ノ名産ヲ取テ其内ニ載タリ有小異今世ハ諸州ノ佳産甚多シ不可枚記凡名産ト非名産ト其形狀氣味甚異ナリ藥モ其土地ニ宜キ佳品ヲ可擇用同物ナレ𪜈土地ノ宜不宜ニヨリテ性大ニ異ナリ明衡者白河院ノ時ノ人也

大倭本草卷之二

論用藥

藥有五味四氣七情有七方十劑君臣佐使升降浮沈有服藥禁忌妊娠禁忌飲食禁忌藥名同異又李東垣隨證用藥凡例等諸說皆載之本草序例而詳備不可不熟覽

醫學入門本草總括纂集於諸本草所載爲緊要亦須看讀其藥性歌比本草蒙筌所載頗詳審爲七言四句六句之韻語諸品性能略備矣且諸方亦作韻語爲詩括惠後學之志尽矣可謂用心之勤

上総國 上ノ郷村 引地澤

矣學者須記讀陳嘉謨本草蒙筌其切要者亦可採用汪機字省之号石山作醫讀七卷其中記藥性用韻語便于記誦與本草蒙筌藥性歌不同

李梴曰疾之劇差休戚所關方之臧否安危是係必合精詳有據豈宜滅裂無益對症求方須衷衆善之長隨宜用藥庶獲萬全之效　又曰每用單行則氣純而愈速或時兼使乃味雜而效遲惟相須佐使配合則併力以收功入門

劉完素曰寒熱温凉四氣生于天酸苦辛鹹甘淡六味成乎地是以有形爲味無形爲氣氣爲陽味爲陰

東垣曰夫藥有温凉寒熱之氣辛甘淡酸苦鹹之味也氣象天温熱者天之陽凉寒者天之陰味象地辛甘淡者地之陽酸苦鹹者地之陰

岐伯曰木生酸火生苦土生甘金生辛水生鹹辛散酸收甘緩苦堅鹹耎　一説淡滲泄苦瀉

張志和曰語云子之所愼齋戰疾又曰丘未達不敢嘗此言服藥不可不畏愼也

前漢書藝文志曰有病不治常得中醫

新唐書孫思邈曰人無故不應餌藥有所偏助則藏

氣爲不平

千金方曰仲景曰人體平和惟須好將養勿妄服藥藥勢偏有所助令人臟氣不平

又曰夫爲醫者當須先洞曉病源知其所犯以食治之食療不愈然後命藥藥性剛烈猶御兵兵之猛暴豈容妄發

劉仲達鴻書曰古云不治得中醫此至言也凡人有疾苟無明醫不如靜以待之但人情過於愛生急求僥倖不擇醫之良否日夜取百藥雜投不旋踵而長號矣是雖曰愛之其實害之

執古方以爲治謂之泥古方以爲治謂之鑿泥也鑿也皆非也而惟隨其活潑增減用之所謂變而裁之存乎通焉 古今醫統

凡藥ハ皆其氣偏ナリ偏氣ヲ以能病ヲ攻去ル病去ラハ不可服常時ハ只穀肉菓蔬ヲ以テ培養スヘシ無病ノ人ハ不可服藥如參芪朮苓ハ百藥ノ上品ナレ共其性亦偏無病ノ人服之却テ能生ス病況攻擊之藥乎

丹溪曰吾每治病用東垣之藥效仲景處方庶品味數少則藥力專精也 醫經小學

素問岐伯曰大毒治病十去其六常毒治病十去其七小毒治病十去其八無毒治病十去其九穀肉果菜食養盡之無使過之傷其正也又曰耐毒者以厚藥不勝毒者以薄藥王氷云藥氣有偏勝則臟氣有偏絕故十分去其六七八九曰而止也宗奭曰大抵攻病用毒藥中病即當止也○時珍云大抵毒物止可外用不敢輕入丸散中

天之六氣風寒暑濕燥火發病多在上地之六氣霧露雨雪水泥發病多在乎下人之六味酸苦甘辛鹹淡發病多在乎中

藥有君臣佐使　內經岐伯曰主病之謂君佐君之謂臣應臣之為使張元素曰為君者最多為臣者次之佐使又次之佐使一也非有二馬氏注云本節止言君臣使而後世乃言君臣佐使佐君之謂臣則臣即所謂佐也非臣使之外別有佐入門曰主治病邪者為君輔君分治者為臣向導者為佐使

弘景曰凡採藥時日其根物多以二月八月採者諸春初津潤始萌未充枝葉勢力淳濃也至秋枝葉乾枯津潤歸流于下也大抵春宜早秋宜晚

花實莖各麤其成熟爾○又曰醫不識藥惟聽市人市人又不研究皆委採送之家傳習造作眞僞好惡並皆莫測○陳嘉謨云醫藥貿易多在市家諺云賣藥者買兩服用藥者一眼服藥者無眼非虛語也　篤信謂此言醫之須要知藥也然今之賣藥者亦不能具兩眼以萬年青爲藜蘆以臭橘爲枳殼以紫蘇爲狗脊以石炭爲莪朮以雞腿兒爲紫胡之類其妄謬不少矣然則用藥者豈可不備兩眼乎

孔志約曰動植形生因方炒性春秋節變感氣殊功離其本土則質同而効異乖于采摘乃物是而時非名實既爽寒温多謬用之凡庶其欺已甚施之君父逆莫大焉本州序例

寇宗奭曰凡諸州木昆蟲產之有地根葉花實採之有時失其地則性味少異失其時則氣味不全又況新陳之不同精粗之不等倘不擇而用之其不效者醫之過也○序例曰古之善爲醫者皆自採藥

又曰凡用藥必須釋土地所宜者則眞用之有據如上黨人參綿黃芪川西當歸懷慶地黃齊州半夏

華州細辛日本ニテ藥ヲ用ルモ同シ其産スル處ノ土地ヲ擇フヘシ山城ノ當歸大和ノ地黄ノ類其土地ノ宜キ物多シ不可枚記其土地ニ宜キ物其性ヨシ可用不宜其土地物性不良不可栽不可用○陳嘉謨曰凡諸州木昆蟲各有相宜地産氣味功力自異尋常

居家必用曰本州ニ八月采根殊未窮物性也八月殘葉猶有葉中精氣未盡歸根二月根中精氣已滋於葉不如正月九月采殊好○沈存中筆談ノ説如此古人二八月ニ採根者ハ八月ハ葉未枯二月ハ葉既ニ生ジテ見識ヤスキ故ナリ

凡藥ヲ採用ルニハ先必須辨其眞偽察其良否考其同異擇其去取又其所産ノ土地ノ宜不宜ヲ擇フベシ産地不宜性不良譬ヘバ諸食品土地ニヨリテ其味各美惡アルガ如シ又ニ其採用ル時節ヲヱラブヘシ採時アシケレバ性全カラズ葉莖ヲ取ルモノハ夏月葉盛ナル時朝間トルベシ根ヲ採物ハ八月以後二月以前ニ宜シ若其根ノ在處レレタル物ハ十二月正月精氣ノ全ク在根伏藏シテ未發生時トルベシ是爲上時十一月以前ニ

