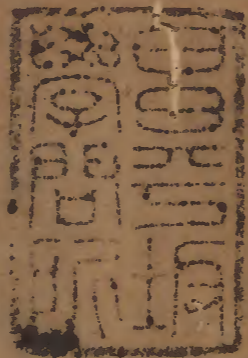


遵生八牋 二之三



漢書門			
一	二	三	四
架	函	號	類

內閣文庫			
三〇八	二八四	二	漢書
函	一	冊	
架	冊	號	類

內閣文庫			
番號	漢	2842	
冊數	11 (2)		
函號	308	13	



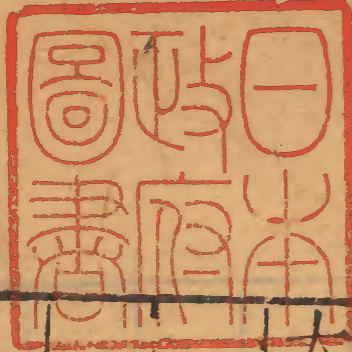
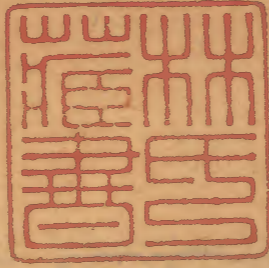
A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19

Kodak Gray Scale



© Kodak, 2007 TM: Kodak





雅尚齋遵生八牋卷之二

古杭高濂深甫氏編次

清脩紗論牋

巨卷



大藏經曰救災解難不如防之為易療疾治病不如避之為吉今人見左不務防之而務救之不務避之而務藥之譬之有君者不思勵治以求安有身者不能保養以全壽是以聖人求福於未兆絕禍於未萌蓋災生於稍稍

病起於微，人以小善為無益而不為，以小惡為無損而不改，孰知小善不積，大德不成。小惡不止，大禍立至。故太上特指心病要目，百行以為病者之鑑。人能靜坐持照，察病有無，心病心醫，治以心藥。奚伺盧扁以瘳厥疾，無使病積於中，傾潰莫遏。蕭牆禍起，恐非金石草木可攻。所為長年因無病，故智者勉焉。

喜怒偏執是一病 亡義取利是一病
好色壞德是一病 專心係愛是一病

憎欲無理是一病 縱貪蔽過是一病
毀人自譽是一病 擅變自可是一病
輕口喜言是一病 快意逐非是一病
以智輕人是一病 乘權縱橫是一病
非人自是是一病 侮易孤寡是一病
以力勝人是一病 威勢自憊是一病
語欲勝人是一病 貨不念償是一病
曲人自直是一病 以直傷人是一病
與惡人交是一病 喜怒自伐是一病

愚人自賢是一病	以功自矜是一病
誹議名賢是一病	以勞自然是一病
以虛為實是一病	喜說人過是一病
以富驕人是一病	以賤訛貴是一病
讒人求媚是一病	以德自顯是一病
以貴輕人是一病	以貧妬富是一病
敗人成功是一病	以私亂公是一病
好自揜飾是一病	危人自安是一病
陰陽嫉妬是一病	激厲旁悖是一病

多憎少愛是一病	堅執爭鬪是一病
推負著人是一病	文拒鈎錫是一病
持人長短是一病	假人自信是一病
施人望報是一病	無施責人是一病
與人追悔是一病	好自然憎是一病
好殺蟲畜是一病	蠱道厭人是一病
毀訾高才是一病	憎人勝已是一病
毒藥醜飲是一病	心不平等是一病
以賢噴嗃是一病	追念舊惡是一病

公州卷之三 清修如論

不受諫諭是一病

內疎外親是一病

投書敗人是一病

笑愚痴人是一病

煩苛輕躁是一病

擿拙無理是一病

好自作正是一病

多疑少信是一病

笑顛狂人是一病

蹲踞無禮是一病

醜言惡語是一病

輕慢老少是一病

惡態醜對是一病

了戾自用是一病

好喜嗜笑是一病

當權任性是一病

詭譎諛諂是一病

嗜得懷詐是一病

兩舌無信是一病

乘酒凶橫是一病

罵詈風雨是一病

惡言好殺是一病

教人墮胎是一病

干預人事是一病

鑽穴窺人是一病

不借懷怨是一病

負債逃走是一病

背向異詞是一病

喜抵捍戾是一病

調戲必固是一病

故迷悞人是一病

探巢破卵是一病

驚胎損形是一病

水火敗傷是一病

笑盲聾啞是一病

亂人嫁娶是一病

教人捶撻是一病	教人作惡是一病
含禍離愛是一病	唱禍道非是一病
見貨欲得是一病	強奪人物是一病
此為百病也人能一念除此百病日逐點檢	
使一病不作決無災害痛苦煩惱凶危不惟	
自己保命延年子孫百世永受其福矣	
大藏經曰古之聖人其為善也無小而不崇其	
于惡也無微而不改改惡崇善是藥餌也錄	
所謂百藥以治之	

思無邪僻是一藥	行寬心和是一藥
動靜有禮是一藥	起居有度是一藥
近德遠色是一藥	清心寡慾是一藥
推分引義是一藥	不取非分是一藥
雖憎猶愛是一藥	心無嫉妬是一藥
教化愚頑是一藥	諫正邪亂是一藥
戒勅惡僕是一藥	開導迷誤是一藥
扶接老幼是一藥	心無狡詐是一藥
拔禍濟難是一藥	常行方便是一藥

憐孤恤寡是一藥	矜貧救厄是一藥
位高下士是一藥	語言謙遜是一藥
不負宿債是一藥	愍慰篤信是一藥
敬愛卑微是一藥	語言端慤是一藥
推直引曲是一藥	不爭是非是一藥
逢侵不鄙是一藥	受辱能忍是一藥
揚善隱惡是一藥	推好取醜是一藥
與多取少是一藥	稱嘆賢良是一藥
見賢內省是一藥	不自誇彰是一藥

推功引善是一藥	不自伐善是一藥
不掩人功是一藥	勞苦不恨是一藥
懷誠抱信是一藥	覆救陰惡是一藥
崇尚勝已是一藥	安貧自樂是一藥
不自尊大是一藥	好成人功是一藥
不好陰謀是一藥	得失不形是一藥
積德樹恩是一藥	生不罵詈是一藥
不評論人是一藥	甜言美語是一藥
災病自咎是一藥	惡不歸人是一藥

施不望報是一藥 不殺生命是一藥
心平氣和是一藥 不忌人美是一藥
心靜意定是一藥 不念舊惡是一藥
匡邪弼惡是一藥 聽教伏善是一藥
忿怒能制是一藥 不干求人是一藥
無思無慮是一藥 尊奉高年是一藥
對人恭肅是一藥 內修孝悌是一藥
恬靜守分是一藥 和悅妻孥是一藥
以食飲人是一藥 助修善事是一藥

樂天知命是一藥 遠嫌避疑是一藥
寬舒大度是一藥 敬信經典是一藥
息心抱道是一藥 爲善不倦是一藥
濟度貧窮是一藥 捨藥救疾是一藥
信禮神佛是一藥 知機知足是一藥
清閑無慾是一藥 仁慈謙讓是一藥
好生惡殺是一藥 不寶厚藏是一藥
不犯禁忌是一藥 節儉守中是一藥
謙已下人是一藥 隨事不慢是一藥

喜談人德是一藥 不造妄語是一藥
貴能援人是一藥 富能救人是一藥
不尚爭鬪是一藥 不淫妓肯是一藥
不生奸盜是一藥 不懷咒厭是一藥
不樂詞訟是一藥 扶老挈幼是一藥
此爲百藥也。人有疾病皆因過惡陰掩不見
故應以疾病因緣飲食風寒惡氣而起由人
犯違聖教以致魂迷魄喪不在形中肌體空
虛精氣不守故風寒惡氣得以中之是以有

德者雖處幽闇不敢爲非雖居榮祿不敢爲
惡量體而衣隨分而食雖富且貴不敢恣欲
雖貧且賤不敢爲非是以外無殘暴內無疾
病也吾人可不以百病自究以百藥自治養
吾天和一吾心志作者年願壽之地也哉百病
一段與道藏少異一二余以家藏宋刻小本
考詳似近人情語故以刻之初謂道藏
刊似無訛誤余閱一藏以
編魚豕之錯不可枚舉

