

ヤ 10
934
6



門 七 10  
號 934  
卷 6

茲雪居重訂遵生八牋卷之五

景陵鍾 惺伯敬較閱

卯 告 詔 輶 牋 烱 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  
者陰氣始下故萬物收淮南子曰秋為矩矩  
者所以方萬物也漢律志曰少陰者西方也

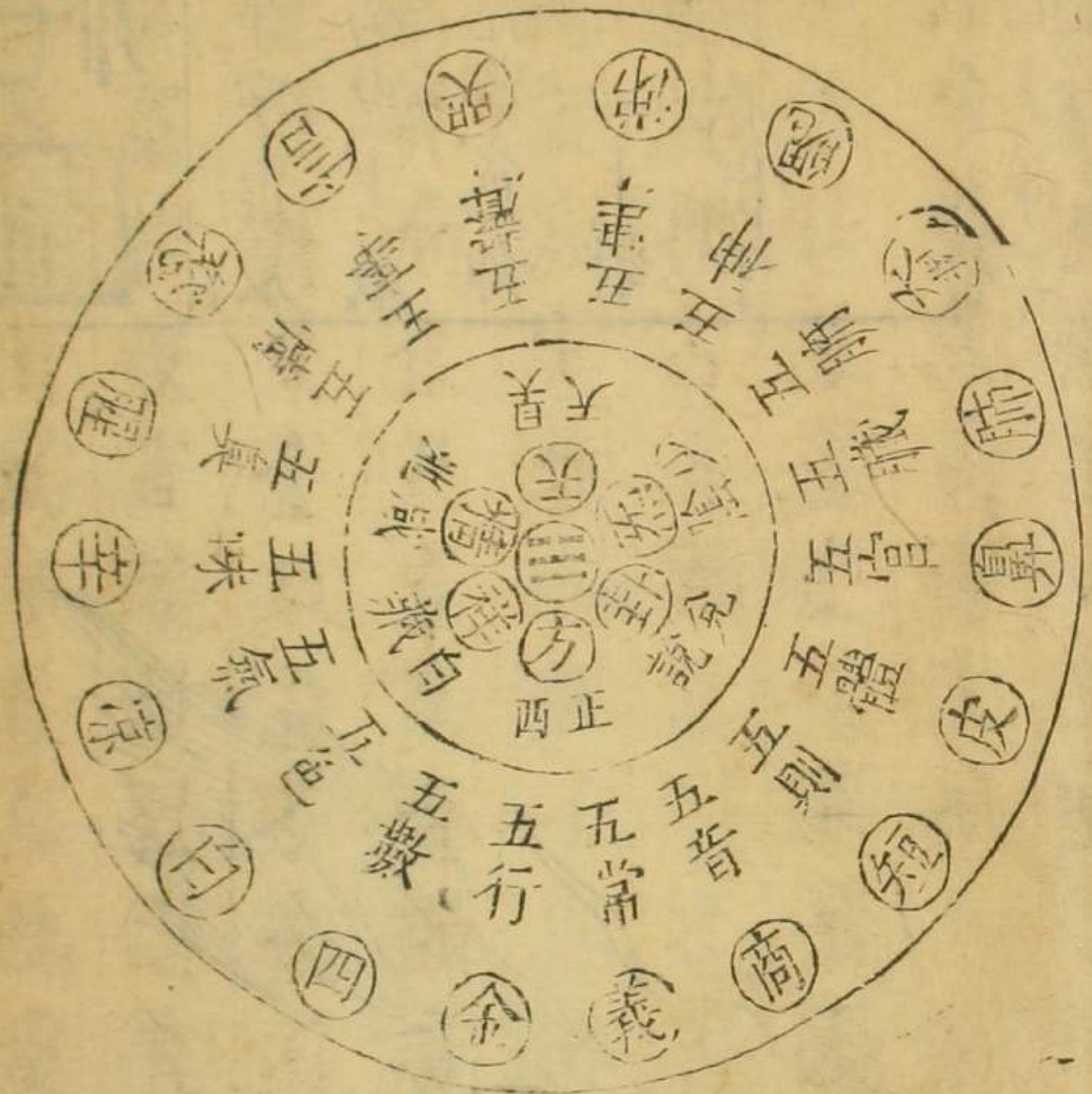
西者遷也。陰氣遷落。萬物韞切子由歛。乃成熟也。當審時節宜。調攝以衛其生。

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。言金孕于火上之中也。

懼仙月占主疾

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。及食。主多靴噫。

厥月氣數主屬山圖



秋曰三秋。九秋。白藏。氣白而藏萬物也。素秋。素商。高商。天曰旻天。愍物之凋。風曰商風。商聲。素風。凄風。高風。涼風。悲風。清風。激風。景曰明景。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。

通生八卷 卷之五 四時調攝

肺神圖

神名皓華，字虛成。

肺之狀為虎，主藏

魄，象如懸磬，色如

緋，映紅，生心上，對

胃，有六葉，脈出于

少商。

少商在右手大指

寸內側去甲二分許各之中

肺臟秋旺論

肺屬西方金，為白帝神，形如白虎，象如懸磬，色如緋，映紅，居五臟之上，對胃，若覆蓋然，如為華蓋。肺者教也，言其氣教鬱也。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。夜臥及平旦時，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。在氣為咳，在液為涕，在形為皮毛也。上通氣至



腦戶。下通氣至脾中。是以諸氣屬肺。故肺爲呼吸之根。源爲傳送之宮殿也。肺之脈出于少商。又爲魄門。久臥傷氣。腎邪入肺。則多涕。肺生于右爲喘咳。大腸爲肺之府。大腸與肺合。爲傳瀉行導之府。鼻爲肺之宮。肺氣通則鼻知香臭。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。爲秋日。爲庚辛。爲申酉。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。鼻卽塞也。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。多怒氣者。肺盛也。不耐寒者。肺勞也。肺勞則多睡。好食辛辣者。肺不足也。腸鳴者。肺炁壅也。肺邪自入者。則好吸。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。主殺萬物。枯損。故安其魄。而存其形者。

