

尊  
生  
八  
牋

CHINESE-JAPANESE COLLECTION  
HARVARD COLLEGE LIBRARY  
FROM HARVARD-YENCHING INSTITUTE  
MAY 14 1932

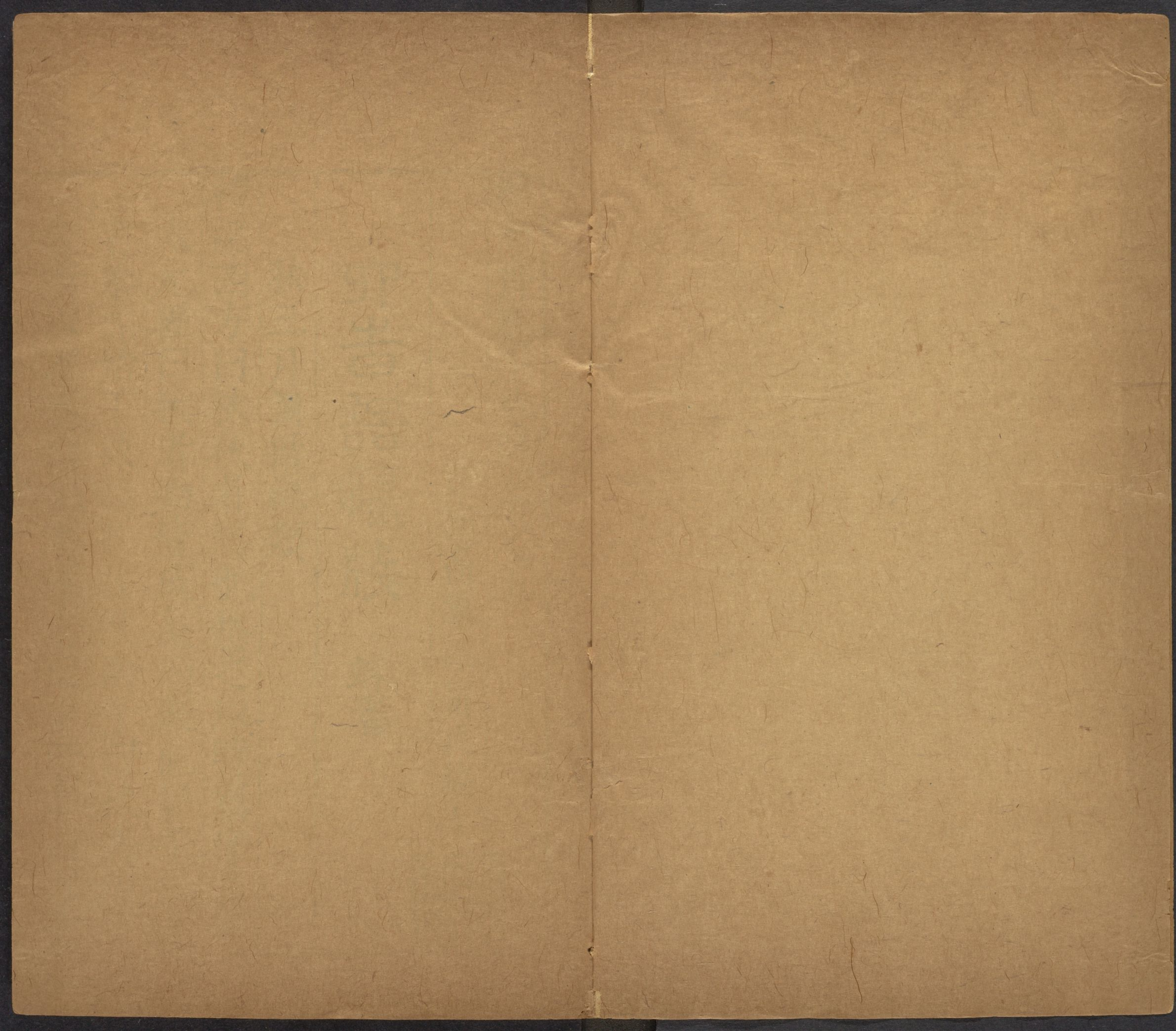
CHL 7512/0233

三本

四時調攝牋

秋冬







禮尚齋遵生八牋卷之五

古杭高濂深甫氏編次

卯吉詔輶牋

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  
者陰炁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

