

9  
4186  
2





昭和42年12月12日寄  
和田大作氏贈

揚州后成金天基著

多能集  
預知晴雨法

古云。朝看東南暮看西北。凡每日早晨太陽將出未出時。只看東方及東南方。若天色赤而氣清。主大晴。且煖或不赤而清。亦晴。若見黑雲遮蔽。氣色昏暗。或如積土之狀。或似纍盂漸漸而起。或有紫黑雲在日之上下貫穿。或黑雲如鷄頭如旗幟如山峰如陣鳥

多能集

元



門口9  
號4186  
卷2

如龍頭魚蛇種種狀者，並主當日有雨。再看風急則雨在午前，風緩則雨在午後。將晚看西方及西北方日落處，占法與此相同。若有雨則在半夜或明日。大槩只以日出入之處見天空，則晴，雖有雲而天色分明，或玲瓏光耀者，亦晴。反此者陰雨。

預知風暴法

凡見天色昏淡，禽鳥翻空，或雲脚黃，日色赤，或雲行急，日月暈，或太白晝見，或西南參星動搖，或燈火焰

明作爆，或石脉潤，樹汁流水，作腥氣，魚腥土氣，或魚跳蛇暴，蚓過路，蟻出穴，或黑白雲起，倏忽變作片片相逐，聚散不常，皆主風暴。

春夏二季必多暴風，若遇天色溫熱，午後或雲起，或雷聲所起之方，必有暴風。

凡風暴多起於午後，渡江涉水者，宜早為穩。

看試金石占晴雨法

好真試金石若潮汗則雨，無汗則晴。



燒燈草卜晴雨法

晚間將燈草點燒如燒轉得速主來日大晴緩些亦主晴和若點上卽息或畧轉數轉卽滅皆主陰雨蓋燈心體質最輕遇雨則陰氣先着故也。

定日出日沒時法

歌訣白日出卯時日入酉五十前後不同輪。出茶齊正斜角落萬載千年此是真。

日出卯時日入酉時惟五月晝長則日出寅時日入

戌時十月晝短則日出辰時日入申時所以前後不同。其各省增減刻數每年曆日內算載明白。後二句乃看日定時法。備悉後條。

定月出月沒時法

歌訣曰三辰五口八午升。初十出未十三申十五酉時十八戌二十亥。上記其神念三子時念六丑念八寅時終卯輪。出茶齊正斜角落萬載千年此是真。每月初三日係辰時出月初五日則巳時出月初八



日則午時出月餘例此末二句是看月定時法

看日定時法

每日太陽在天七時是卯辰巳午未申酉是也。惟五月夏至前後月餘之內在天九時。十月冬至前後月餘之內在天五時。

正斜角

面向南正坐展此書看且如卯時日出曰出言

茶

此時日始出也辰時名曰茶茶者言此時如早

茶時候也至巳時名曰齊齊者日斜東南也至午時

名曰正正者日在正南也。夏月則至未時名曰斜斜

者日斜西南也至申時名曰角角者日在屋角也至

酉時名曰落落者日落入也五月則重一出字落字

二時十月則減去出字落字二時

凡看日月定時以一正字在頭頂正中作為準則將

出落二字作兩邊纔好分七字

凡看日月定時須在空濶地方纔準若在街巷墻屋遮蔽之處則不驗

多能



看月定時法

出茶齊正斜角落照月出歌。一字一時順數。假如每月初三日辰時出月。至巳時曰茶。至午時曰齊。至未時曰正。至申時曰斜。至酉時曰角。至戌時曰落。初五日則巳時出月。十五日則酉時出月。月盡則卯時出月。皆從出茶齊正斜角落七字順數去。

