忆某年，为仇家所陷，身系狱中。维时亦当暑月，狱卒防予私逸，每夜拘牵手足，使不得动摇，时蚊蚋之繁，倍于今夕，听其自啮，欲稍稍规避而不能，以视今夕之奔走不息，四体得以自如者，奚啻仙凡人鬼之别乎！以昔较今，是以但见其乐，不知其苦。显者听之，不觉爽然自失。此即穷人行乐之秘诀也。不独居心为然，即铸体炼形亦当如是。譬如夏月苦炎，明知为室庐卑小所致，偏向骄阳之下来往片时，然后步入室中，则觉暑气渐消，不似从前酷烈；若畏其湫隘而投宽处纳凉，及至归来，炎蒸又加十倍矣。冬月苦冷，明知为墙垣单薄所致，故向风雪之

中行走一次，然后归庐返舍，则觉寒威顿减，不复凛冽如初；若避此荒凉而向深居就煖，及其再入，战栗又作何状矣？由此类推，则所谓退步者，无地不有，无人不有，想至退步，乐境自生。予为两间第一困人，其能免死于忧，不枯槁于迍邐蹭蹬者，皆用此法。又得管城一物，相伴终身，以扫千军则不足，以除万虑则有馀。然非善作退步，即楮墨亦能困人，想虞卿著书，亦用此法，我能公世，彼特秘而未传耳。由亭长之说推之，则凡行乐者，不必远引他人为退步，即此一身，谁无过来之逆境，大则灾凶祸患，小则疾病忧伤，执柯伐柯，其则不远，取而较之，更为亲切。凡人一生，奇祸大难非特不可遗忘，还宜大书特书，高悬座右。其裨益于身者有三：孽由己作，则可知非痛改，视作前车；祸自天来，则可止怨释尤，以弭后患；至于忆苦追烦，引出无穷乐境，则又警心惕目之余事矣。如曰省躬罪己，原属隐情，难使他人共睹，若是则有包含蕴藉之法。或止书罹患之年月，而不及其事；或别书隐射之数语，而不露其详；或撰作一联一诗，悬挂起居亲密之处。微寓己意，不使人知，亦淑慎其身之妙法也（王安节云：视尝胆为饮醇，方能作此儆戒）。此皆湖上笠翁瞞人独做之事，笔机所到，欲讳不能，俗语所谓不打自招者，非乎？

家庭行乐之法：世间第一乐地，无过家庭。父母俱存，兄弟无故，一乐也。是圣贤行乐之方，不过如此，而后世人情之好向，往往与圣贤相左。圣贤所乐者，彼则苦之；圣贤所苦者，彼反视为至乐而沉溺其中。如弃现在之天亲而辨他人为父，撇同胞之手足而与陌路结盟，避女色而就婬童，舍家鸡而寻野鹜，是皆情理之至悖，而举世习而安之。其故无他，总由一念之恶旧喜新，厌常趋异所致。若是则生而所有之形骸，亦觉陈腐可厌，胡不并易而新之，使今日魂附一体，明日又附一体，觉愈变愈新之可爱乎？其不能变而新之者，以生定故也。然欲变而新之，亦自有法。时易冠裳，迭更帟座，而照之以镜，则似换一规模矣。即以此法而施之父母兄弟骨肉妻孥，以结交滥费之资而鲜其衣饰，美其供奉，则居移气，养移体，一岁而数变其形，岂不犹之谓他人父，谓他人母，而与同学少年互称兄弟，各家美丽共缔姻盟者哉（菩萨语）？有好游狹斜者，荡尽家资而不顾，其妻迫于饥寒而求去。临去之日，别换新衣而佐以美饰，居然绝世佳人。其夫抱而泣曰：吾走尽章台，未尝遇此娇丽，由是观之，匪人之美，衣饰美之也。倘能复留，当为勤俭克家，而置汝金屋。妻善其言而止。后改荡从善，卒如所云。又有人子不孝而为亲所逐者，鞠于他人，越数年而复返，定省承欢，大异畴昔。其父讯之，则曰：非予不爱其亲，习久而生厌也；兹复厌所习见，而以久不睹者为可亲矣。众人笑之，而有识者怜之。何也？习久而厌其亲者，天下皆然，而不能自明其故。此人知之，又能直言无讳，盖可以为善之人也。此等罕譬曲喻，皆为劝导愚蒙。谁无至性，谁乏良知，而俟予为木铎？但观孺子离家，即生哭泣，岂无至乐之境十倍其家者哉？性在此而不在彼也。人能以孩提之乐境为乐境，则去圣人不远矣。

道途行乐之法：“逆旅”二字，足慨远行，旅境皆逆境也。然不受行路之苦，不知居家之乐，此等况味，正须一一尝之。予游绝塞而归，乡人讯曰：边陲之游乐乎？予曰：乐。有经其地而憚焉者曰：地则不毛，人皆异类，睹沙场而气索，闻征鼓而魂摇，何乐之有？予曰：向未离家，谬谓四方一致，其饮饌服饰皆同于我，及历四方，知有大谬不然者。然止游通邑大都，未至穷边极塞，又谓远近一理，不过稍变其制而已矣。及抵边陲，始知地狱即在人间，罗刹原非异物，而今而后，方知人之异于禽兽者几希，而近地之民去绝塞之民者，反有霄壤幽明之大异也。不入其地，不睹其情，乌知生于东南，游于都会，衣轻席暖，饭稻羹鱼之足乐哉？此言出路之人，视居家之乐为乐也；然未至还家，则终觉其苦。又有视家为苦，借道途

行乐之法，可以暂娱目前，不为风霜车马所困者，又一方便法门也。向平欲俟婚嫁既毕，遨游五岳；李固与弟书，谓周观天下，独未见益州，似有遗憾；太史公因游名山大川，得以史笔妙千古。是游也者，男子生而欲得，不得即以为恨者也。有道之士，尚欲挟资裹粮，专行其志，而我以糊口资生之便，为益闻广见之资，过一地即览一地之人情，经一方则睹一方之胜概，而且食所未食，尝所欲尝，蓄所馀者而归遗细君，似得五侯之鲭，以果一家之腹，是人生最乐之事也，奚事哭泣阮途，而为乘槎驭骏者所窃笑哉？

春季行乐之法：人有喜怒哀乐，天有春夏秋冬。春之为令，即天地交欢之候，阴阳肆乐之时也。人心至此，不求畅而自畅，犹父母相亲相爱，则儿女嬉笑自如，睹满堂之欢欣，即欲向隅而泣，泣不出也。然当春行乐，每易过情，必留一线之馀春，以度将来之酷暑。盖一岁难过之关，惟有三伏，精神之耗，疾病之生，死亡之至，皆由于此。故俗话云：过得七月半，便是铁罗汉。非虚语也。思患预防，当在三春行乐之时，不得纵欲过度，而先埋伏病根。花可熟观，鸟可倾听，山川云物之胜可以纵游，而独于房欲之事略存馀地。盖人当此际，满体皆春。春者，泄尽无遗之谓也。草木之春，泄尽无遗而不坏者，以三时皆蓄，而止候泄于一春，过此一春，又皆蓄精养神之候矣（王左军云：这方是汝州春风）。人这一身，能保一时尽泄而三时皆不泄乎？尽泄于春而又不能不泄于夏，虽草木不能不枯，况人身之浮脆者乎？欲留枕席之馀欢，当使游观之尽致。何也？分心花鸟，便觉体有馀闲；并力闺帏，易致身无宁刻。然予所言，皆防已甚之词也；若使杜情而绝欲，是天地皆春而我独秋，焉用此不情之物，而作人中灾异乎！

夏季行乐之法：酷暑之可畏，前幅虽露其端，然未尽暑毒之什一也。使天只有三时而无夏，则人之死也必稀，巫医僧道之流皆苦饥寒而莫救矣。止因多此一时，遂觉人身叵测，常有朝人而夕鬼者。《戴记》云：是月也，阴阳争，死生分。危哉斯言！令人不寒而栗矣。凡人身处此候，皆当时时防病，日日忧死。防病忧死，则当刻刻偷闲以行乐。从来行乐之事，人皆选暇于三春，予独息机于九夏。以三春神旺，即使不乐，无损于身；九夏则神耗气索，力难支体，如其不乐，则劳神役形，如火益热，是与性命为仇矣。《月令》以仲冬为闭藏，予谓天地之气闭藏于冬，人身之气当令闭藏于夏。试观隆冬之月，人之精神愈寒愈健，较之暑气铄人，有不可同年而语者。凡人苟非民社系身，饥寒迫体，稍堪自逸者，则当以三时行事，一夏养生。过此危关，然后出而应酬世故，未为晚也。追忆明朝失政以后，大清革命之先，予绝意浮名，不干寸禄，山居避乱，反以无事为荣。夏不谒客，亦无客至，匪止头巾不设，并衫履而废之。或裸处乱荷之中，妻孥觅之不得；或偃卧长松之下，猿鹤过而不知。洗砚石于飞泉，试茗奴以积雪。欲食瓜而瓜生户外，思啖果而果落树头。可谓极人世之奇闻，擅有生之至乐者矣。后此则徙居城市，酬应日纷，虽无利欲薰人，亦觉浮名致累。计我一生，得享列仙之福者，仅有三年，今欲续之，求为闰馀而不可得矣。伤哉！人非铁石，奚堪磨杵作针；寿岂泥沙，不禁委尘入土。予以劝人行乐，而深悔自役其形。噫！天何惜于一间，以补富贵荣既之不足哉？

秋季行乐之法：过夏徂秋，此身无恙，是当与妻孥庆贺重生，交相为寿者矣。又值炎蒸初退，秋爽媚人，四体得以自如，衣衫不为桎梏，此时不乐，将待何时？况有阻人行乐之二物，非久即至。二物维何？霜也，雪也，霜雪一至，则诸物变形，非特无花，亦且少叶，亦时有月，难保无风。若谓春宵一刻值千金，则秋价之昂，宜增十倍。有山水之胜者，乘此时蜡屐而游，不则当面错过。何也？前此欲登而不可，后此欲眺而不能，则是又有一年之别矣。

有金石之交者，及此时朝夕过从，不则交臂而失。何也？襁褓阻人于前，咫尺有同千里；风雪欺人于后，访戴何异登天。则是又负一年之约矣。至于姬妾之在家，一到此时，有如久别乍逢，为欢特异。何也？暑月汗流，求为盛妆而不得，十分娇艳，惟四五之仅存；此则全副精神，皆可用于青鬟翠黛之上。久不睹而今忽睹，有不与远归新娶同其燕好者哉？为欢即欲，视其精力短长，总留一线之余地。能行百里者，至九十而思休；善登浮屠者，至六级而即下。此房中秘术，请为少年场授之。

冬季行乐之法：冬天行乐，必须设身处地，幻为路上行人，备受风雪之苦，然后回想在家，则无论寒燠晦明，皆有胜人百倍之乐矣。尝有画雪景山水，人持破伞，或策蹇驴，独行古道之中，经过悬崖之下，石作狰狞之状，人有颠蹶之形者。此等险画，隆冬之月，正宜悬挂中堂。主人对之，即是御风障雪之屏，暖胃和衷之药。若杨国忠之肉阵，党太尉之羊羔美酒，初试或温，稍停则奇寒至矣。善行乐者，必先作如是观，而后继之以乐，则一分乐境，可抵二三分，五七分乐境，便可抵十分十二分矣。然一到乐极忘忧之际，其乐自能渐减，十分乐境，只作得五七分，二三分乐境，又只作得一分矣。须将一切苦境，又复从头想起，其乐之渐增不减，又复如初。此善讨便宜之第一法也。譬之行路之人，计程共有百里，行过七八十里，所剩无多，然无奈望到心坚，急切难待，种种畏难怨苦之心出矣。但一回头，计其行过之路数，则七八十里之远者可到，况其少而近者乎？譬如此际止行二三十里，尚余七八十里，则苦多乐少，其境又当何如？此种想念，非但可为行乐之方，凡居官者之理繁治剧，学道者之读书穷理，农工商贾之任劳即勤，无一不可倚之为法。噫！人之行乐，何与于我，而我为之噪敝舌焦，手腕几脱，是殆有媚人之癖，而以楮墨代脂韦者乎？

随时即景就事行乐之法：行乐之事多端，未可执一而论。如睡有睡之乐，坐有坐之乐，行有行之乐，立有立之乐，饮食有饮食之乐，盥栉有盥栉之乐，即袒裼裸裎，如厕便溺，种种秽褻之事，处之得宜，亦各有其乐。苟能见景生情，逢场作戏，即可悲可涕之事，亦变欢娱。如其应事寡才，养生无术，即征歌选舞之场，亦生悲戚。兹以家常受用，起居安乐之事，因便制宜，各存其说于左。

睡——有专言法术之人，遍授养生之诀，欲予北面事之。予讥益寿之功，何物称最？颐生之地，谁处居多？如其不谋而合，则奉为师，不则友之可耳。其人曰：益寿之方，全凭导引；安生之计，惟赖坐功。予曰：若是则汝法最苦，惟修苦行者能之。予懒而好动，且事事求乐，未可以语此也。其人曰：然则汝意云何，试言之，不妨互为印政。予曰：天地生人以时，动之者半，息之者半，动则旦而息则暮也。苟劳之以日，而不息之以夜，则旦旦而伐之，其死也可立而待矣。吾人养生亦以时，扰之以半，静之以半，扰则行起坐立，而静则睡也。如其劳我以经营，而不逸我以寝处，则岌岌乎殆哉！其年也，不堪指屈矣。若是则养生之诀，当以善睡居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨壮筋。如其不信，试以无疾之人与有疾之人合而验之。人本无疾而劳之以夜，使累夕不得安眠，则眼眶渐落而精气日颓，虽未即病，而病之情形出矣。患疾之人，久而不寐，则病势日增，偶一沉酣，则其醒也必有油然勃然之势。是睡非睡也，药也。非疗一疾之药，乃治百病，救万民，无试不验之神药也。兹欲从事导引，并力坐功，势必先遣睡魔，使无倦态而后可。予忍弃生平最效之药，而试未必果验之方哉！其人赧然而去，以予不足教也。予诚不足教哉，但自陈所得，实为有见而然，与强辩饰非者稍别。前人睡诗云：花竹幽窗午梦长，此中与世暂想忘，华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。近人睡诀云：先睡心，后睡眼。此皆书本睡馀，请置弗道，道其未经发明者而

已。睡有睡之时，睡有睡之地，睡又有可睡可不睡之人，请条晰言之。由戌至卯，睡之时也。未戌而睡，谓之先时，先时者不祥，谓与疾作思卧者无异也。过卯而睡，谓之后时，后时者犯忌，谓与长夜不醒者无异也。且人生百年，夜居其半，穷日行乐，犹苦不多，况以睡梦之有馀，而损宴游之不足乎？有一名士善睡，起必过午，先时而访，未有能晤之者。予每过其居，必俟良久而后见。一日闷坐无聊，笔墨具在，乃取旧诗一首，更易数字而嘲之曰：吾在此静睡，起来常过午，便活七十年，止当三十五。同人见之，无不绝倒。此虽谑浪，颇关至理。是当睡之时，止有黑夜，舍此皆非其候矣。然而午睡之乐，倍于黄昏，三时皆所不宜，而独宜于长夏，非私之也。长夏之一日，可抵残冬之二日，长夏之一夜，不敌残冬之半夜，使止息于夜，而不息于昼，是以一分之逸，敌四分之劳，精力几何，其能堪此？况暑气铄金，当之未有不倦者，倦极而眠，犹饥之得食，渴之得饮，养生之计，未有善于此者。午餐之后，略逾寸晷，俟所食既消，而后徘徊近榻。又勿有心觅睡，觅睡得睡，其为睡也不甜。必先处于有事，事未毕而忽倦，睡乡之民自来招我。桃源、天台诸妙境，原非有意造之，皆莫知其然而然者。予最爱旧诗中有手倦抛书午梦长一句，手书而眠，意不在睡，抛书而寝，则又意不在书，所谓莫知其然而然也。睡中三昧，惟此得之。此论睡之时也。睡又必先择地，地之善者有二：曰静，曰凉。不静之地，止能睡目不能睡耳，耳目两歧，岂安身之善策乎？不凉之地，止能睡魂不能睡身，身魂不附，乃养生之至忌也。至于可睡可不睡之人，则分别于忙闲二字。就常理而论之，则忙人宜睡，闲人可以不必睡。然使忙人假寐，止能睡眼不能睡心，心不睡而眼睡，犹之未尝睡也。其最不受用者，在将觉未觉之一时，忽然想起某事未行，某人未见，皆万万不可已者，睡此一觉，未免失事妨时，想到此处，便觉魂趋梦绕，胆怯心惊，较之未睡之前，更加烦躁，此忙人之不宜睡也。闲则眼未阖而心先阖，心已开而眼未开，已睡较未睡为乐，已醒较未醒更乐，此闲人之宜睡也。然天地之间，能有几个闲人，必欲闲而始睡，是无可睡之时矣。有暂逸其心以妥梦魂之法，凡一日之中急切当行之事，俱当于上半日告竣，有未竣者，则分遣家人代之，使事事皆有着落，然后寻床觅枕以赴黑甜，则与闲人无别矣。此言可睡之人也。而尤有吃紧一关未经道破者，则在莫行歹事，半夜敲门不吃惊，始可于日间睡觉，不则一闻剥啄，即是逻辑到门矣。

坐——从来善养生者，莫过于孔子。何以知之？知之于寝不尸、居不容二语。使其好饰观瞻，务修边幅，时时求肖君子，处处欲为圣人，则其寝也，居也，不求尸而自尸，不求容而自容，则五官四体，不复有舒展之刻，岂有泥塑木雕其形，而能久长于世者哉？不尸不容四字，绘出一幅时哉圣人，宜乎崇祀千秋，而为风雅斯文之鼻祖也。吾人燕居坐法，当以孔子为师，勿务端庄而必正襟危坐，勿同束缚而为胶柱难移。抱膝长吟，虽坐也而不妨同于箕踞，支颐丧我，行乐也而何必名为坐忘？但见面与身齐，久而不动者，其人必死，此图画真容之先兆也。

行——贵人之出，必乘车马，逸则逸矣，然于造物赋形之义，略欠周全。有足而不用，与无足等耳，反不若安步当车之人，五官四体皆能适用。此贫士骄人语。乘车策马，曳履褰裳，一般同是行人，止有动静之别。使乘车策马之人，能以步趋为乐，或经山水之胜，或逢花柳之妍，或遇戴笠之贫交，或见负薪之高士，欣然止驭，徒步为欢，有时安车而待步，有时安步以当车，其能用足也，又胜贫士一筹矣。至于贫士骄人，不在有足能行，而在缓急出门之可恃。事属可缓，则以安步当车；如其急也，则以疾行当马。有人亦出，无人亦出，结伴可行，无伴亦可行。不似富贵者假足于人，人或不来，则我不能即出，此则有足若无，大悖谬

于造物赋形之义耳。兴言及此，行殊可乐！

立——立分久暂，暂可无依，久当思傍。亭亭独立之事，但可偶一为之，旦旦如是，则筋骨皆悬而脚跟如砥，有血脉胶凝之患矣。或倚长松，或凭怪石，或靠危栏作弑，或扶瘦竹为筇，既作羲皇上人，又作画图中物，何乐如之！但不可以美人作柱，虑其础石太纤，而致栋梁皆仆也。

饮——宴集之事，其可贵者有五：饮量无论宽窄，贵在能好；饮伴无论多寡，贵在善谈；饮具无论丰啬，贵在可继；饮政无论宽猛，贵在可行；饮候无论短长，贵在能止。备此五贵，始可与言饮酒之乐。不则曲蘖宾朋，皆凿性斧身之具也。予生平有五好，又有五不好，事则相反，乃其势又可并行而不悖。五好、五不好维何？不好酒而好客；不好食而好谈；不好长夜之欢，而好与明月相随而不忍别；不好为苛刻之令，而好受罚者欲辨无辞；不好使酒骂坐之人，而好其于酒后尽露肝膈。坐此五好、五不好，是以饮量不胜蕉叶，而日与酒人为徒。近日又增一种癖好、癖恶，癖好音乐，每听必至忘归，而又癖恶座客多言，与竹肉之音相乱。饮酒之乐，备于五贵、五好之中，此皆为宴集宾朋而设。若夫家庭小饮与燕闲独酌，其为乐也，全在天机逗露之中，形迹消忘之内。有饮宴之实事，无酬酢之虚文。睹儿女笑啼，认作斑斓之舞；听妻孥劝诫，若闻金缕之歌。苟能作如是观，则虽谓朝朝岁旦，夜夜元宵可也。又何必座客常满，樽酒不空，日藉豪举以为乐哉！

谈——读书，最乐之事，而懒人常以为苦；清闲，最乐之事，而有人病其寂寞。就乐去苦，避寂寞而享安闲，莫若与高士盘桓，文人讲论。何也？与君一夕语，胜读十年书。既受一夕之乐，又省十年之苦，便宜不亦多乎？因过竹院逢僧话，又得浮生半日闲。既得半日之闲，又免多时之寂，快乐可胜道乎？善养生者，不可不交有道之士，而有道之士，多有不善谈者。有道而善谈者，人生希觐，是当时就日招，以备开聋启聩之用者也。即云我能挥麈，无假于人，亦须借朋侪起发，岂能若西域之钟虞，不叩自鸣者哉！

沐浴——盛暑之月，求乐事于黑甜之外，其惟沐浴乎？潮垢非此不除，浊污非此不净，炎蒸暑毒之气亦非此不解。此事非独宜于盛夏，自严冬避冷，不宜频浴外，凡遇春温秋爽，皆可借此为乐，而养生之家则往往忌之，谓其损耗元神也。吾谓沐浴既能损身，则雨露亦当损物，岂人与草木有二性乎？然沐浴损身之说，亦非无据而云然。予尝试之。试于初下浴盆时，以未经浇灌之身，忽遇澎湃奔腾之势，以热投冷，以湿犯燥，几类水攻。此一激也，实足以冲散元神，耗除精气。而我有法以处之，虑其太激，则势在尚缓，避其太热，则利于用温。解衣磅礴之秋，先调水性，使之略带温和，由腹及胸，由胸及背，惟其温而缓也，则有水似乎无水，已浴同于未浴。俟与水性相习之后，始以热者投之，频浴频投，频投频搅，使水乳交融而不觉，渐入佳境而莫知。然后纵横其势，反侧其身，逆灌顺浇，必至痛快其身而后已。此盆中取乐之法也。至于富室大家，扩盆为屋，注水为池者，冷则加薪，热则去火，自有以逸待劳之法，想无俟贫人置喙也。

听琴观棋——弈棋尽可消闲，似难借以行乐；弹琴实堪养性，未易执此求欢。以琴必正襟危坐而弹，棋必整槊横戈以待。百骸尽放之时，何必再期整肃？万念俱忘之际，岂宜复较输赢！常有贵禄荣名付之一掷，而与人围棋赌胜，不肯以一着相饶者，是与让千乘之国，而争簞食豆羹者何异哉？故喜弹不若喜听，善弈不如善观。人胜而我为之喜，人败而我不必为之忧，则是常居胜地也；人弹和缓之音而我为之吉，人弹噍杀之音而我不必为之凶，则是长为吉人也。或观听之余，不无技痒，何妨偶一为之，但不寝食其中而莫之或出，则为善弹、善

弈者耳。

看花听鸟——花鸟二物，造物生之以媚人者也。既产娇花嫩蕊以代美人，又病其不能解语，复生群鸟以佐之。此段心机，竟与购觅红妆，习成歌舞，饮之食之，教之诲之，以媚人者同一周旋之至也。而世人不知，目为蠢然一物，常有奇花过目而莫之睹，鸣禽悦耳而莫之闻者。至其捐资所买之侍妾，色不及花之万一，声仅窃鸟之余绪，然而睹貌即惊，闻歌辄喜，为其貌似花而声似鸟也。噫！贵似贱真，与叶公之好龙何异？予则不然。每值花柳争妍之日，飞鸣斗巧之时，必致谢洪钧，归功造物，无饮不奠，有食必陈，若善士信姬之佞佛者。夜则后花而眠，朝则先鸟而起，惟恐一声一色之偶遗也。及至莺老花残，辄怏怏如有所失。是我之一生，可谓不负花鸟，而花鸟得予，亦所称一人知己，死可无恨者乎？

蓄养禽鱼——鸟之悦人以声者，画眉、鹦鹉二种。而鹦鹉之声价，高出画眉上，人多癖之，以其能作人言耳。予则大违是论，谓鹦鹉所长止在羽毛，其声则一无可取。鸟声之可听者，以其异于人声也。鸟声异于人声之可听者，以出于人者为人籁，出于鸟者为天籁也。使我欲听人言，则盈耳皆是，何必假口笼中？况最善说话之鹦鹉，其舌本之强，犹甚于不善说话之人，而所言者又不过口头数语。是鹦鹉之见重于人，与人之所以重鹦鹉者，皆不可诠解之事。至于画眉之巧，以一口而代众舌，每效一种，无不酷似，而复纤婉过之，诚鸟中慧物也。予好与此物作缘，而独怪其易死。既善病而复招尤，非殁于己，即伤于物，总无三年不坏者，殆亦多技多能所致欤？鹤、鹿二种之当蓄，以其有仙风道骨也。然所耗不资，而所居必广，无其资与地者，皆不能蓄。且种鱼养鹤，二事不可兼行，利此则害彼也。然鹤之善唳善舞，与鹿之难扰易驯，皆品之极高贵者，麟凤龟龙而外，不得不推二物居先矣。乃世人好此二物，又分轻重于其间，二者不可得兼，必将舍鹿而求鹤矣。显贵之家，匪特深藏苑囿，近置衙斋，即倩人写真绘像，必以此物相随。予尝推原其故，皆自一人始之，赵清献公是也。琴之与鹤，声价倍增，诎非贤相提携之力欤？家常所蓄之物，鸡犬而外，又复有猫。鸡司晨，犬守夜，猫捕鼠，皆有功于人而自食其力者也。乃猫为主人所亲昵，每食与俱，尚有听其攀帷入室，伴寝随眠者。鸡栖于埘，犬宿于外，居处饮食皆不及焉。而从来叙禽兽之功，谈治平之象者，则止言鸡犬而并不及猫。亲之者是，则略之者非，亲之者非，则略之者是，不能不惑于二者之间矣。曰：有说焉。昵猫而贱鸡犬者，犹癖诸臣媚子，以其不呼能来，闻叱不去，因其亲而亲之，非有可亲之道也。鸡犬二物，则以职业为心，一到司晨守夜之时，则各司其事，虽饕餮之美食，处以曲房，使不即彼而就此，二物亦守死弗至，人之处此，亦因其远而远之，非有可远之道也。即其司晨守夜之功，与捕鼠之功亦有间焉。鸡之司晨，犬之守夜，忍饥寒而尽瘁，无所利而为之，纯公无私者也；猫之捕鼠，因去害而得食，有所利而为之，公私相半者也。清勤自处，不屑媚人者，远身之道；假公自为，密迩其君者，固宠之方。是三物之亲疏，皆自取之也。然以我司职业于人间，亦必效鸡犬之行，而以猫之举动为戒。噫！亲疏可言也，祸福不可言也。猫得自终其天年，而鸡犬之死，皆不免于刀锯鼎镬之罚。观于三者之得失，而悟居官守职之难。其不冠进贤，而脱然于宦海浮沉之累者，幸也。

浇灌花木——筑成小圃近方圻，果易生成菜易长，抱瓮太痴机太巧，从中酌取灌园方。此予山居行乐之诗也。能以草木之生死为生死，终可与言灌园之乐，不则一灌再灌之后，无不畏途视之矣。殊不知草木欣欣向荣，非止耳目堪娱，亦可为艺草植木之家，助祥光而生瑞气。不见生财之地，万物皆荣；退运之家，群生不遂？气之旺与不旺，皆于动植验之。若是则汲水浇花，与听信堪舆，修门改向者无异也。不视为苦，则乐在其中。督率家人灌溉，而以身

任微勤，节其劳逸，亦颐养性情之一助也。

### 【止忧第二】

· 忧可忘乎？不可忘乎？曰：可忘者非忧，忧实不可忘也。然则忧之未忘，其何能乐？曰：忧不可忘而可止，止则所以忘之也。如人忧贫而劝之使忘，彼非不欲忘也，啼饥号寒者迫于内，课赋索逋者攻于外，忧能忘乎？欲使贫者忘忧，必先使饥者忘啼，寒者忘号，征且索者忘其逋赋而后可，此必不得之数也。若是，则忘忧二字徒虚语耳。犹慰下第者以来科必发，慰老而无嗣者以日后必生，迨其不发不生，亦止听之而已，能归咎慰我者而责之使偿乎？语云：临渊羡鱼，不如退而结网。慰人忧贫者，必当授以生财之法；慰人下第者，必先予以必售之方；慰人老而无嗣者，当令蓄姬买妾，止妒息争，以为多男从出之地。若是，则为有裨之言，不负一番劝谕。止忧之法，亦若是也。忧之途径虽繁，总不出可备、难防之二种，姑为汗竹，以代树萱。

止眼前可备之忧：拂意之境，无人不有，但问其易处不易处，可防不可防。如易处而可防，则于未至之先，筹一计以待之。此计一得，即委其事于度外，不必再筹，再筹则惑我者至矣。贼攻于外而民扰于中，其可乎？俟其既至，则以前画之策取而予之，切勿自动声色，声色动于外，则气馁于中。此以静待动之法，易知亦易行也。

止身外不测之忧：不测之忧，其未发也，必先有兆。现乎蓍龟，动乎四体者，犹未必果验。其必验之兆，不在凶信之频来，而反在吉祥之事之太过。乐极悲生，否伏于泰，此一定不移之数也。命薄之人，有奇福便有奇祸；即厚德载福之人，极祥之内亦必酿出小灾。盖天道好还，不敢尽私其人，微示公道于一线耳。达者处此，无不思患预防，谓此非善境，乃造化必忌之数，而鬼神必眈之秋也。萧墙之变，其在是乎？止忧之法有五：一曰谦以省过，二曰勤以砺身，三曰俭以储费，四曰恕以息争，五曰宽以弭谤。率此而行，则忧之大者可小，小者可无，非巡环之数可以窃逃而幸免也，只因造物予夺之权，不肯为人所测识，料其如此，彼反未必如此，亦造物者颠倒英雄之惯技耳。

### 【调饮啜第三】

《食物本草》一书，养生家必需之物，然翻阅一过，即当置之。若留匕箸之旁，日备考核，宜食之食则食之，否则相戒勿用，吾恐所好非所食，所食非所好，曾皙啜羊枣而不得咽，曹判郾肉食而偏与谋，则饮食之事亦太苦矣。尝有性不宜食而口偏嗜之，因惑《本草》之言，遂以疑虑致疾者。弓蛇之为祟，岂仅在形似之间哉！食色性也，欲藉饮食养生，则以不乐乎性者近似。

爱食者多食：生平爱食之物，即可养身，不必再查《本草》。春秋之时并无《本草》，孔子性嗜姜，即不彻姜食，性嗜酱，即不得其酱不食，皆随性之所好，非有考据而然。孔子于姜、酱二物，每食不离，未闻以多致疾。可见性好之物，多食不为祟也。但亦有调剂君臣之法，不可不知。肉虽多，不使胜食气。此即调剂君臣之法。肉与食较，则食为君而肉为臣，姜、酱与肉较，则又肉为君而姜、酱为臣矣。虽有好不好之分，然君臣之位不可乱也。他物类是。

怕食者少食：凡食一物而凝滞胸膛，不能克化者，即是病根，急宜消导。世间只有瞑眩之药，岂有瞑眩之食乎？喜食之物，必无是患，强半皆所恶也。故性恶之物，即当少食，不食更宜。

太饥勿饱：欲调饮食，先匀饥饱。大约饥至七分而得食，斯为酌中之度，先时则早，过时则迟。然七分之饥，亦当予以七分之饱。如田畴之水，务与禾苗相称，所需几何，则灌注



几何，太多反能伤稼。此平时养生之火候也。有时迫于繁冗，饥过七分而不得食，遂至九分十分者，是谓太饥。其为食也，宁失之少，勿犯于多。多则饥饱相搏，而脾气受伤，数月之调和，不敌一朝之紊乱矣。

太饱勿饥：饥饱之度，不得过于七分，是已。然又岂无饕餮太甚，其腹果然之时？是则失之太饱。其调饥之法，亦复如前，宁丰勿啬。若谓逾时不久，积食难消，以养鹰之法处之，故使饥肠欲绝，则似大熟之后，忽遇奇荒，贫民之饥可耐也，富民之饥不可耐也，疾病之生，多由于此。从来善养生者，必不以身为戏。

怒时哀时勿食：喜怒哀乐之始发，均非进食之时。然在喜乐犹可，在哀怒则必不可。怒时食物易下而难消，哀时食物难消亦难下，俱宜暂过一时，候其势之稍杀。饮食无论迟早，总以入肠消化之时为度。早食而不消，不若迟食而即消。不消即为患，消则可免一餐之忧矣。

倦时闷时勿食：倦时勿食，防瞌睡也。瞌睡则食停于中，而不得下。烦闷时勿食，避恶心也。恶心则非特不下，而呕逆随之。食一物务得一物之用，得其用则受益，不得其用，岂止不受益而已哉！

#### 【节色欲第四】

行乐之地，首数房中，而世人不善处之，往往启妒酿争，翻为祸人之具。即有善御者，又未免溺之过度，因以伤身，精耗血枯，命随之绝。是善处不善处，其为无益于人者一也。至于养生之家，又有近姤远色之二种，各持一见，水火其词。噫！天既生男，何复生女，使人远之不得，近之不得，功罪难予，竟作千古不决之疑案哉！予请为息争止谤，立一公评，则谓阴阳之不可相无，犹天地之不可使半也。天苟去地，非止无地，亦并无天。江河湖海之不存，则日月奚自而藏？雨露凭何而泄？人但知藏日月者地也，不知生日月者亦地也；人但知泄雨露者地也，不知生雨露者亦地也。地能藏天之精，泄天之液，而不为天之害，反为天之助者，其故何居？则以天能用地，而不为地所用耳。天使地晦，则地不敢不晦；迨欲其明，则又不敢不明。水藏于地，而不假天之风，则波涛无据而起；土附于地，而不逢天之候，则草木何自而生？是天也者，用地之物也，犹男为一家之主，司出纳吐茹之权者也。地也者，听天之物也，犹女备一人之用，执饮食寝处之劳者也。果若是，则房中之乐，何可一日无之？但顾其人之能用与否。我能用彼，则利莫大焉。参、苓、芪、术皆死药也，以死药疗生人，犹以枯木接活树，求其气脉之贯未易得也。黄婆、姤女皆活药也，以活药治活人，犹以雌鸡抱雄卵，冀其血脉之通不更易乎？凡借女色养身，而反受其害者，皆是男为女用，反地为天者耳。倒持干戈，授人以柄，是被戮之人之过，与杀人者何尤？人问执子之见，则老氏不见可欲，使心不乱之说，不几谬乎？予曰：正从此说参来，但为下一转语，不见可欲，使心不乱，常见可欲，亦能使心不乱。何也？人能屏绝嗜欲，使声色货利不至于前，则诱我者不至，我自不为人诱，苟非入山逃俗，能若是乎？使终日不见可欲，而遇之一旦，其心之乱也，十倍于常见可欲之人。不如日在可欲之中，与此辈习处，则是司空见惯浑闲事矣，心之不乱，不大异于不见可欲而忽见可欲之人哉？老子之学，避世无为之学也；笠翁之学，家居有事之学也。二说并存，则游于方之内，外，无适不可。

节快乐过情之欲：乐中行乐，乐莫大焉。使男子至乐，而为妇人者尚有他事萦心，则其为乐也，可无过情之虑。使男妇并处极乐之境，其为地也，又无一人一物搅挫其欢，此危道也。决尽堤防之患，当刻刻虑之。然而但能行乐之人，即非能虑患之人；但能虑患之人，即是可以不必行乐之人。此论徒虚设耳。必须此等忧虑历过一遭，亲尝其苦，然后能行此乐。噫！

求为三折肱之良医，则囊中妙药存者鲜矣，不若早留馀地之为善。

节忧患伤情之欲：忧愁困苦之际，无事娱情，即念房中之乐。此非自好，时势迫之使然也。然忧中行乐，较之平时，其耗精损神也加倍。何也？体虽交而心不交，精未泄而气已泄。试强愁人以欢笑，其欢笑之苦更甚于愁，则知忧中行乐之可已。虽然，我能言之，不能行之，但较平时稍节则可耳。

节饥饱方殷之欲：饥寒醉饱四时，皆非取乐之候。然使情不能禁，必欲遂之，则寒可为也，饥不可为也，醉可为也，饱不可为也。以寒之为苦在外，饥之为苦在中，醉有酒力之可凭，饱无轻身之足据。总之，交媾者战也，枵腹者不可使战；并处者眠也，果腹者不可与眠。饥不在肠而饱不在腹，是为行乐之时矣。

节劳苦初停之欲：劳极思逸，人之情也，而非所论于耽酒嗜色之人。世有喘息未定，即赴温柔乡者，是欲使五官百骸，精神气血，以及骨中之髓，肾内之精，无一不劳而后已。此杀身之道也。疾发之迟缓虽不可知，总无不胎病于内者。节之之法，有缓急二种：能缓者，必过一夕二夕；不能缓者，则酣眠一觉以代一夕，酣眠二觉以代二夕。惟睡可以息劳，饮食居处皆不若也。

节新婚乍御之欲：新婚燕尔，不必定在初娶。凡妇人未经御而乍御者，即是新婚。无论是妻是妾，是婢是妓，其为燕尔之情则一也。乐莫乐于新相知，但观此一夕之为欢，可抵寻常之数夕。即知此一夕之所耗，亦可抵寻常之数夕。能保此夕不受燕尔之伤，始可以道新婚之乐。不则开荒辟昧，既以身任奇劳，献媚要功，又复躬承异痒。终身不二色者，何难作背城一战？后宫多嬖侍者，岂能为不败孤军？危哉！危哉！当筹所以善此矣。善此当用何法？曰：静之以心。虽曰燕尔新婚，只当行其故事。说大人，则藐之；御新人，则旧之。仍以寻常女子相视，而不致大动其心。过此一夕二夕之后，反以新人视之，则可谓驾馭有方，而张弛合道者矣。

节隆冬盛暑之欲：最宜节欲者隆冬，而最难节欲者亦是隆冬；最忌行乐者盛暑，而最便行乐者又是盛暑。何也？冬夜非人不暖，贴身惟恐不密，倚翠偎红之际，欲念所由生也；三时苦于襁褓，九夏独喜轻便，袒裼裸裎之时，春心所由荡也。当此二时，劝人节欲，似乎不情，然反此即非保身之道。节之为言，明有度也。有度则寒暑不为灾，无度则温和亦致戾。节之为言，示能守也。能守则日与周旋而神旺，无守则略经点缀而魂摇。由有度而驯至能守，由能守而驯至自然，则无时不堪昵玉，有暇即可怜香。将鄙是集为可焚，而怪湖上笠翁之多事矣。

### 【却病第五】

病之起也有因，病之伏也有在，绝其因而破其在，只在一字之和。俗云：家不和，被邻欺。病有病魔，魔非善物，犹之穿窬之盗，起讼构难之人也。我之家室有备，怨谤不生，则彼无所施其狡猾，一有可乘之隙，则环肆奸欺而祟我矣。然物必先朽而后虫生之，苟能固其根本，荣其枝叶，虫虽多，其奈树何？人身所当和者，有气血、脏腑、脾胃、筋骨之种种，使必逐节调和，则头绪纷然，顾此失彼，穷终日之力，不能防一隙之疏，防病而病生，反为病魔窃笑耳。有务本之法，止在善和其心。心和则百体皆和，即有不和，心能居重驭轻，运筹帷幄，而治之以法矣。否则内之不宁，外将奚视？然而和心之法，则难言之。哀不至伤，乐不至淫，怒不至于欲触，忧不至于欲绝，略带三分拙，兼存一线痴，微聋与暂哑，均是寿身资。此和心诀也。三复斯言，病其可却。

病未至而防之：病未至而防之者，病虽未作，而有可病之机与必病之势，先以药物投之，使其欲发不得，犹敌欲攻我，而我兵先之，预发制人者也。如偶以衣薄而致寒，略为食多而伤饱，寒起畏风之渐，饱生悔食之心，此即病之机与势也。急饮散风之物而使之汗，随投化积之剂而速之消。在病之自视如人事，机才动而势未成，原在可行可止之界，人或止之，则竟止矣。较之戈矛已发，而兵行在途者，其势不大相径庭哉？

病将至而止之：病将至而止之者，病形将见而未见，病态欲支而难支，与久疾乍愈之人同一意况。此时所患者，切忌猜疑。猜疑者，问其是病与否也。一作两歧之念，则治之不力，转盼而疾成矣。即使非疾，我以是疾处之，寝食戒严，务作深沟高垒之计，刀圭毕备，时为出奇制胜之谋，以全副精神，料理奸谋未遂之贼，使不得揭竿而起者，岂难行不得之数哉？

病已至而退之：病已至而退之，其法维何？曰：止在一字之静。敌已深矣，恐怖何益？剪灭此而朝食，谁不欲为？无如不可猝得。宽则或可渐除，急则疾上又生疾矣。此际主持之力，不在卢医扁鹊，而全在病人。何也？召疾使来者，我也，非医也。我由寒得，则当使之并力去寒；我自欲来，则当使之一心治欲。最不解者，病人延医，不肯自述病源，而只使医人按脉。药性易识，脉理难精，善用药者时有，能悉脉理而所言必中者，今世能有几人哉？徒使按脉定方，是以性命试医，而观其中用否也。所谓主持之力不在卢医扁鹊，而全在病人者，病人之心专一，则医人之心亦专一，病者二三其词，则医人什百其径，径愈宽则药愈杂，药愈杂则病愈繁矣。昔许胤宗谓人曰：古之上医，病与脉值，惟用一物攻之。今人不谙脉理，以情度病，多其药物，以幸有功。譬之猎人，不知兔之所在，广络原野，以冀其获，术亦昧矣。此言多药无功，而未及其害，以予论之，药味多者不能愈疾，而反能害之。如一方十药，治风者有之，治食者有之，治癆伤虚损者亦有之，此合则彼离，彼顺则此逆，合者、顺者即使相投，而离者、逆者又复于中为祟矣。利害相攻，利卒不能胜害，况其多离少合，有逆无顺者哉！故延医服药，危道也。不自为政，而听命于人，又危道中之危道也。慎而又慎，其庶几乎！

### 【疗病第六】

病不服药，如得中医。此八字金丹，救出世间几许危命！进此说于初得病时，未有不怪其迂者，必俟刀圭药石无所不投，人力既穷，沉痾如故，不得已而从事斯语，是可谓天人交迫，而使就中医者也。乃不攻不疗，反致霍然，始信八字金丹，信乎非谬。以予论之，天地之间，只有贪生怕死之人，并无起死回生之药。药医不死病，佛度有缘人。旨哉斯言！不得以谚语目之矣。然病之不能废医，犹旱之不能废祷，明知雨泽在天，匪求能致，然岂有晏然坐视，听禾苗稼穡之焦枯者乎？自尽其心而已矣。予善病一生，老而勿药，百草尽经尝试，几作神农后身，然于大黄解结之外，未见有呼应极灵，若此物之随试随验者也。生平著书立言，无一不由杜撰，其于疗病之法亦然。每患一症，辄自考其致此之由，得其所由，然后治之以方，疗之以药。所谓方者，非方书所载之方，乃触景生情，就事论事之方也；所谓药者，非《本草》必载之药，乃随心所喜，信手拈来之药也。明知无本之言不可训世，然不妨姑妄言之，以备世人之妄听。凡阅是编者，理有可信则存之，事有可疑则阙之，不以文害辞，不以辞害志，是所望于读笠翁之书者。药笼应有之物，备载方书。凡天地间一切所有，如草木金石，昆虫鱼鸟，以及人身之便溺，牛马之洩溺，无一或遗。是可谓两者至备之书，百代不刊之典。今试以《本草》一书高悬国门，谓有能增一疗病之物，及正一药性之讹者，予以千金。吾知轩岐复出，卢扁再生，亦惟有屏息而退，莫能觊觎者矣。然使不幸而遇笠翁，则千金必为所攫。

何也？药不执方，医无定格。同一病也，同一药也，尽有治彼不效，治此忽效者。彼是则此非，彼非则此是，必居一于此矣。又有病是此病，药非此药，万无可用之理，或被庸医误投，或为臧获谬取，食之不死，反以回生者。迹是而观，则《本草》所载诸药性，不几大谬不然乎？更有奇于此者，常见有人病入膏肓，危在旦夕，药饵攻之不效，刀圭试之不灵，忽于无心中瞥遇一事，猛见一物，其物并非药饵，其事绝异刀圭，或为喜乐而病消，或为惊慌而疾退。救得命活，即是良医；医得病痊，便称良药。由是观之，则此一物与此一事者，即为《本草》所遗，岂得谓之全备乎？虽然，彼所载者，物性之常，我所言者，事理之变，彼之所师者人，人言如是，彼言亦如是，求其不谬则幸矣；我之所师者心，心觉其然，口亦信其然，依傍于世何为乎？究竟予言，似创实非创也，原本于方书之一言：医者意也。以意为医，十验八九，但非其人不行。吾愿以拆字射覆者改卜为医，庶几此法可行，而不为一定不移之方书所误耳。

本性酷好之药：一曰本性酷好之物可以当药。凡人一生，必有偏嗜偏好之一物，如文王之嗜菖蒲菹，曾皙之嗜羊枣，刘伶之嗜酒，卢仝之嗜茶，权长孺之嗜瓜，皆癖嗜也。癖之所在，性命与通，剧病得此，皆称良药。医士不明此理，必按《本草》而稽查药性，稍与症左，即鸩毒视之。庚午之岁，疫疠盛行，一门之内，无不呻吟，而惟予独甚。时当夏五，应荐杨梅，而予之嗜此，较前人之癖菖蒲、羊枣诸物，殆有甚焉，每食必过一斗。因讯妻孥曰：此果曾入市否？妻孥知其既有而未敢遽进，使人密讯于医。医者曰：其性极热，适与症反，无论多食，即一二枚亦可丧命。家人识其不可，而恐予固索，遂诡词以应，谓此时未得，越数日或可致之。诂料予宅邻街，卖花售果之声时时达于户内，忽有大声疾呼而过予门者，知为杨家果也。予始穷诘家人，彼以医士之言对。予曰：碌碌巫咸，彼乌知此！急为购之。及其既得，才一沁齿而满胸之郁结俱开，咽入腹中则五脏皆和，四体尽适，不知前病为何物矣。家人睹此，知医言不验，亦听其食而不之禁，病遂以此得痊。由是观之，无病不可自医，无物不可当药，但须以渐尝试，由少而多，视其可进而进之，始不以身为孤注。又有因嗜此物，食之过多因而成疾者，又当别论。不得尽执以酒解醒之说，遂其势而益之。然食之既厌而成疾者，一见此物即避之如仇。不相忌而相能，即为对症之药可知已。

其人急需之药：二曰其人急需之物可以当药。人无贵贱穷通，皆有激切所需之物，如穷人所需者财，富人所需者官，贵人所需者升擢，老人所需者寿，皆卒急欲致之物也。惟其需之甚急，故一投辄喜，喜即病痊。如人病入膏肓，匪医可救，则当疗之以此。力能致者，致之；力不能致，不妨给之以术。家贫不能致财者，或向富人称贷，伪称亲友馈遗，安置床头，予以可喜，此救贫之第一着也。未得官者，或急为纳粟，或谬称荐举，已得官者，或真谋铨补，或假报量移。至于老人欲得之遐年，则出在星相巫医之口，予千予百，何足吝哉！是皆即以其人之道，反治其人之身者也。虽然，疗诸病易，疗贫病难，世人忧贫而致疾，疾而不可救药者，几与恒河沙比数，焉能假太仓之粟，贷郭况之金，是人皆予以可喜，而使之霍然尽愈哉！

一心钟爱之药：三曰一心钟爱之人可以当药。人心私爱，必有所钟，常有君不得之于臣，父不得之于子，而极疏极远极不足爱之人，反为精神所注，性命以之者，即是钟情之物也。或是娇妻美妾，或为狎客变童，或系至亲密友，思之弗得，或得而弗亲，皆可以致疾。即使致疾之由非关于此，一到疾痛无聊之际，势必念及私爱之人，忽使相亲，如鱼得水，未有不耳清目明，精神陡健，若病魔之辞去者。此数类之中，惟色为甚，少年之疾，强半犯此。父母

不知，谬听医士之言，以色为戒，不知色能害人，言其常也，情堪愈疾，处其变也。人为情死，而不以情药之，岂人为饥死，而仍戒令勿食，以成首阳之志乎？凡有少年子女，情窦已开，未经婚嫁而至疾，疾而不能遽瘳者，惟此一物可以药之。即使病躯羸弱，难使相亲，但令往来其前，使知业为我有，亦可慰情思之大半。犹之得药弗食，但嗅其味，亦可内通腠理，外壮筋骨，同一例也。至若闺门以外之人，致之不难，处之更易，使近卧榻，相昵相亲，非招人与共，乃赎药使尝也。仁人孝子之养亲，严父慈母之爱子，俱不可不预蓄是方，以防其疾。

一生未见之药：四曰一生未见之物可以当药。欲得未得之物，是人皆有，如文士之于异书，武人之于宝剑，醉翁之于名酒，佳人之于美饰，是皆一往情深，不辞困顿而欲与相俱者也。多方觅得而使之一见，又复艰难其势而后出之，此驾驭病人之术也。然必既得而后留难之，许而不能卒与，是益其疾矣。所谓异书者，不必微言秘籍，搜藏破壁而后得之，凡属新编，未经目睹者，即是异书，如陈琳之檄，枚乘之文，皆前人已试之药也。须知奇文通神，鬼魅遇之，无有不辟者。而予所谓文人，亦不必定指才士，凡系识字之人，即可以书当药。传奇野史，最祛病魔，倩人读之，与诵咒辟邪无异也。他可类推，勿拘一轍。富人以珍宝为异物，贫家以罗绮为异物，猎山之民见海错而称奇，穴处之家入巢居而赞异。物无美恶，希觐为珍，妇少妍媸，乍亲必美。昔未睹而今始睹，一钱所购，足抵千金。如必俟希世之珍，是索此辈于枯鱼之肆矣。

平时契慕之药：五曰平时契慕之人可以当药。凡人有生平向往，未经谋面者，如其惠然肯来，以此当药，其为效也更捷。昔人传韩非书至秦，秦王见之曰：寡人得见此人与之游，死不恨矣！汉武帝读相如《子虚赋》而善之，曰：朕独不得与此人同时哉！晋时宋纤有远操，沉静不与世交，隐居酒泉，不应辟命。太守杨宣慕之，画其像于阁上，出入视之。是秦王之于韩非，武帝之于相如，杨宣之于宋纤，可谓心神毕射，寤寐相求者矣。使当秦王、汉帝、杨宣卧疾之日，忽致三人于榻前，则其霍然起舞，执手为欢，不知疾之所从去者，有不待事毕而知之矣。凡此皆言秉彝至好，出自中心，故能愉快若此，其因人赞美而随声附和者不与焉。

素常乐为之药：六曰素常乐为之事可以当药。病人忌劳，理之常也，然有乐此不疲一说作转语，则劳之适以逸之，亦非拘士所能知耳。予一生疗病，全用是方，无疾不试，无试不验，徒痢浣肠之奇，不是过也。予生无他癖，惟好著书，忧藉以消，怒藉以释，牢骚不平之气藉以铲除。因思诸疾之萌蘖，无不始于七情，我有治情理性之药，彼乌能祟我哉！故于伏枕呻吟之初，即作开卷第一义，能起能坐则落毫端，不则但存腹稿，迨沉痾将起之日，即新编告竣之时。一生剗剗，孰使为之？强半出造化小儿之手。此我辈文人之药，止堪自怡悦，不堪持赠君者。而天下之人，莫不有乐为之一事，或耽诗癖酒，或慕乐嗜棋，听其所为，莫加禁止，亦是调理病人之一法。总之，御疾之道，贵在能忘，切切在心，则我为疾用，而死生听之矣。知其力乏，而故授以事，非扰之使困，乃迫之使忘也。

生平痛恶之药：七曰生平痛恶之物与切齿之人，忽而去之，亦可当药。人有偏好，即有偏恶。偏好者致之，既可已疾，岂偏恶者辟之使去，逐之使远，独不可当沉痾之《七发》乎？无病之人，目中不能容屑，去一可憎之物，如拔眼内之钉。病中睹此，其为累也更甚。故凡遇病人在床，必先计其所仇者何人，憎而欲去者何物，人之来也屏之，物之存也去之。或诈言所仇之人灾伤病故，暂快一时之心，以缓须臾之死，或竟不死也，亦未可知。割股救亲，未必能活，割仇家之肉以食亲，锢疾未有不起者。仇家之肉，岂有异味可尝，而怪色奇形之可

辨乎？暂欺以方，亦未尝不可。此则充类至义之尽也。愈疾之法，岂必尽然，得其意而已矣。

以上诸药，创自笠翁，当呼为《笠翁本草》。其余疗病之药及攻疾之方，效而可用者尽多，但医士能言，方书可考，载之将不胜载，悉留本等之事，以归分内之人，俎不越庖，非言其可废也。总之此一书者，事所应有，不得不有；言所当无，不敢不无。“绝无仅有”之号，则不敢居；“虽有若无”之名，亦不任受。殆亦可存而不必尽废者也。

**【按】**《闲情偶寄》又名《笠翁偶集》，包括词曲、演习、声容、居室、器玩、饮饌、种植、颐养八部，充分反映出作者的多才多艺。作者对此书亦颇为重视，其致礼部尚书龚鼎孳书云：“庙堂智虑，百无一能；泉石经纶，则绰有馀裕。惜乎不得自展，而人又不能用之。他年赍志以没，俾造化虚生此人，亦古今一大恨事。故不得已而著为《闲情偶寄》一书。托之空言，稍舒蓄积。”其中词曲、演习两部，于戏曲理论及实践卓有贡献，研究介绍者亦多，而其余如居室、器玩、饮饌、种植、颐养诸部，则关注者少，而颐养一部，更无人注意及此。其实在六章三十四款之中，充满生活情趣，悦性怡情，独树一帜，务去陈言，甚多新意，其养生观点为顺适自然，以意调摄，不在生活之外添枝加叶，只在生活之中觅法寻方，与他家迥不相同。如谓“养生之诀，当以善睡为先”，即为其他养生文献所罕及。作者李渔（1611—1680），字笠鸿，又字谿凡，号笠翁，清初兰溪（今属浙江）人。明末中秀才，入清以后从事传奇小说创作，并致力于戏曲研究，组织家庭戏班，自编自导，到处演出。为中国戏剧史上著名之戏曲理论家，西方人认为堪与希腊喜剧之父阿里斯托芬和法国喜剧家莫里哀媲美（美国亨利·埃里克《富有生气的李渔戏剧》）。著作有《笠翁一家言》（《文集》、《诗集》、《别集》、《词韵》、《耐歌词》、《闲情偶寄》）、《笠翁十种曲》（《比目鱼》、《蜃中楼》、《怜香伴》、《慎鸾交》、《巧团圆》、《奈何天》、《风筝误》、《玉搔头》、《意中缘》、《凰求凤》）及小说《无声戏》（《连城璧》）、《十二楼》、《回文传》、《肉蒲团》等。

# 医学源流论

清·徐大椿 撰

## 元气存亡论

养生者之言曰：天下之人，皆可以无死。斯言妄也。何则？人生自免乳哺以后，始而孩，既而长，既而壮，日胜一日，何以四十以后，饮食奉养如昔，而日且就衰，或者曰嗜欲戕之也，则绝嗜欲，可以无死乎？或者曰劳动贼之也，则戒劳动，可以无死乎？或者曰思虑扰之也，则屏思虑，可以无死乎？果能绝嗜欲，戒劳动，减思虑，免于疾病夭札则有之，其老而耄，耄而死，犹然也。况乎四十以前，未尝无嗜欲、劳苦、思虑，然而日生日长；四十以后，虽无嗜欲、劳苦、思虑，然而日减日消。此其何故欤？盖人之生也，顾夏虫而却笑，以为是物之生死，何其促也，而不知我实犹是耳。当其受生之时，已有定分焉。所谓定分者，元气也。视之不见，求之不得，附于气血之内，宰乎气血之先。其成形之时，已有定数。譬如置薪于火，始然尚微，渐久则烈，薪力既尽，而火熄矣。其有久暂之殊者，则薪之坚脆异质也。故终身无病者，待元气之自尽而死，此所谓终其天年者也。至于疾病之人，若元气不伤，虽病甚不死，元气或伤，虽病轻亦死，而其中又有辨焉。有先伤元气而病者，此不可治者也；有因病而伤元气者，此不可不预防者也。亦有因误治而伤及元气者，亦有元气虽伤未甚，尚可保全之者，其等不一。故诊病决死生者，不视病之轻重，而视元气之存亡，则百不失一矣。至所谓元气者，何所寄耶？五脏有五脏之真精，此元气之分体者也，而其根本所在，即道经所谓丹田，《难经》所谓命门，《内经》所谓七节之旁，中有小心。阴阳阖辟存乎此，呼吸出入系乎此，无火而能令百体皆温，无水而能令五脏皆润，此中一线未绝，则生气一线未亡，皆赖此也。若夫有疾病而保全之法何如？盖元气虽自有所在，然实与脏腑相连属者也。寒热攻补不得其道，则实其实而虚其虚，必有一脏大受其害，邪入于中而精不能续，则元气无所附而伤矣。故人之一身，无处不宜谨护，而药不可轻试也。若夫预防之道，惟上工能虑在病前，不使其势已横而莫救。使元气克全，则自能托邪于外。若邪盛为害，则乘元气未动，与之背城而一决，勿使后事生悔。此神而明之之术也。若欲与造化争权，而令天下之人终不死，则无是理矣。

**【按】**此论以医学家之立场，强调元气为疾病生死之根本，提醒养生者首当注意及此。《四库全书总目提要》称其书“持论多精凿有据”，观此益信。徐大椿（1693—1771）为清代著名医学大家。原名大业，字灵胎，晚号洄溪道人。吴江（今属江苏）人。少业儒，为诸生。好读道家书，通晓天文、地理、音律、技击等。后习岐黄，精研医理。乾隆年间两次应召入宫治病，曾官太医院供奉，赠儒林郎。著作甚富，主要者为《医学源流论》、《伤寒类方》、《兰台轨范》、《神农本草经百种录》、《难经经释》、《医贯砭》、《慎疾刍言》等。并评注《临证

指南医案》、《外科正宗》，颇负时誉。此外，尚有《阴符经注》及《洄溪道情》等，其道情尤有特色，在文学史上占有一定地位。



## 冷 庐 医 话

清·陆以湑 撰

### 保 生

苏子瞻曰：伤生之事非一，而好色者必死。旨哉斯言！士大夫禄位既隆，更思快心悅志，往往昵近房帟，讲求方术，不知适以自促其生。偶见《野获编》所纪云：大司马谭二华纶，受房术于陶仲文，时尚为庶僚，行之而验，又以授张江陵，寻致通显。谭行之二十年，一夕御妓女而败，时年甫逾六十，自揣不起，嘱江陵慎之。张用谭术不已，日以枯瘠，亦不及下寿而终。夫谭、张皆一代伟人，而犹纵欲殒身，可见色之易溺人也。自非脱然于情欲之私，而见之卓、守之坚，乌能不为所害哉！

凡人于情欲最难割断，观宋·李庄简集中，客有见馈温剂，云可壮元阳，因感而作诗，窃叹其淡泊之怀，坚定之守，为不可及也。诗云：世人服暖药，皆云壮元阳。元阳本无亏，药石徒损伤。人生百岁期，南北随炎凉。君看田野间，父老多康强。茅檐弄儿孙，春陇驱牛羊。何曾识丹剂，但喜秫黍香。伊余十年谪，日闻贵人亡。金丹不离口，妙常在傍。真元日渗漏，滓秽留空肠。四大忽分离，一物不得将。歌喉变哀音，舞衣换褰裳。炉残箭鏃砂，篋馀鹿角霜。咄哉此愚夫，取乐殊未央。我有出世法，亦知不死方。御寒须布帛，欲饱资稻粱。床头酒一壶，膝上琴一张。兴来或挥手，客至亦举觞。涤砚临清池，抄书傍明窗。日用但如斯，便觉日月长。参苓性和平，扶衰固难忘。恃药恣声色，如人蓄豺狼。此理甚明白，吾言岂荒唐！书为座右铭，聊以砭世盲。读此可以见所养之纯，宜其久居瘴乡而神明不衰，克跻上寿也。士大夫能如公之守身，有不康强逢吉者乎？公又与萧德超书云：张全真在会稽，搜求妙丽，丹砂茸附，如啖鱼肉，徒恣嗜欲耳。自谓享荣贵，得便宜，今为一丛枯骨，有甚便宜？到这里便世尊诸大菩萨出来，也救不得，岂不哀哉！此可以为溺情燕私者，当头棒喝。

养生家有行房禁忌日期，人每以为迂而忽之，不知世间常有壮年得病暴亡，未始不由于此。至于合婚吉期，往往不避分至节气，少年恣欲，隐乖阴阳之和，病根或因之而伏，不可不留意也。

采战之术，乃邪说也。孙真人《千金方·房中补益篇》，详房中之术，且谓能御十二女而不施泻者，令人不老，有美色，若御九十三女而自固者，年万岁。此等论说，疑是后人伪托。夫见色必动心，况交合之际，火随欲煽，虽不施泻，真精必因之而耗，安能延年！又治阳不起，壮阳道方，用原蚕蛾、蛇床子、附子等味，以此示人，必将假热药以纵欲，而貽害无穷。曾谓济物摄生如真人，而忍出此乎？

男子破身迟，则精力强固。凡育子者，最防其知识早开，天真损耗，每至损身。当童蒙就傅之时，尤宜审择俦侣，勿令比匪致伤。余族侄某，成童时至亲戚读书，同塾六人，有沈氏子年最长，导诸童以淫褻事。数年后，诸童病瘵死者三人，侄亦一病几殆。又如俊仆韶婢，

皆不宜使之相亲。长洲陈公子，甫婚而咯血，其母患溺于燕婉，命居书室，一老奴、一稚僮侍寝。老奴嗜酒，夜即酣睡。公子遂与僮私，病转增剧。比其母知之，则已沈痾，竟致不起。此所谓但知其一，不知其二，可不鉴诸！沈氏子余曾见之，屡应童子试不售，四十馀岁潦倒以卒，殆薄行之报。

人至中年，每求延寿之术。有谓当绝欲者，有谓当服食补剂者。余谓修短有命，原不可以强求，如必欲尽人事，则绝欲、戒思虑二者并重，而绝欲尤为切要。至于服食补剂，当审气体之宜，慎辨药物，不可信成方，而或失之偏，转受其害也。

卢子繇《伤寒论疏钞金铉》云：人不见风，龙不见石，鱼不见水，鬼不见地，犹干禄者之不见害也。余为续之曰：人不见风，龙不见石，鱼不见水，鬼不见地，犹好色者之不见病也。盖人能不为财色所溺，则于保生之道思过半矣。

行房忍精不泄，阻于中途，每致成疾，如内而淋浊，外而便毒等症。病者不自知其由，医者鲜能察其故，用药失宜，因而殒命者多矣，可不慎欤！

《史记·太仓公传》载其诊籍二十有四，得之内者有七，而死不治者有四，其二因于饮酒且内，其一因于盛怒接内，其一因于得之内而复为劳力事。养生者识此，当知所戒矣。

咽气不得法，反足为害，惟咽津较易，亦甚有益。每日于闲暇时，正坐闭目，以舌遍搅口中三十六次，津既盈满，分作三次咽下，咽时喉中须咽咽作声，以意送至丹田。此法行之久久，大可却病延年。余表兄周荔园士煜，中年便血，误服热药，遂成痼疾，身羸足痿，十载不痊。后乃屏弃方药，专行此法。一年之后，诸恙悉愈，身体亦强健如初。

杭州郎二松，十三岁患瘵垂危，闻某庵有道士，功行甚高，往求治之。道士教以行八段锦法，谓能疗疾，并可延年。遵而行之，三月后病去若失。

张景岳称其父寿峰公，每于五更咽气，因作噎以提之使吐。每月行吐法一二次，阅四十馀年，愈老愈健，寿至八旬以外。俞樾斋非之，以为阳明胃脉，下行为顺，若吐则上逆，频吐理当损寿，何反益寿，殊未敢信。此说良是。夫古人汗、吐、下三法，皆治实证，若属虚证，均非所宜。张寿峰以吐而得寿，必体质强健，或素有痰饮，乃藉吐以推荡积垢，他人不得轻易效之。

**【按】**此书以议论精当，有裨实用，在林林总总之医话著作中负有盛誉。上录“保生”一章，可见其养生观点重在绝欲保精。作者陆以湜（1801—1865），字敬安，号定圃。清代桐乡（今属浙江）人。道光十六年（1836）进士，十九年（1839）为台郡教授，二十九年（1849）为杭州教授。咸丰十年（1860），太平军攻占杭州，还乡以训蒙糊口。后挈家至上海，李鸿章聘为忠义局董事。太平军退出杭州，浙江巡抚蒋益澧聘为紫阳书院讲席，甫及半年而卒。著述除《冷庐医话》外，尚有《冷庐杂识》、《苏庐偶笔》、《杭州纪难诗》等。



戊  
编



# 关 尹 子

周·尹喜 撰

## 五 鉴

心蔽吉凶者，灵鬼摄之；心蔽男女者，淫鬼摄之；心蔽幽忧者，沉鬼摄之；心蔽逐放者，狂鬼摄之；心蔽盟诅者，奇鬼摄之；心蔽药饵者，物鬼摄之。如是之鬼，或以阴为身，或以幽为身，或以风为身，或以气为身，或以土偶为身，或以彩画为身，或以老畜为身，或以败器为身。彼以其精，此以其精，两精相搏，而神应之。为鬼所摄者，或解奇事，或解异事，或解瑞事，其人傲然，不曰鬼于躬，惟曰道于躬。久之或死木，或死金，或死绳，或死井。惟圣人能神神而不神于神，役万神而执其机，可以会之，可以散之，可以御之，日应万物，其心寂然。

无一心，五识并驰，心不可一；无虚心，五行皆具，心不可虚；无静心，万化密移，心不可静。借能一则二偶之，借能虚则实满之，借能静则动摇之。惟圣人能敛万有于一息，无有一物可役吾之明彻；散一息于万有，无有一物可间吾之云为。

火千年，俄可灭；识千年，俄可去。

流者舟也，所以流之者，是水非舟；运者车也，所以运之者，是牛非车；思者心也，所以思之者，是意非心。不知所以然而然，惟不知所以然而然，故其来无从，其往无在。其来无从，其往无在，故能与天地本原，不古不今。

知心无物，则知物无物；知物无物，则知道无物；知道无物，故不尊卓绝之行，不惊微妙之言。

物我交心生，两木摩火生。不可谓之在我，不可谓之在彼，不可谓之非我，不可谓之非彼，执而彼我之则愚。

无恃尔所谓利害是非，尔所谓利害是非者，果得利害是非之乎？圣人方且不识不知，而况于尔。

夜之所梦，或长于夜，心无时。生于齐者，心之所见皆齐国也，既而之宋之楚之晋之梁，心之所存各异，心无方。

善弓者，师弓不师羿；善舟者，师舟不师羿；善心者，师心不师圣。

是非好丑，成败盈虚，造物者运矣，皆因私识执之而有。于是以无遣之犹存，以非有非无遣之犹存，无曰莫莫尔、无曰浑浑尔犹存。譬犹昔游再到，记忆宛然。此不可忘，不可遣，善去识者，变识为智。变识为智之说，汝知之乎？曰想，如思鬼心栗，思盗心怖；曰识，如认黍为稷，认玉为石。皆浮游罔象，无所底止。譬睹奇物，生奇物想，生奇物识，此想此识，根不在我。譬如今日，今日而已，至于来日，想识殊未可卜。及至来日，纷纷想识，皆缘有生。曰想曰识，譬如犀牛望月，目形入角，特因识生，始有月形，而彼真月，初不在角。胸

中天地万物亦然。知此说者，外不见物，内不见情。

物生于土，终变于土；事生于意，终变于意。知夫惟意，则俄是之，俄非之，俄善之，俄恶之。意有变，心无变；意有觉，心无觉。惟我一心，则意者尘往来耳，事者歟起灭尔，吾心有大常者存。

情生于心，心生于性。情，波也；心，流也；性，水也。来干我者，如石火顷，以性受之，则心不生物，浮浮然。

贤愚真伪，有识者，有不识者。彼虽有贤愚，彼虽有真伪，而谓之贤愚真伪者，系我之识。知夫皆识所成，故虽真者亦伪之。

心感物，不生心生情；物交心，不生物生识。物尚非真，何况于识？识尚非真，何况于情？而彼妄人于至无中执以为有，至变中执以为常。一情认之，积为万情；万情认之，积为万物。物来无穷，我心有际。故我之良心，受制于情；我之本情，受制于物。可使之去，可使之来。而彼去来，初不在我，造化役之，因无休息。殊不知天地虽大，能役有形，而不能役无形；阴阳虽妙，能役有气，而不能役无气。心之所之，则气从之；气之所之，则形应之。犹如太虚，于至无中变成一气，于一气中变成万物，而彼之一气，不名太虚，我之一心，能变为气为形，而我之心，无气无形。知夫我之一心无气无形，则天地阴阳不能役之。

人之平日，目忽见非常之物者，皆精有所结而使之然；人之病日，目忽见非常之物者，皆心有所歉而使之然。苟知吾心能于无中示有，则知吾心能于有中示无。但不信之，自然不神。或曰：厥识既昏，孰能不信？我应之曰：如捕蛇师，心不怖蛇，彼虽梦蛇，而不怖畏。故黄帝曰：道无鬼神，独往独来。

我之思虑日变，有使之者，非我也，命也。苟知惟命，外不见我，内不见心。

譬如两目，能见天地万物，暂时回光，一时不见。

目视雕琢者明愈伤，耳闻交响者聪愈伤，心思玄妙者心愈伤。

勿以我心揆彼，当以彼心揆彼。知此说者，可以周事，可以行德，可以贯道，可以交人，可以忘我。

天下之理，小不制，至于大，大不制，至于不可制。故能制一情者，可以成德；能忘一情者，可以契道。

**【按】**《关尹子》又名《文始真经》。据传西周末陕西函谷关关令尹喜，官为大夫，擅长望气之术。某日发现紫气向关移动，知道定有真人到来，遂细心观察，恭敬等候，果然接得老子。老子认为尹喜可传其道，乃应其请而著《道德经》。老子授经后西出大散关，尹喜亦辞官学道。后复会于成都青羊肆，老子赐号文始先生，即《庄子》所谓博大真人者也。尹喜自撰《关尹子》九篇，以传其道。其书实属神仙方技家言，“五鉴”论心论神，郢书燕说，亦为后世养生家所宗。

# 文 子

周·辛铎 撰

## 九 守

老子曰：天地未形，窈窈冥冥，浑而为一，寂然清澄。重浊为地，精微为天。离而为四时，分而为阴阳。精气为人，粗气为虫。刚柔相成，万物乃生。精神本乎天，骨骸根于地。精神入其门，骨骸反其根，我尚何存！故圣人法天顺地，不拘于俗，不诱于人。以天为父，以地为母，阴阳为纲，四时为纪。天静以清，地定以宁，万物逆之者死，顺之者生。故静漠者，神明之宅；虚无者，道之所居。夫精神者，所受于天也；骨骸者，所禀于地也。道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。

老子曰：人受天地变化而生，一月而膏，二月而脉，三月而胚，四月而胎，五月而筋，六月而骨，七月而成形，八月而动，九月而躁，十月而生。形骸已成，五藏乃分，肝主目，肾主耳，脾主舌，肺主鼻，胆主口。外为表，中为里，头圆法天，足方象地。天有四时、五行、九曜、三百六十日，人有四支、五藏、九窍、三百六十节。天有风雨寒暑，人有取与喜怒。胆为云，肺为气，脾为风，肾为雨，肝为雷。人与天地相类，而心为之主。耳目者，日月也。血气者，风雨也。日月失行，薄蚀无光；风雨非时，毁拆生灾；五星失行，州国受其殃。天地之道，至闳以大，尚由节其章光，授其神明。人之耳目，何能久熏而不息？精神，何能驰骋而不乏？是故圣人守内而不失外。夫血气者，人之华也。五藏者，人之精也。血气专乎内而不外越，则胸腹充而嗜欲寡；嗜欲寡，则耳目清而听视聪达，听视聪达谓之明。五藏能属于心而无离，则气意胜而行不僻，精神盛而气不散，以听无不闻，以视无不见，以为无不成，患祸无由入，邪气不能袭。故所求多者所得少，所见大者所知小。夫孔窍者，精神之户牖；血气者，五藏之使候。故耳目淫于声色，即五藏动摇而不动，血气滔荡而不休，精神驰骋而不守，祸福之至虽如丘山，无由识之矣，故圣人爱而不越。圣人诚使耳目精明玄达，无所诱慕，意气无失清静，而少嗜欲，五藏便宁。精神内守形骸而不越，即观乎往世之外，来事之内，祸福之间，可足见也。故其出弥远者，其知弥少，以言精神不可使外淫也。故五色乱目，使目不明；五音入耳，使耳不聪；五味乱口，使口生创；趣舍滑心，使行飞扬。故嗜欲使人气淫，好憎使人精劳，不疾去之，则志气日耗。夫人所以不能终其天年者，以其生生之厚。夫唯无以生为者，即所以得长生。天地运而相通，万物总而为一。能知一即无一之不知也，不能知一即无一之能知也。吾处天下亦为一物，而物亦物也，物之与物，何以相物？欲生不可事也，憎死不可辞也，贱之不可憎也，贵之不可喜也。因其资而宁之，弗敢极也，弗敢极，即至乐极矣。

### 【守虚】

老子曰：所谓圣人者，因时而安，其位当世而乐其业。夫哀乐者，德之邪；好憎者，心



之累；喜怒者，道之过。故其生也天行，其死也物化。静即与阴合德，动即与阳同波。故心者，形之主也；神者，心之宝也。形劳而不休即蹶，精用而不已则竭，是以圣人遵之，不敢越也。以无应有，必究其理；以虚受实，必穷其节。恬愉虚静，以终其命，无所疏，无所亲，抱德炀和，以顺于天。与道为际，与德为邻，不为福始，不为祸先，死生无变于己，故曰至神。神则以求无不得也，以为无不成也。

### 【守无】

老子曰：轻天下即神无累，细万物即心不惑，齐生死则意不慑，同变化则明不眩。夫至人倚不挠之柱，行无关之途，禀不竭之府，学不死之师，无往而不遂，无之而不通，屈伸俯仰，抱命不惑而宛转，祸福利害不足以患心。夫为义者，可迫以仁，而不可劫以兵，可正以义，不可悬以利，君子死义，不可以富贵留也。为义者，不可以死亡恐也，又况于无为者乎？无为者即无累，无累之人以天下为影柱。上观至人之伦，深原道德之意，下考世俗之行，乃足以羞也。夫无以天下为者，学之建鼓也。

### 【守平】

老子曰：尊势厚利，人之所贪，比之身则贱。故圣人食足以充虚接气，衣足以盖形御寒，适情辞馥，不贪得，不多积，清目不视，静耳不听，闭口不言，委心不虑，弃聪明，反太素，休精神，去知故，无好无憎，是谓大通。除秽去累，莫若未始出其宗，何为而不成。知养生之和者，即不可悬以利，通内外之符者，不可诱以势。无外之外至大，无内之内至贵，能知大贵，何往不遂！

### 【守易】

老子曰：古之为道者，理情性，治心术，养以和，持以适，乐道而忘贱，安德而忘贫。性有不欲，无欲而不得，心有不乐，无乐而不为。无益于性者，不以累德，不便于生者，不以滑和，不纵身肆意，而制度可以为天下仪。量腹而食，制形而衣，容身而居，适情而行，馥天下而不有，委万物而不利，岂为贫富贵贱失其性命哉！夫若然者，可谓能体道矣。

### 【守清】

老子曰：人受气于天者，耳目之于声色也，鼻口之于芳臭也，肌肤之于寒温也，其情一也。或以死，或以生，或为君子，或为小人，所以为制者异。神者智之渊也，神清则智明；智者心之府也，智公则心平。人莫鉴于流潦，而鉴于澄水，以其清且静也。故神清意平，乃能形物之情，故用之者必假于不用者。夫鉴明者，则尘垢不污也；神清者，嗜欲不误也。故心有所至，则神慨然在之，反之于虚，则消躁藏息矣。此圣人之游也。故治天下者，必达性命之情，而后可也。

### 【守真】

老子曰：夫所谓圣人者，适情而已。量腹而食，度形而衣，节乎己而贪污之心无由生也。故能有天下者，必无以天下为也；能有名誉者，必不以越行求之。诚达性命之情，仁义因附也。若夫神无所掩，心无所载，通洞条达，澹然无事，势利不能诱，声色不能淫，辩者不能说，智者不能动，勇者不能恐，此真人之游也。夫生生者不生，化化者不化，不达此道者，虽知统天地，明照日月，辩解连环，辞润金石，犹无益于治天下也，故圣人不失所守。

### 【守静】

老子曰：静漠恬淡，所以养生也。和愉虚无，所以据德也。外不乱内，即性得其宜；静不动和，即德安其位。养生以经世，抱德以终年，可谓能体道矣。若然者，血脉无郁滞，五

藏无积气，祸福不能矫滑，非誉不能尘垢，非有其世，孰能济焉。有其才不遇其时，身犹不能脱，又况无道乎？夫目察秋毫之末者，耳不闻雷霆之声；耳调金玉之音者，目不见太山之形。故小有所志，则大有所忘。今万物之来擢拔吾生，撻取吾精，若泉原也，虽欲勿禀，其可得乎？今盆水若清之经日，乃能见眉睫，浊之不过一挠，即不能见方圆也。人之精神，难清而易浊，犹盆水也。

### 【守法】

老子曰：上圣法天，其次尚贤，其下任臣。任臣者，危亡之道也；尚贤者，痴惑之原也；法天者，治天地之道也。虚静为主，虚无不受，静无不持，知虚静之道，乃能终始。故圣人以静为治，以动为乱。故曰：勿挠勿纓，万物将自清；勿惊勿骇，万物将自理。是谓天道也。

### 【守弱】

老子曰：天子公侯以天下一国为家，以万物为畜，怀天下之大，有万物之多，即气实而志骄。大者用兵侵小，小者倨傲凌下，用心奢广，譬犹飘风暴雨，不可长久。是以圣人以道镇之，执一无为而不损冲气，见小守柔，退而勿有。法于江海，江海不为，故功名自化。弗强故能成其王，为天下牝故能神不死，自爱故能成其贵。万乘之势，以万物为功名，权任至重，不可自轻，自轻则功名不成。夫道大以小而成，多以少为主。故圣人以道莅天下，柔弱微妙者，见小也；俭啬损缺者，见少也。见小故能成其大，见少故能成其美。天之道，抑高而举下，损有馀补不足。江海处地之不足，故天下归之奉之。圣人卑谦清静辞让者，见下也；虚心无有者，见不足也。见下故能致其高，见不足故能成其贤。矜者不立，奢也不长，强梁者死，满日者亡。飘风暴雨不终日，小谷不能须臾盈，飘风暴雨行强梁之气，故不能久而灭，小谷处强梁之地，故不得不夺。是以圣人执雌牝，去奢骄，不敢行强梁之气。执雌牝故能立其雄牡，不敢奢骄故能长久。

老子曰：天道极即反，盈即损，日月是也，故圣人日损而冲气不敢自满，日进以牝，功德不衰，天道然也。人之情性，皆好高而恶下，好得而恶亡，好利而恶病，好尊而恶卑，好贵而恶贱。众人为之故不能成，执之故不能得，是以圣人法天，弗为而成，弗执而得，与人同情而异道，故能长久。故三皇五帝有戒之器，命曰侑卮，其冲即正，其盈即覆。夫物盛则衰，日中则移，月满则亏，乐终而悲，是故聪明广智守以愚，多闻博辩守以俭，武力勇毅守以畏，富贵广大守以狭，德施天下守以让，此五者，先王所以守天下也。服此道者不欲盈，夫唯不盈，是以弊不新成。

老子曰：圣人与阴俱闭，与阳俱开。能至于无乐也，即无不乐也，无不乐即至乐极矣。是内乐外，不以外乐内，故有自乐也，即有自志，贵乎天下。所以然者，因天下而为天下之要也。不在于彼而在于我，不在于人而在于身，身得则万物备矣。故达于心术之论者，即嗜欲好憎外矣。是故无所喜，无所怒，无所乐，无所苦，万物玄同，无非无是。故士有一定之论，女有不易之行，不待势而尊，不须财而富，不须力而强，不利货财，不贪世名，不以贵为安，不以贱为危，形神气志，各居其宜。夫形者，生之舍也；气者，生之元也；神者，生之制也。一失其位，即三者伤矣。故以神为主者，形从而利；以形为主者，神从而害。其生贪婪多欲之人，颠冥乎势利，诱慕乎名位，几以过人之知，位高于世，即精神日耗以远，久淫而不还，形闭中拒，即无由入矣，是以时有盲忘自失之患。夫精神志气者，静而日充以壮，躁而日耗以老。是故圣人持养其神，和弱其气，平夷其形，而与道浮沉。如此则万物之化，无不偶也；百事之变，无不应也。

### 【守朴】

老子曰：所谓真人者，性合乎道也，故有而若无，实而若虚，治其内不治其外，明白太素，无为而复朴。体本抱神，以游天地之根，芒然仿佯尘垢之外，逍遥乎无事之业。机械智巧不载于心，审于无假，不与物迁，见事之化而守其宗，心意专于内，通达祸福于一，居不知所为，行不知所之。不学而知，弗视而见，弗为而成，弗治而辩，感而应，迫而动，不得已而往，如光之耀，如影之效。以道为循，有待而然，廓然而虚，清静而无，以千生为一化，以万异为一宗，有精而不使，有神而不用，守太浑之朴，立至精之中，其寝不梦，其智不萌，其动无形，其静无体，存而若亡，生而若死，出入无间，役使鬼神，精神之所能登假于道者也。使精神畅达而不失于元，日夜无隙而与物为春，即是合而生时于心者也。故形有靡而神未尝化，以不化应化，千变万转，而未始有极。化者，复归于无形也；不化者，与天地俱生也。故生生者未尝生，其所生者即生；化化者未尝化，其所化者即化。此真人之游也，纯粹之道也。

【按】此篇标目为“九守”，而实际上有“十守”，唐·徐灵府认为是“九守一数”，理由亦不充分，故《古今图书集成·人事典》引用时径改题为“十守”。篇中所论“十守”，均为道家养生之要旨。作者辛铎，号计然，周葵邱濮上人。为老子弟子，范蠡师事之。著《文子》二卷，《汉书·艺文志》著录。唐玄宗时诏号其书为《通玄真经》。有唐·徐灵府及元·杜道坚注本，前者名《通玄真经注》，后者名《通玄真经缙义》。

# 管子

周·管仲 撰

## 心术

### 【上】

心之在体，君之位也。九窍之有职，官之分也。心处其道，九窍循理；嗜欲充益，目不见色，耳不闻声。故曰：上离其道，下失其事。毋代马走，使尽其力；毋代鸟飞，使弊其羽翼；毋先物动，以观其则。动则失位，静乃自得，道不远而难极也，与人并处而难得也。虚其欲，神将入舍；扫除不洁，神乃留处。人皆欲智，而莫索其所以智乎？智乎智乎！投之海外无自夺，求之者不得处之者。夫正人无求之也，故能虚无。虚无无形谓之道；化育万物谓之德；君臣父子人间之事谓之义；登降揖让，贵贱有等，亲疏之体谓之礼；简物小未一道，杀戮禁诛谓之法。大道可安而不可说，直人之言，不义不顾，不出于口，不见于色，四海之人，又孰知其则？天曰虚，地曰静，乃不伐；洁其宫，开其门，去私毋言，神明若存。纷乎其若乱，静之而自治。强不能遍立，智不能尽谋。物固有形，形固有名，名当谓之圣人。故必知不言无为之事，然后知道之纪；殊形异势，不与万物异理，故可以为天下始。人之可杀，以其恶死也；其可不利，以其好利也。是以君子不休乎好，不迫乎恶，恬愉无为，去智与故。其应也，非所设也；其动也，非所取也。过在自用，罪在变化。是故有道之君，其处也若无知，其应物也若偶之，静因之道也。心之在体，君之位也。九窍之有职，官之分也。耳目者，视听之官也。心而无与于视听之事，则官得守其分矣。夫心有欲者，物过而目不见，声至而耳不闻也。故曰：上离其道，下失其事。故曰：心术者，无为而制窍者也。故曰：君，无代马走，无代鸟飞。此言不夺能不与下诚也。毋先物动者，摇者不定，躁者不静，言动之不可以观也。位者，谓其所立也。人主者立于阴，阴者静，故曰：动则失位。阴则能制阳矣，静则能制动矣，故曰：静乃自得。道在天地之间也，其大无外，其小无内，故曰：不远而难极也。虚之与人也无间，唯圣人得虚道，故曰：并处而难得。世人之所取者精也，去欲则宣，宣则静矣，静则精，精则独立矣，独则明，明则神矣。神者至贵也，故馆不辟除，则贵人不舍焉，故曰：不洁则神不处。人皆欲知而莫索之，其所以知彼也，其所以知此也，不修之此，焉能知彼？修之此，莫能虚矣，虚者无藏也，故曰：去知则奚率求矣，无藏则奚设矣。无求无设则无虑，无虑则反复虚矣。天之道，虚其无形。虚则不屈，无形则无所位赶，无所位赶，故遍流万物而不变。德者道之舍，物得以生，生知得以职道之精，故德者得也。得也者，其谓所以然也。以无为之谓道，舍之之谓德，故道之与德无间，故言之者不别也。间之理者，谓其所以舍也。义者，谓各处其宜也。礼者，因之情，缘义之理，而为之节文者也，故礼者谓有理也。理也者，明分以谕义之意也。故礼出乎义，义出乎理，理因乎宜者也。法者，所以同出不得不然者也，故杀戮禁诛以一之也。故事督乎法，法出乎权，权出乎道。道也者，动

不见其形，施不见其德，万物皆以得，然莫知其极，故曰：可以安而不可说也。莫人，言至也。不宜，言应也。应也者，非吾所设，故能无宜也。不顾，言因也。因也者，非吾所顾，故无顾也。不出于口，不见于色，言无形也。四海之人，孰知其则，言深固也。天之道虚，地之道静，虚则不屈，静则不变，不变则无过，故曰：不伐。洁其宫，阙其门，宫者谓心也。心也者，智之舍也，故曰宫。洁之者，去好过也。门者，谓耳目也。耳目者，所以闻见也。物固有形，形固有名，此言不得过实，实不得延名，姑形以形，以形务名，督言正名，故曰圣人。不言之言，应也。应也者，以其为之人者也。执其名，务其应，所以成之应之道也。无为之道，因也。因也者，无益无损也。以其形因为之名，此因之术也。名者，圣人之所以纪万物也。人者立于强，务于善，未于能，动于故者也。圣人无之，无之则与物异矣。异则虚，虚者万物之始也。故曰：可以为天下始。人迫于恶，则失其所好，怵于好，则忘其所恶，非道也，故曰：不怵乎好，不迫乎恶。恶不失其理，欲不过其情，故曰君子。恬愉无为，去智与故，言虚素也。其应非所设也，其动非所取也，此言因也。因也者，舍己而以物为法者也。感而后应，非所设也；缘理而动，非所取也。过在自用，罪在变化，自用则不虚，不虚则件于物矣；变化则为生，为生则乱矣，故道贵因，因者因其能者，言所用也。君子之处也若无知，言至虚也。其应物也若偶之，言时适也。若影之象形，响之应声也，故物至则应，过则舍矣。舍矣者，言复所于虚也。

#### 【下】

形不正者德不来，中不精者心不治。正形饰德，万物毕得。翼然自来，神莫知其极；昭知天下，通于四极。是故曰：无以物乱官，毋以官乱心，此之谓内德。是故意气定然后反正。气者身之充也，行者正之义也，充不美则心不得，行不正则民不服。是故圣人若天然，无私覆也；若地然，无私载也。私者，乱天下者也。凡物载名而来，圣人因而财之而天下治，实不伤不乱于天下而天下治。专于意，一于心，耳目端，知远之证。能专乎？能一乎？能毋卜筮而知凶吉乎？能止乎？能已乎？能毋问于人而自得之于己乎？故曰：思之思之，不得；鬼神教之。非鬼神之力也，其精气之极也。一气能变曰精，一事能变曰智。慕选者，所以等事也。极变者，所以应物也。慕选而不乱，极变而不烦，执一之君子执一而不失，能君万物。日月之与同光，天地之与同理，圣人裁物，不为物使，心安是国安也，心治是国治也。治也者心也，安也者心也，治心在于中，治言出于口，治事加于民，故功作而民从，则百姓治矣。所以操者非刑也，所以危者非怒也，民人操，百姓治，道其本，至也。至不至无，非所人而乱。凡在有司执制者之利，非道也。圣人之道，若存若亡，援而用之，歿世不亡。与时变而不化，应物而不移，日用之而不化。人能正静者，筋韧而骨强；能戴大圆者，体乎大方；镜大清者，视乎大明。正静不失，日新其德，昭知天下，通于四极。金心在中不可匿，外见于形容，可知于颜色。善气迎人，亲如弟兄；恶气迎人，害于戈兵。不言之言，闻于雷鼓；金心之形，明于日月，察于父母。昔者明王之爱天下，故天下可附；暴王之恶天下，故天下可离。故货之不足以为爱，刑之不足以为恶。货者爱之末也，刑者恶之末也。凡民之生也，必以正平；所以失之者，必以喜怒哀乐。节怒莫若乐，节乐莫若礼，守礼莫若敬。外敬而内静者，必反其性。岂无利事哉？我无利心。岂无安处哉？我无安心。心之中又有心，意先言，意然后形，形然后思，思然后知。凡心之形过知失生，是故内聚以为原泉之不竭，表里遂通。泉之不涸，四支坚固，能令用之，被服四固。是故圣人一言解之，上察于天，下察于地。

**【按】**一般均认为“心术”为《管子》的核心篇章之一。篇中以治心喻治国，强调精神对身体健康的重要性，提出虚静专一的养心方法，足为养生者所取资。作者管仲（？—前645），即管敬仲，名夷吾，颖上人。为春秋初期著名政治家，辅佐齐桓公成为春秋时期第一个霸主。相传《管子》为其著作，《汉书·艺文志》著录。现在大都认为此书系后人托名，但其中保留部分管仲之学说似不容否认。

# 淮南子

汉·刘安 撰

## 傲真训

有始者，有未始有有始者，有未始有夫未始有有始者，有有者，有无者，有未始有有无者，有未始有夫未始有有无者。所谓有始者，繁愤未发，萌兆牙蘖，未有形埒垠垠，无无蠕蠕，将欲生兴而未成物类；有未始有有始者，天气始下，地气始上，阴阳错合，相与优游竞畅于宇宙之间，被德含和，缤纷茏苁，欲与物接而未成兆朕；有未始有夫未始有有始者，天含和而未降，地怀气而未扬，虚无寂寞，萧条霄霏，无有仿佛气遂，而大通冥冥者也；有有者，言万物掺落根茎枝叶，青葱苓茏，萑蘆炫煌，蠓飞蠕动，跂行吟息，可切循把握而有数量；有无者，视之不见其形，听之不闻其声，扪之不可得也，望之不可极也，储与扈冶，浩浩瀚瀚，不可隐仪揆度而通光耀者；有未始有有无者，包裹天地，陶冶万物，大通混冥，深閼广大，不可为外，析豪剖芒，不可为内，无环堵之宇，而生有无之根；有未始有夫未始有有无者，天地未剖，阴阳未判，四时未分，万物未生，汪然平静，寂然清澄，莫见其形，若光耀之间于无有，退而自失也。曰予能有无，而未能无无也，及其为无无，至妙何从及此哉！夫大块载我以形，劳我以生，逸我以老，休我以死，善我生者，乃所以善我死也。夫藏舟于壑，藏山于泽，人谓之固矣，虽然，夜半有力者负而趋，寐者不知，犹有所遁，若藏天下于天下，则无所遁其形矣。物岂可谓无大扬擢乎？一范人之形而犹喜，若人者，千变万化而未始有极也。弊而复新，其为乐也可胜计邪？譬若梦为鸟而飞于天，梦为鱼而没于渊，方其梦也，不知其且梦也，觉而后知其梦也。今将有大觉，然后知今此之为大梦也。始吾未生之时，焉知生之乐也？今吾未死，又焉知死之不乐也？昔公牛哀转病也，七日化为虎，其兄掩户而入覩之，则虎搏而杀之。是故文章成兽，爪牙移易，志与心变，神与形化。方其为虎也，不知其尝为人也；方其为人，不知其且为虎也。二者代谢舛驰，各乐其成形，狡猾钝昏，是非无端，孰知其所萌？夫水向冬则凝而为冰，冰迎春则泮而为水，冰水移易于前后，若周员而趋，孰暇知其所苦乐乎？是故形伤于寒暑燥湿之虐者，形苑而神壮；神伤乎喜怒思虑之患者，神尽而形有馀。故罢马之死也，剥之若槁；狡狗之死也，割之犹濡。是故伤死者其鬼烧，时既者其神漠，是皆不得形神俱没也。夫圣人用心杖性，依神相扶而得终始，是故其寐不梦，其觉不忧。古之人有处混冥之中，神气不荡于外，万物恬漠以愉静，櫜枪衡杓之气，莫不弥靡，而不能为害。当此之时，万民猖狂，不知东西，含哺而游，鼓腹而熙，交被天和，食于地德，不以曲故是非相尤，茫茫沈沈，是谓大治。于是在上位者，左右而使之，毋淫其性，镇抚而有之，毋迁其德，是故仁义不布，而万物蕃殖，赏罚不施，而天下宾服，其道可以大美兴，而难以算计举也。是故日计之不足，而岁计之有馀。夫鱼相忘于江湖，人相忘于道术。古之真人，立于天地之本，中至优游，抱德炀和，而万物杂累焉，孰肯解构人间之事，以物烦其性

命乎？夫道有经纪条贯，得一之道，连千枝万叶，是故贵有以行令，贱有以忘卑，贫有以乐业，困有以处危。夫大寒至，霜雪降，然后知松柏之茂也；据难履危，利害陈于前，然后知圣人之不失道也。是故能戴大员者履大方，镜太清者视大明，立太平者处大堂，能游冥冥者与日月同光。是故以道为竿，以德为纶，礼乐为钩，仁义为饵，投之于江，浮之于海，万物纷纷，孰非其有？夫挟依于趺跃之术，提挈人间之际，撝挾挺捫世之风俗，以摸苏牵连物之微妙，犹得肆其志，充其欲，何况怀瑰玮之道，忘肝胆，遗耳目，独浮游无方之外，不与物相弊擗，中徙依无形之域，而和以天地者乎？若然者，偃其聪明，而抱其太素，以利害为尘垢，以死生为昼夜，是故目观玉辂琬象之状，耳听白雪清角之声，不能以乱其神，登千仞之溪，临猿眩之岸，不足以滑其和，譬若钟山之玉，炊以炉炭，三日三夜而色泽不变，则至德天地之精也。是故生不足以使之，利何足以动之？死不足以禁之，害何足以恐之？明于死生之分，达于利害之变，虽以天下之大，易骭之一毛，无所概于志也。夫贵贱之于身也，犹条风之时雨也；毁誉之于己，犹蚊虻之一过也。夫秉皓白而不黑，行纯粹而不糅，处玄冥而不暗，休于天钧而不毁，孟门、终隆之山不能禁，唯体道能不败。湍濂旋渊吕梁之深，不能留也，太行、石涧、飞狐、句望之险，不能难也，是故身处江海之上，而神游魏阙之下，非得一原，孰能至于此哉！是故与至人居，使家忘贫，使王公简其富贵而乐卑贱，勇者衰其气，贪者消其欲，坐而不教，立而不议，虚而往者实而归，故不言而能饮人以和。是故至道无为，一龙一蛇，盈缩卷舒，与时变化，外从其风，内守其性，耳目不耀，思虑不营，其所居神者，台简以游太清，引榘万物，群美萌生。是故事其神者神去之，休其神者神居之，道出一原，通九门，散六衢，设于无垓站之宇，寂漠以虚无，非有为于物也，物以有为于己也。是故举事而顺于道者，非道之所为也，道之所施也。夫天之所覆，地之所载，六合所包，阴阳所响，雨露所濡，道德所扶，此皆生一父母而阅一和也。是故槐榆与橘柚合而为兄弟，有苗与三危通为一家，夫目视鸿鹄之飞，耳听琴瑟之声，而心在雁门之间，一身之中，神之分离剖判，六合之内，一举而千万里，是故自其异者视之，肝胆胡越，自其同者视之，万物一圈也。百家异说，各有所出。若夫墨、杨、申、商之于治道，犹盖之无一橛，而轮之无一辐，有之可以备数，无之未有害于用也，已自以为独擅之，不通之于天地之情也。今夫冶工之铸器，金踊跃于炉中，必有波溢而播弃者，其中地而凝滞，亦有以象于物者矣，其形虽有所小用哉，然未可以保于周室之九鼎也，又况比于规形者乎？其与道相去亦远矣。今夫万物之疏跃枝举，百事之茎叶条蘖，皆本于一根，而条循千万也。若此，则有所受之矣，而非所授者。所受者，无授也，而无不授也。无不受也者，譬若周云之茏苁辽巢彭濞而为雨，沈溺万物，而不与为湿焉。今夫善射者，有仪表之度，如工匠有规矩之数，此皆所以至于妙，然而奚仲不能为逢蒙，造父不能为伯乐者，是曰谕于一曲，而不通于万方之际也。今以涅染缁，则黑于涅，以蓝染青，则青于蓝，涅非缁也，青非蓝也，兹虽遇其母，而无能复化已。是何则？以谕其转而益薄也。何况夫未始有涅蓝造化之者乎？其为化也，虽镂金石，书竹帛，何足以举其数！由此观之，物莫不生于有也，小大优游矣。夫秋豪之末，沦于无间，而复归于大矣。芦苻之厚，通于无垠，而复反于敦庞。若夫无秋豪之微，芦苻之厚，四达无境，通于无圻，而莫之要御夭遏者，其袭微重妙，挺捫万物，揣丸变化，天地之间，何足以论之！夫疾风拔木而不能拔毛发，云台之高，堕者折脊碎脑，而蚊虻适足以翱翔，夫与蚊虻同乘天机。夫受形于一圈，飞轻微细者，犹足以脱其命，又况未有类也。由此观之，无形而生有形亦明矣。是故圣人托其神于灵府，而归于万物之初，视于冥冥，听于无声，冥冥之中，独见晓焉，寂漠之中，独有



照焉，其用之也以不用，其不用也而后能用之，其知也乃不知，其不知也而后能知之也。夫天不定，日月无所载，地不定，草木无所植，所立于身者不宁，是非无所形，是故有真人然后有真知，其所持者不明，庸詎知吾所谓知之非不知欤？今夫积惠重厚，累爱袭恩，以声华呕苻姬掩万民百姓，使知之訢訢然人乐其性者，仁也；举大功，立显名，体君臣，正上下，明亲疏，等贵贱，存危国，继绝世，决挈治烦，兴毁宗，立无后者，义也；闭九窍，藏心志，弃聪明，反无识，芒然仿佯于尘埃之外，而消摇于无事之业，含阴吐阳，而万物和同者，德也。是故道散而为德，德溢而为仁义，仁义立而道德废矣。百围之木，斩而为牺尊，镂之以剡劂，杂之以青黄华藻，铸鲜龙蛇虎豹，曲成文章，然其断在沟中，壹比牺尊沟中之断，则丑美有间矣，然而失木性钩也。是故神越者其言华，德荡者其行伪，至精亡于中，而言行观于外，此不免以身役物矣。夫趋舍行伪者，为精求于外也。精有湫尽，而行无穷极，则滑心浊神而惑乱其本矣。其所守者不定，而外淫于世俗之风，所断差跌者，而内以浊其清明，是故踳踳以终，而不得须臾恬澹矣。是故圣人内修道术，而不外饰仁义，不知耳目之宜，而游于精神之和。若然者，下揆三泉，上寻九天，横廓六合，揲贯万物，此圣人之游也。若夫真人，则动溶于至虚，而游于灭亡之野，骑蜚廉而从敦圉，驰于方外，休乎宇内，烛十日而使风雨，臣雷公，役夸父，妾宓妃，妻织女，天地之间何足以留其志！是故虚无者道之舍，平易者道之素。夫人之事其神而烧其精，营慧然而有求于外，此皆失其神明而离其宅也。是故冻者假兼衣于春，而喝者望冷风于秋。夫有病于内者，必有色于外矣。夫栲木色青翳而羸愈蜗院，此皆治目之药也，人无故求此物者，必有蔽其明者。圣人之所以骇天下者，真人未尝过焉；贤人之所以矫世俗者，圣人未尝观焉。夫牛蹄之涔，无尺之鲤，块阜之山，无丈之材，所以然者何也？皆其营宇狭小，而不能容巨大也，又况乎以无裹之者邪？此其为山渊之势亦远矣。夫人之拘于世也，必形系而神泄，故不免于虚，使我可系羁者，必其有命在于外也。至德之世，甘瞑于濶濶之域，而徙倚于汗漫之宇，提挈天地而委万物，以鸿濛为景柱，而浮扬乎无畛崖之际。是故圣人呼吸阴阳之气，而群生莫不颀颀然仰其德以和顺，当此之时，莫之领理决离，隐密而自成，浑浑苍苍，纯朴未散，旁薄为一，而万物大优，是故虽有羿之知，而无所用之。及世之衰也，至伏羲氏，其道昧昧芒芒然，吟德怀和，被施颇烈，而知乃始，昧昧瞤瞤，皆欲离其童蒙之心，而觉视于天地之间，是故其德烦而不能一。乃至神农黄帝，剖判大宗，穷领天地，袭九竅，重九脉，提挈阴阳，转捩刚柔，枝解叶贯，万物百族，使各有经纪条贯，于此，万民睢睢盱盱然，莫不竦身而载听视，是故治而不能和下。栖迟至于昆吾夏后之世，嗜欲连于物，聪明诱于外，而性命失其得。施及周室之衰，浇淳散朴，杂道以伪，俭德以行，而巧故萌生。周室衰而王道废，儒墨乃始列道而议，分徒而讼，于是博学以疑圣，华诬以胁众，弦歌鼓舞，缘饰诗书，以买名誉于天下。繁登降之礼，饰绂冕之服，聚众不足以极其变，积财不足以贍其费，于是万民乃始僇离跂，各欲行其知伪，以求啗衿于世，而错择名利，是故百姓曼衍于淫荒之陂，而失其大宗之本。夫世之所以丧性命，有衰渐以然，所由来者久矣。是故圣人之学也，欲以返性于初，而游心于虚也；达人之学也，欲以通性于辽廓，而觉于寂漠也。若夫俗世之学也则不然，擢德辜性，内愁五藏，外劳耳目，乃始招蜺振缁物之豪芒，摇消掉捐仁义礼乐，暴行越智于天下，以招号名声于世，此我所羞而不为也。是故与其有天下也，不若有说也，与其有说也，不若尚羊物之终始也，而条达有无之际，是故举世而誉之不加劝，举世而非之不加沮，定于死生之境，而通于荣辱之理，虽有炎火洪水弥靡于天下，神无亏缺于胸臆之中矣。若然者，视天下之间，犹飞羽浮芥也，孰肯分分然以物为事也？水之

性真清，而土汨之；人性安静，而嗜欲乱之。夫人之所受于天者，耳目之于声色也，口鼻之于芳臭也，肌肤之于寒煖，其情一也。或通于神明，或不免于痴狂者，何也？其所为制者异也。是故神者智之渊也，渊清者智明矣；智者心之府也，智公则心平矣。人莫鉴于流沫，而鉴于止水者，以其静也；莫窥形于生铁，而窥于明镜者，以睹其易也。夫唯易且静，形物之性也。由此观之，用也必假之于弗用也。是故虚室生白，吉祥止也。夫鉴明者，尘垢弗能藴；神清者，嗜欲弗能乱。精神已越于外，而事复返之，是失之于本，而求之于末也。外内无符，而欲与物接，弊其元光，而求知之于耳目，是释其昭昭而道其冥冥也，是之谓失道。心有所至，而神喟然在之，反之于虚，则消铄灭息，此圣人之游也。故古之治天下也，必达乎性命之情，其举措未必同也，其合于道一也。夫夏日之不被裘者，非爱之也，煖有余于身也；冬日之不用絮者，非简之也，清有余于适也。夫圣人量腹而食，度形而衣，节于己而已，贪污之心，奚由生哉？故能有天下者，必无以天下为也；能有名誉者，必无以趋行求者也。圣人有所于达，达则嗜欲之心外矣。孔、墨之弟子，皆以仁义之术教导于世，然而不免于偏身，犹不能行也，又况所教乎！是何则？其道外也。夫以末求返于本，许由不能行也，又况齐民乎！诚达于性命之情，而仁义固附矣，趋舍何足以滑心？若夫神无所掩，心无所载，通洞条达，恬漠无事，无所凝滞，虚寂以待，势利不能诱也，辩者不能说也，声色不能淫也，美者不能滥也，智者不能动也，勇者不能恐也，此真人之道也。若然者，陶冶万物，与造化者为人，天地之间，宇宙之内，莫能夭遏。夫化生者不死，而化物者不化，神经于骊山太行而不能难，入于四海九江而不能濡，处小隘而不塞，横扁天地之间而不究。不通此者，虽目数千羊之群，耳分八风之调，足蹀阳阿之舞，而手会绿水之趋，智终天地，明照日月，辩解连环，泽润玉石，犹无益于治天下也。静漠恬澹，所以养性也；和愉虚无，所以养德也。外不滑内，则性得其宜，性不动和，则德安其位，养生以经世，抱德以终年，可谓能体道矣。若然者，血脉无郁滞，五藏无蔚气，祸福弗能挠滑，非誉弗能尘垢，故能致其极。非有其世，孰能济焉？有其人，不遇其时，身犹不能脱，又况无道乎？且人之情，耳目应感动，心志知忧乐，手足之攢疾痒，辟寒暑，所以与物接也，蜂蛰螫指而神不能愴，蚊虻嚼肤而知不能平。夫忧患之来撓人心也，非直蜂蛰之螫毒，而蚊虻之惨怛也，而欲静漠虚无，奈之何哉！夫目察秋豪之末，耳不闻雷霆之声，耳调玉石之声，目不见太山之高，何则？小有所志而大有所忘也。今万物之来擢拔吾性，撓取吾情，有若泉源，虽欲勿禀，其可得邪？今夫树木者，灌以漂水，畴以肥壤，一人养之，十人拔之，则必无馀蘖，又况与一国同伐之哉！虽欲久生，岂可得乎？今盆水在庭，清之终日，未能见眉睫，浊之不过一挠，而不能察方员。人神易浊而难清，犹盆水之类也。况一世而挠滑之，曷得须臾平乎？古者至德之世，贾便其肆，农乐其业，大夫安其职，而处士修其道，当此之时，风雨不毁折，草木不夭，九鼎重味，珠玉润泽，洛出丹书，河出绿图，故许由、方回、善卷、披衣得达其道。何则？世之主有欲利天下之心，是以人得自乐其间。四子之才，非能尽善，盖今之世也，然莫能与之同光者，遇唐虞之时。逮至夏桀、殷纣，燔生人，辜谏者，为炮烙，铸金柱，剖贤人之心，析才士之胫，醢鬼侯之女，菹梅伯之骸，当此之时，崤山崩，三川涸，飞鸟铄翼，走兽挤脚。当此之时，岂独无圣人哉？然而不能通其道者，不遇其世。夫鸟飞千仞之上，兽走丛薄之中，祸犹及之，又况编户齐民乎？由此观之，体道者不专在于我，亦有系于世矣。夫历阳之都，一夕反而为湖，勇力圣知与罢怯不肖者同命；巫山之上，顺风纵火，膏夏紫芝与萧艾俱死。故河鱼不得明目，稚稼不得育时，其所生者然也。故世治则愚者不能独乱，世乱则智者不能独治。身蹈于浊世之中，而责道之

不行也，是犹两骖骐驎，而求其致千里也。置猿檻中，则与豚同，非不巧捷也，无所肆其能也。舜之耕陶也，不能利其里，南面王，则德施乎四海，仁非能益也，处便而势利也。古之圣人，其和愉宁静，性也；其志得道行，命也。是故性遭命而后能行，命得性而后能明。乌号之弓，奚谷子之弩，不能无弦而射；越舲蜀艇，不能无水而浮。今矰缴机而在上，网罟张而在下，虽欲翱翔，其势焉得？故《诗》云：采采卷耳，不盈倾筐，嗟我怀人，置彼周行。以言慕远世也。

**【按】**《淮南子》又名《淮南鸿烈》，为西汉时淮南王刘安（公元前179—222）及其门客苏非、李尚，诸儒大山、小山等的集体创作。由于刘安性好方术修炼，因此其书以“旨近老子，淡泊无为，蹈虚守静”（汉·高诱注叙）著称，对于养生则尤为切近。如本篇及“精神训”（收入《中国气功大成》中）等，均为可供研究之好材料。

# 刘 子

北齐·刘昼 撰

## 清 神

形者，生之器也；心者，形之本也；神者，心之宝也。故神静而心和，心和而形全；神躁则心荡，心荡则形伤。将全其形，先在理神。故恬和养神，则自安于内；清虚栖心，则不诱于外。神恬心清，则形无累矣；虚室生白，吉祥至矣。人不照于昧金，而照于莹镜者，以莹能明也；不鉴于流波，而鉴于静水者，以静能清也。镜水以明清之性，故能形物之形。由此观之，神照则垢灭，形静则神清。垢灭则内欲永尽，神清则外累不入。今清歌奏而心乐，悲声发而心哀，神居体而遇感推移，以此而言，则情之变动自外至也。夫一哀一乐，犹乖正性，况万物之众，而能拔擢以生心神哉！故万人弯弧以向一鹄，鹄能无中乎？万物眩曜以惑一生，生能无伤乎？七窍者，精神之户牖也；志气者，五藏之使候也。耳目诱于声色，鼻口之于芳味，肌体之于安适，其情一也。七窍徇于好恶，则精神驰骛而不守；志气靡于趣舍，则五藏滔荡而不安。嗜欲连绵于外，心府壅塞于内，蔓衍于荒淫之波，留连于是非之境，而不败德伤生者，盖亦寡矣。是以圣人清目而不视，静耳而不听，闭口而不言，弃心而不虑。贵身而忘贱，故尊势不能动；乐道而忘贫，故厚利不能倾。容身而处，适情而游，一气浩然，纯白于衷。故形不养而性自全，心不劳而道自至也。

**【按】**此篇极言养神之重要性，历来推为持养神观点的代表作。其学术渊源于先秦诸子，尤其是道家。作者刘昼（514—565），字孔昭，北齐渤海阜城（今河北交河）人。少孤贫好学，习《三礼》、《春秋》，俱通大义。河清初举秀才，入京考策不第，乃作《六合赋》、《高才不遇传》以见意。著有《刘子》一书，又名《刘子新论》或《金箱璧言》。

# 活人心法

明·朱权 撰

## 治 心

臞仙曰：心者，神明之舍，中虚不过径寸，而神明居焉。事物之滑，如理乱棼，如涉惊浸。或休惕，或惩创，或喜怒，或思虑，一日之间，一时之顷，径寸之地，炎如火矣。故神弗留则蠹，明弗留则耗，休休焉常与道谋而自不觉。或曰，谨于为善，若嗜欲一萌，即不善也。归而勿纳，是与良心竞也。必有忿悁之心起，而与我敌，以我矜愿之意，接彼忿悁之心，何得不斗？不止而害生矣。凡七情六欲之生于心皆然。故曰心静可以通乎神明，事未至而先知。是不出户知天下，不窥牖见天道也。盖心如水之不挠，久而澄清，洞见其底，是谓灵明。宜乎静可以固元气，则万病不生，故能长久。若一念既萌，神驰于外，气散于内，血随气行，荣卫昏乱，百病相攻，皆因心而生也。大概怡养天君，疾病不作，此治心之法也。

**【按】**朱权于养生十分重视养心，谓“古之神圣之医，能疗人之心，预使不致于有疾。今之医者，惟知疗人之疾，而不知疗人之心。是由舍本逐末，不穷其源而攻其流，欲求疾愈，不亦愚乎”（《活人心法》）。“治心”一文正是这一观点的阐述。

己  
編



## 道 枢

宋·曾慥 撰

### 众 妙 篇

导养之方，治性保形，行之不怠，进于长生。

阴真君（名长生）曰：北方正气者，河车也；东方甲乙者，金砂也。二者含养，归于一体，朱雀调运，则金花生矣。花者，天地之宝也。酉者虎也，卯者龙也，龙虎相生，斯合同矣。龙之正位者，六八也；虎之所生者，在于一宫也。采之有日，取之有时，差其气候，是亦徒劳焉尔。求鼎于中宫，温养其火候，审其阴阳，安其炉室，须择其地而隐密焉，保而勿失，此天地之机也。阳者真砂也，阴者真汞也，无质质者还丹也，炼之饵之斯成仙矣。黄芽者，天地所生也；砂者，水之精所成也。二者同于一体，西方升其王气，其得道则在乎中华焉。不达于此，未见不丧其家者也。

纯阳子（吕洞宾）曰：真一者何谓也？天之阳、地之阴也，物之气、人之性也，身之祖、命之宗也，龙之体、虎之形也，精血之名也，铅汞之首也，见于魄斯为三矣，遇于魄斯为七矣，此真一之源也。修之之法何哉？吾于身之中，炼丹田之气，至其壮也，则自然之神全矣。于十有二时，守天真之一气，入于丹田之宫，心无想也，外无意也，不出不入，不往不来，则神定而自安矣。

纯阳子曰：发宜长栉，手宜常面，口宜常炼，体宜常挽，液宜常咽，气宜常炼，精宜常转，色宜常远，定宜常变。

孙真人（思邈）曰：形欲劳，酒欲勿大醉，则疾不生矣。饱食者，无益也。食已行之百步，以手摩其腹。寅丑之日剪甲栉发者，百返。饱则立洩，饥则坐洩。行勿迎风，居勿有隙。夜则濯足而寝。思虑者伤其神矣，喜怒者伤其气矣。鼻欲去毛，口勿唾地。平明下榻，其先左足，则去邪辟恶，一日无殃矣。行七星之步，则寿且乐矣。酸者伤筋，苦者伤骨，甘者伤肉，辛者伤气，咸者损寿，故耽嗜者不可偏也。春夏宜少施泄者也，秋冬宜固阳者也，独寝守真，加之谨静，斯亦可贵矣。财货者生而有定分，知足则为利矣，强之者大患也。寡欲者无累也，神静者常安也。修道者宜有终始，而后可也。

栖真子（施肩吾）曰：吾见学道者千数矣，孰知道之要其在于神留形住，形住则神留焉。神苟外越，其形岂能保哉！然保气养神者，不可以湛然而得之，不可以兀然而守之。保气者其在乎运，养神者其在乎用。吾尝闻于师曰，体虚而气固，形静而神会，斯出世之玄机欤？

昆台真人（世传富文忠公为昆台真人）语乐全先生（张文定公自称）曰：吾求颐生之道，而得简易者焉。吾于子之后（三更三四点至五更以来皆可），披衣蟠足而坐（床上拥衾亦可），或东向，或西向，扣其齿三十有六，握固以调其元气。握固者何也？吾以左右拇指掐其三指之文，或以四指总握其拇，用左右手以柱乎腰腹之间者也。于是元气既调，其息微微，其腹若



虚，则闭息焉。闭息者何也？吾先瞑目静虑，使心源湛然，则闭其口鼻，勿使气出焉。内观五藏六府，三元九宫，与夫肺之白，肝之青，脾之黄，心之赤，肾之黑。然则何以知之哉？吾为五藏之图而日观焉，则知之也详矣。于是想吾之心为炎火，其光洞彻入脐之下，此吾之丹田也。俟乎其腹满，其气极，其徐出其气，勿使耳有闻焉。息之出既调，则以吾舌搅乎唇齿之内，漱炼其津液焉。鼻之有涕，吾亦为之漱炼，此真气也，久斯甘矣。方其漱炼而未可咽也，复如前闭息内观，纳心之火于丹田，调息而漱津焉。如此者三，则津液满矣，俯首而咽，以气送之，至于丹田。吾之用意必精猛，使津也气也谷谷有声，入于丹田。复如前为之，凡闭息者九，咽津者三而后止，乃以左右手熟摩其面，及其四体，复以左右手摩其足心，足心屈折，使涌泉之穴上彻于顶门，于是脐之下与其腰其脊，亦徐摩焉，渙然汗出可也，喘不可也。次以左右手熨于目于面于耳于项，皆极热焉，则按捏其鼻梁左右，或五或七，栉其发至于百，散发而寝，至于旦。久则有功，二十日而效见矣。惟习闭息持久为难焉。吾用脉候之，五至者一息也，吾能闭其息至于百有二十至而开，则盖二十餘息矣。然不可强闭以乱其气，或奔突而出，斯乃为害也。暮不可多食，使其腹宽而虚，其气得以回转焉。昼之时亦数瞑目内观，漱炼其津液而咽之，熨摩耳面以助真气清静，则功易成矣。然世之害道者有三焉，一曰忿躁，二曰阴险，三曰贪欲。

仇池先生（苏子瞻自号云）曰：已饥而食，未饱而止，散步逍遥，使其腹虚，当其虚时，即入于定，无昼夜之限焉。寝也坐也，皆可以为之矣，惟在摄其身如彼木偶焉。视鼻端之白，数其息之出入，绵绵若存，用之不勤，至于数百，则其心寂然，其身兀然，与太虚同，于是不待禁制而不动矣。其出入之数也，或至于不能计，吾则与其息俱出俱入，随之不已，则一息自住，出而不入矣。于是其息或从毛窍之中，八万四千，云蒸雾散，而诸疾除矣。故养生者必以胎息为本，然亦乾乾乎其艰哉！夫不闭其气，任其出入，则眇绵滉漾，近无卓然之功，或望其兀然自止，盖未之有也。闭而留之，其息不过乎三十、五十，则奔突而出，虽有微阳生于下丹田，其犹为稼于汤世，亦终一溉而后枯，非度世之道也。吾尝闻诸孙思邈曰，夫欲和神气者，必于密室扃户，榻安而茵厚，其枕之高二寸有五分，于是正身偃卧，冥心闭气于胸膈之间，而以鸿毛置于鼻之端而不动，经三百息焉，则目无见也，心无思也。如是寒暑不能侵，蜂蛰不能毒，其寿三百有六十岁，邻于真人者矣。吾默而深思其旨曰，夫闭气于胸膈，使息之出入动而不动，氤氲缥缈，若熏炉之烟，烹鼎之气，出入自如无呼吸之者，此鸿毛可以不动矣。故心不起于念，虽过乎三百息，斯亦可也。吾尝卧而为之，如其方焉。以意守其气于胸膈之中，吾欲吸也则微吸焉，吾欲呼也则不得呼焉，而任其氤氲缥缈，微微自出，出尽而气平，则又微吸焉，如此其出其入不绝，而鸿毛可以不动，动亦微矣。吾俟其动，则益加意以勒之，使不动而后止也。吾虽勒也，然不闭也，其息至于数百，则其出者加少，其不出者加多，内守充盛，血脉通流，上下相灌输，而吾之养生之理得矣。

仇池先生曰：昔郑子产有言，火烈，人望而畏之，水溺，人狎而玩之。翼奉以为北方之情好行贪狠，南方之情恶行廉正。廉正者，君子也；贪狠者，小人也。吾于是有得焉。夫火者心也，水者肾也，烈则生正矣，弱则生邪矣，故五藏之性，心正而肾邪。虽上智之肾，不能不邪，然而不淫者，肾听命于心也；下愚之心亦正矣，然而常淫者，心不能为政也。知此，则达铅汞龙虎之理矣。铅者气之谓也，或趋或蹶，或呼或吸，或执或系，故凡动者，皆铅也，肺实主出纳焉，故肺为金，为白虎；汞者水之谓也，唾涕脓血精汗大小溲，凡湿者皆汞也，肝实主宿藏焉，故肝为青龙。古之真人谓内丹者，皆曰五行颠倒术，龙从火内出；五行不顺行，

虎向水中生，世未有知之者也。方五行之顺也，则龙出于水，虎出于火，死之道也。心不为政，声色外诱，邪淫内发，壬癸之英，下流而为人，或为腐坏，是汞之龙出于水者也。喜怒哀乐，皆出于心，喜则攫拿随之，怒则殴击随之，哀则蹙踊随之，乐则扑舞随之，动于内而气应于外，是铅之虎出于火者也。皆出而不能返，故曰死之道也。真人者于是教之逆行焉。此何道也？孔子曰，思无邪。无思而非土木，盖必有无思之思焉。无思之思者，端正庄栗而不放逸，是为戒者也。戒则生定，定则出入之息自住，出入之息自住则心之火不复炎上矣。火在《易》是为离，离者丽也，必有所丽，未尝独立焉，盖水者其妃也。火既不炎上，则从其妃矣。水火合则壬癸之英上流而入于脑，溢于玄膺，若鼻之液不咸，则非肾出者也，是汞之龙自火出者也。长生之药，内丹之萌，其无过于此矣。阴阳之始交，天一为水，故人之始造形者，皆水也。五行一曰水，得暖气而后生，是以二曰火，有气而后有骨，是以三曰木，骨生而后坚，物之坚壮者皆金气也，是以四曰金，骨坚而后肉生，土为肉，是以五曰土。方人之在母也，母呼亦呼，母吸亦吸，口鼻自闭，而以脐达，故脐者生之根也。汞之龙出于火，流于脑，溢乎玄膺，必归于根焉。心火之不炎上而从其妃，是火常在于根也。故壬癸之英得火而自坚，达于四肢，溢于肌肤而日壮，其究极则刚之体也，是铅之虎自水生者也。龙虎生而内丹成，可以长生不死矣，于道犹未也。

鸿濛子（高象先）尝至广寒宫，于是玉宸君使见于西华夫人。夫人授以道要曰：真一者，在于敲乎戊己之门，其中有金子焉，是黄芽之根，万物之母也。母得其父而为鼎釜，于是日月魂魄交感，一浮一沉，其珠自飞至于昆仑之上者，必冯诸罔象而求之。既得之则归于绛宫藏之，肌肤红矣，鬓发黑矣，盖九十日而丹成焉。昔者魏伯阳作《参同契》，所谓万古丹中之王也。其首曰，乾坤者，《易》之门户也。乾道为男，坤道为女，而世不知所谓真阴阳者，乃茫然而求龙虎焉。日者离也，月者坎也，日月阴阳，相啖吞者也，金乌死，玉兔生，故万物生者，周天地之感也。天地相荡，男女合矣，四象五行，于是近辐辏焉。昼夜屯蒙者，发乎自然者也，非孜孜视乎火之候者也。或曰脐之下者，太一之宫也。先想神炉在乎其内，次存真火炎乎其中，于子之时起，采日月投于其鼎，以吾之津液漱于下丹田，是为神水焉。十月脱胎，而生婴儿。

正一先生（司马子微）《坐忘歌》曰：常嘿元气不伤，少思慧烛内光，不怒百神安畅，不嗔心地清凉，不求无谄无曲，不执可圆可方，不贪即是富贵，不苟何惧公王。昧绝灵泉自降，志定真息自长。气漏形归厚土，念漏神趋鬼乡。心死方得神活，魄灭然后魂昌。至精潜形恍惚，大道偶于混茫。转物难穷妙用，应化不离真常。造化若知规矩，鬼神不测行藏。节饮食少寐，便是真人坐忘。

高子（名象先）曰：瞑目蟠足，以左手抱脐之下，右手附肾之左右，复想丹田，使其炎如火，是为玉女抱脐者也。至游子曰：抱元守一，乃养生之至要也。其名有九，一曰一字气，二曰黄河逆流，三曰肘后飞金晶，四曰河车搬运，五曰返本還元，六曰回光混合，七曰五气朝元，八曰一撞三关，九曰三田往复。

至游子曰：吾有修命之宗，世未之知也。上纳于气，下勿泄于精，于是运之与玉池之渊相合，久而斯为丹矣。斯吾之性命也，无他焉，神也，息也，气也，一物而三形者也。心存乎妙，意存乎玄，脐下之气，冲冲其动，以育丹田，谷神不死者，胎息也。冲虚子曰：其心死矣，然后能抱其一，合其气，炼其精，辅其神，全其形。故死其阴者生其阳，则神生道成矣。高象先曰：昆仑之巅，有玄珠焉，惟罔象能求而得之。归乎绛宫，则其肤渥丹，其发再

黑，而北极刊其死籍矣。

杜革曰：有炼金丹之方，溯流补脑之诀，吾尝日兴正坐，俟其气定焉，口吐其浊者三五焉，密闭地之户，勿使之通，然后鼻吸其清焉。其入息以九，其出以六，时数数作焉，则妙矣。如津液之生，则赤龙耕于左右者，三十有六焉，及其满口，鼓其气而虚咽者九，以其气送于丹田，徐引其气出焉，久则有功矣。吾尝正坐，俟其气定焉，鸣天之鼓三十有六焉，单绞辘轳者二十有四焉，跪而首至于地，以其手擦夫肾堂，三十、五十而至于百，以渐加焉。鼻随引其气出，于是左右互相摩至其热，以熨外肾，其数至于百，鼻之中气满则徐放之。其行之也，于子之后，寅之初，此秘精逆流者也。

徽宗尝问于李傅（宣和初为大府卿）曰：尔有内丹之方，试为我言之。傅对曰：内丹之要，在乎存其心，养其气而已。闲邪所以存其心也，内观所以养其气也。存其心，养其气，则真火日炎矣，神水华池日盛矣，可以上下与天地同流焉。天之道，运而不积者也。圣人则而行之简易，则天地之理得矣。夫人所恃以生者，气也。气住则神住矣，神住则形住矣。审能如是，则长生久视其自兹始乎？观夫寒暑往来，日月运转，天地之所以长久者也。吹之嘘之，呼之吸之，吐故而纳新，真人之所以长存于世者也。丹元子曰，形以神住，神以气集。气者体之充也，形者神之舍也，故气实则盛矣，虚则衰矣，住则生矣，耗则绝矣。气也者，广成子所以保之，烟萝子所以炼之也，然则一言而尽保之炼之之妙者，其唯纳之乎？故曰，一咽二咽，云蒸雨至；三咽五咽，内景充实；十咽九咽，心之火下降，肾之水上升，水火既济，则内丹成矣。可以已疾，可以保生，可以延年，可以超升。于是有进火行水之候者，其枢要也。子之后，午之前者，进火之候也。五夜之始，阳之盛者也，尤宜于进火焉。居榻之上，或南向，或东向，握固蟠足，合目直腰而坐，澄心静虑，内观乎五藏，仰首合口，引鼻之清气，至其极也，则直腰而咽焉。一咽则缩其谷道一缩，再引再咽再缩，至于再，至于三。若其气极而不能止也，则俯首开口以吹之，勿使耳闻其声。如是者三，是为一候，待其气调，而后行水焉。取鼻之涕、口之液，集而为一，多益善矣，及其百漱，既热而甘，则仰首出胸，于左顾，于右盼，于正坐，各一咽焉，分三咽而下，内想至于丹田。凡咽也，亦缩其谷道焉。如是者一，是为一候。水火之功，于是乎毕矣。是道也，夺天地之造化。行之初则脐之下如火所焚，饮食增矣，四支健矣；及其久也，白发返黑，坠齿复生，精神全矣；归于婴儿，则寒暑不能寇，鬼神不能侵也。徽宗曰：善。

会稽千岁沙门曰：吾有七气之诀。一曰叩，叩齿七过，以集其神，心中作观，每一叩齿而念一星，星者，魁、魃、魍、魍、魍、魍。二曰托，托者，先举左手，如托百斤，右手亦然，各上下十八过。三曰张，张者，先引左手如挽弓，挽弓已则以足张弩，右手及足亦然，各十八过。四曰摩，摩者，摩左右手热，以摩其耳，谓之发水，次摩其目，各三十六过，谓之发火，次摩其面，以及其身中。五曰摇，摇者，以左右手叉腰盘足而坐，左摇二肩背甲，右亦然，各十八过。六曰揩，揩者，以左右手相揩热，以揩二肾堂使热。七曰漱，漱者，漱之津液满口，方咽之，三过，然后以左右手相揩热，以摩丹田而无数。

象山子曰：服元气者，可以通九窍百关而流布焉，积之久斯有功矣。凡欲服气，先静其心，左右导引通畅，使夫百节调和，然后握固，闭口鼓腮，开牙努腹，直然咽之，则流利矣。每九咽是一节，四九三十六咽是为中节，其得三百六十咽是为大节。夫服之者不以时焉，惟鼻之气任其出入，而口则咽之。若先体冷，则须暖气；若先体热，则须冷气。此元气者，日服三五十咽，以至于百，斯能助阳气，消食而驻颜，鬢发而坚体矣。若夫其首昏热，则重掌

掩口，用力呵之，五十过则愈，未愈更为之（服此气者，宜服地黄酒引气。欲服时，候食消乃服之）。

至游子曰：吾闻古先至人，有度世炼形之法焉。其要曰，于子之时，一阳之始生者也，披衣握固，扣齿三十有六，收视反听，内存五藏之所在，下腭舌顺绞焉，随日转者三，顺绞者三，自然津生于华池，其漱满口而三咽之，经于华盖，与夫心也肝也脾胃也。如此者三，则想胃之间，白气二道，复观于二肾，自肾之间，二道白气出于夹脊，绞以辘轳，上入于泥丸，于是由其面门而至于腭，则神水盈于口矣。如此者三，为一咽焉。由于中丹田以心包焉，送于下丹田而止。如此者三，次发其火，以焚乎下丹田，所纳之神水。如此者九，是为一过。以津之数，九九则八十有一也。自子而至于午，可以行矣，久则功斯见焉，于是有黄河逆流之势，何也？项之下，咽喉之畔，有二脉焉，此长生之路也，以手捏其二脉，其数二百左右。腕之下，有二脉焉，此四象之周圆也，先左次右，以手按之，各五十焉。二胫之中（胫胫也），有二脉焉，此金关玉锁也，二溪也，以手按之，其数八百焉。二膝之边（脚膝刃也），有二脉焉，此太一之路也，以手按之，其数各二百焉。日勤行之，功斯见矣。于冬至之后，则先其重后其轻焉；夏至之后，先其轻后其重焉。

至游子曰：吾尝闻日月交飞，五行之真造化焉。夫土生金，金生水，水生木，木生火，火生土，生者其母也，受生者其子也；土克水，水克火，火克金，金克木，木克土，克其夫也，受克者其妇也。肾者水也，在于下者也；心者火也，在于上者也；肝者木也，在于左者也；肺者金也，在于右者也；脾者土也，在于中者也。故五行生克之理，惟在于人以气相传，自肾为始焉。肾之气传于肝，水生木者也，肾之气足而肝之气生；以传于心，木生火者也，肝之气足而心之气生；以传于脾，火生土者也，心之气足而脾之气生；以传于肺，土生金者也，脾之气足而肺之气生；以传于肾，金生水者也，肺之气足而肾之气生，周而复始。以气液相传，心为始焉。心之液传于肺，火克金者也，心之液至而肺之液行；而传于肝，金克木者也，肺之液至而肝之液行；而传于脾，木克土者也，肝之液至而脾之液行；而传于肾，土克水者也，脾之液至而肾之液行；而传于心，水克火者也，肾之液至而心之液行，亦周而复始。凡心之液，不得肾之气则不行矣；肾之气，不符心之液则不生矣。液行乎夫妇，气传乎子母。木寄金乡，金藏木位，返覆颠倒，相克相生者也。吾始行气之中求乎真水，水之中求乎真气，真液内合于真气而锻炼焉。以阴固阳，以阳消阴。留形寓世，则炼质成形可也；脱质升仙，则炼气成神可也。是道也，月之上定盛衰焉，日之上识阴阳焉，时之上审消息焉，候之中用其数，境之中见其象，无差直事之神，区别五行之理，于是可以入希夷而成大功矣。

至游子尝歌金丹之词曰：用物之精，养物之华。集我丹田，我丹我家。我丹伊何？铅汞丹砂。宾主相守，如巢养鸦。种以戊己，耕以赤蛇。育以丙丁，灌以河车。乃根乃珠，乃蕊乃花。昼炼于火，赫然彤霞。夜浴于水，泫然素葩。金丹自成，曰思无邪。

至游子曰：何以致华池之水乎？吾闻卷其舌以抵于悬雍，行之浹日，舌之下其筋急而痛，吾以渐驯致焉，使舌之尖及于悬雍，则致华池之水，莫捷于斯焉。

至游子曰：日月有飞腾之法，何也？大坐凝神定气，以左手抱脐之下，右手握固于股之上，想乎大烟焰火以焚其心，次之焚其肝其肺，于是鼻微放其气使通焉。少选复想其火下焚于丹田，俟其极热，则昼想日之光，夜想月之光，无则不想可也。焚心之时宜少焉，焚丹田之时宜多焉。次之立其膝，左右手抱之，使其热周于身，热极则止。其行无时，吾饱食则运火，可使之立消焉。何也？垂手敛足，动摇其腹，收气偃身，俟其气满，则回身焉，于是火

上炎矣。

至游子曰：吾欲三宫升降，何道也？吾收其足，以左手之中指拄乎下腕，下腕者，在脐之上者也，以右手为真武之印，捏鼻之息，使其气满，则微放焉，如是者三。至游子曰：舒左右足，垂左右手，取其气满，则仰身后偃，如此者五，是为五气之朝元者也。