月以後ハ根ノ精氣渾全ナラズ凡花葉ハ其盛美ナル時實ハ其成熟ノ時根ハ其渾全ナル時ヲ宜トス根ヲトルニ春ハ早キニ宜シ秋ハ晩キニ宜シ其精氣ノ淳濃ナル時ナリ根モ葉モ夏秋トル物ハ日ニ乾シ冬ハ春トル物ハ陰乾ニスベシ開寶本艸ニ馬志曰草木根苗九月以前採者悉宜日乾十月以後採者陰乾乃好　又ニ製法ヲ精クスベシ炮炙炒焙煅蒸蜜製酒製醋製薑製土製鹽製童便製等各其物ニ隨テ宜シキアリ其法ニ不可違　又忌火忌銅忌鐵物アリ是古人品物ニ制伏ノ妙ア事ヲ知テ法ヲ立テ後人ニ示シタルナリ古人ノ意ヲ不知シテ妄ニ不可犯又大毒有毒ノ物製法不可踈略又ニ用藥分量ノ多少輕重ヲ詳ニ計ルヘシ大人小兒表裏虛實病在上與在下ニ隨テ多少ヲ定ムヘシ又ニ煎藥法ヲ詳ニスベシ水ノ好否ヲ擇ヒ水ノ多少藥液ノ濃淡ヲ詳ニシ薑棗ヲ用ル分量ヲ考ヘシ不可有過不及且薪炭ヲ用ニ木ト炭ニ良否アリ煎法ニ純補ノ藥ハ小服ニシ文火ヲ用テ熟煉シ小ツヽ服スルニ宜シ文火トハヤハラカナル火ナリ發散疏通ノ劑ハ大服ニシ武火ヲ以テ

急ニ煎シ不煉熟多ク服スベシ武火ハツヨキ火ナリ服藥者モ亦病ノ在上與在下飲食宿滯ノ有無トヲ考ヘテ服スベシ且一日服藥ノ多少ヲ詳ニシテ過不及ナカルベシ苟不如此其藥方其病症ニヨク適當ストモ效驗アルベカラズ

東垣曰湯者蕩也去久病用之散者散也去急病用之丸者緩也舒緩而治之也入門曰不能速去其病丹即丸之大者咬咀者古制也古無鐵刃以口咬細煎汁飲之則易升易散而行經絡也凡治至高之病加酒煎去濕以生薑補元氣以大棗發散風寒以葱白去膈上病以蜜細末者不循經絡入門曰散者細末也止去胃中及臟腑之積氣又曰去下部之疾其丸極大而光旦圓治中焦者次之治上焦者極小稠麵糊丸者取其遲化直至中下或酒或醋丸者取其收散之意也犯半夏南星欲去濕者丸以薑汁入門曰制其毒也稀糊丸者取其易化也滴水丸又易化煉蜜丸者取其遲化而氣循經絡也蠟丸取其難化而旋旋取效或毒藥不傷脾胃也

張元素曰病在頭面及膚者藥須酒炒入門云欲其

上騰也在咽下膈上者酒洗之入門曰用酒浸洗在下者生用寒藥須酒浸曝乾恐傷胃也當歸酒浸助發散之用也入門云如大黃知柏必用酒製者恐寒傷胃也

入門曰凡藥宜預修合若臨病旋製藥多不備其能効乎

凡煮湯欲微火令小沸利湯欲生少水而多取汁補湯欲熟多水而少取汁本艸序例陶弘景

陳嘉謨曰製藥貴在適中不及則功效難求太過則氣味反失火製四煆炮炙炒也水製三漬泡洗也水火共製蒸煮二者焉法造雖多不離于此酒製升提薑製發散入鹽走腎而軟堅用醋注肝而住痰童便製除烈性而降下米泔製去燥性而和中乳製潤枯生血蜜製耳緩益元陳壁土製籠真氣驟補中焦麥麩皮製抑酷性勿傷上膈烏豆湯耳帥湯漬曝並解毒致令平和羊酥油豬脂油塗燒咸滲骨容易脆斷去穰者免脹抽心者除煩大藥具陳初學熟玩

如劑多水少則藥味不出劑少水多又煎耗藥力也入門云煎耗大过無力凡煎藥並忌銅鐵器且用

銀器瓦罐洗淨封固令小心者看守入門云擇人煎之須識火候不可太過不及火用木炭蘆葦爲佳其水須新汲味甘者流水井水沸湯等各依方詳見本部若發汗藥必用緊火熱服攻下藥亦用緊火煎熟入門云汗下及治寒溫藥緊火煎服下云消黃再煎溫服補中藥宜慢火溫服入門云如補湯慢火煎熬陰寒急病亦宜緊火急煎服之又有陰寒煩躁及暑月伏陰在內者宜水中沈冷服時珍入門云活人云補湯須用熟利藥不嫌生補藥用水二盞煎至八分或三盞煎至一盞利藥一盞半煎至一盞或一盞煎至八分又曰凡服藥病在上者食後徐徐服病在中者食遠服病在下者宜空心頓服之以達下也病在四肢血脈者宜饑食而在晝病在骨髓者宜飽食而在夜若嘔吐難納藥者必徐徐一匙而進不可太急也凡服藥後須臾久方可食飯亦不可即眠令藥氣行也

又曰病在胸膈已上者先食後服藥病在心腹已下者先服藥而後食病在四肢血脈者宜空腹而在旦病在骨髓者宜飽滿而在夜

東垣曰古人服藥活法病在上者不厭頻而少病在

下者不厭頓而多少服則滋榮于上多服則峻補于下

諸補湯滓合兩劑加水煮竭飲之亦敵一劑皆先暴燥貧人可當依此用序例

局方凡例曰補益藥必令多水煎熟服取效取汗攻下藥煎令帶生方得取效

入門曰汗下及治寒濕藥緊火煎服發散消導通利之劑乃利藥也云利藥ハ大劑ナルベシ小劑ナレバ藥方ハ病ニ應シテモ藥力ヨハク成テ病ヲフセギガタシ一服一錢以上ナルベシ人ノ稟賦ニヨリ病症ニヨリ一錢半二錢ニ至ルベシ一錢ヨリ小服ニテハ效ナシ一服ニ水一盞半入レカハケル新或ハヨクモユル炭ニテサカンナル武火ヲタキテ沸上ル時藥ヲ入レ一盞ニ煎ジワカツテ一度ニ服ス症ニヨリ人ニヨリ一度ニ服スベシ若小服ナルカ若ハ急病ナラハ一服ニ水一盞入レテ八分ニ煎シ用ユ文火ニテユルク煎ズベカラズ久ク煎ジツメタルハ藥力ヨハシ滓ハスツベシ再煎スベカラズ滓ハ藥力ウスクヨハクシテ效ナシ凡利藥ハ早ク煎ジテニアバナノ生氣アル藥力

ツヨキヲ可用ユルク子リツメタルハ藥力ヨハシ
局方入門ナドニ云ヘルモ此意ナリ是レ利藥ヲ
煎ズル法ナリ茶ヲ煎ズルニ能クモユル炭ノ猛火
ニテ早ク煎ジ出シニヱバナヲ飲メバ香味ヨシ久
レク煎ジタルハ茶氣ヨハクナリテ香味不好カ如シ
世俗振藥トテ藥ヲ袋ニ入レ藥ナベニ水ヲ小
盞一ツ入沸湯ニ藥袋ヲ浸シテ箸ニテハサミ
湯中ニテ頓ニフリ動セバ藥汁出ルヲ早クノメ
バ藥ノ精氣初テ出生氣アル時藥力ツヨクメ
風寒霍亂腹痛食傷等ノ急病ニ用テ效早シ再
沸湯ニ入レフリ出シ用ユ然レドモ不煎藥味不出
只右ノ如ク猛火ニテ早ク煎ジテ可用是利藥ヲ
煎ズル法ナリ大抵香蘇散平胃散不換金正氣
散藿香正氣散敗毒散參蘇飲等ノ類凡發散消
導ノ藥ハ如此煎ズベシ
補劑ハ小服ナルベシ一服一匁或八分人ニヨリ症ニ
ヨリ一匁餘ナルベシ大劑ナレバ心腹ニナヅミテ
滯塞スツカユレバ功ナシ一服ニ水二盞入一盞ニ
煎ズ初ヨリ水ノ中ニ藥袋ヲ入レ火ヲヤハラカニ
ユルクシテ煎ジツメ滓ニ水一盞入半盞ニ煎ジ

