

ヤ 10
934
7



門中 10
號 934
卷 7

弦雪居重訂遵生八牋卷之六

景陵鍾惺伯敬父較閱

卯吉詔蠶棧

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。立秋水殺。秋分水胎。言水孕於金矣。

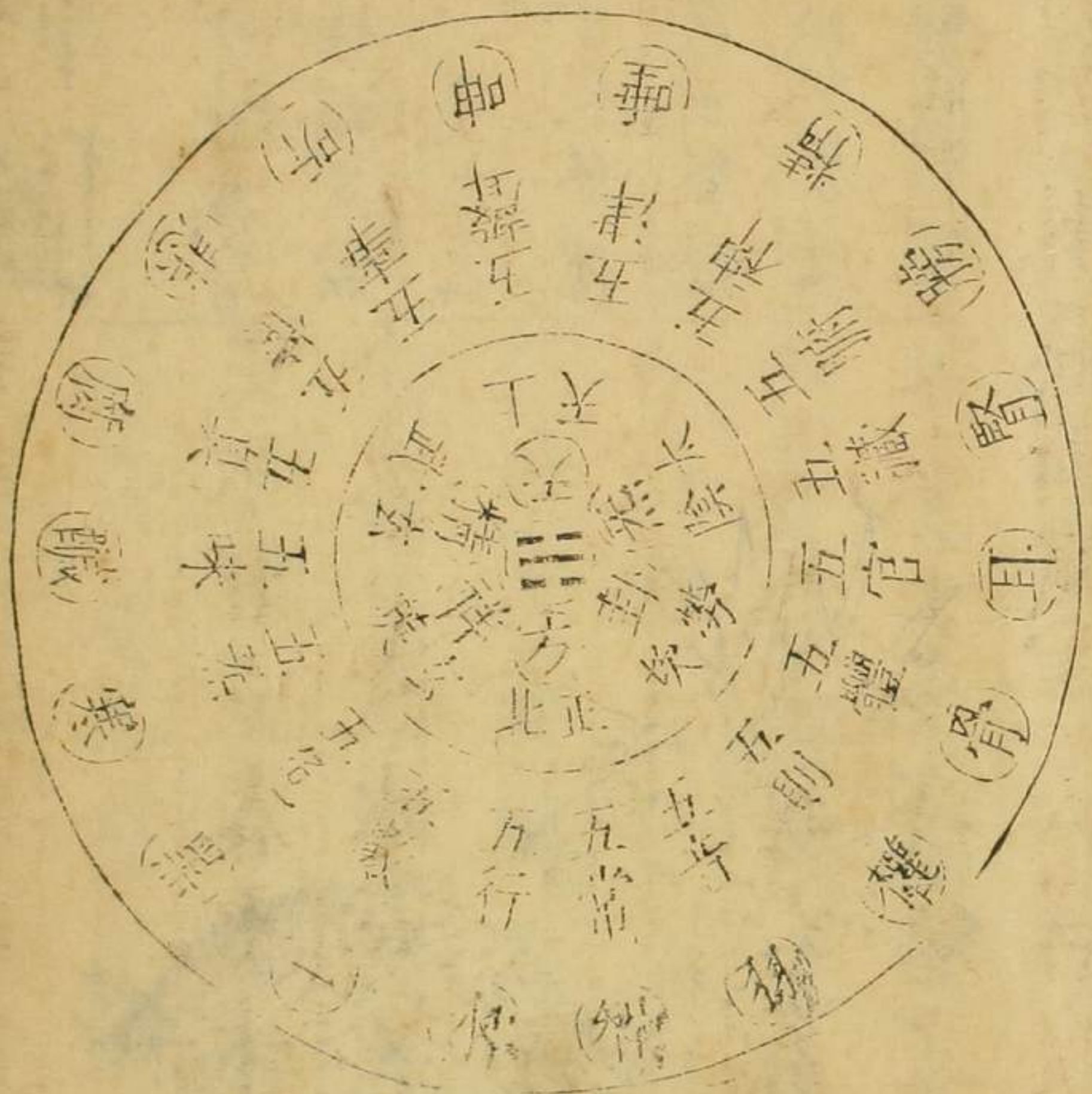
懼仙月占主疾

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。忌行夏令。主多疝疾。

冬月氣數主屬山圖



冬曰玄英。氣黑而青。

玄冬、三冬、九冬、安寧。

寧。

尺曰上天。言時無事。在上臨下。

風曰寒風、勁風、巽風。

朔風、哀風、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、寒柎、素木。

寒條。

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
 看腰脊左為正腎配
 五臟右為命門男以
 藏精女以繫胞腎脉
 出于湧泉



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

八腎中存之。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。疝痕。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 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，緜身三五度，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，上連胃腸，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

乾薑 細辛 防風 柏子仁

澤瀉 牡丹皮 各三錢 附子 童便煮二次用

一兩一
個的妙

右為細末，蜜丸，桐子大，空心鹽湯服，七九日，即服。

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，毋泄及膚，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，不可多食炙博、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。冬月不可多食芎。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

