

醫士川文庫
1017

490.9
Ei-1
No. 508

490.9
Ei-1
1

御醫餘編

例言

一 先君子松溪公及官歸里手錄經驗諸方三千五百餘條隨在信抄拯人疾苦祇以家徒四壁無力梓行僕目多服膺不敢稍輟披覽眾籍隨遇輒鈔三十餘年蒐羅日富門分二百方至一萬有奇顏日衛濟叢編聊備醫林采擇本期公諸宇內緣卷帙浩繁者訂未臻完善茲將日用服食器玩等十八門先事明雕其療疾諸方尚容嗣出

一是編以衛濟命名故冠以攝生醒世次擇疢邪以體人事所以衛生次條荒稀痘所以濟世至營造玩文房服食為衛生所當知樹藝畜牧乃濟世

F 1
E-1

事其制物戲術不過推而衍之均無乖衛濟之義雖

於療疾一道仍屬無關而日用所需頗云有補

一叢編於十八門外尚有保養延年補益種子閨鑑房

術等初擬編為廿四門既而思之煉鼎諸法近乎導

淫求嗣補虛涉于療疾故皆削而不載非缺漏也

一調攝養生莫詳于壽世編傳家寶等籍近人孟君曰

寅曩成學要蒐采靡遺允為衛生津逮第諸書大旨

皆以按摩導引為宗匪特瑣屑難遵抑且元奧費解

是編僅取淺顯易介者錄之餘不贅及

一坊刻古今秘苑文房類考一書內載服食器玩諸方

亦可藉為格致之助第秘苑雜收治療又篇頁無幾

書以成合璧惟愧見聞淺隘杜漏尚多海內 高明

倘有良方善法幸祈勿秘枕函片羽之投奚翅百朋

之錫

一齊民要術農桑輯要羣芳譜花鏡種樹諸書所載樹

藝畜牧之法部分班列美不勝收今惟取切要新奇

者錄之其餘概從割愛篇頁雖簡而樹畜之法囊括

無餘若欲求詳則原書具在可覆閱也

一諸書所載方術叙法詳簡不一雅俗懸殊不揣迂愚

略為潤色遇有疑字必廣購原書細加校正其無可

考訂者姑置闕如斷不敢妄易金根亦不至仍沿錫

錫於此頗為慎重

一同係一方各書收載物品或有不齊用法亦互異
僕未經親試未便謬決短長今依次註明俾用者得
以斟酌去取此亦寧詳毋略之意猶慮寥寥行篋考
據未周俟後有聞再當增八

一每方目下祇就現行刊本綴以書名從抄本錄出者
則闕之緣製方之人率無姓氏可考又半無年代可
查僕本空疎實未能悉舉其從出之本閱者諒之

醫餘編總目

續堂偶編

男景 蘇校字

卷一

衛生

醒世

捍災

辟邪

形體

卷二

人事

備荒

稀痘

營造

器用

卷三

寶玩

文房

冠服

卷四

飲饌

卷五

樹藝

畜牧

醫物

戲術

衛濟餘編

采摭書目

淮南子 高誘注

金匱玉函方 張仲景

博物志 張華

肘後方 葛洪

齊民要術 賈思勰

藝文類聚 歐陽詢

千金方 孫思邈

本草拾遺 陳藏器

外臺秘要 王焘

酉陽雜俎 段成式

淮南萬畢術

李當之本草

抱朴子 葛洪

范蠡種魚經

荆楚歲時記 宗稟

朝野僉載 張鷟

千金翼 孫思邈

食療本草 孟詵

封氏見聞記

嶺表錄異 劉恂

北夢瑣言 孫光憲

大清外術

俊靈機要 魯至剛

龍魚河圖

神仙教子法

田家五行書 婁元禮

廣異記 戴君宇

瑣碎錄

四時類要

種樹書 俞宗本

太平御覽 李昉等

太平聖惠方 宋太宗

清異錄 陶穀

太上元科

响屐神書 南宮從

房屋經

仙娥清玩

山居四要

好事集

起居雜忌

崔行功纂要

洞天清錄 趙希鵠

太平廣記 李昉等

聖濟總錄

開寶本草 馬志等

大明本草 日華子

直指方

簡便方 楊起

木事方 許叔微

瘡瘍經驗全書 竇漢卿

梅師集驗方

荔支譜 蔡襄

物類相感志 蘇軾

王氏談錄 王欽臣

茹亭客話 黃休復

埤雅 陸佃

圖經本草 蘇頌

博聞錄

摘元方

醫方摘要 楊拱

永類銓方 李仲南

隨身備急方 張文仲

體仁彙編 彭用光

游宦紀聞 張世南

事林廣紀 陳元靚

談苑 孔平仲

賈子說林

妮古錄

畫史 米芾

菊譜 范成大

蟹譜 傅肱

文昌雜錄 龐元英

山家清供 林洪

墨池編 宋長文

聞見後錄 邵博

齋居紀事 陸游

危氏得効方 危亦林

陳延之小品方

婦人良方 陳自明

學古編 吾邱衍

墨經 晁迥

桂海虞衡志 范成大

香譜 陳敬

癸辛雜識 周密

秘閣閒話

黃氏日抄 黃震

稼軒筆纂 辛棄疾

續夷堅志 元好問

孫氏集效方 孫天仁

保壽堂方 劉天和

閨閣事宜 采詔

畫竹譜 李衍

農桑輯要 元司農司

南村輟耕錄 陶宗儀

醒世良方 程鵬程

多能鄙事 劉基

墨娥小錄 吳繼

臞仙神隱書

考槃餘事 屠隆

抑雅廣要 牛衷

紫桃軒雜綴 李日華

山堂肆考 彭大翼

稗文彙編 王圻

五雜俎 謝肇淛

農書 王楙

倪雲林集 倪瓚

汝南圖史 周文華

格古要論 曹昭

庚籤秘事

焚香七要 臞仙

農政全書 徐光啓

月令廣義 馮應京

快雪堂漫錄 馮夢禎

七修類稿 郎瑛

博物要覽 谷泰

霞外雜俎 鐵脚道人

韋弦佩 屠本峻

茶疏 許次紱

客座新聞 沈周

丹鉛總錄 楊慎

尊生八賤 高濂

升鍊丹藥秘訣 胡寅

醫林集要 王璽

普濟方 周定王楠

攝生衆妙方 張時徹

救荒本草 周定王楠

本草集要 王綸

唐氏經驗方 唐瑤

留青日札 田藝衡

花木考

居家宜忌 瞿佑

升菴外集 楊慎

中饋錄 浦江吳氏

丹房鑑源 狗孤首

杏林摘要 王英

衛生易簡方 胡氏

百一選方 王璆

食物本草 汪穎

證治準繩 王肯堂

便民圖纂 無名氏

西湖志 田汝成

夷門廣牘 周履靖

珍珠船 陳繼儒

本草綱目 李時珍

壽世保元 龔廷賢

景岳全書 張介賓

堅瓠集 褚人獲

裝潢志 周嘉胄

笠翁偶集 李漁

芥子園畫傳 王節

本草備要 汪昂

外科正宗 陳實功

羣芳譜 王象晉

海外三珠

荔支譜 徐勣

名醫類案 江權

壽世傳真 徐文弼

攝生秘剖 洪基

杏祖筆記 王士正

書影 周亮工

檀几叢書 王暉張湖同編

小山畫譜 鄒一桂

湯頭歌括 汪昂

壽世青編 尤乘

洗冤錄

古今秘苑

增物類相感志 胡廣昌

致富奇書

留青廣集

行厨集 李之彤汪建封同編

文房肆考 唐秉鈞

新齊諧 袁枚

茶餘客話 阮葵生

願體集 李仲麟

馮氏錦囊 馮魯張

集驗良方 年希堯

玉匣記

傳家寶

買賣機關

花鏡 陳洪

留青采珍

遠色編

續壽世編

隨園食單 袁枚

姑安聽之 紀昀

樂生集

仙拈集 李文炳

靜耘齋集驗方 黃元基

奇方類編 奇方

濟世奇方

惠直堂經驗方

良朋彙集 孫

良方集要

仁安堂經驗方

衛濟餘編卷一

攝生

孫真人衛生歌

壽世青編

天地之間人為貴頭象天兮足象地父母遺體宜保之
箕疇五福壽為最衛生切要知三戒大怒大慾并大醉
三者若還有一焉須防損失真元氣欲求長生先戒性
火不出兮神自定木還去火不成灰人能戒性方延命
貪欲無窮忘却精用心不已走元神勞形散盡中和氣
更復何能保此身心若太費費則竭形若太勞勞則歇
神若太傷傷則虛氣若太損損則絕世人欲知衛生道
喜樂有常嗔怒少心誠意正思慮除順理脩身去煩惱
春嘘明目大扶肝夏至呵心火自閉秋呷定知金肺潤

冬吹腎水得平安三焦嘻却除煩熱四季常呼脾化餐
切忌出聲聞口耳其功尤勝保神丹髮宜多梳氣宜煉
齒宜頻叩津宜嚥子欲不死修崑崙雙手揩摩常在面
春月少酸宜食甘冬月宜苦不宜鹹夏要增辛減却苦
秋辛可省便加酸季月可鹹甘略戒自然五臟保平安
若能全減身康健滋味偏多多病難春寒莫放綿衣薄
夏月汗多須換著秋冬衣冷漸加添莫待病生纔服藥
惟有夏月難調理內有伏陰忌凉水瓜桃生冷宜少餐
免至秋來成瘧痢君子之人守齋戒心旺腎衰宜切記
常令充實勿空虛日食須當去油膩太飽傷神饑傷胃
太渴傷血并傷氣饑餐渴飲勿太過免致膨脹傷心肺
醉後強飲飽強食未有此生不成疾人資飲食以養身

去其甚者白安適食後須行百步多手摩臍腹食消磨
夜半雲根灌清水丹田濁氣切須呵飲酒可以陶性情
太飲過多防有病肺爲華蓋倘受傷咳嗽勞神能損命
慎勿將鹽去點茶分明引賊入其家下焦虛冷令人瘦
傷腎傷脾防病加坐臥切防勝後風腦內入風人不壽
更兼醉飽臥風中風纔一入成災咎雁有序兮大有義
黑鯉朝北知臣禮人無禮義反食之天地神明俱不喜
養體須當節五辛五辛不節損元神莫教引動虛陽發
精竭神枯定喪身不問在家并在外若遇迅雷風雨至
急須端肅敬天威靜室收心須少避恩愛牽纏不自由
利名縈絆幾時休放寬些子自家福免致中年蚤白頭
頂天立地非容易飽食暖衣寧不愧思量無以報洪恩

早暮焚香謝天地身安壽永事如何胸次平夷積善多
惜命惜身兼惜氣請君熟玩衛生歌

真西山衛生歌

攝生秘剖

萬物惟人爲最貴百歲光陰如旅寄自非留意修養中
未免疾苦爲身累何必餐霞餌大藥妄意延齡等龜鶴
但於飲食嗜欲間去其甚者將安樂食後徐行百步多
兩手摩脇并胸肚須臾轉手摩腎堂謂之運動水與土
仰面常呵三四呵自然食毒氣消磨醉眠飽臥俱無益
渴飲饑餐尤戒多食不欲粗并欲速寧可少餐相接續
若教一飽頓充腸損氣傷脾非是福生冷粘膩筋韌物
自死性牢皆勿食饅頭閉氣宜少餐生膾偏招牌胃疾
酢醬胎卵煎油膩陳臭醃醢盡陰類老弱若欲更食之

