

壽親養老新書

朝記書莊印行

唐駝署



壽親養老新書卷之二

敬直老人鄒鉉編次

玉 牕 黃應紫校點

保養

安樂之道惟善保養者得之孟子曰我善養吾浩然之氣太乙真人曰一者少言語養內氣二者戒色慾養精氣三者薄滋味養血氣四者曠精液養臟氣五者莫嗔怒養肝氣六者美飲食養胃氣七者少思慮養心氣人由氣生氣由神住養氣全神可得真道凡在萬形之中所保者莫先於元氣攝養之道莫若守中實內以陶和將護之方須在閑日安不忘危聖人預戒老人尤不可不慎也春秋冬夏四時陰陽生病起於過用五臟受氣蓋有常分不適其性而強云爲用之



過耗是以病生善養生者保守真元外邪客氣不得而干之至於藥餌往往招徠真氣之藥少攻代和氣之藥多故善服藥者不如善保養康節先生詩云爽口物多終作疾快心事過必爲殃知君病後能服藥不若病前能自防郭康伯遇神人授一保身衛生之術云但有四句偈須是在處受持偈云自身有病自心知身病還將心自醫心境靜時身亦靜心生還是病生時郭信用其言知自護愛康強陪常年幾百歲

服藥

沈存中云人非金石况犯寒暑霧露既不調理必生疾病常宜服藥辟外氣和臟腑也平居服七宣丸鐘乳丸量其性冷熱虛實自求好方常服紅雪三黃丸青木香丸理中丸神明膏陳丸膏春初冰解散

天行茵陳元散皆宜先貯之以防疾發忽有卒急不備難求其防危
救急不可闕者伏火丹砂保精養魄尤宜長服伏火硫黃益氣除冷
癖理腰膝能食有力小還丹愈疾去風伏火磁石明目堅骨伏火水
銀壓熱鎮心金銀膏養精神去邪氣如上方藥固宜留心其餘丹火
須冀神助不可卒致有心者亦宜精懇或遇其真

貯藥

圓散皆以深筍沙合盛之勿用有油卽受濕外爲漆櫝櫝筍亦欲深
深則濕氣難入櫝中挾灰淨磨之勿漆則不受潤更集繒繡爲襪厚
襪之更以氈冒櫝口縱有潤氣自縫中入亦爲氈繡所收暑月三焙
之遇雨則入焜室貯茶如此亦善藥璞新蠶罍盛蠟紙罍之懸東簷
楣上令常得晨日勿令沾雨久陰則一焙移置深室晴復出之數品

同一罌可也喜蛙物用舊曾貯油麻罐淨拭置藥其中卽不蛙

焜閣

南方暑雨時茶藥圖籍皮毛膠糊物弓劍色衣筆墨之類皆惡蒸溼
悉可置在閣中若山居卽依山爲閣其高去地一丈則不復有蒸潤
閣中循壁爲厨厨三層壁仍板彌之前後開窗梁上長爲笕物可懸
者懸於笕除悉置格上天日明燥卽大開門窗令納風日陰晦則密
閉中設焜爐常令火氣鬱鬱然

又法焜閣中布臥床床下新出窰炭實之乃置物床上永不蒸潤
更不須著火其炭至秋供燒明年復易新炭牀上慎不可臥臥者
多病瘡屢有驗蓋爲火氣所燠也

又法有餘力則設一小閣子但去地盈丈以上自無蒸矣

集方

凡人少長老其氣血有盛壯衰三等岐伯曰少火之氣壯壯火之氣衰蓋少火生氣壯火散氣況復衰火不可不知也故治法亦當分三等其少日服餌之藥於壯老之時皆須別處之陳令尹集方俱為老人備用今所續編亦皆據平日見聞為老人對證處方者品列之

