

重錄總校官傅部臣高拱

學士臣胡士蒙

分授官沈馬臣林傑

寫書官王薄臣沈清

圖點監生臣馬永志

臣吳殿

永樂大典卷之一萬一千六百二十

十四巧

老 壽親養老書四

壽親養老書余家藏舊有養老奉親書其言老人食治之方醫藥之法攝養之道靡所不載余做之以奉吾母范陽郡太夫人李氏食飲起居咸得其宜壽高八旬而甚康健則此書有益於人乎大矣然歲月既深卷舒之久字畫模糊編簡簡脫落懼後之覽者不得其說思復善本書而新之以貽後人求之數載弗果得每鬱鬱以爲欠事至正辛巳夏五余叨承朝命備負浙東憲使訪諸發郡庠教授李子貞得壽親養老書觀其篇帙節目比余舊本尤加詳備昔之鬱鬱者一旦豁然矣因自念曰與其得之難孰若傳之廣遂命工鈔梓於學宮庶天下後世皆得觀覽以盡事親之道云至正壬午中秋范陽張士弘載拜書

保養 安樂之道惟善保養者得之孟子曰我善養吾浩然之氣太乙真

人曰一者少言語養肉氣二者戒色慾養精氣三者薄滋味養血氣四者燕豬液養臟氣五者莫嗔怒養肝氣六者莫飲食養胃氣七者少思慮養

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。須在閑日。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。而強云爲用之過耗。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。快心事過必爲殃。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。邪信用其言。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。扣臟腑也。平居服七宣元。鐘乳元。量其性。冷熱虛實。自求好方。常服紅雪三黃元。青木香元。理中元。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。其防老救急。不可闕者。伏火丹砂。保精養魄。尤宜長服。伏火硫黃。益氣除冷。辟理腰膝。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。須臾神助。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。為漆積。積筍亦欲深。深則濕氣難入。積中使灰淨磨之。勿漆。則不受潤。更集繒縷為模。原模之。更以穗冒積口。縱有潤氣。自縫中入。亦為穗縷所收。暑月三焙之。遇雨則入煨室。貯茶如此。亦善。藥璞新覓。鑿感燥紙幕之。懸東簷。榻上。令常得晨日。勿令沾雨。火陰則一焙。移置深室。稍後出之。類品同一鑿可也。善炷。物用舊。曾貯油麻。搥淨拭。置藥其中。即不蛀。

煨閣 南方暑雨。特茶藥。圖藉皮毛。膠糊物。弓劍色。水筆墨之類。皆惡蒸薄。悉可置在閣中。若山簷。即依山為閣。其高去地一丈。則不復有蒸潤。閣中稍壁為厨。厨三層。壁仍板彌之。前後開窗。梁上為長笕。物可懸者。懸于笕。餘悉置格上。天日明燥。即大開門窗。令納風月。陰晦則密閉。中設爐爐。常令火氣鬱鬱然。

又法 煨閣中布卧床。床下新出窰炭。實之。乃置物床上。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。蓋為火氣所燥也。

又法有餘力則設一小間子。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况復乘火不可不知也。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。

萬氣噎塞嘔吐酸水。氣刺氣悶。脇肋虛脹。腰痛腸鳴。胃膈痞滯。不美飲食。

川厚朴。去麤皮并陳橘皮。湯洗不去穢。

甘草。以上各

三兩到。

南京小篆。二百枚。去核切。

生薑。和皮四

兩。薄切。

茅山蒼朮。土兩。去皮米泔洗一宿切。

右六味。用水五升。慢火煮乾。搗作餅子。日乾再焙。碾為細末。每歲錢入鹽少許點。如泄瀉。每服叁錢。生薑五片。烏梅貳箇。鹽少許水一盞半。煎八分服。

此藥人人常服。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。草果。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椀生薑十片煎至八分浸以熱水令極冷暑月用此代熱水飲之極妙。

降氣湯老人虛氣上壅當間以生附子如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吹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生之。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略炒食臍中心作兩劑更易用之以利為度亦良法也。

霍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効治病不能傷耗真氣應老人小兒姪婦皆可服之。

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。

熟地黃十兩

破故紙

兔絲子

白茯苓去黑

皮膠

山藥五兩十兩糯乾

胡桃五十顆

酒用潁州信堂產者佳

右先將熟地黃破故紙兔絲子三味酒浸一宿。次早飯前上蒸。日中曝乾。元浸九蒸九曝。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。用酒煮麵糊為丸。如梧桐子大。每服三十丸。空心溫酒鹽湯下。此方不化氣。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。兔絲柏子石菖蒲。更添枸杞皮。兼子細末。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。