至游子曰：摩吾之手至于热，则以左手抱脐之下，用右手以助之，于是蟠膝而坐，瞑目以想，心之液下于肾，肾之气上于心，往来上下，行之久则脐之下其炎如火，是为丹田之基也。

至游子曰：蟠足，叠其左右手，抱其小腹，于是以其鼻取西方之白气七咽焉，次而取南方之赤气三咽焉，次而取东方之青气九咽焉，次而取北方之黑气五咽焉，于是南向仰首，取中央之黄气一咽焉，是为五行之真造化也。

至游子曰：以左手之中指拄脐之中（脐心也），以右手兜其外肾，以中指抑其尾闾，于是想日月交降于丹田，俟其气满，则微放焉。如此者三，催火者也，是为日月交飞焉。

至游子曰：仰掌上举，以治三焦者也。左肝右肺如射雕焉。东西独托，所以安其脾胃矣。反复而顾，所以理其伤劳矣。大小朝天，所以通其五藏矣。咽津补气，左右挑其手，摆鳍之尾，所以祛心之疾矣。左右手以攀其足，所以治其腰矣。

至游子曰：挺身仰卧，静虑闭气，置手腹胁之上，踊身而起，以扳足趾，复倒复起，微出其气，以多为胜。

至游子曰：兑者七也，少女也，肺也，主于意，其意动则思，故数降气魄则性熟矣，至少男合则亡精矣。坤者二也，地也，小肠也，曲江之神不可以度焉，升土母于坎而与此合，则炼液而成丹矣。乾者六也，天也，金也，父也，大肠也，肾之宫在于坎，其庙在于乾，肾能与艮合者也，扁鹊曰，大肠者，魄门也，能炼其气，则中土自应矣。中土者，脾胃也。此黄道炼气之说也。离者九也，心之火也，少女也，主于神，其神定则超于空洞矣，乱则失数恍惚矣，故九之数要在识乎三五一二八，然后与九三合焉。于是诸脉运乎五液，使之上升，合则化神矣。其中之法器，能升神洞气，入于紫府，而见道者也。坎者一也，肾之水也，中男也，一者是为精之数焉。九者其恍惚也，一者其杳冥也，合则数失矣，极则精漏而为魄，降而成鬼矣。当其未极，可以制之，为发用焉。巽者四也，风也，胆也，长女也，其主众畏之可以制伏其众者也。艮者八也，山也，其体木也，鬼门也，少男也，膀胱也，凡气至于此，十死八九，为子之后数，凑于彼矣。若夫修炼之士，未言其道，初以术至于精中，以精炼气，可以御意，于精至魄，其欲之魂，从于心、于肝、于脾、于肺、于肾，五液下降，其极也化而为鬼欤？震者三也，雷也，其体木也，肝也，长男也，能使性定而气升者欤？其要曰，金风吹起于坎中之阳，则精神昌矣。十有二时行之不已，斯至于仙欤？然吾身吾体缕数焉，其上曰顶，次之曰紫府也，耳也，眉也，目也，鼻也，口也，次之曰元宫，则洞上道也，次之曰咽，次之曰重楼，次之曰会厌心，次之曰脉，次之曰心，则气母也，膈中法也，次之曰肝胆，次之曰脾，次之曰胃，胃之系曰小肠，小肠之系曰膀胱，膀胱归于肾，则心之络也，小肠之左曰大肠，次之曰下术，是之谓一气之图焉。

至游子曰：善乎《上清紫文》之言曰，吞日月之气与其光焉，是为赤丹金精、石景水母者也。其法于日之出也，东向扣吾齿者九，瞑目握固，而想五色之流霞俱入于口；于月之出也，西向扣齿者十，瞑目握固，而想其中五色精光俱入于口。月光之中有黄气，其目之瞳是为飞黄，月华玉胞之精，吾能修此，则奔入于日月为仙矣。

至游子曰：《上清紫文》之言其微矣，吾申论其粗焉。平旦立于空旷之所，望乎东方，观日之出，视其色光气象，至于累日而熟矣。于是寅漏之下，三刻之后，四刻之前，小坐于榻，东向叠膝，其手握固，开天之门（天门者，两鼻窍也），闭地之户（地户者，口也），临（去声）目以想太阳始出之气，以鼻引之，以入于口，俟其气满，则虚漱四十有九转焉，极力咽之，想其至于丹田，扣齿者数通，是为服日精一圆，修初地者可进三圆。

至游子曰：此日精也，复有九还之方。于子之后，午之前，东向十有二漱，交其龙虎，可以服日精一圆（谓之红圆子）。夫自子至巳者，所谓六阳之时也。东向吐鼻之左右窍，取其清气使满口焉，于是内想非青非黄、非碧非绿，如太阳之色光，凡一漱则左右掌一摩焉。左手者龙也，右手者虎也，其漱至于十有二，摩之数亦如之，左侧其首而咽焉。既已，则以左右手摩其面其耳者各三焉，是为一圆。一则为阳，二则为阴，其阳则左咽，其阴则右咽，其初则日服三圆，三旬有一日，则进乎五圆，五旬有一日，则进乎七圆焉。嗜欲未除，则进乎七圆可以止也。夫尾闾未禁，气泄不收，殆难以实其腹矣。必七旬有一日，则进乎十圆，服至于二十旬，其洩赤水，此九虫积恶之去者也，于是可以服月精矣。月之二日，午之后，子之前者，所谓六阴之时也。西向，其法如前，损日精至于五圆，然不得弃月精矣（谓之白圆子）。其行至于旬有六日，其补至于二十旬，则不用月精而专用日精矣。其五圆先服其四，后以其一送于丹田。一月则日送一圆，二月、三月、四月、五月则月加一焉。至于五圆则常以镜照其形，而思腹之婴儿而似其形。七月、八月则不食不饥，十月则处于静室，思出天门，瞑目不得视，视或悸焉。逾于三年，可以视矣，而不可远离其躯。至于二纪，出外了然，于是用般运之法，存心之气入于下丹田，自尾闾上背入脑，若风雨之声矣。其砂落于面，其味甘，不可弃也，斯可以滋荣五藏者也。

至游子曰：戊亥之时，瞑目静心而端坐，使鼻之气微定焉，于是存想咽津，困则就寝。时至于子，则南向或东向端坐，内绝思虑，其鼻行一口而存于心，少选复行一口，同前一口之气而咽送至脐，以左右手轻抱其脐轮，亟缩谷道，复行一口，逐前二口之气，俟过于脐而复缩焉。微胁其腹，俟火行于脐之下而热矣，腰胯徐徐向上升举，俟气过尾闾，则腰胯俱热，于是出其胸臆而紧匝，靠其二夹使定焉。忽令虚阳先起，俟火之气悉至于夹脊，则开夹脊双关，亟仰首缩颈向天，勿令虚阳先起，俟火之至，亟点首摆颈，使火至于髓海，如此而后，引而过于天门，逾十二重楼，以至于绛宫，入于丹田。此起火勒阳关者也。

至游子曰：自辰巳至午之前，静坐瞑目，屏思虑，其息微行，则满口生津，勿吐勿咽，以压定真龙，勿使上升焉，其鼻微引，以搐起其真虎，胁其腹勿使下降焉。腹不可放也，俟其气满则微放焉，而不可放走焉。于是腹微行使津满口，盛而不尽，其初咽干，其次心冲，俟其通畅，分为三以咽之。如此者或一作焉，或三作焉。是谓元珠者也。

至游子曰：或问宴坐亦有法乎？曰，有之。吾先以左足加于右膝之上，而舒其右足焉，左右手握中指之下其第二纹，少时以左手摩其左胁者六十有四，复以右足加于左膝之上，而舒其左足，其握固如其前，以右手摩其右胁者亦六十有四，于是蟠足而坐，以手摩其脐之上者左右各三十有二，先摩左右手，而后摩其肾堂，摩其左右肩者三，以赤龙撞其左右颊者各十有四，撞上下唇者各七，撞中齿者七，转舌而搅者三，液来则擎于口中，定其息者顷焉，以左右手捏鼻之窍，先咽火者三，不得使水下焉，然后分其水为二，捏鼻之窍作声而咽之。此宴坐之法也。

至游子曰：蟠其足而坐，以左手兜其外肾，右手握固，微通其气，于是想其火以焚其心，

以及其肺、其肝，俟其热复想其火下至于丹田，次想至于尾闾，提其身俟其过焉，次想过于上关，微俯其身向前，则入于泥丸；以至于顶，至于脑，由天庭而下，复至于心、于肺、于肝、于丹田，如此者九。此还丹九转者也。

至游子曰：多出不如少出，少出不如不出，一呼一吸不能留，即天地之气返为所盗，或者以咽气为胎息，或以数息，或以闭息，或以忍息，或以减息，未为究竟，必也内气不出，外气不入，神能驭气，鼻不失息，上至泥丸，下至丹田，二气上下，升降无穷，佛家谓之胎息，道家谓之太一含真气，儒者谓之养浩然之气，殊途而同归也。

至游子曰：吾将擒制金精，盖有法矣。择子日，于寅之初，正坐东向，左按膝，右按股，鼻引口吐者二十有七，叉手扣腰而点首者七，俟其气温然而暖，则泥丸之元气入矣。左右手互相抱，用力束之者三；次舒其左右足，平附于席，以左右手齐攀其足指，如此往来者七；次左右按如其初，坐而休息焉，左抱其右乳，而舒其右手，背视如怒击者七，右抱其左乳，如其前焉。吾行之在乎精一而無间断，于是乎相继为玉女舞云枝者十有二，左右按之复如其初焉，干咽、咽津者各一。行之至于五五之日，则精气运行，周于四体，进而不已，可以长生。

至游子曰：或南立，或东立，捻纸塞于鼻之左右窍，欲嚏则彻之；曲垂其左右腕，开之向后，如凤张翼，复向前掩抱者三；左右手举其袖，掩其口、其鼻，点首者三；次左极其力摇肩者三，右亦如之；次左右手相叉，翻指向其面，俯地覆手，如兜抱重物，举至于口者三；次踢其左足，至于臀者三，右亦如之；左右手抱其丹田，极力于鼻，以搐其气而咽焉，入于下丹田者三，俟其息调即止。行之无时，惟数数然为妙焉。

至游子曰：修生之道有五，一曰长生火，降心气至于丹田，而后提缩；二曰太一含真气，肺心肝气皆至丹田，而后提缩；三曰玉女分胎，以右胁侧卧，置外肾于股之外，勿近于热，以防气走；四曰肘后飞金晶，肺心肝气皆降于丹田，左右转各八十一；五曰开天门、闭地户、撞三关，拳其手足，用意以想乎夹脊之双关，于是黑气缠乎赤气，上于泥丸，吾则点其首者数焉。然三关者，闭之亦有道矣。搐其鼻，微胁其小腹，则心自提起，精自逆上，脉亦停偃，于是乎上关斯闭矣。

至游子曰：古先至人有嘘、咽、呵、吹、呼、嘻之道焉。常于子之时，趺坐定息，以其鼻引其腹，俟满焉，呵者三，呼者十有二，咽津者三；卯之时东向，呼者十有二，咽者七，嘻者十有二，咽津者三；午之时南向，咽者七，吹者五，嘻者十有二，咽津者三；酉之时西向，嘘者九，呵者三，嘻者十有二，咽津者三。嘘者何也？左右手握固（握拳也），张目上视，而后嘘焉。咽者何也？左右手抱其膝，仰面而后咽焉。呵者何也？交左右手以抱脑后，仰面而后呵焉。吹者何也？仰卧握固，而后吹焉。呼者何也？垂左右手安前抱脾，而后呼焉。嘻者何也？仰面平坐，而后嘻焉。肺应于气轮，气轮病，或如云飞翳日俄复明，与大府风热而秘者，咽可矣；脾应于内轮，内轮病则胁肿痛，与唇焦者，呼可矣；喉之肿者，嘻可矣；肾应于水轮，水轮病则视一物为二，睹太阳如隔水，与脐之下冷者，吹可矣；心应于血轮，血轮病则努肉侵睛，与夫膈之热者，呵可矣；肝应于风轮，风轮病则望风泪出，视则烟雾生者，嘘可矣。

至游子曰：吾尝闻三火之说。民火者，外肾也。日落之际，收民火七十二，次聚水三十六，作一口咽至丹田中，微着力搐外肾一，次兹乃水自上而下，外肾民火自外而入，水火相溉也。臣火者，内肾也。当行煮海，于戊亥之交，先以左手兜外肾，右手搓脐下，引起臣火煮丹田，使阴消而阳长，左右两手各行八十一为一通。君火者，心也。亥后静坐，以心意绕丹田，先左后右，各旋转八十一匝，或三百六十匝，乃心之君火下降，与内肾臣火、民火相

合，三火聚而结丹，谓之周天火候。

至游子曰：日用寅、午、戌之时取火焉。居于静室，施厚茵于榻，叠足南向而坐，以左右手兜抱其肾，掩于脐轮之下，澄湛其思虑，内外自如，然后端想其脐轮之内有物焉，其大如弹丸，其色如朱橘，皎如白日，使鼻中所入之气甚微，其息息存入于弹丸之内，一念或萌，则抖擞精神，应时灭之。复端想其弹丸，使所入之息常存入其中，渐觉脐轮温暖，稍稍如火，即叩齿九通，漱津液满口者九过，每咽以意送入泥丸之内。然后行起火之法，叩齿九通，咽津九过（九口也），即闭气三口，乃摩左右掌使极热，先摩目尾数过，次摩其掌热，以摩鼻数过，次摩其掌热，以摩左右耳数过，次摩其掌热，以摩面及颈使热，然后左右闭气各开弓者三过，若日独行此法，亦能使八邪不干，面目光泽而形不衰，所谓小炼形者也。夫取火必于三时者何也？寅者火之长生也，午者其帝旺也，戌者其库墓也。行之可以除阴气，长阳神矣。久之纯熟，则十有二时之中常为之，自然思虑澄彻而不昏，处于暗室而内外明白，此丹成神全气足之验也。真气充足，则神气清爽，绝食而不饥，吉凶未至而前知，此道成之验也。百日宿痾愈矣；二百日脐下坚实，气力盛矣；三百日精气凝结，而成丹矣。行之之初，渐加精进（约半时辰，然后渐渐长远，乃加精进），至于纯熟，下功则觉温然而热，内视历历见其弹丸，然后气液和畅，神识端守而不失，使所入之息收于弹丸之内，兀然不知其所存，所谓息随胎结，胎随息住，此丹成之验也。行之既久，忽然不知我为我，物为物，物我俱忘，体如虚空，其身通热汗出，此胎仙已就之验也。如有疾病，即闭气数口，汗流而止，复行起火之法，其疾自除矣。

至游子曰：或谓初地修进，四法并行，何也？曰，一日有四时，应天地阴阳之数焉。天地四时者，春、夏、秋、冬也；日月四时者，弦、望、晦、朔也；人之四时者，子、午、卯、酉也。子之时，心气入于肾，其火在下，于是肾中之真气升矣；卯之时，真阳随阴气胜而至于腰少腹，入于本位，分阴阳二气前后焉，男以后为左者也，女以后为阴者也，当用升火散气焉；午之时，肾气入于心，于是阴自九天而降，至于咽膈之上，分前后而行焉；酉之时，阴气杀物而阳气弱矣，当用聚气养阳而助其阳也。故四法者，一日之用也。夫亥、子、丑者，阳气方生，欲升一阳之真气，仍然坐达旦，不得大声剧言（可与人语，不可与人言。自言曰言，答人曰语），与夫应接之劳，是夕子之时，止勿行功，至于鸡鸣，则复行焉可也。如日南至之前一夕，不得一阳之真气，即于日南至之夕，及次日小至子之时再为之（如南至前一夕已得一阳，后于南至、小至为之亦佳，不必坐至达旦）。凡气者，日南至则起于涌泉焉，十一月至于膝，十二月至于股，正月至于腰，其名曰三阳成者也。二月至于膊，三月至于颈，四月至于顶，五月之后，其阴亦如之。故学道者宜于四月、十月绝嗜欲，以避纯阳、纯阴之用事也。

至游子曰：端坐闭目，令心为姤女，肾为婴儿。先使肾温热，发起其火上腾，次以鼻引清气，想天之风气者九过，送姤女随龙火出交于下见婴儿，婴儿复上升见姤女，如夫妇交合焉，此龙虎之运用也。鼻引其气，闭口瞑目，正坐，左右手抱外肾郁透热，乃以心意抱肾上逆送之，又引气急想其心，如姤女交肾而合精，复想肾为男感而交合，上下十五过，则著身将其精逆上入于心，复令心血降下，如此上下者三七过，然后收入于脾宫锁之，所以黄婆是为三姓同居，在心之上、脐之下，其大如环。次用六阳之火煨之，六阴之水灌之，昼夜行九一运用之诀焉。故心动则肺、肝、胆、小肠俱动，以助乎心焉；肾动则外肾、膀胱、大肠、脾俱动，以助乎肾焉。然则心、肾者，俱修真之主乎？

至游子曰：三魂曰爽灵，曰幽精，曰胎光。七魄曰尸狗，曰伏魔，曰雀阴，曰天贼，曰



非毒，曰除秽，曰嗅肺。三元神其名来育，其长七寸。胃神其长三寸有半。泥丸神在二眉中却入三寸，其名帝乡。绛宫神在心之中，其分一寸。丹田宫在脐之下二寸，其名谷立。心神其形朱雀，其长九寸，其名焕阳。肝神其名童子，为二玉女，其长九寸。胆神居膜之下，为玉童执戟，其名龙德，其长三寸。肺神其名皓华，其长三寸，为玉童执兵。脾神其名宝元，为三童女，其长七寸三分。肾神其名元真，其状如白鹿而二首，其长三寸七分。九虫曰伏虫，其长四分，群虫之主也，依肠胃之间，能变成诸患；曰蛔虫，其长如蛭，其长四寸，善令人腹鸣；曰白虫，其长一寸，生子孙乃至四五尺，能杀人；曰肉虫，其状如烂杏，善令人烦懣；曰肺虫，其状如蚕，善令人咳嗽；曰胃虫，其状如蟆，善令人呕逆吐，喜嘔；曰膈虫，其状如瓜瓣，善令人唾；曰赤虫，其状如蛭，善令人腹鸣；曰蛲虫，为疽，为疥，为癣。

【按】“道枢”一词出于《庄子·齐物论》，唐·成玄英解释其义为“会其玄极，得道枢要也”（《庄子集释》）。至于《周易参同契》中“水者道枢”一句，源亦出此。《道枢》一书广泛撷取南宋以前道教典籍及修炼方术之精华，汇编成册，蔚为大观，而其中记载气功内丹术及养生方法又特详，为研究气功养生的重要资料。“众妙篇”搜集导引养生之法多种，保存了许多珍贵的养生资料，如后世流传的动功八段锦，比较可靠的记载当以此为最早，又如按压八脉之法，亦为他书所罕见，内容极其丰富，值得深入研讨。曾慥为南宋初著名道教学者，字端伯，号至游子。晋江（今属福建）人。博学能诗，官至尚书郎，直宝文阁，晚年奉祠家居，潜心修道。生平著述丰富，多为编写兼行之作，如本书及集620余种笔记小说而成之《类说》，集100多种神仙事迹而成之《集仙传》，集34位名家词作而成之《乐府雅词》，以及自撰之笔记《高斋漫录》等。

## 山 居 四 要

元·汪汝懋 撰

### 摄 生 之 要

#### 【起居格言】

东方之域，海滨傍水，民食鱼而嗜盐，鱼热中，盐胜血，故多病痈疡，治宜砭石；西方金玉沙石之域，木土刚强，民华实而脂肥，邪不能伤其形体，病多生于内（内谓喜怒悲忧、饮食男女之过也），治宜毒药；南方水土弱，霜露所聚，民嗜酸而食胙（不考香食过也），病多挛痹，治宜微针；北方天地闭藏之域，民野处而乳食，藏寒多满病，治宜灸焫；中央地平以湿，民食杂而不劳，故多病痿厥寒热，治宜引导按蹠。春宜夜卧早起，广步被发，以使志生，逆之则伤肝，夏为寒变；夏宜夜卧早起，无厌于日，使志无怒而气得泄，逆之则伤心，秋为痃疟；秋宜早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，收敛神气，逆之则伤肺，冬为飧泄；冬宜早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿（勿妄出，触冒寒气也），去寒就温，无泄皮肤（勿汗也），逆之则伤肾，合为痿厥。久视伤神，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤血，久卧伤气。有所失亡，所求不得，则发肺鸣，肺鸣则肺热叶焦，发为痿躄。悲哀太甚则胞络绝，胞络绝则心下崩，数洩血，发为肌痹。思想无穷，所愿不得，意淫于外，入房太甚，发为筋痿，及为白淫。有渐于湿，以水为事，若有所留，居处相湿，肌肉濡渍，痹而不仁，发为肉痿。有所远行劳倦，逢大热而渴，渴则阳气内伐，热舍于肾，发为骨痿。数食甘美而多肥，令人内热中满，故其气上溢，而口为之甘，转为消渴。发谋虑不决，故胆虚气上溢，而口为之苦，名曰脾瘅。热病少愈，食肉则复，多食则遗。久坐湿地，强力入水，伤肾。喜怒气逆上而不下，伤肝。饮食劳倦，伤脾。忧愁思虑太过，伤心。拘于鬼神者，不可与言至德；恶言针石者，不可与言至巧。病不许治者，病必不治。眼者身之镜，视多则镜昏；耳者身之牖，听多则牖闭；面者神之庭，心悲则面焦；发者脑之华，脑减则发素。气清则神畅，气浊则神昏，气乱则神劳，气衰则神去，起晏则神不清。

#### 【起居之宜】

睡宜拳侧，足宜伸舒。老人患风湿脚气腰疼者，宜作暖炕宿卧。行路劳倦骨疼，宜得暖炕睡。五更两手擦摩令热，熨腮去皱纹，熨眼明目。临睡用温盐汤漱口，坚牙益肾。晚饭少得寿，晚饭后徐步庭下无病。将睡叩齿则牙牢。未语时服补药入肾经，不语唾涂疮则肿消。早起出路，含煨生姜少许，则不犯雾露。早行腹实，或饮酒，则解瘴气。下床先左足，百事吉。大寒早出，嚼真酥油则耐寒。临睡服痰药则痰去。夜起用毡作鞋，则足温不受寒邪。卧不覆面则得寿。行路多，夜向壁角拳足睡，则明日足不劳。欲入疫室，于春分之日未出，用远志去心以水煎二盏泄之；又法于雨水日后三浴，以药泻汗则无疫。渡江河朱书“禹”字佩之，能免风涛之厄；又方旋取净笔，研墨写“土”字，或以手书之，可不恐惧。夜行用手掠脑后

发，能长精神。齿宜朝暮叩，会神。濯足而卧，无冷疾。先寒而衣，先热而解，则无病。凡卧，先卧心，后卧眼。鸡鸣时，叩齿三十六遍，舐唇漱口，舌撩上齿，咽三过，能杀虫补虚损。早起以左右手摩肾，次摩脚心，则无脚气诸疾。早起东向坐，以两手相摩令热，从额至项上摩二九次，名曰存泥丸，以两手叉两耳极，上下摩二七止，令人不聋；次缩鼻闭气，右手从头上引流通，又摩手令热，以摩身体，从上至下，名曰干浴，令人除百病。枕内放麝香一脐，能除邪辟恶；安决明子能明目。夜卧带雄黄一块则不魇。凡食讫，温水漱口，无齿疾，口不臭。夜卧或侧或仰，一足伸屈不并，则无梦泄之患。

### 【起居杂忌】

醉眠当风处生病，醉卧黍穰中成大风。醉不可强食嗔怒，生痈疽。醉人大吐，不以手紧掩其目，则转睛。频浴热气壅脑，血凝而气散。食饱即睡，成气疾。空心茶加盐，直透肾经，又冷胃。炊汤洗面，无精神。行路有汗，跣床悬脚，成血痹腰疼。醉不可便卧，面生疮疖，内生积聚。醉不可忍大小便，成癃闭、肠痔等疾。停灯行房损寿，醉饱行房致百病。夏月并醉时，不可露卧，生风癣及冷痹。坐卧沐浴，勿当檐风及窗隙风，皆成病。远行触热及醉用冷水洗面，生黑点，成目疾。有目疾浴及房事，成目盲。汗出露卧及浴，害风疹。暑月于热石上坐，热则生疮，冷则成疔。醉未解冷水洗面，发面疮。猛汗时河内浴，成骨痹。马尾作牙刷，损齿。热汤漱口，损牙。诸禽兽鱼油点灯，令人盲目。烧甘蔗渣，令人目暗。嗅腊梅花，生鼻痔。乱发藏卧房壁中久，招不祥。橘花上有蚤，凌霄、金钱花近鼻闻，皆有毒。麝香、鹿茸有细虫，闻之则虫入脑。虎豹皮上睡，惊神；毛入疮，有大毒。枕内放茉莉，引蜈蚣。凌霄花露入眼，则失明。夏月远行，不可用冷水濯足。雪寒草履，不可用热汤洗足。水过夜面上有五色光彩者，不可洗手。汗出时并醉时，不可扇，生偏枯。大小便不可忍，成膝劳冷痹。夜行勿歌唱大叫。晦日不可大醉。食饱不可洗头。口勿吹灯火，损气。凡日光不可凝视，损目。昼不可睡，损元气。食勿言，寝勿语。怒不可暴，生气疾恶疮。立秋日不可澡浴。磨刀水洗手，生癣。凡睡觉饮水便眠，成水癖。雷鸣时不可仰卧。睡卧不宜张口，气泄损神。夜停灯寝，招恶梦。沐浴未干，不可睡。时行病新汗方解，不可用冷水浴。饥忌浴，饱忌沐。常以晦日浴，朔日沐，吉。洗头不宜用冷水淋。向午后阴气起，不可沐发。卧勿当舍脊下。

【按】此书为家庭生活日用便览而作，故养生之法亦均取简便实用者。作者汪汝懋，字以敬，元代歙县（今属安徽）人。历官定海县尹凡五年，以慈恕简静称，而折狱如神明，暇则与诸生讲学。后以老病请求致仕，不许，遂挂冠遁于鄞县沈氏，因讲学焉。著有《春秋大义》、《深衣图考》、《礼学幼范》、《善行启蒙》、《历代纪年》、《遁斋稿》及《山居四要》。

# 养生导引法

明·胡文焕 校

## 一、中 风 门

一法：正倚壁，不息行气，从头至足止。愈疽、疔、大风、偏枯、诸风痹。

二法：仰两足指，五息止。引腰背痹、偏枯，令人耳闻声。常行，眼耳诸根，无有挂碍。

三法：以背正倚，展两足及指，瞑心，从头上引气，想以达足之十趾及足掌心。可三七引，候掌心似受气止。盖谓上引泥丸，下达涌泉是也。

四法：正柱倚壁，不息行气，从口趣令气至头始止。治疽、痹、大风、偏枯。

五法：一足踏地，足不动，一足向侧相，转身欹势，并手尽急回，左右迭二七。去脊风冷，偏枯不通润。

六法：手前后递互拓，极势三七，手掌向下，头低面心，气向下至涌泉、仓门，却努一时，取势散气，放纵身气平，头动膊前后欹侧，柔转二七。去膊并冷血，筋急渐渐如消。

七法：两手抱左膝，伸腰，鼻纳气七息，展右足。除难屈伸拜起，胫中痛痿。

八法：两手抱右膝著膺。除下重难屈伸。

九法：踞坐，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，以鼻纳气，自极七息，展左足著外。除难屈伸拜起，胫中疼痛。

十法：立身上下正直，一手上拓，仰手如似推物势，一手向下，如捺物极势，上下来去换易四七。去膊并内冷血、内风，两膊两腋筋脉挛急。

十一法：踞，伸左脚，两手抱右膝，伸腰，以鼻纳气，自极七息，展左足著外。除难屈伸拜起，胫中疼。

十二法：偃卧，合两膝，布两足，伸腰坐，口纳气，振腹七息。除壮热疼痛，两胫不随。

十三法：治四肢疼闷及不随，腹内积气。床席必须平稳，正身仰卧，缓解衣带，枕高三寸，握固。握固者，以两手各自以四指把手拇指。舒臂令去身各五寸，两脚竖指，相去五寸。安心定意，调和气息，莫思馀事，专意念气。徐徐漱醴泉者，以舌舐略唇口牙齿，然后咽唾。徐徐以口吐气，鼻引气入喉，须微微缓作，不可卒急强作，待好，调和引气，勿令自闻出入之声。每引气，心心念送之，从脚趾头使气出。引气五息、六息，一出之为一息，一息数至十息，渐渐增益，得至百息、二百息，病即除愈。不用食生菜及鱼、肥肉。大饱食后，喜怒忧悲，悉不得辄行气。惟须向晓清静时，行气大佳，能愈万病。

十四法：展两足上。除不仁胫寒之疾也。

## 二、风 痹 门

一法：一曰以右踵拘左足拇趾，除风痹；二曰以左踵拘右足拇趾，除厥痹；三曰两手更引足趺置膝上，除体痹。

二法：偃卧，合两膝头，翻两足，伸腰坐，口纳气，胀腹，自极七息。除痹痛热痛，两胫不随。

三法：踞坐，伸腰，以两手引两踵，以鼻纳气，自极七息，引两手布两膝头。除痹、呕。

四法：偃卧，端展两手足臂，以鼻纳气，自极七息，摇足三十而止。除胸足寒、周身痹、厥逆。

五法：正倚壁，不息行气，从头至足止。愈大风、偏枯、诸痹。

六法：左右手夹据地，以仰引腰，五息止。去痿痹，利九窍。

七法：仰两足指，引五息止。腰背痹、偏枯，令人耳闻声。久行，眼耳诸根，无有挂碍。

八法：踞，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，以鼻纳气，自极七息。除难屈伸拜起，胫中疼痛痹。

九法：左右拱两臂，不息九通。治臂足痛、劳倦、风痹不随。

十法：凡人常觉脊倔强而闷，仰面，努膊井向上，头左右两向援之，左右三七一住，待血行气动定，然始更用。初缓后急，不得先急后缓。若无病人，常欲得旦起、午时、日没三辰，如用辰别二七。除寒热病，脊腰颈项痛，风痹。两膝颈头，以鼻纳气，自极七息。除腰痹背痛，口内生疮，牙齿风，头眩尽除。

## 三、心 腹 痛 门

一法：偃卧，展两胫两手，仰足指，以鼻纳气，自极七息。除腹中弦急切痛。

二法：偃卧，口纳气，鼻出之。除里急。饱咽气数十。令温中寒，干呕腹痛。口纳气七十所，大振腹，咽气数十，两手相摩令热，以摩腹。令气下。

三法：偃卧，仰两足两手，鼻纳气七息。除腹中弦切痛。

## 四、霍 乱 门

一法：转筋不住，男子以手挽其阴，女子以手牵乳近两边。

二法：偃卧，展两胫两手，外踵者相向，亦鼻纳气，自极七息。除两膝寒、胫骨疼、转筋。

三法：覆卧，傍视，立两踵，伸腰，鼻纳气。去转筋。

## 五、呕 吐 门

一法：正坐，两手向后捉腕，反拓席尽势，使腹弦弦上下七，左右换手亦然。除腹肚冷气宿食积，胃口冷，饮食进退吐逆。

二法：偃卧展胫，两手左右跷两足踵，以鼻纳气，自极七息。除腰中病，食苦呕。

三法：坐，直舒两脚，以两手挽两足，自极十二通。愈肠胃不能受食吐逆。以两手直叉两脚底，两脚痛舒。以头枕膝上，自极十二通。愈肠胃不能受食吐逆。

## 六、气 门

一法：两手向后，合手拓腰向上极势，振摇臂肘来去七，始得手不移，直向上向下尽势来去二七。去脊心肺气壅闷。

二法：两足两指相向，五息止。引心肺，去厥逆上气。极用力，令两足相向，意止引肺中气出，病人行肺内外展转屈伸，随无有违逆。

## 七、痰 饮 门

一法：左右侧卧，不息十通。治痰饮不消。右有饮病右侧卧，左有饮病左侧卧。又有不消气排之，左右各十有二息。治痰饮也。

## 八、癆 瘵 门

一法：以两手著头上相叉，长气即吐之，坐地缓舒两脚，以两手外抱膝中，疾低头入两膝间，两手交叉头上十三通。愈三尸也。

二法：叩齿二七过，取咽气二七，如三百通乃止。为之二十日，邪气悉去；六十日，小病愈；百日，大病除，三虫伏尸皆去，面体光泽也。

## 九、胁 痛 门

一法：卒左胁痛，念肝为青龙，左目中魂神将五营兵，千乘万骑，从甲寅直符吏，入左胁下取病去。

二法：右胁痛，念肺为白虎，右目中魂神将五营兵，千乘万骑，从甲申直符吏，入右胁下取病去。胁侧卧，伸臂直脚，以鼻纳气，以口出之。除胁皮肤痛，七息止。

三法：端坐，伸腰，右顾视月，口纳气，咽之三十。除左胁痛，开目。

四法：举手交项上相握，自极。治胁下痛。坐地交两手著，不周遍握当挽，久行实身如金刚。令息调长，如风云，如雷。

## 十、腰 痛 门

一法：一手向上极势，手掌四方转回，一手向下努之，合手掌努指，侧身欹形，转身向似看手掌向上，心气向下散适，知气下缘上始极势，左右上下四七亦然。去膊并肋腰脊疼闷。

二法：平跪，长伸两手，拓席向前，待腰脊须转，遍身骨解气散，长引腰极势，然始却跪，便急如似脊内冷气出许，令臂膊痛，痛欲似闷痛，还坐，来去二七。去五脏不和，背痛

闷。

三法：凡人常觉脊强，不问时节，缩咽转内，似回膊内，仰面，努膊并向上也，头左右两向援之，左右三七一住，待血行气动定，然始更用，初缓后急。若无病人，常欲得旦起、午时、日没三辰，如用辰别三七。除寒热、脊腰胫痛。

## 十一、脚 气 门

一法：坐，两足长舒，自纵身纳气向下，使心内柔和适散，然后屈一足安膝下努，长舒一足，仰足指向上使急，仰眠头不至席，两手急努向前，头向上努挽，一时各各取势，来去二七，递互亦然。去脚疼、腰膊冷、血冷风痹，日日渐损。

二法：覆卧，傍视，内踵，伸腰，以鼻纳气，自极七息。除脚中弦痛转筋、脚酸疼、脚痹弱。

三法：舒两足坐，散气向涌泉，可三通，气彻到，始收右足屈卷，将两手急捉脚涌泉挽，足踏手挽，一时取势，手足用力，送气向下三七，不失气。数行，去肾内冷气、膝冷脚疼也。

四法：一足屈之，足指仰使急，一足安膝头，心散心，两足跟出气向下，一手拓膝头向下急捺，一手向后拓席，一时极势，左右亦然二七。去膝髀疼急。

五法：一足踏地，一足向后，将足解蹊安踞上，急努两手偏相向后，侧身如转，极势二七，左右亦然。去足疼痛痹急、腰痛也。

## 十二、积 聚 门

一法：以左足践右足上。除心下积聚。

二法：端坐，伸腰，向日仰头，徐以口纳气，因而咽之，三十过而止，开目。除心下积聚。

三法：左胁侧卧，伸臂直脚，以口纳气，鼻吐之，周而复始。除积聚，心下不快。

四法：以左手按右胁，举右手极形。除积及老血。

五法：闭口微息，正坐向王气，张鼻取气，逼置脐下，小口微出十二通气，以除结聚；低头不息十二通，以消饮食。令身轻强，行之冬月，令人不寒。

六法：端坐，伸腰，直上展两臂，仰两手掌，以鼻纳气闭之，自极七息，名曰蜀王乔。除肋下积聚。

七法：向晨去枕，正偃卧，伸臂胫，瞑目闭口，不息，极张腹两足，再息，顷间吸腹仰两足，倍拳。欲自微息定，复为，春三、夏五、秋七、冬九。荡涤五脏，津润六腑，所病皆愈。复有病积聚者，张吸其腹，热乃止，症瘕散破即愈矣。

## 十三、脾 胃 门

一法：脾胃气不和，不能饮食。欬身，两手一向偏侧，急努身舒头，共手竞扒相牵，渐渐一时尽势，气共力皆和，来去左右亦然，各三七，项前后两角缓舒手，如是似向外扒，放纵身心，摇二七，递互亦然。去太仓不和，臂腰虚闷也。

## 十四、补 益 门

一法：导引行气法——常以子后午前，解发东向，握固不息一通，举手左右导引，手掩两耳。令发黑不白。卧引为三，以手指掐项边脉三通。令人目明。东向坐，不息再通，以两手中指点口中唾之二七，相摩拭目。令人目明。东向坐，不息三通，以手捻鼻两孔。治鼻宿息肉愈。东向坐，不息四通，啄齿无通数。治齿痛。伏前侧卧，不息六通。愈耳聋目眩。还卧，不息七通，愈胸中痛、咳。抱两膝自企于地，不息八通。愈胸以上至头颈耳目咽鼻邪热。去枕，握固不息，自企于地，不息九通，东首。令人气上下通。微鼻内气，愈羸。不能从阴阳法，大阴勿行之。

二法：虾蟆行气法——正坐，自动摇两臂，不息十二通。愈劳大佳。左右侧卧，不息十二通。治痰饮不消。右有饮病右侧卧，左有饮病左侧卧，有不消气排之。日初出、日中、日入，此三时向日正立，不息九通，仰头吸日精光，九咽之。益精百倍。

三法：入火垂两臂不息，即不伤火法——向南方蹲踞，以两手从屈膝中入掌，足五指令内曲。利腰尻完，治淋，遗溺愈。箕踞，交两脚手内并脚中，又叉两手极引之。愈寤寐，精气不泄。两手交叉颐下，自极。利肺气，治暴气咳。举两脚夹两颊边，两手据地服，疗宿壅。举右手，展左手，坐，右脚上掩左脚。愈尻完痛。举手交颈上相握，自极。治胁下痛。舒左手，右手在下，握左手拇指自极，舒右手，左手在下，握右手拇指自极。皆治骨节酸疼。掩两脚，两手指著足五指上。愈腰折不能低仰。若血久瘀，为之即愈。竖足五指。愈腰脊痛不能回顾视者。以右手从头上下来下，又挽下手。愈颈不能回顾视。坐地，掩左手，以右手指肩挽之。愈倾侧膝腰，及小便不通。东向坐，向日，左手揖目，举身望北斗，心服月气。始得众恶不入，理头仰苦难牵。右手反折，各左右自极张弓。兼补五脏不足，气则至。抱两膝著胸自极。此常令丹田气还，补脑。坐地，直两脚，以手捻脚胫，以头至地。调脊诸椎，利发根，令长美。坐地，交叉两脚，以两手从曲脚中入，低头叉项上。治久寒不能自温，耳不闻勿正倍声。不息行气，从头至足心。愈疽痈、大风、偏枯、诸痹。极力左右振两臂，不息九通。愈臂痛、劳倦、风气不随。

四法：龟鳖行气法——以衣覆口鼻，不息九通，正卧，微微由鼻出纳气。愈鼻塞不通。东向坐，仰头不息五通，以舌擦口中，沫满二七咽。愈口干舌苦。

五法：雁行气法——低头倚壁，不息十二通，以意排留饮宿食从下部出，自愈。

六法：龙行气法——低头下视，不息十二通。愈风疥恶疮，热不能入咽。可候病者，以向阳明以达。卧以手摩腹至足，以手持引足，低臂十二通，不息十二通。愈脚足虚痹不任行，腰脊痛。以手著项相叉。治毒不愈，腹中大气即吐之。月初出、月中、月入时，向月正立，不息八通，仰头吸月光精八咽之。令阴气长，妇人吸之，阴精益盛，子道通。

七法：入水举两手臂不息不没法——向北方箕踞，以手掩足五指。愈伏兔痿、尻筋急。箕踞，以两手从曲脚入据地，曲脚加其手，举尻，其可用行气。愈淋漓、乳痛。举脚交叉项，以两手据地，举尻持任，息极，交脚项上。愈腹中愁满，去三虫，利五脏，快神气。蹲踞，以两手举足，蹲极横。治气冲肿痛，寒疾入上下，致肾气。蹲踞，以两手举足五指，低头自极，则五脏气总至。治耳不闻，目不明。久为之，则令人发白复黑。正偃卧，卷两手即握，不息，顺脚跟，据床。治阴结、筋脉麻、痿累。以两手还据著腋下。治胸中满、眩、手枯。反两手



据膝上，仰头象鳖取气，致大炁元气至丹田。令腰脊不知痛。手大拇指急捻鼻孔，不息，即气上行致泥丸脑中。令阴阳从数，至不倦。以左手急捉发，右手还项出，所谓血脉气各流其根，闭巨阳之气，使阴不溢，信明皆利阴阳之道也。正坐，以两手交背后，名曰带缚。愈不能大便，利腹，愈虚羸。坐地，以两手交叉其下。愈阴满。以两手捉绳辘轳倒悬，令脚反在其上。见愈头眩风颠。以两手牵反著背上，挽绳自悬。愈中不转精，食不得下。以一手上牵绳，下手自持脚。愈尻久痔及有肿。坐地，直舒两脚，以两手叉挽两足，自极。愈肠胃不能受食吐逆。右宁先生导引行气之法，以除百病，令年不老者。常心念有一还丹，以还丹田。夫生人者丹，救人者还，全则延年，去则衰朽。所以导引者，令人肢体骨节中诸邪气皆去，正气存处。有能精诚勤习履行，动作言语之间，昼夜行之，则骨节坚强，以愈百病。若卒得中风病，宿固痼瘕不随，耳聋不闻，头眩颠疾，咳逆上气，腰脊苦痛，皆可按图视象，随疾所在，行气导引，以意排除去之。行气者，则可补于里；导引者，则可治于四肢。自然之道，但能勤行，与天地相保。

八法：彭祖谷仙卧引法——除百病，延年益寿。居常解衣被卧，伸腰，填小腹，五息止。引肾去消渴，利阴阳。又云，伸左脚，屈右膝内压之，五息止。引脾去心腹寒热，胸臆邪胀。挽两足指，五息止。引腹中去疝瘕，利九窍。仰两足指，五息止。引腰脊痹、偏枯，令人耳闻声。两足内相向，五息止。引心肺去咳逆上气。踵内相向，五息止，短股，徐五络之气。利肠胃，去邪气。掩左胫，屈右膝内压之，五息止。引肺去风虚，令人明目。张胫，两足指号，五息止。令人不转筋。两手牵膝置心上，五息止。愈腰痛。外转两足十通，内转两足十通止。复诸劳。凡十节，五十息，五五二百五十息。欲导引，常夜半至鸡鸣平旦为之，禁饱食沐浴。

九法：王子乔八神导引法——延年益寿除百病。法曰：枕当高四寸，足相去各五寸，手去身各三寸，解衣被发，正偃卧，勿有所念，定意，乃以鼻徐纳气，以口出之，各致其脏所，竟而复始，欲休先极之而止，勿强长息，久习乃自长矣。气之往来，勿令耳闻，鼻无知，微而专之，长遂推之伏兔、股、肱，以省为贵，若存若亡。为之百遍，动腹鸣气有外声，足则得温成功。成功之士，何疾而已！喉咙如白银环一十二重系膺，下去得肺，其色白泽，前两叶高，后两叶卑。心系其下，上大下锐，大率赤如莲花未开，倒悬著肺也。肝系其下，色正青，如鳧翁头也，六叶抱胃，前两叶高，后四叶卑。胆系其下，如绿绋囊。脾在中央，亦抱正黄，如金铄铄然也。肾如两伏鼠，夹脊直脐肘而居，欲得其居高也，其色正黑，脂肪络之，白黑昭然。胃如素囊，念其屈折右曲，无污秽之患。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意，肾藏精，此名曰神舍。神舍修则百脉调，邪病无所居矣。小肠者，长九尺，法九州也（一云九土，小肠者，长二丈四尺）。诸欲导引，虚者闭目，实者开目。以所苦行气，不用第七息止，徐徐往来，度二百步所却坐，小咽气五六，不差复如法引，以愈为效。诸有所苦，正偃卧，披发，如法徐以口纳气，填腹自极，息欲绝，徐以鼻出气数十所，虚者补之，实者泻之。闭口温气，咽之三十所，腹中转鸣乃止，往来二百步，不愈复为之。病在喉中、胸中者，枕高七寸；病在心下者，枕高四寸；病在脐下者，去枕。以口纳气，鼻出气者，名曰补；闭口温气咽之者，名曰泻。闭气治诸病法，欲引头病者仰头，欲引腰脚病者仰足十指，欲引胸中病者挽足十指，引臂病者掩臂。欲去腹中寒热诸不快，若中寒身热，皆闭气胀腹，欲息者徐以鼻息，已复为，至愈乃止。一、平坐，伸腰脚，两臂覆手据地，口徐纳气，以鼻吐之。除胸中、肺中痛，咽气令温闭目也。二、端坐，伸腰，以鼻纳气闭之，自前后摇头各三十。除头虚空耗，转地闭目摇之。三、端坐，伸腰，以左胁侧卧，以口纳气，以鼻吐之。除积聚，心下不

快。四、端坐，伸腰，徐以鼻纳气，以右手持鼻。除目晦泪若出，去鼻中息肉，耳聋亦然，除伤寒头痛洗洗，皆当以汗出为度。五、正偃卧，以口徐纳气，以鼻出之。除里急。饱食后小咽气数十，令温，寒者使人干呕腹痛。从口纳气七十所，大填腹。六、右胁侧卧，以鼻纳气，以口小咽气数十，两手相摩热以摩腹，令其气下出之。除胁皮肤痛，七息止。七、端坐，伸腰，直上展两臂，仰两手掌，以鼻纳气闭之，自极七息，名曰蜀王台。除胁下积聚。八、覆卧，去枕，立两足，以鼻纳气四四所，复以鼻出之，极令微气入鼻中，勿令鼻知。除身中热、背痛。九、端坐，伸腰，举左手仰其掌，却右手。除两臂背痛、结气也。十、端坐，两手相叉抱膝，闭气鼓腹二七，或二七气满即吐，即气皆通畅。行之十年，老有少容。十一、端坐，伸腰，左右倾，闭目，以鼻纳气。除头风，自极七息止。十二、若腹中满，食饮苦饱，坐伸腰，以口纳气数十，以便为故，不便复为之。有寒气腹中不安，亦行之。十三、端坐，使两手如张弓满射。可治四肢烦闷、背急。每日或时为之佳。十四、端坐，伸腰，举右手仰掌，以左手承左胁，以鼻纳气，自极七息。除胃寒食不变则愈。十五、端坐，伸腰，举左手仰掌，以右手承右胁，以鼻纳气，自极七息。除瘀血结气。十六、两手却据，仰头目，以口纳气，因而咽之数十。除热，身中伤、死肌。十七、正偃卧，端展足臂，以鼻纳气，自极七息，摇足三十而止。除胸足中寒、周身痹、厥逆。十八、偃卧屈膝，令两膝头内向相对，手翻两足，伸腰，以口纳气，填腹，自极七息。除痹疼热痛、两脚不随。十九、觉身体昏沉不通畅，即导引。两手抱头，宛转上下，名为开胁。二十、踞，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，以鼻纳气，自极七息。除难屈伸拜起，脑中痛，瘀痹。二十一、踞，伸左足，两手抱右膝，伸腰，以鼻纳气，自极七息，展左足著外。除难屈伸拜起，脑中疼。一本云：除风目晦耳聋。二十二、正偃卧，直两足，两手捻胞所在，令赤如油囊裹丹。除阴下湿，小便难，颓小腹重，不便腹中热。但口纳气，鼻出之数十，不须小咽气，即腹中不热者，七息已，温气咽之十所。二十三、踞，两手抱两膝头，以鼻纳气，自极七息。除腰痹背痛。二十四、覆卧，傍视两踵，伸腰，以鼻纳气，自极七息。除脚中弦痛、转筋、脚酸痛。二十五、偃卧，展两手，外踵指相向，亦鼻纳气，自极七息。除两膝寒、胫骨疼。二十六、偃卧，展两脚两手，两踵相向，亦鼻纳气，自极七息。除死肌、不仁、足胫寒。二十七、偃卧，展两手两脚，左傍两足踵，以鼻纳气，自极七息。除胃中食、苦呕。二十八、踞，伸腰，以两手引两踵，以鼻纳气，自极七息，布两膝头。除痹、呕也。二十九、偃卧，展两手两脚，仰足指，以鼻纳气，自极七息，除腹中弦急切痛。三十、偃卧，左足踵拘右足拇指，以鼻纳气，自极七息。除厥逆疾。人脚错踵，不拘拇指，依文用之。三十一、偃卧，以右足踵拘左足拇指，以鼻纳气，自极七息。除周身痹。三十二、病在左，端坐，伸腰，左视目，以口徐纳气，而咽之数十所，闭目目上入。三十三、病在心下，若积聚，端坐，伸腰，向日仰头，徐以口纳气，因而咽之三十所而止，开目作。三十四、病在右，端坐，伸腰，右视目，以口徐纳气，而咽之数十所，开目。

十法：五禽戏法——《道藏经》云：老君曰，古之仙者，为导引之事，熊颈鸟伸，挽引肤体，动诸关节，以求难老，名曰五禽之戏。挽引蹄足，以当导引，体中不快，起作一禽之戏，故令汗出，因止，以身体轻便。普施行之，年九百馀岁，耳目聪明，牙齿完坚。夫为道者甚易，行者甚稀，悲哉！虎戏：四肢踞地，前三蹀，后三蹀，长引腰，乍前乍却，仰天即返，伏踞地行前却，各七；熊戏：正仰，以两手抱膝下，举头，左蹀地七，右亦七，蹀地，手左右托地，各七；鹿戏：四肢踞地，引项反顾，左三右三，左伸右脚，右伸左脚，左右伸缩亦三；猿戏：攀物自悬，伸缩身体，上下七；以脚拘物倒悬，左七右七；坐，左右手拘脚，五

按，各七；鸟戏：立起，翘一足，伸两臂，扬扇用力，各二七；坐，伸脚，起挽足指，各七；伸缩两臂，各七。夫五禽戏法，任力为之，以汗出为限。轻身消谷气，益气力，除百病。佗行之年过万岁，教传弟子广陵吴普，亦得延年长寿。

十一法：服气吐纳诀——咽字：咽主肺，肺连五脏，受风即鼻塞，有疾作咽，吐纳治之；呵字：呵主心，心连舌五脏，心热舌干，有疾作呵，吐纳治之；呼字：呼主脾，脾连唇，论云，脾湿即唇焦，有疾作呼，吐纳治之；嘘字：嘘主肝，肝连目，论云，肝盛即目赤，有疾作嘘，吐纳治之；吹字：吹主肾，肾连耳，论云，肾虚即耳聋，有疾作吹，吐纳治之；嘻字：嘻主三焦，有疾作嘻，吐纳治之。

## 十五、消 渴 门

一法：睡卧勿张口，久成消渴及失血色。赤松子云，卧闭目，不息十二通，治饮食不消。

二法：解衣偃卧，伸腰膜小腹，五息止。引肾去消渴，利阴阳。解衣者，使无挂碍；偃卧者，无外想，使气易行；伸腰，使肾无逼蹙；膜者，大努使气满小腹者，即摄腹牵气使五息，即为之；引肾者，引水来咽喉，润上部，去消渴枯槁病；利阴阳者，饶气力。此中数虚要与时节而为避。初食后、大饥时，此二时不得导引，伤人。亦避恶日，时节不和时亦避。导已，先行一百二十步，多者千步，然后食之。法不使大冷大热，五味调和。陈秽宿食，虫蝎馀残，不得食。少眇著口中，数嚼少湍咽。食已，亦勿眠。此名谷并与气和，即真良药也。

## 十六、胀 满 门

一法：蹲坐，住心，卷两手发心向下，左右手摇臂，递互欹身，尽膊势，卷头筑肚，两手冲脉至脐下，来去三七。渐去腹胀肚急闷，食不消化。

二法：腹中若胀有寒，以口呼出气，三十过止。

三法：若腹中满，饮食苦饱，端坐，伸腰，以口纳气数十，满吐之。以便为故，不便复为之。有寒气腹中不安，亦行之。

四法：端坐，伸腰，口纳气数十。除腹满、饮食过饱、寒热、腹中痛病。

五法：两手向身侧一向，偏相极势，发顶足气散下，欲似烂物解散，手掌指直舒，左右相皆然，去来三七，始正身，前后转动膊腰七。去腹肚胀、膀胱腰脊臂冷、血脉急强悸也。

六法：若腹内满，饮食善饱，端坐，伸腰，以口纳气十。以便为故，不便复为。

七法：脾主土，暖如人肉始得发汗，去风冷邪气。若腹内有气胀，先须暖足，摩上下并气海，不限遍数，多为佳。始得左回右转三七，和气如用，腰身内一十五法，回转三百六十骨节，动脉搓筋，气血布泽，二十四气和润，脏腑均调。和气用头动摇，振手气向上，心气向下，分明知去来莫问，平手欹腰，转身摩气，蹙回动尽，心气放散，送至涌泉。一一不失气之行度，用之有益；不解用者，疑如气乱。

## 十七、眼 目 门

一法：踞，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，以鼻纳气，自极七息。除难屈伸拜起，去胫

中痛痹，风目耳聋。

二法：踞，伸左脚，两手抱右膝，伸腰，以鼻纳气，自极七息，展左足著外。除难屈伸拜起，去胫中疼。一本云：除风目暗、耳聋。

三法：以鼻纳气，左手持鼻。除目暗泣出。鼻纳气，口闭，自极七息。除两胁下积血气。

四法：端坐，伸腰，徐以鼻纳气，以右手持鼻。除目暗，泪苦出，闭目吐气。鼻中息肉，耳聋亦然。除伤寒头痛洗洗，皆当以汗出为度。

五法：蹲踞，以两手举足五趾，头自极，则五脏气遍至。治耳不闻，目不明。久为之，则令发白复黑。

六法：仰两足趾，五息止。引腰背痹、偏枯，令人耳聪。久行，眼耳诸根，俱无挂碍。

七法：伸左胫，屈右膝纳压之，五息止。引肺去风虚病，令人目明。依经为之，引肺中气，去风虚病，令人目明，夜中见色，与昼无异。

八法：鸡鸣，以两手相摩令热，以熨目，三行，以指抑目左右，有神光。令目明，不病痛。

九法：东向坐，不息再通，以两手中指口唾之二七，相摩拭目。令人目明。以甘泉漱之洗目，去其翳垢，令目清明。上以内气洗身，中令内睛洁，此以外洗去其尘障。

十法：卧引为三，以手爪项边脉五通。令人目明。卧正偃头下，却亢引三通，以两手指爪项边大脉为五通。除目暗患。久行，令人眼夜能见色；为久不已，通见十方，无有际限。

十一法：鸡鸣欲起，先屈左手啖盐，指以指相摩。咒曰，西王母女，名曰益愈，赐我目，受之于口，即精摩形。常鸡鸣二七著唾，除目茫茫，致其精光，彻视万里，遍见四方。咽二七唾之，以热指摩目二七，令人目不瞑。

## 十八、喉 舌 门

一法：一手长舒合掌仰，一手捉颈挽之向外，一时极势二七、左右亦然，手不动，两向侧极势，急挽之二七。去颈骨急强、头风脑旋、喉痹、膊内冷注偏风。

二法：两手拓两颊，手不动，搂肘使急，腰内亦然，住定放两肋头向外，肘膊腰气散，尽势大闷始起，来去七通。去喉痹。

## 十九、口 齿 门

一法：常向本命日，栴发之始，叩齿九通。阴咒曰：大帝散灵，五老返真，泥丸玄华，保精长存，左回拘月，右引日根，六合清练，百疾愈因。咽唾三过。常数行之，使齿不痛，发牢不白，头脑不痛。

二法：东向坐，不息四通，上下琢齿三十六。治齿痛。

三法：凡人觉脊背皆倔强，不问时节，缩咽膊内，仰面努膊井向上，头左右两向按之，左右二七，一住，待血行气动定，然始更用。初缓后急，不得先急后缓。若无病人，常欲得旦起、午时、日没三辰，如用辰别二七。除寒热病，脊腰颈项痛、风痹，口内生疮、牙齿风、头眩，终尽除也。

## 二十、鼻 门

一法：东向坐，不息三通，手捻鼻两孔。治鼻中患。交脚踞坐，治鼻中患，通脚痛疮，去其涕唾，令鼻道通，得闻香臭。久行不已，彻闻十方。

二法：踞坐，合两膝，张两足，不息五通。治鼻疮。

三法：端坐，伸腰，徐徐以鼻纳气，以右手捻鼻。除目暗，泪苦出。徐徐闭目吐气，鼻中息肉、耳聋，亦能除伤寒头痛洗洗，皆当以汗出为度。

四法：东向坐，不息三通，以手捻鼻两孔，治鼻中息肉。

## 二十一、耳 门

一法：坐地交叉两脚，以两手从曲脚中入，低头叉项上。治久寒不能自温，耳不闻声。

二法：脚著项上，不息十二通。必愈大寒不觉暖热，久顽冷患，耳聋目眩。久行即成法，法身五六不能变。

## 二十二、遗 泄 门

一法：治遗精白浊，诸冷不生。戊亥间阴旺阳衰之际，一手兜外肾，一手搓脐下八十一，然后换手，每手各九次。兜搓九日见验，八十一日成功。

二法：治遗精。以床铺安短窄，卧如弓弯，二膝并脐缩，或左或右侧卧，用手托阴囊，一手伏丹田，切须宁心净卧，戒除房室思欲之事。若固不泄，可保身安。

## 二十三、淋 门

一法：偃卧，令两足布膝头，斜踵置尻，口纳气，振腹，鼻出气。去淋数小便。

二法：蹲踞高一尺许，以两手从外屈膝内入，至足趺上，急手握足五指，极力一通，令内曲以利腰髋。治淋。

三法：偃卧，令两足布膝头，斜踵置尻，口纳气，振腹，鼻出气。去石淋、茎中痛。

四法：以两足踵布膝。除癰。

五法：偃卧，令两足布膝头，取踵置尻下，以口纳气，腹胀自极，以鼻出气七息。除气癰，数小便、茎中痛、阴以下湿、小腹痛、膝不随。

## 二十四、二便不通门

一法：正坐，以两手交背后，名曰带便。愈不能大便，利腹，愈虚羸。反叉两手著背上，推上使当心许，踞坐反倒九通。愈不能大小便，利腹，愈虚羸也。

二法：龟行气，伏衣被中，覆口鼻头面，正卧，不息九通，微鼻出气。治大便闭塞不通。

三法：偃卧，直两手，捻左右胁。除大便难、腹痛、腹中寒。口纳气，鼻出气，温气咽

之数十，病愈。

## 二十五、疝气门

一法：挽两足趾，五息止。引腹中气，去疝瘕，利孔窍。

二法：坐，舒两脚，以两手捉大拇趾，使足上头下，极挽，五息止。引腹中气遍行身体，去疝瘕病，利诸孔窍，往来易行。久行精爽，聪明修长。

## 二十六、诸痔门

一法：惟高枕偃仰，心平气定，其肿自收。

二法：一足踏地，一足屈膝，两手抱膝鼻下，急挽向身极势，左右换易四七。去痔、五劳、三里气不下。

三法：踞坐，合两膝，张两足，不息两通。治五痔。

四法：两手抱足，头不动，足向口受气，众节气散，来去三七，欲得捉左右侧身，各急挽，腰不动。去四支腰上下髓内冷、血冷筋急、闷痔。

五法：两足相踏，向阴端急蹙，将两手捧膝头，两向极势，捧之二七竟，身侧两向取势二七，前后努腰七。去心劳、痔病。

## 二十七、老人门

一法：修真书六字诀——春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自阑，秋咽定知金肺润，肾吹惟要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，切记出声闻口耳，其功尤胜宝神丹。诀云：肝若嘘时目睛睛，争知肺咽手双擎，心呵脑后高叉手，肾若吹时抱膝平，脾用呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。四季常是嘘，八节不得吹，盖肝为相火，有泻无补，肾为真水，有补无泻也。肝嘘：主嗌干，面尘，眼眇赤多泪疼痛，胁下痛，小便黄赤色或涩；心呵：主烦躁，喉疮热肿，多汗，掌中热，咽干渴；脾呼：主热痰涎，目黄，喉痹，鼻衄，口干舌痛，身重腹胀；肺咽：主喘嗽，烦渴，胸膈烦闷，有痰，掌中热，风汗出；肾吹：主有疾尪羸，面黑，口干，耳鸣，咽嗌肿，股内疼痛，足下热痛；三焦嘻：主颊痛，喉痹，耳闭浑浑然。以上主治六经本病之邪也。然五脏不足，又在药食气味为补。经云，形食味，故味归形；气养形，故形归气。气化则精生，味和则形长，故五味为宜。若五志所过，非药可治者，五胜为宜。忧胜怒：肝属木，在志为怒，过节则反自伤，故曰怒伤肝，故以所胜者制之；恐胜喜：心属火，在志为喜，过节则反自伤，故曰喜伤心，故以所胜者制之；怒胜思：脾属土，在志为思，过节则反自伤，故曰思伤脾，故以所胜者制之；喜胜忧：肺属金，在志为忧，过节则反自伤，故以所胜者制之；思胜恐：肾属水，在志为恐，过节则反自伤，故以所胜者制之。

二法：通玄集周天法——《通玄集》云：其修真妙理，只要心头无事，内外俱忘，一齐放下，把捉得定。阳生子时，阴生午时，静室披衣握固，端坐盘膝，蹲下腹肚，须臾升身，前出胸而微偃首于后，后开夹脊双关，肘后微扇三，伸腰，自尾闾穴如火相似，自腰而起，拥在夹背，慎勿开关，即时甚热气壮，渐次开夹脊而放气过。仍仰面脑后紧偃，以闭上关，慎

勿令开，即觉热极气壮，渐次入顶，以补泥丸髓海，则身耐寒暑，为习长生之基。如前出胸，伸腰，闭夹脊，存而升之，腰间火不起，当静坐内观，如法再作，以至火起为度。自丑行至寅终可止。是曰肘后飞金精，又曰抽铅，使肾气生肝气也。又略昂首偃项，放令颈下如火，方点头向前，低头曲项，退舌尖近后以柱上腭，自有津出，不漱而咽，下还黄庭，是名金液还丹。四时不拘时候节次行此，自艮至巽而已。晚间乃勒阳关法，自兑至乾而已。

【按】隋代大医博士巢元方奉敕编撰的《诸病源候论》，为现存唯一的病因证候学专著，书中不列方药，只载《养生方》之导引养生法，堪称别具一格。其书对后世影响颇大，祖述之者积有多种。明代胡文焕校刊之《养生导引法》，即其中之一。此书以《诸病源候论》中收载之《养生方》为基础，更参酌《太清导引养生经》、《太上老君养生诀》等道家养生典籍，以及明代流行之导引养生方法，综合取舍，化裁损益，务求简明切用，因而流传甚广。此书现尚存万历壬辰年（1592）钱唐虎林胡氏文会堂原刻本，以及平阳府翻刻本、经锄堂手抄本三种明本。原书不著撰人，疑即胡氏自编自校自刊。

# 韩氏医通

明·韩忭 撰

## 同类勿药章

《参同契》云：同类易施功，非种难为巧。虽云丹法，移之治病，雅有神化。予尝考古今养生家千条万诀，莫要于人坏人补之一语，即《内经》：形不足者，温之以气也。漫述数条，勿药有喜，庶医之完技云。

凡肩背、肢节、骨腕、筋会之处注痛，多属痰凝气滞。不拘男女，但取神旺气长者，令以口对患处，隔绢绵进气，不呵不吹，极力努气使入透，觉暖至热，又易一人，以愈为度。

多病善养者，每夜令仆擦足心，至极热，甚有益。三里、肾俞，皆不可缺。

肾虚腰痛，令少阴掌心摩擦，每至万馀，或令进气于肾俞之穴。丹田冷者，亦摩擦而进于脐轮，其功尤烈。

有痿痹疾者，偃卧患处于壮阴之怀，久之生气和浹，病气潜消。

老人尤宜与少艾偃卧。予戚有喻千户者，行此，年九十馀，康健。

凡小疾有痛处，即令壮夫揩擦至热，或按之拿之，令气血转移，其疾可却。

服人乳，大能益心气，补脑，治消渴证，治风火证，养老尤宜。每用一吸，即以指塞鼻孔，按唇贴齿而漱，乳与口津相和，然后以鼻内引上吸，使气由明堂入脑，方可徐徐咽下。凡五七吸为一度。不漱而服者，何异饮酪止于肠胃尔。

丹溪云：房中补益之术，非圣贤之心，神仙之骨，不能行也。盖言圣贤能以理制欲，神仙天性对景忘情尔。世有以此实恣淫欲，为泥水金丹，而秘相授受，卒至丧亡者，深可恶也！深可恶也！

【按】丁光迪先生指出，读此章可知韩氏之“医技全面，能悟彻《参同契》之论，同类易施功，非种难为巧，移之治病，雅有神化。如努气暖热治关节注痛、每夜擦足心以养多病之体、掌心摩擦治肾虚腰痛、按拿血气转移治小痛小疾等等，确属有效，余亦赏用。滑伯仁谓‘天地能生人，人能养人，全真导气，人自为养也，天地弗与焉。’韩氏之术，的确学有渊源”（《韩氏医通·校后记》）。韩氏名忭，字天爵，别号飞霞子，以又曾易名白自虚，故人称白飞霞。明代泸州（今属四川）人。少为诸生，博极群书，制行高雅，善诗能文。因屡试不第，且体弱多病，乃弃儒学医。先得武夷仙翁黄后鹤指教，后从峨眉高人陈斗南深造，遂精医术，动辄获效。既而值家难，遂为道士，云游四方，技医给旅。正德间至京师，武宗召见，赐号抱一守正真人，诏筑白云观居之。晚年卜居成都，卒时太史杨慎私谥贞隐先生。



# 景岳全书

明·张介宾 撰

## 治形论

老子曰：吾所以有大患者，为吾有身；使吾无身，吾有何患？余则曰：吾所以有大乐者，为吾有形；使吾无形，吾有何乐？是可见人之所有者惟吾，吾之所赖者惟形耳。无形则无吾矣，谓非人生之首务哉！第形之为义，其义甚微，如言动视听，非此形乎？俊丑美恶，非此形乎？勇怯愚智，非此形乎？死生安否，非此形乎？人事之交，以形交也；功业之建，以形建也。此形之为义，从可知也。奈人昧养形之道，不以情志伤其府舍之形，则以劳役伤其筋骨之形，内形伤则神气为之消磨，外形伤则肢体为之偏废，甚至肌肉尽削，其形可知，其形既败，其命可知。然则善养生者，可不先养此形以为神明之宅？善治病者，可不先治此形以为兴复之基乎？虽治形之法，非止一端，而形以阴言，实惟“精血”二字，足以尽之。所以欲祛外邪，非从精血，不能利而达；欲固中气，非从精血，不能蓄而强。水中有真气，火中有真液，不从精血，何以使之降升？脾为五脏之根本，肾为五脏之化源，不从精血，何以使之灌溉？然则精血即形也，形即精血也，天一生水，水即形之祖也。故凡欲治病者，必以形体为主，欲治形者，必以精血为先，此实医家之大门路也。使能知此，则变化可以无方，神用自有莫测。然用此之法，无逾药饵，而药饵之最切于此者，不过数味之间，其他如性有偏用者，惟堪佐使而已。亦犹饮食于人，凡可口者孰无资益，求其纯正无损，而最宜于胃气者，则惟谷食，类可见矣。或问余以所宜者果属何物，余则难以显言之。盖善吾言者，必如醴如饴，而不善吾言者，必反借此为射的，以资口吻之基矣，余故不能显言之。姑发明此义，以俟有心者之自悟。

【按】张介宾（1563—1640）为明代医学大家，会稽（浙江绍兴）人。字会卿，号景岳，别号通一子。贾棠称其“结发读书，不咕咕章句。初学万人敌，得鱼腹八阵不传之秘。仗策游侠，往来燕冀间，慨然有封狼胥、勒燕然之想，榆林、碣石、凤城、鸭江，足迹几遍。投笔弃繻，绝塞失其天险；谈兵说剑，壮士逊其颜色。所遇数奇，未尝俯首求合也。由是落落难偶，浩歌归里，肆力于轩岐之学，以养其亲。遇有危症，世医拱手，得其一匕，矍然起矣”（《景岳全书序》）。张氏精通《周易》及道家内丹养生学说，因此其学术思想重视保护阳气，而用药偏重于温补。然观此“治形论”强调精血之作用，则可知其于阴精亦未尝忽略。《内经》“阴平阳秘，精神乃治”之旨，张氏实已得其枢要。著有《类经》、《类经图翼》、《景岳全书》及《质疑录》，均为医林所重。

# 石室秘录

清·陈士铎 撰

## 四时先养法

### 【先春养阳法】

每日闭目冥心而坐，心注定肾中，咽津七口，送下丹田，起立双手自抱两胁，微摇者三，如打恭状。起立俟气定再坐，如前法咽津七口，送下丹田，永无风证之侵。一月行六次可也，多多更妙。

### 【先夏养阴法】

每日闭目冥心而坐，心注定心中，咽津十四口，送下心中，永无暑气之侵。

### 【先秋养阴法】

每日闭目冥心而坐，心注定肺中，咽津送下丹田者十二口，以双手攀足心者三次，俟气定，再如前咽津送下丹田者七口而后止，永无燥热之病。

### 【先冬养阳法】

每日五更坐起，心注定两肾，口中候有津水，送下丹田者三口，不必漱津，以手擦足心，大热而后已。再送津三口至丹田，再睡。永无伤寒之证，而长生之法亦在其中矣。长夏不必更有方法。

【按】《素问·四气调神大论》云：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物浮沉于生长之门”。四时先养法即本此旨而拟订，“劝人宜先时加谨，不可后时以恃药也”（《石室秘录·论四时》）。作者陈士铎，字敬之，号远公，别号朱华子、大雅堂主人。清初山阴（浙江绍兴）人。本系儒生，康熙二十六年（1687）客居北京，得高人传授医理，遂精岐黄之术。著有《石室秘录》、《辨证录》、《脉诀阐微》（又名《鬼真君脉诀》）、《洞天奥旨》（又名《外科秘录》）、《本草汇编》、《外经微言》等。其中以《石室秘录》为最著名，所载方药极富临床价值。

# 医学心悟

清·程国彭 撰

## 治阴虚无上妙方

天一生水，命曰真阴。真阴亏则不能制火，以致心火炎上而克肺金，于是发热、咳嗽、吐痰诸症生焉。盖发热者，阳烁阴也；咳嗽者，火刑金也；吐痰者，肾水虚泛而为痰，如锅中之水，热甚则腾沸也。当此时势，岂徒区区草木之功所能济哉！必须取华池之水，频频吞咽，以静治于无形，然后以汤丸佐之，庶几水升火降，而成天地交泰之象耳。主方在吞津液。华池之水，人身之金液也，敷布五脏，洒陈六腑，然后注之于肾而为精，肾中阴亏，则真水上泛而为痰，将并华池之水一拥俱出，痰愈多而肌愈瘦，病诚可畏。今立一法，二六时中，常以舌抵上腭，令华池之水充满口中，乃正体舒气，以意目力送至丹田，口复一口，数十乃止。此所谓以真水补真阴，同气相求必然之理也。每见今之治虚者，专主六味地黄等药，以为滋阴壮水之法，未为不善，而独不于本原之水，取其点滴以自相灌溉，是舍真求假，不得为保生十全之计，此予所以谆谆而为是言也。卫生君子，尚明听之哉！

**【按】**此篇推重咽津之法，具有至理。以津补阴，同气相求，深合《周易参同契》“同类易施功，非种难为巧”之旨。程国彭（1679—1733后），字钟龄，号恒阳子，晚年又号普明子。清代歙县（今属安徽）人。先学道而后归释，以医济世。康熙、雍正年间，医名大著。本其生平临床心得，撰成《医学心悟》及《外科十法》两书，颇为实用。

# 枕上三字诀

清·俞樾 撰

## 一曰塑

塑者何？使吾身耳目口鼻、四体百骸，凝然不动，若泥塑然，斯谓之塑。其法无论或坐或卧，先使通体安适，血气和调，然后严自约束，虽一毫发，不许稍动。制外养中，无先于此。

## 二曰锁

锁者何？锁其口也。凡人之气，多从口出，气从口出，斯败矣。故必严杜其口，若以锁锁之者然，勿使有杪忽之气从口而出，则其从鼻出者，不待禁绝，而自微乎其微矣。

## 三曰梳

梳者何？所以通发之具也。一塑二锁，皆是制外之法，此则由外而内矣。凡人之气，未得所养，则猖狂妄行，或至阻滞而不通。既塑既锁，乃理吾气，务使顺而弗逆，徐徐焉而下至于丹田，又徐徐焉而下至于涌泉穴。自上而下，若以梳梳发者然，故曰梳也。

**【按】**此诀颇为著名，系本《老子》、《庄子》、《周易参同契》及宋代大文豪苏轼之养生经验，总结提炼而成。《春在堂尺牍》云：“此三字至粗至浅，然当寒夜漏长，辗转反侧，不能成寐，行此三字，俄顷之间，自入黑甜。若无论日夜，得暇辄行之，其功效当不止此。”三字诀之创编者俞樾（1821—1907），为清末著名学者。字荫甫，号曲园。德清（今属浙江）人。道光进士，官翰林院编修、河南学政。晚年讲学杭州诂经精舍，于经、子、小学造诣特深。著有《群经平议》、《诸子平议》、《古书疑义举例》、《俞楼杂纂》等多种，合刻为《春在堂全书》二百五十卷。

## 古法养生十三则阐微

清·闵一得 撰

### 一曰两手握固闭目冥心

人身一心耳，而其名有三，心之本位曰人心，其神脑注曰天心，其神腹注曰地心。其用有三，天心生精，地心生气，人心生血。欲收人心，必须握固。握固者何？以两手大指尖各掐两手亥子纹间，而以四指包握大指成拳形是也。盖心乃至灵之物，但一著想，即住想处，况心具阴阳，其理奇而偶者，本位之心也，稽其寄宫，乃在两手之心。一经掐夫亥子纹而握固之，则我之人心，得住于本位矣。心居本位，则一身之气，咸自相拱护，不劳招聚，而自相聚于绛阙上下四傍也。凡夫后天之气，其质润而温。凡其聚处，如云如雾然。于本位，则其如云如雾之物，必先化而为液，下滴点心，便化为血，其间时候，谅非顷刻而化而成，是以握固之后，便应冥心。冥心须久，久则方妙。于是知养生家之所以必握固、必冥心也。我言行是功必须功夫长久些者，一以心静不易，而欲令其安然而冥，则尤非易，一以心冥而安，斯为真冥，而一身之气来朝。其朝绛阙也，谅非一朝便能化液，苟非聚之久而周，则如云如雾之效不现；且必吾心冥而且安也，则其所聚之气亦始和之极，然后得有变化之机呈焉。此一定之理，奈何可有马到成功之想乎？闻之师云：世人中宫痰饮之多，酿成痼疾者，无他，每于食后脾倦，或瞪目呆定，或闭目冥定，其在绛宫上下四傍之气，亦随而拥护之，亦有如云如雾光景，但不到化液而起，或即到化液之后，彼不知内养之诀，而徒知便安一层，则所滴之液不点入心，而傍落于中脘左右则成痰，久久积多，则成痰饮症。世之修养家亦多此停饮之症者，无他，于冥心一功上不加功，略行香寸许，或半寸许，即行他功，其灵液未化血而中止之故耳。我深悉此病，故每劝人于此一步功上著实加功，今故不惮烦而疏说如右，见者幸勿视为常谈而忽诸。噫！行得液滴化血之后，不接行调心之诀，则又将酿骇人病出矣，其说则剖陈于后云。

### 二曰舌抵上腭一意调心

夫人一身皆心也，虚处者心之体，实处者心之用。此之体用，乃贴粗浅一边说，其妙义乃气血焉。以一心之所主者，故曰一身惟心云。古先哲教人修养，而于闭目冥心后，继以舌抵上腭，一意调心者，旨何在？舌为心之苗，舌抵上腭，则心之神便随而上注，盖神为气帅，气为血将，如是一作用，则我神已上居夫乾元，其中已具有存想泥丸一段妙用在其间矣。此不过略一存想我泥丸，或有明晃晃气象，我则即用此明晃晃一光，遍将我身前前后后通体一罩，继即从事下句加功。其所谓加功者，不过先调息。看我气息随此光，自顶自口，自心自腹，次则继以虚其头，虚其心腹，是即存虚妙诀。妙诀之妙，在于存其虚意，而步步自里

达外焉。谓之调者，有不虚处以意虚之，有不通处以意通之，有欲达外而若有墙壁紧向里迫然者，我则以意一散一松，则其中气象，自能舒畅焉。或若有物兜住我气机，如被网锁然，我则以意一放一松一脱，其诀在放心于无何有之乡而已，此又在行之者之能心领神会焉。此之谓调，此之谓一意调也。闻之师曰：世多染吐络血，与夫赤浊、肠红、赤带者，其病类由如上所云。饮食困倦后，得养血化妙矣，无如所化未行于络，未藏于肝，未统于脾，蹶然而兴起酬应焉。其血横行而无归，积而外发，遂成此等等症，不胜骇人。世之养生者，初行功时，无不见效，已而忽得等等之症，而中止者比比，此非别有故，盖于调心一功，不加畅行耳。我亦深悉其弊，故不惮烦而详论之如右。

### 三曰神游水府双擦腰肾

盖血为精本，精为气源，而使之血化精、精化气者，神不游夫水府，则水冷而不化，其所积留于下部间者，乃顽液，并不得谓之精也矣。古人有言：肾暖则生精，心凉则生血。味斯两语，则神之游夫水府也，非惟益乎肾，亦且利乎心矣。其诀惟何？将我目光内导心气，从我心后分注两腰，各盘旋于左右两肾之间，则凡所生血，即随气降，分注两肾，经我目神注旋不已，暖气自生，渐渐大热，如沸如炙，则随降之血，立化真液，而色纯白焉。此一物，盖即世人所谓精者。然此一物不经夫两肾大热，如沸如炙，以至各于左右大热，会前升入脐轮，再加非常真火大煅一场，此物仅随向所积液，伏于膀胱左右耳，相火一动，则油然走泄，是即世人所患遗精与白浊也。诀惟加功于两腰肾，使彼腰肾常大热，则脐轮一关自得大热，而精自化气。其世有赤浊、赤带之症者，由所降心血达至于腰，未经真火一烘，即随气流膀胱，隐伏而滞，后感外邪，一引而出，男曰赤浊，女曰赤带云。于斯可悟双肾之不可不加擦，而神必肾游之妙义矣。然不标曰神存、神运、神摩、神旋，而曰双擦腰肾者，以人初学，其神不灵，其气不旺，其火不足，其一身之关窍脉络，半有积痰壅阻其间，引之导之，未易领教，则效不可必，而病可因积，故不得已而教之以手擦焉。嗚呼！此先辈度世不得已之苦心，故立言止此。然有因而薄视之，以为事非内运，有为外功，置之勿行，以为有志，遂有等等病生，卒因功废，惜哉！余深洞悉其妙，且又洞悉世之流弊，故不惮烦而为缕详于右，见者幸勿视为常谈而忽诸。但凡行是功者，擦勿用力，惟以心随掌转，自外达中，周而复始，不计擦之多寡，总以大热为妙，慎毋如俗僧之了诵《受生经》，虚行故事为戒。何以故？人之一身，血气旺则无病得染，而神为气血之主，又以气血为养神之本，气血之为一身宝也，人人知之，而不知所以养之，故日就月衰，而回澜无计也。果能从事夫上所言，而又能实心实力，恒久不废，何长生之不可逾及哉！

### 四曰心注尾闾频耸两肩

此段功夫，乃为初行上言辈救弊之法，亦养生家必行之作用也。盖心者，神之谓也，果如上言而极行之，其真气自能攻穿尾闾，暖气冲脊，层层烘升，自达巅顶，原无事乎心注而频耸也。但彼初学之士，真气既衰，而神力又薄，其尾闾之关，闭塞而勿开，夹脊之节，二十有四，其间积痰，节节有之，苟不仗此有为作用，其闯关也固不易，而欲节节通升，焉能无阻？然事又不可中止，倘此尾闾不开，则所有精不固，而所降留之气，岂肯安驻腹间？不

变为腹胀、胁疼、肛痛、痔漏，则变为气冲、心悸，小则亦必变为牙疼、眼赤、头眩等症，幸而关穿脊达，倘或中住，则有发背、对口、脑疽等患，是以先哲开此不得已有为作用，以解种种之厄。其诀乃一意神注尾闾，而于粪门作忍大便势，其气则缩而提矣。如是行之，尾关必开，我则以头稍向前面，而又用意自下提上，耸其两肩，则其气自从夹脊节节上升，升一节则加一提耸之功，直觉此气已到玉枕骨间，则可从事于下文之所示也矣。此一段功夫，稽即丹经所称黄河逆流一步玄诀。然其关有三，尾闾一也，夹脊二也，玉枕三也。今犹三关仅通其二云，我故曰过此关尚须从事于下所示者，以有玉枕一关耳。

### 五曰目视顶门叩齿搅口

曰目视者，非以开眼视之，乃以眼合著，其目则向下，而使其气上达，有如神在深渊而一意上注之法，如是视则得矣。标曰顶门，要使学者察其气升已过玉枕与否耳。然其间犹有一段大玄大妙，养生家必行一秘，藏而未之泄。其诀惟何？亦仍在“顶门”两字间也。顶者极高之谓，门乃天门，谓当导引此气，即从玉枕关直冲上去，存冲到天上，要觉有窈窈冥冥，而日月星辰，犹在我神光之下，方谓之足。如是则我身后天浊气，化为先天清气矣。如是后，方从事于叩齿搅口一功，斯无拖泥带水之弊焉。然我所云天门者，非指上天之门，原是我之顶，而上通天气之门耳。此一门也，我身天罡真气之所驻者，其气下临，群阴悉化。此关一过，则我身所具三关，将势如破竹，有不待用兵将焉。此修养家至宝之物，而欲得此一气，非从破关直冲，上接天上之天罡，则此气凝结于顶门，不为我用。即或世从别法精修，亦乘云驭空，而神从天目出者尚矣，然犹是神仙一门也。惟得此气而进修之，自有白日冲举之妙。我师言之详矣，故于此关犹详述如此。至如叩齿搅口，不过聚神引津之小作用耳，然于养生家则大有所补云。陶贞白《真诰》载有一夫不解修炼，而寿逾百岁，岳吏不敢近其所居。察其故，彼有风疾，其齿常自相击，乃疾使然。然于道凡人叩齿，则身神毕集者。彼夫之齿虽因风常击，而其身神无敢或离，则其关窍得护甚固，故身有光焰，鬼不得近，有以夫！《真诰》所载如此。至夫搅口者，以人舌下有二窍，一通心，一通肾，丹经所称水火华池是也。以舌搅之，其液自出，且默以引所后升之气到口，以便吞咽，我故曰大有所补云尔。

### 六曰静运两目频频咽气

此一段虽为初学说法，然其寓意亦精玄也。其曰静运两目者，所以聚神也。以所升之气已过玉枕，或已降注口中，则自有甘露随下，我必与舌搅得津同咽矣，而有馀气尚因叩搅停驻泥丸，我则从事运目，自得润而热而凉，其神光圆白如珠，得悬于目前空际。而下曰频频咽气，不曰咽津，其旨玄矣哉。盖彼初学，阴液多而阳气微，虑有他变，咽气所以助阳也。令彼下田得有常热之妙，而身中水火始均，此补偏救弊之妙秘也。稽之丹书，自明斯理之非妄云。故我师谓此说纵已超夫玄境，此段功夫亦不谓之虚劳焉，况初学乎！何以故？丹道以阳为宗者，补阳即以除阴，经曰分阳不尽不成鬼，分阴不尽不成仙，即此可悟矣。我愿见者循行勿疑，是嘱。第所咽气，不到下田不可中止云尔。

## 七曰澄神摩腹手攀两足

此一段虽为初学而说，而藏有火土相生、三家会聚之妙义也。有补土燥湿之功，有聚气会神之妙，有五行会宗之用。夫神澄则浊质附土，摩腹则气运土驯。手攀者必俯其身，则腹贮清气，必自穿尾闾而达乎泥丸；两足承攀，故直其胫而外挺，其气达出必足，既而受攀，则足心阳气，必自脚背而升上至尾闾，随其腹穿之气而同升夹脊焉。此其中妙义，盖有不胜述者，核诸下文所述，其妙义自知不虚焉。

## 八曰俯身鸣鼓数息凝神

曰俯身，承上法而加以无为为一用焉。盖觉两足之气已从尾闾穿上，故放却两足，以手捧头，掌掩两耳，以指向玉枕下击之，其声如鼓，故曰鸣鼓。鸣鼓者何？所以致灵也。俯身而鼓，所以召我阳神，自背而达上，所谓乘槎达汉之一法也。逮至数息，则又直身而坐行矣。盖斯时也，神咸集于泥丸，将俯而听政矣，而返行数息，何也？泥丸乃听政之府，而燕息还在中黄，要知数息之时，我之阳神业已退休土府矣。其数息也，所以进阳火也，此即息息归脐之妙，又即所谓安不忘危之道。故其数息之诀，不计数于升际，而著存于将降之候，则能息息归脐焉，故即继之以凝神之道。此盖借数息一法，为凝神作用云尔。

## 九曰摆腰洒腿两手托天

此一段乃静极而动之妙用，盖非浅见一流所能测也。殆以加意凝神之后，我身气机有所阻住，故必先行缓步，或十步，或二十步，退而坐摆我腰，或九，或十，或十五，起而洒腿，左右咸如摆腰数，继即加以托天，数则或三，或五，其起也缓，其落也如之。总以骨节通畅，而不致气粗为妙。

## 十曰左右开弓平心静气

此一段无甚深义，学者但依法循行可也。

## 十一曰无我无人心如止水

此一段似贴性功一边，而实炼命家脚踏实地之奇验焉。如每行功，无此一步，断无成就之理。其法总如初步行功，加以一尘不染、万籁皆空之志，行去自得此真实境界。如果到此而时候又久，其去大道也不远矣。

## 十二曰遍体常暖昼夜充和

功夫到此，去仙近矣。然其所以致此者，还从上文来也，盖非可俾致者。



### 十三曰动静不二和光同尘

至此已超出地仙之上，并非水仙境界，其所俟者，牟尼宝珠耳。殆非累行功圆者所得跖及者矣。

以上十三则，名目尚矣。大约养生家之所宗者，行之者未得其诀，每有弊生。今据师传，核之丹书，合而发之，名曰《阐微》。其言粗浅，其义精深，凡夫龙虎、坎离、卦爻、斤两之说，概不之采。从事斯道者见之，我知其必不鄙而遐弃也。

**【按】**此篇将古传养生十三法加以详细阐述，析其至理，剖其流弊，无论初学及研习有素者，均可于中获益。作者闵一得（1758—1837），原名茗莛，字小艮，一字补之，号守一子，又号懒云子，晚年自称金盖山人。吴兴（今属浙江）人，为道教气功养生专家。师事桐柏山全真道龙门派第十代宗师高东篱，修习气功导引之术，后又遵师嘱以师礼事师兄沈一炳，悉得其中玄妙。晚年栖止吴兴县南之金盖山，练功讲道，著书带徒，倡“中黄直透”之说，于气功内丹术尤有贡献。著有《修真辩难参证》、《阴符经玄解正义》、《读吕祖师三尼医世说述管窥》、《泄天机》、《养生十三则阐微》、《天仙心传》、《二懒心话》、《琐言续》等二十余种，均收在《古书隐楼藏书》中。

# 修昆仑证验

清·天休子 撰

## 证 验

《黄庭经》：尺宅寸田可治生。尺宅，面也。寸田，两眉间为上丹田，心为绛宫中丹田，脐下三寸为下丹田。

《庄子·外物篇》：眦𦘔可以休老。眦𦘔，按也，摩也。以两手按目四眦，令眼神光明；按𦘔皱纹，可以沐浴老容。

古书：顶中旋毛中为百会穴，前寸半为前顶，前三寸为囟门。囟，顶门也。子在母胎，诸窍尚闭，脐纳气，囟出气。既生窍开，口鼻纳气，闾尾泄气，囟乃渐合，阴阳升降之道也。

《说文》：囟，顶门骨空，自囟之心，如丝相贯不绝。

《六书精蕴》：元神何宅？心为之宅。元神何门？囟为之门。

《孙真人卫生歌》：汝欲不死修昆仑，双手揩摩常在面。《黄庭经》注：昆仑，山名，西北至高之位，以喻首也。下句真人身体力行，得要诀而言也。其天民之先觉者乎？

一、予已试之矣，有奇效焉。面者统言之也，非靠颧与夹车，不能著力揉也。一身血脉条直，唯夹车十二经血脉上下汇走，屈曲交互，易致壅积。夹车，耳门下之钩骨也。此处一通，内外上下皆无滞塞矣。其积附于顶骨之旁，停于肩背肋腰胯腿脚，外视微粗，不能望见也。于夹车直骨中揉之，自能吊动。由夹车之上，下耳后出走大迎，入颈人迎下消。行次按三阳经，鱼贯不紊，实非人力能致。此积一去，则育上膏下无滞，病自不生。惟初揉却难见功，何也？各处经络久已淤闭，即夹车骨亦淤积阔大，先已盖满，必得潜心耐性，逐渐推动，初觉气满充溢，各处似有开裂，豁然贯通，功到自悉自悟也。

二、若论平时，本应常揉百会、眉心、眼内外眦、颧夹以通气血，免致生积。而头皮紧急，颈项壅粗，肩背肋腰塞满，非于颧夹著骨揉之，不能吊动，且其消动自有先后，不必亟亟乱揉也。今将揉夹车及颧，吊动行消之积列后：

（一）自脑后由顶鬓至夹车下去。

（二）由夹车上出，至夹车下去。

（三）自夹车上出，由下腋左右交，至夹车下去。

（四）由夹车下出，至夹车上去。

（五）由夹车下出，至颧骨后去。

（六）由下夹车串上唇左右交，至夹车下去。

（七）由耳门上及夹车中吊动阳明经，由下腋左右交，上耳门至额顶，由眉棱至颧后夹车前去。

（八）揉颧及夹车下尖，不知长短一大根，碎去，此太阳经也。

(九) 揉夹车吊动足少阳，约自锐眦由耳门至夹车，下大迎去。

(十) 由耳门上靠后吊动，由两鬓太阳穴至眉心交下。

此积之大而成形者，因其附项，形与项骨同；其长如带，完后自相接续，其余无事琐赘。至夹车骨或开或合，忽长忽短，有水到渠成之势，神乎其莫测矣。而揉之顺逆上下，亦须见景生情，神领意会，不专心致知，则不得也。

三、手三阴，自腹上头走手指；手三阳，自手上头走面；足三阳，自面下腹走足指；足三阴，自足入腹走头，各至交宫。阴走膜内、颅颊、结喉、柔内、腋下、臂腕；阳走皮里、肩背、大椎、夹车、大迎、人迎、缺盆、膻中。阴阳往来上下，皆附夹车内外。结喉两旁动脉人迎穴，夹车横骨中大迎穴，面前横骨陷中缺盆穴，脑下项骨三节为大椎，对腋处为柔内，两乳间为膻中，数处皆所必经，而夹车直骨尤为至要，头项清后仍揉夹车，毋使再积而已。

四、结喉即肺系气血之总会也，两旁动脉人迎穴在皮里膜内，五脏六腑与头上及四肢通者，除脐外惟此一处。气血往来上下皆在其中，经脉皆在其中，积即生其中。一经揉散，不入脏腑，仍归气分，由原经络退回脐中，至胃下大小肠之皮里膜内，出屁窍、精窍。何以知之？每揉夹车必泄气，且以淋浊便血知之。六阴六阳之积上夹车反消于此，清气上升，浊气下降，永无痞闷胀鼓之病矣。脐下腰膀之积，一概由足入腹，似不再上夹车也。

五、人身统此夹皮袋耳，中之硬者为骨，实处是血，虚处是气，其余精肉皆应绵软，方是无病。一经淤积，骨则粗而大，肉则壅而滞，筋则拳而曲，皮则绷而紧，能无病乎？凡有滞积，无不宜揉，随宜而施，何能执一？神而明之，存乎其人。如六阳上头，夹车诸处宜揉，六阴过茎，海底诸处亦应揉也。思之思之，鬼神通之，信夫！

六、眉心、目眦，六阳经交接处；夹车、下脘，阳经上下出入之路；肾囊、阴茎，阴经上下会走之处；十手足指尖，阴阳交接处；手足腕背，经脉出入处；手足大指后腕骨之上廉曰关，阴阳交互处。数处待常揉之，可以流通气血。两鬓塞满，揉山根、眉心。项后壅起，揉夹车反推。胸膈之积，自脑下反至大椎，亦于夹车反推。结喉旁壅满，揉耳上及两鬓。两腿膀胀满，揉海底囊茎及膝盖后筋。阳明交山根，治生之地，而不任揉，于鼻脊盖以膏药，方可著力也。

七、揉要对，不可偏。揉久手痠，则直伸两臂，用力掣两手腕，痠软可立止，此神仙自然拳之法。神仙拳：掐诀直臂，闭目念咒，其手自掣，少时诀散而拳作矣，确有仙气。予因手痠而截取之，先可流通气血也。淤积之处，其皮遭揉破，涂矾结痂愈快。先以矾涂，可免擦损。或以大矾块代揉，兼可以括磨筋骨上之积，事半功倍矣。手足指退皮绽裂出紫血，挤尽即愈。大积将上，周身微寒，出头即止，积块虽大，喉自能容，梗芥作咳，不碍饮食，此六阴之积也。

八、头皮宽厚者，寿象也，面皮紧薄者，夭相也，有积无积之分耳。即中风麻木、手足不仁、疳劳鼓膈、痢疽疮疔，病也，亦积也。医书所谓痹也、饮也、症也、瘕也，皆是积也。相书云：露齿结喉，饿死他州。因阳明淤积，唇掀缩短也。山根断兮早虚花，因鼻梁四面壅高成凹形也。予自揉后，上下唇常合，鼻脊自高起，眼内眦向不容指，今已绰有馀地，是亦可为一证。

九、予之揉也，实无所师承，苦自病而试得者也。亦曾见有按摩诸书，名目纷多，无从记忆，且莫明所以然，繁而且难者也。兹则一言以蔽之曰：揉夹车以清头上六阳之积，下部六阴之积由足上，继之曰揉海底，疏通腿膀，为善后之计，终仍归总于夹车。易而且简，易

知易从者也。今虽身试获效，实不料其至于如此之极耳。积形似蛇，大小长短不一，常时一块一条，贴伏筋骨之间，必待原处吊动，勃起项间，直串两夹，盘绕颈项，下由结喉内去，而贴伏者悉带去矣，虽极粗大，喉间自然开让。予项所出不下数十百条，久暂不一，甚有夜半睡梦肩夹塞满，颞中作恶惊醒，坐起揉消。以此告人，谁能信之！实是去积良法，何以诸书不载？或以去积太速、太尽，有损于人乎？予现身试，有益无损也，惟方书治风痹用白花蛇，或取其形似乎？虽未明言，前人可谓智矣，然药服于胃中，而欲令药性速行于皮里膜内，消粘著不动之死积，想见其难，徒耗正气而已。

十、《庄子》有云：道引之士，养形之人。《留侯世家》：道引不食谷。注云：服气法。此法不知世有传书否。然细绎“道引”二字之义，道之使动，引之使行，似与揉法相近。按摩诸书世固不乏，惜予少见。今揉而有效，私意即以名此可乎？倘世有古传揉法予未及见，则不免河东白首之诮，否则即请以此册为修身之嚆矢。

十一、一隅三反，此后原可无庸琐言，但予积久而多，历时许久方克尽净，恐后有为者不知究竟，畏难中止，以致前功之或弃也，故备记巅末以勸之。止，吾止也；进，吾往也。自勉而已。

十二、予揉夹车及颞，旬月以来头积见消，喉间暂清，而脑后肩上仍壅。意谓下者未必全由上消，改揉颈项，忽然由背涌起一大块，自右而上，厚于项，宽于肩，下胛塞满。如此之大，无从再为著力，只就原处揉之，少时由左腋下至左穴而下。如此左右数次，正是涌出时也。

十三、揉至岁除，脑后总未见消。因思六阳经皆会大椎，其积甚厚，或为其盖住，或手腕不通。于是先揉手腕，次揉大椎，积厚颇费寻觅，及见骨后揉之良久，骨节忽然高起，涌而上行，如脱壳然，直上右夹，下结喉中去，厚皮消去一半，随去积亦多。

十四、新正八日未刻，觉周身微寒，意必项后有积来，专力揉脑后，一时许，项之左右并出二根，上夹车湾入结喉，二刻方完。完后忽从脊中涌出一大片，中硬边软，阔五六寸，右旋而入结喉，亦数刻方完。意者前二条是脊左右，后一片是脊中带肋积而出也。入结喉分左右旋者，想是腔内腔外之分也。

十五、每于项旁揉时，摸得腹中及肋下之积直冲而上，走结喉内消。及摸得两肋骨尖，长而忽软，揉之脱壳，改为一条上消。大约皆六阴之积上至夹车，还而入喉，虽粗大亦宽绰而行。若六阳经，于下胛剥削细小，面上能容，方始上走。项后亦有粗大能上走者，须揉头顶及角吊之。若脊骨四周之积，必由耳门后上，粗大亦可吊消，仍由顶额下夹车、大迎穴，由颈中人迎穴入腹，别无出路故也。

十六、头平顶软，一切皆庶几矣。忽而左边上牙作痛，知是足阳明经病。揉鼻外梁，反推其内，左边有积一片插入山根，揉之有声，清涕直流，痛亦稍止，以次而下，退揉人中，不意鼻梁脱壳而下，随即揉散。予右侧卧鼻息不通十馀年矣，不知何故，今忽现出而消，想因诸积渐清，自不能容耳。从此可以右侧卧矣。五官有病者，亦可类此求之。

十七、揉至望后，面上已净，头皮亦活，大椎皮亦薄，项虽粗亦干净，惟项骨三节，哑门、风府、大椎有硬筋盖住，摸项两旁有箸头大各一点，不放手揉之，半时许粗者亦至，愈上愈粗，左右连去四条。后又揉耳上，忽由项自耳后出两条，由耳上至额角、眉梢，下夹车去。又有二条，自项骨前出耳门上，直走鬓额交顶，由脑后下肩去。此条长而且粗，时许方完，不知是何经络。接连又二条，铺得甚阔，行走同前而稍下，亦出肩穴去。或附脊之积如

此出耶？或因在夹车外耶？俟后来者证之。

十八、揉至各处见清，独大椎筋未消。日间坐立不见形迹，卧后摸项肩内尚有隐伏。意者脏腑之积，筋膜贯串，如龙潜伏，一经吊动，夭矫而去。至此附脊之积不能自行，于是伏卧，用大指带拨带揉随指而上，愈上愈阔，拨碎者皆上塞脑后，右转至夹车，内消结喉中，此腔外背肋之积也。至腔内之积，一经吊动，则自颈环圆铺至缺盆，如筒而上，揉拨之，则左旋于结喉内消，而大椎之筋亦无矣。

十九、二月朔夜，摸两肩其髀骨埋入积中，臂动不见骨之棱角起伏，其积一片，中高寸馀，四垂而薄，长阔约尺馀，意谓太阳经出肩绕髀，必其积也。揉本处不动，退揉大椎，为太阳交下缺盆处也。尽日之功，揉亦不动，惟见手少阳经由耳后走耳上及耳门后，亦有上者，皆有棱有脊，横梗而行，汇至鬓额眉心交下，摸颈项间亦有迹矣。于是傍颈项间揉之，有左右涌上者，有环圆铺至缺盆如筒上者，有贴骨脊粗大上者，随时即揉去之。摸项前形如大蛇，上背下腹，棱起水波，尖如刀刃，撑满结喉，此所以梗芥作咳也，可怕之至。因思前次项前之积，在耳门上揉以吊之，今亦照前揉之，随手而上，始阔寸馀，中几三寸，仍同前由鬓额至顶下项后，两时许方完，约有行程之长，不止一二丈矣，仍如蛇形，惟改扁耳。及摸肩下之积，一扫无馀，为之一快，而喉中亦释然，究不知是何经络也。

二十、数旬以来，惟揉耳上及两鬓，源源而上，迭出不穷，腔内肋肋之积，想须全上头行故耶？一日正揉间，忽觉喉中紧窄似要作痛，意思稍歇再揉，及摸夹车、耳下有积，粗大塞满其中，势不可停，然料如此之大断乎难上，且尽力揉之，竟改扁而上，兼揉额角、眉心即消。

二十一、各处虽净，然肩项两旁、枕骨之下似尚有滞，于是专揉夹车，久之四面皆吊动矣。三阳经自手交肩，走耳后，出耳上，反夹车，下大迎，入人迎而至缺盆。少阳走枕骨，上出耳前，太阳出夹车中，阳明走夹车下角，三阳经自缺盆回而上头者，皆贴喉间，揉下胛尖，积方上消。手阳明由下胛尖绕唇鼻至山根，交足阳明，走上唇、下胛、夹车，上耳前，至额颅；手太阳由夹车上尖反夹车外，由大迎走颧，至目内眦交足太阳，上额交顶；手少阳由膻中自喉出夹车外下角，自项出耳上至目外眦，交足少阳，上头角，下耳后。然三阳下项，皆由夹车下大迎、人迎也。

二十二、自始至今从无痛痒。一日正揉间，两肋两臂奇痒似癣，断不敢搔，逐处分揉，三两日，串至膻中、缺盆而愈，想是两处之积上消矣。于是各处始有痒者，上下大小久暂不一，揉之即愈。可见一向皮肉之木，特尚未至于麻耳。

二十三、自揉夹车以来，项骨已细，然大椎尚有小积一条，于是拽其根以拨之，愈拨愈上，满顶皆硬，以为留存馀积皆上也。遂于缺盆前拨之，拨至细与项等，然后知亦一大根，已半入前正面而下，时许方完。随后又出两大根、两小根，完后已夜深而卧。不知如何次早醒时仍是塞满，拨至良久，仍是一根，继又一根，左右交下，想是入人迎穴矣。项中已清，第不知腹中尚有多少，设使不拔，又不知如何作病矣。

二十四、各处已净，喉中忽作梗芥，方知贴项前又有二根向外之尖所刺，须于耳上揉吊乃消。行径由额角上顶，下脑后，自夹车阔三寸馀，二时方完。稍下寸馀，接连又是二根，直出耳上，交顶而下，惟揉头角吊之。正揉间，觉其自项后左右同往上窜，如以帛蒙顶。此积所占去之皮还归原处，而顶中积仍复累然，揉两夹车即消，顶上脑后俱清矣。

二十五、头项俱清之后，仍揉顶心夹车间，有条块随即揉消。一日忽然腰痠，腰中向有

病痛，揉后久愈，此或吊动而然，不在意中也。数日痠后继之以痛，几不能行立，无法如何，尽力揉夹车以吊之。半日后大块即至，本是左右双上，此则分先后上，盖粗大不容并行。六十余年腰痛之积，其大无疑，难得其分上也，奇矣！揉至夜半，周身汗出，痛亦止矣。手足中之筋亦有吊动者，可知病根之深，无怪乎积之长，用大指反推夹车千万下，始消完，而小腹下条块亦消矣。

二十六、头腰俱完后，一日揉间，左手小指筋缩而强，知为手太阳小肠脉也。揉半日，左肩涌起一块，斜贯右夹下，回头由中而下，而脑后仍壅，乃揉耳门上，方始上额顶，反脑后，由夹车消，源源涌上，其大如杯，幸得畅行。方知是太阳经上头，由顶反脑，右边则无，又知病有左右轻重，以积之多少分也。

二十七、各处尽净，自以为是矣，而夹车骨上总未能清，皆项根左右而上，一阵跟一阵相继而来。有肩胁串气作痛者，有膻中发癢作痒者，有背脊作虫行者，有手足抽筋作痒痛者。随出之积不复大块长条，无从再为分别矣。推原其故，头上清楚之后，如坛去盖，以下之积皆须上消。走夹车下人迎穴。即如厥阴肝经起足大趾，自腿而上，绕阴器，抵小腹，入胃，属肝，络胆，上贯膈，其积尚不多，布于胁肋，寻喉咙，胁肋多则积亦多矣，必由夹车上消清，方上颠颞进目系也。各经皆然，夹车之积所以不易净也。要之总有尽日，惟问功夫之到不到耳。

二十八、耳中听宫穴是小肠太阳本经，何以方书云耳聋、耳鸣皆属肾虚？缘少阳三焦自手交肩而上，直插耳根后，出耳上，走夹车，所积皆蔽听宫。且阳明、太阳过耳门，出耳上，始积风鸣，重则聋矣。予三十一岁，左耳中生疮，俗名耳底是也。痛闷不堪，极其至也。终夜掩耳绕走于庭，铮然一鸣，气出而愈，此耳聋之始也。五十七岁后，右耳轮边常生小疮，脓溃结痂，触之痛甚十馀年，虽揉亦未已也。今左耳中又生小疮，一连三次，出脓方愈，痛亦异前，而右耳轮之痛亦止，莫名其妙。向意经络左右之上，即右左之下，或者是乎？不然何以两耳同愈也？

二十九、耳愈后仍揉夹车。迟数日，忽然周身阴面同时发癢，不似前次之仅在胁肋矣。腹胯胀痒，无法如何。用大矾一块，连揉带括，幸未脓溃。而肾囊之痒尤为甚矣，囊中之筋如蚯蚓团结，揉捻方散，脱皮甚厚，不计其次。兼揉左右前后，四肢之癢退皮亦愈。因思六阳经上头会顶，以理推之，六阴经必上茎会尖。而肾囊为经络汇走上下之处，所有揉散六阴之积不得过茎，逆流而为癢矣。肾茎通后，仍以夹车为主，积之出路也。前闻拳技家揉肾茎以防踢打，未闻以之治病者，今而始知下部之病悉可以治。海底揉通，筋脉无滞，病不能存，立见奇效。方书无传，创法新奇，人虽不信，我已奏功，神乎其神矣！

三十、手少阳由耳后起至目锐眦，足少阳起目锐眦，上头角，下耳后，支从耳后出耳前，至目后。迩来揉动，似乎少阳脉交山根而下，不然何以两鬓塞满，揉山根即消耶？然未见前言也。意谓目生翳膜，是少阳经从目后包转以致失明，若频揉四眦及眉心、山根，经络活动，其翳自退。目有病者，曷试之？曾遇幼瞽，两目皆白翳蒙住，叫其揉四眦，一日后改满红丝，泪出如泣，惜其不愿而止。势无中立，焉知不能退尽复明耶？新生翳揉即退，已屡试屡验矣。予目久昏，揉后灯下尚能作楷，亦可为证矣。

三十一、经络起止，方书具载，随在可查。兹揉久觉有未尽者，如六阳经自手交肩上头，由夹车附肺管入腹，书所载也。以理推之，六阴经应自足交毛中上茎，由囊附溺管入腹，书所未载也。阳明交鼻颞，太阳交额颠，书所载也。少阳经交山根，书所未载也。又私意六阳、

六阴皆该入脑，阳在外走前，阴在内走后，交接而行，循环无首，随在分名，无另起理。此皆臆说矣，俟后来者驳之。即以目论，书云眼为肝窍，五脏六腑之精气上注于目而为之精，筋骨气血之精与脉并而为之系，上属于脑，后出于项中，此六经入脑之一证也。经络歌上惟心肝二经系连目系而已。

三十二、经络自手交肩至脑后，出耳上，下夹车至缺盆，三阳经左右六根，自缺盆回往颈夹已成十二根，共十八根，皆环贴颈项。一经淤积，经脉仍通，积则淤停，再积则多，再多则长，再长则弯，弯则垂为双头，多一根矣。一根变而为三，成为五十四根，颈项焉得不粗？翳膜取给于上，头皮焉得不紧？头上从此亦生淤积矣。且垂下双头至肩背则驼，至腰胯则痠痛，至腿脚则痿痹、臃肿、脚气，上冲则头痛，在面前则压于膈上，五脏六腑能无病乎？即如六阳经自缺盆回头，其积则垂至腿中，统于下脘、承浆穴，揉根以吊之，方始上消。自头下者，则随与足三阴上消。其积如石在土，日有增长，以积引积，久而自大，虽坚硬如磐石，而转折如流沙，此天留生路以与人也。

三十三、或有问积究竟何似者？予曰：考之方书，阴阳不和，脏腑虚弱，四气七情失常，所以为积聚，久为症瘕，中为痰饮，右为食积，左为死血。以予年来所觉，是皆另病，积则非是。何也？以其坚如石，流如沙，体其质，似皆小水泡也。水泡非病，由少至多，实足以致病，如大河水涨，岸边水沫聚成大块，皆小水泡之所积也。人身何以有此？请譬之。即如家常馀留饭菜，一经受热则酸而起泡，再迟则白沫上涌，皆蕴热为之也。人之腹中亦然，饮食不时，胃中蕴郁成热，时则有吞酸之病，气蒸而酸，久必作泡。泡轻而浮，先气而行，周流四肢百窍，气可转回，小泡淤停粘著，日积日多，成条成块，凡有孔隙窒塞，而百病生矣。吊之能行，揉之即散，所以为水泡之论也。予自幼右肋下有积，横梗心下，医云伏梁，由来已久，揉后无之。又予左臂生癣，内如细粟，揉尽而愈。此水泡之证也。逢冬咳嗽吐痰，手足冻瘰，揉后均愈。因知人病咳嗽，是积尖刺碍肺管；久而吐血，是积大胀破肺管，故血色鲜红。若积消长合，血止而愈，否则大吐矣。推而至于噎膈，积成条块，挤住食噤，阳分开，阴分闭，非积之使然乎？馀病可以类推，然仍是阴阳不和之故。阴阳气血相生，何至不和？譬如夫妇本和，小人间之，必致仇离。小人者，积也。可不亟亟去之乎？

三十四、凡人物秉受生气者，皆不能无病。物不能自治，人则可以自治，天之生成于人独厚矣。得此揉法，非但可以自治已病，并可以治病之未生，岂非《素问》所云，至人治未病不治已病之谓耶？语人曰：吾不能，是不为也，非不能也。安于吾身不能居仁由义，谓之自弃也。可惜乎？否乎？孟子曰：拱把之桐梓，人苟欲生之，皆知所以养之者。岂爱身不若桐梓哉？纵无竟日长工，亦随在可偷半日闲也。上登五福之二，下免六极之三，于己取之而已。不得式者，以十五六成童比较为样，如同诊脉可以知积之有无，以人治人，复自己之本来面目，无病而止，非同索隐行怪之为也。

三十五、予尝慨治生者之惑矣，既欲其病，又不准其病，是惑也。饮食男女，大欲存焉，不节不时，淫以生疾，非欲其病乎？死亡病苦，大恶存焉，凉热攻补，急以任医，非不准其病乎？即使药到病除，而气血已亏，何如预为调摄之是耶？不知服药仍靠本人气旺行之，否亦不易见功。甚有受药病而再以药治药者，人不受累乎？补药尤不足凭，至补者无如五谷六畜，设使不吃而专服补药，能长生精神乎？夫人知其不可也。至于人参，仅止性热，原不能补益人之生气，无病调养已觉多次一层，有病用之立见大害，何乐乎？占富有之名而自戕乎？谚云：药医不死病，佛度有缘人。然则欲治死病者，当舍药物而求于揉晒矣。附此以劝戒者，

吾将以为类者缘也。暴病不吃，觉饿即愈，新病揉之晒之即愈，旧病久揉久晒亦愈，如此而已。

三十六、去冬悟孙真人修昆仑语，推广为之，节节见效。正如山穷水尽，忽而柳暗花明，境界不可思拟，转瞬即难追想，随时随笔记之，直录无文者也。意在善与人同，不恤言之详尽，其中不无重复矛盾者，譬之游山独逢佳境，喜而归告，不自觉其拉杂矣。芒芒助长之心，只欲人知揉之可为而亦为之，说仅大略，未能达意也。若果有为者，则造道自得，必另有一番境遇，如山阴道上应接不暇光景，亦推善同之意。向后来者告有馀师矣，暇计予言之是非耶？非然者，将谓山径蹊间之路，必无为间茅梗塞之理，则予言更是有若无矣。遇与不遇，有缘无缘，尽吾之心焉而已；信与不信，有积无积，任人之意焉而已。

三十七、自揉至今，同人揉效者列后：手痿麻者、结喉露齿者、颈结瘰癧者、眼中生翳者、脑漏兼痔者、面生白瘤者、喉痹时发者、睡难翻身者、指不任用者、腿上生癣者，以上皆揉颧夹及海底而愈。至予之积久病多，揉愈者散见于前矣。再凡有揉者，从无脑晕头痛之病，众口同声，此修昆仑不死之明证也。

三十八、予揉夹车起手，终于海底，所历之境如此。若积有浅深，揉有先后，殊途同归，原无一定板法也。年馀竭力，旧痼悉除，耳目重明，手足便利，阳萎复起，秃发再生，实不自觉为七十也。壮不如人，老将奚为？但愿后来者，趁壮年行之，当必精力倍增，早建事业，并试行有效，广为传习，同登彼岸，是则予之后望也夫！

【按】此书在养生典籍中别具一格，纯系作者自创之按摩方法及其实践纪录。大旨谓人身之所以患病，其根在“积”，而“积”乃皮里膜内之津液停滞淤结所生。中年以前血气旺盛，积不能成；中年以后血气不足，其积乃生。倡用揉法以消积，积消则病愈寿延。作者认为此法“既不借人之力，又不费己之财，矢以诚，行以勤，用以和，守以恒，凡百病症，概可立愈，健旺精神，延年益寿，此即所谓可以赞天地之化育也”（《修昆仑证验·揉积论》）。作者还主张兼用“晒法”，即日光疗法，亦有一定道理。天休子生平不详，据原书卷首锡山侯桐序，似名乾一。其书成于道光丙午年（1846），据三十八条此年已七十岁，则上推其生年当为公元1777年，即乾隆四十二年丁酉。原书自跋谓“齐、鲁、吴、越、楚、粤、燕、豫，驰驱南北，足迹靡停，地方河工，官场皆历”，又谓“己亥冬月引见，更蒙召见，以才具平庸休致，此天休于前也”，可知其为官吏，而颇有才能。



# 太 极 法 说

清·杨钰 传

## 八 门 五 步

棚(南) 掇(西) 挤(东) 按(北) 采(西北) 捌(东南) 搯(东北) 攥(西南) 方位

坎 离 兑 震 巽 乾 坤 艮 八门

方位八门，乃为阴阳颠倒之理，周而复始，随其所行也。总之，四正四隅，不可不知矣。夫棚、掇、挤、按，是四正之手；采、捌、搯、攥，是四隅之手。合隅正之手，得门位之卦。以身分步，五行在意，支撑八面。五行者，进步（火），退步（水），左顾（木），右盼（金），定之方中土也。夫进退为水火之步，顾盼为金木之步，以中土为枢机之轴，怀藏八卦，脚踏五行，手步八五，其数十三，出于自然十三势也。名之曰八门五步。

## 八 门 五 步 用 功 法

八卦五行，是人生固有之良，必先明“知觉运动”四字之本由。知觉运动得之后，而后方可懂劲，由懂劲后，自能接及神明。然用功之初，要知知觉运动，虽固有之良，亦甚难得之于我也。

## 固 有 分 明 法

盖人降生之初，目能视，耳能听，鼻能闻，口能食。颜色声音，香臭五味，皆天然知觉固有之良；其手舞足蹈，与四肢之能，皆天然运动固有之良。思及此，是人孰无因人性近习远，失迷固有，要想还我固有，非乃武无以寻运动之根由，非乃文无以得知觉之本原，是乃运动而知觉也。夫运而觉，动而知，不运不觉，不动不知。运极则为动，觉盛则为知，动知者易，运觉者难。先求自己知觉运动，得之于身，自能知人，要先求知人，恐失于自己，不可不知此理也。夫而后懂劲然也。

## 粘 黏 连 随

粘者，提上拔高之谓也；黏者，留恋缱绻之谓也；连者，舍己无离之谓也；随者，彼走此应之谓也。要知人之知觉运动，非明粘、黏、连、随不可。斯粘、黏、连、随之功夫，亦甚细矣。

## 顶 匾 丢 抗

顶者，出头之谓也；匾者，不及之谓也；丢者，离开之谓也；抗者，太过之谓也。要知于此四字之病，不但粘、黏、连、随，断不明知觉运动也。初学对手，不可不知也，更不可不去此病。所难者，粘、黏、连、随而不许顶、匾、丢、抗，是所不易也。

## 对待无病

顶、匾、丢、抗，失于对待也。所以谓之病者，既失粘、黏、连、随，何以获知觉运动？既不知己，焉能知人？所谓对待者，不以顶、匾、丢、抗相对于人也，要以粘、黏、连、随等待于人也。能如是，不但无对待之病，知觉运动自然得矣，可以进于懂劲之功矣。

## 对待用法

守中土（俗名站桩）：定之方中足有根，先明四正进退身。棚、捋、挤、按自四手，须费功夫得其真。身形腰顶皆可以，粘、黏、连、随意气均。运动知觉来相应，神是君位骨肉臣。分明火候七十二，天然乃武并乃文。

## 身形腰顶

身形腰顶岂可无，缺一何必费工夫。腰顶穷研生不已，身形顺我自伸舒。舍此真理终何极，十年数载亦糊涂。

## 太 极 圈

退圈容易进圈难，不离腰顶后与前。所难中土不离位，退易进难仔细研。此为动工非站定，倚身进退并比肩。能如水磨催急缓，云龙风虎象周旋。要用天盘从此觅，久而久之出天然。

## 太极进退不已功

棚进捋退自然理，阴阳水火既相济。先知四手得来真，采、捋、掇、撑方可许。四隅从此演出来，十三势架永无已。所以因之名长拳，任君开展与收敛，千万不可离太极。

## 太极上下名天地

四手上下分天地，采、捋、掇、撑由有去。采天撑地相应求，何患上下不既济。若使捋、掇习远离，迷了乾坤遗叹惜。此说亦明天地盘，进用捋、掇归人字。

## 太极人盘八字歌

八卦正隅八字歌，十三之数不几何。几何若是无平准，丢了腰顶气叹哦。不断要言只两字，君臣骨肉细琢磨。功夫内外均不断，对待数儿岂错他。

对待于人出自然，由兹往复于地天。但求舍己无深病，上下进退永连绵。

## 太极体用解

理为精气神之体，精气神为身之体，身为心之用，劲力为身之用。心身有一定之主宰者，理也；精气神有一定之主宰者，意诚也。诚者天道，诚之者人道，俱不外意念须臾之间。要知天人同体之理，自得日月流行之气，其气意之流行，精神自隐微乎理矣。夫而后言乃武乃文，乃圣乃神，则得矣。若特以武事论之于心身，用之于劲力，仍归于道之本也，故不得独以末技云尔。

劲由于筋，力由于骨。如以持物论之，有力能执数百斤，是骨节皮毛之外操也，故有硬力。如以全体之有劲，似不能持几斤，是精气之内壮也。虽然，若是功成后，犹有妙出于硬力者，修身体育之道有然也。

## 太极文武解

文者体也，武者用也。文功在武，用于精气神也，为之体育；武功得文，体于心身也，为之武事。夫文武犹有火候之谓，在放卷得其时中，体育之本也。文武使于对待之际，在蓄发当其可者，武事之根也。故云武事文为，柔软体操也。精气神之筋劲，武事武用，刚硬武事也，心身之骨力也。文无武之预备，为之有体无用；武无文之侣伴，为之有用无体。如独木难支，孤掌不响，不惟体育武事之功，事事皆如此理也。文者内理也，武者外数也，有外数无内理，必为血气之勇，失于本来面目，欺敌必败尔；有内理，无外数，徒思安静之学，未知用的，采战差微则亡耳。自用于人，文武二字之解岂可不解哉？

## 太极懂劲解

自己懂劲，接及神明，为之文成而后采战，身中之阴，七十有二，无时不然，阳得其阴，水火既济，乾坤交泰，性命葆真矣。于人懂劲，视听之际，遇而变化，自得曲诚之妙，形著明于不劳，运动觉知也。功至此，可为攸往咸宜，无须有心之运用耳。

## 八五十三势长拳解

自己用功，一势一式，用成之后，合之为长，滔滔不断，周而复始，所以名长拳也。万不得有一定之架子，恐日久入于滑拳也，又恐入于硬拳也。决不可失其绵软，周身往复，精神意气之本，用久自然贯通，无往不至，何坚不摧也。与人对待，四手当先，亦自八门五步

而来。站四手，四手碾磨，进退四手，中四手，上下四手，三才四手，由下乘长拳四手起，大开大展，炼至紧凑伸屈自由之功，则升之中上成矣。

## 太极阴阳颠倒解

阳乾、天、日、火、离、放、出、发、对、开、臣、肉、用、气、身、武（立命）、方、呼、上、进、隅，阴坤、地、月、水、坎、卷、入、蓄、待、合、君、骨、体、理、心、文（尽性）、圆、吸、下、退、正。盖颠倒之理，“水火”二字详之则可明。如火炎上，水润下者，若能使火在下而用水在上，则为颠倒。然非有法治之，则不得矣。譬如水入鼎内，而置火之上，鼎中之水，得火以然之，不但水不能下润，藉火气水必有温时，火虽炎上，得鼎以隔之，是为有极之地，不使炎上之火无止息，亦不使润下之水永渗漏，此所谓水火既济之理也，颠倒之理也。若使任其火炎上，水润下，必至水火必分为二，则为水火未济也。故云分而为二，合之为一之理也。故云一而二，二而一，总斯理为三，天、地、人也。明此阴阳颠倒之理，则可与言道；知道不可须臾离，则可与言人；能以人弘道，知道不远人，则可与言天地同体。上天下地，人在其中矣。苟能参天察地，与日月合其明，与五岳四渎毕朽，与四时之错行，与草木并枯荣，明鬼神之吉凶，知人事之兴衰，则可言乾坤为一大天地，人为一小天地也。夫如人之身心，致知格物于天地之知能，则可言人之良知良能。若思不失固有其功用，浩然正气，直养无害，悠久无疆矣。所谓人身生成一小天地者，天也性也，地也命也，人也虚灵也，神也，若不明之者，乌能配天、地为三乎？然非尽性立命、穷神达化之功，胡为乎来哉？

## 人身太极解

人之周身，心为一身之主宰。主宰，太极也。二目为日月，即两仪也。头象天，足象地，人中之人及中腕，合之为三才也。四肢，四象也。肾水，心火，肝木，肺金，脾土，皆属阴；膀胱水，小肠火，胆木，大肠金，胃土，皆阳也。兹为内也。颅丁火，地阁承浆水，左耳金，右耳木，两命门也。兹为外也。神出于心，眼目为心之苗；精出于肾，脑肾为精之本；气出于肺，胆气为肺之原。视思明，心动神流也；听思聪，脑动肾滑也。鼻之嗅香臭，口之呼吸出入，水咸、木酸、土甜、火苦，金辣，及言语声音，木亮、火焦、金润、土壅，水漂，鼻息口呼吸之味，皆气之往来，肺之门户，肝胆巽震之风雷，发之声音，出入五味。此言口、目、鼻、舌、神、意，使之六合，以破六欲也，此内也；手、足、肩、膝、肘、胯，亦使六合，以正六道也，此外也。眼、耳、鼻、口、大小便、肚脐，外七窍也；喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，内七情也。七情皆以心为主，喜心、怒肝、忧脾、悲肺、恐肾、惊胆、思小肠、怕膀胱、愁胃、虑大肠，此内也。夫离南正午火心经，坎北正子水肾经，震东正卯木肝经，兑西正酉金肺经，乾西北隅金大肠化水，坤西南隅土脾化土，巽东南隅胆木化土，艮东北隅胃土化火，此内八卦也。外八卦者，二四为肩，六八为足，上九下一，左三右七也。坎一，坤二，震三，巽四，中五，乾六，兑七，艮八，离九，此九宫也。内九宫亦如此。表里者，乙肝左肋化金通肺，甲胆化土通脾，丁心化木通肝，丙小肠化水通肾，己脾化土通胃，戊胃化火通心，后背前胸，山泽通气，辛肺右肋化水通肾，庚大肠化金通肺，癸肾下部化火通心，壬膀胱化木通肝，此十天干之内外也。十二地支亦如此之内外也。明斯理，则可与言修身之道矣。

## 太极分文武三成解

盖言道者，非自修身无由得成也。然又分为三乘之修法，乘者成也。上乘即大成也，下乘即小成也，中乘即诚之者成也。法分三修，成功一也。文修于内，武修于外，体育内也，武事外也。其修法，内外表里成功，集大成即上乘也；由体育之文而得武事之武，或由武事之武而得体育之文，即中乘也；然独知体育不入武事而成者，或专武事不为体育而成者，即下乘也。

## 太极下乘武事解

太极之武事，外操柔软，内含坚刚而求柔软。柔软之于外，久而久之，自得内之坚刚，非有心之坚刚，实有心之柔软也。所难者，内要含蓄坚刚而不施，外终柔软而迎敌，以柔软而应坚刚，使坚刚尽化无有矣。其功何以得乎？要非粘、黏、连、随已成，自得运动知觉，方为懂劲，而后神而明之，化境极矣。夫四两拨千斤之妙，功不及化境，将何以能是？所谓懂粘运得其视听轻灵之巧耳。

## 太极正功解

太极者，元也，无论内外上下左右，不离此元也；太极者，方也，无论内外上下左右，不离此方也。元之出入，方之进退，随方就元之往来也。方为开展，元为紧凑，方元规矩之至，其孰能出此以外哉？如此得心应手，仰高钻坚，神乎其神，见隐显微，明而且明，生生不已，欲罢不能。

## 太极轻重浮沉解

双重为病，干于填实，与沉不同也；双沉不为病，自尔腾虚，与重不易也。双浮为病，只如漂渺，与轻不例也；双轻不为病，天然清灵，与浮不等也。半轻半重不为病；偏轻偏重为病。半者，半有著落也，所以不为病；偏者，偏无著落也，所以为病。偏无著落，必失方圆；半有著落，岂出方圆？半浮半沉为病，失于不及也；偏浮偏沉，失于太过也。半重偏重，滞而不正也；半轻偏轻，灵而不圆也。半沉偏沉，虚而不正也；半浮偏浮，茫而不圆也。夫双轻不近于浮，则为轻灵；双沉不近于重，则为离虚。故曰：上手轻重，半有著落，则为平手。除此三者之外，皆为病手。盖内之虚灵不昧，能致于外气之清明，流行乎肢体也。若不穷研轻重浮沉之手，徒劳掘井不及泉之叹耳。然有方圆四正之手，表里精粗无不到，则已极大成，又何云四隅出方圆矣？所谓方而圆，圆而方，超乎象外，得其寰中之上手也。

## 太极四隅解

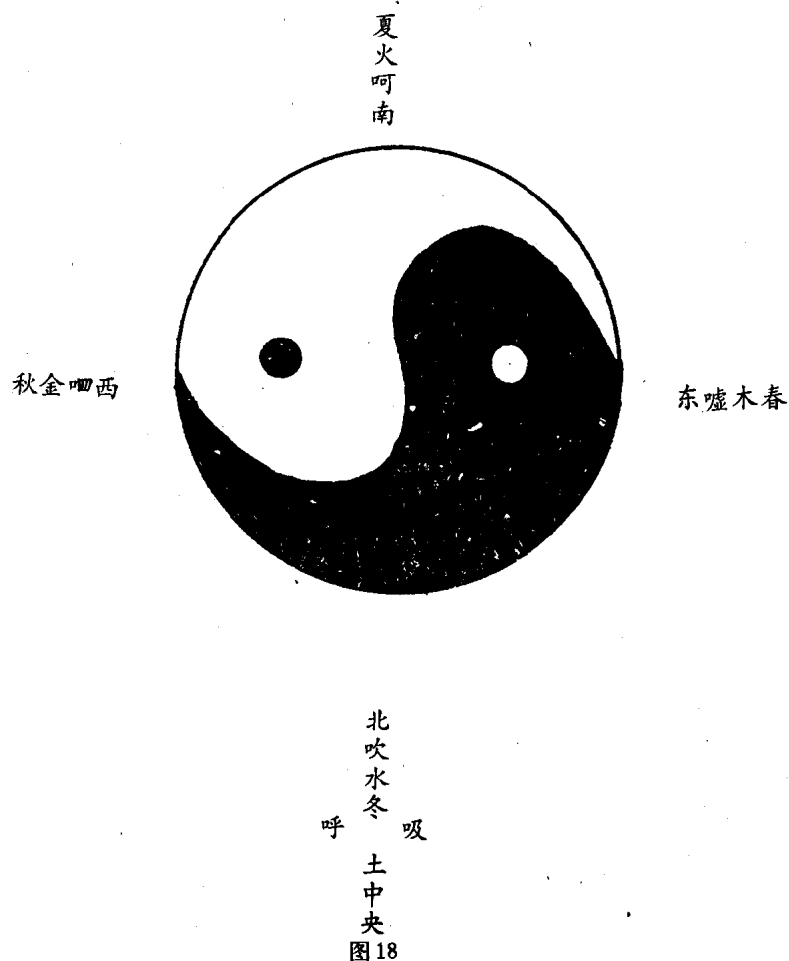
四正即四方也，所谓搯、撮、挤、按也。初不知方能使圆，方圆复始之理无已，焉能出

隅之手矣。缘人外之肢体，内之神气，弗缉轻灵方圆四正之功，始出轻重浮沉之病，则有隅矣。譬如半重偏重，滞而不正，自然为采、捫、拊、撑之隅手，或双重填实，亦出隅手也。病多之手，不得已以隅手扶之，而归圆中方正之手。虽然，至低者拊撑，亦及此以补其所以云尔。春后功夫能致上乘者，亦须获采、捫而仍归大中至正矣。是四隅之所用者，因失体而补缺云云。

### 太极平准腰顶解

顶如准，故云顶头悬也。两手即平左右之盘也，腰即平之根株也。立如平准，所谓轻重浮沉，分厘毫丝则偏显然矣。有准顶头悬，腰之根下株，尾闾至囟门也。上下一条线，全凭两平转。变换取分毫，尺寸自己辨。车轮两命门，一囊摇又转。心令气旗使，自然随我便。满身轻利者，金刚罗汉炼。对待有往来，是早或是晚。合则放发去，不必凌霄箭。涵养有多少，一气哈而远。口授须秘传，开门见中天。

### 太极四时五气解图



## 太极血气根本解

血为营，气为卫，血流行于肉、膜、络，气流行于骨、筋、脉。筋甲为骨之馀，发毛为血之馀，血旺则发毛盛，气足则筋甲壮。故血气之勇力，出于骨、皮、毛之外壮，气血之体用，出于肉、筋、甲之内壮。气以血之盈虚，血以气之消长，消长盈虚，周而复始，终身用之，不能尽者矣。

## 太极力气解

气走于膜、络、筋、脉，力出于血、肉、皮、骨。故有力者皆外壮于皮骨，形也；有气者是内壮于筋脉，象也。气血功于内壮，血气功于外壮。要之明于“气血”二字之功能，自知力气之由来矣。知气力之所以然，自能用力行气之分别，行气于筋脉，用力于皮骨，大不相侔也。

## 太极尺寸分毫解

功夫先炼开展，后炼紧凑。开展成而得之，才讲紧凑，紧凑得成，才讲尺寸分毫。由尺住之功成，而后能寸住、分住、毫住，此所谓尺寸分毫之理也明矣。然尺必十寸，寸必十分，分必十毫，其数在焉。故云对待者数也。知其数，则能得尺寸分毫也。要知其数，非秘授而能量之者哉！

## 太极膜脉筋穴解

节膜、拿脉、抓筋、闭穴，此四功由尺寸分毫得之，后而求之。膜若节之，血不周流；脉若拿之，气难行走；筋若抓之，身无主地；穴若闭之，神昏气暗。抓膜节之半死，申脉拿之似亡，单筋抓之劲断，死穴闭之无生。总之气血精神，若无身何有主也？如能节、拿、抓、闭之功，非得点传不可。

## 太极字字解

挫、柔、捶、打（于己、于人），按、摩、推、拿（于己、于人），开、合、升、降（于己、于人），此十二字皆用手也。屈、伸、动、静（于己、于人），起、落、急、缓（于己、于人），闪、还、擦、了（于己、于人），此十二字于己气也，于人手也。转、换、进、退（于己身、于人步也），顾、盼、前、后（于己目也、于人手也），即瞻前眇后，左顾右盼也，此八字关乎神矣。断、接、俯、仰，此四字关乎意劲也。接关乎神气也，俯仰关乎手足也，劲断意不断，意断神可接，劲意神俱断，则俯仰矣，手足无著落耳。俯为一叩，仰为一反而已矣。不使叩反，非断而复接不可。对待之字，以俯仰为重，时刻在心身手足，不使断之。无接则不能俯仰也，求其断接之能，非见隐显微不可，隐微似断而未断，见显似接而未接，接

接断断，断断接接，其意心身体神气，极于隐显，又何虑不粘、黏、连、随哉！

### 太极节拿抓闭尺寸分毫辨

对待之功既得，尺寸分毫于手，则可量之矣。然不论节、拿、抓、闭之手易，若节膜、拿脉、抓筋、闭穴则难，非自尺寸分毫量之，不可得也。节不量由按而得膜，拿不量由摩而得脉，抓不量由推而得拿，闭非量而不能得穴，由尺盈而缩之寸分毫也。此四者虽有高授，然非自己功夫久者，无能贯通焉。

### 太极补泻气力解

补泻气力于自己难，补泻气力于人亦难。补自己者，知觉功亏则补，运动功过则泻，所以求诸己不易也。补于人者，气过则补之，力过则泻之，此胜彼败，所由然也。气过或泻，力过或补，其理虽一，然其有详。夫过补为之过上加过，遇泻为之缓，他不及他必更过，仍加过也。补气泻力，于人之法，均为加过于人矣。补气名曰结气法，泻力名曰空力法。

