

弦雪居重訂遵生八牋卷之四

景陵鍾惺伯敬父較閱

卯肯詔攝牋 下卷

夏三月調攝總類

禮記曰南方曰夏夏之爲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爲衡衡以平物使之均也漢律志曰南者任也

陽炁于時任養萬物故君子當因時節宣調攝以衛其生養旺立秋君休

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

臞仙月占主病

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

六月行秋令主多女灾

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
甲一分許隨者
之中



夏曰未問

心臟夏旺論

心屬南方火為赤帝神形如朱雀象如倒懸蓮
蕊心者纖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

注曰腎中心口

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。其聲徵其嗅。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。胷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
悶疾愈卽止過瘦卽損亦須以呼字吸旺炁以
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

三錢水炆加五分

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

菴蓉

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嚥津叩齒三通而止

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
腹巾常冷。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。不宜喫冷淘冰
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
亭水陰。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。宜桂湯荳蔻熟水。
其於肥膩當戒。不得于星月下露臥。兼便睡着。
使人扇風取涼。一時雖快。風入腠裏。其患最深。
貪涼兼汗身當風而臥。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石并鐵物取涼大損人
目

陶隱居曰冰水止可浸物使驅日晒暑炆不可
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癩或作面瘋

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甃上不可便坐搗熱
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葱頭酒一

二杯令人血炁通暢

又曰風毒脚炁因腎虛而得。人生命門屬腎。夏月精化爲水。腎方衰絕。故不宜房色過度。以傷元炁。

金匱要略曰。夏三月不可食猪心。恐死炁犯我靈臺耳。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

傳身。能驅瘴毒。疎風炁。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 治夏月多冷蒸發動胸膈蒸滯噎塞

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用

大麥芽 十兩炒黃 神麴 四兩炒黃 甘草 四兩炙

乾薑 一兩炮

右為末每服一錢如點茶喫不計時服

從蓉丸 平補下元明目妙甚

送生八片
菴蓉

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 脾胃忽生冷熱腹脹滿疼悶泄瀉不

止

訶子皮 五箇

大腹 五箇去外皮

甘草 五錢炙

白朮 五錢

草薺蔻 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

小片同煎至六分温服

稜木散 夏日因食冷物烝積膈滯或心腹疼

痛等症宜常服之

用京三稜 三兩濕紙裏煨

莪术 二兩同上

烏藥 三兩去皮 甘草 三兩炙

陳皮 二兩厚

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

草薺 一兩五錢先炮熟

大麥芽 二兩炒

三入... 四時調攝

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 一斤 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 四兩木方原用伏火丹砂六兩一時難得且未當輕用

胡麻

四兩淨九蒸九暴炒微黃

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

註曰麋鹿之大者角了又不齊白如象牙出水澤中非山獸也犬者

二十斤一

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

進生入册
卷之四
三
泔浸約一月已上似欲軟卽取出入甑中蒸
之覆以桑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

孝經問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

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卽閉門內放
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走

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末摻之則不蛙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鮓魚作羹開胃
靈寶經曰是月八日宜修啟壽齋

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。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炒作臠食之補腎療眼暗赤腫

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爲末每用一兩

藥末入生薑二片葱頭一箇煎至八分熱服
蓋煖取汗治時行熱病

四月事忌

攝生月令曰四月爲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雉令人炆逆勿食鱓能
害人

金方曰勿令萑菜同雞肉食暴苑者尤不可

食作肉疽生。胷臆中。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。

葫卽葫
芡也。

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。秋必爲瘧。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天壽。

楊公忌曰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。宜夜臥早起。以受清明之炁。勿大怒大泄。夏者火也。位南方。其聲呼。其液汗。故怒與泄爲傷元氣也。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。坐臥行功。宜向正東方。

孫真人曰。是月肝臟已病。心臟漸壯。宜增酸減。

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。一勢正坐科
身用力偏敵如排山勢極力爲之能去腰脊
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。

丙丹秘要曰。姤月爲一陰。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。古人於是時。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