禮記卷之五

一



西者遷也陰无遷落萬物韞子由反歛乃成熟也

一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

一金囚春分金死立夏金歿夏至金胎言金孕

于火土之中也

懼仙月占主疾

七月甲子日忌雷主多暴疾晦日忌風主多癰

八月秋分後忌多霜主病

九月忌行夏令主多飢噎

# 火月氣數主屬之圖



秋曰三秋九秋白藏

氣白而藏萬物也

素秋素商高商

天曰夏天愍物之周零也

風曰商風商聽素風

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

木曰疎木哀林霜柯

霜林疎林



肺神圖

神名皓華字虛成肺

之狀為虎主藏魄象

如懸磬色如縞映紅

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

指之中

肺臟秋旺論

肺屬西方金為白帝神形如白虎象如懸磬色如縞映紅居五臟之上對腎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牌子為腎母下有七魄如嬰兒名尸狗伏尸雀陰吞賊非毒除穢辟臭乃七名也夜卧及平日時叩齒三十六通呼肺神及七魄名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





六經卷五  
四時調攝  
三  
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

其情怒肺之外應五嶽上通太白之精于  
王日存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  
怒无炁者肺盛也不耐寒者肺勞也肺勞則多嗜  
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



當含仁育物施恩歛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曾  
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炁盛  
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  
炮

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

當以秋三月朔望旭日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凡三次也

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

吐納用呬以鼻微長引炁以口呬之勿令耳聞

皆先須調炁令和然後呬之肺病甚大呬三十

遍細呬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骨背疼痛依法呬

之病去即止過度則損呬時用雙手擎天為之

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

家風邪積勞又當反拳槌背上左右各三度去

腎臆閉炁風毒為之良久閉目叩齒而起



黃帝製護命茯苓丸

黃帝曰秋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温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

白朮 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 肉五錢

黃芪 一兩

苦參 三錢

右為末蜜丸如桐子大先服每七九日再服

秋季攝生消息論

秋三月主肅殺肺无旺味属辛金能尅木木属肝肝主酸當秋之時飲食之味宜減辛增酸以養肝无肺盛則用咽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  
燼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  
炙燂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菜鮓醬之類若風炁冷  
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  
升并大腹檳榔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  
水冷膿悉爲此藥祛逐不能爲患此湯名承炁  
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温內衣  
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黄丸

治男女虛弱百疾醫所不療者久服身輕不

水

熟地黄 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

温之

雲笈七籤曰秋宜凍足凍腦卧以頭向西有所

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瘳

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  
身心勿爲發揚馳逞

書曰秋傷于濕上逆而咳發爲痿厥

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

七寶丹治久患瀉痢瘵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

舶上硫黃八錢此物最少出倭夷海舡上作  
灰塗縫者佳人多不見俱以市硫

有油者用之舶硫色如蜜黃中有金紅處如  
七月石榴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

二十丸空心日午服宿食无痛不消以姜鹽

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 白木土炒各等分

右為末炊粟米飯為丸桐子大每服十九米

飲送下



威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 不蛀肥者用河水浸洗去黑皮用砂器中

揉擦作稠水去渣勸 威靈仙 四兩 洗去土焙用 熬成膏多少俱用

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 一箇男取雄腰上一截 女用雌腰下一截 地黃 熟爛如餡 二錢

車角 不蛀的酥炙去 杏仁 二錢童便浸一週時 黑皮用二定 云皮失入蜜炒黃

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丸薑湯下 二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 生薑 六兩去 皮尖 去皮

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瓶內收貯用湯點服

太上肘後玉經八方



坤卦西南 風后四扇散

五靈脂 三兩延年益角 仙靈皮 三兩強筋骨 松脂 二兩去風痛

澤瀉 二兩強腎 白朮 二兩益力 乾薑 二兩益

生地黄 五兩補血 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

二 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

棍搥摩令皮去大煮半晌漉起放盆中去核

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  
擎也物于此而擎歛也後十五日斗指申為處



暑言瘡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又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

笈七籤云七日曝皮裘可以辟蛀

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

常氏日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幼皆少飲之却病

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十四枚撚白髮自黑

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

雲笈七籤曰是月十六日剪指甲燒灰服之能滅九虫三尸

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郊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內小子



過七月即破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拖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羽化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七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  
法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拔白永不再生

七月五日是三會日宜修迎秋齋

真指要曰中元十五日可修齋謝罪

秋日用水吞赤小豆十四粒一秋可免赤白  
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

### 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

白雲忌曰七月勿食蓴上有蠲虫害人勿食韭

損目

千金方曰勿食鹿獐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薑

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耳

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

片卷五  
四時調攝

十七

片卷五

四時調攝

十八



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冒極熱  
 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

