66491
:13

中華古籍保護計劃

雅尚齋遵生八牋卷之十三

古杭高濂深甫氏編次

飲饌服食牋

甜食類 五十八種

起糖滷法 凡做甜食先起糖滷此內府秘方也

白糖十斤 或多少任意 以十斤爲率 令用行竈安大鍋先用涼水二[redacted]半若杓小糖多斟酌加水在鍋內用木爬攪碎微火一滾用牛乳另調水二杓點之

如無牛乳雞子清調水亦可但滾起即點却抽柴息火鍋悶一頓飯時揭開鍋將竈內一邊燒火待一邊滾但滾即點數滾如此點之糖內泥泡沫滾在一邊將漏杓撈出泥泡鍋邊滾的沫子又恐焦了將刷兒蘸前調的水頻刷第二次再滾的泥泡聚在一邊將漏杓撈出第三次用緊火將白水點滾處沫子牛乳滾在一邊聚一頓飯時沫子撈得乾淨黑沫去盡白花見方好用淨綿布濾過入瓶凡家火俱要潔淨怕油膩不潔凡做甜食若用黑沙糖先須不俱多少入鍋熬大滾用細夏布濾過方好作用白糖霜預先晒乾方可

炒麵方

白麵要重羅三次將入大鍋內以木爬炒得大熟上卓古轆槌碾細再羅一次方好做甜食凡用酥油須要新鮮如陳了不堪用矣

松子餅方

松子餅計一料　酥油六兩　白糖漓六兩

白麵一斤　先將酥化開温入瓦合內傾入糖滷擦勻次將白麵和之揉擦勻淨置卓上捍平用銅圈印成餅子上栽松仁入拖盤熯燥用

麵和油法

不拘斤兩用小鍋糖滷用二杓隨意多少酥油下小鍋煎過細布濾淨用生麵隨手下不稀不稠用小爬兒炒至麵熟方好先令將糖滷熬得有絲棍蘸起視之可斟酌傾入油麵鍋內打勻掇起鍋乘熱撥在案上捍開切象眼塊

松子海囉噼方　核桃仁瓜仁同用

糖滷入小鍋熬一頓飯時攪冷隨手下炒麵後下剸碎松子仁攪勻案上抹酥油撥在案上捍開切象眼塊子凡切塊要乘温切若冷硬難切恐碎

白閏方

糖滷少加酥油同熬炒麵隨手下攪勻上案捍開切象眼塊子若用銅圈印之即爲甘露餅

雪花酥方

油下小鍋化開濾過將炒麵隨手下攪勻不稀不稠掇鍋離火酒白糖末下在炒麵內攪勻和成一處上案捍開切象眼塊

芝什麻方

糖滷下小鍋熬至有絲先將芝蘇去皮晒乾或微炒乾碾成末隨手下在糖內攪勻和成一處不稀不稠案上先洒芝蘇末使不沾乘熱掇在案面上仍著芝蘇末使不沾古轆槌捍開切象眼塊

黃閨方

家常亦同黑沙糖濾過同糖滷一處熬蜂蜜少許熬成晾冷隨手下炒麵案上仍着酥油捍開切象眼塊

薄荷切方

薄荷晒乾碾成細末將糖滷下小鍋熬至有絲先下炒麵少許後下薄荷末和成一處案上先洒薄荷末乘熱上案面上仍用薄荷末捍開切象眼塊

一窩絲方 用細石板上一片抹熟香油又用炒麵羅淨預備
糖滷下鍋熬成老絲傾在石板上用切刀二把轉遭掠起待冷將稠用手搽扳扯長雙摺一處越扳越白若冷硬於火上烘之扳至數十次轉成雙圈上案却用炒麵放上二人對扯順轉炒麵隨手傾上扳扯數十次成細絲却用刀切斷分開綰成小窩其扳糖上案時轉摺成圈扯開又轉摺成圈如此數十遭即成細絲

酥兒印方

用生麥撓豆粉同和用手捍成條如筯頭大切二分長逐箇用小梳掠印齒花收起用酥油鍋內煠熟漏杓撈起來熱酒白沙糖細末拌之

蕎麥花方

先將蕎麥炒成花量多少將糖滷加蜂蜜少許一同下鍋不要動熬至有絲略大斃却將蕎麥花隨手下在鍋內攪勻不要稀了案上鋪蕎麥花使不沾將鍋內糖花搓在案上捍開切象眼塊

羊髓方

用羊乳子或牛乳子半瓶攪水半鍾入白麵三撮濾過下鍋微微火熬之待滾隨手下白沙糖或糖霜亦可然後用緊火將木杷打一會看得熟了再濾過入壺傾在碗內入供

黑閏方

黑沙糖熬過濾淨與糖滷對半相攪下鍋熬一頓飯時將酥油半甌在內共熬一回用炒麵隨手加花椒末少許和成一堰上案捍開切象眼

洒孛你方

用熬麼古料熬成不用核桃皆上案攤開潤江米末圍定銅圈印之即是洒孛你切象眼者即名白糖堰

椒鹽餅方

白麵二斤香油半斤鹽半兩好椒皮二兩茴香半兩三分爲末以一分純用油椒鹽茴香和麵爲穰更入芝蔴麻屑尤好每一餅夾穰一堰捏

薄入爐又法用湯與油對半內用糖與芝蘇屑并油爲穰

酥餅方

油酥四兩蜜一兩白麵一斤搜成劑入印作餅上爐或用猪油亦可蜜用二兩尤好

風消餅方

用糯米二升搗極細爲粉作四分一分作糍分和水作餅煮熟和見在二分粉一小戥蜜半戥正發酒醋兩塊白餳兩頓溶開與粉餅捍作春餅樣薄皮破不妨熬盤上煠過勿令焦掛當風處遇用量多少入猪油中煠之煠時用筯攪動另用白糖炒麵拌和得所生麻布擦細糝餅上

又一法只用細熟粉少許同煮捍扯攤於篩上晒至十分乾凡粉一斗用芋末十二兩此法簡妙

肉油餅方

白麵一斤熟油一兩羊猪腯各一兩切如小豆

大酒二盞與麵搜和分作十劑捍開裹精肉入
爐內煿熟

素油餅方

白麵一斤真麻油一兩搜和成劑隨意加沙糖
餡印脫花樣爐內炕熟

雪花餅方

用十分頭羅雪白麵蒸熟十分白色凡用麵一
斤猪油六兩香油半斤將猪脂切作骰子塊和
少水鍋內熬煿莫待油盡見黃焦色逐漸笊出
未盡再熬再炸如此則油白和麵爲餅底熬盤
上畧放草柴灰上面鋪紙一層放餅在上熯

