



花曆

練江程羽文輯 沈鼎新訂

花有開落涼燠不可無曆秘集月令頗與時舛予更輯之以代挈壺之位數白記紅誰謂山中無曆日也

正月

蘭蕙芳

瑞香烈

櫻桃始葩

徑草綠

望春初放

百花萌動

二月

花曆



桃天

玉蘭解

紫荆繁

杏花飾其曆

梨花溶

李能白

三月

薔薇蔓

木筆書空

棣萼韡韡

楊入大水為萍

海棠睡

綉毬落

四月

牡丹王

芍藥相于堦

罌粟滿

木香上升

杜鵑歸

荼蘼香夢

五月

榴花照眼

萱北鄉

夜合始交

簷蔔有香

錦葵開

山丹頰

六月

桐花馥

齒菖為蓮

茉莉來賓

凌霄結

鳳仙降于庭

鷄冠環戶

七月

葵傾赤

玉簪搔頭

紫薇浸月

木槿朝榮

蓼花紅

菱花乃實

八月

花曆

二

槐花黃

桂香飄

斷腸始嬌

白蘋開

金錢夜落

丁香紫

九月

菊有英

芙蓉冷

漢宮秋老

菱荷化為衣

橙橘登

山藥乳

十月

木葉脫

芳草化為薪

苔枯

蘆始秋

朝菌歇

花藏不見

十一月

蕉花紅

枇杷蔬

松柏秀

蜂蝶蟄

剪綵時行

花信風至

十二月

蠟梅坼

茗花發

水仙負冰

梅香綻

山茶灼

雪花六出



山齋志

古杭高濂輯 屠本峻重訂

書齋

書齋宜明靜不可太厩明淨可爽心神宏厩則傷目  
力窻外四壁薜蘿滿墻甲列松檜盆景或建蘭一二  
遶砌種以翠芸草令遍茂則青芴鬱然傍置洗硯池  
一更設盆池近牕處蓄金鯽五七頭以觀天機活潑  
齋中長卓一古硯一舊古銅水注一舊窰筆格一班  
竹筆筒一舊窰筆洗一糊斗一水中丞一銅石鎮紙

一左置榻床一榻下滾脚凳一床頭小几一上置古銅花尊或哥窑定瓶一花時則插花盈瓶以集香氣閑時置蒲石于上收朝露以清目或置鼎爐一用燒印篆清香冬置煖硯爐一壁間掛古琴一中置几一如吳中雲林几式佳壁間懸畫一書室中畫惟二品山水爲上花木次之禽馬人物不與也或奉名畫山水雲霞中神佛像亦可名賢字幅以詩句清雅者可共事上奉烏思藏鏤金佛一或倭漆龕或花梨木龕以居之否用小石盆一或靈壁應石將樂石崑山石

大不過五六寸而天然奇怪透漏瘦削無斧鑿痕者爲佳次則燕石鍾乳石白石土瑪瑙石亦有可觀者盆用白定官哥青東磁均州窑爲上而時窑次之几外爐一花瓶一匙筯瓶一香盒一四者等差遠甚惟博雅者擇之然而爐製惟汝爐鼎爐戟耳彝爐三者爲佳大以腹橫三寸極矣瓶用膽瓶花瓶爲最次用宋磁鶯頸瓶餘不堪供壁間當可處懸壁瓶一四時插花坐列吳興竹凳六禪椅一拂塵搔背棕箒各一竹鐵如意一右列書架一上置周易離騷百家唐詩



草堂詩餘花間集歷代詞府洵釋典導引諸書法帖則鍾元常季直表黃庭經蘭亭記隸則夏丞砂石本隸韻行則李北海陰符經雲麾將軍碑聖教序草則十七帖草書要領懷素絹書千文孫過庭書譜此皆山人適志備覽書室中所當置者畫卷舊人山水人物花鳥或名賢墨跡各若干軸用以充架齋中永日據席長夜篝燈無事擾心閱此自樂逍遙餘歲以終天年此真受用清福也