凡遷移造葑諸事。選用夜間吉時。在城市雖有更鼓而更鼓各處遲早不同。亦難作準。其鄉野鷄聲更爲

不定。惟看月到何處定時最的。

旅店行人。江湖舟楫。最宜知此。何也。若太早恐前途悞事。若太暗恐投宿過遲也。

雲暗天。雖無朗月。只看昏雲中暗光亦可爲定。

定寅時法

歌訣曰。正九五更二點微。二八五更四點歇。三七平光是寅時。四六日出寅無別。五月日高三丈地。十月十二四更二。仲冬纔到四更初。便是寅時定準訣。



以寅時爲例擡頭看日色正中爲午時以意察之則  
可定晝夜諸時要知寅與戌對卯與酉對辰與申對  
巳與未對夜間丑與亥對子時間中

猫眼定時法

歌訣曰猫眼定時自有方子午卯酉一線長寅申巳  
亥梭棗樣辰戌丑未盡皆光

老猫纔靈小猫則不驗再看大小以定時之初末

預知春牛顏色芒神服色法

歌訣曰年干爲頭身屬支納音爲腹不差移春日天  
下用耳尾支爲膝脛納音蹄陽年口開尾左繳陰閉  
尾右不須疑神服春日支遭尅尅衣繫腰與人知

干甲乙太青丙丁火紅庚辛金白壬癸水黑戊巳土黃  
支亥子水黑寅卯木青巳午火紅申酉金白辰

戌丑未土黃 納音假如甲子乙丑日立春納音屬  
金白色丙寅丁卯屬火紅色餘倣此

芒神服色以立春支辰受尅爲衣色尅衣色爲繫腰

多能



色假如立春子日屬木衣用土取黃色尅衣色爲繫腰色用木取青色其法凡亥子日黃衣青繫腰寅卯日白衣紅繫腰巳午日黑衣黃繫腰申酉日紅衣黑繫腰辰戌丑未日青衣白繫腰。

我知來年閏幾月法

俗云。要知來年幾月閏。但看冬後幾日剩。其法將今年曆日查冬至後多餘幾日。卽閏幾月。假如今年冬後多一日。來年閏正月。多二日。來年閏二月。餘倣此。

定十二用星法

歌訣曰建除滿平定執破危成收開閉逐月輪推十二用星是選吉切要之法。只在左手指掌上從月建宮內順數到本日止。看到何星卽是。

月建正月寅二月卯。一月一宮順數。此法只論節氣。不論月分。假如正月內交二月節卽作二月算。

定黃道黑道選吉日捷徑法

歌訣曰建滿平收黑道黑道除危定執黃道黃道成開大吉利



黃道破閉不相當道黑此十二用星內除危定執成開  
 此六日為黃道建滿平收破閉此六日為黑道予分  
 為四等以成開定為大吉除危執為中吉平收破為  
 大凶建滿閉為小凶凡選擇止有嫁娶埋墓起造三  
 事必要細查諸書避忌其餘入學出行求財修造一  
 切諸事只用黃道日大吉至於宴會療病修足沐浴  
 裁種造酒麪製器皿裁衣合帳諸小事隨意就行不  
 必選日可也為事要在上半日蓋太陽能伏諸煞也

起房造屋開工法

擇一吉日開工是日用香燭禮拜天地神祇命匠人  
 將正梁木鋸下木頭供奉家神案上禮拜畢用紅紙  
 寫開工大吉四字貼在木頭上另用黃紙一張硃筆  
 寫姜太公在此照後式寫貼於匠作處所則無禁忌

天無忌

地無忌

貼式

姜太公在此

不可損壞

陰陽無忌

百無禁忌



起造木料法

起房木料須預堆當風日空房之處待一兩月後乾透除去潮濕氣鋸造房屋則髓眼質不得走動。柱木要根下稍上。梁木要根左稍右。留心看匠人不可倒了錯了不依此。主人口顛倒不吉。

起房次序法

起房先起造住房。次廳房。次群房。臨完起造大門。犬約由內而至外。坊不可先蓋造大門。主不完全。

墻屋次序法

墻柱上梁後方可砌週圍墻壁。不可先築墻後起屋。爲之困字兆。主不吉。

造屋間數吉凶法

造屋以單數爲吉。每進宜造一間。三間。五間。七間。九間。不可造成雙數。

造住房安中柱法

住宅主房必要中柱着地。不可造架柱。其廳房則不



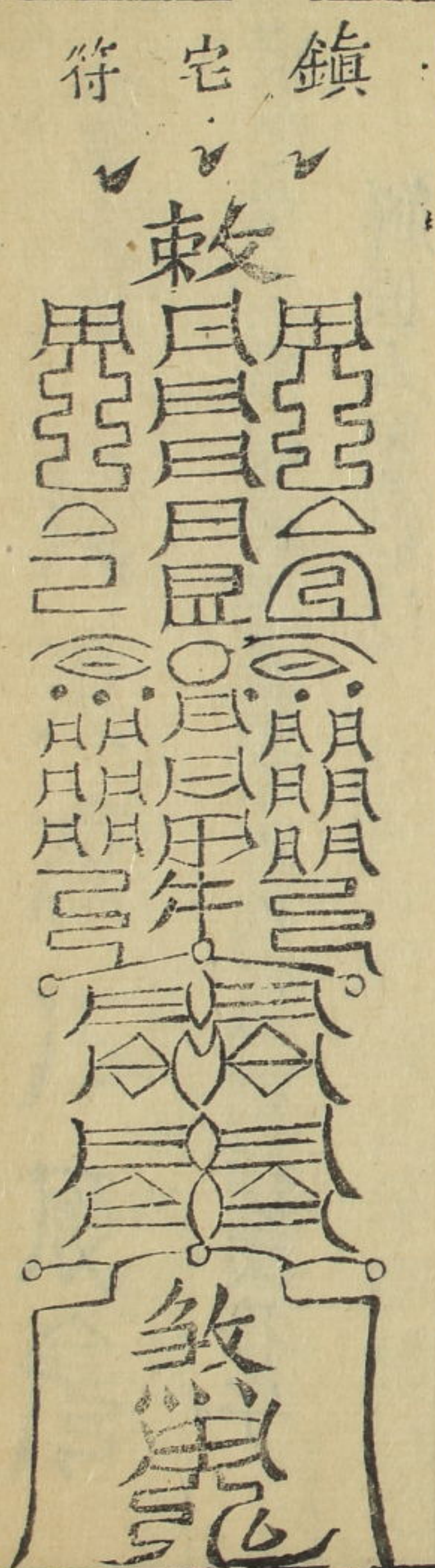
拘柱之上下共四處。可各留小空隙。於豎柱日安放銀錠。主招大富。此錠不拘輕重。只要一様四整錠。

豎柱上梁法

選一上吉日。豎柱上梁俱要在口。又宜在上半日。太陽光照時。最能伏治諸煞。不可用夜間時刻。豎柱時。要選大吉。上梁時。即次吉亦不妨。豎柱上梁。預防匠人將柱之上下梁之左右。安放樹葉頭髮斷。筋壞墨及諸鳥獸魚鱉毛骨。魘魅物件。

