



服部文庫
117
1924
3



雅尚齋遵生八牋卷之四

古杭高濂深甫氏編次

卯告語彙牋 夏卷

○夏三月調攝總類

禮記曰南方曰夏夏之為言假也養之長之假之仁也太元經曰夏者物之修長也董仲舒曰陽長居大夏以生育萬物淮南子曰夏為衡衡以平物使之均也漢律志曰南者任也

四卷

四時調攝夏

陽炁于時任養萬物故君子當因時節宣調攝以衛其生

立夏火相夏至火旺立秋火休秋分火廢立冬火囚冬至火死立春火歿春分火胎言火孕於木之中矣

○ 曜仙月占主疾

四月立夏日忌北風主疫

五月夏至忌東風主病行秋令主多疫

六月行秋令主多女灾

夏月氣數主屬之圖



夏曰朱明氣赤而光明也

長贏朱夏炎夏

三夏九夏纁夏

天曰昊天

風曰炎風

節曰炎節

草曰茂草雜草

木曰蔚林茂林密

樹茂樹

心神圖

神名丹元字守靈

心之狀如朱雀主

藏神象如蓮花下

垂色如縞映絳生

居肺中肝上對鳩

尾下一寸心脈出

于中衝

中衝左手指端去
平二分許陷者之



心臟夏旺論

心屬南方火為赤帝神形如朱雀象如倒懸蓮
蓋心者織也所納纖微無不貫注變水為血也

重十二兩居肺下肝上對尾鳩下一寸

註曰骨
中心口

掩下尾
鳩也

色如縞映絳中有七孔三毛上智之人

心孔通明中智之人五孔心穴通炁下智無孔

炁明不通無智狡詐心為肝子為脾母舌為之

宮闕竅通耳左耳為丙右耳為丁液為汗腎邪

入心則汗溢其味苦小腸為心之腑與心合黃

庭經曰心部之宅蓮含花下有童子丹元家主
適寒熱榮衛和丹錦緋囊披玉羅其聲微其嗅
焦故人有不暢事心即焦燥心炁通則知五味
心病則舌焦捲而短不知五味也其性禮其情
樂人年六十心炁衰弱言多錯忘心脈出于中
衝生之本神之處也主明運用心合于脈其色
榮也血脈虛少不能于臟腑者心先死也心合
辰之巳午外應南岳上通熒惑之精故心風者
舌縮不能言也血壅者心驚也舌無味者心虛

也善忘者心神離也重語者心亂也多悲者心
傷也好食苦者心不足也面青黑者心炁冷也
容色鮮好紅活有光心無病也肺邪入心則多
言心通微心有疾當用呵呵者出心之邪炁也
故夏三月欲安其神者則含忠履孝輔義安仁
定息火熾澄和心神外絕聲色內薄滋味可以
居高朗遠眺望早卧早起無厭于日順于正陽
以消暑炁逆之則腎心相爭火水相剋火病由
此而作矣

相心臟病法

心熱者色赤而脈溢口中生瘡腐爛作臭膏膈
肩背兩脅兩臂皆痛心虛則心腹相引而痛或
憂刀杖火焰赤衣紅色之物爐冶之事以恍怖
人心病欲濡急食鹹以濡之用苦以補之其以
瀉之禁濕衣熱食心惡熱及水心病當臍上有
動脈按之牢若痛更苦煩煎手足心熱口乾舌
強咽喉痛嚥不下忘前失後宜服五參丸

秦艽 七錢

人參 七錢

丹參 七錢

玄參 一兩

乾薑 三錢

沙參 四錢

酸棗仁 七錢

右為末蜜丸空心人參湯服三四十九日再服

修養心臟法

當以四月五月弦朔清旦面南端坐叩齒九通
漱玉泉三次靜思注想吸離宮赤炁入口三吞
之閉炁三十息以補呵炁之損

六氣治心法

治心臟用呵以鼻漸長引炁以口呵之皆調炁
如上勿令自耳聞之若心有病大呵三遍呵時
以手交叉乘起頂上爲之去心家勞熱一切煩
悶疾愈即止過度即損亦須以呵字吸旺炁以
補之

○黃帝製夏季所服奇方

黃帝曰夏三月服何藥岐伯曰以補腎茯苓丸
能治男子內虛不能飲食健忘悲憂不樂喜怒
無常四肢浮腫小便赤黃精濁淋漓絞痛膀胱

冷痛陰囊濕癢口渴飲水腹脹皆犯五勞七傷
宜服此方

茯苓

五錢食不消
加一錢

杜仲

五錢腰痛加一錢

山茱萸

四錢濕癢
加五分

附子

二錢有風加五分

牡丹皮

四錢腹中遊
風加一錢

澤瀉

三錢水炁加五分

桂

三錢顏色不榮加
五分

山藥

五錢頭風加一錢

地黄

四錢秋冬加一
錢

細辛

二錢目昏加一錢

石斛

四錢陰濕加一
錢

菴蓉

三錢痿黃加五分

生薑

二錢

四時調攝夏
右一十三味共爲末煉蜜爲丸如桐子大每服七丸日再服忌房事生冷猪魚等食

○心臟導引法

可正坐兩手作拳用力左右互築各五六度又以一手向上拓空如擎石米之重左右更手行之又以兩手交叉以腳踏手中各五六度閉炁爲之去心育風邪諸疾行之良久閉目三嚥津叩齒三通而止

○夏季攝生消息論

夏三月屬火主于長養心炁火旺味屬苦火能尅金金屬肺肺主辛當夏飲食之味宜減苦增辛以養肺心炁當呵以踈之噓以順之三伏內腹中常冷特忌下利恐泄陰氣故不宜針灸惟宜發汗夏至後夜半一陰生宜服熱物兼服補腎湯藥夏季心旺腎衰雖大熱不宜吃冷淘米雪蜜水涼粉冷粥飽腹受寒必起霍亂莫食瓜茄生菜原腹中方受陰炁食此凝滯之物多爲癥塊若患冷炁痰火之人切宜忌之老人尤當

慎護平居簷下過廊衙堂破窻皆不可納涼此
等所在雖涼賊風中人最暴惟宜虛堂淨室水
亭木陰潔淨空敞之處自然清涼更宜調息淨
心常如冰雪在心炎熱亦于吾心少減不可以
熱爲熱更生熱矣每日宜進溫補平順丸散飲
食溫暖不令大飽常常進之宜桂湯豈蔻熟水
其于肥膩當戒不得于星月下露卧無便睡着
使人扇風取涼一時雖快風入腠裡其患最深
貪涼無汗身當風而卧多風痺手足不仁語言

蹇澁四肢癱瘓雖不人人如此亦有當時中者
亦有不便中者其說何也逢年歲方壯遇月之
滿得時之和即幸而免至後還發若或年力衰
邁值月之空失時之和無不中者頭爲諸陽之
總尤不可風卧處宜密防小隙微孔以傷其腦
戶夏三月每日梳頭一二百下不得梳着頭皮
當在無風處梳之自然去風明目矣

養生論曰夏謂蕃秀天地炁交萬物華實夜卧
早起無厭于日使志無怒使華成實使炁得

泄此夏炁之應長養之道也逆之則傷心秋發痲瘡奉收者少冬至病重

又曰夏炁熱宜食菽以寒之不可一于熱也禁飲溫湯禁食過飽禁濕地卧并穿濕衣

夏三月丁巳戊申巳巳丑未辰日宜煉丹藥

夏三月頭卧宜向南大吉

夏三月六炁一十八候皆正長養之令勿起土

伐大樹

千金方曰夏七十二日省苦增辛以養肺炁

內經曰夏季不可枕冷石并鉄物取涼大損人目

陶隱居曰冰水止可浸物使驅日晒暑炁不可作水服入腹內冷熱相搏成疾若多着飴糖拌食以解酷暑亦可

書曰夏至後秋分前忌食肥膩餅霍油酥之屬此等物與酒漿瓜果菓極爲相妨夏月多疾以此

又曰夏勿露卧令人皮膚成癬或作面瘋

四時調攝
又曰夏傷暑熱秋必痲瘡忽遇太寒當急防避
人多率受時病由此而生

參贊書曰日色晒熱石上凳上不可便坐搗熱
生豚瘡冷生疔烝人自大日色中熱處晒回
不可用冷水洗面損目伏熱在身勿得飲冷
水及以冷物激身能殺人

書云五六月深山澗中停水多有魚鱉精涎在
內飲之成瘕

養生論曰夏日不宜大醉清晨吃炒葱頭酒二
二杯令人血烝通暢

又曰風毒脚烝因腎虛而得人生命門屬腎夏
月精化爲水腎方衰絕故不宜房色過度以
傷元烝

金匱要略曰夏三月不可食猪心恐死烝犯我
靈臺耳宜食苦蕒以益心

千金異方曰夏三月丙丁日忌夫婦容止

養生論曰夏月宜用五枝湯洗浴浴訖以香粉
傅身能祛瘴毒踈風烝滋血脈且免汗濕陰

處使皮膚燥痒

五枝湯方

桑枝 槐枝 桃枝 柳枝 各一握 麻葉半斤煎湯一桶去渣温洗一日一次

傅身香粉方

用粟米作粉一斤無粟米以葛粉代之加青木香 麻黃根 香附子 炒 其松 藿香 零陵香

已上各二兩搗羅爲末和粉拌勻作稀絹袋

盛之浴後撲身

夏三月合用藥方

荳蔻散 治夏月多冷无發動胃膈无滯噎塞脾胃不和不思飲食服

草荳蔻 四兩 同生薑四兩 炒香黃爲度去薑

大麥芽 十兩 炒黃 神麩 四兩 炒黃 其草 四兩 炙

乾薑 一兩 炮

右爲末每服一錢如點茶吃不計時服

茯苓丸 平補下元明目妙甚

茯苓

四兩酒洗去心內白汁

巴戟

二兩

菊花

二兩

枸杞

二兩

右煉蜜為丸桐子大每服二十九鹽湯下

訶子散

脾胃忽生冷痞腹脹滿疼悶泄瀉不止

止

訶子皮

五箇

大腹

五箇去外皮

甘草

五錢

白朮

五錢炒

草苳蔻

十四箇麩包炒黃去麩用

人參

五錢

右為末每服二錢水一盞入棗二個生薑

小片同煎至六分溫服

稜木散

夏日因食冷物蒸積膈滯或心腹疼痛等症宜常服之

用京三稜

三兩

濕紙裹煨熱透另搗

莪木

二兩同上製

烏藥

三兩去皮

甘草

三兩炙

陳皮

二兩用厚朴亦可

右為末每服一錢鹽湯調下不拘時服

四順丸

老人百疾

神麩

四兩入生薑二兩去皮一處杵作餅子焙乾

甘草

一兩炙黃

草苳蔻

一兩五錢先去皮細判用先炮熟

大麥芽

二兩炒黃

右為末鹽湯服一錢

橘紅散 夏月消食和炆

廣陳皮 用一斤湯浸洗五七次布包壓乾又用生薑半斤取自然汁將皮拌勻一

宿焙乾秤 **肉苳蔻** 一兩 **甘草** 二兩

右將其草同白鹽三四兩同炒候鹽紅色草赤色為度共橘皮為末用茶點服一錢一次

太上肘後玉經八方

三 **巽卦東南 龜臺王母四童散方**

辰砂 四兩本方原用伏火丹砂六兩一時難得且未當輕用

胡麻 四兩淨九蒸 **天門冬** 四兩去心 **茯苓** 六兩

白朮 四兩 **黃精** 六兩 **桃仁** 四兩去皮

右七味合為末煉蜜為丸搗萬餘下夏月丸服餘月散服如桐子大每二十九丸能服八年顏如嬰童肌如凝脂不可漫傳以獲天譴

三 **離卦正南 彭君麋角粉方**

每用麋角 註曰麋鹿之大者角丫叉不齊白如象牙出水澤中非山獸也大者

二十斤一 **取用** 一兩具解為寸段去心中黑副生海邊

血色惡物 用米泔浸之夏三日冬十日一換

泔浸約一月已上似欲軟即取出入甑中蒸之覆以桑白皮候爛如蒸芋晒乾粉之入伏火硫黃一兩以酒調三錢一服此方彭祖服之得壽成仙有人于鵠鳴山石洞中得石刻方與此同也

○夏四月事宜

孝經緯曰穀雨後十五日斗指巽爲立夏物至此時皆假大也後十五日斗指巳爲小滿小滿者言物長于此小得盈滿也律名中呂白虎通

曰中呂何言陽炁極將彼故復中難之也晉志曰呂者助也陰助成陽之功也四月建巳巳者起也物至于此畢盡而起也西京雜記曰陽德用事和炁皆陽爲正陽之月又曰陽雖用事而陽不獨存純陽疑于無陰亦謂之曰陰月文選稱爲除月又曰首夏維夏

