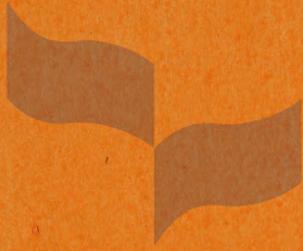




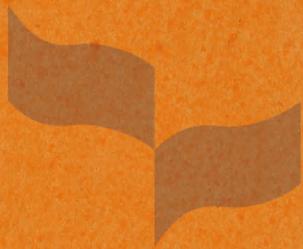
浙江圖書館



浙江圖書館



浙江圖書館



浙江圖書館

東坡養生集第二卷目錄

方藥

服胡麻賦

并叙

小圃五詠

人參 薏苡

書地黃

枸杞

甘菊

石芝詩

并叙

圖

肉芝詩

并叙

觀張師正所蓄辰砂

次韻子由清汶老龍珠丹

紫團參寄王定國

周教授索枸杞

和子由拔白髮

贈眼醫王生彥若

杜處士傳

寄子由三法

食茱法  
藏丹砂法

胎息法

暖肚餅

與孔元翰

與黃師是

與翟東玉

與周文之

二一首

與李亮工

與蒲廷淵

與鞠持正

與曾子宣

與通長老

與羅秘校

與鄧安道

與何德順

答富道人

與林子中

浙江圖書

與曹子方

與李公擇

與章質夫

與陳季常

與章子平

與王敏仲

與程正輔

與錢濟明

與李端叔

陽丹陰煉

陰丹陽煉

松腹丹砂

石髓

松林

松脂

地黃

茯苓

蒼耳

浙江圖書

益智

海漆

蒼朮

墓頭回草

菘草

艾人

泉耳霜

徂徠煤

流水

辨漆葉青黏散

四神丹

天麻煎

偏頭疼方

治內障眼

治暴下法

泄痢腹痛方

二則

枳枸湯

服薑

浙江圖書館

服黃連

服葳靈仙

着飯喫衣

跋南塘挑耳圖

目忌點洗

飲酒說

記道人戲語

燒煉藥

施大風方

聖散子叙

記與歐公語

求醫診脈

化金方

浙江圖書館

東坡養生集  
卷第一  
目錄

浙江圖書館

東坡養生集  
卷第一  
目錄

東坡養生集第一卷目錄

終



東坡養生集第二卷

江左王如錫編



方藥

服胡麻賦

并叙

始余嘗服茯苓久之良有益也。夢道士謂余茯苓燥當雜胡麻食之。夢中問道士何者為胡麻。道士言脂麻是也。既而讀本草云胡麻一名狗蟲。一名方莖。黑者為巨勝。其油正可作食。則胡麻之為脂麻信矣。又云性與茯苓相宜。於是始

異斯夢方將以其說食之而子由賦茯苓以示  
余乃作服胡麻賦以荅之世間人聞服脂麻以  
致神仙必大笑求胡麻而不可得則必求山苗  
野草之實以當之此古所謂道在邇而求諸遠  
者與其詞曰

我夢羽人頽而長兮惠而告我藥之良兮喬松  
千尺老不僵兮流膏入土龜蛇藏兮得而食之  
壽莫量兮於此有草衆所嘗兮狀如狗蝨其莖  
方兮夜炊晝曝久乃藏兮茯苓爲君此其相兮

我興發書若合符兮。乃淪乃蒸甘且腴兮。補填  
骨髓流髮膚兮。是身如雲我何居兮。長生不死  
道之餘兮。神藥如蓬生爾廬兮。世人不信空自  
劬兮。搜抉異物出怪迂兮。槁死空山固其所兮。  
至陽赫赫發自坤兮。至陰蕭蕭躋於乾兮。寂然  
反照珠在淵兮。沃之不滅又不燔兮。長虹流電  
光燭天兮。嗟此區區何與於其間兮。譬之膏油  
火之所傳而已耶。

叙云以致神仙賦云火之所傳映照名通

大志酒論而切

或飲酒令致此

又無來宜批冷

至則林蘇發自

却於對地也

並心發令轉藥

骨散取吳飲公

亦與發諸若若

館

書

圖

江

浙

石菖蒲贊

并叙

本草菖蒲味辛溫無毒開心補五臟通九竅明  
耳目久服輕身不忌延年益心智高志不老注  
云生石磧上概節者良生下濕地大根者乃是  
昌陽不可服韓退之進學解云訾醫師以昌陽  
引年欲進其稀苓不知退之卽以菖陽爲菖蒲  
耶抑謂其似是而非不可以引年也凡草木之  
生石上者必須微土以附其根如石韋石斛之  
類雖不待土然去其本處輒稿死惟石菖蒲并

石取之、濯去泥土、漬以清水、置盆中、可數十年、不枯、雖不甚茂、而節葉堅瘦、根鬚連絡、蒼然於几案間、久而益可喜也、其輕身延年之功、既非昌陽之所能及、至於忍寒苦、安澹泊、與清泉白石爲伍、不待泥土而生者、亦豈昌陽之所能髣髴哉、余游慈湖山中、得數本、以石盆養之、置舟中間、以文石、石英、璀璨芬郁、意甚愛焉、顧恐陸行不能致也、乃以遺九江道士胡洞微、使善視之、余復過此、將問其安否、贊曰、

清且泚。惟石與水。託於一器。養非其地。瘠而不死。夫孰知其理。不如此。何以補五臟。而堅髮齒。數語頓宕。含味不盡。

石菖蒲葉有脊。脊如劍。刃生水石之間。瘦根密節。高尺餘。今池澤所生。葉無劍脊。根肥白。節疎慢。高二三尺者。水菖蒲也。不堪入藥。又江南人家善養錢蒲。謂之蒲草。取石之嵌空玲瓏者。以砂栽置水盆中。至春剪洗愈。剪愈細。蓄多年。至細如眉毫。好事

者以之角勝云

浙江圖書館



小圃五詠

人參

上黨天下脊。遼東真井底。玄泉傾海腴。白露洒  
天醴。靈苗此孕毓。肩肢或具體。移根到羅浮。越  
水灌清泚。地殊風雨隔。臭味終祖禰。青楹綴紫  
萼。圓實墮紅米。窮年生意足。黃土手自啟。上藥  
無炮炙。齟齬盡根抵。開心定鬼鬼。憂恚何足洗。  
糜身輔吾生。旣食首重稽。

地黃

地黃飼老馬，可使光鑒人。吾聞樂天語，喻馬施  
之身。我衰正伏櫪，垂耳氣不振。移栽附沃壤，蕃  
茂爭新春。沈水得稗根，重湯養陳薪。投以東阿  
清，和以北海醇。崖蜜助甘冷，山薑發芳辛。融爲  
寒食飴，嚙作瑞露環。丹田自宿火，渴肺還生津。  
願餉內熱子，一洗胸中塵。

枸杞

神藥不自閔，羅生滿山澤。日有牛羊憂，歲有野  
火厄。越俗不好事，過眼等茨棘。青萸春自長，絳

珠爛莫摘，短籬護新植。紫笋生，卧節根莖與花  
實。收拾無棄物，大將玄吾鬢。小則餉我客，似聞  
朱明洞中有千歲質。靈厖或夜吠，可見不可索。  
仙人儻許我，借仗扶衰疾。

甘菊

越山春始寒，霜菊晚愈好。朝來出細粟，稍覺芳  
歲老。孤根蔭長松，獨秀無衆草。晨光雖照耀，秋  
雨半摧倒。先生卧不出，黃葉紛可掃。無人送酒  
壺，空腹嚼珠寶。香風入牙頰，楚些發天藻。新萸

蔚已滿。宿根寒不稿。揚揚弄芳蝶。生死何足道。  
頗訝昌黎翁。恨爾生不蚤。

薏苡

伏波飯薏苡。禦瘴傳神良。能除五谿毒。不救讒  
言傷。讒言風雨過。瘴癘久亦亾。兩俱不足治。但  
愛草木長。草木各有宜。环產駢南荒。絳囊懸荔  
枝。雪粉剖枕椰。不謂蓬荻姿。中有藥與糧。春爲  
芡珠員。炊作菰米香。子美拾橡栗。黃精誑空腸。  
今吾獨何者。玉粒照生光。

石芝詩 并叙

元豐三年五月十一日癸酉夜夢游何人家開  
堂西門有小園古井井上皆蒼石石上生紫藤  
如龍蛇枝葉如赤箭主人言此石芝也余率爾  
折食一枝衆皆驚笑其味如雞蘇而甘明日作  
此詩

空堂明月清且新幽人睡息來初勻了然非夢  
亦非覺有人夜呼祁孔賓披衣相從到何許朱  
欄碧井開瓊戶忽驚石上堆龍蛇玉芝紫筍生

無數鏘然敲折青珊瑚，味如蜜藕和雞蘇。主人  
 相顧一撫掌，蒲堂坐客皆盧胡。亦知洞府嘲輕  
 脫，終勝稽康羨王烈。神山一合五百年，風吹石  
 髓堅如鐵。

道家有石芝圖，石芝者石象芝也。生海隅  
 名山島嶼之涯，有積石處。

浙

肉芝詩

并叙

余昔夢食石芝，作詩記之。今乃真得石芝於海上。子由和前詩見寄，予頃在京師，有鑿井得芝如小兒手以獻者，臂指皆具，膚理若生。予聞之，隱者曰：此肉芝也。與子由烹而食之，追記其事。復次前韻云。