立秋七月節坐功圖

運主太陰四氣

特配足少陽膽相火

坐功

每日丑寅時正坐兩手  
 托地縮體閉息養身上  
 湧凡七八度吐納  
 熱液

治病

補虛益損去腰腎積氣  
 口舌善太息心脇痛不  
 能反側面虛體無澤足  
 外熱頭痛額痛目銳背  
 痛欬盆腫痛腋下腫汗  
 出振寒





流卷五  
四時言括

虞暑七月中坐功圖

運主太陰四氣

時配足少陽膽相火

坐功

每日丑寅時正坐轉頭

左右舉引就反兩手提

背各五七度叩齒吐納

嚥液

治病

風濕留滯肩背痛胸痛

脊脊痛脇肋骨膝經絡

外至胫絕骨外踝前及

諸節皆痛少氣咳嗽喘

渴上氣胸背脊脊積滯

之疾



### 秋八月事宜

孝經緯曰虞暑後十五日斗指庚為白露陰炁

漸重露凝而白也後十五日斗指丙為秋分陰

生于午極于亥故丙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

助陽成功也辰酉酉者緬也謂時物皆緬縮也

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爲之天灸以厭疾也

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令早起恐社翁爲祟與春社同

田家五行曰侵辰用磁器收百草頭上露磨濃墨頭痛者點太陽穴勞瘵者點膏肓之類爲之天灸

雜纂曰是月採百合曝乾蒸食之甚益熱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

述僊記曰八月一日以絹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歎  
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猪肺及飴和食  
令人發疽勿食雉肉勿食猪肚冬成嗽疾

本草云勿食獐肉動悉勿食芹菜恐病癢發則  
似顛小腹脹勿食生蜜勿多食生菜勿食鷄  
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

楊公忌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  
風令人生瘡以作痲痢十八日乃天人興福  
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



炁用力為之此能開胃膈炁去脇中炁治肺臟諸疾行完叩齒三十六通以應之

聖爰七籤曰是月十五日金精正旺宜採銅鉄鑄鼎劍

內丹秘要曰觀者四陰之卦也斗杓是月戌時酉以月建酉也時為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降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

