

聖

雅尚齋遵生八牋卷之十

古杭高濂深甫氏編次



延年卻病箴

百卷

高子三知延壽論

色慾當知所戒論

高子三知論曰人生孰不欲倚翠偎紅沉酣麪
藥明眸皓齒溺快衾稠何知快樂之悅吾心
而禍害因之接踵矣故莊生曰人之大可畏

者。衽席之間不知戒者過也。故養生之友。首
先節慾。慾且當節。况欲其慾而不知所以壯
吾欲也。寧無損哉。夫腎為命門。為坎水。水熱
火寒。則靈臺之焰。藉此以滅也。使水先枯竭
則木無以生。而肝病矣。木病則火無所制。而
心困矣。火焰則土燥。而脾敗矣。脾敗則肺金
無資。五行受傷。而大本以去。欲求長生。其可
得乎。嗟夫。元氣有限。人慾無窮。慾念一起。熾
若炎火。人能於欲念初萌。即便咬釘嚼鐵。強

制未然。思淫逸之所。虎豹之墟也。幽冥之徑
也。身投爪牙。而形甘嚙嚙。無云志者。勿為。雖
愚者亦知畏懼。故人於欲起心熱之際。當思
冰山在前。深淵將溺。即便他思他涉。以遏其
心。或行走治事。以避其險。庶忍能戒心。則慾
亦可免。此為達者言也。平居當熟究養生之
理。守靜之方。秉慧劍。截斷塵緣。舉法眼看破
幻影。無為死。可以奪吾生。清靜恬淡。悉屏俗
好。勿令生反速就其死。定性存誠。務歸正道。

俾仙不悞我而我不悞身久住長年不爲妄
誕然余所論人孰不曰嚼過飯也余亦知爲
熟談但人知爲嚼過飯而不知飯所當食知
此談爲孰奈何熟此談而不行所以白日沉
疴經年枕席芳華凋謝早歲泉扃皆由厭常
談而希平地可仙薄淺近而務談說高遠於
尔身心果何益哉徒云自哄自己畢竟終無
一成吾豈欲人人知予言有本耶聊自信耳
因錄諸經法言覺彼色慾知戒俾得天元之

壽

黃帝曰一陰一陽之謂道偏陰偏陽之謂疾陰
陽不和若春無秋若冬無夏因而和之是爲
聖度聖人不絕和合之道貴於閉密以守天
真

素女曰人年六十當秘精勿泄若氣力尚壯不
可強忍久而不泄致生癱疾
老君曰情慾出於五內魂定魄靜生也情慾出
於骨髓精散神惑死也

全元起曰樂色不節則精耗貪妬不止則精散
聖人愛精重施則髓滿骨堅

仙經曰無勞爾形無搖爾精歸心寂靜可以長
生又曰道以精為寶寶持宜閉密施人則生
人留已則生已結嬰尚未可何況空廢棄棄
損不竟多衰老命已矣故人肝精不固目眩
無光肺精不交肌肉消瘦腎精不固神炁減
少脾精不固齒髮衰白疾病隨生死亡隨至
書曰服丹石以快慾腎水枯燥心火如焚五臟

乾裂大禍立至勿大醉入房勿燃燭入房勿
遠行疲乏入房勿忍小便入房勿帶瘡毒疾
病未瘥入房

孫真人曰大寒大熱大風大雨大霧大雷日月
薄蝕星辰之下神佛之前更忌元旦三元五
臘每月朔望庚申本命春秋二分二社五月
九毒日每月二十八日人神在陰四月十月
純陰用事皆不可犯否則損神不惟父母受
傷生子亦不仁不孝戒之戒之

高子曰寡慾者無伺時日之戒而自無慾多慾者雖律以時日而一日不能無慾若盡如太上五百戒中犯者減筭除年則人壽盡殞亡矣故立教太嚴使人反不知信然而立教之意戒人節慾借時日以懼之耳余於多戒中僅取已上數條此大不可犯者為戒善養生者當知所恐懼而無犯此數者

高子曰色慾知戒者延年之効有十
○陰陽好合接御有度可以延年

○入房有術對景能忘可以延年

○毋溺少艾毋困青童可以延年

○妖艷莫貪市粧莫近可以延年

○惜精如金惜身如寶可以延年

○勤服藥物補益下元可以延年

○外色莫貪自心莫亂可以延年

○勿作妄想勿敗夢交可以延年

○少不貪歡老能知戒可以延年

○避色如仇對慾知禁可以延年

身心當知所損論

高子曰吾人一身所籍三寶具足是則形生失則形死故脩養之道保全三者可以長年夫
人一日之中一家之事應接無窮而形勞百
拙起居不知節宣萬感不令解脫乃恣意行
爲盡力動蕩不知五臟六腑之精所當珍惜
以養吾形六慾七情之傷所當遠避以安吾
體恃年力之壯廼任意不以爲勞何知衰朽
之因死亡之速由此而致令人髮槁形枯蚤

眠蝟縮欲求金石以起吾生草木以活吾命
有是理哉故當日用起居喜怒哀樂行住坐
卧視聽笑談逐髮戒謹則身無所損元氣日
充精神日足彭鏗此年嵩喬同壽敢曰迂妄
以自欺哉當與同志者共守此道因錄諸經
法言覺彼身心知損得地元之壽
素問玄珠曰起居不節用力過度則脉絡傷傷
陽則衄傷陰則下

莊子曰人有畏影惡迹而走以避之舉足愈數

而迹愈多走愈疾而影不離自以為尚遲疾
走不休絕力而死不知處陰以休影處靜以
息迹愚亦甚矣

書云凡人於外事勇於敢則殺勇於不敢則活
蓋敢於有為即殺身不敢有為則活其身也
久行傷筋勞於肝久立傷骨損於腎故行不
疾走立不至疲大霧不宜遠行宜飲酒一杯
以出久坐傷肉久卧傷氣坐勿背日勿當踈
風卧間閉口使真元不失邪氣不入

淮南子曰太喜墜陽故喜勿極極則傷魄魄傷
則狂使意不存而皮革焦忿怒則氣逆大怒
破陰悲哀動中則傷魂魂傷則狂妄而陰縮
拘攣

庚桑曰全汝形抱汝生毋使汝思慮營營故外
不勞形於事內無思想之患則形體不弊精
神不散可以延年

靈樞經曰內傷憂恐則氣上逆六輸不通血凝
不散津液滲漏恍惚不寧四肢不耐恐懼不

解則精傷骨痠瘕癥五臟失守驚則心無所
倚神無所歸故臨危冒險則魂飛戲狂禽逸
獸則神恐

老子曰知足不辱知止不殆心有所憎勿深憎
當運心於平等心有所愛勿溺愛不令偏頗
而改正不然損性傷神

老子曰五色令人目盲五音令人耳聾心之神
發乎目久視則傷心腎之精發乎耳久聽則
傷腎

書曰疑惑不已則心無所主正氣不行外邪來
干失寐忘寢昏昏默默漸成虛勞

書曰談笑以惜精氣爲本笑多則腎轉腰疼行
走勿語傷氣語多則住而再語故老君曰塞
其兌閉其門終身不勤開其兌濟其事終身
不救

真人曰常習不唾地有則含以嚥之使人精氣
常留面目光彩故曰遠吐不如近唾近唾不
如不唾又曰津液者吾身之寶寶聚則爲富

延年去病
翁寶散則為貧客

閑覽曰目疾切忌洗浴令人目盲飽食沐髮冷水并熱泔洗頭冷水濯足皆令人頭病炊湯隔宿洗體成癬洗面無光作甌哇瘡

真人曰髮宜多櫛手宜在面齒宜數呬津宜常嚙氣宜常煉五者修崑崙之法

書云大小二便勿強閉忍忍小便成淋忍大便成痔或澁或滯又勿過度皆傷氣害生為禍甚速

書云羅綺成於天蚕製造出自人力勿輕剪裁以為華美以折福壽春冰未泮當下厚上薄養陽收陰大暑宜脫汗衣勿冒風觸冬日之衣急脫急着綿衣不可頓加稍煖又宜暫脫北方語曰若要安樂不脫不着南方語曰若要安樂頻脫頻着

高子曰身心知損者延年之効二十

。四時順攝晨昏護持可以延年
。三光知敬雷雨知畏可以延年

延年去病下
九

○ 孝友無間。禮義自閑。可以延年。
○ 謙光辭讓。損己利人。可以延年。
△ 物來順應。事過心寧。可以延年。
△ 人我兩忘。勿競炎熱。可以延年。
△ 口勿妄言。意勿妄想。可以延年。
○ 勿為無益。常慎有損。可以延年。
○ 行住量力。勿為形勞。可以延年。
○ 坐臥順時。勿令身怠。可以延年。
○ 悲哀喜樂。勿令過情。可以延年。

○ 愛憎得失。揆之以義。可以延年。
△ 寒溫適體。勿侈華艷。可以延年。
△ 動止有常。言談有節。可以延年。
△ 呼吸精和。安神閨房。可以延年。
○ 靜習蓮宗。敬禮貝訓。可以延年。
○ 詩書悅心。山林逸興。可以延年。
○ 兒孫孝養。僮僕順承。可以延年。
△ 身心安逸。四大閑散。可以延年。
○ 積有善功。常存陰德。可以延年。

飲食當知所忌論

高子曰飲食所以養生而貪嚼無忌則生我亦能害我况無補於生而欲貪異味以悅吾口者徃徃隱禍不小意謂一菜一魚一肉一飯在士人則為豐具矣然不足以充清歌舉觴金匏盈席之燕但豐五鼎而羅八珍天厨之供亦隆矣又何俟搜竒致遠為口腹快哉吾意玉瓊瓊蘇與壺漿瓦缶同一醉也雞跖能踏與糲飯藜蒸同一飽也醉飽既同何以侈

儉各別人可不知福所當惜况物理論曰穀氣勝元氣其人肥而不壽養性之術常使穀氣少則病不生矣穀氣且然矧五味饌飫為五内害哉吾考禽獸穀食者宜人此世之常品是也若遠方珍品絕壑野味恐其所食多毒一時尚珍其於人之臟腑宜忌又未可曉悅口充腸何貴於此故西方聖人使我戒殺茹素豈果異道者哉人能不殺則性慈而善念舉茹素則心清而腸胃厚無嗔無貪罔不

由此卽宣尼惡衣惡食之戒。食無求飽之言。謂非同一道耶。余錄諸經法言。覺彼飲食。知忌。俾得人元之壽。

內經曰。謹和五味。骨正筋柔。氣血以流。腠理以密。長有天命。酸多傷脾。肉膈而唇揭。鹹多傷心。血凝而色變。甘多傷腎。骨痛而齒敗。苦多傷肺。皮槁而毛落。辛多傷肝。筋急而爪枯。凡食先欲得食。熱食次食溫暖。食次冷食。食熱暖食。訖如無冷食者。卽喫冷水一兩。嚥甚妙。

若能恒記卽是養性之要法也。凡食欲得先微吸取氣。嚥一兩。嚥乃食。主無病。真人言。熱食傷骨。冷食傷臟。熱物灼唇。冷物痛齒。食訖踟躕。長生飽食。勿大語。大飲則血脈閉。大醉則神散。春宜食辛。夏宜食酸。秋宜食苦。冬宜食鹹。此皆助五臟益血氣。辟諸病。食酸鹹甜苦。卽不得過分。春不食肝。夏不食心。秋不食肺。冬不食腎。四季不食脾。如能不食此五臟。尤順天理。燕不可食。入水爲蛟。蛇所吞。亦不

宜殺之飽食訖卽卧成病背疼

飲酒不欲多多卽吐吐不佳醉卧不可當風亦
不可用扇皆損人白蜜勿合李子同食傷五
内醉不可強食令人發癰疽生瘡醉飽交接
小者令人面疝咳嗽大則不幸傷絕藏腺損
命

凡食欲得恒温暖宜入易銷勝於習冷

凡食皆熟勝於生少勝於多飽食走馬成心癡
飲水勿急咽之成氣病及水癖人食酪勿食

酢變爲血痰及尿血食熟食汗出勿洗面令
人失顏色面如蟲行食熟食訖勿以醋漿漱
口令人口臭及血齒馬汗息及馬尾毛入食
中亦能害人雞兔犬肉不可合食爛茆屋上
水滴浸宿脯名曰鬱脯食之損人

孫真人曰久饑不得飽食飽食成癖病飽食夜
卧失覆多霍亂死時病新瘥勿食生魚成痢
不止食生魚勿食乳酪變成蟲食兔肉勿食
乾薑成霍亂人食肉不用取上頭最肥者必

衆人先目之食食者變成結氣及疰癘凡食
皆然

參贊書云凡空腹勿食生菜令人膈上熱骨蒸
作癰癤銅器蓋食汗出落食中食之發瘡肉
疽觸寒未解食熱食亦作刺風飲酒熱未解
勿以冷水洗面令人面發瘡飽食勿沐髮沐
髮令人作頭風蕎麥和猪肉食不過三頓成
熱風乾脯勿置秫米甕中食之閉氣乾脯火
燒不動出火始動擘之筋縷相交者食之患

人或殺人羊脾中有肉如珠子者名羊懸筋
食之患癩癩諸濕食不見形影者食之成疰
腹脹暴疾後不用飲酒膈上變熱

食忌云凡新病瘥不可食生菜羊肉生菜損顏
色終身不復多致死膈上熱蒸凡食熱脂餅
物不用飲冷醋漿水善失聲若咽生葱白合
蜜食害人切忌乾脯得水自動殺人曝肉作
脯不肯燥勿食羊肝勿合椒食傷人心胡荽
合羊肉食之發熱

延命錄曰飲以養陽食以養陰食宜常少亦勿
令虛不饑強食則脾勞不渴強飲則胃脹冬
則朝勿令虛夏則夜勿令飽飽食勿仰臥成
氣痞食後勿就寢生百疾凡食色惡者勿食
味惡者勿食失飪不食不時不食父母并自
巳生肖犯者勿食露食勿食藏物不密者勿
食物色異常者勿食三厭勿食魚無腸膽勿
食異形勿食菌有毛背無文者勿食閉口椒
勿食飲饌上有細白末子并黑細末子者勿

食炙燂承熱勿食藏物作氣勿食銅器蓋物
勿食旋作生鮓勿食獸禽腦子勿食六畜自
死勿食果實雙仁勿食肉塊自動者勿食雞
心勿食蹄爪帶毛者勿食凡禽六指三足四
距者勿食凡卵上有八字痕者勿食種種生
物或月令當忌或五藏相反或宜或忌者坐
右當置食鑑本草以爲日用口食考証無伺
瑣綴飲酒食肉名曰癡脂憂狂無恒食良藥
五穀充悅者名曰中士猶慮疾苦食氣保精

