

四時宜忌

錢唐瞿祐

正月事宜

周天主衡六問曰大寒後十五日斗指艮爲立春立
始建也春炁始至故爲之立也後又十五日斗指
爲雨水雨水炁也言雪散爲水矣律太簇族者奏
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爲
端月曰孟陽曰獻歲歲朝一日爲鷄二日爲犬三日

爲豕四日爲羊五日爲牛六日爲馬七日爲人八日
爲穀是日日色晴明溫暖則本事蕃息安泰若值風
雨陰寒熱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

荆楚記元日掛鷄於門庭百神畏之

墨子秘要曰元日取鵲巢燒灰着于廁以避兵撤門
裏以避盜

四時纂要曰是月四日寅日宜拔白甲子日拔白三
十三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 女青即雀獸也

玉燭寶典曰元日作膏粥以化門戶

瓊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茺火照井中廁中百鬼皆

走

正月元旦迎祀灶神釘桃符上書一聾字掛鍾馗以

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

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

一錢五分

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卯小飲起

洛陽人家正月元日造絲鷄臘燕粉荔枝十五日造

火鷺兒食王梁糕

長安風俗元日以後適以酒食相邀為之傳坐

四時宜忌
三
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虫生以斧敲打
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中
直長五七條比他樹結子更多

是月上辰日塞鼠穴可絕鼠

五行書曰元日用麻子七粒赤豈七粒撒井中辟瘡

疫

歲時雜記曰元日燒蒼朮

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熱大効

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

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

其月宜加綿襪以煖足則無病

元日天倉開日宜學道坐圓戊辰日宜煉丹藥可長
生

又云五香湯用藷香荆芥頭苓香白檀諸香咬咀
煮湯沐浴辟除不祥

雲笈七籤曰以立春日清晨煮白芷橘皮青木香三
湯沐浴吉

千金月令曰是月宜食粥有三方一曰地黄粥以補
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
碎切成條如韭菜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

道藏經曰欲滅尸虫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柏願臣身中三尸九虫盡
消滅頻頻行之吉

四時纂要曰初七日爲上會日可設齋醮大吉

清異錄云咸通俗元日佩紅絢囊內裝人參豆大揅
木香一二厘時服日高方止號迎年佩

正月事忌

正月日時不宜用寅卯
建百事不利

是月初七日二十一日不可交易裁衣
是月初婚忌空床招不祥不得已者以薰籠置床以
厭之

梅師方曰元日勿食梨以避離字之義勿食鯽魚頭
中有虫

千金方曰是月食虎豹狸肉令人傷神損壽

又曰不得食生菰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癩

四時宜忌

心鏡曰是月節五辛以避厲熱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爲上元二日戒夫婦入房

二月事宜

孝經緯曰雨水後十五日斗指甲爲驚蟄蟄者蟄虫震起而出也後十五日斗指卯爲春分分者半也當九十日之半也故爲之分夏冬不言分者天地開二

熱而已矣陽生子極於午卽其中分也春爲陽中律
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爲仲陽曰
令月次曰庚辰金卦大益人心
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

是月取道中土泥門戶辟官符上壬日取土泥屋四
角宜蠶事

呂公忌曰是月令幼小兒女早起避社神兔至小兒

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

千金方曰是月宜食韭大益人心

纂要曰是月丁亥日收桃花陰乾爲末戊子和井花
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虫蟻不

過

呂公月令忌曰社日令男女輟業一日否則令人不
聽

千金月令曰二月一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明散其方用蒼朮桔梗各二
兩附子一兩烏頭二兩炮細辛一兩搗篩爲散紅絹

四時宜忌

囊盛之一人背帶一家無病

二月已後當多服祛痰之藥

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浴亦
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 十五日修太上慶
生齋

洛陽記寒食日粧萬花與煮楊花粥

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瓚發痼痰動宿熱勿食
大蒜令人熱壅關隔不通

又曰多食鷄子滯熱勿食小蒜傷人志勿食兔肉狐
貉肉令人神魂不安

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

玄樞經曰母竭川澤毋焚山林勿任刑勿殺傷
楊公忌十一日不宜問疾

三月事宜

孝經緯曰春分後十五日斗指乙爲清明萬物至此
皆潔齊而清明矣後十五日斗指辰爲穀雨言雨生
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
建辰辰者震也言物動長也纂要曰三月爲蠶月爲
未春

玄樞經曰是月天道北行作事出行宜向北方吉

千金月令曰三月採艾爲人以掛戶上備一歲之灸
材

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病
効

續碎錄曰三月三日薺菜花鋪竈上及坐臥取處可

辟重蟻

又曰是日取苦鍊花無花卽葉於臥席下可辟蚤虱
驗

又云清明日日未出時採薺菜花候乾作燈杖可辟
蚊蠅

瑣碎錄曰清明日三更以稻草縛花樹上不生刺毛
垂

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

歲時記曰上巳日取黍麩和菜作羹以壓時熱

濟世仁術曰三月三日鷄鳴時以隔宿炊冷湯洗澆
瓶口及鍋竈飯籬一應厨物則無百虫遊走經行爲
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受暑
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曬乾能治熱痢用未

蘇一錢効

濟世仁術曰寒食日永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
效

三月上巳宜往水邊飲酒燕樂以辟不祥所謂修禊
事也

萬花谷曰初三日取枸杞根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熱清爽

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

靈寶經曰是月三日修盪邪齋

清明一日取榆柳作薪煮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生出初一初十日拔白生黑

是月取百合根晒乾搗爲麵服能益人取山藥去
皮焙晒作麵食大補虛弱

養生仁術曰穀雨日採茶炒藏能治痰嗽及療百病
熱疾

居家必用曰三月一日取鼠耳汗蜜和爲粉謂之龍
舌拌以壓時氣

洛陽上巳日婦人以薺花煎油祝之洒入水中若成
龍鳳花卉狀者則吉謂之油花卜

酉陽雜俎曰三月星心見辰出火禁烟插柳謂禳此

耳寒食有內傷之虞故令人作鞦韆蹴鞠之戲以動盪之

是月初六初七二十七日沐浴令人神爽無厄

荆楚記曰三月三日四民踏百草時有鬪百草之戲亦祖此耳

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熱勿食陳菹
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

法天生意云勿食鷄子終身昏

又云勿食大蒜亦不可常食奪熱力損心力

月令忌曰勿食血并脾季月土旺在脾恐死蒸投入
故耳

百一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脯三月以後有虫如馬尾
毒能殺人

風土記是月十六日二十七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食魚凶

雲笈七籤曰是月五日忌見一切生血宜齋戒

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瘕面青
黃肚腹大如妊服糖水吐出愈
楊公忌初九日不宜問疾

四月事宜

老經緯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
于此小得盈滿也律名中呂白虎通曰中呂何言陽
熱極將彼故腹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于此畢盡而起也西京雜記四合德用事和氣皆陽爲正陽之月又曰陽雖用事而陽不獨存純陽疑于無陰亦謂之曰陰月