黃帝曰一陰一陽之謂道偏陰偏陽之謂疾兩
者不和若四時中有春無夏有秋無冬矣因

而和之是謂聖度聖人不絕和合之道但貴于閉密以守天真也

太上曰情慾出於五內寃定鬼靜者生也情慾出於胃臆精散神惑者死也

書云聲色動蕩于中情愛牽纏心有念動有著晝想夜夢馳逐於無涯之慾百靈疲役而消散宅舍無主而傾頽矣

書云慾多則損精人可保者命可惜者身最重者精肝精不固目眩無光肺精不交肌肉消

瘦腎精不固神氣減少脾精不堅齒髮浮落若耗散真精不巳疾病隨生死亡隨至

神僊可惜歌曰可惜許可惜許可惜元陽宮無

主一點既隨穠色枯百神泣送精光去三尸

一喜七魄怒血敗氣衰將何補尺宅寸田屬別

人玉爐丹竈阿誰處勸世人休戀色戀色貪

淫有何益一神去後百神隨百神去盡人不

知幾待說時說不得臨時出口泄天機

孫真人銘曰怒甚偏傷氣思多太損神神疲心

易役氣弱病相縈勿使悲歡極當令飲食均

一再三防夜醉第一戒晨噴亥寢鳴雲鼓註日扣齒

三十晨興漱玉津註日早時開眼即以舌攬上下腭待津生滿口汨汨

燕下直妖神難犯已精氣自全身若要無諸

病常當節五辛註日不使鹹酸苦辣甜五味偏傷一臟致使生疾安

神宜悅樂註日常令心生歡喜惜氣保和純註日常使心氣

和平絕躁妄焦燥生怒壽夭休論命修行本在人若能

遵此理平地可朝真

象山要語曰精神不運則愚血脉不運則病

又曰志固為氣之帥然至於氣之專一則亦能

動志故不但持其志又戒之以無暴其氣也

居處飲食適節宜之宜視聽言動嚴邪正之

辯皆無暴其氣之功

內無所累外無所累自然自在纔有一些他意

便沉重了徹骨徹髓見得超然於一身自然

輕清自然靈大

陸文達公有二歌曰聽聽聽勞我以生天理定

若還懶惰受饑寒莫到窮來方怨命虛空自

一有神明聽又曰聽聽聽衣食生身天付定酒
食貪多折人壽經營太甚違天命定定定

腎水也水生炁炁即火矣心火也火生液液即
矣水可以滋流百脉火可以薰蒸四大

經曰心牽於事火動於中有動於中必搖其精
天之助人為善也至快至周而畧無毫髮之或

慳天之報人之惡也亦至信至密而畧無毫
髮之或漏細考遠計自當見爾

虛齋云食服常溫四體比日春心氣常順百病自

遜至哉斯言

又曰樂莫樂於日休憂莫憂於多求古之人雖
疾雷破山而不震雖貨以萬乘而不醉惟胸
中一點堂堂者以為張主

張氏曰一念之善則天地神祇祥風和氣皆在
乎此一念之惡則妖星厲鬼凶荒禍害皆在
乎此可不慎歟

勸君莫存半點私若存半點私終無人不識
君莫用半點術若用半點術終無人不識

禍莫大於縱己之慾，惡莫大於言人之非，人非賢莫交，物非義莫取，念非善莫行，事非善莫說。

君子對青天而懼，聞雷霆而不驚，履平地而恐，涉風波而不懼，以責人之心責己，則寡過，以恕己之心恕人，則全交。

凡人傷巧則可悔之事多，全拙則可悔之事少，知止自能除妄想，安貧須要禁奢心，故云良田千頃，日食二升，大廈千間，夜眠八尺。

治生莫若節用，養生莫若寡慾。

戒酒後語，忌食時嘆，忍難忍事，順不明人，口腹不節，致病之由，念慮不正，殺身之本。

又曰：世人之壽，悉可百歲，而以喜怒哀樂汨沒心源，愛惡嗜慾戕伐性根，而又揚人之短，掩人之長，顛倒方寸，頃刻萬變，神倦思勞，難全天和，如彼淡泉，汨以五味，欲其不害，其可得乎？

造物勞我以生，逸我以老，少年不勤，是不知勞。

老年奔馳是不知逸天命我逸而我自勞可乎

舊緣漸斷新緣莫結醴交勢合自致日踈無事安閑方可脩道

又曰口中言少心頭事少肚中食少自然睡少依此四少神仙可了

心牽於事火動于中心火既動真精必搖故當死心以養氣息機以死心

又曰戒滿意之食省爽口之味冬食不得太煖

夏食不得太涼

氣清則神暢氣濁則神昏氣亂則神勞氣衰則神去故油盡燈滅髓竭人亡添油燈焰補髓人強

弱愛冶容而作色荒禪家謂之外感之欲夜深枕上思得艷麗或成宵寐之感禪家謂之內感之欲二者之欲綢繆染著皆消耗元精若能離之則腎水自然滋生可以上交于心又若思索文字忘其寢食禪家爲之理障經綸

職業不告劬勤禪家爲之事障二者之障雖
非人欲亦損性靈若能遣之則心火不至上
炎可以下交于腎故曰塵不相緣根無所偶
返流全一六用不行

洞神真經曰養生以不損爲延年之術不損以
有補爲衛生之經居安慮危防未萌也雖少
年致損氣弱體枯若晚年得悟防患補益血
氣有增而神亦自足可以延生

嵇叔夜云服藥求汗或有勿獲愧情一焦溲然

流離是皆情發于中而形于外也因知喜怒
哀樂寧不傷人故心不撓者神不疲神不疲
則炁不亂氣不亂則身泰壽延矣

寵辱不驚肝木自寧動靜以敬心火自定飲食
有節脾土不泄調息寡言肺金自全恬然無
慾腎水自足此皆吾生藥石人當請事斯語
人若知得覺字便知我大物小物有盡我無盡
也四大形骸皆外物也榮辱生死物固有之
安能使我戚戚哉

有蔽則昏無蔽則明耳之蔽聲目之蔽色口鼻
蔽于嗅味四肢蔽于淫樂一掬之力不勝則
群蔽交雜去禽獸不遠人要優游自足心無
外想嗒然坐忘在身忘身在事忘事在家忘
家其受用無量

無視無聽抱神以靜形將自正必靜必清無勞
汝形無搖汝精可以長生目無所見耳無所
聞心無所知汝神守形形乃長存
慎內閉外多知爲敗靜節之乞食而咏康節之

微醺而歌非有所得若是乎哉病從口入禍
從口出可不慎歟人不自重斯召侮矣人不
自強斯召辱矣自重自強侮辱斯遠人能改
過則善日長而惡日消矣人能安貧則用長
足而體長舒矣禍福無不自求之者後世有
星數之說行而反求諸天有堪輿之說行而
尤之地矣於人事獨委焉萬起萬滅之私亂
吾之心久矣今當掃去以全吾湛然之心
人能愈收斂則愈克拓愈細密則愈廣大愈深

厚則愈光明萬事不責于人則無寒冰烈火之擾吾心

多言多敗多事多累虛中無我惟善是從守約者心自空知止者心自足

七部要語曰神靜而心和心和而形全神躁則心蕩心蕩則形傷欲全其形先在理神故恬和養神以安于內清虛棲心不誘于外也

七竅者精神之戶牖也志氣者五臟之使役也耳目誘于聲色鼻口悅于芳味肌體之干安

適其情一也則精神馳騖而不守志氣縻于趣捨五臟滔蕩而不安嗜慾連綿于外心氣壅塞于內蔓衍于荒淫之波留連於是非之境鮮有不敗德傷生者矣

人之稟受性情具焉性之所感者情也情之所安者慾也情出于性而情違性慾由于情而慾害情情之傷性性之妨情猶烟水之於水也烟生于火而鬱火冰生于水而遏水故烟没而火盛冰泮而水通性貞則情銷情滅

則性滅夫明者剗情以遣累約慾以守貞食
足以充饑養氣衣足以蓋形禦寒美麗之華
不為滑性哀樂之感不以亂神處於止足之
泉立于無害之岸此全性之道也

海蚌未剖則明珠不顯崑竹未斷則鳳音不揚
情性未鍊則神明不發譬諸金木金性包水
木性藏火故鍊金則水出鑛木則火生人能
務學以鑛鍊其性則才慧發矣

身嘗居善則內無憂慮外無畏懼獨立不慙影

獨寢不愧衾上可以接神明下可以對蠻貊

德迥幽明禎祥畢集

靈氣謂之神休氣謂之鬼煩氣謂之虫魚雜氣
謂之禽獸姦氣謂之妖邪氣之濁者愚痴凶
虐氣之剛者高嚴壯健氣之柔者仁慈敦篤
所以君子行正氣小人行邪氣

形者氣之聚也氣虛則形羸神者精之成也精
虛則神粹形者人也為萬物之最靈神者生
也是天地之大德最靈者為萬物之首大德

者爲天地之宗萬物以停育爲先天地以清
淨是務故當養其形以愛其神敬其身以重
其生

理好憎之情則愛勿近也和喜怒之情則怨不
犯也故喜怒亂氣嗜慾傷性性相近也習之
以遠如水性欲清泥沙污之人性欲平嗜慾
害之與性相害不可兩立一起一廢不可俱
興

夫生死之道弘之在人生死常也確乎在天但

稟以自然則生死之道無可而無不可也或
未生而巳死或巳死而重生或不可以生而
生或不可以死而死或可以死而不死或可
以生而不生或有生而不生或無生或惜死而
所以致死是以致死之地則生致生之地則
死或爲知而不可以死或爲時而不可以生
或云勞我以生生者好事也不可惡其生又
云休我以死死死者惡事也不可好其死凡人
心非不好其生不能全其生非不惡其死不

清修妙論下
能遠其死哀哉

口舌者禍福之官危亡之府語言者大命之屬
刑禍之部也言出患入言失身亡故聖人當
言發而憂懼常如臨淵履冰以大居小以富
若貧處盛卑之谷遊大賤之淵微爲之本寡
爲之根懼爲之宅憂爲之門可不戒歟

