



山林經濟
四

治圃
攝生

共十

ナ 1
2234
4



ナ1
2234
4

4

增補山林經濟卷之六 目錄

○治圃

雜法 畦種法 區種法 芽種法 治圃種菜吉日

西瓜 甜瓜 黃瓜 瓠 大葫蘆種法 南瓜 薑

葱紫葱 大蒜 韭 薤 芋 茄 芹紫 蘿菔

蔓菁 芥 松菜 萵苣 白菜 菠薐 冬葵 艾芥

牛蒡 滴露 雞冠草 南椒 蕺菜 熊蔬 冬蔬

首蓓 當歸 羊蹄 蓴 木頭菜 紫蘇 烏芋

莞草 蒼蓬 薺薺 蓖麻 茴香 荊芥 香蒿

絲瓜 薄荷 桔梗 沙蔘 木 五加木苗 竹笋

○山野菜品 薺 馬薺 莧 山芥 苦菜 旋花 蕨

穉 蕺 蓼 小蒜 野蒜 石菜 藜藿 苦苣



水蘇 萋蒿 香蒿 酢漿草 西土里 石蓴 松芒

童莫蔬 清兜菜 紫芥 松茸 麩苔 石耳

○生薑菌法 種藥附 採藥法

黃精 天門冬 麥門冬 地黃 枸杞 何首烏

薯蕷 覆盆子 石菖蒲 茨 百合 五加皮 地榆

五味子 仙靈脾 蛇床子 決明子 防風 芎藭

罌粟

○資用品法 烟草 紅花 藍 靛 紫草 茵 稜莞

大葭 菰 苧麻

○雜藥類 九一百十二種

○撰生

總論 九五條

養心性 九八條

省嗜欲 九十二條

節飲食 九九條

保身體 九二十四條

慎起居

修鍊要約 九五條

眼會諸方

治藥法 九九條

諸藥方 九三十條

諸方 九十條

斑龍丸 附

鐵液服法 附

種德 八條

懲惡 附一條

增補山林經濟卷之六

○治圃

農家隔遠城市肉味難登鼎俎且山野生理咬菜又是分內事宜就所居左右作圃種蔬以資日用

雜法○二月春分種諸蔬菜而蔬宜畦種芥宜區種○凡種菜芥不用口中核言啖餘者必先燉曝其子紙裹記名藏之篋中勿致澁損可也臨種用鱖鱈魚明葉煎水沉菜子數日種之免虫食葉乾鱖魚凡菜類截去兩頭只取腰中子種之好○凡菜有虫苦用蔘石灰水潑之立死○凡香菜常以魚腥水或以米泔水澆之則香而茂用糞澆之不香○生菜種不拘時纔盡即下種亦便出諺云生菜不離園以不時而出也○凡治圃之地宜良不宜薄如薄則糞之鋤不厭頻旱則灌之

灌宜○園圃四旁種決明草則蛇不敢入○圃中切忌投死
晨夕蛇及尸氣又忌觸麝香氣菸類必不結子

畦種法○地長丈餘廣三尺此不必拘先種數日斫起宿土雜以

蒿草火燎之以絕虫類僅得為糞臨種益以他糞治畦種之

區種法○區深廣可一尺許臨種以熟糞和土拌勻納於區中

候苗出視稀密去留之○又法六月雨後種菜豆八月中犁

掩殺之又一轉即十月終種菸率兩步為一區坑大如盆口

深五寸以上壅其畔如菜畦形坑底必令平正以足踏之令

其保澤種子十枚以糞五升覆之又以上一斗薄撒糞土復

以足微踉之冬月大雪時速併力推雪于坑上為大堆至春

草生菸亦生莖葉肥茂異於常者且常有潤澤旱亦無害五

月菸便熟

芽種法○將種子先用淘淨頓中覆以濕草三日後芽生長

可指許然後下種先于熟畦內以水流濕之勻布芽種復篩

細糞土覆之以防日陽○法菜既齊出草又不生

治圃種菜吉日○宜庚寅辛卯壬辰癸巳戊寅壬戌又宜戌戌

日忌風旬日秋柱前逢庚至柱後遇西風及九焦日忌澆

西菸○奇宜沙地或云沙石四月立夏前作坑廣大沙土與熟

糞和填下種四五枚或云先以燒酒浸菸子少出四葉壅培

根四五次結實繁大●多鋤則饒子摘去餘花則菸肥大蔓

長六七尺摘其頂心令四傍生蔓性畏香麝觸之一顆不收

○出自回紇故名以西菸種類亦多而以皮青子黑瓢如臘

脂者為上品要顯大用接莖法考法○仁可薦茶取油皮可

蜜煎醬醃又治煩渴暑毒口瘡血刺利小便○近酒氣及糯

米易爛猫踏其瓢便沙○種宜戊辰日

甜茄

○杏

種宜黃土三月用鹽水洗子取煖過糞土種之俗方立夏

前三四日種之

仍將鹽水洗之候拖秧時掐去萼心再用糞土壅培

根下○引蔓時只留幹亂枝皆摘苗又除密葉日照通風則多結易熟但所結卧地則易腐尤甚者以乾土或瓦石斤鋪底○甜茄多類而以皮肉青綠或有金章或有蛙文體少者為佳品取腰中子種之沉水及兩蒂兩鼻者殺人功用略與西茄同而不可多食患癰癬脚氣人又忌之會茄過多但飲酒即消與鹽同會釐亂○宜種甲子乙丑庚子壬寅乙卯辛巳日又宜黃道開城日

黃茄

○胡或稱

○宜同日上種宜向陽肥地又云土新受風處多

結子二月上旬為上時三月上旬次之四月上旬又次之蓋

茄畏霜三月間無霜氣始可種之以水洗淨茄子和鹽少許以鋤耨却乾土坑大如斗納茄子大莖各四五箇於坑中之傍蓋茄子弱依大莖為之起土故也生數葉後掐去莖苗若拔之使土虛燥塞灰根下兩日後以土培之永無虫若有蟻則以骨之有骸者置於窠左右待蟻多附而棄之如此數則蟻自無矣○俗法掘坑如斗大納熟糞數升薄覆細土寸許種茄子十餘箇於四傍又以細土覆之稍高突上插木籌標記之待拖蔓尺許加糞根下旺茂○凡茄萼以土壅培其節則生新根而轉盛又苗大發時以大麥一粒納根附間則結子碩大而久○凡茄早爛者摘時脚踏翻動其蔓故也敬理慎護則至霜降葉乾子乃盡如此不必別種晚茄也○大暑種晚茄以供冬歲自春先後栽種次次可用○作架布蔓索

細網于其上引芥萼上之則結子垂下離、可玩○凡芥最忌麝香芥邊栽薤蒜遇麝不損○芥有毒不可多食能發百病虛熱上逆小兒尤忌○有小如核桃者早結俗稱籍田芥又有形長大而皮光滑者俗稱尺芥可沉冬俎有人種芥三本綠芥籬

冬芥○

或稱白冬芥

傍墻陰地作區圓二尺深五寸以熟糞

及土相和待三月無霜氣下種既生以柴木倚墻令其緣上

早則澆之八月斷其梢一本但存五六枚霜足收之早收則

爛正月晦日着牛糞種十月或區種如種黃芥勝春種者春

宜乾煇處安頓忌鹽醋掃帚猫糞○冬芥內置芥子至春不

壞以石灰煇之不爛熟人會之佳冷人會之瘦要

勃○

二月下旬天晴日中種之宜性剷肥地區種蚕砂

生牛糞和土令中半著坑足踉令堅水沃候水乾即下種結

實多堅或地薄或下濕太肥之地則子多軟只堪食而不中

於兇用初生二三子不佳去之取芽四五子區留三子即

足旱則澆坑畔令其透潤不得坑中下水○又法苗長寸許

乘雨帶土分栽每一穴一藤每晨澆以清糞水以熟糞隨長

隨培蔓長過五丈餘搯去結子之外子大度可作瓢以手摩

皮去毛則不復長且厚八月微霜下後斷之○牛踐苗則子

細燒稷黍則死油麻菜豆○延蔓上茅屋則

致屋上瓦屋則其實曝損卧蔓地上則實不堅宜上籬落漏

間或令緣柴棚待結實以葦圈承護則圓正善堅

大葫蘆種法○正月中掘地作坑方深各四五尺實填油麻

菜豆爛草等一重糞土一重如此五六重向上一尺餘着葉
糞土填之至二月每坑只種十餘顆子待生後揀取四莖肥
好者每兩莖以竹刀刮去半邊以麻皮或葛皮纏住以牛糞
黃泥封之一如接樹法裹之待過四五日相着後各除一頭
又取兩頭莖相着如前法待活後唯留一莖便是四根作一
莖矣雌五六根作一莖亦好待結葫蘆取芽四五次結者留之餘並除
去之則葫蘆極大一箇可盛一担米○葫蘆傍種全紅大莧
俗稱以唐叫名待葫蘆引蔓刮兩皮合接以麻葉裹之不可動搖則
結時俱是紅葫蘆甚妙○小瓠初結時以杯置其下以物壓
之則成杯形外蒸可用○大葫蘆不去瓢完乾繫人腰足可
浮涉江湖免於沉溺矣○凡瓠之味甘者益人味苦者有毒
令人吐不止黍穰灰汁解之

南瓜○牛支種後種法與瓠同霜後大黃不損者置室中可留至

春○有補中益氣之功而多食發腳氣

薑○宜甲子乙丑辛未壬申壬午癸巳辛卯日○宜肥細地又
宜白沙地少和熟糞又開川黑沙為上耕欲深掩土欲厚二
三寸清明後三日可種以蚕砂腐草糞灰或糞下土牛糞厚
培之澆水待芽發後摘出每薑用而之作棚蔽日或畦南種
草麻子或插蘆以取陰蔽日頻以牛糞浸水澆之凡薑性不
耐寒熱霜降後刈莖又以肥土極厚覆之地欲凍乃採埋藏
因邊或土字中多用糠粃木花核厚覆之又作穴通塞之八
月秋之亦可○秋社後新芽如指食之又取薑鬚軟者沉醋
或沉菹○薑芽始生隨長隨培至數寸許作菹佳○薑性畏
濕其田耕不厭細耘不厭數或種之則可供一年用○秋後

造粉儲之○薑久服去臭氣通神明故聖人不輟而不多食
忌夜食八九月多食至春患眼損壽減筋力

葱○種宜甲子辛未巳卯甲申辛巳辛酉日○八月下旬以地

作畦用糞灰拌子種之七月種至來年正月一日移栽栽時

去冗鬚微曬乾踐行密排以鷄糞壅培俗法秋種葱十月初

覆之加布馬糞至春生又法八月末旬將冗鬚去淨種之以

猪雞鴨糞和粗糠壅之○二月將葱子與炒粟米相和之下

乃均輕曳撈覆土上布糞灰○芒種收子必薄布陰乾勿令

鬱不生沍○有四季葱栽不拘時種法上同○燒葱同蜜食

殺人忌合棗或犬雉肉會又冬月不可會又多會昏人神然

能殺魚肉毒不可闕食品之中○紫葱○十月作畦種之略

鋪馬糞於其上至明年五月採乾為種關西及湖南人七月

望日種之而每年易田以種○久會損神多妄損目發痲疾

狐臭人尤不可會苗似蒜其葉似葱水精葱亦苗類八月種

考當

大蒜○日叶宜種戊辰辛未戊申丙子壬辰癸巳辛丑日○

宜肥軟地又宜白軟其次黑軟地若剝強之地辛辣料少八

月初旬一日九月寒露種之早熟耕地三次鋤成溝壟隔二

寸一窠以草鞋沉於小便將種包在內挾糞土栽之上糞令

厚其大如碗○候苗出雖無草必頻鋤鬆根傍土以糞水澆

之薑出拔去則辦大○收茶中子種者一年為獨辦二年為

大蒜九月初稠栽蒜辦冬寒取穀稗厚覆之不再凍死二月

間犁地數次多布糞以木釘竅地一穴移栽一株旱以水洗

○五月夏至採蒜早收則皮赤科堅晚收則皮紫易碎沉醋

經年不變 食之損性昏神傷目多食髮早白能治暑毒薑
棗食之能解蒜臭氣

韭○早韭懶人菜也不必歲種性宜陰濕地壅宜雞豬糞澆好
洗生魚水二月下旬撒子九月分栽十月將稻草灰蓋三寸
許又以薄土蓋之則灰不被風吹春早芽先生灰地可取食
二月終芽長成菜以次割取田根常留分栽不須子種高三
寸便剪收子者一剪則留之○韭根多年交結則不茂八月
別作畦分栽栽時摘去老根微留嫩根一歲三四剪之其根
不傷至冬壅培以馬糞先春復生世稱羨菜曰春韭夏菘○
正月上辛日下水加糞剪時忌日中剪數日復長如故俗號
情鈍菜○春香補血夏臭破血人宜常食而臭忌養性忌與
蜜同食

