

服部文庫  
117  
1924  
5



研齋

雅尚齋遵生八牋卷之十

古杭高濂深甫氏編次



延年卻病牋 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  
藥明眸皓齒溺快衾裯何知快樂之悅吾心  
而禍害因之接踵矣故莊生曰人之大可畏

延年卻病牋

171924(5)



者衽席之間不知戒者過也故養生之方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爲命門爲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爲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爲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爲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  
孰談但人知爲嚼過飯而不知飯所當食知  
此談爲孰奈何孰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癰疾

老君曰情慾出於五内魂定魄靜生也情慾出  
於胃臆精散神惑死也

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歿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爲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  
毋溺少艾毋困膏童可以延年  
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足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今人髮稿形枯蚕

眠蜩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  
充精神日足彭鏗比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  
法言覺彼身心知損俾得地元之壽  
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魄傷則狂妄而陰縮  
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



十卷  
延年却病下  
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  
于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

翁寶散則爲貧客

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皴哇瘡

真人曰髮宜多櫛手宜在面齒宜數叩津宜常嚥氣宜常煉五者修崑崙之法

書云大小二便勿強閉恐恐小便成淋恐大便成痔或澁或滑又勿過度皆傷氣害生爲禍甚速

書云羅綺成於天蚕製造出自人力勿輕剪裁以爲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

孝友無間禮義自閑可以延年  
 謙光辭讓損已利人可以延年  
 物來順應事過心寧可以延年  
 人我兩忘勿兢炎熱可以延年  
 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王瓚瓊蘇與壺漿瓦缶同一醉也雞跖熊蹯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內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腸而唇揭鹹多傷  
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  
食先欲得食熟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脉閉大醉  
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  
小者令人面疔咳嗽大則不幸傷絕藏脉損  
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  
飲水勿忽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癰癤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棗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卧成  
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  
已生肖犯者勿食露食勿食藏物不密者勿  
食物色異常者勿食二厭勿食魚無腸膽勿  
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

食炙博承熱勿食藏物作氣勿食銅器蓋物  
勿食旋作生鮮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

勿耽麩藥致亂天性可以延年

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

勿以味失筮責烹調可以延年

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  
為水火室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三  
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後兩手指掩兩耳先

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

三十六

一云

神水滿口勻

一口分三嚥

所漱津液分作

三口作汨汨聲而嚥之

龍行虎自奔

液為龍氣為虎

閉氣搓手熱

以鼻引清氣閉之少頓搓手急數令熱極鼻中徐徐乃放氣出

背摩後精門

者腰後外腎也合手心摩畢收手握固

盡此一口氣

再閉氣也想火燒

齊輪

閉口鼻之氣想用心火下微撼兩肩三十六想火自丹田透

左右轆轤轉

雙關入腦戶鼻引清氣閉少頃間

兩脚放舒伸

放宜 又手雙虛托

又手相交向上托

低頭攀足

頻 以兩手向前攀脚心

以候逆水上

候口中津液生如未

生再用急攪取小同前法

再漱再吞津如此三度畢神水丸

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

擺肩并身二十四及再轉轆轤二十四次發火遍

燒身

想丹田火自下而上遍燒身體想時口鼻皆閉氣少頃

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脚  
 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

陳希夷左右睡功圖附

叩齒集神圖



叩齒集神三  
 十六兩手抱  
 烹菴雙手擊  
 天鼓二十四  
 右法先須閉目  
 冥心盤坐握固  
 靜思然後叩齒  
 集神次以兩手  
 向頂後數九息  
 勿令耳聞乃移  
 手各掩耳以第  
 二指歷中指擊  
 彈腦後左右各  
 二十四次