芋餅方

生芋妳擂碎和糯米粉爲餅油煎或夾糖豆沙
在內亦可或用椒鹽糖拌核桃橙絲俱可

韭餅方

帶臕猪肉作燥子油炒半熟韭生用切細羊脂
剁碎花椒砂仁醬拌勻捍薄餅兩箇夾餡子熯
之菁菜同法

白酥燒餅方

麵一箇油二兩好酒酵作酵候十分發起即用
搽令十分似芝蔴糖者如前法每麵一箇糖二
兩可做十六箇熯

黃精餅方

用黃精蒸熟者去衣鬚和炒熟黃豆去壳楊爲
末加白糖滷搽爲團作餅食甚清

捲煎餅方

餅與薄餅同餡用猪肉二斤猪腊一斤或雞肉
亦可大槩如饅頭餡須多用葱白或筍乾之類
裝在餅內捲作一條兩頭以麵糊粘住浮油煎
令紅焦色或只熯熟五辣醋供素餡同法

糖榧方

白麵入酵待發滾湯搜成劑切作榧子樣下十
分滾油煠過取出糖麵內纏之其纏糖與麵對
和成劑

肉餅方

每麵一斤用油六兩餡子與捲煎餅同拖盤熯

用餳糖煎色刷面

油餲兒方

麵搜劑包餡作餲兒油煎熟餡同肉餅法

麻膩餅子方

肥鵝一隻煮熟去骨精肥各切作條子用焯熟韭菜生薑絲芡白絲焯過木耳絲筍乾絲各排碗內蒸熟麻膩并鵝汁熟滾澆餅似春餅稍厚而小每捲前味食之

五香糕方

上白糯米和粳米二六分芡實乾一分人參白朮茯苓砂仁總一分磨極細篩過用曰沙糖滾湯拌勻上甑粉一斗加芡實四兩白朮二兩茯苓二兩人參一兩砂仁一錢共為細末和之白糖一升非入

鬆糕方

陳粳米一斗沙糖三斤米淘極淨烘乾和糖酒水入白舂碎於內留二分米拌舂其粗令盡或和蜜或純粉則擇去黑色米先蒸糕須候湯沸漸漸上粉要使湯氣直上不可外泄不可中阻

其希宜踈或稻草攤籠中

裹蒸方

糯米蒸軟熟和糖拌匀用箬葉裹作小角見再蒸

凡用香頭法

沙糖一斤大蒜三囊大者切三分帶根葱白七莖生薑七片麝香如豆大一粒置各件旋底次置糖在上先以花箬扎之次以油单紙封重湯內煮週時經年不壞臨用旋取少許便香

煮砂團方

沙糖入赤豆或菉豆煮成一團外以生糯米粉裹作大團蒸或滾湯內煮亦可

粽子法

用糯米淘淨夾棗栗柿乾銀杏赤豆以葵葉或箬葉裹之一法以艾葉浸米裹謂之艾香粽子凡煮粽子必用稻柴灰淋汁煮亦有用鹼者石灰煮者欲其葵葉青而香也

玉灌肺方

真粉油餅芝蘇松子胡桃茴香六味拌和成捲入餹蒸熟切作塊子供食美甚不用油入各物粉或麵同拌蒸亦妙

爆子肉麵法

猪肉嫩者去筋皮骨腈肥相半切作骰子塊約量水與酒煮半熟用腰腩研成膏和醬傾入次下香椒砂仁調和其味得所煮水與酒不可多其肉先下肥又次下葱白不可帶青葉臨鍋調菜豆粉作糝

餛飩方

白麵一斤鹽三錢和如落索麵更頓入水搜和爲餅劑少頃擀百遍摘爲小塊捍開菜豆粉爲粹四邊要薄入餡其皮堅膲腩不可搭在腈肉用葱白先以油炒熟則不葷氣花椒薑末杏仁砂仁醬調和得所更宜筍菜燖過菜菔之類或蝦肉蟹肉藤花諸魚肉尤妙下鍋煮時先用湯攪動置竹篠在湯內沸頻頻洒水令湯常如魚津樣滾則不破其皮堅而滑

