

# 中國養生寶典

## 中國養生寶典 第二版

汪茂和

主編

历代養生名家真知卓見 \* 五千年文化結晶

中華醫學經典養生文獻集粹 \* 玉房秘訣

陰陽之要 \* 房中術 \* 帝王養生方術

正宗氣功 \* 正宗心法 \* 傳統按摩法

健身術 \* 美容術 \* 諸子百家養生心得

宮庭長壽秘術 \* 民間延年秘方

佛門寶藏 \* 道家秘笈 \* 古墓絕學



中國醫藥科技出版社

# 中國養生寶典

---

中國養生寶典

---

第二版  
(下)

---

汪茂和 主編

---

中國醫藥科學出版社

## 内 容 提 要

中国养生学可谓博大精深。五千年来，上至帝王，下至民众，源源不断地汇集了医、儒、道、释以及其他各个学派无数思想家、学者乃至民众的养生学说、经验、方法，形成了思想精深、内容浩富、体制博大、风格独特的知识系统。本书不仅大量利用了浩瀚的经史子集文献，而且利用了许多世绝流传的宫廷秘藏，散佚在民间的珍本、孤本，以及近年考古发现地下埋藏数千年之久的竹简、帛书，总计征引文献一千余种，辑录珍贵资料五千余条。全书气势恢宏，是一部具有很高学术价值、史料价值和实用价值的著作。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

中国养生宝典/汪茂和主编. -2 版. —北京:  
中国医药科技出版社, 1998

ISBN 7-5067-1825-1

I. 中… II. 汪 III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 05166 号

中国医药科技出版社 出版

(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

北京市友谊印刷经营公司 印刷

全国各地新华书店 经销

\*

开本 850×1168  $\frac{1}{2}$  印张 97 $\frac{1}{2}$

字数 2483 千字 印数 1—4000

1998 年 11 月第 2 版 1998 年 11 月第 1 次印刷

(上下册) 定价: 160.00 元

# 目 录

## 第十二卷 达 观

- 缺陷世界 ..... (1507)      三惑 ..... (1519)
- 人生百年 ..... (1507)      五不吉 ..... (1519)
- 警世 ..... (1509)      五不争 ..... (1519)
- 智颡两愿 ..... (1510)      心有广狭 ..... (1520)
- 十或问 ..... (1511)      外物不可必 ..... (1520)
- 道者崩 ..... (1511)      虚名无补生之乐 ..... (1521)
- 叹世 ..... (1511)      辛酸吟 ..... (1522)
- 咏走马灯 ..... (1512)      莫将真气助忧伤 ..... (1522)
- 三十年吟 ..... (1512)      勿怨尤 ..... (1522)
- 一生行路 ..... (1512)      事之变，命之行，  
    不可入于灵府 ..... (1523)
- 遇事方知闻道晚 ..... (1512)      遇而应迹，不遇不愠 ..... (1523)
- 短歌行 ..... (1513)      是非毁誉，不入于心 ..... (1524)
- 人生迷悟 ..... (1513)      排遣横逆十法 ..... (1524)
- 生计何多 ..... (1514)      横逆困穷是锻炼豪杰的  
    炉锤 ..... (1525)
- 真正受用处不过一分 ..... (1514)      吉凶祸福是天主张，  
    立身行己是我主张 ..... (1525)
- 投网恐不深，谁能解其缚？  
    ..... (1514)      心气和平 ..... (1526)
- 塞翁失马，焉知非福 ..... (1515)      何须恩怨苦分明 ..... (1526)
- 读史 ..... (1515)      省了闲是非、闲烦恼，  
    便快活自在 ..... (1527)
- 感兴 ..... (1516)      平为福 ..... (1527)
- 众生心相 ..... (1516)      进取休太疾 ..... (1529)
- 贵贱与贫富，万化同一途  
    ..... (1516)      珠多叶倾覆 ..... (1529)
- 勿以有涯随无涯 ..... (1517)
- 勿以有生为累 ..... (1518)

