

千金翼方卷第十四

退居

論曰人生一世甚於過隙役役隨物相親俱盡不亦哀乎就中養衛得理必免夭橫之酷若知進而不知退知得而不知喪嗜慾煎其內權位牽其外其於過分內熱之損胡可勝言況乎身滅覆宗之禍不絕於世哉今撰退居養志七篇庶無禍敗夭橫之事若延年長生則存乎別錄高人君子宜審思之

擇地第一

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水氣候高爽土地良沃泉水清美如此得十畝平坦處便可構居若有人功可至二十畝更不得廣廣則營爲關心或似產業尤爲煩也若得左右映帶崗阜形勝最爲上地地勢好亦居者安非他望也

締叙第二

看地形向背擇取好處立一正屋三間內後牽其前梁稍長柱令稍高椽上著棧棧訖上著三四寸泥泥令平待乾即以瓦蓋之四面築牆不然塹壘務令厚密泥飾如法須斷風隙拆縫門牕依常法開後門若無瓦草蓋令厚二尺則冬溫夏涼於簷前西間作一格子房以待客客至引坐勿令入寢室及見藥房恐外來者有穢氣損人壞藥故也若院外置一客位最佳堂後立屋兩間每間爲一房修泥一準正堂門令牢固一房著藥藥房更造一立櫃高脚爲之天陰霧氣櫃下安少火若江北則不須火也一房著藥器地上安厚板板上安之著地土氣恐損正屋東去屋十步造屋三間脩飾準上二間作厨北頭一間作庫庫內東牆施一棚兩層高八尺長一丈濶四尺以安食物必不近正屋近正屋則恐煙氣及人兼

慮火燭尤宜防慎於厨東作屋二間弟子家人寢處於正屋西北立屋二間通之前作格子充料理曬暴藥物以籬院隔之又於正屋後三十步外立屋二間椽梁長壯柱高間闊以安藥鑪更以籬院隔之外人不可至也西屋之南立屋一間引簷中隔著門安功德充念誦入靜之處中門外水作一池可半畝餘深三尺水常令滿種芰荷菱芡繞池岸種甘菊旣堪採食兼可閱目怡閑也

服藥第三

人非金石况犯寒熱霧露旣不調理必生疾病常宜服藥辟外氣和藏府也平居服五補七宣丸鍾乳丸量其性冷熱虛實自求好方常服其紅雪二黃丸青木香丸理中丸神明膏陳元膏春初水解散天行茵陳丸散皆宜先貯之以防疾發忽有卒急不備難求臘日合一劑烏膏楸葉膏以防癰瘡等

若能服食尤是高人世有偶學合鍊又非真好或身嬰朝絃
心迫名利如此等輩亦何足言今退居之人豈望不死羽化
之事但免外物逼切庶幾全其天年然小小金石事又須閑
解神精丹防危救急所不可闕耳伏火丹砂保精養魂尤宜
長服伏火石硫黃救脚氣除冷痺理腰膝能食有力小還丹
愈疾去風伏火磁石明目堅骨火鍊白石英紫石英療結滯
氣塊強力堅骨伏火水銀壓熱鎮心金銀膏養精神去邪氣
此等方藥固宜留心功力各依本草其餘丹火以冀神助非
可卒致有心者亦宜精懇儻遇其真

飲食第四

身在田野尤宜備贍須識罪福之事不可爲食損命所有資
身在藥菜而已料理如法殊益於人枸杞甘菊木牛膝首宿
商陸白蒿五加服石者不宜喫商陸以上藥三月已前苗嫩

時採食之或煮或蒸或炒或炙悉用土蘇鹹豉汁加米等色爲之下飯甚良蔓菁作羹最佳不斷五辛者春秋嫩韭四時採薤甚益麴雖擁熱甚益氣力但不可多食致令悶憤料理有法節而食之百沸饌飪蒸餅及羔索餅起麪等法在食經中白粳米白粱黃粱青粱米常須貯積支料一年炊飯煮粥亦各有法並在食經中菹且紫蘇烏麻亦須宜貯俱能下氣其餘豉醬之徒食之所要皆須貯畜若肉食者必不得害物命但以錢買猶愈於殺第一戒慎勿殺若得肉必須新鮮似有氣息則不宜食爛藏損氣切須慎之戒之料理法在食經中食後將息法