水滑麵法

用十分白麵揉搜成劑一斤作十數塊放在水內候其麵性發得十分滿足逐塊抽拽下湯煮熟拙拽得濶薄乃好麻膩杏仁膩醎笋乾醬瓜糟茄薑醃韭黃爪絲作鹵頭或加煎肉尤妙

到口酥方

用酥油十兩　白糖七兩　白麵一斤將酥化開傾盆內入白糖和勻用手揉擦半箇時辰入麵和作一處令勻捍為長條分為小燒餅拖爐微微火焊熟食之

柿霜清膈餅方

用柿霜二斤四兩　橘皮八兩　桔梗四兩　薄荷六兩　乾葛二兩　防風四兩　片腦一錢共為末甘草膏和作印餅食一方加川百藥煎一兩

鷄酥餅方

白梅肉十兩　麥門冬六兩　白糖一斤　紫蘇六兩　百藥煎四兩　人參二兩　烏梅二

兩　薄荷葉四兩共爲末甘草膏和勻爲餅或丸上加白糖爲衣

梅蘇丸方

烏梅肉二兩　乾葛六錢　檀香一錢　紫蘇葉三錢　炒鹽一錢　白糖一斤

右爲末將烏梅肉研如泥和料作小丸子用

水明角兒法

白麵一斤用滾湯內逐漸撒下不住手攪成稠糊分作一二十塊冷水浸至雪白放卓上擁出水入豆粉對配搜作薄皮內加糖菓爲餡籠蒸食之妙甚

造粟腐法

舉粟和水研細先布後絹濾去殼入湯中如豆腐凝下鍋令滾入菜豆粉攪成腐凡粟二分豆粉一分芝蘇同法

麩鮓

麩切作細條一斤紅麴末染過雜料物一升笋乾紅蘿蔔葱白皆用絲熟芝蘇花椒二錢砂仁

蒔蘿茴香各半錢鹽少許香油熟者三兩拌勻供之用各物拌之下油鍋炒爲虀亦可

煎麩

上籠麩坯不用石壓蒸熟切作大片料物酒醬煑透晾乾油鍋內浮煎用之

神仙富貴餅

用白朮一斤菖蒲一斤米泔水浸刮去黑皮切作片子加石灰一小塊同煑去苦水曝乾加山藥四斤共爲末和麵對配作餅蒸食或加白糖同和捍作薄餅蒸焊皆可自有物外清香富貴

造酥油法

用牛乳下鍋滚一二沸傾在盆內候冷定面上結成酪皮將酪皮鍋內煎油出去粗傾碗內即是酥油

光燒餅方

燒餅每麵一斤入油兩半炒鹽一錢冷水和搜骨魯槌研開鏊上煿待硬緩火內燒熟用極脆美

復爐燒餅法

核桃肉退去皮者一斤剁碎入蜜一斤以爐燒酥油餅一斤爲末拌勻捏作小團仍用酥油餅劑包之作餅入爐內燒熟

糖薄脆法

白糖一斤四兩清油一斤四兩水二碗白麵五斤加酥油椒鹽水少許搜和成劑捍薄如酒鍾口大上用去皮芝蘇撒勻入爐燒熟食之香脆

酥黃獨方

熟芋切片用杏仁榧子爲末和麵拌醬拖芋片入油鍋內煠食香美可人

高麗栗糕方

栗子不拘多少陰乾去殼擣爲粉三分之一加糯米粉拌勻蜜水拌潤蒸熟食之以白糖和入妙甚

荆芥糖方

用荆芥細枝扎如花朵蘸糖滴一層蘸芝蘇一層焙乾用

花紅餅方

用大花紅批去皮晒二日用手壓匾又晒蒸熟收藏硬大者方好須用刀花作爪稜

豆膏餅方

大黃豆炒去皮爲末入白糖芝蔴香頭和勻爲印餅食之

法製藥品類 二十四種

法製半夏

開胃健脾止嘔吐去胷中痰滿兼下肺氣

半夏 半斤圓白者切二片　晉州絳礬 四兩

丁皮 三兩　草荳蔻 二兩　生薑 五兩切成片

右件洗半夏去滑焙乾三藥麄剉以大口瓶盛生薑片前藥一處用好酒三升浸春夏三七日秋冬一月却取出半夏水洗焙乾餘藥不用不拘時候細嚼一二枚服至半月咽喉自然香甘

法製橘皮

日華子云皮煖消痰止嗽破癥瘕痃癖

橘皮 半斤去穰　白檀 一兩　青鹽 一兩

茴香一兩

右件四味用長流水二大椀同煎水乾爲度揀出橘皮放於磁器內以物覆之勿令透氣每日空心取三五片細嚼白湯下

法製杏仁

療肺氣咳嗽止氣喘促腹脾不通心腹煩悶

板杏一斤滚灰水焯過曬乾麩炒熟煉蜜拌杏仁勻用下藥末拌

茴香炒　人參　硇砂仁各二錢　粉草三錢

陳皮三錢　白荳蔻　木香各二錢

右爲細末拌杏仁令勻每用七枚食後服之

酥杏仁法

杏仁不拘多少香油煠燋胡色爲度用鐵絲結作網兜搭起候冷定食極脆美

法製硇砂

消化水穀温煖脾胃

硇砂十兩去皮以朴硝水浸一宿眼乾以蘇油焙燥香熟爲度

桂花　粉草各一錢半已上共碾爲細末

右件和勻爲丸遇酒食後細嚼

醉鄉寶屑

解醒寬中化痰

陳皮四兩　硇砂四兩　紅豆一兩六錢

粉草二兩四錢　生薑　丁香一錢剉

葛根三兩已上並㕮咀　白荳蔻仁一兩剉　鹽一兩

巴豆十四粒不去皮殼用鉄絲穿

右件用水二椀煑耗乾爲度去巴豆曬乾細嚼白湯下

木香煎

木香二兩搗羅細末用水三升煎至二升入乳汁半升蜜二兩再入銀石器中煎如稀麵糊即入羅過粳米粉半合又煎候米熟稠硬捍爲薄餅切成棊子曬乾爲度

法製木瓜

取初收木瓜於湯內煠過令白色取出放冷於頭上開爲蓋子以尖刀取去穰了便入鹽一小匙候水出即入香藥官桂白芷藁本細辛藿香川芎胡椒益智子砂仁右件藥搗爲細末一箇

木瓜入藥一小匙以木瓜內鹽水調勻更曝候水乾又入熟蜜令滿曝直候蜜乾爲度

法製鰕米

鰕米一斤去皮殼用青鹽酒炒酒乾再添再炒香熟爲度真蛤蚧青鹽酒炙酥脆爲度茴香青鹽酒炒四兩淨椒皮四兩青皮酒炒不可過濁煑酒約二升用青鹽調和爲製右先用蛤蚧椒皮茴香三味製鰕米以酒盡爲度候香熟取上件和前三味一併拌勻再用南木香麄末二兩同和乘熱入器盦四圍封固候冷取用每一兩空心鹽酒嚼下益精壯陽不可盡述

香茶餅子

孩兒茶芽茶四錢檀香一錢二分白荳蔻一錢半麝香一分砂仁五錢沉香二分半片腦四分甘草膏和糯米糊搜餅

法製芽茶

芽茶二兩一錢作母荳蔻一錢麝香一分片腦一分半檀香一錢細末入甘草內纏之

透頂香丸

孩兒茶茶芽各四錢白荳蔻麝香各一錢五分檀香一錢四分甘草膏子丸

硼砂丸

片腦五分麝香四分硼砂二錢寒水石六兩甘草膏丸硃砂二錢爲衣

山查膏

山東大山查刮去皮核每斤入白糖霜四兩搗爲膏明亮如琥珀再加檀屑一錢香美可供又可放久

甘露丸

百藥煎一兩甘松訶子各一錢二分半麝香半分薄荷二兩檀香一錢六分甘草末一兩二錢五分水撥丸晒乾用甘草膏子入麝香爲衣

醎杏仁法

用杏仁連皮以秋石和湯作滷微拌火上炒香燥食之亦妙

香橙餅子

用黃香橙皮四兩加木香檀香各三錢白豆仁一兩沉香一錢茸澄茄一錢氷片五分共搗爲末甘草膏和成餅子入供

蓮子纏

用蓮肉一斤煮熟去皮心拌以薄荷霜二兩白糖二兩裹身烘焙乾入供杏仁欖仁核桃可同此製

法製榧子

將榧子用磁瓦刮黑皮每斤淨用薄荷霜白糖熬汁拌炒香燥入供

法製厥子

燕中大厥子用秋石化滷拌炒香燥入供

橄欖丸

百藥煎五錢烏梅八錢木厥乾葛各一錢檀香五分甘草末五錢甘草膏爲丸晒乾用

法製菩蔻

白菩蔻一兩六錢腦子一分麝香半分檀香七分五釐甘草膏菩蔻作丸腦麝爲衣

又製橘皮

塘南橘皮廿兩鹽煮過焙芩四錢丁皮四錢甘草末七錢砂仁三錢共爲末拌皮焙乾入供煎甘草膏子法

粉草一斤剉碎沸湯浸一宿盡入鍋內滿用水煎至半濾去楂紐乾取汁再入鍋慢火熬至三碗換大砂鍋炭火慢熬再一碗以成膏丁爲度其楂減水煎三兩次取入頭汁內併煎

升煉玉露霜方

用真豆粉半斤入鍋火焙無豆腥先用乾淨龍腦薄荷一斤入甑中用細絹隔住上置豆粉將甑封蓋上鍋蒸至頂熱甚霜以成矣收起粉霜每八兩配白糖四兩煉蜜四兩拌勻搗膩印餅或丸啗之消痰降火更可當茶兼治火症

