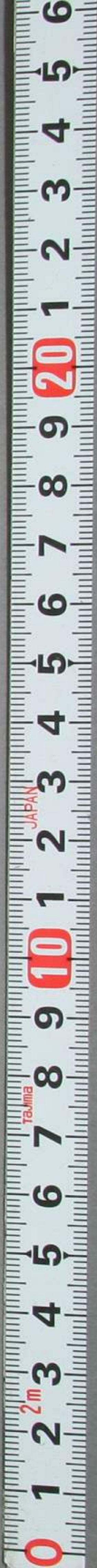


ヤ 10
934
4



門 10
號 934
卷 4

雲居重訂遵生八牋卷之三

景陵鍾惺伯敬父較閱

卯吉詔攝牋

春卷

高子曰時之義大矣。天下之事。未有外時以成者也。故聖人與四時合其序。而月令一書。尤養生家之不可少者。余錄四時陰陽運用之機。而配以五臟寒溫順逆之義。因時系以方藥導引之功。該日載以合宜合忌之事。不

務博而信怪誕不經之條。若服商陸。見地藏之寶。掘富家土而禳貧者得富。此類悉刪去而不存。不尚簡而棄禦災防患之術。如玉經八方祛瘟符籙。坐功圖像類。此位增入而不置。隨時敘以逸事幽賞之條。和其性靈。悅其心志。人能順時調攝。神藥頻食。勤以導引之功。慎以宣忌之要。無競無營。與時消息。則疾疢可遠。壽命可延。誠日用不可去身。豈曰小補云耳。錄成篇曰。四時調攝。

春三月調攝總類

尚書大傳曰。東方為春。春者出也。萬物之所也。淮南子曰。春為規。規者所以園萬物也。規度不失。萬物乃理。漢律志曰。少陽東也。東者動也。陽氣動物。於時為春。故君子當審時氣。節宣調攝。以衛其生。

正月立春。木相。春分木旺。立夏木休。夏至木廢。立秋木死。立冬木歿。冬至木胎。言木孕於水之中矣。

歲時變嘗災害之萌也。余特錄其_一、應於疾病者。分列於四時。使遵生者懼害預防。慎攝自保。毋困於時變。其他水旱凶荒。兵革流移。余未之信也。不敢錄。

正月朔。忌北風。主人民多病。忌大霧。主多瘟。忌雨雹。主多瘡疥之疾。忌月內發電。主人殃。七日。忌風雨。主民災。忌行秋令。主多忌。東北雷。主病。西北多疫。春分月朔。忌風雨。主多病。忌行夏令。主

