

万氏家传养生四要

明·万全（密斋）著

罗田县卫生局校注

万氏家传养生四要

湖北科学技术出版社出版

万氏家传养生四要

明·万全(密斋)著

罗田县万密斋医院校注

湖北科学技术出版社出版 湖北省新华书店发行

湖北省新华印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 2.75印张 5插页 64,000字

1984年9月第1版 1984年9月第1次印刷

印数: 1—27,760

统一书号: 14304·19 定价: 0.96元

前 言

《万密斋医学全书》距今已四百余年。作者万全(约一四八八年——一五七八年?),字密斋,明代罗田县(今湖北省罗田县大河岸)人。祖传三世名医,至密斋医术更精,著书立说,当时被誉名“医圣”,是我国十六世纪中叶的伟大的临证医学家之一,在我国医学史上以儿科、妇科、痘疹等享有盛名。所著全书有二十多种,现已收集到三十三册,一百二十余卷,计一百多万字。已刻版收入《四库全书》的书目有十种,共一百零八卷。计《养生四要》五卷,《保命歌括》三十五卷,《伤寒摘锦》上下卷,《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》上下卷,《片玉痘疹》十三卷,《痘疹心法》二十三卷。此外,还搜集到《痘疹歌括》、《幼科指南》、《外科心法》(墨本)、《点点经》(墨本)等书。万氏医书是继《千金要方》后我国的又一部中医学全书。清代陈复正在辑订的儿科专著《幼幼集成》中,给万氏以很高的评价,指出:“痘疹之书,如冯氏、翟氏、陈氏、万氏,又惟以万氏明显,可以济急。”

万密斋所处的时代是封建社会的后期,资本主义萌芽的时代,我国医药学正处于蓬勃发展时期。明代经济、文化比较发达,在医学上,两宋金元的学术争鸣和临证各科的成就,对万氏医书的形成有很大的影响。万氏家传三代名医,临床经验非常丰

富，给万氏著书立说创造了条件。明王朝为了笼络知识分子，大兴科举之学，在当时的历史条件下，万氏发愤读书，获得了廪膳生的学位，但终因仕途不利，二十多岁以后便从事祖传岐黄之业，以济于世。他不慕名利，辗转深入民间为民治病，孜孜不倦行医五十余年，临证医学水平达到了很高的造诣，医术活人甚众，噪名于隆万年间，其书流传于荆、襄、闽、洛、吴、越等地，为我国的医学宝库增添了光彩。至今，鄂东一带，万氏医书辗转传抄，为临床所常用，为后学所尊崇。值得医学界发掘研究。

万氏临证医学的主要特点，内、外、儿、妇诸科兼通，医理和临证深入浅出，脍炙人口，尤以儿妇两科最精，幼科内容占其大半，堪为后世所效法。其不少内容来自祖传和个人经验，理、法、方、药极为突出，如对急惊风的发病原因，就比以往其他书籍更为周详，指出急惊风可留下某些后遗症。在痘疹方面，研究颇深，着重于疾病的本质特征和施治诀窍的全面分析，摒弃了以往医家的偏见，做到温补凉泻，因症制宜，为后世温病学说形成提供了条件。妇科方面，辨证以肝、脾、肾立论，用药以培补气血，调理脾胃为主，辨证严谨，方药显效。内科杂症，坚持脏腑辨证和整体观念，临床诊断准确，疗效明显。外科方面，亦有新见，对痈疽的发病机理，辨证详细切要，内消、外治，攻补适宜，流传民间，保存至今。万氏医书的又一特点，方药简便对症，效验价廉实用。万氏祖传十三方，屡试屡验。验方“万氏牛黄清心丸”，不仅是当时治疗小儿急惊风的良方，至今仍广为采用，成为中医临床成药之一。万氏著作，文体活泼，言简意明，图文

并茂，易为学者记诵。总之，万氏医学著作，随着我国中医事业的发展，在四个现代化的进程中将发挥它应有的作用。

万氏医书，由于受当时历史条件的限制，在“养生”、“祝由”等方面存在着某些封建迷信内容，但对万氏的医学精华并无影响。

本书的搜集整理是在中共罗田县委、罗田县人民政府的领导下，在湖北科学技术出版社的具体帮助下，由卫生局直接组织进行的。在这次校订出版时，为了保持原书的特点，我们只作点校，改正了个别错别字，对几个版本不同的地方加以注解。参加校订工作的有何曾文、王滋槐、张建国、赵宏恩、洪国存、刘志斌、秦建国等同志。由于我们对万氏医书的学习研究不够，在校订中的缺点错误在所难免，敬希读者批评指出，以便再版时校正。

