

蘇東坡
沈存中

良方合編

附林文忠公戒
鴉片第一良方

脈說

脈之難明。古今所病也。至虛有盛候。大實有羸狀。差之毫釐。疑似之間。便有死生禍福之異。此古今所病也。病不可不謁醫。而醫之明脈者。天下蓋一二數。騏驥不時。天下未嘗徒行。和扁不世出。病者終不能死。亦因其長而護其短。爾士大夫多秘所患以求診。以驗醫之能。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。則巧飾掩非以全其名。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。使醫了然知患之所在也。然後求之診。虛實冷熱。先定於中。則脈之疑似不能惑也。故雖中醫治吾疾常愈。吾求疾愈而已。豈以困醫為事哉。

蒼耳說

藥至賤而為世要用。未有如蒼耳者。他藥雖賤。或地有不產。惟此藥不為間。南北夷夏山澤斤園泥土砂石。但在地則產。其花葉根實皆可食。食之如菜。亦治病無毒。生熟丸散無適不可。多食愈善。又有使人骨髓滿。肌理如玉。長生藥也。雜療風痺癱瘓癰瘡瘡瘍。不可勝言。尤治癰金瘡。一名鼠粘子。一名蒼耳。詩謂之蒼耳。疏謂之蒼耳。俗謂之道人頭。海南無藥。惟此藥生舍下。多於茨棘。遷客之幸也。己卯無月望日書。

記菊

菊黃中之色。香味和正。花葉根實皆長生藥也。北方隨秋之早晚。大畧至菊有黃華乃開。獨嶺南不然。至冬至乃盛發。嶺南地暖。百卉造作無時。而菊獨開後。考其理。菊性介然。不與百卉盛衰須霜降乃發。而嶺海常以冬至微霜故也。其天姿高潔如此。宜其通仙靈也。吾在海南。藝菊九畹。以十一月望。與客泛菊。作重九書。此為記。

記海漆

吾謫海南以五月出陸至藤州自藤至儋野夾道如芍藥而小紅鮮可愛樸橄叢生土人云倒黏子花也至儋則已紅子如馬乳爛紫可食味甘美中有細核并嚼之瑟瑟有聲亦頗苦澀兒童食之或大便難通葉皆白如石葦之狀野人夏秋剝下食其葉輒已取膠以代柿漆却愈於柿也余久苦小便白膠近又大腑滑百藥不瘥取倒黏子嫩葉酒蒸焙燥為末酒糊丸吞百餘二腑皆平復然後知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曬者為膏以劑之不復用糊矣戊寅十一月一日記

紫蘇集酒為丸作酢為丸曬煮作酒煮

記益智花

海南產益智花實皆長穗而分為三節其實熟否以候歲之豐歉其下節以候早禾其中上亦如之大吉則實凶歲皆不實罕有三節並熟者其為藥治氣止水而無益於智智豈求於藥者乎其得名也豈以知歲也耶今日見儋耳圃儒黎子雲言候之審矣聊復記之以俟好事者補註本草

記食芋

岷山之下山年以蹲鴟為糧不復疫癘知此物之宜人也本草謂芋土芝云益氣充飢惠州富此物人食者不免瘴吳遠遊曰此非芋之罪也芋當去皮濕紙包煨之火過熟乃熟噉之則鬆而膩能益氣充飢今惠人皆和皮水煮冷啖堅頑少味其發瘴固宜丙子除夜前二日夜肌甚遠遊煨芋兩枚見啖美甚適為書此帖

記王屋山異草

王屋山有異草制百毒能於鬼手奪命故山人謂此草墓頭回靈葆光託名遠遊寄來吾聞兵無刃蟲無毒母

而不為害。眉山巢穀元修始以其子來黃州江淮間始識之。此藥名巢穀黃州人謂

記蒼朮

黃州山中蒼朮至多。就楚人買之。一斤數錢耳。此長生藥也。人以其易得。不復貴重。至以熏蚊。子此亦可以太息。舒州白朮。莖葉亦皆相似。特花莖耳。然至難得。三百一兩。其效止於和胃氣。去遊風。非神仙上藥也。

