

重編東坡先生外集卷之五十九

雜記

修煉

朱元經爐藥

光州有朱元經道人者百許歲世多言其有道術予來黃州本欲一過之旣而不果到黃未久遂聞其歿故人曹九章適爲光守遂與棺歛葬之亦無他異但有藥金銀及藥甚多郡中爭欲分買其藥曹不許悉封付有司余以書語曹他日或爲貪者所盜換不若以聞於朝廷入秘府爲嘉也不知曹能用否黃金可成本非虛語然須視金如土者乃能得之

異人有無

自省事以來聞世所謂道人有延年之術如趙抱一徐登張無夢皆近百歲然竟歿與常人無異及來黃州聞浮光有朱元經尤異公卿尊師之甚衆然卒亦病歿歿時中風搖擗但實能黃白有餘藥藥金皆入官不知世果無異人耶抑有人而不見此等舉非耶不知古所記異人虛實無乃與此等不大相過而好事者緣飾之耶

大還丹訣

凡物皆有英華軼於形器之外爲人所喜者皆其華也形自若也而不見可喜其華亡也故凡作而爲聲發而爲光流而爲味蓄而爲力浮而爲膏者皆其華也吾有了然常知者存乎其內而不物於物則此六華者苟與吾接必爲吾所取非取之也此了然常知者與是六華者蓋嘗合而生我矣我生之初其所安在此了然常知者苟存乎中則必與是六華者皆處於此矣其凡與吾接者又安得不赴其類而歸其根乎吾方養之以至靜守之以至虛則火自煉之水自伏之升降開闔彼自有數日月既至自變自成吾預知可也易曰精氣爲物遊魂爲變傳曰用物精多則

鬼鬼強禮曰體鬼則降志氣在上人不爲是道則了然常知者生爲志氣歿爲鬼神而升於天此六華者生爲體爲精歿爲鬼爲鬼而降于地其知是道者鬼鬼合形氣一其至者至騎箕尾而爲列星敬之信之密之行之守之終之元祐三年九月二十八日書

陽丹陰煉

冬至後齋居常吸鼻液漱煉全甘乃嚥入下丹田以三十麓器皆有益溺其中已隨手益之書識其上自一至三十置淨室選謹朴者掌之滿三十日開視其上當結細砂如浮蟻狀或黃或赤密取細研棗肉爲丸如桐子大空心酒吞下不限數三五日內取盡夏至後仍依前法采取却候冬至後服此名陽丹陰煉須盡絕欲若不絕砂不結

陰丹陽煉

首生男子之乳父母皆無疾恙者并養其子善飲食之日取其乳一升許少只半升以來可以朱砂銀作鼎與匙如無朱砂銀山澤銀亦得慢火熬煉不住手攪如淡金色可丸卽丸如桐子大空心酒吞下亦不限丸數此名陰丹陽煉世人亦知服秋石皆非清淨所結又此陽物也又復經火經火之余皆其糟粕與

東坡先生集卷之五十九
三
燒鹽無異世人亦知服乳乳陰物不經火煉則冷滑而漏精氣此陽丹陰煉陰丹陽煉蓋道士靈智妙用沉機捷法非其人不可輕泄慎之

符陵丹砂

爾朱道士晚客於眉山故蜀人多記其事自言受記於師云汝後遇白石浮當飛仙去爾朱雖以此語人亦莫識所謂後去眉山乃客於涪州愛其產丹砂雖鎖碎而皆矢鏃狀瑩徹不雜土石遂止鍊丹數年竟於涪之白石縣仙去乃知師所言不謬吾聞長老道其事甚多然不記其名字可恨也本莫言丹砂出符陵而陶隱居云符陵是涪州今無復採者吾聞熟於涪者云採藥者時復得之但時方貴辰錦砂故此不甚採爾讀本草偶記之

松氣鍊砂

祥符東封有扈駕軍士晝卧東岳真君觀古松下見松根去地尺餘有補塞處偶以所執兵攻刺之塞者動有物如流火自塞下出逕走入地中軍士以語觀中人有老道士拊膺曰吾藏丹砂於是三十年矣方卜日取之因掘地數丈不復見道士悵慨成疾竟歿其法用次砂精良者鑿大松腹以松氣煉之自然成

丹吾老矣不暇爲此當以山澤銀爲鼎有蓋擇砂之
良者二斤以松明根節懸胎煮之置砂餅煎水以補
耗滿百日取砂玉搥研七日投熱蜜中通油甕瓶盛
日以銀匕取少許醇酒攪湯飲之當有益也

龍虎鉛汞說

寄子由

人之所以生歿未有不自坎離者坎離交則生分則
歿必然之道也離爲心坎爲腎心之所然未有不正
雖桀跖亦然其所以爲桀跖者以內輕而外重故常
行其所不然者耳腎強而溢則有欲念雖堯顏亦然
其所以爲堯顏者以內重而外輕故常行其所然者

耳由此觀之心之性法而止腎之性淫而邪水火之
德固如是也子產曰火烈人望而畏之水弱人狎而
侮之古之達者未有不知此者也龍者汞也精也血
也出於腎而肝藏之坎之物也虎者鉛也氣也力也
出於心而肺生之離之物也心動則氣力隨之而作
腎溢則精血隨之而流如火之有煙未有復反於薪
者也世之不學道其龍常出於水故龍飛而汞輕其
虎常出於火故虎走而鉛枯此生人之常理也順此
者歿逆此者仙故真人之言曰順行則爲人逆行則
爲道又曰五行顛倒術龍從火裏出五行不順行虎

向水中生有隱者教予曰人能正坐瞑目調息握固

達摩胎息法亦須閉若如佛經待其自止恐求不能到也雖

無所念而卓然精明毅然剛烈如火之不可犯息極

則小通之微則復閉之

方其通時亦限一息一息歸之已下丹田中也

爲之

惟數以多爲賢以久爲功不過十日則丹田溫而水上行愈久愈溫幾至如烹上行如水翦然如雲烝于泥丸蓋離者麗也着物而見火之性也吾目引于色耳引于聲口引于味鼻引于香火輒隨而麗之今吾寂然無所引於外火無所麗則將焉往水其所妃也勢必從之坎者陷也物至則受水之性也而況其妃

乎水火合則火不炎而水自上則所謂龍從火裏出也龍出於火則龍不飛而汞不乾旬日之外腦滿而腰足輕方閉息時常卷舌而上以舐懸癰雖不能到而意到焉久則能到也如是不已則汞下入口方調息時則漱而烹之須滿口而後嚥

若未滿且留口中俟後次下仍

以空氣送至下丹田常以意養之久則化而爲鉛此所謂虎向水中生也此論奇而通妙而簡決爲可信者然吾有大患平生發此志願百十回矣皆繆悠無成意此道非捐軀以赴之剴心以受之盡命以守之不能成也吾今年已六十名位破敗兄弟隔絕父母

東坡先生集卷之五十九
離散身居蠻夷北歸無日區區世味亦可知矣若復
繆悠於此真不如人矣故數日來別發誓願譬如古
人避難窮山或使絕域齧草啖雪彼何人哉已令造
一禪榻兩大案明窓之下專欲治此并已作乾蒸餅
百枚自二月一日爲首盡絕人事饑則食此餅不飲
湯水不啗食物細嚼以致津液或飲少酒而已午後
畧睡一更便卧三更乃起坐以待旦有日採日有月
採月餘時卧數息煉陰則行今所會龍虎訣爾如此
百日或有所成不讀書著文且一時閣起以待異日
不遊山水除見道人外不接客不會飲無益也深恐
易流之性不能終踐此言故先書以報庶幾它日有
慙於第而不敢變也此事大難不知其果然不慙否
此書旣以自堅又欲以發弟也卷舌以砥懸癰近得
此法初甚秘惜之此禪家所謂向上一路予于聖不
傳人所見如此雖可天然極有驗也但行之數日間
舌下筋急痛當以漸馴致若舌尖果能及懸癰則致
華池之水莫捷於此也又言此法名烘爐上一點雪
宜自秘之

李若之布氣

晉方技傳有幸靈者父母使守稻牛食之靈見而不

東坡先生集卷之五十九
驅牛去乃理其殘亂也父母怒之靈曰物各欲得食
牛方食柰何驅之父母愈怒曰卽如此何用理亂者
爲靈曰此稻又欲得生此言有理靈故有道者也呂
猗母足得痿痺病十餘年靈療之去數步坐冥目寂
然有頃曰扶夫人起猗曰老人得病十有餘年豈可
倉卒令起耶靈曰但試扶起令兩人扶起兩人夾扶
而立少頃去扶者遂能行學道養氣者至足之余能
以氣與人都下道士李岩之能之謂之布氣吾中子
迨少羸多疾若之相對坐爲布氣迨聞腹中如初日
所照而溫也若之蓋嘗遇得道異人於華嶽下云