上梁時不許匠人用冬鑿墨筆。則不能魘魅。止許用木榔頭敲上最妙。木榔頭俗名興工是也。

預用大紅紙。橫寫六字真言。俟上梁時。即貼在正梁上。再用硃書鎮宅符一道。貼於梁下。以鎮凶煞魘魅。



多能

十

元



六字真言

△氣 𠄎 𠄎 𠄎 𠄎 𠄎

梁之頂上。用板物遮蔽。不可爲風雨損壞符字。

解匠人魘魅法

於立木之日。先一時。擡木一根。架於木馬上。令木匠爲首者。引鋸截去巴鼻。卽時拾起口云。頭在這裏了。攜入家內。就用筆寫魘魅匠人頭在此七個字。在木頭上。藏入神櫃地下。待屋造完於正屋中間。安油一

鍋煎百沸。將此木鼻放入鍋內煎數滾。取出。次日用斧於正屋中劈碎焚燬。則作者其法不驗。且主橫死。否則逸去也。

立木之日。密取匠人木馬墨斗。同八尺竿。放後門口。以竿橫頓在木馬上。又以墨斗引線。從竿亦橫亘之。兩頭垂下。俟匠人立木已完。俱令至木馬處。實教以故命。皆從木馬上跨。一過。如不跨者。強扶跨過。便覺有疾歸。當不起矣。



大抵匠人作屨多半由於主人太儉約太瑣碎所致。予以爲四五日一次肉食斷不可少再加以和顏美語。知彼饑寒待彼長厚則匠人未有不盡心於我矣。予造小屋數間督工日久深知此理敢爲世囑。

### 選磚瓦法

俗云新磚舊瓦。凡磚必揀全青敲之聲高釘鏘者爲上。瓦買舊瓦更妙。因久經風雨霜日破損者必少。

### 去新磚燥性法

新磚須埋地窖中過上十日半月去其燥性方可砌。牆不然則砌上灰泥隨乾不得混溶堅固。

### 砌磚牆法

砌牆不可在冬寒凍月。因水土冷凍令磚泥不能和合。必難堅久。又不可在夏月酷熱時。因磚泥砌上。不候和溶隨卽乾離。令人凍月不動工者有之。而六月酷暑時多有動工者。利在晝長工多不知此故也。

砌牆之法。磚須交搭疊上。全要中間墮陷。填得滿足。



俗云。填陷如小砌。蓋填得週全。就如人腹中充實。則能長久。倘若虛空。徒用泥平。則易傾頽。譬如人腹中饑餓。安能辦事經久。匠人止知省事。要主人勤看。

### 築土墻法

取土入水和濕。用鐵杵力築。則堅久。

### 泡石灰法

將成塊石灰。用水入內。隨用棍鈞之類。不住手攪和。幾千遍。自然糊粘。然後傾水去其底脚粗塊。用水浸

看。俟十日半月後。取用。越久越好。但不可乾了。若不攪和。則沙散難用。若是不浸多時。則小小石塊。一時泡不開。粉墻則成砲釘。砌墻又不堅固。

### 粉墻法

將浸下石灰。去其粗脚。另用書店內裁下綿紙。做紙條若干。浸之極爛。和入灰內。臨粉時。用搗米煮清粥。搗入內粉上。外面用箒掃過。自不剝落。紙條名曰紙筋。不可用有顏巴的。



造門拴辟盜法

用栗木爲拴。能辟賊盜。

泥大門招財法

密取大富人家地下土。來家用淨水泥大門上。主富。

熬桐油法

桐油每十觔入土子

蜜陀僧

下鍋熬滾一

滾時用小竹木條不住手攪。俟熬過四五滾。全要火候不老不嫩。傾入瓦鉢內。再不住手勤攪。只待冷透。

絕止不然則結面不好用

用上子者。取其易乾。用蜜陀僧者。取其發亮。

油門柱法

門扇屋柱須待造完。遲半月一月油漆纔好。不然恐濕潮之氣封在內。不能出外。必易損壞。

開井預知某地有甘泉法

凡開井先用數大盆水。置各處。俟氣清星朗之夜。觀所照星何處最大而明。則就此地開下。必有甘泉。



淘井試法

夏月勿輕淘井。先以鷄毛投下。試覘搖動多陰毒氣。勿下。凡久不汲水之井。最有毒氣。不可久視。

完工安家神法

起房工完之日。用香燭酒禮。并淨水一碗。楊柳一椀。或青菜一葉。置於神前。拜祭天地家神。口誦云。天陽地陰。二氣化神。三光普照。吉曜臨門。迎請家堂。司命六神。萬年香火。水鎮家庭。諸邪莫入。水火難侵。門神

戶尉殺鬼誅精。太乙勅命。保護吾門。急急如律令。念三遍。畢再拜而起。用後解魘法。

完工解魘法

拜家神灶神。畢用神前淨水。以柳枝遍灑門柱各處。口誦云。天地陰陽。日月星光。凡有魘魅。俱變吉祥。吾奉太上老君律令。不住口誦。俟灑完止。

移居入宅法

凡入新宅。擇吉先入。後搬家伙。則吉。只宜進財忌出。



財忌先搬家他後入人口則不吉。

如次日吉時進屋。隔宿備香燭於中庭。家眷不可空手進。俱執錢財綵帛。長男抱器盛五穀。宅母帶鏡。胸前家主捧家神。次第連入中庭。鋪席置前。執物其上。候宅長捧香於爐。致誠獻禮。祈禱福祉。

