



太平御覽卷第七百

服用部十三

箱

上三

巾箱

上六

笈

上三

火

上三

火

上五

箱

上五

東宮舊事曰皇太子初拜有馬齒呈箱事四枚

漢武帝內傳曰帝崩時遺詔以雜道書四十卷置棺中至

延康二年河東宮曹李及人上黨抱犢山採藥於巖室中

得此書盛以金箱卷後題曰月是武帝時河東太守張純

以箱及書奏上之武帝時左右見之涕泣曰此是帝崩時

殯殮物宣帝愴然以書付茂陵安合如故

晉陸雲與兄機書一曰行曹公器物有書箱五枚思兄識

彥高書箱甚似之

巾箱上卷五

漢武內傳曰武帝見西王母巾箱中有一卷書王母曰此五岳真形圖圖昨青城諸仙就我求今當付之

宋書曰元凶劾弒逆南陽公主見女巫嚴道育云天神當賜符應時主夕卧兒兒流光相隨狀若螢火遂入巾箱化為雙珠圓素青可愛因是巫蠱而敗

齊書曰衡陽王鈞常手自細書寫五經部為一卷置于巾箱中以備遺忘待讀賀玠問曰殿下家自有墳素復何須蠅頭細書別藏巾箱中荅曰巾箱中有五經於檢閱易且一更手寫則求不忘諸王聞而爭效為巾箱五經自此始

也世說曰威法齊者養興人其兒年二十得病經年有神來語言牀席不淨神何處得坐曰有漆內箱甚淨神何不入中因內新果於箱中竟有聲以箱蓋覆之於是便聞箱中動搖即以衣傳之可以五升米重而面病愈

異苑曰晉孝武太元末每聞手巾箱中有鼓吹鞞竿之音帝是歲崩天下大亂

筥上卷五

說文曰簞筥飯及衣之器也

尚書曰惟衣裳在筥論語曰一簞食一瓢飲 筥筥也

東觀漢書曰上問第五倫鄉為市掾人有遺鄉母一筥餅鄉從外來見之奪母筥探口中餅出之倫對曰實無此衆

人以臣愚蔽故為生此語

東觀漢記曰上聞王即將軍至復驚去馮異進笥麥飯免

續漢書曰世祖微時繫南鳴市吏以一笥飯與之

吳越春秋曰越以文笥七枚獻吳王

西京雜記曰宣帝以虎魄笥盛身毒寶鏡

風俗通曰孝靈帝建寧中京師長者皆以葦碎方笥為粧

且時有識者竊言葦方笥郡國獻篋也今珍用天下皆當

有罪讞於理官也後黨錮皆讞廷尉人名悉入方葦笥中

斯為驗矣

張衡綬笥銘曰南陽太守鮑德有詔所賜先公綬笥傳世

用之更治笥平子為德主簿故為之銘也

笥 上卷五

說文作扱曰笥驢上負也

風俗記曰笥學士所以負箱如冠藉箱也

謝承後漢書曰徐稚字孺子公車五徵皆不降志其有喪

負笈赴弔行五里也

又曰袁闕字夏甫汝南人也博覽群書負笈尋師變姓易

姓名

又曰高弘字伯武河內山陽人為瑯琊相到官自負笈單

步入界聽採風俗

又曰蘇章字士成北海人負笈追師不遠萬里

又曰方儲字聖明負笈到三輔無術不覽  
又曰郎宗負笈賣卜給食諸公表上傳士徵宗宗負笈遁  
去

李固傳曰固父為三公而固步行負笈千里從師  
拾遺錄曰漢惠帝時有仙人韓稚東至沈離國遇其人同  
室負笈而問其年幾何

漢武內傳曰上元夫人語武帝曰阿母令以瓊爰妙蘊發  
紫臺之文賜汝

火籠 上卷四

方言曰南楚江河之間籠謂之笈或謂之笈陳楚宋魏之  
間謂之曹君今薰籠是也

齊書曰卜彬性飲酒火籠什物多諸謔異自稱卜田居

又曰范述曾為永嘉太守有善政徵為游擊將軍辟故舊  
送錢二十餘萬一無所受唯得白銅皮火籠十餘枚而已

梁書曰臨賀王正德為吳郡太守正德自謂應居儲嫡心  
常快也後奔魏初去之始為詩一絕內火籠曰慎幹屈曲  
盡蘭麝氣氲銷欲知懷灰且正是履完朝

脩復山陵故事曰當梓宮及中有象牙火籠

東宮舊事曰太子納妃有漆畫手巾薰籠二條被薰籠三  
西京雜記曰漢制天子以象牙為籠上皆散花文後宮則

五色 綾文

劉向別傳曰淮南王有薰籠賦

龍字行  
西京雜記

齊謝朓詠作火籠詩曰庭雪亂如花井水繁成王因炎入  
豹袖懷溫奉芳華賦密用宜通文斜性非曲  
梁范靜妻沈詠五彩竹火籠詩曰可憐潤霜雪織剖復臺  
分織作迴風首製為榮綺文含芳出珠被耀綵接細裙徒  
嗟今麗節豈念昔凌雲

