

四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

壽親養老新書卷三

詳校官太醫院醫士臣舒岱

編修臣倉聖脈覆勘

總校官編修臣王燕緒

校對官編修臣朱紱

謄錄監生臣李金翅

欽定四庫全書

壽親養老新書卷二

元 鄒鉉 續編

顏氏家訓曰夫所以讀書學問本欲開心明目利於
行耳未知養親者欲其觀古人之先意承顏怡聲下
氣不憚劬勞以致甘腴惕然慙懼起而行之也經史
傳記述孝子順孫嘉言懿行聯篇累牘不勝其紀今
畧舉數十條以激發夫人孝愛之心必有目之心之

而興起者

文公家禮曰凡子事父母婦事舅姑天欲明咸起盥漱櫛總具冠帶昧爽適父母舅姑之所省問父母舅姑起子供湯藥婦具晨羞供具畢乃退各從其事

按內則曰子事父母婦事舅姑雞初鳴適父母舅姑之所及所下氣怡聲問衣寒煖疾痛苛癢而敬抑搔之怡悅也苛瘡也抑按也搔摩也溫公曰丈夫唱喏婦人道萬福問侍者夜來安否何如侍者曰安乃退其或不安節則侍者出入則或先或後而敬扶持以告此即禮之晨省也

之先後隨時便也進鹽少者奉槃長者奉水請沃鹽鹽卒授

巾檝承盥水者巾以挽手問所欲而敬進之所欲如下文柔色

以溫之溫藉也承尊者必和顏色也醴醴也稠者為醴酒醴厚者為酒

薄者為醴芼羹魚肉為羹芼之以菜菽麥蕡稻黍粱秫菽大豆也蕡麻也稻黍粱

秫皆米也唯所欲隨所愛棗栗飴蜜以甘之飴錫也四者味皆甘董苴

粉榆兔薨滌髓以滑之董與苴相類粉與榆相類四物新者曰兔乾者曰薨滌漚也髓

滑也數者性皆滑脂膏以膏之脂膏亦類也角者曰脂無角曰膏二者皆肥而澤父母

舅姑必嘗之而後退尊長舉箸子婦乃各退就食溫公曰藥物乃閨身之切務人子當親

自檢數調煮供進不可但委婢僕脫若有誤即其禍不測晨羞俗謂點心易曰在中饋詩曰惟酒食是議凡烹調飲膳婦人之職也近年婦女驕倨皆不肯入庖廚今縱不親執刀匕亦當檢校監視務令精潔劉氏曰問其意之所欲食者則敬順其心以進之和柔其色以溫之芬芳其意以奉之庶其親喜而不厭也孝子之事其親必養其志常使歡欣樂其子之能養

曲禮曰凡為人子之禮冬溫而夏清昏定而晨省

安定

其牀衽也省問其安否如何溫公曰父母舅姑將寢則安置而退大夫唱喏婦人道安置此即禮之昏定也

老萊子少以孝行養親年七十父母俱存著五色斑斕

之衣為嬰兒戲於親側言不稱老為親取食上堂足
跌而偃因臥地為嬰兒啼或弄鵲於親側欲親之喜
身老壽而雙親具慶亘古今鮮儷者也

東漢黃香事父竭力致養暑則扇牀枕寒則以身溫席
晉王延事親色養夏則扇枕席冬則以身溫被隆冬
盛寒體常無全衣而親極滋味二人孝行甚相類也
陳太丘詣荀朗陵貧儉無僕役乃使元方將車季方持
杖從後長文尚少載著車中既至荀使叔慈應門慈

明行酒餘六龍下食文若亦小坐著膝前於時奏真

人東行兩家父子會聚之樂至矣哉

陳實字仲弓為太丘長荀淑舉

方正補朗陵侯相紀字元方實長子至德絕俗與實高名並著而弟謏又配之每宰府辟召羔鴈成羣世號三君謏字季方淑有八子儉縱靖熹絳典肅叔居西豪里縣令曰高陽氏有才子八人署其里為高陽里時人號曰八龍於時德星聚太史奏五百里賢人聚

朱文公聚星亭畫屏贊云猗歟陳子神嶽鍾英文淵懿範道廣心平願言懷人曰我同志故朗陵君荀季和氏連峯對起麗澤潛滋愛而不見有黯其思薄言

造之顧無僕役獨呼二兒駕予以出青芻黃犢布幘
柴車策紀前衛杖謔後趨所造伊何高陽之里維時
荀君聞至而喜顧謂汝靖往應於門七龍矯矯布席
開尊靖肅而前翁拜具辱何悞斯晨得見清穆命典
行觴旅饋次陳獻酬交錯禮度情親載笑載言罔非
德義益邁乃猷以輔斯世髦髦兩稚亦置膝前源深
本固莫出匪賢崇臺回極於以占天猶曰茲野德星
萃焉高山景行好德所同課忠責孝獨枕余衷

有客詣陳太丘談鋒甚敏太丘乃令元方季方炊飯
太丘問炊何遲留元方長跪曰君與客語乃具竊聽
炊忘著箒今皆成糜太丘曰爾頗有所識否二子長
跪俱說言無遺失太丘曰如此俱成糜自可何必飯
邪

王長豫為人謹順事親盡色養之孝丞相見長豫輒喜
敬豫輒嗔長豫與丞相語常以謹密為端觀其親之
喜愠則其子之為人可知矣

悅字長豫導長子恬字敬豫導次子丞相導也

王羲之牽諸子抱弱孫一味之甘割而分之以娛目前

羲之生七子羲之又有之

長凝之字子直第二子徽之字子猷最幼子獻之字

子敬孫頑之微之之子

後周李遷哲除真州刺史其本州也男女六十九人緣漢十餘里第宅相次姬媵之有子者分處其中遷哲鳴笳導從往來其間縱酒歡讌子孫參見或忘其年名披簿以審之漢陸賈五男常乘安車駟馬從歌鼓瑟侍者十人約其子曰過汝汝給人馬酒食其往來

擊鮮之樂未得如遷哲之子孫衆多唐郭子儀諸孫數十人每羣孫問安不盡辨頷之而已此可以為威

也

子儀中書令二十四
四考壽八十五

唐河東節度使柳公綽在公卿間最名有家法中門東有小齋自非朝謁之日每平旦輒出至小齋諸子仲郢皆束帶晨省於中門之北公綽決私事接賓客與公權及羣從弟再會食自旦至暮不離小齋燭至則命一人子弟執經史躬讀一過訖乃講議居官治家

之法或論文或聽琴至人定鐘然後歸寢諸子復昏

定於中門之北凡二十餘年未嘗一日變易

公綽公權公諒

兄弟三人公諒公度其從兄弟也公綽一子四孫子仲鄂孫璞珪璧此公權字誠懋子仲憲孫歆此字

直清

公綽子仲鄂事公權如事公綽見公權未嘗不束帶為京兆尹出遇公權於道衢必下馬端笏立候公權過乃上馬公權莫歸必束帶迎候於馬首公權屢以為言仲鄂終不以官達有小改公綽妻韓氏相國休

之曾孫家法嚴肅儉約為縉紳家楷範常命粉苦參黃連熊膽和為丸賜諸子每永夜習學含之以資勤苦仲郢以禮律身居家無事常端坐拱手出內齋亦肅容束帶三為大鎮廐無良馬衣不薰香公退必讀書手不釋卷事事皆可法也

柳玘曰崔山南昆弟子孫之盛鄉族罕比山南曾祖王母長孫夫人年高無齒祖母唐夫人事姑孝每旦櫛縱笄拜於階下即升堂乳其姑長孫夫人不粒食數

年而康寧一日疾病長幼咸萃宣言無以報新婦有

子有孫皆得如新婦孝敬則崔之門安得不昌乎

崔山

南昆弟唐世系博陵第二房崔顥八子世
比荀氏八龍琯字從律為山南西道節度

張蒼口中無齒飲乳壽百餘歲穢城有人年一百四

十歲不復能食穀飲曾孫婦乳

見南史梁
須蕭印傳

東漢姜詩事母至孝妻奉順尤篤母好飲江水水去舍

六七里妻常泝流而汲姑嗜魚鱸又不能獨食夫婦

常力作供鱸呼鄰母共之舍側忽有涌泉味如江水

欽定四庫全書

壽親養老新書
卷二

七

每旦輒出雙鯉魚常以供二母之膳子婦同心竭力以致其養不易得也

節孝徐先生事母謹嚴非有大故未嘗去其側曰其太夫人所嗜或不獲即奔走闌市若有所亡人或慕其純孝損直以售之親戚故人或致甘毳誠不至禮不恭弗受也所奉饌皆手自調味太夫人飲食時先生率家人在左右為兒嬉或謳歌以說之故太夫人雖在窮巷而奉養與富貴家等無須吏不快也

先生名積字仲車自兒童不為嬉戲寡言笑莊毅
如成人事母太夫人篤孝朝夕冠帶問起居一日
僕頭晨省外氏諸婦大笑之翌日復如是笑不已
被笑旬日彌恪自是至老不廢童蒙訓云先生因
具公裳見貴官忽自思云見貴官尚必用公裳豈
有朝夕見母而不具公裳者乎遂晨夕具公裳揖
其母先生應舉貢禮部不忍一日去其親遂徒步
載母西入京師中進士第同榜第一人許安世率

同年數十人拜太夫人於堂上仍以百千為太夫人壽數往返先生終拒之先生年過壯未娶或勉之答曰娶非人必為母病予非敢忘嗣固有待也初從安定胡先生學潛心力行不復仕進其學以至誠為本積思六經而喜為文詞老而不衰政和六年謚節孝處士

任元受事母盡孝母老多疾病未嘗離左右元受自言老母有疾其得疾之由或以飲食或以燥濕或以語

話稍多或以憂喜稍過盡言皆朝暮候之無毫髮不盡五臟六腑中事皆洞見曲折不待切脉而後知故用藥必效雖名醫不逮也張魏公作都督欲辟之入幙元受力辭曰盡言方養親使得一神丹可以長年必持以遺母不以獻公也況能舍母而與公軍事邪魏公太息而許之

程明道先生曰事親者不可以不知醫

放翁曰先公守南都時有直秘閣張山者開封人判

留司御史臺事年八十餘矣視聽步履飲食悉如少壯或問何術至此曰吾無他術但頃嘗遇異人授一藥服之數十年未嘗一日輟耳其法用香附子薑黃甘草三物同末之沸湯點晨起空心服三四錢名降氣湯以為人所以多疾病者多由氣不降故下虛而上實此藥能導之使歸下爾鄉人有效之者或返致虛弱蓋香附子薑黃瀉氣太甚而然不知山何以獨能取效如此意其別有它術特託此藥以罔人及渡

江見一武官王昇者亦七十餘矣康強無病問何所服藥則與山正同而後知人之於藥各有所宜不可強也

祖光祿少孤貧性至孝常自為母炊爨作食王平北聞其佳名以兩婢餉之因取為中郎

祖訥字士言能清言溫嶠薦為光祿

大夫王乂字叔元為平北將軍

吳隱之事母孝謹與太常韓康伯鄰居康伯母賢明婦人也謂康伯曰汝若居銓衡常舉如此輩人及康伯

為吏部隱之遂階清級古人以孝行取人賢明之婦亦知此義

呂侍講希哲言孝子事親須事事躬親不可委之使令也嘗說穀梁言天子親耕以供粢盛王后親蠶以供祭服國非無良農工女也以為人之所盡事其祖禰不若以己所自親者也此說最盡事親之道又說為人子者聽於無聲視於無形未嘗頃刻離親也事親如天頃刻離親則有時而違天天不可得而違也