是借寇兵無以異多火之物須冷與否則傷齒傷血脈
晚食常宜由酉時向夜須防滯胸膈飲酒莫教令大醉
大醉傷神損心志酒渴飲水并啜茶腰脚自茲成重墜
常聞避風如避箭坐臥須當預防患况因食後毫孔開
風纔一八成癱瘓不問四時俱煖酒太熱太冷莫入口
五味偏多不益人恐隨臟腑爲災疫視聽行坐不可久
五勞七傷從此有四肢亦欲常小勞譬如戶樞終不朽
臥不厭縮覺卽舒飽宜沐浴饑宜梳梳多浴少益心目
默寢暗眠神晏如四時惟夏難調攝伏陰在內腸易滑
補腎湯丸不可無食物稍冷休舖暖心旺腎衰何所忌
特忌疏通洩精氣寢處尤宜嚴密閑宴居靜慮和心意
沐浴盥漱皆暖水簟涼枕冷俱弗宜瓜茄生冷不宜人

豈獨秋來作瘧痢伏陽在內冬三月切忌汗多泄精氣
陰霧之中莫遠行暴雨迅雷宜速避道家更有頤生旨
第一戒人少嗔恚秋冬日出始穿衣春夏雞鳴宜早起
子後寅前睡覺來瞑目叩齒二七回吸新吐故毋令緩
嚥漱玉泉還養胎指摩手心熨兩眼仍更指摩額與面
申指時時擦鼻莖左右耳根筌數遍更能乾浴一身間
按脛時須紐兩肩縱有風勞諸濕氣何憂腰背復拘攣
噓呵呼嘻吹及咽行氣之人分六字果能依用口訣中
新舊有病皆可治聲色雖云屬少年稍知樽節乃無愆
閉精息氣宜聞蚤莫使苞羽火中燃有能操履常方正
於利無貪名不競縱向歌中未盡行可保週身亦無病

常真子養生文

養生學要

酒多血氣皆亂味薄神魂自安夜漱却勝朝漱暮餐不
若晨餐耳鳴直須補腎日暗必當治肝節飲自然脾健
少慾必定精全汗出莫當風立腹空莫放茶穿

孫真人養生銘

壽世音經

靜耘齋

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

孫真人謹疾箴

靜耘齋

凡人富貴名利勿強求之而况此身父母之所遺才情
意氣勿競爭之而况此身妻子之所仰身之柔脆非木

與石傷之七情報以百疾疾之既來有術奚施疾之未
來有術不知我明告子子尚聽之色之悅目惟男女之
欲思所以遠之如脫桎梏味之爽口惟飲食之欲思所
以禁之如畏鳩毒多言則傷氣欲養氣者言不費多思
則損血欲養血者思不越憂不可積樂不可縱形不可
太勞神不可太用凡此數言終身宜誦

四時攝生篇

壽世青編

凡人在氣交之中呼吸出入皆接天地之氣故風寒暑
濕四時之暴戾偶一中人壯者氣行自愈怯者則留而
爲病宜隨時加攝使陰陽中度是謂先幾防於未病
春月陽氣閉藏於冬者漸發於外故宜發散以暢陽氣
內經曰春三月此謂發陳天地以生萬物以榮夜臥早

起廣步於庭被髮緩形以使志生而勿殺子而勿奪
賞而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷肝夏爲
寒變故人當二月以來摘取東引桃枝并葉各一握水
三椀煎取二椀空心服之即吐却心膈痰飲宿熱春深
稍宜和平將息綿衣晚脫不可令背寒寒即傷肺鼻塞
咳嗽如覺熱即去之冷則加之加減俱要早起之時若
於食後日中防恐感冒風寒春不可衣薄令人傷寒霍
亂消渴頭痛春水未泮衣欲下厚而上薄
夏三月人身陽氣發外伏陰在內是精神疎洩之時特
忌下利以泄陰氣內經曰夏三月此謂蕃秀天地氣交
萬物華實夜臥早起無厭於日使志無怒 英華成實
使氣得泄若所愛在外此夏氣之應養長之道也逆之

則傷心秋爲疢瘧故人常宜晏居靜坐節減飲食嗜欲
調和心志此時心旺腎衰精化爲水至秋乃凝尤須保
蓄以固陰氣常宜食熱物使腹溫煖如瓜果生冷冰水
冷淘豆粉蜂蜜尤不可食食多秋時必患瘧痢勿以冷
水沐浴并浴面及背使人得虛熱日病筋脈厥逆霍亂
陰黃等疾勿當風臥勿眠中令人扇汗出毫孔開風邪
易入犯之患風痺不仁手足不遂言語蹇滯年壯或不
節病已種病矣氣衰者未有不桴鼓相應者酒後尤當
禁之

秋三月陽氣當斂不宜吐及發汗犯之令人臟腑消爍
內經曰秋三月此爲容平天氣以急地氣以明早臥早
起與雞俱興使志安寧以緩秋形收斂神氣使秋氣平

無外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則
傷肺冬爲殮泄若知夏時多食瓜果涼物宜以童便二
椀大腹檳榔五枚細切水煎八分生薑汁一分和雪水
三分作兩空早服瀉兩三行一夏所食冷物及膀胱宿
水悉爲驅逐不能爲患雖老年者亦宜服然小心加慎
飲食者可不必也瀉後以薤白粥同羊腎空心服之勝
如補劑

冬三月天地閉氣血藏伏陽在內心膈多熱切忌發汗
以泄陽氣內經曰冬三月謂之閉藏水冰地坼無擾乎
陽早臥晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若已
有得去寒就溫無泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏
之道也逆之則傷腎春爲痿厥故人當服浸酒藥以迎

陽氣雖然亦不過暖綿衣當晚着使漸漸漸加厚卽太冷不宜向火烘炙恐損目且手足心能引火入內令人心藏燥血液耗衣服亦不太多冬月天寒陽氣內藏若加以多衣重裘向火醉酒則陽太甚矣如遇春寒閉塞之久不與發散至春夏之交陰氣既入不能攝運陽氣致有時行熱症甚而譫妄狂越皆由冬月不善保陰之故務宜自愛寒熱適中此爲至要乃攝生之大法也

十二時無病法

壽世青編

潔一室穴南牖八窓通明勿多陳列玩器引亂心目設廣榻長几名一筆硯楚楚旁設小几一掛字畫一幅頻換几上置得意書一二部古帖一本香爐一茶具全心目閒常要一塵不染

丑寅時精氣發生之候勿濃睡擁衾坐床呵氣一二口以出濁氣將兩手搓熱擦鼻兩旁及熨兩目五七遍更將兩耳揉捲向前後五七遍以兩手抱腦手心恰掩兩耳用食指彈中指擊腦後各二十四左右聳身舒臂作開弓勢五七遍後以兩股伸縮五七遍叩齒七七數漱津滿口以意送下丹田作三口燕清五臟火少息加見晨光量寒溫穿衣服起坐明窓下進百滾白湯一甌勿飲茶櫛髮百下使疎風散火明日去腦熱血漱畢早宜粥宜淡素飽摩腹徐行五六十步取酒一壺放案頭如出門先飲一二杯昔有三人皆冒重霧行一病一死一無恙或問故無恙者曰我飲酒病者食死者空腹以是知酒力辟邪最勝不出門或倦則浮白以助其氣

辰巳二時或課兒業或理家政就事歡然勿以小故動
氣杖八園林督園丁種植蔬果芟草灌花蒔藥歸來入
室閉目定神嚙津約十數口蓋亥子以來真氣至巳午
而微宜用調息以養之

午餐量腹而八食宜美美非水陸畢具異品殊珍柳公
度年八十九嘗語人曰我不以脾胃熟生物暖冷物軟
硬物不生不冷不硬美也又勿強食當饑而食食勿過
飽食畢起行百步摩腹又轉手摩腎堂合熱使水土運
動汲水煎茶飲適可勿過多

未時就書案或讀快書怡悅神氣或吟古詩暢發悠情
或知己偶聚談勿及閨閫勿及權勢勿臧否人物勿爭
辨是非當招寡言養氣之法或共知己開行百餘步不

衫不履頽然自放勿以勞苦徇禮節

申時點心用粉麵一二物或果品一二物弄筆臨古帖
撫古琴倦即止

酉時宜晚餐勿遲量饑飽勿過小飲勿醉陶然而已干
金方云半醉酒獨自宿軟枕頭暖蓋足言最有味課子
孫一日程如法即止勿苛

戌時篝燈熱湯濯足降火除濕冷茶漱口滌一口飲食
之毒默坐日間看書得意處覆取閱之勿多閱多傷日
亦勿多思鄭漢奉曰思慮之害甚於酒色思慮多則心
火上炎火炎則腎水下涸心腎不交人理絕矣故少思
以寧心更闌方就寢湧泉二穴精氣所生之地寢時宜
擦千遍榻前宜燒蒼朮諸香以辟穢氣及諸不祥

亥子時安睡以培元氣身必欲側屈上一足先睡心後
睡眠勿想過去未來人我等事惟以一善為念則怪夢
不生如此御氣調神方為自愛其寶

閏房容止戒期 遠色編

正月初一 天臘 玉帝校世人神悉初三萬神都會初
五虛初六 耗初七 會初九 者絕嗣犯 十四 十五 十
六 三元下降犯者奪算 十廿五 晦日犯者減壽廿七
每降犯者奪紀廿八 在陰犯者惡疾三十 命竈君奉事
逢月小即戒廿九 如
二月初一 劉真君誕每月初初三文昌帝君誕 十五 老
誕者奪算一紀 十八 者削祿奪紀 十九 者奪紀 廿一
普賢 廿五 見 廿七 見 廿八 見 三十 見

