

## 遵生八牋（飲饌服食牋 服食方類<sup>①</sup>）

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だから、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<sup>しょうし</sup>、すなわち、今の松香<sup>しょうこう</sup>（マツヤニ）を一斤採る。桑の灰汁一石。

まず灰汁一斗で松脂<sup>しょうし</sup>を煮て、半分に煮詰めたら、浮いている白い好<sup>よ</sup>い脂<sup>あぶら</sup>を攪<sup>か</sup>す。

冷水に入れて凝<sup>かた</sup>まつたら、ふたたび灰汁一斗でこれを煮てまた取り出し、二人で脂<sup>あぶら</sup>の團圓<sup>かたまり</sup>を十数回ひっぱってのばし、また灰汁一斗でこれを煮る。数十回煮て最後に脂<sup>あぶら</sup>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

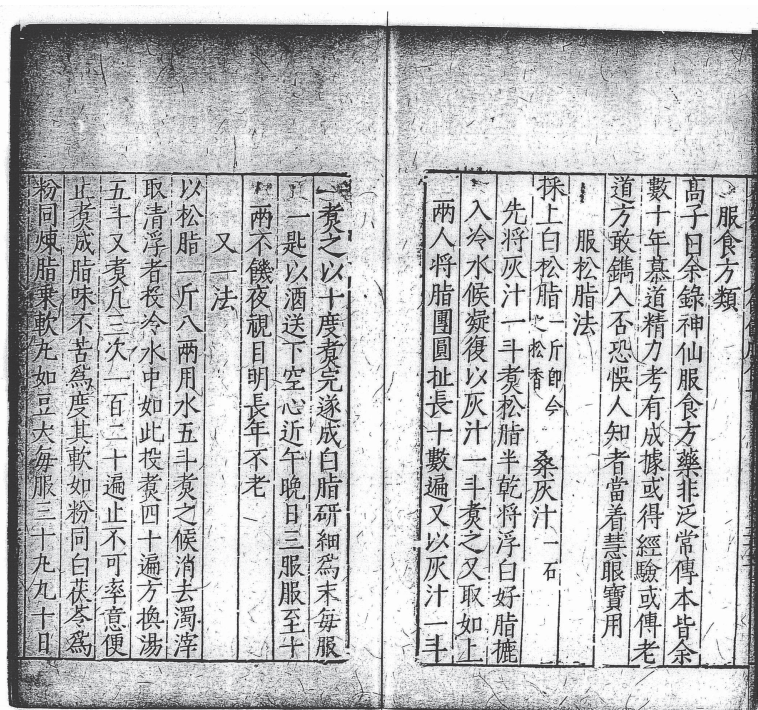


図 1

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<sup>しょうし</sup>一斤八兩を水五斗で煮て、濁りや滓<sup>かす</sup>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<sup>あぶら</sup>の味が苦なくなるのを目安とする。その粉は白茯苓<sup>びやくりよう</sup>と同じような粉にし、軟<sup>やわらか</sup>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。



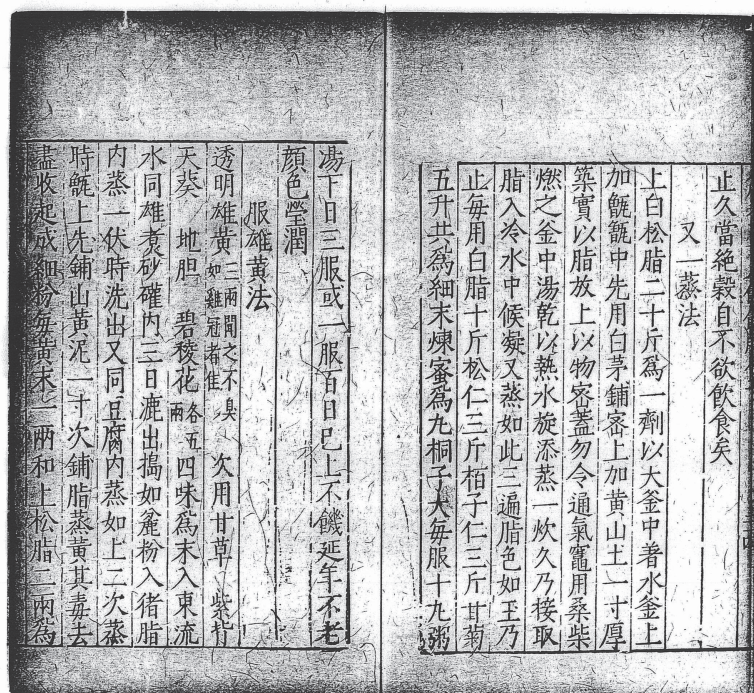


図 2

# 又一蒸法

上白松脂二十斤を一劑とし、大釜に水を入れ、釜の上に甑を置く。甑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の。
- (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、甑の上に、まず黃山泥を一寸敷き、次

