



中華書局



1000

也此是養生之大畧不可不知但能行之此之常人

則不凡矣

若夏月間不可當風取涼不可太搦取風至晚可披襟曳杖逍遙散步與二三知心友於林下相與談道可消一日之暑

若冬間老人氣弱不耐寒當砌一炕於室內炕腳頭置一鍋以磚木隔之以防鬼女匍匐之患鍋中就燒水頓茶煮藥皆可房內不必砌炕恐火氣太熱則傷人竈中就燒榻拙煨羊栗以代不時之茹炕頭置一甕以釀藥酒如飲就以瓢於甕內飲之此是山林

風况

既居泉石之間欲要修道尤宜將息如喫飯太飽太

飽則損氣食後緩行勿令氣急行訖還床偃卧食飽
不得急行及走不得大語遠喚人嗔喜卧睡竟食消
後隨其所業不得勞心力腹空即須索食不得忍飢
生硬粘滑等物多致霍亂秋冬間暖裹腹之中微似
不安即服厚朴生姜等飲如此將息必無橫疾紫陽
真人曰竹破須教竹補宜是以類相感也凡肉補人
莫過於乳酪牝牛當多養幾頭以供乳酪勝如食肉
所用藥物尤宜備贍如益於人者山藥地黃枸杞甘
菊人參蒼朮胡麻石菖蒲茯苓防風苗何首烏之類
當收之時則多收採治而食之甚能益元陽助真氣
如菜蔓羊月作釐甚妙如春間採江苗時採薤食之可

以行氣不長麵食雖養人益氣力四月氣弱者多食慣
雞消菜豆紫蘇芝麻皆能下氣薄荷又能解熱皆
以貯其餘豉醬醃藏瓜菜乾肉之屬食所不可缺
須造下以防一年之用若肉新鮮有氣息者食
則生惡瘡隔宿之物不可食恐防惡虫皆要計較
無他患

能善調養者必當用藥以扶之少壯者血氣方盛
無虛弱其中年之下及於老年其保殘喘扶羸濟
之理防危僣疾之道不可不知九轉靈砂愚人以
火候太熱傷人孰不知有神化妙理在焉一錢靈
加硃砂琥珀珍珠石菖蒲各一錢棗肉為丸如黍

大每服九九人參石菖蒲湯下服之其藥性徑至
田以固元氣此灵砂之功也其壽若無百年必過
之數謂陽氣不絕不能死也予常服之亦不知
熱而熱何所至哉老者必當服此其常藥也如瓊
膏地黃煎皆能延生益壽助氣生血每歲至新地
出時可造下數十斤煎鹿解角時可收下鹿角熬
膠入於煎中大能補養真元其鹿角霜亦可熬粥
神氣不耗其於防禦風氣瘡疾諸般之證者宜
無草時都採取下製造傳當以備不時之用凡人
血之軀豈有常無疾者故藥餌不可缺藥方令家
人熟讀之以記其用藥之法可以救人之疾苦豈獨
存活人之心不可無也

山人家事

於家其城郭鄉野之間得之可為一方之利是
凡居林泉之下山野之間必先要治其家道上齊
而農事具所事必謀諸婦上賢則家道可成故擇妻
切莫取城市之家及鄉村大戶者惟貧難之家者最
佳何也能辛苦一也不嫌貧二也善織紡三也會養
牲四也脚大可為活五也又不可取有顏色俊美者
愈醜陋者愈無患大槩則要粗壯可以為活又恐醜
婦多妬家中不置小妾則無妬矣若買奴僕須擇愚
憐痴呆者此等情懂人身必粗壯多力又勤謹大能

做活而無異心若是聰俊性乖者必生奸滑又多趨
懶又會說謊搬舌甚者偷盜逃走告狀以為家患不
淺切宜忌之

知命聽天

但人常要知止知命老子所謂知止不殆可以長久
天生萬物各有定分切不可竒求任尔用盡心力便
求得來做的成終不長久莫如且靜觀物我巧者為
而拙者看任他求竒莫如抱拙老夫只是順命听天
以樂此生足矣

寄傲宇宙

如天朗氣清之除或槐陰滿庭或竹影告午橫斜上

窓或夜靜月明雲閑天淡四無人声萬籟俱寂於斯
時也倚蓬窓或扣松櫺而歌或吹洞簫而坐則自為
之語曰今日如是古人其何如哉昔古之所謂聖者
誰賢者誰不肖者誰而今安在耶漢唐是幾年春秋
是幾篇誰是興誰是亡誰是得誰是失得者如何失
者如何興者如何亡者如何當時之英雄當時之事
業而今安在乎孔丘盜跖而無間矣可為大嘆息也
於是放浪形骸播弄造化與時休息寄傲於兩間以
樂此生足矣其志不亦高乎

嘯詠風月

或時心平氣和於風清月白之際曳杖而行或水邊

林下逍遙徜徉或觸景或自况或寫懷或偶成或詩詞或文賦瀉其素志以擴幽懷與風月為侶尔豈不樂乎

弄丸餘暇

飽食暖衣逸居而無事則無用心於世慮或於松行之下或於花月之間乃與數客或投壺或鼓琴或撥阮或弈棋或飲酒以消白晝之閑不亦樂乎但與客飲一兩杯自勸之酒下兩局不爭之棋打兩声呵个便是一日快活多少好處

閑中日月

山間農事俱付子姪老者無所用心又恐子孫日後

賢與不肖不可料恐有不甘於貧而怨飢寒者乃取古今興亡成敗英雄事業得失之由編之為書使知夫功業有如此之不堅而農事何其固乎千萬載而下未有官守言責之到山家也這是閒中的工課人家子姪孫輩不可不教不過使其人倫綱常之道進退揖讓之禮但能識其姓名知其數目寫得幾行歪字上的穀米糧數足可矣了長成人便喚做庄家秀才豈要能文章求科舉而已如或不然便是有求功名之心則無山居之志也

醉裏乾坤

但飲酒本不可大醉々々則神魂昏乱不省人事有

何樂乎但取半酣與風月為侶翱翔道化與時屈伸則如是醉中又有一種好處又是一壺天地此樂非俗子可知也不說

神遊天闕

凡心上無事神清氣平便當入園室中焚一炷好香將柴門闕上靜坐一回待靜定了可出神遊於太清之上朝謁虛皇如所言之事則默告之如此飛神謁帝久純熟又使神真感通若百年飛昇之日雲衢勿勞神氣自然可通自謂我非世間客原是天上人出入天地間自然有神灵

縱橫人我

士之於世而行其道者務在知進退之節可出則出可隱則隱采道之可行則激昂振厲大鼓宣化為霽澤為甘霖以輔王道果道之不行便當抱一張無絃之琴佩一把倚天長劍騎一角黃牛拽一輛破車載其妻子向青山深處白雲堆裏以為巢穴去土炕上笑吟吟的坐定長吁一兩聲嘆道數十回將頭只點幾點則曰不如是如是如是做一箇老實庄家以保妻子以老此生足矣多少好處

放浪形骸

我與天地一體也形與物一理也天地之道可以長存而不朽形與物皆有成敗故有生死淺焉故聖人

知形之為患則曰使吾無身吾有何患若人向這裏見得透天地乃傳舍也我身過客也於是存心太和出入杳冥與天地為一而無間矣或蓬頭跣足或垢面敝衣視其身如他人抱其道如子母被褐懷玉使人不知故曰知我者稀則我者貴

播弄造化

生我者造化也我之所生亦造化也何以見之一語一默莫非道也始於無為終於有為造化之在身如心之使手足無不從命制度萬事皆我之所造所化所成所敗而我役之知我者其惟天地之心乎

曠志物外

如有客到所談者皆以天地未分前之事出世間之語與他相論不過談老氏之玄虛言造化之核實而以道相契也但是俗氣醜話臭事絕不可說臭了口歪了嘴

枕流漱石

或有客至若言城市中人事如何人為人為官人有人罪人富人貧人貧便隨即起身向溪邊以水淨洗其耳則曰污吾耳矣任他成敗與老夫何干掩耳絕不可聞也若巖芽出時乃可食竹筍有時又可食乃向溪邊漱石以礪吾齒或有人問口漱石何為則曰巖芽筍出矣吾齒非食祿者也欲喫此物尔不礪則不

能食其物這又是迂闊處雖然如是就中又還有多
少意思

雲窓鶴夢

草堂之中蓬窓之下必置一榻扣窓而安或時身體
困倦偃仰自如日間欲睡只於窓下睡一两瓮甚是
清爽便做箇夢時有多少清處予嘗睡於竹窓之下
夢乘白鶴遊乎太空俯視塵壤莫若蟻壘自謂莊子
夢為胡蝶入於桃溪吾乃夢乘白鶴遊乎太空其道
與子休相類尔

松風蘿月

草堂前离茹簷約丈四五可栽大松二株每株之下
種烟蘿兩藤使其附松枝而上懸絲垂藤自然可愛
若當風清月明之際風声入耳月色滿懷但見一鈞
新月或一輪冰鑑挂如烟蘿之中端然可愛於斯時
也老夫乃倚蓬窓搔白髮摩挲醉眼而觀之乃指視
兒女子曰尔知乎世之與吾交至深者莫如此物所
謂交深惟有松蘿月每向茹齋伴我眠非此物而誰
欵其松風蘿月之情於此得矣

種法見五月

茹亭酌月

當秋月明之時正宜夜坐茹亭可捧一瓢與老婦子
女自相對酌吾所謂合家共飲茹亭月酌盡古來天
地心又是一團道氣

遁世無悶

古者有樵隱之說隱於一岩一壑之間與大斧為友
每入山取柴必至山崗高阜去處觀白雲之出沒朝
昏之吐吞千變萬態之狀有感於心者若歷代之變
迂惻然有傷也於是放歌長嘯舌振林麓獨猿鶴之
所知白雲之識我青山為之點頭江流為之長嘯又
可慨也乃痛飲而歸醉舞下山是樂一世之狂也豈
真事於柴乎