臟腑配經絡圖

一臟一腑為表裏。一經一絡應陰陽。

肺手太陰 大腸手陽明 小腸手太陽

心手少陰 三焦手少陽 包絡手厥陰

脾足太陰 胃足陽明 腎足少陰

肝足厥陰 膀胱足太陽 膽足少陽

人身脈運於中。血氣周流不已。三陽三陰之中。有陽明者。為兩陽合明。厥陰者。為兩陰交盡也。

經絡配四時圖

天時十二月。人身十二經。地支十二位。手經絡應天。足經絡應地。

寅手少陽三焦

春主 卯手陽明大腸

夏主 午手少陰心

辰手太陽小腸

未手太陰肺

申足少陽膽

亥足厥陰肝

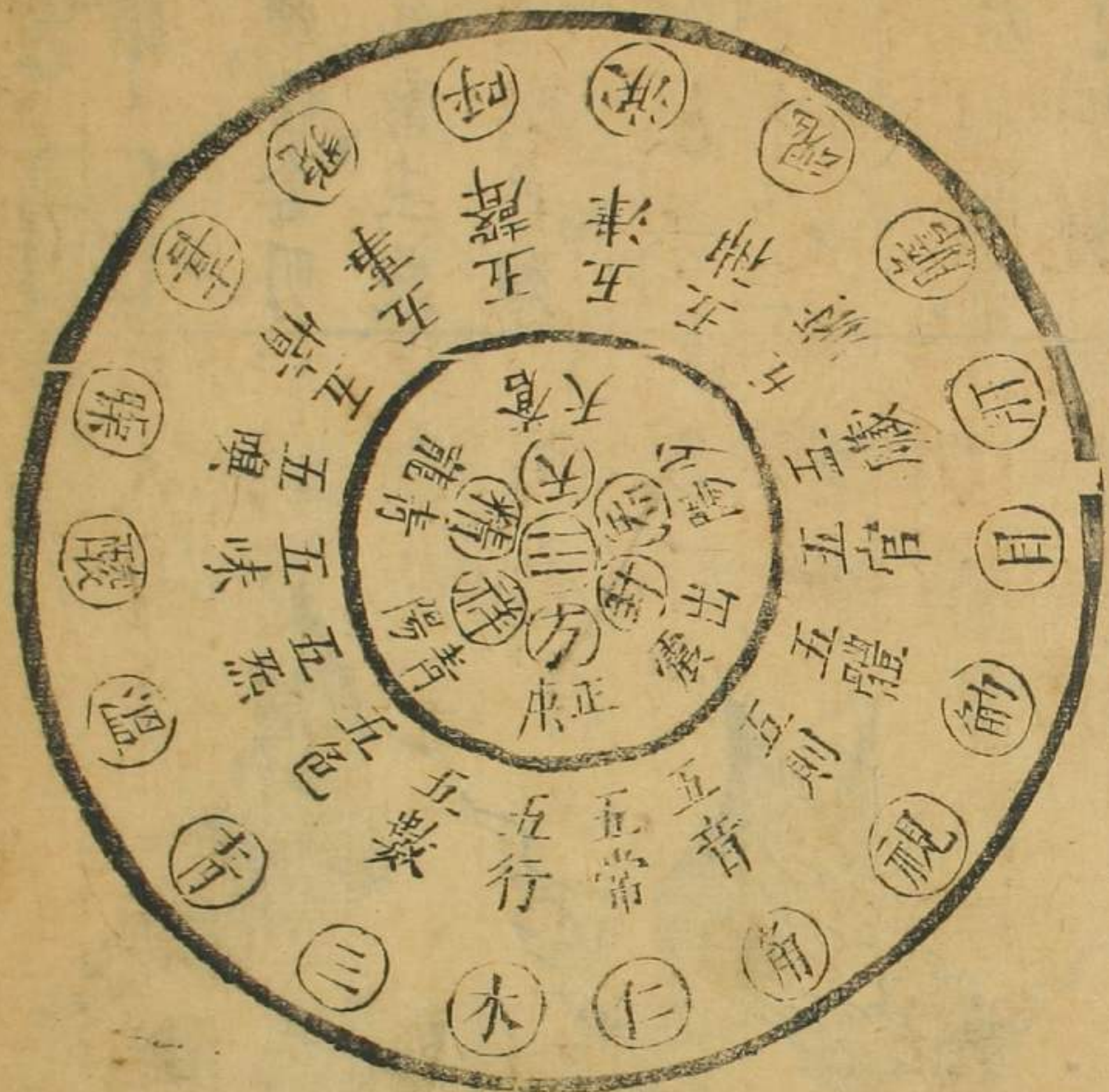
秋主 酉足陽明胃

冬主 子足少陰腎

戌足太陽膀胱

丑足太陰脾

春月氣數主屬生圖



四時調攝

四

春日青陽芳春青春

陽春九春

天曰蒼天

風曰陽風暗風柔風

惠風

景曰媚景和景韶景

時曰良時佳時芳時

節曰華節芳節良節

辰曰良辰嘉辰芳辰

草曰弱草芳草芳卉

木曰華木華樹芳樹

陽樹

鳥曰陽鳥時鳥好鳥

候鳥

禽曰陽禽時禽好禽

肝神圖

神名龍煙字含明

肝之狀為龍主藏

魂象如懸匏色如

縞映緝生心下少

近後右四葉左三

葉脈出于大敦

大敦左大指端

三乳之中也

肝臟春旺論

騰附肝下



肝屬木為青帝卦屬震神形青龍

如懸匏肝

者幹也狀如枝幹居在下少近心

三葉右四

葉色如縞映緝肝為心母為腎子

有二神

名曰爽靈胎光幽精也夜臥及平旦

齒三十

六通呼肝神名使神清氣爽目為之宮左目為

甲右目為乙男子至六十肝氣衰肝葉薄膽漸

減目即昏昏然在形為筋肝脈合於木魂之藏

也於液為淚腎邪入肝故多淚六府膽為肝之

府。膽與肝合也。故肝氣通。則分五色。肝實則目黃赤。肝合於脈。其榮爪也。肝之合也。筋緩脈而不自持者。肝先死也。目爲甲乙。辰爲寅卯。音屬角。味酸。其嗅臊羶。心邪入肝。則惡羶。肝之外應。東岳上通歲星之精。春三月。嘗存歲星。青氣入於肝。故肝虛者。筋急也。皮枯者。肝熱也。肌肉斑點者。肝風也。人之色青者。肝盛也。人好食酸味者。肝不足也。人之髮枯者。肝傷也。人之手足多汗者。肝方無病。肺邪入肝。則多笑。治肝病。當用噓爲瀉。吸爲補。其氣仁。好行仁惠。傷憫之情。故聞悲則淚出也。故春三月。木王。天地氣生。欲安其神者。當澤及群動。恩沾庶類。無竭川澤。毋漉陂塘。毋傷萌芽。好生勿殺。以合太清。以合天地生育之氣。夜臥早起。以合乎道。若逆之。則毛骨不榮。金木相尅。而諸病生矣。

相肝臟病法

肝熱者左頰赤。肝病者目奪。
下痛引小腹
令人喜怒。肝虛則恐。如人將捕之。實則怒。虛則

寒。寒則陰氣壯。夢見山林。肝氣逆則頭痛脇痛。耳聾頰腫。肝病欲散。急食辛以散。用酸以補之。當避風。肝惡風也。肝病臍左有動氣。按之牢若痛。支滿淋洩。大小便難。好轉筋。肝有病則昏昏好睡。眼生膜。視物不明。飛蠅上下。肝內振睛或生暈。映冷淚。兩角赤痒。當服升麻。力見玉經八方後

修養肝臟法

以春三月朔旦。東面平坐。叩齒二。閉氣九息。受損以享。吸震宮青氣入口。九吞之以補肝。

青龍之榮

六氣治肝法

秘訣曰。噓以治肝。要兩目爭開。為之。口吐鼻取。不使耳聞。

治肝臟用噓法。以鼻漸漸引長氣。以口噓之。肝病用大噓三十遍。以目睜起。以出肝邪氣。去肝家邪熱。亦去四肢壯熱。眼昏。胥肉赤紅。風痒等症。數噓之。綿綿相次。不絕為妙。疾平即止。不可過多為之。則損肝氣。病止又恐肝虛。當以噓字作吸氣之聲。以補之。使肝不虛。而他臟之邪。不得以入也。大凡六字之訣。不可太重。恐損真氣。

人能常令心志內守不為怒動而生喜悅則肝病不生故春三月木旺天地氣生萬物榮茂欲安其神者當止殺傷則合乎太清以順天地發生之氣夜臥早起以合養生之道

黃帝製春季所服奇方

黃帝曰春三月服何藥岐伯曰男子有患五勞七傷陰囊消縮囊下生瘡腰背疼痛不得俛仰筋脈痺冷或時熱癢或時浮腫難以行步因風淚出遠視茫然咳逆上充身體痿黃羸脹臍痛膀胱攣急小便出血莖管陰子疼痛或淋瀝赤黃汚衣或夢寐多驚口乾舌強皆犯七傷此藥主之

茯苓

五錢 食不消 加一錢

菖蒲

五錢 患耳 加一錢

括蕒

四錢 熱渴 加五錢

牛膝

五錢 腰疼 加一錢

山茱萸

五錢 身痒 加一錢

兔絲子

五錢 陰痿 加一錢

巴戟天

四錢 陰痿 加五分

細辛

四錢 視茫 加五分

續斷

五錢 有瘡 加一錢

防風

五錢 風邪 加一錢

山藥

五錢 陰濕 加一錢

天雄

三錢 風痒 加五分

蛇床子

四錢至五錢

栝子仁

五錢氣力不足加一錢

遠志

五錢驚悸加一錢

石斛

五錢身皮痛加一錢

杜仲

五錢腸痛加一錢

菴蓉

四錢陰萎加一錢

右一十八味各依法製度搗為細末煉蜜為丸如蚕豆大每服三丸加至五七丸三食食前服之服至一月百病消滅體炁平復神妙無比

肝臟導引法

正二月三月行之

治肝以兩手相重按肩上徐徐緩緩身左右各三遍又可正坐兩手相叉翻覆向背三五遍此能去肝家積聚風邪毒氣不令病作一春早暮須念念為之不可懈惰使一曝十寒方有成效

春季攝生消息論

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜臥早起廣步於庭披髮緩行以使志生生而勿殺與而勿奪賞而勿罰此養氣之應養生之道也逆之則傷肝肝木味酸木能勝土土屬脾主甘當春之時食味宜減酸益甘以養脾氣春陽初升

萬物發萌。正二月間。乍寒乍熱。高年之人。多有宿疾。春氣所攻。則精神昏倦。宿病發動。又兼去冬以來。擁爐薰衣。啗炙炊燂。成積至春。因而發泄。致體熱頭昏。壅隔涎嗽。四肢倦怠。腰脚無力。皆冬所蓄之疾。嘗當體候。若稍覺發動。不可便行踈利之藥。恐傷臟腑。別生餘疾。惟用消風和氣。涼膈化痰之劑。或選食治方中。性稍涼。利飲食。調停以治。自然通暢。若無疾狀。不可吃藥。春日融和。當眺園林亭閣虛敞之處。用摠滯懷以暢生炁。不可兀坐以生他鬱。飲酒不可過多。人家自造米麵團餅。多傷脾胃。最難消化。老人切不可。以飢腹多食。以快一時之口。致生不測。天氣寒暄不一。不可頓去綿衣。老人炁弱骨踈。體怯風冷。易傷。奏裏時。備夾衣。遇暖易之一重。漸減一重。不可暴去。

劉處士云。春來之病。多自冬至後。夜半一陽生。陽炁吐。陰氣納。心膈宿熱。與陽炁相衝。兩虎相逢。狹道必鬪矣。至於春夏之交。遂使傷寒虛熱。

時行之患良由冬月焙火食炙心膈宿痰流入四肢之故也。當服祛痰之藥以導之。使不爲疾。不可令背寒。寒卽傷肺。令鼻塞咳嗽。身覺熱甚。少去上衣。稍冷。莫強忍。卽便加服。肺俞五臟之表。胃俞經絡之長。二處不可失寒。熱之節。諺云。避風如避箭。避色如避亂。加減逐時衣。少食申後飯是也。

