

遵生八牋（飲饌服食牋 服食方類）⁽¹⁾

高子（高濂）曰く、私が収録した神仙服食方薬は、一般的な傳本ではない。すべて私が数十年道を慕い、精力を注いで根拠を考え、また経験から得たもの、あるいは老道の伝授から得たものであったからこそ収録したものであるから、疑う者がいるかもしれないが、知者は正しいかどうかを自らの慧眼で知った上で、宝用すべきである。

（1）服食方類…神仙になるための薬の作り方、飲み方、効能などが記されているが、実際には老化を防止し、長生きする効能があるものが多く取り上げられている。

服松脂法

上白松脂、すなわち、今の松香（マツヤニ）を一斤採る。桑の灰汁一石。

まず灰汁一斗で松脂を煮て、半分に煮詰めたら、浮いている白い好い脂を攪す。

冷水に入れて凝まったら、ふたたび灰汁一斗でこれを煮てまた取り出し、二人で脂の團圓を十数回ひっばつてのばし、また灰汁一斗でこれを煮る。数十回煮て最後に脂が白くなったら研細して末にする。毎服一匙、

古 田 朱 美
石 黒 敬 子
草 野 美 保
高 橋 登 志 子

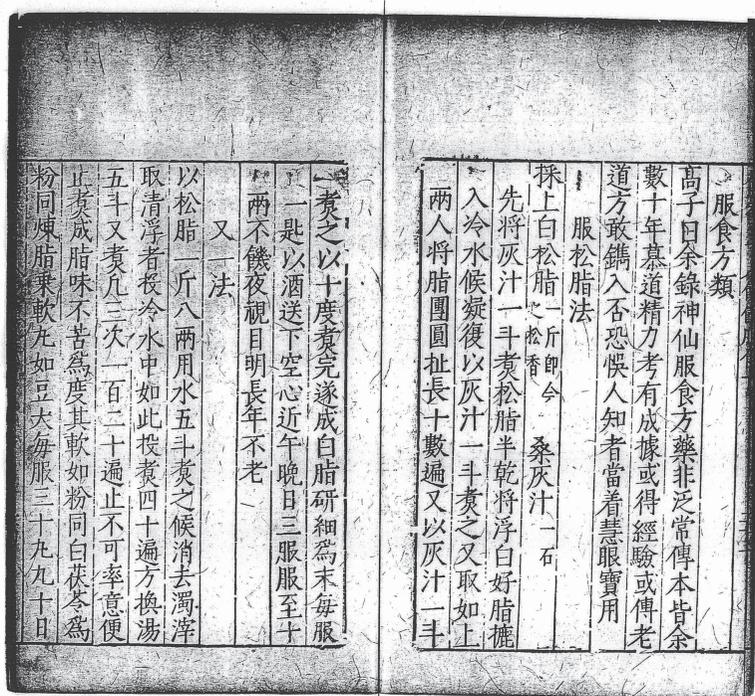


図 1

酒で飲み下す。空腹時、近午、晩、一日に三服し、十兩服すると、夜でも目がはつきり見え、長生きし、老いない。

又一法

松脂一斤八兩を水五斗で煮て、濁りや滓がなくなったら取り出して冷水に浮かべる。このように四十回煮たところで湯五斗を取替え、また煮る。すべて三回、百二十回で、勝手にやめてはいけない。煮上がりは、脂の味が苦くなくなるのを目安とする。その粉は白茯苓と同じような粉にし、軟かいうちに煉脂とあわせて豆粒大の丸薬にする。
 毎服三十九丸、九十日で止める。久しく穀物を絶つても、自ずと飲食を欲しない。

服食方類
 高子曰余録神仙服食方藥非泛常傳本皆余數十年慕道精力考有成據或得經驗或傳老道方敢鑄入否恐悞人知者當着慧眼實用
 服松脂法
 採上白松脂一斤即今 桑灰汁一石
 先將灰汁一斗煮松脂半乾將淨白好脂攙入冷水候凝復以灰汁一斗煮之又取如上兩人將脂團圓扯長十數遍又以灰汁一斗
 煮之以十度煮完遂成白脂研細為末每服一匙以酒送下空心近午晚日三服服至十兩不饑夜視目明長年不老
 又一法
 以松脂一斤八兩用水五斗煮之候消去濁滓取清淨者投冷水中如此投煮四十遍方換湯五斗又煮凡三次一百二十遍止不可率意便止煮成脂味不苦為度其軟如粉同白茯苓為粉同煉脂藥軟先如豆大每服三十九丸九十日

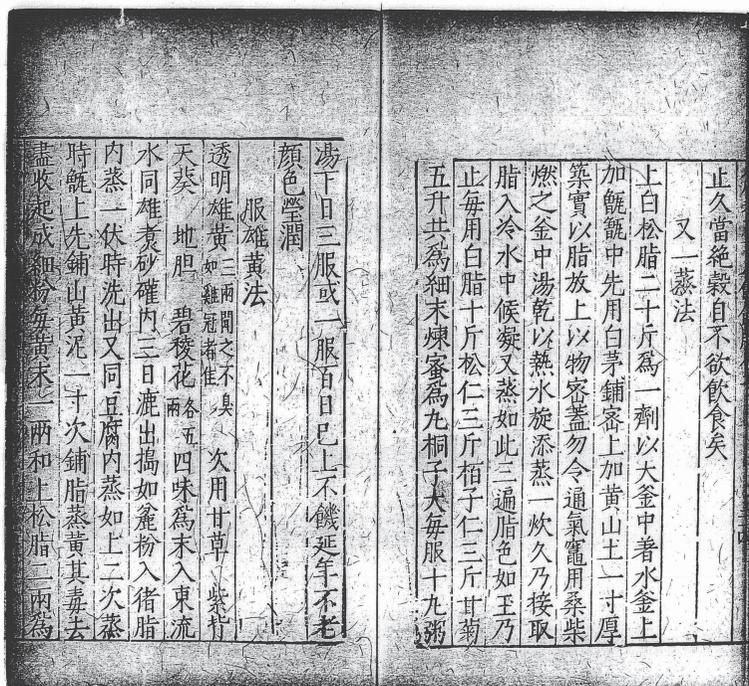


図 2

又一蒸法

上白松脂二十斤を一劑とし、大釜に水を入れ、釜の上に甌を置く。甌の中にはまず白茅を敷き詰め、さらに上に黃山土を一寸の厚さにきっちり敷いたら、上に松脂を置き、密封して蒸気がもれないようにする。

灶は桑を柴にしてこれを燃やし、釜の中の湯が減ったら、熱水を回し入れ、しばらく蒸したら脂を取り出して冷水に入れ、凝ったらまた蒸す。このように三回行い、脂の色が玉のようになったらやめる。

毎用、白脂十斤、松仁三斤、柏子仁三斤、甘菊五升、共に細末に搗いて煉蜜で桐子大の丸薬にする。毎服十丸、粥湯で飲み下す。一日三服、あるいは一服、百日以上服すと餓えを感じず、寿命が延び、老いず、顔色はつややかである。

(1) 煉蜜・蜂蜜を加熱し、焦げないように煮詰めて製したものを。

(2) 桐子大・梧桐子大。アオギリの種子は炒って食べることができるが、古くから丸薬の大きさの基準とされてきた。直径は六〜八mmほど。

服雄黃法

透明な雄黄三兩は、臭くなく、雞冠のようなものが佳い。次に甘草、紫背の天葵、地胆、碧稜花各五兩。四味(上記四種)を末にし、東流水を加え、雄黄と一緒に砂罐で三日煮て、漉し出し、粗い粉にするように搗いて、猪脂を入れて一伏時(一昼夜)蒸し、洗ってまた豆腐に入れて蒸すことを二回行う。蒸す時、甌の上に、まず黃山泥を一寸敷き、次

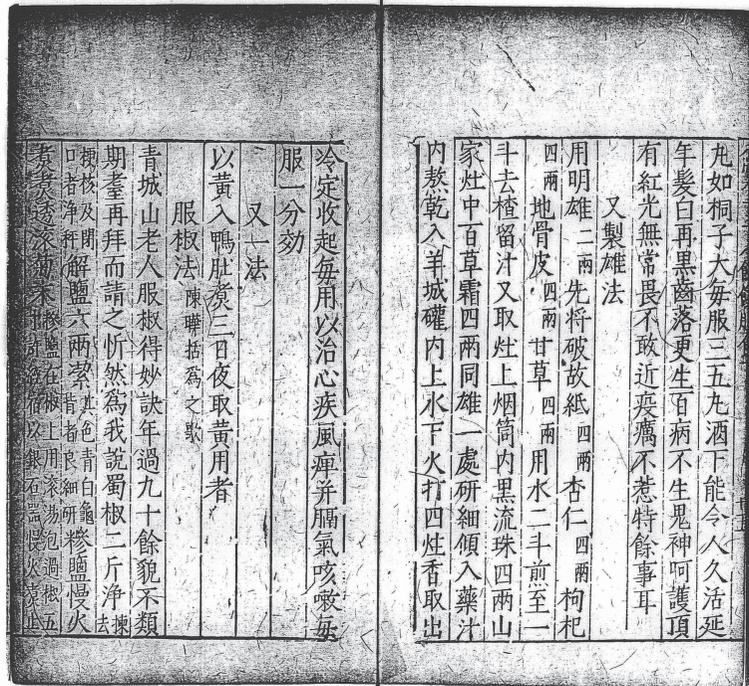


図 3

丸如桐子大每服三五丸酒下能令人久活延年髮白再黑齒落更生百病不生鬼神呵護頂有紅光無常畏不敢近疫癘不惹特餘事耳

又製雄法

用明雄二兩先將破故紙四兩杏仁四兩枸杞四兩地骨皮四兩甘草四兩用水二斗前至一斗去渣留汁又取灶上烟筒內黑流珠四兩山家灶中百草霜四兩同雄一處研細傾入藥汁內熬乾入羊城罐內上水下火打四炷香取出