臨流賦詩

日常稍竟悶倦便曳杖於溪河之邊坐於磐石之上
見山色之蒼々可以樂吾之志見流波之洋洋可以
快吾之情乃臨流以賦詩寫興以自遺乃為鬼神自
相談道尔而俗人安能得哉又快一日之志也

坐石觀雲

或醉卧醒時精神尚倦乃向松根石上箕踞而坐太
山列屏於前滿眼皆如故人白雲出沒如與吾之相
揖慨然有思勃然有志此山間之豪傑也不竟與造
化俱化其斯樂豈可與人共語哉而吾自得之可為
不凡於志矣

掃花弄月

其秋也清明在天萬里如洗冰輪皎潔萬籟寂寥當
斯時也桂花弄秋香氣襲人乃令童子掃花陰之下

枕琴而卧抱瓢而飲或橫琴或弄笛誦一篇黃庭說
一兩句不喫烟火食話便是道人風味及其醉也倒
戴接羅起舞花下踏碎滿天明月至於踉蹌倒卧乃
枕一部書只睡到明此又是先生酒醒時也

滄浪濯足

或田間農事歸乃向滄浪之中水涯之際必用濯其
足以去其污仰觀青天視綠水與影自吊乃曰吾
有此樂尔亦有此樂乎濯畢乃大笑跋屐而歸又是
段清興

鋤雲耕月

若藥苗出時必於清晨往藥園中荷鋤而去其時天
氣將明白雲滿谷為之鋤雲五更參上月未落之時
農家於此時夜間趕涼皆去使牛以耕其田為之耕
月這兩般事為子姪孫輩都要知道乃是庄家受用
風月處

風帘邀客

至秋天涼時可騰釀醇酒取糟以糟一年瓜菜魚
肉之類粗者又好養猪其酒又可賣些錢以供租稅
之用則如是可置一酒旗或草稔以竿插於篱外或
在杏花枝頭或於綠楊深處使行人注來者則指之
曰此酒家也必扣柴扉而沽之笑而與之揖而問曰
此數日城市中市色何如尔么鄉么村何事么物何

價不入城郭而知其價色矣多少好意思

留連山客

凡客至家長者出迎待居中堂作揖拜見訖尊客於左主人居右家中子姪畢至長揖而退令數童子拱立於側先命取茶其厨下置辦酒食晌飯以待之不可使之空歸茶後款話之餘或蜜水藥湯留連而食以待酒饌或奕棋或鼓琴或論詩或投壺如此久之酒食未備款留連其客乃取茶磨曰碾插鉢之類以客前令童子旋插碾一童子汲水取火造茶數童子捧盃撒令一人分主賓以捧獻之則曰君以瀉清臆非此不足以破孤悶此延客款話之

禮也若夜間灯窓之下連床而坐則又不是這般製度於別室製造以瓦罐置於茶炉掣至床前令一童子守之旋要旋入盃獻之可也如酒食備令童子捧獻而至必令飯飽酒醉方可如其告歸主人送出門外約一二百步令童子扶送而去此術是一團和氣取美於鄉黨不可少差則生不協大宜忌之

一蓑江表

輪竿用紫竹為之輪不欲大竿不欲長但絲長則可釣竿惟豫章有叢竹者其節最長又亘可為竿却要長丈四五可也所謂一鈎掣動滄浪月釣出千秋萬古心其樂志也或於灘瀨之間崩崖之上或值陰雨

西風江上紅蓼灘頭或值冬寒凍雲填壑飛雪打頭
於斯之時披一領青蓑戴一箇箬笠執一竿於水邊
儼然如米芾之寒江獨釣比之太公子陵不亦高乎

扁舟五湖

河內必置一小漁舡繫於柳根上閒暇可執釣釣坐
於其上中流以取魚可謂樂志於水也若遇雪晴月
明之時又可放舟當溜卧吹簫管以動天賴使孤鶴
唳空野猿嘯月以助道興不亦美乎若事不相偶有
忤於志者乃斷纜扣舷翩然雲水飽食五湖風月擊
舟於急流之中任其所注一挾一世之情何其樂也

醉鄉深處

古者鄉飲是也使序其鄉黨親族之意非今之所謂
鄉飲禮而官府使之非自然之義不可不知也予之
所制則又不然如田家秋收之際米穀入倉耕牛解
犁此是一年農家勤苦之功見矣乃有祭賽於牛王
之社各村必立會長一年一家鄉人聚之乃杀牛羊
蒸作麩食酒禮之屬以祭享之其鄉之老少男婦扶
老携幼俱至搥鼓擊鑼而迎以排鋤耰於隴畝之上
大叫鼓舞喧呼而迎至於廟所祭賽畢其會長之家
預先搭蓬於院內置以酒食候祭畢迎之於家各序
長幼而坐以尚其齒老者頽然於中白髮童頭少者
匍匐於前跪拜盡禮先令童子道詩主人或起舞或

鼓琴老少撾鼓村夫執鋤鋤而舞或粉其面或墨其
眼歌笑盡懽謂之村田樂務在盡醉或吐或噦或狂
歌或野叫而笑語喧呼揜掌捫腹踉蹌起走者則知
客醉也使人望之則曰豐年之歡有如此之樂也及
其歸也乃令童子扶其老策其醉而歸會首遠送而
歸則如此太平之象得覩也會首來日各至於門拜
於老者曰豐年之樂安乎酒去恙乎老者曰何幸得
覩太平之盛其樂足矣有勞其尔乎會首拜曰盡歡
而不知其勞可為樂矣恐不能恆長者之懷為塊尔

要知駟背安

既居山間切忌不可騎馬六六太村騎驟雖清類乎

富家莫若騎駟更清湏喂飼一兩頭好躡駟便是山
中人物若往來鄉村戴一箇雲笠騎一枚瘦蜜令一
枚童子持杖抱琴而隨儼然便是山水間一段人物
教人指點道好箇王維水墨畵端的堪益若山水間
不得這們一箇人物便是天地間無清氣了湏要人
會粧點故曰是非不到駟鞍上有甚閑愁詩上心
湏知牛背穩

凡子姪家童上五六歲便教他在牛背上戲耍到七
八歲便可騎牛牧放教他牛背上學吹口鳴此是牧
童之戲也十一二上便教他倒騎牛背橫一箇於霜
林月坡之間又助天地間多少清慶所謂馬背不如

牛背穩之樂也

卜築之計

元山林之士必擇地向陽背山臨流處而為終焉計焉房屋正屋五間柱令稍高簷用長或苦以草或蓋以瓦四面用土坯砌之務要厚密泥飾如法須忌風隙折縫門窓依常法用

左右起屋十間离正屋簷相接為子女親屬所居房屋也

院外置一客位以待客

院內置藥室三間天井眼晒藥餌一間着藥七房更造一大櫃高脚為之天陰霧氣櫃下安火一間焙茶

藥物毛皮之屬地上安厚板勿着地

藥室之東置屋三間以安丹灶藥竈之處更以籬院隔之外人不可至也林下養性之道豈真點金石而求富貴耶但守丹灶調火候以養已之本性便是道人活計

藥室之後幽棲之所置以園室以磚砌之無磚以土坯砌成圓固樣寬廣一丈高廣九尺左右置日月二竅徑八寸用紙糊之以通三光之明內置板榻高尺二上用蒲褥或草蓆厚覆之夏以蓆冬以毡仍用小褥一箇墊坐榻上用小几一枚可容一炷一經榻下冬用一火盆煨一罐湯藥以候不時之飲門用兩摺

簾以竹編成用拐撐起以遮風雨北方無竹但以荆柳條編亦可

簾內鑿丹井一眼深而狹小不宜口大乃取紫白石英鍾乳粉玉屑硃砂磁石置於中以取金石之性有長生補養之氣以養其水而水性靈故也

正屋西去屋十步造屋五間修飾如上三間作厨北二間作庫上內置一棚兩層高八尺長一丈闊四尺以安食物不近正屋恐烟氣及人兼慮火燭尤宜防慎

厨東作屋兩重十間子弟家人住處以簾院隔之正屋之東置屋三間奉天尊上帝晨昏誦經入靜

之處不可無道家供天尊處謂之天官元也

草堂只宜幽僻處必用松竹作逕縈迴掩映而入可也

菴亭只宜在蒼松老竹之下

書窓宜明窓外安平板一片可置芸草一盆以助清興

中門外鑿一池可半畝餘深三尺水常令滿養魚於中種芰荷菱芡逸池岸種甘菊芙蓉紅蓼水柳取其根以護崩塌之意又可採食又可觀賞又便於鷓鴣育養引雛於中也

籬外挖溝一周遭以防其水

凡作篱先於地四畔掘坑深闊二尺熟斲待酸棗熟時多收取子坑中概種之生後護惜勿令損一年後高三尺一尺以下留一莖稀密行伍端直來春削去橫枝留刺不留刺恐長大至冬編作篱隨宜夾縛明年更高七尺便定木槿亦可但多刺不可防賊如江南有臭橘枳殼可取破作四片於陰地熟斲加糞即密種之至春生隔一冬高一尺然後移栽每一尺種一科高五尺以物編之甚可觀雖賊盜虎狼亦不能入