又曰是月也盛德在火天道西行作事出行宜向西吉

是月每清晨吃菘頭酒一二杯令血氣通暢踈壅導滯

四月丁巳宜祀竈十六日天倉開宜入山修道

收書于未梅雨時開閣厨晾燥隨即閉門內放
香花或樟腦不生蠹魚火日避白虫黑
收書未梅雨前逐幅抹去蒸痕日中晒晾令燥
入匣以厚紙糊匣口四圍梅過方開匣須杉木
為之內不用紙糊并油漆以辟蠹氣

辟蚊方用鰻魚晒乾于室中燒之可少解其橫

是月伐木不駐

月令纂曰是月于魚池中納一神守則魚不走養鯉

善飛尤為緊要

神守即今之團魚也

馮氏口談曰戎衣同花椒捲收或芫花末摻之則不
蝕一用出砒藍布包之亦妙風領煖耳包藏瓮中密
封瓮口毛決不脫

月鏤曰洗葛衣用梅葉擦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鯽魚作羹則開胃

靈素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

雲笈七籤曰木爪善治轉筋病者不必服此但口呼

木瓜二字其病卽瘥

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
可造膏用桑椹取汁三斗白蜜四兩酥油一兩生薑
汁二兩以確先盛椹汁重湯煮汁到三升方入密酥
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法先

以兔絲子一兩研煮取汁一兩濾淨和麵切煮將羊
腎一具切條菝炒作臠食之補腎療眼暗赤腫一切
疾

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
二片菝頭二箇煎至八分執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郊死氣在酉不宜用

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氣逆勿食鱧大能害

人

千金方曰勿令韭菜同雞肉食暴死者尤不可食作

肉疽生胸臆中勿食諸物之心勿大醉勿食葫傷人

神

雲笈七籤曰是月八日不宜遠行宜清心齋沐必得

福慶

四時宜忌

十八

又曰是月忌暴怒傷心秋必爲瘡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夭壽

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于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葵靡陽不資以爲

用如賓在外而不爲內主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

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氣以五綵絲繫于臂上辟兵厭鬼且能令人不染瘧疾

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

瓊碎錄曰五日硃砂寫茶字倒貼辟蛇蝎寫白字倒貼桂上辟蚊虫寫儀方二字倒貼亦妙

又曰午時將燈草浸油內望太陽呪曰天上金鷄喫蚊子腦髓液念七遍吸太陽氣吹于燈草上夜點燈草照蚊俱去

呂公曰五日午時韭菜地上面東不語取蚯蚓泥藏之遇魚骨鯁喉用此少許擦咽喉外皮卽消試之神

効

廣惠方曰五日取晚蠶蛾裝一節竹筒內開眼處封貯待其乾死遇竹木刺傷者以些少塗之卽出此單方也

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曝乾傳金瘡神效

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瞻酥作
杵陰乾凡遇惡毒初起以唾磨搽微痛立消

頤碎錄曰五日取鱉爪著衣領中令人不忘

千金方曰五日日未出時取東向桃枝刻作小人形
着衣領中令人不忘

養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

又云五日取蒿苳菜原窠或葉置厨櫃內不生蛀虫
置毛褐衣內亦妙

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常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

保生月錄曰是月十一日天開節宜入山修道

簡易方曰疫氣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
膏再用嚴醋和爲餅子腋下挾之乾卽換去五遍能

治腋下臭氣

救民方中治中風牙緊不能下藥午日合冰片天南星

長生要錄曰五月五日有兩急破竹一二株內有神水瀝和獺肝爲丸治心腹積聚

又云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除

蚋

家塾事親曰巳丑卯辰日祀灶以猪首言五月朔日
不宜出錢財

夏至淘井可去瘟疫

五日取蝦蟆曬乾瘧發早男左女右臂上挂帶勿令
知之立愈

禮儀志曰夏至浚井能改水朱索縛柳杞桃結印爲
門戶飾可止惡氣

十三日竹醉日可移竹易活

五月五日取塚上泥并磚石一塊回家以小瓶盛埋

門外堵下合家不患時症

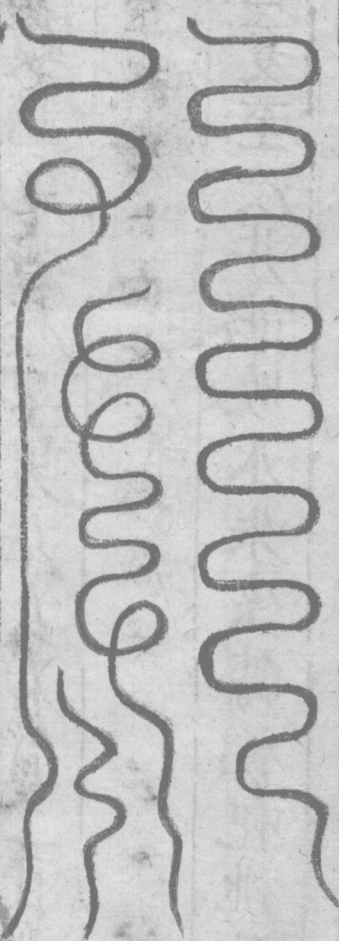
抱朴子曰五日硃書赤靈符着心前辟兵祛瘟去百

病此即治百病符也

正月元日
佩即此符

符

式



本草云五日採萹菜加馬齒莧為末等分產婦服之

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
丹乳香相和爲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卽下

五月取桃仁一百箇去皮尖研細入黃丹三錢丸如
桐子大治瘡發日面北用溫酒或井花水吞下三丸
卽絕

瓊碎錄五日清晨取白礬一塊自早晒至晚收之治
百虫蛟

五日午時飲首癩雄黃酒辟除百疾而禁百虫

呂公歲時記曰夏至一陰生宜服餌製過硫黃以折陰氣

二十日採小蒜曝乾治心煩痛解諸毒又治小兒丹毒

夏至後宜浚井收水以去瘟病

是月十六日二十日宜拔白

洛陽記午日造木灸艾酒以花絲樓閣插髮贈遺造辟瘟扇

文昌雜錄曰端午日走馬謂之躡柳

萬氏家抄曰五日午時採鷄腸草晒乾爲末齒痛
服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

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

五二十六二十七爲之九毒戒夫婦客止勿居濕地以招邪氣勿露臥星月之下

問禮俗云五月俗稱惡月按月令仲夏陰陽交生死之分君子節嗜慾勿任聲色

異苑曰五月勿晒床薦蓆

酉陽雜記曰五月晚精神不可上屋能令人魂魄不安

月令圖經曰此月勿食濃肥勿食煮餅可食溫煖之物

濟世方曰五月不可多食茄子損人動氣茄性屬土

耳

保生心鑑曰是月勿下枯井及深井中多毒氣先以
鷄毛探之若毛不旋舞者即是有毒不可下也多致

疾何與

歲時記曰勿食菘菜發皮膚瘋痒

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瘡槿為瘡子花故

也

五月勿食鯉多發風

類摘良忌云江魚卽黃魚也不可同蕎麥食令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蟹同食

便民圖纂曰甜瓜沉水者殺人多食作陰下癢生瘡患脚氣食之永不愈雙蒂者殺人其此物不可與油餅同食

楊公忌曰初五日不宜問疾各地臘日

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味也萬物向成咸有味
也

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雷之神

是月宜飲烏梅醬木瓜醬梅醬豈菹湯以祛渴方俱

見前

三伏日宜服腎瀝湯治男子虛羸五勞七傷風

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
灸

地骨皮 一兩

桂心 一兩
門冬 五分
去心

磁石 一錢 三分
打碎水洗令黑汁出盡為止羊腎二箇

猪腎亦可去脂膜切如柳葉以水四升先煮去水升

半卽掠去水土肥沫及腎滓取汁煎諸藥澀清去滓

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

養生雜纂曰老人氣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氣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氣