天下受拜平胃散

常服溫養脾元平和胃氣寬中進食仍治脾胃不和鬲氣噎塞嘔吐酸水氣刺氣悶脇肋虛脹腹痛腸鳴胸膈痞滯不美飲食

川厚朴

去麁皮秤

陳橘皮

湯洗不去穢

甘草

以上各三兩剉

南京小棗

二百枚去核切

生薑

和皮四兩薄切

茅山蒼朮

五兩去皮米泔浸一宿剉

右六味用水五升慢火煮乾擣作餅子日乾再焙碾為細末每



貳錢入鹽少許點如泄瀉每服叁錢生薑五片烏梅貳個鹽少許水一盞半煎八分服此藥人人常服獨此方賁透滋味相和而美與衆不同所以爲佳老人尤宜服之

易簡方

縮脾飲草果烏梅縮砂甘草各等分乾葛白扁豆各減半老人加附子每服五錢水一碗生薑十片煎至八分浸以熟水令極冷暑月用此代熱水飲之極妙

降氣湯老人虛氣上壅當間以生附子加生薑煎臨熟以藥汁濃磨沉香水再煎一沸服之尤爲穩當

調氣散老人寒疝作疼不可攻擊改爲咬咀每服二錢水一大盞生薑紫蘇鹽煎服或煎茴香鹽酒調下末子亦得

養正丹年高人臟腑寒秘者尤宜服之

來復丹老人寒秘悉能主之一法治老人寒氣入腹小便不通者用生薑半兩連根葉和泥葱一莖鹽一捻豆豉五十粒爛研略炒齏臍中心作兩劑更易用之以利爲度亦良法也

震靈丹老人血痢白梅茶下

紅圓子治大人小兒脾胃等患極有神效治法病不能傷耗真氣應老人小兒妊婦皆可服之

青州白圓子治一切痰涎爲患常服有功咳嗽痰實咽喉作聲老人小兒皆宜服之

予家已刊易簡方大字本茲不贅述本方

秘傳六和元



益老扶羸助脾活血進美飲食第一平和之劑

熟地黃十兩 破故紙 兔絲子 白茯苓去黑皮曬 山藥並同十兩曬乾

胡桃五十顆須用贛州信豐產者佳

右先將熟地黃破故紙兔絲子三味酒浸一宿次早飯甑上蒸

日中曝乾九浸九蒸九曝候十分乾次和白茯苓山藥二味杵

白中春令極細為末次用胡桃研爛和五味令勻用酒煮麵糊

為丸如梧桐子大每服三十九丸空心溫酒鹽湯下此方不犯鐵氣所以佳妙

神仙不老丸

不老仙方功效殊駐顏全不費工夫人參牛膝川巴戟蜀地當歸杜

仲俱一味地黃生熟用兔絲柏子石菖蒲更添枸杞皮兼子細末蜜

丸梧子如早午臨眠三次服鹽湯溫酒任君須忌食三白并諸血能



使鬚烏髮亦烏

人參 頭新羅者須是團結重實滋潤去蘆 川牛膝 而長三四尺

去苗一宿焙淨焙乾寸截用 川巴戟 色黑紫沉重大而浮輕者非

酒浸一宿焙乾細切兩兩 川當歸 大莖其稍如馬尾狀滋潤辛

刷洗淨焙乾細切兩兩 杜仲 截之多絲者削去蘆頭刷洗淨焙乾橫理

乾焙切用酒浸一 地黃 冬節前收以水浸沉者為

到之如豆別磨秤一兩半 種焙乾酒浸一宿灑出竹刀細切焙乾各秤一兩忌鐵器

淡蒸畢焙乾如是者三色味甘為度用時以生乾熟二 兔

絲子 小如芥子極堅硬者佳大而輕者非用新布緹起挪洗焙

別磨秤 柏子仁 色紅而滋潤者去殼取仁秤 石菖蒲 節緊細

者去毛刷淨焙乾米泔浸一兩 枸杞子 色白而肥潤去蒂洗淨

秤一再焙乾細切焙燥秤一兩 地骨皮 色淨洗焙乾薄切焙乾略去浮

壽親養老新書 卷之二 五 上海朝記書莊印行



右十二味選之貴精製之如法不可晒只用慢火焙若太燥則
又失藥氣只八分乾卽於風前略吹令冷熱相激便十分燥取
淨秤分兩磨如細散煉白蜜以火日搜和入木石臼內擣數百
杵圓如梧桐子大每日空心午間臨臥三次服每服七十粒鹽
酒鹽湯任下忌食葱白薤白蘆菔豆粉及藕諸般血蓋藕能破
血諸血能解藥力若三白誤食亦無它止令人鬚髮返白耳合
時忌穢觸并婦人孝子雞犬等見