記流水止水

孫思邈千金方人參湯。言須用流水煮。用止水即不驗。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。惟鮓蛆入江水輒死。乃知鮓蛆但可居止水。則流水與止水果不同。不可不知。又鯽魚生流水中。則背鱗白而味美。生止水中。則背鱗黑而味惡。此亦一驗也。

論臟腑

古方言雲。母麓服則著人肝肺不可去。如枇杷狗脊毛皆不可食。食之射入肝肺。世俗似此之論甚多。皆謬說也。又言人有水喉食喉氣喉者。亦謬說也。世傳歐希範真五臟圖。亦畫三喉。蓋當時驗之不審耳。水與食同嚥。豈能就口中遂分入二喉哉。人但有咽有喉二者而已。咽則納飲食。喉則通氣。咽則嚥入胃脘。次入胃中。又次入廣腸。又次入大小腸。喉則下通五臟。為出入息。五臟之含氣呼吸。正如治家鼓鑪人之飲食藥餌。但自咽入腸胃。何嘗能至五臟。凡人肌骨五臟腸胃雖各別。其入腹之物。英精之氣味。皆能洞達。但滓穢即入二腸。故人飲食及服藥。既入腹。為真氣所蒸。英精之氣味。以至金石之精者。如細研硫黃末。砂乳石之類。凡能飛走融結者。皆隨真氣洞達肌骨。猶如天地之氣貫穿金石土。曾無留礙。其餘頑石草木。則但氣味洞達爾。及其勢盡。則滓穢傳入大腸。潤濕滲入小腸。此皆敗物。不復能變化。惟當退泄耳。凡所謂某物入肝。某物入腎之類。但氣

味到彼爾其曾豈能到彼哉此醫不可不知也

論君臣

舊說用藥有一君二臣三佐五使之說其意以謂藥雖衆生病者專在一物其他則節級相為用大略相統制如此為宜不必盡然也所謂君者主此一方固無定物也藥性論乃以衆藥之和厚者定為君其次為臣為佐有毒者多為使此謬論也設若欲攻堅積則巴豆輩豈得不為君也

論湯散丸

湯散丸各有所宜古方用湯最多用丸散者殊少者散古方無用者惟近世人為之大體欲達五臟四肢者莫如湯欲留腸胃中者莫如散久而後散者莫如丸又無毒者宜湯小毒者宜散太毒者須用丸又欲速用湯稍緩用散甚緩者用丸此大槩也近世用湯者全少應湯者全用者散大率湯劑氣勢完壯力與丸散倍徙煮散多者一啜不過三五錢極矣此功較力豈敵湯勢然既力大不宜有失消息用之要在良工難可以定論拘也

論採藥

古方採草藥多用二八月此殊未當二月草已芽八月苗未枯採擷者易辨識耳在藥則未為良時大率用根者若有宿根須取無莖葉時採則津津皆歸其根欲驗之但取蘆根地黃輩觀無苗時採則實而沈有苗時採則虛而浮其無宿根者即候苗成而未 flowering 時採則根生定而又未衰如今紫草未花時採則根色鮮澤花過而採則根色黯惡此其驗也用葉者取其初長足時取用芽者亦從本說用花者取花初數時採用實者取成實時採皆不可限以時月緣土氣有早晚天時有愆伏如平地三月花者深山中須四月花白樂天遊大林寺詩云人間四月芳菲盡山寺桃花始正開蓋常理者此地勢高下之不同也如筍竹筍有二月生者有三四月生者有五月方生者謂之晚筍稻有七月熟者有八九月熟者有十月熟者謂之晚稻一物同一畦之間自有早晚此

物性之不同也。嶺嶠微草，凌冬不凋，并汾喬木，望秋先殞。諸越則桃李夏實，荆楚則橘柚冬實。此物性之不同也。同畝之稼，則糞溉者先芽，一坵之禾，則後種者先實。此人力之不同也。豈可一切拘以定月哉。