### 太极空结挫揉论

有挫空、挫结，有揉空、揉结之辨。挫空者，则力隔矣；挫结者，则气断矣；揉空者，则力分矣；揉结者，则气隔矣。若结揉挫则气力反，空揉挫则力气败。结揉挫则力盛于气，力在气上矣；空挫揉则气盛于力，气过力不及矣。挫结揉，揉结挫，皆气闭于力矣；挫空揉，揉空挫，皆力凿于气矣。总之，挫结、揉空之法，亦必由尺寸分毫，量能如是也。不然□□之挫揉，平虚之灵结，亦何由而致于哉！

### 懂劲先后论

夫未懂劲之先，长出顶、匾、丢、抗之病；既懂劲之后，恐出断、接、俯、仰之病。然未懂劲故然病亦出劲，既懂何以出病乎？缘劲似懂未懂之际，正在两可，断接无准矣，故出病。神明及犹不及，俯仰无著矣，亦出病。若不出断、接、俯、仰之病，非真懂劲，弗能不出也。胡为真懂？因视听无由，未得其确也。知瞻眇顾盼之视，觉起落缓急之听，知闪还撩了之运，觉转换进退之动，则为真懂劲，则能接及神明，及神明自攸往有由矣。有由者，由于懂劲，自得屈伸动静之妙。有屈伸动静之妙，开合升降，又有由矣。由屈伸动静，见入则开，遇出则合，看来则降，就去则升，夫而后才为真及神明也明也。岂可日后不慎行坐卧走，饮食溺溷之功，是所为及中成、大成也哉！

### 尺寸分毫在懂劲后论

在懂劲先求尺寸分毫，为之小成，不过末技武事而已。所谓能尺于人者，非先懂劲也。如懂劲后，神而明之，自然能量尺寸。尺寸能量，才能节、拿、抓、闭矣。知膜脉筋穴之理，要



必明存亡之手，知存亡之手，要必明生死之穴，其穴之数，安可不知乎？知生死之穴数，乌可不明闭而不生乎？乌可不明闭而无生乎？是所谓二字之存亡，一闭之而已尽矣。

### 太极指掌捶手解

自指下之腕上里者为掌，五指之首为之手，五指皆为指，五指权里其背为捶。如其用者，按、推，掌也；拿、揉、抓、闭，俱用指也；挫、摩，手也；打，捶也。夫捶有搬拦，有指裆，有肘底，有撇身，四捶之外有覆捶；掌有搂膝，有换转，有单鞭，有通背，四掌之外有串掌；手有云手，有提手，拿，有十字手，四手之外有反手；指有屈指，有伸指，捏指，闭指，四指之外有量指，又名尺寸指，又名觅穴指。然指有五指，有五指之用，首指为手仍为指，故又名手指，其一用之为旋指、旋手，其二用之为根指、根手，其三用之为弓指、弓手，其四用之为中合、手指。四手指之外为独指，独手也。食指为卞指，为剑指，为佐指，为粘指；中正为心指，为合指，为钩指，为抹指；无名指为全指，为环指，为代指，为扣指；小指为帮指，补指，媚指，挂指。若此之名，知之易而用之难，得口诀秘法，亦不易为也。其次有如对掌、推山掌、射雁掌、晾翅掌、似闭指、拗步指、弯弓指、穿梭指、探马手、弯弓手、抱虎手、玉女手、跨虎手、通山捶、叶下捶、背反捶、势分捶、卷挫捶，再其次步随身换，不出五行，则无失错矣。因其粘、连、黏、随之理，舍己从人，身随步自换，只要无五行之外错，身形脚势出于自然，又何虑些须之病也。

### 口授穴之存亡论

穴有存亡之穴，要非口授不可。何也？一因其难学，二因其关系存亡，三因其人才能传。第一不授不忠不孝之人，第二不传根底不好之人，第三不授心术不正之人，第四不传卤莽灭裂之人，第五不传授目中无人之人，第六不传知礼无恩之人，第七不授反复无常之人，第八不传得易失易之人。此须知八不传，匪人更不待言矣。如其可以传，再口授之秘诀。传忠孝知恩者，心气和平者，守道不失者，真以为师者，始终如一者。此五者，果其有始有终，不变如一，方可将全体大用之功，授之于徒也明矣。于前于后，代代相继，皆如是之所传也。噫！抑亦知武事中乌有匪人哉！

### 张三丰承留

天地即乾坤，伏羲为人祖。画卦道有名，尧舜十六母。微危允厥中，精一及孔孟。神化性命功，七二及文武。授之至于来，字著宣平许。延年药在身，元善从复始。虚灵能德明，理令气形具。万载咏长春，心兮诚真迹。三教无两家，统言皆太极。浩然塞而冲，方正千年立。继往圣永绵，开来学常续。水火济既焉，愿至戊申字。

### 口授张三丰老师之言

予知三教归一之理，皆性命学也，皆以心为身之主也，保全心身，永有精气神也。有精

气神，才能文思安安，武备动动，安安动动，乃文乃武，大而化之者，圣神也。先觉者，得其衷中，超乎象外矣；后学者，以效先觉之所知能，其知能虽人固有之知能，然非效之不可得也。夫人之知能，天然文武，目视耳听，天然文也，手舞足蹈，天然武也，孰非固有也明矣。前辈大成文武圣神，授人以体育修身，进之不以武事修身，传之至予，得之手舞足蹈之采战，借其身之阴，以补助身之阳。身之阳男也，身之阴女也，然皆于身中矣。男之身只一阳，男全体皆阴，女以一阳采战全体之阴，女故云一阳复始，斯身之阴，女不独七二，以一姤女配婴儿之名，变化千万，姤女采战之可也，亦安有男女后天之身以补之者，所谓自身之天地以扶助之，是为阴阳采战也。如此者，是男子之身皆属阴，而采自身之阴，战己身之女，不如两男之阴阳对待，修身速也。予及此传于武事，然不可以末技视，依然体育之学，修身之道，性命之功，圣神之境也。今夫两男之对待采战，于己身之采战，其理不二，己身亦遇对待之数，则为采战也，是为汞铅也。于人对战，坎离之阴阳兑震，阳战阴也，为之四正，乾坤之阴阳艮巽，阴采阳也，为之四隅。此八卦也，为之八门。身足位列中土，进步之阳以战之，退步之阴以采之，左顾之阳以采之，右盼之阴以战之。此五行也，为之五步。共为八门五步也。夫如是，予授之，尔终身用之不能尽之矣。又至予得武继武，必当以武事传之而修身也。修身入首，无论武事文，为成功一也。三教三乘之原，不出一太极。愿后学以易理格致于身中，留于后世也可。

### 张三丰以武事得道论

盖未有天地先有理，理为气之阴阳主宰。主宰理以有天地，道在其中。阴阳气道之流行，则为对待。对待者，阴阳也，数也。一阴一阳之为道。道无名，天地始；道有名，万物母。未有天地之前，无极也，无名也；既有天地之后，有极也，有名也。然前天地者曰理，后天地者曰母，是乃理化。先天阴阳气数母生，后天胎卵湿化。位天地，育万育，道中和然也。故乾坤为大父母，先天也，爹娘为小父母，后天也。得阴阳先后天之气，以降生身，则为人之初也。夫人身之来者，得大父母之命性赋理，得小父母之精血形骸，合先后天之神命，我得而成人也。以配天地为三才，安可失性之本哉！然能率性，则本不失，既不失本来面目，又安可失身体之去处哉！夫欲寻去处，先知来处，来有门，去有路，良有以也。然有何以之？以之固有之知能，无论知愚贤否，固有知能，皆可以之进道，既能修道，可知来处之源，必能去处之委。来源去委既知，能必明身不修，故曰自天子至于庶人，壹是皆以修身为本。夫修身以何？以之良知良能，视目听耳，曰聪曰明，手舞足蹈，乃武乃文，致知格物，意诚心正。心为一身之主，正意诚心，以足蹈五行，手舞八卦。手足为之四象，用之殊途，良能还原。目视三合，耳听六道，目耳亦是四形，体之一表，良知归本。耳目手足，分而为二，皆为两仪，合之为—，共为太极，此由外敛入之于内，亦自内发出之于外也。能如是表里精粗无不到，豁然贯通，希贤希圣之功自臻。于曰睿曰智，乃圣乃神，所谓尽性立命，穷神达化在兹矣。然天道人道，—诚而已矣。

**【按】**香港著名的新武侠小说作家金庸先生，对太极拳有极精辟的见解。他说：“太极拳的基本构想，在世界任何拳术、武功、搏击方法中，是独一无二的。我相信这是老庄哲学在拳术中的体现。用在政治上，那是清静无为的黄老之术；用在拳术上，便是以柔制刚的太极

拳。道理是一样的，以自然、柔韧、沉着、安舒为主旨。基本要点是保持自己的重心，设法破坏对手的平衡。但设法破坏对手的平衡，并不是主动的出击，而是利用对手出击时必然产生的不平衡，加上一点小小的推动助力，加强他的不平衡。”又说：“练太极拳，练的主要不是拳脚功夫，而是头脑中、心灵中的功夫。如果说‘以智胜力’，恐怕还是说得浅了。最高境界的太极拳，甚至不求发展头脑中的‘智’，而是修养一种冲淡平和的人生境界，不是‘以柔克刚’，而是根本不求‘克’。脑中时时存着一个‘克制对手’的念头，恐怕练不到太极拳的上乘境界，甚至于存着一个‘练到上乘境界’的念头去练拳，也就不能达到这境界罢”（《吴家太极拳跋》）。编者则认为太极拳的一招一式，无不充满传统哲理，而练拳的目的又不是为了技击，只是为了修养身心，真是一种独一无二的拳术，不妨以“哲学拳”视之。太极拳之风靡环球，已经有年，其保健强身作用，自无须再赘。追溯起源，出于明代道教武当派之开山祖师张三丰。据传张氏山居修炼，因观鹊蛇斗智，忽有会心，遂仿禽兽飞跃之势，法天地自然之理，参太极阴阳之秘，创编此拳。数传而至清初之王宗岳，王撰有《太极拳论》，为此道之经典。王传蒋发，蒋传河南温县陈家沟子人陈王廷，数传而至其族人长兴，长兴传杨福魁（露禅），福魁传子钰（班侯）及鉴（健侯）。钰传吴全佑，全佑传子爱绅（鉴泉）；鉴传子兆熊（梦祥）及兆清（澄甫）。爱绅及兆清两支均代有传入，而门庭则以兆清为尤盛。《太极法说》系杨钰传与吴全佑之秘本，乃端方亲王府内抄本，吴氏后裔珍藏百余年之后始予公开。内多珍贵资料，极富研究价值。

# 太极拳说十要

清·杨兆清 撰

## 一、虚灵顶劲

顶劲者，头容正直，神贯于顶也。不可用力，用力则项强，气血不能流通，须有虚灵自然之意。非有虚灵顶劲，则精神不能提起也。

## 二、含胸拔背

含胸者，胸略内涵，使气沉于丹田也。胸忌挺出，挺出则气拥胸际，上重下轻，脚跟易于浮起。拔背者，气贴于背也。能含胸则自能拔背，能拔背则能力由脊发，所向无敌也。

## 三、松 腰

腰为一身之主宰，能松腰然后两足有力，下盘稳固。虚实变化皆由腰转动，故曰：命意源头在腰隙。有不得力，必于腰腿求之也。

## 四、分 虚 实

太极拳术以分虚实为第一义。如全身皆坐在右腿，则右腿为实，左腿为虚，全身坐在左腿，则左腿为实，右腿为虚，虚实能分，而后转动轻灵，毫不费力。如不能分，则步重滞，自立不稳，而易为人所牵动。

## 五、沉肩坠肘

沉肩者，肩松开下垂也。若不能松垂，两肩端起，则气亦随之而上，全身皆不得矣。坠肘者，肘往下松坠之意，肘若悬起，则肩不能沉放，人不远近于外家之动劲也。

## 六、用意不用力

《太极论》云：此全是用意不用力。练太极拳全身松开，不使有分毫之拙劲，以留滞于筋骨血脉之间，以自缚束，然能轻灵变化，圆转自如。或疑不用力何以能长力？盖人身之有经络，如地之有沟洫，沟洫不塞而水行，经络不闭而气通。如浑身僵劲充满经络，气血停滞，转

动不灵，牵一发而全身动矣。若不用力而用意，意之所至，气即至焉。如是气血流注，日日贯输，周流全身，无时停滞。久久练习，则其真正内劲，即《太极论》中所云：极柔软然后能坚刚也。太极功夫纯熟之人，臂膊如绵裹铁，分量极沉。练外家拳者，用力则显，有力不用力时则甚轻浮，可见其乃外劲浮面之劲也。外家之力最易引动，不足尚也。

## 七、上下相随

上下相随者，即《太极论》中所云：其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气也。手动、腰动、足动，眼神亦随之动，如是方可谓之上下相随，有一不动，即散乱也。

## 八、内外相合

太极所练在神，故云：神为主帅，身为驱使。精神能提起，自然举动轻灵。架子不外虚实开合。所谓合者，不但手足合，心意亦与之俱合。能内外合为一气，则浑然无间矣。

## 九、相连不断

外家拳术，其劲乃后天之拙力，故有起有止，有续有断，旧力已尽，新力未至，此时最易为人所乘。太极用意不用力，自始至终，绵绵不断，周而复始，循环无穷，原论所谓如长江大河，滔滔不绝。又曰运动如抽丝。皆言其贯串一气也。

## 十、动中求静

外家拳术，以跳踉为能，用尽气力，故练习之后，无不喘气者。太极以静御动；虽动犹静，故练架子愈慢愈好，慢则呼吸深长，气沉丹田，自无血脉愤张之弊。学者细心体会，庶可得其意焉。

**【按】**太极拳之特点为动作圆柔连贯，用意不用力，一招一式，绵绵不断，宛如一太极图，举世公认为锻炼身体、增强体质之有效方法。杨氏为太极拳一代宗师，所论“十要”均有独到见地，并切合实用。若能掌握，则练出上乘功夫定无疑义。本篇宜与相传为张三丰遗留的《太极拳论》相参看，可以加深理解。兹录《太极拳论》于下：“一举动周身俱要轻灵，尤须贯串。气宜鼓荡，神宜内敛，无使有缺陷处，无使有凸凹处，无使有断续处。其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。由脚而腿而腰，总须完整一气，向前退后，乃得机得势。有不得机得势处，身便散乱，其病必于腿腰求之。上下、前后、左右皆然。凡此皆是意，不在外面。有上即有下，有前即有后，有左即有右。如意要向上，即寓下意。若将物掀起，而加以挫之之意，斯其根自断，乃坏之速而无疑。虚实宜分清楚，一处自有一处虚实，处处总此一虚实，周身节节贯串，无令丝毫间断耳。”

庚  
编



# 金匱要略

汉·张机 撰

## 禽兽鱼虫果实菜谷禁忌

凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害。自非服药炼液，焉能不饮食乎？切见时人不闲调摄，疾疢竞起，若不因食而生？苟全其生，须知切忌者矣。所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾，以此致危，例皆难疗。凡煮药饮汁，以解毒者，虽云救急，不可热饮，诸毒病得热更甚，宜冷饮之。

肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肺病禁苦，肾病禁甘。春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾。辩曰：春不食肝者，为肝气王，脾气败，若食肝，则又补肝，脾气败尤甚，不可救。又肝王之时，不可以死气入肝，恐伤魂也。若非王时即虚，以肝补之佳。馀藏准此。

凡肝藏自不可轻啖，自死者弥甚。凡心皆为神识所舍，勿食之，使人来生复其报对矣。凡肉及肝落地不着尘土者，不可食之。猪肉落水浮者，不可食。诸肉及鱼若狗不食、鸟不啄者，不可食。诸肉不干，火炙不动，见水自动者，不可食之。肉中有如朱点者，不可食之。六畜肉热血不断者，不可食之。父母及身本命肉，食之令人神魂不安。食肥肉及热羹，不得饮冷水。诸五藏及鱼投地尘土不污者，不可食之。秽饭、馁肉、臭鱼，食之皆伤人。自死肉口闭者，不可食之。六畜自死，皆疫死，则有毒，不可食之。兽自死，北首及伏地者，食之杀人。食生肉，饱饮乳，变成白虫（一作血蛊）。疫死牛肉，食之令病洞下，亦致坚积，宜利药下之。脯藏米瓮中，有毒，及经夏食之，发肾病。

治自死六畜肉中毒方：黄柏屑，捣服方寸匕。

治食郁肉漏脯中毒方（郁肉，密器盖之隔宿者是也。漏脯，茅屋漏下沾着者是也）：烧犬屎，酒服方寸匕。每服人乳汁亦良。饮生韭汁三升亦得。

治黍米中藏干脯食之中毒方：大豆浓煮汁，饮数升即解。亦治狸肉、漏脯等毒。

治食生肉中毒方：掘地深三尺，取其下土三升，以水五升煮数沸，澄清汁，饮一升即愈。

治六畜鸟兽肝中毒方：水浸豆豉，绞取汁，服数升愈。

马脚无夜眼者，不可食之。食酸马肉不饮酒，则杀人。马肉不可熟食，伤人心。

马鞍下肉，食之杀人。白马黑头者，不可食之。白马青蹄者，不可食之。

马肉、狔肉共食饱醉卧，大忌。驴马肉合猪肉食之，成霍乱。马肝及毛不可妄食，中毒害人。

治马肝毒中人未死方：雄鼠屎二七粒，末之，水和服，日再服（尿尖者是）。又方：人垢，取方寸匕服之佳。



治食马肉中毒欲死方：香豉二两，杏仁三两。右二味，蒸一食顷，熟杵之服，日再服。

又方：煮芦根汁饮之良。

疫死牛，或目赤，或黄，食之大忌。牛肉共猪肉食之，必作寸白虫。青牛肠不可合犬肉食之。牛肺从三月至五月，其中有虫如马尾，割去勿食，食则损人。牛羊猪肉皆不得以楮木、桑木蒸炙，食之令人腹内生虫。啖蛇牛肉杀人。何以知之？啖蛇者毛发向后顺者是也。

治啖蛇牛肉食之欲死方：饮人乳汁一升，立愈。又方：以泔洗头，饮一升愈。

又方：牛肚细切，以水一斗，煮取一升，暖饮之，大汗出者愈。

治食牛肉中毒方：甘草煮汁饮之，即解。

羊肉其有宿热者，不可食之。羊肉不可共生鱼、酪食之，害人。羊蹄甲中有珠子白者，名羊悬筋，食之令人癫。白羊黑头，食其脑作肠痈。羊肝共生椒食之，破人五藏。猪肉共羊肝和食之，令人心闷。猪肉以生胡荽同食，烂人脐。猪脂不可合梅子食之。猪肉和葵食之，少气。鹿肉不可和蒲白作羹，食之发恶疮。麋脂及梅李子，若妊妇食之，令子青盲，男子伤精。獐肉不可合虾及生菜梅李果食之，皆病人。獐疾人不可食熊肉，令终身不愈。白犬自死不出舌者，食之害人。食狗鼠馐，令人发痠疮。

治食犬肉不消，心下坚，或腹胀，口干大渴，心急发热，妄语如狂，或洞下方：杏仁一升（合皮熟研用）。右一味，以沸汤三升和取汁，分三服，利下肉片，大验。

妇人妊娠，不可食兔肉、山羊肉，及鳖、鸡、鸭，令子无声音。兔肉不可合白鸡肉食之，令人面发黄。兔肉着干姜食之，成霍乱。凡鸟自死，口不闭，翅不合者，不可食之。诸禽肉，肝青者，食之杀人。鸡有六翻四距者，不可食之。乌鸡白首者，不可食之。鸡不可共葫蒜食之，滞气（一云鸡子）。山鸡不可合鸟兽肉食之。雉肉久食之，令人瘦。鸭卵不可合鳖肉食之。妇人妊娠食雀肉，令子淫乱无耻。雀肉不可合李子食之。燕肉勿食，入水为蛟龙所啖。

鸟兽有中毒箭死者，其肉有毒，解之方：大豆煮汁及盐汁服之解。

鱼头正白如连珠至脊上，食之杀人。鱼头中无腮者，不可食之，杀人。鱼无肠胆者，不可食之，三年阴不起，女子绝生。鱼头似有角者，不可食之。鱼目合者，不可食之。六甲日，勿食鳞甲之物。鱼不可合鸡肉食之。鱼不得合鸬鹚肉食之。鲤鱼鲙不可合小豆藿食之，其子不可合猪肝食之，害人。鲤鱼不可合犬肉食之。鲫鱼不可合猴、雉肉食之（一云不可合猪肝食）。鲢鱼合鹿肉生食，令人筋甲缩。青鱼鲙不可合生胡荽及生葵并麦中食之。鳊鱼不可合白犬血食之。龟肉不可合酒果子食之。鳖目凹陷者及压下有王字形者，不可食之。又其肉不得合鸡鸭子食之。龟鳖肉不可合苋菜食之。虾无须及腹下通黑，煮之反白者，不可食之。食脍饮乳酪，令人腹中生虫为瘕。

脍食之在心胸间不化，吐复不出，速下除之，久成症病，治之方：橘皮一两，大黄二两，朴硝二两。右三味，以水一大升，煮至小升，顿服即消。

食脍多不消，结为症病，治之方：马鞭草。右一味捣汁饮之。或以姜叶汁饮之一升，亦消。又可服吐药吐之。

食鱼后食毒两种烦乱，治之方：橘皮浓煎汁服之，即解。

食鲙鱼中毒方：芦根煮汁服之，即解。

蟹目相向，足斑目赤者，不可食之。

食蟹中毒，治之方：紫苏煮汁，饮之三升。紫苏子捣汁饮之，亦良。 又方：冬瓜汁饮二升。食冬瓜亦可。

凡蟹未遇霜多毒，其熟者乃可食之。 蜘蛛落食中，有毒，勿食之。 凡蜂蝇虫蚁等多集食上，食之致瘥。

果子生食，生疮。 果子落地经宿，虫蚁食之者，人大忌食之。 生果停留多日有损处，食之伤人。 桃子多食，令人热，仍不得入水浴，令人病淋沥寒热病。 杏酪不熟，伤人。 梅多食，坏人齿。 李不可多食，令人肿胀。 林檎不可多食，令人百脉弱。 橘柚多食，令人口爽，不知五味。 梨不可多食，令人寒中，金疮、产妇亦不宜食。 樱桃杏多食，伤筋骨。 安石榴不可多食，损人肺。 胡桃不可多食，令人动痰饮。 生枣多食，令人热渴气胀，寒热羸瘦者，弥不可食，伤人。

食诸果中毒，治之方：猪骨（烧灰）。右一味，末之，水服方寸匕。亦治马肝、漏脯等毒。木耳赤色及仰生者，勿食。 菌仰卷及赤色者，不可食。

食诸菌中毒，闷乱欲死，治之方：人粪汁饮一升，土浆饮一二升，大豆浓煮汁饮之，服诸吐利药，并解。

食枫柱菌而哭不止，治之以前方。

误食野芋烦毒欲死，治之以前方（其野芋根，山东人名魁芋。人种芋三年不收，亦成野芋，并杀人）。

蜀椒闭口者有毒，误食之戟人咽喉，气病欲绝，或吐下白沫，身体痹冷，急治之方：肉桂煎汁饮之，饮冷水一二升，或食蒜，或饮地浆，或浓煮豉汁饮之，并解。

正月勿食生葱，令人面生游风。 二月勿食蓼，伤人肾。 三月勿食小蒜，伤人志性。 四月、八月勿食胡荽，伤人神。 五月勿食韭，令人乏气力。 五月五日勿食一切生菜，发百病。 六月、七月勿食茱萸，伤神气。 八月、九月勿食姜，伤人神。 十月勿食椒，损人心，伤心脉。 十一月、十二月勿食薤，令人多涕唾。 四季勿食生葵，令人饮食不化，发百病。非但食中药中，皆不可用，深宜慎之。 时病差未健，食生菜手足必肿。 夜食生菜，不利人。 十月勿食被霜生菜，令人面无光，目涩，心痛，腰疼，或发心疟，疟发时手足十指爪皆青困委。 葱韭初生芽者，食之伤人心气。 饮白酒，食生韭，令人病增。 生葱不可共蜜食之，杀人，独颗蒜弥忌。 枣合生葱食之，令人病。 生葱和雄鸡、雉、白犬肉食之，令人七窍经年流血。 食糖蜜后，四日内食生葱蒜，令人心痛。 夜食诸姜、蒜、葱等，伤人心。 芜菁根多食，令人气胀。 薤不可共牛肉作羹，食之成瘕病，韭亦然。 薤多病，动痔疾。 野苣不可同蜜食之，作内痔。 白苣不可共酪同食，作蠱虫。 黄瓜食之发热病。 葵心不可食，伤人。叶尤冷，黄背赤茎者勿食之。 胡荽久食之，令人多忘。 病人不可食胡荽及黄花菜。 芋不可多食，动病。 妊妇食姜，令子馮指。 蓼多食，发心痛。 蓼和生鱼食之，令人夺气，阴咳疼痛。 芥菜不可共兔肉食之，成恶邪病。 小蒜多食，伤人心力。

食躁式躁方：豉浓煮汁饮之。

钩吻与芹菜相似，误食之杀人，解之方（《肘后》云与茱萸、食芥相似）：芥范八两。右一味，水六升，煮取二升，分温二服（钩吻生地，傍无他草，其茎有毛者，以此别之）。

菜中有水蓼蓉，叶圆而光，有毒，误食之，令人狂乱，状如中风，或吐血，治之方：甘草煮汁服之，即解。

春秋二时，龙带精入芹菜中，人偶食之为病，发时手青腹满，痛不可忍，名蛟龙病，治之方：硬糖二三升。右一味，日两度服之，吐出如蜥蜴三五枚，差。

食苦瓠中毒，治之方：藜蘆煮汁，数服之解。

扁豆寒热者不可食之。久食小豆，令人枯燥。食大豆等，忌啖猪肉。大麦久食，令人作疥。白黍米不可同饴蜜食，亦不可合葵食之。苽麦面多食，令人发落。

盐多食，伤人肺。食冷物冰人齿。食热物勿饮冷水。饮酒食生苍耳，令人心痛。夏月大醉汗流，不得冷水洗着身及使扇，即成病。饮酒大忌灸腹背，令人肠结。醉后勿饱食，发寒热。饮酒食猪肉，卧秫稻穰中，则发黄。食饴多，饮酒大忌。凡水及酒照见人影动者，不可饮之。醋合酪食之，令人血瘕。食白米粥，勿食生苍耳，成走疰。食甜粥已，食盐即吐。犀角箸搅饮食沫出，及浇地坟起者，食之杀人。

饮食中毒，烦满，治之方：苦参三两，苦酒一升半。右二味，煮三沸，三上三下，服之吐食出即差。或以水煮亦得。又方：犀角汤亦佳。

贪食食多不消，心腹坚满痛，治之方：盐一升，水三升。右二味，煮令盐消，分三服，当吐出食，便差。

矾石生入腹，破人心肝，亦禁水。商陆以水服，杀人。葶苈子傅头疮，药成入脑杀人。水银入人耳及六畜等皆死，以金银着耳边，水银则吐。苦楝无子者，杀人。

凡诸毒多是假毒，以投元知时，宜煮甘草、茅苳汁饮之，通除诸毒药。

**【按】**东汉张机所撰之《伤寒杂病论》，为祖国医学的经典著作，一千七百多年以来，一直有效地指导着临床和保健。原书十六卷，由于东汉末年的战乱频仍，已经散佚不全。迨至西晋时，太医令王熙（叔和）努力搜集编次，始成《伤寒论》十卷，而杂病部分则付缺如。至宋仁宗时，翰林学士王洙在馆阁蠹简中偶然发现了《金匱玉函要略方》三卷，上卷论伤寒，中卷论杂病，下卷载其方并疗妇人，实系《伤寒杂病论》之“精华本”。林亿等校定此书时，因为伤寒部分已有比较完整的十卷本，于是删去上卷而保留其杂病部分，此即现行之《金匱要略》。张机十分重视治未病，而食物禁忌则是预防疾病的重要内容之一，在这篇幅不多的“精华本”中入选此项内容，亦足以说明其重视程度。张机字仲景，南阳（今属河南）人。为东汉末年的杰出医学家，曾官长沙太守，后世尊之为医圣，影响及于国内外，迄今不替。其主要功绩为创六经辨治之法，为祖国医学的辨证论治体系奠定了基础。所著《伤寒论》及《金匱要略》，后世注释发挥者逾五百余种。

# 茶 经

唐·陆羽 撰

## 一 之 源

茶者，南方之嘉木也。一尺二尺，乃至数十尺，其巴山、峡川，有两人合抱者，伐而掇之。其树如瓜芦，叶如梔子，花如白蔷薇，实如栟榈，茎如丁香，根如胡桃。其字或从草，或从木，或草木并。其名一曰茶，二曰檟，三曰蔎，四曰茗，五曰荈。其生地，上者生烂石，中者生砾壤，下者生黄土。凡艺而不实，植而罕茂，法如种瓜，三岁可采。野者上，园者次，阳崖阴林紫者上，绿者次，笋者上，芽者次，叶卷上，叶舒次。阴山陂谷者，不堪采掇，性凝滞，令人结痼疾。茶之为用，味至寒，为饮最宜，精行俭德之人，若热渴凝闷，脑疼目涩，四支烦懣，百节不舒，聊四五啜，与醍醐甘露抗衡也。采不时，造不精，杂以卉莽，饮之成疾。茶为累也，亦犹人参。上者生上党，中者生百济、新罗，下者生高丽，有生泽州、易州、幽州、檀州者，为药无效，况非此者，设服茅苳茎，使六疾不疗，知人参为累，则茶累尽矣。

## 二 之 具

簾：一曰篮，一曰笼，一曰筥。以竹织之，受五升。或一斗、二斗、三斗者，茶人负以采茶也。

灶：无用突者。

釜：用唇口者。

承：一曰台，一曰砧。以石为之。不然以槐桑木半埋地中，遣无所摇动。

檐：一曰衣。以油绢或雨衫单服败者为之。以檐置承上，又以规置檐上，以造茶也。茶成举而易之。

芘莉：一曰羸子，一曰筹篋。以二小竹，长三尺，躯亦二赤五寸，柄五寸，以篋织方眼，如圃人土罗，阔二尺，以列茶也（赤与尺同）。

柴：一曰锥刀。柄以坚木为之，用穿茶也。

扑：一曰鞭。以竹为之，穿茶以解茶也。

焙：凿地深二尺，阔二尺五寸，长一丈，上作短墙，高二尺，泥之。

贯：削竹为之，长二尺五寸，以贯焙茶也。

棚：一曰栈。以木构于焙上，编木两层，高一尺，以焙茶也。茶之半干升下棚，全干升上棚。

穿（音钏）：江东、淮南剖竹为之，巴川、峡山纫谷皮为之。江东以一斤为上穿，半斤为中穿，四两为小穿，峡中以一百二十斤为上穿，八十斤为中穿，五十斤为小穿。字旧作钏钏

之钏字，或作贯串，今则不然。如磨、扇、弹、钻、缝五字，文以平声书之，义以去声呼之，其字以穿名之。

育：以木制之，以竹编之，以纸糊之。中有隔，上有覆，下有床，傍有门。掩一扇，中置一器。贮糖煨火，令温温然。江南梅雨时，焚之以火。

### 三 之 造

凡采茶，在二月、三月、四月之间。茶之笋者，生烂石沃土，长四五寸，若薇蕨始抽，凌露采焉；茶之芽者，发于丛薄之上，有三枝、四枝、五枝者，选其中枝颖拔者采焉。其日有雨不采，晴有云不采。晴采之，蒸之，捣之，拍之，焙之，穿之，封之，茶之干矣。茶有千万状，卤莽而言，如胡人靴者蹙缩然（京锥文也），犂牛臄者廉檐然，浮云出山者轮囷然，轻飘拂水者涵澹然。有如陶家之子，罗膏土以水澄泚之，又如新治地者，遇暴雨流潦之所经，此皆茶之精腴。有如竹箨者，枝干坚实，艰于蒸捣，故其形箨簞然，有如霜荷者，茎叶凋沮，易其状貌，故厥状委悴，然此皆茶之瘠老者也。自采至于封七经目，自胡靴至于霜荷八等。或以光黑平正言佳者，斯鉴之下也，以皱黄坳垤言佳者，鉴之次也。若皆言佳者，及皆言不佳者，鉴之上也。何者？出膏者光，含膏者皱，宿制者则黑，日成者则黄，蒸压则平正，纵之则坳垤，此茶与草木叶一也。

### 四 之 器

风炉（灰承）：以铜铁铸之，如古鼎形，厚三分，缘阔九分，令六分虚中，致其朽壤。凡三足，古文书二十一字，一足云“坎上巽下离于中”，一足云“体均五行去百疾”，一足云“圣唐灭胡明年铸”。其三足之间，设三窗，底一窗以为通飏漏烬之所，上并古文书六字，一窗之上书“伊公”二字，一窗之上书“羹陆”二字，一窗之上书“氏茶”二字，所谓伊公羹、陆氏茶也。置埽堦于其内，设三格，其一格有翟焉，翟者火禽也，画一卦曰离，其一格有彪焉，彪者风兽也，画一卦曰巽，其一格有鱼焉，鱼者水虫也，画一卦曰坎。巽主风，离主火，坎主水，风能兴火，火能热水，故备其三卦焉。其饰以连葩垂蔓、曲水方丈之类。其炉或炼铁为之，或运泥为之，其灰承作三足铁桦抬之。

筥：以竹织之，高一尺二寸，径阔七寸，或用藤作木椁，如筥形织之，六出圆眼，其底盖若利，篋口铄之。

炭挝：以铁制之，六棱，长一尺，锐一丰中，执细头系一小钹，以饰挝也。若今之河陇军人木吾也。或作槌，或作斧，随便也。

火筴：一名箸。若常用者，圆直一尺三寸，顶平截，无葱台勾锁之属。以铁或熟铜制之。

鍤（音辅）：以生铁为之。今人有业冶者，所谓急铁。其铁以耕刀之起炼而铸之，乃内摸土而外摸沙。土滑于内，易其摩涤；沙涩于外，吸其炎焰。方其耳以正令也，广其缘以务远也，长其脐以守中也，脐长则沸中，沸中则末易扬，末易扬则其味淳也。洪州以瓷为之，莱州以石为之，瓷与石皆雅器也，性非坚实，难可持久。用银为之至洁，但涉于侈丽。雅则雅矣，洁则洁矣，若用之恒，而卒归于银也。

交床：以十字交之，剡中令虚，以支鍤也。

夹：以小青竹为之。长一尺二寸，令一寸有节，节已上剖之，以炙茶也，彼竹之箨，津润于火，假其香洁，以益茶味，恐非林谷间莫之致。或用精铁、熟铜之类，取其久也。

纸囊：以剡藤纸白厚者，夹缝之。以贮所炙茶，使不泄其香也。

碾（拂末）：以橘木为之，次以梨、桑、桐、柘为之，内圆而外方。内圆备于运行也，外方制其倾危也。内容堕而外无馀木，堕形如车轮，不辐而轴焉。长九寸，阔一寸七分。堕径三寸八分，中厚一寸，边厚半寸，轴中方而外圆。其拂末，以鸟羽制之。

罗合：罗末以合盖贮之，以则置合中，用巨竹剖而屈之，以纱绢衣之。其合以竹节为之，或屈杉以漆之，高三寸，盖一寸，底二寸，口径四寸。

则：以海贝蛎蛤之属，或以铜铁竹匕策之类。则者，量也，准也，度也。凡煮水一升，用末方寸匕。若好薄者减之，嗜浓者增之，故云则也。

水方：以桐木槐楸等合之，其里并外缝漆之，受一斗。

漉水囊：若常用者，其格以生铜铸之，以备水湿，无有苔秽腥涩意，以熟铜苔秽腥涩也。林栖谷隐者，或用之竹木，木与竹非持久涉远之具，故用之生铜。为囊织青竹以卷之，裁碧縑以缝之，纫翠袖以缀之，又作绿油囊以贮之。圆径五寸，柄一寸五分。

瓢：一曰牺勺。剖匏为之，或刊木为之。晋舍人杜毓《荈赋》云：酌之以匏。匏，瓢也。口阔脰薄柄短。永嘉中，余姚人虞洪入瀑布山采茗，遇一道士云：吾丹丘子，祈子他日瓠栖之余，乞相遗也。牺，木勺也，今常用，以梨木为之。

竹筴：或以桃柳蒲葵木为之，或以柿心木为之。长一尺，银裹两头。

鍪簋（揭）：以瓷为之。圆径四寸，若合形。或瓶或壘，贮盐花也。其揭竹制，长四寸一分，阔九分。揭，策也。

热盂：以贮热水，或瓷或沙，受二升。

碗：越州上，鼎州次，岳州次，寿州、洪州次。或者以邢州处越州上，殊为不然。若邢瓷类银，越瓷类玉，邢不如越一也；若邢瓷类雪，则越瓷类冰，邢不如越二也；邢瓷白而茶色丹，越瓷青而茶色绿，邢不如越三也。晋·杜毓《荈赋》所谓器择陶拣，出自东瓠。瓠，越也。瓠越瓷，上口唇不卷，底卷而浅，受半升已下。越州瓷、岳瓷皆青，青则益茶，作红白之色；邢州瓷白，茶色红；寿州瓷红，茶色紫；洪州瓷褐，茶色黑，悉不宜茶。

盥：以白蒲卷而编之，可贮碗十枚。或用笄，其纸幅以剡纸夹缝令方，亦十之也。

札：缉拼桐皮，以茱萸木夹而缚之。或截木束而管之，若巨笔形。

涤方：以贮涤洗之余，用楸木合之，制如水方，受八升。

滓方：以集诸滓，制如涤方，受五升。

巾：以绁布为之，长二尺，作二枚，互用之，以洁诸器。

具列：或作床，或作架，或纯木竹而制之。或木或竹，黄黑可扃而漆者，长三尺，阔二尺，高六寸。具列者，悉敛诸器物，悉以陈列也。

都篮：以悉没诸器而名之。以竹篾内作三角方眼，外以双篾阔者经之，以单篾纤者缚之，递压双经，作方眼使玲珑，高一尺五寸，底阔一尺，高二寸，长二尺四寸，阔二尺。

## 五 之 煮

凡炙茶慎勿于风烬间炙，燥焰如钻，使炎凉不均，持以逼火，屡其翻正，候炮出培塿，状

虾蟆背，然后去火五寸卷而舒，则本其始又炙之。若火干者，以气熟止；日干者，以柔止。其始若茶之至嫩者，蒸罢热捣叶烂，而芽笋存焉。假以力者，持千钧杵亦不之烂如漆科珠，壮士接之不能驻其指，及就则似无穰骨也。炙之则其节若倪，倪，如婴儿之臂耳。既而承熟用纸囊贮之，精华之气无所散越，候寒末之。其火用炭，次用劲薪，其炭曾经燔炙，为膾臑所及，及膏木败器不用之，古人有劳薪之味，信哉！其水用山水上，江水中，井水下。其山水拣乳泉石池出者上，其瀑涌湍漱勿食之，久食令人有颈疾。又水流于山谷者，澄浸不泄，自大火至霜降以前，或潜龙蓄毒于其间，饮者可决之以流其恶，使新泉涓涓然酌之。其江水取去人远者，并取汲多者。其沸如鱼目，微有声，为一沸；缘边如涌泉连珠，为二沸；腾波涌浪，为三沸。已上水老，不可食也。初沸则水合量，调之以盐味，谓弃其啜馀，无乃鹵鹺而钟其一味乎。二沸出水一瓢，以竹筴环激汤心，则煎未当中心而下，有顷势若波涛溅沫，以所出水止之，而育其华也。凡酌置诸碗，令沫醇均，沫醇，汤之华也。华薄者曰沫，厚者曰醇。细轻者曰花，如枣花漂漂然于环池之上，又如回潭曲渚青萍之始生，又如晴天爽朗，有浮云鳞然。其沫者，若绿钱浮于水滨，又如菊英堕于尊俎之中。醇者以滓煮之，及沸则重华累沫，皤皤然若积雪耳。《荈赋》所谓焕如积雪，焠若春蕪有之。第一煮水沸突，其沫之上有水膜如黑云母，饮之则其味不正。其第一者为隽永，或留熟以贮之，以备育华救沸之用。诸第一与第二、第三碗次第之，第四、第五碗外，非渴甚莫之饮。凡煮水一升，酌分五碗，乘热连饮之，以重浊凝其下，精英浮其上，如冷则精英随气而竭，饮啜不消亦然矣。茶性俭，不宜广，则其味黯淡，且如一满碗，啜半而味寡，况其广乎？其色绀也，其馨馥也，其味甘槿也，不甘而苦菴也，啜苦咽甘茶也。

## 六 之 饮

翼而飞，毛而走，喙而言，此三者俱生于天地间，饮啄以活，饮之时义远矣哉！至若救渴饮之以浆，蠲忧忿饮之以酒，荡昏寐饮之以茶。茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公，齐有晏婴，汉有扬雄、司马相如，吴有韦曜，晋有刘琨、张载远、祖纳、谢安、左思之徒，皆饮焉。滂时浸俗，盛于国朝，两都并荆、渝间，以为比屋之饮。有犮茶、散茶、末茶、饼茶者，乃斫、乃熬、乃炆、乃舂，贮于瓶缶之中，以汤沃焉，谓之庵茶。或有用葱、姜、枣、橘皮、茱萸、薄荷之等，煮之百沸，或扬令滑，或煮去沫，斯沟渠间弃水耳，而习俗不已。於戏！天育万物，皆有至妙，人之所工，但猎浅易，所庇者屋屋精极，所著者衣衣精极，所饱者饮食食与酒皆精极。之茶有九难：一曰造，二曰别，三曰器，四曰火，五曰水，六曰炙，七曰末，八曰煮，九曰饮。阴采夜焙，非造也；嚼味嗅香，非别也；膾鼎腥瓿，非器也；膏薪庖炭，非火也；飞湍壅潦，非水也；外熟内生，非炙也；碧粉缥尘，非末也；操艰搅遽，非煮也；夏兴冬废，非饮也。夫珍鲜馥烈者，其碗数三，次之者碗数五。若坐客数至五行三碗，至七行五碗，若六人已下，不约碗数，但阙一人而已，其隽永补所阙人。

## 七 之 事

三皇炎帝神农氏，周鲁周公旦，齐相晏婴，汉仙人丹丘子、黄山君、司马文园令相如、扬执戟雄，吴归命侯、韦太傅弘嗣，晋惠帝、刘司空琨、琨兄子兖州刺史演、张黄门孟阳、傅

司隶咸、江洗马统、孙参军楚、左记室太冲、陆吴兴纳、纳兄子会稽内史俶、谢冠军安石、郭弘农璞、桓扬州温、杜舍人毓、武康小山寺释法瑶、沛国夏侯恺、徐姚虞洪、北地傅选、丹阳弘君举、高安任育长、宣城秦精、敦煌单道开、剡县陈务妻、广陵老姥、河内山谦之，后魏瑯琊王肃，宋新安王子鸾、鸾弟豫章王子尚、鲍昭妹令晖、八公山沙门谭济，齐世祖武帝，梁刘廷尉、陶先生弘景，皇朝徐英公勳。

神农《食经》：茶茗久服，令人有力悦志。

周公《尔雅》：檟，苦茶。《广雅》云：荆巴间采叶作饼，叶老者饼成以米膏出之。欲煮茗饮，先炙令赤色，捣末置瓷器中，以汤浇覆之，用葱、姜、橘子菹之。其饮醒酒，令人不眠。

《晏子春秋》：婴相齐景公，时食脱粟之饭，炙三戈五卯，茗菜而已。

司马相如《凡将篇》：乌喙、桔梗、芫华、款冬、贝母、木槿、葵、芩、草、芍药、桂、漏芦、蜚廉、藿菌、薺、白敛、白芷、菖蒲、芒消、莞椒、茱萸。

《方言》：蜀西南人谓茶曰蔎。

《吴志·韦曜传》：孙皓每飨宴坐席，无不率以七升为限，虽不尽入口，皆浇灌取尽。曜饮酒不过二升，皓初礼异，密赐茶蔎以代酒。

《晋中兴书》：陆纳为吴兴太守，时卫将军谢安欲诣纳，纳兄子俶怪纳无所备，不敢问之，乃私蓄十数人饌。安既至，所设惟茶果而已。俶遂陈盛饌，珍羞必具。及安去，纳杖俶四十，云汝既不能光益叔父，奈何秽吾素业。

《晋书》：桓温为扬州牧，性俭，每宴饮，唯下七奠，拌茶果而已。

《搜神记》：夏侯恺因疾死，宗人字狗奴，密见鬼神。见恺来收马，并病其妻，见着平上帻单衣，入坐生时西壁大床，就人觅茶饮。

刘琨与兄子南兖州刺史演书云：前得安州干姜一斤，黄芩一斤，桂一斤，皆所须也。吾体中愤闷，常仰真茶，汝可置也。

傅咸《司隶教》曰：闻南方有以困，蜀姬作茶粥卖，为帘事打破其器具，又卖饼于市，而禁茶粥以蜀姬何哉？

《神异记》：徐姚人虞洪，入山采茗，遇一道士牵三青牛，引洪至瀑布山曰，吾丹丘子也，闻子善具饮，常思见惠，山中有大茗可以相给，祈子他日有瓠栖之馀，乞相遗也。因立奠祀。后常令家人入山，获大茗焉。

左思《娇女诗》：吾家有娇女，皎皎颇白皙。小字为纨素，口齿自清历。有妹字惠芳，眉目粲如画。驰骛翔园林，果下皆生摘。贪华风雨中，倏忽数百适。心为茶荈剧，吹嘘对鼎鬲。

张孟阳《登成都楼诗》云：借问扬子舍，想见长卿庐。程卓累千金，骄侈似五侯。门有连骑客，翠带腰吴钩。鼎食随时进，百和妙且殊。披林采秋橘，临江钓春鱼。黑子过龙醢，果饌逾蟹螯。芳茶冠六情，溢味播九区。人生苟安乐，兹土聊可娱。

傅选《七海》：蒲桃宛柰，齐柿燕栗，恒阳黄梨，巫山朱橘，南中茶子，西极石蜜。

弘君举《食檄》：寒温既毕，应下霜华之茗；三爵而终，应下诸蔗木瓜，元李杨梅，五味橄榄，悬豹葵羹各一杯。

孙楚歌：茱萸出芳树颠，鲤鱼出洛水泉。白盐出河东，美豉出鲁渊。姜、桂、茶荈出巴蜀，椒、橘、木兰出高山。蓼苏出沟渠，精稗出中田。

华佗《食论》：苦茶久食益意思。



壶居士《食忌》：苦茶久食羽化；与韭同食，令人体重。

郭璞《尔雅注》云：树小似梔子，冬生叶，可煮羹饮。今呼早取为茶，晚取为茗。或一曰蔎，蜀人名之苦茶。

《世说》：任瞻字育长，少时有令名，自过江失志，既下饮，问人云，此为茶为茗？觉人有怪色，乃自分明云，向问饮为热为冷耳。

《续搜神记》：晋武帝时，宣城人秦精，常入武昌山采茗，遇一毛人，长丈馀，引精至山下，示以丛茗而去。俄而复还，乃探怀中橘以遗精，精怖，负茗而归。

晋四王起事，惠帝蒙尘还洛阳，黄门以瓦盂盛茶上至尊。

《异苑》：剡县陈务妻，少与二子寡居，好饮茶茗，以宅中有古冢，每饮辄先祀之。二子患之曰，古冢何知徒以劳。意欲掘去之，母苦禁之而止。其夜梦一人云，吾止此冢三百馀年，卿二子恒欲见毁，赖相保护，又享吾佳茗，虽潜壤朽骨，岂忘翳桑之极！及晓，于庭中获钱十万，似久埋者，但贯新耳。母告二子，惭之，从是祷饌愈甚。

《广陵耆老传》：晋元帝时，有老嫗每旦独提一器茗，往市鬻之。市人竞买，自旦至夕，其器不减，所得钱散路傍孤贫乞人。人或异之。州法曹繫之狱中，至夜老嫗执所鬻茗器，从狱牖中飞出。

《艺术传》：敦煌人单道开，不畏寒暑，常服小石子。所服药有松桂蜜之气，所馥茶苏而已。

释道该说《续名僧传》：宋释法瑶姓杨氏，河东人。永嘉中，过江遇沈台真，请真君武康小山寺，年垂悬车饭所饮茶。永明中，敕吴兴礼致上京，年七十九。

宋《江氏家传》：江统字应迁，愍怀太子洗马。常上疏谏云，今西园卖醢面蓝子菜茶之属，亏败国体。

《宋录》：新安王子鸾、豫章王子尚，诣县济道人于八公山。道人设茶茗，子尚谓之曰，此甘露也，何言茶茗。

王微《杂诗》：寂寂掩高阁，寥寥空广厦。待君竟不归，收领今就槩。

鲍昭妹令晖，著《香茗赋》。

南齐世祖武皇帝遗诏：我灵坐上慎勿以牲为祭，但设饼果茶饮、干饭酒脯而已。

梁·刘孝绰《谢晋安王餽米等启》：传诏李孟孙宣教旨，垂赐米酒瓜笋菹脯鲈茗八种，气芯新城，味芳云杜。江潭抽节，迈昌苻之殊；疆场擢翹，越茸精之美。羞非纯束，野麋裹似雪之驴；鲈异陶瓶，河鲤操如琼之粲。茗同食缺，酢类望甘。免千里宿春，省三月种聚。小人怀惠，大懿难忘。

陶弘景《杂录》：苦茶轻身换骨，昔丹丘子、黄山君服之。

《后魏录》：瑯琊王肃仕南朝，好茗饮菹羹，及还北地，又好羊肉酪浆。人或问之茗何如酪，肃曰，茗不堪与酪为奴。

《桐君录》：酉阳、武昌、庐江、晋陵好茗皆东人，作清茗。茗有悴，饮之宜人。凡可饮之物，皆多取其叶，天门冬、拔揆取根，皆益人。又巴东别有真茗茶，煎饮令人不眠。俗中多煮檀叶并大皂李作茶，并冷。又南方有瓜芦木，亦似茗，至苦涩，取为屑茶饮，亦可通夜不眠。煮盐人但资此饮，而交广最重，客来先设，乃加以香茱萸。

《坤元录》：辰州淑浦县西北三百五十里无射山，云蛮俗当吉庆之时，亲属集会，歌舞于山上，山多茶树。

《括地图》：临遂县东一百四十里，有茶溪。

山谦之《吴兴记》：乌程县西二十里，有温山，出御薺。

《夷陵图经》：黄牛、荆门、女观、望州等山，茶茗出焉。

《永嘉图经》：永嘉东三百里，有白茶山。

《淮阴图经》：山阳县南二十里，有茶坡。

《茶陵图经》云：茶陵者，所谓陵谷生茶茗焉。

《本草·木部》：茗，苦茶，味甘苦微寒，无毒。主瘕疮，利小便，去痰渴热，令人少睡。秋采之。茗主下气消食，注云：春采之。

《本草·菜部》：苦茶，一名茶，一名选，一名游冬。生益州川谷山陵道傍，凌冬不死。三月三日采干。注云：疑此即是今茶，一名茶，令人不眠。《本草注》：按《诗》云，谁谓荼苦。又云，堇荼如飴。皆苦菜也。陶谓之苦茶，木类非菜流。茗春采之，谓之苦楸。

《枕中方》：疗积年瘕。苦茶、蜈蚣并炙令香熟，等分捣筛，煮甘草汤洗，以末傅之。

《孺子方》：疗小儿无故惊厥，以苦茶、葱须煮服之。

## 八 之 出

山南，以峡州上，襄州、荊州次，衡州下，金州、梁州又下。淮南，以光州上，义阳郡、舒州次，寿州下，蕲州、黄州又下。浙西，以湖州上，常州次，宣州、杭州、睦州、歙州下，润州、苏州又下。剑南，以彭州上，绵州、蜀州次，邛州次，雅州、泸州下，眉州、汉州又下。浙东，以越州上，明州、婺州次，台州下。黔中，生恩州、播州、费州、夷州。江南，生鄂州、袁州、吉州。岭南，生福州、建州、韶州、象州。其恩、播、费、夷、鄂、袁、吉、福建、泉、韶、象十一州未详，往往得之，其味极佳。

## 九 之 略

其造具，若方春禁火之时，于野寺山园，丛手而掇，乃蒸乃舂，乃复以火干之，则之槩、扑、焙、贯、棚、穿、育等七事皆废；其煮器，若松间石上可坐，则具列废；用槁薪鼎鬲之属，则风炉、灰承、炭榼、火笑、交床等废；若瞰泉临涧，则水方、涤方、漉水囊废；若五人以下，茶可末而精者，则罗合废；若援藟跻岩，引绳入洞，于山口炙而末之，或纸包合贮，则碾、拂末等废；既瓢、碗、筴、札、热盂、鹺簋悉以一筥盛之，则都篮废。但城邑之中，王公之门，二十四器缺一，则茶废矣。

## 十 之 图

以绢素或四幅或六幅，分布写之，陈诸座隅，则茶之源、之具、之造、之器、之煮、之饮、之事、之出、之略，目击而存，于是茶经之始终备焉。

【按】茶能养生，中外皆知。日本僧人明庵荣西于宋宁宗庆元二年（1196）从我国携茶种归国，遂开日本吃茶之风，并著有《吃茶养生记》，盛赞吃茶之有益于养生。茶为世界三大

饮料之一，饮茶不仅能使精神振奋，思维活跃、疲劳消除，而且能抑菌利尿，可以用来防治某些疾病。饮茶发源于中国，是中国对人类文化史的一大贡献。几千年来，中华民族积淀了极其丰富的茶文化。唐代诗人卢仝写道：“柴门反关无俗客，纱帽笼头自煎吃。碧云引风吹不断，白花浮光凝碗面。一碗喉吻润；两碗破孤闷；三碗搜枯肠，惟有文字五千卷；四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散；五碗肌骨清；六碗通仙灵；七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生”（《走笔谢孟谏议寄新茶》）。绘声绘形，淋漓尽致。宋代大文豪苏轼诗云：“蟹眼已过鱼眼生，飏飏欲作松风鸣；蒙茸出磨细珠落，眩转绕瓯飞雪轻。银瓶泻汤夸第二，未识古人煎水意。君不见昔时李生好客手自煎，贵从活火发新泉。又不见今时潞公煎茶学西蜀，定州花瓷琢红玉。我今贫病长苦饥，无分玉碗捧蛾眉。且学公家作茗饮，砖炉石铫行相随。不用撑肠拄腹文字五千卷，但愿一瓯常及睡足日高时”（《试院煎茶》）。具见爱好之笃，无以复加。《茶经》为我国第一部茶的专著，后世评价颇高。作者陆羽（733—804），字鸿渐，一名疾，字季疵。唐代竟陵（今湖北天门）人。不知所生，或言有僧得诸水滨，既长，以易自筮，得蹇之渐，曰鸿渐于陆，其羽可用为仪。乃以陆为氏，名而字之。上元初，隐居苕溪，自称桑苎翁，又号竟陵子。久之，诏拜太子文学，徙太常寺太祝，不就，杜门著书。《旧唐书·隐逸传》称“羽嗜茶，著经三篇，言茶之原、之法、之具尤备，天下益知饮茶矣。时鬻茶者至陶羽形，置炆突间，祀为茶神。”其有功于后世，盖可见矣。

# 酒 经

宋·朱肱 撰

## 总 论

酒之作尚矣，仪狄作酒醪，杜康作秫酒，岂以善酿得名，盖抑始于此耶。酒味甘辛大热有毒，虽可忘忧，复能作疾，所谓腐肠烂胃、溃髓蒸筋，而刘词《养生》论酒所以醉人者，曲蘖之气故耳。曲蘖之气消，皆化为水。昔先王诰庶邦庶士无彝酒，又曰祀兹酒。言天之命民作酒，惟礼而已。六彝有舟，所以戒其覆；六尊有罍，所以戒其淫。陶侃剧饮，亦自制其限。后世以酒为浆，不醉反耻，岂知百药之长，黄帝所以治疾耶？太率晋人嗜酒，孔群作书族人，今年得秫七百斛，不了曲蘖事；王忱三日不饮酒，觉形神不复相亲；至于刘、殷、嵇、阮之徒，尤不可一日无此，要之酣放自肆，托于曲蘖以逃世网，未必真得酒中趣尔。古之所谓得全于酒者，正不在此，是知狂药自有妙理，岂特浇其磊块者耶？五斗先生弃官而归，耕于东皋之野，浪游醉乡，没身不返，以谓结绳之政已薄矣，虽黄帝华胥之游，殆未有以过之。由此观之，酒之境界，岂铺歆者所能知哉！儒学之士如韩愈者，尤不足以知此，反悲醉乡之徒为不遇。大哉酒之于世也！礼天地，事鬼神，乡射之饮，鹿鸣之歌，宾主百拜，左右秩秩，上至缙绅，下逮闾里，诗人墨客，渔夫樵妇，无一可以缺此。投闲自放，攘襟露腹，便然酣卧于江湖之上，扶头解醒，忽然而醒，虽道术之士，炼阳消阴，饥肠如筋，而熟谷之液，亦不能去，惟胡人禅律，以此为戒，嗜者至于濡首败性，失理伤生，往往屏爵弃卮，焚燹折榼，终身不复知其味者，酒复何过耶？平居无事，污尊斗酒，发狂荡之思，助江山之兴，亦未足以知曲蘖之力，稻米之功，至于流离放逐，秋声暮雨，朝登糟丘，暮游曲封，御魑魅于烟岚，转炎荒为净土，酒之功力，其近于道耶？与酒游者，死生惊惧交于前而不知，其视穷泰违顺特戏事尔。彼饥饿其身，焦劳其思，牛衣发儿女之感，泽畔有可怜之色，又乌足以议此哉！鸱夷丈人，以酒为名，含垢受侮，与世浮沈，而彼骚人，高自标持，分别黑白，且不足以全身远害，犹可以为惟我独醒。善乎酒之移人也，惨舒阴阳，平治险阻，刚愎者薰然而慈仁，懦弱感慨而激烈，陵轹王公，给玩妻妾，滑稽不穷，斟酌自如，识量之高，风味之嫩，足以还浇薄而发猥琐，岂特此哉！夙夜在公（《有骝》），岂乐饮酒（《鱼藻》），酌以大斗（《苜蓿》），不醉无归（《湛露》），君臣相遇，播于声诗，亦未必以语太平之盛，至于黎民休息，日用饮食，祝史无求，神具醉止，斯可谓至德之世矣。然则伯伦之颂德，乐天之论功，盖未必有以形容之。夫其道深远，非冥搜不足以发其义，其术精微，非三昧不足以善其事，昔唐逸人追述焦革酒法，立祀配享，又采自古以来善酒者以为谱，虽其书脱略卑陋，闻者垂涎，酣适之士，口诵而心醉，非酒之董狐，其孰能为之哉！昔人有斋中酒、听事酒、猥酒，虽均以曲蘖为之，而有圣有贤，清浊不同。《周官》酒正，以式法授酒材，辨五齐之名、三酒之物，岁终以酒式诛赏。《月令》乃命大酋（音缩。大酋，酒之官长也），秫稻必齐，曲蘖必时，湛

饔必洁，水泉必香，陶器必良，火齐必得，六者尽善，更得醴浆，则酒人之事过半矣。《周官》浆人，掌共王之六饮，水、浆、醴、凉、医、酏，入于酒府，而浆最为先。古语有之，空桑秣饭，酝以稷麦，以成醇醪，酒之始也。《说文》酒白谓之醖，醖者，坏饭也，醖者，老也，饭老即坏，饭不坏则酒不甜。又曰：乌梅女𦉑（胡板反），甜醪九投，澄清百品，酒之终也。曲之于黍，犹铅之于汞，阴阳相制，变化自然。《春秋纬》曰：麦，阴也；黍，阳也。先渍曲而投黍，是阳得阴而沸。后世曲有用药者，所以治疾也。曲用豆亦佳。神农氏赤小豆饮汁愈酒病，酒有热，得豆为良，但硬薄少蕴藉耳。古者醴酒在室，醖酒在堂，澄酒在下，而酒以醇厚为上，饮家须察黍性陈新，天气冷暖。春夏及黍性新软，则先汤（平声）而后米酒，人谓之倒汤（去声），秋冬及黍性陈硬，则先米而后汤酒，人谓之正汤。酝酿须醪米偷酸（《说文》醪，酒母也。醪音途），投醪偷甜。浙人不善偷酸，所以酒熟入灰；北人不善偷甜，所以饮多令人膈上懊恼。桓公所谓青州从事、平原督邮者，此也。酒甘易酿，味辛难酝。《释名》酒者，酉也，酉者，阴也，酉用事而为收也。用而为散，散者，辛也。酒之名以甘辛为义，金木间隔，以土为媒，自酸之甘，自甘之辛，而酒成焉（醪米所以要酸，投醪所以要甜）。所谓以土之甘，合水作酸，以木之酸，合土作辛，然后知投者所以作辛也。《说文》投者，再酿也。张华有九酝酒，《齐民要术》桑落酒，有六七投者，酒以投多为善，要在曲力相及，醪酒所以有韵酒，亦以其再投故也。过度亦多术，尤忌见日。若太阳出，即酒多不中。后魏·贾思勰亦以夜半蒸炊，昧旦下酿，所谓以阴制阳，其意如此。著水无多少，拌和黍麦，以均为度。张籍诗“酿酒爱干和”，即今人不入定酒也，晋人谓之干榨酒。大抵用水随其汤（去声）、黍之大小斟酌之，若投多水，宽亦不妨，要之米力胜于曲，曲力胜于水，即善矣。北人不用酵，只用刷案水，谓之信水，然信水非酵也，酒人以此体候冷暖耳。凡酝不用酵，即酒难发醪，来迟则脚不正，只用正发酒醪最良，不然则掉取醪面，绞令稍干，和以曲蘖，挂于衡茅，谓之干酵。用酵四时不同，寒即多用，温即减之。酒人冬月用酵紧，用曲少，夏月用曲多，用酵缓。天气极热，置瓮于深屋；冬月温室，多用毡毯围绕之。《语林》云：抱瓮冬醪。言冬月酿酒，令人抱瓮，速成而味好。大抵冬月盖覆，即阳气在内而酒不冻；夏月闭藏，即阴气在内而酒不动。非深得卯酉出入之义，孰能知此哉！於戏！酒之梗概，曲尽于此。若夫心手之间，不传文字，固有父子一法，而气味不同，一手自酿，而色泽殊绝，此虽酒人，亦不能自知也。

【按】酒能养生，亦能伤人。养之与伤，只在有节与无节间耳。明代伟大药物学家李时珍指出：“酒，天之美禄也。面曲之酒，少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴；痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。邵尧夫诗云：‘美酒饮教微醉后’，此得饮酒之妙，所谓醉中趣、壶中天者也。若夫沈湎无度，醉以为常者，轻则致疾败行，甚则丧邦亡家，而陨躯命，其害可胜言哉！此大禹所以疏仪狄、周公所以著《酒诰》，为世范戒也”（《本草纲目·酒》）。《酒经》一名《北山酒经》，“总论”以下为曲法、酿法，不录。作者朱肱，为宋代医学家。字翼中，号无求子，又号大隐翁。乌程（今浙江吴兴）人。元祐三年（1088）进士，官奉议郎，直秘阁，故人称“朱奉议”。后以进谏被黜，隐居杭州大隐坊，故人又称“大隐先生”。政和四年（1114）起用为医学博士，主管医药政令。五年坐书苏轼诗贬达州，六年以官祠还，侨居西湖，著书酿酒而老焉。著述除《酒经》外，尚有《南阳活人书》及《内外二景图》。

## 本心斋蔬食谱

宋·本心翁 撰

本心翁斋居宴坐，玩先天易，对博山炉，纸帐梅花，石鼎茶叶，自奉泊如也。客从方外来，竟日清言，各有饥色，呼山童供蔬饌。客尝之，谓无人间烟火气，问食谱，予口授二十品，每品赞十六字，与味道腴者共之。

啜菽：菽，豆也。今豆腐条切淡煮，蘸以五味——礼不云乎，啜菽饮水。素以绚兮，浏其清矣。

羹菜：凡畦蔬根叶花实，皆可羹也——先圣齐如，菜羹瓜祭。移以奉宾，乃敬之至。

粉糍：粉米蒸成，加糖曰饴——天官笮人，糍饵粉糍。未见君子，惄如调饥。

荐韭：春荐韭，一名钟乳草——四之日蚤，幽风祭韭。我思古人，如兰其臭。

胎来：来，小麦也。今水引胡蝶面——胎我来思，玉屑尘细。六出飞花，天一生水。

玉延：山药也。炊熟片切，渍以生蜜——山有灵药，录于仙方。削数片玉，渍百花香。

琼珠：圆眼、干荔也。擘开取实，煮以清泉——汲金井水，煮琼珠羹。蚌胎的皪，龙目晶莹。

玉砖：炊饼方切，椒盐糝之——截彼圆璧，琢成方砖。有馨斯椒，薄洒以盐。

银齑：黄齑白水，姜椒和之——泠泠水白，剪剪银黄。齑盐风味，牙齿宫商。

水团：秣粉包糖，香汤浴之——团团秣粉，点点蔗霜。浴以沉水，清甘且香。

玉版：笋也。可羹可菹——春风抽箨，冬雪挑鞭。淇奥公族，孤竹君孙。

雪藕：莲根也。生熟皆可荐筮——中虚七窍，不染一尘。岂但爽口，自可观心。

土酥：芦菔也。作玉糝羹——雪浮玉糝，月浸瑶池。咬得菜根，百事可为。

炊栗：蒸开蜜渍——周人以栗，亦可以贄。紫壳吹开，黄中通理。

煨芋：煨香片切——朝三暮四，狙公何为。却彼羊羔，啖吾蹲鸱。

采杞：枸杞也。可饵可羹——丹实累累，绿苗菁菁。饵之羹之，心开目明。

甘芥：芥菜也。东坡有食芥法，且曰，天生此物，为幽人山居之福——谁谓茶苦，其甘如芥。天生此物，为山居赐。

绿粉：绿豆粉也。铺姜为羹——碾破绿珠，撒成银缕。热燬金石，清彻肺腑。

紫芝：草也。木蕈为良——漆园之菌，商山之芝。湿生者腴，卉生者奇。

白粲：炊玉粒沃以香汤——释之叟叟，蒸之浮浮。有一簋食，吾复何求！

已上二十品，不必求备，得四分之一，斯足矣。前五品出经典，列之前筵，尊经也；后十五品，有则具，无则止。或樽酒酬酢，畅叙幽情，但勿醺酣，恐俗此会。《诗》咏采蘋，《礼》严祭菜，涧溪沼沚之毛，可羞王公，可荐鬼神，以之待宾，谁曰不宜？第未免贻笑于公膳侯鯖之家，然不笑不足为道。彼笑吾，吾笑彼，客辞出门大笑，吾归隐几亦一笑，手录毕又自笑，目阅过辄一笑，万一此谱散在人间，世其传笑将无穷也。

【按】《四库全书总目提要》指出：“明·汪士贤《山居杂志》载此书，题曰‘清漳陈达叟撰’，不著时代。《千顷堂书目》亦作‘达叟’，题曰‘宋人’。考左圭《百川学海》载有此书，则宋人无疑。然《百川学海》所刻，其序自称‘本心翁’，而书前标题乃作‘门人清漳友善书堂陈达叟编’，则达叟乃编其师之书，非所自撰也。所载食品二十种，各系以赞，皆粗粝草具，故曰‘疏食’，《千顷堂书目》加‘草’作‘蔬’，失其旨矣。”本心翁与陈达叟生平不详。谚云：“鱼生火，肉生痰，青菜萝卜保平安。”其言虽俚，其理却真。此书提倡多食蔬菜瓜果，避免肥甘油腻，非深谙养生之道者，不能作此语也。

## 山 家 清 供

宋·林洪 撰

青精饭：青精饭首者，以此重谷也。按《本草》南烛木今名黑饭草，即青精也。取枝叶捣汁，浸米蒸饭，曝干坚而碧色。久服益颜延年。仙方又有青精石饭，世未知为何石也。按《本草》用赤石脂三斤，青粱米一斗，水浸越三日，捣为丸，如李大，日服三丸可不饥，是知石即石脂也。二法皆有据，第以山居供客，则当用前法，如欲效子房辟谷，当用后法。每读杜诗，既曰：岂无青精饭，令我颜色好。又曰：李侯金闺彦，脱身事幽讨。当时才名如杜李，可谓切于爱君忧国矣，天乃不使之壮年以行其志，而使之俱有青精、瑶草之思，惜哉！

碧涧羹：芹，楚菜也，又名水英。有二种，荻芹取根，赤芹取叶与茎，俱可食。二月、三月作英时采之，入汤取出，以苦酒研芥子，入盐与茴香渍之，可作菹。惟淪而羹之者，既清而馨，犹碧涧然，故杜甫有香芹碧涧羹之句。或者为芹微草也，杜甫何取而咏之不暇，不思野人持此，犹欲以献于君者乎？

苜蓿盘：开元中，东宫官僚清淡，薛令之为左庶子，以诗自悼曰：朝日上团团，照见先生盘，盘中何所有？苜蓿长阑干。饭涩匙难滑，羹稀箸易宽。以此谋朝夕，何由保岁寒！上幸东宫，因题其旁，有若嫌松桂寒，任逐桑榆暖之句。令之皇恐，谢病归。每诵此诗，未知为何物。偶同宋雪岩伯仁访郑野钥，见所种者，因得其种并法。其叶绿紫色，而茎长或丈，采用汤灼油炒，姜盐如意，羹茹皆可。风味本不恶，令之何为厌苦如此？东宫官僚当极一时之选，而唐世之贤，见于篇什，皆为左迁，令之寄兴恐不在此盘。宾僚之选，至起食无鱼之叹，上之人乃讽以去，吁！薄矣。

考亭蕻：考亭先生每饮后，则以蕻菜供。蕻一出于盱江，分于建阳；一生于严滩石上。公所供盖建阳种，集有蕻诗可考。山谷孙罅以沙卧蕻食其苗，云生临汀者尤佳。

太守羹：梁·祭遵为吴兴守，不饮郡井，斋前自种白苋紫茄，以为常饵。世之醉醲饱鲜而怠于事者，视此得无愧乎？然茄苋性皆凝冷，必加芼姜为佳耳。

冰壶珍：太宗问苏易简曰：食品称珍，何者为最？对曰：食无定味，适口者珍，臣心知菹汁美。太宗笑问其故。曰：臣一夕酷寒拥炉烧酒，痛饮大醉，拥以重衾，忽醒渴甚，乘月中庭，见残雪中覆一菹盎，不暇呼童，掬雪盥手，满引数缶。臣此时自谓上界仙厨，鸾脯凤炙，殆恐不及。屡欲作冰壶先生传记其事，未暇也。太宗笑而然之。后又问其方，答曰：用清汤浸以绿豆，解一味耳。或不然，请问之冰壶先生。

蓝田玉：《汉·地理志》蓝田出美玉。魏·李预每羨古人餐玉之法，乃往蓝田，果得美玉七十枚。为屑服饵，而不戒酒色。偶疾笃，谓妻子曰：服玉必屏居山林，排弃嗜欲，当大有神效，而我酒色不绝，自致于死，非玉过也。要之长生之法，能清心戒欲，虽不服玉，亦可矣。今法用瓠一二枚，去皮毛，截作二寸方片，烂蒸以食之，不烦烧炼之功，但除一切烦恼妄想，久而自然神气清爽，较之前法差胜矣，故名法制蓝田玉。



豆粥：汉光武在茱萸亭时，得冯异奉豆粥，至久且不忘，况山居可无此乎？用沙瓶煮烂赤豆，候粥少沸，投之同煮，既熟而食。东坡诗曰：岂知江头千顷雪，茅檐出没晨烟孤，地碓舂粳光似玉，沙瓶煮豆软如酥。老我此身无著处，卖书来问东家住。卧听鸡鸣粥熟时，蓬头曳杖君家去。此豆粥法也。若夫金谷之会，徒咄嗟以夸客，孰若山舍清谈，徜徉以俟其熟也。

蟠桃饭：采山桃，用米泔煮熟，漉置水中，去核，候饭涌同煮，顷之如龠饭法。东坡用石曼卿海州事诗云：戏将桃核裹红泥，石间散掷如风雨。坐令空山作锦绣，倚天照海光无数。此种桃法也。桃三李四，能依此法，越三年皆可饭矣。

寒具：晋·桓玄喜陈书画，客有食寒具不濯手而执书籍者，偶污之，后不设寒具。此必用油蜜者。《要术》并《食经》皆只曰环饼，世疑馐子也。或巧夕蜜食也。杜甫十月一日乃有糗糒作人情之句。《广记》则载寒食事中。三者皆可疑，及考朱氏注《楚词》“糗糒蜜餌，有饑餒些”，谓以米面煎熬作寒具是也，以是知《楚词》一句，是自三品：糗糒乃蜜面之干者也，十月开炉饼也；蜜餌乃蜜面少润者，七夕蜜食也；饑餒乃寒食寒具，无可疑者。闽人会姻友，煎以糯粉，分和面油煎，沃以糖食之，不濯手则能污物，且可留月馀，宜禁烟用也。吾翁和靖先生《山中寒食》诗云：方塘波绿杜蘅青，布谷提壶已足听。有客初尝寒具罢，据梧痛饮散幽襟。吾翁读天下书，攻愧先生且服其和琉璃堂应事者，信乎此为寒食具矣。

黄金鸡：李白诗云：亭上十分绿醕酒，盘中一味黄金鸡。其法焗鸡净，用麻油盐水煮之，入葱椒，候熟擘开，以元汁别供，或荐以酒，则白酒初熟、黄鸡正肥之乐得矣。有如新法川炒等制，非山家不屑为，恐非真味也。每思茅容以鸡奉母，而以草蔬奉客，贤矣哉（《本草》云：鸡小毒，补虚治病。又名钻篱菜、山志林）。

槐叶淘：杜甫诗云：青青高槐叶，采掇付中厨。新面来近市，汁滓宛相俱。入鼎资过熟，加餐愁欲无。即此见其法，于夏采槐叶之高秀者，汤少淪，研细滤清，和面作淘，乃以醯酱熟蒸，簇细苗以盘行之，取其碧鲜可爱也。末句云：君王纳晚凉，此味亦时须。不惟见诗人一食未尝忘君，虽贵为君王亦令知山林之味，旨哉诗乎！

地黄傅饪：崔元亮《海上方》治心痛，去虫积，取地黄大者，净捣汁，和细面作傅饪，食之，出虫尺许，即愈。贞元间，通事舍人崔杭女，作淘食之，出虫如蟆状，自是心患除矣。《本草》浮为天黄，半沉为人黄，惟沉底者佳。宜用清汁，入盐则不可食。或净洗细截，夹米煮粥，良有益也。

梅花汤饼：泉之紫帽山有高士，尝作此供。初浸白梅、檀香末，水和面作馄饨皮，每一叠用五出铁凿如梅花样者凿取之，候煮熟，乃过于鸡清汁内。每客上二百馀花，可想一食亦不忘梅。后留玉堂元刚亦有诗：恍如孤山下，飞玉浮西湖。

椿根馄饨：刘禹锡著椿根馄饨皮法。立秋前后，谓世多痢及腰痛。取椿根一大握，捣筛，和面捻馄饨，如皂荚子大，清水煮，日空腹服十枚，并无禁忌。山家晨有客至，先供之十数枚，不惟有益，亦可少延朝食。椿实而香，樗疏而臭，惟椿根可也。

玉糝羹：东坡一夕与子由饮，酣甚，捶萝菹烂煮，不用他料，只研白米为糝食之。忽投箸抚几曰：若非天竺酥酪，人间决无此味（或用山芋）！

百合面：春秋仲月采根，曝干捣筛，和面作汤饼，最益血气。又煮熟，可以佐酒。《岁时广记》二月种，法宜鸡粪。《化书》山蛭化为百合，乃宜鸡粪。岂物类之相感乎？

栝蒌粉：孙思邈法，深掘大根，厚削至白，寸切水浸，一日一易，五日取出，捣之以力，

贮以绡囊，滤为玉液，候其干矣，可为粉食。杂粳为糜，翻匙雪色，加以乳酪，食之补益。又方，取实酒炒为引，肠风血下可愈。

素蒸鸭：郑余庆有亲朋早至，敕令家人曰：烂蒸去毛，勿拗折项。客意鹅鸭也。良久，乃蒸葫芦一枚耳。今岳倦翁珂书食品付庖者诗云：动指不须占染鼎，去毛切莫拗蒸壶。岳，勋阁也，而知此味，异哉！

黄精果：仲春深采根，九蒸九曝，捣如饴，可作果食。又细切一石，水二石五升，煮去苦味，漉入绢袋，压汁澄之，再煎如膏，以沙黑豆、黄米作饼，约二寸大。客至可供二枚。又采苗，可为菜茹。隋羊公服法，芝草之精也，一名仙人馥粮，其补益可知矣（饼饵附）。

傍林鲜：夏初竹笋盛时，扫叶就竹边煨熟，其味甚鲜，名曰傍林鲜。文与可守临川，正与家人煨笋午饭，既食，忽得东坡书，诗云：想是清贫馋太守，渭川千亩在胸中。不觉喷饭满案，想作此供也。大凡笋贵甘鲜，不当与肉为友，今俗庖多杂以肉，不思才有小人，便坏君子。若对此君成大嚼，世间那有扬州鹤。东坡之意微矣。

雕菰饭：雕菰叶似芦，其米黑。杜甫故有波翻菰米沉云黑之句，今胡穰是也。曝干碧洗，造饭既香而滑。杜诗又云：滑忆雕菰饭。又会稽人顾翱，事母孝，母嗜雕菰饭，翱常自采撷供。家濒太湖，后湖中皆生雕菰无馀草，此孝感也。世有厚于奉己，薄于奉亲者，视此宁无愧乎？呜呼！孟笋王鱼，岂偶然哉。

锦带羹：锦带又名文官花，条生如锦，叶始生柔脆可羹。杜甫诗有香闻锦带羹之句。或谓莼之紫纤如带，况莼与菰同生水滨。昔张翰临风必思莼鲈，以下气。按《本草》莼鲈同羹，可以下气止呕。以是知张翰在当世意气抑郁，随事呕逆，故有此思耳。非莼鲈而何？杜甫卧病江阁，恐同此意也。谓锦带为花，或未必然。仆居山时，因见有羹此花者，其味亦不恶。注谓吐绶鸡，则远矣。

爆金煮玉：笋取鲜嫩者，以物料和薄面拖油煎爆，如黄金色，甘脆可爱。旧游莫干，访霍如庵正夫，早供以笋切作方片，和白米煮粥，甚佳。因戏之曰：此法制惜精气也。济颠《笋疏》云：拖油盘内爆黄金，和米铛中煮白玉。二者兼得之矣。霍，北司贵公也，乃甘山林之味，异哉。

土芝丹：芋之大者名土芝，裹以湿纸，用煮酒和糟涂其外，以糠皮火煨之，候香熟取出，安坳地内去皮，温食，冷则破血，用盐则泄精，取其温补，名土芝丹。昔懒残师正煨此牛粪火中，有召者，却之曰：尚无情绪收寒涕，那得工夫伴俗人。又居山人诗云：深夜一炉火，浑家团圞坐。煨得芋头熟，天子不如我。其嗜好可知矣。小者曝干入瓮，候寒月用稻草火煨盒，色香如栗，名土栗，雅宜山舍拥炉之夜供。赵西安诗云：煮芋云生钵，烧茅雪上眉。盖得于所见，非苟作也（小者土栗）。

柳叶韭：杜诗：夜雨剪春韭。世多误为剪之于畦，不知“剪”字极有理，盖于炸时必须齐其本，如烹薤圆齐玉箸头之意，乃以左手持其末，以其本竖汤内，少剪其末，弃其触也。只炸其本，带性投冷水中，出之甚脆，然必以竹刀截之。一方采嫩柳叶少许同炸尤佳，故曰柳叶韭（温无毒，归心安五脏，又名薤）。

松黄饼：暇日过大理寺，访秋岩陈评事介，留饮，出二童，歌渊明《归去来辞》，以松黄饼供酒。陈角巾美髯，有超俗之标。饮边味此，使人洒然起山林之兴。觉驼峰熊掌皆下风矣。春末取松花黄，和炼熟蜜匀作如古龙涎饼状，不惟香味清甘，亦能壮颜益志，延永纪算。

酥琼叶：宿蒸饼薄切，涂以蜜，或以油就火上炙，铺纸地上散火气，甚松脆，且止痰化

食。杨诚斋诗云：削成琼叶片，嚼作雪花声。形容尽善矣。

鳧茨粉：鳧茨可作粉食，甘滑异于他粉。偶天台陈梅庐见惠，因得其法。鳧茨，《尔雅》一名芍。郭云：生下湿，苗似龙须，根如指头而黑，即荸荠也。采以曝干，磨而澄滤之，如绿豆粉法。后读刘一止《非有类稿》，有诗云：南山有蹲鸱，春田多鳧茨。何必泌之水，可以乐我饥。信乎可以食矣。

薺卜煎：旧访刘漫塘宰，留午酌，出此供，清芳极可爱。询之，乃梔子花也。采大者，以汤灼过，少干，用甘草水和稀面拖油煎之，名薺卜煎。杜诗云：于身色有用，与道气相和。今既制之，清和之风备矣（又名瑞木煎）。

蒿萎菜：旧客江西林谷梅（山房子少鲁，号谷梅）山房书院，春时多食此草。嫩茎去叶，汤灼，用油盐苦酒沃之为茹，或加以肉，香脆良可爱。后归京师，春辄思之。偶与李竹野制机伯恭邻，以其江西人，因问之。李云：《广雅》云，蒿萎生下田，江西用以羹鱼。陆疏云，叶似艾白色，可蒸为茹，即《汉广》言刈其萎之萎矣。山谷诗云：萎蒿数箸玉簪横。及证以诗注，果然。李乃怡轩之子，尝从江西西山问宏词法，多识草木宜矣（萎鱼羹附）

玉灌肺：真粉、油饼、芝麻、松子、胡桃、苡苳六者，为末拌和，入甑蒸熟，切作肺样块，用辣汁供。今后苑名曰御爱玉灌肺，要之不过一素供耳。然以此见九重崇俭不嗜杀之意，居山岂宜侈哉！

元修菜：东坡有故人巢元修菜诗，每读豆荚圆而小，槐叶细且丰之句，未尝不冥搜畦垄间，必求其是，时询诸老圃，亦罕能道。一日永嘉郑文千归自蜀，过梅边首叩之，答曰：蚕豆也，俗亦号疏豆也。蜀人谓巢菜，苗叶嫩时可采以为茹。择洗，用真麻油热炒，乃下盐酱煮之。春尽苗叶老，则不可食。坡所谓点酒下盐豉，缕橙菹姜葱者，正庖法也。君子耻一物不知，必游历久远，而后见闻博。读坡诗二十年，一日得之，喜可知矣。

紫英菊：菊名治墙，《本草》名节花，陶注云：鞠有二种，茎紫气香而味甘，其叶乃可羹；茎青而气似蒿而苦，名苦蕒，非也。今法春采苗叶，洗灼，用油略炒，煮熟下姜盐羹之，可清心明目。加枸杞尤妙。天随子《杞菊赋》云：尔杞未棘，尔菊未莎，其如予何。《本草》杞叶似榴而软者，能轻身益气；其子圆而有刺者，名枸棘，不可用。杞菊微物也，有少差犹不可用，然则君子小人，岂容不辨哉！

银丝供：张约斋镡性喜延山林湖海之士，一日午酌，数杯后命左右作银丝供，且戒之曰：调和教好，又要有真味。众客谓必鲙也。良久，出琴一张，请琴师弹《离骚》一曲。众始知银丝乃琴弦也。调和教好，调弦也；又要有真味，盖取渊明琴书中有真味之意也。张，中兴勋家也，而能知此真味，贤矣哉！

进贤菜：苍耳，泉耳也。江东名常泉，幽州名嚼耳，形如鼠耳。陆机疏云：叶青白色，如胡荽，白华细茎，蔓生。采嫩叶洗灼，以姜盐苦酒拌为茹，可疗风。杜诗云：苍耳可疗风，童儿且时摘。《诗》之《卷耳》首章云：嗟我怀人，置彼周行。酒醴妇人之职，臣下勤劳，君必劳之，因采此而有所感，念及酒醴之用。以此见古者后妃，欲以进贤之道讽其上，因名进贤菜。张氏诗云：闺闼诚难与固防，默嗟徒御困高冈。觥罍欲解痛痞恨，充耳元因避酒浆。其子可杂米粉为糗，故古诗有碧涧水淘苍耳饭之句云（苍耳饭附）。

山海兜：春采笋蕨之嫩者，以汤淪之，取鱼虾之鲜者，同切作块子，用汤泡滚蒸，入熟油酱盐，研胡椒拌和，以粉皮乘覆，各合于二盏内煮熟。今后苑多进此，名虾鱼笋蕨兜。今以所出不同，而得同于俎豆间，亦一良遇也，名山海兜。或即羹以笋蕨，亦佳。许梅屋集诗

云：趁得山家笋蕨春，借厨熟煮自然新。倩谁分我杯羹去，寄与中朝食肉人。

拨霞供：向游武夷六曲，访止师，偶雪天得一兔，无庖人可制。师云：山间只用薄批，酒酱椒料沃之，以风炉安座上，用水半铤，候汤响，一杯后各分一箸，令自夹入汤，摆熟啖之，乃随宜各以汁供。因用其法，不独易行，且有团圞暖热之乐。越五六年来京师，乃复于杨咏斋伯岩席上见此，恍然去武夷如隔一世。杨勋家，嗜古学而清苦者，宜安此山林之趣。因作诗云：浪涌晴江雪，风翻晚照霞。宋云：醉忆山中味，浑忘是贵家（猪羊皆可。《本草》云：兔肉补中益气，不可同鹑食）。

骊塘羹：曩客骊塘书院，每食后必出菜汤，青白极可爱，饭后得之，醍醐未易及此。询庖者，止用菜与萝菔细切，以井水煮之，烂为度，初无他法。后读东坡诗，亦只用蔓菁、莱菔而已。诗云：谁知南岳老，解作东坡羹。中有萝菔根，尚含晓露清。勿语贵公子，从渠嗜膾腥。以此可想二公之嗜好矣。今江西多用此法。

真汤饼：瓜圃翁访凝远居士，话间命仆作真汤饼来。翁谓天下安有假汤饼，及见，乃沸汤泡入油饼，人一杯耳。翁曰：如此则汤泡饭亦得名真泡饭。居士曰：稼穡作甘，苟无胜食气者则真矣。

沆瀣浆：雪夜张一斋饮客，酒酣，簿书何君时峰出沆瀣浆一瓢，与客分饮，不觉酒容为之洒然。客问其法，谓得之禁苑，止用甘蔗、萝菔，各切作方块，以水烂煮而已。盖蔗能化酒、萝菔能化食也。酒后得此，其益可知矣。《楚辞》有蔗浆，恐即此也。

神仙富贵饼：煮术与菖蒲，曝为末，每一斤用蒸山药末三斤，炼蜜水调，入面作饼，曝收。候客至蒸食，条切亦可羹。章简公诗云：术荐神仙饼，菖蒲富贵花（煮用淡石灰水，必切作片子）。

香圆杯：谢益斋奕礼不嗜酒，常有不饮但能看客醉之句。一日书馀琴罢，命左右剖香圆作二杯，刻以花，温上所赐酒以劝客，清芬霭然，使人觉金尊玉斝皆埃壒矣。香圆似瓜而黄，闽南一果耳，而得备京华鼎贵之清供，可谓得所矣。

蟹酿橙：橙大者截顶，括去穰，留少液，以蟹膏肉实其内，仍以蒂顶覆之，入小甑，用酒醋水蒸熟，加苦酒入盐，既香而鲜，使人有新酒菊花、香橙螃蟹之兴。因记危巽斋稹赞蟹云：黄中通理，美在其中，畅于四支，美之至也。此本诸《易》而于蟹得之矣，今于橙蟹又得之矣。

莲房鱼包：莲花中嫩房去须，截底剝穰，留其孔，以酒酱香料和鱼块实其内，仍以底坐甑内蒸熟，或中外涂以蜜，出碟用渔父三鲜供之。向在李春坊席上曾受此供，得诗云：锦瓣金蓑织几重，游鱼何事得相容。涌身既入花房去，好度华池独化龙。李大喜，送端砚一枚，龙墨五笏（渔父三鲜，莲、菊、菱汤齏也）。

玉带羹：春坊赵纯湖璧会弟竹潭壅亦在焉，论诗把酒，及夜无可供者。湖曰：吾有镜湖之莼。潭曰：壅有稽山之笋。仆笑曰：可有一杯羹矣。乃命庖作玉带羹，以笋似玉、莼似带也。是夜甚适。今犹喜其清高而爱客也。每读忠简公跃马食肉付公等，浮家泛宅真吾徒之句，有此儿孙宜矣。

酒煮菜：鄱江士友命饮，供以酒煮菜，非菜也，纯以酒煮鲫鱼也。且云鲫稷所化，以酒煮之甚有益。第以鱼名菜，私窃疑之。及观赵好古《宾退录》所载靖州风俗，居丧不食肉，唯以鱼为蔬。湖北谓之鱼菜。杜陵小白诗亦云：细微沾水族，风俗当园蔬。始信鱼即菜也。赵好古博雅君子也，宜乎先得其详矣。

蜜渍梅花：杨诚斋诗云：瓮澄雪水酿春寒，蜜点梅花带露餐。句里略无烟火气，更教谁上少陵坛！剥白梅肉少许浸雪水，以梅花酝酿之露，一宿取出，蜜渍之，可荐酒。较之敲雪煎茶，风味不殊也。

拥螯供：蟹生于江者黄而腥，生于河者紺而馨，生于溪者苍而清。越淮多趋京，故或枵而不盈。辛卯，有钱君谦斋震祖惟硯存复归于吴门。秋偶过之，把酒论文，犹不减乎昨之勤也。留旬馀，每旦市蟹，必取其圆脐，烹以酒醋，杂以葱芹，仰之以脐，少候其凝，人各举一痛饮大嚼，何异乎拍浮于湖海之滨。庸庖俗订，非口不知味，恐失此物风韵，但以橙醋，自足以发挥其所蕴也。且曰：圆脐膏，尖脐螯，秋风高，团者豪。请举手，不必刀，羹以蒿，尤可饕。因举山谷诗云：一腹金相玉质，两螯明月秋高。真可谓诗中之骚。举以手，不以刀，尤见钱君之豪也。或曰：蟹所恶惟朝雾，实筑筐，噉以醋，虽千里无所误。因笔之，为蟹助。

汤绽梅：十月后，用竹刀取欲开梅蕊，上下蘸以蜡，投蜜缶中。夏月以熟汤就盏泡之，花即绽，香可爱也。

通神饼：姜薄切，葱细切，各以硝汤灼，和稀面，宜以少国老细末和入面，庶不太辣，入浅油炸，能已寒。朱氏《论语注》云：姜通神明。故名之。

金饭：危巽斋云：梅以白为正，菊以黄为正，过此恐渊明、和靖二公不取也。今世有七十二种菊，正如《本草》所谓今无真牡丹，不可煎者。法采紫茎黄色正菊英，以甘草汤和硝少许灼过，候粟饭少熟，投之同意。久食可以明目延龄，苟得南阳甘谷水煎之，尤佳也。昔之爱菊者，莫如楚·屈平、晋·陶潜，然孰知今之爱者，有刘石涧元茂焉，虽一行坐，未尝不在于菊。繡帙得菊叶诗云：何年霜后黄花叶，色蠹犹存万卷诗。曾是往来篱下读。一枝闲弄被风吹。观此诗不惟知其爱菊，其为人清介可知矣。

石子羹：溪流清处取小石子，或带藓者，一二十枚，汲泉煮之，味甘于螺，隐然有泉石之气。此法得之吴季高，且曰固非通霄煮食之石，然其意则甚清矣。

梅粥：扫落梅英净洗，用雪水煮白粥，候熟入英同煮。杨诚斋诗云：才看腊没得春饶，愁见风前作雪飘。脱蕊收将熬粥吃，落英仍好当香烧。

山家三脆：嫩笋、小蕈、枸杞菜，油炒作羹，加胡椒尤佳。赵竹溪密夫酷嗜此。或作汤饼以奉亲，名三脆面。尝有诗云：笋蕈初萌杞菜纤，然松自煮供辛严。人间肉食何曾鄙，自是山林滋味甜。蕈亦名菰。

玉井饭：齐艺斋鉴宰德清时，虽槐古马高，尤喜延客，然饭食多不取诸市，恐旁缘而扰人。一日往访之，适用蝗不入境之处，留以晓酌数杯，命左右造玉井饭，甚香美。法削藕截作块，采新莲子去皮，候饭少沸投之，如盦饭法。盖取大华峰头玉井莲，花开十丈藕如船之句。昔有藕诗云：一弯西子臂，刀窍比干心。今杭都范堰经进斗星藕，大孔七、小孔二，果有九窍，因笔及之。

洞庭饅：旧游东嘉，时在水心先生席上，适净居僧送饅至，如小钱大，各合橘叶，清香霭然，如在洞庭左右。先生诗曰：水待满林霜后熟，蒸来先作洞庭香。因询寺僧，曰：采莲蓬与橘叶捣汁，加蜜和米粉作饅，合以叶蒸之。市亦有卖！特差大耳。

茶藼粥：旧辱赵东岩云子琐夫寄诗，中有一诗云：好春虚度三之一，满架茶藼取次开。有客相看无可设，数枝带寸剪将来。始疑茶藼非可食者，一日过灵鹫，访僧蕲洲、德修，午留粥，甚香美，询之乃茶藼花也。其法采花片，同甘草汤灼，候粥熟同煮。又采木香嫩叶，就元汤灼，以姜油盐拌为菜茹。僧苦嗜吟，宜乎知此味之清，且知岩云之诗不诬也（木香菜

附)。

**蓬糕糕**：采白蓬嫩者，熟煮细捣，和米粉蒸熟，以香为度。世之贵介子弟，知鹿茸、钟乳为重，而不知食此，实大有补益，讵可以山食而鄙之哉！闽中有草稗（候饭沸，以蓬抖面煮饭，蓬饭）。

**樱桃煎**：樱桃经雨，则虫自内生，人莫之见。用生水一碗，浸之良久，其虫皆蛰蛰而出，乃可食也。杨诚斋诗云：何人弄好手，万颗捣虚脆。印成花细薄，染作冰斯翠。北果非不多，此味良独美。要之其法不过煮以梅水，去核捣印为饼，而加以蜜耳（用蜜则解毒）。

**如荠菜**：刘彝学士宴集间必欲主人设苦菜，狄武襄公青帅边时，边郡难以时置。一日宴集，彝与韩魏公对坐，偶此菜不设，谩骂狄公至黥座，狄声色不动，仍以先生呼之。魏公知狄公真将相器也。《诗》云谁谓荼苦，刘可谓甘之如荠者。其法用盐酱独拌生菜，然太苦则加姜盐而已。《礼记》孟夏苦菜秀是也。《本草》一名荼，安心益气。隐居作屑饮，可不寐。今交广多种之。

**萝菔面**：王医师承宣常捣萝菔汁，漉面作饼，谓能去面毒。《本草》云地黄与萝菔同食，能白人发。水心先生酷嗜萝菔，甚于服玉。谓诚斋云：萝菔便是辣底玉。仆与靖逸叶贤良绍翁过从二十年，每饮适必索萝菔，与皮生啖，乃快所欲。靖逸平生读书不减水心，而所嗜略同。或曰能通心气，故文人嗜之。然靖逸未老而发已皤，岂地黄之过与？

**麦门冬煎**：春秋采根，去心捣汁，和蜜以银器重汤煮，急搅如饴为度，贮之瓷器，温酒化服，滋益多矣。

**假煎肉**：瓠与麸薄批，各和以料，煎麸以油，煎瓠以脂，乃熬葱油，入酒共炒，瓠与麸熟，不惟如肉，其味亦无辨矣。吴何铸宴客，或出此。吴贵为后家，而喜于山林朋友，嗜此清味，贤哉！常作小清锦屏，鹄岛山水，瓶簪古梅，枝缀象生梅数花，置坐左右，未尝忘梅。一夕分题赋诗，有孙贵蕃、施游心，仆亦在焉，仆得“心”字，《恋绣衾·即席》云：冰肌生怕雪未禁，翠屏前、短瓶满簪。真个是、疏枝瘦，认花儿、不要浪吟。等闲蜂蝶都体惹，暗香来时借水沉。既得个、厮偎伴，任风霜、尽自放心。诸公差胜，今忘其词。每到必先酌以巨觥，名曰发符酒，而后觞咏，抵夜而去。今喜其子侄皆克肖，故及之。

**橙玉生**：雪梨大者碎截，捣橙醋入少盐酱拌供，可佐酒兴。葛天民尝北梨诗云：每到年头感物华，新棠梨到野人家。甘酸犹带中原味，肠断春风不见花。虽非咏梨，然每爱其寓物，有黍离之叹，故及之。如咏雪梨，则无如张斗野蕴蔽身三寸褐，贮腹一团冰之句，被褐怀玉者，盖有取焉。

**玉延索饼**：山药名薯蕷，秦楚间名玉延。花白细如枣，叶青锐于牵牛，夏月溉以黄牛粪则蕃。春冬采根，白者为上，以水浸之，入矾少许，经宿净洗去涎，焙干磨筛为面，宜作汤饼用。如作索饼，则熟研滤为粉，入竹筒中，溜于浅醋盆内出之，于水浸去醋味，如煮汤饼法。如煮食，惟刮去皮，蘸盐蜜皆可。其性温无毒，且有补益。故陈简斋有《玉延赋》，取香色味以为三绝。陆放翁亦有诗云：久缘多病疏云液，近为长斋进玉延。比于杭都多见如掌者，名佛手药，其味尤佳也。

**大柰糕**：向杭云公充夏日命饮，作大柰糕，意必粉面为之。及出，乃用大柰子生者，去皮剥核，以白梅甘草汤灼过，用蜜和松子、榄仁填之，入小甑蒸熟，谓柰糕也。非熟则损脾。且取先公大耐官职之意，以此见向有意于文简之衣钵也。夫天下之士；苟知“耐”之一字，以节义自守，岂患事业之不远到哉！因赋之曰：既知大耐为家学，看取清名自此高。《云谷类

编》乃谓大耐本李沆事，或恐未然。

**鸳鸯炙：**蜀有鸡，素中藏绶如锦，遇晴则向阳摆之，出二角寸许。李文饶诗：威蕤散绶轻风里，若衍若垂何可拟。王安石诗：天日清明聊一吐，儿童初见互惊猜。生而反哺，亦名孝雉。虽杜甫有香闻锦带羹之句，而未尝食。向游吴之庐江，留钱春塘名舜选家，持螯把酒，适有人携双鸳至，得之，焯以油镡，下酒酱香料煨熟。饮馔吟倦，得此甚适。诗云：盘中一箸休嫌瘦，入骨相思定不肥，不减锦带矣。静言思之，吐绶鸳鸯，虽各以文采烹，然吐绶能反哺，烹之忍哉（雉不可同胡桃、木耳、蕈食，下血）！

**笋蕨馄饨：**采笋蕨嫩者，各用汤灼，炒以油，和之酒酱香料，作馄饨供。向者江西林谷梅少鲁家，屡作此品。后作古香亭，采芍菊苗荐茶，对玉茗花，真佳适也。玉茗似茶少异，高约五尺许，今独林氏有之。林乃金厂堂山房之子，清可思矣。

**雪霞羹：**采芙蓉花，去心蒂，汤淪之，同豆腐煮，红白交错，恍如雪霁之霞，名雪霞羹，加胡椒萱亦可也。

**鹅黄豆生：**温陵人前中元数日，以水浸黑豆曝之及芽，以糠皮置盆内，铺沙植豆，用板压，及长则覆以桶，晓则晒之，欲其齐而不为风日侵也。中元则陈于祖宗之前，越三日出之，洗灼渍以油盐苦酒香料，可为茹，卷以麻饼尤佳。色浅黄，名鹅黄豆生。仆游江淮二十秋，每因此一起松楸之念，将赋归来，以偿此一大愿也。

**真君粥：**杏实去核，候粥熟同煮，可谓真君粥。向游庐山，闻董真君未仙时多种杏，岁稔则以杏易谷，岁歉则以谷贱粿，时得活者甚众，后白日升仙。有诗云：争似莲花峰下客，种成红杏亦升仙。岂必专于炼丹服气，苟有功德于人，虽未死而名亦仙矣。因名之。

**酥黄独：**雪夜芋正熟，有仇芋田从简载酒来扣门，就供之。乃曰煮芋有数法，独酥黄独世罕得之。熟芋截片，研榧子、杏仁，和酱拖面煎之，且自侈以为甚妙。诗云：雪翻夜钵裁成玉，春化寒酥剪作金（酥黄独并去声）。

**满山香：**陈习庵坝学圃诗云：只教人种菜，莫误客看花，可谓重本而知山林味矣。仆春日渡湖访薛独庵遂大，留饮供以春盘。偶得诗云：教童收取春盘去，城市如今菜色多。非薄菜也，以其有所感而不忍下箸也。薛曰：昔人赞菜，有云可使士大夫知此味，不可使斯民有此色，诗与文虽不同，而忧时之意则无以异。一日煮姜油菜羹，自以为佳品。偶郑渭滨师吕至，供之。乃曰：予有一方为献，只用茴香姜椒炒为末，贮以葫芦，候煮菜少沸，乃与熟油酱同下，急覆之，满山已香矣。试之果然，名满山香。比闻汤将军孝信嗜盒菜，不用水，只以油炒，候得汁出，和以酱料盒熟，自谓香品过于禁脔。汤武士也，而不嗜杀，异哉！

**酒煮玉蕈：**鲜蕈净洗，约水煮少熟，乃以好酒煮，或佐以临漳绿竹魏尤佳。施芸隐玉蕈诗云：幸从腐木出，熟被齿牙私。真有山林味，难教世俗知。香痕浮玉叶，生意满琼枝。饕腹何多幸，相酬独有诗。今后苑多用酥炙，其风味尤不浅也。

**鸭脚羹：**葵似今蜀葵，丛短而叶大，以倾阳，故性温。其法与羹菜同。《豳风》九月所烹煮者是也。刈之不伤根，则复生。古诗故有采葵莫伤根，伤根葵不生之句。昔公仪休相鲁，其妻植葵，见而拔之，曰：食君之禄，而与民争利可乎？今之卖饼货酱、质钱市药，皆食禄者，又不止植葵，小民岂可活哉！白居易诗云：禄米獐牙稻，园蔬鸭脚葵。因名。

**石榴粉：**藕截细块，砂器内擦稍圆，用梅水同胭脂染色，调绿豆粉拌之，入清汁煮供，宛如石榴子状。又用熟笋细丝，亦和以粉煮，名银丝羹，此二法恐相因而成之者，故并存之（银丝羹附）。

广寒糕：采桂英去青蒂，洒以甘草水，和米春粉炊作糕，大比岁士友咸作饺子食之，相馈取广寒高甲之讖。又有采花略蒸，晒干作香者，吟边酒里，以古鼎燃之，尤有清意。童用珣师禹诗云：胆瓶清韵撩诗兴，古鼎馀晕腻酒香。可谓得此花之趣也。

河枢粥：《礼记》鱼干曰菹。古诗有酌醴焚枯鱼之句。南人谓之鲞，多煨食，罕有造粥者。比游天台山，有取干鱼浸洗细截，同米煮，入酱料，加胡椒，言能愈头风，过于陈琳之檄。亦有杂豆腐为之者。《鸡肋集》云：武夷君食河枢脯干鱼者，因名之。

松玉：文惠太子问周颙曰：何菜为最？颙曰：春初早韭，秋末晚菘。然菘有三种，惟白于玉者甚松脆，如色稍青者，绝无风味，因名其白者曰松玉，亦欲世之食者有所决择也。

雷公栗：夜读书倦，每欲煨栗，心虑其烧爆之患。一日马北廛逢辰曰：只用一栗蘸油，一栗蘸水，置铁铤内，以四十七栗密覆其上，用炭燃之，候雷声为度。偶一日同饮，试之果然，且胜于砂炒者，虽不及数亦可矣。

东坡豆腐：豆腐葱油炒，用酒研小榧子一二十枚，和酱料同煮。又方纯以酒煮，俱有益也。

碧筍酒：暑月命客棹舟莲荡中，先以酒入荷叶束之，又包鱼鲙他叶内，候舟回风薰日炽，酒香鱼熟，各取酒及鲙作供，真佳适也。坡云：碧筍时作象鼻弯，白酒微带荷心苦。坡守杭时，想屡作此供也。

罍乳鱼：罍中粟净洗磨乳，先以小粉置缸底，用绢囊滤乳下之，去清入釜，稍沸亟洒淡醋收聚，仍以囊压成块，以小粉皮铺甑内，下乳蒸熟，略以红曲水洒，又少蒸取出，起作鱼片，名罍乳鱼。

胜鱼饺：灼笋蕈同截，入松子、胡桃，和以酒酱香料，溲面作饺子。试蕈之法，姜数片同煮，色不变可食矣（土蕈、潭笋尤佳）。

木鱼子：坡诗云：赠君木鱼三百尾，中有鹅黄木鱼子。春时剥梭鱼蒸熟，与笋同法，蜜煮醋浸，可致千里。蜀人供物多用之。

自爱淘：炒葱油，用纯滴醋和糖酱作齏，或加以豆腐及乳，候面熟过水，作茵供食，真一补药也（食后须下热面汤一杯）。

忘忧菹：嵇康云：合欢蠲忿，萱草忘忧。崔豹《古今注》则曰：丹棘又名鹿葱。春采苗汤瀹，以醯酱作为齏，或燥以肉。何处顺宰六合时多食此，母乃以边事未宁，而忧未忘邪？因赞之曰：春日载阳，采萱于堂。天下乐兮，其忧乃忘。

脆琅玕：莴苣去叶皮寸切，瀹以沸汤，捣姜盐糖熟油醋拌渍之，颇甘脆。杜甫种此，二旬不甲坼，且叹君晚得微禄，坎坷不进，犹芝兰困荆杞。以是知诗人非为口腹之奉，实有感而作也。

炙獐：《本草》秋后其味胜羊。道家羞为白脯，其骨可为獐骨酒。今作大脔，盐酒香料淹少顷，取羊漫脂包裹，猛火炙熟，去脂食其肉。鹿鹿同法。

当团参：白扁豆温无毒，和中下气。烂炊，其味甘。今取葛天民烂炊白扁豆，便当紫团参之句名之也（北人名鹊豆）。

梅花脯：山栗、橄榄薄切同食，有梅花风韵，因名梅花脯。

牛尾狸：《本草》斑如虎者最，如狸者次之。肉主痔病。法去皮并肠肺，用纸揩净，以清酒净洗，入葱椒茴萝于其内，缝密蒸熟，去料物压隔宿，薄切如玉。雪天炉畔论诗配酒，真奇物也，故东坡有雪天牛尾之咏。或纸裹糟一宿，尤佳。杨诚斋诗云：狐公韵胜冰玉肌，子



则未阑名季狸。误随齐相逐牛尾，策勋封作糟丘子。南人或以为绘，形如黄狗。鼻尖而尾大者，狐也。其性亦温，可去风补劳。腊月取胆，凡暴亡者，以温水调灌之，即愈。

金玉羹：山药与栗各片截，以羊汁加料煮，名金玉羹。

山煮羊：羊作脔，置砂锅内，除葱椒外，有一秘法，只用捶真杏仁数枚，活火煮之，至骨亦糜烂。每惜此法不逢汉时，一关内侯何足道哉！

牛蒡脯：孟冬后采根，净洗去皮，煮毋令失之过，捶扁压干，以盐酱茴萝姜椒熟油料研泔一两宿，焙干食之，如肉脯之味。笋与莲脯皆同此法。

牡丹生菜：宪圣喜清俭，不嗜杀，每令后苑进生菜，必采牡丹片和之，或用微面裹，炸之以酥。又时收杨花，为鞋袜毡褥之用。至恭僖，每治生菜，必于梅下取落花以杂之，其香又可知也。

不寒齏：法用极清面汤，截菘菜和姜椒茴萝，欲亟熟，则以一杯元齏和之。又入梅英一掬，名梅花齏。

醒酒菜：米泔浸琼芝菜，曝以日，频搅候白，净洗捣烂，熟煮取出，投梅花十数瓣，候冻毫橙，为芝齏供。

豆黄羹：豆面细菌，曝干藏之，入酱清芥、盐菜心同煮为佳。第此二品独泉有之，如止用他菜及酱汁亦可，惟欠风韵耳。

黄菊煎：春游西马塍，会张将使元耘轩留饮，命子芝菊田赋诗，作墨兰，元甚喜，数杯后出菊煎法。采菊苗汤淪，用甘草水调山药粉，煎之以油，爽然有楚畹之风。张深于学者，亦谓菊以紫茎为正云。

胡麻酒：旧闻有胡麻饭，未闻有胡麻酒。盛夏张整斋招饮竹阁，正午饮一巨觥，清风飒然，绝无暑气。其法渍麻子二升，煎熟略炒，加生姜二两，生龙脑叶一撮，同入炒细研，投以煮酤五升，滤渣去，水浸饮之，大有所益。因赋之曰：何须便觅胡麻饭，六月清凉却是仙。《本草》名巨胜，云桃源所有胡麻，即此物也，恐虚诞者自异其说云。

茶供：茶即药也，煎服则去滞而化食，以汤点之则反滞膈而损脾胃。盖世之嗜利者，多采他叶杂以为末，人多怠于煎服，宜有害也。今法采芽，或用擘碎，以活水火煎之，饭后必少顷乃服。东坡诗云：活水须将活火烹。又云：饭后茶瓯味正深。此煎服法也。陆羽经亦以江水为第一，山泉与井俱次之。今世不择水，且入盐及果，殊失正味。不知惟姜去昏，惟梅去倦，如不昏不倦，亦何必用！古之嗜茶者，无如玉川子，惟闻煎吃，如以汤点，则又安能及七碗乎？山谷词云：汤响松风，早减了、七分酒病。倘知此味，口不能言，心下快活，自省之禅参透矣。

新丰酒法：初用面一斗，糠醋三升，水二担，煎浆及沸，投以麻油川椒葱白，候熟浸米一石，越三日蒸饭熟，乃以元浆煎强半，及沸去沫，投以川椒及油，候熟注缸面，入斗许饭及面末十升，酵半升，既挠，以元饭贮别缸，却以元酵饭同下，入水二担，面二十斤，熟踏覆之，既搅以木，越三四日止，四五日可熟，夏月约三二日可熟。其初馥浆，又加以水浸米，每值酒熟，则取酵以相接续，不必灰曲，只磨木香皮用清水漉作饼，令坚如石，初无他药。仆尝与危巽斋子骞之新丰，故知其详。危君此时尝禁窃酵，以专所酿，戒怀生粒，以全所酿，且给新屨，以洁所酿，透风以通其酿，故所酿日佳而利不亏。是以知酒政之微，危亦究心矣。昔人丹阳道中诗云：昨日新丰市，犹闻旧酒香。抱琴沽一醉，终日卧斜阳。正其地也。沛中自有旧丰，马周独酌之地乃长安效新丰也。

**【按】**此书为高人隐士之食谱，多取素食，少用荤腥，对养生极富参考价值，然而以前并不为人注意。编者对其研究探索有年，特撰《山家清供的食疗学价值》一文，发表于《中华医史杂志》1983年第3期上，以资介绍。此后始引起中医界重视，继续发挥编者的观点。此书作者林洪，字龙发（一作落），号可山。南宋泉州（今属福建）人。为著名咏梅诗人林逋（和靖）七世孙。淳祐间，以诗名。著有《山家清供》、《山家清事》、《茹草纪事》、《文房图赞》等。以上诸书罕见单行本，然于丛书中求之亦不难觅。如《山家清供》收于元·陶宗仪编之《说郛》及明·周履靖编之《夷门广牍》中，《山家清事》收于《说郛》及明·顾元庆编之《顾氏文房小说》、明·胡文焕编之《格致丛书》中，《茹草纪事》收于《说郛》中，《文房图赞》收于《说郛》、《格致丛书》及明·沈津、茅一相编之《重订欣赏编》中。

# 修真秘录

宋·符度仁 撰

## 月宜篇

思仙问曰：尝闻月宿所宜食者，愿赐其法。真人曰：每月宿下，各有所宜之物。人若择而食之，亦可除其疾疹矣。今传于子，亦可晓示将来。

《养生论》云：正月卯日食鲷鱼，使人无瘟病。二月春分食龟，使人不蛔，子孙蕃息。三月宿毕食鲔鱼，使人不随美色，多气力，送迎各二日。春三月食大肉，又先酸麦，无齿病，因甲乙以具。

四月宿昴食鸡，使人目明。五月夏至食鸣鴈，送迎各二日。食鸱枭，送迎十日。六月宿房食野雉，使人阳多，遂子孙矣。夏三月食鸡雉及苦，先麦食之，无瘕病，因丙丁以具。

七月食蠹，使人宜子孙，送迎各二日。蠹，木蝎也。八月秋分食蠹，使人无病淫，众人畏之，送迎二月。九月宿建星食雁，使人不病瘕。得良辰，美筋骨，送迎二日。秋三月食马肉及辛，食之无寒病，因庚辛以具。

十月宿营室食诸鸟，使人烁心，益寿美色，送迎二日。十一月冬至食兔，令人不蛔，利足不僵。十二月腊夜，令人持椒卧井傍，无人言，内椒井中，除瘟病。冬三月食彘及咸，食之无足病，因壬癸以具。常以其月不尽，三月夕半食者无饱。

【按】此书设为问答之辞，以明养生之饮食宜忌，分为“食宜篇”与“月宜篇”两篇，而以后者为有特色，专讲食用禽鱼虫兽以养生防病，为他书所少见，故予收载。作者符度仁，宋人，仅知其曾为商州丰阳县主簿，余不详。

# 饮膳正要

元·忽思慧 撰

## 聚珍异馔

马思答吉汤：补益，温中顺气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，官桂二钱，回回豆子半升（捣碎去皮）。右件一同熬成汤，滤净，下熟回回豆子二合，香粳米一升，马思答吉一钱，盐少许，调和匀，下事件肉、芫荽叶。

大麦汤：温中下气，壮脾胃，止烦渴，破冷气，去腹胀。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，大麦仁二升（滚水淘洗净，微煮熟）。右件熬成汤，滤净，下大麦仁熬熟，盐少许，调和令匀，下事件肉。

八儿不汤（系西天茶饭名）：补中下气，宽胸膈。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，回回豆子半升（捣碎去皮），萝卜二个。右件一同熬成汤，滤净，汤内下羊肉切如色数大，熟萝卜切如色数大，咱夫兰一钱，姜黄二钱，胡椒二钱，哈昔泥半钱，芫荽叶、盐少许，调和匀，对香粳米干饭食之，入醋少许。

沙乞某儿汤：补中下气，和脾胃。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，回回豆子半升（捣碎去皮），沙乞某儿五个（系蔓菁）。右件一同熬成汤，滤净，下熟回回豆子二合，香粳米一升，熟沙乞某儿切如色数大，下事件肉，盐少许，调和令匀。

苦豆汤：补下元，理腰膝，温中顺气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，苦豆一两（系葫芦巴）。右件一同熬成汤，滤净，下河西兀麻食，或米心棋子、哈昔泥半钱、盐少许，调和。

木瓜汤：补中顺气，治腰膝疼痛，脚气不仁。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，回回豆子半升（捣碎去皮）。右件一同熬成汤，滤净，下香粳米一升，熟回回豆子二合，肉弹儿木瓜二斤取汁，沙糖四两，盐少许，调和，或下事件肉。

鹿头汤：补益，止烦渴，治脚膝疼痛。

鹿头蹄一付（退洗净，卸作块）。右件用哈昔泥豆子大，研如泥，与鹿头蹄肉同拌匀，用回回小油四两同炒，入滚水熬令软，下胡椒三钱，哈昔泥二钱，毕拨一钱，牛奶子一盞，生姜汁一合，盐少许，调和。一法用鹿尾取汁，入姜末、盐，同调和。

松黄汤：补中益气，壮筋骨。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，回回豆子半升（捣碎去皮）。右件同熬成汤，滤净，熟羊脑子一个，切作色数大，松黄汁二合，生姜汁半合，一同下炒，葱、盐、醋、芫荽叶调

和匀，对经卷儿食之。

炒汤：补中益气，建脾胃。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，回回豆子半升（去皮）。右件同熬成汤，滤净，熟干羊脑子一个，切片，炒三升，白菜或苧麻菜一同下锅，盐调和匀。

大麦算子粉：补中益气，建脾胃。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，回回豆子半升（去皮）。右件同熬成汤，滤净，大麦粉三斤，豆粉一斤，同作粉，羊肉炒细乞马，生姜汁二合，芫荽叶、盐、醋调和。

大麦片粉：补中益气，建脾胃。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，良姜二钱。右件同熬成汤，滤净，下羊肝酱取清汁，胡椒五钱，熟羊肉切作甲叶，糟姜二两，瓜齏一两，切如甲叶，盐、醋调和，或浑汁亦可。

糯米粉搯粉：补中益气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，良姜二钱。右件同熬成汤，滤净，用羊肝酱熬取清汁，下胡椒五钱，糯米粉二斤，与豆粉一斤，同作搯粉，羊肉切细乞马，入盐、醋调和，浑汁亦可。

河豚羹：补中益气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个。右件同熬成汤，滤净，用羊肉切细乞马，陈皮五钱去白，葱二两细切，料物二钱，盐、酱拌馅儿，皮用白面三斤，作河豚，小油炸熟，下汤内，入盐调和，或清汁亦可。

阿菜汤：补中益气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，良姜二钱。右件同熬成汤，滤净，下羊肝酱，同取清汁，入胡椒五钱，另羊肉切片，羊尾子一个，羊舌一个，羊腰子一付，各切甲叶，蘑菰二两，白菜一同下清汁，盐、醋调和。

鸡头粉雀舌饺子：补中益精气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，回回豆子半升（捣碎去皮）。右件同熬成汤，滤净，用鸡头粉二斤，豆粉一斤同和，切作饺子，羊肉切细乞马，生姜汁一合，炒葱调和。

鸡头粉血粉：补中益精气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，回回豆子半升（捣碎去皮）。右件同熬成汤，滤净，用鸡头粉二斤，豆粉一斤，羊血和作搯粉，羊肉切细乞马，炒葱、醋一同调和。

鸡头粉搅面：补中益精气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，回回豆子半升（捣碎去皮）。右件同熬成汤，滤净，用鸡头粉二斤，豆粉一斤，白面一斤，同作面，羊肉切片儿乞马，入炒葱、醋一同调和。

鸡头粉搯粉：补中益精气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，良姜二钱。右件同熬成汤，滤净，用羊肝酱同取清汁，入胡椒一两，次用鸡头粉二斤，豆粉一斤，同作搯粉，羊肉切细乞马，下盐、醋调和。

鸡头粉馄饨：补中益气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，回回豆子半升（捣碎去皮）。右件同熬成汤，滤净，用羊肉切作馅，下陈皮一钱去白，生姜一钱细切，五味和匀，次用鸡头粉二斤，豆粉一斤，作枕头馄饨，汤内下香粳米一升，熟回回豆子二合，生姜汁二合，木瓜汁一合，同炒葱、盐匀调和。

杂羹：补中益气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，回回豆子半升（捣碎去皮）。右件同熬成汤，滤净，羊头洗净二个，羊肚肺各二具，羊白血双肠儿一付，并煮熟切，次用豆粉三斤，作片粉，蘑菰半斤，杏泥半斤，胡椒一两，入青菜、芫荽，炒葱、盐、醋调和。

荤素羹：补中益气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，回回豆子半升（捣碎去皮）。右件同熬成汤，滤净，豆粉三斤，作片粉，羊肉切条道乞马，山药一斤，糟姜二块，瓜齏一块，乳饼一个，胡萝卜十个，蘑菰半斤，生姜四两，各切，鸡子十个，打，煎饼切用，麻泥一斤，杏泥半斤，同炒葱、盐、醋调和。

珍珠粉：补中益气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，回回豆子半升（捣碎去皮）。右件同熬成汤，滤净，羊肉切乞马，心、肝、肚、肺各一具，生姜二两，糟姜四两，瓜齏一两，胡萝卜十个，山药一斤，乳饼一个，鸡子十个作煎饼，各切，次用麻泥一斤，同炒葱、盐、醋调和。

黄汤：补中益气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，回回豆子半升（捣碎去皮）。右件同熬成汤，滤净，下熟回回豆子二合，香粳米一升，胡萝卜五个切，用羊后脚肉丸肉弹儿肋枝一个切，寸金姜黄三钱，姜末五钱，咱夫兰一钱，芫荽叶同盐、醋调和。

三下锅：补中益气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，良姜二钱。右件同熬成汤，滤净，用羊后脚肉丸肉弹儿丁头饺子，羊肉指甲匾食，胡椒一两，同盐、醋调和。

葵菜羹：顺气，治癰闭不通。性寒不可多食，今与诸物同制造，其性稍温。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，良姜二钱。右件同熬成汤，熟羊肚、肺各一具切，蘑菰半斤切，胡椒五钱，白面一斤，拌鸡爪面，下葵菜，炒葱、盐、醋调和。

瓠子汤：性寒，主消渴，利水道。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个。右件同熬成汤，滤净，用瓠子六个，去穰皮切掠，熟羊肉切片，生姜汁半合，白面二两，作面丝，同炒葱、盐、醋调和。

团鱼汤：主伤中，益气补不足。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个。右件熬成汤，滤净，团鱼五六个，煮熟去皮骨，切作块，用面二两作面丝，生姜汁一合，胡椒一两，同炒葱、盐、醋调和。

盞蒸：补中益气。

撮羊背皮或羊肉三脚子（卸成事件），草果五个，良姜二钱。陈皮二钱（去白），小椒二钱。右件用杏泥一斤，松黄二合，生姜汁二合，同炒葱、盐、五味调匀，入盞内蒸令软熟，对经卷儿食之。

台苗羹：补中益气。

羊肉一脚子（卸成事件），草果五个，良姜二钱。右件熬成汤，滤净，用羊肝下酱取清汁，豆粉五斤作粉，乳饼一个，山药一斤，胡萝卜十个，羊尾子一个，羊肉等各切细，入台子菜、韭菜、胡椒一两，盐、醋调和。

熊汤：治风痹不仁、脚气。

熊肉二脚子（煮熟切块），草果三个。右件用胡椒三钱，哈昔泥一钱，姜黄二钱，缩砂二

钱，咱夫兰一钱，葱、盐、酱一同调和。

鲤鱼汤：治黄疸，止渴安胎，有宿瘦者，不可食之。

大新鲤鱼十头（去鳞肚洗净），小椒末五钱。右件用芫荽末五钱，葱二两切，酒少许，盐一同淹拌，清汁内下鱼，次下胡椒末五钱，生姜末三钱，毕拨末三钱，盐、醋调和。

炒狼汤：古《本草》不载狼肉，今云性热，治虚弱。然食之未闻有毒，今制造用料物以助其味，暖五脏温中。

狼肉一脚子（卸成事件），草果三个，胡椒五钱，哈昔泥一钱，毕拨二钱，缩砂二钱，姜黄二钱，咱夫兰一钱。右件熬成汤，用葱、酱、盐、醋一同调和。

围像：补益五脏。

羊肉一脚子（煮熟细切），羊尾子二个（熟切细），藕二枝，蒲笋二斤，黄瓜五个，生姜半斤，乳饼二个，糟姜四两，瓜童半斤，鸡子一十个（煎作饼）；蘑菰一斤，蔓菁菜、韭菜各切条道。右件用好肉汤调麻泥二斤，姜末半斤，同炒葱、盐、醋调和，对胡饼食之。

春盘面：补中益气。

白面六斤（切细面），羊肉二脚子（煮熟切条道乞马），羊肚、肺各一个（煮熟切），鸡子五个（煎作饼裁幡），生姜四两（切），韭黄半斤，蘑菰四两，台子菜、蓼牙、胭脂。右件用清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

皂羹面：补中益气。

白面六斤（切细面），羊脑子二个（退洗净煮熟，切如色数块）。右件用红曲三钱淹拌，熬令软，同入清汁内，下胡椒一两，盐、醋调和。

山药面：补虚羸，益元气。

白面六斤，鸡子十个（取白），生姜汁二合，豆粉四两。右件用山药三斤，煮熟研泥，同和面，羊肉二脚子切丁头乞马，用好肉汤下，炒葱、盐调和。

挂面：补中益气。

羊肉一脚子（切细乞马），挂面六斤，蘑菰半斤（洗净切），鸡子五个（煎作饼），糟姜一两（切），瓜童一两（切）。右件用清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

经带面：补中益气。

羊肉一脚子（炒焦肉乞马），蘑菰半斤（洗净切）。右件用清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

羊皮面：补中益气。

羊皮二个（捋洗净煮软），羊舌二个（熟），羊腰子四个（熟，各切如甲叶），蘑菰一斤（洗净），糟姜四两（各切如甲叶）。右件用好肉酹汤，或清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

秃秃麻食（系手撒面）：补中益气。

白面六斤（作秃秃麻食），羊肉一脚子（炒焦肉乞马）。右件用好肉汤，下炒葱调和匀，下蒜、酪、香菜末。

细水滑（绢边水滑一同）：补中益气。

白面六斤（作水滑），羊肉二脚子（炒焦肉乞马），鸡儿一个（熟切丝），蘑菰半斤（洗净切）。右件用清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

水龙棋子：补中益气。

羊肉二脚子（熟切作乞马），白面六斤（切作钱眼棋子），鸡子十个，山药一斤，糟姜四

两，胡萝卜五个，瓜蒌二两（各切细），三色弹儿（内一色肉弹儿，外二色粉鸡子弹儿）。右件用清汁，下胡椒二两，盐、醋调和。

马乞（系手搓面，或糯米粉、鸡头粉亦可）：补中益气。

白面六斤（作马乞），羊肉二脚子（熟切乞马）。右件用好肉汤，炒葱、醋、盐一同调和。

捌罗脱因（系畏兀儿茶饭）：补中益气。

白面六斤（和按作钱样），羊肉二脚子（熟切），羊舌二个（熟切），山药一斤，蘑菰半斤，胡萝卜五个，糟姜四两（切）。右件用好酹肉汤同下，炒葱、醋调和。

乞马粥：补脾胃，益气力。

羊肉一脚子（卸成事件，熬成汤，滤净），梁米二升（淘洗净）。右件用精肉切碎乞马，先将米下汤内，次下乞马、米、葱、盐熬成粥，或下圆米，或折米，或渴米皆可。

汤粥：补脾胃，益肾气。

羊肉一脚子（卸成事件）。右件熬成汤，滤净，次下梁米二升作粥，熟下米、葱、盐，或下圆米、渴米、折米皆可。

梁米淡粥：补中益气。

梁米二升。右先将水滚过，澄清滤净，次将米淘洗三五遍，熬成粥，或下圆米、渴米、折米皆可。

河西米汤粥：补中益气。

羊肉一脚子（卸成事件），河西米二升。右熬成汤，滤净，下河西米淘洗净，次下细乞马、米、葱、盐，同熬成粥，或不用乞马亦可。

撒速汤（系西天茶饭名）：治元脏虚冷，腹内冷痛，腰脊酸疼。

羊肉两脚子，头蹄一付，草果四个，官桂三两，生姜半斤，哈昔泥如回回豆子两个大。右件用水一铁络熬成汤，于石头锅内盛顿，下石榴子一斤，胡椒二两，盐少许。炮石榴子用小油一杓，哈昔泥如豌豆一块，炒鹅黄色微黑，汤末子油去净澄清，用甲香、甘松、哈昔泥、酥油烧烟熏瓶，封贮任意。

炙羊心：治心气惊悸，郁结不乐。

羊心一个（带系桶），咱夫兰三钱。右件用玫瑰水一盞，浸取汁，入盐少许，签子签羊心，于火上炙，将咱夫兰汁徐徐涂之，汁尽为度。食之安宁心气，令人多喜。

炙羊腰：治卒患腰眼疼痛者。

羊腰一对，咱夫兰一钱。右件用玫瑰水一杓，浸取汁，入盐少许，签子签腰子火上炙，将咱夫兰汁徐徐涂之，汁尽为度。食之甚有效验。

攒鸡儿：

肥鸡儿十个（捋洗净，熟切攒），生姜汁一合，葱二两（切），姜末半斤，小椒末四两，面二两（作面丝）。右件用煮鸡儿汤，炒葱、醋，入姜汁调和。

炒鹌鹑：

鹌鹑二十个（打成事件），萝卜二个（切），姜末四两，羊尾子一个（各切如色数），面二两（作面丝）。右件用煮鹌鹑汤，炒葱、醋调和。

盘兔：

兔儿二个（切作事件），萝卜二个（切），羊尾子一个（切片），细料物二钱。右件用炒葱、醋调和，下面丝二两调和。



河西肺：

羊肺一个，韭六斤（取汁），面二斤（打糊），酥油半斤，胡椒二两，生姜汁二合。右件用盐调和匀，灌肺煮熟，用汁浇食之。

姜黄腱子：

羊腱子一个（熟），羊肋枝二个（截作长块），豆粉一斤，白面一斤，咱夫兰二钱，梔子五钱。右件用盐、料物调和，搽腱子，下小油炸。

鼓儿签子：

羊肉五斤（切细），羊尾子一个（切细），鸡子十五个，生姜二钱，葱二两（切），陈皮二钱（去白），料物三钱。右件调和匀，入羊白肠内煮熟，切作鼓样，用豆粉一斤，白面一斤，咱夫兰一钱，梔子三钱，取汁，同拌鼓儿签子，入小油炸。

带花羊头：

羊头三个（熟切），羊腰子四个，羊肚、肺各一具（煮熟切攪，胭脂染），生姜四两，糟姜二两（各切），鸡子五个（作花样），萝卜三个（作花样）。右件用好肉汤，炒葱、盐、醋调和。

鱼弹儿：

大鲤鱼十个（去皮骨头尾），羊尾子二个（同剁为泥），生姜一两（切细），葱二两（切细），陈皮末三钱，胡椒末一两，哈昔泥二钱。右件下盐入鱼肉内拌匀，丸如弹儿，用小油炸。

芙蓉鸡：

鸡儿十个（熟攪），羊肚、肺各一具（熟切），生姜四两（切），胡萝卜十个（切），鸡子二十个（煎作饼，刻花样），赤根芫荽（打糝），胭脂、梔子（染），杏泥一斤，右件用好肉汤，炒葱、醋调和。

肉饼儿：

精羊肉十斤（去脂膜筋，捶为泥），哈昔泥三钱，胡椒二两，毕拔一两，芫荽末一两。右件用盐调和匀，捻饼，入小油炸。

盐肠：

羊苦肠（水洗净）。右件用盐拌匀，风干，入小油炸。

脑瓦刺：

熟羊脑子二个（切薄片），鸡子二十个（熟）。右件用诸般生菜，一同卷饼。

姜黄鱼：

鲤鱼十个（去皮鳞），白面二斤，豆粉一斤，芫荽末二两。右件用盐、料物淹拌过，搽鱼，入小油炸熟，用生姜二两切丝，芫荽叶、胭脂染萝卜丝、炒葱调和。

攒雁：

雁五个（煮熟切攪），姜末半斤。右用好肉汤，炒葱、盐调和。

猪头姜豉：

猪头二个（洗净切成块），陈皮二钱（去白），良姜二钱，小椒二钱，官桂二钱，草果五个，小油一斤，蜜半斤。右件一同熬成，次下芥末、炒葱、醋、盐调和。

蒲黄瓜齏：

净羊肉十斤（煮熟切如瓜齏），小椒一两，蒲黄半斤。右件用细料物一两，盐同拌匀。

攒羊头：

羊头五个（煮熟攒），姜末四两，胡椒一两。右件用好肉汤，炒葱、盐、醋调和。

攒牛蹄（马蹄、熊掌一同）：

牛蹄一付（煮熟攒），姜末二两。右件用好肉汤，同炒葱、盐调和。

细乞思哥：

羊肉一脚子（煮熟切细），萝卜二个（熟切细），羊尾子一个（熟切），哈夫儿二钱。右件用好肉汤，同炒葱调和。

肝生：

羊肝一个（水浸切细丝），生姜四两（切细丝），萝卜二个（切细丝），香菜、蓼子各二两（切细丝）。右件用盐、醋、芥末调和。

马肚盘：

马肚肠一付（煮熟切），芥末半斤。右件将白血灌肠，刻花样，涩脾和脂，剥心子攒成，炒葱、盐、醋、芥末调和。

炸腩儿（系细项）：

腩儿二个（卸成各一节），哈昔泥一钱，葱一两（切细）。右件用盐一同淹拌少时，入小油炸熟，次用咱夫兰二钱，水浸汁，下料物、芫荽末同掺拌。

熬蹄儿：

羊蹄五付（退洗净，煮软切成块），姜末一两，料物五钱。右件下面丝，炒葱、醋、盐调和。

熬羊脑子：

羊脑子二个（退毛洗净，煮熟切作色数块），姜末二两，料物五钱。右件用好肉汤下面丝，炒葱、盐、醋调和。

鱼脍：

新鲤鱼五个（去皮骨头尾），生姜二两，萝卜二个，葱一两，香菜、蓼子（各切如丝，胭脂打掺）。右件下芥末、炒葱、盐、醋调和。

红丝：

羊血同白面（依法煮熟），生姜四两，萝卜一个，香菜、蓼子各一两（切细丝）。右件用盐、醋、芥末调和。

烧雁（烧鹌鹑、烧鸭子等一同）：

雁一个（去毛肠肚净），羊肚一个（退洗净，包雁），葱二两，芫荽末一两。右件用盐同调，入雁腹内烧之。

烧水札：

水札十个（捋洗净），芫荽末一两，葱十茎，料物五钱。右件用盐同拌匀烧，或以肥面包水札，就笼内蒸熟亦可，或以酥油水和面包水札，入炉镬内炉熟亦可。

柳蒸羊：

羊一口（带毛）。右件于地上作炉，三尺深，周回以石，烧令通赤，用铁芭盛羊，上用柳子盖覆，土封，以熟为度。

仓馒头：

羊肉、羊脂、葱、生姜、陈皮各切细。右件入料物、盐、酱，拌和为馅。

鹿奶肪馒头（或做仓馒头，或做皮薄馒头皆可）：

鹿奶肪、羊尾子各切如指甲片，生姜、陈皮各切细。右件入料物、盐、拌和为馅。

茄子馒头：

羊肉、羊脂、羊尾子、葱、陈皮各切细，嫩茄子去穰。右件同肉作馅，却入茄子内蒸，下蒜、酪、香菜末食之。

剪花馒头：

羊肉、羊脂、羊尾子、葱、陈皮各切细。右件依法入料物、盐、酱，拌馅包馒头，用剪子剪诸般花样蒸，用胭脂染花。

水晶角儿：

羊肉、羊脂、羊尾子、葱、陈皮、生姜各切细。右件入细料物、盐、酱拌匀，用豆粉作皮包之。

酥皮奄子：

羊肉、羊脂、羊尾子、葱、陈皮、生姜各切细，或下瓜哈孙（系山丹根）。右件入料物、盐、酱拌匀，用小油、米粉与面同和作皮。

撇列角儿：

羊肉、羊脂、羊尾子、新韭各切细。右件入料物、盐、酱拌匀，白面作皮，镬上炮熟，次用酥油、蜜，或以葫芦、瓠子作馅亦可。

时萝角儿：

羊肉、羊脂、羊尾子、葱、陈皮、生姜各切细。右件入料物、盐、酱拌匀，用白面、蜜与小油拌，入锅内滚水搅熟作皮。

天花包子（或作蟹黄亦可，藤花包子一同）：

羊肉、羊脂、羊尾子、葱、陈皮、生姜各切细，天花滚水烫熟，洗净切细。右件入料物、盐、酱拌馅，白面作薄皮蒸。

荷莲兜子：

羊肉三脚子（切），羊尾子二个（切），鸡头仁八两，松黄八两，八檐仁四两，蘑菰八两，杏泥一斤，胡桃仁八两，必思答仁四两，胭脂一两，梔子四钱，小油二斤，生姜八两，豆粉四斤，山药三斤，鸡子三十个，羊肚、肺各二付，苦肠一付，葱四两，醋半瓶，芫荽叶。右件用盐、酱、五味调和匀，豆粉作皮，入盂内蒸，用松黄汁浇食。