禍者禍之先利者害之源治者亂之本存者亡
之根故上德質而不文不視不聽而抱其玄
無心無意若未生焉執守虛無而生自然原

道德之意揆天地之情禍莫大于死福莫大
于生是以有名之名喪我之橐無名之名養
我之宅有貨之貨喪我之賊無貧之貧養我
之福

施觀吾曰存我之道切在去機去身存機住
身死無機胷中純白自處

景行錄曰以忠孝遺子孫者昌以智術遺子孫
者亡以謙接物者強以善自衛者良

又曰知足常足終身不辱知止當止終身不耻

荀子曰自知者不怨人知命者不怨天怨人者窮怨天者凶又曰榮辱之大分安危利害之常體也先義而後利者榮先利而後義者辱榮者常通辱者常窮通者常制人窮者常制于人

古人云會做快活人凡事莫生事會做快活人省事莫惹事會做快活人大事化小事會做快活人小事化無事

又云忍是心之寶不忍身之殃舌柔常在口齒

折只因剛思量一忍字真是快活方片時不能忍煩惱日月長

又曰木有所養則根本固而枝葉茂梁棟之材成水有所養則泉源壯而流派長灌溉之利溥人有所養則心神安而識見達修道之事成

真誥曰鏡以照面智以照心鏡明則塵垢不染智明則邪惡不生

虛皇經曰財為患之本聚財為聚業財為愛慾

根能招一切罪若以財非財始可入道境

又曰汝知見世因緣則知宿世因緣汝脩見世因緣則知來世因緣一炁無偏倚所種還自生植此荆棘根如何望喬林

又云慈悲之力最為廣大能化一切能服一切惡者無與爭暴者無與抗所向無與敵是為廣大無邊

又曰口無是非言心無人我相身不受染着方契無為道衆生俱幻化墮彼色相因須知染

是苦一念了無為

仙經云專精養神不為物雜謂之清反神復氣安而不動謂之靜制念以定志靜身以安神保氣以存精思慮無忘冥想內視則身神並一身神並一則近真矣

延命錄曰五穀充肌體而不能益壽百藥療疾延年而不能其口充肌茸口者俗人之所珍苦口延年者道士之所寶

禁忌篇曰善攝生者卧起有四時之早晚興居

有至和之常制筋骨有偃仰之方閑邪有吞
吐之術流行營衛有補瀉之法節宣勞逸有
與奪之要忍怒以養陰氣抑喜以養陽氣然
後先將草木以救虧缺服金丹以定不窮養
性之道盡于此矣

列子曰少不勤行壯不兢時長而安貧老而寡
慾閑心勞形養生之方也

太平御覽曰道者氣也寶氣則道長存祕者精
也寶精則神長生精者血脉之川流守骨之

靈神精去則骨枯骨枯則死矣是以爲道者
務寶其精

莊子曰聖人休休焉則平易矣平易則恬淡矣
平易恬淡則憂思不能入邪氣不能襲故其
德全而神不虧

又曰養志者忘形養形者忘利致道者忘心
真誥曰衰年體羸多爲風寒所乘當深願養晏
此無事上味玄元栖守絳津體寂至道心存
內觀屏波萬累蕩濯他念乃始近其門戶耳

若憂累多端人事未省雖復憇靈空洞存心
淡泊纏綿亦弗能達也

玄關秘論曰無心于事則無事于心故心靜生
慧心動生昏

仙經曰子欲長生當由所生之門游處得中進
退得所動靜以法去留以度可以延命而愈
疾矣

本草總篇曰攝生之道莫若守中守中則無過
與不及之害經曰春秋冬夏四時陰陽生病

起于過用蓋不適其性而強云爲逐強處卽
病生五臟受氣蓋有常分用之過耗是以病
生善養生者旣無過耗之弊又能保守真元
何患乎外邪所中也故善服藥不若善保養
不善保養不若善服藥世有不善保養又不
善服藥倉卒病生而歸咎于神天噫是亦未
嘗思也可不謹歟

又曰未聞道者放逸其心逆於生樂以精神徇
知巧以憂畏徇得失以勞苦徇禮節以身命

徇利財四徇不置心爲之病矣極力勞形躁
暴氣逆當風縱酒食嗜辛鹹肝爲之病矣飲
食生冷溫涼失度久坐久卧大飽大饑脾爲
之病矣呼叫過常辯爭陪答冒犯寒暄恣食
鹹苦肺爲之病矣久坐濕地強力入水縱欲
勞形三田漏溢腎爲之病矣五病旣作故未
老而羸未羸而病至則重則必斃嗚呼
是皆弗思而自取之也衛生之士須謹此五
者可致終身無苦經曰不治已病治未病正

爲此矣

呂氏春秋曰凡生之長也順之也使生不順者
欲也故聖人必先適欲適節也室大則多陰
臺高則多陽多陰則蹙多陽則痿蹙者逆寒
疾也痿蹙不能行此陰陽不適之患也是故
先王不處大室不爲高臺味不衆珍春不燁
熱熱則理塞脉則閉結理塞則氣不達味衆
珍則胃充胃充則中大鞅中大鞅則氣不達
以此求長生其可得乎

三因極一方曰夫人稟天地陰陽而生者蓋天
有六氣人有三陰三陽而上奉之地有五行
人有五臟五腑而下應之於是資生皮肉筋
骨精髓血脉四肢九竅毛髮齒牙唇舌總而
成體外則氣血循環流注經絡喜傷六淫內
則精神魂魄志意思喜傷七情六淫者寒暑
燥濕風熱是也七情者喜怒哀思悲恐驚是
也若持護得宜怡然安泰後胃非理百疴生
焉

崔公入藥鏡曰物之最靈惟其人也身者乃神
化之本精於人也若水浮航烝於人也如風
揚塵神於人也似野馬聚空水涸則航止風
息則塵靜野馬散而大空長有精能固物烝
能盛物精氣神三者心可不動其變化也外
忘其形內養其神是謂登真之路嗜欲縱乎
心孰能久去哀樂傷乎志孰能久忘思慮後
乎神孰能久無利祿勞乎身孰能久捨五味
敗乎精孰能久節酒醴亂乎情孰能久絕食

八歲卷二
清修女論下
三五
佳穀飲旨酒頤以姝麗聽以淫聲雖精氣強而反禍于身耳目快而致亂于神有百端之敗道以一介而希真安有養身之驗耳夫學道者外則意不逐物而移內則意不隨心而亂湛然保于虛寂造乎清淨之域矣

上元夫人謂漢武帝曰汝好道乎勤而不獲笑有由也汝胎性暴胎性淫胎性奢胎性酷胎性賊暴則使氣奔而攻神是故神擾而竭淫則使精漏而羸疲是故精竭而魂消奢則使

真雜而魄穢是故命逝而靈臭酷則使喪仁而攻目是故失仁而眼亂賊則使心鬪而口乾是故內戰而外絕此五事皆是截身之刀鋸剝命之斧斤矣雖復志好長生不能遺茲五難亦何為損性而自勞乎

文中子曰靜漠恬淡所以養生也和愉虛無所以據德也外不亂內即性得其宜靜不動和即德安其位養生以經世抱德以終年可謂能體道矣

又曰能尊生雖富貴不以養傷身雖貧賤不以
利累形

三茅君訣曰神養于氣上會于神神氣不散是
謂脩真

元始經曰喜怒損性哀樂傷神性損則害生故
養性以全炁保伸以安身氣全体平心安神
逸此全生之訣也

達磨胎息經曰元壯既立猶瓜有蒂闍注母氣
母呼卽呼母吸卽吸綿々十月氣足形圓心

是氣之主氣是形之根形是氣之宅神是形
之真神用氣養氣因神住神行則氣行神住
則氣住此經要妙之義也

羣仙諸玉曰煉精者煉元精非淫佚所感之精
煉氣者煉元氣非口鼻呼吸之氣煉神者煉
元神非心意念慮之神故此神氣精者與天
地同其根與萬物同其體得之則生失之則
死以陽火煉之則化成陽氣以陰符養之則
化成陰精故曰見之不可用用之不可見

養生論曰大凡養生先調元氣身有四氣人多
不明四氣之中各主生死一曰乾元之氣化
為精精反為氣精者連於神精益則神明精
固則神暢神暢則生健若精散則人疲精竭
則神去神去則死二曰坤元之氣化為血血
復為氣氣血者通于內血壯則體豐血固則
顏盛顏盛則生全若血衰則髮變血敗則骨
空胸空則死三曰庚氣庚氣者一元交氣氣
化為津津復為氣氣運于生生託于氣陰陽

動息滋潤形骸氣通則生氣乏則死四曰衆
氣衆氣者穀氣也穀濟于生終誤于命食穀
氣雖生蘊穀氣還死精能附血氣能附生當
使循環卽身求固乾元之陽陽居陰位臍下
氣海是也坤元之陰陰居陽位胸中血海是
也生者屬陽陽貫五臟喘息之氣是也死者
屬陰陰納五味穢惡之氣是也氣海之氣以
壯精神以填骨髓血海之氣以補肌膚以流
血脉喘息之氣以通六腑以扶四肢穢惡之

氣以亂身神以腐五臟

存神論曰物理所不可逃者四曰生日曰心曰性
曰情有生必有心有性必有性有性必有情
性則定靜情則感通感通之際二氣必交交
于外則龍虎飛走鉛汞漏失交于中則龍虎
相隨鉛汞內結氣所生也故來入身謂之生
所以通生謂之道至人以道制情氤氳之際
能住玄胎恍惚之中能擒物象所以有道合
一神形俱妙之功也

又云從色來者由陰陽之中從化來者出陰陽
之外由陰陽中來者有留形住世之理故無
用之中有用必奪造化於陰陽出陰陽外者
有飛靈走性之道故有為之中無為方獨超
昇於象外進退之序能鍊色身而化形能脫
化身而化神果無序而頓超理所未聞
元道真經曰生可冀也死可畏也草木根生去
土則死魚鼈沉生去水則死人以形生去氣
則死故聖人知氣之所在以為身寶

莊子養生篇曰吾生也有涯向秀曰生之所而
 智也無涯嵇康曰夫不慮而欲性之動也識
常足則無餘而發感智之用也性動者遇物而
世之所患常在於智而不在性動也故以有
 涯隨無涯殆已郭象曰以有限之性尋無已
 而為智者殆而已矣向秀曰已困於智矣又
 莊子又曰達生之情者不務生之所無以為向
曰生之所無以為者性表之事也張湛曰生
 理自全為分外所為此是以有涯隨無涯也
 達命之情者不務智之所無柰何向秀曰命
是張湛曰乘生順之理
窮所稟分豈智所知