論橘柚

本草注：橘皮味苦，柚皮味甘。此誤也。柚皮極苦，不可向口。皮甘者迥相耳。

論麋茸麋茸

按月令：冬至麋角解，夏至鹿角解。陰陽相反如此。今人用麋鹿茸作一種，殆疎也。又有刺麋鹿血以代茸，云茸亦血耳。此大誤也。竊詳古人之意，凡含血之物，肉差易長，其次筋難長，最後骨難長。故人自胚胎至成人，二十年骨髓方堅。惟鹿角自生至堅，無兩月之久。太者乃重二十餘斤，其堅如石。計一晝夜，須生數兩。凡骨之類，成生長神速，無甚於此。雖草木至易生者，亦無能及之。此骨之至強者，所以能補骨血，堅陽道，強精髓也。豈可與血為比哉。麋茸利補陽，鹿茸利補陰。凡用茸無須太嫩，世謂之茄子茸，但珍其難得耳。其實少力堅者又太老，唯長數寸破之，肌如朽木，茸端如瑪瑙紅玉者，最善。又北方沙漠中有麋鹿，麋極大而色蒼，鹿黃而無斑，亦鹿之類。角大有文，堅瑩如玉，其茸亦可用。

論雞舌香

子集靈苑方論雞舌香以為丁香母。蓋出陳氏拾遺。今細考之，尚未然。案齊民要術云：雞舌香世以其似丁香，故一名丁香。即今丁香是也。日華子云：雞舌香治口氣，所以三省故事，即官舍雞舌香，欲其奏事對合，其氣芬芳。此正謂丁香治口氣。至今方書為然。又古方五香連翹湯，則雞舌香、千金五香連翹湯，無雞舌香，却有丁香。此最為明驗。新補本草又出丁香一條，蓋不曾深考也。今世所謂雞舌香者，乳香中得之，大如山茱萸，剉開中如柿核，略無氣味，以此治疾，殊極乖謬。

論金翼子

金翼子止遺泄取其溫且澀也。世之用金翼者待其紅熟時取汁熬膏用之大誤也。紅則味甘。熬膏則全斷澀味都失本性。今當取半黃時採乾搗末用之。

論地骨皮

枸杞陝西極邊生者高丈餘大而作柱。葉長數寸無刺。根皮如厚朴。甘美異於他處者。千金翼云甘州者為真。葉厚大者是大體出河西諸郡。其次江池間。圩埂上者實圓如櫻桃。全少核。曝乾如餅。極膏潤有味。

論淡竹

淡竹對苦竹為文。除苦竹外悉謂之淡竹。不應別有一品。謂之淡竹。後人不曉於本草別疏淡竹為一物。今南人食筍有苦筍有淡筍兩色。淡筍淡竹也。

論細辛

東南方所用細辛皆杜衡也。又謂之馬蹠香。色黃白。拳局而脆乾則作團非細辛也。細辛出華山極細而直深紫氣味極辛。嚼之習習如生椒。其辛更甚於椒。故本草云細辛水漬今真是杜衡偽為之也。襄漢間又有一種細辛極細而直。色黃白。乃是鬼督郵亦非細辛也。

論甘草

本草注引爾雅云。藟大苦。注甘草也。蔓延生葉似荷葉青赤。掌程本云葉似荷青黃。色今據夢溪筆談改正。此乃黃藥也。其味極苦。故謂之大苦。非甘草也。甘草枝葉悉如槐。高五六尺。但葉端微尖而糙澀似有白毛。實作角生。如相思角。四五角作一本生。熟則角折。子如小扁豆極堅。齒嚼不破。

論胡麻

胡麻直是今油麻更無他說予已於靈苑方論之其角有六稜者有八稜者中國謂之麻今謂之大麻是也其實為苴麻無實為苴麻又曰牡麻張騫始自大宛得油麻之種亦謂之麻故以胡麻別之謂漢麻為大麻也

論赤箭

赤箭即今天麻也後人既誤出天麻條遂指赤箭別為一物既無此物不得已又取天麻苗為之滋為不然本草明稱採根陰乾安得以苗為之草藥上品除五芝之外赤箭為第一此神仙補理養生上藥世人惑於天麻之說遂止用之治風良可惜哉或以謂其莖如箭既言赤箭疑當用莖此猶不然至於鳶尾牛膝之類皆謂莖葉有所似用則用根耳何足疑哉

