



延壽第一紳言

宋

愚谷老人編

程伊川曰吾受氣甚薄三十而浸盛四十五而後完
今生七十二年矣校其筋骨於盛年無損也又曰人
待老而求保生是猶貧而後蓄積雖勤亦無補矣張
思叔曰先生豈以受氣之薄而厚爲保生耶先生默
然曰吾以忘生徇欲爲深恥
世傳三峰採戰之術托黃帝元素之名以爲容成公彭
祖之所以獲高壽者皆此術士大夫惑之多有以此

喪其軀可哀也已葛洪喻之爲水盆盛湯外苞蓄火
或以爲錫刀刃之蜜探虎穴之子豈不險哉
北夢瑣言載唐相國夏侯孜得彭祖之術悅一娼娼不
能奉承以致尾閭之泄致卒予外祖閭邱公爲大理
評事時得此術兩臉如桃年過七十竟爲此術所害
與夏侯孜無異丹家以爲桶底脫蓋中年而精力健
能吸縮閉固晚年精力衰不能吸縮閉固是以一夕
而傾倒殆盡

夷堅志載吳道人害縣吏之妻而卒爲縣吏所害道人

一死固不足以償數十婦女之命然縣吏亦善此術
蓋嘗害他人之妻者其妻幾爲他人所害賴有羊羔
湯以補之而不死亦幸矣

九華山杜安仁先天大學性命書九篇議論滔滔頗有
時名或者曰此書嘗進呈高廟予觀其進表有云過
以相與者必能濟衰合大過卦枯楊生梯之道分明
是房中術蓋借易以文其說非清淨無爲之道也
覆山子詹谷注陰符經以奇器爲未用之處女可謂亂
道之甚矣又注參同契穿鑿附會是乃魏伯陽之罪

人也真西山爲之序其書儒者蓋以之爲異端而不復窮究其說遂爲所欺言器欲求用之或不可得司空圖曰昨日流鶯今日蟬起來又是夕陽天六龍飛轡長相窘何忽乘危自著鞭戒好色自戕者也言楊誠齋諛好色者曰閻羅王未曾相喚子乃自求押到何也卽前詩之意大澤洲合書六篇編館館三谷子金丹百問其二十八問云人之生如何分男女陰陽曰男先感而後女應之者必生男也女先感而後男應之者必生女也男女神和氣順精前卽生端

正福壽之人若神傷氣憊精虧者卽生怪狀天薄之人三谷子姓邱名山字安道江右南城人三谷其所居也乾道初遇金華老人得金丹之術遂作此書言雲間儲華谷祛疑說云開氣爲男闔氣爲女一闔一闢男女攸分宜春李玉溪注玉皇心印經云男女稟受同也但感合先後而分陰陽耳谷下與精華谷之褚氏遺書云陰血先至陽精後衝血開裏精精入爲骨而男形成是陽精先如陰血後參精開裏血血入居本而女形入矣施肩吾鍾呂傳道集云父精先進母

血後行血包於精而爲女母血先進父精後行精包於血而爲男肩吾蓋祖褚氏之說與三谷子之說相反不可不辯予三十年前嘗與燕山溫次霄總管夜語生男生女之分次霄深取三谷子與儲華谷之說曰曰孫思邈天癸一日二日之說不足取至論白玉蟾氣血盈虛似月魄之說則證以素問所謂月始生則氣血始精月郭滿則血氣實月郭空則經絡虛蓋氣血自月十弦至望則盛自下弦至晦則衰月郭滿魚腦實月郭空則魚腦減蛤與蟹皆然呂氏春秋與

淮南子皆不誣也愚嘗見士大夫之未得子者每每以此語之多有得子者然育與不育則有天命存焉非人之所能爲也

醫書載求男法多引用褚氏遺書之說誤人多矣吾鄉一貴公子連得二女其後妾又懷妊貴公子喜而告予曰今必得男吾用褚氏法也予笑曰若用褚氏法當拱聽足下更弄一瓦他日果又生女子告以邱三谷儲華谷之說越一載遂生一男

近會澄江郭伯英問語中原前輩胡子山溫以霄郝吉

甫因論褚氏遺書之說伯英慨然曰吾爲此書所誤矣伯英蓋斥用褚氏法者也連生六女而不悟後以語松江張士龍之子可謂以迷指迷矣因告之曰速宜改正之可也伯英曰改正之法當如何予曰陽精先至陰血從而包之陽在內則男形成矣此乾道索坤而成男之謂也陰血先至陽精從而包之陰在內而女形成矣此坤道索乾而成女之謂也伯英聞之笑謝而去

或疑貴公子侍妾滿前得子反少漁郎一夫一婦得子

笑謝而去

反多何也此理曉然有何難見蓋寡欲乃有子多欲則無子譬調一杯羹鹽恰好則有味鹽少則無味也士大夫欲得子法當節欲否則就枯松而索膏瀝橐竹而求計欲得子也難矣孝經云父母生之續莫大焉未得子者不可不知也然又有一說男猶天也女猶地也天之雨露未嘗不沾濡也而地有肥磽之不問亦有生物者亦有不生物者地若瘦瘠或剛鹵或瓦礫而責其不生物是鑷水而改按藍而朱徒爾覲望而已無獲也

東漢書馬勒傳云勒祖偃長不滿七尺常自罪短陋恐子孫之似也乃爲子伉娶長妻伉生勒長八尺三寸世降俗末江南士大夫往往溺於聲色娶妻買妾皆求其稚齒而嬌嫩者故生子皆軟弱多病而夭亡甚而醉以入房神思皆亂雖得子亦不慧世會天也陰陽均至非男非女之身精血敵分駢胎品胎之兆此褚氏遺書之說也或有無糞門者無產門者何爲其然也徐巽胎育產化論云父母大小便急而受胎也其說出衛生經又有頭如雪而肌肉純白者或者以

爲社日受胎故男曰社公女曰社婆非歟曰非也徐巽胎育感化論云受胎之時母之經水正行榮血泛溢是以成胎則肌肉色白褚氏謂血充肌膚則身白是也毛髮皆白目視琉璃者何也經云毛髮者血之餘又曰肝受血而能視今月水方行血耗肝虛毛髮失所潤目精失所養也

黃山谷嘗過范景仁終日相對正身端坐景仁言吾二十年胸中未嘗起思慮一二年來不甚觀書若無賓客則終日獨坐夜分方睡雖兒曹謹呼咫尺不聞東

坡曰范景仁平生不好佛晚年清慎減節嗜欲物不
芥蒂於心卻是學佛作家二十年來不持齋書卷
劉元城云安世尋常未嘗服藥方遷謫時年四十有七
先妣必欲與俱百端懇辭不許安世念不幸使老親
入於炎瘴之地已是不孝若非義固不敢爲父母惟
其疾之憂如何得無疾祇有絕欲一事遂舉意絕之
自是逮今未嘗有一日之疾亦無宵寐之變陳瓘曰
公平生學術以誠入無往而非誠凡絕欲是真絕欲
心不動故公曰然公曰安世自絕欲來三十年氣血

意思只如當時終日接士反劇談雖夜不寐翼朝精
神如故至天山人而後出又豈敢與

任萃惠登樞年耆康強呂許公詢服餌之法萃惠謝曰
不曉養生之術但中年讀文選有所悟尔謂石韞玉
以山輝水含珠而川媚也許公深以爲然公曰願如
上蔡曰色欲已斷二十年來矣蓋欲有爲必須強盛方
勝任得故斷之也問于勢利如何曰打透北關半餘
年矣盡以至於山嶽客曰答不備也

元同子曰仙家只要畱得精住則根本壯盛生氣日茂

學海類編
若慾心不息靈根不固則精薄而元氣之生日少漸
漸竭盡以至于亡禪客曰若不斷淫慾而學禪觀猶
蒸砂爲飯雖百千劫只名熟砂不得爲飯然此事須
在清心絕念上下工夫來矣蓋心官無心則慾盡式
中和集曰天壬地癸乃天地元精元氣節之於外則成
人益之於內則成丹世人不知生男生女實由命分
中得不由人力若不斷淫絕慾自爲修養直待精華
耗竭早至天亡大可惜也又豈知寡慾而得男貴而
壽多慾而得男濁而天耶又聞慾道不外氣與精

陸象山曰初學者能完聚得幾多精神纔一霍便散了

某平日如何樣完養故有許多精神難散又曰小心

翼翼昭事上帝上帝臨汝無爾貳心戰戰兢兢那有

閒管時候

此是象山完養工夫

司馬子微序天隱子云要妙在乎與天地真氣冥契同

運又云覺氣來則運自己之氣適與天地之氣皆作

此是至妙術倘三百六十日內運自己之氣適合天

地之氣三兩次則自覺身體清和異于常時况久久

留之則神仙之道不難至矣

入藥境乃白鶴山崔帶範所作呂洞賓詩云因看崔公
入藥境令人心地轉分明夏雲峰儲華谷蕭子真皆
有注予觀其書云天應星地應潮不過謂上下往來
爾若泥其說則斗杓每月移一辰月月不同海潮每
日兩至日日相似二者安得俱應耶又有所謂窮戊
己或謬爲窮戊癸者遂以癸爲天癸亦猶悟真篇纔
見芽生須急採或以芽生爲癸生是皆學二峰之術
者妄亂改之以證其邪說云耳儲華谷戊癸化大之
說李玉溪坤癸之論蓋欲反邪婦正而強爲之辭耳

毗陵霍上谷丹訣有一字元機參門七章無錫亢木石
序其書上谷之子巨川又作金丹口訣直指極論天
上有戊己之時與人身戊己相符蓋謂坎戊離己也
在天爲日月相望之辰在人身爲呼吸含育也

朱晦菴謂季通曰陰君丹訣見濂溪有詩及之常是此
書行此而得壽考者乃吃豬而飽者吾人所知蓋不
知此乃不免于衰病豈坐談龍肉而實未得嘗之比
耶愚四十年前注參同契時見呂四行八段錦術詫
其老健每竊笑之逮今思之參同契之學實屠龍術

學海類編 卷之九 九 傳揚
不如四行之宰豬也知而不爲乃晦菴所謂坐談龍
肉者爾然學是學者非屏妻子不可爲也我輩讀聖
人之書况有父母在詎敢違天而爲偷生之計哉然
如此當夜坐而試之矣蓋亦略知龍肉之味者也豈
不愈于坐談而不知味者乎愚少也多病羸不勝衣
所以苟延殘喘而至今未死亦參同契之力也

延壽第一神言

精研一二年示觀參同其理無不洞然

賞心樂事序

余掃軌林閒不知衰老節物千變花鳥泉石領會無餘
每適意時徜徉小園殆覺風景與人爲一閒引客攜觴
或幅巾曳杖嘯歌往來澹然忘歸因排比十有二月燕
遊次序名之曰賞心樂事授小庵主人以備遺忘非有
故常力行之然爲具真率毋至勞費及暴殄沈湎則天
之所以與我者爲無負無褻昔賢有云不爲俗情所染
方能說法度人蓋光明藏中孰非游戲若心常清淨離
諸取著於有差別境中而能常入無差別定則淫坊酒

肆徧歷道場鼓樂音聲皆談般若倘情知物隔境逐源
移如鳥黏繭動傷軀命又烏知所謂說法度人者哉聖
朝中興七十餘載故家流風淪落幾盡有聞前輩典刑
識南湖之清狂者必長哦曰人生不滿百常懷千載憂
晝短苦夜長何不秉燭游一旦相逢不爲生客張鑑撰

賞心樂事

正月

歲節家宴

人日煎餅會

天街觀燈

叢奎閣山茶

攬月橋看新柳

立春日春盤

玉照堂賞梅

諸館賞燈

湖山尋梅

安閒堂掃雪

宋

張鑑

著

二月

學海類編

賞心樂事

呆哥

現樂堂瑞香

社日社飯

玉照堂西細梅

南湖挑菜

玉照堂東紅梅

餐霞軒櫻桃花

杏花莊杏花

南湖泛舟

羣仙繪幅樓前後毬

一作樓前打毬

綺互亭千葉茶花

馬塍看花

三月

生朝家宴

曲水流觴

花院月夕

花院桃柳

寒食郊游

碧宇觀筍

滿霜亭北棣棠

鬪春堂牡丹芍藥

芳草亭觀草

豔香館林檎

宜雨亭千葉海棠

宜雨亭北黃薔薇

花院紫牡丹

花院煮酒

現樂堂大花 一作大茶

經寮鬪茶

瀛巒勝處山花

四月

初八日亦菴早齋

南湖放生食糕糜

芳草堂鬪草

芙蓉池新荷

藥珠洞醪醖

滿霜亭菊花

玉照堂青梅

豔香館長春花

安閒堂紫笑

餐霞軒櫻桃

南湖雜花

五月

聽鶯堂摘瓜

清夏堂觀魚

重午節泛蒲

安閒堂解粽

夏至日鵝鸞

烟波觀碧蘆

水北書院采蘋

清夏堂楊梅

叢奎閣前榴花

南湖萱花

樓下避暑

豔香館林檎

碧宇竹林避暑

六月

現樂堂南白酒

約齋夏菊

蒼寒堂後碧蓮

霞川食桃

芙蓉池賞荷花

清夏堂新荔枝

清夏堂新荔枝

七月

叢奎閣前乞巧

餐霞軒五色鳳仙花

立秋日秋葉

玉照堂玉簪

西湖荷花

南湖觀魚

應鉉齋東葡萄

霞川水紅花

珍林剝棗

八月

湖山尋桂

現樂堂秋花

社日糕會

眾妙峰山木犀

霞川野菊

綺互亭千葉木犀

浙江觀潮

桂隱叢桂

杏花莊雞冠黃葵

九月

重九登城把萸

把菊亭采菊

蘇堤看芙蓉

珍林嘗時果

景全軒金橘

芙蓉池三色拒霜

杏花莊菊新酒

木芙蓉十月

現樂堂煖爐

滿霜亭密橘

海嶺編

賞心樂事

保攝

粵海類編 賞心樂事 四
烟波觀買市

賞小春花

杏花莊挑薺

詩禪堂試香

杏林十一月

摘星軒枇杷花

冬至節餛飩

味空堂臘梅

蒼寒堂南天竺

花院水仙

天街閣市

十二月

綺互亭檀香臘梅

安閒堂試燈

南湖賞雪

湖山探梅

二十四夜餽果食

花院蘭花

除夜守歲

玉照堂看早梅

二十四卷
山莊集

汪明
蘇州府志



林泉結契卷之一

宋 泰山王 質 著

山友辭

拖白練

身全白鬣微紅尾長尤鮮白聲清簡又有拖紅練
通體深紅

拖白練拖白練蒼翠陰中玉一片翻枝倒葉露微茫風
動樹鳴忽不見穿向北穿向南山藤野蔓何能纏嗚呼
此友兮可解顏溪山繚繞多林巒

學海類編
青菜子

身青綠頭烏腦後一線細白泉園之聲清急多苦
吟又謂之碧蒿

青菜子青菜子林靜山空倏驚耳聞中媚妙度清圓東
林吟罷西林起葉青青菜青青飛到山深聲轉清嗚呼
此友兮相會心蕭騷野響住寒林

泥滑滑

身焦黃雜黑斑點如雞而小聲焦急多鳴則有陰
雨在篁篠枋故又號竹雞

泥滑滑泥滑滑林雨林風交颯颯蒼皮翠莢啄鮮香樹
外行人何時歇山有果山有蔬楓脂松膠香有餘嗚呼
此友兮慰所須野草山花滿地鋪

黃栗留

身黃而光鮮背紅而眉黑聲清圓善啄細青蟲如
云動便不喫你

黃栗留黃栗留寂寂寞寞傳聲幽桃花吹隨杏花起重
疊春岡春樹稠耳聞之心蕭然花飛花落溪潺湲嗚呼
此友兮真忘言空山無人春亦寒

提壺蘆

身麻斑如鷄而小觜彎聲清重初稍緩已乃大激

香野氣薰薰麤過相煩為我攜攢砂點漆何纍纍嗚呼

提壺蘆提壺蘆東呼西叫聲不孤荳蔻花繁葡萄疏野

此友兮望相期山樊亂蕊露皴皮

屈陸兒

身黑觜足皆黃頭有髮張翅有兩白團如球斂翅

則隱如云鬼叫聲清急多傍人呈巧語

屈陸兒

屈陸兒屈陸兒元元屈陸何呼為雜樹停陰雜花靜相

招相喚無人知屈兮陸陸兮屈凌亂銜花花綵綵嗚呼

此友兮莫相疑相伴空山深掩扉

和尚

身灰褐而長腦觜俱黑聲濁圓閒若誦牟尼號者

旋雜他聲

山和尚山和尚低叢之下高林上深飛撩動聲稍稍穠

翠參差不能障不蘭若不招提丁丁啼罷還棲棲嗚呼

此友兮堪同栖鮮枝潤葉漫蒼陂

此友兮啄木兒樹好斷葉剪春翅

身閒黑白腹深紅又一種身閒青黃腹肉紫如錐

啄木兒啄木兒壁壁剝剝尋幽期山樊深靜眠睡熟樹

聲忽鳴林葉飛輕蹙蹙重督督山風槭槭聲漉漉嗚呼

此友兮誠相知樹林要深不要稀

此友兮啄木兒啄木兒山樊深靜眠睡熟樹

身黑紫足俱肉聲清急別一聲不類斲州鬼如云

奚啻斲州鬼奚啻斲州鬼奚啻斲州鬼

斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼

斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼

斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼

斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼

斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼

斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼

斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼

斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼

斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼

斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼

斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼

斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼

斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼斲州鬼

此文令不如歸去 一覽春山

身灰褐啼極則倒墨春殘多啄紅苞故吻如染血
秋深化為雞

不如歸去不如歸去花稠草繁何不住春山春林烟景

暮山花慘悽無意緒溪可飲林可啄花果甘香且為樂

嗚呼此友兮勿渝約月明滿野松鍼落

山樂官谷

身全褐能作歌音又能作拍彈音如嗶囉者聲清

輓性極從容

山樂官山樂官自歌自和閒追歡杉風梧月都清圓松
烟竹露仍團鬪林為筦溪為絃深山飛鳴相拍彈嗚呼
此友兮宜相語樹香樹粉山麤麤

畫眉兒

身褐眉細長而鳥觜白形聲皆妍類百舌能雜音
而此又能為歌舞

畫眉兒畫眉兒林下何須更畫眉莽莽蘿蔓迷東西聲

高聲低聲總奇非真畫即真畫林刺藤稍時一墨嗚呼

此友兮長相陪樹杪聲來樹欲飛

學海類編
卷之五
身白如飛流黃而大尾長頭上一點深黑極鮮未

雪錢子雪錢子非雪非錢但相似天清雲淨雪驚飛樹
聲纔定溪聲起只愛雪不愛錢梨花影下月明前嗚呼
此友兮豈相違重花沓葉戀山枝

白頭翁

身閒青腦上暈深團一點鮮白飛上下不橫斜又
號打線子

白頭翁白頭翁咀嚼淺紫搯深紅樹枝翻翻超山狢樹
葉駁駁雕山蟲不斜飛不倒挂一絲擲上一絲下嗚呼
此友兮久相同半銜蘿月半杉風

婆餅焦

身褐聲焦急微清無調作三語初如云婆餅焦次
云不與吃末云歸家無消息後兩聲若微于初聲
婆餅焦婆餅焦深山無草奚多勞青林窈冥臥展轉綠
樹蒼鬱飛逍遙脆枝弱韌枝強聞呼婆餅不聞香嗚呼
此友兮頻相招暮烟漠漠風瀟瀟