春三月六炁十八候。皆正發生之令。毋覆巢殺毋破卵。毋伐林木。

千金方云。春七十二日。省酸增甘。以養脾氣。金匱要畧云。春不可食肝。爲肝旺時。以死氣入肝傷魂也。

養生論曰。春三月。每朝梳頭一二百。下至夜臥時。用熱湯。下鹽一撮。洗膝。下至足方臥。以洩風毒脚氣。勿令壅塞。

雲笈七籤曰。春正二月。宜夜臥早起。三月宜早臥早起。

又曰。春三月。卧宜頭向東方。乘生氣也。

春氣溫。宜食麥以涼之。不可一於溫也。禁吃熱物。併焙衣服。

參贊曰。春傷於風。夏必殞泄。

千金異方曰。春甲乙日。忌夫婦容止。

又曰。春夏之交。陰雨卑濕。或飲湯水過多。令患風濕。自汗體重。轉側不能。小便不利。作他治必不救。惟服五苓散效甚。

春三二月。勿食小蒜。百草心芽。肝病宜食麻子。荳李子。禁辛辣。

三春合用藥方

細辛散

老人春時多昏倦。當服明目和脾除風氣去

痰涎。

男用
女用

細辛

一錢
去土

川芎

一錢

甘草

炙五分

作一服。水煎六分。熱呷可嘗服。

菊花散

老人春時熱毒風氣。上攻頸項。頭痛面腫。及風熱眼溢。宜服。

甘菊花

前胡

旋復花

芍藥

玄參

防風 各一兩

共為末，臨睡酒調二三錢送下，不能酒以米湯飲下。

惺惺散

春時頭目不利，昏昏如醉，壯熱頭疼腰痛，有似傷寒，宜服惺惺散。

桔梗 一兩

細辛 五錢

人參 五錢

茯苓 一兩

瓜蒌仁 五錢

白朮 土炒

共為末，煉蜜為丸，如彈子大，每服一丸，溫湯化下。

神效散

老人春時多偏正頭風。

旋復花 一兩

白僵蚕

微炒去絲六錢

石膏 五分

用芎藭同藥末，杵為丸，桐子大，每用芎茶湯下，二丸即效。

墜痰飲子

治老人春時胃膈不利，或時煩悶。

半夏

山東出者用白湯洗淋十餘次為末

生薑

一大塊如指二節

棗子

七枚

用半夏末二錢入薑棗用水二鍾煎至七分臨臥去薑棗服

延年散

治老人春時宜服進食順氣

廣陳皮

四兩浸洗去裡白衣

甘草

二兩為末

鹽

二兩半炒燥

右三味先用熱湯洗去苦水五六遍微焙次將甘草末并鹽蘸上兩面焙乾細嚼三二片以通滯炆

黃芪散

治老人春時諸般眼疾發動兼治口鼻生瘡

黃芪

一兩

川芎

一兩

防風

一兩

甘草

五錢

白蒺藜

一錢炒去刺尖二兩

甘菊花

五分

共為末每服二錢空心早服米湯飲下日午臨睡三時服之暴赤風毒昏澁痛痒並皆治之外障久服方退忌房室火毒之物患眼切忌針烙出血大損眼目

黍粘湯

卷之三

四時調攝

十四

治老人春時胸膈不快痰湧蒸噎咽喉諸疾

黍粘子 三兩炒香為末

甘草 半兩炙

其為細末每服一錢食後臨臥服

太上肘後玉經八方

雲笈七籤曰昔巢居士事東海青童君苦心屈節奉師溽暑沍寒無懈無怠僅二十年乃口授八方使八節制服以應八卦若人未能跨鶴騰霄優游于乾坤之內守顯然之氣容色不改壽滿百年須服此藥神仙秘妙不可輕泄能久服必登上仙

艮卦東北 王君河車方

紫河車一具 首生併壯盛胞衣是也挑血筋洗數十遍仍以酒洗陰乾煑和各藥

生地八兩 補髓血 牛膝四兩 主腰膝

五味三兩 主五臟 覆盆子四兩 主陰不足

巴戟二兩 欲多世事加一兩女人不用 訶黎勒三兩 主胃中蒸

鼓子花二兩 臑筋骨 苦耽二兩 治諸毒藥

澤瀉三兩 補男女人虛 其菊花三兩 去筋風

菖蒲三兩 益精神 乾漆三兩 去肌肉五臟風炒黃用

柏子仁三兩添精用仁 白茯苓三兩安神

黃精二兩補脾胃 菘容二兩助下元女人不用

石斛二兩壯筋骨 遠志二兩益心力不忌

杏仁四兩炒黃去皮尖去惡血氣 苴勝子四兩延年駐形縮腸余曰不必加此

一方有雲英石三兩

右二十二味共搗為末煉蜜如桐子大酒下

或鹽湯下服三料顏如處子昔王仙君傳與

蘇林子立盟歎血不爾違太上之科

三 震卦正東 青精先生櫛米飯方

白梁米一石南燭汁浸九蒸九曝乾可有三

斗已上每日服一匙飯過一月後服半匙兩

月後服三分之 盡一劑則風寒不能侵鬚

髮如青絲顏如冰玉若人服之役使六丁天

兵侍衛

攝生圖方

肝有病即目赤眼中生翳肉暈膜視物不明宜

服升麻子散

升麻 黃芩各八分 山梔七分

黃連

七分

決明子

車前子

各一錢

乾薑

七分

龍膽草

充蔚子

各五分

共為末。空心服。二三錢。白湯下。

一方加苦瓠

五分

去黃連龍膽草

正月事宜

周天玉衡六問曰。大寒後十五日。斗指艮。為立春。立始建也。春氣始至。故為之立也。後又十五日。斗指寅。為雨水。雨水。中炁也。言雪散為水矣。律太簇。簇者。奏也。言萬物奏地而出。隨陽而生。

也。晉樂志曰。正月建寅。寅者。津也。謂生物之津途也。玉燭寶典。以正月為端月。曰孟陽。曰獻歲。歲朝。一日為雞。二日為犬。三日為豕。四日為羊。五日為牛。六日為馬。七日為人。八日為穀。是日。日色晴明。溫暖。則本事蕃息。安泰。若值風雨。陰寒。氣象慘烈。則疾病衰滅。以各日驗之。若人值否。思預防。以攝生。

靈寶曰。是月天道南行。作事出行。俱向南吉。是月。一日修續命齋。勿殺生。初七日是三會日。

宜修延神齋吉。

元日五更以紅棗祭五瘟畢合家食之吉。

山海經曰畫桃符以厭鬼。

荆楚歲時記曰元日服桃仁湯爲五行之精可以伏百邪。

月令圖經曰元日日未出時朱書百病符懸戶上符在五月中。

荆楚記元日掛雞於門庭百神畏之。

靈心秘要曰元日取鵲巢燒灰着于剝以避兵。

撒門裏以避盜。

四時纂要曰是月四日寅日宜拔白甲子日拔白三十日服井花水令鬚髮不白。

肘後方曰正月上寅日取女青草末三合絳囊盛掛帳中能辟瘟疫。女青卽雀瓢也。

玉燭寶典曰元日作膏粥以祀門戶。

瑣碎錄打春牛時拾牛身土泥撒簷下不生蜒蚰。

荆楚記曰正月未日以蘆苣火照井中厠中百

鬼皆走。

正月元日。迎祀灶神。釘桃符上書一擊字。掛鍾馗。以辟一年之祟。家長率長幼拜天地萬神。詣本境土地五穀之神。以祈一年之福。或誦經咒完畢。方禮拜新年。寅時飲屠蘇酒。馬齒莧。以祛一年不正之氣。

屠蘇酒方

大黃 一錢

桔梗

川椒 各一錢五分

桂心 一錢八分

烏頭 六分

白朮 一錢八分

茱萸 一錢二分

防風 一兩

以絳囊盛之。懸井中。至元日寅時取起。以酒煎四五沸。飲二三杯。自幼小飲起。

洛陽人家。正月元日。造絲雞蠟。燕粉荔枝。十五

日造火鷲兒食玉梁糕。

長安風俗。元日以後。適以酒食相邀。為之傳坐。立春後庚子日。宜溫蔓菁汁。合家並服。不拘多少。可除瘟疫。

元日五更時。點火把照果木樹。則無蟲生。以斧

敲打各樹身則結實。

居家必用曰。是月將三年桃樹身上。尖刀畫破樹皮。直長五七條。比他樹結子更多。恐皮緊不長。

是月上辰日。塞鼠穴。可絕鼠。

五行書曰。元日用麻子七粒。赤荳七粒。撒井中。辟瘟疫。又云。吞赤小荳七粒。服椒酒一杯。吉。歲時雜記曰。元日燒蒼木。服蒼木湯。吉。

崔寔月令曰。元日進栢酒。是玉衡星之精。服之令人身輕。

家塾事親曰。元日取小便洗液氣。大効。

珠囊隱訣曰。元日煎五香湯沐浴。令人至老鬚黑。註曰。乃青木香也。因其一株五根。一莖五花。一枝五葉。一莖五節。故云。又以五香煎之。方具于後。

元日四更時。取葫蘆藤。煎湯浴小兒。終身不出痘瘡。其藤須在八九月收藏。又云。在除夕葫蘆煎湯亦可。

其月宜加綿襪以煖足。則無病。

元日天倉開日。宜學道坐圜。戊辰日宜煉丹藥。又一方云五香湯法。用蘭香。荆芥頭。苓香。白檀。木香等分。咬咀煮湯。沐浴辟除不祥。可降神靈。并治頭風。如無蘭香。以甘松代之。此又一說也。