平旦點心飯訖即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四展手足勿睡頃之氣定便起正坐喫五六顆

蘇煎棗啜半升以下人參茯苓甘草等飲覺似少熱即喫麥
門冬竹葉茅根等飲量性將理食飽不得急行及飢不得大
語遠喚人嗔喜卧睡覺食散後隨其事業不得勞心勞力覺
肚空即須索食不得忍飢必不得食生硬粘滑等物多致霍
亂秋冬間暖裏腹腹中微似不安即服厚朴生薑等飲如此
將息必無橫疾

養性第五

雞鳴時起就卧中導引導引訖擲漱即巾巾後正坐量時候
寒溫喫點心飯若粥等若服藥者先飯食服喫藥酒消息訖
入靜燒香靜念不服氣者亦可念誦洗雪心源息其煩慮良
久事訖即出徐徐步庭院間散氣地濕即勿行但屋下東西
步令氣散家事付與兒子不得關心所營退居去家百里五
十里但時知平安而已應緣居所要並令子弟支料頻送勿

令數數往來慣鬧也一物不得在意營之平居不得嗔不得大語大叫大用力飲酒至醉並爲大忌四時氣候和暢之日量其時節寒溫出門行三里二里及三百二百步爲佳量力行但勿令氣乏氣喘而已親故隣里來相訪問携手出遊百步或坐量力宜談笑簡約其趣纔得歡適不可過度耳人性非合道者焉能無悶悶則何以遣之還須畜數百卷書易老莊子等閱來閱之殊勝悶坐衣服但麤縵可禦寒暑而已第一勤洗浣以香露之身數沐浴務令潔淨則神安道勝也浴法具養生經中所將左右供使之人或得清淨弟子精選小心少過謙謹者自然事閑無物相惱令人氣和心平也凡人不能絕嗔得無理之人易生嗔喜妨人道性

種造藥第六

種枸杞法

揀好地熟斫加糞訖然後逐長開壟深七八寸令寬乃取枸杞連莖剉長四寸許以草爲索慢束束如羹碗許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擁之滿訖土上更加熟牛糞然後灌水不久即生乃如翦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翦即傷根割仍避熱及雨中但早朝爲佳

又法

但作束子作坑方一尺深於束子三寸即下束子訖著好糞滿坑填之以水澆糞下即更著糞填以不減爲度令糞上束子一二寸即得生後極肥數鋤擁每月加一糞尤佳

又法

但畦中種子如種菜法上糞下水當年雖瘦二年以後悉

肥勿令長苗即不堪食如食不盡即翦作乾菜以備冬中
常使如此從春及秋其苗不絕取甘州者爲真葉厚大者
是有刺葉小者是白棘不堪服食慎之

又法

枸杞子於水盆接令散訖暴乾斵地作畦畦中去却五寸
土勾作壠縛草作褥以臂長短即以泥塗褥上令遍以安
壠中即以子布泥上一面令稀稠得所以細土蓋上令遍
又以爛牛糞蓋子上令遍又布土一重令與畦平待苗出
時時澆溉及堪採即如翦韭法更不要煮鍊每種用二月
初一年但五度翦不可過此也凡枸杞生西南郡谷中及
甘州者其子味過於蒲桃今蘭州西去鄯城靈州九原並
多根莖尤大

種百合法

上好肥地加糞熟斲訖春中取根大者擘取瓣於畦中種如蒜法五寸一瓣種之直作行又加糞灌水苗出即鋤四邊絕令無草春後看稀稠得所稠處更別移亦得畦中乾即灌水三年後甚大如芋然取多又取子種亦得或一年以後二年以來始生甚遲不如種瓣

種牛膝法

秋間收子至春種如種菜法上加糞水漑苗出堪採即如翦菜法常須多留子秋中種亦好其收根者別留子取三畝肥地熟耕更以長鋤深掘取其土虛長也土平訖然下子荒即生草旱則漑至秋子成高刈取莖收其子九月末間還用長鋤深掘取根如法料理