薤○正葉似韭而濶多白無實雖辛而不葷五臟故道家常餌
之種宜軟白良地二三月或八九月或曰種不拘時熟耕地
三五徧燥焙而種之壅燥則薤肥率一尺一本而每以七八
枝為一本切去強根則肥葉生頻鋤凡韭薤去冗鬚微晒踈
行密栽○三四月食之害人與牛肉同食作癥瘕

芋○鄉名土或稱種宜壬申壬午壬戌辛巳戊申庚子辛卯
日十月揀芋種圓長尖白者就向陽地掘坑厚布糠糝於坑
底將種埋於其中又以土厚掩之多積稻草於上使免凍損
至三月間取出種肥地而芽必向上待苗發三四葉約高四
五寸五月擇近水肥地移栽而或用河泥糞灰爛草培壅旱
則澆之鋤宜頻○宜肥黑軟濕地尤好鋤露晨或雨後令根
傍虛則芋大子多八月芋苗正旺時鋤開根邊土却上肥泥

壅根又蟠挨其稈葉則力回於根愈肥大矣凡種芋之地衆人往來眼目多見及聞刷鍋聲多不孽生故曰芋羞三月惡人見又法三月治畦種芋不必移栽○畦種則二月注雨下種率二尺一本芋生根深劇其傍以緩其上旱澆鋤頻其收倍常

泥勝之區種芋法○二三月作區方深皆三尺許取豆箕納區中踐踏之其厚一尺五寸又取區上濕土和糞納區中箕上如箕厚水澆足踐令保澤擇肥大芋種每區以五箇置四角及中央再以糞土覆之旱則數澆箕爛芋生于皆長三尺一區可收三石○芋是救荒上品着力多種之嫩莖嫩葉隨時取用多食動熱冷難剋化滯氣困脾濕紙已煨熟乘熱噉之益氣充饑有風疾服風藥者最忌殺人

茄茄○二月下旬天晴日中種之五月中旬結實春社前亦可種而茄畏霜待三月間無霜氣而種之清明時與稻種同浸治畦種長三四寸之着四五葉回兩合泥移栽每日早以清糞水澆之栽宜稀○茄性宜水常須潤澤初移若旱澆之又以物覆陰之根下有黑虫盡斷莖葉朝暮須勤捉之開花時摘去盛葉以灰圍根結子多○移栽時以小竹簽刺開根莖相接處納硫磺一皂子許仍以泥培之結子倍多其子如薑味甘而益人○嫁茄法開花時取葉布過路以灰圍之結子加倍○水茄水有紅白二種佳可取種九月取頭結子截去兩頭取腰中子水淘淨取沉者曬乾收燥處秋後連根株拔出乾之春作秧糞茄子無水者宜於沉醬以爐灰藏之可至明年四五月○種茄宜等實虛則風入難活根下有浮土恐

雨濺泥污葉則萎而不茂宜晴天鋤之○一區一根種茂十區則夏月足供盤蔬秋收其餘作菹凡旺茄一根得子可一石水茄子摘下水氣○十月區種如茄亦好○多食動氣發痼疾女人傷子宮久冷人忌多食秋後多食損目

芹引○引宜種近宅汚池中又擇足水處作畚種之二月加糞種芹宜密使不抽傍枝七八月間又拔其根而更種生芽以備冬菹蓋水芹不如田芹之宜人○桃阿里俗稱亦種芹畚一邊○性寒養神益力殺藥毒置酒醬中香美然和醋食損齒誤食葉下虫蛭大為人患三八月龍帶精八芹田誤食成瘕一曰蛇喜食芹非龍也

羅菑或曰五○或曰五宜肥良軟鬆沙地地瘦用糞耕治三四遍或曰五揀去瓦礫二月上旬撒種三月中旬可會五月上旬

撒種六月中旬可會又曰六月撒種七月亦可若有陳子過立夏即種至五月盡根大如拳又曰六月六日種又曰小暑種之七夕以後亦種之又曰月月可種月月可會蓋欲歲冬根宜早種屢經霜乃採欲沉冬菹差晚種之一經霜便採則莖葉俱軟矣○踈下其種稠則根少莖去之多鋤良撒種後以灰糞蓋之旱則頻澆若帶露耙地則生虫或撒種於木綿田佳或雜蕎麥耕之則兩得○十月採根去葉納土窖中自生黃芽旋旋取作菜會之佳若要過冬截去根下尾只留半寸許削平根頭莖生處不至傷皮又以熱鐵烙其上投窟中則至春芽不生而根肉不虛如新採者二日出窖藏完根種肥地至五六月取子取子後連根乾置患○有根紅者品劣只合作羹又有羅州種根絕大軟多水宜菹不宜烹會之云

○性冷生會善下氣制豆腐麵毒治熏烟死服地黃

蔓菁○別呼芋或稱燕菁肥地故墟良犁耕六七遍六月撒種七月或

望後亦可種時以鰻鯪煎汁或稱鰻汁浸其子曬乾種之無

虫蔓菁子陳者良以灰為糞令厚一寸多則燦不生○自處

暑至白露皆可種蓋六月種者根雖大葉復蚤會七月末者

葉雖膏潤根復細故七月初種根葉俱得○春會苗夏會心

也即蔓秋會莖冬會根數口之家能時數百本亦可終歲足蔬

每根三石當米一石武侯駐軍時常令種之○擬作乾菜者

割訖則尋手擇治瓣之勿待萎不然則爛掛屋下風涼處勿

令烟熏味苦待乾積置苫蓋可免澁積時宜天陰葉少潤否

則碎○春種収子與蘿菔同収子打油八饌燃燈甚明比麻

易種多収其油用時熬動少糝芝麻煉熟即與真油無異○

多會動氣然甚益人其子八延生方且治青盲其油塗頭治

蒜髮其花乾陰治小兒疳瘡鈔

芥○別不或稱艾春初斡耕後十餘日種至五月収子更種於七月

分留其子至明春種之○七夕後或七八月種於肥地則莖

大頻用糞水澆之忌澆西風九焦日○芥子以黃大者為佳

紫黑而細者品劣新収者日曬夜露七八日則作汁不苦又

法冷水浸四五日則水自起沫未及生芽便瀉出曬収○有

一種俗稱春種窖藏根夏収子秋初種之秋末天有霜氣便

取葉沉作冬菹取根納窖冬間春初薄削造淡菹二日便熟

味極辛突留餘根春種取子此芥秋種者但有葉無種○子多會昏目動

火泄氣傷精煮會動氣亦多藥用

菘菜○別宜卑濕地二月上旬撒種三月中旬可會五月上旬

撒種六月中旬可食種後以糞灰蓋之頻頻澆之秋種宜七
夕後○唐種尤佳元夏菘稱美菜○種根收子與蘿菔同○
性冷治熱多食發皮膚風瘙痒夏至前發氣動疾有通利腸
胃除煩解酒毒之功可常食然多食發冷病惟生薑可解○
子取油塗頭長髮塗刀劍不銹

