

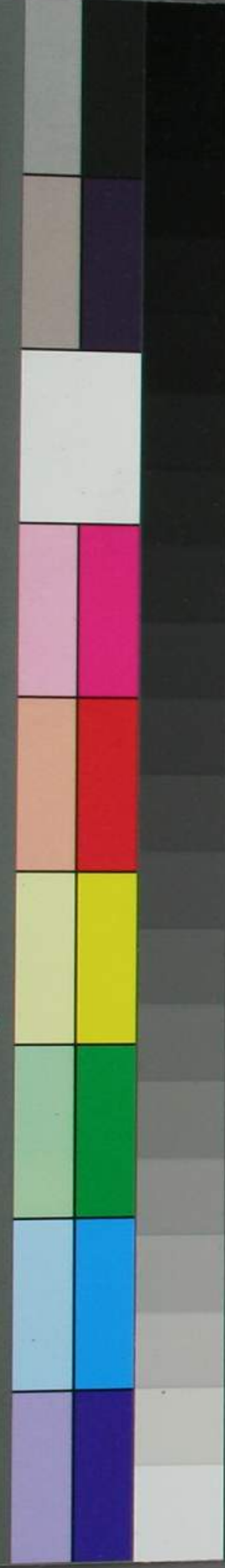
KODAK  
LICENSED PRODUCT

M

Y

G

KODAK Gray Scale



簡便 養性

日用食鑑

下

ヤ 9
976
3



門 7 9  
號 976  
卷 3



養生簡便日用食鑑下

○目錄

- 一 藥酒諸方
- 二 辟穀仙方
- 三 簡易諸方
- 四 解毒諸方
- 五 合食紫考略
- 六 代茶湯
- 七 人參膏
- 八 返魂膏
- 九 烏鳳丸
- 十 朱砂丸
- 十一 黃蠟丸
- 十二 冠將丸



萬病丹

地仙丹

道藏經 葛蒲傳

附養生時中歌

和歌三首

已上

下目終

養生簡便日用食鑑下

一藥酒諸法

見于本綱



米酒 其辛大熱有毒行藥勢殺百邪惡  
 毒氣通血脉厚腸胃洵皮膚散濕氣消  
 憂發怒宣言暢意○飲少則能引滯氣  
 道藥力洵肌膚益顏色通榮衛辟穢惡  
 適多則傷神損壽軟筋骨動氣  
 凡服丹石人飲之頭痛吐熱且又引