ツメ一番煎ト合セ二次ニ空心ニ服ス久シク煎ジ熟シタルガヨシ故滓ヲモ煎ズ是補藥ヲ煎ズル法ナリ○補藥ハ小服ニシテ藥汁ヲウスクシ。ツカヱザルガヨシ。ツカヱテハ害アリテ益ナシ補中益氣湯ナド若ツカヱバ塩黃芪ヲ用或酒ニ浸シ乾シテ焙リ用ユ如此スレバツカヱズ升麻柴胡忌火藥ナレド酒ニテ炒テ用ユ若熱ナクハ肉桂乾薑ヲ少加フレバツカエズ是古人ノ法也又補藥泥滯ルニ生薑ヲ少過シ用ユ

凡藥ヲ煎ズルニ新汲水ヲ用ユ煎ジ鍋ハ陶器ヲ可レ用又藥鑵ト云銀器ニテ煎ズルモヨシ銅器アシ、銅氣出ヤスシ水ヲ量ル盞ハ內ノ白キヲ用テ塵埃ノ有無ヲ察スベシ盞ノ大サハ水ヲハカリテ水ノ重サ五十タメヲ容ルホドナルヲ可用是ヨリ大ナレバ藥汁ウスシ是ヨリ小ナレバ藥力達セズ生薑補劑ニハ一貼ニ一片加フ一片ノ重サ二分ナルベシ發散ノ藥ニハ二片加フ一片ノ重サ同上何レモ皮トモニ用ユ不可去皮煎湯ハ溫熱ヲ用ベシ弘景曰服湯寧令小沸熱易下冷則嘔湧○棗ハ生ナル時大ニシテ紅ニ熟シタルヲ取テヨク乾シテ後

蒸テ又乾レテ用ユホシテ後ヲウルヲヒナクシカハケ
ルヲハ不可用藥ニ加フルニ大棗ノ核ヲ去テ一服ニ
一箇ノ半ヲ加ヘ半ハ殘スヘシ多ク加フヘカラズ
泥滯リテ藥力ヲ妨ク藥ノツカユル病人ニハ棗
ヲ去ヘシ

補藥ヲ煎スルニ多水ヲ用ユ初ハ武火ニテ煎ジ沸
上リテ後ハ文火ニテ久ク煎ジ煉ツメテ熟レ藥
汁ヲ少クトリ少ツヽノムベシ多ク服スレバ停滯
シテ爲害發散消導ノ藥ハ久シク煉ルベカラズ
早ク煎ジテ生氣ノツヨキヲ用ユ少水ヲ用テ仕ンジ
藥汁ヲ多クトリ多ク服スベシ多カラザレバ邪ヲ
セムルチカラナシ補藥ハ少ツヽ久シク服ノ功ヲ
取ル事緩カナルヘシ利湯ハ多ク服シテ功ヲ取
事速ナルベシ利湯ハ不可久服

本艸通玄曰下焦丸藥宜大而堅中焦次之上焦宜
小而鬆如蒸飯麪糊爲丸取其遲化蒸餅稀糊取
其易化滴水則尤爲易化煉蜜取其遲化蜘丸取
其難化　今案ニ鬆トハ不粘粘ヲ云脆クメ碎ケ易
キヲ云俗ニサクナリト云カ如シ

又曰藥洋再煎殊非古法味有厚薄氣有輕重若取

二煎其厚且重者尚有功力其輕且薄者已無餘味安在其君臣佐使之宜哉

方書ニ丸藥ノ大ニ如彈丸ト云アリ本草枇杷ノ集解ニ蘇頌曰枇杷大如彈丸トイヘリ彈丸ハダンコラト云物ノ玉ナリハジキテ鳥ヲ射ル機器ナリ今本邦ノ小兒ノ所玩ハジキ鐵砲ノ類ナリ又枸橘ノ集解時珍ニ云枸橘結實大如彈丸トイヘリ此二物ヲ以彈丸ニ準スヘシ丸藥如梧桐子大トハ序例ニ以二大豆准之トイヘリ梧桐子ハ青桐ノ子ナリ其大サ胡椒ホトアリ又本草梧桐集解ニ時珍曰梧桐子大如胡椒トイヘリ今試ルニ梧桐子ト胡椒ノ大サ能合ヘリ然レハ則如梧桐子大トイヘルニハ胡椒ノ大サノ如クスヘシ是端的ノ事ナリ日本ノ大豆ハ胡椒ヨリ大ナリ二大豆ハ弥大ナリ不可爲準如雞頭子大トイヘルハ芡實一粒ノ大ナリ芡實ノ苞其形雞ノ頭ニヨク似タリ故ニ芡實ノ異名ヲ雞頭實ト云

細末シタル藥ヲ蜜ニ和シテ丸スルニ日ニ多クノム藥ハ藥末十匁煉蜜六匁水四匁餘ヲ加ヘ蜜ト水トマゼテ抹藥ヲ和スベシ蜜多ケレバ甘味腹

中ニ泥滯シテアシヽタトヘバ本邦ノ藥劑ノ内
甘草ヲ減ズルガ如シ若シ藥末カハカバ水ヲ加フベシ
蜜ニ和シテ小杵ニテツク事多キニ宜シ力者ニ
久シクツカシムベシ多ク合スルニハ石臼ニテツクベ
シヨクツキテ一夜ヲキテ能相和シテ翌日丸
スヘシ丸シテ早ク日ニ曝スベシヨクカハキテ納メ
ヲクベシ久シク貯ヘテヽレニ少ノム藥ハ藥末百
六十匁煉蜜百二十匁清水四十匁合セ和スヘシ
蜜丸ヲ服シテ食氣停滯シヤスキ人ハ蜜ヲ減シ
水ヲ增スヘシ

藥ヲ糊ニテ丸スルニ掌中ニ糊付キテ丸ジガタキニ
胡桃仁ヲ細ニスリ碎キ其油ヲ少掌ニスリヌリ
テ丸ズベシ又金箔辰砂ヲ衣トスルニ丸ノ糊カハ
カザル時早ク辰砂ノ水飛シテ乾キタル末ニ入テ
丸藥ヲ轉ズベシ金箔ヲ衣トスルモ同シ丸藥ニ
濕リアル内ニ早ク衣ヲ加フベシ此事本草蒙筌ニ
ノセタリ若ステニカハキタラバウスキ水ノリヲ掌
ニツケテ掌中ニ丸藥ヲ入レモミ合セ濕シテ即
辰砂ノ末ヲ入レテ轉ズベシ○細末シタル散藥ヲ呑
ニハヒニスクヒテ舌下ニ納テ湯ヲ用テ送下スヘシ

如此スレバムセズ舌上ニ納テ湯ヲノメハムセヤスシ
紫蘇薄荷益母澤蘭ナドノ類早朝ニ生葉ヲツミト
リ一葉ツヽ蟲ト土沙ヲ去テヨク洗ヒ一日日ニ
ホシ翌日ヨリカゲボシニスベシ久旱ニアヘバ其ノ
葉ノ形色氣味アシクナル雨後暘前早ク收ムベシ
藥物ニヨリ陰乾ニシテ腐敗スル物アリ宜ク日乾本
艸序例ニ此事ヲ論セリ
刻メル藥丸シタル藥細末シタル藥或ハ甘艸人參白
朮當歸川芎白芷地黃山藥玄參防風酸棗仁
貝母南星麥芽神麴澤瀉等ノ虫クヒヤスク。カビ
ヤスキ藥ハ皆四月ノ晴日ニ曝シ乾スベシ若不然
シテ梅雨ニ逢カビ出レバ性損ズ蠹生スレバ弥ア
シ、早クホスベシ又梅雨ノ後ホスベシ秋ニ至リ
テモ乾スベシ就中當歸白芷山藥ナド時々日
ニ曝ザレバ虫生ジヤスシ虫生ジタルハ性アシ、不
可用又烈日ニ度々ホセバ性ウスクナル然レドモ
虫ニクハレメンヨリハ時々ホスベシ暫時ホスベシ
久シクホスベカラズホシテ後口セバキツボニ入レ
口ヲヨク封ジヨクスベシ又妙香散安神散參苓
白朮散川芎茶調散等ノ散藥六味丸八味丸朱

