



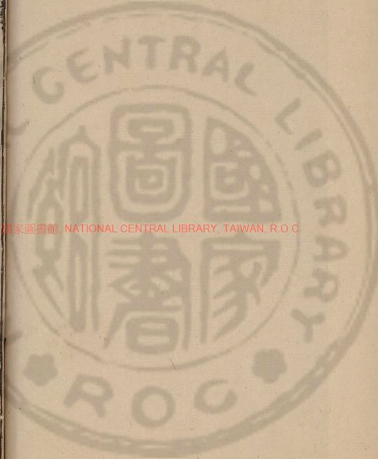
雜尚坐遵生八牋卷之三

古杭高濂深甫氏編次

卯告語攝牋

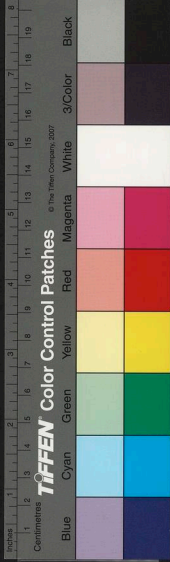
啓

高子曰時之義大矣天下之事未有外時以成者也故聖人與四時合其序而月令一書尤養生家之不可少者余錄四時陰陽運用之機而配以五臟寒溫順逆之義因時系以方藥導引之功該日載以合宜合忌之事不



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

21. 629-112





務博而信怪誕不經之條若服商陸見地藏  
之寶掘富家土而穰貧者得富此類悉刪去  
而不存不尚簡而棄禦灾防患之術如王經  
卜方祛瘟符籙坐功圖像類此儘增入而不  
置隨時叙以逸事幽賞之條和其性靈悅其  
心志人能順時調攝神葆頰冷勤以導引之  
功慎以宜忌之要無競無營與時消息則疾  
病可遠壽命可延誠日用不可去身豈曰小  
補云耳錄成牋曰四時調攝

春三月調攝總類

尚書大傳曰東方爲春春者出也萬物之所出  
也淮南子曰春爲規規者所以園萬物也規  
度不失萬物乃理漢律志曰少陽東也東者  
動也陽氣動物於時爲春故君子當審時氣  
節宣調攝以衛其生

正月立春木相春分木旺立夏木休夏至木廢  
立秋木死立冬木歿冬至木胎言木孕於水  
之中矣



歲時變常災害之萌也。余特錄其變應於疾病者分列於四時使遵生者懼害預防慎攝自保毋困於時變其他水旱凶荒丘革流移余未之信也不敢錄

正月朔忌北風主人民多病忌大霧主多瘟災  
忌雨電主多瘡疥之疾忌月內發電主人民多殃七日忌風雨主民災忌行秋令主多疫  
二月忌東北雷主病西北多疫春分忌晴主病  
三月朔忌風雨主多病忌行夏令主多疫

臟腑配經絡圖

一臟一腑為表裏一經一絡應陰陽

肺手太陰 大腸手陽明 小腸手太陽

心手少陰 三焦手少陽 包絡手厥陰

脾足太陰 胃足陽明 腎足少陰

肝足厥陰 膀胱足太陽 膽足少陽

人身脈運於中血氣周流不已三陽三陰之中有陽明者為兩陽合明厥陰者為兩

陰交盡也



經絡配四時圖

天時十二月人身十二經地  
支十二位手經絡應天足經絡應地

寅手少陽三焦 巳手厥陰心

春主 卯手陽明大腸 夏主 午手少陰心

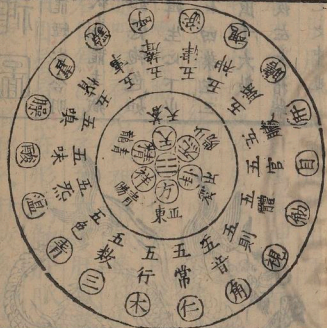
辰手太陽小腸 未手太陽肺

申足少陽膽 亥足厥陰肝

秋主 酉足陽明胃 冬主 子足少陰腎

戌足太陽膀胱 丑足太陰脾

春月氣數主屬山圖



春曰青陽芳春青春

陽春九春

天曰蒼天

風曰湯風道風飛風

惠風

景曰暉景和景部景

時曰良時佳時芳時

節曰華節芳節良節

節如淋節

辰曰良辰嘉辰芳辰

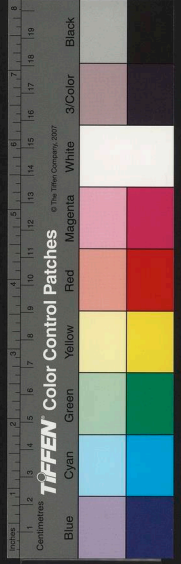
草曰弱草芳草芳草

木曰華木華樹芳樹

鳥曰陽鳥時鳥好鳥

禽曰陽禽時禽好禽

錢卷之三 口詩周解卷





肝神圖

神名龍煙字含明  
肝之狀為龍主藏  
魂象如懸韜色如  
縮映紺生心下少  
近後右四葉左三  
葉脉出于大敦  
大敦左大指端  
三毛之中也



肝臟春旺論膽附肝下

肝屬木為青帝卦屬震神形青龍象如懸韜肝  
者幹輪狀如枝幹居在下少近心左三葉右四  
葉色如縞映紺肝為心母為腎子肝中有三神  
名曰爽靈胎光幽精也夜卧及平旦扣齒三十  
六通呼肝神名使神清氣爽目為之宮左目為  
甲右目為乙男子至六十肝氣衰肝葉薄膽漸  
減目即昏昏然在形為筋肝脈合於木魂之藏  
也於液為淚腎邪入肝故多淚六府膽為肝之

卷之三  
四  
日  
時  
問  
解  
家



六腑者三  
四時氣者  
五  
肝膽與肝合也故肝氣通則分五色肝實則目黃赤肝合於脈其榮爪也肝之合也筋緩脈而不自持者肝先死也目爲甲乙辰爲寅卯音屬角味酸其嗅臊羶心邪入肝則惡羶肝之外應東岳上通歲星之精春三月常存歲星青氣入於肝故肝虛者筋急也皮枯者肝熱也肌肉斑點者肝風也人之色青者肝盛也人好食酸味者肝不足也人之髮枯者肝傷也人之手足多汗者肝方無邪邪入肝則多眛治肝病當用噓爲瀉吸爲補其氣仁好行仁惠傷憫之情故聞悲則淚出也故春三月木王天地氣生欲安其神者當澤及群籜恩沾庶類無竭川澤毋瀆陂塘毋傷萌芽好生勿殺以合太清以合天地生育之氣夜卧早起以合乎道若逆之則毛骨不榮金木相尅而諸病生矣

相肝臟病法

肝熱者左頰赤肝病者目奪而脇下痛引小腹令人喜怒肝虛則恐如人將捕之實則怒虛則



寒寒則陰氣壯夢見山林肝氣逆則頭痛脇痛  
耳聾頰腫肝病散散急食辛以散用酸以補之  
當避風肝惡風也肝病臍左有動氣按之牢若  
痛支滿淋洩大小便難好轉筋肝有病則昏昏  
好瞞眼生膜視物不明飛蠅上下齩肉扳睛或  
生暈映冷淚兩角赤痒當服升麻散

方見玉經  
八方後

### 修養肝臟法

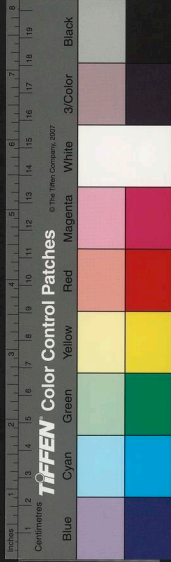
以春三月朔旦東面平坐叩齒三通閉氣九息  
震宮青氣入口九吞之以補肝虛受損以享

### 青龍之榮

#### 六氣治肝法

秘訣曰噓以治肝要兩目平  
開為之口吐鼻取不使耳聞

治肝臟用噓法以鼻漸漸引長氣以口噓之肝  
病用大噓三十遍以目睜起以出肝和氣去肝  
家和熱亦去四肢壯熱眼昏齧肉赤紅風痺等  
症數噓之綿綿相次不絕為妙疾平即止不可  
過多為之則損肝氣病止又恐肝虛當以噓字  
作吸氣之聲以補之使肝不虛而他臟之邪不  
得以入也大凡六字之訣不可太重恐損真氣





人能常令心志內守不為怒動而生喜悅則肝病不生故春三月木旺天地氣生萬物榮茂故安其神者當止殺傷則合乎太清以順天地發生之氣夜卧早起以合養生之道

黃帝製春季所服奇方

黃帝曰春三月服何藥岐伯曰男子有患五勞七傷陰囊消縮囊下生瘡腰背疼痛不得俛仰筋脈痺冷或時熱痒或時浮腫難以行步因風痰出遠視茫然咳逆上充身體痿黃无脹臍痛膀胱攣急小便出血莖管陰子疼痛或淋瀝赤黃汚衣或夢寐多驚口乾舌強皆犯七傷此藥主之

茯苓 五錢食不加

括萹 四錢熱滑加五錢

山茱萸 一錢身痒加五錢

巴戟天 四錢陰痿加五錢

續斷 五錢有瘡加一錢

山藥 五錢陰温痒加一錢

菖蒲 五錢患耳加

牛膝 五錢腰疼加

兔絲子 五錢陰痿加一錢

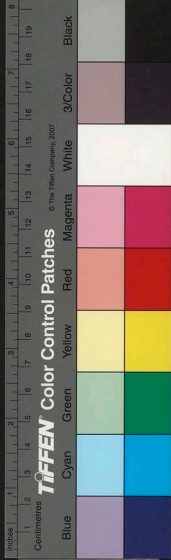
細辛 四錢視茫加

防風 五錢風邪加

天雄 三錢風痒加五分

錢三 四 五 六 七 八 九 十 十一 十二 十三 十四 十五 十六 十七 十八 十九





蛇床子

加四錢 炆 候

栝子仁

足加一錢 氣力不

遠志

加一錢 驚悸

石斛

加一錢 身皮痛

杜仲

加一錢 腸痛

菴蓉

一錢 陰萎加

右一十八味各依法製度搗為細末煉蜜為丸如蚕葶大每服三丸加至五七丸三食食前服之服至一月百病消滅體炆平復神妙無比

肝臟導引法 正二月三月行之

治肝以兩手相重按肩上徐徐緩繞身左右各

三遍又可正坐兩手相叉翻覆向胃三五遍此能去肝家積聚風邪毒氣不令病作一春早暮須念念為之不可懈惰使一曝十寒方有成效

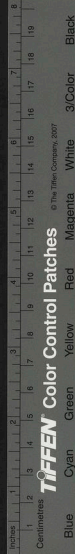
春季攝生消息論

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步於庭披髮緩行以使志生而勿殺與而勿奪賞而勿罰此養生之道也逆之則傷肝肝木味酸木能勝土土屬脾主其當春之時食味宜減酸益甘以養脾炆春陽初升

萬物發萌正二月間乍寒乍熱高年之人多有宿疾春炁所攻則精神昏倦宿病發動又兼去冬以來擁爐薰衣啗炙炊煖成積至春因而發泄致體熱頭昏壅隔涎嗽四肢倦怠腰脚無力皆冬所蓄之疾常當體候若稍覺發動不可便行疎利之藥恐傷臟腑別生餘疾惟用消風和炁涼膈化痰之劑或選食治方中性稍涼利飲食調停以治自然通暢若無疾狀不可吃藥春日融和當眺園林亭閣虛敞之處用攄滯懷以

暢生炁不可兀坐以生他鬱飲酒不可過多人家自造米麵團餅多傷脾胃最難消化老人切不可飢腹多食以快一時之口致生不測天炁寒暄不一不可頓去綿衣老人炁弱骨疎體怯風冷易傷寒裏時俗夾衣遇煖易之一重漸減一重不可暴去

劉處士云春來之病多自冬至後夜半一陽生陽炁吐陰炁納心膈宿熱與陽炁相衝兩虎相逢狹道必鬪矣至於春夏之交遂使傷寒虛熱





時行之患良由冬月煖火食多心膈宿痰流入四肢之故也當服祛痰之藥以導之使不爲痰不可令背寒寒即傷肺令鼻塞咳嗽身覺熱甚少去上衣稍冷莫強忍即便加服肺俞五臟之表胃俞經絡之長二處不可失寒熱之節諺云避風如避箭避色如避亂加減逐時衣少食申後飯是也

春三月六炁十八候皆正發生之令毋覆巢殺母破卵毋伐林木

千金方云春七十二日省酸增甘以養脾炁金匱要略云春不可食肝爲肝旺時以死炁入肝傷魂也

養生論曰春三月每朝梳頭一二百下至夜盥時用熱湯下塩一撮洗膝下至足方盥以洩風毒脚炁勿令壅塞

雲笈七籤曰春正二月宜夜盥早起三月宜早盥早起

又曰春三月盥頭向東方乘生炁也



春炆温宜食麥以涼之不可一於温也禁吃熱物併焙衣服

參贊書曰春傷於風夏必飡泄

千金異方曰春甲乙日忌夫婦容止

又曰春夏之交陰雨卑濕或飲湯水過多令患風濕自汗體重轉側不能小便不利作他治必不救惟服五苓散效甚

春三二月勿食小蒜百草心芽肝病宜食麻子  
藍李子禁辛辣

### 三春合用藥方

細辛散

老人春時多昏倦當服明目和脾除風炆去

痰涎

男女通用

細辛

一錢去土

川芎

一錢

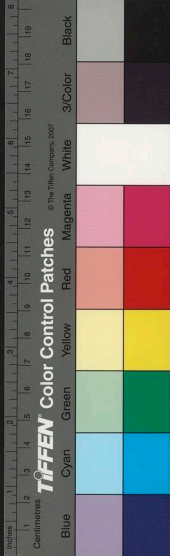
甘草

炙五分

作一服水煎六分熱呷可常服

菊花散

老人春時熱毒風氣上攻頸項頭痛面腫及風熱眼澁宜服



五并菊花

前胡

旋復花

玄芍藥

玄參

防風

共為末臨睡酒調二三錢送下不能酒以米

湯飲下

惺惺散

春時頭目不利昏昏如醉壯熱頭疼腰痛有

似傷寒宜服惺惺散

桔梗

細辛

人參

茯苓

瓜蒌仁

白朮

其為末煉蜜為丸如彈子大每服一丸溫湯

化下

神效散

老人春時多偏正頭風

旋復花

一兩

白僵蚕

微炒去絲六錢

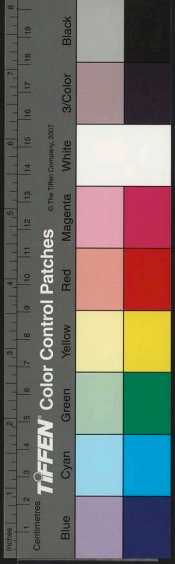
石膏五分

用菟搗同藥末杵為丸桐子大每用菟茶湯

下二劑即効

墜痰飲子

治老人春時胃膈不利或時煩悶







八歲者三  
八日甲訓掛春

半夏

山東出者用白湯洗淋十餘次為末

生薑

一大塊如指二節

棗子七枚

用半夏末二錢入薑棗用水二鍾煎至七分臨卧去薑棗服

延年散

治老人春時宜服進食順氣

廣陳皮

四兩浸洗去裡白衣

甘草

二兩為末

鹽

二兩半炒燥

右三味先用熱湯洗去苦水五六遍微焙次將甘草末并鹽蘸上兩面焙乾細嚼三二片

以通滯恣

黃芪散

治老人春時諸般眼疾發動兼治口鼻生瘡

黃芪 一兩

川芎 一兩

防風 一兩

甘草 五錢

白蒺藜

一錢炒去刺去二兩

其菊花 五分

共為末每服二錢空心早服米湯飲下日午臨睡三時服之暴赤風毒昏澁痛痒並皆治之外障久服方退忌房室火毒之物患眼切忌針烙出血大損眼目

黍粘湯

白芍開

治老人春時腦隔不快痰湧蒸噎咽喉諸疾

黍粘子

三兩炒香為末

甘草

半兩炙

共為細末每服一錢食後臨卧服

太上肘後玉經八方

雲笈七籤曰昔巢居士事東海青童君苦心屈節奉師溽暑沍寒無懈無怠僅二十年乃口授八方使入節制服以應八卦若人未能跨鶴騰龙優游于乾坤之內守顯然之炁容色不改壽滿百年須服此藥神仙秘妙不可輕泄能久服必登上仙



艮卦東北 王君河車方

紫河車一具

首生併壯盛胞衣是也挑血筋先數十遍仍以酒洗陰乾者如各藥

生地八兩

補髓血

牛膝四兩

主腰膝

五味三兩

主五藏

覆盆子四兩

主陰不足

巴戟二兩

數多世事如一兩女人不用

訶黎勒三兩

主胃中惡

鼓子花二兩

感筋骨

苦瓠二兩

治諸毒菜

澤瀉三兩

補男女人

并菊花三兩

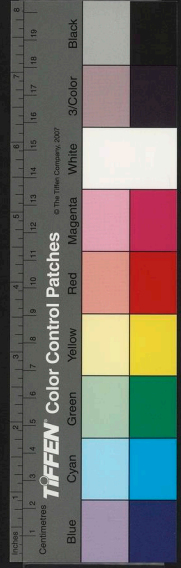
去筋風

苜蓿王兩

益精神

乾漆三兩

去肌肉五風妙黃用



稻子仁三兩

添精用仁

白茯苓三兩

安神

黃精二兩

補脾胃

茯苓二兩

助正元女人不用

石斛二兩

壯筋骨

遠志二兩

益心力不忘

杏仁四兩

炒黃去皮尖去惡血死

昔勝子四兩

延年駐形

一方有雲英石三兩

縮腸余曰不必加此

右二十二味共搗為末煉蜜如桐子大酒下

或鹽湯下服三料顏如處子昔王仙君傳無

蘇林子立盟散血不爾違太上之科

震卦正東

青精先生禪米飯方

白梁米一石南燭汁浸九蒸九曝乾可有三

斗已上每日服一匙飯過一月後服半匙兩

月後服三分之一盡一劑則風寒不能侵鬚

髮如青絲顏如水玉若人服之後使六丁天

兵侍衛

攝生圖方

肝有病即目赤眼中生翳肉暈膜視物不明宜

服升麻子散

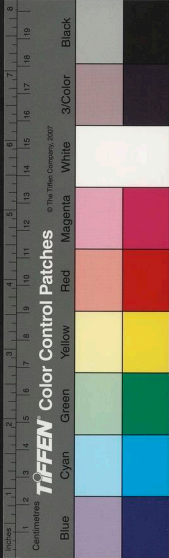
升麻

黃芩

各八分

山梔

七分







黃連 七分

決明子

車前子 各一錢

乾薑 七分

龍膽草

充蔚子 各五分

共為末空心服二三錢白湯下

一方加苦瓠五分去黃連龍膽草

正月事宜

周天至衡六問曰大寒後十五日斗指長為立春立始建也春炁始至故為之立也後又十五日斗指寅為雨水雨水中炁也言雪散為水矣律太簇簇者湊也言萬物湊地而出隨陽而生

也晉樂志曰正月建寅寅者津也謂生物之津途也正燭寶典以正月為端月曰孟陽曰獻歲歲朝一日為鷄二日為犬三日為豕四日為羊五日為牛六日為馬七日為人八日為穀是日日月色精明温煖則本事蕃息安泰若值風兩陰寒炁象慘烈則疾病衰滅以各日驗之若人值否思預防以攝生

靈寶曰是月天道南行作事出行俱向南吉是月一日修續舍齋勿殺生初七日是三會日

宜修延神齋吉

元日五更以紅棗祭五瘟畢合家食之吉

心海經曰晝桃符以散鬼

荆楚歲時記曰元日服桃仁湯爲五行之精可  
以伏百邪

月令圖經曰元日日未出時朱書百病符懸日  
上符在五月中

荆楚記元日掛鷄於門庭百神畏之

墨子秘要曰元日取鵲巢燒灰着于廁以避臭  
撒門裏以避盜

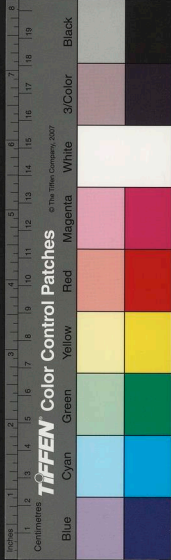
四時纂要曰是月四日寅日宜拔白甲子日拔  
白三十日服井花水令鬚髮不白

肘後方曰正月上寅日取女青草末三合絳囊  
盛掛帳中能辟瘟疾

玉燭寶典曰元日作膏粥以祀門戶

瓊碎錄打春牛時拾牛身土泥撒簷下不生蜒  
蚰

荆楚記曰正月未日以蘆荳火照井中廁中百



鬼皆走

正月元旦，迎祀灶神，釘桃符，上書一壺字，掛鍾馗，以辟一年之祟。家長率長幼拜天地萬神，請本境土地五穀之神，以祈一年之福。或誦經咒完畢，方禮拜新年。寅時飲屠蘇酒，馬齒莧以祛一年不正之元。

屠蘇酒方

大黃 一錢

桔梗

川椒 各一分

桂心 一分

烏頭 六分

白朮 一分

茱萸 二分

防風 一兩

以絳囊盛之，懸井中。至元日寅時，取起以酒煎四五沸，飲二三杯，自勿小飲。起。

洛陽人家正月元日造絲雞蠟燕粉荔枝十五日造火鷺兒食玉梁糕。

長安風俗元日以後，遍以酒食相邀，為之傳坐。立春後庚子日，宜溫蔓菁汁，合家並服，不拘多。

少可除瘟疫。

元日五更時，點火把照果木樹，則無虫生，以芥





鼓打各樹身則結實

居家必用曰是月將三年桃樹身上尖刀畫破  
樹皮直長五七條比他樹結子更多恐皮緊  
不長

是月上辰日塞鼠穴可絕鼠

五行書曰元日用麻子七粒赤荳七粒撒井中  
辟瘟疫又云吞赤小荳七粒服椒酒一杯吉  
歲時雜記曰元日燒蒼朮服蒼朮湯吉

崔寔月令曰元日進桓酒是王衡星之精服之

令人身輕

家塾事親曰元日取小便洗液炆大効

珠囊隱訣曰元日煎五香湯沐浴令人至老鬚

黑註曰乃青木香也因其一株五根一莖五

花一枝五葉一莖五節故云又以五香煎之

方具于後

元日四更時取葫蘆藤煎湯浴小兒終身不出

痘瘡其藤須在八九月收藏又云在除夕葫

蘆煎湯亦可



其月宜加綿襪以煖足則無病

元日天倉開日宜學道坐圜戊辰日宜煉丹藥  
又一方云五香湯法用蘭香荊芥頭苓苓香白  
檀木香等分咬咀煮湯沐浴辟除不祥可降  
神靈并治頭風如無蘭香以茸松代之此又  
一說也

雲笈七籤曰以立春日清晝煮白芷桃皮青木  
香三湯沐浴吉

千金月令曰是月宜食粥有三方一曰地黄粥

以補虛取地黃搗汁候粥半熟以下汁復用  
綿包花椒五十粒生薑一片同煮粥熟去綿  
包再下熟羊腎一具碎切成條如菲葉大少  
加鹽食之二曰防風粥以去四肢風取防風  
一大分煎湯煮粥三曰紫蘇粥取紫蘇炒微  
黃香煎取汁作粥

雲笈七籤曰正月十日沐浴令人齒堅寅日燒

白髮吉

述見曰是月每早梳頭一二百梳甚益



玄樞經曰春冰未泮衣欲上薄下厚養陽收陰  
長生之術也太薄則傷寒

道藏經曰欲滅尸虫春正上甲乙日視歲星所  
在焚香朝朝禮拜誠心祝曰臣願東方明星  
君扶我竟接我鬼使我壽命綿長如松栢頭  
臣身中三尸九虫盡消滅頻頻行之吉

四時纂要曰初七日爲上會日可設齋醮大吉  
清異錄云咸通俗元日佩紅絹囊內裝人參豆  
大嵌木香一二厘時服日高方止號迎年珮

### 正月事忌

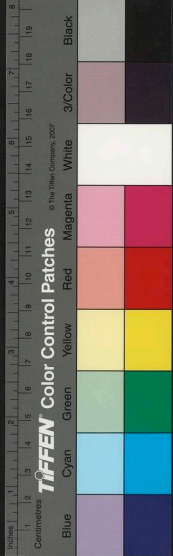
正月日時不宜用寅犯月建百事不利

是月初七日二十一日不可交易裁衣

是月初婚忌空床招不祥不得已者以董籠置  
床以厭之

梅師方曰元日勿食梨以避離字之義勿食鯽  
魚頭中有虫

千金方曰是月食虎豹狸肉令人傷神損壽  
又曰不得食生葱蓼子令人面上起遊風勿食





八片卷三 四甲論抄卷  
二二  
蟄藏不時之物

本草是月勿食鼠殘傷物令人生瘰

心鏡曰是月節五辛以避厲炁五辛蒜葱韭蘆

薑是也勿食狸豹等肉

攝生論曰八日宜沐浴其日不宜遠行

楊公忌曰十三日不宜問疾

正月元日天臘日十五日爲上元二日戒夫婦

入房

正月修養法

孟春之月天地俱生謂之發陽天地資始萬物

化生生而勿殺與而勿奪君子固密毋泄真

炁卦值泰生炁在子坐卧當向北方

孫真人攝生論曰正月腎炁受病肺藏炁微宜

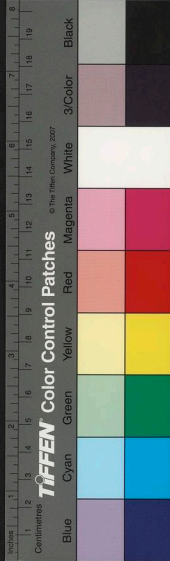
減醃酸增辛辣味助腎補肺安養胃炁勿冒

水凍勿太溫暖早起夜卧以緩形神

內丹秘要曰陽出于地喻身中三陽上升當急

駕河車搬回鼎內

治  
滌人心書曰肝主龍兮位號心病來自覺好酸



辛眼中赤色時多淚，虛之病去効如神。  
 靈劍子導引春孟月一勢，以兩手掩口，取執炁。  
 津潤摩面上下三五十遍，令極熱，食後爲之。  
 令人華彩光澤，不皺，行之三年，色如少艾，無  
 明目散諸故疾，從肝臟中肩背行後，須引吸  
 震方生炁，以補肝臟，行入下元，凡行導引之  
 法，皆閉炁爲之，勿得開口，以招外邪入于肝  
 臟。

陳希夷孟春二炁導引坐功圖勢

孟春正月節坐功圖

運至厥陰初氣

時配手太陽三焦

坐功

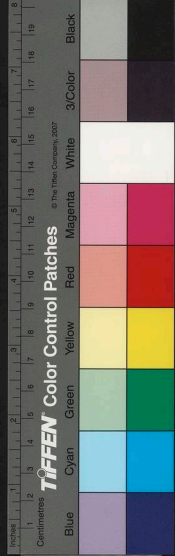
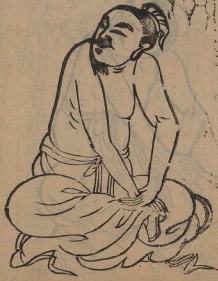
宜每日子丑時，疊手按  
 髀轉身，拗頭左右，各引  
 各三五度，叩齒，吐納激  
 漱三次。