存神名曰上士與天同年

高子曰飲食知忌者延年之効有十之八

○○蔬食菜羹歡然一飽可以延年

○○隨食隨緣無起謀念可以延年

、毋好屠宰冤結生靈可以延年

△活烹生割心慘不忍可以延年

、聞聲知苦見殺思痛可以延年

、禽羞獸品毋過遠求可以延年

△△勿食耕牛勿食三義可以延年

三義者狗鴈黑魚也

、勿尚生醢勿飽宿脯可以延年

○○勿耽麩藻致亂天性可以延年

、懼動刀砧痛燔鼎鑊可以延年

、椒馨五味勿毒五官可以延年

、鳥啣鼠盜勿食其遺可以延年

、為殺勿食家殺勿食可以延年

、聞殺勿食見殺勿食可以延年

△△勿以口食巧設網罟可以延年

△勿以味失咎責烹調可以延年

○○○一粥一菜惜所從來可以延年

○○○一顆一粒不忍狼藉可以延年

最上一乘妙道

最上一乘無上至真妙道以太虛為鼎太極為
爐清淨為丹基無為為丹母性命為鉛汞定慧
為水火窒慾懲忿為水火交情性合一為金木
併洗心滌慮為沐浴存誠定意為固濟戒定慧
為三要中為玄關明心為應驗見性為凝結二
元混一為聖胎性命打成一片為丹成身外有

身為脫胎打破虛空為了當此最上一乘之妙
至士可以行之功滿德隆直超圓頓形神俱妙
與道合真

八段錦導引法

閉目冥心坐冥心盤握固靜思神叩齒三十六

兩手抱崑崙又兩手向項後數九息勿令耳聞

左右鳴天鼓二十四度聞移兩手心掩兩耳先

擊腦後左右各二十四次微擺撼天柱搖頭左右顧肩膊轉

固赤龍攪水津赤龍者舌也以舌攪口齒漱津并左右頰待津液生而嚥

三十六一云鼓漱神水滿口勻一口分三嚥所漱津

三口作汨汨聲而嚥之龍行虎自奔液為龍閉氣搓手熱液分作

以鼻引清氣閉之少頓搓手急背摩後精門精門

者腰後外腎也合手盡此一口氣再閉想火燒門

臍輪閉口鼻之氣想用心火下左右轆轤轉俯

擺撼兩肩三十六想火自丹田透兩脚放舒伸首

雙關入腦戶鼻引清氣開少頃間兩脚放舒伸首

放直兩脚又手雙虛托又手相交向上托低頭攀足足

頻以兩手向前攀脚心以候逆水上候口中津

生再用急攪取水同前法再漱再吞津如此三度畢神水九

次吞謂再漱三十六如前嚥下汨汨響百脉自

調勻河車搬運訖擺肩并身二十四及發火遍

燒身想丹田火自下而上遍燒身邪魔不敢近

夢寐不能昏寒暑不能入灾病不能迤子後午

前作造化合乾坤循環次第轉八卦是良因

訣曰其法於甲子日夜半子時起首行時口

中不得出氣唯鼻中微放清氣每日子後午

前各行一次或晝夜共行三次久而自知蠲

除疾病漸覺身輕能勤苦不怠則仙道不遠

矣

高子曰已上名八段錦法乃古聖相傳故為圖
有八握固二字人多不考豈特閉目見自己
之目冥心見自己之心哉跌坐時當以左腳
後跟曲頂腎莖根下動處不令精竅漏泄云
耳行功何必拘以子午但一日之中得有身
閒心靜處便是下手所在多寡隨行若認定
二時忙迫當如之何入道者不可不知

八段錦坐功圖

陳希夷左右瞻功圖附

叩齒集神圖



叩齒集神三

十六兩手抱

崑崙雙手擊

天鼓二十四

右法先須閉目

冥心盤坐握固

靜思然後叩齒

集神次又兩手

向頂後數九息

勿令耳聞乃移

手各掩耳以第

二指壓中指擊

彈腦後左右各

二十四次

搖天柱圖



左右手搖
天柱各二
十四
右法先須
握固乃搖
頭左右顧
肩膊隨動
二十四

夏尚賓錄

十九

夏尚賓錄

舌攪漱咽圖



左右舌攪上
腭三十六漱
三口如硬物
嚥之然後方
得行火
右法以舌攪口
齒并左右頰待
津液生方漱之
至滯口方嚥之

夏尚賓錄

十九

摩腎堂圖



兩手摩腎堂
三十六以數
多更妙

右法閉氣搓
手令熱後摩
腎堂如數畢
仍收手握固
存閉氣想用
心火下燒丹
田覺熱極以
用後法

五三去病

夏尚質錄

單關轆圖



左右單關轆
各三十六
右法須俯首
擺撼左肩三
十六次右肩
亦三十六次

左 右 轆 轤 圖 勢



雙關轆轤三十六
右法兩肩並
擺撼至三十
六數想火自
丹田透雙關
入腦戶鼻引
清氣後伸兩
脚

夏尚賓錄

夏尚賓錄

左 右 按 頂 圖 勢



兩手相搓
呵五呵後
以手托天
按頂各九
次右法兩
手相以向
上托空三
次或九次

夏尚賓錄

夏尚賓錄

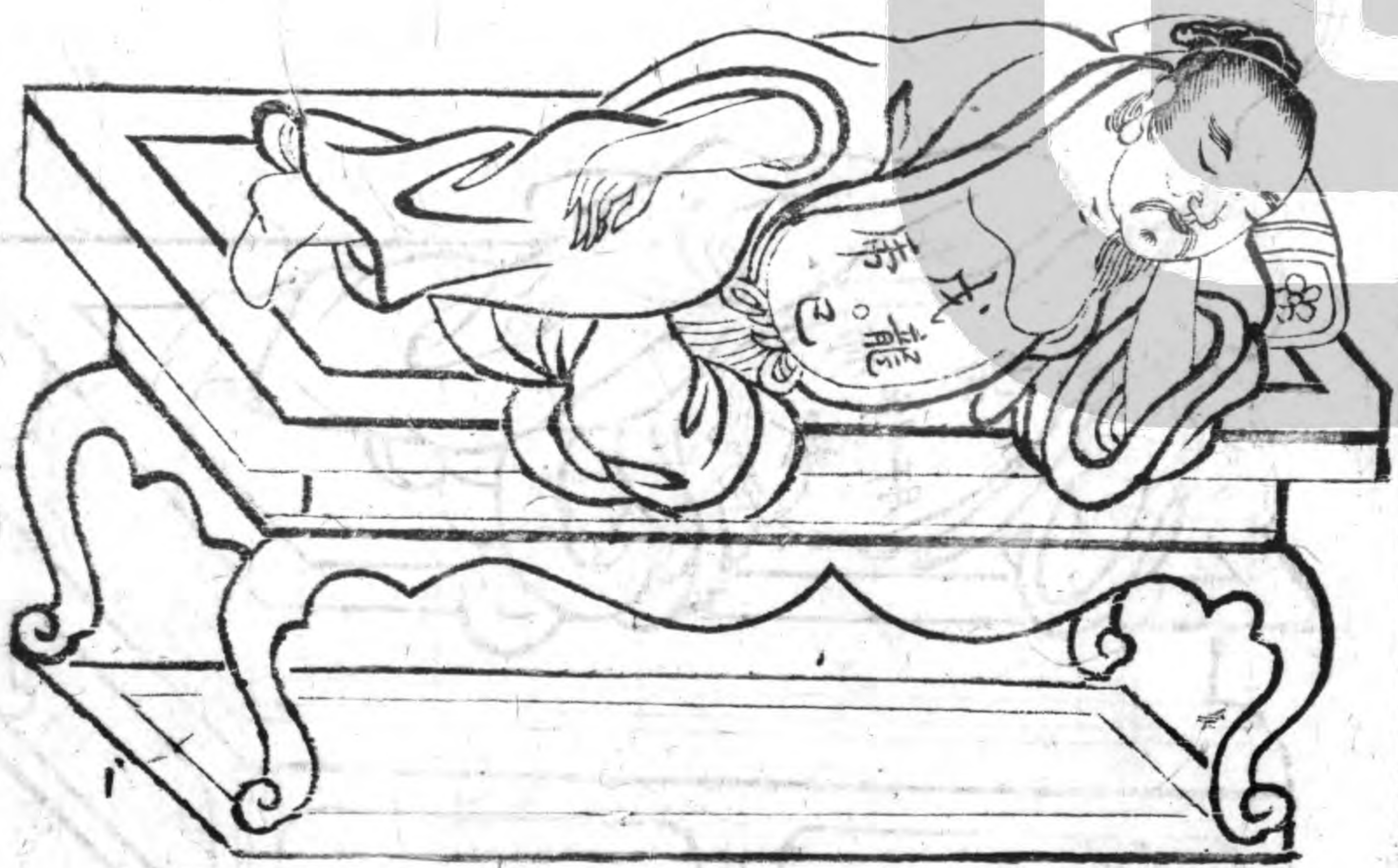
釣 攀 圖 勢



以兩手如釣
向前攀雙脚
心十二次再
收足端坐
右法以兩手向
前攀脚心十二
次乃收足端坐
候口中津液生
再漱再吞一如
前數探肩并身
二十四及再轉
轉二十四次想
丹田火自下而
上遍燒身體想
時口鼻皆頤開
氣少頃

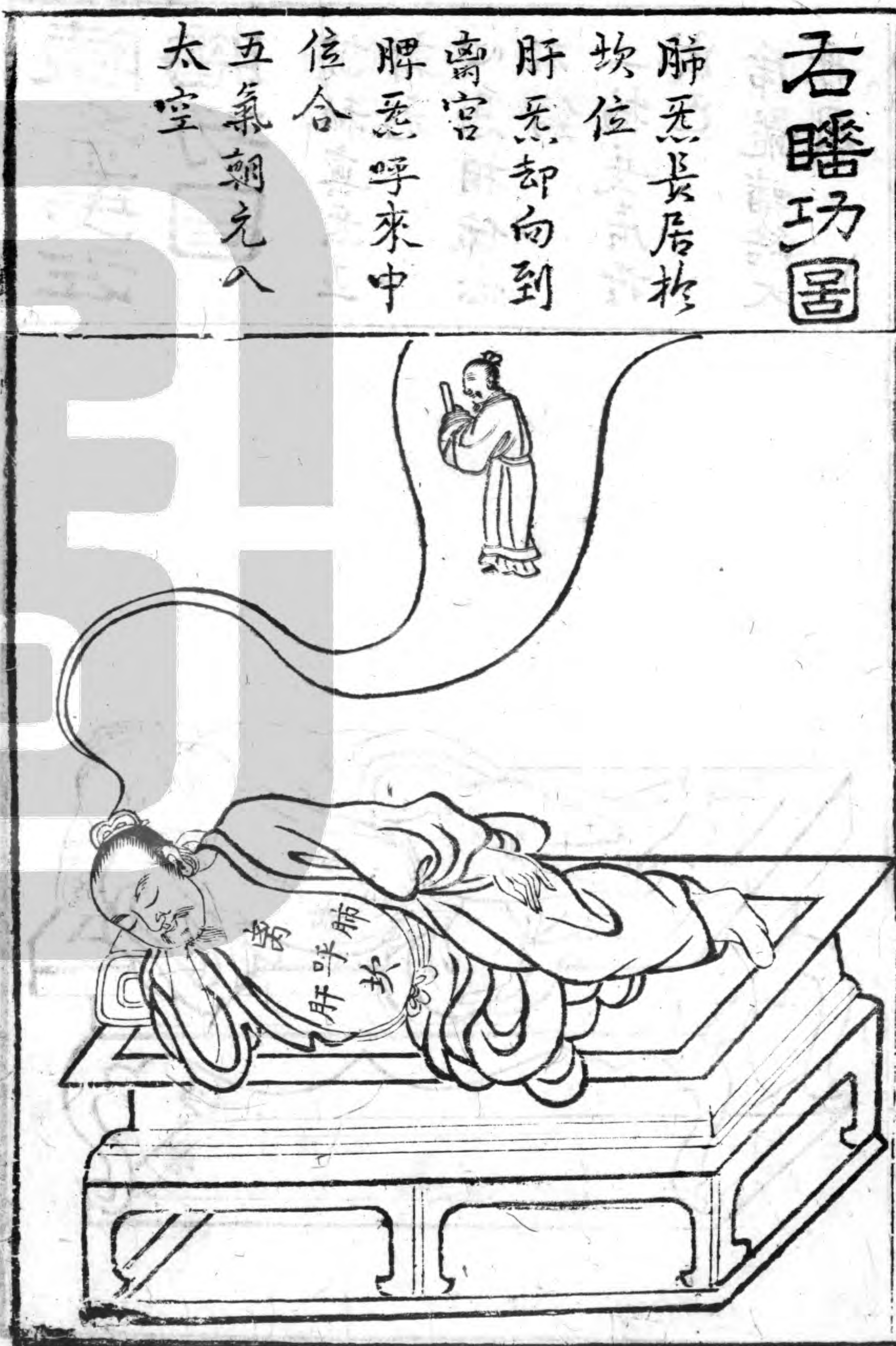
陳希夷左
睡功圖

調和真炁五
朝元
心息相依念
不偏
二物長居於
戊巳
席龍蟠結大
丹圖



右睡功圖

肺无長居於坎位
肝无却向到离宮
脾无呼來中位合
五氣朝元入太空



去病延年六字法

其法以口吐鼻取

總訣

此行六字功夫秘要訣也非此六氣行不到於本經以此導之若引經耳不可不知

肝若噓時目睜精

肺知咽氣手雙擎

心呵頂上連叉手

腎吹抱取膝頭平

脾病呼時須撮口

三焦容熱卧嗜寧

吹腎氣訣

腎為水病主生門

有疾疴羸氣色昏

眉蹙耳鳴無黑瘦

吹之邪妄立逃奔

呵心氣訣

心源煩燥急須呵

此法通神更莫過

喉內口瘡并熱痛

依之日下便安和

噓肝氣訣

肝主龍塗位號心

病來還覺好酸辛

眼中赤色兼多泪

噓之立去病如神

咽肺氣訣

咽咽數多作生涎

腦膈煩滿上焦痰

若有肺病急須咽

用之日下自安朕

呼脾氣訣

脾宮屬土號太倉

痰病行之勝藥方

瀉痢腸鳴并吐水

急調呼字免成殃

嘻三焦訣

三焦有病急須嘻

古聖留言最上醫

若或通行去壅塞

不因此法又何知

四季却病歌

春噓明目木扶肝

夏至呵心火自閑

秋咽定收金肺潤

腎吹唯要坎中安

三焦嗜却除煩熱

四季長呼脾化食

切忌出聲聞名耳

其功尤勝保神丹

養心坐功法

時正坐以兩手作拳用力左右互相虛築各六度又以一手按腕上一手向下拓空如重石又以兩手相叉以脚踏手中各五六度能去心胸間風邪諸疾關氣爲之良久閉目三嚙三叩齒而止

養肝坐功法

時正坐以手兩相重按脛下徐捩身左右各三五度又以兩手拽相叉翻覆向胸三五度此能去肝家積聚風邪毒氣餘如上

養膽坐功法

時平坐令兩脚掌昂頭以兩手挽脚腕起搖動爲之三五度以兩手拓地舉身努腰脊三五度能去腎家之風毒邪氣餘如上止下同

養脾坐功法

時大坐伸一脚屈一脚以兩手向後反掣各三

五度又行跪坐以兩手據地回頭用力虎視各三五度能去脾藏積聚風邪喜食

養肺坐功法

時正坐以兩手據地縮身曲脊向上三舉去肺家風邪積勞又行反拳槌脊上左右各三五度此法去胸臆間風毒閉氣為之良久閉目嚥液三叩齒為止

養腎坐功法

時正坐以兩手止從耳左右引脇三五度可挽臂向空拋射左右同緩身三五度更以足前後踰左右各十數度能去腰腎膀胱間風邪積聚餘如上法

凡欲脩養須淨室焚香順溫涼之宜明燥濕之候每夜半後生炁時或五更睡覺先呵出腹內濁氣或一九止或五六止定心閉目叩齒至十六通以集心神然後以拇指背拭目大小皆九過兼按鼻左右七過以兩手摩令極熱閉口鼻氣然後摩面不

