

多能集卷之六

揚州石成金天基著

治女人腳上雞眼法

足上雞眼不可用鐵刀割只用磁銼割卽不再生患處用葶藶搗爛敷上以絹縛之卽愈

塗腳上肉刺雞眼止痛法

用黃丹枯礬朴硝各等分爲細末炒葱白塗之卽愈
洗足上凍瘡法

用秋茄根煎湯乘熱洗如破皮用螳螂殼燒灰糝之

漱口法

以下調養類 子另著有長生秘訣書
備載其願養諸法

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臥時用刷牙溫茶或溫水漱之則一日飲食之毒不留於口齒至老不敗

坐法

坐須厚鋪軟座寬衣解帶不必定要盤膝隨意欲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比之心地自然清
爽此降火量練之方古人有歌曰他騎駿馬我騎馱
仔細思量我不如回頭又見推車漢上雖不足下有
餘子以此四句圖回轉懸於齋中時刻觸目以消
去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答曰平
生不會煩惱即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思回想方得樂趣

吃飯食法

陶隱君云食戒欲粗并欲速寧可少食相接續莫教一飽頓充腸損氣傷脾非爾福此吃食妙法也凡食前先飲茶以潤喉咽食後又飲茶以漱口齒食時勿說話勿喫怒食不可過飽午後食尤宜減少

睡法

凡睡必須曲足側臥以欹其形形欹則神欹如仰臥則元神散蕩矣卧時手不可放在胸上則無夢魔卧時不可言語卽如鐘磬不懸則不宜發聲蔡季通睡

訣云臥側而曲脊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沖激浴完小便能去腹中寒濕氣但飢時不可浴浴須避風

大小便法

大小便不可強忍便時緊閉口齒口上視令氣不泄

駐顏法

以下修攝類

一面之上常以二手摩之使熱高下隨形皆使極匝令人面有光澤點斑不生行之五年色如少女先當

摩切二掌令熱再摩額面然後摩拭二目

摩髮法

卽以摩擦熱手順摩頭髮如理櫛之狀令髮不白

聰耳法

兩手掌掩兩耳以第二指交搭中指彈擊腦後二三
十下名曰擊天鼓既能聰耳又能去頭眩

養目法

無事時則合目養神於中宮大能瞻養目力

固齒法

齒不保固則經絡不通且生齒疾清早睡醒時則叩齒二三十下每晚及食後必漱令潔淨小便時閉口咬牙俟畢方開永無齒疾至老不落受用多多

調息

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脈原自流通何煩閉運數納耶但只斂神靜坐安舒四體緊閉口齒息從鼻出任其自然不粗不促不閉不抑是謂調息耳

轉肩法

凡人坐久常以二手按膝左右轉肩數十扭則氣血
通暢不生諸病仙家以此法爲轉轉雙關最有功效
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
以二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必墜須二手伸上先輕
後重連腰提起川力如舉千斤重物復又漸漸輕放
如此三五次合氣血上升身不衰敗可以却病延年
正念法

不怕念起只怕覺遲但念雖多惟慧覺之劍極能斬
伏即猶如日光一照昏暗漸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糞污

心發嫌惡而色念卽止或想經過之危橋險嶺心懷
畏懼而色念亦止要知保固身命此爲第一

保精法

人身之精乃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
氣有声直至丹田俟鼻滿始微吐放出收放要存想
於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其陽自倒

握腎法

回回俗善保養惟護外腎使不着寒夜臥則以手握之令煖謂此乃生人性命之根本也

擦足法

每晚上市時用一手握指一手擦足心如多至于數少亦數百覺足心熱將足指微上轉動二是更番摩擦蓋湧泉血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

冬季臘月四九內研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
又少時用竹籬搭起於甑內甑造午飯所餘米飲作
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
假傷且瑣碎取厭大非治家之法造醬之法雖多或
築塊焙烙或煮麩切片懸掛或作餅烙熟亦或滾水
煮熟又有小麥麩大麥麩大豆豌豆種種不同總不
如予家傳麩醬之法最爲捷便用小麩若干肉八炒
熱大豆屑不拘多少滾水和揉成餅二指厚兩掌大
八蒸籠內蒸熟冷乾於不透風煖處用蘆蓆鋪勻上
用猪樹葉厚蓋禽至黃衣上勻爲度去葉翻轉黃透

晒一二日搗碎塊入鹽水內泡成醬

醬黃入水後於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麪塊未碎者在內則味不佳

造醬要三熟謂熟水調麪蒸熟麪餅熟水浸鹽每醬黃十觔下鹽三觔水十觔

凡水內入鹽須攪過二三次定清用竹籬淋過去盡泥腳草屑用造醬油鹽水亦倣此法

造醬油法

用大豆若干晚間煮起煮熟透停一時翻轉再煮蓋
過夜次日將熟豆連汁取起放盆缸內用麥麪拌勻
於不通風處用簾布鋪勻將楮樹葉蓋好三四日後
俟上黃取出曬畧乾人熟鹽水浸透半月後可食或
再熬一滾入罈內泥好所用

若是臘水醬豆取之收磁罐內經年不壞再入茴香
花椒末吃粥最美或曬乾收亦可或磨作豆醬亦可
每豆黃一觔入鹽一觔水七觔

製醬水法

造醬水須臘月內揀極凍日煮滾水放天井空處冷透收存待夏月泡醬用此爲腊水最爲有益又不生蛆虫且經久不壞造醬油亦用此法

造醬辟蠅法

造醬已成用蒜內擦面上以雞毛蘸香油抹缸口上

造豆豉法

大黑豆一斗去殼如做醬串過晒乾去黃大茴香小茴香桑杏仁砂時蘿紫蘇各四兩橘紅或陳皮甘草各二兩生薑切絲乾瓜丁晒乾一斗醬油大