

泰定養生主論

重刊泰定養生主論序

醫仁術也其言五運六氣可以使民養生而免札瘥夭折之患先聖王贊助之一道也君子仁天下苟可利物者爲之弗恡而獨廢於醫乎後世長民者務深文慘刻於醫道漫不之省是無意於民不仁殆有甚焉非用心至仁如閩藩少叅冒公者其何能是耶公維揚人也少

星進士高第累官兵部正郎才名拔出

乎同列爲

上知眷文學醞藉考試南宮貢士知武舉
皆著聞而尤留意於醫凡諸方書日事
旁索而購致之得泰定養生論一編蓋
出元人手也匿民間久之公旣得輒用
蒐獵知其利於民謀鋟梓未果是歲以
公務留衢頗以醫相聞遂緘屬校理而
序述以傳余家舊蓄小醫自先君尚志翁
典科三世矣余不類蚤以易試于鄉累

不偶退而易業以爲不能行道濟時當
醫以利世殫弊心神究竟數載僅闕門
戶厥今耄矣精力弗逮重辱嘉命紬而
讀之細加叅詳庶幾有得廼竊嘆曰公
之一念大造茂育之心也醫始於軒岐
內經歷漢魏來方書不傳近時立言惟
仲景東垣河間丹溪四家最著爲內經
羽翼又其各暢一義難備急用孰若此
編兼總條貫辯數標不著論則主乎內

經纂方則括乎四家而又鉤隱擿漏以
參錯傳益之簡而當簡而切使窮鄉下
邑乏名醫之所人人得之猝有恙者對
證檢方按方施藥不必遠秦楚之路而
良醫在篋笥矣無復亡術於倉卒不濟者
利澤之仁不亦博乎七六公敷歷滋久尋
且當路以吾道砭劑形生爬削痼起廢
痼而賴以全活者多矣奚假此爲然而
政施於一時不能流云日世道濟於所及

不能徧幽遐是書果行播千古之芳馨
周九垓於無外所活而仁之者未可逆
數其仁之大小遠近又何如耶抑古人
有言治國如治病況今天下之病久矣
凡爲吏者獲公奇方以療之亦豈非公
之仁哉因忘固陋僭弁數語俾觀者不
待句檢而生識此編之妙與夫公之所
存

正德四年歲次己巳孟冬吉日浙開化

七十七翁指卷徐繁謹序

泰定養生主論序

趙

物生於天而養於天然天不能司其養
非天不司養也人爲嗜欲所勝聲色之
蠱寵榮勢利之徇雨暘燠寒之觸冒戾
薄情炎于中形索于外至是而養於天
者天始不能司養於天者天不司則其
生於天者亦戕矣聖人憂其戕也而醫
道行焉內經數萬言或防於未然或抹
於已然無非補天養也後賢有作敷暢

演繹而其書益汗牛充棟於世洞虛王
中陽制行高見道明壯歲屏世累隱吳
之虞山居環堵三十年目矐炯然身不
踐屢間著書若干卷采莊周氏宇泰定
者發乎天光及養生主之語題曰泰定
養生主論自婚孕幼壯以至於老期節
宣各有宜順者以安違者以疾也自運
氣標本脉症方劑以至病家之當務醫
者之所存罔不究極論列派析縷分其

用心亦仁矣嗚呼生者人之至願也生
我者天而養生者我也知養生之在我
則知養生主之說不知養之在我恣情
縱慾迷而不返者天且不能司於是書
也何有至元後戊寅長至日從仕郎江
浙等處行中書省照磨段天祐序

中陽立是清淨幽居將二十載以靜待
動備見正邪其爲枉病枉死盲醫瞎灸
莫知所由故澄心適興信筆而書或一
日得數千言或迤邐連月不欲措一辭
中間論不避嫌語其害生者方不貴多
載其必效者今年六月峻絕人事謾編
成卷一家之說未能盡善故泄二教之
機與引九流之緒餘踈謬之辭固不足
取信於人盡其在我庶可杜門然則是

書之於世也如郵亭之於岐路而示人
曰此去則有虎狼出沒彼去則爲驛程
大道征人感念曰此蹊徑也懂懂往來
者莫非行役乎彼大道也行役幾希而
我獨進之耶或者一旦遇害則征人唯
曰命矣夫彼之大道又烏知其爲果無
狼虎乎余故知世人之情聞鵲聲則衆
喜之如有所得殊不知鵲亦能噪凶聞
鴉聲則衆惡之如有所失殊不知鴉能

使人避凶而亦能報吉故鴉純吉而鵲
半凶而終不惡鵲終不喜鴉嗚呼凶乎
吉乎喜乎惡乎事在於彼不在此而鵲
不得不噪鴉不得不報唯人自裁之雖
欲勿用養生其舍諸故首以原心爲發
明之始次序婚合孕育嬰幼童壯衰老
宣攝避忌以禦未然之病次論運氣標
本陰陽虛實脈病證治以爲全生去病
之法然後類方對證以爲規矩之用備

述痰證一條以爲方書補闕拾遺之式
更類雜治活法常驗之方並無毫髮苟
簡穿鑿之妄倉卒乏醫之處雖不能明
脉問疾用藥井井有條外選肘後秘寶
諸家備急數門續抄古今明訓二道自
省一篇以爲閑邪存誠之要用質高明
非敢固望人人共爲枯槁幽棲然後盡
善但於一切據方用藥之時知有所主
之心耳或曰吉人之辭寡而子之辭無