雲笈七籤曰。以立春日清晨。煮白芷。桃皮。青木香。三湯沐浴吉。

千金月令曰。是月宜食粥。有三方。一曰地黃粥。以補虛。取地黃搗汁。候粥半熟。以下汁。復用綿包花椒五十粒。生薑一片。同煮。粥熟去綿包。再下熟羊腎一具。碎切成條。如韭葉大。少加鹽食之。二曰防風粥。以去四肢風。取防風一大分。煎湯煮粥。三曰紫蘇粥。取紫蘇炒微黃香。煎取汁。作粥。

雲笈七籤曰。正月十日沐浴。令人齒堅。寅日燒白髮吉。

述見曰。是月每早梳頭。一二百梳甚益。

玄樞經曰春冰未泮衣欲上薄下厚養陽收陰
長生之術也太薄則傷寒

道藏經曰欲滅尸蟲春正上甲乙日視歲星所
在焚香朝朝禮拜誠心祝曰臣願東方明星
君扶我魂接我魄使我壽命綿長如松栢願

臣身中三尸九蟲盡消滅頻頻行之吉

四時纂要曰初七日為上會日可設齋醮大吉
清異錄云咸通俗元日佩紅絹囊內裝人參豆
大嵌木香一二厘時服日高方正號迎年珮

正月事忌

正月日時不宜用寅犯月建百事不利

是月初七日二十一日不可交易裁衣

是月初婚忌空牀招不祥不得已者以薰籠置

牀以厭之

梅師方曰元日勿食梨以避離字之義勿食鱒
魚頭中有蟲

千金方曰是月食虎豹狸肉令人傷神損壽

又曰不得食生芴蓼子令人面上起遊風勿食

蟄藏不時之物

本草是月勿食鼠殘傷物令人生瘻

心鏡曰是月節五辛以避厲氣五辛蒜葱韭薤

薑是也勿食狸豹等肉

攝生論曰八日宜沐浴其日不宜遠行

楊公忌曰十三日不宜問疾

正月元日天臘日十五日為上元二日戒夫婦

入房

正月修養法

孟春之月天地俱生謂之發陽天地資始萬物

化生生而勿殺與而勿奪君子固密毋泄真

氣卦值泰生氣在子坐臥當向北方

孫真人攝生論曰正月腎氣受病肺藏炁微宜

減鹹酸增辛辣味助腎補肺安養胃炁勿冒

冰凍勿太溫煖早起夜臥以緩形神

內丹秘要曰陽出于地喻身中三陽上升當急

駕河車搬回鼎內

活人心書曰肝主龍兮位號心病來自覺好酸

辛。眼中赤色時多淚。噓之病去。効如神。
 靈劍子導引春孟月一勢。以兩手掩口。取熱氣。
 津潤摩面。上下三五十遍。令極熱。食後爲之。
 令人華彩。光澤不皺。行之三年。色如少女。兼
 明目散諸故疾。從肝臟中肩背行後須引吸
 震方生炁。以補肝臟。行入下元。凡行導引之
 法。皆閉氣爲之。勿得開口。以招外邪。入于肝
 臟。

五季之節夷孟春二氣導引坐功圖勢

立春正月節坐功圖

運主厥陰初氣

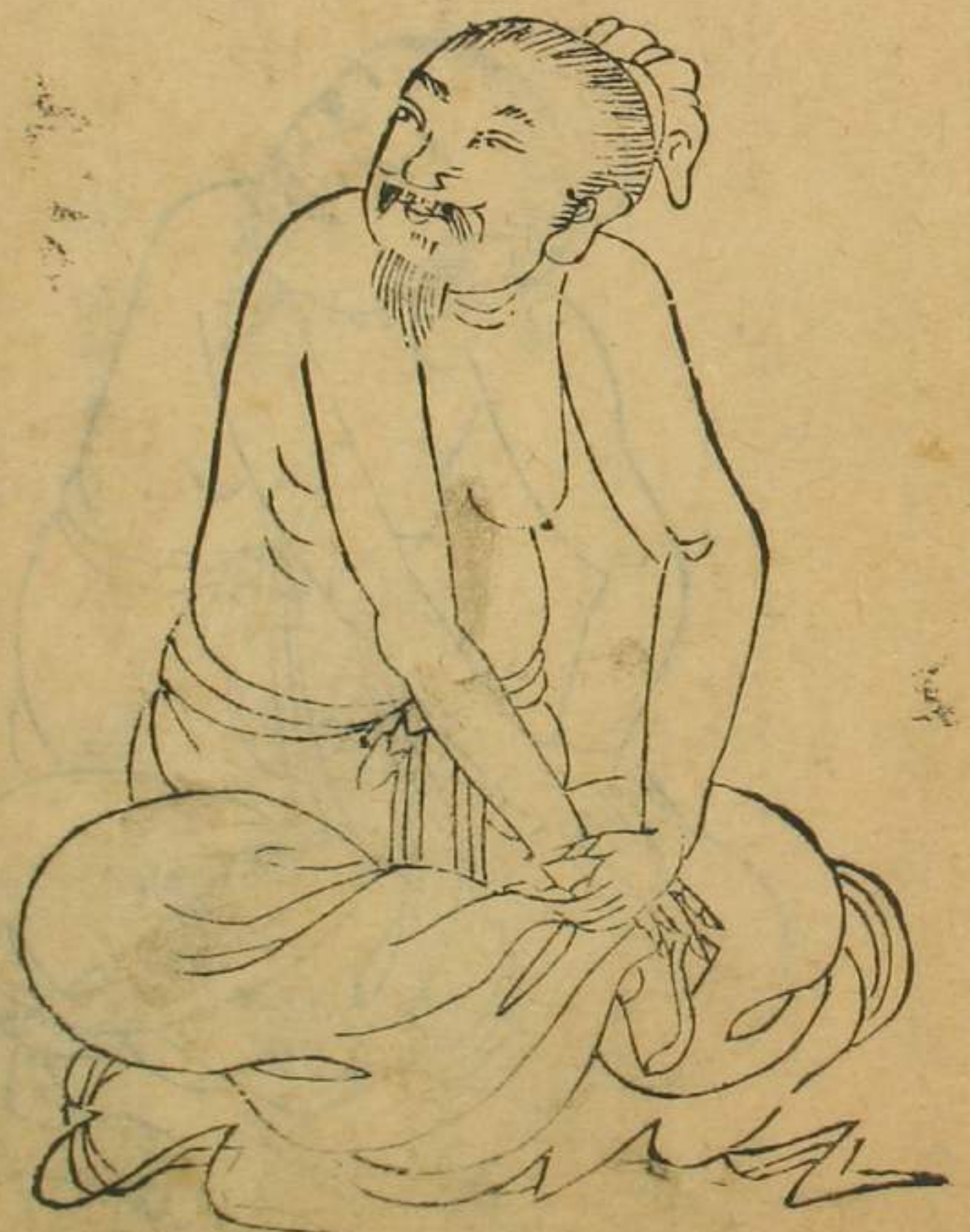
時配手太陽三焦

坐功

宜每日子丑時。疊手按
 髀。轉身拗頸。左右聳引。
 各三五度。叩齒吐納漱
 嚥三次。

治病

風氣積滯頂痛。耳後痛。
 肩膈痛。背痛。別臂痛。諸
 痛悉治。



雨水正月中坐功圖

運主厥陰初炁

時配三焦手少陽相火

坐功

每日子丑時疊手按脛

切頸轉身左右偏引各

三五度叩齒吐納嗽嚥

治病

三焦經絡滯邪毒隘

乾及腫噦喉痺耳聾汗

出目銳骨痛頰痛諸候

悉治



二月事宜

孝經緯曰雨水後十五日斗指甲為驚蟄蟄者
 蟄蟲震起而出也後十五日斗指卯為春分分
 者半也當九十日之半也故為之分夏冬不言
 分者天地間二炁而已矣陽生子極於午即其
 中分也春為陽中律夾鍾言萬物孚甲鍾類而
 出也晉樂志曰二月建卯卯者茂也言陽生而
 滋茂也要纂曰二月為仲陽曰令月此正女夷
 司和春皞馭節之時也

