

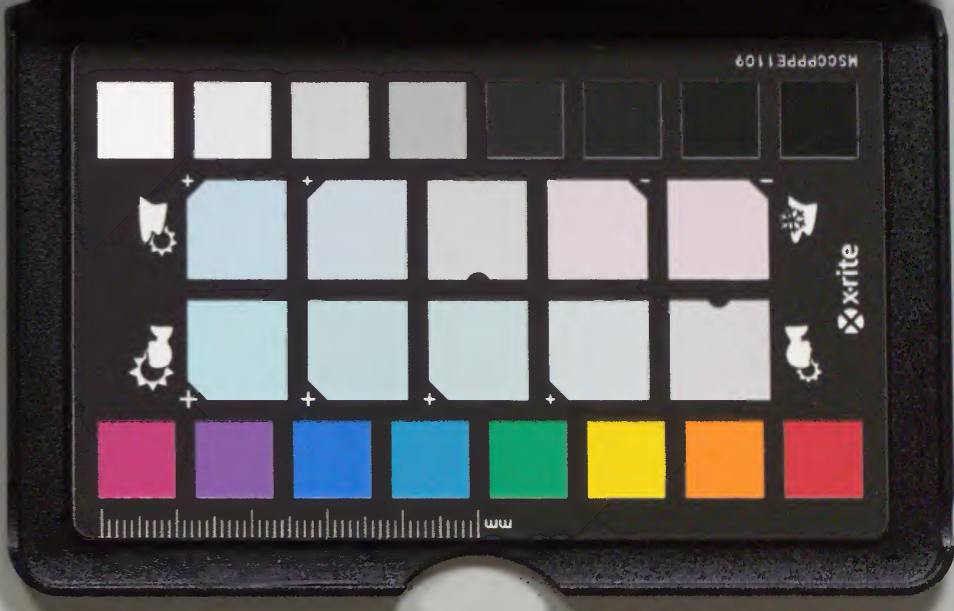
平生八牋 十三

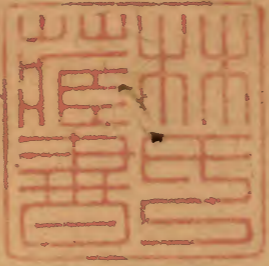
飲饌服食牋

漢書門			
類	號	函	架
二	四	三	一
一	三	二	一

內閣文庫			
類	號	冊	架
漢	書	二	一
二	四	一	三

內閣文庫		
番號	漢	2842
冊數	11	(8)
函號	303	13





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

百卷

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

或多或少任意合

用行竈安大鍋先用

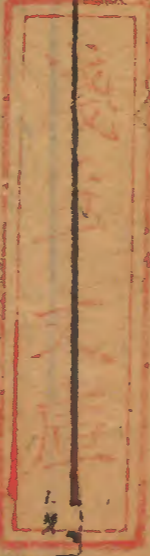
凉水二杓半若杓小糖多斟酌加水在鍋內用

木爬攪碎微火一滾用牛乳另調水二杓點之

卷之十三

飲食類

一



如無牛乳雞子清調水亦可但滾起卽點却抽
柴息火蓋鍋悶一頓飯時揭開鍋將竈內一邊
燒火待一邊滾但滾卽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無沫去盡白花見方
好用淨綿布瀝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瀝過方好作用白糖霜
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

白糖滷六兩

白麵一斤 先將酥化開溫入瓦合內傾入糖
油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煨燥用
麵和油法
不拘斤兩用小鍋糖油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 先將糖油熬得
有絲棍蘸起視之可斟酌傾入油麵鍋內打勻
撥起鍋乘熱撥在案上捍開切象眼塊

松子海囉啣方

核桃仁瓜仁同用

糖滴入小鍋熬一頓飯時攪冷隨手下炒麵後
下剉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溫切若冷硬難切
恐碎

白閏方

糖滴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為甘露餅

雪花酥方

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

芡什麻方

糖滷下小鍋熬至有絲先將芝蔴去皮晒乾或
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蔴末使不沾乘熱撥在
案面上仍著芝蔴末使不沾古轆槌捍開切象
眼塊

黃閏方

家常亦同黑沙糖滷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揉拔扯長雙摺一處
越拔越白若冷硬於火上烘之拔至數十次轉
成雙圈上案却用炒麵放上二人對扯順轉炒
麵隨手傾上拔扯數十次成細絲却用刀切斷
分開縮成小窩其拔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