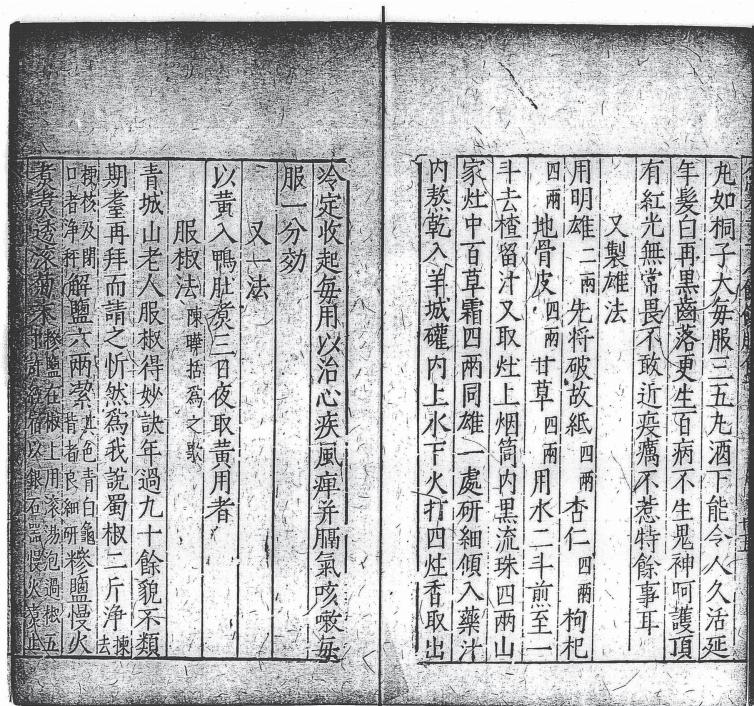


図 3

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らう。

（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<sup>ゆうわう</sup>を鴨肚<sup>う</sup>に入れて三日三晩煮る。取り出した雄黄<sup>ゆうわう</sup>を用いる。

## 服椒法 陳曄括為之歌

青城山の老人は、蜀椒<sup>しやくとう</sup>を服して妙訣を得た。九十餘歳を過ぎてても、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<sup>しやくとう</sup>二斤（種や口を開いていないものを除く）と、清潔な解鹽<sup>(1)</sup>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<sup>(2)</sup>）。

蜀椒<sup>しやくとう</sup>に鹽をかけて、菊末が透き通るまで慢火<sup>とろび</sup>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<sup>かんきくか</sup>末六兩とよく拌ぜて滾らせ、餘った椒汁を濾す。そうした後で篩子<sup>ふるい</sup>に広げて曝乾<sup>ばうかん</sup>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<sup>かんきく</sup>でなければならぬ。蕊で羹者を作ることができるのが本物である。陰乾<sup>かげかん</sup>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。三カ月目は十粒増やし、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つたら毎日十丸減らし、十五粒に還す<sup>もど</sup>。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。



