



小石山房叢書

1 卷 4
622
11



明 4
卷 622
11

山家清供
一卷

一 卷

山家清供

山家清供

宋可山人林洪龍發著

青精飯

青精飯首以此重穀也按本草南燭米金黑飯草即青精也采枝葉搗汁浸米蒸飯暴乾堅而碧色久服益顏延算仙方又有青精石飯世未知石為何也按本草用赤石脂三斤青梁米一斗水浸越三日搗為丸如李大日服三丸可不飢是知石即石脂也二法皆有據第以山居供客則當用前法如欲效子房辟穀當用後法讀杜詩既曰豈無青精飯令我顏色好又曰李侯金閨彥脫身事幽討當時才名如杜李可謂切於愛君憂國矣夫乃不使之壯年以



行其志而使之俱有青精瑤草之思惜哉

碧澗羹

芹楚葵也又名水英有二種菝芹取根赤芹取葉與莖俱可食二月三月作羹時采之入湯取出以苦酒研芥子入鹽與茴香漬之可作菹惟瀾而羹之者既清而馨猶碧澗然故杜甫有香芹碧澗羹之句或者以芹微草也杜甫何取焉而誦詠之不暇不思野人持此猶欲以獻於君者也

苜蓿盤

開元中東宮官僚清淡薛令之為左庶子以詩自悼曰朝日上團團照見先生盤盤中何所有苜蓿長闌干飯澁匙難滑羹稀筋易寬以此謀朝夕何由保歲寒上幸東宮因

題其旁有苦嫌松桂寒任逐桑榆暖之句令之皇恐謝病歸每誦此未知為何物偶同宋雪巖伯仁訪鄭堃墅鑰見所種者因得其種并法其葉綠紫色而尖一作實長或丈一作尺采用湯焯油炒薑鹽如意羹茹皆可風味本不惡今之何為厭苦如此東宮官僚當極一時之選而唐世諸賢見於篇什皆為左選令之寄興恐不在此盤賓僚之選至起食無魚之嘆上之人乃諷以去吁薄矣

考亭蒔

考亭先生每飲後則以蒔菜一作蒔供蒔一出於盱江分於建陽一生於嚴灘石上蓋建陽新種集有亭蒔詩可攷山谷孫嶠以沙臥蒔食其苗云生臨汀者尤佳

太守羹

梁蔡遵爲吳興守不飲郡井齋前自種白菟紫茄以爲常
餌世之醉醲鮮而怠於事者視此得無愧乎然茄菟性俱
凝一作微冷必加芼薑爲佳耳

冰壺珍

太宗問蘇易簡曰食品稱珍何者爲最對曰食無定味適
口者珍臣心知灌汁美太宗笑問其故曰臣一夕酷寒擁
爐燒酒痛飲大醉擁以重衾忽醒渴甚乘月中庭見殘雪
中覆一壺盎不暇呼童掬雪盥手滿引數缶臣此時自謂
上界仙鸞脯鳳腊殆恐不及屢欲作冰壺先生傳紀其事
未暇也太宗笑而然之後有問其方者僕答曰用清麪湯

浸以茶並消醉渴一味耳或不然請問之冰壺先生

藍田玉

漢地理志藍田出美玉魏李預每羨古人煨玉之法乃往
藍田果得美玉璞七十枚爲屑服餌而不戒酒色偶疾篤
謂妻子曰服玉必屏居山林排棄嗜慾當有大神效而吾
酒色不絕自致於死非藥過也要之長生之法當養心戒
慾雖不服玉亦可矣今法用瓠一二枚去皮毛截作二寸
方片爛蒸以醬食之不煩燒煉之功但除一切煩惱妄想
久而自然神清氣爽較之前法差勝矣故名法製藍田玉

豆粥

漢光武在蕪蕪亭時得馮異奉豆粥至久且不忘報况山

居可無此乎用沙餅爛煮赤豆候粥少沸以豆投之同煮
暨熟而食東坡詩曰豈如江頭千頃雪色鱸茅簷出沒晨
煙孤地確舂杭光似玉沙餅煮豆軟如酥老我此身無著
處賣書來問東家住臥聽雞鳴粥熟時蓬頭曳杖君家去
此豆粥法也若夫金谷之會徒咄嗟以誇客孰若山舍清
談倘佯以俟其熟也

蟠桃飯

采山桃用米泔煮熟漉實水中去核候一作飯湧同煮頃之
如盃飯法東坡用石曼卿海州事詩戲將桃核裹紅泥石
間散擲如風雨坐令空山作錦繡倚天照海光無數此種
桃法也桃三李四能依此法越三年皆可飯矣

寒具

晉桓元喜陳書畫客有食寒具不濯手而執書帙者偶澆
之後不設寒具此必用油蜜者要術并食經皆只曰環餅
世疑餠子也或云巧夕酥蜜食也杜甫十月一日乃有糗
枚作人情之句廣記則載寒食事中三者俱可疑及考朱
氏注楚詞糗糒蜜餌有餠餠些謂以米麵煎熬之作寒具
也以是知楚辭一句是自三品糗糒乃蜜麵之乾者十月
開爐餅也蜜餌乃蜜麵少潤者七夕蜜食也餠餠乃寒食
寒具無可疑者閩人會嫺名煎鋪以糯粉和麵油煎沃以
糖食之不濯手則能汗物且可留月餘宜煙用也吾翁和
靖先生山中寒食詩云方塘波綠杜蘅青布穀提壺已足

山家清供
聽有客初嘗寒具罷據梧慵復散幽經吾翁讀天下書攻
媿先生且服其和琉璃堂啻事信乎此為寒食具矣

黃金雞

又名鑽籬
菜出志林

李白詩云亭上十分綠醕酒盤中一味黃金雞其法溲雞
淨用麻油鹽一作水煮入葱椒候熟擘飢以元汁別供或
薦以酒則白酒初熟黃雞正肥之樂得矣又如新法川炒
等製非山家不屑為恐非真味也每思茅容以雞奉母而
不以雞奉客賢矣哉本草雞小毒
補虛治病

槐葉淘

杜甫詩云青青高槐葉采掇付中廚新麵來近市汁滓宛
相俱入鼎資過熟如食愁欲無即此見其法於夏采槐葉

之高秀者湯少瀹研細濾清和麵作淘乃以醃醬為熟蘆
簇細菌以盤行之取其碧鮮可愛也末句云君王網涼晚
此味亦時須不惟見詩人一食未嘗忘君且知貴為君王
亦令知山林之味旨哉詩乎

地黃飢飢

崔元亮海上方治心痛去蟲積取地黃大者淨洗搗汁和
細麵作飢飢食之出蟲尺許即愈貞元間通事舍人崔杭
女作淘食之出蟲如蟄狀自是心患除矣本草浮為天黃
半沈為人黃惟沈者佳宜用清汁入鹽則不可食或淨洗
細截和米煮粥良有益也

梅花湯餅

泉之紫帽山有高人嘗作此供初浸白梅檀香末水和麵作餛飩皮每一疊用五出鐵鑿如梅花樣者鑿取之候煮熟乃過於雞清汁內每客止二百餘花可想一食亦不為梅後留玉堂元剛亦有詩恍如孤山下飛玉浮西湖

椿根餛飩

劉禹錫著樗根餛飩皮法立秋前後謂世多痢及腰痛取樗根一大握搗篩和麵捻餛飩如阜莢子清水煮日空腹服十枚並無禁忌山家晨有客至先供之十數不惟有益亦可少延早食椿實而香樗疎而臭惟椿根可也

玉糝羹

或用山芋

東坡一夕與子由飲酣甚槌蘿蕈爛煮不用他料只研白

米為糝食之忽放箸撫几曰若非天竺酥酪人間决無此味

百合麵

春秋仲月采百合根暴乾搗篩和麵作湯餅最益血氣又蒸熟可以佐酒歲時廣記二月種法宜雞糞化書山蚓化為百合乃宜雞糞豈物類之相感哉

括蓂粉

孫思邈法深掘大根厚削至白寸切水浸一日一易五日取出搗之以力貯以綃囊濾為玉液候其乾矣可為粉食雜粳為糜翻匙雪色加以乳酪食之補益又方取實酒炒微赤腸風下血可以愈疾

素蒸鴨

又云盧懷謹事

鄭餘慶有親朋晨至敕家人曰爛蒸去毛勿拗折項客意
鵝鴨也良久乃蒸胡蘆一枚耳今岳倦翁珂食品付庖者
詩云動指不須占染鼎去毛切莫拗蒸葫岳勳閱也而知
此味異哉

黃精果

餅茹附

仲春深采根九蒸九暴搗如飴可作果食又細切一石水
二石五升煮去苦味澆入絹袋壓汁澄之再煎如膏以炒
黑豆黃米作餅約二寸大客至可供二枚又采苗可為菜
茹隋羊公服法芝草之精也一名仙人餘糧其補益可知
矣

傍林鮮

夏初林筍盛時掃葉就竹逕煨熟其味甚鮮名曰傍林鮮
文與可守臨川正與家人煨笋午飯勿得東坡書詩云想
見清貧饑太守渭川千畝在胸中不覺噴飯滿案想作此
供也太凡筍貴其鮮不當與肉為友今俗庖多雜以肉不
思纔有小人便壞君子若對此君成大嚼世間那有揚州
鶴東坡之意微矣

