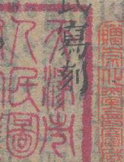


茹古齋偶錄

陰陽敷言



或問於君子曰。一人獨飽。九人不下咽。于汝安乎。曰。否。一人布德行惠。十人坐視。且藉口曰。焉得人人而濟之。其亦仁乎。曰。否。然則饑饉之歲。天下之坐擁倉箱者。亦何可以自飽其身為樂也哉。夫王者發倉賑濟。不惜萬萬帑費。以惠子民。而富家大戶亦當有鄰里鄉黨之周苟。或擁價閉糶。轉以乘機射利。雖自以為得計。抑亦未知其害耳。人荒則情極。放肆邪侈。無不為已。任汝家有萬鍾。不能免為富不仁之禍。盜賊水火橫災。投我於不

茹古齋偶錄



一

虞。半世慳食。片時俱盡。何利之有。是故水旱蟲螟。乃天地之缺憾。而捐資助賑。實仁人之用心。是非獨積德。亦全身保家之一道也。昔李廷善妻徐氏。歲荒度家貧不能濟人。謂冢婦曰。計煮飯用米若干。而多煮為粥。鄰人飢者來則食之。其家人曰。刻已以奉人。不良甚耶。徐氏曰。吾日食三粥。足以無飢矣。而餘力可兼濟人。不愈於食飯而獨飽乎。世人苟知此理。不必富貴之人皆可畱心為施濟之事。無如惑溺於私。惟己之自奉。而奚恤其他。若宜興邵靈甫。積穀數千石。歲大饑。或勸之出糶。公曰。是圖利也。或勸之賑粥。公曰。是圖名也。乃盡發所積。僱傭除道。凡四十里。復浚蠡河。橫塘水道。十餘里。邑人爭受役。賴以全活者甚

衆而水陸均利。又非徒食此真絕大陰功。絕妙經濟。周禮興工。作以聚失業之民。卽此意耳。張乖崖知成都。詢西門黃承濟。所行善事。曰禾熟時。以錢三百千收糶。至明年禾麥未熟。小民艱食之時。糶之一樣價值。一般升斗。在我初無所損。而小民得濟。如此而已。張不覺起拜。此事利人既多。本銀仍在。而可繼簡便易行。如八口之家。日食五升。則日受本分之賜。積至終歲。惠已渥矣。况數十年乎。余思每里中。豈無富貴之家。囊有餘資者。若以數人糾集千金。照此方行之。接續不絕。則米價常平。窮民食德不淺。若夫居官者。爲民父母。於荒政尤宜亟講。有先策。有先策。有正策。有權策。詳其條理。庶幾臨事無擾。救活生靈。萬萬。如古齋偶錄

二

矣。先策者。未然也。如復邊塞屯田。或整理鹽法。使商佃利便。至各省風土。或以近水多漂。或以乏水多旱。或苦粟賤。或患土瘠。或豪奢蕩費。或以逐末傷本。到任之後。宜預先講求。問其何饒。何乏。可就本地通融。本地經畫者。則爲修之。教之。如粟棗之類。可代穀食者。廣種可也。婚喪飲宴。過侈嚴禁可也。或必借裕鄰方。借靈海道者。則爲調之。護之。如薄商征靖海寇是也。大要總在重農而貴粟。有事以粟爲賞罰。則粟貴矣。廢田不耕者。有徵遊手蠹食者。有禁。遇良田。則停車勸賞。遇水利。則委曲疏通。至於常平義倉。是極妙法。第宜委任得人。出納有經。不至虛糜。亦不至刁難。社倉尤妙。若每里中各有朱子劉如愚者。以統領。

之則可無凍餒之老。道餓之萃。安得有心人。在在如是哉。叢說云。各省大吏。能將各項下贓罰銀。督令各府縣盡致糴穀。其有罪犯自流徒以下。許其以穀贖罪。大率大縣每年要穀若干。中縣小縣各若干。則一省可得數十萬石。遇一縣有水旱之災。則聽於無災縣。分通融借貸。減價平糴與民。俟來年豐熟。糴穀償還。此亦救荒之善政也。先策者將然也。如有旱有水。穀種既沒。則饑饉立至。當預先廣糴他邦。又查災傷無可生理者。貸之。隨地利可栽種者。教之。令貧富皆約食。此惜福救災宜爾也。昔程珦知徐州。久雨壞稼。珦度水涸。時則耕種不及。募富家得荳數千石。貸民使布之水中。水未盡涸而甲已露矣。是年遂不艱食。

茹古齋偶錄

三

又各州有上供糧米。先事奏請截留。或當蠲當賑。亦宜急於踏勘。預先奏請。毋待臨期。蘇軾救荒議。言之甚悉。救之於未饑。則用物約而所及廣。民得營生。官無失職。若其饑饉已成。流殍並作。則雖沿街散粥。究不能救死亡。而耗倉廩。虧課利。所傷多矣。正策者已然也。一曰開倉平糴。除緊急兵餉不可動支外。其餘有積久將腐者。變賣收價。到秋易新。誠爲兩便。二曰截留上供。凡上供糧米。奏請截留。出糴與民。而以其錢輸部。國課無虧。卻於民實有所濟。三曰借帑糴糶。帑金可借。則差官循環糴糶。米可利民。銀仍補庫。四曰勸人賑貸。人之欲善。誰不如我。但須官爲之倡。捐俸以賑。次勸富民可也。五曰勸典用米。但令賫批往

