

宋槧太平御覽



1/3
405
111



403
111



太平御覽卷第七百一十三

服用部十五

匣

匣

匱

厨



新金圖書

此係明八年八月
月八年八月
日八年八月
所購以贈

田中

說文曰匣匱也

論語季氏曰孔子謂冉求曰虎兕出於匣

拾遺錄曰含塗國人善服鳥獸雞犬皆使之能言雞犬牛

豕死者以玉為匣埋海上其主遊戲海上於地中聞犬豕

雞之聲主者猶識掘而取之還養如昔焉唯毛羽禿落久

更悅弄

魏武帝上雜物疏曰銀鏤漆匣四枚

古歌曰流塵生玉匣

說文曰匱積也匣也

論語子罕云韞積而藏諸求善價而沽諸也積匱

論語季氏曰龜玉毀於積中

左傳曰昭七年傳曰燕人歸燕姬以璠璣玉積

國語曰夏之衰也褒人之神化為二龍而言曰余褒之二君也夏后布幣而策告之龍亡而殲在積而藏之殲侯滯切龍涎也

王隱晉書曰甘卓家金匱鳴聲似槌鐘清而悲師言金匱

將離是以悲鳴尋而卓下將軍周慮等承望敦意害卓

唐書曰王伾下劣鬪葦不能如叔父有大志唯務金帛寶

玩為無門大櫃上開一孔使足以受物夫妻寢止其上

韓子曰楚人賣其珠於鄭者為木蘭之櫃薰以桂椒綴以

珠玉飾以玫瑰緝以翡翠鄭人買櫃而還珠末可謂善鬻

珠也

李九匱匣銘曰國有都邑家有匣匱貨賄之用我之利器

厨

魏略曰屨累字伯重京兆人常隨青牛先生先生字方正

曉知星曆風角鳥情累得其術有婦無子後亦喪婦獨居

道側以磚為障施一厨牀食宿其中

晉陽秋曰顧愷之尤好丹青嘗以一厨畫寄栢玄悉糊題

其前玄乃發厨後而取之封題如舊以還之愷之見封題

如初但失其畫直云妙畫通靈變化而去猶人登仙也

沈約宋書曰收范曄家樂器服玩並皆珍麗妓妾亦盛飾

母住止單陋唯有一厨盛樵薪

齊書曰衡陽王鈞母區貴人卒鈞哀毀甚先是貴人花釵

厨子賜鈞以為玩弄貴人亡後旬歲時及朔望輒開禮再

拜鯁咽見者皆為之悲
 又曰陸澄當世稱為碩學讀易三年不解文義欲撰宋書
 竟不成王儉戲之曰陸公書廚也
 南史記謝弘微臨終語左右曰有二廚書須劉領軍至可
 於前燒之慎勿開也
 拾遺錄曰郭況家富以玉器盛食故東京謂郭家為瓊廚
 金屬
 東宮舊事曰皇太子拜有柏書廚一梓書廚一
 范甯教曰籍官之大信而比散在眾曹此不可也可令作
 十五籍廚一縣一廚

太平御覽卷第七百一十三

太平御覽卷第七百一十四

服用部十六

梳篦

刷

鐻

觶

剔齒纖

梳篦

說文曰櫛梳枇揔名也
 釋名曰梳言其齒疏也枇言其細相比也
 禮記曲禮上曰男女不同巾櫛
 又玉藻曰櫛用櫛櫛髮晞用象櫛
 左傳僖公中曰晉太子圉為質於秦將逃歸謂嬴氏曰與
 子歸乎對曰寡君之使婢子侍執巾櫛以固子也從子而
 歸弃君命也不敢從亦不敢言
 漢書曰孝文帝遣匈奴襦袍梳枇各一也

續漢書曰季文德素善延篤謂公卿曰延篤有王佐之才
欲引進之篤聞爲書止文德曰吾常昧爽櫛梳坐於客堂
朝則誦虞夏之書歷公旦之典禮覽仲尼之春秋當此之
時不知天之爲蓋地之爲輿慎勿迷其本棄其生也
魏志曰徐季龍取十三種物著大篋中使管輅占之輅先
說雞子後道蠶蛹遂一一名之唯以梳爲枇耳
脩復山陵故事曰梓宮用象牙梳五枚后梓宮物象牙梳
六枚瑋瑁梳六枚
東宮舊事曰太子納妃有瑋瑁梳三枚
盛弘之荊州記曰臨賀興安縣東邊有平石其上有櫛履
各一具俗云越王渡溪脫履墜櫛於此
崔寔政論曰無賞罰而欲世之治是猶不畜梳枇而欲髮
之治

物理論曰威行法明漏吞舟之魚法之不明則數於細櫛
細櫛則苛慝生也

夢書曰夢梳枇爲憂解也蝨盡去百病愈

傳咸櫛賦敘曰夫才之治世猶櫛之理髮

徐岑詩曰思見君巾櫛以弭我勞慙

蔡邕女誡曰用櫛則思其心之理

高文惠與婦書曰今致瑋瑁梳一枚

陸雲與兄機書曰按行視曹公器物梳枇皆在

四愁詩曰美人遺我旃檀梳

晉傅咸櫛賦曰我嘉茲櫛惡亂好理一髮不順實以爲耻
雖日用而匪懈不告勞而自已苟以理而委任期竭力以
沒齒

刷

說文曰荔草似蒲而小根可作刷

通俗文曰所以理髮謂之刷

釋名曰刷帥也帥髮長短皆令上從也

東宮舊事曰太子納妃有七猪鬃刷

嵇康養生論曰勁刷理髮僅乃得之

陸雲與機書曰按行視曹公器物刷颯處尚識

鐏

釋名曰鐏攝也攝取髮也

通俗文曰披滅鬚鬚謂之鐏

說文曰作箭曰箭箱也

洞林曰卷縣令施安上懷鐏令郭璞射之璞曰此是鐏物

有兩岐

沈約宋書曰彭城王義康餉沈熙光銅鐏

脩復山陵故事曰梓宮中用鐵鏤鐏五枚

臨海水土記曰鐏魚長七寸頭如鐏

齊書曰高祖恒令左右拔白髮隆昌王高祖之孫年五歲

戲於牀前帝曰兒言我是誰荅曰太翁帝曰豈有為人曾

祖拔白髮乎即擲去鐏鐏

鐏

說文曰觸角銳端可以解結

毛詩淇澳曰芄蘭之支童子佩觸芄蘭草觸所以解結

禮記內則曰子事父母左佩小觸金燧右佩大觸木燧

剔齒纖

陸雲與兄機書曰一日行曹公器物有剔齒纖今以一枚

寄兄

太平御覽卷第七百一十四

公孫氏以功拜率義王始建國於棘城之北時燕
宣帝伐公孫氏以功拜率義王始建國於棘城之北時燕
宣帝伐公孫氏以功拜率義王始建國於棘城之北時燕
宣帝伐公孫氏以功拜率義王始建國於棘城之北時燕
宣帝伐公孫氏以功拜率義王始建國於棘城之北時燕
宣帝伐公孫氏以功拜率義王始建國於棘城之北時燕
宣帝伐公孫氏以功拜率義王始建國於棘城之北時燕
宣帝伐公孫氏以功拜率義王始建國於棘城之北時燕
宣帝伐公孫氏以功拜率義王始建國於棘城之北時燕
宣帝伐公孫氏以功拜率義王始建國於棘城之北時燕

