



武

醫

鈔

五  
十

廿  
一  
止

武  
594  
2/止

廿  
一





武  
534  
卷

須醫鈔卷第五十 玉林方



養性諸篇

養生之方第一

卧起法第二

言語第三

眼目第四

頭髮第五

齒此第六

居處第七

衣服第八

去三尸方第九

服藥法第十

服藥禁第十一

沐浴第十二

調食第十三

合食禁十四



月食禁十五

飲禁十七

菓菜禁十八

魚鳥獸禁十九

上品功能物二十

下品功能物廿一

解毒物廿二

雜禁廿三

婦人禁廿四

小兒禁廿五

夫養生者未病治病是也故聖人未病治病也病既成后藥也譬如渴后穿井鬪后鑄兵豈不晚哉

又云未病人之恐自療之唯恐信受夏之唯故桓侵

皮膚微急于骨髓痼致之云

扁鵲過齊時見桓侯云君病有腠理在云桓侯更

不信亦五日有緩見云腸胃在之又五日アリテ后見テ

云病既骨髓在云扁鵲既逃畢其舌五日アリテ髓

痛クシテ遂ニ死セリ云

殷心湯代ニ早魁シ天下皆枯渴セシカ共一タヒ水漑田

枯トト無一漑之益誠ニ不空人ノ身モ宜ク然ル遂終

有雖一タヒ粟ヲ服人ハ必其功ヲ得ト云ヘリ又云我命

ハ我ニアリ天ニ在ラ但愚人ハ不知能以道ハ生命ノ要也



俗人百病ヲ致シ風邪ヲ受所以皆意ヲ恣シ情ヲ極テ  
自愛惜スル斗ヲ不知故漸ク虚損シ疲羸シテ諸疾ヲ  
受譬ハ朽朽タル木ノ風ニ遇テ易ク折レ水ニ値テ岨ノ類  
カ如シ凡人シテ命ニ長短有夏自然ニ此皆身ヲ將ル  
夏依不慎也食酒過美媼洩度スレハ神散精血忽ニ  
尺ニテ万病萌生故ニ其壽ヲ不終ト云ヘリ以是神ヲ養  
ヲ為上養形為次神ヲ清意平スレハ百節皆寧ニ  
養生ノ本也肌膚ヲ肥腠腸ヲ死ハ是養生ノ思送ニ  
人ハ五常ヲ稟テ氣ニ靜躁柔ノ性有リ故ニ靜カ右

者ヲハ不可躁又躁キ者ヲハ不可靜ニ其分ニ順ヒ  
其ノ統ニ曰テ可治之  
養性ニ五ノ有唯名利ヲ不滅セ一喜怒哀不除ニ声色  
不出三滋味ヲ不新四神慮散乱者此五胸中ニ無ハ  
不祈ヲ得福ヲ不瘡自在長壽又云多ク思ハ神殆  
多念忘ツカル多語氣争ウ多笑ハ五藏ヲ傷テ多シ  
愁ハ心接ス多樂ハ意溢ル多喜ハ神乱多怒百脉不  
定多好心迷多思ハ焦以此ヲ不除者生ヲ喪ト云ヘリ  
又云目ハ不正ノ色ヲ不見耳ハ醜穢ノ声ヲ不聞鼻ニ



羶腥ノ氣ヲ不嗅只毒刺ノ味ヲ不掌心ニ欺詐ノ夏  
ヲ不謀此神ヲ辱壽ヲ損スト云 又云讀書思ヲ  
致ハ損性ヲ甚深只已解カ所ヲ可讀若シ思テ  
不止者壽ヲ損シ志失フ世ヲ經逸謂也 又云秋ハ神  
ノ人故身勞スレハ神散ス譬堤壞スル水如不留  
又云人ハ朝暮ニ常ニ為夏可有但不得疲コトヲ又  
云人ハ能ク終日不唾シテ千粟合口テ核ヲ吸テ其液  
ヲノメ是養性ノ大忌也 又云人ヲシテ常キ摩熱  
メテ身体下ヘラシサスレ名テ乳浴ト云テ風寒ニ可耐エ

時氣及頭痛ヲ除 又云旦ニ起東ニ向テ兩キヲ相  
摩テ熱シテ額ヲ磨頂上至存泥丸ト云ヘリ  
又云坐シテキヲ相摩テ合熱而磨若ニ兩ノ臉熨或  
ハ目ヲ閉テ手掩肝氣ヲ補シテ目ヲ明シム  
又云凡人常頭ヲ涼シ足ヲ温ニスヘシ 又云八月以后  
ニ微火ニ足ヲ暖スヘシ 又云暑同ナリトモ足ヲハ不可  
冷脚氣ヲ令得也 又云凡春寒ハ汗ヲ出秋冬  
汗ヲ不可出也 又云大ニ汗出ハ急ニ粉付ヨ  
又云汗タル衣ヲ着ルハ惡瘡ヲ生ス 又云汗出テ風