產米地方遠糴不許就近聽民間以物質米以銀取質悉依時價六曰大興工作如興修水利補葺橋道令饑民有工力可食至於婚葬營繕等事皆須勸民爲之宴樂賽願都不復禁蓋取有餘以補不足使貧人得以餬口也趙抃知越州歲大旱先爲書問屬縣被災者幾處鄉民待廩者幾家溝防興築可就民修治者幾所庫錢倉粟可發者幾何富人可募出粟者幾戶僧道所食羨餘幾石悉記於籍自十月朔人日給米一升幼小者半之而又慮其衆相蹂也使男女異日而人受二日之食慮其流且亡也於城市郊野爲給粥之所五十有七使各以便受之而告以去其家者勿給慮官爲不足用也取吏之不在職而寓於

境者給其食而任以事告富人毋得閉糴諸州皆榜禁米價抃獨令有米者增價糴之又出官粟五萬餘石平價與民爲糴粟之所凡十有八以便糴者又僦民修城爲工三萬八千計其傭給粟而倍與之民取息錢者告富人縱與之而待次年之熟官爲責其償棄男女使人得收養之不許其父母復認人疫病爲病坊處疾病之無依者募僧二人以視醫藥飲食令無失守凡死者爲大塚瘞之事有非便民者抃概以自任不累其屬有上請者遇便宜輒行以故是年雖荒民不轉死溝壑種種區畫皆足爲後世法此外如韓琦洪浩滕元發諸公皆以救荒活民並享非常美報云權策者所以佐其正策之窮也如災沴之鄉他

物尚在。以粟易之。轉於豐熟。所得自倍。或畱待次年成熟。亦不患無售。又富民有粟。切不可抑價。使糶抑之。則彼必閉糶。而民愈急。勢愈窘。其亂可立而待也。且四方賑米者。一聞價輕。遲疑不赴。內米不肯出。外米不肯來。此立弊之道。莫如聽其自然。使富民獲利。樂於發賣。遠商聞風。源源而至。物多則賤。不減自減矣。本地既荒。全賴外米接濟。普天王土。過糶誠非。當馳檄鄰封。速令開禁。且沿河不得拿船。關上暫行免鈔。開河之時。先放水船先行。毋得阻滯。又令經過地方。嚴巡護送。使販客無劫米之憂。有嘯聚者。心速剿之。或重罪有可出之機。令入粟自贖。益生一人。以生千萬人。則雖堯舜亦如此而已矣。四策之事。荒政略

遣
盡矣。國朝林希元言救荒有二難。曰得人難。審戶難。有三便。曰極貧民。使賑米。次貧民。使賑錢。稍貧民。使賑貸。有六急。曰垂死貧民。急餽粥。疾病貧民。急醫藥。病起貧民。急湯米。既死貧民。急葬埋。遺棄小兒。急收養。輕重繫囚。急寬卹。有三權。曰借官錢。以爲糶糴之本。興工作。以養失業之民。貸牛力。以爲播種之計。有五禁。曰禁侵漁。禁劫奪。禁過糶。禁抑價。禁宰牛。有三戒。曰戒遲緩。戒拘文。戒遣使。此其經濟之條。又約略相同者矣。

附救荒要言

明屠隆荒政考云。災傷之處。議賑濟。則恐官府之困廩有限。議勸借。又恐地方之富戶無多。最妙之法。借帑銀若干。委用忠厚吏農富戶。向豐熟去處。循環糴糶。積穀之家。雖欲踴貴其價。而官府平糶之糧。日日在市。勢亦不能再貴。如他處米亦不足。則雜置荳粟。薺藟。蕎麥。蕨粉。芝蔴之類。皆足以充飢。但當嚴禁商牙來糴。顏茂猷曰。州縣有上供糧米者。先事奏請截留。而以其糶錢計奉朝廷。則米價自落。國賦不虧。

歉年煮粥濟人。必先分別食粥之人。凡來食粥者。報名在官。立簿一扇。分爲三等六班。老者不耐餓。另爲一等。粥先給。稍加稠。茹古齋偶錄

病者不可羣。另爲一等。粥先給。少壯另爲一等。最後給。此謂三等。造次顛沛之時。男女不可無辨。男三等在一邊。女三等在一邊。是爲六班。此法甚善。

明御史鍾化民曰。萬民之中。惟讀書者。不工不商。不農不賈。青燈夜雨。常無越宿之糧。破壁窮簷。止有枵雷之腹。一遇荒年。其苦萬狀。宜從厚卹之。

明張氏曰。荒年有外具衣冠。內實飢餓。不能忍恥就食者。如託人以瓶鉢取食。勿生疑阻。倘訪知果赤貧。無人轉託者。更宜挑擔上門。量給之。

一凡少婦處女。到厰吃粥之後。當給半月之糧。令其吃完此米。

再到廠中來吃一次。如前給之後皆倣此。不可令彼含羞忍恥。日日到廠挨擠於稠人廣衆中也。又不論男婦到廠吃粥。倘懷中有嬰兒者。許給一人之粥。令其携歸哺之。彼利此粥。不致棄子。造福更大也。