三月初一 見初三 元天上帝誕 初九 牛鬼神出 十五

元壇誕犯 十六 準提誕犯 十八 中岳大 廿三 天后 廿五

者奪紀 廿七 廿八 東嶽大帝誕 三十

四月初一 初四 文殊誕 萬神 初八 釋迦誕犯者奪

子降犯 十四 呂祖 十五 廿五 廿七 廿八 三十

者血死 十一 都城 十三 關帝降神 初五 初六 初七 十五

十六 十七 廿五 廿六 廿七 廿八 三十

天地交犯者夫婦 年內俱亡三十 廿八 三十

六為天地萬物造化之辰最忌色慾 廿八 三十

六月初一 十五 十九 觀音 廿三 火神閻帝 廿四 祖

誕 廿五 廿七 廿八 三十

通天曉 卷一 攝生 七月初一 初七 校中會 道德臘 玉帝初十 陰毒十

三大勢十五中元地官誕十九大歲廿二增福財廿五

見廿七 廿八 三十地藏誕犯

八月初一 初三竈神誕又北斗初十北嶽十五太

朝元之辰 廿五 廿七至聖先師誕犯廿八 三十

九月初一南斗下降犯者奪紀初三五瘟初九斗母誕犯十五

十七金龍四廿五 廿七 廿八 三十

十月初一民歲臘犯初五下會達磨誕初六天曹初十西天

犯者一年者奪紀十五下元水官誕廿五 廿七北極紫微廿

入 三十

十一月初一 初六西嶽大十一太乙救苦十五 十

七阿彌陀佛誕十九日光天廿五掠制大夫降廿七

廿八 三十

十二月初一王侯臘初七犯者初八忌房事犯

十五 十六南嶽大二十天地廿一天獸上廿四司命

善惡廿五察犯者損壽廿七 廿八 三十諸神下降

犯者奪紀

神聖誕日甚多茲止載其要者若能悉遵可致上壽
不能則查奪紀之日戒之犯者斷然促壽修身立命
者願自愛焉

並忌四立 二至 二分前後數日俱宜戒犯之道藏

三元日犯之減二社日犯之減三伏日 朔晦弦望日

庚申甲子日庚申日是三尸鬼競亂精父母本命誕

忌日犯之俱丙丁日犯之得病夏至毀敗日七月十

月十六日名毀白晝 星月下 燈光下犯之烈風雷

雨 天地晦冥 日月薄蝕犯之損壽 酷暑嚴寒犯之得疾

井竈坑廁塚墓尸柩之旁 神廟寺觀之中犯之惡胎 鬱

怒大怒傷肝 遠行行房百里者病 醉飽醉後入房 空腹

犯之傷 病後陽易各症 天癸來時犯之男損胎前 胎前犯之產

後百日内 犯婦病 一夕勿兩度 勿蓄縮不洩 竹席竹性

犯之寒 薄衾犯之寒 牕罅有風宜避 夜深就枕宜戒

漱口法 傳家寶

每日早晨先啜開水少許或飲食然後洗面漱口則津

氣還原大有補益凡食飯後用茶漱淨口齒嚥下則無

齒疾且除穢氣晚間臥時用刷牙溫茶或溫水漱之則

一日飲食之毒不留於口齒至老不敗

坐法 傳家寶

坐須厚鋪軟座寬衣解帶不必定要盤膝隨意欵坐但

可但要收神安靜為主若或身坐心馳不如不坐

知足享福法 傳家寶

凡遇不得意之事試取其更甚者比之心地自然清爽

此降火最速之方古人有歌曰他騎駿馬我騎驢仔細

思量我不如四頭又見推車漢上雖不足下有餘予以

此四句圖畫一軸懸於齋中時刻觸目以消去許多妄

想之心享受許多自在之福

遣愁息慮法 傳家寶

昔林英以引年致仕身如壯者或問得何術答曰平生

不會煩惱即明日無飯嚼亦不憂愁事至則遣之適然

不留胸中達哉此言但要退思回想方得樂趣

吃飲食法

傳家寶

陶隱君云食戒欲粗并欲速寧可少澆相接續莫教一飽頓充腸損氣傷脾非是福此飲食妙法也凡食前先飲茶以潤喉胃食後又飲茶以漱口齒食時勿說話勿發怒食不可過飽午後食尤宜減少

睡法

傳家寶

凡睡必須曲足側臥以斂其形則神斂如仰臥則元神散蕩矣臥時手不可放心胸上則無夢覺臥時不可言語即如鐘磬不懸則不宜發聲蔡季通睡訣云臥側而曲覺正而伸早晚以時先睡心後睡眼

洗浴法

傳家寶

浴時先以熱水撲胸則不致冷熱沖激浴完小便能去

腹中寒溫氣但饑時不可浴浴須避風

藻浴除病

本草綱目

逐月順日如正月一日二日餘倣此皆用枸杞葉煎湯洗澡令人光澤百病不生

大小便法

傳家寶

大小便不可強忍便時緊閉口齒目上視令氣不泄

服響豆法

姑妄聽之

槐實之夜中爆響者名響豆一樹祇一顆不可辨識其法槐始花時即以絲網罩樹上防鳥雀啄食成實後多縫布囊貯之夜以為枕聽無聲者即棄去如是遞枕必有一囊作爆聲者取此一囊又多分數小囊貯之枕聽如初得一響者則又分二枕如是漸分至僅存二顆再

分枕之則響豆得矣歲服一粒自臻上壽

王子喬變白增年方

王函方

甘菊冠宗晝日近世有二十餘種惟單葉花小而三月黃綠葉色深小而薄九月應候而開者是也三月
上寅日采苗名曰玉英六月上寅日采葉名曰容成九
月上寅日采花名曰金精十二月上寅日采根莖名曰
長生四味並陰乾百日取等分以成日合搗干杵為末
蜜九梧子大每用七丸酒下日三服百日後體潤身輕
一年髮白變黑二年齒落重生五年八十老翁變為兒
童

地仙丹

昔有異人赤脚張傳此方于猗氏縣二老人服
之壽百餘行走如飛髮白返黑齒落更生陽事強健此
藥性平常服之能除邪熱明目輕身 保壽堂方

枸杞

無刺味甜者佳有刺者服之無益

春采葉名人精草夏采花名長

生草秋采子名枸杞子冬采根名地骨皮並陰乾用無
灰酒浸一夜晒露四十九晝夜以取日精月華之氣待
乾研末煉蜜丸如彈子大每早晚各服一丸細嚼以隔
夜百沸湯下

烏麻丸

抱朴子

上黨胡麻三斗淘淨醃蒸谷氣遍日乾以水淘去沫再
蒸如此九度以湯脫去皮洗淨炒香為末白蜜或蜜膏
丸彈子大集驗良方云黑芝麻一斗洗淨水淘去沫拌
蜜利大棗煮熱去皮核存肉搗成膏每溫酒化下一丸
日三服忌毒魚狗肉生菜服至百日能除一切痼疾一
年身百光澤不饑二年白髮返黑三年齒落更生四年

水火不能害五年行及奔馬久服長生欲下之飲葵菜汁

坎離丸 烏鬚髮養脾腎壯筋骨大有補益且能充饑

黑豆不拘多少桑椹汁浸透蒸熟再浸共五遍晒乾研末紅棗蒸熟去皮核搗如泥與黑豆末和勻煉蜜為丸彈子大或印成小餅隨意食之遠行作點心最妙靜耘齋

天地丸 居山遠行辟穀良方 本草綱目

天門冬二斤熟地一斤為末煉蜜丸彈子大每服三丸溫酒化下日三服十日身輕目明二十日百病愈顏色如花三十日髮白變黑齒落更生五十日行及奔馬百日延年

服法 烏鬚髮駐顏色壯筋骨明耳目除風氣潤肌膚

久服令人輕健 經驗方

蒼朮不計多少米泔水浸三日逐日換水取出刮去黑皮切片曝乾慢火炒黃細搗為末每斤用蒸過白茯苓末半斤煉蜜和丸梧子大空心卧時熱水下十五丸別用米末六兩甘草末一兩拌和作湯點之吞丸尤妙
○忌桃李雀蛤及三白諸血

扶桑至寶丹 此丹久服不已自躋上壽起疰羸瘠危弱

駐容顏鬚白返黑却病延年補髓添精功效取神攝生嫩桑葉擇家園者不拘多少洗以長流之水摘去其蒂曝乾為末淨一斤黑芝麻淘淨四兩

白蜜一斤右用陰陽水煎芝麻濃汁二椀去麻存汁和蜜煉至滴水成珠將桑葉末搗和為丸如梧子大每服百丸早鹽湯晚酒下

醒世

快活無憂散

霞外雜俎

除煩惱

斷妄想

右二味等分爲極細末用清靜湯調服此方藥味雖苦奏功極大且藥性不寒不熱不苦不辛不必遠求之產藥之區自我求之自我得之雖神農本草所未載東垣丹谿諸老所未論及自是人間一種妙藥苟能日服一劑勝服四君子湯百劑也凡合此藥先要灑掃一靜室牕櫺虛朗前列小檻栽花種竹貯水養魚室中設一几一榻一蒲團每日跏趺靜坐瞑目調息將前藥服之至三炷香久任意所適或散步空庭吟弄風月或展玩法

帖名畫或歌古詩二三首倦則啜苦茗一甌就枕倦息

久久覺神氣清爽天君泰然不知人間有煩惱不見我心有妄想斯則効可觀矣

銘心快活方

治一切憂愁思慮不寧以及願欲不遂等

症醒世良方

足時刻存想此字能除一切妄念

樂時刻存想此字能除一切煩惱

此二味用清淨湯調服世人福壽榮華俱是前生修積豈由思慮可得但不饑不寒無災無病卽是現享大福試將不如我者比量則我之受享多矣以此爲樂方是真樂知足常樂四字乃銘心法也

和氣湯

專治一切客氣怒氣怨氣抑鬱不平之氣霞外雜俎

忍

忘

右二味和均用不語唾送下此方先之以忍可無一朝之忿也繼之以忘可無終身之戚也更飲醇酒數杯使醺然半酣尤佳

歡喜和美方 治心高氣傲惹人憎嫌起人怨恨等症

和顏 謙下 婉言

此三味和勻佩服能令到處歡喜諸人和美且消許多日舌煩惱真奇方也 醒世良方

處窮方 顏觸戰國時人隱居不仕常言處窮方其藥四

味 鶴林玉露 韋弦佩

一無事以當貴 二早寢以當富

三安步以當車 四晚食以當肉

右四味和勻夏日水冬日湯隨意飲之

一味長生飲 蘇東坡云無事靜坐一日似兩日若處此

生常似今日得年七十便是百四十歲人世間何物能

有此効既無反惡又省藥錢此方人人做得來苦無好

湯便多嚙不下 韋弦佩

靜坐一味

遇便行之或比觀或納息任意 胡荅溪云子連蹇選

調四十年在官日少在家日多固知靜坐之味第向平

婚嫁之志未畢韓愈啼號之患方劇正無好湯使嚙不

下也

延年獨睡方 治一切虛弱勞傷吐血痰喘等症 醒世良方

獨睡 須要靜樂切忌思擾

此一味久服令人精神康健却病延年昔包恢年八十

八以樞密拜登精神老健賈似道意其必有攝養奇術
問之恢曰某有一服九子藥乃不傳秘方似道堅叩之
恢徐曰全靠吃了五十年獨睡丸滿座大笑

六味治目方 積勞致目昏者閉目養神去翳習靜專修
止觀不用藥攻昔晉范武子常患目疾就中書侍郎張
湛求方湛因嘲之曰古方宋陽里子授魯東門伯東門
伯授左邱明邱明遂世世相傳及漢杜子夏鄭康成魏
高堂隆晉左太冲並有目疾得此方而愈 韋弦佩

損讀書

減思慮

專內視

簡外緣

且晚起

夜早眠

此六味熬以神火下以氣筵蘊於曾中七日然後納諸
方寸修之一時近能數其睫遠視尺捶之餘長服不已

洞見牆壁之外非但明目且可延年

無比逍遙湯

治倫理難醫之症

韋弦佩

寧耐一個

糊塗一個

學聾一個

正經三分

痴呆七分

五味和勻用感化湯下如前疾未便即愈再加逍遙一
味服之呂新吾云心不必太分曉纔分曉便是糊塗陳
眉公云留三分正經以度生七分痴呆以防死醫倫理
之要藥也

四妙誠實丹

專治拾人咳唾附人聲響聽人喉使希人

意旨替人標榜及模稜兩可嚶喋忿爭深情詭秘並皆
治之 韋弦佩

守口

防意

熟思

審處

四味用不語津燕下久行不已自然真實不誑不綺不
兩舌不惡口功效難以盡述

處世咸宜方 和血脈悅顏免大有補益 醒世良方

謙味苦而甘能和諸胎益身心讓味淡而苦回甘卑味苦辣而甘大補骨

加隨俗子中心堅者有大毒必以金剛子濃汁製之方
可

加減補中湯 專治一切難醫不愈之症 醒世良方

莫欺心 守本分 去嫉妬 務誠實

順天命 行好事 習謙和 寡色慾

崇節儉 戒暴怒 除狡詐 甘恬退

此十二味時常佩服諸邪不侵萬病不生元氣保固終
身安樂

陳無際大師方 專治一切不正之病其效如神

老實頭 一個 好肚腸 一條 慈悲心 一片 大信行 十分

道理 五分 本分 三錢 忠直 一腔 忍耐 三分

孝順 十分 溫柔 四兩 陰騭 全用 方便 不拘多少

以上十二味用寬心鍋炒不可焦爆去火性以波羅密
為丸如菩提子大不拘時候用和氣湯送下 切忌六
般發物暗中箭笑裡刀心頭火草內并兩頭舌平地風
波凡智慧信受者身心安樂福壽延長