藥氣入四肢滯血化為癰疽

屠蘇酒 元旦飲之辟疫癘一切不正之

氣

○造法用蒼朮 桂心 各七錢 防風 一兩

菴朮 蜀椒 桔梗 大黃 各五錢 烏頭

二錢 赤小豆 十四枚 以三角 絳囊盛之

除夜懸井底元旦取出置酒中煎數

沸奉家東向從少至長次第飲之藥

淳還投井中歲飲此水一世無病

地黃酒 補虛弱壯筋骨通血脉治腰痛

變白髮

○用生肥地黃絞汁同麴米封密器中

五七日啓之中有綠汁真精英也宜

先飲之乃濾汁藏貯加牛膝汁效更

速亦有加群藥者

愚曰屠蘇地黃二藥酒者余曾撰

本草經疏增補之時雖既載入之  
今隨便而重出千茲矣且本朝  
亦上古元日平且有以屠蕪酒而  
進天子其次第見延喜式

菖蒲酒 治三十六風一十二痺通血脉

治骨痿久服耳目聰明

○用石菖蒲煎汁和麴米釀酒或切碎  
袋盛浸酒煮飲

海藻酒 治癭氣并項下瘰癧卒腫等

○用海藻一升絹袋盛之以清酒二升  
浸之春其一日秋冬三日每服兩合  
日三酒盡再作其滓曝乾為末每服  
方寸匕日三服不過兩劑即瘥

天門冬酒 潤五臟和血脉久服除五勞

七傷癩痛惡疾常冷酒氣相接勿令大

醉○忌生冷十日當出風疹毒氣三十

日乃已五十日不知風吹

○冬月用天白冬去心煮汁同麴米釀酒初熟微酸久乃味佳也

枸杞酒 補虛弱益精氣去冷風壯陽道

止目淚健腰脚且長肌肉益顏色肥健人

○用枸杞子煮爛搗汁和麴米釀酒或以子同生地黄袋盛浸酒煮飲

○又日用生枸杞子五升搗破絹袋盛浸好酒二斗中密封勿洩氣二十七日服之任性勿醉

菊花酒 治頭風明耳目去痿痺消百病  
○用甘菊花煎汁同麴米釀酒或加地

黃當歸枸杞諸藥亦佳也

豆淋酒 破血去風治男子中風口喎陰毒腹痛及小便尿血婦人產後一切中

風諸病

○用黑豆三升炒焦以酒五升淋之温飲

○博物志云昔三人冒霧晨行一人飲酒一人飽食一人空腹空腹者死飽食者病飲酒者健此酒勢辟惡勝於作食之效也

○治三十年耳聾酒三升漬牡荊子

一升并七日去滓任性飲之見千金方

○治下部痔瘻掘地作小坑燒赤以

酒沃之納吳茱萸在內坐之不過三

度良外臺秘用

○治丈夫脚冷不隨不能行者

用淳酒三升水三升入瓷中灰火温之漬脚至膝常着灰火勿令冷三日

即止

濟饑辟穀仙方

王氏農書云辟穀之方見於石刻水旱蟲  
荒國有代有甚則懷金立鵠易子炊骸為  
民父母者不可不知此法也昔晉惠帝永  
寧二年黃門侍郎劉景先表奏臣遇太白  
山隱氏傳濟饑辟穀仙方臣家大小七十  
餘口更不食別物若不如斯臣一家宜受  
刑戮

其方用黑豆五斗淘淨蒸三遍去皮用  
大麻子三斗浸一宿亦蒸三遍令口用  
取仁各搗為末和搗作團如拳大入甑  
內蒸從戌至子時止寅時出甑午時晒  
乾為末服之以飽為度不得食一切物  
第一頓得七日不饑第二頓得四十九  
日不饑第三頓三百日不饑第四頓得  
二千四百日不饑更不必服永不饑也



不向老少但依法服食令人強壯容貌  
紅白永不憔悴口渴即研大麻子湯飲  
之轉更滋潤臟腑若要重喫物用葵子  
三合研末煎湯冷服取藥如金色任  
喫諸物並無所損前知隨列朱頌教民  
用有驗序其首尾勒石於漢陽大別山  
太平興國寺

○同辟穀方

○用黑豆五斗淘淨蒸三遍晒乾去皮  
為末秋麻子三升浸去皮晒研糯米三  
斗做粥和搗為團如拳大入甑中蒸一  
宿取出晒為末用紅小棗五斗煮去皮  
核和為劑如拳大再蒸一夜服之至飽  
為度如渴飲麻子水便滋潤臟腑也脂  
麻亦可但不得食一切之物

