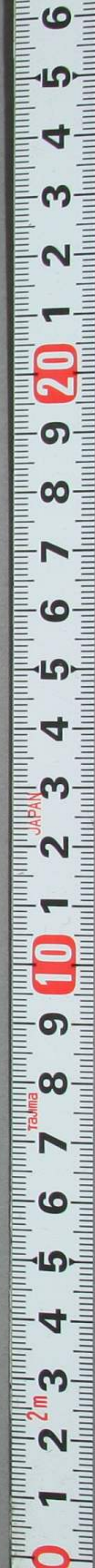


ヤ 10
934
5



門 10
號 934
卷 5

茲雪居重訂遵生八牋卷之四

景陵鍾 惺伯敬父較閱

豕首詔攝牋 五卷

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。

四時調攝

陽炁于時任養萬物故君子當因時節宣調
攝以備其生養旺立秋君休

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

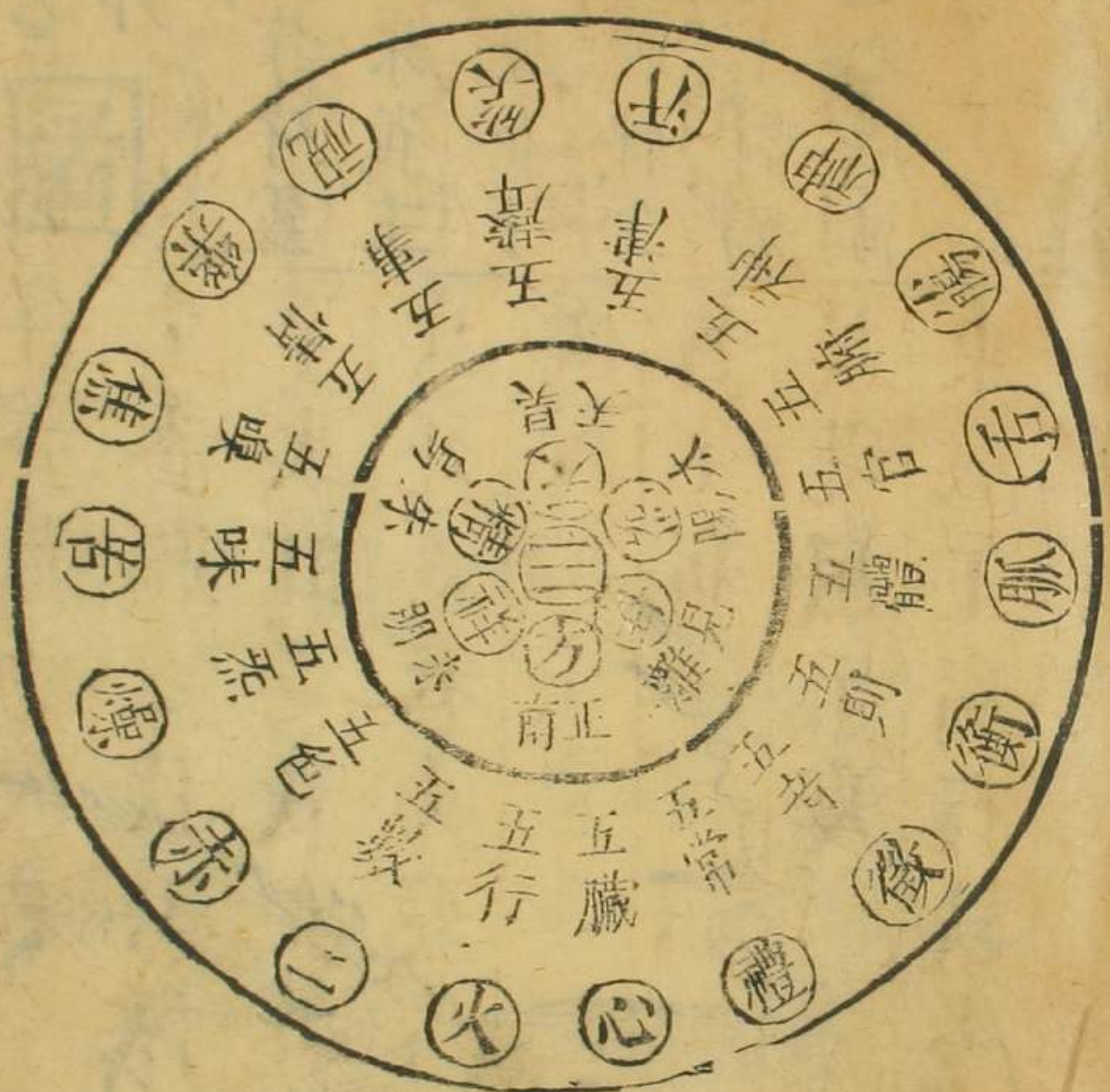
驪仙月占主病

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

六月行秋令主多女災

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

心禮圖

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
 甲一分許陷者
 之中



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。所納織微無不貫注。變水為血也。
 重十二兩居肺下。肝上對尾鳩下一寸。註曰胃
 中胃口
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妹舌為之
 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。心卽焦燥。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。心脈出於中。
衝生之本。神之處也。主明運用。心合于脈。其色
榮也。血脈虛少。不能於臟腑者。心先歿也。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。早臥早起。無厭於日。順於正陽。
以消暑炁。逆之則腎心相爭。火水相尅。火病繇
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。胃膈肩背兩脅兩臂皆痛。心虛則心腹相引而痛。或夢刀杖火焰。赤衣紅色之物。爐冶之事。以恍惚人。心病欲濡。急食鹹以濡之。用苦以補之。甘以瀉之。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。而南端坐。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
如上勿令自耳聞之若心有病大呵三遍呵時
以手交叉乘起頂上為之去心家勞熱一切煩
悶疾愈即止過度即損亦須以呼字吸炁炁以
補之。

黃帝製夏季所服奇方

黃帝曰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

地黃

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

茯苓

三錢痿黃加五分

生薑

二錢

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，以脚踏手中，各五六度。閉炁爲之。去心胸風邪諸疾，行之良久，閉目三嚙津，叩齒三通而止。

夏季攝生消息論

夏三月屬火，主於長養。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。心炁當呵以疎之。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，不宜喫冷淘米、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。街堂破窓。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。潔淨空廠之處。自然清涼。更宜調息淨心。常如冰雪在心。炎熱亦於吾心少減。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。豈菘熟水。其於肥膩當戒。不得干星月下露臥。兼便睡着。使人扇風取涼。一時雖快。風入腠裏。其患最深。貪涼兼汗身當風。而以多風痺。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。卽幸而免。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。臥處宜密防小隙微孔。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。夜臥蚤起。無厭於日。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疹瘧奉收者少冬至病重

