

四時調攝箋

增補遵生八箋

江左書林印行

弦雪居重訂遵生八牋卷之五

四時調攝牋 秋卷

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。五臟也。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。西方者遷也。陰氣遷落萬物。難好由歛。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。言金孕于大土之中也。

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。主多飢饉。

景陵鍾 惺伯敬父較閱

秋月氣數主屬之圖



秋曰三秋。九秋。白藏。氣白而藏萬物也。

素秋。素商。高喬。天曰昊天。浩物之潤。

風曰商風。商颶。素風。淒風。高風。涼風。悲風。

風清風激風。景曰朗景。澄景。清景。

時曰淒辰。霜辰。節曰素節。商節。

草曰衰草。白草。木曰疎木。衰林。霜柯。

霜林疎林。

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。

曾有六葉脈出于少商。

少商右手大指。

寸內側去甲二。

分許留之中。



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位居五臟之上對膈者黃蓋如為華蓋肺者敦也言其氣敦鬱也重三劬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卧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膈戶下通氣至脾中是以諸氣屬肺故肺為呼吸之根源為傳送之宮殿也肺之脈出于少商又為魄門久卧傷氣腎邪入肺則多涕肺生于右為喘咳大腸為肺之府大腸與肺合為傳瀉行導之府鼻為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為秋日為庚辛為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臟上通太白之精于秋之王曰存太白之炁入于肺以助肺神肺風者鼻即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炁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卧雞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幡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放如炁喘旦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

秦苑 三錢

山茱萸 三錢

沙參 二錢

虎骨 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

當以秋三月朔望旭旦向西平坐鳴天鼓七飲玉泉三注云飲玉泉者以舌抵上腭待其然後瞑目正心思吸兌宮白炁入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

吐納用口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先壅咳嗽皮膚燥痒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捶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 二兩

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

右為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。金能剋木。木屬肝。肝主酸。當秋之時。飲食之味宜減辛增酸。以養肝氣。肺盛則用四以泄之。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。令人消燠。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。不宜吃乾飯炙煇。并自死牛肉。生鱸雞猪濁酒。陳臭醃醋。粘滑難消之物。及生菜瓜果鮮蟹之類。若風氣冷。病瘕癖之人。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攢榔五個。細剉同便煎取八合。下生薑汁一合。和收起。臘雪水一鍾。早朝空心分為二服。瀉出三兩。行夏月所食冷物。或膀胱有宿水。冷膿悉為此藥祛逐。不能為患。此湯名承炁。雖老人亦可服之。不損元氣。況秋痢又當其時。此藥又理腳氣。諸炁悉可取効。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。又當清晨睡覺。閉目叩齒二十一下。燕津以兩手搓熱。熨眼數多。于秋三月行此。極能明目。又曰。秋季謂之容平。天炁以急。地炁以明。早卧早起。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。冬為飧泄。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。三秋服黃芪等丸一二劑。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。卧以頭向西。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。或令人肩洞。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。禦邪仍忘三白。恐冲藥性。○秋三月卧時。頭要向西。作事利益。

本草曰。入秋小腹多冷者。用古時磚煮汁熟服之。又用熟磚熨肚三五度。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。身心勿為發揚馳逞。○又曰。秋傷于濕。上逆而咳。發為痿厥。○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。即用微火煖足。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。療不瘥者。服之即效。老人反脾洩滑。正宜服此。

附子童便和黃歸一兩

乾薑五錢

吳茱萸鹽水

厚朴姜汁

花椒各三錢

船上疏黃八錢

此物最少。出倭夷海船上。作皮色。打開。優若水晶。有光。非鬆脆。性如五硬者。真。

右七味為末。米醋和成兩團。以白麴和作外衣。裹藥在內。如燒餅。包糖一般。文武火煨。麴熟去麴。搗為末。蜜丸。桐子大。諸痢瀉米湯下。二十九丸。空心日午服。宿食炁痛不消。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

五倍子微炒

白朮土炒各等分

右為末。收糯米飲為丸。桐子大。每服十九丸。米飲送下。

歲靈仙丸

治老壯肺氣壅滯。涎嗽間作。胃脫痰塞。痞悶不快。

龍腦薄荷

皂角一斤。不蛀。肥者。用河水浸洗去黑皮。用砂器中揉擦。作桐水。去渣。煎熱成膏。多少取用。

三味共搜為丸。桐子大。每三十九丸。臨卧生薑湯下。

歲靈仙

洗去土。焙用四兩。

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 熟爛如一錢

皂角 不蛀的酥炙去黑皮用二錢

杏仁 二錢童便浸一週時去皮共入蜜炒黃

半夏 二錢水煮一截

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 四兩去桃仁五錢

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

杏仁 皮共

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 三兩延仙靈皮三兩強

澤瀉 二兩強

白朮 二兩益氣力

乾姜 二兩益氣

生地黃 五兩補石菖蒲三兩益桂二兩補

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丸

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棍槌摩令皮去火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己盡此四斤脂為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上昇

七月事宜

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斂也後十五日斗指申為處暑言清暑

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顧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

白雲雜忘曰。七日取麻勃一升。并人參半升。合蒸炁盡。令偏服一刀圭。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。乾為末。

醋調一味敷腫上可消。

嘗氏日錄曰。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。

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。以此摻之。可生黑髮。又云。是日。

取蜂巢中蜂蛹子一窠。陰乾為末。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。七日暑炁將伏。宜食稍涼。以為調攝。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。進一二杯即愈。

立秋太陽未升。採楸葉熬膏。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。揀蜜為丸服之。令人不老。千葉蓮服之。令人羽。