舌攪漱咽固執



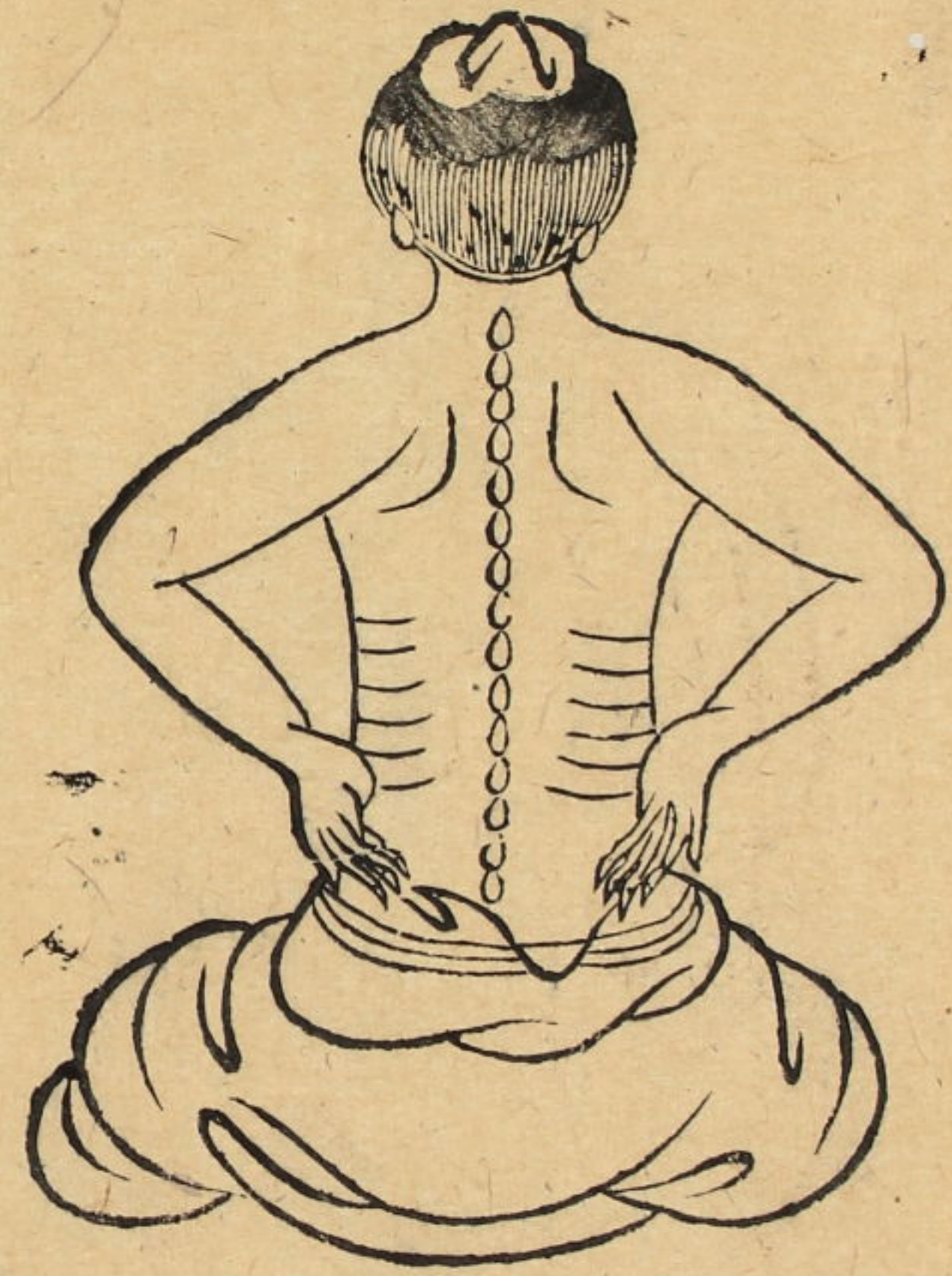
左右舌攪止  
 嚼三十六漱  
 三十六分作  
 三口如硬物  
 嚥之然後方  
 得行火  
 右法以舌攪口  
 齒并左右頰持  
 津液生方漱之  
 至滿口方嚥之