人參新羅者須是團結重實滋潤者。去蘆頭。制洗淨。焙乾薄切。焙燥。秤二兩。川牛膝長三四尺而滋潤者。去苗。制洗淨。焙乾寸截。用酒浸一宿。焙燥。秤一兩半。川巴戟色黑子沉重。大而穿心者佳。若色帶黃而浮輕者非。制洗淨。焙乾細切。制酒浸一宿。焙燥。秤二兩。川當歸大重。

其猶如馬尾狀。酒卒芬香者。去蘆頭。刮淨洗。焙乾細切。用酒浸一宿。

焙燥秤藏兩。

杜仲

截之多絲者。削去鹿皮。只取其肉。如取肉桂之

法。然後刮洗淨。焙乾。揀理對之如豆。用麥麩炒。令絲斷色黑。去麩別磨

秤一兩半。

地黃

冬節前取。以水浸沉者為是。以其浮者摘取汁。

浸令淡。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。小如

芥子。極堅硬者佳。大而輕者非。用新瓦煨起。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。秤二兩。

柏子仁。色紅

而滋潤者。去殼取仁。秤一兩。細研。臨時加入藥。石菖蒲。紫細

薤者。去毛。刮洗淨。焙乾。米泔浸一宿。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。色黃入于輕者佳。重者非。略去浮皮。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。即於風前略吹。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。入本石臼內搗數百杵。圓如梧子。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

藤豆粉及藕諸般血蓋藕能破血諸血能解藥力若三白誤食亦無它止令人鬚髮返白耳合時忌穢觸并婦人女子難犬等見

陳書林詳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脉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