當レハ令中風 又云尿ヲ忍テ久不出膝冷痺疾ヲ  
 成ス大便ヲ忍テ久不出痔ヲ出ス 又云久ク座居テ  
 立テ尿セヨ久立テハ坐テ尿セヨ 又云大便セン時ハ  
 呼氣或怒莫ナカレ腰ヲ病也 又云死尸及臭物ヲ  
 見ムト思ハ酒可飲酒能毒氣ヲ去 又云九癩鬼  
 人ヲハ火ヲ燃高ク急ニ喚莫ナカレ魂魄ヲ失フ爾遠ニ  
 テ漸喚ヘシ 又云冬ニ忽ニ大熱時有り夏忽ニ大涼  
 ノ時有り皆憂スル莫ナカレ時氣患天下万民疾ヲ患喚  
 ムヘシ 又云枕ヲ高シ坐啞壽ヲ損

卧起第二

人ノ卧ニ春夏ハ東ニ向秋冬ハ西向ヲ是常法也  
 又云夏時ニ卧眠莫ナカレ若啞覺テ人ヲシテ其身ヲ  
 搔搔是凡邪ヲ除治ニ今案ニ人不寢ハ不有是畫  
 卧ニ久不可卧近 又云男ハ北首シテ卧莫ナカレ  
 又云梁ノ下卧莫ナカレ 又云暮卧ニ常ニ習テウヲ  
 閉ヨ閉ハ即氣ヲ失 又云夜卧テ頭ニ覆莫勿レ  
 不長壽也 又云膝ヲ屈側卧ハ人ノ氣カヲ益  
 又云凡眠トキハ先心ヲ卧テ后ニ身ヲ卧ヨ 又云人卧ハ



一夜ニ西復セヨ五度反轉スルナリ 又云必ス盪眠更ナ  
カレ氣ヲ失フ也

又云人眠トキハ脚ヲ以テ高处ヲ踏更勿レ腎水ヲ  
成テ冷ス足ヲ 又云頭辺ニ火炉ヲ安更ナカレ

火氣ヲ兼テ頭重目赤ク鼻乾ク

言語第三

凡人ハ語笑更至可少又不可高声若笑語更過ハ  
度々腎ヲ損ス精不足 又云行ニ語更不得人  
氣ヲ失フ 又云旦起ハ專ラ善更ヲ言ト思工若惡

更ヲ聞ハ其所ニ向テ三度唾吐テ 又旦ニ起テハ嗥嘆

更ナカレ 又云旦ニ起テ奈何ト謂更ナカレ名テ請禍ト

曰フ 又云且ニ起テ惡言ヲ擧及死物ヲ見テハ

三度唾吐殃去、云 又云夢ハ善惡ヲ不可說

目目第四

書云人生テ五十歳ニ肝氣始テ衰故ニ目始テ不

明云、 又云人ノ年四十以后恒ニ目ヲ冥ヘシ要

更此ハ輒不聞此一術也 又云五辛ヲ食テ熱食

ニ接ニシ工頭刺多ク血ヲ出ス丁勿レ目ヲ極テ見夜ル細



書ヲ讀久烟火當抄寫年積轉變不休日沒后書  
讀酒飲不已熱物ヲ食シ泣淚度々過房室節夜  
遠ク星火視屢日月輪ニ向テ看月中ニ読書目ヲ  
極テ山河中木ヲ見皆是明ヲ喪也由是養生人  
宜ク喚ヘシ 又云凡且ニ起テ目ヲ洗更勿レ明失  
淚多 又云冷水ヲ以目ヲ洗更勿レ熱氣ヲ引テ  
目早暝シ 又云熊猪二脂ヲ灯火ニ不可用烟氣  
目ニ入ハ不目明 又云凡頭ヲ洗ニ垢ヲ目ノ  
中ニ入更勿レ目暗 又云日月ヲハ正ク目ヲ督

久見事勿早失其明也

頭髮第五

髮ハ血ノ餘也千過ノ髮ヲ梳ル髮不白 又云且ニ  
食畢ニ然后ニ洗テ手ヲ可梳 又云理髮ニハ士ノ  
地ニ向ヘシ多櫛佳ヨシトハ以手更カルク熱ニテ髮ヲ  
摩ヨ髮不白 又云正月寅日ニ白髮ヲ燒ケ吉也  
又云亥日髮ヲ除テ甲子日燒ケ白斷  
又云蕨ハ人ノ髮ヲ落シム 又云蒜ヲ多食又レ  
ハ早髮ヲ白ラシム 又云菜蕪久食レハ早髮ヲ白シム