太平御覽卷第七百一十五

服用部一十七

步搖

步搖

假髻

髮

釋名曰后首飾曰副副覆也以覆於首上有垂珠步則搖也

周禮曰王后首服為副所以副首為飾若今步搖也

續漢書輿服志曰皇后入廟步搖以黃金為山題貫白珠

桂枝相糺八爵九華熊虎赤翟天鹿辟邪

後漢書曰和熹鄧后賜馮貴人赤綬以未有步搖環佩各

加賜一具

晉書曰慕容廆曾祖莫護跋魏初率其諸部入居遼西從

宣帝伐公孫氏以功拜率義王始建國於棘城之北時燕

代多冠步搖冠護跋見之乃斂髮襲冠諸部因呼之爲步

搖其後音訛遂爲慕容焉

江表傳曰孫皓使尚方以金作步搖假髻以千數令宮人

着以相撲朝成夕敗輒命更作

晉令曰步搖蔽髻皆爲禁物

西京雜記曰趙飛鸞爲皇后其女弟上遺黃金步搖

宋玉風賦曰主人之女垂珠步搖

梁沈靖妻沈氏步搖花詩曰珠花縈翡翠寶葉間金瓊剪

荷不似製爲花如自生低枝拂衣領微步動搖英

假髻

周禮曰追師掌王后首服爲副

鄭玄云副婦人首飾三輔謂之假髻

東觀漢記曰章帝詔東平王蒼惟王孝友之德令以光烈

皇后假髻帛巾各一衣一篋遺王可時瞻視以慰凱風寒

泉之思

晉中興書徵祥謠曰太元中公主婦女緩鬢假髻以爲盛

飾用髮豐多不可恒戴乃先於籠上扶之名曰假髻或名

假頭至於貧人不能自辨自號無頭就人借髻後孫恩相

玄之亂死者萬計被戮之家多亡頭首至大斂時皆以藤

縛菰草爲頭是假髻之應也○晉令曰士卒百工不得着

假髻

假髻

釋名曰髮被也髮少者得以被助其髮也

詩曰鬢髮如雲不屑髦也音弟

傳曰衛莊公自城上見戎州已氏之妻髮美使髦之以爲

呂姜髦後爲已氏所殺也

吳志薛綜上事云漢時朱崖叛以長吏觀其人好髮髡取
為髮故百姓怨叛
南越志曰開安縣出頭髮
異苑曰琅琊費縣民家恒患失物作繩繩施穿穴口因繫
得一髮長三尺許後不復失物

太平御覽卷第七百一十五

太平御覽卷第七百一十六
服用部一十八

手巾

手巾

絮巾

漢名臣奏曰王莽斥出玉閣太后憐之閔伏泣失聲太后
親自以手巾拭閔泣
英雄記曰在尊者前宜各具一手巾不宜借人巾用
江表傳曰孫權尅荊州將吏悉皆歸附而潘濬涕泣交橫
慰勞與語使親近手巾拭其面
東宮舊事曰太子納妃有百濟白手巾也
廣志曰炎州以火浣布為手巾
博物志曰魏文帝善彈碁能用手巾角揮之
竹林七賢論曰王戎雖為三司率亦私行巡省園田不從

一人以手巾插腰戎故吏多大官相逢輒下道避之
名山略記曰鬱州道祭酒徐誕常以治席爲事有吳人姓
夏侯來師誕忽暴病死終冬涉春有長沙門從北來於道
中見夏侯云被崑崙召不得辭師寄手巾爲信誕得手巾
乃本所送入棺者○志怪曰會稽人吳詳見一女子溪邊
洗腳呼詳共宿明旦別去女贈詳以紫巾詳荅以白布手
巾

神仙服食經曰伏苓如拳者着手巾中百鬼滅消

秦嘉婦與嘉書曰今奉越布手巾二枚

絮巾

漢舊儀曰皇后親蠶絲絮織室作祭服皇后得以作絮巾
魏略曰趙岐避難至北海着絮巾市賣餅

鄴中記曰石虎皇后出以女騎一千爲鹵簿冬月皆絮綸

巾

博物志曰蜀人以絮巾爲帽絮

太平御覽卷第七百一十六

相見朔能知之爲上客朔曰此玉之瑩石之精表如日光
裏如衆星兩人相覩見相知情此名爲鏡
魏略曰夏侯兩從征呂布爲流矢所中傷左目時夏侯淵
俱爲將軍軍中號悼爲盲夏侯惡之每照鏡恚發輒撲鏡
着地
蜀志曰張裕曉相術每舉鏡視面自知刑死未嘗不撲之
于地
沉約宋書曰劉敬宣八歲喪母四月八日敬宣見衆人灌
佛乃拔頭上金鏡以爲母灌因悲泣不勝
又曰殷仲文在東陽照鏡而不見其頭面旬日而薨
又蕭方等三十國春秋曰甘卓將被誅引鏡不見其頭
又曰慕容垂攻鄴苻丕遣其從弟龍請救乃遺謝玄青銅
鏡黃金宛轉繩等以爲之信

齊書曰綦母珣之有一銅鏡背有三公字常語人云徵祥
如此何患三公不至
又曰陸慧曉遷太子洗馬廬江何點常稱慧曉心如照鏡
遇形觸物無不朗然
梁書曰王琬國武帝起兵東昏召琬國以衆還都使出屯
朱雀門爲王茂所敗及入城密遣郗纂奉明鏡獻成於梁
帝帝斷金以報之後侍宴帝曰卿明鏡尚存昔金何在琬
國曰黃金謹在臣不敢失墜。又曰到溉子鏡字圓照初
在孕其母夢懷鏡及生因以名焉
隋書曰文帝委任高颺後右衛將軍龐晃及將軍盧賁等
前後短類於上上怒之皆被疎黜因謂頰曰獨孤公猶鏡
也每被磨瑩皎然益明
唐書曰太宗謂羣臣曰夫以銅爲鏡可以正衣冠以古爲