藥圃 凡山中有所產之藥便於用者有花葉時可認記下至秋冬移栽於圃內各以木牌寫名記之各分畦隴不可相雜以備一時之用時常令家僕幼童汲水以滋之

菜園 人所不可缺乃作高篱以護牛羊六畜之踐篱上可種牽蔓葫蘆瓜瓠園中穿井用大柳斗壳篾繫於秤竿之上以取水最是省力澆畦則分溝使水自流蔭浸而去免使挑担此是良法

團標 大槩在家無木起房將就而已大能避風雪周圍如編圍之狀內外皆以厚泥塗之上以草覆其間止可容一夫婦子女而已

地窖 於北方苦寒之地必當用此若龍蛇蟄藏之意也擇地傍岡隴之前向陽窩夙處掘地深七八

尺闊狹淺宜上如蓋房之狀亦用桁脊過梁椽子於上以荆條為芭泥厚覆之再用草一層又用土於上以實培之兩旁上留小窓以透天日之明夜卧則知其晨昏而不悞其農事內又砌炕連曲四圍以板木隔間各人睡處不使相雜炕內用火炕脚用竈炕頭用烟筒出烟則使烟氣旋轉其炕周圍皆暖矣門內就以土裁成薑擦上下便蓋門用板作門上挂厚毡作簾如無可挂厚藁薦於上以禦風雪

打谷麥場

擇好黃土純實之地近田邊處先於春夏間以輓軸令牛碾至光平候秋成之時積谷堆

於場北可以遮風其谷堆之中先以木為大架或荆條編為城門樣深丈許高六七尺方堆谷麥於上其堆中打谷麥者於夜就在內宿卧極暖可以避風寒又可防虎狼惡獸之擾看場之人必帶一二犬相伴守場其場四圍約二三十步功不可留草先令斬去方可堆谷不然恐沿野火

倉囤 置如團標樣下用稜木架起以板慢平四圍用芦蓆以護之門用閘板一尺高一塊庶使糧食在內取計不致漏撒

地窖 南方早温不可用營州遼陽彼處潛有予昔封鎮於此有掘其窖者其窖於兵後以來二十餘

年矣避兵之家所藏糧食以泥築藏如山地之狀而人莫識開之其谷穗帶稈草成把縛之儼然如故是知北方之地土無有濕氣土氣又善能收養五谷又是庄家一等好處此法不可不知如冬間窖物擇高阜向陽處掘地深七八尺上覆以草不留窻隙但留一門可容人出入其菜蔬至秋成連根拔出擺放於窖內不用泥培蓋其根至明年春儼然如生滋味偏美其瓜果花木皆可收藏於內則多凍損之患遇天晴日暖無風時可開門以取日色如天陰有風雪時則不開

冰窖 擇地向北作窖深七八尺下用稜木用芭箔鋪之使不能聚水則冰不化之意其蓋苦架木如礮房樣不用柱遇嚴寒冰厚之時取其厚無草上明淨者收入實築之以待炎熱之用

草堂清興

琴室 可就草堂中或苑亭內地下埋大缸數口上用地板鋪平則其聲空明可愛若在山谷中鼓之尤有清趣不必別置琴室與城市中者不同

琴案 高尺六廣尺二長二尺五琴出至鳳沼半虛其下案面厚四寸中虛下留一竅用梓木為之焚香鼓琴 當用沉速乳香攬香最佳如栢鈴衙一味野况倍常

對人鼓琴 宜對道流儒士有德義尚清致者其龍
鍾古老知古今之事者尚黃老之學者此數等人
心清於物而無塵俗之氣是以不玷聖人之器而
有太古之風故也俗謂道人鼓琴不清俗人
鼓琴不濁俗濁况俗夫乎若粗俗之夫勇悍之士
喪門之人惡疾之後有嚙腋之氣者大宜忌之是
厭穢清物觸瀆玄音故也

對物鼓琴 鼓琴對物惟喬木怪石江梅岩桂松風
竹雪槐陰蘿月之下猿鶴麋鹿之前可也其他妖
艷之花凡類之物切宜忌之

對月鼓琴 夜涼人靜明月當軒香爇水沉曲彈一
調此與羲皇上人何異但須在一更後三更前蓋
初更人声未寂三更則人倦欲眠矣此時可以通
神明之德

臨流鼓琴 湍流瀑布凡水之有声皆不宜鼓琴惟
江流清溪之上雅宜對之微風洒然游魚出听其
樂無涯

膝上橫琴 只宜昼而不可彈不過取其清以樂道
耳

壺漏 山居不可缺上用兩壺一箭不過知其時刻
阮制 阮之製失於五代而世無傳者久矣予因觀
畫有抱阮者体其像而製之另成一家故今世方

有阮焉其絃品而自取音調為之亦可與琴瑟之
並音也造汝用桐木為之或梓木為面則太重莫
若純用桐木者佳背後亦立其名如琴之製其渾
身皆題其銘贊以快吾志可又為一代之製也其
尺寸製度皆見予所製琴阮皆嗚呼阮之失
者將八百年而予又繼而成之豈非物有盛衰必
因人而興也

簫 洞簫為上圍五六寸者是若秋夜月明或於桂
花之下或於菴亭之中仰臥片石吹一兩曲秋風
古調以動天籟沁沁一身毛骨妙々

笛 龍虎山仙岩中所出竹節長一節可作一管

聲又清遠可愛予近得鑛鉄笛一枝清夜吹之有
裂石穿雲之聲又比常笛不同也

愚鼓簡子 截筠筒為之不過助興以徜徉風月尔
令童子作醉仙狂舞於林下乃擊愚鼓以唱道情
而引鶴戲之儘人罵風道人也吾其樂乎

書 既居山林歷代史書或興亡成敗之事閉眼絕
不可觀以汚其目但床頭堆數部丹書治農之策
几上堆數部黃庭道德陰符周易之書陰陽天文
藥方之册牆上帖一板曆日便是林泉之下生意
也

挂琴 挂琴不宜着壁有土氣惟紙糊格及板壁上

為妙

挂畫 一室之中止可挂一幅於正座後多則四幅者挂於兩旁或用兩幅挂於兩旁多不過五幅十數日一換庶不惹塵埃烟油之損如無古畫只用水墨山水及戲筆之墨充清或用吊字亦可助清興凡盃上有胡塚喪門之事高人忌之草堂琴室之中恐瀆污清氣也

書灯 以薄木板作之如木櫃狀黑漆六之寬六七寸只可容一小灯盞高八寸頂有圓竅徑三寸前有吊窓挂起則灯光直射於書上其明倍於常灯香油一斤入桐油三兩耐點又辟鼠耗以盞置盞

中亦可省油以生薑擦盞邊不生暈

硯瓦 好奇者喜古硯如銅雀瓦 雖清氣山間豈得莫若但一枚石硯足矣如洗硯用蓮蓬壳或半夏切平擦之大去滯墨草紙亦可

水滴 銅性猛烈貯水久則有毒多脆筆毫磁者本好只是村氣莫若竹取一節長三寸許以小竹挿作觜以筭壳置一盞於上甚是標格清致誠野人之物也

香炉 古銅雖佳山中難得但一瓦炉其清足矣香卓 用竹為之最清北方無竹以木代之脚用象鼻嵌石面者妙若以木根為之古怪為一

香 虛堂清夜宴坐焚之降真一斤沉香四兩龍腦一分蜜和焚之自然有一種清氣

信靈香 沉香白檀香降真乳香各五錢藿香八錢去土甘松白芷各一两六錢大黃玄參各二錢苓朮香一两六錢香附子二錢去毛藁本一两六錢去土礮為細末煉蜜為丸如小指尖大捻作餅寒水石為衣甲子日攢丙子日礮戊子日和庚子日九壬子日盛入葫芦內至甲子日開先燒三餅供養天地神祇畢然後隨意焚之修合忌婦人雞犬見之

四和香 沉香二两一錢檀香三錢腦子一錢射香

一錢

百花香 箋香一分沉香一分射香一錢檀香二两半

醒心香 藿香一分射香腦子一錢箋香一两沉香半两礮為細末用蜜少許拌勻如常法燒

小龍涎 沉香一两龍腦半两為末用鵝梨汁和作餅燒之

臘梅香 沉香檀香各三錢丁香六錢礮為細末以射香一字龍腦半錢生蜜和之

野花香 箋香降真香各一分舶上丁皮三分腦子一字射香半字礮為細末入炭末半两煉蜜和勻

久窳燒之如要烟聚入製了甲香一字
木犀香 採木犀未開者以生蜜拌勻不可蜜多實
捺入瓦器中入地埋窳愈奇取出却入乳鉢研勻
捻成餅子油紙裹收旋取燒採花時不可犯手剪
之為妙

桂香 冬青子絞汁同桂苑蒸陰乾焚燒

採芝 見七月

石山 不歆高大但生有奇秀上水者佳

蒲草 西江天寶洞天洪崖丹井二處所生石菖蒲
九節者種之一年至春剪洗一莖愈剪愈細栽於
石山亦可若種炭上炭必用有皮者佳置一盆於

几上如夜間觀書則收烟而無害目之患若夜置
於星月之下至旦取葉尖露珠以洗目大能明目
久則可以白晝見星

芸草 古人藏書必用芸草採置畫中則去蠹書
窓之下不可無故謂之芸窓置席下去蚤虱栽園
庭間香聞數十步極可愛葉類豌豆作小葉生秋
間葉粉白如汗南人謂之十里香江南極多大率
香草多只是花過不香此草葉香只至冬枯自春
至秋不歇絕可玩也

種護堦草 土堦恐日久蹣塌可栽麥門冬護其堦
邊則根把住其土永無崩塌雖好又恐藏蛇可養

夾蛇龜數枚於兩堦之間則永無蛇虫之患

種菊 惟野菊最佳有子可種又可為藥清頭明目
又可釀酒待山間菊花開將過時取花揉碎於周
圍籬下來春則生至秋乃花又助籬落多少佳趣
淵明所愛者此也其家菊有奢侈氣不可栽更且
紅色者最惱人不清

