

新刻  
老新書

款





壽親養老新書卷之三

敬直老人鄒鉉

玉牕黃應紫



太上玉軸六字氣訣

黃庭山人鄒應博述

道藏有玉軸經言五臟六腑之氣因五味薰灼不和又六欲七情積久生疾內傷臟腑外攻九竅以至百骸受病輕則痼癖甚則盲廢又重則喪亡故太上憫之以六字氣訣治五臟六腑之病其法以呼而自瀉出臟腑之毒氣以吸而自採天地之清氣以補之當日



驗旬日大驗年後萬病不生延年益壽衛生  
之寶非人勿傳呼有六曰呵呼呬噓嘻吹也  
吸則一而已呼有六者以呵字治心氣以呼  
字治脾氣以呬字治肺氣以噓字治肝氣以  
嘻字治膽氣以吹字治腎氣此六字氣訣分  
主五臟六腑也凡天地之氣自子至巳爲六  
陽時自午至亥爲六陰時如陽時則對東方  
勿盡閉窻戶然忌風入乃解帶正坐扣齒三  
十六以定神先攪口中濁津漱鍊二三百下  
候口中成清水卽低頭向左而嚥之以意送

反

下候汨汨至腹間卽低頭開口先念呵字以  
吐心中毒氣念時耳不得聞呵字聲聞卽氣  
竈及損心氣也念畢仰頭閉口以鼻徐徐吸  
天地之清氣以補心氣吸時耳亦不得聞吸  
聲聞卽氣竈亦損心氣也但呵時令短吸時  
令長卽吐少納多也吸訖卽又低頭念呼字  
耳復不得聞呵字聲呵訖又仰頭以鼻徐徐  
吸清氣以補心亦不可聞吸聲如此吸者六  
次卽心之毒氣漸散又以天地之清氣補之  
心之元氣亦漸復矣再又依此式念呼字耳



亦不可聞呼聲又吸以補脾耳亦不可聞吸  
聲如此者六所以散脾毒而補脾元也次又  
念咽字以瀉肺毒以吸而補肺元亦須六次  
次念噓字以瀉肝毒以吸而補肝元噓以瀉  
膽毒吸以補膽元吹以瀉腎毒吸以補腎元  
如此者並各六次是謂小周小周者六六三  
十六也三十六而六氣徧臟腑之毒氣漸消  
病根漸除祖氣漸完矣次看是何臟腑受病  
如眼病卽又念噓噓二字各十八徧仍每次  
以吸補之總之爲三十六訖是爲中周中周

者第二次三十六通爲七十二也次又再依  
前呵呼咽噓噓吹六字法各爲六次並須呼  
以瀉之吸以補之愈當精虔不可怠廢此第  
三次三十六也是爲大周卽總之爲一百單  
八次是謂百八訣也午時屬陰時有病卽對  
南方爲之南方屬火所以却陰毒也然又不  
若子後巳前面東之爲陽時也如早起床  
上  
面東將六字各爲六次是爲小周亦可治眼  
病也凡眼中諸證惟此訣能去之他病亦然  
神乎神乎此太上之慈旨也略見玉軸真經



而詳則得之師授也如病重者每字作五十  
次凡三百而六腑周矣乃漱鍊嚥液叩齒訖  
復爲之又三百次訖復漱鍊嚥液叩齒如初  
如此者三卽通爲九百次無病不愈祕之祕  
之非人勿傳

四時攝養論中有云春肝氣盛者調噓氣  
以利之夏心氣盛者調呵氣以踈之秋肺  
氣盛者調呬氣以洩之冬腎氣盛者調吹  
氣以平之但言調此四氣而書中未詳及  
四氣之訣今舉曾叔祖樸庵炎詹集中玉

軸六氣全文以明之黃玉牕云愛山袁倅  
得樸庵親傳每日子午卯酉四時行持六  
字密室中竹簾布帷隔風爲上亦嘗得愛  
山親授口訣云

### 食後將息法

平旦點心訖卽自以熱手摩腹出門庭行五  
六十步消息之中食後還以熱手摩腹行一  
二百步緩緩行勿令氣急行訖還牀偃卧顆  
蘇煎棗啜半升以下人參伏苓甘草等飲覺  
似少熱卽以麥門冬竹葉茅根等飲量性將



理食飽不宜急行及走不宜大語遠喚人嗔  
喜卧睡覺食散後隨其所業不宜勞心力腹  
空卽須索食不宜忍饑生硬粘滑等物多致  
霍亂秋冬間暖裹腹腹中微似不安卽服厚  
朴生薑等飲如此將息必無橫疾

### 養性

雞鳴時起就卧床中導引訖櫛漱卽巾正坐  
量時候寒温喫點心飯若粥若服藥先飯食  
服藥喫酒消息訖入靜室燒香誦經洗雪心  
源息其煩慮良久事了卽出徐徐步庭院散

氣地濕卽勿行但屋下東西步令氣散家事  
付與兒子不宜關心平居不得嗔叫用力飲  
酒至醉並爲大害四時氣候和暢之日量其  
時節寒温出門行三二里及三百二百步爲  
佳量力行但勿令氣乏喘而已親故相訪問  
同行出遊百步或坐量力談笑纔得歡通不  
可過度耳人性非合道者焉能無悶須畜數  
百卷書易老莊等第一勤洗浣以香露之身  
數沐浴令潔淨則神安道勝也左右供使之  
人得清淨子弟小心少過謙謹者自然事閑



無物相惱令人氣和心平凡人不能絕嗔若用無理之人易生嗔怒妨人導性

二篇之旨養衛得理皆沈存中懷山錄所

述

存中括名

### 安車

輪不欲高高則搖車身長六尺可以卧也其廣合轍輞以索繫合之索如條大可也車上設四柱蓋密簾竹織絹糊黑漆少加椽椽重又蔽眼害於觀眺箱高尺四寸設茵薦之外可以隱肘為法車後為門前設扶板加于箱

上在前可憑在後可倚臨時移徙以鐵距子簪于兩箱之上板可濶尺餘令可容書策及肴樽之類箱下以板彌之卧則障風近後為窳戶以備仄卧觀山也車後施油幪幪兩頭施軸如畫幘軸大如指有兩則展之傳于前柱欲障日障風則半展或偏展一邊臨時以鐵距子簪于車蓋梁及箱下無用則卷之立于車後車前為納陛令可垂足而坐要卧則以板梁之令平琴書酒榼扇帽之類挂車柱及蓋間車後皆可也