○黃山谷救荒法黑豆貫衆各一斤煮

熟去衆晒乾每日空心啖五七粒食百  
木枝葉皆有<sub>レ</sub>味可飽也

○又肘后方云粳米一升酒三升漬之  
暴乾又漬酒浸取出稍食之可辟三十  
日足一斗三升辟穀一年

三 簡易諸方

醫統本綱經疏等中撰之

金瘡血出不止 五倍子 生研為末乾摻

正血止而不腫痛

又方 止血定痛 石灰<sub>ニ</sub>遊菜<sub>ニ</sub>共搗<sub>テ</sub>作餅

乾為末敷之或雲母粉敷之絕妙

又疥傷打撲 用<sub>ニ</sub>芫荽草<sub>ヲ</sub>口嚼爛<sub>テ</sub>盒上<sub>ニ</sub>即

愈

湯火傷 用<sub>ニ</sub>石膏末<sub>ヲ</sub>或<sub>ハ</sub>山柘末<sub>ヲ</sub>油調塗<sub>レ</sub>之

即愈

杖瘡 大黃末一味雞彈清調傳即愈

隨馬折足 取銅末和酒服之遂瘥

諸鐵及雜物入肉不出 用象牙末細研

和水傳瘡上立出

刺入肉痛同百理不瘥 松脂傳瘡上以

帛縛三五日當有根出不疼不痒不覺

自落

與鯉骨煨喉中六七日不出 取鯉魚鱗

皮燒作屑以水服之即出

又膏噴鳳仙子教十粒湯吞下甚妙也

十年痔瘡 熊膽塗之神効一切方不及

之也

外痔腫痛 用白頭翁草根搗爛塗之逐

血止痛即愈

諸漏有膿 蛇蛻灰傳之即蟲出愈

腸漏出水 用蠅蛆糞也 一枚陰乾入水

片少許為末紙捲蘸末入孔內漸生

肉藥自退出即愈

疥瘡痛癢

煮薤葉搗爛塗之即愈

一切癰疽瘡毒

雲母粉得鉛丹熬成膏

可貼之甚效是名雲母膏

治諸腫

癰疽已潰令愈未潰令消

用草烏一味為細末并花水調塗腫處

留瘡頭勿塗破者不可塗瘡口或加芙蓉葉尤妙

諸癰瘍已成膿不肯潰懼鐵者

以雀屎塗瘡頭即易變

癰疽毒瘡著十指狀如代指宜燒鐵烙

之或炙百壯日飲犀角汁即瘥

膿瘡日久五倍子炒為末加百草霜調

麻油以貼之

又方蟬真燒灰以麻油調貼之即愈

楊梅瘡 輕粉 杏仁 搗爛洗瘡

拭乾捺之不過三次即愈

下疳 以漿水洗之後搽地骨皮末生肌

止痛又輕粉或五倍子生研為末傳之即乾醫愈

治牙痛 骨碎補兩銅刀細剉瓦鍋慢火

炒黑為末如常揩齒良久吐之噉之亦可即止

此方不独治牙痛極能堅骨固牙益精

髓去骨中毒氣疼痛牙動將落者數擦

立住再不復動大有神

落牙方 白馬尿浸茄科三日炒為末點

牙即落

蟲牙疼痛不可忍 花椒 為末 巴豆 半

二味同碾飯丸若蛀孔大綿裏安于孔

內痛即止而愈 ○又方茄根搗汁頻

塗之或燒灰傳之

牙齦腫爛出臭水

芥菜得不拘燒灰存

性為末敷上愈

烏鬚明目

黑鉛半竹鎔內鎔汁旋入

條灰柳木攪成沙篩末每早揩牙以水

漱口洗目能固牙明目黑鬚髮

去人面黑痣

黎芦灰淋水銅器煮成黑

膏以針微刺破點之不過三次即去

黑子疣贅

續隨子於熟時塗之即落

身面浮腫

用黑豆煮至皮乾為末每照

二錢米飲下建炎初吳內翰女孫忽發

腫凸其檢外壺得此方服之立效

項下五癭

以昆布一兩洗去鹹晒乾為

散每以一二錢綿裹好醋中浸過含之

汁味盡再易之

治酒渣鼻

苦參四兩當歸二兩為末酒

糊丸茶下

鼻衄不止ノド 以龍骨末吹入鼻中即止

又研天南星貼足心即止

蛇入人竅中 急以手捻定以刀割破尾

以椒或辛辣物置尾中以綿縛之即自

出不可拔

耳内生疔如麥核大痛不可動 用火酒

滴耳內令仰上半時以箝取出絕根此

痔 耳

小虫蟻入耳挑不出者 以燈心浸油

之虫即出

百虫入耳 搗韭菜汁和醋灌耳中即出

耳辛聾閉 硫黃 雄黃等 研末綿裹塞

耳數日即聞人語

心痛欲死者 以延胡索作散酒服之即

立愈也

治疝氣 將雙葶茹子懸門上每日抱見

視之<sup>ス</sup>ニ<sup>テ</sup>三<sup>ニ</sup>次<sup>ニ</sup>安鐵釘<sup>ヲ</sup>於<sup>テ</sup>茄<sup>ノ</sup>上<sup>ニ</sup>十餘日<sup>ヲ</sup>即<sup>チ</sup>愈<sup>ス</sup>

治<sup>ス</sup>又<sup>ク</sup>嗽<sup>ヲ</sup> 白糖<sup>ヲ</sup>銼<sup>キ</sup>打<sup>チ</sup>碗<sup>ニ</sup>同<sup>シ</sup>生<sup>シ</sup>蘿蔔<sup>ノ</sup>片<sup>ヲ</sup>向<sup>ト</sup>在<sup>ニ</sup>器<sup>中</sup>ニ<sup>テ</sup>二<sup>ニ</sup>三<sup>ニ</sup>日<sup>ヲ</sup>披<sup>ハ</sup>此<sup>ヲ</sup>得<sup>テ</sup>味<sup>ヲ</sup>均<sup>ク</sup>食<sup>シ</sup>之<sup>ヲ</sup>細嚼<sup>ス</sup>無<sup>ク</sup>時<sup>ニ</sup>二<sup>ニ</sup>三<sup>ニ</sup>夜<sup>ヲ</sup>嗽<sup>ヲ</sup>自<sup>ラ</sup>止<sup>ム</sup>

治<sup>ス</sup>赤<sup>ク</sup>白<sup>ク</sup>痢<sup>ヲ</sup> 訶<sup>子</sup>十<sup>ニ</sup>二<sup>ニ</sup>箇<sup>ヲ</sup> 六箇ハ煨熟シ六箇ハ生ニ用 右<sup>ニ</sup>去<sup>テ</sup>核<sup>ヲ</sup>取<sup>リ</sup>肉<sup>ヲ</sup>焙<sup>キ</sup>乾<sup>シ</sup>爲<sup>シ</sup>末<sup>ト</sup>若<sup>シ</sup>赤<sup>ク</sup>痢<sup>ト</sup>用<sup>シ</sup>生<sup>シ</sup>身<sup>ノ</sup>草<sup>ヲ</sup>煎<sup>シ</sup>湯<sup>ヲ</sup>調<sup>シ</sup>下<sup>ス</sup> 白<sup>ク</sup>痢<sup>ト</sup>灸<sup>キ</sup>甘草<sup>ヲ</sup>煎<sup>シ</sup>湯<sup>ヲ</sup>下<sup>ス</sup>空

心<sup>ニ</sup>服<sup>ス</sup>之<sup>ヲ</sup>甚<sup>キ</sup>者<sup>ハ</sup>再<sup>ニ</sup>進<sup>ム</sup> 久<sup>ク</sup>痢<sup>シ</sup>不<sup>レ</sup>止<sup>ル</sup>者<sup>ハ</sup>一<sup>ニ</sup>服<sup>シ</sup>立<sup>チ</sup>効<sup>アリ</sup>