乃喋喋乎余曰吾聞晉書云平蜀之後
其將問蜀士曰孔明言句何其瑣碎士
曰簡辭惟聖與聖則可彼師旅之衆故
當詳喻於是余之反復而言正欲人人
共曉之也始作於泰定改元又莊子云
宇泰定者發乎天光故命曰泰定養生
主論莊子亦有養生主篇養生而有主
則不惑於二三說也逸人洞虛子王中
陽自序

泰定養生主論目錄

卷之一

養生主論

論婚合

論孕育

卷之二

論嬰幼

論童壯

論衰老

卷之三

素問節要叙論

論病家

論醫家

卷之四

正訛

公論

卷之五

論運氣

論標本

卷之六

論陰陽

論虛實

論脉

論病

卷之七

論證

論治

病機司屬六氣本標證治通例

卷之八

類方叙畧

婚合門

戊巳圓

補虛進食

腎氣圓

治男子虛損

如聖丹

治赤白帶下

當歸散

治月水來時疼痛

蠶沙散

治血山崩

雙和散

治病後氣血俱虛

鼈甲地骨皮飲

治男子婦人骨蒸寒熱傳屍勞病即草龍甲

孕靈圓

治無子

坐宣散

治子宮不潔帶下離色無子

增損四物湯

滋血

假鼠糞湯

治男婦子病新差女感合而病

燒棍散

治女病新差交感而病
右二方俱出傷寒書

三分湯

治婦人室女月水
愆期寒熱勞瘦

滋血湯

治崩漏
淋瀝

分心氣飲

治男子婦人
諸般氣病

孕育門

安胎飲

治胎動
漏血

膠艾湯

治胎動
漏血

榆白皮散

治胎前下漏
胎乾難產

滑胎枳殼散

治安胎
易產

黃芩白朮散

治懷胎
內熱

三物湯

治懷孕
下痢

枳殼檳榔圓

治男婦瘕瘕癖塊
二者疑似之間

百花散

治孕婦
咳嗽

護胎法

獨服散

治孕婦瘧疾

靈根湯

治孕婦傷風寒

小柴胡湯

治孕婦寒熱

佛手散

治胎死口

局方催生靈驗神符

常用效

蒲醋膏

治新產後逐惡物

飲陰法

治產後玉戶不合

烏金散

治產後一十八証

產後一十八証病形歌

入藥醋煮大黃膏并治諸血證

卷之九

嬰幼門

小兒變蒸

小兒唇口形狀

乳哺法

養子十法

保養嬰幼法

不宜服涼藥七證

不宜服熱藥七證

疹痘瘡三者形候

痘瘡不用服藥例

痘瘡合用服藥例

嬰幼痘瘡輕者六證

嬰幼痘瘡重變輕者六件

痘瘡急服藥三證

嬰幼痘瘡五種不治證

痘瘡未出已出之間救裏證

痘瘡不起發救表證

表裏俱有證

痘瘡將出已出瀉渴等證

痘瘡始出一日至十日表裏無病例

痘瘡禁食生冷例 痘瘡發熱未見是否例

痘瘡曾經瀉後失津諸證難治例

痘瘡四五日不大便治法

痘瘡六七日後身壯熱不大便證

痘瘡二三日大小不等例

痘瘡四五日形候例

痘瘡六七日惡候俱全例

痘瘡八九日輕重形候例

痘瘡十日十一日當壓諸證

痘瘡十二日十三日瘡痂凹凸眼内生瘡

痘瘡既靨壯熱證

痘瘡靨後口瘡咽痛等證

風熱咳嗽咽膈不利證

涕唾稠粘身熱鼻乾證

痰實壯熱大便堅實證

前後已曾誤飲食水密鍼腫痺蝕等證

身熱小渴證

身熱大渴證

木香散性味主證

腹脹等九證渴證例

異攻散性味主證

痘瘡苦痒搔之膿出治法

痘瘡壓後燥痒治法

卷之十

嬰幼門

土黃散

治赤痢
冊毒

葛根白朮散

治一色赤白
冊毒種毒

長生圓

治七種
寒證

五和湯

治七種
熱證

惺惺散

治嬰幼
表邪

生肌膏

治毒
燥痒

凹凸癰痕治法
韶粉散

痘瘡壓後疳蝕瘡治法

雄黃散

治牙疳

綿繭散

治牙疳

升麻葛根湯

治解利

十一味木香散

治痘瘡裏

十二味異攻散

治表虛

七味肉豆蔻圓

治痘瘡

人參麥門冬散

治痘瘡

柴胡麥門冬散

治痘瘡

消毒散

治痘瘡

射干厚粘子

治痘瘡

桔梗甘草防風湯

治痘瘡

人參清膈散

治諸

前胡枳殼湯

治風

人參白朮散

治痘瘡
神效

穀精草散

治痘瘡
眼疾

小兒斑疹形候

葛根麥門冬散

治斑
疹

生地黃散

治斑
疹咳嗽

又惺惺散

治時行
喘咳斑疹

小兒痘瘡論例

宜服七味人參散證

宜服六味人參散證

宜服十一味木香散性味例

痘瘡雖靨忌熱湯洗浴法

烏豆麥門冬湯

治痘瘡之
後眼疾

痘瘡出後忌燒香法

延壽丹

治小兒急慢驚風一切惡候

桃花散

治嬰幼兒百日內

合顙散

治嬰幼兒顙門不合

天竺黃散

治小兒驚風熱痰多

又天竺黃散

治小兒疳積

秦艽散

治小兒發熱漸成骨蒸

蘆薈圓

治小兒八般疳

五靈散

治走馬疳

消腫散

治小兒一切赤腫

泥金膏

治一切無名腫毒

卷之十一

童壯門

分氣補心湯

治男女事不遂意浮腫喘急

分心氣飲

治七情方附婚合門

白散子

治男女上實下虛

款冬花飲

治童男室女骨蒸勞瘦煩熱

青蒿煎圓

治男女一切惡勞

地骨皮散

治一切蒸盜汗

紫苑圓

治男女百種冷熱虛勞

酸棗仁湯

治多睡及不睡

孔子枕中方

治學問易忘令人聰明

益智散

開心益智

北平太守八味散