白雲八月節坐功圖

運主太陰四氣

特配足陽明胃燥金

坐功

每日丑寅時正坐兩手

按膝轉頭推引各三五

度叩齒吐納燕淡

忘病

風氣留滯腰背經絡洒

洒振寒者伸救欠或患

人與火聞木聲則驚任

瘡汗出執劬口喘唇臉

頸腫喉痺不能言額黑

嘔呵欠狂歌上登歌棄

衣銀走





秋分八月中秋坐功圖

運主陽明五氣

時配足陽明胃燥金

坐功

每日丑寅時盤足而坐  
兩手掩耳左右反側各  
三五度叩齒吐納熱液

治病

風濕積滯脇助腰肢腹  
大水腫膝積腫痛膈乳  
氣衝股伏兔筋外癰足  
跗諸痛遺弱失氣奔響  
腹脹脾不可轉脘以結  
喘似裂消欬善飲胃寒  
喘滿

### 九月事宜

孝經緯曰秋分後十五日斗指辛為寒露謂露

冷寒而將歆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馮星也

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耿秋霜辰授衣



四時周鼎火  
三十五



是月也天道南行作事出行俱宜向南吉不宜  
用戌日犯月建不吉

風土記曰是月九日採茱萸插頭髮辟惡蒸而  
禦初寒

是月二十一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

千金月人曰宜進地黃湯其法取地黃洗淨以  
竹刀切薄曬乾用時火焙爲末碾細充湯服  
煎如茶法

四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

聖惠方曰甘菊花曬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



雲笈七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

食療本草曰此月後宜食野鴨多年小熱瘡不  
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三十

日方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

呂公記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  
加

真誥曰十六日宜拔白永不生

九月事忌

千金月令曰是月勿食脾季月土旺在脾也

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  
年不瘥勿食雉肉損人神炁勿多食鷄令人

鬼鬼不安九日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筴

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  
炁未伏陰炁旣衰宜進補養之藥以生炁卦



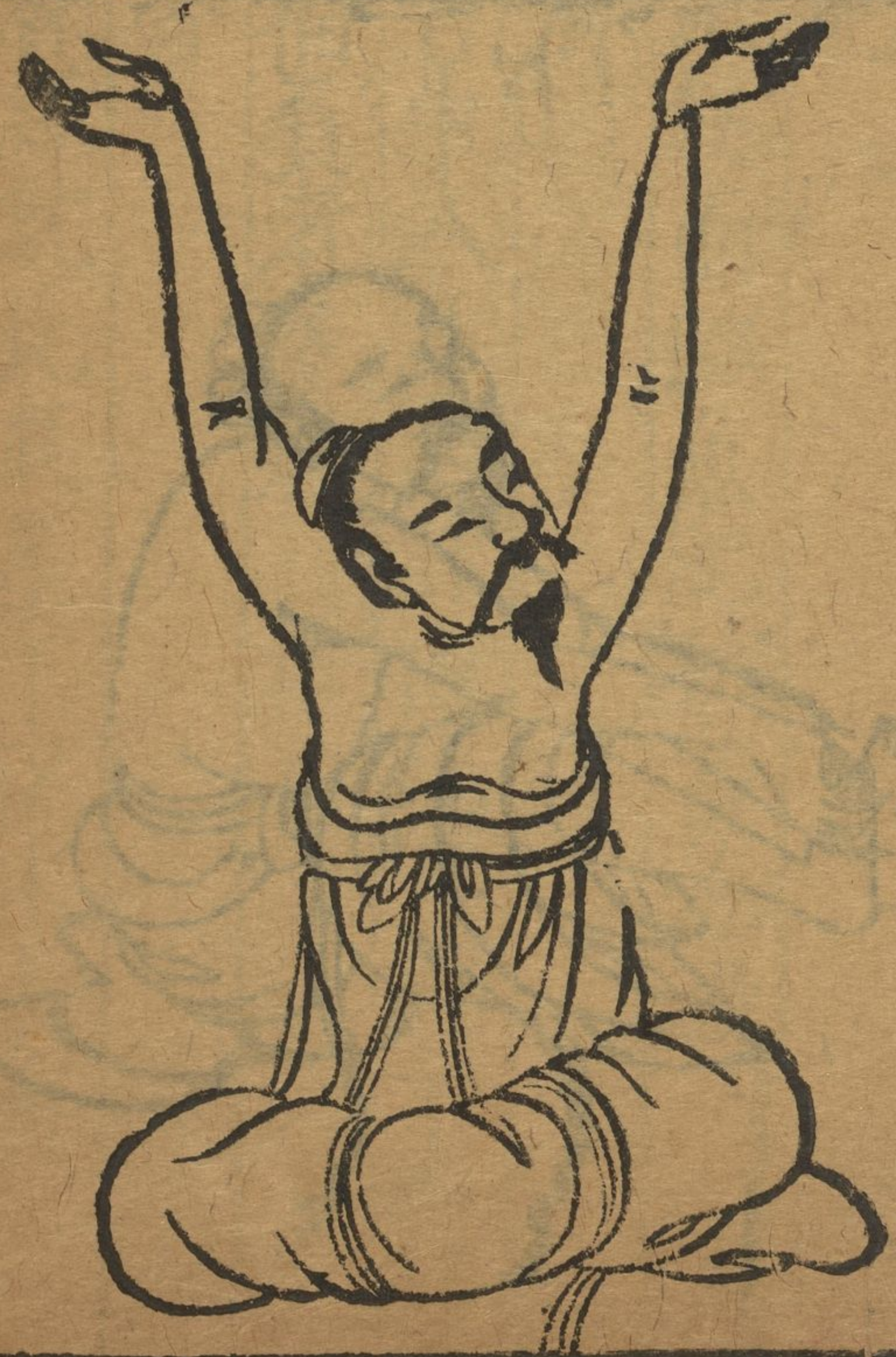
剝剝落落也陰道將旺陽道衰弱當固精斂神  
生炁在申坐卧宜向西南

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隙勿冒風邪無恣醉  
飽宜減苦增甘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

九月始坐功圖  
時配之太極圖  
坐功  
每日日寅時正坐  
臂膊身上托左右  
五度叩齒吐納  
治病  
諸風寒濕邪氣  
絡動衝頭痛目眩  
如按脊痛腰折身  
頭痛頭面痛  
諸疾





霜降九月中坐功圖

更三陽明五占

時配足太陽膀胱經

坐功

每日丑寅時平坐舒  
手摩面足踵用足則力  
摩而復收五七度

治病

風濕痺入腰脚脚不可  
曲腿結痛喘氣痛  
腰尻陰股膝臂痛  
蟲肌肉痿下逆便  
氣腹脹痛欲小便不  
瘡毒筋寒脚氣久痔



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



唐書君臣秋登慈恩浮圖獻菊花酒稱壽

思尊鱸

張季鷹為齊王曹掾見秋風起思吳中尊羨菰  
米鱸魚繪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繪名即官繪因  
張得名耳

登南樓

庾亮賞月登南樓據胡床與浩等談咏竟夕者

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耶復爾耳

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

七月十五日目連以百味五菓盛盤中作呪願  
以度母

廣陵觀濤

救臯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  
莹彼云我能取月置之懷袂因即取筯數百條  
繩而駕之我梯此取月少頃以手舉衣懷中出  
月寸許光色照映寒入肌骨

登高避厄

汝南桓景隨費長房遊語云九月九日汝家有  
災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高

祖登商飈館為之九日臺

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

魏文帝賜鍾繇秋菊云謹奉一束以助彭祖之

術

尚食棗糕

二社重陽以棗為糕或加以栗以肉又夢筆錄

日重九都人以粉麵為蒸糕相遺上插剪綵小



旂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  
去重陽四日而雨大作遂以邠老之句續為三  
絕其最滿城風雨近重陽無柰黃花惱意香雪  
浪翻天迷赤壁令人西望憶潘郎