呂侍講字原明申國正獻公公著之長子正獻公
居家簡重寡默不以事物經心而申國夫人性嚴
有法度雖甚愛公然教公事事循蹈規矩甫十歲
祁寒暑雨侍立終日不命之坐不敢坐也日必冠
帶以見長者平居雖甚熱在父母長者之側不得
去巾襪縛袴衣服唯謹行步出入無得入茶肆酒
肆市井里巷之語鄭衛之音未嘗一經於耳不正
之書非禮之色未嘗一接於目內則正獻公與申

國夫人教訓之嚴外則焦先生千之字伯強化尊
之篤故公德器成就大異衆人公嘗言人生內無
賢父兄外無嚴師友而能有成者少矣

司馬溫公曰凡諸卑幼事無大小毋得專行必咨稟於
家長又曰凡子受父母之命必籍記而佩之時省而
速行之事畢則返命焉或所命有所不可行者則和
色柔聲具是非利害而白之待父母之許然後改之
若不許苟於事無大害者亦當曲從若以父母之命

為非而直行己志雖所執皆是猶為不順之子況未必是乎

吳顧愷每得父書常掃洒几案舒書於上拜跪讀之每句應諾閱畢再拜得父之書猶拜跪而讀受父之命其敬佩而行當何如耶

包孝肅拯字希仁始及第以親老侍養不仕宦且十年人稱其孝

范忠宣純仁字堯夫再調官皆不赴文正公遣之公曰

純仁豈可重於祿食而輕去父母邪雖近亦不能朝夕在側遂終養焉

二公以事親為重以仕進為輕可法也

王逢原思歸賦云吾父八十母髮亦素尚爾為吏笈馬
遐路嗷嗷晨烏其子反哺我豈不如鬱其誰訴惟秋
之氣慘慄感人日興愁思側睇江濱憶為童子當此
凜辰百果始就迭進其珍時則有紫菱長腰紅芡圓
實牛心綠蒂之柿獨包黃膚之栗青芋連區烏桺五

出鴨脚受彩乎微核木瓜鏤丹而成質青乳之梨頰
壺之橘蜂蛹淹醢楨植漬蜜膳羞則有鷄鵲野鴈澤
鳬鳴鶉清江之膏螭寒水之鮮鱗冒以紫薑雜以茭
首觴浮萸菊俎薦菁韭坐溪山之松篁掃門前之桐
柳僮僕不諱圖書左右或靜默以終日或歡言以對
友信吾親之所樂安閭里其滋久切切余懷欲辭印
綬固非效淵明之褊心耻折腰於五斗

潘岳閒居賦云太夫人在堂覽止足之分庶浮雲之志

築室種木逍遙自得池沼足以漁釣春稅足以代耕
灌園鬻蔬供朝夕之膳牧羊酤酪俟伏臘之資凜秋
暑退熙春寒往微雨新晴六合清朗太夫人御板輿
升輕軒遠覽王畿近周家園席長筵列子孫柳垂陰
車結軌或宴於林或禊於記昆弟斑白兒童稚齒稱
萬壽以獻觴或一懼而一喜壽觴舉慈廢和浮杯樂
飲絲竹駢羅頓足起舞抗音高歌人生安樂孰知其
他

王潘二賦仕宦而志於事親者良可諷味

黃山谷手書云王旻稚川元豐初調官京師寓家鼎州
親年九十餘矣尚閱貴人家歌舞醉歸書其旅邸壁
間云鴈外無書為客久蛩邊有夢到家多畫堂玉佩
縈雲響不及桃源款乃歌余訪稚川於邸中而和之
詩曰五更歸夢常苦短一寸客愁無余多慈母每占
烏鵲喜家人應賦戾戾歌身如病鶴翅翎短心似亂
絲頭緒多此曲朱門歌不得湖南湖北竹枝歌王稚

川既得官都下有所盼忘歸余戲作林夫人歎乃歌
二章與之竹枝歌本出三巴其流在湖湘耳歎乃湖
南歌也詩曰花上盈盈人不歸棗下纂纂實已垂臘
雪在時聽馬嘶長安城中花片飛從師學道魚千里蓋
世成功忝一炊日月倚門人不見看盡林烏返哺兒
四詩之作可謂盡朋友責善之義山谷至孝奉母安
康君至為親滌虎子未嘗頃刻不供子職故錫類之
意力勸稚川以歸侍云

明道伊川二先生之母夫人侯氏事舅姑以孝謹稱與
太中公珣相待如賓客公賴其內助禮敬尤至而夫
人謙順自牧雖小事未嘗專必稟而後行

伊川曰先夫人侯氏七八歲誦古詩曰女子不夜
出夜出秉明燭自是日暮則不復出房閤既長好
文而不為辭章見世之婦女以文章筆札傳於人
者則深以為非

楊誠齋夫人羅氏年七十餘每寒月黎明即起詣厨躬

作粥一釜徧享奴婢然後使之服役其子東山先生
啟曰天寒何自苦如此夫人曰奴婢亦人子也清晨
寒冷須使其腹中畧有火氣乃堪服役耳東山曰夫
人老且賤事何倒行而逆施乎夫人曰我自樂此不
知寒也汝為此言必不能如吾矣東山守吳興夫人
於郡圃種紵躬緝績以為衣時年八十餘矣東山月
俸分以奉母夫人忽小疾既愈出所積券曰此長物
也今宜悉以謝醫則吾無事矣平居首飾止於銀衣

止於紬絹生四子三女悉自乳曰饑人之子以哺吾
子是誠何心哉其家采椽土階如田舍翁三世無增
飾史良叔守廬陵官滿來訪入其門升其堂目之所
見無非可敬可仰可師可法者所得多矣因命畫工
圖之而去誠齋東山清介絕俗固皆得之天資而婦
道母儀所助者亦多矣左傳文伯之母老而猶績文
伯曰以歎之家而主猶績乎母曰王后親織玄紬公
侯之夫人加以紃紵卿之內子為大帶命婦成祭服

列士之妻加之以朝服自庶士以下皆衣其夫社而
賦事烝而獻功男女効績愆則有辟古之制也羅鶴
林大經云觀誠齋夫人乃知古今未嘗無列女未嘗
無賢母

籍溪胡氏宗系記序云吾家自上世以來事親從兄多
以孝悌聞曾祖十四公有二兄雖已異居每事必先
咨長兄次咨仲兄二兄不取而後取二兄許行而後
行曾祖妣余太君感末疾十年不離牀席飲食起居

梳沐盥漱便園皆須人抱負扶掖子孫婦女左右奉
事惟懼不如其意祖妣章太君妣余氏叔祖妣吳令
人更互直侍衣不解帶目不交睫朝夕匪懈余太君
常慰勞之曰吾無以報汝等天當以祐汝等吳令人
果應福慶是生文定公登巍科厯顯任其立朝正色
直言無所假借所以納忠君父之意雖死不忘憲昔
侍文定居漳濱十五年見其躬事二親可謂盡之矣
奮由白屋二親安樂享祿養者二十年皆生受官邑

之封此人間所稀有令人慈母也通詩書達義理愉
顏柔色以事之不足以爲難中大公嚴毅豪勇不可
少犯文定所以事之者未始徇其意每每以正道開
說中大久而益親信之有晚生兒女三人初以爲慮
文定視之如一嫁幼妹與己女裝遣奩具無少異中
大臨終以二荆授文定曰二弟若不才爲汝之羞可
嚴教之文定泣對曰誓不忍撻之其後循循然誘以
學術迪以道義立身婚宦皆克有成立至使一家悉

烝雖婦女兒童咸知恭順之道實由文定躬行之化
所及也孔子曰人之行莫大於孝有子曰孝悌也者
其為仁之本歟後代子孫當務勉行孝悌以無忝所
生庶幾門風益振家聲不墜豈不善哉

胡文定公安國字康侯仕

至給事中二弟長安止仕至郡倅次安老仕至知州
三子長致堂寅字明仲仲五峯宏字仁仲季寧籍溪
憲字原仲仕至秘書省正字西
園大壯字季履五峯第三子

元魏楊播家世純厚並敦義讓昆季相事有如父子椿
津恭謙兄弟旦則聚於廳堂終日相對未嘗入內有

一美味不集不食廳堂間往往幃幔隔障為寢息之所時就休偃還共談笑椿年老曾他處醉歸津扶持還至假寢閣前承候安否椿年過六十並登台鼎而津常旦暮參問子姪羅列階下椿不命坐津不敢坐椿每近出或日斜不至津不先飯椿還然後共食食則津親授匙筯味皆先嘗椿命食然後食津為肆州椿在京宅每有四時嘉味輒因使次附之若或未寄不先入口一家之內男女百口總服同爨庭無間

言

楊椿字延慶事元魏孝文帝為平東將軍椿字延壽位至司徒津字羅漢為司空椿津俱事明太后

椿嘗戒子孫云吾兄弟在家必同盤而食若有近行
不至必待其還亦有過中不食忍饑相待吾兄弟八
人今存者三不忍別食也聞汝兄弟時有別齋獨食
者又不如吾一世也又云仕魏以來高祖而下七郡
守三十二刺史內外顯任少比

司馬溫公與其兄伯康友愛尤篤伯康年將八十公奉
之如嚴父保之如嬰兒每食少頃則問曰得無饑乎

卷二
天少冷則拊其背曰衣得無薄乎

范忠宣知襄城縣承事伯兄照管湯藥飲食居處衣服必躬必親如孝子之事嚴父事親從兄仁義之實愛敬之理與生俱生仁之至義之盡也

溫公耆英真率會約

序蓋不序官

為具務簡素

朝夕食各不過五味

菜果脯醢之類各不過三十器

酒巡無筭深淺自斟主人不勸客亦不辭

逐巡無下酒時作菜羹不禁

名客共用一簡客注可否於字下不別作簡或因事

分簡者聽會日早赴不待促

違約者每事罰一巨觥

公自序其詩云作真率會伯康與君從七十八歲
安之七十七歲正叔七十四歲不疑七十三歲叔

達七十歲光六十五歲合五百一十歲口號成詩

用安之前韻

伯康溫公之兄君從席汝言安之王尚恭正叔楚達中不疑王謹言

七人五百有餘歲同醉花前今古稀走馬鬪雞非我
事紆衣絲髮且相輝

經春無事連翩醉彼此往來能幾家切莫辭斟十分
酒儘從他笑滿頭花

南陽劉麟之為桓沖長史沖嘗至麟之家麟之方條桑
謂沖使君既枉駕宜先詩家君沖詩其父父命乃還

拂短褐與沖言父使驎之自持濁酒蒞菜供賓沖勅人代之父辭曰若使官人則非野人意也

德星之聚慈明行酒六龍下食宋胡侍講瑗治家甚嚴閨門整肅尤謹内外之分諸子常侍立左右賓至則供億茶湯待客不用使令而以子弟禮度嫻雅杜子美詩亦有問荅未及己兒女羅酒漿之句

橫渠先生曰若親之故舊所喜當極力招致賓客之奉

當極力營辦務以悅親不可計家之有無然又須安之不知其勉強勞苦苟使見其為而不易則亦不安矣

唐張士嚴父病藥須鯉魚冬月冰合有獺銜魚至前得以供父父遂愈宋查道字湛然歙州人母病思鰕魚羹方冬苦寒道泣祝於河鑿冰脫巾以取之得鰕尺許以饋母疾尋愈孝感之事無世無之孟宗得筍之事尤奇陳遺之錫底飯蔡順之異器樞尤於患難中

