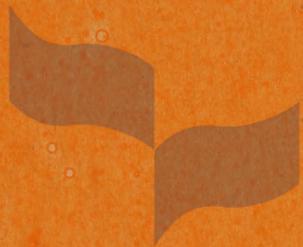




浙江圖書館



浙江圖書館



浙江圖書館



浙江圖書館



浙江圖書館

之聖賢次之豪傑以為生

者短而不生者長也是故

雖鳴曰
圖料理此生

常恐一失其寶則不可

復得西昌東孔柱下添

園以至蘭亭粟里少陵太

白皆致之汲之同講此生

者也坡老出世靈奪無前

之竅眼空不壞之輪散為

百東坡作儒作仙作佛作

名臣作遷客作文章一風
流之韻士聚為一東坡則
刻之作生討耳每論其系
悟濟度功貫三才解脫明
通通色萬有即最纖之

事飲有飲法食有食法
睡有睡法行游消遣有行
游消遣之法土宜調適不
燥不濡火候守中亦文亦
武尊其生而養之者老髯

亦無所不用其極矣是故有
嬉笑而無恚怒有感慨而無
哀傷有踈曠而無偏窄有
把柄而無震盪有明受而
無逸施燒猪熟爛剔齒亦

佳杖隨投曳脚俱妙所
謂喜入而不自得者也此之
謂能養生白學王武工甘貧
高寄博古清真心益琉璃
神車碧落喜讀公書而掄

其趣旨者為十二卷總之曰
養生集以行於世素欲使井
觀溷濁之輩蠲破其昏而
節省其各涯之欲皆以有
生又一日乞公少許為樂不

至與懦動乎夕天奪論年
此亦老婆心切有當於坡公
者也不但仁者見之謂仁
智者見之謂智也
崇禎丙子仲夏之吉

山陰王思任撰

浙江圖書館



鳩茲劉上延書



東坡養生集序

坡公集行世凡數十種未

有以養生著者弇州綜其

散逸彙為外紀近禪喜一

集眉公序而傳之皆妙有

韻致吾友武工氏獨謂世
以文人目公即禪喜亦公
文字之盡變者耳迺公則
實從事於養生其散見篇
籍者類可考也公齧齕好

通少時即欲投竄山林父
兄不許迫以婚宦到黃州
借天慶觀道堂三間杜門
僻觀四十九日迺出至惠
則欲造一禪榻作乾蒸餅

百枚細嚼以致津液數息
煉陰行龍虎鉛汞之訣且
曰自失官後便覺三山跬
步雲漢咫尺居海外磬養
黃中曰自非廢謫安得此

慶然則流離遷徙多方厄
公者正公所以厚自養煉
借為証道之資者也公好
服食遊戲揮染飄々欲仙
揖稚川而侶知景不多遜

馬今集中養生諸論倡精
通明晰辭旨了然不復如
叅同悟真等篇令人讀之
未易致詰蓋以雄文標其
妙義錯玄旨於筆端寄微

情乎高致又豈名相隱秘
之語所得髣髴其風韻者
哉嗟夫公去今五百餘歲
是集成使人一展卷焉皆
得見公於御氣乘風烟雲

縹緲之境自吾武工氏始
武工簡遠沉靜有穎濱之
致於世無所嗜獨嗜書尤
嗜讀公書反覆研味勒成
此集取裁嚴而綜攬核每

言外標舉意義騰踊其於
坡公猶郭象之於莊也乙
亥冬杪南都盛賓撰



...

...

...

...

浙江圖書館

序

東坡養生集者余讀東坡
集取所爲養生家言引伸
觸類手錄之而自爲一集
者也夫東坡之集無所不

有讀者亦無所不取焉而
余獨槩之以養生不幾誕
與夫擬之於縱橫諸家從
其文章而爲言者也約之
以養生之旨從其性情而

爲言者也是故肆出而爲
趣匆溢而爲韻凝特而爲
膽識挺持而爲節義倣儻
踔絕一無所回疚莫不咨
嗟嘆賞謂爲不可及而不

知其所以不可及要脊脩
燐自得超燐境遇之中飄
燐埃壻之外者乃能歷生
死患難而不驚雜諧謔嬉
遊而不亂故嘗捧其篇章

而想其丰儀攬其遺蹟而
標其興寄思其話言而窺
其洞覽流畧之指懸解黜
喻之神至今坡老風流依
然未散而高顴溪髯戴笠

躡屐把盞揮毫嘻笑怒罵
之態猶栩栩二焉奕二焉往
來於江山湖海之上此中
不吝長生久駐者存耶然
且縱而觀之江瑤海鎔嘗

之美矣而啗芋飲水未嘗
不茹而甘焉紫微石渠居
之宜矣而罍塢獠洞未嘗
不習而安焉湖山秀映嘯
歌樂矣而蠻煙颶霧之中

未嘗不忻而游焉手抵橫
流目誅暴客拮据辯論於
生民之大利大害而孤孽
瘡痍鱗介草木之微未嘗
不過而問焉天子太后名

公巨卿文人勝士縑流羽
客之輩莫不傾心動魄把
臂交驩而出入於悍相獄
吏之手徘徊於山樵野嫗
鳥言卉服之間未嘗不徇

佯而夷猶焉若然則凡世
所見窮通得喪妍媸纖巨
東坡既已冥而一之矣是
養生之旨也於是廣搜衆
刻自詩文鉅牘至簡尺填

詞以及小言別集凡有關
於養生者悉採焉列十二
目釐爲十二卷每風雨晦
明憂愁醉夢之餘稍一展
詠無不灑然神開而悠燠

自樂也至操觚家所習誦
諸論策讀之未嘗不喜二
之而不終讀夫曰揣摩與
經濟余兩無當焉東坡曰
少季讀書作文專爲應舉

又曰妄論利害攙說得失
此正制科人習氣譬之候
蟲時鳥自鳴自己審如是
又安足以見東坡也哉故
養生者從東坡之性情而

爲言者也余少多病從事
舉子輒有物以敗之及譚
神僊吐納之術恍然有會
於余中嗟夫余固木食澗
飲之人已矣其肯以凡情

恩吾東坡也耶

崇禎乙亥嘉平月三日江

左王如錫書於箬菴



自序

浙江圖書館

陳眉公先生復書

弟嘗謂蘇長公非學士乃道人也次公非
兄弟乃道侶也夙懷此意於胸中未能拈
提得出獨明公括以養生二字曲盡此老
神情重開此老生面詩文後小跋如雨五
色舍利或類黃梁或類翠羽或類朱砂或
類吳儂新摘含桃淺絳可愛明公其點睛



手耶其伐毛洗髓之靈丹耶其灌頂之醞
醐耶異書難見願効數言適臥病九旬骷
髏一具行止粥飴動輒繇人俟收召魂魄
粗舉腐毫便當賈勇報命明公養生主也
幸悲憫而稍寬之何如先此力疾遙謝不

宣 丁丑四月十八日

東坡養生集總目

飲食 第一卷

賦八首 頌五首 詩三十首 傳三首

雜著一首 尺牘十九首 雜記二十八

則 別集五條

方藥 第二卷

賦一首 贊一首 詩十四首 傳一首

雜著一首 跋一首 叙一首 尺牘三

十首 雜記三十七則 別集二條

居上 第三卷

記三首 銘四首 詩四十首 表五首

書四首 尺牘三十二首 啟一首 詩

餘一首 雜記十二則 別集一條

遊覽 第四卷

詩七十六首 記三首 序一首 賦一

首 詩餘三首 雜記十九則

服御 第五卷

賦一首 銘十八首 贊三首 頌一首

詩三十一首 表一首 傳一首 雜著

三首 書跋二首 尺牘六首 詩餘一

首 雜記五十九則

翰墨 第六卷

書

記六首 贊九首 序一首 書五首

尺牘二十首 詩六首 操一首 詩餘

二首 題跋三十一首 雜記二十四則

別集二條

浙

達觀 第七卷

銘一首 贊一首 偈一首 詩二十六

首 詩餘一首 叙二首 記二首 說

三首 雜著二首 題跋六首 書二首

尺牘二十七首 雜記十九則 別集三

條

妙理 第八卷

記五首 賦三首 銘十首 頌二十一

首 贊二十三首 偈五首 雜著四首

題跋十二首 雜記十九則 詩七首

尺牘三首 書一首

調攝 第九卷

書五首 表一首 尺牘三十七首 記

一首 雜著三首 跋一首 說一首

論一首 偈二首 贊二首 銘一首

詩十首 雜記十四則

利濟 第十卷

記二首 書六首 狀八首 劄子二首

尺牘十四首 青詞一首 祭文三首

銘一首 詩十六首 題跋四首 說二

首 雜記八則 別集六條

述古 第十一卷

碑記二首 論五首 贊三首 詩二十

四首 詩餘一首 史評十三首 書跋

六首 雜記十二則 雜書十七則

志異 第十二卷

傳二首 碑二首 記三首 詩九首

詩餘一首 贊二首 誌銘一首 雜記

三十六則 別集十三條

物穉需養有飲食卽有方藥行任坐卧非
居則遊百體之奉服御未可少也情生境
觸翰墨著矣達觀遊乎物外妙理寄於象
先調攝之功於是爲大豈曰幽憂未暇利
濟斯興曠稽往古洞視來茲終之以志異
焉通計詩文雜集爲目凡千一百四十有
一附錄者不載如錫識

東坡養生集總目

終

館

書

圖

江

浙

東坡養生集第一卷目錄

飲食

天慶觀乳泉賦

濁醪有妙理賦

洞庭春色賦

中山松醪賦

酒子賦

菜羹賦

後杞菊賦

老饕賦

桂酒頌

東坡羹頌

油水頌

猪肉頌

禪戲頌

真一酒歌

密酒歌

天門冬酒

焦干之求惠山泉

調水符

煎茶

春菜

櫻筍

并叙

元修菜

并叙

淡陂魚

鰕魚行

竹飈

食雉

四月初食荔枝

食檳榔

豆粥

過湯陰市得豌豆大麥粥示三兒子一首

浙江圖書

糴米

擷菜 并引

王糝羨

秋韶州煮蔓菁蘆菔

二月十九日携白酒鱸魚過詹使君食槐

葉冷淘

玉板

楊州以土物寄少游

寄周安孺茶

和蔣夔寄茶

和連雨獨飲

和飲酒 二首

葉嘉傳

黃甘陸吉傳

江瑤柱傳

東坡酒經

真一法酒

薺羹

與循守周文之

一首

答朱康叔

與吳君采

與錢穆父

二一首

與史彥明

與程正輔

與趙仲修

與杜孟堅

與張朝請

與孟亨之

與姜唐佐秀才

與米元章

記釀酒

揚州飲酒

記飲酒

二則

子明飲酒

浙江圖書館

漱茶

時雨

錫杖泉

論食示客

陸道士聯句

薑粥

二紅飯

五君子

羊春骨

煮魚法

記與周師夜坐

書贈王元直

煨芋

為甚酥

荔枝似江瑤柱

荔枝龍眼評

蜀鹽

毳飯

浙江圖書館

龍團

蜜雲龍

醉墨

燒猪

僧人葷食

乞食詩

書田

料錢

三養

與陳伯修

與孫運勾

書授過子

與滕達道

浙江圖書館

東坡養生集第一卷目錄

終

東坡養生集第一卷

江左王如錫編

飲食

天慶觀乳泉賦

陰陽之相化，天一爲水，六者其壯，而一其穉也。夫物老死於坤，而萌芽於復，故水者物之終始也。意水之在人，也。如山川之蓄雲，草木之舍滋，漠然無形，而爲往來之氣也。爲氣者，水之生而有形者，其死也。死者，鹹而生者，甘。甘者能往，能