- 身安为乐，无忧为福 …… (1530)  
 高名令志惑，重利使心  
 忧 …… (1530)  
 名利得丧俱为害 …… (1530)  
 权门要路是身灾 …… (1531)  
 名为公器无多取，  
 利是身灾合少求 …… (1531)  
 勿汲汲于贵贱 …… (1531)  
 富贵人所爱，圣人去其泰  
 …… (1533)  
 成败两蜗角，贵贱一鼠肝  
 …… (1533)  
 无论贫与富，饮水亦应肥  
 …… (1534)  
 世原不尘，海本不苦 …… (1534)  
 进亦乐，退亦乐 …… (1534)  
 布袋和尚笑呵呵 …… (1535)  
 不作风波于世上，  
 自无冰炭到胸中 …… (1335)  
 勿萦怀于生死 …… (1537)  
 死生之辨 …… (1537)  
 庄子鼓盆 …… (1537)  
 巢林不过一枝 …… (1538)  
 忧苦出于多求 …… (1539)  
 巧者焦劳智者愁 …… (1539)  
 不滞心于物，不系念于事  
 …… (1539)  
 忘得失心，无喜忧色 …… (1539)  
 达穷通理，忘得失心 …… (1540)  
 形迹不拘，念虑不入 …… (1540)  
 履乎平易，践乎恬愉 …… (1541)  
 静中观动，忙里偷闲 …… (1541)  
 顺违无不空，忙闲无不可  
 …… (1541)  
 闲卧有所思 …… (1542)  
 醒 …… (1542)  
 戒财 …… (1543)  
 述怀 …… (1543)  
 自勉 …… (1543)  
 格言 …… (1544)  
 观物吟 …… (1544)  
 日用铭 …… (1544)  
 半半歌 …… (1545)  
 醒世歌 …… (1546)  
 醒世词 …… (1547)  
 醒世词 …… (1551)  
 钱塘梦小词 …… (1551)  
 食卧 …… (1552)  
 无题 …… (1552)  
 利名吟 …… (1553)  
 牵车图歌 …… (1553)  
 生日自祝 …… (1554)  
 安时处顺 …… (1554)  
 随境皆安 …… (1554)  
 随遇而安，无人不得 …… (1555)  
 烦恼场空，营求念绝 …… (1555)  
 竞逐听人，恬淡适己 …… (1556)  
 莫营求 …… (1556)  
 休虚耗 …… (1556)  
 高子自足论 …… (1556)  
 带些不足，安知非福？ …… (1558)  
 身外之物 …… (1558)  
 身外无所求 …… (1559)

- 四印 ..... (1559)      达理 ..... (1578)
- 四休 ..... (1560)      遣怀 ..... (1578)
- 感所见 ..... (1560)      穷通生死不惊忙 ..... (1579)
- 醒世诗 ..... (1560)      往事勿追思，来事勿相迎  
..... (1579)
- 有所息则滞于物而  
    不全于天 ..... (1561)      中隐 ..... (1579)
- 知足 ..... (1561)      面上灭除忧喜色，  
    胸中消尽是非心 ..... (1580)
- 知足歌 ..... (1561)      观物 ..... (1580)
- 达人知止足 ..... (1563)      随时 ..... (1581)
- 知足即为称意 ..... (1564)      啾啾吟 ..... (1581)
- 内足则外无所慕 ..... (1564)      逍遥物外 ..... (1581)
- 知足随缘处处安 ..... (1564)      是非无常，色想无常 ..... (1582)
- 逐物不返丧天真 ..... (1565)      难得糊涂 ..... (1584)
- 浮世多从忙里老 ..... (1565)      吃亏是福 ..... (1584)
- 安居吟 ..... (1565)      可左言 ..... (1584)
- 瓮牖吟 ..... (1566)      不以一己之情量与大小争  
..... (1585)
- 安命歌 ..... (1567)      一切付之不较 ..... (1585)
- 解组诗 ..... (1569)      笑迎疑忌之来 ..... (1585)
- 识分知足 ..... (1571)      任尔东西南北风 ..... (1586)
- 林类行歌 ..... (1571)      疏又何妨，狂又何妨 ..... (1586)
- 天下无定境亦无定见 ..... (1573)      无题 ..... (1586)
- 延促由于一念，  
    宽窄系之寸心 ..... (1574)
- 苦乐无定境，忧喜无定程  
..... (1574)
- 事无定势 ..... (1574)
- 三界惟心 ..... (1575)
- 理者是非之窟宅，  
    韵者大解脱之场 ..... (1576)
- 形骸非亲，大地亦幻 ..... (1577)
- 委心任穷通 ..... (1577)
- 至贵 ..... (1587)
- 破幻 ..... (1588)
- 熙神 ..... (1589)
- 止观 ..... (1589)
- 顿悟 ..... (1590)
- 大乘顿悟法要 ..... (1591)
- 三学等用 ..... (1592)
- 去来自由，心体无滞 ..... (1593)