得力真西山參政性篤孝為母吳夫人祈福詞云天下之樂莫如以祿之及親人子之情尤欲其親之難老母疾愈醮謝詞云莫親乎母實為命以相依蓋高者天惟盡誠而可動願損臣身之筭以延母氏之齡鑪薰之燼未銷囊藥之功已應孝行之簡在帝心若此為人子者可不敬諸

應璩古樂府云昔有行道人陌上見三叟年各百餘歲相與鋤禾莠住車間三叟何以得此壽上叟前置辭

量腹節所受中叟前置辭室內嫗麤醜下叟前置辭
暮臥不覆首要哉三叟言所以能長久晦翁語錄或
云俗語夜飯減一口活得九十九先生曰此出古樂
府三叟詩

唐柳公度年八十有強力人問其術對曰吾平生未嘗
以脾胃熟生物暖冷物不以元氣佐喜怒耳

此下十
數條述

老人所以觀
頤自養者

富鄭公年八十書座右云守口如瓶防意如城

張廷老名珙年七十餘步趨拜起健甚自言夙興必拜
數十老人氣血多滯拜則支體屈伸氣血流暢可終
身無手足之疾

唐仲俊年八十五六極康寧自言少時因讀千字文有
所悟謂心動神疲四字也平生遇事未嘗動心故老
而不衰

太醫孫君昉字景初自號四休居士山谷問其說四休
笑曰麤茶淡飯飽即休補破遞寒暖即休三平二滿

過即休不貪不妬老即休山谷曰此安樂法也夫少
欲者不伐之家也知足者極樂之國也四休家有三
畝園花木鬱鬱客來煮茗談上都貴游人間可喜事
或茗寒酒冷賓主皆忘其居與余相望暇則步草徑
相尋故作小詩遣家僮歌之以侑酒茗詩曰太醫診
得人間病安樂延年萬事休又曰無求不著看人面
有酒可以留人嬉欲知四休安樂法聽取山谷老人
詩

山谷四印云我提養生之四印君家所有更贈君百戰
百勝不如一忍萬言萬當不如一默無可簡擇眼界
平不藏秋毫心地直我肱三折得此醫自覺兩踵生
光輝團蒲日靜鳥吟時鑪薰一炷試觀之四休四印
老少富貧普同受用

東坡云舊說南陽有菊水水甘而芳居民三十餘家飲
其水皆壽或至百二三十歲蜀青城山老人村有見
五世孫者道極嶮遠生不識鹽醢而溪中多枸杞根

如龍蛇飲其水故壽

道人中往往多有耆壽者陸放翁云青城山上官道人
此人也巢居食松麪年九十矣人有謁之者但粲然
一笑有所請問則託言病聵一語不肯答予嘗見之
於丈人觀道院忽自語養生曰為國家致太平與長
生不死皆非常人所能且當守國使不亂以待奇才
之出衛生使不夭以須異人之至不亂不夭皆不待
異術惟謹而已予大喜從而叩之則已復言聵矣

放翁又云老葉道人龍舒人不食五味年八十七八平生未嘗有疾居會稽舜山天將寒必增屋瓦補牆壁使極完固下帷設簾多儲薪炭杜門終日及春乃出對客莊敬不肯多語予每訪之殊無它語一日默作意欲叩其所得纔入門即引入臥內燒香具道其遇師本末若先知者亦異矣夫

盱江有日峯丘道人號河南子年九十餘皓髮朱顏冬夏一單衣雨雪不張蓋叔祖西巖寺丞招之來秦寧

留十餘載攜一道簋繫一小牌子上書詩四句云老
遲因性慢無病為心寬紅杏難禁雨青松耐歲寒常
跣足賣卜於市得錢則散與小兒兒爭拾之黃玉牕
與二三友扣問功名皆笑而不言獨指玉牕云子壽
高嘗問養生之術但指小牌子上詩四句眠焉今歷
五十餘年信知其言之有味也

太乙真人七禁文其六曰美飲食養胃氣彭鶴林昶云
夫脾為臟胃為腑脾胃二氣互相表裏胃為水穀之

海主受水穀脾為中央磨而消之化為血氣以滋養
一身灌溉五臟故修生之士不可以不美其飲食所
謂美者非水陸畢備異品珍羞之謂也要在乎生冷
勿食塵硬勿食勿強食勿強飲先饑而食食不過飽
先渴而飲飲不過多以至孔氏所謂食饑而餬魚餒
而肉敗不食等語凡此數端皆損胃氣非惟致疾亦
乃傷生欲希長年此宜深戒而亦養老奉親與觀頤
自養者之所當知也

黃山谷云爛蒸同州羔濯以杏酪食之以匕不以筯南
都撥心麵作槐芽溫淘糝以襄邑抹猪炊共城香稻
薦以蒸子鵝吳興庖人斫松江鱸膾繼以廬山康王
谷水烹曾坑鬪品少焉解衣仰臥使人誦東坡赤壁
前後賦亦足以一笑也此雖山谷之寓言然想像其
食味之美安得聚之以奉老人之旨甘

東坡老饕賦云庖丁鼓刀易牙烹熬水欲新而釜欲潔
火惡陳而薪惡勞九蒸暴而日燥百上下而湯塵膏

項上之一嚙嚼霜前之兩螯爛櫻珠之煎蜜蒲杏酪之
蒸羔蛤半熟以含酒蟹微生而帶糟蓋聚物之天美
以養吾之老饕婉彼姬姜顏如李桃彈湘妃之玉瑟
鼓帝子之雲璈命仙人之萼綠華舞古曲之鬱輪袍
引南海之玻瓈酌涼州之蒲萄願先生之耆壽分餘
漑於兩髦候紅潮於玉頰驚暖響於檀槽忽纍珠之
妙曲抽獨繭之長綵閑手倦而少休疑吻燥而當膏
倒一缸之雪乳列百柁之瓊艘各眼灑於秋水咸骨

碎於春醪美人告去已而雲散先生方兀然而禪逃
饗松風於蟹眼浮雪花於兔毫先生一笑而起渺海
濶天而高

苔溪漁隱曰東坡於飲食作詩賦以寫之往往皆臻其
妙如老饕賦豆粥詩是也豆粥詩云江頭千頃雪色
蘆茅簷出沒晨煙孤地確春粳光似玉沙瓶煮豆軟
如酥我老此身無著處賣書來問東家住臥聽雞鳴
粥熟時蓬頭曳履君家去又寒具詩云纖手搓來玉

數尋碧油煎出嫩黃深夜來春睡無輕重壓徧佳人
纏臂金寒具乃捻頭也出劉禹錫佳話過予忽出新
意以山芋作玉糝羹色香味皆奇絕天酥陀則不可
知人間決無此味也詩云香似龍涎仍醲白味如牛
乳更全清莫將北海金釐鱠輕比東坡玉糝羹誠齋
菜羹詩亦云雲子香抄玉色鮮菜羹新煮翠茸纖人間
膾炙無此味天上酥陀恐爾甜

宋太宗命蘇易簡講文中子有楊素遺子食經羹藜含

糗之說上因問食品何物最珍對曰物無定味適口者珍臣止知釐汁為美臣憶一夕寒甚擁爐痛飲夜半吻燥中庭月明殘雪中覆一釐孟連咀數根臣此時自謂上界仙厨鸞脯鳳胎殆恐不及屢欲作冰壺先生傳紀其事因循未果也上笑而然之

唐劉晏五鼓入朝時寒中路見賣蒸胡處熱氣騰輝使人買以袍袖包裙褐底暗謂同列曰美不可言此亦物無定味適口者珍之意也

倪正父思云魯直作食時五觀其言深切可謂知慙愧者矣余嘗入一佛寺見僧持戒者每食先淡喫三口第一以知飯之正味人多以五味雜之未有知正味者若淡食則本自甘美初不假外味也第二思衣食之從來第三思農夫之艱苦此則五觀中已備其義每食用此為法極為簡易且先喫三口白飯已過半矣後所食者雖無羹蔬亦自可了處貧之道也又云造物勞我以生逸我以老少年不勤是不知勞也年

老奔馳是不知逸也天命我逸而我自勞可乎又曰
吾鄉有前輩三人其一施大任參政享年九十有四
其一李季叔參政享年八十有一其一沈持要詹事
今年已八十有二耳目聰明步履輕捷夜書細字三
賢難老皆以絕欲早故効驍彰彰如此然則欲求長
年可不以為法乎

倪正父經鉏堂雜誌述五事云靜坐第一觀書第二看
山水花木第三與良朋講論第四教子弟第五述齊

齋十樂云讀義理書學法帖字澄心靜坐益友清談
小酌半醺澆花種竹聽琴翫鶴焚香煎茶登城觀山
寓意奕棋雖有他樂吾不易矣

劉後村云外舅林寶章瑒晚歲奉祠舊廬略繕葺小圃
粗種藝體中佳時幅巾短褐野眺露坐悠然忘歸二
子公遇公選朝夕侍公跬步不離家庭講肄偶有會
意公輒喜曰天下至樂不出閨門之內公遇兄弟安
隱約習苦淡者年一燈熒然語必達旦至言妙義不

緣師授亦非言語文字可傳公遇號寒齋二子同字
子真合字子常守寒齋孝友之規子常事兄如父家
政聽焉子真亦極友愛連牀之語至曙一膳之珍必
剖制行同孝謹臨財同廉讓讀書同義趨作文同機
鍵奕世傳一心百年如一日父子兄弟自為師友世
未有如林氏家庭講肄之樂者也

鶴林羅大經云余家深山中每春夏之交蒼蘚盈堦落
花滿徑門無剥啄松影參差禽聲上下午睡初足旋

汲山泉拾松枝煮茗啜之隨意讀周易國風左氏
傳離騷太史公書及陶杜詩韓蘇文數篇從容步山
徑撫松竹與麝犢共偃息於長林豐草間坐弄流泉
漱齒濯足既歸竹窻下山妻稚子作笋蕨供麥飯欣
然一飽弄筆窻間隨大小作數十字展所藏法帖墨
蹟畫卷縱觀之興到則吟小詩或草玉露一兩段再
烹茗茗一盃出步溪邊邂逅園翁溪友問桑麻說秔
稻量晴校雨探節數時相與劇談一餉歸而倚杖柴

門之下則夕陽在山紫綠萬狀變幻頃刻悅可人目
牛背笛聲兩兩來歸而月印前溪矣唐子西詩云山
靜似太古日長如小年玩味此句最妙然識其妙者
蓋少彼牽黃臂蒼馳獵於聲利之場者但見袞袞馬
頭塵忽忽駒隙影耳人能真知此妙則東坡所謂無
事此靜坐一日是兩日若活七十年便是百四十所
得不已多乎易曰觀頤觀其自養也康節詩云老年
軀體素溫存安樂窩中別有春盡有山翁拙於用也能