齒凡第六

齒骨余ハ楊枝シ若物以テ齒ヲ資レハ齒鮮好ナリ

又云朝夕常ニ嗽涵シテ齒ヲ啄不齧

又云冷タル

物食トモ齒ヲ疼變物ヲ食トモ唇ヲ灼更勿レ

又云夜シ食シテ不嗽者臭氣齒根ニ入テ出ラ生ト云

ヘリ 又云夜ル行ニ常ニ天鼓鳴百邪鬼ヲ碎リ凡鬼

ハ齒ヲ叩声ニ畏ル故ニ人ヲ犯不得云ヘリ天鼓ト云ハ齒ヲ

謂 又云齒ヲ患者ハ油ケ棗桂心ヲ忌ヘシ凡ハ筋

窮也又シ凡ヲ不切筋不替ト云云

又云寅日午ノ

甲剪其日足又云丑日午ノ甲ヲ割寅日足ノ甲ヲ割ケ

居處第七

凡人室ニ細隙可無若隙有令中風 又云人居處

花簾夏ヲ不得禍患源也但風雨暑濕兌ヲ佳トス

又云床ノ高ハ三尺六寸也氣不及ハ鬼氣不及ト云

又云家ニ有若道ヲ行六十二飄風暴雨露途ハ宜室

ニ入テ閉戸テ燒香靜座テ心安セヨ不介人ヲ此諸鬼

神行動也經過メ致所也云

衣服第八



凡ソ衣裳器械ハ珠玉金室ヲ用夏勿レ過失ヲ増  
長ス 又云衣服ハ寒温ヲ過セヨ薄トモ膚  
冷無厚汗出夏勿レ 又云春天ハ暖也トモ衣  
ヲ薄セサレ傷寒温病霍乱令得也  
又云湿衣及汗ツケル衣久不可着瘡ヲ殺ス 又云  
旦ニ起テ衣ヲ着不替更ニ正着吉也 又云北向  
テ帶冠夏ナカレ太高ナリ

去三尸方第九

凡人ハ長生ヲ求思ハ先三尸去ヨ三尸去レハ志意定レ

三尸不去藥ヲ服ル効ナシト云ヘリ三尸ト云魂魄神屬  
也人ヲレテ早ク死シメシ夏ヲ願フ也故庚申日殊ニ天上テ  
命ヲ司トノ人ノ眾過ヲ導イウ太一年ノ命ヲ奪眾少ハ  
一日ノ命ヲ奪云ヘリ是ヲ去ル法庚申夜半ノ后南ニ向  
テ再拜メ咒曰彭候子鼓常子命咒子悉入窈窕  
之中去離我身三遍咒ヘシ 庚申日コトニ如此ノ其名  
ヲ呼ヨフ三尸永ク絶去ト云 又云桃葉ヲ燒  
石ニ着上ニ坐レハ三尸ヲ去ル秘術也

服藥躰第十

藥ヲ服時之咒



南無東方藥師琉璃光佛藥王藥上耆婆醫  
王雪山童子云、東向テ一返誦シ后ニ藥ヲ服ヘシ  
又云凡ソ藥ヲ服モノ必意ヲ正信ヲ深メ疑ヲ成他  
念ヲ成莫勿レ

眼藥禁第七

凡ソ藥ヲ服ハ諸ノ滑物及油物生冷物酢物不可  
食 又云蒜猪肉真贍ヲ不可食 又云產婦  
淹穢夏ヲ可忌 又云石榴不可食房室ヲ絶為上  
又襄荷ヲ不可食藥ノ勢ヲ損 又云鹿肉不可食

藥ヲ服ニ不得カラテ席ハ恒ニ毒解草食ス是故ニ諸藥ヲ  
割散

沐浴第十二

人ハ久不沐浴ト云、 又云正月二日二月三日三月六日  
四月八日五月朔日 六月廿一日七月七日八月八日九月廿日  
十月八日十一月廿日 十二月廿日 右此日枸杞ヲ湯ニ  
煮テ沐浴セヨ人光色ヲ益 八十九ニメ顔色年少時  
ノ如シ凡ソ四季ニ枸杞ヲ沐浴スレハ無病長壽也  
又云常ニ晦日沐浴朔日浴頭ヲ洗テ沐浴ト云足ヲ洗テ