土中一掌嬰兒新，瓜指定是肌骨勻。見之怖走誰敢食，天賜我爾不及賓。旌陽遠游同一許，長史玉斧皆門戶。我家韋布三百年，祇有陰功不

知數、跪陳八簋加六瑚、化人視之、真塊蘇、肉芝、烹熟石芝老、笑唾熊掌、嘔雕胡、老蠶作繭、何時脫、夢想至人、空激烈、古來大藥不可求、真契當如磁石鐵。

芝有五類、凡近百種、肉芝狀如肉、附於大石頭、尾具有乃生物也、赤者如珊瑚、白者如截肪、黑者如澤漆、青者如翠羽、黃者如紫金、皆光明洞徹如堅冰也、大者十餘斤、小者三四斤、須齋祭、取之、搗末服。

抱朴子

觀張師正所蓄辰砂

將軍結髮戰蠻溪、篋有殊珍勝象犀、漫說玉床分箭鏃、何曾金鼎識刀圭、近聞猛士收丹穴、欲助君王鑄裹蹄、多少空巖人不見、自隨初日吐虹霓、

圖

辰砂出蠻洞、錦州界生石牀上、小者如箭簇、大者如芙蓉、十二簇一座、色如未開蓮花、光明耀日、亦有九枚七枚者、每座大者爲主、小者爲臣、四面雜砂一二斗抱之、

次韻子由清汶老龍珠丹

天公不解防癡龍，玉函寶方出龍宮。  
雷霆下索無處避，逃入先生衣袂中。  
先生不作金椎袖，玩世徜徉隱屠酒。  
夜光明月空自投，一鍛何勞繕蕭手。  
黃門寡好心易足，荆棘不生梨棗熟。  
玄珠白璧兩無求，無脛金丹來入腹。  
區區分別笑樂天，那知空門不是仙。

以龍珠丹名變化的如此可愛

劉須溪

紫團參寄王定國

豁訝土門口、突兀大行頂、豈惟團紫雲、實自俯  
倒景、剛風被草木、真氣入苕穎、舊聞人銜芝、生  
此羊腸嶺、纖截虎豹鬣、蹙縮龍蛇瘿、蠶頭試小  
嚼、龜息變方騁、矧予明真子、已造浮玉境、清宵  
月挂戶、半夜珠落井、灰心寧復然、汗喘久已靜、  
東坡猶故日、北藥致遺秉、欲持三極根、徃侑九  
轉鼎、爲予置齒頰、豈不賢酒茗、

人參生潞州大行山上謂之紫團參

周教授索枸杞

鄴侯藏書手不觸、嗟我嗜書終日讀、短檠照字  
細如毛、怪底昏花懸兩目、扶衰賴有王母杖、名  
字於今掛仙錄、荒城古塹草露寒、碧葉叢低紅  
菽粟、春根夏苗秋著子、盡付天隨恥克腹、蘭傷  
桂折、緣有用爾、獨何損丹其族、贈君慎勿比薏  
苡、採之終日不盈掬、外澤中乾非爾儔、歛藏更  
借秋陽曝、雞壅桔梗一稱帝、堇也雖尊等臣僕、  
時復論功不汝遺、異時謹事東籬菊、

和子由拔白髮

轍有白髮近二十年矣、然止百餘莖、不增不減、  
虔州道人王正彥、教令拔去、以真水火養之、恐  
不復更生、從其言已數月、而白髮不出、更年歲  
不見、豈真不生耶、子瞻兄示我月中梳頭詩、戲  
次來韻、言拔白之驗、

水、上、有、車、車、自、鬣、懸、流、如、線、垂、前、軒、霜、蓬、已、枯、  
不、再、綠、有、客、勸、我、抽、其、根、根、根、一、去、紫、茸、茁、環、  
重、已、試、幽、人、言、紛、紛、華、髮、不、足、道、當、返、六、十、過、

去。竟。

和

夏畦流膏白雨翻，北窓幽人卧羲軒。風輪曉入  
 春筍節，露珠夜上秋禾根。從來白髮有公道，始  
 信丹經非妄言。此身法報本無二，他年妙絕兼  
 形。竟。

或為余言草木之長常在昧明間，早起伺  
 之，乃見其拔起數寸，竹筍尤甚。夏秋之交  
 稻方含秀，黃昏月出，露珠起於其根，纍纍

然忽自騰上若推之者或綴於莖心或綴  
於葉端稻乃秀實驗之信然此二事與子  
由養生之說契故以此爲寄

先生自注

浙江圖書館

江圖書館

山養主去猶突前以地為書  
效兼離辭以夜漸無多靜然其  
然急會而土余華之清均於特

贈眼醫王生彥若

鍼頭如麥芒，氣出如車軸。間關絡脉中，性命寄  
毛粟。而况清淨眼內景，含天燭。琉璃貯沆瀣，輕  
脆不任觸。而子於其間來往，施鋒鏃。笑談紛自  
若，觀者頸爲縮。運鍼如運斤，去翳如折屋。常疑  
子善幻，他技雜符祝。子言吾有道，此理君未矚。  
形骸一塵垢，貴賤兩草木。世人方重外，妄見毛  
與玉。而我初不知，刺眼如刺肉。君看目與翳，是  
翳要非目。目翳苟二物，易分如麥菽。寧聞老農

夫去草更傷穀。鼻端有餘地。肝膽分楚蜀。吾於  
 五輪間。蕩蕩見空曲。如行九軌道。並驅無擊轂。  
 空花誰開落。明月自臄胸。請問樂全堂。忘年老  
 尊宿。

無一字不妙

袁中郎

彦若在張文定公門下此文定坐上所贈  
 詩也金針撥眼至今傳此法

杜處士傳

杜仲，郁里人也。天資厚朴，而有遠志。聞黃環名，從之游。因陳曰：願輔子半夏，幸仁憫焉。使得旋復，自古揚摧。環曰：子言匪實，宜蚤休。少從容，將訶子矣。仲曰：人之相仁，雖不百合，亦自然同。况吐斯意以前乎？吾聞夫子，雖黃冠衆，故求決明於子。今子微銜，吾爲其非儕乎？曰：吾如貧者，食無餘糧，獨活久矣。子今屑就，何以克蔚子乎？苟迹子之素，杜若所請，亦大激矣。試聞子之志也。

曰敢問士何以益智行何以非廉先王不留行者何事也曰此匪子解也夫得所託者猶之射于臨於層城也居非地者猶之困於蒺藜也今子宛如易之所謂井渫不食也非揚淘之而欲其中空清是坐恒山而望扶桑耳勢不可及已使投垢熟艾以求別當世則與之無名異矣某蒙甚願子白之曰吾自通微預知子高良故謾矜子以短而欲亂子言子能詳微意知所激刺亦無患子矣雖然澤蘭必馨今王明苟起子爲

赤車使者且將封子子其從之乎曰吾大則欲  
伏神以安息小者吾殊於衆而已矣雖登文石  
摩螭頭不願也古人有三聘而起松蘿者迫實  
用也余將杜衡門以居之爲一白頭翁雖五加  
皮幣於我如水萍耳筆當歸之哉環曰然世有  
陰險以求石斛之祿者五味子之言可也雖吾  
亦續隨子矣或斥之曰船破須笪酒成於麴猶  
君子錄英才也彼貪祿角進者可謂之也若夫  
躑躅而還鄉其遂意於下沉則吾之所謂獨行

之民、可使君子懷寶焉、烏久居此爲哉、余愛仲  
善依人、而嘉環能發其心、故錄之爲傳、

雜藥名爲之、或以爲子瞻在黃州時出奇  
以戲客、而不以自名、然非玩侮游衍有餘  
於文者、不能爲也、

浙江

寄子由三法

食芡法

吳子野云芡實蓋溫平爾本不能大益人然俗謂之水硫黃何也人之食芡也必枚齧而細嚼之未有多嚼而亟嚥者也舌頰唇齒終日嚼嚙而芡無五味腴而不膩足。以。致。上。池。之。水。故。食芡者能使人華液通流轉相浥注積其力雖過乳石可也以此知人能澹食而徐飽者當有大益吾在黃岡山中見牧羊者必馱之瘠土云草

短而有味、羊得細嚼、則肥而無疾、羊猶爾、况人乎、

胎息法

養生之方、以胎息爲本、此固不刊之語、更無可議、但以氣若不閉、任其出入、則眇綿洗滌、無卓然近效、待其兀然自住、恐終無此期、若閉而留之、不過三五十息、奔突而出、雖有微暖、養下丹田、益不償於損、决非度世之術、近日深思、似有所得、盖因看孫真人養生門中第五篇、反覆尋