化。○又曰。七日取烏雞血。和三月三日收起桃花片為末。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。捏為鼠屎大。納肛門內。每日三次。治痔及百瘡。大効。○又曰。七日取苦繭白。絞汁一合。以醋一升。古錢七個。和均以火煎之。令稀稠得所。點入眼眚中。治眼黑暗。○又七日採麻花。五月五日收麻葉。搗作炷。圖災生瘰癧瘡。上百壯。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。同心贈。

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。七月勿食專。上有蠲。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。勿食雁傷人。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。不宜少食。

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。為道德臘。十五日。為中元。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卧與雞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炁在午坐卧宜向正南

孫真人養生曰肝心少氣肺臟獨旺宜安靜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

靈劔子導引法勢以兩手抱頭項宛轉回旋俯仰去脇肋胃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聳身上湧凡七八度叩齒吐納噦液

治病

補虛益損去腰腎積氣口苦善太息心脇痛不能反側而塵體無澤足外熱頭痛鎖痛目銳骨痛缺盆腫痛腋

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挺背各五七度叩齒吐納噦液

治病

風濕留滯肩背痛胸脇脊脊痛脇肋脾膝經絡外至股絕骨外踝前及諸節皆痛少氣咳嗽喘渴上氣胸背脊脊積滯之疾



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。言陽氣尚有姓生陰助陽成功也。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。不宜用酉日。犯月建不吉。

荆楚記曰。是月初十日以朱砂點小兒額上。為之天災。以厭疾。

纂要曰。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。令人發瘡脚軟。

社日。人家襍祿兒女俱令早起。恐社翁為祟。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。勞瘁者點膏肓之類。為之天災。

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柏樹下露。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。二十二日沐浴。令人無非禍。

纂要曰。是月初三日。初七日。宜沐浴。令人聰明。二十五日宜谷却病。

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。及飽和食。令人發瘧。勿食雉肉。勿食猪肚。冬成嗽疾。

本草云。勿食獐肉。動氣。勿食芥菜。恐病癰。發則似顛。小腹脹。勿食生蜜。勿多食生菓。勿食雞子。傷神。勿食蟹。霜降後。方可食蟹。蓋中膏內有膽骨。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。惟勿吊喪問疾。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。收斂神炁。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。坐卧宜向西南方吉。

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。

靈劔子坐功法。勢以兩手拳脚。脛下十餘遍。閉炁用力為之。此能開胸膈膈氣。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。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嚥液

治病

風氣留滯腰背經絡澀澀洒振寒苦伸數欠或惡人與大聞木聲則驚狂痰汗出飄呬口喝脣脣頭腫喉痺不能言顏黑嘔呵欠狂歌上登欲業衣裸



秋分八月中秋坐功圖
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

風濕積滯脇肋腰腹大水腫膝腫痛膚乳氣衝股伏兔髀外廉足跗諸痛遺溺失氣奔響腹脹脾不可轉臍以結胸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鳴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晒乾用時火焙為末碾細沖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。保命莫切于掃蕪草。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。多用細麴。麴候酒熟。飲一小杯。治頭風。旋暈等疾。

雲笈七籤曰。是月採白朮。蒸曝九次。曬乾。為末。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。食多即瘥。○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。即下三勒熟攪蜜封。三四日後開。又攪之。以乾淨布拭去汁候發定。蜜封共三十日。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。佩纓木符。

千金方曰。是月內。於戌地開坎。深二三尺。埋炭五斤。土覆。成為火之墓地。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。食之成痼疾。勿食小蒜。傷神損壽。魂魄不安。勿食藜子。勿以猪肝同飴食。冬成嗽病。經年不瘥。勿食雉肉。損人神氣。勿多食雞。令人魂魄不安。九日勿起動牀。席當修延算齋。

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。眾物伏蟄。氣清風暴。為朗無犯。朗風節約。生令以防癘病。二十八日陽氣未伏。陰炁既衰。宜進補養之。藥以生氣卦剝剝落也。陰道將旺。陽道衰弱。當固精劍神。生氣在申。坐卧宜向西南。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。

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手臂。踴身上托。左右各三五度。叩齒吐納。嚥液。

治病

諸風寒濕。和挾脇腋。絡給動衝頭痛。目似脫項如拔。脊痛腰折。痔瘡狂顛。頭痛兩邊痛。頭顛頂痛。目黃淚出。飢餓虛亂諸痛。



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

每日丑寅時正坐。舒兩手。攀兩足。隨用足間力。縱而復收。五七度。叩齒吐納。嚥液。

治病

風濕痺入腰脚。髀不可曲。腿結痛。腦裂痛。項背腰尻陰股膝髀痛。臍反出。肌肉痿下。腫便膿血。小腹脹痛。欲小便不得。藏毒筋寒。脚氣久疔。脫肛。



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

絲絲續命

七月四日以絲絲就北辰星下祈求長命

菊花稱壽

唐書君臣秋登慈恩浮圖獻菊酒稱壽

思尊鱸

張季鷹為齊王曹掾見秋風起思吳中蓴羹鱸魚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今木葉飛吳江水清鱸魚肥命駕而歸南人作鱠名即官鱠因張得名

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

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

唐太和中周生有道德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

嘉為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為之九日臺

摘菊盈把

淵明九月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

二社重陽以棗為糕或加以栗以肉又夢筆錄曰重九都人以粉麴為蒸糕相遺上插剪綵

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果豬獐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

夏侯詩曰階縞縞以受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

西冷橋畔醉紅樹

西冷在湖之西橋側為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一二新句出攜囊紅葉戲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興興薄雲霄翩翩然神爽哉何紅葉之得我耶所患

一朝枯朽推為爨桐使西冷秋色色即是空重惜不住色相終為畢竟空也誰能為彼破却生死大劫

哉他日因果我當作傷時命以弔