

浙江文叢

高濂集

〔第二冊〕

浙江出版聯合集團
浙江古籍出版社

浙江文叢

浙江出版聯合集團
浙江古籍出版社

高濂集

〔第二冊〕

〔明〕高濂 著 王大淳 整理

遵生八箋卷五

四時調攝箋 秋

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，陰氣遷落，萬物揪子由切。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，言金孕於火土之中也。

臞仙月占主疾

七月，甲子日忌雷，多暴疾；晦日忌風，主多痛。
八月，秋分後忌多霜，主病。

九月，忌行夏令，主多飢噉。

秋月氣數主屬圖〔一〕



肺神圖

肺神圖

神名皓華字虎成肺

之狀為虎主藏魄象

如懸磬色如縞映紅

生心上對胃有六葉

脈出于少商

少商右手大指端
內側去甲二分許
陷之中



肺臟秋旺論

肺屬西方金，爲白帝神，形如白虎，象如懸磬，色如縞映紅。居五臟之上，對胸，若覆蓋然，故爲華蓋。肺者，勃也，言其氣勃鬱也。重三斤三兩，六葉兩耳，總計八葉。肺爲脾子，爲腎母，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。鼻爲之宮，左爲庚，右爲辛。在氣爲咳，在液爲涕，在形爲皮毛也。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。肺之脈出於少商，又爲魄門。久臥傷氣，腎邪入肺則多涕。肺生於右爲喘咳。大腸爲肺之腑，大腸與肺合，爲傳瀉行導之腑。鼻爲肺之官，肺氣通則鼻知香臭。肺合於皮，其榮毛也，皮枯而髮落者，肺先死也。肺納金，金受氣於寅，生於巳，旺於酉，病於亥，死於午，墓於丑，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，於秋之旺日，存太白之氣入於肺，以助肺神。肺風者，鼻即塞也；容色枯者，肺乾也；鼻癢者，肺有蟲也；多恐懼者，魄離於肺也；身體黧黑者，肺氣微也；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，肺氣壅也。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，主殺，萬物枯損，故安其魄而存其形者，當含仁育物，施惠斂

容，藏陽分形，萬物收殺，雀臥雞起，斬伐草木，以順殺氣，長肺之剛，則邪氣不侵。逆之則五臟乖而百病作矣。』^{〔11〕}

相肺臟病法

『肺病熱，右頰赤，肺病，色白而毛槁，喘咳氣逆，胸背四肢煩痛，或夢美人交合，或見花幡、衣甲、日月、雲鶴、貴人相臨。肺虛則氣短，不能調息；肺燥則喉乾；肺風則多汗畏風，咳如氣喘，旦善暮甚。病氣上逆，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，鼻生息肉，或生瘡疥，皮膚燥癢，氣盛咳逆，唾吐膿血，宜服排風散。』

排風散用治皮膚瘡癬疥癩，氣滿咳嗽，涕唾稠醢。

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
右爲末，食前米飲調服三錢。爲丸亦可。』^{〔11〕}

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，注云：飲玉泉者，以舌抵上齦，待其津

生滿口，嗽而咽之，凡三次也。然後瞑目正心，思吸兌宮白氣入口，七吞之，閉氣七十息。^{〔四〕}此爲調補神氣，安息靈魄之要訣也，當勤行之。』

六氣治肺法

『吐納用咽，以鼻微長引氣，以口咽之，勿使耳聞。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，氣壅咳嗽，皮膚燥癢，疥癬惡瘡，四肢勞煩，鼻塞，胸背疼痛。依法咽之，病去即止，過度則損。咽時用雙手擎天爲之，以導肺經。』^{〔五〕}

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。又當反拳捶背上，左右各三度，去胸臆閉氣風毒。爲之良久，閉目叩齒而起。』^{〔六〕}

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，皮膚燥癢，腰脊疼痛，心胃咳逆，口乾舌躁，痰涎流溢，惡夢遺精，尿血滴瀝，小腹偏急，陰囊

濕癢，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 細辛三錢 山藥一兩 澤瀉四錢 附子炮，便製，五錢 紫菀五錢 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。先服每七丸，日再服。〔七〕

秋季攝生消息論

『秋三月，主肅殺。肺氣旺，味屬辛。金能克木，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，切須瞻養，量其自性將養。秋間不宜吐並發汗，令人消爍，以致臟腑不安，惟宜針灸，下利，進湯散以助陽氣。又若患積勞、五痔、消渴等病，不宜吃乾飯炙爆並自死牛肉、生鱸、雞、豬、濁酒、陳臭鹹醋、黏滑難消之物，及生菜、瓜果、鮓醬之類。若風氣冷病、痲痺之人，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，並大腹檳榔五個細剉，同便煎取八合，下生薑汁一合，和收起臘雪水一盅，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。此湯名承氣，雖老人亦可服之，不損元氣，況秋痢又當其時。此藥又理腳氣諸氣，悉可取效。丈夫瀉後兩三日，以韭白煮粥，加