論地菰

地菰即天名精也世人既不識天名精又妄認地菰為火蝨本草又出鶴蝨一條都成紛亂今案地菰即天名精也其葉似菰又似蔓菁名精即蔓菁也故有二名鶴蝨即其實也世間有單服火蝨法乃是服地菰耳不當服火蝨火蝨本草名菰蝨即是豬膏菰夢溪筆談作菰係誤定後人不識亦重複出之耳

論南燭草木

南燭草木記傳本草所說多端今少有識者為其作青精飯色黑乃誤用烏白為之全非也此木類也又似草類故謂之南燭草木今人謂之南天燭者是也南人多種於庭檻之間莖如胡蘿蔔節高三四尺廬山有盈丈者葉微似楝而小至秋則實赤如丹南方至多

論太陰元精

太陰元精生解州鹽澤大鹵中溝渠土內得之大者如杏葉小者如魚鱗悉皆六角端正似刻正如龜甲其裙袖小脩其前則下刺其後則上刺正如穿山甲相掩之處全似龜甲更無異也色綠而莖微叩之則直理而析

瑩明如鑑析處亦六角。如柳葉。火燒過則悉解析薄如柳葉。片片相離。白如霜露。平澤可愛。此乃稟積陰之氣凝結。故皆六角。今天下所用元精乃絳州山中所出絳石爾。非元精也。楚州鹽城縣古鹽倉下土中。又有一物六棱如馬牙硝。清瑩如水晶。潤澤可愛。彼方亦名太陰元精。然喜暴潤如鹽鹵之類。惟解州出者為正。

論稷米

稷乃今之稌也。齊晉之人謂積皆曰祭。是其土音。無他義也。本草注云。又名糜子。糜子乃黍屬。詩云維秬維秠。維糜維芑。秬秠糜芑皆黍屬。以色為別。丹黍謂之糜。糜音門今河西人用糜字而音糜。

論苦耽

苦耽即本草酸漿也。新集本草又重出苦耽一條。河西番界中酸漿有盈丈者。

論蘇合香

今之蘇合香如堅木赤色。又有蘇合油如藕膠。今多用之為蘇合香。案劉夢得傳信方用蘇合香云皮薄子如金色。案之別小。放之則起。良久不定。如蟲動。氣烈者佳也。如此則全非今所用者。更當精考之。

論薰陸香

薰陸即乳香也。本名薰陸。以其滴下如乳頭者。謂之乳頭香。鎔塌在地上者。謂之塌香。如臘茶之有滴乳白乳之品。豈可各是一物。

論山豆根

山豆根味極苦。本草言味甘者大誤也。

論青蒿

蒿之類至多。如青蒿一類。自有兩種。有黃色者。有青色者。本草謂之青蒿。亦恐有別也。陝西綏銀之間有青蒿。

薑其間時有一兩株迥然青色。土人謂之香蒿。莖葉與常蒿悉同。但常蒿色綠。而此蒿色青翠。一如松檜之如。至深秋餘蒿並黃。此蒿獨青。氣頗芬芳。恐古人所用。以此為勝。

論文蛤海蛤魁蛤

按文蛤。即吳人所食花蛤也。魁蛤即車螯也。海蛤今不識其生時。但海岸泥沙中得之。大者如棋子。細者如油麻粒。黃白或赤相雜。蓋非一類。乃諸蛤之房。為海水礪礪。光瑩都非舊質。蛤之屬其類至多。房之堅久瑩潔者。皆可用。不適指一物。故通謂之海蛤耳。

論漏蘆

今方家所用漏蘆。乃飛廉也。飛廉一名漏蘆。苗似苦蕒。根似牛蒡。綿頭者是也。採時斷根。今關中所用漏蘆。莖如油麻。高六七寸。秋深苦黑如漆。採時用苗。本草自有一條。正謂之漏蘆。