### 燼閣

燼閣南方暑雨時藥物圖書皮毛之物皆爲黴溽壞盡今造閣去地一丈有多閣中循壁爲厨二三層壁間以板弭之前後開牕梁上懸長笕物可懸者懸於笕中餘置格上天日晴明則大開牕戶令納風日爽氣陰晦則密閉以杜雨濕中設小爐長令火氣溫鬱又法閣中設床二三床下收新出窰炭實之乃置畫片床上永不黴壞不須設火其炭至秋供燒明年復換新炭床上切不可臥臥者病瘖屢有驗也蓋火氣所爍故耳



清閟閣

清閟閣雲林堂閣尤勝客非佳流不得入堂前植碧  
梧四令人指拭其皮每梧墜葉輒令童子以針綴杖  
頭亟挑去之不使點污如亭亭綠玉苔蘚盈庭不容  
人踐綠褥可愛左右列以松桂蘭竹之屬敷紆僚繞  
其外則高本情篁蔚然深秀周列奇石東設一二器  
西設古鼎尊壘法書名畫每雨止風收杖履自隨逍  
遙容與詠歌以娛望之者識其爲世外人也

觀雪菴

觀雪菴長九尺濶八尺高七尺以輕木爲格紙布糊  
之以障三面上以一格覆頂面前施幃幔捲舒如帳  
中可四坐不妨設火食具隨處移行背風張之對雪  
瞻眺比之氈帳似更清逸施之就花就山水雅勝之  
地無不可也謂之行窩

松軒

松軒宜擇苑囿宋嗣明吳域之地構立不用高峻惟  
貴清幽入窻玲瓏左右植以青松數株須擇枝幹蒼  
古屈曲如畫有馬遠盛子昭郭熙狀態甚妙中立奇



石得石形瘦削穿透多孔頭大腰細裏娜有態者立  
之松間下植吉祥蒲草鹿葱等花更置建蘭一二盆  
清勝雅觀外有隙地種竹數竿種梅一二以助其清  
共作歲寒友想臨軒外觀恍若在畫圖中矣

### 茆亭

茆亭以白茆覆之四構爲亭或以棕片覆者更久其  
下四柱得山中帶皮老棕本四條爲之不惟淳朴雅  
觀且耐久外護闌竹一二條結於蒼松翠蓋之下修  
竹茂林之中雅稱清賞

### 花榭

歐陽公示謝道人種花詩云深紅淺白宜相間先後  
仍須次第栽我欲四時携酒賞莫教一日不花開余  
意山人家得地不廣開徑怡閑則四時花品不可不  
培植也

### 茶寮

茶寮側室一斗相傍書齋內設茶竈一茶盞六茶注  
二餘一以注熟水茶曰一拂刷淨布各一炭箱一火  
鉗一火筋一火扇一火斗一

可燒  
香餅

茶槃一茶橐二當



山齋志  
教童子專主茶役以供長日清談寒宵兀坐煎法另  
具

### 藥室

藥室用靜屋一間不聞鷄犬之處中設供案一以供  
先聖藥王分置大板卓一光面堅厚可以和藥大鐵  
碾一石磨一小碾一乳鉢大小二壺音筒一用以搗  
珠末不飛椿曰一大小中稀篩各一大小密絹篩各  
一棕掃帚一淨布一銅鑊一火扇一火鈴一大小盤  
秤各一藥櫃一藥廂一葫蘆瓶罐此藥家取用無美  
當多蓄以備用凡在藥物所需俱當置之藥室平時  
密鎖以杜不虞此又君子所先