漢召申公以安車蒲輪閔子騫江革皆嘗  
爲親御車邵康節詩云喜醉豈無千日酒  
惜花還有四時花小車行處人觀看滿洛  
城中都是家又云大鼈子中消白日小車  
兒上看青天司馬溫公崇德待康節不至  
有詩云淡日濃雲合復開碧嵩清洛遠縈  
迴林端高閣望已久花外小車猶未來康  
節和章亦有萬花深處小車來之句老人  
遊觀雅宜小車之適存中懷山錄以安車  
爲首云

### 遊山具

遊山客不可多，多則應接人事勞頓，有妨靜  
賞。兼僕衆所至，擾人今爲三人，其諸應用物  
共爲兩肩，三人荷之，操几杖持蓋，雜使更三  
人足矣。肩輿者未預，客有所携，則相照裁損，  
無浪重複。惟輕簡爲便，器皿皆木漆，輕而遠  
盜，惟酒盃或可用銀錢，一二千使人腰之，標  
几杖者可兼也。

行具二肩

甲肩



左衣篋一

衣 被 枕 盥漱具 手巾

足巾 藥 湯 梳

右食匱一

竹為之二萬并底蓋為四食盤子  
三每盤果子椽十煖酒盞一可容  
數勝以備沽酒匏一盃三漆筒合  
子貯脯脩乾果嘉蔬各數品餅餌  
少許以備飲食不時應猝惟三食  
盤相重為一萬其餘分任之暑月

果脩皆不須携

乙肩 竹萬二下為櫃上為虛萬

左萬上層書箱一

紙 筆 墨 硯 剪刀 韻略

雜書冊

櫃中食椽椽各六七箸各四生果  
數物削果刀子

右萬上層琴一竹匣貯之

摺疊棊局一櫃中棊子茶二三品

膈茶卽碾熟者盞托各三等



附帶雜物 小斧子 刀子

斷藥鋤子 蠟燭 柱杖

泥靴 雨傘 涼笠 食鉢

虎子 急須子 油筒

老人心閑無事每喜出遊康節詩所謂待天春暖秋涼日是我東遊西泛時也懷山錄述遊山之具適用之宜倪尚書思經鋤堂雜誌記雪川城內外遊賞去處凡四十二所謂每月一遊則日日可度每歲一遊則可閱三十年日日遊太頻勞費可厭歲

一遊太踈今酌其宜每月往一處遊一月之中又擇良辰美景具山穀野藪或邀一兩賓無賓携子弟同行庶踈數得中亦康節所謂遍洛陽城皆可遊也

### 居山約

余營蕪山本以藏拙已就粗安可以忘歸諸兒之意眷戀挽留又難遽絕今與汝曹約每月二十日在山十日在家獨甚暑甚寒兩月則全在家恐山中不便也山中不可獨須子弟一人侍置曆輪流四子每人一旬周而復



始其當旬者飲饌之類專一掌之其餘在家  
有效時新各隨其意多少不拘無亦不責其  
或有高議事合要來此不必當旬自宜前稟  
自六月為始各於旬下書名如當旬有私幹  
兄弟那容視尚書常祖仁祖最良之禮祖智  
老人之性有喜山居者沈存中云山林深  
遠固是佳境獨往則多阻數人則喧雜必  
在人野相近心遠地偏背山臨流氣候高  
爽土地良沃泉石清美如此得十畝平坦  
處便可葺居左右映帶岡阜形勝最為上  
地地勢好則居者安也締造規模從人意  
匠中門外作池可半畝餘種芰荷菱芡遠  
池岸種甘菊既可採又可觀賞

### 欹床

如今之倚床但兩向施擋齊高合曲尺上平  
僧家亦有偏禪倚亦有不倚若背倚左擋則右  
擋然高低不等難為仄倚擋可几臂倚右擋則左可几臂左右几互倚  
令人不倦仍可左右蟠足或枕擋角欹眠無  
不便適其度座方二尺足高一尺八寸擋高  
一尺五寸從地至擋共木製藤紉或竹為之



所便增損

飽食緩行初睡覺一甌新茗侍兒煎脫巾  
斜倚繩床坐風送水聲來耳邊裴晉公詩  
也

### 醉床

為床長七尺廣三尺高一尺八寸自半以上  
別為子面歛大床中間子面廣二尺五寸長  
三尺皆木製常綜之常綜欲退韋下虛二  
寸牀底以板彌之勿令通風子面歛下與大  
牀平一頭施轉軸當大牀中間子面底設一拐撐

後皆有  
於各

分為五刻子面首掛一枕若欲危坐即撐起  
令子面直上便可靠背以枕承腦欲稍偃則  
退一刻盡五刻即與大床平矣凡飲酒不宜  
便卧當倚床而坐稍倦則稍偃之困即放平  
而卧使一童移撐高下如意不須私以  
盡四體之適孔大床兩緣有二尺餘前  
窳孔為直凡其下為筍欲倚手則歛  
窳孔中二床便於佚老制度皆佳

### 觀雪菴

庵長九尺濶八尺高六尺以輕木為格紙糊



之三面如枕屏風上以一格覆之面前施夾  
幔中間可容小坐床四具不妨設火及飲具  
隨處移行背風展之迥地卽就雪中卓之此  
之氈帳輕而門濶不礙瞻眺施之別用皆可  
不獨觀雪也

此庵卽東坡之擇勝亭也東坡守汝陰作  
亭以帷幕爲之世所未有銘略云乃作新  
亭筵楹樂梁鑿枘交設合散靡常赤油仰  
承青幄四張我所欲往十夫可將與水升  
降除地布牀又云豈獨臨水無適不藏春

朝花郊秋夕月場無脛而趨無翼而翔故  
又改爲其費易償榜曰擇勝名實允當觀  
此銘則其製度可備見也子由亦云子瞻  
以幄爲亭欲往卽設不常其處名曰擇勝  
作四言一章轍愛其文故繼之略云我兄  
和仲塞剛立柔視身如傳苟完不求山磐  
水嬉習氣未瘳豈以吾好而俾民憂頽尾  
甚清頽曲孔幽風有翠幄雨有赤油匪舟  
匪車亦可相攸養老奉親者爲之良可以  
供遊觀之適云



蒲花褥

九月撥蒲略蒸不爾則生蟲暴令燥投布囊中將取花如柳絮者欲為坐褥或卧褥以帛為方囊滿實蒲花杖鞭令勻厚五六寸許其上復以褥表囊之虛軟温燠他物無比春間不御則褫去褥表出囊復笕燥處略暴之歲如此南方海閩中有木綿亦不及蒲花之柔暖