- 心境了然 ..... (1593)
- 清净明了 ..... (1593)
- 真心安和 ..... (1593)
- 即境修行 ..... (1594)
- 情消则身心廓落 ..... (1594)
- 赘言 ..... (1594)
- 我境 ..... (1595)
- 无我 ..... (1595)
- 不以心捐道，不以人助天  
..... (1597)
- 天地与我同根，  
万物与我一体 ..... (1598)
- 畅玄 ..... (1598)
- 神交 ..... (1600)
- 去累 ..... (1600)
- 平物我，合内外 ..... (1601)
- 同去留，任自然 ..... (1601)
- 还于本无 ..... (1601)
- 万物变化，固无休息 ..... (1602)
- 与物推移，乘运抚化 ..... (1607)
- 顺时无阂，即分皆通 ..... (1607)
- 不著于有，不著于无 ..... (1608)
- 不适人所共适 ..... (1608)
- 浩然自得 ..... (1609)
- 达者任之 ..... (1609)
- 永愿恣游眺 ..... (1609)
- 定风波 ..... (1610)
- 本仁说 ..... (1610)
- 逍遥说 ..... (1611)
- 任天而行，修身以俟 ..... (1611)
- 浮沉自如，乐天知命 ..... (1613)
- 放下便是，别无功夫 ..... (1613)
- 任性逍遥，随缘放旷 ..... (1614)
- 逢着便吃，时至则行 ..... (1614)
- 纵浪大化中，不喜亦不惧  
..... (1614)
- 道通天地有形外 ..... (1615)
- 神识独游天地外 ..... (1615)
- 机圆身自安 ..... (1615)
- 胸中无滞是神仙 ..... (1616)
- 心在万物上 ..... (1616)
- 尽人谋之后，便泰然处之  
..... (1616)
- 顺境退一步想，  
逆境进一步想 ..... (1617)
- 放开此心，直如天空海阔 ..... (1617)
- 天马无踪自往还 ..... (1617)
- 浩荡襟怀到处开 ..... (1618)
- 达人 ..... (1618)
- 养则付命于天，道则责成  
于己 ..... (1618)
- 去留一无所系，静躁两不  
相干 ..... (1619)
- 制命在内 ..... (1619)
- 大爱其身 ..... (1620)
- 造命回天 ..... (1620)
- 和人 ..... (1621)
- 要当轩昂奋发，莫自蒙蔽  
沉埋 ..... (1621)
- 能明世相本体，方可负天下  
重任 ..... (1621)
- 收拾精神作主宰 ..... (1622)
- 王阳明龙场悟道 ..... (1622)
- 出世·谐世·适世 ..... (1622)

## 第十三卷 闲 适

- |   |   |
|---|---|
| <p>华胥氏之国 ..... (1629)</p> <p>治惟顺其志 ..... (1630)</p> <p>人性不可雕琢 ..... (1631)</p> <p>至美至乐，各有所适 ..... (1632)</p> <p>适意三种 ..... (1632)</p> <p>任意自适 ..... (1634)</p> <p>大道随缘 ..... (1634)</p> <p>履和适顺 ..... (1634)</p> <p>忘日忘年 ..... (1635)</p> <p>物我两忘 ..... (1635)</p> <p>忘无可忘 ..... (1635)</p> <p>乾坤自在人 ..... (1636)</p> <p>融化于道者至适 ..... (1636)</p> <p>物物见天心，时时观妙道<br/>..... (1637)</p> <p>天地为衾枕，古今尽蜉蝣<br/>..... (1637)</p> <p>识吾真面目，摆脱幻乾坤<br/>..... (1637)</p> <p>若有思而无所思，<br/>以受万物之备 ..... (1638)</p> <p>静中见万物之自得 ..... (1638)</p> <p>自由 ..... (1638)</p> <p>心泰神逸 ..... (1639)</p> <p>逍遥一世 ..... (1640)</p> <p>归去来辞 ..... (1640)</p> <p>心远地自偏 ..... (1643)</p> <p>人间自在天 ..... (1645)</p> <p>学道 ..... (1645)</p> <p>淡薄于世味 ..... (1646)</p> | <p>清闲安乐词 ..... (1646)</p> <p>长生饮 ..... (1648)</p> <p>富贵汤 ..... (1648)</p> <p>忘形骸 ..... (1648)</p> <p>自调自养 ..... (1649)</p> <p>随时取适 ..... (1649)</p> <p>借境调心 ..... (1650)</p> <p>遇物陶情 ..... (1651)</p> <p>心与天游 ..... (1651)</p> <p>养生有妙理：省事与寡言<br/>..... (1652)</p> <p>气和春浩荡，心静日舒长<br/>..... (1652)</p> <p>喜事不如省事，<br/>多能不若无能 ..... (1652)</p> <p>洵为烟水山人，<br/>不作风浪险客 ..... (1653)</p> <p>省事吟 ..... (1653)</p> <p>忙者自促，卑者自隘 ..... (1653)</p> <p>身闲处处堪行乐，<br/>何事低徊两鬓霜 ..... (1654)</p> <p>常疑好事皆虚事，<br/>方信闲人是福人 ..... (1654)</p> <p>安步当车，清静自娱 ..... (1654)</p> <p>优哉游哉，聊以永岁 ..... (1656)</p> <p>垄薪井汲，乐有余欢 ..... (1656)</p> <p>四事吟 ..... (1657)</p> <p>书适 ..... (1657)</p> <p>心宽体长舒 ..... (1658)</p> |
|---|---|