大搖



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

摩腎堂圖勢



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  
再閉氣想用  
心火下燒丹  
田覺熱極即  
用後法

單關轉轆圖勢



左右單關轉  
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

延年却病下

二十

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  
 丹曰透雙關入腦戶鼻引  
 清氣後伸兩脚

左右按頂圖勢



兩手相搓當呵五呵後又  
 手托天按頂各九次  
 石法兩手相又向上托空  
 三次或九次

釣 攀 固 劫



以兩手如釣  
向前攀雙腳  
心十二次再  
收足端坐  
右法以兩手向  
前攀腳心十二  
次乃收足端坐  
候口中津液生  
再漱再吞一如  
前數擗肩并身  
二十四及再轉  
轆二十四次想  
丹田火自下而  
上遍燒身體想  
時口鼻皆須閉  
氣少瀆

陳希夷左  
瞻功圖

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

肺炁長居於坎位  
肝炁却向到離宮  
脾炁呼來中位合  
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

心呵頂上連又手

腎吹抱取膝頭平

脾病呼時須撮口

三焦客熱卧嗜寧

吹腎氣訣

腎為水病主生門

有疾疴羸氣色昏

眉蹙耳鳴兼黑瘦

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

用之目下自安然

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

夏至呵心火自閉

秋咽定收金肺潤

腎吹唯要坎中安

三焦嘻却除煩熱

四季長呼脾化食

切忌出聲聞口耳

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為之良久閉目三嚥三叩齒而止

### 養肝坐功法

時正坐以手兩相重按脛下徐換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為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搥脊上左右各三五度此法去胸臆間風毒閉氣爲之良久閉目嚥液三叩齒爲止

### 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眚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拄上腭漱  
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  
余意六字之法其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

此至真妙道人能熟玩精思仙階  
可步矧延年却病云乎此下二錄  
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  
旁蹊曲徑耳苦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

十卷  
功深自有所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貶向無生國裏切不可

執爲奇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母性  
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  
也安其分則不爲富貴貧賤壽夭之所累知其  
數則不爲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爲也苟達不爲亦達  
不達多爲亦奚以爲然則柰何曰無爲無不爲  
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卽天地之  
性萬殊一本者也父母既生之後卽氣質之性

十卷  
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為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

生五臟第六稟高真冲和之氣而生靈體段始具其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為性根下丹田為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門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媯氣其爲氣也至大至剛充塞天地周流六虛

晝夜不息人纔受胎便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為主氣次  
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器氣喻之藥物神喻之  
火候忘機絕念收視返聽使精神魂魄意五者  
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帶釋氏之忘也夫是  
謂之真忘若夫虛化神神化氣氣化形死矣是  
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  
者語一第座曰汝若曾先師意吾一一依先師  
禮待之間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禾倚寒岩三冬無  
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  
上一乘秘密之藏終止於空法而已故圭嘗曰  
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簞鼓後學疑團不破遂  
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展齒相着舌拄上  
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  
修仙修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既生不能

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姤所謂

追二氣於黃道會二姓於玄宮交姤之後仍化爲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握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爲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爲求無上道古德云直須大死一廻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爲冬至一陽生於六陰之下其卦爲復☱陽氣漸長陰氣漸消故爲丑其卦爲臨☱於寅其卦爲泰☱於卯其卦爲大壯☱節屬春分木旺在卯真氣薰蒸是沐浴於辰其卦爲夬☱於巳其卦爲純乾

☰六陽既極一陰生於六陽之下其卦爲姤☱陰氣漸長陽氣漸消故爲未其卦爲遁☱於申其卦爲否☷於酉其卦爲觀☱節屬秋分金旺在酉真氣薰蒸是爲沐浴於戌其卦爲剝☶於亥其卦爲坤☷六陰既極復變爲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三萬六千刻刻刻要調和卯酉外可以奪三萬年之數此與天

