

**TIPPEN** Color Control Patches

© The Tiffen Company, 2007

弦雪居重訂遵生八牋卷之六

景陵鍾惺伯敬父



卯山日詔隔牋

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。立秋水殺。秋分水胎。言水孕於金矣。

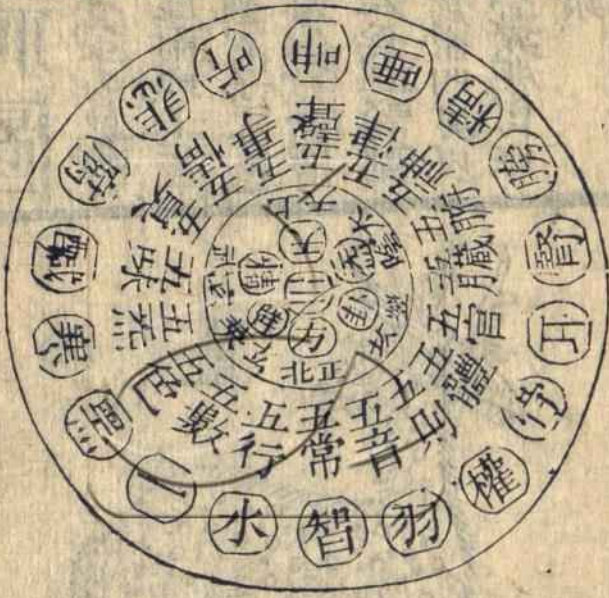
懼仙月古主疾

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瘡疾。

冬月氣數主屬之圖



冬日玄英氣黑而毒

玄冬三冬九冬安

寧

天曰上天言時無事

風曰寒風勁風嚴風

朔風裏風陰風

景曰玄景寒景

時曰寒辰

節曰嚴節

鳥曰寒鳥寒禽

草曰寒卉黃草

木曰寒木寒柯素木

寒條

腎神圖

神名玄冥字青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為正腎配五臟右為命門男以藏精女以繫胞胃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筋一兩色如縞映紫主分水氣灌注一身如樹之有根左曰腎右各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子亥在氣為吹在液為唾在形為骨久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。名十立。主諸臟腑。元液源外應兩耳。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。枯骨痿而不能起牀者。腎先死也。腎病則耳聾。骨痿。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

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。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。小便餘瀝。疝痕所纏。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

山茱萸 七錢

茯苓 六錢

桂心 五錢

附子 小便炮製四兩

右搗爲末。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

更北吸玄宮之黑氣八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立不得陽道衰弱耳內  
垂鳴及口內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返

著膝挽肘左右同緩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  
主男子五勞七傷兩自迎風淚出頭風項強  
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

柏子仁

澤瀉

牡丹皮

各三錢

附子

童便煮三次用

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

冬三月天地閉藏。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。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。不冷之患。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。不可多食炙煇。肉麵餛飩之類。

雲笈七籤云。冬月夜臥。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。不可便啣熱湯熱食。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即張目吐氣以

出其積毒則永無疾。

又曰冬臥頭向北有所利益宜温足凍腦。

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。

本草云惟十二可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

餅上蒸之乳盡傾出暖水淘淨碎研右諸藥

為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  
塞神以厚歛藏

瑣碎錄曰冬月勿以梨攪熱酒飲令人頭旋不  
可枝梧

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芻令人發疾

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 挺 去皮

郁李仁 去皮尖 炒黃兩

牽牛 炒二兩

右爲末研細蜜丸如桐子大每服二十九食

前姜湯下末利加至三十九以大便秘結為度

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 飴蒸 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

三 乾卦西北 天地父母七精散

竹實三兩 九蒸九曝 主水氣 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

苜勝五兩 五山谷之精 九曝

右為末煉蜜為丸每服二三十九丸妙不可述

三 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  
 丸桐子大每服三五十九壽增無算

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  
 天地積陰愠則爲雨寒則爲雪時言小者寒未  
 深而雪未大也律應鍾鍊者動也言物應陽而