- 何处是仙乡 ..... (1658)
- 言志 ..... (1659)
- 乐志 ..... (1659)
- 咏怀 ..... (1660)
- 鄙情 ..... (1661)
- 张忠 ..... (1662)
- 陶宗仪之超逸 ..... (1662)
- 王酉山之闲暇 ..... (1663)
- 神仙中人 ..... (1664)
- 卧雪眠云, 吟风弄月 ..... (1664)
- 闲心对定水, 清静两无尘  
..... (1666)
- 茶美睡心爽, 琴清尘虑醒  
..... (1666)
- 有兴闲垂钓, 逢欢醉插花  
..... (1666)
- 卖花叟 ..... (1666)
- 闲居 ..... (1667)
- 闲居 ..... (1667)
- 闲适 ..... (1668)
- 闲思 ..... (1668)
- 散仙 ..... (1668)
- 闲仙 ..... (1669)
- 闲叟 ..... (1669)
- 牧童 ..... (1669)
- 江村 ..... (1669)
- 玄关 ..... (1670)
- 静室 ..... (1670)
- 绝句 ..... (1672)
- 偶作 ..... (1672)
- 负冬日 ..... (1673)
- 寿翁兴 ..... (1673)
- 月夕幽居有感 ..... (1673)
- 晨起 ..... (1674)
- 园中 ..... (1674)
- 是闲散便胜拘束 ..... (1674)
- 平生只要乐清虚 ..... (1676)
- 饱饭看山倦即休 ..... (1676)
- 安心是药更无方 ..... (1676)
- 闲来无事不从容 ..... (1676)
- 清净便是神仙路 ..... (1677)
- 逍遥自在, 坦荡无拘 ..... (1677)
- 天放闲人养太和 ..... (1677)
- 饮水读书贫亦乐 ..... (1678)
- 白云期 ..... (1678)
- 太平吟 ..... (1678)
- 清夜吟 ..... (1680)
- 身太平 ..... (1680)
- 山林者之乐 ..... (1680)
- 我爱水与山 ..... (1682)
- 生涯每在水云中 ..... (1682)
- 空山寂寞道心生 ..... (1683)
- 山人爱清景, 散发卧秋风  
..... (1683)
- 卜居 ..... (1684)
- 山中何所有 ..... (1684)
- 山中问答 ..... (1685)
- 春陵山中 ..... (1685)
- 山静日长 ..... (1685)
- 岩栖幽事 ..... (1686)
- 山林清福 ..... (1687)
- 浣溪沙 ..... (1688)
- 短歌行 ..... (1688)
- 游仙诗 ..... (1689)
- 林下吟 ..... (1689)

天谷庵 .....	(1690)	笑指白云去来 .....	(1694)
梅花 .....	(1690)	太上隐者吟 .....	(1695)
松下纵笔 .....	(1691)	独坐幽篁里 .....	(1695)
幽居自适 .....	(1691)	避暑松竹间 .....	(1695)
幽闲自乐 .....	(1692)	无彼无此的真机，	
雨窗随喜 .....	(1693)	彻上彻下的真境 .....	(1696)
避暑妙法 .....	(1693)	醉乡 .....	(1696)
野坐 .....	(1694)	必有过人之行，而后能	
美睡 .....	(1694)	抗造化以独立 .....	(1696)
闲眠 .....	(1694)		

