

清・陳僅 纂集

濟荒必備



清・陳 僅 纂集

濟 荒 必 備



濟荒必備·書影

蒲公英

本草綱目蒲公英一名黃花地丁生平澤田園中葉似苦
苣蘭之有白汁堪生噉中心抽一莖莖端出一花色黃如
金錢嫩苗可食

蓬子三種 黃蓬草 飛蓬 青

本草綱目蓬類不一黃蓬草生湖澤中葉如菰蒲秋月結
實成穗子細如彫胡米饑年人採食之須浸洗曝舂乃不
苦澀青草蓬西南夷人種之葉如菱黍秋月結實成穗有
子如赤黍而細其稈甚薄縣舂炊食飛蓬乃藜蒿之類末
大本小風易拔之故號飛蓬子如灰藿菜子亦可濟荒

底本版框規格：長188mm×寬130mm



濟荒必備・解題

清·陳僅纂集。成書於清·道光二十七年（公元一八四七年）。

此書卷一述『辟穀神方』四十五則；卷二述『代匱易知』七十三則；卷三述可代以充饑的草、菜等食物『藝菽集證』二十二則。此書內容多為集各書、府志等可用以備荒的植物及成方而成。

今據清·道光二十九年（公元一八四九年）嘉平月刻本影印。

（王咪咪）



濟荒必備・總目

序	四九八
目錄	四九九
卷之一	
辟穀神方	五〇〇
卷之二	
代匱易知	五一四
卷之三	
蓺菴集證	五三八

4



道光己酉年嘉平月鐫

濟荒必備



濟荒必備序

道光十五年

僅

自延長量移紫陽見山地硯薄



懋壬辰癸己之變倣東南法勸民種番薯以備災

茲藉集證一書既而調任安康二十二年春夏不雨民心

惶惶

僅

急爲思患豫防計又成濟荒必備一書邀天之福

甘霖應禱轉歉爲豐邇來山中連稔去歲值丙午西同風

三郡自秋徂冬旱魃爲虐而南山之民晏如也

廉訪唐

子方先生攝方伯篆札飭寮屬俾各以採荒策獻

僅

一知

半解深懼無富高深乃過蒙採擇獎借逾涯實感且愧歲

終封篆民事旣闌回念二書倉猝成編其板移存紫陽東

濟荒必備

一

來書院中艱於就印因取舊本重加增訂合二書爲一釐

爲三卷兩書均爲濟荒設故仍其舊名總顏之曰濟荒必

備用便觀覽且以備異時一得之助亦兵可百年不用不

可一日不備之意云爾

道光二十七年春正月人日安康縣知縣陳僅序



濟荒必備目錄

卷之一

辟穀神方

共四十五則

卷之二

代價易知

共七十三則

卷之三

薺菰集證

共二十二則

濟荒必備

二



濟荒必備卷之一

安康縣知縣陳 僅纂集

辟穀神方

辟穀導養出於神仙家言儒者不道然而術無庸奇
顧用之者何如耳黃老清淨漢文帝善用之而治佛
氏慈悲梁武帝不善用之而亡故辟穀養生之說以
之保一身則私以之拯萬民則公以求非分之長生
則適以保固有之性命則順所謂仁者見之謂之仁
知者見之謂之知百姓日用而不知者此也凶年饑
饉小民謀生無術爲上者苟可以補救不憚以身爲

濟荒必備

三

犧牲而況救饑之方見於載籍者大抵經諸目驗信
而後傳而以神仙荒誕置之可乎使富而好義者採
擇其方多製藥料以濟其鄉里此其功德之大成仙
成佛之基卽在於是矣余因卽舊刊之本增所未備
去其複重得若干條以燕津服氣止渴辟寒諸方附
於後將以廣

皇仁而全民命故不憚諄諄也

天地丸

本草綱目天門冬二觔熟地黃一觔爲末煉蜜丸彈子大
每溫酒化三丸日三服居山遠行辟穀良服至十日身輕



自明二十日百病愈顏色如花三十日髮白更黑齒落重生五十日行及奔馬百日延年

坎離丸

靜松齋集驗方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爲丸鷄子大或印成小餅隨意食之連行作點心最妙烏鬚髮養脾腎壯筋骨大有裨益且能充饑