大約遷移入宅。宜在早晨吉時。取其漸漸光明。乃妙。

### 入宅安神法

家長安完家神。焚香再拜。祝曰。家和事昌。喜慶禎祥。

田財萬倍。福壽綿長。子孫興旺。科第聯芳。祝畢再拜。

### 磚縫不生草法

每年用官桂爲末。於春月鋪入磚縫中。草自不生。

### 地板辟濕法

凡鋪地板。離地高些。留一活板開閉。堆炭能收潮濕。

### 曬書法

揀伏天烈日下。將書早晨卽於有日空處展開。至午後翻覆再曬。將晚收起。候冷透。疊入箱櫃。但有熱氣。



不可便收藏。凡曬一切字畫衣帽。皆照此法。

收書不生蠹魚蛀虫法

辟蠹之法甚多。或用樟腦。或用香蒿。或用烟葉。或用花椒。總不若芸香薰之爲第一。其法於伏日曬書之後。雖滿櫃厨。預留火爐空處。用炭火一爐。燒起芸香。卽閉櫃門。使香烟薰繞。則虫蠹不生。

裱書畫不蛀法

收臘月雪水存貯。以備熬麵糊。裱一切書畫。永不蛀。

裱書畫不瓦法

凡裱禱字畫。加些蘿蔔汁在漿糊內。卽不瓦。

裱書畫虫鼠不侵法

凡裱禱字畫。用生礬末。花椒末。黃蠟。入漿糊內。裱之。則虫鼠不侵。

治油穢書畫法

用海螵硝。滑石。各二錢。龍骨。一錢五分。白芷。一錢。共爲細末。鋪油穢處。隔紙熨之。若久穢者。水浸透。治之。



造古紙法

麵漿槐花蘓木黑墨其汁染色。加減搥光。

接紙無痕法

羅底上白飛麵。用白芨磨水調接。紙無痕跡。

藏墨法

熟艾包墨。梅月入灰收之。

製新墨倣古法

墨倣古樣造成。於微溫灰內卷十許日。其面上油光。

既除卽與古色無異。且膠性已去。體質乃輕。

藏筆不蛀法

研硫黃水浸過。收藏則不蛀。或用花椒貯筆套內。

洗筆法

寫完字。就在硯池中擺去滯墨。再用則易開不損。

洗硯法

硯不頻洗。則滯墨可嫌。用蓮蓬穰溫水洗之。

補破硯法



就硯底刀刮末。用黃蠟火煨勻。烘補損處。

### 去字法

菖蒲根穀子石爲末。水調。擦字上。俟乾。擦之不見。

### 拂字法

空鷄子一個。入白。礶三錢。蠟紙封口。鷄抱二十餘日。取用濕紙上蓋。藥待乾。拂去則白紙。

### 暗書白紙法

葦子搗爛。寫紙上。後使香灰擦出。

### 字變白紙法

烏澤魚水寫字。過黃梅天則無踪影。好人或以此寫契約。騙脫。須防辨之。大約比墨色淺淡。淨於紙上。

### 去字畫上誤筆法

凡有誤處。用淨筆水。澆炭灰。搗去。以淨爲度。

### 扇上金箋上寫畫不滑法

扇面金箋上寫畫。每每光滑。不能着墨。須用赤石脂。細末。將軟布澆了。輕輕擦過。或用大絨擦之。亦妙。



小字寫大法

大字最難寫。另寫一小字。操剪落將針鎚上。點燈將紙掛壁。以針上字對影。隨意掛壁多大。用炭筆描成。另填卽是。其牆壁上畫大人物。亦宜倣此。

逡巡打碑法

用白芨二兩。白礬阿膠各一兩。水中溶化。後入石羔火煨二錢二分。末之膠成劑乾。用水磨寫。後用墨汁他過卽碑。造偽字帖多用此。

點燈無燈蛾法

燈蛾撲燈最是可厭。不獨有傷生命。且如有要事。忽被撲滅。又復點剔。豈不可嫌。除蛾之法雖多。俱不甚驗。惟有一法。在臘月內。用雪水將燈草浸過。曬乾收用。則永無燈蛾。全活多命。又是一德。

點燈鼠不啣油法

香油一斤。入桐油三兩。調點則辟鼠。

燈不生暈法

多能

二十

二元



以生薑擦盞邊。則燈不生暈。

占燈花法

燈乃人家照鑿之主。開花結蕊。吐焰噴光。可知人事之吉凶。可定天時之晴雨。仔細觀之。每有靈驗。燈有燈光神主宰。凡遇有花。宜虔誠占看。任其自開自落。不可剪挑吹滅。否則反變為災。燃燈行房。終身大忌。凡燈光下大小便。勿露體。凡燈二三次吹不滅。便不可吹。切宜戒之。

凡燈有花。至更深不滅不落。來日主有喜事。燈花至天明不滅不落。主喜事五日不絕。燈開花向迎上。必為大人處得喜。若七夜如此。則士官加官進祿。商賈財利萬倍。燈二次吹不滅。更結花。主來日大喜。但存之。即獲大吉。燈花分作兩炬。主大恩爵印。綬遷官之喜。富人即有大官委令及貴人接引之事。燈花連珠下垂。主遠行有財。燈於中心結花如綠豆四邊無花。主有酒食。孕則生男。主貴。燈花向