太平御覽卷第七百一十一

重刊

梅宋板旧抄本校計四頁

太平御覽卷第七百一十二

服用部十四

熨斗

上卷

澡盤

上卷

澡灌

伏虎

熨斗

上卷

通俗文曰火斗曰熨

帝王世記曰紂欲重刑乃先作大熨斗以火熱之使人舉  
不能勝輒爛乎與妲己為戲笑

魏末傳曰優人欲使幼帝取大將軍昭昌熨斗柄帝不敢  
發

晉書曰韓康伯年數歲母殷氏以時大寒方為大袴令康

高明

母

作熨斗而謂之曰且著襦尋當作複袴康伯曰火在斗中而柄尚熱今既著襦不亦當煖

又張蕪別傳曰蕪小時母謂其寒且作袴蕪曰且作袴如熨斗著火柄亦熱

隋書尉曰遲迥反於鄴時李穆在并州高祖獻盧其為迥所誘遣使往布腹心穆遽奉熨斗於高祖曰願以此熨安

天下也高祖大悅

三輔故事曰董卓壞銅人十枚為小錢熨斗

淮南子曰糟丘生於象著炮烙始於熱斗辭順曰執斗也燭人執斗也

作炮烙之形也

晉東宮舊事曰皇太子納妃有金塗熨斗三枚

魏武帝集上勝所得順帝賜物銅熨斗二枚

澡盤 上四

魏武上雜物疏曰御物有純銀盤又有容五石銅澡盤也

杜預奏事曰澡盤熨斗民間要用

士說曰大將軍王敦至石崇家如廁還有數十婢曳羅縠

擎金澡盆盛水琉璃盛澡豆因令著水調而飲之謂是乾

飯群婢莫不大笑也

述征記云長安逍遙宮門裏有澡盆面徑丈二也

異苑曰中朝有人畜銅澡盆旦夕恒鳴

張華曰與洛中宮商相諧故聲相應鑪之乃止

敦字括另本補世

傳云澡盆銘曰與其澡於水寧澡於德水之清猶可穢也德之服不可塵也

澡灌 上四

四王起事曰惠帝征成都軍敗帝渴帳下齊五升銅灌就民家取水就灌飲之

齊書曰劉俊少與齊武欵好帝七帝至俊宅書卧覺俊自奉

金澡灌受四升水以沃盥因以與帝前後所納稱此

東宮舊事曰皇太子初拜有金塗澡灌一枚青絲三合繩

一枚長二丈五尺

又曰皇太子納妃有澡灌二枚

西域諸國志曰月支國有佛澡灌受二升許青石名羅勒

色碧玉班受水無定隨其多少

遠惠王師澡灌銘序曰得磨笄勒石澡灌一枚故以此銘

答之

伏虎 上四

周禮天官曰太尉掌王燕衣服凡藝器鄭司農云藝器

春秋後語曰智伯圖趙襄子於晉陽襄子大敗智伯軍殺

智伯漆其頭以為飲器穢器虎子也

史記曰匈奴破月氏王以其頭為飲器

魏略曰蘇則為侍中舊侍中親省起居故俗因謂執虎子

始蘇則同吉茂隱茂後見則嘲之曰士宦不巳執虎子

錄異傳曰吳時嘉興倪彥思忽見鬼魅及其家能與人語

魏志本傳未注引魏略較詳始蘇則云三刻本不誤按六百十四引魏書曰建安初與扶風蘇則共入武功南山可證

書鈔作怨有鬼魅在家



飲食如人唯不見形彥思乃延道士遂之酒餽既設道士  
便擊鼓召諸神魅乃取伏虎於神坐吹作角声以乱音頃  
道士忽齋背巾中冷驚起解衣乃伏虎也  
馬融遺令曰穴中不得下銅虎况他銅物

太平御覽卷第七百一十二

據抄宋版旧本計三頁

太平御覽卷第七百一十三  
服用部十五

匣

匣 上空五字

匱

匱 上空四字

厨

厨 上空五字

說文曰匣讀也

論語季氏曰孔子謂冉求虎兕出於匣

拾遺錄曰含塗國人善服鳥獸鷄犬皆使之能言鷄犬牛  
豕死者以玉為匣埋海上其主遊戲海上於地中間犬豕  
鷄之聲主者猶識掘出而取還養如昔焉唯毛羽之禿落久  
更悅弈

魏武帝上雜物疏曰銀鏤漆匣四枚

太平御覽

七百一十三卷

一

古歌曰流塵生玉匣

匱 上堂五

說文曰匱櫃也匣也

論語子罕云韞櫝而藏諸求善價而沽諸

櫝 匱也

論語季氏曰龜玉毀於櫝中

左傳曰昭王七年傳曰燕人歸燕姬以謹甕玉櫃

國語曰夏之衰也褒之神化為二龍而言曰余褒之二君

也夏后布幣而策告之龍而聚在櫝藏之亡王隱晉甘書

卓家金匱鳴聲似槌鏡清而悲師言金匱將離是以悲鳴

尋而將軍周慮等承望敦意害卓

唐書曰王伾不劣闖幕下能如叔父有大志唯務金帛寶

玩為無門大門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櫝薰衣柱椒綴以

珠玉飾以玫瑰緝以玳翠鄭人賣櫝而還珠此未可謂善

鬻珠也

李充匱匣銘曰國有都邑家有匣匱貨賄之用我之利器

厨 上堂四

魏畧曰庖累字伯重京兆人常隨青牛先生先生字正方

曉知星曆風角鳥情累得其術有婦無子後亦喪婦獨居

道側以埽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桓玄悉糊題

其前玄乃發厨後而取之封題如舊以還之愷之見封題

如初但失其盡直云妙盡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  
母住上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  
厨子鈞以為玩弄貴人亡後每歲時及翔望輒開禮再拜  
鯁咽見者皆為之悲

又曰陸澄當世稱為碩學讀易二年不解文義欲撰宋書  
竟不成王儉戲之曰陸公書厨也

南史記謝弘微臨終語左右曰有上厨書須劉領軍至可  
於前燒之慎勿開也

拾遺錄曰郭况家富以玉器盛食故東京謂郭家為瓊厨

金厨

東宮舊事曰白圭天子拜有相書厨一梓書厨一

范甯教曰藉官之大信而比散在衆曹此不可也今作  
十五厨藉一縣一厨

太平御覽卷第七百一十四

服用部十六

梳櫛篦

刷

鑷

髻刷

剔齒織

鑷

髻

剔齒織

梳篦 上堂五

說文曰櫛梳枇名也

釋名曰梳言其齒疏也枇言其細相枇也

禮記曲禮上曰男女不同巾櫛

又王藻曰櫛用棹櫛髮晞用象櫛

左傳僖公中曰晉太子圉為質於秦將逃歸謂羸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棄君命也不敢從亦不敢言

漢書曰孝文帝遺匈奴襦袍梳篦各一也

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為書止文德曰吾嘗味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為蓋地之為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古之輅先說鷄子從道吞蛹遂一一名之唯以梳為枇耳