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臥并穿濕衣

夏三月丁巳戊申巳巳丑未辰日宜煉丹藥

夏三月頭臥宜向南大吉

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不并鐵物取涼大損人目

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極爲相妨夏月多疾以此

又曰夏勿露臥令人皮膚成癬或作面瘋

又曰夏傷暑熱秋必痲瘧忽遇大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摘熱生豚瘡冷生疝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

書云五六月溪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喫炒葱頭酒一二杯令人血烝通暢

又曰風毒脚烝因腎虛而得人生命門屬腎夏月精化為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致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驅瘴毒疎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

斤煎湯一桶去渣溫洗一日一次

傳身香粉方

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

甘松

藿香

零陵香

已上各一二兩搗羅為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

治夏月多冷无發動胸膈无滯噎塞

脾胃不和不思飲食服

草荳蔻

四兩 同生薑四兩炒香黃為度去薑

大麥芽

十兩

神麴

四兩

甘草

四兩

乾薑

一兩

右為末每服一錢如點茶喫不計時服

菴蓉丸

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，炁腹脹滿，疼悶泄瀉不止。

訶子皮 五箇 大腹 五箇去外皮 甘草 五錢炙
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，入棗二箇，生薑一小片，同煎至六分，溫服。

稜木散 夏日因食冷物，炁積膈滯，或心腹疼痛等症，宜常服之。

用京三稜 三兩濕紙裹煨 莪朮 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 甘草 一兩炙黃
草苳蔻 一兩五錢先炮熟 大麥芽 二兩炒黃

右為末鹽湯服一錢

橘紅散 夏月消食和氣

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

肉荳蔻

一兩

甘草

二兩

右將甘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

註曰麋鹿之大者角了又不齊白如象牙出水澤中非山獸也夫者

一十斤一

副生海邊取用一兩具解為寸段去心中黑

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卽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於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於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於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凝於無陰亦謂之曰陰月文選稱爲除月又曰首夏維夏是月也盛德在火天道西行作事出行宜向西吉

是月每清晨喫葱頭酒一二杯令血炁通暢

通鑑卷之四
四月丁巳宜祀竈十六日天倉開宜入山修道
收書於未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

辟蚊方用鮫魚晒乾於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
養鯉善飛尤爲緊要神守卽今之團魚也

馮氏口談曰戎衣同花椒捲收或芫花木摻之
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

內景經曰是月食蓴菜鯽魚作羹開胃
靈寶經曰是月八日宜修啓壽齋

是月初二十六十八十九日，按白生黑。

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。是月採桑椹，取汁三斗，白蜜四兩，酥

油二兩，生薑汁二兩，以確先盛椹汁，重湯煮

汁到三升，方入蜜，薑汁再加鹽三錢，又煮

如膏，磁器收貯，每服一小杯，酒服，大治百種風疾。

千金月令曰：四月節內，宜服煖，宜食羊腎粥，其

洗去，以兔絲子一兩，研煮取汁一兩，濾淨，和

麵切煮，將羊腎一具，切條，葱心，作糜，煮之，備

腎，療眼暗赤腫。

此月宜晚臥蚤起，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，搗為末，每用一兩。

藥末，人生薑二片，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，生氣在卯，死氣在酉，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：是月勿食雞，令人炆逆，勿食鱓，能害人。

金方曰：勿令韭菜同雞肉食，暴飲者尤不可。

食作內疽，生膏臃中，勿食諸物之心，勿大醉。

勿食葫，傷人神，損膽炆，令人喘悸，脇肋炆急。

勿食生蒜，傷人，更禁男女同房，忌純陰用事。

葫，即葫荽也。

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，秋必為瘧，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。生炁在卯。坐卧行功。宜向正東方。

孫真人曰。是月肝臟虛弱。心臟漸壯。宜增酸減。若以補腎助肝。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。宜通五臟六腑。散脚炁。補心益炁。左右以此。一勢行之。二勢以一手按脛。一手向上極力。如托石閉炁行之。左右同行。去兩脅間風毒。治心臟通和血脉。

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

正嫌火之旺耳。

陳希夷孟夏二炁坐功圖勢

孟夏四月節坐功圖

炁主少陰二氣

時配手厥陰心胞絡風

木

坐功

每日以寅卯時閉息瞑目。

反換兩手。抑掣兩膝。各

五七度。叩齒吐納唾液。

治病

風濕留滯。經絡腫痛。臂

肘攣急。喉腫。手心熱。喜

笑不休。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，液

治症

肺膈滯滯邪毒胸脇支
 滿心中懣懣大動而赤
 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。菱靡。陽不資以為用。如賓在外而不為內至
 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。以辟邪炁。以五綵絲繫于臂上。辟兵厭鬼。且能令人不染瘟疾。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 巴苳 犀角 鬼白 麝香

白朮 蒼朮 各等分

共二十味為末。用蓴草汁為丸。否用糊汁亦可。如雞子大。每焚一九。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 柏葉 兩八 菖蒲根 兩四

丹參 兩三 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 四兩

商陸根 二兩 大黃 二兩

羌活 二兩 獨活 二兩

雌黃 一兩 赤小豆 二兩 仙茅 二兩

唵呶香 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。火上焚燒一九。

太倉公辟瘟丹方 太倉公乃齊之神醫。淳于意也。

凡官舍旅館久無人到。積濕積邪。容易侵人。製此藥之。可以遠此。宜于五六月終日焚之。可以辟瘟遠邪。

蒼朮 一斤 台芎 八兩 黃連 八兩 白朮 八兩

羌活 半斤 川芎 四兩 草烏 四兩 細辛 四兩

柴胡 四兩 防風 四兩 獨活 四兩 甘草 四兩

藜本 四兩 白芷 四兩 香附子 四兩 當歸 四兩

荆芥 四兩 天麻 四兩 官桂 四兩 甘松 四兩

乾薑 四兩 三奈 四兩 麻黃 四兩 牙皂 四兩

芍藥 四兩 麝香 三分

右為末。煮紅棗肉為丸。如彈子大。每用一九。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。寫儀方二字。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。炁。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。五日取鷲爪。着衣領中。令人不忘。千金方曰。五日日未出時。取東向桃枝。刻作小人形。着衣領中。令人不忘。