吉

是月每清晨吃菘頭酒一二杯令血炁通暢

四月丁巳宜祀竈十六日天倉開宜入山修道
收書于木梅雨時開閣厨晾燥隨即閉門內放
七里香花或樟腦不生蠹魚

收畫未梅雨前逐幅抹去蒸痕日中晒晾令燥
緊捲入匣以厚紙糊匣口四圍梅後方開匣
須杉木杪木爲之內不用紙糊并油漆以辟
黴炁

辟蚊方用鰻魚晒乾于室中燒之可少解其橫
是月伐木不蛀

月令纂曰是月于魚池中納一神守則魚不走

養鯉善飛尤爲緊要

神守即今之團魚也

馮氏口談曰戎衣同花椒捲收或荒花末摻之
則不蛀一用出缸藍布包之亦妙風領煖耳
包藏瓮中密封瓮口毛決不脫

月錄曰洗葛衣用梅葉揉碎洗之經夏不脆忌
用木盆則黑以磁器洗之

內景經曰是月食葷菜鯽魚作羹開胃

靈寶經曰是月八日宜修啓壽齋

是月初二十六十八十九日拔白生黑

雲笈七籤曰木瓜善治轉筋病者不必服此但

口呼木瓜二字其病即瘥

月令纂曰是月初四日七日八日九日取枸杞

煎湯沐浴令人不老肌膚光澤

雲笈七籤曰是月望後宜食桑椹酒治風熱之

疾亦可造膏用桑椹取汁三斗白蜜四兩酥

油一兩生薑汁二兩以確先盛椹汁重湯煮

汁到三升方入蜜酥薑汁再加鹽三錢又煮

如膏磁器收貯每服一小杯酒服大治存種
風疾

千金月令曰四月節內宜服煖宜食羊腎粥其

法先以兔絲子一兩研煮取汁一兩瀝淨和

麵切煮將羊腎一具切條菹炒作臠食之補

腎療眼暗赤腫

此月宜晚卧早起感受天地之精炁令人壽長

月令曰四月十五日取浮萍一兩麻黃去根桂

心附子炮去臍皮各五錢搗爲末每用一兩

藥末入生薑二片葱頭二箇煎至八分熱服
蓋煖取汗治時行熱病

○四月事忌

攝生月令曰四月為乾生炁在郊死炁在酉不
宜用巳日時犯月建百事不吉

又曰初九二十五忌裁製交易

白雲雜忌曰是月勿食雉令人炁逆勿食鱧能
害人

千金方曰勿令韭菜同鷄肉食暴死者尤不可

食作內疽生膏臆中勿食諸物之心勿大醉

勿食葫傷人神損膽炁令人喘悸脇肋炁急

勿食生蒜傷人更禁男女同房忌純陰用事

葫即葫
萎也

雲笈七籤曰是月八日不宜遠行宜清心齋沐
必得福慶

又曰是月忌暴怒傷心秋必為瘡自夏至至九

月忌食隔宿肉菜之物忌用宿水洗面漱口

孫真人曰是月初五日忌見一切生血勿食生

菜初八日十六日忌嗜慾犯之夭壽

楊公忌日是月初七日不宜問疾

○四月修養法

孟夏之月天地始交萬物並秀宜夜卧早起以受清明之炁勿大怒大泄夏者火也位南方其聲呼其液汗故怒與泄為傷元氣也卦值乾乾者健也陽之性天之象也君子以自強不息生炁在郊坐卧行功宜向正東方

孫真人曰是月肝臟已病心臟漸壯宜增酸減

苦以補腎助肝調養胃炁勿受西北二方暴風勿接陰以壯腎水當靜養以息心火勿與淫接以寧其神以自強不息天地化生之機靈劍子曰補心臟坐功之法有二一勢正坐斜身用力偏敵如排山勢極力為之能去腰脊風冷宣通五臟六腑散脚炁補心益炁左右以此一勢行之二勢以一手按脍一手向上極力如托石閉炁行之左右同行去兩脅間風毒治心臟通和血脈

月令曰君子齋戒處必掩身毋躁止聲色毋進
御薄滋味毋違和節嗜慾定心炁

內丹秘要曰姤月為一陰始生之月也陰炁方
生喻身中陰符起縮之地靈丹養成入口中

當馴致其道遂歸丹田不可荒忙急速

保生心鑑曰五月屬火午火大旺則金炁受傷

古人于是時獨宿淡味兢兢業業保養生臟

正熾火之旺耳

陳希夷孟夏二炁坐功圖勢

立夏四月節坐功圖

運主少陰二氣

時配手厥陰心胞絡風
木

坐功

每日以寅卯時閉息冥

目反換兩手抑起兩膝

各五七度叩齒吐納

液

治病

風濕留滯經絡腫痛臂

肘攣急腋腫手心熱喜

咲不休雜症



小滿四月中坐功圖

運主少陽三氣

時配手厥陰心胞絡風

木

坐功

每日寅卯時正坐一手

舉托一手拄按左右各

三五度叩齒吐納嚥液

治病

肺腑蘊滯邪毒冒脇支

滿心中憺憺大動面赤

鼻赤目黃心煩作痛掌

中熱諸痛



○五月事宜

孝經緯曰小滿後十五日斗指丙為芒種後十
五日斗指午為夏至曰芒種者言有芒之穀可
播種也夏至者言萬物于此假大而極至也白
虎通曰律蕤賓蕤者下也賓者敬也言一陰始
生萎靡陽不資以為用如賓在外而不為內主
也樂志曰辰為午午者長也大也言物皆長大
也吳子夜四時歌曰是月為鬱蒸為仲暑東坡
詩曰雲飛龍御月

玄樞經曰是月天道西北行作事出行俱宜向西北吉

荆楚記曰五日以艾縛一人形懸于門戶上以辟邪炆以五絲絲繫于臂上辟兵厭鬼且能令人不染瘟疫口內常稱游光厲鬼四字知其名則鬼遠辟

雲笈七籤曰五月并十二月晦日正月中常宜焚燒殺鬼丹方

鬼箭 蜈蚣 牛黃 野葛 雄黃 雌黃

硃砂 藜蘆 鬼比目 桃仁 烏頭 附子

半夏 硫黃 巴莖 犀角 鬼臼 麝香

白朮 蒼朮 各等分

共二十味為末用茵草汁為丸否用糊汁亦可丸如鷄子大每焚一丸百邪皆滅

道藏靈寶辟瘟丹方

蒼朮 斤一 降香 兩四 雄黃 兩二 硃砂 兩二

硫黃 兩一 硝石 兩一 栢葉 兩八 菖蒲根 兩四

丹參 兩二 桂皮 兩二 藿香 兩二 白芷 兩四

桃頭

四兩五月五日午時收

雄狐糞

二兩 蘄艾

商陸根

二兩 大黃

二兩 羌活

二兩 獨活

雌黃

一兩 赤小豆

二兩 仙茅

二兩 唵叭香

無亦可免

已上二十四味按二十四炁為末米糊為丸如彈子大火上焚燒一丸

○太倉公辟瘟丹方

凡官舍旅館久無人到積濕積邪容易侵入製此藥之可以遠此宜于五六月終日焚之可以辟瘟遠邪

蒼木

一斤 台芎

八兩 黃連

八兩 白木

羌活

半斤 川芎

四兩 草烏

四兩 細辛

柴胡

四兩 防風

四兩 獨活

四兩 甘草

藁本

四兩 白芷

四兩 香附子

四兩 當歸

荆芥

四兩 天麻

四兩 官桂

四兩 其松

乾薑

四兩 三柰

四兩 麻黃

四兩 牙皂

芍藥

四兩 麝香

右為末煮紅棗肉為丸如彈子大每用一丸

焚燒

千金月令曰是月取浮萍陰乾和雄黃些少燒煙去蚊火燒棗子安床下辟狗蚤

纂要曰五月五日採艾治百病

瑣碎錄曰五日硃砂寫茶字倒貼辟蛇蝎寫白字倒貼柱上辟蚊虫寫像方二字倒貼亦妙

又曰午時將燈草浸油內望太陽呪曰天上金鷄喫蚊子腦髓液念七遍吸太陽炁吹于燈草上夜點燈草照蚊俱去

呂公曰五日午時韭菜地上面東不語取蚯蚓

泥藏之

即蚯蚓糞也圓如碎珠粒粒成塊即此物也

遇魚骨鯁喉

用此少許擦咽喉外皮即消

廣惠方曰五日取晚蚕蛾裝一節竹筒內開眼處封貯待其乾死遇竹木刺傷者以此少塗之即出更有別用如此方可收得

雜記曰以青蒿草搗汁和石灰作餅子陰乾收起遇刀斧傷者塗之立効愈後無痕又一方採百草頭搗汁和石灰作塊子鑿大桑樹上一孔納灰餅在內待百日後取出曝乾為末

傳金瘡神效

五月五日宜合紫金錠保生錠子治小兒疾方
在醫書錄內府此日用雄黃研末少加硃砂
收真蟾酥作杵陰乾凡遇惡毒初起以唾磨
搽微痛立消

瑣碎錄曰五日取鱉爪著衣領中令人不忘
千金方曰五日日未出時取東向桃枝刻作小
人形著衣領中令人不忘

養生雜思曰病目者以紅絹盛榴花拭目棄之

謂代其病凡紅物俱可

又云五日取蒿苳菜原窠或葉置厨櫃內不生
蛀虫置毛褐衣內亦妙

千金方云五日取葵子微炒爲末患淋者食前
溫酒服一錢立愈

又云取鯉魚枕骨燒灰治久痢如神

雲笈七籤曰五月一日取枸杞煎湯沐浴令人
不老不病五日以蘭湯沐浴亦可初四初七
初八日沐浴吉

玄樞經曰初九日沐浴令人長命

高子曰五月五日午時修合藥餌者以天罡此時正塞鬼戶斗柄訣以月月常加戌五月每日戌時天罡指午亥時指未自未輪轉五日午時正指艮官為鬼戶也故用此時合藥甚効又為天中之節

養生論曰五月五日宜合截瘡鬼哭丹用上好白砒五錢研細入鐵銚內以寒水石一兩為末圍定然後以磁碗蓋定用濕紙作條封碗

合縫炭火炙銚煙出燻紙條黃色即止取放紙上置泥地出火炆一時取研為細末入米片一分麝香一分共研蒸餅為丸桐子大硃砂為衣每服一丸臨發日神前香爐上燻過朝北并花水吞下忌食魚麵生冷十日永不再發合時不令婦女孝服人見婦人有病令丈夫捻入口中吞下立効又不吐瀉真妙劑也

簡易方曰用獨蒲蒜同真飛丹搗和為丸圓眼

四卷 四時調攝 二十五
大治瘡臨發用一丸井花水面東吞服即愈
保生月錄曰是月十一日天倉開宜入山修道
簡易方曰疫炁時行用管仲置冰缸內食水不
染十二月除夕同此

本草云五日取露草百種陰乾燒為灰以井水
煉成膏再用嚴醋和為餅子腋下挾之乾即
換去五遍能治腋下臭炁又能抽出一身中
瘡積毒死挾完即以小便洗腋下乾淨最効
救民方曰中風牙緊不能下藥用冰片天南星

五日五時合起遇病以指蘸藥擦大牙左右
二十三擦口自能開方下別藥治之

長生要錄曰五月五日有雨急破竹一二株內
有神水瀝和獺肝為丸治心腹積聚

又云是日取葛根為末療金瘡斷血除瘡取猪
牙燒灰治小兒驚癇并塗蛇傷又云取蝙蝠
倒挂晒乾和官桂薰陸香燒之辟蚊

家塾事親曰巳丑卯辰日祀竈以猪首吉五月
朔日不宜出錢財

方氏家抄曰五日取蝦蟆曬乾收起帛包紅綃
袋盛瘡發早男左女右臂上挂帶勿令知之
立愈

禮儀志曰夏至浚井能改水朱索縛柳杞桃結
印為門戶飾可止惡炁

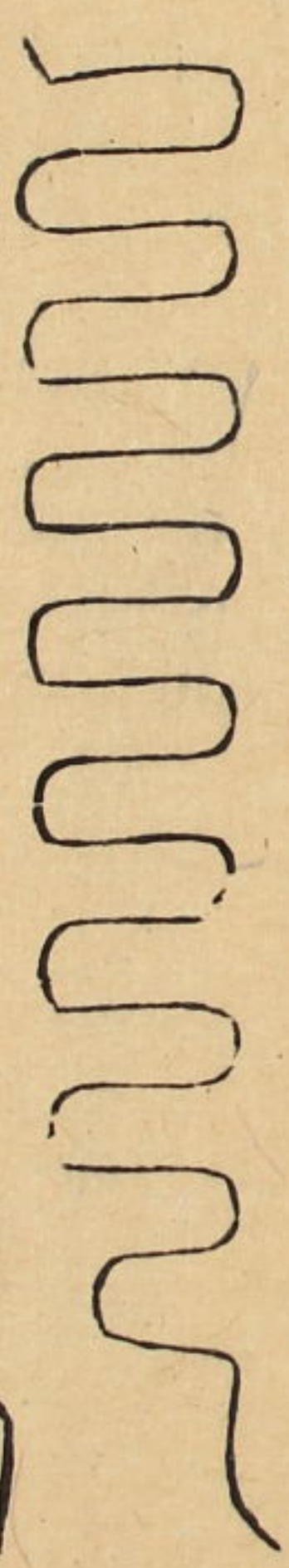
十三日竹醉日可移竹易活夏至淘井可去瘟
疫

五月五日取塚上泥并磚石一塊回家以小瓶
盛埋門外階下合家不患時症

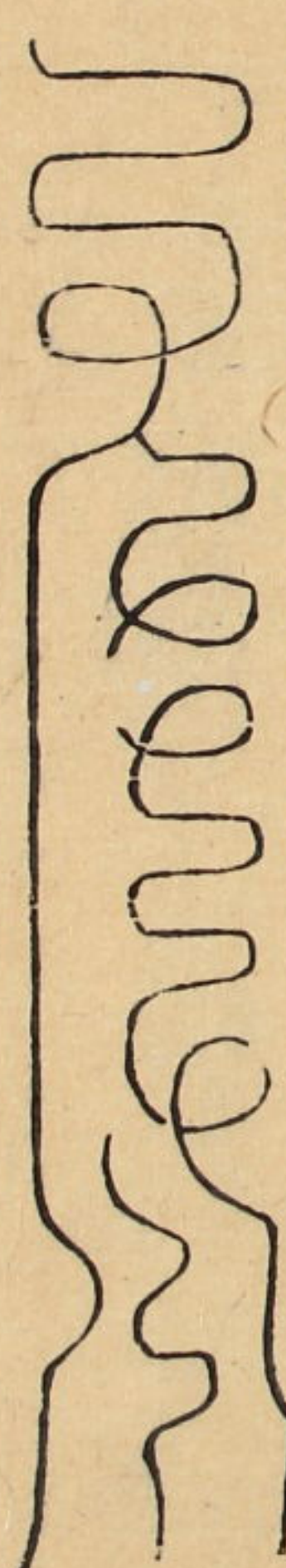
抱朴子曰五日硃書赤靈符着心前辟兵祛瘟

去百病此即治百病符也 正月元日
佩即此符

赤靈



符式



本草云五日採菟菜加馬齒莧為末等分產婦
服之易產

雲笈七籤曰五日不可見血物

博濟方云五日午時或臘月三十日收猪心血
同黃丹乳香相和為丸鷄荳大以紅絹盛掛
門上如有產婦子死腹中者令酒磨一九即
下

五月取桃仁一百箇去皮尖研細入黃丹三錢
丸如桐子大治瘡發日面比用溫酒或井花
水吞下三丸即絕合忌婦女鷄犬見之
瓊碎錄五日清晨取白礬一塊自早晒至晚收
之百虫咬傷以些少塗之即止又能消毒取

