

千金翼方卷第十四 退居

宋朝奉郎守太常少卿充秘閣校理林億等校正

明翰林院檢討國史纂修官王肯堂重校

內閣撰文中書舍人加四級金匱華希閔校刻

論曰人生一世甚於過隙役役隨物相視俱盡不亦哀乎就中
養衛得理必免天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况乎身
滅覆宗之禍不絕於世哉今撰退居養志七篇庶無禍敗天橫
之事若延年長生則存乎別錄高人君子宜審思之

擇地第一

三全圖
第一
縮構第二

服藥第三

飲食第四

養性第五

種造藥第六

雜忌第七

擇地第一

山林深遠固是佳境獨住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岡阜形勝最爲上地地勢好亦居者安非他望也

締構第二

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高椽上著棧棧訖上著三四寸泥泥令平待乾卽以瓦蓋之四面築牆不然墜壘務令厚密泥飾如法須斷風隙圻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浞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比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房三間修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烟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晒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濶以安藥爐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芡荷菱芡繞池

岸種甘菊花既堪採食兼可閱目怡閑也

服藥第三

人非金石况犯寒熱霧露既不調理必生疾病當宜服藥辟外氣和臟腑也平居服五補七宣丸鍾乳丸量其性冷熱虛實白求好方常服其紅雪三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絨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腳
氣除冷痺理腰膝能食有力小還丹愈疾去風伏火磁石明目
腎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

身在田野尤宜備瞻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朮牛膝苜蓿商陸
白蒿五加服石者不宜喫商陸以上藥三月以前苗嫩時採食

之或煮或羹或炒或奄悉用十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非四時採薤甚益麪雖擁熱甚益氣力但不可多食致令悶慣料理有法節而食之百沸餽飪蒸餅及羔素餅起麪等法在食經中白粳米白梁黃梁青梁米常須貯積支料一年炊飯煮粥亦各有法並在食經中菜豆紫蘇烏麻亦預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
牀偃卧四展手足勿睡頃之氣定便起正坐喫五六顆蘇煎棗
啜半斤以下人參茯苓甘草等飲覺似少熱卽吃麥門冬竹葉
茅根等飲量性將理食飽不得急行及饑不得大語遠喚人喚
喜卧睡覺食散後隨其事業不得勞心勞力覺肚空卽須索食
不得忍饑必不得食生硬粘滑等物多致霍亂秋冬間緩裹腹
腹中微似不安卽服厚朴生姜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櫛漱卽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頓送勿令數數往來憤
鬧也一物不得任意營之平居不得嗔不得大語大呌大用力
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
其趣纔得歡連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之殊勝悶坐衣服但粗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

揀好地熟廝加糞訖然後逐長開壠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壠中

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
糞然後灌水不久卽生乃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卽則無葉深剪
則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卽下束子訖著
好糞滿坑填之以水澆糞下卽更著糞填以不減爲度令糞
上束子一二寸卽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
悉肥勿令長苗卽不堪食如食不盡卽剪作乾菜以備冬中

常使如此從春及秋其苗不絕取甘州者爲眞葉厚大者是
有刺葉小者是白棘不堪服食慎之

又法

枸杞子於水盆按令散訖暴乾斷地作畦畦中去却五

寸土勾作壠縛草作棹似臂長短即以泥塗棹上令遍以安
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
澆溉及堪採即如剪韭法更不要煮鍊每種用二月初一年
但五度剪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鄴城靈州九原並多根莖尤大
種百合法 上好肥地加糞熟斷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之水苗出
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後食之

又取子種亦得或一年以後二年以來始生甚遲不如種瓣
種牛膝法 秋間收子至春種如種萊法上加糞水澆苗出堪

採即如剪萊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鋤深掘取其土虛長也土平訖
然後下子荒即芸草旱則澆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剪苗食如枸杞

夏秋不堪食

種車前子法 收子春中取土地加糞熟斲水漑剪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早即灌水剪如上法菜中之尤吉但多種食苗及根並益人

種商陸法 收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

白者洗淨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旧根甚易活苗生從一頭剪取每剪訖鋤土擁之

種甘菊法 移根最佳若少時所取苗葉雨中濕種便活一年之後子落遍地長肥者及冬中收子剪如韭法

種苜蓿法 老圃多解但肥地鋤令熟作壟種之極益人還須從一頭剪每一剪加糞鋤土擁之

種蓮子法 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蒂頭並重令磨頭尖泥欲

乾時擲置池中重頭向下自能周正薄皮當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致硬土當年

有花

種青蘘法

卽胡麻苗也

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上三四遍細熟已然後作

溝溝濶一尺兩溝作一畦畦濶四尺其畦微高而平使其不

受雨水苗未生間得水卽爛畦中又撥作溝溝深三寸取地

黃切長二寸種於溝中訖卽以熟土蓋之其土可厚三寸已