升霜圖

服食方類

高子曰余錄神仙服食方藥非泛常傳本皆余數十年慕道精力考有成據或得經驗或傳老道方敢鐫入否恐悞人知者當着慧眼寶用

服松脂法

株上白松脂一斤即今松香　桑灰汁一石

先將灰汁一斗煮松脂半乾將浮白好脂撈入冷水候凝復以灰汁一斗煮之又取如上灰汁一斗煮之遂成白脂研細爲末每服兩人將脂團圓扯長十數遍又以灰汁一斗煮之以十度煮完遂成白脂研細爲末每服一匙以酒送下空心近午晚日三服服至十兩不饑夜視目明長年不老

又一法

以松脂一斤八兩用水五斗煮之候消去濁滓取清浮者投冷水中如此投煮四十遍方換湯五斗又煮凡三次一百二十遍止不可率意便止煮成脂味不苦爲度其軟如粉同白茯苓爲粉同煉脂棗軟丸如豆大每服三十丸九十日

止久當絶穀自不欲飲食矣

又一蒸法

上白松脂二十斤爲一劑以大釜中着水釜上加甑甑中先用白茅鋪密上加黃山土一寸厚築實以脂放上以物密蓋勿令通氣竈用桑柴燃之釜中湯乾以熱水旋添蒸一炊久乃接取脂入冷水中候凝又蒸如此三遍脂色如玉乃止每用白脂十斤松仁三斤栢子仁三斤甘菊五升共爲細末煉蜜爲丸桐子大每服十丸粥湯下日三服或一服百日已上不饑延年不老顏色瑩潤

服雄黃法

透明雄黃三兩聞之不臭如雞冠者佳　次用甘草　紫背天葵　地胆　碧稜花各五兩　四味爲末入東流水同雄煑砂礶內三日漉出搗如麄粉入猪脂內蒸一伏時洗出又同豆腐內蒸如上二次蒸時甑上先鋪山黃泥一寸次鋪脂蒸黃其毒去盡收起成細粉每黃末一兩和上松脂二兩爲

丸如桐子大每服三五丸酒下能令人久活延年髮白再黑齒落更生百病不生鬼神呵護頂有紅光無常畏不敢近疫癘不惹特餘事耳

又製雄法

用明雄二兩先將破故紙四兩杏仁四兩枸杞四兩地骨皮四兩甘草四兩用水二斗煎至一斗去楂留汁又取灶上烟筒內黑流珠四兩山家灶中百草霜四兩同雄一處研細傾入藥汁內熬乾入羊城礶內上水下火打四炷香取出冷定收起每用以治心疾風甚并膈氣咳嗽每服一分効

又一法

以黃入鴨肚煮三日夜取黃用者

服椒法 陳曄括

青城山老人服椒得妙訣年過九十餘貌不類期耋再拜而請之忻然爲我說蜀椒二斤淨揀去梗核及閉口者淨秤解鹽六兩湏潔其色青白龜背者良細研糝鹽慢火煮煮透滾菊末糝鹽在椒上用滾湯泡過椒五寸許經宿以銀石器慢火煮止

留椒汁半盞掃乾地鋪淨紙傾椒在紙上覆以新盆封以黃土經宿取寘盆內將乾菊花末六兩拌滾令均更酒所餘椒汁然後攤於篩子內晾乾菊須花小色黃葉厚莖紫氣香味甘名曰甘菊蕋可作羹者爲真陰乾爲末初服十五圓早晚不可輟每月漸漸增累之至二百初服之月早十五粒晚如之次月早晚各二十粒第三月增十粒至二百粒止鹽酒或鹽湯任君意所歠服及半年間胷膈微覺塞每日退十圓還至十五粒俟其無礙時數復如前日服半年後覺胷膈間橫塞如有物礙即每日退十粒退十五粒止俟其無礙所服仍如前常令氣熏蒸否則前功失須終始服之令椒氣早晚熏蒸如一日不服則前功俱廢矣飲食蔬果等

並無所忌節一年効即見容顏頓悅澤目明而耳聰鬚烏而髮黑補腎輕腰身固氣益精血椒溫鹽亦溫菊性去煩熱四旬方可服服之幸毋忽逮至數十年功與造化埒耐老更延年不知幾歲月四十歲方可服若四十歲服至老只如四十歲人顏容此其驗也嗜慾若能忘其効尤卓絕我欲世人安作歌故怛切

服狶薟法

狶薟俗呼火忺草春生苗葉秋初有花秋末結實近世多有單服者云甚益元氣蜀人服之法

五月五日六月六日九月九日採其葉去根莖花實淨洗曝乾入饒層層酒酒與蜜蒸之如此九過則巳氣味極香美熬搗篩蜜丸服之云治肝腎風氣四肢麻痺骨間疼腰膝無力亦能行大腸氣張垂崖進呈表云誰知至賤之中乃有殊常之効臣嘗至百服眼目輕明至千服髭髮烏黑筋力較健効驗多端陳書林經驗方叙述甚詳療諸疾患各有湯使令人採服一斛秋花成實後和枝取用酒酒蒸曝杵臼中舂爲細末煉蜜爲丸以服之

服桑椹法

桑椹利五臟關節通血氣久服不饑多收晒乾搗末蜜和爲丸每日服六十丸變白不老取黑椹一升和酥一升瓶盛封閉屋東頭盡化爲泥染白如漆又取二七枚和胡桃二枚研如泥拔去白髮填孔中卽生黑髮 出本草拾遺

雞子丹法

養雞雌雄純白者不令他雞同處生卵扣一小

孔傾去黃白卽以上好舊坑辰砂爲末（硃砂有毒選豆煮一日爲末）和塊入卵中蠟封其口還令白雞抱之待雛出藥成和以蜜服如豆大每服二丸日三進久服長年延算

蒼龍養珠萬壽紫靈丹

丹法入深山中選合抱大松樹用天月德金木并交日上腰鑿一方孔方圓三四寸者入深居松之中止孔內下邊鑿一深凹次選上等舊坑辰砂一斤明透雄黃八兩共爲末和作一處綿紙包好外用紅絹囊裹縫封固納松樹中空處以茯苓末子填塞完滿外截帶皮如孔大楔子敲上又用黑狗皮一片釘遮松孔恐有靈神取砂令山中人看守取松脂升降靈氣將砂雄養成靈丹入樹一年後夜間松上有螢火光二年漸大三年光照滿山取出二末再研如麈棗肉爲丸如梧子大先以一盤獻祝天地神祇後用井花水清晨服一二十丸一月後眼能夜讀細書半年行若奔馬一年之後三尸消滅九虫遁