浴下云 又云常二月ノ望日ニ東行桃枝取湯ニ煮テ  
浴セヨ時氣ヲ避脚氣ヲ除

又云五月五日井花水ヲ取テ未時沐浴聰明也

又云食飽テ昂髪ヲ沐頭風ヲ成 又云頭ヲ洗  
テ未乾卧更勿頭痛身熱セシム頭風令得

又云夜髪ヲ沐テ不食卧ハ心口虚ク汗多夢ヲ多

又云新ニ頭ヲ沐テ河ニ傍テ遊觀無大風生ス

又云風妒不得入気血ヲ乱生一病短命不詳也

又云沐浴ニ密室ヲ可用室ハ大熱ヲモ不得

又云大冷ヲモ不得皆百病ヲ生

又云冬ニ沐浴テハ

汗出コト勿レ

又云十一月十日沐浴スル更勿レ

又云若湯ヲ浴テ心中熱則セハ熱湯ヲ少許服セヨ昂定

又云若熱キ其頭ヲモテ洗テ即冷水ヲ以テ灌頭

風ナス

又云凡夫妻同日ニ不沐浴セ

又云炊湯

宿ヲ經テ人跡ヲ洗ハ癖成洗ハ無光

### 調食第十三

凡食時神ヲ安氣靜精爵可食不尔皆百病成ス

又云食ハ少教ヘシ頓多更不故唯消

又云飲食ハ



飽過百病生食ハ必起行數百歩セヨ 又云暮食

テ行數百歩後ニ卧ヘシ百病ヲ除ト云ヘリ

又云食ノ后ハ必動搖スヘシ氣ヲ通シ百脉ヲ調亦手

ヲ以テ其腸ヲ摩スレハ則百病ヲ除ク

又云飢テ卒飽ハ久テ心疲ノ病ヲ成シ食癖病ヲナス

又云人ノ汗ノ食中ニ入ラハ不可食惡病ヲ令得若

誤テ食ハ早雞古香ノ湯ヲ服セヨ 女人ハ殊ニ甚シト

云ヘリ

又云宿ヲ經タル羹更ニ温不可食 又云夜ル食ニ

飽酖ニ酔ハ皆百病ヲ生ス 又云食ニ飽テ即

水ニ兩脚ヲ浸ハ病ヲ成ス 又云婁水ヲ食中ニ着テ

食莫勿レ病ヲ生ス 又云食ニ臨テハ大喜大怒又歎

莫勿レ 又惡キ莫言ヲナカレ皆百病ヲ成ス

又云凡食ノ時ハ恒ニ本命生氣ノ方ニ可向

又云食ニ早テ仰卧ハ頭風ヲ作ス 又云凡飲食

ノ故無テ色ノ變ヲハ不食人ヲ殺ス 又云馬ノ汗

及毛ノ食中ニ入ハ不可食人ヲ害ス 又云常ニ白粟

ヲ粥ニ煮乾スル時器ニ成レテ冷テ其上ニ凝物アリ



テ蕪ノ如シ此ヲ取テ食セヨ人ノ神益シ心ヲ安シ陽道ヲ益ス房内ノ夏也

合食禁第十四

凡飲食ハ冷ルハ熱トヲ不合食人ノ氣ヲ傷 又云  
甜粥食テ即薑ヲ食夏勿レ霍乱成ス塩不食  
ト 又云小麦ヲハ菰コモノコ首ニ不合食人傷

又云木菌ト朴ト不合食人ヲ殺 又云厚朴ヲ眠

テ大豆ヲ忌メ 又云蒜ニ鱸ヲ不合食人傷

又云李子ニ雀肉ヲ不合食病ヲ成

又云鯉魚ニハ小豆ノ葉不合食 又云蕎麥ヲ楮

肉ニ食合レハ三日ヲ不過熱風ノ病生 又云生葱ヲ

雄鷄ニ合スハ穀道アリ血ヲ流人ヲ殺

又云葱桂心 鯉魚 枣 等ヲ不可合食大病ヲ生ス

又云凡辛味ノ物ハ不合食心疼成 又云芥菜ヲハ

ハ兔肉俱ニ不合食病ヲ成 又云薑ヲハ菟肉ニ不合

食霍乱ヲ發 又云粟ヲ生魚ニ合食ハ腹脹シム

又云菱実ヲ白菟合食ハ腹中ニシテ虫ヲ成 又云蝦ヲ

麻肉ト并ニ梅干ニ合食ハ痲病ヲ生ス唯愈病也



又云凡生肉ニ乳汁ニ合飲腹中ニ虫ヲ生ス 又云麻肉ハ

