

茲雪居重訂遵生八牋卷之五

景陵鍾 惟伯敬較閱

卯 嘗 詔 蠶 牋

姝

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

者陰氣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

西者遷也。陰氣遷落。萬物黻子由也。當審時節。宜調攝以衛其生。歛乃成熟

立秋金相。秋分金旺。立冬金休。冬至金廢。立春金囚。春分金死。立夏金歿。夏至金胎。言金孕于火土之中也。

臞仙月占主疾

七月甲子日忌雷。主多暴疾。晦日忌風。主多癩。
八月秋分後。忌多霜。主病。
九月忌行夏令。主多鼯嚏。

殊月氣數主屬山圖



秋曰三秋、九秋、白藏
 氣白而藏萬物也
 素秋、素商、高商
 天曰旻天、零也、淵
 風曰商風、商颺、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
 不日、踈木、哀林、霜林
 霜林、踈林

肺神圖

神名皓華，字虛成。

肺之狀為虎，主藏

魄，象如懸磬，色如

緋，映紅，生心上，對

胃，有六葉，脈出于

少商。

少商，右手大指

寸內側，土，甲二

分，許，音之，中。



肺臟秋旺論

肺屬西方金，爲白帝神，形如白虎，象如懸磬，色如縞，映紅居五臟之上，對膈，若覆蓋然，如爲華蓋。肺者教也，言其氣教鬱也。重三筋，三兩，六葉，兩耳，總計八葉，肺爲脾子，爲腎母。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。夜臥及平旦時，叩齒三十六通，呼肺神。及七魄名，以安五臟。鼻爲之宮，左爲庚，右爲辛。在氣爲咳，在液爲涕，在形爲皮毛也。上通氣至

腦戶。下通氣至脾中。是以諸氣屬肺。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。久臥傷氣。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。鼻爲肺之宮。肺氣通則鼻知香臭。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。于秋之
王日。存太白之炁。入于肺。以助肺神。肺風者。鼻
卽塞也。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
怒氣者。肺盛也。而寒者。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。則好吸。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。主殺萬物枯損。故安其魄。而存其形者。

當含仁育物。施惠歛容。藏陽分形。萬物收殺。雀
臥鷄起。斬伐草木。以順殺氣。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。喘咳炁逆。曾
背四肢煩痛。或夢笑人交合。或見花旛。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。吹如炁喘。旦善暮甚。
病炁上逆。急食苦以泄之。又曰宜酸以收之。呵

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。炆盛咳。唾吐膿血。宜服排風散。

排風散

用治皮膚瘡癬疥癩。氣滿咳嗽。涕唾稠嚴。

人參 三錢

丹參 五分

防風 三錢

天雄 三錢
炮

秦芫 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、旭日且向西平坐、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嗽而嚥之凡三次也

然後瞑目正心思吸兌宮白炁入口七吞之閉

氣七十息此為調補神氣安息靈魄之要訣也

當勤行之

六氣治肺法

吐納用咽以鼻微長引炁以口咽之勿令耳聞

皆先須調氣令和，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，胃背疼痛，依法咽之，病去即止。過度則損，咽時用雙手擎天爲之，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，搥背上，左右各三度，去胸臆閉炁風毒，爲之良久。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濕痒喘逆上壅轉側不得心常驚悸目視茫茫飲食無



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

紫菀 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

右爲末、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、以養肝氣。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，令人消爍，以致臟腑不安。惟宜針灸下痢，進湯散以助陽氣。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、瓜菓、鮓醬之類。若風氣冷病、痧癘之人，亦不宜近。若夏月好吃冷物過多，至秋患赤白痢疾兼瘧疾者，宜以童子小便二升，并大腹檳榔五個，細剉同便煎取八合，下生

薑汁一合和收起。騰雪水一鍾，早朝空心分爲二服，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。此湯多承炆，雖老人亦可服之，不損元氣。况秋痢，又當其時。此藥又理脚氣，諸炆悉可取効。丈夫瀉後兩三日，以葦白煮粥，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，天炆以急，地氣以明，早臥。

早起與雞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爲殮泄奉藏者少秋
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

金匱要略曰三秋不可食肺

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

溫之

雲笈七籤曰秋宜凍足凍腦臥以頭向西有所

利益

養生論曰秋初夏末熱氣酷甚不可脫衣裸體
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
八味地黃丸大能補理臟腑禦邪仍忌三白
恐沖藥性