## 第十四卷 雅 兴

生活不能空白 .....	(1703)	水声养耳，草色养目 .....	(1716)
心得活动之地则快乐 .....	(1704)	琴医心，泉医肺 .....	(1716)
情有所寄 .....	(1704)	触物皆有会心处 .....	(1716)
美是人类生活一要素 .....	(1704)	得趣不在多，会景不在远	
美育陶养性灵 .....	(1705)	.....	(1717)
艺术：陶养情感的利器 .....	(1707)	李约之雅度 .....	(1717)
难得唯趣 .....	(1708)		
趣味——人生根蒂 .....	(1708)	书卷乃养心第一妙物 .....	(1717)
趣味——活动的源泉 .....	(1709)	读书养气 .....	(1718)
趣味——生活的原动力 .....	(1709)	读书可变化气质 .....	(1719)
趣味三形式 .....	(1710)	读书以陶写性情 .....	(1719)
		读书看诗以导闲适之怀 .....	(1719)
“六一居士” .....	(1712)	书中有真乐 .....	(1720)
天地乐事 .....	(1713)	观书有感 .....	(1720)
齐斋十乐 .....	(1713)	读书乐处 .....	(1722)
经锄堂五事 .....	(1713)	读书乃非常福事 .....	(1723)
四癖 .....	(1714)	涉猎流览，妙门生趣 .....	(1723)
六爱四爱 .....	(1714)	读书无寂寞 .....	(1723)
书室修行法 .....	(1715)	读书遣闷 .....	(1724)
音声动耳，诗语感心 .....	(1715)	读书在于采意合心 .....	(1724)
看花解闷，听曲消愁 .....	(1715)	读道经，行道事，遍体	

- 甜美 ..... (1725)
- 诗文之趣 ..... (1725)
- 涵泳味无穷 ..... (1725)
- 但令吾意适，不必卷头多  
..... (1726)
- 读书著文之快 ..... (1726)
- 文章妙在自然有灵气 ..... (1727)
- 记事 ..... (1728)
- 作文勿忘养性情 ..... (1728)
- 诗歌有裨养寿 ..... (1730)
- 吟诗乐性灵 ..... (1730)
- 惟有多吟诗 ..... (1731)
- 吟诗以宣畅精神 ..... (1731)
- 读诗法 ..... (1731)
- 诗有四种高妙 ..... (1735)
- 诗有四格 ..... (1735)
- 作诗法 ..... (1735)
- 元曲佳处在自然 ..... (1736)
- 填词胜于博奕 ..... (1736)
- 制曲填词，舒郁解愠 ..... (1737)
- 文学的本质是趣味 ..... (1738)
- 小说为人生独一无二可娱  
之具 ..... (1738)
- 小说导人性情 ..... (1739)
- 小说薰陶人的四种力 ..... (1739)
- 美术给我们趣味 ..... (1741)
- 艺术美使人超出利害 ..... (1743)
- 艺术美使人忘却物我 ..... (1743)
- 笔墨之道，本乎性情 ..... (1744)
- 书画之士多长年 ..... (1745)
- 书道 ..... (1745)
- 书法 ..... (1745)
- 学书得静中至乐 ..... (1746)
- 书法可以陶情调性 ..... (1746)
- 挥洒笔墨，发抒性灵 ..... (1747)
- 执笔法 ..... (1747)
- 书道八法 ..... (1748)
- 颜真卿《八法颂》 ..... (1750)
- 柳宗元《八法颂》 ..... (1750)
- 字法 ..... (1750)
- 字以神为精魄，心为筋骨  
..... (1751)
- 打得通极困极难之境，  
便是好汉 ..... (1752)
- 乐其心而勿为物累 ..... (1752)
- 左图右史，益于身心 ..... (1752)
- 山水画的人生意义 ..... (1753)
- 图画者，所以鉴戒贤愚，  
怡悦情性 ..... (1754)
- 画中情 ..... (1754)
- 能令万里近，不觉四时行  
..... (1755)
- 内可以乐志，外可以养身  
..... (1755)
- 观画与观山水 ..... (1756)
- 画乃高尚之士怡情之物 ... (1756)
- 观画法 ..... (1757)
- 观画别识 ..... (1758)
- 形易神难 ..... (1759)
- 韩干、周昉画之优劣 ..... (1759)
- 画之妙处，在雅健、清逸