不蛙皂角

兩挺去皮

郁李仁

去皮尖炒黃一兩

牽牛

炒二兩

右爲末研細。蜜丸。如桐子大。每服二十丸。食

前姜湯下末利加至三十丸以太便通利為度。

搜風順氣牽牛丸 治熱湧滯不快大腸秘結

熱毒生瘡

牽牛 針蒸 木通 一兩 青礬 去穢 桑皮 一兩

赤芍 炒 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 地膚子 四兩太陰之精主肝明目

黃精 四兩戊己之精主脾臟 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

芎勝 五兩五谷之精九曝

右為末煉蜜為丸每服二三十九丸妙不可述

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
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，巨藤子一升，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，忌葱蒜臭物。

決明子，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

再搗生地黃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。且亥為豬肖，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。勿食豬腎，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，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

健爲正。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。萬物至此歸根復命。我身中陰符窮極。寂然不動。反本復靜。此物塞兌垂簾。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。蓋一陽不生於復。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。一腳踏之。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。遠行脚指不安。僅可治之。常行最妙。

人之一身。元氣亦有升降。子時生於腎中。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

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。左右顛
 兩。左右托三五度。吐
 納叩齒嚙液。

治病

胸脇積滯。虛勞邪毒。肢
 痛不可俛仰。喘乾而塵
 脫色。胸滿嘔逆。食泄頭
 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。眩冒
 口腫痛。



