千金翼方/卷14

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

←

卷第十三·辟谷

千金翼方
卷第十四·退居
作者：孫思邈　唐
682年

卷第十五·补益

内容：论曰：人生一世，甚于过隙，役役随物，相视俱尽，不亦哀乎。就中养卫得理，必免夭
横之酷。若知进而不知退，知得而不知丧，嗜欲煎其内，权位牵其外，其于过分内热之损，
胡可胜言，况乎身灭覆宗之祸，不绝于世哉。念撰退居养志七篇。庶无祸败夭横之事，若
延年长生则存乎《别录》。高人君子，宜审思之。

择地第一

内容：山林深远，固是佳境，独往则多阻，数人则喧杂。必在人野相近，心远地偏，背山临水
，气候高爽，土地良沃，泉水清美，如此得十亩平坦处便可构居。若有人功可至二十亩，更
不得广。广则营为关心，或似产业，尤为烦也。若得左右映带岗阜形胜最为上地。地势好，

亦居者安，非他望也。

<目录>卷第十四·退居

<篇名>缔创第二

内容：看地形向背，择取好处，立一正屋三间，内后牵其前梁稍长，柱令稍高，椽上着栈，栈
讫上着三四寸泥。泥令平，待干即以瓦盖之。四面筑墙，不然堑垒，务令浓密，泥饰如法。
须断风隙，拆缝门窗，依常法开后门。若无瓦，草盖令浓二尺，则冬温夏凉。于檐前西间作
一格子房以待客，客至引坐，勿令入寝室及见药局，恐外来者有秽气损人坏药故也。若院外
置一客位最佳。堂后立屋两间，每间为一房，修泥一准正堂，门令牢固，一房着药。药局更
造一立柜高脚为之，天阴雾气，柜下安少火，若江北则不须火也。一房着药器，地上安浓板，
板
库内东墙施一棚，两层，高八尺，长一丈，阔四尺，以安食物。必不近正屋，近正屋则恐烟
气及人，兼虑火烛，尤宜防慎。于厨东作屋二间，弟子家人寝处于正屋西北，立屋二间通之
，前作格子，充料理晒曝药物，以篱院隔之。又于正屋后三十步外立屋二间，椽梁长壮，柱
高间阔，以安药炉。更以篱院隔之，外人不可至也。西屋之南立屋一间，引檐中隔着门。安
功德，充念诵入静之处。中门外水作一池，可半亩余，深三尺。水常令满，种KT 荷菱芡，

绕池岸种甘菊。既堪采食，兼可悦目怡闲也。

<目录>卷第十四·退居

<篇名>服药第三

内容：人非金石，况犯寒热雾露，既不调理，必生疾疠，常宜服药，辟外气和脏腑也。平居服
五补七宣丸、钟乳丸，量其性冷热虚实，自求好方常服。其红雪三黄丸、青木香丸、理中丸、
神明膏、陈元膏、春初水解散、天行茵陈丸散，皆宜先贮之，以防疾发，忽有卒急，不备难
求。腊日合一剂乌膏楸叶膏，以防痈疮等。若能服食，尤是高人。世有偶学合炼又非真好，
或身婴朝绂心迫名利，如此等辈亦何足言。今退居之人，岂望不死羽化之事，但免外物逼切，
庶几全其天年。然小小金石事，又须闲解神精丹，防危救急所不可缺耳。伏火丹砂，保精养
魂，尤宜长服；伏火石硫黄，救脚气，除冷癖，理腰膝，能食有力；小还丹愈疾去风。伏火
磁石，明目坚骨；火炼白石英、紫石英，疗结滞气块，强力坚骨；伏火水银压热镇心；金银
膏养精神、去邪气。此等方药，固宜留心功力，各依《本草》。其余丹火，以冀神助，非可
卒致。有心者亦宜精恳，倘遇其真。

<目录>卷第十四·退居

<篇名>饮食第四

内容：身在田野，尤宜备赡，须识罪福之事，不可为食损命。所有资身，在药菜而已。料理如
法，殊益于人。枸杞、甘菊、术、牛膝、苜蓿、商陆、白蒿、五加，服石者不宜吃。商陆以
上药，三月以前苗嫩时采食之。或煮，或蒸，或炒，或KT ，悉用土苏咸豉汁加米等色为