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逮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神莫能測著龜莫能知逍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枉用其心朝煉夕  
磨不記歲月成與不成亦無取必及其功圓行  
滿神氣亦壯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  
道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綠斯言盡之矣

天隱子曰神儂人也在乎修我靈氣勿爲  
世俗沉淪遂我自然勿爲邪見疑滯則功

成矣旨哉言乎

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曰大腸之左有一玄谷○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

死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絕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烝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

曰散時行坤道士虛晦其光收聚昏時起巽風

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魂入則魄出也

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己本屬土  
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

☲ 離宮之陰降而就己 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間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竅九竅絳絡聯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間

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无不  
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

爲珠玉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有爲有  
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

玉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  
地坎離比日月是也參同契曰混沌相交接權  
輿樹根基經營養鄴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鄴鄂體虛無便握元  
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秘道流傳人間  
太上慈悲必不肯靳愚敢漏洩天機指出玄關

十卷 延年却病下 五十一  
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髻其內  
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即萌便覺  
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  
自然靜極而噓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

毋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

銀白金黑錫金公姹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  
王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爐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  
 空等亦不知神之為炁亦不知炁之為神亦不  
 知天地何如亦不知我為甚物如太虛之未分  
 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  
 奇妙非存想非作為自然而然吾亦不知其所  
 以然而然經云一物含五采永作仙人祿一作藥  
 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金  
 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為之藥藥  
 之中有火焉煉時為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  
悟間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  
息息歸根金丹之母王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  
坤造化樞煅煉一爐真日月者此也丹陽子所  
謂神火夜煑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爲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爲中心柱子者是  
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爲者  
皆非也但要知人身中自有箇主張造化底

且道只今何者爲主若能知此以靜爲本以  
定爲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爲之然後爲道哉  
究竟到此可以忘言矣明眼者以爲何如謹  
再識于篇末

道引却病歌訣

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

然復以兩手搓脅擺搖七次嚥氣納于丹田握  
固良久乃止屈足側卧永無走失

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氣

斗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為  
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

一  
卷  
延年去病下  
六十二  
訣曰

氣滯脾虛食不消胸中臆悶最難調徐徐呵  
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間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

邪風入腦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氛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乃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贍自內達外以兩手搓

延年却病下  
六五  
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爲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

意修養家所謂乾沐浴者卽此義也

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  
損孰若食淡謹節之為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豔不  
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二下功  
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

有作有為六至要無聲無臭語方奇中秋午夜通消息明月當空造化基

雅尚齋遵生八牋卷之十一

古杭高濂深甫氏編次



# 飲饌服食箋

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

飲食服食上  
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

真人曰脾能母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百

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，麤硬勿食，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餲，魚餒而肉敗，不食筭語。凡此數端，皆損胃氣，非惟致疾，亦乃傷生。欲希長年，此宜深戒。而亦養老奉親與觀頤自養者之所當知也。

黃山谷云：爛蒸同州羔，灌以杏酪，食之以七，不以筋。南都撲心麪，作槐芽，溫淘糝，以襄邑抹猪，次其城香稻，薦以蒸子鵝。吳興庖人斫松江鱸。

鱸繼以廬山康王谷水烹，曾坑鬪品少焉。解衣仰卧，使人誦東坡赤壁前後賦，亦足以一笑也。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，百上下而湯鑿。嘗項上之一齧，嚼霜前之兩螯。爛櫻珠之前，煎蜜滄杏酪之蒸羔。蛤半熟以含酒，蟹微生而帶糟。蓋聚物之天美，以養吾之老饕。婉彼



八食錄月食一  
姬姜類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  
兩髦候紅潮於王頰驚暖響於檀槽忽纍珠之  
妙曲抽獨繭之長綵閑手倦而少休疑吻燥而  
當膏倒一缸之雪乳列百柁之瓊艘各眼艷於  
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時  
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  
作腥謂之金蓋王膾東南佳味