秋三月臥時頭要向西作事利益

本草曰入秋小腹多冷者用古時磚炙汁熱服
之又用熱磚熨肚三五度瘥

書曰秋烝燥宜食麻以潤其燥禁寒餘食禁早

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

又曰八月望後少寒卽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

乾姜五錢

吳茱萸厚朴姜汁炒

花椒各三錢

舶上硫黃入錢此物最少出倭夷海船上作灰塗縫者佳人不多見俱以市硫

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髮

脆性如石硬者真

右七味為末米醋和成兩團以白麵和作餅

衣、裹藥在內、如燒餅包糖一般、文武火煨麩熟、去麩搗爲末、蜜丸相子大、諸痢瀉米湯下二十九丸、空心日午服、宿食烝痛不消、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

右爲末、炊糯米飲爲丸、桐子大、每服十九丸、米

飲送下、

葳靈仙丸治老壯腹氣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可

揉擦作稠水去渣筋熬成膏多少取用

葳靈仙

洗去上焙用四兩

三味共搜為丸桐子大每三十九臨臥生姜

湯下

保救丹秋後發嗽遠年冷嗽遇秋又發并勞嗽炭壅

蛤蚧

一個男又雄腰上一截女用雌腰下一截

地黃

熟爛如餡一錢

阜角

不蛀的、酥炙、去黑皮、用二定

杏仁

二錢、童便浸一週、時去皮尖、入蜜炒黃

半夏

三錢、水煮內不見白

五味子

二錢、丁香三錢

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、去皮尖

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、濕紙裹包、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 三兩延年益命 仙靈皮 三兩強筋骨 松脂 二兩去風癩

澤瀉 二兩強腎 白朮 二兩益氣力 乾姜 二兩益炁

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

大日三四十九

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，漉起放盆中，去核。清汁得若干，取鐵鍋放糠火上，以羊脂油四斤擦入釜中，擦之不已，盡此四觔脂爲止。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。

七月事宐

孝經緯曰：大暑後十五日，斗指坤爲立秋。秋者，揜也。物于此而揜，歛也。後十五日，斗指申爲處

暑言。言。廣。暑。將。退。伏。

而。潛。處。也。律。夷。則。夷。者。傷。也。

則。法。也。言。金。氣。始。

肅。萬。物。於。此。凋。傷。猶。被。形。戮。

之。法。也。晉。樂。志。七。

月。為。申。申。者。身。也。言。萬。物。身。

體。皆。成。就。也。時。為。

龍。火。西。頽。提。要。曰。七。月。為。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。

麻。勃。一。升。并。人。參。半。升。合。

蒸。炆。盡。令。褊。服。

一。刀。圭。令。人。心。地。聰。明。

雲笈七籤云七日曝皮裘可以辟蛙

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

治腫乾為末醋調一味敷腫上可消

嘗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

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摻之可生黑

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、搽白髮自黑。

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、七月、暑蒸將伏、宜食稍涼以爲調、
攝法用竹葉一把、梔子二個、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、七月取松卵中仁去木皮、搗如
膏、每服雞子大一團、日三服、久服身輕、三百
日後、可行五百里之遠、卽谷山松卵內小子

過七月卽皺出無尋矣非嘗食北來大松子也

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卽愈

立秋太陽未升採楸葉熬膏摺瘡瘍立愈名楸葉膏熬法以葉多方稠

又曰七月七日採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

爲丸服之令人不老、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、
爲末塗面、令人瑩白如玉、

又曰、取赤小豆、男要各吞七粒、令人終歲無病、
家塾事親曰、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、捏爲鼠屎大、納肛門內、每日三次、治痔及
百瘡大効、

又曰、七日取苦瓠、白瓢絞汁一合、以醋一升、古

錢七個、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、

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。

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，日再卽出，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。

白雲忌曰七月勿食葷。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。一
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豬肺勿多食新薑
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豬肉

損人神氣

楊公忌曰：初一日、二十九日、不宜問疾。

是月初七爲道德臘、十五日爲中元、二日戒夫
婦入房。

秋七月修養法

秋七月審天地之氣以急正氣。早起早臥。與鷄
俱起。纔緩其形。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。生氣在午。坐臥宜向正南。

孫真人養生日。肝心少氣。肺臟獨旺。宜安靜性
情。增鹹減辛。助氣補筋。以養脾胃。毋冒極熱。
勿恣涼冷。毋發大汗。保全元氣。

靈劔子導引法。勢以兩手抱頭項。宛轉回旋。俯
仰。去脇肋。胷背間風。蒸肺臟諸疾。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。去關節中風氣。治肺臟諸
疾。