治症

風氣積滯，項痛耳後

有腫痛，且痛，則覺痛諸

痛悉治



雨水正月中坐力圖

運主厥陰初氣

時配三焦手少陽相火

坐功

每日子丑時盪手按膝

拗頭轉身左右偏引各

三五度叩齒吐納數遍

治病

三焦經絡留滯邪毒壅

乾及腫脹痲痺耳聾汗

出日鏡背痛煩癢諸疾

悉治

二月事宜

孝經緯曰雨水後十五日斗指甲為驚蟄蟄者  
 蟄虫震起而出也後十五日斗指卯為春分分  
 者半也當九十日之半也故為之分夏冬不言  
 分者天地間二炁而已矣陽生子極於午即其  
 中分也春為陽中律夾鍾言萬物孚甲鍾類而  
 出也晉樂志曰二月建卯卯者茂也言陽生而  
 滋茂也要纂曰二月為仲陽曰令月此正女夷  
 司和春鐸馭節之時也



centimetres 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

TIFFEN Color Control Patches © The Tiffen Company, 2007

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black



本樞經曰天道西南行作事出行宜向西南吉  
不宜用卯日犯月建不吉

是月取道中土泥門戶辟官符上壬日取土泥  
屋四角宜蚕事

呂公忌曰是月令幼小兒女早起避社神免至  
小兒面黃

是月採升麻治頭疼熱風諸毒採獨活治賊風  
百節痛風無久新俱治

四時纂要曰是月初八日十四日二十八日爰

白鬚髮長

千金方曰是月宜食韭犬益人心

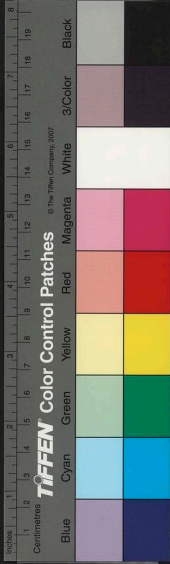
纂要曰是月丁亥日收桃花陰乾為末戊子和  
井花水服方寸七日三服瘳婦人無子無恙

容顏

千金月令曰驚蟄日取石灰糝門限外可絕虫

蠶

呂公忌曰社日令男女輟業一日否則令人不  
聰



千金月令曰二月二日取枸杞煎湯晚沐令人  
光澤不病不老

雲笈七籤曰社日飲酒一杯能治聾疾杜詩爲  
寄治聾酒一杯

月令曰春分後宜服神明散其方用蒼朮桔梗  
各二兩附子一兩烏頭二兩炮細辛一兩搗

篩爲散紅絹囊盛之一人背帶一家無病有  
桑時疫者取囊中之藥一錢新汲水調服取

汗即愈

二月已後當多服祛痰之藥風勞之疾每起於  
痰人能先令痰有疎導則病可庶幾

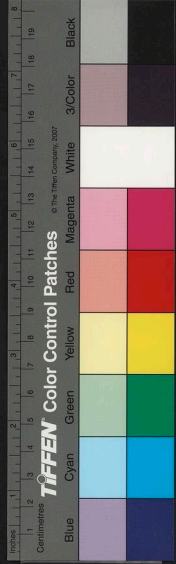
是月上丙日宜洗頭髮愈疾効上郊沐浴去百  
病

是月二十五天倉開日宜坐園入山修道

集苑七籤曰二月八日沐浴令人輕健初六日  
亦同

玄樞經曰是月上卯日洗髮愈疾

玄樞經曰是月初八日乃佛生日也周建十以



子月為歲首是以十一月為正月也並王九

平四月初八日釋迦生以子至卯月是今二

月也二月八日為佛生辰無疑今不知者不

考歲首建支猶以四月為成規何其謬歟  
靈寶曰是月八日宜修芳春齋  
五日修太上慶生齋

洛陽記寒食日粧萬花與煮楊花粥  
二月事忌

千金月令曰二月三日不可晝眠

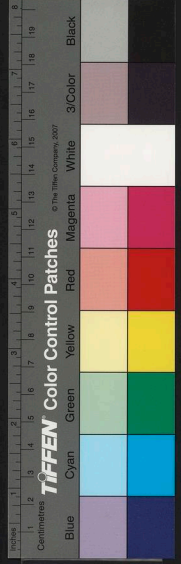
白雲忌曰二月九日不可食魚鱉仙家大忌  
雲笈七籤曰二月十四日忌水陸遠行

又曰是月勿食黃花菜交陳瓊發痼痰動宿无  
勿食大蒜今人无塞閑隔不通勿食鷄子滯

无勿食小蒜傷人志勿食兔肉狐猪肉令人  
神魂不安兔死眼合者勿食傷人兔子勿與  
生薑同食成霍亂

養生論曰是月行途勿飲陰地流泉令人發瘡  
瘡又令脚軟

錢氏三  
白壽周再采





是月勿食生冷可衣夾衣  
是月雷發聲成夫婦容止

是月初四十六日不宜交易裁衣

玄樞經曰母竭川澤毋焚山林勿任刑勿殺傷  
楊公忌十一日不宜問疾

### 二月修養法

仲春之月號厭於日當和其志平其心勿極寒  
勿太熱安靜神炁以法生成封大壯言陽壯  
過中也生炁在丑卧養宜向東北

孫真人攝養論曰二月腎炁微肝正旺宜戒醜  
增辛助腎補肝宜靜膈去痰水小泄皮膚微  
汗以散玄冬蘊伏之炁

靈劍子坐功一勢正坐兩手相叉爭力爲之治  
肝中風以叉手掩項後使面仰視使項與手  
爭力去熱毒肩痛目視不明積風不散元和  
心炁焚之令出散調冲和之炁補肝下炁海  
添內珠爾

又一勢以兩手相重按脞拔去左右極力去腰



腎風毒之炁及腎膈無能明目

內丹秘要曰仲春之月陰佐陽炁聚物而出喻  
身中陽火方半炁候勻停

法天生意云二月初時宜灸脚三里絕骨對穴

谷七壯以泄毒炁夏末無脚炁冲心之病

春分宜採雲母石煉之用礬石或百草上露水

或五月茅屋滴下簷水俱可煉久服延年

齊世仁術云庚子辛丑日採石胆治風痰最快

陳希夷仲春二炁導引坐功圖勢

還主厥陰初氣

轉配手陽明太陽煉金

坐功

每日丑寅時握固轉頭

反肘後向頓掣五六度

叩齒六六吐納漱三三

泥病

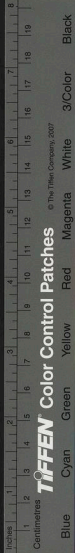
腰背肺胃溫積邪毒日

黃口乾鼾喉喉寒面腫

暴逆頭風牙宣目暗羞

明鼻不聞臭通身死疼

悉治



春分二月中坐功圖

運主少陰二氣

神記手陽明大膽煉金丹

每日丑寅時伸手迴頭

左右挽引各六七度

蓋六六吐納數無三三

治病

胃腹有背經絡虛勞和

毒齒痛頸腫寒燥熱腫

耳聾耳鳴耳後有腦肘

臂外背痛氣滿皮膚乾

熱然堅而不通毒瘡

三月事五

春經緯曰春分後十五日斗指乙為清明萬物

至此皆潔齊而清明矣後十五日斗指辰為穀

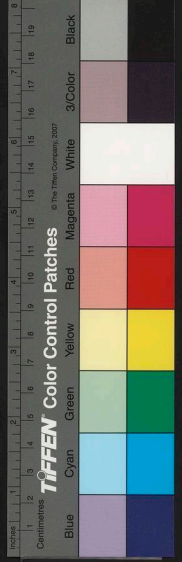
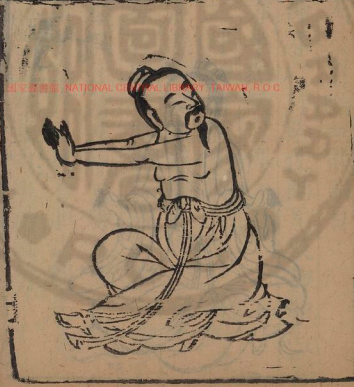
雨言雨生百穀物生清淨明潔也律姑洗姑者

故也洗者鮮也言萬物去故而從新莫不鮮明

之謂也樂志曰三月建辰辰者震也言時物動

長也纂要曰三月為蚤月為末素

吉





千金月令曰三日採艾爲人以掛戶上備一歲之灸

四時纂要曰是月三日取桃花片收之至七月

七日取烏鷄血和塗面及身光白如玉

是月二日收桃葉晒乾搗末并花水服一錢治

心痛

歲時記曰上巳日取黍麵和菜作羹以壓時恚

月令圖經上巳日可採艾并葛薺花以療黃病

續碎錄曰三月三日取薺菜花鋪灶上及坐吐

蠶可辟虫蠧

又曰是日取苦鍊花無花即葉於卧席下可辟

蚤虱

是月採桃花未開蓋陰乾與桑椹子和臘月猪

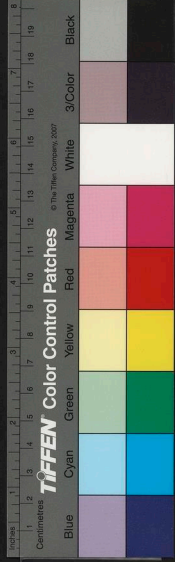
油塗禿瘡神効

瓊碎錄曰是月羊糞燒灰存性和輕粉麻油可

擦惡瘡

清明日日出時採薺菜花候乾作燈杖可辟

蚊蛾



清明日三更以稻草縛花樹上不生刺毛虫

是月初三日或戊辰日收芥菜花桐花芥菜藏

毛羽衣服內不蛀

濟世仁術曰三月三日鷄鳴時以隔宿炊冷湯

洗甌瓶口及鍋灶飯籬一應厨物則無百虫

遊走為害

山居四要曰清明前二日收螺螄浸水至清明

日以螺水洒墻壁等處可絕蜒蚰

濟世仁術曰三月辰日以綯袋盛麵掛當風處

中暑者以水調服

洪朱生意曰三月三日採桃花浸酒飲之除百

病益顏色

又曰清明前一日採大蓼曬乾能治无痢用米

飲調服一錢効

濟世仁術曰寒食日水浸糯米一二升逐日換

水至小滿漉起曬乾炒黃水調塗治跌打損

傷及惡瘡神効

三月三日採夏枯草煎汁熬膏每日熱酒調吃



三服治遠年損傷手足瘀血遇天陰作痛七日可痊更治產婦諸血病証

三月三日取羊齒燒炭治小兒羊疳寒熱

萬花谷曰初三日取枸杞煎湯沐浴令人光澤

不老

是月二十日天倉開日宜入山修道

二十七日沐浴令人神氣清爽

本草曰是月上寅採其菊苗各下莢六月上寅

採梗各容成九月上寅採花各金精十二

月上寅採根各長生收四味爲末用成日煉

蜜凡如桐子大每服一錢一日三服百日身

輕潤澤一年髮白再黑二年齒落更生三年

返老還童

齊人月令曰採何首烏赤曰各半米泔水浸一

宿同黑豆飯鍋上蒸熟晒乾去豈爲末或加

茯苓三分之一煉蜜爲丸酒下一二錢百日

後百疾皆除長年益壽多子忌食猪肉魚鱉

蘿蔔何首烏內有生如烏獸并山石形象極





大者乃珍品也服之成仙

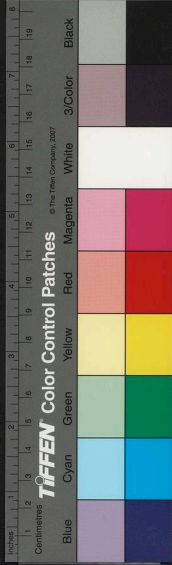
三月四月中採山谷內新長栢葉松針或花蓋  
長三四寸枝陰乾細搗爲末煉蜜爲丸如小  
荳大常用月之朔望清晨燒香東向持藥八  
十一丸呪曰神仙真藥体全自然服藥入腹  
益壽延年鹽湯或酒下服訖忌食五辛若要  
長肌肉加大麻巨勝要心力壯健加人參茯  
苓用七月七日露水和丸尤佳

雲笈七籤曰三月六日沐浴令人無厄

齊人月令曰是月上辰日採枸杞四月上巳日  
服之松花酒取糯米淘極淨每米一斗以神  
麴五兩和均取松花一升細碎蒸之縮袋盛  
以酒一升浸五日即堪服任意服之

千金方是月入大山背陰不見日月松脂採鍊  
而餌之百日耐寒暑補益五臟

雲笈七籤曰商陸如人形者殺伏尸去面黧黑  
益智不忘男女五勞七傷婦人產中諸病右  
用麵十二斛米三斗加天門冬末釀酒浸商



陸六日齋戒服之顏色充滿尸重俱殺耳目  
聰明令人不老通神

三月上巳宜往水邊飲酒燕樂以辟不祥修禊  
事也清明一日取榆柳作薪煮食名曰換新  
火以取一年之利

真書曰是月十一日拔白十三日拔白永不生  
出初一初十日拔白生黑

是月取百合根晒乾搗爲麵服能益人取山藥  
去黑皮焙晒作麵食大補虛弱健脾胃

靈寶經曰是月三日修盪邪齋

是月初六初七廿七日沐浴令人神爽無厄

荆楚記曰三月三日四民踏百草時有鬪百草  
之戲亦祖此耳

洛陽上巳日婦人以薺花點油祝之洒入水中  
若成龍鳳花卉狀者則吉謂之油花卜

酉陽雜俎曰三月心星見辰出火禁烟插柳謂  
禊此耳寒食有內傷之虞故令人作鞞鞮蹴  
鞠之戲以動盪之



養生仁術曰穀雨日採茶炒藏能治痰嗽及療百病

家塾事親曰是月採桃花未開者陰乾百日與赤桑椹等分搗和臘月猪脂塗禿瘡神效

居家必用曰三月三日取鼠耳汁蜜和為粉謂之龍舌拌以歷時氣即茅香草俗呼為鼠耳草可染褐色

萬花谷云春盡採松花和白糖或蜜作餅不惟香味清甘自有所益于人

三月事忌

春之月不宜用知日知時作事犯月建不吉

丹及七籤曰是月勿久處濕地必招和毒勿大汗勿裸露三光下以招不祥勿發汗以養臟

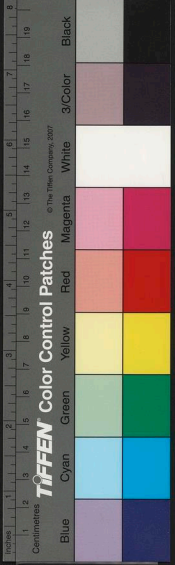
炁勿食陳蘆令人發瘡毒熱病勿食駟馬肉

勿食獐鹿肉令人神魂不安勿食韭

月令忌曰勿食血并脾季月土旺在脾恐死炁

投入故耳

百一歌曰勿食魚鱉令人飲食不化神魂恍惚





發宿疾

本草曰勿食生菜勿食羊脯三日以後有虫如  
馬尾毒能殺人

風土記是月十六日廿七日忌遠行水陸不吉  
初一十六日忌裁衣交易

千金方三月辰寅日勿食魚凶

雲笈七籤曰是月五日忌見一切生血宜齋戒  
孫真人曰是月勿殺生以順天道勿食百草心  
黃花菜

千金方曰勿食鳥獸五臟勿食小蒜勿飲深泉  
雲笈七籤曰三月八日勿食芹菜恐病蛟龍痕

尚青黃肚脹大如甍服糖水吐出愈

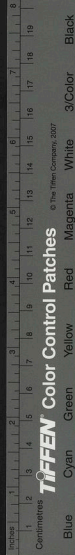
湯公忌初九日不宜問疾

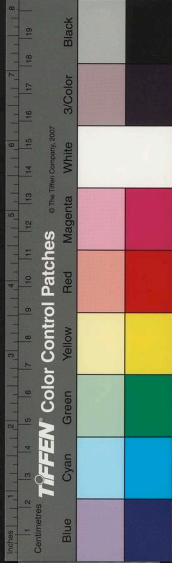
洪采生書云勿食鷄子終身昏亂

又六勿食大蒜亦不可常食奪死力損心力

三月修養法

季春之月萬物發陳天地俱生陽熾陰伏宜計  
早起早以養臟炁時肝臟炁伏心當向旺宜





益肝補腎以順其時卦值夬夬者陽央陰也  
 决而能和之意生炁在寅坐時宜向東北方  
 孫真人曰腎炁以息心炁漸臨木炁正旺宜咸  
 其增辛補精益炁慎避西風宜懶散形骸便  
 宜安泰以順天時

靈劍子曰補脾坐功一勢左右作開弓勢去腎  
 一脇膈結聚風炁脾臟諸炁去末用力為之凡  
 一十四遍閉口使心隨炁到以散之

陳希夷季春二炁坐功圖勢

清補三月節坐功圖

護主少陰三氣

對配手太陽小腸寒水

一坐功

每日丑寅時正坐定後

手左右如引硬子各七

八度叩齒納精吐濁

液各三

治痢

腰脊腸胃虛和積滯耳

前熱客寒耳左耳痛頭

痛不可回顧右按腦折

腰軟及肘臂諸痛



日寺周正

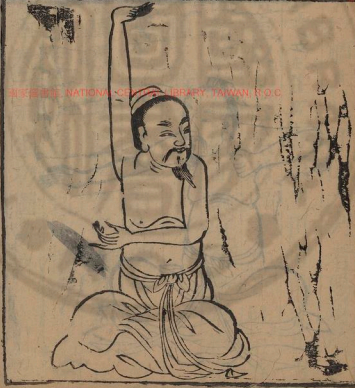
神名龍耀字威  
明膽之狀如龜  
蛇混形其象如  
懸匏色青紫附  
於肝中

### 膽神圖

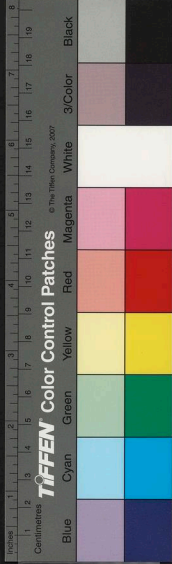
然曰膽附於肝故圖別于脊後



穀兩三月中坐功圖  
運王少陰二氣  
肝配手太陽小腸寒水  
坐功  
每日丑寅時平坐拱手  
左右舉托移臂左右掩  
乳各五七度叩齒吐納  
漱藥  
一治病  
脾胃結痰厥血目黃鼻  
赤頰腫便腫肘臂外  
後垂腫痛腎外痛掌中  
熱



ASIAN NATIONAL LIBRARY, TAIWAN R.O.C.





膽腑附肝總論

膽者金之精水之炁其色青附肝短葉下膽者  
取也言人果敢重三兩三銖爲肝之腑若據膽  
當不在五臟之數歸於六腑因膽亦受水炁與  
坎同道又不可同六腑故別立膽臟人之勇敢  
發於膽也合于膀胱亦主毛髮黃庭經曰主諸  
炁力攝虎兵外應眼瞳鼻柱間腦髮相扶與俱  
鮮故膽部與五臟相類也且膽寄于坎宮使人  
慕善知邪絕奸止佞敢行直道膽主于金金主

殺故多動殺之无然而見殺則悲故人悲者金  
生于水是以目有淚也心主火膽主水火得水  
而滅故膽大者心不驚水盛火煎故膽小者心  
常懼陰陽交爭水勝于火目有淚也淚出于膽  
發于肝膽水主目瞳受肝木之精二合男子五  
十日暗腎炁衰膽水少耳可補腎長于肝欲安  
其神當息忿爭行仁義道德以全其生也膽合  
于膀胱主于毛髮髮枯者膽竭也爪乾者膽虧  
也髮燥毛焦者有風也好食苦味者膽不足也



顏色光白者兼青色者膽無病也。

修養膽臟法

當以冬三月端居靜思北吸玄宮之黑炁入口  
三吞之以補嗜之損用益膽之津。

相膽病法

膽之有病大率口苦嘔酸涎心中驚恐若人捕  
之者膽實精神不守卧起無定虛則傷寒寒  
則畏玃頭眩虛弱爪髮皆枯目中汨淚膀胱  
連腰小腹作痛膽與肝合道膽有藥治與肝

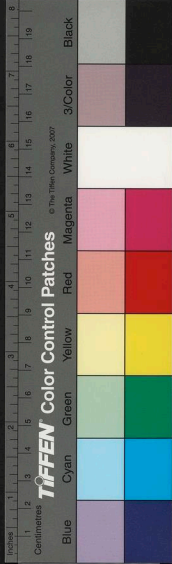
膽同方

膽腑導引法

可正坐合兩脚掌昂頭以兩手挽脚腕起搖動  
爲之三五度亦可大坐以兩手拓地舉身努  
力腰脊三五度能去膽家風毒邪炁。

治膽腑吐納用嗜法

膽病以嗜出以吸補之法當側卧以鼻漸引長  
无嗜之即以嗜字作微聲同炁出之也去膽  
病除陰臟一切陰乾盜汗面無顏色小腸膨



八  
春時  
四  
月  
節  
日  
五  
月  
節  
日  
六  
月  
節  
日  
七  
月  
節  
日  
八  
月  
節  
日  
九  
月  
節  
日  
十  
月  
節  
日  
十一  
月  
節  
日  
十二  
月  
節  
日

脹臍下冷痛口乾舌澁數嚔之乃愈

春時逸事

探春鬪花

天寶中長安士女春時鬪花以奇多者為勝皆以千金市花植于中庭為探春之燕

移春檻

開元人家春時移各花植檻中下設輪脚挽以綵繩所至牽以自隨

繫煎餅

江東風俗於正月二十日為天穿日以紅絲綫繫煎餅置屋上為之補天漏故李詩一枚煎餅補天穿

食生菜

晉於立春日以蘿菔芹芽為菜盤相饋唐立春日春餅生菜號春盤故蘇詩青蒿黃韭試春盤

戴春燕

荆楚立春日剪綵為燕以戴之故歐陽詩共喜釵頭燕以來又王沂公帖云綵燕迎春入鬢飛





貼宜春字

立春日門庭楣上寫宜春二字貼之。王詩云實字貼宜春。

五辛盤

立春日作五辛盤以黃柑釀酒謂之洞庭春色。故蘇詩云辛盤得青韭。臍酒是黃柑。

爆竹驚鬼

西方深山中有人長尺餘喜犯人則病寒熱名曰山臊以竹著火作焯焯聲山臊驚遁。

飲椒栢酒

月令云元日進椒栢酒椒是玉衡星精栢是仙藥二物釀酒是早自幼起進長。

桃符畫神

黃帝時有神荼鬱壘二神于朔山東鬼門桃樹下執無道之鬼縛以葦索以飼虎故肖其形于桃板上置之門戶間也。

畫鷄貼戶

元日畫鷄貼門戶上繫葦索插于桃符兩傍百



鬼畏之

畫鍾馗

唐有虜耗小鬼空中竊取人物鍾南山進士鍾馗能捉之以刺其目劈而啗之故當正月圖之以厭鬼

除窮鬼

文公云正月乙丑晦主人使奴結柳作車縛草為舡載糗與糧一二揖窮鬼而送之

造綵勝

劉臻妻陳氏其於人日作人勝剪綵或鏤金為之

七種菜羹

荆土人日採七種菜作羹湯以食之

造麵蛋

上元日造麵蛋以官位帖子置其中熟而食之以得高下相勝為戲笑

天街觀燈

武林舊事自正月十三日起至十七日止滿城



大小人戶跨街以竹爲棚懸挂彩燈輝煌映月  
燦爛搖星鼓吹烟火達旦不絕

踏歌聲調

唐觀燈士人作踏歌唱之歌調入雲歌曰長安  
少女踏春陽無處春陽不斷腸舞袖弓腰渾忘  
却蛾眉空帶九秋霜之類

送社飯

春社日以諸肉雜調和鋪飯上謂之社飯秋社  
以社糕社酒相遺婦女歸外家即外舅姨皆以

齋胡芦兒贈之俗云宜良外甥

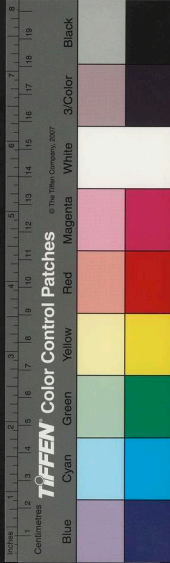
孤山看梅

孤山林逋故宅也有梅三百六十株有陳朝檜  
樹人競賞之

斷橋踏雪

西湖十景中有斷橋殘雪一景自斷橋一徑至  
孤山下殘雪滿堤恍若萬丈玉虹跨截湖面真  
奇觀也高雅者策蹇行吟以賞之

蘇堤觀柳





花柳撩人，鶯黃鴨綠，一月二色，長行萬枝烟靄。  
霏霏掩映，衣袂有素心者，携壺獨往。

清明祭掃

武林舊事：清明前後十日，城中士女艷粧瓌飾，  
金翠琛縵，接踵聯肩，翻翻遊賞，畫舫簫鼓，終日  
不絕。

板除

鄭俗三月上巳於溱洧水濱，招魂續魄，秉蘭草，  
板除不祥。漢時季春上巳，官及百姓皆趨於東

流水上。

曲水流觴

周公成洛邑，因流水以泛酒，故詩云：羽觴流波。  
秦昭王置酒河曲，見金人奉水心之劍，曰：令君  
制有諸夏，因立此爲曲水。

踏青鞋履

三月三日，上踏青鞋履。

杏酪棗糕

寒食日，煮粳米及麥爲酪，搗杏仁煮作粥，以麵



累棗蒸食爲之棗糕。

### 青精飯

用楊桐葉并細葉冬青葉遇寒食採其葉染飯色青而有光食之資陽悉道家謂之青精乾食飯今俗以夾麥青草搗汁和糯米作青粉團烏相葉染烏飯作糕是此遺意。

### 駐馬飲

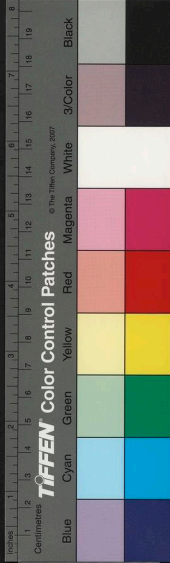
長安俠少春時結伴各騎矮馬飾以錦鞞金絡並轡而行往來有花樹傍僕從執酒隨之遇好色則驅馬而飲。

### 取紅花

北齊崔林義之女春日以桃花貼於面呪曰取紅花取白雪與兒洗面作光悅取白雪取紅花與兒洗面作光華取雪白取花紅與兒洗面作像容。

### 裝花獅

曲江貴家遊賞剪百花裝成獅子形互相送遺獅上有小連環以蜀錦流蘇萃之唱曰春光且



莫去留與醉人看

護花鈴

天寶間貴家園林紐紅絲爲繩綴金鈴于上有烏鵲至則掣鈴以驚之

括香

唐宮中花開時以重頂帳蒙葢欄檻上以閉其香謂之括香

吞花卧酒

春錄曰握月擔風且留後日吞花卧酒不可過

紅燄雙

春遊之家以油脂米粉作紅燄竿上成雙挂挑雜于馬前

釀梨花

杭州俗釀梨花時熟號曰梨花春

錦帶羹

花有錦帶名者初生葉柔脆可食採以作羹杜詩云滑憶雕胡飯香聞錦帶羹





憐草色望杏花

長慶集云誰開湖寺西南路草綠裙腰一帶斜  
勸農詔曰望杏敦耕瞻蒲勸穡

占草驗歲

師曠曰齊先生歲耳葶蘆先生歲苦藕先生歲  
兩疾藜先生歲早蓬草先生歲欲流水藻先生  
歲欲惡艾葉先生歲欲病皆以正月占之

占雨露

正月朔兩春旱人食一升二日兩人食二升以

而升五日兩大熟五日有霧傷穀傷民元日  
霧歲必飢

折松索葦

歲首祝椒酒而飲之又折松枝男七女二亦同  
此羨懸葦索于戶上插符其傍百鬼畏之

登山眺遠

正月人日當登山眺遠李充詩曰命駕升西山  
寓目眺原疇

泛粥祠膏

泛粥祠膏



張成見一婦人立宅東南謂成曰正月十五若  
宜作白粥泛膏于上以祀我當令君蚕宜百倍  
後果然

花蓋葉幄

夏侯湛曰春可樂兮綴雜花以為蓋謝萬賦云  
寔豈葉而為幄

花褥草裯

花落為褥翠草成裯醉眠春日其樂不淺

浴沂袂浴

春服既成童子冠者浴乎沂風乎舞雩泰伯嘗  
袂文洋洋暮春厥月除已尊里烟務而惟女與士  
自求百福在浴之渌

三月社會

武林舊事三月三日佑聖觀三月廿八日東岳  
行宮二聖生辰都人遊冶之盛百戲競集士女  
駢闐觀者如堵其社會名色如

緋綠社

齊雲社

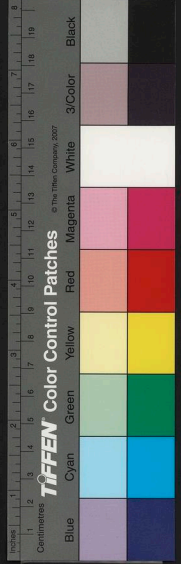
邊雲社

同文社

角觥社

清音社





錦標社

射

錦體社

花

英畧社

拳

雄辯社

說

翠錦社

行

繪章社

戲

淨髮社

剃

律華社

吟

雲機社

弄

所陳金王珍寶珠翠璀璨奪目天驥龍媒絨鷓  
寶響行厨果局窮極看核之珍一盤珠翠花朵  
之飾至值數萬珍禽如紅鸚白雀水族則玉蟹  
金龜高麗華山之奇松交廣海嶠之異卉不可  
縷紀無非動心駭目之觀二會皆然  
高子曰山人僻好四時幽賞境趣頗真即在武

林可舉救事錄與同調共之但幽賞真境遍寰  
宇間不可窮盡奈好之者不真故每人負幽賞  
非真境負人我輩能以高朗襟期曠達意興超  
塵脫俗迥具天眼攬景會心便得妙觀真趣况  
幽賞事事取之無禁用之不竭舉足可得終日  
可觀夢想神遊吾將永矢勿諉矣果何樂可能  
勝哉未盡種種當以類見

春時幽賞

孤山月下看梅花

卷之三 四時幽賞 五十二



孤山舊趾，連老種梅三百六十，已廢。繼種者，今又寥寥盡矣。孫中貴公補植原數，春初玉樹參差，冰花錯落，瓊臺倚望，恍坐玄圃，飄浮若非黃昏月下，携尊吟賞，則暗香浮動，疎影橫斜之趣，何能真見實際。