上圓大主有客來。燈自明而焰嚮。主遠信至。  
纏點燈燈內連連爆出火星。主口舌。燈焰短而昏  
昏炬無光彩者。主憂惱。燈若有花忽挑去吹滅者。  
主有耻辱之事。燈無故自滅。主喪服。  
若天陰雨日久。忽燈結花光彩明瑩者。來日主晴。  
燈若黑烟上起。紅焰下垂昏者。主來日雨。燈若無  
烟。但紅焰左右擺搖不定。主來日有大風。燈若有  
紅焰光而長明不動搖者。必主晴。燈若有黑烟微

微光色不搖者。主天晴而有風。若天旱多時燈焰  
紅花短少。而頻頻點滴者。主三日內有雨。

輕身法

山精 常服十餘年身輕可平飛過港。

大力法

大淮地黃九蒸九曬。每早服三四錢。最能大力。  
且養精血

乾洗頭法

用藁本白芷爲末塗頭上。次早梳之。垢滯盡去。

多能



去頭上白屑法

用側柏葉三片。胡桃七個。詞子五個。消梨一個。同搗爛。用井水浸片時。搽頭。不生白屑。

去臉上黑點雀斑法

用白蠶蚕二兩。黑牽牛二兩。細辛一兩。共研細末。煉蜜爲丸。如彈子大。日洗數次。一月後其斑自去。

去臉上黑斑法

白附子。白芨。白欬。白茯苓。蜜陀僧。定粉。各等分。爲末。

臨睡時。將臉洗淨。以漿水以藥塗之。次早洗去。如此數次。以黑斑除去爲止。

治面上有靨痕并一切癩跡法

鷹屎白二錢。以人精和勻。蜜少許塗面。三四日即光。

治面上生白駁法

人面上忽生白駁。似癬非癬。皮漸生白。無藥可治。只用鰻鱺魚脂。火炙出一兩。先拭駁上。刮令燥。然後以油塗上。不過三次即愈。



面上生光法兼治瘡鼻

此乃唐宮第一妙方相傳是楊貴妃所製用金色蜜陀僧一兩研極細用人乳或蜜調如薄糊樣每夜畧蒸待熱敷面次早洗去半月之後面如玉鏡生光

面手如玉法

用杏仁天花粉各一兩紅棗十枚猪胰三具共搗如泥用好酒四盞浸於磁器內早晚量用以潤面手一月之後皮膚光膩如玉冬月更佳且免凍裂

嫩容法

此方名曰七香散用黑牽牛十二兩皂角去皮燒四兩天花粉零陵香甘松白芷各二兩右爲細末洗面或洗澡時蘸藥擦之其容貌嬌嫩

治面生皰瘡法

用胡粉水銀臘猪脂三味同研如泥夜間敷面土勿洗三日卽瘥

除面上皺路法



大猪蹄四枚。洗淨煮漿外膠。卧時用塗面上。次早以漿水洗之。半月後面皮細急如童子。

除唇面皺裂法

冬月唇面皺裂用猪脂煎熱夜敷面卧。遠行野宿不損。若是唇皴折出血用桃仁爲細末猪脂調敷。

花白面法

用官粉十兩蜜陀僧白檀各二兩輕粉蛤粉各五兩共研極細加入麝香一錢每日鷄子白調敷令面至

白。絕似梨花更香美異常。

桃花嬌面法

官粉十兩蜜陀僧寒水石各二兩白芨一兩銀硃五錢麝香一錢共爲細末鷄子白盛磁瓶密封蒸熟取出晒乾再令絕細水調敷面上終日不落皎然如玉。

去雀斑法

白梅櫻桃枝小皂角紫背浮萍各五錢共爲末蜜爲丸如彈子大。日用洗臉其斑自去。



去癩痕法

茯苓去皮杏仁百部香附子各二兩天門冬三兩瓜  
萸二個茨菇根五兩冬瓜子半升甘草半斤皂角二  
斤酒塗炙清膠四兩火炙大豆蒸去皮十兩益丹子  
燒灰一斤將米水和成丸右件和合焙乾搗羅爲末  
早晨如澡豆用其癩目去