種合歡法

萱草也

移根畦中稀種一年自稠春翦苗食如枸杞夏秋不堪食

種車前子法

收子春中取土地加糞熟斫水漑翦取如上法此物宿根但芸灌而已可數歲也

種黃精法

擇取葉參差者是眞取根擘破稀種一年以後極稠種子亦得其苗甚香美堪喫

種牛蒡法

取子畦中種種時乘雨即生若有水不要候雨也地須加糞灼然肥者旱即澆水翦如上法菜中之尤吉但多種食苗及根並益人

種商陸法

又取根紫色者白色者良赤及黃色者有毒根擘破畦中作行種種子亦得根苗並堪食色紫者味尤佳更勝白者

淨洗熟蒸不用灰汁煮鍊並無毒尤下諸藥服丹砂乳石等人不宜服

種五加法

取根深掘肥地二尺埋一根令沒舊痕甚易活苗生從一頭翦取每翦訖鋤土擁之

種甘菊法

移根最佳若少時折取苗乘雨中濕種便活一年之後子落遍地長服者及冬中收子翦如韭法

種苜蓿法

老圃多解但肥地令熟作壠種之極益人還須從一頭剪每一翦加糞鋤土擁之

種蓮子法

又八月九月取堅黑子瓦上磨尖頭直令皮薄取瑾土作

熟泥封如三指大長二寸使帶頭兼重令磨須尖泥欲乾時擲置池中重頭向下自能周正薄皮上易生數日即出不磨者卒不可生

種藕法

春初掘取根三節無損處種入深泥令到硬土當年有花種青蘘法即胡麻苗也

取八稜者畦中如菜法種之苗生採食秋間依此法種之甚滑美

種地黃法

十二月耕地至正月可止三四遍細耙訖然後作溝溝闊一尺兩溝作一畦畦闊四尺其畦微高而平硬甚不受雨水苗未生間得水即爛畦中又撥作溝溝深三寸取地黃切長二寸種於溝中訖即以熟土蓋之其土可厚三寸以

上每種一畝用根五十斤蓋土訖即取經冬爛穰草覆之
候稍牙出以火燒其草令燒去其苗再生者葉肥茂根葉
益壯自春至秋凡五六遍芸不得用鋤八月堪採根至冬尤
佳至時不採其根大盛春二月當宜出之若秋採訖至春
不須更種其種生者猶得三四年但採訖把之明年藉芸
而已參驗古法此爲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葉已生
根中精氣已滋於葉不如正月九月採殊妙又與蒸暴相
宜古人云二月八月非爲種者將謂野生當須見苗耳若
食其葉但露散後摘取傍葉勿損中心正葉甚益人勝諸菜

造牛膝法

八月中長鋤掘取根水中浸一宿密置篩中手接去上皮
齊頭暴令稍乾屈令直即作束子又暴令極乾此看端正

若自用者不須去皮但洗令淨便暴殊有氣力

造乾黃精法

九月末掘取根揀取肥大者去目熟蒸微暴乾又蒸暴乾食之如蜜可停

造生乾地黃法

地黃一百斤揀擇肥好者六十斤有鬚者去之然後淨洗漉乾暴三數日令微皺乃取揀退四十斤者淨洗漉乾於柏木臼中熟擣絞取汁如盡以酒投之更擣絞即引得餘汁盡用拌前六十斤乾者於日中暴乾如天陰即於通風處薄攤之夜亦如此以乾爲限此法比市中者氣力數倍頗取汁恐損隨日擣絞用令當日盡佳

造熟乾地黃法

斤數揀擇一準生法浸訖候好晴日便早蒸之即暴於日

中夜置汁中以物蓋之明朝又蒸古法九遍止今但看汁盡色黑熟蒸三五遍亦得每造皆須春秋二時正月九月緣冷寒氣方可宿浸二月八月拌而蒸之不可宿浸也地黃汁經宿恐醋不如日日擣取汁用凡暴藥皆須以牀架上置薄簾等以通風氣不然日氣微弱則地氣止津也於漆盤中暴最好簾多汗又損汁

藕粉法

取麤藕不限多少灼然淨洗截斷浸三宿數換水看灼然淨訖漉出碓中碎擣絞取汁重擣絞取濃汁盡爲限即以密布濾麤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

雞頭粉取新熟者去皮熟擣實如上法

菱角粉去皮如上法