養生雜忌曰。病目者。以紅絹盛榴花。拭目棄之。謂代其病。凡紅物俱可。

又云。五日取高苣菜原窠。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。以月月嘗加戌。五月每日戌時。天罡指午。亥時指未。自未輪轉。五日午時。正指艮宮。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。宜合截瘧鬼哭丹。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。令縫炭火炙。銚煙出。燻紙條黃色。即上。取放紙上。置泥地。出火炆。一時取研為細末。入水片一分。麝香一分。共研蒸餅為丸。桐子大。硃砂為衣。每服一丸。臨蒸日。神前香爐上燻過。朝北井花水吞下。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。又不泄瀉。真妙劑也。

簡易方曰。用獨蒲蒜。同真飛丹。搗和為丸。圓眼

大。治瘧臨發。用一丸井花水。面東吞服。卽愈。
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。用管仲置水缸內。食水不
染。十二月除夕同此。

本草云。五日取露草百種。陰乾。燒爲灰。以井水
煉成膏。再用巖醋和爲餅子。腋下挾之。乾卽
換去。五遍。能治腋下臭炁。又能抽出一身中
瘡積毒炁。挾完卽以小便洗腋下乾淨。最効。
救民方曰。中風牙緊。不能下藥。用冰片天南星

五日午時合起。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。有兩急。破竹一二株內
有神水瀝。和獺肝爲丸。治心腹積聚。

又曰。是日取葛根爲末。療金瘡斷血。除瘧。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。祀灶以猪首吉。五月
朔日。不宜出錢財。

万氏家抄曰。五日取蝦蟆晒乾。收起荷包。紅絹袋盛瘡發。男左女右臂上挂幫。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。

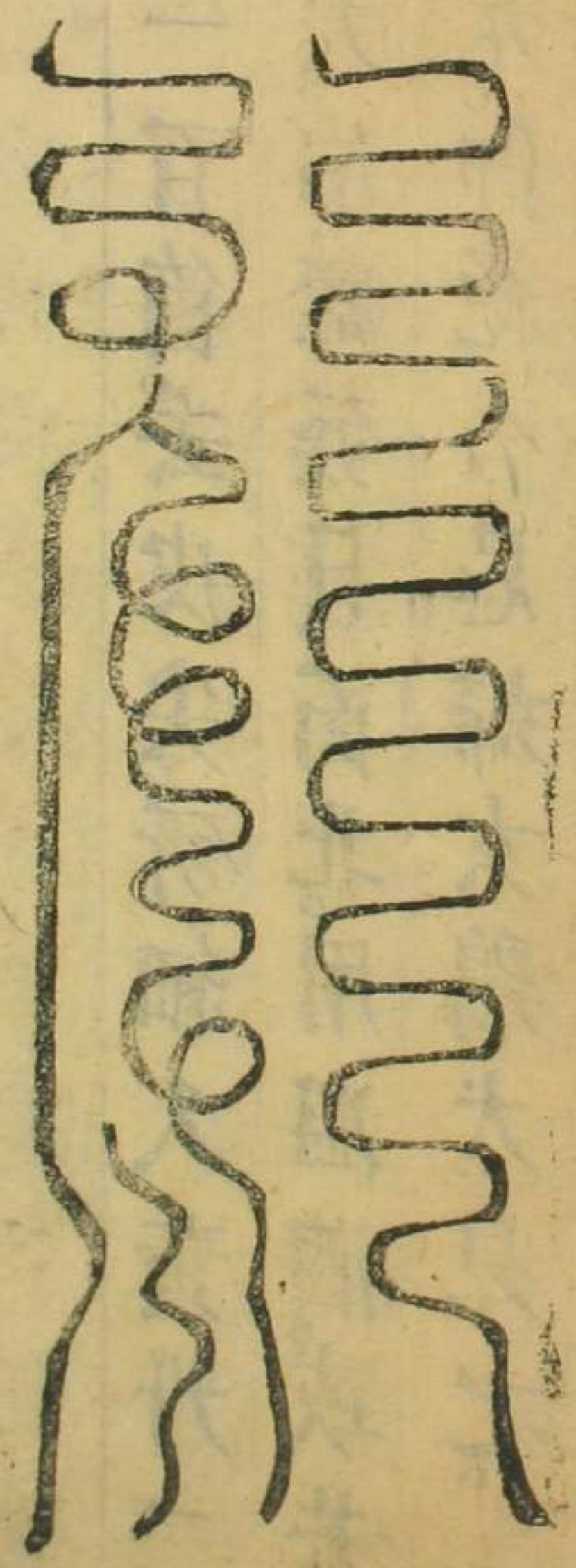
十三日竹醉日。可移竹易活。夏至淘井。可去瘧疫。

五月五日。取塚上泥。并磚石一塊回家。以小瓶盛埋門外堦下。合家不患時症。

抱朴子曰。五日硃書赤靈符。着心前。辟兵祛癘。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。同黃丹乳香相和爲丸。鷄豈大。以紅絹盛掛門上。如有產婦。子處腹中者。令酒磨一丸卽下。

五月取桃仁一百箇。去皮尖。研細入黃丹二錢。丸如桐子大。治瘧發日。面北。用溫酒。或井花水。吞下三丸。卽絕。合忌婦女鷄犬見之。

瑣碎錄。五日清晨。取白礬一塊。自早晒。至晚收之。百虫咬傷。以此少塗之。卽止。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。爲細末。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。面北。男左女右。繫臂上。股。勿令病人知爲何物。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。五日午時取天落水磨硃寫一龍字。明年若又雨取水磨墨寫一龍字。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。卽下。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。於日未出時。汲井花水一盞。作三嗽吐。門閭裏如此。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。卽封口。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

洛陽記午日造木羹艾酒以花絲樓閣插鬚贈

遺造辟瘟扇

文昌雜錄曰端午日走謂之躡柳

保生餘錄曰五月取螢火二七枚燃白髮能黑

千金方曰多採蒼耳陰乾置大甕中能辟惡死

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

稀莨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

服至百日去周身癰瘋風疾口眼歪斜涎痰

壅塞久臥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雞腸草晒乾為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命齋