赤<sup>ク</sup>白<sup>ク</sup>久<sup>ク</sup>痢<sup>シ</sup>積<sup>リ</sup>年<sup>ヲ</sup>不<sup>レ</sup>愈<sup>ス</sup> 米<sup>ヲ</sup>飲<sup>シ</sup>調<sup>シ</sup>雲<sup>母</sup>粉<sup>ヲ</sup>方<sup>ヲ</sup>寸<sup>匕</sup>服<sup>ス</sup>之<sup>ヲ</sup>神<sup>ク</sup>効<sup>アリ</sup>

夜<sup>多</sup>小<sup>便</sup>者<sup>ハ</sup>煎<sup>シ</sup>草<sup>ヲ</sup>解<sup>キ</sup>一<sup>ニ</sup>升<sup>ヲ</sup>及<sup>テ</sup>卧<sup>ニ</sup>服<sup>ス</sup>之<sup>ヲ</sup>永<sup>ク</sup>不<sup>レ</sup>夜<sup>ニ</sup>起<sup>ル</sup>也

大<sup>ニ</sup>小<sup>ニ</sup>便<sup>シ</sup>三<sup>ニ</sup>五<sup>ニ</sup>日<sup>ヲ</sup>不<sup>レ</sup>通<sup>ス</sup> 梔<sup>子</sup>角<sup>ヲ</sup>燒<sup>キ</sup>灰<sup>ニ</sup>以<sup>テ</sup>米<sup>ヲ</sup>湯<sup>ヲ</sup>調<sup>シ</sup>下<sup>ス</sup>三<sup>ニ</sup>錢<sup>ヲ</sup>即<sup>チ</sup>効<sup>アリ</sup>



治腰膝疼痛或頑麻無力 菟絲子洗テ一

兩牛膝一兩同入銀器內酒浸一寸五分

分暴為末將厚酒煮粉丸梧子大每ニ掌

心酒服三ニ二十九

治失聲スルハ 狗鮑一挺去皮 蘿蔔三個切

水一盞煎半盞以下服之不過三服能

語聲出

風冷失聲咽喉不利 取リ藁荷根二兩擣

絞汁入酒一大盞和勻細々服取ル瘡

盜汗不止 五倍子末以水調填臍中以

帕縛定一宿即止

腋臭ニ 生薑汁頻塗腋下絕根本ヲ

齒若折年久不生者 取テ雄鼠脊骨ヲ作末

摺折處齒立生如故モト

眉髮墮落者 以テ生半隻ヲ煉之取テ涎塗

落處立生ニ

若患腹大如鼓 米飲調鷓鴣末燒存性

服立枯如故也

傷寒舌出過寸者 梅花片腦半分為末

摻之隨手而愈

產後肌浮腫 酒服其遂立愈也

婦人帶下 水和雲母粉方寸匕服之神

効

婦人難產經日不生 雲母粉半兩温酒

調服入口即產不煩者即煩萬不失一

此是何德揚方也已救三五十人

婦人欲斷產者 水銀以麻油煎一日空

心服棗大一丸永斷不損人

又故蚕紙方圓一尺燒為末酒調服終

身不復懷孕也

妊婦有病欲去胎者 用蟹爪二合桂心

瞿麥各一两牛膝二两為末空心温酒

服一錢即下 千金方

產後胞衣不下 以本婦禪覆井上即下

死胎不下 用芒硝末錢童使溫服即下

乳汁不通 用穿山甲炮研末酒服方寸匕

日二服外以油梳梳乳即通

小兒丹毒 唾和胡粉從外至內傳之

小兒聾耳 以燕脂滴耳中即愈

止小兒疳刺治久刺成瘻

胡粉炒焦和雞子白服之黃黑為度皆為其消積殺蟲止痢也

痘疹不出不起 梅花初放時收陰乾泡

湯與之速出速起也

小兒重舌 黃丹一豆大安舌下

小兒遍身搔痒 以生薑搗爛布包擦之

淨止

愚曰 簡易諸方 大概庸醫巫醫之輩

事之故播紳朝貴雖多不信之醫字  
 綱自云昔歐陽公嘗得暴下國醫不  
 能愈人云市人有此藥三錢一貼甚  
 效因婦人買進之一服而便愈後石  
 賣藥者問其方唯用車前子一味為  
 末米飲下二錢匕是則簡易而得其  
 功之著者也雖神醫國手何有非之  
 哉繫辭曰易則易知簡則易從誠其