補益精神足意智

鼈甲湯

治男婦氣衰寢不安聞人聲諸證

別離散

治男婦心邪

土瓜圓

治諸臟寒積寒中虛等病

治童壯下元不固遺精

治童壯女血氣太過三法

衰老問

熟地黃圓

治肝腎俱虛精血不足
是眼合里花等證

治肝虛明目方

治風毒眼醫

七氣圓

治一切氣
致諸怪證

七氣湯

治諸般
氣疾

麻豆散

治衰老
脾弱

五子散

治衰老
大便秘

乾薑散

燥胃

消食斷下圓

治臍
寒泄

百效圓

治癰毒
等疾

檢花散

解毒利
咽膈

家菊散

治諸般
頭風

荆芥散

治一切風冷
氣勞損等病

竹葉黃芩湯

治精極實
熱等證

用參圓

治四肢
并腰痛

又治腰痛方

不換金摩

安囊治遍身
風燥痒

琥珀圓

治利小便

又方車前草法

又方治淋瀝

又方治胞轉

又方治轉胞

又方阿膠湯

治血淋礮痛

又方治血淋

又方白朮湯

又方大豆葉湯

治遺尿小便難

治遺尿不覺

治遺尿灸法

腎腸散

治虛氣滑泄

又方治滑泄

又方治腎泄

卷之十二

傷寒

六經證定例

太陽證

陽明證

少陽證

太陰證

少陰證

厥陰證

六經類證治法

太陽傷寒

麻黃湯證

太陽傷寒

桂枝湯證

太陽傷寒

大青龙湯證

太陽傷寒

大青龙湯證

陽明證

麻黃湯證

陽明證

桂枝湯證

陽明證

麻黃湯證

陽明證

大柴胡湯證

少陽證

小柴胡湯證

三陽合病證

太陽合陽明治法

脾約圓證

升麻葛根湯證

白虎湯證

調胃承氣湯證

太陽合少陽一方

小柴胡湯

少陽合陽明一方

調胃承氣湯

三陽合病下利

太陽陽明合病下利一法

葛根湯

太陽少陽合病下利一法

黃芩湯

少陽陽明合病下利三法

小承氣湯

四逆湯

理中圓

少陽證六法

小承氣湯

大承氣湯

麻黃細辛附子湯

四逆湯

又四逆湯

甘草乾薑湯

猪膚湯

厥陰證六法

桂枝麻黃各半湯 承氣湯

大承氣湯

茯苓甘草白朮湯

烏梅圓

或用理中圓

陰證陽證陰毒陽毒陰陽二厥辯
陽毒證三法

升麻湯

玄參升麻湯

水漬法

陰毒證三法

陰毒甘草湯

著艾法

熨葱湯

又續添手握法

陽厥證三法

大柴胡湯

小承氣湯

大承氣湯

陰厥證四法

四逆湯

理中湯

通脈四逆湯

當歸四逆加茱萸生薑湯

略論小柴胡湯

略論五積散

卷之十三

五運時行氏病證治

六壬年方一道

蒼湯

六戌年方一道

麥門冬湯

六甲年方一道

附子山茱萸湯

六庚年方一道

牛膝木瓜湯

六丙年方一道

川連茯苓湯

六丁年方一道

萸薤牛膝湯

六癸年方一道

黃耆茯苓湯

六巳年方一道

白朮厚朴湯

六乙年方一道

紫苑湯

六辛年方一道

五味子湯

六氣時行

痰證治

辰戌之歲方

一

靜順湯

卯酉之歲方

一

審平湯

寅申之歲方

一

升明湯

丑未之歲方

一

備化湯

子午之歲方

一

正陽湯

巳亥之歲方

一

敷和湯

卷之十四

痰證

痰證叙引

來痰圖歌括

袞痰圓服法

痰論

痰形

痰味

痰證或問

痰忌

藥無所忌

卷之十五

雜治活法

敗毒散治法

四時瘟疫

斗門散治法

小使不通

豁痰湯治法

加減略例

校毒治法

龍腦膏治法

合用略例

黃連解毒圓治法

合用略例

還魂散治法

五噎略例

婦人失心治法

智述略例

卷之十六

歷用得效各方

驅癰湯

治諸癰毒

通神圓

治一切癰毒

金黃散

治癰毒

桃仁法

治癰毒

治蛇虎病狗

毒蟲所傷

通關散

治一切口眼歪斜

愈風散

治一切風疾

鶴虱圓

治大風

大戟圓

治一切風水疾等證

治一切氣腫

挑溪方氣寶圓

治一切氣腫

局方小七香圓

治腫證

神效五食湯圓

治水腫滿等證鼓遍身

葶藶木香散

治濕熱腫脹泄瀉小便不通

朝貴秘授神效紫金圓

治諸寒濕風濕筋骨疼痛

控翠證茴香練實圓

治小腸寒氣

治外腎腫大三法

麒麟竭膏

治一切瘰癧疔筋骨等處疼痛

地扁竹散

治背癢

壽星散

治背癢

長生小金丹

宋理宗御書賜寧海錢主簿之祖錢對本授孫君章孫的傳丹

房治不思飲食神效

九似圓

杭州李國醫家傳方後授李才卿李傳丹房治暑濕神效

驅邪散

衡州歐大承方州府家傳治壞證等神效

古今明訓二道

中行寅罪大祝

毗陵石刻劉漫塘先生尊天敬神文

自省一篇

原術

泰定養生主論目錄終

養生主論卷之一

逸人同虛子撰

養生主論

甚哉墳素之書以心爲身中君主之官神明出焉以此養生則壽沒齒不死主不明則道閉塞而不通形乃大傷以此養生則殃故莊子有養生主篇蓋有心者必有身故人我交相勝而物欲蔽其明也昔者太王之去國也召其耆老而告之曰君子不以其所以養人者害人故逾梁山而居岐山之下養生之爲道莫大於此而身外瑣瑣又何足以累吾之靈府哉是