論赭魁

本草所謂赭魁。皆未詳審。今赭魁南中極多。膚黑肌赤。似何首烏。切破其中赤白。理如赭。有津赤如赭。南人以染皮製鞋。閩嶺人謂之餘糧。本草禹餘糧。注中所引。乃此物也。

論龍芮

石龍芮今有兩種。水生者葉光而未圓。陸生者其葉毛而未銳。入藥用水生者。陸生者亦謂之木灸。取少葉揉繫臂上。一夜作大泡。如火燒者是也。

論麻子

麻子海東來者最勝。大如蓮實。出柘葉夢溪筆談羅島。其次上郡北地所出。大如大豆亦善。其餘皆下材。用時去殼。其法取麻子帛包。沸湯中浸。俟湯冷。乃取懸井中一夜。勿令著水。明日日中曝乾。就新瓦上輕按。其殼悉

解。煎湯取肉。粒粒皆完。

灸二十二種骨蒸法

崔丞相灸勞法。外臺秘要。崔相家傳方。及王寶臣經驗方悉編載。然皆善快。昆陵郡有石刻最詳。余取諸本參校。成此一書。比古方極其委曲。依此治人。未嘗不驗。往往一灸而愈。予在宣城。久病虛癰。用此而愈。

唐中書侍郎崔知悌序

夫含靈受氣。稟之於五行。攝生乖理。降之以六疾。若岐黃廣記。尉有舊經。攻灸兼行。顯著斯術。骨蒸病者。亦名傳屍。亦謂殭殭。亦稱復連。亦曰無辜。丈夫以癖氣為根。婦人以血氣為本。無問長少。多染此病。嬰孺之流。傳注更苦。其為狀也。髮乾而聾。或聚或分。或腹中有塊。或腦後兩邊有小結。多者乃至五六。或夜卧盜汗。夢與鬼交。雖目視分明。而四肢無力。且上氣食少。漸就沈羸。縱延日時。終於殭盡。余昔忝洛州司馬。嘗三十日。灸活一十三人。前後瘡者。數逾二百。至於狸骨癰肝。徒聞曩說。金牙銅鼻。罕見其能。未若此方扶危拯急。非止單攻骨蒸。又別瘡氣瘡風。或瘡或勞。或邪或癖。或患狀既廣。灸活者不可具述。略陳梗槩。又恐傳受訛謬。以誤將來。今故具圖形狀。庶令覽者易悉。使所在流布。頗用家藏。未暇外請名醫。爰求上藥。還魂返魄。何難之有。遇斯疾可不務乎。

取穴法

先定穴。令患人平身立正。取一細繩攏之。勿令展縮。順脚底貼肉堅踏之。男左女右。其繩前頭與大拇指端齊。後頭令當腦根中心。向後引繩。循脚肚貼肉直上至曲腋中。大橫紋截斷。又令患人解髮分兩邊。令見頭縫。自顙門平分至腦後。乃平身正坐。取向所橫繩。一頭令與鼻端齊。引繩向上。正循頭縫至腦後。貼肉垂下。循脊骨引繩向下。至繩盡處。當脊骨。以墨點計之。墨點不又取一繩子。令患人合口。將繩子按於口上。兩頭至吻。却拘

起繩子中心。至鼻柱根下止。如此便齊。兩吻截斷。將此繩展令直。於前來脊骨上墨點處。橫量取半。勿令高下。繩子先中摺當中。以墨記之。却展開繩子。橫量以繩子上墨點。正壓脊骨上墨點為正。兩頭取中。勿令高下。於繩子兩頭。以白圈記。白圈是灸穴也。

以上是第一次點二穴

次二穴。令其人平身正坐。稍縮臂膊。取一繩繞項。向前雙垂。與鳩尾齊。鳩尾是心歧骨。人有無心歧骨者。至從胸前兩歧頭下。量取一寸。即是鳩尾也。即雙截斷。却背翻繩。頭向項後。以繩子中停取心正。令當喉嚨結骨上。其繩兩頭夾項雙垂。循脊骨。以墨點記之。墨點不又取一繩子。令其人合口橫量。齊兩吻截斷。還於脊骨上墨點橫量如法。繩子兩頭。以白圈記之。白圈是灸穴處。