脩復山陵故事曰梓宮用象牙梳五枚后梓宮物象梳牙六枚瑇瑁梳六枚

東宮舊事曰太子納妃有瑇瑁梳三枚三枚

盛弘之荊州記曰臨賀興安縣東邊有平石其上有櫛履各一且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也

物理論曰威行法明漏吞舟之魚法法不明則類於細櫛細櫛則苛慝生也

夢書曰夢梳枇為憂解也虱盡去百病愈也

傳咸櫛賦叙曰大才之治世猶櫛之理髮也

徐岑詩曰思見君巾櫛以弭我勞<sub>勞</sub>慙

蔡邕女誡曰用櫛則思其心理<sub>之</sub>

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噐物梳櫛者在然

四愁詩曰美人遺我旃檀梳

晉傅咸櫛賦曰我嘉茲櫛惡乱好理一髮不順實以為耻

雖<sub>強</sub>日用而匪懈不告<sub>勞</sub>而自已苟以理而委任斯竭力以

沒齒<sub>盡</sub>

刷<sub>上五</sub>

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

稽康養生論曰勁刷理髮僅乃得之

陸雲與兄機書曰按行視曹公噐物刷處尚識

鑷<sub>上五</sub>

釋名曰鑷攝也攝髮也

通俗文曰披減髮鬚謂之鑷

說文曰作籥曰籥箱也

洞林曰卷縣令施安置鑷令郭璞射之璞曰此是鏡物有

兩歧

沈約宋書曰彭城王義康餉沈熙光銅鑷

脩後山陵故事梓宮中用鉄鏤鑷五枚

臨海水土記曰鑷魚長七寸頭如鑷

齊書曰高祖令左右拔白髮隆王昌高祖之孫年五歲戲

於牀前帝曰兒言我是誰荅曰太翁也豈有為人曾祖拔

白髮乎即擲去鑷

鑷 上座四

說文曰鰲角銳端可以解結

毛詩淇澳曰芄蘭之支童子佩鰲芄蘭草所以解

禮記內則曰子事父母左佩小鰲金遂右佩大鰲木遂

剔齒織

陸雲與兄機書曰一日行曹公器物有剔齒織金以二枚

寄足

太平御覽卷第七百一十五

服用部一十七

步搖

步搖 上壹五

假髮 上壹五

髮 上壹五

釋名曰后首飾曰副副覆也以覆於首上有垂珠步前搖也

周禮曰王后首飾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熊天鹿辟邪

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歛髮襲冠諸步回呼之為步  
搖其後音訛遂為慕容焉

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

晉令曰步搖蔽髻皆以禁物

西京雜記曰趙飛鸞為皇后其女弟上遺黃金步搖

宋玉風賦曰主人之女垂珠步搖

梁沈靜妻沈氏步搖花詩曰珠花紫翡翠室葉間金瓊剪  
荷不似製為花如自生抵枝拂衣領微步動搖英

### 假髻 上至四

周禮曰追師掌王后首服為副

鄭玄云副婦人首飾三輔謂之假髻

東觀漢記曰童帝詔東平王蒼惟王孝友之德今以先烈

皇后假髻帛巾各一衣一篋遺王可時瞻視以慰凱風寒

泉之恩

晉中興書曰徵祥說曰太元中公主王婦女緩鬢假髻以為

盛飭用髮豐多不可行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髮後孫恩

桓玄之亂死者萬計被戮之家多亡頭首至大欽時皆以

繩縛菰草為頭假髻是之應也。晉

玄字下至  
一個字

晉令曰士卒百工部得看假髻

釋名曰髮被也髮少者得以被助其髮也

詩曰鬢髮如雲不肖鬢也音弟

傳曰衛莊公見城州已氏之妻髮美使髡之以為呂姜髮

後為已氏所殺也

吳志薛綜上事云漢氏朱崖叛以長吏觀其人好髮髡取

為髮故百姓怨叛

南越志曰聞安縣出頭髮

吳苑曰琅琊費縣民家恒患失物作繩驅施穿空因擊得

一髮長三尺許後不復失物

太平御覽卷第七百一十五

前空行

據宋版舊抄本校計二百

太平御覽卷第七百一十六

服用部一十八

手巾

絮巾

手巾

漢名臣奏曰王莽斥出王闕太后憐之闕伏泣失聲太后  
后親自以手巾拭闕泣

英雄記曰在尊者前宜各具一手巾不宜借人巾用

江表傳曰孫權克荊州將吏悉皆歸附而潘濬涕泣交橫

權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

竹林七賢論曰王戎患為三公卒爾私行巡省園田不從

一人以手巾插腰戎故吏多大官相逢輒下道避之

名山畧記曰鬱州迫祭酒徐誕常以治病為事有吳人姓

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為信誕得手巾

乃本所送入棺者。

志怪曰會稽人吳詳見一女子溪邊洗脚呼詳共宿明日

別去女贈詳以紫巾詳答以白布手巾

神仙服食經曰伏苓如拳者着手巾中百鬼消滅

秦嘉婦與書曰今奉越布手巾二枚

絮巾

### 絮巾

漢書儀曰皇后親蚕絲絮織室作祭服皇后得以作絮巾

魏畧曰趙岐避難至北海着絮巾市賣餅

鄴中記曰石虎皇后田出以女騎一千為鹵簿冬月皆給巾

博物志曰蜀人以絮巾為帽絮

三金鏡 卷第七百一十七



太平御覽卷第七百一十七

服用部一十九

鏡

鏡臺

奩

盆

多羅

嚴器

鏡 上空五

上空五

上空五

上空五

上空五

釋名曰鏡景也有光景也

廣雅曰覓謂之鏡

玄中記曰尹壽作鏡

大戴禮曰武王踐祚鏡之銘曰見爾前必慮爾後

尚書帝命期曰桀失其玉鏡用之噬虎

鄭玄注曰鏡喻清明之道虎喻暴也

尚書考靈耀曰秦失金鏡魚目入珠

金鏡喻明道也貽皇不帝子言亂真也

礼字空字

始皇

詩曰栢舟曰我心匪鑿不可以鑿形如度也

漢書東方朔傳曰郭舍人四銖籒摺文章皆有組素之兩

人相見朔能知之為上客朔曰此王之寶石之精素如日

月裏如衆星兩人相覩見相知情此為鏡

魏畧曰夏侯惇從征呂布為流矢所中傷左目時夏侯淵

俱為將軍七中號惇惡日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

沈約宋書曰劉敬宣八歲喪母四月八日敬宣見衆人

灌佛乃披頭上金鏡以為母灌因悲泣不勝

又曰殷仲文在東陽照鏡而不見其頭面旬日而戮

又蕭方等三十國春秋曰甘卓將被誅引鏡不見其頭

又曰慕容垂攻鄴符不遣其從弟龍請救乃遺謝玄青銅

鏡黃金宛轉繩等以為之信

齊書曰慕容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珣慧曉心如照鏡

遇形觸物無不朗然

梁書曰王珣國武帝起兵東昏召珣國以衆還都使出

屯朱雀門為王茂所敗及入城密遣和纂奉明鏡獻成於

梁帝上斷金以報之後侍晏帝曰卿明鏡尚存昔金何

在玆國曰黃金謹在臣不敢失墜。

又曰到漑子鏡字圓照初在孕其母夢懷鏡及生因以名

焉

隋書曰文帝委任高頴頴後衛右將軍麗晃晃及將軍盧賁等

前後短頴於上上怒之皆被踈出因為頴曰獨孤公猶

鏡也每被磨瑩皎然益明

唐書曰太宗謂群臣曰夫以銅為鏡可以正衣冠以古為