來而鹹者一出而不復返此陰陽之理也吾何以知之蓋嘗求之於身而得其說凡水之在人者爲汗爲涕爲洩爲血爲漉爲淚爲涎爲沫此數者皆水之去人而外驚然後肇形於有物皆鹹而不能返故鹹者九而甘者一一者何也唯華池之真液下涌於舌底而上流於牙頰甘而不壞白而不濁宜古之仙者以是爲金丹之祖長生不死之藥也今夫水之在天地之間者下則爲江湖井泉上則爲雨露霜雪皆同一味之

甘。是。以。變。化。往。來。有。逝。而。無。竭。故。海。洲。之。泉。必
甘。而。海。雲。之。雨。不。鹹。者。如。涇。渭。之。不。相。亂。河。濟
之。不。相。涉。也。若。夫。四。海。之。水。與。凡。出。鹽。之。泉。皆
天。地。之。死。氣。也。故。能。殺。而。不。能。生。能。稿。而。不。能
浹。也。豈。不。然。哉。吾。謫。居。儋。耳。卜。築。城。南。鄰。於。司
命。之。宮。百。井。皆。鹹。而。醪。醴。湏。乳。獨。發。於。宮。中。給
吾。飲。食。酒。茗。之。用。盖。沛。然。而。無。窮。吾。嘗。中。夜。而
起。挈。甌。而。東。有。落。月。之。相。隨。無。一。人。之。我。同。汲
者。未。動。夜。氣。方。歸。鏘。瓊。佩。之。落。谷。灑。玉。池。之。生。

肥。吾三嚙而遄返。懼守神之訶譏。却五味以謝。六塵悟一真而失百非。信飛仙之有藥。中無主。而何依。渺松喬之安在。猶想像於庶幾。

某在海南作此賦未嘗示人既渡海親寫二本一以示秦少遊一以示劉元忠建中靖國元年三月二十一日

以刻至之理寫入賦中非晚年無此膽筆非海外亦無以發此奇思

濁醪有妙理賦

神聖功用無捷於酒

酒勿嫌濁人當取醇失憂心於昨夢信妙理之
疑神渾盎盎以無聲始從味入杳冥冥其似道
徑得天真伊人之生以酒爲命常因旣醉之適
方識此心之正稻米無知豈解窮理麴蘖有毒
安能發性乃知神物之自然蓋與天工而相並
得時行道我則師齊相之飲醇遠害全身我則
學徐公之中聖湛若秋露穆如春風疑宿雲之
解駁漏朝日之暎紅初體粟之失去旋眼花之

掃空酷愛孟生、知其中之有趣、猶嫌白老不頌
德而言功、兀爾坐忘、浩然天縱、如如不動、而體
無礙了了、常知而心不用、坐中客滿、惟憂百榼
之空、身後名輕、但覺一盃之重、今夫明月之珠、
不可以襦、夜光之璧、不可以饋、芻豢飽我而不
我覺、布帛燠我而不我娛、惟此君獨遊萬物之
表、蓋天下不可一日而無在、醉常醒、孰是狂人
之藥、得意忘味、始知至道之腴、又何必一石亦
醉、周間州間、五斗解醒、不問妻妾、結襪廷中、觀

廷尉之度量、脫鞞殿上、夸謫仙之敏捷、陽醉邊
地常陋、王式之福、鳴歌仰天、每譏楊惲之狹、我
欲眠而君且去、有客何嫌、人皆勸而我不聞、其
誰敢接、殊不知人之齊聖、匪昏之如古者晤語、
必旅之於獨醒者、汨羅之道也、屢舞者高陽之
徒、與惡蔣濟而射木人、又何狷淺、殺王敦而取
金印、亦自狂踈、故我內全其天、外寓於酒、濁者
以飲吾僕、清者以酌吾友、吾方耕於渺莽之野、
而汲於清冷之淵、以釀此醪、然後舉窪樽而屬

無口。

此律賦也展筆書之毫不用組織

浙江圖書館

洞庭春色賦

并引

安定郡王以黃柑釀酒名之曰洞庭春色其猶
子德麟得之以餉予戲作賦曰

吾聞橘中之樂不減商山豈霜餘之不食而四
老人者游戲於其間悟此世之泡幻藏千里於
一班舉棗葉之有餘納芥子其何艱宜賢王之
達觀寄逸想於人寰嫋嫋兮秋風汎天宇兮清
閑吹洞庭之白浪漲北渚之蒼灣携佳人而往
遊勒霧鬢與風鬟命黃頭之千奴卷震澤而與

俱還糝以二米之禾、藉以三春之菅、忽雲烝而
冰解、旋珠零而滂潛、翠勺銀罍、紫絡青綸、隨屬
車之鳴夷、欵木門之銅環、分帝觴之餘瀝、幸公
子之破慳、我洗盞而起嘗、散腰足之痺頑、盡三
江於一汲、吞魚龍之神姦、醉夢紛紜、始如髦蠻、
鼓巴山之桂楫、扣林屋之瓊關、卧松風之瑟縮、
揭春溜之淙潺、追范蠡於渺茫、吊夫差之惇鰥、
屬此觸於西子、洗亾國之愁顏、驚羅襪之塵飛、
失舞袖之弓彎、覺而賦之以授公子、曰嗚呼噫

嘻、吾言夸矣、公子其爲我刪之、

宋至神宗始於宗室中立教養選舉之法
先生作德麟字說曰予自禁林出守汝南
始與越王之孫華原公之子僉書君令時
遊得其爲人有杞梓之用瑚璉之貴將必
顯聞於天下非特佳公子而已先生在穎
與同治西湖後任兵部尚書有薦德麟狀

浙

館

書

圖

汪

浙

中山松醪賦

始余宵濟於衡漳、車徒涉而夜號、燧松明而識
淺、散星宿於亭臯、鬱風中之香霧、若訴予以不
遭、豈千歲之妙質、而死斤斧於鴻毛、效區區之
寸明、曾何異於束蒿、爛文章之糾纏、驚節解而
流膏、嗟構厦其已遠、尚藥石之可曹、收薄用於
桑榆、制中山之松醪、救爾灰燼之中、免爾螢爝
之勞、取通明於盤錯、出肪澤於烹熬、與黍麥而
皆熟、沸春聲之嘈嘈、味甘餘而小苦、歎幽姿之

獨高知甘酸之易壞、笑涼州之蒲萄似玉池之
生肥、非內府之烝羔酌以瘦藤之紋樽、薦以石
蟹之霜螯、會日飲之、幾何覺天刑之可逃、投拄
杖而起行、罷兒童之抑搔、望西山之咫尺、欲褰
裳以遊遨、跨超峰之奔鹿、接挂壁之飛猱、遂從
此而入海、渺翻天之雲濤、使夫稽阮之倫、與八
仙之群豪、或騎麟而翳鳳、爭榼挈而瓢操、顛倒
白綸巾、淋漓宮錦袍、追東坡而不可及、歸舖歡
其醕糟、漉松風於齒牙、猶足以賦遠遊而續離

騷也。

有掉頭不顧之意醑適甚也

陳明卿

當是煉松脂釀酒孫思邈云松脂以衡山者爲良先生云真定松脂亦良古方多用辟穀陶弘景曰釀酒主脚弱骨節風外有松葉酒又松節松花俱可釀酒

浙

江

國

浙江圖書館



酒子武并引

酒子賦 并引

南方釀酒未大熟取其膏液謂之酒子率得十
一既熟則反之醅中而潮人王介石泉人許珏
乃以是餉予寧其醅之滴以蘄予一醉此意豈
可忘哉乃爲賦之

米爲母麴其父烝羔豚出髓乳憐二子自節口
餉滑甘輔衰朽先生醉二子舞歸淪其糟飲其
友先生既醉而醒醒而歌之曰吾觀稗酒之初
茲兮若嬰兒之未孩及其溢流而走空兮又若

時女之方笄。割玉脾於蠶室兮。氍毹鷺之毳毼。
味盎盎其春融兮。氣凜冽而秋淒。自我皤腹之
瓜罌兮。入我凹中之荷盃。暎朝霞於霜谷兮。濛
夜稻於露畦。吾飲少而輒醉兮。與百榼其均齊。
游物初而神凝兮。反實際而形開。顧無以醉二
子之勤兮。出妙語爲瓊瑰。歸懷壁且握珠兮。挾
所有以傲厥妻。遂諷誦以忘食兮。殷空腸之轉
雷。

末帶詼諧

菜羹賦 并序

東坡先生卜居南山之下、服食器用、稱家之有、無水陸之味、貪不能致、煮蔓菁、蘆菔、苦薺而食之、其法不用醯醬、而有自然之味、蓋易而可常享、乃爲之賦、辭曰、

嗟余生之褊迫、如脫兔其何因、殷詩腸之轉雷、聊禦餓而食陳、無芻豢以適口、荷鄰蔬之見分、汲幽泉以掬濯、搏露葉與瓊根、爨鋤錡以膏油、泫融液而流津、適湯濛如松風、投糝豆而諧勻、

覆陶甌之穹崇、罷攬觸之煩勤、屏醯醬之厚味、
却椒桂之芳辛、水耗初而釜治、火增壯而力均、
滫糟雜而廉清、信淨美而甘芬、登盤盂而薦之、
具七筴而晨飡、助生肥於玉池、與五鼎其齊瓊、
鄙易牙之效技、超傳說而策勲、沮彭尸之爽惑、
調竈鬼之嫌嗔、嗟丘嫂其自隘、陋樂羊而匪人、
先生心平而氣和、故雖老而體胖、忘口腹之爲
累、似不殺而成仁、竊比子於誰與、葛天氏之遺
民、

後杞菊賦 并序

天隨生自言常食杞菊及夏五月枝葉老硬氣
味苦澀猶食不已因作賦以自廣始余嘗疑之
以爲士不遇窮約可也至於饑餓嚼嚙草木則
過矣余仕宦十有九年家日益貧衣食之奉殆
不如昔者及移守膠西意且一飽而齋厨索然
日者與通守劉君廷式循古城廢圃求杞菊食
之捫腹而笑然後知天隨之言可信不謬作後
杞菊賦以自嘲且解之云

吁嗟先生誰使汝坐堂上稱太守前賓客之造
請後掾屬之趨走朝衙達午夕坐過酉曾盃酒
之不設攬草木以誑口對案輦蹙舉箸噎嘔昔
陰將軍設麥飯與葱葉井丹推去而不齷怪先
生之眷眷豈故山之無有先生忻然而笑曰人
生一世如屈伸肘何者爲貧何者爲富何者爲
美何者爲陋或糠覈而瓠肥或梁肉而墨瘦何
疾方丈庾郎三九較豐約於夢寐卒同歸於一
朽吾方以杞爲糧以菊爲糗春食苗夏食葉秋