凋菰飯

凋菰葉似蘆其米黑杜甫故有波翻菰米沈雲黑之句今
胡糝是也曝乾礬洗造飯既香而滑杜詩又云滑憶凋菰
飯又會稽人顧翱事母孝母嗜凋菰飯翱常自採擷家類

太湖後湖中皆生芡菰無復餘草此孝感也世有厚於已薄於奉親者視此宜無愧乎嗚呼孟荀王魚豈偶然哉

錦帶羹

錦帶又名文冠花條生如錦葉始生柔脆可羹杜甫故有香聞錦帶羹之句或謂蓴之縈紆如帶况蓴與菰同生水濱昔張翰臨風必思蓴鱸以下氣按本草蓴鱸同羹可以下氣止嘔以是知張翰在當世意氣抑鬱隨事嘔逆故有此思耳非蓴鱸而何杜甫臥病江閣恐同此意也謂錦為花或未必然然僕居山時固有羹此花者其味亦不惡注謂吐綬雞則遠矣

燻金煮玉

筍取鮮嫩者以料物和薄麵拖油煎燻如黃金色甘脆可愛舊游莫干訪霍如菴正夫早供以笋切作方片和白米煮粥佳甚同戲之曰此法製惜氣也濟顛笋疏云拖油盤內燻黃金和米鑊中煮白玉二者兼得之矣霍北司貴公也乃甘山林之味異哉

土芝丹

小者土粟黃

芋名土芝大者裹以濕紙用煮酒和糟塗其外以糠皮火煨之候香熟取出安拗地內去皮濫食冷則破血用鹽則洩精取其溫補名土芝丹昔懶殘師正煨此牛糞火中有召者卻之曰尙無情緒收寒涕那得工夫伴俗人又山人詩云深夜一爐火渾家團圍坐煨得芋頭熟天子不如我

其嗜好可知矣小者暴乾入瓮候寒月用稻草盪熟色香如栗名土栗雅宜山舍擁爐之夜供趙兩山汝陰詩云煮芋雲生鉢燒茅雪上眉蓋得於所見非苟作也

柳葉韭

溫無毒歸心安五藏又名藿

杜詩夜雨翦春韭世多誤爲翦之於畦不知翦字極有理蓋於爍時又先齊其本如烹薤圓齊玉箸頭之意乃以左手持其末以其本豎湯內少翦其末蠲棄其末葉也只爍其本帶性投冷水中出之甚脆然必以竹刀截之又方采嫩柳葉少許同爍尤佳故曰柳葉韭

松黃餅

暇日過大理寺訪秋巖陳評事介留飲出二童歌淵明歸

去來辭以松黃餅供酒陳方巾美髯有超俗之標飲邊味此使人灑然起山林之興覺駝峰熊掌皆下風矣春采松花黃和蜜模作餅如雞舌龍涎狀不惟香味清甘亦自有所益也

酥瓊葉

宿蒸餅薄切塗以蜜或以油就火上炙鋪紙地上散火氣甚鬆脆且止疾化食楊誠齋詩云削成瓊葉片嚼作雪花聲形容善矣

鳧茨粉

鳧茨粉可作粉食其滑異於他粉偶天台陳梅廬見惠因得其法鳧茨爾雅一名芍郭生下田似龍須而細根如指

頭而黑即葶薺也采以曝乾磨而澄濾之如菘豆粉法後讀劉一止非有類藁有詩云南山有蹲鴟春田多鳧茨何必泌之水可以樂我飢信乎可以食矣

簷蔔煎

又名瑞木煎

舊訪劉漫塘宰留午酌出此供清芳極可愛詢之乃梔子花也采大者以湯焯過少乾用甘草水和稀麵拖油煎之名簷蔔煎杜詩云於身色有用與道氣相和今既製之清和之氣備矣

蒿萋菜蒿魚羹

山房子少魯號谷梅

舊客江西林山房書院春時多食此采嫩莖去葉湯焯用油鹽苦酒沃之為茹或加以肉燥香脆良可愛後歸京師

春輒思之偶遇李竹塹制機伯恭鄰以其江西人因問之李云廣雅名蒿萋生下田江西用以羹魚陸疏云葉似艾白色可蒸為茹即漢廣言刈其萋之萋詩云萋蒿數筋玉橫簪及證以詩註果然李乃怡軒之子嘗從西山問宏詞多識草木宜矣

玉灌肺

真粉油餅芝麻松子胡桃蒔蘿六者為末拌和入甌蒸熟切作肺樣塊用辣汁供今後苑名曰御愛玉灌肺要之不過一素供耳然以此見九重崇儉不嗜殺之意居山者豈宜侈哉

元修菜

東坡有巢故人元修菜詩每讀豆筴圓而小槐芽細而豐之句未嘗不冥搜畦壟間必求其是時詢諸老圃亦罕能道者一日永嘉鄭文干歸自蜀過梅邊首叩之答曰蠶豆也卽豌豆也蜀人謂之巢菜苗葉嫩時可采以爲茹擇洗用真麻油熱炒乃下鹽醬煮之春盡苗葉老則不可食坡點酒下鹽豉縷橙芼薑葱者正庖法也君子恥一物不知必游歷久遠而後見聞博讀坡詩二十年一日得之喜可知也

紫英菊

菊名治藩本草名節花陶注云菊有二種莖紫氣香而味甘其葉乃可羹莖青而大氣似蒿而苦名苦蕒非也今法

春採苗葉洗焯用油略炒熟下薑鹽羹之可清心明目加枸杞尤妙天隨子杞菊賦云爾杞未棘爾菊未莎其如余何本草杞葉似榴而軟者能輕身益氣其子圓而有刺者名枸杞不可用杞菊微物也有少差猶不可用然則君子小人豈不容辨哉

銀絲供

張約齋磁性喜延山林湖海之士一日午酌數杯後命左右作銀絲供且戒之曰調和教好又要真味衆客謂必鱸也良久出琴一張請琴師彈離騷一曲衆始知銀絲乃琴絃也調和教好調弦也又要真味蓋取淵明琴書中有真味之意也張中興勳家也而能知此真味賢矣哉

進賢菜蒼耳飯

蒼耳菜耳也江東名常菜幽州名爵耳形如鼠耳陸機疏云葉青白色似胡荽白花細莖蔓生採嫩葉細焯以薑鹽苦酒拌為茹可療風杜詩云蒼耳況療風兒童且時摘詩之卷耳首章云嗟我懷人寘彼周行酒醴婦人之職臣下勤勞君必勤之因采此而有所感念及酒醴之用以此見古者后妃欲以進賢之道諷其君因名進賢菜張氏詩曰閨闈誠難與國防咄嗟從御因高岡觥鼻欲解痛瘡恨充耳元因避酒漿其子可雜米粉為糗故詩有碧澗水淘蒼耳飯之句

山海兜

春采筍蕨之嫩者以湯瀹之取魚鰕之鮮者同切作塊子用湯泡裹蒸入熟油醬研胡椒拌和以粉皮盛覆各合於二盞內蒸熟今後苑多進此名鰕魚筍蕨兜今以所出不同而得同於俎豆間亦良遇也名山海兜或只羹以筍蕨亦佳許梅屋詩云趁得山家筍蕨春借廚烹煮自燃薪倩誰分我盃羹去寄與中朝食肉人

撥霞供

本草兔肉補中益氣不可同雞食

向游武夷六曲訪止止師偶雪天得一兔無庖人可製師云山間只有薄批酒醬椒料沃之以風爐安座上用水少半銚候湯響一盃後各分以筍令自筴入湯擺熟啖之乃隨宜各以斗供因用其法不獨易行且有團鬪暖熱之樂

越五六年來京師乃復於楊泳齋伯岳席上見此恍然去
武夷如隔一世楊勳家嗜古學而清苦者宜安此山林之
趣因作詩云浪湧晴江雪風翻晚照霞未云醉憶山中味
都忘貴客家

猪羊皆
可作

驪塘羹 又名東
坡羹

曩客于驪塘書院每食後必出茶湯清白極可愛飯後得
之醍醐甘露未易及此詢庖者止用菜與蘿菔細切以井
水煮之爛爲度初無他法後讀坡詩亦只用蔓菁蘿菔而
而已詩云誰知南嶽老解作東坡羹中有蘿菔根尙含曉
露清勿語貴公子從渠嗜羶腥以此可想二公之嗜好矣
今江西多用此法者

真湯餅

翁瓜圃訪凝遠居士話間命僕作真湯餅來翁訝曰天下
安有假湯餅及見乃沸湯炮油餅人一椀耳翁曰如此則
湯炮飯亦得名真炮飯乎居士曰稼穡作甘苟無勝食氣
者則真矣

沆漚漿

雪夜張一齋飲客酒酣簿書何君時舉出沆漚漿一瓢與
客分飲不覺酒容爲之灑然問其法謂得之禁苑止用甘
蔗蘿菔各切作方塊以水爛煮而已蓋蔗能化酒蘿菔能
化食也酒後得此其益可知矣楚辭有蔗漿恐只此也