計遍數為真人起居法次以舌柱上腭漱
口中內外津液滿口作三嚥下令入胃中
存胃神承之如此作為是三度九嚥庶得
灌溉五臟光澤面目極有效驗不可輕忽
余意六字之法某藏有病當以某字治之
否則不必俱行恐傷無病之藏當酌量以
行可也然呵字一法心藏熱者秋冬睡醒
當呵出三五口以去五藏壅氣此又不可
廢者

心書九章

此至古真妙道人能熟玩精思仙階
可步矧延年却病云乎此下三錄
皆紫府南宮
極玄秘語

趙古蟾曰三教之道同一心地法門有
三。學儒者學此而已。修仙者修此而已。
參禪者參此而已。捨此心而他求。所謂
旁蹊曲徑耳。若已勞形終無所成。學者
儻卽是書。反復玩味其理。自明其理。既
明。當繼之以力行。力行不倦。則三教聖
賢之闡域。可造進而無疑矣。然是書也。

豈但爲初學之士發哉

原心章第一

八萬四千法門同歸方寸故首題原心章

夫心先天地而獨存。歷事變而不朽。先際無始。後際無終。廓徹圓通。靈明虛湛。所謂體也。不疾而速。不行而至。所謂用也。造物無方。靈變莫測。所謂神也。五常百行之所由始。萬物萬事之所由終。所謂道也。夫人未生之初。體用混融。萬殊

一致。雖不可得名狀。心非無也。既生之後。如月當空。隨水現形。各各稟受。無欠無餘。聖智非增。凡愚非損。心非始有。心之靜性也。動情也。動而不止。欲也。性情慾三者同出而異名也。性固善。情欲一萌而有惡焉。情動欲萌。智誘物化。物化不已。心存無幾。溺於染緣。移於習氣。染習既深。昧其本真矣。聖智善返。則爲聖智。凡愚忘返。則爲凡愚。聖智凡愚之分。返與不返耳。返固善也。不返忘也。悲夫。

究竟章第二

既知道心便當究竟故次之以究竟章道也者心也。日用常行之謂也。於眼曰視於耳曰聽於鼻曰嗅於口曰言於手曰舉於足曰履。饑則思食渴則思飲冬則思裘夏則思葛行住坐卧苦樂逆順無往而非道之所寓特百姓而不知耳。凡是數端日用常行之大者當究竟體認果何為哉。苟知其所以然則與道思過半矣。

實證章第三

究竟此理以悟為期故次之以實證章。學貴實證道貴實悟。學非實證口耳文字之謂也。道非實悟情識意解之謂也。夫欲實證實悟當堅其信心。確其素志。既堅且確無難焉。蓋大道虛無不可名狀無聲色接於耳目可以見聞無法度授與學者可以造進。貴在自證自悟耳。非堅其信心確其素志而能坐進是道者未之有也。所謂實證實悟者非枯坐灰心以待其悟當於日用常行之間常常體認常常提撕力到

功深自有所得自得之妙如獲拱壁如歸大家
如大夢之初醒如積米之以泮其樂不可云喻
矣儒家所謂尋仲尼顏子樂處者樂此者也禪
宗所謂禪悅法喜者悅此者也道教所謂當此
之時喜極難言者喜此者也學道參禪不得其
真而自謂實證實悟者是自誣也自誣可乎既
得實證實悟見得親切認得的當通身手眼全
體金剛一切處所皆知下落纔到此地位便得
實證實悟的道理盡情賤向無生國裏切不可
執爲竒特如此方有門分相應所以古人道認
着依前還不足若也認着執着依前只在妄想
情識中走未免又被識神搬弄引入陰界中去
展轉輪迴無所休息學者切宜慎之

破幻章第四

既得實證實悟當識破萬幻庶不爲萬
事所累故次之以破幻章

一切世間皆同幻化以有形故不能長久草木
禽獸之脆蚰飛蠕動之微固其宜也至大者天

地至堅者金石成住壞空皆不能免况於人乎
若不明此身是幻以五尺有限之軀於天地間
無涯事物相為酬應加以功名利祿富貴聲色
互相煎迫精神氣血陰消陽耗而不知覺毋恠
乎渥然如丹也為枯槁黧然如黑者星星矣一
旦忘形棄質同於臭腐雖親於妻子亦掩鼻而
不敢近睥睨而不敢視禽獸不若也當此之時
不審平生所好所尚果能與生死敵乎夫惟不
敢敵隨業流轉輪於諸趣生已復死死已復生

生死相繼備受諸苦如循環然無有休息是以
至人知一切物為幻一切物如夢一切法如空
花陽燄一切有為如鏡中像如水中月以是故
塵視珠玉銖視軒冕以聲色如糞壤等生死如
浮漚其應物也如鑑空衡平妍蚩輕重來則應
之不來勿求過則化之既化勿留能轉於物不
為物所轉能應於事不為事所應以其生也由
太虛而來故同太虛無滯礙及其死也復歸太
虛噫彼聖人者果何為而然哉識破萬幻不染

諸緣君子以是知其然也

安分章第五

能識萬幻當知一切皆有數定則不生
希求之心故次之以安分章

富貴貧賤壽夭分也。死生禍福榮辱數也。一飲
一啄之微莫不皆然。從生至死一定而不可易
也。安其分則不為富貴貧賤壽夭之所累。知其
數則不為生死禍福榮辱之所怵。然虛無所累
靜無所怵故靜極而虛可以入道也。歟人之榮
生也。以有幻體故不得不為也。苟達不為亦達
不達多為亦奚以為。然則柰何。曰無為無不為
斯可矣。

神氣章第六

論性不論氣不備論氣不論性不明故
次之以神氣章

神者性也。首章言之詳矣。然性之說有二。有天
地之性有氣質之性。父母未生以前即天地之
性。萬殊一本者也。父母既生之後即氣質之性。

一本萬殊者也。天地之性善氣質之性惡善惡混同。以其稟二五之氣有剛柔緩急之不同。所以然也。非性之咎。善反之則天地之性焉。爲氣之說亦有二。有天地之氣有父母之氣。天地之氣真氣也。父母之氣凡氣也。蓋人生母腹中受父精母血而成。其朕兆所謂凡氣也。混合空洞帝真九氣而全其體段。所謂真氣也。自一氣胞二氣生胎。第三稟長靈明仙之氣而生魂。性始來寄以體段未具而能靈迨夫四氣生魄五氣

生五臟第六稟高真沖和之氣而生靈體段始具。具則能動動則初生初生性靈至九月氣足十月胎圓然後降生。上丹田爲性根下丹田爲命蒂。白玉蟾真人曰。人生在母腹中其臍蒂與母臍蒂相連。母呼亦呼母吸亦吸。及乎降誕剪去臍蒂然後各自呼吸而受父母一點凡氣。則棲於下丹田中而寄體於腎下丹田者又名玄關前對臍後對腎居臍腎中間其連如環廣一寸三分周圍有八竅前後二竅以應乾坤上通

泥丸下徹湧泉旁六竅以應坎離震巽兌艮六卦以通六腑一身之氣皆萃於此如水之朝東輻之輳轂也故下丹田爲命之基其性卽泥丸而寄體於心泥丸者在人之首明堂之間六合之內是謂頂門故世稱頂門爲顛門也顛卽性也顛開皆知夙世姻緣等事合則忘之矣故泥丸謂之性根能知性根命蒂始可言修煉也天地之氣亦有二人未生之前謂之先天又謂之母氣其爲氣也至大至剛充塞天地周流六虛

晝夜不息人纔受胎稟此氣謂之後天又謂之子氣謂之日月發生之氣卽前所謂混合空洞帝真九氣是也其實一氣耳其氣充塞人之腔子裡每日遇子時斗柄指地先天之氣隨斗柄從九地之下發生周流六虛造化萬物子時非人間之子時也二六時中常常收視返聽頓覺身中煖氣冲然卽其候也丹經云精生有時時至神知百刻之中切忌昏迷天地之氣旣生則人身之子氣以類感類亦由湧泉上升丹田

點化凡氣以成人身之造化故曰形者神氣之
舍神者形氣之主形氣非神塊然一物嗚呼神
非形氣茫然無歸嗚呼寄神性也寄氣命也二
者不可偏廢修性而不修命紫陽所謂精神屬
陰宅舍難固未免常用遷徙之法修命而不修
性釋氏所謂煉氣精粹壽可千歲若不明正覺
三昧報盡還來復入諸趣所以先儒曰論性不
論氣不備論氣不論性不明要知性爲主氣次
之是書也予故以原心章首之混合神氣仙家

謂之煉金丹形喻之鼎噐氣喻之藥物神喻之
火候忘機絕念收視返聽仗精神魂魄意五者
不漏固鼎氣也晝牝夜玄攝心一處終日默默
如愚如痴採藥物也惺惺不昧了了常知神不
外馳其氣自定調火功也是以聖人忘形養氣
忘氣養神忘神養虛形神俱妙與道合真彼所
謂忘者非若槁木死灰墻壁瓦礫懵然無知之
謂也若必口訣動而復靜靜而復動必有事焉
而勿正心勿忘不遊於外老氏之忘也曾次間

常靈豁豁地不忘懷不啻帶釋氏之忘也夫是
謂之真忘若夫虛化神神化氣氣化形形死矣是
謂衆人

修幻章第七

神氣真也形氣幻也假幻以修真真乃
堅固故次之以修幻章

世之學佛者率以形同幻化而不顧且鄙學仙
者為有為自甘一向沉滯空寂流為頑空世緣
既盡坐脫立亡遂指為奇特耳殊不知此理乃

先聖之所哂從上祖師之所不取如九峯虔侍
者語一第座曰汝若會先師意吾一一依先師
禮待之問荅凡數反皆不契座曰汝粧香來爐
烟起處若不脫去是不會先師意侍者撫其背
曰坐忘立忘即不無若論先師意未夢見在昔
有一僧依一長者安禪入定衣服飲食卧具醫
藥悉以資給如是數年密遣一婢往試之挑戲
之餘凝然不動顧謂婢曰枯木倚寒岩三冬無
煖氣婢持此語歸告長者長者乃呵其僧曰養

汝數年猶作這般見解斥而去之正坐沉空滯
寂之病也達磨隻履西歸普化搖鈴昇天此豈
沉空滯寂者所能爲也又如大通智勝佛十劫
坐道場佛法不現前不得成佛道於是跏趺坐
身心寂不動遍歷十小劫已得成佛道所以釋
迦稱贊諸佛世尊一大事因緣甚深難解不可
妄傳與人惟佛與佛乃能証知舍利佛等諸大
弟子聞佛所說深自剋責自謂空法得証已得
寂滅之樂不復妄志求阿耨多羅三藐三菩提

今日那知寂滅非真寂滅也說使不聞佛法最
上一乘祕密之藏終止於空法而已故圭堂曰
世尊末年說法華所以再發重關之秘五千退
席者乃重關前事入法華者乃重關後事也如
如居士曰饒伊大通大徹担板只見一邊直須
大法明了方曉教外別傳圭堂如如此理豈無
深意焉蓋佛法季運世皆以存神運氣握苗助
長之說指爲教外別傳鑿鼓後學疑團不破遂
以修仙法爲有爲而不爲甘心於沉空滯寂之

域不知儂家自有修仙顯訣特爲尋常而不究
竟者耳從上祖禪師立坐禪一法以授徒衆至
今叢林行焉可謂暗合妙道不然何以使之厚
鋪坐褥寬解衣帶端身直脊唇齒相着舌拄上
腭微開其日常視鼻端蓋厚鋪坐褥者使形體
不倦也寬解衣帶者使氣不住也端身直脊者
使理通達氣不窒塞也唇齒相着舌拄上腭者
使重樓無浩浩而去之患也微開其目者使不
坐在黑土之下也又以去昏病也祖師爲人可

爲指出修仙之法不過如是蓋佛家之說隱而
不露使學者默而會之忽然契合一撥便轉所
以續佛慧者常多道家之說雖顯易曉未免以
文字傳之反涉支離適以啟學者疑所以了性
命者常不多見也佛則謂之慧命仙則謂之性
命其實一也特所從言之異耳安得圓機之士
與語仙佛之道耶

靜通章第八

工夫次第於此章靜則動動則通通則

久久則變化無窮焉。故次之以靜通章。天地之外曰太虛。又曰太無。總謂之虛無。又謂之虛空。以其無心故也。故虛則能容。無則變化。是以物各付物。事各付事。形各付形。氣各付氣。使天地自相覆載。日月自相運行。陰陽自升降。寒暑自往來。四時自推遷。五氣自順布。飛潛動植自形自包。虛空一何容心焉。此虛空所以長且久也。天地大虛空。人身小虛空。人身不能與天地同其長久者。以有心故。不能虛無。若能虛

無其心。神自來歸。氣自來復。始可言修持之法。當先謹言語。其次節飲食。再次省睡眠。此三者。修仙成佛之關鍵也。何爲而然哉。老子曰。玄牝之門。爲天地根。綿綿若存。用之不勤。玄牝者。神氣之根蒂也。口鼻者。神氣之門戶也。出息入息。長收緩放。使之綿綿歸根。復命以養神氣。故先之以謹言語。紫陽曰。道自虛無生。一氣便從一氣產。陰陽人日用發生之氣。每憑虛而生。人纔虛腹便思飲食。所以養其氣也。其氣旣生。不能

歸源則隨色聲香味喜怒哀樂耗散之矣故次以節飲食簡菴德禪師曰學道之士如雞抱卵使煖氣相續纔有間斷賺他性命人若貪睡則神離於氣氣無所主奔潰四逸欲望凝結其可得乎故次之以省睡眠然後固鼎採藥之方坐禪修幻之法次第而行之則外之先天母氣下降而內之後天子氣上昇俱會於中田點化凡氣日久月深凡氣煉盡真氣充實其氣油然而生莫之能禦自雙關深入泥丸與神交媾所謂

追二氣於黃道會三姓於玄宮交媾之後仍化為甘露自玄膺而下復入中宮一升一降成其造化也但要此一動一靜然後相應不然則藥物耗散火候差失所謂毫髮差殊不作丹也此皆出於自然不可以存神運氣樞苗助長之說同日而語以要言之動極生靜靜極生動一動一靜互為其用而已如天地之妙其動也闢其靜也翕不闢則不翕不翕則不闢闢兮翕焉造化之無窮焉若靜定工夫既極則元陽之氣自