萵苣○早白莖葉廣者佳色紫葉狹者劣葉笋俱美秋會尤佳

○二三月間與芥子或與葵並種至六月取子更種於七月

○八月下種待將治畦分栽來年摘取隨澆中心肥大即萵

笋○秋社前一二日種者霜降後可為掩菜○微毒多益人

然患冷人及產婦不可多食此草百虫不敢近蛇觸之目瞑

○紫萵苣和好黃土搗作器火燉如銅

白菜○早井邊卑濕處種之蔓延盛蕃莖軟多水煮作羹茹灸

會亦佳○七八月撒子種之九月治畦分栽時時澆之遇西

風九焦日不可澆○性平無毒

菠薐○早宜肥地鬆土正二月種者多虫不如七八月種者

水沉子二三日着殼軟控乾濕地以盆蓋合候生芽治地極

細然後下子仍以馬糞蓋之既長不可用糞澆○初種時務

要過月朔乃生假如初二三日者與廿六七日種者皆過來

月初一日方生驗之信然○春月嫩莖甚美莖漸老經沸湯

曬乾備用可久會四時可用之菜也宜豆腐八九月種者備

冬會○性冷通腸胃熱解酒毒多會令脚弱

冬葵○早臨種必燥曝其子地不厭良故墟稱善薄則糞之春

必畦種生三葉然後晨夕澆之○早種者必秋耕十月末地

將凍撒子種之正月亦種足踏之乃佳地釋即生鋤不厭數五

月初更種之

以接秋葵

六月一日

或曰六日

種白莖秋葵

白莖者宜乾紫莖者乾則

黑秋葵堪食仍留五月種者取子

春葵則子熟不均

于此時附地剪

却春葵其根上枯生者柔軟至好美於秋葵八月半剪去秋

葵枝多則去地一四寸枯生肥嫩待霜降收之高與人膝平

莖葉皆美其不剪早生者則高數尺莖葉堅硬不中於食其碎者割訖即地中尋手

糝之以穰草覆蓋經年收子謂之冬葵子八藥凡葵當夏有

子難食○治臟腑寒熱利小便便霜後不可多食若患天行病

後食之頓喪目惟鯽魚臠解之

艾芥○時宜肥地三月種之五月收子七八月種子尤美

牛蒡○俗名宜肥地二月末下子八月取根食若取子即須留

隔年方有子葉作菜明目補中去風久食輕身耐老或煮莖

葉釀酒良

滴露○甘露宜白地近陰處區種三月下種九月採根莖生後

以土掩蔓則節節生卵瑩白可愛與蘿菹同沉為冬菹好○

暑月以蓋麥糠承露滋胤○冬初用土厚覆其根則至春復

生或採卵窖藏至春種之

雞冠草○世坐種則矮立種則與人齊手種則花成穗用歛

箕扇子種則其花成片可玩不堪作菜只用於染菹汁其子

名青箱子治青盲亦有花白者

南椒○南宜燥土二月下種四五月間遇雨移栽種當

風處則多實又有實形短促者稱唐椒

蕺荷○宜陰地樹下生者尤美二月種之一種永生不須鋤耘

但加糞八月踏其苗令死則根滋茂九月取其傍生根為菹

亦可葷葷十月中以糠覆其根下則過冬不凍死亦有赤白

二種亦可會白八藥○治虫毒

熊蔬○呼臣宜卑濕地三月晦間取根種之

冬蔬○呼臣宜沙地種法上同

首蒼○呼臣地宜肥熟七月作畦種之一如韭法一年三刈其

苗留子者可一刈即止此物長生種者一勞永逸春初苗未

生採出供菜葉既生亦可茹羹花開時刈乾冬喂牛馬且救

飢年○性涼生會瘦人同蜜會下利

當歸○呼臣三月可種生笋後種之亦活種宜依山或墻

陰地則盛若苗秀而開花結實翌年不生嫩莖作炙香羹上

品○養冬笋法作長土字字內運八肥土作大畦種根於其

中時以溫水澆之則黃芽茁長會之極美種葱一邊生芽亦

美矣○會之益人血

羊蹄○呼臣春初嫩葉宜羹冬初採根納向陽土字中勿令入寒

氣則萌芽即生取以作羹亦足充飢取芽後遽置土字中旋

萌旋摘用之無窮多啖下氣

蓴○引清水作池石等放之又通下流長為活水則盛自三四

月至七八月通名絲蓴味甘體滑軟霜降以後至十二月名

塊蓴味苦體澁然取以為羹猶勝雜菜宜鯽魚○性冷滑不

可多會疫病新差者會之必死

木頭菜○呼臣春初地釋即移栽圓圍邊水澆之待抽笋摘小菜

炙俱佳○十月晦間用大盆或小壘中實以土多取枝及餘

者亂插土面置溫房內頻澆溫水則枝頭生笋摘會味新

無毒

紫蘇○呼臣葉面背通紫者佳春初下種四五月遇雨移栽而

五穀地畔及近道處皆可種以避六畜傷踐○葉入發汗藥或八魚肉會品能治雞蟹毒或作茶佳○子作粥令人肥白身香八酒服降氣治痰取油燃燈八饌塗髮好熬過油紙帛極佳又治蛇犬傷要藥也

烏芋○危可又名升木種淺水中春月開白花秋冬取根會味

亞於香芋

莞草○一名黃花菜俗稱呂七春栽五六月開花作菜佳絕

蒼蓬○種取根莖作羹菹味薄多食且損人○莖燒灰淋汁洗衣白如玉

蒼薑○可春可種二三月秋可種七月半至十月初霜足收之

久會損陽氣葉置席下去蚕虱辟蠹

菟床○春種秋實田畔栽種尤宜芋薑田多種庇陰○嫩葉陰

乾蒸之以備累飯會○子取油治煎燈恐損人油有

毒凡服此油者終身忌食炒豆必脹死點六畜舌下不食點

肛內即下血死○無刺良有刺毒根莖俱八藥又有稱唐草

麻身長葉大俗謂一年碧梧桐可種籬下

茴香○春暖向陽掘區與土相和區先下水用新香不澀者量

地下子糝上微蓋區南種麻以遮夏日長高三四指旱則澆

之或霖雨時取新子種之亦可十月斫去條梢以糞土覆根

三月去之○和諸會中甚香破一切臭氣

荊芥○初生香辛可啖作菜生熟會并煎茶服能清利頭目既

老作穗收之八藥

香蒿○上暑月作蔬菜會之作穗收之

絲瓜○外春瓜如黃種法引蔓上籬新結子可作菜老則取

藪可以滌咒善治小兒痘瘡

薄荷○移栽經冬根不死採葉可會生啖作蔬亦宜○氣涼性溫不宜老病人有稱龍腦者尤涼冷

桔梗○或曰多栽園圃間二月可栽○此物作菜造醋沉漿佳且甚益人花白者尤佳補產後○有心根中者為桔梗無心者為薺薺作菜或作脯佳又解百藥毒

沙參○或曰二月移種經數年根大作菜作脯作漿並佳○又會利人又治疝

木○奇甘苗初生作羹茹甚佳春冬多栽園中其根長而連珠者為蒼木形促者為白木九月採收藥用

五加木苗○春間取苗作菜絕佳移栽間愈地多愈好枝根皮並為服食上品

竹筴○如法治會佳品而性冷不益脾胃宜少會

○山野菜品附

春來百草之芽皆無毒可食而其類甚多不可盡錄略舉其常會佳品而附焉

薺○或曰初生可會冬月採根藏土窖中取作羹佳或乾儲亦可根葉大者為薺功用同○根苗甚益人能引血歸肝故明目其子主明目

馬薺○或曰早春取葉作蔬佳花莖時有芥氣尤美

莧○或曰煮軟莖葉和芥汁作菜益人與鱉肉同會必成瘕殺人或曰大忌○葉小厚者名馬齒莧或曰中有水銀十斤可得八兩

此草極難乾以槐木椎碎向日作架曬之數日即乾取汁作膏治瘡腫和蜜服治痢○凡莧能飽腸胃令人不患食暑月

取覆飯上不蝕○莖葉俱赤者洗布接鉢上方見又糟藏食之甚美味辛

山芥○炘生深峽山中冬間採之至暄芽長則不可食作菹辛

突無比治方見

苦菜○非無毒去中熱主五臟邪氣

旋花○其根可充饑益人

蕨○其春晚折肥莖未伸拳者蒸煮食之甚美乾備冬蔬

多食消陽氣令脚弱眼昏腸脹不可生啖成虫

薇○其春夏間採嫩莖作羹茹佳乾儲冬食俗稱高非亦稱

鸞蕨○不損人其根為貫眾治虫

蕺○其一名管菜多食損陽氣消精髓

蓼○取子以葫蘆盛水浸濕掛於火上晝夜使暖生芽作辛盤

小蒜○其有小毒温中消穀

野蒜○其生葉時採取同沉石菜菹中○損人

石菜○其早春取葉作菹佳

驚蕒○其作羹作菜或生食無毒

苦苣○其今人為菜生食或入石菜菹中○益人

水蘇○其多生水岸傍苗似旋覆兩葉相當花生節間大香

馥馥作菜食之佳○久食通神明

萋蒿○其甘辛香美而脆作羹臠及菜茹並佳

香蒿○其正月披雪採之作羹作餅佳與艾種別

酢漿草○其早春採入菹中此草楷踰石罌如銀

西土里○其飽而無傷和穀氣尤好冬亦乾烹故荒好

石蓴○葉似百合四五月採作羹醃耐俱好

松芒○叶春種可羹可醃然味甜不佳

童吳蔬○部山中處處有之醋菜佳

清兒菜○叶好生籬下陰濕處醋菜極佳

紫芥○葉厚背紫赤與常芥稍異味極辣沉菹如山芥法極佳

松茸○生松下其土自然蒸鬆有白氣處方生茸未出土者稱

童子茸已出土者稱笠茸不如童子茸之香美七月八月多生

○亦有一種或生於雜木之下其形與氣味同松下採者小

麥熟時及七八月間採之潤乾茸松茸法好黃土取出水調淨則稀如

新採者

麩菰○豆生南中海邊生無定木或伐其木置陰地上待六七

月以葉簍覆之澆水恒濕則亦生或曰以斧頭時時打動則

易生○甚香美悅神開胃

石耳○生於名山石崖上名曰靈芝食之延年不飢

生蕈菌法○榆柳索槐楮為五木茸者漿粥葉即安木上以草

覆之即生茸○取朽爛木及葉埋地中常以米泔水即澆

之令濕三兩日後即生本是朽木不損人○又法畦中下爛

糞取朽木五六寸截絕槌碎如種菜法畦中勻布土蓋水澆

常令潤如初有小菌即摧之明朝又出亦摧之三度後出者

甚大收食之最佳○生松木彭木真木者並無毒楓樹出者

誤食令人笑不休而死○凡菌夏月地生者笠下無紋則有

大毒必殺人雖無毒亦損人

○種藥附

草堂近地別開一圃種藥其中隨時採收以備餌服而

此外山野間可採者亦皆趁時收儲則非但治病足以

資生矣

採藥法○凡採藥春寧宜早秋寧宜晚故二月八月為上時蓋春早則津潤常未充枝葉故也秋晚則津潤已歸根下故也至於花實莖葉乃各隨其成熟爾然歲月亦有早晏不必都依本文且諸藥八月以前採者皆日乾火乾十月以後至正月採者陰乾收藏

黃精○并引二月擇推兩葉相對生者足真品擘長二寸許稀種之一年後甚稠種子亦得其葉甚美宜膏腴地其根仙家所重

天門冬○春初栽七八月採根餌之延年不飢

麥門冬○引種宜堤坂肥土石間久廢之處二月栽之八月

十月採功用上同天門冬以柳籠蒸曬過之方乾

地黃○須黑良田五遍細耕三月上旬為上時中旬為中時下旬為下時其種遠用三月中掘取者逐犂後下之至四月初五月初生苗訖至八月盡九月初老成中用若須留為種者即在地中勿掘之待來年三月取之為種鋤不限遍數鋤時勿使細土覆心今秋收訖至來年更不須種自旅生也唯須鋤之如此得四年不要種之皆餘根自出矣○採或作熟地黃或生乾收之

枸杞○白色無刺者良秋冬收子淨洗曬乾春耕熟地作町濶五寸紐草椽如臂大置畦中以泥塗草椽上然後種子以細土及牛糞蓋令徧苗出頻水澆之○秋收好子至春畦種如種菜法又法三月中苗出時移栽如常法伏內壓條時為滋茂又法截條長四五指許掩於濕土中亦生○一年再結實

其年多水之地秋實方八藥其葉一年供蔬莖又莖葉花實
根皮皆有餌法延生○宜種耕傍令人壽緣簷作遮陽清甚
何首烏○江原道名冬至黃根大如拳春移秋採赤者雄白
者雌無服佳服餌上品烏獸龜形者神

薯蕷山藥○石宜寒食前後白沙地區長丈餘深濶各二尺小

加爛牛糞與土相和平勻厚一尺揀肥壯根上有芒刺者以
竹刀每段折長三四寸鱗次相挨卧於區內復以糞土勻覆
五寸許旱則澆之不可太濕忌人犬糞苗長以高梢扶架霜
降後比及地凍出之外將蘆頭另窰來春種之勿令凍損○
以子種者極細○久服不飢延年