玄樞經曰。天道西南行。作事出行。宜向西南吉。不宜用卯日。犯月建不吉。

是月取道中上。泥門戶。辟官符。上于日。取上泥屋四角。宜蚕事。

呂公忌曰。是月令幼小兒女早起避社神。免至小兒面黃。

是月採升麻。治頭疼熱風諸毒。採獨活。治賊風百節痛風。無久新俱治。

四時纂要曰。是月初八日。十四日。二十八日。拔白鬚髮良。

千金方曰。是月宜食蕪。大益人心。纂要曰。是月丁亥日。收桃花陰乾為末。戊子和

井花水服方寸。七日三服。療婦人無子。兼美容顏。

千金月令曰。驚蟄日。取石灰。糝門限外。可絕蟲蟻。

呂公忌曰。社日。令男女輟業一日。否則令人不聰。

千金月令曰二月二日取枸杞煎湯晚沐令人
光澤不病不老

雲笈七籤曰社日飲酒一杯能治聾疾杜詩爲
寄治聾酒一杯

月令曰春分後宜服神曲散其方用蒼朮桔梗
各二兩附子一兩茯苓一兩炮細辛一兩搗
篩爲散紅絹囊盛之一人背帶一家無病若
染時疫者取囊中之藥一錢新汲水調服取
汗卽愈

二月巳後當多服祛痰之藥風勞之疾每起於
痰人能先令痰有疎導則病可庶幾

是月上丙日宜洗頭髮愈疾効上卯沐浴去百
病

是月二十五天倉開日宜坐園入山修道

雲笈七籤曰二月八日沐浴令人輕健初六日
亦同

玄樞經曰是月上卯日洗髮愈疾

玄樞經曰是月初八日乃佛生日也周建子以

子月爲歲首，是以十一月爲正月也。莊王九年，四月初八日釋迦生，以子至卯月，是今二月也。二月八日爲佛生辰無疑，今不知者不考歲首建支，猶以四月爲成規，何其謬歟。

靈寶曰：是月八日宜修芳春齋。

五日修太上慶生齋。

洛陽記寒食日，糝萬花與，煮楊花粥。

二月事忌

千金月令曰：二月三日不可晝眠。

白雲忌曰：二月九日不可食魚鱉，仙家大忌。

雲笈七籤曰：二月十四日忌水陸遠行。

又曰：是月勿食黃花菜，交陳菹，發痼痰動宿氣。勿食大蒜，令人氣壅關膈不通。勿食鷄子，滯氣。勿食小蒜，傷人志。勿食兔肉、狐貉肉，令人神魂不安。兔死眼合者，勿食，傷人。兔子勿與生薑同食，成霍亂。

養生論曰：是月行途勿飲陰地流泉，令人發瘡。瘡又令脚軟。

是月勿食生冷。可衣夾衣。

是月雷發聲。戒夫婦容止。

是月初四十六日。不宜交易裁衣。

玄樞經曰。毋竭川澤。毋焚山林。勿任刑。勿殺傷。楊公忌十一日。不宜問疾。

二月修養法

仲春之月。號厭於日。當和其志。平其心。勿極寒。勿太熱。安靜神氣。以法生成。卦大壯。言陽壯過中也。生氣在丑。臥養宜向東北。

孫真人攝養論曰。二月腎氣微。肝正旺。宜戒酸增辛。助腎補肝。宜靜。膈去痰水。小泄皮膚。微汗以散玄冬蘊伏之氣。

靈劍子坐功一勢。正坐兩手相叉。爭力爲之。治肝中風。以叉手掩項後。使面仰視。使項與手爭力。去熱毒。肩痛。目視不明。積風不散。元和心氣。勞之令出散。調冲和之氣。補肝下氣。海添肉珠爾。

又一勢。以兩手相重。按脛拔去。左右極力。去腰

腎風毒之氣及胃膈兼能明目。

內丹秘要曰仲春之月陰佐陽炁聚物而出。喻身中陽火方半氣候勻停。

法天生意云二月初時宜灸脚三里絕骨對穴各七壯以泄毒氣夏來無脚炁冲心之病。春分宜採雲母石煉之用礬石或百草上露水。或五月茅屋滴下簷水俱可煉服延年。

濟世仁術云庚子辛丑日採石膽治風痰最快。

陳希夷仲春二炁導引坐功圖勢

驚蟄二月節坐功圖

運主厥陰初氣

時配手陽明太陽燥金

坐功

每日丑寅時握固轉頸反肘後向頓掣五六度叩齒六六吐納嗽嚥三

治病

腰脊肺胃蓋積邪毒目黃口乾飢餒喉痺面腫暴啞頭風牙宣目暗羞明鼻不聞臭遍身疣瘡悉治



春分二月中坐功圖

運主少陰二氣

時配手陽明大腸榮金

坐功

每日丑寅時伸手迴頭

左右按引各六七度叩

齒六六吐納嗽嚥三三

治病

胸臆肩背經絡虛勞邪

毒齒痛頸腫寒慄熱腫

耳聾耳鳴耳後肩臑肘

臂外背痛氣滿皮膚皴

皴然堅而不痛癢痒

三月事宜

孝經緯曰春分後十五日斗指乙為清明萬勿
 至此皆潔齊而雨一六後十五日斗指辰為穀
 雨言雨生百穀物生清淨明潔也律姑洗姑者
 故也洗者鮮也言萬物去故而從新莫不鮮明
 之謂也樂志曰三月建辰辰者震也言時勿動
 長也纂要曰三月為蚕月為末春
 玄樞經曰是月道北行作事出行宜向北方
 吉