太上淨明禦瘟經略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

不時善既無聞過則可述司罰之神得而窺

測布此毒一及成疾不悟愆尤不能保護

及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

服合免斯難兼有秘呪每日能齋而誦之神

將日夜護衛瘟毒百神皆知其為太子弟子

畏而敬之誦至百遍百鬼頭破腦裂而散

日唵旃烏可暮祇音混疇音馬囅音品斛音

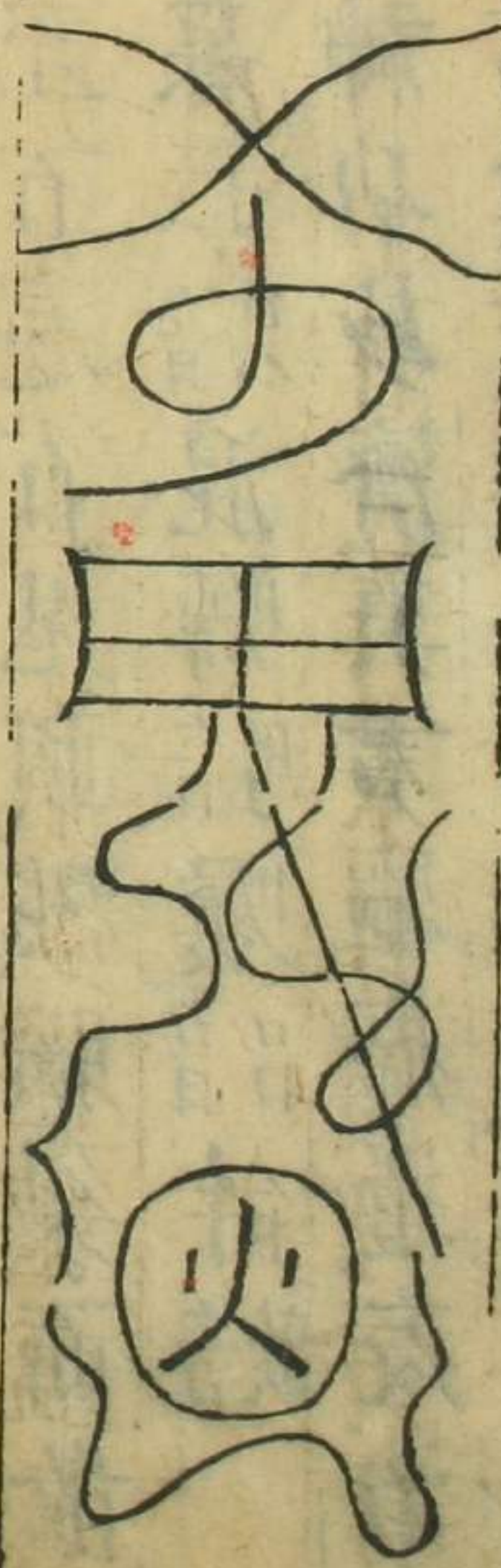
九天高明大使神功妙濟真君驅瘟遣疫消災