然乎

四解毒諸方 見于醫統

- |                 |                |               |             |             |             |               |             |               |               |
|-----------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|
| 解金石毒<br>其草麥門冬服之 | 解砒石毒<br>米醋服之即吐 | 水銀毒<br>炭末煎汁服之 | 輕粉毒<br>黃連服之 | 丹砂毒<br>鹹水服之 | 石灰毒<br>冷水吞之 | 果菜毒<br>米醋酒糟服之 | 燒酒毒<br>冷水吞之 | 蜀椒毒<br>大棗冷水服之 | 麩毒<br>白蘿蔔搗汁服之 |
|-----------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|

水芹毒 杏仁

河豚毒 豆胡麻油木  
服之

雞子毒 米醋  
服之

諸骨哽咽 艾葉煎  
酒服之

解虫毒 藁荷葉服  
汁虫立出

中葷毒 忍冬葉生啖之  
或煎汁飲之

蛇咬毒 用蒼耳葉絞汁服  
飲酒一杯查敷之

蜈蚣咬人 鹽搽之  
洗之痛止

蜂蠆毒 小便後香油塗之

野芋 生薑

雉毒 薑汁

諸鳥肉毒 生薑

竹木哽咽 象赤末  
服之

中漆毒 及汁塗之  
生蟹取黃

合食禁忌略

粳米 忌與蒼耳  
同食

蕎麥 忌雞肉

菜豆 忌樵子  
鯽魚鮓

胡葱 忌青魚

葫 忌青魚鮓

糯米 忌與雞  
肉同食

粟米 忌杏仁

葱 忌蜜地黃  
常山雞肉

韭 忌蜜

芥子 忌鯽魚雞肉

菜菔忌地黃  
何首烏及散

菟菜忌葱

何首烏忌血鱗魚羅  
首蒜葱鐵

生麥忌葱  
蟹

橘實忌蟬  
核椰

桃實忌白木

胡桃忌野鴨  
雞肉

沙糖忌鯽魚

齊菜忌甘草  
海藻

葛苳忌飴  
糖蜜

木耳忌雞肉  
野鴨

梅子忌黃精

楊梅忌生葱

李子忌鷄子  
雀肉

红柿忌酒蟹

野鴨忌李子  
胡椒

雞子忌生葱胡蒜鯉魚  
糯米魚汁芥子

雉忌胡桃蕎麥生  
葱鯽魚鮎魚

鯽魚忌蒜芥沙糖麥  
門冬雞雉等

鱧魚忌荊芥  
鱣魚忌荊芥

河豚忌荊芥菊花  
耳草附子

六代茶湯 見于醫統

白木一錢五分

○麥門冬一錢去心

養性

養性

右煎作湯夏月服之以代茶健脾止渴  
此一盞可當茶三盞夏白吃茶水多必  
至源泄仍服之則白木補脾燥濕麥門  
冬生津止渴也

七 人參膏 見于醫統

治傷寒汗吐下後及行倒倉法吐下後用  
此補之韓飛霞曰人參煉膏回元氣於無

何有之鄉王道也又肺虛嗽亦宜人參膏  
補之如肺虛兼有邪火者人參膏與天門  
冬膏對服之妙也

○用好人參去蘆或一竹二竹隨意切片入  
砂鍋水浮於藥一手背文武火煎乾一  
半頃實一瓶盛之又將渣煎如前併之  
於瓶凡煎三次驗參渣嚼無味乃止却  
將三次所煎之汁去渣乃入砂鍋內文

武火テ慢ク熬ス成膏ト如ハ一ハ斤ノ參ヲ只タ好ク熬メ得テ  
一ハ飯碗ヲ足レ矣リ既ニ成膏ト入レ碗ニ隔ホ宿ヲ必ス有リ清  
水ヲ浮レ上ニ亦ク宜ク去レ之ヲ只タ留ム稠膏ヲ  
○如モ白木膏地黃膏等ノ亦ハ煎方粗ホ同シ此  
仍テ略ス之ヲ

八返魂膏

益母草莖葉子 共ニ用ス ○端午小暑或六月六日

花正ニ用フ時連根收メ來テ陰ニ乾ス忌ニ鐵器搗レ汁ヲ熬シ  
膏ニ而シ可シ以テ服ス之ヲ或ハ亦ハ細末ニ煉シ蜜ニ丸ス如ク彈子  
子ノ大ニ隨テ證ニ用フ之ヲ每服一丸或ハ二丸久服ス  
令メ人ヲ有ラ子ヲ凡ソ婦人胎前產後諸疾治無レ不レ効ヲ