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瓮盛之一年不臭用以作醋醬醃物一年不壞

真誥曰十九日二十四日拔白永生又云初三初
四十八二十八日拔白亦可

四時纂要曰是月初一日初七初八二十一沐浴
去疾禳災

七籤曰是月二十七日取枸杞根煎湯沐浴至老不

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不生

重

原书缺页

原书缺页

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

食治通說夏月不宜飲冷何能全斷但勿宜過食可

矣

又云冷水與生硬菓油膩甜食恐不消化亦不宜多

飲湯水飲

便民纂曰途中一時中暑身死者勿可用冷水灌沃

急就道上取熟土填于死者臍上成堆中間撥開作

一孔令人撒尿澆入臍孔次用生薑大蒜搗爛熱湯

送下卽活

瑣碎錄曰暑月瓮壇大日晒熱不可卽取盛裝飲食

恐收暑氣

楊公忌曰初三日不宜問疾

七月事宜

孝經緯曰大暑後十五日斗指坤爲立秋秋者擎也
物于此而擎歛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七
月爲蘭月

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氣
盡令徧服一刀圭冷人心地聰明

雲笈七籤云七日曝皮裘可以辟疰

家塾事親曰七日取角蒿置毡褥書籍中可以辟蠹

又云辟蛇

又云收芙蓉葉可以治腫乾取末醋調一味敷腫上可消

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糝之可生黑髮

常氏目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勿皆少飲之却病

又云七日取螢火十四枚搥白髮自黑

常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
虫三尸

十一日取枸杞煎湯沐浴令人不老不病

又云此月二十三日沐令髮不白二十五日沐令人
壽長

千金月令曰七日暑氣將伏宜食稍涼以爲調攝法
用竹葉一把梔子二箇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
服鷄子大一團日三服久服身輕三百日後可行五
百里之遠

竹葉粥中暑者宜用竹葉一握山梔一枚煎湯去渣

下

立秋太陽未升採楸葉熬膏搗治瘍立愈名楸葉膏

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

家塾事親曰七日取蜘蛛一枚着領中令人記事不
忘

七日取槐角子熟搗成汁納銅鉢中晒成膏捏爲鼠

尿大納肛門內治痔

又曰七日取苦瓠白瓠絞汁一合以醋一升古錢七箇和均以火煎之令人稀稠得所點入眼背中治眼黑暗

又七日採麻花五月五日牧麻葉搗作炷圓灸生瘰瘻瘡上百壯

法天生意云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

立秋日用新水禾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

本草云七月七日採偵火花苗菓五兩鹽三兩同搗

絞汁治熱毒

七月事忌

七月日時不宜用 犯月建百事不利初八二十三

忌裁衣交易

初七日勿想惡事

白雲忌曰七月勿食蓴上有蠲虫害人勿食韭損人

目

孫真人曰勿食鴈傷人勿食菱肉動氣勿食多生蜜

令人暴下霍亂

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

是月初七爲道德臘十五日爲中元二日戒夫婦入

房

秋八月事宜

孝經緯曰處暑後十五日斗指庚爲白露陰氣漸重
露凝而白也後十五日斗指酉爲秋分陰生于午極
于亥故酉其中分也仲月之節爲秋分秋爲陰中陰
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成功也辰酉酉者緡

也謂時物皆纏縮也

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言

荆楚記曰是月初十日以朱硃點小兒額上爲之天

灸以厭疾也

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

社日人家襁褓兒女俱令早起恐社翁爲祟與春

同二社日人家襁褓兒女俱令早起恐社翁爲祟與春

雲笈七籤曰是月八日取枸杞煎湯沐浴令人不老

不病以人以酒以黃子孫燕甲子日淋米水氣去火氣

又曰二十三日沐浴令人無非禍

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

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

是日可修逐邪齋

纂要曰是月初三日初七日俱宜沐浴令人聰明不
老

又云二十五日宜浴却病

圖經曰八月楮實子紅熟甲子日採來水浸去皮穰
仙方單服其實

又云採栢子晒乾爲末服方寸匙稍增至多欲絕穀

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氣急勿多食新薑勿食生蒜

又曰勿食豬肺及飴和食令人發疽勿食雉肉勿食豬肚冬成嗽疾

楊公忌曰二十七日不宜問疾

自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

千金月令曰秋分之日勿殺生勿用刑勿處房帷勿
吊喪問疾勿大醉

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爲

忌

九月事宜

孝經緯曰秋分後十五日斗指辛爲寒露謂露冷寒

是月二十日宜齋戒沐浴其日鷄鳴時沐浴令人辟

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

千金月令曰宜進地黄湯其法取地黃洗淨以竹刀

切薄晒乾用時火焙為末碾細充湯服煎如茶法為

妙

四時纂曰取枸杞子浸酒飲令人耐老

又仙方云修長生者保命莫切于豨薟草五月五日
七月七日九月九日採

聖惠方曰甘菊花晒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栢脂丸服令人不老

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密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無

疾

名公記曰九日天明時以片糕搭兒女頭額更祝曰

願見百事俱高作三聲

又曰九日造迎涼脯羊肝餅佩瘦木符

千金方曰是月內於戌地開坎深二三尺埋炭一斤

土覆戌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

雲笈七籤曰季秋節約生冷以防痢疾勿食新薑食之成痼疾

又云勿多食雞令人魂魄不安九日勿起動床席當
修延筭齋

月忌曰勿食犬肉傷人神氣

又云勿食霜下爪冬發翻胃勿食葵菜能令食不消
化

雲笈七籤曰是月十八日忌遠行

揚公忌曰二十七日不宜開疾

十月事宜

孝經緯曰霜降後十五日斗指乾爲立冬冬者終也

萬物皆收藏也後十五日斗指亥爲小雪天地積陰
溫則爲雨寒則爲雪時言小者寒未深而雪未大也
律應鍾鍾者動也言物應陽而動下藏也辰亥亥者
劾也言時陰氣劾殺萬物也西京雜記曰十月爲正
陰曰陰月要纂曰上冬