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命天書

金錄玉簡鬼鬼悉驅大上有勅元君安居急急
如太虛紫清律令勅

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於上凡人
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

東方正

部天丁

主殺東

方甲乙

齊瘟之

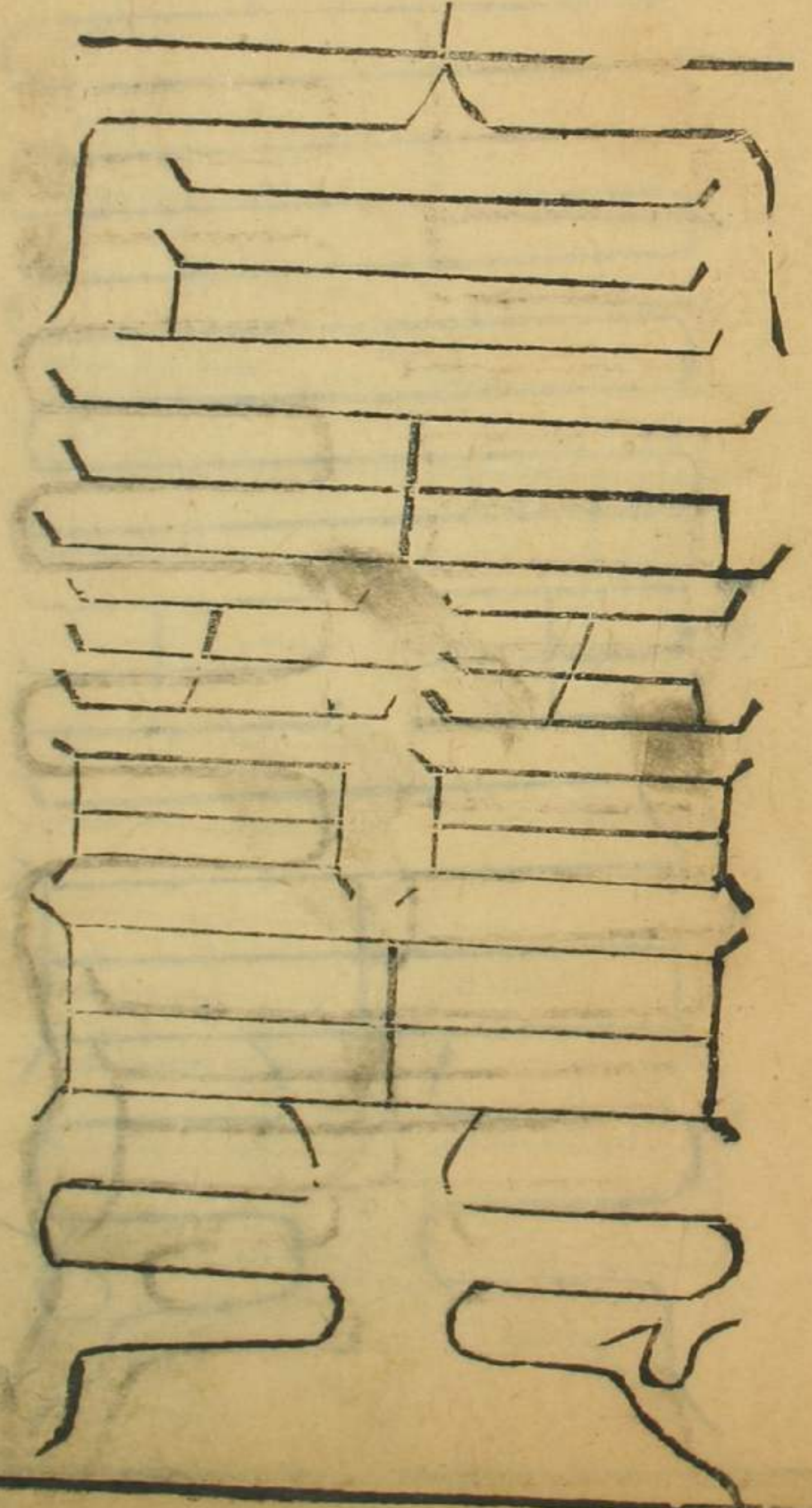
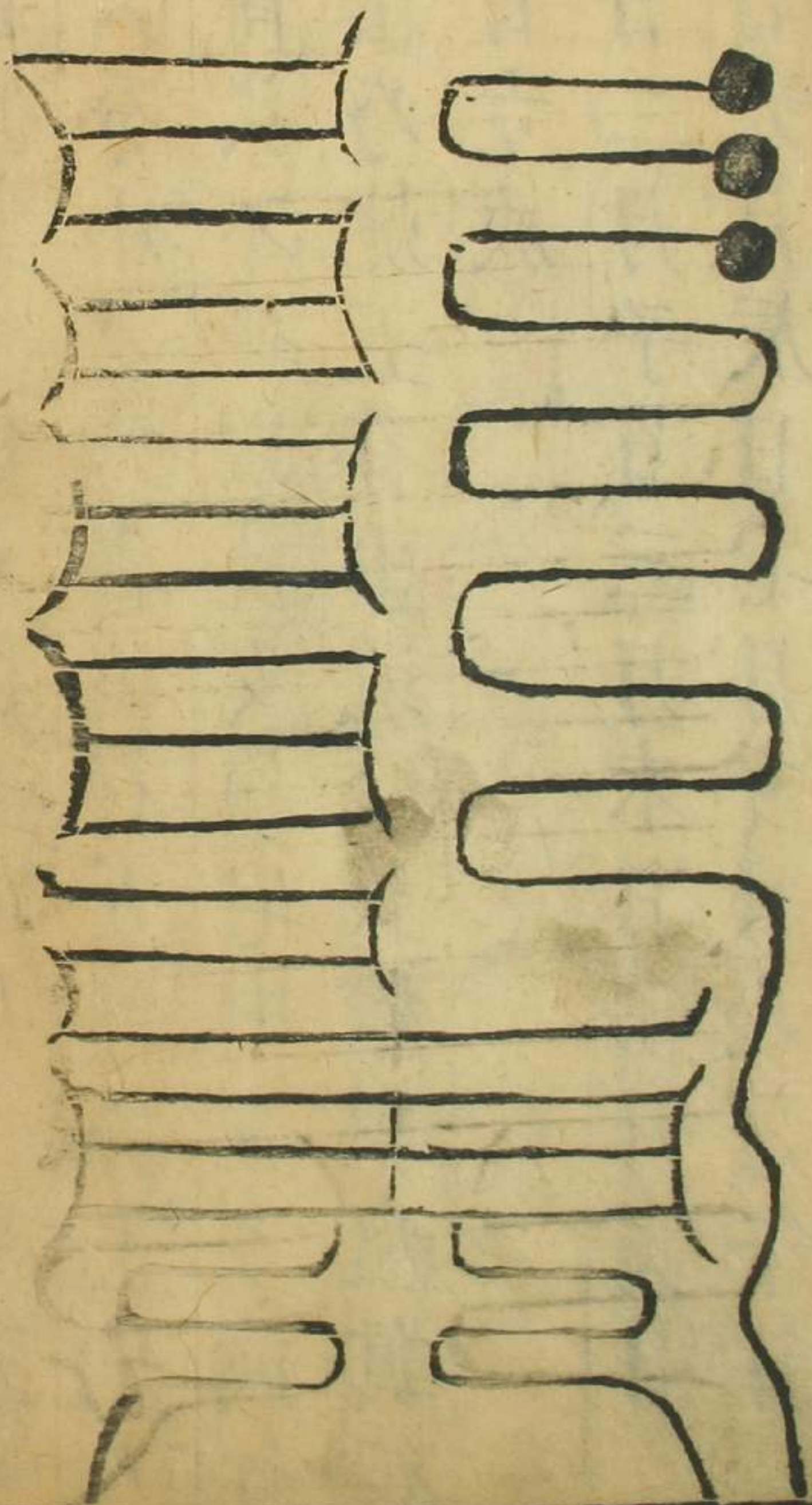
鬼神符

