

攝生眾妙方



攝生
妙方
衆



序

攝生眾妙方十一卷明張尙書時徹所輯錄也說者謂

中國醫藥始神農書闕莫能考詳或託名黃帝者偽耳

周禮食疾瘍獸列四醫并總于醫師其法今亦不具漢

以來醫藥載籍不少概見張氏仲景實最為高至著錄

方劑備急者則始于晉葛氏洪肘後備急方八卷而唐孫氏思

邈復有千金要方翼方之著要方九十卷翼方三十卷今張氏書亦

此類也近自西方醫術入中國羣乃競言衛生中國醫

書以衛生名者古亦有之衛生寶鑑而孔子尤重衛生伯牛



病癩不入其室沽酒市脯魚餃肉敗色惡臭惡失飪不
時皆不食季康子餽藥未達不敢嘗釋者曰未達云者
謂未達醫理也夫以孔子之聖飲食必謹醫理必達皆
所以衛生也雖未達于康子之餽藥而審病癩之不可
以入室則其究之也素矣列子注芡苡草可以療癩准
南韓詩井及焉則亦審物辨性之效也飲食不謹恆人
之情故食醫首列于周官而聖人必謹夫飲食溺于所
好而疾病乘之猝發而不可治下縣荒邨不得良醫備
急之方乃往往有救而時驗焉則此書也比於葛孫二



南京中醫藥大學圖書館版權所有

家之錄豈無助於衛生哉然未達於斯則亦不可苟試
世有究極斯道者宜必有擇於斯與刊而布之以應世
需并著衛生之說以廣其義云民國二十三年十月後
學張壽鏞序



南京中醫藥大學圖書館版權所有

自序

夫內經靈樞言攝生之旨甚詳然編簡斷蝕博聞莫正其訛衍譯精微膚士徒剽其緒流播益遐謬本初矣春秋以來乃有越人陽慶淳于意之徒潛授禁方隱垣知物施諸治療咸稱神明而術數奇咳罔所傳布其後乃有華佗益用刳腹洗腸之技而遭匪其人殞身園棘獄吏却書引火就燎迄無遺焉又其後乃有東垣丹溪未覩堂奧頗沿流委匪曰能神亦稱良師矣今諸醫家所循習則多其銓綜之方也然變化無窮裁成互異因時



治療則豈無引而伸之者乎余少嬰多疾飲藥餌如膏
梁或已己病或見己人之病輒以其方錄而藏之久乃
遂成簡裘矣夫物我一體戚休同之倘可以解患苦而
養元和將疾走告語孳孳況敢以自私祕乎爰分表門
類次第其事書而付之梓人皇明嘉靖二十有九年歲
次庚戌夏六月望四明芝園主人張時徹著



四庫全書存目

攝生眾妙方十一卷

明張時徹編時徹字維靜鄞縣人嘉靖癸未進士官至南京兵部尙書事蹟附見明史張邦奇傳是編分四十七門標目繁碎自序云每見愈病之方輒錄而藏之蓋隨時鈔集而成未爲賅備



鄞縣志本傳

張時徹字維靜號東沙

王世貞撰墓志

幼時就外傳俱以常見

畜之從子邦奇年長

○案明史張邦奇傳時徹少邦奇二十歲墓志及家傳作邦奇長時

徹十六歲互異

顧獨奇時徹時徹師事之

甬上耆舊傳

年二十舉於

鄉嘉靖二年成進士授南京禮部主事進兵部武庫員

外郎還復為儀制郎中

墓志

南曹務簡日與呂柟鄒守益

顧夢圭王積石簡相切劘

余寅撰傳

十年家傳

陞江西按察副

使督學政

墓志

角取才者汰諸不肖除其籍資請者大不

便會宮廟災遂論罷

○案耆舊傳謂災乃時徹苛諸生所致

一時莫不詫



異之寅撰十二年家傳起補臨清兵備副使寅撰益持風

裁罷使客額外供日坐堂皇剖決諸囚立盡時申約束

毋得容盜入境所部稱治轉福建右參政聞地徭故無

準時徹衡之因著徭書以式來者墓志江民胡賤仔孩而

孤宗人利其貲誣為尺籍子賄主者名攝賤仔積不白

時徹偵賤仔有出母詰之乃得實閩人大服閩書遷雲南

按察使州邑囚之省論決其免者歸賂夷道剽之夫時

徹白御史畱寘臬獄官為粥食之毋聽自炊囚自是無

他警寤益夷保贖淫於女守殺人如麻就逮以行萬金



終莫決時徹令受辭竟立撲殺之指揮范俊老而舉婢
子弟傑誘其子嬉刺而瞽之訟於官言非俊子時徹謂
傑若利兄爵而忍肉一孺子集隣戚證之卽眞傑於理
而以瞽歸俊李令耄繼妻女與匠者通諸兄恚而毆匠
死其長子出承毆矣御史欲坐謀殺悉下有司捕之時
徹曰是毆也恥淫之謂勇承死之謂義乃弗能救而殘
數生者以償一淫死者乎固請改論毆盡復其諸子沐
黔公釀酒而怒釀者之抗利也囊三木以徇時徹道問
之曰釀旱不當釀耳時徹曰釀無預於旱破而縱之遷