覆盆子○作樹曰覆盆作蔓曰蓬藦功用同秋種子於閒地五
六月會實又取未爛熟者曬乾作末服○健補精起陰痿能

今堅長解名

石菖蒲○初春採盤根細葉者取積年渠溝中尾為末種之性
喜洗根頻洗則葉細而秀極怕烟繞縷被烟繞無不爛死忌

灌臭氣水五月十二月採根一寸九節者良○仙家上品惟種

石法見
卷花條

次○雞頭芡一名○八月中子熟收取散池中自生○兩物俱益

人多種救荒

百合○二月種宜雞糞坑深五寸如種蒜法○甚益人且

救荒

五加木○深掘肥地每二尺埋一根令沒舊痕甚易活苗生從
一頭剪訖鋤土壅之五月採莖十月採根皆取皮陰乾○酒
能生痰火惟此浸酒日飲數盃最有益味亦美

地榆○冰鮮種之三月生苗七月開花用根以其葉作茶清熱服餌有方

五味子○春初栽八月收實益人夏月尤宜

仙靈脾○即淫羊藿鄉名又服令人有子

蛇床子○春初多種子熟之收作湯洗陰甚益陽道

決明子○決即草二月子種葉生便食之明目秋收之作枕治頭

風朝朝按吞一匙明目種處蛇不敢入

防風○十月移根春初芽生作粥香美

芎藭○春種秋採根蔣於園庭則芬馨滿室其葉名薜蘿有香

可藏衣中

瞿粟○尤宜山坡亦可畦種重九日或中秋夜種則瞿大子滿

其子和竹瀝作粥極美

資用品類附

烟草○即南蠻草本名珠珀三月間擇肥濕地熟治之勻下子用

細土微掩之用空篋蓋之早晚曬水篋上俟苗立夜露晝蓋

已成三兩葉方可移栽先擬可栽之地而以不燥不濕為良

太肥則不合就地多布櫟葉之屬犁掩之久後待雨移栽

而每根相去八九寸末着根前恐萎必以松櫟枝遮日護之

待長尺許截去其梢只留六七葉逐日勤摘新笋使不分氣

其葉既大且厚色微黃疤痕是毒上也便就日中摘葉編懸

簷下陰乾又卷筍而再摘三摘者味劣凡摘葉於雨新晴之

時則毒盡下流味反不猛須更曬數日而摘之須勤培壅然

忌澆人屎燃火不猛○有毒治風寒濕痺行滯氣停痰然火

氣薰灼耗血傷神若火證陰虛之人宜禁之○此草豐儉略

與稻禾同專力業種則可以資生矣

紅花○只二月種種時欲雨漫撒爬勻如種麻法以灰糞或雞

糞蓋之澆濯不宜濃糞二月末三月初雨後連下鋤培而掩

種則子科大○四月種晚紅花須留春子自此至五月初發

種木花田間過此則晚也七月摘花其色鮮濃耐久不黧勝

於春種者○花開時清晨採摘微搗去黃汁用青蒿蓋覆一

宿或曰清水一宿捻成薄餅曬乾收用勿近濕墻壁近濕則澁損

收種必曝乾免鬱澁不生收當年子根耕再種則秋採倍多

色亦好矣○子煎服治痘取油為燭又搗碎造膳法見治膳

藍○平宜平地三月耕熟種之肥勻用荻簾蓋之每日早用水

灑至生苗去簾長至四寸高以熟肥地作畦打溝成行離五

寸栽一窠又曰五月芒種遇雨接濕拔藍以氣每日用水澆灌

如地瘠用糞清水澆一二次鋤五次為良白○七月割藍

莖葉水煮熟去渣比三停內用生藍汁一停相合八柴而猶

不如全用藍汁藍易壞壞則色鹿故置冰盤上隨磨即染揚

風乾之○除留若干根候開花結子八月收來春種之又曰

榆葉落時可種五月可刈六月可種冬藍○性寒取汁救中

毒

靛○甘先於舊年八九月間耕地肥平肥春解復耕至三月臨

種時又耕撒種後橫直復肥三四次候生五葉時即鋤至五

月間收刈打靛○夏至前後看葉上有皴文可割將莖葉浸

瓮內用礮灰色青者量多窵下之每五十斤用石灰水浸次

日變黃色去梗用木耙打轉粉青色變至紫花色去水成靛

是謂頭靛其在地原根再以糞水澆潑如前法收割浸打謂

之二龍亦可取三穀

紫草○宜黃白輭良之地青沙地亦善開荒黍稷下大佳三月
種子鋤如穀法九月中子熟刈之傍去其土連根取出就地
鋪齊頻乾輕振其土以茅束之○忌驢馬糞及人溺又忌烟
令草失色○其新生草摘出復納篋中洒水令恒濕則茸又
生可累摘不已治小兒痘瘡○折根見之則肉內通紫者佳
山野間自生陳根尤佳

苜草

旱苔即香蒲

此草種於池西則根連至池東多叢生若種於

池東則無一叢生故世稱東向草不可不知七月刈取小小
束之日晒夜露六七日收之造席○春初取嫩苗作菹醋脆
美以醋浸如食笋法大美○秋初取其槌旱苔蒸過熟彈
作絮造褥絕好其輕花打收為蒲黃八藥

稜莞

一名旱苔

最韌種子濕地稍長移秧陂塘或水田或井

下溝渠等處多入陳糞蚕紗雞糞尤好七月刈取編之晒露
十餘日

要香草○俗名自乙布草○此兩草皆莞類七月刈取

大葭○連莖採取卧埋濕地中只出其梢則節節生根當年即
盛霜後刈之

小葭今之編簾者亦多種汚地或濕土中

菰○生陂澤中秋結實即彫胡米作飯救荒

雜藥類
備年不時採收用

人參 ○ 甘菊花 향정 ○ 白菊花 ○ 甘草 北道八月除日採 ○ 鬼絲

子 새삼 ○ 牛膝 외기 ○ 芫蔚子 즉 ○ 羌活 리 ○ 升麻 릿

○ 柴胡 銅 ○ 獨活 수 ○ 羌活 호 ○ 升麻 부

車前子 이길 ○ 木香 ○ 澤瀉 외기 ○ 遠志 아기 ○ 龍

膽 과 ○ 細辛 ○ 石斛 ○ 菴藺子 몽진 ○ 苜蓿子 이길 ○ 龍

卷柏 부처 ○ 白蒺藜 이길 ○ 黃芪 근 ○ 續斷 ○ 漏蘆 절

丹蔘 ○ 旋花 꽃 ○ 忍冬 꽃 ○ 黃芪 근 ○ 續斷 ○ 漏蘆 절

地膚子 取 ○ 茵陳蒿 자 ○ 葶耳 마리 ○ 葛根 并採

又造 ○ 瓜蒌根 取 ○ 茵陳蒿 자 ○ 葶耳 마리 ○ 葛根 并採

取子 출 ○ 蟲根 蘭 ○ 玄蔘 ○ 秦芫 根 ○ 通草 초

○ 貝母 ○ 白芷 불 ○ 黃芩 근 ○ 玄蔘 ○ 秦芫 根 ○ 通草 초

○ 前胡 취

○酸漿 리 ○薰本 ○單薛 말 ○艾葉 말 ○惡實 우

水萍 망 ○玉瓜 외 ○地榆 물 ○大薊 가

小薊 가 ○澤蘭 ○防己 ○天麻 히 ○茴香 ○三稜 물

○羅摩子 ○鬱金 ○玄胡索 ○莎草根 편 ○鯉腸 이

○茅香花 ○半夏 물 ○大黃 물 ○葶藶子 나 ○蛇含

草蒿 적 ○常山 조 ○旋復花 금 ○藜蘆 세 ○射干 치 ○蛇含

大戟 우 ○商陸 공 ○威靈仙 물 ○牽牛子 자 ○菴耆 우

○天南星 귀 ○篇蓄 우 ○狼毒 우 ○菴耆 우

○馬兜鈴 을 ○連翹 모 ○白附子 물 ○木賊 서

○蒲公英 안 ○穀精草 가 ○昨葉荷草 적 ○燈心草 ○虎

○夏枯草 살 ○山茨菰 형 ○燈心草 ○虎

杖根 ○草烏 ○鳳仙花 藥 ○蕪荑 물 ○茯苓

茯神 ○黃蘗 ○蔓荊子 ○辛夷 ○蕪荑 물 ○苦茶 물

○安息香 모 ○合歡皮 모 ○五倍子 여 ○皂莢

○郁李仁 又名 ○丁公藤 가 ○白蠟

又狀皂角刺 름 ○郁李仁 又名 ○丁公藤 가 ○白蠟

又狀皂角刺 름 ○郁李仁 又名 ○丁公藤 가 ○白蠟

又狀皂角刺 름 ○郁李仁 又名 ○丁公藤 가 ○白蠟

又狀皂角刺 름 ○郁李仁 又名 ○丁公藤 가 ○白蠟

又狀皂角刺 름 ○郁李仁 又名 ○丁公藤 가 ○白蠟

又狀皂角刺 름 ○郁李仁 又名 ○丁公藤 가 ○白蠟

又狀皂角刺 름 ○郁李仁 又名 ○丁公藤 가 ○白蠟

又狀皂角刺 름 ○郁李仁 又名 ○丁公藤 가 ○白蠟

又狀皂角刺 름 ○郁李仁 又名 ○丁公藤 가 ○白蠟

又狀皂角刺 름 ○郁李仁 又名 ○丁公藤 가 ○白蠟

又狀皂角刺 름 ○郁李仁 又名 ○丁公藤 가 ○白蠟

又狀皂角刺 름 ○郁李仁 又名 ○丁公藤 가 ○白蠟

又狀皂角刺 름 ○郁李仁 又名 ○丁公藤 가 ○白蠟

又狀皂角刺 름 ○郁李仁 又名 ○丁公藤 가 ○白蠟

增補山林經濟卷之七

○授生

人生萬事孰有重於吾身者乎壽命長短天固有定數然徒恃於天而恣犯傷生之事則亦何能盡其天命而終乎幸有得其生者未滿中年先使耳目昏塞肢體痿廢則其可謂之優遊逸樂享用清福也哉茲錄却病之法延年之方

總論○凡損者易知而速焉益者難知而遲焉故不可以少益為無補而不修亦不可以少損為無傷而不防也

攝生當先除六害一曰薄名利二曰禁聲色三曰廉貨財四曰損滋味五曰屏虛妄六曰除嫉妬六者若存則養生之道徒設而未見其益也

人生太閒則別念竊生太忙則真性不見故君子當於是非
場裡出入逍遙逆順境中縱橫自在

寵辱不驚肝木自寧動靜以敬心火自定飲食有節脾土不
泄調息寘言肺金自全恬靜無慾腎水自足

却病十法○靜坐觀空覺四大原從假合一也煩惱現前以
死譬之二也常將不如我者強自寬解三也造物勞我以生
遇病稍間反生慶幸四也宿業現逢不可逃避惟喜領受五
也家室和睦無交謫之言六也衆生各有病根常自觀察克
治七也風露謹防嗜慾淡泊八也飲食寧節毋多起居務適
毋強九也覓高明親友講開懷出世之談十也此法非但却
病便是養生至訣

坐多於行默多於語質多於文恩多於威讓多於爭介多於
泛開門多於出戶懼喜多於嗔怒如此常貪多獲福自無量
一日之忘暮不飽食一月之忘晦不大醉一歲之忘冬無遠
行終身之忘燃燭行房

養心性○心者神明之舍中虛不過徑寸而時日之頃七情交
攻炎如火矣故曰心靜可以通神明可以固元氣而萬病不
生若一念起萌神馳於外氣散於內血隨氣行營衛昏亂百
病相攻大槩治心養性疾病不作○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
怒○人性易發而難制者唯怒為甚苟能於怒時遽忘其怒
而觀理之是非亦可以見外誘之不足惡而於道亦思過半
矣○怒則氣逆嘔血氣激傷肝○大怒損陰○朝戎恚嗔又
當會暴嗔神驚

喜○大喜損陽○多喜則傷心多樂則心神邪蕩多好則志氣潰溢

悲○悲哀太甚則脘絡絕又曰哀者朽骨之患

恐○大恐傷腎○恐懼不鮮則五臟失守

思○多思則神散多念則心勞多機則智慮沉迷謀慮未決

則膽寒氣溢而口苦○遇事憂不止則成肺勞當食而憂神

驚而夢寐不安○多愁則心懾又曰頭面焦枯

愛憎○愛憎損性傷神○好憎使人心勞志氣日耗

疑惑○有人飲酒壁有影弓影落杯中疑其蛇也歸而疾作

後再飲其地始知為弓而疾遂愈又有僧人暗室踏破生茄

疑為物命念念不釋中夜有扣門索命者僧約明日薦福天

明視之乃茄也疑成心疾之害蓋如此矣

省嗜慾○病者所由適於死之路也慾者所由適於病之路也

通聲色者所由適於慾之路也塞此三路可以延生矣

人身有二火一水心為君火右腎為相火左腎屬水君火一

動相火翕然從之吸撮三焦精氣而瀉去之一水既虧二火

益熾成陰虛火動之病稟生厚實者雖有小過其度如井之

有源隨渴隨滿不知所減若所稟虛弱者強過其度則如燈

之膏不久自滅矣可不惧哉

男子破陽太早則傷其精氣平生不成完人女子破陰太早

則傷其血脉胎孕不固

欲多則精損肝精不固目眩無光肺精不固肌肉消瘦腎精

不固神氣減少脾精不堅齒髮浮落且腎脉內屬於耳中膀

胱脉出於目眚故耳閉目盲乃房室損精之為患也腎之確

也經

人方壯盛之時慾熾而不遂則陰陽交爭乍寒乍熱有久而為勞者唐靖瘡發于陰至爛周守真曰得之於慾泄而不得也強而行慾元精去元神離元氣散則亡其忍慾而不為少泄者過矣強作而必泄者妄矣又有臨房惜精不泄致患懸

癱陰生前後

者是愚也故知道之士清心冥慾閉泄有節不敢恣情傷生

相婦人法○凡婦人相額吉則男子犯之多益矣若相額凶則男子犯之賊命損壽戒之慎之○凶相婦人蓬頭蠅面槌項結喉露齒大口目睛渾濁口頰有毛骨節高大又有七殺相一曰面大口小二曰鼻上生紋三曰耳反無輪四曰極美面如銀色五曰髮黑無眉六曰睛大眉粗七曰睛黃俱好一

