

壽親養老新書

朝記書莊印行

唐駝署



壽親養老新書卷之三

敬直老人鄒鉉編次

玉牕黃應紫點校

太上玉軸六字氣訣

黃庭山人鄒應博述

道藏有玉軸經言五臟六腑之氣因五味薰灼不和又六欲七情積久生疾內傷臟腑外攻九竅以至百骸受病輕則痼癖甚則盲廢又重則喪亡故太上憫之以六字氣訣治五臟六腑之病其法以呼而自瀉出臟腑之毒氣以吸而自採天地之清氣以補之當日小驗旬日大驗年後萬病不生延年益壽衛生之寶非人勿傳呼有六曰呵呼咽噓嘻吹也吸則一而已呼有六者以呵字治心氣以呼字治脾氣以咽字治肺氣以噓字治肝氣以嘻字治膽氣以吹字治腎氣此

六字氣訣分主五臟六腑也凡天地之氣自子至巳爲六陽時自午至亥爲六陰時如陽時則對東方勿盡閉窗戶然忌風入乃解帶正坐扣齒三十六以定神先攪口中濁津漱鍊二三百下候口中成清水卽低頭向左而嚥之以意送下候汨汨至腹間卽低頭開口先念呵字以吐心中毒氣念時耳不得聞呵字聲聞卽氣麓反損心氣也念畢仰頭閉口以鼻徐徐吸天地之清氣以補心氣吸時耳亦不得聞吸聲聞卽氣麓亦損心氣也但呵時令短吸時令長卽吐少納多也吸訖卽又低頭念呵字耳復不可聞呵字聲呵訖又仰頭以鼻徐徐吸清氣以補心亦不得聞吸聲如此吸者六次卽心之毒氣漸散又以天地之清氣補之心之元氣亦漸復矣再又依此式念呼字耳亦不可聞呼聲又吸以補脾耳亦不可聞吸聲如此者六所以散脾

毒以補脾元也次又念呬字以瀉肺毒以吸而補肺元亦須六次次
念噓字以瀉肝毒以吸而補肝元噓以瀉膽毒吸以補膽元吹以瀉
腎毒吸以補腎元如此者並各次是謂小周小周者六六三十六也
三十六而六氣徧臟腑之毒氣漸消病根漸除祖氣漸完矣次看是
何臟腑受病如眼病卽又念噓嘻二字各十八徧仍每次以吸補之
總之爲三十六訖是爲中周中周者第二次三十六通爲七十二也
次又再依前呵呼呬噓吹六字法各爲六次並須呼以瀉之吸以
補之愈當精虔不可怠廢此第三次三十六也是爲大周卽總之爲
一百單八次是謂百八訣也午時屬陰時有病卽對南方爲之南方
屬火所以卻陰毒也然又不若子後已前面東之爲陽時也如早起
床上面東將六字各爲六次是爲小周亦可治眼病也凡眼中諸證

惟此訣能去之他病亦然神乎神乎此太上之慈旨也畧見玉軸真經而詳則得之師授也如病重者每字作五十次凡三百而六腑周矣乃漱鍊嚥液叩齒訖復爲之又三百次訖復漱鍊嚥液叩齒如初如此者三卽通爲九百次無病不愈祕之祕之非人勿傳

四時攝養論中有云春肝氣盛者調嚥氣以利之夏心氣盛者調呵氣以疎之秋肺氣盛者調咽氣以洩之冬腎氣盛者調吹氣以平之但言調此四氣而書中未詳及四氣之訣今舉曾叔祖樸庵炎詹集中玉軸六氣全文以明之黃玉牕云愛山袁倅得樸庵親傳每日子午卯酉四時行持六字密室中竹簾布帷隔風爲上亦嘗得愛山親授口訣云

食後將息法

平旦點心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臥賴蘇
煎棗啖半升以下人參茯苓甘草等飲覺似少熱卽以麥門冬竹葉
茅根等飲量性將理食飽不宜急行及走不宜大語遠喚人嗔喜臥
睡覺食散後隨其所業不宜勞心力腹空卽須索食不宜忍饑生硬
粘滑等物多致霍亂秋冬間暖裹腹腹中微似不安卽服厚朴生薑
等飲如此將息必無橫疾