獨蒜不分瓣蒜也搗爛塗面皮手脚一年不
生惡瘡及冬月不作凍瘡神驗不可多擦

衛生方云五日取百草頭晒乾為細末用紙包
收起臨用取一撮白紙封好用紅布絹拴定
令患瘡人以眼案臂面比男左女右繫臂上
股勿令病人知為何物極有應驗

又曰五日採蜀葵花赤白二色收起陰乾赤者
治婦人赤帶白治白帶

又曰取鷄腸草陰乾燒灰治積年惡瘡極効採

無花菓陰乾治咽喉諸疾

雲笈七籤曰五月午時取天落水磨硃寫一龍字明年若又兩取水磨墨寫一龍字如錢大二字合作一小丸婦人難產乳香湯吞之生出男左女右手中握字丸即下如次年無雨前字無用矣每年須寫百字以濟人

本草圖經曰五月收杏去核自朝蒸之至午而止以微火烘之收貯少加糖霜可食駐顏故有杏金丹之說不宜多食

五日午時飲菖蒲雄黃酒辟除百疾而禁百虫
瑣碎錄曰五日并夏至日有患噪臭者于日未出時汲井花水一盞作三嗽吐門闔裏如此三十日口臭永除矣

呂公歲時記曰夏至一陰生宜服餌製過硫黃以折陰炁

千金方曰五月二十七日宜服五味子湯取五味一合搗置小瓶中以百滾湯入蜜少許即封口置火邊良久乃服生津止渴

二十日採小蒜曝乾治心煩痛解諸毒又治小兒丹癩

夏至後宜浚井改水以去瘟病

是月十六日二十日宜拔白

洛陽記午日造木羨艾酒以花絲樓閣插髮贈

遺造辟瘟扇

文昌雜錄曰端午日走馬謂之躡柳

保生餘錄曰五月取螢火二七枚撚白髮能黑

千金方曰多採蒼耳陰乾置大瓮中能辟惡炁

若有時疫生發即取為末舉家服之不染若

病脹滿心悶發熱即服此又能殺三尸九虫

救民易方曰五月五日六月六日九月九日採

稀蒼草即白花菜是也去根花并子淨用莖

葉入甑九蒸九曝層層洒酒與蜜水蒸完極

香為末蜜丸皂角子大每服五七丸米湯下

服至百日去周身癰瘕風疾口眼歪斜涎痰

壅塞久卧不起又能明目白髮變黑筋力強

健効不可言

萬氏家抄曰五日午時採鷄腸草晒乾爲末齒痛熱腫者擦之立愈千金月令曰五日取瓦上青苔或百草霜入鹽嗽口効或水煮羊蹄根或醋煮川椒俱能治齒百疾

靈寶經曰是月五日可修續舍齋

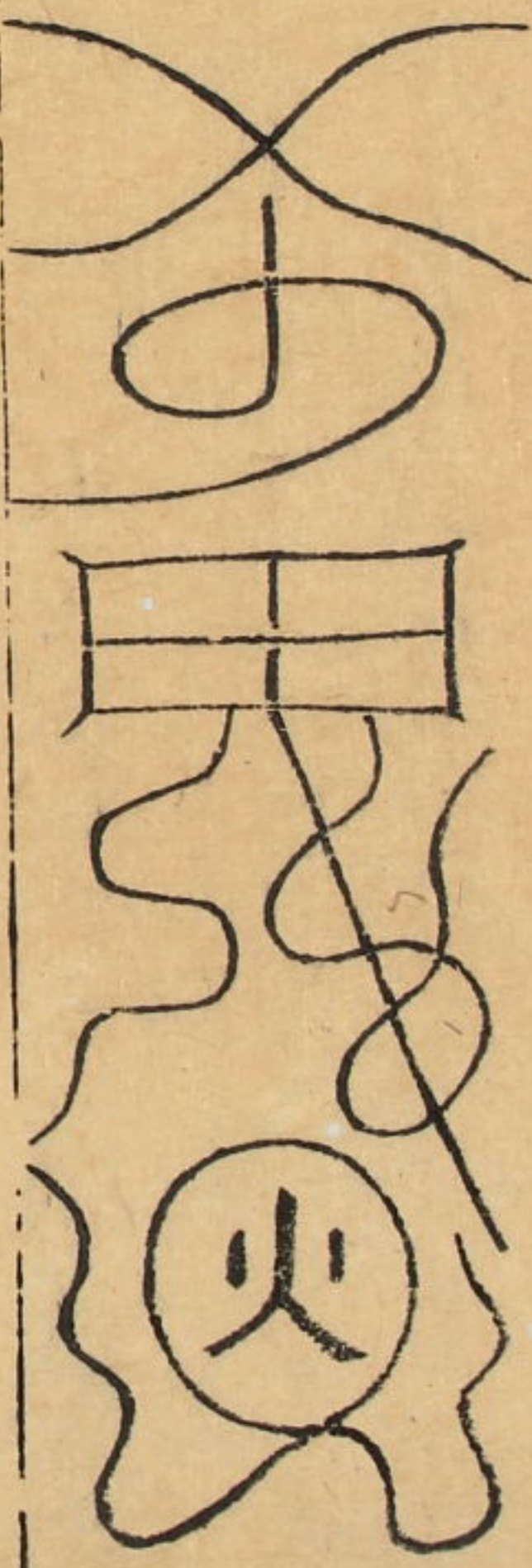
太上淨明禦瘟經畧曰天地無私陶鑄萬物本無善惡世人自私故生災禍飲食不忌服鍊不時善旣無聞過則可述司罰之神得而窺測布此毒炁一及成疾不悟愆尤不能保護

反怨道咎師其疾愈甚大凡四時調養務在得中服藥吐納以生正炁我有神符使其佩服合免斯難無有秘呪每日能齋而誦之神將日夜護衛瘟毒百神皆知其爲太上弟子畏而敬之誦至百遍百鬼頭破腦裂而散呪曰唵旃鳥可切暮祗音只混嚙音馬履音呂斛音歆九天高明大使神功妙濟真君驅瘟遣疫消災真符書符以朱書黃素左手五雷訣右手舉筆呪曰洞天赤文丹靈耀虛驅瘟攝毒奉舍天書