生道德經曰致虛極守靜篤萬物並作吾以觀其復法華經云身心寂不動為求無上道古德云直須大死一迴絕後再生斯言盡之矣氣之生也乾坤震動山岳撼搖龍虎爭馳火風相擊往來三宮自升自降蓋氣之始升則為冬至一陽生於六陰之下其卦為復☱陽氣漸長陰氣漸消故為丑其卦為臨☱於寅其卦為泰☱於卯其卦為大壯☱節屬春分木旺在卯直氣薰蒸是沐浴於辰其卦為夬☱於巳其卦為純乾☰

☱六陽既極一陰生於六陽之下其卦為姤☱陰氣漸長陽氣漸消故為未其卦為遁☱於申其卦為否☷於酉其卦為觀☱節屬秋分金旺在酉真氣薰蒸是為沐浴於戌其卦為剝☶於亥其卦為坤☷六陰既極復變為一陽一升一降無暫休息二分二至晦朔弦望五行四時二十四氣三百六十五度攢簇於一刻之中一刻之工夫故有一年之節候一年二萬六千刻刻刻要調和卯酉外可以奪二萬年之數此與天

地造化默相符命亦非執圖泥象之比當此之時氣脉調和精神爽快儼如浴之方起睡之正酣夫婦之歡會子母之留戀神抱其氣氣抱其神日積月累打成一片陰盡陽純遂成真人遠夫脫胎神化身外有身聚則成形散則成風去來無礙隱顯莫測造化不能留陰陽不能拘鬼莫能測著龜莫能知道遙無何有之鄉而與太虛同體矣

已上三章專論性命

戒行章第九

形乃宅舍心乃主人若戒行缺則藩籬破矣故次之以戒行章

欲了向上事須先持戒次修功行持戒者目無妄視耳無妄聽口無妄言身無妄動以卑自居以謙自持彼以惡來我以善受貪嗔痴愛人我是非一切放下此其大畧修功行者見人饑寒思拯濟之見人疾病思救療之見人忿爭思解釋之凡可以爲人方便者皆隨力而爲之力有

不及常勸人爲此其大畧苟持戒而不修功行
是厚於待己薄於待人則有外魔修功行而不
持戒是優於利人劣於利己則有內魔內魔外
魔皆道之障所以古者學道之士初發道心便
持戒行日用二六時中未常在用其心朝煉夕
磨不記歲月成與不成亦無取必及其功圓行
滿神氣亦吐自然感召巨眼宗匠以點化之一
言半句便躋壽域非一朝一夕之故也今之學
者不思體質凡陋根器淺劣且無寸功片行以

及於人又無涵養工夫貪嗔痴愛人我是非勃
不可遏見古人之成如是之易我成如是之難
遂萌妄想僥倖點化欲以積年耗散之氣累歲
昏亂之神成就於片餉之間以求出世之道愚
亦甚矣正謂點石成金蒸砂作飯之理也及其
無成反生謗黷噫可悲也夫紫陽曰若非積行
修陰德動有羣魔作障緣斯言盡之矣

天隱子曰神僊人也在乎修我靈氣勿爲
世俗沉淪遂我自然勿爲邪見凝滯則功

成矣吉哉言乎

至道玄微七論要訣

丹鼎第一

丘真人曰大包天地小不容針乃先天之物性命之根蒂也在臍腎之間前一日大腸之左有一

玄谷○性命始於此呼吸出焉受胎之所

鉛汞第二

精氣中含靈謂之鉛元神一念感通有情謂之汞應物之神

真鉛真汞第三

至此鉛汞一矣

炁無升降息定謂之真鉛念無生滅神凝謂之真汞息有一毫之未定形非我有散而歸陰非真鉛也念有一毫之散亂神不純陽散入鬼趣非真汞也非夙有靈骨豈能至此

作用成丹第四

鉛汞相投合而成丹鉛汞二物同生于一金生水鉛生銀也水生木銀生砂也木生火砂生汞也火不自生則歸之於木木不自生則歸之於

水水不自生則歸之於金運汞投鉛之秘旨在於忘情情忘則性復情復則歸虛○呼吸皆在於此呼之根吸之蒂是謂玄牝之門人能虛心定息任其自然守固此處久而純熟十月數足而成丹卽所謂嬰兒也卽是我一靈真性純陽而不離非是果有一嬰兒只是一靈無雜念如嬰兒之無外想是太乙含真炁也數足之後靈驗異常

火候第五

人心之動晝則心竅皆開陽也關一戶而謂之乾人心之定夜則心竅皆合陰也關一戶而謂之坤陽動陰靜陰靜陽生陽動則精神舒暢陰靜則昏睡僵伏此人間常情也古人以交媾神炁爲進火十二時中只一時言一日之間行住坐卧自然而然凝神入炁穴便是進火便是子時一坐定陽氣生卽身中子時所謂冬至不在子夏至不在午言下手時便是冬至一陽生卽火候也只如子時定息不出不入神凝不生不

滅打成一片非動非靜非陰非陽以此工夫治鍊空炁全胎集天地之造化亦如冬至之時萬物皆凋外若可傷然生意歸根而胚胎萬物無窮之生意蘊於此矣

造化第六

忘五官之用息內外之機忘中不忘自然而然不動中間默默守聚杳冥之際恍惚之中打成一片只在臍腎之間十二時中用工不斷十月工夫奪天地之大數古仙妙用在乎抽添念動

而散出乎卯門法當抽回使念靜息定或昏而睡入乎酉門法當添起調息奮迅太極真人有

曰散時行坤道土虎晦其光

收取

昏時起巽風

調息任自然試問如何見得純陽而成丹曰念念更無念對境自相忘不睡安有夢神靈覺異常神凝者想夢自消

坎離之旨第七

二靈只是一靈魂出則魄入魄入則魂出也

人之道首者乾之體也腹者坤之體也晝行乾道內之一靈升而為乾宮之用一陰入乎二陽

之中離也夜行坤道外之一靈降而為坤宮之
用一陽入乎二陰之中坎也故聖人以神炁歸
空○合而為一使坎離既濟於中宮為之交媾
曰坎離與乾坤四象分體用坎離既交媾乾坤
體不動體全陰陽純太極氣氤氲戊巳本屬土
土位據中尊至中守正位虛無道所寄性情復
歸虛丹成仙詔至

☷ 坤以一為乾宮生三女離居中陰數六
☰ 乾以一為坤宮生三男坎居中陽數九

☵ 坎宮之陽升而流戊 陽土五

☲ 離宮之陰降而就巳 陰土十

右坎離交媾之圖鶴林子受

內丹三要論

玄牝

悟真篇云要得谷神常不死須憑玄牝立根基
真精既返黃金室一顆明珠永不離夫身中一
竅名曰玄牝受炁以生實為府神三元所聚更
無分別精神魂魄會於此穴乃金丹還返之根

神仙凝結聖胎之地也古人謂之太極之蒂先天之柄虛無之系造化之源混沌之根太虛之谷歸根竅復命關戊巳門庚辛室甲乙戶西南鄉真一處中黃宮丹元府守一壇偃月爐朱砂鼎龍虎穴黃婆舍鉛鑪土釜神水華池帝乙神室靈臺絳宮皆一處也然在身中而求之非心非腎非口非鼻非肝非肺非脾非胃非膈輪非尾閭非膀胱非穀道非兩腎中間一穴非臍下一寸三分非明堂泥丸非關元氣海然則果何

處也曰我得妙訣名曰規中一意不散結成胎仙參同契云真人潛深淵浮游守規中此其所也老子曰多言數窮不如守中正在乾之下坤之上震之西兌之東坎離水火交媾之鄉人之一身天地之正中八極九竅絲絡連接虛閒一穴空懸黍米不依形而立惟體道而生似有似無若亡若存無內無外中有乾坤易曰黃中通理正位居體書曰惟精惟一允執厥中度人經曰中理五炁混合百神崔公入藥鏡曰貫尾閭

通泥丸純陽曰窮取生身受氣初平叔曰勸君
窮取生身處元氣之所由生真息之所由起白
玉蟾又謂之念頭動處修丹之士真息一作不
住則神化無基矣且此一竅先天而生後天相
接先後二炁總爲混沌杳杳冥冥其中有精非
常精也恍恍惚惚其中有物非常物也天得之
以清地得之以寧人得之以靈

譚真人曰開

一作關

灑炁之門所以收其根知元

神之囊所以韜其光若蚌內守若石內藏所以

爲珠王之房皆直指也然此一竅亦無邊傍更
無內外若以形體色相求之則又大成錯謬故
曰不可執於無爲不可形于有作不可泥于存
想不可着于持守聖人法象見諸丹經或謂之
圓高中起狀如蓬壺關閉緻密神運其中或謂
之狀如鷄子黑白相扶縱廣一寸以爲始初彌
歷十月脫出其胞或謂之其白如綿其運如環
中廣一寸二分包一身之精粹此固明示玄關
之要顯露造化之機學者苟不探其玄不順其

與用功之時便守之以爲蓬壺存之以爲雞子
想之以爲連環模樣若此形狀執着一作爲有

無一作存無入妄豈不大可笑邪要之玄關一竅

玄牝之門乃神仙聊指造化之機耳

王溪子曰似是而非除却自身安頓着落何處
去然其中體用權衡本自不殊如以乾坤法天
地坎離配日月是也參同契曰混沌相交接權
輿樹根基經營養鄞鄂凝神以成軀則神氣有
所收藏魂魄不致散亂回光返照便歸來造次

不離常在此其詩曰經營鄞鄂體虛無便握元
神裏面居息往息來無間斷聖胎成就合元初
玄牝之旨備於斯矣抑又論之杏林曰一空玄
關竅三關要路頭忽然輕運動神水自周流又
云心下腎上處肝西肺左中非腸非胃府一炁
自流通今日玄關一竅玄牝之門在人一身天
地之中正造化固脗合乎此然愚常審思其說
大略初明猶未得爲直指天不祕道流傳人間
太上慈悲必不肯靳愚敢漏洩天機指出玄關

一竅的的大意冒禁相付使骨相合仙之士一
見豁然心領神會密而行之句句相應是書在
處神物護持若業重福薄於道無緣自不邂逅
斯訣雖及見之忽而不敬亦不過瞽之文章聾
之鍾鼓耳玄之又玄彼安知其然密語曰徑寸
之質以混三才在臍之上約以三指髮鬚其內
謂之玄關不可以有心守不可以無心求以有
心守之終莫之有以無心求之愈見其無若何
可也蓋用志不分乃可凝神但澄心絕慮調息

令勻寂然常照勿使昏散候氣安和凝神入定
於此定中觀照內景才若意到其兆卽胡便覺
一息從規中起混混續續兀兀騰騰存之以誠
聽之以心六根安定胎息凝凝不閉不數任其
自然靜極而嘯如春沼魚動極而反如百虫蟄
氤氳開闔其妙無窮如此少時便須忘氣合神
一歸混沌致虛之極守靜之篤心不動念無去
無來不出不入湛然常住是謂真人之息以踵
踵者其息深深之義神氣交感此其候也前所

謂元氣之所由生真息之所由起此意到處便見造化此息起處便見玄關非高非下非左非右不前不後不偏不倚人一身天地之中正此處也採取在此交媾在此烹煉在此沐浴在此溫養在此結胎在此脫體在此今若不分明說破學者必妄意猜度非太過則不及矣紫陽曰饒君聰慧過顏閔不遇真師莫強猜縱有丹經無口訣教君何處結靈胎然此竅陽舒陰慘本無正形意到卽開開闔有時百日立基養成炁

母虛室生白自然見之黃帝三月內視蓋此道也自臍下腸胃之間則謂之酆都地獄九幽都司陰境積結真陽不居故靈寶煉度諸法存想此爲幽關豈修煉之所哉學者試思之

藥物

古歌曰借問因何有我身不離精氣與元神我今說破生身理一粒玄珠是嫡親夫神與氣精三品上藥煉精成氣煉氣化神煉神合道此七返九還之要道也紅鉛黑汞木液金精朱砂水

銀白金黑錫金公姪女離女坎男蒼龜赤蛇火
龍水虎白雪黃芽交梨火棗金烏玉兔乾馬坤
牛日精月華天魂地魄水鄉鉛金鼎汞水中金
火中木陰中陽陽中陰黑中白雄中雌異名多
象皆譬喻也然則果何謂之藥物曰脩丹之要
在乎玄牝欲立玄牝先固本根本根之本元精
是也精即元氣所化也故精炁一也以元神居
之則三者聚爲一也杏林驛道人曰萬物生皆
死元神死復生以神居炁內丹道自然成施肩

吾先生曰炁是添年藥心爲使炁神若知行炁
主便是得仙人若精虛則炁竭炁竭則神逝易
曰精炁爲物遊魂爲變欲復命歸根不亦難乎
至溪子曰以元精未化之元炁而點化至神則
神有光明而變化莫測矣名曰神仙是皆明身
中之藥物非假外物而爲之也然而產藥有川
源採藥有時節制藥有法度入藥有造化煉藥
有火功昔聞之師曰西南之鄉土名黃庭恍惚
有物杳冥有精分明一味水中金但向華池仔

細尋。此產藥之川源也。垂簾塞兌。窒慾調息。離形去智。幾於坐忘。勸君終日默如愚。煉成一顆如意珠。此採藥之時節也。天地之先無根靈草。一意制度。產成至寶。大道不離方寸地。功夫細密。要行持。此製藥之法度也。心中無心念。中無念。注意規中一炁。還祖息息綿綿無間斷。行行坐坐轉分明。此入藥之造化也。清淨藥材。密意爲元。十二時中炁煉火煎金。鼎常令湯用煖。王不要火教寒。此煉藥之火功也。大抵玄牝爲

陰陽之源。神炁之宅。神炁爲性命之藥。胎息之根。胎息爲呼吸之祖。深根固蒂之道。胎者乃藏神之府。息者化胎之源。胎因息生。息因胎住。胎不得息。胎不成。息不得胎。神無主。原夫人之未生。漠然太虛。父母媾精。其兆始見。一點初凝。一念是也。純是性命混沌。三月玄牝立焉。玄牝既立。繫如瓜蒂。嬰兒在胎。暗注母炁。母呼亦呼。母吸亦吸。凡百動盪。內外相感。何識何知。何明何曉。天之炁混之地之炁混之人之氣混之。但有

一息焉及期而育天翻地覆人驚胞破如行大
巔失足之狀頭懸足撐而出之大叫一聲其息
卽忘故隨性隨情不可拘也况乳以沃其心巧
以玩其目愛以牽其情慾以化其性渾然天真
散之物者皆是矣胎之一息無復再守也神仙
教人修煉必欲返其本而復其初重生五藏再
立形骸無質生質結成聖胎其訣曰專炁致柔
能如嬰兒除垢止念靜心守一外想不入內想
不出終日混沌如在母腹神定以會乎炁炁和

以合神神卽炁而凝炁煉神而住於寂然大休
歇之場恍惚無何有之鄉灰心冥冥注意一竅
如鷄抱卵似魚在淵呼至於根吸至於蒂綿綿
若存再守胎中之一息也守無所守其息自住
得此息住泯然若無離心於心無所存注杳冥
之內但覺虛空之中靈爲造化之主宰時節若
至妙理自彰藥旣生矣火斯出焉故採藥之時
謂之坎離合火出之際謂之乾坤交其坎離之
合也則萬象內攢於丹鼎在乎立基百日之間