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

每日以寅卯時閉息瞑

目反換兩手抑掣兩膝各

五七度叩齒吐納嚙液

治病

風濕留滯經絡腫痛臂

肘攣急腋腫手心熱喜

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

舉托一手挂按左右各

三五度叩齒吐納嚙液

治病

肺腑蘊滯和毒胸脇支

滿心中檐檐大動面赤

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。爲芒種。後十五日。斗指午。爲夏至。曰芒種者。言有芒之穀可播種也。夏至者。言萬物干此。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。萎靡陽不資以爲用。如賓在外而不爲內至也。樂志曰。辰爲午。午者長也。大也。言物皆長大也。吳子夜四時歌曰。是月爲鬱蒸。爲仲暑。東坡詩曰。雲飛龍御月。

通鑑卷之四
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 藜朮 鬼旨 桃仁 烏頭 附子

半夏 硫黃 巴荳 犀角 鬼白 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

可如雞子大。每焚一丸。百邪皆滅。

道藏靈寶辟瘟丹方

蒼朮 斤一 降香 兩四 確黃 兩二 硃砂 兩一

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

三
卷之二
四
特
調
攝
三

桃頭

四兩五月五日午時收

雄狐糞

二兩 藪艾

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

庵呔香

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

太倉公乃齊之神醫。學意也。

凡官宦旅館久無人到。

積濕積邪。容易侵人。

製此調之。可以遠

此。宜于五六月終日焚之。

可以辟瘟遠邪。

蒼朮 斤一

台芎 兩八

黃連 兩八

白朮 兩八

羌活 斤半

川芎 兩四

草烏 兩四

細辛 兩四

柴胡 兩四

防風 兩四

獨活 兩四

甘草 兩四

藁本 兩四

白芷 兩四

香附子 兩四

當歸 兩四

荆芥 兩四

天麻 兩四

官桂 兩四

甘松 兩四

乾薑 兩四

三奈 兩四

麻黃 兩四

牙皂 兩四

芍藥 兩四

麝香 分三

右爲末煮紅棗肉爲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。辟蚊蚋。寫儀方二字。倒貼亦妙。又曰。午時將燈草浸油內。望太陽咒曰。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。炤蚊俱去。

呂公曰。五日午時葦菜地上。面東不語。取蚯蚓

養泥藏之。

卽蚯蚓糞也。圓如碎珠。粒粒成塊。卽此物也。

遇魚骨鯁喉

用此少許擦咽喉外皮卽消。

廣惠方曰五日取晚蚕蛾裝一節竹筒內開眼處封貯待其乾灰遇竹木刺傷者以此少塗之卽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爲末

傅金瘡神效

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。五日取鬢瓜。着衣領中。令人不忘。
于金方曰。五日未出時。取東向桃枝。刻作小
人形。着衣領中。令人不忘。

着生雜忌曰。病目者。以紅絹盛榴花。拭目棄之。

謂代其病凡紅物俱可。

又云五日取萵苣菜原窠或葉置厨櫃內不生
蛙虫。置毛褐衣內亦妙。

于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。

通生八片
卷之四
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。爲鬼戶也。故用此時合藥甚効。又爲天中之節。

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。以寒水石一兩爲未圍定。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。卽上取。放
紙上置泥地。出火。炆一時。取研爲細末。入水
片一分。麝香一分。共研蒸餅爲丸。桐子大。硃
砂爲衣。每服一九。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。搗和爲丸。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八山修道
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故卽
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水片天南星

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以
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灶以猪首吉五月
朔日不宜出錢財。

通生一册 卷之四 三
方氏家抄曰。五日取蝦蟆晒乾。收起帛包。紅絹袋盛瘡。發早。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。結印爲門戶飾。可止惡炁。