侍其公氣術

楊州有武官侍其者偶忘其名官于二廣惡地十餘
年終不染瘴面紅盛腰足輕駛年八十九乃歿初不
服藥維用一法每日五更起坐兩掌相鄉熱摩湧泉
無數以汗出爲度歐陽文忠公不信仙佛笑人行氣
晚年見之云吾數年來患足氣一痛殆不可忍近日
有人傳一法用之三日不覺失去其法垂足坐閉目
握固縮穀道搖颺兩足如攝氣毬狀無數氣極卽少
休氣平復爲之日七八得暇卽爲之無定時蓋湧泉
與腦通閉縮搖颺卽氣上潮此乃般運捷法也文忠

疾已則廢使其不廢當有益至言不煩不可忽也

養生訣

上張安道

近年頗留意養生讀書延問方士多矣其法百數擇其簡易可行者間或爲之輒有奇驗今此法特究其妙乃知神仙長生非虛語耳其効初不甚覺但積累百餘日功用不可量比之服藥其力百倍久欲獻之左右其妙處非言語文字所能形容客然可道其大畧若信而行之必有大益其訣如左每夜以子後三更點至五披衣起只床上擁被坐亦可面東或南盤足叩齒三十指握母指兩手柱腰腹間也閉息閉息最是道家

要妙先須閉目平慮掃滅妄想使心源湛然內觀

臟肺白肝青脾黃心赤腎黑當更求五臟圖常卦壁

形狀次想心爲炎火光明洞徹入下丹田中待腹滿

氣極卽徐出氣不得令候出入息勻調卽以舌接唇

齒內外漱煉津液若有鼻涕亦須漱煉不嫌其鹹漱

之未得嚥下復前法閉息內觀納心丹田調息嗽津

皆依前法如此者三津液滿口卽低頭嚥下以氣送

入丹田須用意精猛令津與氣谷谷然有聲徑入丹

田又依前法爲之凡九閉息三嚥津而止然後以左

右手熱摩兩脚心此湧泉穴上微及臍下腰脊間皆

今熱微徐徐摩之微汗出次以兩手摩熨眼面耳項
皆令極熱仍按捏鼻樑左右五七下梳頭百餘梳而
卧熟寢至明

右其法至簡近唯至常久不廢卽有深功且試行一
二十日精神自已不同覺臍下實熱腰脚輕快面目
有光久之不已去仙不遠但當習閉習使漸能遲久
以脉候之五至爲一息近來閉得漸久每一閉百二
十至而開蓋已閉得二十餘息也又不可強閉多時
使氣錯亂或奔突而出反爲害慎之慎之又須常節
晚食令腹中寬虛氣得回轉晝日無事亦時時閉

內觀漱煉津液嚥之摩熨耳目而以助真氣但清淨
專一卽易見功矣神仙至術有不可學者一忿躁二
陰險三貪慾公稚量清德無此三疾切謂可學故獻
其區區篤信力行它日相見復陳其妙者焉文書口
訣多枝詞隱語卒不見下手門路今直指精要可謂
至言不煩長生之根本也幸深加寶秘勿使淺妄者
窺見以泄至道也

寄子由三法

食芡法

吳子野云芡實蓋溫平爾本不能大益人然俗謂之

水硃黃何也人之食芡也必枚齧而細嚼之未有多
嚼而亟嚥者也舌頰唇齒終日嘽嚙而芡無五味腴
而不膩足以致上池之水故食芡者能使人華液通
流轉相挹注積其力雖過乳石可也以此知人能澹
食而徐飽者當有大益吾在黃岡山中見牧羊者必
驅之瘠土云草短而有味羊得細嚼則肥而無疾羊
猶爾况人乎

胎息法

養生之方以胎息爲本此固不刊之語更無可議但
以氣若不閉任其出入則耿綿沆瀣無卓然近效時
其兀然自住恐終無此期若閉而留之不過三五十
息奔突而出雖有微暖養下丹田益不償於損決非
度世之術近日深思似有所得蓋因看孫真人養生
門中第五篇反覆尋究恐是如此其畧曰和神養氣
之道當得密室閉戶安床暖席枕高二寸半正身偃
仰瞑目閉氣於胸膈間以鴻毛着鼻上而不動經三
百息耳無所聞目無所見心無所思如此則寒暑不
能侵蜂蜚不能毒壽三百六十歲此隣於真人也此
一段要訣第且靜心細意字字研究看既云閉氣於
胸膈中令鼻端鴻毛不動則初機之人安能持三百

息之久哉恐是元不閉鼻氣只以意堅守此氣於膈中令出入息似動不動細縕縕渺如香爐蓋上煙湯瓶嘴上氣自在出入無呼吸之者則鴻毛可以不動若心不起念雖過三百息可也仍須一切依此本訣卧而爲之仍須真以鴻毛粘着鼻端以意守氣於胸中遇欲吸時不免微吸及其呼時全不得呼但任其細縕縕渺微微自出盡氣平則又微吸如此出入元不斷而鴻毛自不動動亦極微覺其微動則又加意制勒之以不動爲度雖云制勒然終不閉至數百息出者少不出者多則內守充盛血脉流通上下相灌輸而生理備矣既悟此玄意甚以爲奇恐是夜夜燒香神啟其心自悟自證適值痔疾及熱甚未能力行亦時時小試覺其理不謬更俟疾平天涼稍稍致力續見効當報弟不可謂出意杜撰而輕之也

藏丹砂法

抱朴子云古人藏丹砂井中而飲者猶獲上壽今但懸望大丹丹既不可望又欲學燒而藥物火候皆未必真縱使燒成又畏火毒而不敢服何不趲取且服生丹砂意謂煮過百日者力亦不慢草藥是覆盆子亦神仙所餌百日熬煉草石之氣亦相乳入每日五

東坡先生集卷之五十九 十二
更以井華水服三丸服竟以意送至下丹田心火溫
養久之意謂必有絲毫留者積三百餘服恐必有刀
圭留丹田致一之道初若眇昧久乃有不可量者兄
老大無見解直欲以拙守而致神仙此大可笑亦可
取也

吾雖了了見此理而資躁褊害之者衆事不便成
于由端靜淳淑使少加意當先我得道得道之日
必却度我故書此紙爲異日符信非虛語也紹聖
二年八月二十七日居士記

學龜息法

洛下有洞穴深不可測有人墮其中不能出饑甚具
龜蛇無數每日輒引吭東望吸初日光嚙之其人亦
隨其所向效之不已遂不復飢身輕力强後卒還家
不食不知其所終此晉武帝時事辟穀之法類皆百
數此爲上妙法止於此能復服玉泉使鉛汞具體去
仙不遠矣此法甚易知甚易行然天下莫能知知者
莫能行何則虛一而靜者世無有也元符二年僖耳
米貴吾方有絕糧之憂欲與過子共行此法故書以
授之四月十九日記

記養黃中

元符三年歲庚辰正月朔戊辰是日辰時則丙辰也
三辰一戌四土會焉而加丙與庚丙土母而庚其子
也土之富未有過於斯時者吾當以斯時肇養貴中
之氣過子又欲以此時取雉姜蜜作粥以啖吾終日
默坐以守黃中非謫於海外安得此慶耶

重編東坡先生外集卷之五十九終

重編東坡先生外集卷第六十

雜記

醫藥

單龐二醫

蜀有單驤者舉進士不第頗以醫聞其術雖本於難
經素問而別出新意往往巧發竒中然未能十全皇
帝不豫詔孫兆與驤入侍有間賞賚不貲已而大漸
二子皆坐誅賴皇太后仁聖察其非罪坐廢數年今
驤爲朝官而兆死矣余來黃州鄰邑人龐安時者亦
以醫聞其術大類驤而加以鍼術妙絕然患聾自不
能愈而愈人之疾甚神此古人所以寄論於目睫也

耶驤安時皆不以賄謝爲急又頗博物通古今此所以過人也元豐五年三月予偶患左手腫安時一鍼而愈聊爲記之

龐安常善醫

蘄州龐安常善醫而聾與人語在紙始能答東坡笑曰吾與君皆異人也吾以手爲口君以眼爲耳非異人而何

苞按三出小異

求醫診脉

脉之難明古今所病也至虛有實候而太實有羸狀差之毫厘疑似之間便有死生禍福此古今所病也病不可不謁醫而醫之明脉者天下盖一二數騏驎不時有天下未嘗徒行和扁不世出一病者終不徒死亦因其長而護其短耳士大夫多秘所患而求診以驗醫之能否使索病於冥漠之中辨虛實冷熱於疑似之間醫不幸而失終不肯自謂失也則巧飾遂非以全其名至於不救則曰是固難治也間有謹愿者雖或因主人之言亦復參以所見兩存而雜治以故藥不效此世之通患而莫之悟也吾平生求醫盖於平時默驗其工拙至於有疾而求療必先盡告以所患而後求診使醫者了然知患之所在也然後求