冷定收起每用以治心疾風痺并膈氣咳嗽每服一分効

又一法
以黃入鴨肚煮三日夜取黃用者

服椒法 陳暉括爲之歌

青城山老人服椒得妙訣年過九十餘貌不類期耄再拜而請之忻然爲我說蜀椒二斤淨揀椒核及開解鹽六兩紫其色青白龜口者淨糝解鹽六兩紫其色青白龜口者淨糝解鹽六兩紫其色青白龜口者淨糝

に脂（猪脂）を敷いて雄黄を蒸してその毒を出しつくし、細粉にする。雄黄末一兩につき松脂二兩で桐子大の丸薬にする。毎服三―五丸、酒で飲み下す。長生きし、白髪は再び黒く、齒が再び生え、百病生ぜず、鬼神の加護の紅い光を頂く。無常（冥土の使者）は畏れて近寄ろうとせず、疫癘も起こらず、効能ははかりしれない。

又製雄法

明雄二兩を用いる。まず破故紙四兩、杏仁四兩、枸杞四兩、地骨皮四兩、甘草四兩を水二斗で煎じて一斗にし、渣をとり去り、汁を残す。また灶の煙筒の黒流珠四兩をとり、山家の灶の中の百草霜四兩と明雄を一緒にして細かく研き、薬汁の中に注ぎ、汁を煮詰める。羊城罐に入れて、上は水、下は火、炷香四つが燃えつきたら取り出し、よく冷めたらしまう。

- 心疾風痺⁽¹⁾、ならびに膈氣咳嗽⁽²⁾を治すのに用いる。毎服一分で効果がある。
- (1) 風痺・風邪が中心となり、寒邪・湿邪を伴って人体に侵入し、筋肉や関節の氣血を阻害するために起こる痺証のこと。行痺、周痺、走注とも呼ばれ、筋肉や関節のだるい痛みなどが見られる。
 - (2) 膈氣・噎膈、噎塞、膈塞ともいう。「膈」とは胸膈が閉塞し食物が下がないことを示す。
 - (3) 咳嗽…がいそう。音があり痰がないものを「咳」、痰があり音がないものを「嗽」だが、臨床上区別は難しく、しばしば咳嗽と合わせて呼ばれる。

又一法

雄黄を鴨肚に入れて三日三晩煮る。取り出した雄黄を用いる。

服椒法 陳睡括為之歌

青城山の老人は、蜀椒を服して妙訣を得た。九十餘歳を過ぎて、風貌は百歳近くにはみえない。再拜して教えを請うたところ、喜んで私にこうおっしゃった。

きれいに洗った蜀椒二斤（種や口を開いていないものを除く）と、清潔な解鹽六兩（その色が青白く、亀の背状のものが良い。細かく研磨する）。

蜀椒に鹽をかけて、菊末が透き通るまで慢火で煮る。

鹽を蜀椒の上にかけて、滾湯を蜀椒の上、五寸ぐらいまで注いで一晩浸しておく。椒汁が半盞になるまで銀石器で慢火で煮詰める。地面を掃き清め、清潔な紙を広げ、椒を紙の上に置き、新盆で覆いをし、黄土で封をする。一晩たつたらとって盆の中に置く。乾菊花末六兩とよく混ぜて滾らせ、餘った椒汁を濾す。そうした後で篩子に広げて曝乾する。菊はすべて花は小さく黄色で、葉は厚く、茎は紫で氣は香り、味は甘く、名は甘菊でなければならぬ。蕊で薬者を作ることができるのが本物である。陰乾の上、末にする。

初服は十五丸、朝晩飲み続けなければならない。毎月少しずつ増やして二百にする。

初服の月は朝十五、晩も同様。次月は朝と晩各二十粒。三ヶ月目は十粒増やし、二百粒に至つたらやめる。

鹽酒、或いは鹽湯にするかは任意である。半年間に及んで服し、胸膈

が微かに塞ぐ感じがあったら毎日十粒減らし、十五粒に還す。差し障りがなければ、数を以前の分に戻す。

服して半年後、胸膈間に何かつかえて塞がる感じを覚えたら、毎日十粒減らし、十五粒になつたらやめる。支障がなければ以前の通り服す。

常に体が薰蒸されるようではなければならない。そうでなければ、前功は失なわれる。

すべて続けてこれを服し、椒の氣を朝晩体内に薰蒸させる。もし一日服さなければ、前功はいずれもみな廢れてしまう。

飲食は蔬菜、果物等、忌むものはない。

一年で効果があらわれ、顔は色つやがよくなり、目はよく見え、耳はよく聞こえ、鬚も髪も黒々とする。腎を補い、腰身は軽く、氣が安定し、精血が益す。

椒は温で、鹽もまた温で、菊の性は煩熱を去る。四十歳になつてはじめて服することができ、これを服し始めたら、おろそかにしてはならない。数十年に達したら、効果も果報も相当である。老に耐え、更に延年して幾歳月か分からない。

四十歳にしてはじめて服用が可能である。もし四十歳で服して老いに至れば、四十歳の人と顔容は変わらず若々しく、これがその効果である。嗜欲を忘れることができたなら、その効果はとりわけ卓絶である。

私は世の中の人が安寧であることを願うがゆえに、歌を作つて提唱したのだ。

(1) 解鹽…山西省解池で産する塩。

(2) 亀の背状のもの…大きさを示すのか、亀甲模様のことか、不明。

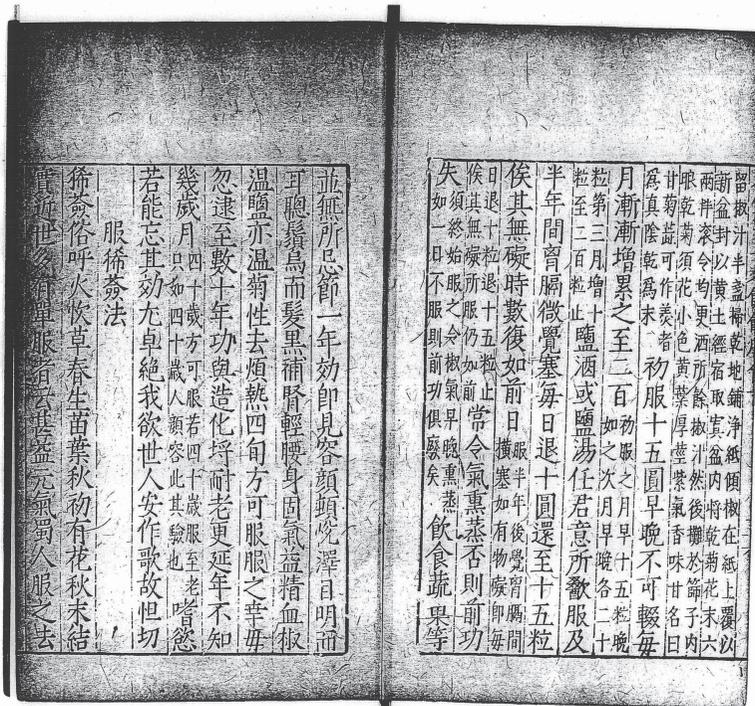


図 4

服稀莖法

稀莖きれんは俗名を火炊草といい、春に苗葉が生え、秋初に花が咲き、晩秋に実を結ぶ。近頃は單服する者が多く、甚だ元氣を益すという。蜀の人がこれを服す方法は、五月五日、六月六日、九月九日にその葉を採り、根や莖、花や実を取り去り、きれいに洗って曝乾ひよしする。甌こしきに入れて、酒と蜜をかけて九回これを蒸す。氣味は極めて香美である。その後煮詰め、搗き、篩ふるって蜜で丸薬にしてこれを服すと肝腎の風氣、四肢の痺、骨間の痛み、腰膝の無力が治る。また大腸の氣をよくする。

張垂崖（帝に）進呈してこう述べた。「賤しいものの中にも、こうしてとりわけ効果のあるものがあるとは誰が思いましようか。臣（私）は百服しましたら、目のはっきり見えるようになり、千服に至りましたら髭や鬚は黒々とし、筋力は健やかで、效驗は多方面にわたります。」

陳書林の『經驗方』^①にその詳細が敘述されており、諸々の疾患には様々な薬を用いて療すが、今の人は稀莖きれんを服している。秋になって花が咲き実が成つたら枝ごと取つて、酒をふりかけて蒸して曝さらし、白に入れて杵で搗ついて細末にし、煉蜜れんみつで丸薬にしてこれを服す。