湯鎗

音掌鼎器

温酒為鐵銅鎗深三寸平底可貯二寸湯以酒盃排湯中酒温即取飲冬時擁爐靜話免使僮僕紛紛殊益幽致

羊羔酒

米一石如常法浸漿肥羊肉七斤麴十四兩諸麴皆可將羊肉切作四方塊爛煮杏仁一斤同煮留汁七斗許拌米飯麴更用木香一兩同醞不得犯水十日熟味極甘滑此宣和化成就

雪花酒

羊精膂肉一斤去筋膜温水浸洗批作薄片



用極好酒一升煮令肉爛細切研成膏別用  
羊筒髓三兩腎窠脂一兩於銀鍋內鎔作油  
去滓却入先研肉膏內并研令勻又入龍腦  
少許拌和傾入瓷甌內候冷每用時取出切  
作薄片入酒盃中以溫酒浸飲之龍腦候極  
溫方入如無腦入木香少許亦佳二味各入  
少許尤佳

二酒宜爲旨甘之奉

### 茶蘼酒

好酒一斗用木香一塊以酒一盃於砂盆內

約磨下半錢許用細絹濾入瓶密封包臨飲  
取茶蘼百莢浮沉酒面人不能辨查花和露  
紅小蓓取十箇去枝葉用生紗袋盛掛於瓶  
口近酒面一寸許密封瓶口三兩日可飲或  
以湯柑皮旋滴汁數點於酒盞內亦佳

此酒色香味三絕宜奉老人清興醪醪本  
酒名也世所開花元以其顏色似之故取  
其名唐書百官志良醪著令供醪醪酒今  
人或取花以爲枕囊故黃山谷詩云名字  
因壺酒風流付枕幃



香炭

以精石炭屑之生葵葉雜搗為餅錢大暴乾  
焚香雖致冷濕地火亦不滅石炭相郡煤子  
最佳餘處者性急動之則火滅不得已清泉  
者次之長泉者又為下

一法取炭末五兩胡粉黃丹各一兩合搗  
為細末着糝米膠和勻作餅子候乾火內  
燒通紅以紙灰埋香爐中焚香經夕不滅  
不消

降真香

虛堂清夜宴坐焚之降真香一斤沉香四兩  
龍腦一分蜜和之

茅香時燒少許亦佳本草云可入印香中  
合香附子末用

四品奇香

雪梅香 丁香一分沉檀半脛炭篩研半兩  
來檢取些兒爐口藝人人道是雪  
中梅

江梅香

人人盡道是江梅半兩丁香一分  
苟更用藿香俱半兩麝香少許是



良媒

百花香

一兩甘松二兩芎藭麝香少許蜜和

同圓如彈子安爐上恰似百花凝

曉風

長春香

二兩箋香三兩檀麝香腦子一錢

寬華堂靜處爐煙起清韻長春賽

蕙蘭

御愛四和香

沉香

檀香

降真

箋香

茅香

海螵蛸

各一兩

麝香

二錢

樟腦

半錢

龍骨

兩半

蜜

右諸香剉碎蜜和勻後用龍骨麝腦碾細

和入新瓦瓶內封閉勿令氣出經三日方

傾出限三日過遇四更時分當天取露氣

天明便收陰乾如此三次研為末用蜜些

子黃蠟調作餅子用瓷器收遇燒時用水

一盞傍香爐邊方燒香

香方甚多獨此方用龍骨鎖住其烟不

散所以為妙

試茶



採嫩芽先沸湯乃投芽煮變色挹取握去水  
小焙中焙欲乾鎗內略炒使香磨碾皆可坐  
團臨泉旋擷旋烹芳新不類常韻

香茶

上春嫩茶芽每五百錢重以菘豆一升去殼  
蒸焙山藥十兩一處細磨別以腦麝各半錢  
重入盆同研約二千杵納罐內密封窖三日  
後可以烹點愈久香味愈佳

栢湯方

採嫩栢葉線繫垂挂一大甕中紙糊其口經  
月取如未甚乾更閉之至乾取為末如嫩草  
色不用甕只密室中亦可但不及甕中者青  
翠若見風則黃矣此湯可以代茶夜話飲之  
尤醒睡飲茶多則傷人氣耗精害脾胃栢湯  
甚有益如太苦則加少山芋尤佳外臺秘要  
有代茶新飲然作藥味不若栢湯隱居道話  
尤助幽尚