以上是第二次點穴。通前共四穴。同時灸。日別各七壯。至第二穴壯累灸至一百。或一百五十壯為妙。候灸倉欲瘥。又依後法灸二穴。案日別二字疑誤

又次二穴。以第二次量口吻繩子。於第二次雙繩頭盡處墨點上。當脊骨直上。下豎點。令繩中停中心在墨點上。於上下繩盡頭。以白圈兩穴。白圈是灸穴處。

以上是第三次點兩穴。謂之四花穴。灸兩穴各百壯。三次共六穴。各取離日量度。度訖即下火。唯須三月三日艾最佳。病瘥。百日內忌飲食房勞。安心靜處。將息。若一月後覺未瘥。復初穴上再灸。

凡骨蒸候所起癰。驗有二十二種。並依上項灸之。

一胞蒸。赤小便黃

五骨蒸。黑齒

九肝蒸。或時眼暗

二玉房蒸。男遺尿失精女月漏不調

六筋蒸。焦甲

十心蒸。舌焦或唐或時胸滿

三腦蒸。頭眩熱悶

七血蒸。髮焦

十一脾蒸。唇焦或口瘡

四髓蒸。覺熱

八脈蒸。急緩

十二肺蒸。生瘡

十三腎蒸耳乾

十七小腸蒸下滲不禁

二十一皮蒸皮生粟起

十四膀胱蒸右耳焦

十八大腸蒸右鼻孔痛

二十二氣蒸偏身壯熱不自安息

十五膽蒸眼目失光

十九三焦蒸作寒熱

十六胃蒸舌下痛

二十肉蒸別人覺熱自覺冷寒

用尺寸取穴法

凡孔穴尺寸皆隨人身形大小。須男左女右。量指中一節兩橫紋中心為一寸。

艾炷大小法

凡艾炷須令脚跟足三分。若不足三分恐覆孔穴不備。穴中經脈火氣不行。即不能抽邪氣。引正氣。雖小兒必以中指取穴為準。

取穴法

端午日。日未出。於艾中以意求其似人者。輒擷之以灸。殊有效。幼時見一書云。爾忘其為何書也。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。此何疑焉。

用火法

黃帝曰。松柏柿桑棗榆柳竹等。依火用灸。必害肌血。慎不可用。凡取火者。宜敲石取火。或水晶鏡子於日得者。太陽火也。陰則以槐木取火亦良。灸後宜服治勞地黃丸。

生地黃汁

青蒿汁

薄荷汁

童便

好酒已上各二升 柴胡頭

鼈甲醋炙

秦艽各一兩

朱砂

麝香各半兩研

右五味為末。入前膏。和為丸。如桐子大。每

服十五丸。至二十二丸。溫酒下。切忌生冷毒物。以上飽刺本卷一

終

蘇沈良方拾遺卷下

論風病

王存元龍言錢子飛治大風方極驗。常以施人。一日夢人自云天使以此病人君為天怒。若施不已。君當得此病。藥不能救。子飛懼。遂不施。僕以為天之所病。不可瘡邪。則藥不應復有效。藥有效者。則是天不能病。當是病之出。畏是藥而假天以禁人耳。晉侯之病為二豎子。李子豫亦九。亦先見於夢。蓋有或使之者。子飛不察為鬼所勝。若子則不然。為病者得愈。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。以上純刻本卷二

服茯苓賦并引

予少而多病。夏則脾不勝食。秋則肺不勝寒。治脾則病脾。治肺則病肺。平居服藥。殆不復能愈。年三十有二。官於宛邱。或憐而授之以道士服氣法。行之期年。疾良愈。蓋自是始有意養生之說。晚讀抱朴子書。言服氣與草木之藥。皆不能致長生。古神仙真人。皆服金丹以為草木之性。蘊之則腐。煮之則爛。燒之則焦。不能自生。而況能生人乎。予既汨沒世俗。意金丹不可得也。則試求之草木之類。寒暑不能移。歲月不能敗。惟松柏為然。古書言松脂流入地下為茯苓。茯苓千歲。舉則為琥珀。雖非金玉。而能自完也。亦久矣。於是求之名山。屑而治之。去其脈絡。而取其精華。庶幾可以固形養氣。延年而却老者。因為之賦。以道之。

