

欽定四庫全書

子部

壽親養老新書卷四



南京中医药大学图书馆版权所有

素還天不老金丹
保養

太乙
問世
道惟善
養者得之

元 鄒鉉 續編

子曰我善養吾浩然之
內氣二者戒色慾養精
補液養臟氣五者莫嗔
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
將護之方須在閒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為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伐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

必為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
倍常年幾百歲

服藥

沈存中云人非金石況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鍾乳丸

量其性冷熱虛實自求好方常服紅雪三黃丸青木香
丸理中丸神明膏陳元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即受濕外為漆櫝
櫝筍亦欲深深則濕氣難入櫝中夾灰淨磨之勿漆則
不受潤更集縐繡為襪厚襪之更以氈冒櫝口縱有潤
氣自縫中入亦為氈繡所收暑月三焙之遇雨則入煖
室貯茶如此亦善藥璞新薨罌盛蠟紙幕之懸於東簷
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蛀物用舊甬貯油麻罐淨

拭置藥其中即不蛀

煨閣

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溽恙可置在閣中若山居即依山為閣其高去地一丈則不復有蒸潤閣中循壁為厨厨三層壁仍板彌之前後開窓梁上為長笕物可懸者懸於笕餘恙置格上天日明燥即大開門窓令納風日陰晦則密閉中設煨爐常令火氣鬱鬱然

又法煨閣中布卧牀牀下新出窑炭實之乃置物牀上永不蒸潤更不須着火其炭至秋供燒明年復易新炭牀上慎不可卧卧者多病瘡屢有驗蓋為火氣所爍也

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沉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膈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

去麤皮

陳槁皮

湯洗不去穢

甘草

以上各三兩到

南京小棗

二百枚
去枝切

生薑

和皮四兩薄切

茅山蒼朮

五兩去皮末
泔浸一宿到

右六味用水五升慢火煮乾擣作餅子日乾再焙碾為細末每二錢入鹽少許點如泄瀉每服三錢生薑五片烏梅二個鹽少許水一盞半煎八分服此藥人常服獨此方煮透滋味相和而美與衆不同所以為佳老人尤宜服之

易簡方

縮脾飲草菓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熟水飲之極妙

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為穩當

調氣散老人寒疝作疼不可攻擊改為呿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畧炒盒臍中心作兩劑更易用之以利為度亦良法也

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為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

熟地黄

十兩

破故紙

兔絲子

白茯苓

去黑皮曬

山

藥

并同十兩曬乾

胡桃

五十顆須用轄州信豐產者佳

右先將熟地黄破故紙兔絲子三味酒浸一宿次早

甑上蒸日中曝乾九浸九蒸九曝候十分乾次和
白茯苓山藥二味杵臼中舂令極細為末次用胡桃
研爛和五味令勻用酒煮麪糊為丸如梧桐子大每
服三十九空心溫酒鹽湯下

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栢子石菖蒲
更添枸杞皮魚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

新羅者須是圓結重實滋潤去蘆頭刷洗淨焙乾薄切焙燥秤二兩

川牛膝

長三四尺

而滋潤者去苗刷洗淨焙乾寸截用酒浸一宿焙燥秤一兩半

川巴戟

色黑紫沉重大而穿心者

佳若色帶黃而浮輕者非刷洗淨焙乾細切刷酒浸一宿焙燥秤二兩

川當歸

大莖其稍如馬

尾狀滋潤辛芬香者去蘆頭刷洗淨焙乾細切用酒浸一宿焙燥秤二兩

杜仲

裁之多絲者削

去麤皮只取其內如取肉桂之法然後刷洗淨焙乾橫理對之如豆用秦楚炒令綠斷色黑去麤別磨秤

一兩

地黃

冬節前取以水浸沉者為是去其浮者搗取汁浸令決蒸畢焙乾如是者三色黑味

甘為度用時以生乾熟二種焙乾酒浸一宿漉出竹刀細切焙乾各秤一兩忌鐵器

兔絲子

如小

芥子極堅硬者佳大而輕者非用新布綴起柳洗焙乾以酒浸一宿又添酒浸一宿漉出將溫湯淋去酒

焙燥別磨

栢子仁

色紅而滋潤者去殼取仁秤一兩細研臨時和入衆藥

石菖

秤二兩

蒲

緊細節密者去毛剝洗淨焙乾末泔浸一宿再焙乾細切焙燥秤一兩

枸杞子

色白而肥

潤去蒂洗淨焙乾用酒浸一宿焙乾秤一兩

地骨皮

色黃入手輕者佳重者非畧去浮皮淨洗

焙乾薄切焙

乾秤一兩

右十二味選之貴精製之如法不可曬只用慢火焙

若太燥則又失藥氣只八分乾即於風前畧吹令冷

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卧三次服每服七十粒鹽酒鹽湯任下忌食葱白薤白蘆菹豆粉及藕諸般血蓋藕能破血諸血能解藥力若三白調食亦無他止令人鬚髮返白耳合時忌穢觸并婦人孝子雞犬等見

陳書林煜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