種梅 五月收取梅核至來年二月間方種於庄前
後崗阜高處或水邊橋下種一二顆取影倒於水
中又可觀門前可種數百株至冬雪間花開時其
香能襲人入骨又能喚醒醉魔詩興到結實時取
子又好作蜜前造烏梅都可賣錢養 苑亭草舍

之傍書窓之下更宜置之若月明其影於窓橫斜
扶踈可愛以助道興若移樹十月間可但深掘其
坑埋之不使搖動則無患不避饒瘠之地却不可
失水其年便花若種子五月間梅熟爛時帶肉埋
於肥土中候出芽時用灌溉至十月已長七八寸
高一尺者有之至第二年伺長至二三尺方可移
無有不成

蘭 只是清氣古人常以芝蘭比德予謂初開時甚
香將過却似抹布臭惱人莫若水仙始終清香可
愛江南甚多宜鬆土糞澆則旺宜水予嘗比之蘭
清物也非糞則不旺花少比之清潔之士必貪其

理亦然栽無時家種者八九月今宜置於草堂松石之下以助清氣

種水仙花 其花葉似蒜其質俗於常花 香勝蘭其氣清於凡卉凡好清者不可不栽種法見五月九月若不移出浸吊宿根在地更旺

養鶴 但要声啖清者為上頸長而瘦肺高者可觀古有相鶴經所說甚多絕不可信此好事者之捏恠尔

養猿 本是清物道院中可置一枚只是不敢放出必須鎖其項於籠中則大殺風景蓋猿形類人而鎖其項不亦醜乎况又置於籠中不亦悶乎莫如

不養

畜神龜 龜者壽物養庭檻中可為愛翫惟攝龜可養腹下殼能開合俗謂之夾蛇龜是也此龜啖蛇蛇甚畏之庭檻中養此龜則蛇不復至以致園圃中多畜之大能辟蛇子嘗養此龜於庭院間一日大雨雷電作其龜於雨中以脚撐立以頭向天噴水如線二三尺高雨愈緊而噴愈急是知靈物與天地之氣相合也只宜在道院書房內養人家宅室院內置之其子孫多致蹣跚之形雖不足信亦可忌之如養綠毛龜用艾泥馬糞蛆蚓糞同鱸魚血拌勻塗擦龜背置陰溝處久即生毛

麋鹿 庭前若養鶴必用庾以為友此氣類相合也
又助多少道氣

司晨雞 山間不聞鐘鼓不知昏曉天陰不知早晚
可養能啼之雞不可一處飼養於房東西山頭及
屋前後各養數隻以報晨昏可也

辟鼠猫 人家屋室之內不免有鼠以害食物須用
畜猫以辟之如山家有一猫或坐於窓牖之間自
有一般和氣可愛

看庄狗 人家須防盜賊况山居者乎但置犬數枚
於篱院柴扉之間柳陰杏花之下鳴吠數声多少
好意思若日間客至犬先為報矣夜間有暴客犬

必齊喊生人則警可避其害也若獨居山林往來
但一犬隨之便如有一人同行在曠野中則心不
惧又可作伴

養金魚法 土地最佳可置於草堂後窓之下土氣
自與水相合其萍藻荇帶之類甚於茂盛而魚得
其水土自然之性游漾於萍藻之間浮沉出沒甚
可觀翫切不可種蓮蒲之屬在內就村氣子不過
責其清以取觀翫之樂耳池中必當置一两箇上
水石山可種石菖蒲於石山之根錢蒲於石山之
上其松竹梅蘭金橘之類多種於上儼然又是一
壺蓬島喂飼當用熟油鹽蒸餅擊窓糲而喂之久

久聞其声熟如有客至扣之其魚自出又映一時之觀賞

草堂雜用

背書盪法 煮糊棧好麵量所用多少先以盆貯淨水乃緩傾麵於水上任其自沉不可攪入則有坭置盆淨室中夏月七八日冬可半月候極臭敗乃徐去水但水臭尔麪不甚臭候水盡別用新水調攪令勻煮令極熟稍硬為佳取出作大團入石灰湯浸之候冷經宿尤好臨時取出量稀稠添熟湯爛研以布絞瀝遇每一椀可入白礬半兩為文黃蠟二錢半和勻任使用之永不暴敗亦不捲

凡背碑文及綾帛須用硬糊即不失光若浸潤透即先光矣不用礬則有虫蛀蒸暘之患用礬亦善耳

油書窓法 糊窓以皮紙糊訖用桐油白水等分打勻以刷子洒上令勻雨不透且明亮或用翎羽刷亦可

收筆 東坡以黃連蒿苣煎湯調輕粉筆蘸過候乾收之

衣香 苓々甘松白檀苗香微炒各半兩丁香一分木香一錢同為末入腦射各少許

熏衣香 苗香一两甘松苓々香丁香各半兩射香

一分碾為細末煉蜜和勻以甕盛埋地中半月可燒熏之

醒醉香 採牡丹藥與茶藥花清酒拌泥潤得所當風陰一宿杵細搜作餅子窰乾上用腦子塗擦安於枕前

煉炭法 凡合香用炭不拘黑白須重燒煉過通紅於密器藏令冷一去炭中餘薪之煙二去炭中雜穢之氣

香煤 茄子楷燒為灰每燒香以一錢大燃紅次燒香灰燒存性

香炭 以石炭同生葵葉搗和為餅晒乾焚香雖冷濕地火而不滅如石炭碎木炭亦可石炭雖好則多硫黃氣以雜香味

香餅子 堅硬羊脛木炭三斤杵為末黃丹定粉針砂牙硝各半兩入炭末中拌勻爛煮棗一升去皮核杵炭末作餅子或棗肉少以煮棗汁和之餅子大小隨意造一枚可燒一日

造獸炭 炭十斤鉄屎十斤合搗成末生芙蓉葉三斤再搗入糯米膠和捻作獸物形狀晒乾要用燒紅三日不滅

留宿火法 好胡桃一箇燒半紅熱灰埋三五日不燼

耐點蠟燭 黃蠟松脂槐花各一斤浮石四兩同一
處溶用灯心布澆一晝夜僅點一寸

風前燭 乾涑搗海金沙硝石硫黃各一兩瀝青黑
豆末蠟各二兩先溶瀝青蠟成汁後入前件滾和
以舊布火上攤作條風前點之不滅有止用蜀葵
楷風雨中亦不滅

茶竈 古用銅鑄如鼎炒狀上用捉攢六上兩邊皆
有鈎搭以挂吹筒竹筴之屬山中只宜瓦炉可

茶磨 必用青礫石為之又可化痰妙人

茶碾 用鉄為之長不過尺五愈小愈佳

茶臼 檀木為之大槩取其声予嘗為詩謂松下搗

茶驚鶴夢尔

茶匙 以竹為之更佳

茶甌 可用黑磁大忌青白處饒等器

茶餅 瓦者最清

砧拵 於松根下安大光石一塊以檀棗木鋸為棒
槌一付兩箇以双手搗之非蛮夷作大杵立如搗
米者大可咲也若月明夜涼之時霜露之下合家
婦女都做洗漿生活其搗衣之声凄然有感動秋
意子謂砧声搗碎茹簷月惹得秋懷天地寬快活
快活

道具之屬

幅巾深衣 時有不同事有所宜若文公家禮之製
今人有用之者反以為市井之咲官府謂之妖人
往々見責被其擗辱可謂時風不古衣冠反為罪
人誠可嘆也今予之所製幅巾者內不用梁冠上
一小束髮冠外用一幅紗或綾絹約三尺許前貼
一層為邊若網巾樣用環二枚以大帶二條穿縛
於後以帶仍又繫之於髻前則更其制曰臞仙巾
深衣與道衣同製上衣下裳而作袖大不過一尺
邊用本色緣使人觀之不詫其目故不得罪於官
長亦不取咲於市人謂與道人衣製相似也就巾
之製大不同焉甚是高古好者使軒皇之風再見

於今日非老夫其誰欵更其製曰臞仙服

月衣 裁似半月以堯羅綿為者最佳坐園之人不
可缺

雪巾 以皂綾或毡為之扁方頂後長至腰或加綿
或加毛皮則耳不寒

雲笠 作大斗笠徑二尺以皂紗蒙之周圍用簷以
遮風日

雲屐 以皮為之用雲頭勿令長就縫於鞋上不致
挂碍

木屐 以桑柘木為之必用凍以柰水裏用棕釘墊
於內令其不滑謂古有上山之屐前齒短而後齒

長者皆其謬說不足信

杖 道家有九節杖一節名太陰星一節名熒惑星
三節名角星四節名衡星五節名張星六節名營
室星七節名鎮星八節名東井星九節名狗星以
為降妖邪而神靈听其指揮也武當山之靈壽杖
謂玄帝所執之杖種而生之持之萬靈震伏只可
閑行曳而已不可用力不敢以逐猶犬畜類又恐
怒氣因之以打人大槩莫若蜀中鶴膝竹甚佳又
輕挂之可以扶老楷木杖孔子所植者至脆持之
可以戒性不可以力拄