是月天道南行作事出行宜正南方吉不宜用亥日
犯月建不吉

十六日天倉開宜入山修道
又曰初十日十三日宜拔白

五行書曰是月亥日食餅令人無病

是月宜進棗湯其方取大棗去皮核於文武火上翻覆焙香然後泡作湯服

攝生圖曰初一日宜修成福齋初五日修三會齋勿行譴責

决明子主青盲目淫觜赤白膜痛淚又療唇口青色
十月十日採陰乾

冬三月戊寅巳卯癸酉辛巳丁亥及壬丙戌癸宜煉

丹藥

是月宜服棗湯鍾乳酒枸杞膏地黃煎等物以養和
申氣方俱在前

雲笈七籤曰十月十四日取枸杞煎湯沐浴令人光
澤不病初一日十八日備宜沐浴吉

冬至日陽氣歸內腹宜溫暖物入胃易化

修真指要曰十五日下午元吉辰可修謝過齋

太清草本方云槐子乃虛星之精是月上巳日採而
吞之每服二十一粒去百病長生通神

是月宜食芋無礙

十月事忌

是月初一十四日忌裁衣交易

白公方忌十月忌食猪肉發宿氣且亥為猪肖宜忌之

是月二十五日不宜問疾

是月初一日為民歲臘十五日為下元二日戒夫婦入房

二十日忌遠行

十一月事宜

經緯曰小雪後十五日斗指壬爲大雪言積陰爲
雪至此栗烈而大矣後十五日斗指子爲冬至陰極
而陽始至日南至漸長至也白虎通曰始律黃鍾何
黃中色也鍾動也言陽氣動於黃泉之下欲養萬物
也樂志曰辰子子者孳也言陽氣至此更滋生也呂
氏曰仲冬爲暢月

月纂天道東南行作事出行宜向東南吉

纂要曰共工氏子不才以冬至日死爲疫鬼畏赤小
豆是日以赤小豆煮粥厭之

七籤曰是月初十日取枸杞葉煎湯洗浴至老光澤
十五十六日俱宜沐浴

千金月令曰是月可服補藥不可餌大熱之藥宜早
食宜進宿熟之肉

又曰至日於北壁下厚鋪草而臥以受元氣

纂要曰是月初十日宜拔白髮

五經通義曰至後陽氣始萌陰陽交精萬物氣微在
下不可動泄

簡易方曰冬至日鑽燧取火可免瘟疫

仙經曰十一日天倉開宜入山修道修啟福齋
歲時雜記至日以赤小荳煮粥合門食之可免疫
冬至煎餠綵珠戴一陽巾

十一月事忌

纂要曰是月勿食龜鼈肉令人水病勿食生菜發宿
疾勿食生韭多涕唾

又曰初四日勿責譴下人大忌

又曰十一日不可沐浴勿以火炙背

翰墨全書曰是月二十五日爲掠剩大夫忌勿犯交

姤凶至後十日夫婦當戒容止

纂要曰是月十二日二十二日忌裁衣交易

千金翼曰冬至後庚辛日不可交合大凶

又曰勿枕冷石鉄物令人目暗

又曰勿食螺螄螃蟬損人志氣長屍虫

雲笈七籤曰二十日不宜遠行

二十三日不可問疾

不用子日犯月建作事不吉

禮儀志曰至日鑽燧取火可止瘟病是日勿多言當

閉關靜坐以迎一陽之生

雲笈七籤曰仲冬腎氣旺心肺衰宜助肺安神調理脾胃無乖其時勿暴溫煖勿犯東南賊邪之風令人多汗腰脊強痛四肢不通

十二月事宜

孝經緯曰冬至後十五日斗指癸爲小寒陽極陰生乃爲寒今月初寒尙少也後十五日斗指丑爲大寒至此栗烈極矣律大呂呂者拒也言陽氣欲出陰拒之也樂志曰辰丑丑者紐也言終始之際以紐結爲

名也

月纂曰天道西行作事出行俱宜向西不宜用丑日
犯月建作事不吉

黑子秘錄曰是月癸丑日造門盜賊不能進

瑣碎錄曰臘月子日晒薦蓆能去蚤虱

又曰是月取豬脂四兩懸於廝中入夏一家無蝨
二十四日床底點燈謂之照虛耗也

本草念四日取活鼠油煎爲膏敷湯火瘡滅癩疵極

良

玄樞曰除日以合家頭髮燒灰同脚底泥包投井中却五瘟疫鬼

七籤曰除夜枸杞湯洗浴令人不病初一初二初八十三日十五二十日沐浴去災悔吉

除日掘宅四角各埋一大石爲鎮宅主災異不起

除夜宜燒辟瘟丹并家中所餘雜藥焚之可辟瘟疫

可焚蒼术

方見五月

法天生意云初七初十十八二十日拔白髮

又云除夜有行瘟使者降於人間以黃紙朱書天行

已過四字貼於門額吉

是月收雄狐膽若有人暴亡未移時無及矣當預備之

是月取青魚膽陰乾如患喉閉及骨鯁者以此膽少入口中咽津即解

又曰是月取皂角燒爲末留起過時疫早起以井花水調一錢服之効

十二月事忌

千金方是月勿食醬脾旺在四季故耳

是月勿歌舞犯者凶

月忌二十一日不可問疾初七日不宜水陸遠行凶
初九日二十五日忌裁衣交易

瓊碎錄曰除夜勿嗔罵奴僕并碎器皿仍不可大醉
八日名王候臘忌夫婦入房

人日各王判淵忌夫敬人忌

從新經曰斜交心與黑心美并斬器皿不可大斬
麻水日二十正日忌燒香交忌

凡忌二十一日不可問熱麻水日不宜水剗盡計凶

是月心應戰水清凶

在四季故耳

陳希夷坐功圖

宋 陳搏

立春正月節坐功圖勢

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拘頸左右聳引各
三五度叩齒吐納嗽嚥三次

治病

風氣積滯頂痛耳後痛肩臑痛背痛肘痛諸痛

雨水正月中坐功圖勢

運主厥陰初氣 時配三焦手少陽相火

坐功

每日子丑時疊手按脛拘頸轉身左右偏引各三
五度叩齒吐納嗽嚥

治病

三焦經絡留滯邪毒壅乾及腫噦喉痺耳聾汗出
目銳背痛頰痛諸疾悉治

日輪普照感誠清天悉舉

三君絲絲滑微微無聲

無

天與我存其絲

絲

無

雲

三

五



驚蟄二月節坐功圖勢

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
齒六六吐納嗽嚥三三

治病

腰脊肺胃蘊積邪毒目黃口乾鼽衄喉痺面腫暴
啞頭風牙宣目暗羞明鼻不聞臭遍身疥瘡悉治

御風長官月...

刻谷祖胃...

宗...

尚六六...

翁引長...

坐...

藍王...

御...

...



...

...

...

春分二月中坐功圖勢

運主少陰二氣 時配手陽明大腸燥金

坐功

每日丑寅時伸手廻頭左右挽引各六七度叩齒
六六吐納嗽嚥三三

治症

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殼殼然
堅而不痛癢痒

清明三月節坐功圖勢

運主少陰一氣 時配手太陽小腸寒水

坐功

每日丑寅時正坐定換手左右如引硬弓各七八
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寒耳聾眩痛頸痛
不可回顧肩拔膈折腰軟及肘臂諸痛



穀雨三月中坐功圖勢

運主少陰二氣 時配手太陽小腸寒水

坐功

每日丑寅時平坐換手左右舉托移臂左右掩乳
各五七度叩齒吐納嗽嚥

治病

脾胃結瘕瘀血目黃鼻鼽衄頰腫頷腫肘臂外後
廉腫痛臂外痛掌中熱



立夏四月節坐功圖勢

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
五七度叩齒吐納嚥液

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



小滿四月中坐功圖勢

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嚥液

治病

肺腑蘊滯邪毒胸脇支滿心中憺憺大動面赤鼻赤目黃心煩作痛掌中熱諸痛

赤日黃心... 欲求... 中... 欲...