亦面無虧夫此又女若方面為虎面必犯殺又皮白無光額高

額削目圓斜嘴尖臂孺腦露背坑山根陷年壽起節肉冷如冰髮或黃或赤而且硬睛或赤或黃或少年髮落聲大如雷性急如火夜睡多呼陰毛若直若長若黑皆主刑夫又有九忌一年高二有痼疾三唇鼻大四齒踈髮黃五莎苗強硬六聲雄七肉溢不膏八性情不和九性悍妬忌犯之大損人婦人吉相面有和色頭髮黑細膩長眼長而黑白分明神光不惡印正準圓唇紅齒白顴低腮豐體柔骨軟而不大肌白細滑語音和調性行柔順少年未經出乳多飢者犯之益夫矣不必求顏色妍麗者

忌時○大寒大熱大霧大雨雷電霹靂日月薄蝕虹霓地動天地昏暝之時犯之致病雖成子女亦不育矣

忌處○日月星辰之下神宇寺觀之中并竈圍廁之傍塚墓
屍柩之側皆不可犯損人神生子亦不仁矣
犯房雜忌○飽食犯房血氣滲入大腸成腸癖○大醉中精
液衰少陰痿不起○醉飽中五臟翻覆○忿怒中精虛氣節
發為癰疽○恐懼中陰陽徧虛自汗盜汗○大喜大悲者不
可合陰陽○時病未復犯者舌出數寸死○眼病中患內障
○金瘡未差中動於血氣令瘡敗壞○遠行疲乏中成五勞
虛損○忍小便中得淋疾或致胞轉臍下急痛死○月事未
乾而犯之生白駁身面痿黃不產○汗出中必中勞風○燃
燭合終身之忌○晝合不祥○服腦麝人犯之闕竅開通真
氣走散○又忌衝冒寒暑或疾病未平或犯畢出行或大小
便訖或新沐浴後或無情強為皆極損人萬病乃作特宜慎

之

房室節度法○年二十以後三日復又一日三十以後十日
復又一日四十以後一月復又一日五十以後三月復又一日
三十日六十以後七月復又日雖如此人若腎元不固
者陽痿意淡年雖二三十儲精勿泄可也蓋宜保惜真元以
為一身之主命不然則根本不固吐納導引服餌之術徒為
文具而終無所益矣○彭祖云一月再泄此節慎之道素女
云六十者當閉精勿泄謝上蔡云人有子後一點精不可泄
故曰服藥千累不如獨卧一室
逐月日忌○正月初三日十四日十六日○二月初二日○
三月初一日初九日○四月初八日○五月初五月初六日
初七日十五日十六日十七日二十五日二十六日二十七

日○十月初十日又云初九百日中惡○十一月二十五日
○十二月初七日二十日諸日犯之損年○每月二十八日
人神在陰切忌○四月陰月十月陽月忌八房冬夏犯之尤
損人而五月有九毒日必處外寢又大月十七日小月十六
日忌之五月內一二三日
合九日即九毒日節候干支忌○夏至一陰生冬至
一陽生初生之陰陽甚微宜節房室又云夏至後丙丁日冬
至後庚辛日又云冬至前後各五日必別寢○春分秋分冬
至夏至立春立夏立秋立冬日春秋社日三伏日上弦下弦
朔望晦日上中下元日又忌本生日及庚申甲子日
八房無病吉日○每月二日三日五日九日二十日○每月
上旬室參井鬼柳張房心日天晴夜半合則利身又生子賢
而壽富

交合法○交合時常以鼻多內氣口微吐氣自然益人欲施
瀉者當閉口張目握固兩手縮鼻取氣又縮下部及吸腹小
脰脊脊長吐氣并琢齒千遍則精上補腦使人延生若精妄
出則損神

陰痿強服丹石或服慘烈之藥以助陽則腎水枯竭心火如
焚不久變作死矣故其藥必以養陰長陽之劑為主治可也
節飲食○飲食之要在淡滋味去肥濃斷炙煇戒殺遠葷然後
節食與飲則臟腑冲清通氣為和

節飢飽○凡臨食抵食其半常留有餘不足之心此為攝養
要法也○喫食要細嚼細嚥以津液送之然後精味散於脾
家華色充肌若粗快則祇為糟粕填塞腸胃耳○食欲少而
數不欲頻而多○飢而進食要熟嚼極飢而食切不可過飽

渴而引飲要呷極渴而飲切不可過多不飢強食則脾勞不渴強飲則胃脹

調飽食法○遇食物飽甚雖體倦無輒就寢可運動徐行約百餘步然後解帶鬆衣伸腰端坐以兩手按摩心腹交叉來往約二十過復以兩手自心脇間按擦向下約十數過仰面呵氣數百口則心腹氣通過飽之食隨手消化凡食後即卧及終日穩坐皆能凝結氣血久則損壽必用此法○每食畢即呵出口中毒氣則永無患又食後以小紙撚打噴嚏數次使氣通則目自明痰自化○飽不得速步走馬登高涉險恐氣滿而激致傷臟腑

飲食冷熱○熱食傷骨冷食傷肺熱無灼唇冷無冰齒○食熱便食冷食冷便食熱則冷熱相激患牙齒凡飲食四時常要溫暖而夏月伏陰在內尤宜煖而戒生冷且老人之食宜溫熱熟軟不宜粘硬生冷○夏冰只可隱暎飲食若碎食之尤當成疾

雜忌○五味不宜徧嗜皆能為害而數食甘美令人內熱中滿其氣上溢而口甘消渴○減五味濃厚食免傷其精煎炒焦燥物免傷其血○夏至以後迄後須慎餅霍肥膩油酥之物與酒漿瓜果相妨過食必得病○百味未成熟者瓜果不時者禽獸自死者及腐敗開氣之物並勿食凡果菜禽獸虫魚之屬如非常形者勿食凡有穴有孔之物勿輕入口輕嗅之恐藏毒虫○飲食經宿於露天飛絲墮其中食之傷人又飲食覆器不密虫氣欲盜環咒墮涎會者得黃病通身如蠟○汗入飲食中發惡瘡內疽○銅器覆會成汗入會中殺人

○髮落飲會中誤會成癢○飲水勿急咽久成氣疾○凡會

物以象牙金銅為匙可以試毒

哭訖不用即會○大怒勿強會○當會須去煩惱○醉不可

強會飽會之後尤宜忌酒

會畢當嗽口令人口香牙齒亦不敗○一老人年七十三狀

顏氣力如四五十人問之初無異術但云平生不飲水只沾

唇而已

老人冬月晚起飲醇酒然後進粥妙

酒飲少則益人過多即損人飲酒氣暢而止可也飲少則能

引滯氣導藥力潤肌膚悅顏色通榮衛辟邪惡若過多而醉

則肝浮膽橫諸脉衝激由之敗腎毀筋腐骨銷胃久之不能

飲食獨與酒宜去死無日矣○飲覺過多則吐之為妙○飲

酒後不可飲冷水冷茶被酒引八腎為冷毒

保身體○道家梳頭常以百二十度為數又云每日十梳髮不

白○新沐髮勿令當風勿帶濕縈髻勿濕頭卧得頭風飽會

沐髮冷水洗頭或熱泔洗頭冷水濯之皆得頭風又午後沐

髮令人心虛又有眼病人終身不可沐髮○女人月事來不

可洗頭或因感疾不可治○亂髮皆埋之勿投水火又勿插

壁間招崇○沐浴同日凶○又云夫妻同沐浴凶

頭○凡暮卧不覆頭令人壽又忌頭邊風穴又忌頭邊近置

火爐

面○朝朝洗面精神自来○頻拭額上連髮際二七遍面上

自然光澤

眼○心之神發乎目又視則傷心○翬目力者常瞋又云眼

不點不昏○熟摩手心熨兩眼每二七遍則自然眼無障翳
明目去風○孫真人曰極目遠視夜讀註疏月下觀書夜視
星斗久居煙火博奕不休抄寫多年彫鏤細巧刺頭出血迎
風逐歎皆喪明之由○久視日月損目又怒目視日月失明
盛熱中用冷水沃面大損目○朝起開眼洗面令目溢○患
眼者忌沐髮○凡五色皆損目唯皂糊屏風可卷目力

宜眼藥餌○扶素至寶丹○蔓菁子服法○薺菜子服法
素灰水洗法○真涎塗法

耳○腎精發乎耳久聽則傷腎又云聽多則耳閉○耳不幹
不聾○以手摩耳輪不拘遍數所以修城郭以補腎氣以防
聾聵又云早起啄齒嗽津嚥之縮鼻閉氣以右手從頭上引
左耳二七復以左手從頭上引右耳二七聰耳延年○養耳

者常飽腹

鼻○以中指於鼻梁兩邊楷二三十遍令表裡俱熱潤肺○
去鼻中毛通神路○日出三丈後正面向日得嚏若不得嚏
以軟物通導之使必得嚏此補精腹胎長生方也○食訖取

嚏

口○口常習閉睡中開口成消渴泄氣損神

齒○齒者骨之窮朝夕啄之齒不齟○臨睡用溫鹽湯嗽口
叩齒則堅牙益腎○齒忌挑剔又早起用馬尾刷子刷齒則
能腐齒根○熱湯含嗽損齒○年少時特齒堅恣嚙刮硬之
物則齒受暗損未老而齒先落○扣齒為修養之上法朝暮
扣齒以會身神○扣齒之法以六六三十六為度若卒遇凶
惡不祥叩左齒若經凶惡辟邪威神大呪叩右齒若存思念

道致真招靈叩正中四齒閉口緩頰使聲虛而深響也○夜
行常琢齒無限數鬼邪不得犯蓋畏其聲也○有人得面疾
風口目不正上下齒唯切拍得聲響日夜不止得壽百二十
七歲○刷齒宜暮○製百荷益法刷子用草麻子
或用桃枝松根
津唾○真人曰飲玉泉令人延年除百病言口中唾也雞鳴
平旦晡時黃昏夜半一日一夕凡七嗽滿口咽之名曰回津
令人精氣常留面目有光身體潤澤○遠唾損氣多唾損神
又曰遠唾不如近唾近唾不如不唾○勿向西北唾多于日
忌唾亡精失氣○常含棗核則能受氣生津○濃唾去之清
唾之嚙○飢困之時終日嚙津便不飢
臂○卷臂指者常屈伸○常引挽軟弓通臂氣
股○卷股趾者常步履

足○每夜濯足而卧四肢無冷疾○脚寒勿入水成骨痺○
足忌向火○足傷於雪不可以熱湯洗之足墮指○足要煖
○足心即湧泉穴以一手舉足以一手摩擦之百二十數踈

風去濕健脚力東坡云有武官於二廣十餘年終不染瘴
面色紅膩腰足輕快問之則初不服藥唯每

湧泉穴日五更起坐兩足相向熱摩
湧泉穴無數以汗出為度云此法最能固精融血延年

瓜甲○甲寅日寅一云
寅日云可割指甲甲午日午一云
午日云可割脚甲此三

尸遊處割制尸魄○割甲埋之

外腎○此乃性命之根本不可不保護回回國教人善保養
者無他法惟使煖外腎使不着寒見南人夏着布袴者甚以
為非恐傷外腎也云夜卧當以手握之令煖此說最有理○
洛陽人劉几年七十餘精神不衰體幹清健或問其術曰以
兩手掬外腎而煖之默坐調息至千息兩腎融液如泥淪八