襍俎曰名食有蕭家餠餛漣去其湯不肥可以  
淪茗庾家粽子白瑩如玉韓約作櫻桃餠餠其  
色不變能造冷胡突膾鱧魚臆連蒸鹿麋皮索  
餅將軍曲良翰能爲驢駃駝峯炙

何胤後于味食必方丈後稍去猶食白魚鮓腊

糖蟹鍾岢議曰組之就腊驟于屈伸鱗之將糖  
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毋自  
與宗共蔬藿同飯林宗因起拜之曰卿賢乎哉  
後竟以孝成德

茗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杭光  
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  
去又寒具詩云纖手搓來玉數尋碧油煎出嫩  
黃深夜來春睡無輕重壓區佳人纏臂金寒具  
乃捻頭也出劉禹錫佳話過予忽出新意以山  
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醞白味如  
牛乳更全清莫將北海金虀鱠輕比東坡王糝  
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羹汁爲羹臣憶一夕  
寒甚擁爐痛飲夜半吻燥中庭月明殘雪中覆  
羹玉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熱氣  
騰輝使人買以袍袖包裙褐底嚼謂同列曰美  
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  
吏負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日興愁思側睇江  
濱憶爲童子當此凜辰百果始就迭進其珍時  
則有紫菱長腰紅苾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  
醃醢楨楂漬蜜膳羞則有鵠鵲野鴈澤鳧鳴鶉  
清江之膏蠟寒水之鮮鱗冒以紫薑雜以茭首  
觴浮萸菊俎薦菁韭坐溪山之松篁掃門前之  
桐柳僮僕不諱圖書左右或靜默以終日或歡  
言以對友信吾親之所樂安間里其滋又切切  
余懷欲辭印綬固非效淵明之褊心耻折腰於  
五斗

茶泉類

論茶品

茶之產于天下多矣。若劍南有蒙頂石花，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。惜皆不可致耳。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。若真岩茶其價甚重，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，假充尤之可也。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。意者天開龍井羨泉山靈特生佳茗  
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

團黃有一旗二鎗之號言一葉二芽也凡早取  
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些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撲開放細茶一撮納滿葉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葉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

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  
用若杭州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纍纍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

凡瓶要小者日勿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内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

茶瓶茶盞茶匙生銚音星致損茶味必須先時洗  
潔則美

二燴盞

凡點茶先須燴盞令熱則茶面聚乳冷則茶色  
不浮

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曠利水道明目  
 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  
 茶具十六器收貯于器局供役苦節君者故  
 立名管之全皿欲歸統于一以其素有貞心雅

操而自能守之也

商象

古石鼎也用以煎茶

分盈

杓也用以量水斤兩

降紅

鉞火筋也用以以簇火

圍風

素竹扇也用以發火

靜沸

竹架即茶徑支腹也

運鋒

剗果刀也用以切果

啜香

磁瓦甌也用以啜茶

納敬

竹茶壺也用以放盞

歸潔

竹筴帚也用以滌壺

遞火

銅火斗也用以撥火

執權

準茶秤也每杓小二斤用茶兩

漉塵

茶洗也用以洗茶

注春

磁瓦壺也用以注茶

甘鈍

木榘墩也

撩雲

竹茶匙也用以取果

受污

拭抹布也用以潔甌

飲餌服食上

總貯茶器七具

苦節君

煮茶竹炉也用以煎茶更有行省按藏

建城

以筠為籠封茶以貯高閣

雲屯

磁瓶用以貯泉以供煮水

烏府

以竹為籃用以盛茶為煎茶之資

水曹

即磁缸瓦缶用以貯泉以供火鼎

器局

竹編為方箱用以收貯茶具者

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公羽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脈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飲石泉清梅堯臣碧雪峰茗詩烹處石泉嘉又云小石