三妙湯

地黃枸杞實各取汁一升蜜半升銀器中同  
煎如稀餈每服一大匕湯調酒調皆可實氣



養血久服彌益人

乾荔枝湯

蔗糖糖一斤亦糖一斤好糖一斤大烏梅潤者二兩湯浸時去酸汁

右先將烏梅生薑為細末入在沙糖內與

桂末拌和勻再取竈隔過如茶點喫欲作

膏子喫烏梅用去核脩事如上法不焙桂

作小片為末薑切片不焙用水三椀煎至

二椀湯調服暑熱心煩井水調服 葉龍

圖傳暑月可常合服之

清韻湯

縮砂仁三兩石菖蒲一兩甘草半兩

右末入鹽點服

橙湯

橙子十箇乾山藥一兩甘草二兩鹽四兩

白梅四兩核碎

右先用橙子山藥甘草白梅一處研細捏作餅子焙乾為末入檀香半兩尤佳

桂花湯

黃桂花二斤棟淨去青柄研細以蒸花



乾薑兩一甘草一兩

右末和勻量入炒鹽盛貯莫令漏氣如常點服

### 醍醐湯

神曲兩一鹽炒十兩官桂兩二甘草兩七

烏梅拍八兩乾薑煨二兩

右先將五味焙乾為末後入炒鹽和勻作一處新磁罐收

### 洞庭湯

真橘皮錢四兩不去白去蒂擘作小

生薑洗四兩淨

右將薑與橘皮同淹一宿曬乾焙乾入甘草一兩三錢炙黃好白鹽梅二十箇去核以白麩拍作片子無油銚內煨乾入炒白鹽一兩半同一處為末沸湯點用

### 木瓜湯

生薑取四兩木瓜兩十白鹽兩五甘草兩五

紫蘇兩十

右炒薑鹽拌和蘇瓜甘草三日取出曬乾為末沸湯點服手足酸服之妙又一方加



縮砂山藥炒為末消食化氣壯脾

### 韻梅湯

半黃梅百箇 青椒四兩 棟薑皮一 研去

甘草四兩 鹽半斤

右件安淨鉢內一處拌勻烈日曬半月以色變稍紫為度更約度稀稠得所為佳須用曬半月日安淨瓶內點用得上諸方皆得之祕傳宜

供湯藥之用

### 熱水

稻葉穀葉楮葉橘葉樟葉皆可採陰乾紙囊

懸之用時火灸使香湯沃畧其口良久

前朝翰林院定熱水以紫蘇為上沉香次

之麥門冬又次之蘇能下胃膈滯氣功效

至大灸蘇須隔竹紙不得翻候香以湯先

泡一次傾却再泡用大能分氣極佳

### 晨朝補養藥糜法

### 地黃粥

切地黃二合候湯沸與米同下鎗先取酥二

合蜜一合同炒令香熟別貯之候粥欲熟乃

下同煮取熟



○胡麻粥

烏油麻去皮蒸一炊曝乾更炒令香熟每用  
白粳米一升胡麻半升如常煮粥法為之臨  
熟加糖蜜任意極香甘胡麻多治之臨時取  
用

乳粥

牛羊乳皆可先浙細粳米令精細控令極乾  
乃煎乳令沸一依用水法乃投米煮之候熟  
卽梘置椀中每椀下真酥半兩置粥上令自  
鎔如油遍覆粥上食時旋攪美無比

山芋粥

薯蕷生於山者名  
山藥一名山芋

山芋山生者佳圓種者無味取去皮細石上  
磨如糊每椀粥用山芋一合以酥二合蜜一  
合同炒令凝以匙揉碎粥欲熟投攪令勻乃  
出

○栗粥

小栗去殼切如米粒每粳米一升栗肉二合  
同米煮更無他法

百合粥

生百合一升切蜜一兩同水嘗熟投欲熟粥



中每盃用三合

### 麋角粥

新麋角一具寸截流水內浸三日刷腥穢以河水入砂瓶或銀瓶內以桑葉塞瓶口勿令漏氣炭火猛煮時時看候如湯耗旋益熱湯一日許其角爛似熟山芋搗得酥軟卽止未軟更煮慎勿漏氣漏氣則難熟取暴乾爲粉其汁澄濾候清冷以綿濾作膠片盃盛風中吹乾麋角膠別入藥每粥一盃入麋角粉五錢鹽一匙同攪溫服

### 枸杞子粥

枸杞子生研揆取汁每一盃粥可用汁一盃加少熟蜜同煮

### 馬眼粥

新黑豆一斗淨淘入大釜中如常用水煮令熟櫛去汁再入釜以熟麻油浸之豆上油凍四指蜜蓋之慢火煮直候露出豆卽以匙拌轉更煮直令泣盡油卽住每粥一釜可下熟豆三五盃欲熟入拌勻食之

### 又法



白米二升別煮令熟大顆黑豆一升先以薄  
灰汁煮豆令熟漉出豆却以清水燒沸依前  
入豆再煮透出灰氣漉出却以沙糖六兩用  
水兩盃化濾過入鹽二兩醬三兩只用水取  
醬汁同煮熟桃仁杏仁皆可為粥生去皮尖  
略炒令香細研水絞取濃汁隨意入粥中煮  
臨時加酥蜜亦可金罌木煎亦可作粥一如  
用糖法

諸山蔬可作粥者皆只如菜粥法

禮記內則言子事父母婦事舅姑進盥授

巾之後問所欲而敬進之以饘醢為先饘  
厚粥醢薄粥也故此編詳述懷山錄中諸  
藥糜法陸放翁云平旦粥後就枕粥在腹  
中暖而宜睡天下第一樂也

紫不託法

新黑豆煮取濃汁搜麪作湯餅極甘美能去  
麪毒令不蒸熱服丹石人尤宜食此雜蓴菜  
為羹妙

純

沈存中云麪治壅熱益氣力但不可多食  
致令憤悶料理有法節而食之餽飪蒸餅



及饅索餅起麪等法在食經中此法用黑豆汁搜麪則無毒矣

### 造山藥麪法

取山藥去皮薄切日中暴乾柳箕中投為粉下篩如常麪食之加酥蜜為淳麪亦精益氣力長肌肉久服輕身耳目聰明不饑延年

### 造乾地黃法

九月末掘取肥大者去鬚熟蒸微暴乾又蒸暴乾食之如蜜可停

### 芭蕉脯

蕉根有兩種一種粘者為糯蕉可食取作手大片灰汁煮令熟去灰汁又以清水煮易水令灰味盡取壓乾乃以鹽醬蕪荑椒乾薑熟油胡椒等雜物研泥一兩宿出焙略槌令軟食之全類肥肉之味

### 牛蒡脯

十月以後取根洗乾去皮

少煮勿太爛硬者即熟煮並槌令軟下雜料物如芭蕉

脯法浥焙取乾

笋脯一如牛蒡脯法



蓮房脯

取嫩蓮房去蒂又去皮

入灰煮滷

一如芭蕉脯法焙乾以石壓令匾作片收之

蒼荀鮓

蒼荀花即梳子也採嫩花釀作鮓極香美白

樂天方齋劉禹錫饋以菊苗蘆蘆鮓鮓換

取樂天六班茶二囊以自醒酒

乾蕨菜

採嫩蕨菜蒸熟以乾灰拌之同爆極乾濯去

灰又爆乾收之臨食湯浸令軟味如合蕈

石芥草菜

此二物極辛為菹大佳

苦益菜

苦益菜青蕘苦麻皆可作羹

苦麻即今俗謂之胡麻者葉作羹大甘滑

其苗名青蕘

松蕘

去赤皮取嫩白者蜜漬之略燒令蜜熟勿太

熟極香脆

白芷



蜜漬糟藏皆可食

### 防風芽

防風芽如臘脂色天門冬芽如馬椿芹菜芎  
茅又有蘼蕪枸杞芽菊芽荇菜水藻牛膝芽  
地黃嫩葉皆如常菜治之

東坡詩云秋來霜露滿東園蘆菔生兒芥  
有孫我與何曾同一飽不知何苦食雞豚  
况藥菜之佳乎

### 水苔

立春前採嫩者淘澤令極淨其間多沙石蝶

蟲取得壓乾只入鹽油完椒切筴白同入甌  
中釀為醃醋浸食之甚佳又可油炒加鹽醬  
亦善

### 瓜齏

生甜瓜棟取未熟者每十斤隨辦切開去穰  
不用就百沸湯綽過以鹽五兩勻擦翻轉豆  
豉末半升醃醋升半麪醬斤半馬芹川椒乾  
薑陳皮甘草茴香各半兩蕪蕒二兩並為細  
末同瓜一處拌勻入甕瓮內淹壓於冷處頓  
之經半月後則熟瓜色明透絕類琥珀味甚