神仙富貴餅

煮用淡石灰水
必切作片子

山家清供
三
煮朮與菖蒲曝爲末每一斤用蒸山藥末三斤煉蜜水調入麵作餅曝收候客至蒸食條切亦可羹章簡公詩云朮薦神仙餅菖蒲富貴花

香圓盃

謝益齋奕禮不嗜酒嘗有不飲但能看醉客之句一日書餘琴罷命左右剖香圓作二盃刻以花溫上所賜酒以勸客清芬靄然使人覺金尊玉斝皆埃壒之矣香圓似瓜而黃閩南一菓耳而得備京華鼎貴之清供可謂得所矣

蟹釀橙

橙大者截頂剝去穰留少液以蟹膏肉實其內仍以帶枝頂覆之入小甌用酒醋水蒸熟如苦酒入鹽供既香而鮮

使人有新酒菊花香橙螃蟹之興因記危巽齋種讚蟹云黃中通理美在其中暢於四肢美之至也此本諸易而於蟹得之矣今於橙蟹又得之矣

蓮房魚包

漁父三鮮蓮藕羹湯壺也

蓮花中嫩房去萼截底剝穰留其孔以酒漿香料和魚塊實其內仍以底坐甌內蒸熟或中外塗以蜜出碟用漁父三鮮供之內在李春坊席上曾受此供詩云錦瓣金簍織幾重問魚何事得相容湧身旣入花房去好度華池獨化龍李大喜送端研一枚龍墨五笏

玉帶羹

春坊趙純湖壁會客弟竹潭壅亦在焉論詩把酒及夜無

可供者湖曰吾有鏡湖之菹潭曰壅有稽山之筍僕笑曰
有一盃羹矣命庖作玉帶羹以笋似玉菹似帶也是夜甚
適今猶喜其清高而愛客也每謂忠簡公躍馬食肉付公
等浮家泛宅真吾徒之句有此耳孫宜矣

酒煮菜

鄱江士友命飲供以酒煮菜非菜也乃純以酒煮鯽魚也
且云鯽稷所化以酒煮之甚有益第以魚名菜私竊疑之
及觀趙與峇賓退錄所載靖州風俗居喪不食肉唯以魚
為蔬湖廣謂之魚菜杜陵白小詩云細微霑水族風族當
園蔬始信魚即菜也趙好古博雅君子也宜乎先得其詳
矣

蜜漬梅花

楊誠齋詩云瓮澄雪水釀春寒蜜點梅花帶露冷句裏略
無煙火氣更教誰上少陵壇剝白梅少許雪水以梅花溫
釀之露一宿取出蜜漬可薦酒較之敲雪煎茶風味不殊
也

擁螯供

有風蟲不
可同柿食

蟹生於江者黃而腥生於湖者紺而馨生於溪者蒼而清
越淮多趨京故或枵而不盈辛卯有錢君謙齋震祖惟研
存復歸于吳門秋偶遇之把酒論文猶不減乎昨之勤也
留旬餘每旦市蟹必取其元烹以酒酣雜以葱芹仰之以
臍少俟其凝人各舉一痛飲大嚼何異乎拍浮于湖海之

濱庸庖簇釘非曰不美味恐失真此物風韻但以橙醋自
足以發揮其所蘊也且曰團臍膏尖臍螯秋風高團者豪
請舉手不必刀羹以蒿尤可饗因舉山谷詩云一腹金相
玉質兩螯明月秋江真可謂詩中之騷舉以手不必刀尤
見錢君之豪也或曰蟹所惡惡朝霧實築筐喫以醋雖干
里無所誤因筆之為蟹助

湯統梅

十月後用竹刀取欲開梅蕊上下蘸以蠟投蜜缶中夏月
以熱湯就蓋泡之花即澄香可愛也

通神餅

薑薄切葱細切各以稍湯焯和稀麵宜以少國老

甘草也細

末和入麵庶不大辣入淺油煤能已寒朱氏論語注云薑
通神明故名之

金餅

危巽齋云梅以白為正菊以黃為正過此恐淵明和靖二
公不取今世有七十二種菊正如本草所謂今無真牡丹
不可煎其法采紫莖黃色正菊英以甘草湯和稍少許焯
過候粟飯少熟投之同煮久食可以明目延齡苟得南陽
甘一作江谷水煎之尤佳也昔之愛菊者莫如楚屈平晉陶
潛然今之愛者有劉石澗元茂焉雖一行一坐未嘗不在
於菊也繙帙得菊葉詩何年霜後黃花落色蠹猶存舊卷
書曾是往來籬下讀一枝間弄被風吹觀此詩不惟知其

愛菊其為人清介一作情分可知矣

石子羹

溪流清處取小石子或帶蘚者一二十枚汲泉煮之味甘於螺隱然有泉石之氣此法得之吳季高且曰固非通霄煮石之石然其意則清矣

梅粥

掃梅落英淨洗用雪水煮白粥候熟同煮楊誠齋詩纔看臘後得春饒愁見風前作雪飄脫蔬收將熬粥喫落英仍好當香燒

山家三脆

嫩筍小葷枸杞菜油炒作羹加胡椒尤佳趙竹溪密夫酷

嗜此或作湯餅以奉親名三脆麵筍葷初萌杞葉纖燃松自煮供親嚴人間肉食何曾鄙自是山林滋味甜葷亦名菰

玉井飯

章藝齋鑑宰德清時雖懷古為高尤喜延客然飲多不取諸市恐旁緣而擾人一日往訪之適有蝗不入境之處留以晚酌數盃命左右造玉井飯甚香美法削藕截作塊采新蓮子去皮候飯少沸投之如盃飯法蓋取太華峰頭玉井蓮開花十丈藕如船之句昔有藕詩云一彎西子臂九竅比干心今杭都范堰經進斗星藕大孔七小孔二果有九竅因筆及之

洞庭餠

舊游東嘉時在水心先生席上適淨居僧送餠至如小錢大各合橘葉清香靄然如在洞庭左右先生詩曰不待滿林霜後熟蒸來便作洞庭香因詢寺僧曰采蓬與橘葉搗汁加蜜和米粉作餠各以葉蒸之市亦有賣特差大耳

茶蘼粥

舊辱趙東巖子巖雲瓚夫寄詩中疑友一作一詩云好春虛度三之一滿架茶蘼取次開有客相看無可設數枝帶雨翦將來始疑非可食者一日適靈鷲訪僧蘋洲德修留午粥甚香美詢之乃茶蘼花也其法取花片用甘草湯焯候熟同煮又采木香嫩葉就元湯焯以薑油鹽醃為菜茹

僧苦嗜吟宜乎知此味之精美且知岩雲之詩不誣也

蓬糕

候飯沸以蓬拌麵煮名蓬飯

采白蓬嫩者熟煮細搗和米粉蒸熟以香為度世之貴人第知鹿茸鍾乳為重而不知食此實大有補詎可以山食而鄙之哉閩中有綿草稗一作稗

櫻桃煎

用蜜則解毒

櫻桃經雨則蟲自内生人莫之見用水一碗浸之良久其蟲皆蟄蟄而出乃可食之楊誠齋詩云何人弄好手萬顆搗虛脆印成花鈿薄染作冰澌紫此果非不多此味良獨美要之其法不過煮以梅水去核搗印為餅而加以蜜耳

如薺菜

劉彝學士宴集間必欲主人設苦蕒狄武襄公青帥邊時邊郡難以時置一日集彝與韓魏公對坐偶此菜不設謾罵狄公至黥卒狄聲色不動仍以先生呼之魏公知狄真將相器也詩云誰謂荼苦劉可謂甘之如薺者其法用鹽醬獨拌生菜然苦蕒則加薑鹽而已禮記苦菜秀是也本草一名茶安心益氣隱居作屑飲可不寐今交廣多種之

菜蕒麵

王醫師承宣嘗搗蘿蕒汁搜麵作餅謂能去麵毒本草地黃與蘿蕒同食能白人髮水心先生酷似蘿蕒甚於服玉謂誠齊云蘿蕒便是辣底玉帛僕與靖逸葉賢良紹翁過三十年每飯邊必索菜蕒與皮陷乃快所欲靖逸平生讀

書不減水心而所嗜略同或曰能通心氣故文人嗜之然靖逸未老而髮已皤豈地黃之過哉

麥門冬煎

春秋采根去心搗汁和蜜以銀器重湯煮急攪如飴為度貯之磁器溫酒化服滋益多矣

假煎肉

瓠與麩薄批各和以料煎麩以油煎瓠以脂乃熬葱油入酒共炒瓠與麩熟不惟如肉其味亦無辨者吳吾何鑄晏客或出此吳貴為后家而喜與山林友朋嗜此清味賢哉嘗作小青錦屏鵠鳥木屏簪古梅枝綴像生梅數花寘坐右未嘗忘梅一夕分題賦詞有孫貴蕃施游心僕亦在焉

山家清供 十一
僕得心字戀繡衾卽席云冰肌生怕雪來禁翠屏前短瓶
滿簪真箇是疎枝瘦認花兒不要浪吟等閑蠶蝶多休惹
暗香來時借水沈旣得箇厮偎伴任風霜儘自放心諸公
差勝今忘其辭每到必先酌以巨觥名曰發符酒而後觴
詠抵夜而去今喜其子姪皆克肖故及之