老饕賦

庖丁鼓刀、易牙烹熬、水欲新而釜欲絜、火惡陳而薪惡勞、九蒸暴而日燥、百上下而湯塵、嘗項上之一嚙、嚼霜前之兩螯、爛櫻珠之煎密、滷杏駱之蒸羔、蛤半熟而合酒、蟹微生而帶糟、蓋聚物之天美、以養吾之老饕、婉彼姬姜、顏如李桃、彈湘妃之玉瑟、鼓帝子之雲璈、命仙人之萼綠華、舞古曲之鬱輪袍、引南海之玻黎、酌涼州之蒲萄、願先生之耆壽、分餘瀝於兩髦、候紅潮於

玉頰驚緩響於檀槽，忽纍珠之妙唱，抽獨璽之
長綵，閔手倦而少休，疑吻噪而當膏，倒一缸之
雪乳，列百梅之瓊艘，各眼灑於秋水，咸骨醉於
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。

雖標艷賞意不屑屑

王聖俞

食花實而冬食根庶幾乎西河南陽之壽

糠覈二語妙有關鎖含吐之間嫣然流韻

浙江圖書館



浙江圖書館

蘇東山詩林亦開合古之理
食不實而參介外流炎乎西
西於國之

桂酒頌并序

桂酒頌 并序

禮曰，喪有疾，飲酒食肉，必有草木之滋焉。薑桂之謂也。古者非喪食，不徹薑桂。楚辭曰：奠桂酒兮椒漿。是桂可以爲酒也。本草：桂有小毒，而菌桂、牡桂皆無毒。大略皆主溫中，利肝腑氣，殺三蟲，輕身，堅骨，養神，發色，使常如童子。療心腹冷疾，爲百藥先。無所畏。陶隱居云：仙經服三桂，以蔥涕合雲母烝爲水，而孫思邈亦云：久服可行水上，此輕身之效也。吾謫居海上，法當數飲酒。

以禦瘴而嶺南無酒禁有隱者以桂酒方授吾
釀成而玉色香味超然非人間物也東坡先生
曰酒天祿也其成壞美惡世以兆主人之吉凶
吾得此豈非天哉故爲之頌以遺後之有道而
居夷者其法蓋刻石置之羅浮鐵橋之下非忘
世求道者莫至焉其詞曰

中原百國東南傾流膏輸液歸南溟祝融司方
發其英沐日浴月百寶生水娠黃金山空青丹
砂晨嗽珠夜明百卉甘辛角芳馨梅檀沉水乃

公卿大夫芝蘭士蕙蘅桂君獨立冬鮮榮無所
懾畏時靡爭釀爲我醪淳而清甘終不壞醉不
醒輔安五神伐三彭肌膚渥丹身毛輕泠然風
飛罔水行誰其傳者疑方平教我常作醉中醒
叙有地步頌遂寫上許多土產

浙江圖

浙江圖書館

東坡羹頌 并引

東坡羹蓋東坡居士所煮菜羹也不用魚肉五味有自然之甘其法以菘若蔓菁若蘆菔若薺皆揉洗數過去辛苦汁先以生油少許塗釜緣及瓷盃下菜湯中入生米爲糝及少生薑以油盃覆之不得觸觸則生油氣至熟不除其上置甑炊飯如常法盃不可遽覆須生菜氣出盡乃覆之羹每沸湧遇油輒不又爲盃所壓故終不得上不爾羹上薄飯則氣不得達而飯不熟矣

飯熟、羹亦爛、可食。若無菜，用瓜茄皆切破，不揉洗，入罨熟赤豆，與粳米相半爲糝。餘如煮菜法，應純道人將適廬山，求其法以遺山中好事者，以頌問之。

甘。苦。常。從。極。處。回。鹹。酸。未。必。是。鹽。梅。問。師。此。箇。天。真。味。根。上。來。麼。塵。上。來。

所謂自然之甘，非知味者不可與道。此况味外之味乎。

油水頌

熙寧元年七月二十八日、元叔設食嘉祐、謁長老、觀佛牙、趙郡蘇某爲之頌曰、
水在油中、見火則起、油水相搏、水去油住、湛然
光明、不知有火、在火能定、由水淨故、若不經火、
油。水。同。定。非。真。定。故。見。火。復。起。

烹煉之功於斯見矣

僕嘗與子瞻學士會食於嘉祐長老紀公
之丈室子瞻識其行於壁又書水去真定

之喻十二言於其所謂禪板者紀曰壁有
時以圯版有時以蠹不幸而及於此則吾
之所寶去矣我將寶其真筆而摹其字於
石垂之綿綿使觀者知大賢之所存熙寧
四年八月九日河南侯溥元叔題

浙江

豬肉頌

淨洗鑊少著水柴頭罨煙焰不起待他自熟莫
催他火候足時他自美黃州好豬肉價錢如泥
土貴者不肯喫貧者不解煮早晨起來打兩碗
飽得自家君莫管

煮肉三昧

江圖

禪戲頌

已熟之肉。無復活理。投在東坡。無礙羹釜中。有
 何不可。問天下禪和子。且道是肉是素。喫得是
 喫不得。是大奇大奇。一盃羹。勘破天下禪和子。
 二頌。一是溫養。一是參悟。

江

浙

真一酒歌 并引

布筭以步五星。不如仰觀之捷。吹律以求中聲。不如耳齊之審。鉛汞以爲藥。策易以候火。不如天造之真也。是故神宅空。樂出虛。跼踖者以氣升。孰能推是類以求天造之藥乎。於此有物。其名曰真一。遠遊先生方治此道。不飲不食。而飲此酒。食此藥。居此堂。予亦竊其一二。故作真一之歌。其詞曰。

空中細莖插天芒。不生沮澤生陵岡。涉閱四氣

更六陽森然不受螟與蝗。飛龍御月作秋涼。蒼
波改色屯雲黃。天旋雷動玉塵香。起搜十裂照
坐光。跣趺牛噉安且詳。動搖天關出瓊漿。壬公
飛空丁女藏。三伏遇井了不嘗。釀爲真一和而
莊。三杯儼如侍君王。湛然寂照非楚狂。終身不
入無功鄉。

先生別有真一酒詩如此歌則寓言也

密酒歌

西蜀道士楊世昌善作蜜酒絕醇醲余既得其
方作此歌遺之

真珠爲漿玉爲醴六月田夫汗流泚不如春甕
自生香蜂爲耕耘花作米一日小沸魚吐沫二
日眩轉清光活三日開甕香滿城快瀉銀餅不
須撥百錢一斗濃無聲甘露微濁醲清君不
見南園採花蜂似雨天教釀酒醉先生先生年
來窮到骨問人乞米何曾得世間萬事真悠悠

蜜蜂大勝監河侯。

孫真人曰治風疹風癩用沙蜜一斤糯飯
一升麴麴五兩熟水五升同入瓶內封七
日成酒尋常以蜜入酒代之亦良按志林
所載蜜酒法畧與真一酒法同

浙江

天門冬酒

庚辰歲正月十二日、天門冬酒熟、予自漉之、且漉且嘗、遂以大醉。二首

自撥床頭一甕雲、幽人先已醉濃芬。
天門冬熟新年喜、麴米春香並舍聞。
菜圃漸疎花漠漠、竹扉斜掩雨紛紛。
擁裘睡覺知何處、吹面東風散纈紋。

載酒無人過子雲、年來家醞有奇芬。
醉鄉杳杳誰同夢、睡息齁齁得自聞。
口業向詩猶小小、眼

花因酒尚紛紛點燈更試淮南語汎溢東風有
穀紋

杜子美詩云聞道雲安麴米春蓋酒名也

淮南子云東風至而酒汎溢許慎注云酒

汎清酒也

先生自注

冬月用天門冬去心煮汁同麴米釀成初
熟微酸久乃味佳出竒金方

焦千之求惠山泉詩

茲山定空中、乳水滿其腹、遇隙則發、見臭味實、
一族淺深各有值、方圓隨所蓄、或爲雲洄涌、或
作綫斷續、或鳴空洞中、雜佩間琴筑、或流蒼石
縫、宛轉龍鸞蹙、餅罌走四海、真僞半相瀆、貴人
高宴罷、醉眼亂紅綠、赤泥開方印、紫餅截圓玉、
傾甌共歡賞、竊語笑僮僕、豈如泉上僧、盥灑自
挹掬、故人憐我病、蕩籠寄新馥、欠伸北窓下、晝
睡美方熟、精品厭凡泉、願子致一斛、

調水符

愛玉女洞中水，既致兩瓶，恐後復取而爲使者見，給因破竹爲契，使寺僧藏其一，以爲往來之信，戲謂之調水符。

欺謾久成俗，關市有契繻。誰知南山下，取水亦置符。古人辨淄澠，皎若鶴與鳧。吾今既謝此，但視符有無。常恐汲水人，智出符之餘。多防竟無及，棄置爲長吁。

忽發此深想

煎茶

蠨眼已過魚眼生，颼颼欲作松風鳴。蒙茸出磨
細珠落，旋轉繞甌飛。雪輕銀餅瀉湯誇，第二未
識古人煎水意。君不見昔時李生好客手自煎，
貴從活火發新泉。又不見今時潞公煎茶學西
蜀，定州花瓷琢紅玉。我今貧病長苦饑，分無玉
盃捧蛾眉。且學公家作茗飲，甌鑪石銚長相隨。
不願撐腸拄腹文字五千卷，但願一甌長及睡。
足日高時。

新泉活火老坡窺見此中三昧然云出磨
則屑餅作團矣黃魯直去芎用鹽去橘用
薑轉於點茶全無交涉今旗鎗標格天然
色香映發峴爲冠他山輔之恨蘇黃不及
見若陸季疵復生忍作毀茶論乎

陳眉公

刻本作試院煎茶旋轉作眩轉玉盃作盃
盃長相作行相拄腹作掛腹今悉從先生
手蹟訂之

春菜

蔓菁宿根已生葉。韭牙戴土拳如蕨。爛蒸香薺
白魚肥。碎點青蒿涼餅滑。宿酒初消春睡起。細
履幽畦掇芳辣。茵陳、苢、菊、不、負、渠、繪、縷、堆、盤、織。
手、抹、北、方、苦、寒、今、未、已、雪、底、波、稜、如、鐵、甲、豈、如
吾蜀富冬蔬。霜葉露芽寒更茁。久拋菘葛猶細
事。苦筍江豚那忍說。明年投効徑須歸。莫待齒
搖并髮脫。

北方春蔬嚼冰雪。妍暖思采南山蕨。韭苗

水餅姑置之苦菜黃雞羹糝滑蓴絲色紫
菰首白萹蒿牙甜焯頭辣生菹入湯翻手
成芼以薑橙誇縷抹驚雷菌子出萬釘白
鵝截掌鰲解甲琅玕深林未飄籜軟炊香
杭煨短茁萬錢自是宰相事一飯且從吾
黨說公如端爲苦笋歸明日青衫誠可脫
此山谷次韻也先生得詩戲語坐客曰吾
固不愛作官魯直遂欲以苦筍硬差致仕
聞者絕倒