罗田县万密斋医院

一九八四年一月

赠万密斋先生医书序

余莅罗三年，未尝得一日读书，自觉面目语言为古人憎。间有一二问业者持帖括进，非不欣然接之，牒诉倥偬，去复不能志也，况复有余力及医药诸书哉！丙申秋谒防宪于蕲阳，中州赵公曰：“知子邑有密斋乎？人云古矣，厥书可传也。”余愧无以应。归而询诸邑绅先生，啧啧称：“密斋万生歧黄名手，噪闻于隆万年间，今其书恐弗全也。”余乃益愧。夫古人宰一邑，一邑之名山大川，奇人杰士，无不夙具胸中，收诸药笼；今瑰琦如许，曾不晓其姓字，宁不愧得人之义，又何以为地方解此嘲哉。乃取其书，进其孙达而询之，始知万生名全，别字密斋，邑廩生，以不得志于八股，弃而就青囊之业。业辄精屡效，以其效者志诸编文，成数十卷，先为樵川太守李公付梓，一时纸贵三湘。因兵燹后，板毁无存，其孙达仅存一帖，置墙壁中，赖以免。凡官滋土者无不知此书，无不购此书，然缮写告艰，又进其孙达而谋之，搜括锱铢，益以清俸，募梓人，凡八阅月卒工，得书一十有八卷。展而思之：夫医者意也。意之所致，医者不知其为工，而方已传于后；然则世之所为医书，皆方之积也。今之医者，皆欲有医之名。欲有医之名，而不得不求乎书，其势然也。然欲有医之名，而不善读医之书，无益于医而究咎于书。是书之灵不能益于医，而医之名乃能变化其书也。医而名矣，何难于著书。然世所号一代名

手，类就习之所近，业之所传，顿欲竦一世之人而以名予之，今读其书何如哉！万生之为医，似其为学，非惟不使人知，而究不敢以名医自处者，此其所以能为医也，此其所以能为书而可传也。余读而服之，详其著书之意，宁使医至而名不我追，毋使名至而医追之者也。吾辈治一邑不能有济于世，则以有有济于世者为幸。念今之人，犹有君子其人，广传其书者乎？以快吾心，而矢吾力，翻而刻之可也。

康熙五年丙午

通家弟知罗田县事直隶吕鸣和拜撰

叙

事有出于仁人孝子者，虽千万年犹赫赫也。尝观昔之亮采奋庸，以及秉铎宣教、彼多功德福人著作，于昭要皆救济为怀焉，矧外此而摄生保命，又古皇所必欲传哉。然则仁人之言之赫赫者，斯世之幸，而孝子之不欲秘惜之者，又万世之幸矣。吾罗密斋万氏全书，久重海内。后藏板以书林火失，而邑中所存之书，又以明季荒残失，怀青囊者，未尝不叹恨也。幸五世孙万通之获秘藏于千百泥砖，盖鲁壁之经，天直不欲绝此道于后祀焉者。邑人士当方悦李师棠荫之暇，金请付梓公世，而虑工浩难成，余与通友谋曰：通之有小儿《片玉痘疹》，乃家世所秘传，而全书未经载者，曷先刊以为全书之藉，通之欣然，乃出属诵友考订授梓，逾半载而始就，嗣后全书渐次刊行。然是小儿一书，图歌方症，探妙钩玄，询卢扁之精微，肯堂之未及阐悉者。如许奇珍，宁不宝世。父母斯人，小儿又幸矣。虽然，仁寿之世，老幼咸康，怀仁者济世之心，断不忍有一夫不获之事。余意后来全书一出，将民无疵疠，而物无夭扎，嬉嬉于于，俱游于尧天舜日中矣。谁谓医之书非采庸教铎之功德哉，谁谓万氏之书不成于仁人孝子之阐扬哉。企传全璧，以志不朽云。