當含仁育物。施惠歛容。藏陽分形。萬物收殺。雀  
臥鷄起。斬伐草木。以順殺氣。長肺之剛。則邪炁  
不侵。逆之則五臟垂。而百病作矣。

### 相肺臟病法

肺病熱右頰赤。肺病色白而毛稿。喘咳炁逆。胃  
背四肢煩痛。或夢美人交合。或見花旛。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。吹如炁喘。且善暮甚。  
病炁上逆。急食苦以泄之。又曰宜酸以收之。用  
以補之。苦以瀉之。禁食寒。肺惡寒也。肺有病  
聞香臭。鼻生瘰肉。或生瘡疥。皮膚燥痒。炁盛  
以逆。唾吐膿血。宜服排風散。

### 排風散

用治皮膚瘡癬疥癩。氣滿咳嗽。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，待其津生，滿口嗽而嚥之，凡三次也。然後瞑目正心，思吸兌宮白炁，入口七吞之。閉氣七十息，此爲調補神氣，安息靈魄之要訣也。當勤行之。

### 六氣治肺法

用咽以鼻滋長引炁，以口咽之，勿令耳聞。先須調氣令和，然後咽之。肺病甚大，咽三十遍，細咽三十。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，依法咽之。病去卽止。度前損咽時，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，去胸臆閉，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效

茯苓 一兩

防風 六錢

白朮 一兩

山藥 三錢

山藥 一兩

澤瀉 四錢

附子

炮製 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 二錢

右爲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氣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  
燄以致臟腑不安惟宜針灸下痢進湯散以助  
陽氣又若患積勞五痔消渴等病不宜吃乾飯  
炙燻并自死牛肉生鱠鷄猪濁酒陳臭醃醋粘  
滑難消之物及生菜瓜菓鮮醬之類若風氣冷  
病痲癬之人亦不宜近若夏  
至秋患赤白痢疾兼瘧疾  
并大腹楨榔五個細剉  
煎取八合下生