中元大猷

道經七月望日作玄都大猷花菓旛幢清膳飲  
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飲  
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日勁風戾  
而推幃

霜階風隙

夏侯詩曰階縞縞以受霜謝詩云秋首風遶隙  
服黃佩赤



太清草木方曰九日採黃花與茯苓服之延年  
西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  
出携囊紅葉牋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濕

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摧爲爨桐使西泠秋色  
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  
念以弔

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



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霞鬚滉盪搖曳長虹  
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  
者其林若壩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馥  
入徑珠英瓊樹香滿空山快賞幽深恍入靈鷲  
金粟世界就龍井汲水煮茶更得僧厨山蔬野  
蔌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杏若向托根廣寒必憑  
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



基地草豐沙澗鴈多群呼下集作解陣息所携  
舟夜坐時聽爭栖兢啄影亂湖煙宿水眠雲聲  
淒夜月基畔嚶嚶嘹嘹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

勝果寺月出石望月

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  
時當與詩朋酒友賡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  
入此石日中人世搬弄切爲冷眼偷笑

水樂洞雨後聽泉

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



八  
泉多音之清冷真勝樂奏矣每到以泉沁吾脾  
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  
立高可百尺噴岌秀潤凌空插雲更喜四顧山  
峦若層花叶萼皺縠疊浪巍峩曲折穿幽透深

林木合抱皆自岩竇拔起不土而生舊傳此山  
韞玉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  
塢秋色變幻種種竒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熒右俯江波繩引  
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溟蒙朝煙  
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  
生過客原無罌碗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執之故不  
多見見亦難于豐美秋來杖屨遍訪城市林園  
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  
不見元亮



葉舟風雨聽蘆

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  
款款或鴈落啞啞或鷺飛濯濯風逢逢而雨瀝  
瀝耳洒洒而心于于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亘天光彩狀若長橫正  
練圓走車輪或肖虎豹超驤鸞鶴飛舞五色鮮  
艷過日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  
曠輝映丹焰炯炯彌天流光赫赫動地斯時惟  
啓明在東晶丸粲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田  
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晝觀鮮有知夜觀者余  
昔焚修寺中燃點塔燈夜半月色橫空江波靜  
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



雅尚齋遵生八牋五卷

雅尚齋遵生八牋卷之六

古杭高濂深甫氏編次



# 卯告語攝肢

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







# 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  
 如縮映紫生對路搏  
 着腰脊左為正腎配  
 五臟右為命門男以  
 藏精女以繫胞腎脉  
 出于湧泉  
 湧泉在足中心



## 腎臟冬旺論

內景經曰腎屬北方水為黑帝生對臍附腰脊  
 重一觔一兩色如縮映紫主分水氣灌注一身  
 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  
 之神神者腎藏其情智左屬壬右屬癸在辰為  
 亥在氣為吹在液為唾在形為骨又立傷骨  
 為損腎也應在齒齒痛者腎傷也經於上焦榮



於中焦衛於下焦腎邪自入則多唾膀胱爲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醎其臭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七十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鬚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入之骨疼者腎虛也人之齒多

齟者腎衰也人之齒墮者腎風也人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入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兢陰



陽以全其生合乎太清

相腎臟病法

腎熱者頤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堅急食鹹以補  
之用苦以瀉之無犯熱食無着煖衣腎病臍下  
有動氣按之牢若痛苦食不消化體重骨疼腰  
膝膀胱冷痛脚疼或痺小便餘瀝疝瘕所纏宜

服腎氣丸

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丸

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  
虫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

冬三月行之

可正坐以兩手聳托右引脇三五度又將手反

著膝挽肘左右同繞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  
主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脇下引腰背表  
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  
執身背浮腫盜汗不絕四肢拘挛或緩或急



夢寐驚悸呼吸氣短口乾舌燥狀如消渴急  
于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

各一兩

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

一兩一筒的妙

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  
起以待日先去寒就温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灸尤甚損人  
于是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煖衣衾調其飲食適  
其寒溫不可冒觸寒風老人尤甚恐寒邪感冒  
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霜威

早起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  
食炙煨肉麵餛飩之類

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



頃方可

金匱要畧曰冬夜伸足卧則一身俱煖

七籤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

千金方曰冬三月宜服藥酒一二杯立春則止  
終身常爾百病不生

纂要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瓷瓶浸過於  
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焚炙飲食并火  
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菘令人發疾