泉留早味誠可爲賞鑑者矣

泉往往有伏流沙土中者挹之不竭即可食不然則滲瀝之潦耳雖清勿食

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癭腫疾由于飲泉之不流者

泉湧出曰濱在在所稱珍珠泉者皆氣盛而脈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皆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

冰堅冰也窮谷陰氣所聚不洩則結而為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

下有石硫黃者發為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燬惡不可不辨  
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易  
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遠之味  
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

名山大川諸仙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渙翁者拾一  
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  
澤實靈水也古稱上池之水者非歟要之皆仙  
飲也

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盒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澗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盒汲多

則氣通而流活耳終非佳品養水取白石子入  
釜中雖養其味亦可澄水不淆

高子曰井水美者天下知鍾冷泉矣然而焦山  
一泉余曾味過數四不減鍾冷惠山之水味淡  
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伺他求

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  
乾椒半兩將梅去核劈開兩片大率青梅湯  
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搥碎核去仁  
不得犯手用乾木匙揆去打拌亦然搥碎之  
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鉗口如此方得一  
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  
三錢乾薑末一錢半酌紫蘇二兩甘草檀香  
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接入瓶臘  
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  
如磨菘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  
末一兩同擣

茴香湯 茴香椒皮六錢炒鹽二錢熟芝麻半  
升炒麵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麵十二兩均和點服

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 梅花將開時清晨摘取半開花頭連

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茶頭自開如生可愛

充茶香甚一云點花並陰  
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

乾用去核

二兩白鹽

炒

一兩草

炙去皮

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鈔

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

松子仁胡桃肉

湯浸去皮

各用一兩 蜜半兩

石件研爛次入蜜和勻每用沸湯點服

醍醐湯

止渴生津

烏梅

一斤

搥碎

用水兩

渣清不

碓砂

二兩

白檀末

錢

麝香

一字 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

將蜜調塗在椀中心抹勻不令洋流每於凌晨採摘茉莉花三二十朵將蜜椀蓋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

二斤去切作片子

連皮用

檀香末

半兩

生薑

一斤兩切半片子焙乾

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

百藥煎

一兩

白芷

一錢

檀香

五錢

甘草

五錢

右件搗為細末沸湯點服

荳蔻湯 治一切冷氣心腹脹滿胃膈痞滯噦

逆嘔吐泄瀉虛滑水穀不消困倦少力不思

飲食 出局

肉荳蔻仁 一兩 裹煨 麩 甘草 炒四兩 白麵 炒一

丁香枝梗 五錢 只用枝 鹽 炒二兩

右為末每服貳錢沸湯點服食前服炒

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

神麩 一錢 炒黃 硝砂 三錢 葛花 半兩

猪苓 去黑皮 一錢半 乾薑 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 硝砂 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

荊芥穗

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曠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

器中同煎如稀餒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

五兩用湯蒸去澁水

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 五十箇

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 去皮

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

飲服食上

三六

參麥湯

人參一錢

門冬六分

五味三分

入小確煎成湯服

葇荳湯

將葇荳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食矣

熟水類 十二種

稻葉熟水

採禾苗晒乾每用滾湯入壺中燒稻葉帶焰投入蓋密少頃瀉服香甚

橘葉熟水

採取晒乾如上法泡用

桂葉熟水

採取晒乾如上法泡用

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

葶藶熟水 用葶藶一錢甘草三錢石菖蒲五

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 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

杏椽湯 用大香椽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箆籬執滾湯中焯一  
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  
以筋挑一二匙充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

蔓菁粥 用蔓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

一滾即起屢免作糊治下痢甚驗

蕪荑粥 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

荼蘼粥 採荼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為菜二味清芬真仙供也

河祇粥 用海鯊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合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痠痛