陳希夷孟秋二氣導引坐功圖

立秋七月節坐功圖
運主太陰四氣

時配足少陽膽相火

坐功

每日丑寅時正坐兩手

托地縮體開息聳身上

踈凡七八度叩齒吐納

嚥液

治病

補虛益損去腴腎積氣

口苦善太息心脇痛不

能反側面塵體無澤足

外熱頭痛領痛目銳背

痛缺盆腫痛腋下腫汗

出振寒



處暑七月中坐功圖

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

左右舉引就反兩手捷

背各五七度叩齒吐納

嚥液

治病

風濕留滯肩背痛胸痛

脊脊痛脇肋髀膝經絡

外至脛絕骨外踝前及

諸節皆痛少氣咳嗽喘

渴上氣胸背脊積滯

之疾



秋八月事宜

孝經緯曰處暑後十五日斗指庚爲白露陰炁漸重露凝而白也後十五日斗指酉爲秋分陰生于午極于亥故酉其中分也仲月之節爲秋分秋爲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氣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爲桂月爲仲商

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、

纂要曰、十九日拔、
自永不生、初二初四十五二
十五同、

雲笈七籤云、是月
發瘴脚軟、
行路間、勿飲陰地流泉、令人

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、川磁器、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、是月採百苓、曝乾、蒸食之、甚益氣力、
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、八月楮實子經熟、甲子日採來水浸去皮、穰仙方、單服其實、水服二錢、服久乃佳、

又云採柏子晒乾、爲末、服方寸匙、稍增至多、欲絕穀、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、炁急、
勿多食新薑、勿
食生蒜、勿食猪肺、及飴和食、
令人發疽、勿食
雞肉、勿食猪肚、冬成嗽疾、
本草云、勿食獐肉、
動氣、勿食芹菜、恐病瘕發、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。神炁增酸。養肝。毋令極飽。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。生氣在未。坐臥宜向西南方吉。

孫真人攝養論曰。是月心臟氣微。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。以作疫痢。十八日乃天人與福之時。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

炁用力爲之。此能開胃。膈膈氣去。脇中炁。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。指酉。以月建酉也。時焉陰佐陽功。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

白露八月節坐功圖

運主太陰四氣

時配足陽明胃燥金

坐功

每日丑寅時正坐兩手
按膝轉頭推引各三五
度叩齒吐納唾液

治病

風氣留滯腰背經絡瀝
酒振寒苦伸數欠或惡
人與火聞木聲則驚狂
瘡汗出欬衄口喎唇胗
頭腫喉痺不能言顏黑
嘔呵欠狂歌上登欲溲
衣裸之



秋分八月中坐功圖

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
三五度叩齒吐納嚙液

治病

風濕積滯脇助腰股腹
大水腫膝臍腫痛膺乳
氣衝股伏兔髀外廉足
跗諸痛遺溺失氣奔響
腹脹脾不可轉脘以結
喘似裂消穀善飲胃寒
喘滿



九月事宜

孝經緯曰。秋分後十五日。斗指辛。爲寒露。謂露冷寒而將欲凝結矣。後十五日。斗指戌。爲霜降。氣肅露凝結而爲霜矣。故云。駟見而隕霜。

駟。房星也。

律無射。射者出也。言陽氣上升。萬物收藏。無復出也。然隨陽而終。當隨陰而起。無終已也。辰爲戌。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。提挈曰。九月爲霜月。菊月。暮秋。末秋。暮商。季商。眇秋。霜辰。授衣。

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、辟惡氣而禦初寒。

是月二十日宜齋戒、沐浴、其日雞鳴時沐浴、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。

千金月令曰、宜進地黃湯、其法取地黃洗淨、以

竹刀切薄晒乾用時火焙爲末礮細充湯服煎如茶法

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豨薟草五月

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運等疾

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。食多卽瘥。

九日採甘菊。與茯苓。松柏脂。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

傾甕中。卽下三勒。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，飲之消食下氣。

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：願兒百事俱高，作三聲。

又曰：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氣勿多食鷄令人

蒐鬼不安九日勿起動牀蓆當修延筭齋

月忌曰勿食犬肉傷人神氣勿食霜下瓜冬發

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氣清風暴為朗

無犯朗風節約生冷以防癘病二十八日陽

氣未伏陰炁既衰宜進補養之藥以生氣卦

剝剝落也。陰道將旺。陽道衰弱。當固精斂神。
生氣在申。坐臥宜向西南。

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。勢九月十二日巳後。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。