### 八卦田看菜花

宋之籍田，以八卦爻畫溝塍，圍布成象。迄今猶然。春時菜花叢開，自天真高嶺，遙望黃金作埒，碧玉為疇。江波搖動，恍自河洛圖中，分布陰陽。爻象渺天空濶，極日杳然，更多象外意念。

### 虎跑泉試新茶

西湖之泉，以虎跑為最。兩山之茶，以龍井為佳。穀雨前採茶，旋焙時，激虎跑泉烹，享香清味冽，涼沁詩脾。每春當高卧山中，沉醉新茗一月。

### 保叔塔看曉山

山翠遶湖，容態百逞。獨春朝最佳，或霧截山腰，或霞橫樹杪，或淡烟隱隱，搖蕩晴暉，或垂烝浮浮，掩映曙色。峯含旭日，明媚高彰，風散溪雲，林



八  
卷三  
四  
取  
諸  
社  
春  
五  
十  
三  
暈爽朗更見遙岑迥抹柔藍遠岫忽生溫翠變  
幻天呈頃刻萬狀柰此景時值酣夢恐市門未  
易知也

西溪樓啖煨笋

西溪竹林最多笋產極盛但笋味之美少得其  
真每于春中笋抽正肥就彼竹下掃葉煨笋至  
熟刀截剥食竹林清味鮮美莫比人世俗腸豈  
容知此真味

登東城望桑麥

桑麥之盛惟東郊外最潤田疇萬頃一望無際  
春時桑林麥隴高下競秀風搖碧浪層層兩過  
綠雲繞繞雉雒春陽鳩呼朝雨竹籬茅舍間以  
紅桃白李燕紫鶯黃鶯目色相自多村家閑逸  
之想令人便忘艷俗

三塔基看春草

湖中三塔寺基去湖面淺尺春時草長平湖茸  
茸翠色浮動波心浴鷺狎鷗飛舞惟適望中深  
愜素心兀對更快青眼因思古詩草長平湖白



六  
鷺飛之句其幽賞自得

初陽臺望春樹

西湖三面遶山東爲城市春來樹色新  
登臺四眺淺深青碧色態間呈高下參差面面迥  
出或葦葦浮烟或依依帶雨或叢簇山村或掩映  
樓閣或就日向榮或臨水漾碧幽然會心自多  
胷中生意極目撩人更馳江雲春樹之想

山滿樓觀柳

蘇堤跨虹橋下東數步爲余小築數椽當湖南

面頰曰山滿樓余每出遊巢居于上倚闌玩堤  
若與簷接堤上柳色自正月上旬柔弄鶯黃二  
月嬌掩鴨綠依依一望色最撩人故詩有忽見  
陌頭楊柳之想又若截霧橫煙隱約萬樹歌風  
障雨瀟洒長堤愛其分綠影紅終爲牽愁惹恨  
風流意態盡入樓中春色蕭騷授我衣袂間矣  
三眠舞足雪滾花飛上下隨風若絮浮萬頃綠  
繞歌樓飄撲僧舍點點共酒旆悠揚陣陣追燕  
鷺飛舞沾泥逐水豈特可入詩料要知色身幻





影是即風裏楊花故余墅額題曰浮生燕壘

蘇堤看桃花

六橋桃花人爭艷賞其幽趣數種賞或未盡得也若桃荅妙觀其趣有六其一在曉煙初破霞彩影紅微露輕勻風姿瀟灑若美人初起嬌怯新粧其二明月浮花影籠香霧色態嫣然夜容芳潤若美人步月半致幽閑其三夕陽在山紅影花艷酣春力倦嫵媚不勝若美人微醉風度羞澁其四細雨濕花粉浴紅膩鮮潔華滋色更

煙潤若美人浴罷暖艷融酥其五高燒旋燼把酒看花辨影紅綃爭妍弄色若美人晚粧浴波俏其六花事將闌殘紅零落辭條未脫半落半留兼之封家姨無情高下陟作使萬點殘紅紛紛飄泊或撲面撩人或浮樽沾席意恍蕭騷若美人病怯鉛華消滅六者惟直賞者得之又若芳草留春翠裊堆錦我當醉眠席地放歌咏懷使花片歷亂滿衣殘香隱隱撲鼻夢與花神攜手巫陽思逐彩雲飛動幽歡流暢此樂何幽



西泠橋玩落花

三月桃花蘇堤落瓣因風蕩漾逐水周流飄泊  
孤踪多在西泠橋畔堆疊粉銷王碎香冷紅殘  
片片似對騷人泣別豪舉離尊當為高唱渭城  
朝雨

天然閣上看雨

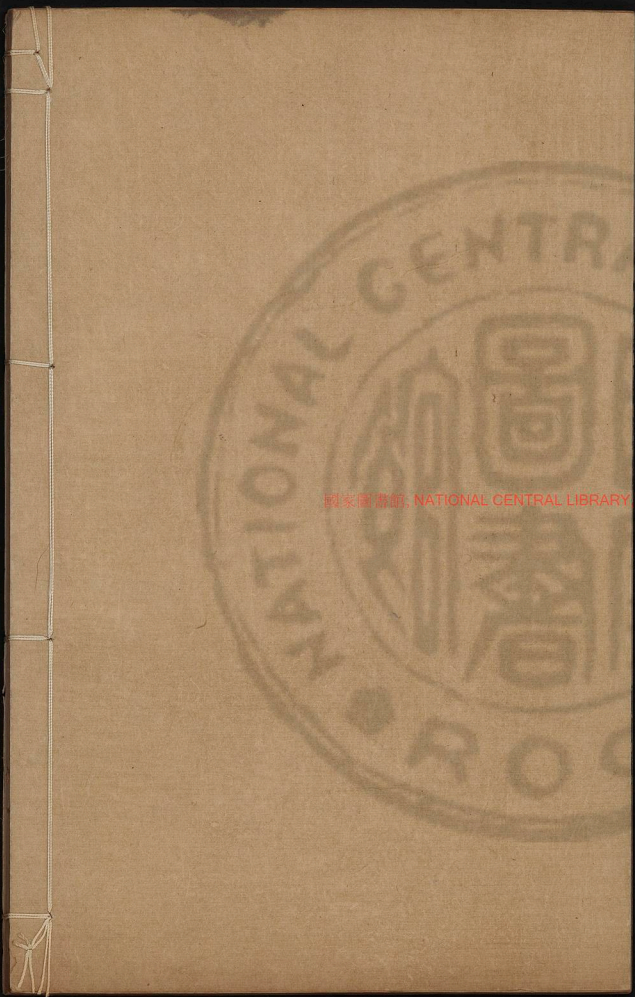
靈雨霏霏乍起乍歇山頭煙合忽掩青螺樹杪  
雲蒸頃迷翠黛絲絲飛舞遙空濯濯飄搖無際  
少焉霞紅照水淡日西斜峯巒吞吐斷煙林樹  
零漫宿雨殘雲飛鳥一望迷茫水色山光四照  
蕭瑟長嘯倚樓騰歌浮白信知變幻不常陰晴  
難料世態春雨或翻覆人哉過眼盡是鏡華  
著天眼看破



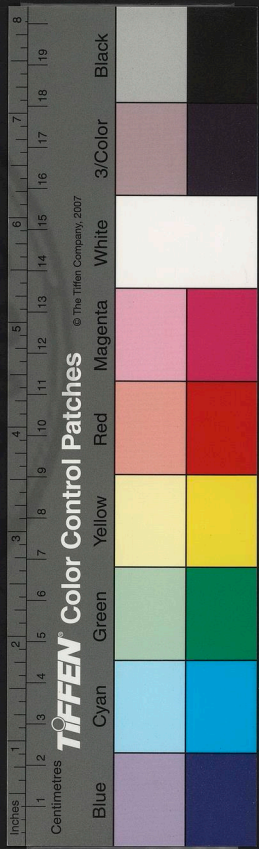
國家圖書館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.







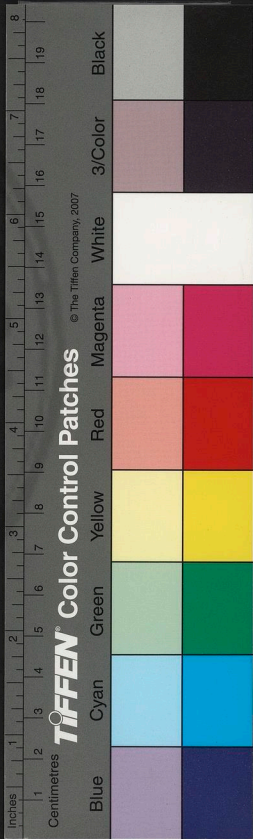
國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



遵生八牋

卷之四

國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





雅尚齋遵生八牋卷之四

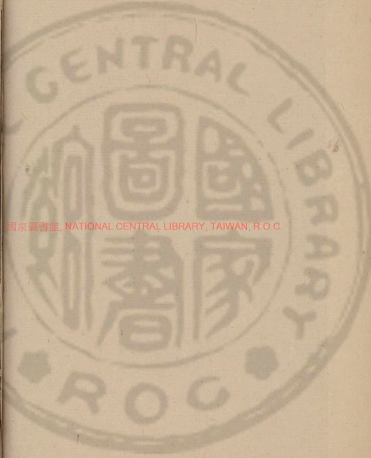
古杭高廉深甫氏編次



卯告語彙牋 夏卷

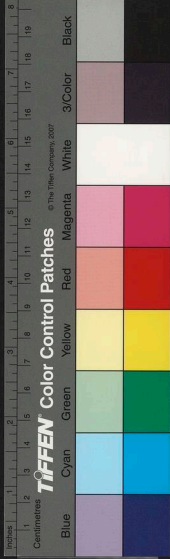
夏三月調攝總類

禮記曰南方曰夏夏之爲言假也養之長之假之仁也太无經曰夏者物之修長也董仲舒曰陽長居大夏以生育萬物淮南子曰夏爲衡衡以平物使之均也漢律志曰南者任也



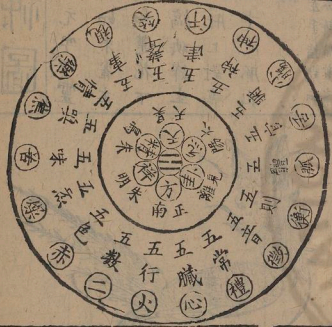
國家圖書館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C

17 0479176





夏月氣數主屬亡圖



六月行秋令主多女灾

五月夏至忌東風主病行秋令主多疫

四月立夏日忌北風主疫

懼仙月占主疾

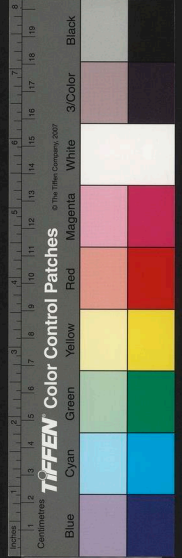
於木之中矣

立夏火相夏至火旺立秋火休秋分火廢立冬  
 一火因冬至火死立春火歿春分火胎言火孕

攝以衛其生

陽炁于時任養萬物故君子當因時節宣調

又曰朱明氣破  
 長巖朱夏炎夏  
 三夏九夏纏夏  
 天曰昊天  
 風曰炎風  
 節曰炎節  
 草曰茂草  
 木曰蔚林茂林  
 樹茂樹



# 心神圖

神名丹元字守靈

心之狀如朱雀主

藏神象如蓮花下

垂色如縞映絳生

居肺中肝上對鳩

尾下一寸心脈出

手中衡

中衡左手指端去  
神二分許隔者之

## 心臟夏旺論

心屬南方火為赤帝神形如朱雀象如倒懸蓮

蕊心者織也所納織微無不貫注變水為血也

重十二兩居肺下肝上對尾鳩下一寸

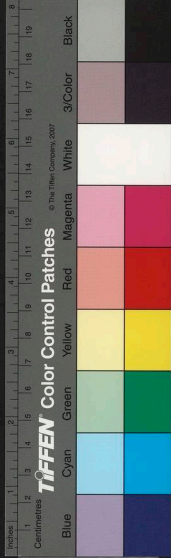
註曰胃  
中胸口色如縞映絳中有七孔三毛上智之人

心孔通明中智之人五孔心穴通炁下智無孔

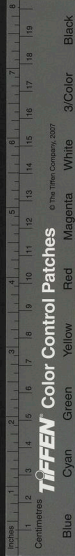
炁明不通無智狡詐心為肝子為脾母舌為之

宮闕竅通耳左耳為丙右耳為丁液為汗腎和

入心則汗溢其味苦小腸為心之腑與心合黃



庭經曰心部之宅蓮合花下有童子丹元家主  
適衰執葉衛和丹錦緋囊披玉羅其聲微其莫  
燿故人有不暢事心即焦燥心炁通則知五味  
心病則舌焦捲而短不知五味也其性禮其情  
樂人年六十心炁衰弱言多錯忘心脈出于中  
衝生之本神之處也主明運用心合于脈其色  
榮也血脈虛少不能于臟腑者心先死也心合  
辰之巳午外應南岳上通勞感之精故心風者  
舌縮不能言也血壅者心驚也舌無味者心虛  
也善忘者心神離也重語者心亂也多悲者心  
傷也好食苦者心不足也面青黑者心炁冷也  
容色鮮好紅活有光心無病也肺邪入心則多  
言心道微心有疾當用呵呵者出心之邪炁也  
故夏三月欲安其神者則含忠履孝輔義安仁  
安息人羸冷和心神外絕聲色內薄滋味可以  
居尚閉透眺望早日早起無厭于日順于正陽  
以消暑蒸逆之則腎心相爭火水相剋火病由  
此而作矣





相心臟病法

心熱者色赤而脈溢口中生瘡腐爛作臭膏膈肩背兩臂兩臂皆痛心虛則心腹相引而痛或憂刀杖火燭赤衣紅色之物爐冶之事以恍惚人心病欲濡急食鹹以濡之用苦以補之其以瀉之禁温衣熱食心惡熱及水心病當臍上有動脈按之牢若痛更苦煩煎手足心熱口乾舌強咽喉痛嚥不下忘前失後宜服五參丸

秦凡 七錢

人參 七錢

丹參 七錢

玄參 一兩

乾薑 三錢

沙參 四錢

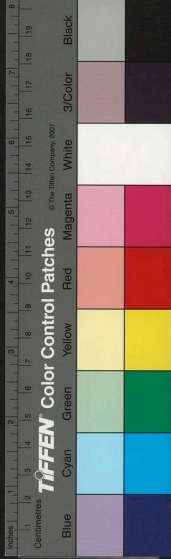
酸棗仁 七錢

右為末為丸空心人參湯服三四十丸日再服

修養心臟法

當以四月五月弦朔清旦面南端坐叩齒九通漱玉泉三次靜思注想吸離宮赤炁入口三吞之閉炁三十息以補呵炁之損

六氣治心法



治心臟用呵以鼻漸長引炁以口呵之皆調炁  
如上勿令自耳聞之若心有病大呵三遍呵時  
以手交叉乘起頂上爲之去心家勞熱一切煩  
悶疾愈即止過度即損亦須以呵字吸炁炁以  
補之

### 黃帝製夏季所服奇方

黃帝曰夏三月服何藥岐伯曰以補腎茯苓丸  
能治男子內疝不能飲食健忘悲憂不樂喜怒  
無常四肢浮腫小便赤黃精濁淋漓絞痛膀胱  
冷痛陰囊濕癢口渴飲水腹脹皆犯五勞七傷

宜服此方

茯苓

五錢食不消  
加一錢

杜仲

五錢腰痛加一錢

山茱萸

四錢濕癢  
加五分

附子

二錢有風加五分

牡丹皮

四錢腹中遊  
風加一錢

澤瀉

三錢水炁加五分

桂

三錢顏色不榮加  
五分

山藥

五錢頭風加一錢

地黃

四錢秋冬加一  
錢

細辛

二錢日昏加一錢

石斛

四錢陰濕加一  
錢

菴蓉

二錢痿黃加五分

生薑

二錢



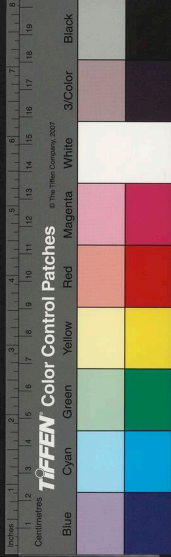
右一十三味共爲末煉蜜爲丸如桐子大每服七丸日再服忌房事生冷猪魚等食

心臟導引法

可正坐兩手作拳用力左右互築各五六度又以一手向上拓空如擎石米之重左右更手行之又以兩手交叉以腳踏手中各五六度閉炁爲之去心胃風邪諸疾行之良久閉目三嚙津叩齒三通而止

夏季攝生消息論

夏三月屬火主于長養心炁火旺味藪苦火能尅金金屬肺肺主辛當夏飲食之味宜戒苦增辛以養肺心炁當呵以疎之噓以順之三伏內腹中常冷特忌下利恐泄陰氣故不宜針灸惟宜發汗夏至後夜半一陰生宜服熱物無服補腎湯藥夏季心旺腎衰雖大熱不宜吃冷淘水雪蜜水涼粉冷粥飽腹受寒必起霍亂莫食瓜茄生菜原腹中方受陰炁食此凝滯之物多爲癥塊若患冷炁痰火之人切宜忌之老人尤當





慎護平居簷下過廊街堂破窓皆不可納涼此  
等所在雖涼賊風中人最暴惟宜虛堂淨室水  
亭水陰潔淨空敞之處自然清涼更宜調息淨  
心常如水雪在心炎熱亦于吾心少減不可以  
熱爲熱更生熱矣每日宜進溫補平順丸散飲  
食溫暖不令大飽常常進之宜桂湯豈蒸熟水  
其于肥膩當戒不得于星月下露卧魚便睡着  
使人扇風取涼一時雖快風入腠裡其患最深  
貪涼無汗身當風而卧多風痺手足不仁語言

蹇澁四肢癱瘓雖不人人如此亦有當時中者  
亦有不便中者其說何也逢年歲方壯遇月之  
滿得時之和即幸而免至後還發若或年力衰  
邁值月之空失時之和無不中者頭爲諸陽之  
總尤不可風卧處宜密防小隙微孔以傷其腦  
戶夏三月每日梳頭一二百下不得梳着頭皮  
當在無風處梳之自然去風明目矣

養生論曰夏謂蕃秀天地无交萬物華實夜卧  
早起無厭于日使志無怒使華成實使无得



世此夏无之應長養之道也逆之則傷心秋發痰癯奉收者必冬至病重

又曰夏无熱宜食菽以寒之不可一于熱也禁

飲温湯禁食過飽禁濕地卧并穿温衣

夏三月丁巳戊申巳巳丑未辰日宜煉丹藥

夏三月頭卧宜向南大吉

夏三月六无一十八候皆正長養之令勿起土

伐大樹

千金方曰夏七十二日省苦增辛以養肺无

内經曰夏季不可枕冷石并鉄物取凉大損人

目

陶隱居曰冰水正可浸物使驅日晒暑无不可

作水服入腹内冷熱相搏成疾若多着飴糖

拌食以解酷暑亦可

書曰夏至後秋分前忌食肥膩餅霍油酥之屬

此等物與酒漿瓜果極為相妨夏月多疾以

此

又曰夏勿露卧令人皮膚成癬或作面瘋



又曰夏傷暑熱秋必痲瘰忽遇大寒當急防避人多率受時病由此而生

參贊書曰日色晒熱石上登上不可便坐穢熱

生豚瘡冷生疔烝人自大日色中熱處晒回

不可用冷水洗面損目伏熱在身勿得飲冷

水及以冷物激身能殺人

書云五六月深山澗中停水多有魚鱉精涎在

內飲之成瘕

養生論曰夏日不宜大醉清晨吃炒菹頭酒一

二杯令人血蒸通暢

又曰風毒脚烝因腎虛而得人生命門屬腎夏

月精化為水腎方衰絕故不宜房色過度以

傷元氣

金匱要略曰夏三月不可食猪心恐死烝犯我

靈臺耳宜食苦蕒以益心

千金異方曰夏三月丙丁日忌夫婦容止

養生論曰夏月宜用五枝湯洗浴浴訖以香粉

傳身能祛瘴毒踈風烝滋血脈且免汗濕陰





虞使皮膚燥痒

五枝湯方

桑枝 槐枝 桃枝 柳枝 各一握 麻葉半

斤煎湯一桶去渣溫洗一日一次

傳身香粉方

用粟米作粉一斤無粟米以葛粉代之加

一青木香 一麻黃根 一香附子 一甘草 一藿香

一零陵香

已上各二兩搗羅為末和粉拌勻作稀絹袋

盛之浴後撲身

夏三月合用藥方

蒼菴散 治夏月多冷炆發動膏膈炆滯嗜寒

脾胃不和不思飲食服

草菴菴 四兩 同生薑四兩炒香黃為度去薑

大麥芽 十兩 炒黃 神麴 四兩 炒黃 甘草 四兩 炙

乾薑 一兩 炮

右為末每服一錢如點茶吃不計時服

薤蓉丸 平補下元明目妙甚





八廣卷四

四味調神夏

茯苓

四兩酒洗去心內白汁

巴戟

二兩

菊花

二兩

枸杞

二兩

右煉蜜為丸桐子大每服二十九鹽湯下

訶子散

脾胃忽生冷无腹脹滿疼悶泄瀉不

止

訶子皮

五箇

大腹

五箇去外皮

苜草

五錢

白木

五錢炒

草苳蔻

十四箇麩包炒黃去麩用

人參

五錢

右為末每服二錢水一盞入棗二個生薑一

小片同煎至六分温服

稜木散

夏日因食冷物无積膈滯或心腹疼

痛等症宜常服之

用京三稜

三兩湿紙裹煨熟透另搗

義木

二兩同上製

烏藥

三兩去皮

甘草

三兩炙

陳皮

二兩用厚朴亦可

右為末每服一錢鹽湯調下不拘時服

四順丸

老人百疾

神麩

四兩入生薑二兩去皮一處杵作餅子焙乾

甘草

一兩炙黃

草苳蔻

一兩五錢先炮熟去皮細剉用

大麥芽

二兩炒黃

八廣卷四

日寺開拜

右為末鹽湯服一錢

橘紅散

夏月消食和悉

廣陳皮

用一斤湯浸洗五七次布包壓乾又宿焙乾秤

一斤

肉苳菘

一兩

甘草

二兩

右將甘草同白鹽三四兩同炒候鹽紅色草赤色為度共橘皮為末用茶點服一錢一次

太上肘後王經八方

巽卦東南龜臺王母四童散方

辰砂

四兩本方原用伏火丹砂六兩一時難得且未當輕用

胡麻

四兩淨九蒸

天門冬

四兩去心

茯苓

六兩

白朮

四兩

黃精

六兩

桃仁

四兩去皮

右七味合為末煉蜜為丸搗萬餘下夏月丸服餘月散服如桐子大每二十九丸能服八年顏如嬰童肌如凝脂不可漫傳以獲天譴

離卦正南

彭君麋角粉方

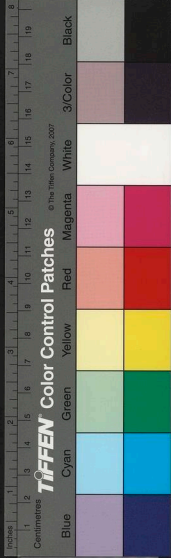
每用麋角

註曰麋鹿之大者角不齊如象牙出水澤中非山獸也大者

二十斤

取用一兩具解為寸段去心中黑

血色惡物用米泔浸之夏三日冬十日一換





淋浸約一月已上似欲輒即取出入甑中蒸之覆以桑白皮候爛如蒸芋晒乾粉之入伏火硫黃一兩以酒調三錢一服此方彭祖服之得壽成仙有人于鵠鳴山石洞中得石刻方與此同也

夏四月事宜

群經緯曰穀雨後十五日斗指巽爲立夏物至此時皆假大也後十五日斗指巳爲小滿小滿者言物長于此小得盈滿也律名中呂田黃通

曰中呂何言陽炁極將彼故復中難之也晉志曰呂者助也陰助成陽之功也四月建巳巳者起也物至于此畢盡而起也西京雜記曰陽德用事和炁皆陽爲正陽之月又曰陽雖用事而陽不獨存純陽疑于無陰亦謂之曰陰月文選稱爲除月又曰首夏維夏

是月也盛德在火天道西行作事出行宜向西

是月每清晨吃荔枝頭酒一二杯令血炁通暢



四月丁巳宜祀竈十六日天倉開宜入山修道  
收書于未梅雨時開閣厨取燥隨即閉門內放  
七里香花或樟腦不生蠹魚  
收畫未梅雨前逐幅抹去蒸痕日中晒晾令燥  
紫捲入匣以厚紙糊匣口四圍梅後方開匣  
須杉木杪木爲之內不用紙糊并油漆以辟  
蠹悉  
辟蚊方用鰻魚晒乾于室中燒之可少解其橫  
是月伐木不蛀

月令纂曰是月于魚池中納一神守則魚不走  
養鯉善飛尤爲緊要

神守即今之團魚也

馮氏口談曰戎衣同花椒捲收或荒花末摻之  
則不蛀一用出缸藍布包之亦妙風領煖耳  
包藏瓮中密封瓮口毛決不脫  
月錄曰洗葛衣用梅葉揉碎洗之經夏不脆忌  
用木盆則黑以磁器洗之

內景經曰是月食葷菜鯽魚作羹開胃  
靈寶經曰是月八日宜修啓壽齋



是月初二十六十八十九日拔白生黑

雲笈七籤曰木瓜善治轉筋病者不必服此但口呼木瓜二字其病即瘥

月令纂曰是月初四日七日八日九日取枸杞煎湯沐浴令人不老肌膚光澤

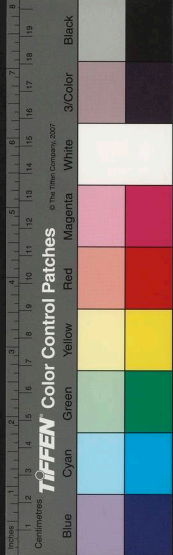
雲笈七籤曰是月望後宜食桑椹酒治風熱之疾亦可造膏用桑椹取汁三斗白蜜四兩酥油一两生薑汁二兩以確先盛椹汁重湯煮汁到三升方入蜜酥薑汁再加鹽三錢又煮

如膏磁器收貯每服一小杯酒服大治百種

風疾

千金月令曰四月節內宜服煖宜食羊腎粥其法先以兔絲子一兩研煮取汁一兩瀝淨和麵切煮將羊腎一具切條炒作臠食之補腎療眼暗赤腫

此月宜晚卧早起感受天地之精炁令人壽長月令曰四月十五日取浮萍一两麻黃去根桂心附子炮去臍皮各五錢搗為末每用一两





藥末入生薑二片葱頭二箇煎至八分熱服  
蓋煖取汗治時行熱病

四月事忌

攝生月令曰四月爲乾生炁在知死炁在酉不  
宜用巳日時犯月建百事不吉

又曰初九二十五忌裁製交易

白雲雜忌曰是月勿食雉令人炁逆勿食鱧能  
害人

千金方曰勿令韭菜同鷄肉 死者尤不可

食作內疽生膏臆中勿食諸物之心勿大醉

勿食葫傷人神損膽炁令人喘悸脇肋炁急

勿食生蒜傷人更禁男女同房忌純陰用事

葫即葫  
菱也

雲笈七籤曰是月八日不宜遠行宜清心齋沐  
必得福慶

又曰是月忌暴怒傷心秋必爲瘡自夏至至九

月忌食隔宿肉菜之物忌用宿水洗面漱口

孫真人曰是月初五日忌見一切生血勿食生



菜初八日十六日忌嗜慾犯之夭壽  
楊公忠曰是月初七日不宜問疾

四月修養法

孟夏之月天地始交萬物並秀宜夜卧早起以  
受清明之炁勿大怒大泄夏者火也位南方其  
聲呼其液汗故怒與泄為傷元氣也卦值乾乾  
者健也陽之性天之象也君子以自強不息生  
无在郊坐卧行功宜向正東方

孫真人曰是月肝臟已病心臟漸壯宜增酸減

苦以補腎助肝調養胃炁勿受西北二方暴  
風勿接陰以壯腎水當靜養以息心火勿與  
淫接以寧其神以自強不息天地化生之機  
靈劍子曰補心臟坐功之法有二一勢正坐斜  
身用力徧敵如排山勢極力為之能去腰脊  
風冷宣通五臟六腑散脚炁補心益炁左右  
以此一勢行之二勢以一手按陛一手向上  
極力如托石閉炁行之左右同行去兩脅間  
風毒治心臟通和血脈