九烏鳳丸

治婦人魚子仙方  
香附子一ハ斤 四ニ製ス以テ酒醋ニ童便ニ米泔ニ各一  
浸ス四ハ兩ニ春ハ三ハ秋ハ五ハ夏ハ一ハ冬ハ七ハ月ニ



炒乾為末

茯苓 四兩

地黃

酒製蒸黑四兩

當歸 二兩

小茴香 同

蓮肉 同

川芎 一兩

白芍 同

白朮 同

山藥 同

酸棗仁 同

黃柏 同

知母 同

陳皮 同

黃芪 蜜炙五錢

吳茱萸 同

阿膠 同蛤粉炒

大附子 一箇見鹿寶用

右詳製法用雄鳥骨雞一隻去毛屎淨蒸

熟連骨搗爛同前煉蜜為丸每服二錢臨

經之日每日三服見効非經後不可用事

經後一日男二日女三日男此外皆不成

胎也大風大兩大寒大暑陰晦日月蝕皆

不可交接不利其子也

### 朱砂丸

治發背並疔瘡癰瘡一切無名腫毒

○先將硃砂為末以淨盤盛之再以明礬不拘多少鮮明者佳用砂鍋溶化就熱用筋頭挑熱礬成丸入硃砂盤內相拌為夜如豆大壯者服三十九丸虛弱者或九丸七丸用生葱搗汁和滾湯將前藥送下用厚綿被蓋臥出汗即愈若汗不出再依前服以汗為度其方甚効

黃蠟丸

治發背癰疽諸般惡瘡皆効有人遍身生瘡如蛇頭早服之亦効

○白礬不拘多少生用為末每礬一两用黃蠟七錢溶開出火傾入礬末如勻丸如梧桐子大每服十丸至二十丸十丸不拘時米湯或溫熱水吞下如未破則內消已破則便合不過十數

服必効。○又只用白礬末一二十匙，以温湯嚥下亦効。

冠將丸 一名螢火丸

螢火丸 主辟疫病惡氣百鬼虎狼蛇蝎蜂蠆諸毒五兵白刃盜賊兇害

○本綱曰昔漢冠軍將軍武威太守劉子南從道士尹公受得此方永平十六

二年於北畎與虜戰敗績士卒略盡子南被圍矢下如雨未至子南馬數尺矢輒墮地虜以為神乃解去子南以方教子弟為將皆未嘗被傷也龐安常云曾試用之一家五十餘口俱染疫病惟四人帶此者不病也

- 螢火
  - 雄黃
  - 雌黃
  - 鬼箭羽
  - 煨礬
  - 煨羊角
- 各二  
各一  
煨礬各一  
煨羊角一兩半

○礬石 火燒 二兩

○鐵鐮柄 入鐵處燒 焦一兩半

右俱為末以雞子黃丹雄雞冠一具和搗千下丸如杏仁作三角絳囊盛五丸帶於左臂上從軍擊腰中居家掛戶上甚辟盜賊也

**愚曰**攝養之道欲服藥而去病者原欲全其生命以終天年也今此螢火丸服之則非只辟疫病惡氣有祛除

五兵百刃盜賊等之災則誠保養之捷徑何得足此哉至重不可亦謂也仍亦書下茲而已

**神仙萬病丹**

見于本綱并壽世保元等

主治解諸毒療諸瘡利關節治百病起死回生奇効不可盡述凡居家出入行兵動眾不可無之也

○山慈姑 去皮，洗淨 ○五倍子 洗淨，刮

○大戟 去芦頭，洗淨 ○麝香 三錢

○續隨子 仁白者，研紙裹

右詳製法，以端午七夕重陽或天德

月德黃道上吉日，備合量藥，多寡預

先齊戒沐浴，易新潔衣巾，於僻靜室

焚香，將前五味各為極細末，設盥洗

盆，出入必淨手，薰香，各新潔器，盛紙

蓋至期，夙興，主人率醫士焚香，陳設

藥，高拜禱

天地畢用，數盆，各逐盆配合，分兩攪和

教百次，極勻，仍重羅兩遍，依方用糯

米濃飲，調和於木臼內，杵教千下，極

光潤為度，每錠一錢，每服一錢，病勢

重者，連服通利，一兩行，無妨，用溫粥

補佳，要在齊心至誠，極其潔淨，如法

脩製勿<sub>ス</sub>落<sub>テ</sub>喪服<sub>ニ</sub>躰氣<sub>ヲ</sub>不<sub>レ</sub>具<sub>テ</sub>人<sub>ノ</sub>婦人<sub>ノ</sub>雞<sub>ノ</sub>大<sub>ニ</sub>見<sub>テ</sub>之<sub>ヲ</sub>

○凡<sub>レ</sub>一切<sub>ノ</sub>飲食<sub>ニ</sub>藥毒<sub>ヲ</sub>蠱毒<sub>ヲ</sub>瘴氣<sub>ヲ</sub>河豚<sub>ノ</sub>惡<sub>ク</sub>菌<sub>等</sub>毒<sub>並ニ</sub>用<sub>テ</sub>凉水<sub>ヲ</sub>磨<sub>レ</sub>服<sub>ス</sub>一<sub>ニ</sub>錠<sub>ヲ</sub>或<sub>ハ</sub>吐<sub>ク</sub>或<sub>ハ</sub>利<sub>即<sub>チ</sub>愈</sub>