薑汁一合和收起騰雪水

早朝空心分爲

二服瀉出三兩行夏月所  
水冷膿悉爲此藥祛逐不化  
雖老人亦可服之不損元  
此藥又理脚氣諸烝悉可  
日以葦白煮粥加羊腎同煮  
藥又當清晨睡覺閉目叩齒一  
兩手搓熱熨眼數多于秋三日  
又曰秋季謂之容平天烝以

物或膀胱有宿  
患此湯名承烝  
秋痢又當其時  
吏夫瀉後雨三  
心服之殊勝補  
十一下燕津以  
行此極能明目  
地氣以明早臥

早起與雞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五  
二劑則百病不  
生

金匱要略曰三秋不可食吐

四時纂要曰立秋後宜服張  
景八味地黃丸  
治男女虛弱百疾醫所不  
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臥以頭向西有所  
利益

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

秋三月臥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

書曰秋烝燥宜食麻以潤其燥禁寒餘食禁早  
服寒衣

秋三月六烝十八候皆正收斂之令人當收斂  
身心勿爲發揚馳逞

書曰秋傷于濕上逆而咳發爲痿厥

又曰立秋日勿宜沐浴令人皮膚粗燥因生白  
屑

又曰八月望後少寒卽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

乾姜

五錢

吳茱萸

厚朴

姜汁炒

花椒

各三錢

舶上硫黃

入錢，此物最少，出倭夷海船上，作灰塗縫者佳。人不多見，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，性如石硬者真。

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，宿食烝痛不消，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

生姜汁炒

五倍子

微炒

白朮

土炒各等分

右為末，炊糯米飲為丸，桐子大，每服十九，米

飲送下。

葳靈仙丸治老壯肺氣壅滯涎嗽間作胃脘痰塞痞悶不快

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

揉擦作稠水去渣 煎成膏多少取用 葳靈仙洗去土焙用四兩

三味共搜為丸桐子大每三十九丸臨臥生姜湯下

保救丹秋後發嗽遠年冷嗽遇秋又發并勞嗽痰壅

蛤蚧一個男取雄腰上一截 地黃熟爛如飴一錢

阜角不蛀的酥炙去黑皮用二定 杏仁時去皮尖入蜜炒

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

右以二仁同薑濕紙裹包研細入甘草與鹽瓶內收貯用湯點服

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 二兩去風癩

澤瀉 二兩強腎 白朮 二兩益氣力 乾姜 二兩益氣

生地黄 五兩補髓血 石菖蒲 三兩益心神 桂 二兩補不足

雲母粉 三兩長肌肥白 右藥十物如法搗洗一萬杵煉蜜為丸桐子

大日三四十九

兌卦正西 夏姬杏金丹

杏子六斗煮水滾三四沸放下杏子以手或

棍搥摩令皮去大煮半响漉起放盆中去核

清汁得若干取鐵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

色美好夏姬服之上果

七月事室

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。言金氣始肅萬物於此凋傷。猶被形戮之法也。晉樂志。七月爲申。申者身也。言萬物身體皆成就也。時爲龍火。西顏提要曰。七月爲蘭月。又曰。首秋上秋。蘭秋。摩秋。

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。今蒸炆盡。令徧服。一刀圭。令人心地聰明。

雲笈七籤云。七日曝皮裘。可以辟蛙。

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。

嘗氏目錄曰。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

勿皆少飲之。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。以此搽之。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擦白髮自黑

嘗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巳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尺

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個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卵中仁去木皮搗如膏每服雞子大一團日三服久服身輕三百日後可行五百里之遠卽各山松卵內小子



過七月卽破出無尋矣，非嘗食北來大松子也。

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，進一二杯卽愈。

立秋太陽未升，採楸葉熬膏，搗瘡瘍立愈，名楸葉膏，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，七日取烏鷄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，家塾事親曰，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，七日取苦瓠白瓢絞汁一合，以醋一升，古

錢七個和均以火煎之令稀稠得所點入眼  
背中治眼黑暗

又七日採麻花五月五日收麻葉搗作炷圓灸  
生癩癰瘡上百壯次燒胡桃松脂研敷卽愈  
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苗葉五兩鹽三兩  
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卽出丹瘡亦如  
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。