千金月令曰三日採艾爲人。以掛戶上。備一歲之灸。

四時纂要曰。是月三日。取桃花片收之。至七月七日。取烏鷄血和塗面及身。光白如玉。

是月二日。收桃葉晒乾。搗末并花水服一錢。治心痛。

歲時記曰。上巳日。黍麩和菜作羹。以壓時。月令圖經。上巳日可採艾。并蔓菁花。以療黃病。瑣碎錄曰。三月三日。取薺菜花鋪灶上。及坐臥處。可辟虫蟻。

又曰。是日取苦鍊花。無化印葉。於臥席下。可辟蚤虱。

是月採桃花未開。蓋陰乾。與桑椹子。和臘月猪油。塗禿瘡。神效。

瑣碎錄曰。是月。糞燒灰存性。和輕粉麻油。可搽惡瘡。

清明日。日未出時。採薺菜花。候乾作燈杖。可辟蚊蛾。

清明日、三更、以稻草縛花樹上、不生刺毛虫、
是月初三日、或戊辰日、收薺菜花、桐花、芥菜藏
毛羽、衣服內、不蛀、

濟世仁術曰、三月三日、雞鳴時、以隔宿炊冷湯
洗澆瓶口、及鍋灶飯籬、一應厨物、則無百虫
遊走爲害、

山居四要曰、清明前二日、收螺螄浸水、至清明
日、以螺水洒牆壁等處、可絕蜒蚰、

濟世仁術曰、三月辰日、以絹袋盛麵、掛當風處

中暑者、以水調服

法天生意曰、三月三日採桃花浸酒飲之、除百
病益顏色

又曰、清明前一日採大蓼晒乾能治无痢用米
飲調服一錢効

濟世仁術曰、寒食日水浸糯米一二升逐日換
水至小滿漉起晒乾炒黃水調塗治跌打損
傷及惡瘡神効

三月三日採夏枯草煎汁熬膏每日熱酒調吃

三服治遠年損傷 手足瘀血遇天陰作痛七
日可痊更治產後 諸血病症

三月三日取羊齒 灰治小兒羊癩寒熱

萬花谷曰初三日 枸杞煎湯沐浴令人光澤
不老

是月二十日天倉開 日宜入山修道

二十七日沐浴令人 神炁清爽

本草曰是月上寅採 甘菊苗名玉英六月上寅
日採梗名蓉成九月上寅採花名金精十二

月上寅採根名長生收四味爲末用成日煉
蜜丸如桐子大每服一錢一日三服百日身
輕潤澤一年髮白再黑二年齒落更生三年
返老還童

齊人月令曰採何首烏赤白各半米泔水浸一
宿同黑豆飯鍋上蒸熟晒乾去莖爲末或加
茯苓三分之一煉蜜爲丸酒下一二錢百日
後百疾皆除長年益壽多子忌食猪肉魚鱉
蘿蔔何首烏內有生如鳥獸并山石形象極

大者乃珍品也服之成仙

三月四月中採山谷內新長柏葉松針或花蓋
長三四寸枝陰乾細搗爲末煉蜜爲丸如小
荳大嘗用月之朔望清晨燒香東向持藥入
十一丸咒曰神仙真藥體全自然服藥入腹
益壽延年鹽湯或酒下服訖忌食五辛若要
長肌肉加大麻巨勝要心力壯健加人參茯
苓用七月七日露水和丸尤佳

雲笈七籤曰三月六日沐浴令人無厄

齊人月令曰是月上辰日採枸杞四月上巳日
服之松花酒取糯米淘極淨每米一斗以神
麴五兩和均取松花一升細碎蒸之絹袋盛
以酒一升浸五日卽堪服任意服之

千金方是月入大山背陰不見日月松脂採鍊
而餌之百日耐寒暑補益五臟

雲笈七籤曰商陸如人形者殺伏尸去面黧黑
益智不忘男女五勞七傷婦人產中諸病右
用麴十二觔米三斗加天門冬末釀酒浸商

陸六日齋戒服之，顏色充滿，尸虫俱殺，耳目聰明，令人不老通神。

三月上巳，宜往水邊飲酒燕樂，以辟不祥。修禊事也。清明一日，取榆柳作薪煑食，名曰換新火，以取一年之利。

真誥曰：是月十一日拔白，十三日拔白，永不生出。初十日拔白生黑。

是月取自合根，晒乾搗為麵服，能益人。取山藥去黑皮，焙晒作麵食，大補虛弱，健脾胃。

靈寶經曰：是月三日修盥，亦齋。

是月初六、初七、廿七日沐浴，令人神爽無厄。

荆楚記曰：三月三日四口踏百草時，有鬪百草之戲，亦祖此耳。

洛陽上巳日，婦人以薺花點油，祝之，酒入水中。若成龍鳳花卉狀者，則吉。謂之滴花卜。

酉陽雜俎曰：三月心星見，辰出火禁烟，插柳謂禊。此耳。寒食有內傷之虞，故令人作鞦韆、蹴鞠之戲，以動盪之。

養生仁術曰穀雨日採其炒藏能治痰嗽及瘡百病

家整事親曰是月採桃未開者陰乾百日與赤桑椹等分搗和臘猪脂塗禿瘡神

居家必用曰三月三日鼠耳汁蜜和為粉謂之龍舌拌以壓時氣即茅香草俗呼為鼠耳草可染褐色

萬花谷云春盡採松花和白糖或蜜作餅不惟香味清甘自有所益于人

三 月事忌

季春之月不宜用卯日卯時作事犯月建不吉雲笈七籤曰是月勿久處濕地必招邪毒勿大汗勿裸露三光下以招不祥勿發汗以養臟炁勿食陳蕪令人發瘡毒熱病勿食驢馬肉勿食獐鹿肉令人神魂不安勿食韭月令忌曰勿食血并脾季月上旺存脾恐死炁投入故耳

自一歌曰勿食魚鱉令人飲食不化神魂恍惚

發宿疾

本草曰。勿食生葵。勿食羊臙。三月以後有虫。如馬尾毒能殺人。

風土記。是月十六日。廿七日。忌遠行。水陸不吉。初一十六日。忌裁衣交易。

千金方。三月辰寅日。勿入魚凶。

雲笈七籤曰。是月五日。心見一切生血。宜齋戒。孫真人曰。是月勿殺生。以順天道。勿食百草心。黃花菜。

千金方曰。勿食鳥獸五臟。勿食小蒜。勿飲深泉。

雲笈七籤曰。三月八日。勿食芹菜。恐病蛟龍痕。

面青黃。肚脹大。如姪。服糖水吐出愈。

楊公忌。初九日。不宜問疾。

法天生意云。勿食雞子。終身昏亂。

又云。勿食大蒜。亦不可嘗食。奪炁力。損心力。

三月修養法

季春之月。萬物發陳。天地俱生。陽熾陰伏。宜臥早起。早。以養臟炁。時肝臟炁伏。心當向旺。宜

益肝補腎以順其時。卦值夬。夬者陽決陰也。決而能和之意。生炁在寅。坐臥宜向東北方。孫真人曰。腎炁以息。心炁漸臨。木炁正旺。宜減其增辛。補精益炁。慎避西風。宜懶散形骸。便宜安泰。以順天時。

靈劍子曰。補脾坐功一勢。左右作開弓勢。去曾蕩膈。結聚風炁。脾臟諸炁。去來用力為之。凡一十四遍。閉口。使心隨炁到。以散之。

陳希夷字春二炁坐功圖勢

清明三月節坐功圖

運七少陰二氣

時配手太陽小腸寒水

坐功

每日丑寅時。正坐定。換手。右手如引硬弓。各七八度。叩齒納清吐濁。嚙液各三。

治病

腰腎腸胃虛邪積滯耳前熱苦。耳聾。監痛。頸痛。不可回顧。肩拔。臑折。腰軟。及肘臂諸痛。



穀雨三月中坐功圖

運主少陰二炁

時配手太陽小腸寒水

坐功

日丑寅時平坐換手

右舉托移臂左右掩

和谷五七度叩齒吐納

秋燕

治病

胃結癥瘕血目黃鼻

衄頰腫頰腫肘臂外

廉腫痛腎外痛掌中



附於肝故圖劉于睿後

圖

龍耀字威

明膽之狀如龜

蛇混形其象如

懸匏色青紫附

於肝中



膽腑附肝總論

膽者金之精。水之氣。其色青。附肝短葉下。膽者
 敢也。言人果敢。重三兩三銖。為肝之腑。若據膽
 當不在五臟之數。歸於六腑。因膽亦受水氣。與
 坎同道。又不可同六腑。故別立膽臟。人之勇敢。
 發於膽也。合于膀胱。亦主毛髮。黃庭經曰。主諸
 氣力。攝虎兇。外應眼瞳鼻柱間。腦髮相扶與俱
 鮮。故膽部與五臟相類也。且膽寄于坎宮。使人
 慕善知邪。絕奸止佞。敢行直道。膽主于金。金主
 殺。故多動殺之。炁然而見殺則悲。故人悲者。金
 生于水。是以目有淚也。心主火。膽主水。火得水
 而滅。故膽大者。心不驚。水盛火煎。故膽小者。心
 嘗懼。陰陽交爭。水勝于火。目有淚也。淚出于膽。
 發于肝。膽水主目。瞳受肝木之精。二合。男子五
 十。目暗。腎氣衰。膽水少耳。可補腎長于肝。欲安
 其神。當息忿爭。行仁義道德。以全其生也。膽合
 于膀胱。主于毛髮。髮枯者。膽竭也。爪乾者。膽虧
 也。髮燥。毛焦者。有風也。好食苦味者。膽不足也。