左慈荒年法

博物志大豆粒細調勻生者熟按令暖氣徹豆心先日不食次早以冷水頓服訖一切魚肉果菜不得復經口渴卽

濟荒必備

四

飲冷水初小困十數日後體力壯健不復思食

李衛公行軍辟穀方

惠直堂經驗方大黃豆五觔淘三遍至極淨去皮爲末麻子仁三觔綿包用沸湯浸至冷垂井中一宿勿令著水次日晒乾白茯苓新瓦煨出殼簸揚取粒粒完整者蒸三遍爲末六兩糯米五升淘淨與茯苓同蒸爲末先將麻仁糯米茯苓共搗極爛漸加豆末和勻捏如拳大塊復入甑蒸之約三個時辰冷定取出晒乾爲末每用麻子汁調服以飽爲度不得喫一切諸物第一頓一月不饑第二頓四十九日不饑第三頓百日不饑第四頓一年不饑第五頓千日不饑永遠顏色日增氣力加倍如渴飲麻子汁或芝蔴汁滋



潤臟腑如欲喫飲食用向日葵菜子三合爲末煎湯冷定服之下其藥再服稀粥一二日稠粥一二日方可飲食但服藥之後大忌房事慎之

太白山隱士仙傳方

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前知隨州朱頤教民用之有驗序其首尾勒石漢陽軍大別山太平興國寺 黑大豆五斗淨淘洗蒸三遍去皮又用大麻子三升浸一宿漉出蒸三遍令口開去皮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

濟荒必備

五

時住直至寅時出甑午時晒乾搗爲末乾服之以飽爲度不得食一切物第一頓得七日不饑第二頓得四十九日不饑第三頓得三百日不饑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欲食別物用向日葵子三合許研末煎湯冷服開導胃脘以待冲和取下其藥如金色任食諸物竝無所損一方有白茯苓五兩案惠直堂經驗方所載救荒丹與此方小異云黑豆五升洗淨蒸三遍晒乾去皮爲末大麻子三升湯浸一宿撈出晒乾用牛皮膠水拌晒去皮淘淨蒸三遍白搗漸次下黑豆末和勻用糯米粥爲丸如拳大云云疑所傳聞異詞當以太平廣記所載爲正舊本兩方複出今刪之而附注備參

普濟丹

李文炳仙拈集黃豆七斗芝麻三斗水淘過卽蒸不可浸多時恐去元氣蒸過卽晒晒乾去殼再蒸三蒸三晒搗爲丸如核桃大每服一九可三日不饑相傳係許眞君方歲荒饑衆此方所費不多一料可濟萬人宜修合以濟世其功無量

濟生丹

仙拈集芝麻一斗

微炒黃

黃豆糯米各一斗

水淘

熟地十觔

黃耆

炙

山藥

炒

各五觔白朮三觔紅棗十觔

去皮

爲末搗

棗內煉蜜丸約五錢重白湯下其味香美療饑數月可安

永年堂施

濟荒必備

六

辟穀方

尊生入牋黑豆五斗淘淨蒸三遍晒乾去皮秋麻子三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丸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甑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得別食他物

又

救荒本草黑豆半升炒香去皮芝麻半升炒熟白茯苓四



兩管仲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

又

靜耘齋集驗方糯米二三合炒熟以黃蠟二兩銅杓內熔化再入米同炒至蠟乾爲度任便食之數日不饑若要喫食嚼胡桃肉二個即便思食一方用粳米

又

汪穎食物本草黃耆赤石脂煨碎龍骨各三錢防風五分烏頭一錢池右藥置石臼內搗一千杵煉蜜丸如彈子大如行遠路者飽食飯一頓服一九可行五百里二九可千里

濟荒必備

七

不饑

又

淮南萬畢術榆樹生耳八月採之以美酒漬曝同清梁米紫茱萸蒸熟爲末每服三指撮酒下令人不饑

又

山居四要杜仲茯苓甘草荆芥等分爲末糊丸如桐子大每服數丸卽喫草木可以充饑止有竹葉甘草不可同食食草葉有毒惟鹽可解

救荒辟穀奇方

千金方白茯苓四兩爲末白麴二兩入水同調勻以黃蠟