月令曰君子齋戒處必掩身毋躁止聲色毋進御薄滋味毋違和節嗜慾定心炁

丙丹秘要曰姤月為一陰始生之月也陰炁方生喻身中陰符起縮之地靈丹養成入口中當馴致其道遂歸丹田不可荒忙急速

保生心鑑曰五月屬火午火大旺則金炁受傷古人于是時獨宿淡味兢兢業業保養生臟

正嫌火之旺耳

陳希夷孟夏二炁坐功圖勢

孟夏四月節坐功圖

運玉少陰二氣

時配手厥陰心胞絡風

木

坐功

每日以寅卯時閉息眼

目以換兩手拗擊兩腋

各五七度吐齒吐絛

痰

治癩

風濕留滯絡腫癩瘡

肘臂屈伸手足執事

咳不休雜症





小滿四月中坐功圖

運主心陽三氣

時配手厥陰心胞絡風

木

坐功

每日寅卯時正坐一手

奉托一手柱按左右各

三五度叩齒吐納懸液

治病

肺腑蒸滯邪毒脅脇支

滿心中悸七 大動而赤

鼻赤日黃心煩作嘔掌

中熱諸病

五月事宜

辛經緯曰小滿後十五日斗指丙為芒種後十

五日斗指午為夏至曰芒種者言有芒之穀可

播種也夏至者言萬物于此假大而極至也

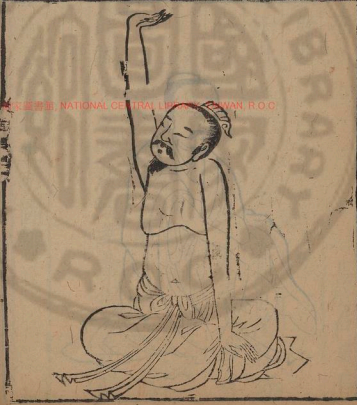
虎通曰律糴賓糴者下也賓者敬也言一陰始

生茅靡陽不資以為用如賓在外而不為內主

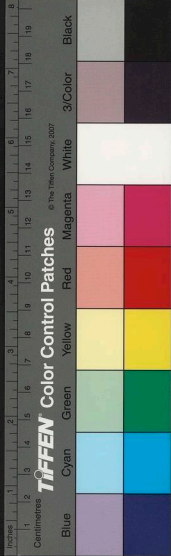
也樂志曰辰為午午者長也大也言物皆長大

也吳子夜四時歌曰是月為爵蒸為仲暑東坡

詩曰雲飛龍御月



國立中央圖書館藏



玄樞經曰是月天道西北行作事出行俱宜向西北吉

荆楚記曰五日以艾縛一人形懸于門戶上以辟和炆以五綵絲繫于臂上辟兵厭鬼且能令人不染瘟疾口內常稱游光厲鬼四字知其名則鬼遠辟

靈寶七籤曰五月并十二月晦日正月中常宜焚燒殺鬼丹方

鬼箭 蜈蚣 牛黃 野葛 雄黃 雌黃

硃砂 藜蘆 鬼比目 桃仁 烏頭 附子

一半夏 硫黃 巴菹 犀角 鬼臼 麝香

一白木 蒼木 各等分

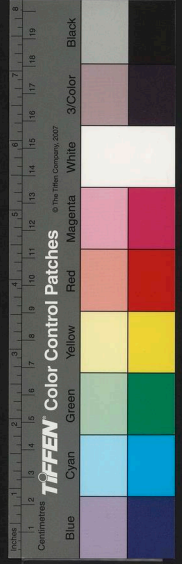
一其二十味為末用葡萄酒汁為丸不用糊汁亦可丸如鷄子大每焚一丸百邪皆滅

道藏靈寶辟瘟丹方

蒼木 降香 雄黃 硃砂

硫黃 硝石 栝葉 菖蒲根

丹參 桂皮 藿香 白芷





桃頭四兩 五月五日午時收  
雄狐糞二兩 蘄艾四兩

商陸根二兩 大黃二兩 羌活二兩 獨活二兩

雌黃一兩 赤小豆二兩 仙茅二兩 噯叭香無示可免

已上二十四味按二十四炷為末米糊為丸  
如彈子大火上焚燒一九

木倉公辟瘟丹方

凡官舍旅館久無人到積溫積穢容易侵入  
製此焚之可以遠此宜于五六月終日焚之  
可以辟瘟遠邪

蒼朮一斤 台莖八兩 黃連八兩 白朮八兩

羌活半斤 川芎四兩 草烏四兩 細辛四兩

柴胡四兩 防風四兩 獨活四兩 甘草四兩

藜蘆四兩 白芷四兩 香附子四兩 當歸四兩

荆芥四兩 天麻四兩 官桂四兩 井松四兩

乾薑四兩 三柰四兩 麻黃四兩 牙皂四兩

芍藥四兩 麝香三分

右為末煮紅棗肉為丸如彈子大每用一九

焚燒



千金月令曰是月取浮萍陰乾和雄黃此少燒

煙去蚊火燒棗子安床下辟狗蚤

纂要曰五月五日採艾治百病

瑣碎錄曰五日硃砂馬茶字倒貼辟蛇蝎馬白

字倒貼柱上辟蚊虫馬像方二字倒貼亦妙

又曰午時將燈草浸油內望太陽呪曰天上金

雞喫蚊子腦髓液念七遍吸大陽炁吹于燈

草上夜點燈草照蚊俱去

呂公曰五日午時韭菜地上面東不語取蚯蚓

泥藏之

即蚯蚓糞也圓如碎珠粒粒成塊即此物也

遇魚骨鯁喉

用此少許擦咽喉外皮即消

廣惠方曰五日取晚蚕蛾裝一節竹筒內開眼

處封貯待其乾死遇竹木刺傷者以此少塗

之即出更有別用如此方可收得

雜記曰以青蒿草搗汁和石灰作餅子陰乾收

起遇刀斧傷者塗之立効愈後無痕又一方

採百草頭搗汁和石灰作塊子鑿大桑樹上

一孔納灰餅在內待百日後取出曝乾爲末



傳金瘡神效

五月五日宜合紫金錠保生錠子治小兒疾方  
在醫書錄內府此日用雄黃研末少加硃砂  
收真蟾酥作杵陰乾凡遇惡毒初起以嚙磨  
捺微痛立消

瓊碎錄曰五日取鱉爪着衣領中令人不忘

千金方曰五日未出時取東向桃枝刻作小  
人形着衣領中令人不忘

養生雜忌曰病目者以紅絹盛榴花拭目棄之

謂代其病凡紅物俱可

又云五日取蒿苣菜原窠或葉置厨櫃內不生  
蛭虫置毛褐衣內亦妙

千金方云五日取葵子微炒爲末患淋者食前  
溫酒服一錢立愈

又云取鯉魚枕骨燒灰治久痢如神

雲笈七籤曰五月一日取枸杞煎湯沐浴令人  
不老不病五日以蘭湯沐浴亦可初四初七  
初八日沐浴吉



玄樞經曰初九日沐浴令人長命

高子曰五月五日午時修合藥餌者以天罡此時正塞鬼戶斗柄訣以月月常加戌五月每日戌時天罡指午亥時指未自未輪轉五日中午時正指艮宮爲鬼戶也故用此時合藥甚効又爲天中之節

養生論曰五月五日宜合截瘡鬼哭丹用上好白砒五錢研細入鐵鉢內以寒水石一兩爲末圍定然後以磁碗蓋定用濕紙作條封碗

合縫炭火炙銚煙出燻紙條黃色即止取放

紙上置泥地出火炆一時取研爲細末入水

片一分麝香一分共研蒸餅爲丸桐子大硃

砂爲衣每服一九臨發日神前香爐上燻過

朝北井花水吞下忌食魚麵生冷十日永不

再發合時不令婦女孝服人見婦人有病令

丈夫捻入口中吞下立効又不吐瀉真妙劑

也

簡易方曰用獨蒲蒜同真飛丹搗和爲丸圓服





大治瘡臨發用一丸并花水面東吞服即愈  
保生月錄曰是月十一日天倉開宜入山修道  
簡易方曰疫炁時行用管仲置水缸內食水不  
染十二月除夕同此

本草云五日取霞草百種陰乾燒為灰以井水  
煉成膏再用嚴醋和為餅子腋下挾之乾即  
換去五遍能治腋下臭炁又能抽出一身中  
瘡積毒无挾完即以小便洗腋下乾淨最效  
救民方曰中風牙緊不能下藥用冰片天南星

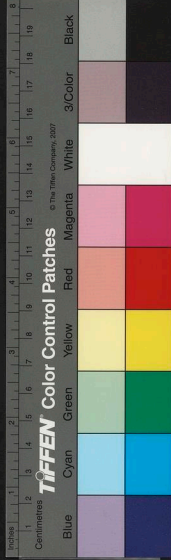
獨蒜不分瓣蒜也搗爛塗面皮手脚一年不  
一生惡瘡及冬月不作凍瘡神驗不可多擦

衛生方云五日取百草頭晒乾為細末用紙包

收起臨用取一撮白紙封好用紅布絹拴定  
令患瘡人以眼察臂面比男左女右繫臂上  
股勿令病人知為何物極有應驗

又曰五日採蜀葵花赤白二色收起陰乾赤者  
治婦人赤帶白治白帶

又曰取鷄腸草陰乾燒灰治積年惡瘡極效採



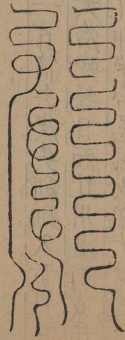
無花萼陰乾治咽喉諸疾

雲笈七籤曰五日午時取天落水磨硃寫一龍  
一字明年若又兩取水磨墨寫一龍字如錢大  
二字合作一小丸婦人難產乳香湯吞之生  
出男左女右手中握字九即下如次年無兩  
前字無用矣每年須寫百字以濟人  
本草圖經曰五月收杏去核自朝蒸之至午而  
止以微火烘之收貯少加糖霜可食駐顏故  
有杏金丹之說不宜多食

抱朴子曰五日硃書赤靈符着心前辟兵祛瘟  
去百病此即治百病符也正月元日  
卽此符

赤靈

符式



本草云五日採菟萊加馬齒莧爲末等分產婦  
服之易產

雲笈七籤曰五日不可見血物



轉濟方云五日午時或臘月三十日收猪心血  
同黃丹乳香相和爲丸鷄豈大以紅絹盛掛  
門上如有產婦子死腹中者令酒磨一丸即  
下

五月取桃仁一百箇去皮尖研細入黃丹三錢  
丸如桐子大治瘡發日而北用溫酒或井花  
水吞下三丸即絕合忌婦女鷄犬見之

瓊碎錄五日清晨取白礬一塊自早晒至晚收  
之百虫咬傷以些少塗之即止又能消毒取

五日五時合起遇病以指蘸藥擦大牙左右  
二十三擦口自能開方下別藥治之

長生要錄曰五月五日有雨急破竹一二株內  
有神水瀝和獺肝爲丸治心腹積聚

又云是日取葛根爲末瘰癧金瘡斷血除瘡取猪  
牙燒灰治小兒驚癇并塗蛇傷又云取蝙蝠  
倒挂晒乾和官桂薰陸香燒之辟蚊

家塾事親曰巳丑卯辰日祀竈以猪首吉五月  
朔日不宜出錢財





石氏家秘曰五日取蝦蟆晒乾收起帛包紅絹袋盛瘡發早男左女右臂上挂帶勿令知之立愈

不傷志曰夏至浚井能改水朱索縛柳杞桃結印為門戶飾可止惡炁

十三日竹醉日可移竹易活夏至淘井可去瘧疾

五月五日取塚上泥并磚石一塊回家以小瓶盛埋門外塔下合家不患時症

五日午時飲菖蒲雄黃酒辟除百疾而禁百虫  
瑣碎錄曰五日并夏至日有患噪臭者于日未出時汲井花水一盞作三嗽吐門闥裏如此三十日口臭永除矣

昂公藏時記曰夏至一陰生宜服餌製過硫黃以折陰炁

金方曰五月二十七日宜服五味子湯取五味一合搗置小瓶中以百滾沸入蜜少許即封口置火邊良久乃服生津止渴



二十日採小蒜曝乾治心煩痛解諸毒又治小

兒丹癰

夏至後宜浚井改水以去瘟病

是月十六日二十日宜拔白

浴陽記午日造木養艾酒以花絲樓閣挿髮贈

遺造辟瘟扇

文昌雜錄曰端午日走馬謂之躡柳

保生餘錄曰五月取螢火二七枚搥白髮能黑

千金方曰多採蒼耳陰乾置大瓮中能辟惡氣

若有時疫生癸即取為末舉家服之不染若

病脹滿心悶發熱即服此又能殺三尸九虫

救民易方曰五月五日六月六日九月九日採

稀蒼草即白花菜是也去根花并子淨用莖

葉入甑九蒸九曝層層洒酒與蜜水蒸完極

香為末蜜丸皂角子大每服五七丸米湯下

服至百日去周身癰瘕風疾口眼歪斜涎痰

壅塞久卧不起又能明目白髮變黑筋力強

健効不可言

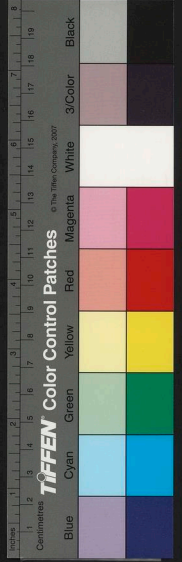


萬氏家抄曰五日午時採鷄腸草晒乾爲末齒  
痛熱腫者擦之立愈千金月令曰五日取瓦  
上青苔或百草霜入鹽嗽口効或水煮羊蹄  
根或醋煮川椒俱能治齒百疾  
靈寶經曰是月五日可修續命齋

太上淨明禦瘟經畧曰天地無私陶鑄萬物本  
無善惡世人自私故生災禍飲食不忌服鍊  
不時善旣無聞過則可述司罰之神得而窺  
測布比毒无一及成疾不悟愆尤不能保

友怨道咎師其疾愈甚大凡四時調養務在  
得中服藥吐納以生正炁我有神符使其佩  
服合免斯難無有秘呪每日能齋而誦之神  
將日夜護衛瘟毒百神皆知其爲太上弟子  
畏而敬之誦至百遍百鬼頭破腦裂而散呪  
曰唵<sub>烏可</sub>荷<sub>切</sub>暮<sub>抵音</sub>只<sub>混</sub>疇<sub>音</sub>馬<sub>曠音</sub>呂<sub>音</sub>咩<sub>音</sub>

九天高明大使神功妙濟真君驅瘟遣疫消灾  
真符書符以朱書黃素左手五雷訣右手舉筆  
呪曰洞天赤文丹靈耀<sub>靈</sub>瘟攝毒奉命天書





金錄玉簡鬼鬼悉驅太上南勅元君安居急急  
如太虛紫清律令勅

辟瘟符式



北極黑煞天丁五方殺瘟神符

書符須澄心靜慮存自己精炁神三者上與  
北斗三台星合一元真氣入筆默誦呪曰魁  
魁魁魁魁魁魁尊帝星君律令勅七遍每符

一道誦呪七遍令病家至誠貼之

法用天罡日製白楊木板五塊長一尺五寸  
濶三寸六分小尺朱書後符五道于上凡人  
家瘟疫傳染不絕以此安鎮宅中五方或釘  
壁上病除乃燒五符出道藏北極驅瘟真經  
天罡日立成

正月巳日二月子日三月未日四月寅日  
五月酉日六月辰日七月亥日八月午日  
九月丑日十月申日十一月卯日十二月戌日

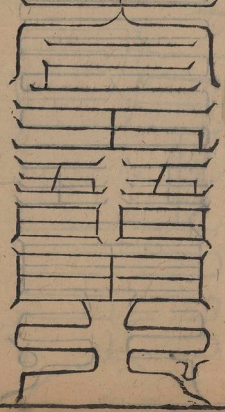


東方上

日時月海

三三

東方上  
部天丁  
主殺東  
方甲乙  
青瘟之  
鬼神符

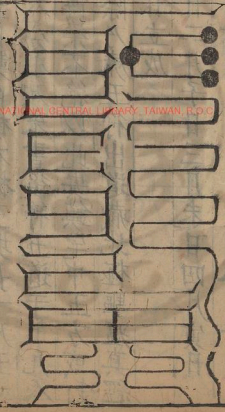


鬼神符

日時月海

三三

中方右  
部天丁  
主殺中  
方戊己  
黃瘟之  
鬼神符



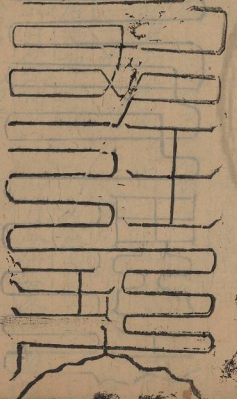
國立中央圖書館



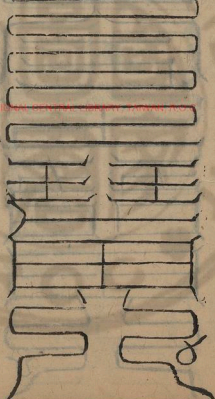
卷四  
四時調攝

三十四

南方中  
部天丁  
壬殺南  
方丙丁  
赤瘟之  
鬼神符  
西方下  
部天丁  
壬殺西  
方庚辛  
白瘟之  
鬼神符

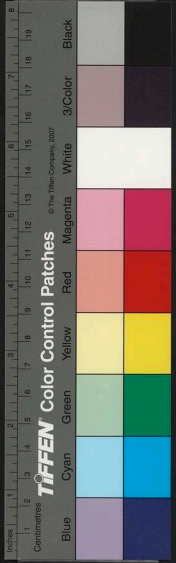


南方中  
部天丁  
壬殺南  
方丙丁  
赤瘟之  
鬼神符



卷四  
四時調攝

三十三





北方左

却天丁

主殺

方王祭

黑瘟之

鬼神符

五月事忌

五月用事不宜用午犯月建百事不吉

十五三十五日忌裁衣交易

經曰五月初五初六初七日十五十六十七日

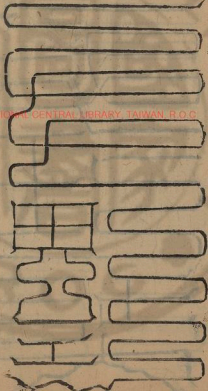
二十五二十六二十七為之九毒戒夫婦

容止勿居湿地以招邪蒸勿露臥星月之下

爾禮俗云五月俗稱惡月按月令仲夏陰陽交

生死之分君子節嗜慾勿任聲色

金匱要畧云勿食韭菜令人乏力損目勿食生



錢卷四 日寺周 冊夏 三十五



菜

酉陽雜記曰五月蛻精神不可上屋令人魂魄不安

太平御覽異死曰五月勿晒床荐蓆

月令圖經勿食濃肥勿食煮餅可食溫暖之物千金方云勿食獐鹿馬各獸肉傷人神炁

本草云勿食山澤中水勿食未成核果令人發癰毒及寒熱勿食生菜勿食鷄肉勿食蛇鱉勿食羊蹄

太上勅治五瘟神呪

勅令東方青瘟之鬼腐木之精南方赤瘟之鬼  
燐火之精西方白瘟之鬼礫金之精北方黑瘟  
之鬼汗池之精中央黃瘟之鬼糞土之精四時  
八節因旺生神神不內固外作邪精五疇之炁  
入人身形或寒或熱身體不寧九醜之鬼遊光  
爾名須速遠去不得留停太上有勅斬汝邪精  
急如律令勅

時疫禳解法



劉根隱嵩山時穎川郡大疫大小悉病太守知  
 根有異術使人向根求絕疫弭災之方根教令  
 太歲世氣方上掘地深三尺以黃沙投中酌酒  
 沃之疫病悉愈後常如法行為甚驗

治天行疫方

藥用瓜蒂

四十九根

丁香

四十九粒

赤小豆

四十顆

右為末用井花水服方寸匕仍以小豆許

藥末搐入鼻孔中須臾鼻出黃水吐利良久

即愈

夏五月修養法

仲夏之月萬物以成天地化生勿以極熱勿大  
 汗勿曝露星宿皆成惡疾忌冒西北之風邪炁  
 犯人勿殺生命是月肝臟已病神炁不行火炁  
 漸壯水力衰弱宜補腎助肺調理胃炁以順其  
 時封值姤姤者遇也以陰遇陽以柔遇剛之象  
 也生炁在辰宜坐臥向東南方

孫真人曰是月肝臟炁休心正旺宜減酸增苦  
 益肝補腎固密精炁臥早起早慎發泄五日





尤宜齋戒靜養以順天時  
 保生心鑑曰午火旺則金衰于時當獨宿淡滋  
 味保養生臟

靈劍子坐功法常以兩手合掌向前築去臂腕  
 如此七次淘心臟風勞散關節滯无

養生纂曰此時靜養毋躁止聲色毋違天和毋  
 倖遇節嗜慾定心无可居高明可遠眺望可  
 入山林以避炎暑可坐臺榭空廠之處

陳希夷仲夏二无坐功圖勢

老強五月節坐功圖

坐功

每日寅卯時正立仰身

坐功

兩手上托左右力本冬

五七度定息叩齒吐納

蘇液

治病

腰腎虛積水勞益心

痛飲日黃腸痛消渴

善驚善忘上咳吐

足氣世身熱而眩痛心

頭項痛面赤



六月事宜

夏至五月中坐功圖

運三少陽三氣

時配少陰心君火

坐功

每日寅卯時跪坐伸手

以指屈指脚按膝左右

各五七次即齒內清津

隨氣流

治痲

風濕痺痛膝痛腰痛

濕後癆瘵腹中熱痛

兩臂內痛腰背痲身健



### 六月事宜

華經緯曰夏至後十五日斗指午為小暑後十

五日斗指未為大暑小大者就極熱之中分為

大小初後為小望後為大也律林鍾林者衆也

萬物成熟鍾類衆多樂志曰月辰為未未者味

也萬物向成咸有味也要纂曰六月為徂暑

玄樞曰是月天道東行作事出行俱宜向東吉

其月遇土壬成日祭中雷之神

是月宜飲烏梅醬木瓜醬梅醬豈蔻湯以祛渴



方俱見前

三伏日宜服腎瀝湯治男子虛羸五勞七傷風

濕臙虛耳聾目暗方

乾地黄 六分 黃芪 六分 茯苓 六分

五味子 四分 羚羊角 四分 桑螵蛸 三分

地骨皮 一兩 桂心 一兩 門冬 五分

磁石 三分 打碎水洗冷黑汁出盡為止羊腎

二箇猪腎亦可去脂膜切如柳葉以水四升

先煮去水升半即掠去水上肥沫及腎滓取

汁煎諸藥澄清去滓分為三服三伏日各服

一料隨人加減亦可忌食大蒜生葱冷陳滑

物空心平旦服之

養生雜纂曰老人炁弱當夏之時納陰在內以

陰弱之服當肥冷之物則多成泄瀉一傷真

炁卒難補復不宜燥熱補藥惟用平補溫和

之劑如八味丸之類以助元氣

素笈七籤曰六月六日沐浴齋戒絕其營俗

關西舊俗志曰六月六日取水收起淨瓮盛之





一年不臭用以作醋醬醃物一年不壞

真誥曰十九日廿四日拔白永不生又云初二

初四十八廿八日拔白亦可

四時纂要曰是月初一日初七初八二十一日

沐浴去疾禳災

七籤曰是月二十七日取枸杞煎湯沐浴至老

不病

荆楚記曰六月伏日宜作湯餅食之名爲辟惡

舊俗曰造醬用三伏黃道日浸豆黃道日拌黃

用草烏五七箇切作四片撒上其蛆盡死

農桑撮要曰是月剩飯用莧菜蓋之過夜不餓

山居四要曰養魚池中是月宜納二神守以護

魚

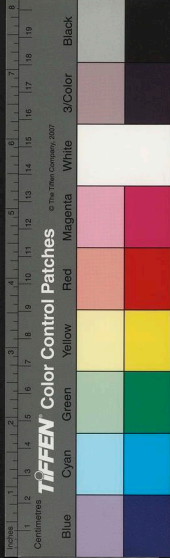
治水瀉百病用烏蘆子六月六日同麵炒黃等

分爲末米飲調服二錢

瑣碎錄曰宜食苦蕒可益心炁

家塾事親曰西瓜性溫熟者可食解暑名白虎

湯



千金月令云是月可食烏梅醬止渴方用烏梅搗爛加蜜適中調湯微煮飲之水瀉渴者以梅加砂糖薑米飲之不渴

便民圖纂曰六月六日用井花水以白鹽淘於水中作滷新鍋仍煎作白鹽以此鹽擦牙畢以水吐手心內洗眼雖老猶能燈下讀書

抱朴子養生書云三伏內用甘草一錢好明白滑石六錢為末和水飲之各六一散令人免中暑泄瀉

三伏內服十味香薷飲方

香薷

數年陳者一兩

人參

陳皮

白木

炒

白蘆豆

炒

茯苓

黃芪

木瓜

厚利

薑汁浸

甘草

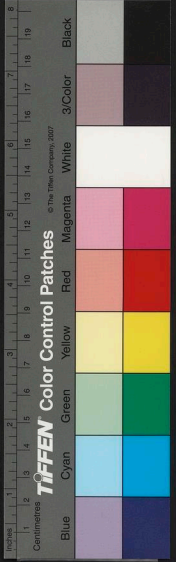
各五錢

共為飲片水煎停冷服之或為細末水調一

二錢服

三伏時用門冬五味子人參泡湯代茶為之參麥散消渴生津

濟世仁術曰六月極熱可用扇急扇手心則五



體俱涼

抱朴子曰三伏中用黃芪茯苓煎膏入甘草末二分以井凉水調服治譫狂大消暑熱毒炆又方木瓜醬用木瓜十兩去皮細切以湯淋浸加薑片一兩甘草二兩紫蘇十兩鹽一兩每用些少泡湯沉之井中候極冷飲之

又方梅醬吃水方用黃熟梅十斤蒸爛去核將肉秤有幾斤每斤加鹽三錢加紫蘇乾者一兩乾薑絲二錢甘草三錢攪勻日中大晒待

紅黑色收起用時加白芷仁檀香些少飴糖調勻和水服最解暑渴

又桂漿沉香熟水俱載飲食棧內

靈寶經曰六月六日宜修清暑齋

六月事忌

月令曰六月選用日時不宜用未犯月建百事

不利初一日忌經營初二十日忌交易裁

衣

僊誌戒曰六月六日忌取土開掘





四時纂要曰三伏日不可嫁娶傷夫婦不吉

雲笈七籤曰六月二十四日忌遠行水陸俱不

可往

四時纂要曰是月勿飲山澗澤水令人患瘕

千金方曰勿食韭令人目昏勿食羊肉傷人神

氣勿食野鴨鴛鴦勿食鴈勿食茱萸勿食脾

乃是季月土旺在脾故也俱宜戒之

雲笈七籤曰六月勿食羊血傷人神魂少志健

忘勿食生葵必成水瘕且為犬齒終身不瘥

玉碎錄曰暑月不可露臥勿沐浴當風快賊和

之炁侵人

又曰其月無水不可以涼水陰冷作水飲水熟

生涎者勿飲能殺人

玄樞經曰是月勿斬伐草木勿動土勿舉大事

以挫養炁

養生仁術曰勿專用冷水浸手足防引起狂和

之風犯之令人瘋病體重炁短四肢無力

食治通說夏月不宜飲冷何能全斷但勿宜過



食冷水與生硬菓油膩甜食恐不消化亦不  
宜多飲湯水人能自慎省食煎炒鹹臘炙烤  
之物自然津液常滿何必戒飲

便民纂曰途中一時中暑身死者勿可用冷水  
灌沃急就道上取熱土填于死者臍上成堆  
中間撥開作一孔令人撒尿澆入臍孔次用  
王薑大蒜搗爛熱湯送下即活

瓊碎錄曰暑月瓮壇大日晒熱不可即取盛裝  
飲食恐收暑者

攝生忌曰初三日不宜問疾

六月修養法

季夏之月發生重濁主養四時萬物生榮增鹹  
減甘以資腎臟是月腎臟無微脾臟獨旺宜減  
肥濃之物益固筋骨卦值遯遯者避也二陰浸  
長陽當避也君子莊矜自守生炁在巳坐臥宜  
向南方

孫真人曰是月肝炁微弱脾旺宜節約飲食遠  
聲色此時陰炁內伏暑毒外蒸縱意當風任



性食冷故人多暴泄之患切須飲食溫軟不  
 令太飽時飲粟米溫湯荳蔻熟水最好  
 丙丹秘訣曰建未之月一陰之卦是陰炁漸長  
 喻身中陰符離去午位收斂而下墮也  
 靈劍子坐切法端身正坐舒手指直上反拘三  
 舉前屈前後同行至六月半後用之去腰脊  
 脚膝痺風散膀胱邪炁