香美

菜羹

大菘菜叢採十字劈裂菜蕈取緊小者破作兩畔同向日中曬去水脚二件薄切作方片如錢眼子大入淨罐中以馬芹苜香雜酒醋水等令得所謂淨鹽澆之隨手舉罐撼觸五七十次蜜蓋罐口置竈上溫處仍日一次如前法撼觸三日後可供菜色青白間錯鮮潔可愛

藕羹

嫩藕梢隨意切作方塊如骰子大就蠟眼湯內快手綽上取牽牛花揉汁淹染片時投冷熟水中滌過控乾以馬芹鹽花泡湯入少醋如蜜作羹澄冷澆供之

豆羹

先取濕沙納甕器中以綠豆勻撒其上如種藝法深桶覆藏室中勿令見風日一次掬水洒透埃其苗長可尺許摘取蠟眼湯綽過以料羹供之赤豆亦可種然不如綠豆之佳

薺羹

俗謂薺為東風菜方言訛而為公羹謂可以奉公羹也



東坡與徐十三書云今日食齋極美天然之  
珍雖不甘於五味而有味外之美其法取齋  
一二升許淨擇入淘了米三合冷水三升生  
薑不去皮槌兩指大同入釜中澆生油一規  
殼當於羹面上不得觸觸則生油氣不可食  
不得入鹽醋君若知此味則陸海八珍皆可  
厭也天生此物以為幽人山居之祿輒以奉  
傳不可忽也羹以物覆則易熟而羹極爛乃  
佳也

本草齋和肝氣明目危人夜則血歸於肝  
為宿血之臟過三更不睡則朝旦面色黃  
燥意思荒浪以血不得歸故也若肝氣和  
則血脉流通津液暢潤東坡嘗有詩云時  
遶麥田求野齋強為僧舍煮山羹陸放翁  
亦有詩云小着鹽醯助滋味微加薑桂助  
精神風爐歛鉢窮家活妙訣何曾肯授人

### 筍鱖

東坡回錢穆父書云竹萌蒙佳貺取筍簞菘  
心與鱖魚相和清水煮熟用薑蘆菹自然汁  
及酒三物等入少鹽漸漸款洒之過熟可食



不敢獨味此請依法作與老嫂共之  
老人有性喜茹素不忍害物者菽水之奉  
在嘉蔬藥菜料理如法殊益於人杞菊芎  
朮等苗嫩時採食之或煮或羹或炒或罨  
悉用土蘇鹹豉汁加鹽下飲甚良蔓菁作  
羹最妙不斷五辛者春秋嫩韭四時採薤  
甚益綠豆紫蘇烏麻須宜貯俱能下氣其  
餘豉醬之徒食所不可少皆須貯蓄肉食  
心不害物但以錢買猶愈於殺第一戒慎  
勿殺若肉須新鮮似有氣息則不宜食爛

臟損氣切須慎之戒之

種植

應檻園林間種植可愛翫之物如世間花果  
人家自有此不悉載今抄東坡一書誠齋一  
詩于左

東坡與程全父書

白鶴峰新居成從天侔求數色果木太大  
則難活小則老人不能待當酌中者又須  
土礎稍大不傷根者

柑 橘

柚

荔枝

楊梅

枇杷



松 柏 含笑 梔子

謾寫此數品不必皆有仍告書記其東西  
誠齋三三徑詩

東園新開九徑

江梅 海棠 桃 李 橘 杏

紅梅 碧桃 芙蓉

九種花木各植一徑命曰三三徑其詩云  
三徑初開是蔣御再開三徑是淵明誠  
齋奄有三三徑一徑花開一徑行

歐陽公示謝道人種花詩云

淺深紅白宜相間先後仍須次第栽我

欲四時携酒去莫教一日不花開

西園胡大壯喜種花卉以窺造化生育之  
妙喜飲醇酎以寓經綸燮理之方

芸香

古人藏書謂之芸香是也採置書帙中卽去  
蠹置席下去蚤虱栽園庭間香聞數十步極  
可愛葉類豌豆作小叢生秋間葉上微白如  
粉江南人謂之七里香江南極多大率香草  
多只是花過則已縱有葉香者須採撿嗅之



方香此草遠在數十步外此間已香自春至秋不歇絕可翫也

### 茅香

開地種之可洗手終日香一年數次刈開屋中時時燒少許亦佳

本草云茵葉可煮作浴湯令人身香同藁本尤佳仍入印香中合香附子用

### 枸杞

棟好地熟斫加糞訖然後逐畦長開壟深七八寸令寬乃取枸杞連莖剉長四寸許以草

為索慢束如羹椀大於壟中立種之每束相去一尺下束訖別調爛牛糞稀如麪糊灌束子上令滿減則更灌然後以肥土壅之滿訖土上更加熟牛糞然後灌水不久即生花如剪韭法從一頭起首割之得半畝料理如法可供數人其割時與地面平高留則無葉深剪則傷根割仍避熱及雨中但早朝為佳又法但作束子掘坑方一尺深於束子三寸即下束子訖着好糞滿坑填之以水沃糞下即更着糞填以不減為度令糞蓋束



子一二寸即得生後極肥嫩數數鋤壅每月一加糞尤佳

又法但畦中種子如種菜法土糞下水當年疎瘦二年以後悉肥勿令長苗即不堪食如食不盡即剪作乾菜以備冬中常使如此從春及秋其苗不絕取甘州者為真葉厚大者是有刺葉小者是真白棘不堪服食

又法枸杞子於水盆內按令散訖暴乾斫地作畦畦中去却五六寸土勿作壟縛草穰作稗似臂長短即以泥塗稗令徧以安壟中即以子布泥上一面令稀稠得所乃以細土蓋之令徧又以爛牛糞蓋上令徧又布土一重令與畦平待苗出時時澆灌及堪採即如剪韭法更不要煮鍊每種用二月初一每年但五度剪不可過也凡枸杞生西河郡谷中及甘州者其味過於蒲萄今蘭州西去鄯城靈州九原並大根莖尤大

甘菊



移根最佳若少時折取苗乘雨濕種便活一  
年之後落編地長服却老冬中收子剪如韭  
法

陸龜蒙杞菊賦云惟杞與菊偕寒互綠或  
頽或茗煙披雨沐我衣敗綿我飯脫粟羞  
慚齒牙苟且梁肉蔓延駢羅其生實多爾  
杞未棘爾菊未莎其如予何其如予何東  
坡云天隨生自言常食杞菊及夏五月枝  
葉老硬氣味苦澁猶食不已余守膠西與  
通守劉君循古城廢圃求杞菊食之捫腹