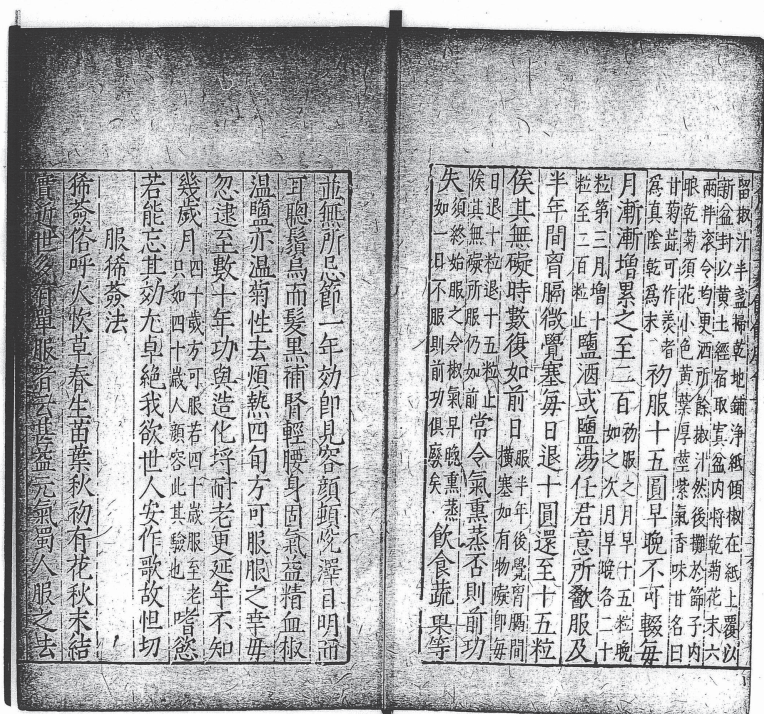


図 4

# 服稀莢法

**稀莢**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する。甌に入れて、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、篩って蜜で丸藥にしてこれを服すると肝腎の風氣、四肢の麻痺、骨間の痛み、腰膝の無力が治る。また大腸の氣をよくする。

張垂崖は(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、目が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』にその詳細が敘述されており、諸々の疾患には様々な藥を用いて療すが、今の人は**稀莢**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し、白に入れて杵で搗いて細末にし、煉蜜で丸藥にしてこれを服す。

(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』五卷が収録されている。

# 服桑椹法

**桑椹**(桑の実)は五臟関節に利き、血氣を通じ、久しく服すると飢えを感じない。多く收穫し曬乾して搗いて末にし、蜜で丸藥にする。毎日六十丸を服すと、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いたま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。（殊砂は有毒。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。次に上様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にように、山中に人を看守させる。松脂を取り、

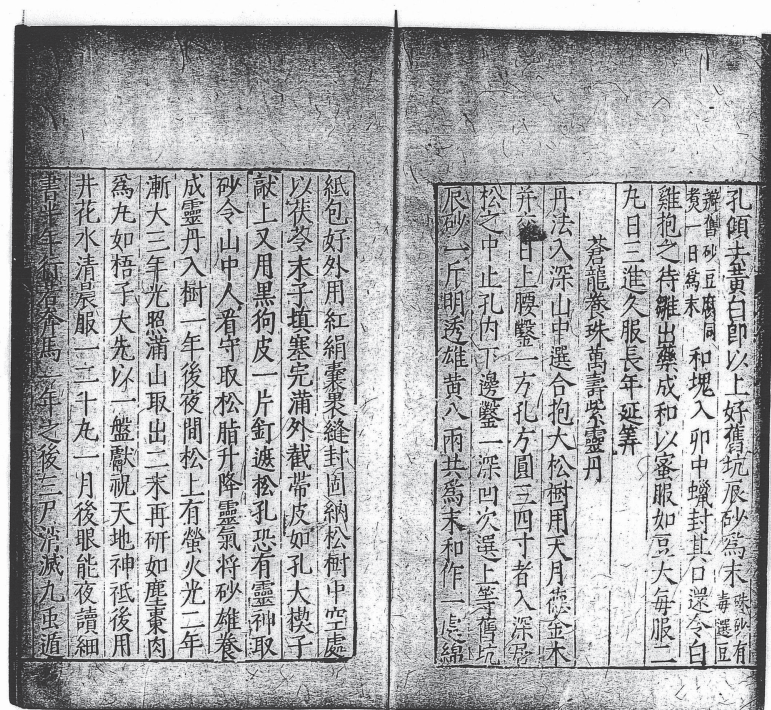


図6

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ぎ、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、一ヵ月後には、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。