康濟自家身此自養之旨也善自養如鶴林斯可以
佚老矣

邵康節先生年老逢春吟云年老逢春雨乍晴雨晴况
復近清明天低宮殿初長日風暖園林未轉鶯花似
錦時高閣望草如茵處小車行東君見賜何多也又
復人間久太平凡八首首尾吟云堯夫非是愛吟詩詩
是堯夫喜老時明著衣冠為士子高談仁義作男兒
敢於世上明開眼肯向人前浪皺眉六十七年無事

客堯夫非是愛吟詩

凡十首

惜芳菲吟云綠楊陰裏尋

芳徧紅杏香中帶醉歸未聯云芳樽有酒慈親樂猶

得堦前戲綵衣

凡四首

擊壤集一編老人怡神悅目時

可吟玩無名公傳自叙尤詳性喜飲酒命之曰太和

湯所飲不多不喜過醉其詩曰飲微醅口先吟哦吟

哦不足遂及浩歌所寢之室謂之安樂窩冬煖夏涼

遇有睡思則就枕其詩曰牆高於肩室大如斗布被

暖餘藜羹飽後氣吐胸中充塞宇宙聞人言人之善

就而和之人從而喜之其詩曰樂見善人樂聞善事
樂道善言樂行善意聞人之善如佩蘭蕙晚有二子
教之以仁義授之以六經家素業儒口未嘗不道儒
言身未嘗不道儒行其詩曰羲軒之書未嘗去手堯
舜之談未嘗離口當中和天同樂易友吟自在詩飲
歡喜酒百年升平不為不偶七十康強不為不壽夫
老境從容善於自養孰有如康節翁者乎

呂東萊伯恭橫山吳氏佚老庵記云橫山吳君珉治別

室之西偏榜以佚老休工歸役斤釜收聲輯杖立於
前聞竊語於階者曰基隴繩畦坵粟京稼籌筭掛壁
萬貨四臻此吾主人翁所以佚其老也少進至於門
聞行語於塗者曰豐林邃宇樽俎靖嘉鷗鷺不驚風
月相答此吾豪長者所以佚其老也又進至於郊聞
聚語於塾者曰培嗣以學既楹既敷秩壺以禮既序
既飭此吾鄉丈人所以佚其老也他日吳君為道之
予曰夫三者之言何如吳君曰階得吾粕塗得吾滴

塾得吾醇出浸遠吾名吾室義其究於此乎予曰未
既也畏嶠登輿身閒心慄厭市築墉目靜耳喧君雖
善自佚踰闌以往肩頰腹枵者踵相接歲或不升疋
瘠困憊呻吟交於大達專一室之佚樂乎哉君里中
望也盍勸族黨惴勞振乏已責紓逋同其美於是鄉
則盡橫山表裏皆吾佚老庵也其視尺椽半席廣狹
何若君謝曰厚矣予之拓吾境也顧童奴陷其說於
壁間以勸此記為勉者英力行好事斂歲濟賑實積

陰功必有紫府真人延之於上坐者

辛稼軒詞壽趙茂中郎中時以置魚濟倉里中賑濟除

直秘閣沁園春云

甲子相高亥首曾疑絳縣老人看長身玉立鶴般
風度方頤鬚磔虎樣精神文爛卿雲詩凌鮑謝筆
勢駸駸更右軍渾餘事美仙都夢覺金闕名存門
前父老忻忻換奎閣新褒詔語溫記他年帷幄須
依日月只今劔履快上星辰人道陰功天教多壽

看到貂蟬七葉孫君家裏是幾枝丹桂幾樹靈椿
又呈茂中前章記廣濟倉事滿江紅云我對君侯長
恠見兩眉陰德更長夢玉皇金闕姓名仙籍舊歲
炊煙渾欲斷被公扶起千人活筭胷中除却五車
書都無物溪左右山南北花園近雲朝夕看風流
杖屨蒼髯如戰種柳已成陶令宅散花更滿維摩
室勸人間且住五千年如金石

趙龍圖自詠念奴嬌云

吾今老矣好歸來了取青山活計甲子一周餘半
紀諳盡人間物理婚嫁隨緣田園粗給知足生慚
愧心田安逸自然綽有餘地還是初度來臨葛巾
野服不減貂蟬貴門外風波煙浪惡我已收心無
累弟勸兄酌兒歌女舞樂得醺醺醉滿堂一笑大
家百二十歲

辛稼軒壽人七十感皇恩云

七千古來稀人人都道不是陰功怎生到松姿雖

瘦偏耐雲寒霜冷看君霜鬢底青青好樓雪初晴
庭闈嬉笑一醉何妨玉壺倒從今康健不用靈丹
仙草更有一百歲人難老

又為孀母王氏慶七十感皇恩云

七十古來稀未為稀有須是榮華更長久滿牀靴
笏羅列兒孫新婦精神渾似箇西王母遙想畫堂
兩行紅袖妙舞清歌擁前後大男小女逐箇出來
為壽一箇一百歲一盃酒

最高樓詩洪內翰七十云

金閨老眉壽正如川七十且華筵樂天詩句香山
裏杜陵酒債曲江邊問何如歌窈窕舞嬋娟更十
歲太公方出將又十歲武公方入相留盛事看明
年直須腰下添金印莫教頭上欠貂蟬向人間長
富貴地行仙

鵲橋仙為人慶八十席間戲作云

朱顏暈酒方瞳點漆閒傍松邊荷杖不須更展畫

圖看是箇壽星模樣今朝盛事一杯深勸更把新
詞齊唱人間八十最風流長貼在兒兒額上

又為岳母慶八十云

八旬慶會人間盛事齊勸一杯春釀臙脂小事點
眉間猶記得舊時宮樣綵衣更著功名富貴直過
太公以上大家著意記新詞遇著箇十年便唱

品令族姑慶八十來索俳語

更休說便是箇住世觀音菩薩甚今年容貌八十

歲見底道才十八莫獻壽星香燭莫祝靈龜椿鶴
只消得把筆輕輕去十字上添一撇

張于湖孝祥帥潭州日壽黃倅永存母淑人木蘭花云
慈闈生日見說今年年九十戲綵盈門大底孩兒七
箇孫人間盛事只這一般難得似願我雙親都似君
家太淑人

曾祖叅政文靖公壽伯母太夫人上官氏木蘭花詞云
吾家二老前有高平生癸卯若到今辰詎止榮華九

十齡共惟伯母九十新年還又五五五相承好耆重
逢乙巳春 上官氏朋溪寧國府判夢得樸庵編修
戶部提刑應傳之母 高平郡夫人江氏文靖公之
祖母皆年過九十吾家二壽母也

又有鷓鴣天二闕云

九十吾家兩壽星今夫人賽昔夫人百年轉眼新開
袞十月循環小有春

十月二十一日生

生日到轉精神目光

如鏡步如雲年年長侍華堂宴子子孫孫孫又孫

壽母開年九十三佳辰就養大江南綬屏晃耀新寧
國繡斧欄斑老樸庵傾玉掌擘黃柑兩孫垂綬碧於
藍便當刊頌崧峒頂留與千年作美談

文靖公在朝日壽母昌國葉夫人詞云

帝里風光別是天花如錦繡柳如煙還逢令節春三
二又慶慈闈歲八千斟壽觴列長筵子孫何以詠高
年各哀千首西湖什一度生朝獻一篇

任靜江經略安撫日元夕奉親出郊詞云

綵結輕車五馬隨，傾城爭出看花枝。
笙歌十里巖前去，燈火千門月下歸。
蓮炬引，老萊衣，蛾眉無數捲簾窺。
窺誰知？萬里逢燈夕，却勝尋常三五時。

壽母詞云

滿二望三時

中春三十日生

春景方明媚，又見蟠桃結子來。

王母初筵啟，無數桂林山不盡。
灘江水總入今朝祝壽杯，永保千千歲。

樸庵編修戶部知平江府日壽母上官太夫人感皇恩

云覓得箇州兒稍供綵戲多謝天公為排備一輪明
月醞作清廉滋味傾入壽杯裏何妨醉我有祿書呈
母年萬計八十三那裏登便和兒算恰一百四十地
這九千餘歲長隨侍

鷓鴣天云天遣豐年祝母齡人人安業即安親探支
十日新陽福來獻千秋古佛身兒捧盞婦傾瓶更欣
筵上有嘉賓紫駝出釜雙臺餽玉節升堂兩使星

家居日鷓鴣天壽詞云諸佛林中女壽星千祥百福產

心田喜歸王母初生地滿勸麻姑不老泉吾夢佛半
千員一年一佛護庭萱數過九十從頭數四百餘零
一十年序云十月二十一日吾母太淑人生日也今
年九十仰荷乾坤垂佑賜以福壽康寧願益加景覆
令其耳目聰明手足便順五臟六腑和氣流通常獲
平安之慶子孫賢順寸祿足以供甘旨也黃玉牕祖
母張氏壽八十有三乃翁怡軒居士賦詞有八十加
三迎九十還似嬰童之句其居與樸庵對門樸庵聞

之喜曰吾仁鄰亦有壽母如此耶怡軒慶母年開九
袞詩云又見梅粧碧玉枝弟兄相聚著萊衣西方佛
慶明朝誕南極星騰壽日輝百歲阿嬈開九袞兩房
孫子戲重闈年年得侍高堂醉坐對天花散漫飛

劉隨如鎮壽趙路分八十歲感皇恩云八十最風流那誰
不喜況是精神可人意太公當日未必榮華如此兒
孫列兩行萊衣戲好景良辰滿堂和氣唱箇新詞管
教美願同彭祖尚有八百來歲十分才一分那裏登

此詞亦用那裏暨三字
蓋本於康伯可之詞

程滄洲壽後溪劉侍郎云朱顏白髮炯雙瞳一念平生
造物通內閣圖書真學士西園几杖老仙翁木公金
母人間現桂子桐孫壽籍同遙想綠衣圍四世後溪
無日不春風姚狀元賦呂氏宜老堂云此堂清不著
珠璣只要雙親佚老宜春酒儘堪眉壽介斑衣長似
乳時嬉婦垂鵲髮陪姑緯翁撚銀髯課子詩飽飲菊
花潭上水雞窠猶自拜孫枝二詩貴華富艷人間至

樂孰加焉

李守為承旨奉使南海至瓊道逢一翁自稱楊邈舉年八十一其叔父皆年一百二

十餘又見其祖宋卿年九十五次見雞窠中有小兒出頭下視宋卿曰此九代祖也不語不食不知其幾

歲笑

唐九老圖白樂天詩序云胡杲年八十九吉叟年八十

八劉真年八十七鄭據年八十五盧直年八十三張

渾年七十七居易年七十七於東都履道坊合尚齒

之會七老相顧既醉且歡靜而思之此會希有因各

賦七言韻詩一章以記之樂天詩云

七人五百八十四拖紫紆朱垂白鬚囊裏無金莫
嗟嘆樽中有酒且歡娛吟成六韻神還旺飲到三
盃氣尚羸鬼我狂歌教婢拍婆娑醉舞遣孫扶天
年高邁二疎傳人數多於四皓圖除却三山五天
竺人間此會且應無