- ..... (1760)
- 书画之妙, 当以神会 ..... (1760)
- 披图赏画, 得者各以其意  
..... (1760)
- 辨古名画 ..... (1761)
- 学画所以养性情 ..... (1761)
- 学画妙合天趣之乐 ..... (1762)
- 绘画六要 ..... (1762)
- 画有六法三品 ..... (1763)
- 画有三病 ..... (1763)
- 画有十二忌 ..... (1764)
- 造于理者能尽物之妙 ..... (1764)
- 注精以一之, 恪勤以周之  
..... (1765)
- 养欲扩充, 览欲淳熟,  
经欲众多, 取欲精粹 ... (1765)
- 高濂论画 ..... (1770)
- 虚实相生 ..... (1770)
- 画山水要得山水性情 ..... (1771)
- 得其形·得其势·得其韵·  
得其性 ..... (1771)
- 意贵乎远, 境贵乎深 ..... (1772)
- 笔墨之妙, 乃画者意中  
之妙 ..... (1772)
- 情景入妙, 为画家最上  
关捩 ..... (1773)
- 学在骨髓者, 自心术得 ... (1773)
- 杨吉老学画 ..... (1774)
- 人生不能无音乐 ..... (1774)
- 音乐的力量 ..... (1776)
- 声音最能动人心, 移人情  
..... (1779)
- 音乐: 合生气之和, 导五  
常之性 ..... (1779)
- 音乐: 动荡血脉, 通畅精神  
而和正心 ..... (1780)
- 音乐: 天地之和, 阴阳之调  
..... (1780)
- 音乐: 和性情, 柔风俗 ... (1781)
- 乐有性情 ..... (1781)
- 致乐以治心 ..... (1782)
- 乐以适其心 ..... (1783)
- 乐以和其性 ..... (1785)
- 乐以致无忧 ..... (1787)
- 乐和生万物 ..... (1787)
- 夔典乐 ..... (1788)
- 朱襄氏作五弦琴以定群生  
..... (1788)
- 阴康氏编舞以宣导筋骨 ... (1789)
- 声歌各有其宜 ..... (1789)
- 乐有数种 ..... (1791)
- 琴声歌声, 解民之愠 ..... (1791)
- 听歌 ..... (1792)
- 琴道 ..... (1792)
- 琴赋 ..... (1793)
- 琴诀 ..... (1793)
- 琴韵 ..... (1795)
- 琴室 ..... (1798)
- 琴境 ..... (1798)
- 清夜琴兴 ..... (1799)
- 弹琴对月 ..... (1799)
- 临水弹琴 ..... (1799)
- 操琴养心 ..... (1800)

- 囊琴自适 ..... (1800)
- 七弦为益友 ..... (1800)
- 声之至者，能和心之不平  
..... (1801)
- 听琴 ..... (1801)
- 听琴忘形骸 ..... (1801)
- 听琴乐 ..... (1802)
- 李汧 ..... (1802)
- 听琴观棋 ..... (1802)
- 琴能养性，棋可遣闲 ..... (1803)
- 说书移人性情 ..... (1803)
- 观剧之乐 ..... (1804)
- 鉴赏之乐 ..... (1804)
- 不为无益之事，  
安悦有涯之生 ..... (1805)
- 卧游 ..... (1806)
- 忌排偶 ..... (1807)
- 贵活变 ..... (1808)
- 瓶花宜称 ..... (1808)
- 瓶花之宜 ..... (1809)
- 瓶花之忌 ..... (1810)
- 瓶花之法 ..... (1810)
- 开窗借景 ..... (1812)
- 时易新玩，乃是达者 ..... (1814)
- 储书 ..... (1815)
- 收画 ..... (1816)
- 置琴 ..... (1819)
- 奕棋忘忧 ..... (1819)
- 博弈之乐 ..... (1820)
- 奕棋忘怒 ..... (1820)
- 秋中寄兴 ..... (1820)
- 围棋三十二法 ..... (1821)
- 围棋十诀 ..... (1823)
- 围棋奥义 ..... (1823)
- 棋经 ..... (1825)
- 投壶 ..... (1828)
- 双陆 ..... (1828)
- 杨大年 ..... (1829)
- 博弈劳神 过甚伤生 ..... (1829)
- 种植 ..... (1830)
- 可使食无肉，不可居无竹  
..... (1830)
- 诚斋《三三径》诗 ..... (1830)
- 东坡《与程全父书》 ..... (1831)
- 植赏花木 ..... (1831)
- 浇灌竹木 ..... (1832)
- 庭饶佳卉有真乐 ..... (1833)
- 王羲之笃嗜种果 ..... (1833)
- 周敦颐爱莲 ..... (1833)
- 室置盆花供清玩 ..... (1834)
- 课花 ..... (1834)
- 赏花各有妙时妙地 ..... (1836)
- 菖蒲石 ..... (1836)
- 牡丹 ..... (1837)
- 梅 ..... (1838)
- 桃 ..... (1839)
- 桃花 ..... (1840)
- 李 ..... (1840)
- 杏 ..... (1841)
- 梨 ..... (1841)
- 海棠 ..... (1842)