用生麩攪豆粉同和用手捍成條如筋頭大切
二分長逐箇用小梳掠印齒花收起用酥油鍋
內煤熟漏杓撈起來熱洒白沙糖細末拌之

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些却將蕎麥
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撥在案上捍開切象眼
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爬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塊上案捍開以象眼

塊

酒字你方

用熬麼古料熬成不用核桃昏上案攤開用江米末圍定銅圈印之卽是酒字你切象眼者卽名白糖塊

椒鹽餅方

白麵二斤香油半斤鹽半兩好椒皮一兩茴香半兩三分爲率以一分純用油椒鹽茴香和麵爲穰更入芝蔴麩屑尤好每一餅夾穰一塊捏

薄入爐又法用湯與油對半內用糖與芝蔴屑并油為糝

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

用糯米二升搗極細為粉作四分一分作粹一分和水作餅煮熟和見在二分粉一小籠蜜半餞正發酒醅兩塊白餳同頓溶開與粉餅捍作

春餅樣薄皮破不妨熬盤上燂過勿令焦掛當風處遇用量多少入猪油中燂之燂時用筍撥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脂各一兩切如小豆

八片卷十三 飢餓朋食下 七
大酒二盞與麵搜和分作十劑捍開裹精肉入
爐內燂熟

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
少水鍋內熬烱莫待油盡見黃焦色逐漸取出

未盡再熬再艾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燂

芋餅方

生芋妳搗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

帶臙猪肉作燥子油炒半熟韭生用切細羊脂
剝碎花椒砂仁醬拌勻捍薄餅兩箇夾餡子燂
之薺菜同法

白酥燒餅方

麵一箇油二兩好酒醅作酵候十分發起卽用揉令十分似芝麻糖者如前法每麵一箇糖二兩可做十六箇燻

黃精餅方

用黃精蒸熟者去衣鬚和炒熟黃豆去壳搗爲末加白糖溲揉爲團作餅食甚清

捲煎餅方

餅與薄餅同餡用猪肉二斤猪脂一斤或雞肉

亦可大槩如饅頭餡須多用葱白或笋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燻熟五辣醋供素餡同法

糖樞方

白麵入酵待發滾湯搜成劑切作樞子樣下十分滾油煤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燻

用錫糖煎色刷面

油餃兒方

麵搜劑包餡作餃兒油煎熟餡同肉餅法

麻膩餅子方

肥鷄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掛
碗內蒸熟麻膩并鷄汁熱滾澆餅似春餅稍厚
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

木茯苓砂仁總一分磨極細篩過用日沙糖滾

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

細末和之白糖一升拌入

鬆糕方

陳粳米一斗沙糖三斤米淘極淨烘乾和糖酒

水入臼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凡蒸糕須候湯沸

漸漸上粉要使湯氣直上不可外泄不可中阻

其布宜疎或稻草攤甌中

裹蒸方

糯米蒸軟熟和糖拌勻用箬葉裹作小角兒再蒸

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瓶底次置糖在上先以花箬扎之次以油單紙封重湯內煮週時經年不壞臨用旋取少許便香

煮砂團方

沙糖入赤豆或菘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艾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些許石灰煮者欲其艾葉青而香也

玉灌肺方

真粉油餅芝蔴松子胡桃茴香六味拌和成捲
入甑蒸熟切作塊子供食美甚不用油入各物
粉或麵同拌蒸亦妙

燥子肉麵法

猪肉嫩者去筋皮骨腓肥相半切作骰子塊約
量水與酒煮半熟用胰脂研成膏和醬傾入次
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頻入水攪和
為餅劑少頃操百遍拗為小塊捍開菜豆粉為
糝四邊要薄入餡其皮堅臙脂不可搭在臙肉
用葱白先以油炒熟則不暈氣花椒薑末杏仁
砂仁醬調和得所更宜笋菜爍過菜蕨之類或
蝦肉蟹肉藤花諸魚肉尤妙下鍋煮時先用湯
攪動置竹籐在湯內沸頻頻酒水令湯常如魚
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抽拽得潤薄乃好麻膩杏仁膩鹹筍乾醬瓜糟茄薑醃韭黃瓜絲作齏頭或加煎肉尤妙

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 片腦二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