三仙丹 又名大壽丹。一烏二朮三茴香。久服令人壽命長。善治耳聾并眼暗尤能補腎與膀胱順氣搜風輕腰膝駐顏活血鬚難蒼空溫酒鹽湯下誰知凡世有仙方

川烏頭 一兩。去皮。剉作散子塊。用鹽半兩炒熟。茴香三兩。炒香。蒼朮二兩。米泔浸一宿。用竹刀刮去蘆皮。切片。用葱白一握。共炒香。

右為細末。酒糊為丸。如梧子大。每服五十丸。空心食前溫鹽酒。或鹽湯下。一日兩服。切忌諸血。

陳書林云。先公晚年常服此。飲啖倍進。後見錢都倉年八十。鬚髮皆黑。詢其所以。云自三十歲以後。日進一服。

八仙丹 治虛損補精髓壯筋骨益心智安魂魄令人悅澤駐顏輕身延年益壽開固天癸。

伏火朱砂

真磁石

赤石脂

代赭石

石中黃

禹餘糧 五味 並用醋拌

乳香

浸藥 八味 各一兩

右爲細末。勻研極細。糯米濃飲丸。如梧桐子大。或如豆大。每服一粒。空

心鹽湯下。

有人年幾七十。夢漏。羸弱。氣假假然。虛損。得此方服之。頓爾強壯。精

氣開固。飲食如舊。

草還丹 延年益壽。耐寒暑。能雙修德行。可登地仙。

補骨脂

熟地黃

遠志

地骨皮

牛膝

石菖蒲

右等分末。酒糊爲丸。如梧桐子大。每服三五十丸。空心日午溫酒下。鹽

湯熱水亦可。

大治虛勞白濁。乃胡聖真君降授與張真人方。服之百日。百病除。二

百日精髓滿。視聽倍常。神聰氣爽。瘟疫不侵。服三百日。步履輕健。精

氣如漆。及老還童。

小丹

益壽延年。安寧神志。魂魄流滋。氣血脈絡。開益智慧。釋散風濕。耳

目聰明筋力強壯肌膚悅澤氣宇泰定

熟地黃

肉蓯蓉酒浸各六兩

五味子

羌活子酒浸各五兩

栝子仁別研

石斛

巴戟去心

天門冬去心

蛇床子炒

覆盆子各三兩

續斷

澤瀉

人參

山藥

遠志去心炒焦

山茱萸

菖蒲

桂心

白茯苓

杜仲別炒絲斷各二兩

天雄炮去皮

齊祥一兩

煉成鍾乳粉

秋桑二兩。燒老二兩。常服一兩。氣充則

拆去。

右為末。要丸如梧子大。食前酒服三十丸。至五十丸。忌五辛。生蔥。燕

羹。鰯。鯉。虛人多起。去鍾乳。倍地黃。多忘。倍遠志。茯苓。少氣。神虛。倍覆盆

子。欲光澤。倍栝子仁。風虛。倍天雄。虛寒。倍桂心。小便赤濁。三倍茯苓。一

倍澤瀉。吐逆。倍人參。

此方補勞益血。去風冷。百病諸虛不足。老人精枯神耗。女子絕傷。斷

續。並皆治之。

交感丹。俞居易之祖通奉云。子年五十一歲。遇鐵甕中先生授此秘術。

確志行持服食一年大有精益平日所服藥一切屏去而飲食嗜好不減壯歲此藥之功大矣今年八十有五享天然之壽爰以秘方傳之世人普願群生同登道米後有牙藥可同用之

伏神四兩

香附子一斤用折水浸一宿白內彈去毛炒令黃

右為細末煉蜜圓如彈子大每服一丸早辰細嚼用降氣湯下。

降氣湯。

伏神一兩

香附子半兩用折水浸一宿白內彈去毛炒令黃

甘草一兩半炙

右為細末每服二錢沸湯點下前藥。

措牙法

香附子五兩 漆如前法 精生薑 四兩 同浸一宿炒

今焦黑

青鹽二兩 研細用酒洗 上藥以

右每夜臨卧以少許措牙如常法

神仙訓老丸 昔有宣徽使在鍾南山路邊見村莊一婦人年方二八持杖賣一老兒年約百歲宣徽駐車令問何故婦人至車前云此老兒是要長男宣徽佐之下車問其仔細婦人云適來責此長男為家中自有神藥累訓令服不肯服至今老邁鬚髮如霜腰曲頭低故賣之宣徽因懇求數服并方以歸常服延年益壽氣力倍常齒落再生髮白再黑顏貌如嬰兒

生乾地黄

熟乾地黄各五兩

川椒十兩不去核

牛膝五兩酒

浸丁為末

大黑豆一升生用乾山藥五兩

雌雄何首烏

各十兩唯者白雄者赤雄者不味

肉從蓉五兩

枸杞五兩

藥本十兩凡

右將雌何首烏為末用水醃肉旦晨蒸日出曬夜間露如此九蒸九曬九露數足焙焦為末酒糊丸如梧桐子大空心溫酒鹽湯下忌蘿蔔

此藥性溫無毒治百病補下元光澤皮膚嬰兒亦可服之

經進地仙丸凡丈夫婦人五勞七傷腎氣衰敗精神耗散行步艱辛飲食無味耳焦眼昏皮膚枯燥婦人臟冷無子下部穢惡腸風痔漏吐血瀉血諸風諸氣並皆治之

川牛膝酒浸一宿切焙

肉從蓉酒浸一宿切焙

川椒去目

附子炮已上各四兩

木鱉子去殼

地龍去土已上各三兩

覆盆子

白附子

兔絲子酒浸研

赤小豆

天南星

防風去蘆

骨碎補去毛

何首烏

萆薢

川羌活

金毛狗脊去毛

烏藥已上各二兩

綿黃耆

人參各一兩

川烏炮

白茯苓

白朮

甘草炙

右烏細末酒煮麵糊為圓如梧子大每服三四十圓空心溫酒下
陶隱居以此方編入道藏時有人母幼年得風氣疾久治不瘥五十
餘年隱居處此方修合日進二服半年母病頓愈髮白返黑齒落再
生至八十歲顏色如少年人血氣筋力倍壯耳目聰明其家老僕七
十除歲竊服此藥適嚴冬御絺葛襖霜雪無寒色有別業去家七十
里每使老僕往返不移時又能負重非昔時比幾成地仙