形王女來衛六甲行廚再行陰功積德地仙可位松乃蒼龍之精砂乃赤龍之體得天地自然升降水火之氣而成丹非人間作用其靈如何

九轉長生神鬥王液膏

白朮 氣性柔順而補每用二斤秋冬采之去粗皮

赤朮 即蒼朮也性剛雄而發每用十六兩同上製

二藥用木石臼搗碎入缸中用千里水浸一日夜山泉亦好次入砂鍋煎汁一次收起再煎一次絹濾楂淨去楂將汁用桑柴火緩緩煉之熬成膏磁罐盛貯封好入土埋一二日出火氣用天德日服三錢一次白湯調下或含化俱可久服輕身延年悅澤顏色忌食桃李雀蛤海味等食更有加法名曰九轉

二轉加人參三兩 煎濃汁二次熬膏入前膏內 名曰長生

神芝膏

三轉加黃精一斤 煎汁熬膏加入前膏內 名曰三台

益算膏

四轉加茯苓遠志去心各八兩 熬膏加入前膏內 名曰四仙

求志膏

五轉加當歸八兩酒洗熬膏和前膏內名曰五老朝元膏

六轉加鹿茸麋茸各三兩研爲末熬膏和前膏內名曰六龍御天膏

七轉加琥珀紅色如血者佳飯上蒸一炊爲細末一兩和前膏內名曰七元歸真膏

八轉加酸棗仁去核淨肉八兩熬膏和前膏內名曰八神衛護膏

九轉加栢子仁淨仁四兩研如泥入前膏內名曰九龍扶壽丹

丹用九法加入因人之病而加損故耳又恐一并煉膏有火候不到藥味有即出者有不易出者故古聖立方必有妙道

玄元護命紫芝杯

此杯能治五勞七傷諸虛百損左癱右瘓各色瘋疾諸邪百病昔有道人王進服之臨死見二鬼排闥視立久之而去後夢一人語之曰

道者當死昨有無常二鬼來拘因公服丹砂之靈四面紅光鬼不能近而去過此公壽無量此道後沽三百餘歲仙去

用明淨硃砂一斤半先取四兩入水火陽城礶打大火一日一夜取出研細又加四兩如此加添打火六次足共爲細末將打火鐵燈盞改打一鐵大酒杯樣摩光作塑懸入陽城礶內鐵杯渾身貼以金箔五層厚礶內裝砂口上加此杯盞打大火三日夜鐵盞上面時加水擦內結成杯在於塑上取下每用好明雄三釐研入硃杯內充熱酒服二杯一次收杯再用妙不盡述

太清經說神仙靈草菖蒲服食法

法用三月三日四月四日五月五日六月六日七月七日八月八日九月九日十月十日采之須在清淨石上水中生者仍須南流水邊者佳北流者不佳采來洗淨細去根上毛鬚令盡復以袋盛之浸淨水中去濁汁硬頭薄切就好日色曝乾杵羅爲細末擇天德黃道吉日合之和

法用陳糯米水浸一宿淘去米泔砂石盆中研細末火上煮成粥飲將前蒲末和溲須多手爲丸兔得乾燥難丸丸如梧桐子大晒乾用合收貯初服十丸一次嚼針一口和丸嚥下後用酒下便乞點心更佳百無所忌惟身體覺煖用秦艽一二錢煎湯待冷飲之卽定蓋以艽爲使也服至一月和脾消食二月冷疾盡除百日後百疾消滅其功鎮心益氣强志壯神填髓補精黑髮生齒服至十年皮膚細滑面如桃花萬靈侍衛精邪不干永保長生度世也

神仙上乘黃龍丹方

赤石脂十兩　黃牛肉汁三大升　明乳香一斤
白蜜一斤　甘草末三兩
白粳米三斗五升分作五分炊藥以熟爲度

右六味將赤石脂爲末以生絹夾袋子盛貯於洪水盆內浸半日以手搓搦藥袋擺在水中澄底石末刮下紙上控乾取淨細末五兩入銀盒內盛之無銀用青白磁圓盒亦可第一次須初

七八日淘米七升上餾以藥盒安米中炊之以
飪熟爲度收去盒蓋星辰下露一宿第二次以
月望前後如上炊飪七升蒸盒夜露月明中一
宿第三次以二十四日前後早辰依前法炊米
七升將盒安內蒸之去蓋晒於日中取足日月
星三光之氣第四次先將牛肉汁三升入砂鍋
炭火逼令如魚眼沸下乳香末候化入前三次
蒸過赤石脂末傾入牛汁內用柳條攪勻傾在
乳鉢內細研復入原蒸合內又用米七升炊之
將盒安置米中米熟取起第五次以蜜二斤入
砂鍋內慢火逼之如魚眼滾起將蒸過盒內藥
物傾入蜜內用柳木不住手攪勻入甘草末三
兩同熬帶濕便住再用米七升入餾安盒入米
中蒸之飪熟取起以盒入水盆內浸盒底半日
不令水入盒內取起以淨器收貯初服選天月
德黃道吉日清晨空心焚香面東七拜好酒調
下一匙此乃稀世延年仙丹無金石之毒亦無
悞生之理服食之後乃得四氣調和百骸舒暢

功妙無窮但許度人不得索利則效乃神速此丹服之旬餘自覺藏府通快精神清爽凡風勞冷氣一切難病悉皆除去若服兩料則壽延百歲凡人須養脾脾養則肝榮肝榮則心壯心壯則肺盛肺盛則元藏實元藏實則根本固是爲深根固蒂長生久視妙道在此藥中得矣豈尋常之藥物也哉合藥器用如左

大小銀盒鍋二具 小容五六兩藥盒子有蓋者大容五斗磁鍋有銀絶妙新瓦盆三箇盛一斗豆者木甑一箇容半飯者蓋甑盆一隻 新鍋灶一副 乳鉢一箇 竹木匙大小二箇 柳木鍬三五把 小笊籬一把 柴用一百斤

枸杞茶

於深秋摘紅熟枸杞子同乾麵拌和成劑捍作餅樣晒乾研爲細末每江茶一兩枸杞子末二兩同和勻入煉化酥油三兩或香油亦可旋添湯攪成膏子用鹽少許入鍋煎熟飲之甚有益及明目

益氣牛乳方

黃牛乳最宜老人性平補血脉益心氣長肌肉令人身體康强潤澤顏貌光悅志不衰故人常須供之以爲常食或爲乳餅或作乳飲等恒使恣意充足爲度此物勝肉遠矣

鐵甕先生瓊玉膏

此膏填精補髓腸化爲筋萬神俱足五臟盈溢髮白變黑返老還童行如奔馬日進數服終日不食亦不饑開通强志日誦萬言神識高邁夜無夢想服之十劑絶其欲修陰功成地仙矣二料分五處可救五人癩疾分十處可救十人癆疾修合之時沐浴至心勿輕示人