黑子儿烧饼：

白面五斤，牛奶子二升，酥油一斤，黑子儿一两（微炒）。右件用盐、减少许，同和面，作烧饼。

牛奶子烧饼：

白面五斤，牛奶子二升，酥油一斤，茴香一两（微炒）。右件用盐、减少许，同和面，作烧饼。

饅饼（经卷儿一同）：

白面十斤，小油一斤，小椒一两（炒去汗），茴香一两（炒）。右件隔宿用酵子、盐、减、温水一同和面，次日入面接肥，再和成面，每斤作二个，入笼内蒸。

颇儿必汤：主男女虚劳，寒中羸瘦，阴气不足，利血脉，益经气。

颇儿必三四十个（水洗净。即羊辟膝骨）。右件用水一铁络同熬，四分中熬取一分，澄滤净，去油去滓，再凝定，如欲食，任意多少。

米哈讷关列孙：治五劳七伤，脏气虚冷，常服补中益气。

羊后脚一个（去筋膜切碎）。右件用净锅内干熅熟，令盖封闭不透气，后用净布绞取汁。

【按】忽思慧为元代营养学家，蒙古族（一说维吾尔族）。曾于延祐至天历（1314—1329）年间任饮膳太医，主管宫廷饮食卫生、药物补益诸事。撰有《饮膳正要》一书，为著名之营养学专著。其编撰过程及宗旨，具见进书表文。文曰：“伏睹国朝奄有四海，遐迩罔不宾贡，珍味奇品，咸萃内府，或风土有所未宜，或燥湿不能相济，倘司庖厨者不能察其性味，而概于进献，则食之恐不免于致疾。钦惟世祖皇帝圣明，按《周礼·天官》有医师、食医、疾医、疡医，分职而治，行依典故，设掌饮膳太医四人，于《本草》内选无毒、无相反，可久食补益药味，与饮食相宜，调和五味，及每日所造珍品御膳，必须精制，所取何人，所用何物，进酒之时，必用沉香木、沙金、水晶等盏，斟酌适中，执事务合称职，每日所用，标注于历，以验后效。至于汤煎琼玉、黄精、天门冬、苍术等膏，牛髓、枸杞等煎，诸珍异饌，咸得其宜，以此世祖皇帝圣寿延永无疾。恭惟皇帝陛下，自登宝位，国事繁重，万机之暇，遵依祖宗定制，如补养调护之术，饮食百味之宜，进加日新，则圣躬万安矣。臣思慧自延祐年间选充饮膳之职，于兹有年，久叨天禄，退思无以补报，敢不竭尽忠诚，以答洪恩之万一。是以日有餘闲，与赵国公臣普兰奚，将累朝亲侍进用奇珍异饌、汤膏煎造，及诸家《本草》、名医方术，并日所必用，谷肉果菜，取其性味补益者，集成一书，名曰《饮膳正要》，分为三卷，《本草》有未收者，今即采摭附写。伏望陛下恕其狂妄，察其愚忠，以燕闲之际，鉴先圣之保摄，顺当时之气候，弃虚取实，期以获安，则圣寿跻于无疆，而四海咸蒙其德泽矣。谨献所述《饮膳正要》一集以闻，伏乞圣览下情，不胜战栗激切屏营之至。天历三年三月三日，饮膳太医臣忽思慧进上。”书上，敕命虞集作序，刊刻印行，成为饮膳太医之官书。对于此书之评价，编者曾撰《评我国古代营养学专著——忽思慧〈饮膳正要〉》一文，掲載于《中医杂志》1982年12月号，可参看。上录“聚珍异饌”中，回回豆子即豌豆，马思答吉似为茴香，咱夫兰即番红花，哈昔泥即阿魏，哈夫儿、必思答、八檐仁不详，余有注者不赘。

## 格致餘論

元·朱震亨 撰

### 茹淡論

或問：《內經》謂精不足者，補之以味。又曰：地食人以五味。古者年五十食肉，子今年近七十矣，盡却鹽醢，豈中道乎？何子之神茂而色澤也？曰：味有出于天賦者，有成于人為者。天之所賦者，若谷、菽、菜、果，自然沖和之味，有食人補陰之功，此《內經》所謂味也。人之所為者，皆烹飪調和偏厚之味，有致殘伐命之毒，此吾子所疑之味也。今鹽醢之却，非真茹淡者，大麥與粟之咸，粳米、山藥之甘，蔥、薤之辛之類，皆味也。子以為淡乎？安于沖和之味者，心之收，火之降也。以偏厚之味為安者，欲之縱，火之勝也。何疑之有？《內經》又曰：陰之所生，本在五味。非天賦之味乎？陰之五官，傷在五味。非人為之味乎？聖人防民之具，于是為備。凡人飢則必食，彼粳米甘而淡者，土之德也，物之屬陰而最補者也，惟可與菜同進。經以菜為充者，恐于飢時頓食，或慮過多，因致胃損，故以菜助其充足，取其疏通而易化，此天地生物之仁也。《論語》曰：肉雖多，不使勝食氣。《傳》曰：賓主終日百拜，而酒三行，以避酒禍。此聖人施教之意也。蓋谷與肥鮮同進，厚味得谷為助，其積之也久，寧不助陰火而致毒乎？故服食家在却谷者則可，不却谷而服食，未有不被其毒者。《內經》謂久而增氣，物化之常，氣增而久，夭之由也。彼安于厚味者，未之思爾！或又問：精不足者，補之以味，何不言氣補？曰：味，陰也；氣，陽也。補精以陰，求其本也，故補之以味。若甘草、白朮、地黃、澤瀉、五味子、天門冬之類，皆味之厚者也。經曰虛者補之，正此意也。上文謂形不足者溫之以氣。夫為勞倦所傷，氣之虛，故不足。溫者，養也。溫存以養，使氣自充，氣充則形完矣。故言溫，不言補。經曰勞者溫之，正此意也。彼為《局方》者，不知出此，凡諸虛損證，悉以溫熱佐輔補藥，名之曰溫補，不能求經旨者也！

**【按】**作者所謂之茹淡，並非全食淡物，其本意在戒除葷腥肥膩，以保健養生耳。朱震亨（1281—1358）為金元四大醫家之一，以其生在劉完素、張子和、李杲三家之後，遂集大成。字彥修，人稱丹溪先生。元代義烏（今屬浙江）人。初業儒，師事許謙，後從羅知悌學，盡得其傳。倡“陽常有餘，陰常不足”之論，主張節飲食，戒色欲，使陰平陽秘，以得養生。善用滋陰降火之法，後世推為滋陰派之代表。著有《格致餘論》、《局方發揮》、《本草衍義補遺》、《宋論》及《風水問答》等。

# 居家必用

明·熊宗立 撰

## 诸品汤水

干木瓜汤：服之止渴快气除湿。

干木瓜（去穰净）四两，粉甘草（炙）二两半，茴香（炒）、白檀各一两，沉香半两，白豆蔻仁半两，缩砂仁、干生姜各二两。右为极细末，每用半钱，加盐，沸汤点服。

水芝汤：服之通心气，益精髓。

干莲实一斤（带皮炒极燥，捣罗为细末），粉甘草一两（去皮，锉细，微炒）。右为细末，每服二钱，入盐，沸汤点服。莲实捣罗至黑皮如铁，不可捣则去之。世人用莲实去黑皮及涩皮并心，大为不便，黑皮坚气而涩皮住精，世人多不知也。此汤夜坐过饥，气乏不欲取食，则饮一盏，大能补虚助气。昔仙人务先子，服此得道。

白檀汤：

干山药四两，粉甘草一两（炙），白檀香半两。右件为细末，加盐，沸汤点服。

缩砂汤：中酒者服之大妙，常服快气进食。

缩砂仁四两，乌药二两，香附子（炒）二两，粉甘草（炙）二两。右为细末，每服二钱，加炒盐，沸汤点服。

无尘汤：

水晶糖霜二两，梅花片脑二分。右将糖霜乳细罗过，入脑子再研匀，每用一钱，沸汤点服。如点带香汤茶，必须当面烹点，不可多，多则令人厌，少则有馀不足存焉。慎勿背地烹点供上，如背地烹点，则香气已散矣。

须问汤：

白豆蔻仁、缩砂仁各四两，丁香、粉甘草（炙）各二两，炒盐三两。右除了丁香外，同炒盐以瓷合内入药一半，下丁香一半，又一半药盖丁香，罨一宿取出，为细末，点服。

荔枝汤：

乌梅肉四两（焙干），干生姜二两，粉草半两，官桂末半两（如无，以丁皮一两代之妙），松糖二斤半。右除糖、桂外，捣为细末，与糖、桂拌匀，瓷器内收，点之。

洞庭汤：

橘一斤（洞庭者，去核带皮穰，切作片），生姜半斤（切作片）。右件用盐一十二两，淹三四日，先晒后焙干，碾为细末，入炙甘草末三两，沸汤点服。宜少不宜多，多则村气，少则风韵不可言。橘非洞庭者不香。

百花汤：

白沙蜜半斤，杏仁四两（去皮尖），生姜二两（取自然汁）。右将杏仁煮熟，研为泥，与

蜜、生姜汁合和匀，入浮瓷器蒸三五遍，于饭甑上蒸之，每用半匙许，沸汤点之。宜于冬月合，馀月则不可。放多时恐生白膜，利于姜合。

#### 木栖汤：

候白木栖花半开者，拣成丛著蕊处折之。用白梅二个，捶略碎，一个在上，一个在下，花为中心，次第装在瓶中，用生蜜注浸，盖之。如欲用，一盞取花枝梅一个，安在盞中，当面冲点而香酸馥鼻。梅用淡醋煮一沸，漉出晒干，方可与花蜜同浸。

#### 湿枣汤：

好大枣一斤，每个劈作两片，去核，用水五升，熬取浓汁，生绢滤去滓，入好蜜及生姜自然汁，调停和美，再入银石器熬令稀稠得所，入麝香少许。每盞抄一大匙，沸汤点。

#### 湿荔枝汤：

乌梅半斤（先洗净，烂煮去核，研细，滤去滓），沙糖二斤（熟水一碗，化作汁，滤去滓），桂末三钱，丁香一钱（为细末），干生姜末半两。右将糖梅汁合和了，银石器内熬耗一半之上，入丁、桂、姜末，再熬成稠膏，入净器内收贮。

#### 香苏汤：

干枣一斗（劈碎），木瓜五个（去皮穰捣碎），紫苏叶半斤。右件一处再捣匀，分将五分，内将一分匀摊在竹箩内，烧滚汤泼淋下汁，尝瓜、枣无味了，去却别换好者一分，依上泼之，以味尽为度，将淋下汁慢火银石器内熬成稠膏子，冷热任用。

#### 香枳汤：

香枳不计多寡，去穰并批去白，止用黄皮，每一斤用净盐十六两，搗极烂，入瓷瓶内密封，至十二月内方可开，用甘草膏子调和甜淡得所，加入檀香末一两，白豆蔻仁末半两，搅匀，沸汤点，以少为韵，多则太甜村气。熬甘草膏子法，且如粉甘草二两为率，折作三寸长，捶匾，用净水二碗，浸一时许，入锅熬至一半，滤去滓，将汁于净器中收贮，再用水二碗煎滓，又至一少半，滤去滓，将次汁于头汁相合，其滓用滚汤一碗，泡浸少时，以手搓掇，嚼甘草滓无味即止，将滓弃去，将三样汁皆合和，入锅煎至一碗许，别换小锅器或铫中，以慢木炭火熬，不住手搅成膏子为度。已上若用蜜、盐，止二两搗。

#### 橙汤：

橙子十个（去核留汁，细切），白梅肉四两（软厚者，和核捶碎），甘草四两，白盐六两。右同淹一宿，慢火焙干，檀香一两，同捣罗为细末，不咸入盐点服。

#### 桂花汤、木栖渊明汤：

桂花、甜菊花，皆依香橙汤为之。但四时之中，所开之花，嗅之香，尝之甘，皆可依法为之。

#### 青梅汤：

青梅（去核，切作丝，净）一斤，盐半斤，檀木半两，甘草末一两，生姜（切作丝）二两，菖蒲（切作丝）一两，新椒一两。右件拌匀，入瓶封固，两月后，沸汤点。可留数年不坏。

#### 湿木瓜汤：

木瓜去皮穰净，取肉一斤，蒸熟烂，沙盆内研为泥，入炼熟蜜三斤，干生姜末一两，搅匀，再入砂石器内熬数沸，尝之至味酸，更加熟蜜，如辣味短，更添姜末，尝至酸甜辣得所，再熬数沸，入净器内收贮，加入白檀末、脑、麝，沸汤点。此种宜冬不宜夏。

加减汤：

粉甘草二两，依香枳汤下熬甘草膏子法熬成膏子，入净盐二两搅匀，洁净瓷器收，旋入后料，松子末名松花汤，缩砂仁末名缩砂汤，檀香末名檀香汤，片脑、麝香名龙麝汤。但可作汤饮用者，皆可入之。

琼液汤：

杏仁半斤（去皮尖，煮熟，研为细泥），白沙蜜三斤（炼熟），檀末二两，白豆蔻仁末半两，脑、麝各少许。右件同搅匀，除脑、麝外，再熬数沸，以文武火炼为稠膏，伺冷入脑、麝搅匀，以净瓷器密封，沸汤点。

乌梅汤：

乌梅大者三十枚（汤煮烂，去核，同汁搅匀，粗布扭去滓，为膏子），沙糖松者一斤（入汤一碗泡化，同甘松、藿香叶各一钱，熬数沸，滤去滓净），生姜自然汁一盞，桂末半两，檀末半两，脑、麝各少许。右将乌梅、糖、姜汁同和匀，用沙石器熬成稠膏子，然后入檀、桂等末，脑、麝伺冷入，搅匀，净瓷器收贮，点服。不若去糖用蜜者，尤妙。

地黄膏子汤：

生地黄肥大者，于秋末冬初采之，净洗折碎，入石臼中，以木杵杵烂，榨取汁，入砂锅内熬至浮沫起，起皆掠去至净，煎至三分去二，别换银石小器，慢炭火熬至滴入水不散为度，造时始末不犯丝毫铜铁器，于洁净瓷器内收贮，入檀末并脑、麝少许。或云入蜜熬者，非。入酒中同饮极妙，亦可沸汤点服。

灵黍汤：熊乎道传。

大小麦各一升（木臼中微退粗皮，炒香熟，候冷），生姜十两（不退皮，薄切），缩砂肉三两，甘草四两（锉）。右五味同捣碾成膏，焙干为细末，入烧盐二两研匀，每点二钱佳。

轻素汤：

莲子肉半斤（汤浸去紫皮并心子，洗净白），干山药三两。右日干，为细末，入生龙脑少许，沸汤点服。

御用渴水：

官桂、桂花、丁香、白豆蔻仁、缩砂仁各半两，细曲、麦蘖各四两。右为细末，用藤花半斤，蜜一十斤炼熟，新汲水六十斤，与藤花一处，锅内熬至四十斤，生绢滤净，用小口髻一个，生绢袋盛前项七味末，下入髻，再下新水四十斤，并已炼熟蜜，将髻口封了，夏五日，秋、春七日，冬十日熟。若下脚时，春、秋温，夏冷，冬热。

荔枝浆：

乌梅半斤（煎汁），缩砂仁、桂各三两（锉碎，煎汁一升），生姜汁半盞，丁香一分。右三汁澄清相和，入好球糖二斤半，银石器中熬，候稍浓，以绵滤过，新瓷器盛，点时入少脑子。

杨梅渴水：

杨梅不计多少，揉搦取自然汁，滤至十分净，入砂石器内，慢火熬浓，滴入水不散为度，若熬不到则生白濮，收以净器。用时每一斤梅汁，入炼熟白沙蜜三斤，入脑、麝少许搅匀，以冰湃饮之，大能醒酒，沸汤点亦得，只有些涩味，终不及冷饮。如无蜜，以球糖四斤，入水熬过，和匀亦可。

林檎渴水：



林檎微生者，不计，以多为妙，搗碎，以滚汤就竹器放定搗碎林檎冲淋下汁，尝滓自无味矣。以文武火熬，常常搅，勿令爆了，熬至滴入水不散为度，冷热任意。加脑、麝、檀末尤佳。又法，将林檎破开，去心核，用净器内捣碎，布扭取汁，再将滓重捣极烂，放竹器中，以滚汤冲淋，尝滓不甜无味为度。煎法与上同。

#### 蒲萄渴水：

生蒲萄不计多寡，搗碎，滤去滓令净，以文武火熬，以稠浓为度，取出收贮净瓷器中。熬时切勿犯铜铁器。蒲萄熟者不可用，止可造酒。临用时斟酌入炼过熟蜜及檀末、脑、麝少许。

#### 香糖渴水：

上等松糖一斤，水一盞，拌藿香叶半钱，甘松一块，生姜十大片，同煎，以姜熟为度，滤净，瓷器盛，入麝香绿豆许大一块，白檀末半两。夏月冰雪内服用之，极香美。

#### 木瓜渴水：

木瓜不计，去皮穰核，取净肉一斤为率，切作方寸大薄片，先以蜜三斤，或至四五斤，于砂石银器内，慢炭火熬开，滤过，次入木瓜片同煎，如滚起泛沫，旋旋掠去，煎二三个时辰，尝味如酸，入蜜，须要甜酸得中，用匙挑出一匙，放于瓷碟内候冷，再挑起其蜜，稠硬如丝不断者为度。若火紧则焦，又有通溢之患，其味既不佳，又有焦爆气，但用慢火为佳。

#### 五味渴水：

北五味子一两为率，滚汤浸一宿，取汁同煮，下浓黑豆汁，对当的颜色恰好，同炼熟蜜对入酸甜得中，慢火同熬一时许，凉热任意用之。

#### 香花熟水：

取夏月但有香无毒之花，摘半开者，冷熟水浸一宿，密封，次日早去花，以汤浸香水用之。造熟水法，夏月凡造熟水，先倾百煎滚汤在瓶器内，然后将所用之物投入，密封瓶口，则香倍矣。若以汤泡之，则不甚香。若用隔年木栖或紫苏之属，须当略向火上炙过方可用，不尔亦不香。

#### 沉香熟水：

先用净瓦一片，灶中烧微红，安平地上，焙香一小片，以瓶盖定，约香气尽，速倾滚汤入瓶中，密封。凡檀香、速香之类，亦依此法为之。

#### 丁香熟水：

丁香五粒，竹叶七片略炙，投入沸汤瓶中，密封片时用之。

#### 紫苏熟水：

紫苏叶不计，须用纸隔焙，不得翻，候香，先泡一次，急倾出再泡，留之食用，大能分气。只宜热用，冷即伤人。

#### 豆蔻熟水：

白豆蔻壳拣净，投入沸汤瓶中，密封片时用之，极妙。每次用七个足矣，不可多用，多则香浊。

**【按】**以上诸品汤水，有的记载功效，有的则完全可以从其组成药物推得，或者能够解渴、醒酒，或者可以补虚、提神，以现代目光视之，实系古代的保健饮料。唐代大诗人白居易《斋居》诗中说：“黄芪数匙粥，赤箭一瓯汤。”宋代大诗人苏轼《归宜兴留题竹西寺》诗中说：“道人劝饮鸡苏水，童子能煎莺粟汤。”都是对保健饮料的赞美，因为它对养生大有裨

益。此书作者为熊宗立，原名均，字道轩，号勿听子。明代建阳（今属福建）人。精通医药及阴阳卜筮之术，著述甚富。除《居家必用》外，有关医药者则有《医书大全》、《医方大全》、《补增本草歌括》、《山居便宜方》、《备急海上方》、《八十一难经俗解》、《王叔和脉诀图要俗解》、《素问运气图括定局立成》、《伤寒运气全书》、《黄帝内经素问灵枢运气音释补遗》、《类编伤寒活人书括指掌图论》、《妇人良方补遗大全》、《外科精要附遗》、《类证注释钱氏小儿方诀》、《类证陈氏小儿方论》、《历代名医考》等，有关阴阳者则有《洪范九畴数解》、《天元雪心赋注》等。

# 随园食单

清·袁枚 撰

## 须知单

学问之道，先知而后行。饮食亦然。作须知单。

先天须知：凡物各有先天，如人各有资禀。人性下愚，虽孔、孟教之，无益也；物性不良，虽易牙烹之，亦无味也。指其大略：猪宜皮薄，不可腥臊；鸡宜骗嫩，不可老稚；鲫鱼以扁身白肚为佳，乌背者必崛强于盘中；鳊鱼以湖溪游泳为贵，江生者必槎枒其骨节；谷喂之鸭，其膘肥而白色；壅土之笋，其节少而甘鲜；同一火腿也，而好丑判若天渊；同一台鲞也，而美恶分为冰炭。其他杂物，可以类推。大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四。

作料须知：厨者之作料，如妇人之衣服首饰也。虽有天姿，虽善涂抹，而敝衣蓝缕，西子亦难以为容。善烹调者，酱用伏酱，先尝甘否；油用香油，须审生熟；酒用酒娘，应去糟粕；醋用米醋，须求清冽。且酱有清浓之分，油有荤素之别，酒有酸甜之异，醋有陈新之殊，不可丝毫错误。其他葱、椒、姜、桂、糖、盐，虽用之不多，而俱宜选择上品。苏州店卖秋油，有上中下三等。镇江醋颜色虽佳，味不甚酸，失醋之本旨矣。以板浦醋为第一，浦口醋次之。

洗刷须知：洗刷之法，燕窝去毛，海参去泥，鱼翅去沙，鹿筋去臊。肉有筋瓣，剔之则酥；鸭有肾臊，削之则净。鱼胆破而全盘皆苦，鳊涎存而满碗多腥。韭删叶而白存，菜弃边而心出。《内则》曰：鱼去乙，鳖去丑。此之谓也。谚云，若要鱼好吃，洗得白筋出。亦此之谓也。

调剂须知：调剂之法，相物而施。有酒水兼用者，有专用酒不用水者，有专用水不用酒者；有盐酱并用者，有专用清酱不用盐者，有用盐不用酱者。有物太腻，要用油先炙者；有气太腥，要用醋先喷者；有取鲜必用冰糖者。有以干燥为贵者，使其味入于内，煎炒之物是也；有以汤多为贵者，使其味溢于外，清浮之物是也。

配搭须知：谚曰：相女配夫。《记》曰：拟人必于其伦。烹调之法，何以异焉！凡一物烹成，必需辅佐。要使清者配清，浓者配浓，柔者配柔，刚者配刚，方有和合之妙。其中可荤可素者，蘑菇、鲜笋、冬瓜是也；可荤不可素者，葱、韭、茴香、新蒜是也；可素不可荤者，芹菜、百合、刀豆是也。常见人置蟹粉于燕窝之中，放百合于鸡猪之肉，毋乃唐尧与苏峻对坐，不太悖乎？亦有交互见功者，炒荤菜用素油，炒素菜用荤油是也。

独用须知：味太浓重者，只宜独用，不可搭配。如李赞皇、张江陵一流，须专用之，方尽其才。食物中，鳊也，鳖也，蟹也，鲟鱼也，牛羊也，皆宜独食，不可加搭配。何也？此数物者，味甚厚，力量甚大，而流弊亦甚多。用五味调和，全力治之，方能取其长而去其弊，

何暇舍其本题，别生枝节哉？金陵人好以海参配甲鱼，鱼翅配蟹粉，我见辄攢眉。觉甲鱼、蟹粉之味，海参、鱼翅分之而不足；海参、鱼翅之弊，甲鱼、蟹粉染之而有餘。

火候须知：熟物之法，最重火候。有须武火者，煎炒是也，火弱则物疲矣；有须文火者，煨煮是也，火猛则物枯矣；有先用武火，而后用文火者，收汤之物是也，性急则皮焦而里不熟矣。有愈煮愈嫩者，腰子、鸡蛋之类是也；有略煮即不嫩者，鲜鱼、蚶、蛤之类是也。肉起迟则红色变黑，鱼起迟则活肉变死。屡开锅盖，则多沫而少香；火熄再烧，则走油而味失。道人以丹成九转为仙，儒家以无过、不及为中，司厨者能知火候而谨伺之，则几于道矣。鱼临食时，色白如玉，凝而不散者，活肉也；色白如粉，不相胶粘者，死肉也。明明鲜鱼，而使之不鲜，可恨已极。

色臭须知：目与鼻，口之邻也，亦口之媒介也。嘉肴到目到鼻，色臭便有不同。或净若秋云，或艳如琥珀，其芬芳之气，亦扑鼻而来，不必齿决之，舌尝之，而后知其妙也。然求色不可用糖炒，求香不可用香料。一涉粉饰，便伤至味。

迟速须知：凡人请客，相约于三日之前，自有功夫平章百味。若斗然客至，急需便餐，作客在外，行船落店，此何能取东海之水，救南池之焚乎？必须预备一种急就章之菜，如炒鸡片、炒肉丝、炒虾米豆腐，及糟鱼、茶腿之类，反能因速而见巧者，不可不知。

变换须知：一物有一物之味，不可混而同之。犹如圣人设教，因材施教，不拘一律，所谓君子成人之美也。今见俗厨，动以鸡、鸭、猪、鹅一汤同滚，遂令千手雷同，味同嚼蜡。吾恐鸡、猪、鹅、鸭有灵，必到枉死城中告状矣。善治菜者，须多设锅、灶、盂、钵之类，使一物各献一性，一碗各成一味。嗜者舌本应接不暇，自觉心花顿开。

器具须知：古语云：美食不如美器。斯语是也。然宣、成、嘉、万窑器太贵，颇愁损伤；不如竟用御窑，已觉雅丽。惟是宜碗者碗，宜盘者盘，宜大者大，宜小者小，参差其间，方觉生色。若板板于十碗八盘之说，便嫌笨俗。大抵物贵者器宜大，物贱者器宜小；煎炒宜盘，汤羹宜碗；煎炒宜铁铜，煨煮宜砂罐。

上菜须知：上菜之法，盐者宜先，淡者宜后；浓者宜先，薄者宜后；无汤者宜先，有汤者宜后。且天下原有五味，不可以咸之一味概之。度客食饱则脾困矣，须用辛辣以振动之；虑客酒多则胃疲矣，须用酸甘以提醒之。

时节须知：夏日长而热，宰杀太早，则肉败矣；冬日短而寒，烹饪稍迟，则物生矣。冬宜食牛羊，移之于夏，非其时也；夏宜食干腊，移之于冬，非其时也。辅佐之物，夏宜用芥末，冬宜用胡椒。当三伏天而得冬腌菜，贱物也，而竟成至宝矣；当秋凉时而得行鞭笋，亦贱物也，而视若珍馐矣。有先时而见好者，三月食鲥鱼是也；有后时而见好者，四月食芋奶是也。其他亦可类推。有过时而不可吃者，萝卜过时则心空，山笋过时则味苦，刀鲚过时则骨硬。所谓四时之序，成功者退，精华已竭，褻裳去之也。

多寡须知：用贵物宜多，用贱物宜少。煎炒之物多，则火力不透，肉亦不松。故用肉不得过半斤，用鸡、鱼不得过六两。或问：食之不足如何？曰：俟食毕后另炒可也。以多为贵者，白煮肉，非二十斤以外，则淡而无味。粥亦然，非斗米，则汁浆不厚，且须扣水，水多物少，则味亦薄矣。

洁净须知：切葱之刀，不可以切笋；捣椒之臼，不可以捣粉。闻菜有抹布气者，由其布之不洁也；闻菜有砧板气者，由其板之不清也。工欲善其事，必先利其器。良厨先多磨刀，多换布，多刮板，多洗手，然后治菜。至于口吸之烟灰，头上之汗汁，灶上之蝇蚊，锅上之烟

煤，一沾入菜中，虽绝好烹庖，如西子蒙不洁，人皆掩鼻而过之矣。

用纤须知：俗名豆粉为纤者，即拉船用纤也，须顾名思义。因治肉者要作团而不能合，要作羹而不能腻，故用粉以牵合之。煎炒之时，虑肉贴锅，必至焦老，故用粉以护持之。此纤义也。能解此义用纤，纤必恰当。否则乱用可笑，但觉一片糊涂。考汉制齐呼曲为媒，媒即纤矣。

选用须知：选用之法，小炒肉用后臀，做肉圆用前夹心，煨肉用硬短勒；炒鱼片用青鱼、季鱼，做鱼松用鲚鱼、鲤鱼；蒸鸡用雏鸡，煨鸡用骗鸡，取鸡汁用老鸡。鸡用雌才嫩，鸭用雄才肥，莼菜用头，芹韭用根，皆一定之理。馀可类推。

疑似须知：味要浓厚，不可油腻，味要清鲜，不可淡薄，此疑似之间，差之毫厘，失以千里。浓厚者，取精多而糟粕去之谓也，若徒贪肥腻，不如专食猪油矣；清鲜者，真味出而俗尘无之谓也，若徒贪淡薄，则不如饮水矣。

补救须知：名手调羹，咸淡合宜，老嫩如式，原无需补救。不得已为中人说法，则调味者宁淡毋咸，淡可加盐以救之，咸则不能使之再淡矣；烹鱼者宁嫩毋老，嫩可加火候以补之，老则不能强之再嫩矣。此中消息，于一切下作料时，静观火色，便可参详。

本分须知：满洲菜多烧煮，汉人菜多羹汤，童而习之，故擅长也。汉请满人，满请汉人，各用所长之菜，转觉入口新鲜，不失邯郸故步。今人忘其本分，而要格外讨好，汉请满人用满菜，满请汉人用汉菜，反致依样画葫芦，有名无实，画虎不成，反类犬矣。秀才下场，专作自己文字，务极其工，自有遇合。若逢一宗师而摹仿之，逢一主考而摹仿之，则掇皮无真，终身不中矣。

**【按】**养生有赖于饮食，而饮食离不开烹饪。高超的烹饪技艺，不但能使食物色香味俱佳，而且可以使营养成分不受或少受破坏，从而使人体获益非浅，并得到美的享受。此书精辟地阐述了烹饪的基本理论，保存了许多烹饪的宝贵经验。以前江浙一带的厨师奉为秘宝，迄今仍有一定的参考价值。日本人青木正儿将其译成日文，1979年由东京岩波书店出版，享誉东瀛，自非偶然。书中“须知单”一章，尤为精华所在，值得细细玩味。袁枚（1716—1798）字子才，号简斋、随园老人。钱塘（今浙江杭州）人。为清代著名诗人，乾隆进士，官江宁等地知县。壮年辞官，于江宁小仓山筑随园以居。著有《小仓山房诗文集》、《随园诗话》、《随园食单》、《子不语》等。

# 慈山粥谱

清·曹庭栋 撰

## 粥谱说

粥能益人，老年尤宜，前卷屡及之，皆不过略举其概，未获明析其方。考之轩岐家与养生家书，煮粥之方甚夥。惟是方不一例，本有轻清重浊之殊，载于书者，未免散见而杂出。窃意粥乃日用常供，借诸方以为调养，专取适口，或偶资治疾，入口违宜，似又未可尽废，不经汇录而分别之，查检既嫌少便，亦老年调治之阙书也。爰撰为谱，先择米，次择水，次火候，次食候，不论调养治疾功力深浅之不同，第取气味轻清，香美适口者为上品，少逊者为中品，重浊者为下品，准以成数，共录百种，削其入口违宜之已甚者而已。方本前人，乃已试之良法，注明出自何书，以为征信，更详兼治，方有定而治无定，治法亦可变通，内有窃据鄙意参入数方，则惟务有益而兼适于口，聊备老年之调治。若夫推而广之，凡食品、药品中堪加入粥者尚多，酌宜而用，胡不可自我作古耶？更有待夫后之明此理者。

## 择米第一

米用粳，以香稻为最，晚稻性软，亦可取，早稻次之，陈廩米则欠腻滑矣。秋谷新凿者，香气足，脱谷久，渐有故气，须以谷悬通风处，随时凿用。或用炒白米，或用焦锅巴，腻滑不足，香燥之气，能去湿开胃。《本草纲目》云：粳米、粳米、粟米、梁米粥，利小便，止烦渴，养脾胃；糯米、秫米、黍米粥，益气，治虚寒泄痢吐逆。至若所载各方，有米以为之主，峻厉者可缓其力，和平者能倍其功，此粥之所以妙而神与？

## 择水第二

水类不一，取煮失宜，能使粥味俱变。初春值雨，此水乃春阳生发之气，最为有益。梅雨湿热熏蒸，人感其气则病，物感其气则霉，不可用之明验也。夏秋淫雨为潦，水郁深而发骤，昌黎诗：洪潦无根源，朝灌夕已除。或谓利热不助湿气，窃恐未然。腊雪水甘寒解毒，疗时疫。春雪水生虫易败，不堪用。此外，长流水四时俱宜，山泉随地异性，池沼止水有毒，井水清冽，平旦第一汲为井华水，天一真气浮于水面也。以之煮粥，不假他物，其色天然微绿，味添香美，亦颇异凡。缸贮水，以朱砂块沉缸底，能解百毒，并令人寿。

### 火候第三

煮粥以成糜为度，火候未到，气味不足，火候太过，气味遂减。火以桑柴为妙，《抱朴子》曰：一切药不得桑煎不服。桑乃箕星之精，能除风助药力。栎炭火性紧，粥须煮不停沸，则紧火亦得。煮时先煮水，以杓扬之数十次，候沸数十次，然后下米，使水性动荡，则输运捷。煮必瓷罐，勿用铜锡，有以瓷瓶入灶内荅糠稻草煨之，火候必致失度，无取。

### 食候第四

老年有竟日食粥，不计顿，饥即食，亦能体强健，享大寿，此又在常格外。就调养而论，粥宜空心食，或作晚餐亦可，但勿再食他物，加于食粥后，食勿过饱，虽无虑停滞，少觉胀，胃即受伤。食宁过热，即致微汗，亦足通利血脉。食时勿以他物侑食，恐不能专收其益，不获已，但使咸味沾唇，少解其淡可也。

### 上品三十六

莲肉粥（《圣惠方》）：补中强志。按：兼养神益脾固精，除百疾。去皮心，用鲜者煮粥更佳。干者如经火焙，肉即僵，煮不能烂，或磨粉加入。湘莲胜建莲，皮薄而肉实。

藕粥（慈山参入）：治热渴，止泄开胃消食，散留血，久服令人心欢。磨粉食，味极淡；切片煮粥，甘而且香。凡物制法异，能移其气味，类如此。

荷鼻粥（慈山参入）：荷鼻即叶蒂。生发元气，助脾胃，止渴止痢固精。连茎叶用亦可。色青形仰，其中空，得震卦之象。《珍珠囊》煎汤烧饭，和药治脾。以之煮粥，香清佳绝。

芡实粥（《汤液本草》）：益精强志，聪耳明目。按：兼治湿痹，腰脊膝痛，小便不禁，遗精白浊。有梗糯二种，性同。入粥俱须烂煮，鲜者佳。扬雄《方言》曰：南楚谓之鸡头。

薏苡粥（《广济方》）：治久风湿痹，又《五福丹书》补脾益胃。按：兼治筋急拘挛，理脚气，消水肿。张师正《倦游录》云：辛稼轩患疝，用薏珠东壁土炒服，即愈。乃上品养心药。

扁豆粥（《延年秘旨》）：和中补五脏。按：兼消暑除湿解毒，久服发不白。荚有青、紫两色，皮有黑、白、赤、斑四色。白者温，黑者冷，赤斑者平。入粥去皮，用干者佳，鲜者味少淡。

御米粥（《开宝本草》）：治丹石发动，不下饮食，和竹沥入粥。按：即罌粟子，《花谱》名丽春花。兼行风气，逐邪热，治反胃痰滞泻痢，润燥固精。水研滤浆入粥，极香滑。

姜粥（《本草纲目》）：温中，辟恶气。又《手集方》捣汁煮粥，治反胃。按：兼散风寒，通神明，取效甚多。《朱子语录》有秋姜天人天年之语，治疾勿泥。《春秋运斗枢》曰：璇星散而为姜。

香稻叶粥（慈山参入）：按各方书俱烧灰淋汁用，惟《摘元妙方》糯稻叶煎露一宿，治白浊。《纲目》谓气味辛热，恐未然。以之煮粥，味薄而香清，薄能利水，香能开胃。

丝瓜叶粥（慈山参入）：丝瓜性清寒，除热利肠，凉血解毒，叶性相类。瓜长而细，名马

鞭瓜，其叶不堪用；瓜短而肥，名丁香瓜，其叶煮粥香美。拭去毛，或姜汁洗。

桑芽粥（《山居清供》）：止渴明目。按：兼利五脏，通关节，治劳热，止汗。《字说》云：桑为东方神木，煮粥用初生细芽。苞含未吐者，气香而味甘。《吴地志》焙干代茶，生津清肝火。

胡桃粥（《海上方》）：治阳虚腰痛，石淋五痔。按：兼润肌肤，黑须发，利小便，止寒嗽，温肺润肠。去皮研膏，水搅滤汁，米熟后加入。多煮生油气，或加杜仲、茴香，治腰痛。

杏仁粥（《食医心镜》）：治五痔下血。按：兼治风热咳嗽，润燥。出关西者名巴旦，味甘尤美。去皮尖，水研滤汁，煮粥微加冰糖。《野人闲话》云：每日晨起以七枚细嚼，益老人。

胡麻粥（《锦囊秘录》）：养肺耐饥耐渴。按：胡麻即芝麻，《广雅》名藤宏，坚筋骨，明耳目，止心惊，治百病。乌色者名巨胜，仙经所重，栗色者香却过之。炒研加水，滤汁入粥。

松仁粥（《纲目方》）：润心肺，调大肠。按：兼治骨节风，散水气寒气，肥五脏，温肠胃。取洁白者，研膏入粥。色微黄，即有油气，不堪用。《列仙传》云：偃偃好食松实，体毛数寸。

菊苗粥（《天宝单方》）：清头目。按：兼除胸中烦热，去风眩，安肠胃。《花谱》曰：茎紫其叶味甘者可食，苦者名苦蕒，不可用。苗乃发生之气聚于上，故尤以清头目有效。

菊花粥（慈山参入）：养肝血，悦颜色，清风眩，除热解渴明目。其种以百计，《花谱》曰：野生单瓣，色白开小花者良，黄者次之。点茶亦佳。煮粥去蒂，晒干磨粉和入。

梅花粥（《采珍集》）：绿萼花瓣，雪水煮粥，解热毒。按：兼治诸疮毒。梅花凌寒而绽，将春而芳，得造物生气之先，香带辣性，非纯寒。粥熟加入，略沸。《埤雅》曰：梅入北方变杏。

佛手柑粥（《宦游日札》）：闽人以佛手柑作菹，并煮粥，香清开胃。按：其皮辛，其肉甘而微苦，甘可和中，辛可顺气，治心胃痛宜之，陈者尤良。入粥用鲜者，勿久煮。

百合粥（《纲目方》）：润肺调中。按：兼治热咳脚气。嵇含《草木状》云：花白叶阔为百合，花红叶尖为卷丹。卷丹不入药。窃意花叶虽异，形相类而味不相远，性非迥别。

砂仁粥（《拾便良方》）：治呕吐，腹中虚痛。按：兼治上气咳逆胀痞，醒脾通滞气，散寒饮，温肾肝。炒去翳，研末点入粥，其性润燥。韩忭《医通》曰：肾恶燥，以辛润之。

五加芽粥（《家宝方》）：明目止渴。按：《本草》五加根皮效颇多，又云其叶作蔬，去皮肤风湿；嫩芽焙干代茶，清咽喉。作粥色碧香清，效同。《巴蜀异物志》名文章草。

枸杞叶粥（《传信方》）：治五劳七伤。豉汁和米煮。按：兼治上焦客热，周痹风湿，明目安神。味甘气凉，与根皮及子性少别。《笔谈》云：陕西极边生者大合抱，摘叶代茶。

枇杷叶粥（《枕中记》）：疗热嗽，以蜜水涂炙，煮粥去叶食。按：兼降气止渴，清暑毒。凡用择经霜老叶，拭去毛，甘草汤洗净，或用姜汁炙黄。肺病可代茶饮。

茗粥（《保生集要》）：化痰消食，浓煎入粥。按：兼治疟痢，加姜。《茶经》曰：名有五，一茶，二檟，三菝，四茗，五蔎。《茶谱》曰：早采为茶，晚采为茗。《丹铅录》茶即古茶字，《诗》谁谓荼苦是也。

苏叶粥（慈山参入）：按《纲目》用以煮饭，行气解肌，入粥功同。按：此乃发表散风寒之品，亦能消痰和血止痛，背面皆紫者佳。《日华子本草》谓能补中益气，窃恐未然。

苏子粥（《简便方》）：治上气咳逆。又《济生方》加麻子仁，顺气顺肠。按：兼消痰润肺。《药性本草》曰：长食苏子粥，令人肥白身香。《丹房镜源》曰：苏子油能柔五金八石。



藿香粥（《医余录》）：散暑气，辟恶气。按：兼治脾胃，吐逆霍乱，心腹痛，开胃进食。《交广杂志》谓藿香木本。《金楼子》言五香共是一木，叶为藿香。入粥用南方草本，鲜者佳。

薄荷粥（《医余录》）：通关格，利咽喉，令人口香。按：兼止痰嗽，治头痛脑风，发汗消食下气，去舌胎。《纲目》云：煎汤煮饭，能去热，煮粥尤妥。扬雄《甘泉赋》作茝菰。

松叶粥（《圣惠方》）：细切煮汁作粥，轻身益气。按：兼治风湿疮，安五脏，生毛发，守中耐饥。或捣汁澄粉晒干，点入粥。《字说》云：松柏为百木之长，松犹公也，柏犹伯也。

柏叶粥（《遵生八笺》）：神仙服饵。按：兼治呕血便血，下痢烦满。用侧柏叶随四时方向采之，捣汁澄粉入粥。《本草衍义》云：柏木西指，得金之正气，阴木而有贞德者。

花椒粥（《食疗本草》）：治口疮。又《千金翼》治下痢腰腹冷，加炒面煮粥。按：兼温中暖肾除湿，止腹痛。用开口者，闭口有毒。《巴蜀异物志》出四川清溪县者良，香气亦别。

栗粥（《纲目方》）：补肾气，益腰脚，同米煮。按：兼开胃活血。润沙收之，入夏如新。梵书名笃迦，其扁者曰栗楔，活血尤良。《经验方》每早细嚼风干栗。猪肾粥助之，补肾效。

绿豆粥（《普济方》）：治消渴饮水。又《纲目》方解热毒。按：兼利小便，厚肠胃，清暑下气。皮寒肉平，用须连皮。先煮汁，去豆下米煮。《夷坚志》云：解附子毒。

鹿尾粥（慈山参入）：鹿尾关东风干者佳，去脂膜，中有凝血如嫩肝，为食物珍品。碎切煮粥，清而不膩，香有别韵，大补虚损。盖阳气聚于角，阴血会于尾。

燕窝粥（《医学述》）：养肺化痰止嗽，补而不滞。煮粥淡食有效。按：《本草》不载，《泉南杂记》采入，亦不能确辨是何物。色白治肺，质清化痰，味淡利水，此其明验。

## 中品二十七

山药粥（《经验方》）：治久泄。糯米水浸一宿，山药炒熟，加沙糖、胡椒煮。按：兼补肾精，固肠胃。其子生叶间，大如铃，入粥更佳。《杜兰香传》云：食之辟雾露。

白茯苓粥（《直指方》）：治心虚梦泄白浊。又《纲目》方主清上实下。又《采珍集》治欲睡不得睡。按：《史记·龟策传》名伏灵，谓松之神灵所伏也。兼安神渗湿益脾。

赤小豆粥（《日用举要》）：消水肿。又《纲目》方利小便，治脚气，辟邪厉。按：兼治消渴，止泄痢，腹胀吐逆。《服食经》云：冬至日食赤小豆粥，可厌疫鬼。即辟邪厉之意。

蚕豆粥（《山居清供》）：快胃和脾。按：兼利脏腑。《本经》不载，万表《积善堂方》有误吞针，蚕豆同韭菜食，针自大便出。利脏腑可验。煮粥宜带露采嫩者，去皮用。皮味涩。

天花粉粥（《千金月令》）：治消渴。按：即栝楼根。《炮炙论》曰：圆者为栝，长者为楼，根则一也。水磨澄粉入粥，除烦热，补虚安中，疗热狂时疾，润肺降火止嗽。宜虚热人。

面粥（《外台秘要》）：治寒痢白泻。麦面炒黄，同米煮。按：兼强气力，补不足，助五脏。《纲目》曰：北面性平，食之不渴，南面性热，食之发渴，随地气而异也。梵书名迦师错。

腐浆粥（慈山参入）：腐浆即未点成腐者，诸豆可制，用白豆居多。润肺消胀满，下大肠浊气，利小便。暑月入人汗有毒。北方呼为甜浆粥，解煤毒，清晨有肩挑鬻于市。

龙眼肉粥（慈山参入）：开胃悦脾，养心益智，通神明，安五脏，其效甚大。《本草衍义》曰：此专为果，未见入药，非矣。《名医别录》云：治邪气，除蛊毒，久服强魂，轻身不老。

大枣粥（慈山参入）：按道家方药，枣为佳饵。皮利肉补，去皮用。养脾气，平胃气，润

肺止咳，补五脏，和百药。枣类不一，青州黑大枣良，南枣味薄微酸，勿用。

蔗浆粥（《采珍集》）：治咳嗽虚热，口干舌燥。按：兼助脾气，利大小肠，除烦热，解酒毒。有青紫两种，青者胜。榨为浆，加入粥。如经火沸，失其本性，与糖霜何异？

柿饼粥（《食疗本草》）：治秋痢。又《圣济方》治鼻塞不通。按：兼健脾涩肠，止血止嗽，疗痔。日干为白柿，火干为乌柿，宜用白者。干柿去皮纳瓮中，待生白霜，以霜入粥尤佳。

枳椇粥（慈山参入）：按俗名鸡距子，形卷曲如珊瑚，味甘如枣。《古今注》名树蜜。除烦清热，尤解酒毒，醉后次早空腹食此粥颇宜。老枝嫩叶，煎汁倍甜，亦解烦渴。

枸杞子粥（《纲目方》）：补精血，益肾气。按：兼解渴除风，明目安神。谚云：去家千里，勿食枸杞。谓能强盛阳气也。《本草衍义》曰：子微寒，今人多用为补肾药，未考经意。

木耳粥（《鬼遗方》）：治痔。按：桑、槐、楮、榆、柳为五木耳。《神农本草经》云：益气不饥，轻身强志。但诸木皆生耳，良毒亦随木性。煮粥食，兼治肠红。煮必极烂，味淡而滑。

小麦粥（《食医心镜》）：治消渴。按：兼利小便，养肝气，益心气，止汗。《本草拾遗》曰：麦凉曲温，麸冷面热，备四时之气。用以治热，勿令皮拆，拆则性热。须先煮汁，去麦加米。

菱粥（《纲目方》）：益肠胃，解内热。按：《食疗本草》曰：菱不治病，小有补益。种不一类，有野菱生陂塘中，壳硬而小，曝干煮粥，香气较胜。《左传》屈到嗜芰，即此物。

淡竹叶粥（慈山参入）：按春生苗，细茎绿叶似竹，花碧色，瓣如蝶翅。除烦热，利小便，清心。《纲目》曰：淡竹叶煎汤煮饭，食之能辟暑。煮饭曷若煮粥尤妥。

贝母粥（《资生录》）：化痰止咳止血。研入粥。按：兼治喉痹目眩及开郁，独颗者有毒。《诗》云：言采其虻。虻本作商，《尔雅》商，贝母也。诗本不得志而作，故曰采虻，为治郁也。

竹叶粥（《奉亲养老书》）：治内热。目赤头痛，加石膏同煮，再加沙糖，此即仲景竹叶石膏汤之意。按：兼疗时邪发热。或单用竹叶煮粥，亦能解渴除烦。

竹沥粥（《食疗本草》）：治热风。又《寿世青编》治痰火。按：兼治口疮，目痛消渴，及痰在经络四肢，非此不达。粥熟后加入。《本草补遗》曰：竹沥清痰，非助姜汁不能行。

牛乳粥（《千金翼》）：白石英、黑豆饲牛，取乳作粥，令人肥健。按：兼健脾除疸黄。《本草拾遗》云：水牛胜黄牛。又芝麻磨酱，炒面煎茶，加盐和入乳，北方谓之面茶，益老人。

鹿肉粥（慈山参入）：关东有风干鹿肉条，酒微煮，碎切作粥，极香美。补中益气力，强五脏。《寿世青编》曰：鹿肉不补，反痿人阳。按：《别录》指茸能痿阳，盖因阳气上升之故。

淡菜粥（《行厨记要》）：止泄泻，补肾。按：兼治劳伤精血衰少，吐血肠鸣腰痛，又治痿，与海藻同功。《刊石药验》曰：与萝卜或紫苏、冬瓜，入米同煮，最益老人。酌宜用之。

鸡汁粥（《食医心镜》）：治狂疾，用白雄鸡。又《奉亲养老书》治脚气，用乌骨雄鸡。按：兼补虚养血，巽为风为鸡，风病忌食。陶弘景《真诰》曰：养白雄鸡可辟邪。野鸡不益人。

鸭汁粥（《食医心镜》）：治水病垂死，青头鸭和五味煮粥。按：兼补虚除热，利水道，止热痢。《禽经》曰：白者良，黑者毒，老者良，嫩者毒，野鸭尤益病人。忌同胡桃、木耳、豆豉食。

海参粥（《行厨记要》）：治痿，温下元。按：滋肾补阴。《南闽记闻》言捕取法，令女人

裸体入水，即争逐而来，其性淫也。色黑入肾，亦从其类。先煮烂细切，入米加五味。

白鲞粥（《遵生八笺》）：开胃悦脾。按：兼消食，止暴痢腹胀。《尔雅翼》曰：诸鱼干者皆为鲞，不及石首鱼，故独得白名。《吴地志》曰：“鲞”字从美下鱼，从鲞者非。煮粥加姜豉。

## 下品三十七

酸枣仁粥（《圣惠方》）：治骨蒸不眠。水研滤汁，煮粥候熟，加地黄汁再煮。按：兼治心烦，安五脏，补中益肝气。《刊石药验》云：多睡生用，便不得眠；炒熟用，疗不眠。

车前子粥（《肘后方》）：治老人淋病，绵裹入粥煮。按：兼除湿利小便，明目，亦疗赤痛，去暑湿，止泻痢。《服食经》云：车前一名地衣，雷之精也。久服身轻。其叶可为蔬。

肉苁蓉粥（《陶隐居药性论》）：治劳伤精败面黑。先煮烂，加羊肉汁和米煮。按：兼壮阳，润五脏，暖腰膝，助命门相火。凡不足者，以此补之。酒浸，刷去浮甲，蒸透用。

牛蒡根粥（《奉亲养老书》）：治中风口目不动，心烦闷，用根晒干，作粉入粥，加葱、椒、五味。按：兼除五脏恶气，通十二经脉。冬月采根，并可作菹，甚美。

郁李仁粥（《独行方》）：治脚气肿，心腹满，二便不通，气喘急。水研绞汁，加薏苡仁入米煮。按：兼治肠中结气，泄五脏膀胱急痛。去皮，生蜜浸一宿，漉出用。

大麻仁粥（《肘后方》）：治大便不通。又《食医心镜》治风水腹大，腰脐重痛，五淋涩痛。又《食疗本草》去五脏风，润肺。按：麻仁润燥之功居多，去壳煎汁煮粥。

榆皮粥（《备急方》）：治身体暴肿，同米煮食，小便利立愈。按：兼利关节，疗邪热，治不眠，初生莢仁作糜食，尤易睡。嵇康《养生论》谓榆令人瞑也。捣皮为末，可和菜菹食。

桑白皮粥（《三因方》）：治消渴，糯谷炒拆白花同煮。又《肘后方》治同。按：兼治咳嗽吐血，调中下气。采东畔嫩根，刮去皮，勿去涎，炙黄用。其根出土者，有大毒。

麦门冬粥（《南阳活人书》）：治劳气欲绝，和大枣、竹叶、炙草煮粥。又《寿世青编》治嗽及反胃。按：兼治客热口干心烦。《本草衍义》曰：其性专泄不专收，气弱胃寒者禁服。

地黄粥（《臞仙神隐书》）：利血生精，候粥熟再加酥、蜜。按：兼凉血生血，补肾真阴。生用寒，制熟用微温。煮粥宜鲜者，忌铜铁器。吴旻《山居录》云：叶可作菜，甚益人。

吴茱萸粥（《寿世青编》）：治寒冷心痛腹胀。又《千金翼》酒煮茱萸治同，此加米煮。检开口者，洗数次用。按：兼除湿逐风止痢。周处《风土记》九日以茱萸插头，可辟恶。

常山粥（《肘后方》）：治老年人久疟，秫米同煮，未发时服。按：兼治水胀，胸中痰结。截疟乃其专长，性暴悍，能发吐。甘草末拌蒸数次，然后同米煮，化峻厉为和平也。

白石英粥（《千金翼方》）：服石英法，捶碎水浸澄清，每早取水煮粥，轻身延年。按：兼治肺痿、湿痹、疸黄，实大肠。《本草衍义》曰：攻疾可暂用，未闻久服之益。

紫石英粥（《备急方》）：治虚劳惊悸，打如豆，以水煮取汁作粥，按：兼治上气，心腹痛，咳逆邪气，久服温中。盖上能镇心，重以去怯也；下能益肝，湿以去枯也。

慈石粥（《奉亲养老书》）：治老人耳聋，捶末绵裹，加猪肾煮粥。《养老书》又方同白石英水浸露地，每日取水作粥，气力强健，颜如童子。按：兼治周痹风湿，通关节，明目。

滑石粥（《圣惠方》）：治膈上烦热，滑石煎水，入米同煮。按：兼利小便，荡胸中积聚，疗黄疸、石淋、水肿。《炮炙论》曰：凡用研粉，牡丹皮同煮半日，水淘晒干用。

白石脂粥（《子母秘录》）：治水痢不止，研粉和粥，空心服。按：石脂有五种，主治不远，涩大肠止痢居多。此方本治小儿弱不胜药者，老年气体虚羸亦宜之。

葱白粥（《小品方》）：治发热头痛，连须和米煮，加醋少许，取汗愈。又《纲目》方发汗解肌，加豉。按：兼安中，开骨节，杀百药毒。用胡葱良。不可同蜜食，壅气害人。

莱菔粥（《图经本草》）：治消渴，生捣汁煮粥。又《纲目》方宽中下气。按：兼消食去痰，止咳治痢，制面毒。皮有紫白二色，生沙壤者大而甘，生瘠地者小而辣，治同。

莱菔子粥（《寿世青编》）：治气喘。按：兼化食除胀，利大小便，止气痛。生能升，熟能降，升则散风寒，降则定喘咳，尤以治痰治下痢，厚重有殊绩。水研滤汁，加入粥。

菠菜粥（《纲目方》）：和中润燥。按：兼解酒毒，下气止渴，根尤良，其味甘滑。《儒门事亲》云：久病大便涩滞不通及痔漏，宜常食之。《唐会要》尼波罗国献此菜，为能益食味也。

甜菜粥（《唐本草》）：夏月煮粥食，解热，治热毒痢。又《纲目方》益胃健脾。按：《学圃录》“甜”本作“菰”，一名菰苳菜，兼止血，疗时行壮热。诸菜性俱滑，以为健脾，恐无验。

秃菜根粥（《全生集》）：治白浊。用根煎汤煮粥。按：《本草》不载，其叶细绉，似地黄叶，俗名牛舌头草，即野甜菜。味微涩，性寒解热毒，兼治癖。《鬼遗方》云：捣汁熬膏药贴之。

芥菜粥（《纲目方》）：豁痰辟恶。按：兼温中止嗽，开利九窍，其性辛热，而散耗人真元。《别录》谓能明目，暂时之快也。叶大者良，细叶有毛者损人。

韭叶粥（《食医心镜》）：治水痢。又《纲目方》温中暖下。按：兼补虚壮阳，治腹冷痛。茎名韭白，根名韭黄。《礼记》谓韭为丰本，言美在根，乃茎之未出土者。治病用叶。

韭子粥（《千金翼》）：治梦泄遗尿。按：兼暖腰膝，治鬼交甚效。补肝及命门，疗小便频数。韭乃肝之菜，入足厥阴经，肝主泄，肾主闭，止泄精尤为要品。

苋菜粥（《奉亲养老书》）：治下痢，苋菜煮粥食，立效。按：《学圃录》苋类甚多，常有者白、紫、赤三种，白者除寒热，紫者治气痢，赤者治血痢，并利大小肠。治痢初起为宜。

鹿肾粥（《日华本草》）：补中安五脏，壮阳气。又《圣惠方》治耳聋，俱作粥。按：肾俗名腰子，兼补一切虚损。麋类鹿，补阳宜鹿，补阴宜麋。《灵苑记》有鹿补阴、麋补阳之说，非。

羊肾粥（《饮膳正要》）：治阳气衰败，腰脚痛，加葱白、枸杞叶，同五味煮汁，再和米煮。又《食医心镜》治肾虚精竭，加豉汁、五味煮。按：兼治耳聋脚气，方书每用为肾经引导。

猪髓粥（慈山参入）：按《养老书》猪肾粥加葱，治脚气，《肘后方》猪肝粥加绿豆，治洩泄，皆罕补益，肉尤动风，煮粥无补。《丹溪心法》用脊髓治虚损，补阴兼填骨髓，入粥佳。

猪肚粥（《食医心镜》）：治消渴饮水，用雄猪肚，煮取浓汁，加豉作粥。按：兼补虚损，止暴痢，消积聚。《图经本草》曰：四季月宜食之。猪水畜而胃属土，用之以胃治胃也。

羊肉粥（《饮膳正要》）：治骨蒸久冷，山药蒸熟，研如泥，同肉下米作粥。按：兼补中益气，开胃健脾，壮阳滋肾，疗寒疝。杏仁同煮则易糜，胡桃同煮则不燥。铜器煮，损阳。

羊肝粥（《多能鄙事》）：治目不能远视，羊肝碎切，加韭子炒研，煎汁下米煮。按：兼治肝风虚热目赤，及病后失明。羊肝能明目，他肝则否，青羊肝尤验。

羊脊骨粥（《千金食治方》）：治老人胃弱，以骨捶碎，煎取汁，入青粱米煮。按：兼治

寒中羸瘦，止痢补肾，疗腰痛。脊骨通督脉，用以治肾，尤有效。

犬肉粥（《食医心镜》）：治水气鼓胀，和米烂煮，空腹食。按：兼安五脏，补绝伤，益阳事，厚肠胃，填精髓，暖腰膝。黄狗肉尤补益虚劳，不可去血，去血则力减，不益人。

麻雀粥（《食治通说》）：治老人羸瘦，阳气乏弱，麻雀炒熟，酒略煮，加葱和米作粥。按：兼缩小便，暖腰膝，益精髓。《食疗本草》曰：冬三月食之，起阳道。李时珍曰：性淫也。

鲤鱼粥（《寿域神方》）：治反胃，童便浸一宿，炮焦煮粥。又《食医心镜》治咳嗽气喘，用糯米。按：兼治水肿黄疸，利小便。诸鱼惟此为佳。风起能飞越，故又动风，风病忌食。

右煮粥方，上中下三品共百种，调养治疾，二者兼具，皆所以为老年地，毋使轻投攻补耳。前人有食疗、食治、食医，及《服食经》、《饮膳正要》诸书，莫非避峻厉以就和平也。且不独治疾宜慎，即调养亦不得概施。如人参粥亦见李绛《手集方》，其为大补元气，自不待言，但价等于珠，未易供寻常之一饱，听之有力者，无庸摭入以备方。此外所遗尚多，岂仅气味俱劣之物，亦有购觅难获之品，徒矜博采，而无当于用，奚取乎？兹撰《粥谱》，要皆断自臆见，合前四卷，足备老年之颐养。吾之自老其老，恃此道也。乃或传述及之，不无小裨于世，谬妄之讥，又何敢辞？

**【按】**粥为食物养生之一大法门，故古今咸予重视。宋·张耒撰《粥记·赠潘分老》，盛称其养生之功。记云：“张安道每晨起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细；又极柔腻，与脏腑相得，最为饮食之良。妙齐和尚说山中僧，每将旦一粥，甚系利害。如或不食，则终日觉脏腑燥渴，盖能畅胃气、生津液也。今劝人每日食粥，以为养生之要，必大笑。大抵养性命，求安乐，亦无深远难知之事，正在寝食之间耳。”加以药物，便成药粥。粥能补益，加滋养药则滋补之力更宏，合祛邪药则可奏扶正祛邪之功。其为养生家所赏用，固其宜矣。诸家粥谱，或繁或简，皆不若曹氏之篇幅适中，且切合实用，故收入本书。此谱原为《老老恒言》之第五卷，以其与前四卷体例不同，且曹氏自称“兹书四卷，以次就竣，因以身自体验者，随笔录记。另有《粥谱》，又属冬初续著，附于末为第五卷”。因予析出，按编者所见手抄本题为《慈山粥谱》。

## 随息居饮食谱

清·王士雄 撰

### 水饮类第一

(附淡巴菰、鸦片)

天雨水(《战国策》名上池水,陶隐居名半天河,俗名天泉水):甘凉养阳分之阴,淪茗清上焦之热。体轻味淡,煮粥不稠。宿久澄澈者良。

露水(立秋后五日白露降,夜来不可露身出户,故曰白露身不露):甘凉润燥,涤暑除烦。若秋前之露,皆自地升。苏诗露珠夜上秋禾根是已。云秋禾者,以禾成于秋也。稻头上露养胃生津,菖蒲上露清心明目,韭叶上露凉血止噎,荷花上露清暑怡神,菊花上露养血息风。馀可类推。

冬雪水:甘寒清热,解毒杀虫。温疫、热狂、暑喝、霍乱,徐徐频灌,勿药可瘳。淹浸食物,久藏不坏。

溪河湖池水:各处清浊不同,非清而色白、味淡者,不可饮。凡近地无好水,宜饮天泉。或以其水澄清,煮熟而藏之,即为好水。海水咸浊,蒸取其露,即清淡可饮。

井泉水:甘寒清下焦之热,煮饭补阴中之阳。新汲者良,咸浊勿用。中煤炭毒,灌之即苏。食井中每年五月五日午时,入整块雄黄、整块明矾各斤许,以辟蛇虫阴湿之毒,或加整块朱砂数两,尤妙。食水缸中,宜浸降香一二段,菖蒲根养于水面亦良。水不甚清者,稍以矾澄之,并解水毒。

雨雪之水,皆名天泉。其质最轻,其味最淡,杭人呼淡水。淪茗最良,宜煎清肃涤热诸药。惟杭人饮之,故人文秀美,甲于天下。杭人皆瓦屋,以竹木或砖或铜锡为承溜(周曰承溜,汉曰铜池,宋曰承落,皆檐沟水菟之称也。杭人呼为阁漏),引其水而注诸缸,然必日使人梯而上视,如有鸟恶猫秽之瓦,即以洁瓦易之,再以净帚频为扫除,毋使木叶尘沙之积,则水始洁。若近厨突之屋,必有煤炴之污,勿取其水也。狂风暴雨,必夹尘砂,亦勿取之。久晴乍雨,亦勿遽取,恐瓦有积垢,濯之未净也。既注之缸,必待其澄,而后挹其清者,藏诸别缸,藏久弥良。凡藏水之缸,宜身长而口小者,上以缶盆罩之,而置于有风无日之所,日晒久则水易耗而色不白也。置缸之地,甃以砖石,或埋入土中一二尺亦可。先慈嗜茗而取水甚严,蓄水甚精,谨详识之,虽他处亦可仿行,以免水土恶劣之病,不但备烹茶煮药之用而已。

溪涧之水,发源于山,清甘者良。水如恶劣,其山必嶮崎,或为砒暑毒药之所产,或为虫蛇猛兽之所居。而人之饮食,首重惟水,乍入其乡者饮之,疾病生焉,生于其地者习之,很戾钟焉。欲筹斡旋补救之策,以期革犷悍之俗,而康济斯民者,惟有广凿井泉,是为亟务。

煎药用水歌:何西池《医编》云,急流迅速堪通便,宣吐回澜水(即逆流水)最宜。百

沸气腾能取汗，甘澜劳水（流水杓扬万遍，名甘澜水，亦名劳水）意同之。黄耆水吐痰和食，霍乱阴阳水（百沸天泉与新汲井水各半也）可医（治疟亦妙）。新汲无根皆取井，除烦去热补阴施。地浆解毒兼消暑（亦和中补土），腊雪寒冰疗疫奇。更有轻灵气化水（如蒸露法蒸水，以管接取用之。一名气汗水，亦名水露。虽海水，但蒸取其露，即清淡可饮，以咸浊不能上升也），奇功千古少人知，善调升降充津液，滋水清金更益脾（肺热而肾涸，清金则津液下泽，此气化为水，天气下为雨也；肾涸而肺热，滋阴则津液上腾，此水化为气，地气上为云也。蒸水使水化为气，气复化水，有循环相生之妙，而升降之机，脾为之主，故兼主中枢不运也）。

乳汁：甘平补血，充液填精，化气生肌，安神益智，长筋骨，利机关，壮胃养脾，聪耳明目。本身气血所化，初生借以长成。强壮小儿，周岁即宜断乳，必以谷食，始可培植后天。造物之功，不容穿凿，故大人饮乳，仅能得其滋阴养血、助液濡枯、补胃充肌而已。设脾弱气虚，膏粱盛者饮之，反有滑泻酿痰、减餐痞闷之虞。且乳无定性，乳母须择肌肤丰白，情性柔和，别无暗疾，不食荤浊厚味者，其乳汁必酿白甘香，否则清稀腥浊，徒增儿病也。牛、马、蛇肉毒，饮人乳解之。

牛乳：甘平，功同人乳，而无饮食之毒，七情之火。善治血枯便燥，反胃噎膈。老年火盛者宜之。水牛乳良。小儿失乳者，牛、羊乳皆可代也。

马乳：甘凉，功同牛乳，而性凉不膩，故补血润燥之外，善清胆胃之热，疗咽喉口齿诸病，利头目，止消渴。专治青腿牙疳，白马者尤胜。

羊乳：甘平，功同牛乳。专治蜘蛛咬毒，白羴羊者胜。

酪酥醍醐：牛、马、羊乳所造。酪上一层凝者为酥，酥上如油者为醍醐。并甘凉润燥，充液滋阴，止渴耐饥，养营清热。中虚湿盛者均忌之。

茶：微苦微甘而凉。清心神，醒睡除烦；凉肝胆，涤热消痰；肃肺胃，明目解渴。不渴者勿饮。以春采色青、炒焙得法，收藏不泄气者良。色红者已经蒸罨，失其清涤之性，不能解渴，易成停饮也。普洱产者，味重力峻，善吐风痰，消肉食。凡暑秽痧气腹痛、干霍乱、痢疾等证初起，饮之辄愈。

诸露：凡谷、菜、果、蔬、草、木、花、叶诸品，具有水性之物，皆取其新鲜及时者，依法入甑，蒸馏得水，名之为露。用得宜，远胜诸药。何者？诸药既干且久，或失本性，譬用陈米作酒，酒力无多。若不堪久藏之物，尤宜蒸露密储。如以诸药煎作汤饮，味固不全，间有因煎失其本性者，惟质重味厚，滋补下焦，如地黄、枸杞之类，必须煎汁也。若作丸散，并其渣滓啖之，殊劳脾运。惟峻厉猛烈之药，宜丸以缓之；冰、麝忌火诸香，必丸而进之；五苓、六一等剂，须散以行之。凡人饮食，盖有三化。一曰火化，烹煮熟烂；二曰口化，细嚼缓咽；三曰胃化，蒸变传运。二化得力，不劳于胃。故食生冷，大嚼急咽，则胃受伤也。胃化既毕，乃传于脾，传脾之物，悉成乳糜，次乃分散，达于周身。其上妙者，化气归筋；其次妙者，化血归脉。用能滋益精髓，长养肌体，调和营卫。所云妙者，饮食之精华也，故能宣越流通，无处不到。所存糟粕，乃下于大肠。今世滋补丸剂，皆干药合成，精华已耗，又须受变于胃，传送于脾，所沁入宣布能有几何？不过徒劳脾胃，悉成糟粕下坠而已。朝吞暮饵，抑何愚耶！汪谢城曰：诸露生津解热，诚为妙品，但肆中贪多而蒸之过久，以致味薄。或属他物以取香，如枇杷叶露亦属香物，正与嗽证相反，故必以自蒸为佳。又中有饮湿者，诸露皆非所宜。

酒：大寒凝海而不冰，其性热也；甘苦辛酸皆不是，其味异也。合欢成礼，祭祀宴宾，皆

所必需。壮胆辟寒，和血养气，老人所宜。行药势，剂诸肴，杀鸟兽鳞介诸腥。陈久者良。多饮必病，故子弟幼时，总不令饮酒，到大来不戒而自不饮矣。凡民日食不过一升，而寻常之量，辄饮斗酒，是一人之饮，足供数人之食，至于盛肴饌，多朋从，其费又不可胜计也。酒之为物，勤俭多妨，故禁酒可以使民富。贞洁之人以酒乱性，力学之人以酒废业，盗贼之徒以酒结伙，刚暴之徒以酒行凶，凡世间败德损行之事，无不由于酒者，此《书》之所以作《酒诰》、汉时所以三人群饮罚金四两也。酒之为物，志气两昏，故禁酒可以兴民教。富之教之，诚富民防民之善术。今蕞尔小邑，岁费造酒之米必以万石计，不但米价日昂，径至酿成大劫，此其一端也，可不鉴哉！解酒毒（大醉不醒），枳椇子煎浓汁灌，人乳和热黄酒服，外以生熟汤浸其身，则汤化为酒而人醒矣。

酒酿：甘温。补气养血，助运化，充痘浆。多饮亦助湿热，冬制者耐久藏。

烧酒（一名汗酒）：性烈火热，遇火即燃，消冷积，御风寒、辟阴湿之邪，解鱼腥之气。阴虚火体，切勿沾唇。孕妇饮之，能消胎气。汾州造者最胜。凡大雨淋身，及多行湿路，或久浸水中，皆宜饮此，寒湿自解。如陡患泄泻，而小溲清者，亦寒湿病也，饮之即愈。风寒入脑，久患头痛，及饮停寒积，脘腹久疼，或寒湿久痹，四肢痠痛，诸药不效者，以滴花烧酒频摩患处自愈。若三伏时，将酒晒热拓患处，效更捷。素患冻疮者，亦于三伏时，晒酒涂患处，至冬不作矣。霍乱转筋而肢冷者，以烧酒摩拓患处效。解烧酒毒，芦根汁、青蔗浆随灌，绿豆研水灌，或以枳椇子煎浓汤灌。大醉不醒，急以热豆腐遍体贴之，冷即易，以醒为度。外用井水浸其发，并用故帛浸湿，贴于胸膈，仍细细灌之，至苏为度。凡烧酒醉后吸烟，则酒焰内燃而死。又有醉后内火如焚，而反恶寒者，厚覆衣被，亦能致死。即口渴饮冷，止宜细细饮之，以引毒火外达。若连饮过多，热毒反为骤冷所遏，无由外达，亦多闭伏不救也。

愈风酒方——陈海蛇（漂净拭干，晾极燥）十二两，黑大豆、嫩桑枝、松针（杵烂）各四两，陈酒七斤。封浸，煮三炷香。

喇嘛酒方——治半身不遂，风痹麻木。胡桃肉、龙眼肉各四两，杞子、首乌、熟地各一两，白术、当归、川芎、牛膝、杜仲、白芍、豨莶草、茯苓、丹皮各五钱，砂仁、乌药各二钱五分。右十六味，绢袋盛之，入瓷瓶内，浸醇酒五斤，隔水煮浓候冷，加滴花烧酒十五斤，密封七日饮。

健步酒方——生羊肠一具（洗净晾燥），龙眼肉、沙苑蒺藜（隔纸微焙）、生苡仁（淘净晾燥）、仙灵脾（以铜刀去边毛）、真仙茅各四两。右六味，滴花烧酒二十斤，浸三七日。下部虚寒者宜之，华亭董氏方也，见《三冈识略》。

熙春酒方——生猪板油一斤，甘杞子、龙眼肉、女贞子（冬至日采，九蒸九晒）、直生地（洗净晒干）、仙灵脾（去边毛）、生绿豆（洗净晒干）各四两。右七味，滴花烧酒二十斤，封浸一月。茹素者去猪油，加耿柿饼一斤可也。此酒健步驻颜，培养心肾，衰年饮之甚妙。但以猪脂、白蜜浸之，名玉液酒。温润补肺，泽肌肤，美毛发，治老年久嗽极效。随息自验。

固春酒方——治风寒湿袭入经络，四肢痹痛不舒，俗呼风气病，不论新久，历治辄效。鲜嫩桑枝、大豆黄卷（或用黑大豆亦可）、生苡仁、柞木子（即十大功劳红子也，黑者名极木子，亦可用，无则用叶，或用南天烛子亦可）各四两，金银花、五加皮、木瓜、蚕沙各二两，川黄柏、松子仁各一两。右十味，绢袋盛而缝之，以好烧酒十斤，生白蜜四两，共装坛内，将口封固扎紧，水锅内蒸三炷香取起，放泥地上七日，即可饮矣。每日量饮一二杯，病浅者一二斤即愈。



定风酒方——天冬、麦冬、生地、熟地、川芎、五加皮、牛膝、秦艽各五钱，川桂枝三钱。右九味，绢袋盛之，以滴花烧酒二十斤，净白蜜、赤沙糖、陈米醋各一斤，搅匀浸入瓷坛，豆腐皮封口，压以巨砖，安水锅内蒸三炷香（坛须宽大，则蒸时酒弗溢出也），取起埋土中七日。此内府方也。功能补血息风而健筋骨，且制法甚奇。凡患虚风病者，饮之辄愈。而药味平和，衰年频服，极有裨益，并无流弊。

按酒性皆热，而烧酒更烈，初如羊肠，润如猪脂，并能消化，故不但耗谷麦，亦最损人，尤宜禁之。然治病养老之功，亦不可没。世传药酒，率以刚燥之品助其猛烈，方名虽美，而遗患莫知。惟此七方，用药深有精义，洵属可传。但饮贵微醺，不可过恣，始为合法。虚寒衰老之人，寒宵长夜，苦难酣眠达晓，宜制小银瓶，略如鼻烟壶式，口用旋盖，以暖酒灌入，佩于衷衣兜肚之间，酒可彻夜不凉。丁夜醒时，饮而再睡，不烦人力，恬适自如，补益之功甚大。若能此外勿饮，更可引年。凡饮酒，并宜隔汤炖温也。

附淡巴菰：辛温。辟雾露秽瘴之气，舒忧思郁滞之怀，杀诸虫，御寒湿。前明军营中始吸食之，渐至遍行天下，不料其为鸦片烟之先兆也。然圣祖最恶之，而昧者犹以熙朝瑞草誉之，谬矣。卧房卑湿，以干烟叶厚铺席下，并可以辟臭虫、蜈蚣、蛇、蝎诸虫也。绞肠痧，烟筒中垢如豆大一丸，放病人舌下，掬水灌之，垂死可活。蛇咬及诸虫毒螫，以烟筒中垢涂之。

附鸦片：鸦片入药，亦始前明，李濒湖《本草纲目》收之。国朝乾隆间，始有吸其烟者。初则富贵人吸之，不过自速其败亡，继则贫贱皆吸之，因而失业破家者众，而盗贼满天下。以口腹之欲，致毒流宇内，涂炭生民，洵妖物也，智者远之。亦有因衰病而误坠其中者，以吸之入口，直行清道，顷刻而遍一身，壅者能宣，郁者能舒，陷者能举，脱者能收，凡他药所不能治之病，间有一吸而暂效者。人不知其为劫剂，遂讹以为神丹，而因病吸此，尤易成引。迨引既成，脏气已与相习，嗣后旧疾复作，必较前更剧，而烟亦不能奏效矣。欲罢不能，噬脐莫及，乃致速死。余见实多，敢告世人，毋蹈覆辙！徐松龛曰：天竺自六朝后皆称印度，今五印度为英吉利所辖，进口货物，近以鸦片为主。宇宙浮孽之气，乃独钟于佛国，何其怪也！

戒法：断引之方，验者甚少，且用烟或烟灰者居多，似乎烟可少吸，一不服药，引即如故。惟此方日服，仍可吸烟，旬余引自渐减，又不伤身。盖物性相制，此药专制鸦片之毒，故能断引，绝无他患也。方用鲜松毛数斤，略杵，并水熬稀膏，每晨开水化服一二钱。或每土一斤，用松树皮半斤，煎汤熬烟，如常吸食，引亦渐断。或以一味甘草熬为膏，调入烟内，初且少入，渐以加多，如常吸之，断引极效。解毒：肥皂或金鱼杵烂，或猪屎，水和绞汁灌之，吐出即愈。甘草煎浓汁，俟凉频灌。生南瓜捣，绞汁频灌。青蔗浆恣饮。凡吸烟而死，虽身冷气绝，若体未僵硬，宜安放阴处泥地（一经日照，即不可救），撬开牙关，以竹箸横其口中，频频灌以金汁、南瓜汁、甘草膏之类，再以冷水在胸前摩擦，仍将头发解散，浸在冷水盆内，或可渐活。

## 谷食类第二

粳米：甘平。宜煮饭食。补中养气，益血生津，填髓充肌，生人至宝。量腹节受，过饱伤人。凡患病不饥，妇人初产，感证新愈，并勿食之。磨粉蒸糕，松而不韧，病人弱体，可作点心。饭露生津，补虚疗膈。粳种甚多，有早、中、晚三收，赤、白二色，以晚收色白者

良。凡不种粳之处，皆呼粳为粳。湖州蒸谷，或炒谷而藏之，作饭尤香。早收者性温，不耐久藏。汪谢城曰：凡八谷，一类之中，必皆有大小、早晚、粘不粘各种。如稻为一谷，其粘者为糯，不粘者为粳，而粳又粳之别种，呼粳为粳，犹呼秈为大麦，未为大误。吾乡蒸谷、炒谷米，用米少而得饭多，不但取其香也。郑元庆《湖录》论之甚详。

粳米：甘平。宜煮粥食，功与粳同。粳亦可粥，而粳较稠；粳亦可饭，而粳耐饥。粥饭为世间第一补人之物，强食亦能致病戕生。《易》云：节饮食。《论语》云：食无求饱。尊生者能绎其义，不必别求他法也。惟患停饮者，不宜啜粥，痧胀霍乱，虽米汤不可入口，以其性补，能闭塞隧络也。故贫人患虚证，以浓米饮代参汤，每收奇绩。若人众之家，大锅煮粥时，俟粥锅滚起，沫团浓滑如膏者，名曰米油，亦曰粥油，撇取淡服，或加炼过食盐少许服亦可，大能补液填精，有裨羸老。至病人产妇，粥养最宜。以其较粳为柔，而较糯不粘也。亦可磨粉作糕。而嘉兴人不善藏谷，收米入囤，蒸罨变红，名曰冬春米，精华尽去，糟粕徒存，暴殄天物，莫此为甚。炒米虽香，性燥助火，非中寒便泻者忌之。又有一种香粳米，自然有香，亦名香珠米，煮粥时稍加入之，香美异常，尤能醒胃。凡煮粥宜用井泉水，则味更佳也。

糯米（一名元米，亦名占米）：甘温。补肺气，充胃津，助痘浆，暖水脏。酿酒熬汤，造作饼饵。若煮粥饭，不可频餐，以性太粘滞难化也。小儿、病人，尤当忌之。冻米（冬月所制）性不粘滞，止泻补脾。炒米香燥助火，多食伤津。脾虚泄泻，糯米炒黄磨粉，加白沙糖调服。虚寒多溺，糯米饭杵为糍，卧时煮热细嚼食之。诸米泔（第二次者，清而可用），清热止烦渴。诸禾杆甘温，煎汁饮，治寒湿发黄，停食腹胀，消牛肉积，作荐御寒，暖于棉絮。接壤藉靴鞋，暖足去湿。烧灰淋汁，冷服解砒毒。

饴（稀者为饴，干者为飴。诸米皆可熬，以糯米熬者为胜）：甘温补中，益气养血。能助湿热，动火生痰。凡中满、吐逆、疸、疰、疳、膨、便闭、牙痛、水肿、目赤等证，皆忌之。鱼脐疔、癰疽、痼疮，并用饴糖涂。稻芒、鱼骨鲠喉，及误吞竹木钱钗，中天雄、附子、草乌毒，并宜频食饴糖。解银黥毒，日用饴糖四两，作小丸，不时以麻油吞下，须服过百日外，方无虑。火烧成疮，饴糖烧灰敷。

粟米（色有青黄，粒有粗细，种类不一。亦名粱，俗呼小米）：功用与粳、粳二米略同，而性较凉，病人食之为宜。糯者亦名秫。汪谢城曰：粱之粘者固可称秫，而实非治不寐之秫。

黍米（北人呼为黄米，以其色黄也，然亦有赤者）：功与粳似，厥性较温，南方所无也。

稷米（一名高粱，俗呼芦稷）：甘凉清胃，补气养脾。糯者名秫，治阳盛阴虚，夜不得寐，及食鹅鸭成症。凡黍、稷、粟之糯者，皆可酿酒造飴，而南方稷米，但有不粘者耳。汪谢城曰：前人《本草》，分别多误，惟程氏《九谷考》所辨为是。《本草纲目》以粘不粘分黍稷，是分一谷为二谷也。

小麦面：甘温。补虚乏，实皮肤，厚肠胃，强筋力。北产重罗者良。造为挂面，可以致远，病人食之甚宜。南方地卑，麦性粘滞，能助湿热，时感及疰、痢、疳、疔、肿胀、脚气、痞满、痧胀、肝胃痛诸病，并忌之。新麦尤甚。惟单酵水造为蒸饼，较不助病，且可入药。跌打挫伤，白面同梔子捣匀，水调涂。远行脚研成泡，白面水调涂。大衄血出，飞罗面入盐少许，冷水调服三钱。大便久泻，飞罗面炒熟，每晨加白沙糖或炒盐调服。

麸（麦皮也）：凡患身体疼痛，及疮疡溃烂沾渍，或小儿暑月出痘，溃烂不能著席者，并用夹裤装麸藉卧，性凉而软，洵妙法也。面筋（麸入水中洗揉而成）性凉解热，止渴消烦，劳热人宜煮食之。但不易化，须细嚼之。误吞钱者，以面筋放瓦上炙存性，研末，开水调服。在

喉者即吐出，入腹者从大便下。麦粉（麸洗面筋澄出之浆，滤干成粉，俗呼小粉）甘凉，可为浆饵、素食、浆衣之用。陈久者炒焦，以醋熬成膏，治一切痈疡汤火伤。

大麦（一名稗麦，一名秣麦）：种类不一，方土不同，今人罕食，药肆以造麦蘖。金华人以之饲猪，故其肉最佳，而造为兰熏，甲于天下也。汪谢城曰：麦为小麦，牟为大麦。秣麦一名稗麦，则大麦之别种。南方无牟，即呼秣为大麦，实则同类而异种也。大麦须有消肿胀之功，秣麦须亦可用。

莠麦（即莽麦，俗名为乌麦）：甘温。罗面煮食，开胃宽肠，益气力，御风寒，炼滓秽，磨积滞。与芦菔同食良，以性有微毒而发痼疾，芦菔能制之也。而易长易收，尤为救荒极品，各处皆宜，广种为是。另一种味苦者，虽不堪食，亦可济荒。小儿丹毒热疮，莠麦面醋调涂。白浊白带，脾积久泻，休息痢，并宜食此面。痢疾，炒熟莠麦二钱，沙糖汤调下。绞肠痧痛，莠麦炒焦，开水调服。汤火伤，莠麦炒黄，水和敷。

玉蜀黍（一名玉高粱，俗名苞芦，又名纡粟，又名六谷）：嫩时采得，去苞须煮食，味甚甜美；老则粒坚如石，舂磨为粮，亦为救荒要物。但粗粝性燥，食宜半饱，庶易消化。至东廬、穆子各种杂粮，及黄精、玉竹之类，并可充饥作食，造酒济荒，兹不备载。

苡米：甘平。健脾益胃，补肺缓肝，清热息风，杀虫胜湿。故治筋急拘挛，风湿痿痹，水肿消渴，肺痿吐脓，咳嗽血溢，肺胃肠痛，疝气五淋，干湿脚气，便泻霍乱，黄疸蛔虫诸病。并煮汤饮，亦可蒸食，煮粥煮饭，无不宜之。脾约便艰，不宜多食。性专达下，孕妇忌之。

黑大豆：甘平。补脾肾，行水，调营，祛风邪，善解诸毒。性滞壅气，小儿不宜多食。服厚朴者忌之，服蓖麻子者犯之必死。小者名稽豆，品较下，仅堪喂马，故名马料豆。俗谓功胜黑大豆，殊失考也。辟谷救荒，黑豆（淘净，蒸极透，晒干，如是三次，九次更妙）磨细末，柿饼（煮烂去蒂核）与豆末等分，捣丸，鸡子大。每细嚼一丸，津液咽下，勿用汤水，可终日不饥。远行携带甚便，且可任吃诸物，略无所忌。又能滋补脾肾，而治噎食便泻等病。辟疫稀痘，解诸药毒，黑大豆二合，甘草一钱，煎汁频饮。黑大豆皮入药止盗汗。大豆黄卷（即黑大豆为蘖也）治湿痹筋挛膝痛，消水病胀满，非表散药也。

黄大豆：甘平。补中解毒。宜煮食，炒食则壅气。浸罨发芽，摘根为蔬，味最鲜美。肺痈痧气，生嚼不腥，疑似之间，试之甚验。痘后痈毒，嚼生黄豆涂之，即溃。浸胖，捣涂诸痈疮亦妙。

青大豆：甘平。补肝养胃。嫩时剥而为肴，味极鲜美。盐水煮而烘之，可以久藏致远。诸豆有早、中、晚三收，以晚收粒大者良，并可作腐、造酱、榨油。惟青豆性较软，更为食品所宜。荚阔粒扁者尤佳。兵荒救饥，豆（青黄随用）七斗，芝麻（黑白不拘）三斗，并淘净即蒸，蒸过即晒，晒干去壳，再蒸再晒，凡三次，捣极烂，丸胡桃大。每细嚼一丸，津液咽下，可三日不饥，诸无所忌。所费不多，一料可济万人。

白豆：豆具五色，功用略同。惟白者夏熟早收，故粒小而性温，能发病也。

赤豆：甘平。补心脾，行水消肿，化毒排脓。多食耗液。蛇咬者百日内忌之。以紧小而赤黯色者入药，其稍大而鲜红、淡红色者，止为食用，故《本草》以赤小豆名之。后人以广产木本半红半黑之相思子亦有红豆之名，遂致误用。亦犹黑大豆有紧小为雄一言，而味者讹为马料豆也。水肿脚气，赤小豆一斗，煮极烂，取汁五升，温渍足膝，兼食小豆，勿杂食。水鼓腹大，动摇有声，皮肤黑者，赤小豆三升，白茅根一握，水煮食豆，以消为度。乳汁不通，赤小豆煮汁饮，或煮粥食。诸般痈毒，赤小豆生研，入苈麻根杵匀，鸡子清调敷。丹毒如火，

赤小豆末，鸡子清稀调涂之。

绿豆：甘凉。煮食清胆养胃，解暑止渴，润皮肤，消浮肿，利小便，止泻痢，析醒痲疫。浸罨发芽，摘根为蔬，味极清美。生研绞汁服，解一切草木金石诸药、牛马肉毒，或急火煎清汤，冷饮亦可。绿豆皮入药，清风热，去目翳，化斑疹，消肿胀。绿豆粉宜作糕饵素饌，食之清积热，解酒食诸毒。新汲水调服，治霍乱转筋，解砒石、野菌、烧酒及诸药毒。暑月痒疮，绿豆粉、滑石和匀扑。打扑损伤，绿豆粉炒紫色，新汲水调敷，以杉木皮缚定。杖疮疼痛，绿豆粉炒研，鸡子清和涂。一切痈肿初起，绿豆粉炒黄黑色，牙皂一两同研，米醋调敷，皮破者油调之。外肾生疮，绿豆粉、蚓粪等分研涂之。

蚕豆（以其熟于蚕时，故名蚕豆，一名佛豆）：甘平。嫩时剥为蔬饌，味极鲜美；老则煮食可以代粮，炒食可以为肴。性主健脾快胃，浸以发芽，更不壅滞。亦可煮糜作糕饵。肆中磨细，掺入小粉，亦可烫皮搓索，以混绿豆粉。

豌豆（粒圆如珠，《尔雅》名戎菽，《管子》作荏菽，《本草》名胡豆，《唐史》作毕豆，《辽志》作回回豆。俗呼淮豆，亦曰寒豆）：甘平。煮食和中，生津止渴，下气，通乳消胀。研末涂痈肿，擦面去肝黧，亦可作酱用。

豇豆：甘平。嫩时采莢为蔬，可荤可素；老则收子充食，宜馅宜糕。颇似肾形，或有微补。

扁豆：甘平。嫩莢亦可为蔬，子以白者为胜。去皮煮食，补肺开胃，下气止呕，清暑生津，安胎去湿。治带浊时痢，解鱼酒药毒。炒熟则温，健脾止泻。患疟者忌之。赤白带下，白扁豆为末，米饮下，每服二钱。毒药伤胎，腹痛口噤，手强头低，自汗，似乎中风，九死一生，人多不识，若作风治，必死无疑，生白扁豆末米饮服方寸匕，或浓煎汁亦可。亦解轻粉毒，宜冷饮。霍乱转筋，生白扁豆末冷水和少入醋服，或以藤叶捣汁服。砒石、诸鸟兽肉毒，生白扁豆末冷水和服。扁豆花治痢疾崩带，解诸药毒。

刀豆：嫩莢可酱以为蔬，蜜以为果。子老入药，甘平下气，温中止嘔。

薯蓣（一名山药）：甘平。煮食补脾肾，调二便，强筋骨，丰肌体，辟雾露，清虚热。既可充粮，亦堪入饌。不劳灌溉，广种为宜。子名零馀子，功用相同。肿胀气滞诸病，均忌。噤口痢，山药半生半炒，研末，米饮下二钱。诸肿毒，山药捣烂涂，即散。

甘薯（一名番薯，一名地瓜，亦名山薯）：甘温。煮食补脾胃，益气力，御风寒，益颜色。种类不一，以皮赤无筋、味纯甘者良，亦可生啖。凡渡海注船者，不论生熟，食少许即安。磽瘠之地，种亦蕃滋，不劳培植，大可救饥。切而蒸晒，久藏不坏。切碎同米煮粥食，味美益人。惟性大补，凡时疫疟痢，肿胀便秘等证，皆忌之。

### 调和类第三

胡麻（一名脂麻，俗名油麻）：甘平。补五内，填髓脑，长肌肉，充胃津，明目息风，催生化毒。大便滑泻者勿食。有黑、白二种，白者多脂。相传谓汉时自大宛来，故名胡麻。生熟皆可食，为肴为饌、榨油并良。而不堪作饭，《本草》列为八谷之麻，误矣。古人救饥用火麻，即《本经》之大麻，殆即八谷之麻也。小儿初生，嚼生脂麻绵包与啞，最下胎毒，频啞可稀痘。妇人乳少，脂麻炒研，入盐少许食之（此方可作小菜，杭人呼为脂麻盐，余最喜之。且可治口臭，孕妇乳母，尤宜常食，甚益小儿也）。腰脚疼痛，新脂麻炒香杵末，日服合许，

温酒蜜汤任下，以愈为度。溺血，脂麻杵末，东流水浸一宿，平旦绞汁，煎沸服。头面诸疮，妇人乳疮阴疮，生脂麻嚼烂敷。谷贼（稻芒阻喉也），脂麻炒研，白汤下。汤火伤、诸虫咬伤，脂麻生研涂。

**麻酱：**脂麻炒如法，磨为稀糊，入盐少许，以冷清茶搅之，则渐稠，名对茶麻酱。香能醒胃，润可泽枯，羸老孕妇，乳媪婴儿，脏燥疮家，及茹素者，藉以滋濡化毒，不仅为肴中美味也。

**脂麻油：**甘凉润燥，补液息风，解毒杀虫，消诸疮肿。烹调肴馔，荤素咸宜。诸油惟此可以生食，故为日用所珍。且与诸病无忌，惟大便滑泻者禁之。凡方书所载香油，即麻油也。久藏泄气，则香味全失，故须随制随用。渣亦香甜，可为食料。笋得之则味美质软，故麻渣不可以壅竹。漏胎难产（因血液干涩也），麻油、白蜜各一两，同煎数十沸，温服。小儿丹毒，汤火灼伤，生麻油涂浸，并饮之。小儿发热，不拘风寒饮食，时行痘疹，并宜用之，以葱涎入麻油内，手指蘸油，摩擦小儿五心、头面、项背诸处，辄愈。蛊毒及砒石、河豚毒，多饮生麻油即吐出。肿毒初起，麻油煎葱黑色，趁热通手旋涂，自消。虽大毒初起，若内服一二斤，毒气自不内攻也。獠犬、毒蛇咬者，亦宜先饮生麻油一二盏良。打扑伤肿，麻油熬熟，和醇酒服，以火烧地令热，俾卧之，立愈无痕。

**茶油：**甘凉润燥，清热息风，解毒杀虫，上利头目。烹调肴馔，日用所宜。蒸熟用之，泽发生光。诸油惟此最为轻清，故诸病无忌。燃灯最亮，而不损目。泽发不脱，其渣浣衣去垢，岂他油之浊腻可匹哉！

**豆油：**甘辛温。润燥，解毒杀虫。熬熟可入烹炮，虽谷食之精华，而肥腻已甚。盛京来者，清彻独优，燃灯甚亮。

**菜油：**甘辛温。润燥杀虫，散火丹，消肿毒。熬熟可入烹炮。凡时感痧胀，目疾喉证，咳血疮疡，痧痘症疾，产后，并忌之，以有微毒而能发风动疾也。世俗以其气香而尚之，罔知其弊，以致疾病缠绵而不察。惟外用涂汤火伤，刮痧，调疮药，皆妙。肆中或以花生、苏子等油属之。

**盐：**咸凉补肾，引火下行，润燥祛风，清热渗湿，明目杀虫。专治脚气。和羹腌物，民食所需。宿久卤尽色白，而味带甘者良。擦牙固齿，洗目去翳，点蒂钟坠，敷蛇虫螫，吐干霍乱，熨诸胀痛。霍乱转筋，盐卤摩拓患处，或以裹足布浸卤束之，并治诸般脚气。无卤用极咸盐汤亦可。凡无病人濯足汤中常加盐卤，永无脚疾。

**豉（俗呼豆豉）：**咸平和胃，解鱼腥毒，不仅为素肴佳味也。金华造者胜。淡豉入药，和中，治湿热诸病。

**酱：**纯以白面造者，咸甘而平，调饌最胜。豆酱以金华兰谿造者佳，咸平。筍油则豆酱为宜，日晒三伏，晴则夜露。深秋第一筍者胜，名秋油，即母油，调和食味，荤素皆宜。痘痂新脱时食之，则痂黑。嘉兴造者咸寒，以少日晒之功也。油亦质薄味淡，不耐久藏。獠犬咬及汤火伤未成疮者，以酱涂之。中砒毒，豆酱调水服。胎气上冲及虚逆呕吐，好酱油开水调服，亦解鸦片毒。

**醋：**酸温。开胃养肝，强筋暖骨，醒酒消食，下气辟邪，解鱼蟹鳞介诸毒。陈久而味厚气香者良。性主收敛，风寒咳嗽，外感疟痢，初病皆忌。《续文献》曰：狮子日食醋、酪各一瓶，故俗谓狮吼为吃醋云。产后血运，热病神昏，惊恐魂飞，客忤中恶，并用铁器烧红，更迭淬醋中，就病人之鼻以熏之。汤火伤，醋淋洗。诸肿毒，醋调大黄末涂。

糟：甘辛温。醒脾消食，调脏腑，除冷气，杀鱼腥毒。以杭、绍白糯米所造，不榨酒而极香者胜。拌盐糟藏诸食物，味皆美嫩。惟发风动疾，痧痘产后，咽喉目疾，血证疮疔，均忌之。以糟入油料，制为糟油，调饌香美，然亦发疾，非病人所宜。扑损打伤及蛇虫蜂螫，酒糟罨。

蜜：蜜者，密也。味甘质润，而性主固密护内。故能补中益气，养液安神，润肺和营，杀虫解毒。生者凉，熟者平。以色白起沙，而作梨花香者为胜。炼法以器盛置重汤中煮一日，候滴水不散为熟蜜。或以蜜一斤，入水四两，放砂石器内，桑柴火慢熬，掠去浮沫，至滴水成珠亦可。但经火炼，其性温也。若果饵肴饌，渍制得宜，味皆甘美，洵神品哉！忌同葱食。痰湿内盛，胀满呕吐者亦忌。以之丸药，须察其宜，颠预滥用，焉能济事哉！汤火热油伤，蜜涂。产后口渴，炼蜜调白汤服。

川椒（一名蜀椒，一名巴椒，一名汉椒）：辛热。温中下气，暖肾祛寒，开胃杀虫，除湿止泻，涤秽舒郁，消食辟邪，制鱼腥、阴冷诸物毒，辟蝇、蚋、蜈蚣、蚊、蚁等虫。多食动火堕胎。阴虚内热者忌之。闭口者杀人，中其毒者，冷水解之。漆疮作痒，川椒煎汤洗。凡入漆所，嚼川椒涂鼻中，不患漆疮，并辟疫秽邪气。妇人秃鬓，川椒四两酒浸，密室内日日涂之。

花椒（本名秦椒，一名櫟）：辛温。调中下气，除湿杀虫，止痛行瘀，解鱼腥毒。

胡椒：辛温。温中除湿，化冷积，止冷痛，去寒痰，已寒泻，杀一切鱼、肉、蟹、蕈、阴冷食毒。色白者胜。多食动火烁液，耗气伤阴，破血堕胎，发疮损目。故孕妇及阴虚内热，血证痔患，或有咽喉、口齿、目疾者，皆忌之。绿豆能制其毒。发散寒邪，胡椒、丁香各七粒，碾碎，以葱白杵膏，和涂两手心，合掌握定，夹于大腿内侧，温覆取汗。蜈蚣咬，嚼胡椒封。

辣椒（一名秣，一名櫟，亦名越椒，俗名辣子，亦曰辣椒、辣虎、辣枚子，各处土名不一，其实即古人重九所佩之食茱萸也）：辛苦热。温中燥湿，御风寒，杀腥消食，开血闭，快大肠。种类不一，先青后赤。人多嗜之，往往致疾。阴虚内热，尤宜禁食。

丁香：辛温暖胃，去湿散寒，辟恶杀虫，消痞解秽，已冷痢，定冷痛，疗虚劳，补虚阳，制酒肉鱼蟹瓜果诸毒。古人噉之奏事，治口臭也。阴虚内热人忌之。辟秽，丁香一两为末，川椒六十粒，和之，绢囊盛佩。过食蟹蚌瓜果致病，丁香末五分，姜汤下。乳头裂破，丁香末敷，并治痈疽恶肉，外以膏药护之。阴冷，母丁香为末，纱裹如指大，纳入。反胃，母丁香一两为末，盐梅肉捣丸，芡子大，每噉一九。胃寒吐泻，母丁香、橘红等分研，蜜丸豆大，米汤下一丸。

桂皮：辛温暖胃，下气和营，燥湿去风，杀虫止痛，制鸟兽鳞介瓜果诸毒。血虚内热、温暑时邪诸病均忌。

桂花：辛温辟臭，醒胃化痰。蒸露浸酒，盐渍糖收，造点作馅，味皆香美悦口。亦可蒸茶油泽发。

松花：花上黄粉，及时拂取。和白沙糖作糕饵，食之甚美。亦可淪酒，主养血息风。多食亦能助热。单服治泻痢，随证以汤调。

椿芽（香椿嫩叶也）：甘辛温。祛风解毒。入饌甚香，亦可淪熟，腌焙为脯，耐久藏。多食壅气动风，有宿疾者勿食。

玫瑰花：甘辛温。调中活血，舒郁结，辟秽和肝。蒸露熏茶，糖收作馅，浸油泽发，烘粉悦颜。酿酒亦佳，可消乳癖。

茉莉花：辛甘温。和中下气，辟秽浊。治下痢腹痛。熏茶蒸露，入药皆宜。珍珠兰更胜。

甜菊花：甘凉。清利头目，养血息风，消疔肿。点茶、蒸露、酿酒皆佳。苦者勿用。余如野蔷薇、金银花，功用略同，可类推也。久患头风，或目疾时作，甘菊花去蒂装枕用。疔肿垂死，甘菊花一握，捣汁饮，冬月取根用。女人阴肿，甘菊苗杵烂煎汤，先熏后洗。

薄荷叶：辛甘苦温。散风热，清利头目、咽喉、口齿诸病，和中下气，消食化痰，开音声，舒郁滞，辟秽恶邪气，疗霍乱痢疮。酿酒蒸糕，熬糖造露，均妙。惟虚弱多汗者忌之。鼻衄，薄荷叶塞。血痢，薄荷叶煎服。蛇蜂猫伤，薄荷叶绞汁涂。汪谢城曰：薄荷多服耗散真气，致生百病。余尝亲受其累，不可不知。如浸火酒拌水烟，人多嗜之，实阴受其害而不觉耳。

紫苏叶：辛甘温。下气安胎，活血定痛，和中开胃，止嗽消痰，化食，散风寒。治霍乱脚气，制一切鱼肉虾蟹毒。气弱多汗，脾虚易泻者忌食。干霍乱，紫苏煎服，并治蛇咬及中蟹毒。乳痈肿痛，紫苏汤频饮，渣滓封患处。金疮跌打出血，紫苏杵烂敷，并治獾犬咬。

茴香：辛甘温。调中开胃，止痛散寒。治霍乱、蛇伤、癰疽、脚气。杀虫辟秽，肴饌所宜，制鱼肉腥臊冷滞诸毒。小便频数而色清不渴者，茴香淘净，盐炒研末，炙糯米糕蘸食。

蒟蒻（一名小茴）：辛甘温。开胃健脾，散寒止痛，杀虫消食，调气止呕，定腰齿之疼，解鱼肉之毒。

#### 蔬食类第四

葱：辛甘平。利肺通阳，散痈肿，祛风达表，安胎止痛，通乳和营。主霍乱转筋，奔豚脚气。调二便，杀诸虫，理跌扑金疮，制鱼肉诸毒。四季不调，味辛带甘而不臭者良。气虚易汗者不可单食，又忌同蜜食。胎动下血，葱白煎浓汁饮，未死即安，已死即下，未效再饮。中恶卒死，急取葱心黄刺入鼻中。男左女右，入七八寸，血出即愈，并以葱刺入耳中五寸，亦治自缢垂死。小儿无故卒死，以葱白纳入下部及两鼻孔内，气通或嚏即生。小儿盘肠内钓腹痛，以葱汤洗儿腹，仍捣葱贴脐上，良久溺出痛止。小便闭胀，葱白三斤，剉炒，帕包二个，更换熨小腹。阴囊肿痛，煨葱入盐杵烂涂。赤白痢，葱白一握，细切，和米煮粥，日日食之。一切肿毒，葱白杵烂，和蜜涂，并治跌打损伤，金疮挫衄，流注走痛，筋骨痹疼，脑破血流，痈毒初起，均宜厚敷，可取立效。乳痈初起，葱白煎汁饮，并解金银毒。

韭：辛甘温。暖胃补肾，下气调营。主胸腹腰膝诸疼，治噎膈、经产诸证，理打扑伤损，疗蛇狗虫伤。秋初韭花，亦堪供饌。韭以肥嫩为胜，春初早韭尤佳。多食昏神，目证、疟疾、疮家、痧痘后均忌。产后血运，切韭安瓶中，沃以热醋，令气入鼻中。产后怒哭伤肝，呕青绿水，韭汁入姜汁少许和服。卒然中恶，韭汁置鼻中。漏脯郁肉，诸食物毒，韭汁灌之。

薤：辛温。散结定痛，宽胸止带，安胎活血，治痢。多食发热，忌与非同食。奔豚气痛，捣薤汁服。赤白痢、产后痢、小儿疳痢，薤白和米煮粥食。汤火伤，薤白和蜜杵涂。

蒜（今名小蒜，俗曰夏蒜，相传此为中国的蒜）：辛温下气，止痛杀虫。发风损目，病后忌之。

葫（今名大蒜，汉时自西域来）：生辛热，熟甘温。除寒湿，辟阴邪，下气暖中，消谷化肉，破恶血，攻冷积。治暴泻腹痛，通关格便秘，辟秽解毒，消痞杀虫，外灸痈疽，行水止衄，制腥臊鳞介诸毒。入药以独子者良。昏目损神，不宜多食。阴虚内热，胎产痧痘，时病

疮疖，血证目疾，口齿喉舌诸患，咸忌之。子、苗皆可盐藏，叶亦可茹，性味相似。干湿霍乱转筋、噤口痢、鼻渊、鼻衄不止，并捣蒜贴涌泉穴。水肿溺闭，大蒜、田螺、车前子等分，杵拥脐中。喉痹肿痛，诸物鲠喉，并以大蒜塞鼻中。阴疽阴毒，以蒜片安疮顶，艾炷灸之。蛇蝎蜈蚣咬，杵蒜封之。心腹冷痛，虚寒泻痢，陈年醋浸大蒜，食数颗。

芸苔：辛滑甘温，烹食可口。散血消肿，破结通肠。子可榨油，故一名油菜。形似菘而本削，茎狭叶锐，俗呼青菜，以色较深也。发风动气，凡患腰脚口齿诸病，及产后痧痘，疮家痼疾，目证时感，皆忌之。游风丹毒，妇人乳吹，并以油菜捣敷，兼可煎洗诸疮。

芫荽（本名胡荽）：辛温散寒，辟邪解秽，杀虫止痛，下气通肠，杀鱼腥，发痘疹。多食损目，凡病忌之。子性味略同。痘疹不达，胡荽二两，切碎，以酒二大盏煎沸沃之，盖定勿令泄气，候冷去滓，微微含喷，从项背至足令遍，勿嗅头面。按《直指方》云：痘疹不快，用此喷之，以辟恶气，床帐上下左右，皆宜挂之，以御天癸、淫佚、寒湿诸气，一应秽恶所不可无。然惟儿体虚寒，天时阴冷，喷之故妙，若儿壮实，及春夏晴暖，阳气发越之时，用之助虐，以火益火，胃中热炽，毒血聚蓄，则必变黑陷也，不可不慎。今人治痘疹，不辨证之寒热，时之冷暖，辄用芫荽子入药者，误人多矣。

右七品，二氏以为荤菜，谓其损性灵也。

芥：辛甘而温。御风湿，根味尤美，补元阳，利肺豁痰，和中通窍。腌食更胜，开胃性平。以冬收细叶无毛，青翠而嫩者良，一名雪里蕻。晴日刈之，晾至干瘪，洗净，每百斤以燥盐五斤，压实腌之。数日后，松缸一伏时，俾卤得浸渍，如卤少，泡盐汤候冷加入，仍压实。一月后开缸，分装坛瓮，逐坛均以卤灌满浸为法。设卤不敷，仍以冷盐汤加之。紧封坛口，久藏不坏。生熟皆宜，可为常饌。若将腌透之菜，于晴燥时，一日晒极干，密装干洁坛内，陈久愈佳，香能开胃，最益病人。用时切食，荤素皆宜。以之烧肉，虽盛暑不坏。或切碎腌装小坛，毋庸卤浸，但须筑实密封，尤堪藏久。腌芥卤煮食物，味甚鲜美，若坛盛埋土中，久则清澈如水，为肺痈、喉证神药。春芥发风动气，亦可腌食，病人忌之。白芥子研末，水调如糊，以纸密封半时，可作食料，辛热爽胃，杀鱼腥生冷之毒，多食动火，内热者忌之。入药治痰在肋下及皮里膜外者。

菘（一名白菜，以其茎色白也。亦有带青色者，然本丰茎阔，迥非油菜）：甘平养胃，解渴生津。荤素皆宜，蔬中美品。种类不一，冬末最佳。腌食晒干，并如上法。诸病不忌。喻氏尝曰：白饭青蔬，养生妙法。肉食者鄙，何可与言！鲜者滑肠，不可冷食。

黄矮菜（一名黄芽菜）：甘平养胃，荤素皆宜，雪后更佳，但宜鲜食。北产更美，味胜珍馐。亦可为菹，诸病不忌。

芜菁（即蔓菁，一名九英菘，一名诸葛菜，一种根如芦菔者，名大头菜。向产北地，今嘉兴亦种之）：腌食咸甘，下气开胃，析醒消食。荤素皆宜，肥嫩者胜。诸病无忌。其子入药，明目养肝。

芦菔（俗名萝卜）：生者辛甘凉（有去皮即不辛者，有皮味亦不辛，生啖胜于梨者，特少耳），润肺化痰，祛风涤热。治肺痿吐衄，咳嗽失音，涂打扑汤火伤，救烟熏欲死，噤口毒痢，二便不通，痰中类风，咽喉诸病，解酒毒、煤毒（并捣汁饮）、面毒（一名来服，言来辨之所服也，俗作莱菔）、茄子毒，消豆腐积，杀鱼腥气。熟者甘温，下气和中，补脾运食，生津液，御风寒，肥健人，已带浊，泽胎养血，百病皆宜。四季有之，可充粮食。故《膳夫经》云：贫窶之家，与盐、饭偕行，号为三白，不仅为蔬中圣品也。种类甚多，以坚实无筋、皮光肉脆



者胜。荤肴素饌，无不宜之。亦可腌晒作脯，酱制为脯。守山粮，用坚实芦菔（不拘白赤），洗净蒸熟，俟半干捣烂，再以糯米舂白，浸透蒸饭，捣如糊，二物等分，合杵匀，泥竹壁上，待其自干，愈久愈坚，不蛀不烂。如遇兵荒，凿下掌大一块，可煮成稀粥一大锅，食之耐饥。或做成土坯式砌墙亦可。有心有力者，不可不知之。反胃噎食，沙石诸淋，噤口痢疾，肠风下血，蜜炙芦菔细嚼，任意食之。肺痿咳血，芦菔和羊肉或鲫鱼频煮食。消渴，芦菔煮猪肉频食，或捣汁和米煮粥食亦可。浑身浮种及湿热腹胀，出了子芦菔（名地骷髅）煎浓汁饮。叶辛苦，淪过可鲜茹，可腌食，可晒干久藏。或生菜挂干，俟芦菔罢时洗净，浸去苦味，切碎，和米煮饭，俭乡虽有年亦尔，不仅为救荒之食也。若于立冬日采而露之，任其雨淋日晒，雪压风吹，至立春前一日入瓮封藏。如未燥透，收悬屋内，俟极干入瓮。凡一切喉证，时行瘟疫，斑疹疟痢，水土不服，饮食停滞，宿满痞疸，胀泻脚气，痧毒诸病，洗净浓煎，服之并效。子入药，治痰嗽、哮喘、气鼓、头风、溺闭，及误服补剂。

胡芦菔（皮肉皆红，亦名红芦菔，然有皮肉皆黄者）：辛甘温。下气宽肠，气微燥。虽可充食，别无功用。

羊角菜：苦辛甘温。下气。病人忌食，能动风也。煎汤可洗痔疮，捣菹风湿痹痛。

菠薐（亦名菠菜）：甘辛温。开胸膈，通肠胃，润燥活血。大便涩滞及患痔人，宜食之。根味尤美，秋种者良。惊蛰后不宜食，病人忌之。

菘菜（亦名甜菜）：甘苦凉。清火祛风，杀虫解毒，涤垢浊，稀痘疮，止带调经，通淋治痢。妇人小儿，尤宜食之。老者良。先用清水煮去苦味（其汤浣衣，最去油垢），然后再煮食之。或云即古之葵菜也。

苋：甘凉。补气清热，明目滑胎，利大小肠。种类不一，以肥而柔嫩者良。痧胀滑泻者忌之，尤忌与鳖同食。蛇蜂蜈蚣螫，捣苋汁服，渣敷患处。徐灵胎云：尝见一人头风痛甚，两目皆盲，遍求良医不效。有乡人教用十字路口及人家屋脚边野苋菜煎汤，注壶内塞住壶嘴，以双目就壶熏之，日渐见光，竟得复明。愚按《本草》苋通九窍，其实主清官明目，而“苋”字从“见”，盖叹古圣取义之精。

同蒿（一名蓬蒿，亦呼蒿菜）：甘辛凉。清心养胃，利膈化痰。荤素咸宜，大叶者胜。

芹：甘凉清胃，涤热祛风，利口齿、咽喉、头目，治崩带、淋浊、诸黄。白嫩者良，煮勿太熟。旱芹味逊，性味略同。

芥：甘平明目，养胃和肝，治痢辟虫。病人可食。

姜：辛热散风寒，温中去痰湿，止呕定痛，消胀杀虫，治阴冷诸疴，杀鸟兽鳞介秽恶之毒。可酱渍，可糖腌。多食久食，耗液伤营。病非风寒外感，寒湿内蓄，而内热阴虚，目疾喉患，血证疮疡，呕泻有火，暑热时症，热哮火喘，胎产痧胀，及时病后、痧痘后，均忌之。闪拗手足，跌打损伤，生姜、葱白杵烂，和面炒热罨。初伏日以生姜穿线，令女子贴身佩之，年久愈佳，治虚阳欲脱之证甚妙，名女佩姜。

莴苣：微辛微苦，微寒微毒。通经脉，利二便，析醒消食，杀虫蛇毒。可腌为脯，病人忌之。茎叶性同。姜汁能制其毒。

苦菜（本名荼，一名苦苣，亦名苦蕒，北人甚珍之）：苦寒清热，明目补心，凉血除黄，杀虫解暑，疗淋痔，愈疔痢。入饌先淪去苦味，盛暑以之煨肉犹凝，故脾胃虚寒者忌之。不可共蜜食。或云蚕妇亦不宜食。血淋溺血，苦蕒一把，酒水各半煎服。诸疔，捣苦蕒汁涂，能拔根，或预采青苗阴干研末，水调敷亦妙。

蒲公英（一名黄花地丁）：甘平清肺，利膈化痰，散结消痈，养阴凉血，舒筋固齿，通乳益精。嫩可为蔬，老则入药，洵为上品。今人但以治乳患，抑何陋耶！别有紫花地丁，一名如意草，甘凉，清热补虚，消痈凉血，耐饥益气，为救荒仙草。以生嚼无草气，故可同诸草木叶咀食充饥也。

萱萼（干而为蒻，名黄花菜，一名金针菜）：甘平利膈，清热养心，解忧释忿，醒酒除黄。荤素宜之，与病无忌。

马兰：甘辛凉。清血热，析醒解毒，疗痔杀虫。嫩者可茹、可蒻、可馅，蔬中佳品。诸病可餐。

蒲葍（即香蒲根，《诗》云其蔌维何，维笋及蒲是矣）：甘凉清热，养血消痈，明目，利咽喉，坚牙，通二便。其花中蕊屑，名蒲黄，细若金粉，当欲开时，便取之，可密收作果食。入药凉血消瘀，炒黑又专止血，为喉舌诸血症妙品。

按草木嫩时可茹者，在在有之，惟各处好尚不同，名谓不一，因限于篇幅，繁不胜搜，姑谱一二如右，以例其余。

莼：甘凉柔滑，吴越名蔬。下气止呕，逐水治疸。柔嫩者胜，时病忌之。一切痈疽，莼菜捣敷，未成即消，已成毒即散。

海带：咸甘凉。软坚散结，行水化湿。故内而痰饮带浊，痞胀疝瘕，水肿奔豚，黄疸脚气，外而瘰癧瘰癧，痈肿瘰癧，并能治之。解煤火毒，析醒消食。荤素宜，短细者良。海藻、昆布，粗不中食，入药功同。

紫菜：甘凉。和血养心，清烦涤热。治不寐，利咽喉，除脚气、瘰癧，主时行泻痢，析醒开胃。淡干者良。

石华：甘咸寒滑。专清上焦客热，久食愈痔，而能发下部虚寒。盛夏煎之，化成胶冻，寒凝已甚，中虚无火者忌食。粗者名麒麟菜，性味略同。

海粉：甘凉清胆热，去湿化顽痰，消瘰癧，愈瘰癧。

发菜（本名龙须菜）：与海粉相同，而功逊之。

苔菜：咸凉清胆热，消瘰癧瘰癧，泄胀化痰。治水土不服。

木耳：甘平补气，耐饥活血，治跌扑伤。凡崩淋血痢，痔患肠风，常食可瘳。色白者胜。煮宜极烂，荤素皆佳。

香蕈：甘平开胃。治洩浊不禁。包边圆嫩者佳。俗名香菰。痧痘后、产后、病后忌之，性能动风故也。

蘑菰：甘凉。味极鲜美，荤素皆宜。开胃化痰。嫩而无砂者胜。多食发风动气，诸病人皆忌之。

鲜蕈（一名土菌）：甘寒开胃，蔬中异味。以寒露时松花落地所生者，无毒最佳。荤素皆宜，病人均忌。或洗净沥干，以麻油或茶油沸过，入秋油浸收，久藏不坏。设莫辨良毒，切勿轻尝。中其毒者，以地浆、金汁解之。

茭白（一名菰笋，一名茭笋）：甘寒。清湿热，利二便，解酒毒，已癰瘍，止烦渴、热淋，除鼻齆、目黄。以杭州田种肥大纯白者良。精滑便泻者勿食。

茄（一名落苏）：甘凉活血，止痛消痈，杀虫已疰（故一名草鳖甲），消肿宽肠。治传尸劳、瘰癧诸病。便滑者忌之。种类不一，以细长深紫，嫩而子少者胜。荤素皆宜，亦可腌晒为脯。秋后者微毒，病人勿食。妇人血黄，老茄竹刀切片，阴干为末，温酒下二钱。肠风下

血，经霜茄子连蒂烧存性，研，每日空心酒服二钱匕。瘕疝胎疝，双蒂茄悬房门上，出入视之，茄蒿所患亦蒿，茄干亦干矣。又法双茄悬门上，每日抱儿视之二三次，钉针于上，十餘日消矣。磕伤青肿，老黄茄极大者，切如指厚，新瓦焙研，温酒服二钱匕，卧一宿，了无痕迹。热毒疮肿，生茄一枚，割去二分，去瓢二分，似罐子形，合患处即消，如已出脓，再用取瘀。喉痹，糟茄或酱茄，细嚼咽汁。乳裂，老茄裂开者，阴干，烧存性，研，水调涂。

瓠瓜（亦作壶卢，俗作葫芦，一名瓠瓜，俗呼蒲芦）：甘凉清热，行水通肠。治五淋，消肿胀。其嫩叶亦可茹，故《诗》云幡幡瓠叶，采之烹之也。种类不一，味甘者嫩时皆可食，苦者名匏瓜，入药用。老则皆可为器。

冬瓜（一名白瓜）：甘平清热，养胃生津，涤秽除烦，消痈行水。治胀满、泻痢、霍乱，解鱼蟹等毒。诸病不忌，荤素咸宜，惟冷食则滑肠耳。以搭棚所种，瓜不著地，皮色纯青多毛，味纯甘而不酸者良。诸般渴痢，煮冬瓜食之，并饮其汁，亦治水肿，消暑湿。若孕妇常食，泽胎化毒，令儿无病，与芦菔同功。发背，冬瓜截去头，合疮上，瓜烂，截去再合，以愈为度，已溃者合之，亦能渐敛。练（瓜瓢也）甘平，绞汁服，止消渴，治淋，解热毒，洗面澡身去疥，令人白晳。子（古方所用瓜子，皆冬瓜子也）甘平润肺，化痰浊，治肠痈。皮甘平，祛风热，治皮肤浮肿，跌扑诸伤。叶清暑，治疟痢泄泻，止渴，疗蜂螫、恶疮。藤秋后齐根截断，插瓶中，取汁服，治肺热痰火，内痈诸证良。

丝瓜（一名天罗）：甘凉。清热解毒，安胎行乳，调营补阳，通络，杀虫理疳，消肿化痰。嫩者为肴，宜荤宜素；老者入药，能补能通。化湿除黄，息风止血。痘疮不快，初出或未出，多者令少，少者令稀，老丝瓜近蒂三寸，连皮烧存性，研，沙糖汤调下。喉痹，丝瓜捣汁灌之。痈疽不敛，丝瓜捣汁频抹。酒痢，或便血腹痛，或肛门患痔，干丝瓜煨存性，研，酒服二钱，兼治乳汁不通，经阻气痛，腰痛疝痛，酒积黄疸等病。化痰止嗽，丝瓜煨存性，研末，枣肉丸，弹子大，每一丸，酒下。风热牙痛，丝瓜一条，以盐擦过，煨存性，研，频擦，兼治腮肿，水调敷。小儿浮肿，丝瓜、灯芯、葱白等分，煎浓汁服，并洗。叶嫩时可茹。绞汁服，治痧秽腹痛。性能消暑解毒，挾贴疗肿甚妙。虫癣，清晨采带露丝瓜叶七片，逐片擦七下，忌鸡鱼发物。睾丸偏坠，丝瓜叶煨存性三钱，鸡子壳烧灰二钱，同研，温酒下。汤火伤，捣丝瓜叶敷。

苦瓜（一名锦荔枝）：青则苦寒涤热，明目清心，可酱可腌。鲜时烧肉，先淪去苦味，虽盛夏而肉汁能凝，中寒者勿食。熟则色赤，味甘性平，养血滋肝，润脾补肾。

菜瓜（一名越瓜，一名梢瓜）：生食甘寒；醒酒涤热。糖腌充果，醃酱为菹，皆可久藏。病目者忌。

黄瓜（一名胡瓜，《随园食单》误作王瓜）：生食甘寒，清热利水。可菹可饌，兼蔬蔬之用。而发风动热，天行病后，疳症泻痢，脚气疮疥，产后痧痘，皆忌之。喉肿眼痛，老黄瓜一条，上开一小孔，去瓢，入芒硝令满，悬阴处，待硝透出，刮下吹点。杖疮、汤火伤，五月五日，掐黄瓜入瓶内，封挂檐下，取水扫之。

南瓜：早收者嫩，可充饌，甘温耐饥，同羊肉食则壅气；晚收者甘凉，补中益气。蒸食味同番薯，既可代粮救荒，亦可和粉作饼饵，蜜渍充果食。凡时病疳症，痘痢胀满，脚气痞闷，产后痧痘，皆忌之。解鸦片毒，生南瓜捣汁频灌。戒鸦片引，宜用南瓜蒸熟多食，永无后患。火药伤人，生南瓜捣敷，并治汤火伤。枪子入肉，南瓜瓢敷之即出，晚收南瓜浸盐卤中备用，亦良。胎气不固，南瓜蒂煨存性，研，糯米汤下。虚劳内热，秋后将南瓜藤齐根剪

断，插瓶内，取汁服。

芋：煮熟甘滑利胎，补虚涤垢。可荤可素，亦可充粮。消渴宜餐，胀满勿食。生嚼治绞肠痧，捣涂痈疡初起，丸服散瘰癧，并奏奇功。煮汁洗腻衣，色白如玉。捣叶罨毒箭，及蛇虫伤。

笋（竹萌也）：甘凉舒郁，降浊升清，开膈消痰。味冠素食，种类不一，以深泥未出土而肉厚色白、味重软糯、纯甘者良。可入荤肴，亦可盐煮，烘干为腊，久藏致远。出处甚繁，以天目早园为胜。小儿勿食，恐其咀嚼不细，最难克化也。毛竹笋，味尤重，必现掘而肥大极嫩、堕地即碎者佳，荤素皆宜，但能发病。诸病后、产后，均忌之。闽人造为漉笋，以货远方，极嫩者胜。煮去劣味，始可入馔。产处州者较优。惟山中盛夏之鞭笋、严寒之冬笋，味虽鲜美，与病无妨。

豆腐（一名菽乳）：甘凉清热，润燥生津，解毒补中，宽肠降浊。处处能造，贫富攸宜，洵素食中广大教主也。亦可入荤馔。冬月冻透者味尤美。以青黄大豆，清泉细磨，生榨取浆入锅，点成后嫩而活者胜。其浆煮熟，未点者为腐浆，清肺补胃，润燥化痰。浆面凝结之衣，揭起晾干为腐皮，充饥入馔，最宜老人。点成不压则尤嫩，为腐花，亦曰腐脑。榨干所造者，有千层，亦名百叶，有腐干，皆为常肴，可荤可素。而腐干坚者，甚难消化，小儿及老弱病后，皆不宜食。芦菔能消其积。由腐干而再造为腐乳，陈久愈佳，最宜病人。其用皂矾者，名青腐乳，亦曰臭腐乳，疳膨黄病，便泻者宜之。生榨腐渣，炒食名雪花菜。熟榨者，仅堪饲猪。豆腐泔水，浣衣去垢，一味熬成膏，治疔疮甚效。休息久痢，醋煎豆腐食。杖后青肿，切豆腐片贴之，频易，或以烧酒煮贴，色红即易，不红乃已。解盐卤毒，熟豆腐浆灌之。

## 果食类第五

梅：酸温。生时宜蘸盐食，温胆生津，孕妇多嗜之。以小满前肥脆而不带苦者佳。食梅齿龋，嚼胡桃肉解之。多食损齿，生痰助热。凡痰嗽疳膨，痞积胀满，外感未清，女子天癸未行，及妇女汛期前后、产后，痧痘后，并忌之。青者盐腌曝干为白梅，亦可蜜渍糖收法制，以充方物。半黄者烟熏为乌梅，入药及染色用之。极熟者榨汁，晒收为梅酱，古人用以调饌，故《书》曰若作和羹，尔惟盐梅也。喉痹乳蛾，青梅二十枚，盐十二两，腌五日，取梅汁，入明矾三两，桔梗、白芷、防风各三两，牙皂三十条，俱研细末，拌汁和梅入瓶收之，每用一枚噙咽，凡中风痰厥，牙关不开，以此擦之，亦妙。梅核膈气，半黄梅子，每个用盐一两，腌一日夜晒干，又浸又晒，至水尽乃至，用青钱三个，夹二梅，麻线缚定，通装瓷罐内，封埋土中，百日取出，每用一枚，含之咽汁，入喉立愈。刺在肉中，白梅肉嚼敷，亦治刀箭伤出血。乳痈肿毒，白梅煨存性，研，入轻粉少许，麻油和围，初起已溃皆可用。诸疮赘肉，乌梅肉烧存性，研敷。久崩久痢，便血日久，乌梅烧存性，研，米饮下二钱。蛔虫上行，蛔结腹痛，乌梅煎汤饮。指头痛肿，乌梅肉和鱼鲊捣封。梅花半开时收藏，或蜜渍，或点茶，或蒸露，或熬粥，均妙。以绿萼、白梅为佳。入药舒肝解郁，清火稀痘。梅叶解水毒，洗葛衣则去霉点而不脆。

杏：甘酸温。须俟熟透食之，润肺生津。以大而甜者胜。多食生痰热，动宿疾，产妇、小儿、病人尤忌之。亦可糖腌密渍，收藏致远，以充方物。其核中仁，味苦入药，不堪食。阴疮烂痛，杏仁烧黑，研膏敷。阴户虫痒，杏仁烧存性，研烂，绵裹纳入。肛蟹痒痛，杏仁杵

膏频敷。小儿脐烂成风，杏仁去皮研敷。箭镞在咽，或刀刃在咽膈诸隐处，杵杏仁敷。杏叶煎汤，洗眼癖良。

叭哒杏：甘凉润肺，补液濡枯。仁味甘平，补肺润燥，止嗽下气，养胃化痰。阔扁尖弯如鹦哥嘴者良。去衣，或生或炒，亦可作酥酪。双仁者有毒，勿用。寒湿痰饮，脾虚肠滑者忌食。

桃：甘酸温。熟透啖之，补心活血，解渴充饥。以晚熟大而甘鲜者胜。多食生热，发痈疮疔虫疳诸患。可作脯、制酱、造醋。凡食桃不消，即以桃杲烧灰，白汤下二钱，吐出即愈。别有一种水蜜桃，熟时吸食，味如甘露，生津涤热，洵是仙桃。北产者良，深州最胜；太仓、上海亦产，较逊。桃杲（桃实在树经冬不落，正月采收，中实者佳）煎汤服，止盗汗，已疳疔。桃仁治产后阴肿（炒研敷），妇人阴疮（杵烂绵裹塞）。

李（一名嘉庆子）：甘酸凉。熟透食之，清肝涤热，活血生津。惟携李为胜，而不能多得。不论何种，以甘鲜无酸苦之味者佳。多食生痰，助湿热，发疳痢，脾弱者尤忌之。亦可盐曝、糖收、蜜渍为脯。

柰：南产实小名林檎，一名来禽，一名花红。其青时体松不涩者，一名梨果。甘酸温。下气生津，和中止泻。淪汤代茗，味极清芬。均以大者胜。多食涩脉滞气，发热生痰。北产实大名频婆，俗呼蘋果。甘凉轻软，别有色香。润肺悦心，生津开胃，耐饥醒酒，辟谷救荒，洵果中仙品也。

栗：甘平补肾，益气厚肠，止泻耐饥，最利腰脚，解羊肉毒，辟谷济荒。生熟皆佳，点肴并用。嫩时嚼之，作桂花香；老者风干，则甜而嫩。同橄榄食，风味尤美。以钱塘产者良。凡食均须细嚼，连液吞咽，则有益；若顿食至饱，反壅气伤脾。其外感未去，痞满疳积，疔痢瘰癧，产后小儿，病人不饥便秘者，并忌之。以生极难化，熟最滞气也。

枣：鲜者甘凉，利肠胃，助湿热，多食患胀泻热渴，最不益人，小儿尤忌；干者甘温，补脾养胃，滋营充液，润肺安神，食之耐饥。亦可浸酒，取瓤作馅，荤素皆宜。杀乌头、附子、天雄、川椒毒。卧时口含一枚，可解闷香。以北产大而坚实肉厚者，补力最胜，名胶枣，亦曰黑大枣。色赤者名红枣，气香味较清醇，开胃养心，醒脾补血，亦以大而坚实者胜。可取瓤和粉作糕饵，焚之辟邪秽。歉岁均可充粮。义乌所产南枣，功力远逊，仅供食品。徽人所制蜜枣，尤为膩滞。多食皆能生虫助热，损齿生痰。凡小儿产后，及温热暑湿诸病前后，黄疸肿胀，疳积痰滞，并忌之。

梨：甘凉润肺，清胃凉心，涤热息风，化痰已嗽，养阴濡燥，散结通肠，消痈疽，止烦渴，解丹石、烟煤、炙燂、高粱、曲蘖诸毒。治中风不语，痰热惊狂，温暑等病，并绞汁服，名天生甘露饮。以皮薄心小，肉细无渣，略无酸味者良。北产尤佳。切片贴汤火伤，止痛不烂。中虚寒泻，乳妇金疮忌之。新产及病后，须蒸熟食之。与芦菔相间收藏，则不烂。可捣汁熬膏，亦可酱食。

木瓜：酸平调气，和胃养肝，消胀舒筋，息风去湿。蜜渍，酒浸。多食患淋，以酸涩太过也。专治转筋，能健腰脚，故老人宜佩也。脚气筋挛，以木瓜切片囊盛，日践踏之。霍乱转筋，木瓜一两煎服，仍煎汤，浸青布裹其足。辟臭虫，木瓜片铺席下。反花痔，木瓜末鲜鱼身上涎调涂。霉疮结毒，木瓜一味研末，水法丸，日以土茯苓汤下三钱。

