

TIFFEN Color Control Patches

© The Tiffen Company, 2007

弦雪居重訂遵八牋卷之五

景陵鍾惺伯敬較閱



卯省詔臚牋

焮卷

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

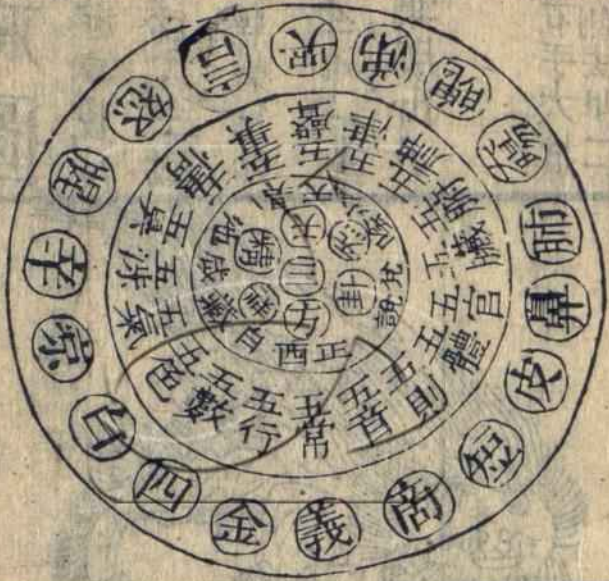
西者遷也。陰氣遷落。萬物鞮切子由。歛乃成熟也。當審時節宜。調攝以衛其生。

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。言金孕于火土之中也。

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。九月忌行夏令。主多熱噎。

秋月氣數主屬之圖



卷之五 四時調攝

秋曰三秋。九秋曰藏。

氣白而藏萬物也。

素秋。素商。高奇。

天曰旻天。愁物之刑

風曰商風。商。颯。素風。

凄風。高風。涼風。悲風。

風。清風。激風。

景曰朗景。澄景。清景。

時曰婁辰。霜辰。

節曰素節。商節。

草曰衰草。白草。

木曰踈木。衰林。霜柯。霜林。踈林。

肺神圖

神名皓華字虛成

肺之狀為虎主藏

魄象如懸磬色如

縞映紅生心上對

有六葉脈出于

少商

少商石手大指寸內側去甲二分許角之中



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胃若覆蓋然如為華蓋肺者教也言其氣教鬱也重三觔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。干秋之王曰。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。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。氣滿。咳嗽。涕唾稠嚴。

人參 三錢

丹參 五分

防風 三錢

天雄 三錢
炮

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

右為末食前米飲調服三錢為丸亦可。

修養肺臟法

當以秋三月朔望旭且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漱而嚥之凡三次也。

然後瞑目正心思吸兌宮白炁八口七吞之閉

氣七十息此為調補神氣安息靈魄之要訣也

當勤行之

六氣治肺法

吐納用曰以鼻微長引炁以口咽之勿令耳聞

皆先須調氣令和然後咽之肺病甚大咽三十

遍細咽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胷背疼痛依法咽

之病去即止過度則損咽時用雙手擎天為之

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

胸臆閉炁風毒為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

右爲末蜜丸如桐子大先服每七九日再服

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，令人消爍，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、鮮醬之類。若風氣冷病、痲痺之人，亦不宜近。若夏月好吃冷物，過多至秋，患赤白痢疾兼瘧疾者，宜以童子小便二升，并大腹檳榔五個，細剉同便煎取八合，下生

薑汁一合，和收起。臍雪水一鍾，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，不損元氣。况秋痢，又當其時。此藥又理脚氣，諸炁悉可取効。丈夫瀉後兩三日，以茱白糞粥，加羊腎同糞，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。千秋三月行此，極能明目。又曰：秋季謂之容平，天炁以急，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丸二劑則百病不
 生

金匱要略曰三秋不可食肺

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

重便製
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人皆會于背或令人扇洞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

書曰秋炁燥宜食麻以潤其燥禁寒餘食禁早

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令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

