

中医古籍珍稀抄本精选

济世珍宝

明·王詠汇 集

查 炜 陈守鹏 点校

李 飞 审订

【提要】

《济世珍宝》一书，由明代王詠汇集、沈震校录，现珍藏于南京中医药大学图书馆，系明代抄本。其中主要内容均涉及生育之道，一是俞桥所著的《广嗣要语》，一是著作者不详的《坎离种子神方》。王詠注重养生保健，此书篇首刻有《西山真仙卫生歌》、《后卫生诀》及《养生却病歌》。

《广嗣要语》的作者俞桥是明代医家，号子木，又号溯洄道人。浙江海宁人。俞桥精通医儒，以医名被征聘至太医院任太医院判。其广读医书，博访名家，搜集古今秘方，曾得到刘完素、张洁古、李东垣等名医未刊刻的文稿。在京城居住时，以侍奉权贵为耻，对贫穷病人则尽心医治。著有《医学大原》（已佚）及《广嗣要语》等书。俞氏认为天地之气尚且可以转移，人体更可用摄养方法使身体强壮而延续子嗣。在《广嗣要语》中，俞氏著“调理精血要论”、“直指真元论”和“男女服药论”三论，解阴阳实虚四图，合用方法三十五道，附录经验秘方二十二首。书中还具体介绍了补虚、调经、安胎及便产等与生产孕育密切相关的方法，精切晓明，纤芥不隐。四十余首汤方的组成、炮制、加减及用法，一应俱全。

《坎离种子神方》不知何人所辑，作者序称得至

济

世

珍

宝

“上人方师父”。书中方论兼备,有“论阴阳生育之道”、“辨脉种子法”、“男子服药调元论”、“成男成女论”、“奉天求嗣论”及“保胎五诀”等内容。列方虽不多,但每方加减详明,“先天归一汤”罗列加减法达二十余种。用者按方施治,定无误投之虑。“先天归一汤”和“后天物化丸”二方均有专论阐述方义。书中还介绍了灸法治疗不孕不育,穴位有丹田、中极、膏肓和足三里等。书末[附]延龄种子方、保产无忧方和马料豆仙方三方。

目 录

济世珍宝	1
一、首篇	1
西山真仙卫生歌	1
后卫生诀	4
养生却病歌	5
二、广嗣要语本序	6
总论	7
调理精血要论	8
直指真元论	10
男女服药论	11
实阳能入虚阴之图	12
实阴不能受阳之图	13
微阳不能射阴之图	13
弱阴不能摄阳之图	14
调元	14

济

世

珍

宝

调经	15
安胎	15
便产	16
交会宜忌日	16
转女成男法	16
附方	17
补附广嗣方	29
妊妇五忌	37
小儿五宜	37
延生第一方	38
三、坎离种子神方叙	40
论阴阳生育之道	42
辨脉种子法	43
男子服药调元论	48
先天归一汤论	49
后天物化丸论	50
成男成女论	51
灸男妇无子穴法	53
奉天求嗣论	54
保胎五诀	56
附集	58

济世珍宝

太朴山人王詠汇集

卓斋沈震校录

济

世

珍

宝

一、首 篇

西山真仙卫生歌

天地之间人为贵，头象天兮足象地。父母遗体^①宜宝之，箕畴^②五福寿为最。卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉，三者之中有一焉，须防损失真元气。欲求长生先戒性，火不出兮神自

① 遗体：遗，音卫 wèi。意为给予的身体。

② 箕畴：指《尚书·洪范》之“九畴”。相传“九畴”为箕子所述，故名。

定。木若去火不成灰,人能戒性还延命。贪欲
 无穷忘却精,用心不住定无神,劳神散尽中和
 气,更仗何能保此身。心若太费费则竭,形若太
 劳劳则歇,神若太伤伤则虚,气若太损损则绝。
 世人欲识卫生道,喜乐有常嗔怒少,心诚意正思
 虑除,顺理修身去烦恼。春嘘明目夏呵心,秋咽
 冬吹肺肾宁,四季常呼脾化食,三焦嘻却热难
 停。发宜多梳气宜炼,齿宜频叩津宜咽。子欲
 不死修昆仑^①,两手揩摩常在面。春月少酸宜
 食甘,冬月宜苦不食咸,夏月增辛聊减苦,秋辛
 可省但加酸,季月少咸甘略戒,自然五脏保平
 安。若能全减身康健,滋味偏多无病难。春寒
 莫放棉衣薄,夏月汗多宜换着,秋冬身冷渐加
 添,莫待病生来服药。惟有夏月难调理,内有伏
 阴忌冰水,瓜桃生冷宜少食^②,免得秋来成雪
 痢。心旺肾衰切须记,君子之人守斋戒,常令充
 实勿空虚,日食须当去油腻,太饱伤神饥伤胃,
 大渴伤血多伤气,饥飧渴饮莫太过,免致膨脝损
 心肺,醉后强饮饱强食,未有此身不生疾。人资