見之其乾坤之交也則一點下降於黃庭在乎
立基百日之後見之當此之時身心混融與虛
空等亦不知神之爲炁亦不知炁之爲神亦不
知天地何如亦不知我爲甚物如太虛之未分
如三才之未露渾淪凝結之未鑿動靜陰陽之
未形忽然一點靈光朗如虛室生白之狀似此
奇妙非存想非作爲自然而然吾亦不知其所
以然而然經云一物含五采未作仙人祿一作藥
此金液大還丹也豈凡硃凡汞五金八石所可

同日而語哉還返之理至矣盡矣若不悟信舍
玄牝而立根基外神炁而求藥物不結自然之
胎息而妄行火候棄本趨末逐妄迷真天弗之
鑒吾末如之何也已

火候

古歌曰聖人傳藥不傳火從來火候少人知夫
所謂不傳者非秘而不傳也蓋採時爲之藥藥
之中有火焉煉時爲之火火之中有藥焉能知
藥而收火則定裏見丹成自有不待傳而知者

矣詩曰藥物陽內陰火候陰內陽會得陰陽理
火藥一處詳此其義也後人惑於丹經不能頓
悟聞有二十四炁七十二候二十八宿六十四
卦分野日月合璧海潮升降長生三昧陽文陰
武等說畢欲窮究何者爲火何者爲候疑心一
生種種作相雖得藥物之真懵然不敢烹煉殊
不知真火本無候大藥不計斤玉蟾云火本南
方離卦離屬心心者神也神卽火也炁卽藥也
神不亂炁歸神以火煉藥而成丹者卽是以神

馭炁而成道也其說如此分明直截夙無仙骨
誦爲空言當面錯過深可嘆息然火候口訣之
要尤當於真息中求之蓋息從心起心靜息調
息息歸根金丹之母玉帝心印經所謂迴風混
合百日功靈者此也入藥鏡所謂起巽風運坤
火入黃房成至寶者此也海蟾翁所謂開闔乾
坤造化樞煨煉一爐真日月者此也丹陽子所
謂神火夜煮鉛汞髓老龍吞盡祝融魂者此也
何則真人潛深淵浮游守規中必以神馭炁以

炁定息橐籥之開闔陰陽之升降呼吸出入任其自然專炁致柔含光默默行住坐卧綿綿若存如婦人之懷孕如小龍之養珠漸採漸煉漸凝漸結工夫純粹打成一片動靜之間更宜消息念不可起念起則火炎意不可散意散則火冷但使其無過不及操舍得中神炁相抱一意冲和包裹混沌斯謂之火種種相續丹鼎常溫無一息之間斷無毫髮之差殊如是煉之一刻有一刻之周天也如是煉之百日謂之立基如

是煉之十月謂之胎仙以至元海陽生水中心火起天地循環造化反復皆不離乎一息也况所謂沐浴溫養進退抽添其中皆密合天機潛符造化初不容吾力焉無子午卯酉之法無晦朔弦望之節無冬至夏至之分無陰火陽符之別若言其時則一日內十二時意所到皆可為若言其妙則一刻之工夫自有一年之節候一年之工夫可奪天地三萬六千年之炁數要知慢守藥爐看火候但安神息任天然此平叔之的

言也晝夜屯蒙法自然何用孜孜看火候此高
象仙之確論也噫聖人傳藥不傳火之旨盡於
斯矣若謂之藥自藥火自火則吾不知也

神無方易無體夫所謂玄關一竅者不過使
神識烝使烝歸根回光返照收拾念頭之法
耳。王溪子曰以正心誠意為中心柱子者是
也。夫所謂藥物火候者亦皆譬喻耳蓋大道
之要自然而然不假造作凡屬心思意為者
皆非也但要知人身中自有箇主張造化底

且道只今何者為主若能知此以靜為本以
定為機一斡旋頃天機自動不規中而自規
中不胎息而自胎息藥不求生而自生火不
求出而自出莫非自然之妙用豈待吾存想
持守苦已勞形心知之意為之然後為道哉
究竟到此可以忘言矣明眼者以為何如謹
再識于篇末

導引却病歌訣

水潮除後患

平明睡醒時卽起端坐凝神息慮舌舐上腭閉口調息津液自生漸至滿口分作三次以意送下久行之則五藏之邪火不炎四肢之氣血流暢諸疾不生永除後患老而不衰

訣曰

津液頻生在舌端尋常嗽嚥下丹田於中暢美無凝滯百日功靈可駐顏

起火得長安

子午二時存想真火自湧泉穴起先從左足行

上至枕過泥丸降入丹田三遍次從右足亦行三遍復從尾間起又行三遍久久純熟則百脉流通五臟無滯四肢健而百骸理也

訣曰

陽火須知自下生陰符上降落黃庭周流不息精神固此是真人鍊形

夢失封金匱

慾動則火熾火熾則神疲神疲則精滑而夢失也寤寐時調息神思以左手搓臍二七右手亦

然後以兩手搓脅擺搖七次嚙氣納于丹田握
固良久乃止屈足側卧未無走失

訣曰

精滑神疲慾火攻夢中遺失致傷生搓摩有
訣君須記絕慾除貪是上乘

形衰守玉關

百慮感中萬事勞形所以衰也返老還童非金
丹不可然金丹豈易得哉善攝生者行住坐卧
一意不散固守丹田默運神氣冲透三關自然

生精生氣則形可以壯老可以耐矣

訣曰

却老扶衰別有方不須身外覓陰陽玉關謹
守常淵默氣足神全壽更康

鼓呵消積聚

有因食而積者有因氣而積者久則脾胃受傷
醫藥難治孰若節飲食戒嗔怒不使有積聚爲
妙患者當以身閉息鼓動胸腹俟其氣滿緩緩
呵出如此行五七次便得通快即止

訣曰

氣滯脾虛食不消胸中噎悶最難調徐徐呵
鼓潛通泰疾退身安莫久勞

兜禮治傷寒

元氣虧弱腠理不密則風寒傷感患者端坐盤
足以兩手緊兜外腎閉口緘息存想真氣自尾
間升過夾脊透泥丸逐其邪氣低頭屈抑如禮
拜狀不拘數以汗出爲度其疾卽愈

訣曰

跏趺端坐向蒲團手握陰囊意要專運氣叩
頭三五遍頓令寒疾立時安

叩齒牙無疾

齒之有疾乃脾胃之火薰蒸每侵晨睡醒時叩
齒三十六遍以舌攪牙齦之上不論遍數津液
滿口方可嚥下每作三次乃止及凡小解之時
閉口咬牙解畢方開永無齒疾

訣曰

熱極風生齒不寧侵晨叩嗽自惺惺若教運

用常無隔還許他年老復釘

升觀髮不斑

思慮太過則神耗氣虛血敗而斑矣要以子午時握固端坐凝神絕念兩眼令光上視泥丸存想追攝二氣自尾閭間上升下降返還元海每行九遍久則神全氣血充足髮可返黑也

訣曰

神氣冲和精自全存無守有養胎仙心中念慮皆消滅要學神仙也不難

運睛除眼翳

傷熱傷氣肝虛腎虛則眼昏生翳日久不治盲瞎必矣每日睡起時趺坐凝息塞兌垂簾將雙目輪轉十四次緊閉少時忽然大睜行久不替內障外翳自散切忌色慾并書細字

訣曰

喜怒傷神目不明垂簾塞兌養元精精生氣化神來復五內陰魔自失驚

掩耳去頭旋

邪風入膠虛火上攻則頭目昏旋偏正作痛久則中風不語半身不遂亦由此致治之須靜坐起身閉息以兩手掩耳折頭五七次存想元神逆上泥丸以逐其邪自然風邪散去

訣曰

視聽無聞意在心神從髓海逐邪氣更兼精氣無虛耗可學蓬萊境上人

托踏應輕骨

四肢亦欲得小勞譬如戶樞終不朽熊鳥演法

吐納導引皆養生之術也平時雙手上托如舉大石兩脚前踏如履平地存想神氣依按四時嘘呵二七次則身輕體健足耐寒暑

訣曰

精氣冲和五臟安四肢完固骨強堅雖然未得刁圭餌且住人間作地仙

搓塗自美顏

顏色憔悴所由心思過度勞碌不謹每晨靜坐閉目凝神存養神氣冲膽自內達外以兩手搓

熱拂面七次仍以嗽津塗面搓拂數次行之半月則皮膚光潤容顏悅澤大過尋常矣

訣曰

寡慾心虛氣血盈自然五臟得和平衰顏仗此增光澤不羨人間五等榮

閉摩通滯氣

氣滯則痛血滯則腫滯之為患不可不慎治之須澄心閉息以左手摩滯七七遍右手亦然復以津塗之勤行七日則氣血通暢永無凝滯之

患修養家所謂乾沐浴者即此義也

訣曰

榮衛流行不暫休一纔凝滯便堪憂誰知閉息能通暢此外何須別討求

凝抱固丹田

元神一出便收來神返身中氣自回如此朝朝并暮暮自然赤子產真胎此凝抱之功也平時靜坐存想元神入于丹田隨意呼吸旬日丹田完固百日靈明漸通不可或作或輟也

訣曰

丹田完固氣歸根氣聚神凝道合真久視定
須從此始莫教虛度好光陰

淡食能多補

五味之於五臟各有所宜若食之不節必致虧
損孰若食淡謹節之爲愈也然此淡亦非棄絕
五味特言欲五味之冲淡耳仙翁有云斷鹽不
是道飲食無滋味可見其不絕五味淡對濃而
言若膏粱過度之類如吃素是也

訣曰

厚味傷人無所知能甘淡薄是吾師三千功
行從此始天鑒行藏信有之

無心得大還

大還之道聖道也無心者常清常靜也人能常
清靜天地悉皆歸何聖道之不可傳大還之不
可得哉清靜經已備言之矣修真之士體而行
之欲造夫清真靈妙之境若反掌耳

訣曰

要無聲無臭語方音中秋午
造化基

雅尚齋遵生八牋卷之十一

古杭高濂深甫氏編次



欬饌服食會牋

上卷

高子曰飲食活人之本也是以一身之中陰陽運用五行相生莫不由於飲食故飲食進則穀氣充穀氣充則血氣盛血氣盛則筋力強脾胃者五臟之宗四臟之氣皆稟於脾胃時以胃氣爲本由飲食以資氣生氣以益精

要無聲無臭語方奇中秋午

造化基

雅尚齋遵生八牋卷之十一

古杭高濂深甫氏編次



飲饌服食牋

上卷

高子曰飲食活人之本也是以一身之中陰陽運用五行相生莫不由於飲食故飲食進則穀氣充穀氣充則血氣盛血氣盛則筋力強脾胃者五臟之宗四臟之氣皆稟於脾胃時以胃氣為本由飲食以資氣生氣以益精

生精以養氣氣足以生神神足以全身相須以爲用者也人於日用養生務尚淡薄勿令生我者害我俾五味得爲五內賊是得養生之道矣余集首茶水次粥糜蔬菜薄叙脯饌醇醴麵粉糕餅果實之類惟取適用無事異常若彼烹炙生靈椒馨珍味自有大官之厨爲天人之供非我山人所宜悉並不錄其他仙經服餌利益世人歷有成驗諸方制而用之有法神而明之在人擇其可餌錄之以爲

却病延年之助惟人量已陰藏陽藏之殊乃進或寒或熱之藥務令氣性和平嗜慾簡默則服食之力種種奏功設若六慾方熾五官失調雖餌仙方終落鬼籍服之果何益哉識者當自啻確編成牋曰飲饌服食

序古諸論

真人曰脾能毋養餘臟養生家謂之黃婆司馬子微教人存黃氣入泥丸能致長生太倉公言安穀過期不安穀不及期以此知脾胃全固自

疾不生江南一老人年七十三歲壯如少者人問所養無他術平生不習飲湯水耳常人日飲數升吾日減數合但只沾唇而已脾胃惡濕飲少胃強氣盛液行自然不濕或胃遠行亦不念水此可謂至言不煩
食飲以時飢飽得中水穀變化冲氣融和精血以生榮衛以行臟腑調平神志安寧正氣冲實於內元真通會於外內外邪沴莫之能干一切疾患無從而作也

飲食之宜當候已饑而進食食不厭熟嚼仍候焦渴而引飲飲不厭細呷無待饑甚而食食勿過飽時覺渴甚而飲飲勿太頻食不厭精細飲不厭溫熱

太乙真人七禁文其六曰美飲食養胃氣彭鶴林曰夫脾爲臟胃爲腑脾胃二氣互相表裏胃爲水穀之海主受水穀脾爲中央磨而消之化爲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麕硬勿食勿強
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饁而錫魚餃而肉敗不
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願
自養者之所當知也

黃山谷云爛蒸同州羔灌以杏酪食之以匕不
以筋南都撲心麪作槐芽温淘糝以襄邑抹猪
炊共城香稻薦以蒸子鵝吳興庖人斫松江鱸
鱸繼以廬山康王谷水烹曾坑闔品少焉解衣
仰卧使人誦東坡赤壁前後賦亦是以一笑也
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
下而湯塵嘗項上之一鱠嚼霜前之兩螯爛櫻
珠之前煎蜜滃杏酪之蒸羔蛤半熟以含酒蟹微
生而帶糟盖聚物之天美以養吾之老饕婉彼

姬姜顏如李桃彈湘妃之王瑟鼓帝子之雲璈
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瀝於
兩髦候紅潮於玉頰驚暖響於檀槽忽藥珠之
妙曲抽獨繭之長綵閔手倦而少休疑吻燥而
當膏倒一缸之雪乳列百枕之瓊艘各眼灑於
秋水咸骨碎於春醪美人告去已而雲散先生
方兀然而禪逃響松風於蟹眼浮雪花於兔毫
先生一笑而起渺海濶而天高

吳郡鱸魚膾八九月霜下時收鱸三尺以下劈
作膾浸洗布包瀝水令盡散置盤內取香柔花
葉相間細切和膾拌令勻霜鱸肉白如雪且不
作腥謂之金齏王膾東南佳味

襍俎曰名食有蕭家餠餽漉去其湯不肥可以
淪茗庾家粽子白瑩如玉韓約作櫻桃餠餽其
色不變能造冷胡突膾鱧魚臆連蒸鹿麇皮索
餅將軍曲良翰能爲驢馱駝峯炙
何胤侈于味食必方丈後稍去猶食白魚鮓腊

糖蟹鍾岢議曰鮓之就腊驟于屈伸蟬之將糖
躁擾彌甚仁人用意深懷惻怛至于車螯蚶蠣
眉目內缺慙渾淪之奇唇吻外緘非金人之慎
不榮不悴曾草木不若無聲無臭與瓦礫何異
故宜長充庖厨永爲口實

後漢茅容字季偉郭林宗曾寓宿焉及明旦容
殺雞爲饌林宗意爲已設旣而容獨以供母自
與宗共蔬藿同飯林宗因起拜之曰卿賢乎哉
後竟以孝成德

苜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碓舂粳光
似玉沙瓶煮豆軟如酥我老此身無着處賣書
來問東家住卧聽雞鳴粥熟時蓬頭曳履君家
去又寒其詩云纖手搓來玉數尋碧油煎出嫩
黃深夜來春睡無輕重壓匾佳人纏臂金寒具
乃捻頭也出劉禹錫佳話過子忽出新意以山
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醜白味如
牛乳更全清莫將北海金虀鱸輕比東坡玉糝
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虀汁爲羹臣憶一夕
寒甚擁爐痛飲夜半吻燥中庭月明殘雪中覆
一蓴盞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執氣
騰輝使人買以袍袖包裙褐底啗謂同列曰美
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食多以五
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爲法
極爲簡易且先喫三口白飯已過半矣後所食
者雖無美蔬亦自可了處貧之道也