養性

雞鳴時起就臥床中導引訖櫛漱卽巾正坐量時候寒溫喫點心飯
若粥若服藥先飯食服藥喫酒消息訖入靜室燒香誦經洗雪心源
息其煩慮良久事了卽出徐徐步庭院散氣地濕卽勿行但屋下東

西步令散氣家事付與兒子不宜關心平居不得嗔叫用力飲酒至醉並爲大害四時氣候和暢之日量其時節寒溫出門行三二里及三百二百步爲佳量力行但勿令氣乏喘而已親故相訪問同行再遊百步或坐量力談笑纔得歡通不可過度耳人性非合道者焉能無悶須畜數百卷書易老莊等第一勤洗浣以香霑之身數沐浴令潔淨則神安道勝也左右供使之人得清淨子弟小心多過謙謹者自然事閑無物相惱令人氣和心平凡人不能絕嗔若用無理之人易生嗔怒妨人導性

二篇之旨養衛得理皆沈存中懷山錄所述

存中名括

安車

論不欲高高則搖車身長六尺可以臥也其廣合轍輞以索繫合之

索如條大可也車上設四柱蓋密簾竹織絹糊黑漆少加櫻櫻重又蔽眼害於觀眺箱高尺四寸設茵薦之外可以隱肘爲法車後爲門前設扶板加於箱上在前可憑在後可倚臨時移徙以鐵距子簪於兩箱之上板可闊尺餘令可容書策及肴樽之類箱下以板彌之臥則障風近後爲窰戶以備仄臥觀山也車後施油幃幃兩頭施軸如畫幘軸大如指有雨則展之傳於前柱欲障日障風則半展或偏展一邊臨時以鐵距子簪於車蓋梁及箱下無用則卷之立於車後車前爲納陛令可垂足而坐要臥則以板梁之令平琴書酒榼扇帽之類挂車柱及蓋間車後皆可也

漢召申公以安車蒲輪閔子騫江革皆嘗爲親御車邵康節詩云喜醉豈無千日酒惜花還有四時花小車行處人觀看滿洛城中

都是家又云大鸞子中消白日小車兒上看青天司馬溫公崇德
待康節不至有詩云淡日濃雲合復開碧嵩清洛遠縈迴林端高
閣望已久花外小車猶未來康節和章亦有萬花深處小車來之
句老人遊觀雅宜小車之適存中懷山錄以安車爲首云

遊山具

遊山客不可多則應接人事勞頓有妨靜賞兼僕衆所至擾人今爲
三人具諸應用物共爲兩肩三人荷之操几杖持蓋雜使更三人足
矣肩輿者未預客有所攜則相照裁損無須重複惟輕簡爲便器皿
皆木漆輕而遠盜惟酒盃或可用銀錢一二千使人腰之操几杖者
可兼也

行具二肩



甲肩

左衣篋一

衣被枕盥漱具手巾足巾藥湯

梳

右食匱一

竹爲之二鬲并底蓋爲四食盤子三每盤果子榛十燂酒
榼一可容數勝以備沽酒匏一盃三漆筒合子貯鋪脩乾
果嘉蔬各數品餅餌少許以備飲食不時應猝惟三食盤
相重爲一鬲其餘分任之暑月果脩皆不須攜

乙肩 竹鬲二下爲櫃上爲虛鬲

左鬲上層書箱一

紙筆墨硯剪刀韻略雜書冊

櫃中食碗楸各六七箸各四生果數物削果刀子

右隔上層琴一竹匣貯之

摺疊碁局一櫃中碁子茶二三品臘茶卽碾熟者蓋托各

三瓢七等

附帶雜物 小斧子 刀子 斷藥鋤子 蠟燭 柱杖

泥靴 雨傘 涼笠 食銚 虎子 急須子 油筒

老人心閑無事每喜出遊康節詩所謂待天春暖秋涼日是我東
遊西泛時也懷山錄述遊山之具適用之宜倪尙書思經鋤堂雜
誌記霽川城內外遊賞去處凡四十二所謂每月一遊則日日可
度每歲一游則可閱三十年日日游大頻勞費可厭歲一遊太疎
今酌其宜每月往一處遊一月之中又擇良辰美景具山穀野蔽



或邀一兩賓無賓攜子弟同行庶疎數得中亦康節所謂遍洛陽城皆可游也

居山約

余營兼山本以藏拙已就粗安可以忘歸諸兒之意眷戀挽留又難遽絕今與汝曹約每月二十日在山十日在家獨甚暑甚寒兩月則全在家恐山中不便也山中不可獨須子弟一人侍置曆輪流四子每人一旬周而復始其當旬者飲饌之類專一掌之其餘在家有效時新各隨其意多少不拘無亦不責其或有商議事合要來此不必當旬自宜前稟自六月爲始各於旬下書名如當旬有私幹兄弟那容倪尙書之子祖仁祖義祖禮祖智祖信祖常祖常有最良之譽