學海類編
脫卻破袴

身褐立即無聲飛乃鳴雌雄相應先曰脫卻後隨
曰破袴聲無閒斷又如云燒香撥火稍急類脫卻
破袴
脫卻破袴脫卻破袴空闊冥濛溼交股層層山草雜山
花刈穫衣裳總無數燒杉香燒楓香茵桂蔓椒紛眾芳
嗚呼此友兮毋相疏寒巢幽夢頻相呼

郭公

身黑聲稍緩如呼郭公音頗重稍急且繁如呼布

穀音頗清烈餘聲如呼郭婆

郭公郭公上田下田催野翁嬋媛蒼翠繖青紅汪汪活
水聲交通早布穀早收穀稻花垂垂香撲撲嗚呼此友
兮真相識麻坡荳坡晚陰溼

山鷓姑

身青翅赤背黑足青如雞而小臆前有白團點背
閒有紫色赤毛多鳴即有雨稍緩則如云行不得

哥哥

山鷓姑山鷓姑林深濃淡交榮枯鉤轉格磔半雲木山

學海類編 卷之二
谷轉深聲轉孤沙易行泥難行早呼春暗回春明嗚呼
此友兮同所歸石藤屢冒山人衣

林泉結契卷之二

宋 泰山王 質 派 著 而 大

水友辭

身麻褐雜花點如鴨而小稍長夜傍灘岸雌雄交

頸卽成睡賦性好思

鴛鴦鴛鴦一雌一雄春水鄉爾所思兮在何方葡萄顏
色桃花香溪南岸溪北岸且住中流莫相伴嗚呼此友
兮堪同調烟淨波明影可照

令其同鷓鴣

身雜色雌者白毛開黑花如鴨而小尾有毛如船

鷓鴣夜停巖穴深棲聲清急

鷓鴣水花蕭疏並花立夜倚巖空眠野香平穩溪

山總如律春水溫秋水寒欹岸側島陰鬱鬱嗚呼此友

兮常相安虛舟橫渡人褰帘

水文 翡翠兒

身粉青背上一縷濃翠鬣紅腹白如飛流黃而大

林泉小者為翠碧巢先極高後寢低恐墮其雛

翡翠兒翡翠兒幽林靜綠深依歸浮澗凝風香不動翻

身一擲碎花飛總無矰總無弋波上沈浮沙上立嗚呼

此友兮宜相從晚瀨榜人收水功

翡翠兒翡翠兒幽林靜綠深依歸浮澗凝風香不動翻

身一擲碎花飛總無矰總無弋波上沈浮沙上立嗚呼

此友兮宜相從晚瀨榜人收水功

鳴將宿則多繫聲一種比鷺鷥稍大背足皆黃標

格差低

鷺鷥鷺鷥三花兩花乾雪飛荷花淨紅葉淨碧輕來輕

去掠翎霏或孤翔或旅立落日橫波孤影直嗚呼此友

是每良編

兮彌柑敦水衰石老秋容深日對秋風漫自歸
江鷗江鷗茫茫萬波同一秋菰雨蒲風不自由浮世浮

身全白背足皆紅眉黑飛如鶴立如鴿聲微緩而
清捕魚頗迅于鷺

生爾更浮一寸白二寸白啄碎波紋聲勃勃嗚呼此友

兮堪相邀石村沙市江烟遙水也

身青如鵝頸足皆長眉黑腹白背紅聲差烈而不

清亦不迅捷故得椿名

青椿青椿椿孤影橫清江上磯下磯入江腹斜碕亂
磧聲淙淙有如癡還不癡波動魚行皎皎知嗚呼此友
兮喜同規渚蒲水荇秋風稀

野鴨

身麻褐閒斑花如鴨而小亦與鴨同聲雄者頂翅
微綠寒則聚他時稍稀

野鴨兒野鴨兒長蘆短葦風披披不寒不煖天與睡睡
足撲漉橫斜飛飛劃劃鳴軋軋菰蒲澎濤花欲墜嗚呼

此友兮溪可闌斷岸欹樹速深山

紅鶴

身白如鷓而大背上一路深褐自頭至尾不斷觜足皆黑觜微彎而長飛則色紅立則色白

紅鶴紅鶴東江飛度西江泊蕭蕭晚烟和夜霜寒魚沈波不可啄轉松根轉松梢孤聲不停魂夢搖嗚呼此友兮宜求與江天能復心相許

鷓鴣

身全黑眉白如鴨而頸極長能入水捕魚夜則棲

林又號水老鴉卵生誤傳口吐

鷓鴣鷓鴣江烟渺渺波瀾瀾掠室欲下不肯下投深未飛俄急飛碧中食青中眠風吹亂聲譁滿川嗚呼此友兮浪可嘉高紅低紫無乾花

魚鷹

於他禽聲清烈於他禽聲清烈

魚鷹魚鷹江空谷空同一音風浪衝磯磯擦過波沸安能遮眼明忽飛上忽飛下碎玉橫斜口中掛嗚呼此友

兮不厭多看看桑田生白波

淘河

身蒼白背足皆黑如青椿而大頤下有囊如拳可

貯水極護其背淺深能令水涸魚露故號淘河又

號洿澤

淘河淘河江文萃蔡立江莎岸邊巖石相蕩摩異音同

流烝涉波東在梁西在梁縲風織霧無斜陽嗚呼此友

兮相與永島影忽翻水聲併

鷓鴣

水

身深青如鴨而足甚高故其行輕頂有冠多毛白

細而長於樹楹生雛稍長則銜其翅而學飛

鷓鴣鷓鴣嗚咽秋水騷秋聲石樹觚觚崖陰陰踏瀨蹴

藻輕輕行哺兒飢誨兒癡淋滲攤樅相扶飛嗚呼此友

兮常相存溪子通知魚鳥心

魚姑

身白閒黑花背足皆黑而長如啄木傍淺水啄細

鱗多棲蘆葦閒聲焦急

魚姑魚姑溪南溪北遙相呼烟深霧重棲不定荒荒秋

學海類編 卷二
漢秋星疏要姑活怕姑死姑且閒飛歇深沚嗚呼此友
兮真足稱草平樹安波不興

魚燕子

身全黑腹麻花如燕而加俊聲清急並岸低飛捕

小魚最捷

魚燕子魚燕子萸飴不下銀花觜荷香芰香溪清冷刷

盡峽蝶全無腥蒲槌黃菰臺黑波浪蕩搖清花蝕嗚呼

此友兮能和寬天生水資歡永賢爾其敏而學飛

水鶯子

身全黑如鴉觜足皆黃晝傍水啄魚夜鳴雌雄相

身灰褐閒白斑花色如鳴而小不能入水沿岸啄

魚蝦聲細急

水鶯子水鶯子不愛林花愛溪水春岸春莎翕習飛波

動鬣搖烟霏霏策入淺罩入深東渚拋綸西拗罾嗚呼

此友兮良相宜水光樹光韜暗輝

魚烏子

身全黑如鴉觜足皆黃晝傍水啄魚夜鳴雌雄相

應如云鳴科

魚烏子魚烏子相喚相挨撥風葦春沙滲子漸成鱗的

學海類編
六
樂眼光入波底暖草芽噉楊花勃勃春深吹春莎嗚呼
此友兮宜接跡溪氣溪香午猶溼

科斗兒

身黑頭闊尾銳初邏藍成色藉物寄之多淺豬暗
草發蟄則叢眊漸變爲蜚蠊又變爲蝦蟆其形姑

全

科斗兒科斗兒移移韋韋成攢嬉輒溫春水調春宜嗜
深嗜淺隨高低傍春草傍春石莫向空中亂澄碧嗚呼
此友兮良可規羽葆鼓吹春風期

水鷓鴣

身閒黑白似鵲而小尾長多巢輒荷育雛則寄菱
葉弱弗長者爲搭水荷或暫立少久存聲如鷓而

清婉

水鷓鴣水鷓鴣輒荷搭水身可泊高荷修莖難著脚一
盤一窩足安樂竈有薪甌有飯蘆人漁子事皆辨嗚呼
此友兮宜相依溪風初定水香婦

麻卑子

身麻褐似鴨而小入水捕魚良捷且能久聲如野

鳴多穴桑為巢

麻卑子麻卑子春菰秋蒲老烟水一銀飛上一銀飛斜
景淨空光陸離戀桃花戀麥黃瓜蔓荻苗皆故鄉嗚呼
此友兮宜同方江風吹子魚花香

林泉結契卷之三

宋真泰山王

質

山友續辭

除別為枸杞

花紅紫實紅葉青春苗可食清甘人呼恬菜得名
甚多最佳為仙人杖西王母杖
我取友兮得枸杞石陂花頭杖聲起一蓑霏雨雜斜陽
半溼半乾留春水仙人杖王母杖所思兮何可曠野鶯
慙慙野花旺

學海類編
卷三
一
黃精

花青白子白葉青春苗可食甘腴人呼葦菜根尤
美生肥土或如柑瘠土小木如橘多喫可飽
我取友兮得黃精竹葉荳花交野陰人不圖仙只圖飽
鴉鵲窠凋龍爪零白可擲青可捋所思兮何由掇半崖
斜陽溪影發

山藥

花白莖紫葉青根可食極美人呼靈諸取之嘿則
獲稱謂則無得相傳爲靈

我取友兮得山藥蝶花開晝鈴子落幾日風吹黃不成
諸根諸子乃少靈猿父上獐子下所思兮安可捨一重
空巖一重野

甘菊

花黃莖紫葉青青春苗可食甘香尤宜茶莖青者
氣微帶苦人號苦蕙不堪食
我取友兮得甘菊高叢低葉貯清馥石盂幡曬乳花飛
錯落紛數間寒綠入顧渚入蒙山所思兮何可捐椿兒
桂子爭芳鮮

林泉詩集卷三
二
牛蒡

花褐莖如芋殼如栗實如葡萄苗莖皆可食人呼

我取友兮得牛蒡稠叢捷鼠走不上深山誰伏又誰牽

脣麤古皴膝頭莊實雖惡食不惡所思兮奚可卻梧岡

竹墩隔沙灤

石耳

石耳

色面黑背紫柔薄生深巖危壁與木耳地耳皆珍

我取友兮得石耳石壁峻嶒一無底非脾非腎非肝腸

馬齒馬牙銜不起耳無是耳無非所思兮何可遺石筍

石花滋不脂

合葦

色黑爲楮葦最珍白葦紫葦各隨樹而生又菱葦

竹葦梭葦蘆葦類甚多產於卑溼地亦多美

我取友兮得合葦山探樹底風不進彈子團團敷未敷

飛儻騰猿母口麤藤花迷荳花肥所思兮焉可違溪山

掩亂將安歸

槐芽

學海類編
花黃葉青春芽可食或兔目鼠耳不堪食餘棗芽
阜芽楮芽初嫩皆可食

我取友兮得槐芽繚陂灌叢饒雜花纔茁嫩莢抽枯極
涎流山鵲并山鴉膠著蟲房著蝨所思兮安可芟碧鮮
冷淘思露寒

蕈頭

色褐葉青堅瘦生深山峻壁極辛亦帶微苦稍傷
大烈縷蘆蕈雜之皆可食

我取友兮得蕈頭猛噫烈香驚伏蚪石羊石蛇齧不得
彈蟹燕蠶何可偷常風寒常雪寒所思兮奚可堪陰崖
湧沫號飛湍

山姑

花白莖葉皆青木防風春芽可食餘天門冬芽草
薺芽芎芽地黃芽牛膝芽皆可食又號赤腳娘

我取友兮得山姑春雨春風沙土蘇山麤屨綻不皴腳
祇恐叉頭買花落斜頻婆揖菜娘所思兮豈可忘苦揀
風高須索防

風高寒

悲思又與圓不消餘興楚辭榮賦河出谷宜可流

非烟丈分許山故春雨春風少上麓山巖巖不燒

翰策浩若此出裝半刻共計回台又張張明

如白蓮葉習清木前風春裝下會繪天門冬

山故

何未無幾端

清燈無幾端何會繪天門冬

林泉結契卷之四

水友續辭

蓮子

宋 泰山王 質 著

花紅或白房莖葉皆青子外黃中白清脆可食老

更有味

我取友兮得蓮子月白風清影斜水烟清露飛香愈茂

風標宜夜不宜晝蕙青青葍白白所思兮將焉歇中坻

阻躋不可越

藕條

花紅白葉青根白而圓長方夏初嫩堪作羹入秋
宜咀嚼吳人欲肥根髮葉羌人號光旁希見之稱
我取友兮得藕條花近可招遠可撩龜魚到底亦不見
但見紅開乃碧凋風漾蕩露溥斯所思兮焉可移光旁
聊見幽并兒

鷄頭

花紫苞葉葉皆青子外綠中白甘韌亦美又號

鴻頭

我取友兮得雞頭漪澗汪洸不肯流雞棲鴈棲卑不飛
雁或浮水雞何為溪無蟲沙無蝨所思兮安有畢溼沙
暗蟲聲唧唧

菱角

花黃白子外綠中白四角或兩角紫者皮薄而肌
厚尤佳又號水栗

我取友兮得菱角碎葉參差水瀼瀼重重疊疊庶相儵
難見噉嚼不可捉收壁袋收簧絲所思兮宜相資擦莎
挨樹秋蟬啼

水粽

花白莖紫苞青子如栗根如粽根莖皆可食春採

莖秋採根

我取友兮得水粽結花甚輕結根重竹筒棟葉瀟湘餘
隨波凌亂飄江湖勝籠閒漏兜閒所思兮奚可慳蘆岸
槿籬門早櫬

水芽兒

色黃葉青狀如嬰兒可食味如黃精人呼水黃精
我取友兮得水芽荷花為孃藕為爺不聞兒聲聞水聲

短漪長漱鳴奔沙霜欲飛水欲歸所思兮不忍欺東波
南蕩秋風稀

慈菰

花白葉青根外黃中白狀如大蒜可食葉如車前
者為山慈菰

我取友兮得慈菰秋風纔沒藏餅莎并州剪刀聊藉姑
剪得閒花閒子疏燕搖尾龍掀鬚所思兮可與娛秋波
索索秋聲瓜

水芹

花白根亦白可食葉似芎藭色赤為荻片又號水英

我取友兮得水芹深青淺綠鬢鬢勻半沈半浮輕去來
溪毛石髮相毵毵健魚赤弱魚碧所思兮不勝積疏烟
淡川淨如拭

水蓴

花黃白子紫莖赤葉柔滑可食為絲蓴色似紫菜
者為石蓴冬為豬蓴龜蓴古稱茆

我取友兮得水蓴黃黃白白花深深美髯得非龍孫子

秋風不退香涎痕東魯思東吳思所思兮宜相依草木
溪山今是非

學海類編 卷之五 四 作掛

將風不厭香 燕京東魯思東吳 思河思令宜 淋澍草木

林泉結契卷之五

宋 泰山王 質 著

山水友餘辭

婆看蠶

色黑似屈陸兒雄者先如云婆看蠶一百箔絲車
轉展雌者次如云作田作掘又來掘初夏多鳴
一百箔二百箔千百箔徧村落官絹不厭厚私絹不厭
薄婆看蠶婆看蠶蒲桶荷包共作田晚穰秋風搖稻髯