則人心之病如面不同混厚之辭難爲通治故述方
內之道以正其心方外之道以廣其志百氏之言以
返其流游談之論以攻其蔽或因激怒而憤排或因
隨喜而投機使其各有所入則庶不溺於常見也試
請論之夫一心萬慮其義有三有天理有人情有五
行仁者夢松栢義者夢金革此五行之所役也甚饑
夢取甚飽夢與非人情之使然乎夫天理者何一言
以蔽之曰上帝臨汝毋貳爾心故由仁義行非行仁
義也不獲已者如達磨大師云外息諸緣內心無喘
莊子云宇泰定者發乎天光故黃帝赤水求玄珠非

罔象無由得之此道甚易人自爲難從淺而言唯息
奔競黜聰明涵智慧而已是故余常有言曰世人不
必聰明不必愚魯是必愚魯者下愚也是必聰明者
上智也其餘察察皆繫禍福之門故嵇康從孫登三
年登未嘗出一言康欲辭去登乃曰子識火乎火生
而有光而不用其光果在於用光人生而有才而不
用其才果在於用才故用光在乎得薪所以保其耀
用才在乎識真所以全其年今子才多識寡難乎免
於今之世矣子無求乎康不能用果遭非命乃作幽
憤詩曰昔慚慙下今愧孫登如莊子寓言祖習老列

證引孔顏爲仁義而顯仁義出世間而居世間固非
明倫蒞政之言實出諸子百家之表下學者竊其文
華而爲筆力誦其汗漫而爲高談中才以上者紬繹
之如人之美食美器可以玩可以味能虛心能實腹
上達者觀之則如程孔目擊而已矣故太乙真人破
迷歌云道傍逢一魚猶能掉紅尾子若欲救之急須
送於水道傍逢一人性命將淪委子若欲救之急須
與道理黃帝陰符經云上有神仙抱一之道中有富
國安民之法下有強兵戰勝之術故以身爲國以心
爲君精氣爲民抱一守中心不妄用故精氣氣佳則

如物阜民繁然後陰虎陽龍烹煉三屍而戰退百邪
丹田有寶四大輕安脩之不已內功外行乃證真仙
再歷真空果位無脩可脩則與佛同體故名萬法之
尊心之靈妙有若是者上爲三界諸天之祖下爲六
道四生之源然則何爲然而霄壤之間乎所謂天理
也人情也五行也五行人情交戰於物欲之私者小
人也故有刑災異類之差人情天理相與於顯微之
機者君子也故無寵辱若驚之患若夫仰鑽瞻忽之
道顏子心齋日至孟子浩然難言必也還源之士超
出乎理路之表者強名曰佛亦名大覺金仙此非一

曲之士之所知再請敷露夫天地之道因地之利謹
身節用以養父母此孔子已嘗許爲庶人之孝也既
孝矣又何加焉故當體認喜怒哀樂未發之先毫髮
無間之地此卽心君之實相號曰本來面目以是了
了常知言之不可及故神而明之存乎其人倘居上
而驕爲下而亂在醜而爭思無不邪言必縱欲竊仲
尼之冠佩掩盜跖之忍殘荀僥倖而免於刑戮則於
災危昏夢之間游魂爲變之際意光業鏡心事閭王
不待六審三推自然依款承伏故沉而爲地獄餓鬼
從而爲胎卵濕化惡趣將盡次第因緣再託人身而

又私計人我戕賊天真報緣既盡新業已成復入輪
迴備償宿債不失人身則幸矣余嘗有詩曰天地鎔
金作一爐鼎鍾孟鑑總由吾他年要識方圓器各自
而今現造模其有志趣不凡者因而步入道環則朝
市山林空手把鋤頭步行騎水牛而游戲三昧也

論婚合

蓋聞人法天天法道道法自然故自然生一氣一氣
生二儀二儀生五行五行生萬彙故知物無巨細而
自然在其中矣上古之俗淳淳全全妙合自然男子
三十而婚女子二十而嫁故精滿血盈純乎本始是

爲父稟母受而有天命之初也故孕育成人而安且
壽然而一歲之中天運推移地氣順布其或土勝則
木復以救水而裸蟲不育人爲裸蟲之長則安危成
壞無非自然也反此而論道者是誣造化也建平孝
王無子遂擇良家未笄女人御又無子問澄曰求男
有道乎澄對曰夫合男女必當其年男雖十六而精
通必三十而娶女雖十四而天癸至必二十而嫁皆
俟其陰陽充實而交合則孕孕而育育而爲子堅壯
強壽今未笄之女天癸始至已近男子陰陽早泄未
完而傷未實而動是以交而不孕孕而不育育而不

壽凡元氣孕毓始於子自子推之男左旋積歲三十而巳男左旋十月而生於寅女右旋十月而生於申申申爲三陰寅爲三陽故男女之形定於此矣是故聖人體道立教脩身存神而男女配合以時是爲悠遠之計安樂之元也三十之男縱有踈逸而二十之女自有閨門之禁何遲之有哉吁世短人浮惟圖眼底以病男羸女爲不了而畢姻則不唯有無後之憂而恐有子夏之戚也亦有以吉日之迫而以病新產者結婚則又不惟有勞瘵之疾而又恐遺累世之患矣夫病蛾無能繭之蠶破蓋無結實之菓况少年子