究恐是如此其略曰、和神養氣之道、當得密室  
閉戶、安床、暖席、枕高二寸半、正身、偃仰、瞑目、閉  
氣於胷隔間、以鴻毛着鼻上而不動、經三百息、  
耳無所聞、目無所見、心無所思、如此則寒暑不  
能侵、蜂蠱不能毒、壽三百六十歲、此隣於真人  
也、此一段要訣、第且靜心細意、字字研究、看既  
云閉氣於胷隔中、令鼻端鴻毛不動、則初機之  
人、安能持三百息之久哉、恐是元不閉鼻氣、只  
以意堅守此氣於胷隔中、令出入息似動不動、

網。緼。縹。縹。如。香。爐。蓋。上。煙。湯。瓶。嘴。上。氣。自。在。出。入。無。呼。吸。之。者。則。鴻。毛。可。以。不。動。若。心。不。起。念。雖。過。三。百。息。可。也。仍。須。一。切。依。此。本。訣。臥。而。爲。之。仍。須。真。以。鴻。毛。粘。着。鼻。端。以。意。守。氣。於。胃。中。遇。欲。吸。時。不。免。微。吸。及。其。呼。時。全。不。得。呼。但。任。其。網。緼。縹。縹。微。微。自。出。盡。氣。平。則。又。微。吸。如。此。出。入。元。不。斷。而。鴻。毛。自。不。動。動。亦。極。微。覺。其。微。動。則。又。加。意。制。勒。之。以。不。動。爲。度。雖。云。制。勒。然。終。不。閉。至。數。百。息。出。者。少。不。出。者。多。則。內。守。克。

盛血脉流通。上下相灌輸。而生理備矣。兄悟此  
玄意。甚以爲奇。恐是夜夜燒香。神啟其心。自悟  
自證。適值痔疾及熱甚。未能力行。亦時時小試。  
覺其理不謬。更俟疾平天涼。稍稍致力。續見效  
當報弟。不可謂出意杜撰而輕之也。

### 藏丹砂法

抱朴子云。古人藏丹砂井中。而飲者猶獲上壽。  
今但懸望大丹丹。旣不可望。又欲學燒。而藥物  
火候。皆未必真。縱使燒成。又畏火毒。而不敢服。

何不趁取且服生丹砂、意謂煮過百日者、力亦不慢、草藥是覆盆子、亦神仙所餌、百日熬煉、草石之氣亦相乳入、每日五更、以井華水服三丸、服竟以意送至下丹田、心火溫養久之、意謂必有絲毫留者、積三百餘服、恐必有刀圭留丹田、致一之道、初若眇昧、久乃有不可量者、兄老大、無見解、直欲以拙守而致神仙、此大可笑、亦可取也。

吾雖了了見此理、而資躁褊、害之者衆、事不便

成子由端靜淳淑使少加意當先我得道得道之日必却度我故書此紙爲異日符信非虛語也紹聖二年八月二十七日居士記

體會極到處處着人痛癢

浙江圖

浙江圖書館



[Faint bleed-through text from the reverse side of the page, including characters like '浙', '江', '圖', '書', '館', and '東坡養生集']

暖土并與孔元翰

暖肚餅 與孔元翰

公昔遺余以暖肚餅其直萬錢我今報公亦以  
暖肚餅其價不可言中空而無眼故不漏上直  
而無耳故不懸以活潑潑爲內非湯非水以赤  
歷歷爲外非銅非鉛以念念不怠爲項不解不  
縛以了了常知爲腹不方不圓到希領取如不  
肯承當却以見還

叅微語寫得活現

○與黃師是

人來兩捧教賜具審起居康勝仲子之戚惟當  
 日遠日忘想痛割腸何所及中年以後出涕能  
 令目闇此最可惜用鄙言慎勿出一滴也兒子  
 之愛雖深比之自愛其日豈不有間幸深念之  
 餘惟萬萬為國自重

言之鑿鑿

浙

公昔教余以知州勸

知州勸

與羅東玉

與翟東玉

馬火也。故將火而夢馬火，就燥燥而不已，則窮。故膏油所以爲無窮也。藥之膏油者，莫如地黄。古人以啖老馬，皆復爲駒。樂天贈採地黄者詩云：與君啖老馬，可使照地光。今人不復知此法。吾晚學道，血氣衰耗如老馬矣。欲多食生地黃，而不可常致。近見人言循州興寧令歐陽叔向于縣圃中多種此藥，意欲作書干求而未敢。君與叔向故人，可爲致此意否。此藥二八月採者。

良如許以時見寄惠為幸欲烹為煎也不罪

地黃種之甚易以根節多者寸斷之入土

即生大率江南壤地種者質光潤力微懷

慶山產者皮有疙瘩力大

圖

江

浙

典錄東王

與周文之

與周文之

聞公服何首烏。是否此藥。溫厚無毒。李習之傳。正爾。噉之。無炮製。今人乃用棗。或黑豈之類。蒸熟。皆損其力。僕亦服此藥。但採得陰乾。便搗羅爲末。棗肉。或煉蜜爲丸。入木臼中。萬杵。乃丸服。極有力。無毒。恐未得此法。故以奉白。

何首烏。氣溫。味苦。瀉苦。補腎。溫補肝。所以能養血。益肝。固精。益腎。不寒。不燥。功在地。

黃天門冬。諸藥之上。

與周文之

合藥須鶯梨嶺外固無有但得凡梨稍佳者亦  
可用此亦絕無治下或有爲致數枚無卽已栗  
子或蒙惠少許亦幸

鶯梨出河南北州郡皮薄漿多味短香勝

與李亮工

曾見伯固言欲鍊鍾乳果然否告求少許或只  
寄生者亦可爲兩兒婦病皆餌此得效也陳公  
密來時可附致否

與蒲廷淵

河中永洛出棗道家所貴事見真誥唐有道士  
侯道華嘗得無核者三食之後竟竊鄧太主藥  
上昇君到彼試求之但恐得之不偶然非力求  
所能致耳

無核棗公在岐下曾得一枚食之

與鞠持正

知腹疾微作、想卽平愈、文登雖稍遠、百事可樂、  
島中出一藥、名白石芝者、香味初若嚼茶、久之、  
甚美聞、甚益人、不可不自公知也、白石芝狀如  
石耳、而有香味、惟此爲辨秘之秘之、

倘卽所謂石芝也

浙江

與曾子宣

某啟上黨鴈門出一草藥名長松治大風氣味  
芳烈亦可作湯常服近歲河東人多以爲餉若  
不甚難致乞爲求一斤仍恕造次某再拜

長松產太行西北諸山生古松下長三五  
寸草似松葉色如薺萇根似獨活味甘微  
苦類人參清香可愛一名仙茆

與通長老

惠茶極爲精品感抃之至長松近出五臺治風  
甚効俗云文殊指示一僧乃始識之今納少許  
并人參四兩可以此二物相對入少甘草不可  
多  
并腦子作湯點佳送去御香五兩不訝澆瀆

僧普明居五臺山患大風眉髮俱墮哀苦  
不堪忽遇異人教服長松示其形狀明采  
服之旬餘毛髮俱生顏色如故

釋慧祥

與羅秘校

官事有暇得爲學不輟否有可與往還者乎此  
間百事不類海北但杜門面壁而已彼中有龐  
藥治病者爲致少許此間如蒼朮橘皮之類皆  
不可得但不論麤賤爲相度致數品不罪不罪

浙江

○與鄧安道

一別便數月，思渴不可言。邇來道體何如，痔疾至今未除，亦且放任不復服藥，但却葷血薄滋味而已。寶積行無以爲寄，潮州酒一瓶，建茶少許，不罪免贖，乍涼萬萬保練，不知鶴馭何時可以復來郡城，慰此士民渴仰之意，達觀久一喧靜，何必拳拳山中也。八月內且記爲多采何首烏雌雄相等爲妙。

赤者雄，苗色黃白，白者雌，苗色黃赤。

與何德順

某白道士何君足下辱書并抱朴子小神丹方極感真意此不難修製當卽服餌然此終是外物惟更加功靜觀也何苓之更長進後會無期惟萬萬自重不宣

圖

羅浮道士何宗一以其猶子爲童子狀貌肥黑矮小嘗戲之曰此羅浮茯苓精也俗諺曰下有茯苓上生兔絲因名之曰苓之

字表絲

苓之名說

○答富道人

承錄示秘方及寄遺藥具感厚意然此事本林  
下無以遣日聊用適意可也若待以爲生則爲  
造物者所惡矣僕方苟祿出仕豈暇爲此謹却  
馳納且寄之左右異日歸田却咨請感愧之至  
千萬悉之不一不一

可以破迷

浙江

與林子中

惠貺二團，領意至厚，感忤無已。所要雞腸草，未  
有生者。此有一惑爐火人收得少許，納去。老兄  
亦有此惑，故耶。邦直、臈此極深。僕有一方，遂爲  
取去，可就問傳取也。奇絕奇絕。消礪雌相伏者  
寫書至此，忽見報，當使高麗方喜得人。又見辭  
免，何也。不知得請否。此本劣弟差遣，遂爲老兄  
所挽。然比公之還，僕亦不患貧矣。呵呵。且寄數  
字，貴知此行果決如何。若不能免，遂浮滄海觀。