櫻筍 并叙

櫻筍狀如魚，剖之得魚子，味如苦筍，而加甘芳。蜀人以饌佛僧，甚貴之。而南方不知也。筍生膚毳中，蓋花之方孕者。正二月間可剝取。過此苦澀不可食矣。取之無害於木，而宜於飲食。法當蒸熟，所施畧與筍同。蜜煮酢浸，可致千里外。今以餉殊長老。

贈君木魚三百尾。中有鶯黃子魚子。夜叉剖瘦欲分甘。籜龍藏頭敢言美。願隨蔬果得自用。勿

使山林空、老虎問君何事食木魚、烹不能鳴、固其理、

表中即愛前後數語、譚友夏謂蔬果山林

二句森森然有物情在中、余獨喜剖瘦一

聯、綽有雋味

元修菜

并叙

菜之美者、有吾鄉之巢、故人巢元修嗜之、余亦嗜之、元修云、使孔北海見、當復云吾家菜耶、因謂之元修菜、余去鄉十有五年、思而不可得、元修適自蜀來、見余於黃、乃作是詩、使歸致其子、而種之東坡之下云、

彼美君家菜、舖田綠茸茸、豆莢員且小、槐芽細而豐、種之秋雨餘、擢秀繁霜中、欲花而未萼、一如青蟲、是時青裙女、採擷何葱葱、烝之復湘

之香色蔚其饌、點酒下鹽豉、縷橙芼薑葱、那知
雞與豚、但恐放筋空、春盡苗葉老、耕翻烟雨叢、
潤隨甘澤化、暖作青泥融、始終不我負、力與糞
壤同、我老忘家舍、楚音變兒童、此物獨嫵媚、終
年繫予胸、君歸致其子、囊盛勿函封、張騫移苜
蓿、適用如葵菘、馬援載薏苡、羅生等蒿蓬、懸知
東坡下、瘠鹵化千鍾、長使齊安人、指此說兩翁、
菜有大小二種、大者卽薇、乃野豌豆之
不實者、小巢生稻田中、吳地亦多

李時珍

漢陂魚

霜筠細破爲雙掩，中有長魚如卧劍。紫荇穿顯氣慘淒，紅鱗照座光磨閃。携來雖遠鬣尚動，烹不待熟指先染。坐客相看爲解顏，香粳飽送如填塹。早歲嘗爲荆渚客，黃魚屢食沙頭店。濱江易採不復珍，盈尺輒棄母乃僭。自從西征復何有，欲致南烹嗟久欠。游鯈瑣繯空自腥，亂骨縱橫動遭砭。故人遠餽何以報，客俎久空驚忽瞻。東道無辭信使頻，西鄰幸有庖羹醢。

東坡在鄂縣或云魚甚美可治痔趙彥林曰

此杜甫詩有羨陂行者也雖士大夫非西

人者往往讀為蕩漾之漾此字從水從美

以陂中魚得名

此說早見於

不存與林

蘇對對餘

深江餘

美則魚

圖

江

浙

鰾魚行

鰓魚行

漸臺人散長弓射，初噉鰓魚人未識。西陵衰老
總帳空，肯向北河親饋食。兩雄一律盜漢家，嗜
好亦若肩相差。食每對之先太息，不因噎嘔緣
瘡痂。中間霸據關梁隔，一枚何啻千金直。百年
南北鮭菜通，往往殘餘飽臧獲。東隨海船號倭
螺，異方珍寶來更多。磨沙淪瀦成大截，剖蚌作
脯分餘波。君不聞蓬萊閣下馳碁島，八月邊風
備胡獠。船舶跋浪鼃鼃震，長鑱鏟處崖谷倒。膳

夫善治薦華堂，坐令雕俎生輝光。肉芝石耳不足數，醋筆魚皮真倚牆。中都貴人環此味，糟浥油藏能遠致。割肥方厭萬錢厨，決皆可醒千日醉。三韓使者金鼎來，方奩饋送煩輿臺。遼東太守遠自獻，臨菑掾吏誰爲材。吾生東歸收一斛，苞苴未肯鑽華屋。分送羨材作眼明，却取細書防老讀。

鰾步角反郭璞三蒼注曰鰾似蛤偏着石
廣志云鰾無鱗有殼一面附石細孔雜雜

或七或九北齊顏之推云卽石決明肉旁
一年一孔至十二孔而止以合歲數登州
所出其味珍絕然漢以前未聞其貴至王
莽欲敗時但飲酒啗鰻魚而光武時張步
據青徐遣使詣闕上書獻鰻魚又臨淄太
守吳良賜鰻魚百枚則兩漢時已自珍之
宋時淮治北屬江南無復能得或有間關
得至者一枚直數千今則視爲常品往往
乾之以百枚爲一串用餉京貴物之貴賤

有時如此

焦弱疾

廿九

館

書

圖

江

浙

(Faint bleed-through text from the reverse side of the page)

竹

竹鼯

野人獻竹鼯腰腹大如盎，自言道旁得採不費。
置網鴟夷讓圓滑，混沌慙瘦爽兩牙雖有餘四。
足僅能髣逢人自驚蹶，悶若兒脫襪念茲微陋。
質刀几安足枉就擒，太倉卒羞愧不能饗南山。
有孤熊擇獸行舐掌。

一作竹鼯留柳二音食竹根之鼠也大如
兔味如鴨肉人多食之

食雉

雄雉曳修尾、驚飛向日斜、空中紛格鬪、綵羽落
 如花、喧呼勇不顧、投網復誰嗟、百錢得一雙、新
 味時所佳、烹煎雜雞鶩、瓜距漫槎牙、誰知化為
 蜃、海上落飛鷗、

蜃氣成樓所以吞飛鳥、

宜路... 浙... 益自言... 林不費

四月十一日初食荔枝

四月十一日初食荔支

南村諸楊北村盧白花青葉冬不枯垂黃綴紫
煙雨裏特與荔支爲先驅海山仙人絳羅襦紅
紗中單白玉膚不須更待妃子笑風骨自是傾
城姝不知天工有意無遣此尤物生海隅雲山
得伴松檜老霜雪自困楂梨麓先生洗盞酌桂
醋冰槃薦此頰虬珠似開江鱈斫玉柱更洗河
豚烹腹腴我生涉世本爲口一官久已輕葷鱸
人間何者非夢幻南來萬里真良圖

先生自注云予嘗謂荔支厚味高格兩絕
 果中無比惟江鱈柱河豚魚近之耳又絕
 句云羅浮山下四時春盧橘楊梅次第新
 日啖荔支三百顆不妨長作嶺南人首句
 謂楊梅盧橘也



江

浙

四月十一日時受荔枝

食續御

食檳榔

月○照○無○枝○林○夜○棟○立○萬○礎○眇○眇○雲○間○扇○蔭○此○九
月○暑○上○有○垂○房○子○下○繞○絳○刺○禦○風○吹○紫○鳳○卵○雨
暗○蒼○龍○乳○裂○包○一○墮○地○還○以○皮○自○煮○北○客○初○未
諳○勸○食○俗○難○阻○中○虛○畏○泄○氣○始○嚼○或○半○吐○吸○津
得○微○甘○著○齒○隨○亦○苦○面○目○太○嚴○冷○滋○味○絕○媚○嫵
誅○彭○勳○可○策○推○轂○勇○宜○賈○瘴○風○作○堅○頑○導○利○時
有○補○藥○儲○固○可○爾○果○錄○詎○用○許○先○生○失○膏○梁○便
腹○委○敗○鼓○日○啖○過○一○粒○腸○胃○爲○所○侮○蟄○雷○殷○臍

腎、藜、藿、腐、亭、午、書、燈、看、膏、盡、鉦、漏、歷、歷、數、老、眼、
怕、少、睡、竟、使、赤、背、努、渴、思、梅、林、嚙、饑、念、黃、獨、舉、
柰、何、農、經、中、收、此、困、羈、旅、牛、舌、不、餉、人、一、斛、肯、
多、與、乃、知、見、本、偏、但、可、酬、惡、語、

首數語已將檳榔畫就恐他人研想不到
譚友夏曰是客子食檳榔詩絕似老杜

豆粥

君不見呼沱流漸車折軸，公孫倉皇奉豆粥。
濕薪破竈自燎衣，饑寒頓解劉文叔。
又不見金谷猷，冰草木春帳下烹煎皆美人。
萍蘆豆粥不傳法，咄嗟而辨石季倫。
干戈未解身如寄，聲色相纏心已醉。
身心顛倒自不知，更識人間有真味。
豈如江頭千頃雪，色蘆茆簷出沒晨煙孤。
地確春秔光似玉，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

從富貴場中寫出豆粥真味來

浙江圖書

過湯陰市得豌豆大麥粥示三兒子一首
朔野方赤地、河壩但黃塵、秋霖暗豆莢、夏旱懼
麥人、逆旅唱晨粥、行庖得時珍、青班照七筍、脆
響鳴牙齦、玉食謝故吏、風飡便逐臣、漂零竟何
適、浩蕩寄此身、爭勸加飲食、實無負吏民、何當
萬里客、歸及三年新、