女三關情逸五神搖蕩房中分外業種成胎或侏儒不振或巨首瞎目雖具人形而實無聰慧其次學道行姪執法無戒咤鬼驅神產女生男望之不似余實見之每爲憐憫不孝之罪此莫大焉天地之委形爲人倫之大本故揭此數端以警同志養生者觸類而長則又不止於此也孫真人云交合之法當避丙丁日及弦望晦朔大風大雨大霧大寒大暑雷電霹靂天地晦暝日月薄蝕虹霓地震不然則損人神不吉損男百倍有子必癩癡頑愚瘖瘡顛瞢攣跛盲眇多病短壽不孝不仁又避日月星辰火光之下神廟佛

寺之中井竈圍廁之側塚墓屍柩之旁悉皆不可交
合有法則有福德大智善人降託胎中仍令父母性
行調順所作和合家道日隆祥瑞競集不然則有薄
福愚癡惡人來託胎中仍令父母性行凶險所作不
成家道日貧破巷房室雖生長成人家國滅亡若欲
求子者但待婦人月經絕後一日三日五日擇其旺
相及月宿在貴宿日以生氣時夜半後施洩有子皆
男必壽而賢明高爵也以月經絕後二日四日六日
施洩有子皆女過六日後勿得施洩既不得子亦不
成人更具交合旺相日辰于後

旺相日

春甲乙

夏丙丁

秋庚辛

冬壬癸

月宿日

正月一六九十一十二二十四二十一二十四

二十九

二月四七八九十二二十四十九廿五二十七

日

三月一二五六七八十七二十二二十五日

四月三四五六八十五十八二十二二十八

月

五月一二三四五六七二十五二十二二十五二

十八二十九三十

六月一三十三三十八二十三三十六三十七

二十八二十九

七月一八十一十六二十一二十四二十五二

十六二十七二十

八月五八十三十八二十一二十二二十三

二十四二十五二十六

九月三六十一十六十九二十二十二十二

二十四

十月一四九十四十七十八十九二十二
十三二十九

十一月一六十一十四十五十六十七十九二十
六二十九

十二月四九十二三十四十五十七二十四
若春甲寅乙卯 夏丙午丁巳

秋庚申辛酉

冬壬子癸亥

與上件月宿日合者尤益

黃帝雜禁忌法日人有所怒血氣未定因以交合令人發癰疽又不可忍小便交合使人淋瀝莖中痛而

失血色及遠行疲乏入房爲五勞虛損少子

論孕育

觀夫古人制字良有以也以婦人有身爲有孕孕之爲字謂乃子也子旣形於內而父可得而媾之乎此亦禮也又曰妊娠夫妊者任也娠者展也女當之則宜禁任保護而毋致憂勞惡日以犯之精血旣凝之時月經不至之後子宮已閉血已榮胎則當異寢始終無犯則胎壯而安起居運動不失其常則易產而少病所以世無二三者因之而反風馬牛之不同若也馬牛除喪

再感之傷人而無
過喜過怒久行久立
輕則病苦之憂重則性命之危若久坐久卧及矮女
懷妊胎不能轉側臨蓐難產甚至子死腹中或胎衣
不下胎禁云食鷄鴨子多則令子失音食蠐螬多則令
子橫生食鳧多則令子倒生其餘所食不便更不抄
入但食煎燂燒炙辛酸厚味醴醇過多則令子胎毒
惡疾風熱搐搦瘡疽焮腫丹療癰癰等病臨月交合
則令子頭戴白被而出則有姁疳肥瘡白禿異證怪
疾大槩無犯則胎氣真純忽有靈光入夢或有瑞氣

相憑而生聖賢君子是以古今史傳分明且以近代
言之則五祖山誠禪師慕蘇老泉而爲東坡學士武
夷丹士投真漆匠之家而產西山先生嵩道者受史
衛王之供而出嵩之丞相凡投胎奪舍之靈常有神
童茂異之士故文王設胎教之法使孕婦常觀良金
美玉瑚璉簠簋之器山川名畫之祥而遊目適懷又
聽講誦經史傳集而使秀氣入胎欲其生而知之是
乃仁術也若無真靜志思相棄則徒爲矯揉不若朴
素直常母聞惡聲毋見惡事如持滿執盈以吉合吉
爲善佛氏有胎骨經道教有三浩九氣司命監生等

文鄭重尊貴不可勝言及醫書種種禁忌愛護之嚴
唯有力之家可以奉行故不抄入大抵少艾初生臨
月切勿令姦薄侍女市嫗尼師告之以利害恐之以
異端使其致期畏忍擗縮開闔參差而氣血乖張家
人無措常以老成長上主管之仍使溫厚老嫗三二
人與之劇談給之以容易則使其安帖無憂俟子胞
下垂玉戶流津蹉跎再四方至草上則如瓜熟蒂落
而脫然分解矣既產畢不可卽使仰臥且半靠高枕
使其氣順血盡方可翻復偃臥頻進䟽通溫平活血
之藥蕩滌清利爲妙庶無敗物停留日後爲患所以

世俗不諳斯義於是婦人血病十常八九不爲苦病
而且濁敗子宮至絕孕故產病十八證果有不因
停滯而然也方類于後

泰定養生主論卷之一

泰定養生主論卷之二

逸人同匿子撰

論嬰幼

嬰兒初生車籃襁褓各隨風俗大槩厥初下地之時勿待其出聲急以帛裹拍展去舌上青泥惡血用手一運啼聲一出卽入腹中斯爲患矣如下地少頃不能出聲者急以溫水一口許灌之卽能啼也久不出聲者以其臍帶倒捋元氣入腹仍以口頻頻進氣於兒口中則自能啼也亦洗後斷臍則不傷水生病臍帶留長一寸長則傷臍短則傷臍捋汁不盡則寒濕