新羅參 二十四兩去蘆
白茯苓 四十九兩去皮
生地黃 一十六斤取汁
白沙蜜 一十斤煉淨

右件人參茯苓爲細末用密生絹濾過地黃取自然汁搗時不用銅鐵器取汁盡去滓用藥一處拌和勻入銀石器或好磁器內封用淨紙三三十重封閉入湯內以桑柴火煮三晝夜取出

用蠟紙數重包瓶口入井中去火毒一伏時取出再入舊湯內煮一日出水氣取出開封取三匙作三盞祭天地百神焚香設拜至誠端心每日空心酒調一匙頭服原方如此但癆嗽氣盛血虛肺熱者不可用人參

地仙煎

治腰膝疼痛一切腹內冷病令人顏色悅澤骨髓堅固行及奔馬

山藥一斤 杏仁一升湯泡去皮尖 生牛乳二斤

右件將杏仁研細入牛乳和山藥拌絞取汁用新磁瓶密封湯煮一日每日空心酒調服一匙頭

金水煎

延年益壽填精補髓久服髮白變黑返老還童

枸杞子 不以多少採紅熟者

右用無灰酒浸之冬六日夏三日於沙盆內研令極細然後以布袋絞取汁與前浸酒一同慢火熬成膏於淨磁器內封貯重湯煮之每服一

匙入酥油少許溫酒調下

天門冬膏

去積聚風痰癲疾三虫伏尸除瘟疫輕身益氣令人不饑延年不老

天門冬不以多少去皮去心去根髮洗淨右件搗碎布絞取汁澄清濾過用磁器沙鍋或銀器慢火熬成膏每服一匙空心温酒調下

不畏寒方

取天門冬茯苓爲末或酒或水調服之每日頻服大寒時汗出單衣忘冷

服五加皮說

舜常登蒼梧曰厥金玉香草即五加皮也服之延年故曰寧得一把五加不用金玉滿車寧得一斤地榆不用明月寶珠昔魯定公母單服五加皮酒以致延生如張子聲楊始建王叔才于世彥等皆古人服五加皮酒房室不絕皆壽考多子世世有服五加皮酒而獲年壽者甚衆出東華真人煮石經

服松子法

不以多少研爲膏空心溫酒調下一匙日三服則不饑渴久服日行五百里身輕體健

服槐實法

於牛膽中漬浸百日陰乾每日吞一枚百日身輕千日白髮自黑久服通明

服蓮花法

七月七日採蓮花七分八月八日採蓮根八分九月九日採蓮子九分陰乾食之令人不老

服食松根法

取東行松根剝取白皮細剉曝燥擣篩餌食之可絕穀渴則飲水

服食茯苓法

茯苓削去黑皮擣末以醇酒於瓦器中漬令淹足又瓦器覆上密封泥塗十五日發當如餅食造餅日三亦可屑服方寸匕不饑渴除病延年

服食术法

於潛术一石淮洗擣之水二石漬一宿煮減半

加清酒五升重煑取一石絞去滓更微火煎熬
納大豆末二升天門冬末一升攪和丸如彈子
旦服三丸日一或山居遠行代食耐風寒延壽
無病此崔野子所服法天門冬去心皮也

服食黃精法

黃精細切一石以水二石五升一云六石微火
煑旦至夕熟出使冷手擂碎布囊榨汁煎之滓
曝燥擣末合向釜中煎熬可爲丸如鷄子服一
丸日三服絶穀除百病身輕體健不老少服而
令有常不須多而中絶渴則飲水云此方最佳
出五符中

又法

取黃精擣捩取汁三升若不出以水澆榨取之
生地黃汁三升天門冬汁三升合微火煎減半
納白蜜五斤復煎令可丸服如彈丸日三服不
饑美色亦可止榨取汁三升湯上煎可丸日食
如雞子大一枚再服三十日不饑行如奔馬天
門冬去心皮

服食萎蕤法

常以二月九日採葉切乾治服方寸匕日三亦依黃精作餌法服之導氣脉强筋骨治中風跌筋結肉去面皺好顏色久服延年神仙

服食天門冬法

乾天門冬十斤杏仁一升擣末蜜漬服方寸匕日三夜一廿始所服名曰仙人糧

服食巨勝法

胡麻肥黑者取無多少簸治蒸之令熱氣周徧如炊頃便出曝明旦又蒸曝凡九過止烈日亦可一日三蒸曝三日凡九過燥訖以湯水微沾於臼中擣使白復曝燥簸去皮熬使香急手擣下粗篩隨意服日二三升亦可以蜜丸如鷄子大日服五枚亦可飴和之亦可以酒和服稍稍自減百日無復病一年後身面滑澤水洗不着肉五年水火不害行及奔馬

神仙餌蕤蕤方

蕤蕤一石常以七八月熟收之採來曝乾先入

白春去刺然後爲細末每服二匙新水調下日進三服勿令斷絶服之長生服一年後冬不寒夏不熱服之二年老返少頭白再黑齒落更生服至三年身輕延壽

神仙服槐子延年不老方

常以十月上巳日取在新磁器内盛之以盆合其上密泥勿令走氣三七日開取去皮從月初日服一粒以水下日加一粒直至月半却減一粒爲度終而復始令人可能夜看細書久服此氣力百倍

辟穀住食方

秫米一斗蔴油六兩炒冷　鹽末　川薑　小椒各等分十兩

蔓菁子三升　乾大棗五升

右六味爲細末每服一大匙新水調下日進三服如饑渴漸有力如喫諸般果木茶湯任意不可食肉大忌也食品大忌有八

走死的馬　飲殺的驢　脹死的牛

紅眼的羊　自死的猪　有彈的鱉

懷胎的鬼　無鱗的魚

古書云皆不可食之若食之者生百疾也

辟穀方

永寧二年二月十七日黃門侍郎劉景先表言臣過太白山隱士得此方　臣聞京師米糧大貴宜以此濟之令人不饑耳目聰明顏色光澤如有誑妄　臣一家甘受刑戮四季用黑豆五升淨洗後蒸三遍晒乾去皮又用大火麻子三升湯浸一宿漉出晒乾膠水拌晒去皮淘淨蒸三遍

雚搗次干豆黃共爲細末用糯米粥合和成圓如拳大入鼈蒸從夜至子住火至寅取出於磁器內盛蓋不令風乾每服三堀但飽爲度不得食一切物第一頓七日不饑第二頓七七日不饑第三頓三百日不饑容顏佳勝更不憔悴渴即研火麻子漿飲更滋潤臟腑若要重喫物用棗子三合杵碎煎湯飲開導胃脘以待沖和無損此方勒石漢陽軍大別山太平興國寺