或傳諸好事者有二老年貌絕倫同歸故鄉亦來斯
會洛中遺老李元奭年一百三十六禪僧如滿歸洛
年九十五皆年之尤高者也續命書姓名年齒寫其

形貌附於圖右樂天贈之詩云

雪作鬚眉雲作衣
遼東華表暮雙歸
當時一鶴尤
希有何況今逢兩令威

宋洛陽耆英會文潞公七十七留守西都富韓公年七十九致政在里第二公弼亮三朝為國元老與席司封汝言等於韓公之第買酒相樂賓主十有二人圖於妙覺僧舍司馬溫公年未七十亦與焉潞公命溫公序其事諸公皆有詩溫公詩云

洛下衣冠愛惜春相從小飲任天真隨家所有自
可樂為具更微誰笑貧不待珍羞方下筯只將佳
景便娛賓庾公此興知非淺藜藿終難作主人

潞公請老致仕後再起平章軍國重事制書云呂望
惟賢起佐文王之治周公已老留為孺子之師繼而請
老復以太師致仕年九十二壽獨高於諸公云

欽定四庫全書

壽親養老新書
卷二

四

壽親養老新書卷二

欽定四庫全書

壽親養老新書卷三

元 鄒鉉 續編

太上玉軸六字氣訣

黃廷山人
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呬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呬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為六陽時自午至亥為六陰時如陽時則對東方勿盡閉牕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即低頭向左而嚥之以意送下候汨汨至腹間即低頭開口先念呵字以吐心中毒氣念時耳不得聞呵字聲聞即氣麤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即氣麤亦損心氣也但呵時令短吸時令長即吐少納多也吸訖即又低頭念呵字耳復不得聞呵字聲呵訖又仰頭以鼻徐徐吸清氣以補心亦不可聞吸聲如此吸者六次即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而補脾元也次又念四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六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即又念噓噓二字各十

八偏仍每次以吸補之總之為三十六訖是為中周中
周者第二次三十六通為七十二也次又再依前呵呼
呬噓嘻吹六字法各為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為大周即
總之為一百單八次是謂百八訣也午時屬陰時有病
即對南方為之南方屬火所以却陰毒也然又不若子
後已前面東之為陽時也如早起牀上面東將六字各
為六次是為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略見玉
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扣齒如初如此者三即通為九百
百次訖復漱鍊嚥液扣齒如初如此者三即通為九百
次無病不愈秘之秘之非人勿傳

四時攝養論中有云春肝氣盛者調噓氣以利之夏
心氣盛者調呵氣以疎之秋肺氣盛者調呬氣以洩
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牋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
隔風為上亦嘗得愛山親授口訣云

食後將息法

平旦點心訖即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
氣急行訖還牀偃臥顙蘇煎棗啜半升以下人參茯苓

甘草等飲覺似少熱即以麥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即須索食不宜忍
饑生硬黏滑等物多致霍亂秋冬間暖裏腹腹中微似
不安即服厚朴生薑等飲如此將息必無橫疾

養性

雞鳴時起就臥牀中導引訖櫛漱即巾正坐量時候寒
溫喫點心飯或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即出徐步庭院散氣地濕即勿行但屋下東西步令氣散家事付與兒子不宜關心平居不得嗔叫用力飲酒至醉並為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為佳量力行但勿令氣乏喘而已親故相訪問同行出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少過
謙謹者自然事間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

輪不欲高高則搖車身長六尺可以臥也其廣合轡輶
以索繫合之索如條大可也車上設四柱蓋密簾竹織
絹糊黑漆少加椹椹重又蔽眼害於觀眺箱高尺四寸

設茵薦之外可以隱肘為法車後為門前設扶版加於箱上在前可憑在後可倚臨時移徙以鐵距子簪于兩箱之上版可濶尺餘令可容書策及肴樽之類箱下以版彌之臥則障風近後為宰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為納陛令可垂足而坐要臥則以版梁之令平琴書酒榼

扇帽之類挂車柱及蓋間車後皆可也

漢召申公以安車蒲輪関子騫江革皆嘗為親御車
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甕子中消
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

錄以安車為首云

遊山具

遊山客不可多多則應接人事勞頓有妨靜賞兼僕衆所至擾人今為三人其諸應用物共為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浪重複惟輕簡為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

左衣筐一

衣被枕 盥漱具 手巾 足巾 藥

湯梳

右食匱一

竹為之二隔并底蓋為四食盤子三每盤果子
櫟十矮酒榼一可容數升以備沽酒匏一盃三

漆筒合子貯脯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為一連其
餘分任之暑月果脩皆不須攜

乙肩 竹篋二下為櫃上為虛隔

左高上層書箱一

紙筆 墨 硯 剪刀 韻略 雜書冊

櫃中食碗櫟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即碾熟

者盞托各三

瓢七等

附帶雜物 小斧子 刀子 剷藥鋤子 蠟

燭 拄杖 泥靴 雨傘 涼笠 食鉢 虎

子 急須子 油筒

老人心閒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

之宜倪尚書思經鋤堂雜誌記雲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遊則可閱三十年日日遊太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蔌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遊也

居山約

余營蕘山本以藏拙已就粗安可以忘歸諸兒之意春

欽定四庫全書

卷三

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厯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為始各於旬下書名如
當旬有私幹兄弟那容

倪尚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為上
地地勢好則居者安也締造規模從人意匠中門外
作池可半畝餘種芙蓉菱芡遠池岸種甘菊既可採
又可觀賞

敬牀

如今之倚牀但兩向施檔齊高合曲尺上平

僧家亦有
偏禪倚亦

有尺檣無高低
不等難為尺倚

若臂倚左檣則右檣可几臂倚右檣則

左可几臂左右几互倚令人不倦仍可左右盤足或枕

檣角欹眠無不便適其度座方二尺足高一尺八寸檣

高一尺五寸

從地至檣共
高三尺三寸

木製藤綳或竹為之

尺寸隨
人所便

增損

飽食緩行初睡覺一甌新茗侍兒煎脫巾斜倚繩牀
坐風送水聲來耳邊裴晉公詩也

醉牀

為牀長七尺廣三尺高一尺八寸自半以上別為子面
歟大牀中間子面廣二尺五寸長三尺皆木製韋絳之
韋絳欲澁欲眠人身不退韋下虛二寸牀底以板彌之勿令通風子

面歟下與大牀平一頭施轉軸當大牀中間子面底設一拐

撐分為五刻子面首掛一枕若欲危坐即撐起令子面
直上便可靠背以枕承腦欲稍偃則退一刻盡五刻即
與大牀平矣凡飲酒不宜便臥當倚牀而坐稍倦則稍
偃之困即放平而臥使一童移撐高下如意不須闕

以盡四體之適大牀兩緣有二尺餘前

闕

窅孔

為直凡

闕

其下為筍欲倚手則歛

闕

窅孔中

闕

一

牀便於佚老制度皆佳

觀雪菴

菴長九尺濶八尺高六尺以輕木為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具隨處移行背風展之適地即就雪中卓之比之氈帳輕而閒濶不礙瞻眺施之別用皆可

不獨觀雪也

此菴即東坡之擇勝亭也東坡守汝陰作亭以帷幕
為之世所未有銘略云乃作新亭筵楹樂梁鑿枘交
設合散靡常赤油仰承青幄四張我所欲往十夫可
將與水升降除地布牀又云宜獨臨水無適不臧春
朝花郊秋夕月場無脛而趨無翼而翔倣又改為其
費易償榜曰擇勝名實允當觀此銘則其製度可備
見也予由亦云予瞻以幄為亭欲往即設不常其處

名曰擇勝作四言一章轍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
未瘳宜以吾好而俾民憂頽尾甚清頽曲孔幽風有
翠幄雨有赤油匪舟匪車亦可相攸養老奉親者為
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捋取花
如柳絮者欲為坐褥或臥褥以帛為方囊滿實蒲花杖

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亢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

溫酒為鐵銅鎗深三寸平底可貯二寸湯以酒盃排湯中酒溫即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
拌米飯麴更用木香一兩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骨髓三兩腎窠脂
一兩於銀鍋內鎔作油去滓却入先研肉膏內并研令

勻又入龍腦少許拌和傾入甕瓶內候冷每用時取出切作薄片入酒杯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

二酒宜為旨甘之奉

茶蘼酒

好酒一斗用木香一塊以酒一盃於砂盆內約磨下半錢許用細絹濾入瓶密封包臨飲取茶蘼花英浮沉酒面人不能辨杏花和露紅小蓓取十個去枝葉用生紗

袋盛掛於瓶口近酒面一寸許密封瓶口三四日可飲
或以黃柑皮旋滴汁數點於酒殘內亦佳

此酒色香味三絕宜奉老人清興醪醑本酒名也世
所開花元以其顏色似之故取其名唐書百官志良
醖著令供醪醑酒今人或取花以為枕囊故黃山谷
詩云名字因壺酒風流付枕幃

香炭

以精石炭屑之生葵葉雜搗為餅錢大暴乾焚香雖致

冷濕地火亦不滅石炭相郡煤子最佳餘處者性急動之則火滅不得已清泉者次之長泉者又為下

一法杉炭末五兩胡粉黃丹各一兩合搗為細末著糯米膠和勻作餅子候乾火內燒通紅以紙灰埋香爐中焚香經夕不滅不消

降真香

虛堂清夜宴坐焚之降真香一斤沉香四兩龍腦一分蜜和之

茅香時燒少許亦佳本草云可入印香中合香附子
未用

四品奇香

雪梅香 丁香一分沉檀半脰炭篩研半兩來捻取些
兒爐口熟人人道是雪中梅

江梅香 人人盡道是江梅半兩丁香一分苗更用藿
零俱半兩麝香少許是良媒

百花香 一兩甘松二兩芎藭香少許蜜和同圓如彈

子安爐上恰是百花凝曉風

長春香 二兩 箋香 三兩 檀麝香 腦子 一錢 寬華堂靜

處 爐烟起清韻長春賽蕙蘭

御愛四和香

沈香 檀香 降真 箋香 茅香 海螵蛸 各一

麝香 二錢 樟腦 一錢 龍骨 半兩 蜜

右諸香剉碎蜜和勻後用龍骨麝腦碾細和入新瓦瓶內封閉勿令氣出經三日方傾出限三日過遇四

更時分當天取露氣天明便收陰乾如此三次研為
末用蜜些子黃蠟調作餅子用瓦器收遇燒時用水
一盞傍香爐邊方燒香

香方甚多獨此方用龍骨鎖住其煙不散所以為妙
試茶

採嫩芽先沸湯乃投芽煮變色挹取握去水小焙中焙
欲乾鎗內略炒使香磨碾皆可坐圓臨泉旋擲旋烹芳
新不類常韻

香茶

上春嫩茶芽每五百錢重以菜豆一升去殼蒸焙山藥
十兩一處細磨別以腦麝各半錢重入盆同研約二千
杵納罐內密封窖三日後可以烹點愈久香味愈佳

栢湯方

採嫩栢葉線繫垂挂一大甕中紙糊其口經月取如末
甚乾更閉之至乾取為末如嫩草色不用甕只密室中
亦可但不及甕中者青翠若見風則黃矣此湯可以代

茶夜話飲之尤醒睡飲茶多則傷人氣耗精害脾胃
湯甚有益如太苦則加少山芋尤佳外臺秘要有代茶
新飲然作藥味不若栢湯隱居道話尤助幽尚

三妙湯

地黃枸杞實各取汁一升蜜半升銀器中同煎如稀飴
每服一大匕湯調酒調皆可實氣養血久服彌益人

乾荔枝湯

蔗糖

一斤建糖亦好

大烏梅

潤者二兩湯浸時復換水
澄去酸汁不去核焙乾

川桂

去皮
為末 生薑

二兩 薄切
作片 焙乾

右先將烏梅生薑為細末入在沙糖內與桂末拌和
勻再取麤隔過如茶點喫欲作膏子喫烏梅用去核
修事如上法不焙桂作小片為末薑切片不焙用水
三盞煎至二碗湯調服暑熱心煩井水調服 葉龍
圖傳暑月可常合服之