此先生謫嶺南時也

糴米

糴米買束薪，百物資之市。不緣耕樵得飽食，殊少味。再拜請邦君，願受一廛地。知非笑昨夢，食力免內愧。春秋幾時花，夏稗忽已穢。悵焉撫耒耜，誰復識此意。

江

浙

圖

頤菜

擷菜

吾借王叅軍地種菜，不及半畝而吾與過子終
年飽菜。夜半飲醉，無以解酒，輒擷菜煮之，味舍
土膏氣飽，風露雖梁肉不能及也。人生須底物，
而更貪耶？乃作四句。

秋來霜露滿東園，蘆葍生兒芥有孫。我與何曾
同一飽，不知何苦食雞豚。

玉糝羹

過子忽出新意以山芋作玉糝羹色香味皆奇
絕天上酥陀則不可知人間決無此味也

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

江

浙

秋韶州煮蔓菁蘆蕪羹

我昔在田間，寒庖有珍烹。常支折脚鼎，自煮花蔓菁。中年失此味，想像如隔生。誰知南岳老，解作東坡羹。中有蘆蕪根，尚含曉露清。勿語貴公子，從渠嗜羶腥。

圖

江

浙

二月十九日携白酒鱸魚過詹使君食槐

葉冷淘

枇杷已熟粲金珠，桑落初嘗灑玉蛆。暫借垂蓮
十分淺，一澆空腹五車書。青浮卵盃槐芽餅，紅
點冰盤藿葉魚。醉飽高眠真事業，此生有味在
三餘。

青青高槐葉，采掇付中厨。新麵來近市，泔
滓宛相俱。入鼎資過熟，加餐愁欲無。經齒
冷於雪，勸人投比珠。此子美冷淘詩也。

玉版

器之好談禪，不喜遊山。山中笋出，戲語器之。可同參玉版長老作此詩。

叢林真百丈，法嗣有橫枝。不怕石頭路，來參玉板師。聊憑栢樹子，與問籜龍兒。瓦礫猶能說此君，那不知。

東坡嘗約劉器之同參玉版器之每倦山行聞玉板欣然從之至簾泉寺燒笋而食器之覺笋味勝問此何名東坡曰玉版此

老僧善說法令人得禪悅之味噐之方悟

其戲

館

却有機鋒

書

圖

江

浙

揚州以土物寄少許

揚州以土物寄少游

鮮鯽經年秘醢酥。團臍紫蟹脂填腹。後春蓴茁滑如酥。先社薑芽肥勝肉。烏子纍纍何足道。點綴盤餐亦時欲。淮南風俗事瓶罌。方法相傳竟留蓄。且同千里寄鶯毛。何用孜孜飲麋鹿。

此詩刻淮海集中題云寄蓴薑法魚糟鱓

注云寄子瞻末四句云魚鱓蜃醢薦邊豆

山藪溪毛例蒙錄輒送行庖當擊鮮澤居備禮無麋鹿又多一聯少游高郵人此詩

當是少游作或先生愛此詩偶書之漫加
改削遂入先生集耶

書

圖

江

浙

寄周安孺茶

寄周安孺茶

大哉天宇內、植物知幾族、靈品獨標奇、迥超凡
草木名從姬旦始、漸播桐君錄、賦詠誰最先、厥
傳唯杜育、唐人未知好、論著始於陸、常李亦清
流、當年慕高躅、遂使天下士、嗜此偶於俗、豈但
中土環、兼之異邦鬻、鹿門有佳士、博覽無不矚、
邂逅天隨翁、篇章互賡續、開園顧山下、屏跡松
江曲、有興卽揮毫、燦然存簡牘、伊予素寡愛、嗜
好本不篤、粵自少年時、低回客京轂、雖非曳裾

者庇蔭或華屋。頗見綺紈中。齒牙厭梁肉。小龍
得屢試。糞土視珠玉。團鳳與葵花。砭砭雜魚目。
貴人自矜惜。捧玩且緘櫝。未數日。注卑。定知雙
井辱於茲。自研討。至味識五六。自爾入江湖。尋
僧訪幽獨。高人固多暇。探窈亦頗熟。聞道早春
時。携籬赴初旭。驚雷未破蕾。采采不盈掬。旋洗
玉泉蒸。芳馨豈停宿。須臾布輕縷。火候謹盈縮。
不憚頃間勞。經時廢藏蓄。髹筒淨無染。箬籠勻
且複。苦畏梅潤侵。暖須人氣燠。有如剛耿性。不

受纖芥觸。又若廉夫心。難將微穢瀆晴天。厥虛
府石碾破輕綠。永日遇閑賓。乳泉發新馥。香濃
奪蘭露。色嫩欺秋菊。閩俗競傳誇。豐腴面如粥。
自云葉家白。頗勝中山醪。好是一杯深。午窓春
睡足。清風擊兩腋。去欲夢鴻鵠。嗟我樂何深。水
經亦屢讀。陸子咤中冷。次乃康王谷。蠶培頃曾
嘗。瓶鬯走僮僕。如今老且嬾。細事百不欲。美惡
兩俱忘。誰能強追逐。薑鹽拌白土。稍稍從吾蜀。
尚欲外形體。安能徇心腹。由來薄滋味。日飯止

脫粟外慕既已矣，胡爲此羈束。昨日散幽步，偶
上天峰麓。山圃正春風，蒙茸萬旗簇。呼兒爲佳
客，採製聊亦復。地僻誰我從，包藏置厨麓。何嘗
較優劣，但喜破睡速。况此夏日久，人間正炎毒。
幽人無一事，午飯飽蔬菽。困卧北窓風，風微動
窓竹。乳甌十分滿，人世真局促。意爽飄欲僊，頭
輕快如沐。昔人固多癖，我癖良可贖。爲問劉伯
倫，胡然枕糟麩。

茶中譜謀世系已大槩盡之

和蔣夔寄茶

我生百事常隨緣，四方水陸無不便。扁舟渡江
適吳越，三年飲食窮芳鮮。金齏玉鱠飯炊雪，海
螯江柱初脫泉。臨風飽食甘寢罷，一甌花乳浮
輕圓。自從捨舟入東武，沃野便到桑麻田。剪毛
胡羊大如馬，誰記鹿角腥盤筵。厨中蒸粟埋飯
甕，大杓更取酸生涎。拓羅銅碾棄不用，脂麻白
土須益研。故人猶作舊眼看，謂我好尚如當年。
沙溪北苑強分別，水脚一線爭誰先。清詩兩幅

寄千里紫金百餅費萬錢，吟哦烹噍兩奇絕。只
恐偷乞煩封纏，老妻稚子不知愛。一半已入薑
鹽煎，人生所遇無不可。南北嗜好知誰賢，死生
禍福久不擇。更論甘苦爭蚩妍，知君窮旅不自
釋。因詩寄謝聊相鐫。

薑鹽煎茶已非韻，事脂麻白土何爲者。鹿
角小魚也，先生戲季默送大魚詩云：我是
騎鯨手，聊堪克鹿角。

和連雨獨飲

吾謫海南盡賣酒器以供衣食獨有一荷葉盃
工製美鈔留以自娛乃和淵明連雨獨飲

阿堵不解醉誰與此頽然誤入無功鄉棹臂稽
阮間飲中八仙人與我俱得僊淵明豈知道醉
語忽談天偶見此物真遂趨天地先醉醒可還
酒此覺無所還清風洗徂暑連雨催豐年床頭
山雅君此子可與言

不如此何可輕言酒

譚友夏

和飲酒

二首

我不如陶生。世事纏綿之。云何得一適。亦有如
生時。寸田無荆棘。佳處正在茲。縱心與事往。所
遇無復疑。偶得酒中趣。空杯亦常持。
蠶蠕食葉蟲。仰空慕高飛。一朝傳兩翅。乃得粘
網。悲啁啾。厭巢雀。沮澤疑可依。赴水生兩殼。遭
閉何時歸。二蟲竟誰是。一笑百念衰。幸此未化
間。有酒君莫違。

說二蟲意在比興之外

譚友夏

葉嘉傳

葉嘉，閩人也。其先處上谷，曾祖茂先，養高不仕。好遊名山，至武夷悅之，遂家焉。嘗曰：吾植功種德，不爲時採，然遺香後世，吾子孫必盛於中土。當飲其惠矣。茂先葬郝源，子孫遂爲郝原民。至嘉少，植節操，或勸之業武，曰：吾當爲天下英武之精，一槍一旗，豈吾事哉。因而游，見陸先生，先生奇之，爲著其行錄，傳於時。方漢帝嗜閱經史，時建安人爲謁者，侍上，上讀其行錄而善之，曰：

吾獨不得與此人同時哉。曰：臣邑人葉嘉，風味恬淡，清白可愛，頗負其名。有濟世之才，雖羽知猶未詳也。上驚，勅建安太守召嘉，給傳遣詣京師。郡守始令採訪嘉所在，命齋書示之。嘉未就遣，使臣督促。郡守曰：葉先生方閉門制作，研味經史，志尚挺立，必不屑進。未可促之。親至山中爲之勸駕，始行。登車遇相者，揖之曰：先生容質異常，矯然有龍鳳之姿，後當大貴。嘉以皂囊上封事。天子見之，曰：吾久飫卿名，但未知其實爾。

我其試哉。因顧謂侍臣曰：視嘉容貌如鐵，資質剛勁，難以遽用。必槌提頓挫之，乃可。遂以言恐嘉曰：礮斧在前，鼎鑊在後，將以烹子。子視之如何？嘉勃然吐氣曰：臣山藪猥士，幸惟陛下採擇至此，可以利生。雖粉身碎骨，臣不辭也。上笑命以名曹處之。又加樞要之務焉。因誡小黃門監之有頃，報曰：嘉之所爲，猶若粗踈然。上曰：吾知其才，第以獨學未經師耳。嘉爲之屑屑就師。頃刻就事，已精熟矣。上乃勅御史歐陽高、金紫光

祿大夫鄭當時、甘泉侯陳平、三人與之同事。歐陽疾嘉初進，有寵。曰：吾屬且爲之下矣。計欲傾之。會天子御延英，促召四人。歐但熱中而已。當時以足擊嘉，而平亦以口侵陵之。嘉雖見侮，爲之起立，顏色不變。歐陽悔曰：陛下以葉嘉見託，吾輩亦不可忽之也。因同見帝，陽稱嘉美，而陰以輕浮訛之。嘉亦訴於上，上爲責歐陽，憐嘉，視其顏色久之，曰：葉嘉真清白之士也。其氣飄然若浮雲矣。遂引而宴之。少選間，上鼓舌欣然曰：

始吾見嘉未甚好也久味其言令人愛之朕之
精魄不覺洒然而醒書曰啟乃心沃朕心嘉之
謂也於是封嘉鉅合侯位尚書曰尚書朕喉舌
之任也由是寵愛日加朝廷賓客遇會宴享未
始不推於嘉上日引對至於再三後因侍宴苑
中上飲踰度嘉輒苦諫上不悅曰卿司朕喉舌
而以苦辭逆我余豈堪哉遂唾之命左右仆於
地嘉正色曰陛下必欲甘辭利口然後愛耶臣
雖言苦久則有效陛下亦嘗試之豈不知乎上

顧左右曰始吾言嘉剛勁難用今果見矣因舍容之然亦以是踈嘉嘉旣不得志退去閩中旣而曰吾末如之何也已矣上不見嘉月餘勞於萬機神蘊思困頗思嘉因命召至喜甚以手撫嘉曰吾渴見卿久也遂恩遇如故上方欲南誅兩越東擊朝鮮北逐匈奴西伐大宛以兵革爲事而大司農奏計國用不足上深患之以問嘉嘉爲進三策其一曰摧天下之利山海之資一切籍於縣官行之一年財用豐贍上大悅兵

典有功而還上利其財故摧法不罷管山海之
利自嘉始也居一年嘉告老上曰鉅合侯其忠
可謂盡矣遂得爵其子又令郡守擇其宗支之
良者每歲貢焉嘉子二人長曰搏有父風故以
襲爵次子挺抱黃白之術比於搏其志尤淡泊
也嘗散其資拯鄉閭之困人皆德之故鄉人以
春伐鼓大會山中求之以爲常
贊曰今葉氏散居天下皆不喜城邑惟山居其
氏於閩中者蓋嘉之苗裔也天下葉氏雖夥然

風味德馨爲世所貴，皆不及閩閩之居者又多。而郝源之族爲甲，嘉以布衣遇天子，爵徹侯位，八座可謂榮矣。然其正色苦諫，竭力許國，不爲身計，蓋有以取之。夫先王用於國，有節取於民，有制至於山林川澤之利，一切與民。嘉爲策以權之，雖救一時之急，非先王之舉也。君子譏之，或云管山海之利，始於鹽鐵丞孔僅，桑弘羊之謀也。嘉之策未行於時，至唐趙贊始舉而用之。我朝製茶，最得真味，宋人不及也。