欲求... 欲求... 欲求... 欲求...

欲求...

欲求...

欲求... 欲求... 欲求... 欲求... 欲求...

坐也

欲求... 欲求... 欲求... 欲求... 欲求...

小... 四... 中... 坐... 也... 圖... 裝...



苦種五月節坐功圖勢

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
七度定息叩齒吐納嚥液

治病

腰腎蘊積虛勞噬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

後以手

艾草掃毒水士如中... 後以手

... 後以手

士如

... 後以手

坐

... 後以手

... 後以手



夏至五月中坐功圖勢

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
五七次叩齒內清吐濁嚥液

治病

風濕積滯腕膝痛臑臂痛後廉痛厥掌中熱痛兩
腎內痛腰背痛身體重



卷之六 功圖

功圖

功圖

功圖

功圖

功圖

功圖

功圖

小暑六月節坐功圖勢

運主少陽三氣 時配手太陰脾濕土

坐功

每日丑寅時兩手踞地屈壓一足直伸一足用力
掣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噎
臍右小腹脹引腹痛手攣急身體重半身不遂偏
風健忘哮喘脫肛腕無力喜怒不常



大暑六月中坐功圖勢

運主太陰四氣 時配手太陰脾濕土

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胸膈滿濡臂
痛掌中熱臍上或肩背痛風寒汗出中風小便數
欠淹泄皮膚痛及麻悲愁欲哭洒淅寒熱



立秋七月節坐功圖勢

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閉息聳身上踴
凡七八度叩齒吐納燕液

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領痛目銳背痛缺
盆腫痛腋下腫汗出振寒

...

...

...

...

...

...

...

...

...



處暑七月中坐功圖勢

一運主太陰四氣 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
各五七度叩齒吐納燕液

治病

風濕留滯肩背痛胸痛脊脊痛脇肋髀膝經絡外
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



聖主太烈四庫 執酒以史明

其下其中心空也圖

白露八月節坐功圖勢

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

風氣留滯腰背經絡洒洒振寒苦伸數欠或惡人
與火聞木聲則驚狂瘡汗出鼯衄口喎唇胗頸腫
喉痺不能言顏黑嘔呵欠狂歌上登欲棄衣躑走



秋分八月中坐功圖勢

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

風濕積滯脇肋腰股腹大水腫膝臏腫痛膺乳氣衝股伏兔節外廉足跗諸痛遺溺失氣奔響腹脹脾不可轉脘以結膈似裂消穀善飲胃寒喘滿

寒露九月節坐功圖勢

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臂踴身上托左右各三五
度叩齒吐納嚙液

治病

諸風寒濕邪挾脇腋經絡動衝頭痛目昏脫項如
拔脊痛腰折痔瘡狂顛痛頭兩邊痛頭顙頂痛目
黃淚出翳衄霍亂諸疾



霜降九月中坐功圖勢

運主陽明五氣 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
而復收五七度叩齒吐納燕液

治病

風濕痺入腰脚髀不可曲胭結痛腦裂痛項背腰
尻陰股膝髀痛臍反蟲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肛