腰間此法至妙

大便○勿向日月光○忍大便成五痔○大便勿努努久則令人腰痛目昏宜任其自然○大便時宜緊閉口齒目上視使氣不泄

小便○勿向日月星○勿向北○勿忍成五淋又云膝冷成痺○夜間小便時仰面閉眼不昏○飢時坐放飽時立放汗○多汗損血○大汗勿偏脫衣喜偏風半身不遂○背汗勿倚壁成疾

行○久行傷筋損肝○乘馬行勿回顧神去

立○久立傷骨病腎○坐立莫於燈心後無事被牽連

坐○久坐傷肉勞脾○坐臥塚墓間精神自散○飽食終日坐損壽○豎膝而抱膝坐不祥○坐勿北向思唯不祥起○

暑月日曬處雖冷石不可便坐熱則令人生瘡冷則成小腸氣

起○早起常言好事勿惡言勿嗔怒咄嗟勿唱奈何名曰請禍如聞惡事即向所來方三嚙之吉○每早下床先左脚念乾元亨利貞下右脚念日月保長生各念三遍則終日吉○凡人早起常言善事天與之福○夜起裸形不祥

笑○笑多則腎轉腰痛

謔舞○晦臘勿歌舞○勿對灶吟咏○欲眠勿謔咏不祥○上床卧謔凶

語言○多言損氣又云氣海虛脫○讀書損氣平明一次讀可矣要聲自丹田出下夜讀尤損氣○食上語患骨背痛○寢不語○行語失氣欲語少佳乃行○與女人語笑同處致

尸鬼惑亂精神

思念○思念神散○北向思念不祥起○思慮極則傷心吐血

睡卧○久卧傷氣勞肺○卧勿當風○人卧春夏向東秋冬向西勿向北○卧勿當舍脊下○卧勿以脚懸踏高處令人損房足冷○卧勿大語損氣力○屈膝侧卧益人氣力若舒卧睡則有魔邪○人卧或側或仰兩足伸屈不並則無夢泄○凡眠先眠心後眠眼一夜當作五度反覆常逐更轉○睡覺飲水更睡成水癖○雷鳴勿仰卧○卧睡記勿留燈燭令魂魄不安○多睡令人目盲○飽食便卧損壽○卧睡踉蹌全陰魄也覺須展兩脚又兩手布陽氣也○飽食仰卧久成氣疾頭風○寢無伏又云卧伏地大凶○人睡着不可戲將

筆畫面其人神魄外遊回視不認尸有至死者○勿裸卧星月下○行路時向壁角卷足睡則明日足不勞○醉卧黍穰中發瘡患大風墜眉○晝眠失氣○養生者必使神清氣爽晝夜常醒○春夏宜早起秋冬任晏眠晏忌日出後早起雞鳴前○起晏神不清○夜眠說鬼則恠至○夜卧以所眠草上抽一莖出長三寸鬼魔不敢來壓

夢○善夢可說惡夢默之一云說夢者凶○夢惡不須說以水面東嚙之呪曰惡夢着草木好夢成寶玉即無咎矣○夜停燭而招惡夢

慎起居○洼下之地不可處慎其濕也疎漏之地不可處慎其風也久閉之室不可處慎其土氣之惡也幽冥之壑不可處慎其陰鬱之毒也四者皆能病人宜慎之○所居屋要陰陽

適中明暗相半太高而明則傷魄太卑而暗則傷魂○枯樹下塚墓傍不可懣息坐卧精神自散○夏忽大寒冬忽大熱皆勿受之患時疫皆由此出○大風暴雨震雷昏霧皆是諸龍鬼神經過宜入室燒香正坐而避之○重霧三日必大雨雨未降不可冒霧行昔三人冒霧行一則空腹而死一則食粥而病而已一則飲酒而無恙蓋酒能壯氣辟霧瘴故也○早出舍煨生薑少許辟瘴開胃○早起空腹不宜見尸欲見要飲酒少許○遇神廟勿輕入八必恭謹不宜恣視○三伏日諸鬼行動不可出行○翫殺者聞則氣結走馬大動氣修鍊要約○澤室李公植取古人方擇其要約可行者裁成一方曰服藥而不依方法則費財而無效惟鍊法勤而修之是大勝服藥也若不勤則服藥修鍊皆不可為但修鍊法一二月行之則自然成習欲罷不能也

晨興起坐呵出腹中濁氣而以鼻引八以口呵出即以吸補之凡三次叩齒三十六通以六六為三十六次以大拇指背拭目二七遍次以食指長指間擦鼻五六次次以指摩捫耳輪廓內外使之淨潔次以兩手相摩令熱仍用熨面如洗沃狀此法

當於時時行之自然清快通暢

調息法○逐時為之則仙也然養生者亦不可無此法晨興鍊氣後即為之其法箕踞閒坐一掃諸念徐徐看鼻息如何則鼻息自然徐長至臍下而止又看其遠出至鼻端則徐徐遠入如前大抵使心息相依則熱降水陸

吞津法○舌拄上腭自生口液漱而吞之乃本方也但拄腭不必生液唯屈舌而攬舌本乃生津若久久成習則亦不能

自己飢困時亦似得力

導引法有不可行者唯道路疲困寒暑侵犯之中用弩法以勝之為鈔弩法如引強弓左右弛張三四度又以兩手合拘左右足常牽引數次亦得舒暢遇大風吹到略以此法奮力相當勿以寒氣所乘

舍夷核則不飢常舍為可若大寒大暑大風大濕中則舍胡椒二三枚齒舌摩夏使辛氣透入五內則百冷不能傷也

服會諸方○凡服餌之家不可多食生胡荽及蒜雜生菜又不可食諸滑物果實等又不可多食肥猪犬肉油膩肥羹魚膾腥臊等物又不可多食酸醋通忌見死尸及產婦淹穢等事凡餌藥之人會鹿肉必不得藥力蓋鹿恒食解毒草能制諸藥耳

採藥法見種藥法

乾藥法○曬乾者曝於日中也陰乾者自乾於通風陰影處也焙乾者隔紙而乾於火上也今按草木苗陰乾皆惡至於鹿茸雖稱陰乾悉爛令壞唯火乾易得且良八九月已前採者悉宜日乾十月以後至正月採者乃可陰乾諸筋肉非十

二月採者並宜火乾凡曬藥皆須架上設薄

熟劑法○灸以藥加也炮以紙裹清火中焙火籠上熾以火炒

酒製酒漬之凍蜜水成珠每斤得十二兩湯洗浸洗水拌和

也燒存性黑火燒成

合藥法○唐材之陳久者反不若鄉村之新者但鄉村氣味

少劣優加其重可矣材必十分精擇炮製剉切謹依古法切

勿妄損藥力君臣佐使分錢輕重毋敢增減有遠古人參酌
著方之旨然後擇吉日考選淨掃一室忌產婦喪葬房勞穢
惡等事精白致精而合藥可也

湯藥法○水一盞者一升也半盞者五合也小盞者三合也

藥重一字者二分半也煎用銀石無則陶甕亦可決不宜
犯銅鐵甕水用新汲極淨者依方八引子以文武火徐徐煎
之利湯欲生少水而多取補湯欲熟多水而少取煎至分限
用新布絞取服之而熱則易消冷則易吐亦有冷飲之藥

造石鼎法○採膏石剉作鼎罐以藁火燒冷三四次然後方
堅固用後置濕處則其本剝落易破須常置燥處又勿置地
上大者炊飯好煮粥尤好

作丸法○如細麻者大槩如黍粟也大麻子者集三細麻胡

豆准二麻子小豆准三大麻子大口准二小豆梧子准二大

豆一方寸匙和蜜得十丸為度彈丸及雞子黃大准十梧子

然方寸匙和作如梧子得十五六丸此彈丸同等雞子黃稍

大當酌量為之

漬藥酒法○凡以藥漬酒皆須細切盛生絹袋乃入酒密封

以蠟紙經春五夏三秋七冬十日視其濃烈便可漉出取清

服之滓可曝燥為末更漬飲之一瓶酒浸鹿末藥三兩為止

服法○病在腦膈上食後服病在腰以下曉頭未語前服病

在四肢血脉朝前空心服病在骨髓者飽滿後夜服大抵藥

與食氣不可相近稽消乃進分為再服者雖藥氣亦待消可

進凡藥補者如桐子大則初服二十丸漸加至四十丸使藥

力漸漬彌久為佳○藥後食物熟則與藥相宜易消生則不

消○凡藥不可著埋又不可泄氣棄滓又當淨地上慎之
忌銅鐵藥○玄荃犯銅鐵噎人喉喪人目○地黄犯銅鐵腎
消髮白○何首烏忌銅鐵犯鐵則患三消○柴胡沒石子並
忌銅鐵○肉苳菴勿令犯鐵○素白皮忌鐵及鉛犯鐵患三
消○素枝木瓜茜根並忌鐵鉛宜用銅刀○菖蒲忌鐵吐逆
○香阿切忌鐵宜搗石臼○杜冲忌鐵宜新瓦工乾搗木臼
天門冬麥門冬知母犯鐵患三消○黃栢牡丹皮益母草忍
冬花素寄生石榴皮葉根草龍胆桃奴地骨皮猪苓骨碎補
白馬莖並忌鐵

藥忌○一切角大忌鹽○茯苓勿會酸醋物一云忌米醋蓋
服茯苓而喫酸則前功俱廢○細辛勿會生菜○鱉甲勿會
莧菜○常山勿會生葱菘菜○桂勿會生葱○蜜忌生葱薑
莖○蓮花忌地黃蒜○麝香忌大蒜○牡丹忌蒜生胡荽○
地黃忌蒜葱蘿蔔○何烏首忌蘿蔔無鱗魚服地黃何首烏
而會蘿蔔則能耗諸血髭髮早白○朮忌大蒜胡荽桃李崔
蛤青魚酥會桃或死○甘草忌菘菜海藻猪肉一云會菘病
不除○黃連桔梗忌猪肉服黃連至三年則不得會猪肉一
生黃連又忌冷水○胡黃連忌猪肉會則漏精○蒼耳忌猪
肉米泔○巴豆忌蘆筍羹野猪肉醬豉冷水○牛膝忌牛肉
商陸忌犬肉○藜蘆忌狸肉○破古紙忌羊肉○半夏菖蒲
忌羊肉海藻飴糖○陽起石忌羊肉○銀及水銀輕粉忌一
切血○朱砂空青忌會血物○龍骨忌魚○麥門冬忌鯽魚
○天門冬忌鯉魚誤會中毒浮萍解之○枸杞與乳酪相惡
乾菴忌油脂○黃精忌梅實○猪膏忌烏梅○杏仁忌粟米

當歸忌熱麵○威靈仙忌茗及麪湯○厚朴忌豆食之動氣
○烏頭天雄忌豉汁

儲藥法○凡藥見雨久著火頻烘遇清明向日旋曬粗糙懸
架上細膩置罈中人蔘和細辛冰片同燈心麝香蛇蛻畢礪
砂共葦荳收生薑老沙藏山藥候乾灰窖沉檀包紙重繭水
鵬靈水埋竄宜久

枸杞清酒服法○正月上寅日採根細切陰乾一升二月上
卯日清於清酒一斗滿七日去滓晨服勿於食後服之四月
上巳日採葉五月上旬日清酒服七月上申日取花恐作八
月上酉日清酒服十月上亥日取實十一月上子日清酒服
並如前法昔河西女子服此酒得年三百九十五而顏如十
七歲兕漢使者得其方服十三日身輕氣盛百日容顏充麗