鏡可以知興替以人為鏡可以明得失朕常寶此三鏡以

防已過今魏徵殂上一鏡矣

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

符子曰心能善知人者如明鏡善自知者如蚌鏡以曜明

故鑿人蚌以含珠故內照

韓子曰古之人目短於自見故以鏡觀而志短於自知故

以道止已鏡無見疵之罪道無明過之惡面失鏡則無以

正髮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疵亡無日矣孰當

可鏡其唯士人乎鏡明已也大

淮南子曰明鏡之始矇然未見形容也及拭之以玄錫磨

之以白氈則髮眉微毛可得而察

又曰鏡便於照形承食不如竹簞

又曰聖人若鏡不將不迎應而不倡故萬物無傷其德之

乃失之也

又曰高懸大鏡坐見四鄰取大鏡高懸盆中水晃見四隣

又曰人莫鑒於洙雨而鑒於止水者以其靜也莫窺形於

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

九寸日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惟鏡中

不能逃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疑是仙人及山中神者鏡

中故如人形

蜀王本記曰武都大夫化為女子蜀王娶以為夫人無幾

物故葬於武都以石化鏡一枚表其墓

魏名臣高堂降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自着衣大鏡尺八寸銀花小鏡

尺二寸漆匣盛蓋銀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

世說曰晉武帝將軍講孝經謝公兄弟與諸人私相講習  
車武子苦問謝表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為聘無奴婢以銅鏡  
當人婢

吳興郡記曰臨安絲東石鏡山上東有石鏡一徑二尺四  
寸甚清亮

廬山東

山謙之尋陽記曰廬山東面有一石若鏡懸崖明淨照見  
人形

齊書下堂字

海內士品曰徐孺子嘗事江夏黃公亡死往會葬家貧無  
以自致資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也平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群下  
也假并垢頰不鑒於明鏡也

古今注曰平帝始元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  
明徹人直來照之影則側見以手掩心而來即腸胃五藏  
歷然無疑人有病在內則掩心而照之即知病之所在女  
子有邪心則膽張目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風之者為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濟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

又曰方丈山池泥百煉成金鏡色青可照魑魅洞冥記曰望蟾閣上有青金鏡廣四尺元光年中祇獻此

鏡照見魑魅百鬼不能隱形

列仙傳曰負局先生負石磨鏡局狗吳中街磨鏡得一錢

因磨之

神仙傳曰河東孫博能引鏡為刀屈刀為鏡

劉根別傳曰思形狀可以長生以九寸明鏡照面熟視之

令自識己身形長令不忘久則身神不散疾惡不入

搜神記曰孫策既殺吉每獨自髣髴見其在右引明鏡自

照見在鏡中因培大叫瘡皆裂淚俱下而死

又吳歷曰策為許貢客所傷引鏡自照曰面如此尚可速

功立事乎因擢几大叫瘡裂表而卒

續搜神記曰文獻曾令郭璞筮已一年中吉凶璞曰當

復訛健

一本作推推疑推之誤亦作推

五印卷

有小不吉利可取廣州二大甕盛水置床張二角名曰鏡好以厭之某時撒罷去水如此其災可消至日忘之尋失銅鏡不知所在後撒去水乃見所失鏡在於甕中甕口數寸鏡大尺餘王公後令筮鏡甕之意璞云甕遠期故致此妖邪魅所為無他故也使燒車轄以鏡立出

又曰林慮山下有一亭人過宿者或病或死常有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滿博於是伯夷密以鏡照之乃是一群犬因執燭而起伴誤以燭燒其衣毛乃焦伯夷懷刀殺一人中之遂死成犬余悉走去神異經曰昔有夫妻將別破鏡人執半以為信其妻與以

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寶地以大鏡夜照見影若光在鏡中者物在下也

雲角要占曰厭盜賊法三月以小形銅鏡七枚埋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

孟達與劉封書曰天地生如鏡陸機與弟雲書曰仁壽殿前有火方銅鏡高五尺餘廣

三尺二寸立著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鑒形淑答書曰今君

征未旋鏡將何施行明鏡鑒形當待君至

傳咸鏡賦曰從陰位於清商採秋金之剛精醜祝融以致

度命歐冶而是營晞日月之光烈儀厥象乎曜靈

鏡臺 上卷四

世說曰溫嶠為劉越石長史北討劉聰得玉鏡臺嶠從姑

劉氏有女美嬌有意自媒數日乃玉鏡臺姑喜既婚交禮

女曰我固疑是老奴果如所卜也

三國典畧曰胡太后使沙門靈照造七寶鏡臺合有三十

六戶每戶別有一婦人手各執鏤才下一闕三十六戶一

時自閉若抽此闕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

宋起居注曰元嘉中常朗為廣州刺史作銅鏡臺一具御

史中丞劉縯請以事追免朗官

謝朓詩曰玲瓏類丹檻孤高似玄闕對鳳臨清水乘龍掛

明月照粉拂紅粧插花理雲髮玉顏徙自見畏見君情歇

古詩曰珊瑚掛鏡爛生光

奩 上卷四

後漢書曰陰太后崩明帝性孝愛追慕無已謁原陵帝從  
席前伏御床視太后鏡奩中物感動悲涕令男脂澤裝具  
左右皆泣莫能仰視焉

拾遺曰陰真人食瓜美帝使求之時燉煌獻異瓜云是空  
峒靈瓜又常山獻巨桃及后崩侍者見銅奩中有瓜桃之  
核視之涕零也

列仙傳曰朱崖令死當還法內珠於閔者死其不毋弃其  
繫臂珠其男年九歲好之置鏡奩中皆不知也至海關吏

收得十枚乃母子爭死吏遂弃而遣之

語林曰范汪致能嗽梅人至一斛奩嗽湏臾盡也  
蔡邕表曰賜鏡奩等前後重疊父母於子無以加此

奩字下空三

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

宋嘉起居注曰廣州刺史韋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附下令慕更來遂不至更  
使尋求都無女人過猪欄邊見猪鉀有合