陳希夷季夏二炁坐功圖勢

季夏六月節坐功圖

運主少陽三氣

時配手大陰脾濕土

一坐功

每日丑寅時兩手踏地

搖腰一足直伸一足用

力舉三五度即齒吐納

紫液

治病

眼膝腰脚風濕肺脹滿

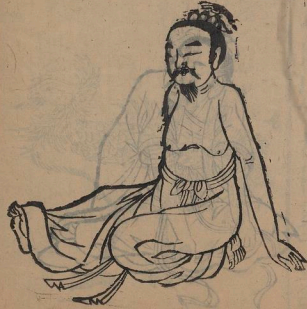
益乾喘咳缺盆中痛

捷解右小腹脹引腹痛

手足急身重半身不

遂偏風健忘喘常脫肛

脈無力喜怒不常





八片卷

大暑六月中坐功圖

運主太陰四氣

時配手太陰肺濕土

坐功

每日丑寅時雙拳踞地

逐首向有引作兩視左

右各三五度叩齒吐納

聽液

治病

頭項骨皆風毒咬軟止

氣喘渴煩心昏目痛滿腦

臂痛掌中熱膝上或痛

背痛風寒汗出中風小

便秘欠淹泄皮膚癩及

麻痺慈欲淚滿浙寒瘧

經曰脾旺於卯季附此下故圖列于夏夏

# 脾神圖

神名常在字魂度脾

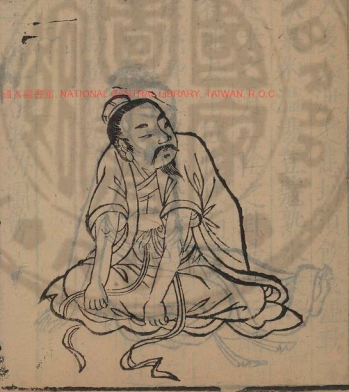
之狀如神鳳主藏魂

象如覆釜色如錦映

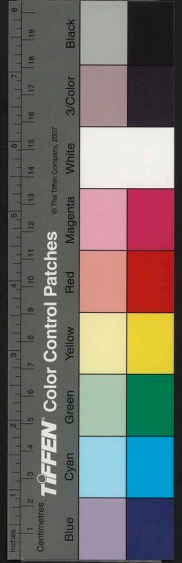
黃正掩脐上近前橫

覆于胃脘出于隱白

隱白左足大指端  
側去甲角如韭葉



國立編譯館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY TAIWAN R.O.C



錢四卷

四時周屏夏

四十七

脾臟四季旺論

脾臟屬中央土旺于四季為黃帝神肖鳳形坤之炁土之精也脾者裨也裨助胃炁居心下三寸重一斤二兩濶三寸長五寸脾為心子為肺母外通眉闕能制謀意辯皆脾也口為之宮其神多嫉脾無定形主土陰也妬亦無准婦人多妬乃受陰炁也食熟軟熱物全身之道也故脾為五臟之樞開竅于口在形為頰脾脈出于隱白脾乃肉之本意處也穀炁入于脾于液為涎

腎和入脾則多涎六腑胃為脾之腑合為五穀之腑也口為脾之官炁通則口知五味脾病則口不知味脾合于肉其榮脣也肌肉消瘦者脾先死也為中央為季夏日為戊巳辰為丑辰未戌為土其聲宮其色黃其味甘其嗅香心邪入脾則惡香也脾之外應中岳上通鎮星之精季夏并四季各十八日存鎮星黃炁入脾中連于胃上以安脾神脾為消穀之腑如轉磨然化其生而入于熟也脾不轉則食不消也則為食患



所以脾神好樂樂能使脾動盪也故諸臟不調則傷脾脾臟不調則傷質質神俱傷則人之病速也人當慎食硬物老人尤甚不欲食者脾中  
有不化食也貪食者脾實也無宿食而不喜食者脾虛也多惑者脾不安也色憔悴者脾受傷也好食甜者脾不足也肌肉鮮白滑膩者是脾無病徵也肺邪入脾則多歌故脾有疾當用呼呼以抽其脾之疾也中熟亦宜呼以出之當四季丹後十八日少思屏慮屈已濟人不為利爭  
不為陰賊不與物競不以自強恬和清虛順坤之德而後全其生也逆之則脾腎受邪土木相尅則病矣

修養脾臟法

當以夏季之月朔且并三季後十八日正坐中宮禁炁五息鳴天鼓二十四通註日鳴天鼓者用中食二指起後互換各二十四下吸坤宮黃炁入口十二吞之以補呼之損也

相脾臟病法





脾熱者鼻赤黃而肉臃脾虛則腹脹鳴成瘕痢  
 食不消化脾風則多汗惡風體上遊風瘡瘖四  
 肢無力舉動懈怠不思飲食是不能行脚下脹  
 痛脾惡濕食苦以燥之又云脾病欲緩食甜以  
 補之苦以瀉之脾病當臍下有動炁按之牢若  
 痛苦逆炁小腸急痛下洩足重脛寒兩脇脹滿  
 時作嘔吐炁滿充心四肢浮腫宜服訶梨勒丸

澤瀉 八分

茯苓 八分

川芎 八分

乾地黄 一錢

牡丹皮 一錢

薯蕷 八分

山茱萸 九分

乾薑 三分

訶梨勒皮 七分

葶撥 三分

右為末煉蜜為丸如桐子大空心地黃湯下  
 二十九

六元治脾法

治脾臟吐納用呼法以鼻漸引長炁以呼之病  
 脾大呼三十遍細呼十遍呼時須撮口出之不  
 可開口能去冷炁壯熱霍亂宿食不化偏瘋癩  
 痺腹內結塊數數呼之相次勿絕疾退即止過



度則損損有吸以補之法具前

脾臟四季食忌

六月勿食吳茱萸令人患赤白痢四季勿食脾  
肝羊血脾病宜食米棗葵禁酸味

導引法 六月行之

可大伸一脚以兩手向前反掣三五度又跪坐  
以兩手據地圓視用力作虎視各三五度能去  
脾家積聚風邪毒死艾能消食

夏時逸事

入水避暑

葛仙翁每大醉夏炎熱入深水底八日乃出以  
能伏炁故耳

河朔夏飲

袁紹在河朔至夏大飲以避一時之暑號爲河  
朔飲

高臥北窓

陶潛于夏日高卧北窓之下清風颯至自爲義  
皇上人



避暑涼棚

長安人每至暑月以錦結為涼棚設坐具為避暑會

造百索粽

唐歲時節物五月有百索粽

捕蠅虎蟾蜍佩

五月五日捕蠅虎杵拌荳豈自踴躍可以擊蠅取萬歲蟾蜍頭有角目赤頰下有丹書八字者五月五日收之陰乾佩帶可以避五兵

九子粽

粽名極多有九子粽王沂公詩云爭傳九子粽董簡公詩云九子黏蒲玉粽香是也

射粉團

唐時都中端午日造粉團角黍入盤中以小方架矢射之中者取飲

菖蒲酒

端午日以菖蒲生山澗中一寸九節者或屑或切以浸酒章詩云菖華泛酒堯樽綠





五月以五色線繫臂名曰續命綵又曰長命綵  
可以辟除不祥五兵五鬼

蒲人艾虎

端午日以菖蒲根刻作小人或葫蘆形佩以辟  
邪王詩旋刻菖蒲要辟邪五日以艾爲小虎或  
剪綵爲小虎貼以艾葉內人爭相戴之故童詩  
云玉燕釵頭艾虎輕

鬪草浴蘭

五日踏百草又作鬪百草之戲童詩云今朝鬪  
草得宜男五日蓄蘭以爲浴楚騷曰浴蘭湯兮  
沐芳華童詩云蘭芽翠釜湯

鳧車

南方競渡使舟輕利謂之飛鳧又曰水車童詩  
瑤津亭下競鳧車古詩云蘭湯備浴傳荆俗水  
馬浮江弔屈魂

伏閉不出

漢官儀曰伏日萬鬼行故晝日閉戶不涉他事



暑飲碧筒

眾紹與劉松三伏時盡日飲酒以避一時之暑  
魏勣公暑飲取大荷葉以指甲去葉心令與大  
柄通屈莖輪菌如象鼻傳席間喻之名碧筒酒

琢冰山

楊氏子弟每以三伏琢冰為山置于宴席左右  
酒酣各有寒色

分龍節

也俗以五月二十九日三十日為分龍節雨則

多水閩人以

五月二十日

櫻笋厨

歲時記以四月十日

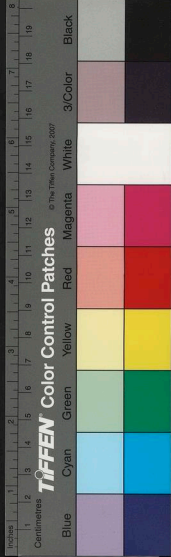
云春事無多櫻笋

臨水宴

李少師與客飲燕暑月  
河為杯滿酌不  
盡則重飲無日不大歡

霹靂酒

日時開再



醉御云暑月大雷霆時收雨水淘米釀酒名霹  
霹酒

寒筵水

酉陽編云盛夏取大水晶如拳塊置釜中新汲  
水煮干沸以小口大肚瓶盛湯以油綿密封其  
口勿令泄炁復以重湯煮瓶干沸急沉井底平  
旦出之破瓶水以結矣

壬癸席

河東備錄云取猪毛刷淨令工織以為席滑而

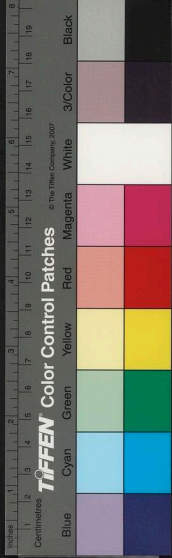
且涼號曰壬癸席

澄水帛

同昌公主一日大會暑熱持甚命取澄水帛以  
水蘸之掛于堂中滿坐皆思挾纊長八九尺細  
明可鑒中有龍涎故能消暑

冰絲裯

唐有老人遇老嫗持舊裯以半千售之有波斯  
國人見之曰此是冰蚕所織暑月置之座傍滿  
坐皆涼酬以千萬





招涼避暑

拾遺記曰黑蚌千年生珠盛暑握之生涼名招涼珠可以避暑唐延學士講易賜辟暑屨童詩云已持屨辟暑更有草迎涼函陽編曰迎涼草碧色而籜似苦竹葉細如杉雖若乾枯未嘗雕落盛暑掛之門戶其涼風自至

白龍皮

劇談李德裕夏日邀同列飲延入小室開樽如坐高秋出則火雲烈日詢其私信云此日以金盆水漬白龍皮置坐右皮自新羅僧得于海中者

溜激涼風

唐書拂蘇之國盛暑乃引水潛流上通屋宇機制巧密惟聞屋上泉鳴俄見四簷飛溜懸波如瀑布激炁生涼

七井生涼

霍仙別墅一室之中開七井皆以鏤雕之盤覆之夏月坐其上七井生涼不知暑炁



八月廿四

四月廿四

五月廿六

按轡木陰

姚崇暑月衫絺乘小駟按轡木陰頓忘煩滯

讀隨樹陰

魏伯起夏日坐板床隨逐樹陰諷讀累年床為

之銳

浮瓜沉李

魏文帝與吳質書云浮瓜沉李于清夏沉朱李于

寒水杜詩云翠瓜碧李沉王瓮

蹋草競渡

歲時記五日士人踏百草作蹋草之戲以極屈

五間之溺

厭兵續命

五月五日集五綵繒為之辟兵合五色絲繫之

臂為之續命

勞酒荐瓜

漢書田家伏臘烹羊炮酒以自勞月令初伏荐

麥瓜于祖禰

環爐交扇

歲時記

五十二



新論王仲都夏日環爐火不言熱而身不汗

公暑月雖伏當風交扇猶沾汗流離

蕭風嗽霧

王際本暑賦曰仰庭楹而嘯風手度扇錦腹絃

嗽雲霧

避暑感涼

魏許使劉松輦三伏之時晝夜酣飲極醉以為

避暑飲傳咸作感涼賦曰夏日困于炎暑旬日

不過自涼以時之涼感涼會

寺院浴佛

四月八日為佛誕辰諸寺院各有浴佛會僧尼

競以小盆貯銅像浸以糖菓之水覆以花棚鏡

鼓交迎徧往邸第富室以小杓澆灌佛身以求

施利是日西湖作放生會舟楫之盛畧如春時

小舟競賣龜魚鰥蚌售以放生

開糞迎新

宋時點檢所以四月開糞每庫各用疋帛書庫

名高品以長竿懸之謂之布牌以木牀銜擊為





僊佛鬼神之類，駕空飛動，謂之臺閣雜劇。百戲之外，又令漁父習閑竹馬，出獵八仙故事，及金妓家女，使花巾裹頭，爲酒家保，更有花菓五熟盤架，放生籠養等庫，爭爲新好庫妓之瑋瑋者。皆珠翠盛粧，銷金紅背，綉鞋寶勒，乘以駿騎，各有皂衣黃號，躬身數對，開道前行。後執羅扇，衣笈浮浪，閑容，隨逐于後。少年狎客，簇盤飣，持杯爭勸，馬首金錢彩段，沾及輿從，都人習以爲常，不以爲怪。所經之地，高樓遠閣，綉幕如雲，累足躡肩，真所謂萬人海也。

高子論夏時幽賞一十二條

蘇堤看新綠

三月中旬，堤上挑柳，新葉黯黯成陰，淺翠嬌青，籠煙惹濕，一望上下碧雲蔽空，寂寂撩人，綠侵衣袂，落花在地，步蹠殘紅，恍入香霞堆裡，不知身外更有人世，知己清歡，持觴覓句，逢橋席賞，移時而前，如詩不成，罰以金谷酒數。

東郊玩蚕山



初成蚕箔白繭團團王砌銀鋪高下叢簇絲聯  
蓓繁儼對雪嶠生寒冰山耀日時見田翁稱慶  
鄰婦相邀村村過鼓賽神繰車煮繭倉庾促織  
柳外鳴梭布穀催耕桑間喚雨清和風日春服  
初成歌咏郊遊一飽菜羹麥飯因思王建詩云  
已聞隣里催織作去與誰人身上着之句羅綺  
遍身可不念此辛苦

三生石談月

仲竺後山鼎分三石居然可坐傳為澤公三生

遺跡山僻景幽雲深境寂松陰樹色蔽日張空  
人罕遊賞炎天月夜煮茗烹泉與禪僧詩友分  
席相對覓句磨歌談禪說偈滿空孤月露浥清  
輝四野輕風樹分涼影豈儼人在水壺直欲譚  
空玉宇寥寥岩壑境是僊都最勝處矣忽聽山  
頭鶴唳溪上雲生便欲駕我僊去俗抱塵心蕭  
然冰釋恐朝來去此是即再生五濁慾界

飛來洞避暑

靈鷲山下岩洞玲瓏週迴虛殿指為西域飛來



一小岩也。烝涼石冷入徑凜然。洞中陡處高空。若堂窄處方斗若室。俱可人行無礙。頂處三伏。燠人燎肌。燔骨坐此披襟散髮。把酒放歌。俾川鳴谷應。清冷洒然。不知人世。今爲何月。顧我絺綌。不勝秋盡矣。初入體涼。再入心涼。深入毛骨。俱涼哉。人間抱暑焦燥。雖啖冰雪不解。而嚴冬猶然者。勿令知此清涼樂園。

壓堤橋夜宿

橋據湖中下。種紅白蓮花。方廣數畝。夏日清芬。

隱隱龍人。霞標雲彩。弄雨歌風。芳華與四圍山色。交映。携舟捲席。相與枕藉。乎舟中。月香度酒露。影濕衣。歡對忘言。儼共淨友。抵足中宵。清夢不入。匡廬蓮社中矣。較與紅翠相侵。衾枕相狎者。何如哉。更願後期。與君常住淨土。

湖心亭採蓴

舊聞蓴生越之西湖。初夏思蓴。每每往彼採食。今西湖三塔基傍。蓴生既多。且美。菱之小者。俗謂野菱。亦生基畔。夏日剖食。鮮甘異常。人少知。





其味者余每採葶蓐剥菱作野人芹薦此誠金波  
玉液清津碧荻之味豈與世之羔烹兔炙較椒  
馨哉供以水藪啜以松醪咏思葶蓐之詩歌採菱  
之曲更得鳴鳴牧笛數聲漁舟款乃相荅使我  
狂態陡作兩腋風生若彼飽膏腴者應咲我輩  
寒淡

湖晴視水面流虹

湖山過雨殘日烘雲巒靄浮浮林鋪翠温浴晴  
鷗鷺爭飛拂袂荷風荐爽忽焉長虹亘天五色  
熾燿影落湖波光彩浮濯乍駭蛟騰在淵滉盪  
上下水天交映燦電絕流射口蒸霞似奪頽丸  
晚色睥睨靜觀景趣高遠不覺宵中習烝欲共  
水天吞吐此豈豐城伏劍時爲幽人一剖璞中  
蘊色

山晚聽輕雷斷雨

山樓一枕晚涼臥醉初足倚欄長嘯爽豁吟眸  
時聽南山之陽殿雷隱隱樹頭屋角鳩快新晴  
喚婦聲呼部部矣雲含剩雨猶着數點飄搖西



壁月痕影落湖波溶漾四山靜寂兀坐人閑忽  
送晚鐘一清俗耳漁燈萬盞鱗次比來更換曉  
間幽覽使我眼觸成迷意觸冥契頓超色境勝  
地

乘露剖蓮雪藕

蓮實之味美在清晨水无夜浮斯時正是若日  
出露晞鮮美已去過半當夜宿岳王祠側海蓮  
最多曉剖百房飽啖足味藕以出水爲佳色綠  
爲美旋抱西子一彎起我中山久渴快嘗

口之于味何甘哉况蓮德中通外直藕潔穢不  
可汚此正幽人素心能不日茹佳味

空亭坐月鳴琴

夏日山亭對月暑无西沉南薰習習生凉極目  
遙山盤鬱水鏡兩湖隱約何來鍾磬抱琴彈月  
響遏流雲高曠撫秋鴻出塞清幽鼓石上流泉  
風雷引可辟炎蒸廣寒遊偏宜清冷樂矣山居  
之吟悲哉楚夢之曲冷然指上梅花寒徹人間  
煩憤矣噫何能即无亮無絃之聲得塵世鍾期



之聽哉宜正音爲之絕響

觀湖上風雨欲來

山閣五六月間風過生寒溪雲欲起山色忽陰  
忽晴湖光乍開乍合濃雲影日自過處段段生  
陰雲走若飛故開合甚疾此景靜玩可以忘幾  
頃焉風號萬壑雨橫兩間駭水騰波湖湮滌墨  
觀處心飛神動誠一異觀哉有時龍見余曾曰  
觀龍體僅露數尺背抹腮青腹閃珠白矯矯盤  
盤滄雲捲雨湖水奔跳杳若人立浪花噴瀑自  
下而升望鷺汨急漂疾滄溟洶湧移時乃平對  
此水天渾合恍坐洪濛空樓閣飛動不知身  
在何所因思上古太素簡朴無華是即雨中世  
界要知一切生滅本空何爾執持念根不向無  
所有中解脫

步山徑野花幽鳥

山深幽境真趣頗多當殘春初夏之時步入林  
巒松竹交映遐觀遠眺曲徑通幽野花隱隱生  
香而嗅味恬淡非檀麝之香濃山禽關關弄舌





而清韻閑雅非笙簧之聲巧此皆造化機局娛  
目悅心靜賞無厭時抱焦桐向松陰石上撫一  
二雅調蕭然景會幻身是即畫中人物遠聽山  
村茅屋傍午鳴鷄伐木丁丁樵歌相答經丘尋  
壑更出世外幾層此景無就無爭足力所到句  
地非我傳舍又何必與塵俗惡界區區較尺寸  
哉

雅尚齋遵生八牋卷之四終

會稽汪志敬寫



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.









雅尚齋遵生八牋卷之五

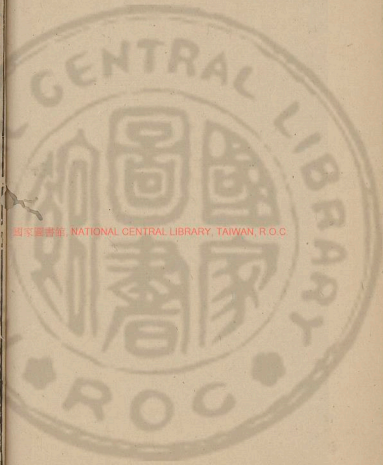
古杭高濂深甫氏編次

卯告語彙牋

殊卷

秋三月調攝總類

禮記西方曰秋秋者愁也愁之以時察守義也  
太元經曰秋者物皆成象而聚也管子曰秋  
者陰烝始下故萬物收淮南子曰秋為矩矩  
者所以方萬物也漢律志曰少陰者西方也



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C



TIFFEN Color Control Patches

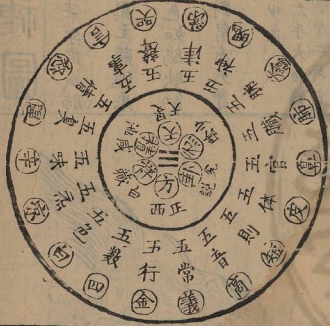
© The Tiffen Company, 2007

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

Inches 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19  
Centimetres

2156411 5

月氣主曆之圖



九月忌行夏令主多執噴  
 八月秋分後忌多霜主病  
 七月甲子日忌雷主多暴疾晦日忌風主多癰  
 懼仙月占主疾

西者遷也陰无遷落萬物黻子由反乃成熟也  
 當審時節宣調攝以衛其生  
 立秋金相秋分金旺立冬金休冬至金廢立春  
 金囚春分金死立夏金殘夏至金胎言金孕  
 于火土之中也

秋曰三秋九秋白藏  
 氣白而藏萬物也  
 素秋素商高商  
 天曰夏天陰物之羽  
 風曰商風商瞿素風  
 凄風高風涼風悲  
 風清風激風  
 景曰朗景澄景清景  
 時曰凄辰霜辰  
 節曰素節商節  
 草曰衰草白草  
 木曰疎木哀林霜打  
 霜林疎林



肺禮圖

神名皓華字虛成肺

之狀為虎主藏魄象

如懸磬色如緇映紅

生心上對胃有六葉

脈出于少商

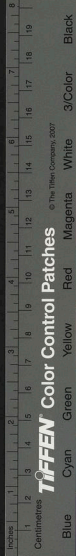
少商左手大指端

內側去甲二分許

脈之所

肺臟秋旺論

肺屬西方金為白帝神形如白虎象如懸磬色如緇映紅居五臟之上對胃若覆蓋然故為華蓋肺者教也言其炁教鬱也重三觔三兩六葉兩耳總計八葉肺為脾子為腎母下有七魄如嬰兒各尸狗伏尸雀陰吞賊非毒除穢辟臭乃七名也夜卧及平旦時叩齒三十六通呼肺神及七魄各以安五臟鼻為之宮左為庚右為辛在炁為咳在液為涕在形為皮毛也上通炁至

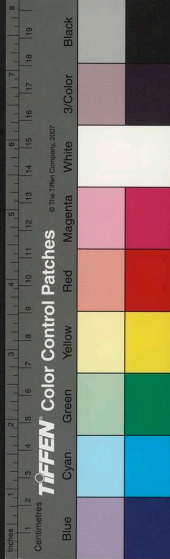




腦戶下通炁至脾中是以諸炁屬肺故肺爲呼吸之根源爲傳送之宮殿也肺之脈出于少商又爲魄門久卧傷炁腎邪入肺則多涕肺生于右爲喘咳大腸爲肺之府大腸與肺合爲傳瀉行導之府鼻爲肺之官肺炁通則鼻知香臭肺合于皮其榮毛也皮枯而毛落者肺先死也肺納金金受炁于寅生于巳旺于酉病于亥死于午墓于丑爲秋日爲庚辛爲申酉其聲商其色白其味辛其臭腥心邪入肺則惡腥也其性義

與情怒肺之外應五嶽上通太白之精于天

至日有太白之炁入于肺以助肺神肺風者鼻即塞也容色枯者肺乾也鼻痒者肺有虫也多恐懼者魄離于肺也身體黧黑者肺炁微也多怒炁者肺盛也不耐寒者肺勞也肺勞則多睡好食辛辣者肺不足也腸鳴者肺炁壅也肺邪自入者則好哭故人之顏色瑩白者則肺無病也肺有疾用咽以抽之無故而咽不祥也秋三月金旺主殺萬物枯槁安其魄而存其形者



當令仁育物施恩斂容陰陽分形萬物收殺雀  
計鷄起斬伐草木以順陰炁長肺之剛則邪炁  
不侵逆之則五臟乖而百病作矣

相肺臟病法

肺病熱右頰赤肺病色白而毛稿喘欬炁逆胃  
背四肢煩痛或憂美人交合或見花幡衣甲日  
月雲鶴貴人相臨肺虛則炁短不能調息肺燥  
則喉乾肺風則多汗畏風欬如炁喘且善暮甚  
病炁上逆急食苦以泄之又曰宜酸以收之用  
辛以補之苦以瀉之禁食寒肺惡寒也肺有病  
不聞香臭鼻生瘰肉或生瘡疥皮膚燥痒无盛  
咳逆唾吐膿血宜服排風散

排風散

用治皮膚瘡癬疥癩炁滿咳嗽涕唾稠嚴

人參 三錢

丹參 五分

防風 三錢

天雄 三錢

秦艽 三錢

山茱萸 三錢

沙參 二錢

虎骨酥炙 五錢

山藥 五錢

天麻 六錢

羌活 三錢



右為末食前米飲調服三錢為丸亦可

### 修養肺臟法

當以秋三月朔望旭旦向西平坐鳴天鼓七飲

玉泉三註云飲玉泉者以舌抵上腭待其津生滿口漱而嚥之九三次也

然後瞑目正心思吸兌宮白炁入口七吞之閉

炁七十息此為調補神炁安息靈魄之要訣也

當勤行之

### 六炁治肺法

吐納用咽以鼻徵長引炁以口咽之勿令耳聞

皆先須調炁令和然後咽之肺病甚大咽三十

遍細咽三十遍去肺家勞熱炁壅咳嗽皮膚燥

痒疥癬惡瘡四肢勞煩鼻塞背脊疼痛依法咽

之病去即止過度則損咽時用雙手擎天為之

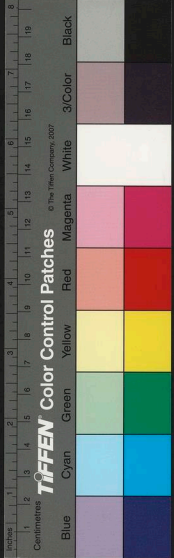
以導肺經

### 肺臟導引法 七八九月行之

可正坐以兩手據地縮身曲脊向上三舉去肺

家風和積勞又當反拳搥背上左右各三度去

骨臆閉炁風毒為之良久閉目叩齒而起





黃帝製護命茯苓丸

黃帝曰三月治病如何岐伯曰當服補腎茯苓丸主治腎虛冷五臟內傷頭重足浮皮膚燥痒腰脊疼痛心胃咳逆口乾舌燥痰涎流溢惡夢遺精尿血滴瀝小腹偏急陰囊濕痒喘逆上壅轉側不得心常驚悸目視茫茫飲食無味日漸羸瘦醫不能治此方奇効

茯苓 一兩

防風 六錢

白木 一兩

細辛 三錢

山藥 一兩

澤瀉 四錢

附子

炮便製 五錢

紫苑 五錢

獨活 五錢

芍藥 一兩

丹參 五錢

桂 五錢

乾薑 三錢

牛膝 五錢

山茱萸 兩五錢

黃芪 一兩

苦參 三錢

右為末蜜丸如桐子大先服每七丸日再服

秋季攝生消息論

秋三月主肅殺肺炁旺味屬辛金能尅木木屬肝肝主酸當秋之時飲食之味宜減辛增酸以養肝炁肺盛則用哂以泄之立秋以後稍宜和



平將攝但凡春秋之際故疾發動之時切須安  
養量其自性將養秋間不宜吐并發汗令人消  
燥以致臟腑不安惟宜針灸下痢進湯散以助  
陽炁又若患積勞五痔消渴等病不宜吃乾飯  
炙博并自死牛肉生鱠鷄猪濁酒陳臭醃醋粘  
滑難消之物及生菜瓜菓鮓醬之類若風炁冷  
病痲痺之人亦不宜食若夏月好吃冷物過多  
至秋患赤白痢疾兼瘡疾者宜以童子小便二  
升并大腹欖柳五箇細剉同便煎取八合下生

姜汁一合和收起臈雪水一鍾早朝空心分為

二服瀉出三兩行夏月所食冷物或膀胱有宿

水冷膿悉為此藥祛逐不能為患此湯各承元

雖老人亦可服之不損元炁况秋痢又當其時

此藥又理脚炁諸炁悉可取効丈夫瀉後兩三

日以菲白煮粥加羊腎同煮空心服之殊勝補

藥又當清晨睡覺閉目叩齒二十一下嚥津以

兩手搓熱熨眼數多于秋三月行此極能明目

又曰秋季謂之容平天炁以急地炁以明早時



早起與鷄俱興使志安寧以緩秋形收斂神炁  
使秋炁平無外其志使肺炁清此秋炁之應養  
收之道也逆之則傷肺冬為殮泄奉藏者少秋  
炁燥宜食麻以潤其燥禁寒飲并穿寒濕內衣  
千金方曰三秋服黃芪等丸一二劑則百病不  
生