讀易有得方 醒世良方

三三良耻君子以思不出其位 治心 心之官則思多思
則傷心受之以止則隨事順應無所入而不自得焉其
功效勝于天王補心丹

三三三損也君子以懲忿窒欲治肝多怒則傷肝多欲則傷腎知所減省而懲之窒之則肝火不得妄動兩腎水亦漸以滋長矣其功效勝于疏肝益腎丸
三三三頤也君子以慎言語節飲食治脾多言則傷肺多食則傷脾慎焉節焉乃君子所資以養身者是可以保肺而健脾矣其功效勝于補中益氣湯
沈藏之曰此方於讀易偶得之人果能服五臟皆受其益非却病延年之上劑乎岐黃家秘其旨子特闡之

衛濟餘編卷一

捍災

救火災

用緋紅絹帛五尺剪作幡形懸竹竿上當風火中投之風回火息如卒急無幡只以緋紅衣服懸竿投之當風火中亦可火起之際或拆府州懸扁投當風火中亦能回風息火

救火災

行厨集

凡被火處急將大紅絹一條掛于屋上能回風返火如無絹紅衣代之

如值火災急將飯甑覆井上即息

五方火精宋無忌弟兄三人但呼其名即遠去千里

甲戌神名執明呼之入火不燒

禳火災 行厨集

九月內於戌地上掘坎三尺埋炭九斤自無火災

遊火災 行厨集

人在火中宜瞑目認路直趨出可免若開目則氣悶必

倒

禦水災 行厨集

近江海處樓居遇大水暴至急撤去樓板則水不泛

入水不溺 行厨集

甲子神名弓隆欲入水內呼之河伯九千導引自不陷

溺

行船避風暴日期

正月初九玉皇二十九龍神會二月初七春期二十一

觀音龍神二十九龍神三月初三真武初七關王十五關

暴二十三天妃二十八諸神四月初一白龍初八太子

暴二十三太保二十五龍神五月初五屈原十三關

暴二十一龍母六月十二彭祖二十四雷公此

七月初八神煞八月十四伽藍二十一龍神九月

初九重陽二十七浴風十月初五五風二十日東嶽

十一月十四水仙二十九西嶽十二月初二掃塵

右凡遇風暴之日本日不發必在前後三五日又箕壁

翼軫四宿值日亦主大風行江湖者宜預避之關賣機

南海秋夏間或雲物慘然有暈如虹長六七尺此候則

颶風必發故呼為颶母舟人常以為候預為備之嶺表

辟邪術竊銀法 聖張集

其術甚秘能不動箱篋搬運銀物惟用紅紙包銀四面以五穀護之則其術不行

緝賊 行厨集

被竊之日齋戒虔潔手持七錢黃昏時于社廟咒禱賊必獲

辟盜

正旦取喜鵲巢燒灰撒門內能辟盜 居家宜忌

一云栗木為栓可遠盜賊 物類相感志

十二月癸丑日作門則盜賊不能入 居家宜忌

備盜 買金買機關

臥處停燈與賊為眼 聞犬吠宜密喚醒同伴不可自

解說 夜間獨起必喚知同伴 出門向外必回身掩

門恐人乘隙而入 起逐盜賊防改易原路 賊以物

入探不可用手拏 夜遇物有聲只言有賊不可指言

鼠及貓犬 夜覺盜入直呼有賊令自逃竄不可輕易

追逐 遇賊不可乘暗擊之恐誤傷家人 獲得盜賊

即便解官不可先自毀傷

辟邪

武威丸 能辟疾病惡氣鬼怪虎狼蛇虺蜂蠆諸毒五兵

白刃盜賊一切兇害 奇方類編

螢火 要七夕取 鬼箭羽 別名 蒺藜

雌黃 各一兩 礬石 火燒二 羚羊角 性 鐵錘柄 八鐵處燒焦

共為末以雞子黃丹雄雞冠一具和搗于下丸如杏仁

大作三角絳囊盛五丸帶左臂上從軍繫腰中居家掛

戶上甚辟盜賊也

神仙感應篇云漢武威太守劉子南從道士尹公受得

此方後與虜戰敗績被圍矢下如雨未至子南馬數尺

矢輒墮地虜以為神乃解去

一方螢火衛矛蒺藜各一兩雄黃雌黃礬石各二兩餘藥及製法治法同

辟邪丹 治婦人與鬼魅交通兼辟瘟疫 壽世保

虎頭骨 二兩 硃砂 雄黃 雌黃 鬼白

皂莢 蕪荑仁 鬼箭羽 藜蘆 各一

右生用為末煉蜜丸如彈子大囊盛一丸男左女右繫

臂上再用一丸當病者尸前燒之一切邪魅不敢近

辟惡魅 外臺秘要

虎爪 蟹爪 赤朱 雄黃

共為末松脂和丸每正旦焚之

辟精魅 行厨集

入山至山脚先退數十步然後上山山精無犯

持明鏡以前精魅不敢近
山行念林兵二字却百邪
夜行用手掠髮精邪不敢

辟鬼除邪 行功纂要

阿魏棗許為末以牛乳或肉汁煎五六沸服之至暮以
乳服安息香棗許久者不過十日自效忌一切菜

神湯 辟穢氣 洗冤錄

蒼朮二兩米泔浸 白朮 甘草各五錢炙

右為細末每服二錢入鹽少許點白湯服

辟穢丹 洗冤錄

麝香 少許 細辛 五錢 甘松 一兩 川芎 二兩

右為細末密瓦如彈子大久罨為妙每用一九燒之

辟瘟丹 此丹燒之能不染瘟疫久空房屋燒之可辟穢

惡奇方類編 濟世奇方 靜菴齋 仙拈集 仁安堂經驗方

乳香 蒼朮 細細辛 甘松 川芎

降香 各等分為末棗肉為丸如芡實大遇瘟疫大

作之時家中各處焚之即不染患一方加白檀香末

內府解瘟丹 端午夏至前後燒一二丸能遠疫鬼及蛇

蝎毒物惠道堂 靜菴齋

蒼朮八兩 白芷 芡葉土肥 收者佳 明雄黃二兩

肉桂 乳香 芸香 甘松 三奈

庵叭香酪一 硫黃五錢

共為細末用榆麩三合加紅棗煮爛同煮如糊搗為丸
陰乾收好勿令洩氣遇有時行日焚一二丸須端午日製

辟瘟丸 遇疫氣燒一丸即免傳染 靜菴集驗方 便元集

蒼朮一斤為末紅棗一斤取肉搗為丸如彈子大燒之

辟疫湯 仙拈集

蒼朮 三錢三分三厘 川芎 八錢五分 乾葛 一錢三分六厘 甘草 一分六厘

薑三片連鬚葱頭三個水二碗煎八分空心服已病者

愈未病者不染也

辟瘟丹 敬信錄附方

虎頭骨 藜蘆 吳茱萸 南星 皂角

雄黃 各二錢 木屑 二合

酒浸晒乾共為末煉蜜為丸如小彈子大焚一丸能辟

邪已染病之家焚一丸于床下即平安宜多製施送

辟瘟方 新齊諧

雷丸 大黃 各四兩 明礬 一兩 硃砂 三錢 飛金 三十

共為末水發為丸每服三錢蘇州趙太守施民試之極

有效驗

預辟瘟疫

上品硃砂細研白蜜和丸麻子大常以太歲日平且一

家大小勿食諸物向東方用井華水各吞二十一丸勿

合近齒永無疫患 靜菴齋

每臘月二十四日五更吞集一汲井水浸乳香至元旦

五更溫熱從小至大每人吞香一塊飲水三呷則一年

無時疫 孔平仲云此宜聖之遺方孔氏七十餘代用之

元日及除夕用麻子仁赤小豆各七粒撒井中飲其水

一年不染邪疫 五行書 龍魚河圖

除夜以赤小豆川椒各七七粒投井中勿令人知能御瘟疫或以大麻子二十一粒於元旦投井中亦良靜耘齋

正月七日新布囊盛赤小豆置井中三日取出男吞七粒女吞二七粒竟年無疫一方舉家各服二十一粒

立春後遇庚子日溫蔓菁汁合家大小並服之不限多少一年可免時疫神仙教

春分日太陽未出之時用遠志去心水煎飲二盞取吐即不染疫行厨集

五月五日午時採蒼耳嫩葉陰乾臨時為末冷水服二錢或水煎舉家皆服能除邪惡靜耘齋

六月六日採馬齒莧瀾過晒乾元旦煮熟同鹽醋食之可解疫氣唐瑤經驗方

管仲二枚浸水缸內加白礬少許日逐飲之能不染瘟疫靜耘齋

車前子隔紙焙為末水調服二錢即不染疫家藏本

生大黃於室內燒之并製作扇墜等器各佩一枚可辟瘟疫邪穢敬信錄附方

松毛切細為末酒下二錢日三服能辟五年瘟靜耘齋

辟時疫

時疫大行於自家水缸內每早投黑豆一撮全家無恙或五更潛投黑豆一大握于井中勿使人見凡飲水家俱免傳染便元集 靜耘齋

鄰家有疫病時飲雄黃陳酒一杯再用絲綿裹雄黃塞鼻中男女左右可辟瘟氣 濟世奇方

通雅

探疫病不染法

如往病家食大蒜數瓣飲雄黃酒數杯仙指集

往疫病親友家將香油調雄黃蒼朮末塗鼻孔中既出

于無風處紙條探噴嚏飲雄黃酒一杯決不傳染靜菴

入病家用雄黃塗鼻孔內或香油塗鼻孔或飲雄黃燒酒一杯

先舉左足入房後舉右足出房則所至不染

入病家須識向背男病宜避日中氣女病宜避陰戶氣

俟出門時自以紙條刺鼻取噴嚏更妙

辟瘟疫丹

時疫大行雖至親骨肉往往不敢探視恐其

傳染惟服此藥即與病人同狀共臥亦無害也慶聚堂經驗方

丹參

赤小豆

鬼箭羽各一兩雄黃五錢

共為末煉密丸行子大時日空心溫水下五丸極效

辟蠱

景岳山人全書

凡人蠱鄉見人家門限屋梁潔淨絕無塵埃者其家必

畜蠱毒當用心防之如不得已喫其飲食即潛于初下

筋時收藏一片在手儘喫不妨少頃將手藏之物理于

人行十字路下則蠱反于本家作鬧主必反求或食時

讓主人先動筋或明問主人云莫有蠱麼以筋築桌而

後食則蠱皆不能為害此見飲食土有蛛絲切勿食

驗蠱法 令病人睡于水內沉者是蠱浮者即非或令

含黑豆驗之豆脹皮脫者是蠱不脹脫即非

解蠱毒神咒

證治準繩 名醫類案

凡在旅中飲食先默念咒七遍其毒不行咒云

姑蘇喙磨耶琢吾知蠱毒生四角父是宵窿窮母是舍

耶女眷屬百萬千吾今悉知汝摩訶薩摩訶薩
又法每遇所到處念藥王萬遍七遍亦驗

預防蠱毒 便元集

地栗晒乾為末白湯調服二錢能辟蠱毒 蠱家知有此物即不敢下

炙甘草一寸嚼汁咽之然後飲食若中蠱者即吐出以

炙甘草三兩薑四兩水六碗煎二碗日三服

預辟瘴癘 便元集 靜菴齋

桃仁一斤 吳茱萸 青鹽各四兩

同炒熟以瓶密封一七取出揀去茱萸將桃仁去皮尖
每嚼一二十枚山居尤宜

衛濟餘編卷一

形體

乾洗頭 傳家寶

白芷藁本等分為末塗頭上早晚梳之垢滯盡去