### 佛堂

內供烏絲藏佛以金鏤甚厚慈容端整結束得真印  
結趺跏妙相具足者案頭以舊磁淨瓶獻花淨碗酌  
水晝焚印香夜燃石燈其鐘磬椅榻之類次第鋪列  
人能供禮亦增善念

### 山齋志終



種蘭訣

武林李奎著 邵國錡校閱

分種法

分種蘭蕙須至九月節氣方可分栽十月時候花已胎朶不可分種若見雪霜大寒猶不可分栽否必損花

栽花法

花盆先以麤碗或麤碟覆之於盆底次用桴炭鋪一層了然後却用肥泥薄鋪炭上栽之摻泥擁根如法

栽時不可以手捺實否則根不舒暢葉不長發花亦不繁茂矣乾濕依時用水澆灌

### 安頓澆灌法

春二三月無霜雪安放花盆在露天四面皆得澆水日晒不妨逢十分大雨恐墜其葉則以小繩束起如連三四日須移避暑通風處四月至八月須用疎密得所篾籃據護容見日氣最要通風

梅天忽逢大雨須移花盆向背日處若逢大雨過又逢日晒盆內熱水則盪害葉亦損根花開時若枝上花蕊多候開次有未開一兩蕊頭便可剪去若留開盡則奪了來年花信

九月看花乾處用水澆灌則不可濕而又怕濕或用肥水培灌一兩番不妨冬十月十一月十二月及正月不澆不妨最怕霜雪須用密籃據護安頓朝陽有日照處南窓簷下極美花盆畢竟兩三日一番旋轉取其日晒均勻則開時四面皆有花若晒一面則一處有之

### 澆水法



用河水或池塘水或積留雨水最佳其次用溪澗水  
切不可用井水大抵井水性陰恐致凍損澆時須於  
田畔勻灌不可從上澆下恐壞其葉也四月若有梅  
雨不必澆若無雨澆五月至須是早起五更日未出  
時澆一番至晚黃昏澆一番又須看花乾濕則不必  
澆十分澆恐爛根

### 種花肥泥法

栽蘭用泥不管四時收蕨菜草待枯於空地鋪放以  
山泥薄覆草上復再鋪草於泥上又將泥覆如此相  
間三四層則發火煨之却用糞入前土稍乾又以糞  
澆入如此又數次安放閑處聽栽時用或用拾舊草  
鞋積浸水糞中日久拌黃泥燒過又用大糞燒於空  
地儘令雨打日照兩三月過收起聽栽亦佳

### 去除蟻蝨法

肥水澆花必有蟻蝨在葉底恐壞葉則損花如生此  
虫卽研大蒜和水以白筆蘸拂洗葉上乾淨其虫自  
無

### 雜法



盆下有竅不可着泥地安頓恐蚯蚓從孔中潛入損  
侵花根蟻穴亦忌猶須防之

盆須架起庶令風從底入以得透氣為佳又免蚯蚓  
蟻虫之患

蘭之壯者有二三十萼弱者只有五六萼或種時無  
肥泥故也必須及時換泥如法栽過以獲茂盛耳  
欲分植須交過九月節氣始可如遲至十月中又非  
其節也分時須度其根之易分不可不察其交互甚  
者橫擗折之非惟分種不盛抑亦斷送其天年也

尋常盆面併實則用竹片挑剔泥鬆又不可撥損了  
根

葉紫紅恐因受霜打以致耳急須移向南簷背霜雪  
處安頓則仍復自清

葉黃惟用苦茶澆之最忌春雪一點着葉則一葉斃  
矣可將雞鶩燻湯用缸盛貯待其作臭去毛澆之或  
以皮屑浸水或以洗魚腥亦澆之絕妙

培蘭四戒

春不出宜避春夏不日避炎日秋不乾宜常澆也冬不



濕宜藏之地中不  
當見水成冰

藝菊

姑蘓黃省曾著 張遂辰閱

一之貯土

凡藝菊擇肥地一方冬至之後以純糞灑之候凍而  
乾取其土之浮鬆者置之場地上再糞之收水之  
後乃收之於室中春分之後出而曬之日數次翻之  
去其蟲蟻及其草梗草梗不去則蒸而腐焉是生紅  
蟲生土蠶生蚯蚓爲菊之害土淨失乃善藏之以待  
登盆之需登盆也俱用此土又以待加盆之需菊之