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

茯苓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

茯苓為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

合黃苡仁一合生地黃絞汁二合生薑汁半

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膏熟煮



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

菘豆粥 用菘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造

可而止不宜多吃

口數粥

十二月二十五日夜用赤豆煮粥同

菜豆法一家之人大小分食若出外方回者亦留與吃謂之口數粥能除瘟疫辟瘴鬼出

田家五行

菓實粉麵類

藕粉

法取麤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芎可愛

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

括蕒粉

去皮如上法取粉

菜萁麵

取粉如上法

山藥撲魚

白麵一斤好荳粉四兩水攪如調

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 用百合搗為粉和麵搜為餅為麪食  
亦可

已上諸粉不惟取為籠造凡煮粥俱可配煮  
凡和麵用黑豆汁和之再無麵毒之害

脯鮓類

五十種

千里脯

牛羊猪肉皆可精者一斤醪酒二盞淡醋一錢  
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

肉鮓

名柳  
葉鮓

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

一食便用食  
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時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番五次用稻柴

灰一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

肥嫩豨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剗下所醃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 法夏月鹽肉炒鹽擦入白醃一宿掛起見有水

痕便用大石壓去水乾掛風中

灸魚

鱗魚剝出水者治淨炭上十分灸乾收藏一法以鱗魚去頭尾切作段用油炙熟每段用箬間盛瓦罐內泥封

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筋泥封塗

蟹生

用生蟹剝碎以麻油先熬熟冷并草果面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箒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苗香  
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

生燒豬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

肥嫩在圈諸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  
俾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頃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捉清汁法以元去浮油用生鰕和醬搗在汁內一邊燒火使鍋中一邊滾起泛來掠去之如無鰕汁以豬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礮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○麩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

瓜藜

醬瓜生薑葱白淡笋乾或茭白鰕米雞胸肉各

等分切作長条絲兒香油炒過供之

水鷄乾

治靜大水鷄湯中煮淨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

燥子蛤蚧

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葷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葷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椀盆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

者熟肚子將帛鋪地放上用好醋噴用鉢蓋上少頃取食其肚肉皆厚可食

### 川猪頭

猪頭先以水煮熟切作条子用砂糖花椒砂仁

醬拌勻重湯蒸頓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

### 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

用精肉切細薄片子麻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加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滌一宿糟用甚佳

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為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

湖廣魚鮓法

用大鯉魚十觔細切丁香塊子去骨并雜物  
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  
用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

佳

水燂肉 又名摩燒

將猪肉生切作二指大長条子兩面用刀花界如磚塔樣次將香油甜醬花椒茴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盪鑼內上壓肉塊先將鷄鵝清過好汁調和滋味澆在肉上仍盪大葱醃菜蒜榔入湯鍋內蓋住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熱熬油鍋先將肚子入湯鍋氽籬一焯就將粗布

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而刀界花兒落滾水微焯漉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

鹽鮓

鹽一斤

一兩醃一伏時再洗加熟油五錢薑橘絲

五錢鹽一錢葱絲五分酒一大盖飯糝一合拌勻入瓶泥封十日可供魚鮓同

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

糖炙肉介烘肉巴

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  
二碗醉蟹亦妙

晒蝦不變紅色

蝦用鹽炒熟盛籬內用井水淋洗去鹽晒乾  
紅不變

煮魚法

凡煮河魚先放水下燒則骨酥江海魚先調滾  
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葱  
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  
上料一層裝實以箬蓋茂片竿定候滷出傾去  
加酒浸密封久用

### 治食有法條例

洗猪肚用麴洗徭臟用砂糖不氣 煮笋入薄

荷少加鹽或以灰則不蘇 糟蟹罈上加皂魚

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投數塊入鍋內則不油

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菜  
豆藏橘亦可

五日以麥麵煮成粥糊入鹽少許候冷傾入甕  
中收新鮮紅色未熟菹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甕中投浸枇  
杷林檎楊梅子中顏色不變味涼可食

雅尚齋遵生八牋卷之十一終