去頭上白屑 傳家寶

側柏葉三片 核桃七個 訶子五個 消梨一箇

同搗爛用井水浸片時擦頭不生白屑

頭風白屑 集驗良方 靜菴齋集驗方

王不留行香白芷等分為末乾摻一夜篋去

頭髮不長 千金方

桑葉麻葉煮米泔水沐之七次可長數尺

長髮

生麻油桑葉煎過去滓沐髮令長數尺 曹濟方

亂髮洗淨晒乾以油煎焦就鉢內細研如膏搽頭能令

髮長 聖惠方 傳家寶

婦人髮短 聖惠方 傳家寶

東行棗根三尺橫安甑上蒸之兩莖汁出敷髮上易長且黑

婦人髮少 傳家寶 夷門廣續 古今秘苑

側柏葉陰乾為末和香油塗之其髮自生且黑

或用羊屎納鱒魚腹中瓦缶固濟燒灰和香油塗髮數日髮漸生且光黑可愛

髮枯不潤 聖惠方

桑根白皮栢葉各一斤煎汁沐之即潤

髮枯不潤

木瓜浸油梳頭 聖惠方

或黃楊木細末梳頭亦佳 集驗良方

婦人髮腫

百藥煎末乾搽髮上一夜篋之 普濟方

山茶子研末搽之 簡元方

髮垢脯 普濟方

雞子白塗之少頃洗去光澤不燥

沐髮合香 普濟方

雞蘇煮汁或燒灰淋汁沐之

婦人梳髮不亂 傳家寶

鹿角菜五錢滾湯浸一時冷即成膠用刷髮如鏡生光

髮黃 摘元方

蓖麻子仁香油煎焦去滓三日後頻刷之

頭髮黃赤 本草綱目

生栢葉爲末一升猪膏一斤搗和爲丸如彈子大每以

帛裹一丸納米泔中化開沐之一月色黑而潤

一方羊屎燒灰和臘猪脂塗之日三夜一取黑乃止

少年婦女髣髮黃白 食物本草

黑豆一升青石榴一個搗碎以好醋三升同煮豆爛去

豆再煎至升許收貯每晨擦髮潤而且黑

少年髮白 聖濟錄

土馬驥 所在背陰古墻垣土有之歲多兩則茂盛非垣衣也垣衣乃博墻上苔衣此乃上墻土鳥糞也

石馬驥 五倍子 半夏 各一兩 生薑 二兩

胡桃 十個 膽礬 五錢 石塢作一塊每以絹袋盛一

彈子用熱酒八少許浸汁洗髮一月神效

髮白返黑 奇方類編 醫秘齋集驗方

赤石脂 辰砂 水飛 乳香 炒去油 白茯苓 七次

川椒 各一兩 去椒目及閉口者 炒去汗 爲末用黑焦棗煮去皮核取肉

搗和丸桐子大每日空心溫黃酒送下二十九

又方 千金方

烏麻九蒸九晒研末棗膏丸服之

蒜髮 未老卽生白髮與黑髮相間集者爲蒜髮 普濟方 傅家

大乾柿子五個滾煎茅香湯煮令熟枸杞子酒浸焙乾

研細等分合和搗研丸如桐子大每日空心臨卧煎茅

香湯下五六十九

染白髮

普濟方

經霜桐葉及子多收搗碎以甑蒸之生布絞汁沐髮自能變黑

染白髮

物類相感志

綠礬薄荷烏頭等分爲末以鐵漿水浸日染之

染髮令黑

千金方

醋煮黑大豆去豆煎稠染之

黑髮方

百藥煎訶子針砂石榴皮核桃青皮垂楊柳葉各一錢共爲末先用鹽醋茶熬水二大盃將藥共入瓶內封固十日梳髮通黑核桃油潤之明淨爲効奇方類編
一方七夕夜取螢蠶二七枚燃髮自黑便民圖彙

赤髮禿落

普濟方

油磨銅錢末塗之

香油水等分以銀釵攪和日日擦之髮生乃止

婦人髮禿

夷門廣續

古今秘苑

將醋泔淨洗禿處以生布揩令大熱却用臍月猪脂二兩入生鐵末研極細二兩煮沸二三次敷之漸生

婦人髮禿墮落

女科切要

桑皮

栢葉各一兩

水煎七八沸去渣頻洗

髮墮落

聖惠方

桑白皮剉二升以水淹浸煮五六沸去滓頻沐髮自生

女人髮落

大明本草

通子頭
竹筒插八芭蕉皮中取汁盛磁器梳髮令長而黑
髮落不生 財後方

桐菜一抱麻子仁三升米泔煮五六沸去滓日日洗之
則長

又方 梅師方

側栢葉陰乾作末和麻油塗之

令髮不落

聖惠方 傳家寶

榧子三個

核桃二枚

側栢葉一兩

搗爛浸雪水梳頭髮永不落且潤澤有光

二聖膏

治髭髮脫落能令再生

證治準繩

黑附子蔓荊子栢子仁各五錢右為末烏雞脂和勻搗
研乾置瓦盆內封固百日取出塗脫處三五日即生

髮禿重生

集驗良方

奇方類編

龍秘齋

砍嫩棗樹枝一把約長尺許滿插淨磁瓶內勿令到底
上面以火燃之下面流汁水先用溫水洗頭後將棗汁
刷在禿處即生髮矣

禿髮復生

傳家寶

秦椒

白芷

川芎

蔓荊子

零陵香

附子各五錢

各生用剉碎絹袋盛清香油浸三

七日取油日三度擦無髮處其髮自生切勿合油着肉

又方

奇方類編

酒浸漢椒密室內每日搽禿處髮自長

又方

傳家寶

生薑浸油不時擦之髮即生

禿髮再生

敬信錄附方

訶子 三錢 青果 五錢 三奈

官桂

樟腦 各一錢

香油二兩浸三日每早手蘸油擦三十六下日後短者長無者生矣

又方

母丁香二十一二十個皂角刺四十九個共為細末用烏骨白公雞油調勻以附子蘸擦無髮處數次即生髮矣切不可令手及指甲沾藥甚效 醫方精要

頭油方

經驗良方

零陵香

排草

猴薑

錦紋大黃 各二兩 石榴皮 四兩

良薑

細辛

三奈

白芷

紫草

百藥煎

沒石子

馬蹄草

麝香

甘松 各一兩

以上各藥浸油十筋髮黃者臨用時加阿膠

香髮木樨油

景岳全書

採桂花半開者去葶蒂令淨每花二升用真麻油一斤或菜子油亦可輕手拌勻納磁瓶中用油紙緊封器口坐釜中湯煮一餉持起頓燥處十日後掀出用麻布濾絞清油封閉緊密收之愈久愈香

異香烏雲油

排草 二兩

三奈

白芷

甘松

官桂

細辛 各三錢

辛夷 一錢五分

大黃

麝香

冰片 各二分 丁香 二錢

用好茶油三斤入瓦松三錢煎數沸去渣候冷入磁瓶

內將絹袋裝前藥十一味紫豨浸油瓶口封固勿使洩氣取以搽髮其香異常兼能生髮至老不白

香髮散 婦人髮有油泥不用洗將香末灑上一飽即去

荅草一兩 辛夷 玫瑰各五錢 檀香六錢

大黃 甘草 丹皮各四錢 三柰

丁香 細辛 蘇合油各三錢 白芷三兩

為細末用蘇合油拌勻做紅紗小袋盛貯帶頭上集驗方

頭油方

陵香一兩二錢 排草一兩二錢 細辛 生地 白芷

木香各二錢五分 首烏 甘松 三柰 紫草

丁香 檀香各六錢 沒石子 側榕樹根五分

用上好茶油五斤紗袋貯浸聽用

眉毛不生

孫氏集效方

芥菜子半夏等分為末生薑自然汁調搽眉上數次即生

又方 外臺秘要

烏麻花陰乾為末以烏麻油漬之日塗眉上

眉毛脫落 聖惠方

葛菁子四兩炒研醋和塗之

又方 聖惠方

垂柳葉陰乾研為細末用生薑汁於鐵器內調勻夜夜摩之

又方 聖濟錄

白礬十兩燒研蒸餅為丸如梧子大每空心溫水下七

丸日加一丸至四十九丸日減一丸周而復始以愈為度

又方 聖濟錄 女科切要

雄黃一兩研細末醋調塗眉間自能漸出

婦女去面上毛不用線法 夷門廣牘

石黃三錢石灰二錢研細水調臨臥敷面天明毛盡去延齡蟠桃丹 此乃烏鬚黑髮滋補精神之聖藥也一人

常服此藥至七十二歲鬚髮一莖不白此方不可輕傳

人參一兩去蘆 大茄茸一對療去毛麥冬去心蒸熟

肉苁蓉去甲膜酒洗歸身四兩酒洗大地黃八兩酒拌九蒸

沙蒺藜炒懷牛膠三兩酒洗甘枸杞四兩酒拌

白茯苓八兩水淘去木每日拌人乳山藥三兩炒黃色

川杜仲鹽水拌炒天冬去心北五味一兩炒

丹皮二兩鹽酒洗虎骨膏虎骨放膏用四

右藥共為細末用烏飯草熬膏一斤足桑椹子熬膏半

斤足旱蓮草熬膏半斤足將各膏拌眾藥末如不足再

加煉蜜為丸桐子大每日空心服三四錢淡鹽湯送下

秋石湯更妙 忌猪首鯉魚牛犬 靜耘齋

烏豆仙方 良朋彙集

青鹽 生地 續斷 破故紙炒

仙茅各二兩 枸杞子 何首烏刮去皮牛膝三兩

川椒 小茴香略一淫羊藿去邊刺酥油炙

揀黑豆五升右藥用絹袋盛之將黑豆鋪上面水酒各

十碗炭火慢慢煮將豆出攪數次湯乾為度出鍋晒半

乾再入鍋慢火炒乾收磁器內晴天時常曬如夏月八
日晒一次每空心一百十粒嚼爛白滾水送下兩月鬚
髮盡黑久服大有奇効

烏鬚方

慶聚堂經驗良方

生何首烏

四兩搗碎忌鐵器

破故紙二兩歸身

大生地

青鹽

旱蓮草

陳米各四兩

桑椹三兩

共煎湯取汁另用烏骨老母雞一隻煮爛去肉取湯揀
圓滿腰子樣黑豆五小升將雞湯藥汁和勻煮豆令熟
曬乾早晚白滾水送下一小合永忌蘿蔔

烏鬚延年豆

集驗良方

何首烏各五兩

早蓮草汁

桑椹汁

各八兩

枸杞子

歸身各五兩

陳皮

生地

槐角

各四兩

破故紙二兩

黑豆

五升扁破者不用

用絨毛烏骨老母雞一隻煮湯二大碗加老酒將前
共入砂罐內文武火緩緩煮乾為度去藥存豆每晨食
豆一合飲酒一杯三日之後鬚髮變黑已盡蘿蔔

烏鬚豆方

良明彙集

沒石子

茱菜子

桑椹子

五倍子

當歸

熟地各一兩

用烏雞一只開堂入淨沙鍋煮極爛去雞用湯以揀淨
小黑豆三官升仍用沙鍋熬藥上鋪口以文武火煮之
如豆未熟而湯不足可添黃酒者熟為度去藥存豆陰
乾收於罐內每日一合白滾水送下

烏鬚方

諍秘齋集驗

活公蟹七隻放大盆內勿見大陽夜露七宿插爛取汁
用乾燒酒三斤上生漆一斤同煮黑馬料豆一升以乾
為度磁罐收貯每日空心用旱蓮草煎湯服三錢鬚髮
皆黑服半月須停半月一連服之指甲皆黑奇方也
集驗良方云每日空心用旱蓮草煎湯送下二十一粒
服至二十一日即停十日再服若不停恐指甲俱黑