拐 莫若薊條枝為上北方多使棗枝亦可拄之力

甚於杖貴乎牢

歌床 高尺二長六尺五面用藤竹編之勿用板輕
則童子易擡上置倚圈靠背如鏡架後有撐活絡
轉動高低從宜如醉卧偃仰觀書皆可

紙帳 用藤皮紙繭皮更佳纏於竿上以線纏之勒
作皺紋不用糊但以線挫縫之頂不用紙只用
綿布取其透氣

芦花被 以芦花置於木綿被中南方八九月夜寒
可用北方無用則性寒不暖不過取其清也

蒲花褥 履重成塊不可用但攀枝花者久壓不實
勝於綿花

紙被 以厚藤皮紙夾縫為之不過取其清耳只可
五七月間蓋之以代卧單

竹枕 江南以竹為之多夾髮不若蒲編者亦好

藥枕 五月五日或七月七日取山林栢木板以為

枕長一尺二寸高四寸空中容一斗二升以栢心

赤者為蓋厚四分善致之令密又當便可開閉也

又鑽蓋上為三行六十四孔凡一百二十孔六令

容粟末也其藥用川芎當歸白芷辛夷杜衡白朮

藜本木蘭蜀椒桂乾薑防風人參桔梗白薇荆實

肉蓯蓉飛廉栢實薏落子欵冬花白蘅秦椒藜蘼

凡二十四物以應二十四氣加毒者烏頭附子黎

芩皂莢菴草凡石半夏細辛已上各一两皆剉碎

以毒藥下安之滿枕中枕外又用布縵之枕百日

面有光澤一年体中諸疾病皆愈而身亦香四年

白髮變黑齒落更生耳目聰明此方出太清玉函

石枕 擇取石光淨如枕頭樣者置林下又是一般

風味

野輿 古之隱者於山中出入只是乘馱及其老也

乃乘肩輿山人以籃為之故曰籃輿甚醜當用竹

圈成四方如椅樣前深後高以防顛墜之患前必

用隱手拭之後高可以扶頭遂不致於傾斜勿令

人擡謂不可以人代畜當置二馱前後以軟襪置

於杠上挂之馱脊令童子牽之而行甚是穩當老者庶得受用

巾車 車廂上立四柱作尖頂用草苫之若用棕有富貴氣不可車內向後作一櫃床所藏衣鞋諸物於內廂前用板一片如卓大上放香炉筆硯經書於上四柱上用勾釘挂瓢笠琴劍於上四圍用布幙活絡撐放以蔽風日其出入遠遊勝如騎馱不勞於休

山家農具

牛車 凡山居之家必置牛車數輛以載米谷柴草之類不可缺

蓑笠 今之斗蓬編竹成之莫若上以榭葉蓋面則有道氣不村蓑用海邊鹵水中所生蓑草最佳以帚結之太重不清

桔槔 此物務農者不可缺遇天旱之時每一桔槔一日夜可蔭數畝大得其力允春夏初種及收歲時須當祭賽

犁鉏 必置數付田園之中勝如鋤鍤不勞其力不可不重也

鋤 南北人鋤田有各樣者南人薈田用高頭鋤北人用鵝項鋤種菜多用鷹嘴鋤因地凍堅硬故也家有一男子必置一把如遼人薈田只用長竿鍤

不用鋤

斧斤 有兩樣有作斧小鋒乃者是也有斫木斧厚乃大重者是也破柴皆用每入當置一柄此物不可缺此野人之本

鋸 雖有解木之鋸山間如截大樹必用段鋸亦可置下數張以防秋冬作柴取木之用

鎌 有兩樣有割草者用鋸兩者佳腰鎌斫柴砍木皆可當斧使之其家每人當用一把古所謂腰鎌長桓野人隨身之物也豈可缺哉

網 山之富者莫過新酒活魚為之最必置一網一罾桂於屋山避風日處免致朽爛或一時客到欲取魚就以罾網於河邊或撒網或扳罾與客嬉笑而取既得魚矣甕頭新酒取之與之共食又是一般清况滋味偏甜快活

連錯 籐用棗木或薊木為之長五六尺鞭用鉄三條為一牽長三尺如無鉄桑棗薊條皆可用生牛皮或鉄環繫之

木杈 以鉄為之亦可以防虎狼之害

石碾 可用牛碾省力最好

碓 凡碓多置於門人以為所宜孰不知為行客取糠之渣耳甚是不好看當於廚房前安之

磨 牛磨馱磨者乃市人磨房用之非山家之物但

以手磨足可供一家之用

磴 豫章者最佳山中但得一付勝似碓磨妙

仙家服食

山中煑白石法 七月七日取地榆根不拘多少陰
乾百日燒為灰復取生者與灰合擣萬下灰三分
擣生末一分合之若石二三斗以水浸過三寸所
用藥粉水中攪之煑數沸而爛如餌可食取飽為
可與葱及鹽豉煑如肉謂仙人石羹是也

服食鍾乳法

味甘無毒性溫主明目下氣益精搗
為末服之酒水任下服百日可通神明久服除百
病柰寒不飢

五年水火不害行如奔馬

服食雜米麥法 粳米黍米小麥火麻子熬大豆各
五合入白蜜一斤煎一沸冷水中丸如李子大一
頓服之則終不飢

守中徑易法 桑椹黑者晒乾為末水服三合日三
次則不飢

一法 牛酥羊酥松脂蠟蜜各三斤合和煎食之三
年不飢

一法 天門冬末一升松脂一升蠟蜜各一升合和
煎丸如梧桐子大早午晚服三九

瓊玉膏 地黃煎 見十月

丹砂水 丹砂一斤石膽二兩硝石四兩以小口磁
罐漆固其口埋地中四十九日出視成水味苦可
服之延年殺精魅邪惡鬼養精神安魂魄若未
化并埋又法用竹筒盛亦可

曾青水 製同丹砂不用石膽用汞二兩其水洗目
止目痛收風淚久服輕身不老

雞子丹法 取雞雌維純白者別養得其卵扣出黃
白取丹砂細研和入此外中蠟封其口還令白雞
同子抱之待雛出藥成和以蜜服如黃豆大二九
日三久服長生延年

餌鴈腹丹法 丹砂三斤治下臨盛以重囊練內鴈

腹中縫腹令合蒸黍米下炊以桑薪三日三夜出
之以白蜜丸如黃豆大每服二九日三除萬病亦
可延年

方翔餌雄黃法 雄黃不拘以肥鴨去腸臟內入腹
中蒸三日三夜服如棗核日再九妙

餌雞子雄黃法 雄黃一斤研細取生新雞子黃白

和之置銅鉢中以蓋覆之封固勿令出氣微火蓋
上容得手不用太熱三日夜勿令火絕寒乃起之
掠去上粗清者在下當涌如水銀寒則堅着人
氣復軟煉一斤得十兩盛以竹筒勿使見風服如
麻子使人肌膚潤澤冬則能溫夏則能涼辟除寒

氣

山居飲食

此常用不拘時月者其四時製造者見諸
月分載之下卷

蘭膏茶 將好酥於磁石器內溶化傾入江茶末攪
勻旋々添湯攪成稀膏子散在盞內却着湯浸供
之茶與酥看客多少用但酥多於茶此為佳此法
至簡至易尤珍美四季皆用湯造冬間造在風爐
子上 與酥簽茶同

腦子茶 先將好茶研細薄紙包梅花片腦一錢許
茶末內埋之經宿湯點則有腦子氣味極妙

拍茶 將芽茶湯浸軟同炒熟芝麻搗細入川椒末
鹽酥油餅再搗勻如乾旋添茶湯如無油餅斟酌
以乾麵代之入鍋煎熟隨意加生栗子片松子仁
胡桃仁如多芽茶用江茶亦可

柏湯 柏味苦微溫主吐血衄血崩血久服輕
身益氣耐寒暑去濕止飢採取嫩葉線繫垂挂一
大甕中紙糊其口經月視之如未乾更閉之至乾
取出為末如不用甕置密室中亦可但不及甕中
者青翠若見風則黃矣此湯可以代茶夜話飲之
尤醒睡飲茶多則傷人耗精氣害脾胃柏湯甚有
益尤助齒如太苦則少加山芋尤妙

濕棗湯 大棗去核用水熬汁生姜汁和蜜同將三味調勻入磁罐內攪令稀稠得所入射香少許每盞挑一大匙沸湯點服

香蘇湯 乾棗一斗去核擘碎木瓜五箇去皮穢搗碎紫蘇葉半斤同一處再搗勻分作五份內將一份勻攤在竹籬內燒滾湯潑淋下汁嘗瓜棗無味了去却換好者一分依上潑之以味盡為度將淋下汁慢火於砂鉢內熬成膏子冷熱任用

輕素湯 乾山藥三兩蓮子肉半斤浸去皮并心洗淨晒乾為細末生龍腦少許沸湯點服

櫻珠湯 用一味好南參不以多少碾為細末以胡

桃仁松子同研和勻煉蜜為丸如櫻珠大以辰砂為衣取其紅色每用二顆沸湯點服

辰砂湯 入辰砂末二三錢看顏色如何腦射依法

胡椒湯 入胡椒末一两腦射依前法

縮砂湯 入縮砂末二兩半丁香乾姜末少許不用

腦射

茴香湯 入炒茴香細末一两檀香姜末少許不用

腦射 已上只看滋味如何隨意加減

藜湯 凡有菜時用白菜不拘多少洗淨裝入罐內用清滾米湯澆灌令滿用紙封口放溫和去處待

味成隨時用之乾了又添菜添湯如前法
稻葉橘葉樟葉皆可採陰乾用紙囊懸之用時火炙
使沸湯沃封其口良久食之

沉香熟水 先用淨瓦一片放甕中燒微紅安平地
上焙香一小片以瓶蓋定約香氣盡速傾滾湯入
瓶中密封蓋檀香速香之類亦依此法為之

荳蔻熟水 白荳蔻去壳揀淨投入沸湯瓶中密封
其口待片時用之極妙每用七箇足矣不可多用
則香濁

春夏做白酒法 用熟糯米二斗放入缸內水浸一
夜清晨用新水淘洗過數次務要潔淨控乾上甕

蒸米待氣上又加一層如此數次米盡用甕蓬蓋
岩務要蒸得糜熟用大盆一箇放木架于盆上擡
飯甕閣架上用井水淋過數次務要糜冷放入缸
內每米二斗用白酒麴五丸研細糝於糜上用手
拌勻中間開井四邊撲緊着簸箕蓋缸口末日酒
出用盞盞酒澆淋四邊如此七日取酒煮過或生
用亦可