冬  
 動下藏也辰亥亥者劾也言時陰氣劾殺萬物  
 也西京雜記曰十月爲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

十六日天倉開宜八山修道

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  
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

决明子主青盲目淫齒赤白膜痛淚又療唇口  
青色十月十日採陰乾五日可服

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  
養和中氣方俱在。

雲笈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僅宜沐浴吉。

冬至日陽氣歸內腹宜溫暖物入胃易化。  
修真指要曰十五日下元吉辰可修謝過齋。

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虚心之精是月上巳日  
採而吞之每服二十一粒去百病長生通神。

是月宜食芋無碍  
十月事忌

是月初一十四日忌裁衣交易

百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

手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三日戒

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俟  
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



健爲正。故君子當安於正以順時也。生氣在  
西。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，當夜氣未央

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，益一陽不生於復而  
生於坤，陰中生陽，實爲產藥根本。

靈劍子導引法勢，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，僅可治  
之，常行最妙。

人之一身，元氣亦有升降。子時生于腎中，此卽

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。百虫閉關。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。

陳希夷孟冬二氣坐功圖勢

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。左右顧  
兩手。左右北三五度吐  
納叩齒嚥液。

治病

胸脇積滯。虛勞。和毒。腰  
痛。不可。俛仰。盜乾。面墮  
脫色。胸滿。嘔送。食滯。頭  
痛。耳無。聞聲。腫肝。逆面  
青。目赤。腫痛。兩脇。下痛  
引小腹。四肢。滿悶。眩冒  
目瞳痛。



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

燕液

治病

脫肘風濕熱毒婦人小

腹腫丈夫瘡疝狐疝遺

溺閉癰血暈腫癰疔足

逆寒筋善痺節時腫轉

筋陰縮兩筋牽漏泄血

在脇下喘善恐胸中喘

急悶

### 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。鵝厭之。

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。以徒陰陽之所定。凡此以微陽方生。陰未退。聽陰陽相等而未定。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  
之真而爲來春發生升動之本此時若戍賊  
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

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爲掠刺大夫忌勿  
犯交妬凶至後十日夫婦當戎容止

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日暗

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并復復者反也陰陽  
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。翕身中陽氣初動。火力方微。要不縱不拘。溫溫柔柔。措施於鼎中。當撥動頂門。微微擊之。須與火力熾盛。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

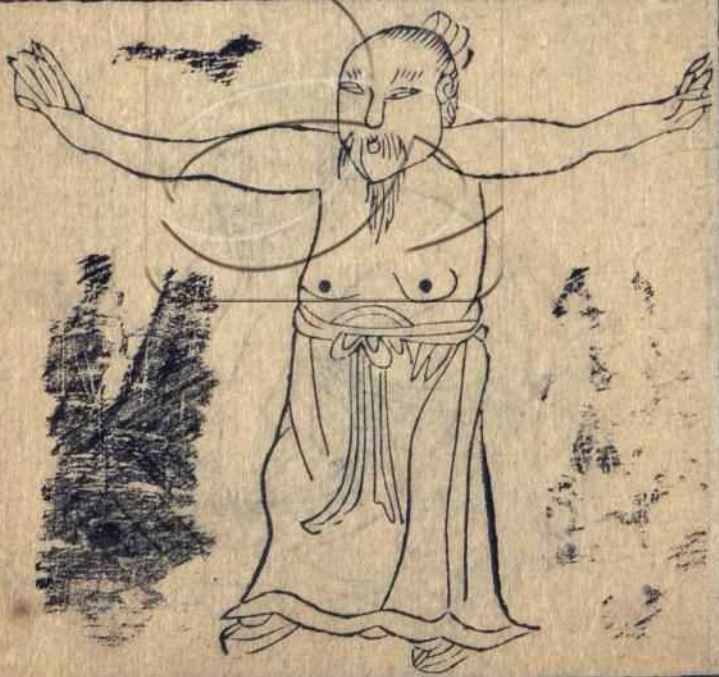
時配足少陰腎君火

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  
乾咽腫土氣隘乾及腫  
煩。心。心。痛。黃。疸。腸。癖。陰  
下。濕。飢。不。欲。食。而。如。漆  
咳。唾。有。血。渴。喘。目。無。見  
心。懸。如。飢。多。恐。當。若。人  
捕等症。