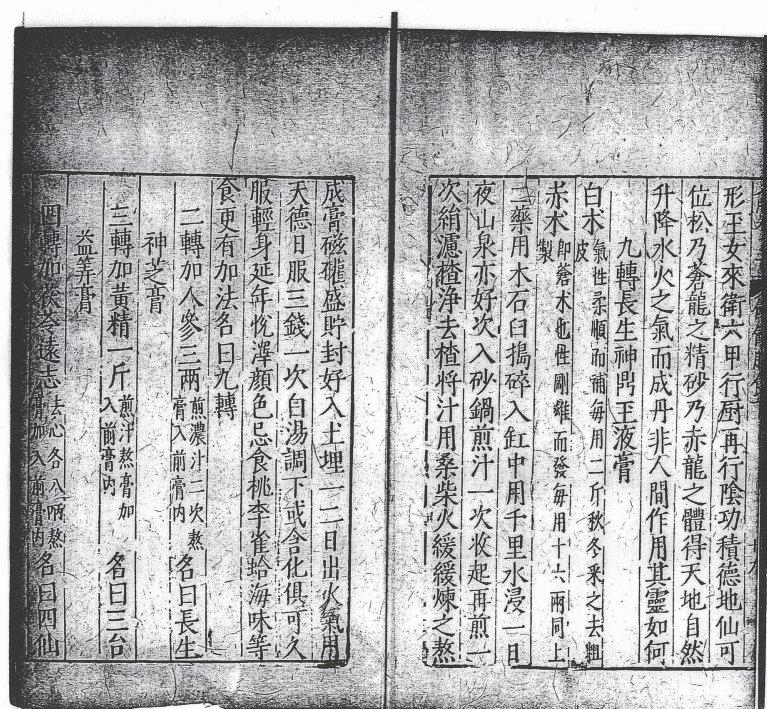


図7

# 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、秋冬にこれを探り、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、千里水に一昼夜に浸す。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、汁を桑の柴火でゆつくり煮詰めて膏にし、磁罐に入れて、しっかり封をし、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、白湯で調えて飲み下し、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、前の膏と和ぜる。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ぜる。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、一兩を前膏と和ぜる。名を七元歸真膏という。

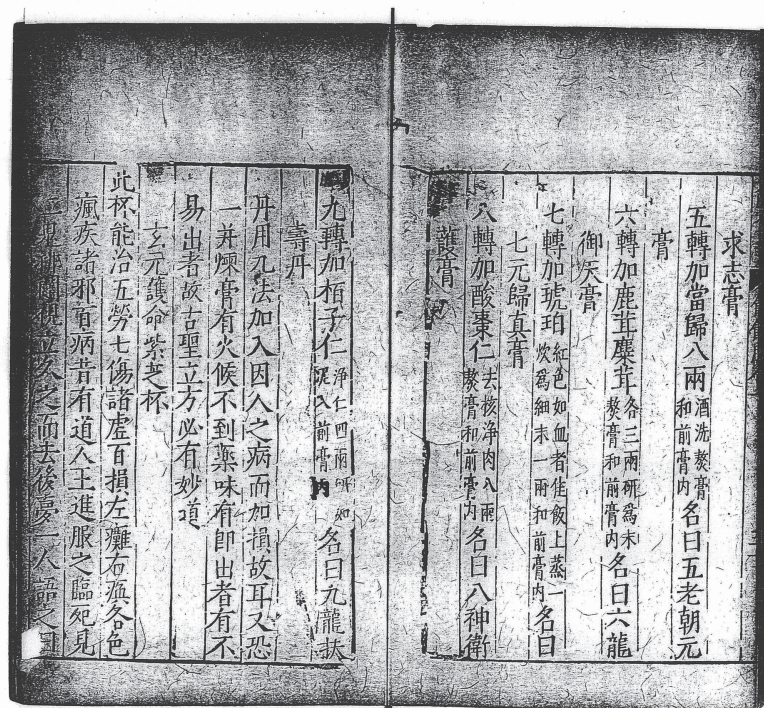


図 8

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、火加減によって薬味の出やすさ、出にくさがあるので、古代の聖人がこういった方法を作っ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、寛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、両者を合用する。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かけて、目の前に立つて長いことじつと彼を見つめた後立ち去った。後に夢の中である人が彼にこう語ったという。おまえは死ぬことになっていて、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に去ったのだ。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った。