之，下饭甚良。蔓荆作蒸最佳。不断五辛者，春秋嫩韭，四时采薤，甚益。曲虽雍热，

甚益
气力，但不可多食，致令闷愦。料理有法，节而食之。百沸 、蒸饼及糕索饼起面等法在

《食经》中。白粳米、白粱、黄粱、青粱米，常须贮积支料一年，炊饭煮粥亦各有法，并在
《食经》中。绿豆、紫苏、乌麻亦须宜贮，俱能下气。其余豉酱之徒，食之所要，皆须贮蓄。
若肉食者，必不得害物命，但以钱买，犹愈于杀。第一戒慎勿杀。若得肉必须新鲜，似有气
息则
平旦点心饭讫，即自以热手摩腹。出门庭行五六十步，消息之。中食后，还以热手摩腹行一二百步，缓缓行，勿令气急，行讫还床偃卧，四展手足，勿睡，顷之气定，便起正坐。
吃五六颗煎枣，啜半升以下人参、茯苓、甘草等饮，觉似少热，即吃麦门冬、竹叶、茅根等
饮。量性将理，食饱不得急行。及饥，不得大语远唤人嗔，喜卧睡觉，食散后随其事业。不
得劳心劳力。觉肚空，即须索食，不得忍饥。必不得食生硬粘滑等物，多致霍乱。秋冬间暖
裹腹，腹中微似不安，即服浓朴生姜等饮。如此将息，必无横疾。

<目录>卷第十四·退居

<篇名>养性第五

内容：鸡鸣时起，就卧中导引，导引讫栉漱即巾。巾后正坐，量时候寒温，吃点心饭若粥等。
若服药者，先饭食服吃药酒。消息讫，入静烧香静念，不服气者亦可念诵，洗雪心源，息其
烦虑。良久事讫，即出徐徐步庭院间散气，地湿即勿行。但屋下东西步令气散，家事付与儿
子，不得关心，所营退居，去家百里五十里，但时知平安而已。应缘居所要。并令子弟支料

顿送。勿令数数往来愦闹也。一物不得，在意营之，平居不得嗔，不得大语、大叫、大用力、
饮酒至醉，并为大忌。四时气候和畅之日，量其时节寒温，出门行三里二里，及三百二百步
为佳，量力行，但勿令气乏气喘而已。亲故邻里来相访问，携手出游百步，或坐，量力，宜
谈笑简约其趣，才得欢适，不可过度耳。人性非合道者，焉能无闷。闷则何以遣之，还须蓄
数百卷书。《易》《老》《庄子》等，闷来阅之，殊胜闷坐。衣服但粗缦可御寒暑而已，第一
勤洗浣，以香沾之，身数沐浴，务令洁净，则神安道胜也。浴法具《养生经》中。所将左右
供使之人，或得清净弟子，精选小心少过谦谨者，自然事闲，无物相恼，令人气和心平也。
凡人不能绝嗔，得无理之人易生嗔喜，妨人道性。

<目录>卷第十四·退居

<篇名>种造药第六

内容：种枸杞法：
拣好地，熟 加粪讫，然后逐长开 ，深七八寸令宽，乃取枸杞连茎锉长四寸许，以草为索慢束，束如羹碗许大，于 中立种之。每束相去一尺。下束讫，别调烂牛粪稀如面糊，

灌束子上令满，减则更灌。然后以肥土拥之满讫。土上更加熟牛粪，然后灌水。不久即生，
乃如剪韭法，从一头起首割之。得半亩，料理如法，可供数人。其割时与地面平，高留则无
叶，深剪即伤根。割仍避热及雨中，但早朝为佳。
又法：
但作束子作坑，方一尺，深于束子三寸。即下束子讫，着好粪满坑填之，以水浇粪下，即更着粪填，以不减为度。令粪上束子一二寸即得。生后极肥，数锄拥，每月加一粪尤佳。

又法：

但畦中种子，如种菜法，上粪下水，当年虽瘦，二年以后悉肥。勿令长苗，即不堪食，如食不尽，即剪作干菜，以备冬中常使。如此从春及秋，其苗不绝。取甘州者为真，叶浓大
者是。有刺叶小者是白棘。不堪服食，慎之。

又法：

枸杞子于水盆 令散讫，曝干 地作畦。畦中去却五寸土作 ，缚草作KT 以臂长短，即以泥涂KT 上令遍，以安 中。即以子布泥上，一面令稀稠得所，以细土盖上令遍，又以烂牛粪盖子上令遍。又布土一重，令与畦平。待苗出，时时浇溉。及堪采，即如剪韭法。