白雲忌曰七月勿食葷。上有蠲虫害人。勿食韭損目。

千金方曰勿食鹿獐動炁。勿食茱萸傷神炁。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。勿食豬肺。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。勿多食豬肉。損人神氣。

楊公忌曰初一日二十九日不宜問疾。

是月初七爲道德臘十五日爲中元二日戒夫婦入房。

### 秋七月修養法

秋七月審天地之氣以急正氣早起早臥與鷄俱起纔緩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氣在午坐臥宜向正南。

孫真人養生曰。肝心少氣。肺臟獨旺。宜安靜性。情增鹹減辛。助氣補筋。以養脾胃。毋冒極熱。勿恣涼冷。毋發大汗。保全元氣。

靈劍子導引法。勢以兩手抱頭項。宛轉回旋。俯仰。去脇肋。背間風。炁肺臟諸疾。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。去關節中風氣。治肺臟諸疾。

陳希夷孟秋二氣導引坐功圖

立秋七月節坐功圖

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。縮體開息。脊身上。胸凡七八度。叩齒吐納。嚥液。

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。額痛。目銳背痛。缺盆腫。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

左右舉引就反兩手捷

背各五七度叩齒吐納

嚙液

宜病

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氣尚有姪生陰助陽成功也辰酉酉者緝也謂時物皆緝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言

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。

秦要曰，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，甚益氣力，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，取拭兩目，明爽無疾。

雲笈七籤曰是月八日取枸杞煎湯沐浴令人不老不病二十三日沐浴令人無非禍

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

圖經曰八月楮實子經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

又云採柏子晒乾為末服方寸匙稍增至多欲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豬肺及飴和食

令人發疽勿食雉肉勿食豬肚冬成嗽疾本草云勿食獐肉動氣勿食芹菜恐病瘕發則

似顛小腹脹勿食生蜜勿多食生菜勿食鷄子傷神勿食蟹霜降後方可食蟹蓋中膏肉

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。志性慈歛。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。生氣在未。坐臥宜向西南方吉。

孫真人攝養論曰。是月心臟氣微。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。照下。十餘遍。閉



炁用力為之。此能開胃膈膈氣去脇中炁。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。宜採銅鐵

### 鑄鼎劍

內丹秘要曰。觀者四陰之卦也。斗杓是月戌時。指酉。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。驗身中陰符過半。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。各三五度。叩齒吐納。嚙液。

治病

風氣留滯。腰背經絡。灑酒振寒。苦伸數欠。或惡人與火。聞木聲則驚。狂瘡汗。出。魘。衄。口。爛。唇。脫。頭。腫。喉。痺。不能言。顏黑。嘔。阿。欠。狂。歌。上。唇。欲。棄。衣。裸。之。



四時調攝

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，嚥液。

治病

風濕積滯，脇肋腰股腹  
大水腫，膝膕腫痛，膺乳  
氣衝，股伏，兎脩外，廉足  
跗諸痛，遺精，失氣，奔響  
腹脹，脾不可轉，腰以結  
喘似，象消穀，善飲，胃寒

九月事宜

孝經緯曰：秋分後十五日，斗指辛為寒，露謂露  
令寒而將欲凝結矣。後十五日，斗指戌為霜降，  
氣肅露凝結而為霜矣。故云：駟見而隕霜。駟，房  
星也。律無射，射者出也。言陽氣上升，萬物收藏，無復  
出也。然隨陽而終，當隨陰而起，無終也。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。提婁曰：九月為  
霜月。菊月。暮秋。末秋。暮商。季商。眇秋。霜辰。授衣。



是月也天道南行作事出行俱宜向離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氣而禦初寒

是月二十日宜齋戒沐浴其日雞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曬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採蒼草五月五日七月七日九月九日採治方具五月條內

聖惠方曰甘菊花曬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暈等疾

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。食多卽瘥。

九日採甘菊。與茯苓。松柏脂丸服。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。卽下三勒熟攪。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。消食下氣。

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。願兒百事俱高。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癰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氣勿多食鷄令人