陳希夷季秋二氣導引坐功圖

寒露九月節坐功圖

運主陽明五氣

時配足大陽膀胱寒水

坐功

每日丑寅時正坐舉兩臂踴身上托左右各三五度叩齒吐納唾液

治病

諸風寒濕邪挾脇腋經絡動衝頭痛目侶脫項如拔脊痛腰折痔瘡狂顛痛頭兩邊痛頭顛頂痛口黃淚出鼽衄虛亂諸疾



霜降九月中坐功圖

通主陽明五氣

特配足太陽膀胱寒水

坐功

每日丑寅時平坐紆兩

手攀兩足隨用足間力

縱而復收五七度叩齒

吐納唾液

治病

風濕痺入腰脚髀不可

曲臑結痛脇裂痛項背

腰尻陰股膝髀痛臍反

虫肌肉痿下腫便膿血

小腹脹痛欲小便不得

蒸毒筋寒脚氣久痔脫

疝



秋時逸事

風起鱖魚肥

海錄碎事、秋風起而鱖魚肥、秋當飽鱖、

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酒稱壽

思葺鱸

張季鷹為齊王曹掾見秋風起思吳中葺羹菰
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
水清鱸魚肥命駕而歸南人作膾名郎官膾因
張得名耳

登南樓

庾亮賞月登南樓據胡牀與浩等談咏竟夕老

子興趣不淺

懷故里

王粲觀秋月、懷弟妹故里而傷神

曝犢鼻褌

七月七日法當晒衣、諸阮所晒皆綈錦、咸乃挑犢鼻褌曝于庭日、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，陳花果酒炙祀牛，
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，日連以百味五菓，盛盤中，作咒願
以度母。

廣陵觀濤

枚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與客會月色方
瑩彼云我能取月置之懷袂因即取筋數百條
繩而駕之我梯此取月少頃以一舉衣懷中出
月寸許光色炤映寒入肌膚

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

嘉爲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

祖登商飈館爲之九日臺

摘菊盈把，采菊盈把，坐望有白衣。
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：謹奉一東，以助彭祖之

術。

尚食棗糕

二社重陽，以棗爲糕，或加以栗以肉，又夢筆錄
曰：重九都人以粉麵爲蒸糕，相遺，上插剪綵小

遊生八片 卷之五
旂糝飢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爲三
絕其最滿城風雨近重陽無奈黃花惱意香雪
浪翻天逃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旛旛清膳飲
食供諸聖衆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歛
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

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各陽鮮艷
奪目時攜小艇扶尊登橋吟賞或得一二新句
出攜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滋

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。
色卽是空。重惜不作。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

通年八
卷之三
三五
三
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。彼哂忽聞鍾磬
半空。梵音聲出天上。使我慾念色塵。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
蕪作供對僊友大嚼令人五內芬馥歸攜數枝
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

基址草豐沙濶。鴈多群呼下集。作解陣息所。攜
舟夜坐。時聽爭栖。兢啄影亂湖煙。宿水眠雲。聲
淒夜月。基畔噤噤。噤噤。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。聽鶉聲而感變者。是皆世上有心人
也。我則無心。

勝果寺月岩望月

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。不虧區區典廢。盡入此石目中。人世搬弄。切爲冷眼。儉笑。

水樂洞雨後聽泉

洞在烟霞嶺下。巖石虛豁。豁呀邃窈。山泉別流。從洞隙滴滴。聲韻金石。且泉味清甘。更得雨後。

泉多音之清泠。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。

資巖山下看石筍

資巖在靈隱隱西壁。下有石狀若筍。形圓削卓立。高可百尺。噴岌秀潤。凌空插雲。更喜四顧山巒若層花吐萼。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
場。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。

北高峰頂觀海雲

北高峰爲湖山第一高處。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。玉虬屈曲。前後城郭。室廬郊原。村落。眇若
片紙畫圖。部。點點耳。雄哉。日中之觀哉。

時間日晷將西。海雲東起。恍見霄霧溟蒙。朝烟
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。卽此去地千尺。離俗數
里。便覺足躡天風。著眼處。不知家隔何地。矧吾
生過客。原無罣碍。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。舉世不見元亮。

乘舟風雨聽蘆

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
乘舟臥聽。秋聲遠近。瑟瑟離離。蘆葦蕭森。蒼蒼
蔌蔌。或鴈落啞啞。或鷺飛濯濯。風逢逢而雨瀝
瀝。耳酒酒而心于于。寄興幽深。放懷閒逸。舟中
之人。謂非第一出塵阿羅漢耶。避囂炎而甘寥
寂者。當如是降伏其心。