西山記曰人之真炁大運隨天元炁小運隨子日

腎午心卯肝酉肺故坐子午取水火交也

又曰一體之盈虛消息皆通於天地應於萬類

張湛曰人與陰陽通氣和之於始和之於終靜神滅想

生之道也始終和則神志不散

妙真經曰人常失道非道失人人常去生非生

去人故養生者慎勿失道為道者慎勿失生

使道與生相守生與道相保

黃老經玄禾曰天道施化與萬物無窮人道施

化形神消亡轉神施精精竭形衰形本生精
精生於神不以精施故能與天合德不與神
化故能與道同式

又曰以形化者尸解之類神與形離二者不俱
遂象飛鳥入海為蛤而隨季秋陰陽之氣以
氣化者生可冀也以形化者甚可畏也

指歸曰遊心於虛靜結志於微妙委慮於無欲
歸指於無為故能達生延命與道為久或疑
者云始同起於無外終受氣於陰陽載形魄

於天地資生長於食息而有患有智有強有
弱有壽有夭天耶人耶解者曰夫形生愚智
天也強弱壽夭人也

河圖帝視萌曰侮天地者凶順天時者吉春夏
樂山高處秋冬居卑深藏吉利多福壽考無
窮

雜書寶命曰古人治病之方和以醴泉潤以
元氣藥不辛不苦其甜多味常能服之津流
五臟繫之在肺終身無患

傳曰雜食者百病妖邪所鍾所食愈少心愈開
年愈益所食愈多心愈塞年愈損焉

真人大計曰奢懶者壽慳斲者夭放散劬勞之
異也田夫壽膏梁天嗜慾多少之驗也處士
少疾遊子多患事務繁簡之殊也故俗人競
利道士罕營

彭祖曰道不在煩但能不思衣不思食不思聲
色不思勝負不思得失不思榮辱心不勞形
不極常道引納息但爾可得千歲欲長生無

限者當服上藥

仲長統曰蕩六情者有心而不以之思有口而
不以之言有體而不以之安安之而能遷樂
之而不愛以之圖之不知日之益也不知物
之易也

遠思強健傷人憂悲悲哀傷人喜樂過差傷人
忿怒不解傷人汲汲所願傷人戚戚所患傷
人寒暖失節傷人陰陽不交傷人允交須依
導引諸術若能避衆傷人事而復曉陰陽之

術則是不死之道大樂氣飛揚大愁氣不通
用精令人氣力乏多睡令人目盲多唾令人
心煩貪美食令人洩痢俗人但知貪於五味
不知有元氣可飲聖人知五味之毒焉故不
貪知元氣可服故閉口不言精氣息應也唾
不咽則氣海不潤氣海不潤則津液乏是以
服元氣飲醴泉乃延年之本也

明醫論云疾之所起自生五勞五勞既用二臟
先損心腎受邪腑臟俱病五勞者一曰志勞

二曰思勞三曰心勞四曰憂勞五曰疲勞五
勞則生六極一曰氣極二曰血極三曰筋極
四曰骨極五曰精極六曰髓極六極即為七
傷七傷變為七痛七痛為病令人邪氣多正
氣少忽忽喜怒悲傷不樂飲食不生肌膚顏
色無澤髮白枯槁甚者令人得大風偏枯筋
縮四時拘急攣縮百關隔塞羸瘦短氣腰脚
疼痛此由早娶用精過差血氣不足極勞之
所致也

憂畏者生死之門禮教之主存亡之由禍福之本吉凶之元也

養性者失其憂畏則心亂而不治形躁而不寧神散而氣越志蕩而意昏應生者死應死者亡應成者敗應吉者凶其憂畏者其猶水火不可暫忘也

太上畏道其次畏物其次畏人其次畏身故憂於身者不拘於人畏於己者不制於彼慎於小者不懼於大戒於近者不悔於遠

九仙君論曰形神相托神形相成口受外味以亡識身受內役以喪精神離形以散敗形離神以去生殊不知皮肉相應筋骨乃成肝合筋其外爪心合脉其外色脾合肉其外脣肺合皮其外毛腎合骨其外髮故外無五傷以敗五體

加臟論曰先除慾以養精後禁食以存命是知食胎氣飲靈元為不死之道返童還年古云衆方囂然我獨淵默中心融融自有真樂

是蓋出乎塵垢之外而與造物者遊也

軒冕不足爲吾高而塵埃在我或有所不得避
昔人謂居軒冕之間當有山林之氣然則處
塵埃之內不可有市井之習

瓦盆盛酒與傾金注玉同一醉也蹇驢布韉與
金鞍駿馬同一遊也松牀莞篔與繡衾玉枕
同一寢也布袍蒲絮與貂裘狐貉同一煖也
蔬食菜羹與烹龍炮鳳同一飽也知此則貧
賤富貴可以一視矣

康仲俊年八十六極康寧自言少時讀千字文
有所悟謂心動神疲四字也平生遇事未嘗
動心故老而不衰

達磨曰心不緣境住在本源意不散流守於內
息神不外役免於勞傷人知心卽氣之主氣
卽形之根形者氣之宅神形之具令人相因
而立若一事有失卽不合於至理可能久立
焉

又曰心靜卽神悅神悅卽福生

真仙直指曰清靜二字清謂清其心源靜謂靜其氣海心源清則外物不能撓性定而神明氣海靜則邪欲不能作精全而腹實
海天秋月道人曰守清靜恬淡所以養道處汚辱卑下所以養德去嗔怒滅無明所以養性節飲食薄滋味所以養氣然後性定則情忘形虛則神運心死則神活陽盛則陰衰
註云衆竅爲風所鳴萬形爲化所役風不能鳴則衆竅虛化不能役則萬形息

玄英疏曰藏舟船於海壑正合其宜隱山岳於澤中謂之得所然造化之力擔負而趨變故日新驟如逝水昨我今我新吾故吾義亦然也

林君復集曰飽藜藿者鄙膏粱樂貧賤者鄙富貴安義命者輕生死遠是非者忘臧否
飽肥甘衣輕煖不知節者損福廣積聚驕富貴不知止者殺身

小人詐而巧似是而非故人悅之者衆君子誠

而拙似迂而直故人知之者寡

誠無悔恕無怨和無讐忍無辱

何恬庵錄曰張飽帆於大江驟駿馬於平陸天

下之至快反思則憂處不爭之地乘獨後之

馬人或我嗤樂莫大焉

口腹不節致疾之因念慮不正殺身之本驕富

貴者憾上安貧賤者休休故景公千駟不如

顏子一瓢

陸文達公九齡戒殺生文曰世人食肉咸謂理

所應然乃恣意殺生廣積冤孽相習成俗不

自知覺昔人有言可為痛哭流涕長太息者

是也計其迷執略有七條開列如左餘可例

推云

其一曰生日不宜殺生哀哀父母生我劬勞已

身始誕之辰父母垂仁之日也是日正宜戒

殺廣行善事以資冥福使先亡者早獲超昇

見存者增延福壽何得頓忘母難殺害生靈

世習不覺其非可為痛哭流涕長太息者此也

其二曰生子不宜殺生凡人無子則悲有子則喜子母俱安則幸不思一切禽獸亦各有子胡爲慶我子生令他子死母亡於心安乎嬰孩始生不爲造福而反造業愚亦甚矣可爲痛哭流涕長太息者此也

其三曰祭先不宜殺生亡者忌辰及春秋二祭俱當戒殺以資冥福雖羅列八珍於前安能起九泉之遺骨而饗之也無益而有傷生命智者不爲也舉世習行不以爲非可爲痛哭

流涕長太息者此也

其四曰祈禳不宜殺生世人有疾殺牲祀神以祈福祐不知也之祀神以求生反殺他命而活我命逆天悖理神其有靈决不來饗種種淫祀亦復類此舉世習行而不覺其非可爲痛哭流涕長太息者此也

其五曰婚禮不宜殺生世間婚禮自問名納采以至成婚殺生不知其幾夫婚者生人之始也生之始而行殺理旣逆矣又婚姻吉禮也

吉日而用凶事不亦慘乎此舉世習行而不
覺其非可為痛哭流涕長太息者此也

其六曰燕客不宜殺生良辰美景賢主嘉賓蔬
食菜羹不妨清致何須廣殺生命窮極肥甘
笙歌燕飲於杯盤宰割冤號於砧几嗟乎有
人心者能不悲哉世習不以為非可為痛哭
流涕長太息者此也

其七日營生不宜殺生世人為衣食故或畋獵
或漁捕或屠生靈以資生計我觀不作此業

者亦衣亦食未必其凍餒而死也殺生營生
神理所怒以殺昌裕百無一人種地獄之深
因受來生之惡報莫此為甚何不別求生計
乃執為此七者皆為痛哭流涕長太息者此
也

放生文曰蓋聞世間至重者生命天下最慘者
殺傷是故逢擒則奔蟻虱猶知避死將雨而
徙螻蟻尚且貪生何乃網於山罟於淵多方
掩取曲而鈎直而矢百計搜羅使其膽落魄

飛母離子散或囚籠檻則如處囹圄或被刀
砧則同臨劓戮憐兒之鹿舐瘡痍而寸斷柔
腸畏死之猿望彎弓而雙垂悲淚恃我強而
凌彼弱理恐非宜食他肉而補己身心將安
忍由是昊天垂憫古聖行仁解網著於成湯
畜魚興於子產聖哉流水潤枯槁以藁泉悲
矣釋迦代危亡而割肉天台聖者鑿放生之
池大樹仙人護栖身之鳥續魚蝦而得度壽
禪師之遺愛猶存救龍子而傳方孫真人之

慈風未泯一活螻蟻也沙彌易短命為長年
書生易卑名為上第一放龜也毛寶以臨危
而脫難孔愉以微職而封侯屈師縱鯉於元
村壽增一紀隋侯濟蛇於齊野珠報千餘拯
已溺之蠅酒匠之死刑免矣捨將烹之鼈厨
婢之篤疾瘳焉貿死命於屠家張提刑魂超
三界易餘生於釣艇李景文毒解丹砂孫良
嗣解燉燔之危卜莖而羽重交助潘縣令設
江湖之禁去任而水族悲號信老免愚民之