兩薄荷葉四兩共為末甘草膏和勻為餅或丸上加白糖為衣

梅蘇丸方

烏梅肉二兩 乾葛六錢 檀香二錢 紫蘇葉三錢 炒鹽一錢 白糖一斤

右為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攤

水入豆粉對配搜作薄皮內加糖菓為餡籠蒸食之妙甚

造粟腐法

粟和水研細先布後絹瀝去殼入湯中如豆腐漿下鍋令滾入菜豆粉攪成腐丸粟二分豆粉一分芝蔴同法

麩餅

麩切作細條一斤紅麩末染過雜料物一升筭乾紅蘿蔔葱白皆用絲孰芝蔴花椒二錢砂仁

蔣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為羹亦可

煎麩

上籠麩坯不用石壓蒸熟切作大片料物酒醬
煮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煮去苦水曝乾加山
藥四斤共為末和麵對配作餅蒸食或加白糖

同和捍作薄餅蒸焯皆可自有物外清香富貴

造酥油法

用牛乳下鍋滾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
骨魯槌研開鏤上燂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剝碎入蜜一斤以爐燒酥油餅一斤為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蔴撒勻入爐燒熟食之香脆

酥黃獨方

熟芋切片用杏仁榧子為末和麵拌醬拖芋片入油鍋內燂食香美可人

高麗栗糕方

栗子不拘多少陰乾去殼擣為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

荊芥糖方

用荊芥細枝扎如花朶蘸糖滷一層蘸芝蔴一層焙乾用

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刁花作瓜稜

豆膏餅方

大黃豆炒去皮為末入白糖芝蔴香頭和勻為
印餅食之

法製藥品類二十四種

法製半夏

開胃健脾止嘔吐去胃中痰滿兼下肺氣

半夏

半斤圓白者切二片

晉州絳礬

四兩

丁皮

三兩

草苳蔻

二兩

生薑

五兩切

右件洗半夏去滑焙乾三藥麤剉以大口瓶盛
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疝癖

橘皮

半斤去穢

白檀

一兩

青鹽

一兩

苗香 一兩

右件四味用長流水二大椀同煎水乾為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 一斤滾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 確砂仁 各二分 粉草 三分

陳皮 三分 白荳蔻 木香 各二分

右為細末拌杏仁令勻每用七枚食後服之

酥杏仁法

杏仁不拘多少香油煤焦胡色為度用鐵絲結作網兜搭起候冷定食極脆美

法製確砂

消化水穀溫煖脾胃

確砂 上兩去皮以朴硝水浸一宿曬乾以蘇油焙燥香熟為度

桂花 粉草 各一錢半已土共

右件和勻為丸遇酒食後細嚼

醉鄉寶屑

解醒寬中化痰

陳皮 四兩 確砂 四兩

紅豆 一兩

粉草 二兩 生薑

丁香 一兩

葛根 二兩 白荳蔻仁

鹽 一兩

巴豆 十四粒 不去皮

右件用水二椀煮耗乾為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為薄餅切成棊子曬乾為度

法製木瓜

取初收木瓜於湯內燂過令白色取出放冷於頭上開為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香川芎胡椒益智子砂仁右件藥搗為細末

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為度

法製鰾米

鰾米一斤去皮殼用青鹽酒炒酒乾再添再炒
香熟為度真蛤蚧青鹽酒炙酥脆為度茴香青
鹽酒炒四兩淨椒皮四兩青皮酒炒不可過濁
煮酒約二升用青鹽調和為製右先用蛤蚧椒
皮茴香三味製鰾米以酒盡為度候香熟取上
件和前三味一併拌勻再用南木香麝末二兩

同和乘熱入器蓋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芷蔻一錢
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芷薏一錢五麝香五分
檀香一錢四分甘草膏子丸

礪砂丸

片腦五分麝香四分礪砂二錢寒水石六兩甘
草膏丸硃砂二錢為衣

山查膏

山東大山查刮去皮核每斤入白糖霜四兩搗
為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
五分水撥丸曬乾用甘草膏子入麝香為衣

醃杏仁法

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
一兩沉香一錢葶澄茄一錢冰片五分共搗爲
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口一分用薄荷霜白糖

熬汁拌炒香燥入供

法製瓜子

燕中大瓜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瓜乾葛各一錢檀香
五分甘草末五錢甘草膏爲丸晒乾用