○癰疽<sub>ノ</sub>發背<sub>ノ</sub>對<sub>シ</sub>口<sub>ニ</sub>天<sub>ノ</sub>蛇頭<sub>ノ</sub>魚<sub>ノ</sub>名<sub>ヲ</sub>疔腫<sub>ノ</sub>楊梅<sub>等</sub>一切<sub>ノ</sub>惡瘡<sub>諸</sub>風<sub>隱</sub>疹<sub>赤</sub>腫<sub>未<sub>レ</sub>破</sub>時<sub>及</sub>痔瘡<sub>並ニ</sub>用<sub>テ</sub>淡酒<sub>ヲ</sub>磨<sub>レ</sub>服<sub>ス</sub>及<sub>テ</sub>用<sub>テ</sub>凉水<sub>ヲ</sub>

○調塗<sub>ニ</sub>瘡<sub>上</sub>日<sub>夜</sub>各<sub>ニ</sub>數<sub>次</sub>覺<sub>テ</sub>痒<sub>立<sub>ニ</sub>消<sub>ス</sub></sub>

○陰陽<sub>ニ</sub>毒傷<sub>寒</sub>狂<sub>乱</sub>瘟<sub>疫</sub>喉<sub>閉</sub>纏<sub>喉</sub>風<sub>並ニ</sub>用<sub>テ</sub>凉水<sub>ヲ</sub>入<sub>テ</sub>薄荷<sub>汁</sub>數<sub>匙</sub>化<sub>レ</sub>下<sub>ス</sub>

○心氣<sub>痛</sub>並<sub>ニ</sub>諸<sub>氣</sub>用<sub>テ</sub>淡酒<sub>或<sub>ハ</sub>淡薑湯</sub>下<sub>ス</sub>

○赤白<sub>痢</sub>疾<sub>泄</sub>瀉<sub>肚</sub>腹<sub>急</sub>痛<sub>霍</sub>乱<sub>絞</sub>腸<sub>等</sub>及<sub>テ</sub>諸<sub>痰</sub>症<sub>並ニ</sub>用<sub>テ</sub>薄荷<sub>湯</sub>磨<sub>レ</sub>服<sub>ス</sub>

○中風<sub>中</sub>氣<sub>口</sub>眼<sub>喎</sub>斜<sub>五</sub>癩<sub>五</sub>痛<sub>鬼</sub>邪<sub>鬼</sub>胎<sub>筋</sub>掌<sub>骨</sub>痛<sub>並ニ</sub>暖酒<sub>下<sub>ス</sub></sub>

○自<sub>レ</sub>溢<sub>レ</sub>溺<sub>レ</sub>水<sub>ニ</sub>心<sub>ノ</sub>頭<sub>ニ</sub>温<sub>ル</sub>者<sub>ハ</sub>冷<sub>レ</sub>水<sub>ニ</sub>磨<sub>リ</sub>灌<sub>下</sub>之<sub>ヲ</sub>  
○久<sub>シ</sub>近<sub>ク</sub>瘡<sub>ニ</sub>疾<sub>ニ</sub>將<sub>ニ</sub>發<sub>ス</sub>時<sub>ニ</sub>東<sub>ノ</sub>流<sub>ル</sub>水<sub>ニ</sub>煎<sub>リ</sub>桃<sub>ノ</sub>柳<sub>ノ</sub>枝<sub>ヲ</sub>  
湯<sub>ニ</sub>磨<sub>下</sub>ス

○小兒驚風五疳五痢薄荷湯下ス

○牙痛酒磨塗及含藥少許良久吞下ス

○湯火傷毒蛇一切蟲傷冷水磨塗傷

處

○女人經閉紅花煎湯或酒化下不<sub>レ</sub>孕<sub>一</sub>婦<sub>ハ</sub>

○一家患<sub>ニ</sub>傳屍<sub>方</sub>兄弟五人已<sub>ニ</sub>死<sub>ス</sub>者<sub>ノ</sub>三<sub>方</sub>士<sub>ノ</sub>令<sub>レ</sub>服<sub>セ</sub>此<sub>ノ</sub>藥<sub>ヲ</sub>遂<sub>ニ</sub>各<sub>ニ</sub>進<sub>ム</sub>一<sub>錠</sub>一<sub>下</sub>惡<sub>物</sub>如<sub>ニ</sub>膿<sub>ノ</sub>狀<sub>一</sub>下<sub>ス</sub>死<sub>一</sub>虫<sub>ヲ</sub>如<sub>ニ</sub>娥<sub>ノ</sub>形<sub>一</sub>俱<sub>ニ</sub>獲<sub>生</sub>其<sub>ノ</sub>人<sub>ノ</sub>遂<sub>ニ</sub>以<sub>テ</sub>此<sub>ノ</sub>藥<sub>ヲ</sub>實<sub>ク</sub>濟<sub>ス</sub>屍<sub>ノ</sub>症<sub>ヲ</sub>無<sub>ク</sub>不<sub>レ</sub>驗<sub>者</sub>  
○一<sub>ノ</sub>女<sub>ノ</sub>子<sub>ノ</sub>父<sub>ノ</sub>患<sub>テ</sub>勞<sub>テ</sub>瘵<sub>ヲ</sub>為<sub>メ</sub>屍<sub>虫</sub>所<sub>レ</sub>噬<sub>磨</sub>一<sub>錠</sub>服<sub>之</sub>一<sub>時</sub>吐<sub>下</sub>小<sub>虫</sub>十<sub>餘</sub>條<sub>後</sub>服<sub>之</sub>  
蘇<sub>合</sub>香<sub>丸</sub>半<sub>月</sub>遂<sub>ニ</sub>如<sub>レ</sub>常<sub>ノ</sub>藥品<sub>ニ</sub>雖<sub>レ</sub>不<sub>レ</sub>言<sub>ハ</sub>補<sub>益</sub>羸<sub>瘦</sub>人<sub>ノ</sub>服<sub>之</sub>並<sub>ニ</sub>效<sub>誠</sub>濟<sub>世</sub>衛<sub>身</sub>之