鯢臭キシ等ヲ不合食セ皆人ヲ殺ス 又云雁ヲハ生

海鼠ニ不合食陰冷テ不起 又云笋鯽魚ニ不

合食癥瘕ヲ生腹中病 又云枇杷ヲ炙ハ完及

燬物ニ不合食黃疸ヲ友 又云胡麻ヲハ燕蒜不可

合食血脈疾 又云棗ヲ食テ酒ヲ飲ハ味ヲ失

又云蓼ヲ芥ニ合食ハ味失

月合食禁第十五

正月ニハ鼠殘物ヲ食ハ立死ニ瘵ヲ成 又云生葱ヲ

食レハ宿病友ス 二月ニハ蓼ヲ不食又菟肉ヲ食レ

ハ神ヲ傷ル又寅日魚ヲ食ハ不吉也 三月ニハ

陳薺悉ヲ不食筴ハ必契病ニ遭ヒ惡瘡發スサ苜蓿

ト云ハ蔓又菁菹ノ屬也 又云少蒜不食 又芥菜ヲ

不食童子有テ人殺ス 四月ニハ木蒜ヲ不食人ノ

五肉ヲ傷 又云鴉肉ヲ不食 五月ニハ稼未

成テ菓食莫勿レ癰痛ヲ發ス 或ハ黃疸ス又莖ヲ不

食セ目精ヲ傷又麻肉ヲ不食 六月ニ澤中ノ停

水ヲ飲勿レ驚殺ヲ成ス又雁ヲ食スル莫勿精氣ヲ傷



又五六月ニ苳菜ヲ不食 七月ニ生菱ヲ不食変テ

蛻虫ヲ成寸白也 八月ニハ節節ヲ不食冬ニ至テ

喉ヲ及ス 又云葫薑不食喘セシム 又雉肉ヲ食

勿人神氣損ス 九月ニハ薑ヲ不食魂ヲ病シム

又猪完ヲ不食 十月ニハ柿ヲ不食又猪肉ヲ不

食又生蕪ヲ不食滯墜多シム 十一月ニハ婁經ヲ

ル脯肉ヲ不食水病ヲ生ス 又螺味扇甲着物ヲ

不食 十二月ニハ大鼠ノ残物ヲ不食瘰ヲ成

若小兒食スハ喉之中白瘡ヲ生テ死ス

飲禁第十六

酒或ハ水漿之類不見ハ不可飲人ヲ殺 又云井

花水ノ故無テ沸ヲハ飲莫勿レ人殺ス

又云夜ニ殺汲其水ヲハ飲莫勿レ人ヲ殺ス 又云熱ク

臍物ヲ食テ即チ冷將水ヲ飲声ヲ失 又云飲所ノ

水胸中ニ在テ声ヲ作サハ藥服テ吐出ス尔水病成愈

唯 又云人ハ本行若馬ヲ走テ喘冷水飲不得

又云騶卧急ニ覺テ即水ヲ飲テ勿レ水癖ノ病ヲ作ス

又云凡水ヲ飲時ニ急ニ咽コト勿レ水痲ヲ成 又云身



土ノ中ヨリ出タル水ヲハ久ク居テ常ニ不飲癯ヲ成ス  
又云諸ノ生魚膾ヲ食テ水飲ハ寸白ヲ生ス  
又云辛羸出ヲ食テ水ヲ飲ハ蛔虫ヲ生ス 又云  
諸餅ヲ食テ冷水ヲ飲ハ氣病ヲ得ン 又云凡飲不  
可過澁僻ノ病ヲ成ス 又云夜水ヲ飲テ即  
卧セハ面ノ浮腫也

酒禁第十七

夫酒ハ五穀花葉養至熟穀ノ液也故ニ能ク人ヲ益能  
人ヲ損其分割ヲ節シテ可飲故ニ百脉ヲ宣ヘ和ケ邪ヲ

冷消ス煥節度ヲ失勿レ 又云酒ヲ飲者ハ神ヲ  
シテ守失俗人過ヲ不知輕シ漿ニ同シ飲テ無節度シテ  
皆ナ壽傷ル誠ニ尤モ愚ナル故 又云酒ヲ無辭ニ至  
レハ即チ身終一テ百病ヲ不除ト云々 又云夜酒ニ  
醉テ食飽ケハ百病ヲ生シ短命也 又云酒醉テ  
食飽キ風邪ニ入テ水落レ陰陽ノ氣相尅メ必癰疽  
ヲ發ス人深ク可煥之 又云酒ニ醉房室ヲ行ハ  
必百病ヲ生ス 又云酒醉テ風ニ不當瘡ヲ發ス  
又云酒醉テ頭ヲ灸人ヲ殺ス 又云婁酒ニ醉テ水ヲ以