之診虛實冷熱先定于中則脉之疑似不能惑也故
雖中醫治吾疾常愈吾求疾愈而已豈以困醫爲事
哉

醫者以意用藥

歐陽文忠公嘗言有患疾者醫問其由曰乘舡遇風
驚而得之醫取多年拖牙爲拖工手汗所漬處刮末
雜丹砂扶神之流飲之而愈今本草注引藥性論云
止汗用麻黃根節及故竹扇爲末服之文忠因言醫
以意用藥多此比初似兒戲然或有驗殆未易致詰
也予因謂公以筆墨燒灰飲學者當治昏惰耶推此
而廣之則飲伯夷之盥水可以療貪食比干之餒餘
可以已佞舐樊噲之盾可以治怯鯁西子之珥可以
療惡矣公遂大笑元祐三年閏八月十七日舟行入
潁州界坐念二十年前見文忠公於此偶記一時談
笑之語聊復識之

目忌點洗說

前日與歐陽叔弼晁無咎張文潛同在戒壇余病目
昏數以熱水洗之潛云目忌點洗目有病當存之齒
有病當勞之不可同也治目當如治民治齒當如治
軍治民當如曹叅之治齊治兵當如商鞅之治秦此

頗有理退而記之

錢子飛施藥

王旂元龍言錢子飛有治大風方極驗常以施人一日夢人云天使已以此病人君違天怒若施不已君當得此病藥不能救子飛懼遂不施僕以爲天之所病不可療耶則藥不應復有效藥有效者則是天不能病當是病之崇畏是藥假天以禁人耳晉侯之病爲二豎子李子豫赤丸亦先見於夢蓋有或使之者子飛不察爲鬼所脅若余則不然苟病者得愈願代受其苦家有此方以傳皮膚能下腹中穢惡在黃州試之病良已今當常以施人

憲宗薑茶湯

憲宗賜馬總治泄痢腹痛方以生薑和皮切碎如粟米用一大錢并草茶相等煎服元祐二年文潞公得此疾百藥不效而余傳此方得愈

裕陵偏頭疼方

裕陵傳王荊公偏頭疼方云是禁中秘方用生蘿蔔汁一蜆殼注鼻中左痛注左右痛注右或兩鼻皆注亦可雖數十年患皆一注而愈荊公與僕言之已愈數人矣

枳枸湯

眉山有穎臣者長七尺健飲啖侖人也忽得消渴疾日飲水數斛食倍常而數溺消渴服藥之逾年疾日甚自度必死治棺衾囑其子於人蜀有良醫張立德之子不記其名爲診脉笑曰君幾誤死矣取麝香當門子以酒濡之作十許丸取枳枸子爲湯飲之遂愈問其故張生言消渴消中皆脾衰而腎敗土不能勝水腎液不上泝乃成此疾今診穎臣脉熱而腎且衰當由巢實酒過度虛熱在脾故飲食兼人而多飲水水旣多不得不多溺也非消渴也

巢近輒不實而枳枸亦能勝酒屋外有此木屋中釀酒不熟以其木爲屋其下亦不可釀酒故以此二物爲藥以去酒果之毒也宋王云枳枸來巢枳音俱里切枸音矩以其實如鳥乳故能來巢今俗訛謂之雞枸子亦謂之癩漢指頭蓋取其似也嚼之如乳小兒喜食之

服生薑法

予昔監郡錢塘游淨慈寺衆中有僧號聰藥王年八十餘顏如渥丹目光炯然問其所能蓋診脉知吉凶如智緣者自言服生薑四十年故不老云薑能健脾

溫腎活血益氣其法取生薑之無筋滓者然不用子姜錯之并皮裂取汁貯器中久之澄去其上黃而清者取其下白而濃者陰乾刮取如麪謂之薑乳以蒸餅或飯搜和丸如桐子以酒或鹽米湯吞數十粒或取末置酒食茶飲中食之皆可聽云山僧孤貧無力治此正爾和皮嚼爛以溫水嚥之耳初固辣稍久則否今但覺其美而已

服葳靈仙法

服葳靈仙有二法其一淨洗陰乾搗羅爲末酒浸牛膝末或密丸或爲散酒調牛膝之多少視臟腑之

實而增減之此眉山一親知患脚氣至重依此服半年遂永除其一法取此藥麤細得中者寸截之七寸作一帖每歲作三百六十貼置床頭五更初面東細嚼一貼候津液滿口嚥下此牢山一僧年百余歲上下山如飛云得此藥方二法皆以得真爲要真者有五驗一味極苦二色深翠三折之脆而不紉四折之有微塵如胡黃連狀五斷處有白暈謂之鵠鵲眼無此五驗則藁本根之細者耳又須忌茶以槐角皂角牙之嫩者依造草茶法作或只取外臺秘要代茶飲子方常合服乃可

服茯苓法

茯苓自是神仙上藥但其中有赤筋脉若不能去服久不利人眼或使人眼小當削去皮斫爲方寸塊銀石器中清水煮以酥軟解散爲度入細布袋中以冷水揉擺如作葛粉狀澄取粉而筋脉留袋中弃去不用用其粉以蜜和如濕香狀蒸過食之尤佳胡麻但取純黑脂麻九蒸九暴入水爛研濾取白汁銀石器中熬如作杏酪湯更入去皮核爛研棗肉與茯苓粉一處搜和食之尤奇

服地黃法

服嫩地黃一二寸截去薄紙裹兩頭以生豬腦塗其外用匣置小槃中掛通風處十餘日自乾斗擲之出細黃粉其膚一一如鵝管狀其粉沸湯点或謂之金粉湯

艾人着灸法

端午日未出艾中以意求似人者輒擷之以炙殊有効幼時見一書中云爾忘其爲何書也艾未有真似人者於明暗間苟以意命之而已萬法皆妄無一真者在何疑焉

井華水

時雨降多置器廣庭中所得其滑不可名以潑茶煮藥皆美而有益正爾食之不輟可以長生其次井泉其冷者皆良藥也乾以九二化坤之六二爲坎故天一爲水吾聞之道士人能服井華其効與石硫黃鍾乳等非其人亦能發背腦爲疽蓋嘗觀之分至日取井水儲之有方後七日輒生物如雲母狀道士謂中金可養鍊爲丹此固嘗見之者此至淺近獨不能爲况所謂玄者乎

醫牛法

僕居東坡作陂種稻有田五十畝身耕妻蚕聊以卒歲昨日一牛病幾死牛醫不識其狀而老妻識之此牛發豆瘡法當以青蒿粥啖之用其言而効勿謂僕謫居之後一向便作村舍翁老妻猶解接牡丹也寄此發千里一笑

治馬肺法

馬肺損鼻中出膿天廐醫所不療云肺藥率用涼冷須食上飲之而肺痛畏草所刺不敢食草若不食飲涼藥是速其死也故不醫有老疾卒教予以蘆根煮糯米爲稠粥入少許阿膠其中啖之馬乃敢食食已用常肺藥入訶梨勒皮飲之涼藥爲訶子所澁於

東坡先生集卷之六十
肺上必愈用其言信然

治馬背驢法

僕有一相識能治馬背驢有富家翁買一馬直百余千以有此病故以四十千得之已而置酒飲人求治之酒未三行而驢已正舉坐大笑其方用烹猪湯一味煖令熱一浴其驢隨手卽正不復回良久乃以少冷水洗之此物兼能令馬尾軟細及治尾焦禿頻以洗之不月餘效極神良秘之秘之

天麻煎

世傳四味五兩天麻煎蓋古方本以四時加減世但傳春利耳春肝王多風故倍天麻夏伏陰故倍烏頭秋多利下故倍地榆冬伏陽故倍玄參當須去皮生用治之萬搗烏頭無復毒依此常服不獨去病乃保真延年與仲景八味丸並驅齊美

代茶飲子

王燾集外臺秘要有代茶飲子一首云格韻高絕惟山居逸人乃當作之予嘗依法治服其利鬲調中信如所云而其氣味乃一服煮散耳與茶了無干涉薛能詩云麤官與世真拋着賴有詩情合得嘗又作鳥觜茶詩云鹽損添常戒姜宜着更誇廼知唐人之於