日出使絕域知有林夫子亦人生一段美事也

先生杭州召還林子中來替後以言去國

乃從章惇下遷西掖草諸賢謫詞時論薄

之

書

圖

江

浙

與林子中

承別紙示諭知大事雖已畢而聚族至衆費用不貲吾兄平時僅足衣食况經此變故窘迫可知聞之但辦得空憂可量愧嘆昆仲才行豈久困者天下何嘗有饑寒官人耶惟寬懷順變而已故人勉強一慰此乃世俗之常悲何如之晚耶所要元素方本非親授於元素蓋徃歲得之於一道人後以與單驤驤以傳與可與可云試之有驗仍云元素卽此方也某卽不曾驗今納

元初傳本去恐未能有益而先奉糜垂竭之囊也又初傳者若非絕世隱淪之人爲之恐有災患不敢不納去又不敢不奉聞慎之慎之某在京師已斷作詩近日又却時復爲之蓋無以遣懷耳固未嘗留本今蒙見索容少暇也

與子中言迺不廢箴規

○與曹子方

奉別忽三歲、奔走南北、不暇奉書、中間子由轉  
附到天門、冬煎故人於我至矣、日日服食、期月  
遂盡之、到惠州、又遞中領手書、懶廢益放、不卽  
裁謝、死罪專人至、教賜累幅、慰拊周盡、且喜比  
來起居佳勝、感慰兼極、某得罪幾一年矣、愚陋  
貪生、輒緣聖主寬貸之慈、灰心稿形、以盡天年、  
卽日殊健也、公別後、聞微疾盡去、想今益康佳、  
養生亦無他術、安寢無念、神氣自復、知呂公讀

華嚴有得固所望於斯人也。居閑偶念一事，非  
吾子方莫可告者。故崇儀陳侯，忠勇絕世，死非  
其罪。廟食西路，威靈肅然。願公與程之邵議之，  
或同一劄，乞載祀典，使此侯英魂少伸眉於地  
下。如何如何。然慎勿令人知，不肖有言也。陳侯  
有一子，在高安，白身，頗知書，知之。蒙惠奇茗，丹  
砂烏藥，敬餌之矣。西路洞丁，足制交人，而近歲  
綏馭少方，殆不可用。願爲朝廷熟講之。此外萬  
萬保重。

萬保重  
○與李公擇

近領手教極慰想念比日起居何如秋色佳哉  
想有以爲樂人生唯寒食重九慎不可虛擲四  
時之變無如此節者寄示妙藥刀鞘并已領近  
有潮州人寄一物其上云扶劣膏不言何物狀  
似羊脂而堅盛竹筒中公識此物否味其名必  
佳物也若識之當詳以示可分去或爲問習海  
南者料公亦不久有別命如未冬間又得一見  
孤旅之幸乍冷萬萬自攝子由近爲棲賢作僧

堂記讀之慘凜。覺崩崖飛瀑逼人寒栗。

遊記妙語

鍾伯敬

書

圖

江

浙

與李公點

與章質夫

承諭慎靜、以處憂患、非心愛我之深、何以及此、謹置之座石也、柳花詞妙絕、使來者何以措詞、本不敢繼作、又思公正柳花飛時、出巡按坐想、四子閉門愁斷、故寫其意、次韻一首寄去、亦告不以示人也、七夕詞亦錄呈、藥付徐令去、惟細辨覆盆子、若不真、卽無效、前日路傍摘者、此土人爲之、插秧莓、三四月花、五六月熟、其子酸甜、可食、當陰乾、其子用之、今市人賣者、乃是花鴉

本草九月熟與本草所說不同不可妄用想罨子  
已寄君猷矣

潭州趙太尉母病爛弦疰眼二十年有老  
媪云此中有蟲吾當除之入山取草蔓葉  
咀嚼留汁入筒中還以皂紗蒙眼滴汁漬  
下弦轉盼間蟲從沙上出數日下弦乾復  
如法滴上弦又得蟲數十而愈後以治人  
多驗乃覆盆子葉也

夷堅志

與陳季常

近因往螺師店看田、既至境上、潘尉與龐醫來  
相會、因視臂腫、云非風氣、乃藥石毒也、非鍼去  
之、恐作瘡乃已、遂相率往麻橋龐家住數日、鍼  
療、尋如其言得愈矣、歸家領所惠書及藥、併荷  
憂愛之深至、仍審比來起居住佳安、曾青老翁須  
傳燈錄、皆已領、一一感佩、五代史亦收得所看  
田、乃不甚佳、且罷之、蘄水溪山、乃爾秀、遠耶、龐  
醫熟接之、乃奇士、知新屋近撰本草爾雅、謂一

物而多名也見劉頌具說深欲走觀近得公擇  
 書云四月中乃到此想季常未遽北行當與之  
 借往耳非久太守處借人遣齋家傳去別細奉  
 書

曾青音層可結汞制丹砂

浙江

與章子平

某頓首、某自儀真得暑、毒困臥如昏醉中、到京  
口、自太守已下、皆不能見、茫然不知子平在此、  
得書乃漸醒悟、伏讀來教、感嘆不已、某與丞相  
定交四十餘年、雖中間出處稍異、交情固無所  
增益也、聞其高年、寄跡海隅、此懷可知、但已往  
者更說何異、惟論其未然者而已、主上至仁至  
信、草木豚魚所知、建中靖國之意、可恃以安、又  
海康風土不甚惡、寒熱皆適中、舶到時、四方物

多有若昆仲先於閩客廣舟中、准備家常要用、藥百千去、自治之餘、亦可以及鄰里、鄉黨、又永相知、養內丹久矣、所以未成者、正坐大用故也、今茲閑放、正宜成此、然只可自內養、丹切不可服外物也、舒州李惟熙丹化鐵成金、可謂至矣、服之皆生胎髮、然卒為癰疽大患、皆耳目所接、戒之戒之、某在海外、曾作續養生論一首、甚欲寫寄、病困未能到、毘陵定疊、檢獲當錄呈也、所云穆卜、反覆寃繹、必是誤聽、紛紛見及、已多矣、

得安此、行爲幸、爲幸、更徐聽其審、又見今病狀、

得安此行爲幸爲幸更徐聽其審又見今病狀  
死生未可必自半月來日食米不半合見食却  
飽今且速歸毘陵聊自憇此我里庶幾且少休  
不卽死書至此因憊放筆太息而已

先生北歸時章丞相方貶雷州南昌太守  
葉祖洽問曰世傳端明已歸道山今尚爾  
游戲人間耶先生笑曰途中遇子厚乃回  
反耳

浙江圖書館

Faint vertical text columns, likely bleed-through from the reverse side of the page.

與章子平

與章子平

續養生論、乃有遇而作論、卽是方、非如中散泛論也。白朮一味、舒州買者、每兩二百足、細碎而有兩絲、舒人亦珍之。然其膏潤肥厚、遠不及宣湖所出。每累二斤五六百足、極肥美、當用此耳。若世所謂茅朮、不可用。細擣爲末、餘筋滓難擣者、棄或留作香。其細末曝日中、時以井花水灑潤之、則膏液自上、謹視其和合、卽入木臼杵數千下、便丸如梧桐子大、不入一物。此必是仙方。

日以井花水燕百丸、漸加至三百丸、益多尤佳、此非有仙骨者不傳、續養生論尤爲異書、然要以口授其詳也、

白朮除濕益燥和中補氣又主胸膈煩悶  
海隅蒸濕想宜服此

浙江

與王敏仲

某再啟、林醫遂蒙補授於旅、泊衰病非小補也、  
又攻小兒產科、勿累將至、且留調理、渠欲往謝、  
未令去也、乞不罪、治瘴止用薑葱豉三物、濃煮  
熱呷、無不効者、而土人不知作豉、又此州無黑  
豆、聞五羊頗有之、便乞爲致三石、得爲作豉散、  
飲病者、不罪不罪、

與程正輔

廣州多松脂，閩甫嘗買用，桑皮灰煉得甚精，因  
話告求數斤，仍告正輔與買生者十斤，因便寄  
示船上，硫黃如不難得，亦告爲買通明者數斤，  
欲以合藥散，鐵爐煖可作時，蘿夾子者亦告爲  
致一副中樣者，三物皆此中無有也，不罪。

與程正輔

某近頗好丹藥、不惟有意於却老、亦欲玩物之、  
變以自娛也、聞曲江諸場、亦有老翁須生銀是、  
也、甚貴難得、兄誌爲體問、如可求、買得五六兩、  
爲佳、若費力難求、卽已、非急用也、不罪不罪、

又程正輔

某前者留博羅一日再見鄧道士所聞別無異者方欲邀來郡中款問也續寄丹砂已領感愧之極某於大丹未明了直欲以此砂試煮煉萬一伏火亦恐成藥耳成否當續布聞比日得七哥書適中已附謝也六郎十郎各計安未及別書所要書字墨竹固不惜徐寄去也外曾祖遺事錄呈