周書甫

黃甘陸吉傳

黃甘陸吉者楚之二高士也黃隱於泥山陸隱於蕭山楚王聞其名遣使召之陸吉先至賜爵左庶長封洞庭君尊寵在羣臣右久之黃甘始來一見拜溫尹平陽侯班視令尹吉起隱士與甘齊名入朝久尊貴用事一旦甘位居上吉心銜之羣臣皆疑之會秦遣蘇軫鐘離意使楚楚召燕章華臺羣臣皆與甘坐上坐吉拂然謂之曰請與子論事甘曰唯唯吉曰齊楚約西擊秦

吾引兵踰關。身犯霜露。與枳棘最下者同辛苦。率家奴千人戰季洲之上。拓地至漢南而歸。子功孰與。甘曰。不如也。曰。神農氏之有天下也。吾剥膚剖肝。怡顏下氣。以固蒂之術獻上。上喜之。命注記官陶弘景狀其方畧。以付國史。出爲九江守。宣上德澤。使兒童亦懷之。子才孰與。甘曰。不如也。吉曰。是二者皆出吾下。而位吾上。何也。甘徐應之曰。君何見之晚也。每歲太守勸駕乘傳入金門。上玉堂。與虞荔。申枏。梅福。棗嵩之徒。

傳入金門上玉堂與虞荔申相梅福高之
列侍上前使數子者口吐舌縮不復上齒牙間
當此之時屬之於子乎屬之於我乎吉默然良
久曰屬之於子矣其曰此吾之所以居子之上
也於是羣臣皆服歲終吉以疾免更封其子爲
穰侯吉之子爲下邳侯穰侯遂廢不顯下邳以
美湯藥官至陳州治中

太史公曰田文論相吳起說相如同車廉頗屈
邢欲弊衣尹姬悔其吉亦然傳曰女無好醜入
官見妬士無賢不肖入朝見嫉此之謂也雖美

惡之相遼嗜好之不齊亦焉可勝道哉

漢書息夫躬贊連用七言成文宋子京作

唐奸臣贊用此格今先生亦效之

圖

江

浙

江瑤柱傳

生姓江名瑤柱字子美其先海南人十四代祖
媚川避合浦之亂徙家閩越閩越素多士人聞
媚川之來甚喜朝夕相與探討又從而鐫琢之
媚川深自晦匿嘗喟然謂其孫子曰匹夫懷寶
吾知其罪矣尚子平何人哉遂棄其孥浪迹泥
途中潛德不耀人莫知其所終媚川生二子長
曰添丁次曰馬頰始來鄞江今爲明州奉化人
瑤柱世孫也性溫平外慤而內淳稍長去襮類

頤長而白皙、圓直如柱、無絲髮附麗態、父友庵公異之、且曰、吾聞人多矣、昔人夢資質之美、有如玉川者、是兒亦可謂瑤柱矣、因以名之、生寡欲、然極好滋味、合口不論人是非、人亦甘心焉、獨與峨眉洞車公、清溪遺丘子、望湖門章舉先生、善出處、大略相似、所至一坐盡傾然、三人者亦自下之、以謂不可及也、生亦自養、名聲動天下、鄉間尤愛重之、凡歲時節序、冠婚慶賀、合親戚、燕朋友、必延爲上客、一不至則慊然、皆云無

江生不樂生頗厭苦之間或逃避於寂寞之清
好事者雖解衣求之不憚也至於中朝達官名
人遊宦東南者往往指四明爲善地亦屢屬意
於江生惟扶風馬太守不甚禮之生浸不悅跳
身武林道感溫風得中乾疾爲親友強起置酒
高會座中有合氏子亦江淮間名士也輒坐生
上衆口嘆美之曰聞客名舊矣蓋鄉曲之譽不
可盡信韓子所謂面目可憎語言無味者非客
耶客第歸人且不愛客而棄之海上遇逐臭之

夫則客歸矣、尚何與合氏子爭乎、生不能對、大
慙而歸、語其友人曰、吾棄先祖之戒、不能深藏、
海上而薄遊、樽俎間又無馨德、發聞惟腥、宜見
擯於合氏、而府公貶我、固當從吾子遊於水下、
苟不得志、雖粉身亦何憾、吾去子矣、已而果然、
其後族人復盛於四明、然聲譽稍減云、

太史公曰、里諺有云、果蓏失地、則不榮、魚龍失
水、則不神、物固且然、人亦有之、嗟乎、瑤柱誠美
士乎、方其爲席上之珍、風味藹然、雖龍肝鳳髓

有不及者一旦出非其時而喪其真衆人且掩鼻而過之士大夫有識者亦爲品藻而置之下士之出處不可不慎也悲夫

奉化縣四月南風起江瑤一上可得數百如蚌稍大肉腥韌不堪惟四肉柱長寸許白如珂雪以雞汁淪食肥美過火則味盡也

王元美

只爲逐人好惡自已便失了主張瑤柱之
所以有愧於迺祖也

酒以深醇飲無厭也

其飲酒入我強官也

官

也王元美

書

白以解酒思撥十餘食與美飲大飲和

圖

不擊辨四肉林是衣

奉外... 且南五... 一土... 野... 殘... 百...

士之出與不可不謝也悲夫也

浙

然而... 之... 大夫... 皆... 衣... 為... 品... 燕... 而... 置... 之... 下...

亦不... 久... 春... 一... 且... 出... 非... 其... 執... 而... 喪... 其... 真... 宰... 入... 且... 飲...

東坡酒經

南方之氓以糯與粳雜以卉藥而爲餅嗅之香嚼之辣揣之枵然而輕此餅之良者也吾始取麵而起肥之和之以薑液烝之使十裂繩穿而風戾之愈久而益悍此麴之精者也米五斗以爲率而五分之爲三斗者一爲五升者四三斗者以釀五升者以投三投而止尚有五升之羸也始釀以四兩之餅而每投以二兩之麴皆澤以少水取足以解散而勻停也釀者必壘按而

井泓之三日而井溢。此吾酒之萌也。酒之始萌也。甚烈而微苦。盖三投而後平也。凡餅烈而麴和投者。必屢嘗而增損之。以舌爲權衡也。既溢之三日乃投。九日三投。通十有五日而後定也。既定乃注以斗水。凡水必熟而冷者也。凡釀與投必寒之而後下。此炎州之令也。既水五日乃芻得二斗有半。此吾酒之正也。先芻半日。取所謂羸者爲粥。米一而水三之。揉以餅麴。凡四兩二物并也。投之糟中。熟攪而再釀之。五日壓得

斗有半。此吾酒之少勁者也。勁正合爲四斗。又五日而飲。則和而力。嚴而不猛也。筭絕不旋踵。而粥投之少。留則糟枯。中風而酒病也。釀久者。酒醇而豐。速者反是。故吾酒三十日而成也。

每也字上必押韻。暗寓於賦而讀之者不覺其激昂淵妙。殊非世間筆墨所能形容。

洪容齋

浙江圖書館

卷之六 寄徐得之

真一法酒

寄徐得之

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、候冷、入搗細白麴末三兩、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、糝蓋醅面、以袂
幕覆之、候漿水滿井中、以刀割破、仍更炊新飯
投之、每斛投三升、令入井子中、以醅蓋合、每斛
入熟水兩盃、更三五日熟、可得好酒六升、其餘
更取醅者四五升、俗謂之二娘子、猶可飲、日數
隨天氣冷煖、自以意候之、天大熱、減麴半兩、乾
汞法、傳人不妨、此法不可傳也、

此卽釀白酒法、但不知麴中竟不雜他藥
否、又入水時復投新飯、今亦不能詳也、

薺羹

與徐十二

今日食薺極美。念君卧病，麪酒醋皆不可近。惟有天然之珍，雖不甘於五味，而有味外之美。本草薺和肝氣明目。凡人夜則血歸於肝，肝爲宿血之臟。過三更不睡，則朝旦面色黃燥。意思荒浪，以血不得歸故也。若肝氣和，則血脉通流，津液暢潤，瘡疥於何有。君今患瘡，故宜食薺。其法取薺二升許，淨擇入淘了米三合，冷水三升，生薑不去皮，槌兩指大，同入釜中，澆生油一蜺殼。

當於羹面上不得觸觸則生油氣不可食不得入鹽醋君若知此味則陸海八珍皆可鄙厭也天生此物以爲幽人山居之祿輒以奉傳不可忽也朝奉公昨奉狀且爲致意區區遣此一羹以物覆則易熟而羹極爛乃佳也

余見一翁年七十餘患大便秘結不解旬日矣備極艱楚百藥不効偶有勸食薺羹者漫食之脫然頓愈遂平復如常期按本草不睹此方附記之

與循守周文之

近日屢獲教音及林增城至又得聞動止之詳併深感慰桃荔米醋諸信皆達矣荷佩厚眷難以言喻今歲荔子不熟土產早者既酸且少增城晚者絕不至方有空寓嶺表之嘆忽信使至坐有五客人食百枚飽外又以歸遺皆云其香如陳家紫但差小耳二廣未嘗有此異哉又使人健行八百枚無一損者此尤異也林令奇士幸此少留公所與者故自不凡也

與周文之

惠梨極佳、梨無則已、不煩遠致也、惠米五碩、可
得醇酒三十斗、日飲一升、并舊有者、已足年計、
既免東籬之歎、又無北海之憂、感忤可知也、食
米已領足、今二十千、省還宅庫足外、餘緡盡用、
致此物幸甚、來年食口稍衆、又免在陳、不惟軟
飽、遂可硬飽矣、

浙中謂飲酒爲軟飽、僕有詩云、三杯軟飽

後一枕黑甜餘

先生自注

答朱康叔

與可船旦夕到此爲之泫然想公亦爾也子由
到此須留他住五七日恐知之前曾錄國史補
一紙不知到否因書畧示諭蒙寄惠生煑酒四
器正濟所乏極爲珍感生酒暑中不易調停極
佳然閔仲叔不以口腹累人某每蒙公眷念遠
致珍物勞人重費豈不肖所安耶所問菱翠至
今虛位雲乃權發遣耳何足掛齒牙馮君方想
如所諭極煩留念又蒙傳示秘訣何以當此寒

月得暇當試之天覺亦不得書此公信意簡率
乃其常態未可以踈數爲厚薄也酒法是用棗
豆爲麴者耶亦曾見說來不曾錄得方如果佳
錄示幸幸鱗鮓極珍極珍

朱康叔七歲失母刺血寫經求之四十餘
年乃得之蜀中先生有詩賀之國史補杜
羔事正與康叔相類先生讀史至此遂錄
以遺之康叔時爲鄂州守

與吳君采

近日黃州捕私酒甚急，犯者門戶立木以表之，
臨臯之東有犯者，獨不立木，怪之以問酒友，曰
爲賢者諱，吾何嘗爲此，但作蜜酒爾。

權酒之法，作備於漢，迄於宋元，不改龜山
先生言所在官吏，遂張樂集伎，以來小民
政之不美，未有甚於此也。前代更有醋禁
礬禁等類，我朝悉舉而蠲之，可謂高出千
古矣。

與錢穆父 二首

承錄示元之詩、舊雖曾見之、今得公親書甚喜、
令跋尾詩詞如此、豈敢挂名其間、惠示江瑤極
鮮、庶得大嚼甚快、北方書問幾絕、况有苞苴見
及乎、昨日忽得兩壺、謹分其一、不罪微澆、