茶蓋有河朔脂麻氣也

治痢腹痛法

治痢腹痛用生薑切如粟米大雜茶相對烹并滓食之實有奇効又用豆蔻剉作甕子入通明乳香少許復以塞之不盡卽用和麵少許裹豆蔻煨熟焦黃爲度三物皆爲末仍以茶末對烹之比前方益奇

服絹法

醫博張君傳服絹方真神仙上藥也然本以禦寒今乃以充服食至寒時當蓋稻子席耳世言着衣喫餅今乃喫衣着餅耳

服松脂法

贈米元章

松脂以真定者爲良細布袋盛清水爲沸湯煮浮水面者以新罩籬掠取置新水中久煮不出者皆弃不用入生白茯苓末不製但削去皮搗羅拌勻每日早取三錢七着口中用少熟水攪漱仍以指如常法揩齒畢更啜少熟水嚥之仍漱吐如法能堅牢齒駐顏烏髭也

書諸藥法

贈雲秀

右並於孫真人千金方錄出今與孫相去百四十余年陵谷遷易未必一二如其言然猶庶幾可尋其髣

髣俗子擾擾豈復能究此而山僧逸民或有得者自服之耳豈復能見餉哉今因曇秀歸南爲錄此數紙恐山中有能哀東坡之流落又不忍獨不死者或能爲致之果爾便以此贈之耳

煉泉耳霜法

泉耳并根苗葉實皆濯去塵土懸陰淨掃洒地上燒爲灰澄淋取濃汁泥連二竈煉之俟灰汁計耗卽旋取旁釜中已衰灰汁益之經一日夜不絕火乃漸得霜乾甕甕盛每服早晚臨睡酒調一錢七補暖去風駐顏不可備言尤治皮膚風令人膚革滑淨每淨及浴取少許澡豆用尤佳無所忌蘇昌圖之父從如諫宜州文學家居於邕服此十余年年八十七紅潤輕健蓋專得此藥力也

服黃連法

丙子寒食日寶積長老曇穎言惠州澄海十五指揮使姚歡守把阜民監熙寧中趙庶明知州巡檢姓申者與知監俞懿有隙吏士與監卒忿爭遂告監卒反庶明爲閉衙門出甲付巡檢往討之歡執挺立監門白巡檢以身任監卒不反乞不交鋒巡檢無以奪爲歛兵而止是日微歡惠州幾殆歡今年八十余以南

安軍功遷雄畧指揮使老于廣州須髮不白自言六十歲患癰疥周匝頂踵或教服黃連遂愈久服故髮不白其法以黃連去頭酒浸一宿焙乾爲末蜜丸如桐子大空心日午卧酒吞二十九

辨漆葉青黏散方

按加祐補注本草女萎條注引陳藏器云女萎萎蕤二物同傳陶云同是一物但名異耳下痢方多用女萎而此都無止洩之說疑必非也按女萎蘇又於中品之中出之云主霍亂洩痢腸鳴正與陶注上品女萎相會如此卽二萎功用同矣更非二物蘇乃剝出

一條蘇又云女萎與萎蕤不同其萎蕤一名玉竹爲葱似竹一名地節爲有節魏志樊阿傳青黏一名黃芝一名地節此卽萎蕤極似偏精本功外主聰明調血氣令人強壯和漆爲散主五藏益精去三蟲輕身不老變白潤肌膚暖腰脚惟有熱不可服晉稽紹有胷中寒疾每酒後苦唾服之得愈草似竹取根花葉陰乾昔華佗入山見仙人服之以告樊阿服之百歲右予少時讀後漢書三國志華佗傳皆云佗弟子樊阿從佗求可服食益於人者佗授以漆葉青黏散漆葉屑一升青黏屑十四兩以是爲率言久服去三蟲

利五臟輕軀使人頭不白阿從其言壽百余歲漆葉處所皆有青黏生於豐沛彭城及朝歌魏志注引佗別傳云青黏一名地節一名黃芝主理五藏益精氣本出於陝入山者見仙人服之以告佗佗以爲佳輒語阿阿大秘之近者人見阿之壽而氣力強盛恠之遂責阿所服因醉亂誤道之法一施人多服者皆有大驗而後漢注亦引佗別傳同此文但黏字書麴字相傳音女廉反然今人無識此者甚可恨惜吾詳此文恨惜不識之語乃章懷太子賢所云也吾性好服食每以問好事君子莫有知者紹聖四年九月十一

日在昌化軍借加祐補注本草乃知是女萎喜躍之甚登卽錄之但恨陶隱居與蘇恭二論未決恭唐人公今本草云唐本者皆恭注也詳其所論多立異又殊喜與陶公相反幾至於罵者然細考之陶未必非恭未必是予以謂隱居精識博物可信當更以問能者若青黏便是萎蕤豈不一大慶乎過當錄此以寄子由同講求之

蒼朮錄

黃州山中蒼朮至多就野買一斤數錢爾此長生藥也人以爲易得不復貴重至以熏蚊子此亦可爲太

息舒州白朮莖葉亦甚相似特華紫爾然至難得三百一兩其効止於和胃去游風非神仙上藥也

海漆錄

吾謫居南海以五月出陸至滕州自滕至儋野花夾道如芍藥而小紅鮮可愛撲檄叢生土人云倒粘子花也至儋則已結子馬乳爛紫可食殊甘美中有細核嚼之瑟瑟有聲亦頗苦澁童兒食之使大便難葉皆白如白蒿狀野人夏秋痢下食葉輒已海南無柿人取其皮剝浸揉攪之得膠以代柿蓋愈於柿也吾久苦小便白膠近又大腑滑白藥不差取倒粘子嫩葉酒蒸之焙燥爲末以酢糊丸日吞百余二腑皆復然後知其奇藥也因名之曰海漆而私記之以貽好事君子明年子熟當取子研濾酒煮爲膏以劑之不復用糊矣

墓頭回草錄

王屋山有異草制百毒能於鬼手奪命故山人謂此草墓頭回塞葆光託吳遠遊寄來吾聞兵無刃蟲無毒皆不可任若阿羅漢永斷三毒此藥遂無所施邪

益智錄

東坡先生集卷之六十四
海南產益智花實皆作長穗而分三節其實熟者以候歲之豐歉其下節以候蚕禾中上亦如之大凶之歲則皆不實蓋罕有三節並熟者其爲藥治氣止水而無益於智智豈求之於藥乎其得此名者豈以知歲邪今日見僭耳黎子雲言候之審矣聊復記之以俟後之好事注本草者

蒼耳錄

藥至賤而爲世要用未有若蒼耳者它藥雖賤或地有不產惟此藥不問南北夷夏山澤斥鹵泥土沙石但有地則產其花葉根實皆可食食之則如藥治病無毒生熟丸散無適不可愈食愈善乃使人骨髓肌如玉長生藥主療風痺癱緩瘰癧瘡痒不可勝言尤治癭金瘡一名羊負來詩謂之卷耳疏謂之臬耳俗謂之道人頭海南無藥惟此藥生舍下遷客之幸也乙卯二月望日書

菰草錄

杜甫詩有除菰草一篇今蜀中謂之毛琰毛芒可畏觸之如蜂蠆然治風疼擇最先者以此草點之一身皆失去葉背紫者入藥

四神丹說

熟地黃玄參當歸羌活各等分列仙傳有山圖者入
山採藥折足仙人教服此四物而愈因久服遂度世
余以問名醫康師孟大異之云醫家用此多矣然未
有專用此四物如此方者師孟遂名之曰四神丹洛
下公卿士庶爭餌之百疾皆愈藥性中和可常服大
畧補虛益血治風氣亦可名草還丹已卯十一月八
日東坡居士儋耳書

治暴下法

歐陽文忠公常得暴下國醫不能愈夫人云市人有
此藥一文一貼甚効公曰吾輩臟腑與市人不同不
可服夫人使以國醫藥雜進之一服而愈公召賣者
厚遺之求其方久之乃肯傳但用車前子一味爲末
米飲下二錢上云此藥利水道而不動氣水道利則
清濁分穀藏自止矣

重編東坡先生外集卷第六十一

雜記

草木飲食

種松法

十月以後冬至以前松實結熟而未落折取并萼收之竹器中懸之風道未熟則不生過熟則隨風飛去至春初敲取其實以大鉄鎚入荒茅地中數寸置數粒其中得春雨自生自採實至種皆以不犯手氣爲佳松性至堅悍然始生至脆弱多畏日與牛羊故須荒茅地以茅陰障日若白地當雜大麥數十粒種之賴多陰乃活須護以棘日使人行視三五年乃成五

東坡先生集卷之六十一
年之後乃可洗其下枝使高七年之後乃可去其細
密者使大大畧如此

四花相似說

茶縻花似通草花堯花似蠟花海棠花似絹花鸚粟
花似紙花三月十一日會王文甫家衆議評花如此
菱芡堯杏說

今日見提舉陳貽叔云舒州有醫人李惟熙者爲人
清妙善論物理云菱芡皆水物菱寒而芡暖者菱開
花背日芡開花向日故也又云堯杏花雙人輒殺人
其花本五出六出必雙舊說草木花皆五出惟堯
雪花六出此殆陰陽之理今堯杏之雙人皆殺
人者大常故也木實之蠹者必不沙爛沙爛者必不
能浮不浮者能殺人余嘗考其理旣沙爛散則
能蘊畜而生虫瓜至其而不蠹者以其沙也此雖
末事亦理有不可欺者