- |       |       |        |        |       |        |
|-------|-------|--------|--------|-------|--------|
| 辛夷    | ..... | (1843) | 芙蓉     | ..... | (1858) |
| 玉兰    | ..... | (1843) | 葵      | ..... | (1859) |
| 山茶    | ..... | (1844) | 萱      | ..... | (1859) |
| 紫薇    | ..... | (1844) | 鸡冠     | ..... | (1859) |
| 绣球    | ..... | (1845) | 玉簪     | ..... | (1860) |
| 紫荆    | ..... | (1845) | 凤仙     | ..... | (1860) |
| 梔子    | ..... | (1845) | 金钱     | ..... | (1860) |
| 杜鹃 樱桃 | ..... | (1846) | 蝴蝶花    | ..... | (1861) |
| 石榴    | ..... | (1846) | 菊花     | ..... | (1862) |
| 木槿    | ..... | (1846) | 甘菊     | ..... | (1863) |
| 桂     | ..... | (1847) | 众卉     | ..... | (1866) |
| 合欢    | ..... | (1847) | 芭蕉     | ..... | (1866) |
| 水芙蓉   | ..... | (1848) | 翠云     | ..... | (1867) |
| 夹竹桃   | ..... | (1848) | 虞美人    | ..... | (1867) |
| 瑞香    | ..... | (1849) | 书带草    | ..... | (1867) |
| 茉莉    | ..... | (1849) | 老少年    | ..... | (1868) |
| 藤本    | ..... | (1850) | 天竹     | ..... | (1868) |
| 蔷薇    | ..... | (1851) | 虎刺     | ..... | (1869) |
| 木香    | ..... | (1851) | 苔      | ..... | (1869) |
| 酴醾    | ..... | (1851) | 萍      | ..... | (1869) |
| 月月红   | ..... | (1852) | 竹木     | ..... | (1870) |
| 姊妹花   | ..... | (1852) | 竹      | ..... | (1870) |
| 玫瑰    | ..... | (1853) | 松柏     | ..... | (1871) |
| 素馨    | ..... | (1853) | 棕榈     | ..... | (1872) |
| 凌霄    | ..... | (1853) | 枫柏     | ..... | (1872) |
| 真珠兰   | ..... | (1854) | 冬青     | ..... | (1872) |
| 草本    | ..... | (1854) | 芸香     | ..... | (1872) |
| 芍药    | ..... | (1855) | 茅香     | ..... | (1873) |
| 兰     | ..... | (1855) | 养鱼以养童心 | ..... | (1873) |
| 蕙     | ..... | (1856) |        |       |        |
| 水仙    | ..... | (1857) |        |       |        |

观鱼之乐 .....	(1873)	钓乐 .....	(1878)
养龟 .....	(1874)	以物为乐，勿为物病 .....	(1879)
养鸟 .....	(1874)	四忌 .....	(1880)
养猫 .....	(1875)		
看花听鸟 .....	(1877)	消遣 .....	(1880)

## 第十五卷 游 览

游历之道 .....	(1887)	羊祜常登岘山 .....	(1899)
高子游说 .....	(1887)	“水仙”陶岘 .....	(1900)
平生三愿 .....	(1889)	醉翁山水之乐 .....	(1900)
		登临岳阳楼之乐 .....	(1902)
游山乐 .....	(1889)	司马光优游洛中 .....	(1903)
乐在身自由 .....	(1891)	韩持国游西湖 .....	(1904)
看嵩洛有感 .....	(1891)	刘祁纵游天下形胜 .....	(1904)
闲游 .....	(1892)	逍遥涧谷，傲睨云林 .....	(1905)
喜闲 .....	(1892)	三百年无此乐 .....	(1906)
君莫厌驰驱 .....	(1893)	湖山雅趣 .....	(1906)
一生看尽佳风月，		王世懋性嗜佳山水 .....	(1907)
不负湖山不负身 .....	(1893)	赵鸥北遨游东南 .....	(1908)
不妨游衍莫忘归 .....	(1894)	会心处不必在远 .....	(1908)
穿山踏雪觅钟声 .....	(1895)	登山有道 .....	(1908)
看花南陌复东阡 .....	(1895)		
看尽吴山看蜀山 .....	(1895)	卧游 .....	(1909)
蜀栈吴山兴未穷 .....	(1896)	置身画图中 .....	(1909)
老行万里全凭胆 .....	(1896)	壶丘子论游 .....	(1909)
未了观山债 .....	(1896)		
莫向空房守寂寥 .....	(1897)	天下四妙景 .....	(1911)
登山 .....	(1897)	目有六清享 .....	(1911)
游山 .....	(1897)	山川美 .....	(1911)
示诸生 .....	(1898)	看山乐 .....	(1912)
粤中即事 .....	(1898)	看山乐 .....	(1912)
王羲之 .....	(1898)	赏心乐事 .....	(1913)
刘歆爱山水 .....	(1899)	林泉契友 .....	(1917)