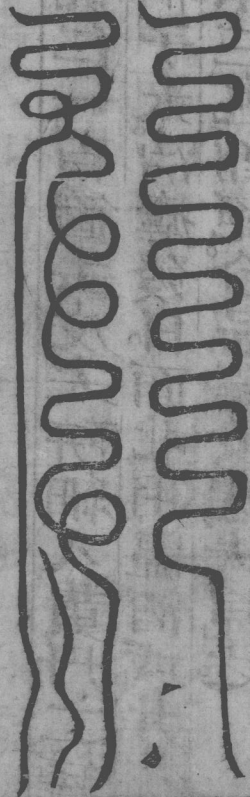
十三日竹醉日。可移竹易活。夏至淘井。可去瘟疫。

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。辟兵祛瘟。
去百病。此卽治百病符也。正月元日
佩卽此符。

赤靈

符式



本草云。五日採菟菜加馬齒莧爲末等分。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丸即
下。

五月取桃仁一百箇去皮尖研細入黃丹二錢
丸如桐子大治瘡發日面北用温酒或井花
水吞下三丸即絕合忌婦女鷄犬見之

項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

通生八卷之四
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

洛陽記午日造术羹艾酒以花絲樓閣插鬢贈

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

于金方曰多採蒼耳陰乾置大囊中能辟惡无

若有時疫生發卽取爲末舉家服之不染若
病脹滿心悶發熱卽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
稀蓂草卽白花菜是也去根花并子淨用莖
葉入甑丸蒸丸曝層層酒酒與蜜水蒸完極
香爲末蜜丸皂角子大每服五七丸米湯下
服至百日去周身癱瘓風疾口眼歪斜涎痰
壅塞久臥不起又能明目白髮變黑筋力强
健効不可言

萬氏家抄曰五日午時採雞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
服合免斯難兼有秘咒每日能齋而誦之神
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咒