登于盆也或遭三日以上之雨土實而根露則以土加而覆之一則蔽日之曝不枯其根一則收雨之澤不爛其根

二之留種

冬初而菊殘也一衰卽并英葉而去其上莖其榦留五六寸焉或附於盆或出於盆埋之圃之陽鬆土之內臘之月必濃糞澆之以數次菊之性而耐於寒故土糞多則煖而不冰可以壯菊本可以禦隆寒可以潤澤而不至於枯燥

三之分秩

春分之後是分菊秧根多鬚而土中之莖黃白色者謂之老鬚少而純白者謂之嫩老可分嫩不可分分之於新鋤之鬆地不宜太肥肥則籠菊頭而不能長發天之陰可分有日分之則枯乾而難活種之其宿土也盡去否則恐有蟲子之害旣秧於土矣以越席架而覆之母令經日經日則難醒每日晨灌之晚灌之天之陰不可傷於水秧心發芽矣可去其覆席先用半糞之水復用肥水灌之葉上不可以沾糞沾之



則葉枯用河之水則純河之水用井之水則純井之水不可雜焉

#### 四之登盆

立夏之候菊苗成矣可五六寸許是爲上盆之期將上盆也數日不可以澆灌使苗受勞而堅老則在盆可以耐日其起秧苗也掘根之土必廣而大少則露根而傷其本用臘前所灑之土壅之其灌也視陰晴而爲增損使土壯而入根服盆而生葉則用肥水灌之久雨加臘土以浥之其種也根深則不耐水淺不耐日隨土而稍深何也菊之根其生也向上故常覆土爲加

#### 五之理緝

菊之尺許矣是宜理緝欲長也則去其旁枝欲短也則去其正枝花之孕視其種之大小而存之大者四五藥焉次者七八藥焉又次十餘藥焉小者二十餘藥焉惟甘菊寒菊獨梗而有千花不可去也

#### 六之護養

菊稍長也竹而縛之母令風之得搖雨之久也宜出



水盆內亦然菊傍之多蟻也則以鼈甲置於傍蟻必集焉移之遠所夏至之前後有蟲焉黑色而硬殼其名曰菊虎晴暖而飛出不出於巳午未之三時宜候而除之菊之爲菊虎所傷也傷之處仍手微摘之磨去其牙蟲毒可以免秋後之生蟲如虎之多也必多栽易壯盛之菊於圃之周菊有香焉蟻上而糞之則生蟲蟲長而蟻又食之則菊籠頭而不長其蟲之狀如白虱以棕線作帚而刷之扇以承之揮之於遠所秋後而不見蟲也宜認糞跡是有象幹之蟲其色與

幹無殊也生於葉底上半月在於葉根之上幹下半月在於葉根之下幹或破幹取之以紙撚縛之常以水而潤其紙條花乃無恙或用鐵線磨爲邪鋒之小刀上半月於蛙眼向上而搜蟲下半月在蛙眼向下而搜蟲有菊牛焉沿之則萋種臺葱則可以辟麻雀愛取菊之葉而爲巢取之則萋四之月雀乃爲巢時宜慎也