立冬十月節坐功圖勢

運主陽明五氣 時配足厥陰肝風木

坐功

每日丑寅時正坐一手按膝一手攬肘左右換兩
手左右托三五度吐納叩齒嚥液

治病

胸脇積滯虛勞邪毒腰痛不可俛仰嗑乾面塵肌
色胸滿嘔逆飡泄頭痛耳無聞頰腫肝逆面青目
赤腫痛兩脇下痛引小腹四肢滿悶眩冒目瞳痛



待日正南向日而坐

平式亦共五道

張王則視其像

大七八

小雪十月中坐功圖勢

運主太陽終氣 時配足厥陰肝風木

○ 坐功

每日丑寅時正坐一手按膝一手挽肘左右爭力
各三五度吐納叩齒嚥液

治病

脫肘風濕熱毒婦人小腹腫丈夫癩疝孤疝遺溺
閉癥血暈腫暈疝足逆寒疝善瘕節時腫轉筋陰
縮兩筋攣瀉泄血在脇下喘善恐胸中喘五淋

大雪十一月節坐功圖勢

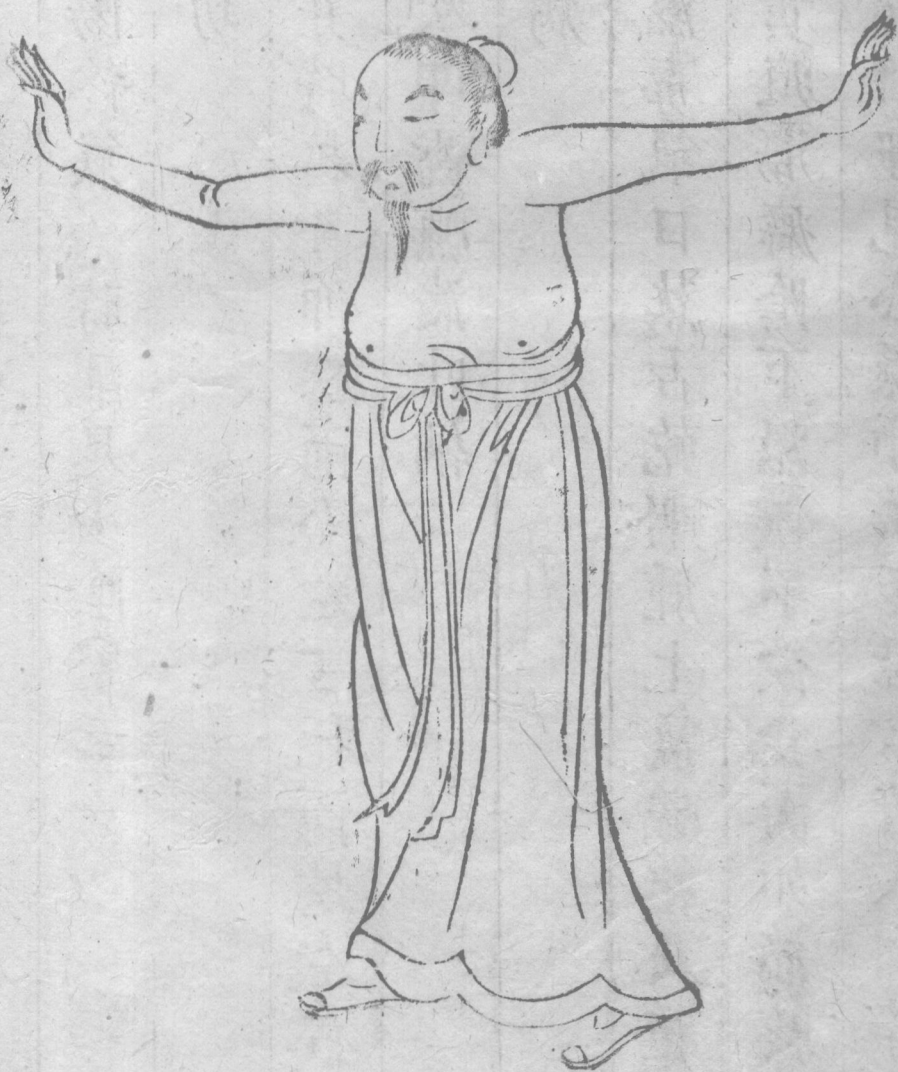
運主太陽終氣 時配足少陰腎君火

坐功

每日子丑時起身仰膝兩手左右托兩足左右踏
各五七次叩齒嚥液吐納

治病

脚膝風濕毒氣口熱舌乾咽腫上氣嗑乾及腫煩
心心痛黃疸腸癖陰下濕饑不欲食面如漆咳唾
有血渴喘目無見心懸如饑多恐常若人捕等症



冬至十一月中坐功圖勢

運主太陽終氣 時配足少陰腎君火

坐功

每日子丑時平坐伸兩足拳兩手按兩膝左右極
力三五度吐納叩齒嚥液

治病

手足經絡寒濕脊股內後廉痛足痿厥嗜卧足下
熱臍痛左脇下背肩髀間痛胸中滿大小腹痛太
便難腹大頸腫咳嗽腰冷臍下氣逆

其勤勤大禮也

然則雖大禮不覺其苦

乎以縣縣寒感者

常

大

日

水

王

至



Small characters at the bottom center, likely a signature or printer's mark.

小寒十二月節坐功圖勢

運主太陽終氣 時配足太陰脾濕土

坐功

每日子丑時正坐一手按足一手上托挽首互換
極力三五度吐納叩齒嗽嚥

治病

榮衛氣蘊食卽嘔胃脘痛腹脹噦瘧飲發中滿食
減善噫身體皆重食不下煩心心下急痛澹瘕泄
水閉黃疸五泄注下五色大小便不通

木蘭黃血正氣五可正色大小野不賦

熟善習良體皆重食不工取必小年為前城深地

樂前歲慈食晴脚皆知賦前那

試錄

錄本三五扣除四

其日子正扣五坐一

坐收

國主大罰絲康 却爾臥太劍柳識生

小乘十二日稍坐水國樂



大寒十二月中坐功圖勢

運王厥陰初氣 時配足太陰脾濕土

坐功

每日子丑時兩手向後踞牀跪坐一足直伸一足
用力左右各三五度叩齒嗽嚥吐納

治病

經絡蘊積諸氣舌根強痛體不能動搖或不能臥
強立股膝內腫尻陰臑胛足背痛腹脹腸鳴飧泄
不化足不收行九竅不通足胛腫苦水脹

不以此為不效言其效不誤且其效
思宜與氣相輔氣全則氣以
懸絲蘇蘇指氣舌以氣

谷向

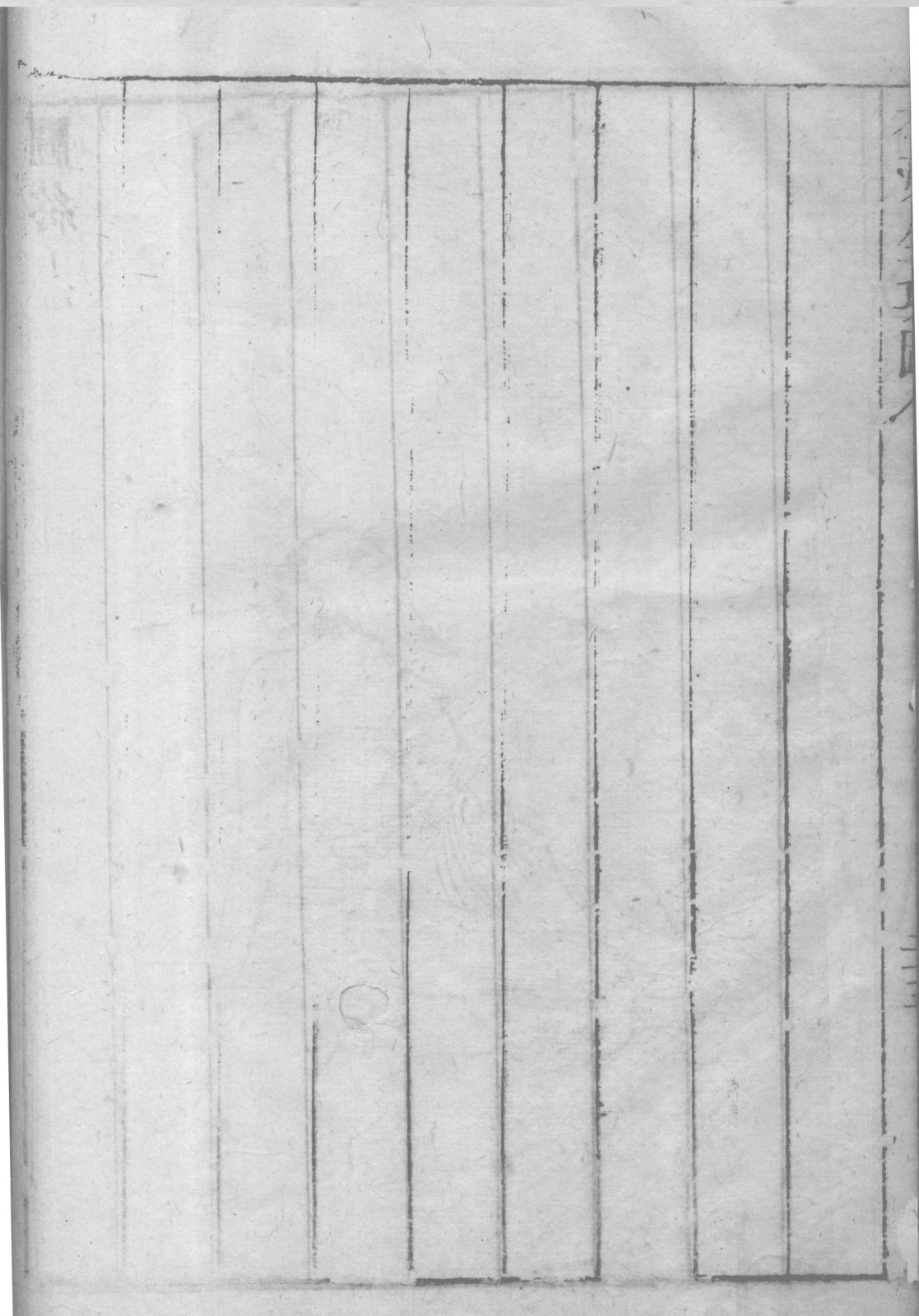
凡八次亦合三五



圖終

命長坐功圖

三五



仙靈衛生歌

古杭高濂

文逸曹仙姑歌

我爲諸君說真的命蒂從來在真息照體長存空不
空靈鑑涵天容萬物太極布妙人得一得一須教謹
防失宮室虛閑神自居靈腑煎熬枯血液又曰朝喪
暮損人不知氣亂精神無所據細細消磨漸漸衰用
竭元和神乃去無心心卽是真心動靜兩忘爲離欲
神是性兮炁是命神不外馳氣自定本來二物互相