冬三月合用藥方

陳橘丸 治大腸風燥氣秘等疾

陳橘皮 去白 一兩 檳榔 五錢 木香 五錢

羌活 五錢 青皮 五錢 枳殼 炒 五錢

不蛀皂角 兩 搥 去皮 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



前薑湯下未利加至三十九以大便通利為

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 針蒸 木通 一兩 青橘 一兩 去穢 桑皮 一兩

赤芍 一兩 炒 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 八分 錢 燒過存性研為末每服

一錢熟酒下

大上肘後玉經八方

三 乾卦西北 天地父母七精散

竹實 三兩 九蒸 九曝 地膚子 四兩 太陰之

黃精 四兩 戊巳之 蔓菁子 三兩 九蒸 九曝

松脂 三兩 鍊令熟 桃膠 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  
根骨清水煎之添湯煮去渣熬成膏和粉為  
丸桐子大每服三五十九壽增無筭

十月事宜

孝經緯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

動下藏也辰亥亥者劾也言時陰氣劾殺萬物  
也西京雜記曰十月為正陰曰陰月要纂曰上  
冬

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餅令人無病

是月宜進棗湯其方取大棗去皮核於文武火



上翻覆焙香然後泡作湯服

攝生圖曰初一日宜修成福齋初五日修三會

齋勿行譴責

四時纂要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  
一食上蒸之待其牛乳盡出方以暖水淨淘碎  
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  
至冬至日止忌葱蒜臭物

夾明子主青盲目淫翳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



冬三月戊寅己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

聖愛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儉宜沐浴吉

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一石面東

再搗生地黄汁三升以好酒五升同攪均三

味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

太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脉勿食韭令人多瀉  
啣勿食霜打熟菜令人面上無光勿食獐肉  
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

### 罷刑大忌

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二日戒  
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冰凍雪積溫  
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  
酉坐卧宜向西方

孫真人脩養法曰十月心肺氣弱腎氣強盛宜  
戒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坎宮當夜氣未决

凝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

靈劍子導引法勢以兩手相叉脚踏之去腰  
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

立冬十月節坐功圖

運主陽明五氣

時配足厥陰肝風木

坐功

每日丑寅時正坐一手  
 按膝一手挽肘左右頤  
 兩手左右托三五度吐  
 納叩齒燕液

治病

胃腸積滯虛勞邪毒腰  
 痛不可俛仰噎乾面塵  
 脫色胃滿嘔逆食卮頭  
 痛耳無聞頰腫肝逆面  
 青目赤腫痛兩脇下痛  
 引小腹四肢滿悶眩胃  
 目瞳痛





小雪十月中坐功圖

運主太陽終氣

時配足厥陰肝風水

坐功

每日丑寅時正坐一手

按膝一手挽肘左右爭

力各三五度吐納叩齒

燕液

治病

脫肛風濕熱毒婦人小

腹腫丈夫癩疝孤疝遺

溺閉癰血畢腫畢疝之

逆寒疝善癭節時腫轉

筋陰縮兩筋挛洞泄血

疝脇下喘善恐胸中喘

五淋



# 十一月事宜

孝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

月纂天道東南行作事出行宜向東南吉

冬之日陽氣歸內腹中熱物入胃易消化



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

月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盛  
陰未至于甚傷陰盛則微陽當在于善保故

坤復之月宜靜攝為最

七籤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卧以受元氣  
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溫  
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

冬至煎餲綵珠戴一陽巾

### 十一月事忌

纂要曰是月勿食龜鼈肉令人水病勿食陳脯  
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剩大夫忌勿  
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

又曰勿食螺螄螃蟬損人志氣長屍虫

雲笈七籤曰二十日不宜遠行二十三目不可

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神

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

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

苦味絕鹹補理脾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四  
中當撥動頂門微微挈之須臾火力熾盛逼  
出真炁炁在箕斗東北之鄉火候造端之地

陳希夷伸冬二炁坐

勢

大雪十一月節坐功圖

運主太陽熱氣

時配足少陰腎君火

坐功

每日子丑時起身仰膝  
兩手左右托兩定左右  
踏各五七次叩齒漱液  
吐納

治病

脚膝風濕毒氣口熱舌  
乾咽腫上氣嗌乾及腫  
煩心心痛黃疸腸癖陰  
下濕飢不欲食面如漆  
咳唾有血渴喘目無見  
心懸如飢多恐常若久  
補等症





冬至十一月中坐功圖

運主太陽終氣  
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  
極力三五度吐納叩齒  
嚥液

治病

手足經絡寒濕脊股內  
後廉痛足腰膝脚手足  
下熱脐痛左脇下背痛  
脚間痛胸中滿大小腹  
痛大便難腹大頸腫喫  
噉腰冷如水及腫膝下  
氣逆小腹急痛泄下腫  
足筋寒而逆凍瘡下痢  
善思四肢不收



### 十二月事宜

孝經緯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日暮  
冬日抄冬涂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



黑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未無

鼠耗

本草圖經云取活鼠用油煎為膏敷湯火瘡滅

癩疔極良

玄樞曰除日以合家頭髮燒灰同脚底泥包投  
井中呪曰勅令我家眷屬竟年不害傷寒辟  
却五瘟疫鬼

七籤曰除夜拘杞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卧室燃燈達旦王家  
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  
瘟疫可焚蒼木