①『經驗方』…膨大な原書は明代後に散逸したと考えられ、筆者の特定は困難とされる。「宋誌」に陳氏『經驗方』五巻が収録されている。

服桑椹法

桑椹そうじん（桑の実）は五臟關節に利き、血氣を通じ、久しく服すると飢えを感じない。多く収穫し曬乾ひよしして末にし、蜜で丸薬にする。毎日六十九丸を服すと、顔色は白くなり老いない。黒椹一升と、蝌蚪オタマ

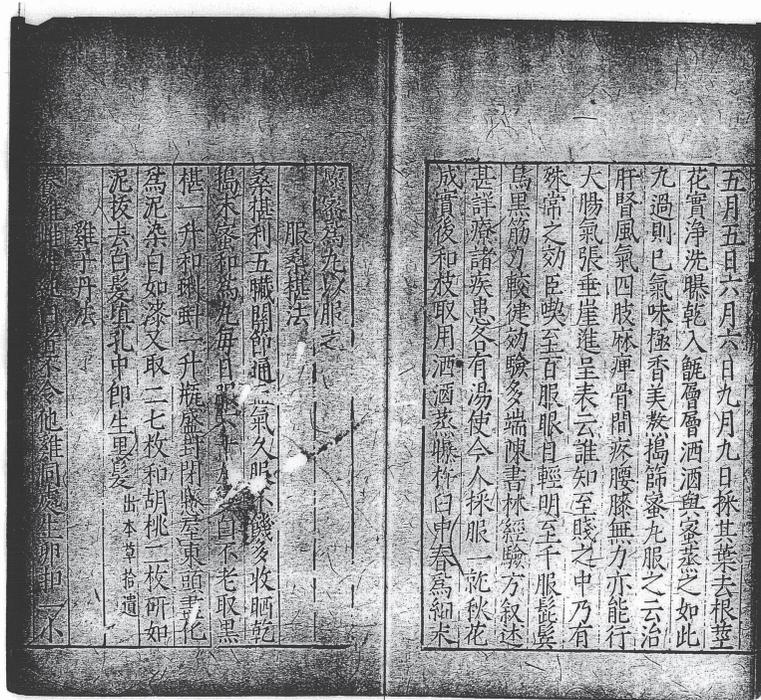


図5

ジャクシ) 一升を瓶に入れて密閉し、極力泥のようになって、白いものが漆黒に染まるぐらゐまで家屋の東端に掛けておく。また黒樫を二七(十四) 個取り出して胡桃二つを泥々に研く。白髪を抜き、毛穴に詰めると黒髪が生えてくる。

出『本草拾遺』

鶏子丹法

純白の鶏を雌雄で飼い、他の鶏と一緒にさせないようにする。卵を生んだら小さな穴を一つ開けて白身を注ぎ出したら舊坑辰砂を末にする。(硃砂は有毒。豆瓣型の舊砂を選び、豆腐と一日煮て末にする。) それを塊にして卵の中に入れ、臘で口を封じる。巢に還して白鶏にこれを抱かせ雛が卵から出たら薬になる。蜜と和せて豆粒大にしたものを服する。毎服二丸、一日に三回、久しく服すると長生きする。

蒼龍養珠萬壽紫靈丹

丹法：深い山中に入り、両手で抱えるほどの大きな松の樹を選ぶ。吉日で、金星・木星が並ぶ日に、松の樹の中腰に鑿で三・四寸の方形の孔を刻み、松の芯まで至ったら刻むのをやめ、孔の下に鑿で深い凹を刻む。次に上等な舊坑辰砂を一斤選んで、透き通った雄黄八兩を共に末にしてまとめ、綿紙でしつかり包み、外は紅絹囊裏を縫って固く封じ、松樹の孔に置く。伏苓末を詰めて完全に塞ぐ。外側を孔の大きな樹皮付きの大きな楔子で敲き、黒狗の皮一枚を釘で打ちつけて松の孔を覆う。靈神が辰砂を持っていかないように、山中に人を看守させる。松脂を取り、

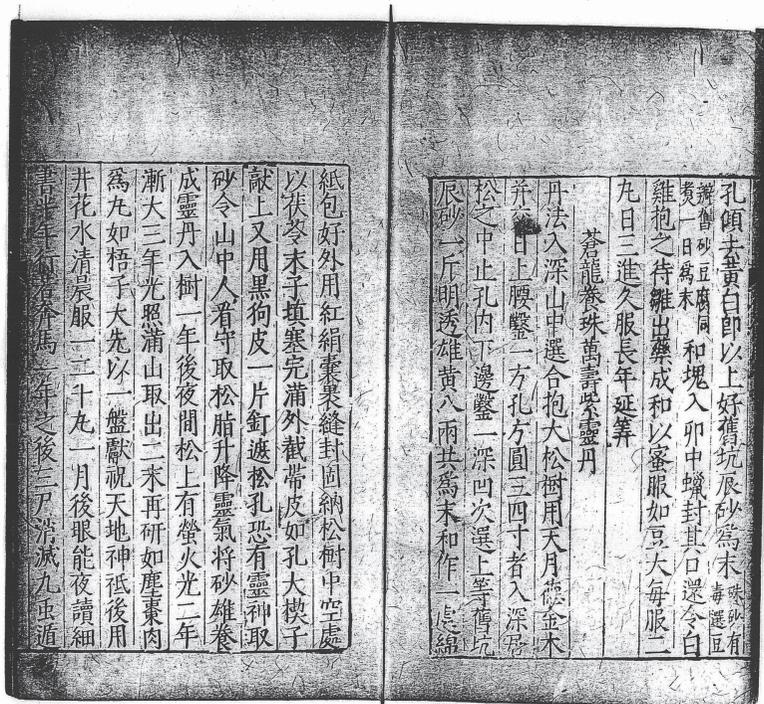


図 6

孔領去黃白即上好舊坑辰砂爲末味砂有
辨舊砂豆腐同和塊入卯中蟻封其口毒選豆
糞一日爲末雞抱之待雞出藥成和以蜜服如豆大每服二

九日三進久服長年延壽

蒼龍養珠萬壽紫靈丹

丹法入深山中選合抱大松樹用天月德金木
并谷日上腰鑿一方孔方圓三四寸者入深鑿
松之中止孔內下邊鑿一深凹次選上等舊坑
辰砂一斤明透雄黃八兩共爲末和作一處綿

紙包好外用紅絹囊裏縫封固納松樹中空處
 以茯苓末子填塞完蒲外截帶皮如孔大楔子
 獻上又用黑狗皮一片釘遮松孔恐有靈神取
 砂令山中人看守取松脂升降靈氣將砂雄卷
 成靈丹入樹一年後夜間松上有螢火光二年
 漸大三年光照蒲山取出二末再研如鹿棗肉
 爲丸如梧子大先以一盤獻祝天地神祇後用
 井花水清晨服一二十九一月後眼能夜讀細
 書十年行得濟馬一年之後三刀清滅九虫遁

靈氣が升降すると砂雄（辰砂と雄黄）を養い、靈丹になる。樹に入れて一年たつと、夜に松の上に螢火が光り、二年たつと光がだんだん大きくなり、三年たつと光は山全体を照らす。（辰砂と雄黄の）二つを取り出して末にし、再び塵のように細かく研き、棗肉と和せて梧桐子大の丸薬にする。

まず一盤を献じて天地神祇を祝い、その後、井花水で一・二十九服すると、一カ月後には、夜でも細かい字を読むことができ、半年たつと馬が駆けるように行くことができる。一年後、三屍は消滅し、九蟲は姿をくらませてしまう。玉女が来て衛兵になり、六甲は行廚になり、再び陰功を行い、徳を積むと地仙に位することができる。松は蒼龍の精にして、砂は赤龍の體であり、天地が自然に升降して水火の氣を得て丹になる。

人間にない作用なので、その靈性は説明することはできない。

- (1) 井花水…朝一番早く汲んだ井戸水。
- (2) 三屍…道教では人体に「三屍」（三彭、三虫とも）と言う邪怪が宿っており、五谷で生きて人体に害を与える故、「辟谷」の修練を経て「三屍」を駆除し、「長生不死」の境界に達し得ると信じられている。
- (3) 玉女・六甲…いずれも太上老君を輔佐する陰陽の神。