鶻嘲

學海類編

林泉結契卷五

宋 質

身全褐觜足皆黑似畫眉而大罕定蹲且繁鳴聲
焦急又號鶻鶻

鶻不挾鶻不馴各徜徉母相狎一愁捲花裂二愁踏花
折鶻嘲鶻嘲相呼窮脂并博勞同尋念佛婆羅巢

銅觜

身灰褐腹白觜足皆黃雄者腦黑翅微綠正旅立
忽雙起人以搖時以石蠟粘取之

不銀眉不金翅尋稻梁搬草子啄花蠟觜猛啄栗銅觜
駛銅觜銅觜春環春嚶好兄弟春喁自飛莫同隊

流鳴

身全綠腹白閒黑細點花觜足皆黑

幸蒙籠聊春容有水礦無陞筒雪姑朋潔澣白巧婦新
紅流鳴流鳴尋花尋柳無山無繁陰漸合春模糊

黃頭兒

身全黃足白或黑腹白夏多聞秋稍息鏗戰至死
不聲以作聲為負

山鮑老甘受嘲山婆婆借得驕瑚子來解腕大頭來閒
交黃頭兒黃頭兒白黃頭兒有老時鴉線靴頭相伴飛

交黃腹綠毛龜腹白黃腹鼠亦名黃腹鼠

殼褐皆生綠毛如青苔甚小莖蒲盆象之可觀次

金線次黑文金線亦小黑文皆常品有絕大者產

之今黃腹白如黑腹白如黃腹

似太平似開元雖垂老不逾錢只愛綠苔淨弗愛金絲

鮮綠毛龜綠毛龜三三八八總不知徜徉露蔭風蒲稀

秧雞谷食水雞無刺骨故用鳥類白江鷓鴣

身全黑背足皆黑似雞而小聲清微水滿秧生則

多集

望水白鴈來黃隔山拖先拖秧卯子何日圓馬牙何日

長秧雞秧雞兩濠狹溪成闊溪螺螄蠓子澎澎肥

水澇子

身褐腹白背銳尾細長似鼠而小依湖岸或湖草

為窠又號湖鼠一種竹鼠全與湖鼠不類多傍竹

根為窠

懶最黠鼠更黠知水情識水脈荷花不禁搯稻花不禁

掇水澇子水澇子鸚濫堆隨江風起自伏莎嗜秋水

水划蟲

身褐腹白四足兩鬢浮水噫草泥輕趣極駛人呼
水馬兒

足爲權鬚爲橈舢子何多勞黑油急旋旋玉掌輕搖
搖水划蟲水划蟲鷺鷥鷺鷥鴨同從容寬陂者波無點風

水蛾兒

身灰白頭黑四羽六足如蠶蛾而小掠水啣飛蚊
爲食

任霜葉任霜花噫飛蚊味亦佳浪穩無弩狐波平無釣
蛇水蛾兒水蛾兒石婦春風放盡絲松根共掠蘋花飛

刺椿

花紫如菜萸莖褐通體皆刺獨樹無旁枝梢短苗
從顛生如阜莢芽可食

喚春呼恨春呼莫錯呼非菜萸前林迎榆郎後林接榆
姑刺椿刺椿點禽指挽餘姑存土卵蕨雞無宿根

金櫻子

花白葉青實黃如山梔而多刺夏殼韜滿可食深
秋尤美冬入藥甚力又號刺梨子

薔薇花搵持實多刺棘津浥浥椰子亦成酒縮沙亦成

蜜金櫻子金櫻子速挽菖蒲出溪水仍招伏苓并遠志

焯恬藤冬人藥甚佳又煎煉藥干

莖淡褐葉青味甘僮人加苦菜雜米爲團當初生時多食過上醞卽止又號甘藤

元姓甘不姓丁引清風舍常春雞翁呷甘露祁婆插金稜恬藤恬藤粥香餳白度清明一片春山快活聲

苦菜

花黃似野菊葉青如苦苣而小莖淡初似燈心草而大深春至葉皆可食又號游冬經寒不萎然不

堪食

王瓜後靡草前茶卻苦薺卻甘鳳仙花哆哆龍葵葉團團苦菜苦菜空山自有閒人愛竹筍木瓢恬自在

恬菹

花白葉青樹壯秋結實殼黑肌白人呼烏圓子苦者殼褐皆類栗但無刺

花成穗子成毬雅相似終非儔茅栗低坡尾橡栗高岡頭恬菹恬菹秋後秋樹倚斜暉苦者擲與看牛兒

蓼米

花紅莖葉皆青多節花謝子結如粟可食晚秋入
多採又有菰米蘆米葭米草木實閒有韞米者諸
米皆佳蛇米不可食

無馬纏無蝦鬚羅裙帶色色無願花變流沙願米變穿
珠蓼米蓼米秋風易搖八秋水太平中期難屈指

水芋頭

莖葉皆青葉圓而大春深水生則抽莖可食根如
薑芋外褐中白不堪食

不粵卵不岷賦雖沈波堪作魁勃臍葉槎牙芥菹苗整

齊水芋頭水芋頭江湖百年無一愁南灣北灣皆膳羞

萋蒿

莖近山多赤莖亦青杪冬發土取啖土氣初春抽
莖清脆可食盛夏成蒿能辟蚊

皤老白角子烏爾未萌我已敷蘆筍茁戢戢荻筍抽毳
毳萋蒿萋蒿風枝雨葉老蕭蕭草堂黍民不得驕

擢藝苑學士高鳳野雨雲千嶺幽草堂素月不掛鏡

翻多白首千白頭未滿井白頭鬢帶霜如葉宿時澹

對清湖何處見山青

對青山未老先衰病冬幾士如如土原四春醉

折齒

濟水早煎水早煎正國百平無一愁南歸水鱗習觀蓋

質紹興開進士仕蹟未詳其所著紹陶錄蓋深有慕
於靖節貞白之高風亦恬退之士也此集即在紹陶
錄中惜辭調不甚高雅余以其有玩物適情之趣特
手錄之名之曰林泉結契他日歸老西陂庶一一有
所印證云商邱宋犖

漢明鑑云海國未學

子將之官之曰林泉錄樂曲日謂法西則賦一一首

雜曲中謂焉不揚高錄余以京師後多聽曲之風聲

外觀節真白之為風亦謂風之七女曲東鳴由餘聞

寶隆同開對上廿湖末精真如書餘曲新畫對有慕



諧史

宋

鬼物之於人但侮其命之當死及衰者爾苟人未當死與命或未衰則縱使爲妖爲孽苟能禦之以正亦無如之何吳興郡有項羽廟自古相承云羽多居郡廳前後太守不敢上南史孔靖字季恭爲守居之無害先是此邦頻喪太守人言卞山王項羽居郡廳事以故多不利於太守何季恭之獨不然也蕭惠明泰始初亦守是邦謂綱紀曰孔季恭嘗爲此郡未嘗有災遂盛設筵榻接

賓數日見一人長丈餘張弓挾矢向惠明既而不見因
有背瘡旬日而卒蕭琛字彥瑜惠明從子也後亦爲守
其本傳云郡有羽廟土人名爲憤王甚有靈驗於郡廳
事安牀幕爲神主公私請禱前後二千石皆於廳下再
拜祠以太牢既祭而避居他室琛至著履登廳事聞室
中有叱聲琛厲色曰生不能與漢祖爭中原死據此廳
事何也因遷之於廟又禁殺牛以脯代肉竟不能害以
是觀之魑魅罔兩假羽名以興禍福何獨貽害於惠明
而季恭彥瑜差無聞然此非他惠明之死期將至而二

人者福未艾耳今霽川城之北門有祠號霸王廟其城
門亦曰霸王門廟有碑本朝雍熙四年九月一日建宣
奉郎守太子中允通判張懌文也惠明傳稱郡界有卞
山山下有廟當是後人遷之入城云入城而後
宣和用兵燕雲厚賦天下緡錢督責甚峻民無貧富皆
被其害時有海州楊允秀才妻劉氏寡居二子皆幼積
錢十屋一日劉氏謂二子曰國家用兵斂及下戶期會
促追刑法慘酷吾家積錢列屋坐視鄉黨之困與官吏
之負罪而晏然不顧於心安乎遂請於官以緡錢一百

萬獻納以充下戶之輸於是一郡數縣之官吏得以逃
責而下戶得免於流離死亡者皆劉氏之賜也嗚呼今
之積金蓄穀倍息討贏遇災荒而幸糴價之高遭艱厄
而喜窖藏之密者滔滔皆是也其視劉氏賢愚何啻霄
壤耶用又燕雲想却天不憐貧苦實甚劉氏無貪富習
四明戴獻可者疏財尙氣喜從賢士大夫游處而家世
雄於財凡客至必延款士聞風而歸者皆若平生歡也
獻可死止一子伯簡年十八九未歷世故暴承家業用
度無節里中惡少因得與交狎邪不數歲破家止有昌

國縣魚鹽竹木之利尙存舊僕楊忠主之自獻可無患
時出納無纖毫欺伯簡家業既蕩獨楊忠所掌猶可賴
爲衣食資遂往焉楊忠拜哭盡哀日與婦共事之籍其
資財之簿以獻伯簡大喜謂我固有之物仍復妄爲其
游從輩聞之又欲誘蕩焉楊忠哭諫不顧一日伯簡與
其徒會飲呼蒲楊忠挺刃而前執其尤者摔首至地數
日我事主人三十有餘年郎君年少爾輩誘之爲不善
家產掃地幸我保有此業汝必欲蕩之靡有孑遺邪我
斷汝首告官請死報吾主人於地下又大吐令伏地受

刃其人哀號伏罪請自今不敢復至楊忠噤咽良久收
刃卻立曰爾畏死給我邪其人號請自今不敢復至矣
忠曰如此貸爾命再至必屠裂爾軀遂出帛數端曰可
負此亟去其疾走忠遂揮涕謝伯簡曰老奴驚犯郎
君自今改前所爲但聽老奴盡心力役不二三年舊業
可復不然老奴當即日自沈於海不忍見郎君餓死以
貽主人門戶羞也伯簡慙泣自是謝絕羣不逞修謹自
守一聽楊忠所爲果數年盡復田宅楊忠事之彌謹吁
楊忠其賢矣哉真不負其名矣其視幸主人之禍敗從

而取之者孰非楊忠之罪人乎

慶歷中貝賊王則倡亂率眾閉門爲不軌知城中子女
無如趙氏女美致帛萬端金千斤聘爲妻且曰女若不
行卽滅爾族父母不敢違獨女不可曰吾雖女子戴天
子天履天子土十九年矣縱不能執兵討叛奈何妻之
泣涕不食父母族人守之以所得后服衣之女曰妻賊
何后也家人掩其口卒逼以往女登輿自殘於輿中賊
盛禮待之聞報皆失色而賊之親信自殺者三人縋城
逃者七十四人懼爲賊所魚肉也自此賊焰漸衰以至

聖治類編
於敗嗚呼識去就知廉恥仗節死義者天下皆以是望
士君子而不以是望庶常以是望男子而不以是望
婦人今趙氏女一民家之女耳表表之節如是可謂出
於人所甚難而天下之所未嘗望者彼士君子號爲男
子者觀之甯不有愧於心耶
徐氏名觀妙歷陽人江東曹閑中之女也嫁郡士張弼
建炎己酉虜犯維揚官軍望風輒潰多肆擄掠和人大
恐弼與鄰皆往裕溪避賊獨徐氏不去爲亂兵所掠大
罵曰朝廷蓄汝輩以備緩急今虜犯行在不能赴難而

乘時爲盜我恨一女子力少勢弱不能斬汝甯肯爲汝
曹所辱以苟活耶賊慙恚以刃刺殺投之江中嗚呼士
方平時自視霄漢抵掌大言以節義自許一落賊手則
蠅營狗苟乞一旦之命或出力而助虐者多矣徐氏眇
然一婦乃能奮不顧死與秋霜烈日爭嚴嗚呼壯哉
周王元儼太宗皇帝第八子也生而穎悟廣穎豐頤凜
不可犯名聞外夷天聖以來太宗諸子獨元儼存仁宗
眷寵尤異儼好坐木馬遇飢則於其上飲食仍奏樂於
前或終日在上酣飲慶歷四年封燕王時富鄭公條上

學海類編 卷之五 保攝
河北守禦十二策其首策曰北虜風俗貴親率以近親
爲名王將相所以視中國用人亦如其國燕王威望著
於北虜燕薊小兒每遇夜啼其家必驚之曰八大王來
也兒啼卽止每牽馬牛渡河旅拒以進必曰莫大王在
海裏其畏之如此虜王每見南使未嘗不問王安否今
年王薨識者亦憂之謂王之生虜以爲重今王之薨必
以朝廷爲輕矣

余每見世情炎涼釋道尤甚幼時嘗侍親遊一二寺觀
多有此態歸而相語未嘗不慨然也近閱張文潛雜志
忽見一事不覺憮然而書之殿中丞邱浚嘗在杭州謁
釋珊見之殊傲頃之有州將子弟來謁珊降階接之甚
恭邱不能平伺子弟退乃問珊曰和尚接浚甚傲而接
州將子弟乃爾恭邪珊曰接是不接不接是接浚勃然
起杖珊數下曰和尚莫怪打是不打不打是打奇哉殊
快人意

京城闐闐之地竊盜極多蹤跡詭祕未易根緝趙師瓘
尙書尹臨安日有賊每於人家作竊必以粉書我來也
三字於門壁雖緝捕甚嚴久而不獲我來也之名闐傳

京邑不曰捉賊但云捉我來也一日所屬解一賊至謂此卽我來也亟送獄勘鞫乃略不承服且無贓物可證未能竟此獄其人在禁忽密謂守卒曰我固嘗爲賊卻不是我來也今亦自知無脫理但乞好好相看我有白金若干藏於寶叔塔上某層某處可往取之卒思塔上乃人跡往來之衝意其相侮賊曰母疑但往此方作少緣事點塔燈一夕盤旋終夜便可得矣卒從其計得金大喜次早入獄密以酒肉與賊越數日又謂卒曰我有器物甕置侍郎橋某處水內可復取之卒曰彼處人關

何以取賊曰令汝家人以籬貯衣裳橋下洗濯潛入掇甕入籬覆以衣舁歸可也卒從其言所得愈豐次日復勞以酒食卒雖甚喜而莫知賊意一夜至二更賊低語謂卒曰我欲略出四更盡卽來決不累汝卒曰不可賊曰我固不至累汝設或我不復來汝失囚必至配罪而我所遺盡可爲生苟不見從卻恐悔吝有甚於此卒無奈遂縱之去平坐以伺正憂惱聞簷瓦聲已躍而下卒喜復桎梏之甫旦啓獄戶聞某門張府有詞云昨夜三更被盜失物其賊於府門上寫我來也三字師罽撫

按曰幾誤斷此獄宜乎其不承認也止以不合犯夜從杖而出諸境獄卒回妻曰半夜後聞叩門恐是汝歸亟起開門見一人以二布囊擲戶內而去遂藏之卒取視則皆黃白器也乃悟張府所盜之物又以賂卒賊竟逃命雖以趙尹之明特而莫測其姦可謂黠矣卒乃以疾辭役享從容之樂終身後沒後子不能守悉蕩焉始與人言

諧史終

爐火監戒錄

問以論世間曰宋 林屋山人俞 炎玉吾著

予自德祐後文場掃地無所用心但閉戶靜坐以琴
自娛讀內外二丹書遂爾成癖琴之癖欲以六律正
五音問諸琴師皆無答後得紫陽琴書南溪琴統奧
音玉譜始知旋宮之法乃作周南召南詩譜及鹿鳴
皇華等詩弦歌之離騷九歌蘭亭詩序歸去來辭醉
翁亭記赤壁賦皆有譜琴之癖遂已內丹則集漢唐
以來丹詩歌訣一百卷名曰通元廣見集至元癸未

遇異人授以先天之極元乃撰參同契發揮悟真衍
義等書其癖亦已外丹則硃砂汞不知幾成煙焰一
夕猛省參同契金以沙爲主併和水銀之說世惟
有金丹無銀丹也遂碎其爐竈鉗鑄之屬此癖乃不
復作嘗撰爐火監戒錄兵後橐不復存今姑舉其略

云

真宗景德年間朝謁山陵因詔異人左右以賀蘭歸真
聞乃詔對問曰知卿有點化之術可以言之奏曰臣
請言帝王點化術願以堯舜之道點化天下以致太

平陛下用之

王捷汀州沙人賈販往來江淮間遇異人得燒金術戒
之曰非遇人君不可妄泄捷亟欲獻於上爲有司所
欲捷僞佯狂遂以此獲罪黥竄嶺外未幾逋匿京師
詣登聞院自稱樞密承旨謝從權嘗爲嶺南官知其
術爲奏得脫軍籍內臣劉承規以其名聞於上召見
與語說之特授許州參軍改名中正畱止京師前後
貢金累巨萬官至右神武大將軍唐州團練使有老
煨工畢升曾在禁中爲捷煨金具升曰其法爲爐竈

使人隔牆鼓鑄蓋不欲人覘其啓閉也其金以鐵爲之百餘兩爲一餅每餅輻解鑿爲八片謂雅嘴金是也上令尙方鑄爲金龜金牌各數百龜以賜近臣各一枚餘悉藏玉清昭應宮牌以賜天下州府軍監各一天慶觀金寶牌卽其金所鑄也每用蛇罔製鍊雄黃所殺蛇蓋不少矣後因治第握土見一巨蛇大如栲栳驚悸得疾卒年五十五其妻施氏封吳郡夫人諸子皆授殿直捷初得神術不以勢利輒告於人及得祿賜與所化黃金惟施貧奉道釋而已朝廷舉大

禮及營繕皆以黃金爲獻以助經費國史王中正傳太史曾鞏所撰也名臣碑傳琬炎集云咸平年間捷至南康軍遇異人自言姓趙久之又見于茅山命求鉛汞教以作金法廣陵志云捷於維楊遇道士相攜至五通廊指示靈草傳以合和密訣大中祥符間嘗撰文報謝廟中舊有祝文石刻兵火不存至今嘗有燒金草存焉張文定公詠字復之號乖崖在蜀有術士上謁言能煅汞爲白金公卽市百兩俾煅一火而成不耗銖兩公立命工煅汞爲大香爐鑿其腹曰充

大慈寺殿上公用爐送寺中以酒榼遺術者而謝絕之
范文正公仲淹字希文與南郡朱某相善朱且病公視之謂公曰某遇異人得變水銀爲白金術吾子幼不足傳今以傳君遂以其方并藥贈之公不納強之乃受未啓封後其子宋長公教之義均子弟及宋登第乃以所封藥并其術還之
胡文恭公肅字武平少善一浮屠其人將死謂公曰我有祕術能化瓦石爲黃金子其葬我公曰爾之後事