曰唵旃鳥可切

暮祗音只

混縛音馬

囉音呂

咍音牛

散音散

九天高明大使神功妙濟真君驅瘟遣疫消灾
真符書符以朱書黃素左手五雷訣右手舉筆
咒曰洞天赤文丹靈耀虛驅瘟攝毒奉命天書

金錄 玉簡崑崙悉驅大上有勅元君安居急急

如大虛 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咒曰魁

魁魁魁魁魁魁魁尊帝星君律令勅七遍每符

一道誦咒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

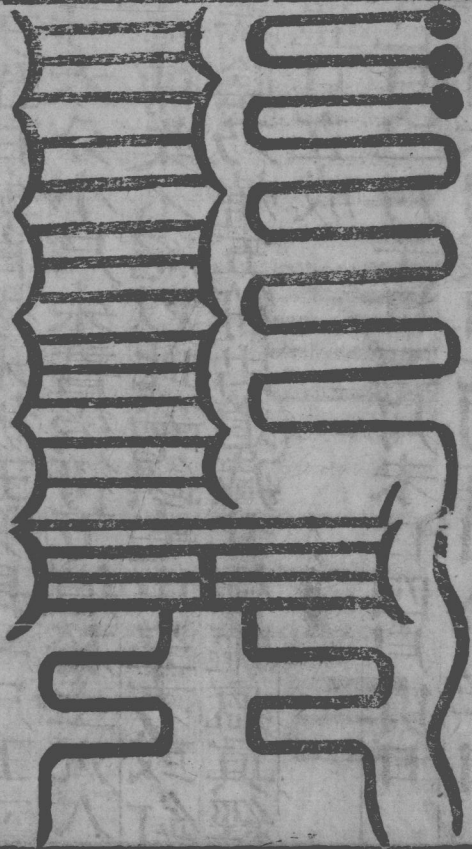
部天丁

至殺中

方戊巳

黃瘟之

鬼神符



東方上

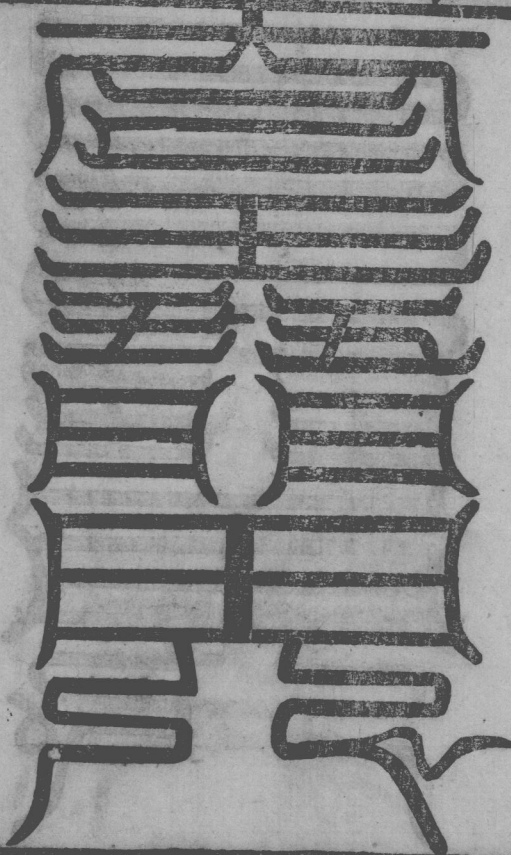
部天下

主殺東

方甲乙

青瘟之

鬼神符



南方中

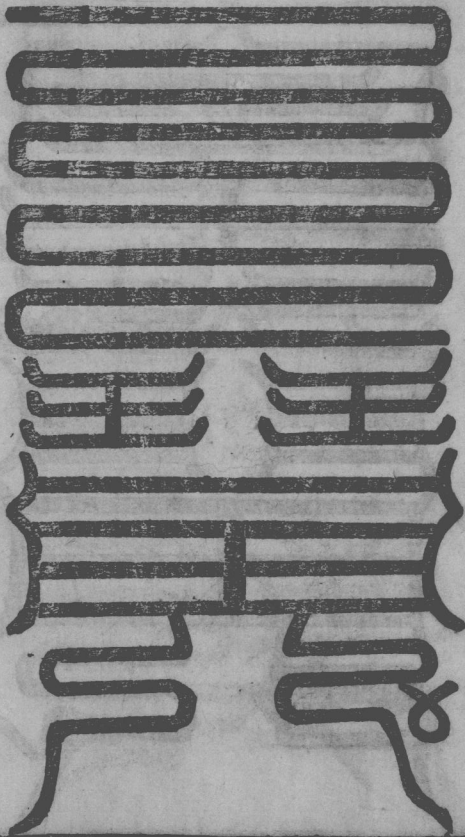
部天丁

主殺南

方丙丁

赤瘟之

鬼神符



酉方下

部天丁

壬殺西

方庚辛

白瘟之

鬼神符

酉方下
部天丁
壬殺西
方庚辛
白瘟之
鬼神符

北方左

部天丁

主殺北

方主癸

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

生歿之分君子節嗜慾勿任聲色

金匱要略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薦蓆

月令圖經勿食濃肥勿食蕘餅可食温煖之物
平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鱓
勿食羊蹄

保生心鑑曰是月勿下枯井及深窞中多毒炆
以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炆茄屬
土耳

歲時記曰勿食菘菜發皮膚瘋癩

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痞槿爲瘡子

花五月勿食鯉多發風勿食其腦鯉鮓不可
同小荳蔻官桂猪肝同食損人

類摘良忌云江魚卽黃魚也不可同蕎麥食食
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名地臘日

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。邪炁
犯人。勿殺生命。是月肝臟已病。神炁不行。火炁
漸壯。水力衰弱。宜補腎助肺。調理胃炁。以順其
時。卦值姤姤者。遇也。以陰遇陽。以柔遇剛之象
也。生炁在辰。宜坐臥向東南方。