菊終

藝菊



畫禪

吳僧蓮儒述 柴世堯閱

釋惠覺姚曇度子也姚最云丹青之用繼父之美定其優劣稽聶之流

光澤寺僧威公姚最云下筆爲京洛所知

迦佛陀禪師天竺人學行精懃靈感極多初在魏魏帝重之至隋隋帝於嵩山起少林寺至今房門上有畫神卽是迦佛陀之迹

曇摩拙又天竺人善畫隋文帝時自本國來遍禮中

夏阿育王塔至成都雒縣大石寺空中見十二神形  
便一一貌之乃刻木爲十二神形於寺塔下至今存  
焉

同州法明善寫貌開元中嘗在內庭畫人物

智瑰善山水鬼神氣韻洒落

金剛三藏師子國人善西域佛像運筆持重非常畫  
可擬

釋脩然俗姓裴氏爲人恢誕強學不成一名善丹青  
工山水

貫休俗姓姜氏字德隱婺州蘭溪人初以詩得名後  
入兩川頗爲王衍待遇因賜紫衣號禪月大師能畫  
間爲本教像唯羅漢最著其畫像多作古野之貌不  
類人間所傳

傳古四明人畫龍獨造乎妙弟子德饒無染皆臻其  
妙

楚安漢州什邡人俗姓勾氏善畫山水人物樓閣點  
綴甚細

智蘊河南人工畫像人物

畫



德符善畫松栢氣韻瀟灑任汴州相國寺

令宗乃丘文播異姓弟工山水人物像天王

浙僧蘊能工雜畫善畫佛像

巨然鍾陵人善畫山水筆墨秀潤善爲煙嵐氣象於  
峯巒嶺竇之外至於林麓之間猶作卵石松栢疎筠  
蔓草之類相與映發而幽溪細路屈曲縈帶竹籬茅  
舍斷橋危棧真若山間景趣也得董源正傳

夢休江南人喜丹青學唐希雅作花竹禽鳥盡物之  
態

居寧毘陵人好爲戲墨作草蟲筆力勁峻不專於形  
似

釋仁寓永嘉善畫松初集諸家所長而學之後夢吞  
數百條龍遂臻神妙

吳僧繼肇工畫山水與巨然同時體亦相類但峰巒  
稍薄怯也

仲仁會稽人任衡州花光山以墨暈作梅花如影然  
別成一家所謂寫意者也

寶覺和尚翎毛蘆鴈不俗



杭僧真惠畫山水佛像近世佳品翎毛林木有江南氣象

惠洪覺範能畫梅竹每用皴子膠画梅於生絹扇上燈月下映之宛然影也其筆力於枝梗極適健

妙喜師長寫貌嘗寫御容東坡贈詩云天容玉色誰敢畫老師古寺畫閉房夢中神授心有得覺來信手筆以忘幅巾長服儼不動孤臣入門涕自滂元老侑坐鬚眉古虎臣侍立冠劍長

道臻嘉州石洞講師也能墨竹山谷贈序云道臻刻意尚存行自振於溷濁之波故以墨竹自名然臻過與可之門而不入其室也

德正信州人徐競明叔之兄徐林樺山之弟登科爲平江教官棄而爲僧能畫山水人物種種清紀專師李伯時

道宏峨眉人姓楊受業于雲頂山相貌枯瘁善畫山水僧佛晚年似有所遇遂復冠中改號龍巖隱者其族甚富宏不復顧止寄迹旅店惟一空榻雖被襪之屬亦無有每往人家畫土神其家必富畫猫則無鼠



往往言人心事輒符合凡如廁必出郭五里外鄉人  
怪訝每隨而窺之既就溷則無復便利但立語再四  
而出後竟坐化店中八十餘成都正法院法堂有所  
畫高僧

法能吳僧也作五百羅漢圖少游爲之記云昔戴逵  
常畫佛像而自隱於帳中。人有所否臧輒竊聽而隨  
改之積年而就意法能研思亦當若此非率然而爲  
之者也

智平成都清涼院僧也善畫觀音南商毛夫節得其  
像以歸過海一夕風浪大作開展懇祈光相忽現如  
大月輪長久之間已數千里侯溥賢良載之觀音儀  
中今水陸院普賢閣所畫像其徒虛已作水石至今  
現存