八味丸

劉戴花方老人常服延壽延年

川芎已戟一兩半酒浸去心用荔枝肉一兩同炒赤色去荔枝肉不用

高良薑一兩剉碎用麥門冬一兩半去心同炒赤色為度去門冬子

川練子二兩去核用降真香一兩剉碎同炒油出為度去降真香

吳茱萸一兩半去梗用青鹽一兩同炒後茱萸炮同用胡蘆已一兩

用全蝎十四箇同炒後胡蘆已炮去全蝎不用山藥一兩半

用熟地黃同炒焦色去地黃不用茯苓一兩用川椒一兩同炒赤色

去椒不用香附子一兩半去毛用牡丹皮一兩同炒焦赤色去

牡丹皮不用

右一處研爲細末。鹽麩麵糊爲丸。如梧桐子大。每服四五十丸。空心食前鹽湯下。溫酒亦得。

此方溫平補肝腎。清上實下。分清濁二氣。補丹田。接華池真水。三車不敗。五濁不生。熱不流於上。瞋冷不侵於脾。胃令人耳目聰明。治

積年冷病除累歲沉痾。兼治遺精白濁。婦人赤白帶下。其効如神。

雙補丸 劉上舍之祖。在京師辟雍得史載之家傳方。服此四十載。享年

八十七歲。

熟地黃半斤。補血。兔絲子半斤。諸精。

右爲細末。酒糊爲丸。如梧桐子大。每服五十丸。人參湯下。

此方治下部虛冷。平補不熱。不燥。氣不順。沉香湯下。心氣虛。茯苓湯下。

下。心經煩燥。酸棗仁湯下。小便少。車前子湯下。小便多。益智湯下。

二黃丸 黃德延曰。夫人心生血。血生氣。氣生精。精盛則鬚髮不白。顏貌

不衰。可以延年益壽。其大關者。多由服熱藥。性燥不能滋生精血也。予深

燭此理。以謂藥之滋補。無出生熟二地。黃天冬二門。冬。世人徒知服二地

黃。而不知以門冬爲引導。則服二地黃者。徒過去爾。生地黃生精血。用天

門冬引入所生之地。熟地黃補血。用參門冬引入所補之地。四味互相該

說載于本草。可考而知。而又以人參為通氣之主。使五味併歸于心。藥之滋補。無出於此。

生地黃

熟地黃

天門冬 去皮

麥門冬 去心

各一兩

人參 一兩

右五味為末。煉蜜為丸。如梧桐子大。每服三十九至五十九。空心溫酒鹽湯下。

此方常服十日。明日十日。不渴。自此以往。可以長生。予登真人之位。此藥之功也。

扶羸黑白丹 治年尊氣血虛耗。精血少。不能榮養經絡。精神枯痺。行步戰掉。筋脉緩縱。目視茫茫。

黑丹 用麋茸去床骨皮毛。酒浸一宿。酥炙令黃。又用鹿茸事治如麋茸之法。各等分。並為細末。酒糊為丸。如梧桐子大。

白丹 用鍾乳粉壹味。糯米糊為丸。

右用此二丹。雜之而服。如覺血少。即多用黑丹。如覺氣不足。即多用白

丹。溫酒或米飲吞下。空心食前服。

史丞相常服此二丹。

還少丹 西川羅亦脚方。大補心腎。治一切虛敗。心神耗散。筋力頓衰。腰脚沉重。肢體倦怠。血氣羸乏。小便昏濁。服藥五日。頗覺有力。十日精神爽健。半月氣稍壯。二十日耳目聰明。一月夜思飲食。又服令人身體輕健。筋骨壯盛。怡悅顏色。婦人服之。姿容悅澤。大煖子宮。去一切等疾。

山藥

牛膝酒浸一宿焙乾。已上各二兩。

遠志

山茱萸

白茯苓

五味子

肉從蓉酒浸

一兩。切焙乾。

石菖蒲

巴戟去心

楮實子

杜仲去粗皮。薑汁並酒塗。

茴香各一兩

枸杞子

熟乾地黄各半兩

右爲細末。煉蜜入棗肉爲丸。如梧桐子大。每服三十丸。溫酒鹽湯下。日

進三服。空心食前。

看證候加減用藥。身熱如山梔子一兩。心氣不寧加麥門冬子一兩。

精液少加五味子一兩。陽氣弱加續斷一兩。

膝駁元。治老人元氣不足。真氣虛弱。及諸虛寒濕氣逆。藥子足拳擊。屈

伸不得。筋脉不舒。行步不隨。常服益真氣壯筋骨。治膚散一切風。

附子一枚。重八九錢。重。去皮臍。

當歸一兩。酒浸一宿。