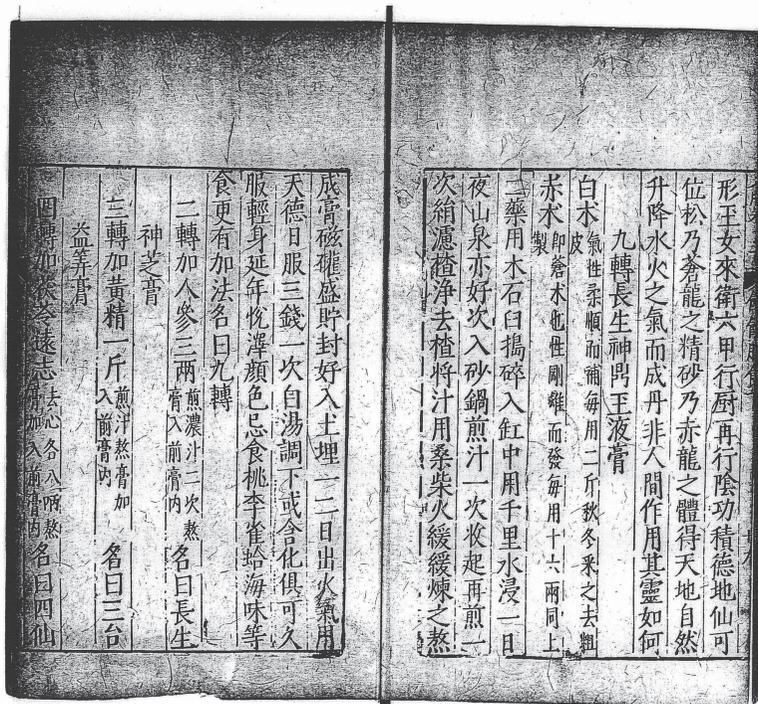


図7

九轉長生神鼎玉液膏

白朮は氣性が柔順で補である。毎用二斤、秋冬にこれを採り、粗皮を取り去る。赤朮は即ち蒼朮である。性は剛雄で、かつ發であり、毎用十六兩。同上。

二藥(白朮と蒼朮)は木を用いて石臼で搗き碎き、缸の中に入れ、千里水に一中夜に浸す。山泉もまた好い。次に砂鍋に入れて一度煎じたら汁をとってさらに一度煎じる。絹で渣を濾してきれいにし、汁を桑の柴火でゆっくり煮詰めて膏にし、磁罐に入れて、しっかりと封をし、土に埋めて一、二日火氣を出す。吉日に服し、三錢を一回とし、白湯で調べて飲み下し、或いは口の中に入れて溶かしてもどちらでもよい。久しく服すると身が軽くなり、延年し、顔の色つやもよくなる。桃、李、雀、蛤、海鮮等は食べるのを忌むこと。

更に加味する方法があり、名を「九轉」という。

二轉は人參三兩を加え、汁を濃く煎じ、二回煮詰めて膏③にし、前の膏に入れる。名は長生神芝膏という。

三轉は黃精一斤を加え、汁を煎じ煮詰めて膏にし、前の膏に入れる。名を三台益算膏という。

四轉は茯苓、遠志の芯を取ったもの各八兩を加え、煮詰めて膏にし、前膏に入れる。名を四仙求志膏という。

五轉は、當歸八兩を酒で洗って加え、煮詰めて膏にし、前の膏と和せる。名を五老朝元膏という。

六轉は鹿茸、麋茸、各三兩を加え、末に研いたものを煮詰めて膏にして前の膏と和せる。名を六龍御天膏という。

七轉は琥珀を加える。琥珀は血のように紅色なのが佳い。飯の上でちよつと蒸して細末にし、一兩を前膏と和せる。名を七元歸真膏という。

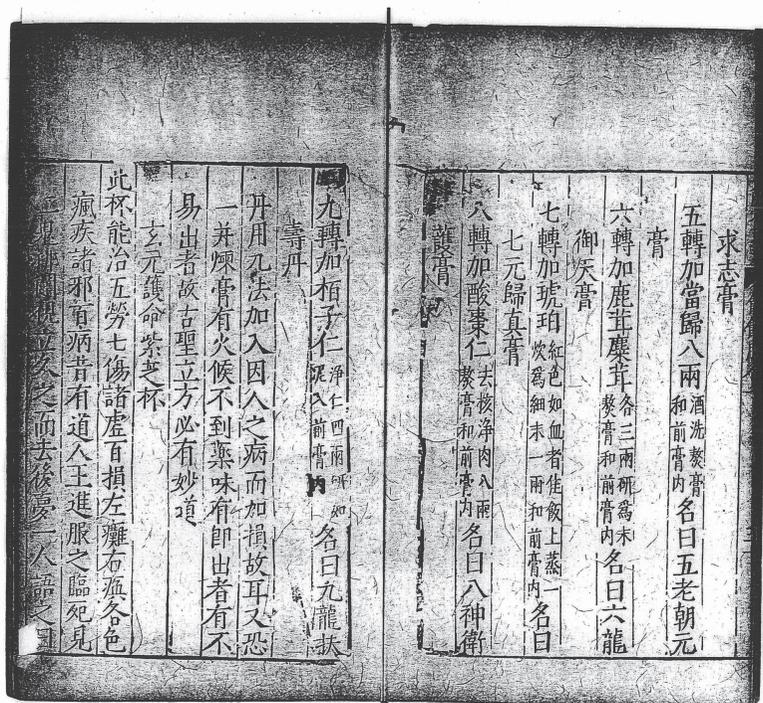


図 8

八轉は酸棗仁の核をとり、果肉のみ八兩を加え、煮詰めて膏にし、前膏と和ぜる。名を八神衛護膏という。

九轉は柏子仁の仁を四兩加え、泥のように研き、前膏と和ぜる。名を九龍扶壽膏という。

丹にどの九法を加えるかは、病によって加減する。煉膏には、火加減によつて薬味の出やすさ、出にくさがあるので、古代の聖人がこういつた方法を作つたのには道理がある。

(1) 白朮と蒼朮・生薬の朮には白朮と蒼朮の二種類があり、補中除湿の効は白朮が勝り、寬中発汗の効は蒼朮が勝れている。補脾には白朮を用い、運脾には蒼朮を用いて補運を相兼ね、兩者を合用する。一般に白朮は蒼朮よりも薬性が緩和である。

(2) 千里水・遠くから流れてきた水。味は甘、性は平、無毒である。

(3) 膏・膏または膏子は濃い糊状のもの。ペースト状。

玄元護命紫芝杯

この杯は虚弱多病、諸虚百損、半身不随、各色瘋疾、諸邪百病を治す。昔、王進という道人がこれを服していた。死に際に二鬼が門を押し開けて、目の前に立つて長いことじつと彼を見つめた後立ち去つた。後に夢の中である人が彼にこう語つたという。おまえは死ぬことになつていて、昨日、無常(冥途の使者)の鬼二人が魂をつかまえて来たのにお前が丹砂の靈を服しているから四方に紅光がさして鬼が近寄れず去つたのだ。今後お前の寿命は量り知れない。その後、王進は三百餘歳まで生きて仙人になつた。

明淨硃砂一斤半は、まず四兩と水を陽城罐に入れて、火にかけ、大火

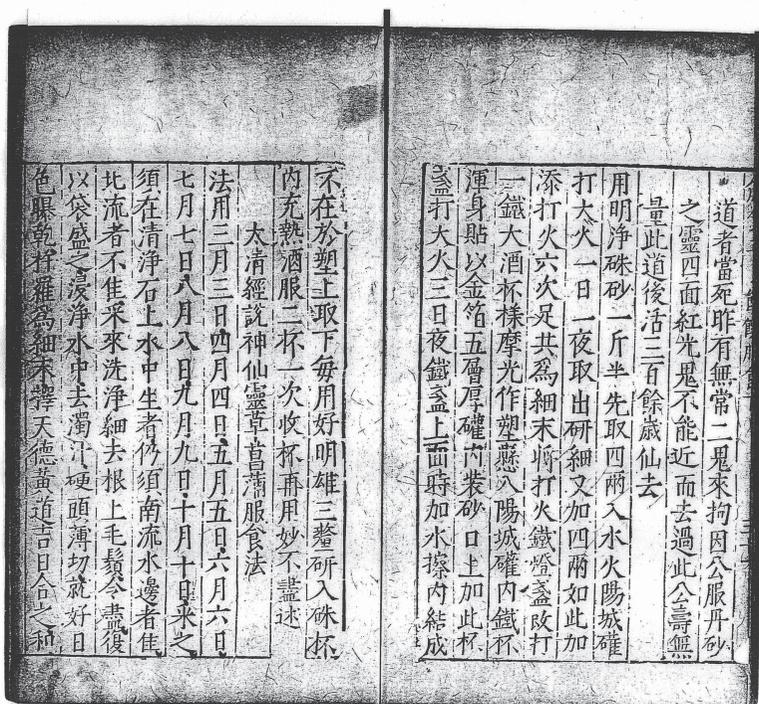


図 9

で一昼夜。取り出して細かく研く。また四兩を加え、このように加えては火をつけることを六回、十分行い、共に細末にする。鐵の燭台を溶かして打ち直し、大きな鐵の杯のようにして磨き、陽城罐の中に立ておく。鐵杯全体に金箔を五層の厚さに貼り、罐内を砂で満たし、口の上にこの杯蓋を加え、大火で三日三晩、鐵蓋の上面に時々水を加えてこすり、内側に杯の型ができたらず。毎回、質のよい明雄三厘を研いて朱杯の中に入れ、熱い酒を注いで服す。一回につき二杯服する。使い込むほどに効用が増す。

(1) 虚損・虚勞・勞怯ともいう。

大清經說神仙靈草苜蒲服食法

方法は三月三日、四月四日、五月五日、六月六日、七月七日、八月八日、九月九日、十月十日に採った苜蒲を用いる。清らかな石の上、あるいは水中に生えているものを用いなければならぬ。やはり南流の水辺のものがよく、北流はよくない。採つてきれいに洗い、根の上の細かい毛鬚を取り去り、袋に入れてきれいな水に浸し、濁汁がなくなつたら、硬頭を薄く切り、曝乾して、杵で搗き、羅にかけて細末にする。吉日を選んでこれを合わせる。