陳書林 曄云此方非特烏髭髮且大能溫養榮衛補益五臟和
調六腑滋充百脈潤澤三焦活血助氣添精實髓須是節慾使
藥力相須乃見功效之速

三仙丹又名長壽圓

一烏二朮三茴香久服令人壽命長善治耳聾并眼暗尤能補腎與
膀胱順氣搜風輕腰膝駐顏活血鬢難蒼空心温酒鹽湯下誰知凡
世有仙方

川烏頭

一兩去皮尖剉作骰子塊用鹽半兩炒焦烈

茴香

三兩炒香

蒼

朮

二兩米泔浸一宿用竹刀刮去
瓮皮切片用葱白一握共炒黃

右爲細末酒糊爲丸如梧子大每服五十丸空心食前温酒或

鹽湯下一日兩服切忌諸血

陳林書云先公晚年常服此飲啖倍進後見錢都倉年八十鬢
鬢皆黑詢其所以云自三十歲以後日進一服

八仙丹

治虛損補精髓壯筋骨益心智安魂魄令人悅澤駐顏輕身延年益



壽閉固天癸

伏火硃砂 真磁石 赤石脂 代赭石 石中黃

禹餘糧 五味並用醋淬 乳香 沒藥 八味各一兩

右為細末勻研極細糯米濃飲丸如梧桐子大或如豆大每服一粒空心鹽湯下

有人年幾七旬夢漏羸弱氣懔懔然虛損得此方服之頓爾強壯精氣閉固飲食如舊

草還丹

延年益壽耐寒暑能雙脩德行可登地仙

補骨脂 熟地黃 遠志 地骨皮 牛膝 石菖蒲

右等分末酒糊為丸如梧桐子大每服三十五丸空心日午溫



南京中醫藥大學圖書館版權所有

酒下鹽湯熟水亦可

大治虛勞白濁乃翊聖真君降授與張真人方服之百日百病除二百日精髓滿視聽倍常神聰氣爽瘟疫不侵服三百日步履輕健鬢髮如漆反老還童

小丹

益壽延年安寧神志魂魄流滋氣血脈絡開益智慧釋散風濕耳目聰明筋力強壯肌膚悅澤宇氣泰定

熟地黃 肉蓯蓉 酒浸各六兩 五味子 兔絲子 酒浸各五兩

柏子仁 別研 石斛 巴戟 去心 天門冬 去心 蛇床子 炒

覆盆子 各三兩 續斷 澤瀉 人參 山藥 遠志 去心炒焦

山茱萸 菖蒲 桂心 白茯苓 杜中 剉炒絲斷各二兩



南京中醫藥大學圖書館版權所有 1961

壽親養老新書 卷之二 七 上海朝記書莊印行

天

雄

炮去皮臍
秤二兩

煉成鍾乳粉

扶衰三兩續老二兩常
服一兩氣完則折去

右爲未蜜丸如梧桐子食酒服三十九至五十餘丸忌五辛生

葱蕪蕘飭鯉虛人多起去鍾乳倍地黃多忘倍遠志茯苓少氣

神虛倍覆盆子欲光澤倍柏子仁風虛倍天雄虛寒倍桂心小

便赤濁三倍茯苓一倍澤瀉吐逆倍人參

此方補勞益血去風冷百病諸虛不足老人精枯神耗女子絕

傷斷緒並皆治之

交感丹

俞居易之祖通奉云予年五十一歲遇鐵甕申先生授此秘術確志
行持服食一年大有補益平日所服藥一切屏去而飲食嗜好不減
壯歲此藥之功大矣今年八十有五享天然之壽爰以祕方傳之世



人普願羣生同登道果後有牙藥可同用之

伏神四兩

香附子

一斤用新水浸一宿白內插去毛炒令黃色

右為細末煉蜜丸如彈子大每服一丸早晨細嚼用降氣湯下

降氣湯

伏神一兩

香附子

半兩製法如前

甘草

一兩半炙

右為細末每服二錢沸湯點下前藥

揩牙法

香附子

五兩脩治如前法搗生薑四兩同淹一宿炒令焦黑

青

鹽

二兩研細拌勻同上藥收

右每夜臨臥以少許揩牙如常法

神仙訓老丸

昔有宣徽使在鍾南山路邊見村莊一婦人年方二八持杖責一老



南京中醫藥大學圖書館版權所有
1964

兒年約百歲宣徽駐車令問何故婦人至車前云此老兒是妾長男
宣徽怪之下車問其仔細婦人云適來責此長男爲家中自有神藥
累訓令服不肯服至令老邁鬚髮如霜腰曲頭低故責之宣徽因懇
求數服并方以歸常服延年益壽氣力倍常齒落再生髮白再黑顏
貌如嬰兒