而笑作後杞菊賦云人生一世如屈伸肘  
何者為貧何者為富何者為美何者為陋  
或糠覈而瓠肥或梁肉而黑瘦何侯方丈  
庾郎三韭較豐約於夢寐卒同歸於一朽  
吾方以杞為梁以菊為糗春食苗夏食葉  
秋食花實而冬食根尚庶幾乎河西南陽  
之壽張南軒賦云張子為江陵之數月時  
方仲春草木敷榮經行郡圃意有所欣爰  
命採掇付之庖人汲清泉以細烹屏五味  
而不親甘脆可口蔚其芬馨盡日為之加



飯而他物不足以前陳又云天壤之間孰  
為正味厚或腊毒淡乃其至猩唇豹胎徒  
取詭異山鮮海錯紛糾莫計苟滋味之或  
偏在臟腑而成贅惟杞與菊微勁不苦滑  
甘靡滯非若它蔬善嘔走水既瞭目而安  
神復沃煩而滌穢驕南陽於西河又頽齡  
之可制隨寓必有約居足恃雪消壤記其  
茸葦蕤與子婆娑薄言掇之古銚瓦盆啜  
汁咀壘高論唐虞詠歌書詩嗟乎微斯物  
孰同先生之歸於是相屬而歌殆日是以

忘饑

地黃

十二月耕地至正月可止三四遍細爬訖然  
後作溝溝濶一尺兩溝作一畦畦濶四尺其  
畦微高而平硬甚不受雨水苗未生間得水  
卽爛畦中又撥作溝溝深三寸取地黃切長  
二寸種於溝內訖卽以熟土蓋之其上厚三  
寸以上每種一畝用根五十斤蓋土訖卽取  
經冬爛草覆之候牙稍出以火燒其草令燒  
去其苗再生葉肥茂根益壯自春至秋凡五



六耘不得鋤八月堪採根至冬尤佳若不採其根太盛春二月當宜出之若秋採訖至春不復更種其生者猶得三四年但採訖比之明年耨耘而已參驗古法此為最良按本草二月八月採殊未窮物性也八月殘葉猶在葉中精氣未盡歸根二月新苗已生根中精氣已滋不如冬月採殊妙又與蒸暴相宜古人云二月八月非為種者將為野生當須見苗矣欲食葉但露散後摘取傍葉勿損中心正葉甚益人勝諸藥

東坡詩云地黄飼老馬可使光鑿人吾聞

樂天語喻馬施之身晨荷揀去薄幕不盈

筐攜來朱家門賣與白面郎與君啖肥馬可使照地光願易馬殘粟救此苦饑腸

我衰正伏櫪垂耳氣不振移栽附沃壤乾

古稱地黃宜黃土今不然大蕃茂爭新春宜肥壤虛地則根大而今不然大蕃茂爭新春

沉水得稗根言以水沉而試之也日華子

名人黃沉者名地重湯養陳薪於鼎釜水

謂之水而煮投以東阿清皮有老則膠有用

清和以北海醇崖蜜助甘冷山薑發芳辛

山薑木名融為寒食飴酪以黃麥粥以飴



之沃嚙作瑞露珍丹田自宿火渴肺還生津  
願餉內熱子一洗胃中塵

### 五加

取根深掘肥地二尺埋一根令沒舊痕甚易  
活苗生從一頭剪取每剪訖鋤土壅之

五加蓋天有五車之星精也金應五行人  
應五德位應五方物應五車青精入莖有  
東方之液白氣入節有西方之津赤氣入  
華有南方之光玄精入根有北方之糝黃  
煙入皮有戊巳之靈五神鎮主相轉育成

用之者真仙服之者反嬰久服輕身耐老  
明目下氣補中益精堅筋骨強志意五葉  
者良葉可作蔬菜食五月七月採莖十月  
採根陰乾張子聲楊建始王叔才于世彥  
皆服此酒得壽三百年有子二十人世世  
有得服五加酒散而獲延年者不可勝計  
或只爲散以代湯茶而餌之驗亦然也

### 青囊

胡麻苗也

取八稜者畦中如萊法種之生苗爲菜食秋  
間依此法種之甚滑美



百合

上好肥地加糞熟斲訖春中取根大劈取瓣於畦中如種蒜法五寸一瓣種之直作行又加糞灌水苗出即鋤四邊令絕無草春後看稀稠得所處更別移亦得畦中乾即灌水三年後其大如拳然後取食之又取子種亦得或一年以後二年以來始生甚遲不如種瓣

黃精

擇取葉參差者是真取根擘破稀種一年以後極稠種無得其苗香美可食

首蓿

擇肥地斲令熟作壟種之極益人還須從一頭剪每剪加糞鈕土擁之

合歡

萱草也

移根畦中稀種一年自稠春剪苗食如枸杞秋夏不堪食

牛蒡

取子畦中種種時乘雨即生若有水不候雨也地須加糞灼然後肥旱則沃水剪如上法菜中之尤益者但多種食苗及根莖益於人



蓮子

八九月取堅黑子毛上磨尖頭直令皮薄取  
堦土作熟泥封如三指大長使帶頭兼重令  
磨須尖泥欲種時擲至池中重頭向下自能  
周正薄皮上易生數日即出不磨者率不可  
生

藕

春初掘取藕三節無損處種入深泥令到硬  
土穀雨前種當年有花

藕可作粉其法取麓藕不限多少淨洗截

斷浸三宿數換水看灼然潔淨然後漉出  
確中碎擣以新布絞取汁重擣取汁盡爲  
度又以密布濾去麓惡物澄去清水如稠  
難澄以水攪之然後澄看水清即瀉去一  
如造米粉法

雞頭

雞頭粉取新熟者去皮熟擣實如上法

菱角粉去皮如上法

薑粉以生薑爛研挾汁如上法以和羹

葛粉去皮如上法開胃止煩熱



茯苓粉剉如瘴子以水浸去赤汁如上法  
松栢粉春椽嫩葉如上法須垂露採為之經  
宿則無粉如嫩草鬱鬱可愛

脫果

木生之果八月間以牛羊滓和土包其鶴膝  
處被端幹相如大椴以紙裹囊覆之麻繞令  
密緻重則以杖柱之任其發花結實明年夏  
秋間試發一包視之其根生則斷其本埋土  
中其花實皆晏然不動一如巨木所結予在  
蕭山縣見山寺中橘木止高一二尺實皆如

拳大蓋用此術也大木亦可為之嘗見人家  
有老林檎木根已蠹朽圃人乃去木本二三  
尺許如上法以土包之一年後土中生根乃  
截去近根處三尺許包入地後遂為完木  
凡種果木須望前種實多望後種實少