时

顺治之甲午岁季夏谷旦邑人召蔡刘一灵书题

养生四要序

书之义，屏嗜好，适寒暄，顺翕张，调滋渗。该少长，等贤愚，得要者昌，反之舛^[1]也。予以为少年丈夫子，宜置一通座隅。夫识者情之导，盛者欲之潢，识不确则逸伺，盛不辑则殒随，却顾者却步，考祥者考终，卮^[2]漏而补，鲜不决矣。始予总角^[3]，修博事业，会见曾大母、大父大母，几杖弗戒，星星充庐，迨孝廉时。先大夫王母，鹤发承莱彩^[4]，化日融融，春风涣涣，何其恬耶，则岂非葆真孕素，不凿不摇之所召乎。居有间，再从阿宜称为玄朗者一大儿，穿贯经墳，初试即驰誉国中，再试食会饌，三试战棘围，拟高等，暂辍。次亦不失计然^[5]才，然皆弱冠骈骈，以衷损逝，青阳不暇，兰芽蚤折，悲夫！维其时，使蚤通降性之诀，复有长虑，引而掖之，以不凿不摇，第无论青紫^[6]，无论什^[7]一，声音笑貌，至今存可也。予为此惧，行梓是书，遗之家塾。盖书云：要要养也，予去要要，少也，始之愉愉，其终也戚，识其戚而豫焉，虽不老聃氏^[8]之如，尚可箴箴^[9]也如也，老聃天定，箴箴人定。

注：

〔1〕舛：音喘。即错也。

〔2〕卮：音知。古酒器。

〔3〕总角：即小孩子的辫子。

〔4〕鹤发承莱彩：即白发的老莱子穿五彩服跳舞，取其上人欢乐。

〔5〕计然：系春秋葵丘濮上人，姓辛氏，名研，字文子，善计算而精研，号计然。

〔6〕青紫：指有功名之人穿的衣服。

〔7〕什一：指会做生意的人。

〔8〕老聃氏：即老子。

〔9〕钱鏐：人名，姓钱名鏐，系帝颡项之玄孙，善养性，能调鼎，进雉美如尧，尧封之于彭城，故名彭祖，历夏、殷、周，年七百六十七岁而不衰。

目 录

前言·····	I
赠万密斋先生医书序·····	IV
叙·····	VI
养生四要序·····	VII

卷 之 一

寡欲第一·····	1
-----------	---

卷 之 二

慎动第二·····	13
-----------	----

卷 之 三

法时第三·····	23
-----------	----

卷 之 四

却疾第四·····	32
-----------	----

卷 之 五

养生总论·····	61
-----------	----

卷 之 一

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^[1]之无解于任人之难也。设如方士之说，必绝穀，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，因其阴常有余，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^[2]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^[3]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。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，炼蜜杵千余下，如梧子大，每服五十丸，空心食前温酒下，以米醋^[4]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，酒煮糊，面为丸，如梧子大，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^[5]，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^[6]塞者，气病也，后阴病^[7]难者，血病也，宜补其气，则津液生^[8]而溺自长，补其血，则幽开通^[9]而便自润也，宜补肾利窍丸主之。

补肾利窍丸

熟黄(制)四两，生黄、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^[10]以逐之，抑未矣。苟非得道如许，旌阳萨守坚者^[11]，必不能驱治之也。惟务减子^[12]萤火丸，方可除也。

右上三条，皆不能清心寡欲之病。

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、煨灶灰各一两半，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，做作三角，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。

孟子曰：“养心莫善如寡欲”。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^[13]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^[14]。

今之养生者曰：心^[15]，神之主也，肾者，精之腑也，脾者，穀气之本也。三者交养，可以长生。苟神太烦则困，精太用则竭，穀太伤则减，虽有补益之功，不能胜其旦暮之饩矣。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。远而踈之，不可狎也，则群笑而起。一朝病生，迎医治之，贶以百金不爱也。噫，曲突从薪^[16]无恩泽，焦头烂额为上客，其此之谓也。

夫男子十六而精通，至六十四岁而精竭。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，水穀之气，日生日长。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，败之何其易耶。夫以十年所生之精血，尚不满^[17]于百半之用。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，穀肉以养其身，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，终不能起塚中之枯骨也。

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，如鸠摩罗付之受宫人。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，刘琦之却名妹，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。

项羽啗啞叱咤千人，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，终是不完^[18]。

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。