親失却將何爲本柄混合爲一復忘一可與元化同
出沒又曰念中景象須除滅夢裏精神牢執持元炁
不佳神不安蠹木無根枝葉乾休論涕唾與精血達
本窮源總一般此物何曾有定位隨時變化因心意
在體感熱卽爲汗在眼感悲卽爲淚在腎感合卽爲
精在鼻感風卽爲涕縱橫流轉潤一身到頭總是神
水漬神水難言識者稀資生一切由真炁但知恬淡
無思慮齋戒寧心節言語一味醜醜甘露漿饑渴消
除見真素又云不去奪名與逐利絕了人情總無事

自然决烈滯何人在我
更教誰制御掀天聲價
又何如倚馬文章何足
貴榮華衣食總無心積
玉堆金成何濟又曰名
與身兮果孰親半生歲
月太因循比來修鍊賴
神炁神炁亡時空苦辛
可憐一個好基址金屋
玉堂無主人

孫真人衛生歌

天地之間人爲貴頭象天
兮足象地父母遺體能寶
之洪範五福壽爲最衛生
切要知三戒大怒大慾并
大醉三者若還有一焉須
防損失真元氣欲求長生

須戒性火不出兮心是定木還去火不成灰人能戒
性還延命貪慾無窮忘却精用心不已失元神勞形
散盡中和氣更仗何因保此身心若太費費則勞形
若太勞勞則怯神若太傷傷則虛氣若太損損則絕
世人欲識衛生道喜樂有常嗔怒少心誠意正思慮
除順理修身去煩惱春嘘明目夏呵心秋咽冬吹肺
腎寧四季常呼脾化食三焦嘻出熱難停髮宜多梳
氣宜鍊齒宜數叩津宜嚥子欲不死修崑崙雙手揩
摩常在面春月少酸宜食甘冬月宜苦不宜鹹夏日

增辛聊減苦秋來辛減少加酸季月大鹹甘略戒白
然五臟保平安若能全減身康健滋味能調少病難
春寒莫着綿衣薄夏月汗多須換着秋冬覺冷漸加
添莫待病生纔服藥惟有夏月難調理伏陰在內忌
冰水瓜桃生冷宜少餐免至秋冬成瘧痢身旺腎衰
色宜避養腎固精當節制常令腎實不空虛日食須
知忌油膩太飽傷神饑傷胃太渴傷血多傷氣饑餐
渴飲莫太過免致膨脝損心肺醉後強飲飽強食去
此二者不生疾人資飲食以養生去其甚者自安逸

食後徐行百步多手摩臍腹食消磨夜半靈根灌清
水丹田濁氣切須呵飲酒可以陶情性劇飲過多防
百病肺爲萃蓋倘受傷咳嗽勞神能損命慎勿將鹽
去點茶分明引賊入人家下焦虛冷令人瘦傷腎傷
脾防病加坐臥防風吹腦後腦內受風人不壽更兼
醉飽臥風中風入五內成災咎雁有序兮犬有義黑
鯉朝北知臣禮人無禮義反食之天地鬼神俱不喜
養體須當節五辛五辛不節反傷身莫教引動虛陽
發精竭容枯百病侵不問在家併在外若遇迅雷風

雨大急宜端肅畏天威靜坐澄心須謹戒恩愛牽纏
不自出利名縈絆幾時休放寬些子留餘福免致中
年早白頭頂天立地非容易飽食煖衣寧不愧思量
難報罔極恩朝夕焚香拜天地身康壽永事如何留
次平夷積善多惜命惜身兼惜氣請君熟玩衛生歌

真西山衛生歌

萬物惟人爲最貴百歲光陰如旅寄自非留意修養
中未免病苦爲心累何必餐霞餌大藥妄意延齡等
龜鶴但於飲食嗜慾間去其甚者卽安樂食後徐徐

行百步兩手摩脇并腹肚須臾轉手摩腎堂謂之運
動水與土仰面仍呵三四呵自然食毒氣消磨醉眠
飽臥俱無益渴飲饑餐猶戒多食不欲粗并欲速寧
可少餐相接續若教一飽頓克腸損氣損脾非是福
生食粘膩筋韌物目死禽獸勿可食饅頭附氣不相
和生冷傷招牌胃疾鮮醬胎卵兼油膩陳臭醜藏皆
陰類老年切莫喜食之是借寇兵無以異炙博之物
須冷喫不然損齒傷血脉晚食常宜申酉前向夜須
防滯膈飲酒莫教飲大醉大醉傷神損心志酒渴

飲水并喫茶暖脚自茲成重墜嘗聞避風如避箭坐
臥須教預防患况因飲後毛孔開風纔一入成癱瘓
不問四時俱煖酒大熱又須涼造知五味偏多難益
人恐隨肺腑成殃咎視聽行藏不必久五勞七傷從
此有四肢亦欲常小勞譬如戶樞終不朽臥不厭縮
覺貴舒飽則入浴饑則梳梳多浴少益心日默寢暗
眠神晏如四時惟夏難將攝伏陰在內腹冷滑補腎
湯藥不可無食肉稍冷休哺啜心旺腎衰何所忌特
忌疏通泄精氣臥處尤宜綿密閒宴居靜慮和心意

沐浴盥嗽皆煖水臥冷枕涼皆勿喜
瓜茄生菜不宜食豈獨秋來多瘧痢
伏陰在內三冬月切忌汗多陽氣泄
陰霧之中毋遠行暴雨震雷宜遠避
道家更有願生旨第一令人少嗔
恚秋冬日出始求衣春夏鷄鳴宜早起
夜後晝前睡覺來瞑目叩齒二七回
吸新吐故無令緩咽嗽玉泉還養胎
摩熱手心熨兩眼仍更揩擦額與面
中指時將摩鼻頰左右耳眼摩數遍
更能乾浴遍身問按脞暗須紐兩肩
縱有風勞諸冷氣何憂腰背復拘攣
噓呵呼吸吹及呬行炁之人分

六字果能依用力其間斷然百病皆可治情欲雖云
屬少年稍知節養自無愆固精莫妄傷神氣莫使苞
羽火中燃有能操履長方正於名無貪利無競縱向
邪魔路上行百行周身目無病

神仙可惜歌

可惜許可惜許可惜元陽宮無主一點旣隨穠色枯
百神泣送精光去三尸喜七魄怒血敗氣衰將何補
尺宅寸田屬別人玉爐丹竈阿誰處勸世人休戀色
戀色貪淫有何益一神去後百神隨百神去盡人不

知幾待說時說不得臨時出口泄天機

天機不可言言則入人罪難救其禍則禍及人矣

百無一失者謂其心也心者身之主也心正則身正

心者神之舍也神者天之機也神清則天機泄

天機不可言言則入人罪難救其禍則禍及人矣

天機不可言言則入人罪難救其禍則禍及人矣

天機不可言言則入人罪難救其禍則禍及人矣

天機不可言言則入人罪難救其禍則禍及人矣

天機不可言言則入人罪難救其禍則禍及人矣

四時逸事

古杭高濂

春時

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綵緝所至牽以自隨

繫剪餅

江南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剪餅補天穿

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子來又王沂公帖云綵燕迎春入髮飛

粘宜春字

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
詩云辛盤得青韭臙酒是黃柑

爆竹驚鬼

西方深山中有人長尺餘喜犯人則病寒熱名曰山
臊以竹著火作燁燁聲山臊驚遁

飲椒栢酒

月令云元日進椒栢酒椒是玉衡星精栢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

畫鷄貼戶

元日畫鷄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剝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舡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