白髮遠黑落齒更生得三百年不老○又法取子五升清酒

二斗研搗浸七日去滓飲之初以三合為始後則任性能補
益○又法取子煎五升如稀鵠麋搗麪末一升以糯米五升

淘洗曬乾炊飯春夏冷下秋冬稍溫和勻八甕夏七日勤着
勿令熱春冬十日密封閉之待熟榨瀝用之欲造五加皮地

等酒皆用此法○取子生研汁取粥一碗八汁一盞加熟蜜少許同
煮食○取子並地黃各取汁一升蜜半升砂鉢內同煎如稀

餲每一大匙酒白湯皆可調服○金骨煎取紅熟枸杞子酒
浸兩月漉出研爛以布濾去滓取汁並前侵藥酒於銀石器

內熬成膏每日溫酒二大匙日二次久服輕身不老耐寒暑
可以羽化矣○枸杞酒補虛弱益精氣去冷風壯陽道止目

淚健腰脚其法即取子爛搗汁和麪釀酒○枸杞凡法春採

葉夏採花秋採子冬採根

凡採莖根皆只取皮

並陰乾用酒浸一夜

曬露四十九晝夜取日精月華待乾為末煉蜜丸如彈子大

每早晚各用一丸細嚼以隔夜百沸湯下此藥性平常服能

除邪熱明目輕身健陽事宜久服

硫磺盃法

凡欲藥酒皆用此盃可矣

○此盃配合造化調陰陽理棄天地

沖和之氣乃水火既濟之方不冷不熱不緩不急有延年却

老之方脫胎換骨之妙大能清上實下升降陰陽通九竅殺

九虫除夢泄悅容顏解頭風開腦膈化痰涎明耳目潤肥膚

添精髓蠲疝墜又治婦人血海枯寒赤白帶下其造法用瓷

盃以胡桃肉擦過用無砂土真黃好硫磺生溶成汁入明礬

少許則塵垢悉淨以杖掠去綿濾過再入盃溶化傾入盃肉

盃成盃取出埋土中一夜木賊打光用之欲紅入朱砂欲青

八葡萄研勻同煮成每用熱酒二盃清早空心溫服則百病

皆除無出此方

五加皮○古人曰寧得一把五車不用金玉滿車又曰文章

作酒金不言貴

五加一名文章草

蓋五加上應五車星精故為靈品

藥也作酒則峻補為湯茶服之亦良效五七月採莖皮十月

採根皮陰乾○五加皮酒法四月五月去外皮用一斤乾則

冬月則並外皮倍八水十瓶煎至五瓶用白米一斗百洗作

末以五加皮煎水三瓶用二瓶半酒乘沸調和待冷麴末五合

真末五合腐本一升調勻入甕爛熟後以白米二斗百洗熟

蒸以五加水六瓶調和待冷與本釀同和以釀待熟上槽雖

釀累斗煎水用麴做此為例且凡調水時切勿用他水○又

方白米一斗百洗八麴末四升以五加煎水四五瓶釀酒熬

作燒酒又以粘米五升百洗八細末麩七合用五加水三瓶

釀酒待其味少甘多烈以露酒注于其中作露酒品欲少以

油紙封置微溫處過七八日上槽世人服五加皮酒散而獲

天門冬○乾正十斤新採柳甌內杏仁泡去雙仁湯一斤搗末

蜜漬服方寸匙日三服名曰仙人糧○天門冬酒法去皮心

搗取汁二斗漬麩二斗麩發以糯米二斗准家釀法造酒封

四七日取出澄清飲之若得天門冬為末和服尤佳 天門

冬二斤熟地黄一斤共為末煉蜜和丸如彈子大每服三凡

溫酒和服三日忌鯉魚葱蒜蘿蔔鐵器如居山遠行辟粒不

飢服至百日已見奇功我國忠清全漢甘始太原人服天門

冬在世三百年

黃精○細切一石五斗以水一石五斗煮令苦味盡漉出納

布袋內壓取汁澄清再煎如膏即止炒黑豆黃為末相和為

餅如錢大每服二枚日漸加之百日知驗一年內即老變為

少昔羊公神仙常服此言與天地相畢渴則飲水絕穀除百

病根莖花實皆可服之採根先用滾水焯去苦汁凡蒸丸曝

服或陰乾為末每日淨水調服任意一年變老為少○忌食

梅實

甘菊○正月採根三月採葉五月採莖九月採花以陰乾四

味合搗千杵為末酒下一錢或蜜凡酒服日三○四季上寅

日採葉莖花根以成日合搗千杵或散或丸服黃白色味甘

者佳而白菊尤佳功效不可盡記○甘菊煮取汁用糯米麩

釀酒常服壯筋骨延年苗亦能却老○南陽穰縣有甘谷水

左右生菊花墮水中故味甘居人不穿井飲谷水無不壽者

高者百四五十歲

石菖蒲○五月十二月採根一寸九節露根勿用者泔浸一宿曝

乾搗末以糯粥八煉蜜丸梧子大酒飲任下朝服三十凡夕

服二十凡輕身不老辛芳太甚年壯心孔昏塞者用又根絞

取汁入糯飯細麴釀酒服通神明延年○忌食飴糖羊肉海

藻

素葉○取家園中嫩而存樹者採數十斤洗以長流水摘去

蒂曝乾胡麻即黑麻九蒸九曝炒香為末素葉為君用十分胡

麻為臣用七八分遇丙丁戊己日在靜室中屏去婦人及孝

子雞犬煉蜜凡梧子大日服二次約可百九百滾水下服至

半年精力轉生諸病不作老人服之步健眼明髮白還黑又

能消痰此名胡僧至寶丹素葉四月採之又十月霜後三分中二分已蒸一分存者名神仙葉

服會上品秘之勿傳非其人忌食生菜毒魚狗肉○魯女服

胡麻餌木絕穀八十餘年甚少壯日行三百里胡麻即胡中大麻子也一

角七稜角即五豆引

木○連珠者蒼木麤促者白木一名山精神農藥經曰必欲

長生常服山精採根泔浸去黑皮木臼搗碎用新布絞取汁

煎瓷石器中如餵成矣朝以溫水下合隨性空喫尤佳又

服輕身益氣祛風寒不飢渴除百病延年消子常餌此藥又

一人避亂山中飢困欲死人教服木遂不飢數十年還鄉顏

如故○木酒法以煎一斗好酒三斗相和八甕封以蠟紙三

七日開初服一盃後任意而勿至醉

槐實○十月上巳日採取并不陶洗仍擇圓實者每日服五

粒以并華水下仙書曰槐者虛星之精最於諸藥亦無畏觸
服一年變白髮二年身輕健三年補骨明目○槐子膳法槐
子去皮取黑子納蒲牛膽中陰乾百日取出每日空心白湯
新方吞下一粒二日二粒漸加至十五粒以後每日減一粒
周而復始黑髮固齒延年

菟絲子○得酒良酒浸春五夏三秋七冬十日取出蒸熟搗
爛作斤曬乾再搗為末此藥作末甚難酒浸取出灌酒炊之
如飯乘爛搗作斤曬乾研作末本法酒浸凡蒸凡曝末二錢
空心溫酒調服日二次久服明日輕身延年有村紙患風疾
狀菟絲子數斛作飯常服之舊疾頓愈氣力壯健勝於未病
之前○一人服此飲食倍常氣血充盛而忽得背直飲金銀
花汁兩日至數斤腫也
何首烏○春末夏中秋初候清明日採取赤雄白雌形如烏

歟山岳之狀瓊也

江原各名女玉等黃

泔浸一宿以竹刀刮去

皮切作黑斤豆汁拌蒸碎乾搗末酒服二錢或蜜丸服必合
雄雌服有驗東坡曰不製服方效○益血氣壯筋骨填精髓
黑髮住顏延年○有何首烏者生而閹弱老無妻子見此心
異之遂採根曝乾搗末酒服七日而思人道百日舊疾皆愈
十年生數男壽至一百三十歲○忌葱蒜蘿蔔猪羊血無鱗
魚忌犯鐵○此藥非陽虛甚者不可單服

茯苓○外皮黑細皺肉堅白形如鳥獸龜鼈者良去皮切如
彈子大水浸去赤汁蒸熟碎乾作末水飛去赤膜免致損目
熬粥能補心腎○搗末以醇酒漬於瓦器中密封十五日方
可食日三次脣服不飢渴除病延年忌食酸物又忌米醋與

前切
俱廢

海松子女 ○搗膏作丸雞子大酒調日三下或作粥法見常

服輕身延年不飢

蓮實 ○取堅黑者去皮去心蒸熟為粉煉蜜丸日服三十丸

或作粥作飯或作屑酒飲任下輕身耐老不飢長生 ○花輕

身住顏白蓮為佳乾花陰 凡蓮忌葛及桐油

菱音芒 芡音甘 ○蒸曝取仁作粉蜜和食之可以斷穀延年 ○

芡一名雞頭實三合煮熟去殼研如膏八粳米粥一合空心

食之甚益精氣

栢葉即側栢葉 ○不計春夏秋冬依方採取近上葉用大甌

滿裝熟蒸如炊三石米許以湯淋三五度去其苦汁陰乾搗

羅為末以黑豆黃即去末等分和勻每二合以冷水調服日

三久服除百病延年忌食雜肉五辛高子良服此得仙道方

取陰乾葉作末煉蜜丸九小豆大酒下八十一丸服一年延

松葉 ○五鬣松有子即今之海松蓋中國之絕稀者取春東

夏南秋西冬北葉細切如粟更研每食前酒調下二錢淨水

或粥飲亦可服又陰乾搗作散服亦得大豆炒去皮作末同

松葉末和溫水服更佳松葉久服身生綠毛益氣輕身遠年

變白絕穀不飢渴可致仙也漢成帝時獵者於南山見一

王出飛密伺獲得乃一婦人問之曰言秦之宮人關東至秦

帝時苦澁後稍便喫遠者來同知英者服松葉命蓋自秦至漢初

組服脂食者亦宜和戒 ○松實七月採過時即落難收搗如

膏每服如雞子大日三服百日身輕三百日行五百里絕

穀渴即飲水勿食他物久服昇仙又方松子二斤甘菊花一

斤為末蜜丸食前酒下日三丸佳 ○松脂雖有服法而塞寶

腸胃不可久餌

胡麻○三斗淘淨蒸熟令氣遍曬乾以水淘去沫如此九度以湯脫去皮歟淨炒香為末另以大棗爛煮篩下取汁和胡麻作丸彈子大每溫酒和下一丸日三服忌毒魚狗肉生菜服之百日去痼疾一年身面光澤二年變髮三年落齒更生四年水火不能害五年行及奔馬久服長生欲下飲葵菜汁

胡麻蒸不熟令佳人髮落同米作飯佳作丸以白蜜亦佳

蔓菁子文早○取五升以七升水淹急火煎教去浮上黃水

以水美子甜為度搗末以大棗汁肉和勻熟搗丸如雞子黃大曝乾每三丸爛嚼嚥之日三服百無所忌此淮南子辟穀登仙秘要療飢治風明目變白治瘦病益心力久服令人肥健日誦萬言日行千里服之百日與天地齊畢○子治青盲

苗葉莖根食之益人

楮實牛○八九月赤時收五斗陰乾搗羅為末每二錢淨水

調下日三服令人耳目聰明延年可致仙神驗宜久服

索椹○取黑熟者曝乾搗末蜜丸久服變白不老又多取汁

釀酒服主補益○忌鐵江陵三陟山素椹極大

地黄○二八月採水浸肥大者佳生黃土者佳洗搗絞汁煎令稠納白蜜更煎作丸如梧子空心酒下三十丸日三忌葱蒜蘿蔔勿犯鐵器白子高從太上傳受此方治病長生○酒方糯米一斗百度洗生地黃三斤細切同蒸拌白麴釀之候熟取清飲之大能和血駐顏

桃膠○取二十斤以絹袋盛內櫟木即德如木灰汁或素灰汁一

石中煮三五沸住火即出袋子高懸候冷更煮如此三度即

止曬乾搗末煉蜜和凡梧子大每日空心酒下二十丸欲斷
穀日三服百日内百病愈一年不食氣力強盛三百日夜視
有光行及奔馬欲急功加至三十丸日四服五百日内三尸
去久服神仙○花酒清服除百病好容色