冬做白酒法 用熟糯米三斗放缸內水浸一夕清
晨用新水淘洗數次漉出控乾上甕蒸米待氣上
又加一層如此數次米盡用甕蓬蓋岩候糜將六
盆一箇放木架于盆上擡甕閣于架上用井水淋

過數次復用盆內熱水淋一次令糜溫和下缸每
米三斗用白酒麴九九搗細洒於糜上以手拌勻
中間開井四邊撲緊着甌蓬蓋缸口草薦四邊圍
定上面亦用草薦蓋勿令缸冷候酒醇來以盞盞
澆四圍待七日取酒煮熟或生用亦可如缸冷酒
醇不來用甌盛熱水放缸內酒醇自來取出湯瓶
為度

蜜酒 蜜四斤酒九升同煮掠去沫夏月極冷冬月
少溫入麴屑四兩白醇一兩龍腦豆許大紙七重
掩之以大針刺十數竅日去一紙七日酒成即
起勿近地氣冬月須用火溫勿令凍之即不發味

頗甘軟

戊戌酒 每糯米三斗蒸熟用犬一隻煮一伏時候
極爛搗為泥連汁與飯同拌勻方下白麴候熟空
心飲一杯勝飲常酒一瓶能補養元氣老人飲之
妙

造蜜煎法 凡煎果子酸者用朴硝以水化開硬酸
者用熱湯化朴硝放冷浸去酸味果最要遂其本
性酸苦辛硬隨性製之以半蜜半水煮十數沸乘
熱控乾別換純蜜入砂石鉢內用文武火再煮取
其色明透為度入新缶盛貯緊密封窖勿令生虫
更須時復看視總竟蜜酸急以新蜜煉熟易之

換生蜜法 此法勿須擇蜜凡蜜有數十等春為百花蜜其蜜雜以亂蜂色渾而味酸又作腥氣冬為稻花蜜色如凝脂味亦易酸皆不堪用須擇真純夏蜜乃佳應干果子如常法煎訖隨手控去熟蜜換生夏蜜浸入瓶久凝結乾淨可愛

防儉餅 以栗子紅棗胡桃柿餅四果去核皮於碓內一處搗爛揉勻捻作厚餅晒乾收之以防荒儉之用

四時臘肉 收臘月內淹肉滷汁淨器收貯泥封頭如要用時取滷一碗加臘水一碗鹽三兩將豬肉去骨三指厚五寸闊段子同鹽料末淹半日却入

滷汁內浸一宿次日其肉色味與臘肉無異若無滷汁每肉一斤用鹽半斤淹二宿亦妙煮時先以米泔清者入鹽二兩煮一二沸換水煮

淹鵝鴈等 擇淨於膾上剖開去腸肚每斤用鹽一兩加入川椒茴香蒔蘿陳皮等遍擦淹半月後晒乾為度

淹鹹鴨彈 不拘多少洗淨控乾用電灰篩細二分鹽一分拌勻却將鴨彈於濃米飲湯中蘸濕入灰鹽滾過收貯

淹鹿脯 淨肉十斤去筋膜隨縷打作大條用鹽五兩川椒三錢蒔蘿半兩葱絲四兩好酒二升和肉

拌淹每日番兩遍冬三日夏一伏時取出以線逐條穿油搽晒乾為度

又法 鹿肉或麂子肉去皮膜連脂細切二十斤用鹽一十兩入榆錢二合一處拌勻用羊大肚一箇去草洗淨裝肉於內縫合用板子夾定於風道中或日晒乾

淹鹿尾 刀削去尾根上毛剔去骨用鹽一錢榆錢半錢填尾內杖夾風吹乾

煮諸般肉法 羊肉滾湯下蓋定慢火養牛肉亦然不蓋 馬肉冷水下不蓋入酒煮 獐肉冷水下煮七八分熟鹿肉亦然煮過則乾燥無味 駝峯

駝蹄淹一宿滾湯下一二沸慢火養其肉衝油火緊易化加地椒 熊掌用石灰沸湯搥淨布纏煮熟或糟尤佳 熊白批小段淖微熟同蜜食多食則破腹 鹿舌尾冷水下慢火煮水少火慢不損味做肉絲用 鷓老鴈青鷓滾湯下慢火養八分熟 虎肉獐肉土內埋一宿鹽淹半日下冷水煮半熟換水加葱椒酒鹽煮熟 煮硬肉用硃砂桑白皮楮實同下鍋立軟 敗肉入阿魏同煮如無用胡桃三箇每箇鑽十數竅其臭氣皆入胡桃中 煮駝馬腸無穢氣候半熟漉出用香油葱椒於盆內拌入胡桃三箇換水煮軟 煮肥肉先用芝麻

花茄花同料物調稀糊塗上火炙乾下鍋煮熟
千里肉 連皮羊浮脇五斤醋三升芫荽子一合絹
袋盛鹽三兩酒三盞蒜瓣三兩同煮慢火養熟壓
成塊切畧晒乾

骨炙 帶皮羊脇每枝截兩段用硃砂末一捻沸湯
浸放溫蘸炙急翻勿令熟再蘸再炙如此三次好
酒畧浸上鏟一翻便可食凡猪羊脊脊獐兔精肉
亦同

川炒雞 每隻治淨剝作事件煉香油三兩炒肉入
葱絲鹽半兩炒七分熟用醬一匙同研爛胡椒川
椒茴香入水一大碗下鍋煮熟為度加好酒些小

尤妙

燒鵝鴨 每隻治淨煉香油四兩燈燼變黃色用酒醋
水三件中停浸沒入細料物半兩葱三盞醬一匙
慢火養熟為度

糊犬 味醎酸溫無毒安五臟補絕傷益陽事輕
身益氣黃者大補黑者次之餘色者又次之莫與
蒜同食能損人用犬一隻退淨剔去骨鹽酒醋浴
過入冬瓜內煨最佳每肉一斤用醇酒一盞醋一
盞白鹽半兩油醬少許煎料量下拌勻右用冬瓜
一箇切去蓋取出穰將肉盛於內仍用蓋合了又
用竹簽封固不令漏氣又用稻草紐成鬆

要子將冬瓜纏定又用鹽泥固濟却用稻糠火燒半着却將冬瓜埋在火中不用大火煨過一宿至次日割開任意食之其冬瓜亦可食也如無冬瓜只用砂鍋瓦罐煮之

糟蒸猪肚 猪肚一箇洗淨將黃耆地黃洗淨槌碎裝入肚內令竹簽片住用醇糟包肚放在罐內重湯以文武火蒸熟為度常服健脾胃進飲食補中益氣治諸虛弱

魚鮮 每大魚一斤切作片商不得犯水以淨布拭乾夏月用鹽一兩半冬月用鹽一兩待片時淹魚水出再擗乾次用姜橘絲蒔蘿紅曲饋飯并葱油

拌勻入磁罐捺實箬葉蓋竹簽插覆罐去滷盡即熟或用礬水浸肉緊而脆

細料鮮 鯉魚十斤治洗淨控乾切作商用酒半升鹽六兩淹過宿去滷入姜橘絲各二兩川椒蒔蘿各半兩茴香二錢紅曲三合葱絲四兩粳米糝升半鹽四兩酒半升拌勻入磁器內收貯箬蓋竹簽候滷出傾去入熟油四兩澆

省力鮮 青魚或鯉魚切作三指大商治淨每五斤用炒鹽四兩熟油四兩姜橘絲各半兩椒末一分酒一盞醋半盞葱絲兩握飯糝少許拌勻磁瓶實捺箬蓋箴插五七日熟

鵝魚 肥者二隻去骨用淨肉每五斤細切入鹽三兩酒一大盞淹過宿去滷用葱絲四兩姜絲二兩橘絲一兩椒半兩時蘿面香馬芹各少許紅曲末一合酒半升拌勻入罐實捺箬封泥固猪羊精者皆可倣此製造

鍋燒肉 猪羊鵝鴨等先用鹽醬料物淹一二時將鍋洗淨燒熱用香油遍澆以柴棒架起肉盆合紙封慢火煨熟

調和省力物料 馬芹胡椒面香乾姜官桂花椒各等分碾為末滴水為丸每用調和搥破入鍋出行者尤便

餛飩皮 白麵一斤用鹽半兩凉水搜和如餅劑停一時再搜搥為小劑豆粉為梘骨魯槌桿圓邊微薄入餡蘸水合縫下鍋時將湯攪轉逐箇下頻灑水火長要津滾候熟食之餡子葷素任意用

藕粉 取藕者洗淨截斷碓中搗爛布絞取出以密布再濾澄去上清水如汁稠難澄添水攪即澄為粉服之輕身延年

姜粉 以生姜爛斫濾汁如上法和羹

雞頭粉蓮子粉 取新熟者蒸熟烈日晒皮即開春作粉入肉食肉作羹

菱角粉 去皮如上法同前

葛根粉 去皮如上法開胃止煩熱可調湯服無能
解酒毒

茯苓粉 剉如彈子大水浸去赤汁如上法此粉熬
粥能補心腎

蒺藜粉 搗去上皮簸取實如上法此粉去風輕身
同前

括萎根粉 去皮如上法同前

鹿羹 味甘無毒經云獸肉雖多惟鹿最可食性溫
補益氣力助五臟強陰益食靈草異其衆也頭肉
又治煩憊多夢蹄治脚膝痠血治肺痿吐血及崩
帶下每用肉不拘多少洗淨控乾先以鹽酒多醋

少浴過用花椒蒔蘿茴香紅豆桂花如無桂皮代
之俱為細末量肉多少下之却將酒醋醬油拌勻
加葱白數盞入磁器內密封其口用重湯慢火煮
只候軟爛方可食

牛羹 味甘平無毒止吐泄安中益氣養脾胃心主
虛忘肝主明目腎主補腎氣益精胃主消渴風眩
補五臟髓主補虛填髓久食增年安五臟平三焦
溫骨髓補中續絕和五味食之水牛肉不用黃牛
肉不拘多少用活動肥嫩之肉洗淨其製法與鹿
肉同但心肝肚不必重湯只可就鍋中煮藥爛食
之惟腎可批開剝去內外皮膜用鹽酒多醋少浴