砂安神丸等ノ蜜ニテ丸シタル藥徹生シ易シ時々少ノ間日ニ曝スベシ久シク日ニホセハ性ウスク成ル

凡湯中加酒醋童便竹瀝薑汁亦候湯熟絞汁盞內加入便服本草蒙筌

米ノ糊ヲ用テ藥ヲ丸スルニ二年ヲ經タル粳或秈米ノ陳倉米ヲ用ベシ月ノ水ニ一夜浸シ明日蒸テ飯トシ陰乾ニシ收置細末シテ煮テウスキノリトシテ丸ズベシ完穀ニテ煮タルノリニテ丸ズレバ消化シガタシ就中脾胃ノ藥ハウスノリニテ小丸ニスベシ早ク消化セシメンガタメナリ糊多ケレバ化シガタシ

大丸ナレバ消シガタシ

古人曰勇性者性強弱者地此言信ニ然リ本邦ノ人比之中夏朝鮮人其性質其俗習勇武超絶ス然ドモ稟賦薄弱脾胃柔脆故ニ純補ノ食藥ヲ難多服食多則必塞氣飲食停滯シ藥力不順故藥用小劑不服大劑且倭醫ノ用甘草ヲ方書ニ所載ノ分量五六分之一或十分之一ヲ用ユ不然レバ閉塞ノ藥力不順無益而有害棗モ亦甘艸ニ次テ塞氣泥膈藥力ヲ滯ラシム故ニ老醫ハ非勞倦之甚則往々去

藥而不用益因隨方土而有宜禁故欲不致停滯
之害也是亦減甘艸一例也ト云故ニ平胃散不換
金正氣散參蘇飲藿香正氣散五積散烏藥順氣
散四七湯分心氣飲等發散順氣之劑ニハ醫ニヨリ
テ病症ニ隨ヒ棗ヲ用捨スト云

藥品雖賤物亦有奇效則可爲貴重如枸杞五加蘿
蔔豨薟忍冬薏苡蒼耳諸品是也陶弘景カ云天地
間物莫不爲天地間用張詠進豨薟丸表ニ云誰知
至賤之中乃有殊常之效ト氏之言宜矣 篤信

丸散ノ藥ハ先ツ刻ミ細ニシ日ニ乾シテ石臼ニテ磨シ或ハ
藥研ニテ碾ル一種ツヽ別ニクタクアリ合セテクダ
クアリ物ニヨルベシ天門麥門地黃玄參五味子
ナドノ潤ヘル藥ハ分兩ヲ增シテ刻ミ別ニツキク
ダキ日ニ乾シテ擣ク若シ陰雨ニアハヾ微火ニテアブ
リカハカシテクタキ各其分兩ホド本藥ニ加フベシ
龍麝朱砂巴豆ナドノ類混同シガタキ藥ヲバ別ニ
研テ後ニ一ニ加ルナリ方中ニ另研トアルハ別ニ碾
ト同ジ另ノ字補買切別也○丸散ヲフルフニハ先ツ
細絹ニテフルヒ後ニ一ニ合セ又アラキ篩ニテ四
五遍フルヒ合セ和同セシメテ可ナリ

壽世保元曰補虛損症宜少飲緩取效攻風濕症宜多飲速取效凡丸藥用蜜每藥末一斤則用蜜十二兩文火煎煉掠去沸沫令色黃滴水成珠爲度再加清水四兩和均如此丸庶可曝干經久不壞或用重湯熬煉成珠尤妙

序例曰凡服藥不可雜食肥猪犬肉油膩肥羹魚鱠腥臊陳臭諸物又曰凡服藥不可多食生蒜胡荽生葱諸果諸滑滯之物○入門曰服藥通忌見死尸及產婦淹穢事

本艸綱目胡椒附方爲漠酒糊丸又益智仁ノ附方ニ爲漠トイヘリ漠トハ沙漠ノ意細末セズ粗末シテ沙ノ如クニスルヲ云右ノ外爲漠ト云事處々ニ多シ

朱子曰讀書譬如煎藥初煎時須猛著火待滾了却退著以慢火養之讀書亦須如此○慢火ハヤハラカナル火ナリ

東垣曰煉蜜丸者取其遲化而氣循經絡也然ニ今世ノ俗八味丸ナト蜜ニ和シテ不丸ノ呑ム人アリ甚タ本意ヲ失ヘリ不丸シテ服セバ早ク化ノ氣經絡ニ循リ難カルベシ

局方ノ凡例ニ炮ト煨トハ藥ヲ麪カ濕紙ニテ厚ク

包ミ熱灰ノ下ニ入レテヤクヲ云愚謂ク俗ノ雞子ヲヤク法ノ如シ○炙トハ藥ヲキザマズ小ナルハ其マヽ用ヒ大ナルハワリテ方ニヨリテ蜜或ハ薑汁酒ナトヌリテ炭火ニテアフルヲ云甘艸黄芪ナト如此ニス○煆トハ藥ヲ炭火ノ内ニ打クベテヤクヲ云石膏龍骨ナト如此ニス○焙トハ厚キ紙ヲ隔テヽ刻タル藥ヲアブルナリ○炒トハ刻タル藥ヲ瓦ナベノ内ニ入テ下ニ炭火ヲ置テイルヲ云炒ニ心ヲ用テ過不及ナカルヘシ炒過シ焦シテ藥性ヲ失フベカラズ○煉蜜ハ毎一斤ヲ子リテ百二十五匁ナルヲ爲度如此シテ器ニ納ムレハ年ヲヘテモ不敗○發汗攻下ノ藥ハ水スクナクメ早ク煎シテ生氣アル時服スヘシ久シク煉ルヘカラス補益ノ藥ハ水多ク入テ久シク煎シ熟シテ服スヘシ○丸藥ハ既蜜和メ石臼ニテ久シクツキ合スヘシ以上局方炮製ノ凡例説ヲ用鄙意ヲ加ヘテ和解スル也

凡世醫察病處方常好用小劑者亦有故矣蓋大劑而其藥若不適中則必有害小劑則無大害若幸而其方宜病則雖劑小亦有小效歷日漸愈且世醫因無的見毎對病人不能決用一方常試用藥

方而視其當否若不中病則屢換方世醫所爲往往如是此雖粗工然因練熟世故也如良醫有的見者不如此篤信

世醫往往迷虞天民之說而循苟且地黃玄參肉豆蔻益母牡丹芍藥之類都犯銅鐵而不忌且不信地黃忌三白之說卻自矜高以爲練達而不拘僻說嗚呼此等人不知古人因物理之制伏而立制之意可謂無知而妄作也可悲乎哉篤信

鍾字字書酒器也ト云リ不言其量和劑局方四君子湯水二鍾煎一鍾トイヘリ中華ノ酒器ハ大ナルヘシ本邦ニテハ今俗ニ用ル天目碗ホトナルヲ用ユヘシ

觔字書與筋同音一觔卽一斤也字彙曰今俗多作斤字篤信按俗爲育鹿者誤也篤信

序例曰丸散云刀圭者十分方寸匕之一準如梧桐子大也寸匕者作匕正方一寸抄散取不落爲度

琅邪代醉編十二卷㕮咀本草序例上㕮咀二字乃是粗末中吹去細末令均故字從口謂此亦未當不若今細切之如㕮咀吹者之調和也○此與東垣之說異

之才曰湯中用酒須臨熟乃下之○初ヨリ酒ヲ入テ煎

陳藏器曰凡湯中用麝香牛黃犀角羚羊角蒲黃丹砂芒硝阿膠輩須細末如粉臨時納湯中攪和服之

時珍曰古人用補藥必兼瀉邪邪去則補藥得力一闢一闔此乃玄妙后世不知此理專一于補所以久服必致偏勝之害也

明醫雜著曰凡治諸病時常審察有無飲食傷積即先調脾胃消導飲食然後用本病之藥云云亦有食後即藥或藥後即睡或服藥太多者謂之傷藥

要須識此

凡治病須頃元氣虛實胃氣衰旺切不宜循症投劑此是醫家第一大關鍵本草衍義

居家必備云丹溪專用涼藥亦不可況今元氣日耗也用丹溪法治者多壞脾胃蓋痰生於熱生於脾虛必用東垣補脾法爲上是以醫貴審氣運察人情及致病之原○篤信謂丹溪以爲陽常有餘陰常不足陰虛之疾常多於陽虛故多用苦寒之劑以爲補陰與東垣溫補脾胃之法異丹溪固是良工以爲醫家之俊髦其好補陰者意者隨時節之運