橙玉生

雪梨大者碎截搗橙入少鹽醬拌供可佐酒與葛天民嘗
北梨詩云每到年頭感物華新棠梨到野人家甘酸尙帶
中原味腸斷春風不見花雖非詠此梨然每愛其寓物有
黍離之嘆故及之如詠雪梨則無如張斗笠蘊蔽身三寸
褐貯腹一團冰之句被褐懷玉者蓋有取焉

玉延索餅

山藥名著蕢秦楚間名玉延花白細如棗葉青銳於牽牛
夏月漑以黃牛糞則蕃春冬采根白者爲上以水浸之入
礬少許經宿淨洗去涎焙乾磨篩爲麵宜作湯餅用如作
索餅則熟研漑爲粉入竹筒微溜於淺醋盆內出之於水
浸去酸味如煮湯餅法如煮食惟刮去皮蘸鹽蜜皆可其
性溫無毒且有補益故陳簡齋有玉延賦取香色味爲三
絕陸放翁亦有詩云久緣多病疎雲液近爲長齋進玉延
比於杭都多見如掌者名佛手藥其味尤佳也

大耐糕

向杭雲公克夏日命飲作大耐糕意必粉麵爲之及出乃

用大柰子生者去皮剝核以白梅甘草湯焯用蜜和松子
攪仁填之入小甌熟謂柰糕也非熟則損脾且取先公大
耐官職之意以此見向有意於文簡之衣鉢也夫天下之
士苟知耐之一字以節義自守豈事業之不遠到哉因賦
之曰既知大柰為家學看取清名自此高雲谷類編乃謂
大耐本李沆事或恐未然

鴛鴦炙

蜀有雞嗉中藏綬如錦遇晴則向陽擺之出二角寸許李
文饒詩葳蕤散綬輕風裏若仰若垂何可疑王安石詩天
日清明聊一吐兒童初見至驚猜生而反哺亦名孝雉雖
杜甫有香聞錦帶羹之句而未嘗食向游吳之盧江留錢

春塘

名選字
舜舉

家持螯把酒適有弋人攜雙鴛至得之燐以

油盪下酒醬香料燠熟飲餘吟倦得此甚適詩云盤中一
箸休嫌瘦入骨相思定不肥不減錦帶矣靜言思之吐綬
鴛鴦雖各以文彩烹然吐綬能反哺烹之忍哉雉不可同
胡桃木耳簞食下血

筍蕨餛飩

采筍蕨嫩者各用湯淪炒以油和之酒醬香料作餛飩供
向客江西林谷梅少魯家屢作此品後坐古香亭下採芎
菊苗薦茶對玉茗花直佳適也玉茗似茶少異高約五尺
許今獨林氏有林乃金石臺山房之子清可想矣

雪霞羹

采芙蓉花去心帶湯瀹之同豆腐煮紅白交錯恍如雪霽之霞名雪霞羹加胡椒薑亦可也

鵝黃豆生

溫陵人前中元數日以水浸黑豆曝之及芽以糠皮寘盆內鋪沙植豆用板壓及長覆以桶曉則晒之欲其齊而不為風日侵也中元則陳於祖宗之前越三日出之洗焯漬以油鹽苦酒香料可為茹卷以蘇餅尤佳色淺黃名鵝黃豆生僕游江淮二十秋每因以起松楸之念將賦歸以償此一大願也

真君粥

杏煮去核候粥熟同煮可謂真君粥向游廬山閱董真君

未仙時多種杏歲稔則以杏易穀歲歉則以穀賤糶時得活者甚衆後白日昇仙世有詩云爭似蓮花峰下客種成紅杏亦昇仙豈必專於煉丹服氣每有功德於人雖未死而名以仙矣因名之

酥黃獨

並去聲

雪夜芋正熟有仇芋田從簡載酒來扣門就供之乃曰煮芋有數法獨酥黃世罕得之熟芋截片研榧子杏仁和醬拖麵煎之以為甚好詩云雪翻夜鉢截成玉春化寒酥煎作金

滿山香

陳習菴學圃詩云只教人種菜莫悞客看花可謂重本而

知山林味矣僕春日渡湖訪薛獨菴遂大留飲供以春盤
偶得詩云教童收取春盤去城市如今菜去多非薄菜也
以其有所感而不思下箸也薛曰昔人讚菜云可使士大
夫知此味不可使斯民有此色詩與文雖不同而憂時之
意則無以異一日煮薑油茶根羹自以爲佳茹偶鄭渭濱
師呂至供之乃曰余有一方爲獻只用茴香薑椒炒爲末
貯以葫蘆候煮菜少沸乃與熱油醬同下急覆之而滿山
已香矣試之果然名滿山香比聞湯將軍孝信嗜盃菜不
用水只以油炒候得汁出和以盃料盃熟自謂香品過於
禁齏湯武士也而不嗜殺異哉

酒煮玉蕈

炙煎也

鮮蕈淨洗約水煮少熟乃以好酒煮或佐以臨漳綠竹筍
尤佳施雪隱樞玉蕈詩云幸從腐木出放被齒牙私信有
山林味難教世俗知香痕浮玉葉生意滿瓊枝饜腹何多
幸相酬獨有詩今後苑多用酥炙其風味尤不淺也

鴨腳羹

葵似今蜀葵葢短而葉大以傾陽故性溫其法與菜根同
豳風七月所煮者是也刈之不傷其根則復生古詩故有
采葵莫傷根傷根葵不生之句昔公儀休相魯其妻植葵
見而拔之曰食君之祿而與民爭利可乎今之賣餅貨醬
質錢市皆食祿者又不止植葵小民豈可活哉白居易詩
云祿米麿牙稻園蔬鴨腳羹因名

石榴粉

銀絲羹附

藕截細塊砂器內擦稍圓用梅水同胭脂染色調菘豆粉拌之入清汁煮供宛如石榴子狀又用熟笋絲細亦和以粉煮名銀絲羹此二法恐相因而成之者故併存之

廣寒糕

采桂英去青蒂洒以甘草水和米春粉炊作糕大比歲士友咸作餽子相饋取廣寒高甲之讖又有采花略蒸暴乾作香者吟邊酒裏以古鼎然之尤有清意童用拙詩禹詩云膽瓶清酌撩詩興古鼎餘花暈酒香可謂得此花之趣也

河祇粥

祀禮乾魚曰藁古詩有酌醴焚枯魚之句南人謂之鯨魚煨食罕有造粥者比游天台山有取乾魚浸洗細截同米煮入醬料加胡椒言能愈頭風過於陳琳之檄亦有雜豆腐為之者雞跖集云武夷君食河祇脯乾魚也因名之

鬆玉

文惠太子問周顒曰何菜為最顒曰春初早韭秋末晚菘然菘有三種惟白於玉者甚鬆脆如色稍青者絕無風味因侈其白者曰鬆玉亦欲世之食者有所決擇也

雷公栗

夜爐書倦每欲煨栗必慮其燒羶之患一日馬北鄜逢辰日只用一栗蘸油一栗蘸水寘鐵銚內以四十七栗蜜覆

其上用炭火燃之候雷聲爲度偶一日同飲試之果然且勝於砂炒者雖不及數亦可矣

東坡豆腐

豆腐葱油炒用酒研小樅子一二十枚和醬料同煮又方純以酒煮俱有益也

大碧筒酒

暑月命客棹舟蓮蕩中先以酒入荷葉束之又包魚鮓他葉內俟舟回風薰日熾酒香魚熟各取酒及鮓供真佳適也坡云碧筒時作象鼻彎白酒微帶荷心香坡守杭時想屢作此供也

罌乳魚

甘平無毒

罌中粟淨洗磨乳以小粉寘缸底用絹囊濾乳下之去清入釜稍沸亟灑洗淡醋收聚仍入囊壓成塊乃以小粉皮鋪甌內下乳蒸熟略以紅麵水灑又少蒸取出切作魚片名罌乳魚

勝肉餛

玉蕈潭笋尤佳

焯筍蕈同截入松子胡桃和以酒醬香料搜麵作餛子試蕈之法薑數片同煮色不變可食矣

木魚子

坡詩云贈君三百木魚尾中有鷺黃子魚子春時剝櫻魚蒸熟與筍同蜜煮醋浸可致千里蜀人供物多用之

自愛淘

食後須下熟麵湯一盃

炒葱油用純滴醋和糖醬作齏或加以豆腐及乳候麵熟過水作茵供食真一補藥也

忘憂藿

嵇康云合歡蠲忿萱草忘憂崔豹古今注則曰丹棘又名鹿葱春采苗湯瀹以醯醬作為齏或燥以肉何處順宰六合時多食此母乃以邊事未甯而憂未忘耶因贊之曰春日載陽采萱於堂天下樂兮其憂乃忘