百草花○三三五五七七九九日摘取陰乾細末每二錢水
調下日二服百日身輕面目光澤三年通神忽與真人同位

○春採百草枝陰乾細末服如上法亦得輕身長壽○百花
無時採收亦可煮取汁釀酒服或以花拌糯飯細麴釀如方

文酒服米一斗八花二三四為率

魯豆黑小豆俗名鼠日大○每朝熟水吞下數十百粒益壽又八益煮

會服腎益陽道

桔梗○生者淨洗水一斗煎至數椀篩下待凝如酪露置經

宿八日蜜少許朝前服大補老人

白粥○用晚粳米濃煮如未熟損人每晨起食一椀利膈養

胃生津令一日清矣所補不少煮粥見治膳

山芋粥○即山薯山生者佳去皮於石上或新瓦上細磨如泥

二合蜜二匙牛乳一鍾或無牛乳於慢火上同炒令極熱不極熱則不

乃投白粥一椀中攪勻食之甚益老人潤肺益氣

覆盆子○實曰覆盆子蔓四五月摘收六七分熟者

烈日曝乾去蒂酒蒸又曝乾之亦好搗羅細末每三錢水調

服安五臟益精強志倍力

人乳汁○無病婦人新生兒乳汁三升好蜜三升合煎一兩

泝不津器盛之每日空一中釀此名老子乳丹亦名太一神

丹八口不死又方乳汁二盞好清酒半盞八銀石器內同滾

每五更服

牛乳粥○雞粥○見二方并膳補益老人

戊戌酒○黃雄犬肥大一隻去皮腸下大釜以水一桶爛煮取出骨取肉并汁汁為九瓶用糯米三斗蒸飯同麩九升和釀如常法候熟欲作露一斗空心飲一盃能補養元氣老人尤佳

灸臍法○猥鼠糞灸臍中一壯有人年老而顏如童子者蓋用此法疑以蕎麥麩作團安於臍上以鼠糞末填用艾灸之

洗眼索灰水法○索柴灰一合以沸湯沃之磁器中令澄清稍溫洗之如冷再溫洗能治青盲令神物如鷹視效必遇此神日洗之正月八月二月八月三月六月四月六月五月五日六月二月七月七日八月二十五日九月十二日十月十日

二日十一月二十六日十二月晦日

真涎塗眼法○早晨睡初覺未語未起時以指點出口中真涎濃塗眼睫上乍以兩睫開合令涎入眼中如此五六次良久乃起用溫水洗去日日行之則能明目且祛眼中諸疾固齒法○每小便時開口咬緊鮮畢方閉永無齒疾至老不落○每飯後漱口令齒淨潔

聰耳法○兩手掌掩兩耳以茅二指交搭中指彈俾腦後二三十聲能聰祛頭眩

摩髮法○晨起就以摩面熱手順摩頭髮如理櫛之狀令髮不白

漱津法○每日晨起人之元氣統聚於口切不可漱水吐去徐徐嚥下古云勝服人蔘湯湯水用滾漱下

縮陽秘方○水蛭尋起九條八水椀卷任至七月七日取出
陰乾秤有多少麝香蘇合香三味一般細研為末蜜少許為
餅遇陽興時即將少許擦左腳心即時痿縮過日復興再擦
○凡色念一起只想其婦女死後屍骸骷髏穢污心發嫌惡
而色念即止或想經過之危橋險崖心懷畏懼色念亦止要
知保固身命此為第一

薺菜子一名薺子○一名薺子主青盲不見物明目去翳障擣
為末散服九服皆佳○根療目疼作羹作道常食佳昔者蔡
西山常喫此菜取根汁點目中治暴赤眼痛疼
造百荷鹽方○會鹽不拘多少用生地黄汁拌勻作團以荷
葉重重包裹百匝縛定草索熾柴火燒之直至荷葉燒盡取
鹽見之則其堅如石劈作大斤復納炭火中燒紅自冷則鹽

色始白研為末晨起以津染指端蘸鹽揩齒旋吐其汁洗眼
六七次則令人齒固目明

夜起法○凡卧起先拍胸者恐煖身驟涼毛孔必開而成傷
風諸症拍心胸三四掌則無此患

班龍珠丹○鹿角霜十斤為末鹿角膠十兩酒浸煮糊兒絲
子十兩酒浸二宿蒸焙右作末以膠酒三四升煮糊杵一二
千丸如桐子大食前鹽湯或酒吞下五六十九一方鹿角膠

自云壽三百八十歲貨此於市每歌曰尾閭不禁滄海竭凡
轉金丹都謾說唯有班龍頂上珠能補玉堂關下血其老人
化為白鶴飛去不知所終班龍也

煮鹿角膠霜法勿用自落角取連腦骨者乃殺取也納以清

水浸過不露角江水屯佳以素葉塞口以素藥火煮之旋
添熱水勿令火歇如是三日候素角爛軟酥即止取角曬乾謂
之霜○其汁澄瀘取清候凝
作斥風中吹乾謂之膠也

鐵液法○范若虛疏曰臣以宿疾八山三十餘年夢有神人
來言曰汝病服鐵液則愈問于天下名醫不知問于神僧達
摩曰然此藥凡人所賤聖人所貴五鐵之中水鐵無毒五方
之金東方之金最良遂教服法三七日少愈百日大差臣七
十前無子七十二喪妻娶一妻二妾生四男二女今年百有
二十夜讀細字其法鑄鑄보장기生鐵五斤炭火上燒令赤
鎚碎煨煉或如栗子大或如棋子大四斤許并華水百度淨
洗納于白瓷缸以并華水一斗浸之堅封勿洩氣勿置濕處
勿令婦人近之春夏三四日秋冬六七日開封後飲一大盞
或一日三服任意而并華水隨出隨添久服補脾胃填骨髓

健脚力明目益氣去酒毒減口臭白髮還黑落齒更生聲如
金石鬼神皆驚怕無妻妾者不可服陽盛難制也飲會百無
所忌只忌猪肉三年一改鐵盧慶構服鐵液踰年精神頓耗

○種德

○懲惡

附

司馬溫公曰積金以遺子孫子孫未必能守積書以遺子孫子孫未必能讀不如積陰德子冥冥之中以為子孫長久之計所謂陰德其猶耳鳴已獨知之人無聞者故累積陰功之家雖無人報而天報甚厚自然有慶无殃門戶興隆子孫榮昌其應如影響故略舉古人已行之蹟而錄焉

楚孫叔敖為嬰兒出游而還憂而不會其母問其故泣而對曰今日吾見兩頭蛇恐去死無日矣母曰今蛇安在曰吾聞見兩頭蛇者死恐他人復見已埋之也母曰無憂汝不死吾聞之有陰德者天報以福後果為楚相

殷仲堪游於江濱見流棺接而葬焉旬日門前溝忽起為岸其夕有道士自稱徐伯玄感君之惠仲堪因問門前之岵何祥對曰水中有岵其名為州君將任州言終而沒後果為荊州刺史

裴晉公質狀眇少相不八貴屢屈名塲頻亦自惑會有相工在洛中公特造之問命相公曰卽君形神稍異於人不八相若不至貴卽當餓死今則殊未見貴處可別日垂訪公出遊香山寺徘徊于廊廡間忽見一素衣婦人致緹褶於僧伽欄楯之上祈祝良久瞻拜而去少頃度方見緹褶在舊處知其遺忘也又料追付不及遂收取以待至日暮竟不至度挈婦逆旅詰旦復鵠往寺門始闢覩婦人疾趨而至撫聲惋歎度從而問之曰阿父無罪被繫假得玉帶一犀帶一直千緡以賂

要津不幸失去於此今老父不測之禍無所逃矣度憮然復細詰其物色因以授之婦人拜泣請留其一度笑而遺之尋詣昔相者相者驚歎曰此必有陰德及物前途萬里非其所知也

唐劉弘敬字元溥資財數百萬有善相人見之曰君財甚豐然更一二年大期將至如何元溥滂泗曰壽夭者天也先生其奈我何相人曰夫相不及德德不及度量君雖不壽而德且厚至於度量尤寬夫一德可以消百灾勉而圖之元溥流涕送之乃為身後之計有女將適抵維陽求女奴資行用錢八十萬得四人焉內一人芳蘭孫者有殊色而風骨恣態殊不類賤流元溥詰其情久而乃答曰某代為名家父以卑官淮西不幸遭異寇因姓與寇同疑為近屬身為鋒刃家仍沒官

以此湮沉無處告訢骨肉悉被官軍收掠賤妾一身再易其
主今及此焉元溥太息久之因問其親戚知其外氏劉也遂
焚其券收為甥以家財五十萬先其女而嫁之蘭孫既歸元
溥夢見一人被青衣秉簡望塵而拜迫之潛然曰余蘭孫之
父也感君之恩何以報之某聞陰德所以動天地也今君壽
限將盡余當為君請于上帝後三日復夢蘭孫之父立於庭
紫衣象簡侍衛甚嚴前謝元溥曰幸得請君於帝口許我延
君壽二十五載而富及三代因嗚咽再拜而去元溥未深信
後三年相者復至迎而賀曰君壽延矣有陰德上動於天自
今後二十五載慶及三代

張忠定公詠嘗夜夢謁紫府真君接話未久吏忽報請到西門
黃蕪濟承事蕪濟以幅巾而趨真君降階接之禮頗隆盡且
揖張公坐承事之下詢顧詳款已有致歎之意公翌朝即遣
典客詣西門請黃承事者戒令具常所衣服來比至果如夢
中所見公即以所夢告之問平日有何陰德蒙真君厚遇如
此且居某之上座耶蕪濟云無他長惟每歲遇禾麥熟時以
錢三萬緡收糴至明年禾麥未熟小民艱食之際糴之價直
不增升斗亦無高下在裁者初無所損而小民得濟所急公
曰此承事所以坐某之上也令索公裳二吏掖之使端受四
拜黃公後裔繁衍至今在仕路者比比青紫

宋郊祁兄弟州角之年同於蠶舍有胡僧見而謂曰隸業小宋
他日當魁天下大宋亦不失甲科後十餘年春試罷復遇僧
於廛邸僧執大宋手而驚曰公風神頓異昔時若能活數百
萬命者大宋笑曰貧儒何力及是僧曰不然哨翹之命皆物

也公試思之大宋俛思良久乃笑而言曰旬日前所居堂下有蟻穴為暴雨所浸群蟻繞繚穴傍吾乃戲編竹為橋以渡之由是蟻命獲全得非此乎僧笑曰是也小宋今歲固當首捷然公不出小宋之下二宋私相語曰妄也一歲固無兩魁此唱第小宋果中首選章獻太后當朝不可第先兄乃以大宋為第一小宋為第十始信僧言不妄

劉留臺自少極貧專事趨謁歲久鄉人厭之不能自存一日與其子同往泉州謁親表徐司戶到泉州而司戶得罪憲司對移他郡復徒步歸至漳州市買浴堂中拾金一幣浴畢托疾卧房中終夕不去翌朝有一人踣泣而至自言為商于外八年不歸只收拾得金子八十五斤以一袋盛之昨晚醉中與同攜到此浴浴罷乘月行三十里始覺其金不見公遂舉以還之彼以數斤遺公公一無所受及還人愈薄之責以拾金不能營生而復來相干公荅以平生賦分只合如此若掩他人物以為己有必有禍灾身且不保安用物為彼人辛勤所積一旦失去或不得還鄉或死非其命其害有不可勝言者吾是以還之惟安分以畢餘生耳未幾父子同膺鄉薦一舉登第官至西京留臺五十年間子孫趾美仕塗者二十有三人

呂僧珍蔡襄相曰鼻高貫頂口大內震當貴奈腦後單薄不相應千口鼻雖有福而少壽修德卑陷處若能長一骨起一星相應福壽無量日古來童子十六骨成我年已半百焉得骨生襄曰相中雖論十六骨生陰陽變相未定三十歲上四十四歲下若能長骨長神必然增祿五十歲左六十歲右若能長

骨長血定增福壽珍後從良起兵全活萬民頭痛數次病愈
腦骨益大血肉瑩然得氣而壽

懲惡

附

○丹陽令楊開性暴橫果子決責與門下客楊詢寘相
得每事必以訪詢詢明知其非不敢有所忤意但一切讚歎
盛美而已開一日乘怒盛暑中杖公吏決囚繫者四十餘人
二人死詢盛稱其快後詢夢至一處金紫者譴之曰成楊開
之惡者汝也楊開之罪當坐於汝無所逃也不數日果中惡
而斃