方土之宜而爲治也然而立說之際不能無偏僻之病故其爲治也亦好用苦寒之藥軒岐救正論及類經等之書往往誹議之其所誹議固雖不免矯枉過直然亦不可爲無理學者莫阿其所好因陋守舊唯東垣以溫補脾胃爲主益脾胃爲一身之本藏府之主培養之者助生化之源也此可爲醫中之王道也

事林廣記云凡煮諸藥汁解毒者皆不可熱飲使毒氣愈甚宜冷服之乃效○諸毒ヲケス藥皆冷服スヘシ煎藥ハ冷ニノミ丸散ハ冷水ニテ送下スヘシ熱服スレハ藥不應卻テ毒甚是醫家病家俱不可不識

製藥用火而炒焙炙炮者何也蓋寒凉者恐傷胃中生發之氣或欲寒因熱用也溫補者欲助其陽和也辛熱者欲助其氣而生勢力也四者異製何也隨各品之性而制宜也篤信

凡急卒之病服丸藥者雖細嚼以津液送之然不以溫湯下之則藥之精味不散於脾家祇爲糟粕填塞腸胃耳

李時珍云蘆火竹火宜煎一切滋補藥又曰凡服湯藥雖品物專精修治如法而煎藥者鹵莽造次水

小不良火候失度則藥亦无功觀夫茶味之惡
飯味之甘餲皆係于水火烹飪之得失卽可推矣
是以煎藥須用小心老成人以深鑵密封新水活
火先武後文如法服之未有不效者火用陳蘆枯
竹取其不強不損藥力也桑柴火取其能助藥力
烰炭取其力慢櫟炭取其力緊溫養用糠及馬屎
牛屎者取其煖而能使藥力勻徧也
日本紀神代上卷曰大巳貴命與少彥名命戮力一
心爲蒼生及畜產定其療病之方又欲攘鳥獸昆
蟲之災異則定其禁厭之法是以百姓至今咸蒙
恩賴　篤信謂今民俗野老里嫗之所口傳之方
法有效驗而不出于中華之書者甚多矣雖無方
書而不知其出于上世恐是上古二神之所定亦
未可知也○古來國俗所傳藥方及單方之不出
于中華方書者多矣往往用之有效經驗亦不少
雖非于中華之方不可廢棄
事林廣記八卷有藥名辨可參考
貴重ノ藥ハ風引ヤスキ物ハ蠟紙ニヨク包ミ置ヘシ藥性不
泄 事林廣記
凡末剉藥ハ口ノセハキ器ニ納置口ヲ能封シヨクヘシ久ヲ

歷テ性不變茶ヲ壺ニ納メ封スルカ如クスヘシ

諸藥香氣アル物。肉桂丁香沉香白檀木香良薑乾薑胡椒山椒砂仁白豆蔻茴香牡丹芍藥等刻シテ日久キヲ歷レハ香氣散ノ性薄クナル一時ニ多ク刻ムベカラス當時可用ホト刻ムヘシ肉桂丁香ナト刻ミ末シタルハ一夜ヲヘテモ氣味ウスクナル

凡香氣アル物ハ皆火ヲイム肉桂丁香沉香木香乳香藿香雄黃白檀白芷龍腦麝香胡椒紫蘇薄荷荊芥薰陸等是也火ヲ犯セハ香氣耗散スル故也

或曰國俗以於茂登爲藜蘆以石炭爲乾漆以干振爲胡黃連以雞腿兒爲柴胡以女青爲百部是雖妄謬古來倭方ニ用來レリ初和方ヲ製スル人某物ニ其性アルヲ以テ用タレハナリ故ニ和方ニハ誤稱スル物ヲ可用中華ノ方ニハ眞ナル物ヲ可用事云ニ不及ト云此說亦有理

沉存中筆談曰湯丸散各有所宜古方用湯最多用丸散者殊少煮散古方無用者唯近世人爲之大體欲達五臟四肢者莫如湯欲留膈胃中者莫如散久而後散者莫如丸又無毒者宜湯小毒者宜散大毒者須用丸又欲速者用湯稍緩者用散甚

者用丸此其大槩也近世用湯者全少應湯皆用煮散大率湯劑氣勢完壯力與丸散倍蓰煮散者一啜不過二五錢極矣比功較力豈敵湯勢然湯既力大則不宜有失消息用之全在良工難可以定論拘也

雲林龔廷賢所著之方書八種其方論前後重出者甚多而不純一使觀者勞揀考數書苟有人去其重複煩冗者合而爲一書則可也其藥性歌掠取陳嘉謨之所作以爲雲林歌括其醫按亦竊採薛立齋之所治以爲自家經驗是沒前人之功爲已功也若乃自衒自媒者雖士女之醜行意是術者之俗習固不足深責然其所作之書往往出私竊之言著不經之說而誨淫敗德名檢掃地其識趣心術何其卑賤耶雖然彼爲世醫其用藥處方也平和而不偏烈故能合于明季民勞氣衰之時最宜于本邦風土稟賦薄弱之症嗚呼如廷賢其學術識見固雖不及古人後世之國手也哉舊信

若官必要曰世上養生之法積德之術醫爲第一若能治人有效自然名利兩全常見名醫公侯敬重家累萬金學醫者苟能用心十年終身受用不盡

讀書無成豈如學醫之有成乎○古人曰習醫之人半屬罷人而所習之法全非正法誠哉此言也是良醫スクナキ故ナリ醫ハ民ノ司命也生命ノ所繫大事ノ職也必可擇其人才力スクレ道理ニ精明ナル人ニ非スンハ不可爲醫生業ノ爲トテ不才無知ノ人ヲ醫トスルハ人ヲ害フ也天道可畏人ノ上ニアリテ民ノ父母トナル人ハ良醫ヲ擇ンテ可令治民病庸醫ヲ以吾子トスル民ヲ不可令殺爲醫人ハ多讀醫書深究醫理陰陽五行人身萬物ノ理ニ通スヘシ不然則其術不精シテ害人コト多シ且醫術ニ邪正アリ擇ンテ正法ヲ可用偏邪ニ迷フヘカラス夫多讀書而拙工ナル者ハ有矣是醫術不用心道理ニ不通也未有不讀書而爲良醫者タトヘハ歌學ヲノ歌ノアレキハ有之歌學セスノ歌ノ上手ハナシトニ云カ如シ今ノ爲醫者先輩名醫所作國字ノ方書ヲヨミ覺ヘテ事足リヌト思ヒ本草内經以下中夏ノ醫書ハ煩ケレハ不讀日本ノ醫ノ下手多ク良醫ニシレナル故ハ近世國字ノ醫書多ク出テソレヲ專ヨシテ事足レリト思ヒ中夏ノ醫書ヲ學ハサレハ也醫ニ良醫アリ福醫アリ良醫ハ醫道明カニ治療ニ精シレキヲ云是世寶也可貴用醫