浸一時入香油椒料打拌勻燒沸湯攪食惟髓取出以蔥花椒末同下在酒中食

乳粥 牛乳味甘無毒生微寒熟補虛羸止煩渴除風熱潤皮膚養心肺解諸熱風毒用黃牛乳水牛不用凡煮粥半熟去米湯下牛乳代米湯煮之候熟挹置椀中每椀下真酥半兩置粥上溶如油遍覆粥上食時旋攪甘美無比大助元氣

地黃粥 切地黃二合候湯沸與米同下罐中先用酥二合蜜一合同炒令香熟候粥熟時乃下同煮取熟食之大能補血生精

茯苓粥 治法與地黃粥同但不用酥蜜專補心益

神氣

鹿角粥 鹿角味甘無毒消痺益氣力補精髓強陰用新鹿角一具寸截流水內浸三日刷洗去腥穢以河水入砂罐內以桑葉塞口勿令漏氣炭火猛煮時上看候如湯耗旋添熱湯煮一日候角爛似熟羊指得酥軟即止未軟更煮慎勿漏氣六則難熟取出晒乾為粉其汁澄濾候清冷以綿濾作膠片椀盛風中吹乾謂之鹿角膠可入藥每粥一椀入角粉五錢鹽一匙同撓溫服大能補腦髓益精血固元氣

栗粥 小栗去壳切如米粒每粳米一升栗肉二合

同米煮

百合粥 生百合一升切蜜一两同水甯熟投將熟粥中每碗用三合

枸杞子粥 枸杞子生研濾取汁粥一碗可入汁一盞加熟蜜少許同煮

馬眼粥 新黑豆一斗淨淘入大釜中如常用水煮合熟櫛去汁以熟麻油浸之豆上油深四指蜜蓋之慢火煮直候露出豆即以匙拌轉更煮即令油盡即住每粥一釜可下熟豆三五碗候熟時拌勻食之

乾蕨菜 採嫩蕨菜蒸熟以乾灰拌之晒乾洗去灰

又晒乾收之臨食用水浸令軟味佳

醃蕨諸般菜 葱韭胡荽冬瓜茄子胡蘿蔔等菜可依時候醃蕨所用物料宜者為佳忌生水濕器收貯

造五葉菜 俗名莽菜摘洗候乾用茄切作絲和菜用鹽拌勻以瓦罐盛之壓緊候三四日取開食遇有茄時可造

造蕨菜 或白菜或辣菜洗淨切碎晒乾用蘿蔔切成條晒令微乾用姜絲炒黃豆辦入食香鹽相停揉回鹵性裝入罐內候熟隨用

食香菜 或嫩芥菜或春不老菜洗淨細切晒乾每

斤用鹽相停入食香和醋拌勻揉回鹵性裝入瓶內如法築緊隨用遇有菜時皆可做

造豆芽菜 菜豆揀淨水浸兩宿候漲以新水淘控乾掃淨地水濕鋪紙一重勻摻豆用盆器覆一日洒水二次須候芽長一寸許淘去豆皮沸湯淖姜醋油鹽和食之鮮美

造紅花子法 淘去浮者臼內擣碎入湯滷汁更擣更煎汁鍋內沸入醋點縮搥之似肥肉入素食極珍美

造蕪菜法 先將水洗淨菜揀去黃損者每菜一秤用鹽十兩湯泡化候湯大溫逐窠洗菜就入缸看天道涼煖則來日菜即淅下隨即倒下者居上一層菜一層姜約菜百斤老姜二斤天寒遲一日倒之訖以石壓令水淅過菜

蕪水法 菘菜淨洗畧湯中淖過入極清麩湯內以小缸盛看菜與麩湯多少相稱菜不必多候五七日酸可喫如有蕪脚一小碗只一日便用冬日畧近火尤易熟諸菜皆可 菘菜即生菜

紫不托 新黑豆煮取濃汁搜麩作湯餅極甘美能去麩毒令不蒸熱服丹石人尤宜食此雜蕪菜為美妙

造乳餅 取牛乳一斗絹漚入鍋煎三五沸水解用

醋點入漸以結成漉出絹布之類裹以石壓之
就乳團 用酪五升下鍋燒滾入冷漿水半升自然
撮成塊如未成塊更用漿水一盞決成塊瀝滓以
布包團搦如乳餅樣春秋酪滾提下鍋用漿就之
夏月滾傾入盆就

復爐燒餅 鴛桃肉退去皮者二斤搗爛入蜜一斤
以爐燒酥油餅一斤為末拌勻搯作小團仍用酥
油餅劑包之作餅入爐燒熟

糕糜 羊頭煮極爛提去骨原汁內下糯米候爛成
糕糜下酥蜜和勻不入果物

豆粉糕 米一大碗燒滾下蜜半斤去沫用豆粉六
兩調糊下鍋覷稀稠添水熟則盤子酥油抹底盛
澆酥油刀裁食之

蜜調炒麩 乾麩炒熟羅過再炒下蜜少加水攪成
按片刀裁食之

瓶裏糕 雞彈二十箇打破攪勻以羊肉二斤細切
入細料物半兩碎葱一撮香油炒作燥子攪入雞
彈汁令勻用醋一盞酒半盞豆粉二兩調糊同雞
彈汁燥肉再攪勻傾入酒瓶內箬扎口入滾湯內
煮熟伺冷打破瓶切片酥蜜澆食

油煤麵粉條 發酵麵十四兩後入豆粉麵二兩同
調前酵麵令稀用淋子下入油內煤之候熟用蜜

一斤小糖半斤調稀入煎茶食浸之食用

蒸羊 羊一隻搨淨去頭蹄腸肚等打作事件用地
椒細料物酒醋調勻澆肉上浸一時許入空鍋內
柴棒架起盆合泥封發火不得大緊候熟碗內另
供原汁

收藏乳餅 取乳餅在盥盆底不拘年月要用取出
洗淨蒸軟食用一如新者

造乳線法 用牛奶不拘多少盛於磁盆內晒候四
邊有清水出方成下鍋溫熱以酸奶漿點之用杓
攪動瀉出放於木盆內用手揉擦三兩次搨成塊
又下旧湯鍋內再錫捻成絹片樣上竹木棍捲扯

仍下本鍋內再錫捲扯三五次上掙床晒乾收起
如用時溫油煤熟洒蜜或白砂糖食用

造酥油法 用牛奶下鍋滾二三沸省在盆內候冷
定面結成酪皮將酪皮鍋內煎油出去相省在碗
內即是酥油

一法 用竹筒約長三尺裝牛奶於內約七分滿以
木棍長三尺五寸上安拐頭下釘一圓板安於竹
筒內搗半日候沫出撒於盆內聚多下鍋煎撒去
焦沫即成酥油如奶多用缸桶壘盛造亦可

炒乾酪 用晒乾酪於熱酥油鍋內炒黃色收起以
備遠行食用

洗麩筋 用白麩一秤鹽四兩溫水和帶軟候水麩相停少時以冷水一桶後慢至緊搯洗得成麩筋再換新水一桶擇洗出麩筋作團於籠內蒸熟隨宜食用洗下麩水澄作粉好漿細軟絹帛最妙作漿衣粉法 每新米麥各一担簸揀乾淨入缸內用水洗一二次量時候浸三五日每日淘一次後磨成粉用絹羅淘淨去滓次日候漿水澄清撇去水用絹袋或布袋盛粉懸於高處待水乾取出陰晒可漿細軟絹帛

一法 不用麥用米一担亦如前法可漿衣服用

生蕈菌法 取爛朽木及葉於地下埋之常以米泔

澆之令濕三兩日後即生炒脯食之甚美本是朽木亦不損人

一法 畦中下爛糞取朽木長六七寸截斷搥碎如種菜法於畦中勻布土蓋水澆常令潤如初有小菌即摧之明旦又出亦摧之三度後出甚大收食之最佳此是山人良法

用黃蠟炒粳米充飢食胡桃肉即解

用黃精陰乾為末每日用淨水調服任意多少一年變老為少

用雞頭實三合煮熟去壳研如膏入粳米一合空心食之頗服甚益精氣

生服松柏葉用茯苓骨碎補杏仁甘草搗羅為末取
生葉蘸水滾藥末同食香美

蜜二斤白麩六斤香油二斤茯苓四兩甘草二兩生
薑四兩去皮乾薑二兩炮為細末拌勻搏為塊子
蒸熟陰乾為末絹袋盛每服一匙冷水調下可待
百日

用杜仲醋炒絲茯苓甘草荆芥等分為末糊丸如梧
桐子大每服數丸即喫草木可以充飢止有竹葉
惡甘草不可食

水池中多種菱茄陸地多種薯芋山藥葛根百令年
荒可以救飢

春宜食麥 夏宜食菘豆 秋宜食麻 冬宜食黍

凡飲食 空心食粥生津液 老人常以生牛乳煮

粥食之有益 夏月熟肉魯用醋煮可留旬日

麩不宜過水以滾湯候冷代水用之 熟水用陳

紫蘇炒 茶宜漱口不宜多啜 凡食麩硬作熟

溲湯深煮久則無毒 食麩後如欲飲酒須先以

酒嚥去目漢椒三兩粒則不為病

凡造食 茶宜焙不宜晒 燒肉忌桑柴灰 凡糟

蟹醬蟹以燈照則沙 救酸酒每大瓶用赤小豆

一升炒焦袋盛放酒中即解 洗猪肚用乾麩洗

猪臍用砂糖則不腥 歛笋以薄苛入鹽少許同

煮則解一法以灰汁煮之則解 截乳多醃以茶
清水浸之則減 糟蟹放皂角半挺在上可留久
洗魚滴生油數點則無涎 煮魚冷水或滾湯下
用末香則不腥 煮鵝用櫻桃葉數片同煮則易
軟 煮陳臘肉待滾時將燒紅炭數塊淬之則不
斂 煮諸般肉用紙封鍋口或以楮實同煮則易
爛其味香美