遵生八法

卷之四

四時調攝

三



南方中

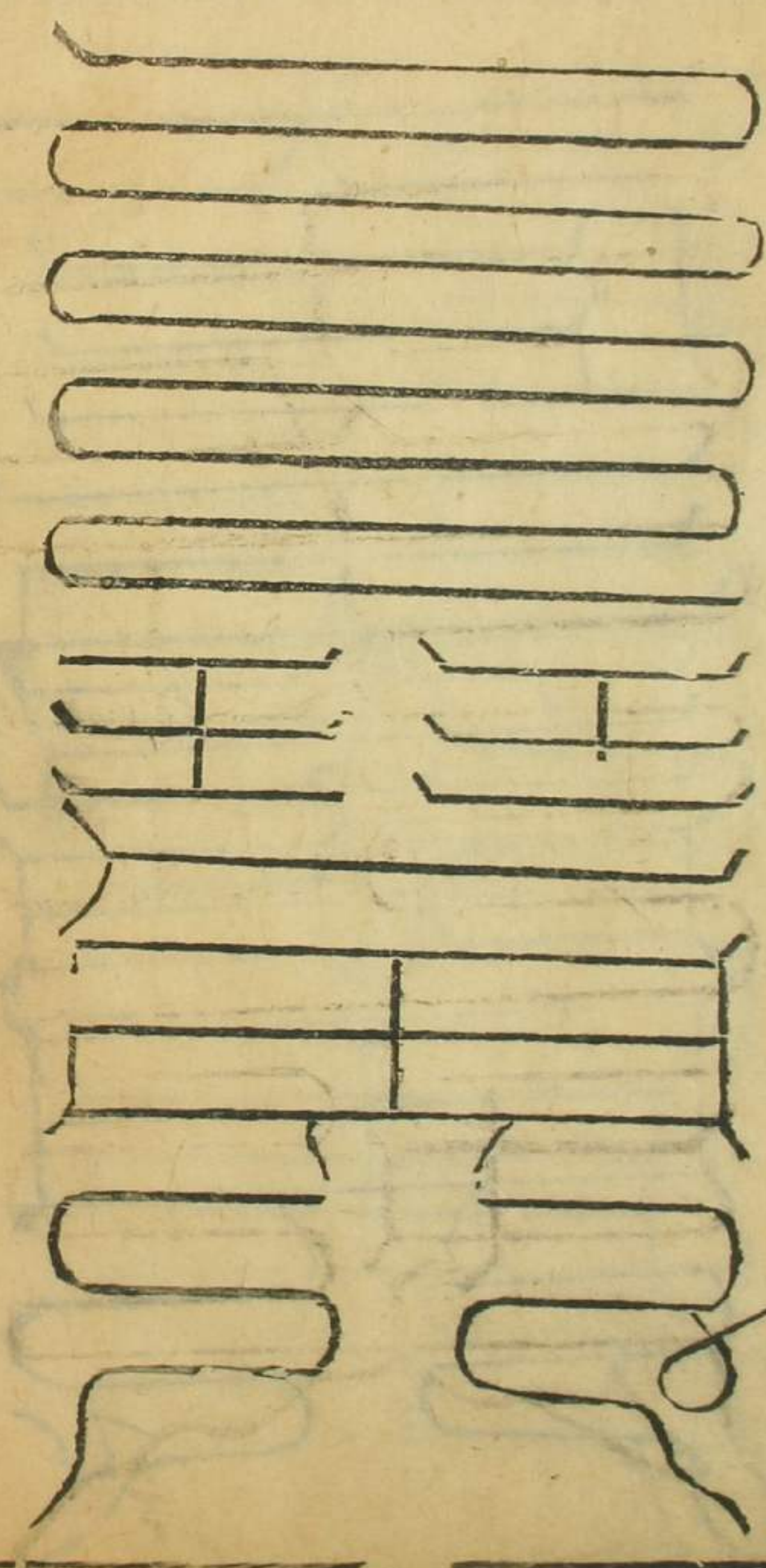
部天丁

至殺牽

方丙丁

赤瘟之

鬼神符



西方下

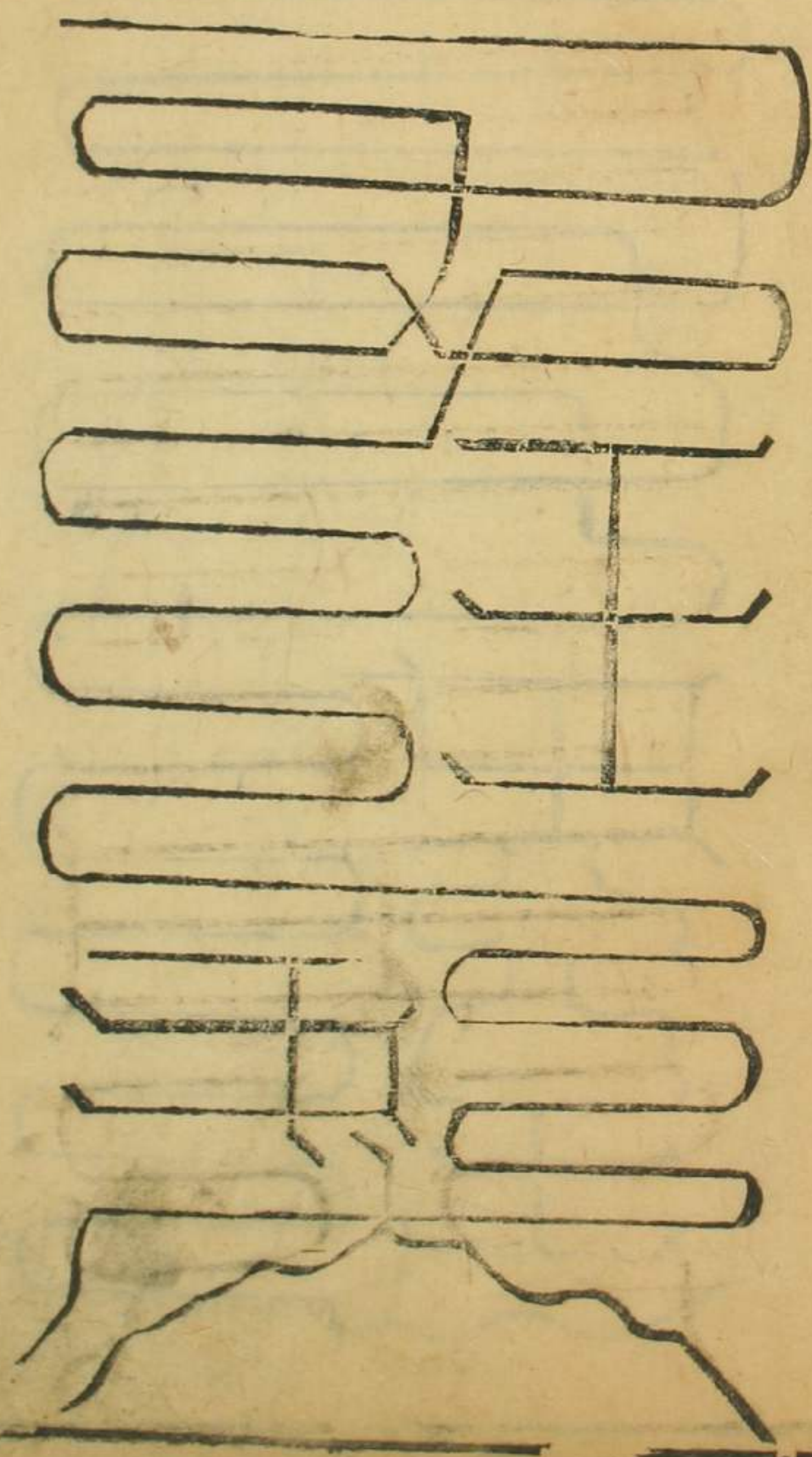
部天丁

至殺西

方庚辛

白瘟之

鬼神符

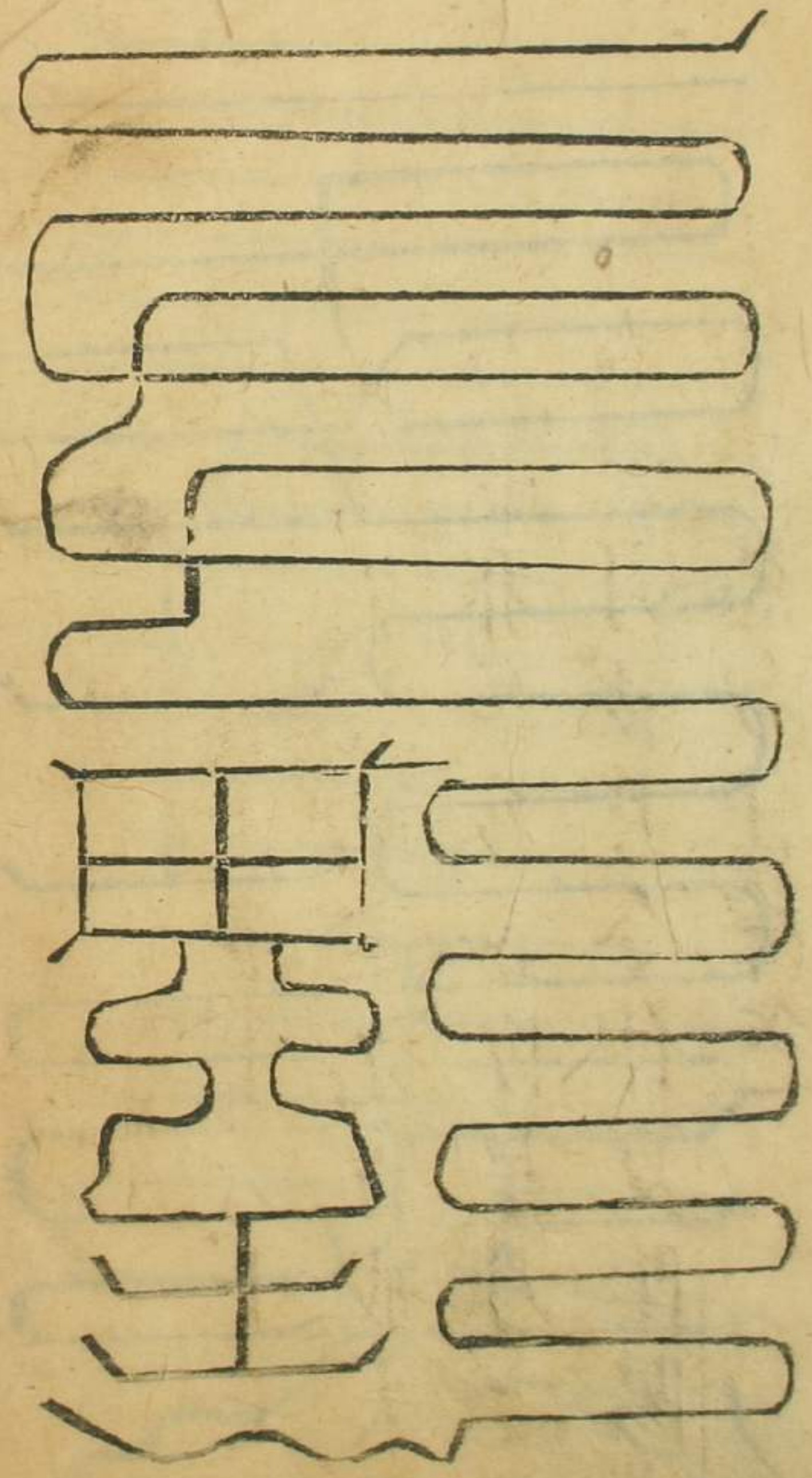


通主人文

卷之四 四時調攝

三

北方左
部天丁
主殺北
方王樊
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、二十七日，爲之九毒戒。夫婦

容止，勿居濕地，以招邪炁。勿露臥星月之下。

問禮俗云：五月俗稱惡月，按月令仲夏陰陽交

生處之分，君子節嗜慾，勿任聲色。

金匱要略云：勿食韭菜，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薦蓆

月令圖經勿食濃肥勿食煮餅可食溫煖之物

金方云勿食獐鹿馬各獸肉傷人神炁

草云勿食山澤中木勿食未成核果令人發

癩毒及寒熱勿食生菜勿食雞肉勿食蛇鱈

勿食羊蹄

保生心鑑曰是月勿下枯井及溪窅中多毒炁

先以雞毛揆之若毛下旋舞者卽是有毒不

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痺

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
同小荳藿官桂猪肝同食損人

類摘良忌云江魚卽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

尤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氣。

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殿之處。

陳希夷仲夏二炁坐功圖勢

芒種五月節坐功圖

運主少陽三氣

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嚙液

治病

腰腎纏積虛勞益乾心痛欲飲日黃脇痛消渴善笑善驚善忘上咳吐下氣泄身熱而股痛心悲頭項痛面赤



夏至五月中坐功圖

運土少陽三氣

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

濁嚙液

治病

風濕積滯腕膝痛膈臂

痛後廉痛厥掌中熱痛

兩腎內痛腰背痛身體

重

六月事宜

孝經緯曰夏至後十五日斗指午為小暑後十五
 五日斗指未為大暑小大者就極熱之中分為
 大小初後為小。聖後為大也。律林鍾。林者眾也
 萬物成熟鍾類眾多。樂志曰。月辰為未。未者吐
 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。
 其月遇土王戊日祭中雷之神。
 是月宜飲烏梅醬。木瓜醬。梅醬。荳蔻湯以祛渴。



方俱見前。

三伏日宜服腎瀝湯治男子虛羸五勞七傷風

濕臙虛耳聾目暗方

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

二錢

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

物空心平日服之。

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炁。