面ヲ洗ハ瘡ヲ生ス

又云夏酒ニ酔テ水ヲ浴及ヒ

扇ノ風ヲ引夏勿レ病ヲ作ス

又云醉露不可卧面

飽生テ赤癩ヲ成ス

又云大ニ酔ハ安卧夏勿レ人ヲ

シテ数搖動シメヨ又可反側不者病ヲ成ス

又云大ニ酒酔夏連日ナレハ腸ヲ爛ス人ヲ殺ス尤可慎

又云薑ヲ多食テ酒ニ酔ハ人ヲ殺

又云蒜ト食トニ

飽テ又酒ニ酔テ不起少即死ス

又云麻子ヲ食テ

酒ヲ飲ハ人ヲシテ腹脹セシム

又酒酔ヲ解物

熟柿小豆汁 水芥 菰根 寄居 蟹 蛎

菓菜禁第十八

諸果ノ兩ノ甲ヲ生ルハ皆毒ナリ

又云凡棗桃杏

李子ノ革ノ兩稜有ルヲハ不食人傷ル

又云李子實ヲ

ハ水上卧テ不食人殺

又云胡桃ヲハ多ク不食心

地令惡 又云生棗ヲハ多不可食腹脹ス

又云瓜ニノ蒂ニノ莖有ハ不可食人ヲ殺ス 又云桃ヲ

食テ水ニ入ハ淋病ヲ生ス 又云莢實ヲハ多不可食

陰損 又云夜ハ蒜及諸ノ薑辛菜不可食目ヲ損

又云芥菜ノ細ニテ葉ニ毛有ヲ食ハ人殺ス 又云



菌ノ赤色ナル不可食人損

又云菌ノ爛タルニ出ラ不

生ハ有毒

又云草ノ色青ク又仰アラキサニ

生タル不可食人殺

又云楓樹ニ生タル菌ヲ食

レハ咲夏不止

又云凡木菌ヲハ輕クシク不可食

又云生高麦ハ葉ヲ食レハ風ヲ動シ人ノ躰ヲ令痒カラ

又云茄子多食ハ氣ヲ動シ陽ヲ損

又云飲多

ク食レハ脚弱身ニ重メ生レ腫ラ

又云蕒多ヲ多

食レハ心痛夏ヲ發ス

### 魚鳥獸禁第十九

夜生魚ヲ不食人不利也

又云魚鱸ヲハ多不

食必虫瘻ヲ生ス

又云魚頭ノ中鰓<sup>子</sup>無ヲハ不食

人致

又云魚腹膽ノ無ヲ不可食人ヲ殺

又云魚ノ目瞬有食レハ人ヲ傷ル

又云魚鱗逆ニ

生タル不可食人ヲ殺

又云鯉魚ノ山中ノ水ニ

有テハ不可食

又云蝦ノ鬚<sup>鬚</sup>無又下黒ハ不可食

人ヲ殺

又蝦ヲ煮不赤シテ反白キラハ食在又勿レ

腹中ニ虫ヲ生ス

又云蚕魚ヲハ不可食割ノ二般



白は是地ノ變所也ト云  
 又云自死鳥獸ヲ不可  
 食人ヲ傷ル  
 又云凡完ヲ脯ニ作ルニ不參食ハ人ヲ殺  
 又云脯漏湿不可食人殺  
 又云凡諸ノ完ヲ  
 穀木并桑木ヲ剉シトツテ炙ハ腹中出生  
 又云諸ノ病人ハ熊完食ヲ不得長病ヲ作テ諸ノ  
 藥無効驗  
 又云完ノアツモノ汁釜中ニ有テ宿  
 ヲ經テ又云瓦<sup>正</sup>器中ニ有蓋氣ノ不滯食ハ皆人ヲ殺  
 又云完ノ血有ヲ不可食人ヲ殺  
 又云雉完ヲ食  
 セニハ骨ヲ不可食人ノ筋骨ヲ傷

又云丙午ノ日ハ雉ヲ不可食不祥ヲ祥ト云ヘリ  
 又云肉脯隻ヲ經ハ不可食病得セシム  
 又云脯ノ  
 炙ニ不勤水ニ得テ復勤ヲハ不可食人ヲ殺  
 又云凡肉ノ中ニ着自搖動酢鹹ヲ得テ色ノ不  
 反犬ニ与ルニ犬不食ハ皆是毒アリ食之勿レ人殺  
 上品功能物第七  
 常ニ食スルニ人ヲ益ル也  
 乾棗 榧實 山櫻 桃 柑子 橘 栗  
 棗 椹 覆盆子 薺 千歲累汁  
 藕實 通草 暑預 胡广 零餘子