金匱要畧曰三秋不可食肺

四時纂要曰立秋後宜服張仲景八味地黃丸  
治男女虛弱百疾醫所不療者久服身輕不

老

熟地黃 八兩

薯蕷 四兩

茯苓 二兩

牡丹皮 二兩

澤瀉 二兩

附子 童便製 炮一兩

肉桂 一兩

山茱萸 四兩湯 泡五遍

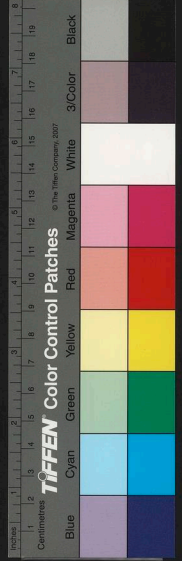
右為細末蜜丸如桐子大每日空心酒下二

十丸或鹽湯下稍覺過熱用涼劑一二帖以

溫之

雲笈七籤曰秋宜凍足凍腦卽以頭向西有所

利益





養生論曰秋初夏末熱炁酷甚不可脫衣裸體  
 貪取風涼五臟俞穴皆會于背或令人扇風  
 夜露手足此中風之源也若覺有疾便宜服  
 八味地黄丸大能補理臟腑禦邪仍忌三白  
 恐冲藥性

秋三月時頭要向西作事利益

本草曰入秋小腹多冷者用古時磚煮汁熱服  
 之又用熱磚熨肚三五度瘥

書曰秋炁燥宜食麻以潤其燥禁寒飲食禁早  
 服寒衣

秋三月六炁十八候皆正收斂之令人當收斂  
 身心勿為發揚馳逞

書曰秋傷于濕上逆而咳發為痿厥  
 又曰立秋日勿宜沐浴令人皮膚粗燥因生白

屑

又曰八月望後少寒即用微火煖足勿令下冷

養生書曰秋穀初成不宜與老人食之多發宿

疾



秋三月合用藥方

七寶丹治久患瀉痢療不瘥者服之即效老人反脾洩滑正宜服此

附子

童便和黃泥炮五錢當歸一兩

乾薑 五錢

吳茱萸

厚朴薑汁炒

花椒 各三錢

舶上硫黃

入錢此物最少出倭淺海舡上作灰塗縫者佳人多不見俱以市硫

有油者用之船硫色如蜜黃中有金紅如

七月石搗皮色打開儼若水晶有光全非鬆脆性如石硬者真

右七味為末米醋和成兩團以白麵和作外

衣裹藥在內如燒餅包糖一般文武火煨

熟去麵搗為末蜜丸桐子大諸痢瀉米湯下

二十九空心日午服宿食炁痛不消以姜鹽

湯下

攝脾丸秋來臟腑虛冷泄瀉不定

木香

訶子 炮去核

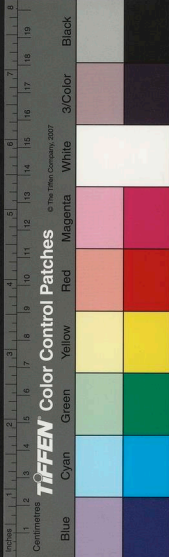
厚朴 生薑汁炒

五倍子 微炒

白朮 土炒各等分

右為末炊粟米飯為丸桐子大每服十九米

飲送下



葳靈仙丸治老壯肺无壅滯涎嗽間作胃脘痰塞痞悶不快

龍腦薄荷 一兩 皂角 一斤 不蛀肥者用河水

探擦作稠水去渣煎 浸洗去黑皮用砂器中 蒸成膏多少俱用 葳靈仙 四兩

三味共搜為丸桐子大每三十九臨卧生薑湯下

保救丹秋後發嗽遠年冷嗽遇秋又發并勞嗽痰壅

蛤蚧 一箇 男取椎腰上一截 女用雌腰下一截 地黃 熟爛如餈 二錢

阜角 不蛀的酥炙去 黑皮用二定 杏仁 二錢 童便浸一週特 去皮尖入蜜炒黃

半夏 三錢 水煮內不 五味子 二錢 丁香 三錢 見白

為末蜜丸桐子大食前一服五九薑湯下

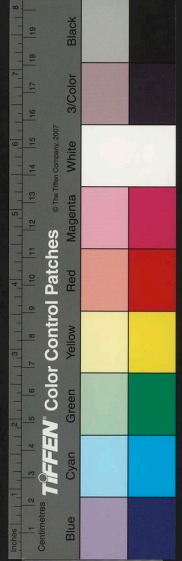
仁仁膏治老人膈滯肺疾痰嗽又名生薑湯

杏仁 四兩去 桃仁 五錢 去皮 生薑 六兩去 皮切之

甘草 一錢 鹽 五錢 舊本三兩 如何可用三兩

右以二仁同薑温帛裹包研細入甘草與鹽 飛內收貯用湯點服

太上肘後玉經八石





坤卦西南 風后四扇散

五靈脂三兩延年益命 仙靈皮三兩發筋骨 松脂二兩去風疔

澤瀉二兩強腎 白朮二兩益氣力 乾薑二兩益氣

生地黃五兩補髓血 石菖蒲三兩益心神 桂二兩補不足

雲母粉三兩長肌肥白

右藥十物如法搗洗一萬杵煉蜜為丸桐子

大日三四十丸

兌卦正西 夏姬杏金丹

杏子六斗煮水滾三四沸放下杏子以手或

棍槌摩令皮去大煮半晌漚起放盆中去核

清汁得若干取鉄鍋放糠火上以羊脂油四

斤擦入釜中擦之不已盡此四觔脂為止下

杏釜中熬之糠火細細不斷三四日藥成如

金光五彩色每服一二匙服之變老成少顏

色美好夏姬服之上昇

七月事宜

孝經緯曰大暑後十五日斗指坤為立秋秋者  
擎也物于此而擎斂也後十五日斗指申為處



暑言實暑將退伏而潛處也。律夷則夷者傷也。則法也。言金炁始肅萬物於此凋傷。猶被刑戮之法也。晉樂志七月爲申申者身也。言萬物身體皆成就也。時爲龍火西頽。提要曰七月爲蘭月。又曰首秋上秋。蘭秋肇秋。是月也。天道東北行。作事出行宜向東北吉。不宜用申日犯月。建作事不吉。白雲雜忌曰。七日取麻勃一升。并人參半升。合蒸炁盡。令徧服一刀圭。令人心地聰明。

雲笈七籤云。七日曝皮裘。可以辟疰。

家塾事親曰。七日取角蒿置毡褥書籍中。可以辟蠹。法天生意云。又可辟蛇。收芙蓉葉。可以治腫。乾爲末。醋調一味敷腫上。可消。

常氏目錄曰。七月上甲日採枸杞花。八月上酉日治服之。又云立秋日人未起時汲井水。長勿皆少飲之。却病。

法天生意云。七日取百合根熟搗。新瓦器盛之。掛于屋內陰乾百日。拔白以此糝之。可生黑。



髮又云是日取蜂窠中蜂蛹子一窠陰乾爲末用蜜調塗可除面黥又云七日取螢火十枚灑白髮自黑

常氏日抄云七日採蒺藜子陰乾搗末食後服

治眼失明

法天生意曰秋三月戊子巳亥庚子辛亥宜煉

丹藥宜入山修道

靈寶七籤曰是月十六日剪指甲燒灰服之能滅九虫三尺

又曰十一日取枸杞煎湯沐浴令人不老不病二十三日沐令髮不白二十五日沐令人壽長

千金月令曰七日暑炁將伏宜食稍涼以爲調攝法用竹葉一把梔子二箇切碎用水熬煎澄清去渣用淘粳米磨作泔粉服

神仙餌松實法七月取松知中仁去木皮搗如膏每服鷄子大一團日三服久服身輕三百日後可行五百里之遠即各山松卵内小子





過七月即皺出無尋矣非常食北來大松子也

竹葉粥中暑者宜用竹葉一握山梔一枚煎湯去渣下米煮粥候熟下鹽花點之進一二杯

即愈

立秋太陽未升採楸葉熬膏搗瘡瘍立愈名楸

葉膏熬法以葉多方稠

又曰七月七日採蓮花七分八月八日採藕根八分九月九日採蓮實九分陰乾搗細煉蜜

為丸服之令人不老千葉蓮服之令人明

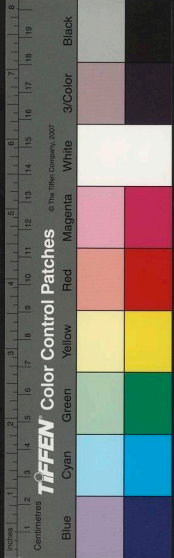
又曰七日取烏雞血和三月三日收起桃花片為末塗面令人瑩白如玉

又曰取赤小豆男女各吞七粒令人終歲無病家塾事親切日取蜘蛛一枚着領中令人不忘

七日取槐角子熟搗成汁納銅鉢中晒成膏捏為鼠屎大納肛門內每日三次治痔及百

瘡大効

又曰七日取苦瓠白瓠絞汁一合以醋一升古



錢七箇和均以火煎之令稀稠得所點入眼背中治眼黑暗

又七日採麻花五月五日收麻葉搗作炷圓灸生瘰癧瘡上百壯次燒胡桃松脂研敷即愈  
洪天生意云七日採麻花陰乾爲末烏麻油浸每夜擦上眉毛脫落者立生

是月二十三日二十八日援白永不再生

七月五日是三會日宜修迎秋齋

修真指要曰中元十五日可修齋謝罪

立秋日用水吞赤小豆十四粒一秋可免赤白痢疾

痢疾

七夕乞巧使蜘蛛結萬字造明星酒同心膾

本草云七月七日採慎火花苗葉五兩鹽三兩

同搗絞汁治熱毒并小兒痘疹不出在皮膚

內者以此汁手蘸摩之日再即出丹瘡亦如此法

此法

七月事忌

七月日時不宜用申犯月建百事不利初八二



十二忌裁衣交易

初七日勿想惡事

由雲忌曰七月勿食葷上有蠲惡害人勿食非

損目

千金方曰勿食鹿茸動炁勿食茱萸傷神炁

孫真人曰勿食鴈傷人勿多食菱肉動炁勿食

生蜜令人暴下霍亂勿食猪肺勿多食新醬

法天生意曰立秋後十日瓜宜少食

月令云立秋勿食煮餅及水溲餅勿多食猪頭

損人神炁

楊公忌曰初一日二十九日不宜問疾

是月初七為道德臘十五日為中元二日戒夫

婦入房

秋七月修養法

秋七月審天地之炁以急正炁早起早卧與鷄

俱起緩逸其形收斂神炁使志安寧卦否否

者塞也天地塞陰陽不交之時也故君子勿

妄動生炁在午坐卧宜向正南





孫真人養生曰：肝心少炁，肺臟獨旺，宜安靜性  
情，增鹹減辛，助炁補筋，以養脾胃，毋員極熱，  
勿恣涼冷，毋發大汗，保全元炁。

靈劍子導引法：勢以兩手抱頭項，宛轉回旋俯  
仰，去脇肋胃背間風炁，肺藏諸疾，宜通項脈。  
左右同正月法，又法以兩手相叉，頭上過去，  
左右伸曳之十遍，去關節中風炁，治肺臟諸  
疾。

陳希夷孟秋二炁導引坐功圖

孟秋七月節坐功圖

運主大陰四炁

特配豆少陽膽相火

坐功

每日丑寅時正坐兩手

托地，縮體閉息，養身上

功，凡七八度，吐納

靈液

治病

補虛益損，去腰腎積氣

口苦善太息，心脇痛不

能，夕側向，壓體無澤足

外熱，頭痛，額痛，目銳，背

痛，欬，盆臍痛，腋下腫汗

出振寒



八月事

八月高挂

十月

處暑七月中坐功圖

運主太陰四氣

時當足少陽膽拍火

坐功

每日丑寅時正坐轉頭

左右舉引就及兩手拖

背各五七度叩齒止納

唾液

治病

風濕留滯肩背痠胸膈痛

脊脊痛脇肋脚膝經絡

外至脛絕骨外踝前及

諸節皆痛少氣咳嗽帶

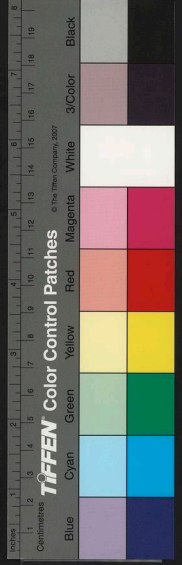
濁上氣胸背脊脊積滯

之疾

### 秋八月事宜

孝經緯曰處暑後十五日斗指庚為白露陰沍  
 漸重露凝而白也後十五日斗指酉為秋分陰  
 生于午極于亥故酉其中分也仲月之節為秋  
 分秋為陰中陰陽適中故晝夜長短亦均焉律  
 南呂南者任也呂者助也言陽炁尚有妊生陰  
 助陽成功也辰酉因者納也謂時物皆納縮也  
 提要曰八月為桂月為仲商

玄樞曰天道東北行作事出行俱宜向東北吉



不宜用酉日犯月建不吉

荆楚記曰是月初十日以朱砂點小兒額上為之天灸以厭疾也

纂要曰十九日拔白永不生初二初四十五二

十五同

雲笈七籤云是月行路間勿飲陰地流泉令人

發瘡脚軟

社日人家襁褓兒女俱今早起恐社翁為祟與

春社同

田家五行曰侵辰用磁器收百草頭土露磨濃

墨頭痛者點太陽穴勞瘵者點膏肓之類為

之天灸

雜纂曰是月採百合曝乾蒸食之甚益炆力

千金月令曰此月可食韭菜露葵

齊諧記曰八月初一日作五明囊盛取百草頭

露以洗眼眼明是日可修逐邪齋

述傳記曰八月一日以綸囊承取栢樹下露如

珠子取拭兩目明爽無疾





雲笈七籤曰是月八日取枸杞煎湯沐浴令人不老不病二十二日沐浴令人無非禍

纂要曰是月初三日初七日宜沐浴令人聰明二十五日宜浴却病

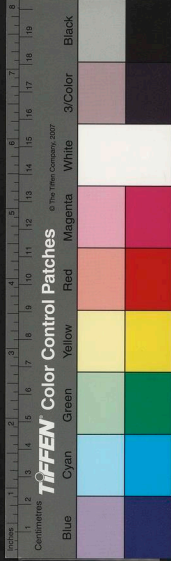
圖經曰八月楮實子紅熟甲子日採來水浸去皮穰仙方單服其實水服二錢服久乃佳又云採栢子晒乾為末服方寸匙稍增至多散絕穀恣意取飽渴則飲水久服延年

雲笈七籤曰二十五日天倉開宜入山修道

八月事忌

千金方曰勿食萌芽傷人神膽喘悸脇肋悉急勿多食新薑勿食生蒜勿食豬肺及飴和食令人發疽勿食雉肉勿食豬肚冬成嗽疾本草云勿食獐肉動悉勿食芹菜恐病瘕發則似顛小腹脹勿食生蜜勿多食生菓勿食鷄子傷神勿食蟹霜降後方可食蟹蓋中膏內有腦骨當去勿食有毒

雲笈七籤曰起居勿犯賊邪之風勿多食肥腥



令人霍亂

千金月令曰秋分之日勿殺生勿用刑勿處房  
帷勿弔喪問疾勿大醉君子當齋戒靜專以  
自檢

二十九日忌遠行水陸不吉

雲笈七籤曰是月初八日勿買布買鞋履附足  
大忌

楊本思曰二十七日不宜問疾  
秋八月修養法

仲秋之月大利平肅安寧志性收斂神炁增  
養肝母令極飽令人壅塞是月宜祈謝求福  
卦觀觀者觀也風在地上萬物興昌之時也  
生炁在未坐卧宜向西南方吉  
孫真人攝養論曰是月心臟炁微肺金用事宜  
減苦增辛助筋補血以養心肝脾胃勿犯邪  
風令人生瘡以作痲癩十八日乃天人興福  
之時宜齋戒存想吉事

靈劍子坐功法勢以兩手拳脚脛下十餘遍閉



悉用力爲之此能開胃膈膈去脇中悉治  
肺臟諸疾行完叩齒三十六通以應之

雲笈七籤曰是月十五日金精正旺宜採銅鐵

鑄鼎劍

內丹秘要曰觀者四陰之卦也斗杓是月戌時

丙以月建酉也時爲陰佐陽功以成萬物故

物皆縮小因時而成矣喻身中陰符過半路

而入于丹田吾人當固養保元以築丹基

陳希夷仲秋二炁導引坐功圖

白虎八月節坐功圖

運主太陰四氣  
特配是陽明胃燥金

坐功

每日丑寅時正坐兩手

按膝轉頭推引各三五

度叩齒吐納氣液

治病

風氣留滯腰背經絡洒

洒振寒苦伸數久或患

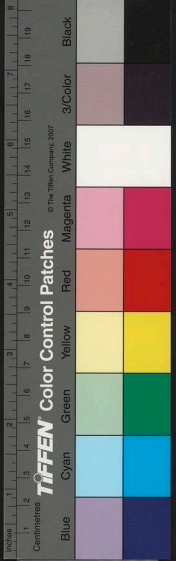
人與火開木聲則聲在

瘡汗出統口喘唇臉

類通喉痺不能言頰黑

嘔呵欠狂歌上登歌葉

衣銀走





欽分八月中坐功圖

運主陽明五氣

痔配足陽引胃燥金

坐功

每日丑寅時盤足而坐

兩手掩耳左右反側各

三五度叩齒吐納藥液

治病

風濕積滯脇肋腰腹脹

大水腫脹臍腫痛膚乳

氣衝股伏死筋外麻之

附諸痛遺弱失氣全響

腹脹脾不可轉胸以結

臨似梨消鼓善飲胃寒

滯滯

九月事宜

孝經緯曰秋分後十五日斗指辛為寒露謂露

冷寒而將款疑結矣後十五日斗指戌為霜降

烝肅露凝結而為霜矣故云駟見而隕霜馬也星也

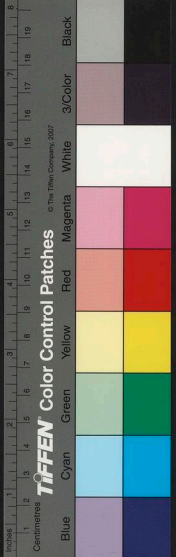
律無射射者出也言陽烝上升萬物收藏無復

出也然隨陽而終當隨陰而起無終已也辰為

戌戌者滅也謂時物皆衰滅也夏小正曰九月

納火大火心星也故九月授衣提要曰九月為

霜月菊月暮秋末秋暮商季商取秋霜辰授衣



是月也天道南行作事出行俱宜向南吉不宜

用戊日犯月建不吉

風土記曰是月九日採茱萸插頭髮辟惡蒸而

禦初寒

是月二十日宜齋戒沐浴其日鷄鳴時沐浴令

人辟兵二十一日取枸杞煎湯沐浴令人光

澤不老二十八日宜沐浴

二十一日天倉開宜入山修道

千金月日宜進地黃湯其法取地黃洗淨以

竹刀切薄曬乾用時火焙為末碾細充湯服

煎如茶法

田時纂曰取枸杞子浸酒飲令人耐老

病仙方云修長生者保命莫切于稀蒼草五月

五日七月七日九月九日採治方具五月條

內

聖惠方曰甘菊花晒乾三升入糯米一斗蒸熟

菊花搜拌如常造酒法多用細麵麴候酒熟

飲一小杯治頭風旋暈等疾



人月者三  
四年請推利  
雲麥上籤曰是月採白朮蒸曝九次晒乾爲末

日服三次不饑延年益壽

食養本草曰此月後宜食野鴨多年小熟瘡不

愈食多即瘡

九日採甘菊與茯苓松栢脂丸服令人不老

纂要曰是月宜合三勒漿過此月則不佳矣用

訶梨勒批梨勒菴摩勒三味和核搗如麻豆

大用三兩次用蜜一斗以新汲水二斗調均

傾瓮中即下三勒熟攪密封三四日後開又

攪之以乾淨布拭去汗候發定密封共三寸

日力成味甚美飲之消食下炆

西京記曰九日佩茱萸餌糕飲菊花酒令人壽

長

本草曰採太乙餘糧久服不饑輕身耐寒暑

呂公說曰九日天明時以片糕搭兒女頭額更

祝曰額兒百事俱高作三聲

文曰九日造迎涼脯羊肝餅佩瘦木符

千金方曰是月內於戌地開坎深二三尺埋炭





五斤土覆成爲火之墓地以禳火災炭多可

直詣曰十六日宜拔白永不生

九月事忌

千金月令曰是月勿食肥季月土旺在脾也

雲笈七籤曰季秋節約生冷以防痢疾勿食新薑食之成痼疾勿食小蒜傷神損壽魂魄不安勿食蓼子勿以猪肝同飴食冬成嗽病經年不癒勿食雉肉損人神炁勿多食鷄令人

鬼鬼不安九月勿起動床蓆當修延筭齋

月忌曰勿食犬肉傷人神炁勿食霜下瓜冬終

翻胃勿食葵菜令食不消化

雲笈七籤曰是月十八日忌遠行

楊公忌曰二十七日不宜問疾

九月修養法

季秋之月草木零落衆物伏蟄炁清風暴爲朗無犯朗風節約生冷以防癘病二十八日陽炁未伏陰炁既衰宜進補養之藥以生炁卦



剝剝落落也。陰道將旺。陽道衰弱。當固精斂神。生炁在申。坐時宜向西南。

孫真人曰。是月陽炁已衰。陰炁太盛。暴風時起。

切忌賊邪之風。以傷孔際。勿冒風邪。無恣醉。

飽宜減苦。增其補肝益腎。助脾胃養元和。

靈劍子坐功法。勢九月十二日。已後用補脾。以

兩手相叉于頭上。與手爭力。左右同法行之。

治脾臟四肢去脇下積滯風炁。使人能食。

陳希夷季秋二炁導引坐功圖

九月餘坐功圖

原古勸引五氣

坐功

每日正寅時正坐

雙膝上托左右各三

洽病

諸風寒濕邪氣

絡動頭暈目眩

如按合痛腰折痔瘡

頭肩頰內逆痛

諸疾



入卷五

霜降九月中坐功圖

坐功

特聖之太易學疏卷全

坐功

每日丑寅時平坐功

手舉而足踵用正圓

坐而後收至七度

吐納熱氣

洽病

氣滯脾入腰脚閉不可

面腫結脬腸裂痛疝疝

腰沉陰峻膝骨痛腰重

毒肌肉度下腫便難

心腹脹痛飲小便不

神若筋寒脚氣久痔脫

秋時逸事

風起鰕肥

海錄碎事秋風起而鰕魚肥秋當飽鰕

圍棋爭勝

西京記曰漢宮中八月四日出北戶竹下對局

勝者終年有福負者多病

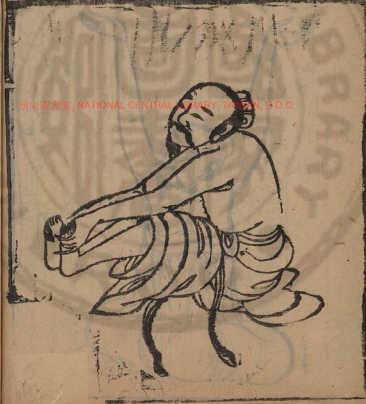
綵絲續命

八月四日以綵絲就北辰星下祝求長命

菊花稱壽

入卷五

四時周曆





唐書君臣秋登慈恩浮圖獻菊花酒稱壽

思萼鱸

張季鷹爲齊王曹掾見秋風起思吳中萼羨菰  
米鱸魚膾嘆云人生貴適志何能羈宦數百里  
外以要名爵乎乃歌曰秋風起兮木葉飛吳江  
水清鱸魚肥舍駕而歸南人作膾名卽官鱸因  
張得名耳

登南樓

張元賞月登南樓據胡床與浩等談咏竟夕老

子興趣不淺

懷故里

王粲觀秋月懷弟妹故里而傷神

曝犢鼻禪

七月七日法當晒衣諸阮所晒皆綈錦咸乃挑  
犢鼻禪曝于庭曰未能免俗聊復爾耳

曬腹中書

七月七日郝隆曝腹云晒腹中書

穿針乞巧



唐天寶中綵結百丈高樓上陳花菓酒炙祀牛

女穿針乞巧

占蛛絲

七夕婦女陳瓜果祀牛女次早以瓜上得蛛網  
為得巧

盂蘭盆供

七月十五日日連以二百味五菓盛盤中作呪願  
以度母

廣陵觀濤

板奉七發曰八月之望觀濤于廣陵之曲江

梯雲取月

唐太和中周生有道術中秋夜月客會月色方  
瑩彼云我能取月置之懷袂因即取筭數百條  
繩而駕之我梯此取月少頃以手舉衣懷中出  
月寸許光色照映塞入肌骨

登高避厄

汝南桓景隨費長房遊語云九月九日汝家有  
火可佩萸登高飲菊花酒以避此禍可消



佩萸食餌

武帝宮中九月九日佩萸食餌飲菊花酒以期

永年

孟嘉落帽

嘉為桓溫參軍九月九日溫遊龍山有風至吹

嘉帽落嘉不知顧

登戲馬臺

宋武帝在彭城九月九日登項羽戲馬臺齊南

祖登商飀館為之九日臺

摘菊盈把

淵明九日無酒宅邊菊摘盈把而坐望有白衣

送酒大飲而醉

賜菊延壽

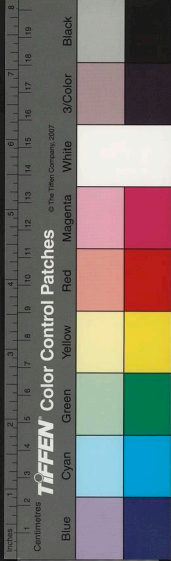
魏文帝賜菊延壽秋菊云謹奉一束以助彭祖之

術

尚食棗糕

一社重陽以棗為糕或加以粟以肉又夏筆錄

曰重九都人以粉麵為蒸糕相遺上插剪綵小





旌糝釘菓實如石榴子栗子銀杏松子之類

滿城風雨

溪堂集云潘邠老有滿城風雨近重陽之句今去重陽四日而兩大作遂以邠老之句續為三絕其最滿城風雨近重陽無奈黃花惱意香雪浪翻天迷赤壁令人西望憶潘郎

中元大獻

道經七月望日作玄都大獻花菓播種清膳飲食供諸聖眾欲求餓鬼滿足得還人中

登山坐湖

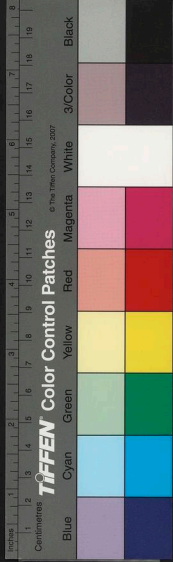
登龍山事見前顏測坐九日北湖詩云亭席斂徂蕙澄湖泛初蘭

月帳風幃

白紵詩云羅帳含月思心傷潘岳賦曰勁風戾而推幃

霜階風隙

裴侯詩曰階縞縞以受霜謝詩云秋首風遶隙服黃佩赤



木清草木方日九日採黃花與茯苓服之延年  
酉京記曰佩赤茱萸令人壽長

高子秋時幽賞十二條

西泠橋畔醉紅樹

西泠在湖之西橋側爲唐一菴公墓中有楓相  
數株秋來霜紅霧紫點綴成林影醉夕陽鮮艷  
奪目時携小艇扶尊登橋吟賞或得一二新句  
出携囊紅葉戔書之臨風擲水泛泛隨流不知  
飄泊何所幽情耿耿撩人更於月夜相對露

紅新朝烟凝望明霞艷日豈直勝于二月花也

西風起處一葉飛向尊前意似秋色憐人令我  
騰歡豪舉興薄雲霄翩翩然神爽哉何紅葉之  
得我耶所患一朝枯朽推爲爨桐使西泠秋色  
色即是空重惜不住色相終爲畢竟空也誰能  
爲彼破却生死大劫哉他日因果我當作傷時  
命以弔

寶石山下看塔燈

保叔爲省中最高塔七級燃燈周遭百盞星丸



八片卷三  
四用詩掛石  
三十五  
錯落輝煌燭天極目高空恍自九霄中下燈影  
澄湖水面又作一種色相鬢鬚滉盪搖曳長虹  
夜靜水寒焰射蛟窟更喜風清湖白光彩儼駕  
鵲橋得生羽翰便想飛步繩河彼岸忽聞鍾磬  
半空梵音聲出天上使我慙念色塵一時幻破  
清淨無碍