鏡可以知興替以人為鏡可以明得失朕常保此三鏡以防已過今魏徵殂猶一鏡亡矣
莊子曰至人之用心也若鏡不將不迎應而不藏故勝物而無傷

符子曰心能善知人如明鏡善自知者如淵蚌鏡以曜明故鑿人蚌以含珠故內照

韓子曰古之人日短於自見故以鏡觀面智短於自知故以道正己鏡無見疵之罪道無明過之惡面失鏡則無以正鬚眉身失道則無以知迷惑

呂氏春秋曰人之阿甚矣而無所鏡其殘亡無日矣孰當可鏡其唯士人手鏡明已也細士明已也大

淮南子曰明鏡之始矇然未見形容也及拭之以玄錫磨之以白璣則鬚眉微毛可得而察

又曰鏡便於照形承食不如竹簞

又曰聖人若鏡不將不迎將送也應而不倡故萬化無傷其得之乃失之也

又曰高懸大鏡坐見四隣取大鏡高懸盆中水晃見四隣

又曰人莫鑿於沫雨而鑿於止水者以其靜也沫雨潦上沫起言其濁擾莫窺形於生鏡而窺形於明鏡者以其易也

抱朴子內篇曰或問知將來吉凶為有道乎荅曰用鏡九寸自照有所思存七月則神仙千里事也明鏡用一或二謂之日月或用四謂之四規鏡

又曰萬物之老者其精皆能假託人形以炫人於鏡中不能易其真形是以入山道士以明鏡徑九寸懸於背有老魅未敢近或後來者視鏡中其是仙人及山中好神者鏡中故如人形

蜀王本紀曰武都丈夫化爲女子蜀王娶以爲夫人無幾物故葬於武都以石作鏡一枚表其墓

魏名臣高堂隆奏曰陽符一名陽燧取水於日陰符一名陰燧取水於月並入銅作鏡名曰水火之鏡

東宮舊事曰皇太子納妃有着衣大鏡八八寸銀花小鏡尺二寸漆匣盛蓋銀華金薄鏡三枚銀龍頭受福蓮華鈎鑲四副

魏武帝上雜物疏曰御物有尺二寸金錯鏡一枚皇太子雜純銀錯七寸鐵鏡四枚貴人至公主九寸鐵鏡四十枚鄴中記曰石虎三人臺及內宮中鏡有徑二三尺者純金蟠龍雕飾

世說曰晉孝武將軍講孝經謝公兄弟與諸人私相講習車武子苦問謝謂表羊曰不問則德音有遺多問則重勞

二謝表曰何嘗見明鏡疲於屢照

益部耆舊傳曰杜真孟宗周覽求師經歷齊魯資用將乏磨鏡自給

南蠻獠人俗曰諸婚姻以奴婢一人爲娉無奴婢以銅鏡當人婢

吳興郡記曰臨安縣東石鏡山山東有石鏡一徑二尺四寸甚清亮

山謙之尋陽記曰廬山東面有一石若鏡懸崖明淨照見人形。海內士品曰徐孺子嘗事江夏黃公黃公薨往會其葬家貧無以自賚。磨鏡具自隨賃磨取資然後得前。既至祭而退。荀悅申鑒曰君子三鑒鑒乎前鑒乎下鑒乎鏡前惟人訓人惟明商德之衰不鑒於湯禹也周秦之弊不鑒於羣下也側弁垢顏不鑒於明鏡也

古今注曰平帝元始三年延陵西園神寢內御戶座前大鏡皆清液如汗水出狀

西京雜記曰高祖入咸陽宮周行府庫有方鏡九寸表裏明人直來照之影則側見以手掩心而來即腸胃五藏歷然無礙人有病在內則掩心而照之即知病之所在女子有邪心則膽張心動秦始皇帝以照宮人膽張心動者則殺之

又曰宣帝被收繫郡邸獄臂上猶帶史良娣合綵婉轉繩繫身毒寶鏡一枚如八銖錢舊傳此鏡照見妖魅佩之者爲天神所福宣帝從危獲濟及紹大位每持此鏡感咽移辰帝崩鏡不知所在拾遺錄曰周穆王時渠國貢火齊鏡廣三尺六寸闇中視物如晝人向鏡語鏡中則響應之也

又曰周穆王時有如石之鏡此石色白如月照面如雪謂之月鏡

又曰方丈山池泥百鍊成金鏡色青可照魍魎

洞冥記曰望蟾閣上有青金鏡廣四尺元光年中祇國獻

此鏡照見魍魎百鬼不能隱形

列仙傳曰負局先生負石磨鏡局徇吳中街磨鏡得一錢因磨之

神仙傳曰河東孫博能引鏡爲刀屈刀爲鏡

劉根別傳曰思形狀可以長生以九寸明鏡照面熟視之

令自識己身形常令不忘久則身神不散疾瘵不入

搜神記曰孫策既殺于吉每獨自髣髴見在其左右引鏡自照見在鏡中因掙大叫瘡皆裂須臾而死又吳曆曰策爲許貢客所傷引鏡自照曰面如此當可復建功立事乎

因椎几大叫瘡裂而卒

續搜神記曰文獻文獻王曾令郭璞筮己一年中吉凶璞

曰當有小不吉利可取廣州二大罌盛水置床帳二角名

曰鏡耗以厭之某時撤罌去水如此其災可消至日忘之

尋失銅鏡不知所在後撤去水乃見所失鏡在於罌中罌

口數寸鏡大尺餘王公後令筮鏡罌之意璞云撤罌違期

故致此妖邪魅所為無他故也使燒車轄以擬鏡立出

又曰林慮山下有一亭人過宿者或病或死常云十許男

女各雜衣或白或黑輒來為害有郅伯夷者過宿於此獨

坐誦經忽有十餘人來與伯夷並坐因共蒲博於是伯夷

密以鏡照之乃是一群犬因執燭而起佯誤以燭燒其衣

毛乃燒伯夷懷刀投一人中之遂死成犬餘悉走去

神異經曰昔有夫婦將別破鏡各執半以為信其妻與人

通其鏡化鵲飛至夫前其夫乃知之後人因鑄鏡為鵲安

背上自此始也

幽明錄曰宮亭湖邊傍山門有石數枚形圓若鏡明可以

鑑人謂之石鏡後有行人過以火燎一枚至不復明其人

眼乃失明

地鏡圖曰欲知寶所在地以大鏡夜照見影若光在鏡中

者物在下也

風角要占曰厭盜賊法三月以小形銅鏡七枚埋於申地

秤七百斤土覆之坎深二尺五寸廣二尺五寸築令堅固

孟達與劉封書曰天地初生如鏡

陸機與弟雲書曰仁壽殿前有大方銅鏡高五尺餘廣三

尺二寸立着庭中向之便寫人形體了了亦怪也

秦嘉與婦徐淑書曰頃得此鏡既明且好形觀文藻世所

希有意甚愛之故以相與明鏡可以鑿形淑荅書曰今君
征未旋鏡將何施行明鏡鑿形當待君至
傅咸鏡賦曰從陰位於清商採秋金之剛精醮祝融以致
度命歐冶而是營晞日月之光烈儀厥象乎曜靈

鏡臺

世說曰温嶠爲劉越石長史北討劉聰得玉鏡臺嶠從姑
劉氏有女美嶠有意自媒數日乃下玉鏡臺姑喜旣婚交
禮女曰我固疑是老奴果如所卜也
三國典略曰胡太后使沙門靈昭造七寶鏡臺合有三十
六戶每室別有一婦人手各執鑠才下一關三十六戶一
時自閉若抽此關諸門皆啓婦人各出戶前
魏武雜物疏曰鏡臺出魏宮中有純銀參帶鏡臺一純銀
七貴人公主鏡臺四

晉東宮舊事曰皇太子納妃有玳瑁鈿鏤鏡臺一具御
宋起居注曰元嘉中韋嗣爲廣州刺史作銅鏡臺一具御
史中丞劉禎請以事追免郎官
謝朓詩曰玲瓏類丹檻孤高似玄關對鳳臨清水乘龍掛
明月照粉拂紅粧插花理雲髮玉顏徒自見畏見君情歇
古詩曰珊瑚掛鏡爛生光

奩

後漢書曰陰太后崩明帝性孝愛追慕無已謁原陵帝從
席前伏御牀視太后鏡奩中物感慟悲涕令易脂澤裝具
左右皆泣莫能仰視焉
拾遺記曰陰貴人食瓜美帝使求之時有燉煌獻異瓜云
是空峒靈瓜又常山獻巨桃及后崩侍者見鏡奩中有瓜
桃之核視之涕零也

列仙傳曰朱崖令死當還法內珠於關者死其繼母亦其
繫臂珠其男年九歲好之置鏡奩中皆不知也至海關吏
叔得十枚乃母子爭死吏遂弃而遣之事具義門嗽須臾盡也
語林曰范汪至能嗽梅人致一斛奩□□□嗽須臾盡也
蔡邕表曰賜鏡奩等前後重疊父母於子無以加此
魏武上雜物疏曰純銀藻豆奩純銀括樓奩
孫仲寄妹臨亡書曰鏡與粉盤與郎香奩與若欲令其行
身如明鏡純如粉譽如香