與程正輔

承服溫胃藥、舊疾失去、伏惟慶慰、反復尋究、此  
至言也、拙恙亦當服溫平行氣藥耳、德孺書信  
已領、尚未聞所授、豈到闕當留乎、兄亦歸覲耳、  
何用更求外禱、惠及佳麪、感忤適有河源乾菌  
少許、并香菘一枚、頗大、謾納去作笑、有肉菘蓉、  
因便寄示少許、無卽已也、侯晉叔實佳士、頗有  
文采、氣節、恐兄不久歸闕、此人疑不當遺也、故  
畧爲記之、不罪、

肉菘蓉生河西山谷及代郡鴈門陶弘景  
 曰是野馬精落地所生生時似肉以作羊  
 肉羹補虛乏極佳亦可生噉蘇恭曰此草  
 菘蓉也然不詳言肉者何狀俟更考之

浙江圖

本草綱目

與程正輔

某舊苦痔疾，蓋二十一年矣。今忽大作，百藥不効，知不能爲甚害。然痛楚無聊，而月餘頗亦難當。出於無計，遂欲休糧，以清淨勝之。則又未能遽爾，則又不可。但擇其近似者，斷酒肉，斷鹽酪醬菜，凡有味物皆斷。又斷粳米飯，惟食淡麵一味。其間更食胡麻、茯苓、麩少許，取飽。胡麻、黑芝麻是也。去皮九蒸曝，白茯苓去皮入少白蜜爲麩。雜胡麻食之，甚美。如此服食已多日，氣力不

衰而痔漸退久不退轉輔以少氣術其効殆未  
量也此事極難忍方強力以行之惟患無茯苓  
不用赤者告兄惟於韶英南雄尋買得十來斤  
乃足用不足且旋至之亦可以一面於廣買去  
此藥時有僞者椰子厚云盡老芋是也若松根  
貫之却是茯苓亦有効與茯苓同可用惟乞辨  
其僞者頗有干煩實爲老病切要用者敢望留  
意幸甚幸甚蜜此中雖有亦多僞如有真者更  
求少許旣絕肉五味只啖此麩及淡麵更不消

別藥百病自去。此長年之真訣。但易知而難行。爾第發得志願甚堅。恐是因災致福也。

浙江圖書館

浙江圖書館



卷之二

答錢濟明

去歲海南得所寄異士大彤清中丹一丸卽時服之下丹田休休焉數日後又得迨所賫來手書今又領教誨及清詩數篇高妙絕俗想見謫居以來探道著書雲升川增可慕可畏可嘆可賀也及錄示訓辭誨以所不及此曾子所謂愛人以德者敬遵用不敢忘幸甚幸甚

與錢濟明

某一夜發熱不可言齒間出血如蚯蚓者無數  
迨曉乃止憊甚細察疾狀專是熱毒根源不淺  
當專用清涼藥已令人參麥門冬茯苓三味  
煮濃汁渴卽少啜之餘藥皆罷也莊生聞在宥  
天下未聞治天下也如此而不愈則天也非吾  
過矣楊評事謾與一來亦佳到此諸親知所餉  
一無留者獨拜蒸作之餉切望只此而已

與李端叔

承示論長安君偶患臂痛不能舉某於錢昌武朝議處傳得一方云其初本施渥寺丞者因寓居京師甜水巷見乞兒兩足拳攣捺屣子行渥常以錢物飲食遺之凡期年不衰尋赴任數年而還復僦曩居則乞兒已不見矣一日見之於相國寺前行走如飛渥驚問之則曰遇人傳兩藥方服一料而能行因以其方授渥以傳昌武昌武本患兩臂重痛舉不能過耳服之立効其

後已傳數人，皆神妙，但手足上疾皆可服，不拘男子婦人，秘之秘之，其方元只是王氏博濟方中方，但人不知耳。博濟誤以虎脰爲虎腦，便請長安君合服，必驗。朝雲者，死於惠州久矣，別後學書頗有楷法，亦學佛法，臨去誦六如偈，以絕葬之。惠州棲禪寺僧作亭覆之，榜曰六如亭，最荷夫人垂顧，故詳及之。

惠州志有朝雲墓，守墓者百餘家，至今清

明莫饋如祀先祖

陳眉公

陽丹陰煉

冬至後齋居常汲鼻液漱鍊令甘乃嚥入下丹田以三十瓷器皆有蓋溺其中已隨手蓋之書識其上自一至三十置淨室選謹朴者掌之滿三十日開視其上當結細砂如浮蟻狀或黃或赤密絹帕濾取新汲水淨淘澄無度以穢氣淨爲度淨瓷瓶合貯之夏至後取細研棗肉丸如梧桐子大空心酒吞下不限丸數三五日後服盡夏至後仍依前法采取却候冬至後服此名

陽丹陰煉。須清淨絕欲。若不絕慾。其砂不結。

浙江圖書館

陰丹陽煉

取首生男子之乳。父母皆無疾恙者。并養其子。善飲食之。日取其乳一升許少。只半升已來。亦可以硃砂銀作鼎與匙。如無硃砂銀。山澤銀亦得。慢火熬煉。不住手攪。如淡金色。可丸。卽丸。如桐子大。空心酒吞下。亦不限丸數。此名陰丹陽煉。世人亦知服秋石。然皆非清淨所結。此又陽物也。須復經火。經火之餘。皆其糟粕。與燒鹽無異。世人亦知服乳。乳陰物。不經火煉。則冷滑而。

漏精氣。此陽丹陰煉。陰丹陽煉。蓋道士靈智妙  
用。沈機捷法。非其人不可輕泄。慎之慎之。

陰煉陽煉說理極透

書

圖

注

浙

劍日圖

松腹丹砂

祥符東封、有扈駕軍士、晝臥東岳真君觀古松下、見松根去地尺餘、有補塞處、偶以所執兵攻刺之、塞者動、有物如流火、自塞下出、逕走入地、中軍士以語觀中人、有老道士拊膺曰、吾藏丹砂於是三十年矣、方卜日取之、因掘地數丈、不復見、道士悵慨成疾、竟死、其法用次砂精良者、鑿大松腹、以松氣煉之、自然成丹、吾老矣、不暇爲此、當以山澤銀爲鼎、有蓋、擇砂之良者二斤、

以松明根節、懸胎煮之、置砂餅煎水以補耗、滿  
 百日、取砂、玉槌研七日、投熱蜜中、通油甌瓶盛、  
 日以銀七取少許、醇酒攪湯飲之、當有益也、  
 不燒煉而自成丹、即鬼神亦妬而攫之、

圖

江

浙

石髓

王烈入山得石髓懷之以餉稽叔夜叔夜視之則堅爲石矣當時若杵碎或錯磨食之豈不賢於雲母鍾乳輩哉神仙要有定分不可力求退之有言我寧詰屈自世間安能從汝巢神仙如退之性氣雖出世間人亦不能容叔夜姪息又甚於退之也

石髓不可得雲母卽陽起石鐘乳生崑穴陰處溜山液而成凡石藥氣性不宜服

松材

松之有利於世者甚博。松花。脂。茯苓。服之皆長生。其節。煮之以釀酒。愈風痺。強腰足。其根。皮。食之。膚革香。久則香聞下風數十步外。其實。食之。滋血髓。研爲膏。入瀉酒中。則醇醖可飲。其明。爲燭。其煙。爲墨。其皮。上蘚。爲艾。納聚諸香煙。其材產西北者至良。名黃松。堅韌冠百木。略數其用於世。凡十有一。不是閒居不能究物理之精如此也。

此也  
松脂

松脂以真定者爲良。細布袋盛，漬水中，沸湯煮之。浮水面者，以新罩籬掠取，置新水中，久煮不出者，皆弃不用。入生白茯苓末，不製，但削去皮，搗羅拌勻。每日早取三錢七，着口中，用少熟水攪漱，仍以脂如常法楷齒畢，更啜少熟水嚥之，仍漱吐如法，能堅牢齒，駐顏烏髭也。

擦牙不可不慎用藥，以清晨諸味未投且經絡所通，鼯爲扼要用此等則甚佳。

地黄

肥嫩地黄一二寸截去薄綿紙裹兩頭以生豬腦塗其膚周匝置小盤中掛通風處十餘日自乾抖擻之出細黃粉其膚獨一一如鶩管狀其粉沸湯點或謂之金粉湯

此法亦未經見

浙

茯苓

茯苓自是仙神上藥，但其中有赤筋脉，若不能去，服久不利人眼，或使人眼小。當削去皮，砍爲方寸塊，銀石器中，清水煮，以酥軟解散爲度。入細布袋中，以冷水揉擺，如作葛粉狀，澄取粉而筋脉留袋中，弃去不用。用其粉，以蜜和，如濕香狀，蒸過食之，尤佳。胡麻，但取純黑脂麻，九蒸九暴，入水爛研，濾取白汁，銀石器中熬，如作杏酪湯，更入去皮核爛研棗肉，與茯苓粉一處搜和。