更不要煮炼，每种用二月，初一年但五度剪，不可过此也。凡枸杞生西南郡谷中及甘州者，
其子味过于蒲桃。今兰州西去邽城、灵州、九原并多，根茎尤大。

种百合法：

上好肥地加粪熟 讫，春中取根大者，擘取瓣于畦中，种如蒜法。五寸一瓣种之，直作行，又加粪灌水。苗出，即锄四边，绝令无草。春后看稀稠得所，稠处更别移亦得。畦中干
即灌水。三年后甚大如芋，然取食之。又取子种亦得。或一年以后二年以来始生，甚迟。不
如种瓣。

种牛膝法：

秋间收子，至春种，如种菜法。上加粪水溉，苗出堪采，即如剪菜法，常须多留子。秋中种亦好。其收根者，别留子，取三亩肥地熟耕。更以长锹深掘，取其土虚长也。土平讫，
然下子。荒即耘草，旱则溉。至秋子成高，刈取茎，收其子。九月末间，还用长锹深掘取根，
如法料理。

种合欢法（萱草也）：

移根畦中稀种，一年自稠，春剪苗食，如枸杞，夏秋不堪食。

种车前子法：

收子，春中取土地，加粪熟 水溉，剪取如上法。此物宿根，但耘灌而已，可数岁也。

种黄精法：

择取叶参差者是真，取根擘破，稀种，一年以后极稠，种子亦得。其苗甚香美，堪吃。

种牛蒡法：

取子畦中种，种时乘雨即生。若有水，不要候雨也，地须加粪，灼然肥者。旱即浇水，剪如上法。菜中之尤吉，但多种食苗及根并益人。

种商陆法：

又取根紫色者、白色者良。赤及黄色者有毒。根擘破畦中作行种，种子亦得。根苗并堪食。色紫者味尤佳，更胜白者。净洗熟蒸，不用灰汁煮炼，并无毒，尤下诸药。服丹砂、乳

石等人不宜服。

种五加法：

取根深掘肥地二尺，埋一根令没旧痕，甚易活。苗生从一头剪取，每剪讫锄土拥之。

种甘菊法：

移根最佳。若少时折取苗，乘雨中湿种便活。一年之后，子落遍地。长服者及冬中收子，剪如韭法。

种苜蓿法：

老圃多解但肥地令熟，作 种之极益人。还须从一头剪。每一剪加粪锄土拥之。

种莲子法：

又八月九月取坚黑子，瓦上磨尖头，直令皮薄。取 土作熟泥封，如三指大长二寸。使蒂头兼重令磨须尖。泥欲干时掷置池中，重头向下自能周正。薄皮上易生，数日即出。不磨

者卒不可生。

种藕法：

春初掘取根三节无损处，种入深泥。令到硬土，当年有花。

种青 法（即胡麻苗也）：

取八棱者畦中如菜法种之。苗生采食，秋间依此法种之。甚滑美。

种地黄法：

十二月耕地，至正月可止三四遍。细耙讫，然后作沟。沟阔一尺，两沟作一畦。畦阔四尺。其畦微高而平，硬甚不受雨水。苗未生间得水即烂。畦中又拨作沟，沟深三寸。取地黄

切长二寸种于沟中讫，即以熟土盖之。其土可浓三寸以上。每种一亩用根五十斤。盖土讫，

即取经冬烂穰草覆之。候稍牙出，以火烧其草令烧去其苗。再生者叶肥茂，根叶益壮。自春

至秋凡五六遍耘。不得用锄。八月堪采根，至冬尤佳，至时不采，其根大盛。春二月当

宜出
之。若秋采讫，至春不须更种。其种生者犹得三四年，但采讫耙之，明年 耘而已。参验古
法，此为最良。按《本草》二月八月采，殊未穷物性也。八月残叶犹在，叶中精力未尽归根，
二月新叶已生，根中精气已滋于叶，不如正月九月采殊妙，又与蒸曝相宜。古人云二月八月
非为种者，将谓野生当须见苗耳。若食其叶，但露散后摘取旁叶，勿损中心正叶，甚益人，
胜诸菜。

造牛膝法：

八月中，长锹掘取根，水中浸一宿，密置筛中，手 去上皮齐头，曝令稍干，屈令直，即作束。子又曝令极干，此看端正。若自用者不须去皮，但洗令净便曝。殊有气力。

造干黄精法：

九月末掘取根，拣取肥大者，去目熟蒸，微曝干又蒸。曝干食之如蜜。可停。

造生干地黄法：

地黄一百斤，拣择肥好者六十斤，有须者去之。然后净洗漉干，曝三数日令微皱，乃取拣退四十斤者。净洗漉干，于柏木臼中熟捣，绞取汁，汁如尽，以酒投之更捣。绞即引得余
汁尽。用拌前六十斤，干者于日中曝干，如天阴即于通风处薄摊之。夜亦如此，以干为限。
此法比市中者气力数倍。顿取汁恐损，随日捣绞用，令当日尽佳。