金錄玉簡鬼悉驅太上有勅元君安居急急
如太虓紫清律令勅

辟瘟

符式



北極黑煞天丁五方殺瘟神符

書符須澄心靜慮存自己精炁神三者上與
北斗三台星合一元真氣入筆默誦呪曰魁
魁魁魁魁魁魁尊帝星君律令勅七遍每符

一道誦呪七遍令病家至誠貼之

法用天罡日製白楊木板五塊長一尺五寸
濶三寸六分小尺朱書後符五道于上凡人
家瘟疫傳染不絕以此安鎮宅中五方或釘
壁上病陰乃燒五符出道藏北極驅瘟真經

天罡日立成

正月巳日二月子日三月未日四月寅日

五月酉日六月辰日七月亥日八月午日

九月丑日十月申日十一月卯日十二月戌日

中方右

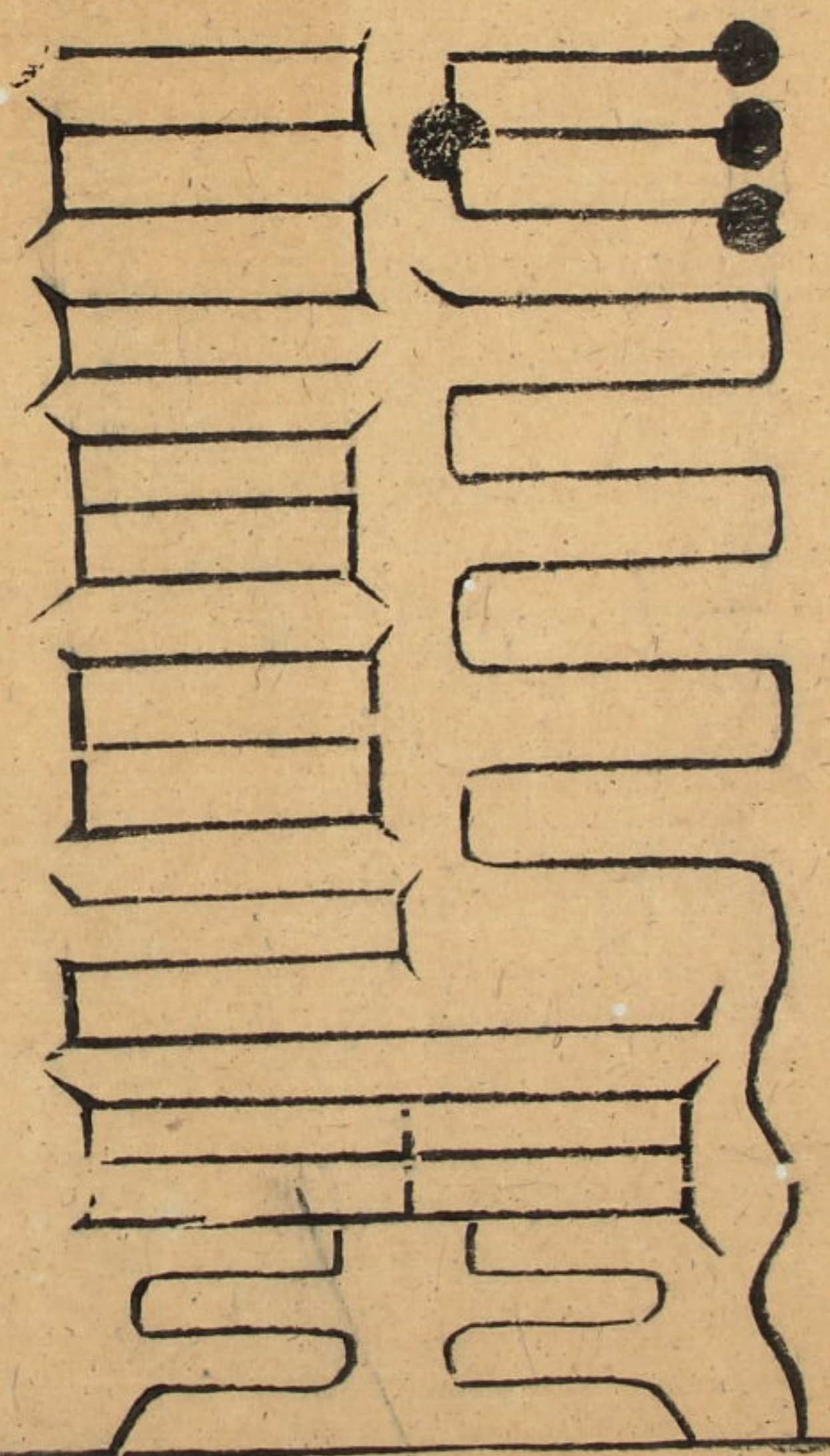
部天丁

主殺中

方戊正

黃瘟之

鬼神符



東方上

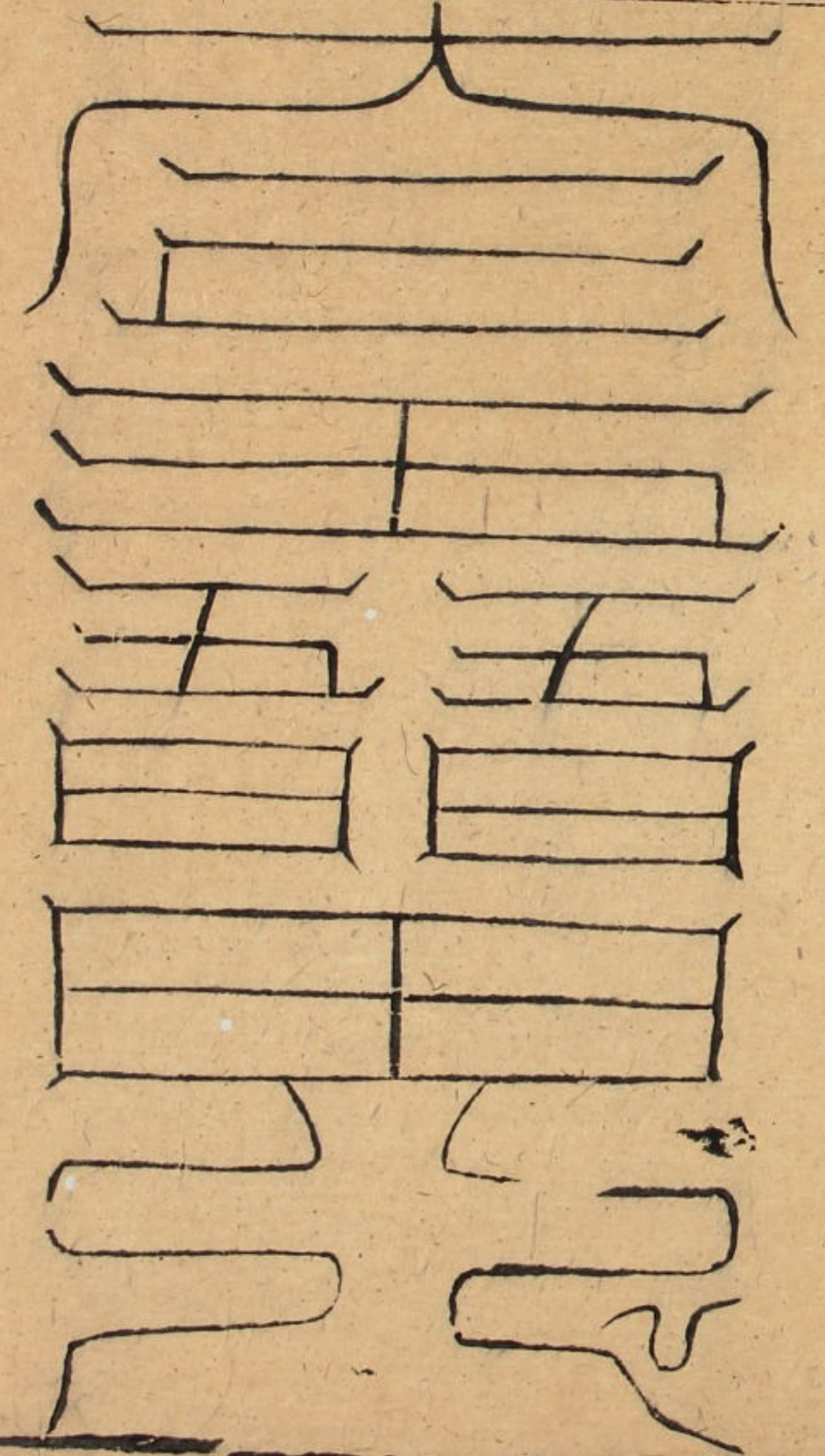
部天丁

主殺東

方甲乙

青瘟之

鬼神符



鬼

鬼神符

三十一

南方中

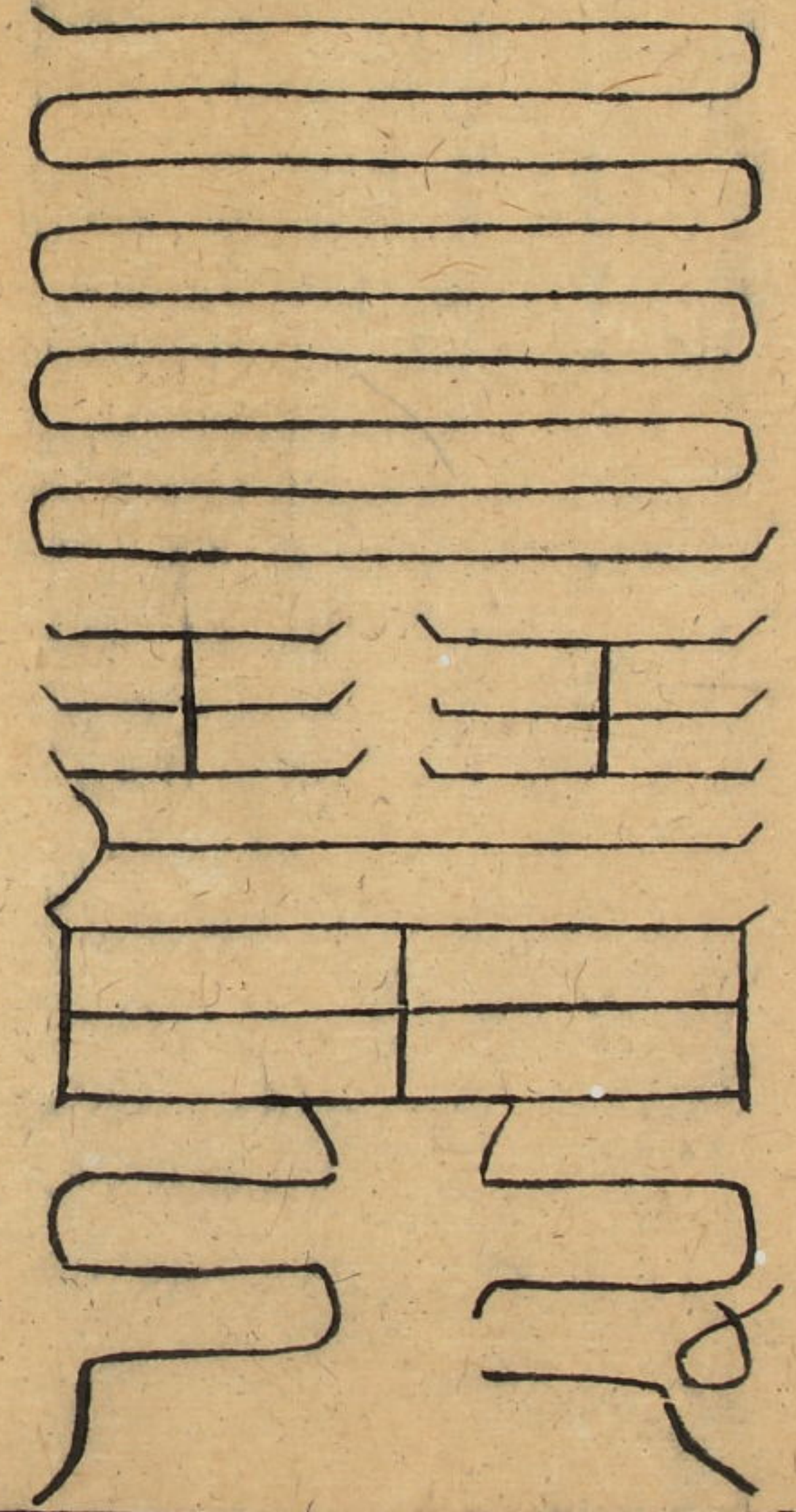
部天丁

主殺南

方丙丁

赤瘟之

鬼神符



西方下

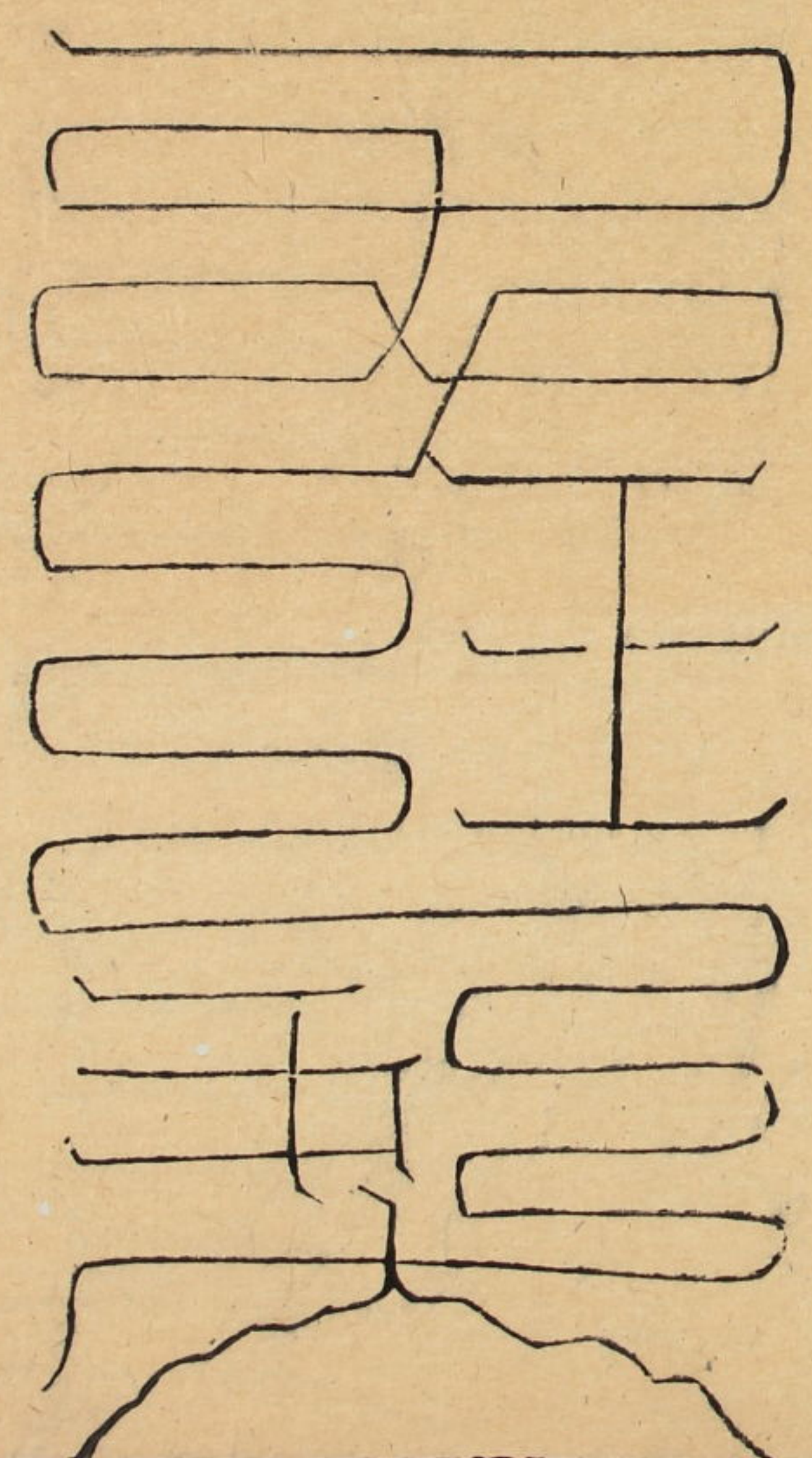
部天丁

主殺西

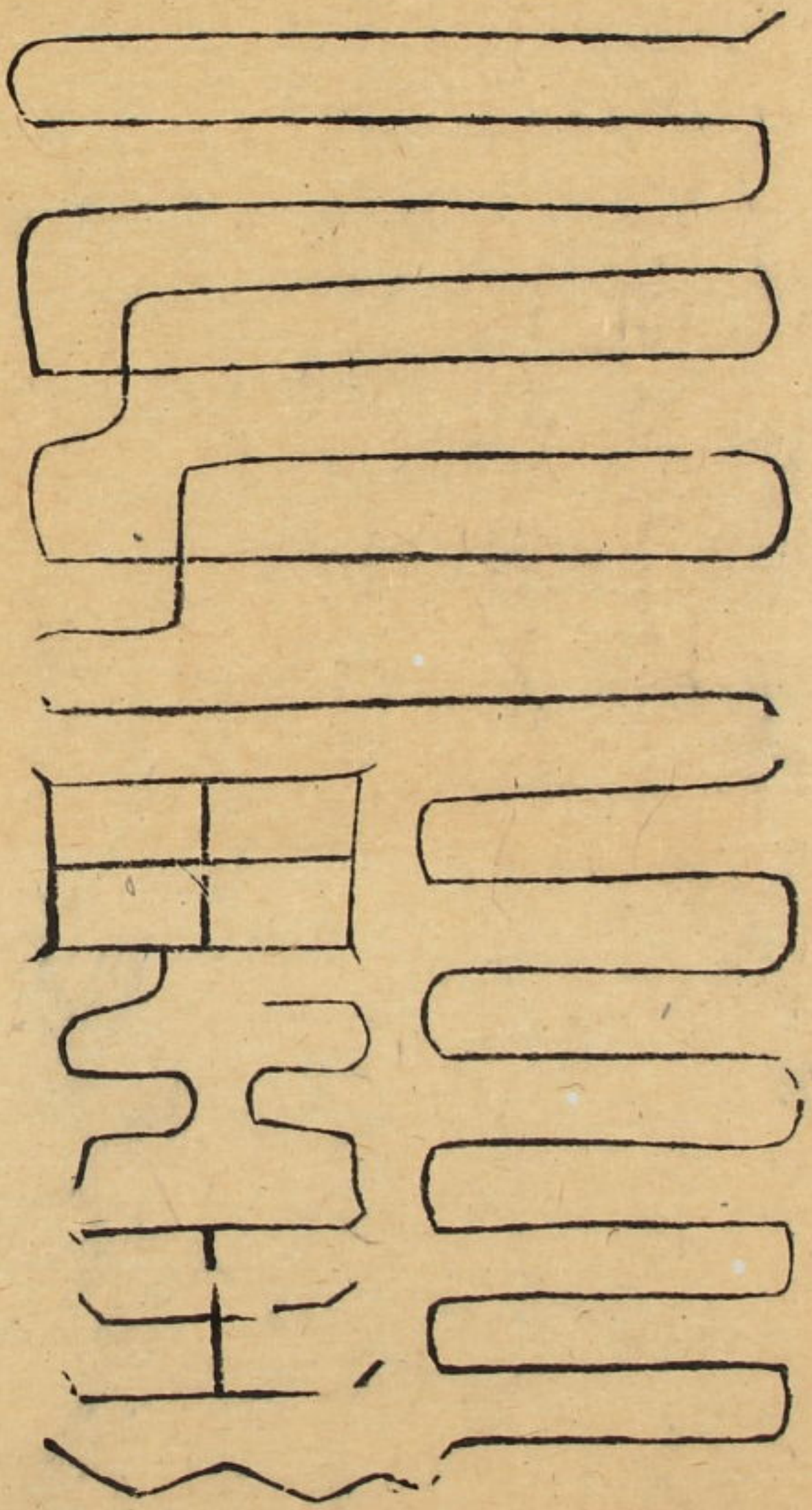
方庚辛

白瘟之

鬼神符



北方左
部天丁
主殺北
方王祭
黑瘟之
鬼神符



五月事忌

五月用事不宜用午犯月建百事不吉

十五二十五日忌裁衣交易

經曰五月初五初六初七日十五十六十七日

二十五二十六二十七為之九毒戒夫婦

容止勿居湿地以招邪炁勿露卧星月之下

問禮俗云五月俗稱惡月按月令仲夏陰陽交

生死之分君子節嗜慾勿任聲色

金匱要畧云勿食葑菜令人乏力損目勿食生

菜

酉陽雜記曰五月蛻精神不可上屋令人魂魄不安

太平御覽異苑曰五月勿晒床荐蓆

月令圖經勿食濃肥勿食煮餅可食溫暖之物
千金方云勿食獐鹿馬各獸肉傷人神炁

本草云勿食山澤中水勿食未成核果令人發
癰毒及寒熱勿食生菜勿食雞肉勿食蛇鮮
勿食羊蹄

保生心鑑曰是月勿下枯井及深窞中多毒炁
先以鷄毛探之若毛下旋舞者即是有毒不可
可下也

濟世方曰五月不可多食茄子損人動炁茄屬
土耳

歲時記曰勿食菘菜發皮膚瘋痒

保生月錄曰茉莉花勿置床頭引蜈蚣當忌李
子不可與蜜雀肉同食損五臟

千金方曰小兒不可弄槿花惹病疔槿爲瘡子

花五月勿食鯉多發風勿食其腦鯉鮓不可
同小苳藿官桂猪肝同食損人

類摘良忌云江魚即黃魚也不可同蕎麥食令
人失音枇杷不可同炙肉熱麵同食令人患
熱發黃桃子不可與鱉同食

便民圖纂曰甜瓜沉水者殺人多食作陰下癢
生瘡患脚炆食之永不愈雙蒂者殺人且此
物不可與油餅同食

楊公忌曰初五日不宜問疾各地臘日

○夏五月修養法

仲夏之月萬物以成天地化生勿以極熱勿大
汗勿曝露星宿皆成惡疾忌冒西北之風邪炆
犯人勿殺生命是月肝臟已病神炆不行火炆
漸壯水力衰弱宜補腎助肺調理胃炆以順其
時卦值姤姤者遇也以陰遇陽以柔遇剛之象
也生炆在辰宜坐臥向東南方

孫真人曰是月肝臟炆休心正旺宜減酸增苦
益肝補腎固密精炆臥早起早慎發泄五日

允宜齋戒靜養以順天時

保生心鑑曰午火旺則金衰于時當獨宿淡滋

味保養生臟

靈劍子坐功法常以兩手合掌向前築去臂腕

如此七次淘心臟風勞散關節滯炁

養生纂曰此時靜養毋躁止聲色毋違天和毋

倖遇節嗜慾定心炁可居高明可遠眺望可

入山林以避炎暑可坐臺榭空廠之處

陳希夷仲夏二炁坐功圖勢

芒種五月節坐功圖

更主少陽三氣

時配手少陰心君火

坐功

每日寅卯時正立仰身

兩手上托左右力舉各

五七度定息叩齒吐納

燕液

治病

腰腎蘊積虛勞嗑乾心

痛欲飲日黃腸痛消渴

善埃善驚善忘上啞吐

下氣泄身熱而殺痛心

悲頭項痛面赤



夏至五月中坐功圖

運主少陽三氣

時配少陰心君火

坐功

每日寅卯時跪坐伸手

叉指屈指脚換踏左右

各五七次叩齒內清吐

濁涎液

沁病

風濕積滯腕膝痛臑臂

痛後蔗痛厥掌中熱痛

兩腎內痛腰背痛身

重



○六月事宜

孝經緯曰夏至後十五日斗指午為小暑後十

五日斗指未為大暑小大者就極熱之中分為

大小初後為小望後為大也律林鍾林者衆也

萬物成熟鍾類衆多樂志日月辰為未未者味

也萬物向成咸有味也要纂曰六月為徂暑

玄樞曰是月天道東行作事出行俱宜向東吉

其月遇土王戌日祭中雷之神

是月宜飲烏梅醬木瓜醬梅醬豈菘湯以祛渴

方俱見前

三伏日宜服腎瀝湯治男子虛羸五勞七傷風濕臟虛耳聾目暗方

乾地黄

六分

黃芪

六分

茯苓

六分

五味子

四分

羚羊角

四分

桑螵蛸

三兩

地骨皮

一兩

桂心

一兩

門冬

五分去心

磁石

一錢三分

打碎水洗令黑汁出盡為止羊腎

二箇猪腎亦可去脂膜切如柳葉以水四升先煮去水升半即掠去水上肥沫及腎滓取

汁煎諸藥澄清去滓分為三服三伏日各服

一料隨人加減亦可忌食大蒜生葱冷陳滑物空心平旦服之