和ぜる方法・陳糯米（糯米の古米）を水に一晩浸し、淘いで米泔と砂を捨て去り、石盆で細末に研き、火にかけて煮て粥になったら飲む。前述の苜蒲末と和せて、乾かないように何度も搜ねて丸くしなければならぬ。丸薬は梧桐子大にして、曬乾し、盒に入れて收貯する。

初服は一回につき十九丸、飯を一口嚼んで丸薬と咽下する。すぐ後に酒を下し、點心を食べると更によい。よろず忌み嫌うところは無い。服し

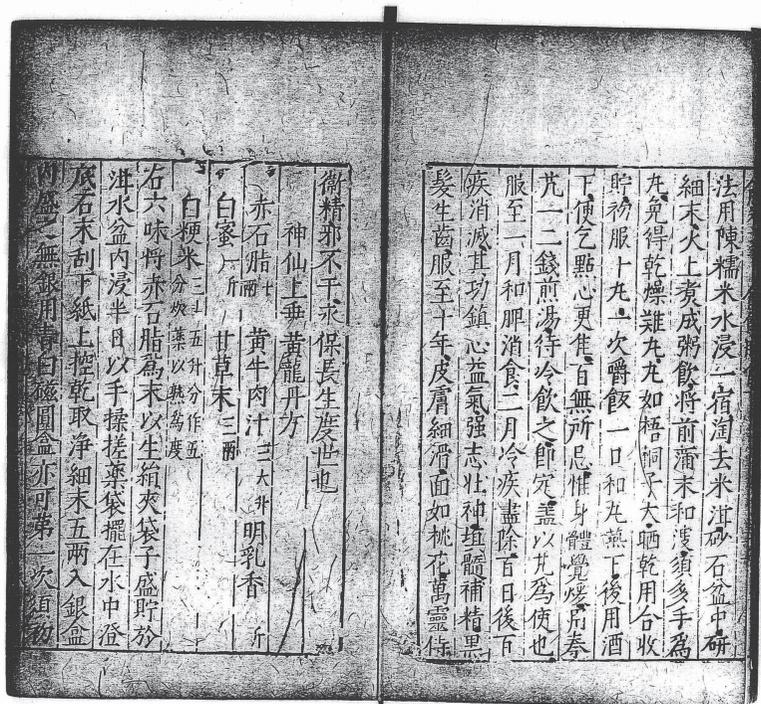


図10

て、ただ身体が温かいと感じたら、秦艽一、二錢を湯で煎じて冷めたらこれを飲み、効果が出るまで使用する。
 服して一カ月すると、脾は消食⁽²⁾し、二カ月たつと冷疾がすべてとり除かれ、百日後には百疾が消滅する。その効果は鎮心益氣、強志壯神、填髓補精、黒髪、齒が生える。服して十年たつと皮膚はきめ細かく滑らかに、顔は桃花のようになる。萬靈に守られ、精邪に犯されない。永らく服すと長生きし、仙人になる。

(1) 菖蒲…中国で単に菖蒲といえは、石菖蒲の根茎を指す。

(2) 消食…消化不良や食物が停滞している症状(食積)。食欲不振、ゲップ、口臭、胃部不快感などの症状がある。

神仙上乘黃龍丹方

赤石脂十兩、黃牛の肉汁三升強、明乳香一斤、白蜜一斤、甘草末三兩、白粳米三斗五升は五等分して炊き、煮えたら薬にする。

(材料は) 右記六味。赤石脂を末にし、生絹の夾袋子に入れて泔水を入れた盆に半日浸す。薬袋を手で揉み、水底に沈殿した石末をとり、紙の上で乾かす。きれいな細末を五兩とつて、これを銀盆に入れる。銀盆がなければ青白磁の圓盆でもよい。

第一に初七八日洵いだ米七升を甑に入れ、薬盆を米の中に置いて、飯が熟すまでこれを炊く。盒蓋を取り、星空の夜露の下、一晚置く。

第二に、満月の前後、上述のように炊いた米七升、蒸盆を月明りの夜露の下、一晚置く。

第三に二十四日前後の早朝、やはり同じように炊いた飯七升に、盒に薬を入れて蒸し、蓋をとつたものを日中曬し、日月星の三光の氣を吸わ

衛精邪不干求保長生夢世也
 神仙上乘黃龍丹方
 赤石脂十兩 黃牛肉汁三斗五升 明乳香一斤
 白蜜一斤 甘草末三兩
 白粳米三斗五升分作五
 右六味將赤石脂爲末以生絹夾袋子盛貯於泔水盆內浸半日以手揉搓藥袋擺在水中澄底石末刮下紙上控乾取淨細末五兩入銀盆內盛之無銀用青白磁圓盆亦可第一二次須初

法用陳糯米水浸一宿淘去米泔砂石盆中研細末火上煮成粥飲將前糯米和溲須多手爲丸兌得乾燥雞丸丸如梧桐子大晒乾用合收貯初服十九次爵飯一口和丸蒸下後用酒下便乞點心更佳百無所忌惟身體覺燥煎秦艽一二錢煎湯待冷飲之節定蓋以丸爲使也服至一月和肥消食二月冷疾盡除百日後百疾消滅其功鎮心益氣強志壯神填髓補精黑髮生齒服至十年皮膚細滑面如桃花萬靈侍

せる。

第四に、まず牛乳汁三升を砂鍋に入れ、炭火で沸かして魚眼になったら（泡がふつふつ出てきたら）乳香末を加えて溶けたら、第三（段階）の蒸した赤石脂末を牛乳汁の中に加え、柳の條でよく攪ぜ、乳鉢に入れて細かく研き、さきほどの蒸盒に再び入れる。さらに七升の米を炊き、米の中に盒を置いて米が熟したら取り出す。

第五に、蜜二斤を砂鍋に入れ慢火で熱して魚眼に（ふつふつと）滾ぎってきたら、蒸した盒内の薬物を蜜に入れ、柳木で手を休めずによくかき攪る。甘草末三兩を加えて煮詰め、湿り氣を帯びるぐらいになつたら火を止める。再び米七升を甑に入れ、盒を米中に入れてこれを蒸し、飯が熟したら取り出す。盒を水盆に入れ、盒底に半日浸し、盒内に水が入らないようにして取り出し、清潔な器に收貯する。

初服は吉日を選び、早朝、香を焚いて東に向つて七拜し、好い酒一匙で調え、空腹時に服す。これは稀世延年の仙丹で、金石の毒はなく、害もない。服食後は四氣調和が得られ、百骸が舒暢になり、効能ははかりしれない。ただし、人を救うときに利益を求めてはならない。利益を求めなければ効果は絶大である。

この丹を服して十餘日たつと、臓腑の通快さを覚え、精神は清爽で、風勞冷氣の一切の難病をことごとく取り除く。もし兩（二）料服したら百歳まで長生きする。

すべての人は脾を養わなければならず、脾を養うと肝が榮え、肝が榮えると心が壮になり、心が壮になると肺が盛え、肺が盛んになると元氣が充実し、元氣が充実すると、すなわち根本が丈夫になる。一番深いところがしつかりすることこそ、不老長寿の妙道であり、それがこの薬で得られる。これは日ごろ捜し求める薬の類とは違ふ。用いる薬器は左の通りである。

大小銀盒鍋二具、小さな方の容量は五六兩の薬を詰め、盒子は蓋があるもの。大きい方の容量は五斗で磁鍋だが銀鍋だと絶妙である。

新瓦盆三個、一斗豆を入れるもの。

木甑一個、一斗飯の容量のもの。

蓋甑盆一個、新鍋灶一つ、乳鉢一個、竹木匙大小二個、柳木鏃三、五本、小箆籬一個、柴百斤。

(1) 白蜜…蜂蜜の別名。色によって白色ないし、淡黄色のものが白蜜。

(2) 泔水…梗泔水ともいい、米のとき水（シロミズ）のこと。

(3) 初七八日…旧暦の毎月の最初の七日と八日。

枸杞茶

晩秋の紅く熟した枸杞子を摘み、乾麵(1)と拌せて生地にまとめ、平たくのして餅型にし、曬乾して細末に研く。茶一兩、枸杞子末二兩をよく和ぜて、溶かした酥油三兩を入れる。あるいは香油(2)でもよい。湯を注いで攪ぜて膏子(3)のようにして鹽少々を加え、鍋に入れて煎熟してこれを飲むとたいへん有益で、目もはっきり見える。

(1) 乾麵…いわゆる麦こがしのことか、不明。

七八日淘米七升上甑以藥盒安米中炊之以
 針熟為度收去盒蓋星辰下露一宿第二次以
 月望前後如上炊餅七升蒸盒夜露月明中一
 宿第三次以二十四日前後早晨依前法炊米
 七升將盒安內蒸之去蓋晒於日中取足日月
 星三光之氣第四次先將牛肉汁三升入砂鍋
 炭火逼令如魚眼沸下乳香末候化入前三次
 蒸過赤石脂末傾入牛汁內用柳條攪勻傾在
 乳鉢內細研復入原蒸盒內又用米七升炊之