春而榮。夏而茂。憔悴乎風霜之前。摧折乎冰雪之後。閱寒暑以同化。委黃壤而兼朽。茲固百草之微細。與眾木之凡陋。雖或致骨骼於刀几。盡性命於杵臼。解急難於俄頃。破奇邪於邂逅。然皆受命淺狹。與時變遷。朝菌無日。蟪蛄無年。為自救之不暇。矧他人之足延。乃欲擷根莖之微末。假臭味以登仙。是猶託疲牛於千里。駕鳴鳩以登天。則亦辛勤於澗谷之底。槁死於峰崖之顛。顧森榆之竊嘆。意神仙之不然者矣。若夫南澗之松。拔地千

尺皮厚。比根堅。鐵石鬚髮不改。蒼然獨立。流膏脂於黃泉。乘陰陽而固結。像鳥獸之蹲伏。類龜蛇之閉蟄。外動黑以鱗。中結白而純密。止養弄之不犯。下蟻蟻之莫賊。經歷千歲。化為琥珀。受雨露以彌堅。與日月而終畢。故能安魂魄而定心志。卻五味與穀粒。追赤松於上古。以百歲為一息。顏如處子。綠髮方目。神止氣定。浮游自得。然後乘天地之正御六氣之辨。以遊夫無窮。又何求而何食。以上鮑刻
本卷四

與翟東玉求地黃

馬火也。故將火而夢馬。火就燥。燥而不已。則窮。故膏油所以為無窮也。藥之膏油者。莫如地黃。味老馬復為駒。樂天詩云。與君啖老馬。可使照地光。今人不復能知此法。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。於縣圃中。多種此藥。意欲作書千之。而未敢。君與叔向故人。可為致此意否。此藥以二八月採者良。如許。以此時寄惠為幸。欲烹以為煎也。以上鮑刻
本卷五

問養生

余問養生於吳子。得二言焉。曰和曰安。何謂和。曰子不見天地之為寒暑乎。寒暑之極。至為折膠流金。而物不以為病。其變者微也。寒暑之變。晝與日俱逝。夜與月並馳。俯仰之間。屢變而人不知者。微之至。和之極也。使此二極者。相尋而狎至。則人之死久矣。何謂安。曰吾嘗自牢山浮海。達於淮。遇大風焉。舟中之人。如附於桔槔。而與之上下。如蹈車輪而行。反逆眩亂不可止。而吾飲食起居如他日。吾非有異術也。惟莫與之爭。而聽其所為。顧凡病我者。舉非物也。食中有蛆。人之見者必嘔也。其不見而食者。未嘗嘔也。請察其所從生。論八珍者必噉言羹臠者必唾。二者未嘗與我接也。唾與噉何從生哉。果生於我乎。知其生於我也。則雖與之接而不變安之至也。安則物之感我者輕。和則我之應物者順。外輕內順。而生理備矣。吳子古之靜者也。其觀於物也審矣。是以私識其言。而時自觀焉。

論修養寄子由

任性逍遙。隨緣放曠。但盡凡心。別無勝解。以我觀之。凡心盡處。勝解卓然。但此勝解。不屬有無。不通言語。故祖師教人。到此便往。如眼醫盡。眼自有明。醫師只有陰翳。寧尙曾有求明。藥明若可求。即還是翳。固不可翳中求明。即不可言翳外無明。夫世之昧者。便將翳然無知。認作佛地。若此是佛。貓兒狗兒。得飽熟睡。腹搖鼻息。與土木同。當恁麼時。可謂無一毫思念。豈謂貓兒狗兒。已入佛地。故凡學者。當觀妄陰愛。自麤及細。念念不忘。會作一日。得無所除。第所教我者。是如此否。因見二偈。警策孔君。不覺竊然。更以問之。書至此。牆外有悍婦。與夫相毆罵。聲飛灰火。如猪嘶狗叫。因念他一點圓明。正在猪嘶狗叫。裡面。譬若江河鑒物之性。長在飛砂走石之中。尋常靜中推求。常患不見。今日鬧裡捉得。此子如何。元豐六年。