柿：鲜柿甘寒，养脾胃之阴，宜于火燥津枯之体。以大而无核，熟透不涩者良。或采青柿，以石灰水浸过，则涩味尽去，削皮啖之，甘脆如梨，名曰绿柿。凡中气虚寒，痰湿内盛，

外感风寒，胸腹痞闷，产后病后，泻痢疟疝，痧痘后皆忌之。不可与蟹同食。干柿甘平，健脾补胃，润肺涩肠，止血充饥，杀疳疗痔，治反胃，已肠风。老稚咸宜，果中圣品。以北产无核者胜。惟太柔腴，不堪藏久。柿饼、柿花，功用相似，体坚耐久，并可充粮。反胃便泻，并以柿饼饭上蒸熟，日日同饭嚼食，能不饮水更妙。凡小儿初食饭时，亦如是嚼喂，甚良。产后嗽逆，气乱心烦，柿饼碎切，煮汁饮。痰嗽带血，大柿饼饭上蒸熟，每用一枚，批开，掺真青黛一钱，卧时食之，薄荷汤下。痘疮入目，柿饼日日食之。解桐油、银麝毒，多食柿饼。热痢血淋，柿饼细切，同粳米煮粥食。柿霜乃柿之精液，甘凉清肺，治吐血咯血，劳嗽上消，咽喉口舌诸病，甚良。柿蒂下气，治咳逆噎膈，气冲不纳之证。柿漆，另有一种小柿，虽熟而色不赤，名曰棓柿，亦曰漆柿，须于小暑前，柿未生核时，采而捣烂，其汁如漆，可以染髹造扇，盖性能却水也。亦可生啖，性尤冷利。

石榴：甘酸温涩，解渴析醒。多食损肺伤齿，助火生痰，最不益人，但供观美而已。皮可染皂。中虫毒，石榴皮煎浓饮。腿肚生疮，初起如粟，搔之渐开，黄水浸淫，痒痛溃烂，遂致绕脰而成锢疾，酸榴皮煎浓汁，冷定频扫。花治吐血，研末吹鼻止衄血，亦敷金疮出血，以千叶大红者良。按诸花忌浇热水，惟此花可以烈日中灌溉，并宜以荤浊热汤浇之，则益茂，但勿著咸味耳。正月二十日分枝，则当年即花，物性之难测如此。余幼时见业师王煊中先生善养此花，而人罕知其法，故附识以传于世。

橘：甘平润肺，析醒解渴。闽产者名福橘，黄岩所产，皮薄色黄者，名蜜橘，俱无酸味而少核，皆为佳品。然多食生痰聚饮，风寒咳嗽及有痰饮者勿食。味酸者恋属滞肺，尤不益人。并可糖腌作脯，名曰橘饼。以其连皮造成，故甘辛而温，和中开膈，温肺散寒，治嗽化痰，醒酒消食。橘皮解鱼蟹毒，化痰下气。治咳逆，呕哕噎膈，胀闷霍乱，疳疔泻痢，便秘脚气诸病，皆效。去白者名橘红，陈久愈良。福橘皮为胜。或淪茗时入一片，亦妙。惟化州无橘，俗尚化州橘红，其色不红，皆柚皮也。产后溺闭不通，橘红二钱为末，空心温酒下。乳吹，橘皮一两，甘草一钱，水煎服。鱼骨鲠，橘皮常含咽汁。嵌甲痛不能行，橘皮煎浓汤，浸良久，甲肉自离，轻手剪去，以虎骨末敷之。橘核治疝气乳痈。橘叶消痈肿，治乳癖。

金橘（《广州志》名夏橘，《上林赋》曰卢橘）：甘温醒脾，下气辟秽，化痰止渴，消食解醒。其美在皮，以黄岩所产，形大而圆，皮肉皆甘，而少核者胜。一名金蛋，亦可糖腌压饼。

橙皮：甘辛利膈，辟恶化痰，消食析醒，止呕醒胃，杀鱼蟹毒。可以为菹，可以拌齏，可以为酱，糖制宜馅，蜜制成膏，嗅之则香，咀之则美，洵佳果也。肉不堪食，惟广东产者，可与福橘争胜。香橙饼——橙皮二斤切片，白沙糖四两，乌梅肉二两，同研烂，入甘草末一两，檀香末五钱，捣成小饼，收干藏之。每噙口中，生津舒郁，辟臭解醒，化浊痰，辟岚瘴，调和肝胃，定痛止呕。汤淪代茶，亦可供客。

柑：甘寒清热，止渴析醒。以永嘉所产者名瓯柑，核少无滓最胜。京师呼为春橘。多食滑肠停饮，伤肺寒中，凡气虚脾弱，风寒为病，产妇小儿，及诸病后，忌之。种类甚多，大小不一。海红柑，树小而结实甚大，皮厚肉红，可久藏，俗呼文旦。生枝柑，形不圆，色青肤粗，味微酸，留之枝间，大可耐久，俟味变甘，乃带叶折，故名，俗呼蜜罗。柑皮辛甘凉，下气调中，解酒，杀鱼腥气。可以入茗，或去白，焙研末，点汤入盐饮，亦有用汤淪过，以之煨肉者。

柚（一名朱栾，一名香栾，俗作香橪者非）：酸寒辟臭，消食解醒。多食之弊，更甚于柑。

种类甚繁，大小不一。俗呼大者为香桴，小者为香圆。柚皮辛苦而甘，消食化痰，散愤懣之气，陈久者良。

佛手柑（《图经》名枸橼，亦名香橼。今人误之以柚之小者为香橼，盖失考也）：辛温下气，醒胃豁痰，辟恶解醒，消食止痛。多食耗气，虚人忌之。金华产者胜。味不可口，而清香袭人，置之案头，可供玩赏。置芋片于蒂，而以湿纸围护，终久不瘪；捣蒜罨其蒂，则香更充溢。浸汁浣葛纒最妙。亦可蜜渍收藏。入药以陈久者良，蒸露尤妙。其花功用略同。

枇杷：甘平润肺，涤热生津。以大而纯甘，独核者良。多食助湿生痰，脾虚滑泄者忌之。蜜饯糟收，可以藏久。叶毛多质韧，味苦气平，隆冬不凋，盛夏不萎，禀激浊扬清之性，抱忘炎耐冷之姿。静而能宣，凡风温、温热、暑燥诸邪在肺者，皆可藉以保柔金而肃治节；香而不燥，凡湿温、疫疔、秽恶之邪在胃者，皆可用以澄浊气而廓中州。《本草》但言其下气止渴，专治呕嗽哆噫，何其疏耶？宜以夏前采叶，刷毛洗净，切碎，净锅炒燥，入瓶密收，用以代茶常饮，可免时气沾染，真妙法也。亦可蒸露。

山楂（亦作查。一名山里果。北产者大，亦名棠球，俗名红果）：酸甘温。醒脾气，消肉食，破瘀血，散结消胀，解酒化痰，除痞积，已泻痢。大者去皮核，和糖蜜捣为糕，名楂糕，色味鲜美，可充方物。入药以义乌产者胜。多食耗气，损齿易饥，空腹及羸弱人，或虚病后，忌之。痘疹干黑危困，山楂为末，紫草煎酒调服一钱，轻者白汤下，即时红活。食肉不消，山楂四两，水煮食，并饮其汁。肠风下血，山楂为末，艾汤调服。恶露不行腹痛，山楂煎汤，调沙糖服。

杨梅：甘酸温。宜蘸盐少许食，析醒止渴，活血消痰，涤肠胃，除烦懣恶气。盐藏蜜渍，酒浸糖收，为脯为干，消食止痢。大而纯甜者胜。多食动血，酸者尤甚，诸病挟热者忌之。树皮煎汤洗恶疮疥癣，漱牙痛，澄冷服解砒毒。研末烧酒调敷，治远近挛缩。烧灰油调，敷汤火伤。

櫻桃：甘热温中。不宜多食，诸病皆忌，小儿远之，酸者尤甚。青蔗浆能解其热。

银杏（一名白果）：生苦平涩，消毒杀虫，涤垢化痰，擦面去皴疱、肝黯、皴皱，及疥癣、疳疔、阴虱；熟甘苦温，暖肺益气，定喘嗽，止带浊，缩小便。多食壅气动风，小儿发惊动疳。中其毒者，昏晕如醉，白果壳或白耆头煎汤解之。食或太多，甚至不救，慎生者不可不知也。小便频数，肠风下血，赤白带下，并以白果煨熟，去火气，细嚼米饮下。手足皴裂，下疳阴虱，头面癣疮，并用生白果杵烂涂擦。针刺入肉，瓷锋嵌脚，水疔干疔，并将白果肉浸菜油中，年久愈佳，捣敷患处。

胡桃（一名核桃）：甘温润肺，益肾利肠，化虚痰，止虚痛，健腰脚，散风寒，助痘浆，已劳喘，通血脉，补产虚，泽肌肤，暖水脏，制铜毒，疗诸痢，杀羊膻，解齿龋。以壳薄肉厚，味甜者良。宜馅宜肴，果中能品。惟助火生痰，非虚寒者，勿多食也。风寒感冒，头痛身热，胡桃肉、葱白、细茶、生姜共杵烂，水煎热服，汗出而痊，内热者去姜，加白沙糖。小便频数，胡桃肉卧时嚼之，温酒下。石淋痛楚，胡桃肉一斤，同细米煮浆粥，日日食之。小肠炎痛，便毒初起，并以胡桃煨研，温酒下。背痈、附骨疽未成脓者，胡桃十个，煨熟去壳，槐花一两同研，热酒调下。疔疮恶疮，胡桃破开，取肉嚼烂，仍安壳内，合疮上，频换。压扑损伤，胡桃肉杵烂，温酒顿服。

榛：甘平补气，开胃耐饥，长力厚肠，虚人宜食。仁粗大而不油者佳。亦可磨点成腐，与杏仁腐皆为素饌所珍。

梧桐子：甘平润肺，清热治疳。诸病无忌，鲜更清香。

桑椹（即桑果）：甘平。滋肝肾，充血液，止口渴，利关节，解酒毒，祛风湿，聪耳明目，安魂镇魄。可生啖（宜微盐拌食），可饮汁，或熬以成膏，或曝干为末，设逢歉岁，可充粮食。久久服之，须发不白。以小满前熟透、色黑而味纯甘者良。熟桑椹以布滤取汁，瓷器熬成膏收之，每日白汤或醇酒调服一匙。老年服之，长精神，健步履，息虚风，靖虚火，兼治水肿胀满，瘰疬结核。

楮子：有甜苦二种，苦者煮炒令熟，味亦带甘，亦可食。亦可磨粉充粮，耐饥止泻。气实肠燥者勿食。患酒膈者，苦楮煮熟，细嚼频食自愈。

橡实（栎树子也。其壳可染皂，故一名皂斗）：苦温。须浸透去其涩味，蒸煮极熟食之。补脾胃，益气力，止泻耐饥。性似栗楮，可御凶年。杜工部客秦州，尝采以自给。其嫩叶亦可煎饮代茶。痼坚如石不作脓，橡斗子用醋于青石上磨汁涂，干则易，自平。

荔枝：甘温而香。通神益智，填精充液，辟臭止痛，滋心营，养肝血。果中美品，鲜者尤佳。以核小肉厚而纯甜者胜。多食发热，动血损齿。凡上焦有火者忌之。食之而醉者，即以其壳煎汤，或蜜汤解之。痘疮不发，荔枝肉浸酒饮，并食之，忌生冷。诸疔，荔枝肉、白梅肉各三个，捣饼贴之，根即出。

龙眼（一名桂圆，俗呼圆眼）：甘温。补心气，定志安神，益脾阴，滋营充液。果中圣品，老弱宜之。以核小肉厚味纯甘者良。然不易化，宜煎汁饮。外感未清，内有郁火，饮停气滞，胀满不饥诸候均忌。玉灵膏（一名代参膏）——自剥好龙眼，盛竹筒式瓷碗内，每肉一两，入白洋糖一钱，素体多火者，再入西洋参片如糖之数，碗口裹以丝绵一层，日日于饭锅上蒸之，蒸到百次。凡衰羸老弱，别无痰火便滑之病者，每以开水淹服一匙，大补气血，力胜参芪。产妇临盆服之，尤妙。核研末，名骊珠散，敷刀刃跌打诸伤，立能止血定痛，愈后无瘢。壳研细，治汤火伤，焚之辟蛇。

橄榄（一名青果）：酸甘平。开胃生津，化痰涤浊，除烦止渴，凉胆息惊，清利咽喉，解鱼野蕈毒。盐藏药制，功用良多，点茶亦佳，以香嫩多汁者胜。河豚鱼鳖诸毒，诸鱼骨鲠，橄榄捣汁，或煎浓汤饮，无橄榄以核研末，或磨汁服。下疳，橄榄烧存性，研，油调敷，兼治耳足冻疮。稀痘，橄榄核常磨浓如糊，频与小儿食之。榄仁甘平，润肺解毒，杀虫稀痘，制鱼腥，涂唇吻燥痛。小儿及病后，宜以为果饵。

榧：甘温润肺，止嗽化痰，开胃杀虫，滑肠消谷。可生啖，可入素羹。猪脂炒，皮自脱。以细而壳薄者佳。多食助火，热嗽非宜。肠胃诸虫患，每晨食榧肉七枚，以愈为度。

海松子：甘平润燥，补气充饥，养液息风，耐饥温胃，通肠辟浊，下气香身。最益老人，果中仙品。宜肴宜馅，服食所珍。

槟榔：甘苦温湿。下气消痰，辟瘴杀虫，析醒化食，除胀泄满，宣滞破坚，定痛和中，通肠逐水。制肥甘之毒，膏粱家宜之。尖长质较软，色紫而香，俗呼枣儿槟榔者良。且能坚齿，解口气，惟虚弱人及淡泊家忌食。

枳椇（一名鸡距子）：甘平润燥，止渴除烦，利大小肠，专解酒毒。多食发蛔虫。

无花果：甘寒清热，疗痔润肠，上利咽喉。中寒忌食。

蒲桃：甘平补气，滋肾液，益肝阴，养胃耐饥，御风寒，强筋骨，通淋逐水，止渴安胎。种类甚多，北产大而多液、味纯甜者良，无核者更胜。可干可酿，枸杞同功。胎上冲心，蒲桃煎汤饮，无则用藤叶亦可。呕哕，霍乱溺闭，小肠气痛，并以蒲桃藤叶煎浓汁饮。外可淋



洗腰脚腿痛。附种蒲桃法：正月末，取蒲桃嫩枝长四五尺者，卷为小圈，令紧实。先治地，土松而沃之以肥，种之，止留二节在外。候春气透发，众萌竞吐，而土中之节不能条达，则尽萃于出土之二节，不二年成大棚。其实如枣，且多液也。

落花生（一名长生果）：煮食甘平润肺，解毒化痰；炒食甘温养胃，调气耐饥。入饌颇佳，榨油甚劣。以肥白香甜者良。有火者但宜煮食。

西瓜：甘寒。清肺胃，解暑热，除烦止渴，醒酒凉营，疗喉痹口疮，治火毒时证。虽霍乱泻痢，但因暑火为病者，并可绞汁灌之。以极甜而作梨花香者为胜。一名天生白虎汤。多食积寒助湿，每患秋病。中寒多湿，大便滑泄，病后产后均忌之。食瓜腹胀者，以冬腌干菜滷汤饮即消。瓜瓤喂猪，肉味美，色佳而不腻。瓜肉曝干腌之，亦可酱渍，以作小菜，食之已目赤口疮。肉外青皮以瓷锋刮下，名西瓜翠衣，入药凉惊涤暑。瓜子生食化痰涤垢，下气清营。一味浓煎，治吐血久嗽皆妙。剥配橙酲，作馅甚美。带壳炒香佐酒，为雅俗共赏之物。尤大者胜。

甜瓜：甘寒涤热，利便除烦，解渴疗饥，亦治暑痢。种类匪一，以清香甘脆者胜。多食每患疟痢，凡虚寒多湿便滑，腹胀脚气，及产后病后皆忌之。其子亦可食。黄疸鼻廔，湿家头痛，并用瓜蒂为末，吹鼻内，口含冷水，俟鼻出黄水愈。

藕：甘平。生食生津行瘀，止渴除烦，开胃消食，析醒，治霍乱口干，疗产后闷乱，罨金疮止血定痛，杀射罔鱼蟹诸毒；熟食补虚，养心生血，开胃舒郁，止泻充饥，捣罨冻疮。亦可入饌，果中灵品，久食休粮。以肥白纯甘者良。生食宜鲜嫩，煮食宜壮老。用砂锅桑柴缓火煨极烂，入炼白蜜收干食之，最补心脾。若阴虚肝旺，内热血少，及诸失血证，但日熬浓藕汤饮之，久久自愈，不服他药可也。老藕捣浸澄粉，为产后病后，衰老虚劳妙品，但须自制，市物恐混杂不真也。市中熟藕，多杂秽物，故易糜烂，最不宜食，诸病皆忌。藕节入药，功专止血。

藕实（即莲子）：鲜者甘平，清心养胃，治噤口痢，生熟皆宜；干者甘温，可生可熟，安神补气，镇逆止呕，固下焦，已崩带遗精，厚肠胃，愈二便不禁。可磨以和粉作糕，或同米煮为粥饭，健脾益肾，颇著奇勋。以红花所结、肉厚而嫩者良。但性涩滞气，生食须细嚼，熟食须开水泡，剥衣挑心，煨极烂。凡外感前后，疟疽疳痔，气郁痞胀，溺赤便秘，食不运化，及新产后，皆忌之。汪谢城曰：陈莲子虽久煮不糜，取莲根新出嫩芽同煮，则烂矣。蕙（莲子心也）苦凉，敛液止汗，清热养神，止血固精，所谓能靖君相火邪也。劳心吐血，莲心七枚，糯米二十一粒，为末酒下。心动精遗，莲心一钱研末，入辰砂一分，淡盐汤下。莲须苦涩，治遗精失血。莲花贴天泡疮。以一瓣书“人”字于上，吞之可催生。研末酒服方寸匕，治跌打呕血。白者蒸露，清心涤暑凉营。千叶小瓣者，鲜服壮阳。莲房（莲蓬壳也）破血，亦能止血。酒煮服，治胎衣不下。水煎饮，解野苳毒。杆通气舒筋，升津止渴。霜后采者，清热止盗汗，行水愈崩淋。叶功用与房略同。其色青，其象震，故能升发胆中清气，以达脾气。凡脾虚气陷，而为便泻不运者，可佐入培中之剂，如荷米煎之类是也。古方荷叶烧饭，即是此义。盖烧饭即煮饭，后人拘泥字面，不解方言，入火烧焦，全失清芬气味矣。凡上焦邪盛，治宜清降者，切不可用。东垣清震汤之谬，章杏云已力辨其非。试察其能治痘疮倒陷，则章氏之言益信。《痘疹论》云：痘疮倒陷，若由风寒外袭，窍闭血凝，渐变黑色，身痛肢厥者，温肌散邪，则气行而痘自起也。用霜后荷叶贴水紫背者炙干，自死僵蚕炒去丝，等分为末，每服五分，温酒或芫荽汤调下。盖荷叶能升发阳气，散瘀血，留好血；僵蚕能解结滞之气故也。

此药平和易得，而活人甚多，胜于人牙、龙脑多矣，名南金散。阳水浮肿，败荷叶烧存性，研，每二钱，米饮下，日三。诸般痈肿，荷叶蒂不拘多少，煎汤淋洗拭干，以飞过寒水石同腊猪脂涂之，能拔毒止痛。孕妇伤寒，大热烦渴，恐伤胎气，嫩卷荷叶焙干五钱，蚌粉减半，共研，每三钱，新汲水入蜜调服，并涂腹上，名罩胎散。胎动已见黄水，干荷蒂一枚，炙研，每糯米淘汁一钟调下。赤白痢，荷叶煨研，每二钱，糖汤下。脱肛，贴水荷叶焙研，酒服三钱，并以荷叶盛末坐之。赤游火丹，新生荷叶杵烂，入盐涂。阴肿痛痒，荷叶、浮萍、蛇床煎汤日洗。漆疮，干荷叶煎汤洗。刀斧伤，荷叶煨研敷。遍身风痱，荷叶三十张，石灰一斗淋汁合煮，渍之半日乃出，数日一作。

芡实（一名鸡头）：甘平补气，益肾固精，耐饥渴，治二便不禁，强腰膝，止崩淋带浊。必蒸煮极熟，枚齿细咀，使津液流通，始为得法。鲜者盐水带壳煮而剥食亦良，干者可为粉作糕，煮粥代粮，亦入药剂。惟能滞气，多食难消。禁忌与莲子同。其茎嫩时可茹，能清虚热。根可煮食，浸岁济饥。叶一张（须囫圇者）煎汤服，治胞衣不下。

菱芰：鲜者甘凉，析醒清热，多食损阳助湿，胃寒脾弱人忌之，老者风干，肉反转嫩；熟者甘平，充饥代谷，亦可澄粉，补气厚肠。多食滞气，胸腹痞胀者忌之。菱花向日，菱花向月，故菱暖而菱寒。镜号菱花，谓宫人容貌如月也。

鳬苳（即荸荠，一名乌芋，一名地栗）：甘寒清热，消食析醒，疗膈杀疳，化铜辟蛊，除黄泄胀，治痢调崩。以大而皮赤味甜无渣者良，风干更美。多食每患胀痛，中气虚寒者忌之。煮熟性平，可入肴饌，可御凶年。澄粉点目，去翳如神。味亦甚佳，殊胜他粉。辟蛊，荸荠晒干为末，每白汤下二钱，蛊家知有此物，即不敢下。血崩，荸荠一岁一枚，煨存性，研，酒调下。便血，捣荸荠汁一钟，和好酒半钟，空心温服。赤白痢，午日午时，取完好荸荠，洗净拭干，勿令损破，安瓶内，入好烧酒浸之，黄泥密封收藏，每用二枚细嚼，空心原酒下。

慈姑（俗作茨菰，一名白地栗，一名河鳬苳）：甘苦寒。用灰汤煮熟去皮食，则不麻涩。入肴加生姜，以制其寒。功专破血通淋，滑胎利窍。多食发疮动血，损齿生风。凡孕妇及瘫痪、脚气、失血诸病，尤忌之。

百合：甘平润肺，补胃清心，定魄息惊，泽肤通乳，祛风涤热，化湿散痈。治急黄，止虚嗽，杀蛊毒，疗悲哀，辟诸邪，利二便，下平脚气，上理咽喉。以肥大纯白味甘而作檀香气者良。或蒸或煮而淡食之，专治虚火劳嗽。亦可煮粥、煨肉、澄粉食，并补虚羸，不仅充饥也。入药则以山中野生弥小而味甘者胜。风寒痰嗽，中寒便滑者勿食。

山丹（俗呼红花百合，种类不一，亦有黄花者）：甘苦凉。清营涤暑，润燥通肠。剥去外一层，水浸去苦味，或蒸或煮，加白洋糖食之耐饥。亦可煮粥澄粉，补力虽逊，似亦益人。忌同上。

按藕粉、百合粉之外，尚有嘉定澄造之天花粉，阴虚内热及便燥者，服之甚宜。馀者止可充平人之食，不可调养病人。最不堪者，徽州之葛根粉，非风寒未解者，皆不可食。

甘蔗：甘凉清热，和胃润肠，解酒杀蛔，化痰充液。治瘴疰暑痢，止热嗽虚呕，利咽喉，强筋骨，息风养血，大补脾阴。榨浆名天生复脉汤。以皮青围大节稀、形如竹竿者胜，故一名竹蔗，亦作竿蔗。与榧仁同嚼，则渣软。皮紫者性温，功逊。

蔗饴（蔗汁煎成如饴，色黑，今人呼曰沙糖）：甘温。和中活血，止痛舒筋。越人产后辄服之，然多食助热生痰，伤营滞胃。凡内热或血不阻者忌之。

赤沙糖（出处不一，品色甚多，有青糖、红糖、球糖、绵糖等名）：甘温。暖胃缓肝，散

寒活血，舒筋止痛，制鸦片烟。吴人产后用以行瘀，多食损齿生虫，其弊如右。以上二种，味不带酸苦者佳。

白沙糖（即白洋糖，亦曰白糖，古名石蜜，此乃竹蔗煎成。坚白如冰者为冰糖，轻白如霜者为糖霜。凡霜一瓮，其中品色亦自不同，故有冰花、上白、次白等名也）：甘平。润肺和中，缓肝生液，化痰止嗽，解渴析醒，杀鱼蟹腥，制猪肉毒，辟韭蒜臭，降浊怡神。辛苦潜移，酸寒顿改，调元赞化，燮理功优。冰糖、糖霜，均以最白者为良。多食久食，亦有损齿生虫之弊。痞满呕吐，湿热不清，诸糖并忌。解盐卤毒，糖霜多食。小儿未能谷食，久疳不瘳，浓煎冰糖汤服。中虚脘痛，痘不落痂，食鱼蟹而不舒，啖蒜韭而口臭，并以糖霜煎浓汤饮。噤口痢，冰糖五钱，乌梅一个，煎浓频呷。汪谢城曰：诸糖，时邪痧疹霍乱皆大忌。余见误服致危者，不一其人。即夏月产后用以行瘀，亦宜慎也。

## 毛羽类第六

豢猪肉（去势曰豢）：甘咸平。补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤，利二便，止消渴，起疴羸。以壮嫩花猪，糯而易熟，香而不腥臊者良。烹法甚多，惟整块洗净，略抹糖霜，干蒸极烂者，味全力厚，最为补益，古人所谓蒸豚也。吴俗尚蹄肘，乃古之豚肩遗意，但须缓火煨化（嘉苏妇人，不事中馈，而尚市脯，劣厨欲速用硝，不但失饪，亦且暴殄）。多食助湿热，酿痰饮，招外感，昏神智，令人鄙俗。故先王立政，但以养老之物。圣人云勿使胜食气，而回回独谓此肉为荤也。末俗贪饕，不甘淡泊，厚味腊毒，漫不知省，蔑礼糜财，丧其廉俭，具不得已之苦心者，假神道以设教，创持斋之日期，虽属不经，良有深意。若幼时勿纵其口腹，不但无病，且易成人。至一切外感及咳嗽，疟痢痧疸，霍乱胀满，脚气时毒，喉痹痞满，疔痢诸病，切忌之。其头肉尤忌。产后食肉，亦勿太早。痧痘时病后，须过弥月始可食也。新鲜之肉曰腥（《论语》君赐腥是也），方书所云忌食新鲜之鲜，忌食鱼腥之腥，皆指此言也。医家病家，往往颠预不省，故详及之。未经去势之豢猪肉、豨猪肉，皆不堪食。黄膘猪肉、瘟猪肉并有毒，虽平人亦忌之。中其毒者，芭蕉根捣汁服。小儿火丹及打伤青肿、破伤风，并用新宰猪肉，乘热片贴，频易。液干难产，津枯血夺，火灼燥渴，干嗽便秘，并以猪肉煮汤，吹去油饮。

猪皮：杭人以干肉皮煮熟，刮去油，刨为薄片，暴燥以充方物，名曰肉酥，久藏不坏。用时以凉开水浸软，麻油盐料拌食甚佳。按皮即肤也。猪肤甘凉，清虚热，治下利心烦咽痛，今医罕用此药矣。若无心烦咽痛兼证者，是寒滑下利，不宜用此。凡勘病择药，先须辨此，庶不貽误。

千里脯：冬令极冷之时，取腿净好猪肋肉，每块约二斤馀，勿侵水气，晾干后，去其里面浮油及脊骨肚囊，用糖霜擦透其皮，并抹四围肥处（若用盐亦可，然藏久易痒也），悬风多无日之所。至夏煮食，或加盐酱煨，味极香美，且无助湿发风之弊，为病后产后虚人食养之珍。

兰熏（一名火腿）：甘咸温。补脾开胃，滋肾生津，益气血，充精髓。治虚劳怔忡，止虚痢泄泻，健腰脚，愈漏疮。以金华之东阳冬月造者为胜，浦江、义乌稍逊，他邑不能及也。逾二年即为陈腿，味甚香美，甲于珍馐，养老补虚，洵为极品。取脚骨上第一刀（俗名腰封），刮垢洗净，整块置盘中，饭锅上干蒸闷透，如次七次，极烂而味全力厚，切食最补。然必上

上者，始堪如此蒸食，否则非咸则硬矣。或老年齿落，或病后脾虚少运，则熬汤，撇去油，但饮其汁可也。外感未清，湿热内恋，积滞未净，胀闷未消者均忌。时病愈后，食此太早，反不生力，或致浮肿者，皆余邪未净故耳。噤口痢，腌肉脯煨烂食。中诸肉毒及诸食停滞，恶痢不瘳，并用陈火腿骨煨存性，研，开水下。按纪文达公云：油腻得灰即解散，故油腻凝滞之病，即以其物烧灰调服自愈，犹之以灰浣垢耳。余谓尚未尽然，如过食白果、荔枝而醉者，即以其壳煎汤，饮之立解。吾杭市脯独香粘味美者，其煮猪肉或羊肉锅中之汤，永不轻弃，但日撇浮油，加盐添水煮之，名曰老汁，故物易化也。即纯用秋油、醇酒，煨鸡、鸭、鹿、豕等肉之卤锅，亦功在老汁，故味美易糜。观此则食物不消，当以本物消之之义，别有至理存焉。附腌腿法：十一月内，取壮嫩花猪后腿（花猪之蹄甲必白，焅净取下，勿去蹄甲，勿灌气，勿浸水），用力自爪向上紧捋，有血一股向腿面流出，即拭去（此血不挤出，则至夏必臭），晾一二日待干，将腿面浮油细细剔净，不可伤膜（若膜破，或去蹄甲，则气泄而不能香）。每腿十斤，用燥盐五两（盐不燥透，则卤味入腿而带苦），竭力擦透其皮，然后落缸，脚上悬牌，记明月日。缸半预做木板为屉，屉凿数孔，将擦透之腿，平放板屉之上，余盐均洒腿面，腿多则重重叠之不妨。盐焅为卤，则从屉孔流至缸底，腌腿以此为要诀，盖沾卤则肉霉而必苦也。既腌旬日，将腿翻起，再用盐如初腌之数，逐腿洒匀，再旬日，再翻起，仍用盐如初腌之数，逐腿洒匀，再旬日，如初腌至此匝一月也。将腿起缸，浸溪中半日，刷洗极净，随悬日中晒之，故起缸必须晴日，若雨雪不妨迟待，如水气晒干之后，阴雨则悬当风处，晴霁再晒之，必须水气干净，皮色皆红，可不晒矣。修圆腿面，入夏起花，以绿色为上，白次之，黄黑为下，并以菜油遍抹之，若生虫有蛀孔，以竹签挑出，菜油灌之，入伏装入竹箱盛之。苟知此法，但得佳猪，处处可造（常州造腿未得此法）。且后腿之外，余肉皆可按法腌藏，虽补力较逊，而味亦香美，以为夏月及忌新鲜者之用。

**猪脂**（俗呼板油）：甘凉润肺，泽槁濡枯，滋液生津，息风，化毒杀虫，清热，消肿散痈，通腑除黄，滑胎长发。以白厚而不腥臊者良。腊月炼之，瓷器收藏，每油一斤，入糖霜一钱于内，经久不坏。暑月生猪脂，以糖霜腌之，亦可久藏。此物性之相制也。外感诸病，大便滑泻者均忌。胞衣不下，小便不通，并以猪脂一两，水一盞，煎数沸服。小儿蛔病羸瘦，频服猪油。中诸肝毒，猪油一盞，顿服。痘疮便秘四五日，肥猪脂一块，水煮熟，切如豆大与食，自然脏腑滋润，痂亦易落，无损于儿。乳痈发背诸肿毒，猪脂切片，冷水浸贴，热即易，以散尽为度。误吞铁钉，猪脂多食令饱，自然裹出。

**猪脑**：性能柔物，可以熟皮。涂诸痈肿及手足皴裂，皆效。多食损人，患筋软阳萎。

**猪胰**：甘平润燥，涤垢化痰，运食清胎，泽颜止嗽。凡妇人子宫脂满不受孕，及交合不节而子宫不净者，皆宜蒸煮为肴，多食自可受孕。妊妇食之蠲胎垢，其儿出痘必稀。小儿食之消积滞，可免疳黄诸病。且血肉之品，无克伐之虞，虽频食亦无害也。所谓泽颜止嗽者，非用以作面脂而治肺也。食此则痰垢潜消，无秽浊熏蒸之弊，容颜自泽，而咳嗽自平矣。

**猪肺**：甘平。补肺，止虚嗽，治肺痿、咳血、上消诸证。用须灌洗极净，煮熟，尽去筋膜，再煮糜化食，或和米煮粥，或同苡仁米为羹，皆可。猪之脏腑，不过为各病引经之用，平人不必要食之。不但肠胃垢秽可憎，而肺多涎沫，心有死血，治净匪易，烹煮亦难，君子不食豢腥，有以夫！

**猪心**：甘咸平。补心，治恍惚惊悸，颠痫忧患诸证，皆取其引入心经，以形补形，而药得祛病以外出也。煮极难熟，余病皆忌。

猪肝：甘苦温。补肝明目，治诸血病，用为向导。馥病均忌，平人勿食。打伤青肿，炙猪肝贴之。一切痈疽初起，新宰牡猪肝，切如疮大一块贴之，以布缠定，周时即愈，肝色变黑，狗亦不食。阴痒，炙猪肝纳入，当有虫出。

猪胆：苦寒。补胆清热，治热痢，通热秘，杀疳虫，去目翳，敷恶疮，治厥颠疾。浴婴儿，沐发生光。小儿初生，猪胆汁入汤浴之，不生疮疥。喉痹，腊月朔，取猪胆不拘大小五六枚，用黄连、青黛、薄荷、僵蚕、白矾、朴硝各五钱，装入胆内，青纸包了，掘一地窟，深方各一尺，以竹横悬此胆于内，用板盖定，候至立春日取出，待风吹去青纸胆皮，研末密收，每吹少许。赤白痢，腊月猪胆百枚，俱盛黑豆入内，著麝香少许阴干，每用五七粒为末，生姜汤下。疔疮恶毒，腊月猪胆风干，和生葱捣敷。汤火伤，猪胆汁调黄柏末涂。

猪腰子（猪肉肾也）：甘咸平。煮极难熟，俗尚嫩食，实生啖也。腰痛等证，用以引经，殊无补性。或煮三日，俾极熟如泥，以为老人点食，颇可耐饥。诸病皆忌，小儿尤不可食。痈疽发背初起，猪腰子一对，同飞面杵如泥敷。

猪石子（外肾也）：甘咸温。通肾，治五癰奔豚，茎痛阴阳易，小腹急痛，颠痛惊恐，鬼蛀蛊毒诸证。无是病者勿食。

猪脾（一名联贴，俗名草鞋底）：甘平消痞，甚不益人。

猪胃（俗呼猪膈）：甘温补胃，益气充饥，退虚热，杀劳虫，止带浊遗精，散症瘕积聚。肉厚者良。须治洁煨糜，颇有补益。外感未清，胸腹痞胀者均忌。胎气不足，或屡患半产，及娩后虚羸。猪肚煨糜频食，同火腿煨尤补。中虚久泻，猪肚一枚，入蒜煮糜，杵烂丸梧桐子大，每米饮下三十丸。虚弱遗精，猪肚一枚，入带心连衣红莲子煮糜，杵丸桐子大，每淡盐汤下三十丸。

猪肠：甘寒润肠，止小便数，去下焦风热，疗痢痔便血脱肛。治净煨糜食。外感不清，脾虚泻滑者均忌。肠风脏毒，血痢不已，脱肛出血，并以猪大肠入槐花末令满，缚定，以醋煮烂，捣丸梧子大，每二十丸，米饮下。

猪脬：甘咸凉。炙食治梦中遗溺。

猪骨髓：甘平。补髓养阴，治骨蒸劳热，带浊遗精，宜为衰老之饌。

猪血：咸平。行血杀虫，馥病皆忌。

猪蹄爪：甘咸平。填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉可愈漏疡，助血脉能充乳汁。较肉尤补，煮化易凝，宜忌与肉同。老母猪者胜。妇人无乳及乳痈，发背初起，并以母猪蹄一双，通草同煮食，并饮其汁。硃砂损阴，猪蹄一只，浮萍三两，煮汁渍之，冷即出，以粉敷之。

猪乳：甘咸凉。初生小儿饮之，无惊痛痘疹之患；大人饮之，可断酒。

狗肉（广南名曰地羊）：《本草》云味酸温。中其毒者，杏仁解之。孕妇食之，令子无声。时病后食之，必死。道家谓之地厌。

羊肉：甘温暖中，补气滋营，御风寒，生肌健力，利胎产，愈疝止疼。肥大而嫩，易熟不膴者良，秋冬尤美。与海参、芦菔、笋、栗同煨，皆益人。加胡桃煮则不膴。多食动气生热。不可同南瓜食，令人壅气发病。时感前后，疰痢疳疽，胀满颠狂，哮喘霍乱诸病，及痧痘疮疥初愈，均忌。新产后仅宜饮汁，勿遽食肉。产后虚羸，腹痛觉冷，自汗带下，或乳少，或恶露久不已，均用羊肉切治如常，煮糜食之，兼治虚冷劳伤，虚寒久症。

羊脂：甘温润燥，治劳痢，泽肌肤，补胃耐饥，御风寒，疗痿痹，杀虫治癣，利产舒筋。

多食滯湿酿痰。外感不清，痰火内盛者均忌。妇人阴脱，赤丹如疥，并煎羊脂涂。发背初起，羊脂切片，冷水浸贴，热即易之。误吞针铁，多食羊脂则自下。

羊脑：甘温。治风寒入脑，头疼久不愈者良。多食发风生热，余病皆忌。

羊骨髓：甘温润五脏，充液补诸虚，调养营阴，滑利经脉，却风化毒，填髓耐饥。衰老相宜，外感咸忌。

羊血：咸平。生饮止诸血，解诸毒。治崩衄及死胎不下，产后血闷欲绝，胎衣不落，并误吞一切金石草木、蜈蚣、水蛭者，均宜热服，即瘳。熟食但能止血，患肠风痔血者宜之。

羊脊骨：甘温补肾，利督强腰。胫骨磨铜，头骨消铁。羸老胃弱，羊脊骨一具捶碎，熬取浓汁，煮粥常食。肾虚腰痛，羊脊骨一具捶碎，熬取浓汁，和盐料食。膏淋虚浊虚利，羊脊骨煨研末，米饮下二钱。误吞金银铜钱，羊胫骨煨研三钱，米饮下。误吞铁物，羊头骨煨研，调稀粥食。

羊肺：甘平。补肺气，治肺痿，止咳嗽，行水通小便，亦治小便频数。病后产后，虚羸老弱，皆可以羊之脏腑煮烂食之。外感未清者均忌。

羊心：甘平。补心，舒郁结，释忧恚。治劳心膈痛如神。余先慈苦节抚孤，遂患此证，诸药不应，食此即愈。后屡发，用之辄效，久食竟痊。

羊肝：甘凉。补肝明目，清虚热，息内风，杀虫愈痛，消痞蠲忿，诸般目疾，并可食之。

羊胆：苦寒。清胆热，补胆汁，专疗诸般目疾，兼治蛊毒疮疡。目疾，羊胆汁点，或煮熟吞之。代指，以指刺热汤中七度，刺冷水中三度，随以羊胆汁涂之。

羊腰子（羊内肾也）：甘平。补腰肾，治肾虚耳聋，疗症瘕，止遗溺，健腰膝，理劳伤。

羊石子（羊外肾也）：甘温。功同内肾而更优，治下部虚寒，遗精淋带，症瘕疝气，房劳内伤，阳萎阴寒，诸般隐疾，并宜煨烂，或熬粥食。亦可入药用，下部火盛者忌之。

羊腓：甘温。补腓损，摄下焦之气。凡虚人或产后患遗溺者宜之。

羊胃（俗名羊膈）：甘温补胃，益气生肌，解渴耐饥，行水止汗。

羊肠：甘温补气，健步固精，行水厚肠，便溺有节，故董香光秘传药酒方以之为君也。捶熟为线，坚韧绝伦，补力之优，于此可见。

牛肉：章杏云云，牛为稼穡之资，天子无故不忍宰，祭祀非天神不敢歆，岂可妄杀乎？及观庄子牺牛、耕牛之喻，知古人宰杀者惟牺牛，而耕牛必不杀也。袁存斋云，天生万物，大概以有用于人为贵，律文宰牛、马有禁，宰羊、豕无禁。所以然者，羊、豕无用于人，而牛、马有用于人也。按此二说，皆通儒之论。余家世不食牛，奉祖训而守礼法，非有感于福利之说，故不谙其性味。中其毒者，杏仁、芦根汁、稻杆煎浓汁、人乳并可解之。汪谢城曰：牛肉亦有可食者，其祭祀之胙乎？每见不食牛者，以此胙赐舆台，不免褻越。余有一法，以此牛供祭之后，用合霞天胶、黄明胶诸药，不褻神馐，又治民病，最为两得。

马肉：辛苦冷，有毒。食杏仁或饮芦根汁解之。其肝，食之杀人。

驴肉：酸平，有毒。动风。反荆芥，犯之杀人。

骡肉：辛苦温，有毒。孕妇食之难产。

野猪肉：甘平。补五脏，润肌肤。治颠痫、肠风痔血。禁忌与猪肉同。蹄爪补力更胜。一切痈疽不敛，多年漏疮，煨食即愈。其脂腊月炼过收藏，和酒服，令妇人多乳，服十日后，可给三四儿，素无乳者亦下。亦可涂肿毒疥癣。

豪猪肉（一名箭猪）：甘寒，有毒。多膏滑肠，能发虚风，不可多食。

虎肉：酸咸温。作土气，味不佳，宜腌食。补脾胃，益气力，止多唾善呕，辟精魅鬼疟，入山则虎见畏之。其脂治反胃，涂白秃、冻疮、痔疮、狗咬疮。

豹肉：酸温。安五脏，补绝伤，御风寒，辟鬼魅，壮筋骨，强健人。

熊肉：甘温。补虚损，杀劳虫，治风痹，筋骨不仁。有痼疾者忌食。其蹠（俗呼熊掌）益气力，御风寒。极难脲，须用石灰沸汤剥净，以酒、醋、水三件同封固，微火煮一昼夜，大如皮球，白肉红丝，色味艳美。其背上脂，惟冬月有之，名熊白，功与肉同，味更美。其胆入药，治疗疽，去翳息惊为珍品。

象肉：甘平。不益人，多食则体重。煮汁饮通小便，煨灰服治溺多，和油敷愈秃疮。其皮生肌，为疮家收功药。又治金疮不合，涂下疳，并煨灰用。其牙治风痼惊悸，内热骨蒸，诸物哽喉。通小便，疗诸疮久痔，辟一切邪魅精物，并以生屑调服，外敷针刺诸物入肉。

羚羊肉：甘平。治筋骨急强、中风，愈恶疮，免蛇虫伤。

山羊肉（野羊也）：甘热。治冷劳、赤白带下，利产妇，辟岚瘴，理筋骨急强。时病人忌之。其血破瘀生新，疗跌打诸伤、筋骨疼痛、吐衄瘀停诸病。

鹿肉：甘温。补虚弱，益气力，强筋骨，调血脉。治产后风虚，辟邪。麋肉同功。但宜冬月炙食。诸外感病忌之。其茸、角、鞭、血，皆主温补下元，惟虚寒之体宜之。若阴虚火动者服之，贻误非浅。全鹿丸尤不可信，叶天士尝辟之，不可不知。中风口眼喎邪，生鹿肉同生椒捣贴，正即去之。

麂肉：甘平。补气，暖胃耐饥，化湿祛风，能瘳五痔。痞满气滞者勿食。

獐肉（一名麋）：甘温。祛风补五脏，长力悦容颜。按《食疗》云，八月至十一月食之，味美胜羊；十二月至七月食之，动气。多食发痼疾，患消渴。

狸肉：甘平。补中益气。治诸症，去游风，疗温鬼毒气，皮中如针刺，愈肠风下血及痔痿如神。狸类甚多，惟南方有白面而尾似牛者，名牛尾狸，亦曰玉面狸，专上树食百果，俗呼果子狸，冬月极肥美，亦可糟食。《内则》食狸去正脊。若捕而畜之，鼠皆贴服不敢出。别种皆不堪食。

獐肉（一名猪獐）：甘温。补羸瘦长肌，下气平咳逆。劳热、水胀、久痢，煮食即瘳，野兽中佳品也。

獐肉（一名狗獐）：功与獐相似，兼能杀蛔虫。黄瘦疳膨，食之自愈。

狼肉：咸温。补五脏，御风寒，暖胃厚肠，壮阳填髓。其脂润燥，治诸恶疮。《内则》食狼去肠。腹有冷积者最宜。阴虚内热人忌食。狼肥豺瘦，谚云体瘦如豺，故豺肉不堪食也。《食疗》云，食豺令人瘦。

兔肉：甘冷凉血，祛湿疗疮，解热毒，利大肠。多食损元阳，令人痿黄。冬至后至秋分，食之伤人神气。孕妇及阴虚者尤忌。兔死而眼合者，误食杀人。

水獭肉：甘咸凉。清血热，理骨蒸，下水通经，祛毒风，利大小便。多食消男子阳气。其肝性热，辟蛊杀虫，补产虚，已劳嗽。治传尸鬼疟，鱼骨哽喉，疟久不瘳，心腹积聚，肠痔下血，寒疝攻疼。其爪搔喉，亦治骨鲠。

猬肉（俗名刺鼠）：甘平。下气，杀虫。治反胃痔漏。按食此必去骨净尽，误食令人瘦劣。其皮煨研服，治遗精甚效。

鸡：甘温。补虚暖胃，强筋骨，续绝伤，活血调经，拓痼疽，止崩带，节小便频数，主娩后虚羸。以骗过细皮肥大而嫩者胜，肥大雌鸡亦良。若老雌鸡熬汁最佳，乌骨鸡滋补功优。

多食生热动风。凡时感前后、痘疹后、疮疡后、疟痢痞疸，肝气目疾，喉证脚气，诸风病，皆忌之。未骗者愈老愈毒，诸病均不可食，惟辟邪宜用丹雄鸡也。中恶昏愤，丹雄鸡一只，安放病者心间，以鸡头向病人之面，鸡伏而不动，待其飞下，病者亦苏。

**鸡冠血**：老雄鸡者力胜。治无故卒死，或寝卧奄忽而绝，皆是中恶，刺取鸡冠血涂面上，干则再涂，并滴入口鼻中。卒缢垂死，心中犹温者，勿断绳，刺鸡冠血滴口中。卒然忤死不能言，刺鸡冠血和真珠末，丸小豆大，纳三丸入口中。小儿卒惊，似有痛处，不知疾状，亦刺血滴口中。鬼击卒死，刺鸡冠血沥口中，令咽，仍破此鸡拓心下，冷乃弃之道旁。女人交接违礼血出，刺鸡冠血频涂。对口发背诸毒，刺鸡冠血滴疽上，血尽再换，不过五六鸡，痛止毒散。浸淫疮不早治杀人，宜刺鸡冠血涂，日四五次。蜈蚣蜘蛛咬、马咬成疮，燥癬作痒，并刺鸡冠血涂。中蜈蚣毒，舌胀出口者是也，刺鸡冠血浸舌，并咽之。诸虫入耳，鸡冠血滴耳中。

**鸡臆胗**（一名鸡内金）：治喉痹，鸡内金勿洗，阴干煨末，竹管吹之。一切口疮，鸡内金煨灰敷。鹅口白，鸡内金为末，乳服五分。走马牙疳，鸡内金不落水者五枚，枯矾五钱，共研搽。小儿疣目，鸡内金擦之自落。小儿疟疾，鸡内金煨存性，乳服，男用雌，女用雄。噤口痢，鸡内金焙研，乳汁服。反胃，鸡内金一具，煨存性研，酒下，男用雌，女用雄。发背初起，鸡内金不落水者阴干，用时温水润开帖之，随干随润，以愈为度。发背已溃，鸡内金同棉絮焙末搽。疮口不合，鸡内金日帖之。阴头疳蚀，鸡内金不落水拭净，新瓦焙脆，出火毒，研细，先以米泔洗净，搽之，亦治口疳。谷道生疮，鸡内金烧存性，研敷。

**鸡肠**：治遗浊、淋带、消渴。遗溺、小便不禁或频数无火者，并可炙食。

**鸡卵**（一名鸡子，亦曰鸡蛋）：甘平。补血安胎，镇心清热，开音止渴，濡燥除烦，解毒息风，润下止逆。新下者良。并宜打散，以白汤，或米饮，或豆腐浆，搅熟服。若囫囵煮食，性极难熟，虽可果腹，甚不易消。惟带壳略煮之，后将壳击碎，再入瓷罐内，多加粗茶叶，同煨三日，茶汁既入，蛋亦熟透，剥壳食之，色黑而味香美，不甚闭滞也。多食动风阻气，诸外感及疟疽痞痞，肿满肝郁，痰饮脚气，痘疹，皆不可食。小儿产妇，气壮者幸食无恙，弱者多因此成疾，不可不知。解野葛毒，虽已死者，抉开口灌生鸡子三枚，须臾吐出。胎动下血，鸡子二枚打散，粥汤搅熟服。产后血晕，身痉直，口目向上，不知人，鸡子清一枚，调荆芥末二钱灌之。妊娠下血不止，血尽则子死，名曰胎漏，鸡子黄十四枚，以好酒两斤，煮如饴服，未止再服。凤凰胎即鸡卵抱，已成雏而未出者，用为伤科长骨之药甚妙。其蛋壳内膜名凤凰衣，煨存性研服，治劳复及小便不通，暨饮停脘痛，外治痘疮入目，白秃聒耳，下疳囊痈，均为妙品。

**鹅**：甘温。暖胃升津，性与葛根相似。能解铅毒，故造银粉者，月必一食也。鲜美，补虚益气。味较鸡鹑为浓。动风发疮，凡有微恙者，其可尝试乎？肥嫩者佳，烤食尤美。其肫其掌，性较和平。喂食补虚，宜于病后。其卵补中，滞气更甚于鸡。其血解一切金石毒，热饮即瘥。其毛于铜锅内炒焦，研末，豆腐皮包，酒吞服三钱，能内消诸般肿毒。

**鸭**（本名鹜，一名舒凫）：甘凉。滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津，止嗽息惊，消螺蛳积。雄而肥大极老者良。同火腿、海参喂食，补力尤胜。多食滞气滑肠，凡阳虚脾弱，外感未清，痞胀脚气，便泻肠风，皆忌之。其血热饮，救中恶溺死，及服金银、丹石、砒霜、野葛、鸦片、诸蛊毒，入咽即活，并涂蚯蚓咬疮。其卵夜下，纯阴性寒难熟，滞气甚于鸡子，诸病皆不可食。惟腌透者，煮食可口，且能愈泻痢。更有造为皮蛋、糟蛋者，味



虽香美，皆非病人所宜。

雉（一名野鸡）：甘温。补中益气，止泄痢，除蚁痿。冬月无毒，多食损人，发痔，诸病人忌之。勿与苡麦、胡桃、木耳、菌蕈同食。春、夏、秋皆毒，以其善食虫蚁，而与蛇交也。又诸鸟自死者，皆有毒，勿食。

鸛：甘温利五脏，开胃益心神，解野葛、菌蕈、生金、蛊毒。南方之鸟也，飞必南翔，巢必南首，故一名怀南。性属火，多食发头痛喉痹，盖天产作阳，本乎天者亲上，飞禽之性，无不升发，于鸛何尤？

竹鸡：甘平。解野鸡、山菌毒，杀腹内诸虫。

鹇：甘平。和胃，消结热，利水化湿，止痞痢，除膨胀，愈久泻。

鸕（一作鸭）：甘平。清热，疗阴蠹诸疮。

鹚（与翡翠同名异物）：甘温。暖胃补虚。

鸚：甘平。清热解毒愈疮，止渴息风。孕妇忌食。卵能稀痘，食品珍之。

雀：甘温。壮阳，暖腰膝，缩小便，止崩带。但宜冬月食之。阴虚内热及孕妇忌食。其卵利经脉，调冲任，治女子血枯崩带，疝瘕诸病。

燕窝：甘平。养胃液，滋肺阴，润燥泽枯，生津益血，止虚嗽虚痢，理虚膈虚痰。病后诸虚，尤为妙品。力薄性缓，久任斯优。病邪方炽勿投，其根较能下达。

鸛鹚（一名巧妇，俗呼黄脰雀）：甘温。暖胃。

斑鸠：甘平。养老和中，令人不噎。

鸛鸛（即布谷鸟）：甘温。定志安神，令人少睡。

桑扈（一名蜡嘴雀）：甘温。补胃。

鸛（《诗》云黄鸟，《左传》曰青鸟，《尔雅》名商庚，《说文》谓黄鸛，《月令》作仓庚）：甘温。舒郁和肝，令人不妒。

鸛（啄木鸟也）：甘平。开膈利噎，平惊，追劳虫，已痔痿。牙疳齿齕，煨末塞之。

鸛：甘平。补虚，已风痹病。

鳧（野鸭也）：甘凉。补脾肾，祛风湿，行水消肿，杀虫清热，开胃运食，疗诸疮痢。病后虚人，食之有益。肥而其喙如鸭者良。冬月为胜。

鸛鸛（一名刁鸭，一名油鸭）：甘平。补中开胃。

雁：甘平。解毒祛风。多食动气。君子勿食，以其知阴阳之升降，少长之有序也。道家谓之天厌。

鸛（一名天鹅）：甘平。腌炙食之，利脏腑。

鸛（即鸛鸛）：咸凉。炙熟食，解鱼虾毒。其卵似鸭卵，稍锐而色较青，土人混入鸭卵中售之，气腥而冷，更不宜人。

鸛（亦作臬，俗呼猫头鸟）：甘温补虚劳，杀虫辟鬼魅，开胃消食，利噎平惊，治疔疮疔痢，愈恶疮鼠痿。炙食味美，古人所珍，《庄子》见弹而求鸛炙是也。病后及衰弱劳瘵人所最宜，惟孕妇忌之。

## 鳞介类第七

（附蚕蛹、蠱蠃）

鲤鱼：甘温。下气，功专行水。通乳利小便，涤饮止咳嗽。治妊娠子肿，敷痈肿骨疽。可

鲜可脯，多食热中，热则生风，变生诸病。盖诸鱼在水，无一息之停，发风动疾，不独鲤也。以鲤脊上有两筋，故能神变而飞越江湖，为诸鱼之长。品虽拔萃，性不益人。杭俗以其为圣子之讳，相戒勿食，最通。其两筋及黑血皆有毒。天行病后及有宿症者均忌，醉者尤甚。曩余游婺，见烹此者必先抽去其筋，而他处不知也。甚以醉鲤为病人珍味，岂不误人！

鲚鱼（一名鲢鱼）：甘温暖胃，补气泽肤。其腹最腴，烹鲜极美。肥大者胜，腌食亦佳。多食热中，动风发疥。痘疹疮痢，目疾疮家，皆忌之。

鳊鱼（亦作溶鱼，一名鳊鱼，俗呼包头鱼，以其头大也）：甘温。盖鱼之庸常以供饕餮者，故命名如此。其头最美，以大而色较白者良。

鲩鱼（音混，俗作鳊非）：甘温。暖胃和中。俗名草鱼，因其食草也。婺州云间，以其色青也，误以青鱼呼之。禾人名曰池鱼，尤属可笑。夫池中所蓄之鱼，岂独鲩而已哉！

青鱼：甘平。补气养胃，除烦懣，化湿祛风，治脚气脚弱。可鲙、可脯、可醉，古人所谓五侯鲭即此。其头尾烹鲜极美，肠脏亦肥鲜可口，而松江人呼为乌青，金华人呼为乌鲩，杭人以其善啖螺也，因呼为螺蛳青。其胆腊月收取阴干，治喉痹、目瘴、恶疮、鱼骨鲠，皆妙。

右五种皆购秧而蓄之，故无子。惟鲤鱼则溪河亦有，故间有有子者。

鲙以诸鱼之鲜活者剑切而成，青鱼最胜，一名鱼生，沃以麻油椒料，味甚鲜美，开胃析醒。按《食治》云：凡杀物命，既亏仁爱，且肉未停冷，动性犹存，烹饪不熟，食犹害人，况鱼鲙肉生，损人尤甚，为症瘕，为痼疾，为奇病，不可不知。昔有食鱼生而成病者，用药下出，已变鱼形，鲙缕尚存；有食鳖成积者，用药下出，已成动物而能行，可不戒者！鲙以盐豉酝酿而成，俗所谓糟鱼、醉鲞是也。惟青鱼为最美，补胃醒脾，温营化食。但既经糟醉，皆能发疥动风，诸病人均忌。

鳊鱼（一名赤眼鱼）：甘温。补胃暖中。多食动风生热。

鲩鱼：甘平补五脏，开胃肥健人，与百药无忌。湖池所产无土气者良。腹中有肉结，俗呼算盘子，与肠脏皆肥美可口。子亦鲜嫩，异于他鱼。江河产者逊之，但宜为腊。

白鱼（一名鲚鱼）：甘温。暖胃下气，行水助脾，发痘排脓。可腌可鲙。多食发疥，动气生痰。

鳊鱼（即鳊鱼，一名黄颊鱼）：甘温。暖胃。与鳊略同。

石首鱼（一名黄鱼。亦名江鱼）：甘温开胃，补气填精。以大而色黄如金者佳。多食发疮助热，病人忌之。腌而腊之为白鲞，性即和平，与病无忌，且能消瓜成水，愈腹胀泻痢。以之煨肉，味甚美。太平所产，中伏时一日晒成，尾弯色亮，味淡而香者最良，名松门台鲞。密收勿受风湿，可以久藏。煮食开胃醒脾，补虚活血，为病人产后食养之珍。按古人以干鱼为鮑鱼，《礼记》谓之菹，诸鱼皆可为之。《内经》治血枯用之，后人聚讼纷纷，迄无定指。愚谓台鲞虽生嚼不腥，性兼通补，入药宜用此为是。其鳃甚薄，不为珍品，但可熬胶耳。

鳊鱼：形似石首鱼而肥大，其头较锐，其鳞较细。鲜食味逊，但宜为腊。《正字通》以为即石首鱼者，误也。鳊本音免，今人读如米。其鳃较石首鱼者大且厚，干之以为海错，产南洋者佳，古人名为鳊鲊。煨烂食之，补气填精，止遗带，大益虚损。外感未清，痰饮内盛者勿食，以其膩滞也。又治诸血症，疗破伤风如神。

勒鱼：甘平开胃，暖脏补虚。大而产南洋者良。鲜食宜雄，其白甚美，雌者宜鲞，隔岁尤佳。多食发风，醉者更甚。

鲳鱼（一作鲖）：甘平补胃，益血充精。骨软肉腴，别饶风味。小而雄者胜，可脯可鲙。多食发疥动风。

鲙鱼：甘温开胃，润脏补虚。其美在鳞，临食始去。厥味甚旨，可蒸可糟。诸病忌之，能发痼疾。鳞可为铍，亦可拔疔。

鲞鱼（亦作鲙）：甘温。补气。肥大者佳。味美而腴，亦可作鲙。多食发疮助火。以温州所产有子者佳。干以为腊，用充方物，味甚鲜美，古人所谓子鱼是也。大者尤胜，食品珍之。与病无忌。

鲈鱼：甘温，微毒。开胃安胎，补肾舒肝。可脯可鲙。多食发疮患癖。其肝尤毒，剥人面皮。中其毒者，芦根汁解之。

鲢鱼（其美在脊也，俗作鲫鱼，一名鲢鱼）：甘平开胃，调气生津，运食和营，息风清热，杀虫解毒，散肿愈疮，止痢止疼，消痞消痔。大而雄者胜，宜蒸煮食之。外感邪盛时勿食，嫌其补也，余无所忌。煎食则动火。痔血，鲫鱼常作羹食。酒积下血，酒煮鲫鱼常食。浸淫疮，生鲫鱼切片，盐捣贴，频易。

鲂鱼（一名鳊鱼）：甘平。补胃养脾，去风运食。功用与鲫相似。产活水中肥大者胜。

鳊鱼（一名鳊鱼）：甘平益脾胃，养血补虚劳，杀劳虫，消恶血，运饮食，肥健人。过大者能食蛇，故有毒而发病。

鲴鱼（一名渡父鱼，俗呼土鲮，亦曰菜花鱼）：甘温暖胃，运食补虚。春日甚肥，与病无忌。

鲮鱼（一名白条，小者名餐条）：甘温。暖胃。助火发疮，诸病人勿食。

银鱼（一名鲖残鱼）：甘平。养胃阴，和经脉。小者胜，可作干。

鳙鱼（一名黑鳢，亦名乌鳢，亦曰黑鱼，即七星鱼）：甘寒行水，化湿祛风，稀痘愈疮，下大腹水肿脚气，通肠疗痔，主妊娠有水肤浮。病后可食之。道家以为水厌。稀痘，除夕黄昏，用大黑鱼一尾，煮汤浴小儿，七窍俱到，不可嫌腥以清水洗去也，甚验。水气垂死，肠痔下血，黑鱼一斤重者煮汁，和冬瓜、葱白作羹食。偏正头风，陈黑鱼头煎汤熏，数次断根。

鲢鱼：甘温补胃，活血通淋。多食发疥患症。味佳而性偏劣，作鲙亦无补益。鼻脯肥美疗虚，子主杀虫，味亦肥美。

鳊鱼（亦作黄，本名鳊，一名蜡鱼，亦名玉版鱼）：甘温补虚，令人肥健。多食难化，发疥生痰。作鲙极珍，亦勿多食。反荆芥。其肚及子，盐藏颇佳。其脊骨腮鼻唇髻，皆脆软以充珍错。其鳃最良，固精止带。

鲢鱼（亦名鲖回，一名白鳢）：甘温。行水调中。多食能动痼疾。

鲛鱼（即沙鱼）：甘平。补五脏。作鲙甚益人。其皮亦良，解诸鱼毒，杀虫辟蛊，愈传尸劳。煨肉味佳，滋阴补血。鬣翅以清补胜，煨糜甚利虚劳。

乌鳢（亦作乌贼，一名墨鱼）：咸平。疗口咸，滋肝肾，补血脉，理奇经，愈崩淋，利胎产，调经带，疗疝瘕，最益妇人。可鲜可脯，南洋所产淡干者佳。骨名海螵蛸，入药功相似。卒然吐血，小儿痰胸，并以海螵蛸末二钱，米饮下。跌打出血，海螵蛸末敷。

比目鱼（本名鲽，一名箬鱼）：甘平。补虚。多食动气。

鲑鱼：甘温，微毒。利小便，疗水肿、痔血肛痛。不宜多食，余病悉忌。反荆芥。口眼喎斜者，活切其尾尖，朝吻贴之。

黄颡鱼（俗呼黄刺鱼）：甘温，微毒。行水祛风，发痘疮。反荆芥。

河豚鱼（一名西施乳）：甘温。补虚去湿，疗痔杀虫。反荆芥、菊花、桔梗、甘草、附子、乌头。中其毒者，橄榄、青蔗、芦根、金汁，或槐花微炒，同干胭脂等分捣粉，水调灌之。其肝、子与血尤毒，或云去此三物，洗之极净，食之无害，然卫生者何必涉险以试耶！

带鱼：甘温暖胃，补虚泽肤。产南洋而肥大者良。发疥动风，病人忌食。作鲞较胜，冬腌者佳。

鲢鱼（一名荷鱼，俗呼锅盖鱼）：甘咸平，尾有毒。主玉茎涩痛，白浊膏淋。性不益人，亦可作鲞。

海蛇（一名樽蒲鱼，即水母也）：咸平。清热消痰，行瘀化积，杀虫止痛，开胃润肠。治哮喘疳黄，症瘕泻痢，崩中带浊，丹毒颠痫，痞胀脚气等病。诸无所忌，陈久愈佳。

虾：甘温，微毒。通督壮阳，吐风痰，下乳汁，补胃气，拓痘疮，消鳖瘕，敷丹毒。多食发风动疾；生食尤甚，病人忌之。海虾性味相同，大小不一，产东洋者尤佳。盐渍曝干，乃不发病。名式甚夥，厥味皆鲜。开胃化痰，病人可食。其子可腌可曝，味亦鲜美。

海参：咸温滋肾，补血健阳，润燥调经，养胎利产。凡产虚病后，衰老羸孱，宜同火腿或猪羊肉煨食之。种类颇多，以肥大肉厚而糯者，膏多力胜。脾弱不运，痰多便滑，客邪未净者，均不可食。

蟾蜍：甘苦凉。清热杀虫，消疳化毒，平惊散癖，行湿除黄，止痢疗温，愈诸恶疮及獾犬咬。凡小儿疮家疫疔，并宜食之，其肝尤良。其眉间白汁有大毒，名蟾酥，为外科要药。发背肿毒初起，取活蟾蜍一只，系放疮上半日，蟾必昏愤，置水中救其命，再易一只如前法，蟾必踉跄，再易一只，必俟蟾如故，则毒散矣。

田鸡（一名水鸡）：甘寒清热，行水杀虫，解毒愈疮，消疳治痔。多食助湿生热。且肖人形，而杀之甚惨。孕妇最忌。其骨食之患淋。

鳗鲡：甘温。补虚损，杀劳虫，疗痲痿瘰癧，祛风湿。湖池产者胜，肥大为佳。蒸食颇益人，亦可和面。苗亦甚美，名曰鳗线。然其形似蛇，故功用相近。多食助热发病。孕妇及时病忌之。且其性善钻，能入死人死畜腹中，啖其膏血，不但水行昂首、白点黑斑、四目无腮、尾扁过大者，始为毒物也。尊生者慎之！产海中者，形大性同，名狗头鳗，多腌为腊。疮痔家宜食之，餘病并忌。

鳝（亦呼鳝鱼）：甘热。补虚助力，善去风寒湿痹，通血脉，利筋骨。治产后虚羸，愈痲疮痔瘕。肥大腹黄者胜。宜与猪脂同煨。多食动风发疥，患霍乱损人。时病前后，症疽胀满诸病，均大忌。黑者有毒。更有蛇变者，项下有白点，夜以火照之，则通身浮水上，或过大者皆有毒，不可不慎也。其血涂口眼喎斜、赤游风，滴鼻止衄，滴目治疹后生翳。

鳅（俗名泥鳅）：甘平。暖胃壮阳，杀虫收痔。耕牛羸瘦，以一条送之口中，立愈。

蚺蛇：甘温。治诸疮疔，辟蛊杀虫，化毒祛风，除疳御瘴，疗獾犬咬。味美胜鸡。烧酒浸之，历久不坏。胆为伤科圣药。腹内之油缩阳，雄蛇之如意钩尤为房术妙品。

白花蛇：甘咸温。祛风湿。治半身不遂。口面喎斜，风痲痲痿，骨节疼痛，痘疮倒陷，搐搦惊痫，麻痺不仁，霉疮疥癣。头尾甚毒，去尽用之。产蕲州者良，虽干枯而目光不陷，故一名蕲蛇。凡饮药酒，切忌见风。

乌蛇：甘平。治诸风顽痹，皮肤不仁，热毒癰疮，眉髭脱落。功并白蛇，性善无毒。《朝野僉载》商州有人患大风，家人恶之，为起茅屋，有乌蛇堕酒罍，时病人不知，饮酒渐瘥，罍底见有蛇骨，始知其由。一法以大乌蛇三条蒸熟，取肉焙末，蒸饼丸米粒大，以喂乌鸡，待

尽，杀鸡煮熟，取肉焙研末，酒服一钱，或蒸饼丸服，不过三五鸡愈。一法用大乌蛇一条，打死，盛之待烂，以水二碗，浸七日，去皮骨，入糙米一升，浸一日，晒干，用白鸡一只，饿一日，以米饲之，待毛羽脱尽，杀而煮食，以酒下之，吃尽，用热汤一盆，浸洗大半日即愈。或谓君以限于篇幅，虽谷肉果菜，未及遍搜，顾因鳅鳝而类及于蛇，岂以其形相若耶？然毒物恶可以供饌也？余曰，子但知蛇之毒，不可以供食，而不知腊之以为饵，可已大风挛痿痠痹，去死肌，杀三虫。更有乌蛇之性善无毒，误饮其酒者，大风遂愈，此非常之士能立非常之功也。彼鳅鳝者，世以为寻常食品，竟有食之而即死者，此庸碌之人，往往愆事也。类而谱之，可为任才者循名不责实之鉴，岂徒为饮食之人费笔墨哉！

龟：四灵之一，变化通神，本非食品，亦与蛇匹。有杀之而得祸者，有食之而即死者，书家所载甚多，兹不具赘。不但为孕妇所忌也。其壳入药，但可煎熬，末而服之，能还本质。

鳖（一名团鱼，亦名甲鱼）：甘平。滋肝肾之阴，清虚劳之热，主脱肛崩带，瘰癧症瘕。以湖池所产，背黑而光泽，重约斤许者良。宜蒸煮食之，或但饮其汁则益人。多食滞脾，且鳖之阳聚于上甲，久嗜令人患发背。孕妇及中虚，寒湿内盛，时邪未净者，切忌之。又忌与苋同食。回回不食鳝、鳖，谓之无鳞鱼。凡鳖之三足者，赤腹者，赤足者，独目者，头足不缩者，其目四陷者，腹下有王字、卜字者，过大者，在山上者，有蛇文者，并有毒杀人。或云薄荷煮鳖亦害人。其壳入药，亦不可作丸散服。人咬指烂久欲脱及阴头生疮，诸药不愈者，鳖甲煅存性，研，鸡子清调敷。

鼋：甘平，有毒。难死通灵，异味损人，勿轻染指。

蟹：甘咸寒。补骨髓，利肢节，续绝伤，滋肝阴，充胃液，养筋活血，治疽愈痲，疗跌打骨折筋断诸伤，解鳝鱼、莨菪、漆毒。壳主辟邪破血，爪可催产堕胎。种类甚繁，名号不一。以吴江、乌程、秀水、嘉兴、海昌等处河中所产，霜后大而脂满者胜。和以姜醋，风味绝伦。多食发风积冷，孕妇及中气虚寒，时感未清，痰嗽便泻者，均忌。别种更寒，尤不益人。中其毒者，紫苏、冬瓜、芦根、蒜汁，皆可解之。反荆芥。又忌同柿食，误犯则腹痛吐利，急以丁香、木香解之。海产者黄坚满而无膏，不鲜。并可盐渍酒浸，糟酱久藏。得皂荚则不沙。

蜆：辛咸平。杀虫疗痔。多食发嗽及癣疮。腌以为鲞，俗呼蜆酱。

蛎黄：甘平补五脏，调中解丹毒，析醒止渴，活血充肌。味极鲜腴，海错珍品。周亮工比为太真乳。壳名牡蛎，入药。

蚌：甘咸寒。清热滋阴，养肝凉血，息风解酒，明目定狂。崩带痔疮，并堪煨食。大者为胜。多食寒中。外感未清，脾虚便滑者，皆忌之。

蜆：甘咸寒。清湿热，治目黄溺涩脚气，洗疗毒痘痲诸疮。壳黄而薄者佳。多食发嗽积冷。

蛤蜊：甘咸寒。清热解酒，止消渴，化癖除症。多食助湿生热。

蛭：甘平清胃，治痢除烦，补产后虚，解丹石毒。可鲜可腊。时病忌之。

蚶：甘温补血，润肠生津，健胃暖腰，息风解毒，治泄痢脓血，痿痹不仁。产奉化者佳。可炙可鲞。多食壅气，湿热盛者忌之。壳名瓦楞子，入药涤饮消癖，破血止疼，敷牙疳，皆有效。

鲩鱼：甘咸温。补肝肾，益精明目，开胃养营，已带浊崩淋，愈骨蒸劳极。体坚难化，脾弱者饮汁为宜。壳入药，名石决明，主镇肝磨障。

淡菜：甘温补肾，益血填精。治遗带崩淋，房劳产怯，吐血久痢，膝软腰疼，痲痺症瘕，脏寒腹痛，阳萎阴冷，消渴癭瘤。干即可以咀食，味美不腥。产四明者肉厚味重而鲜，大者弥胜。

江瑶柱：甘温补肾，与淡菜同，鲜脆胜之，为海味冠。干者咀食，味美不腥，娇嫩异常，味重易化。周栻园比之梅妃骨。其壳色如淡菜，上锐下平，大者长尺许，肉白而韧，不中食，美惟在柱也。濒湖以为海月者，谬也。

璚珞：甘平开胃，滋液补虚，化浊升清，聪耳明目。按璚珞状似珠蚌，壳青黑色，长寸许，大者二三寸，生白沙中，不污泥淖，乃物之最洁者也。有两肉柱，能长短，又有数白蟹子在腹中，状如榆荚，合体共生，常从其口出，为之取食，然璚珞清洁不食，但寄其腹于蟹，蟹为璚珞而食，食在蟹而饱在璚珞，故一名共命螺，又名月蛞。每冬大雪，则肥莹如玉，日映如云母，为海错之至珍。至海镜，即海月也。一名石镜，亦名蛞镜，又呼膏药盘，土人磨其壳以为明瓦者。一壳相合甚圆，肉亦莹洁，有红蟹子居其腹为取食，名曰蚌奴，与在璚珞腹者白蟹子各不同也。

西施舌：甘平开胃，滋液养心，清热息风，凉肝明目。海错美品，得此嘉名，实即车蛤也。

海螺：甘冷。明目，治心腹热病。膳名甲香，主管领诸香。

田螺：甘寒清热，通水利肠，疗目赤黄疸，脚气痔疮。多食寒中，脾虚者忌。性能澄浊，宜蓄水缸。小便不通，腹胀如鼓，大田螺，盐半匕，生捣敷脐下一寸三分。亦治水气浮肿，同大蒜、车前捣贴。噤口痢，大田螺二枚，杵烂，入麝香三分，作饼，烘热贴脐间，半日即思食矣。脚气上冲，大田螺杵烂，敷两腿上。疗毒痔疮，田螺入冰片，化水点之。

螺蛳：甘寒清热，功逊田螺。过清明不可食。

海蛳：咸凉舒郁，散热结，消瘰癧。

吐铁：咸寒补胃，明目析醒。以大而肉嫩无泥，拖脂如凝膏，大如本身者佳。产南洋，腌者味胜。更以葱酒醉食，味益佳。

蚕蛹：甘温补气，止渴杀虫。治疳积童劳，助痘浆乳汁。缣丝后滤干，晒焙极燥，可以久藏。气香最引蜈蚣，故须密收。炙食味佳。患脚气者忌之。獾犬咬者，终身勿犯，误食必难免也。

蠱蟊：（蠱从“阜”，言其生息之繁；蟊从“冬”，言其子能历冬不死，必得大雪，则入土也。种类不一，形状稍殊。《春秋》书之，以其害稼，实即蝗之属也。若早年水涸，鱼虾诸子悉化为蠱蟊之类而食禾，人始称为蝗矣。故平时之蠱蟊，旱岁之蝗，北人皆炙而食之）辛甘温。暖胃助阳，健脾运食。喂猪最易肥腴。

【按】人赖饮食以生存，故养生首重乎饮食。饮食调和，身无疾病，益寿遐龄；如或乖宜，轻则致病，重则丧命。因此古往今来之善摄生者，莫不重视研究饮食之道。食物各具特性，或温或凉，有补有泻，其功用主治，一如药物，所以世有“药食同源”之说，唯食性远较药性平和，习用而不易察耳。如何利用食物之特性，以平衡体内之阴阳，扬长而避短，近利以远害，古代养生家们积有极其丰富的经验，即《食经》一书，著述多家，如后魏之崔浩、隋唐之崔禹锡、马琬、竺暄、卢仁宗，以及诸多之无名氏。此外如《神农黄帝食禁》、《老子禁食经》、《淮南王食经》等，惜均亡佚。存世者尚有唐代孟诜之《食疗本草》、咎殷之《食医

心鉴》，元代忽思慧之《饮膳正要》、吴瑞之《日用本草》，明代卢和之《食物本草》、清代费伯雄之《食鉴本草》等多种，于中求其切合实用者，则《随息居饮食谱》堪称首屈一指。此书有两大特色，诚如汪曰桢所云：“此书大旨，每物求其实验，不为前人臆说所惑，较胜《食疗本草》多矣”；陆以湑所云：“采摭浩博，妙能以简约出之。少陵云：‘读书破万卷，下笔如有神’，正此之谓。所列单方，亦皆精妙”（《饮食谱题辞》）。立足于实践体察，而文笔又极精妙，可信可用，实非其他同类著述所能企及。鉴于其实用价值之大，故本编收入时仅删去掘井法、水库法、水仓法三节无关紧要之文字，以节省篇幅。至于撰写此书之宗旨。作者在《前序》中说得颇为明白：“国以民为本，而民失其教，或以乱天下；人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。卫国卫生，理无二致，故圣人疾与战并慎，而养与教并重也。《中庸》曰：‘人莫不饮食也，鲜能知味也’。夫饮食为日用之常，味即日用之理，勘进一层，善颐生者，必能善教民也。教民极平易，修其孝悌忠信而已；颐生无元妙，节其饮食而已。”作者虽为儒医，而论养生之旨则近老子，《老子》一书其真为养生之宝典欤？王士雄（1808—1868）为清末著名医家，后世推为清代温热学派的四位代表人物之一（其余三家为叶桂、薛雪、吴塘）。字孟英，幼字钱龙，晚字梦隐（梦影），号半痴山人、随息居士、睡乡散人、华胥小隐，堂号潜斋、归砚。盐官（今浙江海宁）人。幼年丧父，苦志学医，后屡起大证，名重一时。晚值战乱频仍，饱经颠沛流离之苦，避居嘉兴濮院镇，遂老于是乡。王氏精研医理，具有独到见解。著有《温热经纬》、《霍乱论》、《归砚录》、《潜斋简效方》、《潜斋医话》、《饮食谱》、《王氏医案》等，以及评注医书多种，后世汇编为《潜斋医学丛书》。

辛

编





# 神农本草经

## 上 经

上药一百二十种，为君；主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气，不老延年者，本上经。

丹沙：味甘微寒。主身体五藏百病，养精神，安魂魄，益气明目，杀精魅邪恶鬼，久服通神明不老，能化为汞。生山谷。

云母：味甘平。主身皮死肌，中风寒热，如在车船上，除邪气，安五藏，益子精，明目，久服轻身延年。一名云珠，一名云华，一名云英，一名云液，一名云沙，一名磷石，生山谷。

玉泉：味甘平。主五藏百病，柔筋强骨，安魂魄，长肌肉，益气，久服耐寒暑，不饥渴，不老神仙。人临死服五斤，死三年色不变。一名玉桃，生山谷。

石钟乳：味甘温。主咳逆上气，明目益精，安五藏，通百节，利九窍，下乳汁。生山谷。

涅石：味酸寒。主寒热泄利，白沃阴蚀，恶创目痛，坚筋骨齿，炼饵服之，轻身不老增年。一名羽醒，生山谷。

消石：味苦寒。主五藏积热，胃张闭，涤去蓄结饮食，推陈致新，除邪气，炼之如膏，久服轻身。生山谷。

朴消：味苦寒。主百病，除寒热邪气，逐六府积聚，结固留癖，能化七十二种石，炼饵服之，轻身神仙。生山谷。

滑石：味甘寒。主身热泄澼，女子乳难，癰闭，利小便，荡胃中积聚寒热，益精气，久服轻身耐饥长年。生山谷。

石胆：味酸寒。主明目目痛，金创，诸痢瘕，女子阴蚀痛，石淋寒热，崩中下血，诸邪毒气，令人有子，炼饵服之不老，久服增寿神仙，能化铁为铜成金银。一名毕石，生山谷。

空青：味甘寒。主瞽盲耳聋，明目利九窍，通血脉，养精神，久服轻身延年不老，能化铜铁铅锡作金。生山谷。

曾青：味酸小寒。主目痛，止泪出，风痹，利关节，通九窍，破症坚积聚，久服轻身不老，能化金铜。生山谷。

禹馀粮：味甘寒。主咳逆寒热，烦满下赤白，血闭症瘕大热，炼饵服之，不饥轻身延年。生池泽及山岛中。

太一馀粮：味甘平。主咳逆上气，症瘕血闭，漏下，除邪气，久服耐寒暑，不饥轻身，飞行千里神仙。一名石脑，生山谷。

白石英：味甘微温。主消渴，阴痿不足，咳逆，胸膈间久寒，益气，除风湿痹，久服轻身长年。生山谷。

紫石英：味甘温。主心腹咳逆邪气，补不足，女子风寒在子宫，绝孕十年无子，久服温中，轻身延年。生山谷。

青石、赤石、黄石、白石、黑石脂等：味甘平。主黄疸泄利，肠癖脓血，阴蚀下血，赤白邪气，痈肿疽痔，恶创头疡，疥搔，久服补髓益气，肥健不饥，轻身延年。五石脂各随五色补五藏。生山谷中。

白青：味甘平。主明目，利九窍，耳聋，心下邪气，令人吐，杀诸毒三虫，久服通神明，轻身延年不老。生山谷。

扁青：味甘平。主目痛明目，折跌痈肿，金创不瘳，破积聚，解毒气，利精神，久服轻身不老。生山谷。

昌蒲：味辛温。主风寒湿痹，咳逆上气，开心孔，补五藏，通九窍，明耳目，出声音，久服轻身，不忘不迷，或延年。一名昌阳，生池泽。

鞠华：味苦平。主风头眩肿痛，目欲脱泪出，皮肤死肌，恶风湿痹，久服利血气，轻身耐老延年。一名节华，生川泽及田野。

人参：味甘微寒。主补五藏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心益智，久服轻身延年。一名人衔，一名鬼盖，生山谷。

天门冬：味苦平。主诸暴风湿偏痹，强骨髓，杀三虫，去伏尸，久服轻身，益气延年。一名颠勒，生山谷。

甘草：味甘平。主五藏六府寒热邪气，坚筋骨，长肌肉，倍力，金创肿，解毒，久服轻身延年。生川谷。

干地黄：味甘寒。主折跌绝筋，伤中，逐血痹，填骨髓，长肌肉，作汤除寒热积聚，除痹，生者尤良，久服轻身不老。一名地髓，生川泽。

术：味苦温。主风寒湿痹死肌，痉，疸，止汗除热，消食，作煎饵，久服轻身，延年不饥。一名山蓟，生山谷。

兔丝子：味辛平。主续绝伤，补不足，益气力，肥健，汁去面皯，久服明目，轻身延年。一名兔芦，生川泽。

牛膝：味苦酸。主寒湿痿痹，四肢拘挛，膝痛不可屈伸，逐血气，伤热火烂，堕胎，久服轻身耐老。一名百倍，生川谷。

充蔚子：味辛微温。主明目益精，除水气，久服轻身，茎主瘾疹痒，可作浴汤。一名益母，一名益明，一名大札，生池泽。

女萎：味甘平。主中风暴热，不能动摇，跌筋结肉，诸不足，久服去面黑皯，好颜色润泽，轻身不老。生山谷。

防葵：味辛寒。主疝瘕肠泄，旁光热结，溺不下，咳逆，温疟，癰痼惊邪狂走，久服坚骨髓，益气轻身。一名梨盖，生川谷。

茈胡：味苦平。主心腹，去肠胃中结气，饮食积聚，寒热邪气，推陈致新，久服轻身，明目益精。一名地熏。

麦门冬：味甘平。主心腹结气，伤中伤饱，胃络脉绝，羸瘦短气，久服轻身，不老不饥。生川谷及堤坂。

独活：味苦平。主风寒所击，金疮止痛，胫脉痛，女子疝瘕，久服轻身耐老。一名羌活，一名羌青，一名护羌使者，生川谷。

车前子：味甘寒无毒。主气癰，止痛，利水道小便，除湿痹，久服轻身耐老。一名当道，生平泽。

木香：味辛。主邪气，辟毒疫温鬼，强志，主淋露，久服不梦寤魔寐。生山谷。

署豫：味甘温。主伤中，补虚羸，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明，轻身不饥延年。一名山芋，生山谷。

薏苡仁：味甘微寒。主筋急拘挛，不可屈伸，风湿痹，下气，久服轻身益气，其根下三虫。一名解蠡，生平泽及田野。

泽泻：味甘寒。主风寒湿痹，乳难，消水，养五藏，益气力，肥健，久服耳目聪明，不饥延年轻身，面生光，能行水上。一名水泻，一名芒芋，一名鹄泻，生池泽。

远志：味苦温。主咳逆伤中，补不足，除邪气，利九窍，益智慧，耳目聪明，不忘强志倍力，久服轻身不老，叶名小草。一名棘菟，一名要绕，一名细草，生川谷。

龙胆：味苦涩。主骨间寒热，惊痫邪气，续绝伤，定五藏，杀蛊毒，久服益智不忘，轻身耐老。一名陵游，生山谷。

细辛：味辛温。主咳逆，头痛脑动，百节拘挛，风湿痹痛死肌，久服明目利九窍，轻身长年。一名小辛，生山谷。

石斛：味甘平。主伤中，除痹下气，补五藏虚劳羸瘦，强阴，久服厚肠胃，轻身延年。一名林兰，生山谷。

巴戟天：味辛微温。主大风邪气，阴痿不起，强筋骨，安五藏，补中增志益气。生山谷。

白英：味甘寒。主寒热，八疸消渴，补中益气，久服轻身延年。一名谷菜，生山谷。

白蒿：味甘平。主五藏邪气，风寒湿痹，补中益气，长毛发令黑，疗心县少食常饥，久服轻身，耳目聪明不老。生川泽。

赤箭：味辛温。主杀鬼精物，蛊毒恶气，久服益气力，长阴肥健，轻身增年。一名离母，一名鬼督邮，生川谷。

菴闾子：味苦微寒。主五藏瘀血，腹中水气，脐张留热，风寒湿痹，身体诸痛，久服轻身延年不老。生川谷。

析蓂子：味辛微温。主明目，目痛泪出，除痹，补五藏，益精光，久服轻身不老。一名蔑析，一名大戟，一名马辛，生川泽及道旁。

蓍实：味苦平。主益气，充肌肤，明目，聪慧先知，久服不饥不老，轻身。生山谷。

赤芝：味苦平。主胸中结，益心气，补中，增智慧不忘，久食轻身不老，延年神仙。一名丹芝。黑芝：味咸平。主癰利水道，益肾气，通九窍，聪察，久食轻身不老，延年神仙。一名元芝。青芝：味酸平。主明目，补肝气，安精魂仁恕，久食轻身不老，延年神仙。一名龙芝。白芝：味辛平。主咳逆上气，益肺气，通利口鼻，强志意勇悍，安魄，久食轻身不老，延年神仙。一名玉芝。黄芝：味甘平。主心腹五邪，益脾气，安神，忠信和乐，久食轻身不老，延年神仙。一名金芝。紫芝：味甘温。主耳聋，利关节，保神益精气，坚筋骨，好颜色，久服轻身，不老延年。一名木芝。生山谷。

卷柏：味辛温。生山谷。主五藏邪气，女子阴中寒热痛，症瘕血闭，绝子，久服轻身和颜色。一名万岁，生山谷石间。

蓝实：味苦寒。主解诸毒，杀虫蚊注鬼螫毒，久服头不白，轻身。生平泽。

芎藭：味辛温。主中风入脑头痛，寒痹筋挛缓急，金创，妇人血闭无子。生川谷。

靡芜：味辛温。主咳逆，定惊气，辟邪恶，除蛊毒鬼注，去三虫，久服通神。一名薇芜，生川泽。

黄连：味苦寒。主热气，目痛眦伤泣出，明目，肠澼腹痛下利，妇人阴中肿痛，久服令人不忘。一名王连，生川谷。

络石：味苦温。主风热，死肌痈伤，口干舌焦，痈肿不消，喉舌肿，水浆不下，久服轻身明目，润泽好颜色，不老延年。一名石鲮，生川谷。

疾藜子：味苦温。主恶血，破症结积聚，喉痹乳难，久服长肌肉，明目轻身。一名旁通，一名屈人，一名止行，一名豺羽，一名升推，生平泽或道旁。

黄耆：味甘微温。主痈疽久败创，排脓止痛，大风癰疾，五痔鼠瘻，补虚，小儿百病。一名戴糝，生山谷。

肉松容：味甘微温。主五劳七伤，补中，除茎中寒热痛，养五藏，强阴益精气，多子，妇人症瘕，久服轻身。生山谷。

防风：味甘温无毒。主大风头眩痛，恶风风邪，目盲无所见，风行周身，骨节疼痛烦满，久服轻身。一名铜芸，生川泽。

蒲黄：味甘平。主心腹旁光寒热，利小便，止血消瘀血，久服轻身益气力，延年神仙。生池泽。

香蒲：味甘平。主五藏心下邪气，口中烂臭，坚齿明目聪耳，久服轻身耐老。一名雌，生池泽。

续断：味苦微温。主伤寒，补不足，金创痈伤，折跌续筋骨，妇人乳难，久服益气力。一名龙豆，一名属折，生山谷。

漏芦：味苦咸寒。主皮肤热，恶创疽痔，湿痹，下乳汁，久服轻身益气，耳目聪明，不老延年。一名野兰，生山谷。

营实：味酸温。主痈疽恶创，结肉跌筋败创，热气，阴蚀不瘳，利关节。一名墙薇，一名墙麻，一名牛棘，生川谷。

天名精：味甘寒。主瘀血血瘕欲死，下血止血，利小便，久服轻身耐老。一名麦句姜，一名虾蟆蓝，一名豕首，生川泽。

决明子：味咸平。主青盲目淫肤赤，白膜眼赤痛泪出，久服益精光轻身。生川泽。

丹参：味苦微寒。主心腹邪气，肠鸣幽幽如走水，寒热积聚，破症除瘕，止烦满，益气。一名却蝉草，生川谷。

茜根：味苦寒。主寒湿风痹，黄疸，补中。生川谷。

飞廉：味苦平。主骨节热，胫重酸疼，久服令人身轻。一名飞轻，生川泽。

五味子：味酸温。主益气，咳逆上气，劳伤羸瘦，补不足，强阴，益男子精。生山谷。

旋华：味甘温。主益气，去面肝黑色媚好，其根味辛，主腹中寒热邪气，利小便，久服不饥轻身。一名筋根华，一名金沸，生平泽。

兰草：味辛平。主利水道，杀蛊毒，辟不祥，久服益气轻身，不老通神明。一名水香，生池泽。

蛇床子：味苦平。主妇人阴中肿痛，男子阴痿湿痒，除痹气，利关节，癰疽恶创，久服轻身。一名蛇米，生川谷及田野。

地肤子：味苦寒。主旁光热，利小便，补中益精气，久服耳目聪明，轻身耐老。一名地葵，生平泽及田野。

景天：味苦平。主大热火创，身热烦邪恶气，华主女人漏下赤白，轻身明目。一名戒火，

一名慎火，生川谷。

因陈：味苦平。主风湿寒热邪气，热结黄疸，久服轻身，益气耐老。生丘陵坂岸上。

杜若：味辛微温。主胸胁下逆气，温中，风入脑户头肿痛，多涕泪出，久服益精明目轻身。一名杜衡，生川泽。

沙参：味苦微寒。主血积惊气，除寒热，补中益肺气，久服利人。一名知母，生川谷。

白兔藿：味苦平。主蛇虺蜂蛰獼狗，菜肉蛊毒注。一名白葛，生山谷。

徐长卿：味辛温。主鬼物百精蛊毒，疫疾邪恶气，温疟，久服强悍轻身。一名鬼督邮，生山谷。

石龙刍：味苦微寒。主心腹邪气，小便不利，淋闭风湿，鬼注恶毒，久服补虚羸轻身，耳目聪明延年。一名龙须，一名草续断，一名龙珠，生山谷。

薇衔：味苦平。主风湿痹，历节痛，惊痫吐舌，悸气贼风，鼠痿痈肿。一名麋衔，生川泽。

云实：味辛温。主泄利肠澼，杀虫蛊毒，去邪恶结气，止痛除热，华主见鬼精物，多食令人狂走，久服轻身通神明。生川谷。

王不留行：味苦平。主金创，止血逐痛，出刺，除风痹内寒，久服轻身，耐老增寿。生山谷。

升麻：味甘辛。主解百毒，杀百老物殃鬼，辟温疾障邪毒蛊，久服不夭。一名周升麻，生山谷。

青藜：味甘寒。主五藏邪气，风寒湿痹，益气补脑髓，坚筋骨，久服耳目聪明，不饥不老增寿。巨胜苗也，生川谷。

姑活：味甘温。主大风邪气，湿痹寒痛，久服轻身益寿耐老。一名冬葵子。

别羈：味苦微温。主风寒湿痹，身重，四肢疼酸，寒邪历节痛。生川谷。

屈草：味苦。主胸胁下痛，邪气，腹间寒热，阴痹，久服轻身益气耐老。生川泽。

淮木：味苦平。主久咳上气，肠中虚羸，女子阴蚀，漏下赤白沃。一名百岁城中木，生山谷。

牡桂：味辛温。主上气咳逆，结气喉痹，吐吸，利关节，补中益气，久服通神，轻身不老。生山谷。

菌桂：味辛温。主百病，养精神，和颜色，为诸药先聘通使，久服轻身不老，面生光华，媚好常如童子。生山谷。

松脂：味苦温。主疽恶创，头疡白秃，疥搔风气，安五藏，除热，久服轻身不老延年。一名松膏，一名松肪，生山谷。

槐实：味苦寒。主五内邪气热，止涎唾，补绝伤，五痔火创，妇人乳癭，子藏急痛。生平泽。

枸杞：味苦寒。主五内邪气，热中消渴，周痹，久服坚筋骨，轻身不老。一名杞根，一名地骨，一名枸忌，一名地辅，生平泽。

柏实：味甘平。主惊悸，安五藏，益气，除湿痹，久服令人悦泽美色，耳目聪明，不饥不老，轻身延年。生山谷。

茯苓：味甘平。主胸胁逆气，忧悲惊邪恐悸，心下结痛，寒热烦满，咳逆，口焦舌干，利小便，久服安魂养神，不饥延年。一名茯菟，生山谷。

榆皮：味甘平。主大小便不通，利水道，除邪气，久服轻身不饥，其实尤良。一名零榆，生山谷。

酸枣：味酸平。主心腹寒热，邪结气聚，四肢酸疼，湿痹，久服安五藏，轻身延年。生川泽。

槲木：味苦寒。主五藏肠胃中结热，黄疸，肠痔，止泄利，女子漏下赤白，阴阳蚀创。一名檀桓，生山谷。

干漆：味辛温无毒。主绝伤，补中续筋骨，填髓脑，安五藏，五缓六急，风寒湿痹，生漆去长虫，久服轻身耐老。生川谷。

五加皮：味辛温。主心腹疝气，腹痛，益气疗痿，小儿不能行，疽创阴蚀。一名豺漆。

蔓荆实：味苦微寒。主筋骨间寒热痹拘挛，明目坚齿，利九窍，去白虫，久服轻身耐老，小荆实亦等。生山谷。

辛夷：味辛温。主五藏身体寒风，头脑痛，面肝，久服下气，轻身明目，增年耐老。一名辛矧，一名侯桃，一名房木，生川谷。

桑上寄生：味苦平。主腰痛，小儿背强，痈肿，安胎，充肌肤，坚发齿，长须眉，其实明目，轻身通神。一名寄屑，一名寓木，一名宛童，生川谷。

杜仲：味辛平。主腰脊痛，补中益精气，坚筋骨，强志，除阴下痒湿，小便馀沥，久服轻身耐老。一名思仙，生山谷。

女贞实：味苦平。主补中，安五藏，养精神，除百疾，久服肥健，轻身不老。生山谷。

木兰：味苦寒。主身大热在皮肤中，去面热赤疱酒皴，恶风癫疾，阴下痒湿，明耳目。一名林兰，生川谷。

菴核：味甘温。主心腹邪气，明目，目赤痛伤泪出，久服轻身，益气不饥。生川谷。

橘柚：味辛温。主胸中瘕热逆气，利水谷，久服去臭，下气通神。一名橘皮，生川谷。

发鬣：味苦温。主五癰关格不通，利小便水道，疗小儿痈，大人瘰，仍自还神化。

龙骨：味甘平。主心腹鬼注，精物老魅，咳逆，泄利脓血，女子漏下，症瘕坚结，小儿热气惊痫，齿主小儿大人惊痫癫疾狂走，心下结气，不能喘息，诸痉，杀精物，久服轻身通神明，延年。生山谷。

麝香：味辛温。主辟恶气，杀鬼精物，温疟蛊毒，痈瘕，去三虫，久服除邪，不梦寤厌寐。生川谷。

牛黄：味苦平。主惊痫寒热，热盛狂瘕，除邪逐鬼。生平泽。

熊脂：味甘微寒。主风痹不仁筋急，五藏腹中积聚，寒热羸瘦，头疡白秃面肝疱，久服强志，不饥轻身。生山谷。

白胶：味甘平。主伤中劳绝，腰痛羸瘦，补中益气，妇人血闭无子，止痛安胎，久服轻身延年。一名鹿角胶。

阿胶：味甘平。主心腹内崩劳极，洒洒如症状，腰腹痛，四肢酸疼，女子下血安胎，久服轻身益气。一名傅致胶。

丹雄鸡：味甘微温。主女人崩中漏下赤白沃，补虚温中，止血通神，杀毒辟不祥，头主杀鬼，东门上者尤良，肪主耳聋，肠主遗溺，脰脰裹黄皮主泄利尿，白主消渴伤寒寒热，黑雌鸡主风寒湿痹，五缓六急，安胎，翮羽主下血闭，鸡子主除热，火疮痛痉，可作虎魄神物，鸡白蠹肥脂。生平泽。

雁肪：味甘平。主风挛拘急偏枯，气不通利，久服益气不饥，轻身耐老。一名鸛肪，生池泽。

石蜜：味甘平。主心腹邪气，诸惊痫瘕，安五藏诸不足，益气补中，止痛解毒，除众病，和百药，久服强志轻身，不饥不老。一名石饴，生山谷。

蜂子：味甘平。主风头，除蛊毒，补虚羸伤中，久服令人光泽，好颜色不老，大黄蜂子主心腹胀满痛，轻身益气，土蜂子主痛肿。一名蜚零，生山谷。

蜜蜡：味甘微温。主下利脓血，补中，续绝伤金创，益气不饥耐老。生山谷。

牡蛎：味咸平。主伤寒寒热，温疟洒洒，惊悸怒气，除拘缓鼠痿，女子带下赤白，久服强骨节，杀邪气，延年。一名蛎蛤，生池泽。

龟甲：味咸平。主漏下赤白，破症瘕，瘕疟，五痔阴蚀，湿痹四肢重弱，小儿囟不合，久服轻身不饥。一名神屋，生池泽。

桑螵蛸：味咸平。主伤中疝瘕，阴痿，益精生子，女子血闭，腰痛，通五淋，利小便水道。一名蚀胝，生桑枝上，采蒸之。

海蛤：味苦平。主咳逆上气，喘息烦满，胸痛寒热。一名魁蛤。

文蛤：主恶疮，蚀五痔。

鲻鱼：味甘寒。主湿痹，面目浮肿，下大水。一名鲔鱼，生池泽。

鲤鱼胆：味苦寒。主目热赤痛青盲，明目，久服强悍益志气。生池泽。

藕实茎：味甘平。主补中养神，益气力，除百疾，久服轻身耐老，不饥延年。一名水芝丹，生池泽。

大枣：味甘平。主心腹邪气，安中养脾，助十二经，平胃气，通九窍，补少气少津液，身中不足，大惊四肢重，和百药，久服轻身长年，叶覆麻黄，能令出汗。生平泽。

蒲桃：味甘平。主筋骨湿痹，益气倍力强志，令人肥健耐饥忍风寒，久食轻身，不老延年，可作酒。生山谷。

蓬蘽：味酸平。主安五藏，益精气，长阴令坚，强志，倍力有子，久服轻身不老。一名覆盆，生平泽。

鸡头实：味甘平。主湿痹腰脊膝痛，补中除暴疾，益精气强志，令耳目聪明，久服轻身不饥，耐老神仙。一名雁啄实，生池泽。

胡麻：味甘平：主伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑，久服轻身不老。一名巨胜，叶名青囊，生川泽。

麻蕒：味辛平。主五劳七伤，利五藏，下血，寒气，多食令人见鬼狂走，久服通神明轻身。一名麻勃。麻子味甘平，主补中益气，肥健不老神仙。生川谷。

冬葵子：味甘寒。主五藏六府，寒热羸瘦，五癰，利小便，久服坚骨长肌肉，轻身延年。

苋实：味甘寒。主青盲，明目除邪，利大小便，去寒热，久服益气力，不饥轻身。一名马苋。

瓜蒂：味苦寒。主大水，身面四肢浮肿，下水，杀蛊毒，咳逆上气，及食诸果病在胸腹中，皆吐下之。生平泽。

瓜子：味甘平。主令人说泽好颜色，益气不饥，久服轻身耐老。一名水芝，生平泽。

苦菜：味苦寒。主五藏邪气，厌谷胃痹，久服安心益气，聪察少卧，轻身耐老。一名荼草，一名选，生川谷。



【按】《神农本草经》为祖国医学的经典著作之一，不仅用来治疗疾病，而且与养生密切相关。据《淮南子·修务训》记载：“神农乃始教民播种五谷，相土地宜燥润肥磽高下。尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就。当此之时，一日而遇七十毒。”因此《本草》托诸神农。此书系古代历世相传之治病养生经验，至东汉始纂成完书。全书收药 365 种，分为上、中、下三品；上品“为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气，不老延年者”用之；中品“为臣，主养性以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补羸者”用之；下品“为佐使，主治病以应地，多毒，不可久服，欲除寒热邪气，破积聚，愈疾者”用之。书中所载功效主治，多数确切可靠，然亦有“久服神仙”之类，殊不可信，此当与东汉流行服食求仙之风气有关。上品药物多为养生所需，故将“上经”全文收入，而“中经”与“下经”则从略。由于《神农本草经》历代均奉为经典，因此药物学家在编写《本草》时大多全文录载，单行本反而湮没直至遗佚。后世好古之士，又予辑复，著名者有明代卢复的《神农本草》，清代孙星衍与孙冯翼的《神农本草经》、顾观光《神农本草经》，近代刘复的《神农古本草经》，以及日本·森立之的《神农本草经》等。本书所据者为孙氏辑本，取其“考证精审”也。

# 千金翼方

唐·孙思邈 撰

## 养性服饵

茯苓酥：主除万病，久服延年方。

取山之阳茯苓，其味甘美；山之阴茯苓，其味苦恶。拣得之，勿去皮。去皮刀薄切，暴干，蒸令气溜，以汤淋之，其色赤味苦，淋之不已，候汁味甜便止。暴干捣筛，得茯苓三斗。取好酒大斗一石，蜜一斗，和茯苓末令相得，内一石五斗瓮中，熟搅之百遍，密封之，勿令泄气。冬月五十日，夏月二十一日，酥浮于酒上，接取酥，其味甘美，如天甘露。可作饼，大如手掌，空屋中阴干，其色赤如枣。饥食一饼，终日不饥。此仙人度荒世药，取酒封闭以下药，名茯苓酥。

杏仁酥：主万病，除诸风虚劳冷方。

取家杏仁，其味甜香，特忌用山杏仁。山杏仁慎勿用，大毒害人也。家杏仁一石（去尖皮两仁者，拣完全者，若微有缺坏，一颗不得用。微火炒，捣作细末，取美酒二石研杏仁，取汁一石五斗）。右一味，以蜜一斗拌杏仁汁，煎极令浓，与乳相似，内两硕瓮中搅之，密封泥，勿令泄气，与上茯苓酥同法。三十日看之，酒上出酥也。接取酥，内瓷器中封之。取酥下酒别封之，团其药如梨大，置空屋中，作阁安之，皆如饴铺，状甚美，服之令人断谷。

地黄酒酥：令人发白更黑，齿落更生，髓脑满实，还年却老，走及奔马，久服有子方。

粗肥地黄十石（切，捣取汁三石），麻子一石（捣作末，以地黄汁研取汁二石七斗），杏仁一石（去皮尖两仁者，捣作末，以麻子汁研取汁二石五斗），曲末三斗。右四味，以地黄等汁浸曲七日，候沸，以米三石，分作三分，投下馈一度，以药汁五斗，和馈酿酒，如家酝酒法，三日一投，九日三投，熟讫，密封三七日，酥在酒上。其酥色如金，以物接取，可得大升九升酥，然后下簍取酒封之。其糟令服药人食之，令人肥悦，百病除愈。食糟尽，乃服药酒及酥，一服酒一升，一匙酥，温酒和服之。惟得吃白饭芜菁，忌生冷酢滑，猪鸡鱼蒜。其地黄滓，暴使干，更以酒三升，和地黄滓捣之，暴干作饼服之。

造草酥方：

杏仁一斗（去皮尖两仁者，以水一斗，研绞取汁），粗肥地黄十斤（熟捣，绞取汁一斗），麻子一斗（末之，以水一斗，研绞取汁）。右三味汁，凡三斗，著曲一斤，米三斗，酿如常，酒味是正熟，出以瓮盛之，即酥凝在上。每服取热酒和之，令酥消尽，服之弥佳。

真人服杏子丹：玄隐士学道断谷，以当米粮方。

上粳米三斗（净淘沙，炊作饭，干暴碾，纱筛下之），杏仁三斗（去皮尖两仁者，暴干捣，以水五升研之，绞取汁，味尽止）。右二味，先煎杏仁汁，令如稀面糊，置铜器中，内粳米粉如稀粥，以燂火煎，自旦至夕，搅勿停手，候其中水气尽，则出之，阴干纸贮。欲用以暖汤

二升，内药如鸡子大，置于汤中，停一炊久啖食，任意取足服之。

#### 服天门冬丸方：

凡天门冬苗，作蔓有钩刺者是。采得当以酢浆水煮之，湿去心皮，暴干捣筛，以水蜜中半和之，仍更暴干，又捣末，水蜜中半和之，更暴干。每取一九含之，有津液辄咽之。常含勿绝，行亦含之，久久自可绝谷。禁一切食，惟得吃大麦。

#### 服黄精方：

凡采黄精，须去苗下节。去皮取一节，隔二日增一节，十日服四节，二十日服八节。空腹服之，服讫不得漱口。百日以上节食，二百日病除，二年四体调和，忌食酒肉五辛酥油，得食粳米糜粥淡食。除此之外，一物不得入口。山居无人之地法，服时卧食勿坐食，坐服即入头，令人头痛。服讫，经一食顷乃起，即无所畏。

凡服乌麻，忌枣栗胡桃，得食淡面，馀悉忌。行道持诵，作劳远行，端坐三百日，一切病除。七日内宜数见秽恶，于后即不畏损人矣。

#### 服茺菁子主百疾方：

茺菁子一斗四升，薤白十两。右二味，煮茺菁子暴干，捣筛，切薤白和蒸半日，下捣一千一百三十杵，捻作饼，重八两。欲绝谷，先食乃服。三日后食三饼，以为常式。尽更合食，勿使绝也。

#### 华佗云母圆子三人丸方：

云母粉、石钟乳（炼）、白石英、肉苁蓉、石膏、天门冬（去心）、人参、续断、昌蒲、茵桂、泽泻、秦艽、紫芝、五加皮、鹿茸、地肤子、署预、石斛、杜仲（炙）、桑上寄生、细辛、干地黄、荆花、柏叶、赤箭、酸枣仁、五味子、牛膝、菊花、远志（去心）、革解、茜根、巴戟天、赤石脂、地黄花、枸杞、桑螵蛸、庵蓂子、茯苓、天雄（炮去皮）、山茱萸、白术、菟丝子、松实、黄耆、麦门冬（去心）、柏子仁、芥子、冬瓜子、蛇床子、决明子、薤蕤子、车前子。右五十三味，皆用真新好者，并等分随人多少，捣下细筛，炼白蜜和为丸，如梧子。先食服十丸，可至二十丸，日三，药无所忌，当勤相续，不得废阙。百日满愈疾，久服延年益寿，身体轻强，耳目聪明，流通荣卫，补养五脏，调和六腑，颜色充壮，不知衰老。茜根当洗去土阴干，地黄、荆花至时多采暴干，欲用时相接取二石许，乃佳也。吾尝服一二剂，大得力，皆家贫不济乃止。又时无药足，阙十五味，仍得服之。此药大有气力，常须预求，使足服而勿阙。又香美易服，不比诸药。

周白水候散：主心虚劳损，令人身轻目明。服之八十日，百骨间寒热除，百日外无所苦，气力日益，老人宜常服之，大验方。

远志五分（去心），白术七分，桂心一两，人参三分，干姜一两，续断五分，杜仲五分（炙），椒半两（汗），天雄三分（炮），茯苓一两，蛇床子三分，附子三分（炮去皮），防风五分，干地黄五分，石斛三分，肉苁蓉三分，栝楼根三分，牡蛎三分（熬），石韦三分（去毛），钟乳一两（炼），赤石脂一两，桔梗一两，细辛一两，牛膝三分。右二十四味，捣筛为散。酒服钱五匕，服后饮酒一升，日二。不知更增一钱匕，三十日身轻目明。

#### 济神圆方：

茯神、茯苓、桂心、干姜各四两，昌蒲、远志（去心）、细辛、白术、人参各三两，甘草二两（炙），枣膏八两。右一十一味，皆捣筛，炼蜜和，更捣万杵。每含一九如弹丸，有津咽之，尽更含之。若食生冷、宿食不消，增一九。积聚结气，呕逆，心腹绞痛，口干胀酢咽吐

呕，皆含之。绝谷者服之，学仙道士含之，益心力神验。

彭祖松脂方：

松脂五斤，灰汁煮三十遍，浆水煮三十遍，清水煮三十遍；茯苓五斤，灰汁煮十遍，浆水煮十遍，清水煮十遍；生天门冬五斤，去心皮，暴干，捣作末；真牛酥三斤，炼三十遍；白蜜三斤，煎令沫尽；蜡三斤，炼三十遍。右六味，捣筛，以铜器重汤上，先内酥，次下蜡，次下蜜，候消讫，次下诸药，急搅之，勿住手，务令大匀，讫，内瓷器中密封，勿令泄气。先一日不食，欲食须吃好美食令大饱，然后绝食。即服二两，二十日后服四两，又二十日服八两。细丸之，以得咽中下为度。第二度服四两为初，二十日又服八两，又二十日服二两。第三度服八两为初，以后二十日服二两，又二十日服四两，合二百八十日药成。自馀服三丸，将补不服亦得。常以酥蜜消息，美酒一升为佳。又合药须取四时王相，特忌刑杀厌及四激休废等日大凶。

守中方：

白蜡一斤（炼之，凡二升酒为一度，煎却恶物，凡煎五遍），丹砂四两（细研），蜜一斤（炼之极净）。右三味，合丸之，如小枣大。初一日服三丸，三日服九丸，如此至九日止。

茅山仙人服质多罗方：出益州导江县并茂州山中。

此有三种：一者紫花，根八月采；二者黄花，根亦黄，四月采；三者白花，九月采。右三种，功能一种不别，依法采根，干已捣筛，旦暖一合酒，和方寸匕空腹服之，待药消方食。日一服，不可过之，忌昼日眠睡。三十匕为一剂，一月服。

第二方：

蜜半合，酥半合。右二味，暖之，和方寸匕服之。一法蜜多酥少，一方以三指撮为定。主疗诸风病，禁猪肉豉等，食之即失药力。

第三方：

取散五两，生胡麻脂三升半投之，微火暖之，勿令热，旦接取上油一合，暖，空肚服之。日一服，油尽取滓服之。主偏风半身不遂，并诸百病，延年不老。

第四方：

暖水一合，和三指撮，空腹日一服。主身羸瘦及恶疮癣疥，并诸风。

第五方：

暖牛乳一升，和方寸匕服之，日一服。主女人绝产无子，发白更黑。

第六方：

暖浓酪浆一合，和方寸匕服之，日一服。主膈上痰饮，水气诸风。

第七方：

以牛尿一合，暖和方寸匕服之。遣四人搦脚手，令气息通流。主五种癫。若重者，从少服渐加至一匕。若候身作金色，变为少年，颜若桃李，延年益寿。

右件服药时皆须平旦，空腹服之。以静密室中，不得伤风，及多语戏笑，作务等事。所食桃李粳米及新春粟，禁一切鱼肉豉陈臭等物，得食乳酪油。其药功说不能尽，久服神仙，八十老人状如少年。若触药发时，身体胀满，四肢强直俱赤，脱却衣裳，向火炙身，得汗出差。

服地黄方：

生地黄五十斤。右一味，捣之，以水三升，绞取汁，澄去滓，微火上煎减半，即内好白蜜五升，枣脂一升，搅令相得乃止。每服鸡子大一枚，日三服。令人肥白美色。

又方：

生地黄十斤。右一味，细切，以淳酒二斗，浸经三宿，出暴令干，又浸酒中，直令酒尽。又取甘草、巴戟天、厚朴、干漆、覆盆子各一斤，各捣下筛和之。饭后酒服方寸匕，日三服，加至二匕。使人老者还少，强力无病，延年。

作熟干地黄法：

别采地黄，去须叶及细根，捣绞取汁，以渍肥者，著甑中土及米无在以盖其上，蒸之一时，出暴燥，更内汁中，又蒸之一时，出暴，以汁尽止，便干之。亦可直切地黄，蒸之半日，数数以酒洒之，使周匝，至夕出暴干。可捣蜜丸服之。

种地黄法（并造）：

先择好肥地黄赤色虚软者，选取好地深耕之，可于腊月预耕冻地弥佳。择肥大地黄根切断，长三四分至一二寸许，一斛可种一亩。二月三月种之，作畦时相去一尺。生后随后锄壅，及数芸之。至九月十月，视其叶小衰，乃掘取。一亩得二十许斛。择取大根，水净洗，其细根及剪头尾辈，亦洗之，日暴令极燥小胎，乃以刀切，长寸馀。白茅覆甑下蒸之，密盖上，亦可囊盛土填之，从旦至暮，当日不尽者，明日又择取蒸之。先时已捣其细碎者，取汁于铜器中煎之，可如薄饴，将地黄内汁中周匝，出暴干，又内之，汁尽止。率百斤生者，合得三十斤。取初八月九月中掘者，其根勿令太老，强蒸则不消尽，有筋脉。初以地黄内甑中时，先用铜器承其下，以好酒淋洒地黄上令匝，汁后下器中，取以并和煎汁，最佳也。

王乔轻身方：

茯苓一斤，桂心一斤。右二味，捣筛，炼蜜和酒服如鸡子黄许大，一服三丸，日一服。

不老延年方：

雷丸、防风、柏子仁。右三味，等分，捣筛为散。酒服方寸匕，日三，六十以上人，亦可服二匕。久服延年，益精补脑。年未六十，太盛勿服。

饵黄精法：

取黄精以竹刀剥去皮。自仰卧生服之，尽饱为度，则不头痛；若坐服，则必头痛难忍。少食盐及一切咸物佳。

饵术方：

取生术削去皮，炭火急炙令热，空肚饱食之。全无药气，可以当食，不假山粮，得饮水。神仙秘之勿传。

服齐州长石法：主羸瘦不能食，疗百病方。

马牙石（一名乳石，一名牛脑石，《本草》名长石）。右取黄白明净无瑕玦者捣，密绢下，勿令极筛，恐太粗。以一石米合内一石水中，于铜器中极搅令浊，澄少时接取上汁，如清浆水色，置一大器中，澄如水色，去水内滓，于白练袋中盛经一宿，沥却水，如造胭脂法，出日中暴之令干。仍白练袋盛之，其袋每一如掌许大，厚薄亦可，于三斗斗米下蒸之，再遍暴干，以手授之，令众手研之即成，擎出。每以酒服一大匙，日三服，即觉患差。若觉触，以米汁煮滓石一鸡子大，煮三沸，去滓顿服之。夏月不能服散者，服汤亦佳。石出齐州历城县。药疗气痰饮，不下食，百病羸瘦，皆差。

服杏仁法：主损心吐血，因即虚热，心风健忘，无所记忆，不能食，食则呕吐，身心战掉，痿黄羸瘦，进服补药，入腹呕吐并尽，不服馀药，还吐至死。乃得此方，服一剂即差，第二剂色即如初也。

杏仁一升（去尖皮及两仁者，熬令色黄，末之），茯苓一斤（末之），人参五两（末之），酥二斤，蜜一升半。右五味，内铜器中，微火煎，先下蜜，次下杏仁，次下酥，次下茯苓，次下人参，调令均和，则内于瓷器中。空肚服之一合，稍稍加之，以利为度，日再服，忌鱼肉。

有因读诵、思义、坐禅，及为外物惊恐，狂走失心方：

酥二两，薤白一握（切）。右二味，捣薤千杵，温酥和搅，以酒一盏服之。至三七日，服之佳。得食枸杞菜羹，薤白亦得作羹。服讫而仰卧，至食时乃可食也。忌面，得力者非一。

镇心圆：主损心不能言语，心下悬急苦痛，举动不安，数数口中腥，客热心中百病方。

防风五分，人参五分，龙齿五分，芎藭一两，铁精一两，当归一两，干地黄五分，黄耆一两，麦门冬五分（去心），柏子仁一两，桂心一两，远志五分（去心），白鲜皮三分，白术五分，雄黄一两（研），昌蒲一两，茯苓一两，桔梗一两，干姜五分，光明砂一两（研），钟乳半两（研）。右二十一味，捣筛，炼蜜和饮服梧子大五丸。渐加至十五丸，日二服，稍加至三十丸。慎腥臭等，常宜小进食为佳。宜吃酥乳，倍日将息，先须服汤，汤方如左：玄参三两，干地黄三两，黄芪三两，地骨皮三两，苁蓉三两，丹参五两，牛膝三两，五味子三两，麦门冬三两（去心），杏仁二两（去皮尖），细辛三两，磁石五两，生姜三两（切），茯苓三两，橘皮二两，韭子半升，柴胡二两（去苗）。右一十七味，哎咀，以水三斗，煮取三升，分为三服，后三日乃更进丸。时时食后服，服讫即仰卧少时，即左右卧，及数转动，须腰底安物令高，亦不得过久，斟酌得所，不得劳役身心气力。服药时干食即且停一日，食讫用两三口浆水饮压之。服药时有异状貌起，勿怪之。服丸后二日，风动药气冲头，两眼赤痛，久而不差者，依状疗之。法取枣根直入地二尺者，白皮一握，水一升，煮取半升，一服即愈。

五参圆：主治心虚热，不能饮食，食即呕逆，不欲闻人语方。

人参一两，苦参一两半，沙参一两，丹参三分，玄参半两。右五味，捣筛，炼蜜和为丸。食讫饮服十丸，如梧子大，日二，渐加至二十丸。

治损心吐血方：

芎藭二两，葱白二两，生姜二两（切），油五合，椒二合（汗），桂心一两，豉三合，白粳米四合。右八味，哎咀，芎、桂二味以水四升，煮取二升，内米、油，又煎取一升，去滓顿服。慎面。

正禅方：

春桑耳、夏桑子、秋桑叶。右三味，等分，捣筛，以水一斗，煮小豆一升令大熟，以桑末一升和煮微沸，著盐豉服之。日三服，饱服无妨。三日外稍去小豆，身轻目明无眠睡，十日觉远智通初地禅，服二十日到二禅定，百日得三禅定，累一年得四禅定，万相皆见，坏欲界观境界如视掌中，得见佛性。

服昌蒲方：

二月八日采取，肥实白色，节间可容指者。多取阴干，去毛距，择吉日捣筛百日。一两为一剂，以药四分，蜜一分半，酥和如稠糜柔弱，令极匀，内瓷器中，密封口，埋谷聚中一百日。欲服此药，须先服泻药，吐利讫，取王相日旦，空肚服一两，含而咽之。有力能消，渐加至二三两。服药至辰巳间，药消讫，可食粳米乳糜，更不得吃饮食。若渴，惟得饮少许熟汤。每日止一服药，一顿食。若直治病，差止。若欲延年益寿，求聪明益智者，宜须勤久服之。修合服食，须在静室中，勿喜出入及昼睡。一生须忌羊肉、熟葵。又主症癖，咳逆上气，痔漏病最良。又令人肤体肥充，老者光泽，发白更黑，面不皱，身轻目明，行疾如风，填骨

髓，益精气。服一剂，寿百岁。天竺摩揭陀国王舍城邑陀寺三藏法师跋摩米帝，以大业八年与突厥使主，至武德六年七月二十三日，为洛州大德护法师净土寺主矩师笔译出。

**【按】**《千金翼方》为《千金要方》之续编，两书荟萃唐代以前之治病养生方药，兼及域外传入者，在历史上起过推动祖国医药学发展的重大作用，即使在今天，其丰富的文献资料，仍为研究医药与养生的重要参考资料。兹选“养性服饵”一篇，俾可尝膺知味。其中所列方药，虽未许轻用，然如所举地黄、茯苓、天冬、黄精等药物，实验研究已证明确能增进健康，延缓衰老。倘能进一步探求，当不仅止于现有水平也。

# 外台秘要

唐·王焘 撰

## 面脂药头膏

### 【面膏面脂兼疗面病方一十三首】

《千金翼》论曰：面脂手膏，衣香澡豆，士人贵胜，皆是所要。然今之医门，极为秘惜，不许子弟泄漏一法，至于父子之间，亦不传示。然圣人立法，欲使家家悉解，人人自知，岂使愚于天下，令至道不行，壅蔽圣人之意，甚可怪也。

又面脂方：主面皮皴皱黧黑肝，凡是面上之病，皆悉主之。丁香十一分，零陵香、桃仁（去皮）、土瓜根、白敛、白及、防风、当归、沉香、辛夷、商陆、麝香（研）、梔子花、芎藭各十二分，蜀水花、青木香各八分，白芷、萎蕤、菟丝子、藿香、甘松香各十五分，木兰皮、白僵蚕、藁本各十分，茯苓十八分，冬瓜人十六分，鹅脂、羊髓各一升半，羊肾脂一升，猪胰六具，清酒五升，生猪肪脂二大升。右三十二味，授生猪胰汁，渍药一宿，于脂中煎，三上三下，以白芷色黄去滓，以上件酒五升，授猪胰，以炭火微微煎，膏成贮器中，以涂面。

又面膏方：杜蘅、杜若、防风、藁本、细辛、白附子、木兰皮、当归、白术、独活、白茯苓、萎蕤、白芷、天门冬、玉屑各一两，菟丝子、防己、商陆、梔子花、橘人、冬瓜人、靡芜花各三两，藿香、丁香、零陵香、甘松香、青木香各二两，麝香半两，白鹅脂（如无，半升）、白羊脂、牛髓各一升，羊胰三具。右三十二味，先以水浸膏髓等五日，日满别再易水，又五日，日别一易水，又五日，二日一易水，凡二十日止。以酒一升，授羊胰令消尽，去脉，乃细切香，于埴器中浸之，密封一宿，晓以诸脂等合煎，三上三下，以酒水气尽为候，即以绵布绞去滓，研之千遍，待凝乃止，使白如雪。每夜涂面，昼则洗却，更涂新者，十日以后，色等桃花（本方白敛、人参各三两，无靡芜花、冬瓜人，此皆是面膏药，疑更有此二味）。

又方：香附子十枚（大者），白芷二两，零陵香二两，茯苓一两（并以大两），蔓菁油二升（无，以猪膏充），牛髓、羊髓各一升，水渍白腊八两，麝香二分。右九味，以油髓微火煎五物令色变，去滓，内麝香，研千遍，凝用，澡豆洗面后涂敷之。

又方：杏仁二升（去皮），白附子三两，密陀僧二两（研如粉），白羊髓二升半，真珠十四枚（捣研如粉），白鲜皮一两，鸡子白七枚，胡粉二两（以石米下）〔下缺〕。

又方：防风、白及、芎藭各三两，白术八分，甘松、白敛、木兰皮、栝蒌、白芷、藁本、桃花、蜀水花、商陆、密陀僧、白僵蚕、零陵香、杜蘅、鹰屎、白萎蕤、土瓜根各三分，麝香、丁香各二两，白附子、玉屑各四分，鹅脂五合，鹿髓一升，羊髓一升，白腊四两，猪膏二升。右二十九味，细切，酢渍，密封一宿，明日以猪膏煎，三上三下，白芷色黄为药成，去滓，搅数万遍，令色白，以傅面，慎风日，良。

又方：防风、芎藭、白芷、白僵蚕、蜀水花、白敛、细辛、茯苓、藁本、萎蕤、青木香、



辛夷人、当归、土瓜根、栝楼人各三分，桃人（去皮尖）、猪脂二升，鹅脂一升，羊肾脂一升。右十九味，细切，绵裹，酒二升，浸一日一夜，便内脂中，急火煎之，三上三下，然后缓火，一夜药成，去滓，以寒水石粉三分，内脂中，以柳木篦熟搅，任用之。

《千金》面膏，去风寒，令面光悦，耐老去皱方。青木香、白附子、芎藭、白蜡、零陵香、白芷、香附子各二两，茯苓、甘松各一两，羊髓一升半（炼之）：右十味，以酒水各半升，渍药经宿，煎三上三下，候酒水气尽膏成，去滓收贮。任用涂面作妆，皮肝黯皆落。

又方：玉屑、芎藭、土瓜根、白芷、冬瓜人、木兰皮、萎蕤、桃人（去皮）、白附子各四两，商陆根五分，辛夷、菟丝子、藁本、白僵蚕、当归、黄耆、藿香、细辛、防风、麝香、青木香各三分，猪胰三具，蜀水花一合，鹰屎白一合，白狗脂一升，鹅脂一升，熊脂二升。右二十七味，细切，以清酒渍一宿，微火煎一日，以新布绞去滓，以涂面，切慎风，任用之。

《崔氏》蜡脂方：白蜡十两（炼令白），桃花、菟丝子、白芷、木兰皮、细辛、辛夷人、白茯苓、土瓜根、栝楼根、白附子、杜蘅、桃人（去皮）、杏人（去皮）各三分，蔓菁子油二升半，羊髓、牛髓、麝髓脂各一合。右十八味，并细切，以苦酒渍一宿，用上件蜡油髓脂等，煎如面脂法。其蔓菁油酒在前，煎令烟出后，始下蜡髓讫，内诸药，候白芷色黄膏成，任用。每以澡豆洗面后，以涂之。

又常用腊脂方：蔓菁油三升，甘松香一两，零陵香一两，辛夷人五分，白术二升，细辛五分，竹茹一升，竹叶（切）五合，白茯苓三分，薜荔花三分，羊髓半升（以水浸去赤脉，炼之），麝香（任炙）。右十二味，切，以绵裹酒浸，经再宿，绞去酒，以脂中煎，缓火令沸三日许，香气极盛膏成，乃炼蜡令白，看临熟下腊，调软硬得所，贮用之。

《文仲》疗人面无光润黑及皱，常傅面脂方：细辛、萎蕤、黄耆、白附子、薯蕷、辛夷、芎藭、白芷各一分，栝楼、木兰皮各二分，猪脂二升（炼成）。右十一味，切，以绵裹，用少酒渍一宿，内脂膏煎之，七上七下，别出一片白芷煎，色黄药成，去滓，搅凝。以傅面，任用之，亦主金疮，止血良。

《延年》面脂方：白术、茯苓、杜蘅各六分，萎蕤、藁本、芎藭、土瓜根、栝楼各五分，木兰皮、白僵蚕、蜀水花、辛夷人、零陵香、藿香各四两，菟丝子八分，梔子花、麝香（酒浸，绵裹）、鹰屎白各三分，冬瓜人五分，桃人五合（并令碎），白蜡三两，羊脂（肾边者）一升，猪脂三升（水浸七日，日别易水），猪胰一具，白附子四分。右二十五味，并细切，酒二升，取猪胰、桃人、冬瓜人绵裹内酒中，授令消，绞取汁，用渍药一宿，别煎猪脂令消去滓，以鹅脂、羊脂、白蜡于铛中，用绵裹内铛微火煎，三上三下，药黄色去滓，待澄候凝，内鹰屎末搅令匀。以涂面，妙。

又方：防风、萎蕤、芎藭、白芷、藁本、桃人（去皮）、白附子各六分，茯苓八分，细辛、甘松香、零陵香各二分，当归、栝楼（研）各四分，蜀椒五十粒，鸬鹚屎、冬瓜人（研）各三分，麝香一分。右十七味，酒浸淹润一夕，明日以绵薄宽裹之，以白鹅脂三升，羊脂三升，并炼成者，以煎之，于铜器中微火上煎，使之沸，勿使焦也。乃下之，三上，看白附子色黄膏成，去滓，又入铛中上火，内麝香，气出，更以绵滤度之，乃内栝楼人、桃人、冬瓜人等脂，并鹰屎、鸬鹚屎粉等，搅令调，膏成待凝，以瓷器贮，柳木作槌子，于钵中研使轻虚得所生光，研之无度数，二三日研之方始好，唯多则光滑任用。

#### 【洗面药方二首】

《千金翼》面药方：朱砂（研）、雄黄、水银霜各半两，胡粉二两，黄鹰屎一升。右五味，

合和，洗净面夜涂，以一两霜和面脂，令稠如泥，先于夜欲卧时，以澡豆净极洗面，并手干拭，以药涂面，厚薄如寻常涂面厚薄，乃以指细细熟摩之，令药与肉相入，乃卧。一上经五日五夜勿洗面，止就上作粉即得，要不洗面至第六夜，洗面涂一如前法，满三度涂洗更不涂也，一如常洗面也。其色光净，与未涂时百倍佳。

《延年》洗面药方：菱蕤、商陆根、栝楼、杜若、滑石各八两，土瓜根、芎藭、辛夷人、甘松香各三两，黄瓜楼五枚（去皮），白茯苓、白芷一斤，木兰皮、零陵香各三两，麝香二两，革豆二升，冬瓜人二升（去皮），猪蹄三具。右十八味，捣为散，和革豆以水，桃人、冬瓜人、黄瓜楼子揉之令碎，猪蹄汁中授令散，和药作饼子，暴干捣筛，更和猪蹄汁又捻作饼，更暴干，汁尽乃止，捣筛为散，稍稍以洗手面，妙。

#### 【面色光悦方五首】

《千金》疗人令面悦泽好颜色方：猪胰三具，芫菁子二两，栝楼子五两，桃人三两（去皮）。右四味，以酒和之，捣如膏。以傅面，慎风日，妙。

又方：酒渍三月三日桃花，服之好颜色，治百病。

又方：采三株桃花，阴干为散。以酒饮服方寸匕，日三。令面光悦如红。

《千金翼》令面生光方：密陀僧以乳煎涂面，即生光。

《延年》去风令光润，桃人洗面方：桃人五合（去皮）。右一味，用粳米饭浆水研之令细，以浆水捣取汁，令桃人尽即休，微温用。洗面时长用，极妙。

#### 【令面色白方四首】

《千金》疗面黑不白净方：白鲜皮、白僵蚕、芎藭、白附子、鹰屎白、白芷、青木香、甘松香、白术、白檀香、丁香各三分，冬瓜人五合，白梅二七枚（去核），瓜子一两，杏仁三十枚（去皮），鸡子白七枚，大枣三十枚（去核），猪胰三具，面三升，麝香二分（研）。右二十味，先以猪胰和面暴令干，然后合诸药捣筛，又以白豆屑二升为散，旦用洗面手。十日以上大白，神验。

《文仲》令人面白似玉色光润方：羊脂、狗脂各一升，白芷半升，乌喙十四枚，大枣十枚，麝香少许，桃人十四枚，甘草一尺（炙），半夏半两（洗）。右九味，合煎，以白芷色黄去滓，涂面。二十日即变，五十日如玉光润，妙。

又隐居效验面黑令白去黧方：乌贼鱼骨、细辛、栝楼、干姜、蜀椒各三两。右五味，切，以苦酒渍三日，以成炼牛髓二斤煎之，以酒气尽药成。作粉以涂面，丑人亦变鲜妙光华。

《近效》则天大圣皇后炼益母草留颜方：用此草每朝将以洗手面，如用澡豆法，面上肝黧，及老人皮肤兼皱等，并展落浮皮，皮落著手上如白垢，再洗再有效。淳用此药已后，欲和澡豆洗亦得，以意斟酌用之。初将此药洗面，觉面皮手滑润，颜色光泽，经十日许，特异于女面，经月馀生血色，红鲜光泽，异于寻常。如经年久用之，朝暮不绝，年四五十妇人如十五女子。俗名郁臭，此方仙人秘之，千金不传，即用药亦一无不效。世人亦有闻说此草者，为之皆不得真法。今录真法如后，可勿传之。五月五日收取益母草，暴令干，烧作灰。取草时勿令根上有土，有土即无效。烧之时，预以水洒一所地，或泥一炉，烧益母草，良久烬无，取斗罗筛此灰，干以水熟搅和漉之，令极熟，团之如鸡子大，作丸，于日里暴令极干讫，取黄土泥作小炉子，于地四边各开一小孔子，生刚炭，上下俱著炭，中央著药丸，多火经一炊久，即微微著火烧之，勿令火气绝，绝即不好，经一复时药熟。切不得猛火，若药熔变为瓷巴黄，用之无验。火微即药白色细腻，一复时出之，于白瓷器中，以玉槌研，绢筛，又研三

日不绝，收取药，以干器中盛深藏。旋旋取洗手面，令白如玉。女项颈上黑，但用此药揩洗，并如玉色。秘之不可传。如无玉槌，以鹿角槌亦得，神验。

### 【面肝方十三首】

《广济》疗面肝方：雄黄七分，雌黄五分（并以绵裹，于浆水中煮一日），光明砂、密陀僧五分（内猪脂中煮数沸，煮讫洗用），真珠三分（研末），峭粉三分，白僵蚕三分，白及三分，茯苓五分，水银五分（和药末研令消尽）。右十味，各研如粉讫，相和又研之，令匀少减，取和猪脂面脂搅令调。每夜用澡豆浆水洗去妆，勿冲风及火。