合

宋元嘉起居柱曰廣州刺史章朗被彈事有金鏤合二枚
銀鏤合二枚。劉向別傳曰向有合賦
祖台之志怪曰吳中有王大夫行至曲阿回塘上有一女
子便留住宿解臂上金合繫其肘下令暮更來遂不至更

使尋求都無女人過猪欄邊見猪腓有合

多羅

纂文曰多羅粉器

扶南傳曰扶南國王以純金多羅遺毗騫土

嚴器

魏武內嚴器誠令曰孤不好鮮飾嚴具用新皮葦筒以黃
葦綠中遇亂世無葦筒乃更作方竹嚴具以皂韋衣之麓
布裏此孤平常之用者也內中婦曾置嚴具于時爲之推
壞今方竹嚴具綠漆甚華好。魏武上雜物疏曰油漆畫
嚴器一純金參帶畫方嚴器一。齊書曰京都王鏗鎮姑
熟于時人發栢温女冢得金巾箱織金篋爲嚴器條以啓
間鬱林敕以賜之鏗曰今取往物後取今物如此循環尔
豈可不熟念使長史蔡約自往脩復織毫不犯

北史后妃傳曰舊儀司飾三八掌簪珥花嚴
脩復山陵故事曰梓宮用嚴器五具馬齒嚴器五具
汝南先賢傳曰戴良嫁女以笥為嚴器
秦嘉婦與嘉書曰今奉嚴器中物幾具
陸雲與兄機書曰按行視曹公器物嚴器方六七寸高四
寸

太平御覽卷第七百一十七

太平御覽卷第七百一十八
服用部二十

笄

釵

鐻 釵類

瑤珥

釧 跳脫

指環

笄

釋名曰笄係也所以拘冠使不墜也

三禮圖曰笄簪也士以骨大夫以象詩曰君子偕老副笄

六珈副后夫人之首飾編髮為之珈笄飾之最盛者

白虎通曰男子幼娶必冠女子幼嫁必笄禮曰女子許嫁

笄而字

國語曰司馬子期欲以妾為內子內子卿妻訪於左史倚相

曰吾有妾而愿欲笄之倚相止之

又曰范文子暮退於朝武子曰何暮也對曰有秦客瘦辭

於朝也瘦隱大夫莫之能對也吾知三焉解其事武子怒曰大夫非不能也讓父兄也尔童子而三掩人於朝吾不在晉國亡無日矣擊之以杖折其委筭春秋後語曰趙襄子之姊爲代王夫人襄子併代殺王平其地其姊聞之泣而呼天磨笄自殺代人憐之名其地爲磨笄山○齊淳于髡十酒說曰羅襦排門翠笄窺牖

釵

釋名曰釵枝形也因名之也爵釵者釵頭施爵

曹植美女篇曰頭插金爵釵

續漢書曰靈帝時江夏黃氏母浴而化爲鼃人于深淵其後人時見出浴簪一銀釵猶在其首

又輿服志曰貴人助蠶瑋瑁釵

江表傳曰魏文帝遣使於吳求玳瑁三點釵群臣以爲非

禮咸令不與孫權勅付使者

晉記云王達妻衛氏太安中爲鮮卑所掠路由章武臺留書并釵釧訪其家

晉令曰六品下得服金釵以蔽髻○又曰女奴不得服銀

釵○晉山陵故事曰后服有瑋瑁釵三十隻

沈約宋書曰秦始皇三年以皇后已下六宮金釵千枚班賜

北征將士

列女傳曰梁鴻妻孟光荆釵布裙

洞冥記曰元鼎元年起招靈閣有神女留一玉釵與帝帝

以賜趙婕妤至昭帝元鳳中宮人猶見此釵共謀欲碎之

明且視之匣唯見白鷺直升天去故宮人作玉釵因改名

玉鷺釵言其吉祥

拾遺錄曰漢獻帝爲李傕所敗帝傷指伏后以繡紱拭血

刮玉釵以拂於刺應手則愈

又曰魏文帝納美女薛靈芸有獻火珠龍鸞釵帝曰珠翠尚不能勝况龍鸞之重乎

又曰魏明帝時昆明國貢嗽金鳥鳥常吐金屑如粟用飾釵珮謂之辟寒金宮人相嘲曰不服辟寒金那得帝王心又曰石季倫愛婢翔風別玉聲金色爲倒龍之佩瑩金爲鳳冠之釵言刻玉如倒龍之勢鑄金象鳳皇之狀結袖繞楹舞於晝夜使聲聲相接謂之恒舞欲有所召者不呼姓名悉聽珮聲視釵色玉輕聲者居前金色艷者居後以爲行次而進也○華陽國志曰涪陽大龜其甲可卜其緣可作釵世號靈釵○裴淵廣州記曰豪富女子以金銀爲大釵執以叩銅鼓號爲銅鼓釵

崔豹古今注曰蟠龍梁冀婦所制

異苑曰吳郡有徐君廟東陽長山縣吏李瑫義熙中遭事在都婦過廟乞恩拔銀釵爲願未至富陽有白魚跳婦前剖腹得所願釵夫事尋解

幽明錄曰尋陽參軍夢一婦人前跪自稱先葬近水淪沒誠能見救雖不能富貴可令君薄免禍參軍荅曰何以爲誌婦人曰君見渚邊上有魚釵卽我也參軍明且覓果見一毀墳其上有釵移置高燥處却十餘日參軍行至東橋牛奔直趣水垂障忽轉正得無恙也