多羅

纂文曰多羅粉器

宋字下四抄本  
空一格

扶南傳曰扶國南王以純金多羅遺毗騫王

嚴器

魏武內嚴器誠令曰孤不好鮮飾嚴具用新皮葦筭以黃  
葦緣中遇乱世無葦筭乃更作方竹嚴具以皂葦衣之鹿  
布裹此孤平常之用者也內中婦曾置嚴具于時為之推  
壞今方竹嚴具緣漆甚華好○魏武上雜物疏曰油漆畫  
嚴器一純金叅帶畫方嚴器一○齊書曰宜都王鑑鎮姑  
熟于時人發桓温女冢得金巾箱織金篋為嚴器條以啓  
間鬱林勅以賜之鑑白令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

夜織毫不犯

北史后妃傳曰舊儀司飾三人掌珥花嚴

脩復山陵故事曰梓官用嚴器五具馬齒嚴器五具

汝南先賢傳曰戴良嫁女以筭為嚴器

秦嘉婦與嘉書曰今奉嚴器中物幾具

陵雲與兄機書曰按行視曹公器物嚴器方六七寸高四  
寸

太平御覽卷第七百二十八

服用部二十

笄

釧

鑷

指

瑠珥

環

笄上空五

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之最盛昔

白虎通曰男子幼娶必冠女子幼嫁必笄禮曰女子許嫁

笄而序

國語曰司馬子期欲以妾為子之內嬖妻訪於左史倚相曰

今本闕此文  
字

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客瘦辭於

朝大夫莫之能對也吾知三焉辨其武子怒曰大夫非

不能也讓父兄也尔童子而三掩人于朝吾不在晉國亡

無日矣擊之以杖折其委笄

春秋後語趙襄子之姊為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為

磨笄山

齊淳于髡十酒說曰羅襦排門翠笄窺牖

釵 上空五

釋名釵之形因名之也爵釵頭施爵

曹植美女篇曰頭釵金爵釵

續漢書曰靈帝時江夏黃氏母浴而化為龜入于深淵其

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

江漢傳曰魏文帝遣使於吳求玳瑁三點釵群臣以為非

禮成欲不與孫權勅付使者

晉記云王達妻衛氏太安中為鮮卑所掠路由章武堂晉

書弁釵釧訪其家

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

有字下空一字

沈約宋書曰秦王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

洞冥記曰元昇元年起招靈閣有神女留一玉釵與帝中

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

玉燕釵言其吉祥

拾遺錄曰漢獻帝為李傕所敗帝傷指伏后以繡紱拭血

刮玉釵以拂於創應手創愈

又曰魏文納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刻玉為倒龍之佩瑩金為鳳冠之

釵言刻玉如倒龍之勢鑄金象鳳凰之狀結袖繞楹舞於

晝夜使声声相接謂之恒舞欲有所召者不呼姓名悉听

佩声視釵色玉声輕者居前金色艷者居後以為行次而

進也

華陽國志曰涪陽大龜其甲可卜其緣可作釵世號灵釵

裴淵廣記曰豪富女子以金銀為大釵拋以叩銅鼓故

號為銅鼓釵



崔豹古今注白蟠龍釵梁冀婦所制

異苑曰吳有徐君廟東陽長山縣吏李瑄義熙中遭事  
在都婦過廟乞恩拔銀釵為願未至富陽有白魚跳婦前

剖腹得所願釵事尋解

幽明錄曰尋陽參軍夢一婦人前跪自称先葬近水滄沒

誠能見救雖不能富貴可令君薄免禍參軍明曰吾果見

諸婦人曰君見清邊上有魚釵即我也參軍明旦覓果見

一雙坟其上有釵移置高燥處却十餘日參軍行至東

橋半奔直趣水垂墮忽轉正得無恙也

錄異傳曰吳人費季容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衣一年季却還

神仙占曰頭上着釵夜卧墮靴屨中着婦人與外夫殺之

司馬相如美人賦曰玉釵掛臣冠羅袖拂臣衣

黃香九宮賦曰剝駭鷄以為釵駭雞屏也

古歌辭曰頭上金釵十二行足下絲履五文章

陳司馬美玉篇曰頭帶金雀釵腰佩翠琅玕

崔瑗三子釵各曰元正上日百福禮如雲乃象眾星

三珠橫釵輝娛讚禮

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文摘華露并邊摘華

還自比挿映還自憐窺窺終不已笑裏自成妍宝釵於此

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

秦加與婦淑書曰今致宝釵一雙直價直千宝金可以耀首淑答曰未奉先儀則宝釵不設。

吳怪曰吳興妖童贈謝府君詩曰玉釵空中墜金鈿色已歇独泣謝春風良夜辜明月

鑷釵類上四

齊書曰文安皇后為皇太子妃無宠太子為宮人製新麗衣裳及首飾而后牀惟陳故古槽釵鑷數枚

又曰周盤龍為右將軍建元元年魏攻壽春盤以龍為軍主假節助豫州刺史桓崇祖拒魏大破之上聞之喜下詔

採美金釵鑷二十枚與其愛妾杜氏

王仲宣七釋曰戴明中之羽雉雜華鑷之威蕤

孔孺七别曰長袖隨腕而遺矐紫鑷承髮而騁輝

瑱瑱上四

說文曰耳瑱也瑱以玉充耳也

釋名曰瑱瑱也懸瑱耳旁不欲使人妄听自鎮重也此

本出於蠻夷蠻夷婦女輕浮好酒此以鑄錘之也今中國

倣之也

風俗通曰耳珠曰瑱

周書曰武王馳紂商師大崩帝辛登稟臺取天知王珥

及鹿玉衣身以自焚鹿玉則銷天知珥在火中不銷

詩曰王之填也象之飾也填塞也

又曰有匪君子充耳琇瑩琇瑩美玉也

傳曰夏齊侯將納公魯昭公也命無受魯貨申豐從女買以

幣錦貳兩縛之如填填充也充耳也縛卷也急卷使如充耳易

懷臧

史記曰淳于髡謂齊威王曰前有垂耳音後有遺簪此可欽

又曰武帝譴責鈞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

太祖嘗得名璫數具命命後自選一具后取其中者太祖

其故對曰取其上者為貪取其下者為詐故取其中者耳

吳錄曰袁博出遊其女坐得壤塊齊璫珥百枚於是封上

之詔以賜博也

晉令士卒百工不得服填璫

又諸葛恪別傳曰范慎不穿馬耳璫恪答曰毋之於女天

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斃者薛公欲知所

丘人為十王珥而美其一獻於王以付十孺子明日視美

珥所在乃立之

西京雜記曰趙飛燕音為皇后其女弟上遺合浦圓珠珥

慶書曰珠珥為人子之所貴豈得珠珥得子也

魏陳思王洛神賦曰珥江南之明璫

馬字上空一字

此上有脫字欽

劉禎魯都賦曰含丹吮素巧笑妍祥插曜日之笄珥明月  
之璫繁欽官情詩曰何以致區區耳中雙明珠  
王粲七釋曰執照夜之明璫煥煜煥以垂輝  
傳玄七謀曰佩崑山之美玉珥南海之明璫