入腹仍作臍風衣勿新綿暖則生風其歛臍之法寬
急則中常於無風處撥開看覷未愈燒絳帛灰敷之
一月外臍上有汁并腫者輕則當歸末同韶粉和傳
炙絮熨之重則炙數壯初斷臍了紉畢用甘草一小
寸煮汁一合許用綿蘸與兒吮約服一蜺殼許得吐
出去胸中惡物妙未則再與吮之半日內三五次服
盡藥汁一合得吐出惡水則兒神氣爽無病一合服
盡不吐則胸中無惡物也當先以菜葉包明淨生硃
於飯內蒸菜熟爲度研極細末當以一豆許蜜和令
抹入口服之日一次三日止服多則傷也凡冬夏淹

兒久易傷寒熱癘病等證不浴亦不可但初浴時以猪膽汁一箇入湯溫浴之則不生瘡疥次用桃李梅根或枝各二兩許咬咀煎湯浴之則去不祥富室能以金一斤虎頭骨一箇煎湯浴之則厭驚辟惡妙兒初落地浴罷臍帶了畢卽看口中舌下并膀上兩頰但有白泡相連去處卽便用指摘出惡汁無令嚥下爲病則無重舌語病此其大畧凡嬰兒六十日後瞳人將成而能應和人情自此爲有識之初便當誘其正性父母尊長漸漸令其別之母勿令其側目視父父勿教其指抵其母親族長幼隣里侍妾皆不可訓

其手舞足蹈無禮罵人時間聊發一咲則為日後不
禁之端高舉放手閃避猛出扶起放倒兒雖強咲而
面無人色乖張惡性自此萬端驚氣入心觸機而發
乳母嗜噉厚味酒醪燒炙煎煑兒亦愛食其酸菜菹
異味是以有驚疳積癖吐瀉之疾唯恐兒啼恣其所
以及其成病又不忍息其所好猶不忍餽以辛苦之
藥借使病危則鍼刺火灸莫甚於此况或不料愛亦
徒然大抵愛子之偏盡出於母其說有四正室則姑
息其嫡妾寵輩各私其庶有父愛長子母憐幼嬰纔
有所偏則所聞不正偏食至病偏愛無尊習以性成

戕賊患害其出乎此余自思襁褓之時酷嗜食甜一日得飴喜而欲食中有蚯蚓引頸而出自此不敢見飴直至長大方悟長上為之然食之亦疑矣夜卧聞鍾聲則長上必教令則卧今雖為無礙則亦不能不上心幼習之義善惡之種也可不警之哉余聞田田大師經云其國有伏法重囚對主者曰吾死無詞但令吾母一見死而無憾即令見之囚曰我生時食母乳我今死也亦欲食母乳全我始終既食其乳即啗死其母官責其故囚曰我今死於不法是母教我也我未會言語時母即教我罵人及其能行也教我瞞

人我取得物歸家則愛我喜我我積漸至於今日所以恨之也蓋此等習氣乃閭閻之風天下之通患也大抵庠序之教禮義節文之誨幼稚初學道字未真須自千文蒙求調其句讀俟其舌便語通始可學孝經令其熟知孝行然後學論語必試其日課使其備曉綱常大體外則師友教授內則父兄訓習令其耳聞心解觀其資質強弱利鈍然後授以科業抑揚其性縱不成才則亦不至失身於分外也今也家庭妄誕加以怙惜使其先有所恃而藐視其師且不自本至末而學卽欲多讀詩書廣聞小傳以為兒能善言

不記惡事染心遂致助桀為虐文過飾非而恕已責人聰明自負更無以為制之者構長篇賦短策嘲諷為能精神錯謬不能自持一旦染患則痾疾蚤起原其所自則過在其親蓋幼稚無知而善惡繫乎有識之初故正大先入其心者他日縱有嚚猾狡狠則亦畏首畏尾而回向之地矣是故嬰幼攝養其習其父母之習也大槩治法除顛顛驚疳疳痘各類其次外諸余服餌並為通法

論童壯

未弱冠為童過三十為壯夫壽夭貧富天也去就邪

正人也。共叔段以母偏愛而失身於不法。孟母三遷而孟子終為亞聖。今夫少者甜處着，黃稔處着，脚不趨過庭之訓，復厭舞雩之風，讒師佞親，左右矚亡蕭牆夾壁沽酒市脯，困極告醫，惟務速效，怨天尤人，莫知反躬。孟子曰：學問之道無他，在乎收其放心而已。心神守舍，則飢渴寒溫之外自不多事也。孔子曰：人之少也，血氣未定，戒之在色。古法以男三十而婚，女二十而嫁，又當觀其血色強弱而抑揚之，察其稟性淳漓而權變之，則無嘔夫怨女過時之瘵也。孔子曰：及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥。夫鬥者非特鬪狠相

持爲闢胸中纔有勝心卽自傷和學未明而傲養未
成而驕志不行則鬱而病矣自暴自棄言不及義而
狂矣孟子曰由仁義行非行仁義也如欲行仁義以
求安樂者吾見其爲不安樂也以壯攝養之道棄此
大道而別求傍蹊曲徑以資分外者必致廢事蕩家
而怪誕無耻也大抵血氣盛旺之時難以制抑凡事
當先知心是吾之靈明主人一切好欲欺侮凌奪肆
恣皆是血氣所使倘犯刑名災害則是靈明主人自
受苦辱也常作此想者自然漸成調伏古今脩性養
命之術恐名利之士難行並不抄入凡除夏日之外