生乾地黄

熟乾地黄

各五兩

川椒

十兩不
去核

牛膝

三兩酒浸
了爲末

大黑豆

一升
生用

乾山藥

五兩

雌雄何首烏

各十兩雌者白雄
者赤雄者不碾

肉蓯蓉

五兩

枸杞

五兩

藁本

十兩
洗

右將雌何首烏爲末用水甑內日辰蒸日出曬夜間露如此九

蒸九曬九露數足焙焦爲末酒糊丸如梧桐子大空心温酒鹽

湯下忌蘿蔔

此藥性温無毒治百病補下元澤皮膚嬰兒亦可合之

經進地仙丸

凡男子婦人五勞七傷腎氣衰敗精神耗散行步艱辛飲食無味耳
進眼昏皮膚枯燥婦人臍冷無子下部穢惡腸風痔漏吐血瀉血諸
風諸氣並皆治之

川牛膝

酒浸一宿切焙

肉蓯蓉

酒浸一宿切焙

川椒

去白

附子

炮以上各四兩

木鱉子

去殼

地龍

去土以上各三兩

覆盆子

白附子

兔絲子 酒浸研

赤小豆

天南星

防風

去蘆

骨碎補

去毛

何首烏

萆薢

川羌活

金毛狗脊

去毛

烏藥

以上各二兩

綿黃耆

人參

各一兩

川烏

炮

白茯苓

白朮

甘草

各一兩

右爲細末酒煮麵糊爲圓如梧桐子大每服三四十圓空心温



南京中醫藥大學圖書館版權所有

酒下

陶隱居以此方編入道藏時有人母幼年得風氣疾久治不瘥五十餘年隱居處此方脩合日進二服半年母病頓愈髮白返黑齒落再生至八十歲顏色如少年人血氣筋力倍壯耳目聰明其家老僕七十餘歲竊服此藥遇嚴冬御絺葛履霜雪無寒色有別業去家七十里每使老僕往返不移時又能負重非昔時比幾成地仙

八味丸

劉戴花方老人常服延壽延年

川巴戟 一兩半酒浸去心用荔枝肉一兩同炒赤色去荔枝肉不要

高良薑 一兩同炒赤色為度去門冬子

心一兩同炒赤色為度去門冬子

川練子

二兩去核用降真香一兩
同炒油出為度去降真香

吳茱萸

一兩半去梗用青鹽一兩
同炒後茱萸炮同用

胡蘆巴

一兩用全蝎十四個同炒
後胡蘆巴炮去全蝎不用

山藥

一兩半用燥地黃同炒
焦色去地黃不用

茯苓

一兩用川椒一兩同炒
赤色去椒不用

香附子

一兩半去毛同牡丹皮一兩
同炒焦赤色去牡丹皮不用

右一處研為細末鹽煮麵糊為丸如梧桐子大每服四五十丸

空心食前鹽湯下温酒亦得

此方温平補肝腎清上實下分清濁二氣補煖丹田接華池真

水三車不敗五漏不生熱不流於上膈冷不侵於脾胃令人耳

目聰明治積年冷病除累歲沉疴兼治遺精白濁婦人赤白帶



下其效如神

雙補丸

劉上舍之祖在京師辟雍得史載之家傳方服此四十載享年八

七歲

熟地黄 半斤
補血

兔絲子 半斤
補精

右爲細末酒糊爲丸梧桐子大每服五十丸人參湯下

此方治下部虛冷平補不熱不燥氣不順沉香湯下心氣虛茯
苓湯下心經煩燥酸棗仁湯下小便少車前子湯下便多益智
湯下

二黃丸

黃德延曰夫人心生血血生氣氣生精精盛則鬚髮不白顏貌不衰



可以延年益算其天闕者多由服熱藥性燥不能滋生精血也予深燭此理以謂藥之滋補無出生熟二地黃天麥二門冬世人徒知服二地黃而不知以門冬爲引導則服二地黃者徒過去爾生地黃生精血用天門冬引入所生之地熟地黃補血用麥門冬引入所補之地四味互相該說載於本草可考而知而又以人參爲通氣之主使五味併歸於心藥之滋補無出於此