牲祥符其雨曹溪守獵人之網道播神州雀
解啣環報恩狐能臨井受術乃致殘軀得命
垂白壁以聞經難地求生現黃衣而入夢施
皆有報事豈無聞載在簡編昭乎耳目普願
隨所見物發慈悲心捐不堅財行方便事或
恩周多命大積陰功若惠及一虫何非善事
苟日增而月累自行廣而福增慈滿人寰各
通天府蕩空冤障多祉萃於今生培積善根
餘慶及於後世倘更助稱佛號加諷經文為

其面向西方令彼永離惡道則存心愈大植
德彌深道業資之速成蓮臺生其勝品矣
處事不以聰明為先而以盡心為急不以集事
為急而以方便為上

人當自信自守雖稱譽之承奉之亦不為之加
喜雖毀謗之侮慢之亦不為之加怒
不可乘喜而多言不可乘快而易事

膽欲大見義勇為心欲小文理密察智欲圓應
物無滯行欲方截然有執

靜能制動沉能制浮寬能制褊緩能制急
偶讀醫書有曰洗心曰齋防患曰戒深有可取
枚乘曰欲人無聞莫若勿言欲人無知莫若勿
爲

輕言戲謔最害事蓋言不妄發則言出而人信
一之苟常輕言戲謔遇有正事誠實之言人亦
不信

無夢子時教化村落中手持木牌牌上書二詩
云身為車念心為軾車動軾隨無計息交梨

火棗是誰無自是不除荆與棘身為客兮心
為主主人平和客安處若還主客不康寧精
神管定辭君去是為知道妙者

高尚先生曰形者生之舍也氣者生之元也神
者生之制也形以氣充氣耗形病神依氣位
氣合神存脩真之士法於陰陽和於術數持
滿御神專氣抱一以神為車以氣為馬神氣
相合可以長生

又曰全生之術形氣貴乎安安則有倫而不亂

精神貴乎保保則有要而不耗故保養之道
初不離于形氣精神

又曰心爲君主之官得所養則血脉之氣王而
不衰生之本無得而搖也神之變無得而測
也腎爲作強之官得所養則骨髓之氣榮而
不枯臟之本無得而傾也精之聚無得而奪
也

梓童寶章曰饒一著添子孫之福壽退一步免
駒隙之易過忍一言免駟馬之難追息一忍

養身心之精和

言行擬之古人則德進功名付之天命則心閑
報應念及子孫則事平受享慮及疾病則用
儉

奸辨以招尤不若認默以怡性廣交以延譽不
若索居以自全厚費以多營不若省事以守
儉逞能以誨妬不若韜精以示拙

華嚴經云人從第一歡喜地入第二離垢地始
能行此十善道

一曰性自遠離一切殺生不蓄刀杖不懷怨恨
有慙有愧仁恕具足於一切衆心有命之者
常生利益之心是菩薩尚不惡心惱諸衆生
何況于他起衆生想故以重意而行殺害
二曰性不偷盜於自資財常知足是於他慈恕
不欲侵損若物屬他起他物想終不於此而
生盜心乃至一草一葉不與不取何況其餘
資生之具

三曰性不邪淫於自妻知足不求他妻於他妻
妾他所護女親族媒定及爲法所護尚不生
於貪染之心何況從事况於非道

四曰性不妄語常作實語真語時語乃至夢中
亦不忍作覆藏之語無心欲作何況故犯
五曰性不兩舌於衆生無離間心無惱害心不
將此語爲破彼故而向彼說不將彼語爲破
此故而向此說未破者不令破已破者不增
長不喜離間不樂離間不作離間不說離間
語若實若不實語

六日性不惡口所謂毒害語麤獷語苦他語令
他嗔恨語現前語不現前語鄙惡語庸賤語
不可樂聞語聞者不悅語嗔忿語如火燒心
語怨結語熱惱語不可愛語不可樂語能壞
自身他身語如是等語皆悉捨離常作潤澤
語柔軟語悅意語可樂聞語聞者喜悅語善
入人心語風雅典則語多人受樂語多人悅
樂語身心踴悅語

七日性不綺語常作思審語時語法語順道理

語巧調伏語隨時籌量決定語乃至戲笑尚
恒思審何況故出散亂之言

八日性不貪欲於他財物他所資用不生貪心
不願不求

九日性離瞋恚於一切衆生恒起慈心利益心
哀愍心歡喜心和潤心攝受心永捨嗔恨怨
害熱惱常思順行仁慈祐益

十日性離邪見住於正道不行占卜不取惡戒
心見正直無誑無諂於佛法僧起決定信

清靜經曰人神好清而心擾之心好靜而欲牽之常能遣其欲而心自靜澄其心而神自清又曰衆生所以不得真道者爲有妄心既有妄心卽驚其神既驚其神卽着萬物既着萬物卽生貪求既生貪求卽是煩惱煩惱妄想憂苦身心便遭濁辱流浪生死

玉樞經曰道者以誠而入以默而守以柔而用用誠似愚用默似訥用柔是拙夫如是則可與忘形可以忘我可以忘忘入道者知止守

道者知謹用道者知微能知微則慧光生能知謹則聖智全聖智全則慧光生慧光生則與道爲一是名真忘惟其忘而不忘忘無可忘無可忘者卽是至道

金笥錄曰心不留事一靜可期此便是覓靜底路

又曰目不亂視神返于心神返于心乃靜之本正法眼藏曰汝之本性猶如虛空返觀自性了無一物可見是名正見了無一物可知是名

真知無有青黃長短但見本源清淨覺體圓明卽名見性成佛亦名如來知見

陳茂卿夙興夜寐箴爲吾人一日修行矩度當熟讀之箴曰鷄鳴而寤思慮漸馳盍於其間澹以整之或省舊愆或紬新得次第條理瞭然默識本旣立矣昧爽乃興盥櫛衣冠端坐歛形提掇此心皦如出日嚴肅整齊虛明靜一乃啟方策對越聖賢夫子在坐顏曾後先聖師所言親切敬聽弟子問辯反復參訂事

至斯應則驗于爲明命赫然常目在之事應旣已我則如故方寸湛然凝神息慮動靜循環惟心是監靜存動察勿貳勿參讀書之餘間以遊詠發舒精神休養情性日暮人倦昏氣易乘齋莊恭敬振拔精明夜久斯寢齊手歛足不作思惟心神歸宿養以夜氣貞則復元念茲在茲日夕乾乾

崔子玉座右銘曰毋道人之短毋說己之長施人慎勿念受施慎勿忘世譽不足慕惟仁爲

紀綱隱心而後動謗議庸何傷毋使名過實
守愚聖所減在涅貴不淄賤賤內含光柔弱
生之徒老氏戒剛強行行鄙夫志悠悠故難
量慎言節飲食知足勝不祥行之苟有恒久
久自芬芳

范甍夫布衾銘曰黎藿之甘縑布之温名教之
樂德義之尊求之孔易享之常安錦綉之奢
膏粱之珍權寵之盛利慾之繁苦難其得危
辱旋臻舍難取易去危就安至愚且知士寧

不然顏樂簞瓢百世師模紂居瓊臺死爲獨
夫君子以儉爲德小人以奢喪軀然則斯衾
之陋其可忽諸

東坡云釋如白璧道如黃金儒如五穀則近之
矣蓋聖不徒生生則必有所爲釋迦孔老易
地則皆然也

龍舒居士云佛以殺生偷盜邪淫爲身三業而
孔子言勝殘去殺詩人言文王德及鳥獸昆
蟲是豈不戒殺哉盜固不在所言矣孔子言

吾未見好德如好色者詩人多貪淫亂是豈
不戒邪淫哉佛以妄言綺語兩舌惡口爲口
業孔子謂人而無信不知其可豈不戒妄言
也謂巧言令色鮮矣仁豈不戒綺語也書稱
爾無面從退有後言豈不戒兩舌也荀子謂
傷人之言深於矛戟是未嘗不戒惡口也佛
以貪嗔癡爲意三業孔子言見得思義則戒
貪矣言不念舊惡則戒嗔矣言困而不學民
斯爲下則戒癡矣由此言之儒釋未嘗不同

也其不同者惟儒止於世間法釋氏又有出
世間法此其不同耳

客有問曰有生卽有死若能無生卽能無死然
則主於治生與長生者得無死乎荅曰明德
者心之神明虛靈不昧能明此而止於至善
與鍊神還虛者同一圓覺之性皆不囿於形
矣夫有形則有生死不囿於形何生死之有
問曰然則三教聖人皆不得死乎荅曰儒云
生寄也死歸也道曰勞我以生逸我以死釋

一曰生如着衫死如脫袴皆離形而超脫耳非
真死也問曰三教學人亦能超脫乎荅曰止
至善與鍊神禪定功夫極難下手惟上智利
根可由頓漸而入若下愚鈍根則未易至也
龍舒居士曰人生時父母妻子屋宅園囿牛羊
車馬以至微細等物不問大小或祖傳於已
或自己營為或子孫或他人為已積累而得
色色無非已物且如牕紙雖微被人扯破猶
有怒心一針雖小被人將去猶有吝意倉

既盈心猶不足舉眼動步無非着愛一宿在
外已念其家一僕未歸已憂其失種種事物
無不掛懷一日大限到來盡皆拋去雖我此
身亦棄物也况身外者乎靜言思之恍如一
夢莊子云有大覺者然後知此其大夢也
了明長老曰身為死物其內活潑潑地者為活
物莫於死物上作活計宜於活物上作活計
予深愛此語