烏鬚黑髮

良朋彙集

全當歸一斤用黑豆煮濃汁將當歸浸透蒸曬乾再煮
黑豆汁再浸再蒸再晒以當歸心肉黑透為度晒乾
右為細末煉蜜為丸如桐子大每服三錢茶心白滾水
送下髮黃者服一料有白者服二料純白者服三料全
黑不變

烏髭黑髮

聖濟錄

茜草一斤生地黃三斤取汁以水五大盆煎茜絞汁將
滓再煎三度以汁同生地汁微火煎如膏磁瓶盛之每
日空心溫酒服半匙一方後髭髮如漆 忌蘿蔔五辛

烏鬚奇方

熟地製

乾桑葉

生何首烏要赤而圓者各三兩

黑芝麻炒一兩

生白果去殼取肉三十個

桔梗三錢

花椒一錢

萬年青二片生乾

右各為細末勿經鐵器蜜丸梧子

大每日早飯後服一兩白湯下十日即黑

烏鬚髮方

杏林摘要

五倍子一斤研末銅鍋炒之勿令成塊如有烟起即提
下攪之從容上火慢炒直待色黑為度以濕青布包扎

足踏成餅收貯聽用每用時以皂角水洗淨鬚髮用五
倍子一兩紅銅末酒炒一錢六分白生礬六分訶子肉
四分沒石子四分硃砂一分爲末烏梅酸榴皮煎湯調
勻碗盛重湯煮四五十沸待如飴狀以眉掠刷于鬚髮
上一時洗去再土包住次日洗去以核桃油潤之半月
一染甚妙

烏鬚神方

馮氏錦囊

五倍子

焙黑道青綿布包裏紅銅末成碗內煨

白礬

枯訶子皮

硃砂

細辛 各三分

各爲細末對和一處次用石榴皮一個烏梅三個細茶
一撮水二盞煎七分去渣用磁盞盛將前末藥汁納放
鍋內重湯煮至皺面取起晚間用鬃子蘸藥刷上次早

溫水洗臉鬚髮如漆

染鬚方

名醫類案

五倍子

一錢五分入鍋內炒黃烟出將盞起清

食鹽

生礬 各二分

紅銅落

清水淬末四分

右俱爲細末用烏梅三四個石榴皮少許煎水調如稀
糊磁器盛之重湯頓稠先將肥皂洗鬚拭乾乘熱塗藥
以薄綿紙貼上明早用溫水潤透洗淨如皮肉黃色將
絹片染油擦去上舍黃雷壁傳

烏鬚法

夷門廣牘

古今秘苑

銅末 三錢

倍子 一兩

飛鹽 七分

膽礬 五分

白礬

白芨 各一錢五分

各藥精製研極細末用濃茶調如

稀糊磁盞蒸至鏡光爲度連染一二日甚妙

烏鬚方

集驗良方

炒五倍子法附後 膽礬一錢五分 白芨一錢 旱蓮草為末

白麵 青鹽各一錢 去泥

共為一處研極細用細茶汁調和如稀糊盛茶柄內重湯頭藥如鏡面光時取起先要皂角水將髮沒淨帶溫染擦俟乾洗去再敷此藥染鬚不折損

炒五倍法 五倍子打碎去蟲先將大塊炒起青烟少

刻再入中塊炒起青氣又入細塊炒起白烟為度用青

布包起踏作餅子冷定聽用

烏鬚神方

仁安堂經驗方

五倍子六錢炒成炭烟盡為度炒時 灰麵一錢半

生礬一錢 紅銅末五分用重羅篩

共研極細末磁罐收貯過陰雨後日出之時傾出晒之

雖久貯可用加生鹽二三厘燒酒少許調成稀糊此後

厚敷鬚上過夜即黑並不染肉神效

烏鬚方 集驗良方

煉鉛二錢煉法附後 五倍子炒黑用青布包脚 銅花研細末三錢

沒石子要公母成對打碎 枯礬研細末 榆麵研細末

灰麵 食鹽各一錢

右末和勻磁罐盛貯封好臨用取少許以茶滴調勻如

節重湯頓一餐飯久乘熱塗鬚上用菜葉炙軟貼藥上

煉鉛法 每白鉛五錢銅鍋內鎔化入水銀一兩又取

錦文大黃一兩剉片搯碎入鎔化鉛汞一處炒黑研細

末聽用

粉丹散 烏鬚髮 馮氏錦囊

官粉 真蛤粉 黃丹 蜜陀僧 石灰三分

為細末水調搽上俟乾水洗去藥核桃油潤之

烏鬚方 馮氏錦囊

雌雄蟹一對約重八兩霜降麝香三分好京墨三錢

生漆一升去渣後者住對臍紫好先將墨射入磁瓶內次將蟹投入又將生

漆傾入瓶內封固於人行處土中深埋尺許俟四十九

日取起麻布去渣收貯磁瓶中凡用筆塗上將指頭套

魚泡捏勻以防藥染指頭

烏鬚方 聖濟總錄

針砂八兩米醋浸五日炒畧紅色研末五倍子百藥煎

沒石子各二兩訶黎勒皮三兩研末各包先以皂莢水

洗鬚髮用米醋打蕎麥麵糊和針砂末敷上荷葉包過

一夜次日取法以蕎麥糊四味敷之一日洗去鬚髮即

黑

烏鬚簡便方

松子肉燈火燒灰研末用指頭搽上即黑甚驗

烏鬚方 普濟方

酸石榴結成時就東南枝上揀大者一個頂上開一孔

納水銀五錢于內原皮封之麻扎定牛屎封護待經霜

摘下傾出殼內水以魚鰾籠指蘸擦久久自黑

烏鬚方 古今秘苑

猪膽七枚取汁磁碗盛入湯鍋內蒸至一酒盞磨上好

墨汁一酒盞相和再蒸至共一盞入鉛錫末一錢攪在

內再悉如膏藥爲度用時以舊筆去大用水調濕染白處每日如此並不沾衣黑手其妙無窮

猴兒上樹法 勿染肉土恐洗不淨 靜耘齋方

秋後老火茄子一個蒂旁切下一片控孔入舊墨水銀各二錢仍以切落茄片掩之晝用席遮夜開受露茄下針刺十餘小孔磁盤盛接流下黑水染鬚水不再白

烏鬚烟

樟腦

自草麻仁各五錢 枯礬二錢

共搗極爛用綿紙分作十餘小包取磁碗一隻打一大缺口作座底上以一椀蓋之四圍密封只留缺口如風爐式將前小藥包燈火點着放入缺口內燒令烟熏蓋椀上候藥包火將盡再點一包放入將藥包燒完候冷

輕輕起下蓋椀用雞翎刷下黑烟又用醃鴨蛋黃一個熬油至黑色調藥煤敷小鉛梳土梳鬚光潤而黑

他藥

染鬚髮方
用蝌蚪黑桑湛各半斤入瓶內密封懸屋東百日化泥取塗鬚髮永黑如漆 危氏得効方

三月三日取蝌蚪一合陰乾候堪熟時取汁一升浸理東壁下百日取出色如漆以塗鬚髮永不變白 陶樓神書

染白鬚 普濟方

大水蛭七枚水銀二兩以銀三兩作小盒盛之用蚯蚓泥固濟厚半指深埋馬糞中四十九日取出化爲黑油以魚脬裹指蘸少許擦鬚上自能倒行至根變爲黑色

點日還黑丹

集驗良方

三汁膏法附後母丁香

沒石子

真鉛粉各五錢炒

共研末以磁器盛之勿洩氣拔去白鬚即以筆點記然後用鮮薑汁調藥末少許點孔中六七日後即變黑

熬三汁膏法 生地桑椹旱蓮草各取汁共一盂入鐵

鍋熬極乾研末聽用

拔白變黑 本草拾遺

黑桑椹蝌蚪各一斤瓶盛封閉懸屋東頭一百日盡化

為黑泥以染白髮如漆

拔白換黑 圖經本草

刮老生薑一大升于久用油膩鍋內不須洗刷固濟勿令通氣令精細人守之文武火煎之不得火急自且至

少即成矣研為末故白後先以小物點麻子大人孔中

或先點鬚下然後拔之以指捫人三日後當生黑者神

效

又方 便民圖纂

七月七日取百合熟搗用新瓷瓶盛之密封挂門上陰乾百日每拔去白者搽之即生黑者

染白鬚髮 本草綱目

鉞砂醋炒七兩訶子 白芨各四錢 百藥煎六錢

綠礬二錢 共為末用熱醋調刷鬚髮菜葉包住次早

酸漿洗去不壞鬚亦不作紅

又方 聖濟錄

乾瓦松一斤半生麻油二斤同煎令焦為末另以生麻

油浸塗甚妙

染鬚髮

普濟方

川百藥煎 一兩 鹹砂 醋炒

蕎麥麵 各半兩

先洗鬚髮以荷葉熬醋調刷荷葉包一夜洗去即黑

又方 多能鄙事

檣皮一片包側栢一枝燒烟熏香油盥內成烟以手抹在鬚髮上即黑

染鬚髮黃赤

本事方

生地一斤生薑半斤各洗研自然汁留滓用不蛀皂角十條去皮弦蘸汁炙至汁盡為度同滓入罐內泥固煨存性為末用鐵器盛末三錢湯調停二日臨臥刷染鬚髮上即黑

烏鬚擦齒

能保年老髮鬚不白後生黃鬚擦之即黑

驗

良朋彙集

蒲公英 連根葉曬乾 沒石子

骨碎補 各半斤

青鹽

槐角 各一斤

右為細末入磁罐內封口外用鹽泥封固黑牛糞曬乾煨前罐藥存性取出擦齒十日半月見効

擦牙烏鬚散

古今秘苑

當歸 一兩 酒乾 青鹽 五兩 明亮 沒石子 六錢 細辛 二錢

旱蓮花末 兩 枸杞子 五錢 熟地 二兩 酒 防風 三錢 去蘆

破故紙 一兩 牛膝 五錢 何首烏 一斤 去皮同黑豆蒸

右共為細末磁罐盛之每日擦牙其鬚自黑百日見効

烏鬚固齒

攝生妙用方

七月取旱蓮草連根一斤用無灰酒洗汁青鹽四兩淹
三宿同汁入油鍋中炒存性研末日用擦牙連津咽之
○又法旱蓮取汁同鹽煉乾研末擦牙

擦牙烏鬚 普濟方

大皂角二十挺以薑汁地黃汁蘸炙十遍為末日用措
牙甚妙

栝萸散 堅齒烏鬚 普濟方

大栝萸一個開頂入青鹽二兩杏仁去皮尖三七粒原
頂合杵定蚯蚓泥和鹽固濟炭火煨存性研末每日措
牙三次合熱百日有驗如先有白鬚拔去以藥投之即
生黑者其治口齒之功未易具陳

措牙烏鬚 聖惠方

大鯽魚一尾去腸留鱗入當歸末泥四燒存注入煨過

鹽和勻日用 又方 普濟方

川百藥煎錢五元胡索 雄黃各三錢

先以薑擦去涎用此措以津洗目日日用之甚佳

長鬚方 古今秘苑

鹿角尖鎊細二錢皂角刺二錢牙皂不錢橄欖煨灰存
注四兩酸橘子一枚取汁土薑亦取汁共二兩四錢以
上和勻入磁器內收貯用柳木塞口重湯煮三炷香聽
用每日晚間以肥皂水洗淨短鬚上藥擦之天明洗去
至四十九日長有尺餘如欲再長則再擦擦時每日食
胡桃一個至二七日食兩箇二七日食三箇後倣此