粟米 白角豆 雞頭實 辛夷 牛房

芥子 白苣 薺菜 莧菜 蘭南中

薤葱 陟釐 海藻 昆布 芥

山蔡 芎藭 廉肉 鬼肉 雉 尸

雲雀 鯉 鯛 鱈 鱒 鮭 魴

石火明 海蛸 海月 海蛉 烏賊魚

下品功能物第七一

石榴 生棗 桃實 梨 榛子

杏實 糯米 麥冬 藥 蕪毒 芋 木菌

胡仙 猪肉 鱒

解毒ヲ物第廿二

諸ノ藥ニ醉ニハ甘草ヲ濃煎其汁ヲ飲 又云

大豆ノ煮汁并ニ小豆ヲ煮汁飲之 又云藍汁

ヲ飲メ楊絞汁ナリ 又云桂ヲ煮テ其汁ヲ飲メ

又云凡諸毒ニ醉テ其毒ヲ解ク藥ヲ服スレハ行急

ナリ熱シテ不可飲諸毒ハ熱ヲ得テ甚シ冷飲之

又云藥ヲ服コト度ニ過テ回頭セハ藍ノ汁ヲ飲メ

又云水ニ胡粉ヲ和テ飲 又云漿水ヲ飲



豉ヲ煮タル汁ヲ飲メ

將水トハ土ヲ搗テ水ヲ入テ

カキニゴラシテシタミテ吞ヘシ

豉ト云ハ黒大豆ヲ

三度蒸テ曝テ酒ヲ澆テ乾豆也豉無ハ大豆ヲ煮  
汁ヲ用ヨ佳也

雜禁第廿三

妾積ヲ漏莫勿レ無命友多涕ヲ出莫勿レ目ヲ  
シテラシム寒タル物ヲ食莫勿レ 生病多生物ヲ  
食莫勿 腸胃ヲ傷久卧莫勿レ氣ハナル大ニ寒莫  
勿 肌肉ヲ傷大ニ温莫勿レ 休骨消ス多嘔吐ク莫

勿肥汁ヲ失多眠テ勿神放逸久遠視事勿レ  
神氣ヲ勞久念テ勿忘悅物ヲ

久哭泣莫

勿レ神悲感ス久極テ不温カラス 婁ハ極テ不潔睡

中ニ不可扇北向テ大小便スルテ勿レ不祥也人ト曲

直ヲ争莫勿 壽ヲ減 契ニ觸來テ水ヲ以テ面ヲ洗

莫勿 痼成 又云夜卧テ耳ニ當枕卧莫勿 聾トナラシ

ム且ニ喚莫勿 鵬日歌無莫勿 凶也 又云四月八日

中木伐莫勿レ 五月五日血ヲ見ハ其羊ノ中ニ凶アリ 七月七

日惡莫ヲ念莫勿 刀刃ヲ向身勿レ 古井及水瀆ヲ



塞夏勿章之旨ナル貧常ニ負キ夏ヲ謂事勿レ富トモ  
常ニ富ヲ謂夏勿夫天地ニ過司有神人ノ死犯輕  
重ニ隨テ其筭大集若善ヲ増殺好只ハ是心ハ此也  
向背粹異其人ノ下ニ害シ其上ヲ欺キ忍ヲ受テ  
不減セ法ヲ以弄賂受ケ曲ルヲ從ニ直ヲ枉公夏ヲ  
度テ私ヲ為本ト刑章無ヲ加テ人ノ家ヲ破シ人ノ室  
ヲ收人ノ身ヲ害シ人ノ位ヲ取り賢者侵尅仙聖ヲ  
謗訕道士ヲ傷殘飛鳥ヲ彈丸也胎ヲ剗卵ヲ破  
人所愛ヲ奪人ノ骨肉ヲハナシ水ヲ火火ヲ放テ行ヲ以テ人

ヲ害シ怒テ人ノ私訖人ヲ長短ニ持シ上ノ命ニ不順諸  
師ヲ不敬是皆一眾也夏ノ輕重ニ隨テ命ヲ日トル  
其筭記ヲ奪フト云ヘリ筭ト云ハ百命ニ

婦人禁第七四

凡婦人ハ熱キ物ヲ食シテ汁乳ヲ出露スレハ腫ヲ殺ス乳  
ト名ク又云ク婦人ノ月水夏來テ蓼多或ハ蒜ヲ食ス血淋  
ヲ生ス 又云鬼肉ヲ食夏勿兒ノ唇軟  
又云魚ノ頭ヲ不食胎損ス 又云猪肉ヲ食夏勿兒  
ヲモテ瘡 又云雀肉ヲ食ハ兒淫多也 又云鳩ヲ