新刻特蒙頒惠、不勝珍感、竹萌亦佳、貺取筍、葷
菘心與鱖相對、清水煮熟、用薑蘆菔自然汁及
酒三物等入鹽漸漸點灑之、過熟可食、不敢獨
味、此請依法作、與老嫂共之、呵呵、

與史彥明

新寧想未赴、上前所欲發書、至時可示諭也、程
懿叔去後、旅思牢落、聞已到郡矣、寄惠秋石、極
感留意、新春龍鶴菜根有味、舉箸想復見憶耶、

圖

江

浙

與史彥明

與程正輔

近檢法行奉書未達間、伏蒙賜教、并寄惠棋子、此中雖有似此佳者、卽不識也、但十有一二壞爾、謹如教略嘗不多啖也、比日還府以來、起居佳勝、某兒子如昨、不煩念及、大郎三郎有近耗未歲暮無緣會合、惟異若時珍練、區區不宣、

與趙仲修

公清貧更煩輟惠羊邊謹以拜賜使我有數日
之飽公亦乃無浹旬蔬食耶一噓

書 圖 五

典出孟聖

與杜孟堅

朱守餉笋云潭州來豈所謂猫頭之穉者乎留
之必為庖僧所壞盡致之左右饌成分一盤足
矣

浙江圖書

公前貧夏秋辦惠羊
與杜孟堅

與張朝請

新釀四壺開嘗如宿昔香味醇冽有京洛之風
逐客何幸得此但舉杯屬影而已海錯亦珍絕
雖島外人不暇收此得之又一段奇事也春意
之厚感怍無已

圖

食日可與飲飲後別也
念我昔年之莫熾北和效酌一合我我茶兩武
今日齋素食更過我漸
與孟亨文

與孟亨之

今日齋素食，變飯笋脯，有餘味。意謂不減芻豢。念非吾亨之莫識此味。故餉一合，并建茗兩片。食已，可與道媪對啜也。

與孟亨之

圖

雖島悅人，不思非也。豈又一新奇事也。春宜
亦容何幸，豈非也。豈舉林，豈舉而也。豈舉亦也。豈
而願四，豈聞嘗。豈聞嘗，豈聞嘗。豈聞嘗，豈聞嘗。豈聞嘗。

與孟亨之

與姜唐佐秀才

今日霽色猶可喜，食已當取天慶觀乳泉。潑建
茶之精者，念非君莫與共之。然早來市無肉，當
相與啖菜飯耳。不嫌可只今相過某啟上。

簡而多風

王聖俞

圖

王聖俞

與米元章

昨日啖冷過度夜暴下旦復疲甚食黃芪粥甚
美卧閱四印奇古失病所在明日會食乞且罷
需稍健或雨過翛然時也印却納上

蕭然不俗尺牘擅場

王聖俞

(Faint bleed-through text from the reverse side of the page)

記釀酒

予雖飲酒不多，然而日欲把盞爲樂，殆不可一日無此。君州釀既少，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，慨然而嘆。知窮人之所爲，無一成者。然甜酸其苦，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。

聊自寬解之語耳。遂轉出許多恣態。

揚州飲酒

吾飲酒至少常以把杯爲樂。徃徃頽然坐睡人。見其醉而吾中了然。蓋莫能名其爲醉爲醒也。在揚州時飲酒過午輒罷。客去解衣盤礴。終日歡不足而適有餘。因追和淵明飲酒二十首。庶以髣髴其不可名者。示舍弟子由。并晁無咎云。大約大醉近昏。太醒近散。非醉非醒如憨。嬰兒胸中浩浩。華胥無國混沌無夢。夢覺半顛不顛亦半。此真酒徒也。

陳眉公

記飲酒 二則

孔文舉云坐上客常滿樽中酒不空吾無事矣此語甚得酒中趣及見淵明云偶有佳酒無夕不傾顧影獨盡悠然復醉便覺文舉多事矣陶潛詩云但恐多謬誤君當恕醉人此未醉時說也若已醉何暇憂誤哉然世人言醉時是醒時語此最名言張安道飲酒初不言盞數少時與劉潛石曼卿但言當飲幾日而已歐公盛年時能飲百盞然常爲安道所困聖俞亦能百許

盞然醉輒高义手而語彌温謹此亦知其所不
 足而勉之非善飲者善飲者淡然與平時無少
 異也若僕者又何其甚飲一盞而醉醉味與數
 君何異亦無所羨矣

具有波折

圖

不醉而遠醉... 然於... 江... 浙... 其... 醉... 中... 醉... 不... 空... 吾... 無... 事... 矣

宿對醉

二四

子明飲酒

吾兄子明舊能飲酒至二十蕉葉乃稍醉與之
同遊者眉之墓願山觀侯老道士歌謳而飲方
是時其豪氣逸韻豈知天地之大秋毫之小耶
不見十五年乃以刑名政事著聞於蜀非復昔
日之子明也侄安節自蜀來云子明飲酒不過
三蕉葉吾年少望見酒盞而醉今亦能三蕉葉
矣然舊學消亾夙心掃地枵然爲世之廢物矣
乃知二者有得必有喪未有兩獲者也

老道士蓋子瞻之從叔蘇慎言也今年有
 孫汝楫登進士第東坡自云飲三蕉葉亦
 是醉中語余往與東坡飲一人家不能一
 大觥醉眠矣

魯直題

圖

注

浙

子思對

漱茶

除煩去膩世不可闕茶然暗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刺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

此論甚簡便宜

其論甚簡便宜

其論甚簡便宜

其論甚簡便宜

其論甚簡便宜

其論甚簡便宜

其論甚簡便宜

煎茶

鑄

書

圖

五

浙

時雨

時雨降多置器廣庭中所得甘滑不可名以澆
茶煮藥皆美而有益正爾食之不輟可以長生
其次井泉甘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
花水其效與石硫黃鍾乳等非其人而服之亦
能發背腦爲疽盖嘗觀之又分至日取井水儲
之有方後七日輒生物如雲母狀道士謂水中
金可養煉爲丹此固常見之者此至淺近世獨

不能爲况所謂玄者乎

金陵泉品最勝然人家喜貯佳水每梅雨
時多方收蓄可經年不壞其味輕清不染
在諸泉水之上雖市井亦善烹噉莫不較
柔冽試井馨也

浙江圖

錫杖泉

錫杖泉在羅浮寶積寺，卽景泰禪師卓錫之地，亦謂之卓錫泉。蘇軾曰：予昔自汴入淮，泛江沂漢，歸蜀，飲江淮水，蓋彌年。旣至，覺井水腥澁，百餘日，然後安之。以此知江之甘於井也。審矣。今來嶺外，自楊子江始飲江水，及至南康，江益清，駛水益甘，則又知南江賢於北江也。近度嶺入清遠峽，水色如碧玉，味亦益勝。今日遊羅浮，酌景泰禪師錫杖泉，則清遠峽水又在其下矣。嶺

論食示客

東坡與客論食次。取紙一幅書以示客。云爛蒸
同州羊羔。灌以杏酪。食之以匕。不以箸。南都麥
心。麩作槐芽。溫淘糝。裹邑抹。猪炊。共城香粳。薦
以烝子。鵝。吳興庖人斫松江鱸。既飽。以廬山康
王谷簾泉烹。曾坑鬪品少焉。解衣仰卧。使人誦
東坡先生赤壁前後賦。亦足以一笑也。

寫來乃逾雅飭

陸道士聯句

江南人好作盤游飯、鮓脯膾炙無不有、然皆埋
之飯中、故里諺云、撇得窖子、羅浮穎老、取凡飲
食雜烹之、名谷董羹、坐客皆稱善、詩人陸道士
遂出一聯句、云投醪谷董羹、鍋裏撇窖盤游飯、
碗中東坡大喜、乃爲錄之、以付江秀才、收爲異
時一笑、吳子野云、此羹可以澆佛、翟夫子無言、
但嚙唾而已、丙子十二月八日、

薑粥

王介甫多思而喜鑿時出一新說已而悟其非也則又出一言解釋之是以其學多說嘗與劉貢甫食輟筯而問曰孔子不撤薑食何也貢父曰本草生薑多食損智道非明民將以愚之孔子以道教人者也故不撤薑食將以愚之也介甫欣然而笑久之乃悟其戲已也貢父雖戲言然王氏之學實大類此庚辰二月十一日食薑粥甚美嘆曰無怪吾愚吾食薑多矣因并貢父

之言記之

東坡聞荆公字說新成戲曰以竹鞭馬爲
 篤不知以竹鞭犬有何可笑牛之體壯於
 鹿鹿之行速於牛今犇麤二字其義皆反
 之何也又舉坡字問公何義公曰坡者土
 之皮東坡曰然則滑者水之骨乎荆公默

然

浙

二紅飯

今年收大麥二十餘石賣之價甚賤而粳米適
盡乃課奴婢舂以爲飯嚼之嘖嘖有聲小兒女
相調云是嚼虱子日中饑用漿水淘食之自然
甘酸浮滑有西北村落氣味今日復令庖人雜
小豆作飯尤有味老妻大笑曰此新樣二紅飯
也

沒緊要話一涉筆都覺有致

五君子

齊魯趙魏桑者衣被天下。蚕既登簇，繅者如救火避寇，日不暇給。而蛹已眉羽矣。故必以鹽殺之，蛹死而絲益鞣。繅既畢，緒蛹亦老熟如啖。舐喙甕中之液，味兼鹽。蛹投以刺瓜蘆菔，以爲齎腊。久而助醢，醢亦幾半天下。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，飴之快。若復加以關中不托，則此五君子者，真可與相處。至老死也。

羊脊骨

惠州市肆寥落然猶日殺一羊不敢與仕者爭

買時囑屠者買其脊骨爾骨間亦有微肉熟煮

熱漉出

不乘熱出則抱水不乾

漬酒中點薄鹽炙微焦食

之終日抉剔得銖兩于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

則衆狗不說矣

煮魚法

子瞻在黃州好自煮魚其法以鮮鯽魚或鯉治
斫冷水下入鹽如常法以菘菜心芼之仍入渾
葱白數莖不得攪半熟入生薑蘿蔔汁及酒各
少許三物相等調勻乃下臨熟入橘皮餞乃食
之其珍食者自知不盡談也