生地黃

熟地黃

天門冬

去皮

麥門冬

去心各一兩

人參

一兩

右五味爲末煉蜜爲丸如梧桐子大每服三十九丸至五十九空心溫酒鹽湯下

此方常服十日明目十日不渴自此以往可以長生予登真人之位此藥之功也

扶羸黑白丹

治年尊氣血虛耗精血少不能榮養經絡精神枯瘁行步戰掉筋脈
緩縱目視茫茫

黑丹

用麋茸去床骨皮毛酒浸一宿酥炙令黃又用鹿茸事治麋茸
之法各等分並爲細末酒糊爲丸如梧桐子大

白丹

用鍾乳粉一味糯米糊爲丹

右用此二丹雜之而服如覺血少卽多用黑丹如覺氣不足卽
多用白丹溫酒或米飲吞下空心食前服

史丞相常服此二丹



還少丹

西川羅赤脚方大補心腎治一切虛敗心神耗散筋力頓衰腰脚沉重肢體倦怠血氣羸乏小便昏濁服藥五日頗覺有力十日精神爽健半月氣稍壯二十日耳目聰明一月夜思飲食久服令人身體輕健筋骨壯盛怡悅顏色婦人服之姿容悅澤大煖子宮去一切等疾

山藥

牛膝 酒浸一宿焙乾以上各二兩

遠志

山茱萸

白茯苓

五味子

肉蓯蓉 酒浸一宿切焙乾

石菖蒲

巴戟心 去

楮實子

杜仲

去粗皮姜汁并酒塗

茴香 各一兩

枸杞子

熟乾地黃 各半兩

右為細末煉蜜入棗肉為丸如梧桐子大每服三十丸温酒鹽

湯下日進三服空心食前

看證候加減用藥身熱如山梔子一兩心氣不寧加麥門冬子



一兩精液少加五味子一兩陽氣弱加續斷一兩

勝駿元

治老人元氣不足真氣虛弱及諸虛寒濕氣進襲手足拳攣屈伸不得筋脈不舒行步不隨常服益真氣壯筋骨治膚散一切風

附子一枚

重八九錢
重去皮臍

當歸

一兩酒
浸一宿

天麻

酒浸

牛膝

酒浸

酸棗仁

炒

防風

各一兩

熟地黄

酒浸

沒藥

別研

木香

不見火

全蝎

去嘴足
稍尾

羌活

甘草

炙

檳榔

草薺

炮

肉蓯蓉

酒浸

破故紙

巴戟

各一兩

木瓜

四兩

麝香

二錢半
別研

乳香

半兩
別研

右二十

除乳香沒藥麝香別研外搗羅為末用生地黄二片

淨洗研爛如泥入無灰酒四升爛煮如膏以前藥拌勻杵令堅

每兩分作十丸每服一丸細嚼臨臥酒送下如服半月見效甚



南京中醫藥大學圖書館版權所有

速無事人服此亦壯筋力行步如飛故名勝駿此藥專在地黃膏要熬得好惟春夏好合以有生地黃也若合半劑每味減半

此方黃謙仲傳於永福陳學諭

鱸蠶散

老人脾胃久弱飲食全不能進兩服立效王醫繼先進高廟方

附子 七個

丁香

藿香葉

官桂

木香

各三錢

人參

兩

右爲末每服二大錢以尋常辣糊蠶半盞熱調服用匙挑服之

薑黃散

治老人脾泄

鷹爪黃連一兩斷作小段

生薑四兩淨洗和皮切作骰子塊



右於銀器內同炒得薑焦黃色去薑以黃連碾爲細末臘茶清

調下二錢不拘時 吳興沈漕德器傳

通利散

治老人秘澁

和劑方嘉禾散 須用廣州增城縣隨風子

右每服三大錢水一盞半生薑三片棗二枚煎至七分入蜜一

匙再煎去滓不拘時 制帥謝尙書用光傳

脾約元

治老人津液少大便燥小便澁其脾爲約

大黃 二兩洗焙 厚朴 枳殼 白芍藥 各半兩 麻仁子 一兩微炒

杏仁 三分



南京中醫藥大學圖書館版權所有

右爲末蜜丸如梧桐子大每服二十九溫水下加至三十丸
磨積丸

治老人磨滯積去浮腫

厚朴 白薑 縮砂 胡椒 青皮 蒼朮 麥芽 陳菜萸

肉桂 不見火

右用醋同鹽煮再焙乾爲細末一酒糊爲丸如梧桐子大每服