顏色光白者兼青色者膽無病也。

修養膽臟法

當以冬三月端居靜思北吸玄宮之黑炁入口三吞之以補嗜之損用益膽之津。

相膽病法

膽之有病大率口苦嘔酸涎心中驚恐若人捕之者膽實精神不守臥起無定虛則傷寒寒則畏恐頭眩虛弱爪髮皆枯目中出淚膀胱連腰小腹作痛膽與肝合道膽有藥治與肝

臟同方。

膽腑導引法

可正坐合兩脚掌昂頭以兩手挽脚腕起搖動為之三五度亦可大坐以兩手拓地舉身努力腰脊三五度能去膽家風毒邪炁。

治膽腑吐納用嗜法

膽病以嗜出以吸補之法當側臥以鼻漸引長氣嗜之卽以嗜字作微聲同氣出之也去膽病除陰臟一切陰乾盜汗面無顏色小腸膨

脹臍下冷痛。口乾舌澁。數噀之。乃愈。
春時逸事

探春鬪花

天寶中。長安士女。春時鬪花。以奇多者爲勝。皆以千金市花。植于中庭。爲探春之燕。

移春檻

開元人家。春時移各花植檻中。下設輪脚。挽以絲組。所至牽以自隨。

繫煎餅

江東風俗。於正月二十日。爲天穿日。以紅絲縷繫煎餅。置屋上。爲之補天漏。故李詩一枚煎餅補天穿。

食生菜

晉於立春日。以蘿菔芹芽。爲菜盤。相饋。唐立春日。春餅生菜。號春盤。故蘇詩青蒿黃韭試春盤。戴春燕。

荆楚立春日。剪綵爲燕。以戴之。故歐陽詩。共喜釵頭燕。以來。又王沂公帖云。綵燕迎春入髮飛。

貼宜春字

立春日，門庭楣上寫宜春二字貼之。王詩云：寶字貼宜春。

五辛盤

立春日作五辛盤，以黃柑釀酒，謂之洞庭春色。故蘇詩云：辛盤青韭臙酒是黃柑。

爆竹驚鬼

西方深山中有人長尺餘，喜犯人，則病寒熱，名曰山臊，以竹著火作燂爍聲，山臊驚遁。

飲椒柏酒

月令云：元日進椒柏酒。椒是玉衡星精，柏是仙藥，二物釀酒，是早自幼起進長。

桃符畫神

黃帝時有神荼、鬱壘二神于朔山東鬼門桃樹下，執無道之鬼，縛以葦索，以飼虎，故肖其形于桃板上，置之門戶間也。

畫雞貼戶

元日畫雞貼門戶上，繫葦索，插于桃符兩傍，百

鬼畏之。

畫鍾馗

唐有虛耗小鬼，空中竊取人物。鍾南山進士鍾馗能捉之，以剗其目，劈而啗之。故當正月圖之，以厭鬼。

除窮鬼

文公云：正月乙丑晦，主人使奴結柳作車，縛草爲船，載糗與糧一二，揖窮鬼而送之。

造綵勝

劉臻妻陳氏，其於人日作人勝，剪綵，或鏤金爲之。

七種菜羹

荆土人日採七種菜，作羹湯以食之。

造麵鬻

上元日造麵鬻，以官位帖子置其中，熟而食之，以得高下相勝爲戲笑。

天街觀燈

武林舊事：自正月十三日起，至十七日止，滿城

大小人戶跨街以竹爲棚懸挂彩燈輝煌映月
燦爛搖星鼓吹烟火達旦不絕

踏歌聲調

唐觀燈士人作踏歌唱之歌調入雲歌曰長安
少女踏春陽無處春陽不斷腸舞袖弓腰渾忘
却蛾眉空帶九秋霜之類

送社飯

春社日以諸肉雜調和鋪飯上謂之社飯秋社
以社糕社酒相遺婦女歸外家卽外舅姨皆以
新葫蘆兒贈之俗云宜良外甥

孤山看梅

孤山林逋故宅也有梅三百六十株有陳朝檜
樹人競賞之

斷橋踏雪

西湖十景中有斷橋殘雪一景自斷橋一徑至
孤山下殘雪滿堤恍若萬丈玉虹跨截湖面真
奇觀也高雅者策蹇行吟以賞之

蘇堤觀柳

花柳撩人，鶯黃鴨綠，一月二色，長行萬枝，烟靄霏霏，掩映衣袂，有素心者，攜壺獨往。

清明祭掃

武林舊事，清明前後十日，城中士女，艷粧穠飾，金翠琛縠，接踵聯肩，翻翻遊賞，畫船簫鼓，終日不絕。

拔除

鄭俗三月上巳，於溱洧水濱，招魂續魄，秉蘭草，拔除不祥。漢時季春上巳，官及百姓，皆禊於東流水上。

曲水流觴

周公成洛邑，因流水以泛酒，故詩云：羽觴流波。秦昭王置酒河曲，見金人奉水心之劍，曰：令君制有諸夏，因立此為曲水。

踏青鞋履

三月三日上踏青鞋履。

杏酪棗糕

寒食日煮粳米，及麥為酪，搗杏仁煮作粥，以麵

遺生小牋 卷之二
聚棗蒸食爲之棗糕。

青精飯

用楊桐葉并細葉冬青葉遇寒食採其葉染飯色青而有光食之資陽氣道家謂之青精乾食飯今俗以夾麥青草搗汁和糯米作青粉團烏柏葉染烏飯作糕是此遺意。

駐馬飲

長安俠少春時結伴各騎矮馬飾以錦鞵金絡並轡而行往來有花樹傍僕從執酒隨之遇好色則駐馬而飲。

取紅花

北齊崔林義之女春日以桃花貼於面咒曰取紅花取白雪與兒洗面作光悅取白雪取紅花與兒洗面作光華取雪白取花紅與兒洗面作儀容。

裝花獅

曲江貴家遊賞剪百花裝成獅子形互相送遺獅上有小連環以蜀錦流蘇牽之唱曰春光且

莫去留與醉人看。

護花鈴

天寶間貴家園林，紐紅絲為繩，綴金鈴于上，有烏鵲至，則掣鈴以驚之。

括香

唐宮中，花開時，以重頂帳蒙蔽欄檻上，以閉其香，謂之括香。

吞花臥酒

春錄曰：握月擔風，且留後日吞花臥酒，不可過

時

紅餽雙

春遊之家，以油脂米粉作紅餽，竿上成雙挂挑，雜于馬前。

釀梨花

杭州俗釀，趁梨花時熟，號曰梨花春。

錦帶羹

花有錦帶名者，初生葉柔脆可食，採以作羹。杜詩云：滑憶離胡飯，香聞錦帶羹。

憐草色望杏花

長慶集云誰開湖寺西南路草綠裙腰一帶斜
勸農詔曰望杏敦耕瞻蒲勸穡

占草驗歲

師曠曰齊先生歲其苧蔭先生歲苦藕先生歲
雨蒺藜先生歲旱蓬草先生歲欲流水藻先生
歲欲惡艾葉先生歲欲病皆以正月占之

占雨霧

正月朔雨春旱人食一升二日雨人食二升以
漸而升五日雨大熟五日有霧傷穀傷民元日
霧歲必飢

折松索葦

歲首祝椒酒而飲之又折松枝男七女二亦同
此義懸葦索于戶上插符其傍百鬼畏之

登山眺遠

正月人日當登山眺遠李充詩曰命駕升西山
寓目眺原疇

泛粥祠膏

張成見一婦人立宅東南謂成曰正月十五君宜作白粥泛膏于上以祀我當令君蚕宜百倍後果然