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安懸斲上不  
生虫

法天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溫  
水研灌些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  
膽少入口中咽津即解

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 又法取猪脂一斤入瓷

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瘟瘧山

巒瘴氣等症領表行客可常隨帶

茵陳 四兩 大黃 五兩 豉心 五合炒

恒山 三兩 桃核仁 三兩炒 芒硝 三兩

杏仁 三兩去皮尖 鼈甲 二兩酒醋塗炙 巴荳 一兩去皮膜去油炒另研

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即以

熱湯飲促之老小以意酌服黃病痰癖時氣

傷寒咳瘧發癩服之無不瘥者瘴氣如神赤

白痢亦効春初一服一年不病收瓶以蠟封



口置燥處忌食莧菜蘆筍

屠蘇方

大黃 十六銖

白朮 十五銖 桔梗 十五銖

蜀椒 十五銖 去目

桂心 十八銖 去皮 烏頭 六銖 去皮臍

芡實 十二銖 加防風 一兩

右七味哎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

田家五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

負暄雜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

乳香一豆大嚥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

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

瑣碎錄曰臘月晨起以烝餅捲猪脂食之終歲不生瘡疥久服肌體光澤

法天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鱉蟹蝦鱗虫之物勿食獐肉勿食牛

猪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

瑣碎錄曰除夜勿嗔罵奴僕并碎器皿仍不可大醉八日名王侯臘忌夫婦入房

### 十二月脩養法

季冬之月天地閉寒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暖勿



犯大雪宜小宜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遍去  
 脾臟諸疾不安依春法用之

陳希夷季冬二炁坐功圖勢

心與十二月節坐功圖

運主太陽終氣  
 特配足太陰脾經

坐功

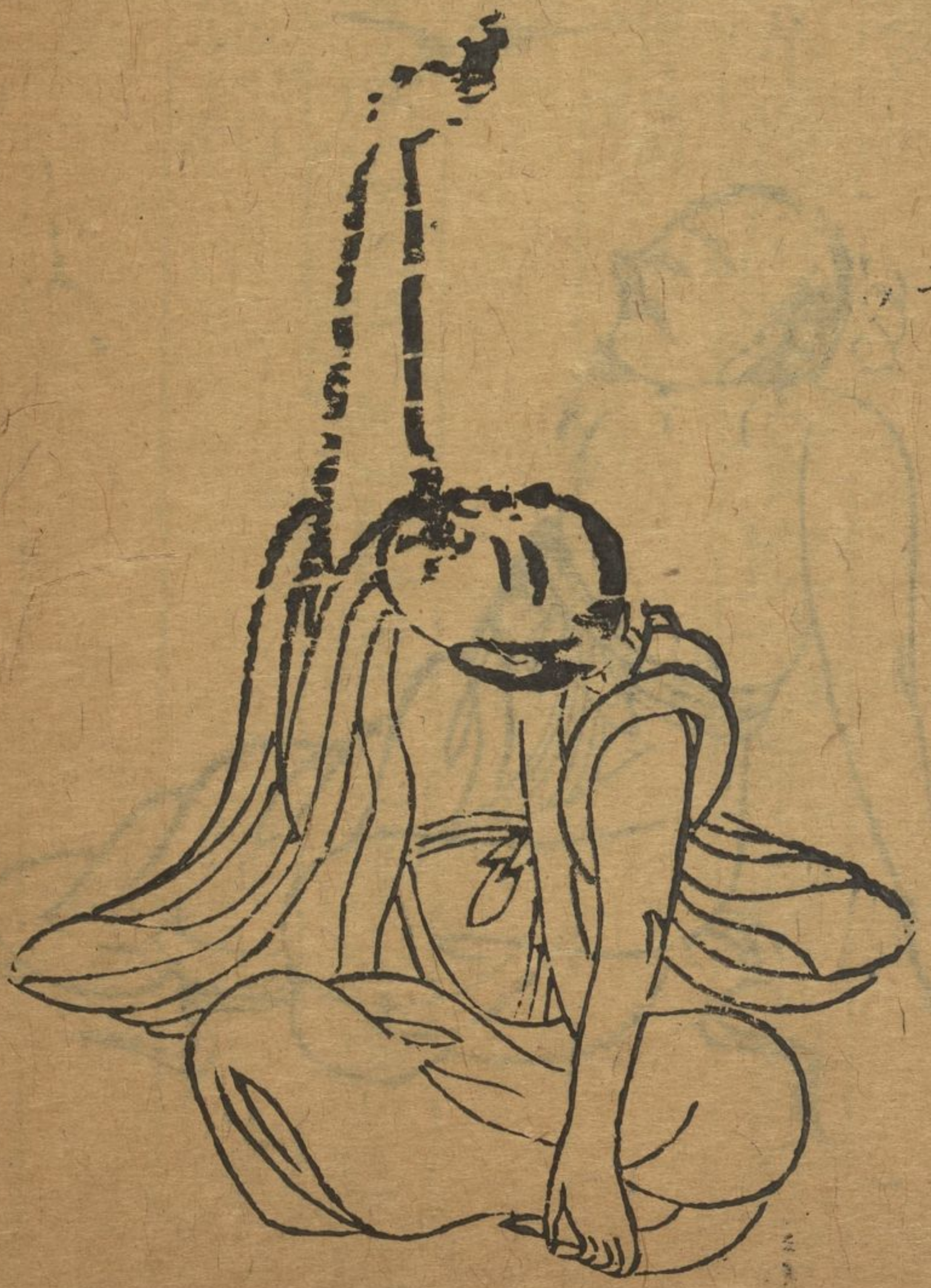
每日子丑時正坐一炁  
 按足一手上托挽首五  
 換極力三五度吐納

治病

榮衛氣蘊食即嘔胃  
 痛腹脹噎噎飲發中  
 食減善噫身體皆重念  
 不下煩心心下急痛瀉

癥泄水閉黃疸五泄注  
 下五色大小便不通  
 黃口乾急情嗜卧瘧心  
 心一痞苦善飢善味不

苦食





大寒十二月中坐功圖

運主厥陰初氣

時配三太陰脾濕土

坐功

每日子丑時兩手向後  
第林跪坐一足且伸一  
是用力左右各三五度  
中西軟熱吐納

治病

經絡壅積諸氣舌根強  
痛體不能動搖或不能  
臥強立股膝內腫尻陰  
膈肝足背痛腹脹瀉鳴  
食泄不化足不收行九  
疔不通足胛腫若水腫



### 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化貧富人事華

蘇公詩云為歡恐無具假物不論化貧富人事華



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

守歲分歲

子瞻詩畧云兒童強不睡拍手夜歡譁晨鷄且  
莫唱更鼓畏慘過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除夕

坐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蒼朮香飴  
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

藏鈎之戲

風土記臘日叟媪各隨其儕分爲二曹以較勝  
負始於鈎弋夫人事也



火山香燭

隋主除夕設火山數十焚沉香數車香聞數十里

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