五日一沐十日一浴若頻浴則外覺調暢而內實散氣泄真也年二十者必不得已則四日一施泄三十者八日一施泄四十者十六日一施泄其人弱者更宜慎之母恣生樂以貽父母之憂而自取枉天之禍而雷同衆人也能保始終者卻疾延年老當益壯則名曰地行仙雖有貧富之異而榮衛冲融四時若春比之抱病而富且貴則已爲膏壤之間矣况能進進不已則非常人所可知也但於名利場中得失任命知止知足則漸入道鄉也道者非特寂寥枯槁之謂也如所謂素富貴則行此道於富貴素貧賤則行此

道於貧賤耳。關尹子曰：「圓爾道，方爾德。平爾行，銳爾事。」孔子曰：「志於道，據於德，依於仁，游於藝。」故內外二聖之言，未嘗不契。蓋藝爲應世之術，故能銳利乃事。仁爲泛愛之常，故曰「平爾行」。德方則不移，其有所得於心，有所據於事，道圓則通而不執，故無所不容而德行廣大，志無不在也。何嘗盡廢諸事而然後謂之攝養哉？特消息否泰而行之，藏之量其才能而負之，荷之以不流於物，故謂之攝以安其分。故謂之養抱朴子云：「若才不逮而強思，力不勝而強舉，深憂重患，悲哀憔悴，喜樂過度，汲汲所欲，戚戚所患，談笑不節，

與寢夫時挽弓引弩沉醉嘔吐飽食卽卧跳走喘乏
懽呼哭泣皆爲過傷此古人所戒之節文况夫風前
月下竹徑花邊俯仰傷懷杯餘踈散或進退惟谷而
干祿或衝烟冒瘴以求榮呼吸雜邪停留寵辱飲食
異味荏苒暴患各有治條當斯之時卽圓光返照少
駐元神以行藥力毋復縱聰明以凌爍粗工而自取
多事也嗚乎三皇大聖日總萬機而又能拳拳於天
下民瘼下禮折節於方外士而講道論賢以廣其傳
今之學者一身未知所以自治而以人治之則孰爲
多乎而况又欲爲治人者難矣哉余嘗作返朴論其

辭有云儵與忽欲報混沌之德而相與謀曰人皆有
七竅以爲食息而混沌獨無嘗試鑿之日鑿一竅七
日而混沌死有客對余曰吾有術以起混沌之死但
一年修一竅七年而混沌復生余曰固哉之學也何
以爲誇尚乎吾能以一法回混沌之生而息息與之
俱生故視斯明聽斯聰言斯辯而余未嘗以有視聽
與言而人亦未嘗以余爲聰明與辯故不補其鑿而
混沌自全夫是之謂聰明與辯高明之士能於此處
具眼則養生必有主也今採之方並類其次

論衰老

少壯旣徃歲不我與孔子曰及其老也血氣旣衰戒之在得蓋因馬念車因車念蓋未得之慮得之旣得之慮失之趨趨囁嚅而不決寤寐驚悸而不安夫二五之精妙合而凝兩腎中間白膜之內一點動氣大如筋頭鼓舞變化開闔週身薰蒸三焦消化水穀外禦六淫內當萬慮晝夜無停八面受攻由是神隨物化氣逐神消榮衛告衰七竅反常啼號無淚咲如雨流鼻不澆而出涕耳無聲而蟬鳴喫食口乾寐則涎溢洩不利而自遺便不通而或泄由是真陰妄行脉絡踈澁晝則對人瞌睡夜則獨卧惺惺故使之導引

按摩以通徹滯固漱津燕液以灌溉焦枯若扣齒集
神而不能斂念一曝十寒而徒延歲月雖云老者非
肉不飽肥則生風非人不暖暖則多姪僥倖補藥者
如油盡添油燈焰高而速滅老子云以其厚生所以
傷生也況有明脩禮貌暗伏姦雄麤藥腐其腸胃脂
粉惑其清真孤陽獨盛水穀易消自恃飲噉過人恣
造欺天之罪宿緣旣盡惡報臨頭其或厭飫沉酣身
居勤儉志益貪婪方聚長毛之龜忽作女子之夢宋
齊丘化書云慳貪者化爲狗暴勇者化爲虎雖然身
未遷謝業已成行矣先賢詩云克己工夫未肯加各

驕封閉縮如蝸。試於靜夜深思省。剖破藩籬卽大家。
先賢戒曰。積金以遺子孫。子孫未必能保。積書以遺
子孫。子孫未必能讀。不如多積陰騭於冥冥之中。以
爲子孫無窮之計。龐居士詩云。北宅南莊不足誇。好
兒好女眼前花。忽朝身沒一坯土。又屬張三李四家。
張紫陽詩云。人生雖有百年期。壽夭窮通莫預知。昨
日街頭方走馬。今朝棺內已眠屍。妻財遺下非君有。
罪業將行難自欺。大藥不求爭得遇。遇之不鍊更迷
癡。蓋年老養生之道。不貴求奇。先當以前賢破幻之詩。
洗滌胸中憂結。而名利不苟求。喜怒哀安發聲色不

因循滋味不耽嗜神慮不邪思無益之書莫讀不急
之務莫勞三綱五常現成規模貧富安危且據見定
邵康節云美酒飲教微醉後好花須看半開時又云
爽口物多終作疾快心事過必爲殃與其病後求良
藥孰若病前能自防又詩云慮少夢自少言稀過亦
稀簾垂知日永柳靜覺風微但看花開謝不言人是
非何須尋洞府度世也應遲龐居士云但願空諸所
有慎勿實諸所無余亦有詩云世人用盡機關祇爲
貪生怕死我有安樂法門直須顛倒於此晉有祁孔
賓夜間讀書忽聞窓外云祁孔賓隱去來脩飾人間