冬至十一月申坐功圖

運土太陽終氣  
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  
極力二五度吐納中齒  
嚥液

治病

手足經絡寒濕春股內  
後廉痛足疲厥皆臥足  
下熱膝痛左脇下背肩  
腫間痛胸中滿大小腹  
痛大便難腹大頸腫咳  
嗽腰冷如水反腫脘下  
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夫呂呂者拒也言  
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  
冬曰杪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。

皇正八卷  
卷之六  
四時調攝  
三



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。

又曰是月取豬脂四兩懸於廝中入夏一家無

蠅

二十四日牀底點燈謂之炷虛耗也。

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為膏敷湯火瘡滅

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災悔吉。

除日掘宅四角各埋一大石為鎮宅主災異不

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

瘟疫可焚蒼木

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瓷

瓮中加雞子白十枚水銀二錢封瓮埋亥地

上二百日取治癰疽極良

又曰是月取阜肉燒為末留起過時疫早起以

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

巒瘴氣等症嶺表行客可嘗隨帶

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

二兩酒炙

芭荳

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

傷寒咳瘧發癘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臘封

口置燥處已食莧菜蘆筍。

屠蘇方

大黃 十六銖

白朮 十五銖

桔梗 十五銖

蜀椒 十五銖

桂心 十八銖

烏頭 六銖

芩 十二銖

加防風 一方

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教沸取起東

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

乳香一豆大燕水三口則一年不染時疫

多能鄙事曰是月取烏鴉一二隻八瓶泥封固

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猪脂食之終歲

不生瘡疥久服肌體光澤

法天生意云川鳥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

勿食蚌蠃鼈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

十二月修養法

季冬之月天地閉寒陽潛陰施萬物伏藏去凍

就温勿泄皮膚大汗以助胃氣勿甚温煖勿

犯大雪宜小宜勿大全補眾陽俱息勿犯風  
 邪勿傷筋骨封臨臨者大也以剛居中為大  
 亨而利於貞也生氣在亥坐臥宜向西北  
 孫真人曰是月上旺水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