法製苳蔻

白苳蔻一兩六錢腦子一分麝香半分檀香七
分五釐甘草膏苳蔻作母腦麝爲衣

又製橘皮

塘南橘皮廿兩鹽煮過茯苓四錢丁皮四錢甘草末七錢砂仁三錢共為末拌皮焙乾入供

煎甘草膏子法

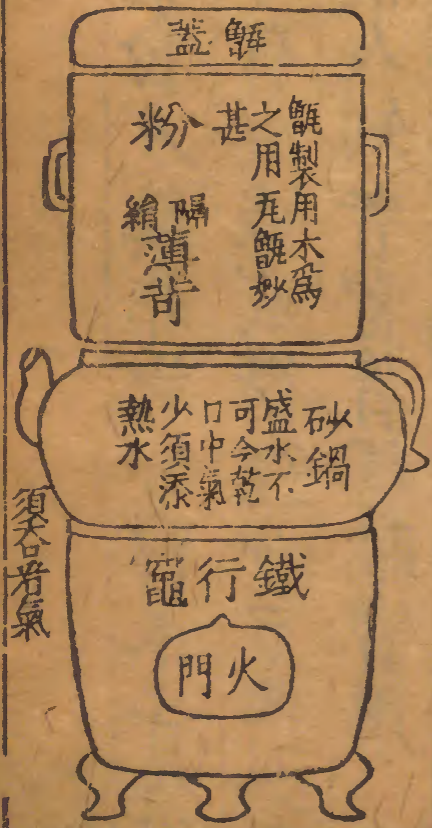
粉草一斤剉碎沸湯浸一宿盡入鍋內滿用水煎至半瀝去渣紐乾取汁再入鍋慢火熬至二碗換大砂鍋炭火慢熬至一碗以成膏子為度其渣減水煎三兩次取入頭汁內併煎

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西兩拌勻搗膩印餅或丸哈之消痰降火更可當茶兼治火症

升霜圖

蓋上火熱手不可按急急收粉隨以合子密封子口勿令出氣遲則氣走成餅莫晒陰乾為妙梅月勿製多徽



須吞着氣

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

採上白松脂

一斤即今之松香

桑灰汁一石

先將灰汁一斗煮松脂半乾將浮白好脂攙入冷水候凝復以灰汁一斗煮之又取如上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為末每服

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為度其軟如粉同白茯苓為粉同煉脂乘軟丸如豆大每服三十九九十日

止久當絕穀自不欲飲食矣

又一蒸法

上白松脂二十斤為一劑以大釜中著水釜上加甌甌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為細末煉蜜為丸桐子大每服十九粥

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 四味為末入東流

水同雄煮砂確內三日漉出搗如麤粉入猪脂內蒸一伏時洗出又同豆腐內蒸如上二次蒸時甌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為

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

斗去渣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

內熬乾入羊城礮內上水下火打四炷香取出

冷定收起每用以治心疾風痺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 陳擘括為之歌

青城山老人服椒得妙訣年過九十餘貌不類

期耆再拜而請之忻然為我說蜀椒二斤淨揀

梗核及閉口者淨秤解鹽六兩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實盆內將乾菊花末六
兩拌滾令均更酒所餘椒汁然後攤於篩子內
眼乾菊須花小色黃葉厚莖紫氣香味甘名曰
甘菊蕊可作羹者
為真陰乾為末
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歡服及
半年間宵隔微覺塞每日退十圓還至十五粒
俟其無礙時數復如前日
服半年後覺宵隔間
橫塞如有物礙即每
日退十粒退十五粒止
常令氣熏蒸否則前功
俟其無礙所服仍如前
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但切
服稀莢法

稀莢俗呼火吹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去

五月五日六月六日九月九日採其葉去根莖
花實淨洗曝乾入甑層層洒酒與蜜蒸之如此
九過則已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
殊常之效臣喫至百服眼目輕明至千服鬚髮
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今人採服一就秋花
成實後和枝取用洒酒蒸曝杵臼中春為細末

煉蜜為丸以服之

服桑椹法

桑椹利五臟關節通二氣久服不饑多收晒乾
搗末蜜和為丸每日服六十九丸髮白不老取黑
椹一升和蛭蛭一升瓶盛封閉懸屋東頭晝化
為泥染白如漆又取二七枚和胡桃二枚研如
泥拔去白髮填孔中即生黑髮

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

孔領去黃白卽以上好舊坑辰砂爲末珠砂有毒選豆
辦舊砂豆腐同和塊入卯中蠟封其口還令白
煑一日爲末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筭

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塵棗肉
爲丸如梧子大先以一盤獻祝天地神祇後用
井花水清晨服一二十九一月後眼能夜讀細
書半年行若奔馬一年之後三尸消滅九虫遁