將盒安置米中米熟取起第五次以蜜一斤入
 砂鍋內慢火逼之如魚眼滾起將蒸過盒內藥
 物傾入密內用柳木不住手攪勻入甘草末三
 兩同熬帶濕便住再用米七升入甑安盒入米
 中蒸之餅熟取起以盒入水盆內浸盒底半日
 不令水入盒內取起以淨器收貯初服蓮天月
 德黃道吉日清晨空心焚香而東七拜好酒調
 下一匙此稀世延年仙丹無金石之毒亦無
 服生之理服食之後乃得四氣調和百病舒暢

圖11

功妙無窮但許度人不得索利則功乃神速此
 丹服之旬餘自覺藏府通快精神清爽凡風勞
 冷氣一切難病悉皆除去若服兩料則壽延百
 歲凡人須養脾脾養則肝榮肝榮則心壯心壯
 則肺盛肺盛則元藏實元藏實則根本固是為
 深根固蒂長生久視妙道在此藥中得矣豈尋
 常之藥物也哉合藥蓋用如左

大小銀盒鍋二具小者五六兩藥盒子有蓋
 有大者五斗砂鍋有銀匙
 新瓦盆三箇盛一斗五者木甕一箇容半
 斗

飯者蓋甕盆二隻 新鍋灶一副 乳鉢一
 箇 竹木匙大小二箇 柳木鏃三五把
 小笊籬一把 柴用一百斤

枸杞茶

於深秋摘紅熟枸杞子同乾麵拌和成劑拌作
 餅樣晒乾研為細末每江茶一兩枸杞子末二
 兩同和勻入煉化酥油三兩或香油亦可旋添
 湯攪成膏子用鹽少許入鍋煎熟飲之甚有益
 及明目

圖12

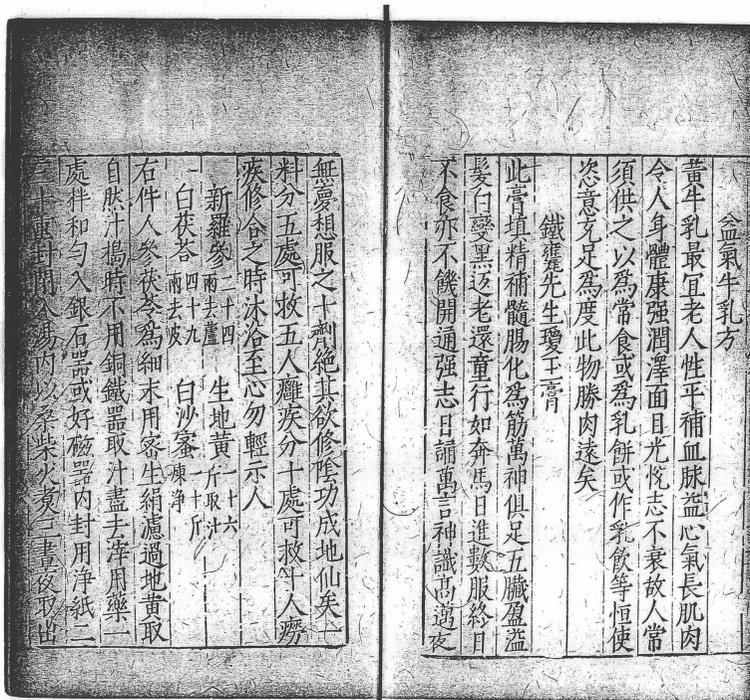


図13

益氣牛乳方

黄牛乳は老人に最もよく、性は平、血脈を補い、心氣を益し、肌肉を長じ、身体を健康で強くし、顔の色つやをよくし、意志も衰えない。ゆえに人は常にこれを供し常食とすべきである。乳餅にして食べたり、あるいは乳として飲むなどしてもよく、継続するべきで、腹が満たされるを目安に随意に飲んでよい。これは肉よりもはるかにまさっている。

鐵壺先生瓊玉膏⁽¹⁾

この膏は精を増やし、髓を補う。腸化⁽²⁾為筋、萬神俱足⁽³⁾、五臟盈溢⁽⁴⁾、白髮が黒くなり、若返つて馬が駆けるように行くことができる。毎日数服すると、終日食べなくとも飢えず、開通強志⁽⁵⁾、日に萬言を朗誦し、見識が高邁し、夜夢想することもない。これを十劑服すと、その欲が失せ、もし陰功を修めれば、地仙になることができる。一料を五つに分けると五人の癱疾を救うことができ、十に分けると十人の癆疾を救うことができる。修合の際は、心を込めて沐浴し、軽々しく人に伝えてはならない。新羅參二十四兩は、鬚根をとる。生地黃十六斤、汁を取る。白茯苓四十九兩は皮をとる。白沙蜜十斤は精鍊したもの。

右記(の材料のうち)、人參、茯苓は細末にして用いる。蜜は生絹で濾し、地黃は自然汁をとるが、搗く時に銅鐵器を使つてはいけない。汁を絞りきつて滓を捨てる。薬を一つにしてよく拌ぜ和わせ、銀石器、あるいはよい磁器に入れ、清潔な紙で二、三十重にして密封する。湯に入れて、桑柴の火で三晝夜煮て取り出し、蠟紙で瓶の口をきっちり数重に包んで井戸に入れて火毒を除く。一伏時(一晝夜) たつたら取り出して、再びさきほどの湯に入れ、一日煮て水気をなくし、取り出して開封する。

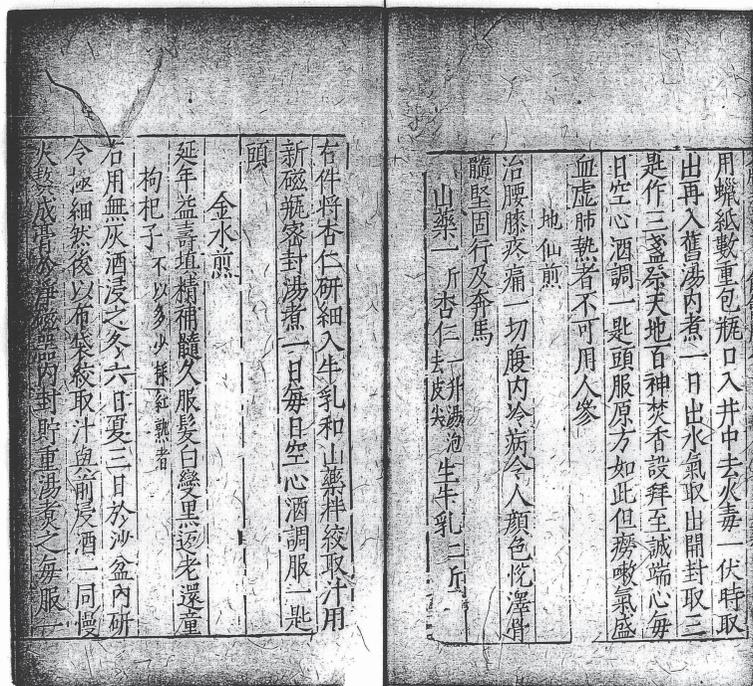


図14

三匙取つて三盞作り、天地百神を祭り、香を焚いて心を込めてきちんと拜む。その後、毎日空腹時に一匙を酒で調え服す。本来はこの方法であるが、癆嗽⁽⁸⁾氣盛、血虚肺熱⁽⁹⁾の者は、人參を使つてはならない。

- (1) 鐵瓮先生瓊玉膏…『飲膳正要』第二卷 神仙服食「鐵瓮先生瓊玉膏」に、類似的記述がある。
- (2) 腸化為筋・腸を丈夫にする。
- (3) 萬神俱足…精神がすべて充足すること。
- (4) 五臟盈溢…五臟の氣が満ち溢れること。
- (5) 開通強志…血液循環がよくなり、意思が強くなること。
- (6) 癆疾…疲労から起こる病。
- (7) 自然汁…漢方では植物類の生の薬材を絞つてとつて液汁にしたものを自然汁という。
- (8) 勞嗽…咳嗽の一種。虚勞による咳嗽、火鬱による咳嗽のこと。
- (9) 血虚…血の不足によって出現する病証を指す。

地仙煎⁽¹⁾

腰膝の疼痛、一切の腹内の冷病を治し、顔色の色つやをよくさせ、骨髄が堅固になり、馬が駆けるように行くことができる。

山藥一斤、杏仁一升は湯につけて皮をとる。生牛乳二斤。

右記杏仁は細かく研き、牛乳と山藥を入れて混ぜ、絞つて汁を取り、新しい磁瓶に入れて密封し、一日湯煎にする。毎日、空腹時に、一匙を酒で調えて服す。

右件将杏仁研細入牛乳和山藥拌絞取汁用
新磁瓶密封湯煮一日每日空心酒調服一匙
頭

金水煎

延年益壽填精補髓久服髮白變黑返老還童
枸杞子 不以多少蒸乾煎者

右用無灰酒浸之冬六日夏三日於沙盆內研
令極細然後以布袋絞取汁魚前辰酒一同慢
火熬成膏分作磁器密封貯重湯煮之每服一

用蠟紙數重包瓶口入井中去火毒一伏特取
出再入舊湯內煮一日出水氣取出開封取三
匙作三盞祭天地百神焚香設拜至誠端心每
日空心酒調一匙頭服原方如此但癆嗽氣盛
血虚肺熱者不可用人參