梵網戒云常須自知我是未成之佛諸佛是以

成之佛汝心佛者未成佛也彌陀佛者已成佛也未成佛者久沉慾海具足煩惱杳無出期已成佛者久證菩提具足威神能為物護故諸佛勸令衆生念佛是以我未成之佛求他已成之佛為救護耳是故衆生若不念佛聖凡永離父子乖離長處輪迴去佛遠矣

朱陶父曰欲脫輪迴立德為本凡修淨業濟物為先忠君孝親固臣子之大節恭兄友弟實長幼之當然夫婦朋友信人倫乃正道德

親善良近學行斯全勿為善小而不為莫以慾微而不窒骨肉貧賤雖有過而不踈他人富顯縱無憊而莫厚婚喪凍餒知不給而量力陰周病老艱危見有難而推誠急助施恩於不報之地防患於未然之前毒害勿興於心讒言莫出諸口瞞心者自壞其心昧已者自殘乎已當愛物不可害物寧譽人無寧毀人謙受益滿則必損惠迪吉從逆必凶經乘妙理依宿德以叅求觀念淨因訪高人而精

進往生一念莫更貪生持念一心休萌雜念
 一直下打併勿令纏綿奴僕卑幼切戒欺凌鵝
 鴨猪羊慎毋畜養埋暴露之枯骨祭無主之
 孤冤橋梁井道隨心脩補錢財飲食量力惠
 施憐饑寒之乞子憫殘廢之蒼生常存利濟
 曲盡慈悲或禽獸之罹於檻穽繫足倒懸或
 魚鳥之掛於網羅穿腮反翼雖知萬死尚冀
 一生彼顧盼而哀鳴以求救我施財而贖命
 以放生既隨物而廣施利益更逢人而普勸

淨因謹三歸持五戒悉莊嚴乎淨土掃六塵
 脩十善皆回向於阿彌凡若此不止於下生
 信如斯必生於上品

塵生便掃莫論是否百年偶聚何苦煩惱太虛
右除念怒
 之內無物不有萬事從寬其福自厚
 染性觸物黏於飴膠姪愛賊人毒於戈矛片時
右斷嗜慾
 意遠求劫靈消一絲未斷塵網難超
 不扣自鳴鐘鼓為妖寧口之盂斯氣之浮恂恂
右戒多言
 呐呐立誠寡尤如瓶是守括囊無咎

卷之八

五十一

夜結於夢晝馳於想起滅萬端盡屬虛妄要拔
前根須除後障一劍當空群魔消喪

右澄
妄想

弇州山人養心歌

得歲月延歲月得歡悅且歡悅萬事乘除總
在天何必愁腸千萬結放心寬莫膽窄古今
興廢言可微金谷繁華眼裏塵淮陰事業鋒
頭血陶潛籬畔菊花黃范蠡湖邊蘆花白臨
潼會上膽氣雄丹陽縣裏簫聲絕時來頑鐵
有光輝運土去良金無艷色逍遙且學聖賢心

到此方知滋味別麤衣澹飯足家常養得一
生一世拙

弇州山人逍遙說

夫性有定分理有至極力不能與命鬪才不
能與天爭而貪羨之流躁進之士乃謂富貴
可以力掇功名可以智取神仙可以學致長
生可以術得抱憾老死而終不悟悲夫使天
下之富必盡陶朱倚頓邪則原憲黔婁不復
為賢人矣使天下壽必盡如王喬彭祖耶則

顏氏之子閔氏之孫不復為善人矣使天下
 之仕必盡如稷契伊管耶則乘田委吏不復
 為孔子矣使天下之色必盡如毛嫱西施邪
 則嫫母孟光不復嫁于人矣蓋富者自富貧
 者自貧壽者自壽夭者自夭達者自達窮者
 自窮妍者自妍醜者自醜天地不能盈縮其
 分寸鬼神不能損益其錙銖是以達觀君子
 立性樂分含真抱朴心無城府行無町畦天
 下有道則皦皦與世相清天下無道則混混

與世相濁壓之泰山不以為重付之秋毫不
 以為輕升之青雲不以為榮墜之深淵不以
 為辱震之雷霆不以為恐劫之白刃不以為
 懼視死生為旦暮以盈虛為消息仰觀宇宙
 之廓落俯視身世之卑憾如一浮萍之泛大
 海一稊米之寄太倉又何足議輕重於其間
 哉故所至皆樂所處皆適出于天為民入于
 道為隣若是則何往而不逍遙哉
 嗚呼治亂運也賢否道也壽夭數也遇不遇

時也世有才智不相上下而所遇頓殊覽此足以自慰矣

洗心說

福生於清儉德生於卑退道生於安靜命生於和暢患生於多慾禍生於多貪過生於輕慢罪生於不仁戒眼莫視他非戒口莫譚他短戒念莫入貪淫戒身莫隨惡伴無益之言莫妄說不干已事莫妄爲默默無限神仙從此得饒饒饒千災萬禍一齊消忍忍忍債主

寬家從此隱休休休蓋世功名不自由尊君主孝父母禮賢能盡有德別賢愚恕無識物順來而勿拒物旣去而不追身未遇而勿望事已過而勿思聰明多暗昧美計失便宜損人終有失倚勢禍相隨戒之在心守之在志爲不節而亡家因不廉而失位勸君自警於生平可嘆可警而可畏上臨之以天神下察之以地祇明有王法相繼暗有鬼神相隨惟正可守心不可欺

戒殺牛文

我勸世人勿食牛肉服耕効勞反遭殺戮爾
食何來忍爲烹爓吁嗟此牛莫云是畜六道
輪迴互相報復焉知前世非爾眷屬豈爲無
知臨死骸竦口不能言垂泪若哭皮解體分
猶張兩目目匪徒張看爾反覆能保他年不
變爲犢念我同胞貪諛縱欲只愛口爽不思
中毒牛生惡瘡瘟黃臑腹殺而食之頃刻命
促獄字大言牢字牛是不食牛犬可免牢獄

有餒充饑得蔬是福何必食牛以快爾欲食
之三日神嗔鬼逐戒之三日名書金籙鑒戒
分明再三是囑

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
尤養生家之不可少者余錄四時陰陽
之機而配以五臟氣運通之義因時
方藥

戒殺牛文
我勸世人勿食牛肉服耕功勞及遭殺害
食何來忍為烹嚙吓曉此牛莫云是畜
輪迴互相報復焉知前世非爾眷屬
知臨死敲肺口不能言番須若哭交解體
猶張兩目目匪徒張看爾反獲能保他
食即再三畏懼也食逐欲只受口爽不
之三日吓與鼠豕死之三日各書金龜鑿
本續京鸚哥齋長酥何必食牛心利補

雅尚竺遵生八牋卷之三

古杭高濂深甫氏編次

卯省語攝牋

春卷



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

月時周詳

四時調攝卷一
務博而信怪誕不經之條若服商陸見地藏
之寶掘富家土而襍貧者得富此類悉刪去
而不存不尚簡而棄禦災防患之術如玉經
八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藥頗食勤以導引之
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圜萬物也規
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
立秋木死立冬木殘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兵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
忌雨雹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

肝神圖

神名龍煙字含明
 肝之狀為龍主藏
 魂象如懸匏色如
 縞映紺生心下少
 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匏肝
 者幹榦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

八歲至一
 日守則神

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郊音厲
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
汗者肝方無病肺邪入肝則多咲治肝病當用

噓爲瀉吸爲補其氣仁好行仁車傷憫之情故
聞悲則淚出也故春三月木王天地氣生歆安
其神者當澤及群菊恩沾庶類無竭川澤毋灑
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
耳聾頰腫肝病欬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
痛支滿淋澁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王經
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
吸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半
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邪氣去肝
家邪熱亦去四肢壯熱眼昏齩肉赤紅風痒等
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欲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淚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黃汚衣或憂寐多驚口乾舌強皆犯七傷此藥

主之

茯苓 五錢 食不消 加一錢

菖蒲 五錢 患耳 加一錢

括蕒 四錢 熱涸 加五錢

牛膝 五錢 腰疼 加一錢

山茱萸 五錢 身痒 加一錢

兔絲子 五錢 陰痿 加一錢

巴戟天 四錢 陰痿 加五分

細辛 四錢 視茫 加五分

續斷 五錢 有瘡 加一錢

防風 五錢 風邪 加一錢

山藥 五錢 陰温 加一錢

天雄 三錢 風痒 加五分

蛇床子

四錢 炆促 加五分

栝子仁

五錢 氣力不 足加一錢

遠志

五錢 驚悸 加一錢

石斛

五錢 身皮痛 加一錢

杜仲

五錢 腸痛 加一錢

茯苓

四錢 陰萎加 一錢

右一十八味各依法製度搗為細末煉蜜為

丸如蚕葶大每服三九加至五七丸三冷食

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

沿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背三五遍此

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炆之應養生之道也逆

之則傷肝肝木味酸木能勝土土屬脾主甘當

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廠之處用攄滯懷以

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埃裏時備夾衣遇煖易之一重漸減一重不可暴去

劉慶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

時行之患良由冬月焮火食炙心膈宿痰流入
四肢之故也當服祛痰之藥以導之使不為疾
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
金匱要畧云春不可食肝為肝旺時以死炁入
肝傷魂也