祖鑒成都僧任不動尊院師智平畫觀音今大慈超  
悟院佛殿有十觀音又於邛州鳳皇山畫觀音一日  
忽現五方圓相直閣計敏功爲作瑞像記見存

虛已成都栢林院僧善山水有圖軸傳世今白馬院  
僧慧琳本仕族多蓄圖書尊尚士大夫入慈藍者以



爲稅鞅之所藝香煮茗終日蕭然不知身在囂塵中  
也有虛已雪障及山水二圖甚佳

覺心字虛靜嘉州夾江農家甚富少好游獵一日縱  
鷹犬弃妻子出家游中原作從犢圖詩孔南明崔德  
符見而愛之招來臨汝連任葉縣東禪及州之天寧  
香山三大刹兵亂還蜀邵澤民劉中遠兩侍郎復喜  
之請住毘盧凡十八年初作草蟲南僧稱爲心草蟲  
後因宣和待詔一人因事藏匿香山心得其山水訣  
一日千里陳澗上稱之曰虛靜師所造者道也放乎

詩游戲乎畫如煙雲水月出沒太虛所謂風行水上  
自成文理者也陳去非稱其詩無一點僧氣

智源字子豐遂寧人傳法牛頭山攻雜畫尤長於人  
物山水嘗見看雲圖畫一高僧抱膝而坐石岸昂首  
竚目蕭然有出塵之姿

智永成都四天王院僧工小景長於傳模宛然亂真  
其印湘之匹亞歟初宇文季蒙龍圖喜其談禪欲請  
任院永牢辭曰智永親在未能也於是售已所長專  
以爲養不免狗豪富屢肆所好今流布於世者非其



本趣也嘗作瀟湘夜雨圖上邵西山山西山卽題云嘗  
擬扁舟湘水西蓬窓剪燭數歸期偶因勝士揮毫處  
卻憶當年夜雨時西山旣咏詩問永云前輩曾有此  
詩否永因誦義山問歸篇西山矍然亟取詩以歸翌  
日乃復改與之曾擬扁舟湘水夜雨窓聽雨數歸期  
歸來偶對高人畫卻憶當年夜雨時深恐多犯前人  
也

真休漢嘉僧也山谷所與遊清閑居士王朴之子善  
模榻人物如真今見存

嘉禾人工傳寫

元霽蜀人太宗朝供奉工寫貌

超然不知何許人善作山水其峰巒磬頭酷似郭熙  
至於屋宇林石坡灘水口筆法孱弱與巨然殊不相  
類今人多以巨然超然連稱莫曉所謂

梵隆字茂宗號無任吳興人善白描人物山水師李  
伯時高宗極喜其畫每見輒品題之然氣韻筆法皆  
不迨龍眠

法常號牧溪喜畫龍虎猿雀蘆鴈山水樹石人物皆



隨筆點墨而成意思簡當不費妝飾但麤惡無古法  
誠非雅玩

月蓬不知何許人貌古怪亦不知止宿何地畫觀音  
佛像羅漢天王得古人體韻其畫不妄與人人罕有  
之

靜賓號白雲善作異松怪石如龍騰虎踞上寫草字  
寺院多收

瑩玉澗西湖淨慈寺僧師惠崇畫山水

蘿窻不知名居西湖六通寺與牧溪畫意相侔子溫

字仲言號日觀作水墨葡萄自成一家法人不能測  
又號知歸子

若芬字仲石婺州曹氏子爲上竺寺書記模寫雲山  
以寓意求者漸衆因謂世間宜假不宜真如錢唐八  
月潮西湖雪後諸峰極天下偉觀二三子當面蹉過  
卻求玩道人數點殘墨何邪歸老家山古澗側流蒼  
壁間占勝作亭扁曰玉澗因以爲號又建閣對夫容  
峰號夫容峰王嘗自題畫竹云不是之僧親寫曉來  
誰報平安