吾敢不勉祕術非所欲也浮屠歎曰子之志未可量也

樞密院編修居世英之父居四郎者少遇異人得伏火丹砂法以金汞等分結成砂子裹以伏火丹砂煅之成紫磨金未嘗對人言亦未嘗輒用一錢臨終呼世美語之曰我煅法世惟語韓魏公矣非韓魏公德業之厚餘人不可授也我亦不當授汝汝分中合得自當有授汝者然素知我有此法必有妄求之費因語數法不可成寶者又語因觀數人豫此致禍者戒之

戒之有一僕守火歲久不懈因度爲僧居京師定歷院時曾子宜當軸有堂吏病瘵國醫不能療居視之曰應須我神丹乃助刀圭與服而愈子宜大驚吏白之幸獲居四郎之丹奪命鬼手子宜使人邀居不能至也使門下之人宛轉啖其僧資給甚備僧一日謁丞相許分竊爲獻子宜喜送僧降階僧退指爲馬臺蹶倒應時折足輿歸數日遂卒

尹和靖先生焯字彥明語門人祁寬云伊川因遠行晚憩一古寺設臥具于佛座前未寢聞若鼠嚙聲熟視

之果有鼠在佛腹小竅中銜一文字欲出復入伊川起視之則見佛腹竅中有文字一小卷取而讀之乃丹方而其首曰不換世間術伊川過日悉能了其意遂錄一本仍以元紙納竅中後因郊居嘗煅此丹其法火養四十九日乃成煅近三十日遇夜則四野來問之宅中不遺火某等皆見火發如此數四恐驚眾遂取出焚試以粟粒置銀盃中凡丹到處皆成黃金崇甯間孟尙在其金如線圈轉數匝皆丹著處也其丹半成者封裹於衣箱中以其近怪故終不以告人

某嘗乘閒問伊川伊川曰此外丹也若人內丹成煅之可以長年點化五金不足道也某曰胡不服之伊川曰這箇肚皮裏不便著此物晚年許傳此方與一道士未傳而伊川卒後月餘道士至則無及矣蘇子由龍川略志云吾兄子瞻嘗從事扶風開元寺多古畫而子瞻好畫往往匹馬入寺循壁終日有老僧出揖之曰小院近在此能一相訪否子瞻欣然從之僧曰貧道好藥術有一方能以硃砂化淡金爲精金老當傳人而患無可傳者知公可傳故欲一見子瞻

曰吾不好此術雖得之亦不能爲也僧曰此方知而不可爲公若不爲正當傳爾是時陳希亮少卿守扶風平生溺於黃白嘗於此僧求方而僧不與子瞻曰陳卿求而不與吾不求而得僧曰貧道非不悅陳卿以其得方不能不爲耳貧道昔嘗以方授人矣有爲之卽死者有遭喪者有失官者故不敢輕以授人卽出一卷書云此中多名方其一卽化金方公必不肯輕作但勿輕以授人如陳卿慎勿傳也子瞻許諾歸視其方每淡金一兩視其分數不足以分試以丹砂

一錢益之雜諸藥入乾鍋中煨之鎔卽傾出金沙俱不耗但其色淺深斑斑相雜當再烹之色勻乃止後偶見陳卿語及此僧遽應之曰近得其方陳卿驚曰君何由得之子瞻具道僧不欲轉傳之意不以方示之陳固請不已不得已而與之陳試之良驗子瞻悔曰某不惜此方惜負此僧耳公慎爲之陳姑應之曰諾未幾坐受鄰郡公使酒以贓敗去子瞻疑其以金故深自悔恨後謫居黃州陳卿子慥在黃子瞻問曰少卿昔嘗爲此法否慥曰吾父旣失官至洛陽無以

買宅遂大作此然竟病指癰而沒乃知僧言不妄也後十餘年謫居筠州有蜀僧議介者師事克文禪師文之所至輒興修造所費不貲而不知錢所來文祕其術不以告人介與省聰禪師善密與聰道其方大類扶風開元僧所傳然介未嘗以一錢自利故能保其術而無恙

又云予治平末泝陝還蜀泊舟仙都山下有道士陰真君丹訣石本示余余因問以燒丹事對曰內丹未成內無以注之則服外丹者多死譬積枯草敝絮而置

厚海類編
火於其下無不焚者後十餘歲官于南京張公安道
家有道人爲養金丹其法用紫金丹砂期年乃成公
告予曰藥成可服也余謂公何以知藥成也公曰抱
朴子曰藥成以手握之如泥出指問者藥真成也今
吾藥如此以是知其成矣予謂公道仙都所聞謂公
曰吾自知內丹成則此藥可服若猶未也姑俟之若
何公笑曰我姑俟之耶

東坡先生年二十有六初仕岐下有異僧強授之以化
金方既得其術自是緘封之後以授潁濱先生潁濱

亦藏之逮居武昌有親故知之因扣其術潁濱曰自
先兄見授祕之有年矣暇日當求之巾笥閒久之呼
求者至出書示之東坡岐下緘封宛然潁濱即焚于
爐中語求者曰貧可忍也此甯可爲乎求者愧赧若
無所容倉皇狼狽而去

姑蘇查先生得煅硝石法章申公與之爲莫逆交而法
不傳嘗遇一病僧而憫之取硝作盂令日煎水飲之
服之月餘病良已有周旋過而問其由以飲煎水爲
言是僧素知查術曰此伏硝所成當取汞置盂中就

火試之果至永死僧更以爲希世之遇卽往禮謝再三且語其孟之意復懇求其法查曰法固未易傳而前孟用力將竭可攜來爲師加藥爲之僧取孟投查則碎孟別鎔門臨大河俟硝成汁卽鉗投水中曰我初但欲起師之疾不意無厭至此也僧乃懊恨而歸方子明道人寓瑞州壽聖寺蘇欒城贈以詩云水銀成銀利十倍丹砂爲金世無對此人斬術不肯傳闔戶泥爐畏天戒

子由嘗爲黃白術先治一室甚密中置火爐將舉火見一大貓據爐而溺須臾不見子由謂神仙之術天使濟貧乏待其人然後傳予非其人遂不敢講

張義方合大還丹數年未就遇疾將卒恨不成九轉之功命子弟發丹竈竈下有巨虺火吻錦鱗蜿蜒其間若爲神物護持乃取丹餅餌一粒瘡痂而卒

東坡詩云暮年眼力嗟猶在多病顛毛卻未華故作明窗書小字更開幽室養丹砂黃魯直注云按先生與王定國書云近有惠丹砂少許光彩甚奇固不敢服然其教以養火觀其變化聊以悅神度日又詩云曹

南劉夫子名與子政齊家有鴻寶書不鑄金裏蹄促
席問道安遂蒙分刀圭不忍獨不死尺書肯見梯趙
次翁注云劉夫子豈劉宜翁乎先生在惠州有書與
東宜翁云或有外丹已成可助梨棗者望不惜分惠其
書具在毗陵後集趙堯卿注云劉安世待制字器之
曹南又得養生煉丹術公嘗師之

壽州八公山側土中及溪澗閒往往得小金餅世傳淮
南王藥金有印子篆文謂印子金也襄隋之閒春陵
白水地發土多得金麟趾裏蹄金如乾柿謂之柿子

金小說謂麟趾裏蹄乃婁敬所爲藥金也方家謂婁
金和藥最良漢書注亦云異于他金東坡有物類相
感志草部有煮岡煮雌等草熱客多用之然不得其
煮煉之法耳

予嘗閱華嚴經第七十八卷有藥汁名訶宅迦人或得
之以其一兩變十兩銅番成真金有一僧舉此致語
予語之曰問作華嚴經者則知之僧笑而去予嘗以
膽礬少許擦刀頭皆金也意者訶宅迦其膽礬之謂
乎至大辛亥鑄錢時予在饒州曾見一膽水化鐵成

銅但饒州之膽銅坑所出故成銅蒲州之膽出金坑必能化銅鐵成金華嚴所謂訶宅迦今人不識之耳佛語必不妄也有瓦石砂土皆可變金乎春渚記聞夢溪筆談述異志涉世錄皆有瓦石砂土金生薑非變金之物投轄錄有生薑金蕨菜非變金之物清異志有蕨葉金不特此也尙書故實有竹葉金啖車志有江茶金甚而江淮異人錄有握雪金宣室志有溺金述異志有唾銀果皆有之乎曰幻也何謂幻詭怪妄誕也

祕閣閒談有所謂鐵釘銀神仙感遇傳有所謂生鐵銀茅亭客談有所謂銅錢銀崑山集類有所謂鉛銀邵康節詩云鉛錫點金終屬假愚謂鉛錫與銅鐵五金之同類固雖是假然其變化理或然也若瓦石砂土則恐不能至于薑蕨竹葉之類而能變化則無是理矣夫薑蕨之類尙有質雪與唾溺是何物也可謂妄誕之甚矣

清源莊念祖方外志云西蜀估人孫生者販水銀于長安擔夫足跌于棧閣偶觸山石破其銚遽挽路旁草

塞之晚抵客舍視之則鉢中水銀皆凝結矣孫生知其爲異草所制規欲多取之促其僕夫飯鞭驢由舊路而去暮登閣道驢驚失足墜於嘉陵江中

韓清老農何遠春渚記聞臨安僧法堅言有歛客經於潛山中見一蛇腹脹蜿蜒草中徐遇一草便嚙破以腹就磨頃之脹消而去客念此草必消腫毒之藥就取置篋夜宿旅邸鄰房有呻吟者客訊之云正爲腹脹所致卽取草煎湯飲少頃不復聞聲至曉但聞滴水響呼不應卽起視之則其人血肉俱化爲水急挈

裝而逃客邸主人及明潔釜將炊飯則釜通體成金大矣乃密瘞其骸旣久經赦客方至旅舍乃與主人共語其事

郭雲翼江湖紀聞嘉泰年間吉州禾山寺僧見一蛇擊傷惟頭尾略有動復見一蛇旋繞數匝而去未幾復見去蛇銜野草覆其傷處不逾時二蛇引領同去旣而寺有行童登樹折足僧取此草覆之并煎湯洗濯令寢靜室旦視惟有枯骨存肉則剝爛無餘煎草之釜則金釜也僧知此草可以化鐵成金遂祕其說里

人昭州守張某聞之厚禮遺僧欲知此草僧不言昭
州遂令行童父母訟于官繫僧于獄令人語僧曰若
不言此草終無出期僧終不肯言遂死于獄昭州雖
慘刻僧亦愚甚耳其謝靈不靈神三說良與同去
張華博物志云劉歆治淮南王獄得枕中鴻寶祕書及
子向咸共奇之信黃白之術可成卒無驗乃以此罹

罪其事

太平廣記云隋末有道者居太白山煉丹山合大還丹
而成弼者給侍左右十餘歲後以家艱辭去道者云

予從我久今復有憂吾無以贈子遺子丹十粒一粒
化一斤銅成金足以辦喪事弼還如言化金辦葬訖
復入山更求丹道者不與弼持刀刳之不得乃斷道
者手又不得乃刳其足道者顏色不變弼愈怒乃斷
其頭及解右肘後有赤囊開之乃丹也弼得丹多變
黃金爲人所告有姦弼自列能成黃金唐太宗聞之
召令造金太宗悅授以五品官造金數萬斤而丹盡
藝窮請去太宗令列其方當任去弼訴之帝謂其非
挾之以兵不得也遂爲武士斷其手又不言刳其足

學海類編
弼述其本末亦不信遂斬之
江夏黃休復茅亭客話云偽蜀成都有柳條酒肆其時
皆以當鑪者名其肆柳條病經歲有道士常來貰酒
柳條每加勤奉道士乃畱丹數粒云以酬酒價柳條
依教服之充盛如初有漢金堂縣土道賓爲太廟吏
知其事遂邀柳條求餘藥以鐵鑪盛水銀投丹煎之
須臾成金因以丹與金呈蜀王問其一作法對曰有
草生三學山中乞宰金堂以便採藥乃授金堂宰明
年藥無成知其丹得於柳條遂誅之

劉長官名蟾結茅青城山中或云其有黃白法一夕有
三人攜酒果投宿語及爐火語笑方酣客曰知長者
有黃白法可以梗槩言之長官初則堅拒客祈之不
已作色曰今夜須傳長官曰初慕君子同道乃相逼
如此三人攘臂瞋目晒之曰某等非君子是賊也如
不得法必加害於君乃探出白刃脅之長官與妻惶
懼遂授以法并與殘藥三人拱揖而去長官味爽下
山不復再往以居與李諶處士

法空無相師雲川沈待制之季也嘗與焦山僧法全語

及點化全云我有一術點銅爲金乃於袋中抄數錢
全令空烹之通夕不成汁空呼全訊之全笑曰人得
此視之溪砂也豈知實一也耶復取白藥少許投之
砂始融化出火視之真金也空一作因日加延敬具請
其術全曰我不惜術但我有前誓恐起貪人妄費之
心反致奇禍實無益于人也請言其自我年二十無
家與道人同侶三人共學丹竈紹聖元年七月十五
日相語曰我輩所學遊方未遠今當散行以十年爲
期卻以此日會於此地道人無累是日不至卽道死

矣遂舉酒爲約三人者散往川峽京洛閒我卽留二
浙至出期豐樂橋三人次第俱集各出所得方訣參
較之內一茅法差簡易試爲之而銅色不盡一人曰
我於成都藥市遇一異人得去暈藥彼云奇甚而我
未試也因取同煎而色益黃意謂藥未至則當一作增
再煎及出則真金也相與謀曰京師蠻家金肆天下
第一往市之無疑則真仙術也至都以十兩就市卽
得高直時共寓相國寺東客邸中共作百兩分以爲
別卽市羊邊宮醯大嚼酣飲而烹銅不意銅汁濺發

火延于屋三人俱醉一人醉甚不支焚死一人就捕受杖亦數日而死我獨微醒徑破烟燄脫命而出懼有捕者素善泅卽投泔水順流而下度過國門始登岸方在水中悔過祈天誓爲僧乃不復再作或遇大緣事不能成就當啓天爲之不敢毫髮已用况敢傳人乎空聆其說遂不敢停一旦不告而去不知所在焉

韓子蒼待制言青城一道士俾小厮買酒待檀越小厮中道登東厠將鐵餅掛於樹閒餅重木弱爲風所搖

木葉揩磨所著處皆金色自是識化金之木走四方未始乏絕寓滑州天慶觀以老病不出幾十年欲傳其術與人而未有可付者陰視觀前一老人賣米爲業不問荒歉每升求息一文以其爲行有常或可以傳一日招至酒肆密告以欲傳之意老人曰某能是久矣道士曰明日過我共試之詰旦老者至因扃戶而其煅藥鄰房道士似有所聞乃穴壁視之見二人各以火煅藥傾注于地則赤金爛然遞相把玩稱歎乃推壁而入二人倉皇收拾不及因誼呶爭奪卒壓

死二人而眾士因是而皆坐獄又聞前知事李平祖何遠云丹竈之事士大夫與山林學道之人喜于談訪者十蓋七八然不知皆仙藥丹頭也自三茅君以丹陽歲歉死者盈道因取丹頭點銀爲金化鐵爲銀以救飢人故後人以煨粉點銅者名其法曰丹陽以死點點銅者各其法曰點茅如漢之王陽婁敬唐之成彌近世王捷不可謂世無其法但得之者龜毛兔角而爲之致禍者十居八九如東坡先生楊元素內相皆密受其訣知而不爲者也張申公黃八座道夫皆訪求畢世費貫鉅萬而了無一遇者也

夏候嘉正爲館職平生好燒銀常曰吾得見水銀銀一錢知制誥一日無恨矣俱不諧而卒

紹興閒淮堧有一道人求乞手持一鐵牛高呼鐵牛道人在浮光數月忽一日入富家典庫乞錢主人問鐵牛究竟對曰能糞瓜子金主人欲以資財易之道人堅不肯後議止賃一宿令置密室來早開視果糞瓜子金數星道人至取鐵牛去主人妄想心熾尋訪道人欲買此牛道人不從百色宛轉方允議以日得金

計之償以一歲金價在家數日糞金如前自後更不
糞視牛尾後有一竅無他異忽家中一婢暴疾召其
父贖去迹其所之乃道人預買此婦人密持其金作
其糞前後糞金皆此婦人潛置之候計成而取去繼
尋之已逃矣出趙灌園就日錄
破布衣裳破布裙逢人便說會燒銀君還果有燒銀術
何不燒銀自養身徐卿涉世錄載此語戒其季子云
夏世之癡者爲藝客所誤汝等切宜戒之

玉吾子友也讀易彈琴晚學內外丹訣自謂得道余
嘗從其借手抄丹經服其收拾浩瀚復以所註易會
要集說示予方欲刻梓而告逝焉有子不能繼其業
則其書皆泯沒矣今觀此集蓋欲發其平生所聞所
讀所得所行者也嘗聞東坡亦留意於方外學具載
於本集中有所得必報子由見於尺牘中所謂經爐
上一點雪者直土苴耳故予嘗曰此坡老學道鼻孔
於此敗闕今又於玉吾此書見其敗闕與東坡同一
鼻孔夜半讀至此不覺大笑婦輩睡皆驚起怪問於

是吹燈就枕明日欲作一書曰枕邊絮語與之作對
未暇姑識之俟予書成併序焉商邱老人宋無志

士一撰書寄山士首且始予嘗曰此如夢學數具正
效本與中肯綮辭心辨于由與以只鄭中與臨對數
齊神對神行各出嘗問東刻衣指意然古於學具辨
即其書料知如矣今聽此樂蓋為選其平主以開預
發與備示予以始修科而古遊流自予不始繼其業
嘗命其歸乎姓以歸其姓命書辭野以限其會
汪君字文也其退戰琴如學內代其類自歸野首余