山東右布政使視左使篆夙案如洗吏自逋復署者五

十餘人墓志二十年家傳以父喪歸服闋補湖廣時有楚世

子○案原文無世子二字從家傳補之之變諸司出入陳兵衛時徹悉罷

去之曰誰敢干天子法諸冗散當滿不得去鶉衣俟命

時徹憫之趣吏治移一月而得去者百餘人墓志岳州上

計誤昂其數監守坐至六百人盡白遣之寅撰歲祲民

不能輸漕粟發帑金代之輸而緩徵以補帑余有丁遷撰傳

河南左布政使諸內賦者以金至立驗而入之止徵其

道里費而官輸之墓志周王者天子叔父也賦入不足供



常祿有司不以時納納又侵牟其閒時徹曰祖宗封立

子弟所以序骨肉貴支體廣同姓於天下也柰何窘之

若是輒下有司納如制而禁府吏無乾沒以病輸賦者

有丁二十五年○秦時徹重修杜工部草堂記云嘉靖

撰傳十五年丙午乃余實來據是知時徹撫蜀當在

嘉靖二擢右副都御史巡撫四川墓志蜀王多縱其官屬

為奸利有所闌出茶鹽捕者禁弗予相橫甚時徹廉得

其狀亟法之令相弗得奪有司權有丁撰傳值白草番攻陷

堡塞殘裨將人或謂撫之便時徹奮曰蜀獷僻不以此
時一伸法將柰命吏何察諸將獨何卿練而武○案余寅傳作



楊全忠效

委方略於都督僉事何卿明
史世宗紀作副總兵何卿
乃密與計發勁兵持之墓志

會陰霧襲據其險賊盡銳奔我師我師殲之凡數十戰

擒其酋長五寅撰俘斬九百七十餘級○案墓志余寅撰傳作斬首一

一千有奇俘獲一千有奇余有丁撰克營寨四十七

墓志作克番寨五十有奇礮房四千八百獲牛馬器械儲積無算明史

土司約束降者稍出賦視內地放歸鹵掠如干人○案明史

世宗紀平白草番在二十六年上嘉其功陞兵部右侍郎已又馬獯番

叛檄副使朱簠討平之有金綺之賜時四川荒賑用三

等借官充緩民更責精幹吏為期日報卒恃以不大憊



而忌者媒孽之竟解任歸居二年起撫江西

寅撰傳

諸猾

黠盜魁漁獄市者誦得輒杖殺之列郡爲肅

墓志

又一年

晉南京刑部侍郎

寅撰傳

未上以虜警召入改注兵部

墓志

適楊繼盛劾嚴嵩十惡內有子孫冒邊功一事下兵部

覆尙書聶豹袖稿示諸司曰此功實不虛勿多言主事

王遴與同官齊聲曰稿乃某人所爲不可用公今日當

爲萬世持公論豹艷然起侍郎楊博默無語時徹言此

事不可但已牽博袖入謂豹曰如公所言則事激而禍

且延搢紳不休公何不說嚴公使自辭軍賞則兵部可



無覆而諸司意釋公論亦不廢矣豹悟從之識小時謂

時徹善處事者舊傳大將軍仇鸞勢張甚奪侍郎商大節

兵大節劾之不勝下獄論死時徹亦時與鸞議左鸞惡

之當出邊挾時徹從治兵欲遂中之墓志然卒不能有所

加兩浙名賢錄而鸞病疽死時徹念大節冤且當用墓志會大

節故部曲石鐘孫九思等數百人伏闕訟冤明史商大節傳時

徹遂上疏理大節略曰大節治民兵一年士有奮心奸

臣妒害其能不究其用寅撰傳復掣肘以抵於法商大節傳今

民兵合詞愿得大節主團練事臣謹昧死聞寅撰傳乞順



羣情赦之商大節傳誠釋大節大節必能效職庶鼓舞士氣

壯國威德折逆虜萌惟明主哀憐幸許疏奏寅撰傳上大

怒謂死生由其部卒耶且責時徹無君時徹席蓐待罪

閣臣皇恐自劾當同死上乃解僅鑄二級墓志尋以內艱

去任寅撰傳三十三年家傳倭寇起南兵部缺尙書吏部尙

書李默疏起時徹服猶未除以國難故墨纒從事所論

經略事宜章十上俱報可墓志明年七月倭七十人失道

流劫自太平直逼南京明史邱檣傳時徹與大帥謀發兵出

禦之不利墓志閉城閱二日倭引去給事御史劾時徹及