四时乐景 .....	(1920)	悬泉伟观 .....	(1939)
春夏秋冬四季 .....	(1921)	听泉 .....	(1939)
四时幽赏 .....	(1921)	观瀑 .....	(1940)
春时幽赏 .....	(1922)	春日行 .....	(1940)
夏时幽赏 .....	(1926)	胜日寻芳 .....	(1941)
秋时幽赏 .....	(1930)	春探梅, 秋访菊 .....	(1941)
冬时幽赏 .....	(1934)	郊野之观, 养神胜地 .....	(1941)
观雪庵 .....	(1938)	迂叟生涯 .....	(1942)

## 第十六卷 导 引

延年却病以按摩导引为先 .....	(1949)	陶弘景导引法 .....	(1969)
按摩导引宜忌 .....	(1950)	千岁沙门导引法 .....	(1971)
导引乃养生大律 .....	(1950)	紫微太一导引法 .....	(1971)
导其血脉、强其筋骨 .....	(1951)	孙思邈导引法 .....	(1973)
导引服气, 补益先天后天		天隐子导引诀 .....	(1973)
阴阳不足 .....	(1951)	至游子导引法 .....	(1974)
导引歌诀 .....	(1953)	至游子宴坐法 .....	(1975)
导引大要 .....	(1953)	宁先生导引法 .....	(1975)
导引所宜 .....	(1953)	玄鉴导引法 .....	(1976)
按摩 .....	(1954)	虾蟆行气法 .....	(1978)
按摩为养生一术 .....	(1955)	搬运捷法 .....	(1979)
揉积论 .....	(1956)	分行外功诀 .....	(1980)
抚摩诀 .....	(1958)	托踏轻骨术 .....	(1984)
内壮论 .....	(1958)	摆身诀 .....	(1984)
		运手诀 .....	(1984)
		运足诀 .....	(1985)
十二般导引法 .....	(1960)	开关法 .....	(1985)
婆罗门导引法 .....	(1961)	起脾法 .....	(1985)
王子乔导引法 .....	(1962)	开郁法 .....	(1986)
赤松子导引法 .....	(1965)	寿人导引功 .....	(1986)
赤松子坐引法 .....	(1966)	四时摄养阴阳法 .....	(1987)
灵剑子导引势 .....	(1967)	卧功·立功·坐功 .....	(1987)
灵剑子坐引法 .....	(1969)	古法养生十三则阐微 .....	(1990)



补心脏法 .....	(1996)	十二段锦 .....	(2025)
养心坐功法 .....	(1997)	合行外功诀歌 .....	(2026)
治心气法 .....	(1997)	十六段锦 .....	(2040)
理心火诀 .....	(1997)	寿世外功 .....	(2042)
补肝脏法 .....	(1998)	五禽戏 .....	(2403)
养肝坐功法 .....	(1999)	太极拳论 .....	(2045)
治肝气法 .....	(1999)	太极拳经 .....	(2047)
理肝木诀 .....	(1999)	太极拳解 .....	(2048)
补脾脏法 .....	(2000)	太极拳要领 .....	(2048)
养脾坐功法 .....	(2001)	太极拳功说 .....	(2049)
治脾气法 .....	(2001)	太极拳歌 .....	(2050)
理脾土诀 .....	(2001)	太极拳十三势行功心解 .....	(2051)
补肺脏法 .....	(2002)	行功十要 .....	(2052)
养肺坐功法 .....	(2002)	行功十忌 .....	(2052)
治肺气法 .....	(2002)	行功十八伤 .....	(2053)
理肺金诀 .....	(2003)	太极法说 .....	(2053)
补肾脏法 .....	(2003)	太极五字诀 .....	(2068)
养肾坐功法 .....	(2004)	太极拳拳经 .....	(2070)
治肾气法 .....	(2004)	太极拳经谱 .....	(2070)
理肾水诀 .....	(2004)	太极拳总论 .....	(2073)
兜肾还丹九转法 .....	(2005)	太极拳体用 .....	(2073)
采益下元法 .....	(2005)	太极拳推原解 .....	(2074)
许真君导引诀 .....	(2005)	太极拳发蒙缠丝劲论 .....	(2075)
吕真人安乐歌 .....	(2006)	太极拳缠经法诗 .....	(2076)
吕公安乐歌 .....	(2007)	咏太极拳 .....	(2077)
钟离八段锦 .....	(2007)	陈复元太极拳论 .....	(2078)
曾馥八段锦 .....	(2009)	太极拳之要点 .....	(2081)
立式八段锦 .....	(2010)	太极拳说十要 .....	(2082)
八段锦歌 .....	(2015)	易筋要旨 .....	(2084)
八段锦坐功图诀 .....	(2016)	易筋以炼膜为先,	
八段坐功八法 .....	(2016)		