食スレハ其産門肥テ唯産也 又云梅李食ハ子ヲ

シテ暗目ナラシム 又云生姜ヲ食ヌ勿レ子ヲメ指

盈タラシム 又栗棗并鴨ノコヲ食ヌ勿レ倒産生

又云杏仁ニ節節食ヌ勿子ヲ傷 又云干地黄

蒼苡狼牙 以上妊者不可食

沉香 麝香 桂心 甘草 槐子 棠根

又云妊身ニ酒酔ハ児ヲモテ癩セシム 又云麩ヲレカヲ

見ハ生子四目アリ 又云南ニ向テ洗浴スルヲ勿レ

胎不安 又北ニ向テ小便スルヲ勿レ児ヲシテ瘡

又云産婦酢ヲ食スレハ面ニ血ノ色ナシ 又云産婦

梨子食ハ腹閉塞テ血結ル 又云産婦ハ胡臭

人ヲ不見腫ヲ友ス 又云白芷ハ産ノ后ニ不食ス

腹中寒痛

小兒禁第廿五

少兒ニ新キ綿ヲ衣キ莫勿レ氣ヲ損ス 右綿ヲ用

日氣アル物ハ益吉也 又云兒ノ衣ハ厚多カラシ

ヲ不欲常ニ寒ヲ恐ヲ佳トス温ル莫過レハ兒ニ多病ヲ

生ト云ヘリ 又云大麥ノ麵及大豆麩ヲ一歳ヨリ下モ十



歳ヨリ上ヲ少兒ニ与テ勿レ氣壅死ス 又云少兒ニハ  
未テ不可与テ食ハ行ク不能 又云少兒ニハ散菜  
ヲ与レハ脚ニ痛シ 又云雞頭實ト蓮實ト合食レハ  
少兒長不能 又云葛苡ヲ不食脘ノ下痛シ 又云  
鰕ヲ不食足脚屈不行 又云月ヲ見テ指ヲ不指耳  
ノ邊ニ瘡ヲ生ス 又云生完食テ乳汁ヲ食飲ハ腹  
中ニ虫ヲ生ス又云母ノ淚ヲハ子ノ目ニ落シハサレ暗ヲ破  
頰醫鈔卷第五十

養性方

本云為救倉卒之病脚妙州方之要云病篇目云

養之旨趣頗雖近俗言廣尋古賢之訓兼加合案  
之詞是則欲令見者易諭也  
剥去傷易湯令滑令不尔乾人咽 旧方七許迴令ハ  
六七過ニ便是亦可直煮之一沸易水如此三過ハ仍按  
洗便畢スル時訖隨大小破為細片乃秤以入湯若  
膏酒丸散皆須ク曝シ燻ニ乃秤之  
丸散用膠皆先炙使通躰沸ニ起燻乃擣不較処  
更炙之

丸散用鴈皆洋投少シ蜜中攪調以ニ和藥用契甚



細碎合諸藥搗令散不可徒別搗于丹散中用蜜  
皆先火以煎斷沫令色微黃則丸經久不壞多少  
隨密積鹿

丸散用巴豆杏仁人形人亭歷胡大諸膏脂藥熬  
令黃黑別搗令如膏以指攪ヒキサハイテ視ル減々  
脂ニ時尔乃以向テ成散稍々下臼中合研搗令消  
散乃復以輕踈絹一袋畢須令又以臼中依法搗  
數百杵也湯膏中用亦有熬之者雖生並搗破  
用桂心厚朴杜仲秦皮木蘭軍皆削去上虛類

甲蝨皮取裡有味者秤之茯苓一猪苓一削除之黑皮  
牡丹巴戟天遠志野葛等皆一破去心一紫莞一洗去  
土皆乃秤之薤白葱白除青令尺一莽草石南斗  
苜羊澤蘭歌取葉及軟之莖鬼臼黃連皆除毛  
蜀椒一去閉口者及目熬之  
狼毒一枳實一橘皮一羊隻一麻黃一吳茱萸一皆欲得  
陳久一其餘唯須一斷之積一  
一方云如干枚者有大當先去心皮一以秤之以一  
分準十六枚一附子烏頭如干枚者去皮以半兩準一枚



枳實如干枚者去核早以一分準二枚橘一分準三  
枚棗有大小以三枚準一两云乾薑一累者以一两  
為正  
一方云半隻者洗干秤五兩  
為正謹案半隻一升者以八兩為正楸一升者三兩  
為正吳茱一升八以五兩為正也云其子一升其子各  
有虛實輕重不可通以秤唯皆取平升為正菟絲  
子一升有奄菟子一升者四兩蛇床子一升者三兩半  
地膚子一升者四兩是其皆不同也



