

物生于天而养于天，然天不能司养也。非
天不司养也，人为嗜欲所胜，声色所蛊，
宠荣势利之徇，雨暘燠寒之触冒，匿薄，情
炎于
始于

中医古籍校注释译丛书

泰定养生主论

【元】王珪 著

褚玄仁

校注

李顺保

审订

简介

《泰定养生主论》系元代著名医学家、养生学家王珪所著的一部养生学和痰证学专著。该书养生保健理论融三教：佛教、道教、儒教，一典：《黄帝内经》于一身，详细阐述自幼及壮到老，人生多阶段的养生保健必须天人相应，故书名“泰定”，泰定者发乎天光；提倡养生贵早，预防为先。“自幼及壮至老，调摄有序”，“以御未然之病”；首次提出养生贵在“养心”，故书名“养生主”，主者心也。“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……，养生之道，莫大于此”。开创我国养生保健的新体系，至今仍具有现实意义和指导意义。

该书也是我国痰病学说的鼻祖，系统、全面详述了痰病的病因、病机、症状、诊断、治疗和预后，为后世治疗痰病开了先河，其自制的“礞石滚痰丸”，疗效卓著，为历代医家所推崇，在临床上至今沿用不衰，故收入《中华人民共和国药典》。

泰 定 养 生 主 论

ISBN 7-5077-2092-6



9 787507 720921 >

定价：15.00元



〔元〕王珪 著
褚玄仁 校注
李顺保 审订

泰定养生主论

學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

泰定养生主论/[元]王珪著;褚玄仁 校注/李顺保 审订.
-北京:学苑出版社,2003.3
(中医古籍校注释译丛书)
ISBN 7-5077-2092-6

I. 泰… II. ①王… ②褚… ③李… III. 养生-著作-
校注-中国-元代 IV. R2-52

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 05977 号

责任编辑:林霖

学苑出版社出版发行

北京市海淀区万寿路西街 11 号 100036

邮购电话/传真:010-68232285

E-mail: xueyuan@public.bta.net.cn

chenhui706@sohu.com

北京市广内印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 毫米 大 32 开本 7.875 印张 144 千字

2003 年 3 月北京第 1 版 2004 年北京第 1 次印刷

印数:0001—3000 册 定价:15.00 元

序

《泰定养生主论》系元代著名医学家、养生学家王珪于元·泰定元年(1324年)撰写,历时四年完成的一部养生学和痰证学专著。该书养生保健理论融三教:佛教、道教、儒教,一典:《黄帝内经》于一身,详细阐述自幼及壮到老,人生多阶段的养生保健必须天人相应,故书名“泰定”,泰定者发乎天光;提倡养生贵早,预防为先。“自幼及壮至老,调摄有序”,“以御未然之病”;首次提出养生贵在“养心”,故书名“养生主”,主者心也。“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……,养生之道,莫大于此”。开创我国养生保健的新体系,至今仍具有现实意义和指导意义。

该书也是我国痰病学说的鼻祖,系统、全面详述了痰病的病因、病机、症状、诊断、治疗和预后,为后世治疗痰病开了先河,其自制的“礞石滚痰丸”,疗效卓著,为历代医家所推崇,在临床上至今沿用不衰,故收入《中华人民共和国药典》。

该书初刻于元惠宗至元四年(1338年),原版本已佚,今仅存明正德六年(1511年)冒鸾重刻本,另有清代影印手抄本两部。该书自明代后未能再版,现已成孤本。明清以后的医家也仅见摘录转载,或互相转抄其片断,未能窥得全貌。

吾师褚玄仁先生认真校注历经十数载,一丝不苟对其错字、别字、异体字、脱漏、衍文、错简等都一一校勘作注,为恢复原貌,付出极其艰辛的劳动,

唤醒沉睡了六百余年的名著,其本身即为功德无量之举,为发掘祖国医学遗产作出积极贡献。

《泰定养生主论》的作者王珪(1264年~1354年)系江苏常熟人,字君璋,号中阳,道号洞虚子,元代著名医学家和养生学家。王珪自幼天禀灵悟,博览群书,精凝神养气之术,尤邃于医,又善鼓琴绘画,深得书画家赵孟頫(子昂)翰林学士的器重。青年二十三岁时,被元世祖忽必烈以“才异”征辟为“辰州同知”,三十八岁时,遂弃官归隐,筑室于常熟虞山之阳,一心事医,自称逸人,后人因之尊称王隐君。自制“礞石滚痰丸”疗效卓著,求治者日众,每年治愈者动以万计,人称“神仙”。晚年六十岁始,总结毕生研究的养生之道和痰病理论及治疗经验心得,历经四载,完成《泰定养生主论》十六卷著作。