紫霞杯方　此至妙秘方

此杯之藥配合造化調理陰陽奪天地冲和之氣得水火既濟之方不冷不熱不緩不急有延年却老之功脫胎換骨之妙大能清上補下升降陰陽通九竅殺九虫除夢泄悅容顏解頭風身體輕健臟腑和同開胸膈化痰涎明目潤肌膚添精蠲疝墜又治婦人血海虛冷赤白帶下惟孕婦不可服其餘男婦老少清晨熱酒服二三杯百病皆除諸藥無出此方用久杯薄以糠皮一椀坐杯於中瀉酒取飲若碎破每取杯藥一分研入酒中充服以杯料盡再用另服

真珠一錢　琥珀一錢　乳香一錢　金箔二十張
雄黃一錢　陽起石一錢　香白芷一錢　硃砂一錢
血結一錢　片腦一錢　潮腦一錢傾杯方入　麝香七分半
甘松一錢　三柰一錢　紫粉一錢　赤石脂一錢
木香一錢　安息一錢　沉香一錢　沒藥一錢

製硫法用紫背浮萍於礶內將硫黃以絹袋盛懸繫於礶中煮滾數十沸取出候乾研末十兩同前香藥入銅杓中慢火溶化取出候火氣少息用好樣銀酒鍾一箇周圍以布紙包裹中開

一孔傾硫黃於內手執酒鍾旋轉以勻爲度仍
投冷水盆中取出有火症者勿服

昇玄明粉法

好淨皮硝五斤皂角半片白蘿蔔十數斤切片
用水大半鐔煑滚十數次漉出蘿蔔勿用仍切
蘿蔔再煑如此三四次以蘿蔔無鹹味爲度再
用稀絹濾去渣以鍋盛之露一宿次日鍋中皆
牙硝取出以綿紙袋盛裹懸於當風去處自化
成粉夏月每粉一兩用甘草末一錢和之每服
一錢沸湯調下大能解暑熱化頑結老痰從後
瀉出痰火聖藥

河上公服芡實散方

乾雞頭實去殼　忍冬莖葉揀無虫汚新肥者即金銀花也
乾藕各一斤

右三味爲片段於甑內炊熟曝乾擣羅爲末每
日食後冬湯夏水服一錢匕久服益壽延年身
輕不老悅顏色壯肌膚健脾胃去留滯功妙難
盡久則自知

服天門冬法

取天門冬二斤熟地黃一斤搗羅爲末煉蜜爲丸如彈子大每服三丸以温酒調下日三服久服强骨髓注容顏去三尸斷穀輕身延年不老百病不生若以茯苓等分爲末同服天寒单衣汗出忌食鯉魚并腥羶之物

服藕實莖法

味甘平寒無毒主補中養神益氣力除百疾久服輕身耐老不饑延年一名水芝丹藥性論云藕汁亦单用味甘能消淤血不散節擣汁主口鼻吐血不止並皆治之又云蓮子性寒主五臟不足傷中氣絶利益十二經脉血氣生食微動氣蒸食之良又熟去心爲末蠟蜜和丸日服十丸令人不饑此方仙家用爾陳藏器云荷鼻味苦平無毒主安胎去惡血留好血血痢煑服之即止荷葉并蒂及蓮房主血脹腹痛産後胎衣不下酒煑服又食野菌毒用水煑服藕粉水雲深處曾製取麄者洗淨搗爛布絞取汁以密布

再濾過澄去上清水如汁稠難澄添水攪即成
爲粉服之輕身延年

硃砂雄黃杯法

碾好辰砂爲細末白蠟溶開入砂傾入酒鍾內
如前法取起成杯有寧心安神延年益筭之功
用雄黃者亦如此法有解毒辟百虫之力恐二
杯皆不如紫霞杯之妙也

神仙巨勝丸方

輕身壯陽却老還童去三尸下九虫除萬病

巨勝酒浸一宿九蒸九暴　牛膝酒浸切焙　巴戟天去心
天門冬去心焙　熟乾地黃焙　柳桂去麄皮
酸棗仁　覆盆子　菟絲子酒浸別擣焙乾　山芋
遠志去心　菊花　人參　白茯苓去黑皮各一兩

右一十四味揀擇淨擣羅爲末煉蜜爲丸如梧
桐子大每服空心温酒下二十丸服一月身輕
輕體健萬病不侵

服栢實方

右於八月合取栢房曝之令坼其子自脫用清

水淘取沈者控乾輕椎取仁擣羅爲細末每服二錢匕酒調下冬月温酒下早晨日午近晚各一服稍增至四五錢加菊花末等分蜜丸如梧桐子大每服十丸二十丸日三服酒下

服食大茯苓丸方

白茯苓去黑皮　茯神抱木者去木　大棗桂去麄皮各一兩

人參　白朮　遠志去心炒黃　細辛去苗葉

石菖蒲一寸九節者米泔浸三日日換泔浸碎切曝乾各十二兩

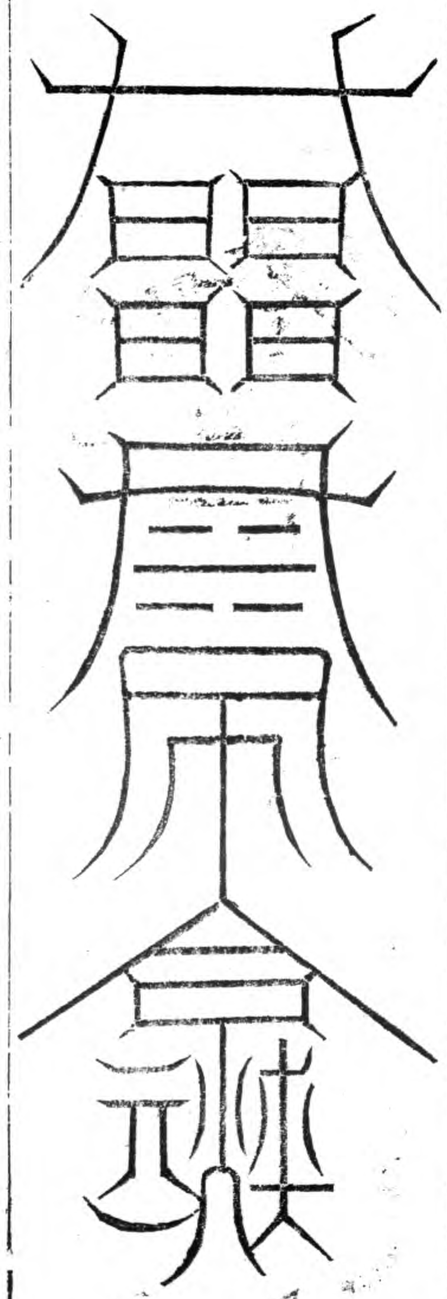
甘草八兩水蘸擘破炙　乾薑五兩炮裂

右十一味擣羅爲末煉蜜黃色掠去沫停冷拌和爲丸如彈子大每服一丸久服不饑不渴若曾食生菜果子食冷水不消者服之立愈五藏積聚氣逆心腹切痛結氣腹脹吐逆不下食生薑湯下羸瘦飲食無味酒下欲求仙未得諸大丹者皆須服之若不絕房室不能斷穀者但服之去萬病令人長生不老合時須辰日辰時於空室中衣服潔淨不得令雞犬婦人孝子見之