① 昆仑:指人的头部。

② 飧(can 餐):同“餐”。

饮食以养生，去其甚者将安适。食后徐行百步多，手摩心腹食消磨。夜半灵根灌清水，丹田浊气切须呵。生脍偏招脾胃疾，鲊^①酱胎卵兼油腻，陈臭腌腊尽阴类，老衰莫欲更食之，自借寇兵无以异。炙煖之物须冷吃，不然损齿伤血脉。晚食常宜申酉前，向夜徒劳滞胸膈。饮酒莫教令大醉，大醉伤神损心志。渴来饮水兼吃冷，腰脚自兹成重坠。常闻避风如避箭，坐卧须当预防患。况因食后毛孔开，风才一入成瘫痪。不问四时俱暖酒，太热又须难向口。五味偏多不益人，恐随脏腑成殃咎。视听行坐不必久，五劳七伤从此有。四肢亦欲得少劳，譬如户枢终不朽。卧不厌馥觉贵舒，饱则浴兮饥则梳，梳多浴少益心目，默寝暗眠神晏如。四时惟夏难将摄，伏阴在内腹冷滑。补肾汤药不可无，食物稍冷休哺啜。心旺肾衰何所忌，特忌疏通泄精气。寝处须宜密室间，晏居静虑积心意。沐浴盥漱皆暖水，卧冷枕冷俱勿喜。瓜茹生冷不宜人，岂独秋来多雪痢。伏阴在内冬三月，切忌汗多阳气泄。阴雾之中少远行，暴雷骤雨宜速避。道

济

世

珍

宝

① 鲊(zhā 眨):腌制的鱼。

家更有颐生旨,第一令人少嗔怒,秋冬日出始离床,春夏鸡鸣宜早起,子后寅前睡觉来,瞑目叩齿三十六,吸新吐过两三口,咽漱玉泉须养胎,热摩手心熨两眼,仍须揩擦额与面,中指时将摩颈鼻,左右耳轮筌数遍,更能干浴遍身间,按髀时须扭两肩,总有虚劳诸冷气,何忧腰背复拘挛。嘘呵呼嘻吹及咽,行气之人系六字,果能依用口诀中,新旧有疾皆可治。骹^①色虽云属少年,稍知樽节乃无愆。闲情息气宜闻早,莫使羽苞火内燃。有能操履长方正,名却无贪利无竞,纵向歌中未尽行,百行周身亦无病。

卫生歌终

后 卫 生 诀^②

饮酒可以陶性情,太饮过多防有病。肺为华盖恐受伤,咳嗽劳神多损命,甚勿将盐去点茶,分明引贼入其家。下焦虚冷令人瘦,伤肾伤脾防病临。坐卧切防风入脑,脑内入风人不寿;

① 骹(xun 训);通“睹”。

② 据内容加。

更兼醉饱卧风中，风才一人成灾咎。雁有序兮犬有义，黑鲤朝北知臣礼。人无仁义反食之，天地神明俱不喜。况云牢字从牛起，更兼狱字从犬礼，劝人莫食牛与犬，一世瘟疫总不染；三代不食犬与牛，子孙荣贵做公侯。此言莫道虚诞语，皆载□言书上头。养体须当节五辛，五辛不节食伤神。莫教引动虚阳发，精竭神枯疾病萦。不问在家并在外，若遇迅雷风雨至，急宜端肃敬天威，静室处心宜敬避。恩爱牵绵不自由，利名萦绊几时休。放宽些须子孙福，免得中年早白头。顶天立地非容易，饱食暖衣皆可喜。思量无以报洪恩，朝夕焚香谢天地。身安寿永意如何？胸内平和积善多。惜命惜身兼惜气，请君熟玩卫生歌。