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

雲笈七籤曰春正二月宜夜卧早起三月宜早
卧早起

又曰春三月卧宜頭向東方乘生炁也

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飧泄

千金異方曰春甲乙日忌夫婦容止

又曰春夏之交陰雨卑湿或飲湯水過多令患風温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
荳李子禁辛辣

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

八

日

二

八片卷三 五十年訓揚春

井菊花

前胡

旋復花

芍藥

玄參

防風 各一兩

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 一兩

瓜蒌仁 五錢

白朮 土炒 一兩

共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

白僵蚕

石膏 五分

用葱搗同藥末杵為丸桐子大每用葱茶湯下二霄即効

墜痰飲子

治老人春時胃膈不利或時煩悶

錢卷三 四時周詳錄

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炆

黃芪散

治老人春時諸般服疾發動兼治口臭生瘡

黃芪 一兩

川芎 一兩

防風

一兩

甘草 五錢

白蒺藜

一錢炒去刺火一兩

甘菊花

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

黍粘湯

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八節制服以應八卦若人未能跨鶴騰龙優游于乾坤之內守顛然之炁容色不改壽滿百年須服此藥神仙秘妙不可經

泄能久服必登上仙

艮卦東北 王君河車方

紫河車一具 首生併壯盛脆衣是也挑血筋先數十遍仍以酒洗陰乾煮和冬藥

生地八兩 補髓血 牛膝四兩 主腰膝

五味三兩 主五臟 覆盆子四兩 主陰不足

巴戟二兩 欲多世事如一兩女人不用 訶黎勒三兩 主胃中炁

鼓子花二兩 感筋骨 苦耽二兩 治諸毒藥

澤瀉三兩 補男女人 并菊花三兩 去筋風

菖蒲五兩 益精神 乾漆三兩 去肌肉五臟風炒黃用

栢子仁三兩添精用仁 白茯苓三兩安神

黃精二兩補脾胃 茯苓二兩助下元女人不用

石斛二兩壯筋骨 遠志二兩益心力不忌

杏仁四兩炒黃去皮尖去惡血炆 菖勝子四兩延年駐形

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玉仙君傳與

蘇林子立盟歆血不爾違太上之科

三 震卦正東 青精先生檨米飯方

白梁米一石南燭汁浸九蒸九曝乾可有二

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

髮如青絲顏如冰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

周天王衡六問曰大寒後十五日斗指艮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

也帝樂志曰正月建寅寅者津也謂生物之津途也玉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天色精明溫煖則本事蕃息安泰若值風雨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

山海經曰畫桃符以馱鬼

荆楚歲時記曰元日服桃仁湯為五行之精可

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厠以避兵

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

盛掛帳中能辟瘟疫

女青即雀瓢也

五蠹寶典曰元日作膏粥以祀門戶

瑣碎錄打春牛時拾牛身土泥撒簷下不生螟

蚰

荆楚記曰正月未日以蘆苣火照井中厠中百

鬼皆走

正月元旦迎祀灶神釘桃符上書一擊字掛鍾
馗以辟一年之祟家長率長幼拜天地萬神
詣本境土地五穀之神以祈一年之福或誦
經呪完畢方禮拜新年寅時飲屠蘇酒馬齒
莧以祛一年不正之炁

屠蘇酒方

- 大黃 一錢
- 桔梗 各一錢
- 桂心 一錢
- 烏頭 六分
- 白朮 一錢

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幼小飲起

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斧

敲打各樹身則結實

看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

崔寔月令曰元日進栢酒是至衡星之精服之

令人身輕

家塾事親曰元日取小便洗液烝大効

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香白

檀木香等分吹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旦煮白芷桃皮青木

香三湯沐浴吉

千金月令曰是月宜食粥有三方一曰地黃粥

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小

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
君扶我竟接我鼻使我壽命綿長如松栢願
臣身中三尸九虫盡消滅頻頻行之吉

四時纂要曰初七日為上會日可設齋醮大吉
清異錄云咸通俗元日佩紅綃囊內裝人參豆
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薰籠置
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

又曰不得食生菟蓼子令人面上起遊風勿食

蟄藏不時之物

本草是月勿食鼠殘傷物令人生瘻

心鏡曰是月節五辛以避厲炁五辛蒜葱韭薑薑是也勿食狸豹等肉

攝生論曰八日宜沐浴其日不宜遠行

揚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

炁卦位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

減醎酸增辛辣味助腎補肺安養胃炁勿冒

冰凍勿太溫煖早起夜卧以緩形神

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

辛眼中赤色時多淚噓之病去効如神

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允行導引之

法皆閉无爲之勿得開口以招外邪入于肝

臟

陳希夷子孟春二炁導引坐功圖勢

立春正月節坐功圖

運主厥陰初氣

時配手太陽三焦

坐功

宜每日子丑時疊手按

靜轉身拗頸左右從引

各三五度叩齒吐納漱

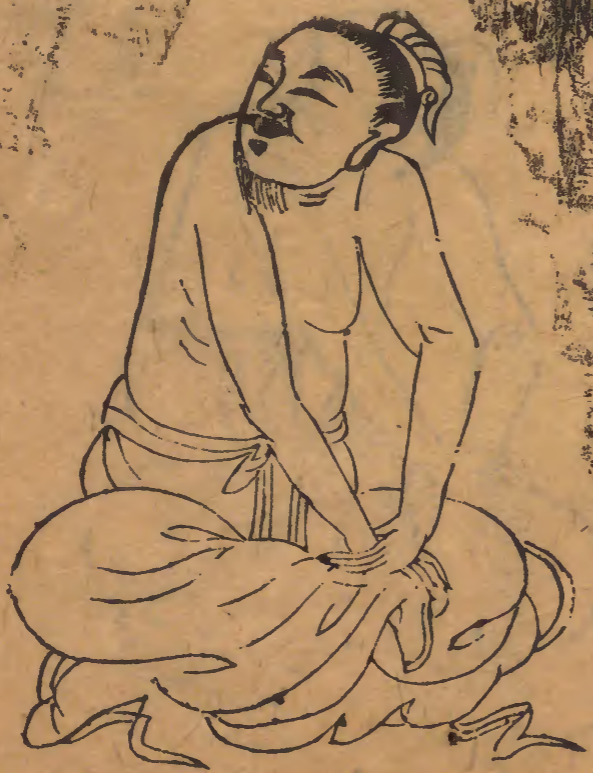
炁三次

治病

風氣積滯項痛耳後

有腦痛背痛肘臂痛諸

痛悉治



雨水正月中坐功圖

運主厥陰初氣

時氣焦手少陽相火

坐功

每日子丑時疊手按腔

拗頸轉身左右偏引各

三五度叩齒吐納嗽嚥

治病

三焦經絡留滯邪毒盛

乾及腫噦疾痺耳聾汗

出日銳骨痛癩痛諸疾

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

玄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拔

白鬚髮良

千金方曰是月宜食菲大益人心

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美

容顏

千金月令曰驚蟄日取石灰糝門限外可絕虫
蠖

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為
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

篩為散紅絹囊盛之一人背帶一家無病有
染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

雲笈七籤曰二月八日沐浴令人輕健初六日
亦同

玄樞經曰是月上郊日洗髮愈疾

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莊王九年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
 十日

五日修太上慶生齋

洛陽記寒食日糝萬花輿煮楊花粥

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菹癸痼痰動宿炁

勿食大蒜令人炁壅閉膈不通勿食鷄子滯

炁勿食小蒜傷人志勿食兔肉狐貉肉令人

神魂不安鬼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

瘡又令腳軟

是月勿食生冷可衣夾衣

是月雷發聲戒夫婦容止

是月初四十六日不宜交易裁衣

玄樞經曰毋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卦大壯言陽壯
過中也生炁在丑卦養宜向東北

孫真人攝養論曰二月腎炁微肝正旺宜戒酸

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為之治

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

心翠禁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脍拔去左右極力去腰

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

齊世仁術云庚子辛五日採石胆治風痰最快陳希夷仲春二炁導引坐功圖勢

驚蟄二月節坐功圖

濕主厥陰初氣

時配手陽明太陽燥金

坐功

每日丑寅時握固轉頸

反肘後向垣掣五六度

叩齒六六吐納嗽三三

治病

腰背酸痛濕積和毒日

黃口乾執切喉痺面腫

暴亞頭風牙宣目暗羞

明鼻不聞臭遍身疣瘡

悉治



春分二月中坐功圖

運主少陰二氣

時配手陽明大腸燥金

坐功

每日丑寅時伸手迴頭

左右視引各六七度叩

齒六六吐納嗽燕三三

治病

胃臆有背經絡虛勞邪

毒齒痛頸腫寒燥熱腫

耳聾耳鳴耳後有腦肘

臂外骨痛氣滿皮膚發

酸然堅而不痛癢痒



三月事五

孝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蚕月為末春

玄樞經曰是月天道北行作事出行宜向北方吉

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井花水服一錢治心痛

歲時記曰上巳日取黍麵和菜作羹以壓時疫月令圖經上巳日可採艾并蒿菁花以療黃病

鎖碎錄曰三月三日取薺菜花鋪灶上及坐卧

慶可辟虫蠓

又曰是日取苦鍊花無花即葉於卧席下可辟蚤虱

是月採桃花未開蒞陰乾與桑椹子和臘月猪油塗禿瘡神効

瑣碎錄曰是月羊糞燒灰存性和輕粉麻油可搽惡瘡

清明日日未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薺菜花桐花芥菜藏

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

洗甕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

日以螺水洒牆壁等處可絕蜒蚰

濟世仁術曰三月辰日以綃袋盛麵掛當風處

中暑者以水調服

法天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
日可痊史治產婦諸血病証

三月三日取羊齒燒炭治小兒羊癩寒熱

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无清爽

本草曰是月上寅採其菊苗各玉英六月上寅

日採槩各容成九月上寅採花各金精十二

月上寅採根名長生收四味為末用成日煉

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莖為末或加

茯苓二分之一煉蜜為丸酒下一二錢百日

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鳥獸并山石形象極

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為末煉蜜為丸如小
一莖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
益壽延年塩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
麩五兩和均取松花一升細碎蒸之絹袋盛
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黥黑
益智不忘男女五勞七傷婦人產中諸病右
用麵十二觔米三斗加天門冬末釀酒浸商