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



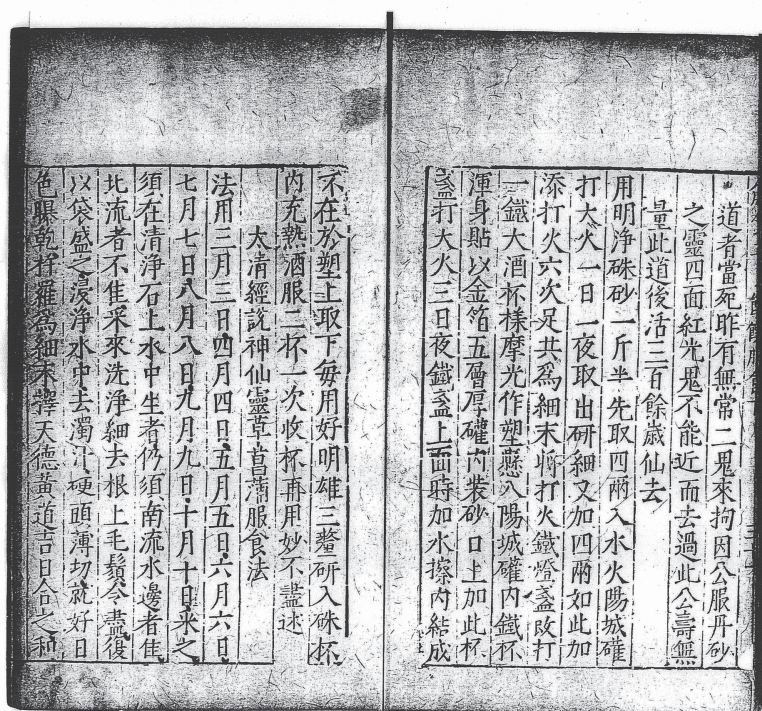


図9

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はずす。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。

### 太清經說神仙靈草菖蒲服食法

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、十月十日に採った菖蒲を用いる。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ない。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、濁汁がなくなったら、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。前述の菖蒲末と和せて、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ない。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<sup>(2)</sup>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。

### 神仙上乘黄龍丹方

赤石脂十兩、黄牛の肉汁三升強、明乳香一斤、白蜜一斤、甘草末三兩、白糯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<sup>かんすい</sup>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、これを銀盒<sup>ぎんこ</sup>に入れる。銀盒がなければ青白磁の圓盒でもよい。

第一に初七八日洵<sup>3</sup>いだ米七升を甑<sup>こし</sup>に入れ、薬盒を米の中に置いて、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、蒸盒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

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）滾ぎつてきたら、蒸した盒内の藥物を蜜に入れ、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ったら火を止める。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、香を焚いて東に向って七拜し、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ない、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う。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、柳木鍬三、五本、小箴籬一個、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、乾麵と拌ぜて生地にまとめ、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。あるいは香油でもよい。湯を注いで攪ぜて膏子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。