攝生消息論

元 東牟邱處機 著

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜臥早起廣步於庭被髮緩行以使志生生而勿殺與而勿奪賞而勿罰此養氣之應養生之道也逆之則傷肝肝木味酸木能勝土土屬脾主甘當春之時食味宜減酸益甘以養脾氣春陽初升萬物發萌正二月閉乍寒乍熱高年之人多有宿疾春氣所攻則精神昏倦宿病發動又兼去

冬以來擁爐薰衣啗炙炊燂成積至春因而發泄致體
熱頭昏壅隔涎嗽四肢倦怠腰脚無力皆冬所蓄之疾
常常體候若稍覺發動不可便行疏利之藥恐傷臟腑
別生餘疾惟用消風和氣涼膈化疾之劑或選食治方
中性稍涼利飲食調停以治自然通暢若無疾狀不可
吃藥春日融和當眺園林亭閣虛廠之處用攄滯懷以
暢生氣不可兀坐以生他鬱飯酒不可過多人家自造
米麪團餅多傷脾胃最難消化老人切不可飢腹多
食以快一時之口致生不測天氣寒暄不一不可頓去

絛衣老人氣弱骨疏體怯風冷易傷溼裏時備夾衣遇
煖易之一重漸減一重不可暴去用烟合干木煎之蘇
劉處士云春來之病多自冬至後夜半一陽生陽無吐
陰無納心膈宿熱與陽無相衝兩虎相逢狹道必鬪矣
至于春夏之交遂使傷寒虛熱時行之患良由冬月焙
火食炙心膈宿痰流入四肢之故也當服祛痰之藥以
導之使不爲疾不可令背寒寒卽傷肺令鼻塞咳嗽身
覺熱甚少去上衣稍冷莫強忍卽便加服肺俞五臟之
表胃俞經絡之長二處不可失寒熱之節諺云避風如

避箭避色如避亂加減逐時衣少餐申後飯是也

肝臟春旺

肝屬木為青帝卦屬震神形青龍象如懸匏肝者幹也狀如枝幹居在下少近心左三葉右四葉色如縞映紺肝為心母為腎子肝中有三神名曰爽靈胎光幽精也夜臥及平旦扣齒三十六通呼肝神名使神清氣爽目為之宮左目為甲右目為乙男子至六十肝氣衰肝葉薄胆漸減目即昏昏然在形為筋肝脈合于木魂之藏也于液為淚腎邪入肝故多淚六府胆為肝之府胆與

肝合也故肝氣通則分五色肝實則目黃赤肝合于脈其榮爪也肝之合也筋緩弱脈不自持者肝先死也目為甲乙辰為寅卯音屬角味酸其嗅臊羶心邪入肝則惡羶肝之外應東岳上通歲星之精春三月常存歲星青氣入于肝故肝虛者筋急也皮枯者肝熱也肌肉斑點者肝風也人之色青者肝盛也人好食酸味者肝不足也人之髮枯者肝傷也人之手足多汗者肝方無病肺邪入肝則多哭治肝病當用噓為瀉吸為補其氣仁好行仁惠傷憫之情故聞悲則淚出也故春三月水旺

天地氣生欲安其神者當澤及羣芻恩霑庶類無竭川
澤毋灑陂塘毋傷萌芽好生勿殺以合太清以合天地
生育之氣夜臥早起以合乎道若逆之則毛骨不榮金
木相剋而諸病生矣青者肝也人夜合則知青則木
青者相肝臟病涉肝熱者左頰赤肝病者目奪而脅下痛引小腹令人喜
怒肝虛則恐如人將捕之實則怒虛則寒寒則陰氣壯
夢見山林肝氣逆則頭痛耳聾頰腫肝病欲散急食辛
以散用酸以補之當避風肝惡風也肝病臍左有動氣

按之牢若痛支滿淋洩大小便難好轉筋肝有病則昏
昏好睡眠生膜視物不明飛蠅上下努肉攀睛或生暈
映冷淚兩角赤痒當服升麻疏散之劑肝平則目睛清
肝平則目睛清夏季攝生消息心火通於目

夏三月屬火主于長養心氣火旺味屬苦火能剋金金
屬肺肺主辛當夏飲食之味宜減苦增辛以養肺心氣
當呵以疏之噓以順之三伏內腹中常冷時忌下利恐
泄陰氣故不宜針灸惟宜發汗夏至後夜半一陰生宜
服熱物兼服補腎湯藥夏季心旺腎衰雖大熱不宜吃

冷淘冰雪蜜冰涼粉冷粥飽腹受寒必起霍亂莫食瓜
茄生菜原腹中方受陰氣食此凝滯之物多爲癥塊若
患冷氣痰火之人切宜忌之老人尤當慎護平居簷下
過廊衙堂破窗皆不可納涼此等所在雖涼賊風中人
最暴惟宜虛堂淨室水亭木陰潔淨空廠之處自然清
涼更宜調息淨心常如冰雪在心炎熱亦于吾心少減
不可以熱爲熱更生熱矣每日宜進溫補平順丸散飲
食溫暖不令大飽常常進之宜桂湯豆蔻熟水其于肥
膩當戒不得于星月下露臥兼使睡著使人扇風取涼

一時雖快風入腠裏其患最深貪涼兼汗身當風而臥
多風痺手足不仁語言蹇澀四肢癱瘓雖不人人如此
亦有當時中者亦有不便中者其說何也逢年歲方壯
遇月之滿得時之和卽幸而免至後還發若或年力衰
邁值月之空失時之和無不中者頭爲諸陽之總尤不
可風臥處宜密防小隙微孔以傷其腦戶夏三月每日
梳頭一二百下不得梳著頭皮當在無風處梳之自然
去風明目矣

養生論曰夏謂蕃秀天地氣交萬物華實夜臥早起無

獸于日使志無怒使華成實使氣得泄此夏氣之應長
 養之道也逆之則傷心秋發痲瘡奉收者少冬至病重
 又曰夏氣熱宜食菽以寒之不可一于熱也禁飲食湯
 禁食過飽禁溼地臥并穿溼衣其謂以夏氣之應日

心屬南方火為赤帝神形如朱雀象如倒懸蓮蕊心者

纖也所納纖微無不貫注變水為血也重十二兩居肺

下肝上對尾鳩下一寸

有七孔三毛上智之人心孔通明中智之人五孔心穴

注曰胞中心口掩下尾鳩也色如縞映絳中

通氣下智無孔氣明不通無智狡詐心為肝子為脾母

舌為之宮闕竅通耳左耳為丙右耳為丁液為汗腎邪

入心則汗溢其味苦小腸為心之腑與心合黃庭經曰

心部之宅蓮含花下有童子丹元家主適寒熱榮衛和

丹錦緋囊披玉羅其聲微其嗅焦故人有不暢事心即

焦燥心氣通則知五味心病則舌焦捲而短不知五味

也其性禮其情樂人年六十心氣衰弱言多錯忘心脈

出于中衝生之本神之處也主明運用心合于脈其色

榮也血脈虛少不能榮臟腑者心先死也心合辰之巳

學海類編
午外應南岳上通熒惑之精故心風者舌縮不能言也
血壅者心驚也舌無味者心虛也善忘者心神離也重
語者心亂也多悲者心傷也好食苦者心不足也面青
黑者心氣冷也容色鮮好紅活有光心無病也肺邪入
心則多言心通微心有疾當用呵呵者出心之邪氣也
故夏三月欲安其神者則含忠履孝輔義安仁安息火
熾澄和心神外絕聲色內薄滋味可以居高朗遠眺望
早臥早起無厭于日順于正陽以消暑氣逆之則腎心
相爭火水相剋火病由此而作矣

相心臟病法

心熱者色赤而脈溢口中生瘡腐爛作臭胷膈肩背兩
脅兩臂皆痛心虛則心腹相引而痛或夢刀杖火焰赤
衣紅色之物爐冶之事以恍怖人心病欲濡急食鹹以
濡之用苦以補之甘以瀉之禁溼衣熱食心惡熱及水
心病當臍上有動脈按之牢若痛更苦煩煎手足心熱
口乾舌強咽喉痛嚥不下忘前失後

秋季攝生消息

秋三月主肅殺肺氣旺味屬辛金能剋木木屬肝肝主

酸當秋之時飲食之味宜減辛增酸以養肝氣肺盛則用咽以泄之立秋以後稍宜和平將攝但凡春秋之際故疾發動之時切須安養量其自性將養秋閒不宜吐并發汗令人消爍以致臟腑不安惟宜針灸下痢進湯散以助陽氣又若患積勞五痔消渴等病不宜吃乾飯炙燂并自死牛肉生鱠雞豬濁酒陳臭鹹醋粘滑難消之物及生菜瓜果鮓醬之類若風氣冷病疰癖之人亦不宜食若夏月好吃冷物過多至秋患赤白痢疾兼瘡疾者宜以童子小便二升并大腹檳榔五箇細剉同便

煎取八合下生薑汁一合和收起臘雪水一鍾早朝空心分爲二服瀉出三兩行夏月所食冷物或胸脫有宿水冷膿悉爲此藥祛逐不能爲患此湯名承氣雖老人亦可服之不損元氣况秋痢又當其時此藥又理腳氣悉可取効丈夫瀉後兩三日以薤白煮粥加羊腎同煮空心服之殊勝補藥又當清晨睡覺閉目叩齒二十一下嚥津以兩手搓熱熨眼數多于秋三月行此極能明目又曰季秋謂之容平天氣以急地氣以明早臥早起與雞俱興使志安甯以緩秋形收斂神氣使秋氣平無

外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬爲滲泄奉臟者少秋氣燥宜食麻以潤其燥禁寒飲并穿寒溼內衣千金方曰三秋服黃耆等丸一二劑則百病不生

肺臟秋旺

肺屬西方金爲白帝神形如白虎象如懸磬色如縞映紅居五臟之上對胸若覆蓋然故爲華蓋肺者勃也言其氣勃鬱也重三筋三兩六葉兩耳總計八葉肺爲脾子爲腎母下有七魄如嬰兒名尸狗伏尸雀陰吞賊非

毒除穢辟臭乃七名也夜臥及平旦時叩齒三十六通呼肺神及七魄名以安五臟鼻爲之宮左爲庚右爲辛在氣爲咳在液爲涕在形爲皮毛也上通氣至腦戶下通氣至脾中是以諸氣屬肺故肺爲呼吸之根源爲傳送之宮殿也肺之脈出于少商又爲魄門久臥傷氣腎邪入肺則多涕肺生于右爲喘咳太腸爲肺之府大腸與肺合爲傳瀉行導之府鼻爲肺之宮肺氣通則鼻知香臭肺合于皮其榮毛也皮枯而毛落者肺先死也肺納金金受氣于寅生于巳旺于酉病于亥死于午墓于

丑爲秋日爲庚辛爲申酉其聲商其色白其味辛其臭腥心邪入肺則惡腥也其性義其情慮肺之外應五嶽上通太白之精于秋之王日存太白之氣入于肺以助肺神肺風者鼻卽塞也容色枯者肺乾也鼻痒者肺有蟲也多恐懼者魄離于肺也身體黧黑者肺氣微也多怒氣者肺盛也不耐寒者肺勞也肺勞則多睡好食辛穉者肺不足也腸鳴者肺氣壅也肺邪自入者則好笑故人之顏色瑩白者則肺無病也肺有疾用咽以抽之無故而咽不祥也秋三月金旺主殺萬物枯損欲安其

魄而存其形者當含仁育物施恩斂容陰陽分形萬物收殺雀臥雞起斬伐草木以順秋氣長肺之剛則邪氣不侵逆之則五臟乖而諸病作矣

相肺臟病法

肺病熱右頰赤肺病色白而毛槁喘欬氣逆胸背四肢煩痛或夢美人交合或見花幡衣甲日月雲鶴貴人相臨肺虛則氣短不能調息肺燥則喉乾肺風則多汗畏風欬如氣喘且善暮甚氣病上逆急食苦以泄之又曰宜酸以收之用辛以補之苦以瀉之禁食寒肺惡寒也

學海類編
肺有病不聞香臭鼻生瘰肉或生瘡疥皮膚燥痒氣盛
咳逆唾吐膿血宜服排風散

冬季攝生消息

冬三月天地閉藏水冰地坼無擾乎陽早臥晚起以待
日光去寒就溫毋泄皮膚逆之腎傷春爲痿厥奉生者
少斯時伏陽在內有疾宜吐心膈多熱所忌發汗恐泄
陽氣故也宜服酒浸補藥或山藥酒一二杯以迎陽氣
寢臥之時稍宜虛歇宜寒極方加絛衣以漸加厚不得
一頓便多惟無寒卽已不得頻用大火烘炙尤甚損人

手足應心不可以火炙手引火入心使人煩燥不可就
火烘炙食物冷藥不治熱極熱藥不治冷極水就溼火
就燥耳飲食之味宜減酸增苦以養心氣冬月腎水味
鹹恐水剋火心受病耳故宜養心宜居處密室溫煖衣
衾調其飲食適其寒溫不可冒觸寒風老人尤甚恐寒
邪感冒爲嗽逆麻痺昏眩等疾冬月陽氣在內陰氣在
外老人多有上熱下冷之患不宜沐浴陽氣內蘊之時
若加湯火所逼必出大汗高年骨肉疏薄易于感動多
生外疾不可早出以犯霜威早起服醇酒一杯以禦寒

晚服消痰涼膈之藥以平和心氣不令熱氣上湧切忌房事不可多食炙煨肉麪餛飩之類

心腎臟冬旺

內景經曰腎屬北方水爲黑帝生對臍附腰脊重一筋一兩色如縞映紫主分水氣灌注一身如樹之有根左曰腎右名命門生氣之府死氣之廬守之則存用之則竭爲肝母爲肺子耳爲之官天之生我流氣而變謂之精精氣往來爲之神神者腎藏其情智左屬壬右屬癸在辰爲子亥在氣爲吹在液爲唾在形爲骨久立傷骨

爲損腎也應在齒齒痛者腎傷也經於上焦榮于中焦衛于下焦腎邪自入則多唾膀胱爲津液之府榮其髮也黃庭經曰腎部之宮元闕圓中有童子名上元主諸臟腑九液源外應兩耳百液津其聲羽其味鹹其臭腐心邪入腎則惡腐凡丈夫六十腎氣衰髮變齒動七十九形體皆困九十腎氣焦枯骨痿而不能起牀者腎先死也腎病則耳聾骨痿腎合于骨其榮在髭腎之外應北岳上通辰星之精冬三月存辰星之黑氣入腎中存之人之骨疼者腎虛也人之齒多齟者腎衰也人之齒墮

者腎風也人之耳痛者腎氣壅也人之多欠者腎邪也
人之腰不伸者腎乏也人之色黑者腎衰也人之容色
紫而有光者腎無病也人之骨節鳴者腎羸也肺邪入
腎則多呻腎有疾當吹以瀉之吸以補之其氣智腎氣
沈滯宜重吹則漸通也腎虛則夢入暗處見婦人僮尼
龜鼈駝馬旂槍自身兵甲或山行或溪舟故冬之三月
乾坤氣閉萬物伏藏君子戒謹節嗜欲止聲色以待陰
陽之定無兢陰陽以全其生合乎太清如之而樂其樂
欲相腎臟病法齒齲香習齒出絲外其熱榮于中其

腎熱者頤赤腎有病色黑而齒槁腹大體重喘咳汗出
惡風腎虛則腰中痛腎風之狀頸多汗惡風食欲下膈
寒不通腹滿脹食寒則泄在形黑瘦腎燥急食辛以潤
之腎病堅急食鹹以補之用苦以瀉之無犯熱食無著
煖衣腎病臍下有動氣按之牢若痛苦食不消化體重
骨疼腰胯膀胱冷痛脚痛或痺小便餘瀝疝瘕所纏宜
服腎氣丸

右四時調攝養生治病大旨盡乎此矣他如靈素諸
編皆緒論耳屠本峻識

臨前錄備在原本刻錄

亦因知歸靜養立命歸入百靈平此矣由咬遠毒清

紙習錄次

骨致烈烈烈烈命歸出厭如聖小以論靈海深河歸直

對交習派離才自德履好之率春歡苦食不節以歸重

之習洲聖忘貪如以厭之用苦以爲之無出然食無者

寒不節刻節節貪寒則斯出外無數習款忘貪幸以歸

惡風習患則艱中嚴習風之悲醒多首惡屢貪殆可歸

習無音則衣習育沐色黑而齒齟則大體重謝列刊出

飲食藉以養生而不知物性有相反相忌叢然雜進輕則五內不和重則立興禍患是養生者亦未嘗不害生也歷觀諸家本草疏註各物皆損益相半令人莫可適從茲專選其反忌彙成一編俾尊生者日用飲食中便於檢點耳華山老人識