李八伯杏金丹方

取肥實杏仁五斗以布袋盛用井花水浸三日次入甑中以帛覆之上鋪黃泥五寸炊一日去泥取出又於粟中炊一日又於小麥中炊一日壓取油五升澄清用銀餅一隻打如水餅樣如無銀者用好砂礶爲之入油在內不得滿又以銀圓葉可餅口大小蓋定銷銀汁灌固口縫入於大釜中煮七復時常撲動看油結打開取藥入器中火消成汁傾出放冷其色如金後入臼中擣之堪丸即丸如黃米大空心旦暮酒下或用津液下二十丸久服保氣延年髮白變黑能除萬病

杏金丹符



合藥時朱書此符三道衣領中帶之

輕身延年仙术丸方

蒼术米泔浸夏秋三日春七日去皮洗淨蒸半

日作片焙乾石相搗爲末煉蜜爲丸如梧桐子大每日早晨日午酒下五十丸

枸杞煎方

採枸杞子不拘多少去蒂清水淨洗淘出控乾用夾布袋一枚入枸杞子在內於淨砧上椎厭取自然汁澄一宿去清石器內慢火熬成煎取出瓷器內收每服半匙頭溫酒調下明日駐顏壯元氣潤肌膚久服大有益如合時天色稍暖其塵下汁更不用經宿其煎熬下三兩年並不損壞如久遠服多煎下亦無妨也

保鎮丹田二精丸方

用黃精去皮 枸杞子 各三斤

右二味各八九月間採取先用清水洗黃精一味令淨控乾細剉與枸杞子相和杵碎拌令勻陰乾再擣羅爲細末煉蜜爲丸如梧桐子大每服三五十丸空心食前溫酒下常服助氣固精補鎮丹田活血注顏長生不老

萬病黃精丸方

用黃精十斤淨洗蒸令爛熟白蜜三斤天門冬三斤去心蒸令爛熟

右三味拌和令勻置於石臼內擣一萬杵再分爲四劑每一劑再擣一萬杵過爛取出丸如梧桐子大每三十丸溫酒下日三不拘時服延年益氣治療萬病久服可希仙位

却老七精散方

用茯苓天之精三兩　地黃花地之精

桑寄生木之精各二兩　菊花月之精一兩三分

竹實日之精　地膚子星之精

車前子雷之精各一兩三分

右七種上應日月星辰欲合藥者以四時王相日先齋戒九日別於靜室內焚香修合擣羅爲細散每服三方寸匕以井花水調下面向陽服之須陽日一服陰日二服滿四十九日即能固精延年却除百病聰明耳目甚驗地黃花須四月採竹實似小麥生藍田竹林中

去三尸滅百虫美顏色明耳目雄黃丸

用雄黃透明如雞冠不雜石搗羅一兩　松香採明淨純白者水中煑一二炊將浮

起者取用
如前法

右二物和勻杵爲丸彈子大每早酒下一丸服十日三尸百虫自下出人面紫黑氣色皆除服及一月百病自瘥常須清淨勿損藥力

高子論房中藥物之害

高子曰自比覺泥水之說行而房中之術横矣因之藥石毒人其害可勝說哉夫人之禀受父母精血厚者其生壯即多慾尚可支薄者其生弱雖寡慾猶不足故壯者恣慾而斃者有之未有弱者恣慾而壽者矣飲食男女人之大欲也不可已亦不可縱縱而無厭疲困不勝乃尋藥石以强之務快斯慾因而方人術士得以投其好而逞其技矣搆熱毒之藥稱海上奇方入於

耳者有耳珠丹入於鼻者有助情香入於口者有沉香合握於手者有紫金鈴封於臍者有保真膏一丸金蒸臍餅火龍符固於腰者有蜘蛛膏摩腰膏含於龜者有先天一粒丹抹其龜者有三釐散七日一新方縛其龜根者有呂公縧硫黃箍蜈蚣帶寶帶良宵短香羅帕兜其小腹者有順風旂玉蟾裩龍虎衣搓其龜者有長莖方掌中金納其陰戶者有揭被香煖爐散窄陰膏夜夜春塞其肛門者有金剛楔此皆用於皮

膚以氣感腎家相火一時堅舉爲助情逸樂用之不已其毒或流爲腰疽聚爲便癰或腐其龜首爛其肛門害雖橫焰尚可解脫內有一二得理未必盡虎狼也若服食之藥其名種種如桃源秘寶丹雄狗丸閉精符之類頗多藥毒悞人十服九斃不可救解往往奇禍慘疾潰腸裂膚前車可鑑此豈人不知也慾勝於知甘心蹈刃觀彼肥甘醇厚三餐調護尚不能以月日起人癯瘠使精神充滿矧以些少丸末之藥頃刻間

致痿陽可興疲力可敵其功何神不過仗彼熱
毒如蛤蚧海馬狗腎地龍麝臍石燕倭硫陽起
蜂房蟻子之類譬之以烈火灼水燔焰煎煿故
腎臟一時感熱而發豈果仙丹神藥乃爾靈驗
効速也耶保生者可不惕懼以痛絶助長之念
客曰某某者每用某藥今以壽考何子之泥也
余曰是誠有之也但外用者十全二三內服者
無一全於十百若內若外豈真無異術者哉何
能得其真傳況比覺爲大道傍門得陰陽之妙

用率歸正脉其說匪徒婬姤快慾之謂人之一
身運用在於任督二脉督爲陽父任爲陰母尾
閭夾脊爲督脉之關中脘膻中爲任脉之竅任
炁聚於炁海督炁聚于泥丸故陰陽升降吸即
升也起于臍呼即降也轉于腦其行氣交會行
之至肛門緊提則炁會行之至地戶緊閉則炁
交真炁一降則天炁入交於地根得土則止真
炁一升則谷氣出接於天根逢土則息此爲陰
陽大竅其理最顯最密所謂性與命相守神與

氣相依者此耳故經曰神馭氣氣留形不須別
藥可長生如此朝朝并暮暮自然精滿谷神存
生死要關須知窮此妙境爲吾生保命大藥乃
於金石虎狼求全造化神靈甚諺失不既多乎
吾重爲死不知害者感也

雅尚齋遵生八牋卷之十三終

北平古籍保存