脆琅玕

萵苣去葉皮寸切瀹以沸湯搗薑鹽糖熟油醋拌漬之頗甘脆杜甫種此二旬不甲拆且歎君子晚得微祿輒軻不進猶芝蘭困荆杞以是知詩人非為口腹之奉實有感而

作也

炙麋

麋本草秋後其味勝羊道家羞為白脯其骨可為麋骨酒合作大饗用鹽酒香料淹少頃取羊漫脂包裹猛火炙熟去脂擘食其肉鹿麂同法

當團參

北人名鵝豆

白扁豆溫無毒和中下氣爛炊其味甘今取葛天民爛炊白扁豆便當紫團參之句名之

梅花脯

山栗橄欖薄切同食有梅花風韻名梅花脯

牛尾狸

狸本草斑如虎者最佳如猫者次之肉主痔病去皮取腸
腑用紙揩淨以清酒淨洗入椒蔥茴蘿於其內縫密蒸熟
去料物壓隔宿薄切如玉雪天爐畔論詩把酒真奇物也
故東坡有雪天牛尾之詠或紙裹糟一宿尤佳楊誠齋詩
云狐公韻勝冰玉肌字則未聞名季狸誤隨齊相燧牛尾
策勳封作糟丘子南人或以為膾形如黃狗鼻尖而尾大
者狐也其性亦溫可去風補勞臘月取胆凡暴亡者以溫
水調灌之即愈

金玉羹

山藥與栗作片截以羊汁加料煮名金玉羹

山煮羊

羊作饈寘砂鍋內除葱椒外有一秘法只用槌真杏仁數
枚活火煮之至骨亦糜爛每惜此法不逢漢時一關內候
何足道哉

牛蒡脯

孟冬後采根淨洗去皮煮毋論火失之過槌扁壓乾以鹽
醬茴蘿薑椒熟油諸料研細一兩宿焙乾食之如肉脯之
味笋與蓮脯皆同此法

牡丹生菜

憲聖喜清儉不嗜殺每令後苑進生菜必采牡丹片和之
或用微麵裹焯之以酥又時收楊花為鞦韆氍毹之屬姪
恭僖每治生菜必於梅下取落花以雜之其香又可知矣

不寒羹

法用極清麵湯截菘菜和薑椒茼蘿欲亟熟則以一盃元
羹和之又入梅英一鞠名梅花羹

素腥酒水

米泔浸瓊芝菜暴以食頻攪候白淨搗熟煮取出投梅花
十數片候凍毛薑橙為鱠羹供

豆黃簽

豆麵細茵暴乾藏之入醬清芬鹽菜心同煮為佳第此二
品獨泉有之如止用他菜及醬汁亦可惟欠風韻耳

菊苗煎

春游西馬塍會張將使元耕軒留飲命余之菊田賦詩作

墨蘭元甚喜數盃後出菊煎法采菊留湯淪用甘草水調
山藥粉煎之以油爽然有楚颯之風張深於藥者亦謂菊
以紫莖為正云

胡麻酒

舊聞有胡麻飯未聞有胡麻酒盛夏張整齋損招飲竹閣
正午各飲一巨觥清風颯然絕無暑氣法取續麻子二升
略炒加生薑二兩生龍腦葉一把同入砂器細研投以煮
醞五升濾渣取水浸之飲之大有所益因賦之曰何須更
覓胡麻飯六月清涼卻是仙本草名巨勝武林之桃源胡
麻卽此物也恐虛誕者自異其說云

茶供

茶卽藥也煎服則去滯而化食以湯點則反滯膈而損脾胃蓋世之嗜利者多采他葉雜以爲末既有怠於煎煮宜有害也今法采芽或用碎萼以活水火煎之飯後必少頃乃服東坡詩云活水須將活火烹又云飯後茶甌味正深此煎服法也茶經亦以江水爲上山與井俱次之今世不惟不擇水且入鹽及果殊失正味不知惟葱去昏惟梅去倦如不昏不倦亦何必用古之嗜茶者無如玉川子惟聞煎喫如以湯點則又安能及七碗乎山谷詞云湯響松風早減了七分病酒倘知此則口不能言心下快樂自省之禪透矣

新豐酒法

初用麵一斗糠醋三升水二擔煎漿及沸投以麻油川椒葱白候熟浸米一石越三日蒸飯熟乃以元漿煎強半及沸去沫又投以川椒及油候熟注缸面入斗許飯及麵末十斤醇半升暨曉以元飯貯別缸卻以元醇飯同下入米二擔麴二十斤熟踏覆之既曉攪以木擺越三日止四五日可熟夏月約三二日可熟其初餘漿又加以水滂米每值酒熟則取醇以相接續不必灰其麵只磨麥和皮用清水搜作餅令堅如石初無他藥僕嘗以危巽齋子駢之新豐故知其詳危居此時嘗禁竊嗜以顛所釀戒懷生粒以全所釀且給新履以潔所釀誘客舟以通所釀故所釀日佳而利不虧是以知一酒政之微危亦究心矣昔人丹陽

道中詩云乍入新豐市九聞舊酒香抱琴沽一醉終日臥
斜陽正其地也沛中自有舊豐馬周獨酌之地乃長安郊
新豐也

丁未孟冬三日借梁溪談梁文世丈本校 清常

山家清供終

勿藥須知

一卷

一卷

勿藥須知

勿藥須知

吳中尤乘生洲父輯

臞仙曰古神聖之醫能療人之心預使不至於有疾今之醫者惟知療人之疾而不知療人之心是猶舍本逐末不窮其源而攻其流欲求疾愈安可得乎殊不知孽由人作病由心生釋氏所謂一切唯心造凡事皆朕也所以人之七情內起正性顛倒以致大疾纏身誠非醫藥所能治療蓋藥能治五行生尅之色身不能治無形之七情能治七情所傷色身之氣血不能治七情忽起忽滅動靜無端之變幻故臞仙又曰醫不入刑官之家藥不療不仁者之疾蓋福有所主禍有所司報復之機

無一不驗故有天刑之疾自戕之疾其天刑之疾由夙世今生所積過愆天地譴之以致斯疾此業原于心也其自戕之疾者風寒暑濕之所感酒色意氣之所傷六欲七情生于內陰陽二氣攻于外此病生于心也仙經曰煉精化氣煉氣化神煉神還虛噫將從何處煉乎總不出於心耳故凡思慮傷心憂悲傷肺忿怒傷肝飲食傷脾淫慾傷腎藥之所治只有一半其一半則全不係藥力唯要在心藥也客問何謂心藥予引林鑑堂詩曰自家心病自家知起念還當把念醫只是心生心作病心安那有病來時此之謂心藥以心藥治七情內起之病此之謂療心余攷歷代醫書之盛汗牛充棟反覆詳

明大要主於卻疾狀內經有一言可以蔽之曰不治已病治未病是也治有病不若治于無病療身不若療心吾以爲使人療尤不若先自療也

療心法言

上古天真論曰恬憺虛無真氣從之精神內守病安從來真仙直指曰清謂清其心源靜謂靜其氣海心源清則外事不能擾性定而神明氣海靜則邪欲不能作精全而復實

指歸曰遊心於虛靜結志於微妙委慮於無欲指歸於無爲故能達生延命與道爲久

妙真經曰人常失道非道失人人常去生非生去人故養

生者慎勿失道爲道者慎勿失生使道與生相守生與道相保

劉河間曰形者生之舍也氣者生之元也神者生之制也形以氣充氣耗形病神依氣立氣合神存修真之士法于陰陽和于術數持滿御神專氣抱一以神爲車以氣爲馬神氣相合可以長生

又曰全生之術形氣貴乎安安則有倫而不亂精神貴乎保保則有要而不耗故保養之道初不離于形氣精神元道真經曰生可冀也死可畏也草木根生去土則死魚鱉沈生去水則死人以形生去氣則死故聖人知氣之所在以爲身寶