小雪十月中坐功圖

運主太陽終氣

時配足厥陰肝風木

坐功

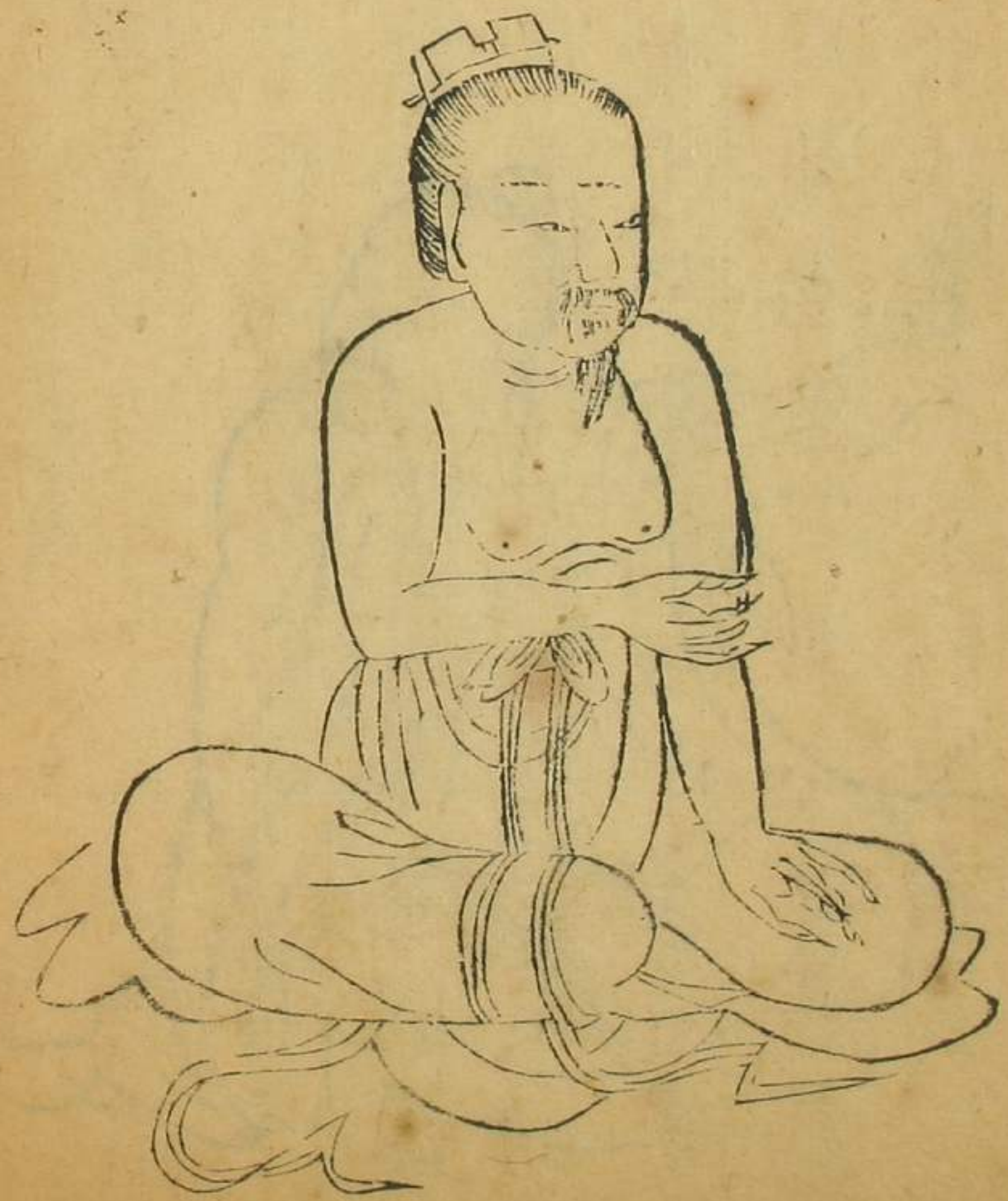
每日丑寅時正坐，一手按膝，一手挽肘，左右爭力，各三五度，吐納叩齒，嚥液。

治症

脫肘風濕熱毒，婦人小腹腫，丈夫癩疝狐疝，遺精閉塞，血聖腫毒，疝足逆寒，肘善痺，節時腫轉筋，陰縮，兩筋掣，洞泄血，在脇下喘善恐，胸中喘。

十一月事且

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。凡月纂天道東南行。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煑粥厭之

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

冬至煎餲絲珠戴一陽甲

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
生韭多涕唾勿食黃鼠損神氣勿食蝦蚌帶
甲之物勿食葷肉動氣勿食火焙肉食

翰墨全書曰是月二十五日爲掠剩大夫忌勿
犯交婚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

調疾。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。驗身中陽氣初動，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，叩齒漱液吐納。

治病

脚膝風濕毒氣，口熱舌乾，咽腫，上氣喘乾，及腫煩心，心痛黃疸，腸癰陰下濕，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
極力二五度吐納叩齒
嚥液

治病

手足經絡寒濕脊股內
後麻痛足痿厥嗜臥足
下熱膝痛左脇下背肩
髀間痛胸中滿大小腹
痛大便難腹大頸腫咳
嗽腰冷如水反腫膝下
氣逆小腹急痛泄一腫
足脂寒而逆凍瘡下痢
善惡四肢不收

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、

三五

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

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

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、狗祀湯洗浴、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、絕夜

鬼、

除夜取椒二十一粒勿與人言撒於井中以絕
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
瘟疫可焚蒼朮

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
水研灌此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。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
井花水調一錢服之効

歲時雜記曰臘月宜合茵陳丸料時疫瘟瘧山

巒瘴氣等症以表行客可嘗隨帶

茵陳 四兩

大黃 五兩

豉心 五合炒
令香

恒山 三兩

批核仁 三兩
炒

芒硝 三兩

杏仁 三兩去
皮尖

批地甲 二兩酒
醋塗炙

巴豆 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癰時氣

傷寒痲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

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嚙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齋修道

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

洪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薑勿食霜爛菓菜勿食蚌蠃蝦鱗虫之物勿食獐肉勿食牛

豬純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眾陽俱息勿犯風
 邪勿傷筋骨卦臨臨者大也以剛居中為大
 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
 齒嗽嚙
 治病
 榮衛氣蘊食即嘔胃腕
 痛腹脹噎瘧欬發中滿
 食減善噎身體皆重食
 不下煩心心下急痛滯
 痕泄水閉黃疸五泄注
 下五色大小便不通面
 黃口乾急惰嗜臥捨心
 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

踞牀跪坐一足直伸一

足用力左右各三五度

叩齒嗽嚙吐納

治病

經絡蘊積諸氣舌根強

痛體不能動搖或不能

臥強立股膝內腫尻陰

臍胎足背痛腹脹腸鳴

食泄不化足不致行九

竅不通足筋痛水脹

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貧富人事幸



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。見童強不睡。拍手夜歡譁。晨鷄且莫唱。更鼓畏慘撻。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。蒼木香。飢盤菓餌。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。

藏鈞之戲

風土記臘日。叟媪各隨其儕。分爲二曹。以較勝負。始於鈞弋。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。玄宗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與酒宴邀賓謂之煖寒會

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

左傳云凡分至啓閉必書雲物為備故也炙經曰至日風從南來名為虛賊傷人

諧律度曆

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岍之爲寒也舊聞
戒步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。且衣朱而遊者。亦非常客。故
三冬披紅氈衫。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。亦忘花爲目中景也。然尋
梅之蹇。扣角之犢。去長安車馬。何涼涼。畢哉。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。踈林開爽。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。車轍編帶。樵歌
凍壑。漁釣冰簑。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。嗚。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

南山種茶頗蕃。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。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
翔鳳舞日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也。不受
塵垢。幽人啜此足以破寒。時乎南窗日煖喜無
感發惱人。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。于

蓮生八片 卷之六
古塵緣孰爲真假當就圖書中了悟

雪夜煨芋談禪

雪夜偶宿禪林。從僧擁爐。旋摘山羊。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。以不可食。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。

山窗聽雪敲竹

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。
開畫幽勝妙觀。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