釧附脫上高

通文俗曰環臂謂之釧

東宮舊事曰皇太子納妃有金釧二雙

祖合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於室家持一雙金釧切後與太守  
不能名婦人乃曰此鍾切志切鍾切者其狀如紐珠大如  
指屈伸在人太守得置枕中前太守迎喪言有鍾切開棺

見夫人臂果無復有鍾切鑲焉

甄異記曰樂安章沉病死將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切託  
沉以與主者亦得還遂其謀接女云家在吳姓徐名秋英  
沉後尋問遂得之女父母因以女妻沉

高文惠與婦書曰令致金釧一雙

交州記曰波期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鷲異事書於市  
者其母將為賣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  
書昭後歷曰司膳鄉頗以詩詠流譽

繁欽定情詩曰何以致契濶繞臂金跳脫

指環上卷四

春秋繁露曰紂刑鬼候之女取其環

五經要義曰古者后妃群妾禮御於君所

女史書曰授其環以進退之有娠則以金環退之當御者

以銀環進之進者著以左手陽也當以就男故着左手右

手陰也既御而復故此女史之職

漢書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恸時人異之李

氏之子即羊祜前身也

又曰傅鸞年五歲父友見而戲解鸞衣取其金環與左右

鸞不惜以此賞之後選入侍講東宮

宋書曰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

如丁龍有女子臂跳脫則貴嬪也帝贈以金金納之時年

十四

後魏書曰咸陽王禧弟樹字秀和位宗正卿後奔梁武帝

尤器之後復歸魏初辭梁其愛妹玉兒以金指環與樹帝

著之寄以還梁表必還之意朝廷知之俄而賜死

五經要義云至女史之職為一條誤提行女史書曰乃女史書與日之謫當接上禮御於君所一百三十五引有此文可取校正補唐

舊

拾遺錄曰吳王潘夫人以火齊指環挂石榴枝上因其處  
臺名曰環榴臺時有諫者云今吳蜀爭雄環榴之名將為  
妖乎權乃翻其名為榴環臺也

西京雜記曰戚姬以百鍊金彙照見指上骨惡之賜以待  
兒

益部耆舊傳曰劉寵喪母時乱以墓發傷寵乃矯母令為  
家貧無財唯有手上金環賣造墓供送免祭掘

西戎傳曰大宛國人深目多髮娶人以金同心指環為聘  
外國雜俗曰諸問婦許婚用同心金指環保同志不改  
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佛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為盟也必得芝草投  
環於石間忘願念

集靈記曰王誼琅耶人也仕梁為南康王記室亡後數年  
妻子困於衣食歲暮誼見形謂婦曰卿困乏衣食妻因與  
之酒別而去誼曰我若得財物當以相寄後月小女探得  
金指環一雙

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之去

廻顧乃是家焉

太平御覽卷第七百一十八

據宋版舊抄本校計八頁

前空四行

太平御覽卷第七百一十九  
服用部二十一

粉 上卷三

燕支 上卷三

粉 上卷五

黛 上卷三

的 上卷三

脂澤 上卷三

花勝 上卷三

釋名曰粉分也研米使分歎散也輕物真粉者赤也梁粉使染赤以着頰也

墨子曰禹造粉

博物志曰紂燒鉛錫作粉

漢書曰廣川王去疾幸姬陶望鄉去疾昭后姬之信謂本前令畫工

畫望鄉祖禡傳疑有姦

太平御覽卷第七百一十九

又曰惠帝侍中傳脂粉

續漢書曰順帝時所除官多不次李固奏免百餘人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偃仰無曾慘怛之意

魏書曰何晏自喜動靜粉白不去手行步顧影

魏畧曰邯鄲淳詣臨淄侯植時大水植取水浴以粉自傅科頭胡舞擊劔誦小說顧謂淳曰邯坐何如也

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白松不厭白

抱朴子曰或問涉海之法荅曰先於川次破鷄子一枚以

淮南云田抄本另行

少粉雜香末合投水中則不畏風波

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鷄子吐之數十枚煮之

鷄子黃中皆有少粉也

華陽國志曰巴郡江西縣有清水穴巴人以此水為粉則

嗚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

神農本草曰粉飾一名鮮錫

語林曰石崇則置甲煎粉沉香汁之屬

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宋太赤

蔡邕女誠曰弘粉則思其心之鮮

曹植樂府曰御中粉於君傍中有霍納都梁

傅長虞感涼賦曰珠汗隕於王躬粉附身而沾疑

黛 上堂五

說文作𦵏畫眉也

𦵏與黛同

釋名曰黛代也滅去眉毛以此代其處也

通俗文云染青石謂之點黛

後漢書曰明德馬后眉不施黛獨左眉角小缺補傳之

宋起居注曰河西王沮渠蒙遜敵青雀頭黛百斤

楚詞曰粉白黛黑施芳澤長袂拂面善留容

脂澤 上堂五

釋名曰澤人髮恒枯痒以此濡澤之脣脂以丹作象唇赤

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詐身處脂膏不能

自潤北史后妃傳曰晉舊儀典櫛三人掌宮中搨膏沐

世說曰江淮似地謂面脂為面澤

蔡邕女誠曰傳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

面無脂澤

燕脂 上空五

博物志曰作燕支法取藍鵲委切搗以水泚去黃汁作十餅如手掌着温草卧一宿便陰乾欲用燕支以水浸之三四日以水泚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蒹花似菖蒲出西方土人以染名為燕支中國人謂紅藍以染粉為婦人面色謂為燕支粉也習鑿齒與燕王書曰此下有紅藍足下先知之不他