菊說

夏小正以物爲節如王瓜苦菜之類驗之畧不差而
菊有黃花尤不失毫厘近時都下菊品至多皆智者
以它草接成不復與時節相應始八月盡十月菊不
絕於市亦可怪也

接果說

蜀中人接花果皆用芋膠合其罅予少時頗能之嘗與子由戲用苦練木接李旣實不可嚮口無復李味傳云一薰一蕕十年尚猶有臭非虛語也芋自是一種不甚堪食名接果

荔枝似江瑤柱說

僕嘗問荔支何所似或曰似龍眼坐客皆笑其陋荔支實無所似也僕曰荔支似江瑤柱應者皆憮然昨日見畢仲游僕問杜甫似何人仲游云似司馬遷僕不荅蓋與曩言會也

荔支龍眼說

閩越人高荔子而下龍眼吾爲評之荔子如食螭蟬雪流膏一噉可飽龍眼如食彭越石蟹嚼嚙了無所得然酒闌口爽饜飽之餘則啞啄之味石蟹有時勝螭蟬也戲書此紙爲飲流一笑

記汝南檜栢

予來汝南地平無山清潁之外無以娛予者而地近亳社特宜檜栢自拱把而上輒有樛枝細紋治事堂前二栢與薦福兩檜尤爲殊絕孰謂使予安此寂寞而忘歸者非此君子歟

記朱勃論菊

與朱勃遜之會議於潁或言洛人善接花歲出新枝而菊品尤多遜之曰菊當以黃爲正餘可鄙也昔叔向聞駸蒨一言得其爲人予於遜之亦云

記張元方論麥虫

元祐八年五月十日雍丘令米芾有書言縣有虫食麥葉而不食實適會金部郎中張元方見過云麥豆未嘗有虫有虫盖異事也旣食其葉則實自病安有不爲害之理元方因言方虫爲害有小甲虫見輒斷其腰而去俗謂之旁不肯前此吾未嘗聞也故錄之

記惠州土芋

岷山之下凶年以蹲鴟爲糧不復疫癘知此物之宜人也本草謂芋土芝云益氣充肌惠州富此物然人食者不免瘴吳遠遊曰此非芋之罪也芋當去皮濕紙包煨之火過熟乃熟噉之則鬆而膩乃能益氣充肌今惠人皆和皮水煮冷啖堅頑少味其發瘴固宜丙子除夜前兩日夜飢甚遠遊煨芋而食見啖美甚乃爲出此帖

記嶺南竹

嶺南人當有愧於竹食者竹筍鹿藿竹葉皆有竹從

東方先生集卷之六十一
四
爨者竹薪衣者竹皮書者竹紙履者竹鞋真可謂一
日不可無此君也耶

記竹雌雄

竹有雌雄雌者多節故種竹嘗種雌自根而上至生
稍上一節二發者爲雌物無逃於陰陽可不信哉

記南海菊

菊黃中之色香味和正花葉根幹皆長生藥也北方
隨秋之早晚大畧至菊有黃花方開獨嶺南不然至
冬乃盛發嶺南地暖百卉造時而菊獨後開者
其菊性介烈不與百卉並華其葉須霜降乃發而

南以冬至微霜故也其天姿高潔如此宜其通
靈也其在海南藝菊九畹以十一月望與客汎菊作
此爲記

金穀說

嘗求田蘄水田在山谷間者投種一斗得稻十斛
問其故云連山皆野草散木不生五穀地氣不耗故
發如此吾是以知五穀耗地氣爲最甚也王莽末天
下旱蝗黃金一斤易粟一斛至建武二年野穀旅生
麻菽尤盛野蚕成繭被於山澤人收其利歲以爲常
至五年穀漸少而農事益修蓋久不生穀地氣無所

耗蘊蓄自發而爲野蚕旅穀其理明甚庚辰歲正月六日讀世祖本紀書其事以爲衛生之方地不生草木者多產金錫珠貝亦此理也

金鹽說

王莽敗時省中黃金三十萬斤爲匱者尚余十許陳平用四萬斤間楚董卓郿塢金亦至多其餘賜三五十斤者不可勝數近世金以兩計雖人主未嘗以百金與人者何古多而今少也鑿山披沙無虛日糜壞至金爲何往哉疑寶貨神變不可知復歸山澤耶鹽亦然峽中大寧監日有定數若大商覆舟鹽頓增乃知尋常隨便液出不以遠近皆歸本所也

蜀鹽說

蜀去海遠取鹽於井陵州井最古涪井富順鹽亦久矣惟邛州蒲江縣井乃祥符中民王鸞所開利入至厚自慶曆皇祐以來蜀始創筒井用圓刃鑿山如盤大深者至數十丈以巨竹去節牝牡相啗爲井以隔橫入淡水則鹹泉自上又以竹之差小者出入井中爲桶無底而竅其上懸熟皮數寸出入水中氣自呼汲而啟閉之一筒致水數斛凡筒水皆用機利之

東坡先生集卷之六十一
所在人無不智後漢書有水輔此法惟蜀中鉄冶用之其畧似塩井取水筒太子賢不識妄以意解非也

記落米

南海以落米爲糧幾米之十六今歲米皆不熟民未至艱食者以客舶方至而有米也然僭人無蓄歲明年去則飢矣吾旅泊尤可懼未知經營所從出故書坐右以時圖之

黍麥說

晉醉客云麥熟頭昂黍熟頭低黍麥皆熟是以低昂此戲語然古人造酒理蓋如此黍稻之出穗也必仰其熟也必曲而俯麥則反是此陰陽之物也北方之稻不足於陰南方之麥不足於陽故南方無黍酒者以麴麥雜陰氣也又况如南海無麥而用米作麴邪吾嘗在京師載麥百斛至錢塘以踏麴是歲官酒北京醞而北方造酒皆用南米故當有善酒吾昔在高密用土米作酒皆無味今在海南取船上麴作麴則酒亦絕佳以此知其驗也

馬眼糯說

黎子雲言海南秣稻率三五歲一變頃歲僭人最重鉄脚糯今歲迺變爲馬眼糯草木性理有不可知者

東坡先生集卷之二十一
如歐陽公言洛中牡丹時出新枝者韓縝花譜廼有
三百余品若隨人意所欲爲者可奇也夫

五君子說

齊魯趙魏桑者衣被天下蚕旣登簇繰者如救火避
寇日不暇給而蛹已眉羽矣故必以鹽殺之蛹死而
絲益靱繰旣畢緒蛹亦老熟如啖蜨蜋中之液味
兼鹽蛹投以刺瓜蘆菹以爲齋腊久而助醞醞亦幾
半天下吾久居南荒每念此味今日復見一洛州人
與論蒸餅之美漿水粟米飯之快若復加以關中不
拓則此五君子者真可與相處至老死也元符三年

四月十五日

苞按不
拓未詳

飲酒說

予雖飲酒不多然而日欲把盞爲樂殆不可一日無
此君州釀旣少官酤又惡而貴遂不免閉戶自醞麴
旣不佳手訣亦踈謬不甜而敗則苦硬不可向口慨
然而歎知窮人之所爲無一成者然甜酸甘苦忽然
過口何足追計取能醉人則吾酒何以佳爲但客不
喜爾然客之喜怒亦何與吾事哉元豐四年十月二
十一日書

漱茶說

東坡先生全集 卷之六十一
除煩去膩世不可闕茶然間中損人殆不少昔人云
自茗飲盛後人多患氣不復病黃雖損益相半而消
陽助陰益不償損也吾有一法常自珍之每食已輒
以濃茶漱口煩膩既去而脾胃不知凡肉之在齒間
者得茶浸漱之乃消縮不覺脫去不煩挑剔也而齒
便漱濯緣此漸堅密蠹病自已然率皆用中下茶其
上者自不常有間數日一啜亦不爲害也此大是有
理而人罕知者故詳述云元豐六年八月二十三日

香說

溫成皇后閣中香用松子膜荔枝皮苦練花之類沉
檀龍麝皆不用或以此香遺余雖誠有思致然終不
如嬰香之酷烈貴人口厭芻豢則嗜笋蕨鼻厭龍麝
故寄此香皆非其正嬰香出真誥其香見沈立香譜