滿家街賞桂花

桂花最盛處惟南山龍井爲多而地名滿家街  
者其林若壙若櫛一村以市花爲業各省取給  
於此秋時策蹇入山看花從數里外便觸清涼  
入徑珠英瓊榭香滯空山快賞幽深恍入雲霧  
金粟世界就龍井汲水煮茶更得僧厨山蔬野  
蕪作供對僊友大嚼令人五內芬馥歸携數枝  
作齋頭伴寢心清神逸雖夢中之我尚在花境  
舊聞僊桂生自月中果否若向托根廣寒必憑  
雲梯天路可折何爲常被平地竊去疑哉

三塔基聽落鴈

秋風鴈來惟水草空濶處擇爲栖止湖上三塔





基址草豐沙澗鴈多群呼下集作解陣息所獲  
舟夜坐時聽爭栖兢啄影亂湖煙宿水眠雲聲  
淒夜月基畔啞啞啞啞秋聲滿耳聽之黯然不  
覺一夜西風使山頭樹冷浮紅湖岸露寒生白  
矣此聽不悅人耳惟幽賞者能共之若彼聽鷄  
聲而起舞聽鶻聲而感變者是皆世上有心人  
也我則無心

勝果寺月出望月

勝果寺左山有石壁削立中穿一竇圓若鏡然

中秋月滿與隙相射自竇中望之光如合璧秋  
時當與詩朋酒友慶和清賞更聽萬壑江聲滿  
空海色自得一種世外玩月意味左爲故宋御  
教場親軍護衛之所大內要地今作荒涼僻境  
矣何如鏡隙陰晴常滿萬古不虧區區興廢盡  
入此石目中人世搬弄切爲冷眼偷咲

水樂洞雨後聽泉

洞在烟霞嶺下岩石虛豁豁舒邃窈山泉別流  
從洞隙滴滴聲韻金石且泉味清甘更得雨後



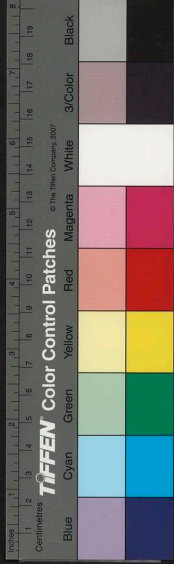
泉多音之清冷真勝樂奏矣每到以泉心吾脾  
石嗽吾齒因思蘇長公云但向空山石壁下受  
此有聲無用之清流又云不須寫入薰風絃縱  
有此聲無此耳我輩豈無耳哉更當不以耳聽  
以心聽

資嚴山下看石筍

資嚴在靈隱西壁山下有石狀若筍形圓削卓  
立高可百尺噴吼秀潤凌空插雲更喜四顧山  
岫若層花吐萼皴殼疊浪巍峩曲拆穿幽透深  
林木合抱皆自岩竇拔起不土而生舊傳此山  
韞王故腴潤若此但山石間水跡波紋不知何  
爲有之亦不知有自何時豈滄海桑田說也更  
愛前後石壁唐宋遊人題名甚多進此有楓林  
塢秋色變幻種種奇觀窈窕崎嶇不勝騰涉矣  
時當把酒鯨吞倚雲長嘯使山谷駭應增我濟  
勝之力數倍

北高峯頂觀海雲

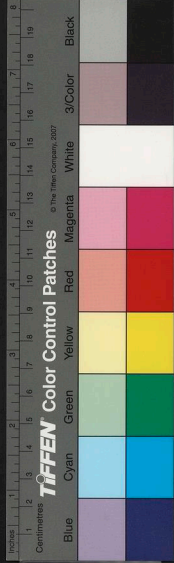
北高峯爲湖山第一高處絕頂環眺目及數里



左顧澄湖匣開粧鏡金餅晶瑩右俯江波繩引  
銀河王虬屈曲前後城郭室廬郊原村落眇若  
片紙畫圖鱗次黑白點點耳雄哉目中之觀哉  
時間日晷將西海雲東起恍見霄霧演蒙朝煙  
霏拂洩洩縈紆英英層疊橫截半空溷合無際  
四野晚山浮浮冥漠矣即此去地千尺離俗數  
里便覺足躡天風著眼處不知家隔何地矧吾  
生過客原無罣礙何爲受彼世緣束縛不作塵  
外遐想

策杖林園訪菊

菊爲花之隱者惟隱君子山人家能莖之故不  
多見見亦難于豐美秋來扶杖遍訪城市林園  
山村籬落更挈茗奴從事投謁花主相與對花  
談勝或評花品或較栽培或賦詩相酬介酒相  
勸擎杯坐月燒燈醉花賓主稱歡不忍熱別花  
去朝來不厭頻過此興何樂時乎東籬之下菊  
可採也千古南山悠然見之何高風隱德舉世  
不見无亮



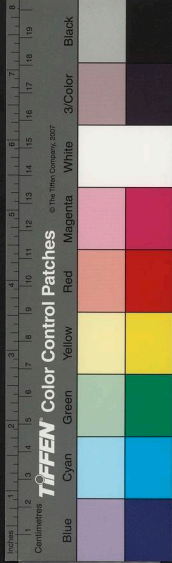


葉舟風兩聽蘆

秋來風雨憐人獨蘆中聲最淒黯余自河橋望  
蘆過處一碧無際歸枕故丘每懷拍拍武林惟  
獨山王江涇百脚村多蘆時乎風雨連朝能獨  
乘舟卧聽秋聲遠近瑟瑟離離蘆葦蕭森蒼蒼  
藪藪或鴈落啞啞或鷺飛濯濯風逢逢而雨瀝  
瀝耳洒洒而心于干寄興幽深放懷閑逸舟中  
之人謂非第一出塵阿羅漢耶避鶯炎而甘寥  
寂者當如是降伏其心

保叔塔頂觀海日

保叔塔遊人罕登其巔能窮七級四望神爽初  
秋時夜宿僧房至五鼓起登絕頂東望海日將  
起紫霧氤氳金霞漂蕩巨天光彩狀若長橫疋  
練圓走車輪或肖虎豹超驤鷺鶴飛舞五色鮮  
艷過目改觀瞬息幻花變遷萬狀頃焉陽谷吐  
炎千山影赤金輪浴海閃爍熒煌火鏡浮空曠  
隴輝映丹焰炯炯彌天流光赫赫動地斯時惟  
啓明在東晶丸燦爛衆星隱隱不敢爲顏矣長



望移時令我目亂神駭陡然狂呼聲振天表忽  
聽籌報鳴鷄樹喧宿鳥大地雲開露華影白回  
顧城市囂塵萬籟滾滾生動空中新涼逼人凜  
乎不可留也下塔閉息歛神迷目尚爲雲霞眩  
彩

六和塔夜玩風潮

浙江潮汛人多從八月書觀鮮有知夜觀者余  
昔焚修寺中燃點塔燈夜午月色橫空江波靜  
寂悠悠逝水吞吐蟾光自是一段奇景頃焉風

色陡寒海門潮起月影銀濤光搖噴雪雲移玉  
岸浪捲轟雷白練風揚奔飛曲折勢若山岳聲  
騰使人毛骨欲豎古云十萬軍聲半夜潮信哉  
過眼驚心因憶當年浪遊身共水天飄泊隨潮  
逐浪不知幾作泛泛中人此際沉吟始覺利名  
悞我不淺遙見浪中數點浮漚是皆南北去來  
舟楫悲夫二字搬弄人間千古曾無英雄打破  
盡爲名利之夢沉酣風波自不容人喚醒

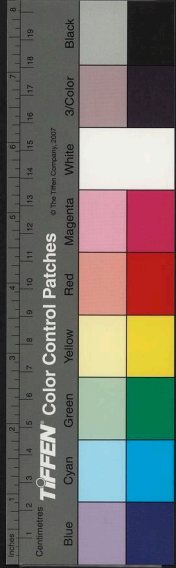




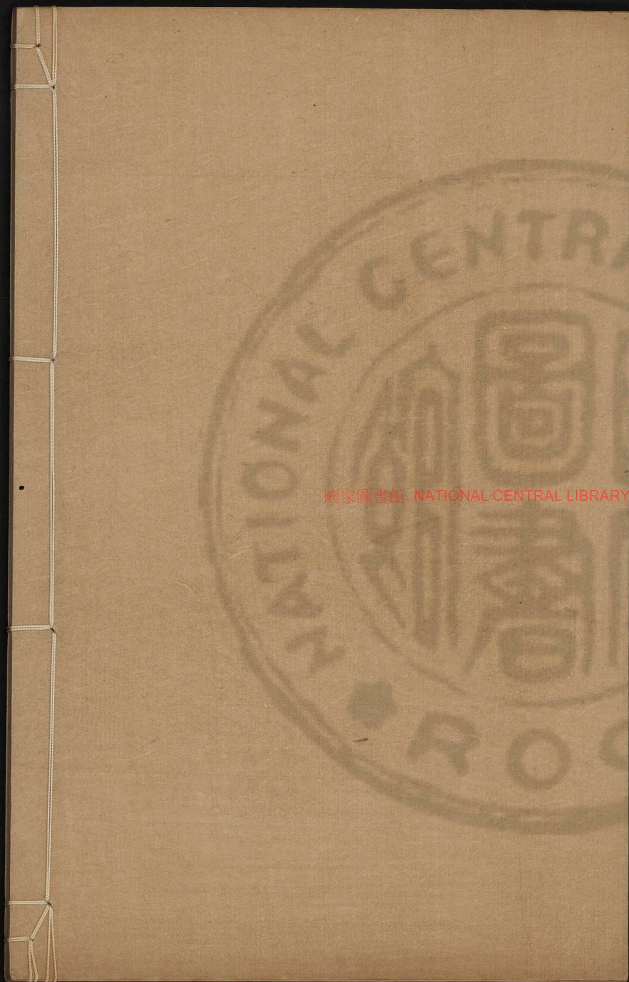
國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

雅尚齋遵生八牋五卷

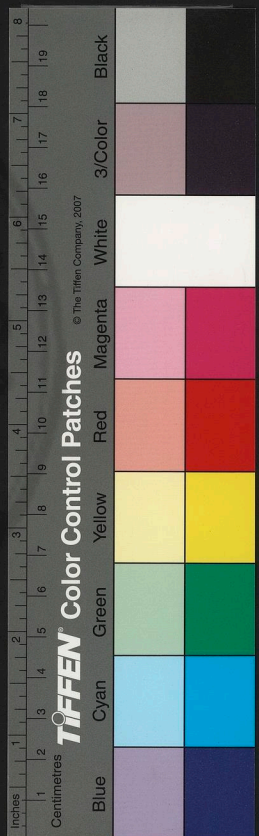
片卷五 八甲前册







國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.





禮記

禮記卷之六

古杭高濂深甫氏編次

卯告語彙

冬卷

冬三月調攝總類

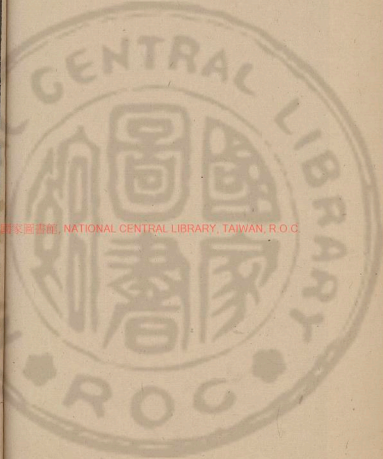
禮記曰北方為冬冬之為言中也中者藏也管

子曰陰氣畢下萬物乃成律志曰北方陰也

伏也陽伏於下於時為冬蔡邕曰冬者終也

萬物於是終也日窮于次月窮於紀星迴於

禮記卷之六 卯告語彙



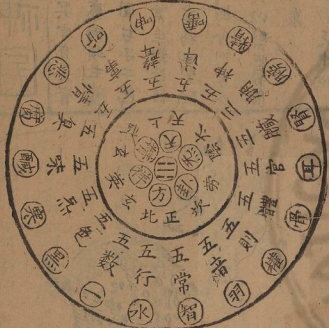
國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

211-4241 > v.6





六月氣數主屬土圖



冬曰玄英氣思而  
 文冬三冬九冬  
 宰  
 天曰上天言時元  
 風曰寒風勁風嚴風  
 朔風寒風陰風  
 景曰玄景寒景  
 時曰寒辰  
 節曰嚴節  
 鳥曰寒鳥寒會  
 草曰寒卉黃草  
 木曰寒木寒樹寒  
 寒條

生  
 天數將終終君子當審時節宣調攝以衛其  
 立冬水相冬至水旺立春水休春分水廢立夏  
 水囚夏至水死立秋水殺秋分水胎言水孕  
 於金矣  
 耀仙月占主疾  
 十月立冬日忌北風主殃六畜  
 十一月忌行夏令主多疥癬之疾  
 十二月朔日忌西風主六畜疫忌行春令 主多



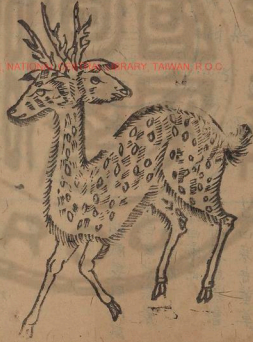
腎神圖

神名玄冥，字育嬰，腎之狀玄鹿，兩頭，主藏志，象如圓石子，二色如編映紫，生對膈，搏着腰脊，左為正腎，配五臟，右為命門，男以藏精，女以繫胞，腎脈出子湧泉。

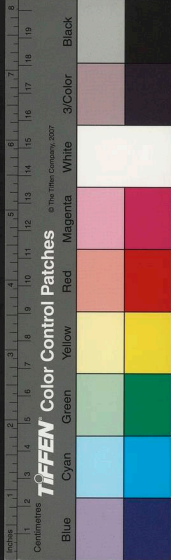
湧泉在足心

腎臟多旺論

其經曰：腎屬北方，水為黑，帝生對膈，附腰脊，重一觔，一兩色如編映紫，壬分水氣，灌注一身，如樹之有根，左曰腎，右名命門，生氣之府，死氣之廬，守之則存，用之則竭，為肝母，為肺子，耳為之官，天之生我，流氣而變，謂之精，精氣往來為子，亥在氣為吹，在液為唾，在形為骨，爰立傷骨為損腎也，應在齒，齒痛者腎傷也，經於上焦，榮

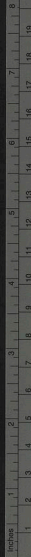


SEIBUN NATIONAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



於中焦衛於下焦腎邪自入則多唾膀胱為津液之府榮其髮也黃庭經曰腎部之宮玄闕圓中有童子名上玄主諸臟腑九液源外應兩耳百液津其聲羽其味鹹其真腐心邪入腎則惡腐九丈夫六十腎氣衰髮變齒動七十形體皆困九十腎氣焦枯骨痠而不能起床者腎先死也腎病則耳聾骨痠腎合於骨其榮在髮腎之外應北岳上通辰星之精冬三月存辰星之黑氣入腎中存之人之骨疼者腎虛也人之齒多

齒者腎衰也人之齒墮者腎風也入之耳痛者腎氣壅也人之多欠者腎邪也人之腰不伸者腎乏也人之色黑者腎衰也人之容色紫而有光者腎無病也人之骨節鳴者腎羸也肺邪人腎則多呻腎有疾當吹以瀉之吸以補之其氣智腎氣沉滯宜重吹則漸通也腎虛則夢入暗處見婦人僧尼龜鼈駝馬旂鎗自身兵甲或山行或溪舟故冬之三月乾坤氣閉萬物伏藏君子戒謹節嗜欲止聲色以待陰陽之定無就陰



TIFFEN Color Control Patches

© The Tiffen Company, 2007





陽以全其生合乎太清

相腎臟療法

腎熱者頰赤腎有病色黑而齒稿腹大體重喘  
咳汗出惡風腎虛則腰中痛腎風之狀頸多汗  
惡風食欲下隔塞不通腹滿脹食寒則泄在形  
黑瘦腎燥急食辛以潤之腎病緊急食鹹以補  
之用苦以瀉之無犯熱食無着暖衣腎病臍下  
右動氣按之牢若痛苦食不消化體重骨疼腰  
必動脫冷痛脚疼或痺小便餘瀝疝痕所纏宜

氣丸

腎氣丸

乾地黄 一兩

薯蕷 一兩

牡丹皮 六錢

澤瀉 七錢

山茱萸 七錢

茯苓 六錢

桂心 五錢

附子 小便炮 製四兩

右搗為末蜜丸桐子大空心酒下三四十九

日再服

脩養腎臟法

當以冬三月面北向平坐鳴金梁七飲玉泉三



更比吸玄宮之黑氣入口五吞之以補吹之損

### 六氣治腎法

治腎藏吐納用吹法以鼻漸長引氣以口吹之  
腎病用大吹三十遍細吹十遍能除腎家一切  
冷氣腰疼膝冷沉重久立不得陽道衰弱耳內  
垂鳴及口内生瘡更有煩熱悉能去之數數吹  
去相繼勿絕疾瘥則止過多則損

### 腎臟導引法

各三月行之

可正坐以兩手聳托右引脇三五度又將手反

著膝挽肘左右同絞身三五度以足前後踏  
左右各數十度能去腰腎風邪積聚

### 黃帝製護命茯苓丸

黃帝曰冬三月宜服何藥岐伯曰當服茯苓丸  
壬男子五勞七傷兩目迎風淚出頭風項強  
迴轉不得心腹脹滿上連膏膈下引腰背表  
裡微痛喘息不得飲食咳逆面黃痿瘦小便  
淋瀝陰痿不起臨爐不舉足腫腹痛五心煩  
熱身背浮腫盜汗不絕四肢拘攣或緩或急



夢寐驚悸呼吸氣短口乾舌燥狀如消渴急  
干喜怒嗚咽悲愁此方治之

茯苓

山藥

肉桂

山茱萸

巴戟

白朮

牛膝

兔絲子

乾薑

細辛

防風

栝子仁

澤瀉

牡丹皮

各五錢

附子

童便煮  
三次用

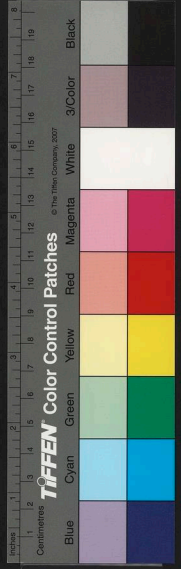
一兩  
筒的妙

右為細末蜜丸桐子大空心鹽湯服七九日

再服

### 冬季攝生消息論

冬三月天地閉藏水冰地坼無擾乎陽早卧晚  
起以待日先去寒就溫毋泄皮膚逆之腎傷春  
為痿厥奉生者少斯時伏陽在內有疾宜吐心  
膈多熱所忌發汗恐泄陽氣故也宜服酒浸補  
藥或山藥酒一二杯以迎陽氣寢卧之時稍宜  
虛歇宜寒極方加綿衣以漸加厚不得一頓便  
多惟無寒即已不得頻用大火烘炙尤甚損人  
手足應心不可以火炙手引火入心使人煩燥



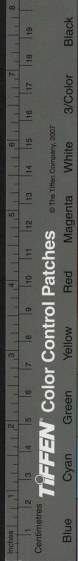


不可就火烘炙食物。冷藥不治熱極。熱藥不治冷極。水就濕火就燥耳。飲食之味宜減鹹增苦以養心氣。冬月腎水味鹹恐水尅火心受病耳。故宜養心宜居處密室溫暖衣衾調其飲食適其寒溫不可冒觸寒風老人尤其甚恐寒邪感冒多為嗽逆麻痺昏眩等疾。冬月陽氣在內陰氣在外老人多有上熱下冷之患不宜沐浴陽氣內蘊之時若加湯火所通必出大汗高年骨肉踈薄易於感動多生外疾不可早出以犯

早和服醇酒一杯以禦寒。晚服消痰涼膈之藥以平和心氣不令熱氣上湧切忌房事不可多食炙煇肉麵餛飩之類。

雲笈七籤云冬月夜卧叩齒三十六通呼腎神名以安腎臟晨起亦然。書云冬時忽大熱作不可忍受致生時患故曰冬傷於汗春必溫病。神名玄真

又云大雪中跣足做事不可便以熱湯浸洗觸寒而回寒若未解不可便喫熱湯熱食須少



項方可

金匱要畧曰冬夜伸足卧則一身俱煖

本草曰冬夜卧被蓋太煖睡覺卽張目吐氣以  
出其積毒則永無疾

又曰冬卧頭向北有所利益宜温足凍腦

冬夜漏長不可多食硬物并濕軟菓餅食訖須  
行百步摩腹法搖動令消方睡不爾後成脚  
氣

本草云惟十二月可食芋頭他月食之發病

金匱要畧曰冬三月宜服藥酒一二杯立春則止  
終身常爾百病不生

本草曰鍾乳酒方服之補骨髓益氣力逐寒濕

其方用地黃八兩巨勝子一升熬搗爛牛膝  
四兩五加皮四兩地骨皮四兩桂心二兩防  
風二兩仙靈皮三兩鍾乳粉五兩甘草湯浸  
三日更以牛乳一碗將乳石入甕瓶浸過於  
飯上蒸之乳盡傾出暖水淘淨碎研右諸藥  
爲中末入絹囊盛浸好醇酒三斗罈內五日



後可取服之十月初一日服起至立春日止  
冬氣寒宜食黍以熱性治其寒灸飲食并火  
焙衣服

冬三月六氣十八候皆正養藏之令人當閉精  
塞神以厚斂藏

瓊碎錄曰冬月勿以梨攪熱酒飲令人頭旋不  
可枝梧

金匱畧曰冬三月勿食猪羊等腎  
七籤曰冬夜不宜以冷物鉄石為枕或焙煖枕

之令人目暗

本草曰冬月不可多食葱令人發疾

冬三月合用藥方

陳橘丸 治大腸風燥氣秘等疾

陳橘皮

去白

檳榔

五錢

木香

五錢

兎活

五錢

青皮

五錢

枳殼

麩炒五錢

不蛀皂角

兩挺去皮  
酥炙黃

郁李仁

去皮尖  
炒黃二兩

牽牛 炒二兩

右為末研細蜜丸如桐子大每服二十九食





前薑湯下未利加至三十丸以大便通利為度

搜風順氣牽牛丸 治熱湧滯不快大腸秘結

熱毒生瘡

牽牛二兩 木通一兩 青橘一兩 桑皮一兩

赤芍炒一兩 木香五錢

右為末蜜丸桐子大酒下十五丸至二十九

止婦人血氣醋湯下

解老人執秘方

大附子一箇 八片錢 燒過存性研為末每服

一錢熱酒下

大上尉後玉經方

三 乾卦西北 天地父母七精散

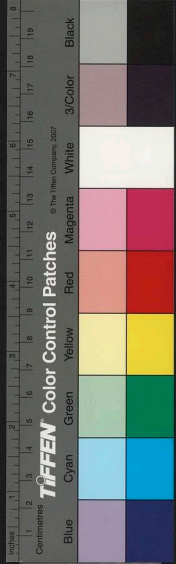
竹實三兩 九蒸九 地膚子四兩 太陰之

黃精四兩 戊巳之 蔓菁子三兩 九蒸九 明目

松脂三兩 錄令熟 挑膠四兩 五木之

芑勝五兩 五穀之精九 曝

右為末煉蜜為丸每服二三十九丸妙不可述



二坎卦正北 南嶽真人赤松子枸杞煎丸  
枸杞子根三十觔取皮九蒸九曝搗為粉取  
一根骨清水煎之添湯煮去積熬成膏和粉為  
丸桐子大每服三五十九高增無筭

十月事宜

老經籍曰霜降後十五日斗指乾為立冬冬者  
終也萬物皆收藏也後一五日斗指亥為小雪  
天地積陰溫則為雨寒則為雪時言小者寒未  
深而雪未大也律應鍾鍾者動也言物應陽而

藏也辰亥亥者劾也言時陰氣劾殺萬物

也而京雜記曰十月為正陰曰陰月要纂曰上

是月天道南行作事出行宜正南方吉不宜用

亥日犯月建不吉

十六日天倉開宜入山修道

又曰初十日十三日宜拔白

五行書曰是月亥日食餼令人無病

是月宜進麥湯其方取大棗去皮核於文武火



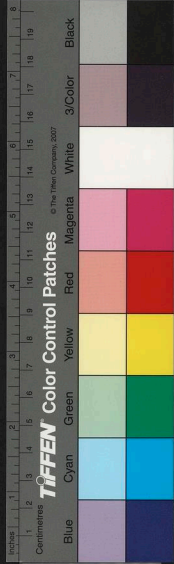
上翻覆煨香然後泡作湯服  
攝生圖曰初一日宜修成福齋初五日修三會  
齋勿行譴責

舊時藥方逐瘟方地黃八兩巨勝子一升二物  
熬爛牛膝五加皮地骨皮各四兩官桂防風  
各二兩仙靈皮三兩用牛乳五兩同甘草湯  
浸三日以半升同乳拌仙靈皮磁瓶盛入炊  
食上蒸之待其牛乳盡出方以暖水淨淘  
如麻苳同前藥細剉入布袋盛之浸於二斗

酒中五日後取看味重取去藥渣十月朔飲  
至冬至日止忌葷蒜臭物

夾明子主青盲目流膿赤白膜痛淚又療唇口  
青色十月十日採陰乾百日可服

又云是月取枸杞子清水洗淨瀝乾研爛以細  
布袋盛榨出汁水去渣慢火熬膏勿令粘底  
候少稠卽以瓦器盛之蠟紙密封勿令透氣  
每朝酒調一二匙服之夜卧再服百日輕身  
壯氣耳目聰明鬚髮烏黑





冬三月戊寅巳卯癸酉辛巳丁亥及壬內戊癸  
宜煉丹藥

是月宜服棗湯鍾乳酒枸杞膏地黃煎等物以  
養和中氣方俱在前

聖復七籤曰十月十四日取枸杞煎湯沐浴令  
人光澤不病初一日十八日儘宜沐浴浴吉

冬至日陽氣歸內腹宜溫暖物入胃易化  
脩真指要曰十五日下午元吉辰可脩謝過齋

經驗方是月上亥日採枸杞子二升採

搗生地黃汁三升以好酒五升同攪均

牙共入磁瓶內封密三重浸二十一日安置  
立春前三日每早空心飲一盃至立春後鬚

髮皆黑補益精氣輕身無比忌食蘿蔔

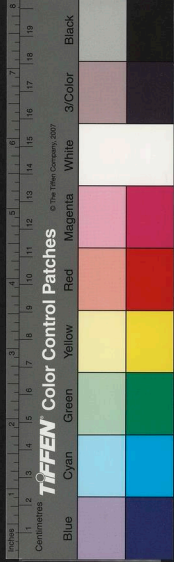
木清草本方云槐子乃虛星之精是月上巳日

採而吞之每服二十一粒去百病長生通神

是月宜食芋無礙

十月事忌

是月初一十四日忌裁衣交易



白雲忌十月忌食猪肉發宿氣且亥為猪肖宜  
忌之人能終身忌之其有益於人自多本草  
考之可見

千金方十月勿食椒傷血脈勿食韭令人多涕  
唾勿食霜打熟菜令人面上無光勿食獾肉  
動氣勿食猪腎十月腎旺也不令死氣入腎  
又曰是月夫婦戒同寢忌純陰用事

是月勿帶煖帽使腦受凍則無眩暈之疾  
法天生意云十月初四勿責罰人故刑官是日

刑大忌

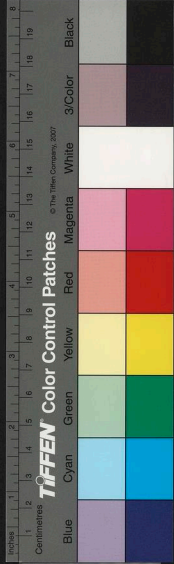
是月二十五日不宜問疾

是月初一日為民歲臘十五日為下元三日戒  
夫婦入房

二十日忌遠行

十月脩養法

孟冬之月天地閉藏水凍地坼早卧晚起必候  
天曉使至溫暢無泄大汗勿犯水凍雪積溫  
養神氣無令邪氣外入卦坤坤者順也以服



健為正故君子當安於正以順時也生氣在  
西坐卧宜向西方

孫真人脩養法曰十月心肺氣衰腎氣強盛宜  
減辛苦以養腎氣毋傷筋骨勿泄皮膚勿妄  
針灸以其血澁津液不行十五日宜靜養獲  
吉

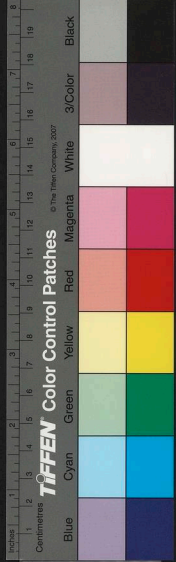
內丹秘要曰六陰之月萬物至此歸根復命喻  
我身中陰符窮極寂然不動反本復靜此時  
塞兌垂簾以神光下照於次宮當夜氣未