明崇禎庚辰年。浙江海寧縣雙忠廟賑粥。人食熱粥。方畢卽死。每日午後必埋數十人。與宋時湖州賑粥。粥方離鍋。猶沸滾器中。飢人急食之。食已未百步而卽死者。無異。後杭人何敬德知之。遂於夜半煮粥。置大缸中。明旦分給。死者寡矣。其所以必死之故。人知之乎。凡食粥者。身寒腹餒。必然之勢。身寒則熱粥是好。腹餒則飽餐是調。殊不知此皆殺身之道。立死無疑。故賑飢

茹古齋偶錄

七

民其粥萬不可熱。令其徐徐食之。戒其萬勿過飽。始可得生。賑粥時尤須大書數紙。多貼于粥廠左右。上書餓久之人。若食粥驟飽者。立死無救。若食粥大熟者。亦立死無救。尤當令人時時高唱於粥廠之中。使瞽目與不識字之人。皆知之。庶可自警。人之生死係焉。仁人幸無忽也。

魏叔子禧曰。施粥者必須因里設廠。若勞其遠行。恐半途仆斃。又須立人監理。令飢民至者。隨其先後。來一人則坐一人。後至者坐先至之下。已坐者不許再起。一行坐盡。又坐一行。以面相對。以背相倚。空其中路。可令擔粥人行走。坐至正午。擊梆一通。高唱給第一次食。令人次序輪散。有速食先畢者。不得混與一

次散訖。然後擊梆二通。高唱給第二次食。如前法。共三次。卽止。蓋久飢之人。腸胃枯細。驟飽卽死。惟飢民中。稱有父母妻子。臥病在家者。量行給與。携歸處分。已訖。方令散去。散去之法。令後至坐外者先行。挨次出廠。庶不擁擠踐踏。又多人羣聚。易于穢染生病。須多置蒼木醋碗薰燒。以逐瘟氣。又不時察驗。嚴禁管粥者剋米。將生水攪稀。食者暴死。其碗箸各令飢民自備。按米多亦不得施飯。久飢食飯。有立死者。宜慎之。又曰。擔粥賑飢。無定法。無定期。亦無定所。每晨用白米數斗。煮粥。分挑至通衢及郊外。凡遇貧乞。令其列坐。人給一杓。每担需米五六升。可給五六十人之餐。十担便延五六百人一日之命。或數日。或旬

茹古齋偶錄

八

日。更有仁人繼之。諸命又可暫延。無設廠之勞。有活人之實。既可時行時止。又且無功無名。量力而行。隨人能濟衆。每日有仁方矣。此崇禎辛巳嘉善陳龍正賑粥之法也。明張氏曰。擔粥須用有蓋水桶。外用小籃。備鹽菜碗箸。

時際凶荒之際。民多疫癘。極貧之民。一食尚艱。求醫問藥於何取。宋熙寧八年。吳越大荒。趙抃知越州。多方救濟。及春。人多病疫。乃作坊以處疾病之人。募誠實僧人。分散各坊。早晚視其醫藥。飲食無令失時。以故人多得活。凡死者。又給工銀。在處收埋。不得暴露。存歿均沾實惠。此誠無量之功德也。

張清恪伯行曰。極貧賑濟。或散米。或煮粥。無容贅矣。然賑法須公。今查飢民。止委鄉保地方。此輩多奸滑作弊之人。或借名造冊。或歛錢始得入冊。而真飢者反不得入。此查飢之弊。不可不知也。宜令鄉地既報之後。於紳衿中擇其品望公正者。加以隆禮。使之查核。必令得實。然後有濟。

舊傳新鍋煮粥。飯煮菜。飢民食之。未有不死者。故廠中須用舊鍋。萬一舊鍋不足。須將新鍋。或向庵堂大寺院。或向大飯舖酒家。換取舊鍋備用。庶不致損人之命。此又一要法也。

杜紘爲永平令。歲荒。民將他徙。紘召諭父老曰。我雖不能阻汝之行。汝等若安心留守。我必能使汝無飢。皆曰善。聽命。乃官給

茹古齋偶錄

九

印券稱貸於大家。約歲豐爲督償。於是咸得食。無徙者。明年稔。償不愆期。民甚德之。

鄭剛中判温州。歲饑。流民載道。勸守發倉賑之。守曰。恐實惠不及飢者。答曰。業有措置。以萬錢每錢押一字。夜出坊巷。遇飢臥者。給一錢。戒曰。勿拭去押字。次早憑錢給米。飢者無遺。守大歎服。