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甕盛之

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
初四日八廿八日拔白亦可

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名爲辟惡
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其上其蛆盡死

農桑撮要曰是月剩飯用莧菜蓋之過夜不餿
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
分爲末米飲調服二錢

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酒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各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 白木炒

白匾荳炒 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炁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此少泡湯沉之井中候極冷飲之

又方梅醬喫水方用黃熟梅十斤蒸爛云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荳仁檀香些少節糖調勻和水服最解暑渴

又桂醬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

月令曰六月選用日時不宜用未犯月建百事不利初一日忌經營初十二十日忌交易栽衣

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
忘勿食生菜必成水瘕且爲犬嚙終身不產
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
以搖養氣

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鹽臘炙燂之物自然津液常滿何必戒飲
便民纂曰途中一時中暑身歿者勿可用冷水灌沃急就道上取熟土填於歿者臍上成堆片刻發開作一孔令人撒尿澆入臍孔次用生薑大蒜搗爛熱湯送下卽活
瑣碎錄曰暑月甕壇大日晒熱不可卽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。切須飲食溫軟。不
 令太飽。時飲粟米溫湯。荳蔻熟水最好。
 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
運主少陽三氣

時配手太陰脾濕土
坐功

每日丑寅時。兩手踞地。
 屈壓一足。直伸一足。用
 力掣三五度。叩齒吐納
 嚥液。

治病

腿膝腰髀風濕。肺脹滿
 溢乾喘咳。缺盆中痛。著
 瘧。臍右小腹痛。引腹痛。
 手攣急。身體重。半身不
 遂。偏風健忘。哮喘。腕肘
 腕無力。喜怒不常。



大暑六月中坐功區
運土太陰四氣
時配手太陰肺經上

坐功

每日丑寅時，雙拳踞地
返首向肩，引作扇視左
右各三五度，叩齒吐納
嚥液。

治病

頭項骨背，風毒咳嗽，止
氣喘渴煩，心胸膈滿，臍
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
健忘，愁欲哭，洒淅寒熱。