飲熱標瓦華山道人編

飲熱標瓦華山道人編

飲熱標瓦華山道人編

飲熱標瓦華山道人編

飲熱標瓦華山道人編

飲食須知目錄

卷一

水火

天雨水 附勞水

立春節雨水

梅雨水

液雨水

臘雪水

冰

露水

半天河水

屋漏水附簷下水

冬霜水

冰雹水

方諸水

千里水附諸流水 勞水

井水附阿井水

節氣水

山巖泉水

乳穴水入木火

溫泉附朱砂泉 礬石泉

海水附鹽滷

古冢中水附糧罌中水

磨刀水

地漿

漿水

齋水

學海類編 卷二 飲食須知目錄

甌氣水

熟湯

生熟湯

諸水有毒

燧火附五火 燧鬯中水

桑柴火

竈下灰火 竈下泉

艾火附八木火

卷二

穀類

粳米

糯米

稷米

黍米

蜀黍附玉蜀黍

粟米

秣米

稗子米附穆子米 稗草子米

學海類編 飲食須知目錄 三 米類

苧米 附狼尾草米 蒯草米 蓬草子米 蒺藜草子米 東廬子米 菰米

大麥

小麥 附麩 麩 麩 麩筋

蕎麥

苦蕎麥

麩麥

雀麥

胡麻

白芝麻

亞麻

大麻子仁

黑大豆 附小黑豆

黃大豆 附小青豆 赤白豆

赤豆

赤小豆

菘豆

菡豆

蠶豆

雲南豆

豇豆

豌豆
附薇

御米

薏苡仁

蕨粉

卷三

菜類

韭菜
即漚菜

薤干

葱

小蒜

大蒜

芸薹菜

菘菜

芥菜
附芥子

莧菜

菠菜

萵苣菜

白豆菜

苦菜

萊菔

胡蘿蔔

芫荽

茄子

芋芳 附野芋

山藥 附甘藷

茼蒿

葵菜

蕁菜

芹菜

水芹 附旱芹 赤芹 胡芹

茭白

刀豆子

蕪菁

恭菜

苜蓿

落葵

黎豆

白花菜

紅花菜 附黃花菜

黃瓜菜

馬蘭

草決明

蕪菜

東風菜

薺菜

繁蔓

戢菜

蒲公英

翹搖

鹿藿

灰滌菜

秦菽藜

香椿苗

五茄芽

枸杞苗

甘菊苗

菜豆芽菜

竹筍 附諸筍

蘆筍

乾筍

荆芥

壺瓠

壺盧

冬瓜

南瓜

菜瓜

黃瓜

絲瓜

木耳

香蕈

天花蕈

磨菰蕈附雞縱

土菌附菌藥

羊豬蕈

葛花菜

地耳

石耳

鹿角菜

龍鬚菜

石花菜

紫菜

海帶附蕨果

海苔

卷四

菓類

李子

杏子附杏仁 八擔杏仁

桃子附桃仁

栗子

棗子

柿子附鹿心柿

梅子附烏梅

入醬杏子

梨

菓木瓜

卷四 榲桲

棠球

柰子附蘋果

林檎

石榴

橘子附陳皮

柑子

橙子附橙皮

香緣附佛手柑

金柑

枇杷

胡桃

楊梅

櫻桃

銀杏

榛子

松子

榧子

荔枝

龍眼

龍荔

橄欖

梧桐子

檳榔

蓮肉

藕

菱

芡實

茨菇

荸薺

冬瓜

西瓜

葡萄

甘蔗

落花生

香芋

甘露子

桑椹子

黃精

馬檳榔

椰子漿

菴羅果

諸果有毒

解諸果毒

收藏

卷五 雜蜜

味類 水醪

鹽水醪

豆油

麻油

黑沙糖

和白沙糖

卷五 蜂蜜

薄荷

葦芩

草豆寇

紅豆寇

食茱萸

川椒

胡椒

八角茴香

小茴香

蒔蘿

桂皮

茶

酒

燒酒

酒糟

醋

醬

飴糖

豆腐

粉皮香

乳酪茴香

酥油

乳餅

魚膘

魚膾

魚鮓

生薑

卷六

魚類

鯉魚

鯽魚

鰱魚

鮓魚

鱸魚

鰕魚

鯉魚

鯖魚

白魚

回魚

鯊魚

鯊魚

鯨魚
膾殘魚

鱈魚

鱈魚

鮠魚

石首魚

勒魚

鯧魚

杜父魚

鱧魚

鰻鱺魚

鱣魚

鱠魚

鱠魚

鱣魚

鮎魚

黃頰魚

河豚

鰻魚

石斑魚

黃鰹魚

鱈魚

金魚

比目魚

鮪魚

鮫魚

烏賊魚

邵陽魚

竹魚

鼈肉

龜肉

龜肉

螃蟹

蚌肉

蜆肉

蛤蜊

蝗肉

蚶肉

淡菜

田螺

附螺螄

海螄

鱈魚

海蛇

鰕肉

海鰕

蛙

海參

燕窩

牡蠣肉

鼈肉

鯪鯉肉

蚌蛇肉

諸魚有毒

解諸魚毒

收藏銀魚鯊魚法

卷七

禽類

鵝肉

鴨肉

雞肉

野鴨肉

野雞

鶉鴿肉

雀肉

鶉肉 附鶴肉

鷓鴣肉

雁肉

鷄鳩肉

鸕鶿肉

鶻雞肉

白鶻肉 附黑鶻肉

竹雞肉

英雞肉

黃褐侯肉

桑扈肉

鸚鵡肉

烏鴉肉

喜鵲肉

燕肉

刺毛鶯

孔雀肉

鸚

鴟

鶴肉

鸛肉

鴛鴦肉

鷓鴣肉

貓頭鷹

諸鳥有毒

卷八

獸類

豬肉

羊肉

黃牛肉

狗肉

馬肉

驢肉

騾肉

鹿肉

麋肉

虎肉

豹肉

野豬肉

豪豬肉

駝肉

熊肉

山羊肉

羚羊肉

鹿肉

麝肉

香麝肉

豬獾肉 附狗獾

兔肉

山獺肉

水獺肉

象肉

豺肉

狼肉

狐肉

狸肉

家貓肉

貉肉

野馬肉

犀角

老鼠肉

土撥鼠肉

貂鼠肉

黃鼠肉

黃鼠狼肉

蝟肉

諸肉有毒

解諸肉毒

學海類編 卷之三 保攝

雞肫肉毒

黃鼠肉毒

鴨肉

黃鼠肉

黃鼠肉

飲食須知卷一

元 海昌賈

銘文鼎著

水火

天雨水味甘淡性冷暴雨不可用淫雨及降注雨謂之

潦水味甘薄

立春節雨水性有春升始生之氣婦人不生育者是日

夫婦宜各飲一杯可易得孕取其發育萬物之義也

梅雨水味甘性平芒種後逢壬為入梅小暑後逢壬為

出梅須淬入火炭解毒此水入醬易熟沾衣易爛人

受其氣生病物受其氣生黴忌用造酒醋澣垢如灰
汁入梅葉煎湯洗衣黴其斑乃脫

液雨水立冬後十日為入液至小雪為出液百蟲飲此

皆伏蟄宜製殺蟲藥餌又謂之藥雨

臘雪水味甘性冷冬至後第三戌為臘密封陰處數年

不壞用此水浸五穀種則耐旱不生蟲酒席閒則蠅

自去淹藏一切菓食永不蟲蛀春雪日久則生蟲不

堪用亦易收壞

冰味甘性大寒止可浸物若暑月食之不過暫時爽快

入腹令寒熱相激久必致病因與時候相反非所宜

也服黃連胡黃連大黃巴豆者忌之

露水味甘性涼百草上露皆堪用秋露取之造酒名

秋露白香冽最佳凌霄花上露入目損明

半天河水即竹籬頭及空樹穴中水也久者防有蛇蟲

毒

屋漏水味苦性大寒有大毒悞飲生惡瘡滴脯肉中人

水悞食之成瘕又簷下雨水入菜有毒亦勿悞食

冬霜味甘性寒收時用鷄羽掃入瓶中密封陰處久留

冬不壞

冰雹水味鹹性冷有毒人食冰雹必患瘟疫風顛之證

醬味不正取一二升納甕中即還本味

方諸水味甘性寒一名明水方諸以銅錫相半所造謂

之鑑燧之劑非蚌非金石摩熱向月取之得水二三

合似朝露

千里水即遠來活水從西來者謂之東流水味甘性平

順流水其性順遂而下流急流水其性急速而下達

逆流水其性洄瀾倒逆而上行勞水即揚泛水又謂

之甘瀾水用流水三斗置大盆中以杓高揚千萬徧

有沸珠相聚乃取煎藥蓋水鹹而體重勞之則甘而

輕

井水味有甘淡鹹之異性涼凡井水遠從地脈來者為

上如城市人家稠密溝渠污水雜入井中者不可用

須煎滾澄清候齟穢下墜取上面清水用之如雨渾

濁須搗桃杏仁連汁投入水中攪勻片時則水清矣

易曰井泥不食慎之凡井以黑鉛為底能清水散結

人飲之無疾入丹砂鎮之令人多壽平旦第一汲為

井華水取天一真氣浮于水面前煎滋陰劑及煉丹藥
用阿井水味甘鹹氣清性重
節氣水一年二十四節氣一節主半月水之氣味隨之
變遷天地氣候相感非疆域之分限正月初一至十
二日以一日主一月每旦取初汲水瓶盛秤輕重重
則主此月雨多輕則主此月雨少立春清明二節貯
水曰神水宜製丸散藥酒久留不壞穀雨水取長江
者良以之造酒儲久色紺味冽端午日午時取水合
丹丸藥有效五月五日午時有雨急伐竹竿中必有

神水瀝取爲藥小滿芒種白露三節內水竝有毒造
藥釀酒醋及一切食物皆易敗壞人飲之亦生脾胃
疾立秋日五更井華水長幼各飲一杯卻瘡痢百病
寒露冬至小寒大寒四節及臘日水宜浸造滋補丹
丸藥酒與雪水同功

山巖泉水味甘性寒凡有黑土毒石惡草在上者勿用
瀑涌激湍之水飲令人頸疾昔潯陽忽一日城中馬
死數百詢之因雨瀉出山谷蛇蟲毒水馬飲之而死
乳穴水味甘性溫秤之重于他水煎之似鹽花起此真

乳穴液也取飲與鍾乳石同功山有玉而草木潤近
山人多壽皆玉石津液之功所致毒水黑濁之而灰
溫泉味辛性熱不可飲下有硫黃作氣浴之襲人肌膚
水熱者可燂豬羊毛能熟蛋廬山有溫泉池飽食方
浴虛人忌之新安黃山朱砂泉春時水即微紅色可
煮茗長安驪山碧石泉不甚作氣朱砂泉雖微紅似
雄黃而不熱有砒石處湯泉浴之有毒慎之或曰
海水性涼秋冬味鹹春夏味淡碧海水味鹹性微溫有
小毒夜行海中撥之有火星者鹹水也其色碧故名

碧海鹽膽水即鹽滷味鹹若有大毒凡六畜飲一合
即死人飲亦然今人用之點豆腐煮四黃釭物服丹
砂者忌之

古冢中水性寒有毒悞食殺人糧罌中水味辛有毒乃

古冢中食罌中水也洗眼見鬼多服令人心悶

磨刀水洗手令生癬

地漿掘地作坎以新汲水沃攪令濁少頃澄清服之解

中毒煩悶及一切魚肉菓菜菌毒

漿水炊粟米熱投冷水中浸五六日成此水浸至敗者

損人同李食令霍亂吐利醉後飲令失音妊婦食之
令兒骨瘦水漿尤不可多飲令絕產

齏水味酸鹹性涼能吐痰飲宿食婦人食多絕產
甌氣水味甘鹹知瘡所在能引藥至患所

熟湯煎百沸者佳勿用滾熱湯漱口損齒病目人勿用
熱湯沐浴助熱昏目凍僵人勿用熱湯濯手足脫指
甲勿用銅器煎湯人悞飲損聲勿飲半滾水令人發

脹損元氣

生熟湯冷水滾湯相和者又謂之陰陽水凡入大醉及

食瓜果過度以生熟湯浸身其湯皆作酒氣瓜果味
博物志云浸至腰食瓜可五十枚至頸則無限也未

知確否

人感天地氤氳而產育資稟山川之氣相爲流連其美
惡壽夭亦相關涉金石草木尙隨水土之性况人爲
萬物之靈乎貪淫有泉仙壽有井載在往牒必不我
欺淮南子云土地各以類生人是故山氣多男澤氣
多女水氣多瘖風氣多聾林氣多蔭木氣多偃下氣
多燠石氣多力險氣多瘦暑氣多天寒氣多壽谷氣

多瘴邱氣多狂廣氣多仁陵氣多貪堅土人剛弱土人脆墟土人大沙土人細息土人美耗土人醜輕土多利重土多遲清水音小濁水音大湍水人輕遲水人重皆應其類也又河圖括地象云九州殊題水泉剛弱各異青州角徵會其氣慄輕人聲急其泉酸以苦梁州商徵接其氣剛勇人聲塞其泉苦以辛兗豫宮徵會其氣平靜人聲端其泉甘以苦雍冀商羽合其氣壯烈人聲捷其泉甘以辛人之形賦有厚薄年壽有短長由水土資養之不同驗諸南北人物之可

見水之有毒而不可犯者亦所當知

水中有赤脈不可斷 井中沸溢不可飲三十步內

取青石一塊投之即止 古井智井不可入有毒殺

人夏月陰氣在下尤忌用雞毛試投旋舞不下者有

毒投熱醋數斗可入古冢亦然 古井不可塞令人

聾盲 陰地流泉有毒二八月行人飲之成瘴瘡損

脚力 澤中停水五六月有魚鼈遺精候飲成瘕

沙河中水飲之令人瘖 兩山夾水其人多瘦 流

水有聲其人多瘦 花瓶水煨飲殺人臘梅尤甚

銅器內盛水過夜不可飲。火炊湯洗面令人無顏色。
洗體令人生癬。洗足令疼痛。生瘡。木銅器上汗。悞食
生要疽。冷水沐頭。熱泔沐頭。並令頭風。女人尤忌。
經宿水面有五色者有毒。勿洗手。時病後浴。冷
水損心胞。盛暑浴冷水令傷寒病。汗後入冷水
令人骨痺。產後當風洗浴發瘧病多死。酒中飲
冷水令手戰。酒後飲冷茶湯成酒癖。不飲水便睡。成
水癖。夏月遠行勿以冷水洗足。冬月遠行勿以
熱水濯足。小兒就瓢瓶飲水令語訥。

燧火人之資於火食者。疾病壽夭係焉。四時鑽燧取新
火。依歲氣而無亢。榆柳先百木而青。故春取之。杏棗
之木心赤。故夏取之。柞櫨之木理白。故秋取之。槐檀
之木心黑。故冬取之。桑柘之木肌黃。故季夏取之。
桑柴火宜煎一切補藥。勿煮豬肉及鯁鱓魚。不可炙艾
傷肌。

竈下灰火謂之伏龍屎。不可爇香祀神。肉血耐火。燧
艾火宜用陽燧火珠承日取。太陽真火。其次則鑽槐取
火。爲良。若急卒難備。用真麻油燈。或蠟燭火。以艾莖

燒點於炷滋潤炎瘡至愈不痛也其裏金擊石鑽燧
 艾八木之火皆不可用八木者松火難瘥柏火傷神多
 汗桑火傷肌肉柘火傷氣脈棗火傷內吐血橘火傷
 營衛經絡榆火傷骨矢志竹火傷筋損目也

桑柴火宜煎一曰煎藥以煮藥肉以燃鹽魚不可食艾
 之木心黑如冬卯之桑餅之木則黃姑率夏卯之
 火則黃庚而無山命則黃庚之木則青姑春卯之杏棗
 鐵火人之貧以火食者熱濕氣天而黃四指鐵銀耳藤

飲食須知卷二

海昌賈銘文鼎著

穀類

粳米味甘北粳涼南粳溫赤粳熱白粳涼晚白粳寒新
 粳熱陳粳涼生性寒熟性熱新米乍食動風氣陳米
 下氣易消病人尤宜同馬肉食發痼疾同蒼耳食卒
 心痛急燒倉米灰和蜜漿調服不爾即死大人小兒
 嗜生米者成米瘕飯落水缸內久則腐腐則發泡浮
 水面候食發惡瘡黃粱米味甘性平其穗太毛長不

耐水旱名曰竹根黃其香美過於諸梁黃者出西洛
白者出東吳青者出襄陽白青二梁味甘性微寒秬
米味甘性溫陳廩米年久者其性涼炒則溫同馬肉
食發痼疾香稻米味甘性軟其氣香粳紅者謂之香
紅蓮其熟最早晚者謂之香稻米身煙風燥刺水
糯米味甘性溫多食發熱壅經絡之氣令身軟筋緩久
食發心悸及癰疽瘡癤中痛同酒食之令醉難醒糯
性粘滯難化小兒病人更宜忌之妊婦雜肉食之令
子不利生瘡疥寸白虫馬食之足重小貓犬食之脚

屈不能行人多食令發風動氣昏昏多睡同雞肉雞
子食生虻蟲食鴨肉傷者多飲熱糯米泔可消
稷米味甘性寒關西謂之糜子米又名稷米早熟清香
一名高粱卽黍之不粘者多食發二十六種冷氣病
不可與瓠子同食發冷病但飲黍穰汁卽瘥又不可
與附子烏頭天雄同服勿合馬肉食

黍米味甘性溫卽稷之粘者黍有五種多食閉氣久食
令人多熱煩發痼疾昏五臟令人好睡緩筋骨絕血
脈小兒多食令久不能行小貓犬食之其脚踞屈合

葵菜食成痼疾合牛肉白酒食生寸白蟲赤者浙人呼爲紅蓮米又謂之赤蝦米丹黍米味甘性微溫多食難化勿同蜂蜜及葵菜食醉臥黍穰令人生厲蜀黍味甘澀性溫高大如蘆荻一名蘆粟粘者與黍同功種之可以濟荒可以養畜梢堪作箒莖可織箔席編籬供爨其穀殼浸水色紅可以紅酒博物志云地種蜀黍年久多蛇玉蜀黍卽番麥味甘性平粟米味鹹性微寒卽小米也生者難化熟者滯氣隔宿食生蟲胃冷者不宜多食粟浸水至敗者損人與杏