養生雜纂曰老人炁弱當夏之時納陰在內以陰弱之腹當肥冷之物則多成泄瀉一傷真炁卒難補復不宜燥熱補藥惟用平補溫和之劑如八味丸之類以助元氣

雲笈七籤曰六月六日沐浴齋戒絕其營俗關西舊俗志曰六月六日取水收起淨瓮盛之

一年不臭用以作醋醬醃物一年不壞

真誥曰十九日廿四日拔白永生又云初三
初四十八廿八日拔白亦可

四時纂要曰是月初一日初七初八二十一日
沐浴去疾禳災

七籤曰是月二十七日取枸杞煎湯沐浴至老
不病

荆楚記曰六月伏日宜作湯餅食之各為辟惡
舊俗曰造醬用三伏黃道日浸豆黃道日拌黃

用草烏五七箇切作四片撒上其蛆盡死

農桑撮要曰是月剩飯用莧菜蓋之過夜不餓
山居四要曰養魚池中是月宜納二神守以護
魚

治水瀉百病用烏藺子六月六日同麵炒黃等
分為末米飲調服二錢

瑣碎錄曰宜食苦實可益心炁

家塾事親曰西瓜性溫熟者可食解暑名白虎
湯

千金月令云是月可食烏梅醬止渴方用烏梅搗爛加蜜適中調湯微煮飲之水瀉渴者以梅加砂糖薑米飲之不渴

便民圖纂曰六月六日用井花水以白鹽淘於水中作滷新鍋仍煎作白鹽以此鹽擦牙畢以水吐手心內洗眼雖老猶能燈下讀書抱朴子養生書云三伏內用甘草一錢好明白滑石六錢為末和水飲之名六一散令人免中暑泄瀉

三伏內服十味香薷飲方

香薷數年陳者一兩 人參 陳皮 白朮炒

白扁豆炒 茯苓 黃芪 木瓜

厚朴薑汁浸 甘草各五錢

共為飲片水煎停冷服之或為細末水調一二錢服

三伏時用門冬五味子人參泡湯代茶為之參麥散消渴生津

濟世仁術曰六月極熱可用扇急扇手心則五

體俱涼

抱朴子曰三伏中用黃芪茯苓煎膏入甘草末二分以井凉水調服治譫狂大消暑熱毒悉又方木瓜醬用木瓜十兩去皮細切以湯淋浸加薑片一兩甘草二兩紫蘇十兩鹽一兩每用些少泡湯沉之井中候極冷飲之

又方梅醬吃水方用黃熟梅十斤蒸爛去核將肉秤有幾斤每斤加鹽三錢加紫蘇乾者一兩乾薑絲二錢甘草三錢攪勻日中大晒待

紅黑色收起用時加白苳仁檀香些少飴糖調勻和水服最解暑渴

又桂漿沉香熟水俱載飲食牋內

靈寶經曰六月六日宜修清暑齋

○六月事忌

月今日六月選用日時不宜用未犯月建百事不利初一日忌經營初二十日忌交易裁衣

僊誌戒曰六月六日忌取土開掘

四時纂要曰三伏日不可嫁娶傷夫婦不吉

雲笈七籤曰六月二十四日忌遠行水陸俱不

可往

四時纂要曰是月勿飲山澗澤水令人患瘕

千金方曰勿食韭令人目昏勿食羊肉傷人神

炁勿食野鴨鶩鳥勿食鴈勿食茱萸勿食脾

乃是季月土旺在脾故也俱宜戒之

雲笈七籤曰六月勿食羊血傷人神魂少志健

忘勿食生葵必成水瘕且為犬齒終身不瘥

瑣碎錄曰暑月不可露臥勿沐浴當風慎賊邪

之炁侵人

又曰其月無冰不可以涼水陰冷作冰飲水熱

生涎者勿飲能殺人

玄樞經曰是月勿斬伐草木勿動土勿舉大事

以搖養炁

養生仁術曰勿專用冷水浸手足防引起狂邪

之風犯之令人瘋病體重炁短四肢無力

食治通說夏月不宜飲冷何能全斷但勿宜過

食冷水與生硬菓油膩甜食恐不消化亦不
宜多飲湯水人能自慎省食煎炒鹹臘炙燻
之物自然津液常滿何必戒飲

便民纂曰途中一時中暑身死者勿可用冷水
灌沃急就道上取熱土填于死者臍上成堆
中間撥開作一孔令人撒尿澆入臍孔次用
生薑大蒜搗爛熱湯送下即活

瓊碎錄曰暑月瓮壇大日晒熱不可即取盛裝
飲食恐收暑炁

楊公忌曰初三日不宜問疾

○六月修養法

季夏之月發生重濁主養四時萬物生榮增鹹
減甘以資腎臟是月腎臟炁微脾臟獨旺宜減
肥濃之物益固筋骨卦值遯遯者避也二陰浸
長陽當避也君子莊矜自守生炁在巳坐臥宜
向南方

孫真人曰是月肝炁微弱脾旺宜節約飲食遠
聲色此時陰炁內伏暑毒外蒸縱意當風任

性食冷故人多暴泄之患切須飲食温軟不
令太飽時飲粟米温湯苳蔻熟水最好

內丹秘訣曰建未之月二陰之卦是陰炁漸長
喻身中陰符離去午位收斂而下降也

靈劍子坐功法端身正坐舒手指直上反拘三
舉前屈前後同行至六月半後用之去腰脊
脚膝痺風散膀胱邪炁

陳希夷季夏二炁坐功圖勢

小暑六月節坐功圖

運主少陽三氣
時配手太陰脾濕土

坐功

每日丑寅時兩脚踏地

屈壓一足直伸一足用

力掣三五度叩齒吐納

熱夜

治病

腿膝腰髀風濕肺脹滿
溢乾喘咳缺盆中痛善
定齊右小腹脹引腹痛
手擎息身体重半身不
遂偏風健忘哮喘脫肛
腕無力喜怒不常



大暑六月中坐功圖

運主太陰四氣

時配手太陰肺濕土

坐功

每日丑寅時雙奉踞地

返首向肩引作帛視左

右各三五度叩齒吐納

熱夜

治病

頭項骨背風毒咳嗽止

氣喘渴煩心胃膈滿膈

臂痛掌中熱臍上或肩

背痛風寒汗出中風小

便數欠淹泄皮膚痛及

麻悲愁欲哭洒漸寒熱



經曰脾旺於卯季附此下故固絢于夏處

脾神圖

神名常在字魂庭脾

之狀如神鳳主藏魂

象如覆盆色如縞映

黃正掩臍上近前橫

覆于胃脈出于隱白

隱白左足大指端

側去甲角如韭葉



○脾臟四季旺論

脾臟屬中央土旺于四季為黃帝神肖鳳形坤之炁土之精也脾者裨也裨助胃炁居心下三寸重一斤二兩濶三寸長五寸脾為心子為肺母外通眉闕能制謀意辯皆脾也口為之宮其神多嫉脾無定形主土陰也妬亦無准婦人多妬乃受陰炁也食熟軟熱物全身之道也故脾為五臟之樞開竅于口在形為頰脾脈出于隱白脾乃肉之本意處也穀炁入于脾于液為涎