經曰脾旺於卯季附於下故圖於夏後

脾神圖

神名嘗在，字魂庭脾
之狀如神鳳，主藏魂
象如覆盆，色如縞映
黃正淹臍上，近前橫
覆于胃脈，出于隱白
隱曰左足大指端
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氣土之精也脾者裨也裨助胃氣居心下三寸重一斤二兩闊三寸長五寸脾為心子為肺母外通肩闕能制謀意辯皆脾也口為之官其神多嫉脾無定形主土陰也妬亦無准婦人多妬乃受陰氣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氣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唇也肌肉消瘦者脾先衰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。有不化食也。貪食者脾實也。無宿食而不喜食者脾虛也。多惑者脾不安也。色憔悴者脾受傷也。好食甜者脾不足也。肌肉鮮白滑膩者是脾無病徵也。肺邪入脾則多歌。故脾有疾當用呼。呼以抽其脾之疾也。中熱亦宜呼以出之。當四季月後十八日少思屏慮。屈已濟人不為利爭。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。註日鳴天鼓者。以兩手抱腦後。用中食二指起復。互換各二十四下。吸坤宮黃炁入口。十二吞之。以補呼之損也。

相脾臟病法

脾熱者鼻赤黃而肉牯脾虛則腹脹鳴成漉痢
 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實甜以
 補之苦以瀉之脾病當臍下有動氣按之牢若
 痛若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

薑撥 三分

右為末煉蜜為丸如桐子大空心地黃湯下
 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。又跪坐以兩手據地回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

洗筆池

三吳長洲葑溪孔里有洗筆池。是宣聖南遊遺跡。池中水尚黑。內種白荷。每年其中間黑荷一朵。是聖跡之奇也。至今在瀟灑張郎舊居園中。入水避暑。

葛仙翁每大醉。夏炎熱入溪水底。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。號爲河

朔飲

高臥北窓

陶潛于夏日高臥北窓之下清風颯至自爲羲皇上人

避暑涼棚

長安人每至暑月以錦結爲涼棚設坐具爲避暑會

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目赤頰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王粽香是也

射粉團

唐時都中端午日造粉團角黍入盤中以小弓

迎生八片 卷之四 三

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華泛酒堯樽綠

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為小虎或剪綵為小虎貼以艾葉內人爭相戴之故章詩云玉燕欽頭艾虎輕

鬪草浴蘭

五脚踏百草又作鬪百草之戲章詩云今朝鬪草得宜男五日以蓄蘭以為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

琢冰山

魏氏子弟每以三伏琢冰爲山置於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

寒筵沐

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蒸復以重湯煮瓶千沸急沉井底一日出之破瓶水以結矣

壬癸席

河東備錄云取猪毛刷淨命工織以爲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命取澄水帛以水蘸之掛于堂中滿坐皆息挾纊長八九尺細明可鑒中有龍涎故能消暑

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水蠶所織暑月置之座傍滿坐皆涼酬以千萬

冰絲裯

拾遺記曰黑蚌千年生珠盛暑握之生涼名招涼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涼西陽編曰迎涼草碧色而籜似苦竹葉細如杉雖若乾枯未嘗雕落盛暑掛之門戶其涼風自至

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

溜激涼風

唐書拂菻之國盛暑乃引水潛流上通屋宇機制巧密惟聞屋上泉鳴俄見四簷飛溜懸波如

瀑布激死生涼

七井生涼

霍仙別墅一室之中聞七井皆以鏤雕之盤覆之夏月坐其上七井生涼不知暑死

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

魏伯起夏月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冰杜詩云翠瓜碧李沉玉甕

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

厭丘續命

五月五日集五絲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

魏許使劉松董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略如春時

小舟競賣龜魚螺蚌售以放生。

開煮迎新

宋時點檢所以四月開煮每庫各用足帛書庫名高品以長竿懸之謂之布牌以木床鐵擎爲仙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命妓家女使花巾裹頭爲酒家保更有花菓五熟盤架放生籠養等庫爭爲新好庫妓之瑱瑱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筵盤飢持杯爭勸馬首金錢彩段沾及輿從都人習以爲常不以爲怪所經之地高樓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

通鑑八卷 卷之四 五
衣袂落花在地。步蹠殘紅。恍入香霞堆裏。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。

東郊玩蠶山

初成蠶箔。白繭團團。玉砌銀鋪。高下叢簇。絲聯
藉藁。儼對雪嶠。生寒。冰山耀日。時見田翁稱慶。
隣婦相送。村村搗鼓。賽神。繰車煮繭。倉耕促織。
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。雲淡境寂。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。寥寥巖壑。境是仙都。最勝處矣。忽聽山

頭鶴唳。溪上雲生。便欲駕我仙去。俗抱塵心。蕭然冰釋。恐朝來去此。是卽再生五濁慾界。

飛來洞避暑

靈鷲山下。巖洞玲瓏。週迴虛殿。指爲西域飛來。一小巖也。烈涼石冷。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。清冷洒然。不知人世。今爲何月。顧我絺綌。不勝秋盡矣。初入體涼。再入心涼。深入毛骨。隱隱襲人。裊標雲彩。弄雨歌風。芳華與四圍山色交映。携刃捲席。相與枕藉。乎舟中。月香度。酒露影濕衣。人對忘言。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。旣多且美。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
馨哉供以小菽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
狂態陡作兩腋風生若彼飽膏腴者應笑我輩
寒淡

湖晴觀水面流虹

湖山過雨錢日烘雲巒雷浮浮林鋪翠濕浴晴
鷗鷺爭飛拂袂荷風薦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
上下水天交映爍電絕流射日蒸霞似奪頰丸
晚色睥睨靜觀景趣高遠不覺胷中習氣欲共
水天吞吐此豈豐城伏劔時爲幽人一刻瑛中
蘊色

山晚聽輕雷斷雨

山樓一林晚涼卧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間忽
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氣夜浮斯時正足若日
出露晞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
爲美旋拘西子一彎起我中山久渴快賞旨哉
口之於味何其哉况蓮得中通外直藕潔穢不
可汚此正幽人素心能不日茹佳味

空亭坐月鳴琴

夏日山亭對月暑氣西沉南薰習習生涼極目
遙山盤鬱冰鏡兩湖隱約何來鐘磬抱琴彈月
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

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
頃焉風號萬壑雨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矯矯盤
盤滂雲捲雨湖水奔跳奮若人立浪花噴瀑自
下而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

山深幽境真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
香而嗅味恬淡非檀麝之香濃山禽關關弄舌

而清韻閒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卽畫中人物遠聽山
村茅屋傍午鳴雞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
地非我傳舍又何必與塵俗惡界區區較尺寸
哉

雅尚齋遵生八牋卷之四終