王逢原思歸賦云吾父八十母髮亦素尚爾爲
吏復焉遐路嗷嗷晨烏其子反哺我豈不如鬱
其誰訢惟秋之氣慘慄感人目興愁思側睇江
濱憶爲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
醃醃檳楂漬蜜膳羞則有鷓鴣野鴈澤鳧鳴鶉
清江之膏鱉寒水之鮮鱗胃以紫薑雜以芡首
觴浮莢菊俎薦菁韭坐溪山之松篁掃門前之
桐柳僮僕不譁圖書左右或靜默以終日或歡
言以對友信吾親之所樂安問里其滋又切切
余懷欲辭印綬固非效淵明之褊心耻折腰於

五事

茶泉類

論茶品

茶之產于天下多矣若劔南有蒙頂石花湖州有顧渚紫筍峽州有碧澗明月邛州有火井思安渠江有薄片巴東有真香福州有柏巖洪州有白露常之陽羨婺之舉巖丫山之陽坡龍安之騎火黔陽之都濡高株瀘川之納溪梅嶺之數者其名皆著品第之則石花最上紫筍次之又次則碧澗明月之類是也措皆不可致耳若

近時虎丘山茶亦可稱奇惜不多得若天池茶在穀雨前收細芽炒得法者青翠芳馨嗅亦消渴若真芥茶其價甚重兩倍天池惜乎難得須用自已令人採收方妙又如浙之六安茶品亦精但不善炒不能發香而色苦茶之本性實佳如杭之龍泓即龍井也茶真者天池不能及也山中僅有一二家炒法甚精近有山僧焙者亦妙但出龍井者方妙而龍井之山不過十數畝外此有茶似皆不及附近假充猶之可也至于北山

西溪俱克龍井即杭人識龍井茶味者亦少以
亂真多耳意者天開龍井美泉山靈特生佳茗
以副之耳不得其遠者當以天池龍井爲最外
此天竺靈隱爲龍井之次臨安於潛生于天目
山者與舒州同亦次品也茶自浙以北皆較勝
惟閩廣以南不惟水不可輕飲而茶亦宜慎昔
鴻漸未詳嶺南諸茶乃云嶺南茶味極佳孰知
嶺南之地多瘴癘之氣染着草木北人食之多
致成疾故當慎之要當採時待其日出山霽霧

障山嵐收淨採之可也茶團茶片皆出碾磴大
失真味茶以日晒者佳甚青翠香潔更勝火炒
多矣

採茶

團黃有一旗一鎗之號言一葉一芽也凡早取
爲茶晚取爲芽穀雨前後收者爲佳粗細皆可
用惟在採摘之時天色晴明炒焙適中盛貯如
法

藏茶

茶宜蒨葉而畏香藥喜溫燥而忌冷濕故收藏之家以蒨葉封裹入焙中兩三日一次用火當如人體溫溫則去濕潤若火多則茶焦不可食矣

又云以中坛盛茶十觔一瓶每年燒稻草灰入大桶茶瓶座桶中以灰四面填桶瓶上覆灰築實每用撥灰開瓶取茶此少仍復覆灰再無蒸壞次年換灰爲之

又云空樓中懸架將茶瓶口朝下放不蒸原蒸自天而下故宜倒放

若上二種芽茶除以清泉烹外花香雜果俱不容入人有好以花拌茶者此用平等細茶拌之庶茶味不減花香盈頰終不脫俗如橙茶蓮花茶於日未出時將半含蓮花攤開放細茶一撮納滿藥中以麻皮略繫令其經宿次早摘花傾出茶葉用建紙包茶焙乾再如前法又將茶葉入別藥中如此者數次取其焙乾收用不勝香美

木樨茉莉玫瑰薔薇蘭蕙橘花梔子木香梅花
皆可作茶諸花開時摘其半含半放藥之香氣
全者量其茶葉多少摘花爲拌花多則太香而
脫茶韻花少則不香而不盡美三停茶葉一停
花始稱假如木樨花須去其枝蒂及塵垢蟲蟻
用磁罐一層花一層茶投間至滿紙箬繫固入
鍋重湯煮之取出待冷用紙封裹置火上焙乾
收用諸花倣此

自煎茶四要

一擇水

凡水泉不甘能損茶味故古人擇水最爲切要
山水上江水次井水下山水乳泉漫流者爲上
瀑湧湍激勿食食久令人有頸疾江水取去人
遠者井水取汲多者如蟹黃混濁鹹苦者皆勿
用若杭湖心水吳山第一泉郭璞井虎跑泉龍
井葛仙翁井俱佳

二洗茶

凡烹茶先以熱湯洗茶葉去其塵垢冷氣烹之

則美

三候湯

凡茶須緩火炙活火煎活火謂炭火之有焰者當使湯無妄沸庶可養茶始則魚目散布微微有聲中則四邊泉湧壘壘連珠終則騰波鼓浪水氣全消謂之老湯三沸之法非活火不能成也最忌柴葉烟薰煎茶爲此清異錄云五賊六魔湯也

凡茶少湯多則雲脚散湯少茶多則乳面聚

四擇品

凡瓶要小者易候湯又點茶注湯相應若瓶大啜存停久味過則不佳矣茶銚茶瓶磁砂爲上銅錫次之磁壺注茶砂銚煮水爲上清異錄云富貴湯當以銀銚煮湯佳甚銅銚煮水錫壺注茶次之

茶盞惟宣窑壇盞爲最質厚白瑩樣式古雅有等宣窑印花白甌式樣得中而瑩然如玉次則嘉窑心內茶字小琰爲美欲試茶色黃白豈容

青花亂之注酒亦然惟純白色器皿爲最上乘
品餘皆不取

試茶三要

一 滌器

茶瓶茶盞茶匙生銹音星致損茶味必須先時洗
潔則美

二 燂盞

凡點茶先須燂盞令熱則茶面聚乳冷則茶色
不淨

三 擇果

茶有真香有佳味有正色烹點之際不宜以珍
果香草雜之奪其香者松子柑橙蓮心木瓜梅
花茉莉薔薇木樨之類是也奪其味者牛乳番
棗荔枝圓眼枇杷之類是也奪其色者柿餅膠
棗火棗楊梅橙橘之類是也凡飲佳茶去果方
覺清絕雜之則無辯矣若欲用之所宜核桃榛
子瓜仁杏仁欖仁栗子雞頭銀杏之類或可用
也

茶効

人飲真茶能止渴消食除痰少睡利水道明目
益思出本草拾遺除煩去膩人固不可一日無茶然
或有忌而不飲每食已輒以濃茶漱口煩膩既
去而脾胃不損凡肉之在齒間者得茶漱滌之
乃盡消縮不覺脫去不煩刺挑也而齒性便苦
緣此漸堅密蠹毒自已矣然率用中茶出蘇文
茶茶具十六器收貯于器局供役若節君者故
立名管之益欲歸統于一以其素有真心雅

操而自能守之也

商象

用古石鼎也以前煎茶

分盈

杓也用以量水斤兩

降紅

用銅火筋也用以簇火

團風

用素竹扇也用以發火

靜沸

用竹架即茶經支腹也

運鋒

用剗果刀也用以切果

啜香

用磁瓦甌也用以啜茶

納敬

用竹茶橐也用以放盞

歸潔

用竹笄帚也用以滌壺

遞火

用銅火斗也用以搬火

執權

準茶秤也每杓水二斤用茶二兩

漉塵

茶洗也用以洗茶

注春

磁瓦壺也用以注茶

甘鈍

木碇也

捺雲

竹茶匙也用以取果

受污

拭抹布也用以潔甌

總貯茶器七具

音節君

煮茶竹罏也用以煎茶更有行省收藏

建城

以箬為籠封茶以貯高閣

雲屯

磁瓶用以貯泉以供煮水

烏府

以竹為籃用以盛炭為煎茶之資

水曹

即磁甌瓦缶用以貯泉以供火鼎

器局

竹編為方箱用以收茶具者

外有品司

竹編圓撞提合用以收貯各品茶葉以待烹品者也

論泉水

田子藝曰山下出泉為蒙穉也物穉則天全水穉則味全故鴻漸曰山水上其曰乳泉石池慢流者蒙之謂也其曰瀑湧湍激者則非蒙矣故

戒人勿食

混混不舍皆有神以主之故天神引出萬物而漢書三神山嶽其一也

源泉必重而泉之佳者尤重餘杭徐隱為嘗為余言以鳳皇山泉較阿姥墩百花泉便不及五泉可見仙源之勝矣

山厚者泉厚山奇者泉奇山清者泉清山幽者泉幽皆佳品也不厚則薄不奇則蠢不清則濁不幽則喧必無佳泉

山不停處水必不停若停即無源者矣旱必易涸

石流

石山骨也流水行也山宣氣以產萬物氣宣則脉長故曰山水上博物志曰石者金之根甲石流精以生水又曰山泉者引地氣也

泉非石出者必不佳故楚詞云飲石泉兮蔭松栢皇甫曾送陸羽詩幽期山寺遠野飯石泉清梅堯臣碧霄峰茗詩烹處石泉嘉又云白石冷

泉留早味誠可爲賞鑑者矣

泉徃徃有伏流沙土中者挹之不竭即可食不然則滲瀦之潦耳雖清勿食

流遠則味淡須深潭停蓄以復其味乃可食

泉不流者食之有害博物志曰山居之民多瘦腫疾由于飲泉之不流者

泉湧出曰瀆在在所稱珍珠泉者皆氣盛而脉湧耳切不可食取以釀酒或有力

泉縣出曰沃暴溜曰瀑皆不可食而廬山水簾

洪州天台瀑布皆入水晶與陸經背矣故張曲江廬山瀑布詩吾聞山下蒙今乃林巒表物性有詭激坤元曷紛矯默然置此去變化誰能了則識者固不食也然瀑布實山居之珠箔錦幙也以供耳目誰曰不宜

清寒

清明也靜也激水之貌寒冽也凍也覆水之貌泉不難于清而難于寒其瀨峻流駛而清岩與陰積而寒者亦非佳品

石少土多沙膩泥凝者必不清寒

蒙之象曰果行井之象曰寒泉不果則氣滯而光不澄寒則性燥而味必齏

冰堅水也窮谷陰氣所聚不洩則結而爲伏陰也在地英明者惟水而冰則精而且冷是固清寒之極也謝康樂詩鑿冰煮朝飧拾遺記蓬萊山冰水飲者千歲

下有石硫黃者發爲溫泉在在有之又有共出一壑半溫半冷者亦在在有之皆非食品特新

安黃山朱砂湯泉可食圖經云黃山舊名黟山
東峰下有朱砂湯泉可點茗春色微紅此則自
然之丹液也拾遺記蓬萊山沸水飲者千歲此
又仙飲
有黃金處水必清有明珠處水必媚有子鮒處
水必腥腐有蛟龍處水必洞黑媿惡不可不辨
也

甘香

甘美也香芳也尚書稼穡作甘黍甘爲香黍惟

甘香故能養人泉惟甘香故亦能養人然甘且
而香難未有香而不甘者也

味美者曰甘泉氣芳者曰香泉所在間有之泉
上有惡木則葉滋根潤皆能損其甘香甚者能
釀毒液尤宜去之

甜水以甘稱也拾遺記員嶠山北甜水遶之味
甜如蜜十洲記元洲玄澗水如蜜漿飲之與天
地相畢又曰生洲之水味如飴酪

水中有丹者不惟其味異常而能延年卻疾須

名山大川諸衲翁脩煉之所有之葛玄少時爲
臨沅令此縣廖氏家世壽疑其井水殊赤乃試
掘井左右得古人埋丹砂數十斛西湖葛井乃
稚川煉丹所在馬家園後淘井出石瓮中有丹
數枚如芡實啖之無味弃之有施漢翁者拾一
粒食之壽一百六歲此丹水尤不易得凡不淨
之器切不可汲
煮茶得宜而飲非其人猶汲乳泉以灌蒿萊罪
莫大焉飲之者一吸而盡不暇辨味俗莫甚焉

靈水

靈神也天一生水而精明不淆故上天自降之
澤實靈水也古稱土池之水者非歟要之皆仙
飲也

大瓮收藏黃梅雨水雪水下放鴛鴦子石十數塊經年
不壞用粟炭三四寸許燒紅投淬水中不生跳虫

靈者陽氣勝而所散也色濃爲甘露凝如脂美

如飴一名膏露一名天酒是也

雪者天地之積寒也汜勝書雪爲五穀之精拾
遺記穆王東至大嶽之谷西王母來進嶮州甜
雪是靈雪也陶穀取雪水烹團茶而丁謂煎茶

詩痛惜藏書篋堅留待雪天李虛已建茶呈學士詩試將梁苑雪煎動建溪春是雪尤宜茶飲也處士列諸末品何邪意者以其味之燥乎若言太冷則不然矣

雨者陰陽之和天地之施水從雲下輔時生養者也
和風順雨明雲甘雨拾遺記香雲遍潤則成香雨皆靈雨也固可食若夫龍所行者暴而霽者旱而凍者腥而墨者及簷溜者皆不可食潮汐近地必無佳泉蓋斥鹵誘之也天下潮汐

惟武林最盛故無佳泉西湖山中則有之

揚子固江也其南冷則夾石滄淵特入首品余嘗試之誠與山東無異若吳淞江則水之最下者也亦復入品甚不可解

井水

井清也泉之清潔者也通也物所通用者也法也節也法制居人令節飲食無窮竭也其清出于陰其通入于滄其法節由于得已脉暗而味滯故鴻漸曰井水下其曰井取汲多者益汲多

則氣通而流活耳終非佳品養水取白石子入
瓮中雖養其味亦可澄水不淆

高子曰井水美者天下知鍾泠泉矣然而焦山
一泉余曾味過數四不減鍾泠惠山之水味淡
而清允爲上品吾杭之水山泉以虎跑爲最老
龍井真珠寺二泉亦其比山葛僊翁井水食之
味厚城中之水以吳山第一泉首稱予品不若
施公井郭婆井二水清冽可茶若湖南近二橋
中水清晨取之烹茶妙甚無徇他求

湯品類

三十
二種

青脆梅湯

用青翠梅三斤十二兩生甘草末

四兩炒鹽

一斤生薑一斤四兩青椒三兩紅

乾椒半兩將梅去核擘開兩片大率青梅湯

家家有方其分兩亦大同小異初造之時香

味亦同藏至經月便爛熟如黃梅湯耳蓋有

說焉一者青梅須在小滿前採槌碎核去仁

不得犯手用乾木匙撲去打拌亦然槌碎之

後攤在篩上令水畧乾二用生甘草三用炒

鹽須待冷四用生薑不經水浸搗碎五用青
椒旋摘晾乾前件一齊抄拌仍用木匙抄入
新瓶內止可藏十餘盞湯料者乃留此鹽摻
面用雙重油紙再紙緊扎銜口如此方得一
脆字也梅與薑或略犯手切作絲亦可