昔富鄭公設公私廬舍十餘區。而安處流民。又多設粥廠。今議州縣之大者。設粥廠數百處。小者亦不下百餘處。一處多不過百人。少則六七人。庶釜爨便而米粥潔。鈴束易而實惠行。再數百貧民之命。懸于粥長之手。不得其人。弊竇叢生。若煮粥者。

撩以石灰。使其易熟。明爲活人。其實殺之。務擇百姓中之殷實好善者。協力料理。不時察驗。庶各弊可除。

宋韓魏公琦。知益州。歲饑。流民滿道。琦募人入粟。設粥濟之。明年給糧遣歸。又招募壯者。等第列爲禁軍。一人充軍。數口之家。得以全活。檄劍關民。流移欲東者。勿禁。凡撫活流亡。共一百九十萬。

宋隆興二年。趙令良帥紹興。是時流民聚城郭。待賑濟。餓而死者不可勝計。通判王恬聞。邱寧孫建策云。今盡發常平義倉米賑給之。至來年麥熟止。恐無爲繼。况旬給斗升之米。官不勝其勞。民不勝其病。莫若計其地之遠近。口數之多寡。人給兩月之

茹古齋偶錄

十

糧。令歸治本業。不猶愈于聚城郭待升斗之給。困餓而死乎。趙行其言。委官抄劄給糧。以遣之。不旬日間。城中無一死人。歡呼盈道。全活甚衆。

宋滕達道知鄆州。歲方飢。乞淮南米二十萬石爲備。後淮南東京皆大飢。達道獨有所乞之米。召城中富民與約曰。流民且至。無以處之。則疾疫起。併及汝等矣。吾城外廢營田。欲爲席屋。以待之。民曰。諾。爲屋二千五百間。一夕而成。流民至。以次授地。鍋炊器用皆具。以兵法部勒婦女炊少者。汲壯者樵。民至如歸。上遣工部侍郎王古按視。廬舍道巷。引繩綦布。肅然如營陣。古大驚。圖上其事。有詔褒美。用活者數萬人。

煮麥粥

黃慎齋澄曰。用大麥磨成麩子。每麩子八升。加以碎米二升。調成糊粥。遇飢荒之年。擇一倚傍廟宇空處。對面搭棚十間。兩頭設立木柵門。門派二役把守。其棚內砌土竈五眼。用大鍋五口。滿貯清水。燒令滾沸。預將米粉二八拌勻。堆貯棚內。一鍋水滾入麥麩攪勻。頃刻濃熟可喫。用大杓約一大碗。自東柵門放飢民魚貫而入。就鍋與一大杓。挨次給散。令其由西柵而出一人掌杓施粥。其調煮之人。卽于第二鍋內。下麩調攪。頃刻又熟。二鍋散完。卽散三鍋。次第以至五鍋。而第一鍋又早水滾可用矣。鍋不必洗。人不停手。竈下十人。竈上十人。共二十人替換。足供

茹古齋偶錄

十一

是役計粉麩。每升可調三四杓。濟飢民三四人以三四石計。可濟千人。每日調粥十餘石。則濟四五千人。初不慮其擁擠也。自卯末辰初。散至午末竣事。計麥麩米糶之價。較米價只十分之五。而人工費用。又省十分之七八矣。其便有五一。價錢則經費可充可久。一。麩粉粗于米粥。非實在飢民。不來爭食。一米糶拌入麥麩之中。廠內人不能偷竊。一。熟可現喫。非若冷粥傷人脾胃。一。頃刻成熟可喫。非若米粥。必隔夜燒煮。不費人工時候。如境遇大荒。城鄉分設四廠。可無受飢之民矣。但須預于半月前。發米磨糶。發大麥磨麩。責成磨坊碾部。陸續磨運堆貯。以供應用。毋缺。查大麥麩子。淮楊徐海。貧民藉以日食。收買甚易。江以

南則須買麥。焙熟。再用。以免傷人脾胃。
飢民無定方。而煮粥有定處。若不多設處所。以粥就民。恐奔走
于場。難宿于家。或朝食一來。暮食一來。十里之外。不勝奔波。不
便一也。壯丁就粥。固可隨在歇止。而老病之父母。幼弱之小兒。
羞怯婦女。餓死于家。其誰看管。不便二也。喫粥以歸。不惟道遠
難携。亦且妄費難察。不便三也。且萃數千鳩形鵠面之人。于一
市之中。則氣蒸漸成癘疫。而聚衆必起奸偷。不如十里之內。就
近村落寺觀之處。各設一場。庶于人情爲便。自此之外。若另有
良法。亦須因地制宜。隨時變通。斟酌妥善。務歸實濟。則仁術益
見精詳矣。