養生說

已飢先食。未飽先止。散步逍遙。務令腹空。每腹空時。即便入定。不拘晝夜。坐卧自便。惟在攝身。使如木偶。常自念言。我今此身。若少動搖。如毛髮許。便墮地獄。如商君法。如孫武令。事在必行。有死無犯。又用佛語。及老君語。視鼻端白。數出入息。綿綿若存。用之不勤。數至數百。此心寂然。此身兀然。與虛空等。不煩禁制。自然不動。數至數千。或不能數。則有一法。其名曰隨。與息俱出。復與俱入。隨之不已。一息自住。不出不入。或覺此息。從毛竅中入。萬四千雲。蒸霧散。無始已來。諸病有除。諸障自滅。自然明悟。譬如盲人。忽言有眼。此時何用。求人指路。是故老人言盡如此。

續養生篇

鄭子產曰。火烈者人望而畏之。水弱者人狎而玩之。翼奉論六情十二律。其論水火也。曰北方之情好也。好行貪狼。南方之情惡也。惡行廉正。廉正故為君子。貪狼故為小人。予參二人之學。而為之說曰。火烈而水弱。烈生

正。弱生邪。火為心。水為腎。故五臟之性。心正而腎邪。腎無不邪者。雖上智之賢亦邪。然上智常不淫者。心之官正。而腎聽命也。心無不正者。雖下愚之心亦正。然下愚常淫者。心不官而腎為政也。知此。則知鉛汞龍虎之說矣。何謂鉛。凡氣之謂鉛。或趨或蹶。或呼或吸。或執或擊。凡動物者皆鉛。肺實出納之。肺為金。為白虎。故曰鉛又曰虎。何為汞。凡水皆為汞。唾涕膿血。精汗便利。凡濕者皆汞也。肝實宿藏之。肝為木。為青龍。故曰汞又曰龍。古之真人論內丹曰。五行顛倒術。龍從火內出。五行不順行。虎向水中生。世未有知其說者也。方五行之順行也。則龍出於水。虎出於火。皆死之道也。心不官而腎為政。聲色外誘。淫邪內發。壬癸之英。下流為人。或為腐壞。是汞龍之出於水也。喜怒哀樂皆出於心者也。喜則攫拏隨之。怒則毆擊隨之。哀則擗踴隨之。樂則抃舞隨之。心動於內。而氣應於外。是鉛虎之出於火者也。汞龍之出於水。鉛虎之出於火。有能出於火。有能出於水。而復返者乎。故曰皆死之道也。真人教之以逆行。龍從火出。虎從水生也。其說若何。孔子曰。思無邪。凡有思皆邪也。而無思則土木也。孰能使有思而非邪。無思而非土木乎。蓋必有無思之思焉。夫無思之思。端正莊栗。如臨君師。未嘗一念放逸。然卒無所思。如龜毛兔角。非作故無。本性無故。是謂之戒。戒生定。定則出入息自住。出入息住。則心火不復炎。在易為離。離麗也。必有所麗。未嘗獨立。而汞其妃也。既不炎上。則從其妃矣。水火合。則壬癸之英。上流於腦。而溢於元英。若鼻液而不醜。非腎出故也。此汞龍之自火出者也。長生之藥。內丹之萌。無過此者矣。陰陽之始交。天一為水。凡人之始造形。皆水也。故五行一曰水。從暖氣而後生。故二曰火。生而後有骨。故三曰木。骨生而日堅。凡物之堅壯者。皆金氣也。故四曰金。骨堅而後生肉焉。土為肉。故五曰土。人之在母也。母呼亦呼。母吸亦吸。口鼻皆開。而以臍達。故臍者生之根也。汞龍之出於火。流於腦。溢於元英。必歸於根心。火不炎上。必從其妃。是火常在根也。故壬癸之英。得火而日堅。達於四肢。浹於肌膚。而日壯。究其極。則金剛之體也。此鉛虎之自水出者也。龍虎生而內丹成矣。故曰順行則為人。逆行則為道。道則未也。亦可謂長生不死之術矣。