

退居養志

擇地 締構

服藥

飲食

養性

種造藥

雜忌

千金翼方 卷十四五

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閣校刻

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

不勝疾
沈厚運
者通
言此篇
之妙也

擇地第一

締構第二

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

由擇地止洲之外真入常日為人可知

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北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煙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
滿種芰荷菱芡繞池岸種甘菊花旣堪採食兼可閱
目怡閑也

服藥第三

人非金石况犯寒熱霧露旣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

量其性冷熱虛實自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紱心迫
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癖
理腰膝能食有力小還丹愈疾去風伏火磁石明目

堅骨火鍊白石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者煮或蘤或炒或
淹悉用十蘇醎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韭四時採薤甚益麴
雖擁熱甚益氣力但不可多食致令悶憤料理有法
節而食之百沸餽飪蒸餅及羔索餅起麴等法在食
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菘豆紫蘇烏麻亦
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嗔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薑等飲如此將息必無橫疾

養性第五

鷄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卽出徐徐步庭院間
散氣地濕卽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在意營之平居不得嗔不
得大語大叫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適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悶來閱之殊勝悶坐衣服但麤縵可禦寒暑而已第一勤洗浣以香霑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

千金翼方 卷四
喜妨人道性

種造藥第六

種枸杞法

揀好地熟斲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椀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在

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
甘州者爲真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斲地作畦畦中去
却五寸土勾作壠縛草作椁似臂長短卽以泥塗
椁上令遍以安壠中卽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
卽如翦韭法更不要煮鍊每種用二月初一年但

原书缺页

原书缺页