通志卷一 形體

逐月洗頭明目方

衛生易簡方

用鳳眼草即椿樹土燒灰淋水洗頭經一年眼如童子

加椿皮灰尤佳逐月照後開日期洗

正月七日 二月八日 三月四日 四月五日

五月二日 六月四日 七月七日 八月二日

九月二十日 十月二十三日 十一月二十九日

十二月十四日

仙傳桑葉煎 治雙目不明 良朋彙集

立冬日採桑葉一百二十片懸掛令其自乾每月用十片照後開日期將水一盞煎七分澄清洗之一日數次洗至一年光明如童子

正月五日 二月九日 三月五日 四月八日

五月十日 六月七日 七月七日 八月一日

九月三日 十月四日 十一月十日 十二月一日

洗眼方 明目堅齒去翳大利老眼 永類鈐方

海鹽以百沸湯泡散清汁于銀石器內熬取雪白鹽花新瓦器盛每早指牙漱水以大指用點水洗目閉坐良久乃洗面名洞視千里法極神效

明目方

石苜蓿一盃置几上燈下觀書則收烟無害目之患或置星露之下至旦取葉尖上露水洗目大能明視久則白晝見星 本草綱目

女貞子四五十粒入水二茶甌重湯煮沸候溫蘸指洗之年餘能見烟霄外物 紫桃軒雜綴

通天曉 卷一
六月六日清晨汲井華水入白鹽淘化用新鍋復煎成
鹽每日擦牙畢漱吐手心洗眼歷久無間雖老夜能細
書行厨集

雞蛋三十枚刺蒺藜四兩淘淨微炒去刺用砂罐清水
煮一晝夜若水乾加水煮每年冬季清晨用三四枚或
二三枚同蒺藜湯下久服無間目不昏花老年不用服
鏡能作蠅頭字 奇方類編

花頭海 一片馬料豆一升砂鍋煮至海蟄化盡爲度
將豆曬乾隨意作小菜點心食老年燈下可寫細字服
一斤後卽見效 敬信錄附方
春月取嫩槐芽入清水內揉洗片刻去其氣味擠去水
入鍋焙乾拌入細茶內煎服頗爲香美久服百病不生

明目第一 良朋彙集

明目枕 食物本草

苦蕎麥皮黑豆皮綠豆皮决明子甘菊花和勻入枕內
枕之雖至耄耄明察秋毫奇效

預除目患 濟世奇方

雙睛左右視十餘次緊閉片時忽大睜開視地下出火
氣晨午晚踵行各三次永無目患將患時行之火卽散
矣

洗眼方 常明不昏花 便元集

白礬五分細牙茶七分大黃豆七粒共研粗末入飯椀
內用滾水一茶杯泡出汁 或飯鍋內不時勤洗神效

桑葉煎 惠直堂

臘月桑葉不下地者煎湯洗眼留數片至九月二十一
日煎洗能令一生無目疾

杞菊丸

集驗良方

目菊花酒浸晒乾枸杞子各一斤酒浸焙乾

共研細末蜜丸如桐子大每日用三錢開水下常服終
身無目病兼不中風不生疔毒久服延年大有奇效

面黑令白

聖濟總錄

白冬瓜一個竹刀去皮切片酒一升半水一升煮爛去
皮濾去渣熬成膏磁瓶收貯每夜塗之次早洗去

天門冬曝乾細蜜搗爛為丸日日用洗面即轉白

括蕒瓢三兩杏仁一兩猪脰一具同研如膏每夜塗之

合面光潤冬月不皴

面手如玉

傳家寶

杏仁

天花粉各一紅棗十個

猪胰子三二個一作全具

共搗如泥入酒四鍾浸瓦罐內每晨洗之一月後皮膚
光膩如玉雖冬月亦不凍坼

瑩肌如玉散

證治準繩

白丁香

白蒺藜

白丑

白芨

白藜

川椒各一

香白芷七錢當歸稍

升麻各五錢

楮實子四錢

白茯苓三錢

白附子二錢五分

麻黃去節二錢

連翹一錢半

右為細末每用五六錢洗之

養容方

奇方類編

白菊花兩梨汁半碗白果一兩白蜜一兩人乳半盞

白酒娘盞先將白菊花梨汁入好酒煎濃汁再將白果

通天堯

卷一

形體

三

搗爛並蜜乳研在一處臥時搽面次早洗之顏如童子
七香散 嫩容良藥 傳家寶

黑丑十二兩 皂角法去皮燒 天花粉 零陵香

甘松 白芷 各二兩

右為細末洗面或洗澡時蘸藥擦之容貌嬌嫩

洗面玉容方 仙拈集

甘松 三柰 香薷 白芷 白芨

白斂 防風 藁本 白殭蚕 白附子

天花粉 零陵香 萊豆粉 肥皂煨各等分

為細末每早洗面最馨香美顏色斑黑點自除

玉容方 去雀斑潤顏色 集驗良方

白殭蚕 白附子 三柰 礪砂各三錢

石膏 滑石各五錢 白丁香一錢 冰片三分

共為細末臨睡用水和少許搽面

美人瑩面

硃砂二錢 雄黃五分 輕粉一分

右為末晚間用雞蛋青調勻搽面次早洗去數日之後

面上現桃花色

合面光澤 千金翼

母猪蹄一具煮汁如膏夜塗且洗老婦漸嫩如少

悅澤面 容肘後方 女科切要

冬瓜仁五兩 桃花四兩 白楊皮二兩

為末食後米飲服方寸七日三服欲白倍加冬瓜仁欲

紅倍加桃花服三十日面白如玉五十日後手足皆白

○一方用陳皮去白楊皮此宮中嘗服之劑

唐天后澤面法 治婦女粉刺黑斑 閨閣事宜

五月五日收帶根益母草紫花者晒乾燒灰以商陸根搗自然汁加好醋和搜灰作餅炭火煨過收之半年方可擦面能潤肌去滯

蘇頌曰唐天后錄益母草澤面法五月五日採益母根苗具者勿合著土晒乾搗羅以麴水和成丸如雞子大再晒乾仍作一爐四旁開竅上下置火安藥中央大火燒一炊久即去大火留小火養之勿令火絕經一伏時出之磁器中研極細無聲收用如澡豆法日用一方寸每灰十兩加水飛滑石一兩膩脂一錢研勻用之一月之後面如美玉