達磨曰心不緣境住在本源意不流散守于內息神不外役免于勞傷人知心卽氣之主氣卽形之根形者氣之宅神形之具令人相因而宜若一事有失卽不合于至理何能久立焉

老子曰不見可欲使心不亂

仙經曰精氣神爲內三寶耳目口爲外三寶常令內三寶不逐物而流外三寶不誘中而擾

定觀經曰惟今定心之上豁然無覆定心之下曠然無塞舊業日銷新業不造無所罣礙迥脫塵病

又曰唯滅動心不滅照心但凝空心不凝住心

重陽祖師曰老人于十二時中行往坐臥一切動中要把

心似奉山不搖不動謹守四門眼耳鼻口不令內入外
出此名養壽緊要

真人大計曰奢懶者壽慳斲者夭放散劬勞之異也田夫
壽膏梁天嗜欲多少之驗也處士少疾遊子多患事務
簡煩之殊也故俗人競利道士罕營

老子曰人生百年爲限節護乃至千歲如膏之小炷與大
耳人大言我小語人多煩我少記人悻怖我不怒淡朕
無爲神氣自滿此長生之藥

唐書云多記損心多語耗氣心氣內損形神外散初雖無
覺久則爲弊

九仙論曰形神相托神形相成口受外味以亡識身受肉

役以喪精神離形以散敗形離神以去生殊不知皮肉
相應筋骨乃成肝合筋其外爪心合脈其外色脾合肉
其外脣肺合皮其外毛腎合骨其外髮故外無五傷以
敗五體

天真論曰外不勞形于事內無思想之患以恬愉爲務以
自得爲功形體不敝精神不散

元始經曰喜怒損性哀樂傷神性損則害生故養性以全
炁保神以安身氣全體平心安神逸此全生之訣也

洞神真經曰養生以不損爲延年之術不損以有補爲衛
生之經

劉河間曰心爲君主之官得所養則血脈之氣王而不衰

生之本無得搖也神之變無得測也腎爲作強之官得所養則骨髓之氣榮而不枯臟之本無得而傾也精之聚無得而奪也

莊子曰能遵生者雖富貴不以養傷身雖貧賤不以利累形

胎臟論曰先除欲于養精後禁食以存命是知食胎氣飲靈元爲不死之道返童還年

黃帝素問曰食風者靈而延壽算食穀者多智而養形神食草者癡愚而力足食肉者鄙勇而多嗔服氣者常存而得道

傳曰雜食者百病妖邪所鍾所食愈少心愈開年愈益所

食愈多心愈塞年愈損焉所以服氣者千年不死故身飛于天食穀者千百皆死故形歸于地

白玉蟾先生曰薄滋味以養氣去嗔怒以養性處卑下以養德守清靜以養道

素問曰謹和五味骨正筋柔氣血以流腠理以密長有天命

學山曰食飲有節脾土不泄調息寡言肺金自全動靜以敬心火自定寵辱不驚肝木自宣恬狀無欲腎水自足小有經曰才所不勝而強思之傷也力所不任而強舉之傷也深憂而不解重喜而不釋皆傷也

淮南子曰太喜墜陽太怒破陰是以君子有節焉有則不

過

神仙傳曰養壽之道但莫傷之而已

玄珠曰起居不節用力過度則脈絡傷傷陽則衄傷陰則
下

書曰行走勿語傷氣語多則住而再語笑多則腎轉腰疼
秋聲賦云奈何思其力之所不及憂其智之所不能宜其
渥狀丹者爲槁木黧狀黑者爲星星此士大夫能患也
人常有多思多憂之患方壯遽老方老遽衰反此亦長
生之藥

陰符經曰淫聲美色破骨之斧鋸也世之人不能秉靈燭
以照迷情持慧劍以割愛慾流浪生死之海害生于恩也

真誥曰鏡以照面智以照心鏡明則塵垢不染智明則邪
惡不生

崔瑗箴曰動不肆勤靜不燕逸

真訓曰眼者身之鏡耳者體之牖視多則鏡昏聽衆則牖
閉面者神之庭髮者腦之華心悲則面焦腦減則髮素
精者體之神明者身之寶勞多則精散營竟則明消
莊子養生篇曰吾生也有涯而智也無涯以有涯隨無涯
殆矣已而爲智者殆而已矣

妙真經曰視過其目者明不居聽過其耳者精不守愛過
其心者神不居牽過于利者動則懼

河圖帝視萌曰侮天地者凶順天時者吉春夏樂山高處

秋冬居卑深藏吉利多福壽考無窮

西山記曰一體之盈虛消息皆通于天地應于萬類和之于始和之于終靜神滅想生之道也

素問天真論曰食飲有節起居有常不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年

明醫論云疾之所起自生五勞五勞既用二臟先損心腎受邪腑臟俱病五勞者一曰志勞二曰思勞三曰心勞四曰憂勞五曰疲勞五勞則生六極一曰氣極二曰血極三曰筋極四曰骨極五曰精極六曰髓極六極即爲七傷七傷變爲七痛令人邪氣多正氣少忽然喜怒悲傷不樂飲食不生肌膚顏色無澤髮白枯槁甚者令人

得大風偏枯筋縮四肢拘急百關阻塞羸瘦短氣腰腳重痛此由早娶用精過度血氣不通極勞之所致也

林鑑堂安心詩

我有靈丹一小錠能醫四海羣迷病此兒吞下體安狀管取延年兼接命
安心心法有誰知卻把無形妙藥醫醫得此心能不病翻身跳入太虛時
念雜由來業障多憧憧擾擾竟如何祛魔自有玄微訣引入堯夫安樂窩
人有二心方顯念念無二心始爲人人心無二渾無念念絕悠哉見太清

這也了時那也了紛紛擾擾皆分曉雲開萬里見清光明
月一輪圓皎皎

四海遨遊養浩狀心連碧水水連天津頭自有漁郎問洞
裏桃花日日鮮

益州老父曰凡欲身之無病必須先正其心使其心不亂
求心不狂思不貪嗜慾不著迷惑則心先無病矣心君無
病則五臟六腑雖有病不難治療獨此心一動諸患爲招
雖百華陀扁鵲在傍亦無處下手

養心說

夫心者萬法之宗一身之主生死之本善惡之源與天地
而可通爲神明之主宰而病否之所由係也蓋一念萌動

于中六識流傳于外不趨乎善則五內顛倒大疾纏身若
夫達士則不狀一真澄湛萬禍消除老子曰夫人神好清
而心擾之人心好靜而欲牽之常能遣其欲而心自靜澄
其心而神自清自狀六欲不生三毒消滅孟子曰養心莫
善于寡欲所以妄想一病神仙莫醫正心之人鬼神亦憚
養與不養故也目無妄視耳無妄聽口無妄言心無妄動
貪嗔癡愛是非人我一切放下未事不可先迎遇事不宜
過擾既事不可留住聽其自來應以自狀信其自去忿懣
恐懼好樂憂患皆得其正此養之法也

養肝說

夫肝者魂之處也其竅在目其位在震通於春氣主春升

發動之令也。狀木能動風，故經曰：諸風掉眩皆屬于肝。又曰：陽氣者，煩勞則張，精絕辟積于夏，使人煎厥，設氣方升而煩勞太過，則氣張于外，精絕于內，春令邪僻之氣積久不散，至夏未痊，則火旺而真陰如煎，火炎而虛氣逆上，故曰煎厥。按脈解論曰：肝氣失治，善怒者，名曰煎厥。戒怒養陽，使生生之氣相生于無窮。又曰：大怒則形氣絕而血菀于上，使人薄厥。菀，結也。怒氣傷肝，肝為血海，怒則氣上，氣逆則絕，所以血菀上焦。相迫曰薄，氣逆曰厥。氣血俱亂，故為薄厥。積于上者，勢必厥而吐也。薄厥者，氣血之多而盛者也。所以肝藏血，血和則體澤，血衰則枯槁。故養肝戒忿，是攝生之切要也。

養脾說

脾者後天之本人身之倉廩也。脾應中宮之土，土為萬物之母。如嬰兒初生，一日不再食，則飢七日不食，則腸胃涸絕而死。經曰：安穀則昌，絕穀則亡。蓋穀氣入胃，灑陳六腑而氣至，和調五臟而血生。而人資以為生者也。狀土惡濕而喜燥，飲不可過，過則濕而不健，食不可過，過則壅滯而難化，病由是生矣。故飲食所以養生，而貪嗜無厭亦能害我。物理論曰：穀氣勝元氣，其人肥而不壽。養性之術，常令穀氣少，則病不生。穀氣且狀矧五味饜飫為五內害，甚且廣搜珍錯，爭尚新奇，恐其所食多毒，其與人之臟腑宜忌尤未可曉。故西方聖人使我戒殺茹素，本無異道，人能戒

殺則性慈而善念舉茹素則心清而腸胃厚無噎無貪罔不由此

養肺說

肺者臟之長也心之蓋也其藏魄其主氣統領一身之氣者也經曰有所失亡所求不得則發肺鳴鳴則肺熱葉焦充之則耐寒暑傷之則百邪易侵隨事痿矣故怒則氣上喜則氣緩悲則氣消恐則氣下驚則氣亂勞則氣耗思則氣結七情之害皆氣主之也直養無害而後得其所以浩狀者天地可塞人之氣與天地之氣可一也道義可配人之氣與天地之氣可通也先王以至日閉關養其微也慎言語節飲食防其耗也發皆中節養之妙也

養腎說

腎者先天之本藏精之處也仙經曰借問如何是玄牝嬰兒初生先兩腎未有此身先有兩腎蓋嬰兒未成先結胞胎其象中空一莖透起形如蓮蕊一莖即臍帶蓮蕊即兩腎也故腎為臟腑之本十二脈之根呼吸之主三焦之源人資以為始者也而命寓焉故曰命門曰坎水夫人慾念一起熾若炎火水火相剋而水熱火寒則靈臺之焰藉此以滅矣使水先枯竭則木無養而肝病火炎則土燥而脾敗脾敗則腑金無資而五行受傷大本已去欲求長生豈可得乎莊子曰人之大可畏者衽席之間不知戒故也養生之方首先節慾嗟乎元氣有限情欲無窮內經曰以酒

爲漿以妄爲常醉以入房以竭其精此當戒也夫人之有
慾如樹之有蠹蠹甚則木折欲熾則身亡仙經曰無勞爾
形無搖爾精歸心寂靜可以長生識者鑒之

齋說

夫世之持齋往往以齋之名爲誤何也茹素而已茹素可
以弭災集福卻病延年則謬矣玉華子曰齋者齊也齊其
心而潔其體也豈僅茹素而已所謂齊其心者澹志寡營
輕得失勤內省遠葷酒潔其體者不履邪徑不視惡色不
聽淫聲不爲物誘入室閉戶燒香靜坐方可謂之齋也誠
能如是則身中神明自安升降不礙可以卻病可以長生
可以迪福弭罪