節飲食說

東坡居士自今日以往早晚飲食不過一嚼一肉有
尊客盛饌則三之可損不可增有召我者預以此告
之主人不從而過是吾及是乃止一曰安分以養福
二曰寬胃以養氣三曰省費以養財元豐六年八月
二十七日書

飲酒說

東坡先生集卷之六十一
九
嗜飲酒人一日無酒則病一旦斷酒酒病皆作謂酒不可斷也則死於酒而已斷酒而病病有時已常飲而不病一病則死矣吾平生常服熱藥飲酒雖不多然未嘗一日不把盞自去年來不服熱藥今年飲酒至少日日病雖不爲大害然不似飲酒服熱藥時無病也今日眼痛靜思其理豈或然邪

煮魚法

子瞻在黃州好自煮魚其法以鮮鯽魚或鯉治所冷水下入鹽如常法以菰菜心茭之仍入渾葱白數莖不得攪半熟入生姜蘿蔔汁及酒各少許三物相得調勻乃下臨熟入橘皮綫乃食之其珍食者自知不盡談也

齊羹法

齊有天然之珍雖不當於五味而有五味之美本草云齊利肝明目凡人夜血則歸於肝肝宿血之腑過三更不睡則且面黃燥意思荒蕩以血不得歸故也所以患瘡疥以血滯故也肝氣利於血血氣流於津液津液暢潤瘡疥於何有所患瘡疥宜食齊其法取齊三斤許擇淨入淘了粳米一二合冷水三升生薑不去皮槌碎兩指頭大同入釜中澆生油一蜺殼多

於羹上不得觸觸則生油氣不可食不可入塩酢等
若知此味則水陸八珍皆可鄙厭天生此物爲幽人
山谷之祿也羹以物覆則易熟而羹極爛乃佳

真一酒法寄建安徐得之

嶺南不禁酒近得一釀法乃是神授只用白麴糯米
清水三物謂之真一法酒釀之成玉色有自然香味
絕似王詵駙馬家碧玉香也奇絕奇絕白麴乃上等
麴如常法起酵作蒸餅蒸熟後以竹篾穿掛風道中
兩月後可用每料不過五斗只三斗尤佳每米一斗
炊熟急水淘過控乾候令人搗細白麴末三兩拌勻

入甕中使有力者以手拍實按中爲井子上廣下銳
如綽面尖底盃狀於三兩麴末中預留少許摻盖醅
面以夾幕覆之候漿水滿井中以刀劃破仍更炊新
飯投之每斗投三升令入井子中以醅盖合每斗入
熟水兩盃更三五日熟可得好酒六升其余更取醅
者四五升俗謂之二娘子猶可飲日數隨天氣冷暖
自以意候之天大熱減麴半兩乾永法傳人不妨此
法不可傳也

食羊脊骨說

惠州市井寥落然猶日殺一羊不敢與仕者爭買時

東坡先生集卷之六十一
囑屠者買其脊骨爾骨間亦有微肉熟煮熱漉出不乘
熟出則抱漬酒中點薄塩炙微焦食之終日挾剔得
銖兩於肯綮之間意甚喜之如食蟹螯率數日輒一
食甚覺有補子由三年食堂庖所食芻豢沒齒而不
得骨豈復知此味乎戲書此紙遺之雖戲語實可施
用也然此說行則衆狗不悅矣

食鷄卵說

水族癡暗人輕殺之或云不能償寃是乃欺善怕惡
殺之其不仁甚於殺能償寃者李公擇嘗謂余鷄
無雄而卵者抱之雖能破殼而出然不數日輒死

卵可食非殺也余曰不然凡能動者皆佛子也竹蠶
初如塗粉竹葉上爾然久乃能動百千爲曹無非佛
子者梁武水路盡像有六道外者以淡墨作人畜禽
獸等形罔罔然於空中也乃是佛子流浪陋劣之極
至於濕生如竹蠶者猶不可得但若存若亡於冥漠
間爾而謂水族鷄卵可殺乎但吾起一殺念則地獄
已具不在其能訴與不能訴也吾久戒殺到惠州忽
破戒數食蛤蟹自今日懺悔復修前戒今日從者買
一鯉魚長尺有咫雖困尚能微動乃置水甕中須其
死而食生卽赦之聊記其事以爲一笑

止水活魚說

孫思邈千金方人參湯言須用流水用止水卽不驗人多疑流水止水無別予嘗見丞相荆公喜放生每日就市買活魚縱之江中莫不浮然惟鱮鮓入江水輒死乃知鱮鮓但可居止水則流水與止水果不同不可不信又鯽魚生流水中則皆鱗白生止水中則皆鱗黑而味惡此亦一驗也

重編東坡先生外集卷第六十一終

重編東坡先生外集卷第六十二

雜記

記先夫人不發宿藏

先夫人僦居於眉之紗縠行一日二婢子熨帛足陷於地視之深數尺有一甕覆以烏木板夫人命以土塞之甕中有物如人咳聲凡一年而已人以爲有宿藏物欲出也夫人之姪之問聞之欲發焉會吾遷居之間遂僦此宅掘丈余不見甕所在其後吾官於岐下所居古柳下雪方尺不積雪晴地噴起數寸吾疑是古人藏丹藥處欲發之亡妻崇德君曰使先姑在

必不發也吾媿而止

記先夫人不殘鳥雀

少時所居書堂前有竹栢雜花叢生滿庭衆鳥巢其上武陽君惡殺生兒童婢僕皆不得捕取鳥雀數年間皆巢於低枝其鵠可俯而窺又有桐花鳳四五日翔集其間此鳥羽毛至爲珍異難見而能馴攬殊不畏人間里間見之以爲異事此無他不恃之誠信於異類也有野老言鳥雀巢去人太遠則其子有蛇鼠狐狸鴟鳶之憂人旣不殺則自近人者欲免此患也由是觀之異時鳥雀巢不敢近人者以人爲甚於蛇鼠之類也苛政猛於虎信哉

記錢塘殺鵞

鵞能警盜錢塘人喜殺之日屠百鵞而鬻之市予自湖上夜歸過屠者門聞羣鵞皆號聲振衢路若有訴者予悽然欲贖其死念終無所置之故不果然至今徃來予心也鵞不獨警盜亦能却蛇其糞蓋殺蛇蜀人園池養鵞蛇卽遠去有此二能而不能免死且有祈雨之厄悲夫安得人人如逸少乎

記徐州殺狗

今日廂界有殺狗公事司法言近勅書不禁殺狗問

其說云禮鄉飲酒烹狗於東方廼不禁然則禮云賓客之牛角尺亦不當禁殺牛乎孔子曰敝帷不弄爲埋馬也敝蓋不弄爲埋狗也死猶當埋不忍食其肉况可得而殺乎

記張公規論去欲

太守楊君素通判張公規邀余遊安國寺坐中論風氣養生之事余曰皆不足道難在去欲張云蘇子卿齧雪啖氈蹈背出血無一語少屈可謂了死生之際矣然不免爲胡婦生子窮死海上而况洞房綺疏之下乎乃知此事不易消除衆客皆大笑余愛其語有

理故爲錄之

記故人病

元豐六年十月十二日夜一鼓後故人有得風疾者急往視之已不能言矣死生陰陽之爭其苦有甚於刀鋸木索者余知其不可救嘿爲祈死而已嗚呼哀哉此復何罪乎酒色之娛而已古人云甘嗜毒藥戲猛獸之瓜牙豈虛言哉明日見一少年以此戒之少年笑曰甚矣子言之陋也色固吾之所甚好而死生疾病非吾之所怖也余曰有行乞於道偃而號曰遺我一盂飯吾今以千斛之粟報子則市人皆掩口笑

之有千斛之粟而無一盂之飯不可以欺小兒怖生於愛子能不怖死生而猶好色其可以欺我哉今世之爲高者皆少年之徒也戒生定定生慧此不刊之語也如有不從戒定生者皆妄也如慧而實癡也如覺而實夢也悲夫

記趙貧子語

趙貧子謂人曰子神不全其人不暇曰僚友萬乘螻蟻三軍粃糠富貴而晝夜死生何謂神不全乎貧子笑曰是血氣所扶名義所激非神之功也明日問其人曰子父母在乎曰亡久矣常夢之乎曰多矣夢中知其亡乎抑以爲存也曰皆有之貧子笑曰父母之存亡不待計議而知者也晝日間子則不思而對夜夢見之則以亡爲存死生之於夢覺有間矣物之眩子而難知者甚於父母之存亡子自以爲神全而不學可憂也哉予嘗與聞其語故錄之