清韻湯

縮砂仁 二兩

石菖蒲 一兩

甘草 半兩

右末入鹽點服

橙湯

橙子

十個

乾山藥

一兩

甘草

二兩

鹽

四兩炒

白梅

四兩槌碎

去仁核

右先用橙子山藥甘草白梅一處研細捏作餅子焙乾為末入檀香半兩尤佳

桂花湯

黃桂花

三斤揀淨去青柄研細以磁器盛貯覆合略蒸花

乾薑

一兩

甘草

一兩

炒略

右末和勻量入炒鹽盛貯莫令漏氣如常點服

醍醐湯

神曲

二兩

鹽

十兩炒

官桂

二兩

甘草

七兩

烏梅

八兩洗拍碎

乾薑

二兩煨

右先將五味焙乾為末後入炒鹽和勻作一處新甕

罐收

洞庭湯

真橘皮

四兩不去白去蒂擘作小錢大冷水浸一宿曬乾

生薑

四兩淨洗擦

右將薑與橘皮同淹一宿曬乾焙乾入甘草一兩三錢炙黃好白鹽梅二十個去核以白麵拍作片子無油銚內燂乾入炒白鹽一兩半同一處為末沸湯點用

木瓜湯

生薑

四兩取汁

木瓜

十兩

白鹽

五兩

甘草

五兩

紫蘇

十兩

右炒薑鹽拌和蘇瓜甘草三日取出曬乾為末沸湯

點服手足酸服之妙又一方加縮砂山藥炒為末消食化氣壯脾

韻梅湯

半黃梅

百個槌去仁

青椒

四兩揀淨秤

薑

一斤去皮研

甘草

四兩炙為末

鹽

半斤

右件安淨鉢內一處拌勻烈日曬半月以色變稍紫為度更約度稀稠得所為佳須用曬半月日安淨瓶

內點用

已上諸方皆得之秘傳宜供湯藥之用

熟水

稻葉穀葉楮葉橘葉樟葉皆可採陰乾紙囊懸之用時
火炙使香湯沃幕其口良久

前朝太醫院定熟水以紫蘇為上沉香次之麥門冬
又次之蘇能下胃膈滯氣功效至大炙蘇須隔竹紙
不得翻候香以湯先泡一次傾却再泡用大能利氣
極佳

晨朝補養藥法

地黃粥

切地黃二合候湯沸與米同下鐺先取酥二合蜜一合同炒令香熟別貯之候粥欲熟乃下同煮取熟

胡麻粥

烏油麻去皮蒸一炊曝乾更炒令香熟每用白粳米一升胡麻半升如常煮粥法為之臨熟加糖蜜任意極香甜胡麻多治之臨時取用

乳粥

牛羊乳皆可先浙細粳米令精細控令極乾乃煎乳令沸一依用水法乃投米煮之候熟即挹置盃中每盃下真酥半兩置粥上令自鎔如油徧覆粥上食時旋攪美無比

薯蕷粥

薯蕷生於山者名山藥一名山芋

薯蕷生山者佳圓種者無味取去皮細石上磨如糊每碗粥用薯蕷一合以酥二合蜜一合同炒令凝以匙搗碎粥欲熟投攪令勻乃出

粟粥

小粟去殼切如米粒每杭米一升粟肉二合同米煮更無他法

百合粥

生百合一升切蜜一兩同水甯熟投欲熟粥中每盃用三合

麋角粥

新麋角一具寸截流水內浸三日刷腥穢以河水入砂

瓶或銀瓶內以桑葉塞瓶口勿令漏氣炭火猛煮時時看候如湯耗旋益熱湯一日許其角爛似熟山芋掐得酥軟即止未軟更煮慎勿漏氣漏氣則難熟取暴乾為粉其汁澄濾候清冷以綿濾作膠片盪盛風中吹乾麋角膠別入藥每粥一盪入麋角粉五錢鹽一匙同攪溫服

枸杞子粥

枸杞子生研揆取汁每一盪粥可用汁一盪加少熟蜜

同煮

馬眼粥

新黑豆一斗淨淘入大釜中如常用水煮令熟擗取汁再入釜以熟麻油浸之豆上油深四指密蓋之慢火煮直候露出豆即以匙拌轉更煮直令滌盡油即住每粥一釜可下熟豆三五盃欲熟入拌勻食之

又法

白米二升別煮令熟大顆黑豆一升先以薄灰汁煮豆

令熟漉出豆却以清水燒沸依前入豆再煮透出灰氣
漉出却以沙糖六兩用水兩碗化濾過入鹽二兩醬三
兩只用水取醬汁同煮熟桃仁杏仁皆可為粥生去皮
尖略炒令香細研水絞取濃汁隨意入粥中煮臨時加
酥蜜亦可金罌朮煎亦可作粥一入用糖法

諸山蔬可作粥者皆只如菜粥法

禮記內則言子事父母婦事舅姑進盥授巾之後問
所欲而敬進之以饘醢為先饘厚粥醢薄粥也故此

編詳述懷山錄中諸藥療法陸放翁云平旦粥後就
枕粥在腹中暖而宜睡天下第一樂也

紫不託法

新黑豆煮取濃汗搜麵作湯餅極甘美能去麵毒令不
蒸熱服丹石人尤宜食此雜蓴菜為羹妙

沈存中云麵治壅熱益氣力但不可多食致令憤悶
料理有法節而食之餽餽蒸餅及饀索餅起麵等法
在食經中此法用黑豆汁搜麵則無毒矣

造山藥麵法

取山藥去皮薄切日中暴乾柳箕中掇為粉下篩如常
麵食之加酥蜜為淳麵尤精益氣力長肌肉久服輕身
耳目聰明不饑延年

造乾地黃法

九月末掘取肥大者去鬚熟蒸微暴乾又蒸暴乾食之
如蜜可停

芭蕉脯

蕉根有兩種一種黏者為糯蕉可食取作手大片灰汁煮令熟去灰汁又以清水煮易水令灰味盡取壓乾乃以鹽醬蕪荑椒乾薑熟油胡椒等雜物研浥一兩宿出焙乾略搥令軟食之全類肥肉之味

牛蒡脯

十月以後取根洗乾去皮

闕

少煮勿太爛硬者即

熟煮並搥令軟下雜料物如芭蕉脯法浥焙取乾

笋脯一如牛蒡脯法

蓮房脯

取嫩蓮房去蒂又去皮

闕

入灰煮浥一如芭蕉

脯法焙乾以石壓令扁作片收之

簷蔔鮓

簷蔔花即梔子也採嫩花釀作鮓極香美

白樂天方劑劉禹錫饋以菊苗蘼蘆服鮓換取樂天
六班茶二囊以自醒酒

乾蕨菜

採嫩蕨菜蒸熟以乾灰拌之同曝極乾濯去灰又曝乾收之臨食湯浸令軟味如合草

石芥薺菜

此二物極辛為道大佳

苦蓋菜

苦蓋菜青蕺苦麻皆可作羹

苦麻即今俗謂之胡麻者葉作羹大甘滑

其苗名青蕺

松藥

去赤皮取嫩白者蜜漬之略燒令蜜熟勿太熟極香脆

白芷

蜜漬糟藏皆可食

防風芽

防風芽如臙脂色天門冬芽如馬椿芽菜芎芽又有蘼
蕪枸杞芽菊芽荇菜水藻牛膝芽地黃嫩葉皆可常菜
治之

東坡詩云秋來霜露滿東園蘆葍生兒芥有孫我與

何曾同一飽不知何苦食雞豚況藥菜之佳乎

水苔

立春前採嫩者淘澤令極淨其間多沙石蝶蟲取得壓乾只入鹽油完椒切茱白同入瓶中釀為醢醋浸食之甚佳又可油炒加鹽醬亦善

瓜蘤

生甜瓜揀去未熟者每十斤隨瓣切開去穰不用就百沸湯綽過以鹽五兩勻擦翻轉豆豉末半升醢醋升半

麪醬斤半馬芹川椒乾薑陳皮甘草茴香各半兩蕪荑
二兩並為細末同瓜一處拌勻入篋窰內醃壓於冷處
頻之經半月後則熟瓜色明透絕類琥珀味甚香美

菜齏

大菘菜叢採十字劈裂菜菔取緊小者破作兩半同向
日中曬去水脚二件薄切作方片如錢眼子大入淨罐
中以馬芹茴香雜酒醋水等令得所調淨鹽澆之隨手
舉罐撼觸五七十次密蓋罐口置甕上溫處仍日一次

如前法撼觸三日後可供菜色青白間錯鮮潔可愛

藕蘆

嫩藕梢隨意切作方塊如骰子大就蠃眼湯內快手綽上取牽牛花搽汁醃染片時投冷熟水中滌過控乾以馬芹鹽花泡湯入少醋加蜜作蘆澄冷澆供之

豆蘆

先取濕沙納菴器中以綠豆勻撒其上如種藝法深桶覆藏室中勿令見風日一次掬水洒透俟其苗長可尺

許摘取蠓眼湯綽過以料釐供之赤豆亦可種然不如綠豆之佳

薺羹

俗謂薺為東風菜方言訛而為公爹菜謂可以奉公爹也

東坡與徐十三書云今日食薺極美天然之珍雖不甘於五味而有味外之美其法取薺一二升許淨擇入淘了米三合冷水三升生薑不去皮搥兩指大同入釜中澆生油一蚬殼當於羹面工不得觸觸則生油氣不可食不得入鹽醋君若知此味則陸海八珍皆可厭也天

生此物以為幽人山居之祿輒以奉傳不可忽也羹以
物覆則易熟而羹極爛乃佳也

本草薺和肝氣明目凡人夜則血歸於肝肝為宿血之
臟過三更不睡則朝旦而色黃燥意思荒浪以血不
得歸故也若肝氣和則血脉流通津液暢潤東坡嘗
有詩云時遠夢田求野薺強為僧舍煮山羹陸放翁
亦有詩云小著鹽醯助滋味微加薑桂助精神風爐
歛鉢窮家活妙訣何曾肯授人

欽定四庫全書

詩經卷三
三

筍鰕

東坡回錢穆父書云竹萌蒙佳貺取筍草菰心與鰕魚
相和清水煮熟用薑蘆菹自然汁及酒三物等入少鹽
漸漸款洒之過熟可食不敢獨味此請依法作與老嫂
共之

老人有性善茹素不忍害物者菽水之奉在嘉蔬藥
菜料理如法殊益於人杞菊芎朮等苗嫩時採食之
或煮或蘤或炒或爇悉用土蘇臠豉汁加鹽下飲甚

良蔓菁作蘆最妙不斷五辛者春秋嫩韭四時採薤甚益綠豆紫蘇烏麻須宜貯俱能下氣其餘豉醬之徒食所不可少皆須貯蓄肉食心不害物但以錢買猶愈於殺第一戒慎勿殺然肉須新鮮似有氣息則不宜食爛臟損氣切須慎之戒之