食之尤奇

此等製度方極精良

書

圖

江

浙

卷三

蒼耳

蒼耳

藥至賤而爲世要用，未有若蒼耳者。他藥雖賤，或地有不產，惟此藥不問南北夷夏，山澤斥鹵，泥土沙石，但有地則產。其花葉根實皆可食，食之則如藥治病，無毒，生熟丸散無適不可。愈食愈善，乃使人骨髓滿，肌如玉，長生藥也。主療風痺癱緩，瘰癧瘡，痒不可勝言。尤治瘦金瘡，一名羊負來。詩謂之卷耳，疏謂之泉耳，俗謂之道人頭。海南無藥，惟此藥生舍下，遷客之幸也。

益智

海南產益智花實皆作長穗而分三節其實熟  
否以候歲之豐歉其下節以候蚕禾中上亦如  
之大凶之歲則皆不實蓋罕有三節並熟者其  
藥治氣止水而無益於智智豈求之於藥乎其  
得此名者豈以知歲耶今日見儋耳黎子雲言  
候之審矣聊復記之以俟後之好事注本草者  
脾主智此物能益脾胃故也與龍眼名益

智義同

李時珍

海漆

吾謫居海南以五月出陸至藤州自藤至儋見  
野花夾道如芍藥而小紅鮮可愛樸檄叢生土  
人云倒藜子花也至儋則已結子如馬乳爛紫  
可食殊甘美中有細核并嚼之瑟瑟有聲亦頗  
苦澁童兒食之或大便難下葉背白如石帚狀  
野人夏秋病痢食其葉輒已海南無柿人取其  
皮剥浸爛杵之得膠以代柿漆盖愈於柿也吾  
久苦小便白濁近又大病滑百藥不差取倒藜

子嫩葉酒蒸之焙燥為末以酒糊丸日吞百餘  
 二疾皆平復然後知其奇藥也因名之曰海漆  
 而私記之以貽好事君子明年子熟當取子研  
 濾酒煮為膏以劑之不復用糊矣

此則當載入本草

江

浙

蒼水

蒼朮

黃州山中蒼朮至多，就野買一斤，數錢爾。此長生藥也。人以爲易得，不復貴重。至以熏蚊子，此亦可爲太息。舒州白朮，莖葉亦甚相似。特華紫爾，然至難得。三百一兩，其効止於和胃去游風，非神仙上藥也。

古方及本經止言朮不分蒼白二種。蒼朮茅山者，良氣味辛烈多膏性，主發又能除惡氣，弭災沴，功用遠勝白朮。

墓頭回草

王屋山有異草制百毒能於鬼手奪命故山中  
人謂此草墓頭回蹇葆光託吳遠遊寄來吾聞  
兵無刃蟲無毒皆不可任若阿羅漢永斷三毒  
此藥遂無所施邪。

圖

蕤草

杜甫詩有除蕤草一篇今蜀中謂之毛琰毛苾  
可畏觸之如蜂蠆然治風疼擇最先者以此草  
點之一身皆失去葉背紫者入藥

浙江圖

艾人

端午日未出艾中。以意求似人者。輒擷之以灸。殊有效。幼時見一書中云。尔忘其爲何書也。艾未有真似人者。於明暗間。苟以意命之而已。萬法皆妄。無一真者在。何疑焉。

偶然點破

泉耳霜

泉耳并根苗葉實皆取，濯去砂土，懸陰乾，淨掃地上，燒爲灰，湯淋取濃汁，泥連二竈煉之，俟灰汁耗，卽旋取旁釜中已滾灰汁，益之，經一日夜不絕火，乃漸得霜，乾，薺瓶盛，每服早晚臨睡酒調一錢，七補暖去風，駐顏，不可備言，尤治皮膚風，令人膚革滑淨，每洗面及浴，取少許如澡豆用，尤佳，無所忌，昌圖之父從諫，宜州文學家，居於邕，服此十餘年，今八十，紅潤輕健，得此藥力。

徂徠煤

徂徠珠子煤自然有龍麝氣以水調勻以刀圭服能已鬲氣除痰飲專用此一味阿膠和之擣數萬杵卽爲妙墨不俟餘法也陳公弼在汶上作此墨謂之黑龍髓後人盜用其名非也

流水

孫思邈千金方人參湯言須用流水用止水卽不驗人多疑流水止水無別予嘗見丞相荆公喜放生每日就市買活魚縱之江中莫不洋然惟鱗鮠入江水輒死乃知鱗鮠但可居止水則流水與止水果不同不可不信又鯽魚生流水中則背鱗白生止水中則背鱗黑而味惡此亦一驗也

取千里長流以勺揚之至萬遍名曰甘爛

水治腹中結滯余嘗用之甚驗

浙江圖書館

辨漆葉青黏散

按嘉祐補注本草女萎條注引陳藏器云女萎  
萎蕤二物同傳陶云同是一物但名異耳下痢  
方多用女萎而此都無止洩之說疑必非也按  
女萎蘓又於中品之中出之云王霍亂洩痢腸  
鳴正與陶注上品女萎相會如此卽二萎功用  
同矣更非二物蘓乃剩出一條蘓又云女萎與  
萎蕤不同其萎蕤一名玉竹爲蔥似竹一名地  
節爲有節魏志樊阿傳青黏一名黃芝一名地

節此卽萎蕤極似偏精本功外主聰明調血氣  
令人強壯和漆爲散主五臟益精去三蟲輕身  
不老變白潤肌膚暖腰脚惟有熱不可服晉稽  
紹有胸中寒疾每酒後苦唾服之得愈草似竹  
取根花葉陰乾昔華佗入山見仙人服之以告  
樊阿服之百歲

右予少時讀後漢書三國志華佗傳皆云佗弟  
子樊阿從佗求可服食益於人者佗授以漆葉  
青黏散漆葉屑一升青黏屑十四兩以是爲率

言久服去三蟲利五臟輕體使人頭不白阿從  
其言壽百餘歲漆葉處所皆有青黏生於豐沛  
彭城及朝歌魏志注引佗別傳云青黏一名地  
節一名黃芝主理五臟益精氣本出於陝入山  
者見仙人服之以告佗佗以爲佳輒語阿阿大  
秘之近者人見阿之壽而氣力強盛怪之遂責  
阿所服因醉亂誤道之法一施人多服者皆有  
大驗而後漢注亦引佗別傳同此文但黏字書  
麩字相傳音女廉反然今人無識此者甚可恨

惜吾詳此文，恨惜不識之語，乃章懷太子賢所云也。吾性好服食，每以問好事君子，莫有知者。紹聖四年九月十三日，在昌化軍，借嘉祐補注本草，乃知是萎蕤，喜躍之甚，登卽錄之。但恨陶隱居與蘓恭二論未決。恭唐人，今本草云唐本者，皆恭注也。詳其所論多立異，又殊喜與陶公相反。幾至於罵者，然細考之，陶未必非，恭未必是。予以謂隱居精識博物，可信。當更以問能者。若青黏便是萎蕤，豈不一大慶乎。過當錄此以

寄子由同講求之

女萎與萎蕤全別萎蕤山草女萎蔓草也  
本經上品朱書女萎却是萎蕤李時珍以  
爲鈔寫之誤是也陳藏器以青黏卽萎蕤  
蘓頌疑青黏是黃精而黃精與萎蕤性味  
功用大抵相近故青黏一名黃芝與黃精  
同名一名地節與萎蕤同名則二物雖通  
用亦可陶弘景曰萎蕤根似黃精小異服  
食家亦用之

...

...

...

...

...

...

...

...

...

浙江圖書館

四神丹

熟地黃、玄參、當歸、羌活、各等分。列仙傳有山回者入山採藥折足，仙人教服此四物而愈。因久服遂度世。余以問名醫康師孟，大異之。云醫家用此多矣，然未有專用此四物如此方者。師孟遂名之曰四神丹。洛下公卿士庶爭餌之，百疾皆愈。藥性中和，可常服。大畧補虛益血，治風氣。亦可名草還丹。已卯十一月八日東坡居士僂耳書。

天麻煎

世傳四味五兩天麻煎，蓋古方本以四時加減。世但傳春利耳。春肝旺多風，故倍天麻。夏伏陰，故倍烏頭。秋多利下，故倍地榆。冬伏陽，故倍玄參。當須去皮生用治之。萬搗烏頭無復毒，依此常服，不獨去病，乃保真延年。與仲景八味丸並駮矣。

偏頭疼方

裕陵傳王荆公偏頭疼方云是禁中秘方用生  
蘿蔔汁一蜺殼許注鼻中左痛注左右痛注右  
或兩鼻皆注亦可雖數十年患皆一注而愈荆  
公與僕言之已愈數人矣

治內障眼

本草云、熟地黄、麥門冬、車前子、相襍、治內障眼、  
有效、屢試信然、其法細搗羅蜜爲丸、如桐子大、  
三藥皆難搗羅、和合異常、甘香真奇藥也、露蜂  
房、蛇蛻皮、亂髮、各燒灰存性、取一錢、七酒服、治  
瘡口久不合、亦大效、

浙江

治暴下法

歐陽文忠公常得暴下國醫不能愈夫人云市  
人有此藥三文一貼甚効公曰吾輩臟腑與市  
人不同不可服夫人使以國醫藥雜進之一服  
而愈公召賣藥者厚遺之求其方久之乃肯傳  
但用車前子一味爲末米飲下二錢七云此藥  
利水道而不動真氣水道利則清濁分穀藏自  
止矣

