

遵生八牋六

弦雪居重訂遵生八牋卷之六

惺伯敬父較閱

冬卷

冬成律志曰北方

禮記曰北方爲冬。冬之爲言中也。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。於時爲冬。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。立秋水殒。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。忌西風主六畜度忌行春令。土多

冬月氣數主屬之圖



冬曰玄英氣黑而毒

玄冬三冬九冬安

寧

天曰上天言時無事在上

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。右各命門。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。人立傷骨。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。名土玄主。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。腰膝膀腕冷痛。脚疼。或痺。小便餘瀝。疝瘕所纏。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 小便炮製四兩

右搗爲末蜜丸桐子大空心酒下三四十丸

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
聾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

著膝挽肘左右同綆身三五度以足前後躡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

各五錢

附子

童便煮三次用

一兩一個的妙

右爲細末蜜丸桐子大空心鹽湯服七丸日

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。溫煖衣衾。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。若加湯火所逼。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啖熱湯熱食須少

通生入版
卷之六
八
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。

本草云惟十二可可食芋頭他月食之發病