腎邪入脾則多涎六腑胃為脾之腑合為五穀之腑也口為脾之官炁通則口知五味脾病則口不知味脾合于肉其榮脣也肌肉消瘦者脾先死也為中央為季夏日為戌巳辰為丑辰未戌為土其聲宮其色黃其味甘其嗅香心邪入脾則惡香也脾之外應中岳上通鎮星之精季夏并四季各十八日存鎮星黃炁入脾中連于胃上以安脾神脾為消穀之腑如轉磨然化其生而入于熟也脾不轉則食不消也則為食患

所以脾神好樂樂能使脾動盪也故諸臟不調則傷脾脾臟不調則傷質質神俱傷則人之病速也人當慎食硬物老人尤甚不欲食者脾中速也人當慎食硬物老人尤甚不欲食者脾中速也人當慎食硬物老人尤甚不欲食者脾中速也人當慎食硬物老人尤甚不欲食者脾中速也

不為陰賊不與物競不以自強恬和清虛順坤之德而後全其生也逆之則脾腎受邪土木相尅則病矣

修養脾臟法

當以夏季之月朔旦并三季後十八日正坐中宮禁炁五息鳴天鼓二十四通註曰鳴天鼓者用中食二指起復以兩手抱腦後吸坤宮黃炁入口十二吞之互換各二十四下以補呼之損也

相脾臟病法

脾熱者鼻赤黃而肉瞤脾虛則腹脹鳴成溏痢
 食不消化脾風則多汗惡風體上遊風瘡瘡四
 肢無力舉動懈怠不思飲食足不能行脚下脹
 痛脾惡濕食苦以燥之又云脾病欲緩食甜以
 補之苦以瀉之脾病當臍下有動炁按之牢若
 痛苦逆炁小腸急痛下洩足重脛寒兩脇脹滿
 時作嘔吐炁滿充心四肢浮腫宜服訶梨勒丸
 乾地黄一錢 牡丹皮一錢 薯蕷八分
 澤瀉八分 茯苓八分 川芎八分

山茱萸 九分

乾薑 三分

訶梨勒皮 七分

葶撥 三分

右為末煉蜜為丸如桐子大空心地黄湯下
 二十九

六炁治脾法

治脾臟吐納用呼法以鼻漸引長炁以呼之病
 脾大呼三十遍細呼十遍呼時須撮口出之不
 可開口能去冷炁壯熱霍亂宿食不化偏瘋痲
 痺腹內結塊數呼之相次勿絕疾退即止過

度則損損有吸以補之法具前

脾臟四季食忌

六月勿食吳茱萸令人患赤白痢四季勿食脾肝羊血脾病宜食米棗葵禁酸味

導引法

六月行之

可大伸一脚以兩手向前反掣三五度又跪坐以兩手據地圓視用力作虎視各三五度能去脾家積聚風邪毒炁又能消食

夏時逸事

入水避暑

葛仙翁每大醉夏炎熱入深水底八日乃出以能伏炁故耳

河朔夏飲

袁紹在河朔至夏大飲以避一時之暑號為河朔飲

高臥北窓

陶潛于夏日高卧北窓之下清風颯至自為羲皇上人

避暑涼棚

長安人每至暑月以錦結為涼棚設坐具為避暑會

造百索粽

唐歲時節物五月有百索粽

捕蠅虎蟾蜍佩

五月五日捕蠅虎杵拌荳荳自踴躍可以擊蠅取萬歲蟾蜍頭有角日赤領下有丹書八字者五月五日收之陰乾佩帶可以避五兵

九子粽

粽名極多有九子粽王沂公詩云爭傳九子粽章簡公詩云九子黏蒲玉粽香是也

射粉團

唐時都中端午日造粉團角黍入盤中以小弓架矢射之中者取飲

菖蒲酒

端午日以菖蒲生山澗中一寸九節者或屑或切以浸酒章詩云菖蒲泛酒堯樽綠

五彩線

五月以五色線繫臂名曰續命縷又曰長命縷
可以辟除不祥五兵五鬼

蒲人艾虎

端午日以菖蒲根刻作小人或葫蘆形佩以辟
邪王詩旋刻菖蒲要辟邪五日以艾爲小虎或
剪綵爲小虎貼以艾葉內人爭相戴之故章詩
云玉燕釵頭艾虎輕

鬪草浴蘭

五日踏百草又作鬪百草之戲章詩云今朝鬪
草得宜男五日蓄蘭以爲浴楚騷曰浴蘭湯兮
沐芳華章詩云蘭芽翠釜湯

鳧車

南方競渡使舟輕利謂之飛鳧又曰水車章詩
瑤津亭下競鳧車古詩云蘭湯備浴傳荆俗水
馬浮江弔屈魂

伏閉不出

漢官儀曰伏日萬鬼行故盡日閉戶不涉他事

暑飲碧筒

袁紹與劉松三伏時盡日飲酒以避一時之暑
魏鄭公暑飲取大荷葉以指甲去葉心令與大
柄通屈莖輪菌如象鼻傳席間喻之名碧筒酒

琢水山

楊氏子弟每以三伏琢水爲山置于宴席左右
酒酣各有寒色

分龍節

池俗以五月二十九日三十日爲分龍節雨則

多水閩人以夏至後爲分龍雨各有方杭俗以
五月二十日爲分龍

櫻筍厨

歲時記以四月十五日後通爲之櫻筍厨陳詩
云春事無多櫻筍來

臨水宴

李少師與客飲燕暑月臨水以荷爲杯滿酌不
盡則重飲無日不大歡

霹靂酒

醉鄉云暑月大雷霆時收雨水淘米釀酒名霹
靂酒

寒筵冰

酉陽編云盛夏取大水晶如拳塊置釜中新汲
水煮千沸以小口大肚瓶盛湯以油綿密封其
口勿令泄烝復以重湯煮瓶千沸急沉井底平
旦出之破瓶冰以結矣

壬癸席

河東備錄云取猪毛刷淨僉工織以為席滑而

且涼號曰壬癸席

澄水帛

同昌公主一日大會暑熱特甚僉取澄水帛以
水蘸之掛于堂中滿坐皆思挾纊長八九尺細
明可鑒中有龍涎故能消暑

冰綵裯

唐有老人遇老嫗持舊裯以半千售之有波斯
國人見之曰此是冰蚕所織暑月置之座傍滿
坐皆涼酬以千萬

拾遺記曰黑蚌千年生珠盛暑握之生凉名招凉珠可以避暑唐延學士講易賜辟暑犀章詩云已持犀辟暑更有草迎凉西陽編曰迎凉草碧色而簾似苦竹葉細如杉雖若乾枯未嘗雕落盛暑掛之門戶其凉風自至

白龍皮

劇談李德裕夏日邀同列飲延入小室開樽如坐高秋出則火雲烈日詢其私信云此日以金盆水漬白龍皮置坐右皮自新羅僧得于海中者

溜激凉風

唐書拂蘇之國盛暑乃引水潜流上通屋宇機制巧密惟聞屋上泉鳴俄見四簷飛溜懸波如瀑布激炁生凉

七井生凉

霍仙別墅一室之中開七井皆以鏤雕之盤覆之夏月坐其上七井生凉不知暑炁

按轡木陰

姚崇暑月衫絺乘小駟按轡木陰頓忘煩溽

讀隨樹陰

魏伯起夏日坐板床隨逐樹陰諷讀累年床爲之銳

浮瓜沉李

魏文帝與吳質書云浮甘瓜于清泉沉朱李于寒水杜詩云翠瓜碧李沉玉瓮

蹋草競渡

歲時記五日士人踏百草作鬪草之戲以拯屈三閭之溺

厭兵續命

五月五日集五綵繒爲之辟兵合五色絲繫之臂爲之續命

勞酒荐瓜

漢書田家伏臘烹羊炮酒以自勞月令初伏荐麥瓜于祖禰

環爐交扇

新論王仲都夏日環爐火不言熱而身不汗謝
公暑月雖伏當風交扇猶沾汗流離

嘯風嗽霧

王燦大暑賦曰仰庭熠而嘯風王度扇銘服絺
嗽雲霧

避暑感涼

魏許使劉松輦三伏之時晝夜酣飲極醉以爲
避暑飲傅咸作感涼賦曰夏日困于炎暑旬日
不過自涼以時之涼作感涼會

寺院浴佛

四月八日爲佛誕辰諸寺院各有浴佛會僧尼
競以小盆貯銅像浸以糖菓之水覆以花棚鏡
鼓交迎徧往邸第富室以小杓澆灌佛身以求
施利是日西湖作放生會舟楫之盛畧如春時
小舟競賣龜魚螺蚌售以放生

開煮迎新

宋時黠檢所以四月開煮每庫各用疋帛書庫
名高品以長竿懸之謂之布牌以木牀鉄擎爲

僊佛鬼神之類駕空飛動謂之臺閣雜劇百戲
 之外又令漁父習閑竹馬出獵八仙故事及侖
 妓家女使花巾裹頭為酒家保更有花菓五熟
 盤架放生籠養等庫爭為新好庫妓之瑋瑋者
 皆珠翠盛粧銷金紅背綉鞋寶勒乘以駿騎各
 有皂衣黃號私身數對開導前行後執羅扇衣
 笈浮浪閑客隨逐于後少年狎客簇盤飮持杯
 爭勸馬首金錢彩段沾及輿從都人習以為常
 不以為怪所經之地高楼遠閣綉幕如雲累足

駢肩真所謂萬人海也

高子論夏時幽賞一十二條

蘇堤看新綠

三月中旬堤上桃柳新葉黯黯成陰淺翠嬌青
 籠煙惹濕一望上下碧雲蔽空寂寂撩人綠侵
 衣袂落花在地步蹠殘紅恍入香霞堆裡不知
 身外更有人世知己清歡持觴覓句逢橋席賞
 移時而前如詩不成罰以金谷酒數

東郊玩蚕山

初成蚕箔白繭團團玉砌銀鋪高下叢簇絲聯
蓓蘖儼對雪嶠生寒冰山耀日時見田翁稱慶
鄰婦相邀村村撾鼓賽神繰車煮繭倉庚促織
柳外鳴梭布穀催耕桑間喚雨清和風日春服
初成歌咏郊遊一飽菜羹麥飯因思王建詩云
已聞隣里催織作去與誰人身上着之句羅綺
遍身可不念此辛苦

三生石談月

中竺後山鼎分三石居然可坐傳爲澤公三生

遺跡山僻景幽雲深境寂松陰樹色蔽日張空
人罕遊賞炎天月夜煮茗烹泉與禪僧詩友分
席相對覓句賡歌談禪說偈滿空孤月露浥清
輝四野輕風樹分涼影豈儼人在冰壺直欲譚
空玉宇寥寥岩壑境是僊都最勝處矣忽聽山
頭鶴唳溪上雲生便欲駕我僊去俗抱塵心蕭
然冰釋恐朝來去此是即再生五濁慾界

飛來洞避暑

靈鷲山下岩洞玲瓏週迴虛廠指爲西域飛來

一小岩也。烝涼石冷入徑，凜然洞中。陡處高空，若堂窄處方斗。若室俱可，人行無礙。頂處三伏，燠人燎肌，燔骨。坐此披襟，散髮把酒，放歌俾川。鳴谷應清泠，洒然不知人世。今爲何月，顧我締綵，不勝秋盡矣。初入體涼，再入心涼，深入毛骨。俱涼哉！人間抱暑焦爍，雖啖冰雪不解，而嚴冬猶然者，勿令知此清涼樂國。

壓堤橋夜宿

橋據湖中，下種紅白蓮花，方廣數畝。夏日清芬隱隱，襲人霞標雲彩，弄雨欹風，芳華與四圍山色交映。携舟捲席，相與枕藉。乎舟中，月香度酒，露影濕衣，歡對忘言。儼共淨友，抵足中宵清夢。身入匡廬蓮社中矣。較與紅翠相偎，衾枕相狎者，何如哉！更願後期與君常住淨土。

湖心亭採蓴

舊聞蓴生越之湘湖，初夏思蓴，每每往彼採食。今西湖三塔基傍蓴生，既多且美。菱之小者，俗謂野菱，亦生基畔。夏日剖食，鮮甘異常。人少知

其味者余每採蓴剥菱作野人芹薦此誠金波
 玉液清津碧荻之味豈與世之羔烹兔炙較椒
 馨哉供以水藪啜以松醪咏思蓴之詩歌採菱
 之曲更得嗚嗚牧笛數聲漁舟款乃相荅使我
 征態陡作兩腋風生若彼飽膏腴者應咲我輩
 寒淡

湖晴觀水面流虹

湖山過雨殘日烘雲巒靄浮浮林鋪翠濕浴晴
 鷗鷺爭飛拂袂荷風荐爽忽焉長虹亘天五色

熾焰影落湖波光彩浮濯乍駭蛟騰在淵滉盪
 上下水天交映燦電絕流射日蒸霞似奪頰左
 晚色睥睨靜觀景趣高遠不覺宵中習烝歆共
 水天吞吐此豈豐城伏劍時為幽人一剖璞中
 蘊色