十元日午或臨睡香附子煎湯吞下橘皮湯亦得此方老幼常
服快脾進食

白芷丸

治老人氣虛頭暈

白芷 石斛 乾薑 各一兩半 細辛 五味子 厚朴 肉桂



防風 茯苓 甘草 陳皮各一兩 白朮一分

右為細末煉蜜丸如梧桐子大每服三十丸清米飲下不饑不飽服邵致遠年八十有三有此疾得此方數服即愈

楊吉老傳

治眼昏夜光育神丸

養神明育精氣主健忘益智聰心補血不壅燥潤顏色遠視移時目不眩眵臟腑調適久服目光爛然神宇泰定語音清徹就燈永夜眼力愈壯並不昏澁不睡達旦亦不倦怠服兩三月後愈覺神清眼明志強力盛步履輕快體氣舒暢是藥之效常餌如飲食一日不可輟惟在脩合洗濯潔淨藥材須件件正當不宜草率

熟地黃 洗曬乾 酒浸 遠志 淨洗就砧上搥 碎取皮去骨木 牛膝 去蘆

兔絲子 淨洗曬乾以酒 浸別研如泥 枳殼 淨洗去穰 麩炒赤色



地骨皮須自取淨洗淨
砧上搥打取皮 當歸淨洗曬乾
焙亦得

以上七味各等分逐一秤過分兩平除地黃兔絲子別器用酒浸其餘五味同剉細共入一鉢內或甕內若每件十兩都用第一等無灰濃酒六升同浸三宿取出文武火焙乾須試火令得所不可太猛恐傷藥性十分焙乾擣羅爲末以兩手拌令十分勻煉蜜爲丸如梧桐子大每服空心鹽酒下三十丸加至四五十丸亦不妨若不飲酒鹽湯亦得但不如酒勝煉蜜法冬五滾夏六七滾候冷以紙貼惹去沫丸後都入微火焙少頃入甕收

陳書林云黃牧仲司諫常服此藥晚年目視甚明因傳其方

李守愚取黑豆緊小而圓者侵晨以井花水吞二七粒謂之五藏穀到老視聽不衰本草云熟地黃麥門冬車前子相雜治內

障眼有效屢試信然其法細擣羅蜜丸如桐子大三藥皆美擣
羅和合異常甘香真奇藥也

牢牙烏髭方

紹定壬辰江淮趙大使剋復盱眙時納合行省相公名買往來金陵
予在趙監軍廳同會納合年逾七十鬢髮髭鬚皆白質其所由謂
吾國有行臺出典藩鎮髭鬚皓然數載歸朝而鬚髮皆黑人怪其異
自序遇一方牢牙烏髭歲久得效因傳其方却不言分兩續乙巳年
會張經歷朝請始得分兩云

紫壺溫
尉序

旱蓮草

二兩
半

此草有二種一種是紫菊花爐火客用之此一種再就北人始
識之本草中名鯉腸草孫真人千金方名金陵草浙人謂之蓮

子草其子若小蓮蓬故也

芝蔴萃三兩 此是壓油了麻枯餅是也

訶子二十個 并核剉

不蛀皂角三錢 月蠶沙二兩 青鹽三兩

蓋青鹽吾鄉少且貴價

只以食鹽代之但藥力減少 川升麻三兩半 最

治牙疼

右為末醋打薄糊為丸如彈子大撚作餅子或焙以乾為度先

用小口瓷瓶罐子將紙筋泥固濟曝乾入藥餅在瓶內塘灰火

中燒令煙出若煙淡時藥尚存性急取退火以黃泥塞瓶口候

冷次日出藥旋即數丸旋研為末早晚用如揩牙藥以溫湯灌嗽使牙藥時

須少候片時 久用功莫大焉

烏髭方甚多此方頗為奇異故抄之

吾祖知縣承議公家傳常用牢牙方



南京中醫藥大學圖書館版權所有

荊芥

不見火

土芎

細辛

當歸

右爲末使時未可便用水漱須令藥氣入牙內良久方漱爲佳

常用至老
牙不動搖

東坡治脾節飲水說

脾能母養餘臟養生家謂之黃婆司馬子微著天隱子獨教人存黃
氣入泥丸能致長生太倉公言安穀過期不安穀不及期以此知脾
胃全固百疾不生近見江南一老人年七十三狀貌氣力如四五十
人問其所得初無異術但云平生習不飲湯水耳常人日飲數升吾
日減數合但只沾唇而已脾胃惡濕飲少胃疆氣盛液行自然不濕
或冒暑遠行宜不念水此可謂至言不煩周曼叔比得腫疾皆以利
水藥去之中年以後一利一衰豈可去乎當及今無病時力養胃氣