保叔塔頂觀漂日

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。且天光彩。狀若長橫。疋
練圓走車輪。或肖虎豹超驤。鸞鶴飛舞。五色鮮
豔。過日改觀。瞬息幻化。變遷萬狀。頃焉陽谷吐
火。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。八月晝觀。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。區是皆南北去來
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。

茲雪思重訂遵生入牋卷之五

卷

野井

不吹

幽期

對人手骨

日棘

寒

茲雪居重訂遵生八牋卷之六

景陵鍾

惺伯敬父較閱

叩嘗語臚牋

冬香

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。日窮于亥。月窮於紀。星廻于

天數將幾終。君子當審時節宣。調攝以衛其
生。

立冬水相。冬至水旺。立春水休。春分水廢。立夏
水囚。夏至水死。立秋水死。秋分水胎。言水孕
於金矣。

懼仙月占主疾

十月立冬日。忌北風。主殃六畜。

十一月忌行夏令。主多疥癩之疾。

十二月朔日。忌西風。主六畜疫。忌行春令。

主多
痼疾。

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

如縞映紫生對臍搏

着腰脊左爲正腎配

五臟右爲命門男以

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、爲黑帝、生對臍、附腰脊、重一觔一兩、色如縞、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、爲肝母、爲肺子、耳爲之官、天之生我、流氣而變、謂之精、精氣往來、爲之神、神者、腎藏其情、智左屬壬、右屬癸、在辰爲子亥、在氣爲吹、在液爲唾、在形爲骨、久立傷骨、爲損腎也、應在齒、齒痛者、腎傷也、經於上焦、榮

於中焦。衛於下焦。腎邪白入。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。其味鹹。其臭腐。心邪入腎。則惡腐。凡丈夫六十。腎氣衰。髮變齒動。七十形體皆困。九十腎氣焦枯。骨痿不能起牀者。腎先死也。腎病則耳聾骨疼。腎合於骨。其榮在髭。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。人之骨簾鳴者。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。馳馬。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。而齒槁。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。小便便餘瀝。疝瘕所纏。宜

服腎氣丸。

腎氣丸

乾地黃 一兩

薯蕷 一兩

牡丹皮 六錢

澤瀉 七錢

山萆 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。

修養腎臟法

當以冬三月面北向平坐鳴金梁七飲玉泉三

更北吸玄宮之黑氣。入口五吞之。以補吹之損。

六氣治腎法

治腎臟吐納用吹法。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

冬三月行之

月

可正坐以兩手聳托。右引脇三五度。又將手返

著膝撓肘。左右同緘。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。上連胃脇。下引腰背。表裡徹痛。喘息不得。飲食咳逆。面黃痿瘦。小便淋瀝。陰痿不起。臨爐不熱。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

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

各二兩

乾薑

細辛

防風

柏子仁

澤瀉

牡丹皮

各

三錢

附子

重便煮
三次用

一兩一
個的妙

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

冬二月。天地閉藏。水冰地坼。無擾乎陽。早臥晚起。以待日光。去寒就溫。毋泄及膚。逆之腎傷。春爲痿厥。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。寢臥之時。稍宜虛歇。宜寒極方加綿衣。以漸加厚。不得一頓便多。惟無寒卽已。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。老人尤甚。恐寒邪感冒。
多爲嗽逆。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
疎薄。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。不可多食炙燻。肉麵馄饨之類。

雲笈七籤云。冬月夜臥。叩齒三十六通。呼腎神。召以安腎臟。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。

金匱要略曰。冬夜伸足臥。則一身俱煖。

七籤曰。冬夜臥。被蓋太煖。睡覺卽張目吐氣。以出其積毒。則永無疾。

又曰。冬臥頭向北。有所利益。宜溫足凍腦。

冬夜漏長。不可多食硬物。并濕軟菓餅。食乾。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
終身嘗爾百病不生

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
鉢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。