山晚聽輕雷斷雨

山樓一枕晚涼臥醉初足倚欄長嘯爽豁吟眸
 時聽南山之陽殷雷隱隱樹頭屋角鳩快新晴
 喚婦聲呼部部矣雲含剩雨猶着數點飄搖西

壁月痕影落湖波溶漾四山靜寂兀坐人閑忽
送晚鐘一清俗耳漁燈萬盞鱗次比來更換睫
間幽覽使我眼觸成迷意觸冥契頓超色境勝
地

乘露剖蓮雪藕

蓮實之味美在清晨水炆夜浮斯時正足若日
出露晞鮮美已去過半當夜宿岳王祠側湖蓮
最多曉剖百房飽啖足味藕以出水爲佳色綠
爲美旋抱西子一彎起我中山久渴快賞肯哉

口之于味何其哉况蓮德中通外直藕潔穢不
可汚此正幽人素心能不日茹佳味

空亭坐月鳴琴

夏日山亭對月暑炆西沉南薰習習生涼極目
遙山盤鬱冰鏡兩湖隱約何來鍾磬抱琴彈月
響遏流雲高曠撫秋鴻出塞清幽鼓石上流泉
風雷引可辟炎蒸廣寒遊偏宜清冷樂矣山居
之吟悲哉楚夢之曲冷然指上梅花寒徹人間
煩憤矣噫何能卽元亮無絃之聲得塵世鍾期

四卷
之聽哉宜正音爲之絕響

觀湖上風雨欲來

山閣五六月間風過生寒溪雲欲起山色忽陰
忽晴湖光乍開乍合濃雲影日自過處段段生
陰雲走若飛故開合甚疾此景靜玩可以忘饑
頃焉風號萬壑兩橫兩間駭水騰波湖煙潑墨
觀處心飛神動誠一異觀哉有時龍見余曾目
覩龍體僅露數尺背抹螺青腹閃珠白疑矯盤
盤滄雲捲雨湖水奔跳奮若人立浪花噴瀑自

下而升望驚汨急漂疾滂湃洶湧移時乃平對
此水天渾合恍坐洪濛空中樓閣飛動不知身
在何所因思上古太素簡朴無華是即雨中世
界要知一切生滅本空何爾執持念根不向無
所有中解脫

步山徑野花幽鳥

山深幽境直趣頗多當殘春初夏之時步入林
巒松竹交映遐觀遠眺曲徑通幽野花隱隱生
香而嗅嗒恬淡非檀麝之香濃山禽關關弄舌

而清韻閑雅非笙簧之聲巧此皆造化機局娛
目悅心靜賞無厭時抱焦桐向松陰石上撫一
二雅調蕭然景會幻身是即盡中人物遠聽山
村茅屋傍午鳴鷄伐木丁丁樵歌相答經丘尋
壑更出世外幾層此景無競無爭足力所到何
也非我傳舍又何必與塵俗惡界區區較尺寸

雅尚齋遵生八牋卷之五

古杭高濂深甫氏編次



卯告認攝牋 殊卷

○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
者陰炁始下故萬物收淮南子曰秋爲矩矩
者所以方萬物也漢律志曰少陰者西方也

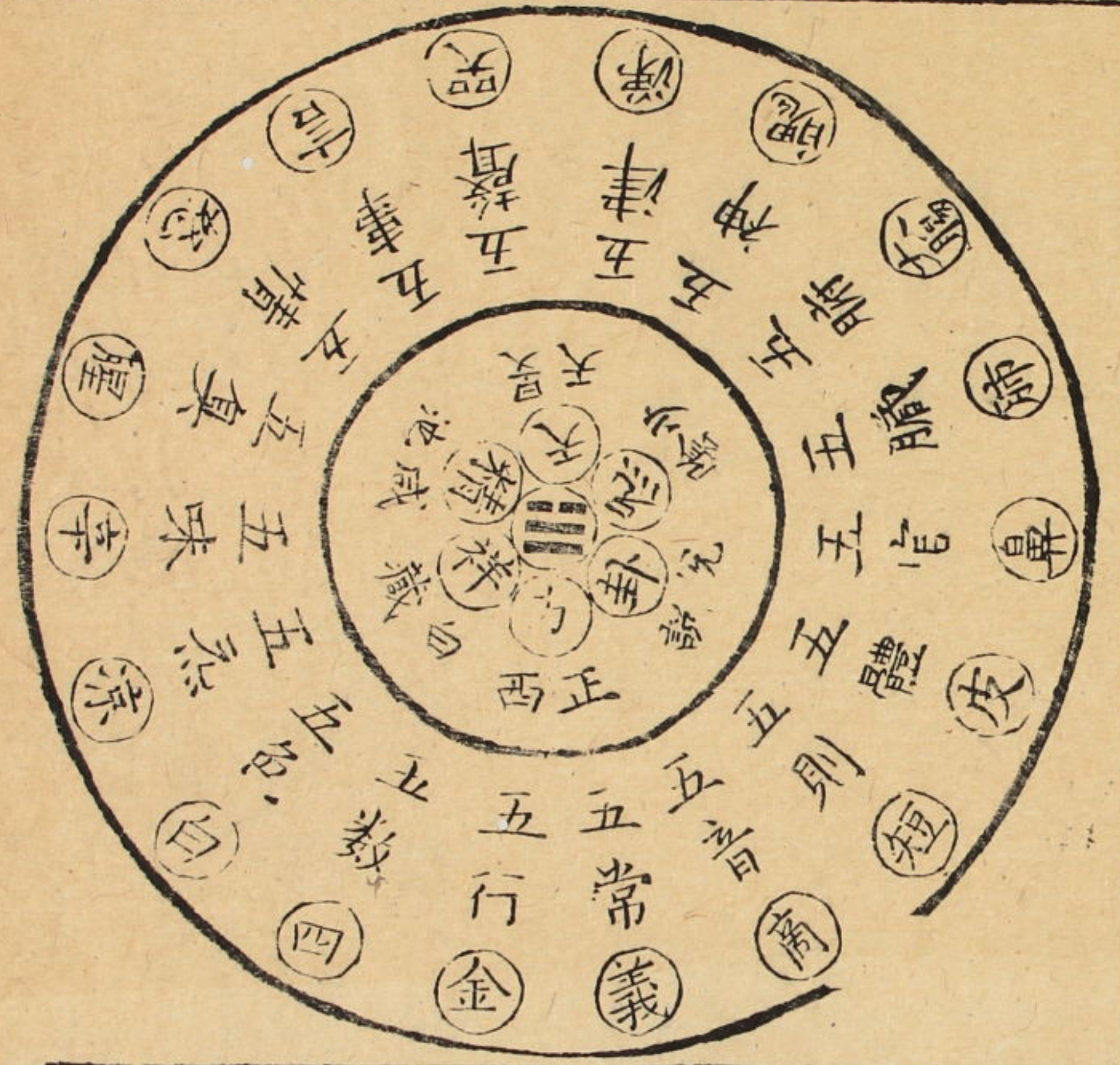
西者遷也陰炁遷落萬物子由斂乃成熟也
當審時節宣調攝以衛其生

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癰
八月秋分後忌多霜主病
九月忌行夏令主多熱噎

月氣數主屬之圖



秋曰三秋九秋白藏
氣白而藏萬物也
素秋素商高焉
天曰旻天愍物之別
風曰商風商颺素風
凄風高風涼風悲
風清風激風
景曰印景澄景清景
時曰凄辰霜辰
節曰素節商節
草曰衰草白草
木曰疎木哀林霜柯
霜林疎林

肺神圖

神名的華字虛成肺

之狀為虎王藏魄象

如懸磬色始縞映紅

生心上對膈有六葉

脈出于少商

少商左手大指端

內側去甲二分許

筋之中



肺臟秋旺論

肺屬西方金為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故為華蓋肺者教也言其炁教鬱也重三筋三兩六葉兩耳總計八葉肺為脾子為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卧及平旦時叩齒三十六通呼肺神及七魄名以安五臟鼻為之宮左為庚右為辛在炁為咳在液為涕在形為皮毛也上通炁至

腦戶下通炁至脾中是以諸炁屬肺故肺為呼
 吸之根源為傳送之宮殿也肺之脈出于少商
 又為魄門久卧傷炁腎邪入肺則多涕肺生于
 右為喘咳大腸為肺之府大腸與肺合為傳瀉
 行導之府鼻為肺之官肺炁通則鼻知香臭肺
 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
 午墓于丑為秋日為庚辛為申酉其聲商其色
 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
 即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
 怒炁者肺盛也不耐寒者肺勞也肺勞則多壅
 好食辛辣者肺不足也腸鳴者肺炁壅也肺邪
 自入者則好哭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
 月金旺王殺萬物枯損欲安其魄而存其形者

當含仁育物施恩歛容陰陽分形萬物收殺雀
肝鷄起斬伐草木以順陰炁長肺之剛則邪炁
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欬炁逆胃
背四肢煩痛或憂美人交合或見花幡衣甲日
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欬如炁喘且善暮甚
病炁上逆急食苦以泄之又曰宜酸以收之用

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炁盛
咳逆唾吐膿血宜服排風散

排風散

用治皮膚瘡癬疥癩炁滿咳嗽涕唾稠嚴

- | | | |
|-------|---------|--------|
| 人參 三錢 | 丹參 五分 | 防風 三錢 |
| 天雄 三錢 | 秦艽 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 | |

右爲末食前米飲調服三錢爲丸亦可

修養肺臟法

當以秋三月朔望旭旦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主滿口嗽而嚥之凡二次也

然後瞑目正心思吸兌宮白炁入口七吞之閉炁七十息此爲調補神炁安息靈魄之要訣也當勤行之

六炁治肺法

吐納用呬以鼻微長引炁以口呬之勿令耳聞

皆先須調炁令和然後呬之肺病甚大呬三十遍細呬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呬之病去即止過度則損呬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胃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味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

紫苑

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

右為末蜜丸如桐子大先服每七丸日再服

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炁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
陽炁又若患積勞五痔消渴等病不宜吃乾飯
炙燂并自死牛肉生鱸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炁冷
病瘰癧之人亦不宜食若夏月好吃冷物過多
至秋患赤白痢疾兼瘡疾者宜以童子小便二
升并大腹檳榔五箇細剉同便煎取八合下生

姜汁一合和收起臈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名承炁
雖老人亦可服之不損元炁况秋痢又當其時
此藥又理脚炁諸炁悉可取効丈夫瀉後兩三
日以菲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炁以急地炁以明早卧

早起與鷄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為殮泄奉藏者少秋
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

金匱要畧曰三秋不可食肺

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

熟地黃 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卧以頭向西有所
利益

養生論曰秋初夏末熱炁酷甚不可脫衣裸體
 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
 八味地黄丸大能補理臟腑禦邪仍忌三白
 恐冲藥性

秋三月卧時頭要向西作事利益

本草曰入秋小腹多冷者用古時磚煮汁熱服
 之又用熱磚熨肚三五度瘥

書曰秋炁燥宜食麻以潤其燥禁寒飲食禁早

服寒衣

秋三月六炁十八候皆正收斂之令人當收斂
 身心勿為發揚馳逞

書曰秋傷于湿上逆而咳發為痿厥

又曰立秋日勿宜沐浴令人皮膚粗燥因生白
 屑

又曰八月望後少寒即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

七寶丹治久患瀉痢瘵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

乾薑

五錢

吳茱萸

厚朴

薑汁炒

花椒

各三錢

舶上硫黃

八錢此物最少出倭夷海舡上作灰塗縫者佳人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鬆脆挂如石硬者真

右七味為末米醋和成兩團以白麵和作外

衣裹藥在內如燒餅包糖一般文武火煨麵熟去麵搗為末蜜丸桐子大諸痢瀉米湯下二十九空心日午服宿食悉痛不消以姜鹽湯下

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

白木

土炒各五分

右為末炊粟米飯為丸桐子大每服十九米飲送下

葳靈仙丸治老壯肺无壅滯涎嗽間作胃皖痰
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中

探擦作稠水去渣筋熬成膏多少俱用

葳靈仙

四兩洗去土焙用

三味共搜為丸桐子大每三十九臨卧生薑

湯下

保救丹秋後發嗽遠年冷嗽遇秋又發并勞嗽
痰壅

蛤蚧

一箇男取雌女片雌腰下一截

上一截

地黄

熟爛如飴二錢

皂角

不壞的酥炙去黑皮用二定

杏仁

二錢童便浸一週特去皮尖入蜜炒黃

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

右以二仁同薑濕帛裹包

細入甘草與

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

風

澤瀉

二兩強腎

白木

二兩益力

乾薑

二兩益

生地黄

五兩補髓血

白菖蒲

三兩益心神

桂

二兩補不足

雲母粉

三兩長肥白

右藥十物如法搗洗一萬

煉蜜為丸桐子

大日三四十丸

三

兌卦正西

夏姬杏金丹

杏子六斗者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鉄鍋放糠火上以羊脂油四斤擦入釜中擦之不已盡此四觔脂為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

○七月事宜

孝經緯曰大暑後十五日斗指坤為立秋秋者擎也物于此而擎歛也後十五日斗指申為處

暑言瀆暑將退伏而潛處也律夷則夷者傷也則法也言金炁始肅萬物於此凋傷猶被刑戮之法也晉樂志七月爲申申者身也言萬物身體皆成就也時爲龍火西頽提要曰七月爲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

白雲雜忌曰七日取麻勃一升并人參半升合
蒸炁盡令徧服一刀圭令人心地聰明

雲笈七籤云七日曝皮裘可以辟蛇

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
治腫乾爲末醋調一味敷腫上可消

常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
幼皆少飲之却病

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糝之可生黑

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撚白髮自黑

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己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尸