錄異傳曰吳人費季客賈去家與諸賈人語曰吾臨行就婦求金釵婦與之吾乃置戶楣上忘向婦說妻夢見季死前金釵在戶上妻取得發哀一年季却還

神仙占曰頭上着釵夜卧墮靴履中者婦人與外夫殺之司馬相如美人賦曰玉釵掛臣冠羅袖拂臣衣

黃香九宮賦曰剥駭雞以為釵駭雞也○古歌辭曰頭上金釵十二行足下絲履五文章○陳司馬美女篇曰頭戴金雀釵鬢髮如雲乃象眾星三珠橫釵攝嫵諧靈

魏陳思王美女篇曰頭戴合歡釵

梁陽濟世并得金釵詩曰昔日倡家女摘華露井邊摘華還自比插映還自憐窺窺終不已笑笑自成妍寶釵於此落從來非一年翠羽成泥去金色尚如先此人今不在此物今空傳

秦嘉與婦淑書曰今致寶釵一雙價直千金可以耀首淑答曰未奉光儀則寶釵不設○靈惟曰吳興妖童贈謝府君詩曰玉釵空中墜金鈿色已歇獨泣謝春風良夜辜明月

鑷 釵類

齊書日文安王后為皇太子妃無寵太子為宮人製新麗衣裳及首飾而后牀惟陳故古舊釵鑷數枚

又曰周盤龍為右將軍建元元年魏攻壽春以盤龍為軍主假節助豫州刺史坦崇祖拒魏大破之上聞之喜下詔美稱送金釵鑷二十枚與其愛妾杜氏

王仲宣七釋曰載明中之羽雀雜華鑷之威蕤孔偉七別曰長袖隨腕而遺耀紫鑷承鬢而騁輝

瑱瑱

說文曰瑱瑱也瑱以玉充耳也釋名曰瑱瑱也懸瑱耳旁不欲使人妄聽自瑱重也此本出於蠻夷蠻夷婦女輕浮好走以此瑱錘之也今中國倣之也

風俗通曰耳珠曰瑠

周書曰武王馳紂商師大崩帝辛登稟臺取天知玉珥及鹿玉衣身以自焚麻玉則銷天知珥在火中不銷

詩曰玉之瑠也象之掃也

又曰有匪君子充耳琇瑩

傳曰夏齊侯將納公魯昭公也命無受魯貨申豐從女買以幣

錦二兩縛一如瑠瑠充耳也縛卷也急卷使如充耳易懷

藏

史記曰淳于髡謂齊威王曰前有墮珥後有遺簪此可飲入斗

又曰武帝譴責鈎弋夫人夫人脫簪珥叩頭

魏書曰卞太后性約儉不尚華麗無文繡珠玉器皆黑漆太祖嘗得名瑠數具命后自選一具后取其中者太祖問

其故對曰取其上者為貪取其下者為詐故取其中者耳吳錄曰表博出遊其女瑩得壞墟口瑠珥百枚於是封上之詔以賜博也

晉令曰士卒百工不得服真珠瑠

又諸葛恪別傳曰范慎不口馬耳瑠恪答曰母之於女天下至親穿耳附珠何傷於仁

戰國策曰齊王夫人有七美珥

韓子曰齊威王夫人死有十孺子所窺者凡十人薛公欲知所立

人為十玉珥而美其一獻於王以付十孺子明日視美珥所在乃立之

西京雜記曰趙飛鸞為皇后其女弟上遺台浦圓珠珥

夢書曰珠珥為人子之所貴夢得珠珥得子也

魏陳思王洛神賦曰珥江南之明瑠

太平御覽

卷七百一十八

五

劉楨魯都賦曰含丹吮素巧笑妍詳插曜日之筭珥明月之璫○繁欽定情詩曰何以致區區耳中雙明珠王粲七釋曰抗照夜之明璫煥煜燭以垂暉璫風紅傅玄七謀曰佩崑山之美玉珥南海之明璫

通文俗曰環臂謂之釧

跳脫附

東宮舊事曰皇太子納妃有金釧二雙

祖台之志怪曰建安中河間太守劉照夫人卒於府後太守至夢見一好婦人就為室家持一雙金釧古噴與太守

不能名婦人乃曰此鏤竹志鑽鏤鑽者其狀如組珠大如

指屈伸在人太守得置枕中前太守迎喪言有鏤鑽開棺視夫人臂果無復有鏤鑽焉

甄異記曰樂安章沈病死未殯而蘇云被錄到天曹主者

是其外兄斷理得免見一女同時被錄乃脫金釧二雙託沈以與主者亦得還遂共譙接女云家在吳姓徐名秋英沈後尋問遂得之女父母因以女妻沈

高文惠與婦書曰今致金鑽一雙

交州記曰波斯王以金釧聘斯調王女也

唐書曰交河王麴崇裕兄昭少好學嘗有鬻異事書於市者其母將為買之搜索家財不足其價唯篋中有金釧數枚既而歎曰何愛此物令吾子不有異聞乎促令貨易此書昭後歷位司膳卿頗以詩詠流譽繁欽定情詩曰何以致契闊繞臂金跳脫