王珪生于1264年,卒于1354年,享年91岁,且自幼多痰病,体质欠佳,全仰仗养生之道延年益寿,而享得高龄,故其养生保健之理论应予光大。

吾师褚玄仁先生乃常熟人氏,自幼行医五十余载,医术高明,尤对吴中名医情有独钟,毕生研究吴中医学,发掘吴中医学呕心沥血,成绩斐然。先后出版:《舌诊史话》、《王旭高(秦林)医学遗书六种》(清)、《王旭高医书全集》、《缪仲淳(希雍)医书全集》(明)、《吴中医集》(神农本草经疏校注),今又校注出版《泰定养生主论》(元),以及撰写“缪仲淳先生年谱”、“王珪先生年表”等数十篇论文,发扬吴中医学,在苏杭地区独树一帜,功不可没。

乐为序!

海陵主任医师李顺保辛巳年暮冬于金城黄河之阴

校 注 说 明

《泰定养生主论》系元代著名医学家、养生学家王珪所著,撰于元泰定元年(1324年)六十一岁,至元泰定四年(1327年)六十四岁完稿,于元至元四年(1338年)刊行。全书共十六卷,署名“逸人洞虚子撰”。

原版已佚。现存有明正德六年(1511年)冒鸾刻本和明正德四年(1509年)残卷本(仅存1~13卷)。两刻本为同一刊本,只是前者以杨易跋年记,后者以徐繁序年记。此外尚存有清手抄本和清影印明正德六年刻本手抄本。上述版本今仅存各一部,故明正德六年冒鸾刻本已成孤本、绝版,尤显珍贵。

今校注本取明正德六年冒鸾刻本为底本,以清影抄本为主校本,采用本校、他校、理校等法校注。凡错别字、异体字、俗字,一律改通用字;凡脱漏、衍文、错简等,均查据订正,并加注释;凡底本与校本不同,但可两存其义者,不改动,出注释说明其异同。

原书为繁体字竖排本,今改为简化字横排本,并加标点符号。因此,凡“右”一味之“右”字,一律改为“上”;“袞痰丸”之“袞”字,均改为“滚”;药圆之“圆”字,皆改为“丸”字。凡此,不再注释说明。

原书目录和正文,均作核对,凡不符之处,作相应调整和增删,以臻完善。

另外需要说明的是,明正德六年冒鸾刻本非上乘之品,错简甚多,尽管我们努力校注,恐因水平所限,舛错之处难免,祈望同道斧正!

褚玄仁

2001年9月

重刻《泰定养生主论》序

医仁术也，其言五运六气，可以使民养生，而免札瘥^①夭折之患，先圣王赞助之一道也。君子仁天下，苟可利物者为之弗吝，而独废于医乎？后世长民者，务深文惨刻，于医道漫不之省，是无意于民，不仁殆有甚焉。非用心至仁如闽藩少参冒公^②者，其何能是耶！公维扬^③人也，少擢进士高第，累官兵部正郎，才名拔出乎同列，为上知眷，文学酝藉，考试南宫贡士，知武举，皆著闻，而尤留意于医，凡诸方书，日事旁索而购致之。得《泰定养生主论》一编，盖出元人手也。匿民间久之，公既得，辄用搜猎，知其利于民，谋锲梓^④未果。是岁以公务留衢^⑤，颇以医相闻，遂属校理而序述以传。余家旧业医，自先君尚志翁曲肱三世矣。余不类蚤^⑥以易试于乡，累不遇。退而易业，以为不能行道济时，当医以利世，殚弊心神，究竟数载，仅窥门户，厥