習鑿齒云此粉本另行

方人採取其花梁緋黃接其上英者作燕支婦人用為顏色可愛班固曰匈奴名妻作闕氏言可愛如燕支

的上空五

釋名曰以丹注面曰的的灼也此本天子諸侯有群妾者以次進也御有月事者止不銜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

傅玄鏡賦曰珥明璫之迢迢點雙的以發姿

花勝 上空五

釋名曰花勝草化也言人形容止等着之則勝續漢書輿服志曰皇后入廟為花勝上為鳳凰以翡翠為

毛羽下有白珠垂金綺鑷橫簪之

山海經曰西王母梯几戴勝

符瑞圖曰金勝者二宝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

金勝晉孝武時湯穀氏得金勝一枝長五寸形如織勝

太平御覽卷第七百一十九

據宋板舊抄本校計四頁

太平御覽卷第七百二十

方術部一

養生上五

易曰天地之大德曰生

傳曰君子有四時朝以朝聽政所國書以訪問問可久以

修念念所夜以安身於是節宣其氣宣散勿使有所壅

閉湫切小底音以露其體秋集也底滯也露宣茲

心不爽而昏亂百度茲此也爽明也

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臆理之間

猶四衢也神猶君也血猶臣也氣猶民也故至人能理其

身亦猶人君能治其國夫愛其民所以安其國愛其氣所以全其身弊即國亡氣衰即身謝是以志人上士當施醫於未病之先不退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嫉妬六者若存則養生之道徒設耳蓋未見其有益也益雖心希妙理口念玄經直嚼英華呼吸景象不能補其促矣誠知所以保和全直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机夫多思則神散多念則心勞多笑則臟腑上翻多言則氣海虛脆多

喜則勝眊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清溢多惡則精爽奔騰多事則筋脉乾急多机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卧無久視無久聽不飢強食則脾勞不渴強飲則胃脹体欲常勞食欲常少勞勿令過少勿令虛冬則朝勿虛夏則夜勿飽早起不在鷄鳴前晚起不過日出後心内澄則真人守其位氣内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修一善則魂神歡構一惡則魄神喜魂神欲人死常欲寬泰自居恬惓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嗜血越分而修之萬人之中得者  
殊少深可誠焉

莊子曰善養生若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  
有嬰兒之色不卑過幸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

失守一方之通之適者鞭軍至於過  
理者不及於會其後者去其不及耳

又形必先無 物物有餘而行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

果不足以存生

文子曰太上養神其次養形神清意百節皆寧養生之本

也肥肌膚克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

聖人必先適欲室大則多陰臺高則多陽多陰則廢多

陽則痿廢也逆寒病也此陰陽不適之患也是故先王不

處大室不為高臺味不衆珍衣不燂熱燂熱燂熱燂熱燂熱燂熱

理塞則氣不達味衆珍則胃充胃充則中大鞅中大鞅則

氣下達以此求長生其可得乎昔先王之為苑囿園池

無字下曰抄本  
空三格

清字下曰抄本  
三格

果字上曰抄本  
五格

也足以觀望勞形而已矣其為宮室臺榭也足以辟燥借借濕而已矣其馬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声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溫煖寒暑四時之化萬物之變莫不為利莫不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也畢其數也畢數之務在去乎害何去害大其大酸大苦大辛大鹹五者克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謂言大皆謂過故凡養生莫知若本無由至矣

又曰云曰抄本另行

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治身壹其大害射也用其新棄其陳湊理遂通精氣月新邪氣尽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声善景者不於景於形為天下者不於天下而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而淮南子曰君子行正氣不行邪氣内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声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飾寢

下字下世本空三格

行字下世本空三格

處適飲食和喜怒便動靜而邪氣自不生豈若憂瘕疝之  
與座疽之廢而豫之哉

又曰今萬物之來推拔吾性擗取吾精撈泉原雖廩庸可  
得乎今夫樹木灌以澆水疇以肥壤十人養之一人拔之  
則必無餘藥况以一國同伐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  
員人神易濁而難清猶盆之類也

又曰夫水之性情而沙土汨之入之性安而嗜慾亂之夫  
人之所受於性者耳目之於声色也鼻口之於芳臭也飢  
膚之於寒煖也其情一也或通於神明或不免於癡狂者  
何也其所以為制者異也是故神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亦易  
也夫惟易且靜故能形物之情性由此視之用者也是故  
虛室生曰吉祥止焉

又曰聖人不變其宜不易其常放准修繩由因其當夫喜  
怒者道之邪悲憂者德之失好憎者心之過嗜慾者性之  
累夫大怒破喜墜陽薄氣寤瘖驚怖為狂憂悲多悉病乃  
成績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

雖字下四行  
本空一格

過字下四行  
本空一格

人字下四行  
本空一格

抱朴子內篇曰夫太元之山難知易求不天不地之沉浮  
不絕險緬邈崔巍崎嶇和氣烟熅神華並遊玉井泓窈灌  
溉延休一日二十官曹府相由離坎列立玄芝萬株絳樹  
特生其裏如珠金玉嵯峨醴水出隅還年之上甘其清流  
于能修之松喬同儔此一山也長谷之山杳杳巍巍玄冥  
飄飄王液霏霏金紫之房在乎其隈愚人競往至皆歸有  
道之士登之採服黃精以致天飛此一山也賢士之所  
秘子思所之

又曰凡養生者欲令多聞而貴要博見而擇善編修一  
事不足必賴也又患好事之徒各杖其所長知玄素之術  
者則曰惟房中之術可以度世矣明吐納之道者則曰惟

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病矣孝道之不能  
成就由乎偏枯之若此也

又曰余祖鴻臚少時嘗為臨瀛令云此縣有民家世壽考  
或出百歲八九十歲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為而不知何疑其非  
水殊赤乃試掘井左右得古入埋丹砂數十斛去井數尺  
此丹砂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揖生食不食欲飽眠不欲  
扇星下不卧里語曰人在人間日失一日如牽牛以詣屠

子字下曰抄本  
空一格

子字下曰抄本  
本空二格



所每進一步去死轉近也夫人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德何可  
不營

新論曰曲陽侯王根迎方士西門君惠從其學養生却老  
之術君惠曰龜鶴稱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墜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