百部

山地種之如百合法多種為佳取根授汁濯  
衣令不生虱仍潔白如用皂角也

右自杞菊以次為粥為蔬為脯為粉須自  
種植充饒足用百部之種亦可為澣濯之



供

菖蒲石

恠石奇峰以沙石器種之旦暮易水則茂水濁及有泥滓則萎一寸九節者服之可以烏髭輕身延年夜檠燈間置一兩盆可以收煙不薰人眼東坡詩云碧玉椀盛紅瑪瑙青盆水養石菖蒲曾茶山詩云窓明几淨室空虛盡道幽人一事無莫道幽人無一事汲泉承露養菖蒲文石清漪斯几案間良既也

相鶴

相鶴不必如鶴經所說但取其標格立瘦啖聲清徹者為勝凡老鶴所生則氣韻清古三年頂赤則能啖細論其法頸欲細而長身欲人立而不橫足欲瘦而節欲高頸肥則類鴈身橫則類鶩脰麓韻俗則類鸛聲濁體肥則類鵝皆下材也為雖食魚稻甚多老則食穀漸少甚老則不食惟華亭縣鶴窠村所出者為得地他處雖時有皆凡格也養處須有廣水茂木風月清曠之地嘗食生物則格韻高野畜之籠樊飼以熟食則多肥濁而精彩羽



毛日漸摧藏類乎雞矣

### 養龜

龜者壽物養庭檻中可以愛翫愈於觀他物  
尤宜畜山龜爾雅謂之攝龜者腹下殼能開  
合此龜啖蛇蛇甚畏之庭檻中養此龜則蛇  
不復至以至園圍中多畜之大能辟蛇兼此  
龜不賴水陸地蓄之不失其性予在隨州時  
寓法雲寺之後有竹園常苦多蛇寺僧乃蓄  
龜于園中自爾不復有蛇

相鶴養龜二事皆懷山錄所述

### 收畫

子弟遇好圖畫極宜收拾在前士大夫家有  
耕莘築巖釣渭浴沂荀陳德星李郭仙舟蜀  
先主訪草廬王羲之會蘭亭陶淵明歸去來  
韓昌黎盤谷序晉廬山十八賢唐瀛洲十八  
學士香山九老洛陽耆英古今事實皆繪為  
圖可以供老人閑玩共賓友高談人物山水  
花木翎毛各有評品吟詠亦以廣後生見聞  
梅蘭竹石尤為雅致瑤池壽鄉圖慶壽近年  
有壽域圖備列歷代聖賢神仙耆壽者丹青  
粧點尤為奇玩



王維字摩詰九歲知屬辭擢進士工草隸  
善畫名盛於開元天寶間寧薛諸王待若  
師友畫思入神至山平水遠雲勢石色繪  
工以爲天機所到別墅在輞川地奇勝與  
裴迪遊其中賦詩相訓爲樂東坡云味磨  
詰之詩詩中有畫觀摩詰之畫畫中有詩  
秦太虛云余爲汝南得疾卧直舍高仲符  
携輞川圖示余曰閱此可以療疾余本江  
海人得圖喜甚即使二兒從旁引之閱於  
枕上恍然若與摩詰入輞川度華子岡經

孟城坳憇輞口莊泊文杏館上斤竹嶺並  
木蘭柴絕茱萸泝躡槐陌窺塵柴返於南  
北坨航歇湖戲柳浪濯奕家瀨酌金屑泉  
過白石灘停竹里館轉辛夷塢抵漆園幅  
巾杖屨棊弈茗飲或賦詩自娛忘其身之  
匏繫於汝南也數日疾良愈

龍眠居士李公麟字伯時能行草書善畫  
尤工人物人以比顧陸

顧凱

陸微

晚年致仕

歸老肆意於泉石間作龍眠山莊圖爲世  
所寶韓子蒼題太乙真人蓮葉圖云太乙



真人蓮葉舟脫巾露髮寒颼颼輕風爲帆  
浪爲楫卧看玉宇浮中流中流蕩漾翠綃  
舞穩如龍驤萬斛舉不是峰頭十丈花世  
間那得葉如許龍眠盡手老入神尺素幻  
出真天人恍然坐我水仙府蒼煙萬頃波  
粼粼玉堂學士今劉向禁直岩堯九天上  
不須對此融心神會植青藜夜相訪觀畫  
之趣二事可參

置琴

朱文公琴贊云養君中和之正性禁爾忿慾  
之邪心乾坤無言物有則我欲與子鉤其深  
歐陽公云予嘗有幽憂之疾退而間居不能  
治也旣而學琴於友人孫道滋受宮聲數引  
久而樂之不知疾之在其體也夫疾生乎憂  
者也藥之毒者能攻其疾之聚而不若聲之  
至者能和其心之所不平心而平不和者和  
則疾之忘也宜哉奉親者能琴時爲親庭鼓  
一二操亦足以娛悅其意和平其心

琴師六言云擘托秣桃打摘先後輕重疾  
徐最是一般妙處更要其人讀書斯亦子



第羲脩息游之一益云

延方士

湖州東林沈東老能釀十八仙白酒一日有客自號回道入長揖於門曰知公白酒新熟遠來相訪願求一醉公見其風骨秀偉蹙然起迎徐觀其碧眼有光與之語其聲清圓於古今治亂老莊浮圖氏之理無所不通知其非塵埃中人也因出酒器十數於席間曰聞道人善飲欲以鼎先爲壽如何公曰飲器中鍾鼎爲大屈卮螺杯次之梨花蕉葉最小請戒侍人次第速斟當爲公自小至大以飲之笑曰有如顧愷之食蔗漸入佳境也又約周而復始常易器滿斟於前笑曰所謂杯中酒不空也回公興至卽舉杯常命東老鼓琴回浩歌以和之又嘗圍碁以相娛止奕數子輒拂去笑曰祗恐碁終爛斧柯回公自日中至暮已飲數斗無酒色東老欲有所叩回公曰聞公自能黃白之術未嘗妄用且篤於孝義又多陰功此余每日所以來尋訪而將以發之也東老因叩長生輕舉之術回公曰四大



假合之身未可離形而頓去東老攝衣起以  
有以喻之回公曰此古今所謂第一最上極  
則處也飲將達旦甕中所釀止留糟粕而無  
餘瀝回公曰久不遊浙中今日爲公而來當  
留詩以贈然吾不學世人用筆書乃就擘席  
上榴皮畫字題於庵壁其色微黃而漸加黑  
其詩云西鄰已富憂不足東老雖貧樂有餘  
白酒釀來緣好客黃金散盡爲收書已而告  
別東老啓關送之天漸明矣握手並行至舍  
西石橋回公先度乘風而去莫知所適