收葺果物

收乾荔枝 以新磁甕盛每鋪一層即取鹽梅三五
箇以箬葉裹如粽子狀置內密封甕口則不蛀壞
極佳

松子以防風數兩同裹則不油則防風亦不壞
松仁之類蒸壞不可食者攤置竹紙上焙之如新
煎果經夏蜜酸者 一置其甕於溫沙中則味如新
糖霜溶而味損者 冷水漫洗晒焙乾味色如新
陳榧子水浸一宿 乾簾皮皆貼壳上食之如新
陳荔枝膠棗洗淨 過銀杏淨洗以粉漿過如新
核桃及松子以布 衣盛挂當風處則不膩
桃穰及松子 碎收之則不油
咸顏色不動

久不溶
不潤

不生

之酸

火處則不壞

亦不損

錐盛頓陰僻處不乾

不問令勻收之不蛀

鋪頓無酒處不爛

柄處微勒一匝則味不枯

極妙若頓近米邊則不宜

或雜以油麻藏之經久不壞

葡萄酒以蠟紙裹頓罐中再溶蠟封之至冬不壞

葡萄

榧子以簞盛

梨摘石榴土瓜

棗子以粟草置里

柑摘以燥松毛逐

橘子以薄竹刀刮

橙摘之屬藏菜

金柑頓銀錫器內

雞頭實以原水藏浸新瓮中供之於剥不損

生果甃地為深坑藏之以木板蓋之可留不乾

梨子別取簾者一顆以數顆插其上頓煖處不損

梨子最怕凍宜頓暖處若藏久有酒處不宜

造麴醞酒醋日

正月 丁卯甲辰丙辰丁未巳未乙酉丁酉吉

二月 巳巳丁巳吉

三月 丙子巳巳庚子乙巳丁巳吉

四月 乙丑丁丑丁卯辛卯乙卯吉

五月 丙寅甲申庚申吉

六月 壬申戊寅巳酉丁酉巳卯吉

七月 庚午庚戌戊子戊戌吉

八月 丁亥癸巳巳亥巳巳吉

九月 辛巳戊子丙申戊申辛亥庚申吉

十月 巳卯丁卯甲戌癸未甲午庚子巳未吉

十一月 乙丑戊寅乙未壬寅戊申甲寅甲申吉

十二月 庚子丁卯壬申壬寅乙卯甲申庚申巳卯吉

醃肉瓜菜鮮脯日

宜初一初二初七初九十一十三十五

忌初五十四二十三

禁辟虫物

治諸物被蠹法 用莽草燒煙薰之則蠹虫皆尽

治衣帛虫蛀法 端午日取蒿苴葉放厨櫃中

一法 七月七日晒曝革裘無虫

一法 七月收角蒿置毡褥書籍中辟蛀虫

胡人治百虫飛入灯法 凡遇初上灯時先執灯草

咒曰波利瑟吒護生草救護衆生離煩惱一氣咒

九遍將草置灯盞上諸虫不入

治井甕生虫法 清明前二日夜雞鳴炊黍米熟取

釜中湯遍洗井口甕邊地則無馬蝗百虫不近井

甕甚驗

允造醬不生虫法 於三伏內黃道日浸豆黃道日

蒸拌忌婦人見則無虫

治鼠耗法 用安息香蟹黃松鼠等分為末夜靜時
焚燒其鼠若來不得打殺以物盛放土中不復還
矣

一法 用木刻猫兒一箇以赤鼠尿調綵色登之鼠
見自走

一法 用黑犬血和蟹燒之諸鼠悉去

一法 每月辰日塞鼠穴則自無鼠

一法 遇寅日以物塞鼠穴鼠自斷

一法 用狼糞和印香燒可聚鼠

一法 取大雄鼠一箇割去其勢放之滿屋自咬鼠
死尤勝似猫

治蠅虫法 用臘月雪水遇有洒几楮上自去

一法 用綠礬水漬湿巾盖卓器不敢近

一法 端午日午時寫白字倒貼於柱上四處無

一法 元日平旦用鹽豉吞七粒終歲不於食中誤

喫蠅子

辟蛇法 凡行山路帶雄黃在身或研水塗脚心或

腿繃上帶之蛇自不敢近

一法 凡入山林默念儀方不見蛇虫誦儀康不怕

虎狼

一法 於四壁柱上用倒流水研墨書龍字貼之

一法 多用小片甄瓦寫儀方二字置四處蛇見自

畏退

一法 端午日午時用朱砂寫茶字倒貼之蛇蝎不敢近

治燕子不飲來巢者 書戍字貼至處

一法 用白紙朱書鳳凰二字貼巢上即去

治蚰蜒不生 打春時拾春牛泥撒在簷下

一法 用白礬水洒來處

一法 端午日書滑字貼之

治蚊蟲法 用社日祭餘酒噴屋四壁能辟

一法 於除夜五更使一人堂中向堂扇一人問云扇甚的答云扇蚊子問答乃已則無蚊蟲

一法 端午日五更依前法扇問答尤驗

一法 端午日取大蝦蟆一箇用好墨一塊入於口中紅線縛住取正午方掘一穴深五寸埋於內至

第二日午時取蝦蟆口中墨於壁上畫葫蘆一箇

用淨水噴三口蚊子盡入葫蘆內不可打殺欲其

去時用扇搨去取墨蝦蟆活則驗

一法 用浮萍菴活為末焚之蚊自絕

一法 用鱉壳衣明砂為末燒之

一法 端午日午時望太陽將水咒曰天上金雞喫蚊子腦髓吸太陽氣吹灯心上念咒七遍遇夜將灯心點照辟去蚊子

一法 端午日用臘水洗屋下無蚊蠅

一法 清明日七未出時採薺菜花枝候乾夏間做挑灯杖能祛蚊及取花陰乾暑月置近灯燭令蚊蛾不侵故名護生草

一法 用木鱉子川芎各一两雄黃半兩為末蜜丸如艾實天燒一丸則蚊虫尽去

一法 書風字間字貼窓壁下

一法 用苦楝花柏子菖蒲各一两為末慢火烧聞氣自去

一法 五月五日取浮萍草陰乾燒煙去蚊子

一法 夏間點灯款無蚊蚋相近就春前一日或臘

前一日以水浸灯心少時晒乾收之夏月用

一法 端午日用麻線一條圍床周匝以蝙蝠血塗遍繫床四面絕蚊蚋

一法 燒蝙蝠屎可辟蚊子

一法 夜明砂海金沙苦楝花每夜燒一捻其蚊虫自去

一法 木鱉子茅香雄黃每夜燒之其蚊虫自去

一法 木屑一斗天仙藤末四兩研勻如印香燃之蚊虫自去

一法 用鱉血畫圍蚊聚或早間開一路即後開處出

一法 呪曰天地大清日月大明陰陽太和急上如律令勅面向太陽念七遍吸氣吹灯草上點之辟蚊虫

一法 端午日取浮萍晒乾二月收桐花 作苦棟

花夜明砂合搗為末作印香燒堂中蚊虫永無

治壁虱 用紙書云欠我青州木瓜錢將此七字貼

於床脚上忽然不見一云張三賢買了木瓜不還

錢一去三十年寫此貼床脚上亦驗

一法 用白馬蹄於床下焚燒壁虱尽化為血

一法 臘月水日晒薦席能去蚤虱

一法 用射香壳三箇為末置席下即去

一法 三月三日收苦楝花或桑鋪於薦席下可辟

蚤虱

治狗蚤 用菖蒲末摻席上

一法 用草烏菖蒲根等分併一盞炒乾為末摻於

蓆下

一法 用白膠香床下熏之蚤虱尽去

一法 五月五日用熨斗燒一棗置床下辟狗蚤

一法 清明日用熨斗內着火炒棗子於卧帳內上

下令煙出令一人問炒甚的答云炒狗蚤七問七

答則狗蚤不生

一法 用蒟藿或茯苓末鋪摻茵蓆下或用牛角燒

熏亦好

一法 用辣蓼晒乾鋪蓆下除壁虱

一法 用枸杞子樟腦雄黃為末包貯置床蓆下可去壁虱

一法 用百部根燒煙熏之

一法 用好木瓜切片鋪床下

一法 用菖蒲浮萍葱各一斤為末每用半盞許撒蓆上次日皆自死

一法 用騾蹄牛角黃蘗木瓜燒煙熏之已上諸法亦治壁虱

治蟻虱 用菖蒲神麩白礬各半兩硝石一分黑錫

一兩鈹內鎔錫入礬硝研成粉却入菖蒲麩末以水同煮綿帶子不拘多少一炊久候乾每條以水銀一銖於手心內唾調如泥搓捺帶上用繫腰及頭衣服上永無

治頭上虱 用藜芦為末摻髮中經宿虱皆自落

一法 用輕粉少許摻頭上一二日虱皆尽

一法 人多虱者將及冬用水銀二三錢臘茶末一錢於掌內以津唾調開將綿作繩接勻在上以紉作帶裹之繫於腰間

治衣服有虱 用百部秦艽各一两為末燒煙熏衣服尽落淨

治虫蟻法 驚蚤日用石灰摻門限外免虫蟻出

神隱

卷上終