羊腎同煮，空心服之，殊勝補藥。又當清晨睡醒，閉目叩齒二十一下，咽津，以兩手搓熱熨眼數次，於秋三月行此，極能明目。又曰：秋季謂之容平，天氣以急，地氣以明。早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑。收斂神氣，使秋氣平。無外其氣，使肺氣清。此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬爲飧泄，奉藏者少。秋氣燥，宜食麻以潤其燥。禁寒飲並穿寒濕內衣。《千金方》曰：三秋服黃芪等丸一二劑，則百病不生。〔八〕

《金匱要略》曰：『三秋不可食肺。』

《四時纂要》曰：『立秋後，宜服張仲景八味地黄丸，治男女虛弱百疾，醫所不療者。久服身輕不老。』

熟地黄八兩 薯蕷四兩 茯苓二兩 牡丹皮二兩 澤瀉二兩 附子童便制炮，一兩 肉桂二兩

山茱萸四兩，湯泡五遍

右爲細末，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。五臟俞穴皆會於背，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，恐衝藥性。』

『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：『秋氣燥，宜食麻以潤其燥，禁寒飲食，禁早服寒衣。』

『秋三月，六氣十八候，皆正收斂之令，人當收斂身心，勿爲發揚馳逞。』

《書》曰：『秋傷於濕，上逆而咳，發爲痿厥。』

又曰：『立秋日勿宜沐浴，令人皮膚粗糙，因生白屑。』

又曰：『八月望後少寒，即用微火暖足，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，療不瘥者，服之即效。老人反脾泄滑，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

右七味爲末，米醋和成兩團，以白麪和作外衣，裹藥在內，如燒餅包糖一般。文武火煨麪熟，去麪，搗爲末，蜜丸，桐子大。諸痢瀉，米湯下二十丸，空心、日午服。宿食氣痛不消，以姜鹽湯下。

攝脾丸

治秋來臟腑虛冷，泄瀉不足。

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

右爲末，炊粟米飯爲丸，桐子大。每服十丸，米飲送下。

威靈仙丸

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，置砂器中揉擦作稠水，去渣筋熬成膏，多少取用 威靈仙洗去土，焙用，四兩

三味共搜爲丸，桐子大。每三十丸，臨臥生薑湯下。

保救丹

治秋後發嗽，遠年冷嗽，遇秋又發，並勞嗽痰壅。

蛤蚧一個，男取雄腰上一截，女用雌腰下一截 地黃熟爛如飴，一錢 皂角不蛀的，酥炙，去黑皮，用二

杏仁二錢，童便浸一周時，去皮尖，入蜜炒黃 半夏三錢，水煮肉不見白 五味子二錢 丁香三錢
爲末，蜜丸，桐子大。食前一服五丸，姜湯下。

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

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。（九）

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 仙靈脾三兩，強筋骨 松脂二兩，去風癰 澤瀉二兩，強腎 白朮二兩，益

氣力 乾薑二兩，益氣 生地黄五兩，補髓血 石菖蒲三兩，益心神 肉桂二兩，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。日三四十丸。

䷹ 兌卦正西 夏姬杏金丹

杏子六斗，煮水滾三四沸，放下杏子，以手或棍捶摩，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，盡此四斤脂爲止。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，夏姬服之上升。（一〇）

七月事宜

《孝經緯》曰：『大暑後十五日，斗指坤，爲立秋。秋者，擎也，物於此而擎斂也。後十五日，斗指申，爲處暑，言瀆暑將退，伏而潛處也。律夷則，夷者，傷也；則者，法也，言金氣始肅，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，並人參半升合蒸，氣盡令遍，服一刀圭，令人心地聰明。』

《雲笈七籤》云：『七日曝皮裘，可以避蛀。』

《家塾事親》曰：『七日取角蒿置氈褥書籍中，可以避蠹。』《法天生意》云：『又可避蛇。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，卻病。』

《法天生意》云：『七日取百合根熟搗，新瓦器盛之，掛於屋內陰乾百日，拔白以此摻之，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，可除面奸。』又云：『七日取螢火十四枚，撚白髮自黑。』

《常氏日抄》云：『七月採蒺藜子，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，能滅九蟲三尸。』

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：『七月暑氣將伏，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。即各山松卵內小子，過七月即暴出無尋矣。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，採楸葉熬膏，搽瘡瘍，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：『七日取烏雞血，和三月三日收起之桃花片，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：『七日取蜘蛛一枚著領中，使人不忘。七日取槐角子熟搗成汁，納銅鉢中曬成膏，捏爲鼠屎大，納肛門內，每日三次，治痔及百瘡，大效。』

又曰：『七日取苦瓠白瓢絞汁一合，以醋一升，古錢七個，和勻，以火煎之，令稀稠得所。點入眼眇中，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》曰：『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，並小兒痘疹不出，在皮膚內者，以此汁手蘸摩之，日再即出。丹瘡亦如此法。』^(一一)

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，上有蠲蟲，害人。勿食韭，損目。』

《千金方》曰：『勿食鹿獐，動氣。勿食茱萸，傷神氣。』

孫真人曰：『勿食雁，傷人。勿多食菱肉，動氣。勿食生蜜，令人暴下霍亂。勿食豬肺，勿