食忌說

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
故修生之士不可不美其飲食所謂美者非水陸畢具異
品珍饈之謂也要在乎生冷勿食麤硬勿食勿強食勿強
飲先飢而食食不過飽先渴而飲飲不過多孔子所謂食
體而餽魚餃而肉敗不食凡此者皆損胃氣非惟致疾亦
乃傷生欲希長年此宜深戒而奉老養親與觀頤自養者
所當知也

食飲以宜

飲食之宜當候已飢而進食食不厭熟嚼當候焦渴而引
飲飲不厭細呷無待飢甚而食食勿過飽時覺渴甚而飲
飲勿過多食不厭精細飲不厭溫熱五味無令勝穀味肉
味無令勝食氣食必先食熱後食冷

居室安處論

天隱子曰吾謂安處者非華堂邃宇重裯廣榻之謂也在
乎南面而坐東首而寢陰陽適中明暗相半屋無高高則
陽盛而明多屋無卑卑則陰盛而暗多故明多則傷魄暗
多則傷魂人之魂陽而魄陰苟傷明暗則疾病生焉此所
謂居處之室尙使之狀況天地之氣有亢陽之攻肌淫陰
之侵體豈可不防慎哉修養之漸儻不法此非安處之道

曰吾所居室四邊皆窗戶遇風卽闔風息卽開吾所居座
前簾後屏太明卽下簾以和其內映太暗則捲簾以通其
外耀內以安心外以安目心目俱安則身安矣明暗且狀
況太多事慮太多情欲豈能安其內外哉

居處宜忌說

保生要錄曰人之家室土厚水深居之不疾凡人居處隨
其方所皆欲土厚水深土欲堅潤而黃水欲甘美而清常
坐之處令其四面周密勿令小有細隙致風得入人不易
知其傷人最重初時不覺久能中人夫風者天地之氣也
能生成萬物亦能損人有正有邪故耳初入腠理漸至肌
膚內傳經脈達于臟腑傳變旣深爲患不小故天真論曰

夫上古聖人之教下民也皆謂之虛邪賊風避之有時又
修養書曰避風如避箭盛暑所居兩頭通屋衙堂夾道風
回涼爽其爲害尤甚養生者當更慎之

寢室宜忌說

凡人臥床常令高則地氣不及鬼吹不干鬼氣侵人常因
地氣逆上耳人臥室宇當令潔淨淨則受靈氣不潔則受
故氣故氣之亂人室宇者所爲不成所依不立一身亦爾
當數沐浴潔淨

臥時祝法

黃素四四方經云夜寢欲合眼時以手撫心三過閉目
微祝曰太靈九宮太乙守房百神參位魂魄和同長生不

死塞滅邪凶呪畢而寢此名九宮隱祝寢魂之法常能行
之使人魂魄安寧永獲貞吉

睡訣

西山蔡季通睡訣云睡側而屈覺正而伸早晚以時先睡
心後睡眼晦菴謂未發之妙

導引卻病法

老子曰天有三寶日月星人有三寶精氣神此其旨可得
而知也余自少慕道夙有因緣幸遇高賢異士得讀古聖
法言乃知性命之理簡易淵深舍精氣神別無了道之門
而老子一言固已悉之矣世人自離母腹三元真氣日日
生發後爲情欲所蔽罔知保養斷喪者多于是古仙傳授

教人修補之法呼吸吐納存神運想閉息按摩雖非大道
狀勤行積久自可卻病延年若夫虛勞內損痼疾經年卽
扁鵲盧醫難于措手苟能積氣開關決有回生之效久之
則任督二脈交通水升火降乃成既濟從前受病之根斬
刈無遺嗣後真元之氣蒸蒸日上竭狀勿謂草木無功遂委
之命也哉余雖不敏嘗事于斯以謝奇疴諦信專行功臻
旦夕敢以告之同志

內養下手訣

易曰一闔一闢謂之變往來不窮謂之通闔闢往來無非
道也人生以氣爲本以息爲元以心爲根以腎爲蒂天地
相去八萬四千里人心與腎相去八寸四分此腎是內腎

臍下一寸二分是也中有一脈以通天息之沈浮息總百
脈一呼則百脈皆開一吸則百脈皆合天地造化流行亦
不出于呼吸二字人之呼吸出于心腎之間以應天地陰
陽升降之理人能知此養以自狀則氣血從軌無俟乎搬
運之煩百病不治而自卻矣凡欲修養必先均調呼吸均
調呼吸先須屏絕外緣順溫涼之宜明燥濕之異明窗淨
几滌慮清心閉目端坐叩齒三十六徧以集心神狀後以
大姆指背拭目大小背九徧兼按鼻左右七徧以兩手摩
令極熱閉口鼻氣狀後摩面不論徧數爲真人起居法次
以舌舐上腭攪口中華池上下取津漱鍊百次候水澄清
滿口分作三次汨狀咽下名曰玉液煉已法最能灌溉五

臟光澤面目潤肺止嗽其妙若神行持時不必拘于子午
每于夜半後生氣時或五更睡覺時或日中閑暇時皆可

運氣法

凡運氣法當閉目靜坐鼻吸清氣降至丹田轉過尾閭隨
卽提起如忍大便狀自夾脊雙關透上直至泥丸轉下鵲
橋汨狀咽下仍歸丹田初行功時焚香一炷爲度漸增三
炷功行七日爲止凡臥病者宜用厚褥綿被暖帳重衣不
論寒暑初行功三日發大汗以攻陰邪之氣進熱粥以爲
表汗之資渴則漱玉泉以咽之飢則炊熱粥以食之飢焉
則食不拘食數如是衣不解帶者一月則在牀三五年
癱瘓臍膈等症皆可刻期而愈如患在上身收氣當存想

其處患在下身收氣亦存想其處放氣則歸于丹田患在
徧身當分經絡屬上屬下運法亦如之或患曾經用針者
不得用此法以其氣有所損故也女子行功先提水門後
及穀道運法如前

愚按人之氣卽天地之氣故天地之氣不交乾坤或幾
乎息矣人之所以常運其氣者亦體天地交泰之義也
先提穀道使勿洩也自背至頂使相交也想丹田使歸
根也不惟有療病之功抑且有延年之妙何況于微病
乎況無病乎

固精法

金丹秘訣曰一擦一兜左右換手九九之數真陽不走每

戊亥二時陰旺陽衰宜解衣閉息一手兜外腎一手擦臍
下左右換手各兜擦九九之數仍盤膝端坐手齒俱固先
提玉莖如忍小便狀想我身中元精自尾閭穴升上直至
泥丸復過鵲橋降至丹田每行七次則精自固矣

愚按精者天地真元之氣而神附之以生者也夫神猶
火也精猶油也油盡則燈滅精竭則神亡故精由氣生
神由精附固精之法豈宜緩哉

定神法

人身之神出入固無定在迨病者窮思極想又有甚焉若
能行功則神隨氣轉不慮其他出否則難乎其有定在也
故恆時必須常想玄關思睡必須常想鼻準如此則神不

外馳而定矣

愚按神外無心心外無神神卽心之主心卽神之宅也
收其心卽神定孟子曰學問之道無他求其放心而已
夫放心而知求則志氣清明義理昭著此定神之功驗
也今之養病者曰思丹田思鼻準亦收放心之謂也不
曰收放心而曰定神蓋遊心千里無有定在此皆神之
外出故曰定神已上三條乃修養卻病之大綱中有導
引雜法詳具於後

十二段動功

一叩齒 齒爲筋骨之餘常宜叩擊使筋骨活動心神清
爽每次叩擊三十六數

二嚙津 將舌舐上腭久則津生滿口便當嚙之嚙下汨
狀有聲使靈液灌溉五臟則火自降矣嚙數以多為妙
三浴面部 將兩手自相摩熱覆而擦之自頸及髮際如
浴面之狀則鬚髮不白顏如童矣

四鳴天鼓 將兩手心掩兩耳竅先以第二指壓中指彈
腦後兩骨左右各二十四次其聲壯盛者佳

五運膏肓穴 此穴在背上第四顛下背心兩旁各三寸
藥石所不到將兩肩扭轉七次治一身諸症

六托天 以兩手握拳以鼻收氣運至泥丸即向天擎起
隨放左右膝上每行三次

七左右開弓 此法要閉氣將左手伸直右手作攀弓狀

兩眼稍隨右手左右各行三次瀉三焦火

八擦丹田 法將左手托腎囊右手擦丹田三十六次後
將左手換轉如前法行

九摩內腎穴 此法要閉氣將兩手搓熱向背後擦腎經
命門各三十六次

十擦湧泉穴 法用左手把住左腳右手擦左腳心左右
換轉各三十六次

十一摩夾脊穴 此穴在背脊之下大便之上統會一身
之血脈運之大有益

十二灑腿 足不運則氣血不和行動不能爽健須將左
足立定右足提起灑七次左右交換如前

右十二段乃運導按摩之法古聖相傳卻病延年簡約顯
易行時須要兩目垂簾兩手握固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當以左腳
後跟曲頂腎莖根下動處不令精竅漏泄耳一云屈兩大
指抵食指根餘四指捻定大指是為兩手握固行功何必
拘于子午朝起坐牀時及臨臥時日間閒暇時皆可為之
有病者借以痊愈無病者得以保養天年不論內外諸症
獲效甚速