仁濟字澤翁姓童氏玉澗之甥書學東坡墨竹學俞子清梅學楊補之自謂用心四十年作花圈稍圓耳山水亦得意

圓悟閩人號枯崖能詩喜作竹石

慧舟號一山交天台人居西湖長慶寺能詩作藜竹或三二竿或百十成林不見其重複冗雜太虛江西人作竹學鄆王楷

智叶白描佛像人物

真惠善畫花果

希白白描荷花

德止號清谷工畫嘗畫廬山尋真觀二壁朱文公題其上

宗師溥光字玄暉號雪庵俗姓李氏大同人特封昭文館大學士賜號玄悟大師善真行草書亦善畫山水學關同墨竹學文湖州俱成趣

頭陀溥圓字大方號如菴俗姓李氏河南人於雪菴爲法弟書學雪菴山水墨竹俱學黃海雲墨竹學樺軒



妙圓墨竹頗法度

智浩號梅軒墨竹雖少蘊藉脫洒蘭畧得自然趣

道隱字仲博號月澗俗姓李氏海鹽當湖人蘭石學

趙子固墨竹宗王翠岩

允才號雪岑受業興石佛寺墨梅竹似丁子卿

時溥字君澤號兩岩華亭人居奉賢鄉接待寺通經

律作詩亦畫墨竹三稍五葉而已

智海居燕中喜畫墨竹學海雲禪師

明雪窓畫闌

右古尊宿六十餘家見于王氏畫苑及夏士良圖繪

寶鑑蓋皆德成而後一藝之名隨之非損本而務末

也若唐之脩然禪月宋之寂音妙喜元之玉澗海雲

皆僧林巨擘意其遊戲繪事令人心目清涼蓋無適

而非說法也書之以彙題曰畫禪

畫禪終



二六課

練江程羽文輯 柴世基校

撒開兩手魚躍鳶飛打破桶底中流自在此是轉  
身向上一路還從法外護持所以飢食困眠假借  
四大行住坐臥不離色身但令二六時中隨方作  
課使生氣流行身無奇病只此着衣喫飯家風便  
是空假中觀正局

辰

夙興整衣襟、坐明窻中調息受天氣進白湯一甌、勿

飲茶櫛髮百餘遍、使疎風清火明目去腦中熱、盥漱畢、早食宜粥、宜淡素、飽徐行百步、以手摩腹、令速下食、天氣者、亥子以來、真氣也、靜而清、喧而濁、故天氣至巳午而微矣。

巳

讀書或楞嚴、或南華、或易一卦、循序勿汎濫、勿妄想、勿聚談了、大義知止、勿積疑、倦卽閉目、嚙津數十口、見賓客寡言以養氣。

午

坐香一線畢、經行、使神氣安頓、始飲、用素湯、當饑而食、未飽先止、茶滌口膩、漱去、乃飲、多行步、少坐、勿偃胸中悶、則默呵氣二三口、凡飲食之節、減滿受虛、故當饑節其滿、未飽留其虛。

未

獵史看古人、大局窮事理、流覽時務事、來須應過物、來須識破、勿晝臥、無事無物、不妨事物之來、涉獵流覽、都是妙明生趣、讀書人日用不知。

申



朗誦古人得意文一二篇引滿數酌勿多飲令昏志  
或吟名人詩數首弄筆做古帖倦卽止吟誦浮白以  
王真氣亦是張顛草書被酒入聖時也。

酉

坐香一線動靜如意晚食宜早課兒子一日程如法  
卽止小飲勿沉醉陶然熱水濯足降火除濕暮漱滌  
一日飲食之毒。

戌

燈夜默坐勿多思勿多閱多思傷心多閱傷目坐勿  
過二更須安睡以培元氣臥必側身屈上一足先睡  
心後睡眠睡心是止法睡眠是觀法。

亥子

亥未子初嬰始孩也一身元氣於焉發陳當其機候  
起坐擁衾虛心靜寧無爲而行約香一線固其命門  
精神日餘元氣久盈醒而行之難老而長存也。

丑寅

丑寅間精氣發生時也勿酣睡靜守令精住其宅或  
轉側臥如弓氣亦周流不漏洩如勾萌不折迎生氣

二十六  
也。

卯

醒見晨光。披衣坐牀。叩齒三百。轉動兩肩。調其筋骨。以和陰陽。振衣下榻。俾勿濫觴。