若土能制水病何由生向陳彥升云少時得此疾服當歸防己之類皆不效服金液丹炙臍下乃愈此亦固胃助陽之意但火力外物不如江南老人之術薑桂辣藥例能脹肺多爲腫媒不可服

陳書林云友人陳昊卿年六十二面色光澤扣之以何道致此云常時絕不飲湯水雖羹汁亦少呷參以坡公之說方審昊卿之言爲信

飲食用暖

王玠密人常食道傍有一老人進言飲食須用暖蓋脾喜溫不可以冷熱犯之惟暖則冷熱之物至脾皆溫矣又因論飲食太冷熱皆傷陰陽之和晁氏客語

戒夜飲說

酒古禮也奉祭祀會賓親製藥餌禮有不可缺者用之有時飲之有度豈可以爲常而不知節哉禮經賓主百拜而酒三行者蓋重其道而不容輕故爾豈令人浮沉於其中乎予家祖父處世養生惟務淡薄皆享年八九十上下予自幼年性喜恬退今又七十餘矣飲酒止一二盞纔夜卽睡明早卽起居常既罕病且康健亦自知節戒之功也然人生天地間貧賤者多貴而富豈易得哉倘能戒夜飲順陰陽正寤寐保精氣使一身神識安寧百邪不侵安享天年豈不幸歟好生君子審而察之

此序見陳氏經驗方不記何人所作

擦湧泉穴

其穴在足心之土濕氣皆從此入日夕之間常以兩足赤肉更次用一手握指一手磨擦數百多時覺足心熱卽將脚指略略動轉倦則

少歇或令人擦之亦得終不若自擦爲佳陳書林云先公每夜常自擦至數千所以晚年步履輕便僕性懶每臥時只令人擦至睡熱即止亦覺得力鄉人鄭彥和自太府丞出爲江東倉足弱不能陞辭樞莞黃繼道教以此法踰月卽能拜跪嚮人丁邵州致遠病足半年不能下牀遇一道人亦授此法久而卽愈今筆於冊用告病者豈曰小補之哉

東坡云揚州有武官侍眞者官於二廣十餘年終不染瘴面色紅膩腰足輕快初不服藥唯每日五更起坐兩足相向熱磨湧泉穴無數以汗出爲度歐公平生不信仙佛笑人行氣晚年云數年來足瘡一點痛不可忍有人傳一法用之三日不覺失去其法重足坐閉目握固縮穀道搖颺爲之兩足如氣毯狀氣極

卽休氣平復爲之日七八得暇卽爲乃般運捷法也文忠痛已

卽廢若不廢常有益又與王定國書云摩脚心法定國自己行

之更請加工不廢每日飲少酒調節飲食常令胃氣壯健

足心陷者中屈足卷指宛宛
中足少陰脈所出爲井地

擦腎腧穴

陳書林云余司藥市倉部輪羌諸軍請米受籌鄉人張成之爲司農
丞監史同坐時冬嚴寒余一二刻間兩起便溺問曰何頻數若此答
曰天寒自應如是張云某不問冬夏只早晚兩次余諭之曰有導引
之術乎曰然余曰旦夕當北面因暇專住叩請荷其口授曰某先爲
李文定公家壻妻弟少年遇人有所得遂教小訣臨臥時坐於牀垂
足解衣閉氣舌柱上嚶目視頂仍提縮穀道以手磨擦兩腎腧穴各



一百二十次以多爲妙畢卽臥如是三十年極得力歸稟老人老人
行之旬日云真是奇妙亦與親舊中篤信數者人言之皆得效今以
告脩煉之士云

東坡酒經

南方之氓以糯與粳雜以卉藥而爲餅嗅之香嚼之辣揣之枵然而
輕此餅之良者也吾始取麵而起肥之和之以薑液蒸之使十裂繩
穿而風戾之愈久而益悍此麴之精者也米五斗爲率而五分之爲
三斗者一爲五升者四三斗者以釀五升者以投三投而止尙有五
升之贏也始釀以四兩之餅而每投以二兩之麴皆澤以少水足以
散解而勻停也釀者必甕按而井泓之三日而井溢此吾酒之萌也
酒之始萌也甚烈而微苦蓋三投而後平也凡餅烈而麴和投者必