《千金》疗面肝方：李子人和鸡子白涂上则落。

又方：真白羊乳三升，羊胰两具（以水渍去皮，细擘），甘草二两（炙末）。右三味，相和一宿，先以酢浆水洗面，以生布拭之，夜涂药，明旦以猪蹄汤洗却，又依前为之，即尽。

又方：白附子末，以水和涂上，频频用，即落尽。

又方：桂心、石姜末，蜜和涂之。

又方：杏仁酒浸皮脱，捣如泥，以绢囊裹，夜则拭之，效。

又方：水和丹砂、术，服方寸匕。男女七日，皆色白也。

又方：美酒浸鸡子三枚，密封四七日成。涂面，净好无比。

又方：枸杞根一百斤，生地黄三十斤。右二味，先下筛枸杞，又捣碎地黄，暴干，合下筛。空腹服方寸匕，日三，效。

《文仲》疗肝，令人面皮薄如蕤华方：鹿角尖（取实白处于平石上以水磨之，稍浓取）一升二合，干姜一两。右二味，捣筛干姜，以和鹿角汁搅使调。每夜先以暖浆水洗面，软帛拭干，取上白蜜涂面，以手摩使蜜尽，手指不粘为候，后涂药，平明还以暖浆水洗之，二三日颜色惊人。涂药不用过见风日，妙。

《救急》疗面肝方：芍药、茯苓、杏仁（去皮）、防风、细辛、白芷各一两，白蜜一合。右七味，捣为散。先以水银霜傅面三日，方始取前件，白蜜以和散药傅面，夜中傅之，不得见风日，向晓任意作粉，能常用大佳。每夜先须浆水洗面，后傅药。

《古今录验》疗面肝方：取白蜜和茯苓粉傅面，七日愈。

又疗面肝黯苏合煎方：苏合香、麝香、白附子（炮）、女菀、蜀水花各二两，青木香三两，鸡舌香、鸩鹑屎各一两。右八味，先取糯米二升泔，硬炊一升，生用一升，合醇酢用水一斛五斗，稍稍澄取汁，合得一斛，煮并令沸，以绵裹诸药，内著沸浆中煎得三升。药熟，以澡豆洗肝处令燥，以药傅肝上，日再。欲傅药，常以酢浆水洗面，后涂药。涂药至三四合，肝处当小急痛，肝处微微剥去便白。以浆三洗，三傅玉屑膏讫，白粉之。若急痛勿怪，痒勿搔之，但以粉粉上面，按抑痒处满百日，可用脂胡粉取差。

### 【面肝黯方二十一首】

《肘后》疗面多肝黯和雀卵色者方：以苦酒渍白术，以拭面上，即渐渐除之。

又方：以羚羊胆，酒二升，合煮三沸，以涂拭之，日三，差。

又方：羊胆、猪头、细辛末，煎三沸涂面，平旦以醋浆水洗之。

又方：茯苓、白石脂等分末，和蜜涂之，日三，除去。

《文仲》疗肝黯方：杏仁去皮捣末，鸡子白和涂，经宿拭之。

又方：桃花、瓜子各等分，捣以傅面。

又方：茯苓末以蜜和傅之。

《备急》疗肝黧方：鸡子一枚（去黄），朱砂末一两。右二味，朱砂末内鸡子中，封固口，与鸡同令伏雏。候鸡雏出，即取之以涂面，立去也。

又方：七月七日，取露蜂房子于漆杯中渍，取汁重滤绞之，以和胡粉涂。

又去黧痣方：桑灰、艾灰各三升。右二味，以水三升淋之，又重淋三遍，以五色帛内中合煎，令可丸。以傅黧上，则烂脱，乃以膏涂之，并灭瘢痕，甚妙。

《小品》疗面黧，灭瘢痕，除肝，去黑痣方：莽苳二分，桂心一分。右二味，捣筛，以酢浆水服方寸匕，日一止，即脱。又服梔子散差（《千金》治面疱）。

《千金》疗面肝黧，令悦白润好及手方：猪蹄二具（治如食法，白粱米一升，汰令净，以水五升煮蹄烂，澄取清汁三升），白茯苓、商陆各五两，萎蕤、藁本、白芷各三两。右六味，以猪蹄汁并桃人一升合煮，取二升，去滓，以白瓷器中贮之，内甘松、零陵香各一两，以绵裹渍，以傅之。

又澡豆方：猪胰五具（干之），白茯苓、藁本、白芷各四两，甘松香、零陵香各三两，白商陆五两，大豆末二升（绢筛），藁灰一斗（火炼）。右九味，捣筛调和讫，收贮。稍稍取前瓷中汁，和以洗手面，只用暖酢浆洗净后，任意水洗如常。八月、九月则合，冷处贮之。至三月已后勿用，神良。

又颧肝面方：沉香、牛黄、薰陆香、雌黄、麝屎各三分，丁香一分（末），水银一两，玉屑三分。右八味，作粉，以蜜和涂之。

又颧面内外疗方：以成炼松脂为末，温酒服二合，日三服，尽二升即差。

又方：白芷、白蜡各八两，白附子、辛夷、乌头（炮）、防风、藿香、商陆各二分，藁本、萎蕤各四两，零陵香三分，麝香一分，牛脂一升，鹅脂一升，羊脂五合，麻油二合。右十六味，细剉，以酢渍浹浹然一宿，以诸脂油煎，白芷色黄膏成。以皂荚汤洗面傅之，日三，差。

又疗面颧方：白矾（烧汁尽）、硫黄、白附子各一分。右三味，捣筛，以酢一盞，渍之一宿。夜净洗面涂之，勿见风，白如雪也（《翼》同）。

又方：鸡子三枚，丁香一两，醋一升。右三味，渍七日，取鸡子白研丁香，胡粉一两和之。洗面，夜以药涂之，甚妙。

又方：羚羊胆、牛胆。右二味，以醋二升，合煮三沸，涂之，差。

《千金翼》面药方，疗肝颧及痞瘰并皮肤皴劈方：防风、藁本、辛夷、芍药、商陆根、白芷、牛膝、当归、细辛、蜜陀僧、芎藭、独活、萎蕤、木兰皮、零陵香、鸡舌香、丁香、麝香、真珠各一两，蕤人、杏仁二两（去皮），腊月猪脂三升（炼），油一升，獐鹿脑各一具（无，以羊脑充），牛髓五升。右二十五味，先以浸脑髓使白，藿香已上咬咀如麦豆，乃于脑髓脂油中煎，三上三下，以绵绞滤去滓，入麝香及真珠末等，研搅千遍，凝即涂面上（谨按：《千金翼》云二十九味，遂以诸本并《千金翼》数之，但二十五味。右云藿香以上咬咀，恐并藿香更有三味）。

《必效》疗肝颧，令面白悦泽，白附子膏方：白附子、青木香、丁香各一两，商陆根一两，细辛三两，酥半升，羊脂三两，蜜陀僧一两（研），金牙三两。右九味，以酒三升渍一宿，煮取一升，去滓，内酥，煎一升膏。夜涂面上，旦起温水洗，不得见大风日，差。

### 【头风白屑兼生发方八首】

《广济》疗头风白屑生发白令黑方：浮木子五升（未识。以九月九日已前采，临时捣末去子），铁精四两，零陵香二两，丁香子二两。右四味，细切，以绢袋盛，用生麻油二升渍，经

二七日。洗头讫，每日涂之方验。

《集验》疗头风痒白屑，风头长发膏方：蔓荆子、附子（炮）、细辛、石南草、续断、皂荚、泽兰、防风、杏仁（去皮）、白芷、零陵香、藿香、马髻膏、熊脂、猪脂各二两，松叶（切）半升，莽草。右十七味，咬咀，以苦酒渍一宿，明旦以脂膏等煎，微微火，三上三下，以白芷色黄膏成。用以涂头中，甚妙。

又疗头风痒白屑生发膏方：乌喙、莽草、石南草、细辛、皂荚、续断、泽兰、白术、辛夷、白芷、防风各二两，柏叶（切）二升，松叶（切）二升，猪脂四升。右十四味，以苦酒浸一宿，以脂煎，三上三下，膏成去滓滤收。沐发了，以涂之妙（《千金》同）。

《崔氏》松脂膏，疗头风，鼻塞头旋，发落复生，长发去白屑方：松脂、白芷各四两，天雄、莽草、踯躅花各一两，秦艽、独活、乌头、辛夷人、甘松香、零陵香、香附子、藿香、甘菊花各二两，蜀椒、芎藭、沉香、牛膝、青木香各三两，松叶（切）一升，杏仁四两（去皮碎）。右二十一味，切，以苦酒二升半渍一宿，用生麻油九升，微火煎令酒气尽，不啗去滓。以摩顶上，发根下一摩之。每摩时，初夜卧。摩时不用当风，昼日依常检校东西不废，以差为度。

又莲子草膏，疗头风白屑，长发令黑方：莲子草汁二升，松叶、青桐白皮各四两，枣根白皮三两，防风、芎藭、白芷、辛夷人、藁本、沉香、秦艽、商陆根、犀角屑、青竹皮、细辛、杜若、蔓荆子各二两，零陵香、甘松香、白术、天雄、柏白皮、枫香各一两，生地黄汁五升，生麻油四升，猪鬃脂一升，马髻膏一升，熊脂二升，蔓青子油一升。右三十味，细切，以莲子草汁并生地黄汁浸药再宿，如无莲子草汁，加地黄汁五小升浸药，于微火上内油脂等和煎，九上九下，以白芷色黄膏成，布绞去滓。欲涂头，先以好泔沐发后，以傅头发，摩至肌。又洗发取枣根白皮剉一升，以水三升煮，取一升，去滓，以沐头发，涂膏验。

《延年》疗头风白屑风痒，长发膏方：蔓荆子、附子（去皮）、泽兰、防风、杏仁（去皮）、零陵香、藿香、芎藭、天雄、辛夷各二两，沉香一两，松脂、白芷各二两，马髻膏、松叶（切）、熊脂各一两，生麻油四升。右十七味，以苦酒渍一宿，以脂等煎，缓火三上三下，白芷色黄膏成，去滓滤收贮。涂发及肌中摩之，日三两度，差。

又疗热风冲发发落，生发膏方：松叶（切）、莲子草（切）、炼成马髻膏、枣根皮（切）各一升，韭根（切）、蔓荆子（碎）各三合，竹沥、猪脂各二升，防风、白芷各二两，辛夷人、吴蓝、升麻、芎藭、独活、寄生、藿香、沉香、零陵香各一两。右十九味，以枣根煮汁、竹沥等浸一宿，以脂等煎之，候白芷色黄膏成。以涂头发及顶上，日三五度，妙。

《古今录验》生发及疗头风痒白屑膏方：乌喙、莽草、细辛、续断、石南草、辛夷人、皂荚、泽兰、白术、防风、白芷各二两，柏叶、竹叶（切）各一升，猪脂五升，生麻油七升。右十五味，以苦酒渍一宿，以油脂煎，候白芷色黄膏成，滤拭收。以涂头发，先沐洗后用之，妙。

### 【生发膏方一十一首】

《广济》生发方：莲子草汁一大升，熊白脂一大合，猪髻膏一合，生麻油一合，柏白皮（切）三合，山韭根（切）三合，瓦衣（切）三合。右七味，以铜器煎之，候膏成去滓收贮。每欲梳头涂膏，令头肌中发生又黑。

又生发膏方：细辛、防风、续断、芎藭、皂荚、柏叶、辛夷人各一两八铢，寄生二两九铢，泽兰、零陵香各二两十六铢，蔓荆子四两，桑根汁一升，韭根汁三合三勺，竹叶（切）六合，松叶（切）六升，乌麻油四大升，白芷六两十六铢。右十七味，以苦酒、韭根汁渍一宿，

以绵裹煎，微火三上三下，白芷色黄去滓滤，以器盛之。用涂摩头发，日三两度。

《深师》疗头风乌喙膏，生发，令速长而黑光润方：乌喙、莽草、石南草、续断、皂荚（去皮子熬）、泽兰、白术各二两，辛夷人一两，柏叶（切）半升，猪脂三升。右十味，以苦酒渍一宿，以脂煎于东向灶釜中，以苇薪煎之，先致三堆土，每三沸，即下致一堆土，候沸定却上，至三沸又置土堆上，三毕成膏讫，去滓，置铜器中，数北向屋溜，从西端至第七溜下埋之，三十日药成。小儿当刮头，日三涂；大人数沐，沐已涂之。甚验。

《千金》疗脉极虚寒，发堕落，令发润方：桑根白皮（切）一升。右一味，淹渍煮五六沸，去滓，以洗沐发。数数为之，不复落也。

又方：麻子（碎）三升，白桐叶（切）一把。右二味，以泔汁二升煮，取八九沸去滓，洗沐头，发不落而长也（《翼》同）。

又生发膏方：胡麻油一升，雁脂一合，丁子香、甘松香各一两半，吴藿香、细辛、椒各二两，泽兰、白芷、牡荆子、苜蓿香、大麻子各一两，芎藭、防风、莽草、杏仁（去皮）各三两，竹叶（切）五合。右十七味，切，以酢渍一宿，煎之以微火，三上三下，白芷色黄膏成，去滓，以涂发及顶，尤妙。

《千金翼》生发膏，令发速长黑，傅药时特忌风方：乌喙、莽草、续断、皂荚（去皮子）、泽兰、竹叶、细辛、白术各二两，辛夷、防风各一两，柏叶（切）四两，杏仁（别捣）、松叶各三两，猪脂三升。右十四味，先以米酢渍一宿，以脂煎，三上三下，膏成去滓。涂发及顶上。

又长发方：蔓荆子三升，大附子二枚。右二味，以酒一斗二升渍之，以瓷器盛之，封头二十日，取鸡脂煎，以涂之泽，以汁栉发，十日长一尺。勿近面涂，验。

又生发附子松脂膏方：附子、松脂各二两，蔓荆子四两（捣筛）。右三味，以乌鸡脂和，瓷器盛，密缚头，于屋北阴干，百日药成。马髻膏和，以傅头如泽，勿近面，验。

又生发墙衣散方：墙衣五合（暴干捣末），铁精一合，合欢木灰二合，水萍末三合。右四味，捣研末，以生油和少许如膏，以涂发不生处，日夜再，即生发，效。

《近效》生发方：蔓荆子、青箱子、莲子草各一分，附子一枚，碎头发灰二匕。右五味，以酒渍，内瓷器中，封闭经二七日，药成。以乌鸡脂和涂之，先以泔洗，后傅之，数日生长一尺也。

### 【生眉毛方二首】

《千金》生眉毛方：炉上青衣、铁生等分。右二味，以水和涂之，即生，甚妙。

又方：七月乌麻花阴干末，生乌麻油。二味和涂，眉即生，妙。

### 【令发黑方八首】

《深师》疗生发黑不白，泽兰膏方：细辛、续断、皂荚、石南草、泽兰、厚朴、乌头、莽草、白术各二两，蜀椒二升，杏仁半升（去皮）。右十一味，切，以酒渍一宿，以炼成猪脂四斤，铜器中向东炊灶中煎，三上三下，膏成绞去滓。拔白者以辰日涂药，皆出黑发，十日效。

又生长发令黑，有黄白者皆黑，魏文帝用效，秘之方：黄耆、当归、独活、芎藭、白芷、芍药、莽草、防风、辛夷人、干地黄、藁本、蛇衔各一两，薤白（切）半升，乌麻油四升半，马髻膏二升。右十五味。切，以微火煎，三上三下，白芷黄膏成，去滓。洗发讫，后涂之。

《千金》令白发还黑方：陇西白芷一升，旋复花、秦椒各一升，桂一尺。右四味，下筛，以井华水服方寸匕，日三。三十日白发还黑，禁房室。

又方：乌麻九蒸九暴，捣末，以枣膏和丸，久服之（《翼》同）。

又方：取黑椹水渍之，频沐发即黑，效。可涂傅之。

又方：取生麻油浸乌梅，涂发良。

又方：以盐汤洗沐，以生麻油和蒲苇灰傅之，常用效。

《千金翼》瓜子散，主头发早白，又虚劳脑髓空竭，胃气不和，诸藏虚绝，血气不足，故令人发早白，少而生蒜发，及忧愁早白，远视茫茫，得风泪出，手足烦热，恍惚忘误，连年下痢，服之一年后大验方：瓜子一升，白芷、松子（去皮）、当归、芎藭、甘草（炙）各二两。右六味，捣散，食后服方寸匕，日三，酒浆汤饮任性服之，忌如常法。

### 【发黄方三首】

《肘后》发黄方：腊月猪脂膏和羊矢灰、蒲灰等分，傅黑也（《千金》并《翼》同）。

《千金》发黄方：大豆五升，醋浆水二斗。右二味，煮取五升汁淋之，频为之黑（《翼》同）。

《千金翼》疗发黄方：熊脂涂发梳之，散头入床底伏地，一食顷即出，便尽黑，不过一升脂，验。

### 【令发不生方三首】

《千金》令毛发不生方：蚌灰以蟹脂和，拔却毛发即涂，永不生。

又方：取狗乳涂之。

又方：拔毛发，以蟹脂涂之，永不复生。

【按】《外台秘要》为集唐以前方书大成之作，共四十卷，计一千一百零四门，方六千餘首。每门均先论后方，并详注方剂出处卷数，为整理文献中应用此法之首创者。其书历代均有很高评价，《四库全书总目提要》谓“其方多古来专门秘授之遗，陈振孙在南宋末已称所引《小品》、《深师》、《崔氏》、《许仁则》、《张文仲》之类，今无传者，犹间见于此书。今去振孙四五百年，古书益多散佚，惟赖煮此编以存，弥可宝贵矣”。又称“唐制腊日赐口脂面药，今不知为何物，其方亦具在三十一卷中，皆足以资博物”。本篇即来自三十一卷，内容全系护肤养发方药。尤其如唐代女皇武则天使用的“炼益母草留颜方”，魏文帝用之得效的养发秘方，陶弘景（隐居）用之得效的“面黑令白去黠方”等，更为珍贵。护肤养发为美容之重要内容，亦为养生者所不废。王焘（约670—755）系唐太宗朝礼部尚书王珪之孙，郿县（今属陕西）人。幼多疾病，长好医学，数从高医游，遂穷其术。曾为郾郡太守，并任职中枢，得以博览弘文馆秘藏之图籍方书，而取其精要。后以婚姻之故贬守房陵、大宁，地处僻陋，疾病盛行，赖有经方，得以幸存。遂发愤纂集，成此“讨绎精明”（《新唐书·王珪传》）、为世所宝之《外台秘要》。

## 太上肘后玉经方

唐·卢遵元 传

昔巢居子奉事东海青童君，以节苦心，寂奉师礼，冒暑雨祁寒，无懈无怠，仅二十年，乃口授玄法，手录圣方。曰，若求跨鹤升九霄，未易致也，优游乾坤之内，守灏然之气，容色不改，心目清朗，寿数百年，不归得矣。然神仙秘术，不可传失其人。长安年中，巢居子以寒栖子贤人也，使沐浴斋戒，乃授其事。而贞元八年，寒栖子以余不揆陋微，游放自释，所从来者，匪世俗之士，无声利之交，若天与之正性，谓不虚授，乃使传余。余以隐栖子文华之士，昔登上科，忽遗驰骛，息心道门，仅六七年，其玄法秘术，无不得之，而至理之要，曾似未遇，顾余有此遗礼，留爱久之而言。余亦知其志士也，况忘爵禄，遁时称骚雅之什，有而若无，实而若虚者哉！必当羽化云飞，岂止龟鹤齐寿！故宝历乙未岁，霞栖子卢遵元持太上八方缙缃玄宝一轴，以授隐栖施君。敬之戒之，善自勤勉，以致灵效云耳。

乾——天父地母七精散方：

竹实三大两（日之精。九蒸九曝。主水气），地肤子四大两（太阴之精。主肝明目），黄精四大两（戊己之精。主脾藏），蔓精子三大两（九蒸。主邪鬼明目），松脂三大两（炼令熟。主风狂癰湿），桃胶四大两（五木之精。主鬼忤），巨胜五大两（五谷之精。九曝）。右方昔传黄帝服之上升，欲传立坛焚香启上帝，然可授之。立盟不泄，四十年一传之。不尔，太上推算，七代受考于水官，慎之。

坤——风后四扇散：

五灵脂三大两（延年益命），仙灵脾三大两（强筋骨），松脂三大两（主风痢），泽泻三大两（强肾根），术二大两（益气力），干姜二大两（益气），生干地黄五大两（补髓血），石菖蒲三大两（益心神），桂心三大两（补虚乏不足），云母粉四大两（长肌肤，肥白）。右方风后传黄帝，高丘子授之，后传茅固。欲传立誓，不妄泄之。各捣为散，仍合捣三万杵，蜜丸亦得也。

艮——王君河车方：

紫河车一具（王母歌曰：紫河车一，龙潜变易，却老还童，枯杨再益。下文注曰：紫河车者，首女是也。东流水洗断血一百遍，酒洗五十遍，阴干，曝合和），生干地黄八大两（补髓血），牛膝四大两（主腰膝），菊花三大两（去筋风），五味子三大两（主五藏），苁蓉三两（助茎力，女人去之），覆盆子四大两（主阴不足），巴戟天二大两（欲多世事加一，女人去之），河黎勒皮三大两（主胸中气），鼓子花二两（膩筋骨），苦耽二大两（治诸毒药），甘草代菖蒲三大两（益精神），干漆三两（去肌肉五藏风。炒令黄），柏子仁三两（添精），茯苓三两（安神），云英粉三两（缩肠），黄精二两（补脾胃），金钗石斛二两（添筋），泽泻三大两（补男子女人），远志二大两（益心力不忘），杏仁四大两（炒令焦，去尖皮。去恶血气），巨胜四大两（延年驻形神）。右二十二味，捣散蜜丸。服三剂，颜如女子。昔传苏林子，欲传立



盟歃血。不尔，太上科之。

巽——龟台王母四童散方：

丹砂七两，朱砂三两已上，胡麻四大两，天门冬四两，茯苓五两，术三两，干黄精五两，桃仁四两（去尖皮）。右八味，合捣三万杵，冬月散，夏月丸之。服八年，颜如婴童之状，肌肤如凝脂。昔传茅衷，立盟勿传。违者太上科之，慎欤慎欤！

离——彭君麋角粉方：

麋角三具两具不限多少，解开，厚三分，长五寸许，去心恶物，米泔浸，夏三日一换，冬十日一换，一月已上似欲软，入甑中蒸之，覆以桑白皮，候烂如芋，曝干粉之。每斤入伏火硫黄一两（麋食菖蒲，精实入角也）。此方彭君服之，寿七百七十九岁，后入地肺山去，不知所在。今人云彭逝，谬耳。别自有传此方，有人于鹤鸣山石洞获之，誓不宣泄也。

兑——夏姬杏金丹方：

杏子仁六斗，水研之，取一石八斗，入铁釜中煮之。先以羊脂揩铁釜，令三斤脂尽，即下杏仁汁，以糠火煮之四十九日，乃取以构子煎丸，如大豆，日服一丸，三两为一剂。此夏姬书母服三剂为少女，后白日上升。其方出《羨门子上经》，立盟勿泄，殃及七代，慎之慎之！

坎——南岳真人赤松子枸杞煎方：

枸杞根三十斤，取皮别著，九蒸九曝，捣粉，取根骨煎之，添水可三石，后并煎之，可如稀汤，即入前粉和丸，丸如梧桐子。服之一剂，寿加百年。此方传李八百，立盟勿传，天殃将罚。

震——清精先生糲米饭方：

白粱米一石，南烛汁浸，九蒸九曝，干可三斗已上。每日煮一匙，一月后可半匙，两月后可三分之一。尽一剂，则肠化为筋，风寒不能伤，须鬓如青丝，颜如冰玉。此方传彩女，服之役使六丁，天兵卫侍，秘之勿传，当获神仙，切慎切慎。

【按】道教不寄希望于缥缈的将来，要实实在在的现世长生安乐。因此多方努力探索养生方法，也确实获得了不少行之有效的健康长寿办法，既有气功锻炼，又有药物补养，秘相授受，不肯公开。此书即属药物补养之秘本。书前小引记载授受源流，然亦无法深考。唯书中所载八方，颇有理趣，故后世较为重视，如宋代之《云笈七签》，明代之《遵生八笺》，清代之《古今图书集成》等，均全文收录，唯文字略有异同，或改书名为《保生月录》耳。卢遵元号霞栖子，唐代敬宗宝历年间（825—827）人。小引中之“乙未”当系“乙巳”之误。生平无考。

# 李文公集

唐·李翱 撰

## 何首乌录

僧文象好养生术。元和七年三月十八日朝茅山，遇老人于华阳洞口。告僧曰：汝有仙相，吾授汝秘方。有何首乌者，顺州南河县人。祖能嗣，本名田儿，天生阉，嗜酒。年五十八，因醉夜归，卧野中。及醒，见田中有藤两本，相远三尺，苗蔓相交，久乃解，解合三四。心异之，遂掘根持问村野人，无能名，曝而干之。有乡人袁良戏而曰：汝阉也，汝老无子，此藤异而后以合，其神药，汝盍饵之。田儿乃筛末酒服，经七宿，忽思人道。累旬力轻健，欲不制，遂取寡妇曾氏。田儿因常饵之，加餐两钱，七百餘日，旧疾皆愈，反有少容，遂生男。乡人异之。十年生数男，俱号为药。后有老人告田儿曰：此交藤也，服之可寿百六十岁，而古方、本草不载，吾传于师，亦得之于南河。吾服之，遂有子。吾本好静，以此药害于静，因绝不服。汝偶饵之，乃天幸。因为田儿尽记其功，而改田儿名能嗣焉。嗣年百六十岁乃卒，男女一十九人。子庭服亦年百六十岁，男女三十人。子首乌服之，年百三十岁，男女二十一人。安期叙交藤云：交藤味甘温无毒，主五痔，腰腹中宿疾冷气，长筋益精，令人多子，能食，益气力，长肤，延年。一名野苗，一名交茎，一名夜合，一名地精，一名桃柳藤。生顺州南河县田中，岭南诸州往往有之。其苗大如藁本，光泽，形如桃柳叶，其背偏独单，皆生不相对，有雌雄。雄者苗色黄白，雌者黄赤。其生相远，夜则苗蔓交，或隐化不见。春末、夏中、初秋三时，候晴明日，兼雌雄采之。烈日曝干，散服，酒下良。采时尽其根，勿洗，乘润以布帛拭去泥土，勿损皮。密器贮之，每月再曝。凡服偶日，二、四、六、八日是。服讫以衣覆汗出，导引，尤忌猪羊肉血。老人言讫，遂别去，其行如疾风。浙东知院殿中孟侍御识何首乌，尝饵其药，言其功如所传。出宾州牛头山，苗如葶藶，蔓生，根如杯拳，削去侧皮，生啖之，南人因呼为何首乌焉。元和八年八月录。

【按】何首乌为养生良药，明代伟大的药物学家李时珍指出：“此物气温味苦涩，苦补肾，温补肝，能收敛精气，所以能养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌髭发，为滋补良药，不寒不燥，功在地黄、天门冬诸药之上，气血太和，则风虚痲痹诸疾可知矣。”又谓“此药流传虽久，服者尚寡。嘉靖初，邵应节真人以七宝美髯丹方上进，世宗肃皇帝服饵有效，连生皇嗣，于是何首乌之方天下大行矣”（《本草纲目》）。七宝美髯丹以何首乌为主药，辅以茯苓、牛膝、当归、枸杞子、菟丝子、补骨脂组成。此文为记录何首乌功效的最早文献之一，作者李翱（772—841）字习之，陇西成纪（今甘肃秦安东）人。唐代著名文学家、哲学家。贞元（785—804）进士，官至山南东道节度使。卒谥文，故后人人为其编集题作《李文公集》。

# 太平圣惠方

宋·王怀隐等 编

## 药 酒

夫酒者，谷蘖之精，和养神气。性唯慤悍，功甚变通。能宣利胃肠，善导引药势。今则兼之名草，成彼香醪。莫不采自仙方，备乎药品。疴恙必涤，效验可凭。故存于编简尔。

### 【地黄酒方】

地黄酒：治虚羸，益气力，轻身明目，令人能食，久服去万病，妇人服之更佳。

生地黄（肥粗者，切，一石五斗，于净木臼中捣，以生布绞取）汁五斗，大麻子一斗（微炒，烂捣），糯米一石（拣择），细曲十斤（细捣），杏仁一斗（去皮尖双仁，炒黄，捣为膏）。右先以地黄汁五斗，入瓮浸曲，候发，炊米二斗作饭，冷暖如人体，取杏仁、麻子末各一升二合，拌和醖曲汁中，待饭销，又炊米一斗，以杏仁、麻子各一升二合拌，依前法醖之，如此凡八醖讫，待酒沸定，封泥，二七日即熟。取清温服一盏，日再服。

地黄酒：补益变白方。

肥地黄一秤（捣碎），糯米五斗（熟炊），面曲五斤（捣碎）。右三味相和，于盆中熟揉，内于不津瓮中，密封，春夏三七日，秋冬五七日，日满启之，当中有一盏绿汁，是其精也，宜先酌饮之，余以生布绞取，别置器中，任性饮之。续酿使其相接。不过三剂，发黑。若以新牛膝捣绞取汁三升，用拌饷，即变白更急矣。

地黄酒：大补益，令人不衰，发不白方。

生地黄一斗（细切），糯米一斗（净淘）。右相和炊熟，摊令绝冷，更和曲末二升，同入于七斗酒中，搅令相得，入于瓮中，热即歇头，冷即盖瓮，瓮有汗即拭之，候熟压漉。冬温夏冷，日饮三杯。

### 【黄精酒方】

黄精酒：主万病，延年补养，发白再黑，齿落更生方。

黄精四斤，天门冬三斤（去心），松叶六斤，术四斤，枸杞根五斤。右件药都锉，以水三石，煮取汁一石，浸曲十斤，炊米一石，如常法酿酒，候熟，任饮之。忌桃李雀肉。

### 【天门冬酒方】

天门冬酒：补五脏六腑不调，亦令无病方。

天门冬三十斤（去心，捣碎，以水二石，煮取汁一石），糯米一石（净淘），细曲十斤（捣碎）。右炊米熟，三味相拌，入瓮，密封三七日，候熟压漉。冬温夏冷，日饮三杯。

天门冬酒：延年不老方。

淳酒一斗，细曲末一斤，糯米一斗（净淘），天门冬煎五升（取天门冬去心皮，捣绞取汁，缓火煎如稀汤）。右先以酒浸曲，候曲发热，炊糯米为饭，适寒温，将天门冬煎都拌和令匀，

入不津瓮中密封，秋夏一七日，数看勿令热过，春冬三七日，候熟取酒。每服五合，日再服之。

### 【枸杞酒方】

枸杞酒：长筋骨，留容颜方。

枸杞根一石（不生豕上者，净洗，去苍皮，寸锉，以水二石，煮取一石，去滓，入小麦曲末十斤，候曲发，即用半糯米秫共一石，净淘，炊之令熟，摊冷暖得所，即下后药），桃仁三升（去皮尖，麸炒令微黄），大麻仁二升（炒令香熟），乌麻仁二升（炒令香。三味并捣碎），甘菊花十两，生地黄一斗（切）。右件药都捣熟，入上件曲米中，搅拌令匀，入于瓮中，候发定，即泥瓮头，三七日令熟，初开先下簋取清，然后压如常法。冬温夏冷，随性饮之，不令至醉为妙。

枸杞酒：除五脏邪气，消渴风湿，下胸胁气，利大小肠，填骨髓，长肌肉，治五劳七伤，利耳目，消积瘀，伤寒瘴气，虚劳呼吸短气，及脚气肿痹，并主之方。

米一石（黍糯并得），细曲十斤（捣碎），生地黄二十斤（净洗，细切），枸杞根二十斤（刮去浮皮，寸锉，以水二石渍三日，煮取汁一石），豆豉二升（以枸杞汤煮取汁），秋麻子仁三升（微炒，细研，以枸杞汤淋绞取汁）。右以地黄一味，共米同蒸熟，候饭如人体温，以药汁都和一处，入瓮密盖头，经三七日即开。冬温夏冷，日可三杯。

神仙枸杞子酒：疗虚羸黄瘦，不能食，服不过两剂，必得肥充，无所禁断方。

枸杞子五升（干者，碎捣），生黄地（切）三升，大麻子五升（捣碎）。右先蒸麻子令熟，摊去热气，入地黄、枸杞子相和得所，内生绢袋中，以无灰清酒五斗浸之，密封，春夏一七日，秋冬二七日，取服多少任性，常令体中微有酒力醺醺为妙。

枸杞根酿酒：治风冷虚劳方。

枸杞根（切）一石，鹿骨一具（打碎）。右以水三石，煎取汁一石，去滓澄清，入糯米一石，净淘炊熟，细曲十斤，捣碎，都和一处，入瓮密封三七日开。冬温夏冷，日饮三杯。

生枸杞子酒：主补虚，长肌肉，益颜色，肥健，能去劳热方。

生枸杞子五升。右以好酒二斗，搗勿碎，浸七日，漉去滓饮之。初以三合为始，后即任性饮之。

### 【石斛酒方】

石斛酒：主补虚劳，益气力，除腰脚痹弱，利关节，坚筋骨，及头面游风方。

石斛四两（去根），黄耆二两，丹参二两，杜仲二两（去粗皮），牛膝二两（去苗），人参二两（去芦头），五味子二两，白茯苓二两，枸杞子三两，山茱萸二两，薯蓣二两，草薢二两，防风二两（去芦头），天门冬三两（去心），细辛一两，生姜二两，薏苡仁三两。右都细锉，以生绢袋盛，用酒五斗，于瓷瓮中浸之，七日开。初温服三合，日再服，渐加至一盏为度。

又方：治风虚劳，腹内冷，不多食方。

石斛四两（去根），丹参二两，芎藭二两，杜仲二两（去粗皮），防风二两（去芦头），白术二两，人参二两（去芦头），桂心二两，五味子二两，白茯苓二两，陈橘皮二两（汤浸去白瓤，焙），黄耆二两，干姜二两（炮裂），甘草一两（炙微赤），薯蓣二两，牛膝三两（去苗），当归二两。右件药都细锉，以生绢袋盛，用清酒五斗，于瓮中渍七日开。初温服三合，日再服，渐加至一盏为度。

又方：治风痹脚弱，腰膝冷痛，利关节，坚筋骨，令人强健悦泽方。

石斛十两（去根），牛膝半斤（去苗），杜仲四两（削去粗皮），丹参四两，生地黄一升（切，曝令水气干）。右都细锉，以生绢袋盛，用清酒五斗，于瓮子中密封，浸七日开。每服一中盏，日可二三服。

#### 【薯蓣酒方】

薯蓣酒：治头风眩，不能食，补益气力方。

薯蓣八两，防风十两（去芦头），山茱萸八两，人参六两（去芦头），白术八两，五味子八两，丹参六两，生姜六两。右都细锉，以生绢袋盛，用清酒三斗，入瓷瓮子中浸七日开。每度温饮一盏，日三杯为定。

生薯药酒：补虚损，益颜色方。

右将薯药于砂盆中烂研，然后刮下，于铫子中先以少酥炒一大匙令香，次旋添入酒一盏，煎搅令匀，空腹饮之佳。

#### 【菊花酒方】

菊花酒：治八风十二痹，补虚损不足方。

菊花八两，五加皮八两，甘草四两，生地黄一斤（切），秦艽四两（去苗），枸杞根八两，白术八两。右都捣令碎，以水三石，煮至一石，以糟床压取汁，用糯米一石炊熟，细曲十斤，捣碎，拌和令匀，入于瓮中，密封三七日。取饮任性，不得过醉。

菊花酒：壮筋骨，补髓，延年益寿耐老方。

菊花五斤，生地黄五升，枸杞根五斤。右三味都捣碎，以水一石，煮取汁五斗，炊糯米五斗，细曲碎，同拌令匀，入瓮密封，候熟澄清。每温饮一盏，日三。

#### 【菖蒲酒方】

菖蒲酒：主大风十二痹，通血脉，调荣卫，治骨立萎黄，医所不治者，日服一剂，服经百日，颜色丰足，气力倍常，耳目聪明，行及奔马，发白更黑，齿落再生，昼夜有光，延年益寿，久服得与神通。

菖蒲（削治薄切，曝干）一斗，以生绢袋盛之。右以好酒一石，入不津瓮中，安药囊在酒中，密封泥之，百日发视之，如绿叶色，复炊一斗秫米内酒中，复封四十日，便漉去滓。温饮一盏，日三。其药滓曝干，捣细罗为散，酒调一钱，服之尤妙。

又方：

菖蒲捣绞取汁五斗，糯米五斗炊熟，细曲五斤捣碎，相拌令匀，入瓮密盖三七日即开。每温饮一中盏，日三。

又方：

菖蒲一斗（细锉，蒸熟），生术一斗（去皮，细锉）。右二味，都入绢袋盛，用清酒五斗，入不津瓮中盛，密封，春冬二七日，秋夏一七日，取开。每温饮一盏，日三。令人不老强健，面色光泽，神效。

#### 【松叶酒方】

松叶浸酒：除一切风挛跛蹇，疼闷，手不上头，腰背强直，两脚痠疼，顽痹，不能久立，半身不随，头风，耳聋目暗，见风泪出，鼻不闻香臭，唇口生疮，恶疮流转，如锥刀所刺，皆悉主之。

松叶十斤，独活十两，麻黄十两（去根节）。右都细锉，入生绢袋盛，以酒五斗，入瓮密封渍之，春秋七日，冬十日，夏五日。候日足，每温饮一小盏，日三。

松叶浸酒：去大风，治骨节疼痛方。

五粒松叶二十斤（锉碎，净洗，漉干），清酒一石。右二味，都入于不津瓮中，密封七七日熟。量力饮之。

### 【松脂松节酒方】

松脂酒：治大风有验方。

松脂三斤（炼成者，捣罗为末），糯米二斗，曲末三斤。右炊米熟，放冷，以炊米汤五斗，温温都拌和，入不津瓮中，封盖候熟。即量性饮之，妙。

松节酒：治百节风虚，脚痹疼痛方。

松节十斤（捶碎，以水一石，煮取汁五斗，去滓），糯米五斗（炊熟），细曲五斤（捣碎）。右三味拌和，入瓮密封，三七日开取酒。可温饮一盞，日三。

### 【柏叶酒方】

柏叶酒：治传尸骨蒸，瘦病方。

柏叶二十斤（捣碎，以水一石，煮取汁五斗），黍米一石（净淘），细曲十斤（捣碎）。右以柏叶汁渍曲，看曲发动，即炊米熟，候冷拌和令匀，入瓮密封，二七日开，压取酒。日三度，量力饮之，以差为度。

### 【术酒方】

术酒：

术三十斤（去黑皮）。右净洗捣碎，以东流水三石，于不津器中渍之，二十日压漉去滓，以汁于瓮中盛，夜间候流星过时，抄自己姓名置在汁中，如是五夜，其汁当变如血，旋取汁以渍曲，如家酝法造酒，酒熟任性饮之。十日万病除，百日白发再黑，齿落更生，面有光泽，久服延年不老。忌桃李雀肉。

又方：

术五斗，水淘，刷去黑皮，曝干，粗捣，以水一石，煮令极软，稍稍益水，少取汁看候黄色，乃压漉取汁，可及七斗，糯米一石，炊熟，细曲十斤，捣碎。以术汁都拌和入瓮，密封三七日开。日饮三杯，久服延年不老。忌桃李雀肉。

又方：

术煎一斗，好酒三斗，相和入瓷瓮中盛，泥封头，三七日开。初服一盞，后即任意，勿至醉为妙。服五十日，诸病皆愈，气力十倍，行及奔马。忌桃李雀肉。

### 【乌麻子酒方】

神仙乌麻酒：治虚劳，补五脏，久服延年不老方。

乌麻子五升，微炒，捣碎，以酒二斗，浸经宿，随性饮之，尽即旋造。

乌麻酒：除风气，令人充悦强壮方。

乌麻子投水中，掠去浮者，取一斗，九蒸九曝，炒令香，以木杵臼捣细，用疏生绢袋盛之，令极宽转，即结袋头，又以一细绳子接系袋处，悬于瓮中，下无灰酒五斗，以新盆覆瓮，其盆底上钻一小窍，引出系袋绳头，又系于小横木子上，以泥固缝，莫使泄气，每日六七度引挽其绳，令药汁入于酒中，满七日药成，乃开瓮，举袋沥汁令尽。冬温夏冷，随性饮之，不令至醉。若以此酒浸石斛、丹参、牛膝、杜仲、石英、磁石等，补腰脚尤善，未尽一剂，充悦倍常，亦无所忌。患风者，宜用大麻子蒸熟炒香，捣入袋中，一准乌麻法作，大良矣。

### 【五加皮酒方】

五加皮酒：治风痹不仁，四肢挛急疼痛方。

五加皮细锉一升，以清酒一斗，渍十日。温服一中盏，日三服。亦可与术、地黄各二十斤，细锉，以水一石五斗，煮取一石，以渍细曲十斤，黍米一石，净淘炊熟，都拌和入瓮，盖覆如法。候熟任性饮之，不令至醉。

#### 【桃仁酒方】

桃仁酒：

桃仁一千二百枚（汤浸去皮尖双仁），清酒三斗。右先捣桃仁令碎，内砂盆中细研，以少酒绞取汁，再研再绞，使桃仁尽即止，都内入小瓷瓮子中，置于釜内，以重汤煮，看色黄如稀汤便出。每服一中盏，日二服。其味极美，女人服之更佳。令人光悦，下三虫，益颜色，甚妙。

#### 【紫苏子酒方】

紫苏子酒：治风，顺气，利膈，神效方。

紫苏子一升（微炒），清酒一斗。右捣碎，以生绢袋盛，内于酒中，浸三宿，少少饮之。

#### 【丹参酒方】

丹参酒：通九窍，补五脏，令人不病方。

丹参五斤，清酒五斗。右净洗，曝去水气。寸切，以绢袋盛，内于酒中，浸三日，量力饮之。

#### 【鼠粘子酒方】

鼠粘子酒：治一切风方。

鼠粘子一斗，以水淘去浮者，曝干，捣碎，于净砂盆内，入无灰酒五升，研令极烂，即以绢罗滤去白汁，其滓再以酒五升研之，候滤白汁尽为度，续入酒二斗，相和令匀，内不津器中密封，春秋二七日，夏一七日，冬三七日，日足则开。每日平旦，以物搅起令浊，即取温服一小盏，次一小盏服讫，封之，勿使气泄，良久方可饮食，晚间再服。主大风，手足摊缓，收举不得，病重者，服尽两石即差。若初觉即急服，不过一二斗差。亦疗历节风痛贼风，风痹顽麻，重者不过五斗差。腰脚疼痛，筋节急，重病后汗不留，四肢强直，服三斗差。或因热食，体中如锥刺，口咽面戾，头旋心闷，呕吐，风在心脏，服三四斗差矣。

#### 【葡萄酒方】

葡萄酒：驻颜，暖腰肾方。

干葡萄末一斤，细曲末五斤，糯米五斗。右炊糯米令熟，候稍冷，入曲并葡萄末，搅和令匀，入瓮盖覆。候熟，即时饮一盏。

#### 【五枝酒方】

五枝酒：治中风，手足不遂，筋骨挛急方。

夜合枝、花桑枝、槐枝、柏枝、石榴枝（已上并取东南嫩者锉）各半斤，防风十两（去芦头），羌活十两，黑豆（拣择紧小者）二斗，糯米五斗，小麦曲五斤（末）。右已上五枝，用水一石，煎取三斗，去滓澄滤，浸米及豆二宿，漉出蒸熟，后更于药汁内入曲，并防风、羌活等末，同搅和入瓮，如法盖覆。候酒熟时饮一盏，常令醺醺，甚有大效。

#### 【天蓼木酒方】

天蓼木酒：治膝，补五劳，祛风益气方。

天蓼木十斤（锉），秫米一石，细曲十斤（捣碎），黑豆二斗。右以水三石，先煮天蓼木，

取汁一石，去滓，其秫米、黑豆一处净淘，蒸熟放冷，以药汁都拌和令匀，入不津瓮中密封，三七日开。温饮一盏，日再为良。

### 【商陆酒方】

商陆酒：

商陆末五斤（白色者），天门冬末五斤，细曲十斤（捣碎），秫米一石（净淘）。右先炊米熟，放如人体温温，别煎熟水一石，放冷，都拌和令匀，入不津瓮中密封，酿六十日成，去滓，随性饮之。五日食减，二十日腹满绝谷，不复用食，尸虫并去，癰痕皆灭。此方出《五符》中。忌犬肉。

### 【三石浸酒方】

三石浸酒：治肾气，补虚损方。

磁石八两，白石英十两（细研），阳起石六两。右件药并捣碎，以水淘清后，用生绢袋盛，以酒一斗浸，经五日后，任意暖服。其酒旋取旋添，极妙。

【按】酒之为物，少饮则能和血行气，壮神御寒，消愁遣兴，多饮则必伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。所以宋代理学家邵雍有诗云：“美酒饮教微醉后，好花看到半开时”。酒而辅之以药，或治病，或滋补，尤为养生所必需，因此历代本草方书，多有收载。《太平圣惠方》一百卷，为宋代官修大型医籍之一。宋太宗太平兴国七年（982），诏医官使尚药奉御王怀隐等編集，御制序文。淳化三年（992）书成，颁行天下。书中所收为太宗平日所藏名方千首，及翰林医官院征集所得之各家秘传经验方万馀首。其中药酒一章，方多平和切用，有裨养生，唯商陆酒一方不宜轻用，盖此物有毒也。王怀隐为宋代睢阳（今河南商丘）人。初为道士，精通医药，后还俗为尚药奉御，又升翰林医官使，担任《太平圣惠方》主编，与王佑、郑奇、陈昭遇共成其事。



# 御 药 院 方

元·许国祯 编

## 补 虚 损 门

灵宿丹：大补益，强心志，壮筋骨，益气血，调荣卫，补骨髓，固元阳，黑髭鬓，治腰膝无力，通九窍，利三焦，去诸风，除冷痰，安五脏，明耳目，补虚损。

兔丝子（酒浸一宿，别研）五两，覆盆子（酒浸焙）三两，槟榔（煨）、牛膝（去苗，酒浸）、肉苁蓉（去皱，酒浸切焙）、天麻（酒浸，剉焙）、熟地黄（酒浸三日焙）各二两，鹿茸（酥炙）、桂（去粗皮）、巴戟天（去心）、附子（炮裂去皮脐）、石斛（去根）、青皮（去白）、猪实（炒）、茴香子（微炒）、白龙骨（研）、杜仲（去粗皮，切炒）、补骨脂（微炒）、葫芦巴、石苇（去毛）、枸杞子、远志（去心）、五味子（炒）、沉香（剉）、蛇床子（炒）、山茱萸、萆薢、山药（别为末）各一两。右三十八味，捣罗为末，用浸药酒调山药末煮糊，更入酥、蜜各一两，和药捣三五百杵，丸如梧桐子大。每服二十丸，空心温酒送下，温粥饮亦得。

猪肚丸：治男子肌瘦，气弱咳嗽，渐成劳瘵。

白术四两，牡蛎（烧）四两，苦参三两。右为细末，以猪肚一个，煮熟剉研成膏，和丸如梧桐子大。每服三四十丸，米饮下，日三四服。此药神效，瘦者服即肥，莫测其理。颖昌李廌方叔其子得效，施人亦屡应。

酸枣仁丸：治胆经不足，心经受热，精神恍惚，恐畏多惊，情思不乐，时有盗汗，虚烦不眠，朝差暮剧，或发眩运。

酸枣人（炒）、地榆各一两，丹砂（研为衣）、茯神（去木）、人参、菖蒲（剉）各半两。右为细末，水蜜面糊为丸，如梧桐子大，以朱砂为衣。每服三十丸至五十丸，煎人参汤下，不拘时候，或米饮下亦得。

固真丸：

鹿角一对，右用杀者，去顶骨，捷作三寸长短，解作两缕，秤见斤两，用河水浸七日，每日一换新水浸，候日数足，每角一斤，入好黄蜡一两，用磁缸子内以河水，用桑柴火煮三伏时，不得住火，如水少，渐渐添，浸著角后，煮得角软，削去黑皮，只取霜晒干，将煮角汁再以慢火熬成清胶。每用鹿角霜一斤，入上好者雪白茯苓五两，刮去黑皮，两味同捣，罗为细末，将鹿角胶水搜和为丸，如梧桐子大。每服五十丸，空心用温酒吞下，渐渐加至一百丸亦得。若不吃酒，以清米饮吞下亦得。治肾经虚损，真元不足，常服暖丹田，补真气，活血脉，健筋骨，添精固气，延年助阳。此药别无性。

荣芝丸：治诸虚不足，起阴发阳，安神定魄，补五脏，和六腑，活血脉，填骨髓，强骨生力，驻颜色，久服轻身，延年不老。

鹿角霜五两，鹿茸（去毛酥炙）三两，麝香（研）半两，沉香、白术、当归（去芦头）、

熟干地黄、苁蓉（酒浸二宿）、牛膝（酒浸二宿）、兔丝子（酒浸别研）、萆薢（蜜炒）、川芎、五味子各一两。右为细末，用面二两，并炼蜜和丸，如梧桐子大。每服三十丸，空心粥水下，或温酒盐汤亦得，渐加至五十丸。用杀角十斤已上，每五斤，东流水浸四十九日，刷去水渍令净，入大锅，研麻子五升，黄蜡半斤，青盐四两，甜水煮两伏时，温汤添，取出刷净，著绢袋子盛，晒干为末，取煮角汁滤滓去，慢火熬成膏。

镇心丸：治心气不足，志意不定，精神恍惚，语言错妄，忪悸烦乱，愁忧惨戚，喜惊多恐，健忘少睡，夜多异梦，寤即惊魇，或发狂，眩暴不知人，并宜服之。

预知子（去皮）、人参（去芦头）、白茯苓（去皮）、远志（去心）、石菖蒲、山药、枸杞子（拣净）、黄精（蒸熟）、柏子人、地骨皮（去土）、茯神（去木）、朱砂（飞研）各等分。右件为细末，炼蜜丸，每两作二十丸，更以朱砂为衣。每服一丸，细嚼人参汤下，不计时候。

牛黄铁粉丸：镇定心气，止惊悸不宁。

牛黄（研）二钱半，铁粉（研）、紫石英（研）、白石英（研）、酸枣人（炒）、茯神（去木）、陈皮（去白）、人参（去芦头）各一两。右为细末，入研者匀，白面糊和丸，如梧桐子大。每服五十丸，煎人参汤下，食前服。

乌金散：疗虚梦泄，精滑不禁。

九肋鳖甲。右不以多少，去裙襴净，洗过烧存性，研细末。每服一字，用清酒小半盏、童子小便半小盏、陈葱白七八寸，同煎至七分，去葱白和滓，日西时温服之。须臾，得粘臭汗为度。次日只进白粟米粥，忌食他物。

木猪苓丸：疗虚梦泄，精滑不禁。

半夏五两（大者切作四块，中者三块，小者不须），木猪苓八两（劈作块子，同上）。右同入无油器中，慢火炒，候半夏紫色则止，拣出木猪苓不用，只取半夏杵细末，以陈粟米饭和丸，如梧桐子大。晒药丸子微干，却将木猪苓杵碎为粗末，与前药丸子入铤子内再同炒，候丸子药干，筛去木猪苓不用。每服五十丸，空心温粟米饮下。

神助丹：补益元脏，大进饮食，能壮筋骨。

附子二两（五钱已上者皆可），川乌头四两（正坐好者用）。右两味，同于磁器内用好醋五升浸，直至通心软透为度，四时之间，不计日数，或三五日，以至半月，但以通心软透为妙，每日一搅，浸透取出，药切作片子，将所浸醋弃于无虫处，恐伤生，并磁器亦不可别用，止可再浸药，再别用好醋五升浸药，掘一土坑子，深阔约七八寸许，用木炭火烧，并周围四五指许，尽令通赤，倾药片子并醋在内，以新瓦盆盖了，用黄土围定，勿令透气，一昼夜取药片子晒干，去其泥土，青盐四两，先捣为粗末，将药片子炒令深香黄色为度，同为细末，醋煮面糊丸，如梧桐子大。每服十五丸至二十丸，至三五十丸，如气虚弱，或冷所伤，可倍加丸数，温酒下，空心，或盐汤亦得，妇人淡醋汤下，馀无所忌。如久服真气壮实，尤宜节慎，俱传。

万寿地芝丸：和颜色，利血气，调百节，黑发坚齿，逐风散气，愈百疾。

生地黄八两，天门冬八两（去心），菊花四两，枳壳（去穰麸炒）四两。右为细末，酒蜜面糊为丸，如梧桐子大。每服三十丸，渐加至四五十丸，空心温酒下，晚食前再服。

万安丸（《秘宝》方。本名苁蓉丸，旨赐名）：补下经，起阴发阳，能令阳气入脑，安魂定魄，开三焦，破积聚，消五谷，益子精，安脏腑，除心中伏热，强筋骨，轻身明目，去冷除风，无所不治，补益极多。常服最妙，七十老儿服之，尚有非常。

苁蓉（浸酒）四两，干薯蓣二两半，五味子二两半，杜仲三两，牛膝（酒浸）、兔丝子（酒浸）、赤石脂、白茯苓（去皮）、泽泻、熟干地黄、山茱萸、巴戟（去心）各二两。右件为细末，用苁蓉末半斤，酒熬膏和丸，如梧桐子大。每服五七十丸，空心温酒下，不在将息，别无所忌，只忌大醋及陈臭之物。七日后四体光泽，口唇赤，手足热，面有光润，消食体轻，舌厚声响，是其验也；十日长肌肉，其药通中入脑，鼻辛酸不可怪也。又《篋中秘宝》加减法云：若要肥，加敦煌石膏二两；如失志多狂，加远志一两；体少津润，加柏子人一两；欲进房事，加白马茎（若无，用鹿茸代之）二两（去毛酥炙黄）；阴下湿痒，加蛇床子一两。

金樱丹：治男子去血失精，妇人半产漏下，五劳七伤，三尸百症，肌肉陷下，形色俱脱，传尸骨蒸，虚劳至损，诸风变易，瘦劣难痊，或因呕吐，或从汗利出，积久津液耗散，妇人崩漏无停，色肉衰朽，男子气滑不固，筋力消痿，伤寒累经劳复，疮漏方在淹延，大衄不定，下血过多，心气不足，健忘成狂，目血衰虚，昏暗作瞑，阴阳衰废，饮食忘思。常服充实肌肉，坚填骨髓，悦泽面目，长养精神，秘精固气，壮力强筋，冲和百脉，正理三焦，定神魄，安尸虫，乌髭发，牢牙齿，男子全道，使妇人妊娠，通神明不老，能健捷，其药之功，不可具述，乃神仙传世之方。

金樱（取汁）、山术（取汁）、生地黄（取汁）、仙灵脾（取汁）、肉苁蓉（酒浸）、兔丝子（酒浸，别研）、牛膝（酒浸）、生鸡头肉（干）、生莲子肉（干）、干山药、人参、茯苓（去皮）、丁香、木香、菖蒲、麝香（别研后）、甘草（炒）、陈皮（去穰）、柏子人（别研）各二两。右将兔丝子已下同为细末，入柏子人匀，以白沙蜜入银石器中，于天地炉中，置熟火五斤，炼微解，入首孩儿乳汁二升已来，以木篦搅，以入上项膏汁，同搅令匀，勿令住手，倾入药末，一处搅熬之，火消续续旋添熟火，勿令太紧，熬至膏成，可丸即止，取出，却于银石器中候稍温，入麝香末一处搜和成剂，更于石臼中杵千馀下，每两作一十丸。每服一丸，空心细嚼酒下。

代谷丸：治脾胃久虚，全不思食。

精羊肉（去筋膜，薄批切）三斤，陈皮三分，小椒二分，葱十根。先以水高肉二指已来同煮，水尽，去陈皮等，只取肉慢火焙干，次入人参（去芦头）、神曲（炒）、大麦蘖（炒）各二两。右同为细末，用生姜面糊为丸，如梧桐子大。每服五七十丸，不拘时候，温酒或米饮送下。

王倪丹砂：无所不主，大补心，益精血，愈痿疾，壮筋骨，久服不死。王倪者，丞相遵十二代孙，明文九年，为沧州无棣令。有一人善相，见倪曰：公死明年正月乙卯，我有药可以不死也，能从我乎？倪再拜称幸。乃出炼丹砂法，饵之。开元元年，倪妻之弟亦遇异人，授以杏丹法曰：吾闻王倪能炼丹砂，愿以此易之。倪以杏丹赐其子辨，而倪与授杏丹者，后皆仙矣。刺史李休光表赐间其弟，为道观炼丹砂法。

丹砂二十八两，甘草、远志（去心）、槟榔、诃梨勒皮各一两，桂（去粗皮，捣碎）八两。右甘草等四味剉，以水二大斗入釜，以细布囊盛丹砂，垂于釜中，看水和药，炭火煮之。第一日兼夜，用阴火，水纹动；第二日兼夜，用阳火，鱼眼沸；第三日兼夜，用木火，动花沫沸；第四日兼夜，用火火，汩汩沸；第五日兼夜，用土火，微微沸；第六日兼夜，用金火，沸乍缓乍急；第七日兼夜，用水火，缓调调沸。先其泥二釜，一釜常暖水，用添煮药釜水涸即添，暖水常令不减二斗。七日满，取出丹砂，于银盒中盛，其盒中先布桂肉一两拍碎，即令布丹碎，又以馀桂一两覆之，即下合置甑中，先布糯米厚三寸，乃置合，又以糯米覆培上，亦

令米厚三寸许，桑薪火蒸之。每五日换米桂，其甑蔽，可以完竹子为之，不尔，蒸多甑堕下釜中也。甑下侧开一小孔子，常暖水用小竹子注添釜中，勿令水减。第一五日用春火，如常炊饭，兼夜；第二五日兼夜，用夏火，猛于炊饭；第三五日用秋火，似炊饭乍缓乍急，兼夜；第四五日用冬火，兼夜，火暖于炊饭。依五行相生，用文武助之，药成即出丹砂，以玉椎力士钵中研之，当膩如面，即可服。加以楮实煎丸，如梧桐子大。每日食前服一丸，每日三食，计服三丸。炼成丹砂二十两为一剂，二年服尽。尽后每十年即炼服三两，仍取正月一日起，服一月使尽。既须每十年二两。不可旋合，宜预炼取一剂。造楮实煎法，六月六日，收取楮实熟者，绞取汁，于银器内慢火熬成膏，接和前药末。

干荷散：治阴囊肿痛，湿润瘙痒，及阴痿弱。

牡蛎（烧）、蛇床子、干荷叶、浮萍草各等分。右筛粗末，每用两匙，水一大碗，同煎三五沸，滤去滓，淋渌洗下风寒。

黄连茯苓丸：壮水源，降心火。

黄连五两，白茯苓五两，破故纸（微炒）半两，菖蒲半两。右同为细末，酒面糊和丸，如梧桐子大。每服六十丸，食前温水送下。

延生护宝丹：补元气，壮筋骨，固精健阳，通和血脉，润泽肌肤，久服益寿延年。

兔丝子（水淘净，酒浸软取末）三两，肉苁蓉（酒浸，切焙）二两。二味浸药酒各多著，要熬膏子。家韭子四两（水淘净，用枣二两同煮，令枣熟去枣，水淘净滓，干再用酒浸一宿，慢火炒干，秤二两），蛇床子二两（水淘净，枣三两同煮，令枣熟去枣，焙干，秤一两），晚蚕蛾全者二两（用酥少许，慢火微炒），木香半两，白龙骨一两（用茅香一两，同煮一日，去茅香，用帛裹，悬在井中，浸一宿取出），鹿茸、桑螵蛸各一两（剉，炒香），莲实（去皮，炒熟）一两，干莲蕊、葫芦巴（微炒）各一两，丁香半两，南乳香（别研）半两，麝香（别研）二钱。右一十五味，除乳香、麝香、兔丝子末外，一十二味同为细末，将前兔丝子末三两，用浸药酒二升，用文武火熬至一半，入荞麦面两匙重一两，用酒调匀，下膏子内搅匀，次下乳香、麝香，不住手搅，轻沸熬如稠糊放冷，此膏子都要用尽，恐硬，入酒少许，与前药末和成剂，杵捣千馀下，丸如梧桐子大。每服三十丸，绝早日未出时，温酒入炒盐少许送下，净坐少时，想药至丹田，以意斟量，渐加丸数，如阳道衰精滑者，空心临卧各进一服。

保神丹：壮气养精，调和心肾。

白术半斤（去皮），鹿茸四两（酥炙），柏子仁四两。右件三味，为细末，用菖蒲末四两，酒熬一作薄膏，入白面四两，熬成膏子和，如硬，入熟蜜六钱，丸如梧桐子。每服五十丸，温酒送下，食前服。

补真丸：接真养气，健脾益胃，升降阴阳，调顺三焦。常服宽利胸膈，消进饮食，性平不燥。

沉香、丁香、白豆蔻人、檀香、肉豆蔻已上各一两，肉苁蓉半两（酒浸一宿，焙干），牛膝半两（酒浸一宿，焙干），巴戟（去心）七钱，白术半两，香附子二两，缩砂仁一两，木香二两，乳香半两（别研），干山药七钱，穿山甲半两（炙黄），青皮（去白）二两，附子七钱（炮制去皮脐），补骨脂一两（炒），桂（去粗皮）一分，没药一两（别研），姜黄一两，茴香半两（微炒），甘草二两（炙黄），苍术三两（酒浸三日，取出焙未干，用青盐一两炒黄，去盐不用）。右为细末，酒浸蒸饼为丸，如梧桐子大。每服八九丸至一百丸，空心温酒或盐汤下。

金锁丹：凡人中年之后，急务建助秘真之术，以代残年不衰矣。若每日一服，至毫无痿

之理，其治不可具陈。

桑螵蛸（微炙黄色）、晚蚕蛾（是雄者，微炒）、紫稍花、蛇床子（微炒）、远志（去心）、鹿茸（酥炙黄色）、川茴香（炒）已上各半两，穿山甲五片（炙焦），海马二对（炙黄），续断三钱，石燕子一对（炭火煅赤，醋淬七返，研），麝香（研）一钱，南乳香（研）二钱半，木香二钱半，黑牵牛一两（微取头末三钱）。右件一十五味，捣罗为细末，用酒煮薄面糊和丸，如梧桐子大。每服五十丸，温酒下，空心及晚食前各一服，其功不可言也。如不及作丸，只作散服更妙。

九子丸：强阴补肾，益子精，倍气力。

鹿茸一两（刮去毛，酥涂炙令黄色。其味甘酸，其性温无毒，主男子腰肾虚冷，脚膝少力，夜多异梦，精溢自出，助阴），肉苁蓉四两（酒浸三宿，切焙干。其味甘酸咸，其性温，治男子绝阳不兴，女子绝阴不产，润五脏，长肌肉，暖腰膝，益精，令人有子），仙茅一两（以糯米泔浸三宿，用竹刀刮去皮，于槐木砧子上切，阴干。其味辛，其性温，主丈夫虚损，老人失溺无子，久服通神强记，壮筋骨，益肌肤，长精神，明目。彭祖单服），远志一两（去心。其味苦，其性温，主伤中，补不足，除邪气，利九窍，益意思，聪耳明目，强志不忘，久服轻身不老，好颜色，益精补阴气），续断一两（捶碎去筋脉，酒浸一宿。其味苦辛，其性温，主助气润血脉，补不足），蛇床子一两（微炒。其味苦辛甘，其性平，主男子阳痿湿痒，久服轻身好颜色，强阴，令人有子），巴戟一两（去心。其味辛甘，其性温，主阳痿，强筋骨，安五脏，补中增志，益气），茴香子一两（舶上者，微炒。其味辛，其性平，主膀胱肾间冷气，国人重之，云有助阳道之用），车前子一两（其味甘，其性平微寒。主男子伤中，强阴益精，令人有子，明目，利水道）。右件药已上计九味，捣罗为细末，用鹿角脊髓五条，去血脉筋膜，以无灰酒一升，煮熬成膏，更研烂，同炼蜜少许和丸，如梧桐子大。每服五十丸，温酒下，空心服。不足者能补，痿者能建，滑者能涩，弱者能强，久服延年不老，令人多子。

神明补心丹：治心气不足；神志不定，恍惚多惊，虚烦少睡，心情沉默，恶闻人声，一切心虚之证，并可常服。

远志（去心）、紫石英（飞研）、石菖蒲各八钱，熟地黄、白茯苓（去皮）各半两，麦门冬（去心）、卷柏（去根土）、人参（去芦头）、丹参、黄耆、白术、泽泻、山茱萸、防风、秦艽、桔梗已上各四钱，柏子仁、川姜各一钱半，干山药、白敛、芍药、石膏（飞研）、铁粉（飞研）、神曲（炒）、当归、半夏（生姜制）、牡丹皮各二钱，朱砂（研飞）四钱为衣。右件为细末，入朱砂令匀，炼蜜和丸，每两作一十丸，朱砂为衣。每服一丸，煎人参汤化下，温酒亦得，不拘时候。

延生丹：治丈夫妇人虚损，五劳七伤，腹内一切痛，大便滑，小便数，或小便不通，男子小肠膀胱气病，妇人经脉闭，赤白带下，酒食多伤，大人小儿吐逆不定，诸块积聚，寒疝气症，亦治中恶鬼症，传尸劳疾，久嗽水肿，疰痢脚气病。

辰砂（别研）三两，木香、没药、硃砂（别研去）、白术、人参、沉香各半两，附子（炮裂去皮）、葫芦巴各一两半。右已上并为极细末，同研匀，用大萝卜去顶，用银匙剉作罐子，将已剉出萝卜绞取汁，积在碗内，入药末一重，旋以银匙擦萝卜汁在上，再一层如上法，若汁不透，用银匙投之令入药，及八分，萝卜顶盖之，用竹签签定，如一个萝卜盛药不了，即用三两个分盛之，先用纸封闭，次用盐泥固济，周回约一指许，用木炭火煅令通赤，闻药有香，方出火，药罐子不动，只于烧处存放，至次日去泥开罐子，以银匙取药，在磁器内揉和

令匀，为丸。如要干，再入萝卜汁，和令得所，丸如小豆大。每服一十九丸，细嚼三丸，吞七丸，空心温酒下，或米饮亦得，日二服，临时量力加减服之。

茯苓散：治肾气不能摄精，心不能摄念，或梦而泄，或不梦而泄。

白茯苓（去皮）五两。右为细末，每服五钱，温水调下，空心食前。

乌银丸：

牛膝（去芦头）、覆盆子、革澄茄（去枝）、巨胜子（炒，另研）各二两，肉桂（去粗皮）、白茯苓（去皮）、吴白芷、甘菊花（拣净）、远志（去心苗）、熟干地黄（焙）、旋覆花、旱莲草（去枝）已上各一两，旱莲草加倍方妙。右除巨胜子外，同为细末，再与巨胜子拌匀，酒糊丸，如梧桐子大。每服五十丸至六十丸，食前温酒送下。服至七日，觉阳气坚壮是验。久服黑髭鬓，益子精，神效不可具述。

柏子人丸：补益元气，充实肌肤。

山茱萸四两，柏子人半两，远志（去心）半两，覆盆子一两，山药（另取末）一两。右为细末，用山药、白面同酒煮糊丸，如梧桐子大。每服三十丸，温酒下，空腹食前，日进二服，其效如神。

五香鳖甲散：治五脏虚劳气攻注，四肢无力，手足疼痛，背胛气刺，日渐瘦弱，心下气满，不思饮食。

鳖甲（醋炙）二两，京三棱（炮）一两，白茯苓一两，人参一两，大黄七钱半，黑附子一两半，枳壳一两，牛膝一两半，桂半两，羌活一两，槟榔一两，熟干地黄（炒）一两半，厚朴（去粗皮）一两，五味子一两，木香一两，丁香一两，当归（炒）一两，白术一两，白芍药一两，肉豆蔻一两，沉香一两。右件药捣罗为细末，每服三钱，水一大盏，枣三枚，生姜五片，同煎至七分，去滓服。再将两服滓，用水一盞半，煎七分一服。

神仙六子丸：治男子气血衰败，未及年五十岁之上，髭鬓斑白，或年少人髭鬓苍黄，若服此药，百日内变黄白色如黑漆。

兔丝子一两（细酒浸一宿，焙），金铃子一两，枸杞子一两，覆盆子一两，五味子一两（焙），蛇床子一两（炒），何首乌一两（酒浸一宿，焙），地骨皮三两（酒浸一宿，焙），木瓜一两，舶上茴香二两（盐炒），熟地黄三两（焙），牛膝三两（酒浸一宿，焙）。右件一十二味，为细末，用前项酒浸兔丝子，酒澄清，作面糊为丸，如梧桐子大。每服五十丸，空心食前，温酒送下，日进一服。如要疾黑，前件药内加人参、茯苓、石菖蒲各一两。若服此药，大忌萝卜、生韭、薤、蒜菜，常服养精髓，养气血，壮筋骨，补肾水，滑肌肤，驻容颜，黑髭鬓，此药效依验。

两炒丸：

半夏六两（切作片子），龙骨六两（碾为末），木猪苓六两（切作厚片子）。右件先用生姜一斤，切作片子，换热水洗半夏七返，去生姜不用，只将半夏一味，同木猪苓一处拌匀，炒半夏微干，碾为半夏末。用无灰酒打面糊为丸，如梧桐子大，用银器中炒药丸子，用木炭五斤，炒药丸子不犯铜铁，用新磁罐子一个，只用龙骨养药丸子，择去木猪苓不用。每日空心服五十丸，觉手足暖住。服此药补下元，养精，令人少病（大安三年七月二十三日，本院刘仲班取覆过仪副使两炒丸，温生姜汤送下）。

辰砂远志丸：安神镇心，补肾益志，治惊悸，消风痰，止头眩。

石菖蒲、远志（去心）、人参、茯神、川芎、山芋、铁粉、麦门冬、天麻、细夏曲、天南

星（剉，炒黄）、白附子（生用）已上各一两，细辛半两，辰砂一两四钱（入药六钱，为末）。右为细末，生姜五两取汁，入水煮面糊为丸，如绿豆大，以朱砂为衣。每服三五十丸，临卧生姜汤下。

铁瓮先生琼玉膏：

新罗人参二十四两（春一千下为末），生地黄一十六斤（净洗，捣取汁），白茯苓四十九两（木杵臼捣为末），白沙蜜一十斤。右件人参、茯苓为细末，蜜用生绢滤过，地黄取自然汁。捣时不用铁器，取汁尽去滓。用药一处拌和匀，入银石器或好磁器内封固，如器物小，分两处盛，用净纸二三十重封闭，入汤内以桑柴火煮六日，如连夜火，即三日夜取出，用蜡纸数重包瓶口，入井内去火毒，一伏时取出，再入旧汤内煮一日，出水气。取出开封，取三匙作三盏，祭天地百神，焚香设拜，诚至端心。每晨朝以二匙温酒化服，不饮者白汤化之。此膏填精补髓，肠化为筋，万神具足，五脏盈溢，髓实血满，发白变黑，返老还童，行如奔马。日进数服，终日不食亦不饥，开通强记，日诵万言，神识高迈，夜无梦想。人年二十七岁以前，服此一料，可寿三百六十岁；四十五岁以前服者，可寿二百四十岁；六十三岁以前服者，可寿一百一十岁；六十四岁以上服之，可寿至百岁。服之十剂，绝其欲，修阴功，成地仙矣。一料分五处，可救五人痼疾，分十处，可救十人劳瘵。修合之时，沐浴志心，勿轻示人。每服二匙，温酒化下，空心服之。

补阴丹：滋益肾水真阴，镇伏心火大热，坚强骨髓，补养精气，治发热怔忡，脚膝痹弱，通调血脉，润泽肌肤，使心肾交泰，热无妄动，其功不可尽述。

磁石（紧者，烧赤醋淬七次，水飞过，晒干秤）三两，鹿茸三两（去毛，酥炙），生地黄八两，石斛三两，泽泻三两，官桂一两半（去粗皮），杜仲二两（细切，炒去丝），山茱萸三两（生用）。右件八味，除磁石外，捣罗细末，后入磁石末，同研匀，炼蜜和丸，如梧桐子大。每服五十丸，温酒送下，或盐汤送下亦得，空心食前，日进一服。服两月觉功，一百日见效。

草灵丹：补肾益真，滋荣养卫，填实骨髓，坚固牙齿，聪耳明目，延年不老，悦颜色，黑髭鬓。

生地黄三十二两（细切，用无灰酒一斗，夜浸昼晒七日，酒尽焙干），鹿茸二两（酥炙黄，焙干为末），肉苁蓉二两（酒浸七日，研为泥，焙干），牛膝一两（酒浸七日，焙干），桂心一两，蛇床子一两，兔丝子一两（酒浸七日，研为末，焙干），远志一两（去心），大枣一百个（煮熟去皮核，焙干）。右为细末，元方炼蜜和丸，今改作酒蜜面糊为丸，如梧桐子大。每服三十丸，温酒下。

煨肾散：治肾经积水不散，流于经络，腿膝挛急肿闷，往来疼痛服之。

甘遂半两（生），木香一两。右件捣罗为细末，每服用药二钱，以豕腰子一只，薄批开去筋膜，掺药在内淹匀，用荷叶裹定，外用湿纸五重，以麻缕缠定，更用水蘸过，干湿得所，于文武火内煨熟，纸干为度。临卧细嚼，少用温酒送下。当下黄水，是其效也。

健步丸：治干湿脚气，腿膝麻痹冷痛，足下隐痛，行步艰难，下注生疮，并宜服之。

石南叶、天南星（炮裂）、羌活（去芦头）、天麻（去苗）、薏苡人、防风（去芦头）、续断、萆薢、黄耆（去芦头）、当归（去芦头，洗焙）已上十味各一两，石斛（去苗）、牛膝（切碎，酒浸二宿，焙）已上二味各二两，槟榔一两半，干木瓜四两，威灵仙一两，自然铜一两（烧红，醋淬碎用）。右件为细末，酒煮面糊为丸，如梧桐子大。每服五十丸，温酒下，或

木瓜汤下，食前服。

通津丸：治一切肿满，风湿脚气，变成肿气，宣导小水，爱饮水者，常服妙，日日见效。

赤茯苓、木通、大腹子、木香、破故纸（炒）、葶澄茄、苦葶苈（隔纸炒）已上各半两，白牵牛五两（微炒，取头末二两半）。右件为细末，水面糊为丸，如梧桐子大。每服五六十丸，渐加至七八十丸，陈皮灯心汤下，食后或食远亦得。

乳香没药丸：治远年日近，风寒湿气，攻注脚膝，或肿或痛，筋挛不能屈伸，脚不能踏地，及一切疼痛，往来不已，并宜服之。

乳香（研）、没药（研）、骨碎补（去毛）、威灵仙（去土）、缩砂仁、白附子、甜瓜子、牛膝（酒浸一宿）、当归（去芦头）、干木瓜、地龙（去土）、木鳖子各一两，白牵牛三两（微炒）。右件一十三味，同为细末，酒面糊为丸，如梧桐子大。每服二十丸，温木瓜汤下，温酒亦可，不拘时候服。

木瓜煎丸：治脚气，肿满不仁，或时作痛。

甜瓜子一两（炒），天麻一两，薏苡仁二两，乳香半两（别研），白龙半两（去沙）。右件为细末，与乳香拌匀，用大木瓜一枚，酒一升同熬膏子，搜和为丸，如无新木瓜，以干木瓜二两为细末，熬膏子亦可，丸如梧桐子大。每服五十丸，煎紫苏叶汤下，或温酒亦可，空心或食前。

百倍丸：治男子妇人，腰膝疼痛，筋脉拘挛，行步艰难。

败龟、虎骨（二味各醋浸一宿，蘸醋炙令黄为度）、肉苁蓉（酒浸一宿）、牛膝（酒浸一宿，去苗）、木鳖子（去壳）、乳香（别研）、没药（别研）、骨碎补（去毛）、自然铜（醋淬七次）、破故纸（炒）已上十味，并各等分。右件为末，以浸苁蓉、牛膝酒煮面糊为丸，如梧桐子大。每服三十丸，温酒下。

增损四斤丸：治风寒湿冷搏经络，或痛或不仁，及诸脚气，正并宜服之。

牛膝、天麻、木瓜各半斤，全蝎四两（已上四味别剉，用好酒二升浸三日，漉出焙干），乳香四两（别研）。右件药捣罗为细末，研匀，用浸药酒煮面糊为丸，如梧桐子大。每服三十丸至五十丸，温酒下，食前服。

定志膏：宁神定志，安眠止痛。

朱砂半两（别研），乳香半两（别研），人参一两，酸枣人一两（微炒）。右件人参、酸枣人同为细末，入乳香、朱砂令匀，炼蜜为丸，如樱桃大。每服三丸，温人参汤化下，荆芥汤化下亦可。

续断丸：活血，通关节，行经络，引滞气，散寒湿，治筋挛骨痛。

续断二两，草薢（剉碎）二两，牛膝（酒浸一伏时，焙干）二两，干木瓜二两，杜仲（去粗皮剉碎，炒令丝尽）二两。右五味同为细末，炼蜜和丸，如弹子大。每服一丸，细嚼温酒下，食前。

酸枣人煎（兴定五年正月二十六日，权直长张古当面调和，得药稠难滤，本方用酒半升，又添讫半斤，已后如合药，半升酒作一升）：治不得睡。

酸枣人五两（炒捣筛，只取末二两半），乳香二两（研），蜜四两，牛黄一分（别研），糯米二合（炒），丹砂半两（研）。右六味，用酒半升，和蜜等一处，慢火煎如稀汤。每服一匙头，温酒调下，腹空时服。

救生丹：治男子妇人，小肠元气上攻，心腹痛，并男囊偏肿痛，消积聚，补丹田。



荆三棱三两，广茂二两，干漆二两半（拌炒烟尽），朱砂二两，川茴香一两，破故纸一两（炒），葫芦巴半两（炒），川苦楝半两，巴戟半两，红豆半两，缩砂人半两，海蛤、当归、半夏（汤洗七次）、硃砂、没药、马蔺花（炒）、芫花（醋炒黄色）已上各半两，水蛭一钱（炒烟尽），红花一钱，附子一两半（炮制去皮脐），红娘子二钱（梗米同炒，梗米黄色，去梗米不用），蛤蚧一个（酥炙）。右为细末，醋面糊和丸，如梧桐子大。每服三五丸，空心食前，温酒送下。

凌阳子木香丸：滋阴养正，补肾秘真，坚骨髓，调荣卫，悦颜色，黑髭鬓，补益之法，不可具陈。

山茶萸一两（不去核），莲花蕊一两，破故纸五两，白茯苓二两，木香二两，胡桃仁半斤（微去油，烂研），兔丝子五两（酒浸三宿，焙干）。右件捣罗为细末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每服七十丸，温酒送下，空心每日一服。

养寿丹：补五脏，散麻痛，驻容颜，黑髭鬓，壮筋骨，久服不老。

远志（去心）、菖蒲、巴戟（去心）、白术、茯苓、地骨皮、续断、枸杞子、甘菊花、细辛、熟地黄、车前子、何首乌、牛膝、苁蓉、兔丝子（三味酒浸）、覆盆子各半两。右一十七味，为细末，炼蜜和就，复白千杵，丸如梧桐子大。每服二十丸，空心温酒下。

牛膝丸：治风气下注，脚膝无力，筋骨酸疼，或上攻头面肿痛，遍身疼倦壮热，并皆治之。

苁蓉（酒浸）、牛膝（酒浸）、防风（去芦头）、草薢（切碎，炒）、海桐皮（去粗皮）、自然铜（醋淬七次）、威灵仙（去土）、金毛狗脊（去毛）、川乌头（生去皮脐）已上各一两，没药半两（另研），乳香半两（另研），地龙（去土）二两，骨碎补（去毛）四两，木鳖子（去壳，另研）四两。右一十四味，捣罗为细末，酒面糊为丸，如梧桐子大。每服五十丸，温酒送下，食前。

八物肾气汤：平补肾气，坚固牙齿，活血，驻颜益寿。

熟地黄八两，山药四两，山茶萸四两，桂二两，泽泻三两，牡丹皮三两，白茯苓三两，五味子二两。右为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每服五十丸，温酒下，空心食前，日二服。

三才丸：滋阴养血，润补不燥。

天门冬（去心）、熟干地黄、人参（去芦头）已上各等分。右件药同为细末，蜜面糊为丸，如梧桐子大。每服七十丸，空心温酒送下，或米饮亦可服之。

保神丸：调和心肾，补养精神。

白茯苓二两，黄连二两，菖蒲一两，远志一两，朱砂半两（为衣）。右为细末，水浸蒸饼和丸，如梧桐子大。每服五十丸，煎人参汤下，临卧，渐加至八十丸。

烧肝散：治五劳七伤，三十六风，二十四冷，脐腹寒痛，四肢少力困倦，黄疮久患，诸药不能治者，并皆救之。

黑附子一两，缩砂人、川芎、青皮、陈皮、肉桂、益智、肉豆蔻、红豆、山茵陈、柴胡（去苗）、芍药、桔梗、白术、苍术（去皮，炒）、远志（去心）、干姜、白芷、良姜、细辛、蓬莪茂、芫荽、草拨、大椒已上各半两。右二十四味，为细末。每服五钱，猪羊肝四两批开，葱白二枚细切，掺药葱重重尽，纸裹三五重，文武火烧香熟，空心食前，吃白面烧饼二个，压米饮送，次更吃好酒三两盏。频频吃此药，多验。

预知子丸：治心气不足，志意不定，神情恍惚，语言错忘，忪悸烦郁，愁忧惨戚，喜惊

多恐，健忘少睡，夜多异梦，寤即惊魇，或发狂眩暴不知人，并宜服。

预知子（去皮）、人参（去芦）、白茯苓（去皮）、远志、石菖蒲、山药、枸杞子、黄精、柏子人、地骨皮（去土）、茯神（去木）、朱砂。右件一十二味，捣罗为细末，炼蜜丸，如龙眼核大，更以朱砂为衣。每服一丸，细嚼人参汤下，不拘时候服。

橘皮煎丸：治久虚积冷，心腹疼痛，呕吐痰水，饮食减少，胁肋胀满，脐腹弦急，大肠虚滑，小便利数，肌肤瘦瘠，面色萎黄，肢体怠堕，腰膝缓弱，及治痼癖积聚，上气咳嗽，久症久痢，肠风痔瘕，妇人血海虚冷，赤白带下，久无子息，并宜服之。

陈橘皮（去穰）一十五两，石斛、巴戟（去心）、牛膝、肉苁蓉、兔丝子、鹿茸、杜仲、阳起石、肉桂、厚朴、干姜（炮裂）、京三棱、萆薢（末并修事）各秤三两，甘草一两。右为末熬膏，用酒五升，于银石器内，将橘皮末于酒内煎如饴，倾在诸药末内，一处搅和搜匀，更入白内捣五百杵，丸如梧桐子大。每服二十九至三十九，空心温酒下，盐汤亦得。

走马茴香丸：治丈夫积年伤惫久冷，及治痼气。

黑附子（去皮脐）、桂、葫芦巴、马蔺花（炒）、青橘皮（去白）、舶上茴香、川楝子（炒）、干姜（炮）、巴戟（去心）、破故纸各半两。右为细末，酒糊和丸，如绿豆大。每日空心，盐汤下二十九。

柏子人丸：补益元气，充实肌肤。

山茱萸四两，柏子人、远志、覆盆子各二两，山药一两。右为细末，用山药末添面酒煮成糊，丸如梧桐子大。每服三十丸，温酒下，空腹食前，日二服，其效如神。

大建中汤：疗内虚绝，里急少气，手足厥逆，少腹挛急，腹满弦急，不能食，起即微汗出，阴缩，或腹中寒痛，不堪劳苦，唇口舌干，精自出，或手足作寒作热，而烦苦酸疼，不能久立，多梦寤，补中益气。

黄耆二钱，人参一钱，当归一钱，桂心三钱，半夏二钱半，芍药一钱，生姜八钱，甘草一钱（炙），黑附子半钱，枣一个。右咬咀，都用水五盏，煎至二盏，去滓分三服。

乐令黄耆汤：治虚劳少气，胸心痰冷，时时惊惕，心中悸动，手脚逆冷，体常自汗，补诸不足，五脏六腑虚损，肠鸣风湿，荣卫不调百病，又治风里急。

黄耆、人参（去芦）、陈皮（去白）、当归、桂心、细辛（去叶）、前胡、芍药、甘草（炙）、茯苓（去皮）、麦门冬（去心）各一钱，生姜二钱半，半夏（汤浸七次）一钱一字，大枣一个。右咬咀，都用水四盏，煎至二盏半，去滓分二服。

封髓丹：降心火，益肾水。

黄柏三两，缩砂人一两半，甘草一两。右件捣罗为细末，水煮面糊稀和丸，如桐子大。每服五十丸，用苁蓉半两切作片子，酒一大盏浸一宿，次日煎三四沸，滤去滓送下，空心食前服。

仙茅丸：治男子真气不足，常服强筋骨，益精神，明目，黑须鬓，神验不可具述。

仙茅二斤（糯米泔浸五日，浸去赤水，用铜刀去皮，铜刀剉取一斤。夏月只浸三日，风干不见日），苍术二斤（泔浸五日或三日，去皮焙干，秤取一斤），马蔺花、舶上茴香各半斤，椒红二斤（醋炒，取红一斤），熟干地黄一斤（焙干，秤半斤），柏子人半斤。右件为细末，醋煮糊为丸，如桐子大，酒丸亦得。每服三十丸至四十丸，或五十丸，空心食前温酒下，一日二服，渐加至七八十丸。

覆盆子丸：壮筋骨，益子精，明目，黑髭发。

覆盆子（去萼）一两，远志（去心）一两，杜仲（去皮，炒去丝）一两，柏子人（炒香，另捣之）二两，枸杞子（焙干秤）二两，地肤子（微焙香）一两，破故纸（盐焙）二两，山茱萸（取肉）二两，山药（另取末）二两，胡桃人（另研，去皮秤）二两。右件一十味，为细末，将山药末同白酒调为糊，丸如梧桐子大。每服四五十丸，空心温酒下。

助神丸：治阴器不能运用，滋阴助阳，益血气，黑髭鬓，润泽皮肤，荣养肌肉，明目，壮筋骨，益精补髓，其效不可细述。

何首乌（用千里水淘，梁米泔浸软，用竹刀去皮，曝干。雌雄各半，同秤）三十两（赤者为雄，白者为雌），生地黄（投于水中，拣沉底者，于柳木甑中铺匀，瓦釜中用千里水，木甑安于釜上，桑柴火蒸，蒸得气通透，日中曝干，用生地黄自然汁洒匀，再曝干，如此蒸曝九返，曝干秤）一十两，当归（净洗，去芦头，焙干）七两，穿心巴戟七两（酒浸，焙干），五味子（去枝，炒焙干）七两。右件五味，同于木杵臼捣罗为细末，用地黄自然汁，银石器熬成膏为丸，如桐子大。用磁器中贮放，每服七十丸，空心食前各进一服，用温酒与地黄煎各半相和送下。畏茺萸，忌猪羊血，至如误食，亦无反恶，只是解当日药力不为效。如小便浑浊，加泽泻七两；如大便秘涩，加柏子人七两；如气不顺，加木香七两（大和元年九月二十三日，条书用此木香一味）。

菖蒲丸：建阳道，壮筋力，快气入小肠。

商枳壳一分（麸炒），甘草半两（剉如豆许大，巴豆三十个一处炒，令巴豆黑色，不用巴豆），全蝎一分（葱筒内炙令焦色），木香半两，山茱萸一两（去核），木贼一分（去节），菖蒲一两，黑牵牛一两（生）。右同为细末，用茴香半两，酒熬三二十沸去滓，取酒作面糊和丸，如梧桐子大。每服三五十丸，食前温酒下。

通络丸：益血明目，通经络，壮筋骨。

生干地黄一两，覆盆子二两，苁蓉二两（酒浸，焙干），巴戟一两（酒浸，焙干），川芎二两，白芍药一两，当归（去须）一两，枳壳（麸焙去穰）二两，木香二两，川楝子半两，地肤子二两，楮实子一两，山茱萸三两，远志（去心）一两，茯神（去皮）一两，五味子一两。右为细末，酒面糊为丸，如梧桐子大。每服五十丸，温酒送下，或空心米饮送下，晚食前亦得。

加减仙茅丸：常服强筋骨，益精神，明目，黑须鬓，神验不可具述。

仙茅二斤（米泔浸五日，浸去赤水，用铜刀子去皮，用同刀剉碎。夏月只浸三日，阴干不见日，干秤）一斤，苍术二斤（米泔浸五日，或二日亦得，去皮，焙干秤）一斤，白茯苓（去皮秤）八两，车前子一十二两，茴香（炒香）八两，枸杞子一斤，生干地黄（焙干秤）四两，熟干地黄（焙干秤）四两，柏子人（微炒黄捣）八两。右件为细末，酒煮面糊为丸，如梧桐子大。每服五六十丸，空心食前温酒下，日二服，渐加至七八十丸。

酸枣饮：治虚烦不得眠，肋下气冲心。

酸枣人二钱半（炒秤），人参一钱（去芦头），白术一钱，陈皮一钱（去白，焙干秤），五味子一钱一字，桂心半钱（秤），茯神一钱（去皮）。右咬咀，每服称五钱，水一盞半，入生姜七片，去滓温服，不计时候。

五加皮丸：治风寒湿气合而成痹，遍身疼痛，难以转侧，筋脉拘挛，不能屈伸，及头目旋运，心腹胀闷，小便赤涩，大便秘满。

五加皮、芍药、当归、大腹子（连皮）、芎、牛膝、陈皮、石南叶、薏苡人、赤小豆、麻

黄（去节）、杏仁各半两，木瓜、独活、杜仲（炒）、萆薢各一两，牵牛头末二两。右件为细末，酒浸蒸饼为丸，豆大。每服三四十丸，木瓜汤下，不以时候。

禹馀粮丸：治本气不实，阴阳不调，积月累年，渐至虚怯，宜滋补本气，当服禹馀粮丸。

禹馀粮（醋淬七次）、人参、肉桂（去皮）、石斛（去苗）、肉苁蓉（酒浸三日，焙干）、紫石英、龙骨、桑寄生、川乌头（炮去皮脐）、杜仲（炒剉）、远志（去心）、五味子（焙）、泽泻、当归、干姜（炮）已上各二两，川椒（去子）、牡蛎（烧）、甘草（炙）已上各一两。右为细末，炼蜜和为丸，如梧桐子大。每服三十丸至二十丸，米饮下，食前，日进二服。量疾势大子）、牡蛎（烧）、甘草（炙）已上各一两。右为细末，炼蜜和为丸，如梧桐子大。每服三十丸至二十丸，米饮下，食前，日进二服。量疾势大小，加减丸数服之。

延龄丹：脾胃不足，真气伤惫，肢节困倦，举动乏力，怠堕嗜卧，面无润泽，不思饮食，气不宣畅，少腹里急，脐下疝痛，及奔豚育肠气，攻冲脐腹，发歇无时，常服补五脏，养真阳，和血脉，壮筋骨。

牛膝（酒浸二宿）、苁蓉（酒浸二宿）、金铃子（去皮）、补骨脂（炒）、川茴香（炒）已上各七钱半，鹿茸（去毛）、益智人、檀香、晚蚕蛾（炒）、没药（研）、丁香、青盐、川山甲（炙）已上各半两，沉香、香附子（炒）、姜黄、薯蓣、木香、巴戟（去心）、甘草（炙）已上各一两，乳香（研）、白术、青皮、苍术各三两。右件药二十四味，捣罗为细末，酒煮面糊和丸，如梧桐子大。每服四十丸，空心温酒下，或煎茴香汤下。

养真丹：治阴衰消小，痿弱不举。

补骨脂（炒）、益智人、晚蚕蛾（微炒）、没药（研）、丁香、青盐（研）、川山甲（炙）各半两，茴香、白术、乳香（研）、南青皮已上各三钱，沉香（剉）、香附子（炒）、姜黄、薯蓣、木香、甘草（炙）、巴戟（去心）已上各一两，川楝子（去皮及子，麸炒黄色）一钱，牛膝（酒浸一宿）七钱，苁蓉（酒浸一宿）七钱，檀香七钱，苍术三两（酒浸二宿），蛤蚧一对，缩砂人半两。右件药二十五味，捣罗为细末，酒浸面糊为丸，如梧桐子大。每服四十丸，空心及食前温酒送下，日二服。

巴戟丸：治男子阳道衰弱，令人多子长命，身轻矣。

巴戟（酒浸去心）、益智、杜仲、兔丝子（酒浸）、茯苓、远志、蛇床子、干山药、牛膝（酒浸，去苗）、续断已上各一两，山茱萸、五味子已上各一两二钱，肉苁蓉（酒浸七日）二两。右件为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每服二十丸或三十丸，空心温酒下。服五日筋骨轻健，百日面如童子，手心如暎血，明白肌体，眼目清爽。若要秘精，加柏子人三钱；精虚，加五味子一两半；阳道不兴，加续断一两半。

苁蓉丸：壮元气，养精神。

苁蓉（酒浸，焙干）二两，楮实子、枸杞子、地肤子、金毛狗脊（去毛）、五味子、覆盆子、兔丝子、干山药、补骨脂（微炒）、远志（去心）、石菖蒲、萆薢、杜仲（去粗皮，剉炒）、熟干地黄、石斛（去根）、白茯苓（去皮）、牛膝（酒浸，焙）、泽泻、柏子人（微炒，别研）已上各一两，山茱萸（酒浸取肉）一两。右件为细末，酒面糊为丸，如梧桐子大。每服六七十丸，食前温酒下，日可一二服。

紫芝丹：降心火，益肾水，秘真气，建阳事。

紫芝半两，朱砂二两，白石英二两，石决明一两，黄连半两，黄芩半两，茯苓半两，白矾半两，瓜瓣半两。右件药捣罗细末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每服十丸，温酒下，食前服。

永水丹：补阴气，益子精，常服百日效。

苍术（米泔浸一宿）一十六两，熟干地黄四两，天门冬（去心）八两，白茯苓四两，何首乌四两，地骨皮四两。右为细末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每服五十丸，空心温粥饮汤送下，渐加至八十丸。

固阳丹：养气守神，固精壮阳，大补益真气，服之有非常之效。

黑附子（炮）三两，川乌头（炮）二两，白龙骨一两，补骨脂一两七钱，川楝子一两七钱，舶上茴香一两七钱。右件六味，各修制毕，碾罗为细末，酒打面糊为丸，如梧桐子大。每服五十丸，空心食前温酒下，晚食前亦得。

秘元丹：助阳消阴，正气温中，治内虚里寒，冷气攻心，胁肋胀满，脐腹刺痛，呕逆泄泻，自汗时出，小便不禁，阳气衰微，手足厥，久虚下冷，真气不足，一切虚冷，并宜服之。

白龙骨三两，诃子十个（炮去核），缩砂一两（去皮），灵砂二两。右四味，为细末，煮糯米粥丸，如麻子大。每服空心酒送下两丸，临卧冷水下三丸。忌葱、茶、葵菜等物。

沉麝鹿茸丸：大补益脾肾，强壮筋骨，辟除一切恶气，令人内实五脏，外充肌肤，补益阳气，和畅荣卫。

沉香一两，麝香一两（别研），鹿茸一两。右件药三味，同研拌令匀，水煮白面糊和丸，如梧桐子大。每服三十丸或五十丸，暖酒送下，空心服。

益寿地仙丸：补五脏，填骨髓，续绝伤，黑鬓发，和血驻颜，轻身健体，延年益寿，补益丹田，清头目，聪耳听。

甘菊花一两，枸杞二两，巴戟天二两（去心），肉苁蓉一两。右四味，为细末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每服三十丸，空心盐汤下，温酒亦得。

人参远志丸：治心气不安，惊悸恍惚，神思不宁。

人参（去芦）、远志（去心）各半钱，黄耆半两，酸枣人半两，桂二钱半，桔梗（炒黄）二钱半，丹砂二钱半，天门冬七钱半，菖蒲七钱，白茯苓（去皮）七钱半。右为细末，蜜为丸，如豆大。每服二十丸，米饮下，加至三十丸，下不拘时候。

人参补虚汤：治虚劳少气不足，四肢困弱，嗜卧少力，心中悸动，夜多盗汗。常服补诸虚不足，健中进食。

黄耆、人参、陈皮（去白）、当归（炙）、桂（去皮）、细辛（去叶土）、前胡、白芍药（去皮）、甘草（炙）、白茯苓（去皮）、麦门冬（去心）、半夏（炮）、熟干地黄已上各一两。右一十二味，为细末。每服三钱，水一大盏，入生姜五片，枣两个，煎至七分，稍热服，食前。

神功七宝丹：补益真元，固精实髓，通畅百脉，悦泽颜色。久服延年益寿，强力壮神。

肭肭脐三两，黑附子（炒）三两，阳起石（火烧炮赤，研）二两，钟乳粉二两，鹿茸（去毛，涂酥炙）三两，龙骨二两，沉香一两，麝香半两。右件八味，同捣研罗为细末，再入肭肭研匀，酒煮面糊为丸，如梧桐子大。每服五十丸，空心温酒送下。

参耆散：主虚寒自汗，调荣卫，补不足。

人参、黄耆、当归、芍药、白术、五加皮、官桂、甘草、前胡、秦艽已上各等分。右为细末，每服五钱，水一盏，入生姜五片，枣二枚去核，同煎至七分，去滓温服，不拘时候。

大一守中丹：治阴气不足，虚热内生，阴痿不振。

熟干地黄、天门冬（去心）、远志（去心）、白茯苓（去皮）、萆薢、实子、楮木香已上各一两，人参、地骨皮、牛膝（焙）、地肤子（炒香）已上各二两。右一十一味，同为细末，炼蜜

和丸，如梧桐子大。每服五十丸，温酒送下，空心食前服，或用温水下亦得，加至八十丸。

青娥丸：秘精黑髭鬓，治风长年。

破故纸六两（用芝麻同炒，变色去芝麻，取末五两），杜仲五两（剉），胡桃二十五斤（去皮，汤煮去膜）。右三味，同再捣为细末，复罗令匀，炼蜜和为丸剂，再杵一千餘下，丸如梧桐子大。每服三十丸至五十丸，空心温酒下，盐汤亦得。

沉香鳖甲散：治室女荣卫不调，经候凝滞，或时头目昏闷，上膈积涎，四肢不利，五心烦热，饮食进退，多困少力。

沉香七钱半，鳖甲一两半（九肋大者一枚），木香一两，甘草七钱半，常山一两，当归一两，柴胡一两，人参一两，白茯苓一两，麦门冬一两，青橘皮一两（去白），陈橘皮一两（去白），生地黄一两，半夏一两，槟榔七钱半。右件捣罗为细末，每服二钱，水一盏，入生姜三片，煎至七分，去滓温服，空心、日中、临卧各一服。

天真丸：治先曾损血及脱血，肌瘦绝不入食，行步不得，手足痿弱，血气枯槁，形神不足，如滑肠绝不入食，守死无法可治者，如咽喉窄下食不得，只能五七粒，渐渐服之，粒数多便可养起，久服令人面色红润，无血者便生血并津液，大便燥者服之自润，实中有虚，虚中有实，皆可治之。

羊肉七斤（精者为妙，先去筋膜，并去脂皮，批开入药末），肉苁蓉十两，当归一十二两（洗净，去芦），湿山药（去皮）一十两，天门冬（焙软，去心切）一斤。右将前件四味，置之在肉内裹定，用麻缕缠定，用上色糯酒四瓶，煮令酒尽，掺在药内，再入水二升又煮，直候肉如泥，再入黄耆末五两，人参末三两，白术末二两，熟糯米饭焙干为末一十两，前后药末同剂为丸，如梧桐子大。一日约服三百粒，初服百粒，旋加至前数。服之定觉有精神，美饮食，手足添力，血脉便行轻健。如久暗不言者，服之半月，语言有声；或云血下喘咳嗽，行步不得，服之必效。恐药难丸，即入宿蒸饼五七枚，焙干为末，同搜和，入臼中捣千百下丸之。用温糯酒送下，空心食前服。

巨胜丸（一名补漏丸）：治男子筋痿，少腹不利，小便频数，腰背疼闷，不能久立，则腿膝麻冷，难以屈伸，心意多忘，耳内蝉鸣，久服不阙，滋血气，壮元阳，髭鬓返黑，令人不老，添精补髓，益寿延年，神效不可具述。或妇人服之亦可。

巨胜子、甘菊花（去萼）、旋覆花（去萼）、吴白芷（切）、白茯苓（去黑皮）、肉桂（去粗皮）、萆澄茄（去枝杖）、牛膝（去芦头切，酒浸）、覆盆子（去枝杖）、熟干地黄（焙）、远志（去苗心）各一两，旱莲子（去茎叶）七钱半。右件一十二味，各修事毕，除野芝麻外，共为细末，再与野芝麻同碾罗匀，细酒煮面糊为丸，如梧桐子大。每服四五十丸，空心食前温酒下，日进一两服，久服。忌羊血、生葱、萝卜等。

补虚黄耆汤：治诸虚不足，少腹急痛，胁肋膨胀，脐下虚满，胸中烦悸，面色萎黄，唇口干燥，少力身重，胸满短气，腰背强痛，骨肉酸疼，行动喘乏，不能饮食，或因劳伤过度，或因病后不复，并宜服之。

人参三两（去芦），当归三两（去芦），白术三两，黄耆三两，桂三两（去粗皮），甘草三两（炙），白芍药六两。右为粗末，每服三钱，水一盏，生姜三片，枣一枚，同煎至七分，去滓温服，食前日进三服。

乌银丸：治白发之方，并一切诸风。

吴白芷、甘菊花、旋覆花、桂心、巨胜子、白茯苓、萆澄茄、牛膝（去梢）、覆盆子已上

各半两，莲子草二两。右件为细末，好酒煮面糊为丸，如梧桐子大。每日空心，每服三十丸，温酒下，更吃一二盏动药力。

三才丸：滋阴养血，润补不燥，养气和血，养神。

天门冬三两（去心），生地黄三两。右用柳甑算，以酒洒之，九蒸九曝干。人参（去芦）二两。右同为末，以枣肉为丸，如梧桐子大。每服三十丸，食前温酒送下，日进三服，岁久为验。

五味子丸：治肝肾俱虚，收敛精气，补阴养阳，充悦肌肤，进美饮食。

苁蓉、蛇床子（炒）、兔丝子、远志（去心）、五味子各四两。右为细末，酒面糊为丸，如梧桐子大。每服四十丸，空心温酒下。

秘真丸：治肾水真阴本虚，心火狂阳过甚，心有所欲，速于感动，应之于肾，疾于施泄，故服此药，秘固真元，降心火，益肾水。

莲花蕊一两，白茯苓（去皮）二两，缩砂人半两，益智人一两，黄柏二两，甘草（炙）二两，半夏半两，木猪苓（去皮）二钱半。右为细末，水浸蒸饼为丸，如梧桐子大。每服四五十丸，空心温酒下，食前。

太和膏：治诸虚不足，气血虚衰，精神减少，肢体瘦悴，行步艰难，而久服益精髓，壮元阳。

当归（酒洗）三两，川芎二两，肉苁蓉、舶上茴香各六两，川苦楝、破故纸、白茯苓、枸杞子、葫芦巴、远志（去心）、白术已上各三两，黄蜡一两半，葱白二十茎，胡桃五十斤（各分作眼子）。右用鹿角三十斤，东流水三十担，同灶铁锅二只，靠鹿顶截角，用赤石脂盐泥于截动处涂固之，勿令透气，于甑内蒸一炊时，用马蔺刷就热汤刷去角上血刺尘垢讫，可长二四寸截断鹿角。外将前件药一十四味，拌和停匀，先铺一层角于锅内，角上铺一层药，如此匀作三层铺之，将河水添在药锅内，其水于角上当令高三寸，用无烟木炭慢慢煎熬，常令小沸，勿令大滚，外一锅内专以将河水煎汤下，勿令大滚，如药锅内水稍下，却于热汤内取添，止令三寸，却取河水添在熟汤内，续续倒添，至二十四时，住火候冷，将鹿角捞出，用生绢压取汁，其药滓不用。外将药汁如前法再熬，更不用客水，如膏成，滴水中凝结不散，方始成膏。每服秤三钱，暖酒化服，空心每服一服（改作每服三钱，酒一大盏，慢火化开，空心服之）。

神效丸：治男子肾气衰弱，阴痿阳事不举。

原蚕蛾（取味连者，不以多少，去头足毛羽）一两。右为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每服七丸至十丸，临卧温菖蒲酒送下。

木香灯草丸：治阴形中痛，小便涩滞，或浓溺不通。

木香、红花、灯草已上各三两。右件为细末，糯米粉酒打糊丸，如梧桐子大。每服七十丸，温酒送下，食前，日进三服。

二灵丹：补暖腑脏，祛逐风冷，利腰膝，强筋骨，黑髭发，驻容颜，性温无毒，久服轻身，延年不老。

何首乌（雌雄各半，采刮搗者俱不犯铁。用第一淘米泔浸一伏时，次日漉出，于银器内先排枣一重，各擘开，上铺何首乌一重，又用枣一重，复再铺何首乌一重，令尽。次日入清河水于药上，有水约五指以来，用慢火煮，候枣极烂，并何首乌稍软，取出，不用枣，只拣何首乌入在诸冷水中，浸少时，用竹刀子刮去黑皮，及两面浮沫令净，竹刀切作薄片，慢

火焙干，取净）一斤，牛膝（拣去芦头并细梢，只取中间粗者，折作半寸以来，用好酒浸二宿，取出焙干，净）半斤。右件一处拌和，用石杵臼内捣罗为细末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每日空心，温酒或米饮送下六十丸。服至半月，加至七八十丸，又服至一月，加至一百丸，服至百日，前疾皆去。

何首乌丸：补养五脏六腑，强筋壮肾，黑髭发，坚固牙齿，久服益年益寿，驻颜色。

何首乌（雌雄各半，刮搗者俱不犯铁。用第一淘米泔浸一伏时，次日漉出，于银器内先排枣一重，各擘开，上铺何首乌一重，再上排枣一重，复再铺何首乌一重，令尽。次日入清河水于药上，有水约五指以来，用慢火煮，候枣极烂，并何首乌稍软取出，不用枣，只拣何首乌入清水中，浸少时，用竹刀刮去黑皮，及一两面浮沫令净，竹刀切作薄片子，慢火焙干，取净）一斤。右件用石杵臼内捣罗为细末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每日空心，温酒或米饮送下六十丸。服至半月，加至七八十丸，又服一月，加至一百丸，服之百日，前疾皆去。

二神丸：治脾肾虚弱，全不进食，脏腑泄泻，米谷完出。有人全不进食，服补脾药皆不验，授此方服之，顿然能食。此病不可全作脾虚，盖肾气怯弱，真元衰劣，自是不能消化饮食。譬如鼎釜之中，置诸米谷，下无火力，虽终日米不熟，其何能化。尝记黄鲁直服兔丝子，酒浸为末，空心日抄数匙，以酒调下，十日外饮啖如汤沃雪，亦知此理也（出《本事方》）。

破故纸四两（炒），肉豆蔻一两（生）。右为细末，用大肥枣四十九个，生姜四两，细切同煮，枣烂，去姜取枣，剥去皮核，用肉研为膏，入药和杵，丸如梧桐子大。每服三十丸，盐汤下。

通经汤：治阴阳升降失常，暴感寒邪，真气不足，手足厥冷囊缩，或少腹急痛，并皆治之。

蛇床子三两，左顾牡蛎三两（为末），浮萍草三两，草香附子三两（为末），磁石二两（引针试有力者，杵如豆大，用绢袋盛，煎十遍，勿用）。用向阳仰泉水一斗，同上件药煎至七升，滤粗贮于瓶中，临卧阴器贮于瓶口中，提地户三七遍，熏浸少时，倾于盆子中，通手淋射少时。

玉锁丹：治精气虚滑，或遗而泄，或梦而脱，不能得禁，兼涩精养气壮阳。

龙骨、莲花蕊、鸡头实、乌梅肉已上各等分。右为细末，蒸山药熟，去皮研如膏和丸，如小豆大。每日空心进二十丸，米饮汤下。

固真丹：养真气，补不足，治下元衰惫，精神减少，常服令人益精髓。

南乳香半两，代赭石（丁头者）、拣丁香、广木香、没药、桂府滑石、舶上茴香、沉香、木通、甘草、朱砂（为衣）已上十味各一两，莲子心三分。右为细末，醋浸宿蒸饼丸，如鸡头大，选辰火日合，比午时前合毕，合时忌鸡犬妇人。阴干盛在竹筒子内，再选只火日服一丸（假令初一日初服一丸，初二日服二丸。一日，遇丙丁火日之类是也）。

未央丸：治气血虚弱，肢体沉重，情思少乐，饮食减少，及肾气衰惫，腰腿沉重。

巨胜子（九蒸九曝）、巴戟（去心）、川椒（去目）、枸杞、甘菊花、菖蒲、人参（去芦头）已上各一两。右用金襴袈裟一具，东流水洗千遍，荷叶裹，用文武火烧稍干，好酒煮烂，入药末为丸，如梧桐子大。每服六七十丸至百丸，空心温酒或米饮下，当日进二服（药一两，用膏末子一两）。

玉蕊丹：治小肠气，疼痛不可忍欲绝。

青木香七钱半，茴香半两，蝎稍半两，黑附子（炮裂去皮脐）一两，白矾（生）二钱半，



阳起石半两，硫黄（细研）五钱，硃砂（汤化去土，水飞令至净）半两。右同再研极细，酒面糊为丸，如梧桐子大。于疾发时，用新绵秤二钱半烧灰，与药十五丸同研，热酒调下。甚者加至二十丸，即时气定不上攻，须臾即愈。久有此疾者，日服十丸，半月小便中当有如桃胶，即根本除矣。其效不可具录。

接真汤：治阴病手足厥冷，脐腹疼痛，真气不足，衰惫欲绝者。

沉香二钱，丁香二钱，附子（炮裂去皮脐，秤）四钱，麝香一钱。右为粗末，水二盏，生姜七片，枣二枚去核，煎至一盏，滤去滓温服。只作一服。

天雄丸：治真气不足，阳气衰惫，失精腰痛，脐腹痠急，及阳事不兴，男子本气脱者，并宜服。

蛤蚧一对，朱砂二钱，沉香三钱，丁香三钱，阳起石三钱，钟乳粉半钱，木香二钱半，紫稍花半两，晚蚕蛾一两半，牡蛎粉二钱半，天雄一个，桂二钱半，石燕子一对（炭火烧，淬醋七次），鹿茸半两（酥炙），白米二钱半，苡蓉半两（酒浸三日，焙干），兔丝子三钱（酒浸，焙干），龙骨二钱半，海马一对，乳香三钱。右件药二十味，杵为细末，炼蜜和丸，如弹子大。每服一丸，空心细嚼，好酒煎木通，入麝香少许送，不得过三服。

胡桃丸：益精补髓，强筋壮骨，延年益寿，悦心明目，滋润肌肤，壮年高人，脏腑不燥结，久服百病皆除。

破故纸、杜仲、萆薢、胡桃仁各四两。右将破故纸、杜仲、萆薢三味捣罗为细末，次入胡桃膏子一处，秤和令匀，再捣千馀下，丸如桐子大。每服三十丸至五十丸，空心温酒下，盐汤亦可。

延寿丹：治肾经不足，补精髓，益气壮元阳，久服轻身耐老。

松脂三十两（依法煮炼白者），茯苓、甘菊花、柏子仁各十两（各取末）。右四味为末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每服二十丸，空心温酒送下，或盐汤亦可，一日三服，应是诸疾服之皆愈。

何首乌丸：补养五脏六腑，强筋壮骨，黑髭发，坚固牙齿，久服延年益寿，驻颜色。

何首乌（去粗皮）。右不犯铜铁器，为细末，用枣肉和丸，如豌豆大。每服七八十丸，空心温酒送下，或米饮亦可。忌猪肉血、无鳞鱼，触筑无力。

肾气丸：治肾气虚乏，下元冷惫，夜多漩溺，脚膝缓弱，肢体倦怠，面色黧黑，不思饮食，又治脚气上入，少腹不仁，及虚损不足，渴饮冷水，腰重疼痛，少腹拘急，小便不利，或男子消渴，小便反多者，并宜服之。

熟干地黄八两，山药四两，白茯苓三两，山茱萸三两，泽泻四两，牡丹皮三两，五味子六两，桂心三两。右为细末，炼蜜和丸，如梧桐子大。每服五十丸，空心温酒送。

【按】此书为元代宫廷用方结集，颇多珍秘灵验之方。其“补虚损门”精选补益丸散膏丹一百馀方，足为养生者所取资。许国祯字进之，元代曲沃（今属山西）人。博通经史，尤精医术。元世祖即位前即令掌管医药，即位后授其荣禄大夫、提点太医院事，后又迁礼部尚书，拜集贤大学士、光禄大夫，卒谥忠宪，封蓟国公。曾主编元代唯一之官修本草——《至元增修本草》，以及御药院协定处方——《御药院方》。

# 寿域神方

明·朱权 撰

## 保养遐龄部

延年药十三条，大概固真气使其不老。如能常服，药力所到，气血自旺，阴阳必兴，恐一时恃具药力之神，不能禁忌，交感精泄，以败真气，切宜忌之。若能持守，以保遐龄，永为地仙矣。

治一切虚冷，除百病，生精神，强志意，利耳目，轻身延年。用黄精阴干为末，每日以净水调服，任意多少。一年变老为少。

一方：鸡头实三合，煮熟去壳，研如膏，入糯米一合，煮粥。空心食之，频服甚益精气。

一方：三四月间，深山采松花、松叶、柏叶，俱要新生嫩者，长二三寸者佳。阴干为末，蜜丸如小豆大。每日东方日将出时，烧香向东，手持药八十一丸，以温酒送下。咒曰：神仙真药，体合自然，服药入腹，天地齐年。服之可以却老延年。

一方：用苍术酒浸焙干五两，川椒去子炒取末四两，白茯苓三两，川乌炮去皮脐、茴香盐炒、甘草去皮炙、枸杞子各二两，木香五钱。为末，炼蜜丸如梧桐子大。每服八十一丸，空心温酒送下，以干物压之。常服壮筋骨，延年。

一方：用木香五钱，当归、虎骨酥炙、杜仲炒去丝、肉苁蓉酒浸、葫芦巴炒、五味子、白芷、鹿茸各一两。为末，蜜丸如梧桐子大。每服三十九，空心温酒或盐汤送下。

一方：常用刷牙药，青盐、细辛、甘松、猪牙皂角、三奈、木贼、槐角子、石膏各一钱，焦馒头灰半两。共为末，蘸擦，保固肾气，以培寿根。

一方：春甲乙日采枸杞叶，夏丙丁日采花，秋庚辛日采子，冬壬癸日采根皮。共为末，以桑椹子汁为丸，如梧桐子大。每服五十丸，汤酒任下。

一方：用犍牛髓、炼蜜各三升，胡桃五十个去膜，杏仁去皮尖、人参各四两，五味子一两，生熟地黄各半两。俱研细，置磁器中封固，煮一伏时收贮。每日空心，酒服一匙。

一方：凡修道之人，于山谷间皆有辟谷之法，恐一时于庵中，人供送饮食不到，故用松叶细切，日服一合，常服使人不老，身体生毛，毛皆绿色，长数寸，身香少睡，不饥不渴，可以绝谷。若能常服，轻身益气，却病延年。

一方：用铁脚凤尾草同黑豆煮熟，拣去草。每食五七粒，终日自然忘食。可服松柏，而寿益坚矣。

一方：用苍术、枸杞子、桑椹子皆为末，白蜜各四两，四味共一斤，和如稀糊，贮于磁盆内，用纸封固，昼取日精，夜取月华，晒露四十九日，为丸如梧子大。每服二三十丸，酒下，可以不老。昔咸阳老妇得此方食之，三百岁尤健。

【按】此书传本甚少，今从《医方类聚》录出。唯原书有十三方，此则仅有十一方。书中所列方药简便稳健，不用冷僻古怪之药，讲求实效，是其一大特色。朱叔好道，探究养生甚力，故有关摄生延年之著述甚富，如《神隐肘后》、《活人心》、《乾坤生意》、《运化玄枢》及《寿域神方》等均是。

# 卫生易简方

明·胡淡 撰

颐 生

治人一切虚冷，除百病，生精神，强志意，利耳目，轻身延年。用白茯苓去皮，酒浸十五日，漉出为末。每服三钱，日二服。或炼蜜丸如桐子大，每服二三十丸，汤酒水任下。

又方：用黄精阴干。为末。每日净水调服，任意多少。一年变老为少。

又方：用鸡头实三合，煮熟去壳，研如膏，入粳米一合煮粥，空心食之。频服甚益精气。

又方：用桑椹子熟时收之，日干。为末，炼蜜丸如桐子大。空心酒下四五十丸，长服之良。

又方：用菟丝子一斤，酒浸十日，水淘，焙干为末；杜仲半斤，蜜炙黄捣。以薯蓣末酒煮为糊，丸如桐子大。空心酒服五十丸。

又方：用胡桃煨熟去壳膜，与破故纸等分。为末，炼蜜丸如桐子大。空心酒服三十丸。大补下元虚冷。

又方：用晋枣去皮核、桂心、白瓜仁、松树皮。为末，共捣，丸如桐子大。每服二三十丸。久服身香，并衣亦香。

又方：用胡麻三升，煮熟，曝干。为末，以蜜三斤，和熬得所丸之。常服和五脏，润肺气。

又方：用紫苏子、高良姜、陈皮等分。为末，炼蜜丸如桐子大。空心服一二十丸。令人肥白身香，能下一切冷气，脚湿气，破症结，消痰饮，止喘嗽，润心肺，疗呕吐反胃，补虚劳，调中顺气，益五脏，利大小便。

又方：用干莲肉一升，慢火炒毳，捣罗为末；粉草四两去皮，炙焦为末。和匀，每日清晨，调一匙服。

又方：用莲肉去皮心，茯苓去皮捣细，水漾去筋。各以好酒拌蒸过，再捣细，炼蜜丸如弹子大。每服一丸，细嚼酒下，常服。

又方：用白茯苓二斤，何首乌一斤不经铜铁，川椒去目炒，甘草炙，各四两。俱令碾为末，炼蜜与前药等分，就热和匀，以瓷器盛贮。每日清晨用一匙，好酒调服。一用加大枣一斤，和入。

又方：用犍牛髓、炼蜜各三斤，胡桃五十个去膜，杏仁去皮尖、人参各四两，五味子一两，生熟地黄各半两，俱研细，置瓷器中，门口煮一周时收贮。每日空心服一匙。

又方：用枸杞苗叶皮子，春名禾精苗，夏名却老叶，秋名枸杞子，冬名地骨皮，各依时采取四两，共一斤；苍术名金锁龙牙，洗去皮一斤；桑椹子名锦绣龙牙，去苗，子一斤取汁；蜂蜜名百花龙牙。先将前药为末，用新瓦盆一个，倾椹汁在内，和搅药匀，以新绵覆之，置

高处，勿令经雨，用日精月华煎干，取出为末，炼蜜和丸，如弹子大。每服一丸，细嚼空心温酒送下，薄荷汤亦得。日进三服，久则返老还童，耳目聪明，身体强健，红白如桃李花色；服至二年，冬暖夏凉，百病消除，寒暑不侵。及有患双目失明者，服此二年，两目皆明，视物如故；又有患大风疾者，服此一年，身轻光泽，强健如前，精神加倍。

又方：春甲乙采枸杞叶，夏丙丁采花，秋庚辛采子，冬壬癸采根皮，共为细末，以桑椹汁为丸，如桐子大。每服五十丸，茶酒任下。

又方：用苍术四斤，米泔浸软，竹刀刮去皮，切作片。内一斤用椒三两炒黄去椒，一斤用盐三两炒黄去盐，一斤好醋一升、一斤好酒一升各煮令干。何首乌二斤，米泔浸软，竹刀刮去皮，切作片，用瓦甑先铺黑豆三升，干枣二升，上放何首乌，更铺枣二升、豆三升，以炊巾盖覆，用盆合定，候蒸至枣香熟取出，不用豆枣。地骨皮去粗二斤，于石臼内捣为末，用桑椹汁和软，瓷盆内按平，上更用椹汁高药三指，以纱绵帛覆护，昼取太阳，夜取太阴，候干，再捣为末，蜜丸如桐子大。空心温酒下六十丸，忌五辛之物。治一切诸风，常服乌发红颜，明目延年。

又方：用松柏，当以三四月采新生松叶，可长三四寸许，并花蕊阴干为末；柏叶取深山中当年新生，可长二三寸许者，阴干为末。用白蜜和丸，如小豆大。常以月一十五日未出时烧香东向，手持药八十一丸，以酒送下。服一年，延十年命；服二年，延二十年命。欲长肌肉，加大麻、巨胜；欲心力壮健，加茯苓、人参。此药去百病，益元气，添五脏六腑，清明耳目，强壮不衰，延年益寿。用七月七日露水丸之更佳。服乃咒曰：神仙真药，体合自然，服药入腹，天地齐年。咒讫服药，断诸杂肉五辛，切忌慎之。

又方：用苍术酒浸焙干五两，川椒去目与闭口者炒取末四两，白茯苓去皮三两，川乌炮去皮尖脐、北茴香盐炒、粉草去皮炙、枸杞子各二两，木香五钱。为末，炼蜜丸如桐子大。每服三五十丸，空心温酒送下，以干物压之。此药延年益寿，添精补髓，乌髭发，牢牙齿，强筋骨，壮气血，固元阳，明耳目，返老还童。冬月服之，手心与腮面如暖血，行步轻便；老人服之，精神壮健；后生服之，别有奇功，不可尽述。服药一月，即见其验。老年服至十日，便不夜起。服此药者，不可以药力恣逞房事。忌黑牛肉、鹌鹑雀肉、桃李，恐减药力。保而敬之，不热不燥，无金石飞走之味，宋时官家尤多服之。或名玉柱杖，或名仙灵丹，或名延寿丹，或名玄灵丹。后有老人服此一月，耳目聪明，头白再黑，颜如处女，七十之上复生一子，乃效验也，不可轻忽。

又方：用苍术四两，一两酒浸，一两醋浸，一两泔浸，一两盐浸，各一宿；葫芦芭、破故纸各一两，俱酒浸一宿；覆盆子二钱；茴香一钱，肥新者；川楝子一两；木香半两；山药、川山甲酥炙、地龙去土、茯苓去皮、枸杞子、牛膝酒浸一宿，各三钱。晒干为末，无灰酒打糊，丸如桐子大。每服三五十丸，温酒送下，盐汤亦可。空心服，干物压之，仍行百步，使药力行。日进二服。此药不用金石，性不燥热，不伤五脏，全凭制度，得水火既济之术，夺丹砂烧炼之功，大开脾胃，能进饮食。且脾属土，乃五行之主，一失调养，则五脏俱虚，百病由此而生。其药益精髓，补肾经，固元阳，轻腰脚，安五脏，通九窍，令耳目聪明，悦颜容，乌发鬓，坚牙齿，至老书细字，延年益寿，乃仙家之良剂，平补大有功效。

又方：用白茯苓去皮、远志去心、官桂去粗皮、牛膝酒浸三日、大枣蒸、黄精蒸各三两，蛇床子二两，熟地黄一两，酒浸三日。为末，炼蜜丸如桐子大。每服三十丸，空心茴香汤下，干物压之。忌萝卜、青菜、猪羊鱼膻之物。

又方：用白芷、桂心、甘菊、巨胜子、白茯苓、旋覆花各半两，茈澄茄、牛膝酒浸、覆盆子、莲肉各一两。为末，醋糊丸，如桐子大。每服三十丸，温酒送下，至晚再服二十丸。一月发白再黑，明耳目，壮筋骨，补元气，阴阳不衰，添精髓，旺颜色，大有效验。亦治五劳七伤。

又方：用木香五钱，当归、虎骨酥炙、杜仲炒去丝、肉苁蓉酒浸、葫芦芭炒、五味子、白芷、鹿茸各一两。为末，炼蜜丸如桐子大。每服三十丸，空心温酒或盐汤下。治男妇诸虚不足，身体衰弱，常服壮筋骨，添精神，增气力，寒暑不能侵，邪梦不能入。

又方：常用刷牙药，青盐、细辛、甘松、猪牙皂角、三奈、木贼、槐角子、石膏各一钱，煎馒头灰半两。共为末，蘸擦。

又方：猪牙皂角及生姜，西国升麻及地黄，木律旱莲槐角子，细辛荷蒂用相当，青盐等分同烧煨，研细将来用最良，明目牢牙髭鬓黑，谁知世上有仙方。

又方：堪嗟髭鬓白如霜，要黑原来有异方，不用擦牙并染发，都来五味配阴阳。赤石脂与川椒炒，辰砂一味最为良，茯神能养心中血，乳香分两要相当，枣肉为丸桐子大，空心温酒十五双。十服之后君休摘，管教华发黑如光，兼能明目并延寿，老翁变作少年郎。每料各一两，无老少皆可服。

又方：干洗头药，用香白芷、零陵香、甘松、滑石等分。为末，掺于发内梳篦。

**【按】**此书为作者二十余年宦游生涯中所收集之单方验方，据《明史·艺文志》载：“永乐中，浚为礼部侍郎，出使四方，辑所得医方进于朝。”本书卷首载有《进卫生易简方表稿》，称“访缉搜求，经十七载；讨论讲究，阅千万人。网罗南北之奇良，蒐辑古今之秘要。取其省易，不特便于旅途；拔其精华，实有利于人已。收衷既广，效验亦多。夙夜欢忻，心神健美；自朝及夕，考古验今。”可知曾经进呈御览，其疗效当属可靠。书中所收方剂，以用药少而精，且易得为特点。胡浚（1375—1463）字源洁，号洁庵。明代武进（今属江苏）人。建文进士，授兵科给事中，历官礼部尚书，加少傅，谥忠安。平生节俭宽和，好医药，善养生，与气功大师、武术名家张三丰交谊颇深。

## 扶 寿 精 方

明·吴旻 撰

### 诸 虚 门

太极丸：人之五脏，配天之五行，一有不和，是以为病。药有五味，各主五脏，常欲适调，因配合诸味，使人精、气、神、心、肺、肾保和无遗，生化之源既清，邪不能入矣，故曰太极。

黄柏（属水，滋肾，苦以坚精。去皮，盐酒浸三日，微炒褐色）净末三两六钱，知母（属金，主润肺，苦以降火，佐黄柏为金水相生。去毛酒浸一宿，微炒）净末二两四钱，破故纸（属火，收敛神明，能使心包之火与命门之火相通，故元阳坚固，骨髓充实，涩以治脱也。新瓦炒香）净末二两八钱，胡桃仁（属木，润血，血属阴，阴恶燥，故油以润之，佐故纸为木火相生，古书谓黄柏无知母，故纸无胡桃，犹水母无虾也。去皮研烂）三两二钱，砂仁（属土，醒脾开胃，引诸药归宿丹田，香而窜，和五脏中和之气，如天以土为中气也。去壳，五钱生用，五钱同花椒一两炒香，去椒不用）一两。右各制为细末，炼蜜丸，梧桐子大。早夜沸汤、茶、酒任下五七十丸。服至三年，百病渐消，终身服之无间，可以为地仙矣。一方加橘红（盐水拌炒）、半夏（沸汤泡七次，剉片晒为末，姜汁拌为饼，阴干）。右合前五味米糊丸，名加味太极丸，谓神仙秘方。

加味四制黄柏丸：

黄柏去皮一斤（内四两盐酒浸，四两米泔水浸，四两童便浸，四两初生男乳浸，日晒夜露，取日精月华之气，合阴阳造化之功），知母（去毛皮，盐酒浸晒干）一两，人参五钱，白茯苓（去皮）、白术各一两，甘草三钱，当归（酒浸）、川芎各一两，白芍药、熟地黄（酒拌蒸）各二两五钱，山茱萸（酒浸）肉一两。右为末，炼蜜丸，梧桐子大。每服三十九，空心酒下。此坎离丸、四物、四君子汤料也。

加味坎离丸：

厚黄柏八两（内二两酒浸透，二两盐水浸，二两人乳浸，二两蜜浸，俱晒干炒赤），知母八两（同上制），熟地黄八两（白茯苓四两，打作小块，砂仁二两，三味同入绢袋中，好酒二壶煮干，去茯苓、砂仁，止用地黄），当归、白芍药（各酒浸一日）、川芎（大者，水洗）各四两。右剉片，合匀铺开，日晒夜露各三度。白蜜一斤八两，重汤内炼成珠为丸。空心盐汤、冬月温酒送下。生精养血，升水降火，王道之剂。

滋阴清化丸：滋化源，清痰火。

怀庆生地黄二两（酒浸，竹刀切，捣），天门冬二两（去皮心晒），陈皮（去白，盐水拌微炒）、天花粉、贝母、熟地黄（酒浸，竹刀切）、麦门冬（酒浸透，去心捣）、薏苡仁（绢包，同糯米砂锅内蒸一炷香，去米不用，晒干）、白茯苓（去皮，得人乳浸透更妙）、干山药、甘

枸杞、白芍药（酒炒）、川玄参各一两，五味子、生甘草各五钱。右为细末，炼蜜丸，弹子大。每服一丸，空心临睡，不时津液嚙化，沸汤调下亦可。原方有黄柏、知母，甚苦，不利于嚙，姑除之，益以陈皮、天花、贝母，使理痰气也。

班龙丸：除百病，补百损，壮精神，养气血，大有奇效。此方制法与旧本不同，久服成地仙。闻昔蜀有道人，酣歌酒肆中：尾间不禁沧海竭，九转灵丹都漫说，惟有班龙顶上珠，能补玉堂关下血。真人许仲源索方以传。

鹿角霜一斤（制法用新鲜鹿角二三对，锯作寸长，东流水浸七日，刮去垢。每斤用楮实子、桑白皮、黄蜡各二两，杜仲三两，共入锅炒，或丸器中另以东流水淹过一寸，覆以木盖，盖中开一孔，如鸡子大，沿锅口并孔封以湿纸，常以沸汤一瓶在火侧，觉锅内水少，从孔中以渐注之，煮三昼夜，慢火常令微滚。煮足取角，以指甲剥之成粉为度，薄切片晒干，研末），兔丝子（无灰酒浸，春秋约一宿半，夏一宿，冬二宿，蒸熟晒将干，轻杵捣去皮，更晒干扬皮净，碾为细末）半斤，柏子仁（京城药肆中，有去壳净仁，如无净仁，中秋日采一二斗，水洗净，仍以水浸一日，连壳水磨成浆，布绢袋滤掇汁尽，去壳渣，掠取水面浮油听用，馀澄清倾去水，存结底者取晒干）半斤，生地黄半斤（酒浸三日，砂锅木甑蒸，自卯至午，熟透和酒捣极烂为膏），鹿角胶（煮角汁水滤去前药渣，入白蜜五两、柏仁油，砂锅慢火熬半熟，入地黄膏搅熟匀，再熬成膏，贮磁器听用）。右各如法制，将胶火上化开，如胶稠硬，量入无灰酒一二两，胶得法不必用酒也。合前末捣千馀下。丸如梧桐子大。每服七八十丸，空心临睡，盐汤酒任下。

班龙二至丸：

霜、胶各一斤，黄柏、知母（各酒炒黄色）各半斤，生熟地黄（酒浸一宿）各四两，天麦门冬（酒浸去心）各四两，何首乌（去皮，春如弹子大，人乳浸一次，蒸晒各一次，如此九次）、当归（酒洗）、白茯苓（去皮为末，水淘去筋膜）各二两。右为细末，炼蜜丸，梧桐子大。空心酒盐汤任下。一方霜半斤，黄柏（人乳拌，慢火焙）十五两，生熟地黄、天麦门冬（酒润）各四两，当归二两。如阳痿，加鹿茸三钱。炼蜜丸，神效。

菊花丸：性平，补诸虚，除诸疾，明目滋阴，常服血气永不衰，须发永不白，驻颜益寿，功效不可尽述。

甘菊花（家园菊黄白色，盛开时采，阴干为末）六两，秦当归（去芦头梢尾，酒洗焙干为末）三两，地黄膏（采生鲜者取自然汁，每斤入蜜二两，瓦器内慢火熬成膏，忌铜铁）六两，牛膝（淮上出者佳，川中者次之，须肥软堪用，酒浸透焙干为末）、覆盆子（四五月栽秧时熟，红色味甘者俗名栽秧苞，乌黄者非是）各四两。右炼蜜合膏丸，如梧桐子大。每服八十一丸，空心临卧各一服，盐汤酒任下，忌三日白菜菹、猪血、牛血、木耳。凡初服药，皆忌未满月、游祸日，犯之有害。

二至丸：调养元气，滋益子息。方名取冬至一阳生，夏至一阴生之义也。其效如神。

怀地黄（肥大沉水者，酒浸九蒸九晒，竹刀切）、白术（无油者，面炒）、败龟板（酒浸一宿，酥炙脆，石器捣碎），黄柏（厚者，酒浸，春秋一日半，夏一日，冬三日，炒褐色）各三两，知母（肥大者，酒浸一宿）、当归（肥大者，酒洗）、生地黄（肥大者，酒浸软，竹刀切，晒干）、山茱萸（鲜红者六两，水润剥肉去核）各二两，白芍药（酒浸一时，剉炒）、白茯苓（坚白者，去皮筋）、人参（肥白人如数，苍黑人减半）、绵黄芪（蜜炙）、山药（白而无皮，手可粉者）、广陈皮（水润去白）、五肥子（肥大者）、甘枸杞、破故纸（炒）、兔丝子



(酒浸一宿，蒸熟，杵去皮晒干)、杜仲(酒浸，炒去丝)、牛膝(肥大者，酒浸一宿)、苁蓉(去甲心，酒浸一宿，酥炙黄，竹刀切)、虎胥骨(酥炙黄)各一两。右为细末，炼蜜丸，梧桐子大。每服八十丸或百丸，无灰酒盐汤不拘时送下。