济世珍宝

养生却病歌^①

世言服灵丸、饵仙药，白日而轻举者，但闻而未见也。至于养气之言，可以养元之道，人禀气血而生。摄生论云：摄生之要，必去其害生

^① 据内容加。

者。此言明也。予所编养生却病歌,采诸家养生之要而为言,人能依而行之,则获安乐。若尽其诀,亦长年之可觊。今录其歌于后。

又曰:万物惟人为最贵,百岁光阴如寄旅,是非留意修养中,未免疾病为心累;何必餐霞饵丹药,妄意延龄等龟鹤。但在饮食节欲间,去其甚者得安乐。食后徐徐行百步,两手摩胁并摩腹,须臾转手摩肾堂,谓之运动水与土。仰面仍呵三四呵,自然食积得消磨。醉后饱卧皆无益,渴饮饥餐犹戒多。食不欲多兼欲速,乍可少餐相接续。自死之牲皆勿食,馒头闲口不相和。

二、广嗣要语本序

溯洄子俞桥序曰:阴阳之道,顺则生乾,逆则生坤,扩而充之,天机之秘尽。予早岁得遇异人,授以大道。三十年间,岁月如流,而盟诰未证。夫顺修,乾上而坤下,以有形交无形,女子怀胎者,人道也。逆修,地上而天下,以无质交无质。顺而有形者,后天太极之气也。逆而无质者,先天太始之气也。盖顺则有尽,逆则无

穷,有形则有坏,无质则无败。是以至人退阴进阳,斥有从无,舍河江汗漫之未流,溯金水清纯之初气。道在掌握,而鬼神莫能窥;身在樊笼,而死生莫能累。人道固近,而仙道岂远!奈何智者过之,愚者不及。不有其传,罔臻妙义。予晚岁用顺修之道,得生三子。不敢自私,因著广嗣要语,少指迷途。近有数刻本附方者,为锦衣万君鹿园所刊。附经者为州守刘君仲衡所刻。惜其流布未洽,用捐微禄,倩工重梓,以为广传之云尔。

济
世
珍
宝

总 论

盖由而观之,天不无日月星辰,地不无树木黍稷,人不无生育,物不无胎卵湿化,要知得其养耳。得其养,则硁^①者以肥,瘠者以沃,草木何懼乎不蕃,黍稷何懼乎不秀。夫人亦由是也。苟形质强壮,而嗜欲无节,久之不免虚衰。赋稟怯薄,而摄养有道,终焉亦能完实。不特少健而老衰,早壮而晚惫,滋培保护之间,固可以挽秋

① 硁(qiào 敲):同“烧”。指土地坚硬、不肥沃。

冬而复春夏也。昔者,名医罗天益^①云:戊午春,桃李始花,雨雪厚寸,叟令人击树坠雪,焚草于下。是年果结萧然,而此园结果甚多。然则天地之气,尚可以法转移;于人之身,岂无所用其力焉。愚乃不惭愚昧,积以平时缙绅方士之说,质诸古今名家论议,著为调理精血、直指其源、男女服药三论,阴阳虚实四图,合用方法三十五道,附录经验秘方二十二道,号曰广嗣要语。精切晓明,纤芥不隐。信此以行,将见天下无不可父之男、无不可母之女,而螽斯^②之庆,而子孙蕃茂矣。

调理精血要论

求嗣之道,在于男精女血充实而无病也。苟有病焉,必资明医论症调之。夫精者,血也,水也,阴也,盖以有形言之也。有形而能射者,则又为气、为血、为阳所使然也。论曰:孤阳不生,独