黃梅湯 肥大黃梅蒸熟去核淨肉一斤炒鹽
三錢乾薑末一錢半乾紫蘇二兩甘草檀香
末隨意拌勻置磁器中晒之收貯加糖點服
夏月調水更妙

鳳池湯 烏梅去仁留核一斤甘草四兩炒鹽
一兩水煎成膏

一法各等分三味杵爲末拌勻實按入瓶臘
月或伏中合半年後焙乾爲末點服或用水
煎成膏亦可

橘湯 橘一斤去壳與中白穰膜以皮細切同
橘肉搗碎炒鹽一兩甘草一兩生薑一兩搗
汁和勻橙子同法曝乾密封取以點湯服之
妙甚

杏湯 杏仁不拘多少煮去皮尖浸水中一宿
如磨菜豆粉法掛去水或加薑汁少許酥蜜
點又杏仁三兩生薑二兩炒鹽一兩甘草爲
末一兩同搗

茴香湯 茴香椒皮六錢炒鹽二錢熟芝麻半
升炒麪一斤同爲末熱滾湯點服

梅蘇湯 烏梅一斤半炒鹽四兩甘草二兩紫
蘇葉十兩檀香半兩炒麪十二兩均和點服
天香湯 白木樨盛開時清晨帶露用杖打下

花以布被盛之揀去蒂萼填在淨器內新盆
搗爛如泥榨乾甚收起每一斤加甘草一兩

鹽梅十箇搗爲餅入磁罈封固用沸湯點服
暗香湯 梅花將開時清旦摘取半開花頭連

蒂置磁瓶內每一兩重用炒鹽一兩酒之不
可用手漉壞以厚紙數重密封置陰處次年

春夏取開先置蜜少許於盞內然後用花二
三朵置於中滾湯一泡花頭自開如生可愛
克茶香甚

一云點花蓋陰
乾如上加湯亦可

須間湯

東坡居士歌括云三錢生薑乾用一升

棗乾用二兩白鹽炒一兩草炙去丁香木香

各半錢約量陳皮一處搗去煎也好點也好

紅白容顏直到老

杏酪湯 板杏仁用三兩半百沸湯二升浸蓋

却候冷即便換沸湯如是五度了逐箇搗去

皮尖入小砂盆內細研次用好蜜一斤於鈹

子內煉三沸看滾掇起候半冷旋傾入杏泥

又研如是旋添入研和勻以之點湯服

鳳髓湯

潤肺療咳嗽

松子仁胡榧肉

湯浸去皮

各用一兩蜜半兩

右件研爛次入蜜和勻每用沸湯點服

醞醐湯

止渴生津

烏梅

一斤搗碎用水兩

澄清不犯鐵器碓砂二兩碾末白檀末一錢麝香一蜜三斤

右將梅水碓砂蜜三件一處於砂石器內熬

之候赤色為度冷定入白檀麝香每用一二

匙點湯服

水芝湯

通心氣益精髓

乾蓮實

一斤帶皮炒極燥搗羅為細末

粉草

一兩微炒

右為細末每二錢入鹽少許沸湯點服蓮實搗羅至黑皮如鐵不可搗則去之世人用蓮實去黑皮多不知也此湯夜坐過饑氣乏不欲取食則飲一盞大能補虛助氣昔仙人務光子服此得道

茉莉湯

將蜜調塗在枕中心抹勻不令洋流

每於凌晨採摘茉莉花三二十朵將蜜梳盪花取其香氣薰之午間去花點湯甚香

香橙湯

寬中快氣消酒

大橙子

二斤去連皮切作片子

用連皮

檀香末

半兩

生薑

一兩切半片子焙乾

甘草末

一兩

鹽

三錢

右二件用淨砂盆內碾爛如泥次入白檀末甘草末並和作餅子焙乾碾為細末每用一錢沸湯點服

橄欖湯

止渴生津

藥煎

一兩

白芷

錢一

檀香

錢五

甘草

錢五

右件搗為細末沸湯點服

荳蔻湯 治一切冷氣心腹脹滿腎膈痞滯噦

逆嘔吐泄瀉虛滑水穀不消困倦少力不思

飲食 出局方

肉荳蔻仁 一斤 麩 甘草 炒四兩 白麵 炒一斤

丁香枝梗 只用五錢 鹽 炒二兩

右為末每服貳錢沸湯點服食前服妙

解醒湯 中酒後服

白茯苓 一錢半 白荳蔻仁 五錢 木香 三錢

橘紅 壹錢半 蓮花青皮 一分 澤瀉 一錢

神麴 炒一錢 礞砂 三錢 葛花 半兩

猪苓 去黑皮一錢半 乾薑 一錢 白朮 二錢

右為細末和勻每服二錢白湯調下但得微

汗酒疾去矣不可多食

木瓜湯 除濕止渴快氣

乾木瓜 去皮淨四兩 白檀 五錢 沉香 三錢

茴香 炒五錢 白荳蔻 五錢 礞砂 五錢

粉草 一兩半 乾生薑 兩半

右為極細末每用半錢加鹽沸湯點服

無塵湯

水晶糖霜 二兩

梅花片腦 二分

右將糖霜乳細羅過入腦子再碾勻每用一錢沸湯點服不可多多則人厭也

綠雲湯

食魚不可飲此湯

大荆芥穗

四兩

白朮 二兩

粉草 二兩

右為細末入鹽點用

栢葉湯

採嫩栢葉線繫垂掛一大甕中紙糊

其口經月取用如未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

氣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耗精氣害脾胃栢葉湯甚有益又不如新採洗淨點更為上

三妙湯

地黃枸杞實各取汁一升蜜半升銀

器中同煎如稀餈每服一大匙湯調酒皆可實氣養血久服益人

乾荔枝湯

白糖 二斤

大烏梅肉

五兩用湯蒸去瀝水

桂末

少許

生薑絲

少許

甘草

少許

右將糖與烏梅肉等搗爛以湯調用

清韻湯 確砂末 三兩 石菖蒲末 一兩

甘草末 五錢

入鹽少許白湯點用

橙湯 橙子 五寸 乾山藥末 一兩 甘草末 一兩

白梅肉 四兩

右搗爛焙乾捏成餅子白湯用

桂花湯 焙乾為末 四兩 乾薑 少許 甘草 少許

右為末和勻量入鹽少許貯磁罐中莫令出

氣時常用白湯點用

洞庭湯 陳皮 四兩 生薑 四兩

右將薑與橘皮同淹一宿晒乾入甘草末六

錢白梅肉三十箇炒鹽五錢和勻沸湯點用

木瓜湯 又木瓜 十兩 生薑末 二兩 炒鹽 二兩

甘草末 二兩 紫蘇末 十兩

右五味和勻沸湯點用手足酸服之妙

又一方加確砂二兩為末山藥末三兩消食

化氣壯脾

參麥湯

人參一錢

門冬六分

五味三分

入小罐煎成湯服

菘苳湯

將菘苳淘淨下鍋加水大火一滾取湯停冷色碧食之解暑如多滾則色濁不堪

木食矣

熟水類

十二種

稻葉熟水

採禾苗曬乾每用滾湯入壺中燒

同稻葉帶焰投入蓋密少頃瀉服香甚

桂葉熟水

採取曬乾如上法泡用

紫蘇熟水

取葉火上隔紙烘焙不可翻動候香收起每用以滾湯洗泡一次傾去將泡過

紫蘇入壺傾入滾水服之能寬胸導滯

沉香熟水

用上好沉香一二小塊爐燒烟以壺口覆爐不令烟氣傍出烟盡急以滾水投入壺內蓋密瀉服

丁香熟水

用丁香一二粒槌碎入壺傾上滾水其香鬱然但少熱耳

砂仁熟水 用砂仁三五顆甘草一二錢碾碎
入壺中加滾湯泡上其香可食甚消壅隔去
胃膈鬱滯

花香熟水 採茉莉玫瑰摘半開蓋頭用滾湯
一碗停冷將花蓋浸水中蓋碗密封次早用
時去花先裝滾湯一壺入浸花水一二小盞
則壺湯皆香藹可服

檀香熟水 如沉香熟水方法

荳蔻熟水 用荳蔻一錢甘草二錢石菖蒲五

分爲細片入淨瓦壺澆以滾水食之如味濃
再加熱水可用

桂漿

官桂一兩
爲末

白蜜二碗

先將水二斗煮

作一斗多入磁罈中候冷入桂蜜二物攪二
百餘遍初用油紙一層外加綿紙數層密封
罈口五七日其水可服或以木楔罈口密封
置井中三五日冰涼可口每服一二杯祛暑
解煩去熱生涼百病不作

香櫟湯 用大香櫟不拘多少以二十箇爲規

切開將內穰以竹刀刮出去囊袋并筋收起
將皮刮去白細細切碎築籬執滾湯中焯一
二次榨乾收起入前穰內加炒鹽四兩甘草
末一兩檀香末三錢沉香末一錢不用亦可
白豆仁末二錢和勻用瓶密封可久藏用每
以筋挑一二匙克白滾湯服膏膈脹滿膨氣
醒酒化食導痰開鬱妙不可言不可多服恐
傷元氣