茹古齋偶錄

主

茹古齋偶錄

救饑古方

天災流行堯湯不免。春秋二百四十二年。書大有者僅二。而水旱蝨螟。屢書不絕。然則年穀之豐。蓋亦罕見。為民父母者。自不可無救備良方。若山叟澤丁五穀盡而糠粃。糠粃盡而草根木葉。苟可緩須臾死。其何忍廢。王磐氏野菜譜詳於南。周憲王救荒本草詳於北。成書具在。皆食草木法也。故棲於山者有粉葛。取葛根搗碎以水蒟蒻。蒟音舉果也實似桑椹蒟內為粉蕨蕨。海次停粉為蕨楛。楛音舉果也實似桑椹蒟內為粉橡。橡音象相實栗之利。瀕於水者有魚鱉蝦蟹蛤螺。芹藻之資。雖蝗蟲所食靡有子遺。而獨不食陸地芋桑。與水中菱芡萬一

茹古齋偶錄

懷金立鵠。易子炊骸。饑荒之極。則辟穀諸法。無資糧賑濟之勞。延餓莩時日之命。安可秘而不傳哉。

東海洲上有草名曰蒟。貫如毬子。七月熟。八月收。謂之自然穀。方孝儒海米行云。海邊有草名海米。大非蓬蒿。小非薺。婦女攜籃。晝作羣。采摘仍於海中洗。歸來滌釜燒松枝。煮米為飯。充朝飢。莫辭苦澁咽不下。性命聊假須臾時。
菰生水中。葉如蒲葦。有莖梗。至秋結實。乃雕胡米也。古人採之以當糧。

黃蓬草。葉如菰蒲。秋月結實成穗。子細如雕胡米。青科。葉如菱。黍有子如赤黍而細。其桴甚薄。曝舂炊食。俱可療飢。

飛蓬乃藜蒿之類。如灰藿菜亦可充饑。食之補氣養血黃土
稗米一斗可春三升。煮粥飯皆可。曹植有芳菰精稗之稱。雀麥
一名燕麥。穗極細。每穗又分小叉十數箇。子亦細小。春去皮作
麪蒸食。及作餅食。皆可濟荒。蘇頌藥錄以謂另作編爲東萊類
李時珍曰。藻有二種。馬藻葉長二三寸。兩兩相對。聚藻葉細如
魚腮。節節相連。左傳以爲蘋蘩藟藻是也。按去腥氣。米麪糝蒸
爲茹。荆揚人遇飢以之當穀。本草和甘則平食之而即令人
救荒本草云。榆皮檀皮爲末。日服數合。可斷穀不飢。不復不飢
又云野胡蘿蔔。與家園種者。苗葉花實皆同。金幼孜北征錄云。
河北有沙蘿蔔。根長二尺許。大者徑寸。下支小者如筋。此皆胡
茹古齋偶錄

二

蘿葡之類。荒歲可採食者。本草和甘則平食之而即令人
李時珍曰。魏武帝行軍乏食。得乾椹以濟飢。後遇儉歲。民知食
椹全活者不可勝計。椹之乾濕皆可救飢。如此平時不可不收
採也。又云。糠米之殼也。謂之米皮。味甘。陳平食之而肥。儉年人
多以豆屑。或草木花實可食者。和劑蒸煮以救荒云。本草和甘則平食之而即令人
救荒本草云。山茶嫩葉。焯熟水淘可食。亦可蒸晒作飲。焯音着湯深也
昔秦饑。應侯請發五苑之果。蔬橡棗栗以活民。孔融爲東萊賊
所攻。治中左承祖以宮棗賦戰士。明太祖令民種桑棗。不種者
有罰。亦以備凶荒之用云耳。昔晉書蘇亮救荒書云。蘇亮
紫芋白芋。其葉背上皆白。刮洗煮熟皆可食。刺蒺藜炒黃去

刺磨麪作餅或蒸食。

雁山志云。百食一名鬼蒜。荒年山中人取以療飢。

芋大者曰魁。小者曰子。可度饑年。

芻薺晒乾作粉。朝夕食之。可以不飢。

辟穀方

見太平廣記

晉惠帝永寧二年。黃門侍郎劉景先過太白山。遇隱士。傳得此方。後人用之多。驗用大豆五斗。淘洗淨。蒸三遍。去皮。又用大麻子三升。浸一宿。漉出。蒸三遍。令口開。取仁。右二味。先將豆搗爲末。麻子亦細搗。漸下豆同搗。令勻。作團子。如拳大。入甑內。蒸初更進火。蒸至夜半。子時住。直至寅時出甑。午時晒乾。搗爲末。乾

茹古齋偶錄

三

服之以飽爲度。不得食一切物。第一頓得七日不飢。第二頓得四十九日不飢。第三頓得三百日不飢。不問老少。但依法服食。令人強壯。容貌不憔悴。如渴。研大麻子湯飲之。滋潤臟腑。若要喫別物。用葵子三合許。研末煎冷服。開導胃腕。以待冲和。取下其藥如金色。任喫諸物。並無所損。前知隨州朱頌。教民用之。有驗。序其首尾。勒石漢陽軍大別山太平興國寺。