① 罗天益:元代医学家。字谦甫。著名医家李杲的学生,医学造诣很高,撰有《卫生宝鉴》、《内经类编》等书。

② 螽(zhong 中)斯:语出《诗经》,喻子孙众多也。

阴不成。无形则阳无所附，无阴则阳无所依。是精兼气血、兼水火、兼阴阳，总属肾与命门二脉，以沉静为平。若见命门脉细或绝，阳事疾弱，是为阳虚，法宜补阳。若见命门脉洪大鼓击，阳事坚举，是为相火妄动，法宜滋阴制火。启玄子^①曰：壮水之主，以制阳光。若见肾脉洪大，或遗精尿血，是为阴虚，法宜补阴。若见肾脉虚微太甚，别无相火为病，法宜阴阳双补。又如经者，血也、水也、阴也；假如火色而为赤也，随气而行，依阳以运。亦若精之兼气血、兼阴阳、兼水火者也。其候以一月为期，上应月之盈亏，故名曰月水。应其期则平，失其期则病。先其期者，血热也；过其期者，血虚也。过期而色淡者，有痰也，或曰血虚也。经行而成块者，气凝之也，或曰风冷乘之也。将行而作疼者，气之滞也；行后而作痛者，气血俱虚也。经水紫黑者，气血俱热也。虽然又当察其时寒煖^②、脉之迟数、症之冷热，平而调之，以复常候，不可一途而取。夫男精女血既充，别无他疾，惟守投虚之法，是为知要。

① 启玄子：指王冰。

② 煖：同“暖”。

直指真元论

中医古籍珍钞本精选（二）

结胎者，男女精血也。男属阳而象乾，乾道资始；女属阴而象坤，坤道始生。阳主动，故能施发；阴主静，故能承受。夫动静相参，阴阳相会，必有其时，乃成胎孕。凡经净一三五日，新血未盛，精胜其血，血开裹精，精入为骨，男胎成矣。二四六日，新血渐长，血胜其精，精开裹血，血入本厓^①，女胎成矣。七日至十日，鲜有成者，纵皆女胎。欲求子者，全在经净一、三、五日以里交合。如俯首拾芥，万举万当。斯时男女无暴怒、无醉饱，毋食炙搏辛热，毋用他术助长，阴阳和平，精血调畅，交而必孕，孕而必育，育而必子，坚壮强寿。至真切要，在此数语。受娠之后，宜令镇静，血气安和，则胎孕长养。又宜内远七情，外薄五味。大冷大热之物，皆在所忌。苟无胎痛、漏血、泻痢及风寒外邪，不可轻易服药，亦不得交合阴阳，触动欲火。未产，则胎不常；既产，则胎毒不已。降生之后，摄养一如胎

① 厓：通“居”。

前。盖母食热则乳热，母食寒则乳寒，母食膏粱野味之物，则乳毒。有此数者，子受其害矣。求嗣之道，诚不出此。然源头一节，尤当研究。男子十六而精必通，必三十而娶；女子十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲阴阳二气充实。或精未通而御女，经始至而近男，未充而伤，未实而动，根本既薄，枝叶必衰，嗣息岂能蕃衍！先儒言：寡欲多男子。盖寡欲则不妄交合，积气储精，待时而动，故能有子。予为不在于此为寡欲，凡心有所动既是欲。心主血而藏神，属手少阴；肾主精而藏志，属足少阴。心神外驰，则肾志因乱，其于交会之际，殊无静一清宁之气，所泄之物，同归腐浊而已，安能发育长养于其间哉！《书》①曰：人心惟危，道心惟微。夫能精一道心，俾常为一身之主，则邪思妄念，自尔退听，欲寡而神益完，不惟多子，抑且多寿。养身莫善于寡欲，正此谓也。

男女服药论

男子以阳用事，从乎火而主动，动则诸阳

① 指《尚书》。

生。女子以阴用事，从乎水而主静，静则众阴乘。故治男子，毋过温热以助其阳；治女子，毋过寒凉以益其阴。古人以黄柏知母之药，每用于男子；而干姜艾叶之剂，恒绝于妇人。男女阴阳，自然之体，固有不得而同者，至于七情内伤、六淫外侵，发为诸症，治寒以热，制热以寒，随病推移，安能执此。但男女嗣续稍迟，虽无疾病，当加调护。男子阳动之体，惟虑合而易失，未获中其肯綮^①。女子阴静之质，多若交而弗孕，不能逆其生成。由是培养之术，若不可废。在男子则用思仙丹丸，固其阴以为持久之计；在女子则用启荣丸，鼓作微阳，以为发育之基。窃观古今种子之方，不偏于寒，即偏于热，务张其功以矜世；不析其理以示人，往往服之，反致求全之毁。故述二方，以为世之求嗣者助云。

实阳能入虚阴之图 成胎



① 肯綮(qīng qīng): 筋肉结节处。