非文忠夫人此方竟不傳矣

泄痢腹痛方

二則

憲宗賜馬搃治泄痢腹痛方，以生薑和皮切碎，如粟米用一大盞，并草茶相等煎服之。元祐二年，文潞公得此疾，百藥不效，而余傳此方得愈。肉荳蔻剉作甕子，入通明乳香少許，復以末塞之不盡，卽用麵少許，裹荳蔻煨，焦黃爲度。三物皆碾末，仍以茶末對烹之，比前方益奇。

枳枸湯

眉山有揭穎臣者長七尺健飲啖侷儻人也忽得消渴疾日飲水數斗食常倍而數溺消渴藥服之逾年疾日甚自度必死治棺衾囑其子詢於人蜀有良醫張肱隱之子不記其名爲診脉笑曰君幾誤死矣取麝香當門子以酒濡之作十許丸取枳枸子爲湯飲之遂愈問其故張生言消渴消中皆脾衰而腎敗土不能勝水腎液不上泝乃成此疾今診穎臣脾脉極巨脉熱而

腎不衰。當由菓實與酒過度。虛熱在脾。故飲食兼人而多飲水。飲水既多。不得不多溺也。非消渴也。麝香能敗酒。瓜菓近輒不實。而枳枸亦能勝酒。屋外有此木。屋中釀酒不熟。以其木爲屋。其下亦不可釀酒。故以此二物爲藥。以去酒果之毒也。宋玉云。枳枸來巢。枳音俱。理切。枸音矩。以其實如鳥乳。故能來巢。今俗訛謂之雞枸子。亦謂之癩漢指頭。蓋取其似也。嚼之如牛乳。小兒喜食之。

服薑

予昔監郡錢塘游淨慈寺衆中有僧號聰藥王  
年八十餘顏如渥丹目光炯然問其所能蓋診  
脉知吉凶如智緣者自言服生薑四十年故不  
老云薑能健脾溫腎活血益氣其法取生薑之  
無筋滓者然不用子薑錯之并皮裂取汁貯器  
中久之澄去其上黃而清者取其下白而濃者  
陰乾刮取如麪謂之薑乳以蒸餅或餅搜和丸  
如桐子以酒或鹽米湯吞數十粒或取末置酒

食茶飲中食之皆可聰云山僧孤貧無力治此  
正爾和皮嚼爛以溫水嚥之耳初固辣稍久則  
否今但覺甘美而已

凡服藥以膏劑爲最上薑乳二字甚妙

圖

江

浙

服黃連

丙子寒食日，寶積長老曇穎言：惠州澄海十五  
指揮使姚歡，守把埠民監。熙寧中，趙熙明知州，  
巡檢姓申者，與知監俞懿有隙。吏士與監卒忿  
爭，遂告監卒反。熙明爲閉衙門，出甲付巡檢往  
討之。歡執棣立監門，白巡檢以身任監卒，不反。  
乞不交鋒。巡檢無以奪爲歛兵而止。是日微歡，  
惠州幾殆。歡今年八十餘，以南安軍功，遷雄畧  
指揮使，老於廣州。鬚髮不白，自言六十歲患癰。

疥、周匝頂踵、或教服黃連、遂愈、久服、故髮不白、其法以黃連去頭、酒浸一宿、焙乾爲末、蜜丸、如桐子大、空心、日午、臥、酒吞二十九、

只止兵一事多壽不足云報矣

黃連非久服之藥、李時珍辨之甚詳、然陶弘景言道方久服、長生神仙傳載封君達黑穴、公並服黃連五十年、得仙、豈人之臟腑有不同、抑別有秘傳不可知耶

服葳靈仙

服葳靈仙有二法。其一淨洗陰乾，搗羅爲末，酒浸牛膝末，或蜜丸，或爲散，酒調。牛膝之多少，視臟腑之虛實而增減之。此眉山一親知。患腳氣至重，依此服半年，遂永除。其一法，取此藥粗細得中者，寸截之，七寸予作一帖，每歲作三百六十帖，置床頭，五更初，面東細嚼一帖，候津液滿口，嚥下。此牢山一僧，年百餘歲，上下山如飛，云得此藥方。二法皆以得真爲要。真者有五驗，一

味極苦。二色深翠。三折之脆而不韌。四折之有微塵。如胡黃連狀。五斷處有白暈。謂之鵠鵠眼。無此五驗。則藁本根之細者耳。又須忌茶。以槐角皂角牙之嫩者。依造草茶法作。或只取外臺。秘要代茶飲。子方常合服。乃可。

先生與人書云。二物等分。空心服。腫痛拘攣。皆可。已久。乃有走及奔馬之効。

着飯喫衣

無糊絹以桑灰水煮爛更以清水煮脫灰氣細  
研如粉酒煮麵糊丸如桐子大空心酒下三五  
十丸治風壯元此所謂着飯喫衣者也或問餽  
非可着衣非可喫答云所以着餽不過爲窮所  
以喫衣不過爲風正與孫子荆枕流漱石作對  
或人未喻曰夜寒藁薦豈非着餽也耶

跋南塘挑耳圖

王晉卿嘗暴得耳聾，意不能堪，求方於僕。僕答之云：君是將種，斷頭穴胸當無所惜。兩耳堪作底用？割捨不得，限三日疾去，不去割取我耳。晉卿酒然而悟，三日病良已。以頌示僕云：老婆心急頻相勸，性難只得三日限。我耳已效君不割，且喜兩家總平善。今見定國所藏挑耳圖，云得之晉卿，聊識此。

奇方名醫所不能用也

目忌點洗

前日與歐陽叔弼晁無咎張文潛同在戒壇余  
病目昏數以熱水洗之文潛云目忌點洗齒便  
漱琢目有病當存之齒有病當勞之不可同也  
治目當如治民治齒當如治軍治民當如曹參  
之治齊治兵當如商鞅之治秦此頗有理退而  
記之

琅琅可誦名言也

飲酒說

嗜飲酒人、一日無酒則病、一旦斷酒、酒病皆作、  
謂酒不可斷也、則死於酒而已、斷酒而病、病有  
時已常飲而不病、一病則死矣、吾平生常服熱  
藥、飲酒雖不多、然未嘗一日不把盞、自去年來、  
不服熱藥、今年飲酒至少、日日病、雖不爲大害、  
然不似飲酒服熱藥時無病也、今日眼痛、靜思  
其理、豈或然耶、

記道人戲語

紹聖二年五月九日都下有道人坐相國寺賣諸禁方緘題其一曰賣賭錢不輸方少年有悍者以千金得之歸發視其方曰但止乞頭道人亦鬻術矣戲語得千金然亦未嘗欺少年也

諺云說真方賣假藥這道人却是假方真

藥

燒煉藥

子瞻在黃州，術士多從之游。有僧相見，數日不交。一言將去，懷中取藥兩貼，如蓮蕊而黑色，曰：此燒煉藥也。有緩急服之，後謫海島無恙。疑得此藥之力。

僧亦異人，謂謫居得此藥力，恐亦未然。

施大風方

王旂元龍言錢子飛有治大風方極驗常以施人一日夢人自云天使已以此病人君違天怒若施不已君當得此病藥不能愈子飛懼遂不施僕以爲天之所病不可療耶則藥不應服有效藥有效者則是天不能病當是病之祟畏是藥而假天以禁人耳晉侯之病爲二豎子李子豫赤丸亦先見於夢蓋有或使之者子飛不察爲鬼所脅若余則不然苟病者得愈願代受其

苦家有一方以傳皮膚能下腹中穢惡在黃州  
試之病良已今當常以施人

可謂信道不惑者矣  
王聖俞

圖

江

浙

天

聖散子叙

昔嘗覽千金方三建散云風冷痰飲癥癖瘡瘕無所不治而孫思邈特爲著論以謂此方用藥節度不近人情至於救急其驗特異乃知神物效靈不拘常制至理開惑智不能知今傑所蓄聖散子殆此類耶自古論病惟傷寒最爲危急其表裡虛實日數證候應汗應下衄衄之毫釐輒至不救而用聖散子者一切不問凡陰陽二毒男女相易狀至危急者連飲數劑卽汗出

氣通飲食稍進神宇完復更不用諸藥連服取  
差其餘輕者心額微汗正爾無恙藥性微熱而  
陽毒發狂之類服之卽覺清涼此殆不可以常  
理詰也若時疫流行平旦於大釜中煮之不問  
老少良賤各服一大盞卽時氣不入其門平居  
無疾能空腹一服則飲食倍常百疾不生真濟  
世之具衛家之寶也其方不知所從出得之於  
眉山人巢君穀穀多學好方秘惜此方不傳其  
子余苦求得之謫居黃州比年時疫合此藥散

之所活不可勝數。巢初授子，約不傳人。指江水  
爲盟。余竊隘之，乃以傳蘄水人龐君安時。安時  
以善醫聞於世，又善著書，欲以傳後，故以授之。  
亦使巢君之名與此方同不朽也。