七寶丹治久患瀉痢療不瘥者服之即效老人反脾洩滑正宜服此

附子

童便炒黃泥炮五錢

當歸

一兩

乾姜

五錢

吳茱萸

鹽水泡

厚朴

姜汁炒

花椒

各三錢

舶上硫黃

八錢此物最少出倭夷海船上作灰塗縫者佳人多見俱以市硫

有油者用之船硫色如蜜黃中有金紅處如脆性如五

七月石榴皮色打開儼若水晶有光全非鬆硬者真

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丸空心日午服宿食蒸痛不消以姜鹽湯下

撮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 勰 葳靈仙 洗去土焙 熬成膏多少取用

三味共搜為丸桐子大每三十九臨臥生姜湯下

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 女用雌 腰下一截 一錢

皂角 不蛀的酥炙去黑皮用二定 杏仁 二錢童便浸一週時去皮尖入蜜炒黃

半夏 二錢水煮內不見白 五味子 二錢 丁香 二錢

為末蜜丸桐子大食前一服五九薑湯下

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

太上肘後王經八方

三 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

生地黃

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爲丸桐子

大日三四十九

三 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

根槌摩令皮去大煮半晌漉起放盆中去核

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筋脂爲止下

杏釜中熬之糖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

色美好夏姬服之士昇

七月事宜

孝經緯曰大暑後十五日斗指坤爲立秋秋者
孳也物于此而孳斂也後十二日斗指申爲處

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。晉樂志七月為申。申者身也。言萬物身體皆成就也。時為龍火。西頽提要曰。七月為蘭月。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。蒸盡令徧服。一刀圭。令人心地聰明。

雲笈七籤云。七日曝皮裘可以辟蛀。

家塾事親曰。七日取肉蒿置毡褥書籍中。可以辟蠹。法天生意云。又可辟蛇。收芙蓉葉可以

治腫。乾為末。醋調一味。敷腫上可消。

嘗氏日錄曰。七月上甲日採枸杞。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。搗新瓦器盛之。

掛于屋內陰乾。百日。取白以此搽之。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撚白髮自黑

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口

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

千金月令曰七日暑蒸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

又曰七日取苦瓠曰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
眥中治眼黑暗

又七日採麻花五月五日收麻葉搗作炷圓灸

生癩癰瘡上首壯次燒胡桃松脂研敷即愈

法天生意云七日採麻花陰乾為末烏麻油浸

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

白雲忌曰七月勿食蕪上有蠹虫害人勿食韭

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勿多食猪肉

損人神氣

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大

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，宜安爭生情，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，胷背間風，蒸肺臟諸疾，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
時配足小陽勝相火
坐功

每日丑寅時正坐兩手
托地縮體閉息，聳身上
踴凡士入度叩齒吐納
燕液

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
外熱頭痛頰痛目銳皆
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

左右舉引就反兩手搥

背各五七度叩齒吐納

嚥液

治病

風濕留滯肩背痛胸痛

脊脊痛脇肋脾膝經絡

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氣

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妊生陰

助陽戒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

不宜用西日犯月建不吉

荆楚記曰是月初十日以朱砂點小兒額上爲之天灸以厭疾

纂要曰十九日拔白永生初二初四十五二十五同

雲笈七籤云是月行路問勿飲陰地流泉令人發瘴脚軟

社日人家襁緜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萋菜露葵

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

又去採柏子晒乾爲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八山修道

八月事忌

于金方曰勿食萌芽傷人神膽喘悸脇肋悉急

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

于金月令曰秋分之日勿殺生勿用刑勿處房
帷勿弔喪問疾勿太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
養肝母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脛下十餘遍閉

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三千六通以應之

雲笈七籤曰是月十五日金精正旺宜採銅鐵

鑄鼎劍

丙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
時配兌陽明胃燥金

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

風氣留滯腰背經絡澀酒振寒苦伸數欠或惡人與火聞木聲則驚狂癡汗出黧切口喘唇唇頸腫喉痺不能言顏黑脈呵欠狂歌上登欲棄衣裸之



秋分八月申坐功圖
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
三五度叩齒吐納唾液

治病

風濕積滯脇肋腰腹
大水腫膝臍腫痛應乳
氣衝股伏兔外廉足
跗諸痛遺溺失氣奔響
腹脹脾不可轉臟以結
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
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眇秋霜辰授衣

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

竹刀切薄曬乾用時少焙爲末碾細充湯服

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干豨薟草五月

五日七月七日九了九日採治方具五月條

丙

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麴麴候酒熟飲一小杯治頭風旋運等疾

雲笈七籤曰是月採白朮蒸曝九次晒乾爲末
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貯共三十
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