粥糜類

三十
八種

芡實粥

用芡實去殼三合新者研成膏陳者

作粉和粳米三合煮粥食之益精氣強智力

聰耳目

蓮子粥

用蓮肉一兩去皮煮爛細搗入糯米

三合煮粥食之治同上

竹葉粥

用竹葉五十片石膏二兩水三碗

煎至二碗澄清去渣入米三合煮粥入白糖

一二匙食之治膈上風熱頭目赤

葛菁粥 用葛菁子二合研碎入水二大碗絞出清汁入米三合煮粥治小便不利

牛乳粥 用真生牛乳一鍾先用粳米作粥煮半熟去少湯入牛乳待煮熟盛碗再加酥一匙食之

甘蔗粥 用甘蔗榨漿三碗入米四合煮粥空心食之治咳嗽虛熱口燥涕濃舌乾

山藥粥 用羊肉四兩爛搗入山藥末一合加鹽少許粳米三合煮粥食之治虛勞骨蒸

枸杞粥 用甘州枸杞一合入米三合煮粥食之

紫蘇粥 用紫蘇研末入水取汁煮粥將熟諒加蘇子汁攪勻食之治老人脚氣

須用家蘇方妙

地黄粥 十月內生新地黄十餘斤搗汁每汁一斤入白蜜四兩熬成膏收貯封好每煮粥三合入地黄膏三二錢酥油少許食之滋陰

潤肺

胡麻粥 用胡麻去皮蒸熟更炒令香用米三

合淘淨入胡麻二合研汁同煮粥熟加酥食之

山栗粥 用栗子煮熟揉作粉入米煮粥食之

菊苗粥 用甘菊新長嫩頭叢生葉摘來洗淨

細切入鹽同米煮粥食之清目寧心

杞葉粥 用枸杞子新嫩葉如上煮粥亦妙

薏苡粥 用薏仁淘淨對配白米煮粥入白糖

一二匙食之

沙穀米粥 用沙穀米檢淨水畧淘滾水內下

一滾即起庶免作糊治下痢甚驗

蕪荳粥 用沙礮先煮赤豆爛熟候煮米粥少

沸傾赤豆同粥再煮食之

梅粥 收落梅花瓣淨用雪水煮粥候粥熟下

梅瓣一滾即起食之

茶蘼粥 採茶蘼花片用甘草湯焯過候粥熟

同煮又採木香花嫩葉就甘草湯焯過以油

鹽薑醯爲菜二味清芬真仙供也

河祇粥 用海養煮爛去骨細拆候粥熟同煮

攪勻食之

山藥粥 用淮山藥為末四六分配米煮粥食之甚補下元

羊腎粥 枸杞葉半斤米三合羊腎兩個碎切葱頭五箇乾者亦可同煮粥加此鹽味食之大治腰脚疼痛

麋角粥 用煮過膠的麋角霜作細末每粥二盞入末一錢鹽少許食之治人下元虛弱

鹿腎粥 用鹿腎二個去脂膜切細入少鹽先

煮爛入米三合煮粥治氣虛耳聾 一方加

菘蓉一兩酒洗去皮同腎入粥煮亦妙

猪腎粥 用人參二分葱白些少防風一分俱

搗作末同粳米三合入鍋煮半熟將猪腎一

對去膜預切薄片淡鹽醃頃刻放粥鍋中投

入再莫攪動慢火更煮良久食之能治耳聾

羊肉粥 用爛羊肉四兩細切加入參末一錢

白茯苓末一錢大棗二個切細黃耆五分入

粳米三合入好鹽三二分煮粥食之治羸弱

壯陽

匾豆粥

白匾豆半斤人參二錢作細片用水

煎汁下米作粥食之益精力又治小兒霍亂

茯苓粥

茯苓爲末淨一兩粳米二合先煮粥

熟下茯苓末同煮起食治欲睡不得睡

蘇麻粥

真紫蘇子大麻子各五錢水洗淨微

炒香同水研如泥取汁將二子汁化湯煮粥

治老人諸虛結久風秘不解壅聚膈中腹脹

惡心

竹瀝粥

如常煮粥以竹瀝下半甌食之能治

痰火

門冬粥

麥門冬生者洗淨絞汁一盞白米二

合薏苡仁一合生地黄絞汁二合生薑汁半

盞先將苡仁白米煮熟后下三味汁煮成稀

粥治翻胃嘔逆

蘿蔔粥

用不辣大蘿蔔入鹽煮熟切碎如葶

入粥將起一滾而食

百合粥

生百合一升切碎同蜜一兩甯熟煮

粥將起入百合三合同煮食之妙甚

仙人粥

何首烏赤者為雄白者為雌大者為佳

採大者不可犯鐵竹刀刮去皮切成片收起每用五錢砂礮煮爛下白米三合煮粥

山茱萸粥

作麵亦可

採去皮搗研為泥粉每用一盞入蜜二匙同炒令凝揉同粥攪食

乳粥

用肥人乳候煮粥半熟去湯下人乳汁代湯煮熟置碗中加酥油一二錢旋攪甘美

大補元氣無酥亦可

枸杞子粥

用生者研如泥乾者為末每粥一甌加子末半盞白蜜一二匙和勻食之大益

肉米粥

用白米先煮成軟飯將鷄汁或肉汁

蝦汁湯調和清過用熟肉碎切如豆再加茭

筍香薑或松穰等物細切同飯下湯內一滾即起入供以醃菜為過味甚佳

菜豆粥

用菜豆淘淨下湯鍋多水煮爛次下米以緊火同熬成粥候冷食之甚宜夏月遠

可而止不宜多吃

口數粥 十二月二十五日夜用赤豆煮粥同
菘豆法一家之人大小分食若出外夜回者
亦留與吃謂之口數粥能除瘟疫辟癘鬼出
田家五行

菓實粉麵類

藕粉

法取麓藕不限多少洗淨截斷浸三日
夜每日換水看灼然潔淨漉出搗如泥漿以
布絞淨汁又將藕渣搗細又絞汁盡漉出惡
物以清水少和攪之然後澄去清水下即好
粉

鷄頭粉

取新者晒乾去殼搗之成粉

栗子粉

取山栗切片晒乾磨成細粉

菱角粉

去皮如治藕法取粉

薑粉

以生薑研爛絞汁澄粉用以和羹

葛粉

去皮如上法取粉開胃止煩渴

茯苓粉

取苓切片以水浸去赤汁又換水浸

一日如上法取粉拌米煮粥補益最佳

松栢粉

取葉在帶露時採之經隔一宿則無

粉矣取嫩葉搗汁澄粉如嫩草鬱菊可愛

百合粉

取新者搗汁如上法取粉乾者可磨

作粉

山藥粉

取新者如上法乾者可磨作粉

蕨粉

作餅食之甚妙有治成貨者

蓮子粉

乾者可磨作粉

芋粉

取白芋如前法作粉紫者不用

蒺藜粉

相中搗去刺皮如上法取粉輕身去

風

括萋粉

去皮如上法取粉

茱萸麵

取粉如上法

山藥撲魚

白麵一斤好苳粉四兩水攪如調

糊將煮熟山藥研爛同麵一弁調稠用匙逐

條撲入滾湯鍋內如魚片候熟以肉汁食之
無汁麵內加白糖可吃

百合麵 用百合搗爲粉和麵搜爲餅爲麪食
亦可

已上諸粉不惟取爲籠造凡煮粥俱可配煮
凡和麵用黑豆汁和之再無麵毒之害

脯鮮類 五十種

千里脯

牛羊猪肉皆可精者一斤醲酒二盞淡醋一觔
白鹽四錢冬三錢茴香花椒末一錢拌一宿文
武火煮令汁乾晒之妙絕可安一月

肉鮮 名柳
葉鮮

精肉一斤去筋鹽一兩入炒米粉些少多要酸
肉皮三斤滾水焯切薄絲片同精肉切細拌用
箬包每餅四兩重冬天灰火焙三日用蓋上留

一 小孔夏天一週時可吃

搥脯

新宰圈猪帶熟精肉一斤切作四五塊炒鹽半兩搥入肉中直待筋脉不收日晒半乾量用好酒和水并花椒蒔蘿橘皮慢火煮乾碎搥

火肉

以圈猪方殺下只取四隻精腿乘熱用鹽每一斤肉鹽一兩從皮擦入肉內令如綿軟以石壓竹柵上置缸內二十日次第三五次用稻柴

灰二重間一重疊起用稻草烟熏一日一夜掛有烟處初夏水中浸一日夜淨洗仍前掛之

臘肉

肥嫩猪猪肉十斤切作二十段鹽八兩酒二斤調勻猛力搥入肉中令如綿軟大石壓去水眼十分乾以剩酒調糟塗肉上以篾穿掛通風處 又法肉十斤先以鹽二十兩煎湯澄清取汁置肉汁中二十日取出掛通風處一法夏月鹽肉炒鹽擦入勻醃一宿掛起見有水

痕便用大石壓去水乾掛風中

鱗魚

鱗魚新出水者治淨炭上十分炙乾收藏一法以鱗魚去頭尾切作段用油炙熟每段用箬開盛瓦罐內泥封

水醃魚

臘中鯉魚切大塊拭乾一斤用炒鹽四兩擦過淹一宿洗淨眼乾再用鹽二兩糟一斤拌勻入瓮紙箬泥封塗

蟹生

用生蟹剝碎以麻油先熬熟冷介草果茴香砂仁花椒末水薑胡椒俱為末再加葱鹽醋共十味入蟹內拌勻即時可食

魚鮓

鯉魚青魚鱸魚鱖魚皆可造治去鱗腸舊筭篋緩刷去脂賦腥血十分令淨掛當風一二日切作小方塊每十斤用生鹽一斤夏月一斤四兩拌勻醃器內冬二十日春秋減之布裹石壓令

水十分乾不滑不韌用川椒皮二兩蔣蘿茴香
砂仁紅豆各半兩甘草少許皆爲麤末淘淨白
粳米七八合炊飯生麻油一斤半純白葱絲一
斤紅麴一合半搥碎已上俱拌勻磁器或木桶
按十分實荷葉蓋竹片扞定更以小石壓在上
候其日熟春秋最宜造冬天預醃下作坯可留
臨用時旋將料物打拌此都中造法也鱈魚同
法但要乾方好

肉鮓

生燒猪羊腿精批作片以刀背勻搥三兩次切
作塊子沸湯隨漉出用布內扭乾每一斤入好
醋一盞鹽四錢椒油草果砂仁各少許供饌亦
珍美

大燒肉

肥嫩在圈猪約重四十斤者只取前腿去其脂
剔其骨去其拖肚淨取肉一塊切成四五斤塊
又切作十字爲四方塊白水煮七八分熟撈起
停冷搭精肥切作片子厚一指淨去其浮油水

用少許厚汁放鍋內先下燒料次下肉又次淘
下醬水又次下元汁燒滾又次下末子細燒料
在肉上又次下紅麴末以肉汁解薄傾在肉上
文武火燒滾令沸直至肉料上下皆紅色方下
宿汁畧下鹽去醬板次下鰕汁掠去浮油以汁
清爲度調和得所頓熟用之其肉與汁再不下
鍋

豉汁鵝同法但不用紅麴加些豆豉搗在汁內
提清汁法以元去浮油用生鰕和醬搗汁肉

一邊燒火使鍋中一邊滾起泛來掠去之如無
鰕汁以猪肝搗碎和水傾入代之三四次下鰕
汁方無一點浮油爲度

留宿汁法宿汁每日煎一滾停傾少時定清方
好如不用入錫器內或瓦罐內封蓋掛井中

用紅麴法每麴一酒盞許隔宿酒浸令酥研如
泥以肉汁解薄下○麓燒料方用官桂白芷良
姜等分不切用○細燒料方甘草多用官桂白
芷良姜桂花檀香霍香細辛甘松花椒宿砂紅

豆杏仁等分爲細末用

凡肉汁要十分清不見浮油方妙肉却不要乾
枯

帶凍鹽醋魚

鮮鯉魚切作小塊鹽醃過醬煮熟收起却下魚
鱗及荊芥同煎滾去查候汁稠調和滋味得所
錫器密盛置井中或水上用濃薑醋澆

瓜齏

醬瓜生薑葱白淡笋乾或茭白鰕米雞胸肉各

等分切作長条絲見香油炒過供之

水鷄乾

治靜大水鷄湯中煮浮即撈起以石壓之令十
分乾收

筴条巴子

猪肉精肥各另切作三寸長条如筴子樣以砂
糖花椒末宿砂末調和得所拌勻晒乾蒸熟

豆餅
燥子蛤蜊

用猪肉肥精相半切作小骰子塊和些酒煮半

熟入醬次下花椒砂仁葱白鹽醋和勻再下葦
豆粉或麵水調下鍋內作膩一滾盛起以蛤蜊
先用水煮去壳排在湯鼓子內以燥子肉洗供
新韭胡葱菜心猪腰子笋茭白同法

爐焙鷄

用鷄一隻水煮八分熟剝作小塊鍋內放油少
許燒熱放鷄在內略炒以錠子或梳盒定燒極
熱醋酒相半入鹽少許烹之候乾再烹如此數
次候十分酥熟取用

蒸鱖魚

鱖魚去腸不去鱗用布拭去血水放盪鑊內以
花椒砂仁醬搗碎水酒葱拌勻其味和蒸去鱗
供食

酥骨魚

大鯽魚治淨用醬水酒少許紫蘇葉大撮甘草
些少煮半日候熟供食

川猪頭

猪頭先以水煮熟切作条子用砂糖花椒砂仁

醬拌勻重湯蒸頃煮爛剔骨扎縛作一塊大石
壓實作膏糟食

釀肚子

用猪肚一箇治淨釀入石蓮肉洗擦去皮十分
淨白糯米淘淨與蓮肉對半實裝肚子內用線
扎緊煮熟壓實候冷切片

煮熟肚子時鋪地放上好醋噴肚
用鉢蓋上少頃取食其肚肉皆後可食

夏月醃肉法

用炒過熱鹽擦肉令軟勻下缸內石壓一夜掛
起見水痕即以大石壓乾掛當風處不敗

醃猪舌牛舌法

每舌一斤用鹽八錢一方用五錢好酒一碗川
椒蒔蘿茴香麻油少許細切葱白醃五日翻三
四次索穿掛當風處陰乾紙裝盛藏煮用

風魚法

用青魚鯉魚破去腸胃每筋用鹽四五錢醃七
日取起洗淨拭乾腮下切一刀將川椒茴香加
炒鹽擦入腮內併腹裡外以紙包裹外用麻皮
扎成一箇掛于當風之處腹內入料多些方妙

肉生法

用精肉切細薄片子醬油洗淨入火燒紅鍋爆炒去血水微白即好取出切成絲再加醬瓜糟蘿蔔大蒜砂仁草果花椒橘絲香油拌炒肉絲臨食加醋和勻食之甚美

魚醬法

用魚一斤切碎洗淨後炒鹽三兩花椒一錢茴香一錢乾姜一錢神麴二錢紅麴五錢加酒和勻拌魚肉入磁瓶封好十日可用吃時加葱花

少許

糟豬頭蹄爪法

用豬頭蹄爪煮爛去骨布包攤開大石壓匾實澆一宿糟用甚佳

酒蒸魚法

用大鯽魚破開去鱗眼腸胃不要見生水用布抹乾每斤用神麴一兩紅麴一兩爲末拌炒鹽二兩胡椒茴香川椒乾薑各一兩拌勻裝入魚空肚內加料一層共裝入罈內包好泥封十二

月內造了至正月十五後開又番一轉入好酒
浸滿泥封至四月方熟取吃可留一二年

酒醃蝦法

用大蝦不見水洗剪去鬚尾每斤用鹽五錢淹
半日瀝乾入瓶中蝦一層放椒三十粒以椒多
爲妙或用椒拌蝦裝入瓶中亦妙裝完每斤用
鹽三兩好酒化開澆入瓶內封好泥頭春秋五
七日即好吃冬月十日方好

湖廣魚鮮法

用大鯉魚十觔細切丁香塊子去骨并雜物先
用老黃米炒燥碾末約有升半配以炒紅麴升
半共爲末聽用將魚塊稱有十斤用好酒二碗
鹽一斤夏月用鹽一斤四兩拌魚醃磁器內冬
醃半月春夏十日取起洗淨布包榨十分乾以
川椒二兩砂仁一兩茴香五錢紅豆五錢甘草
少許爲末麻油一斤八兩葱白頭一斤先合米
麴末一升拌和納罈中用石壓實冬月十五日
可吃夏月七八日可吃吃時再加椒料米醋爲

此為醉蝦春秋之酒
半日冬天一日可食

佳

水燻肉

又名摩燒

將猪肉生切作二指大長条子兩面用刀花界如磚堦樣次將香油甜醬花椒面香拌勻將切碎肉揉拌勻了少頃鍋內下猪脂熬油一碗香油一碗水一大碗酒一小碗下料拌肉以浸過爲止再加蒜榔一兩蒲蓋悶以肉酥起鍋食之如無脂油要油氣故耳

清蒸肉

用好猪肉煮一滾取淨方塊水漂過刮淨將皮用刀界碎將大小茴香花椒草菓官桂用稀布包作一包放盞鑪內上壓肉塊先將鷄鵝清過好汁調和滋味澆在肉上仍盒大葱醃菜蒜榔入湯鍋內蓋佳蒸之食時去葱蒜菜并包料食之

炒羊肚兒

將羊肚洗淨細切条子一邊大滾湯鍋一邊熬油鍋先將肚子入湯鍋氽籬一焯就将粗布

紐乾湯氣就火急落油鍋內炒將熟加蔥花蒜片花椒茴香醬油酒醋調勻一烹即起香脆可食如遲慢即潤如皮条難吃

炒腰子

將猪腰子切開踢去白膜筋絲背面刀界花兒落滾水微焯瀝起入油鍋一炒加小料蔥花芫荽蒜片椒薑醬汁酒醋一烹即起

鹽鮮

鹽一斤一兩醃一伏時再洗熟油錢五薑橘絲淨裡乾布包石壓加

五錢鹽一錢葱絲五分酒一大盞飯糝一合拌勻入瓶泥封十日可供魚鮮同

又風魚

每魚一斤鹽四錢加以花椒砂仁芫花香油薑絲橘細絲醃壓十日挂烟薰處

糖炙肉并烘肉巴

猪肉去皮骨切作二寸大片將砂糖少許去氣息醬大小茴香花椒拌肉見日一晾即收將香油熬熟下肉盖定勿燒火以酥為度肉巴用

精嫩切條片鹽少醃之後用椒料拌肉見日一
晾炭火鉄床上炙之食

醬蟹糟蟹醉蟹三法

香油入醬油內亦可久留不砂 糟醋酒醬各

一碗蟹多加鹽一碟又法用酒七碗醋三碗鹽

二碗醉蟹亦如

坛底放炭一塊則蟹膏不沙以白芷一錢入酒糟內醉蟹則膏結實恐有藥氣不佳

晒蝦不變紅色

蝦用鹽炒熟盛籬內用井水淋洗去鹽晒乾色
紅不變

煮魚法

凡煮河魚先放水下燒則骨酥江海魚先調漆
汁下鍋則骨堅也

煮蟹青色蛤蜊脫丁

用柿蒂三五箇同蟹煮色青 用枇杷核內仁
同蛤蜊煮脫丁

造肉醬法

精肉四斤去筋骨醬一斤八兩研細鹽四兩芴
白細切一碗川椒茴香陳皮各五六錢用酒拌

各料并肉如稠粥入罈封固晒烈日中十餘日
開看乾再加酒淡再加鹽又封以泥晒之

黃雀鮓

每隻治淨用酒洗拭乾不犯水用麥黃紅麴鹽
椒葱絲嘗味和爲止却將雀入匾罈內鋪一層
上料一層裝實具以箬蓋茂片竿定候滷出傾去
加酒浸密封入用

治食有法條例

洗猪肚用麴洗猪臟用砂糖不氣 煮笋入薄

荷少加鹽或以灰則不蘇 糟蟹罈上加皂角

半錠可留久洗魚滴生油一二點則無涎煮魚

下末香不腥 煮鷺下櫻桃葉數片易軟 煮

陳臘肉將熟取燒紅炭按數塊入鍋內則不油

蘇氣 煮諸般肉封鍋口用楮實子一二粒同

煮易爛又香 夏月肉單用醋煮可留十日

麵不宜生水過用滾湯停冷過之

燒肉忌乘柴火 醬蟹糟蟹忌灯照則沙 酒

酸用赤小豆一升炒焦袋盛入酒罈中則好

染坊瀝過淡灰晒乾用以包藏生黃瓜茄子至
冬月可食 用松毛包藏橘子三四月不乾葉
豆藏橘亦可

五日以麥麵煮成粥糊入鹽少許候冷傾入甕
中收新鮮紅色未熟棗納滿甕中封口至冬月
如生 蜜煎黃梅時換蜜用細辛放頂上不生

用臘水同薄荷一握明礬少許入瓮中投浸枇
杷林檎楊梅于中顏色不變味凉可食

雅尚齋遵生八牋卷之十一終

書