形王女來衛六甲行厨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

九轉長生神鼎玉液膏

白木

氣性柔順而補每用二斤秋冬采之去粗皮

赤木

即蒼木也性剛雜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
次絹濾渣淨去渣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

二轉加入參三兩

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

益筭膏

四轉加茯苓遠志

去心各入兩熬膏加入前膏內

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

各三兩研為末熬膏和前膏內

名曰六龍

御天膏

七轉加琥珀

紅色如血者佳飯上蒸一炊為細末一兩和前膏內

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
量此道後活三百餘歲仙去

用明淨硃砂一斤半先取四兩入水火陽城礮
打大火一日一夜取出研細又加四兩如此加
添打火六次足共為細末將打火鐵燈盞改打
一鐵大酒杯樣摩光作塑懸入陽城礮內鐵杯
渾身貼以金箔五層厚礮內裝砂口上加此杯
盞打大火三日夜鐵盞上面時加水擦內結成

不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
色曝乾并羅為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渡須多手為丸免得乾燥難丸如梧桐子大晒乾用合收貯初服十丸一次嚼飯一口和丸燕下後用酒下便乞點心更佳百無所忌惟身體覺燥用膏芫一二錢煎湯待冷飲之即定蓋以芫為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強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

神仙上垂黃龍丹方

赤石脂

十兩

黃牛肉汁

三大升

明乳香

斤

白蜜

一斤

甘草末

三兩

白粳米

三斗五分作五分炊藥以熟為度

右六味將赤石脂為末以生絹夾袋子盛貯於泔水盆內浸半日以手揉搓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

七八日淘米七升上甑以藥盒安米中炊之以
餅熟爲度收去盒蓋星辰下露一宿第二次以
月望前後如上炊餅七升蒸盒夜露月明中一
宿第三次以二十四日前後早晨依前法炊米
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甑安盒入米
中蒸之餅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効乃神速此
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為
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
有大容五斗磁鍋有銀絕

妙新瓦盆三箇盛一斗豆者木甌一箇容斗

飯者蓋甌盆一隻 新鍋灶一副 乳鉢一

箇 竹木匙大小二箇 柳木鏃三五把

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
餅樣曬乾研為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脈益心氣長肌肉
令人身體康強潤澤面目光悅志不衰故人常
須供之以為常食或為乳餅或作乳飲等恒使
恣意充足為度此物勝肉遠矣

鐵甕先生瓊玉膏

此膏填精補髓腸化為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
不食亦不饑開通強志日誦萬言神識高邁夜

無夢想服之十劑絕其欲修陰功成地仙矣一
料分五處可救五人癱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

生地黄

一十六斤取汁

白茯苓

四十九兩去皮

白沙蜜

一十斤煉淨

右件人參茯苓為細末用密生絹濾過地黄取
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二
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

若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

去積聚風痰癩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溫酒調下

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卽五加皮也服之
延年故曰寧得一把五加不用金玉蒲車寧得
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

華真人
煮石經

長卷十三

大藥服法下

三十六

服松子法

不以多少研為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搗篩飽食之可絕穀渴則飲水

服食茯苓法

茯苓削去黑皮搗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餌食造餅日三亦可屑服方寸匕不饑渴除病延年

服食木法

於潛木一石淨洗搗之水二石漬一宿煮減半

加清酒五升重煮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
煮旦至夕熟出使冷手搗碎布囊榨汁煎之滓
曝燥擣末合向釜中煎熬可爲丸如鷄子服一
丸日三服絕穀除百病身輕體健不老少服而

令有常不須多而中絕渴則飲水云此方最佳
出五符中

又法

取黃精擣振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

服食菱蕤法

常以二月九日採葉切乾治服方寸七日三亦依黃精作餌法服之導氣脉強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溲服方寸七日三夜一甘始所服名曰仙人糧

服食巨勝法

胡麻肥黑者取無多少簸治蒸之令熱氣周遍

氣力百倍

辟穀住食方

秫米

一斗 蘇油 六兩 炒冷

鹽末

用薑

小椒

各等分 十兩

蔓菁子

升三

乾大棗

升五

右六味為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

有彈的鰲

懷胎的兔

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
臣遇太白山隱士得此方 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

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
下粗筴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

神仙餌蒺藜方

蒺藜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
進三服勿令斷絕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內盛之以盆合
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