樂苦說

樂事可慕苦事可畏此是未至時心耳及苦樂既至以身履之求畏慕者初不可得況既過之後復有何物比之尋聲捕影繫風趨夢此四者猶有髣髴也如此推究不免是病且以此病對治彼病彼此相磨安

東坡先生集卷之六十二
四
得樂處當以至理語君今則不可元祐三年八月五日書

記子由言修身

子由言有一人死而復生問冥官如何修身可以免罪荅曰子且置一卷曆書日之所爲莫夜必記之但不可不記者是不可言不可作也無事靜坐便覺一日似雙日若能處置此生常似今日得至七十便是百四十歲人世間何樂可能有此奇效旣無反惡又省藥錢此方人人收得但苦無好湯使多嚥不下

祐七年四月二十五日

書付邁

古人有言有若無實若虛况汝實無而虛者使人謂汝庸人實無所能聞於吾者迺吾之望也慎言語節飲食晏寢早起務安其形骸爲善臨紙以是告汝

畏威如疾

管仲有言畏威如疾民之上也從懷如流民之下也又曰燕安酖毒不可懷也禮曰君子莊敬日強安肆日偷此語乃當書諸紳故余以畏威如疾爲私記

常德必吉

伊尹云德惟一動罔不吉德二三動罔不凶貧賤人

但有常德非復富貴卽當得道雖當大富貴苟無常德其後必敗予以此占之多矣

祿有重輕

王狀元未第時醉墮汴河爲水神扶出曰公有三百千料錢若死於此何處消破明年遂登第士有久不第者亦効之陽醉落河河神亦扶出士大喜曰吾料錢幾何神曰吾不知也但三百甕黃虀無處消破耳

德有厚薄

杜黃裳少年好行陰德見枯骨輒葬之鬼輒報德或獲寶劍或獲歲鏹士有効之者雪中見一枯骨臂不而笑之忍寒至三更鬼嘯於簷曰秀才秀才會唱癡州伊州否僕是開元中舞旋色待與秀才舞箇曲破聊以報德

仙不可力求

王烈山中得石髓懷之以餉嵇叔夜叔夜視之則堅爲石矣當時若杵臼或磨錯食之豈不賢於雲母鍾乳輩哉然神仙要有定分不可力求退之有言我寧詰曲自世間安能從汝巢神山如退之性氣雖世間人亦不能容况叔夜悻直又甚於退之也

事不能兩立

東坡先生集卷之六十二
樂天作廬山草堂蓋亦燒丹也欲成而爐鼎敗明日
忠州刺史除書到乃知世間出世間事不兩立也僕
有此志久矣而終無成者亦以世間事未敗故也今
日真敗矣書曰民之所欲天必從之信而有徵紹聖
元年十月二十日

記鄭君老佛語

數隨定觀還正此道以老君佛語兼修之當念此身
如槁木堅定不動若復動搖一毫髮許卽墮大地獄
如孫武令商君法有死無犯鄭君所得輒與老夫不
謀而同乃知前生俱是一會中人也

記張文潛語

眼惡點濯齒便漱琢治眼當如治民治齒當如治軍
治民如曹叅之治齊治軍如商鞅之治秦此張文
潛之言也而僕喜書之戊寅三月二十二日儋州開

元寺書

苞按
重出

記合浦老人語

元符三年八月予在合浦有老人蘇佛兒來訪年八
十二歲不飲酒食肉雙目爛然蓋童子也自言十二
歲齋居修行無妻子有兄弟三人皆持戒念道長者
九十二次者九十與論生死事頗有所知居州城東

東坡先生集卷之六十一
南六七里佛兒嘗賣藥之東城見老人言卽心是佛不在斷肉予言勿作此念衆生難感易流老人甚喜曰如是如是東坡居士記

二措大言志

有二措大相與言志。一云我平生不足惟飯與睡耳。他日得志當飽喫飯飯了便睡睡了又喫。一云我則異於是當喫了又喫何暇復睡也。吾來廬山聞馬道士善睡於睡中得妙然以吾觀之終不如彼措大得喫飯三昧也。

三老人論年

嘗有三老人相遇或問之年一人曰吾年不可記憶少年時與盤古有舊一人曰海水變桑田時吾輒下一籌邇來吾籌已滿十間屋一人曰吾所食蟠桃弃其核於崑崙山下今已與崑崙肩矣以予觀之三子者與浮游朝菌何以異哉

杞符艾人語

莠符仰罵艾人曰爾何草芥而輒據吾上艾人俯謂莠符曰爾已半截入土安敢更與吾較高下乎門神傍笑而解之曰爾輩方且傍人門戶更可爭閑氣耶

螺蚌相語

東坡先生全集卷之六十二
中渚有螺蚌相遇島間蚌謂螺曰汝之形如鸞之秀如雲之孤縱使卑朴亦足仰德螺曰然云何珠璣之寶天不授我反授汝耶蚌曰天授於內不授於外啟予口見予心汝雖外美其如內何摩頂放踵委曲而已螺乃大慙掩面而入水

記道人戲語

都下有道人坐相國寺賣諸禁方緘題其一曰賣賭錢不輸方少年有博者以千金得之歸發視其方曰但止乞頭道人亦鬻術矣遂得千金然未嘗敢欺少年也

口目相語

子瞻患赤目或言不可食膾子瞻欲聽之而口不可曰我與子爲口彼與子爲眼彼何厚我何薄以彼患而廢我食不可子瞻不能決謂眼曰它日我瘖汝視物吾不禁也

作僞心勞

貧家無閑藁薦與其露足寧且露首君觀吾儕有頃刻離筆硯者乎至於困睡猶似筆也小兒子不解人事問每夜何所蓋輒荅云蓋藁薦嫌其太陋撻而戒之曰後有問者但云被一日出見客而薦草挂髮上

東坡先生外集卷之六十三
九
兒從後呼曰且除面上被所謂作僞心勞日拙者耶

着飯喫衣

無糊絹以桑灰水煮爛更以清水煮脫灰氣細研如粉酒煮麴糊丸如桐子大空心酒下三五丸治風壯元此所謂着飯喫衣者也或問飯非可着衣非可喫荅云所以着飯不過爲窮所以喫衣不過爲風正與孫子荆枕流漱石作對或人未喻曰夜寒藁薦豈非着飯也耶

重編東坡先生外集卷第六十二終

重編東坡先生外集卷第六十三

小簡

謝呂龍圖

京師

龍圖閣老執事某西蜀之鄙人幼承家訓長知義方粗識名教遂堅晚節兩登進士舉一中茂才科故當世名公巨卿亦嘗賜其提挈愛憐之意故歐公引之於其始韓公荐之於其中今又閣下舉之於其後自惟末學辱大賢者之知出自天幸然君子之心以公而取士其小人之志終荷恩以歸心但空省循何由論報此者止以片言隻字謝德於門下而其誠之所

東坡先生集卷之六十三
加意有所不能盡意之所至言有所不能宣故其見於筆舌者止此而已惟高明有以容而亮之

又

前以拙訥上塵聽覽方懼獲罪於門下而無以容其誅又辱荅教言辭欵密禮遇優隆而褒揚之句有加於前日此不肖所以且喜且懼而莫知所措也珍函已捧授訖謹藏之於家以爲子孫之美觀蔀屋之陋復生光彩陳根之朽再出英華乃閣下煖然之春有以嫗育成就之故也擇日齋沐再詣館下臨紙澁訥情不能宣伏惟恕其愚

又

某久以局事汨沒殊不獲覲止竊惟得踈絕之罪於左右不意寬仁含垢察其俗狀之常情恕其簡略之小過光降書辭曲加勞問拜貺之際益增厚顏旦夕諸賁次盛暑伏惟爲朝自愛上副注倚之心下慰輿人之望

與楊濟甫

爲別忽已半歲傾想之懷遠而益甚卽日起居何如貴眷各安吉自離家至荆南數次奉書計並聞達前月半已至京一行無恙得膺月中所惠書甚慰遠意

見在西園賃一宅子居住恐要知悉春暄未約會見
千萬珍重珍重

答王龍圖

屏簡承教履如宜新詩寵行甚幸但稱道太過非所
以安不肖也餘所論謹在意

與楊濟甫

鳳翔

奉別三更歲律思渴日深卽日履此新春起居多勝
貴聚各佳安某前月十四日到鳳翔十五日已交割
訖人事紛紛久稽裁問想自尊君襄事後來漸獲安
靜營幹諸事必且濟辦某比與賤累如常今因范元

歸奉書聞露氣候漸和更希珍重

與蒲誠之

某啓聞軒馬已至多時而性懶作書不因使賁手教
來雖有傾渴之心終不能致一字左右也慄愧慄愧
盛熱殊不可過承起居住佳裕甚善甚善某比並無恙
京師得信亦安但近得山南書報伯母於六月十日
傾背伯父之喪未及一年而灾禍仍重如此何以爲
心家兄惟三哥在左右大哥二哥必取次一人歸山
南謀扶護還鄉也人生患難至有如此極者煩惱煩
惱知郡事頗閒足以尋繹舊學也同僚中有可與相