寶也每料費銀不過二錢可救數十人仁人君子合以濟人陰功不小也

十四 地仙丹

保壽堂方曰昔有異人傳此方于嵇氏縣一老人服之壽百餘行走如飛髮白及黑齒落更生陽夏強健常服之能除邪熱明目輕身

○枸杞葉 春采

○同花 夏采

○同子 秋采

○同根 冬采

並陰乾用無灰酒浸一夜晒露四十九晝夜取日精月華氣得乾為末鍊蜜丸如彈子大每早晚各用一丸細嚼百沸湯下但采無刺味甜者有刺者服之無功



十五道藏經菖蒲傳

傳曰菖蒲者水草之精英神仙之靈藥也  
其法采緊小似魚鱗者一升以水及米泔  
浸各一宿刮去皮切暴乾搗篩以糯米粥  
和勻更執密搜和丸如梧子大稀葛袋盛  
置當風處令乾每旦酒飲任下三十九臨  
卧更服三十九服至一月消食二月痰去  
服至五年骨髓充顏色澤白髮黑落齒更

生能治一切風手足頑痺五勞七傷除三  
尸九虫天行時疾婦人帶下產後血運並  
以酒服寇夫而服之得道至今廟前猶生  
菖蒲鄭真曾原等皆以服之得道也

○神仙傳云 咸陽王曲食菖蒲得長生  
安期生采一寸九節菖蒲服仙去

○神隱書云 石菖蒲置一盃於几上夜  
間觀書則收烟魚害目之患或置星露

之下至且取葉夫露水洗目大能明視  
 久則白晝見星端午日以服酒尤妙  
 ○蘇東坡云九草生石上必須微土以  
 附其根惟石菖蒲濯去泥土漬以清水  
 置盆中可數十年不枯節葉堅瘦根鬚  
 連絡蒼然於几案間久更可喜

附養生時中歌

夫調養之為道也 手素須臾不可忘  
 可忘非道何容易 温故以日可知新  
 自從飲食至起居 戒慎恐懼宜時中  
 中是脩養之根基 奉持堅守胡爾奪  
 飲食有過不及差 腸胃損傷生疾病  
 起卧早晚違候時 風寒浸膚若此身  
 食飽強是不可求 居安亦詐更可願  
 故曰人之所取畏 衽席之上飲食間

春宴尋常主平涼  
肉雖多不使勝食  
聖人垂教於萬世  
豈亦飲酒服食哉  
所謂心不在焉則  
復食而不知其味  
鄉使雖暗萬卷書  
仁義特為行道最

秋冬終日欲溫暖  
酒無量唯不及亂  
奚為於是不以隨  
謹更治道存此心  
視而不見聽不聞  
共為聖言之所宣  
一心不正何足云  
道德亦為修身本

天道虧盈而益謙  
傲者不久滿必虧  
出則國外欲隨眾  
仕於君能盡其忠  
謂父母唯其疾憂  
是皆天命之所歸  
余今食祿於南紀  
天不言耳隸于壁

地道變盈而流謙  
將天理之所可然  
入則房內要慎獨  
交乎友能致其誠  
孝心誰亦不深思  
俱成衛生之一助  
得徒養命於西洛  
照明亦是可恐矣

庶幾乎一依冥助  
猗嗟其餘何敢述

痼病稍稍除却去  
聊以丹誠書于茲

同和歌 三首

○身於衛便止毛奈礼百草於書阿津女

多婁於乃賀品志那

○五十餘六十余迺岐年多尔毛耳頌波

奴身於如何尔勢半

○面影波假令賀波婁登老羅具乃來止

曰道尔心滿余不奈

脩養之於人身也雖其真切而其  
用博矣今也撰其至當簡便者約  
而為三卷欲敢為晨夕之守要且  
又作時中歌一篇而施諸於後謾  
言其事而述其志并和歌三首同

吟附之啻耻乎未能盡其心亦應  
忘失之也  
法橋春節謹誌焉

養生簡便日用食鑑下

大坂心新橋須原町相原屋

書林

澁川清右衛門板