去面上粉瘰法

益母草燒灰嬰條石各等分利勻調敷

去面上粉刺法

益母草燒灰一兩肥皂一兩共搗爲丸日洗三次十  
日後粉刺自然不生須忌酒薑恐其再發

治面上黃水瘡法

用酸棗燒存性荆芥燒灰存性羊鬚燒灰存性各一  
錢好膩粉五錢共爲細末槐條煎水洗淨敷在瘡上

治面上黑班汗班雀班法

紫背浮萍漢防已煎水洗或晒乾爲末擦之神效



點黑痣法

藜蘆灰五兩用滾水一大碗淋灰汁於銅器中。外以湯煮如黑膏。以針微撥破痣處。點之。不過三次即脫。

去瘰子并捺贅瘤法

用天南星。揀極大的。研絕細。同重羅麵醋調捺之。

生頭髮法

此藥雖禿頭捺之。即生烏髮。用秦椒。白芷。川芎。各兩。蔓荊子。零陵香。附子。各五錢。各生用剉碎。絹袋盛。

清香油浸三七日。取油。目三度擦。無髮處。其髮自生。切勿令油滴白肉上。又方。酒浸漢椒。捺禿處。能長髮。

長頭髮法

亂髮洗淨晒乾。以油煎焦。就鉢內細研如膏。捺頭。

治脫髮法

侯姜浸水。擦之。或用生姜浸油。不時擦之。髮即生。

治蒜髮法

未老即生白髮。間雜俗名蒜髮。用大乾柿子。五個。滾



煎茅香湯。煮令葩。枸杞子酒浸焙乾。碾細。合和搗研。丸如桐子大。每日空心臨卧。煎茅香湯下五六十丸。

### 女人髮少能多法

側栢葉不拘多少。陰乾爲末。加油塗之。其髮驟生。或用羊屎納鯽魚腹中。瓦缶固濟燒灰。和香油塗髮。數日髮生。且光黑可愛。

### 女人髮短能長法

東行棗根三尺。橫安甑上蒸之。兩頭汁出。用敷髮上。

### 女人梳頭不落髮法

用側栢葉兩片。如手指大。榧子肉二個。胡桃肉二個。共研細。擦頭皮。或浸水掠頭亦可。

### 女人頭髮不亂如鏡生光法

用鹿角菜五錢。滾湯浸一時。冷卽成膠。用刷髮上。

### 白肌膚法

鴿子蛋不拘多少。取清調真杭粉如搽粉狀。不可見風。如此十日後。肌膚瑩白如玉。此選內官秘方也。



去身臂離青法

膽礬礪砂龍骨各五分。人蛆不拘多少。共研末。將香油一盞煎熟入藥。再加黃丹熬成膏。入麝香少許。用油紙攤貼。其黑跡自然隱入肉內不見。食淡粥一月。

女人初束脚不疼痛法

當歸牛膝各一錢。水一鍾煎六分。加酒少許。空心服下。令血枯。外邊用蕎麥桿煮濃湯。加枯礬少許。浸足數次。束縛可止痛。

女人脚上鷄眼治法

脚上鷄眼不可用鐵刀割。只用磁鋒割。則不再生。患處用葶藶搗爛敷上。以絹縛之。即愈。

塗脚上肉刺鷄眼止痛法

用黃丹。枯礬。朴硝。各等分。爲細末。炒葱白。塗之。即愈。

洗脚上凍疥法

用秋茄根煎湯。乘熱洗。如破皮。用蚌蠟殼燒灰。糝之。

漱口法

以下調養類  
予另著有長生秘訣書備載頤養諸法



每日早晨先吃些開水。或飲食然後洗面漱口。則津氣還原。大有補益。凡飯食後用茶漱淨口齒。嚥下。則無齒疾。且除穢氣。晚間睡時用刷牙溫茶。或溫水漱之。則一日飲食之毒。不留口齒。至老不敗。

### 坐法

坐須厚鋪軟座。寬衣解帶。不必定要盤膝。隨意欹坐。俱可。但要收神安靜為主。若或身坐心馳。不如不坐。

### 知足享福法

細論見長生秘訣

凡遇不得意之事。試取其更甚者此之。心地自然清爽。此降火最速之劑。古人有歌曰。他騎駿馬我騎驢。仔細思量我不如。回頭看見推車漢。上雖不足下有餘。予以此四句圖畫一軸。懸於齋中。時刻觸目。消除許多妄想之心。享受許多自在之福。

### 遣愁息慮法

昔林英以引年致仕。身如壯者。或問得何術。荅曰。平生不會煩惱。就明日無飯吃。亦不憂愁事。至則遣之。



適然不留胸中。達哉此言。但要退步思想。纏得樂趣。

### 吃飲食法

陶隱君云。食戒欲粗并欲速。寧可少飡。相接續。真教一飽頓克。腸損氣傷脾。非尔福。此吃食妙法也。凡食前。先飲茶以潤喉胃。食後亦飲茶以漱口齒。食時勿說話。勿發怒。食不可過飽。午後食尤宜減少。

### 睡法

凡卧必須曲足側睡。以欵其形。形欵則神欵。如仰卧

則元神散蕩矣。卧時手不可放心胸上。則無夢魘。卧時不可言語。譬如鐘磬不懸。則不宜發聲。蔡季通睡訣云。睡側而屈。覺正而伸。早晚以時。先睡心。後睡眼。

### 洗浴法

浴時先以熱水撲胸。則不致冷熱冲激。浴完小便能去腹中寒温氣。但饑時不可浴。浴須避風。

### 大小便法

大小便不可強忍。便時緊閉口齒。目上視。冷氣不泄。



駐顏法 以下修攝類

一面之上。常以兩手摩之。使熱高下隨形。皆使極匝。令人面有光澤。皺斑不生。行之五年。色如少女。先當摩切兩掌令熱。摩擦額面。然後摩拭兩目。

摩髮法

就以摩面熱手。順摩頭髮。如理櫛之狀。令髮不白。

聽耳法

兩手掌掩兩耳。以第二指交搭中指。彈擊腦後。二三

十聲。名曰擊天鼓。既能聽耳。又能去頭眩。

養日法

無事時。則閉目藏神於中宮。大能培養日力。

固齒法

齒不保固。則經絡不通。且生齒疾。清晨睡醒時。卽叩齒二三十遍。每晚及食後。俱漱令潔淨。小便時。閉口咬駭。解畢方開。永無齒疾。至老不落。受用甚多。

調息法



修真家教人。或閉氣。或運氣。或數遍數。或吐故納新。依予愚見。皆非正道。要知人身氣脉。原自流通。何煩閉運。數納耶。但只欲神靜坐。安舒四體。緊閉口齒。息從鼻出。聽其自然。不粗不促。不閉不抑。是謂調息。