① 札(zhā 轧)瘥(zhài 债):温疫、痼病。

② 冒公:冒鸾。字东皋，扬州人。明进士，累官兵部正郎。

③ 维扬:今江苏扬州市。

④ 锲(qīn 寝)梓(zǐ 子):雕刻、雕版。

⑤ 衢(qú 渠):衢州。府名，治所在今浙江衢县。

⑥ 蚤(zǎo 早):通“早”。

今毫矣,精力勿逮,重辱嘉命,细^①而读之,细加参详,庶几有得。乃窃叹曰:“公之一念,大造茂育之心也。”医始于轩岐《内经》,历汉魏来方书不传,近时立言,惟仲景、东垣、河间、丹溪四家最著,为《内经》羽翼,又其各畅一义,难备急用,孰若此编,兼总条贯,辩覈标本,著论则生乎《内经》,纂方则括乎四家,而又钩隐撻^②漏,以参错传益之,简而当,精而切,使穷乡下邑乏名医之所人人得之。猝有恙者,对证检方,按方施药,不必远秦楚之路,而良医在筐笥^③矣。无复病于仓卒不济者,利泽之仁,不亦博乎!夫公扬历^④滋久,寻且当路^⑤,以吾道砭剂群生,爬疮痍,起废痼,而赖以全活者多矣,奚假此为。然而政施于一时,不能流百世,道济于所及,不能遍幽遐,是书果行,播千古之芳馨,周九垓于无外,所活而仁之者,未可逆数,其仁之大小远近又何如耶!抑古人有言,治国如治痼,况今天下之病久矣,凡为吏者,获公奇方以疗之,亦岂非公之仁哉。因忘固陋,僭弁^⑥数语,俾观者不待句检而先识此编之妙,与夫公之所存。

正德四年^⑦ 岁在己巳孟冬吉旦浙开化^⑧ 七十七翁损庵徐繁^⑨ 谨序

① 细(chōu 抽):寻绎义理。

② 撻(tì 惕):搜索、挑出。

③ 筐(qiè 窃)笥(sì 寺):箱子,此指书箱。

④ 扬历:仕宦经历。

⑤ 当路:担任重要官职。

⑥ 弁(biàn 辨):放在最前面。“弁语”,即序文。

⑦ 正德四年:正德,明武宗年号、正德四年,即公元1509年。

⑧ 开化:县名。在浙江省西部,属衢州府谿境。

⑨ 徐繁:字损庵,浙江开化人,明代医家。

《养生主论》序

物生于天而养于天，然天不能司养也。非天不司养也，人为嗜欲所胜，声色所蛊，宠荣势利之徇^①，雨暘燠寒之触冒匿薄^②，情炎于中，形索于外，至是而养于天者，天始不能司，养于天者天不司，则其生于天者亦戕矣。圣人忧其戕也，而医道行焉。《内经》数万言，或防于未然，或救于已然，无非补天养也。后贤有作，敷畅演绎而其书益汗牛充栋于世。洞虚王中阳，制行高，见道明，壮岁屏世累，隐吴之虞山，居环堵^③三十年，目矐炯然，身不践廛间^④，著书若干卷，采庄周^⑤氏“宇泰定者发乎天光”及“养生主”之语，题曰：《泰定养生主论》。自婚孕幼壮以至于老期，节宣各有宜，顺者以安，违者以疾也，自运气、标本、脉症、方剂，以至病家之当务，医者之所存，罔不究极论列，派渐缕分，其用心亦至仁矣。呜呼！生者人之至愿也，生我者天而养生者我也。知养生之在我，则知养生主之说，不知养之在我，恣情纵欲，迷而不返者，天且不能司，于是书也何有。

① 徇：通“殉”。以人从物。《汉书·贾谊传》：“贪夫徇财”。

② 薄：侵入。

③ 环堵：隘陋的居室。

④ 廛间：廛为城市平民的房子。廛间：意指城市。

⑤ 庄周：战国时哲学家。宋国蒙（今河南商丘县境）人，著有《庄子》。

至元后戊寅^① 长至日^② 从仕郎江浙等处行中书省照磨段天祐^③ 序

① 至元后戊寅：元顺帝至元四年，即公元1338年。

② 长至日：夏至日的别称。

③ 段天祐：字吉甫，河南人。泰定甲子进士，选为常熟州判官。富文学，后官至儒学提举。

《泰定养生主论》自序

中阳立是清静幽居，将二十载。以静待动，备见正邪。其为枉病枉死，盲医瞎灸，莫知所由。故澄心适兴，信笔而书，或一日得数千言，或迤迤^①连月，不欲措一辞。中间论不避嫌，语其害生者，方不贵多，载其必效者。今年六月，峻绝人事，谩^②编成卷。一家之说，未能尽善，故泄二教^③之机奥，引九流之绪余，疏谬之辞，固不足取信于人，尽其在我，庶可杜门。然则是书之于世也，如邮亭^④之于岐路，而示人曰：此去则有虎狼出没，彼去则为驿程大道。征人感念曰：此蹊径也。憧憧往来^⑤者，莫非行役乎？彼大道也，行役几希，而我独进之耶！或者一旦遇害，则征人唯曰命矣。夫彼之大道，又乌知其为果无狼虎乎？余故知世人之情，闻鹊声则众喜之，如有所得，殊不知鹊亦能噪凶。闻鸦声则众恶之，如有所失，殊不知鸦能使人避凶，而亦能报吉。故鸦纯吉而鹊半凶，而终不恶鹊，终不喜鸦。呜呼！凶乎吉乎，喜