每出意制之想其味自在尋常調劑之外

記與舟師夜坐

紹聖二年正月初五日與成都舟閣黎夜坐饑甚家人煮雞腸菜羹甚美緣是與舟談不二法舟請記之其語則不可記非不可記蓋不暇記也。

圖

雞腸草本草云作菜食益人去脂膏毒氣
陶弘景曰人家園亭亦有此草小兒取掇
汁以拈蜘蛛網至粘可掇蟬

書贈王元直

元祐四年十一月二十八日，旣雨微雪，予以寒疾在告，危坐至夜，與王元直飲薑蜜酒一杯，醺然徑醉，親執鎗匕，作薺青鰕羹，食之甚美。他日歸鄉，無忘此味也。

圖

王元直游東坡雲霧中，風氣殊勝，由此觀之，豈可不擇交游親戚耶。

曾直跋

煨芋

岷山之下，凶年以蹲鴟爲糧，不復疫癘。知此物之宜人也。本草謂芋爲土芝，云益氣克饑。惠州富此物，然食之者不免瘴。吳遠遊曰：此非芋之罪也。芋當去皮，濕紙包煨之，火過熟，乃熱噉之，則鬆而膩，乃能益氣克饑。今惠州人皆和皮水煮冷啖，堅頑少味。其發瘴固宜。丙子除夜前兩日，夜饑甚，遠遊煨芋兩枚，見啖甚美，乃爲書此帖。

爲甚酥

在黃州日嘗赴何秀才會食油果甚酥因問此
爲何名主人對以無名坡又問爲甚酥坐客曰
是可以爲名矣潘長官以坡不能飲特爲設醴
坡笑曰此必錯煮水也他日忽思油果作詩求
之云野飲花前百事無腰間唯繫一葫蘆已傾
潘卽錯煮水更覓君家爲甚酥

此詩雖一時戲言亦可以知其鎔化之功

也

李端叔

荔枝似江瑤柱

僕嘗問荔枝何所似。或曰似龍眼。坐客皆笑其
陋。荔枝實無所似也。僕曰荔枝似江瑤柱。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。僕喜而不荅。蓋與曩言會也。

如此箋注妙解環映

荔枝龍眼評

閩越人高荔子而下龍眼。吾爲評之。荔子如食
蟪蚌大蟹。砍雪流膏。一噉可飽。龍眼如食彭越
石蟹。嚼嚙久之。了無所得。然酒闌口爽。饜飽之
餘。則啞啄之味。石蟹有時勝蟪蚌也。戲書此。絕
爲飲流一咲。

無往不韻

王聖俞

浙

五

蜀鹽

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，牝牡相銜爲井，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，氣自呼吸而啓閉之一筒，致水數斗。凡筒水皆用機械，利之所在，人無

不智。後漢書有水鞴。此法惟蜀中鐵冶用之。其
畧似鹽井。取水筒。太子賢不識。妄以意解。非也。
取鹽於井。謂汲井水煎鹽。如煮海法。謂之
井鹽。今黔蜀皆用之。惟解州種鹽。不用煎
練。但疏鹵地爲畦隴。而塹圍之。引清水注
入。久則色赤。待夏秋南風大起。則經夕成

鹽

浙

毳飯

東坡嘗謂錢穆父曰尋常往來正可稱家有無
草草相聚不必過爲具穆父一日折簡召坡食
晶飯坡至乃設飯一盃蘿蔔一樣白湯一盞蓋
以三白爲晶也後數日坡復召穆父食毳飯穆
父意坡必有毛物相苦比至日晏并不設食穆
父餒甚坡笑曰湯也毛飯也毛蘿蔔也毛非飯
毳而何穆父捧腹曰固知君必報東門之役然
慮不及此坡始命進食抵暮別去

龍團

先生一日與魯直文潛諸人會飯既食滑墀兒
 血羹客有須薄茶者因就取所碾龍團遍啜坐
 人或曰使龍團能言當須稱屈先生撫掌久之
 曰是亦可為一題因援筆戲作律賦一首以俾
 薦血羹龍團稱屈為韻山谷擊節稱詠不能已
 已無藏本聞關子開能誦今亡矣惜哉

此等纖題今人不知幾許追琢先生援筆
 立就畧不經意乃知其散佚者多矣

密雲龍

密雲龍茶極爲甘馨宋廖正一字明略晚登蘇門子瞻大奇之時黃秦晁張號蘇門四學士子瞻待之厚每來必令侍妾朝雲取密雲龍一日又命取密雲龍家人謂是四學士窺之乃明略也山谷有喬雲龍亦茶名此亦飲茶之品藻也

醉墨

先生在東坡、每有勝集、酒後戲書以娛客、畢少
 董所藏一帖、醉墨瀾翻、語特有味、云今日與數
 客飲酒、而純臣適至、秋熟未已、而酒白色、此何
 等酒也、入腹無賦、任見大王、既與純臣飲、無以
 侑酒、西鄰耕牛適病、足乃以為肴、飲既醉、遂從
 東坡之東、直出至春草亭而歸、時已三鼓矣、

春草亭在郡城外、是與客飲私酒、宰耕牛
 醉酒踰城犯夜而歸也

張文潛

燒猪

東坡喜食燒猪。佛印住金山時，每燒猪以待其
至。一日爲人竊食，坡戲作云：遠公沽酒飲陶潛，
佛印燒猪待子瞻。採得百花成蜜後，不知辛苦
爲誰甜。

竊得趣

圖

僧人葷食

僧謂酒為般若湯，謂魚為木梭，花雞為鑽籬菜，竟無所益，但欺而已。世常笑之，人有為不義而文之，以美名者，與此何異哉。

提得猛醒

圖

江 浙

熱

乞食詩

余讀淵明乞食一詩。至欲以冥謝主人。哀哉哀哉。大類丐者口頰也。非獨余哀之。舉世莫不哀之也。饑餓常在身。前功名常在身後。二者不相待。此士之所以悲也。

圖

腰不可折。食將安乞。

書田

吾無求於世矣。所須二頃稻田，以克饘粥耳。而
所至訪問，終不可得。豈吾道方艱難時，無適而
可耶。抑人生自有定分，雖一飽亦如功名富貴，
不可輕得也耶。

圖

先生在黃州嘗問箕仙云：余欲置一庄，不
知何如。答云：學士功名立身，何患置一庄
不得。又云：道路無兩頭，學士甚處下脚。後
欲買田沙湖，竟未果。

料錢

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
士有久不第者亦效之陽醉落河河神亦扶出
士人喜曰吾料錢幾何神曰吾不知也但三百
甕黃蓋無處消破耳

士人亦有三百甕黃蓋故神爲扶出不然
幾問諸水濱矣顧清甫詩曰明珠不換黃
蓋甕唾涕光增日月輝慎勿艷料錢而渺

黃蓋也

浙江圖書館

三養

東坡居士自今已往早晚飲食不過一爵一肉
有尊客則三之可損不可增有召我者以此告
之主人不從而過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

最是格言

浙江

與陳伯修

某謫居粗遣。筠州時得書甚安。長子已授仁化令。今挈家來矣。某已買地結茅爲終焉之計。獨未甃墓。爾行亦當作柱門絕念。猶治少飲食。欲於適口。近又喪一庖婢。乃悟此事亦有分定。遂不復擇脫粟。連毛。遇輒盡之。爾惠示佳茗。極感厚意。然亦安所施之。扇子極妙。奉養村陋。凡百不能稱也。佩公高義。不怠於心。千里勞人。以致口腹之養。甚非所安也。

與孫運勾

脾能母養餘臟故養生家謂之黃婆司馬子微著天隱子獨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完固百疾不生近見江南老人年七十二狀貌氣力如四五十人問其所得初無異術但云平生習不飲湯水耳常人日飲數升吾日減一合今但沾唇而已脾胃惡濕飲少胃強氣盛液行自然不濕雖冒暑遠行亦不念水此可謂至言

不繁聞曼叔比得腫疾皆以利水藥去之中年以後一利一衰豈可數乎當及今無病時力養胃氣若土能制水病何由生陳彥升云少時得此病服商陸防已之類皆不效服金液丹炙臍下乃愈此亦固胃助陽之意也但火力外物不如江南老人之術耳薑橘辣藥例能張肺多爲腫媒不可服有書以告之爲佳也

書授過子

洛下有洞穴深不可測有人墮其中不能出饑甚見龜蛇無數每旦輒引吭東望吸初日光曠之其人亦隨其所向効之不已遂不復饑身輕力強後卒還家不食不知其所終此晉武帝時事辟穀之法以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易行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儋耳米貴吾方有絕糧

之憂欲與過子共行此法故書以授之四月十

九日記

不必其行之也時提此一着以自省亦足

以洗饜飽之垢耳

圖

江

浙

與滕達道

示喻宜甫夢遇於傳有無某聞見不廣何足以
質然冷煖自知殆未可以前人之有無爲證也
自聞此事而士大夫多異論意謂中途必一見
得相叅叩竟不果此意衆生流浪火宅纏遶愛
賊故爲饑火所燒然其間自有燒不着處一念
清淨便不服食亦理之常無足怪者方其不食
不可強使食猶其方食不可強使不食也此間
何必生異論乎願公以食不食爲旦暮以仕不

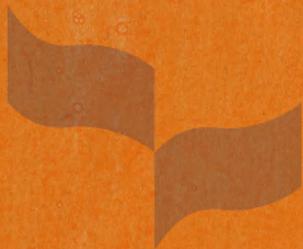
仕爲寒暑此外默而識之若以不食爲勝解則
與異論者相去無幾矣偶蒙下問輒此奉廣而
已不罪不罪

食不食一齊掃盡是絕頂之談

東坡養生集第一卷

終

箬庵藏書

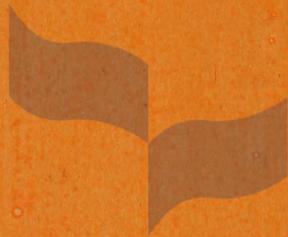


浙江圖書館

浙江圖書館善本

甲 登記號：019525

一九 年 月 日



浙江圖書館



浙江圖書館



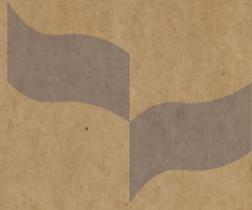
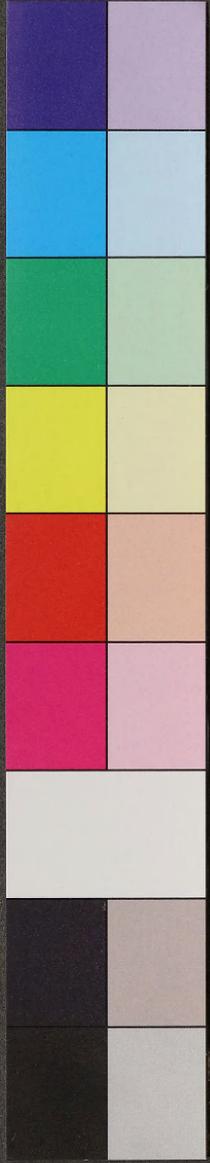
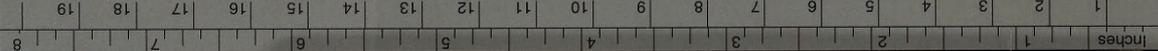
浙江圖書館

TIFFEN Color Control Patches

© The Tiffen Company, 2007

Centimetres

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black



浙江圖書館



浙江圖書館



Inches 1 2 3 4 5 6 7 8

Centimetres 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

TIFFEN Color Control Patches © The Tiffen Company, 2007

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black