醫ハ文盲ニテ術ハヲロカナレ𪜈生付タル福アリテ時ニ
逢世ニ用ラル、ヲ云醫ヲ用ル人文學ナケレハ醫ノ良拙
ヲエラハス只吾カ氣ニ合テ世ナレタル者ヲ良工トスル故
ナリ生レ不付者ハ人ニ謂ヘ𪜈福ヲ不得醫ヲ學ハヾ
只我學術ヲ實ニヨクツトメテ良醫トナリ諸人ヨリ
求メテ尊信セラルヘシ此方ヨリ道ヲニゲテ人ニ謂求ム
ヘカラス士庶ノ子弟聰明ノオアル者アラハ幼ヨリ專一
ニ醫書ヲ十年今讀且儒書ヲ讀ニテ道理ニ通シ就良
工而學ヒ多年治人術精熟セハ必爲良醫然則吾
ヨリ謂求サレ𪜈佳名自顯聞ヘテ雖公侯尊信厚
ク禮遇アツテ名利兩全ク福祿自至ランコトタトヘハ地
ニアル林ヲ拾フカ如ナラン士庶貧賤ノ人吾カ身福祿
ヲ得テ家業ヲ起シ保養ノ道ヲ知リテ長生シ諸人
ヲ助ケ救ヒテ仁愛ヲ行ナリ此ニ益ヲ兼得タルワサハ
醫也貧家之子弟豈可不勉勵乎

藥名辨疑○粉草時珍云甘草今人惟以大徑寸而
結緊斷紋者爲佳謂之粉草○青木香按本草即
木香也時珍云後人因呼馬兜鈴根爲青木香乃
呼木香爲南木香廣木香今按馬兜鈴又土青木
香ト云○牙皂　時珍曰皂實有三種一種小如

猪牙肥皂皂角亦是皂莢非皂刺○荊瀝　壯荊之瀝也見于本草○蔥管藜蘆有黑皮裹之根除似蔥俗稱蔥管藜蘆是也時珍○訶黎勒　訶子也○官桂時珍曰乃上等供官之桂也○金鈴子即苦楝子也○蚵蛚草天名精也其實曰鶴虱○定粉　本草綱目曰粉錫又名官粉胡粉鉛粉韶粉並一物也婦人用以附面者○紅豆即赤小豆○沒石子一名無食子○荷葉　即蓮葉○石蓮肉　本草曰蓮實到秋其堅如石謂之石蓮肉以石蓮肉爲別物者非也○揀參　揀擇上等之人參之義歟○烏爹泥即孩兒茶也與百藥煎不同○茅朮　茅山者朮也須曰以茅山者佳云○苦酒按本草醋一名酢又名醯名苦酒○金鳳花　本草綱目鳳仙一名金鳳花一名小桃紅一名夾竹桃其實曰急性子○鵝掌草即骨碎補○老鴉眼睛草即龍葵○苦丁香　瓜蒂也本草○白滾水　又曰井泉水其城市近溝渠污水雜入者成鹼用須煎滾停一時候鹼澄乃用之○海石又曰浮石又名水花　浮萍亦名水花○鵝管石即鍾乳石○人言　砒出信州故人呼爲信而又

隱信字爲人言○烏金石　醫書大全曰即石炭○無根水　時珍曰韓退之詩曰漢潦無根源云云時珍食物本草註曰吊桶下滴曰無根水○鴉片　又曰亞芙蓉即是罌粟之津液○天羅　絲瓜也○紅娘子　樗雞之別名也○天龍蜈蚣也○土龍　地龍子胸腿並蚯蚓之別名也本邦稱土龍者鼴鼠也○針砂　入門曰即針家磨鑷細末也○銀柴胡　入門曰又有一種出銀州白○青鹽　入門曰四海皆有鹽北青南赤○兩頭尖　本草弘景曰兩頭尖者是牡鼠屎　入門假鼠糞牡鼠其屎兩頭尖者本草原始云兩頭尖者是雄麻雀屎時珍曰俗呼老而斑者爲麻雀駕信按川烏頭一名亦兩頭尖然則稱兩頭尖者有二種○黃雀雀之小者○人退　亂髮也佛退蠶蛻也出于本草○朝腦　樟腦也○管仲　貫衆也○金沸草亦名滴滴金是旋覆花也○蚤休即金線重樓也一名紫河車○脂麻芝麻巨勝子　俱胡麻之別名也　香油胡麻油也○槐角　槐莢也○補骨脂異名破故紙○五參　時珍曰五參五色配五藏故人參入脾曰黃參沙參入肺曰白參玄

參入腎曰黑參壯蒙入肝曰紫參丹參入心曰赤參其苦參則右腎命門之藥也○雞頭實即芡實其苞如雞頭○凌霄花即紫葳○皂礬　黑礬也○絳礬皂礬青礬煆赤者名絳礬礬紅○風化硝盆硝芒硝馬牙硝　本草朴消下可考此書之土石類亦記其別○鼠莽　即莽草也非草類○紅內消　何首烏一名○白果即銀杏○毋丁香　藏器曰雞舌與丁香同種其中心最大者爲雞舌擊破有順理而解爲兩向如雞舌故名是毋丁香也○糖毬　入門糖毬即山查○繅絲　本草綱目曰繅絲湯乃絲綿煮汁○蓮蓬殼　本草綱目蓮房釋名蓮蓬○冬青凍青又女貞木也木部冬青詳○黑丑　即黑牽牛子　白丑即白牽牛子出于本草綱目○下馬仙大戟也○文蛤　海蛤之名又五倍子之異名也本草○白膠本草綱目楓香脂一名白膠香○海巴　貝子也本草○左盤龍鵪鴿糞也本草○天狗　獾也又爾雅魚狗一名天狗○栗鼠　貂鼠也○猪腰子　猪腎也○白丁香　本草綱目雄雀屎一名白丁香曰華曰凡鳥左翼掩右者是雄其屎頭尖挺直○獨腳蓮

鬼臼別名○火麻仁　按本草大麻也非胡麻
○鯓　魤同○右諸品異名記其大略而已其詳
不可窮盡

本邦誤用藥品○人參　篤信謂世醫代人參以薺
苨桔梗漏蘆防葵節人參味苦者等然而性味各
異而不相類或是疎洩濕惡物不可代用所謂非
徒無益而又害之也苟不得已而代之以沙參羊
乳根則可也二物雖其性輕薄而無起死回生之
功然而多用則滋養亦不能無小補且平淡無毒
不害人故張潔古以沙參代人參者誠有以也○

五味子　自朝鮮來者眞有五味可用也自中華
來者次之如本邦之產味偏苦而已恐無滋補收
斂之功而有滲泄通利之患勿用○沙參　宜用
登登岐與羊乳根於本條詳之○柴胡可用鎌倉
柴胡與本草所言相合勿用於雞腿兒於本條詳
之○升麻　倭俗稱升麻者有二種皆非眞宜用
自中華來蒼碧者○神麴　可家製如法藥鋪賣
製者勿用○枳實枳殼　國俗誤用枸橘者非也
宜用自中夏所來眞者○栝樓仁栝樓根天花粉
並勿用王瓜王瓜者倭名稱玉章者是也又別

有一種與栝樓相似而非者此粗惡之物勿採用
詳于本條下○胡黃連　國俗古來誤用千振草
者非是須用中夏之眞者○百部　國俗以女靑
爲百部者非也○何首烏　近年生根自中夏來
若水曰國俗用苦蕒者非也○狗脊　國俗誤以紫萁爲狗
脊非是○縮砂良薑　國俗以杜若子稱伊豆縮砂而用之
其根爲良薑並非○藜蘆今用萬年靑者非也草醫與藥
室俱誤○百合　用卷丹非也宜用白花者○山藥山
梔子　並須用在山者冒山字者其意可知耳種園
圃者只可備食料染色不可爲藥用○芎藭　種
家園者不可用○羌活中夏之產可用本邦所稱
羌活者非是本草曰羌活其氣雄本邦所稱羌活
其氣果雄乎○靑皮陳皮　自中夏來者惟良可
用○朱砂卽辰砂也有用銀朱者大謬○乾漆
粗工有用石炭者太謬○白鮮皮用木槿皮者非
也○蒼朮白朮　自中華來者可用○雷丸　以
大風子爲雷丸者非也○藿香　本邦種者不可
用且雖自中華來無香氣者勿用藥鋪稱靑葉者
可用○香薷薄荷並氣香味辛者可用有臭氣而
無香者不可用如薄荷稱龍腦薄荷者可也稱非