瑣碎錄曰冬月勿以梨攪熱酒飲令人頭旋不
可。

金匱略曰冬三月勿食猪羊等腎。

七籤曰冬夜不宜以冷物鉄石爲枕或焙煖枕。

之、令人目暗、

本草曰冬月不可多食、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 麩炒五錢

不蛀皂角 兩 捩去皮

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

前姜湯下未利加至三十九以大便秘利為度

搜風順氣牽牛丸 治熱湧滯不快大腸秘結

熱毒生瘡

牽牛一兩 木通一兩 青橘一兩 桑皮一兩

赤芍一兩 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

解老入熱秘方

大附子一個

八九錢重者

燒過存性研為末每服

一錢熱酒下

大上肘後玉經八方

二

乾卦西北 天地父母七精散

竹實

三兩九蒸九曝主水氣日精

地膚子

四兩太陰之精主肝明目

黃精

四兩戊巳之精主脾臟

蔓菁子

三兩九蒸九晒主邪鬼明目

松脂

三兩鍊令熟主風狂脾濕

桃膠

四兩五木之精主鬼忤

芑勝

五兩五谷之精九曝

右為末煉蜜為丸每服二三十丸妙不可述

坎卦正北 南嶽真人赤松子枸杞煎丸
枸杞子根三十觔取皮丸蒸丸曝搗爲粉取
根骨清水煎之添湯煮去渣熬成膏和粉爲
丸桐子大每服三五丸壽增無算

十月事宜

孝經緯曰霜降後十五日斗指乾爲立冬冬者
終也萬物皆收藏也後十五日斗指亥爲小雪
天地積陰溫則爲雨寒則爲雪時言小者寒未
深而雪未大也律應鍾鍾者動也言物應陽而

動下藏也。辰亥亥者効也。言時陰氣効殺萬物也。西京雜記曰。十月爲正陰。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半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碎如麻荳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
至冬至日止忌菘蒜臭物

决明子生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臥再服百日輕身
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丙戊癸
宜煉丹藥

是月宜服棗湯鍾乳酒枸杞膏地黃煎等物以
養和心氣方俱在

雲笈七籤曰十月十四日取枸杞煎湯沐浴令
入光澤不病初一日十八日能宜沐浴吉
冬至日陽氣歸內腹宜溫暖物入胃易化

修真指要曰十五日壬元吉辰可修謝過齋
經驗方是月上亥日採枸杞子二升採時面東

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
立春前二日每早空心飲一盃至立春後鬚
髮皆黑補益精氣輕身無此忌食蘿蔔

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、且亥爲猪肖、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、勿食菲、今人多涕
唾、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、是月大婦戒同寢、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、十月祔四、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，爲民歲臘，十五日爲辟元，一日戒

夫婦入房。

二十日忌遠行。

十月修養法

孟冬之月，天地閉藏，水凍地坼，早臥晚起，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

律爲正，故君子當安於正。以順時也。生氣在酉。坐臥宜向西方。

孫真人修養法曰：十月心肺氣弱，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：大陰之月，萬物至此，鳥獸復命，隄我身中，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，當夜氣未次。

凝神。聚氣端坐。片時。少焉神氣歸根。自然地
中生有。積成一點金精。蓋一陽不生於復而
生於坤。陰中生陽。實爲產藥根。一
靈劍子導引法勢。以兩手相叉。一
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。五七以治脚氣諸

風。注氣。腎臟諸毒氣。遠行脚痛。不安。僅可治
之。常行最妙。

人之一身。元氣亦有升降。子時生。丁腎中。此卽

選全八册 卷之六
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。心于心。戌亥
歸于腹中。此卽天地六陰窮極。自虫閉關。草
木歸根。寂然不動。乃坤卦也。靜必復動。循環
無端。其至妙。又在坤復之交。一動一靜之間。
卽亥末子初之時。陰符經曰。自
天地萬物生養。生者當順其時
卦之功。正在十月之間。

陳希夷孟冬二氣坐功圖勢

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

接膝一手挽肘左右顧

兩手左右托三五度吐

納叩齒嚥液

治病

胸脇積滯虛勞邪毒腰

痛不可免仰嗌乾面塵

脫色胸滿嘔送冷泄頭

痛耳無聞頰腫肝逆面

青目赤腫痛兩脇下痛

引小腹四肢滿悶眩肩

目腫痛



小雪十月中坐功圖

運主太陽終氣

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，左右爭
力，各三五度，吐納叩齒

藥液

治病

脫肘風濕熱毒，婦人小
腹腫，丈夫癩疝，狐疝，遺
溺，閉癆，血暈，腫，疝，疝，足
逆寒，脈善痺，節時腫，轉
筋陰縮，兩筋牽，洩泄血
在脇下喘善恐，胸中喘
五淋



十一月事宜

孝經緯曰。小雪後十五日。斗指壬。爲大雪。言積陰爲雪。至此栗烈而大矣。後十五日。斗指子。爲冬至。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。仲冬爲暢月。月纂天道東南行。作事出行宜向東南吉。冬至日陽氣歸內。腹中熱。物入胃。易消化。