碓搗次下豆黃共爲細末用糯米粥合和成圓
如拳大入甑蒸從夜至子住火至寅取出於磁
器內盛蓋不令風乾每服三塊但飽爲度不得
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
卽研火麻子漿飲更滋潤臟腑若要重喫物用
葵子三合杵碎煎湯飲開導胃脘以待冲和無
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糖中瀉酒取飲若碎破每取杯藥一分研入酒中克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	麝香	七分
井松	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罐內將硫黃以絹袋盛懸繫於罐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

孔傾硫黃於內手執酒鍾旋轉以勻為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罈煮滾十數次漉出蘿蔔勿用仍切蘿蔔再煮如此三四次以蘿蔔無鹹味為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

右三味為片段於甑內炊熟曝乾擣羅為末每日食後冬湯夏水服一錢七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

取天門冬二斤熟地黄一斤搗羅為末煉蜜為丸如彈子大每服三丸以温酒調下日三服久服強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為末同服天寒單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

藕汁亦單用味甘能消淤血不聾節癆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絕利益十二經脉血氣生食微動氣蒸食之良又熟去心為末蠟蜜和丸日服十丸令人不饑此方仙家用爾陳藏器云荷葉味苦平無毒主安胎去惡血留好血血痢煮服之仰止荷葉并蒂及蓮房主血脹腹痛產後胎衣不下酒煮服又食野菌毒用水煮服藕粉水雲深處曾製取鹿者洗淨搗爛布絞取汁以密布

再瀘過澄去上清水如汁稠難澄添水攪即成
為粉服之輕身延年

硃砂雄黃杯法

碾好辰砂為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美之功
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

熟乾地黄

焙

柳桂

去皮
去心

酸棗仁

覆盆子

菟絲子

酒浸別
搗焙乾

山芋

遠志

去心

菊花

人參

白茯苓

去黑皮
各一兩

右一十四味揀擇淨搗羅為末煉蜜為丸如梧
桐子大每服空心温酒下二十九服一月身輕
輕體健萬病不侵

服栢實方

石於八月合取栢房曝之令坼其子自脫用清

水淘取沉者控乾輕椎取仁擣羅為細末每服
二錢七酒調下冬月溫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
桐子大每服十九二十九日三服酒下

服食大茯苓丸方

白茯苓

去黑皮

茯神

抱本者去木

大棗桂

去麤皮各一兩

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

右十一味搗羅為末煉蜜黃色掠去沫停冷拌
和為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
空室中衣服繫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
 無銀者用好砂礮為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撥動看油結打開取藥
 入器中火消成汁傾出放冷其色如金後入白
 中擣之堪丸即丸如黃米大空心且暮酒下或

用津液下二十九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

輕身延年仙木丸方

蒼朮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五十九

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目駐顏
壯元氣潤肌膚久服大有益如合時天色稍暖
其壓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

各二斤

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
服三五十九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

用黃精十斤淨洗白蜜三斤去心天門冬蒸令爛熟

右三味拌和令勻置於石臼內擣一萬杵再分

為四劑每一劑再擣一萬杵過爛取出丸如梧

桐子大每三十九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為

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復四

月採竹實似小麥生藍田竹林中

去三尸滅百虫美顏色明目雄黃丸

用雄黃

透明如雞冠不松香採明淨純白者水

起者取用
如前法

右二物和勻杵為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橫矣
因之藥石毒人其害可勝說哉夫人之稟受父
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
不可已亦不可縱縱而無厭疲困不勝乃尋藥
石以強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
真膏二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繼
硫黃縮蜈蚣帶寶帶良宵短香羅帕兜其小腹
者有順風旂王蟾視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
膏一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為助情逸樂用
之不已其毒或流為腰疽聚為便癰或腐其龜
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各種種如桃
源秘寶丹雄狗丸閉精符之類頗多藥毒俱人
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
癰瘡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
毒如蛤蚧海馬狗腎也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燂故
腎臟一時感熱而癸豈果仙丹神藥乃爾靈驗
効速也耶保生者可不惕懼以痛絕助長之念
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
能得其真傳况比覺為大道傍門得陰陽之妙

用率歸正脉其說匪徒姪姪快慾之謂人之一
身運用在於任督二脉督為陽父任為陰母尾
閭夾脊為督脉之關中脘臆中為任脉之竅任
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為陰
陽大竅其理最顯最密所謂性與命相守神與

八牋卷之十三 食食月食一
五十七
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為吾生保命大藥乃
於金石虎狼求全造化神靈其謬失不既多乎
吾重為死不知害者感也

雅尚齋遵生八牋卷之十三終