楊妃王容法 夷門廣牘

金色蜜陀僧一兩研極細用蜜調或乳調如薄糊每夜畧蒸帶熱敷面次早洗之半月後面如玉鏡生光此楊貴妃所製唐宮內第一方也

太真紅玉膏 閨閣事宜

輕粉 滑石 水飛 杏仁 去皮等分爲末蒸過入水射少許雞子清調勻洗面畢敷之旬日後色如紅玉

梨花白面法 治雀斑野氣 傅家寶

官粉 十兩 蜜陀僧 二兩 白檀香 二兩 輕粉 蛤粉 各五錢

共研細末加入麝香一錢每晚用雞子白調敷次早洗去令面瑩白絕似梨花且香美異常

桃花嬌面法 傅家寶

官粉十兩 蜜陀僧 寒水石各二兩 白芨一兩 銀硃五錢

麝香一錢 共研細末雞子白調貯磁瓶內密封蒸熟取

出曬乾再研絕細水調敷面上終日不落皎然如玉

內廷秘傳白肌膚方 傳家寶

鴿子蛋不拘多少取清調真杭粉如搽粉狀不可見風

如此十日後肌膚瑩白如玉

婦人面黑粉滓 女科切要

白石脂二兩 白斂十二兩 山柰一兩

共為細末雞子清調敷夜塗旦洗滓去面白

粉滓面黝 女科切要

爐甘石二兩 白斂十二兩

為細末雞子清調夜塗旦洗

面體黧黑

肘後方

殺羊脛骨一條為末雞子清調敷以米泔水洗之夜塗

旦洗三日如素

面粗皮黝 肘後方

胰子五具 蕪菁子二兩 杏仁 花粉各一兩

醇酒浸之夜塗旦洗每日用之老者少少者白

面脂手膏 聖濟總錄 女科切要

羊乳三斤 羊胰子二付 搗和每夜洗面塗之清早

洗去一月之後手嫩面澤

面上癩痕 女科切要

白蒺藜山梔各一兩為末醋調夜塗旦洗疤痕漸脫面

自潤澤

女人雀癩

女科切要

鷹糞

山柰

密陀僧 各五錢

為細末將乳汁調和夜睡時擦之清早洗去一月後雀癩盡除加蘇合四錢更妙

又方 女科切要

肥皂 四兩 去核

甘松

山柰

細辛

白芷

丁香 各一錢 鷹糞 五錢

右為末棗肉丸

異授雀癩方

女科切要

頭生雞子一枚打破頂去黃留日加大疋砂一兩研細填入雞卵內綿帛封固令母雞哺之俟雛出時取用先以肥皂除面上油後以雞子塗之其斑漸去一月後

純白無瑕此張貴妃常用乃西王母枕中方也寶之

婦女面上雀癩

女科切要

櫻桃皮

雀卵

紫背浮萍

牙皂

白梅肉 各一兩

研細和勻日日洗面擦之肌膚漸嫩

婦人面上雀斑

經驗良方

用雄雀糞丸花共為末同菜油調搽一月即光

又方 經驗良方

霜梅肉

櫻桃枝

牙皂角

紫背浮萍 各兩

共搗為丸洗面

又方 經驗良方

羊蹄根 二兩

白附子 一兩

白藪 八錢

白芨 七錢

白丁香 五錢 鷹糞 三錢

通天堯

卷一

形體

五

香肥皂 經驗良方
共爲末肥皂一斤去皮茲入藥末搥丸擦面

三柰 白芷 藿香 各八兩 細辛
官桂 廣草 各四兩 丁香 三兩 木香 一兩

甘松 一錢
共爲末白芨浸乳調和每肥皂一斤加入香料四兩

玉容肥皂 女科切要

白元米 一升 肥皂 去皮核 棗肉 各四兩 天花粉
胡桃肉 牙皂 各八兩 白丁香 一兩 北細辛

甘松 各二兩 葛根 山柰 各三兩 橄欖 四十枚去核
爲末用蒼耳子草汁同元米飯搗和爲丸如彈子大洗面後擦之 一方有滑石真粉各三兩無甘松三柰

玉容肥皂 治男婦雀斑酒刺皮膚粗糙

甘松 三柰 細辛 白芷 白芨

白蘇 防風 荆芥 殭蠶 山梔

藁本 天麻 羌活 獨活 陀僧

枯礬 檀香 川椒 菊花 各一錢 紅棗肉 七個

共爲細末用肥皂去核一斤搗作丸秋冬加生蜜五錢早晚洗之

又方 去白癩黑點白癬諸般瘡痕美顏色

白芷 白附子 白茯苓 白殭蠶 白芨

白蘇 白丁香 甘松 草烏 三柰

杏仁 猪牙皂角 綠豆粉 各二錢 輕粉

蜜陀僧 樟腦 各五錢 兒茶 三錢 肥皂 去裡外皮筋子弦

通天燒 卷一 形體 臣

先將淨肥皂搗爛入雞子清和勻晒去氣息然後將各藥研末全肥皂肉搗爛為丸每日擦洗

玉容粉 治雀癩酒刺肺風槽鼻面上一切癩點集驗方

菜豆 一升 荷花瓣 晒乾 兩 白滑石 香白芷

白附子 各五錢 冰片 蜜陀僧 各二錢

共為細末早晚洗面用一匙擦之

一方用菜豆粉四兩紅蓮花乾一兩白滑石香白芷蜜

陀僧各三錢白附子二錢真水片一錢共研細每晚洗

面後擦之去垢再用杏仁天花粉各一兩紅棗十枚猪

胰三具合搗如泥用好酒四盞浸於磁內早夜量以潤

面手光膩如玉願體集

玉容散 治婦女面無光彩色白而不潤澤

女科切要

香芷 五分 硫黃 水片 各一錢 細辛 二三分 各一錢

丁香 輕粉 各二錢 甘松 二錢 木賊 藿香葉

元明粉 杏仁 各三錢 荆芥 花粉 麩仁

天蟲 陀僧 蘇合油 各五錢 此味後入 肥皂

鉛粉 略一 右共為細末臨睡唾津調勻擦面過夜次日

清早用煮酒一杯沖熱水洗去再拍玉容粉

附玉容粉方

白果 洛 一升 去殼打汁 杏 洛 皮 一兩 去 上 甘 石 二兩 水 上 鉛 粉 一兩 去

滑石 兩 麝香 二分 蘇合油 五錢 水片 四分

右藥研極細用泉水漂去黃水後入冰麝蘇合油加珍

珠五分再以胭脂水調和收貯臨用加白蜜少許旬日

之後面白如脂

面生縐紋

傳家寶

大母猪蹄四枚洗淨煮汁如膏臥時用塗面上次早以
漿水洗之半月後面皮細急如童子

冬月唇面皸裂

傳家寶

猪脂煎熱夜敷面上

面上黑氣

摘元方

半夏焙研米醋調敷不可見風不計遍敷從早至晚如
此三日皂角湯洗下面瑩如玉

點痣

藜蘆灰五兩用滾水一大碗淋灰汁于銅器中重湯煮
成黑膏以針微撥痣破點之不過三次即脫聖惠方
水調石灰一盞如稠粥樣揀整粒糯米不破者半插灰

中半出灰外經一宿水色變如水晶樣用簪挑少許

痣上半日痣自出剔去藥不得着水三二日愈集驗良

蕎麥猪灰桑柴灰新石灰等分盛粗布袋滾水淋汁煎

成膏密取勿令洩氣用簪點痣上五六日即落良朋集

桑炭灰風化石灰各一升以鮮鐵甲威靈仙煎濃湯淋

一二灰汁熬成膏磁瓶盛貯點痣不必挑破即消奇方類

擦牙神方 去痛固齒無病常擦最妙

仙拈集

生石膏生明礬各等分研細末用微熱蘸指擦牙甚妙

○洗齒必於晚間漱齒必於飯後妙法宜知

擦牙固齒散

馮氏錦囊

生軟石膏

五錢

骨碎補

去毛蜜水拌
晒乾微火焙

青鹽各六錢

寒水石

沒石子

酒煮火烘

槐花晒乾各
五錢

共為細末每早擦牙固齒最佳
擦牙散

茯苓

石膏

龍骨各一兩

寒水石

二兩

白芷

五錢

細辛三錢

石燕大者一枚

小者一雙

共為末早晚揩牙至老齒不

疎豁亦無風蟲等患○金時折守李成試驗

續夷堅志

川大黃煨成灰研細末早晚擦牙永不牙疼

奇方類編

鮮旱蓮草搗汁拌食鹽炒每晨取鹽擦牙即可免牙痛

之患

或鮮桑葉搗汁炒鹽亦妙

並救急篇

槐枝煎汁入食鹽炒乾研末每日清晨擦牙

骨灰固齒散

湯頭歌括

臘月醃猪羊齒骨煨存性研為細末每晨擦牙不可間

斷堅牙健啖至老而効益彰

固齒經驗方

靜菴齋集驗方

便元集

猪牙皂五味子白茯苓北細辛等分共為末早晚擦之

為鬚固齒方

靜菴齋集驗方

猪牙皂 生薑

升麻

生地

旱蓮草

北細辛 荷葉

骨碎補

槐角

青鹽

各等分青鹽倍之以黃泥作罐入藥於內仍用泥封固

火煨存性研細末擦牙極能固齒烏鬚

林開宗傳

固齒法

傳家寶

壯年時遇小便齧咬牙閉口每早叩齒數遍至老不衰

白牙散

證治準繩

升麻一錢 羊脛骨灰二錢 白芷七分 石膏半錢 麝香少許

右為細末先將溫水漱口擦之妙

沉香白牙散 擦齒瑩淨令白并治口臭

馮氏錦囊

沉香

麝香各五

細辛

升麻

藁本

藿香葉

甘松

白芷各一錢二分

石膏

寒水石各一

為末早晚擦牙

一方加青鹽

擦牙合白 并除口臭

煨石膏六兩炒香附一兩共研極細末每早擦之

擦牙至寶散

馮氏錦囊

雄鼠骨

一副其鼠要入兩以上者連毛用草紙包七層

煉出全骨酥油

黃研為

北細辛

洗淨

真沉香

各一錢

破故紙

青鹽

白石膏

全當歸

酒炒

骨碎補

旱蓮草

五錢香白芷

精鹽

懷生地

酒炒

綠升麻

沒石子

雌雄一對

右為細末合鼠骨末拌勻銀盒盛之銀盒更在每早擦牙漱咽久而不斷牙齒動搖者仍可堅固不動者永保不動甚至少年有去牙一二在三年以內者竟可復生頗小而白久則如故妙不可言

復生牙齒方

惠直堂

鼠骨

一具水浸去肉淨打碎散炒晒乾入飯鍋蒸又晒

乾為度

將骨為破故紙鹽水川椒各四兩當歸酒炒

俱為末用羊膽汁三個蜜等分其熬將前藥末入白內

搗干餘下如乾加蜜丸茶豆大每日飯後用鹽湯下三

錢藥完其齒自生

落牙重生方

惠直堂

嫩老鼠

三四個

白芫

白芷

青鹽

細辛 當歸 熟地各五錢 右藥共搗爛和勻一并

包鼠外用濕紙包裹煨烟盡研末擦牙即生

牙落重生 奇方類編

公老鼠一個剝去皮埋地 白芷 川芎 地骨皮

桑皮 川椒 蒲公英 旱蓮草 青鹽

川槿皮 各三錢 麝香一錢 或易以香附一兩

共為末每日擦牙其牙自生百日見効

仙傳生牙丹 牙落重生 仙拈集

鼠骨四兩人乳浸一 栝子仁去枸杞 山萸肉酒蒸

血餘少壯者佳皂角水 鹿角霜各八兩 遠志甘草水泡

菖蒲 靈砂各四兩

為末鹿角膠四兩九桐子大每日子時酒下百丸神効

齒疎陷物 集元方

爐甘石 寒水石 等分為末每早用少許擦牙

忌用牙刷久之自密

齒疎不堅 續夷堅志

石燕子五對火煨米醋淬七次為末青鹽麝香各少許

研勻日用揩牙後以溫酒漱咽之元遺山方

口香辟臭 女科切要

白蔻仁扎細辛各二錢為末睡時含之

香口去臭 摘元方

藿香洗淨煎湯時時噙嗽

生香膏 治口氣熱臭 良朋彙集

甜瓜子去殼研細入蜜少許調成膏食後含化妙

口臭臭惡

本草綱目

正旦含井華水吐棄廁下數度即痊

口臭

集驗良方 奇方類編

兒茶四兩桂花硼砂南薄荷葉各五錢為末甘草熬膏作丸噙化

口臭

本草綱目

香薷煎濃湯含之

口臭

白芷五錢

樟腦三錢

麝香三分

共研細末煉蜜為丸每早晚用五丸溫酒送下

口臭

百一選方

香白芷七錢為末食後井水服一錢

口臭

瘡瘍經驗全書

白芷七錢甘草一錢為末鹽水調飲再擦漱妙

口臭

仙拈集

枯礬入麝香少許擦牙其臭自止

口臭

經驗單方

用橄欖泡湯服核中仁研爛敷燥處立效

冬月唇乾血出

集驗良方

生豬油擦之

唇緊作痛

五倍子訶子等分為末敷之

補缺唇

良朋彙集

麻雀屎胡椒各七粒為末以燒酒調為麻藥搽唇上

通天堯

卷一

形體

五

將唇割破以龍骨白蠟為丸搽上用花針穿絲線縫之
外將殘片夾住居靜室二十七日勿笑勿哭以免裂開
四精膏 治婦人身澁不滑 女科切要

人乳 象精 白蜜 藕汁

等分熬膏加蘇合油調勻浴後滿身塗之一月之後遍
體嫩滑香潤此宮中日用之方也

遍體香

沉香 丁香 降香 乳香 藿香

茴香 砂仁 甘松 三柰 白芷

細辛 川芎 藁本 桂心 潮腦

當歸 百藥煎 肉豆蔻 豆粉各二錢 麝香一錢

共為末煉蜜丸如彈子大每早用水漱口含化一丸入

舌根下三日口香五日身香十日二十日床被香一月
後洗面皆香二三月後面如童女身軟如綿兼能起陰

壯陽祛風去冷

久服身香 女科切要

桂心 冬瓜仁 松樹皮

為末棗肉為丸久服遍身香氣透鼻

香浴湯

防風 荆芥 細辛 當歸 羌活

獨活 皂角 番白草 藿香 白芷

藁本 川芎 甘松 水紅花

各等分剉片煎湯沐浴能除惡氣細皮膚三日之內其
香不散

軟脚散

湯頭歌括

防風白芷各四錢川芎細辛各二錢為末行遠路者撒少許於鞋內步履輕便不生疥疱足汗皆香

脚汗

白礬乾葛等分為末每五錢水三碗煎十數沸日洗一次三五日後自然無汗證治準繩

白礬一兩水煎洗脚又用楊花鋪鞋底及襪內穿之

南蒼木明礬為細末用冬月雪水共入罍內浸至立春取出溫洗永無汗矣並集驗良方

白礬浮薑各五錢煎湯每日洗脚一次七日後汗自除

脚麻

行厨集

呪云還我木瓜錢急急如律令一氣念七遍自愈

或以小紙貼眉上右足麻貼右左足麻貼左

遠行足腫

防風細辛草烏各五分為末摻脚底如底乾即以水微濕過摻藥著脚行走不再腫痛便元集

用草鞋浸尿缸中半日置燒紅磚上將足踹之使熱氣入皮內腫即消集驗良方

縮金蓮法

白鳳仙連根梗花葉搗爛加明礬少許煎湯頻洗乘熱包裹骨自柔軟近有用猴脛骨煎洗者殊誤事也古今秘苑或用礬砂白茯苓本各等分蕎麥稗燒灰用滾水淋取濃汁每藥三錢汁三碗同煎滾乘熱洗脚數日則骨軟易裹不疼矣若脚背上小瘡起用訶子末塗之

或用白礬夏枯草皮硝茵陳共煎湯洗足自小
脫骨湯 閩閩事宜

杏仁一錢桑白皮四錢水五盃入新瓦罐內煎三盃入
朴硝五錢乳香一錢封口煎化置足于上先薰後洗三
日一次十餘次後軟若束綿

女子初束脚不疼痛

傳家寶

當歸牛膝各一錢水一鍾煎六分加酒少許空心服下
令血枯外邊用蕎麥稈煮濃湯加枯礬少許浸足數次
束縛可以止痛

Kitasato Memorial Medical Library