纂要曰。共工氏子不才。以冬至日死。爲疫鬼。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

坤復之月宜靜攝爲最

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

又曰至日於北壁下厚誦草而卧以受元氣

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
之真而爲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

冬至煎餈絲珠戴一陽甲

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
生薑。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。爲掠剩夫。夫忌。勿
犯交姤凶。至後十日。大婦當戒容止。

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。

又曰勿枕冷石鐵物令人目暗
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

又曰勿食螺螄螃蠏損人志氣長屍虫

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神

調理脾胃。無乖其時。勿暴溫煖。勿犯東南賊邪之風。令人多汗。腰脊強痛。四肢不通。

十一月修養法

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。陰陽於下。以順上行之義也。君子當靜養以順陽。生。是月生氣在戌。坐臥宜向西北。

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，前後左右爲之，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，微微挈之，須臾火力熾盛，逼出真炁，氣在箕斗東南之鄉，火候造端之地。

陳希夷仲冬二氣坐功圖勢

大雪十一月節坐功圖

運主太陽終氣

時配足少陰腎君火

坐功

每日子丑時起身仰膝
兩手左右托兩足左右
踏各五七次叩齒嚥液
吐納

治病

脚膝風濕毒氣口熱舌
乾咽腫上氣噎乾及腫
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
心懸如飢多恐嘗若人
捕等症



冬至十一月月中坐功圖

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
後廉痛足痿厥嗜臥足
下熱膝痛左脇下背肩
髀間痛胸中滿大小腹
痛大便難脹大頸腫咳
嗽腰冷如水反腫膝下
氣逆小腹急痛泄一腫
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爲小寒陽極陰生乃爲寒。今月初寒尚少也。後十五日斗指丑爲大寒至此栗烈極矣。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。言終始之際以紐結爲名也。纂要曰十二月曰暮冬。曰杪冬。杪月。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、能去蚤虱

又曰、是月取猪脂四兩、懸於廝中、入夏、一家無

一蠅

二十四日、牀底點燈、謂之炤虛耗也

二十四日、取鼠一頭、燒在於子地上埋之、永無

鼠耗

本草圖經云、取活鼠、用油煎爲膏、敷湯火瘡、滅

一癩疵極良

玄樞曰、除日以合家頭髮燒灰、同脚底泥、包投井中、咒曰、勅今我家眷屬、竟年不害、傷寒、辟却五瘟疫鬼、

七籤曰、除夜枸杞湯洗浴、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、各埋一大石爲鎮宅、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，主家
宅光明，攢火圍爐，合家共坐，以助陽氣。

除夜宜燒辟瘟丹，并家中所餘雜藥焚之，可辟
瘟疫，可焚蒼术。方見五月

農桑撮要曰：臘八日收鱖魚燒存性，研細用酒
調服，治小兒斑疹不出，卽發，更安，懸廝上不

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、雪水其寒收藏、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、卽活、移時卽無及矣、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瓮

瓮中加雞子白十枚水銀二錢封瓮埋亥地

上、一百日取治癰疽極良

又曰是月取阜角燒為末留起遇時疫早起以

井花水調一錢服之效

歲時雜記曰臘月宜合茵陳丸料時疫瘟瘧山

鬱瘴氣等症，出與表行客可嘗隨帶。

茵陳 四兩 六黃 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 巴苳 一兩去油炒另研

共為末，蜜丸桐子大，初得時三日內，且服五

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

傷寒疹瘧發癩，服之無不瘥者，瘴氣如神，赤

白痢亦效，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

菱莢 十二銖 一方 加防風一兩

右七味咬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疫以藥渣投井中

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、是月二十三日、取井花水、平旦初汲者、浸乳香數塊、送元旦五鼓、煖令溫、從小飲乳香、一豆大、噉水三口、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、燒爲末、治一切勞瘦骨蒸咳嗽、米飲調下、二錢良、

內景經曰、臘八日、修百福齋、二十八日、修迎新

齋是月初六日天倉開宜入山修道。

瑣碎錄曰臘月晨起以烝餅捲豬脂食之終歲
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

千金方是月勿食豬脾旺在四季故耳。

是月勿歌舞犯者凶勿食生蕪勿食霜爛菓菜
勿食蚌蠃蟹蝦鱗虫之物勿食獐肉勿食牛

猪狗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
孫真人曰是月土旺火氣不行宜減甘增苦補
心助肺調理腎藏勿冒霜雪勿洩津液及汗
初三日宜齋戒靜居爇香養道吉