辟穀方

見尊生八牋

黑豆五斗。淘淨。蒸三遍。晒乾去皮。秋麻子二升。溫水浸一宿。去皮晒乾。各爲細末。糯米三斗。煮粥。和前二味。合搗爲團。如拳大。入甑蒸一宿。一更發火。蒸至寅時日出。方纔取出甑。晒至日午。

令乾。再搗爲末。用小棗五斗。煮去皮核。同前三味爲團。如拳大。再入甌中蒸一夜。服之以飽爲度。如渴。以淘麻子水飲之。滋潤臟腑。如無麻子汁。白湯亦可。不食他物。自然不飢。餓頭暈時服三二丸。便能止暈耐飢。

又方。見救荒本草

黑豆半升。炒香。去皮。芝麻半升。炒熟。白茯苓四兩。貫衆四兩。水洗淨。切碎。爲末。糯米半升。炒熟。爲末。每服三錢。日進三服。或水或湯。送下。盛貯用青布囊。

防儉餅。見耀仙神隱

栗子。紅棗。胡桃。柿餅。右四件。去皮核。確臼內搗爛。勻捻作厚餅。曬乾。收之。以防荒歲之用。

茹古齋偶錄

許真君避難飲食方。見月令廣義

白麩六兩。黃蠟三兩。白膠香五兩。右將麩調糊爲丸。如黑豆大。曬乾。再將蠟溶成汁。將圓子投入其中。打勻。候冷。用紙包裹。安放淨處。每早空心服三五十九。冷水嚥下。吃熟食任意不妨。

服蒼朮方。見王氏農書

蒼朮一斤。白芝麻香油各半斤。右將蒼朮用米泔浸一宿。取出切片子。以香油炒令熟。用瓶盛取。每日空心服一撮。用冷水湯嚥下。飢卽服之。壯氣。駐顏色。辟邪。又能步履。

又方。見耀仙神隱

生服松栢葉。用茯苓。骨碎補。杏仁。甘草。搗細爲末。取生葉蘸水。

滾與藥末同食。博物志曰：荒亂不得食，可細搗松栢葉水送下。以不飢為度。粥清湯送下尤佳。每用栢葉五合，松葉三合，不可過度。又方用黃蠟炒粳米，亦可充飢。食胡桃肉即解。見南村輟耕錄

又方 見山居四要

杜仲、茯苓、甘草、荆芥等分為末，糊丸如桐子大，每服數丸，即喫草木可以充飢。止有竹葉、甘草不可同食。食草葉有毒，惟鹽解。

中藥黃山谷煮豆帖 見南村輟耕錄

黑豆一升，投極淨，用貫衆一斤，細剉如骰子，同豆慢火煮之，翻覆令展盡餘汁為度。篩取黑豆去貫衆，空心服七粒，食諸草木枝葉，覺有味可飽。

茹古齋偶錄

叙

休糧方 見仙娥清玩

硝砂仁、貫衆、白芷、茯苓、甘草，右為細末，煮黑豆熟，以藥拌置鍋中，黃蠟一兩，薄切，糝豆上令勻，取豆焦乾為度，以數粒同松嫩中節食，亦可不飢。

草木大道丸 見尊生八鏡

黑豆一升，去皮，貫衆、甘草各一兩，白茯苓、莪朮、硝砂仁各五錢，右五味剉碎，用水五升，同豆熬煎，火須文武，緊慢得中，宜至水盡，揀去藥，取豆搗如泥，作雞頭子大，入有蓋磁瓶密封，每嚼一丸，可食百般苗葉，終日恣飽，雖異草殊木，素所不識者，覺甘甜與進飯同。

辟穀休糧方

見王氏農書

白麪一斤。黃蠟四兩。化開。白茯苓一種。去皮。右三味為細末。打糊攤成餅。先清齋一日。食一頓。七日不飢。再食一頓。一月不飢。若要食飯。葵菜煎湯服一鍾。如無葵菜。茯苓湯亦可。

休糧養道方

見救荒本草

白麪六斤。香油二斤。蜜二斤。乾姜二兩。滾水泡。生薑四兩。去皮。甘草二兩。白茯苓四兩。黃米三升。右為細末。和成一塊。切作片。蒸一時。陰乾為末。先吃飽飯。後服此藥。一茶匙。淨水送下。若服至一盞。可一月不飢。要解藥力。葵菜煎湯服之。仍舊食飯。

食生黃豆法

見仙娥清玩

茹古齋獨錄

六

取槿樹葉。同生黃豆。嚼之。味不作嘔。可以下咽。每日食豆二三合。可度一日。

又法。赤小豆一升。半炒。大黃豆一升。半焙。二味搗末。每服一合。新水下。日三服。三升。可以十日不飢。

服百滾水法

水經百滾煎熬。亦能補人。曾於嚴陵見一僧。枯坐岩崖。多積山柴。每日煎服沸水數碗。棗數枚。芝蔴合許。經百日不死。

淡黃蘗煮粥法

見王氏農書

取菜洗淨。貯缸中。用麪入滾水。調極薄漿。澆於菜上。以石壓之。不用鹽摻。六七日後。菜便黃色。味覺微酸。便成蕓矣。此後但以

菜投入汗中。便可作羹。不必復用麪。取羹與米相兼煮粥食之。每米二升。可當三升之用。雖不及純米養人。充塞飢腸。聊以免死。此法從陽羨山中野人家得來。因念菜之爲益甚宏。穀不熟。曰饑。菜不熟曰饑。古人以饑饑並言。良有以也。