屢嘗而增損之以舌爲權衡也既溢之三日乃投九日三投通十有五日而後定也既定乃注以斗水凡水必熟而冷者也凡釀與投必寒之而後下此炎州之令也既水五日乃筭得三斗有半此吾酒之正也先筭半日取所謂羸者爲粥米一而水三之揉以餅麴凡四兩二物并也投之糟中熟攪而再釀之五日壓得斗有半此吾酒之少勁者也勁正合爲四斗又五日而飲則和而力嚴而猛也筭口不旋踵而粥投之少留則糟枯中風而酒病也釀久者酒醇而豐速者反是吾酒三十日而成也

洪內翰曰此文如太牢八珍咀嚼不嫌於致力則真味愈雋永令附編與者英喜文章者玩之

歐公醉翁停記用二十一也字此經用十六也字每一也字上

必押韻暗寓於賦而讀之者不覺其激昂淵妙殊非世間筆墨所能形容也

仲長統樂志論

使居有良田廣宅背山臨流溝池環匝竹木周布場圃築前果園樹後舟車足以代步涉之難使令足以息四體之役養親有兼珍之膳妻孥無苦身之勞良朋萃止則陳酒肴以娛之嘉時吉日則烹羔豚以奉之躊躇畦苑遊戲平林濯清水追涼風釣遊鯉弋高鴻諷於舞雩之下詠歸高堂之上安神閨房思老氏之玄虛呼吸精和求至人之彷彿與達者數子論道講書俯仰二儀錯綜人物彈南風之雅操發清商之妙曲逍遙一世之上睥睨天地之間不受當時之責永保性命之期如是則可以凌霄漢出宇宙之外矣豈羨夫入帝王之門

哉

照袋

王少保仁裕 每天氣和暖必乘小駟從三四蒼頭攜照袋貯筆硯韻
略刀子牋紙并小樂器之類名園佳墅隨意所適照袋以烏皮爲之
四方有蓋并礬五代士人多用之

偶閱此事寓筆於茲視沈
存中遊山之具尤爲簡便

處方

人有常言看方三年無病可治治病三年無藥可用噫有是哉余近
苦脚膝酸疼呂惠卿處以經進地仙丹連服三日而愈由是知天下
無不可治之病醫書無不可用之方特在於遇醫之明不明耳

地仙丹見

前第十
八方

食治方



凡飲養陽氣也凡食養陰氣也天產動物地產植物陰陽稟質氣味
渾全飲和食德節適而無過則入於口達於脾胃入於鼻藏於心肺
氣味相成陰陽和調神乃自生蓋精順五氣以爲靈若食氣相惡則
傷其精形受五味以成體若食味不調則傷其形陰勝則陽病陽勝
則陰病所以謂安身之本必資於食不知食宜不足以存生古之別
五肉五果五菜必先之五穀以夫生生不窮莫如五穀爲種之美也
苟明此道安腑臟資血氣悅神爽志平痾去疾何待於外求哉孫眞
人謂醫者先曉病源知其所犯以食治之食療不愈然後命藥陳令
尹書食治之方已備續編糜粥之法已詳此卷所編諸酒諸煎諸食
治方有草木之滋焉老人平居服食可以養壽而無病可以消患於
未然臨患用之可以濟生而速效也

食治諸方不特老人用之少壯者對證療病皆可通用負陰抱陽有生所同食味和調百病不生保生永年其功則一

眞一酒

米麥水三一而已比東坡先生眞一酒也

撥雪披雲得乳泓蜜蠶又欲醉先生

眞一色味頗類予在黃州日所醞蜜酒也

稻垂麥仰陰陽足器潔泉新表裏清曉日著顏紅有暈春風入髓散無聲人間眞一東坡老與作青州從事名

東坡云予在白鶴新居鄧道士忽扣門時已三鼓家人盡寢月色如霜其後有偉人衣桃柳葉手攜斗酒丰神英發如呂洞賓曰子嘗眞一酒乎就坐三人各飲數盃擊節高歌袖出一書授