事甚苦不堪偕所得未毫銖所喪如山嵯峴文元公
法藏碎金云衆所好者虛名客氣尤具羨財予所好
者天機道眼法要度明又云觀身無物從幻化緣生
觀心無物從顛倒想生又云身有安全敗壞者事之
報也卽世而可見性有超升淪墜者行之報也異世
而不知譬如形聲之有影響必然之理也又云人有
疾苦或多偶爾非因所作無如之何歷觀幻化之軀
而有甚於此者能推此理足以自寬又云仕宦之間
暗觸禍機衽席之上密涉畏途輪迴之中枉入諸趣
古人云心死形方活心強身卽亡金剛經云云何降

伏其心川老子頌云你喜我不喜君悲我不喜鴈飛
思塞北鴈憶舊巢歸秋月春花無限意箇中只許自
家知虛靜天師云靈臺皎潔似冰壺只許元神裏面
居若向此中留一物平生便是不清虛老子云虛其
心實其腹是皆融智慧黜聰明而宅天和以卻百邪
者也豈比夫三千六百傍門小法加之於萬境剪熬
之心而頭上安頭又以金石草木剛烈之劑餌之於
喪津枯涸之體而求補益哉歷觀前人以不仁成家
以仁而保家者有之矣如以不仁而得復以不仁而
守者禍不旋踵也晉書傳云石季龍僭稱帝號發近

郡男女十六萬車士萬乘運土築華林園揚州送黃
鵠雛五頸長一丈聲聞十餘里泛舟於玄武池命子
石宣祈於山川因而游獵乘大輅羽葆華蓋建天子
旌旗十有六軍戎卒十八萬出自金門季龍從其
後宮升凌霄觀望之嘆曰我家父子如是自非天崩
地陷當復何愁但抱子弄孫日爲樂耳宣所過三州
十五郡資儲靡有子遺季龍復命子石韜亦如之出
自并州游于秦晉宣素惡韜韜是行也嫉之彌甚於
是相圖之計起矣俄而宣使刺客殺韜于佛舍又欲
謀不軌事發季龍殺之季龍旣死其後殲焉嗚呼季

龍之富貴而不足恃而今之碌碌者十百之帑又奚足以作威福而造業因哉余雖枯槁幽棲而衣冠出處未嘗用餒餽故事以孔子之性與天道不可得而聞也故託佛以言性耳佛云一切山河大地皆從如來性中流出然則佛之一字乃一切有情之覺靈也實爲大羅空劫先天之祖氣卽元始天尊是也人人皆抱此靈而不自覺故佛經云一切衆生本來成佛以不覺故名曰衆生以覺故名曰佛今之地獄變相乃唐太宗以入冥境界命宰相關立本圖畫以示世人余少年滑稽之時未嘗不在安樂之下一日在外

因病困極恍惚所是與吾家骨肉所夢同日境界因緣無有少異遂絕口不敢戲笑常讀史傳語錄文字始知近代以來王公卿士於佛言而獲大安樂者不可枚舉故韓昌黎排之最甚而終得法於大顛歐陽文忠公惡之如讎敵而自號爲六一居士豈非自有所得而翻然而改者歟悲夫世人不明佛心而溺於佛事故梁武帝之禍侯景至而不知秦始皇欲仙徐福去而不返况夫瑣瑣時事而能勝其業障乎夫業障之心以酒爲漿以妄爲常念念遷謝晝夜呼吸共一萬三千五百息一息脉行三寸元氣週身脉行八

百一十丈寒來暑往知誘物迷神明流之遠矣養生之士以此爲主則是認賊爲子豈不謬哉故岐伯曰出入廢則神機化滅升降息則氣立孤危易云精氣爲物游魂爲變是也昔有二人就余以辯生死事大者一曰人之有生也賦性於天養命於地百年之身仁義而已及其終也清魂歸天濁魄歸地夫復何疑一曰人之生也以氣爲類以得爲強以妄爲常蟲穢之倉愁慮之囊或爲之讓或爲之攘均爲孽孽一名殘忍一名忠良拘之則痛自外寇縱之則血氣內戕欲持其要莫知所長業識茫茫一息不來烏知其何

往余各以一詩遣之其一曰原始要終理不訛四非
莊敬怕蹉跎平生不踐中庸地一曲陽關沒奈何其
二曰超凡一句絕商量說破教君也斷勝一切順違
生死事莫令厭戀作心王有人能如此便見養生主
也大抵桑榆之景勞逸不同蓋勞心者甚於勞力者
耳善爲心王者勞亦如是逸亦如是如魚飲水冷暖
自知也人年五十者精力將衰大法當二十日一次
施泄六十者當閉固勿泄也如不能持者一月一次
施泄過此皆常情也不足爲法凡肥盛強密者自壯
至老衣食與藥並用踈爽肉雖多不使勝食氣果宜

棗柿藕菜宜韭與蘿服飲食飢時先進熱物然後並
宜溫涼及時勿恣食枯滑燒炙煎燂辛辣燥熱之味
防有內鬱風痰外發癰疽之證雖清瘦而素稟強實
無有痰證者與此同法清癯虛弱者自壯至老衣服
與藥皆宜溫厚性寒傷胃腥膾鱠炙生冷油膩並宜
少食如肥而素稟滑泄虛寒易感者與此同法其餘
扶衰潤槁之方各類于後