七珍至宝丹(又名乌须健阳丹)：

何首乌赤白各一斤(浓米泔水浸一日，磁瓦刮去皮，舂碎，黑豆五升，同牛膝三味同蒸)，破故纸半斤(炒香为末)，牛膝半斤(川中肥大者，去芦。砂锅木甑，一层豆一层乌、膝，蒸二炷香，以黑透为度，去豆不用)，当归半斤(酒浸一日，捣烂晒干)，兔丝子半斤(酒浸一日，蒸二炷香取出，石臼舂去皮，晒扬皮净，复以好酒浸二日，晒干，捣烂为末)，枸杞子半斤(酒洗晒干)，茯苓赤一斤(去皮，舂如圆眼大，牛乳五升浸透讫方晒干)、白一斤(去皮，舂如前，人乳五升浸透晒干)。凡用乳，须作两三次，则易透。右七味，皆勿犯铁，为极细末，炼蜜和匀，于石臼内木石杵捣千餘下，每一丸重一钱二分。每服一丸，日进三次，空心酒下。午间姜汤，临睡淡盐汤，必如此引，不可错乱。久服渐渐加大。初服三四日，小便多或杂色，是五脏中杂病出；二七日，唇红生津液，再不夜起，若微有腹痛，勿惧，是搜病也；三七日，身体轻便，两乳红润；一月，鼻觉辛酸，是诸风百病皆出；四十九日，补血生精，泻火益水，强筋骨，黑须发。此与二至丸小异。

延寿丹：七宝丹少当归、枸杞，加生熟地黄，丸样服引治效，皆与七宝同。炼蜜滴水成珠，取俟三日火毒退，方合服。

赤白何首乌各净一斤(鲜者竹刀刮皮，切片。如无鲜者用干者，米泔浸一宿，以磁瓦片刮皮，舂作弹子大)，牛膝半斤(去芦净，用黑豆三升，同二乌木甑一处蒸一日，取牛膝去心，共捣成泥，晒干为末)，兔丝子半斤(酒浸蒸熟，舂去皮，晒干扬净，复舂为末)，白茯苓一斤(去皮，舂作弹子大，用人乳五升浸透，蒸透熟)，破故纸半斤(炒香为末，外加)，生地黄二斤(内一斤酒浸九蒸九晒，一斤止酒浸透用)，赤茯苓一斤(去皮，用牛乳同前制)。

胡麻延寿丹：水火既济之妙，坎离交媾之功，备载方中，祛宿病，生新血，百日内须发返黑，耳目聪明，身轻步健，保生延年，优入仙境矣。唐刘渊梦中神授。

春季三月用胡麻、秋石、何首乌、生地黄、粉甘草各四两；秋季三月前三味各四两，熟地黄四两，甘草一两；夏冬两季前三味各四两，白茯苓四两，甘草一两。右为细末，每一料蜜一斤，炼蜜丸，梧桐子大，空心、午间、食远、临卧各一服，好酒下。

制秋石法：用童便两三桶，以一缸盛之，入新汲水一桶，柳木棍一条，搅千餘回，澄至午后，慢去上面清水，约大半桶，复入水一桶，仍搅千餘回，至次早午后亦然。至七日将清水倾尽，缸底白沫取试无秽气，取起杉柏木板上，以绵纸摊晒干成粉。如秽不除，更注水搅之。粉用人乳拌作饼蒸，晒干。

大造丸：余每验河车一制后，其子多不育。若却我之疾，损人之子，心亦忍矣。因注之，俟用者审焉。或云水煮熟用不损子。

紫河车一具(男用男胎者，米泔水洗净，新瓦上焙干，用须首生者佳。或云砂锅随水煮干捣烂)。夫紫河车者，天地之先，阴阳之祖，乾坤之橐籥，铅汞之匡廓，胚胙将兆，九九数足，我则载而弃之，故谓之河车。历验篇中名曰混沌皮，释氏书谓佛袈裟。制服有接命之功，男羸女弱，素无孕育者，服此成胎延寿，咸有左验。养生书云：病蛾无能茧之蚕，蕊破无结实之果。盖藉此以返本還元，以人补人之意，非金石草木，夜霜晓露之比。尝制此方惠诸上夫，每获生子固阳之效。按河车首生男孩胎衣也，然儿孕胎中，脐系于胞，受胞之养，胞系

于肾，受母之荫。丹溪云：父精母血相合而成，乃造化自然生成之物，真元气也。用此栽接，至理存焉。古治虚劳，甚者用之，但非可常得之物，且或有所嫌忌，故人不之用耳。一人禀弱阳事痿，因以此味配他药为一方，服之不二料，体貌顿异，嗣生数子。一妇年近六十，衰惫日侵，用此味加补血药作丸服即效，自后自制常服，寿至九十，强健如壮。一人大病后久不能作声，此药服之数次，呼声顿出。一人足痿不任地者半年，服此一料，病去其半。用于女人尤妙，岂其本所自出，而各从其类也。若多女少男，夫妇咸服，辄更多男。病革垂死，一服可更延一二日。大抵补益妙用，百发百中，自有不其然而然者矣。久服却病益年，功夺造化，岂曰小补云乎，故以大造名。配合诸药，亦有至理，并注各味之下。败龟板（年久者，童便浸三日，酥炙黄）二两，黄柏（去粗皮，盐酒浸，炒褐色）一两五钱。邪火止能动欲，不能生物，俗医用药峻补，无益有害，此二味补阴补肾，为河车之佐，冲和而无弊也。杜仲（酥炙去丝）一两五钱（主肾亏精损，腰痛余沥），牛膝（去苗，酒浸晒干）一两二钱（滋阴壮阳，益精填髓，止发白，除腰脊腿痛，引诸药下行为使）。以上四味，足少阴经肾药，古方加陈皮名补肾丸，配河车名补天丸。怀生地黄（肥大沉水者）二两五钱（内入砂仁末六钱，白茯苓一块重二两，稀绢包，同入银罐内，好酒煮七次，去茯苓不用。盖地黄得茯苓、砂仁、黄柏，则入足少阴肾经，名天一生水），天门冬（去心）一两二钱，麦门冬（去心）一两二钱，夏月加五味子七钱。上四味，手太阴肺经药，二冬保肺气，不令火刑，降肺气，生肾水，其性有降无升，得人参一两，则补而降。本草云主多生子，以此也。二地、二门、人参名固本丸，麦门、五味、人参名生脉散。处方配合，要之有道，大抵以金水二脏为生化之源，用补肺肾二药，及人参补气，地黄补血，合河车以成大造也。右除地黄，另用石木春一日，余共为末，和地黄膏，再加酒米糊如小豆大。每服八九十丸，空心临卧盐汤、沸汤、姜汤任下，寒月好酒下。妇人加当归二两，去龟板。男子遗精，妇人带下，并加牡蛎煨粉两半。

還元丹：此剂千益百补，服一月自觉异常，功效不可尽状。

何首乌一斤（鲜者止用竹刀刮去皮，干者米泔水浸软，刮皮四制，忌铁。砂锅或瓦器盛酒，生脂麻蒸一次，晒干，羊肉一斤蒸一次，晒干，酒拌蒸一次，晒干，黑豆蒸一次，晒干。一方黑羊肉一斤，黑豆三合，量用水，上加竹炊篾置药，盖蒸熟透，晒干），生地黄、熟地黄各三两（酒浸焙干，各取末一两），天门冬、麦门冬各四两（米泔水浸去心，各取末一两），人参一两（取末五钱），白茯苓三两（去皮，打成块，酒浸晒干），地骨皮三两（童便浸晒干。各取末一两，俱忌铁）。右取首生男孩乳汁六两，白蜜十两，炼同一器中，合前末为膏，磁器贮，勿泄气。不拘时服一二匙，沸汤温漱。如首生乳难得，但凡人乳皆可。

草还丹：益元阳，补元气，固元精，壮元神，此延年续嗣之至药也。

山茱萸（酒浸取肉）一斤，破故纸（酒浸一日焙干）半斤，当归四两，麝一钱。右为细末，炼蜜丸，梧桐子大。每服八十一丸，临卧酒盐汤下。

紫霞丹：固阳注颜，益精填髓，起痿延年。世传广成子、彭祖皆藉此不老，紫霞真人亦由此得道。

肉苁蓉（酒洗去甲并内白膜，晒干）七钱，白茯苓（坚白无筋者，去皮）、生地黄（酒浸蒸晒）各三钱，鹿茸二钱（慢火酥炙三次，号研），雄雀脑七个，雌雄乌鸡肝工具（慢火瓦上焙），雄鸡肾二付（酒沃慢火炙干，另研）。右为细末，先将葱白十两，净苧麻叶包裹，外用绵纸三四层，水湿固之，火上煨熟，取起捣烂，合前药末杵千馀下，丸如梧桐子大。晒干，以鸡子十二枚，每头开一小孔，去清黄净，盛丸在内，以纸壳封其孔。另将鸡子四枚。同前十

二枚作一窝，与一伏鸡抱，至四枚小鸡出为度。贮磁器内，用麝少许铺器内底，盖固封养七日方服。每空心盐酒汤下十丸，干物压之。久久精自不泄，欲生子，以青黛、甘草、陈壁土调水饮之。

秘方千金种子丹：此方服之，令人多子，并治虚损、梦遗、白浊、脱御。

沙苑蒺藜净末四两（如蚕种，同州者佳，再以重罗罗二两极细末，二两粗末，用水一大碗，熬膏伺候），莲须极细末四两（金色者固精，红色者败精），山茱萸极细末三两（须得一斤，用鲜红有肉者佳，去核取肉，为细末），覆盆子（南者佳，去核，取极细末）二两，鸡头实（五百个去壳，如大小不一等，取极细末）四两，龙骨五钱（五色者佳，火煅。煅法以小砂锅将龙骨入锅内，以火连砂锅煅红，去火毒方用）。右用伏蜜一斤炼，以纸粘去浮沫数次，无沫滴水中成珠者伺候。止用四两，将前六味，重罗过，先以蒺藜膏和作一块，再入炼蜜四两，入石臼内捣千馀下，方可，丸如黄豆样大。每服三十丸，空心盐汤送下。忌欲事二十日。此药延年益寿，令人多子，不可尽述。

乌鸡丸：治童子室女身发热，吐血痰出，盗汗，少饮食，四肢无力，大人亦治。武进唐国秀方。

人参、黄芪、白术、生地黄、当归、白芍药、秦艽、陈皮、软柴胡、银柴胡、前胡、黄连、黄芩、地骨皮、麦门冬、贝母、桑白皮、五味子、黄柏、知母各一两。右剉细片，用乌骨白鸡，耳有绿色，脑有金色者更佳，重一斤者，麻子喂七日，以索缢杀，去毛并内杂，纳药，用绿豆一斗五升浸湿，铺入小甑内三寸厚，又将青蒿四两衬之，放鸡在上，仍以绿豆盖之，蒸烂熟，将鸡拆碎，同药晒干磨细，汤浸蒸饼丸如梧桐子大。空心米汤下七十丸。古之一升，即今之一茶钟也。

四圣不老丹：

透明松脂一斤（以无灰酒砂锅内桑柴火煮数沸，竹枝搅稠粘住火，以磁器盛水，倾入水内结块，复以酒煮九遍，一日煮讫，次日亦如是，三日通计三九二十七遍，其脂莹然如玉，不苦不涩乃止。为细末，净用十二两。凡煮不宜酒少，少则易干，煮之三分之二，即倾水内），白茯苓（去皮净用）半斤，黄菊花（家园味甘者）、柏子仁（纸包捶去油）各半斤。右为末，炼蜜丸，如梧桐子大。每空心好酒送下七十二丸。一方炼松脂（以长流水、桑柴火煮拔三次，再以桑灰滴汁煮七次扯拔，更以好酒煮二次扯拔，仍以长流水煮一二次扯拔，色白不苦为度）一斤，怀地黄（酒蒸）十两，乌梅净肉六两（甑内蒸熟取肉）。右为末，炼蜜丸，梧桐子大。空心米汤盐汤任下。名松梅丸，健阳补中，强筋润肌，大能益人。

女真丹：

冬青子本草名女真实，采去梗叶，酒浸一昼夜，粗布袋擦去皮，晒干为末。待旱莲草出时，采数石捣汁熬浓，丸前末如梧桐子大。每夜酒下百丸。旬日间膂力加倍，发白返黑，健腰膝，强阴不足，能令老者无夜起之劳。

柏子养心丸：

柏子仁（水洗净，略蒸晒干，去壳）四两（北京有净仁卖），生地黄（水洗，次入酒浸，蒸一时晒一日，又酒拌如前，蒸晒共五次）二两，枸杞（水洗净，晒干）三两，玄参（坚黑者，水洗）二两，麦门冬（水润去心）、白茯苓（去皮木）、当归（酒洗）各一两，石菖蒲（去尾洗净）、甘草各五钱。如心神不宁，多惧少睡，加酸枣仁（水润去红皮）；健忘，加远志（水润去木，甘草煎汤浸一宿。如志一两，则草用五钱）。右为细末，除柏子、地黄石白捣如

泥，餘末加炼蜜，丸梧桐子大。每服四五十丸，临睡白汤下。宁心保神，益血固精，祛烦热，除惊悸，长聪明，久服令人不忘。

辰砂既济丸：治梦遗。

人参、当归（酒洗）、黄芪（盐水洗炒）、白山药、牡蛎（酒浸一宿，煨）、琐阳、甘枸杞（蜜拌）、熟地黄（酒洗）各四两，知母（去毛，酒洗略炒）、败龟板（酒浸一宿，酥炙）各二两，牛膝（酒洗）一两半，破故纸一两二钱，黄柏（酒炒）六钱。右为末，加白术八两，水八碗，煎至半，取渣再益水煎，漉净，合煎至二碗为膏，丸如梧桐子大，辰砂研细为衣。空心淡盐汤或酒服七十丸，干物压之。

水陆二仙丹：治遗精白浊。

芡实（去壳）、金樱子（去皮刺及肉）。右等分，炼蜜丸，如梧桐子大。临卧白汤下八十丸。又用晚蚕蛾焙干去翅足，净身为末，饭丸，绿豆大。每服四十丸，淡盐汤下（此丸常用火烘，不烘则历）。又用猪心切薄片，不须连续，内飞朱砂每个钱馀，绵缚，白水煮熟食之。

少阳丹：

苍术（乃天之精也，米泔浸半日，先刮去皮，晒干捣罗细末）一斤，地骨皮（乃地之精也，温水洗捶打遍去心，晒干捣罗细末）一斤，桑椹（乃人之精也）用黑熟者二十斤，入磁盆内揉烂，绢袋内榨汁去渣，将前二末投在汁内调匀，大磁盆四五面晒干，从朝至暮，四十九日采日之精，夜有月明时，高置净露台上，采月之华，亦须四十九度，复捣为末，炼蜜丸，小赤豆大。每服十丸，无灰酒下，日进三服。服至一年，发白返黑；三年，面有童颜，寿年无算。

加味宁志丸：治虚惫精神恍惚，心思昏愤，元气不足，健忘怔忡。

白茯苓（去皮）、人参、远志（甘草煎汤浸软去木）、菖蒲（寸九节者，米泔浸）、黄连（去毛）、酸枣仁（水浸去红皮）、柏子仁（如法去壳）各一两，当归（酒洗）、生地黄（酒洗）各八钱，木香四钱（不用火），朱砂（研，水飞）一两二钱（半入药，半为衣）。右为末，炼蜜丸，绿豆大。半饥时，用麦门冬（去心）煎汤下五六十丸。

壮胆镇惊丸：

橘红（水润去白）、枳实（水浸去穰）、当归（酒洗）各五钱，熟地黄（水洗，姜汁浸蒸）、天门冬（泔水润去心）、白茯苓（去皮木）、远志（甘草水煮软去木）各一两，甘草（生用）五钱，白石英（火煨醋淬七次）三钱（如无真者，银箔代之）。右为末，梗糊丸。每饥时五十丸沸汤下，日二服。

安神复睡丸：

圆眼肉、当归、熟地黄、白芍药、益智、酸枣仁各一两，川芎、远志各五钱（皆照常制）。右为细末，山药糊丸，或炼蜜丸，绿豆大。临卧沸汤酒任下。为汤亦可。

参归腰子：治心气虚损，并怔忡自汗，不过三服。

人参、当归（略去头尾，细切）各五钱，腰子一枚（薄切）。右水两碗，煮腰子至一碗半，入二药同煮至八分，食腰子以汁送下。腰有食不尽，同渣焙干为细末，山药糊丸，梧桐子大。每服三五十丸，多服效。

加减补心汤：治诸虚健忘等证。

白茯苓、归身、远志（去心）、黄柏、知母、生地黄、陈皮、酸枣仁（去皮）、麦门冬各五钱，人参、石菖蒲、白术、甘草各三钱，白芍药五钱（炒）。右剉片，水二钟，煎八分。三

六九日服，暑月尤宜。

治盗汗方：

五倍子用完全不蛀者，瓦上焙黄碾细，临睡以自己唾调和，纳脐中缚住。若虚汗无度，更以黄芪节、麻黄根，飞面作丸，浮麦煎汤下。

三子养亲汤：出《韩氏医通》。凡人年老形衰，苦于痰气喘嗽，脑满艰食，不可作病治，妄投荡涤燥利之剂，反耗真气，予因三士人求治其亲，静中精思以成此方，随试随效。孝哉人子，不可不知也。

紫苏子（主气喘咳嗽）、白芥子（主痰，下气宽中）、白莱菔子（主食痞，兼理气）。右各拣洗净，纸上微炒击碎，视何症多，以所主为君，餘次之。每服约三钱，用生绢作小囊盛之，水钟半或二钟，煎沸即取起顿服之，如煎久则味苦辣口。若大便素实，入熟蜜一匙，冬寒加姜一片。原著论以赞其妙，兹不复及也。

凉膈散：除一切积热效如神，并诸热吐血。

连翘、梔子仁、黄芩、薄荷、甘草、大黄、朴硝、竹叶。右剉等分，水煎熟，用蜜一二匙，入药服之。若愈，服鸡苏丸滋补。

秘传二仙糕：固齿黑发，壮阴阳，益肾水，养脾胃。

人参、山药、白茯苓、芡实仁、莲肉（去皮心）各半斤，糯米一升半，粳米三升半，蜜半斤，白糖十斤。右为细末，合匀，将蜜糖溶化，和末掺揉得宜，小木笼炊蒸之，上以米一撮，成饭则药成矣。取起尽作棋子块，慢火上烘干，作点心。或为末贮磁器，每早一大匙，白汤调下。百日内见效，妙殊不尽。

琼玉膏：补百损，除百病，返老还童，发白复黑，劳瘵尤宜。若二十七岁服起，寿可至三百六十；若六十四岁服起，寿亦可至二百年。进御服食，赐号益寿永真膏。

新鲜地黄八斤（取自然汁），新罗人参（剉杵一千下）一十二两，甘枸杞（国朝太医院会议者）半斤，天门冬（去心）、麦门冬（去心）各半斤，白蜜五斤，白茯苓一斤半（去皮，捶碎春细，水飞去浮筋澄，晒干复为末）。此半料药也。昔人尝谓一料分五剂，可救瘫痪者五人；分十剂，可救瘵者十人。

胡尚书壮阳丹：滋补元阳，美颜益寿。

莲肉（水浸去皮心）八两，甘枸杞、芡实、干山药、白茯苓（去皮）、山茱萸（去核）各四两，年老人加辽参四两。右为细末，熟糯米一升，炒黄色为末，白糖五两，酥油五两，拌匀磁器贮。每早朝沸米汤酒任调五六匙下，干物压之。御医颜东溪传。

日用仙酥丹：补百损，除百病，返本还童，卓有奇效。

莲肉（去皮心）半斤，柏子仁（去壳）半斤，杏仁（去皮尖捣）六两，胡桃仁（去皮捣）四两，枣肉半斤（煮去皮捣），砂仁二两（碾末），酥油半斤，白蜜半斤。右文火炼蜜，次入酥油搅匀，再数沸方入莲、柏末，又数沸入桃、杏、枣膏，慢熬半炷香，量诸味皆熟，入砂仁末搅匀，用磁罐数个贮，置冷水中，浸一日出火气，油纸或脂膜封口。每服三匙，空心卧时温酒一二杯送之。大参内江邓松坡传。

蒸脐方：

每年中秋日蒸一次，却疾延年，彻上部火或腹心宿疾，妇人月信不调，赤白带，男遗精白浊。荞麦水合为一圈，径寸餘，脐大者，径二寸，内入乳香、没药、猢鼠粪（一头尖者是）、青盐、两头尖、川续断各二钱，麝一分。各为末，槐皮去粗半分厚，覆圈药之上，加豆

大艾炷，灸至腹内微作声为度，不可令内痛，痛则反损真气。若患风气，有郁热在腠理者，加女子月信拌药，则易汗，汗出而疾随愈。槐皮觉焦即更新者，有奇效。扬州游虚亭方。

【按】作者吴旻字近山，明代江夏（今湖北武昌）人。幼嗜读书，尤好方药，见闻积累，纂成此书。书中不独选方颇精，而且多他书所未载之秘方，炮制各法又极详明，故为后世所推许。诸虚一门，录方更为精粹，如河车大造丸、柏子养心丸诸方，享誉迄今不废，其于养生之道，可谓不无小补矣。此书卷首有明神宗万历元年（1573）恒阳山人施笃臣序，论医药与养生之关系颇为精辟，兹录其首段，以备参考。“人生修短，有数存焉。寿果可以药石扶与？精气为物，寿之元也，惟所禀有强弱，故修短因之。药石果能增损于其间与？然人有生而精气充盈，自信为寿征而忽以疾夭；亦有生而羸弱，常自惧短折而卒得以寿终者。所禀强弱抑有不足信与？盖得其养者长，失其养者消，孟轲氏山木之喻尽之矣。然则药石固养生之必不可废者也。”

## 延 寿 丹 方

明·董其昌 撰

何首乌：大者有效，取赤白二种，黑豆汁浸一宿，竹刀刮去皮，切薄片，晒干，又用黑豆汁浸一宿，次早柳木甑、桑柴火蒸三炷香，如是九次，晒干听用。后药共若干两，首乌亦用若干两。

菟丝子：先淘去浮空者，再用清水淘挤沙泥五六次，取沉者晒干，逐粒拣去杂子，取坚实腰样有丝者，用无灰酒浸七日，方入甑蒸七炷香，晒干，再另酒浸一宿，蒸六炷香，晒干，如是九次，磨细末一斤。

豨薟草：出如皋状元墩者良，五六月采叶，长流水洗净晒干，蜂蜜同无灰酒和匀拌潮一宿，次早蒸三炷香，如是九次，晒干为细末八两。

嫩桑叶：四月采杭州、湖州家园者入药，处处野地皆生，不可用，取叶，长流水洗净晒干，照制豨薟法九制为细末八两。

女贞实：冬至日乡村园林中摘腰子样黑色者是，如坟墓上圆粒青色者为冬青子，不入药，取装布袋，掇去粗皮，酒浸一宿，蒸三炷香，晒干为细末八两。

忍冬花：一名金银花，湖南产者佳，夜合日开，有阴阳之义，四五月处处生，摘取阴干，照豨薟法九制晒干，为细末四两。

川杜仲：厚者去粗皮，青盐同姜汁拌潮，炒断丝八两。

雄牛膝：怀庆府产者佳，去根芦，取净肉，屈而不断，粗而肥大为雄，细断硬脆，屈曲易断为母，不用，酒拌晒干八两。

怀庆生地：取钉头鼠尾，或原梗未入水曲成大枝者有效，掐如米粒，晒干为细末四两。

自菟丝子至生地八味，共七十二两，何首乌赤白亦七十二两，用四膏子（见后）同前药末一百四十四两，捣数千捶为丸如膏，不足白蜂蜜增补，捣润方足。

四膏子法：

旱莲草：须夏至前未开花时采取，捣有黑汁者方佳，如肆中所售者牙皂草不可用。采鲜者五百两，可熬膏十六两，成膏后，摊大盆碟内频频晒之，膏方不霉，则分两又减八折矣。

金樱子：九月采鲜者一百十两，可熬膏十六两，金樱内有毛，不可捣碎。倘肆中所售陈者，熬膏难成。

黑芝麻：用五十两，淘净带水磨出，熬透，将芝麻并水灌入麻袋内滤出汁，复熬，又滤出二汁，文武火熬去上面麻油，可得净膏十六两。

桑椹：采黑者一百六十两，熬膏有十六两，熬须极老方不霉。

以上四膏子，如旱莲、桑椹能厚，金樱、芝麻不能如莲、椹也。

诸药按时采取，炮制已成，须在秋冬之交配合，一料可服年馀。为丸后晒透，用磁瓶收贮封固，不可受潮。

加减法：

阴虚加熟地黄一斤；阳虚加附子四两；脾虚加人参、黄芪各四两，去地黄；下元虚加虎骨一斤；麻木加明天麻、当归各八两；头晕加黄甘菊花、枸杞子各四两；肥人湿痰多者加半夏、陈皮各八两。群药共数一半，何首乌亦一半，此活法也。此足少阴、厥阴药也。何首乌涩精固气、补肝坚肾为君，菟丝、女贞益肝肾而强卫气，豨薟、桑叶除风湿而健筋骨，杜仲、牛膝专补下焦，忍冬、生地滋养阴血，加四膏以为引经之药，详加减使无偏胜之弊，皆固本之道也。夫风湿去而筋骨强，精气固而容颜泽，营卫调适，水火相交，则气血太和，诸疾自已，诚古今不易之良方也。

**【按】**据《浪迹丛谈》记载：“前明华亭董文敏公有久服之延寿丹方，公年至耄耋，精神不衰，皆此丹之功。传之我朝，服者亦不乏其人，俱能臻老寿，享康强，发须复元，腰脚增健，真却病延年之仙方也。闻康熙间有人珍公所手录此方，字带行草，是晚年所书云。”所指即系此方。此书仅此一方，系董氏家传秘方，屡用有验，故详记药物、制法，刊刻以寿世。其方清补肝肾，于阴虚者尤为适宜。董其昌（1555—1636）为明代著名之书画家。字玄宰，号思白、香光居士，华亭（今上海市松江县）人。官南京礼部尚书，谥文敏。书法秀雅，画风清润，强调笔致墨韵，对后世影响颇大。



## 四科简效方

清·王士雄 撰

### 养 老

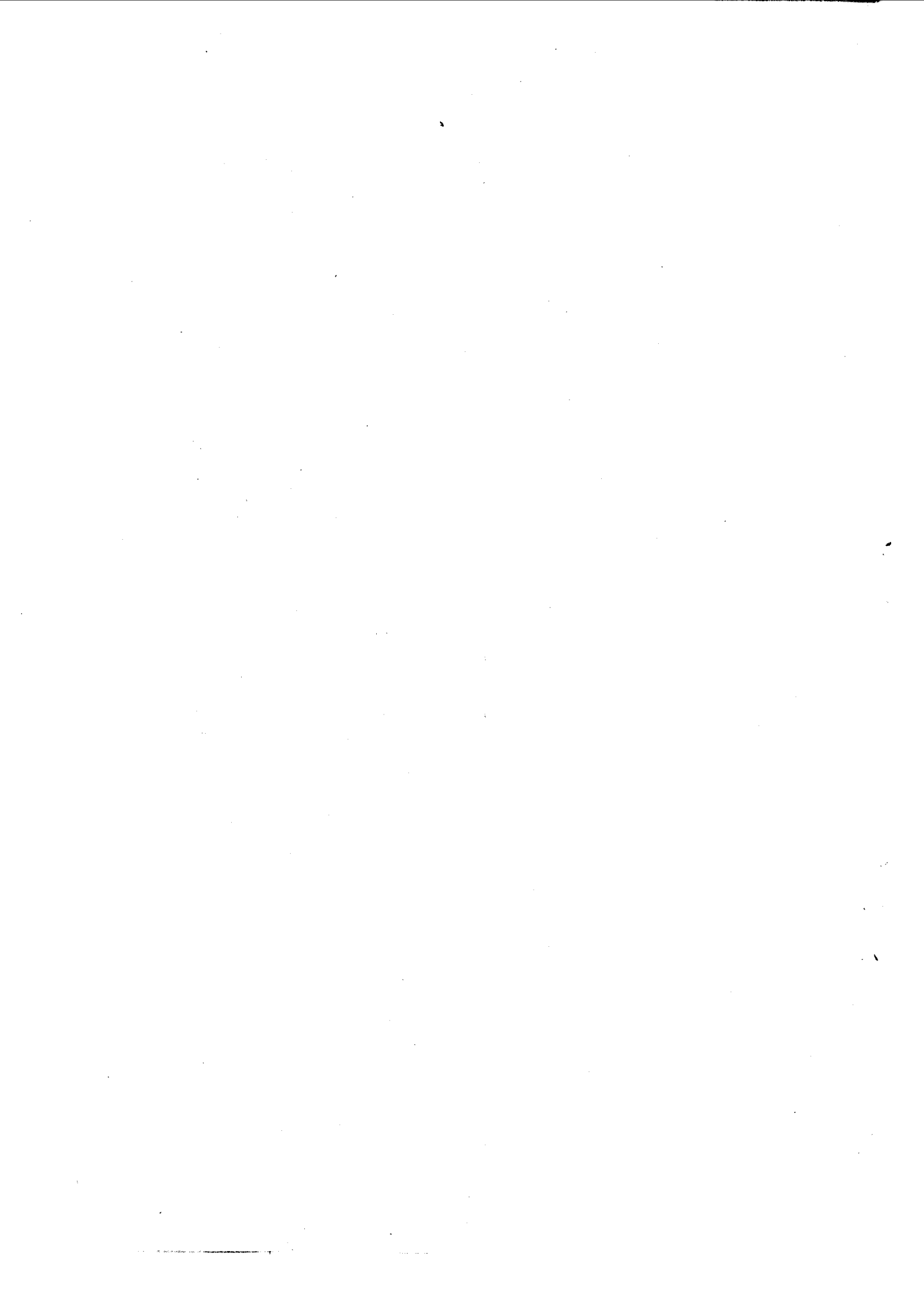
北五味八两（夏月再加四两），百部（酒宿浸焙）、兔丝子（酒宿浸焙）、淡肉苁蓉（酒宿）各二两（四季土旺，苁蓉再加六两），杜仲（炒）、巴戟肉、远志肉各二两（冬月远志再加六两），甘枸杞二两（秋月再加六两），防风（无叉枝者）、白茯苓、蛇床子（炒）、柏子仁（另研）、干薯蓣各二两。以上十三味，用甘泉水、桑柴火、里面有勦之砂锅，次则铜锅，煎至味尽，去滓，将药汁慢熬成膏，瓷器收盛，封置泥地上，拔去火气。每晨淡盐汤化服一大匙，春月用枣汤化服。此平补上丹，服之轻健耐老，明目加餐。

西洋参（刮去皮，饭锅内蒸九次，日中晒九次）、甘枸杞、怀牛膝（酒蒸）、天冬、麦冬、怀生地、怀熟地、仙灵脾。以上八味，等分，照前法熬膏。白汤或温酒点服。此峻补真阴“集灵膏”，人年五十，阴气先衰，老人阴亏者多，服之筋骨柔和，驻颜耐老。

茅山苍术（泔水浸，刮去皮，饭锅上酒蒸透）、川椒红各四两，怀熟地、干薯蓣各三两，炙甘草、茯苓各二两，茴香二两（盐水炒），川乌（制）一两。以上八味，将六味研细末，而以熟地杵膏、薯蓣煮糊为丸，梧子大。每服三十九，空心淡盐汤下，以干食物压之。此温补真阳“草灵丹”，老人阳气偏虚，便溺不禁者，服之进食耐寒，精神强固。

【按】以上三方，第一方阴阳平补，第二方峻补真阴，第三方温补真阳，皆从阴中求阳，阳中求阴，无金石燥烈之弊，血肉蛮补之偏，可以久服长服，必能益寿延年。然健康无病之体，亦不须服此，药补不如食补，总以饮食消息为上策。唯确属阴虚、阳虚及阴阳两虚者，方宜对证选用。

壬  
编



## 合 阴 阳 方

凡将合阴阳之方，土捐阳，搯村（肘）房，抵夜（腋）旁，上灶纲，抵领乡，搯拯匡，覆周环，下缺盆，过醴津，陵勃海，上常山，入玄门，御交筋，上欲精神，乃能久视，而与天地牟（侔）存。交筋者，玄门中交脉也。为得操搯之，使体皆乐养（痒），说（悦）泽（泽）以好。虽欲勿为，作相响相抱，以次（恣）戏道。戏道：一曰气上面执（热），徐响；二曰乳坚鼻汗，徐抱；三曰舌薄（薄）而滑，徐屯；四曰下汐（液）股湿，徐操；五曰啞干咽唾，徐撼：此胃（谓）五欲之征。征备乃上，上堪而勿内，以致其气。气至，深内而上撼之，以抒其热，因复下反之，毋使其气歇，而女乃大竭。然后热（执）十动，接十节，杂十修。接刑（形）已没，遂气宗门，乃观八动，听五音，察十已之征。

十动：始十，次廿、卅、卌、五〔十〕、六十、七十、八十、九十、百，出入而毋决。一动物决，耳目葱（聪）明，再而音声〔章〕，三而皮革光，四而脊胁强，五而尻脾（髀）方，六而水道行，七而至坚以强，八而奏（膝）理光，九而通神明，十而为身常：此胃（谓）十动。

十节：一曰虎游，二曰蝉附（附），三曰斥（尺）蠖，四曰困（麋）桷（角），五曰蝗磔，六曰爰（猿）据，七曰瞻（蟾）诸（蜍），八曰兔骛，九曰青（蜻）令（蛉），十曰鱼噉。

十修：一曰上之，二曰下之，三曰左之，四曰右之，五曰疾之，六曰徐之，七曰希（稀）之，八曰数之，九曰浅之，十曰深之。

八动：一曰接手，二曰信（伸）村（肘），三曰直踵，四曰侧句（钩），五曰上句（钩），六曰交股，七曰平甬（踊），〔八曰〕振动。夫接手者，欲腹之傅也；信（伸）村（肘）者，欲上之撞（摩）且距也；直踵者，深不及也；侧句（钩）者，旁欲撞（摩）也；上句（钩）者，欲下撞（摩）也；交股者，夹（刺）大（太）过也；平甬（踊）者，欲浅也；振动者，欲人久持之也。

憩息者，内急也，懋（喘）息至美也；累澣者，玉莢（策）入而养（痒）乃始也；瘠者，盐甘甚也；啗者，身振动，欲人之久也。

昏者，男之精将；早者，女之精责（积）。吾精以养女精，前脉皆动，皮肤气血皆作，故能发闭通塞，中府受输而盈。

十已之征：一已而清凉出，再已而臭如燔骨，三已而澡（燥），四已而膏，五已而芤，六已而滑，七已而迟，八已而脂，九已而胶，十已而续。续已复滑，清凉复出，是胃（谓）大卒。大卒之征，鼻汗唇白，手足皆作，尻不傅席，起而去，成死为薄。当此之时，中极气张，精神入藏（藏），乃生神明。

【按】此为1973年长沙马王堆3号汉墓出土之竹简，由整理小组取简首“凡将合阴阳之方”一句中之三字定名为“合阴阳”，编者认为当补“方”字，“方”作“法”解，其义始得完整。按其内容，属古代房中类著作。考《汉书·艺文志·方技略》，房中与医经、经方并列，

可知汉时对性医学及性保健的重视，后来由于封建社会的独尊儒术，房中遂被当作异端而受到屏弃，凡乎湮没不传。其实此类房中著作虽掺杂着某些追求淫乐的糟粕，但大部分是很有养生价值的内容，值得进一步研究。即以本篇的文献价值而论，也足以使研究性医学史者十倍珍惜。

## 天下至道谈

如水沫淫，如春秋气，往者弗见，不得其功，来者弗堵（睹），吾乡（飡）其饘。於（呜）虔（呼）慎（慎）才（哉）！神明之事，在于所闭，审操玉闭，神明将至。凡彼治身，务有积精，精羸（羸）必舍，精决（缺）必布（补），布（补）舍之时，精决（缺）为之。为之合坐，阙尻界口，各当其时，物（忽）往物（忽）来，至精将失，吾奚以止之？虔（虚）实有常，慎（慎）用勿忘，勿困勿穷，筋骨凌强，踵以玉泉，食以粉（芬）放（芳），微出微入，侍（待）盈是常，三和气至，坚劲以强。将欲治之，必害其言，踵以玉闭，可以壹迁（仙）。壹动耳目葱（聪）明，再动声音章，三动皮革光，四动脊骨强，五动尻脾（脾）方，六动水道行，七动致（志）坚以强，八动志骄以阳（扬），九动顺彼天英，十动产神明。

气有八益，有（又）有七孙（损），不能用八益去七孙（损），则行年卅而阴气自半也，五十而起居衰，六十而耳目不葱（聪）明，七十下枯上脱，阴气不用，溲（涕）泣留（流）出。令之复壮有道，去七孙（损）以振其病，用八益以贰其气，是故老者复壮，壮〔者〕不衰。君子居处安乐，饮食次（恣）欲，皮奏（腠）曼密，气血充羸，身体轻利。疾使内，不能道，产病出汗穢（喘）息，中烦气乱；弗能治，产内热；饮药约（灼）灸以致其气，服司（饵）以辅其外，强用之，不能道，产瘞种（肿）瘰；气血充羸，九窍不道，上下不用，产瘞睢（疽）。故善用八益、去七孙（损），五病者不作。

八益：一曰治气，二曰致沫，三曰智（知）时，四曰畜气，五曰和沫，六曰窃气，七曰寺（待）羸，八曰定顷（倾）。

七孙（损）：一曰闭，二曰泄，三曰渴（竭），四曰勿，五曰烦，六曰绝，七曰费。

治八益：旦起起坐，直脊开尻，翕州印（抑）下之，曰治气；饮食，垂尻直脊，翕周（州）通气焉，曰致沫；先戏两乐，交欲为之，曰智（知）时；为而软脊，翕周（州）抑下之，曰蓄气；为而物（勿）亟勿数，出入和治，曰和沫；出卧令人起之，怒择（释）之，曰积气；几已，内脊毋动，翕气印（抑）下之，静身须之，曰侍（待）羸；已而洒之，怒而舍之，曰定顷（倾）：此胃（谓）八益。

七孙（损）：为之而疾痛，曰内闭；为之出汗，曰外泄；为之不已，曰渴（竭）；秦（臻）欲之而不能，曰翬；为之穢（喘）息中乱，曰烦，弗欲强之，曰绝；为之秦（臻）疾，曰费：此谓七孙（损）。故善用八益，去七孙（损），耳目葱（聪）明，身体轻利，阴气益强，延年益寿，居处乐长。

人产而所不学者二，一曰息，二曰食。非此二者，无非学与服。故贰生者食也，孙（损）生者色也，是以圣人合男女必有则也。故一曰虎流，二曰蝉付（附），思外，三曰尺扞（螭），四曰困（麋）杲，五曰黄（蝗）柘（磔），息内，六曰爰（猿）居，思外，七曰瞻（蟾）诸（蜍），八曰兔务（鹭），九曰青（蜻）灵（蛉），思外，十曰鱼族（噉）：此谓十势。

一曰致气，二曰定味，三曰治节，四曰劳实，五曰必时，六曰通才，七曰微动，八曰侍（待）盈，九曰齐生，十曰息刑（形）：此谓十修。

一曰高之，二曰下之，三曰左之，四曰右之，五曰深之，六曰浅之，七曰疾之，八曰徐之：此谓八道。

十修暨（既）备，十势豫陈，八道杂，接形（形）以昏。汗不及走，遂气血门，翕因（咽）摇前，通脉利筋。乃祭（察）八动，观气所存，乃智（知）五音，孰后孰先。

八动：一曰接手，二曰信（伸）绌（肘），三曰平甬（踊），四曰直踵，五曰交股，六曰振铜（动），七曰厕（侧）枸（钩），八曰上暴。

五言（音）：一曰候（喉）息，二曰喘（喘）息，三曰累哀，四曰疾，五曰龄。审蔡（察）五言（音），以智（知）其心；审祭（察）八动，以智（知）其所乐所通。

接手者，欲腹之傅；信（伸）绌（肘）者，欲上之麻（摩）且据（距）也；厕（侧）枸（钩）者，旁欲麻（摩）也；交股者，刺大过也；直踵者，深不及；上暴者，下不级（及）心也；平甬（踊）者，欲浅；振铜（动）者，至善也：此谓八观。

气上面热，响（响）；乳坚鼻汗，徐葆（抱）；舌薄而滑，徐傅；下夕（液）股湿，徐操；益（噬）干因（咽）唾，徐撼（撼）：此谓五微（征）。此谓五欲，微（征）备乃上。

怒而不大者，肤不至也；大而不坚者，筋不至也；坚而不热者，气不至也；三至乃入。壹已而清凉出，再已而糗（臭）如靡骨，三已而燥，四已而膏，五已而乡（芎），六已而精如黍梁，七已而滞，八已而肌（脂），九已而黎（腻），十已而汽（迄），汽（迄）而复滑，朝气乃出。

一曰笋光，二曰封纪，三曰涧瓠，四曰鼠妇，五曰谷实，六曰麦齿，七曰婴女，八曰反去，九曰何寓，十曰赤缴，十一曰赤跂九，十二曰礲石。得之而物（勿）择（释），成死有薄，走里（理）毛，置杙（腰）心，唇尽白，汗留（流）至国（膈），已数以百。

人人有善者，不失女人，女人有之，善者独能，毋予毋治，毋作毋疑，必徐以久，必微以持，如已不已，女乃大台（怡）。候（喉）息，下咸土阴光阳；喘（喘）息，气上相薄，自宫张；累哀者，尻彼疾而动封纪；疾者，盐甘甚而养（痒）乃始；龄者，身振寒，置已而久。是以雄牡（牡）属为阳，阳者外也；雌牝属为阴，阴者内也。凡牡之属靡（摩）表，凡牝之属靡（摩）里，此谓阴阳之数，牝牡之里（理），为之弗得，过在数已。鸢乐之要，务在迟久，句（苟）能迟久，女乃大喜，亲之弟兄，爱之父母。凡能此道者，命曰天士。

【按】此书亦为马王堆出土竹简之一，同属古代房中类著述，内容极其丰富，可与《合阴阳方》参看。书中详论性生活中之七损八益，避损就益，不但有利于身体健康，而且对优生亦有极大帮助。同时再三强调性生活必须遵循一定的法度，绝不可极情纵欲。书中还十分重视男女双方特别是女方的身心健康，尤富积极意义。此书所载之“十势”，在《合阴阳方》中称“十节”；“十修”内容与《合阴阳方》中之“十修”完全不同；“八道”则与《合阴阳方》中之“十修”大部分相同；而“八动”则两书基本一致，但次序不同。从上可知，两书传授系统不同，互相参看，可资启发。

# 素女经

## 四季补益方

黄帝问素女曰：男子受气，阴阳俱等。男子行阳常先病，耳目本其所好，阳痿不起，气力衰弱，不能强健，敢问疗之道。素女曰：帝之所问，众人同有，阴阳为身，各皆由妇人，夭年损寿。男性节操，故不能专，心贪女色，犯之竭力，七伤之情，不可不思，常能审慎，长生之道也。其为疾病，宜以药疗之。今所说犯者七：第一之忌，日月晦朔，上下弦望，六丁之日，以合阴阳，伤子之精，令人临敌不战，时时独起，小便赤黄，精空自出，夭寿丧身；第二之忌，雷电风雨，阴阳晦暝，振动天地，日月无精光，以合阴阳，生子令狂癫，或有聋盲暗哑失神，或多忘误，心意不安，忽常喜惊恐悲忧不乐；第三之忌，新饱食饮，谷力未行，太仓内实，五藏防响，以合阴阳，六府损伤，小便当赤，或白或黄，腰脊疼痛，头项寄强，或身体浮肿，心腹胀满，毁形夭寿，天道之常；第四之忌，新小便，精气微弱，荣气不固，卫气未散，以合阴阳，令人虚乏，阴阳气闭，绝食无味，腹胀满结，怫郁不安，忘误或喜怒无常，状如癫发；第五之忌，作事步行身体劳，荣气不定，卫气未散，以合阴阳，藏气相干，令人气乏，喘息为难，唇口干燥，身体流汗，谷不消化，心腹胀满，百处酸疼，起卧不安；第六之忌，新息沐浴，头身发湿，举重作事，流汗如雨，以合阴阳，风冷必伤，少腹急痛，腰脊疼强，四肢酸疼，五藏防响，上攻头面，或生漏沥；第七之忌，共女语话，玉茎盛强，以合阴阳，不将礼防，气膝理开，茎中痛伤，外动肌体，内损府藏，结发塞耳，目视茫茫，心中怵惕，恍惚喜忘，如杵春膈，咳逆上气，内绝伤中，女绝痿弱，身可不防。犯此七篇，形证已彰，天生神药，疗之有方。

黄帝问高阳负曰：吾知素女明知经脉藏府虚盈，男子五劳七伤，妇人阴阳隔闭，漏下赤白，或绝产无子，男子受气，阴阳同等，其病缘由，因何而起，故欲问之，请为具说。对曰：深哉问也！男子五劳、六极、七伤病，皆有元本由状。帝曰：善哉七伤之病，幸愿悉说。对曰：一曰阴汗，二曰阴衰，三曰精清，四曰精少，五曰阴下湿痒，六曰小便数少，七曰阳痿行事不遂。病形如是，此谓七伤。黄帝曰：七伤如是，疗之奈何？对曰：有四时神药，名曰茯苓，春秋冬夏，疗随病形，冷加热药，温以冷浆，风加风药，色脉诊评，随病加药，悉如本经。春三月宜以更生丸（更生者，茯苓也），疗男子五劳七伤，阴衰消小，囊下生疮，腰背疼痛，不得俯仰，两膝酸冷，时时热痒，或时浮肿，难以行步，目风泪出，远视茫茫，咳逆上气，身体痿黄，绕脐弦急，痛及膀胱，小便尿血，茎痛损伤，时有遗沥，汗衣赤黄，或梦惊恐，口干舌强，渴欲饮水，得食不常，或气力不足，时时气逆，坐犯七忌，以成劳伤。此药主之甚验方：

茯苓四分（若不消食，三分加一），菖蒲四分（若耳聋，三分加一），山茱萸四分（若身痒，三分加一），括楼根四分（若热渴，三分加一），菟丝子四分（若痿泄，二分加一），牛膝四分（若机关不利，加一倍），赤石脂四分（若内伤，三分加一），干地黄七分（若烦热，三



分加一)，细辛四分（若目茫茫，三分加一），防风四分（若风邪，三分加一），薯蓣四分（若阴湿痒，三分加一），续断四分（若有痔，加一倍），蛇床子四分（若少气，三分加一），柏实四分（若少力，加一倍），巴戟天四分（若痿弱，三分加一），天雄四分（炮，若有风，三分加一），远志皮四分（惊恐不安，三分加一），石斛四分（若体疼，加一倍），杜仲四分（若绝阳腰痛，三分加一），苁蓉四分（若冷痿，加一倍）。右二十味，捣筛，蜜和丸，如梧桐子。先食服三丸，日三。不知渐增，以知为度。亦可散服，以清粥饮服方寸匕。七日知，十日愈，三十日馀气平，长服老而更少。忌猪羊肉、饴、冷水、生菜、茺萸等物。

又黄帝问曰：夏三月以何方药，幸得具闻。对曰：宜以补肾茯苓丸。疗男子内虚，不能食饮，忽忽喜忘，悲忧不乐，恚怒无常，或身体浮肿，小便赤黄，精泄淋漓，痛绞膀胱，胫疼冷痹，伸不得行，渴欲饮水，心腹胀满，皆犯七忌，上已具记，当疗之法，随病度量。方用如左：

茯苓二两（食不消，加一倍），附子二两（炮，有风，三分加一），山茱萸三两（身痒，三分加一），杜仲二两（腰痛，三分加一），牡丹二两（腹中游气，三分加一），泽泻三两（有水气，三分加一），薯蓣三两（头风，加一倍），桂心六两（颜色不足，三分加一），细辛三两（目视茫茫，三分加一），石斛二两（阴湿痒，三分加一），苁蓉三两（身痿，三分加一），黄耆四两（体疼，三分加一）。右十二味，捣筛，蜜和丸，如梧桐子。先食服七丸，日二服。忌生葱、生菜、猪肉、冷水、大酢、胡荽等物。

又黄帝问曰：春夏之疗，已闻良验，秋三月以何方药？对曰：宜以补肾茯苓丸。疗男子肾虚冷，五藏内伤，风冷所苦，令人身体湿痒，足行失顾，不自觉省，或食饮失味，目视茫茫，身偏拘急，腰脊痛强，不能食饮，日渐羸瘦，胸心懊闷，咳逆上气，转侧须人，起则扶异，针灸服药，疗之小折，或乘马触风，或因房室不自将护，饮食不量，用力过度，或口干舌燥，或流涎出口，或梦寤精便自出，或尿血尿有淋漓，阴下痒湿，心惊动悸，少腹偏急，四肢酸疼，气息嘘吸，身体浮肿，气逆胸胁，医不能识，妄加馀疗。方用如左：

茯苓三两，防风二两，桂心二两，白术二两，细辛二两，山茱萸二两，薯蓣二两，泽泻二两，附子二两（炮），干地黄二两，紫菀二两，牛膝三两，芍药二两，丹参二两，黄耆二两，沙参二两，苁蓉二两，干姜二两，玄参二两，人参二两，苦参二两，独活二两。右二十二味，捣筛，蜜和丸，如梧桐子。食前服五丸，临时以酒饮下之。忌酢物、生葱、桃、李、雀肉、生菜、猪肉、茺萸等。

又黄帝问曰：春夏秋皆有良方，冬三月复以何方治之？对曰：宜以垂命茯苓丸。疗男子五劳七伤，两目茫茫，得风泪出，头项强，不得回展，心腹胀满，上支胸胁，下引腰脊，表里疼痛，不得喘息，饮食咳逆，面目痿黄，小便淋漓，清精自出，阴痿不起，临事不对，足胫酸疼，或五心烦热，身体浮肿，盗汗流离，四肢拘挛，或缓或急，梦寤惊恐，呼吸短气，口干舌燥，状如消渴，忽忽喜忘，或悲忧呜咽，此药主之。补诸绝，令人肥壮，强健气力，倍常饮食，百病除愈方：

茯苓二两，白术二两，泽泻二两，牡蒙二两，桂心二两，牡蛎二两（熬），牡荆子二两，薯蓣二两，杜仲二两，天雄二两（炮），人参二两，石长生二两，附子二两，干姜二两，菟丝子二两，巴戟天二两，苁蓉二两，山茱萸二两，甘草二两（炙），天门冬二两（去心）。右二十味，捣筛，以蜜和丸，如梧桐子。先食服五丸，酒饮皆得。忌海藻、菰菜、鲤鱼、生葱、猪肉、酢等物。

又黄帝问曰：四时之药，具已闻之，此药四时通服得不？对曰：有四时之散，名茯苓散。不避寒暑，但能久服，长生延年，老而更壮。方用如左：

茯苓、钟乳（研）、云母粉、石斛、菖蒲、柏子人、菟丝子、续断、杜仲、天门冬（去心）、牛膝、五味子、泽泻、远志（去心）、甘菊花、蛇床子、薯蓣、山茱萸、天雄（炮）、石韦（去毛）、干地黄、苁蓉，并等分。右二十二味，捣筛为散。以酒服方寸匕，日再。二十日知，三十日病悉愈，百日以上体气康强，长服八十、九十老公还如童子。忌酢物、羊肉、饴、鲤鱼、猪肉、茱萸等。

高阳负曰：凡经方神仙所造，服之疗病，具已论讫，如是所拟，说从开辟以来，无病不治，无生不救也。

**【按】**素女为传说中精通房中养生之术的代表人物，《隋书·经籍志》载有《素女秘道经》与《素女方》各一卷，均佚。此篇从《外台秘要》中录出，篇末原注“并出《古今录验》二十五卷中”，似王焘虽博览皇家秘阁藏书，亦未见此书，故从隋唐间医学家甄立言之《古今录验方》中转载。篇首原题“素女经四季补益方七首”，而其实只有五首，当有脱简。篇中所列五方，主要为房中而设，后世有误作常人四时补养方者，如宋·姜夔所撰之《养生月录》即是。该书“四时养生方”中，春服方较本篇少赤石脂、干地黄；夏服方有地黄、生姜而无黄耆；秋服方少地黄；沙参、苁蓉、玄参、人参；冬服方出入较大、有肉桂、附子、干姜、细辛、防风、巴戟、白术、丹皮，无钟乳、云母、石斛、菖蒲、续断、杜仲、天冬、五味、远志、甘菊、蛇床、天雄、石韦、地黄、苁蓉。

# 神 仙 传

晋·葛洪 撰

## 彭 祖

彭祖者，姓篋讳铿，帝颛顼之玄孙也。殷末已七百六十七岁，而不衰老。少好恬静，不恤世务，不营名誉，不饰车服，唯以养生治身为事。王闻之，以为大夫。常称疾闲居，不与政事。善于补导之术，服水桂、云母粉、麋角散，常有少容。然性沈重，终不自言有道，亦不作诡惑变化鬼怪之事。窈然无为，少周游，时还独行，人莫知其所诣，伺候竟不见也。有车马而常不乘，或数百日，或数十日，不持资粮，还家则衣食与人无异。常闭气内息，从旦至中，乃危坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其体中或疲倦不安，便导引闭气，以攻所患，心存其体，头面九窍，五脏四肢，至于毛发，皆令具至，觉其气云行体中，故于鼻口中达十指末，寻即体和。王自往问讯，不告。致遗珍玩，前后数万金，而皆受之，以恤贫贱，无所留。又采女者，亦少得道，知养性之方，年二百七十岁，视之如五六十岁。奉事之于掖庭，为立华屋紫阁，饰以金玉。乃令采女乘辚辂，往问道于彭祖。既至，再拜，请问延年益寿之法。彭祖曰：欲举形登天，上补仙官，当用金丹，此元君太一，所以白日升天也。此道至大，非君王之所能为。其次当爱养精神，服药草，可以长生，但不能役使鬼神，乘虚飞行。身不知交接之道，纵服药无益也。能养阴阳之意，可推之而得，但不思言耳，何足怪问也。吾遗腹而生，三岁而失母，遇犬戎之乱，流离西域，百有馀年，加以少枯，丧四十九妻，失五十四子，数遭忧患，和气折伤，令肌肤不泽，荣卫焦枯，恐不度世，所闻浅薄，不足宣传。大宛山有青精先生者，传言千岁，色如童子，步行日过五百里，能终岁不食，亦能一日九食，真可问也。采女曰：敢问青精先生是何仙人者也？彭祖曰：得道者耳，非仙人也。仙人者，或竦身入云，无翅而飞；或驾龙乘云，上造天阶；或化为鸟兽，游浮青云；或潜行江海，翱翔名山；或食元气；或茹芝草；或出入人间而人不识；或隐其身而莫之见。面生异骨，体有奇毛，率好深僻，不交俗流，然此等虽有不死之寿，去人情，远荣乐，有若雀化为蛤，雉化为蜃，失其本真，更守异气，余之愚心，未愿此已。入道当食甘旨，服轻丽，通阴阳，处官秩耳。骨节坚强，颜色和泽，老而不衰，延年久视，长在世间，寒温风湿不能伤，鬼神众精莫敢犯，五兵百虫不可近，嗔喜毁誉不为累，乃可贵耳。人之受气，虽不知方术，但养之得宜，常至百二十岁，不及此者，伤也。小复晓道，可得二百四十岁，加之可至四百八十岁，尽其理者，可以不死，但不成仙人耳。养寿之道，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也；美色淑资，幽闲娱乐，不致思欲之惑，所以通神也；车服威仪，知足无求，所以一志也；八音五色，以悦视听，所以导心也。凡此皆以养寿，而不能斟酌之者，反以速患。古之至人，恐下才之子，不识事宜，流遁不还，故绝其源。故有上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。五音使人耳聋，五味使人口爽，苟能节宣其宜适，抑扬其通塞

者，不以减年，得其益也。凡此之类，譬犹水火，用之过当，反为害也。不知其经脉损伤，血气不足，内理空疏，髓脑不实，体已先病，故为外物所犯，因气寒酒色以发之耳。若本充实，岂有病也。夫远思强记伤人，忧喜悲哀伤人，喜乐过量伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，阴阳不顺伤人，有所伤者数种，而独戒于房中，岂不惑哉！男女相成，犹天地相生也。所以神气导养，使人不失其和。天地得交接之道，故无终竟之限，人失交接之道，故有伤残之期，能避众伤之事，得阴阳之术，则不死之道也。天地昼分而夜合，一岁三百六十交，而精气和合，故能生产万物而不穷。人能则之，可以长存。次有服气，得其道则邪气不得入，治身之本要，其余吐纳导引之术，及念体中万神，有舍影守形之事，一千七百餘条，及四时首向，责己谢过，卧起早晏之法，皆非真道，可以教初学者，以正其身。人受精养体，服气炼形，则万神自守其真，不然者，则荣卫枯悴，万神自逝，悲思所留者也。人为道，不务其本而逐其末，告以至言而不能信，见约要之书谓之轻浅，而不尽服诵。观夫《太清》、《北神》、《中经》之属，以此自疲，至死无益，不亦悲哉！又人苦多事，少能弃世独往，山居穴处者，以道教之，终不能行，是非仁人之意也。但知房中闭气，节其思虑，适饮食，则得道也。吾先师初著《九节》、《都解》、《指教》、《韬形》、《隐遁》、《尤为》、《开明》、《四极》、《九室》诸经，万三千首，为以示始涉门庭者。采女具受诸要以教王，王试之有验。殷王传彭祖之术，屡欲秘之，乃下令国中，有传祖之道者诛之，又欲害祖以绝之。祖知之乃去，不知所之。其后七十餘年，闻人于流沙之国西见之。王不常行彭祖之术，得寿三百岁，气力丁壮，如五十时，得郑女妖淫，王失道而殂。俗间言传彭祖之道杀人者，由于王禁之故也。后有黄山君者，修彭祖之术，数百岁犹有少容。彭祖既去，乃追论其言，以为《彭祖经》。

**【按】**彭祖为传说中长生不老的代表人物，又为房中术之权威，如《抱朴子·极言》云：“按《彭祖经》云：‘其自帝啻佐尧，历夏至殷为大夫。殷王遣彩女从受房中之术，行之有效，欲杀彭祖以绝其道，彭祖觉焉而逃去。去时年七八百餘’。非为死也。《黄石公记》云：‘彭祖去后七十餘年，门人于流沙之西见之’。非死明矣。又彭祖之弟子，青衣乌公、黑穴公、秀眉公、白兔公子、离娄公、太足君、高丘子、不肯来七八人，皆历数百岁”。《彭祖经》晋时尚存，《抱朴子·遐览》著录，今不传。以《抱朴子》引文与《神仙传》本传对勘，内容基本相同，疑本传中大段养生论述即出自该经。葛洪见过该经，当无疑义。

# 千金要方

唐·孙思邈 撰

## 房中补益

人年四十已下，多有放恣，四十已上，即顿觉气力一时衰退。衰退既至，众病蜂起，久而不治，遂至不救。所以彭祖曰：以人疗人，真得其真。故年至四十，须识房中之术。年未满四十者，不足与论房中之事。贪心未止，兼饵补药，倍力行房，不过半年，精髓枯竭，惟向死近，少年极须慎之。人年四十已上，常服炼乳散不绝，可以不老，又饵云母，足以愈疾延年。人年四十已上，勿服泻药，常饵补药大佳。凡御女之道，不欲令气未感动，阳气微弱，即以交合，必须先徐徐嬉戏，使神和意感，良久乃可令得阴气，阴气推之，须臾自强，所谓弱而内迎，坚急出之。进退欲令疏迟，情动而止，不可高自投掷，颠倒五藏，伤绝精脉，生致百病。但数交而慎密者，诸病皆愈，年寿日益，去仙不远矣；不必九一三五之数也。能百接而不施泻者，长生矣。凡精少则病，精尽则死，不可不思，不可不慎。数交而一泻，精气随长，不能使人虚也。若不数交，交而即泻，则不得益。泻之精气，自然生长，但迟微，不如数交接不泻之速也。凡人习交合之时，常以鼻多内气，口微吐气，自然益矣。交会毕蒸热，是得气也，以昌蒲末三分，白粱粉傅摩令燥，既使强盛，又湿疮不生也。凡欲施泻者，当闭口张目，闭气握固两手，左右上下，缩鼻取气，又缩下部及吸腹，小偃脊脊，急以左手中两指抑屏翳穴，长吐气，并琢齿千遍，则精上补脑，使人长生。若精妄出，则损神也。仙经曰：令人长生不老，先与女戏，饮玉浆。玉浆，口中津也。使男女感动，以左手握持，思存丹田中有赤气，内黄外白，变为日月，徘徊丹田中，俱入泥垣，两半合成一，因闭气深内勿出入，但上下徐徐咽气，情动欲出，急退之。此非上士有智者，不能行也。其丹田在脐下三寸。泥垣者，在头中，对两目直入内，思作日月想，合径三寸许，两半放形而一，谓日月相擒者也。虽出入，仍思念所作者勿废，佳也。又曰：男女俱仙之道，深内勿动，精思脐中赤色大如鸡子形，乃徐徐出入，情动乃退，一日一夕可数十为，定令人益寿，男女各息意共存思之，可猛念之。御女之法，能一月再泄，一岁二十四泄，皆得二百岁，有颜色，无疾病，若加以药，则可长生也。人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。凡人气力，自有强盛过人者，亦不可抑忍，久而不泄，致生痼疽。若年过六十，而有数旬不得交合，意中平平者，自可闭固也。昔正观初，有一野老，年七十馀，诣余云：数日来阳气益盛，思与家姬昼寝，春事皆成，未知垂老有此，为善恶耶？余答之曰：是大不祥，子独不闻膏火乎？夫膏火之将竭也，必先暗而后明，明止则灭，今足下年迈桑榆，久当闭精息欲，兹忽春情猛发，岂非反常耶？窃为足下忧之，子其勉欤！后四旬发病而死，此其不慎之效也。如斯之辈非一，且疏一人以勖将来耳。所以善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则

一度火灭，一度增油，若不能制，纵情施泻，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防！所患人少年时不知道，知道亦不能信行之，至老乃知道，便以晚矣，病难养也。晚而自保，犹得延年益寿。若年少壮而能行道者，得仙速矣。或曰：年未六十，当闭精守一为可尔否？曰：不然，男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿，若念真正无可思者，则大佳长生也。然而万无一有，强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病，损一而当百也。

**【按】**此书为著名之中医典籍，《四库全书总目提要》云：“思邈尝谓，人命至重，贵于千金，一方济之，德逾于此，故所著方书，以《千金》名。凡诊治之诀，针灸之法，以至导引养生之术，无不周悉，犹虑有阙遗，更撰《翼方》辅之。”其“房中补益”之论，为此道圭臬。论中强调欲不可绝，亦不可纵，务求适中，而保精之要道，总以多闭少泄为原则。且在性生活中运用气功辅助，对男女双方身心均有利益。唯笃信古代方士多御女而不泄精之邪说，是其一病。

## 阴丹秘诀灵篇

唐·王长生 传

夫阳丹可以上升，阴丹可以驻寿。阳丹者，还丹也；阴丹者，还精之术也。黄帝问道于广成子，曰：无劳尔形，无摇尔精，守此之道，可以长生。此之谓也。混元皇帝《道德经》云：深根固蒂，长生久视之道也。河上公注云：人以精为根，以气为蒂。亦此之谓也。又曰：虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。强骨之道，亦此之谓也。《黄庭经》云：日月之华救老残。阴阳相合，故谓日月之华，亦此之谓也。《黄庭经》云：耽养灵柯不复枯，闭绝命门保玉都。命门即精室之下是也，玉都即五藏是也。无欲即四肢无病，根叶俱茂，方可长生。又天之为道，盖付人愚智之性，不付短长之命。夫愚智之性者，犹木实甘酸也。至如润沃则荣，干涸则悴，荣则长活，悴则速颠。人之夭寿，亦犹此也。故道者相传，皆曰我命在我，不在乎天。亦此之谓也。又气序迁转，每岁一春，至于阴丹，田有暄煦，故得容颜悦泽，耳目聪明，心既泰然，不寿何待！又道门有庚申守三尸之法，此即不然，使三尸自销，化为精髓者也。古仙经云：有十种仙，其一曰坚固精色而不休息，翕精圆成，名之行仙者，千万岁。亦此之谓也。

王屋真人刘守真人口诀进上代宗。其真人姓王名长生，游诸名山，不常厥所。臣于王屋山获见，故谓之王屋真人。真人自言东晋朝人也。一妻姓刘，自言太宗朝人也。夫妇之颜，俱若冰雪。探幽索隐，每亦相随。臣亲伯父名登，常学道于北岳恒山，事张果先生五十馀载，凡寿命年一百一十六岁。天宝十四载春三月，告诸子曰：元气错谬，不可久俱，我行三山海上，以求名药，若来期稍迟，汝等勿怪。遂去而不返。其年十一月，果有禄山之叛。臣家本儒，业于道术，顷者隐居王屋，十有馀年，每见樵翁，未常不敬，修行不辍，果遇异人，即王屋真人是也。因问臣出处亲族，乃自言曾与臣伯父同事张果先生，见爱之情，更加数等。当时臣已朽迈，耳目不聪，真人见哀，授以此诀。迩来诸疾减退，虽未返童颜，渐觉似于少者。

诀曰：不敢为主而为客（此一句借《道经》以说其事也。夫先举者为主，后举者为客。主者先施惠于人也，客者受施于人也。若施于人者，则情散精竭；受施于人者，精固而情专，以其纳和气以助阳，夫何患焉。然则阳亢为灾，阴盛为毒，灾则自损，毒则杀人。凡口鼻气塞，是阴之毒气也），慎莫从高自投掷（夫阳怒急于施泻，若自投掷，何可制焉，尾闾之尤，于是乎在也。《黄庭经》云：若当决海百渎倾，叶去树枯失青青。斯之谓矣），侧身内想闭诸隙（此非有事于阴门而侧身也。所谓将闭诸隙，先侧其身也。隙所谓命门，在精室之下，接脊之末。《黄庭经》云：耽养灵柯不复枯，闭绝命门保玉都。此之谓也），正展垂壶兼偃脊（垂壶，脚根是也。侧身又偃其脊，兼展脚根，则命门自闭。脚根为垂壶者，盖取其时，人不悟矣。然后安定其心，文火为嘘呵，青气却流散入诸髓。养生之急，莫甚于此。夫如是，乃可以有事于阴门。有事之法，亦常式尔）。四合五合道乃融（合，阴阳相合也。出入之间，或四或五，即当精气渐动，诸脉通融之道也。是气之母也），翕精吐气微将通（翕精之道，自翕之而上也）。

吐气之道，嘘呵之法是也。夫如是即又劳，精在亦将患，理宜微泻以存其真，此所谓微将通者也。《黄庭经》云：但当翕气录子精，寸田尺宅可治生。此之谓矣。又自古道者相传，云欲得不老，运精补脑。正在此矣。大抵是气为精，若此即化精为气。广成子授黄帝之道，曰无摇尔精。盖用此法也），袅袅灵柯不复空（灵柯不复空，气充实也），徐徐玉垒补前功（既通之后，腠理必虚，若不补之，则成其病。彭祖曰：阴养阳精，命可长生。此之谓矣。举阴能养阳，即知阳亦养阴，斯亦明矣。然则俱不得腠，则害生灵柯、玉垒，不言可知也）。补之其道将如何（将欲自明，故自问之也）？玄牝之门通且和（此补之道也。所谓阴阳相合，更相补养。夫玄为鼻，主入气；牝为口，主出气。出气与命门入气相应，一出一翕，相续不断，畅极即止，亦无定数。诸气不泄，凝结为精，精既补焉，何疾之有），销散三尸用此法（夫本来合实，虚即虫生，果虫之类也；本来合虚，实即虫生，木蠹之类也。三尸，在三丹田也。三丹田者，上丹田脑髓是也，中丹田心虚是也，下丹田精室是也。所以心有窍，是合虚也，哀恚塞之即生虫也；精室、脑髓，是合实也，施泻过度即生虫也。若合虚者令虚，合实者令实，三尸之虫自当消散，夫何患焉。因之有），肌肤悦泽如春花（返其童颜，是此术也）。溯流百脉填血脑（向之所务，亦已毕矣。彼灵柯既不空矣。且宜摩拭手足，接搦筋节既，自当精气流布，散入肌骨，百关通利，其在兹乎！溯，逆流也。故精却上而逆流也），夫妇俱仙此得道（夫以阳为主，阴为客，妇以阴为主，阳为客，以客助主，主当安矣。俱获畅达，非仙而何然然此乃仙之阶矣。至于羽化上升，亦犹此矣）。欲求此生寿无极，阴户初开别消息（此二句即真长生久视之道也。夫长生之术，如接树焉，以命续命者也。然则接树之法，虽以枝接之，至于妙用之要，假元气阳和之力，续命之法，有同于此。夫阴门初开，必有血候初止，腠理始通，阴阳相感，此时也者，将有孕也。夫将成后人之命，而续我前命，事既相类，理亦昭然，唯于此时，要在勿泄。然自古道者相传，皆言施之于人则生子，存之于己则生身，此之谓矣。然此法要尤在春初，当万物发生之时，故当兴其盛矣。凡一感是延十二岁，十二岁者，天地一周矣；频十感而延一百二十岁，此举轩辕上升之道矣）。

**【按】**此诀原载《云笈七签》卷六十四，题为“王屋真人授阴丹秘诀灵篇”。考其文理，本系诗歌而有注，然已混杂不分，颇难阅读。兹经细细辨认，注文一律加上括号，并删去“销散三尸用此法”句后一“也”字，“夫妇俱仙此得道”句后一“者”字，俾得恢复诗歌旧貌。所删者均系虚词，于义无损。诀中所述之房中延年益寿术，绝无淫邪成分，主张夫妇同时掌握方法，互相配合协调，藉以各得补益。有人认为此诀可作为道教正统房中养生术的代表，有一定道理。



# 医 心 方

日本·丹波康赖 撰

## 房 内

### 【至理第一】

《玉房秘诀》云：冲和子曰，夫一阴一阳谓之道，构精化生之为用，其理远乎。故帝轩之问素女，彭铿之酬殷王，良有旨哉。黄帝问素女曰，吾气衰而不和，心内不乐，身常恐危，将如之何？素女曰，凡人之所以衰微者，皆伤于阴阳交接之道尔。夫女之胜男，犹水之灭火，知行之，如釜鼎能和五味以成羹臠。能知阴阳之道者，成五乐；不知之者，身命将夭，何得欢乐？可不慎哉！素女云，有采女者，妙得道术，王使采女问彭祖延年益寿之法。彭祖曰，爱精养神，服食众药，可得长生，然不知交接之道，虽服药无益也。男女相成，犹天地相生也。天地得交会之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有夭折之渐。能避渐伤之事，而得阴阳之术，则不死之道也。

素女曰，御敌当视敌如瓦石，自视如金玉。若其精动，当疾去其乡。御女当如朽索御奔马，如临深坑，下有刀，恐堕其中。若能爱精，命亦不穷也。黄帝问素女曰，今欲长不交接，为之奈何？素女曰，不可。天地有开阖，阴阳有施化，人法阴阳，随四时，今欲不交接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补？练气数行，去故纳新，以自助也。玉茎不动，则辟死其舍，所以常行，以当导引也。能动而不施者，所谓还精，还精补益，生道乃著。

《素女经》云：黄帝曰，夫阴阳交接，节度为之奈何？素女曰，交接之道，故有形状，男致不衰，女除百病，心意娱乐气力强。然不知行者，渐以衰损。欲知其道，在于定气，安心和志，三气皆至，神明统归，不寒不热，不饥不饱，享身定体，性必舒迟，浅内徐动，出入欲希，女快意，男盛不衰，以此为节。

《玄女经》云：黄帝问玄女曰，吾受素女阴阳之术，自有法矣，愿复命之，以悉其道。玄女曰，天地之间，动须阴阳。阳得阴而化，阴得阳而通，一阴一阳，相须而行。故男感坚强，女动辟张，二气交精，流液相通。男有八节，女有九宫，用之失度，男发痈疽，女害月经，百病生长，寿命销亡。能知其道，乐而且强，寿即增延，色如华英。抱朴子云，凡服药千种，三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也。是以古人恐人之轻恣情性，故美为之说，亦不可尽信也。玄素喻于水火，水火杀人又生人，在于能用与不能耳。又云：人复不可都阴阳不交，则生痈瘕之疾，故幽闲怨旷，多病而不寿；任情恣意，复伐年命；唯有得节宣之和，可以不损。

《洞玄子》曰：夫天生万物，唯人最贵，法天象地，规阴矩阳。悟其理者，则养性延龄；慢其真者，则伤神夭寿。至如玄女之法，传之万古，都具陈其梗概，仍未尽其机微。余每览其条，思补其阙，综习旧仪，纂此新经。虽不穷其纯粹，抑得其糟粕，其坐卧舒卷之形，偃

伏开张之势，侧背前却之法，出入深浅之规，并会二仪之理，俱合五行之数。其导者则得保寿命，违远者则陷于危亡。既有利于凡人，岂无传于万叶。

《千金方》云：人年四十以下，多有放恣；四十以上，即复觉气力一时衰退。衰退既至，众病蜂起，久而不治，遂尔不救。

### 【养阳第二】

《玉房指要》云：彭祖曰，交接之道，无复他奇，但当从容安徐，以和为贵。玩其丹田，求其口实，深按小摇，以致其气。

### 【养阴第三】

《玉房秘诀》云：冲和子曰，非徒阳可养也，阴亦宜然。西王母是养阴之得道者也，一与男交而男立损病。又云：与男交当安心定意，有如男子之未成，须气至乃小收情志，与之相应，皆勿振摇踊跃，使阴精先竭也。阴精先竭，其处空虚，以受风寒之疾。或闻男子与他人交接，嫉妒烦闷，阴气鼓动，坐起悁恚，精液独出，憔悴暴老，皆此也，将宜抑慎之。又云：若知养阴之道，使二气和合，则化为男子。

### 【和志第四】

《玉房秘诀》云：黄帝曰，夫阴阳之道，交接奈何？素女曰，交接之道，固有形状，男以致气，女以除病，心意娱乐，气力益壮。不知道者，则浸以衰。欲知其道，在安心和志，精神充归，不寒不暑，不饱不饥，定身正意，性必舒迟，滑内徐动，出入欲稀，以是为节，慎无敢违。

《玉房指要》云：道人刘京言，凡御女之道，务欲先徐徐嬉戏，使神和意感，良久乃可交接。弱而内之，坚强急退，进退之间，欲令疏迟，亦勿高自投掷，颠倒五藏，伤绝络脉，致生百病也。但接而勿施，能一日一夕数十交而不失精者，诸病自愈，年寿日益。

### 【五常第五】

《玉房秘诀》云：黄帝曰，何谓五常？素女曰，玉茎实有五常之道，深居隐处，执节自守，内怀至德，施行无行无已。夫玉茎意欲施与者，仁也；中有空者，义也；端有节者，礼也；意欲即起，不欲即止者，信也；临事低抑者，智也。是故真人因五常而节之，仁虽欲施予，精苦不固；义守其空者，明当禁使无得多实；既禁之道矣，又当施与，故礼为之节矣；执诚持之，信既著矣，即当知交接之道。故能从五常，身乃寿也。

### 【四至第六】

《玄女经》云：黄帝曰，意贪交接而茎不起，可以强用不？玄女曰，不可矣。夫欲交接之道，男候四至，乃可致女九气。黄帝曰，何谓四至？玄女曰，玉茎不怒，和气不至；怒而不大，肌气不至；大而不坚，骨气不至；坚而不热，神气不至。故怒者精之明，大者精之关，坚者精之户，热者精之门。四气至而节之，以道开机，不妄开精不泄矣。

### 【还精第七】

《玉房秘诀》云：采女问曰，交接以写精为乐，今闭而不写，将何以为乐乎？彭祖答曰，夫精出则身体怠倦，耳苦嘈嘈，目苦欲眠，喉咽干枯，骨节解堕，虽复暂快，终于不乐也。若乃动不写，气力有馀，身体能便，耳目聪明，虽自抑静，意爱更重，恒若不足，何以不乐耶？又云：黄帝曰，愿闻动而不施，其效何如？素女曰，一动不写，则气力强；再动不写，耳目聪明；三动不写，众病消亡；四动不写，五神咸安；五动不写，血脉充长；六动不写，腰背坚强；七动不写，尻股益力；八动不写，身体生光；九动不写，寿命未央；十动不写，通于

神明。

《玉房指要》云：仙经曰，还精补脑之道，交接精大动欲出者，急以左手中央两指，却抑阴囊后大孔前，壮事抑之，长吐气，并啄齿数十过，勿闭气也，便施其精，精亦不得出，但从玉茎复还，上入脑中也。此法仙人吕相授，皆歃血为盟，不得妄传，身受其殃。

《千金方》云：昔贞观初，有一野老，可七十馀。诣余曰，近数十日来，阳道益盛，思与家姥昼夜，春事皆成，未知垂老有此，为益为恶邪？余答之曰，是大不祥也，子独不闻膏火乎？夫膏火之将竭也，必先暗而后明，明止即灭也。今足下年迫桑榆，久当闭精，兹忽春情猛发，岂非返常耶？窃为足下忧之，子其勉欤！后四旬发病而卒，此其不慎之效也。所以善摄生者，凡觉阳道盛，必谨而抑之，不可纵心竭意，以自贼也。若一度制得不泄，则是一度大增油；若不能制得，纵情施写，则是膏火将灭，更去其油，不可不深以自防也。

### 【施写第八】

《玉房秘诀》云：黄帝问素女曰，道要不欲失精，宜爱液者也，即欲求子，何不得写？素女曰，人有强弱，年有老壮，各随其气力，不欲强快，强快即有所损。故男年十五，盛者可一日再施，瘦者可一日一施；年廿岁者，日再施，羸者可一日一施；年卅，盛者可一日一施，劣者二日一施；四十，盛者三日一施，虚者四日一施；五十，盛者可五日一施，虚者可十日一施；六十，盛者十日一施，虚者廿日一施；七十，盛者可卅日一施，虚者不写。又云：年廿，常二日一施；卅，三日一施；四十，四日一施；五十，五日一施；年过六十以去，勿复施写。

《养生要集》云：道人刘京云，春天三日一施精，夏及秋当一月再施精，冬当闭精勿施。夫天道冬藏其阳，人能法之，故得长生。冬一施，当春百。

《千金方》云：素女法，人年廿者，四日一泄；年卅者，八日一泄；年四十者，十六日一泄；年五十者，廿一日一泄；年六十者，即毕闭精，勿复更泄也，若体力犹壮者，一月一泄。凡人气力，自相有强盛过人者，亦不可抑忍，久而不泄致痼疽。若年过六十，而有数旬不得交接，意中平平者，可闭精勿泄也。

《洞玄子》云：凡欲泄精之时，必须候女快，与精一时同泄。男须浅拔，游于琴弦、麦齿之间，阳锋深浅，如孩儿含乳，即闭目内想，舌拄下腭，蹑脊引头，张鼻歛肩，闭口吸气，精便自上，节限多少，莫不由人，十分之中，只得泄二三矣。

### 【治伤第九】

《玉房秘诀》云：冲和子曰，夫极情逞欲，必有损伤之病，斯乃交验之著明者也。既以斯病，亦以斯愈，解醒以酒，足为喻也。又云：采女曰，男之盛衰，何以为候？彭祖曰，性盛得气，则玉茎当热，阳精浓而凝也。其衰有五，一曰精泄而出，则气伤也；二曰精清而少，此肉伤也；三曰精变而臭，此筋伤也；四曰精出不射，此骨伤也；五曰阴衰不起，此体伤也。凡此众伤，皆由不徐交接，而卒暴施写之所致也。治之法，但御而不施，不过百日，气力必致百倍。又云：交接开目，相见形体，夜燃火，视图书，即病目瞑清盲。治之法，夜闭目而交愈。交接取敌人着腹上者，从下举腰应之，则苦腰痛，少腹里急，两脚拘背曲。治之法，覆体正身，徐戏愈。交接侧卧，旁向敌手，举敌尻，病胁痛。治之法，正卧，徐戏愈。交接低头近颈，则病头重项强。治之法，以头置敌人颈上，不低之愈。交接侵饱，谓夜半饭气未消而以戏，即病创，胸气满，胁下如拔，胸中若裂，不欲饮食，心下结塞，时呕吐青黄，胃气实，结脉，若衄吐血，若胁下坚痛，面生恶创。治之法，过夜半，向晨交愈。交接侵酒，谓

醉而交接，戏用力深极，即病黄疸黑疸，胁下痛，有气接接动手，下髀里若囊盛水，彻齐上，引肩膊，甚者胸背痛，咳唾血，上气。治之法，勿复乘酒势，向晨交接，戏徐缓体愈。当溺不溺以交接，则病淋，少腹气急，小便难，茎中疼痛，常欲手握持，须臾乃欲出。治之法，先小便，还卧自定，半饭久顷，乃徐交接愈。当大便不大便而交接，即病痔，大便难，至清移日月，下脓血，孔旁生创如蜂穴状，清上倾倚，便不时出，疼痛臃肿，卧不得息以道。治之法，用鸡鸣际，先起更衣，还卧自定，徐相戏弄，宽体缓意，令滑泽而退，病愈神良，并愈妇病。交接过度，汗如珠子，屈伸转侧，风生被里，精虚气竭，风邪入体，则病缓弱，为跛蹇，手不上头。治之法，爱养精神，服地黄煎。又云：巫子都曰，令人目明之道，临动欲施时，仰头闭气，大呼瞋目左右视，缩腹还精气，令入百脉中也。令耳不聾之法，临欲施写，大咽气，合齿闭气，令耳中萧萧声，复缩腹，令气流布，至坚至老不聾。调五藏、消食、疗百病之道，临施张腹，以意内气缩后，精散而还归百脉也。九浅一深，至琴弦、麦齿之间，正气还，邪气散去。令人腰背不痛之法，当壁申腰，勿甚低抑，平腰背所，却行常令流，欲补虚养体治病，欲写勿写，还流流中，流中通势。又云：夫阴阳之道，精液为珍，即能爱之，性命可保。凡施写之后，当取女气，以自补复。建九者，内息九也；厌一者，以左手煞阴下，还精复液也。取气者，九浅一深也。以口当敌口气呼，以口吸微引，引无咽之，致气以意下也。至腹所，以助阴为阴力。如此三反复，浅之，九浅一深，九九八十一，阳数满矣。玉茎坚出之，弱内之，此为弱入强出。阴阳之和，在于琴弦、麦齿之间。阳困昆石之下，阴困麦齿之间。浅则得气，远则气散。一至谷实伤肝，见风泪出，溺有馀沥；至臭鼠伤肠肺，咳逆，腰背痛；至昆石伤脾，腹满腥臭，时时下利，两股疼。百病生于昆石，故伤交接合时，不欲及远也。黄帝曰，犯此禁，疗方奈何？子都曰，当以女复疗之也。其法令女正偃卧，令两股相去九寸，男往从之，先饮玉浆，久久乃弄鸿泉，乃徐内玉茎，以手节之，则裁至琴弦、麦齿之间，敌人淫跃心烦，常自坚持，勿施写之，度卅息，令坚强，乃徐内之，令至昆石，当极洪大，洪大则出之，正息劣弱复内之，常令弱入强出，不过十日，坚如铁，热如火，百战不殆也。

### 【求子第十】

《千金方》云：夫婚姻生育者，人伦之本，王化之基，圣人设教，备论厥旨。后生莫能精晓，临事之日，昏尔若愚。今具述求子之法，以貽后嗣。同志之士，或可览焉。又云：夫欲求子者，先知夫妻本命，五行相生，及与德合，并本命不在于休废死墓中生者，则求子必得。若其本命五行相克，及与刑煞冲破，并在于休废死墓中生者，则求子不可得，慎无措意，纵后得者，于后终亦累人。若其相生并遇福德者，仍须依法如方，避乎禁忌，则所诞儿子尽善尽美，难以具陈矣。

《产经》云：黄帝曰，人之始生，本在于胎合阴阳也。夫合阴阳之时，必避九殃。九殃者，日中之子，生则呕逆，一也；夜半之子，天地闭塞，不暗则聾盲，二也；日蚀之子，体戚毁伤，三也；雷电之子，天怒兴威，必易复狂，四也；月蚀之子，与母俱凶，五也；虹霓之子，若作不祥，六也；冬夏日至之子，生害父母，七也；弦望之子，必为乱兵风盲，八也；醉饱之子，必为病癫，疽痔有疮，九也。又云：有五观，子生不祥。月水未清，一观也；父母有疮，二观也；丧服未除有子，三观也；温病未愈有子身亲丧，四观也；任身而忧恐，重复惊惶，五观也。

### 【禁忌第十一】

《玉房秘诀》云：冲和子曰，《易》云，天垂象，见吉凶，圣人象之。《礼》云，雷将发声，生子不成，必有凶灾。斯圣人作诫，不可不深慎者也。若夫天变见于上，地灾作于下，人居其间，安得不畏而敬之？阴阳之合，尤是敬畏之大忌者也。又云：彭祖云，消息之情，不可不去，又当避大寒大热，大风大雨，日月蚀，地动，雷电，此天忌也；醉饱喜怒，忧悲恐惧，此人忌也；山川神祇，社稷井灶之处，此地忌也。既避三忌。犯此忌者，既致疾病，子必短寿。又云：凡服药虚劣，及诸病未平复，合阴阳，并损人。又云：月煞不可以合阴阳，凶。又云：建破执定日及血忌日，不可合阴阳，损人。又云：彭祖云，奸淫所以使人不寿者，未必鬼神所为也。或以粉内阴中，或以象牙为男茎而用之，皆贼年命，早老速死。

《虾蟆图经》云：黄帝问于岐伯曰，男女所俱得病者，何也？岐伯对曰，以其不推月之盛毁，日之暗明，不知其禁而合阴阳，是故男女俱得病也。月生四日，不可合阴阳，发痼疽；月生六日，不可合阴阳，发痼疽；月生九日，不可合阴阳；月生十五日，不可合阴阳，女子中风病，大禁非小，月毁卅日，不可合阴阳，大禁。

《华佗针灸经》云：冬至、夏至、岁旦，此三日前三后二，皆不灸刺及房室，杀人，大禁。

《养生要集》云：房中禁忌，日月晦朔，上下弦望，六丁六丙日，破日，月廿八日，月蚀，大风甚雨，地动，雷电霹雳，大寒大暑，春秋冬夏节变之日，送迎五日之中，不行阴阳。本命行年，禁之重者，夏至后丙子、丁巳，冬至后庚申、辛酉，及新沐头，新远行疲倦，大喜怒，皆不可合阴阳。至丈夫衰忘之年，不可妄施精。又云：安平崔寔子真《四民月令》曰，五月仲夏，是月也，至之日，阴阳争，血气散，先后日至各五日，寝别内外；十一月仲冬，是月也，至之日，阴阳争，血气散，先后日至各五日，寝别内外。又云：交接尤禁醉饱，大忌也，损人百倍，醉而交接，或致恶创，或致上气；欲小便而忍之以交接，使人得淋，或小便难，茎中涩，小腹强大；喜怒之后不可以交接，发痼疽。又云：卜先生云，妇人月事未尽而与交接，既病女人，生子或面上有赤色凝如手者，或令在身体，又男子得白驳病。又云：已醉勿房，已房勿醉；已饱勿房，已房勿饱；已劳勿房，已房勿劳；已饥勿房，已房勿饥。

《洞玄子》云：交接所向，时日吉利，益损顺时，效此大吉。春首向东，夏首向南，秋首向西，冬首向北。阳日益，阴日损；阳时益，阴时损。春甲乙，夏丙丁，秋庚辛，冬壬癸。

《千金方》云：四月十月，不得入房。又云：日初入后勿入房。又云：新劳须沐浴，然后合御；不沐浴，不可御也。又云：凡热病新差，及大病之后未滿百日，气力未平复，而以房室者，略无不死。热病房室，名为阴阳易之病，皆难治，多死。近者有士大夫，小得伤寒，差以十餘日，能乘马行来，自谓平复，以房室，即以小腹急痛，手足拘拳而死。治之方，取女裤衣附毛处，烧服方寸匕，日三，女人病可取男裤如此法。又方：取所与交妇人衣，覆男子上一食久。

### 【断鬼交第十二】

《玉房秘诀》云：采女云，何以有鬼交之病？彭祖曰，由于阴阳不交，情欲深重，即鬼魅假像与之交通。与之交通之道，其有胜于于人，交久则迷惑，讳而隐之不肯告，以为佳，故至独死而莫之知也。不治之，杀人不过数年也。欲验其事实，以春秋之际，入于深山大泽间，无所云为，但远望极思，唯念交会阴阳，三日三夜后，则身体翕然寒热，心烦目眩，男见女子，女见男子，但行交接之事，美胜于人，然必病人而难治。怨旷之气，为邪所凌，后世必当有此者。若处女贵人，苦不当与男交。以治之者，当以石流黄数两，烧以熏妇人阴下身体，并服鹿角末方寸匕，即愈矣，当见鬼涕泣而去。一方服麋角方寸匕，日三，以差为度。

### 【用药石第十三】

《千金方》云：采女曰：交接之事既闻之矣，敢问服食药物，何者亦得而有效？彭祖曰，使人丁强不老，房室不劳损，气力颜色不衰者，莫过麋角也。其法取麋角，刮之为末，十两，辄用八角生附子一枚合之。服方寸匕，日三，大良。亦可熬麋角令微黄，单服之，亦令人不老，然迟缓，不及内附子者。服之廿日，大觉。亦可内陇西头伏苓，分等捣筛，服方寸匕，日三。令人长生，房内不衰。又云：治痿而不起，起而不大，大而不长，长而不热，热而不坚，坚而不久，久而无精，精薄而冷方。纵容、钟乳、蛇床，远志、续断、署预、鹿茸。右七味，各三两，酒服方寸匕，日二。欲多房，倍蛇床；欲坚，倍远志；欲大，倍鹿茸；欲多精，倍钟乳。

《玉房秘诀》云：治男子阳痿不起，起而不强，就事如无情，此阳气少，肾源微也。方用纵容、五味各二分，蛇床子、菟丝子、枳实各四分。右五物，捣筛，酒服方寸匕，日三。蜀郡府君年七十以上，复有子。又方，雄蛾未连者（干之）三分，细辛、蛇床子各三分。捣筛，雀卵和如梧子。临交接服一枚，若强不止，以水洗之。

《玉房指要》云：治男子欲令健作房室，一夜十馀不息方。蛇床、远志、续断、纵容。右四物，分等为散，日三，服方寸匕。曹公服之，一夜行七十女。

《洞玄子》云：秃鸡散，治男子五劳七伤，阳痿不起，为事不能。蜀郡太守吕敬大，年七十，服药得生三男。长服之，夫人患多，玉门中疼，不能坐卧。即药弃庭中，雄鸡食之，即起上雌鸡其背，连日不下，喙其头冠，冠秃，世呼为秃鸡散，亦名秃鸡丸方。完纵容三分，五味子三分，菟丝子三分，远志三分，蛇床子四分。凡五物，捣筛为散。每日空腹酒下方寸匕，日再三，无敌不可服。六十日可御四十妇。又以白蜜和丸，如梧子，服五丸，日再，以知为度。又云：鹿角散，治男子五劳七伤，阳痿不起，卒就妇人，临事不成，中道痿死，精自引出，小便馕沥，腰背疼冷方。鹿角、栝子仁、菟丝子、蛇床子、车前子、远志、五味子、纵容各四分。右捣筛为散，每食后服五分匕，日三，不知更加方寸匕。

《范汪方》云：开心署预肾气丸，治丈夫五劳七伤，髓极不耐寒，眠即肿胀，心满雷鸣，不欲饮食，虽食心下停淡不能消，春夏手烦热，秋冬两脚凌冷，虚多忘，肾气不行，阴阳不发，绝如老人，服之健中补髓，填虚养志，开心安藏，止泪明目，宽胃，益阴阳，除风去冷，无所不治方。完纵容一两，山茱萸一两，干地黄六分，远志六分，蛇床子五分，五味子六分，防风六分，伏苓六分，牛膝六分，菟丝子六分，杜仲六分，署预六分。凡十二物，捣下筛，蜜丸如梧子，服廿丸，日二夜一。若烦心，即停减之，只服十丸。服药五日，玉茎炽热；十夜，通体滑泽；十五夜，颜色泽，常手足热；廿夜，雄力欲盛；廿五夜，经脉充满；卅夜，热气朗彻，面色如花，手文如丝，而心开记事不忘，去愁止忌，独寝不寒，止尿和阴。年四十以下，一剂即足；五十以上，两剂，满七十亦有子，无所禁忌，但忌大辛酢。完纵容丸，治男子五劳七伤，阳痿不起，积有十年，痒湿小便淋漓，溺时赤时黄，服此药养性益气力，令人健合阴阳。阳痿不起，起而不坚，坚而不怒，怒而不洪，入便自死，此药补精益气力，令人好颜色肥白方。完纵容、菟丝子、蛇床子、五味子、远志、续断、杜仲各四分。右七物，捣筛，蜜和为丸，丸如梧子。平旦服五丸，日再，长跪东向面，不知药异，至七丸，服之卅日知，五十日阴阳大起。阴弱，加蛇床子；不怒，加远志；少精，加五味子；欲令洪大，加纵容；腰痛，加杜仲；欲长，加续断。所加者倍之。年八十老翁，服之如卅时。数用有验，无妇人不可服，禁如常法。远志丸，治男子七伤，阳痿不起方。续断四两，署预二两，远志二

两，蛇床子二两，完纵容三两。凡五物，下筛，和雀卵，丸如豆。旦服五丸，日二。百日长一寸，二百日三寸。

《录验方》云：益多散。女子臣妾再拜，上书皇帝陛下，臣妾顿首顿首，死罪死罪，愚闻上善不忘君，妾夫华浮年八十，房内衰，从所知得方。方用生地黄（洗，薄切一升，以清酒渍令浹，浹乃干，捣为屑）十分，桂心一尺（准二分），甘草五分（炙），术二分，干漆五分。凡五物，捣末下筛，治合。食后以酒服方寸匕，日三。华浮合此药，未及服之，没故。浮有奴字益多，年七十五，病腰屈发白，横行伛偻。妾怜之，以药与益多。服廿日，腰申，白发更黑，颜色滑泽，状若卅时。妾有婢字番息、谨善二人，益多以为妻，生男女四人。益多出饮酒，醉归，趣取谨善。谨善在妾傍卧，益多迫得谨善，与交通。妾觉偷闻，益多气力壮动，又微异于他男子。妾年五十，房内更开，而解怠不识人，不能自绝断女情，为生二人。益多与妾、番息等三人合阴阳无极时。妾识耻与奴通，即杀益多，折脰视，中有黄髓更充满，是以知此方有验，陛下御用，膏髓随而满，君宜良方。臣妾死罪，稽首再拜以闻。

《极要方》云：疗丈夫欲健房室，百倍胜常，多精益气，起阴阳，得势而大方。蛇床子二分，菟丝子二分，巴戟天皮二分，肉纵容二分，远志一分（去心），五味子一分，防风一分。已上为散，酒服半钱许。廿日益精气。

《葛氏方》：治男阳痿，女阴涸，无复人道方。完纵容、蛇床子、远志、续断、菟丝子各一两。捣末，酒服方寸匕，日三。又云：若平常自强，就接便弱方。蛇床子、菟丝子。末，酒服方寸匕，日三。

《耆婆方》云：治阳痿方。枸杞、菖蒲、菟丝子各一分。合下筛，以方寸匕服，日三，坚强如铁杵。又方，早旦空腹，温酒内好苏饮之。又方，单末蛇床子，酒服之。

苏敬《本草注》云：阳痿，署预日干，捣筛为粉食之。

新罗法师《流观秘密要术方》云：大唐国沧州景城县，法林寺法师惠忠传曰，《法藏验记》曰，如来为利众，储此方，众生不觉不愿，是以无周知，龙树马鸣难说佛教之日，才悟此药，即传沙门，沙门恶不传，因无有世间利王。王西天竺国之时，东婆台人，名阿苏，高尺有二寸，乘风飞来，献十二大愿，三秀秘密要术方。王龚视储旨，药师如来教喻储也。王好斯治术，乃得验历数之外，更兼广运，封十六大国，御百万妃，妃各为芳约，悦一适胜，莫两心奸。魏魏乎德，荡荡乎仁，千金莫传。新罗法师秘密方云，八月中旬，取露蜂房，置平物，过一宿，宿后取内生绢袋，悬竿阴干，十旬限后为妙药。夫望覆合时，割取钱六枚许，内清埴瓮煎过，黑灰成白灰，即半分内温酒吞，半分内手以唾和涂屙，自本迄末，涂了俄干，干了覆合，任心服，累四旬，渐肥验。终十旬，调体了迄，终身无损有益，福德万倍，气力七倍，所求皆得，无病长命，盛夏招冷，隆冬追温，防邪气，不遭殃。所谓增益之积，屙纵广各百八十铢，强如铁锤，长大三寸，屙自成香缩之器。男女神静心敏，耳聪目明，口鼻气香。若求强者，内温酒常吞；求长者，涂末；求大者，涂周。服中禁忌，大哀大悦，大惊大恐，大极汗奔，洪流危高，五辛熏冷，生菜醉酒。

今案既有强阴之方，豫可储委顿之术。

《葛氏方》云：欲令阳痿弱方。取水银、鹿茸、巴豆，杂捣末和调，以真麋脂和傅茎及囊，帛苞之，若脂强，以小麻油杂煎，此不异阉人。又方，灸三阴交穴，使阳道衰弱。

苏敬《本草注》云：鹿脂不可近丈夫阴。

陶弘景《本草注》云：芡实被霜之后食之，令阴不强。

#### 【玉茎小第十四】

《玉房指要》云：治男子令阴长大方。栝子仁五分，白敛四分，白术七分，桂心三分，附子一分。右五物为散，食后服方寸匕，日再。十日、廿日长大。

《玉房秘诀》云：欲令男子阴大方。蜀椒、细辛、肉纵容，凡三味，分等，治下筛，以内狗胆中，悬所居屋上卅日。以磨阴，长一寸。

《洞玄子》云：长阴方。肉纵容三分，海藻二分。右捣筛为末，以和正月白犬肝汁，涂阴上三度，平旦新汲水洗却，即长三寸，极验。

#### 【玉门大第十五】

《玉房指要》云：令女玉门小方。流黄四分，远志二分。为散，绢囊盛，着玉门中，即急。又方，流黄二分，蒲华二分。为散，三指撮著一升汤中，洗玉门，廿日如未嫁之僮。

《洞玄子》云：疗妇人阴宽，令急小，交接而快方。石流黄二分，青木香二分，山茱萸二分，蛇床子二分。右四味，捣筛为末，临交接内玉门中少许。不得过多，恐撮孔合。又方，取石留黄末三指撮，内一升汤中，以洗阴，急如十二三女。

《录验方》云：令妇人阴急小热方。青木香二分，山茱萸四分。凡二物为散，和唾如小豆，内玉门中，神验。

#### 【少女痛第十六】

《集验方》云：治童女始交接，阳道违理，及为他物所伤，血流不止方。烧乱发并青布末为粉，粉之立愈。又方，以麻油涂之。又方，取釜底墨，断葫芦磨以涂之。

《千金方》云：治小户嫁痛方。乌贼鱼骨二枚，烧为屑，酒服方寸匕，日三。又方，牛膝五两，以酒三升煮，再沸去滓，分三服。

《玉房秘诀》云：治妇人初交伤痛，积日不歇方。甘草二分，芍药二分，生姜三分，桂十分。水三升，煮三沸，一服。

#### 【长妇伤第十七】

《玉房秘诀》云：女人伤于交阴阳过，患阴肿疼痛方。桑根白皮（切）半升，干姜一两，桂心一两，枣廿枚。以酒一斗，煮三沸，服一升，勿令汗出当风，亦可用水煮。

《集验方》云：治女子伤于丈夫，四体沉重，虚烦头痛方。生地黄八两，芍药五两，香豉一升，葱白（切）一升，生姜四两，甘草二两（炙）。各切，以水七升，煮取三升，分三服。不差，重作。

《千金方》云：治合阴阳辄痛不可忍方。黄连六分，牛膝四分，甘草四分。右三味，水四升，煮取二升洗之，日四。

《刘涓子方》云：女人交接辄血出方。桂心二分，伏龙肝三分。二味，酒服方寸匕，日三。

【按】范行准先生指出：“康赖《医心方》一书，收罗隋唐以前医方有一百八十种之多，实为保存第五、六世纪以前我国古典医学最重要的文献，可与王焘的《外台秘要》并称”（《中国医学史略》）。书共30卷，其中卷1为治病大体及服药法、合药法等，卷2为针灸孔穴，卷3~14为内科杂病及时行诸病，卷15~17为外科病证，卷18为汤火金木及虫兽所伤，卷19~20为服石，卷21~23为妇产科病，卷24为占候，卷25为小儿病证，卷26为延年断谷诸术，卷27为养生导引，卷28为房内，卷29为饮食禁忌，卷30为食疗本草。而“房内”一卷，实为一部完整之中国传统“性医学”。举凡卫生保健、生理病理、治疗方法等，无



不具备。内分 30 章，分门别类，辑录文献，纲举目张，要言不繁，隋唐以前有关书籍之精华，均撮录于此。书成于宋太宗雍熙元年（984），撰者为日本丹波康赖。丹波康赖（912—995）为日本平安朝圆融帝时名医，精通中国医药学，曾任针博士、左门卫佐兼丹波介等官职，赐姓丹波宿祢。“房内”即“房中”，为性保健及性医药诸内容，《汉书·艺文志·方技》著录 8 家 186 卷。中国古代对性保健十分重视，提到与饮食相等的地位，如《礼记·礼运》云：“饮食男女，人之大欲存焉”。《孟子·告子上》云：“食、色，性也”。《汉书·艺文志》则将“房中”与“医经”、“经方”并列，亦是明征。房中在民族保健与繁衍中起过重大作用，单纯以追求享乐视之则不太公平。自从西汉董仲舒提出“罢黜百家，独尊儒术”以来，儒家的正统思想被封建统治者所接受，当时盛行的黄老学说受到了严厉打击，逐渐被淘汰，而以黄老学说为指导的房中亦大受牵累，遭到灭顶之灾。于是房中从人们正常的保健生活中逐渐消失，开始了中国人在黑暗中摸索的性历史。到了宋代，理学盛行，几乎视性生活为洪水猛兽，大大禁锢了人们的生理需求，造成多少男女，尤其是妇女的疾病痛苦，可谓愚昧之极。从此有关房中的文献在国内濒于绝灭，幸而流传海外，为有识之士所重视，不绝如缕。一旦返回中国，可谓续坠绪之茫茫。中国古代房中术中确实具有许多合理的内涵，如节欲保精，有裨优生，以及正确的交合姿式，可以避免疾病等，但不可否认，其中亦有糟粕，如“多御女”之类，应予扬弃。

# 医 贯

明·赵献可 撰

## 寡 欲 论

尊生之士，不须服食，不须导引，不须吐纳，能大明生死，几于道矣。生死之门户，不生则不死。上根顿悟无生，其次莫若寡欲，未必长生，亦可却病。反而求之，人之死由于生，人之病由于欲。上工治未病，下工治已病，已病矣，绎其致病之根，由于不谨，急远房帟，绝嗜欲，庶几得之。世人服食以图长生，惑矣！甚者日服补药，以资纵欲，则惑之甚也！震本坤体，阳自外来交之，有动乎情欲之象，是以圣人于卦中，凡涉乎震体者，取义尤严。洊雷震，君子以恐惧修省。在复则曰先王以臻至日闭关，欲其复之静也；在随则曰向晦入晏息，欲其居之安也；在颐则曰慎言语，节饮食，欲其养之正也。明乎此义，而相火不药自伏矣。冬至一阳生，夏至一阴生，此二至最为紧要。至者极也。阴处阳生，绝处逢生，自无而有，阳极生阴，从有而无，阳变阴化之不同也。若春分秋分，不过从其中平分之尔。然其尤重者，独在冬至，故《易》曰：先王以至日闭关。“闭关”二字，须看得广。观《月令》云：是月斋戒掩身，以待阴阳之所定。”则不止关市之门矣。

【按】作者主张寡欲保精以养生，与祖国医学的传统养生观相吻合，而以《易》理释之，堪称别具一格。赵献可字养葵，号医巫闾子。为明代著名医学家，鄞县（今属浙江）人。精通《周易》，以《易》理指导医理，于命门学说颇有发挥，对后世影响较大。著有《医贯》、《邯郸遗稿》等书。

# 食色绅言

明·龙遵叙 辑

## 男女绅言

### (一)

伊川曰：欲心一萌，当思礼义以胜之。

### (二)

朱子曰：观泽之象以窒欲。欲如污泽，其中秽浊，解污染人，须当填塞了。

### (三)

伊川曰：吾受气甚薄，三十而浸盛，四十、五十而后完，今生七十二年矣，校其筋骨，于盛年无损也。又曰：人待老而求保生，是犹贫而后畜积，虽勤亦无补矣。张思叔曰：先生岂以受气之薄而厚为保生耶？先生默然曰：吾以忘生徇欲为深耻。

### (四)

方正学曰：寒即乎燥，暑即乎凉，自外至者惧其已伤，而不知发乎中者为身之殃。噫！嗜欲之毒，甚于剑芒，人惟寒暑之慎，而不予此之防何耶？

### (五)

人主惟汉武帝七十馀岁，梁武帝、宋高宗八十馀岁。汉武尝言，服药节食可少病。梁武敕贺琛曰：朕绝房室三十馀年，不与女人同室而寝亦三十馀年。此致寿之道，不系其好仙佛也。高宗之寿，亦由稟厚而寡欲尔。

### (六)

枚叔曰：皓齿蛾眉，伐性之斧。周颠仙所谓婆娘歹者，此也。

### (七)

黄庭坚尝过范景仁，终日相对，正身端坐。景仁言吾二十年胸中未尝起思虑，一二年来不甚观书，若无宾客，则终日独坐，夜分方睡，虽儿曹欢呼，咫尺不闻。东坡曰：范景仁平生不好佛，晚年清慎减节嗜欲，物不芥蒂于心，却是学佛作家。

(八)

刘元城云：安世寻常未尝服药，方迁谪时年四十有七，先妣必欲与俱，百端恳辞不许。安世念不幸使老亲入于炎瘴之地，已是不孝，若非义固不敢为，父母唯其疾之忧，如何得无疾，只有绝欲一事，遂举意绝之。自是逮今，未尝有一日之疾，亦无宵寐之变。陈瓘曰：公平生学术以诚入，无往而非诚。凡绝欲是真绝欲，心不动故，公曰然。公曰：安世自绝欲来三十年，气血意思只如当时，终日接士友剧谈，虽夜不寐，翌朝精神如故。

(九)

任萃惠登枢，年耆康强。吕许公询服饵之法，萃惠谢曰：不晓养生之术，但中年读《文选》有所悟尔。谓“石韞玉以山辉，水含珠而川媚”也。许公深以为然。

(十)

山谷曰：人生血气未定，不知早服仲尼之戒，故其壮也，血气当刚而不刚，所以寒暑易侵耳。学道以身为本，不可不留意斯事也。

(十一)

司空图曰：昨日流莺今日蝉，起来又是夕阳天，六龙飞辔长相窘，何忍乘危自着鞭。戒好色自戕者也。

(十二)

杨诚斋谑好色者曰：阎罗王未曾相唤，子乃自求押到何也？即前诗之意。

(十三)

《素问》曰：恬淡虚无，真气从之，精神内存，病安从来！是以志闲而少欲，心安而不惧，嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。

(十四)

上蔡曰：色欲已断二十年来矣，盖欲有为，必须强盛，方胜任得，故断之也。问于势利如何。曰：打透此关十馀年矣。

(十五)

学问全在精神，精神不足，未有能立者。盖精者二五之萃，人之本，德之舆也。二氏合下爱养完固，故其学易明易成，吾儒忽此，独欠讲明。讲而弗信，欲掣者也；信而守弗固，未有必成之志者也。

(十六)

薛文清曰：人素羸瘠，乃能兢兢业业，凡酒色伤生之事，皆不敢为，则其寿固可延永矣。

如素强壮，乃恃其强壮，恣意伤生之事，则其祸可立待也。此又岂非命虽在天，而制命在己欤？

### (十七)

佛告诸沙门慎无视女人，吾为沙门处于浊世，当如莲花不为泥所污，老者以为母，长者以为姊，少者如妹，幼者如女，敬之以礼。意殊当谛，惟观自头至足，自外视内，彼身何有，惟盛恶露诸不净种，以释其意。

### (十八)

昔有国王淫欲，比丘以偈谏曰：目为眵泪窟，鼻是秽涕囊，口为涎唾器，腹是屎尿仓。但王无慧目，为色所耽荒，贫道见之恶，出家修道场。又伎女偈曰：汝身骨干立，皮肉相缠裹，不净内充满，无一是好物。皮囊盛污秽，九孔常流出，如厕虫乐粪，愚贪身无异。又诗云：皮包骨肉并尿粪，强作娇娆诳惑人，千古英雄皆坐此，百年同作一坑尘。

### (十九)

女色坏人，障圣道故，如截多罗树头芽，永不生智种亦然。女刀截故，善芽不发。是故女人切要远离。

### (二十)

高僧鬼戒行严洁，尝有一女子寄宿，自称天女，以上人有德，天遣我来劝勉其意。鬼执意贞确，一心无扰，曰：吾心若死灰，无以革囊见试。女乃凌云而逝，顾曰：海水可生，须弥可倾，彼上人者，秉心坚贞。

### (二十一)

经云：咄哉世间，甚可怖畏。此处虚诞，无有可爱，犹如画瓶，盛诸秽毒；此处难越，不能自出，犹如老象，溺彼深泥；此处自烧，犹如飞蛾，赴于明烛；此处危惧，犹如盲人，临于深谷；此处能伤，犹如利刀，涂之以蜜，愚人无智，舐而求味；此处灭诸善法，无有遗馀，犹如劫火，焚烧一切。

### (二十二)

永嘉云：凡夫颠倒，为欲所醉，耽荒迷乱，不知其过，如捉花蒂，不悟毒蛇，智人观之，毒蛇之口，熊豹之手，猛火热铁，不以为喻，铜柱铁床，焦背烂肠，血肉糜溃，痛彻心髓，作如是观，唯苦无乐。革囊盛粪，脓血之聚，外假香涂，内唯臭秽，不净流溢，虫蛆住处，智者观之，但见毛发爪齿，薄皮厚皮，肉血汗泪，涕唾脓膈，筋脉脑膜，黄痰白痰，肝胆骨髓，脾肺肾胃，心胸膀胱，大肠小肠，如是等物，一一非人，识风鼓击，诈为亲友，其实怨妒，败德障道，为过至重，应当远离，如避怨贼。是故智者观之，如毒蛇想，宁近毒蛇，不亲女色。

### (二十三)

经云：夫女色者，犹如枷锁，劳人神识。愚夫恋着，不免桎械。

## (二十四)

上阳子曰：惟淫欲为诸业之首，修行之士，先当屏绝。长春真人对君，以欲为第一戒。《太微灵书》以欲为十败之首。修行无他，但能真实绝欲，余皆易事耳。世于绝欲为甚难者，皆愚痴之见。初学之士，试于无人之境，独行独卧，仍戒饮酒，日则以丹经常玩，夜则以清净存心，眼前既无境乱，一切妄念悉除，稍有魔障，愈坚其心，外则不令饥渴，内则常加滋补，如此半年一载，待其精气内固，自不思欲。若欲念未除，是精尚不全，更当固之。丹经云，精全者不思欲，真名言也。

## (二十五)

五脏之神，肝魂、肺魄、心神、肾精、脾意。若人恬淡，则神定魂清，意安魄宁，精不走失；若人躁兢，则神疲魂浊，意乱魄散，精遂溃耗。夫人非不欲安而寿，而日应酬神稍疲倦，则三尸九虫作我蠹贼，是以丹田之真为其所扰。精进之士，必尸虫消绝，五脏之神各安其职，故《度人经》曰五帝侍卫也。三尸乃人身三部阴浊昏邪之气，上尸彭踞居人头，中尸彭蹇居人肠，下尸彭蹇居人足。凡人嗜欲贪淫，种种不善，皆尸鬼所使，庚申等日，诣天曹言人罪过，毫发不遗，欲人速死，彼则欣跃。古仙诗曰：穷尽世间无限法，除非丹药斩三尸。

## (二十六)

淫欲之人，体有秽气，若见修行之人，急当回避，毋触忤其真气，以招殃祸。佛经云：护净戒者，绝色欲也。行住坐卧，及经行处，其地吉祥。李昊曰：陈述古多欲，为鬼所侮。吾断欲久矣，故鬼不敢见，非有他术也。

## (二十七)

夫人之生，禀父精母血，成其躯壳，及乎年壮，与嗜欲俱却，将所受之精，流于爱河欲海，丧之早者不满下寿，丧之迟者不满中寿，丧之晚者不满上寿。若欲身安寿永，唯当绝欲宝精。神之寿命主乎精气，犹灯之有油，如鱼之有水，油枯灯灭，水涸鱼亡。奈何愚人以苦为乐，见色弃生，岂知精竭，命亦随逝！

## (二十八)

七魄在身使人昏淫，三魂喜人为善。本命日魂神降体，其日能清净身心，不酒不色，更衣焚香，坐不睡眠，即得魂与魄合。魂属阳，魄属阴，阴阳相和，道气内降，命根坚固，身体清安。若以酒色昏乱形体，魂归一见，去身七步之远，秽恶冲射，魂乃复去。七魄因魂不能来合，则其阴气愈盛，鼓舞得志，肆情恣欲。若三度昏乱，魂不得合魄者，则阳衰阴壮，七魄与阴鬼交通，但思淫乱。

## (二十九)

常人精每亏少，但凡交感，激挠一身之骨格，搅动一身之精髓，情欲才动，心君亦淫，三尸搬于上，七魄摧于下，方得精自两颈而上，由五脏升泥丸，与髓同下，自夹脊双关至外肾交媾，此为五浊世间法。故李宜春曰：精之在体在骨络，犹金之有液，水之有脂，因欲火下

炽，遂克化而为物。庄子曰，既已为物矣，欲复归根，不亦难乎？善摄生者，先除欲念。

### (三十)

刘真人洛阳三年，日唯观空遣忘。爱根才动，便诵曰：北都泉曲府，中有万鬼群，但欲遏人算，断绝人命门。诵此瑶章，爱根斩然。盖北都泉曲府，乃人之欲根也。欲根才动，罗酆起漫漫之黑云，六鬼交锋，妖精遭淋淋之苦雨。学人到此，要降伏之。

### (三十一)

玄同子曰：仙家只要留得精住，则根本壮盛，生气日茂。若欲心不息，灵根不固，则精薄而元气之生日少，渐渐竭尽，以至于亡。禅客曰，若不断淫欲而学禅观，犹蒸砂为饭，虽百千劫，只名熟砂，不得为饭。然此事须在清心绝念上下工夫。

### (三十二)

《宗镜录》曰：久种善根深，逢尘尘不侵，不是尘不侵，自是我无心。此正所谓随其心净则佛土净，邪魔不入，欲火潜消，自在逍遥，与虚空等，方是绝欲，世人不知，随起随抑，伤损元和。或又以不泄为还精补脑，神气已去，徒留败滞之物于腰肾，致成奇疾，何其昧哉！

### (三十三)

士子读书作文辛苦，最宜节欲，盖劳心而不节欲则火动，火动则肾水日耗，水耗而火炽则肺金受害，传变为劳瘵。

### (三十四)

关中隐士骆耕道，常言修养之士，宜书《月令》置诸左右，夏至宜节嗜欲，冬至宜禁嗜欲。盖一阳初生，其气微矣，如草木萌生，易于伤伐，故当禁之，不特节也。且嗜欲四时皆损人，但冬夏二至阴阳争之时尤损人耳。

### (三十五)

清静则内腠闭拒，虽大风苛毒，弗之能害。

### (三十六)

东垣云：主闭藏者肾也，司疏泄者肝也。二脏皆有相火，而其系上属于心。心君火也，为物所感则易动，心动则相火亦动，动则精自走。相火翕然而起，虽不交会，亦暗流而疏泄矣。所以圣贤只自教人收心养性，其旨深矣。

### (三十七)

四月属巳，五月属午，火大旺，火旺则金衰；六月属未，土大旺，土旺则水衰。古人于夏独宿淡味，兢兢业业，保养金水二脏，正嫌火土之旺尔。《内经》曰：冬不藏精者，春必病温。十月属亥，十一月属子，火气潜伏闭藏，以养其本然之真，而为来春发生升动之本。此时恣欲戕贼，至春升之际，下无根本，阳气轻浮，必有温热之病。此五个月，一年之虚耳。若

上弦前、下弦后、月廓、月空，为一月之虚；风雾大雷虹电，暴寒暴热，日月薄蚀，愁怒惊悲，醉饱劳倦，谋虑勤动，为一日之虚。若病患初退，疮痍正作，尤不止一日之虚。与俗所谓注夏病，此四者之虚，亦宜暂远帷幕，保全天和。前五个月宜出居于外，不见可欲使心不乱也。

### (三十八)

人从欲中生死，孰能无欲？但始则浓厚；次则淡薄；次则念头虽起，过而不留；次则虽有念，如嚼蜡而无味；又次则无念，斯为工夫耳。古箴曰：不怕念起，只怕觉迟。又云：仙家道人非有灵，积精养气以成真。

### (三十九)

吕纯阳云：独上高峰望八都，黑云散尽月还孤。茫茫宇宙人无数，几个男儿是丈夫！又云：养得儿形似我形，我身枯悴子光精。生生世世常如此，争似留神养自身！

### (四十)

孙仙姑云：十岁童男正好修，大丹无漏可全周。金丹舍利全不坏，清净身心赴瀛洲。又云：二十上下娶浑家，活鬼同眠心不怕。掀翻金鼎走丹砂，拽倒玲珑七宝塔。又云：三十已上火院牵，恰似蚕儿茧内眠。浑身上下缠缚定，不悟菩提不悟禅。又云：四十生男长女多，元阳耗散损中和。思量苦来从前苦，急急贪花恨不多。又云：五十以上老来休，少年不肯早回头。直待元阳耗散尽，恰似芝麻压尽油。又云：六十四五老干巴，孙男孙女眼前花。那怕七十活一百，皂角揉残一把查。又云：回光影里一骷髅，半卧荒郊半土丘。喉中若有三寸气，贪财好色逞风流。又云：妻是猛虎儿是狼，我在群中作一羊。但得喜时同欢喜，他们烦恼我遭殃。又云：背上搭鞍驴共马，鼻内穿索驼与牛。为甚畜生偏受苦，好人劝着不回头。

### (四十一)

《中和集》曰：天壬地癸，乃天地元精元气，节之于外则成人，益之于内则成丹。世人不知生男生女实由命分中得，不由人力，若不断淫绝欲，自为修养，直待精华耗竭，早至夭亡，大可惜也。又岂知寡欲而得男，贵而寿，多欲而得男，浊而夭耶！

### (四十二)

《碎金录》曰：吾谛观人世诳然趣死者，如百川东注也。其死所有二焉，触名位之祸机，冒枉席之畏途，能不迓者，万万中或有一二。

### (四十三)

清虚丈人食雄鸡，语人曰：雄鸡骨强肌涩，亡阳故也；线鸡则不然。君子可以知惜精保身之术矣。

### (四十四)

许鲁斋曰：万般补养皆为伪，只有操心是要规。象山先生登鬼谷山，行泥涂二三十里，云



平日极惜精力不轻用，以留有用处，所以如今如是健。诸人皆困不堪。

#### (四十五)

伯敏于此心能刚制其非，只是持之不久耳。象山云：只刚制于外，而不内思其本，涵养之功不至，若得心下明白正当，何须刚制。且如在此说话，使忽有美色在前，老兄必无悦色之心，若心常似如今，何须刚制。

#### (四十六)

象山曰：初学者能完聚得几多精神，才一霍便散了。某平日如何样完养，故有许多精神难散。又曰：小心翼翼，昭事上帝，上帝临汝，无贰尔心。战战兢兢，那有闲管时候！此是象山完养工夫。

#### (四十七)

阳明先生曰：绝饮酒，薄滋味，则气自清；寡思虑，屏嗜欲，则精自明；定心气，少眠睡，则神自澄。

**【按】**此书杂取儒、释、道、医诸家言论，以明节欲保精之重要性。作者龙遵叙，号皆春居士。明代滁州（安徽滁县）人，成化间曾为新安守。书尾原有作者自跋：“按《难经》有损肾益精、少阴气绝骨枯诸论，与《脉经》肾经病证，及《首楞严经》佛示阿难第一戒淫等教，皆词旨深奥，难于参悟。兹所采录，惟古训之易晓者，故鄙俗不忌也。夫里曲村谣，樵歌牧唱，苟可以回风而劝俗，则不必庄语之以典谟诗礼之文矣，而亦何病其鄙俗也哉！初机之士，凡置一册，或火自内起，或魔从外来，净心披阅，惛然知惧，似炎郁而御雄风，道喝而投甘露也，有不清凉称快者乎？昔孺安牧牛，一回入草，蓦鼻拽回，猛着精彩，久自纯熟，谓兹编为穿鼻之具亦可也。彼上根大乘，灵明照了，色即是空，夫何藉此！”于中足窥其编撰书宗旨。

# 摄生种子秘剖

明·洪基 撰

## 房术秘诀

### 【炉中呼吸诀】

凡采战，先须端坐，凝神定气，因鼻引清气，口内呵出浊气一口。又次叩齿，以舌搅华池咽津，用最上导引法。然后搂玉鼎徐徐进步，候其形动摇，取彼右手抱紧，咽住其舌，取他津液一口，仍吸其气咽下，存神定气，缓缓入炉。若要满炉，以聚气为法，次插其第二中指之间，用九浅一深、二疾八迟之法，进百余步，再依前法取之咽下。再复进百步，又取之。如此数次，其妙不可言也。若要不满，频频出炉，缩肋提呼，各呼气一口，再提再呼。倘若紧急，提呼不依，即于尾闾关用手抵住，自然不漏，玉柱金枪，通宵不倒矣。非独阳畅，抑且阴欢。凡采取候其情动，阴户开张，津液流溢，他动我静，不可滚入，咽住其舌，吮华池神水咽之，自然阳气壮盛。欲退即捏第三叉，吸取真气三四口咽下，然后出炉。既退不可就眠，且端坐吐纳三十馀口，用黄河逆流法运归四肢，待安静方眠。欲再战，依前法为之。若女子精泄有损，罢战还他五口呵，每口令彼三次咽之。如不还，则有黄病夭丧。若不信，但行此法十日半月之后，见面目痿黄，精神短少，是其验也。慎之！

### 【展龟秘诀】

夫欲展龟身长大者，于子时后、午时前，乃阴消阳长之时，静室中披衣端坐，凝神定气，腹中当令戴饥，空则气脉流通，饱则气窒不通，仍用中乘导引法，闭气咽津，送下丹田，运至玉茎，两手搓热如火，用一手兜托阴囊握茎，一手于丹田脐腹上摩九九之数，换手依前法，右转再摩九九之数，毕，就根捻住，在左右腿上敲打，不计其数。久久行之，自然长大矣。

### 【玉泉无漏法】

凡欲战，以手握玉茎，舌拄上腭，先调自己神气均匀。进功须鼻内微微出气，不可口中出气，恐心气不与肾气相接。况神不离目，气不离口，目乱则神去，气喘则精出。戒之戒之！虚心实腹，弱进强出，自然无漏矣。歌曰：在欲而无欲，居尘不染尘。往来宜缓慢，百病不能侵。

### 【运精填脑诀】

凡交媾觉情动，将三指紧扣玄关，歇腹缩颈，至极乐之地，用七返还阳法，运金精以填脑髓也。歌曰：手指似钢钩，缩身皱眉头。睁目紧歇腹，海水向东流。又曰：三指紧将玄关扣，歇腹缩头水逆流。更将七返还阳药，运向昆仑顶上游。

### 【搬运秘诀】

凡行事毕，每平坦直伸两足，左右压定，开眼，用两手拨两足指九次，极忍闭气，将身中动止，许鼻息微微出气令匀，行三五次，面如黄炙，乃是真气上升泥丸矣，即以两手搓摩

面皮两耳，自热则放开为度矣。歌曰：华池金波入丹田，配合须归造化源。河车搬上昆仑顶，能教衰老变童颜。

### 【取火煮海诀】

凡行事，必戌亥时，乃阴盛阳衰血际之时，披衣正坐，右手兜外肾，左手于丹田上搓摩九九之数，换手右转亦如前数。久久则纯熟，补益于身矣。歌曰：一兜二兜，左右换手，九九之数，真阳不走。

【按】以上诸法原为种子而设，亦能补益身体，可供治疗不育症之参考，亦可供研究养生者之参考。洪基为明代养生家，字九有，新安（今属安徽）人。以儒攻医，偏重养生，颇负时誉，阙士登赠以联云：“医国剩长才，方外经纶书是药；调元推妙手，人间游戏佛为心。”所著尚有《胞与堂丸散谱》等。

## 类修要诀

明·胡文焕 撰

### 采战举要歌诀

#### 【上峰玉池】

上峰玉液浸华池，玄妙真机君不知。青龙摆尾银波涌，白虎先奔造化奇。

#### 【中峰神水】

细问中峰事合宜，胸中两粒是根基。频频采助真阳实，岁月长生不老期。

#### 【下峰玄扉】

一峰一窍扉门中，多少男儿错用功。妄采花心为服饵，此回端的误春风。

#### 【搬运還元】

采罢须当仰卧眠，切须谷缩与腰悬。双肩紧束鸣天鼓，搬运真精得复元。

#### 【采战要旨】

采花须采花中心，采得花心保此身。会取花间消息意，从教不老得长生。

#### 【爱护精气】

醉饱饥寒切莫亲，大劳荣卫损元精。贪欢窃取一时乐，气耗精枯自误身。

#### 【休亲败炉】

休亲瘦病生新疾，产后之炉损丈夫。年少若教依老妇，阳衰阴盛是危途。

#### 【提防误害】

女抱休教抚肾堂，命门要处怕侵伤。无心对景须情畅，玉液真峰要得香。

#### 【待时行道】

抚弄双峰待兴浓，灵根方种牝池中。阴精动处炉中润，风月无边造化功。

#### 【黄河逆流】

初从脐腹升腰脊，次想真精住玉山。此号黄河逆流水，存精进气过三关。

#### 【无根妙药】

未见开花结子处，固令补益我丹田。此是无根真妙药，调匀铅汞作神仙。

#### 【采炼真阳】

采得真阳火里炎，炼成温养若烹煎。阳衰阴补花移树，此术神仙口内传。

【按】原书尚有“采战六字延生歌诀”一组，可与以上互参，录之于下。一曰存，守城：出入由从自有方，入时宜弱出宜强，时须闭口神游外，进退何劳急急忙。二曰缩，知止：两肾中间一足神，命门之处是精根，莫令走失牢坚固，穷取生身死户门。三曰抽，野战：元精欲走禁无由，手足须知钳与钩，努目掣提玉茎退，身如缩项一猿猴。四曰吸，采取：入炉温

养意悬悬，一深九浅数为先，进迟退速能收取，益精补髓壮丹田。五曰闭，持盈：收取华池玉液津，情浓速要退灵根，真机闪过徐徐出，吸夺归来贺万春。六曰展，练习：精养灵根气养神，元阳不走得其真。丹田养就千金宝，万两黄金莫与人！

# 医 门 棒 喝

清·章楠 撰

## 《千金方》房术论

夫言以载道，而言之得以流传千古者，书也。孟子曰：尽信书则不如无书。是道赖书以明，所以害道者亦书也。呜呼！著书固难，读书不尤难乎？书之无关人心风俗、生民性命者勿论，其关人心风俗、生民性命，而言之显然悖理，人皆能辨之，犹不足以害道。若夫似是而实非，似真而实伪者，其为害道也大矣。正人心而善风俗，儒者之书也；佐造化而保性命，医者之书也。世上之书，孰有重于斯二者乎？韩子曰：非圣之书不可读。然诸子百家，多有羽翼圣经，启迪后进之功，亦有不忍尽废者。善读书者，要当先读圣经以明其理。理明于心，后读诸家之书，则纯驳自分，真伪立辨。此所以信其所可信，不尽信其所不可信，必以圣经为标则，而准之以理也。即如医门诸子，若唐之孙真人思邈，亦可称亚圣矣。著有《千金方》。国初张路玉先生，为医门大贤，疏《千金方》为《衍义》。其中阐幽发微，功难殚述，即有小疵，诚非浅学所能窥，宜无悖理害道之说杂于其间，必可信矣。乃于二十七卷养性门尾后，立有房中术一条，以御女而采阴补阳为益寿长生之术。无论其术验否，当知天地间未有行悖理丧良之事，而反能益寿长生者。其为害道邪说，显而易见，岂有贤如孙真人而为此害道之邪说哉！必由好奇之人，摭拾附会以伪托耳。后贤因过信孙真人，遂不辨其伪妄，而反衍之，盖亦千虑之一失也。以丹溪之明，始犹据理而论。言人之生，心火居上，肾水居下，水升火降，生意存焉。医者立教，恬淡虚无，精神内守，所以遏火之动于妄也。君火不妄动，则相火守位，焉有燔灼之虚焰，飞走之狂势也哉！然而卒不辨其为伪，继又矛盾以圆其说。曰：《易》兑，取象于少女。兑，悦也。遇少男艮为咸。咸，无心之感也。艮，止也。房中之法，有艮止之义焉，若艮而不止，徒有戕贼，何补益之有？窃详《千金》之意，彼壮年贪纵者，水体非向日之静也，故著房中之法，为补益之助。此可用于质壮心静、遇敌不动之人也。苟无圣贤之心、神仙之骨，未易为也。余按丹溪之言，亦知此方之不能无弊，曲为之说，意非不善。惜乎见理未彻，不敢直斥为伪，而游移其词，反致矛盾。遂使后世妄人，贪生延寿，邪说弥增，邪行愈炽。至于败德丧命，莫能数计，甚可悼也。夫《易》以奇偶表阴阳之象，无心之感者，即所谓无思无为，寂然不动，感而遂通天下之故也。此圣人论天理之微妙，必待人欲净尽，而后虚灵明彻，豁然感通。苟有一毫思为，则此心壅滞，已蔽其明，不能通乎天人合一之理也。其云少男少女者，用喻阴阳生化之道，出乎天理流行之自然。艮其背，不获其身，则此心寂然，无一毫人欲之萌也。今云房中之法有艮止之义，是以愚夫愚妇炽然之欲念，比圣人虚灵明彻、寂然不动之心，乌乎可哉！且言用于质壮心静、遇敌不动之人，苟无圣贤之心、神仙之骨，未易为也。试问既已质壮心静，药饵且不须，何劳采补乎？天下古今，岂有行悖理丧良之事而称圣贤者乎？亦未有采人垢秽可资成仙之道者也。夫欲念动而阳始举，

今曰心静，又曰不动，既心静不动，则阳何能自举？阳不举，则焉能行采取之术？何矛盾之甚耶！且如道家金丹等书，亦莫不痛斥采补为邪术，何况儒者！而反牵引经文，为彼左证，不几于侮圣言乎？由是言之，孙真人既成仙道，断无如斯邪说流传，其为妄人伪托显然，必不可信。而丹溪之说似是实非，易于惑人，尤不可以不辨。吾愿天下后世，有司命之责者，读古人书，当以圣经为标则，而准之以理，勿过信其所不可信，庶不貽害道之祸，则人心可正，风俗可善，造化可参，而性命可保也夫！

**【按】**此论持儒家道学观点，极力反对房中术，并否认其对有益，议论颇为偏激，录之以备一说。作者章楠，字虚谷，清代会稽（浙江绍兴）人。幼年多病，因而学医，游历各地，拜访名师，十年不知端绪。后读清初名医叶桂之医案而悟，遂精岐黄之术，而于温热病学说之研究尤有心得。著有《医门棒喝》三集，初集为论文集，二集为《伤寒论本旨》，三集为《灵素节注类编》。

癸

编





## 经史百家养生资料荟萃

方春阳 辑

周 易

天地之大德曰生（《系辞下》）。

山下有雷，颐。君子以慎言语，节饮食（《颐·象》）。

无妄之疾，勿药有喜（《无妄》）。

礼 记

〔仲夏之月〕是月也，日长至，阴阳争，死生分，君子齐戒，处必掩身，毋躁，止声色。毋或进，薄滋味，毋致和，节嗜欲，定心气。

〔仲冬之月〕是月也，日短至，阴阳争，诸生荡，君子齐戒，处必掩身，身欲宁，去声色，禁嗜欲，安形性，事欲静，以待阴阳之所定（《月令》）。

周 礼

食医掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐。凡食齐视春时，羹齐视夏时，酱齐视秋时，饮齐视冬时。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。凡会膳食之宜，牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜苽。凡君子之食，恒放焉（《天官冢宰》）。

春秋左传

晋侯求医于秦，秦伯使医和视之。曰：疾不可为也，是谓近女室，疾如蛊。非鬼非食，惑以丧志。良臣将死，天命不祐。公曰：女不可近乎？对曰：节之。先王之乐，所以节百事也，故有五节。迟速本末以相及，中声以降。五降之后，不容弹矣。于是有烦手淫声。愔堙心耳，乃忘平和，君子弗听也。物亦如之。至于烦，乃舍也已，无以生疾。君子之近琴瑟，以仪节也，非以愔心也。天有六气，降生五味，发为五色，征为五声，淫生六疾。六气曰阴阳风雨晦明也，分为四时，序为五节，过则为菑。阴淫寒疾，阳淫热疾，风淫末疾，雨淫腹疾，晦淫惑疾，明淫心疾。女，阳物而晦时，淫则生内热感蛊之疾。今君不节不时，能无及此乎？出，告赵孟。赵孟曰：谁当良臣？对曰：主是谓矣。主相晋国，于今八年，晋国无乱，诸侯无阙，可谓良矣。和闻之，国之大臣，荣其宠禄，任其大节，有菑祸兴而无改焉，必受其咎。今君

至于淫以生疾，将不能图恤社稷，祸孰大焉？主不能御，吾是以云也。赵孟曰：何谓蛊？对曰：淫溺惑乱之所生也。于文皿虫为蛊，谷之飞亦为蛊，在《周易》女惑男、风落山谓之蛊，皆同物也。赵孟曰：良医也。厚其礼而归之（《昭公元年》）。