春秋繁露曰紂刑鬼侯之女取其環

五經要義曰古者后妃群妾禮御於君所

六下御覽

女史書曰授其環以進退之有娠則以金環退之當御者以銀環進之進者着於左手陽也當就男故着左手右手陰也既御而復故此女吏之職

漢舊儀曰宮人御幸賜銀環

後漢書曰孫程等十九人立順帝有功各賜金指釧環

晉書曰羊祜年五歲令乳母取所弄玉環乳母曰汝先無此物祜乃於隣人李氏東墻桑樹中探得之李氏見驚曰余亡兒所失物也乳母具言前事李氏悲惋時人異之李氏之子即羊祜前身也

又曰傅暢年五歲父友見而戲解暢衣取其金環與左右暢不惜以此賞之後選人侍講東宮

宋書曰西南夷元嘉七年遣使獻金剛指環

梁書曰武丁貴嬪武帝鎮樊城嘗登樓以望見漢濱五彩

如龍丁有女子臂跳脫則貴嬪也帝贈以金環納之時年十四

後魏書曰咸陽王禧弟樹字秀和位宗正卿後奔梁武帝九器之後復歸魏初辭梁其愛妹玉兒以金指環與樹常着之寄以還梁表必還之意朝廷知之俄而賜死

拾遺錄曰吳王潘夫人以火齊指環挂石榴枝上因其魘臺名曰環榴臺時有諫者云今吳蜀爭雄還劉之名將爲妖乎權乃翻其名爲榴還臺也

西京雜記曰戚姬以百鍊爲金甌照見指上骨惡之以賜侍兒

益部耆舊傳曰劉寵裘母時危亂墳墓發傷寵乃矯母令家貧無財唯有手上金環賣造墓供送免發掘
西戎傳曰大宛國人深目多鬚娶婦人以金同心指環爲

聘

外國雜俗曰諸問婦許婚下金同心指環保同志不改

林道記曰林邑王獻金指環於吳主

胡俗傳曰始結婚姻相然許便下金同心指環

扶南傳曰扶南有訟者煮水令沸以金指環投湯中然後以手探湯其直者手不爛有罪者入湯即焦

茅君傳曰勾曲山上有神芝五種求之法當以三月登山賣金環二雙啓以奉誓如此者三以爲盟也必得芝草投環於石間忘顧念

集靈記曰王諱琅耶人也化梁爲南康王記室亡後數年妻子困於衣食歲暮劍見形謂婦曰卿困乏衣食妻困與之酒別而去諱曰我若得財物當以相寄後月小女探得金指環一隻

甄異傳曰沛郡秦拊義熙中至曲阿村日暮失路遠見火光投之屋有少女因寄宿曉臨別女以指環與拊拊去廻顧乃是冢焉

太平御覽卷第七百一十八

太平御覽卷第七百一十九
服用部二十一

粉

黛

脂澤

燕支

的

花勝

粉

釋名曰粉分也研米使分散也經切粉者赤也粉者赤也漆粉使赤以着頰也

墨子曰禹造粉

博物志曰紆燒鉛錫作粉

漢書曰廣川王去疾幸姬陶望卿去疾后昭信謂去疾曰

前畫工畫望卿祖楊傳粉疑有姦

又曰惠帝侍中皆傅脂粉

續漢書曰順帝時所除官多不次李固奏免百餘人此等

既怨共作飛章誣固曰大行在殯路人掩涕固獨胡粉飾貌搔頭弄姿盤旋優仰曾無慘怛之心

魏書曰何晏自喜動靜粉白不去手行步顧影

魏略曰邯鄲淳詣臨淄侯植時天暑植取水浴以粉自傅

科頭胡舞擊劍誦小說顧謂淳曰邯鄲生何如也

韓子曰若毛嬙西施之美麗無益吾面用脂澤粉黛則倍

其初言先王仁義無益於治明法度必賞罰則國之脂澤

粉黛

淮南子曰漆不厭墨粉不厭白

抱朴子曰或問涉海之法荅曰先於川次破雞子一枚以

少粉雜香末合攪水中則不畏風波

又曰民不信黃丹及胡粉是化鉛所作

神仙傳曰真人南極子能含粉成雞子吐之數十枚煮之

雞子黃中皆有少粉也

華陽國志曰巴郡江西縣有清水穴巴人以此水為粉則

皜曜鮮芳嘗貢京師名為粉水

扶南傳曰頓遜國有磨夷花末之為粉大香

夢書曰婦人夢粉飾為懷妊

神農本草曰粉錫一名鮮錫

語林曰石崇廁置甲煎粉沈香汁之屬

漢官儀曰省中以胡粉塗壁

鄴中記云石虎以胡粉和椒塗壁曰椒房

宋玉登徒子賦曰着粉太白施朱太赤

蔡邕女誡曰加粉則思其心之鮮

曹植樂府曰御巾粉於君傍中有藿納都梁

傅長虞感涼賦曰珠汗隕於玉躬粉附身而沾凝

黛

說文作騰畫眉也騰與黛同

釋名曰黛代也滅去眉毛以此代其處也

通俗文云深青石謂之點黛

後漢書曰朋德馬后眉不施黛獨左眉角小缺補之如粟

宋起居注曰河西王沮渠蒙遜獻青雀頭黛百斤

楚詞曰粉白黛黑施芳澤長袂拂面善留容

脂澤

釋名曰澤人髮恒枯痒以此濡澤之脣脂以丹作象脣赤也

廣志曰面脂魏興已來始有之

漢書曰翁伯販脂而傾縣邑

又曰孔奮為姑臧長清儉人或譏之以身齧脂膏不能自

潤潤之說見前曰燕脂膏之說豈與雙油以潤容

北史后妃傳曰晉舊儀典櫛三人掌宮中櫛膏沐

世說曰江淮以北謂面脂為面澤

蔡邕女誠曰傅脂則思其心之和澤髮則思其心之潤

馮衍集曰衍與婦弟任武達書曰惟一婢武所見頭無釵

澤面無脂粉

燕脂

博物志曰作燕支法取藍藻遠委擣以水洮去黃汁作十

餅如手掌着濕草卧一宿便陰乾欲用燕支以水浸之三

四日以水洮赤黃汁盡得赤汁而止也

西河舊事曰祁連山焉支山宜畜養匈奴失此二山乃歌

曰失我祁連山使我六畜不蕃息失我焉支山使我婦女

無顏色

崔豹古今注曰燕支葉似蒯花似菖蒲出西方土人以染
名爲燕支中國人謂紅藍以染粉爲婦人面色謂爲燕支
粉也
習鑿齒與燕王書曰此下有紅藍足下先知之不北方人
採取其花染緋黃接其上英者作燕支婦人用爲顏色可
愛
班固曰匈奴名妻作閼氏言可愛如燕支

類面燕支的

釋名曰以丹注面曰的的灼也此本天子諸侯有羣妾者
以次進御有月事者止不御重不口說故注此於面灼然
而識也
王粲神女賦曰施華的結羽釵
傳玄鏡賦曰珥明璫之迢迢點雙的以發姿

花勝

釋名曰花勝草花也言人形容正等着之則勝

續漢書輿服志曰皇后入廟爲花勝上爲鳳皇以翡翠爲

毛羽下有白珠垂金綺鑷橫簪之

山海經曰西王母梯几戴勝

符瑞圖曰金勝者仁寶也不斷自成光若明月

晉中興書曰一名金稱援神契曰神靈滋液百珍寶用有

金勝晉孝武時陽穀氏得金勝一枚長五寸形如織勝

太平御覽卷第七百一十九

太平御覽卷第七百二十一
金匱要略
論脈論
論經絡
論臟腑
論病脈
論雜病
論諸虛百損
論風濕痺痛
論咳嗽
論喘急
論痰飲
論癆瘵
論疔瘡
論疥癩
論瘡癤
論疔毒
論惡瘡
論癰疽
論疔瘡
論疥癩
論瘡癤
論疔毒
論惡瘡
論癰疽

太平御覽卷第七百二十一

方術部一

養生

易曰天地之大德曰生

傳曰君子有四時朝以聽政聽國政晝以訪問問可夕以脩

念念所夜以安身於是節宣其氣宣散也勿使有所壅閉湫

子子小底底音止以露其體湫集也底滯也露羸也宜茲心不爽

而昏亂茲此也爽明也百度百事之節

老子養生要訣曰一人之身一國之象胃臆之設猶宮室

也支體之位猶郊境也骨節之分猶百川也七構理之腠

閒猶四衢也神猶君也血猶臣也氣猶民也故志人能理

其身亦猶明君能治其國夫愛其民所以安其國愛其氣

所以全其身民弊即國亡氣衰即身謝是以志人上士當

施醫於未病之間不追修施於既敗之後故知國難保而易喪氣難清而易濁審機權可以安社稷制嗜慾可以保性命若能攝生者當先除六害然後可以延駐何名六害一曰薄名利二曰禁聲色三曰廉貨財四曰損滋味五曰屏虛妄六曰除疽妬六者若存則養生之道徒設耳蓋未見其有益也雖心希妙理口念真經咀才與切嚼英華呼吸景象不能補其促矣誠知所以保和全真當須少思少念少笑少言少喜少怒少樂少愁少惡少好少事少機夫多思則神散多念則心勞多笑則臟腑上齟多言則氣海虛脫多喜則膀胱納客風多怒則腠理奔浮血多樂則心神邪蕩多愁則頭面焦枯多好則氣智潰溢多惡則精爽奔騰多事則筋脉乾急多機則智慮沉迷茲乃伐人之生甚於斤斧蝕人之性猛於豺狼無久行無久坐無久立無久臥

無久視無久聽不飢強食則脾勞不渴強飲則胃脹體欲少勞食欲常少勞則勿過少勿令虛冬則朝勿虛夏則夜勿飽早起不在雞鳴前晚起不過日出後心內澄則真人守其位氣內定則邪物去其身行欺詐則神悲行爭競則神沮輕侮於人當減筭殺害於物必傷年行一善則覓神歡措一惡則魄神喜覓神欲人生魄神欲人死常欲寬泰自居恬淡自守則神形安靜災病不生仙錄必書其名死籍必消其咎養生之理盡在此矣至於鍊瓊丹而補腦化金液以留神此上真之妙道非食穀啗血越分而修之萬人之中得者殊少深可誠焉

莊子曰善養生者牧羊視其後者而鞭之周威公曰何謂曰魯有單豹者巖居而谷飲不與民共利行年七十而猶有嬰兒之色不幸遇餓虎殺而食之有張毅者高門懸薄

無不走也行年四十而有內熱之病以死豹養其內而虎食其外毅養其外而病攻其內此二子者皆不鞭其後者夫守一方之事至於過理者不及於會通之適者鞭其後者去其不及耳又曰養形必先之于物物有餘而形不養者有之矣有生必先無離形形離而生亡者有之矣其來不能却其去不能止也悲夫世之人以為養形足以存養形神清臯不足以存生

文子曰太上養神其次養形神清意平百節皆寧養生之本也肥肌膚充腹腸開嗜欲養生之末也淮南子同韓子曰神不注於外則身全身全之謂得得者得身也

呂氏春秋曰凡生之長也順之也使生不順者欲也故聖人必先適欲適節也室大則多陰臺高則多陽多陰則歷多陽則痿歷逆也寒疾也痿躄不能行此陰陽不適之患也是故先王不

處大室不為高臺味不眾珍衣不燁之演熱燁熱則理塞閉結理塞則氣不達味眾珍則胃充胃充則中大鞫音堅

中大鞫則氣不達以此求長生其可得乎昔先聖王之為苑囿園池也足以觀望勞形而已矣其為宮室臺榭也足以辟燥備濕而已矣其為輿馬衣裘也足以逸身煖骸而已矣其為飲食醢醢也足以適味充虛而已矣其為聲色音樂也足以安性自娛而已矣此五者之所以養性也非好儉而惡費也節于性也