薄荷者不可也○蜜　藥鋪往往以砂糖贋造不可用宜擇取於産山中村落而眞者○篤信云右國俗舊所誤用者大概如此此餘失其眞者恐猶多矣益用藥之眞贋良否者死生安危之所繫也不可不擇而精之苟不眞不良者妄用之則爲害不輕用藥者所當小心謹愼也泥舊習者雖告之以揀擇去取之方然執滯而不移可謂習矣而不察也可歎哉

節飲食　養生亦多術矣然頤大象以節飲食爲養體之道故特擧之而言其大略爾

篤信竊謂飲食本是養人之物不可以害人節之而不過固所當愼守且須取益人者舍損人者損益之間不可不揀擇而取捨也大率溫補新鮮芳潔輕鬆熟煖脆軟味甘淡而性平和者皆能益人可食也生冷寒滑辛熱炙煿肥濃堅硬油膩陳腐稠黏腥臊及五味偏勝性酷烈者皆能損人不可食也若夫衰老之人腸胃脆弱飲食常易停滯故受傷多矣最宜禁喫此等物苟習于壯盛時而不禁或負其小康而不愼節則忽受傷害殞生命者往往有之是以大率衰老之人受病而致死者因傷

飲食十常八九可不愼乎哉

老人及脾胃虛弱ノ人ハ一切生冷堅硬油膩稠黏物ヲ禁メ食スヘカラス生魚ハ病人不可食鹽ニ淹レ一兩日ヲ歷テ可食或少煮燠メテ食スヘシ生魚ハ煮タルヨリ蒸熟レタルカ氣全クモレスメ味ヨク性ヨシ海參蚫等性好物モ生ナルハ不可食蒸熟メ可食又鳥獸ノ肉ヨハキモ一度米泔ニテ能久シク煮テ冷レテ翌日又再煮レハ必爛ニナル一切ノ菜根モ亦如此スレハ味ヨク不傷脾胃柿梨林檎甜瓜等生果不可食蒸籠ニテ蒸熟レ熱キヲ食ヘハ可也性味共ニ生ナルヨリヨシ乾柿ハ炙リ熟柿ハ蒸テ食スヌ熟湯ニ久ク煖ムルモ可也

凡老人虛人ハ諸菜菜根皆生ナルヲ不可食蒸熟メ可食蘿蔔菘薯蕷竹筍茄牛蒡巻丹胡蘿蔔芋等皆可蒸食蒸タルハ氣味不洩味好メ不傷脾胃又衰老脾胃虛弱ノ人ハ一切ノ生菜菜根ヲ米泔或淡豆油ニテヨク煮熟レ翌日又再煮テ生氣ナクメ後食ハ腸胃ヲ傷ラス泄瀉ノ患ナシ古語不以脾胃熟生物トイヘルガ如クスヘレ生菜不可多食熟レタルヲモ宜少食

或曰無病人生魚易消化鹽藏及煮肉卻難消化レ今試亦然蓋有生氣者柔軟而易消化無生氣者

堅硬而難消化也

琅琊代醉曰余嘗聞人與六畜血氣相同故其肉補人功逾藥餌ト愚謂以肉補人此理固然ラン然レ𪜈古今華夷風土ニヨリ人ノ稟賦ニヨリテ宜不宜アリ中華ノ人ニ宜トテモ日本人ニ不宜事多シ凡日本人ノ性質ハ薄弱ナリ六畜ノ性味濃厚也恐クハ薄弱ノ性濃厚ノ味ヲ受ニ不勝ヘシ故ニ日本人ハ牛馬犬羊等ノ畜ヲ不食神ニモ不祭只菜蔬魚鳥介類ノ淡薄ナル物ヲ以身ヲ養ヲ宜トス是風土ノ宜ニ隨フ也且老人ハ脾氣尤脆弱ナリ軟鬆淡薄物ヲ可用魚鳥モ乾脯鹽藏ニ宜シ生肉ハ煮蒸タルヲ稀ニ少食フヘシ油膩物不可食肥濃物不可多食異國ノ人ハ飢テハ人ノ肉ヲ食ヒ六畜ヲコノンテ食ヒケガラハシキ諸蟲ヲ食フ本邦ノ人ハ異之是皆風土ノカハレル故ニ人ノ嗜好モ宜不宜モカハレリ人ノ稟賦ト風土ノ宜ニ隨テ用捨スヘシ不可拘于一法

李笠翁曰論蔬食之美者曰清曰潔曰芳馥曰鬆脆而已又曰至美之物皆利于孤行　言ハ菜ノ可食者四アリ清トハ天然キレイナル物山蔬水草果蓏ノ類ナリ潔トハ人力ニテ潔クスル也園菜ノケカレタル物モ

水三一日カ一夜ヨク浸レワラ繩ナトニテヨク洗ヘハ潔クナルヲ云芳馥ハ香ヨキヲ云鬆脆トハヤハラカニモロキ物ヲ云此四ノ者ハ宜食トナリ是皆脾胃ノ好ム處ナリ又味ノスクレタル物ハ他物ヲ一ニシヱズメ只一種煮ルヘシ竹筍松蕈ナトノ類ナリ又曰本性酷好之物可以當藥言ヒ生付テ好メル物ハ不爲害卻テ藥トナル也然レ𪜈過食飲スレハ又必爲害

朱子晩年親書二一帖戒其子曰年來衰病多因飲食過度以致近覺肉多爲害尤甚自丁巳正旦朱子六十八歲以往早晩飯各不得過一肉如有肉羹不得更設肉飣晩食尤須減少不肉更佳庶幾全生盡年又曰飲酒以半酣爲節可也○篤信謂朱子與子書戒飲食過度且曰早晩各一肉晩食尤須減少不肉更佳飲酒以半酣爲節其垂示最親切唐高侍郎兄弟不二一羹菽夕食斷葷匏而已范忠宣平生無重肉張來曰食少即藏氣流通而少疾此數說皆可以爲法節飲食若此是保天年之道也

毎食訖以手摩面及腹令津液通流食畢當行步蹔踏計使中數里來飲食即臥乃生百病飲食仰臥

成氣痞千金方

醫說曰偶食物甚雖覺體倦無輒就寢可運動徐行百餘步然後解帶鬆衣伸腰端坐兩手按摩心腹交叉來往約一二十過復以兩手自心脇間按擦而下約數十過令心腹氣道不至壅塞過飽食隨手消化也

宋程正敏曰古老人飯後必散步欲搖動其身以銷食也故後人以散步爲消搖 採蘭雜志

東坡曰每食已輒以濃茶漱口煩膩既去而胃自清凡肉之在齒間者得茶滌之乃盡消縮不覺脫去不煩刺挑也而齒性便苦緣此漸堅密蠹毒自去矣然卒用中下茶

許魯齋曰老人宜少食精粹不宜多食粗糲益氣弱而不服糲食故也

東谷贅言曰人身以脾胃爲本然脾胃有好惡焉好溫而惡寒好燥而惡濕好甘而惡苦好樂而惡憂好靜而惡思好熟而惡生好潔而惡穢好軟脆而惡堅硬好鮮新而惡陳腐好精膩而惡粗糲攝生者能順其所好違所惡則脾胃和平疾斯寡矣

月令廣義曰臟腑喜芳潔而忌腥羶

達生錄曰飲食須用煖蓋脾胃喜溫不以冷熱犯又曰尤忌生冷硬物壽養叢書曰夏月伏陰在內煖食尤宜

人身以脾胃爲生育之本故保生之道以愼節飲食而培養脾胃爲要愼節之道以忍爲勤書曰必有忍其乃有濟武王銘曰忍之須臾全汝軀古語曰莫大之過起於須臾之不忍古詩云忍過事堪喜是可爲愼德保身之法忍之義大乎哉忍之道甚容易其制心克慾惟在須臾之間如飲食只是二三口之際堅忍則無害過此以往爲可喜可謂用力小而得效大也是易爲之事只常須習而用力習而至能忍此克慾之方也然而所以不能忍者起於一點貪心故至易之事卻爲至難之事克慾之工夫可不用力乎 篤信下同

