壽世秘典

一

南京中医药大学图书馆版权所有

清·丁其誉纂

寿世秘典

中医古籍出版社

南京中医药大学图书馆版权所有

据中国中医研究院
图书馆藏清颐吉堂
刻本影印

南京中医药大学图书馆版权所有

前言

《寿世秘典》凡九卷。第一卷为月览，包括岁时通典、物华纪丽、农家占候三部分，按月令的顺序，逐月说明了各种生活习惯应与天时相合；第二卷为调摄，从衣食住行等方面，论述养生的原则和方法；第三、四卷为类物，包括水、谷、菜、果、鳞、介、禽、兽等部，介绍日常饮食物的医疗作用；第五至九卷为集方，包括内、外诸证及刀刃、虫兽诸伤等十五部分，介绍常见疾病的病因病机和治则方药。

丁氏养生的主导思想是重视日用寝食之调摄，认为道经仙术、飞丹炼石属虚幻渺茫之奇事，善服药者不如善保养，主张慎起居、谨嗜欲、适寒暑，恬养神形，则不为疾病所侵折，故他的养生方法简单实用，只在饮食起居之间，不必刻意追求养生道术。

作者丁其誉，字蜚公，如皋（今江苏省如皋县）人。生于明崇祯末年，卒于清康熙年间，享年六十三岁。此人并非专攻医道，乃是读书之人，曾于顺治五年中副榜，八年中举人，十二年中进士。丁氏读书之余，兼修岐黄之术，任石楼令时，

南京中医药大学图书馆版权所有

时楼民病贫，不能药，其誉乃施药济生，抱疴复起者甚众。其著作除《寿世秘典》外，尚有《耆英录》。

《寿世秘典》约成书于一六六〇年，传世不广，全国仅几家图书馆珍藏，现据清颐吉堂刻本影印、线装出版。

中医古籍出版社

一九九〇年五月

南京中医药大学图书馆版权所有

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

壽世秘典卷一

月覽小序

經云必先歲氣毋伐天和不知奉若天時者非尊生之道也順逆之分豈必在大斷樹殺獸昔賢所愼可不敬乎月令尚矣非惟家國殊軼抑且今古異宜爰採漢唐以來習俗所趨人情所便沿月備載爲月覽

天柱丁其譽識

南京中医药大学图书馆版权所有

典目
歲時通典
物華紀麗
農家占候

南京中医药大学图书馆版权所有

如皐丁其譽棐公甫纂輯　男丁啟運翕庵甫校正
大冶余國柱佺廬甫參閱　男丁啟光蔚遠甫
同學沈一鳳歷正甫考訂　孫丁長發履祥甫
仁復齋甫正字

月覽

歲時通典

春蠢也物至此時皆蠢動也

東方爲春春曰青陽亦曰芳春陽春風曰惠風景曰

南京中医药大学图书馆版权所有

媚景草曰芳草木曰芳林芳樹陽氣萌動萬物發生之候勿覆巢破卵勿射飛禽走獸勿伐木犧牲毋用牝恐傷其生育也

立春日薦春餅生菜號春盤四時寶鏡

造五辛盤以辟厲氣五辛卽大蒜小蒜韭薤薑胡荽也一說葱韭薑芥蒜細縷如絲雜和食之謂之五辛盤取迎新之意亦以達五臟氣杜詩春日春盤細生菜是也東晉李鄂立春日以蘆蒲芹芽爲菜盤相餽遺

唐宋立春日民間悉剪綵爲燕以戴之貼宜春字於門庭楣枋宋王沂公立春帖子彩燕迎春入鬢飛王珪詩寶字貼宜春

南京中医药大学图书馆版权所有

正月秦始皇名政故避正字以正
字作平聲音征至今未改
是月爲孟春亦曰初春上春獻春獻歲肇歲曰陬月
獻進也言歲
始來進也
朔日曰元旦亦曰元日道家謂之天臘
玉燭寶典云元日爲四始歲之
始月之始日之始時之始也
曜仙神隱書元旦三更先詣廚迎祀竈神畢乃釘
桃符貼門神以辟一年邪祟設香燭酒果供獻天
地五更家長率各家焚香祈答上帝致祭平日供
祀神祇以祈一年之安用牲醴享祀祖考畢于家
堂敘長幼坐飲屠蘇酒以祛一年不正之氣天明
祭農家所司六畜之神以祈一年蕃息取犁耙簑
笠之屬祭以鷄豚以祈一年吉利乃設酒殽餽饌
稱觴慶祝以取一年快樂沈宗伯云鄉俗元旦家

南京中医药大学图书馆版权所有

家設天地神牌祭以牲果祭畢始各祭祖先其意雖善却僭分且甚褻矣蓋天子祭天地士庶人何預焉若謂祭天地衆神如所謂萬靈眞宰者益迂而不切是日五更止設香桌于天井北向行四拜禮此外更不陳一物于人情爲近而禮亦安