療垂死飢人方

煮稀粥。潑桌上。令飢人漸漸吮食之。必生。

數日後方可與稠粥飲。

救荒辟穀簡便奇方

凡遇荒年。玉粒桂薪之時。貧不能自給者。用白茨芩四兩爲末。頭白麪一二兩。入水同調稀。以黃蠟二兩代油。燻成煎餅。飽食一頓。便絕食。至三日覺難忍。三日後氣力漸生。熟果芝蔴湯米飲涼水。微用些少。以潤腸胃。無令涸竭。仍用飯食時。用葵菜湯并米飲稀粥。少少服之。

又方

凡遠行水火不便。或修行人欲省緣。休糧。用黃耆赤石脂龍骨各三錢。防風半錢。烏頭一錢。炮於石臼內。搗一千杵。煉蜜丸如彈子大。要行遠路。飽喫飯一頓。服一九。可行五百里。二丸可行一千里。

又方

用鐵腳鳳尾草。同黑豆蒸熟。揀去草。每食五七粒。終日自然忘食。

餌松栢葉法

取松栢葉細切和水服一合。一日二三升最佳。終南山有

一人無衣服。身皆生黑毛。跳坑越澗如飛。因獲得問之。言我

是秦宮人。入山飢無所食。有人教我食松栢葉。初時苦澁。後

稍可喫。遂不復飢。冬不寒。夏不熱。自秦至漢成帝。已三百餘

歲矣。千金

黃精取根蒸熟。去皮食。甚香美。荒年啖之。斷穀止饑。本草

久服斷穀不飢。甘美易食。根葉花實皆可食。或蒸熟。或晒乾。

丸散隨宜。歉年之時可休糧。千金

天門冬

茹古齋偶錄

取根蒸熟。去皮食。甚香美。荒年啖之。斷穀止饑。本草

鳳朮作丸散。久久服餌。可代糧。一入在外。饑欲死。有人教

以服朮。數十年還鄉。顏色如故。本草

薯蕷取根蒸熟食。或搗粉作麩食。荒年可以充糧。不飢。本草

旋菑根入山。無所食。人入山。無所食。人入山。無所食。人入山。無所食。

蒸熟食。處處有之。可斷穀不饑。本草

葛根採取作粉。餌之。斷穀不饑。本草

採取作粉。餌之。斷穀不饑。本草

採取作粉。餌之。斷穀不饑。本草

採取作粉。餌之。斷穀不饑。本草

何首烏

採根蒸曝。丸散任意。亦可生啖。可休糧。本

百合

採根蒸煮。食之益人休糧。本

松葉

取細切如粟。和水或米飲服之。或和大豆末食之。可以不知飢。又陰乾搗末。和水服亦佳。松白皮蒸熟。食之辟穀不饑。松脂一斤。白茯苓四兩。為末。每晨和水服之。或蜜丸服。可辟穀長生。本

栢葉

茹古齋偶錄

服法同松脂。久服斷穀不饑。本

榆白皮

食之當糧。搗末和水服。本

白茯苓

大麥麩。亦可小麥一斤。茯苓四兩。以生牛乳和為方寸餅子。煮熟

飽食一頓。可百日不饑。又白茯苓末四兩。白麩二兩。以黃蠟代油。燂餅飽食一頓。便絕食。三日後飲脂麻湯。少潤腸胃。

本

橡實

去皮煮食。最益人。實中令不饑。可多取禦歉歲。本

蠟

仙經斷穀要用。今人嚼食。終日可不饑也。黃蠟炒粳米食。可辟穀不饑。食胡桃肉即解。白麴一斤。黃蠟為油作餅飽食。可百日不饑。合松脂杏仁棗肉茯苓等分為末。作丸服五十九。便不饑。食蠟度饑。當合大棗阻嚼易爛。本草