種植

庭檻園林間種植可愛翫之物如世間花果人家自有此不悉載令抄東坡一書誠齋一詩于左

東坡與程全父書

白鶴峯新居成從天俾求數色果木太大則難活小則老人不能待當酌中者又須土礶稍大不傷根者
柑橘 柚 荔枝 楊梅 枇杷 松 柏 含
笑 梔子

漫寫此數品不必皆有仍告書記其東西

誠齋三三徑詩

東園新開九徑

江梅 海棠 桃李 橘 杏 紅梅 碧桃
芙蓉

九種花木各植一徑命曰三三徑其詩云

三徑初開是蔣卿再開三徑是淵明
誠齋庵有三三徑一徑花開一徑行

歐陽公示謝道人種花詩云

淺深紅白宜相間先後仍須次第栽
我欲四時攜酒去莫教一日不花開

西園胡

一大壯

喜種花卉以窺造化生育之妙喜飲醇

酎以寓經綸變理之方

芸香

古人藏書謂之芸香是也採置書帙中即去蠹置席下去蚤虱栽園庭間香聞數十步極可愛葉類豌豆作小葉生秋間葉上微白如粉江南人謂之七里香江南極多大率香草多只是花過則已縱有葉香者須採掇嗅之方香此草遠在數十步外此間已香自春至秋不散

絕可翫也

茅香

閒地種之可洗手終日香一年數次刈閒屋中時時燒
少許亦佳

本草云苗葉可煮作浴湯令人身香同藁本尤佳仍
入印香中合香附子用

枸杞

揀好地熟廝加糞訖然後逐畦長開壟深七八寸令寬

乃取枸杞連莖剉長四寸許以草為索慢束如羹盪大
於壠中立種之每束相去一尺下束訖別調爛牛糞稀
如麵糊灌束子上令滿減則更灌然後以肥土壅之滿
訖土上更加熟牛糞然後灌水不久即生乃如翦韭法
從一頭起首割之得半畝料理如法可供數人其割時
與地面平高留則無葉深翦則傷根割仍避熱及雨中
但早朝為佳

又法但作束子掘坑方一尺深於束子三寸即下束

子訖著好糞滿坑填之以水沃糞下即更著糞填以
不減為度令糞蓋束子一二寸即得生後極肥嫩數
鋤壅每月一加糞尤佳

又法但畦中種子如種菜法土糞下水當年疎瘦二
年以後悉肥勿令長苗即不堪食如食不盡即剪作
乾菜以備冬中常使如此從春及秋其苗不絕取甘
州者為真葉厚大者是有刺葉小者是白棘不堪服
食

又法枸杞子於水盆內按令散訖暴乾斫地作畦畦
中去却五六寸土勿作壠縛草穰作稭似臂長短即
以泥塗穭令徧以安壠中即以子布泥上一面令稀
稠得所乃以細土蓋之令徧又以爛牛糞蓋上令徧
又布土一重令與畦平待苗出時時澆灌及堪採即
如翦韭法更不要煮鍊每種用二月初一每年但五
度翦不可過也凡枸杞生西河郡谷中及甘州者其味
迥過於蒲萄今蘭州西去鄯城靈州九原並大根莖

九大

甘菊

移根最佳若少時折取苗乘雨濕種便活一年之後落
徧地長服却老冬中收子翦如韭法

陸龜蒙杞菊賦云惟杞與菊偕寒互綠或頽或茁煙
披雨沐我衣敗絺我飯脫粟羞慚齒牙苟且梁肉蔓
延駢羅其生實多爾杞未棘爾菊未莎其如予何其
如予何東坡云天隨生自言常食杞菊及夏五月枝

葉老梗氣味苦澁猶食不已余守膠西與通守劉君
循古城廢圃求杞菊食之捫腹而笑作後杞菊賦云
人生一世如屈伸肘何者為貧何者為富何者為美
何者為陋或糠覈而瓠肥或粱肉而黑瘦何侯方丈
庾郎三韭較豐約於夢寐卒同歸於一朽吾方以杞
為粱以菊為糗春食苗夏食葉秋食花實而冬食根
尚庶幾乎河西南陽之壽張南軒賦云張子為江陵
之數月時方仲春草木敷榮經行郡圃意有所欣爰

命採掇付之庖人及清泉以細烹屏五味而不親甘
脆可口蔚其芬馨盡日為之加飯而他物不足以前
陳又云天壤之間孰為正味厚或腊毒淡乃其至猩
唇豹胎徒取詭異山鮮海錯紛糾莫計苟滋味之或
偏在臟腑而成贅惟杞與菊微勁不苦滑甘靡滯非
若它蔬善嘔走水既瞭目而安神復沃煩而滌穢驕
南陽於西河又頽齡之可制隨寓必有約居足恃雪
消壤肥其茸葦蕤與子婆婆薄言掇之古鉞瓦盆噉

汁咀齏高論唐虞詠歌書詩嗟乎微斯物孰同先生
之歸於是相屬而歌殆日晏以忘飢

地黃

十二月耕地至正月可止三四遍細爬訖然後作溝溝
濶一尺兩濶作一畦畦濶四尺其畦微高而平硬甚不
受雨水苗未生間得水即爛畦中又撥作溝溝深三寸取
地黃切長二寸種於溝內訖即以熟土蓋之其土厚三
寸以上每種一畝用根五十斤蓋土訖即取經冬爛草

覆之候芽稍出以火燒其草令燒去其苗再生葉肥茂
根益壯自春至秋凡五六耘不得鋤八月堪採根至冬
尤佳若不採其根太盛春二月當宜出之若秋採訖至
春不復更種其生者猶得三四年但採訖比及明年耨
耘而已參驗古法此為最良按本草二月八月採殊未
窮物性也八月殘葉猶在葉中精氣未盡歸根二月新苗
已生根中精氣已滋不如冬月採殊妙又與蒸暴相宜
古人云二月八月非為種者將為野生當須見苗矣欲

食葉但露散後摘取旁葉勿損中心正葉甚益人勝諸藥

東坡詩云地黃飼老馬可使光鑒人吾聞樂天語喻

馬施之身

白樂天採地黃詩凌晨荷鍾去薄暮不盈筐攜來朱家門賣與白面郎與君啖肥馬

可使照地光願易馬殘粟救此苦飢腸

我衰正伏檻垂耳氣不振移栽

附沃壤

本草古稱地黃宜黃土今不然大宜肥壤虛地則根大而多汁

蕃茂爭新春

沉水得穉根

言以水沉而試之也日華子云浮者名天黃半浮半沉者名入黃沉者名地黃

其沉者佳也

重湯養陳薪

於鼎釜水中更以器盛水而煮謂之重湯

投以東阿

清

阿膠出東阿其用皮有老少則膠有清濁

和以北海醇崖蜜助甘冷山

薑發芳辛

山薑木名古方用朮

融為寒食錫

寒食日研杏仁為酪以煮麥粥以錫

沃之

燕作瑞露珍丹田自宿火渴肺還生津願餉內熱

子一洗胃中塵

五加

取根深掘肥地二尺埋一根令沒舊痕甚易活苗生從
一頭翦取每翦訖鋤土壅之

五加蓋天有五車之星精也金應五行人應五德位

應五方物應五車青精入莖有東方之液白氣入節
有西方之津赤氣入華有南方之光玄精入根有北
方之耜黃煙入皮有戊己之靈五神鎮主相轉育成
用之者真仙服之者反嬰久服輕身耐老明目下氣
補中益精堅筋骨強志意五葉者良葉可作蔬菜食
五月七月採莖十月採根陰乾張子聲楊建始王叔
才于世彥皆服此酒得壽三百年有子二十人世世
有得服五加酒散而獲延年者不可勝計或只為散

以代湯茶而餌之驗亦然也

青蘘

胡麻苗也

取八稜者畦中如菜法種之生苗為菜食秋間依此法種之甚滑美

百合

上好肥地加糞熟斫訖春中取根大劈取瓣於畦中如種蒜法五寸一瓣種之直作行又加糞灌水苗出即鋤四邊令絕無草春後者稀稠得所處更別移亦得畦中

乾即灌水三年後其大如拳然後取食之又取子種亦得或一年以後二年以來始生甚遲不如種辦

黃精

擇取葉參差者是真取根擘破稀種一年以後極稠種無得其苗香美可食

苜蓿

擇肥地斫令熟作壠種之極益人還須從一頭翦每翦加糞鉏土壅之

合歡萱草也

移根畦中稀種一年自稠春翦苗食如枸杞秋夏不堪食

牛蒡

取子畦中種種時乘雨即生若有水不候雨也地須加糞灼然後肥旱則沃水翦如上法菜中之尤益者但多種食苗及根莖益於人

蓮子

八九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使帶頭兼重令磨須尖泥欲種時擲至池中重頭向下自能周正薄皮上易生數日即出不磨者率不可生

藕

春初掘取藕三節無損處種入深泥令到硬土穀雨前種當年有花

藕可作粉其法取麤藕不限多少淨洗截斷浸三宿

數換水看灼然潔淨然後漉出碓中碎擣以新布絞取汁重擣取汁盡為度又以密布濾去麤惡物澄去清水如稠難澄以水攪之然後澄看水清即瀉去一如造米粉法

雞頭

雞頭粉取新熟者去皮熟擣實如上法

菱角粉去皮如上法

薑粉以生薑爛研挾汁如上法以和羹

葛粉去皮如上法開胃止煩熱

茯苓粉剉如彈子以水浸去赤汁如上法

松栢粉春採嫩葉如上法須垂露採為之經宿則無粉
如嫩草鬱鬱可愛

脫果

木生之果八月間以牛羊滓和土包其鴈膝處

彼端幹相接黃

紋如大桮以紙裹囊覆之麻繞令密緻重則以杖拄之
任其發花結實明年夏秋間試發一包視之其根生則

斷其本埋土中其花實皆晏然不動一如巨木所結予
在蕭山縣見山寺中橘木止高一二尺實皆如拳大蓋
用此術也大木亦可為之嘗見人家有老林檎木根已
蠹朽圃人乃去木本二三尺許如上法以土包之一年
後土中生根乃截去近根處三尺許包入地後遂為完
木

凡種果木須望前種實多望後種實少

百部

山地種之如百合法多種為佳取根按汁濯衣令不生虱仍潔白如用皂角也

右自杞菊以次為粥為蔬為脯為粉須自種植充饒足用百部之種亦可為澣濯之供

菖蒲石

怪石奇峯以沙石器種之旦暮易水則茂水濁及有泥滓則萎一寸九節者服之可以烏髭輕身延年夜檠燈間置一兩盆可以收煙不薰人眼東坡詩云碧玉盤盛

紅瑪瑙青盆水養石菖蒲曾茶山云牕明几淨室空虛
盡道幽人一事無莫道幽人無一事汲泉承露養菖蒲
文石清漪斯亦几案間良翫也

相寫

相寫不必如寫經所說但取其標格立瘦喉聲清徹者
為勝凡老寫所生則氣韻清古三年頂赤則能喉細論
其法頸欲細而長身欲人立而不橫足欲瘦而節欲高
頸肥則類鴈身橫則類鶩脰麤韻俗則類鸛聲濁體肥