造熟干地黄法：

斤数拣择一一准生法，浸讫，候好晴日便早蒸之，即曝于日中。夜置汁中，以物盖之，明朝又蒸。古法九遍止，今但看汁尽色黑，熟蒸三五遍亦得，每造皆须春秋二时，正月九月
缘冷寒气方可宿浸，二月八月拌而蒸之，不可宿浸也。地黄汁经宿恐醋，不如日日捣取汁用。
凡曝药，皆须以床架，上置薄罩等，以通风气。不然，日气微弱则地气止津也。于漆盘中曝
最好。罩多汗又损汁。

藕粉法：

取粗藕不限多少，灼然净洗，截断浸三宿，数换水。看灼然净讫，漉出，碓中碎捣，绞

取汁，重捣，绞取浓汁尽为限。即以密布滤粗恶物，澄去清水。如稠难澄，以水搅之，然后
澄，看水清即泻去。一如造米粉法。
鸡头粉取新熟者，去皮熟捣实如上法。
菱角粉去皮如上法。
葛根粉去皮如上法，开胃口止烦热也。
蒺藜粉捣去上皮，簸取实如上法。此粉去风轻身。
茯苓粉锉如弹子，以水浸去赤汁，如上法。
栝蒌根粉去皮如上法。
种树法须望前种。十五日后种少实。
种杏法：
杏熟时，并肉核埋粪中。凡薄地不生，生且不茂，至春生后即移实地栽之，不移即实小味苦。树下一岁不须耕，耕之即肥而无实也。
种竹法：
欲移竹，先掘坑令宽，下水，调细土作泥如稀煎饼泥，即掘竹须，四面凿断，大作土科连根以绳周下抨舁之。勿令动着竹，动则损根多不活。掘讫，舁入坑泥中，令泥周匝总满。
如泥少更添土着水。以物匀搅令实。其竹根入坑，不得埋过本根。若竹稍长者，以木深埋入
土架缚之。恐风摇动即死。种树亦如此。竹无时，树须十二月以后三月以前，宜去根尺五寸
留栽。来年便生笋。泥坑种，动摇必不活。
种栀子法：
腊月折取枝长一尺五寸以来，先凿坑一尺阔五寸，取枝屈下拗处如球，杖却向上。令有叶处坑向上，坑口出五寸，一边约着土实讫。即下肥土实筑。灼然坚讫，自然必活。二年间
即有子。
作篱法：
于地四畦掘坑深二尺、阔二尺，坑中熟 酸枣。熟时多收取子，坑中概种之。生后护惜勿令损。一年后高三尺。间去恶者。一尺以下留一茎稀稠，行伍端直，来春剥去横枝，留距
不留距，恐疮大至冬冻损。剥讫编作笆篱，随宜夹缚，务令缓舒。明年更编高七尺，便定种

榆柳并同法。木槿木芙蓉更堪看。

种枳法：

秋收取枳实破作四片，于阴地熟 加粪。即稠种之，至春生。隔一冬高一尺。然后移栽。每一尺种一，栽至高五尺。以物编之，甚可观也。

<目录>卷第十四·退居

<篇名>杂忌第七

内容：屋宇宅院成后，不因崩损，辄有修造，及妄动土。二尺以下即有土气，慎之为佳。初造
屋成，恐有土木气，待泥干后于庭中醮祭讫，然后择良日入居，居后明日，烧香结界，发愿。
愿心不退转早悟道法，成功德，药无败坏。结界如后，平旦以清水漱口，从东南方左转诵言
紧沙迦罗。又到西南角言你自受殃，又从东南角言紧沙迦罗。又到西南角言你自受殃。——
如是，满七遍盗贼皆便息心不能为害矣。或入山野，亦宜作此法。或在道路逢小贼作障难，
即定心作降伏之意。咒言紧沙迦罗、紧沙迦罗一气尽为度。亦自坏散也。此法秘妙，是释门
深秘，可以救护众生大慈悲。故不用令孝子弋猎鱼捕之人入宅。不用辄大叫唤。每栽树木，
量其便利，不须等闲漫种。无益柴炭等并年支不用。每日令人出入门巷惟务寂然。论曰：看
此论，岂惟极助生灵，亦足以诫于贪荣之士，无败祸之舋。庶忠义烈士味之而知止足矣。