又曰天生陰陽寒暑燥濕四時之化萬物之變莫不為利莫不為害聖人察之以便生故精神安乎形而年壽長焉長也者非短而續之者也畢其數也畢數之務在去乎害何謂去害大甘大酸大苦大辛大鹹五者充形則生害矣大喜大怒大憂大恐大哀五者接神則生害矣大寒大熱

大燥大濕大風大霧六者動精則生害矣諸言大者皆謂過制故凡

養生莫若知本知本則疾無由至矣

又曰湯問伊尹曰欲取天下若何伊尹曰欲取天下天下

可取身將先取身先為天下所取也凡事之本必先治身嗇其大寶

身大寶用新弃其陳湊理遂通精氣日新邪氣盡去反其天

年此之謂真人昔先聖王成其身而天下成治其身而天

下治故善響者不於響於聲善景者不於景於形為天下

者不於天下於身詩曰淑人君子其儀不忒其儀不忒正

是四國言正諸身也故反道而身善矣行義而人善矣

淮南子曰君子行正氣不行邪氣內便於性外合於義循

理而動不繫於物者正氣也推於滋味淫於聲色發於喜

怒不顧後患者邪氣也邪與正相傷欲與性相害不可兩

立一植一廢故聖人損欲而從事於性凡治身養性節寢

劇適飲食和喜怒便動靜而邪氣自不生豈若憂痕疵之
興瘞疽之廢而豫備之哉

又曰今萬物之來擢拔吾性擗取吾精勢如泉原雖欲勿

廩庸可得乎今夫樹木灌以潦水疇以肥壤卜人養之

人拔之則必無餘葉況以一國同伐之雖欲久生豈可得

哉今盆水在廷清之終日未能見眉睫濁之不過一撓而

不能察方負人神易濁而難清猶盆水之類也

又曰夫水之性清而沙土汨之人之性安而嗜慾亂之夫

人之所受於性者耳目之於聲色也鼻口之於芳臭也肌

膚之於寒煖也其情一也或通於神明或不免於癡狂者

也其所以為制者異也是故神者智之淵也神清則智明

矣智心之府也智公則心平矣人莫鑒於洙泗而鑒於止

水者以其靜也莫窺於生鐵而窺於明鏡者以其易也夫

惟易且靜故能形物之情性由此觀之用者也是故虛室
生白吉祥止焉

又曰聖人□□□不變其官不易其常放准修繩曲因
其常夫喜怒者道之邪悲憂者德之失好憎者心之過嗜
慾者性之累夫大怒破陰大喜墜陽薄氣發瘖驚怖爲狂
憂悲多悉病乃成積好憎繁多禍乃相隨故心不憂樂德
之至也性而不變靜之至也嗜欲不載虛之至也無所愛
憎平之至也不與物散粹之至也能此五者則通於神明
通於神明者得其內者也

抱朴子內篇曰夫太元之山難知易求不天不地不沉不
浮絕險緬邈崔巍崎嶇和氣煙熅神童並遊玉井泓窈灌
漑延休一百二十官曹府相由離坎列位玄芝萬株絳樹
特生其實如珠金玉嵯峨醴泉出隅還年之士甘其清流

子能修之松喬同儔此一山也長谷之山杳杳巍巍玄靈
飄飄玉液霏霏金紫之房在乎其隈愚人競往□至皆歸
有道至士登之不衰採服黃精以致天飛此二山也古賢
之所祕子思之

又曰凡養生者欲令多聞而貴要博見而擇善偏修一事
不足必賴也又患好事之徒各伏其所長知玄素之術者
則曰唯房中之術可以度世矣明吐納之道者則曰唯行
氣足以延壽矣知屈伸之法者則曰唯導引可以難老矣
知草木之方者則曰唯奇藥可以無窮矣學道之不能成
就由乎偏枯之若此也

又曰余初鴻臚少時嘗爲臨沅令云此縣有民家世壽考
或出百歲或八九十後徙去子孫轉多夭折他人居其故
宅後亦累世壽考由此乃覺是宅之所爲而不知何疑其

井水殊赤乃試掘井左右得古人埋丹砂數十斛去井數尺此丹沙汁因泉漸入井是以飲其水而得壽况乃鍊丹沙而服之乎

又曰人亦有不病者各有所制攝生食不欲飽眠不欲屈星下不卧里語曰人在人間日失一日如牽牛以詣屠所每進一步去死轉近也夫入九泉之下長夜罔極始為螻蟻之糧終與塵埃合體令人怛然心熱求生之志何可不營

新論曰曲陽侯王根迎方士西門君惠從其覺養生却老之術君惠曰龜鶴稱三千歲以人之才何乃不如蟲鳥耶白虎通曰男子六十閉房戶所以輔衰故重性命也會稽典錄曰王充年漸七十乃作養生之書凡十六篇養氣自守閉明塞聰愛精自輔服藥道引庶幾獲道

劉根別傳曰取七歲男齒女髮與已頸垢合燒服之一歲則不知老常為之使老有少容也
嵇康養生論曰養生有五難名利不滅此一難也喜怒不除此二難也聲色不去此三難也滋味不絕此四難也神慮精散此五難也五者必存雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能不夭其年也五者無於胷中則信順日深玄德日全不祈喜而自福不求壽而自延此養生大理所歸也

又曰夫為稼於陽世偏有一溉之功者雖終歸於樵爛必一溉者後枯然則一溉之益固不可誣也而世常謂一怒不足以侵性一哀不足以傷身輕而肆之是猶不識一溉之益而望嘉穀於旱苗者也是以君子知形恃神以立神須形以存悟生理之易失知一過之害生故脩性以保神

安心以全身愛憎不棲於情憂喜下留於心泊然無感而體氣和平又呼吸吐納服食養身使形神相親表裏俱濟也夫種田者一畝十斛謂之良田此天下通稱也不知區種可百餘斛田種一也至於樹養不同則功收相懸謂商無十倍之價農無百斛之望此守常而不變者也且豆令人重榆令人暝合歡蠲忿萱草忘憂愚智所知也薰辛害目豚魚不養世所識也虱虺頭而黑麝食栢而香頸處險而癭齒居晉而黃推此而言凡所食之氣蒸性染身莫不相應豈惟蒸之使重而無使輕害之使闇而無使明薰之使黃而無使堅芬之使香而無使延哉故神農曰七藥養命中藥養性者誠知性命之理因輔養以通也而世人不察唯五穀是嗜聲色是耽目惑玄黃耳務淫哇滋味煎其臟腑醴醪煑其腸胃香芳腐其骨髓喜怒悖其正氣思慮

消其精神哀樂殃其平粹夫以葢爾之軀攻之者非一途易竭之身而內外受敵身非木石其能久乎

神仙傳曰彭祖云養壽之道但莫傷之而已夫冬溫夏涼不失四時之和所以適身也美色淑姿安閑性樂不致思欲之感所以通神也車服威儀知足無求所以一志也八音五色以養視聽之權所以導心也凡此皆以養壽而不能斟酌之者反以速患占之智人恐下才之子不識事宜流遁不還故絕其源故經有上士別牀中士異被服藥百過不如獨臥色使目盲聲使耳聾味令口爽言若能節宜其宜適抑揚其通塞者不減年筭而得其益凡此之類譬猶水火可否失適反爲害耳人不知其經脈損傷血氣不足肉理空踈髓腦不實體已先病故爲外物所犯因風寒酒色以發之耳若本充實豈有病乎凡遠思強健傷人憂