虛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天其年也五者無於會中則信順

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槩之功者雖終歸於焦爛必

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灑

之益而望嘉穀於早苗者也是以君子之形恃神以立神

湏形以存悟生理之易失一過之害生故修性以保形神

安心以全身愛憎不捷於情憂喜不留於心泊然無感而

體氣和平又呼吸吐納服食輔養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知區種可百餘斛田種一也至於樹養不同則功收想縣謂商無十倍之價農無百斛之望此守常而不變者也且且令人重榆令人瞋合歡蠲忿萱草忘憂愚智所知也董辛害目豚魚不養世所識也虱處頭而黑麝食而栢香頸處險而瘦齒居晉而黃推此而言凡所食之氣蒸性身莫不相應豈惟蒸之使重而無使輕入害之使闇而無使明薰之使黃而無使堅芬之使香而無使延故哉

神農曰上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感玄黃耳務

淫哇滋味煎其腑臟醴醪煮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叢尔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適身也美色淑姿安閑性樂不欣思慾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古之智人恐不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板服藥百過不如獨卧色使目盲青聲使耳聾青味令口爽青若能節其宜適

性字下曰抄  
本堂三格

抑揚其通塞者不減年筭而得其益凡此之類譬猶水火  
可否失適反為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為外物所犯因風寒酒色以  
發之耳若本克實豈有病乎凡遠思強徒傷人憂過悲哀  
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陽陰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拆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  
精氣和合者有四時故能生育萬物不知窮極人能

則之可以長存次則有服氣得其道則邪氣不能入治  
身之本要也其餘歷臧導引之術及念體中神有含影  
中形之事不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

魏志曰吳普常問道於華佗佗謂普曰體欲得勞動但不  
當使極耳如搖動則穀氣易消血脈流通通病不得生猶譬  
戶樞不蠹流水不腐其常動故也是以仙者及漢時有十  
君舊為導引之事能經鳥顧引挽腰躄動歸閉節以求難  
老吾有以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躄足以當道引躄中不

行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當勞

食欲常少勞無過虛省肥濃節醜酸減思慮損喜怒除馳

逐慎房室春夏施瀉秋冬閉藏吾常行之有效

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則或有所犯當時或無災患積

久為人作疾尋常飲食每令得所多食令人彭亨短氣或

改暴疾夏至秋分少食肥膩餅臙之屬此物與酒食瓜果

相妨當時不必即病入秋節變陽消陰寒氣總至多至

暴卒良由涉夏取令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

豈不或哉

養生要曰日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兩耳極

上下之二七止令人不聾次縮鼻間氣右手從頭上引左

耳二七止次引兩髮鬢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

養生要狀氣經曰道者氣也寶氣道長存神者精也寶精

則神長明生精者血脉之川流守骨之靈神精去則骨枯

骨枯則死矣是以爲道者務實其精從夜半至日中爲生  
氣時正僵仆瞑目握固握固者如嬰閉氣不息於中心數  
氣出之日增息如此身神具五藏安能閉氣數至云二百

至二百乃口吐五十華蓋明耳目從舉無病邪不

寶氣一名曰行一名長息其法正僵仆徐漱澧泉而

咽之因行氣口但吐氣鼻但內氣徐縮引之莫大極滿者

難患十伍息已一息自可吐也一息數之至九十息頻伸

訖復爲之滿四九三百六十息爲一竟咽之乃鼻內氣也

不尔或令效片內氣上外吐氣則氣不流自覺周身

抱朴子曰城陽郊僊大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爲遂不復飢百餘日後人有隅

窺塚中見儉而出之後竟能咽氣斷穀魏王拘置土室中

閑試之一年不食顏色悅澤氣力自若

又曰尔乃咀吸寶華谷神大清外珎五耀內守九精

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按捺百節口吐濁氣鼻引

清氣所以吐故納新是感氣良久徐徐吐之仍以左右手

上下前後拓取如山納雲如地受澤若氣通則竟咽吐轉

動若得十通即竟身體潤澤而光色渙耳目聰明飲食

有味氣力倍加諸疾去矣

竟字下四抄  
本空一格

注禮下四抄  
空一格

守九精法言曰生氣侍牀鋪厚軟枕與身平仰卧展脚握  
去身四五寸兩手亦去身四五寸微微鼻引天陽清氣入  
意送此氣遍身躰即閉氣至極後細從口吐之勿令耳聞  
吐氣之聲也

著生論曰凡夫著生者先調元氣身有四氣人多不明四  
氣之中各主生死一日乾元之氣化為精者及為氣精者  
運於神精益則神明精固則神暢則生健若精散則神疲  
精竭則神去神去則死二曰神元之氣化為血血氣血  
者通於內血壯則躰豐血固則顏盛顏盛則生合若血衰  
則髮變血敗則腦空則死三曰庶氣庶氣者元二交氣口  
化為津津復為氣氣連於生生託氣於陰陽動息滋潤形

血字下曰抄  
本空二格

骸氣通即生氣塞則死四曰象氣象氣者穀氣也穀濟  
於生終誤於命食穀味雖生蘊穀氣還死精能附血氣能  
附生常使循環即身未固乾元之陽陽居陰位臍下氣海  
是也神元之陰陰居陽位腦中血海是也生者屬陽貫五臟  
喘息之是也死者屬陰細五味穢惡之氣是也氣海之氣  
以壯精神以填骨髓海血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氣各  
存天法象我我法象天我命在我不在於天昧用者天善  
用者延性和志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氣乃宜因氣

陰字下曰抄本  
空二格

於字上曰抄  
本空二格

而衰因氣而榮因氣而死因氣而生喜怒亂氣性情交爭  
擁搆成患神形豈寧鍊陽銷陰其氣自行以正遠邪其患  
自平乾坤澄淨子後午前閉目平空握固冥然納息盧中  
吐息天關八息微微出息綿綿以意引氣臟腑迴旋前後  
呵之榮衛通宣但有不和遣之踵前五旋六旋無疾不  
蠲九欲胎息道引為先經脈不擁關節不煩或如射鵰側  
身彎環或舉腰膝如蟾半圓交匝腦後左呵右呵勁展兩  
足氣出指端擺掣四肢捉搦三關熱摩尺澤氣海亦然叩  
齒集神合眸固關真心亡形任意往還覺氣調勻擁塞喉  
間擁氣則咽三五相連轉舌漱入咽下丹田以意送之  
色聲泊然一咽三咽再咽如前三十六咽胎息成焉大道  
無為為於無為不為無為莫若無為不思為思莫若無思  
萬法自然不假作為不寒不暖不渴不飢恬淡無為以道  
自怡妙中之妙徵中之徵之微懷道君子銘之佩之