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

換極力三五度吐納叩

齒嗽嚥

治病

榮衛氣蘊食即嘔胃脘

痛腹脹噎瘧飲發中滿

食減善噫身體皆重食

不下煩心下急痛滯

痰泄水閉黃疸五泄注

下五色大小便不通面

黃口乾意惰嗜臥捨心

嗜食



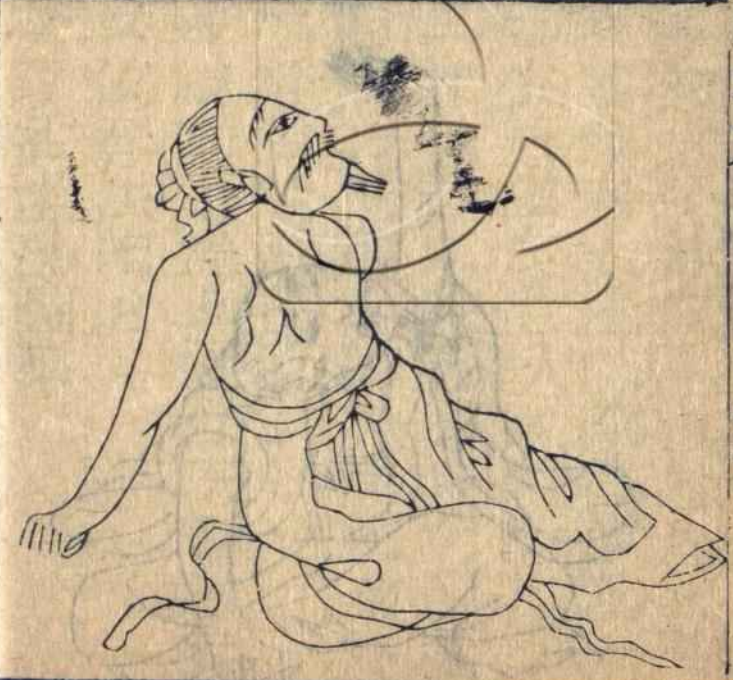
大寒十二月。中坐功圖。運主厥陰初氣。時配足太陰。脾濕土。

坐功

每日子丑時。兩手向後。踞坐。跪坐。一足直伸。一足用力。左右各三五度。叩齒嗽嚙吐納。

治病

經絡滯積。諸氣舌根強。痛體不能動搖。或不能臥。強立。股膝內腫。尻陰。臍所足背痛。腹脹。腸鳴。食泄不化。足不收。行九竅不通。足胛腫若水脹滿。



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。謂之炤虛耗。

餽歲別歲

蘇公詩云。為歡恐無具。假物不論貨。富人事華

靡珠繡光翻坐貧者愧不能微贊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蔬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澹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禰席撤夜未艾飲福之餘卽分歲地爐火煖蒼木香餠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叙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

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竈一室。

炷暖香

雲溪僧舍冬月客至焚煖香一炷滿室如春故詹克愛詩云暖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避風肉陣。

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。冬經曰至日風從南來名為虛賊傷人。

諧律度晷

冬至始致八能之士。以調律曆。至日度躔景候。鍾律權土炭。効陰陽也。

受日履霜

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

播指亥。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。湖面水澌瓊珠點點。浮泛時操小舟。敲冰浪遊。觀水開水路。儼若舟引長蛇。晶熒片片。堆疊家僮善擊冰。井舉手鏗然聲。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。知音忘却水湖雪。听之為寒也。舊聞戒涉春水。胷中不抱懼心。又何必以涉冰為戒。

雪霽策蹇尋梅

遊生八月  
卷之六  
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。且衣朱而遊者亦非常客。故  
三冬披紅氈衫裏以毡笠跨一黑驢秀髮童子  
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志花爲目中景也。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  
喜地時平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稜村樹幾家  
影寒玉瓦山徑入跡板橋客路車翻縞帶樵歌  
凍壑漁釣水簾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。山白排雪。風迴雪  
舞。撲馬嘶寒。玉墮水柯。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。更想擁爐醉酒。噫。恣慾甚矣。  
雖未能以幽谷攝心。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。紺心黃儼抱檀屑。歸折  
數枝。插觚爲供。枝稍苞莢。顛俱開足。可一月  
清玩。更喜香必枯。腸色憐青。眼素艷寒。芳自與  
春風姿態。迴隔幽閑。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。烟雲浮盡。扶策躡巔。四望無際。兩山東

通生八片  
卷之二  
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。奈何故官  
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。鄰友善談炙糍共食。今說朱江最妙。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。時平南窗日煖。喜無  
感發惱人。靜展古人畫軸。如風雲歸人。江天雪  
棹。溪山雪林。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。我謂非我在景中于

蓮生八册 卷之六  
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

山窗聽雪獻竹

飛雪有聲惟在竹間最雅山窗寒夜時聽雪酒  
竹林浙瀝蕭蕭連翩瑟瑟聲韻悠然逸我清聽

通生八册 卷之六  
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闕歡

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搥  
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蒼蒼分岐  
光爲界隔聒耳聲墮震騰遠近觸目星丸錯落  
上下此景是大奇觀幽立高空俯眺器雜覺我

身在上界

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。

弦雪居重訂遵生八牋卷之六終



71024893