食治方亦至切近之事不可闕蓋先用食治而後可及方藥老人因食治攝養而保生最宜循用此法古今方書之中食治法亦多矣須擇用應病者如養老壽親書醫學入門居家必用等亦皆有食治方可參考

天之生人水穀以養之水之滋養者過半夫人之形

體有厚薄氣質有清濁腸胃有強弱年壽有長短多中於水土之美惡水之於人不亦重乎不可不擇甘劣而用之

凡草木禽獸蟲魚之中有毒物豫知之不可食且雖味頗美而可食然未試知其性者其有毒無毒不可測恐傷人不可食以上篤信

陶眞人衛生歌曰食後徐徐行百步兩手摩脇并腹肚須臾轉手摩腎堂謂之運動水與土仰面仍呵三四口自然食毒氣消磨篤信曰攝養之士須日日循行此法是爲良法

數目類草木禽獸及人身肢體疾病有數目之類學者宜記誦者輯其大略於此

五穀 禾 麻 粟 麥 豆 素問藏氣法時論曰五穀爲養五畜爲益五菜爲充五果爲助○月令以黍稷麻麥豆爲五穀孟子註以黍稷麥豆麻爲五穀楚辭註以稻稷麥豆麻爲五穀

五畜 鷄 羊 牛 馬 豕○加犬爲六畜家養爲畜

五菜 韭 薤 葵 蕙 藿

五果 李 杏 棗 桃 栗以上素問

八穀　稻黍大豆小豆大麥小麥粟麻小學紺珠○日本紀神代卷三稻麥大豆粟稗ヲ記スヲ是上古ヨリ我邦ニ所在也日本紀欽明天皇十二年以麥種一千斛賜百濟可見自上世有此種也

九穀　稷稌黍稻麻大小豆大小麥周禮鄭玄註

五味　酸木苦火甘土辛金鹹水

四氣　寒熱溫凉宗奭曰是藥之性

五臭　羶春腥秋香土焦夏朽冬○月令

五氣　臊肝如蒜焦心如阿魏汗槁香脾如沈檀龍麝腥肺如雞魚鴨蛆腐腎如人中白

五入　張元素曰酸入肝苦入心甘入脾辛入肺鹹入腎

藥有七情　獨行者時珍曰單方不用輔相須者同類不可離相使者我之佐使也相惡者奪我之能相畏者受彼之制相反者兩不相合相殺者制彼之毒○又曰古方多有相惡相反者蓋有經有權在用者識悟爾○宗奭曰相反爲害淺于相惡者○以上出于本草○愚按七情之中相惡相反爲害者也不可常用其餘五者用之無害所常用也

五蟲　鱗蟲龍爲長屬春羽蟲鳳爲長屬夏毛蟲麟

爲長屬秋介蟲龜爲長屬冬裸蟲人爲長屬土素問

四靈　麟金鳳火龜水龍木出禮運○尚書緯并白虎爲五靈

六陳　陶隱居本草言狼毒枳實橘皮半夏麻黃吳茱萸皆謂陳久者良稱之六陳然大黃木賊荊芥芫花槐花之類亦宜陳久不獨六陳也寇宗奭○入門曰其餘味薄之藥俱用近新有力若陳腐經歲者皆不可用

八新　紫蘇薄荷菊花桃花赤小豆槐花澤蘭款冬花

四木　桑楮檟茶

三草　麻藍紅花

五木　桑槐桃楮柳本草藕蒜

八卉　菖蒲艾葉芣苢荷葉蒼耳忍冬馬鞭卉蘩蘩

三等樹　一果樹二華樹三葉樹釋氏要覽

雪中四友　月令廣義曰玉梅臘梅水仙山茶又松竹梅爲歲寒三友

爲衣五物　絲麻葛褐毛布也棉大學衍義

補

草木三品　臘仙神隱曰草木之種類極雜而別其大較有三木本藤本草本是也

五金　金黃銀白銅赤鐵黑錫青

七寶　金　銀　琉璃　車渠　碼碯　玻瓈　眞珠出佛書

五辛　又曰五葷本草蕪荑曰昔人正月節食五辛以辟腐氣謂韭薤葱蒜薑時珍曰其辛臭昏神伐性也

人日七種菜　荊楚歲時記云正月七日以七種菜爲羹○今按歲時記無七種之名品國俗人日二所用七種卜稱者　芹　薺　鼠麴草一名佛耳草倭名母子草或以爲黃花蒿爲邪蒿者非也一種正月未生苗繁縷　佛座一名田平子菘蔓菁之類和俗稱之曰菜在水田稱水菜又曰浮菜在陸田稱畠菜於諸國稱京菜蘿蔔大根也此七種若菜ノ事公事根源ニ見エタリ菘ヲ菁ドース

生子月數　人十月而生　馬十二月　狗三月　豕四月　猨五月　鹿六月　虎七月　蠶八月○孔子家語

中華量數　一字　二分半　一銖四分　一錢與今同十

分也一分去聲二朱半一兩十朱一斤百六十朱
○十六兩爲一斤○日本量數　一銖三分有奇
一分一朱二分五釐一兩四朱或五朱或四朱三
分一斤二百五十朱然隨物異數不可一定
五欲　肝欲酸心欲苦脾欲甘肺欲辛腎欲鹹此五
味合五臟之氣也本草序例下同
五傷　酸傷筋辛勝酸苦傷氣鹹勝苦甘傷肉酸勝
甘辛傷皮毛苦勝辛鹹傷血甘勝鹹
五藏爲陰肝木心火脾土肺金腎水
六府爲陽膽肝之府胃脾之府大腸肺之府小腸心
之府膀胱腎之府三焦外府
四體又曰四肢兩手　兩足○又曰頭身手足
五體　筋脈肉骨皮毛○佛書曰頭及四肢
五官　耳目鼻口形五者各有所司心者爲天君居
中以治五官○荀子
九竅　目二　耳二　鼻二　口一　下部二
五指　將指大指又曰大拇指食指第二指中指
無名指第四指小指又曰季指
八要　虛　實　冷　熱　邪　正　內　外宗奭
病有六失　失于不審失于不信失于過時失于不

擇醫失于不識病六失有一即爲難治〔同上〕

五運　五行之運也○六氣　風〔木〕熱〔火〕溼〔土〕燥〔金〕寒〔水〕相火○天之四氣曰風寒暑溼

七情　喜怒哀樂愛惡欲〔禮記〕喜怒憂思悲恐驚〔醫書〕

五志　喜怒思憂恐〔醫書〕

八邪　風寒暑溼〔外邪也〕飢飽勞逸〔内邪也〕

五邪　風　暑　寒　溼　飲食勞倦

淳于意曰病有六不治驕恣不論于理一不治輕身重財二不治衣食不適三不治陰陽臟氣不定四不治形羸不能服藥五不治信巫不信醫六不治六者有一則難治也〔史記〕

五味剋五臟　千金方曰五味不欲偏多故酸多則傷脾苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此五味剋五臟五行自然之理也

五勞　久視傷血久臥傷氣久坐傷肉久立傷骨久行傷筋

五惡　心惡熱肺惡寒肝惡風脾惡溼腎惡燥

攝生十二少　千金方曰善攝生者常少思少念少慾少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡

行此十二少者養性之都契也多思則神殆云云此十二多不除則榮衛失度血氣妄行喪生之本也○篤信謂人事百端人欲亦隨之故人身之作事用物也分數常多而過于中矣減而少之者所以適中也孫思邈言十二少此其大略而已其實何啻十二而已哉凡之事皆須要少此養生之要保長久之道也

大倭本草卷之二

上總國 上ノ郷村 澤