① 迤(yì以)迤(lǐ里)：亦作“迤迤”。曲折连绵。

② 谩：通“慢”。疏慢，不经心。

③ 二教：儒释道为三教，二教或指释道。

④ 邮亭：古代供送文书的人旅客歇宿的馆舍，多设在驿道旁歧路口。

⑤ 憧(chōng冲)憧往来：摇曳不定貌，往来不定貌。《易·咸》：“憧憧往来，未光大也”。

乎恶乎？事在于彼不在此。而鹄不得不噪，鸦不得不报，唯人自裁之。虽欲勿用，养生其舍诸。故首以原心，为发明之始；次序婚合孕育，婴幼儿童衰老，宣摄避忌，以御未然之病；次论运气标本，阴阳虚实，脉病证治，以为全生去病之法；然后类方对证，以为规矩之用；备述痰证一条，以为方书补阙^①拾遗之式；更类杂治活法，常验之方。并无毫发苟简穿凿之妄。仓卒乏医之处，虽不能明脉问疾，用药井井有条。外选《肘后》秘宝，诸家备急数门，续抄古今明训二道，自省一篇，以为闲邪存诚^②之要。用质高明，非敢固望人人共为枯槁幽栖，然后尽善，但于一切据方用药之时，知有所主之心耳。或曰：吉人之辞寡，而子之辞，无乃喋喋乎。余曰：吾闻《晋书》云：平蜀之后，其将问蜀士曰：孔明言句，何其琐碎。士曰：简辞惟圣，与圣则可。彼师旅之众，故当详喻。于是余之反复而言，正欲人人共晓之也。始作于泰定改元^③。又《庄子》云：“宇泰定者，发乎天光”，故命曰：《泰定养生主论》。《庄子》亦有《养生主》篇。养生而有主，则不惑于二三说也。

逸人^④ 洞虚子^⑤ 王中阳^⑥ 自序。

① 阙(què):通“缺”。空缺。

② 闲邪存诚:防闲邪恶,当自存其诚实也。《易·乾·文言》:“闲邪存其诚”。

③ 泰定改元:元泰定帝元年(1324年)。

④ 逸人:隐逸之人。李白《代寿山答孟少府移文书》:“近者逸人李白,自峨眉而来……遁乎此山(北寿山)”。此王珪自称,后人称“王隐君”即此。

⑤ 洞虚子:王珪的道号。

⑥ 中阳:王珪的号。

《泰定养生主论》目录

卷 之 一

养生主论·····	(1)
论婚合·····	(4)
论孕育·····	(8)

卷 之 二

论婴幼·····	(11)
论童壮·····	(14)
论衰老·····	(18)

卷 之 三

《素问》节要叙论 ^① ·····	(24)
论病家·····	(26)
论医家·····	(30)

① 论：原本作“用”，误，此据正文改正。

卷 之 四

正讹	(33)
公论	(39)

卷 之 五

论运气	(45)
论标本	(51)

卷 之 六

论阴阳	(53)
论虚实	(54)
论脉	(55)
论病	(58)

卷 之 七

论证	(60)
论治	(61)
病机司属六气本标证治通例	(64)

卷 之 八

类方叙略	(67)
婚合门	(67)

戊巳丸 ^① 补虚进食	(67)
肾气丸治男子虚损	(68)
如圣丹治赤白带下	(68)
当归散治月水来时疼痛	(69)
蚕沙散治血山崩	(69)
又方 ^②	(69)
双和散治病后气血俱虚	(69)
鳖甲地骨皮饮治男子妇人,骨蒸寒热,传尸劳病 ^③ ...	(69)
孕灵丸治无子	(70)
坐宣散治子宫不洁,带下杂色,无子	(70)
增损四物汤滋血驻颜	(71)
猥鼠粪汤治男子病新差,女感合而病	(71)
烧裨散治女病新差,男感而病。上 ^④ 二方,俱出《伤寒》书	(71)
三分汤治妇人室女,月水愆期,寒热劳瘦	(71)
滋血汤治崩漏淋漓	(72)
分心气饮治男子妇人,诸般气病	(72)
孕育门	(72)
安胎饮治胎动漏血	(72)
胶艾汤治胎动漏血	(73)

① 丸:原本作“圆”,今改为丸,下同。

② 又方:原本无,今据正文补。

③ 此句下原本尚有“即草鳖甲”句,系衍文,因删

④ 上:原本作“右”,今改横排,故改作“上”,下同此,不再注。