## 孟 子

养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者寡矣（《尽心下》）。

## 史 记

留侯乃称曰：家世相韩，及韩灭，不爱万金之资，为韩报仇强秦，天下震动。今以三寸舌，为帝者师，封万户，位列侯，此布衣之极，于良足矣。愿弃人间事，欲从赤松子游耳。乃学辟谷，道引轻身。会高帝崩，吕后德留侯，乃强食之，曰：人生一世间，如白驹过隙，何至自苦如此乎！留侯不得已，强听而食，后八年卒（《留侯世家》）。

江傍家人常畜龟饮食之，以为能导引致气，有益于助衰养老，岂不信哉（《龟策列传》）。

## 前 汉 书

酒者，天之美禄，帝王所以颐养天下，享祀祈福，扶衰养疾（《食货志下》）。

凡人所生者，神也；所托者，形也。神大用则竭，形大劳则敝，形神离则死。死者不可复生，离者不可复合，故圣人重之。由此观之，神者生之本，形者生之具，不先定其神形，而曰我有以治天下，何由哉（《司马迁传》）。

故心和则气和，气和则形和，形和则声和，声和则天地之和应矣。故阴阳和，风雨时，甘露降，五谷登，六畜蕃，嘉禾兴，朱草生，山不童，泽不涸，此和之至也。故形和则无疾，无疾则不夭（《公孙弘卜式倪宽传》）。

## 后 汉 书

〔王充〕年渐七十，志力衰耗，乃造《养性书》十六篇，裁节嗜欲，颐神自守（《王充王符仲长统列传》）。

苏顺字孝山，京兆霸陵人。和安间以才学见称，好养生术，隐处求道（《文苑传上》）。

矫慎字仲彦，扶风茂陵人也。少学黄老，隐遁山谷，因穴为室，仰慕松乔导引之术（《逸民传》）。

夫熊经鸟伸，虽延历之术，非伤寒之理；呼吸吐纳，虽度纪之道，非续骨之膏。盖为国之法，有似理身，平则养，疾则攻焉（《崔寔列传》）。

〔华〕佗语普曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，兼

利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。普施行之，年九十馀，耳目聪明，齿牙完坚。

[樊]阿从佗求方，可服食益于人者。佗授以漆叶青黏散：漆叶屑一斗，青黏十四两，以是为率。言久服去三虫，利五藏，轻体，使人头不白。阿从其言，寿百馀岁。漆叶处所而有，青黏生于丰沛彭城及朝歌间。

[冷]寿光年可百五六十岁，行容成公御妇人法，常屈颈鹑息，须发尽白，而色理如三四十时。

甘始、东郭延年、封君达三人者，皆方士也。率能行容成御妇人术，或饮小便，或自倒悬，爱啬精气，不极视大言。甘始、元放、延年，皆为[曹]操所录问其术而行之。君达号青牛师。凡此数人，皆百馀岁及二百岁也。

王真、郝孟节者，皆上党人也。王真年且百岁，视之面有光泽，似未五十者。自云周流登五岳名山，悉能行胎息胎食之方，嗽舌下泉咽之，不绝房室。孟节能含枣核，不食可至五年十年，又能结气不息，身不动摇，状若死人，可至百日半年，亦有室家。为人质谨不妄言，似士君子，曹操使领诸方士焉（《方术传下》）。

### 三 国 志

且少小常苦被褥泰温，泰温则不能便，柔肤弱体，是以难可防护，而易用感慨。若常令少小之缊袍不至于甚厚，则必咸保金石之性，而比寿于南山矣（《王朗传》）。

### 晋 书

[嵇]康早孤，有奇才，远迈不群，身長七尺八寸，美词气，有风仪，而土木形骸，不自藻饰，人以为龙章凤姿，天质自然。恬静寡欲，含垢匿瑕，宽简有大量。学不师受，博览无不该通。长好老庄，与魏宗室婚，拜中散大夫。常修养性服食之事，弹琴咏诗，自足于怀。以为神仙禀之自然，非积学所得，至于导养得理，则安期、彭祖之伦可及，乃著《养生论》（《嵇康传》）。

张忠字巨和，中山人也。永嘉之乱，隐于泰山。恬静寡欲，清虚服气，餐芝饵石，修导养之法。冬则缊袍，夏则带索，端拱若尸，无琴书之适，不修经典，劝教但以至道虚无为宗。

[郭瑀]隐于临松薤谷，凿石窟而居，服柏实以轻身。

[陶]淡幼孤，好导养之术。谓仙道可祈，年十五六，便服食绝谷，不婚娶（《隐逸传》）。

### 宋 书

古人耻以身为溪壑者，屏欲之谓也。欲者，性之烦浊，气之蒿蒸，故其为害，则熏心智，耗真情，伤人和，犯天性。虽生必有之，而生之德，犹火含烟而妨火，桂怀蠹而残桂，然则火生则烟灭，蠹壮则桂折，故性明者欲简，嗜繁者气昏（《颜延之传》）。

忘生而生愈全，遗神而神弥畅（《顾颢之传》）。

## 南 齐 书

若服食茹芝，延寿万亿，寿尽则死，药极则枯，此修考之士，非神仙之流也（《顾欢传》）。

## 梁 书

〔陶弘景〕天监四年，移居积金东涧。善辟谷导引之法，年逾八十而有壮容（《处士传》）。

〔范缜云〕形者神之质，神者形之用，是则形称其质，神言其用，形之与神，不得相异也（《儒林传》）。

## 魏 书

〔徐〕謐常有药餌，及吞服道符，年垂八十，鬓发不白，力未多衰（《术艺传》）。

〔崔浩〕既得归第，因欲修服食养性之术，而寇谦之有《神中录图新经》，浩因师之（《崔浩传》）。

授〔寇〕谦之服气导引口诀之法，遂得辟谷，气盛体轻，颜色殊丽。弟子十余人，皆得其术。

颍阳绛略、闻喜吴劭，道引养气，积年百馀岁，神气不衰（《释老志》）。

## 北 齐 书

〔由吾〕道荣仍归本部，隐于琅邪山，辟谷，饵松术茯苓，求长生之秘。（《方伎传》）。

## 隋 书

〔徐则〕陈太建时，应召来憩于至真观，暮月又辞入天台山，因绝谷养性，所资唯松水而已。虽隆冬沍寒，不服绵絮。

时有建安宋玉泉、会稽孔道茂、丹阳王远知等，亦行辟谷，以松水自给，皆为炀帝所重（《隐逸传》）。

## 旧 唐 书

罗浮山人轩辕集至京师，上召入禁中，谓曰：先生遐寿而长生可致乎？曰：彻声色，去滋味，哀乐如一，德施周给，自然与天地合德，日月齐明，何必别求长生也。留之月馀，坚求还山（《宣宗本纪》）。

〔赵昌〕除华州刺史，辞于麟德殿，时年八十馀，趋拜轻捷，召对详明。上退而叹异，宣宰臣密访其颐养之道以奏焉（《赵昌传》）。

[柳]公度善摄生，年八十餘，步履轻便。或祈其术，曰：吾初无术，但未尝以元气佐喜怒，气海常温耳（《柳公绰传附柳公度传》）。

当四体和平之时，长宜调适以顺寒暄之节，如恃安自忽，则疾患旋生（《李珣传》）。

[孟诜]神龙初致仕，归伊阳之山，第以药饵为事。诜年虽晚暮，志力如壮。尝谓所亲曰：若能保身养性者，常须善言莫离口，良药莫离手（《方伎传》）。

[崔元综]晚年好摄养导引之术，年九十餘卒（《崔元综传》）。

[卢]藏用少以辞学著称，初举进士，选不调，乃著《芳草赋》以见意。寻隐居终南山，学辟谷练气之术（《卢藏用传》）。

邻渚有隐士仲长子先，服食养性。[王]绩重其贞素，愿与相近。

[王希夷]隐于嵩山，师道士黄颐，向四十年，尽能传其闭气导养之术。颐卒，更居兖州徂来山中，与道士刘玄博为栖遁之友。好《易》及《老子》，尝饵松柏叶及杂花散。景龙中年七十餘，气力益壮。

[潘]师正清静寡欲，居于嵩山之逍遥谷，积二十餘年，但服松叶饮水而已。

[司马承祯]事潘师正，传其符箓及辟谷导引服饵之术，师正特赏异之（《隐逸传》）。

## 新 唐 书

臣闻人食味、别声、被色而生者也，味以行气，气以实志，水火盐梅，以烹鱼肉，宰夫和之，齐之以味，君子食之，以平其心。夫三牲五谷，禀五行以生也。发为五味，天地生之，所以奉人，圣人节调，以致康强。若乃药剂者，所以御疾，岂常进之饵哉！况又金石，性托酷烈，而烧冶积年，包炎产毒，未易可制。

有布衣张皋者，上疏曰：神虑淡则血气和，嗜欲胜则疾疹作。古之圣贤，务自颐养，不以外物挠耳目声色，败情性，由是和平自臻，福庆用昌。在《易》无妄之疾，勿药有喜；在《诗》自天降康，降福穰穰，此天人符也。然则药以攻疾，无疾不用也。高宗时处士孙思邈达于养生，其言曰，人无故不用饵药，药有所偏助，则藏气为不平。推此论之，可谓达见至理。夫寒暑为贼，节宣乖度，有资于医，尚当重慎。故《礼》称医不三世，不服其药。庶士犹尔，况天子乎？先帝晚节喜方士，累致危疾，陛下所自知，不可蹈前覆、迎后悔也（《裴潏传》）。

夫颐养之道，当顺适时候，则六气平和，万寿可保。道家法春夏蚤起，取鸡鸣时；秋冬晏起，取日出时。盖在阳胜之以阴，在阴胜之以阳（《裴度传》）。

[李]德裕上疏曰：道之高者，莫若广成、玄元；人之圣者，莫若轩辕、孔子。昔轩辕问广成子治身之要，曰，无视无听，抱神以静，形将自正。无劳子形，无摇子精，乃可长生。慎守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣，形未尝衰。又曰，得吾道者，上为皇，下为王。玄元语孔子曰，去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身。陛下修轩后之术，物色异人，若使广成、玄元混迹而至，告陛下之言，亦无出于此（《李德裕传》）。

## 宋 史

侍御史程元岳上言：帝王致寿之道在修德，后世怵邪说以求之，往轍可鉴。修德之目有三，曰清心，曰寡欲，曰崇俭，皆致寿之原。上嘉纳之（《度宗本纪》）。

[刘夔]尝遇隐者，得养生术，遂蔬食及独居，退处一阁，家人罕见其面，至老手足耳目强明如少壮时（《刘夔传》）。

[张质]好养生之术，老而不衰，以是多接隐人方士，然语不及公家事（《张质传》）。

[晁]迥善吐纳养生之术，通释老书（《晁迥传》）。

[马]峰善服饵养生，体强无疾（《世家五》）。

苏澄隐字栖真，真定人。为道士，住龙兴观。得养生之术，年八十餘不衰老。

[太祖]又幸其观，问曰：师年逾八十，而气貌益壮，善养生者也。因问其术，对曰：臣之养生，不过精思练气耳。帝王养生，即异于是。老子曰，我无为而民自化，我无欲而民自正。无为无欲，凝神太和。昔黄帝、唐尧享国永年，得此道也。上大悦，赐紫衣一袭，银器五百两，帛五百匹。仅百岁而卒。

[丁]少微善服气，多饵药，年百餘岁，康强无疾（《方技传上》）。

贺兰栖真，不知何许人。为道士，自言百岁。善服气，不憚寒暑，往往不食，或时纵酒游市廛间，能啖肉至数斤。

柴通玄字又玄，陕州阌乡人。为道士于承天观，年百餘岁，善辟谷长啸，唯饮酒，言唐末事，历历可听。

[郑]隐以经术为业，遇道士传辟谷炼气之法，修习颇验。居华山王刁岩逾二十年，冬夏裘衣皮裘。

[李]宁精于药术，老而不衰。常以药施人，人以金帛为报，辄拒之。

[甄]栖真自号神光子，与隐人海蟾子者，以诗往还，论养生秘术，目曰《还金篇》，凡两卷。

皇甫坦，蜀之夹江人，善医术。显仁太后苦目疾，国医不能瘥，诏募他医，临安守臣张偁以坦闻。高宗召见，问何以治身。坦曰：心无为则身安，人主无为则天下治。引至慈宁殿，治太后目疾立愈。帝喜，厚赐之，一无所受。令持香褥青城山，还，复召，问以长生久视之术。坦曰：先禁诸欲，勿令放逸。丹经万卷，不如守一。帝叹服（《方技传下》）。

[陈抟]自言尝遇孙君仿、獐皮处士，二人者，高尚之人也。语抟曰：武当山九室岩可以隐居。抟往栖焉。因服气辟谷，历二十餘年，但日饮酒数杯。移居华山云台观，又止少华石室，每寝处多百餘日不起。

[陈]抟好读《易》，手不释卷。常自号扶摇子。著《指玄篇》八十一章，言导养及还丹之事。宰相王溥亦著八十一章，以笈其指。

华阴隐士李琪，自言唐开元中郎官，已数百岁，人罕见者。关西逸人吕洞宾，有剑术，百餘岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙。皆数来[陈]抟斋中，人咸异之（《隐逸传上》）。

## 金 史

[高]仲振尝遇异人，教以养生术。尝终日燕坐，骨节戛戛有声。所谈皆世外事，有扣之者，辄不复语云（《隐逸传》）。

## 元 史

太祖时方西征，日事攻战。[丘]处机每言欲一天下者，必在乎不嗜杀人。及问为治之方，则对以敬天爱民为本。问长生久视之道，则告以清心寡欲为要。太祖深契其言（《释老传》）。

## 明 史

医士徐鍉亦以其术谏，略言养身之道，犹置烛然，室闭之则坚，风暴之则涸。陛下轻万乘，习嬉娱，跃马操弓，捕鱼玩兽，迺复不憚远游，冒寒暑，涉关河，膳饮不调，肴馔无择。诚非养生之道也。况南方卑湿，尤易致病。乞念宗庙社稷之重，勿事鞍马，勿过醉饱，喜无伤心，怒无伤肝，欲无伤肾，劳无伤脾，就密室之安，违暴风之祸，臣不胜至愿（《夏良胜传》）。

## 清 史 稿

[曹竹斋云]拳棒，古先舞蹈之遗也。君子习之，所以调血脉，养寿命，其粗乃以御侮。必彼侮而我御之，若以之侮人，则反为人所御，而自败矣（《艺术传四》）。

## 册 府 元 龟

孙思邈隐居太白山，自言九十三岁，乡里咸云数百岁。高宗显庆中，被征至。时卢照邻有恶疾，因问思邈养性之道，其要何也？邈曰：天道有盈缺，人事多违厄，苟不自慎而能济于违厄者，未之有也。故养性之士，先知自慎。自慎者，尝以忧畏为本。经曰，人不畏威，则大威至矣。忧畏者，生死之门，存亡之由，祸福之本，吉凶之元也。故士无忧畏，则仁义不立；农无忧畏，则稼穡不滋；工无忧畏，则规模不设；商无忧畏，则货殖不成；子无忧畏，则孝敬不笃；父无忧畏，则慈爱不著；臣无忧畏，则勋庸不立；君无忧畏，则社稷不安。故养性者失其忧畏，则心乱而不理，形躁而不宁，神散而气越，志荡而意昏，应生者死，应存者亡，应成者败，应吉者凶。故忧畏者犹水火，不可暂忘也。人无忧畏，子弟为勍敌，妻妾为仇讎。是故太上畏道，其次畏天，其次畏物，其次畏人，其次畏身。忧于身者，不拘于人；畏于己者，不制于彼；慎于小者，不惧于大；戒于迩者，不悔于远。能如此者，水行蛟龙不能害，陆行虎兕不能伤，五兵不能及，疫病不能染，谗贼不能诽谤，毒螫不能加害，知此则人事毕矣。

后唐许寂，不知何许人。少有道术，茹芝绝粒。寓居江陵，节度使赵凝昆季礼遇之，延之中堂，师授保养之道。

晋卢损为秘书监，拜章辞位，乃授户部尚书致仕，退居颍川。时李璘年将八十，善服气导引，损以璘之遐寿有道术，酷慕之。仍以颍川逼城市，乃卜居阳翟，立隐舍，诛茅种药，山衣野服，逍遥于隐几之间。出则柴车鹤氅，自称具茨山人。晚年与同游五六人，于大隗山中古宫观址疏泉凿垣为隐所，誓不复出。山气严寒，被病而卒。时年八十馀，齿发不衰而有壮



容。损于修摄，似有所得。

## 素 问

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也（《上古天真论》）。

夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门；逆其根，则伐其本、坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎（《四气调神大论》）。

凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是为圣度。故阳强不能密，阴气乃绝；阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝（《生气通天论》）。

## 灵 枢

天之在我者德也，地之在我者气也，德流气薄而生者也。故生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来者谓之魂，并精而出入者谓之魄，所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视（《本神篇》）。

黄帝曰：人之寿夭各不同，或夭寿，或卒死，或病久，愿闻其道。岐伯曰：五脏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密。营卫之行，不失其常，呼吸微徐，气以度行，六腑化谷，津液布扬。各如其常，故能长久。黄帝曰：人之寿百岁而死，何以致之？岐伯曰：使道隧以长，基墙高以方，通调营卫，三部三里起，骨高肉满，百岁乃得终（《天年篇》）。

## 老 子

出生入死，生之徒十有三，死之徒十有三，人之生，动之死地，十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不避甲兵；兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地（《贵生第五十》）。

治人事天莫若啬。夫惟啬，是谓早服，早服谓之重积德，重积德则无不克，无不克则莫知其极，莫知其极可以有国，有国之母可以长久；是谓深根固蒂，长生久视之道（《守道第五十九》）。

## 庄 子

缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年（《养生主》）。

至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。慎女内，闭女外，多知为败（《在宥》）。

水之性，不杂则清，莫动则平，郁闭而不流，亦不能清，天德之象也。故曰：纯粹而不杂，静一而不变，恬而无为，动而以天行，此养神之道也（《刻意》）。

## 春秋繁露

循天之道，以养其身，谓之道也。天有两和，以成二中，岁立其中，用之无穷。是北方之中用合阴，而物始动于下；南方之中用合阳，而养始美于上。其动于下者，不得东方之和不能生，中春是也；其养于上者，不得西方之和不能成，中秋是也。然则天地之美恶，在两和之处，二中之所来归，而遂其为也。是故东方生而西方成，东方和生北方之所起，而西方和成南方之所养。长起之不至，于和之所不能生；养长之不至，于和之所不能成。成于和，生必和也；始于中，止必中也。中者，天下之所终始也；而和者，天地之所生成也。夫德莫大于和，而道莫止于中。中者，天地之美达理也，圣人之所保守也。《诗》云：不刚不柔，布政优优。此非中和之谓与？是故能以中和理天下者，其德大盛；能以中和养其身者，其寿极命。男女之法，法阴与阳。阳气起于北方，至南方而盛，盛极而合乎阴；阴气起乎中夏，至中冬而盛，盛极而合乎阳。不盛不合，是故十月而壹俱盛，终岁而乃再合，天地久节，以此为常。是故先法之内矣，养身以全，使男子不坚牡不家室，阴不盛极不相接，是故身精明难衰，而坚固寿考无忒，此天地之道也。天气先盛牡而后施精，故其精固；地气盛牝而后化，故其化良。是故阴阳之会，冬合北方而物动于下，夏合南方而物动于上，上下之大动，皆在日至之后，为寒则凝水烈地，为热则焦沙烂石。气之精至于是，故天地之化，春气生而百物皆出，夏气养而百物皆长，秋气杀而百物皆死，冬气收而百物皆藏。是故惟天地之气，而精出入无形，而物莫不应，实之至也。君子法乎其所贵。天地之阴阳当男女，人之男女当阴阳，阴阳亦可以谓男女，男女亦可以谓阴阳。天地之经生，至东方之中而所生大养，至西方之中而所养大成，一岁四起业而必于中，中之所为而必就于和，故曰和其要也。和者，天地之正也，阴阳之平也。其气最良，物之所生也。诚择其和者，以为大得天地之奉也。天地之道，虽有不和者，必归之于和，而所为有功；虽有不中者，必止之于中，而所为不失。是故阳之行，始于北方之中，而止于南方之中；阴之行，始于南方之中，而止于北方之中。阴阳之道不同，至于盛而皆止于中，其所始起，皆必于中。中者，天地之大极也，日月之所至而却也。长短之隆不得过中。天地之制也。兼和与不和，中与不中，而时用之，尽以为功。是故时无不时者，天地之道也。顺天之道，节者天之制也，阳者天之宽也，阴者天之急也，中者天之用也，和者天之功也。举天地之道而美于和，是故物生皆贵气而迎养之。孟子曰：我善养吾浩然之气者也。谓行必终礼而心自喜，常以阳得生其意也。公孙之养气曰：里藏泰实则气不通，泰虚则气不足，热胜则气寒，寒胜则气热，泰劳则气不入，泰佚则气宛至，怒则气高，喜则气散，

忧则气狂，惧则气慑，凡此十者，气之害也，而皆生于不中和。故君子怒则反中而自说以和，喜则反中而收之以正，忧则反中而舒之以意，惧则反中而实之以精。夫中和之不可不反如此，故君子道至，而华而上。凡气从心，心，气之君也，何为而气不随也。是以天下之道者，皆言内心其本也。故仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天地之美以养其身，是其且多且治。夫鹤之所以寿者，无宛气于中，是故食冰；猿之所以寿者，好引其末，是故气四越。天气常下施于地，是故道者亦引气于足；天之气常动而不滞，是故道者亦不宛气。苟不治，虽满不虚。是故君子养而和之，节而法之，去其群泰，取其众和。高台多阳，广室多阴，远天地之和也，故人弗为，适中而已矣。法人八尺，四尺其中也。官者，中央之音也。甘者，中央之味也。四尺者，中央之制也。是故三王之礼，味皆尚甘，声皆尚和，处其身所以常自渐于天地之道，其道同类，一气之辨也。法天者乃法人之辨，天之道向秋冬而阴来，向春夏而阴去，是故古之人霜降而迎女，冰泮而杀内，与阴居近与阳远也。天地之气，不致盛满，不交阴阳，是故君子甚爱气，而游于房以体天也。气不伤于以盛通，而伤于不时天并。不与阴阳俱往来，谓之不时；恣其欲而不顾天数，谓之天并。君子治身，不敢违天，是故新牡十日而一游于房，中年者倍新牡，始衰者倍中年，中衰者倍始衰，大衰者以月当新牡之日，而上与天地同节矣。此其大略也。然而其要皆期于不极盛不相遇，疏春而旷夏，谓不远天地之数。民皆知爱其衣食，而不爱其天气，天气之于人重于衣食，衣食尽尚犹有间气而立终，故养生之大者，乃在爱气。气从神而成，神从意而出，心之所之谓意，意劳者神扰，神扰者气少，气少者难久矣。故君子闲欲止恶以平意，平意以静神，静神以养气，气多而治，则养身之大者得矣。古之道士有言曰：将欲无陵，固守一德。此言神无离形，则气多内充而忍饥寒也。和乐者，生之外泰也；精神者，生之内充也。外泰不若内充，而况外伤乎？忿恤忧恨者，生之伤也；和说劝善者，生之养也。君子慎小物而无大败也。行中正，声向荣，气意和平，居处虞乐，可谓养生矣。凡养生者，莫精于气。是故男女体其盛，臭味取其胜，居处就其和，劳佚居其中，寒暖无失适，饥饱无过平，欲恶度理，动静顺性命，喜怒止于中，忧惧反之正，此中和常在乎其身，谓之得天地泰。得天地泰者，其寿引而长；不得天地泰者，其寿伤而短。短长之质，人之所由受于天也。是故寿有短长，养有得失，及至其末之大卒，而必讎于此，莫之得离，故寿之为言犹讎也。天下之人虽众，不得不各讎其所生，而寿夭于其所自行。自行可久之道者，其寿讎于久；自行不可久之道者，其寿亦讎于不久。久与不久之情，各讎其生平之所行，如今后至，不可得胜，故曰寿者讎也。然则人之所自行，乃与其寿夭相益损也。其自行佚而寿长者，命益之也；其自行端而寿短者，命损之也。以天命之所损益，疑人之所得失，此大惑也。是故天长之而人伤之者，其长损；天短之而人养之者，其短益。夫损益者皆人，人其天之继与？出其质而人弗继，岂独立哉（汉·董仲舒撰）。

### 韩诗外传

人之所以好富贵安荣，为人所称誉者，为身也；恶贫贱危辱，为人所谤毁者，亦为身也。然身何贵也？莫贵于气。人得气则生，失气则死。其气非金帛珠玉也，不可求于人也；非缙布五谷也，不可采买而得也。在吾身耳，不可不慎也。《诗》曰：既明且哲，以保其身（汉·韩婴撰）。

## 申 鉴

或问曰：有养性乎？曰：养性秉中和，守之以生而已。爱亲、爱德、爱力、爱神之谓蓄，否则不宣，过则不谈，故君子节宣其气，勿使有所壅闭，滞底昏乱百度则生疾。故喜怒哀乐思虑必得其中，所以养神也；寒暄盈虚消息必得其中，所以养体也。善治气者，由禹之治水也。若夫导引蓄气，历藏内视，过则失中，可以治疾，皆非养性之圣术也。夫屈者以乎申也，蓄者以乎虚也，内者以乎外也。气宜宣而遏之，体宜调而矫之，神宜平而抑之，必有失和者矣。夫善养性者无常术，得其和而已矣。邻脐二寸谓之关，关者，所以关藏呼吸之气，以禀授四体也。故气长者以关息，气短者其息稍升，其脉稍促，其神稍越，至于以肩息而气舒，其神稍专，至于以关息而气衍矣。故道者常致气于关，是谓要术。凡阳气生养，阴气消杀，和喜之徒，其气阳也，故养性者崇其阳而绌其阴。阳极则亢，阴极则凝，亢则有悔，凝则有凶。夫物不能为春，故候天春而生，人则不然，存吾春而已矣。药者，疗也，所以治疾也，无疾则勿药可也。肉不胜食气，况于药乎？寒斯热，热则致滞，阴药之用也，唯适其宜，则不为害。若已气平也，则必有伤。唯针火亦如之。故养性者不宜多服也，唯在乎节之而已矣（汉·荀悦撰）。

## 论 衡

世或以老子之道，为可以度世，恬淡无欲，养精爱气。夫人以精神为寿命，精神不伤，则寿命长而不死成事。老子行之逾百，度世为真人矣。夫恬淡少欲，孰与鸟兽？鸟兽亦老而死。鸟兽含情欲，有与人相类者矣，未足以言。草木之生何情欲，而春生秋死乎？夫草木无欲，寿不逾岁；人多情欲，寿至于百。此无情欲者反夭，有情欲者反寿。夫如是，老子之术，以恬淡无欲延寿度世者，复虚也。或时老子、李少君之类也，行恬淡之道，偶其性命亦自寿长，世见其命寿，又闻其恬淡，谓老子以术度世矣。

世或以辟谷不食为道术之人，谓王子乔之辈以不食谷，与恒人殊食，故与恒人殊寿，逾百度世，遂为仙人，此又虚也。夫人之生也，禀食饮之性，故形上有口齿，形下有孔窍，口齿以嚙食，孔窍以注泻。顺此性者，为得天正道；逆此性者，为违所禀受。失本气于天，何能得久寿？使子乔生无齿口孔窍，是禀性与人殊。禀性与人殊，尚未可谓寿。况形体均同，而以所行者异，言其得度世，非性之实也。夫人之不食也，犹身之不衣也。衣以温肤，食以充腹，肤温腹饱，精神明盛。如饥而不饱，寒而不温，则有冻饿之害矣。冻饿之人，安能久寿？且人之生也，以食为气，犹草木生以土为气矣。拔草木之根，使之离土，则枯而蚤死。闭人之口，使之不食，则饿而不寿矣。

道家相夸曰：真人食气，以气而为食。故传曰：食气者寿而不死，虽不谷饱，亦以气盈。此又虚也。夫气谓何气也？如谓阴阳之气，阴阳之气不能饱人，人或咽气，气满腹胀，不能展饱。如谓百药之气，人或服药，食一合屑，吞数十丸，药力烈盛，胸为愤毒，不能饱人。食气者必谓吹呬呼吸，吐故纳新也，昔有彭祖尝行之矣，不能久寿，病而死矣。

道家或以导气养性，度世而不死，以为血脉在形体之中，不动摇屈伸，则闭塞不通，不通积聚，则为病而死，此又虚也。夫人之形，犹草木之体也。草木在高山之巅，当疾风之冲，

昼夜动摇者，能复胜彼隐在山谷间，障于疾风者乎？案草木之生，动摇者伤而不畅。人之导引动摇形体者，何故寿而不死？夫血脉之藏于身也，犹江河之流地，江河之流浊而不清，血脉之动亦扰不安。不安则犹人勤苦无聊也，安能得久生乎？

道家或以服食药物，轻身益气，延年度世，此又虚也。夫服食药物，轻身益气，颇有其验，若夫延年度世，世无其效。百药愈病，病愈而气复，气复而身轻矣。凡人禀性，身本自轻，气本自长。中于风湿，百病伤之，故身重气劣也。服食良药，身气复故，非本气少身重，得药而乃气长身更轻也。禀受之时，本自有之矣。故夫服食药物除百病，令人身轻气长，复其本性，安能延年？至于度世，有血脉之类，无有不生，生无不死；以其生，故知其死也。天地不生，故不死；阴阳不生，故不死。死者生之效，生者死之验也。夫有始者必有终，有终者必有始，唯无终始者，乃长生不死。人之生，其犹水也。水凝而为冰，气积而为人；冰极一冬而释，人竟百岁而死。人可令不死，冰可令不释乎？诸学仙术为不死之方，其必不成，犹不能使冰终不释也（汉·王充撰）

## 典 论

颍川郤俭能辟谷，饵伏苓。甘陵甘始亦善行气，老有少容。庐江左慈知补导之术。并为军吏。初，俭之至，市伏苓价暴数倍。议郎安平李覃学其辟谷，餐伏苓，饮寒水，中泄利，殆至陨命。后始来，众人无不眦视狼顾，呼吸吐纳。军谋祭酒弘农董芬为之过差，气闭不通，良久乃苏。左慈到，又竟受其补导之术，至寺人严峻，往从问受。阉竖真无事于斯术也，人之逐声，乃至于是。光和中，北海王和平亦好道术，自以当仙。济南孙邕少事之，从至京师。会和平病死，邕因葬之东陶，有书百馀卷，药数囊，悉以送之。后弟子夏荣言其尸解。邕至今恨不取其宝书仙药。刘向惑于《鸿宝》之说，君游眩于子政之言，古今愚谬，岂唯一人哉（魏·曹丕撰）。

## 辩 道 论

世有方士，吾王悉所招致，甘陵有甘始，庐江有左慈，阳城有郤俭。始能行气导引，慈晓房中之术，俭善辟谷，悉号三百岁。卒所以集之于魏国者，诚恐斯人之徒，接奸宄以欺众，行妖惑以惑民，岂复欲观神仙于瀛州，求安期于海岛，释金帛而履云舆，弃六骥而美飞龙哉？自家王与太子及余兄弟咸以为调笑，不信之矣。然始等知上遇之有恒，奉不过员吏，赏不加于无功，海岛难得而游，六轂难得而佩，终不敢进虚诞之言，出非常之语。余尝试郤俭绝谷百日，躬与之寝处，行步起居自若也。夫人不食七日则死，而俭乃如是。然不必益寿，可以疗疾而不惮饥谨焉。左慈善修房内之术，差可终命，然自非有志至精，莫能行也。甘始者，老而有少容，自诸术士咸共归之。然始辞繁寡实，颇有怪言。余常辟左右，独与之谈，问其所行，温颜以诱之，美辞以导之，始语余：吾本师姓韩字世雄，尝与师于南海作金，前后数四，投数万斤金于海。又言：诸梁时，西域胡来献香罽、腰带、割玉刀，时悔不取也。又言：车师之西国，儿生擘背出脾，欲其食少而弩行也。又言：取鲤鱼五寸一双，合其一煮药，俱投沸膏中，有药者奋尾鼓鳃，游行沉浮，有若处渊，其一者已熟而可啖。余时间：言率可试不？言：是药去此逾万里，当出塞，始不自行不能得也。言不尽于此，颇难悉载，故粗举其巨怪

者。始若遭秦始皇、汉武帝，则复为徐市、栾大之徒也（魏·曹植撰）。

## 养 生 论

夫为稼于汤之世，偏有一溉之功者，虽终归焦烂，必一溉者后枯。然则一溉之益，固不可诬也。而世常谓一怒不足以侵性，一哀不足以伤身，轻而肆之，是犹不识一溉之益，而望嘉谷于旱苗者也。是以君子知形恃神以立，神须形以存。悟生理之易失，知一过之害生，故修性以保神，安心以全身，爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平。又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也（魏·嵇康撰）。

## 孔 子 家 语

哀公问于孔子曰：智者寿乎？仁者寿乎？孔子对曰：然。人有三死而非其命也，己自取也。夫寝处不时，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之；居下位而上干其君，嗜欲无厌而求不止者，刑共杀之；以少犯众，以弱侮强，忿怒不类，动不量力，兵共杀之。此三者，死非命也，人自取之。若夫智士仁人，将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜乎（魏·王肃撰）。

## 华 佗 别 传

青黏者，一名地节，一名黄芝，主理五藏，益精气。本出于迷入山者，见仙人服之，以告〔华〕佗。佗以为佳，辄语〔樊〕阿，阿又秘之。近者人见阿之寿而气力强盛，怪之，遂责阿所服，因醉乱误道之。法一施，人多服者，皆有大验（出《三国志》注）。

## 抱 朴 子

南阳酃县山中有甘谷水，谷水所以甘者，谷上左右皆生甘菊，菊花堕其中，历世弥久，故水味为变。其临此谷中居民，皆不穿井，悉食甘谷水，食者无不老寿，高者百四五十岁，下者不失八九十，无夭年人，得此菊力也。故司空王畅、太尉刘宽、太傅袁隗，皆为南阳太守，每到官，常使酃县月送甘谷水四十斛，以为饮食。此诸公多患风痹及眩冒，皆得愈，但不能大得其益，如甘谷上居民，生小便饮食此水者耳。又菊花与蕙花相似，直以甘苦别之耳。菊甘而蕙苦，谚言所谓苦如蕙者也。今所在有真菊，但为少耳。率多生于水侧，缙氏山与酃县最多，仙方所谓日精、更生、周盈，皆一菊而根茎花实异名，其说甚美。而近来服之者略无效，正由不得真菊也。夫甘谷水得菊之气味，亦何足言，而其上居民皆以延年，况将服好药，安得无益乎？

巨胜一名胡麻，饵服之不老，耐风湿，补衰老也。

槐子以新瓮合泥封之，二十馀日，其表皮皆烂，乃洗之如大豆，日服之。此物主补脑，久服之令人发不白而长生（晋·葛洪撰）

## 子 华 子

子华子曰：寒湿温燥晦明之变则大矣，形恒乎化则润，而其形无尽；喜怒哀乐思惧之化则备矣，神经乎变则润，而其形有馀。正气之在人也，上下灌注，如环之无端，莫知其纪极也，不可以为量也。是能使其神之所泽，郁郁勃勃而不可屈；是能使其形之所宅，完固静专而不可挠。是故能通于养气之术者，不可以不务白也，且气不胜，邪攻之矣。攻之而不已，则气必挫；挫之而不已，则向于消亡矣。正气渐尽，邪术壮长，心伤于中，而色泽外变，神去其干而死矣。是以古之知道者，筑垒以防邪，疏源以毓真，深居静处，不为物撓，动息出入，而与神气俱，魂魄守戒，谨窒其兑，专一不分，真气乃存。上下灌注，气乃流通，如水之流，如日月之行而不休，阴荣其脏，阳固其腑，源流涑涑，满而不溢，冲而不盈，夫是之谓久生（晋·程本撰）。

## 博 物 志

皇甫隆遇青牛道士，姓封名君达，其馀养性法，即可放用。大略云：体欲常少劳，无过虚，食去肥浓，节酸咸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房室，春夏泄泻，秋冬闭藏，详别篇。武帝行之有效。

人有山行堕深涧者，无出路，饥饿欲死。左右见龟蛇甚多，朝暮引颈向东方，人因伏地学之，遂不饥，体殊轻便，能登岩岸。经数年后，竦身举臂，遂超山涧上，即得还家，颜色悦泽，颇更黠慧胜故。还食谷啖滋味，百馀日中复本质。

黄帝问天老曰：天地所生。岂有食之令人不死者乎？天老曰：太阳之草，名曰黄精，饵而食之，可以长生。太阴之草，名曰钩吻，不可食，入口立死。人信钩吻之杀人，不信黄精之益寿，不亦惑乎（晋·张华撰）。

## 五 行 大 义

《河图》云：仁慈惠施者肝之精，悲哀过度则伤肝，肝伤则令目视芒芒；礼操列真者心之精，喜怒激切则伤心，心伤则疾衄吐逆；和厚笃信者脾之精，纵逸贪嗜则伤脾，脾伤则畜积不化，致否结之疾；义惠刚断者肺之精，患忧愤勃则伤肺，肺伤则致咳逆失音；智辨谋略者肾之精，劳欲愤满则伤肾，肾伤则丧精损命。

凡药酸养骨，苦养气，甘养肉，辛养筋，咸养脉，此并相扶之义。《河图》云：人食无极咸，使肾气盛，心气衰，令人发狂，喜衄吐血，心神不定；无极辛，使肺气盛，肝气衰，令人懦怯悲愁，目盲发白；无极甘，使脾气盛，肾气衰，令人痴淫泄精，腰背痛，利脓血；无极苦，使心气盛，肺气衰，令人果敢轻死，咳逆胸满；无极酸，使肝气盛，脾气衰，令人谷不消化，暗聋症固。此五脏相制克之义（隋·萧吉撰）。

## 艺文类聚

城阳郗俭少时行猎，堕空冢中，饥饿。见冢中先有大龟，数数回转，所向无常，张口吞气，或俯或仰。俭亦素闻龟能导引，乃试随龟所为，遂不复饥。百馀日，颇苦极。后人有偶窥冢中，见俭而出之。后竟能咽气断谷。魏王召置土室中，闭试之，一年不食，颜色悦泽，气力自若（唐·欧阳询等编）。

## 天隐子养生书

夫人之根本，由丹田而生，能复则长命，故曰归根复命。夫人之灵识，本乎理性，性通则妙万物而不穷，故曰成性众妙。然而呼吸由气而活，故我有吐纳之诀；津液由水藏而生，故我有漱咽之诀；思虑由心识而动，故我有存想之诀。人身荣卫血脉，寤即行于外，寐即行于内，寤寐内外，相养和平。然后每日自夜半子时，至日中午时，先平卧，舒展四肢，次起身导引，喘息均定，乃先叩当门齿小鸣，后叩大齿大鸣，以两手摩面及眼，身觉暖畅，复端坐盘足，以舌搅华池，候津液生而漱之，默记其数，数及三百而一咽之。凡咽津，候呼定而咽，咽毕而吸，如此则吸气与津顺下丹田也。但子后午前食消心空之时，频频漱口，无论遍数，意尽则止。凡五日为一候，当焚香于静室中，存想自身从首至足，又自足至丹田，上脊膂，入于泥丸，想其气如云，直贯泥丸，想毕复漱口，乃以两手掩两耳，搭其脑如鼓声三七下，伸两足，端足俯首，极力直颈，两手握固，又于两肋下接腰胯骨傍，乃左右耸两肩甲，闭息顷刻，候气盈面赤即止，凡行七遍，气从脊膂上彻泥丸。此修养之大纲也。然更有要妙，在乎与天地真气冥契同运，能识气来之时，又辨气息之所，若是则与天地齐其长久，谓之神仙矣。法起冬至夜子时，一阳气始来，或迟或早，先须辨识气来形候，才觉气来，则运自己之气，适与天地之气偕作，次日复候此气而消息之。此是神仙至妙至精之术，人罕达之。倘三百六十日内，运气适合真气三两次，则自觉身体清和，异于常时矣（唐·司马承祯撰）。

## 酉阳杂俎

夫学道之人，须鸣天鼓以召众神也。左相叩为天钟，卒遇凶恶不祥叩之；右相叩为天磬，若经山泽邪僻、威神大祝叩之；中央上下相叩名天鼓，存思念当道鸣之。叩之数三十六，或三十二，或二十七，或二十四，或十二（唐·段成式撰）。

## 啸 旨

夫气激于喉中而浊，谓之言；激于舌端而清，谓之啸。言之浊，可以通人事，达性情；啸之清，可以感鬼神，致不死。故出其言善，千里应之；出其啸善，万灵受职。斯古之学道者哉（唐·孙广撰）。



## 无能子

夫性者神也，命者气也。相须于虚无，相生于自然，犹乎埏埴之相感也，阴阳之相合也。形骸者，性命之器也。犹乎火之在薪，薪非火不焚，火非薪不光。形骸非性命不立，性命假形骸以显，则性命自然冲而生者也，形骸自然滞而死者也。自然生者，虽寂而常生；自然死者，不摇而常死。今人莫不好生恶死，而不知自然生死之理，睹乎不摇而僵者则忧之。役其自然生者，务存其自然死者，存之愈切，生之愈疏，是欲沉羽而浮石者也，何惑之甚欤（唐·无能子撰）。

## 剧谈录

刘平，天宝中居齐鲁间，善吐纳之术，能夜中视物，不假灯烛（唐·康骕撰）。

## 云仙杂记

孙思邈以交加木造百齿梳，用之养生，要法也（唐·冯贽撰）。

## 大唐新语

孙思邈，华原人。七岁就学，日讽千言。及长，善谈庄老百家之说。周宣帝时，以王室多故，隐于太白山。隋文帝辅政，征为国子博士，不就。常谓人曰：过是五十年，当有圣人出，吾方助之，以济生人。太宗召诣京师，嗟其颜貌甚少，谓之曰：故知有道者，诚可尊重，羡门之徒，岂虚也哉！将授之以爵位，固辞不受。高宗召拜谏议大夫，又固辞。时年九十馀，而视听不衰，颇明推步导养之术（唐·刘肃撰）。

## 鉴戒录

虞少卿洮，蜀之上医也。长兴初佐蜀，董太尉璋久患渴疾，遣押衙李彦求医，孟蜀祖遣虞卿以往。虞卿既至，董公曰：璋之所患，经百名医而无微差者，何也？虞卿对曰：君之疾，非唯渴浆，而似渴土；得其多土，不劳药石，而自愈矣。董公大悦。时董公有面南之志，虞卿故以此言讥之。又曰：洮闻天有六气，降为六淫，淫生六疾，害于六腑。六气者。阴阳风雨晦明也，是以六淫随焉；六疾者，寒热末腹惑心也，是以六腑随焉。故心为离宫，肾为水脏，晦明劳役，百疾生焉。大凡视听至烦，皆有所损。心烦则乱，事烦则变，机烦则失，兵烦则反，五音烦而损耳，五色烦而损目，滋味烦而生疾，男女烦而减寿。古者君子，莫不戒之。君今日有万思，时有万机，乐淫于外，女淫于内，渴之难疗，其由此乎？虞卿之在东蜀也，如处贼围，节食假寐。董公疾既平复，于是厚礼归之。乃知蜀之上医，有知稽古者也（后蜀·何光远撰）。

## 太平御览

《老子养生要诀》曰：一人之身，一国之象。胸臆之设，犹宫室也；支体之位，犹郊境也；骨节之分，犹百川也；腠理之间，犹四衢也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故志人能理其身，亦犹明君能治其国。夫爱其民所以爱其国，爱其气所以全其身；民弊即国亡，气衰即身谢。是以志人上士，当施医于未病之先，不追修施于既败之后。故知国难保而易丧，气难清而易浊。审机权可以安社稷，制嗜欲可以保性命。若能摄生者，当先除六害，然后可以延驻。何名六害？一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰屏虚妄，六曰除沮妒。六者若存，则养生之道徒设耳，盖未见其有益也。虽心希妙理，口念真经，咀嚼英华，呼吸景象，不能补其促矣。诚者所以保和全真，当须少思少念，少笑少言，少喜少怒，少乐少愁，少恶少好，少事少机。夫多思则神散，多念则心劳，多笑则脏腑上翻，多言则气海虚脱，多喜则膀胱纳客风，多怒则腠理奔浮血，多乐则心神邪荡，多愁则头面焦枯，多好则气智溃溢，多恶则精气奔腾，多事则筋脉干急，多机则智虑沉迷。兹乃伐人之生甚于斤斧，蚀人之性猛如豺狼。无久行，无久坐，无久立，无久卧，无久视，无久听。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。体欲常劳，食欲常少；劳则勿过，少勿令虚。冬则朝勿虚，夏则夜勿饱。早起不在鸡鸣前，晚起不过日出后。心内澄则真人守其位，气内定则邪物去其身。行欺诈则神悲，行多竞则神沮。轻侮于人当减算，杀害于物必丧年。行一善则魂神欢，构一恶则魄神喜；魂神欲人生，魄神欲人死。常欲宽泰自居，恬淡自守，则神形安静，灾病不生（宋·李昉等编）。

## 清异录

郭尚贤尝云：服饵导引之余，有二事乃养生大要，梳头、洗脚是也。尚贤每夜先发后脚方寝。自曰：梳头洗脚长生事，临卧之时小太平（宋·陶谷撰）。

## 南部新书

大中三年，东都进一僧，年一百二十岁。宣皇问服何药而至此，僧对曰：臣少也贱，素不知药性，本好茶，至处唯茶是求。或遇茶，日过百馀碗，如常日亦不下四五十碗。因赐茶五十斤，令居保寿寺（宋·钱易撰）。

## 茅亭客话

杜鼎升字大举，形气清秀，雅有古人之风，鬻书自给。夫妇皆八十馀，每遇芳时好景，出郊选胜偕行，人皆羨其高年逸乐如是。进士张及赠之诗曰：家本樊川老蜀都，世家冠剑岂寒儒！笔耕尚可储三载，酒战尤能敌百夫。僻爱舜琴湘水弄，每悬孙画醉仙图。孟光笑语长相逐，唤作梁鸿得也无？尝手写孙思邈《千金方》鬻之。凡借本校勘，有缝折蠹损之处，必粘背而归之。或彼此有错误之处，则书札改正而归之。且曰：使人臣知方则忠，使人子知方则

孝。自于《千金方》中得服玉泉之道，行之二十年，获筋强体壮，耳目聪鉴。每写文字，无点窜之误，至卒方始阁笔。服玉泉法：去三尸，坚齿发，除百病。玉泉者，舌下两脉津液是也。但能每旦起坐，瞑目绝虑，叩齿二七通，漱令满口，乃吞之，以意送至脐下气海一七遍，经久自然如流水沥沥下坎涧之声。如此则百脉和畅，所以《黄庭经》云：玉池清水灌灵根；又曰：漱咽灵液灾不干。其是之谓乎（宋·黄休复撰）。

## 试 笔

藏精于晦则明，养神以静则安。晦所以畜用，静所以应动。善畜者不竭，善应者无穷。此君子修身治人之术，然性近者得之易也（宋·欧阳修撰）。

## 梦溪笔谈

六气，方家以配六神。所谓青龙者，东方厥阴之气，其性仁，其神化，其色青，其形长，其虫鳞，兼是数者，唯龙而青者可以体之，然未必有是物也。其他取象皆如是。唯北方有二：曰玄武，太阳水之气也；曰腾蛇，少阳相火之气也。其在于人为肾，肾亦二，左为太阳水，右为少阳相火。火降而息水，水腾而为雨露，以滋五脏，上下相交，此坎离之交，以为否泰者也，故肾为寿命之脏。左阳右阴，左右相交，此乾坤之交，以生六子者也，故肾为胎育之脏。中央太阴土曰句陈，中央之取象，惟人为宜。句陈者，天子之环卫也。居人之中莫如君，何以不取象于君？君之道无所不在，不可以方言也。环卫居人之中央，而中虚者也。虚者，妙万物之地也。在天文，星辰皆居四傍而中虚，八卦分布八方而中虚，不虚不足以妙万物。其在于人，句陈之配则脾也。句陈如环，环之中则所谓黄庭也。黄者中之色，庭者宫之虚地也。古人以黄庭为脾，不然也。黄庭有名而无所，冲气之所在也，脾不能与也。脾主思虑，非思之所能到也。故养生家曰：能守黄庭，则能长生。黄庭者，以无所守为守，唯无所守，乃可以长生。或者又谓黄庭在二肾之间，又曰在心之下，又曰黄庭有神人守之，皆不然。黄庭者，虚而妙者也。强为之名，意可到则不得谓之虚，岂可求而得之也哉（宋·沈括撰）。

## 东坡志林

时雨降，多置器广庭中，所得甘滑不可名，以泼茶煮药，皆美而有益，正尔食之不辍，可以长生。其次井泉甘冷者，皆良药也。乾以九二化坤之六二为坎，故天一为水。吾闻之道士，人能服井花水，其热与石硫黄、钟乳等；非其人而服之，亦能发背脑为疽，盖尝观之。又分至日取井水，储之有方，后七日辄生物如云母状，道士谓水中金，可养炼为丹，此固常见之者。此至浅近，世犹不能为，况所谓玄者乎？

任性逍遥，随缘放旷，但尽凡心，别无胜解。以我观之，凡心尽处，胜解卓然，但此胜解，不属有无，不通言语，故祖师教人，到此便住，如眼翳尽，眼自有明。医师只有除翳药，何曾有求明药！明若可求，即还是翳，固不可于翳中求明，即不可言翳外无明。而世之昧者，便将颓然无知认作佛地，若如此是佛，猫儿狗儿得饱熟睡，腹摇鼻息，与土木同，当恁么时可谓无一毫思念，岂谓猫狗已入佛地？故凡学者，观妄除爱，自粗及细，念念不忘，会作一

日，得无所住。弟所教我者，是如此否？因见二偈，警策孔君，不觉耸然，更以闻之。

导引家云：心不离田，手不离宅。此语极有理。又云：真人之心，如珠在渊；众人之心，如泡在水。此善譬喻者。

昨日太守杨君采、通判张公规，邀余出游安国寺，坐中论调气养生之事。余曰：皆不足道，难在去欲。张云：苏子卿啮雪啖毡，蹈背出血，无一语少屈，可谓了生死之际矣；然不免为胡妇生子，穷居海上，而况洞房绮疏之下乎！乃知此事不易消除。众客皆大笑。余爱其语有理，故为记之。

张君持此纸求仆书，且欲废药，君当以何品？吾闻战国中有一方，吾服之有效，故以奉传。其药四味而已，一曰无事以当贵，二曰早寝以当富，三曰安步以当车，四曰晚食以当肉。夫已饥而食，蔬食有过于八珍；而既饱之余，虽刍豢满前，惟恐其不持去也。若此可谓善处穷者矣，然而于道则未也。安步自佚，晚食为美，安以当车与肉为哉！车与肉犹存于胸中，是以有此言也。

东坡居士自今日以往，不过一爵一肉，有尊客盛饌则三之，可损不可增。有召我者，预以此先之，主人不从而过是者，乃止。一曰安分以养福，二曰宽胃以养气，三曰省费以养财。

公昔遗余以暖肚饼，其直万钱；我今报公亦以暖肚饼，其价不可言。中空而无眼，故不漏；上直而无耳，故不悬。以活泼泼为内，非汤非水；以赤历历为外，非铜非铅。以念念不忘为项，不解不缚；以了了常知为腹，不方不圆。到希领取，如不肯承当，即以见还。

元符三年，岁次庚辰，正月朔戊辰，是日辰时则丙辰也。三辰一戊，四土会焉，而加丙与庚，丙土母而庚其子也。土之富，未有过于斯时也，吾当以斯时肇养黄中之气。过此，又欲以时取薤姜蜜作粥以啖。吾终日默坐以守黄中，非谪居海外，安得此庆耶？东坡居士记。

洛下有洞穴，深不可测，有人堕其中不能出，饥甚。见龟蛇无数，每旦辄引首东望，吸初日光咽之。其人亦随其所向，效之不已，遂不复饥，身轻力强。后卒还家，不食，不知其所终。此晋武帝时事。辟谷之法以百数，此为上妙，法止于此，能服玉泉，使铅汞具体，去仙不远矣。此法甚易知易行，天下莫能知、知者莫能行，何则？虚一而静者，世无有也。元符二年，僭耳米贵，吾方有绝粮之忧，欲与过子共行此法，故书以授之。四月十九日记。

富彦国在青社，河北大饥，民争归之。有夫妇襁负一子，未几，迫于饥困，不能皆全，弃之道左空冢中而去。岁定归乡，过此冢，欲收其骨，则儿尚活，肥健愈于未弃时，见父母，匍匐来就。视冢中空无有，惟有一窍，滑易如蛇鼠出入，有大蟾蜍如车轮，气咻咻然出穴中。意儿在冢中，常呼吸此气，故能不食而健。自尔遂不食，年六七岁，肌肤如玉。其父抱儿来京师，以示小儿医张荆筐。张曰：物之有气者能蛰，燕蛇虾蟆之类是也。能蛰则能不食，不食则寿。此千岁虾蟆也，决不当与药。若听其不食不娶，长必得道。父喜携去，今不知所在。张与余言，盖嘉祐六年也。

《晋·方技传》有幸灵者，父母使守稻，牛食之，灵见而不驱，牛去，乃理其残乱者。父母怒之。灵曰：物各欲食，牛方食，奈何驱之！父母愈怒，曰：即如此，何用理乱者为？灵曰：此稻又欲得生。此言有理，灵固有道者耶？吕猗母足得痿痹病十馀年，灵疗之，去母数步坐，瞑目寂然。有顷曰：扶起夫人坐。猗曰：夫人得疾十年，岂可令仓卒起耶？灵曰：且试扶起。两人夹扶而立，少顷去夹者，遂能行。学道养气者，至足之余，能以气与人。都下道士李若之能之，谓之布气。吾中子迨，少羸多疾，若之相对坐为布气，迨闻腹中如初日照，温温也。盖若之曾遇得道异人于华岳下云。

吾以谓为天下如养生，忧国备乱如服药。养生者不过慎起居饮食，节声色而已。节慎在未病之前，而服药于已病之后。今吾忧寒疾而先服乌喙，忧热疾而先服甘遂，则病未作而药杀人矣（宋·苏轼撰）。

## 龙川略志

予治平末溯峡还蜀，泊舟仙都山下，有道士以阴真君《长生金丹诀》石本相示。予问之曰：予知金丹诀否？道士曰：不知也。然士大夫过此，必以问之，庶有知之者。予佳其意，试问以烧炼事，对曰：养生有内外。精气，内也，非金石所能坚凝；四肢百骸，外也，非精气所能变化。欲事内，必调养精气极而后内丹成，内丹成则不能死矣。然隐居人间久之，或托尸假而出，求变化轻举不可得也。盖四大本外物和合而成，非精气所能易也。惟外丹成，然后可以点瓦砾，化皮骨，飞行无碍矣。然内丹未成，内无以受之，则服外丹者多死。譬积枯草弊絮而置火其下，无不焚者。予甚善其说，告之曰：昔人有服金丹不幸赴井而死，既而五脏皆化为黄金者，又有服玉泉死于盛夏，而尸不败坏者，皆无内丹以主之也。子之说信然哉！后十馀岁官于南京，张公安道家有一道人，陕人也，为公养金丹。其法用紫金丹砂，费数百千，期年乃成。公喜告予曰：吾药成，可服矣。予谓公何以知其药成也。公曰：抱朴子言药既成，以手握之如泥出指间者，药真成也。今吾药如是，以是知其成无疑矣。予为公道仙都所闻，谓公曰：公自知内丹成，则此药可服，若犹未也，姑俟之若何？公笑曰：我姑俟之耶（宋·苏辙撰）。

## 澠水燕谈录

端拱初，太宗诏访天下高年。前青州录事参军麻希梦，年九十馀，居临淄。召至阙下，延见便殿赐坐，语极从容，询及人间利害，对之尤详，多蒙听纳。他日访以养生之理，对曰：臣无他术，惟寡情欲，节声色，薄滋味，故得至此。诏以为工部郎中致仕，赐金紫（宋·王辟之撰）。

## 东轩笔录

章枢密惇，少喜养生，性尤真率。尝云：若遇饥，则虽不相识处，亦须索饭；若食饱时，见父亦不拜。在门下省及枢密，益喜丹灶，饵茯苓以却粒。骨气清粹，真神仙中人。苏子瞻赠之诗云：鼎中龙虎黄金贱，松下龟蛇绿骨轻。盖谓是也（宋·魏泰撰）。

## 山谷刀笔

体中多不快，亦是血气未定时失调护耳。某二十四五时，正如此病，因服兔丝，遂健啖耐劳。今寄方去：兔丝子淘，择净焙干，称九两，准一胜，用好法酒（不用煮酒）一升，浸三日许，日中晒，时时翻令沥尽酒，薄摊晒干，瓷器贮之。每日空心抄一匙，温酒吞下。久服不令人上壅。服三两月，其啖物则如汤沃雪，半岁则大肥健矣。觉气壅，则少服麻仁丸

可也。往岁尝传此法与京西李大夫，其人服不辍。昨任秘书少监，与同省，啖物作劳如少年人也，已七十四五矣（宋·黄庭坚撰）。

### 遁斋闲览

蒲传正知杭州，有术士请谒，盖年逾九十而犹有婴儿之色。传正接之甚欢，因访以长年之术。答曰：某术甚简而易行，他无所忌，唯当绝色欲耳。传正俯思良久曰：若然，则寿虽千岁何益（宋·范正敏撰）。

### 墨客挥犀

凌霄花、金钱花、渠那异花皆有毒，不可近眼，有人仰视凌霄花，露滴眼中，后遂失明（宋·彭乘撰）。

### 孙公谈圃

公曰：硫黄，神仙药也。每岁夏至三伏日必饵百粒，去脏腑中秽滞有验。予因与公言：硫黄与钟乳皆生于石，阳气溶液凝结而就。石，阴也，至阴发乎地，相薄而不和，故聚而为大热之药。硫黄伏于石下，泉源所发，则蒸为汤池，其沸可以烹饪，是宜服之杀人。粉以为剂，老幼可服，得火者多发为背疽。若钟乳生岩穴，流如马湫，结如鹅管，虚圆空中，若不足畏者，然不待火碾以玉槌七昼夜不息，而其性躁怒不解，甚于硫黄。昔夏文庄服药粥，有小史食其馀，流血而殂，盖用此二药也。硫黄信有验，适不可多服。若陆生之韭，叶柔脆可菹，则名为草钟乳；水产之芡，实甘滑可食，因名为水硫黄。岂二物亦性之暖欤？不然徒盗其名也。公抚掌而笑。

公至汀，得服石菖蒲法，武平县官时为收采。公言服之数日，已觉转侧甚轻，信奇药也。余因曰：《本草》载石菖蒲久服轻身，一名昌阳。退之所谓譬医师以昌阳引年，而欲进其菖苓也。以余观之，《本草》所谓轻身，退之所谓引年，殆今石菖蒲。其生石碛上，祁寒盛暑，凝之以层冰，暴之以烈日，众卉枯瘁，方且郁然丛茂，是宜服之能轻身却老矣。若生下湿之地，至暑则根虚，至秋则叶萎，与蒲柳同，岂足比哉！公颌之。

林英年七十致仕，起为大理卿。气貌不衰，如四五十岁人。或问何术致此，英曰：但生平不会烦恼，明日无饭吃亦不忧，事至则遣之，释然不留胸中（宋·刘延世撰）。

### 明道杂志

刘几字伯寿，洛阳人，自言唐文静之后。登进士高科，后换武官，数守边，号知兵。余尉河南寿安时遇几，时年已七十馀，精神不衰，体干轻健，犹剧饮。无日不饮酒，听其论事，有过人者。余素闻其善养生，又见其年老不衰，因问咨之。几挈余手曰：我有术，欲授子以房中补导之法。余应之曰：方困小官，家惟一妇，何地施此！遂不复授。然见几饮酒，每一饮酒辄一吸口，虽醉不忘也。曰：此可以无齿疾。晡后食少许物便已。一夕与余饮，各大醉

就寝，五更余觉，觉饥甚，呼人作粥。几亦起曰：幸留粥待我。粥成，几曰：待我略遣宿酒。余起观之，见几以被自覆，渐起两足，久之乃兴。进粥谈笑至旦，略无少苦。几有子婿陈令者，颇知其妇翁之术，曰：暖外肾而已。其法以两手下而暖之，默坐调息至千息，两肾融液如泥，沦入腰间。此术至妙（宋·张耒撰）。

## 暇 日 记

发上生，心之餘；眉旁生，肺之餘；须下生，肾之餘。先白者一藏衰。董耕言王绛州道人说，章丘刘道人说行气云：天门常开（鼻），地户常闭（口），取之倒根（丹田），出之到蒂（头），绵绵若存，用之不既，审能行之，自然蝉蜕（宋·刘跂撰）。

## 学 易 集

〔钱〕乙本有羸疾，性简易，嗜酒，疾屡发，自以意治之，辄愈。最后得疾，惫甚，乃叹曰：此所谓周痹也。周痹入脏者死，吾其已夫！已而曰：吾能移之，使病在末。因自制药，日夜饮之，人莫见其方。居无何，左手足挛不能用，乃喜曰：可矣。又使所亲登东山，视菟丝所生，篝火烛其下，火灭处剺之，果得茯苓，其大逾斗。因以法啖之，阅月而尽。由此虽偏废，而气骨坚悍，如无疾者（宋·刘跂撰）。

## 侯 靖 录

东坡论茶云：除烦去膩，世固不可无茶，然暗中损人不少。昔人云，自茗饮盛后，人多患气不足，患黄。虽损益相半，而消阳助阴，不偿损也。吾有一法，常自修之。每食已，辄以浓茶漱口，烦膩既去，而脾胃不知。凡肉之在齿间者，得茶漱浸，乃不觉脱去，不烦刺挑也。而齿性便苦，缘此渐坚密，蠹疾自己。然率用中下茶，其上者亦不常有。间数日一啜，亦不为害也。此大是有理，而人罕知者，故详述云。《大唐新语》曰：右补阙母景，博学有著述才，性不饮茶，著《茶饮序》云，释滞消壅，一日之利暂佳，瘠气侵精，终身之累则大。获益则归茶力，貽祸则不谓茶灾，岂非福至易知，祸远难见者乎（宋·赵令畤撰）。

## 石 林 燕 语

元丰末，文潞公致仕归洛，入对时年几八十矣。神宗见其康强，问：卿摄生亦有道乎？潞公对：无他，臣但能任意自适，不以外物伤和气，不敢做过当事，酌中恰好即止。上以为名言（宋·叶梦得撰）。

## 避暑录话

近世学者多言中庸，中庸之不可废久矣，何待今日！非特子思言之，尧之告舜曰：人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。所谓人心者，喜怒哀乐之已发者也；道心者，喜怒

哀乐之未发者也。人能治其心常于未发之前，不为其发之所乱，则不流于人心，而道心常存，非所谓中乎？通此说者，不惟了然于性命之正，亦自可以养生尽年。《素问》以喜怒悲忧恐配肝心脾肺肾，而更言其所胜所伤，每使节其过而养其正，以全生保形。夫性已得矣，生与形固优为之，特论养生者分于五脏，而吾儒一于心，五脏非心孰为之制？是亦一道也。往岁有方士刘淳珏，年百岁馀，乃以给使事夏英公。余尝见其为蔡鲁公言恹恹室欲为损之义，甚有理，盖深于《素问》者。嘉祐末，有黥卒亦百馀岁，不知其姓名，时人以郝老呼之，善医。自言受法于至人，往来许、洛间，程文简公尤厚礼之。为文简诊脉，预告其死期，于期岁之前，不差旬日。常语人年六十始知医，七十而见《素问》，每抚髀太息曰：使吾早得此书与医俱，吾不死矣，惜其见之晚，而已伤者不可复也。孔子曰：仁者寿。此固尽性之言，何疑于医乎？

世言不服药胜中医，此语虽不可通行，然疾无甚苦，与其为庸医妄投反败之剂，不得为无益也，吾闻是多矣。其次有好服食，不量己所宜，但见他人得效，从而试之，亦或无益而反有害。魏晋间尚服寒食散，通谓之服散，此有数方，孙真人并载之《千金方》中，而皇甫谧服之，遂为废人。自言性与之忤，违错节度，隆冬裸袒，食冰当暑，甚至悲悲欲自杀，此岂可不慎哉！王子敬有帖云：服散发者，亦是数见。言服者而不闻有甚利，其为害之甚，乃有如谧，此好服食之弊也。吾少不多服药，中岁以后，或有劝之少留意者，往既不耐烦，过江后亦复难得药材，每记《素问》劳佚有常，饮食有节八言，似胜服药也。

天下真理日见于前，未尝不昭然与人相接，但人役于外与之俱驰，自不见耳，惟静者乃能得之。余少尝与方士论养生，因及子午气升降，累数百言，犹有秘而不肯与众共者。有道人守荣在旁，笑曰：此何难！吾坐禅，至静定之极，每子午觉气之升降往来于腹中，如饥饱有常节，吾岂知许事乎，惟心内外无一物耳。非止气也，凡寒暑燥湿有犯于外而欲为疾者，亦未尝悠然不逆知其萌。余长而验之，知其不诬也。在山居久，见老农候雨暘，十中七八，问之无他，曰所更多耳，问市人则不知也。余无事常早起，每旦必步户门，往往僮仆皆未兴，其中既洞然无事，仰观云物景象，与山川草木之秀，而志其一日为阴为晴、为风为霜、为寒为温，亦未尝不十中七八。老农以所更，吾以所见，其理一也。乃知惟一静大可以察天地，近可以候一身，而况理之至者乎！

张湛授范宁目痛方云：损读书一，减思虑二，专内视三，简外视四，旦晚起五，夜早睡六。凡此六物，熬以神火，下以气筛，蕴于胸中七日，然后纳诸方寸。修之一时，近能数其目睫，远视尺璧之馀；长服不已，洞见墙壁之外。非但明目，亦且延年。此虽戏言，然治目实无逾此六者。吾目昏已四年，自去年尤甚，而今夏复加之赤眚。此六物讫不能兼用，故虽杂服他药，几月犹未平。因省生平所用目力，当数十倍他人，安得不弊？岂草木之味，自外至者所能复补！湛历数自阳黑子、东门伯、左丘明、杜子夏、郑康成、高堂隆、左太冲七人嘲之。阳黑子、东门伯不可知，而左丘明以下五人，未有非读书者，安可不惧！要须尽用其方，不复加减，乃有验也（宋·叶梦得撰）。

### 紫微杂说

古人论疾多言内热，今人所未详也。如朝受命而夕饮冰，我其内热欤！张义行年四十，而有内热之病以死。内热洩膏，使其人精竭；内热痼疽，其疾发于背。《左传》谓淫则生内热感蛊之疾。今人谓劳病，知内热之名者甚少，况能治其疾乎？大抵皆由思虑纷扰，不能内省，一



意外慕，不求诸己，以致心火上炎，血脉错乱，而生此疾。故养生者深谨之，而善学者以为至戒，知此疾之生，在我不在外也（宋·吕本中撰）。

### 鸡肋编

谚云：麦过人，不入口。靖康元年，麦多高于人者。既熟，大雨，所损十八。顺昌神谷道人云：大风先倒无根树，伤寒偏死下虚人。王恬智叟云：犯色伤寒犹易治，伤寒犯色最难医。王丹元素云：治风先治脾，治痰先治气。皆卫生之要也。

《本草》酒大热有毒，能行百药。服石人不可长以酒下，遂引药入于四肢，滞血化为痼疽。今白酒曲中多用草乌头之药，皆有大毒，甚于诸石。释经谓甘刀刃之蜜，忘截舌之患，况又害不在于目前者乎！谚谓病从口入，祸从口出，信矣（宋·庄绰撰）。

### 墨庄漫录

东坡在黄洲，陈慥季常在岐亭，时相往来。季常喜谈养生，自谓吐纳有所得。后季常因病，公以书戏之云：公养生之效有成绩，今又一病弥月，虽使皋陶听之，未易平反。公之养生，正如小子之圆觉，可谓害脚法师鹦鹉禅，五通气球黄门妾也。前辈相与，可谓善谑也（宋·张邦基撰）。

### 猗觉寮杂记

凡物顺则死，逆则活。鱼无不逆水而上，虽至细之鳞，遇大水亦抢而上，力不胜则稍随水而下，力定复上；禽鸟亦多逆风而飞。人亦如此。饱暖安乐，纵情恣意，如是夭折者多矣。使辛苦忧畏，拂乱心志，能谨畏，无意外事，可以永年。孙思邈论养性，以忧畏为本，其言反复甚切。所谓五行不顺行者，亦此事也（宋·朱翌撰）。

### 寓简

《灵枢经》言自然妙用，以宝天真。自然者，天之道；妙用者，性之诚。二者相为用而一也。圣人以无为体，以有为机，能入无为而应有为，能用有为而返无为者，至矣。圣人以无用为基，以有用为理。有用者，天地之道也；无用者，精神之守也；得用者，性命之机也。故知道之为用，非常用也。人气清则宁，神不离其体；气专辅其神，神气上下常相随也，可以长生。夫天谷者，泥丸也。泥丸之神，是曰谷神。谷神主以天真之气为体，天真者，元性也。心以性为神，神以心为用。其动在机，机动则万化应，应则荡，荡则著于欲。著于欲者为情，情生则神亡其真，故神气不可离也。人能以空入性，混于杳冥，寂然而起，则运用变化全其妙矣。应静而静，静中有神；应寂而寂，寂中有真。此之谓也。观此数十语，至理尽矣。养生之要，不外是矣（宋·沈作喆撰）。

## 韵语阳秋

山谷平生为目所苦，故和东坡诗有请天还我读书眼，欲载轩辕訖鼎湖之句。其摄养禁忌之法，讲之详矣。故次韵元实病目诗云：道人常恨未灰心，儒士喜爱读书眼。要须元览照镜空，莫作白鱼钻蠹简。病者苟能知此，其贤于金篦刮膜远矣。大抵书生牵于习气，不能割爱于书册，故为目害尤甚。唐张籍好学，业文之士也。中年病目失明，议者谓不能损读之过。孟郊尝赠之诗云：西明寺后穷瞎张太祝，纵尔有眼谁能珍。天子只尺不得见，不如闭眼且养真。盖非特伤籍，而郊亦自伤，虽有眼而不得见君也（宋·葛立方撰）。

## 续博物志

《陵阳子明经》云：春食朝霞，日欲出时黄气也；秋食沦阴，日没以后赤黄气也；冬食沆瀣，夜半气也；夏食正阳，南方日中气也。并天黄、地黄为六气。

眼者身之镜，耳者体之牖。视多则镜昏，听众则牖闭。面者神之庭，发者脑之华。心悲则面焦，脑减则发素。精者体之神，明者身之宝。劳多则精散，营竞则明消。

李泌绝粒五六载，身轻能行于屏风上。引指使气，可以吹烛至灭。导引骨珊珊有声，号锁子骨。

陈希夷先生，一睡或半岁，或三数月，近亦不下月馀，留藏真息，饮纳玉液。吾睡真睡也，曾与毛女游（宋·李石撰）。

## 夷坚志

政和七年，李似矩为起居郎，有欲为亲事官者，两省员额素窄，不能容，却之使去。其人曰：家自有生业，可活妻子，得为守阙在左右，无以俸为也。乃许之。早朝晏出，未尝顷刻辄委去，虽休沐日亦然。朝晡饮膳，无人曾窥见其处者。似矩嘉其谨，呼劳之曰：台省亲事官，名为取送，每下马归宅，则散去不顾矣。况后省冷落，尔曹所弃，今独如是，何也？曰：性不喜游嬉，且已为皂隶，于事当尔。似矩素于声色简薄，多独止外舍，效方士熊经鸟申之术，得之甚喜。自是令席于床下，正睡熟时，呼之无不应。尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。此人于屏后笑不止，怪之，诘其故。对曰：愚钝村野，目所未见，不觉笑耳，非有他也。后夜复然，似矩谓为玩己。叱曰：我学长生安乐法，汝既不晓，胡为屡笑！此人但谢过。既而至于三，其笑如初，始疑之。下床正容而问曰：自尔之来，我固知其与众异，今所以笑，必有说，愿明以告我。对曰：愚人耳，何所解。固问之，踟蹰良久，乃言曰：吾非逐食庸庸者流，吾之师，嵩山王真人也。愍世俗学道趋真者益少，欲得淳朴端敬之士教诲之，使我至京洛求访，三年于此矣。昨见舍人于马上，风仪洒落，似有道骨，可教，故托身为役，验所营为。比观夜中所行，盖速死之道，而以为长生安乐法，岂不大可笑欤？似矩听其言，面热汗下，具衣冠向之再拜，事以师礼，此人立受不辞。坐定，似矩拱手问道，此人略授以大指，至妙处则曰：是事非吾所能及也，当为君归报王先生，以半岁为期，复来矣。凌晨不告而去。明年五月，似矩出知光州，终身不再见。

扬州名医杨吉老，其术甚著。某郡一士人，状若有疾，厌厌不聊赖，莫能名其何等痛苦。往谒之，杨曰：君热证已极，气血消烁且尽，自此三年，当以背疽死，不可为矣。士人不乐而退。闻亲识间说茅山观中一道士于医术通神，但不肯以技自名，未必为人致力。士人心计交切，乃衣僮隶之服，诣山拜之，愿得执薪水之役于席下，道士喜，留置弟子中，诲以读经，昼夕祇事左右，颐指如意。历两月久，觉其与常隶别，呼扣所从来，始再拜谢过，以实白之。道士笑曰：世间哪有医不得的病，汝试以脉示我。才诊视，又笑曰：汝便可下山，吾亦无药与汝，但日日买好梨一颗，如生梨已尽，则取干者泡汤饮之，仍食其滓，此疾当自平。士人归，谨如其戒。经一岁，复往扬州。杨医见之，惊其颜貌腴泽，脉息和平，谓之曰：君必遇异人，不然岂有安痊之理？士人以告，杨立具衣冠，焚香往茅山设拜，盖自咎其学术之未至也。《北梦琐言》载，医者赵鄂云，一朝士疾危，只有一法，请剩吃消梨，不限多少；如咀乾不及，挾汁而饮，或希万一。用其言遂愈。此意正同（宋·洪迈撰）。

### 老学庵笔记

张廷老名珙，唐安江原人。年七十馀，步趋拜起健甚。自言夙兴必拜数十，老人血气多滞，拜则支体屈伸，气血流畅，可终身无手足之疾。

从舅唐仲俊，年八十五六，极康宁。自言少时因读《千字文》有所悟，谓“心动神疲”四字也。平生遇事未尝动心，故老而不衰（宋·陆游撰）。

### 清波杂志

神虑淡则血气和，嗜欲胜则疾疹作。唐处士张皋云：是为养身之要。范忠宣公亲族间子弟，有请教于公者，公曰：惟俭可以助廉，惟恕可以成德。是为修身之要。皆可铭于座右（宋·周辉撰）。

### 荆溪野语

古老人饭后必散步，欲摇动其身以销食也，故后人以散步为消摇（宋·程正敏撰）。

### 朱子语类

《参同契》所言坎离、水火、龙虎、铅汞之属，只是互换其名，其实则精气二者而已。精，水也，坎也，龙也，汞也；气，火也，离也，虎也，铅也。其法以神运精气，结而为丹。阳气在下，初成水，以火炼之，则凝成丹，内外异色，如鸭子卵。

水一也，火二也，以魂载魄，以二守一，则水火相济而不相离，所以能永年也。养生家千言万语，说龙说虎，说铅说汞，说坎说离，其术只如此而已（宋·朱熹撰）。

## 纬 略

神者气之子，气者神之母，形者神之室。气清则神畅，气浊则神昏，气乱则神劳，气衰则神去，室空则形腐。人以神为道，以道为生，生道两存，故长生久视。欲养神先须养气，养气先须养脑，养脑先须养精，养精先须养血，养血先须养唾，养唾先须养水。而九还七返者，大而论之一年，小而论之一日，北斗一日一夜一周天，天降地腾，从寅至申为七返，却到坤为九还（宋·高似孙撰）。

## 能改斋漫录

丰城李仲武告余，熊谦罢丹徒，尝言丹徒令以捕寇徙官。令初尉临海，有寇魁年八十，筋力绝人，盛寒卧地饮冰，了不为异，人皆以妖妄疑之。既就捕，令讯无他，自言年三十许时，有道人告已云：凡物经火乃能寿。土赴水即溃，为瓦砾乃至千年；木仆地即朽，炭之埋没更坚致；人之灼灸，犹是也。用其语，岁灸丹田百炷，行之盖四十余年。其盗坐弃市，令密使人决腹视之，有白膜总于脐，脐若芙蕖状，披之盖数十重，岂一岁一膜耶（宋·吴曾撰）。

## 贵耳集

修养起于离坎，离中虚，坎中满。二阳中有一阴，坎水也；二阴中有一阳，离火也。离火中有水，坎水中有火。郑渔仲亦云：离中有真水，坎中有真火。水火二性，相济为用。运于一身亦然。心为离，肾为坎，心火下，水济肾，肾水上，火济心，此母子胎养法。丹诀以辰砂煅出水银，砂属离，水银即真水；以水银炼成灵砂，水银属坎，灵砂即真火。要知内外交养法，不出此坎离。成都道人亲说此妙术（宋·张端义撰）。

## 鼠璞

俗以素女术出于彭篯，予考《列仙传》，篯云：上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。后人集其采纳之术，号《彭祖经》。是篯之采纳，以存真葆卫为先务，与世之论大相反。所谓丧四十九妻，五十四子，特欲形容八百岁之寿且久耳。《汉·艺文志》有房中八家，百八十六卷，且谓圣王制外乐以禁内情，而为之节文。乐而有节，则和平寿考。迷者弗顾，以生疾而陨命，即此类也（宋·戴埴撰）。

## 癸辛杂识

精力、精神、精气、精血、精明、精爽、精到、精详、精妙，皆以精为主，卫生者当谨之。苦海爱河，狂澜弗返，其涸也可立而待。《素问》曰：法于阴阳，和于术数。又曰：凡阴阳之道，阳密可固。注曰：交会之要者，正在于阳气不妄泄耳。此语余闻之谢奕修待制，云此先公密庵平日之所受持也。密庵名采伯，亦谢后之诸父也。天台人。

孟子曰：养心莫善于寡欲。老子曰：不见可欲，使民心不乱。圣贤拳拳然以欲为害道，可不慎乎！刘元城南迁日，尝求教于涑水翁曰：闻南地多瘴，设有疾以貽亲忧奈何？翁以绝欲少疾之语告之。元城时盛年，乃毅然持戒惟谨。赵清献、张乖崖至抚剑自誓，甚至以父母影像设之帐中者。盖其初未始不出于勉强，久乃相忘于自然。甚矣！欲之难遣也如此。坡翁云：服气养生，难在去欲。苏子卿啮雪啖毡，蹈背出血，无一语少屈，可谓了生死之际，然不免与胡妇生子于穷海之上，况洞房绮疏之下乎！乃知此事未易消除。香山翁佛地位人，晚年病风放妓，犹赋不能忘情吟。王处仲凶悖小人，知体弊于色，乃能一旦感悟，开阁放妓。盖天下事勇决为之，乃可进道。余少年多病，间有一二执巾栉、供纫浣者，或归咎于此。兵火破家，一切散去，近止一小获，亦复不留，然犹未免时有霜露之疾。好事不察者复以前说戏之，殊不知散花之室已空久矣。虽然，戏之者所以爱之也。余行年五十，已觉四十九年之非。其视秀惠温柔，不啻伐命之斧、鸩毒之杯，一念勇猛，顿绝斯事，以徼晚年清净之福。闭阁焚香，澄怀观道，自此精进不已，亦庶乎其几于道矣。然则疾疢者，安知非吾之药石乎？

东坡云：养生之方，以胎息为本。此固不刊之语，更无可议。但以气若不闭，任其出入，则渺绵滉漾，无卓然近效。待其兀然自住，恐终无此期。若闭而留之，不过三五十息，奔突而出，虽有微暖养下丹田，益不偿于损，决非延世之术。近日沉思，似有所得。盖因看孙真人“养生门”中调气第五篇，反复寻究，恐是如此。其略曰：和神之道，当得密室闭户，安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目闭气于胸膈间，以鸿毛著鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思，则寒暑不能侵，蜂虻不能毒，寿三百六十岁，此邻于真人也。此一段要诀，且静心细思，字字研究看。既云闭气于胸膈中，令鼻端鸿毛不动，初学之人安能持三百息之久哉？恐是元不闭鼻中气，只以意坚守此气于胸膈中，令出入息似动不动，氤氲缥缈，如香炉盖上烟，汤瓶嘴上气，自在出入，无呼吸之重烦，则鸿毛可以不动。若心不起念，虽过三百息可也。仍须一切依此本诀，卧而为之，仍须真以鸿毛粘著鼻端，以意守气于胸中。遇欲吸时，不免微吸，及其呼时，不免微呼，但任其气氤氲缥缈，微微自出，出尽气平，则又吸入，如此出入元不断，而鸿毛自不动，动亦极微。觉其动，极微，则又加意制勒之，以不动为度。虽云制勒，然终不闭。至数百息，出者少，不出者多，则内守充盛，血脉流通，上下相灌输，而生理备矣。予悟此玄意，甚以为奇。

又记上张安道养生诀云：此法比之服药，其力百倍，非言语所能形容，其诀大略具于左。每日以子时后（三更三四点至五更以来），披衣坐（床上拥被坐亦可），面东或南，盘足坐，叩齿三十六通，握固（两拇指掐第三指手文，或以四指都握拇指，两手拄腰腹间可也），闭息（闭息最是道家要妙，先须闭目静虑，扫除妄想，使心源湛然，诸念不起，自觉出入调匀细微，即闭口并鼻不令出气，方是工夫），内视五脏，肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑（当先求五脏图或烟萝子之类，常挂壁上，使目常熟识五脏六腑之形状也），次想心为炎火，光明洞彻，入下丹田（丹田在脐下三寸是）中。待腹满气极，则徐徐出气（不得令耳闻声），候出息匀调，即以舌搅唇齿内外，漱炼津液（若有鼻涕，亦须漱炼，不可嫌其咸，漱炼良久，自然甘美，此即真气也），未得咽下，复前法闭息内观，纳心丹田，调息漱津，皆依前法。如此者三，津液满口，即低头咽下，以气送下丹田中。须用意精猛，令津与气谷谷然有声，径入丹田中。又依前法为之，凡九闭息、三咽津而止。然后以左右手热摩两脚心（此涌泉穴，上彻顶门，气诀之妙），及脐下腰脊间，皆令热彻（徐徐摩之，微汗出不妨，不可喘），次以两手摩熨眼面耳颈，皆令极热，仍按捏鼻梁左右五七次，梳头百馀梳，散发而卧，熟寝至明。右其法至简

易，惟在长久不废，即有深功。且试行二十日，精神便自不同，觉脐下实热，腰脚轻快，面目有光。久之不已，去仙不远。但当存闭息，使渐能持久，以脉候之，五至为一息。某近来闭得渐久，每一闭一百二十至而开，盖已闭得二十馀息也。又不可强闭多时，使气错乱，或奔突而出，则反为害也。慎之慎之！又须常节晚食，令腹中宽虚，气得回转。昼日无事，亦时时闭目内观，漱炼津液咽之，摩熨耳面以助真气。但清静专一，即易见功矣。

道家胎息之法，以玄牝为鼻。鼻者，气之所由出入以为息也。佛藏中有《安盘守意经》，云其法始于调身简息。以谓凡出入鼻中而有声者，风也；虽无声而结滞不通者，喘也；虽无声亦不结滞，而犹粗悍不细者，气也。去是三者，乃谓之息。然后自鼻端至脐下。一二数之至于十，周而复始，则有所系而趋于定，则又数，以心随息，听其出入。如是反复调和，一定而不乱，则生灭道断，一切三昧，无不见前。

道士陈彦真，常教人令常寄其心纳之脐中，想心火烈烈然下注丹田。如是坐卧起居不废，行之既久，觉脐腹间如火，则旧疾尽去矣。

施仲山云：士大夫至晚年，多事偏僻之术，非惟致疾，亦不能有子。盖交感之道，必精与气接，然后可以生育，而偏僻之术，气不能过，是以不能有子也。爱身者，当慎之（宋·周密撰）。

## 席上腐谈

《素问》云：升降出入，无器不有。注云：壁窗户牖，两面伺之，皆承来气，冲击于人，是则出入气也。以物投井，及叶下翩翩不疾，皆升气所碍也。虚管溉满，捻上悬之，水固不泄，为无升气而不能降也；空瓶小口，顿溉不入，为气不出而不能入也。故曰升降出入，无器不有。予幼时有道人见教，则剧烧片纸纳空瓶，急覆于银盆水中，水皆涌入瓶，而银盆铿然有声，盖火气使之然也。又依法放于壮夫腹上，挈之不坠。即如铜水滴，捻其窍则水不滴，放之则滴。修养家存神于泥丸，则丹田之气上升，盖神之所至，气亦随之而往也。房中术所谓手按尾闾，吸气咽津，虽得其绪馀，而亦不泄。

欲知时辰阴阳，常别以鼻。鼻中气阳时在左，阴时在右，亥子之交，两鼻俱通，丹家所谓玉洞双开是也。

丹书云：奇经八脉惟任督二脉为一身阴阳之海。五气贞元，此为机会。任脉起于中极之下，以上毛际，循腹里，上关元，至咽喉，属阴脉之海；督脉起于下极之俞，并于脊里，上至风府入脑，上颠循额至鼻，属阳脉之海。运尾闾，寿五百岁，为白鹿，盖通此督脉者也；龟之亦寿，然龟能闭息伏气，盖通此任脉者也。又能通此二脉，则贯尾闾，通泥丸，百脉皆通。《黄庭经》云：皆在心内运天经，昼夜存之自长生。天经即黄道，乃日月往来之路。在人身为任督二脉，乃呼吸往来之路（宋·俞琰撰）。

## 东垣十书

省言箴：气乃神之祖，精乃气之子。气者，精神之根蒂也。大矣哉！积气以成精，积精以全神。必清必静，御之以道，可以为天人。有道者能之，予何人哉，切宜省言而已（元·李杲撰）。

## 敬斋古今箴

《素问·四气调神大论》云：春为发陈，夜卧早起，广步于庭；夏为蕃秀，夜卧早起，无厌于日；秋为容平，早卧早起，与鸡俱兴；冬为闭藏，早卧晚起，必待日光。甦曰：人秉阴阳之气以生，而阳则为德，阴则为刑，刑则主杀，德则主生，故情性常喜阳而恶阴。冬为闭藏之时，早卧晚起者，所以逃阴气于惨酷之夜也；夏为蕃秀之时，夜卧早起者，所以顺阳气于未明之昼也。是故宜其然矣，然其春三月发陈之时，自当早卧早起，以顺阳气于开煦之旦，而今称夜卧早起，与夏三月无别，则真误矣。夫阴阳寒暑，均布四时，若今春夏同科耶，秋冬亦当一体，则何以为四时也哉？故春之早起，不必置论，但其夜卧二字，必早卧之舛也。又秋三月容平之时，自当晚卧晚起，以谢阴气于肃杀之晓。今称早卧早起，是又误之甚者，不可不辨也。夫秋气之严，莫严于霜降之晨，万物凋落，摄养之家最为深惧，而使人早起，与鸡俱兴，则是作意犯冒与霜抗也，无乃乖全生之理乎？王冰求其说不得，乃云惧中寒露故早卧，欲使安宁故早起。以常情度之，人亦岂有畏寒露之沾衣，而不畏肃霜之戛肌骨乎？此妄说也。惟早晚之文一政，则其下错缪与鸡俱兴之类，皆可得而正之矣。盖《素问》一书，脱误赘复，如是者居十七，遇不可通者，不可强为之辞，政当以意会之耳。

《难经》谓老人寤而不寐，少壮寐而不寤。以谓少壮者血气盛，荣卫之行，不失其常，故昼日精，夜不寤也。老人血气衰，荣卫之道涩，故昼日不能精，夜不得寐也。以予思之，不特如此。大抵昼作夜息，人之常也，是在昼则当有经营之事，在夜则当无系滞之虑。精神资禀，虽各不同，然用之不得其常，则一切反是矣。衰老之人，经事既多，遭变不少，筋骸尪跛，目耗耳重，一毫之营，若负泰华，度前揣后于利害之表，商是确非于予夺之间，忧未朕而已忧，患已销而犹患，众人皆息，己独勿休，所以正昼昏昏，夜反无寐，此盖精神用反其常，而寤寐亦反其常也。而年少之人，志刚气锐，神壮胆粗，斗力则膂力有馀，角智则智思无倦，划然而动，屹然而止，事之未至也，利害无所挠其虑，事之既往也，是非无所留其怀，众休而休，众作而作，所以昼日常精，夜则常寐，此盖精神用得其常，而寤寐亦得其常也。故男女十四五以下，才得枕即稳睡，亦以其无情欲也。白乐天、司马君实皆明晰过人，而乐天有诗云：年衰自无寐，不是守庚申。温公有诗云：苏秦六国印，力取鸿毛轻，白圭黄金产，运智立可营，如何五更睡，百方终不成。此二公亦当是精神疲敝而言。若夫子元图爽，卧内酣寐；忠愍扞贼，省中安寝；轩辕毕泳，倚墙熟睡；涪翁削官，投床鼻鼾；闾通照彻，遇物了了，又不当以老少论也。予过五十来，昔昔每苦无寐。或教以数息，仿而行之，竟亦不能寐也。近得闲闲公一说，名速睡法。云但于当睡之时，帖枕拥衾，置身安稳，然后平心定虑，存其气如黄金细线发两踵，自后而上，过腰合而为一，冲脊上顶，至前发际，却散而为二，绕黄庭、听会，横行相交于人中，环口贯下龈，复合为一，下咽喉，经入太仓，留之不动，勃然出气四道，当如火热，青色入肝，红者入心，白者入肺，黑者入肾，四气俱满，然后真气下脐，入少府阴交，复散而为二，下膝下臑，下趺前，裹中指尖，顺行度涌泉，复至踵，谓之一匝。存想至五七匝，已溟滓然入睡乡矣。大段无睡之人，行之不过十数匝，亦自得睡。或用铜人脉络法，兼达两手指更佳。予按之，其效一如所云。闲闲公又云：此法乃金丹下手处也。金丹大药，予未敢议，但使昔昔得好睡眠，则其神通变化，与夫所谓金丹大药者，复何择哉！

《素问》说精食气，则谓精从气中来；道家言精生气，则谓气从精中来。究竟论之，精气自是一物，正因变化不常，遂复判为二。有能炼是二者复归于一本，非古真人而何？

王符《潜夫论》曰：小儿多病伤于食。又曰：哺乳则生痼病。良以小儿气血未充，其大肠如葱，其小肠如箸，食饮过度，易至病癖也。然符之此言，但知节食耳，不知衣著之丰，亦受病之源也。俗谚有之，小儿欲得安，无过饥与寒。饥寒之者，非故以瘠而损之，所以撙节之而已。亦非谓饥之寒之可保其无疾也，但撙节之则疾必差少也。是故富家儿多病，贫家儿多安，岂富家之养不及于贫素者哉？正以所奉者病之耳。近世一医师，谓贫儿误得安乐法，诚良言也。贫儿误安，则是富儿误求病也。慈幼者可不知此言乎？《曲礼》曰：童子不衣裘裳。郑云：裘太温，消阴气，使不堪苦，衣不裘裳，且便易。《内则》曰：子十年出就外傅，居宿于外，学书计，衣不帛襦裤。郑云：不用帛为襦裤，为太温伤阴气。谓十岁，则已逾于髫髻矣；谓童子，则已望于成人矣。犹不敢以成人之体畜之者，凡以为安乐法也。必待二十而后，听与长者均焉，慎之至也。故《内则》云：二十而冠，始学礼，可以衣裘帛。孔颖达云：二十成人，血气强盛，无虑损伤，故可以衣裘帛也。古人之慈幼者如此。魏明帝屡失皇子，王朗上疏有云：人少小时，常恐被褥太温。太温则不能便，柔肤弱体，是以难可防护，而易用感慨。若常令少小之缊袍，不至于甚厚，则必咸保金玉之性，而比寿于南山矣。夫朝廷之尊，君臣之严，献替之际，犹且以此为深虑，则夫有子者徒知养之，不知所以安之，是真爱之而贼之者也（元·李冶撰）。

### 三朝野史

宏斋先生包恢，年八十有八，为枢密陪祀，登拜效台，精神康健。一日，贾似道忽问曰：包宏斋高寿，步履不艰，必有卫养之术，愿闻其略。恢答曰：有一服丸子药，乃是不传之秘方。似道欣然欲受其方，恢徐徐笑曰：恢吃五十年独睡丸。满座皆笑（元·吴莱撰）。

### 寿亲养老新书

安乐之道，惟善保养者得之。孟子曰：我善养吾浩然之气。太乙真人曰：一者少言语养内气，二者戒色欲养精气，三者薄滋味养血气，四者咽津液养脏气，五者莫嗔怒养肝气，六者美饮食养胃气，七者少思虑养心气。人由气生，气由神住，养气全神，可得真道。凡在万形之中，所保者莫先于元气。摄养之道，莫若守中实内以陶和。将护之方，须在闲日，安不忘危，圣人预戒，老人尤不可不慎也。春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用。五脏受气盖有常分，不适其性而强云为，用之过耗，是以病生。善养生者，保守真元，外邪客气，不得而干之。至于药饵，往往招徕真气之药少，攻伐和气之药多，故善服药者，不如善保养。康节先生诗云：爽口物多终作疾，快心事过必为殃，知君病后能服药，不若病前能自防。郭康伯遇神人，授一保身卫生之术，云但有四句偈，须是在处受持。偈云：自身有病自心知，身病还将心自医，心境静时身亦静，心生还是病生时。郭信用其言，知自护爱，康强倍常，年几百岁（元·邹铉撰）。



## 水石闲谈

有一后生得慵软之病，张子曰：汝宜趁此冬晴，运小石砌小坞，携山锄删枯草，未馁则止。日日如此，悠游运动，若园丁然，则通身气血活而不滞也（元·张三丰撰）。

## 永乐大典

《老君实录》：老君谓尹喜曰，伪道养形，真道养神。神真道通，能亡能存。神能飞形，亦能移山。形为灰土，其可识焉。耳目声色，为子留愆。鼻口所喜，香味是冤。身为恼本，痛痒寒温。意为形累，愁毒忧烦。弗疾去，则志气日耗，寿命不延，其来久矣。子当先损诸欲，莫令意逸，闲居静处，精思斋室。丹书万卷，不如守一。常以虚为身，以无为心。无身之身，无心之心，可谓守神。守神玄通，是谓道同。其犹高山大泽，非欲虫鱼鸟兽，而虫鱼鸟兽归之。人能虚无为，非欲于道，道自归之矣（明·解缙等编）。

## 神隐书

凡人修养摄生之道，各有其法。如平昔燕居之日，大概勿要损精、耗气、伤神。此三者，道家谓之全精、全气、全神是也。三者既失，真气耗散，体不坚矣，曷能拟于仙道哉？每于鸡鸣时，便可起坐床上，拥衾调息，叩齿聚神。良久，神气既定，方行火候，搬运数十遍，一遍谓之一周天，便觉浑身和畅，血脉自然流通。当此之时，华池水生，神气满谷，便当大漱咽下，纳入丹田，以补元阳。要在师传口授，岂敢轻泄！若是常人所传，绝不可信。若彼能为之，则仙去矣。岂可学于盲师瞎友，而望成道哉！必须遇于异人可也。且如在床上搬运了，就吃些平昔补养的药饵，以两手摩擦令热，乃行导引之法，行毕徐徐下床，方可栉漱。盥漱毕，乃焚香默诵洞章一遍，逍遥步庭约行百步，待日高三五丈，方可食粥，食毕以手扪腹，又行二三百步，大忌嗔怒。每于晨兴时，务在乌鹊未鸣、人事未动之先，此时天地之气尚清，阳气方盛，感得此气，令人长寿。若乌鹊既鸣、人事既动，浊气已乱清气矣，能败人神气，则不清也。此是养生之大略。不可不知。但能行之，比之常人则不凡矣。

若夏月间，不可当风取凉，不可大摘取风。至晚可披襟曳杖，逍遥散步，与二三知心友，于林下相与谈道，可消一日之暑。若冬间，老人气弱不耐寒，当砌一炕于室内，炕脚头置一锅，以砖木隔之，以防儿女匍匐之患，锅中就烧水、顿茶、煮药皆可。房内不必砌炉，恐火气太热则伤人。灶中就可烧煨槽枥，煨芋栗，以代不时之茹。炕头置一瓮，以酿药酒。如饮，就以瓢于瓮内饮之，此是山林风味。况既居泉石之间，欲要修道，尤宜将息。如吃饭太饱，太饱则损气。食后缓行，勿令气急，行讫还床偃卧。食饱不得急行，及走不得大语、远唤人、嗔、喜、卧睡觉，食消后随其所业，不得劳心力。腹空即须素食，不得忍饥，生硬粘滑等物，多致霍乱。秋冬间暖裹腹，腹中微似不安，即服厚朴、生姜等饮。如此将息，必无横疾。紫阳真人曰：竹破须教竹补宜。是以类相感也。凡肉补人，莫过于乳酪。牯牛当多养几头，以供乳酪，胜如食肉。所用药物，尤宜备贍，如益于人者，山药、地黄、枸杞、甘菊、人参、苍术、胡麻、石菖蒲、苡蓉、防风苗、何首乌之类，当收之时，则多收采，治而食之，甚能益

元阳，助真气。如菜，蔓菁作齏甚妙。如春间采韭，四时采薤，食之可助肾气不衰。面食虽养人益气力，胃气弱者多食滞闷难消。绿豆、紫苏、芝麻皆能下气，薄荷又能解热，皆可收贮。其餘豉酱腌藏、瓜菜干肉之属，食所不可缺者，皆须造下，以防一年之用。若肉新鲜有气息者，食之则生恶疮。隔宿之物不可食，恐防恶虫。皆要计较，则无他患。

若能善调养者，必当用药以扶之。少壮者，血气方盛，则无虚弱；其中年之下，及于老年，其保残喘扶羸济弱之理，防危备疾之道，不可不知。九转灵砂，愚人以为火候太热伤人，孰不知有神化妙理在焉。一钱灵砂，加朱砂、琥珀、珍珠、石菖蒲各一钱，枣肉为丸，如黍米大。每服九丸，人参石菖蒲汤下。服之，其药性径至丹田，以固元气，此灵砂之功也。其寿若无百年，必过九九之数，谓阳气不绝，不能死也。予常服之，亦不知其热，而热何所至哉？老者必当服此。其常药也，如琼玉膏、地黄煎，皆能延年益寿、助气生血。每岁至新地黄出时，可造下数十斤煎。鹿解角时，可收下鹿角熬作胶，入于煎中，大能补养真元。其鹿角霜亦可熬粥，以助神气不耗。其餘防御风气、疮疾诸般之证者，宜有药草时都采取下，制造停当，以备不时之用。凡人血肉之躯，岂有常无疾者，故药饵不可缺。药方令家人熟读之，以记其用药之法，可以救人之疾苦，岂独自救于家。其城郭乡野之间，得之可为一方之利，是存活人之心，不可无也（明·朱权撰）。

## 菽园杂记

尝闻一医者云，酒不宜冷饮，颇忽之，谓其未知丹溪之论而云然耳。数年后，秋间病痢，致此医治之。云：公莫非多饮凉酒乎？予实告以遵信丹溪之言，暑中常冷饮醇酒。医云：丹溪知热酒之害，而不知冷酒之害尤甚也。予因其言而思之，热酒固能伤肺，然行血和血之功居多；冷酒于肺无伤，而胃性恶寒，多饮之必致郁结其气，而为停饮。盖不冷不热，适其中和，斯无患害。古人有温酒、暖酒之名，有以也（明·陆容撰）。

## 苏 谈

酒之为害，有至酷烈者，尊生之士，不可不知也。故崇真宫道士龚尚贤，饮烧酒过多，夜间卧吹灯，引火入喉中烧死，是事非远，数年间耳。大抵酒皆有火，非但烧酒也。然世固有一生饮酒而寿者。吴中蒋太卿，平生未尝一夕脱于姬妾，其饮酒至百钟不醉，今年九十馀也，犹日行数十里也，则亦其禀受之厚，有酒色不得而损者乎？若曰酒色不能害人，则非也。然不饮酒而得寿者，世固多有之。吾家先伯祖，老亦不绝姬妾，惟不饮酒，寿九十一而歿；又母族之一长者曹翁，居京师，年九十馀，步履如壮人，问其饮酒，亦涓滴不饮也。则可知饮酒之能损寿矣。余以为蒋太卿之饮酒得寿，此自其得于天者厚耳，不可学也；吾家二老之不能饮酒登九十，则养生者宜师之。虽不能必如二老，要亦有此理也。若龚尚贤，则其死信不自命，可为狂饮者之深戒也（明·杨循吉撰）。

## 山樵暇语

《太平广记·彭祖传》云：服药百裹，不如独卧。顾况琴客诗云：服药不如独自眠，从他

别嫁一少年。陆放翁诗云：焚香黄阁退朝归，道话时时正要提。九十老翁缘底健，一生强半是单栖。乃知放翁结句本古谱（明·俞弁撰）。

## 古今药石

邛子元有疾，闻真空寺老僧善治，一日叩之。僧曰：贵恙起于烦恼，生于妄想。夫妄想之来，其几有三。或追忆数十年前荣辱恩仇、悲欢离合，及种种闲情，此是过去之妄想也；或事到眼前，可以顺应，却乃畏首畏尾，三番四复，犹豫不决，此是现在之妄想也；或期望日后富贵荣华，皆如其愿，或期望功成名遂，告老归田，或期望子孙登庸，以继书香，与夫一切不可必成，不可必得之事，此是未来之妄想也。三者妄想，忽然而生，忽然而灭，禅家谓之幻心；能照见其妄而斩断念头，禅家谓之觉心。故曰不患念起，惟患觉迟。此心若同太虚，烦恼何处安脚？至若思索文字，忘其寝食，禅家谓之理障；经纶职业，不告劬勤，禅家谓之事障。二者之障，虽非人欲，亦损性灵。若能遣之，则心火不至上炎，可以下交于肾。故曰尘不相缘，根无所偶，返流全一，六用不行。又曰苦海无边，回头是岸。子元如其言，乃独处一室，扫空万缘，静坐月馀，心疾如失（明·宋 鍾撰）。

## 昨非庵日纂

予乡有老人，九十馀矣，而啖饮不减少年。予问以服饵之法，答曰：吃食须细嚼细咽，以津液送之，然后精味散于脾，华色充肌，粗快则只为糟粕，填塞肠胃耳。

王龙图造食物，必至精细，食不尽一器，包子不过一二枚。年八旬，颐颊白腻如少年。每语人云：食取补气，不饥即已，饱生众疾，至用药物消化，尤伤和也。苏东坡亦尝言：食少则脏气流通而少疾，故生平不饮酒不服药，每对客，未饱先舍匕箸（明·郑 瑄撰）。

## 叔苴子

养身之家，枯坐不移，无异草木，是动而植用之也；有息无声，无异螺蚌，是灵而蠢用之也。既蠢而植，千岁何益！谓饮食伤生耶，则转螭不饮食，三日而死；谓色欲伐生耶，则龟鹿至淫，寿皆千岁；谓恬静保生耶，则蚌螺痴寂，不能穷年；谓燥湿害生耶，则鸛鵲鳬鸥日曝水宿，不闻遍死。要知分有所受，即有所限，短不可迟寸阴，长不可速箭漏，是以达者任之。

人之精气藏于肾，犹井水之下伏于九泉也。井水之下而能上者，恃绠；精气之下而能上者，恃息。息者，人身之绠也。绠长则瓶能至水而功上行，绠短则汲不及甃而功败。息深者，彻涌泉而贯泥垣，精常周于一体；息浅者，半道而止，精不充于形而疾病生焉。庄子曰：真人者，其息深深。又曰：真人之息以踵，众人之息以喉。以踵者，息气下达于踵也；以喉者，出入至喉而止矣。

仙家胎化之法，盖悟造化精气为物之理，而盗用其机者也。精气不合，则魂魄不附，而情火不炽，则精气不凝，故牝牡相求，则以欲火酿其精气，而物类生焉，此造化之机也。明者有见于此，知一身自具阴阳，可不资于男女，而自为牝牡。乃搬运肾中坎水，逆流而上，循

顶至口，以肺金之气逆之，使反居于心位离火之上，借离火以温养和合其精气，使其混沌而成胚胎，胚胎成则神魂都焉，久之可以飞胎而成仙矣。故以炉鼎之法言之，则气者铅也，水者汞也，心者炉火也。炉火熏蒸，则铅汞合而金丹成。以牝牡言之，则气者婴儿也，水者姤女也，心者媒妁也。媒妁调合，则男女谐而圣胎就：无二理也。至龙虎交战之说，盖肝居东方为苍龙，火之母也；肺居西方为白虎，气之母也。精气与火相交于中，而母护其傍，则盛者不壮，衰者不涸，可以相助而养其成矣，非真有战攻之事也。

凡心生火，则四脏为烧。故淫火烧肾，怒火烧肝，忧火烧肺，思火烧脾。故心火壮则诸脏皆衰，心火衰则诸脏皆壮，心与四脏更为盛衰生息者也。故至人但欲剖心去智，盖不欲生火焚和而已。

水者，天地之精也；风者，天地之气也；火者，天地之神也。人取水以为精，取风以为气，取火以为神。水无所不渗入，其用无间，故人之精亦无间；风无所不簸扬，其用无极，故人之气亦无极；火无所不照耀，其用无方，故人之神亦无方。无间之至，能贯金石；无极之至，能达穹苍；无方之至，能通古今。众人得此三者，而耗之泄之，不尽其用，则精不能充肤革，气不能鼓舞，神不能烛朝夕，忽然泯然，无异朽株枯木，可不惜哉！

息者，魂魄之交也。息属而魂魄合，息绝而魂魄解，老子所谓谷神是已。众人任息，真人定息。任息者，听其绝续为生死；定息者，能养其出入，而操绝续之权，使魂强而魄弱，心胜而气微也。故老子曰：绵绵若存，用之不勤。绵绵若存者，出入至微，有息无息之间也，可以延年，可以脱生。众人呼吸，鼽鼽有声，所谓勤用之也，勤则精神易耗，不能延生，绝续方密，亦不能脱生。此定与不定之分也（明·庄元臣撰）。

## 图 书 编

天地定位，人物万殊，其主宰流行，总只在神与气也。粤自伏羲俯仰近远，洞见此理，初画一奇一偶，名曰阴阳；奇偶各三，名曰乾坤；乾坤再索，名曰坎离；八卦阴阳初交，名曰姤复。孰知皆神气之名象哉！何也？天载声气，俱无天命，於穆不已，此乃人生而静，已上不可得而名，不可得而象，故谓之先天，谓之元神、元气者此也。然天地开辟，即有阴阳之别，乾坤者阴阳之纯，坎离者阴阳之中，姤复者阴阳交会之初。阳即神也，阴即气也。天地人物，咸得阴阳神气以有成也。人之成形成性，生幼壮老，知能言动，神气全则生，神气离则死矣。是故神宰乎心，气充于身，非神自神气自气也。神即气之灵，气即神之卫，一而二，二而一，与生俱生者也。但有生以后，神随气以飞扬，凡灵明识知之运于思虑者，皆识神用事，尽为耳目口体所役使，而神非元神矣。故气随神以奔轶，凡氤氲充溢于四体者，皆血气运旋，咸徇声色名利以经营，而气亦非元气焉。旦昼惜亡几尽，形虽存而实亡矣，抑岂欲元神之变修乎？孟子曰：先立乎其大者，则其小者不能夺也。养神即养气也。其日夜之所息，平旦之气，其好恶与人相近者也几希。又曰：我善养吾浩然之气。其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞乎天地之间。其为气也，配义与道。养气非即所以养其神乎？有志身心性命者，能因姤复之初交，使坎离之既济，而复乎乾坤之易简，俾神一定则气不妄动，气太和则神愈清明，乾知坤作，心正身修，乾统天，坤顺承天，易简理得，成位乎中，岂不为天地间之完人哉（明·章潢撰）。

## 清暑笔谈

昔人以理发、搔背、剔耳、刺喷为四畅，此小安乐法。余所服二丹，曰咽津纳息为小还丹，澄心寂照为大还丹。既无火候，又免抽添，久之著效。

晨起，取井水新汲者，传净器中熟数沸，徐啜徐漱，以意下之，谓之真一饮子。盖天一生水，人夜气生于子，平旦谷气未受，胃脏冲虚，服之能蠲宿滞，淡渗以滋化源（明·陆树声撰）。

## 病榻寤言

神依形则生，神离形则死。故形骸者，神之宅舍，形骸属阴，而元神属阳，阴以实为质，阳以虚为用。心者虚灵之府，神明之舍，心定则神凝，心虚则神守。《玉皇心印经解》云：皆在心内运黄庭，昼夜存之得长生。黄言中，庭言虚。故养生家有曰：心死则神活。曰心死者，则虚之谓也。又曰：未死而学死，当生而无生。曰无生者，学死而忘生之谓也。既曰忘气以养形，忘形以养神矣，而又曰忘神以养虚，盖虚之所藏者深矣（明·陆树声撰）。

## 暖姝由笔

竹鹤老人何太守，享年九十有九。徐中书南尝问曰：老大人有何修养之道，而致寿若此？答曰：无。只是好吃的不要多吃，不好吃的全不吃（明·徐充撰）。

## 岩栖幽事

辟谷咽津为上，咽气为次。咽津者，肾中之水上通舌底二窍，大有真味，如小儿吸乳，滚滚不止，故虽酬应交际，而终日忘饥。若咽气，则闭口住息，身心俱寂然后可，此正不可以岁月效也（明·陈继儒撰）。

## 眉公笔记

《紫微夫人诰》：仰和天真，俯按山源。天真是两眉之角，山源是鼻下人中。两眉之角，是彻视之津梁；鼻下人中，是引灵之上房（明·陈继儒撰）。

## 见闻录

太保费文宪公记尚书张庄简公录示养生要语：节饮食以养其体，节嗜欲以定心气。午后饮食宜少，不以脾胃熟生物、暖冷物，不以元气佐喜怒。欲心一萌，当思礼义以制之。夏至节嗜欲，冬至禁嗜欲，嗜欲四时皆损人，但二至阴阳分之时，尤损人耳。第能于怒时遽忘其怒，而观理之是非，亦可见外诱之不足怒，而于道思过半矣。人能于病中移其心，如对君父，

谨之畏之，静久自愈（明·陈继儒撰）。

## 古今说海

神仙修炼之说，有无虽不可究，然或因此致疾者，斯又不可不知也。元有张性虚者，尝参东门老，其法专守下丹田，属纆之际，下丹田结块痛而绝。又一人守上丹田，鼻中终日涕浓（明·陆楫撰）。

## 贤奕编

静宇游大夫问于罗子曰：养生家守中之诀如何？罗子曰：否否。内典谓吾人自咽喉以下是为鬼窟，天与吾此心神，如此广大，如此高明，盖塞两间，弥六合，奈何作此业障，拘囚于鬼窟中乎！大夫曰：然则调息之术如何？罗子曰：否否。心和则气和，气和则形和，息安用调！大夫曰：吾人寓形宇内，万感纷交，何修而得心和？罗子曰：和妻子，宜兄弟，顺父母，心斯和矣。耿先生闻之，蹙然叹曰：此玄宗正诀也，不独伯阳归心，释迦合掌，即尼父复生，当首肯矣。爰识此以醒世之迷于玄修者（明·刘元卿撰）。

## 雨航杂录

心苟无事，则息自调；念苟无欲，则中自守。手握固而气窒，目紧闭而神驰，搬运错而擦成，注想深而中结，此养生者之过也。

按摩为养生之一术，劳役者资之而血不越乱，佚惰者资之而气不壅滞，若素养者何资哉？《内经》云：冬不按蹻，春不舂蝼。盖冬月固密之时，引动枝节，阳气泄越，至生发之候，血遂妄行，故有舂蝼之疾（明·冯时可撰）。

## 玄机通

或问专气致柔如婴儿，何谓也？孟子曰：大人者，不失其赤子之心者也。此冲宫妙象，神祐灵原，惟在观颐于密，不可以罔识而窥者也。学者转为婴儿姤女，下而方士又诳为结胎等语，非尽性至命者孰与焉。还丹之大者，莫逾于此也（明·仇俊卿撰）。

## 明外史

[杨]引尝读《论语·乡党篇》，谓人曰：吾教自有养生术，安事偃仰吐纳为！乃节饮食，时动息，忿欲务戒。故神完而守固，迄老视听不衰（明·佚名撰）。

## 渊鉴类函

《养生要略》曰：《神农经》曰，五味养精神，强魂魄；五石养骨髓，肌肉肥泽。诸药其

味酸者，补肝养心除肾病；其味苦者，补心养脾除肝病；其味甘者，补脾养肺除心病；其味辛者，补肺养肾除脾病；其味咸者，补肾养肺除肝病。故五味应五行，四体应四时。夫人性生于四时，然后命于五行，以一补身，不死命神。以母养子，长生延年；以子守母，除病完年。

吕子《达郁篇》曰：凡人三百六十节，九窍，五脏六腑，肌肤欲其比也，血脉欲其通也，筋骨欲其固也，心志欲其和也，精气欲其行也，若此，则病无所居而恶无由生矣。病之苗恶之生也？精气郁也（清·张英等编）。

## 翁山文外

养生之道，莫先于饮食。《易》之颐言自求口实，而夫子以观其自养释之，自养则以节饮食释之。然饮食而不知其味，则亦何以能节？知味者何？知其正复知其反。知其正则为养正之吉，否则为颠颐而已矣。凝阳朱君有《饮食须知》一书，谆谆以味之相反者为言，其亦圣人欲人养正之旨也。君为人多才博物，于养生家言尤善，所称引老聃，一以孟子养气之说为归。夫养气之说何始乎？颐之初曰：舍尔灵龟，观我朵颐。盖龟以气为口实，以气自养，故正；虎以欲为口实，以欲自养，故颠。气为阳而欲为阴，养其阳则为太和之保合。太和者，浩然之谓也。嗟夫！吾人日用之间，以一饮一食之故，伤其太和，使其气不能刚大以直，而塞乎天地者，自古及今亦既比比而然。所以，《易》一书始终以饮食为言。始于需，曰需于酒食，贞吉；终于未济，曰饮酒濡首，亦不知节也。盖惟贞所以为节，惟节所以为贞，贞与节相为始终，而后其所养乃正。然则君《饮食须知》一篇，吾即以为《易》之外篇而颐卦之笺注也，亦何不可之有（清·屈大均撰）。

## 觚 臑

康熙癸酉十月三日，户部尚书山东王骥奏事上前。上问：卿年几何矣？骥对曰：臣不敢隐，臣今实年八十。上问：居常用何药饵？对曰：向者科臣陈调元贻臣一方，名萃仙丸，非有奇草异味，而甚能益人。调元服之，八十尚生一子，存年九十六岁。臣亦用之日久，以是幸享馀龄，效犬马之报于陛下耳。上命以方进，次日恭进缮呈。上见骥跪起轻捷，顾左右曰：八旬之人，矍铄如此，真福德老翁也。骥出，即敕太医院依方修合。其方用白莲蕊（阴干）四两，川续断（酒炒）三两，韭子（微炒）二两，枸杞子四两，芡实（乳汁拌蒸）四两，沙苑蒺藜（微炒）四两，兔丝饼二两，覆盆子（酒炒）二两，莲肉（乳汁拌蒸）三两，怀山药（乳汁拌蒸）二两，赤何首乌（九蒸九晒）四两，破故纸（酒炒）三两，核桃肉二两，龙骨（水飞）三两，金樱子（去毛）三两，白茯苓（乳汁拌蒸）二两，黄花鱼鳔（炒成珠）三两，人参二钱。炼蜜丸如梧子，淡盐汤下。武进邹言伦常游其门，闻之王曰：吾自中年以后，所御妾童姪女共六十有八人，而体未尝疲，萃仙丸之力也。此语入邪，不足为训（清·钮琇撰）。

## 坚瓠集

《菽园杂记》载：妇人觉有娠，男即不宜与接。若无忌，主半产。盖女与男接，欲动情胜，亦必有所输泄，而子宫又开，故多致半产。独牝马受胎后，牡者近身则以蹄触之，谓之护胎。《易》称牝马之贞以此，所以无半产者。人惟多欲而不知忌，故往往有之。《产宝论》及妇人科诸书，俱无此论，可扩前人所未发矣。愚谓不特半产，儿多痘毒夭伤，皆由于此，不可不慎。

《韵府续编》：将受情欲，先敛五关。五关者，情欲之路，嗜好之府也。目爱彩色，命曰伐性之斤；耳乐淫声，命曰攻心之鼓；口贪滋味，命曰腐肠之药；鼻悦芳馨，命曰熏喉之烟；身安舆马，命曰召蹶之机。此五者，所以养生，亦以伤生。

《菽园杂记》：回回教门善保养者，无他法，惟暖外肾，使不着寒。见南人着夏布裤者，甚以为非，恐凉伤外肾也。云夜卧当以手握之令暖，谓此乃生人生命之本根，不可不保护。此说最有理。

僧无梦游方抄化，手持大木牌，题二绝云：心为车兮身为轼，车动轼随何意思；交梨火枣阿谁无？自是不为荆与棘。身为客兮心为主，主人平和客安堵；若还客主不康宁，精神必定随君去。正心养心之道，不过如此，可为终身诵之。

十寿歌：一要寿，横逆之来欢喜受；二要寿，灵台密闭无情窦；三要寿，艳舞娇歌屏左右；四要寿，远离恩爱如仇寇；五要寿，俭以保贫常守旧；六要寿，平生莫遣双眉皱；七要寿，浮名不与人相斗；八要寿，对客忘言娱清昼；九要寿，谨防坐卧风穿牖；十要寿，断酒莫教滋味厚（清·褚人获撰）。

## 广阳杂记

图麟言有张道人来长沙，以元门清静导引治病有效。图老问之曰：予每见人因坐功而致病者多矣，未见有坐功治病有效者也，今先生用之而效，何也？道人曰：世人执一死法而治诸病，如医以一方而疗众疾，非独不效，必致杀人。今我因病以用法，如医者诊病以处方，所以起沉痾如操左券也。

癸酉九月初三日，茹经之子莲舟同众饮酒大醉。至初四夜犹不醒，移出二堂。予诊之，六脉俱绝矣。至初更时死。异哉！予今而后知酒之能死人矣（清·刘献廷撰）。

## 阅微草堂笔记

塞外有雪莲，生崇山积雪中，状如今之洋菊，名以莲耳。其生必双，雄者差大，雌者小，然不并生，亦不同根，相去必一二丈。见其一，再觅其二，无不得者。盖如菟丝、茯苓，一气所化，气相属也。凡望见此花，默往探之则获，如指以相告，则缩入雪中，杳无痕迹，即劓雪求之，亦不获。草木有知，理不可解。土人曰山神惜之，其或然欤？此花生极寒之地，而性极热。盖二气有偏胜，无偏绝，积阴外凝，则纯阳内结。坎卦以一阳陷二阴之中，剥复二卦以一阳居五阴上下，是其爻象也。然浸酒为补剂，多血热妄行，或用合媚药，其祸尤烈。盖



天地之阴阳均调，万物乃生；人身之阴阳均调，百脉乃和。故《素问》曰：亢则害，承乃制。自丹溪立阳常有馀、阴常不足之说，医家失其本旨，往往以苦寒伐生气。张介宾辈矫枉过正，遂偏于补阳，而参、芪、桂、附，流弊亦至于杀人。是未知《易》道扶阳，而乾之上九亦戒以亢龙有悔也。嗜欲日盛，羸弱者多，温补之剂，易见小效，坚信者遂众。故余谓偏伐阳者韩非刑名之学，偏补阳者商鞅富强之术，初用皆有功，积重不返，其损伤根本则一也。雪莲之功不补患，亦此理矣（清·纪昀撰）。

## 茶 餘 客 话

酒灼真阴，咸耗真液。北梨南蔗，可解酒化咸，冬月宜煮食。食訖以温水漱口，无齿疾。以纸捻刺鼻喷嚏，则气通明，痰自化。取天门冬、茯苓为末，或酒或水调，每日频饮，大寒不畏风雪。

蜜者，密也，精也，秘也，固也。草木得天泽上膏，抽其精华以为花飴，而花中浮艳如粉如珠，又其精之精。蜂采取之入窟穴，酝酿成蜜。其所处不容人窥，其王出入滚成球团，何秘如之！医家制膏丸，用蜜调剂；蓄奇香者以蜜养之，以其能固气不泄也；鼎俎家蒸玉面狸与烹黄雀，必先以蜜涂之，虽沸炸而其膏不走，固之道也。酥者，苏也。枯燥干结之物，以酥透之则释然融解。故蜜以卫内，酥以攻坚，二者皆神物也（清·阮葵生撰）。

## 退 庵 随 笔

今人气体远不及古人，阴常有馀，阳常不足，亦消长之运然也。故养生家必以补阳为先务，即使阴阳俱亏，亦必以补阳为急。盖阳能生阴，阴不能生阳，其理亦复如是。宋太医窦材《扁鹊心书》云：道家以消尽阴翳，炼就纯阳，方得转凡成圣，霞举飞升，故云阳精若壮千年寿，阴气如强必毙伤。为医者要知保扶阳气为本。今人动云我有火病，难服热药，所延之医，半皆趋承附和，不言上焦有火，即云中下积热。有略起扶阳之论者，不觉彼此摇头，左右顾盼，不待书方，而已有不服之意矣。夫四百八病，大约热者居多。人身之火多，亦是自然之理。天之六气，火居其二。今之庸医，执壮火食气之说，溺于滋阴苦寒之剂。不知邪之中人，元气盛则能当之，乃以凉药冰脱，反泄元气，是助贼害主也。凡人饮热汤及炙煖之物，从颧至髦，断无损人之理。故燧人立法，食必用火。热之养人，时刻不可阙。俗医多用凉剂，譬之饮人冷水，阴害黎民，良可慨矣。

《吕氏春秋·尽数》云：流水不腐，户枢不蠹；动也，形气亦然。《关尹子·四符》亦云：人勤于体者，神不外驰，可以集神；人勤于智者，精不外移，可以摄精。其义尤粹。而《庄子·在宥》引广成子语云：无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。似与《吕览》之言相左。不知户枢之动也不移，流水之动也不杂，皆以专为功者。无劳无摇，正所谓其静也专，无异理也。若借户枢为他楔，入流水于污潦，鲜有不蠹不腐者矣。吕新吾言：在簋香榘，在几香栴，在炉香烬。则可与《庄子》之旨互相发明矣。

朱子释《乡党》，谓食精则能养人，脍粗则能害人。盖日食不须珍品，只能精则自然有益于。余所见近人之精于饮食者，如孙寄圃节相，黄左田尚书钺，皆年登上寿，神明不衰。左田尚书工治饌，素食尤精。尝谓人曰：晚年调摄之宜，不能尽禁常物使不入，而必当坚守宝

物使不出。寄圃节相最喜其幕客献寿句云：日午清斋忘客共，夜深半臂倩谁披。以为不言寿而寿之理已俱，则皆探本之论也（清·梁章钜撰）。

## 归田琐记

今人以饱食安眠为有生乐事，不知多食则气滞，多睡则神昏，养生家所忌也。昔应璩诗中得寿之由，曰量腹节所受。《博物志》言：所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损。孙思邈方书云：口中言少，心中事少，腹里食少，自然睡少，依此三少，神仙诀了。马总《意林》引道书云：欲得长生腹中清，欲得不死腹无屎。此皆古人相传养生之诀，而余于今人亦得其证。记在京日侍戴可亭师，请示却病延年之术。师曰：我督学四川时，得疾似怯证，或荐峨眉山道士治之。道士谓与余有缘，能治斯疾。因与对坐五日，教以吐纳之方，疾顿愈，至今数十年，乃强健胜昔也。时师年已八十馀，风采步履，只如六十许人。自言每日早起，但食精粥一大碗，哺时，食人乳一茶杯。或传师家畜一乳娘，每隔帐吸乳咽之，乳尽辄易人，盖已二十馀年，师讳而不言也。余偶问曰：即此已饱乎？师大声曰：人须吃饱乎？又闻黄左田师谈：我直南斋、直枢廷已四十年，每夜早起，不以为苦，惟亥子二时得睡即足耳。在枢廷日，每于黎明视奏折小字，不用灯光，其目力远胜少年。后师引年归，甫得高卧，至日高时始起，而两眼骤昏矣（清·梁章钜撰）。

## 浪迹丛谈

核桃补下焦之火，亦能扶上焦之脾，但服之各有其法。旧闻曾宾谷先生每晨起必啖核桃一枚，配以高粱烧酒一小杯，酒须分作百口呷尽，核桃亦须分作百口嚼尽。盖取其细咀缓嚼，以渐收滋润之功，然性急之人往往不能耐此。余在广西，有人教以服核桃法：自冬至起，每夜嚼核桃一枚，数至第七夜止；又于次夜如前嚼，亦数至第七夜止。如是周流，直至立春日止。余服此已五阅年所，颇能益气健脾。有同余服此者，其效正同。闻此方初传自西域，今中土亦渐多试服者。不甚费钱，又不甚费力，是可取也（清·梁章钜撰）。

## 玉井山馆笔记

余以胃病不晚食，中夜辄饿，乃以莲子去心三十粒，煮白粥极融，至水米不分，五更食之。到口甘美，入腹清虚，回思荤膻，虽五侯鲭亦觉腥秽可吐。盖天下之至味，无过于谷，亦无过于淡也。张文潜《粥记》谓：张安道每晨起食粥一大碗，粥极柔腻，晨起空腹，胃虚谷气便作，极为妙诀。苏轼帖云：夜甚饥，吴子野劝食白粥，云能推陈致新，利膈益胃。粥既快美，粥后一觉，妙不可言。大抵粥宜早晨，行阳二十五度，不致成痰；不宜晚夜，行阴二十五度，则水不宜消，易成痰矣。养生家不可不知。或曰：君官虽贫，主馈者有老妻，且有婢妾供服役，否则一饔一粥，日日艰辛，况五更耶！余曰：人不为境限，鸡猪鱼蒜，逢著便吃，固是旷达；若吞毡啮雪，盘错中之药石也，亦奚不可？余能粥则粥，能五更粥则五更粥耳。而淡泊之胜于膏粱，则固人人当知者。存余夜气，不复强以责人也（清·许宗衡撰）。

## 啸亭杂录

纯庙时，张文敏公照献松苓酒方。于山中觅古松，伐其本根，将酒瓮开坛埋其下，使松之精液吸入酒中，逾年后掘之，其色如琥珀，名曰松苓酒。上偶饮之，故寿跻九旬，康庄日健，有以哉（清·昭槤撰）。

## 冷庐杂识

唐柳公度年八十馀，有强力。尝云：吾初无术，但未尝以气海暖冷物、熟生物，不以元气佐喜怒耳。孟洗年虽晚暮，志力如壮。尝谓所亲曰：若能保身养性，常须善言莫离口，良药莫离手。明海宁贾铭年百岁，太祖召见，问其平时颐养之法，对曰：要在慎饮食。张本斯《五湖漫闻》云：余尝于都太仆坐上见张翁一百十三岁，普福寺见王瀛州一百三十岁，毛间翁一百三岁，杨南峰八十九岁，沈石田八十四岁，吴白楼八十五岁，毛砺庵八十二岁。诸公至老，精敏不衰，升降如仪。问之，皆不饮酒。若文衡翁、施东冈、叶如岩，耄耋动静与壮年不异，亦不饮酒。《松江府志》：李玉如大耋，犹健步行四十馀里，或问以养生之术，曰：七情之中，惟怒难制，我能不怒而已。吾邑皇甫凯承茂才娘。耄年矍铄，能于灯下作细字，卒年九十六。余尝叩以何术摄生。曰：无他，五十岁后不御内，生平不使腹受饿，常携佩囊置食物，饥即啖之而已。此皆可为却老要诀（清·陆以湉撰）。

## 金壶醉墨

医家以脏腑分配五行，牵强之甚者也。肾水何以克心？心火岂能生胃？语云：人身一小天地。脾胃，地也，发生之源，重浊者归焉；肺为华盖，天也，涵覆之象，轻清者运焉；而心主为人。若夫肝为阳中之阴，风雷之烈，根于后土，故肝主动主怒，而与脾同色；肾为阴中之阳，河岳之精，上为星汉，故肾主静主智，而与肺同源。人生于胃，死于心。息心，卫生思过半矣（清·黄钧宰撰）。

## 花烛闲谈

三十而娶，二十而嫁，见于《周官》、《曲礼》、《内则》诸文，如出一口。然如此必男女相差十年，始可为夫妇矣。王子邕《家语》载，鲁哀公问于孔子曰：《礼》男必三十而有室，女必二十而有夫，岂不晚哉？孔子曰：夫《礼》言其极也，不是过也。男子二十冠，有为人父之端；女子十五许嫁，有适人之道。于此以往，则为昏矣。说便圆通（《大戴记》云：男十六然后其施行，女十四然后其化成，合于三小节也。中古男三十而娶，女二十而嫁，合于五中节也。太古男五十而室，女三十而嫁，备于三五，合于八十也。案此分太古、中古，然则男十六、女十四施行化成者，下古也。别一说。又《白虎通》引一说，《春秋谷梁传》曰：男二十五系心。今《谷梁》无此文）。要之阳道舒，阴道促，阳倡阴和，男行女随。夫必长于妇，妇必少于夫，否则齐年亦甚佳也。妇长于夫，不免太乖礼制（清·于鬯撰）。

## 养病庸言

六务：知——病因何而起，心中了了，此之谓知。所谓自家有病自家知也。忘——勿记在心，以为忧虑。拒——嗜欲勿肆，感冒须防，喜怒不动，思虑不用，劳倦必节。已来之病，可节其流；未来之病，可杜其源。看——即知之转，看渠病得如何。但看亦须置身病外，譬如看他人一般。耐——种瓜得瓜，种豆得豆。凡事鲜有无因而至者，我既生病，必有所以致病之由。嗜欲之不节与，寒暑之中人与，喜怒之任性与，思虑之过度与，劳倦之伤身与，皆致病之由也。见在生病，直是自作自受，著一毫怨尤不得。调燮——常存退一步想，刻刻作已死观，独宿，勤习导引，慎求医药，精饮饌，慎咳唾，被服适体，寝兴以时，早必理发，夜必濯足，少开口，多闭目，夜睡必灭火，常看儒书，参观释典，流览养生家言，常接耆年硕德、端人正士，生病之时不可更存壮健时习气，复原以后不可便忘生病时情形。

六戒：昧——浅深不知，事事惊恐。忧——自己常以为有病，则心上愈不惬意，心不惬意，则百体不安矣。病因忧而深，不因忧而减。迎——嗜欲不慎，寒暑不避，喜怒逐物，心思过度，劳倦不顾，此迎之说也。忽——略不关心，不知其所以来，不知其何以去，此之谓忽。愤——互详“耐”字下。肝火愈旺，肺金消铄，百体精华，随之而竭，此危道也。糟塌——常存进步想，好象自己永无死期，又如此身永远死不得的，与妻妾狎昵无度，或渔色冶游，不习导引，药剂乱投，饮食任性，咳唾随意，被服但求适观，晏起晏眠，经旬不理发，经月不濯足，恒大声疾呼，趁著一时兴致谈论不休，目力多用，夜睡必点火，甚或烧烛，喜观淫词小说，及一切海淫海盗之书，恒与轻薄少年及不正经人往来，身体生病，举动一如未病时，幸而稍愈，便忘生病时苦恼（清·沈嘉澍撰）。

## 闲居杂录

杂志曰：流水之声，可以养耳；青禾绿草，可以养目；观书绎理，可以养心；弹琴学字，可以养指；逍遥杖履，可以养足；静坐调息，可以养筋骸（清·林春溥撰）。

## 幽梦续影

物随息生，故数息可以致寿；物随气灭，故任气可以致夭。欲长生，只在呼吸求之；欲长乐，只在和平求之。

木以动折，金以动缺，火以动焚，水以动溺，惟土宜动。然而思虑伤脾，燔炙生冷皆伤胃，则动中仍须静耳。

琴医心，花医肝，香医脾，石医肾，泉医肺，剑医胆。蝶隐云：琴味甘平，花辛温，香辛平而燥，石苦寒，泉甘平微寒，剑辛烈有小毒（清·朱锡绶撰）。

## 南谿樵语

人生任督二脉，为精气之源。督脉起于小腹，贯脊而上行，又络脑至脊而下。脑为髓海，

命门为精海，实皆督脉司之。《庄子》曰：缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。正为此耳。缘，依也。经，本也。依此命脉，以为摄生之本。郭注似失之。蒙庄一书，虽洸洋自恣，寓言十九，而此一语，实葆光之要，造化之母也。无江海而间，不道引而寿，命于此得养生焉（清·蒋超伯撰）。

**【按】**本编资料上起先秦，下迄清末，均从经史百家著述中剔抉而出，短者两三句，长者百千字，而对于养生之价值，则无二致。与前九编配合，俾成一较为完整之养生文献资料库。本编所用之资料，系从编者历年积累的三千馀条养生文献中选出，虽为数不及十分之一，而悠久的历史、系统的理论、合理的方法、优良的效果，已得到比较充分的反映，说明中国养生学深深植根于民族的传统文化中；而不论起居饮食、不论男女生活、不论工作学习、不论文化娱乐，都有其一套养生规律，为人们所普遍遵用，可见中国养生学早已渗透在广泛的日常生活中，植根于传统文化，这就是中国养生学的特色。回顾历史，中国养生学不但对民族的保健繁衍作出过巨大贡献，而且对东西方各国也产生过或大或小的影响。我们现在发掘和整理这些宝贵的文献，希望能汲取其精华，弃其糟粕，为弘扬中华民族传统文化，古为今用作出新的贡献。