延名衲

成都一僧誦法華經甚專雖經兵亂卒不能  
害忽一山僕至云先生請師誦經引行過溪  
嶺數重煙嵐中一山居僕曰先生老病起晚  
請誦至寶塔品見報欲一聽之至此果出野  
服杖藜兩耳垂肩焚香聽經罷入不復出以  
藤盤竹箸秣飯一盂杞菊數甌無鹽酪美若  
甘露得觀錢一環僕送出口問曰先生何  
姓曰姓孫問何名僕於僧掌中書思邈二字  
僧大駭僕遽失之二日山中尋求竟迷舊路



歸視觀資乃金錢一百文也由茲一飯身輕  
無疾天禧中僧一百五十歲矣後隱不見  
款延方士談真誥時約名緇聽梵書二士  
共談必說妙法真有所遇豈不樂哉

肅客

朱文公晚年野服見客榜客位云滎陽呂公  
嘗言京洛致仕官與人相接皆以閑居野服  
爲禮而歎外郡或不能然其指滌矣某叨恩  
致事前此蒙賓客下訪初亦未敢援此遽以  
若人野逸自居近緣久病艱於動作遂以野  
服從事上衣下裳大帶方履比之涼衫自不  
爲簡所便者束帶足以爲禮解帶足以燕居  
且使窮鄉下邑復見京都舊俗之美亦補助  
風教之一端也又云衰病之餘不堪拜跪親  
舊相訪亦望察此非應受者並告權免庶幾  
還荅不至闕禮

羅鶴林云余嘗於趙季仁處見其服上衣  
下裳衣用黃白青皆可直領兩帶結之緣  
以皂如道服長與膝齊裳必用黃中及兩  
旁皆四幅不相屬頭帶皆用一色取黃裳



之義也別以白絹為大帶兩旁以青或皂  
緣之見儕輩則繫帶見卑者則否謂之野  
服又謂之便服

記事

周益公云蘇子容聞人引故事必令人檢出  
處司馬溫公聞新事即便抄錄且記所言之  
人故當時諺曰古事莫語子容今事勿告君  
實

司馬公對賓客無問賢愚長幼悉以疑事  
問之有草簿數枚常致座間苟有可取隨

手抄錄或對客即書率以為常其書字皆  
真謹劉元城見時已有三十餘冊

曾祖南谷文靖公叔祖樸庵提刑皆有日  
記樸庵所記名長生曆有序云司馬溫公  
日記凡十年作一表一日之事無論善惡  
必載焉限以十年所以推一期進德與否  
也夫子三十而立自是十年則有加於前  
矣至從心之時蓋涉歷四十年聖人所以  
密推熟察以自驗其道藝所造功力所成  
者至矣夫甲乙周而時已久矣時愈久而



行愈進此聖人之所以爲聖人也溫公之  
表豈其原亦出於此歟長生曆亦十  
年爲一表

二老相訪

周益公以宰相退休楊誠齋以祕書監退休  
爲廬陵二大老益公嘗訪誠齋于南溪之上  
留詩云楊監全勝賀監家賜湖豈比賜書華  
回環自闢三三徑頃刻能開七七花門外有  
田供伏臘望中無處不煙霞却慙下客非摩  
詰無盡無詩只謾誇誠齋和云相國來臨處  
士家山間草木也光華高軒行李能過李小

隊尋花到浣花留贈新詩光奪月端令老子  
氣成霞未論藏去傳貽厥拈向田夫野老誇  
好事者繪以爲圖誠齋題云平叔曾過魏秀  
才何如老子致元台蒼松白石青苔徑也不  
傳呼宰相來用魏野詩翻案也誠齋家嗣東  
山先生伯子以集英殿脩撰致仕家居年八  
十雲巢曾無疑益公門人也年尤高嘗携茶  
袖詩訪伯子其詩云寒衣不待履霜回到得  
如今亦樂哉泓穎有時供戲劇軒裳無用任  
塵埃眉頭猶自懷千恨興到何如酒一盃知



道華山方睡覺打門聊伴茗奴來伯子和云  
雪舟不肯半途回直到荒林意盛哉籬菊苞  
時披宿霧木犀香裏絕纖埃錦心繡口垂金  
薤月露天漿貯玉杯八十仙翁能許健片雲  
得得出巢來其風味庶幾可亞前二老云  
二老相訪倡妍酬麗四詩可觀放翁詩云  
老人無一事有興卽吟詩唱者和者皆須  
興到也

儲書

邵康節詩云花木四時分景致經書萬卷號

生涯有人若問閑居處道德坊中第一家歐  
陽文忠公六一堂記云琴一張碁一局酒一  
壺藏書一萬卷集錄金石遺文一千卷以吾  
一翁老於此五者之間是爲六一陸放翁書  
巢記云陸子旣老且病猶不置讀書名其室  
曰書巢吾室之內或栖于櫬或陳于前或枕  
藉于床俯仰四顧無非書者吾飲食起居未  
嘗不與書俱間有意欲起而亂書圍之至不  
得行輒自笑曰此非吾所謂巢者耶二公蓋  
儲書以自佚其老者也丁度之祖顛盡其家



皆以置書至八千卷且曰吾聚書多矣必有  
好學者為吾子孫度力學有守登服勤嗣學  
科仕至參政魯子固平生嗜書家藏至六萬  
餘卷手自讎對白首不倦此儲書以遺其子  
孫者也孟子有賢父兄之言惟以書教子弟  
者而後為賢晉人有佳子弟之目惟從父兄  
之教而知書者而後為佳

唐杜荀鶴詩云欺春只愛和醅酒諱老猶  
看夾註書放翁詩云燈前目力依然在且  
盡山房萬卷書

歐公詩云至哉天下樂終日在書案家仲  
本云至樂莫如讀書至要莫如教子又云  
人家教子弟如養芝蘭然既積學以培植  
之又須積德以澆灌之

子弟儲書正以備侍旁檢閱陳后山左右  
圖書日以討論為務其志專欲以文章名  
後世夜與諸生會宿忽思一事必明燭緜  
閱得之乃已或以為可待旦者后山曰不  
然人情樂因循一放過則不復省矣故其  
學甚博而精尤好經術非如唐之諸子作



詩之外他無所知魏衍昌世亦彭城人從  
后山學年五十餘見異書猶手自抄寫藏  
書數千卷云

詩親養老新書卷之三



此書分春夏秋冬

沈氏存秋冬二冊有西夏撰正書沈氏重刊牌

在冬字三

壽親養老新書