靈劔子導引法勢以兩手導上極力三五遍去
脾臟諸疾不安依春公圖用之

陳希夷季冬二炁山功圖勢

小寒十二月節坐功圖

運主太陽終氣

時配足太陰脾濕土

坐功

每日子丑時正坐一手

按足一手上托挽首互

換極力三五度吐納閉

齒嗽嗽

治病

榮衛氣蘊食即嘔胃脘

痛腹脹噦瘡飲發中滿

食減善噫身體皆重食

不下煩心心下急痛澹

痕泄水閉黃疸五泄注

下五色大小便不通面

黃口乾怠惰嗜臥捨心

心下痞苦善飢善味不

嗜食



大寒十二月中坐功圖

運去陰初氣

時配足太陰脾濕去

坐功

每日子丑時兩手向後

舉牀跪坐一足直伸一

足用力左右各三五度

叩齒嗽嚔吐納

治病

經絡蘊積諸氣舌根強

痛體不能動搖或不能

臥強立股膝肉腫尻陰

孺脘足背痛腹脹腸鳴

食泄不化足不收行九

竅不通足脘腫石水脹



冬時逸事

臘八日粥

臘月八日、東京作浴佛會、以諸果品煮粥、爲之臘八粥、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、謂之炤虛耗。

認歲別歲

蘇公詩云、爲歡恐無具、假物不論貨、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。西舍彘亦肥。且爲一日歡。毋爲窮年悲。
以酒相歡。謂之別歲。

守歲分歲

子瞻詩略云。兒童強不睡。拍手夜歡譁。晨鷄且
莫唱。更鼓畏慘擗。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。范至能詩略云。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。叟嫗各隨其儕。分爲二曹。以較勝負。始於鈎弋。夫人事也。

火山香焰

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

担鳳炭

楊國忠用炭屑担成雙鳳冬日煖於爐中以白檀舖底香靄一室

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冰之精瑩者煮建茗以供

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

王元寶大雪時令童僕掃雪開具酒宴迎賓謂之煖寒會

三餘足學

冬爲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

左傳云凡分至啓閉必書雲物爲備故也炙經曰至日風從南來名爲虛賊傷人

諧律度

磬

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。敲
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。忘却冰湖雪峴之爲寒也。舊聞
戒涉春冰。胷中不抱懼心。又何必以涉冰爲戒。

雪霽策蹇尋梅

畫中春郊走馬。秋溪把釣。策蹇尋梅。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。日衣朱而遊者。亦非常客。故
三冬披紅氊衫。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。沉醉醺然。梅香撲袂。
不知身爲花中之我。亦忘花爲目中景也。然尋
梅之蹇。扣角之犢。去長安車馬。何涼涼。卑哉。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
凍壑。漁釣冰簑。日極去鳥歸雲。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。
雖未能以幽冷攝心。亦當以清寒煉骨。

山頭玩賞茗花

兩山種茶頗蕃。仲冬花發。若月籠萬樹。每每入

山尋茶勝處。對花默共。色笑忽生。一種幽香。深
可人意。且花白若剪雲綃。心黃儼抱檀屑。歸折
數枝插觚。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。故地鈴有天目生來
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。往宋王侯廢
塚。噫。山川形勝。千古一日。曾無改移。奈何故宮
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。鄰友善談。火。棊。共食。今說宋江最妙。回數
歡然。撫掌不覺日暮。吾觀道左豐碑。人間銘頌。

是亦水滸傳耳。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。味更清冽。所爲半天河水。是也。不受塵垢。幽人啜此。足以破寒。時乎南窗日煖。喜無慮。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

選生八片
卷之六
古塵緣孰爲真假當就圖畫中了悟。

雪夜煨羊談禪

雪夜偶宿禪林。從僧擁爐。旋摘山羊。煨剗入口。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。子手執羊是禪。更從何問。余曰。何羊是禪。僧曰。羊在子手。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。又着實相。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。今着何處。余時稽首慈尊。禪從言下喚醒。

山窗聽雪 猷竹

飛雪有聲。惟在竹間最雅。山窗寒夜。時聽雪洒竹林。浙瀝蕭蕭。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。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。此景是大奇觀。幽立高空。俯眺囂雜。覺我

身上上界

雪後鎮海樓觀晚炊

滿城雪積萬瓦鋪銀。鱗次高低盡若堆玉。時登
高樓凝望。目際無痕。大地爲之。一片白。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。快我冷眼。恐此景亦未有人知
得

茲雪居重訂遵生八牋卷之六

終

通生八片

魏之訪

三

南齊幽燕

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...