花蓋葉帳

夏侯湛曰春可樂今綴雜花以為蓋謝萬賦云
纂豐葉而為帷

花褥草裯

花落為褥翠草成裯醉眠春日其樂不淺

浴沂禊洛

春服既成童子冠者浴乎沂風乎舞雩祭伯皆
禊文洋洋暮春厥月除巳尊卑烟驚惟女與士
自求百福在洛之矣

三月社會

武林舊事三月三日佑聖觀三月廿八日東岳
行宮二聖生辰都人遊冶之盛百戲統集士女
駢闐觀者如堵其社會名色如

緋綠社

雜劇

齊雲社

蹴毬

遊雲社

唱賺

同文社

詞要

角觝社

相撲

清音社

清樂

錦標社

射弩

錦體社

花綉

英略社

拳棒

雄辯社

小說

翠錦社

行院

繪革社

影戲

淨髮社

剃梳

律華社

吟叫

雲機社

撮弄

所陳金玉珍寶珠翠璀璨奪目天驥龍媒絨鞵
寶轡行厨果局窮極肴核之珍一盤珠翠花朵
之飾至值數萬珍禽如紅鸚白雀水族則玉蟹
金龜高麗華山之奇松交廣海嶠之異卉不可
縷紀無非動心駭目之觀二會皆然

高子曰山人僻好四時幽賞境趣頗真即在武
林可舉數事錄與同調共之但幽賞真境遍寰
宇間不可窮盡奈好之者不真故每人負幽賞
非真境負人我輩能以高朗襟期曠達意興超
塵脫俗迥具天眼攬景會心便得妙觀真趣况
幽賞事事取之無禁用之不竭舉足可得終日
可觀夢想神遊吾將永矢勿諼矣果何樂可能
勝哉未盡種種當以類見

春時幽賞

孤山月下看梅花

蓮生八片
卷之三
孤山舊趾，逋老種梅，三百六十已廢。繼種者，今又寥寥盡矣。孫中貴公補植，原數春初，玉樹參差，冰花錯落，瓊臺倚望，恍坐玄圃羅浮。若非黃昏月下，攜尊吟賞，則暗香浮動，踈影橫斜之趣，何能真見實際。

八卦田看菜花

宋之籍田，以八卦爻畫溝塍，圓布成象。迄今猶然。春時菜花叢開，自天真高嶺遙望，黃金作埒，碧玉為疇。江波搖動，恍自河洛圖中。分布陰陽，爻象海天，空濶極目，杳然更多象外意念。

虎跑泉試新茶

西湖之泉，以虎跑為最。兩山之茶，以龍井為佳。穀雨前採茶，旋焙時，激虎跑泉烹，享香清味冽。涼沁詩脾，每春當高臥山中，沉酣新茗一月。

保叔塔看曉

山翠繞湖，容態百逞。獨春朝最佳，或霧截山腰，或霞橫樹杪，或淡烟隱隱，搖蕩晴暉，或巒烝浮，浮掩映曙色，峰含旭日，明媚高張，風散溪雲，林

臯爽朗更見遙岑迥抹柔藍遠岫忽生濕翠變
幻天呈頃刻萬狀奈此景時值酣夢恐市門未
易知也

西溪樓啖煨笋

西溪竹林最多笋產極盛但笋味之美少得其
真每于春中笋抽正肥就彼竹下掃葉煨笋至
熟刀截剝食竹林清味鮮美莫比人世俗腸豈
容知此真味

登東城望桑麥

桑麥之盛惟東郊外最濶田疇萬頃一望無際
春時桑林麥隴高下競秀風搖碧浪層層雨過
綠雲繞繞雉雒春陽鳩呼朝雨竹籬茅舍間以
紅桃白李燕紫鶯黃鶯目色相自多村家閑逸
之想令人便忘艷俗

三塔基看春草

湖中三塔寺基去湖面淺尺春時草長平湖茸
茸翠色浮動波心浴鷺狎鷗飛舞惟適坐中深
愜素心兀對更快青眼因思古詩草長平湖白

鷺飛之句其幽賞自得不淺

初陽臺望春樹

西湖三面遶山東爲城市春來樹色新豐登臺
四眺淺深青碧色態間呈高下參差面面迥出
或冉冉浮煙或依依帶雨或叢簇山村或掩映
樓閣或就日向榮或臨水漾碧幽然會心自多
胸中生意極目撩人更馳江雲春樹之想

山滿樓觀柳

蘇堤跨虹橋下東數步爲余小築數椽當湖南
面顏曰山滿樓余每出遊巢居于上倚闌玩堤
若與簷接提上柳色自正月上旬柔弄鵝黃二
月嬌拖鴨綠依依一望色最撩人故詩有忽見
陌頭楊柳之想又若截霧橫烟隱約萬樹欹風
障雨瀟灑長堤愛其分綠影紅終爲牽愁惹恨
風流意態盡入樓中春色蕭騷授我衣袂間矣
三眠舞足雪滾花飛上下隨風若絮浮萬頃繚
繞歌樓飄撲僧舍點點共酒旆悠悠揚陣陣追燕
鷺飛舞沾泥逐水豈特可入詩料要知色身幻

影是卽風裏楊花。故余墅額題曰。浮生燕壘。

蘇堤看桃花

六橋桃花。人爭艷賞。其幽趣數種。賞或未盡得也。若桃花妙觀。其趣有六。其一在曉烟初破。霞彩影紅。微露輕勻。風姿瀟灑。若美人初起。嬌怯新粧。其二明月浮花。影籠香霧。色態嫣然。夜容芳潤。若美人步月。丰致幽閑。其三夕陽在山。紅影花艷。酣春力倦。嫵媚不勝。若美人微醉。風度羞澁。其四細雨濕花。粉溶紅膩。鮮潔華滋。色更

烟潤。若美人浴罷。暖艷融酥。其五高燒庭燎。把酒看花。瓣影紅綃。爭妍弄色。若美人晚粧。容冶波俏。其六花事將闌。殘紅零落。辭條未脫。半落半留。兼之封家姨無情。高下陡作。使萬點殘紅。紛紛飄泊。或撲面撩人。或浮樽沾席。意恍蕭騷。若美人病怯。鉛華消減。六者惟真賞者得之。又若芳草留春。翠裊堆錦。我當醉眠席地。放歌咏懷。使花片歷亂滿衣。殘香隱隱撲鼻。夢與花神攜手。巫陽思逐彩雲飛動。幽歡流暢。此樂何幽。

西泠橋玩落花

三月桃花蘇堤落瓣。因風蕩漾。逐水周流。飄泊孤踪。多在西泠橋畔。堆壘粉銷。玉碎香冷。紅殘片片。似對騷人泣別。豪舉離尊。當爲高唱。渭城朝雨。

天然閣上看雨

靈雨霏霏。乍起乍歇。山頭烟合。忽掩青螺。樹杪雲蒸。頃迷翠黛。絲絲飛舞。遙空濯濯。飄搖無際。少焉霞紅。炤水淡日西斜。峰巒吞吐。斷烟林樹。零灑宿雨。殘雲飛鳥。一望迷茫。水色山光。四炤蕭爽。長嘯倚樓。騰歌浮白。信知變幻不常。陰晴難料。世態春雨。翻覆弄人。哉過眼盡是鏡華。當着天眼看破。

臨水觀魚

古吳茂苑。孔里園中。有世居隱士。號曰瀟灑張郎。其園中有竹萬竿。喬木蓋屋。西有繞翠堂。東有蘆軒。軒前有一大池。綠楊垂壓。桃李間枝。池內有朱魚數萬。名爲錦鱗池。至春日晴明。魚遊

戲水。五色斑斕。名魚萬狀。瀟灑張郎題之曰錦鱗伴碧草。水面做文章。

弦