則類鶩皆下才也為雛食魚稻甚多老則食穀漸少甚
老則不食惟華亭縣鶴窠村所出者為得地他處雖時
有皆凡格也養處須有廣水茂木風月清曠之地嘗食
生物則格韻高野畜之樊籠餉以熟食則多肥濁而精
彩羽毛日漸摧藏類乎雞矣

養龜

龜者壽物養庭檻中可以愛翫愈於觀他物尤宜畜山
龜爾雅謂之攝龜者腹下殼能開合此龜啖蛇蛇甚

畏之庭檻中養此龜則蛇不復至以至園圃中多畜之
大能辟蛇魚此龜不賴水陸地畜之不失其性予在隨
州時寓法雲寺之後有竹園常苦多蛇寺僧乃畜龜於

園中自爾不復有蛇

相寫養龜二事
皆懷山錄所述

收畫

子弟遇好圖畫極宜收拾在前士大夫家有耕莘築巖
釣渭浴沂荀陳德星李郭仙舟蜀先主訪草廬王羲之
會蘭亭陶淵明歸去來韓昌黎盤谷序晉廬山十八賢

唐瀛洲十八學士香山九老洛陽耆英古今事實皆繪
為圖可以供老人閒玩共賓友高談人物山水花卉翎
毛各有評品吟詠亦以廣後生見聞梅蘭竹石尤為雅
致瑤池壽鄉圖慶壽近年有壽域圖備列歷代聖賢神
仙耆壽者丹青粧點尤為奇玩

王維字摩詰九歲知屬辭擢進士工草隸善畫名盛於
開元天寶間寧薛諸王待若師友畫思入神至山
平水遠雲勢石色繪工以為天機所到別墅在輞川

地奇勝與裴迪遊其中賦詩相酬為樂東坡云味摩
詰之詩詩中有畫觀摩詰之畫畫中有詩秦太虛云
余為汝南得疾臥直舍高仲符攜輞川圖示余曰閱
此可以療疾余本江海人得圖喜甚即使二兒從旁
引之閱於枕上恍然若與摩詰入輞川度華子岡經
孟城坳憩輞口莊泊丈杏館上斤竹嶺並木蘭柴絕
茱萸泚躡槐栢窺塵柴返於南北垞航歌湖戲柳浪
濯奕家瀨酌金屑泉過白石灘停竹里館轉辛夷塢

抵漆園幅巾杖履慕弈茗飲或賦詩自娛忘其身之
匏繫於汝南也數日疾良愈

龍眠居士李公麟字伯時能行草書善畫尤工人物

人以此顧陸

顧凱之
陸知微

晚年致仕歸老肆意於泉石間

作龍眠山莊圖為世所寶韓子蒼題太乙真人蓮葉

圖云太乙真人蓮葉舟脫巾露髮寒飈颭輕風為帆

浪為檝臥看玉宇浮中流中流蕩漾翠綃舞穩如龍

駿萬斛舉不是峯頭十丈花世間那得葉如許龍眠

畫手老入神尺素幻出真天人恍然坐我水仙府蒼
煙萬頃波粼粼玉堂學士今劉向禁直宮堯九天上
不須對此融心神會植青藜夜相訪觀畫之趣二事
可參

置琴

朱文公琴贊云養君中和之正性禁爾忿慾之邪心乾
坤無言物有則我欲與子鉤其深歐陽公云予嘗有幽
憂之疾退而閒居不能治也既而學琴於友人孫道滋

受宮聲數引久而樂之不知疾之在其體也夫疾生乎憂者也藥之毒者能攻其疾之聚而不若聲之至者能和其心之所不平心而平不和者和則疾之忘也宜哉奉親者能琴時為親庭鼓一二操亦足以娛悅其意和平其心

琴師六言云擘托抹挑打摘先後輕重疾徐最是一般妙處更要其人讀書斯亦子弟藏修息游之一益云

延方士

湖州東林沈東老能釀十八仙白酒一日有客自號回道人長揖於門曰知公白酒新熟遠來相訪願求一醉公見其風骨秀偉蹙然起迎徐觀其碧眼有光與之語其聲清圓於古今治亂老莊浮圖氏之理無所不通知其非塵埃中人也因出酒器十數於席間曰聞道人善飲欲以鼎先為壽如何道人曰飲器中鍾鼎為大屈卮螺杯次之梨花蕉葉最小請戒侍人次第速斟當為公自

小至大以飲之笑曰有如顧愷之食蔗漸入佳境也又約周而復始常易器滿斟於前笑曰所謂杯中酒不空也回公興至即舉杯常命東老鼓琴回浩歌以和之又嘗圍碁以相娛止弈數子輒拂去笑曰祇恐碁終爛斧柯回公自日中至暮已飲數斗無酒色東老欲有所叩回公曰聞公自能黃白之術未嘗妄用且篤於孝義又多陰功此余每日所以來尋訪而將以發之也東老因叩長生輕舉之術回公曰四大假合之身未可離形而

頻去東老攝衣起謝有以喻之回公曰此古今所謂第一
最上極則處也飲將達旦甕中所釀止留糟粕而無餘
漚回公曰久不遊浙中今日為公而來當留詩以贈然
吾不學世人用筆書乃就擘席上榴皮畫字題於庵壁
其色微黃而漸加黑其詩云西鄰已富憂不足東老雖
貧樂有餘白酒釀來緣好客黃金散盡為收書已而告
別東老啟門送之天漸明矣握手並行至舍西石橋回
公先度乘風而去莫知所適

延名衲

成都一僧誦法華經甚專雖經兵亂卒不能害忽一山
僕至云先生請師誦經引行過溪嶺數重煙嵐中一山
居僕曰先生老病起晚請誦至寶塔品見報欲一聽之
至此果出野服杖藜兩耳垂肩焚香聽經罷入不復出
以藤盤竹箸秣飯一盃杞菊數甌無鹽酪美若甘露得
觀錢一環僕送出路口問曰先生何姓曰姓孫問何名
僕於僧掌中書思邈二字僧大駭僕遽失之三日山中

尋求竟迷舊路歸視視資乃金錢一百文也由茲一飯
身輕無疾天禧中僧一百五十歲矣後隱不見

欽延方士談真誥時約名緇聽楚書二士共談必說
妙法真有所遇豈不樂哉

肅容

朱文公晚年野服見客榜客位云滎陽呂公嘗言京洛致
仕官與人相接皆以閒居野服為禮而歎外郡或不能
然其旨深矣某叨恩致事前此蒙賓客下訪初亦未敢

援此遂以老人野逸自居近緣久病難於動作遂以野服從事上衣下裳大帶方履比之涼衫自不為簡所便者束帶足以為禮解帶足以燕居且使窮鄉下邑復見京都舊俗之美亦補助風教之一端也又云衰病之餘不堪拜跪親舊相訪亦望察此非應受者並告權免庶幾還答不至闕禮

羅竊林云余嘗於趙季仁處見其服上衣下裳衣用黃白青皆可直領兩帶結之緣以皂如道服長與膝

齊裳必用黃中及兩旁皆四幅不相屬頭帶皆用一色取黃裳之義也別以白絹為大帶兩旁以青或皂緣之見儕輩則繫帶見卑者則否謂之野服又謂之便服

記事

周益公云蘇子容聞人引故事必令人檢出處司馬溫公聞新事即便抄錄且記所言之人故當時諺曰古事莫語子容今事勿告君實

司馬公對賓客無問賢愚長幼悉以疑事問之有草簿數枚常致座間苟有可取隨手抄錄或對客即書率以為常其書字皆真謹劉元城見時已有三十餘冊

曾祖南谷文靖公叔祖樸庵提刑皆有日記樸庵所記名長生歷有序云司馬溫公日記凡十年作一裘一日之事無論善惡必載焉限以十年所以推一期進德與否也夫子三十而立自是十年則有加於前

矣至從心之時蓋涉歷四十年聖人所以密推熟察
以自驗其道藝所造功力所成者至矣夫甲乙周而
時已久矣時愈久而行愈進此聖人之所以為聖人
也溫公之衰豈其原亦出於此歟

長生歷亦十
年為一衰

二老相訪

周益公以宰相退休楊誠齋以秘書監退休為廬陵二
大老益公嘗訪誠齋於南溪之上留詩云楊鹽全勝賀
鹽家賜湖豈比賜書華回環自闢三三徑頃刻能開七

七花門外有田供伏臘望中無處不煙霞却慙下客非
摩詰無畫無詩只漫誇誠齋和云相國來臨處士家山
間草木也光華高軒行李能過李小隊尋花到浣花留
贈新詩光奪月端令老子氣成霞未論藏去傳貽厥拈
向田夫野老誇好事者繪以為圖誠齋題云平叔曾過
魏秀才何如老子致元台蒼松白石青苔徑也不傳呼
宰相來用魏野詩翻案也誠齋冢嗣東山先生伯子以
集英殿修撰致仕家居年八十雲巢曾無疑益公門人

也年尤高嘗攜茶袖詩訪伯子其詩云褰衣不待履霜
回到得如今亦樂哉泓穎有時供戲劇軒裳無用任塵
埃眉頭猶自懷千恨興到何如酒一盃知道華山方睡
覺打門聊伴茗奴來伯子和云雪舟不肯半塗回直到
荒林意盛哉籬菊苞時披宿霧木犀香裏絕纖埃錦心
繡口垂金薤月露天漿貯玉林八十仙翁能許健片雲
得得出巢來其風味庶幾可亞前二老云

二老相訪倡妍酬麗四詩可觀放翁詩云老人無一

事有興即吟詩唱者和者皆須興到也

儲書

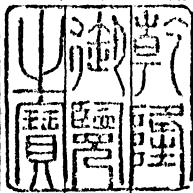
邵康節詩云花木四時分景致經書萬卷號生涯有人
若問閒居處道德坊中第一家歐陽文忠公六一堂記
云琴一張碁一局酒一壺藏書一萬卷集錄金石遺文
一千卷以吾一翁老於此五者之間是為六一陸放翁
書巢記云陸子既老且病猶不置讀書名其室曰書巢
吾室之內或棲於櫺或陳於前或枕藉於牀俯仰四顧

無非書者吾飲食起居未嘗不與書俱間有意欲起而
亂書圍之至不得行輒自笑曰此非吾所謂巢者耶二
公蓋儲書以自佚其老者也丁度之祖顓盡其家貲以
置書至八千卷且曰吾聚書多矣必有好學者為吾子
孫度力學有守登服勤詞學科仕至參政曾子固平生
嗜書家藏至六萬餘卷手自讎對白首不倦此儲書以
遺其子孫者也孟子有賢父兄之言惟以書教子弟者
而後為賢晉人有佳子弟之目惟從父兄之教而知書

者而後為佳

唐杜荀鶴詩云欺春只愛和醅酒諱老猶看夾註書
放翁詩云燈前目力依然在且盡山房萬卷書歐公
詩云至哉天下樂終日在書案家仲本云至樂莫如
讀書至要莫如教子又云人家教子弟如養芝蘭然
既積學以培植之又須積德以澆灌之子弟儲書正
以備侍旁檢閱陳后山左右圖書日以討論為務其
志專欲以文章名後世夜與諸生會宿忽思一事必

明燭緇闇得之乃已或以為可待旦者后山曰不然
人情樂因循一放過則不復省矣故其學甚博而精
尤好經術非如唐之諸子作詩之外他無所知魏衍
昌世亦彭城人從后山學年五十餘見異書猶手自
抄寫藏書數千卷云



壽親養老新書卷三