鬼鬼不安九日勿起動牀蓆當修延筭齋。

月忌曰勿食犬肉傷人神氣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氣清風暴爲明無犯朗風節約生冷以防癘病二十八日陽氣未伏陰炁既衰宜進補養之藥以生氣卦

剝剝落落也。陰道將旺。陽道衰弱。當固精斂神。生氣在申。坐臥宜向西南。

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。

陳希夷季秋二氣導引坐功圖

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。嚙液

治病

諸風寒濕邪。挾脇腋經

絡。動衝頭痛。目昏。脫項

如拔脊痛。腰折痔瘡。狂

顛痛。頭兩邊痛。頭顛頂

痛。口黃。淚出。戴衄。虛亂

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，

緩而復收，五七度，叩齒

吐納唾液

治病

風濕痺入腰，脚解不可

曲，脚結痛，腦裂痛，項背

腰尻陰股膝髀痛，脊反

虫肌肉痿，下腫便膿，血

小腹脹痛，欲小便不得，

藏毒筋寒，脚氣久痔脫

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酒稱壽

### 思葺鱸

張季鷹爲齊王曹掾見秋風起思吳中葺羹菰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命駕而歸南人作膾名郎官膾因張得名耳

### 登南樓

庾亮賞月登南樓據胡牀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

### 曝犢鼻褌

七月七日法當晒衣諸阮所晒皆綈錦咸乃挑犢鼻褌曝于庭日未能免俗聊復爾耳

### 曬腹中書

七月七日郝隆曝腹云晒腹中書

### 穿針乞巧



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，作咒願以度母。

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，月色方瑩，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，光色炤映，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飈館爲之九日臺。

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

旂糝飴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唱四日而雨大作遂以邠老之句續為三絕其最滿城風雨近重陽無奈黃花惱意香雪浪翻天迷赤壁令人西望憶潘郎

中元大獻

道經七月望日作玄都大獻花菓幡旛清膳飲食供諸聖眾欲求餓鬼滿足得還人中

登山坐湖

登龍山事見前顏淵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

夏侯詩曰階縞縞以愛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  
奪目時攜小艇扶尊登橋吟賞或得一二新句  
出攜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燭使西泠秋色  
色卽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  
命以乎

寶石山下看塔燈

保叔爲省中最高塔七級燃燈鬪遭百盞星丸

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。霞鬚混盪。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。彼岍忽聞鐘磬半空。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。其林若壚若櫛。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。山蔬野蕪。作供。對僊友大嚼。令人五內芬馥。歸攜數枝。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



泉多音之清冷。真勝樂奏矣。每到以泉沁吾腴。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。

資巖山下看石筍

資巖在靈隱隱西壁。下有石狀若筍。形圓削卓立。高可百尺。巖岿秀潤。凌空插雲。更喜四顧山巒若層花吐萼。皴縠疊浪。巍峩曲折穿幽透。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。種種奇觀。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。

北高峰頂觀海雲

北高峰爲湖山第一高處。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。  
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。朝烟  
霏拂。洩洩縈紆。英英層疊。橫截半空。涵合無際  
四野。晚山浮浮冥漠矣。卽此去地千尺。離俗數  
里。便覺足躡天風。著眼處。不知家隔何地。矧吾  
生過客。原無罣碍。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  
乘舟臥聽。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。放懷閒逸。舟中  
之人。謂非第一。出塵阿羅漢。耶。避囂炎而甘寥  
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。足  
練。圓走車輪。或肖虎豹。超驤鸞鶴。飛舞五色。鮮  
艷。過目改觀。瞬息幻化。變遷萬狀。頃焉陽谷吐  
火。千山影赤。金輪浴海。閃爍熒煌。火鏡浮空。瞳  
矓輝映。丹焰爛熳。彌天流光。赫赫動地。斯時惟  
啓明在東。晶丸燦爛。衆星隱隱。不敢爲顏矣。長

遊生八片 卷之五 四  
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。夜半月色橫空。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。

弦雪居重訂遵生八牋卷之五

終

雪  
居  
重  
訂



卷之五

五

五