辨神聚氣端坐片時少焉神氣歸根自然無  
中生有積成一點金精蓋一陽不生於復而  
生於坤陰中生陽實為產藥根本

靈劔子導引法勢以兩手相叉一脚踏之去腰  
脚拘束腎氣冷痺膝中痛諸疾

又法正坐伸手指緩拘脚指五七度治脚氣諸  
風注氣腎臟諸毒氣遠行脚痛不安儉可治  
之常行最妙

人之一身元炁亦有升降子時生于腎中此即





天地一陽初動感而遂通乃復卦也自此後  
 漸漸升至泥丸午時自泥丸下降于心戌亥  
 歸于腹中此即天地六陰窮極百蟲閉關草木  
 歸根寂然不動乃坤卦也靜極復動循環無  
 端其至妙又在坤復之交一動一靜之間即  
 亥末子初之時陰符經曰自然之道靜故天  
 地萬物生養生者當順其時而行坤復二卦  
 之功正在十月之間

陳希夷孟冬二炁坐功圖勢

十月節坐功圖

上陽明五氣

高聖吳養陰汗風本

坐功

每日丑寅時正坐一手

按膝一手捉肘左右頸

兩手左右托三五度吐

納叩齒無液

治症

腎虧精衰虛勞和毒腰

痛不可仰仰噁乾面塵

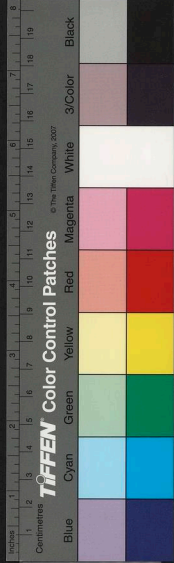
面色青滿眉逆食吐頭

痛耳無聞視腫肝逆面

青目赤腫筋兩脇下痛

引小腹四肢諸悶較胃

日曠痛



小聖十月中坐功圖

運主太陽熱氣

時配足厥陰肝風木

坐功

每日丑寅時正坐一手

按膝一手挽肘左右身

力各三五度吐納叩齒

燕窩

治病

脫肛風濕熱毒婦人小

腹腫丈夫癩癩風乾癩

弱困癰血華腫畢病三

逆寒所善癰節時腫

筋陰縮而筋牽渴泄五

疝腸下喘善惡胸中喘

宜

十一月事宜

辛經緯曰小雪後十五日斗指壬為大雪言積

陰為雪至此栗烈而大矣後十五日斗指子為

冬至陰極而陽始至日南至漸長至也白虎通

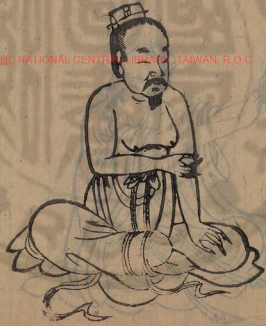
曰始律黃鍾何黃中色也鍾動也言陽氣動於

黃泉之下欲養萬物也樂志曰辰子子者孳也

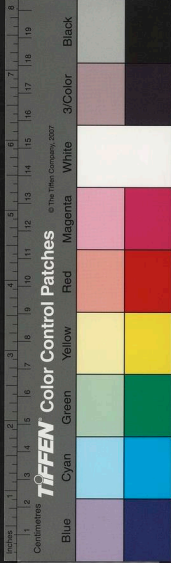
言陽氣至此更滋生也呂氏曰仲冬為暢月

月暮天道東南行作事出行宜向東南吉

冬至日陽氣歸內腹中熟物入胃易消化



國立中央圖書館 國家圖書館 國家圖書館 國家圖書館 國家圖書館 國家圖書館 國家圖書館 國家圖書館 國家圖書館 國家圖書館



纂要曰共工氏子不才以冬至日死為疫鬼畏

赤小豆是日以赤小豆煮粥厭之

用令曰君子齋戒慎處必檢身心身欲寧去聲  
色禁嗜慾安形性事欲靜以待陰陽之所定  
凡此以微陽方生陰未退聽陰陽相爭而未  
定故君子當齋戒以待之凡事與夏至同此  
又當謹之至者彼只止言節此只却言禁蓋  
仲夏之陰猶微而此時之陰猶盛陰微則感  
陰未至于甚傷陰盛則微陽當在于善保

後之月宜靜攝為最

正氣曰是月初十日取枸杞葉煎湯洗浴至老  
光澤十五十六日俱宜沐浴

千金月令曰是月可服補藥不可餌大熱之藥  
宜早食宜進宿熟之肉

又曰至日於北壁下厚鋪草而臥以受元氣  
纂要曰是月初十日宜拔白髮

五經通義曰至後陽氣始萌陰陽交精萬物氣  
微在下不可動泄





保生心鑑曰子月火氣潛伏閉藏以養其本然  
之真而為來春發生升動之本此時若戕賊  
之至春升之際下無根本陽氣輕浮必有温  
熱之病

簡易方曰冬至日鑽燧取火可免瘟疫

仙經曰十一日天倉開宜入山脩道脩啟福齋  
歲時雜記至日以赤小豆煮粥合門食之可免

疫氣

冬至煎餠綵珠戴一陽巾

十一月事忌

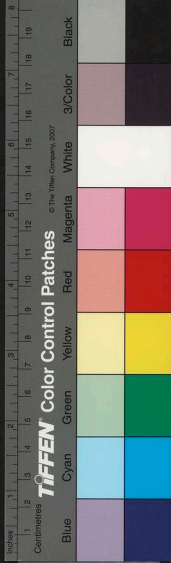
要曰是月勿食龜鼈肉令人木病勿食陳脯  
勿食鴛鴦令人惡心勿食生菜發宿疾勿食  
生韭多涕唾勿食黃鼠損神氣勿食蝦蚌帶  
甲之物勿食獐肉動氣勿食火焙肉食

翰墨全書曰是月二十五日為掠刺大夫忌勿

犯交姤凶至後十日夫婦當戒容止

纂要曰是月十二日二十二日忌裁衣交易

千金翼曰冬至後庚辛日不可交合大凶



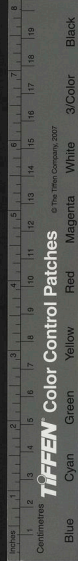
又曰勿枕冷石鉄物令人目暗  
又曰初四日勿責譴下人大忌  
又曰十一日不可沐浴勿以火炙背  
又曰勿食螺螄螃蟹損人志氣長屍虫  
雲笈七籤曰二十日不宜遠行二十三日不可  
問疾不用子日犯月建作事不吉  
禮儀志曰至日鑽燧取火可止瘟病是日勿多  
言當閉關靜坐以迎一陽之生不可用作  
雲笈七籤曰仲冬腎氣旺心肺衰宜助肺安

調理脾胃無乖其時勿暴温煖勿犯東南賊  
邪之風令人多汗腰脊強痛四肢不通

十一月脩養法

仲冬之月寒氣方盛勿傷水凍勿以炎火炙腹  
一背毋發蟄藏順天之道卦復復者反也陰動  
於下以順上行之義也君子當靜養以順陽  
生是月生氣在戌坐卧宜向西北

孫真人脩養法是月腎臟正旺心肺衰微宜增  
君味絕鹹補理肺胃閉關靜攝以迎初陽使



其長養以全吾生

靈劍子導引法勢以一手托膝反折一手抱頭  
前後左右為之凡三五度去骨節間風宣通  
血脉膀胱腎臟之疾

是月也一陽來復陽氣始生喻身中陽氣初動  
火力方微要不縱不拘溫溫柔柔播施於鼎  
中當撥動頂門微微擊之須臾火力熾盛逼  
出真昏炁在箕斗東北之鄉火候造端之地  
陳希夷仲冬二炁坐功圖勢

十一月節坐功圖

此王太陽經氣  
時配足少陰腎書火

坐功

每日子丑時起身仰攤

兩手左右托兩定左在

總各五七次中為熱液

吐納

治病

脚酸風濕毒氣口乾舌

乾咽腫上氣喘痰必腫

煩心頭痛重痲癱瘓陸

下濕流不飲食白如漆

咳嗽首眩局喘目無見

心懸如飢多恐常若人

捕等症





二月

四甲前

三

冬至十一月中坐功圖

運主太陽經氣

時配足少陰腎君火

坐功

每日子丑時平坐伸兩

足拳兩手按兩膝左右

極力三五度吐納卽齒

凝波

治病

手足經絡寒濕脊肢內

後蒸痛足痠發嗜臥足

下熱略痛左脇下背肩

髀間痛胸中滿大小腹

痛大便澀腹大頭腫咳

嗽腹冷如水及腫膝下

氣逆小腹急痛泄下腫

逆胎寒而逆凍癆下頭

善思四肢不收

### 十二月事宜

孝經緝曰冬至後十五日斗指癸為小寒陽極

陰生乃為寒今月初寒尚少也後十五日斗指

丑為大寒至此栗烈極矣律大呂呂者拒也言

陽氣欲出陰拒之也樂志曰辰丑丑者紐也言

終始之際以紐結為名也纂要曰十二月曰暮

冬曰抄冬祭月暮節暮歲窮稔窮紀

月纂曰天道西行作事出行俱宜向西不宜用

丑日犯月建作事不吉

國立臺灣大學圖書館藏



果子秘錄曰是月癸丑日造門盜賊不能進

瑣碎錄曰臘月子日晒薦蓆能去蚤風

又曰是月取猪脂四兩懸於廝中入夏一家無

蠅

二十四日床底點燈謂之照虛耗也

二十四日取鼠一頭燒在於子地上埋之求無

鼠耗

本草圖經云取活鼠用油煎為膏敷湯火瘡滅

癩疵極良

禮曰除日以合家頭髮燒灰同脚底泥包於

井中呪曰勅令我家眷屬竟年不害傷寒辟

却五瘟疫鬼

七籤曰除夜拘把湯洗浴令人不病初一初二

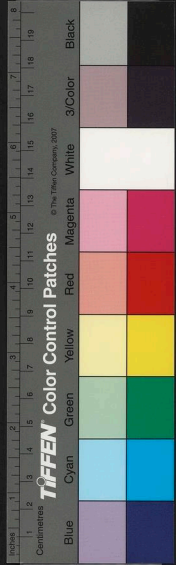
初八十三日十五二十日沐浴去灾悔吉

除日掘宅四角各埋一大石為鎮宅主灾異不

起

是日取圓石一塊雜以桃核七枚埋宅隅絕疫

鬼



除夜取椒二十一粒勿與人言投於井中以絕

瘟疫

其夜家奉神佛前併主人臥室燃燈達旦王家

宅光明攢火圍爐合家其坐以助陽氣

除夜宜燒辟瘟丹并家中所餘雜藥焚之可辟

瘟疫可焚蒼朮

方見五月

農桑撮要曰臘八日收鰕魚燒存性研細用酒

調服治小兒斑疹不出即發更寒懸斲正不

生虫

天生生意云初七初十十八二十日拔白髮

又云除夜有行瘟使者降於人間以黃紙朱書

天行已過四字貼於門額吉

便民要纂曰大寒早出含酥油於口中則耐寒

食物本草云雪水甘寒收藏能解天行時疫一

切熱毒

是月收雄狐膽若有人暴亡未移時者急以温

水研灌此少入喉中即活移時即無及矣當

預備之





是月取青魚膽陰乾如患喉閉及骨鯁者以此  
膽少入口中咽津卽解

家塾事親曰是月取猪板油脂背陰掛能治諸

般瘡疥敷湯火良又法取猪脂一斤入甕

瓮中加鷄子白十枚水銀二錢封瓮埋亥地

上一百日取治癰疽極良

又曰是月取皂角燒為末留起遇疫疫早起以

井花水調一錢服之効

歲時雜記曰臘月宜合茵陳丸料時疫溫瘧

鬱瘴氣等症領表行客可常隨帶

茵陳 四兩 大黃 五兩 豉心 五合

恒山 三兩 桃核仁 三兩 芒硝 三兩

杏仁 三兩 去皮尖 鼈甲 二兩 酒 巴苳 一兩 去皮膜

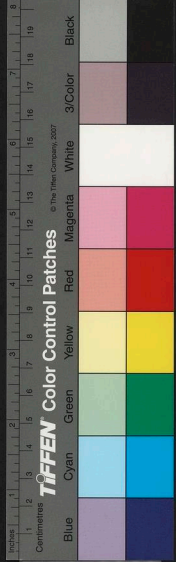
共為末蜜丸桐子大初得時三日內日服五

丸或利或吐汗若否再加一丸久不覺卽以

熱湯飲促之老小以意酌服黃病痰癰時氣

傷寒痰癰發癩服之無不瘡者瘴氣如神赤

白痢亦効春初一服一年不病收瓶以蠟封



口置燥處忌食菹菜蘆筍

屠蘇方

大黃 十六銖

白朮 十五銖

桔梗 十五銖

蜀椒 十五銖

桂心 十八銖

烏頭 六銖

芡實 十二銖

加防風一兩

右七味以咀紅絹囊盛之除日沉井中至泥

底正月朔旦取藥囊置酒中煎數沸取起東

向飲之從小至大一家無時以藥渣投井中

每歲飲之可長年無病

三行云十二月二十五日夜煮赤豆粥合

家食之出外者留與名曰口數粥能祛瘟鬼

集雅錄是月二十四日取井花水平旦初汲

者浸乳香數塊至元旦五鼓煖令溫從小飲

乳香一豆大嚙水三口則一年不染時疫

多能鄙事曰是月取烏鴉一二隻入瓶泥封固

燒為末治一切勞瘦骨蒸咳嗽米飲調下二

錢良

內景經曰臘八日脩百福齋二十八日脩迎新



齊是月初六日天倉開宜入山脩道

瓊碎錄曰臘月晨起以烝餅捲猪脂食之終歲  
不生瘡疥又服肌體光澤

法未生意云川烏炒黃絹袋盛裝酒浸服少許  
可療頭風

十二月事忌

千金方是月勿食猪脾旺在四季故耳

是月勿歌舞犯者凶勿食生韭勿食霜爛菓菜  
勿食蚌蟹蠃蝦鱗虫之物勿食獐肉勿食牛

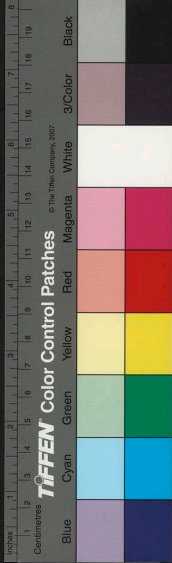
小猪肉勿食生椒勿食葵菜大抵與十一月  
忌同勿犯大雪勿傷筋骨勿妄針刺

月忌二十一日不可問疾初七日不宜水陸遠  
行凶初九日二十五日忌裁衣交易

瓊碎錄曰除夜勿嗔罵奴僕并碎器皿仍不可  
大醉八日名王候臘忌夫婦入房

十二月脩養法

季冬之月天地閉塞陽潛陰施萬物伏藏去凍  
就溫勿泄皮膚大汗以助胃氣勿甚溫煖勿





犯大雪宜小宣勿大全補衆陽俱息勿犯風邪勿傷筋骨卦臨臨者大也以剛居中爲大亨而利於貞也生氣在亥坐卧宜向西北孫真人曰是月土旺水氣不行宜戒甘增苦補心助肺調理腎藏勿冒霜雪勿洩津液及汗初三日宜齋戒靜居焚香養道吉

靈劍子導引法勢以兩手聳上極力三五過去脾臟諸疾不安依春法用之  
陳希夷季冬二炁坐功圖勢

癸十二月節氣攝生  
靈主太陽於氣  
腎配足太陽解風  
坐功  
每日子五時正坐一二  
氣足一手上托抱首五  
指極力三五度隨節  
隨氣  
精神氣弱食即宜專  
清服散散飲茶中送  
飲酒者意身休皆重食  
不下傾心下下痛痛  
癢泄水閉黃疸五泄時  
下五色大小便不通  
黃口乾能情者即於心  
心一虛苦善飢善味不



大寒十二月中坐功圖

運主厥陰初氣

時配艮太陰解運玉

坐功

每日子丑時兩手向後

兩肘腕坐一足且伸一

足用力左右各三五度

中西家照世始

治病

經絡蘊積諸氣舌根強

痛體不能動搖或不能

臥強立股膝內腰尻陰

濡而足背痛腹脹臨鳴

食不化凡不收行九

氣下通

冬時逸事

臘八日粥

臘月八日東京作浴佛會以諸果品煮粥為之

臘八粥吃以增福

竈中點燈

都人以酒糟抹於竈門之上謂之醉司命點燈

竈心謂之照虛耗

餽歲別歲

蘇公詩云為歡恐無具假物不論貨富人事華



國立臺灣中央圖書館



靡珠繡光翻坐貧者愧不能微贊出春磨言彼  
此相送產物以爲餽歲又于瞻詩云人行猶可  
復歲行那可追已逐東流水赴海歸無時東鄰  
酒初熟西舍瓊亦肥且爲一日歡毋爲窮年悲  
以酒相歡謂之別歲

守歲分歲

于瞻詩畧云兒童強不睡拍手夜歡譁晨鷄且  
莫唱更鼓畏慘榻坐久燈燼落起看北斗斜明  
年豈無年心事恐蹉跎故大小飲酒相歡

以待旦謂之守歲范至能詩畧云奉祠席撤  
夜未艾飲福之餘卽分歲地爐火煖倉木香飴  
盤菓餌如蜂房小兒但喜新年至頭角長成添  
意氣老翁把盃心茫然增年翻是減吾年荆釵  
勸酒仍祝願但願尊前且強健合室大小除夕  
叙飲歡燕謂之分歲

藏鈞之戲

風土記臘日叟媪各隨其儕分爲二曹以較勝  
負始於鈞弋夫人事也





隋主除夕設火山數十焚沉香數車香聞數十里

火山香燭

研爐煖合

天寶間有一研爐曲盡其巧寒冬置研爐上不凍玄天罡女授張無頗煖金合寒時出此一室暄熱

辟寒香

外國進香大寒焚之必減衣拒熱

却寒簾

咸通年賜公主却寒之簾

捏鳳炭

楊國忠用炭屑捏成雙鳳冬日煖於爐中以白檀鋪底香靄一室

炷煖香

雲溪僊舍冬月客至焚煖香一炷滿室如春故詹克愛詩云煖香炷罷春生室始信壺中別有天



煮建茗

逸人王休與僧道交冬月取水之精鑿者煮建茗以供

妓圍肉陣

申王冬月以妓密圍坐側以禦寒楊家選妾肥大者行列於後謂之遮風肉陣

煖寒會

王无寶大雪時令童僕掃雪開具酒宴迎賓於之煖寒會

三餘足學

及為歲餘故冬月可就問學漢書東方朔云冬文史足

尋梅烹雪

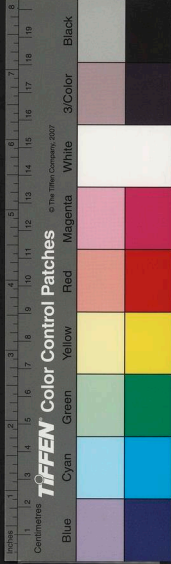
孟浩然尋梅陶穀烹雪風致自佳

書物候風

在傳云凡分至啟閉必書雲物為備故也朱經曰至日風從南來名為虛賊傷人

諧律度晷

諧律度晷



冬至始致八能之士以調律曆至日度晷景候  
鍾律權土炭効陰陽也

愛日履霜

左傳曰冬日可愛又曰履霜堅冰君子知戒

鑿冰爨燧

詩云一之日鑿冰冲冲淮南子曰孟冬之月招  
搖指亥爨松燧火

高子幽賞冬時十一條

湖凍初晴遠泛

西湖之水非嚴寒不冰冰亦不堅冰合初晴朝  
陽閃爍湖面水漸瘦珠點浮泛時操小舟猷  
水浪遊觀水開水路儼若舟引長蛇品煢片片  
堆疊家僮善擊水引舉手鏗然聲溜百步恍若  
星流或衝激破碎狀飛上層大快寒眼幽然此  
興恐人所未同扣舷長歌把酒豪舉覺我陽春  
滿抱白雪知音忘却冰湖雪岸之爲寒也舊聞  
戒涉春水膏中不抱懼心又何必以涉水爲戒

雪中雪霽策蹇尋梅





畫中春郊走馬秋溪把釣策寒尋梅莫不以朱  
爲衣色豈果無爲哉似欲粧點景象與時相宜  
有超然出俗之趣且衣朱而遊者亦非常客故  
三冬披紅氍衫裹以毡笠跨一黑驢禿髮童子  
挈尊相隨踏雪溪山尋梅林壑忽得梅花數株  
便欲傍梅席地浮觴劇飲沉醉酣然梅香撲袂  
不知身爲花中之我亦忘蒼爲目中景也然尋  
梅之蹇和角之犢去長安車馬何涼涼早哉且  
爲衆嗤寃境幸免覆轍

三茅山頂望江天雪霽

三茅乃郡城內山高處襟帶江湖爲勝覽最歡  
喜地時乎積雪初晴疎林開爽江空漠漠寒烟  
山迥重重雪色江帆片片風度銀梭村樹幾家  
影寒玉瓦山徑人跡板橋客路車翻縞帶樵歌  
東壑漁釣冰簑自極去鳥歸雲感我遠懷無際  
時得僧茶烹雪村酒浮香坐傍幾樹梅花助人  
清賞更劇

西溪道中玩雪



往年因雪霽偶入西溪何意得見世外佳景日  
雖露影雪積未踈竹眠低地山白排雲風迴雪  
舞撲馬嘶寒玉墮冰柯沾衣生濕遙想梅開萬  
樹目亂飛花自我人跡遠來踏破瑤街十里生  
平快賞此景無多因念雪山苦行妙果以忍得  
成吾人片刻冲風便想擁爐醉酒意恣欲甚矣  
雖未能以幽吟攝心亦當以清寒煉骨

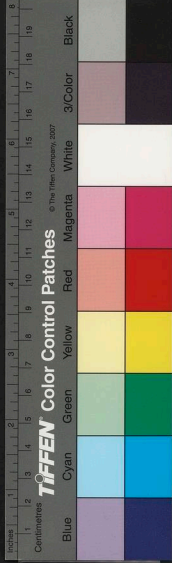
山頭玩賞名花

兩山種茶頗著仲冬花發若月籠萬樹每每入

尋茶勝處對花默共色咲忽生一種幽香  
可人意且花白若剪雲綃心黃儼抱檀肩歸折  
數枝挿觚爲供枝稍荷萼顆顆俱開足可一月  
清玩更喜香沁枯腸色憐青眼素艷寒芳自與  
春風姿態迥隔幽閑佳客孰過於君

登睡天目絕頂

武林萬山皆自天目分發故地鈐有天目生來  
兩乳長偈冬日木落作天目看山之遊時得天  
氣清朗烟雲淨盡扶策躡巔四望無際兩山東



引高下起伏屈曲奔騰隱隱到江始盡直若龍  
翔鳳舞目極匹練橫隔知爲錢塘江也外此茫  
茫是爲東海幾簇松筠山僧指云往宋王侯廢  
塚噫山川形勝千古一日曾無改移柰何故宮  
黍離陵墓丘壑今幾變遷哉重可慨也

山居聽人說書

老人畏寒不涉世故時向山居曝背茅簷看梅  
初放隣友善談炙糍共食令說宋江最妙回數  
歡然撫掌不覺日暮吾觀道左豐碑人間銘頌

水滸傳耳豈果真實不虛故說更惜未必  
得同此傳世傳人口

掃雪烹茶玩画

茶以雪烹芽更清冽所爲半天河水是也不受  
塵垢幽人啜此足以破寒時乎南窓日煖喜無  
齋發惱人靜展古人畫軸如風雪歸人江天雪  
棹溪山雪竹關山雪運等圖卽假對直以觀古  
人模擬筆趣要知實景畫圖俱屬造化機局卽  
我把圖是人玩景對景觀我謂非我在景中乎





古塵緣孰爲真假當就圖畫中了悟

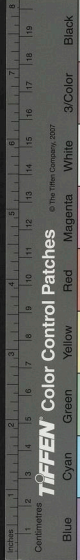
雪夜煨芋談禪

雪夜偶宿禪林從僧擁爐旋摘山芋煨剝入口  
味較市中笑甚欣然一飽因問僧曰有爲是禪  
無爲是禪有無所有無非所無是禪乎僧曰子  
手執芋是禪更從何問余曰何芋是禪僧曰芋  
在子手有耶無耶謂有何有謂無何無有無相  
滅是爲真空非空非非空空無所空是名曰禪  
孰空認禪又看實相終不悟禪此非精進力到

根緣未能頓覺子曷觀芋乎芋不得火上  
不可食火功不到此芋猶生須火到芋熟方可  
說齒舌消滅是從有處歸無芋非火孰芋能生  
嚼芋乎芋相終在不滅手芋嚼盡謂無非無無  
從有來謂有非有有從無滅子手執芋今看何  
處余時稽首慈尊禪從言下喚醒

山窓聽雪款竹

飛雪有聲惟在竹間最雅山窓寒夜時聽雪酒  
竹林折歷蕭蕭連翩瑟瑟聲韻悠然逸我清聽



忽爾迴風交急折竹一聲使我寒毡增冷飛想  
金屋人歡玉笙聲醉恐此非爾所歡

除夕登吳山看松盆

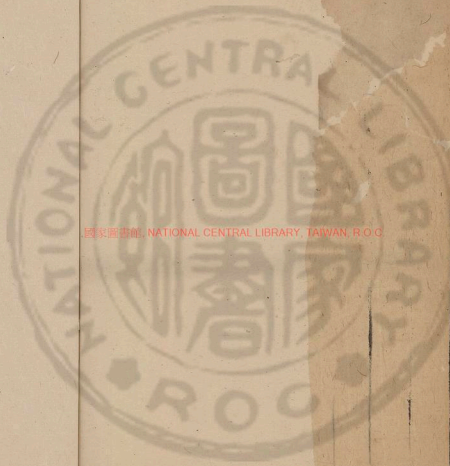
除夕惟杭城居民家戶架柴爇燄火光燭天搗  
鼓鳴金放炮起火謂之松盆無論他處無敵卽  
杭之鄉村亦無此勝斯特抱幽趣者登吳山高  
曠就南北望之紅光萬道炎焰火雲街巷分岐  
光爲界隔聒耳聲喧震騰遠近觸目星丸錯落  
上下此景是大奇觀幽立高空俯眺豈能覺我

身在上界

雪後鎮海樓觀晚炊

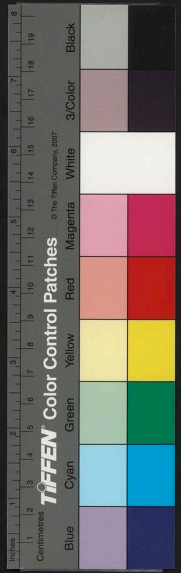
浦城雪積萬瓦鋪銀鱗次高低盡若堆玉時登  
高樓凝望目際無痕大地爲之片白日暮晚炊  
干門青烟四起縷縷若從玉版紙中界以烏絲  
闌畫幽勝妙觀快我吟眼恐此景亦未有人知  
得



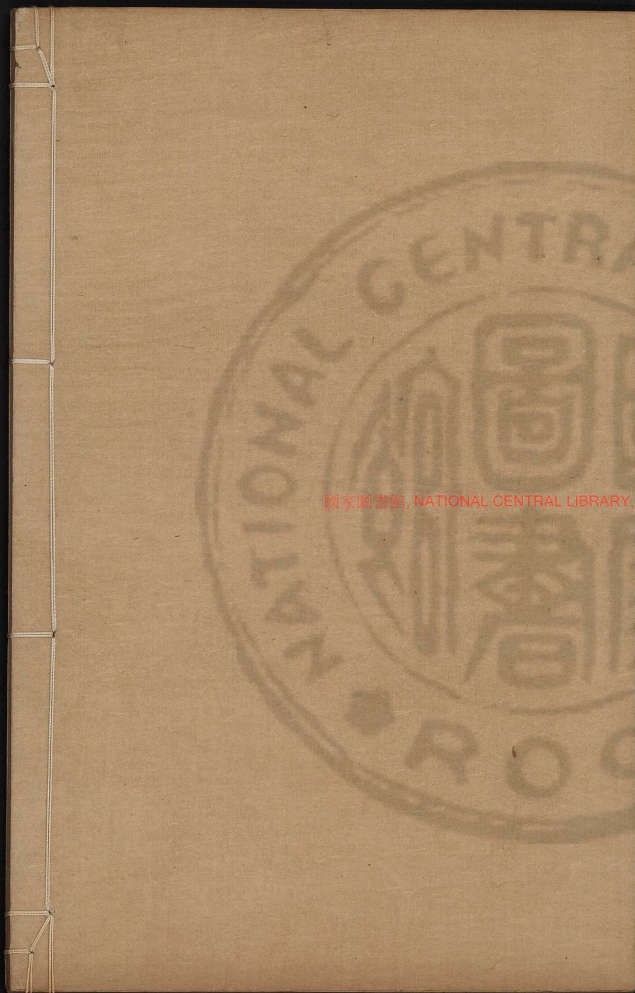


國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C

三十九  
民國三十三年  
五月







國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