地仙煎

治腰膝疼痛一切腹内冷病令人顔色悅澤骨
髓堅固行及奔馬

山藥一斤杏仁一升湯泡生牛乳二斤

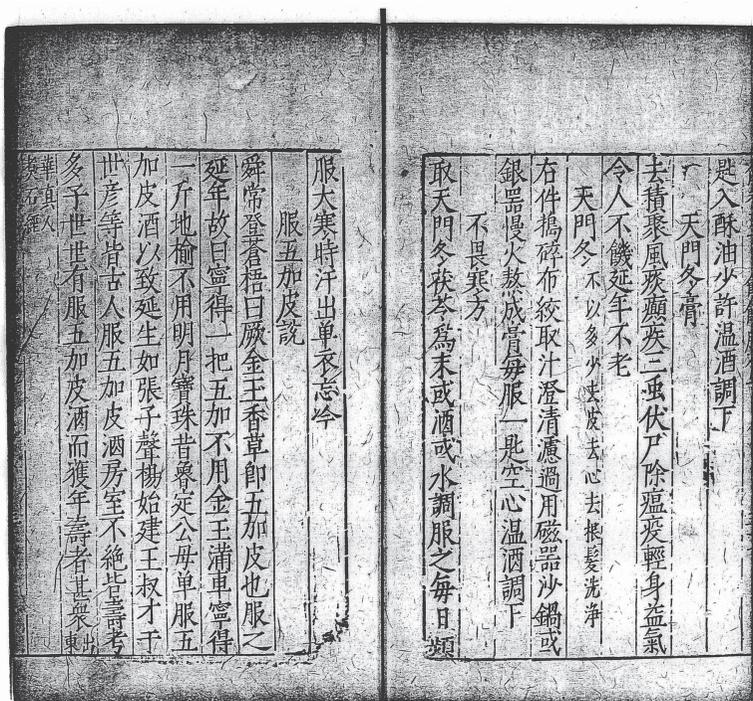


図15

(1) 地仙煎…『飲膳正要』第二卷 神仙服食に「地仙煎」の記述があり、内容はほぼ同じである。

金水煎⁽¹⁾

延命長寿、精を増やし、髓を補い、久しく服すと白髪が黒くなり、若返る。

枸杞子は量にかかわらず、紅く熟したものを採る。

右を無灰酒⁽²⁾に浸し、冬は六日、夏は三日、砂盆に入れてごく細かく研き、その後布袋に入れて絞って汁を取り、浸した酒と一緒に慢火⁽³⁾で膏になるまで煮詰め、清潔な磁器に入れて密封貯蔵し、湯煎する。毎服一匙、酥油少許(少々)を加え、温酒⁽⁴⁾で調べて飲み下す。

(1) 金水煎…『飲膳正要』第二卷 神仙服食に「金髓煎」の記述があり、内容はほぼ同じである。

(2) 無灰酒…灰を入れない酒

天門冬膏⁽¹⁾

積聚⁽²⁾、風痰⁽³⁾、癩疾⁽⁴⁾、三蟲伏屍を去り、瘰癧を取り除き、身体が軽くなり氣が益し、飢えを感じさせず、長生きして老いない。

天門冬は量にかかわらず皮と芯を取り、鬚根をきれいに洗う。

右記を搗き碎き、布で絞って汁を取り、澄ませて濾し、磁器、砂鍋、あるいは銀器で慢火⁽³⁾で膏になるまで煮詰める。毎服一匙、空腹時、温酒⁽⁴⁾で調べて飲み下す。

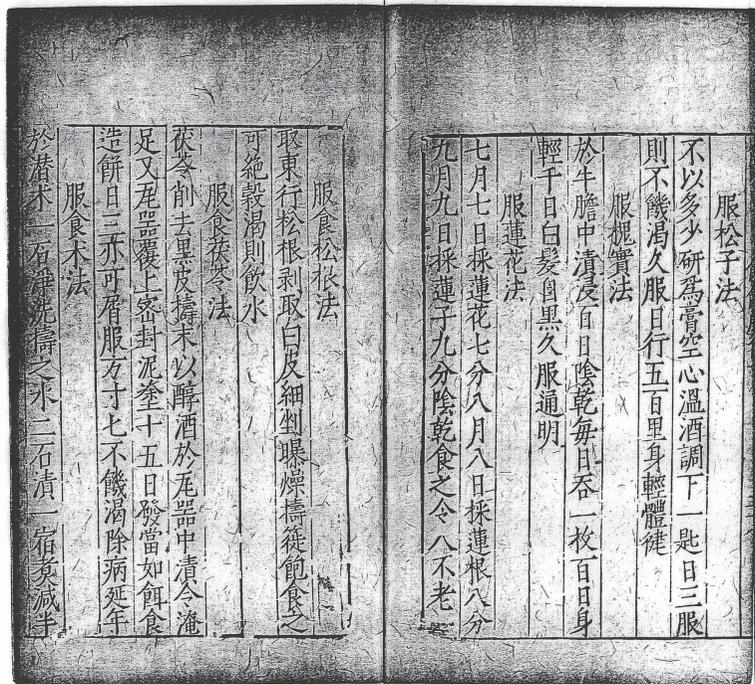


図16

服松子法

不以多少研為膏空心溫酒調下一匙日三服
則不饑渴久服日行五百里身輕體健

服槐實法

於牛膽中漬浸百日陰乾每日吞一枚百日身
輕千日白髮自黑久服通明

服蓮花法

七月七日採蓮花七分八月八日採蓮根八分
九月九日採蓮子九分陰乾食之令人不老

服食松根法

取東行松根剝取白皮細剉曝燥搗篩飽食之
可絕穀渴則飲水

服食茯苓法

茯苓削去黑皮搗末以醇酒於瓦器中漬令漚
足又瓦器覆上密封泥塗十五日發當如餌食
造餅日三亦可屑服方寸七不饑渴除病延年

服食木法

於潛木一石淨洗掃之味二石漬一宿氣滅羊

(1) 天門冬膏…『飲膳正要』神仙服食に「天門冬膏」の記述があり、内容はほぼ同じである。

(2) 積聚…腹内に結塊が生じ、患部が痛んだり張ったりする病証を指す。

(3) 風痰…痰証の一種。

(4) 癩…精神が失調する疾患の一つ。病状として、精神の抑うつ・無表情・独り言を言うなどがある。多くは、痰気鬱結あるいは心脾両虚により引き起こされる。

不畏寒方⁽¹⁾

天門冬てんもんとうを取って、茯苓ふくくりょうは末にし、酒あるいは水で調べてこれを服す。毎日頻服すると、大寒の時にも、汗が出て單衣ひんぎでも寒さを忘れる。

(1) 不畏寒方…『飲膳正要』神仙服食の「天門冬膏」の『道書八帝経』に類似の記述がある。

服五加皮説⁽¹⁾

舜帝はよく蒼梧山⁽²⁾に登ってこう言った。これは金玉香草であると。つまり、五加皮ごかひのことである。これを服すと長生きする。

古人は、一把の五加皮ごかひを得られたら車いっばいの金玉は要らない、一斤の地榆ちゆを得たら、明月寶珠は要らない、と言った。

昔、魯定公の母が、五加皮酒ごかひしゅだけを服したところ、長生きして老いなかった。張子聲、楊始建、王叔才といった古人は、五加皮酒を服したため、房室は絶えず、皆長寿で子沢山であった。

どの時代でも五加皮酒を服した者は非常に長生きすることができた。

〔出典…東華真人『煮石經』。〕

〔1〕服五加皮説…『飲膳正要』神仙服食の「服五加皮酒」にほぼ同じ記述がある。

〔2〕蒼梧山…湖南省寧遠県の南部の九疑山のこと。『史記』五帝紀に、舜が南に巡狩し、蒼梧の野に崩じ、江南の九疑山に葬られる、と記されている。

服松子法^{〔1〕}

松子は量にかかわらず、研いて膏にし、空腹時に温酒で一匙を調べて飲み下す。一日三服、飢えや渴きがなくなり、久しく服すと、一日に五百里行くことができ、身体が軽く健やかになる。

〔1〕服松子法…『飲膳正要』神仙服食の「服松子」に出典『神仙伝』として、ほぼ同じ記述がある。

服槐實法^{〔1〕}

於牛膽中漬浸百日陰乾毎日吞一枚百日身輕千日白髮自黒久服通明槐實を牛膽に百日漬け込み、陰乾する。毎日一枚吞むと、百日で身が軽くなり、千日で白髪が黒くなり、久しく服すと目がよく見えるようになる。

〔1〕服槐實法…『飲膳正要』神仙服食の「服槐實」に『神仙伝』出典として、類似の記述がある。

〔2〕胆…胆囊および胆汁。

〔3〕枚…漢方で棗など果物を数える単位。

服蓮花法^{〔1〕}

七月七日に蓮花を七分採り、八月八日に蓮根八分を採り、九月九日に蓮子九分を採り、陰乾してこれを食べると老いない。

〔1〕服蓮花法…『飲膳正要』神仙服食の「服蓮花」に『太清諸本草』出典として、類似の記述がある。

服食茯苓法

東側に生えている松根を取り、白皮を剥いで細かく刻み、曝燥し、搗いて篩にかけ、これをたらふく食べると穀物を絶つことができる。のどが渴いたら水を飲む。

服食茯苓法

茯苓は黒皮を削りとり、搗いて末にし、瓦器に醇酒を満たした中に淹ける。また瓦器の上を覆い、密封して泥を塗る。十五日で発酵し、餌食（服丹食薬）のようになったら餅にする。一日三回、また屑を方寸^{〔2〕}で服してもよい。飢えや渴きがなくなり、病を取り除き、長生きする。