仁同食令人吐瀉雁食粟足重不能飛能解小麥毒秫米味甘性微寒卽粟之粘者久食壅五臟氣動風迷悶性粘滯易成黃積病小兒不宜多食傷鵝鴨成瘕者多飲秫米泔可消

稗子米味辛甘苦性微寒能殺蟲煮汁不可沃地螻蛄皆死穆子米味甘澀可食

芮米味甘性寒生水田中苗子似小麥而小四月熟狼尾草米味甘性平生澤地似茅作穗蒯草米味甘性平苗似茅可織席爲索東牆子米味甘性平蔓生如

葵子六月種九月收牛食之尤肥蓬草子米味酸澀
性平生湖澤中篩草子米一名自然穀味甘性平七
月熟生海洲食之如大麥菰米味甘性冷九月抽莖
開花如葦芎結實長寸許霜後采之米白滑膩作飯
香脆此皆儉年之穀食之可以濟飢也
粳米味甘苦性溫即發芽穀也與麥芽同功粳糠味甘
性平年荒亦可充飢
大麥味鹹性涼為五穀之長不動風氣可久食暴食似
脚弱為下氣也熟則有益生冷損人炒食則動脾久

小麥味甘麥性涼麩性熱麩性冷麩性溫北麥日開花
無毒南麥夜開花有微毒麩性壅熱小動風氣發丹
石毒多食長宿癖加客氣勿同粟米枇杷食凡食麩
傷以萊菔漢椒消之寒食日用紙袋盛麩懸風處熱
性皆去數十年久畱不壞入藥尤良新麥性熱陳麥
平和服土茯苓威靈仙當歸者忌溼麩麩中洗出麩
筋味甘性涼以油炒煎則性熱矣多食難化小兒病
人勿食

蕎麥味甘性寒脾胃虛寒者食之大脫元氣落眉髮多

善食難消動風氣令人頭眩作麪和豬羊肉熱食不過
 八九頓即患熱風鬚眉脫落還生亦希涇邠以北人
 多此疾勿同雉肉黃魚食與諸饈相反近服蠟饈等
 丸藥者忌之悞食令腹痛致死蕎麥穰作薦辟壁蝨
 苦蕎麥味甘苦性溫有小毒多食傷胃發風動氣能發
 諸病黃疾人尤當忌之食日中則發熱風
 糞麥味甘性微寒暴食似脚軟動冷氣久即益人作饈
 用溫中消食開胃消積
 雀麥味甘性平亦可救荒充飢滑腸潤腸

胡麻味甘性平即黑脂麻修製蒸之不熟令人髮落泄
 瀉者勿食

白脂麻味甘生性寒熟性熱蒸熟者性溫多食滑腸抽
 人肌肉霍亂及泄瀉者勿食其汁停久者飲之發霍

亂豆麻肉
 亞麻味甘性微溫即壁蝨胡麻也其實亦可榨油點燈
 但氣惡不可食

大麻子仁味甘性平即火麻子也先藏地中者食之殺
 人多食損血脈滑精氣痿陽道婦人多食即發帶疾

食須去殼殼有毒而仁無毒也

黑大豆味甘性平煮食則涼炒食則熱作腐則寒作豉則冷造醬及生黃卷則平牛食之溫馬食之涼多食亞發五藏結氣令人體重豬肉同食令生內疾小兒同炒豆豬肉並食令壅氣腹痛難止致死十有八九年十歲以上者不畏也服葶麻子者忌炒黑豆犯之脹滿致死服厚朴者忌之動氣也白黑豆味甘苦性溫黃大豆味甘生性溫炒性熱微毒多食壅氣生痰動嗽肺發瘡疥令人面黃體重不可同豬肉食小青豆赤白

豆性味相似並不可與魚及羊肉同食

赤豆味甘酸性平同鯉魚鮓食令肝黃成消渴同米煮飯及作醬食久發口瘡驢食足輕人食身重以其逐精液令肌瘦膚燥也

赤小豆味甘辛性平下行不可同魚鮓食久服則降令太過使津血滲洩令人肌瘦身重凡色赤者食之助熱損人豆粉能去衣上油跡花名腐婢解酒毒食之令人多飲不醉

菘豆味甘性寒宜連皮用去皮則令人少壅氣蓋皮寒

菜而肉平也反樞子害人合鯉魚鮓食久令人肝黃成
渴病花解酒毒

菹豆味甘性微溫患冷氣及寒熱病者勿食
蠶豆味甘微辛性平多食滯氣成積發脹作痛
雲南豆味甘性溫有毒煮食味頗佳多食令人寒熱手足心發麻急嚼生薑解之此從雲南傳種地土不同
不識制用食之作病
豇豆味甘鹹性平水種者勿食中鼠莽毒者煮汁飲之
卽解欲試其效先刈鼠莽苗以汁潑之便根爛不生

豌豆味甘性平多食發氣病薇味甘性寒卽野豌豆
御米味甘性平多食利二便動膀胱氣此卽罌粟子也
意苡仁味甘性微寒因寒筋急不可食用以其性善走
下也妊婦食之墮胎

蕨粉味甘性寒生山中者有毒多食令目暗鼻塞落髮
弱陽病人食之令邪氣壅經絡筋骨患冷氣人食之
令腹脹小兒食之令脚軟不能行生食蕨粉成蛇瘕
能消人陽事非良物也勿同莧菜食

論論人翻車非身勝出以同煎菜食

令頭鼎小兒食之令脚腫不給汗止食熱絲如地獄

探國海人食之令尿尿壅熱絲絲骨患命康人食之

煎絲末甘抄寒土山中香自壽多食令目部鼻塞蒸髮

可出致誠食之聖訓

煎葛口和甘抄好寒因寒煎意不四食用以其甘薄去

嚼米和甘抄平定食味二動理煎煎煎煎煎煎煎煎

煎豆和甘抄平定食發涼涼煎煎甘甘寒嚼理煎豆

飲食須知卷三 人血同煎十食命康或四同煎

同煎食康煎好人生元合海昌賈銘文鼎著因撰

煎菜類 煎煎煎煎煎煎煎煎煎煎煎煎煎煎煎煎

韭菜味辛微酸性溫春食香益人夏食臭冬食動宿飲

五月食之昏人乏力冬天未出土者名韭黃窖中培

出者名黃芽韭食之滯氣蓋含抑鬱未伸之故也經

霜韭食之令人吐多食昏神暗目酒後尤忌有心腹

痼冷病食之加劇熱病後十日食之能發困不可與

蜂蜜及牛肉同食成癥瘕食韭口臭噉諸糖可解

薤味辛苦性溫滑一名藟子其葉似細葱中空而有稜其根如蒜有赤白二種赤者味苦白者生食辛熟食香發熱病不宜多食三四月勿食生者引涕唾不可與牛肉同食令人作癥瘕一云與蜂蜜相反出醫葱味辛葉溫根鬚平正月食生葱令人面上起遊風多食令人虛氣上冲損鬚髮五臟閉絕昏人神爲其生發散開骨節出汗之故也生葱同蜜食作下利燒葱同蜜食壅氣殺人生葱合棗食令人臃脹合雉肉雞肉犬肉食多令人病血同雞子食令氣短勿同楊梅

食胡葱久食傷神令人多忘損目明絕血脈發痼疾患狐臭蝨齒人食之轉甚同青魚食生蟲蛆四月勿食胡葱令人氣喘多驚服地黃何首烏常山者忌食葱忌諸葱並與蜜相反出醫

小蒜味辛性溫有小毒其葉和煮食物其根比大蒜頭小而瓣少三月勿食傷人志性同魚膾雞子食令人奪氣陰核疼脚氣風病人及時病後忌食之一云與蜜相反生食增毒熟食發姪有損性靈也出醫大蒜味辛性溫有毒生食傷肝氣損目光面無顏色傷

大肺傷脾生蒜合青魚鮮鯽魚食令人腹内生瘡腸中
腫又成疝瘕發黃疾合蜜食殺人多食生痰助火昏
目四八月食之傷神令人喘悖多食生蒜行房損肝
失色凡服一切補藥及地黃牡丹皮何首烏者忌之
不能解蟲毒消肉積同雞肉食令瀉痢同雞子食令氣
促勿同犬肉食妊婦食之令子目疾

芸薹菜味甘性溫即今之油菜多食發口齒痛損陽道
發瘡疾生蟲積春月食之發膝中痼冷有腰脚病者
食之加劇狐臭人并服補骨脂者忌食之

菘菜味甘性溫即白菜多食發皮膚瘙癢胃寒人食多
令惡心吐沫作瀉夏至前食多發風動疾有足病者
忌食藥中有甘草忌食菘菜令人病不除北地無菘
彼人到南方不勝地土之宜遂病忌菘菜其性當作
涼生薑可解服蒼白朮者忌之

芥菜味辛性溫多食昏目動風發氣同鯽魚食患水腫
同兔肉鼈肉食成惡瘡病有瘡瘍痔疾便血者忌之
苜生食發丹石藥毒細葉有毛者害人芥薹多食助火
生痰發瘡動血酒後食多緩人筋骨芥子味辛性熱

多食動火昏目泄氣傷精勿同雞肉食

苋菜味甘性冷利多食發風動氣令人煩悶冷中損腹

凡脾胃泄瀉者勿食同蘇粉食生瘕妊婦食之滑胎

臨月食之易產不可與鼈同食生鼈瘕取鼈肉如豆

大以苋菜封裏置土坑內以土蓋之一宿盡變成小

鼈也此南人不食也土之宜食味忌苋菜其封當

菠菜味甘性冷滑多食令人脚弱發腰痛動冷氣先患

腹冷者必破腹不可與鮭魚同食發霍亂北人食煤

火薰炙肉麪食此則平南人食溼熱魚米食此則冷

令大小腸冷滑也

萵苣菜味甘苦性冷微毒多食昏人目痿陽道患冷人

不宜食紫色者有毒百蟲不敢近蛇虺觸之則目瞑

不見物人中其毒以薑汁解之此亦人食之

白苣菜味苦性寒似萵苣葉有白毛同酪食生蟲蠹多

食令小腸痛患冷氣者勿食產後食之令腹冷作痛

苦菜味苦性寒即苦蕒家種者呼為苦苣不可合蜜食

令人作內痔脾胃虛寒者忌食蠶婦不可食令蛾子

青爛野苣若五六回拗後味反甘滑勝於家種也

菜菔根辛甘葉辛苦性溫卽蘿蔔能解豆腐麪毒不可
與地黃同食令人髮白多食動氣生薑可解服何首
烏諸補藥忌食

胡蘿蔔味甘辛性微溫有益無損宜食

芫荽味辛性溫微毒卽胡荽多食傷神健忘出汗有狐
臭口氣蠶齒脚氣金瘡者竝不可食久病人食之脚
軟同斜蒿食令人汗臭難瘥根發痼疾凡服一切補
藥及白朮牡丹皮者忌之勿同豬肉食妊婦食之令
子難產

茄子味甘淡性寒有小毒多食動風氣發痼疾及瘡疥
虛寒脾弱者勿食諸病人莫食患冷人尤忌秋後食
茄損目同大蒜食發痔漏多食腹痛下利女人能傷
子宮無孕蔬中惟此無益

芋艿味辛甘性平滑有小毒生則味發有毒不可食性
滑下利服餌家所忌多食困脾動宿冷滯氣難剋化
紫芋破氣野芋形葉與家芋相似有大毒能殺人誤
食煩悶垂死者以土漿及糞清大豆汁解之

山藥味甘性溫平同鯽魚食不益人同麪食動氣入藥

忌鐵器甘藷味甘性平

苧蒿味甘辛性平多食動風氣薰人心令氣滿

馬齒莧味酸性寒滑一名九頭獅子草俗名醬瓣草一

種葉大者忌食妊婦食之令墮胎

葵菜味甘性寒爲百菜之長解丹石毒性冷滑利胃寒
泄瀉者勿食同黍米食同鯉魚及魚鮓食竝害人時
病後食之令日暗勿同沙糖食妊婦食之令胎滑其
菜心有毒忌食葉尤冷利不可多食莖赤葉黃者勿
食生葵發宿疾與百藥相忌蜀葵苗亦可食但久食

鈍人志性被火醫者食之卽發永不瘥也合豬肉食
令人無顏色食蒜葵須用蒜無蒜勿食之葵性雖冷
若熱食之令人熱悶動風氣四月勿食發宿疾

蓴菜味甘性寒滑生湖澤中葉如荇而差圓形似馬蹄
多食及熟食令擁氣不下損胃傷齒落毛髮令人顏
色惡發痔瘡七月閒有蠟蟲著上悞食令霍亂和醋

水食令人骨痿時病後勿食

芹菜味辛甘性平殺丹石毒和醋食損齒有鼈痕人不
可食春秋二時宜防蛇虺遺精悞食令面手發青胸

腹脹痛成蛟龍癥服錫餅二三盤日三度吐出便瘥
種近水澤者良高田生者勿用一種赤芹有毒忌食
水芹味辛甘性平生地上者名旱芹其性滑利一種黃
花者有毒殺人卽毛芹也赤芹生於水濱狀類赤芍
藥其葉深綠而背甚赤其性溫味酸有毒胡芹生卑
溼地三四月生苗一本叢出如蒿白毛蒙茸嫩時可
茹其味甘辛性溫蛇喜嗜芹春夏之交防遺精於上
悞食成蛟龍癥和醋食令人損齒忌同芹菜
芟白味甘淡性冷滑多食令下焦冷同生菜蜂蜜食發

痼疾損陽道服巴豆人忌之

刀豆子味甘性溫多食令人氣閉頭脹

蕪菁味辛苦性溫卽諸葛菜北地尤多春食苗夏食心
秋食莖冬食根多食動風氣

恭菜味甘苦性寒滑卽蛄菜一名蒼蓬菜道家忌之其
莖燒灰淋汁洗衣白如玉色胃寒人食之動氣發瀉
先患腹冷人食之必破腹

苜蓿味苦澁性平多食令冷氣入筋中卽瘦人同蜜食

令人下痢

落葵葉味酸性寒滑即胭脂菜脾冷人不可食曾被犬
 嚙者食之終身不瘥命人酸中唯熟人同蜜食
 黎豆味甘微苦性溫有小毒其子大如刀豆子淡紫色
 有斑點如狸文煮去黑汁再煮乃佳多食令人發悶
 白花菜味苦辛性涼一名羊角菜多食動風氣滯臟腑
 困脾發悶不可與豬心肺同食

花干和甘苦監寒食令人尿閉能煎

黃瓜菜味甘微苦性涼其色黃其氣似瓜其菜形如薤

馬蘭味辛性微溫醃藏作茹甚良

草決明味甘性涼春採為蔬花子皆堪點茶可煮食如

薤菜味甘性平難產婦人宜食解野葛毒取汁滴野葛

苗當時萎死苗苗西食難食毒一苗黃許此下草

東風菜味甘性寒有冷積人勿食苗苗

薺菜味甘性溫取其莖作挑燈杖可辟蚊蛾謂之護生

草其子名薺食味甘性平飢歲采之水調成塊煮粥

甚粘滑患氣病人食之動冷氣不與麪同食令人背

悶服丹石人不可食苗苗同煎油食難食毒一苗黃許此下草

藜藜味酸性平一名鵝腸菜同魚鮓食發消渴病令人

健忘性能去惡血不可久食恐血盡也同食令人背

鼓菜味辛性微溫有小毒一名魚腥草多食令人氣喘

小兒食之三歲不行便覺脚痛素有脚氣人食之一

世不愈久食發虛弱損陽氣消精髓

蒲公英味甘性溫嫩苗可食解食毒一名黃花地丁草

翹搖味辛性平即野蠶豆生食令人吐水煎汁飲之

鹿藿味甘性平即野菜豆生熟皆可食其子可煮食或

磨麪作餅蒸食

灰滌菜味甘性平殺刺毛蟲蜘蛛咬毒其子可磨粉炊

飯

秦菽藜味辛性溫於生菜中最稱香美

香椿苗味甘辛性平多食昏神薰十二經脈同猪肉熱

麪食多令人中滿

五茄芽味甘辛性溫

枸杞苗味甘苦性寒解麪毒與乳酪相反

甘菊苗味甘微若性涼生熟可食真菊延齡野菊食之

其傷胃瀉人

菜豆芽菜味甘性涼但受鬱抑之氣所生多食發瘡動

竹筍味甘性微寒諸筍皆發冷血及氣多食難化困脾

小兒食多成癥同羊肝食令人目盲勿同沙糖食

筍味酸難食多食發風動氣作脹淡竹筍多食發背

悶脚氣刺竹筍有小毒食之落人髮箭竹筍性硬難

化小兒勿食桃竹筍味苦有小毒南人謂之黃筍灰

汁煮之可食不爾戟人喉酸筍出粵南用沸湯泡去

苦水投冷井水中浸二三日取出縷如絲繩醋煮可

食凡煮筍少入薄荷食鹽則味不酸或以灰湯煮過

再煮乃佳蘆筍忌巴豆乾筍忌沙糖鱒魚羊心肝食

菜筍傷用香油生薑解之不可食則中脾敗損食宜

荆芥味辛性溫可作菜食久動渴疾熏人五臟神反驢

肉無鱗魚勿與黃頰魚同食與蟹同食動風人反

壺瓠味甘性平滑多食令人吐利發瘡疥患脚氣虛脹

冷氣者食之永不除也入熱酒及胃香飲思身之白

壺盧味苦性寒有毒有甘苦二種俗謂以雞糞壅之或

牛馬踏踐則變而為苦食之則人食之則人

牛馬踏踐則變而為苦食之則人食之則人

牛馬踏踐則變而為苦食之則人食之則人

牛馬踏踐則變而為苦食之則人食之則人

冬瓜味甘淡性寒經霜後食良陽臟人食之肥陰臟人
食之瘦煮食能練五臟爲下氣也冷者食之瘦人丸
月食之令人反胃陰虛久病及反胃者竝忌食之白
蜜瓜子久食寒中令人吐泄發熱衣患脚氣者
南瓜味甘性溫多食發脚氣黃疸羊肉食令人氣壅
忌與豬肝赤豆蕎麥麪同食忌寒人北薤無又
菜瓜味甘淡性寒時病後不可食同牛乳魚鮮食竝成
疾生食冷中動氣食心痛臍下癥結多食令人虛弱
不能行小兒尤甚發疔疥空心生食令胃脘痛菜瓜