孫真人曰。是月肝臟炁休。心正旺。宜減酸增苦。
益肝補腎。固密精炁。臥早起早。慎發泄。五日

進生八片
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。

靈劔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廠之處

陳希夷仲夏二炁坐功圖勢

世種五月節坐功圖

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

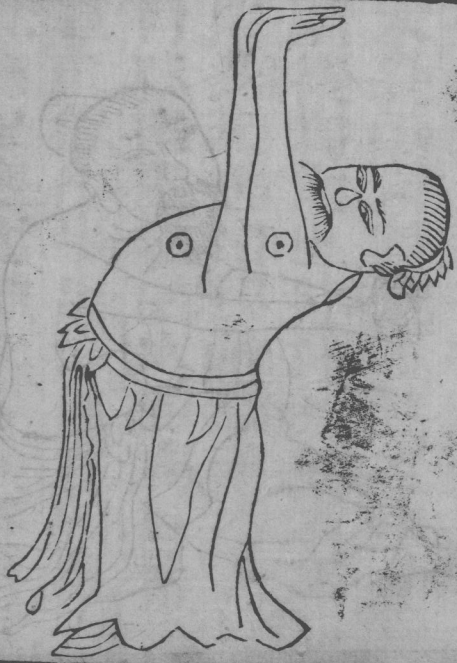
腰腎蘊積虛勞嗑乾心

痛欲飲目黃脇痛消渴

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
濕噤液

治病

風濕積滯腕膝痛膈膈
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爲小暑後十五日斗指未爲大暑小大者就極熱之中分爲大小初後爲小。望後爲大也。律林鍾林者衆也。萬物成熟鍾類衆多。樂志曰月辰爲未。未者吐也。萬物向成咸有味也。要纂曰六月爲徂暑。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霽之神。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 一錢二分 打碎水洗令黑汁出盡為止半腎

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爲三服三伏日各服
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不生又云初三

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上其蛆盡死

農桑撮要曰是月剩飯用莧菜蓋之過夜不餽
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麩炒黃等
分爲末米飲調服二錢

瑣碎錄曰宜食苦蕒可益心炆

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
滑石六錢爲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芩茯苓煎膏入甘草末
二分以井凉水調服治譫狂大消暑熱毒烝
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晒待

紅黑色收起用時加白荳仁檀香些少飴糖
調勻和水服最解暑渴

又桂醬沉香熟水俱載飲食棧內

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
炆勿食野鴨鷺鳥勿食鴈勿食英萸勿食脾
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爲犬噬終身不瘥

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死者勿可用冷水灌沃急就道上取熱土填於死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。豈蔻熟水最好。

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

每日五寅時兩手踞地

屈壓一足直伸一足用

力擊三五度叩齒吐納

嚥液

治病

腿膝腰髀風濕肺脹滿

溢乾喘咳缺盆中痛善

噤臍右小腹脹引腹痛

手攣急身體重半身不

遂偏風健忘哮喘脫肚

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

每日丑寅時雙拳踞地
返首向肩引作虎視左
右各三五度叩齒吐納
燕液

治病

頭項胸背風毒咳嗽止
氣喘渴煩心膈滿臍
臂痛掌中熱臍上或肩
背痛風寒汗出中風小
便數欠澇泄皮膚痛及
健忘愁欲哭酒漸寒熱



經曰脾旺於四季附之下故圖七等夏後

脾神圖

神名嘗在字魂庭脾

之狀如神鳳主藏魂

象如覆盆色如緇映

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爲黃帝神肖鳳形坤
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爲心子爲肺
母外通肩闕能制謀意辯皆脾也口爲之宮其
神多嫉脾無定形主土陰也妬亦無准婦人多
妬乃受陰氣也食熟軟熱物全身之道也故脾
爲五臟之樞開竅于口在形爲頰脾脈出于隱
白脾乃肉之本意處也穀氣入于脾于液爲涎

腎邪入脾則多涎。六腑胃爲脾之腑，合爲五穀之腑也。口爲脾之官，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，脾先歿也。爲中央，爲季夏，曰爲戊巳。辰爲丑辰未戌爲土，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。脾爲消穀之腑，如轉磨然，化其生而入于熟也。脾不轉則食不消也，則爲食患。