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

千金月令曰七日暑炁將伏宜食稍涼以爲調攝法用竹葉一把梔子二箇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郊中仁去木皮搗如膏每服鷄子大一團日三服久服身輕三百日後可行五百里之遠即各山松卵内小子

過七月即皺出無尋矣非常食北來大松子也

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即愈

立秋太陽未升採秋葉熬膏搗瘡瘍立愈名秋葉膏熬法以葉多方稠

又曰七月七日採蓮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

又曰取赤小豆男女各吞七粒令人終歲無病家塾事親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

又曰七日取苦瓠白瓠絞汁一合以醋一升古

錢七箇和均以火煎之令稀稠得所點入眼
眥中治眼黑暗

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茜葉五兩鹽三兩
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即出丹瘡亦如
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

白雲忌曰七月勿食蓴上有蠲虫害人勿食韭

損目

千金方曰勿食鹿獐動炁勿食菜蕒傷神炁

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猪肺勿多食新薑

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 多食猪肉

損人神炁

楊公忌曰初一日二十九日不宜問疾

是月初七為道德臘十五日為中元二日戒夫

婦入房

秋七月修養法

秋七月審天地之炁以急正炁早起早卧與鷄

俱起緩逸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

妄動生炁在午坐卧宜向正南

孫真人養生曰：肝心少炁，肺臟獨旺，宜安靜，性情增鹹，減辛，助炁補筋，以養脾胃，毋冒極熱，勿恣涼冷，毋發大汗，保全元炁。

靈劍子導引法：勢以兩手抱頭項，宛轉回旋，俯仰去脇肋，胷背間風炁，肺藏諸疾，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，十遍去關節中風炁，治肺臟諸疾。

陳希夷孟秋二炁導引坐功圖

孟秋七月節坐功圖

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，縮體閉息，聳身上

踴，凡七八度，叩齒吐納

無效

治病

補虛益損，去腰腎積氣

口苦善太息，心脇痛不

能，反側面塵體無澤，足

外熱，頭痛，銳骨

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

左右舉引就及兩手趨

背各五七度叩齒吐納

燕液

治疾

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為白露陰炁
漸重露凝而白也後十五日斗指酉為秋分陰
生于午極于亥故酉其中分也仲月之節為秋
分秋為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炁尚有妊生陰
助陽成功也辰酉酉者緬也謂時物皆緬縮也
提要曰八月為桂月為仲商
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也

纂要曰十九日拔白永不生初二初四十五二十五同

雲笈七籤云是月行路間勿飲陰地流泉令人發瘴脚軟

社日人家襁褓兒女俱令早起恐社翁爲祟與春社同

田家五行曰侵辰用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

雜纂曰是月採百合曝乾蒸食之甚益炁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日明爽無疾

五卷
四月言利
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

圖經曰八月楮實子紅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
又云採栢子晒乾爲末服方寸匙稍增至多飲
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
令人發疽勿食雉肉勿食猪肚冬成嗽疾
本草云勿食瘴肉動炁勿食芹菜恐病瘕發則
似顛小腹脹勿食生蜜勿多食生菓勿食鷄
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
生炁在未坐卧宜向西南方吉

孫真人攝養論曰是月心臟炁微肺金用事宜
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興福
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

五卷

四時調攝秋

二十三

炁用力爲之此能開胃膈炁去脇中炁治
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鉄

鑄鼎劍

內丹秘要曰觀者四陰之卦也斗杓是月戌指時

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

展叩齒吐納嚥液

病

風濕滯腰背經絡酒

酒振寒苦伸數欠或惡

人與火聞木聲則驚狂

瘡汗出飢飢口噁唇唇

頸腫喉痺不能言顏黑

嘔呵欠狂歌上登欬棄

衣裸走



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

三五度叩齒吐納燕液

治病

風濕積滯脇肋腰肢腹

大水腫膝臃腫痛膺乳

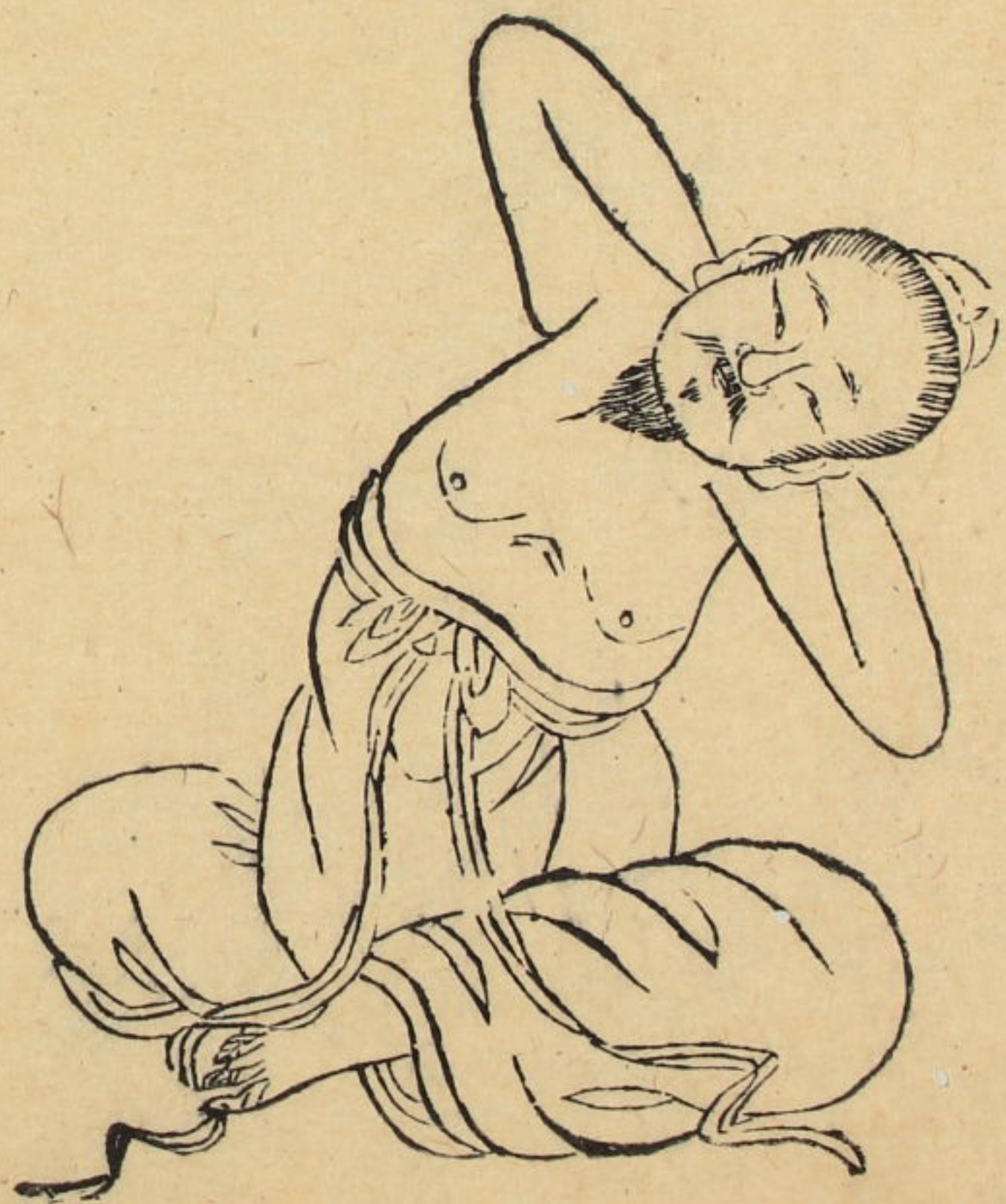
氣衝股伏兔斷外廉足

跗諸痛遺溺失氣奔響

腹脹脾不可轉膈以結

膈似裂消穀善飲胃寒

喘滿



○九月事宜

孝經緯曰秋分後十五日斗指辛為寒露謂露
冷寒而將欲凝結矣後十五日斗指戌為霜降
烝肅露凝結而為霜矣故云駟見而隕霜駟房星也
律無射射者出也言陽烝上升萬物收藏無復
出也然隨陽而終當隨陰而起無終已也辰為
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要曰九月為
霜月菊月暮秋末秋暮商季商耿秋霜辰授衣

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炁而禦初寒

是月二十日宜齋戒沐浴其日鷄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碾細充湯服煎如茶法

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

聖惠方曰其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木蒸曝九次晒乾爲末
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
愈食多即瘥

九日採甘菊與茯苓松栢脂丸服令人不老
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
傾瓮中即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炁

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
祝曰額兒百事俱高作三聲

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炁勿多食鷄令人

鬼鬼不安九日勿起動床蓆當修延筭齋

月忌曰勿食犬肉傷人神炁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炁清風暴爲朗無犯朗風節約生冷以防癘病二十八日陽炁未伏陰炁旣衰宜進補養之藥以生炁卦

剥剥落也陰道將旺陽道衰弱當固精斂神
生炁在申坐卧宜向西南

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已後用補脾以
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
陳希夷季秋二炁導引坐功圖

寒露九月節坐功圖

運主陽明五氣

時配足太陽膀胱寒水

坐功

每日丑寅時正坐舉兩

臂踴身上托左右各三

五度叩齒吐納喉液

治病

諸風寒濕邪挾脇腋經

絡動衝頭痛目眩脫項

如板脊痛腰折痔瘡狂

顛痛頭兩邊痛頭顛項

痛目黃淚出熱衄霍亂

諸疾



霜降九月中坐功圖

運主陽明五氣

時配足太陽膀胱寒水

坐功

每日丑寅時平坐舒兩

手攀兩足隨用足間力

縱而復收五七度叩齒

吐納燕液

治病

風濕痺入腰脚髀不可

曲膕結痛腦裂痛項背

腰尻陰股膝髀痛臍反

燕肌肉痿下腫便膿血

小腹痛欲小便不得

臧毒筋寒脚氣久痔脫

肛



秋時逸事

風起鰕肥

海錄碎事秋風起而鰕魚肥秋當飽鰕

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花酒稱壽

思葦鱸

張季鷹為齊王曹掾見秋風起思吳中葦葦菹
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
水清鱸魚肥舍駕而歸南人作膾名即官膾因
張得名耳

登南樓

庾亮賞月登南樓據胡床與浩等談咏竟夕老

子興趣不淺

懷故里

王粲觀秋月懷弟妹故里而傷神

曝犢鼻禪

七月七日法當晒衣諸阮所晒皆綈錦咸乃桃
犢鼻禪曝于庭曰未能免俗聊復爾耳

曬腹中書

七月七日郝隆曝腹云曬腹中書

穿針乞巧

五卷

四時雜俎

唐天寶中綵結百丈高樓上陳花菓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

孟蘭盆供

七月十五日目連以百味五菓盛盤中作呪願以度母

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堂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手舉衣懷中出月寸許光色照映寒入肌骨

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
祖登商飀館爲之九日臺

摘菊盈把

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束以助彭祖之
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

五卷
四時調攝秋
三十三
旂糝釘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柰黃花惱意香雪浪翻天迷赤壁令人西望憶潘郎

中元大猷

道經七月望日作玄都大猷花菓旛幢清膳飲食供諸聖衆欲求餓鬼滿足得還人中

登山坐湖

登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柏
數株秋來霜紅霧紫點綴成林影醉夕陽鮮艷
奪目時携小艇扶尊登橋吟賞或得一二新句
出携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濕

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
色即是空重惜不住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是丸

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澗盪搖曳長虹
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岸忽聞鍾磬
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
者其林若壟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
蔌作供對僊友大嚼令人五內芬馥歸携數枝
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携
舟夜坐時聽爭栖競啄影亂湖煙宿水眠雲聲
淒夜月基畔嚦嚦嘹嘹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興廢盡
入此石目中人世搬弄切爲冷眼偷咲

水樂洞雨後聽泉

洞在烟霞嶺下岩石虛豁豁訝邃窈山泉別流
從洞隙滴滴聲韻金石且泉味清甘更得雨後

五卷
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

資嚴山下皆石筍

資嚴在靈隱西壁山下有石狀若筍形圓削卓
立高可百尺巖岫秀潤凌空插雲更喜四顧山
巒若層花吐萼皴殼疊浪巍峩曲拆穿幽透深

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
塢秋色變幻種種竒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

北高峯頂觀海雲

北高峯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
片紙畫圖鱗次黑白點點耳雄哉目中之觀哉
時間日晷將西海雲東起恍見霄霧溟蒙朝煙
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即此去地千尺離俗數
里便覺足躡天風著眼處不知家隔何地矧吾
生過客原無罣礙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
乘舟卧聽秋聲遠近瑟瑟離離蘆葦蕭森蒼蒼
款款或鴈落啞啞或鷺飛濯濯風逢逢而雨瀝
瀝耳洒洒而心于于寄興幽深放懷閑逸舟中
之人謂非第一出塵阿羅漢耶避囂炎而其寥
寂者當如是降伏其心

保叔塔頂觀海日

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亘天光彩狀若長橫正
練圓走車輪或肖虎豹超驤鸞鶴飛舞五色鮮
艷過目改觀瞬息幻花變遷萬狀頃焉陽谷吐
炎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
啓明在東晶丸粲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漚是皆南北去來
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