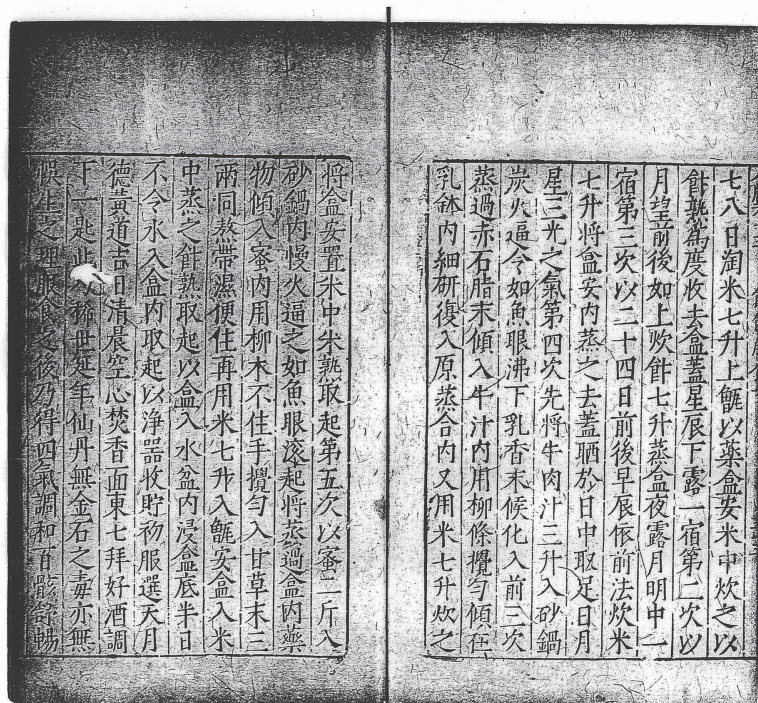


图11

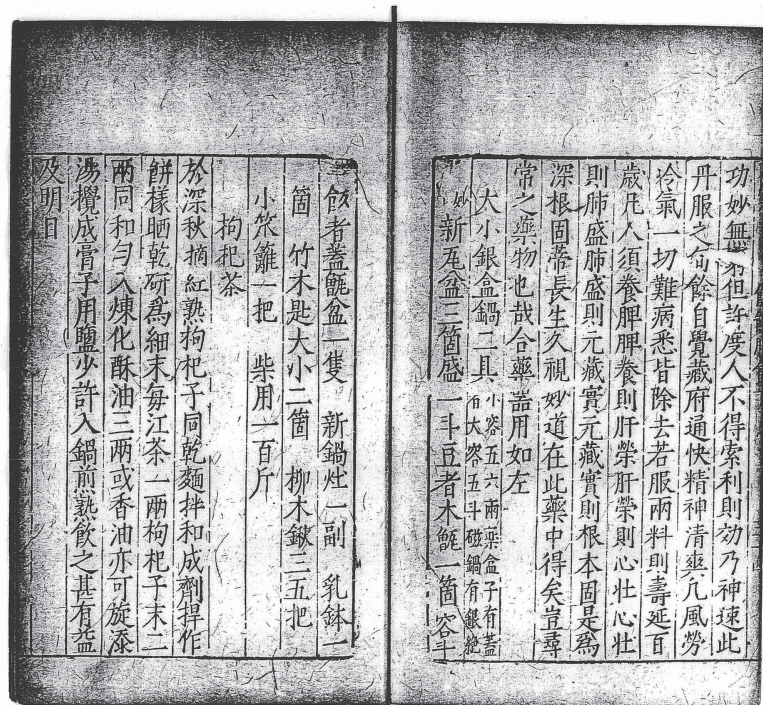


图12



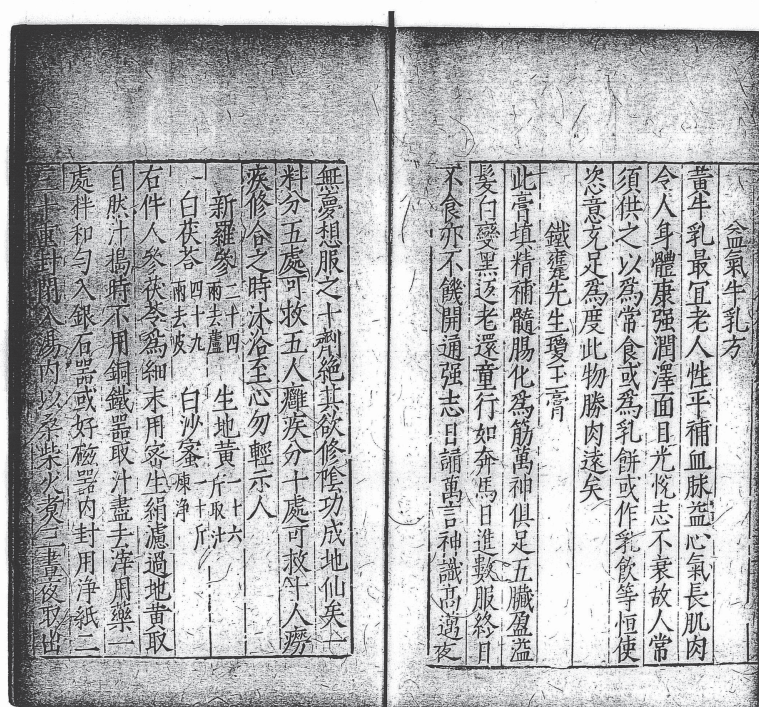


図13

# 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。

## 鐵瓮先生瓊玉膏<sup>(1)</sup>

この膏は精を増やし、髓を補う。腸化為筋、萬神俱足<sup>(2)</sup>、五臟盈溢<sup>(4)</sup>、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<sup>(5)</sup>、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<sup>(6)</sup>四十九兩は皮をとる。白沙蜜十斤は精鍊したもの。

右記<sup>(1)</sup>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。汁を絞るときは滓を捨て、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、桑柴の火で三昼夜煮て取り出し、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（一昼夜）たったら取り出して、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。