六神符覽 卷之二十一 七
愁悲哀傷人喜樂過量傷人忿怒不解傷人汲汲所願傷人戚戚所患傷人寒煖失節傷人陰陽不交傷人人所傷者甚衆而獨責房室不亦惑哉男女相成猶天地相生也所以道養神氣使人不失其和天地得交接之道故無終竟之限人失交接之道故有殘折之期能避衆傷之事得陰陽之術則不死之道也天地晝離而夜合一歲三百六十交精氣和合者有四故能生有萬物不知窮極人能則之可以長存次則有服氣得其道則邪氣不能入治身之本要也其餘歷藏導引之術及念體中萬神有含影中形之事不然于心志也人能愛精養體服氣鍊神則萬神自守其不然者營衛枯疲萬神自逝非思念所留者也
魏志曰吳普嘗問道於華佗佗謂普曰人體欲得勞動但不當使極耳如搖動則穀氣易消血脉流通流病不得生譬

猶戶樞不蠹流水不腐以其常動故也是以仙者及漢時有士君舊爲導引之事熊經鸚鵡顧引挽腰體動諸關節以求難老吾有一術名五禽之戲汝可行之一曰虎二曰鹿三曰熊四曰猿五曰鳥亦以除疾並利蹄足以當導引體中不快起作一禽之戲普施行之遂年九十餘
博物志曰魏武帝問封君達養生之術君達曰體欲常勞食欲常少勞無過虛省肥濃節醎酸減思慮損喜怒除馳逐慎房室春夏施寫秋冬閉藏武帝行之有效
高湛養生論曰王叔和高平人也博好經方洞識攝生之道嘗謂人曰食不欲雜雜則或有所犯當時或無災患積久爲人作疾尋常飲食每令得所多食令人彭亨短氣我致暴疾夏至秋分少食肥膩餅臠之屬此物與酒食瓜果相妨當時不必卽病入秋節變陽消陰息寒氣總至多諸

暴卒良由涉夏取冷大過飲食不節故也而不達者皆以病至之日便謂是受病之始而不知其所由來者漸矣豈不惑哉

養生要曰且起東向坐以兩手相摩令熱以手摩額上至頂上滿二九止名曰存泥丸又清旦初起以兩手引兩耳極上下之二七止令人不聾次縮鼻閉氣右手從頭上引左耳二七止次引兩鬢鬚舉之令人血氣流通頭不白又摩手令熱以摩身體從上至下名乾浴令人勝風寒時氣寒熱頭痛百病皆除

莊子曰吹煦呼吸吐故納新熊經鳥伸為壽而已矣此道引之士養形之人也彭祖壽考者之所好也

養生要伏氣經曰道者氣也寶氣得道長存神者精也寶精則神明長生精者血脉之小流守骨之靈神精去則骨

枯骨枯則死矣是以為道者務寶其精從夜半至日中為生氣時正僵仆瞑目握固握固者如嬰兒之捲手閉氣不息於心中

數至二百乃口吐氣出之曰增息如此身神具五藏安能閉氣數至二百五十華蓋明華蓋耳目聰舉無病邪不入

寶氣一名日行氣一名長息其法正僵仆徐漱澧泉澧泉垂也而咽之因行氣口但吐氣鼻但內氣徐縮引之莫大極滿

者難還入五息已一息自可吐也一息數之至九十息頻伸訖復為之滿四九三百六十息為一竟咽之乃鼻內氣

也不余或令欬凡內氣上外吐氣則氣不流自覺周身也抱朴子曰城陽郟儉少時行獵墮空塚中飢餓見塚中先

有大龜數數迴轉所向無常張口吞氣或俛或仰儉素亦聞龜能導引乃試隨龜所為遂不復飢百餘日後人有偶窺塚中見儉而出之後竟能咽氣斷穀魏王拘置土室中

閉試之一年不食顏色悅澤氣力自若

又曰余乃咀吸寶華谷神太清外珍五耀內守九精
修養雜訣曰老子云玄牝之門是謂天地根綿綿若存用
之不勤言口鼻也天地之門以吐納陰陽生死之氣每至
且面向午展兩手於膝之上徐徐按捺百節口吐濁氣鼻
引清氣所以吐故納新是蹙氣良久徐徐吐之仍以左右
手上下前後拓取氣之時意想太和元氣下入毛際流於
五臟四支皆受其潤如山納雲如地受澤若氣通則音腹
中咽咽轉動若得十通即音身體潤澤面色光煥耳目聰
明飲食有味氣力倍加諸疾去矣○守九精法言曰生氣
時牀鋪厚軟枕與身平仰臥展腳握固去身四五寸兩手
亦去身四五寸微微鼻引大陽清氣入意送此氣遍身體
即閉氣至極然後細從口吐之勿令耳聞吐氣之聲也

著生論曰大凡著生先調元氣身有四氣人多不明四氣
之中各主生死一曰乾元之氣化為精精反為氣精者連
於神精益則神明精固則神暢神暢則生健若精散則神
疲精竭則神去神去則死二曰坤元之氣化為血血復為
氣氣血者通於內血壯則體豐血固則顏盛顏盛則生合
若血衰即髮變血敗則腦空腦空則死三曰庶氣庶氣者
二元交氣氣化為津津復為氣氣運於生生託於氣陰陽
動息滋潤形骸氣通即生氣乏則死四曰衆氣衆氣者穀
氣也穀濟於生終誤於命食穀味雖生蘊穀氣還死精能
附血氣能附生常使循環即身永固乾元之陽陽居陰位
臍下氣海是也坤元之陰陰居陽位腦中血海是也生者
屬陽陽質五臟喘息之氣是也死者屬陰陰納五味穢惡
之氣是也氣海之氣以壯精神以填骨髓血海之氣以補

肌膚以流血脉喘息之氣以通六腑以扶四支穢惡之氣以亂身神以腐五臟
修養雜訣氣銘曰一氣未分三才同源清濁既異元精各存天法象我我法象天我命在我不在於天昧用者天善用者延性和者寂守一神閑靈芝在身不在於山返一守和理合玄玄精極乃明神極乃靈氣極乃精無精氣乃冥因氣而衰因氣而榮因氣而死因氣而生喜怒亂氣性情交爭擁構成患神形豈寧鍊陽銷陰其氣自行以正遣邪其患自平乾坤澄淨子後午前閉口平坐握固冥然納息盧中吐息天關入息微微出息綿綿以意引氣臟腑迴旋然後呵之榮衛通宣但有不和遣之踵前五呵六呵無疾不蠲凡欲胎息導引爲先經脈不擁關節不煩或如射雕側身彎環或舉腰膝如蟾半圓交枝腦後左旋右旋勁展

兩足氣出指端擺掣四肢捉搦三關熟摩尺澤氣海亦然叩齒集神合眸固關寘心亡形任意往還覺氣調勻擁塞喉閉擁氣則咽三咽相連轉舌漱入咽下丹田以意送之令聲泊然一咽三咽再咽如前三十六咽胎息成焉大道無爲爲於無爲不爲無爲莫若無爲不思爲思莫若無思萬法自然不假施爲不寒不熱不渴不飢恬淡無爲以道自怡妙中之妙微中之微懷道君子銘之佩之

太平御覽卷第七百二十