老人之性有喜山居者沈存中云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流氣候高爽土地良沃泉石清美如此得十畝平坦處便可葺居左右映帶岡阜形勝最爲上地地勢好則居者安也締造規模從人意匠中門外作池可半畝餘種菱荷菱芡遠池岸種甘菊既可採又可觀賞

欹床

如今之倚床但兩向施檔齊高合曲尺上平

僧家亦有偏禪倚亦有仄檔然高低不等難爲

倚若背倚左檔則右檔可几臂倚右檔則左可几臂左右几互倚令人不倦仍可左右蟠足或枕檔角欹眠無不便適其度座方二尺足高一尺八寸檔高一尺五寸

從地至檔共高三尺三寸

木製藤紉或竹爲之

隨尺寸

所便增損

飽食緩行初睡覺一甌新茗侍兒煎脫巾斜倚繩床坐風送水聲

來耳邊裴晉公詩也

醉牀

爲牀長七尺廣三尺高一尺八寸自以半上別爲子面嵌大床中間

子面廣二尺五寸長三尺皆木製韋綜之

韋綜欲澁欲眠人身不退

韋下虛二寸

床底以板彌之勿令通風子面嵌下與大床平一頭施博軸

當大床中間

子面底設一拐撐分爲五刻子面首掛一枕若欲危坐卽撐起合子

面直上便可靠背以枕承腦欲稍偃則退一刻盡五刻卽與大床平

矣凡飲酒不宜便臥當倚床而坐稍倦則稍偃之困卽放平而臥使

一童移撐高下如意不須臥大床以盡四體之適大床兩緣有二尺

餘前後皆有竅孔爲直凡孔其下爲筍欲倚手則歎於各竅孔中以

上二床便於佚老制度皆佳

觀雪菴

庵長九尺闊八尺高六尺以輕木爲格紙糊之三面如枕屏風上以一格覆之面前施夾幔中間可容小坐牀四具不妨設火及飲其隨處移行背風展之迥地卽就雪中卓之比之氈帳輕而門闊不礙瞻眺施之別用皆可不獨觀雪也

此庵卽東坡之擇勝亭也東坡守汝陰作亭以帷幕爲之世所未有銘畧云乃作新亭筵櫺欒梁鑿枘交設合散靡常赤油仰承青幄四張我所欲往十夫可將與水升降除地布床又云豈獨臨水無適不臧春朝花郊秋夕月場無脛而趨無翼而翔敝又改爲其費易償榜曰擇勝名實允當觀此銘則其製度可備見也子由亦云子瞻以幄爲亭欲往卽設不常其處名曰擇勝作四言一章輒

愛其文故繼之略云我兄和仲塞剛立柔視身如傳苟完不求山
磐水嬉習氣未瘳豈以吾好而俾民憂穎尾甚清視曲孔幽風有
翠幄雨有赤油匪舟匪車亦可相攸養老奉親者爲之良可以供
遊觀之適云

蒲花褥

九月掇蒲略蒸不爾則生蟲暴令燥投布囊中將取花如柳絮者欲
爲坐褥或臥褥以帛爲方囊滿實蒲花杖鞭令勻厚五六寸許其上
復以褥表囊之虛軟溫煖他物無比春間不御則褫去褥表出囊複
笕燥處略暴之歲歲如此南方海閩中有木綿亦不及蒲花之柔暖

湯鎗

鎗音掌
非器

溫酒爲鐵銅鎗深三寸平底可貯二寸湯以酒盃排湯中酒溫卽取

飲冬時擁爐靜話免使僮僕紛紛殊益幽致

羊羔酒

米一石如常法浸漿肥羊肉七斤麴十四兩諸麴皆可將羊肉切作四方塊爛煮杏仁一斤同煮留汁七斗許拌米飯麴更用木香同醞不得犯水十日熟味極甘滑

此宣和化成殿方

雪花酒

羊精膂肉一斤去筋膜溫水浸洗批作薄片用極好酒一升煮令肉爛細切研成膏別用羊筒髓三兩腎窠脂一兩於銀鍋內鎔作油去滓卻入先研肉膏內并研令勻又入龍腦少許拌和傾入甕甌內候冷每用時取出切作薄片入酒盃中以溫酒浸飲之龍腦候極溫方入如無腦入木香少許亦佳二味各入少許尤佳



南京中醫藥大學圖書館版權所有