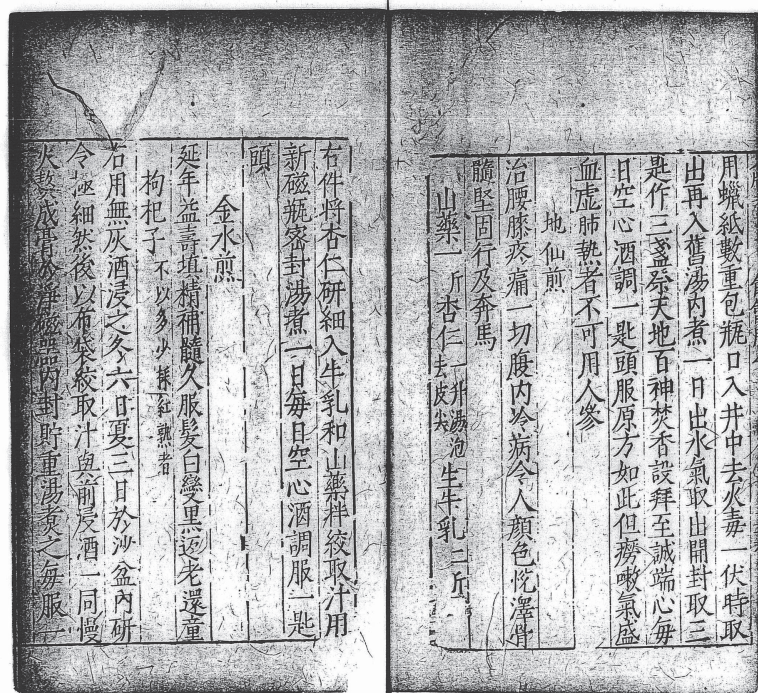


図14

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<sup>(8)</sup>氣盛、血虚肺熱<sup>(9)</sup>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ってとっ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<sup>(1)</sup>

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ぎ、牛乳と山藥を入れて拌ぜ、絞って汁を取り、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。



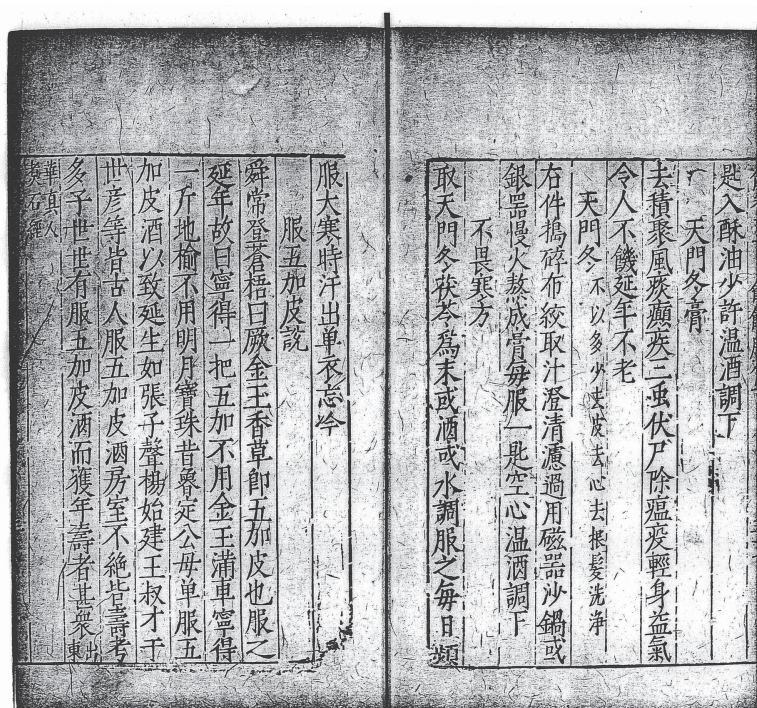


図15

(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<sup>(1)</sup>

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<sup>くきし</sup>は量にかかわらず、紅く熟したものを採る。

右を無灰酒<sup>(2)</sup>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<sup>とろひ</sup>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<sup>ぬるかん</sup>で調えて飲み下す。

(1) 金水煎…『飲膳正要』第二卷 神仙服食に「金水煎」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<sup>(1)</sup>

積聚<sup>(2)</sup>、風痰<sup>(3)</sup>、癰疾<sup>(4)</sup>、三蟲伏屍を去り、瘟疫を取り除き、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<sup>てんもんとう</sup>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<sup>くだ</sup>、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<sup>とろひ</sup>で膏になるまで煮詰める。毎服一匙、空腹時、温酒<sup>ぬるかん</sup>で調えて飲み下す。