### 轉肩法

凡人坐久。常以兩手按膝。左右扭肩。數十遍。則氣血通暢。不生諸病。仙家以此法為轉轆雙關。最有功效。

### 運手法

手不運動。則筋骨不壯。以一手握拳。用力先微後緊。伸縮十餘次。再前後十餘次。換手亦然。則諸病不生。

### 擺身法

身不擺。則腹不能運。腹不運。則食不能消。凡飽食後。將兩手握拳。交固胸前。橫擺肩腰。四五十次。左右轉腹。亦各十餘次。則脾胃運動。飲食消化。

### 伸腰法

或作事。或讀書。坐久。則氣血下墜。須兩手伸。主光輕。



漸重。連腰提起用力如舉千斤重物。復又漸漸輕放。如此三五遍。令氣血上升。身不衰敗。可以却病延年。

### 止念法

不怕念起。只怕覺遲。但塵念雖多。惟慧覺之劍。極能斬伏。譬如日光一照。昏暗盡明。仙佛秘訣無過此法。

### 却慾法

凡色慾之念一起。只想其婦女死後屍骸骷髏穢污。心發嫌惡。而色念即止。或想經過之危橋險岸。心懷

畏懼。而色念亦止。要知保固身命。此爲第一。

### 保精法

人身之精。每生於夜半子時。但於睡醒四五更時。盤膝正坐。手齒俱固。先提玉莖。如忍小便狀。卽微微收氣。有聲直至丹田。俟鼻滿。始微微放出。收放俱要存想。丹田中出入。每行七八次。能保固精氣。却病延年。

### 到陽法

凡陽舉時。但行保精法。則陽自倒矣。



握腎法

同回俗善保養。惟護外腎。使不着寒。夜卧則以手握之令煖。謂此乃生人性命之根本也。

擦足法

每晚。上床時。將一手握指。一手摩擦足心。多至千數。少亦數百。覺足心熱。將脚指微微轉動。兩足更番摩擦。蓋湧泉穴在兩足心內。摩熱睡下。最能固精融血。康健延壽。益人之功甚多。

積米法

以下飲食類

冬季臘月四九內。碾米堆貯。經久不壞。且益人臟腑。

藏米法

米囤根下。多用木板粗糠。以免潮濕朽壞。

煮粥法

米淘淨。同水下鍋。煮滾。蓋好。少時攪轉。再添火煮滾。再少時用。竹籬搭起。盛甑內。留造午飯。所餘米。吹作粥。清晨飽食。最補益臟腑。木柴煮粥。有積火最佳。



煮飯法

將早晨粥內搭起乾的。俟午餐用甑蒸透。食最養人。

造醬法

人家日用醬與醬油。不可不自造。若零星市買。不但假偽。且瑣碎取厭。大非治家之法。造醬之法雖多。或築塊焙烙。或煮熟麵切片懸掛。或做餅烙熟。或滾水煮熟。又有小麥麵。大麥麵。大豆。豌豆。種種不同。總不如予家傳麵醬之法。最爲捷便。用小麥麵若干。入炒

熟大豆屑。不拘多少。滾水和揉成餅。二指厚。兩掌大。入蒸籠內蒸熟。冷乾於不透風煖處。用蘆蓆鋪勻。上用楮樹葉厚蓋。會至黃衣上勻爲度。去葉翻轉。黃透。晒一二日。搗成碎塊。入鹽水內泡成醬。

醬黃入鹽水後。每日早間用竹爬攪一遍。十日半月後。磨過則不必攪。醬雖造成。須要磨過纔好。不然恐有麵塊未碎者在內。則味不佳。

造醬要三熟。謂熟水。調麵。蒸熟。麵餅熟。水浸鹽。



每醬黃十觔。配鹽三觔水十觔。

凡水內人鹽須攪過二三次定清。用竹籬淋過去。盡泥脚草屑用。造醬油鹽水亦做此法。

### 造醬油法

用大豆若干。晚間煮起。煮熟透。停一時。翻轉再煮。蓋過夜。次早將熟豆連汁取起。放盆缸內。用麥麩拌勻。於不通風處。用蘆蓆鋪勻。將楮樹葉蓋好。三四日後。俟上黃取出。晒畧乾。入熟鹽水浸透。半月後可食。或

再熬一滾。入罈內泥好聽用。

若是臘水醬豆。取起收磁罐內。經年不壞。再入茴香花。椒末。吃粥最美。或晒乾收亦可。或磨作豆醬。

每豆黃一觔。配鹽一觔。水七觔。

### 製醬水法

造醬水須臘月內。揀極凍且煮滾水。放天井空處。冷透收存。待夏月泡醬用。此為臘水。最益人。又不生蛆虫。且經久不壞。造醬油亦用此法。



造醬碎蠅蚋法

醬造成。用時。蘿撒面上。以鷄羽蘸香油抹缸口。

造豆豉法

大黑豆一斗。大約如做醬。串過晒乾去黃。大茴香小茴香藥杏仁砂仁蒔蘿紫蘇各四兩。橘紅或陳皮甘草各二兩。生薑三觔切絲。乾瓜下晒乾一斗。醬油六觔或四觔。陳細酒十觔。燒酒二觔。加肉桂白豆蔻各五錢。收貯小磁罐內。全以不透氣爲主。