陸六日齋戒服之顏色充滿尸虫俱殺耳目
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

真誥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為麵服能益人取山藥
去黑皮焙晒作麵食大補虛弱健脾開胃

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特有鬪百草
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鞦韆蹴
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棒以壓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

季春之月不宜用郊日郊時作事犯月建不吉
雲笈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

本草曰勿食生葵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瘕

面青黃肚脹大如妊服糖水吐出愈

楊公忌初九日不宜問疾

法天生意云勿食鷄子終身昏亂

又云勿食大蒜亦不可常食奪无方損心力

三月修養法

季春之月萬物發陳天地俱生陽熾陰伏宜卧
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夬陰也
 夬而能和之意生无在寅坐卧宜向東北方
 孫真人曰腎无以息心无漸臨木无正旺宜戒
 井增辛補精益无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脅
 脇膈結聚風无脾臟諸无去末用力為之凡
 一十四遍閉口使心隨无到以散之

陳希夷季春二无坐功圖勢

清明三月節坐功圖
 運主少陰二氣
 肘配手太陽小腸寒水
 坐功
 每日丑寅時正坐定換
 手主右如引硬弓各七
 八度四齒納清吐濁燕
 液各三
 治病
 腰脊腸胃虛邪積滯耳
 前熱苦寒耳聾眩痛頸
 痛不可回顧肩拔腰折
 腰軟及肘臂諸痛



日午時在每

穀雨三月中坐功圖

運主少陰二氣

肘配手太陽小腸寒水

坐功

每日丑寅時平坐換手

左右舉托移臂左右掩

乳各五七度叩齒吐納

漱嚥

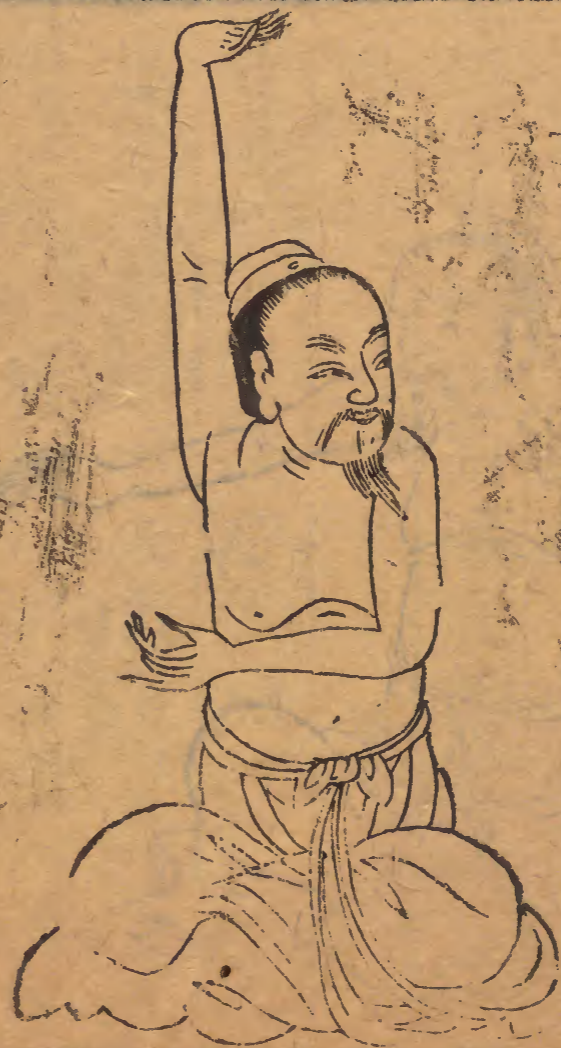
治病

脾胃結痰瘀血目黃鼻

軌頰腫頰腫肘臂外

後垂腫痛腎外痛掌中

執



經曰膽附於肝故圖列于脊後

膽神圖

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



膽腑附肝總論

膽者金之精水之炁其色青附肝短葉下膽者
 敢也言人果敢重三兩三銖為肝之腑若據膽
 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鬚髮相扶與俱
 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

殺故多動殺之炁然而見殺則恚故人悲者金
 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
 十目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

顏色光白者無青色者膽無病也

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
則畏恐頭眩虛弱爪髮皆枯目中出淚膀胱
連腰小腹作痛膽與肝合道膽有藥治與肝

臟同方

膽腑導引法

可正坐合兩脚掌昂頭以兩手挽脚腕起搖動
為之二五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
炁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

張齊下冷痛口乾舌澁數嘻之乃愈

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帝以自隨

繫煎餅

江東風俗於正月二十日為天穿日以紅絲縷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煇喇聲山臊驚遁

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魁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

唐有虛耗小鬼空中竊取人物鍾南山進士鍾馗能捉之以剝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

八片卷三 八廿月詩題春 四十五
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

新葫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

断桥踏雪

西湖十景中有断桥殘雪一景自断桥一徑至
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

八片卷三 八口井詩社春 四十六
花柳撩人鵝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穠飾
金翠珠網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禊於東

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
制有諸夏因立此為曲水

踏青鞋履

三月三日上踏青鞋履

杏酪棗糕

寒食日煮粳米及麥為酪搗杏仁煮作粥以麵

裹棗蒸食爲之棗糕

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炁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

色則駐馬而飲

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碎之唱曰春光且

果棗蒸食爲之棗糕

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炁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

色則駐馬而飲

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儂容

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碎之唱曰春光且

莫去留與醉人看

護花鈴

天寶間貴家園林紐紅絲為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蔽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

時

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

杭州俗釀起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稿

占草驗歲

師曠曰齊先生歲甘苧蔭先生歲苦藕先生歲
雨疾藜先生歲旱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

占雨霧

正月朔雨春旱人食一升二日雨人食二升

漸而升五日雨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
此象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

入錢卷三 八四寺周鼎下

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
窠豐葉而為幄

花褥草裯

花落為褥翠草成裯醉眠春日其樂不淺

浴沂禊洛

春服既成童子冠者浴乎沂風乎舞雩祭伯皆
禊文洋洋暮春厥月除巳尊卑烟霧為惟女與士
自求百福在洛之渚

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

襍劇

齊雲社

社毬

遏雲社

唱賺

同文社

詞耍

角觥社

撲棊

清音社

清樂

錦標社射弩

錦體社花綉

英畧社拳棒

雄辯社說小

翠錦社院行

繪草社影戲

淨髮社剃梳

律華社吟

雲機社撮弄

所陳金玉珍寶珠翠璀璨奪目天驥龍媒絨鞵
 寶轡行厨果局窮極肴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
 而予曰山人僻好四時幽賞培趣頗真即在武

林可舉數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

塵脫俗適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

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
差米花錯落瓊臺倚望恍坐玄圃羅浮若非黃
昏月下萼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

宋之籍田以八卦文畫溝塍圍布成象迄本猶
然春時菜花業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

多象湖天空濶極目杳然更多象外意念

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草香清味冽
涼沁詩脾每春當高卧山中沉酣新茗一月

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亦无浮
浮掩映曙色翠合如由明媚高彰風散溪雲林

旱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勝豈
容知此真味

登東城望桑麥

桑麥之盛惟東郊外最濶田疇萬頃一望無際
春時桑林麥隴高下競秀風搖碧浪層層雨過
綠雲繞繞雉雒春陽鳩呼朝雨竹籬茅舍間以
紅桃白李燕紫鶯黃寓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

鷺飛之句其幽賞自得本淺

初陽臺望春樹

西湖三面遶山東為城市春來樹色新
豐登臺四眺淺深青碧色態問呈高下參差面面迥
出或萋萋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
骨中生意極自撩入更馳江雲春樹之想

山滿樓觀柳

蘇堤跨虹橋下東數步為余小築數椽當湖南

面顏曰山滿樓余每出遊巢居于上荷闌玩堤
若與簷接堤上柳色自正月上旬柔弄鶯黃一
月嬌拖鴨綠依依一望色最撩入故詩有忽見
陌頭楊柳之想又若截霧橫煙隱約萬樹歌風
障雨瀟灑長堤愛其分綠影紅終為牽愁惹恨
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悠揚陣陣追燕
鷺飛舞沾泥逐水豈特可入詩料要知色身幻

卷之二 四 年 同 年 三 十 三

影是即風裏楊花故余野額題曰浮生燕壘

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蕊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丰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溶紅膩鮮潔華滋色更

煙潤若美人浴罷暖艷融酥其五高燒庭燎把酒看花瓣影紅綃爭妍弄色若美人晚粧容冶波俏其六花事將闌殘紅零落辭條未脫半落半留蕪芝封家姨無情高下陡作使萬點殘紅紛紛飄泊或撲面撩入或浮樽沾席意恍蕭騷若美人病怯鉛華消滅六者惟真賞者得之又若芳草留春翠袖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憂與花神携手巫陽思逐彩雲飛動幽歡流暢此樂何幽

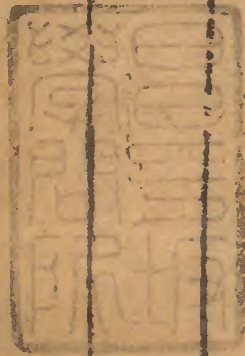
西泠橋玩落花

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玉碎香冷紅殘
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

雲雨霏霏乍起乍歇山頭煙合忽掩青螺樹杪
雲篆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
蕭爽長嘯倚樓騰歌浮白信知變幻不常陰晴
難料世態春雨哉翻覆人哉過眼盡是鏡華富
着天眼看破



詞西冷橋瓦落花

三月桃花蘇堤落

孤踪多在西冷橋

片石似對騷人泣

初雨

春天艮象如

上看雨

曉林甘澗春雨若

蕭瑟昇獻荷對鄰

天寒雨發雲派為