元日造桃板著戶謂之仙木像神荼鬱壘山桃樹百鬼畏之 玉燭寶典

括地圖云桃都山有大桃樹盤屈三千里下有二神一曰神荼一曰鬱壘主驅除衆鬼之惡害人者黃帝法而象之因立桃板于門戶上畫其像以禦鬼

元旦飲椒栢酒以辟疫厲 歲時記

椒乃玉衡星精服之令人體輕耐老栢爲仙藥能辟邪除夕以椒三七粒東向側栢葉七枝浸酒元

南京中医药大学图书馆版权所有
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

旦自少至長次第飲之劉禹錫元日詩歲酒先拈辭不得被君推作少年人蘇東坡詩但把窮愁博長健不妨最後飲屠蘇

唐孫思邈有道術作庵名屠蘇除夕遺閭里藥囊浸井內元旦取水置酒中名屠蘇酒合家飲之不染疫疾○陳延之小品方云此華陀方也造法用赤木桂心七錢五分防風一兩菝葜五錢蜀椒桔梗大黃五錢七分烏頭二錢五分赤小豆十四粒以三角絳囊盛之除夜懸井底元旦取出置酒中煎數沸舉家東向從少至老次第飲之辟疫厲一切不正之氣藥渣還投井中歲飲此水一世無病

元日不討火不汲水不掃地月令通考

是日勿食梨避離字音同之義

人日剪綵爲人或鏤金爲人貼屏風戴頭髻或以相

南京中医药大学图书馆版权所有

遺取迎新之意歲時記○正月七日爲人日又謂之靈辰以人爲萬物之靈也

唐長安風俗元日以後遞飲酒相邀號爲傳坐酒

白孔六帖

作傳生酒

十五日爲上元一曰元宵又曰燈夕

漢執金吾官掌禁夜行惟正月十五夜勑弛禁前後各一日謂之放夜唐時京師增爲五夜宋乾德五年正月詔以朝廷無事區宇又安令開封府更增十七十八兩夕俗言因錢忠懿納土進錢買兩夜之說非也

唐睿宗元夕於安福門外作燈樹高二十丈燃燈五萬盞人號火樹宮女千數衣羅綺曳錦繡并長安士女雜沓燈輪下三日夜令朝士爲文紀其勝

蘇味道詩火樹銀花合是矣令狐綯詩管絃沸月

南京中医药大学图书馆版权所有

喧和氣燈火燒空奪夜光宋武林舊事自十三日起至十八日止滿城大小人戶跨街以竹棚懸挂彩燈輝煌映月燦爛搖星鼓吹煙火達旦不絕

上元夜貴戚例以黃柑相遺謂之傳柑節歲時記○東坡詩歸來一點殘燈在猶有傳柑遺細君

是日爲元神日人神滿身切戒夫婦同寢

十六日爲耗磨日官司不開倉庫唐張說詩上月今朝滅流傳耗磨辰但令不事事同醉俗中人

二十三日爲天穿日古以紅纏繫煎餅置屋上謂之補天穿相傳女媧氏以是日補天蘇詩一枚剪餅補天穿

南京中医药大学图书馆版权所有

唐貞元間勑今方鎮無事蒸庶小康其正月晦日三月三日九月九日宜任文武百僚選勝地追賞為樂仍各賜錢以充宴會舊唐書

每月皆有弦望晦朔以正月初年時俗重之以為節池陽風俗以正月二十九日為窮九掃除屋室塵穢投水中謂之送窮

是月新婚空牀招不祥宜以熏籠等物鎮壓之

三旬謂之上澣中澣下澣者本唐制十日一休也

月忌初五十四二十三乃河冦數之中宮五數五為君象民不取用

二月

是月仲春一曰桃李節

朔日爲中和節民間以青囊盛百穀瓜果種相餽遺號爲獻生子 唐書

唐德宗貞元五年以前世上巳九日皆大宴集而寒食多與上巳同時欲以二月名節自我爲古李泌請廢正月晦以二月朔爲中和節帝悅乃著令與上巳九日爲三令節中外皆賜綵錢燕會詔曰四序嘉辰歷代增置漢宗上巳晉祀重陽或說禳除雖因舊俗與衆宴樂誠洽當時朕以春方發生候維春月勾萌畢達天地同和俾其昭蘇宜均暢茂自今以後二月一日爲中和節內外官司並休假一日貞元六年遇中和節賜百官宰臣以下金錢宴於曲江謂之金錢會杜詩何時詔卜金錢會

南京中医药大学图书馆版权所有

暫醉佳人錦瑟傍○曲江本秦世隑州即長安也唐開元中疏鑿遂爲勝境其南有紫雲樓芙蓉苑其西有杏園慈恩寺花卉環周煙水明媚入夏則蒲葱翠柳陰四合碧波紅藥湛然可愛好事者賞芳辰翫清景聯騎攜觴疊疊不絕

二日萬神都會又爲踏青節杜氏壺中贅錄

三日梓潼帝君誕禁晝眠千金月令

八日芳春節

十二日曰花朝事文玉屑新雨百花朝一曰十五日又爲撲蝶會天中記

花朝今不甚舉行古亦無此說蓋後人以意創之此際東風習習黃鳥關關紅紫滿園芳菲極目聯

南京中医药大学图书馆版权所有