導引約法篇

莊子曰呼吸吐納熊經鳥伸為壽而已矣此導引之士養
形之人彭祖壽考者之所好也由是論之導引之術傳自

上世其來久矣其法自修養書醫書所載種數繁多今取
其要約切當者十六則參之諸論大槩備矣凡行導引法
常以夜半及平日將起之時為之此時氣清腹虛行之益
人先閉目握固冥心端坐叩齒三十六通即以兩手抱項
左右宛轉二十四此可以去兩脇積聚風邪復以兩手相
叉虛空托天抑手按頂二十四此可以除胃膈間邪氣復
以兩手心掩兩耳卻以第二指壓第三指彈擊腦後二十
四此可以除風池邪氣復以兩手相促按左膝左振身按
右膝右振身二十四此可以去肝家風邪復以兩手一向
前一向後如挽五石弓狀二十四此可以去臂腋積邪復
大坐展兩手紐項左右反顧肩膊隨二十四此可以去脾

家積邪

復兩手握固並拄兩肋擺撼兩肩二十四 此可去

腰肋間風邪

復以兩手交搥臂及膊反搥背上連腰股各

二十四

此可以去四支胸臆之邪

復大坐斜身偏倚兩手

齊向上如排天狀二十四

此可以去肺間積聚之邪

復大

坐伸腳以兩手向前抵頭攀足十二次卻鉤所伸足屈在

膝上按摩之二十四

此可以去心胞絡邪氣

復以兩手據

地縮身曲脊向上十二舉

此可以去心肝積邪

復以起立

據牀拔身向背後視左右二十四

此可以去腎間風邪

復

起立徐行兩手握固左足前踏左手擺向前右手擺向後

右足前踏右手擺向前左手擺向後二十四

此可去兩肩

俞之邪

復以手向背上相捉低身徐徐宛轉二十四 此可

以去兩脇之邪

復以足相紐而行前進十數步後退十數

步復高坐伸足將兩足紐向內復紐向外各二十四

以上

二條可以去兩膝及兩足間風邪

行此十六節訖復端坐

閉目握固冥心以舌拄上齶攪取津液滿口漱三十六次

作谷谷聲嚙之復閉氣想丹田之火自下而上徧燒身體

內外蒸熱乃止按老子導引四十二勢婆羅門導引十二

勢赤松子導引十八勢鍾離導引法八勢胡見素五藏導

引法十二勢在諸法中頗為妙解狀撮其切要不過于此

學者能日行一二過久久體健身輕百邪皆除不復疲乏

矣

靜功妙用六字氣訣

六字出息治病之旨常道從正變道從權

應肝

春行之

肝病行之

噓

應心

夏行之

心病行之

呵

應脾

四季行之

脾病行之

呼

應肺

秋行之

肺病行之

吹

應腎

冬行之

腎病行之

噫

應三焦

熱病行之

右六字訣乃道藏有玉軸經言世人五臟六腑之氣因五味薰灼不和又被六欲七情擾亂積久成疾以致百骸受病故太上憫之以六字氣訣治五臟六腑之病其法行時宜靜室中煖帳厚褥盤足端坐將動功畧行一

次初學靜功恐血脈不利故先行動功後及靜功若七日後不必行動功行動功畢即閉固耳目口齒存想吾身似冰壺心如秋月良久待其呼吸和血脈定狀後口中微放濁氣一二口狀後照前節令行之且如春月口中放氣低聲念噓字不可令耳聞聞即氣粗粗恐氣洩耳放氣既盡即以鼻收清氣入于本經仍及丹田一收一放各二十四度或三十六度餘皆倣此乃節令運行之常道也且如秋患目疾應乎肝經當行噓字以治肝又如春月患虛黃當行呼字治其脾此乃權便之道應病不應時者也獨肺經之疾肺主氣不得行此法當服清痰潤肺藥可也或行嚙津法為妙

凡修此道於子日子時起首行二十七日耳聾虛勞
膈諸症頓狀自愈行之既久腹內自聞碌碌之聲內視
自有虛無自狀之景象百病除而精神充矣至于精滿
不思欲氣滿不思食神滿不思睡則又向上一著功夫
到日則有此驗耳

用功時候并戒說

凡子午卯酉時于靜室之中重裯之上盤膝端坐閉目存
想身似冰壺心如秋月良久則行前呼吸六字訣行畢再
想丹田中一道真火徧燒五臟次及一身內外通紅百病
消除真元自旺口中則嚙津液水火交互于中腕之間久
之再想此火復歸丹田鼻中清氣隨呼吸一往一來上下

心腎之間徐疾任其自狀坐一炷香覺得口鼻之氣不
粗漸漸和柔似有若無狀後緩緩伸縮下地徐行數步再
少臥片時起卽食粥半碗戒凶怒勞碌貪妬邪妄當施仁
播德持廉秉公則神清氣和并勿食葱蒜炙博猪首大肉
羊肉雞鵝鱓笋甜瓜西瓜茄子番桃櫻桃之類恐損靜功

靜功次序

初行冰壺秋月及動功狀後及呼吸六字水火交互七日
或二七日二七日後則不須行動功單行冰壺秋月呼吸
訣水火交互再七日或二七日則不須行呼吸訣單行冰
壺秋月水火交互再二十七日百病旣消精神三寶已固
不必行水火交互再單行冰壺秋月存想光華徧照一身

而已凡病者每于未行前平身仰臥閉目運瞳六十四次
久則不須行轉目法

念六字口訣歌

肝若噓時目睜開肺如咽氣手雙擎心呵頂上連叉手腎
吹抱取膝頭平脾病呼時須撮口三焦客熱臥嘻寧

又

春噓明目大扶肝夏至呵心火自閒秋咽定知金肺潤冬
吹惟取坎中安三焦嘻卻除煩熱四季長呼脾化餐切忌
出聲聞口耳其功尤勝保神丹

六字主病訣

呵屬心王主其舌口中乾澀身煩熱量疾深淺以呵之三

焦有病自消滅

噓屬肝神主其目赤翳昏昏淚如哭都緣肝熱氣上衝噓
而理之最神速

呼屬脾神主其土煩熱氣脹腹如鼓四肢壅悶氣難通呼
而理之復如故

咽法靈應切須秘外屬鼻根內關肺寒熱勞悶及膚瘡以
斯吐納無不濟

吹屬腎藏主其耳腰膝冷多陽道萎微縱氣以吸之不
用於邊求藥餌

逍遙子導引十六段訣

水潮除後患

津液頻生在舌端尋常漱嚥下丹田

起火得長安

于中暢美無凝滯百日功靈可駐顏
陽火須知自下生陰符下降落黃庭

夢失封金匱

周流不息精神固此是真人大鍊形
精滑神疲欲火升夢中遺失致傷生

形衰守玉關

搓摩有訣君須記絕欲除貪是上乘
卻老除衰別有方不須身外覓陰陽

鼓呵消積聚

玉關謹守常淵默氣足神全壽更康
氣滯脾虛食不消胸中鼓悶最難調

兜禮治傷寒

徐徐呵鼓潛通泰疾退身安莫久勞
跏趺端坐向蒲團手握陰囊意要專

運氣低頭三五徧頓令寒疾立時安

叩齒牙無疾

熱極風生齒不宜侵晨叩漱日惺惺

升觀鬢不斑

若教運用常無隔還許他年老不零
神氣沖和精自全存無守有是胎仙

運睛除眼翳

心中念慮皆消滅要學神仙也不難
喜怒傷神目不明垂簾塞兌養元精

掩耳去頭旋

精生氣化神來復五內陰魔自失驚
視聽無聞意在心神從髓海逐邪氛

托踏應輕骨

更兼精氣無虛耗可學蓬萊境上人
精氣沖和五藏安四肢完固骨強堅

搓塗自美顏

雖狀未得力圭餌且住人間作地仙
寡欲心虛氣血盈自狀五臟得和平

閉摩通滯氣

衰顏仗此增光澤不羨人間五等榮
榮衛流行不暫休一纔凝滯便堪憂

疑抱固丹田

誰知閉息能通暢此外何須別討求

淡食能多補

丹田完固氣歸根氣聚神凝合道真
久視定知從此始莫教虛過好光陰
厚味傷人無所知能甘淡泊是吾師

無心得大還

三千功行從茲始天鑒行藏信有志
有作有爲非至道無聲無臭語方奇
中秋午夜通消息明月當空造化機

孫真人養生銘

怒甚偏傷氣思多太損神神疲心易役氣弱病來侵勿使

悲歡極常令飲食均再三防夜醉第一戒晨嘔亥寢鳴天
鼓晨興漱玉津妖邪難犯已精氣自全身若要無諸病常
當節五辛安神宜悅樂惜氣保和純壽夭休論命修行本
在人若能遵此理平地可朝真