東坡先生集卷之六十三
處而樂者否新牧倅皆在此常相見恐知悉殘暑更
與順時珍重

又

近聞員秘丞言聞於誠之韓益州欲令誠之替某若
得請固所喜幸也然某盡今歲方及二年不知朝廷
肯令某成資解去否若必竢三考則於誠之爲太淹
緩安用也向經由時甚恨不款曲今若因此得從容
接奉何喜如之陳丈日日見甚安

又

近遞中辱書方欲附問人又承手教審聞起居

勝差慰瞻望新命必已下伏增欣慶苟相知豈必爲
交代但奉見稍遠耳承又須歸觀奔波良不易也秋
冷千萬善愛

又

聞車騎已在二曲卽見風采喜慰可知冒寒行李不
易久此僻左獲奉清游甚幸也

又

今日比欲更接清話少頃而人事紛紛至今不得暫
息欲奉謁次聞府官盡出接張省造頃至旦出城恐
訝不來走此聞達

又

長安之別忽然改歲伏計履茲新春起居增慶某明日至府謁見預增欣忭然不免有少事干聒爲本府帶得接新戎兵士數十人比謂到京却中途逢本官行李頗闕事欲告於貴府添差防護廂軍十餘人昨本有防護二十人爲華州減却十人但只依元數亦差較也告早爲擘畫某更不住後日絕早發去也持眷契喋喋喧囂幸爲留念

與楊濟甫

久寒遠想起居住佳勝此去替不兩月更不能歸鄉

入京去愈遠依黯近得王道矩書云朝夕一來此相看告便於通中惠一書貴知道矩幾日起發此幹告早及某只十二月十七八間離岐下也

荅楊濟甫

除喪還朝

某近領臈下教墨感服眷厚兼審起居佳勝某此與賤累如常舍弟差入貢院更半月可出都下春色已盛但塊然獨處無與爲樂所居廳前有小花圃課童種菜亦小有嘉趣傍宜秋門皆高槐古柳一似山居頗便野性也漸煖惟千萬珍重

又

逋中屢得數書知尊體佳勝貴眷各安示及發逋引目契勘得並到但鄉親書皆五六十日不獨濟甫也府推之命只是暫權發遣更月余正官到卽仍舊管官誥院也府中冗絆非拙者所樂恐知都下所湏示及

與濟甫

近領來書喜知眠食佳安某此與賤累並安陳州舍弟亦安不煩念及久客都下桂玉所迫囊裝並竭今冬積雪四五尺僦居弊陋殊無聊惟日望一差遣出去耳未由披奉千萬珍重

荅寶月大師

久不奉書盖冗情相因必未訝也史厚秀才及蔡子華處領來書知法體佳勝此中並安請補外蒙恩除杭倅旦夕出京且往陳州相聚至九月初方行愈遠鄉里曷勝依黯累示及瑜隆紫衣師號近爲十得王說附馬奏瑜爲海慧大師文字更旬日方出圓覺經云法界海慧照了諸相文潞公亦許奏隆紫衣然須俟來年遇聖節方可奏已差祠部吏人到王駙馬宅計會瑜師文字纔得便入逋次莫更一兩月方得効出此事自難得偶成此二事也臨行草草不盡此懷

東坡先生集卷之六十三
惟千萬珍重

又

屢蒙寄紙一一愧荷駙馬都尉王晉卿畫山水寒林冠絕一時非畫工能髣髴得一古松帳子奉寄非吾兄別識不寄去也幸秘藏之亦使蜀中工者見長意思也它甚珍惜不妄與人畫

與大覺禪師璉公

杭倅

人至辱書伏承法候安裕傾向傾向昨奉聞欲捨禪月羅漢非有它也先君愛此畫私心以爲捨施莫如捨所甚愛而先君所與厚善者莫如公又此畫頗似

靈異累有所覺於夢寐不欲盡談嫌涉怪尔以此益不欲於俗家收藏意止如此而來書乃見疑欲換金水羅漢開書不覺失笑近世士風薄惡動有可疑不意世外之人猶復尔也請勿復談此某此乏人可令賣去兵卒之類又不足分付告吾師差壹謹幹小師賞龍仗來迎取并古佛一軸亦同捨也錢塘景物樂之忘歸舍弟今自陳州得替當授東南幕官冬初恐到此亦未甚的詩筆計益老健或借得數首一觀良幸到此亦有拙惡百十首閑暇當錄寄也

荅范夢得

久以事牽不遑奉書深以爲愧中間安上處及遞中
捧來教具審起居佳勝某旅宦粗遣春夏間殊少事
近日併覺冗空盜賊獄訟常滿蓋新法方行故也疲
爾無狀館中清佚至爲福地然知平日交游皆不在
何以爲樂某旬日來被差本州監試得閑二十余日
日在中和堂望海樓閑坐漸覺快適有詩數首寄去
以發一笑

又

久不奉書愧負不可言不審比辰起居佳否某此粗
遣但親友踈濶旅懷牢落尔屢得蜀公書知佳健二
家兄書云每去輒留食食倍于我輩此大慶也頻得
潞公手筆皆詳悉精好富公必時見之聞其似四十
許人信否君實固甚清安得此數公無恙差慰人意
無緣言面惟順時自愛

與郭功父

昨日承顧訪殊慰久濶經夕起居住否某出院本欲
往見以下痢乏力未果想未訝也略奉啓布謝萬一
又

久別忽得瞻奉喜慰可量旣以不出又數日卧病遂
阻言笑愧悚不可言稍涼起居住佳勝某下痢雖止尚

東坡先生集卷之六十三
羸爾也謹奉啓布謝

又

兒子歸來別無可爲土物御筆一雙賜墨一圭新茶二斤皆得之大臣家真物也不罪免贖

又

辱訪臨感忤獨以匆遽爲恨迫行不往謝惟寬恕作熱萬萬自重

又

別來瞻仰無窮風雪凝寒從者勤矣辱書承起居甚佳爲使者卽至必且暫還惟萬萬自重

與康公操都官

某稔聞才業之美尚淹擢用向承非罪被移衆論可怪賢者處之想恬適也希聲久不得書承示諭方知得蜀州應甚慰意二浙處處佳山水守官殊可樂鄉人之至此者絕少舉目無親故而杭又多事時投餘隙輒出訪覽亦自可卒歲也東陽自昔勝處見劉夢得有三伏生秋之句此境猶在否未知會晤之日但有企詠

又

所索詩非敢以淺陋爲辭但希世絕境衆賢所共詠

東坡先生外集卷之十三
嘆不敢草草爲寄也幸恕察

又

向辱教久欲裁謝值出入紛紛無定因循至今卽日
履茲春和起居住適向承寄示圖記及詩實深慰仰
此真得賢者之樂雖鄙拙亦欲勉作歌詩庶幾附托
高人絕境以傳永久適會紛紛未暇更旬日當寄上
也

荅楊君素

久不奉書逋中領來教欣承起居佳勝眷愛各無恙
奉別忽四年薄廩維絆歸計未成懷想親舊可勝
歎吾丈優游自得心恬體舒必享龜鶴之壽劣
時齟齬終當捨去相從林下也酷暑中更望順養道
氣

與楊齊甫

久不奉書亦少領來訊思念不去心不審卽日起居
佳否眷愛各無恙某比安健官滿本欲還鄉又爲舍
弟在京東不忍連年與之遠別已乞得密州風土事
體皆佳又得與齊州相近可以時得公牒相見私願
甚便之但歸期又須更數年瞻望坟墓懷想親舊不
覺潜然未緣會面惟冀順候自重

與周開祖

某忝命皆出獎借尋自杭至吳興見公擇而元素子
野孝叔令舉皆在湖燕集甚盛深以開祖不在坐爲
恨別後每到佳山水處未嘗不懷想談笑出京北去
風俗旣推魯而游從詩酒如開祖者豈可復得乃知
向者之樂不可得而繼也令舉特來錢塘相別遂見
送至湖久在吳中別去真作數日惡然詩人不在大
家有得三五十首唱酬亦非細事

與李無悔

又留浙中過辱存顧最爲親厚旣去又承追餞最

自惟衰拙衆所鄙棄自非風誼之篤何以至此旣別
但有思詠兩辱書教具審起居佳勝今歲科舉聞且
就鄉里承示諭進取之意甚倦盛時美才何遽如此
且勉之決取爲望新文不惜見寄未緣集會惟萬萬
自重

與何浩然

人還辱書且喜起居佳勝寫真絕妙見者皆言十分
形神甚奪真也非故人倍常用意何以及此感服之
至所要詩稍暇作寫去雙幅已令蜀中織造至便寄
納未卽會見千萬珍重