本草曰採太乙餘糧欠服不饑輕身耐寒暑

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癭木符

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
雲笈七籤曰季秋節紛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氣勿多食鷄令人

鳧鳧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朗
無犯朗風節約生冷以防癘病二十八日陽
氣未伏陰炁旣衰宜進補養之藥以生氣卦

剝剝落也。陰道將旺。陽道衰弱。當固精劍神。生氣在由。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

時配足大陽膀胱寒水

坐功

每日丑黃時正坐舉兩臂躡身上托左右各三五度，叩齒，吐納，漱渡。

治病

諸風寒濕邪挾脇腋脛絡動衝面痛目倦脫項如拔脊痛腰折痔瘡狂顛痛頭兩邊痛頭顛項痛目黃淚出齁呬虐亂諸痛。



霜降九月中坐功圖
蓮王陽明五氣
時配足太陽膀胱寒水

坐功

每日丑寅時平坐紆兩
手攀兩足隨用足間力
縱而後收五七度即齒
吐納嚥液

治病

風濕痺入腰脚髀不可
曲胸結痛膈裂痛項背
腰尻陰股膝髀痛膈反
歪肌肉痿下腫便膿血
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

七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

思葍鱸

張季鷹爲齊王曹掾見秋風起思吳中葍羹菰
米鱸魚鱠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鱠名郎官鱠因
張得名耳

登南樓

庾亮賞月登南樓據胡牀與浩等談詠竟夕老

子興趣不淺

懷故里

王粲觀秋月懷弟味故里而傷神

曝犢鼻褌

七月七日法當晒衣諸阮所晒皆綈錦咸乃挑
犢鼻褌曝于庭曰未能免俗聊復爾耳

曬腹中書

七月七日郝隆曝腹云晒腹中書

穿針乞巧

唐天寶中絲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

盂蘭盆供

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陸之曲江

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筯數百條繩而駕之我梯此取月少頃以手舉衣懷中出月亦九光色焰映寒入肌骨

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
山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

旂糝飮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

登龍山事見前顏測坐九日北湖詩云亭席歛徂薰澄湖泛初蘭

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

選生八册
卷之五
三
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賀或得一一新句
出攜囊紅葉歲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

紅新朝烟窺望明霞艷日豈直勝于一月花也
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麤糞使西泠秋色
色卽是空重惜不佳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白盞星丸

鍾落輝煌燭天極目高空恍白九霄中下燈影
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旻忽聞鍾磬
半空梵音聲出天上使我慾念色塵一時勿破
清淨無碍。

滿家街賞桂花

桂花最盛處惟南山龍井為多而地名滿家街
者其林若壟若櫛一村以市花為業各省取給

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
藪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
雲梯天路可拆何為常被平地竊去疑哉。

三塔基聽落鴈

秋風鴈來惟水草空濶處擇為栖止湖上三塔

基址草豐沙澗應多群呼下集作解陣息所攜
舟夜坐時聽爭栖競啄影亂湖煙宿水砥雲聲
淒夜月基畔噤噤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
聲而起舞聽鶻聲而感變者是皆世上有心人
也我則無心

勝果寺月岩望月

勝果寺左山右石壁削立中穿一竇圓若鏡然

中秋月滿與暎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
空海色曰得一種世外玩月意味左為故宋御
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
八此石目中人世搬弄切為冷眼偷笑

水樂洞雨後聽泉

洞在烟霞嶺下巖石虛豁豁舒邃窈山泉別流
從洞隙滴滴聲韻金石且泉味清甘更得雨後

泉多音之清冷真勝樂奏矣。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。不須寫八董風絃。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

資巖在靈隱西壁。下有石狀若筍。形圓削卓立。高可百尺。巔岈秀潤。凌空插雲。更喜四顧山巒若層花。吐萼皴殼。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。嗚。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烟
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。獨蘆中聲最凄黯。余自河橋望
蘆過處。一碧無際。歸棹故丘。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
蔌蔌。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。巨天光。形狀若長橫。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
矐輝映。丹焰烟烟。彌天流光赫赫。動地斯時。惟
啟明在東。晶丸燦爛。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。斂神迷目。尚爲雲霞眩彩。

六和塔夜玩風潮

浙江潮汎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。

吳生八牋

卷之五

五

弦雪居重訂遵生八牋卷之五

終