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李月後十八日少思屏慮屈已濟人不爲利爭

不爲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以兩手抱腦後

用中食二指起復吸坤宮黃炁八口十二吞之

互換各二十四下以補呼之損也

相脾臟病法

卷之三
四時調攝
見

脾熱者鼻赤黃而肉臃脾虛則腹脹鳴成澹痢
 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

乾地黃 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 二分

訶梨勒皮

葶撥 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。肘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。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即舊居固中

入水避暑

葛仙翁每大醉夏炎熱入深水底八日乃出以能伏烝故耳

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豈白踴躍可以擊蠅
取萬歲蟾蜍頭有肉目赤頷下有丹書八字者
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

遵生八牋 卷之四
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

邪玉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
云玉燕鈿頭艾虎輕。

鬪草浴蘭

五口踏白草又作鬪白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
沐芳華章詩云蘭茱翠釜湯

鳧車

南方競渡使舟輕利謂之飛鳧又曰水車章詩

進生六月
卷之四
三
瑋津亭下競見車古詩云闌湯備浴傳荆俗水
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翕之名碧筒酒

琢水山

楊氏子弟每以三伏琢水爲山置於宴席左右
酒醋各有寒色、

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

寒蕤水

西陽編云盛夏取大水晶如拳塊置釜中新汲水煮干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干沸急沉井底平
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思挾纊長八九尺細
明可鑿中有龍涎故能消暑

冰絲裯

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

招涼辟暑

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詞易賜辟暑犀章詩
云已持犀辟暑更有草迎涼西陽編曰迎涼草
碧色而簞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

唐書拂蘇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

瀑布激炁生涼

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甕

蹋草競渡

歲時記五日土人踏百草作鬪草之戲以拯屈三閭之溺

厭丘續命

五月五日集五林緝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

魏許使劉松輩三伏之時晝夜酣飲極醉以爲避暑飲傳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鑊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疋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劇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餐等庫爭爲新好庫妓之瑆瑆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
笏浮浪閒客隨逐于後少年狎客簇盤飢持杯
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

衣袂落花在地步。蹀殘紅。恍入香霞堆裏。不知
身外更有人世。知已清歡持觴覓句。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
蓓蘂儼對雪。嶠生寒。冰山耀日。時見田翁稱慶。
隣婦相邀。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

通生八册
卷之四
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。是卽三再生。五濁慾界。

飛來洞避暑

靈鷲山下。巖洞玲瓏。週迴虛敞。指爲西域飛來。一小巖也。烝涼石冷。入徑凜然。洞中陡處。高空若掌。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。初八體涼。再入心涼。溪入毛骨。

隱隱襲人霞標雲彩弄雨歆風芳華與四圍山
色交映携舟捲席相與枕藉平舟中月香度酒
露影濕衣歡對忘言儼共淨友抵足中宵消夢
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

其味者余每採蓴剝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

湖山過雨殘日烘雲巒靄浮浮林鋪翠濕浴晴
鷗鷺爭飛拂袂荷風薦爽忽焉長虹豆天五色

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顏丸
晚色睥睨靜觀景趣高遠不覺胸中習氣欲其
水天吞吐此豈豐城伏劔時爲幽人一剖璞中
蘊色

山晚聽輕雷斷雨

山樓一枕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閒忽
送晚鐘一清俗耳漁燈萬盞鱗次比來更換曉
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

蓮實之味美任清晨水氣夜浮斯時正足若日
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旨哉

口之於味何甘哉况蓮得中通外直藕潔滅不
可汚此正幽人素心能不曰茹佳味

空亭坐月鳴琴

夏曰山亭對月暑氣西沉南薰習習生涼極目
遙山盤鬱水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
陰雲走若飛故間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月時龍見余習目
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

下而升望驚汨急漂疾滂湃洶湧移時乃乎對
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卽再中世
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
香而嗅味恬活淡非檀麝之香濃山禽關關舌

而清韻閒雅非笙簧之聲巧此皆造化機局娛
曰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盡中人物遠聽山
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