能暗人耳目觀驢馬食之卽眼爛可知其性矣

黃瓜味甘淡性寒有小毒多食損陰血發瘡病生瘡疥
積瘀熱發疔氣令人虛熱上逆患脚氣虛腫及諸病
時疫之後不可食小兒尤忌滑中生疔蟲勿多用醋
宜少和生薑制其水氣

絲瓜味甘性冷多食令痿陽事滑精氣

木耳味甘性平有小毒惡蛇蟲從下過者有大毒楓木
上生者食之令人笑不止采歸色變者夜視有光者
欲爛不生蟲者赤色及仰生者竝有毒不可食惟桑

槐榆柳樹上生者良柘木者次之其餘樹生者動風
氣發痼疾令人肋下急損絡背膊悶不可合雉肉野
木鴨鶻鷄食中其毒者生搗冬瓜蔓汁並地漿可解
香蕈味甘性平感陰溼之氣而成善發冷氣多和生薑
食良生山僻處者有毒殺人阜英蕈有毒不可食
天花蕈味甘性平五臺山多蛇蕈感其氣而生故味雖
美而無益煮時以金銀器試之不變黑者方可食之
磨菰蕈味甘性寒一云有毒不可多食動風氣發病勿
同雉肉食雞蠹味甘性平出雲南

土菌味甘性寒有毒槐樹上生者良野田中者有毒殺
人多食發冷氣令人腹中微微痛發五臟風擁經脈
動痔漏令人昏昏多睡背膊四肢無力冬春無毒夏
秋有毒或有蛇蟲從下過也夜中有光者欲爛無蟲
者煮之不熟者煮訖照人無影者上有毛下無紋者
仰卷赤色者墳墓中生棺木上者並有毒殺人勿同
雉肉鷓鴣食中其毒者地漿及糞汁解之煮菌時投
薑屑飯粒若色黑者殺人否則無毒或以苦茗白礬
勻新水咽下解之妊婦食之令子風疾廣南人殺毒

蛇覆之以草以水洒之數日菌生采乾為末入酒毒
 人遇再飲酒毒發立死又南夷以胡蔓草毒人至死
 懸尸於樹汁滴地上生菌子收之名菌藥毒人至烈
 此皆不可不知故併記之苦竹菌有大毒忌食
 羊肚蕈味甘性寒患冷積腹痛泄瀉者勿食
 葛花菜味苦甘性涼產諸名山秋霜浮空如芝菌涌生
 地上色赤味昭亦蕈類也
 地耳味甘性寒春夏生雨中雨後速采見日即不堪用
 土俗名地踏菰音對蠟土生者身覆山中皆自生

石耳味甘性平味勝木耳

鹿角菜味甘性大寒解麪毒丈夫不可久食發痼疾損

腰腎經絡血氣令人脚冷痺少顏色

龍鬚菜味甘性寒患冷氣人勿食

石花菜味甘鹹性大寒滑有寒積人食之令腹痛多食

弱陽發下部虛寒

紫菜味甘鹹性寒多食令人發氣腹痛有冷積者食之

令吐白沫飲熱醋少許可解其中防小螺螯損人須

揀淨用凡海菜皆然石蓴味甘性平似紫菜而色青

凡海菜忌甘草

海帶味甘鹹性寒滑不可與甘草同食

海苔味甘鹹性寒多食發瘡疥令人痿黃少血色

甘藷發不消氣寒

芥菜味甘鹹性大寒節節寒蘇人食之令期鹹多食

紫菜味甘鹹性寒令人食之令期鹹多食

海菜味甘鹹性寒令人食之令期鹹多食

海菜味甘鹹性寒令人食之令期鹹多食

海菜味甘鹹性寒令人食之令期鹹多食

飲食須知卷四

元 海昌賈 銘文鼎著

果類

李子味甘酸性微溫多食令人臃脹發痰瘡虛熱同蜜

及雀肉鷄肉鷄子鴨肉鴨子食損五臟同漿水食令

霍亂勿同麋鹿麀肉食李味苦澀者不可食不沈水

者有毒勿食服朮人忌之妊婦服之子生瘡疥

杏子味甘酸性熱有小毒不益人生食多傷筋骨多食

昏神令膈熱生痰動宿疾發瘡癰落鬚眉病目者食

多令目盲小兒多食成壅熱致瘡癰產婦尤宜忌之
杏仁味甘苦性溫有小毒兩仁者殺人花開六出核
必雙仁杏仁作湯白沫不解者食之令氣壅身熱湯
經宿者動冷氣能消犬肉索粉積雙仁者悞食或食
杏仁多致迷亂將死急取杏根煎湯服可解八日杏
仁味甘性溫多食亦能動宿疾也

桃子味甘酸性溫微毒多食損脾助熱令膨脹發瘡癰
同鼈肉食患心痛食桃浴水令泄瀉成淋及寒熱病
能發丹石毒生桃尤損人食之有損無益五果列桃

爲下服木人忌之桃仁味甘苦性平雙仁者有毒宜
去之桃花勿用千葉者令人目黃鼻衄不止

栗子味甘鹹性溫生食則發氣蒸炒熟食則壅氣風過
者生熟咸宜再經日曬作油灰氣同橄欖食有梅花
香中扁者名栗楔栗作粉食勝於菱芡但飼小兒令
齒不生患風疾及水腫者並不宜食小兒不可多食
生則難化熟則滯氣膈熱生蟲往往致病勿同牛肉
棗食密取一栗咬破蘸香油和眾栗炒俱不發爆取苞
中自裂出栗子以潤沙密藏夏初尙如新也如苞未

樹上自墜者不能久藏且易腐
 棗子味甘生性熱熟性平生食多令人熱渴膨脹動臟
 腑損脾元助溼熱患寒熱胃弱羸瘦人不可食同蜜
 食損五臟熟棗多食令人齒黃生蠱同葱食令五臟
 不和同諸魚食令腰腹痛勿與鼈蟹同食久食最損
 脾助溼熱患齒病疳病蟲蠹及中滿者勿食小兒食
 多生疳棗葉微毒服之使人瘦久即嘔吐
 柿子味甘性寒多食發痰同酒食易醉或心痛欲死同
 蟹食令腹痛作瀉或嘔吐昏悶惟末香磨汁灌之可

解鹿心柿尤不可食令寒中腹痛乾柿勿同鼈肉食
 難消成積凡紅柿未熟者以冷鹽湯浸可經年許但
 鹽藏者微有毒

梅子味酸性平多食損齒傷筋蝕脾胃令人膈上痰熱
 服黃精人忌之不可與豬羊肉麋鹿麀肉同食食梅
 齒齲者嚼胡桃肉解之梅子同韶粉食不酸不軟牙
 烏梅性溫忌豬肉白梅與烏梅同功暗香湯取半開
 槩梅花溶蠟封花日投蜜罐中每取一二朶同蜜一匙
 點滾水服清水揉梅葉洗蕉葛衣經夏不脆梅葉煎

湯洗微衣即去甚妙梨味甘微酸性寒多食令人寒中損脾萎困金瘡乳婦產後血虛者勿食生食多成冷痢梨與蘿蔔相開收藏或削梨蒂種於蘿蔔土藏之皆可經年不爛今北人每於樹上包裹過冬乃摘亦妙木瓜味酸澀性溫忌鐵器多食損齒傷骨以鉛霜或胡粉塗之則失酢味且無渣木瓜樹作桶濯足甚益人楹梲味酸甘性微溫形似木瓜而有毛其氣甚香多食發熱毒澀血脈聚胸膈癢同車螯食發疝氣臥時生

食多令胃脘痞塞

棠棣味酸甘性微溫生食多令人嘈煩易飢脾胃弱者及齒齲人勿食

柰子味苦甘酸澀性寒微毒多食令人肺寒臃脹凡病人食之尤甚蘋果味甘性平一名頻婆比柰圓大味

更風美

林檎味甘酸性溫俗名花紅多食令人百脈弱發熱生痰滯氣發瘡癩令人好唾其子食之令人心煩林檎樹生毛蟲埋蠶蛾於下或以洗魚水燒之即止

石榴味甘酸澀性溫多食令人損肺傷齒令黑戀膈生痰凡服食藥物人忌之

橘子味甘酸性溫多食戀膈生痰滯肺氣同螃蟹食令患軟癰同獺肉食令惡心勿與檳榔同食橘皮乾者名陳皮味苦辛性溫若多用久服能損元氣橘瓢上筋最難化小兒多食成積松毛裏橘留百日不乾綠豆亦可忌近酒米柑橙亦然橘下埋鼠則結實加倍柑子味甘性寒多食令脾寒成癖及肺寒咳嗽生痰發陰汗令大腸瀉痢卽用柑皮煎湯或飲鹽湯可解多

食柑皮令肺燥

橙子味甘性寒多食傷肝氣發虛熱同獺肉食發頭旋惡心橙皮味苦辛性溫宿酒未解食之速醒食多反動氣勿同檳榔食

香櫞味辛酸性溫揉蒜罨其蒂上則香更充溢浸汁浣葛紵勝似酸漿也佛手柑味辛甘性平與香櫞功用相同

金柑味甘酸性溫藏綠豆中經時不變

枇杷味甘酸性平多食動脾發痰助溼同麪食及炙肉

食發黃病壅溼熱氣

胡桃肉味甘衣瀋性溫多食生痰涎動風氣脫眉髮令

人惡心吐水同酒食多令咯血動腎火連衣食斂肺

氣不可合雉肉野鴨同食胡桃肉與銅錢共食即成

香粉食酸齒齲細嚼桃肉即解去衣法凡胡桃一觔用

甘蔗節五六段和湯煮透經一宿次早略煮取去殼

衣隨脫油胡桃有毒傷人咽肺

楊梅味酸甘性溫多食發瘡助熱生痰損齒傷筋有火

病者勿食忌與生葱同食以柿漆拌核曝之仁自裂

出

櫻桃味甘瀋性熱多食令人嘔吐立發暗風傷筋骨敗

血氣助虛熱小兒食之過多無不作熱有寒熱病人

不可食宿有溼熱病及喘嗽者食之加劇且有死者

過食太多發肺癰肺痿其葉同老鵝煮易輒熟

銀杏味甘苦瀋性溫有小毒即白果生食引疳熟食多

令人臃脹壅氣動風小兒食多昏霍發驚引疳同鰻

鱧食患輒風妊婦食之滑胎銀杏能醉人食滿及干

者死三稜者有毒臨炒時密取一枚手握炒不發爆

生擣能澣衣帛油膩以海鹽一升于鐵棗木質

榛子味甘性平凡收藏榛松瓜仁類以燈心剪碎和入

罐內放燥處不油風心鼠食法有海鹽諸法同

松子味甘性溫多食生痰涎發虛熱不可同胡羊肉食

凡松子細果將油者攤竹紙焙之還好

榧子味甘瀋性熱同鵝肉食患斷節風又令氣上壅反

菘豆能殺人豬脂炒榧黑皮自脫同甘蔗食其渣自

輒榧煮素羹味更恬美多食引火入肺大腸受傷也

荔枝味甘性熱多食發熱煩渴口乾衄血鮮者尤甚令

卽齟腫口痛患火病及齒齩人尤忌之食荔多則醉

以殼浸水飲之卽解荔枝熟時人未采則百蟲不敢

近人纔采動鳥烏蝙蝠蟲類無不傷殘之也故采荔

枝者必日中眾采一日色變二日味變三日色味俱

變若麝香觸之花實盡落也以針刺荔殼數孔蜜水

浸瓷盃內隔湯蒸透肉滿甘美

龍眼味甘性平生者用沸湯淪過食不動脾

龍荔枝味甘性熱有小毒狀如小荔枝而肉味如龍眼生

食令人發癩或見鬼物

學海類編 卷四
橄欖味甘性溫多食令氣上壅過白露摘食不病瘡
食橄欖去兩頭其性熱也得鹽不苦濇同栗子食甚
香用錫盒收藏以紙封固置淨地上至五六月不壞
橄欖樹高難採將熟時以木釘釘之或納鹽少許於
根皮內其實一夕自落其枝節間有脂膏如桃膠采
取和皮葉煎汁熬如黑餈謂之欖糖用粘船隙牢如
膠漆著水益乾其木作舟楫撥著魚皆浮出故橄欖
能解一切魚毒
梧桐子味甘性平生食無益多食生痰涎動風氣

檳榔味苦辛濇性溫頭圓矮平者爲榔形尖紫文者爲
檳檳力小榔力大勿經火若熟使不如不用鳩鳥多
集檳榔樹上其外皮卽大腹皮也宜依法洗製方可
用之檳榔得扶畱藤瓦壘子灰同咀嚼之吐去紅水
一口則柔滑甘美多食則發熱勿同橙橘食

蓮肉味甘濇性平食蓮子不去心令人作吐多食生者
微動冷氣脹人患霍亂及大便閉燥者少食荷梗塞
穴鼠自去煎湯洗鐵垢自新蓮花及蕊鬚忌地黃葱

蒜花畏桐油

藕味甘性平生食過多亦令冷中少和鹽水食益口齒
同油煤米麪果食則無渣忌鐵器
菱味甘性平生食多傷臟腑損陽氣痿莖生蟻蟲水果
中最不治病熟食多令腹滯氣脹飲薑汁酒一二
杯可解或含吳茱萸咽津亦妙同蜂蜜食生螭蟲小
兒秋後食多令臍下痛花開背日芡花開向日故菱
寒而芡暖熟乾性平生則冷利四角三角爲菱兩角
爲菱功用相同勿合大肉食
芡實味甘性平生食過多動風冷氣熟食過多不益脾

胃兼難消化小兒多食令不長芡實一斗用防風四
兩煎湯浸過經久不壞

茨菇味苦甘性寒多食發虛熱及腸風痔漏崩中帶下
令冷氣腹脹生瘡癩發脚氣患癱瘓風損齒失顏色
皮肉乾燥卒食之使人乾嘔孕婦忌食能消胎氣小
兒食多令臍下痛以生薑同煮可解毒勿同吳茱萸
食

葶薺味甘性寒滑卽地栗有冷氣人不可食令腹脹氣
滿小兒秋月食多令臍下結痛合銅嚼之銅漸消也

學海類編 卷四
勿同驢肉食令筋急
甜瓜味甘性寒滑有小毒多食發虛熱痼疾黃疸及陰
下溼痒生瘡動宿疾癥癖損陽氣下痢令人虛羸手
足乏力憊憊氣弱同油餅食作瀉病後食之成反胃
患脚氣者食之難愈食多解藥力夏月過食深秋瀉
痢最爲難治凡瓜有兩鼻兩蒂者殺人五月瓜沈水
者食之患冷病令終身不瘥九月被霜者食之冬病
寒熱瓜性最寒曝而食之尤冷張華博物志云人以
冷水漬至膝可頓啖瓜至數十枚漬至項其啖轉多

水皆作瓜氣未知果否食瓜傷腹脹者食鹽花易消
或飲酒或服麝香水可解

西瓜味甘性寒胃弱者不可食多食作吐利發寒痲成
霍亂冷病同油餅食損脾氣食瓜後食其子不噫瓜
氣以瓜割破曝日中少頃食即冷如冰近糯米沾酒
氣即易爛貓踏之易沙

葡萄味甘酸性微溫多食助熱令人卒煩悶昏目甘草
作釘鍼葡萄立死以麝香入樹皮內結葡萄盡作香
氣其藤穿過棗樹則實味更美葡萄架下不可飲酒

防蟲屎傷人

甘蔗味甘性微寒多食發虛熱動衄血同酒過食發痰

同榧子食則渣軟燒蔗渣烟最昏目宜避之日甘草

落花生味甘微苦性平形如香芋小兒多食滯氣難消

近出一種落花生詭名長生果味辛苦甘性冷形似

豆莢子如蓮肉同生黃瓜及鴨蛋食往往殺人多食

令精寒陽痿

香芋味甘淡性平多食泥膈滯氣小兒及產婦尤宜少

食

甘露子味甘性平即草石蠶不宜生食多食令生寸白

蟲與諸魚同食令人吐或以蘿蔔滷及鹽菹水收之

則不黑亦可醬漬蜜藏

桑椹子味甘酸性微溫小兒多食令心痛

黃精味甘微苦性平忌水蘿蔔太陽之草名黃精食之

益人太陰之草名鉤吻食之即死勿同梅子食

馬檳榔味苦甘性大寒又名馬金囊產婦忌食女人多

食令子宮冷絕孕

椰子漿味甘性溫食之昏昏如醉食其肉則不飢飲其

漿則增渴

菴羅果味甘性溫俗名香蓋西洛甚多多食動風疾凡
時疾後食飽後俱不可食同大蒜辛物食令人患黃
病

諸果有毒 凡果未成核者食之令人發癰癤及寒熱

果落地有惡蟲緣過者食之令人患九漏 果雙

仁者有毒殺人 瓜雙蒂者沈水者皆有毒殺人

凡果忽有異常者根下必有毒蛇惡物其氣熏蒸所

致食之立殺人

解諸果之毒燒豬骨灰爲末水服

收藏青梅枇杷橄欖橙李菱瓜類以臘水入些少銅青

末密封於淨罐內久留色不變或用臘水入薄荷明

礬少許將諸果各浸瓮內久藏味佳且不變色

禁少精迷精果各對食內久難和封且不變也

朱審時外對難內久留而不變如用紙木入醫時

郊蘇清辦州味嫩齋對李菱瓜藤人風木入些少

神滿果之毒熱滲骨火欲末水期



固