造米醋法

粗米一斗。浸過夜。取出蒸熟成飯。眼冷透入罈內。三日串透。入涼水三十觔。用柳條每日攪數次。七日後不須攪。過一月不動。俟其成醋。濾去糟粕。入花椒黃栢少許。煎數滾。收罈內聽用。

醃菜法

與下一法互看

每菜一百觔。用塩八觔。多則味鹹。少則味淡。醃一晝夜。翻覆再貯缸內。用大石壓住。醃三四日。打稿裝罈。



醃五香鹹菜法

好肥菜削去根。及摘去黃葉。洗淨控乾。每菜十觔用  
鹽十兩。甘草數莖。以淨瓮盛之。將鹽撒入菜了內。排  
於瓮中。入蒔蘿茴香。以手按實。至半瓮。再入甘草數  
莖。候滿瓮。用大石壓定。醃三日後。將菜倒過。扭去滷  
水。於乾淨器內另放。忌生水。却將滷水澆菜內。候七  
日。依前法再倒。用新汲水滄浸。仍用大石壓之。其菜  
味美香脆。若至春間食不盡者。或於沸湯內焯過。晒

乾收貯。或煮蒸晒乾。候夏月將菜溫水浸過。壓乾。入  
香油拌勻。以磁碗盛於飯上蒸食。最佳。或用煮肉煎  
豆腐麵筋。俱妙。再加入花椒末更佳。

風菜法

臘菜揀嫩心。用繩紮起。稀稀掛有風處風乾。隨便取  
下。或煮或炒。俱妙。

焯菜法

將菜用沸水焯熟。入麻油椒鹽同悶貯罐內。味最佳。



醃萵苣法

每萵苣一百根。用鹽一勛。四兩。醃一夜。次早晒起。將原滷煎滾。冷定。復入萵苣在內。如此再二次晒乾。收罈內。另用玫瑰花間雜同收一罈。味更香美。

醃萵苣滷。留存夏月煮肉吃。經久不壞。最益人。

萵苣葉醃起晒乾。夏月拌麻油飯上蒸熟。吃飯最妙。且能殺腹中諸虫。同肉煮食亦妙。

醃瓜法

每瓜一担。用鹽五六勛。每瓜剖兩半。去穰。仰放盛鹽。用石壓住。醃一夜。次早晒起。晚間將原滷煎沸。冷透。將瓜浸入。如此二三次。晒存。另用玫瑰花捲收一罈。

煮乾臘菜法

臘鹹菜。剩餘的。須在清明前煮。下于煮起。翻轉。再煮。蓋過夜。次早晒乾。收貯罈內。或用甑蒸爛。更妙。鹹菜不可先晒乾。若過乾則難爛。或放黑料豆同煮。更妙。

煮臘采臘豆法



臘月極凍日。將醃菜晒半乾切碎。用大豆不拘多少。黑者更妙。大約六分豆。四分菜。一分紅糖。一分酒。同入鍋內。菜滷放些。比豆低半指。煮熟。停一時。用杓翻轉。再煮透。取出鋪地上冷透。收罈內。可吃一年不壞。且益人。或加花椒茴香在內更佳。

### 煮鹽豆法

俗云。一升豆兒一鍾鹽。水比豆兒低一錢。此煮豆妙法也。好鹹者。鹽用一大鍾。好淡者。鹽用一小鍾。鹽放

放中間浮面。煮熟翻轉。再煮透。晒干收罈內。平時隨煮隨吃。最妙。惟臘月煮豆。可以久藏。或放香油同煮。

### 炒鹽豆法

如前煮法。但將鹽和成鹽水。煮候煮熟。晒乾。再炒脆。豆以水浸肥。用滾水焯熟。加醬油醋椒拌食。

### 醃豆法

### 炒米法

上好整肫糯米。先用淨水淘淨。後將微熱水淋過。盛



竹籬內以濕布蓋好。漲二時透。下鍋炒熟收貯。  
淋米水。太熱則不酥。太涼亦不酥。要微熱不炙手。  
臘月間揀凍之日炒米。不獨經數年不壞。食之能治  
大人小兒一切痢疾水瀉。大益脾胃補養臟腑。  
炒米炒熟。鋪在天井透風處。冷透候不熱時。纏收入  
云內。則多臘氣。若能陳貯二三年者。則治百病。  
炒米與砂同炒。俟熟時篩去砂。最空酥好吃。  
平時不放砂炒的米。每一斗可炒一斗五六升。若有

砂同炒的米。每一斗可抄二斗餘。

### 炒豆法

大豆照炒米法。或凍幾夜照炒糖豆法亦妙。

炒米內少入炒豆。嚼吃。下茶下酒俱妙。泡吃亦妙。

### 炒糖豆法

冬天臘月間用大豆不拘多少。早晨先用水淘淨。午  
上用滾熱水淋過。盛竹篩內鋪勻。放天井露天空處  
凍四五日。雖有霜雪不必收蓋。凍透下鍋炒熟。用麵



湖調白糖。將炒熟豆乘熱拌勻收貯。罐最香美。  
臘月間炒的能久收不壞。餘月不能久藏。糖多糖少。  
聽隨人意。罐要蓋緊。勿走氣。若走氣則不脆。

炒五香糖豆法

如前炒糖豆法。再加椒鹽茴香末入內更妙。

煮酒豆法

如前煮鹽豆法。加上白酒漿。花椒末。胡椒末。同煮濕。  
吃最美。或不用酒煮亦可。

止