宣和後此藥盛行太學諸生信之尤篤後  
至殺人始廢不用

浙江圖書館



記與歐公語

歐陽文忠公嘗言有患疾者醫問其得疾之由曰乘船遇風驚而得之醫取多年施牙爲施工手汗所漬處刮末雜丹砂伏神之流飲之而愈今本草注引藥性論云止汗用麻黃根節及故竹扇爲末服之文忠因言醫以意用藥多此比初似兒戲然或有驗殆未易致詰也予因謂公以筆墨燒灰飲學者當治昏惰耶推此而廣之則飲伯夷之盟水可以療貪食比于之餒餘可

以已佞。砥。樊。噲。之。盾。可。以。治。怯。鯁。西。子。之。珥。可。  
 以。療。惡。疾。矣。公。遂。大。笑。元。祐。三。年。閏。八。月。十。七。  
 日。舟。行。入。穎。州。界。坐。念。二。十。年。前。見。文。忠。公。於。  
 此。偶。記。一。時。談。笑。之。語。聊。復。識。之。

談鋒颺起



余本  
 手紙  
 日乘  
 題詞  
 浙

新泉齋公書

求醫診脉

脉之難明。古今所病也。至虛有實候。而太實有  
羸狀。差之毫釐。疑似之間。便有死生禍福。此古  
今所病也。病不可不謁醫。而醫之明脉者。天下  
盖一二數。騏驎不時有。天下未嘗徒行和扁。不  
世出病者。終不徒死。亦因其長而護其短耳。士  
大夫多秘所患。而求診。以驗醫之能否。使索病  
於冥漠之中。辨虛實冷熱於疑似之間。醫不幸  
而失。終不肯自謂失也。則巧飾遂非。以全其名。

東坡先生集 七二  
至於不救則曰是固難治也。間有謹愿者雖或因主人之言亦復參以所見兩存而雜治以故藥不效。此世之通患而莫之悟也。吾平生求醫蓋於平時默驗其工拙。至於有疾而求療必先盡告以所患而後求診。使醫者了然知患之所在也。然後求之。診虛寔冷熱先定於中。則脉之疑似不能惑也。故雖中醫治吾疾常愈。吾求疾愈而已。豈以困醫爲事哉。

開心見誠用人便是大英雄事

王聖俞

化金方

予兄子瞻嘗從事扶風開元寺多古畫子瞻往  
往匹馬入寺看畫有二老僧出揖曰小院在近  
可一相訪子瞻欣然從之僧曰貧道好藥術有  
一方能以朱砂化淡金爲精金當傳人而患無  
可傳者知公可傳故欲一見子瞻曰吾不好此  
術雖得之不能爲僧曰此方知而不可爲公若  
不爲正當傳矣是時陳希亮少卿守扶風溺於  
黃白嘗於此僧求方不與子瞻曰陳卿求而不

與何也。僧曰：貧道畏其得方，不能不爲耳。貧道嘗以方授人矣，有爲之卽死者，有遭喪者，有失官者，故不輕以授人。卽出一卷書曰：此中皆名方，其一則化金方也。如陳卿慎勿與子瞻許諾。歸視其方，每淡金一兩，視其分數不足一分，以丹砂一錢益之，雜諸藥入甘鍋中煨之，鎔卽傾出，金砂俱不耗，但其色深淺斑斑相雜，當再烹之，色勻乃止。後偶見陳卿語及此，陳驚曰：君何由得之？子瞻具道，僧不欲傳人之意，陳固請，試

之良驗。子瞻始悔曰：某不惜此方，惜負此僧耳。公慎爲之，未幾坐受鄰郡公使酒，以贓敗去。子瞻疑其以金故，深恨。謫居黃州，陳公子慥在黃。子瞻問曰：少卿昔竟爲此法，否？慥曰：吾父旣失官，至洛陽，無以買宅，遂大作此。然竟病指癱而沒，乃知僧言誠不妄也。後十餘年，余謫居筠州，有蜀僧儀介者，師事克文禪師。文所至輒修造，所費不貲，而莫知所從來。文秘其術，不以告人。介與省聰禪師善，密爲聰道其方，大類扶風開

元僧所傳然介未嘗以一錢私自利故能保其  
術而無患

世患不得方耳得之而不可爲奈何曰爲  
少卿所不恤也

東坡養生集第二卷

終

箬庵藏書



浙江圖書館

浙江圖書館善本

甲 登記號 019526

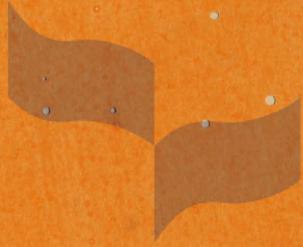
一九 年 月 日



浙江圖書館



浙江圖書館



浙江圖書館



浙江圖書館



浙江圖書館

TIFFEN Color Control Patches

© The Tiffen Company, 2007

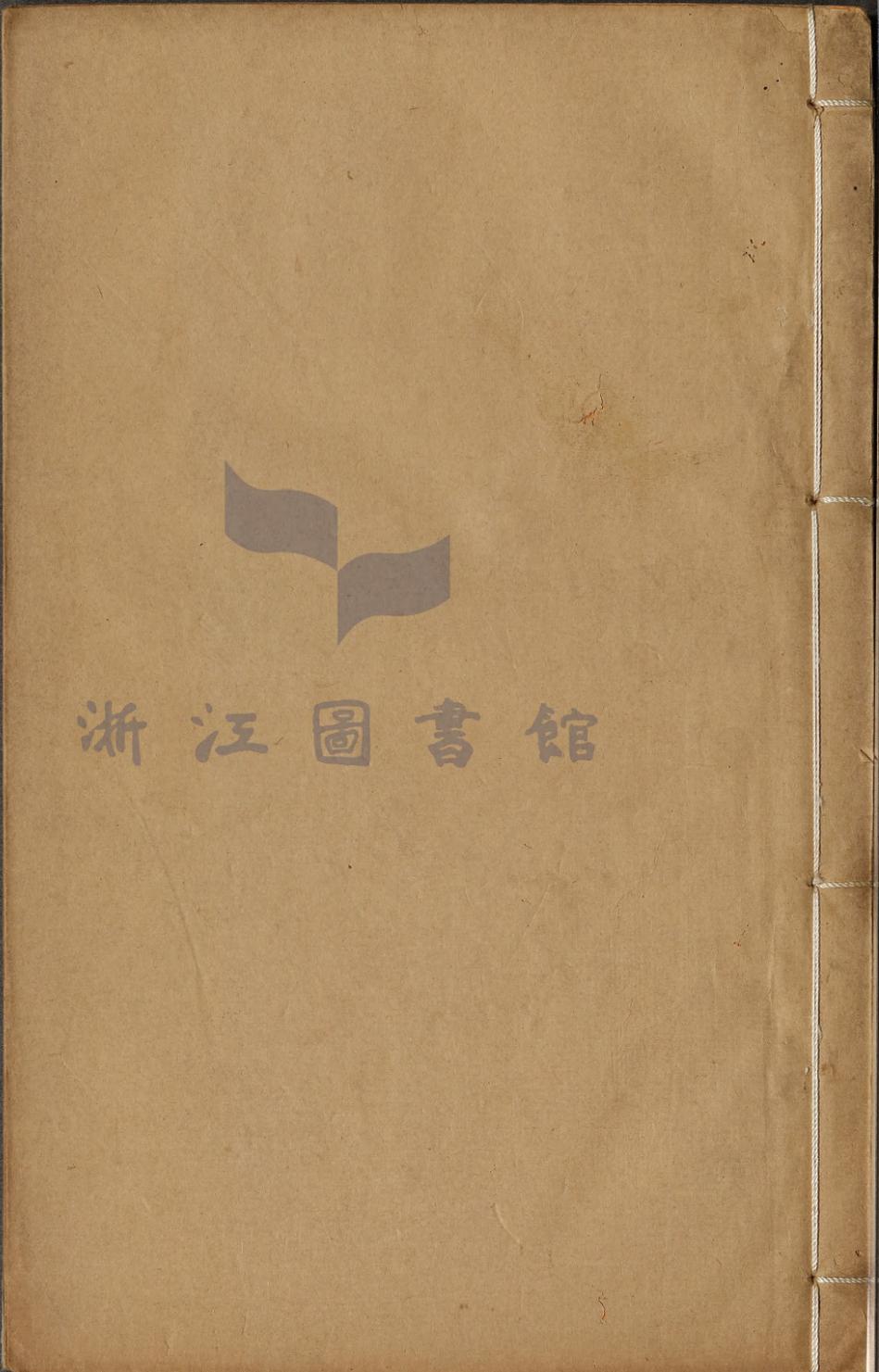
Centimetres

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

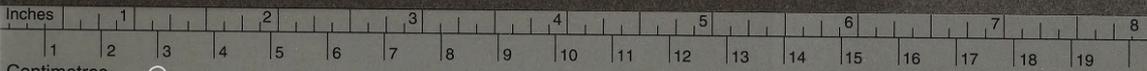
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19  
Inches



浙江圖書館



浙江圖書館



Centimetres

**TIFFEN** Color Control Patches

© The Tiffen Company, 2007

Blue

Cyan

Green

Yellow

Red

Magenta

White

3/Color

Black