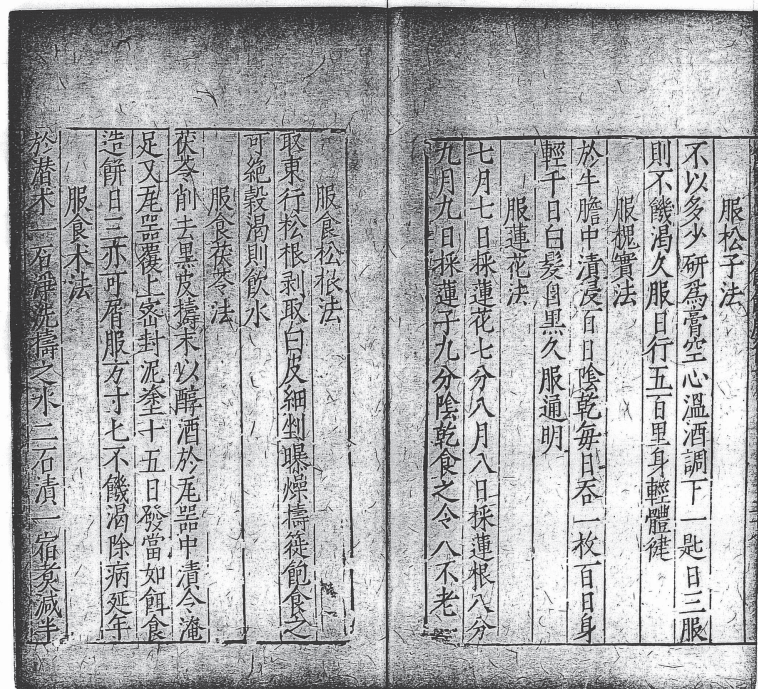


図16

服松子法  
不以多少研爲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  
輕十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

服食松欬法

取東行松根剝取白皮細剉曝燥燒熨飽食之  
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淹  
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匕不饑渴除病延年

服食木法

於醋末石神洗熨之末二石漬一宿炙減半

不畏寒方<sup>(1)</sup>

天門冬てんもんとうを取つて、茯苓ふくくりようは末にし、酒あるいは水で調えてこれを服す。  
毎日頻服すると、大寒の時にも、汗が出て單衣ひとえでも寒さを忘れる。

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

服五加皮説<sup>(1)</sup>

舜帝はよく蒼梧山<sup>(2)</sup>に登つてこう言つた。これは金玉香草であると。つ  
まり、五加皮のことである。これを服すと長生きする。

古人は、一把の五加皮を得られたら車いっぱいの金玉は要らない、一  
斤の地榆ちゆうを得たら、明月寶珠は要らない、と言つた。

昔、魯定公の母が、五加皮酒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つた。

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）服五加皮說…『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<sup>(1)</sup>

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えて飲み下す。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<sup>(1)</sup>

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、類似的の記述がある。

（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<sup>(1)</sup>

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、類似的の記述がある。

## 服食松根法

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、また屑を方寸匕で服してもよい。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）方寸匕…古代の薬の軽量器、葉匙。



図17

## 服食朮法

於潛朮(於朮<sup>(1)</sup>)一石をきれいに洗ってこれを搗き、水二石に一晚漬けて、水が半分に減るまで煮る。清酒五升を加え、再び煮て二石を取って絞<sup>かす</sup>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ぜ、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(くわいんし)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良とされ、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(おうせき)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<sup>しぼ</sup>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。『靈宝五符經<sup>(1)</sup>』に出ている。

(1) 『靈宝五符經』道教の經典





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。生地黄汁三升、天門冬汁三升、合わせて微火で半分が減るまで煎じる。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、榨しぼ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。天門冬は芯と皮を取り除く。

服食菱蕤法

通常は二月九日に菱蕤りょうるい（玉竹）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（1）が服したもので、名を仙人糧（1）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、篩ふるいつてこれを蒸す。

炊時のように熱氣がいきわたつたら、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つたら止める。烈日には一日三回蒸して曝さらるまで白で搗つきく。再び曝さらし、篩ふるいつて皮を取り除き、炒つて香りが出たら急いで搗つきき、粗あらい篩ふるいにかけ、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。飴はちまと和ませても、酒と和ませて服してもよい。少しづつ減らして、百日経つたら持病は治る。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 明徳出版

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