〔1〕醇酒…濃い酒、こくのある酒、水でわらない酒。

〔2〕方寸…古代の薬の軽量器、葉匙。

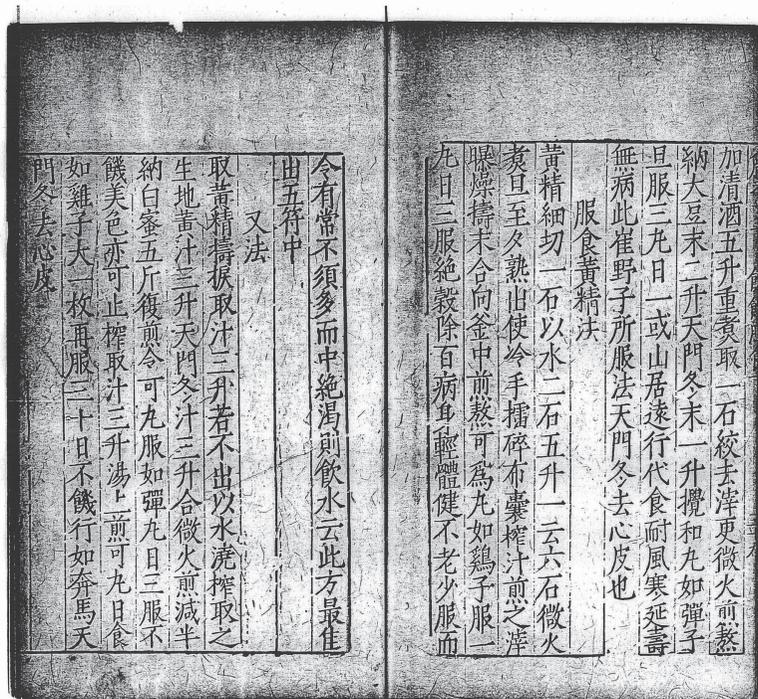


図17

服食朮法

於潛朮(於朮)⁽¹⁾一石をきれいに洗ってこれを搗き、水二石に一晩漬けて、水が半分になるまで煮る。清酒五升を加え、再び煮て一石を取って絞り、滓を捨てる。さらに微火で煮詰めたら、大豆末二升、天門冬末一升を入れて攪きませ、彈子大の丸薬にする。

日に一度、三丸を服す。山居遠行の際に、食事の代わりにする。風寒に耐え、長寿で無病になる。これは仙人の崔野子が服した方法である。天門冬は忠と皮を取り除く。

(1) 於潛朮…中国産の白朮の中では、浙江省の於潛に産する白朮の品質が最もとされ、於朮と称されている。

(2) 彈子大…大きさは、具体的に不明。

服食黃精法

黃精を細く切ったもの一石、水二石五升、または六石。微火で朝から夕まで煮て、熟したら出して冷まし、手で搗りつぶし、布に入れて汁を搾って、これを煎じる。滓は曝燥して搗いて末にし、釜に入れて煮詰め、鶏卵大の丸薬にする。一丸を一日三服する。

穀物を絶ち、百病を除き去り、身体が軽く健康で、老いなくなる。少なめに服すが、多く服したり途中でやめるべきではない。のどが渴いたら水を飲む。この方法が最もよい。『靈宝五符経』⁽¹⁾に出ている。

(1) 『靈宝五符経』 道教の経典

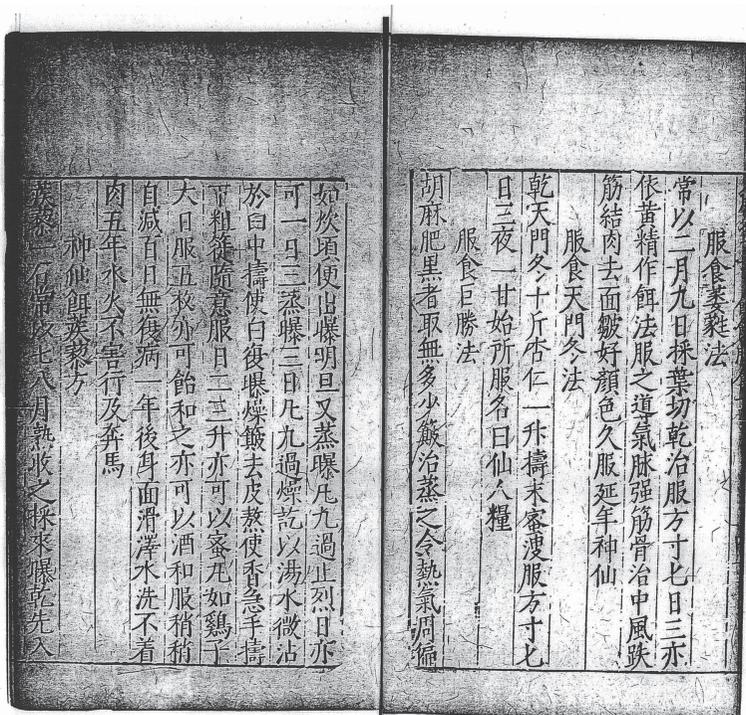


図18

又法

黄精おうせいを取って搗き、汁三升を取り、もし汁が出ないようならば水をかけてこれを榨しぼって取る。生地黄じちおう汁三升、天門冬汁三升、合わせて微火で半分に減るまで煎じる。白蜜五斤をいれ、再び煎じ、彈丸大の丸薬にする。一日三服、飢えを感じず、美容効果もある。

また、榨り汁三升を湯煎して丸薬にしてもよい。鶏卵大のものを一日一つ食べ、さらに三十日服し続けると、飢えを感じず、馬が駆けるように行くことができる。天門冬てんもんとうは芯と皮を取り除く。

服食萎蕤法

通常は二月九日に萎蕤きゐゐ（玉竹ぎょくちく）の葉を採って刻み、乾かす。病を治す時には方寸匕で一日三回服す。黄精の餌法に従って作り、これを服してもよい。氣脈を導き、筋骨を強くし、足の筋肉の障害、中風などによる運動障害を治し、顔の皺がなくなり、顔色をよくし、久しく服すると長生きし、神仙になる。

服食天門冬法

乾天門冬かんてんとう十斤、杏仁あんぎん一升を搗いて末にし、蜜漬けにしたものを方寸匕で服す。日中は三回、夜は一回。これは甘始かんしが服したもので、名を仙人糧せんじんりやうという。

(1) 甘始…伝説上の仙人で、『神仙伝』巻十、『飲膳正要』、『抱朴子』内篇の論仙にも甘始についての記載が見られる。

服食巨勝法

胡麻は大粒で黒いものを量にかかわらず取り、篩ふるってこれを蒸す。

炊時のように熱氣がいきわたらしたら、出して曝さらし、翌朝また蒸して曝さらし、これを全部で九回行ったら止める。烈日には一日三回蒸して曝さらるまで白で搗つき、再び曝さらし、篩ふるって皮を取り除き、炒やって香りが出たら急いで搗つき、粗あらい篩ふるにかけ、一日に二、三升隨意に服す。蜜で鶏卵大の丸薬にしてもよく、一日五つ服す。飴あめと和ませても、酒と和ませて服してもよい。少しづつ減らして、百日経たったら持病は治る。一年後には身体や、顔の色つやがよくなり、肌も水をはじく。五年経たつと、水火を恐れず、馬が駆けるように行くことができる。

参考文献

- 篠田統・田中静一編著『中国食経叢書 上・下』書籍文物流通会
一九七二年
- 中村璋八・佐藤達全『食経』一九七八年 明德出版
- 山田光胤・橋本竹二郎著『図説 東洋医学 湯液編Ⅰ薬方解説』
一九八四年 学習研究社
- 蕭帆主編『中国烹飪事典』一九九二年 中国商業出版社
- 忽思慧著・金世琳訳『飲膳正要』一九九三年 八坂書房
- 葛兆光著・坂出祥伸監訳『道教と中国文化』一九九三年 東方書店
- 劉向・葛洪著・沢田瑞穂訳『列仙伝・神仙伝』一九九三年 平凡社
- 王仁湘著『飲食与中国文化』一九九三年 人民出版社
- 米田該典監修・鈴木洋著『漢方の薬の事典―生薬・ハーブ・民間薬―』

医歯薬出版 一九九四年

倪泰一・俞熾陽他訳『遵生八牋―白話全訳』重慶大学出版社 一九九四年

田中静一他訳『齊民要術』一九九七年 雄山閣高金亮（監修）

『中医基本用語辞典』二〇〇六年 東洋学術出版社

李時珍編纂・劉衡如・劉山永校注『新校注本 本草綱目』二〇〇二年

華夏出版社

南京中医薬大学編著『黄帝内経素問譯釈』二〇〇九年 上海科学技術出版社