粟

煨熟食之耐饑。本草

藕

蒸食可休糧。蓮子去皮心。蒸熟為末。蠟蜜為丸。日服三十

丸不饑。本草

茹古齋偶錄

海松子

食之不饑。本草

大棗

久食不饑。本草

菱芡

菱仁芡仁皆可休糧。蒸爆為粉蜜和食之。並可長生。本草

芋

煮熟食度饑。本草

烏芋

作粉食。或煮熟食不飢。本草

桃膠

補中不飢。以桑灰漬之。服餌。身輕百病愈。數月斷穀。本草

胡麻

九蒸九曝。熬搗餌之。可斷穀長生。合大豆。煮曝作團食。

不饑。本草

白脂麻

仙方蒸曝。服餌以辟穀。本草

榛子

久食令人不饑。本草

大麻子

茹古齋偶錄

十一

麻子二升。大豆一升。熬令香。搗蜜。每日二服。不饑。又麻子

二升。白羊脂七兩。蜡五兩。白蜜一合。和搗。蒸食。不饑。本草

黑豆

炒熟。以棗肉同搗。為麩。可以代糧。左元放救荒法。擇取雄

黑豆三七粒。生者熟。援之。令煖氣。散豆心。先一日不食。次早

以冷水吞下。魚肉菜果。不復經口。渴則飲冷水。初雖小困。十

數日後。體壯健。不復思食矣。仙方修製大豆黃耆服之。餌

之。可辟穀。本草

粳米

粳米一升。酒三升。漬之。出曝乾。又漬。又曝。酒盡乃止。稍稍食

之渴飲冷水。辟三十日。足一斛二升。辟周年。又大米三合。炒過。以黃蠟二兩。溶銚內。入米炒。令乾。任便食之。數日不饑。如食胡桃二箇。即便思食。本草

糯米

一斗淘洗盡。百蒸百曝。搗末。日一飧。以冷水得三十日都盡。則可終身不食不饑。本草

青梁米

米一斗。以苦酒一斗。漬之三日。出。百蒸百曝。好裹藏之。遠行一飧。十日不饑。重飧九十日不饑。又醋拌百蒸百曝。可作

糗糧。辟穀。本草

茹古齋偶錄

蔓菁子

水煮三遍。令苦味盡。曝乾。搗末。水服二錢。日三。久漸增服。可辟穀。又取苗葉莖根。四時常服。可備饑。本草

荏子

服食辟穀。蒸熟。烈日乾之。當日開昏。取米食之。亦可休糧。

本草

千金麩

蜜二斤。麩六斤。香油二斤。白茯苓四兩。甘草二兩。生姜去皮。四兩。乾姜炮二兩。研末。搗作塊。甑內蒸熟。陰乾。為末。每取一大匙。冷水調下。可百日不飢。其麩以絹袋盛之。可開十年。

草木之足以濟生者。四百餘種。茲未及備載。謹錄數條。古云。費不在多。應急如寶。諸方費少而功多。間遇歉薄之歲。如法效之。未始非應急之一寶也。傾資賑貸。人情所難。至若捐無用。以化有用。亦何憚而不爲之。如飲食而至於殘剩。委棄曷若少節省之。以惠及於嗷嗷待哺之人。衣而敝之。篋筭曷若使寒。噉齒噤之流。得以叨被其一。二。抑多積厚蓄。終身不盡用以貽諸子孫。則賢者不待此而後足用。愚者雖得此亦未必能享用。何如及吾身而施之。得當者之爲善用也。然豈獨富者當憐貧乎哉。隨願而施。因力而給。又豈獨富者能憐貧乎哉。若待富而後行。則吾儒終無濟人之期矣。昔有僧

見人家所棄果穀菜皮。悉收取之。將水洗晒。煮熟搗勻。填實一方圈內。捶之極堅。製如磚式。復晒乾砌於牆中。後其年大饑。獨僧廟中無一菜色。人訪求之。僧出所製磚分給煮食。其味芳馨。因此全活者甚衆。豐年不可不惜穀。富家不可不惜福。家人拋棄五穀。罪歸家長。斷不可聽奴婢狼戾。全不覺察。宋相王黼宅與一寺爲鄰。溝中日流出飯顆如雪。一僧取之洗滌晒乾。積成一圃。後黼獲罪。一家拘囚寺中。絕食。僧用水蒸熟飯乾。送食皆香美。僧曰。此相公厨溝流出者。黼悔罪無及。

迪吉錄曰。凡救性命。所損無幾。特飽煖者。不知飢寒之苦。丐

者緣餓得病。病不能求乞。則愈餓愈深。此不過三四升米與之。累日便能求趁。便有生意。或乘其菜色。將病時早救。方妙。在富人過宿之一費。足救十命矣。師巫之一費。足救百命矣。千倉之子粒。十損一焉。歲月之衣服飲食。十嗇一焉。足救千命矣。若得數人共給此會。置一空屋。積草薦其中。以貯貧病者。使免水宿風餐之患。則調養易愈。寒天尤急。第須得善人以掌管之。四方有此。則夭札者鮮矣。蓋人當病時。無揪無採。則益一病。風吹暴露。則益二病。空乏憂危。則益三病。重以腹亂衣穢。拖逐展轉。豈有再生之望哉。試設身處此。痛苦何如。何惜太倉一粒。不以惠此。且均是人耳。我輩若托身非地。便

茹古齋偶錄

古

是這等樣子。幸得自足。又欲享豐席盛。爲子孫長久計。眼前救人一錢。不捨。不知水火盜賊。疾病橫災。皆能令家業傾。盡少少福分。亦是天地庇之。豈一吝嗇能致然哉。一旦無常。祇供子孫酒色賭蕩之資。何如積德邀庇於天之爲厚也。此理甚明。直不思量到耳。

板存杭城保倫橋
金家刻字店便是