雲溪僧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瑩者烹建茗以供

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

王元寶大雪時令童僕掃雪開具酒宴迎賓為之煖寒會

三餘足學

冬為歲餘故冬月可就問學漢書東方朔云三冬文史足

尋梅烹雪

孟浩然尋梅陶穀烹雪風致自佳

書物候風

左傳云凡分至啟閉必書雲物為備故也冬至日風從南來名為虛賊傷人

諧律度晷

八  
廿  
廿  
廿  
廿



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

高子幽賞夕時十二條

湖凍初晴遠泛

西湖之水非嚴寒不冰冰亦不堅冰合初晴朝  
陽閃爍湖面冰漸瓊珠點點浮泛時操小舟歛  
冰浪遊觀冰開水路儼若舟引長蛇晶熒片片  
堆疊家僮善擊冰引舉手鏗然聲溜百步恍若  
星流或衝激破碎狀飛玉屑大快寒眼幽然此  
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  
戒涉春冰宵中不抱懼心又何必以涉冰爲戒  
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  
三冬披紅毡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  
梅之寒扣角之犢去長安車馬何涼涼早哉且  
爲衆嗤究境幸免覆轍

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  
山迥重重雪色江枕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  
東壑漁釣水簑目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噫恣慾甚矣  
雖未能以幽衿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人

山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屑歸折  
數枝挿觚爲供枝稍苞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

登眺天目絕頂

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真若龍  
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徃宋王侯廢  
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額

是亦水滸傳耳豈果直實不虛故說更惜未必  
得同此傳世傳人口

掃雪烹茶玩画

茶以雪烹味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  
膚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真以觀古  
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千



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剥入口  
味較市中美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  
執空認禪又看實相終不悟禪此非精進力到

得慧根緣未能頓覺子曷觀芋乎芋不得火口  
不可食火功不到此芋猶生須火到芋熟方可  
就齒舌消滅是從有處歸無芋非火熟子能生  
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

山窓聽雪獻竹

飛雪有聲惟在竹間最雅山窓寒夜時聽雪洒  
竹林淅瀝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暗想  
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燔燎火光燭天擗  
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時抱幽趣者登吳山高  
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  
上下此景是太奇觀幽立高空俯眺叢雜覺我

身在上界

雪後鎮海樓觀晚炊

蒲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  
千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



八代卷六

四首詠挿冬

三十九

八代卷六