荆士人口採七種菜作羹湯以食之

造麩餠

上元日造麩餠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
贈之俗云宜長外甥

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
掩映衣袂有素心者携壺獨往

清明祭掃

武林舊事清明前後十日城中士女艷粧穠飾金翠
琛縵接踵聯肩翻翻遊賞畫舫簫鼓終日不絕

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

因立此爲曲水

踏青鞋履

三月三日上踏青履

杏酪棗糕

寒食日煮粳米及麥爲酪搗杏仁煮作粥以麵裹棗
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
而有光食之資陽炁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

天寶駐馬飲

長安俠少春時結伴各騎矮馬飾以錦鞞金絡並轡
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帖於面呪曰取紅花
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爲繩綴金鈴于上有烏鵲
至則掣鈴以驚之

括香

吳記曰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

紅餒雙

春遊之家以油脂米粉作紅餒竿上成雙挂挑雜于

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
滑憶雕胡飯香聞錦帶羹

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

師曠曰薺先生歲甘葶蔞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饑

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
占粥泛膏于上以祀我當令君蠶宜百倍後果然

花蓋葉幄

夏侯湛曰春可樂兮綴雜花以爲蓋謝萬賦云纂豐
葉而爲幄春早人會之長二日雨人會之長以

花禱草裊

花落爲禱翠草成裊醉眠春日其樂不淺

浴沂禊洛

春服既成童子冠者浴乎沂風乎舞雩祭伯皆袞文
洋洋著春厥月除已尊卑煙鶩惟女與士自求百福
在洛之渌

三月社會

武林舊事三月三日佑聖觀三月二十八日東岳行
宮二聖生辰都人遊冶之盛百戲競集士女駢闐觀
者如堵其社會名色如

緋綠社

劇 襍

齊雲社

蹴 毬

過雲社

唱 賺

同文社

詞要

角觥社

相撲

清音社

清樂

錦標社

射弩

錦體社

花綉

英畧社

拳棒

雄辯社

小說

翠錦社

行院

繪華社

影戲

淨髮社

剃梳

律華社

吟呼

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

之奇松交廣嶠之異卉不可縷紀無非動心駭日之

觀二會皆然

夏時

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荳自踴躍可以擊蠅取萬
歲蟾蜍頭有角目赤額下有丹書八字者五月五月
收之陰乾佩帶可以避五兵

鬪草

五日踏百草又作鬪百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

鳧車

南方競渡使舟輕利謂之飛鳧又曰水車章詩瑤津
亭下競鳧車古詩云蘭湯俗浴傳荆俗水馬浮江吊
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喻之名碧筒酒

琢冰山

楊氏子弟每以三伏琢冰爲山置于宴席左右酒酣各有寒色

分龍節

楚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

寒筵冰

西陽編云盛夏取大水晶如拳塊置釜中新汲水煮
手沸以小口大肚甌盛湯以油綿密封其口勿令泄
炆復以重湯煮甌干沸急沉井底平旦出之破甌冰
以結矣

壬癸席

河東脩錄云取猪毛刷淨命工織以爲席而且涼
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鑒中有龍涎故能消暑

冰絲裯

唐有老人遇老嫗持舊裯以半千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

可以避暑唐延學士講易賜避暑犀章詩云已持犀
辟暑更有草迎涼酉陽編曰迎涼草碧色而籐似苦
竹葉細如杉雖若乾枯未嘗彫落盛暑掛之門戶其
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泐中者

溜激涼風

唐書拂蔭之國盛暑人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熱
生涼

七井生涼

霍仙別墅一室之中開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甃

蹋草競渡

歲時記五日士人踏百草作鬪草之戲以極屈三閭
之溺

厭兵續命

五月五日集五綵繒爲之辟兵合五色絲繫之臂爲

之續命

勞酒薦瓜

漢書田家伏臘烹羊炮酒以自勞月令初伏薦麥瓜

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

王粲大暑賦曰仰庭熠而嘯風王度扇銘服絺嗽雲

霧

避暑感涼

魏許使劉松輦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鑼鼓交迎徧
往邸第富室以小杓澆灌佛身以求施利是日西湖

作放生會舟楫之盛畧如春時小舟競賣鱖魚螺蚌
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鉄擎爲僊佛鬼神
之類駕空飛動謂之臺閣雜劇百戲之外又令魚父
習閑竹馬出獵八仙故事及命妓家女使花巾裏頭
爲酒家保更有花果五熟盤架放生籠養等庫爭爲
新好庫妓之瑋瑋者皆珠翠盛粧銷金紅背綉鞋寶

四
勒乘以駿騎各有皂衣黃號私身數對開導前行後
熱羅扇衣笈浮浪閑客隨逐于後少年狎客簇盤飮
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繡幕如雲累足駢肩
真所謂萬人海也

宋秋時

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

八月四日以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花酒稱壽

思尊鱸

張季鷹爲齊王曹掾見秋風起思吳中尊羨菰米鱸
魚膾歎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
駕而歸南人作鱸名郎官鱸因張得名耳

登南樓

庾亮賞月登南樓據胡床與浩等談咏竟夕老子興
趣不淺

懷故里

王粲觀秋月懷弟妹故里而傷神

曝犢鼻褌

七月七日法當晒衣諸阮所晒皆綈錦咸乃挑犢鼻

禪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果酒炙祀牛女穿

針乞巧

占蛛絲

七夕婦女陳瓜果祀牛女次早以瓜上得蛛網爲得

巧

孟蘭盆供

七月十五日日連以百味五果盛盤中作呪願以度

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

唐太和中周生有道術中秋夜與客會月色方瑩彼云我能取月置之懷袂因卽取筋數百條繩而駕之我梯此取月少頃以手舉衣懷中出月寸許光色照

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祖登
商巖館爲之九日臺

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小旂糝釘果
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爲三絕其最滿
城風雨近重陽無柰黃花惱意香雪浪翻天迷赤壁
令人西望憶潘郎

中元大猷

道經七月望日作玄都大獻花果旛旌清膳飲食供
諸聖衆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斂徂蕙
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

冬時

臘八日粥

臘月八日東京作浴佛會以諸果品煮粥爲之臘八
粥吃以增福

竈中點燈

四甲逸事 一
都人以酒糟抹於竈門之上謂之醉司命點燈竈心
謂之照虛耗

餽歲別歲

蘇公詩云爲歡恐無具假物不論貨富人事華靡珠
繡光翻坐貧者愧不能微贄出春磨言彼此相送產
物以爲餽歲又子瞻詩云人行猶可復歲行那可追
已逐東流水赴海歸無時東鄰酒初熟西舍蔬亦肥
且爲一日歡毋爲窮年悲以酒相歡謂之別歲

守歲分歲

子瞻詩畧云兒童強不睡拍手夜歡譁晨鷄且莫唱
更鼓畏慘擗坐久燈燼落起看北斗斜明年豈無年
心事恐蹉跎故大小飲酒相歡除夕坐以待旦謂之
守歲范至能詩畧云奉祠席撤夜未艾飲福之餘卽
分歲地爐火煖蒼朮香飭盤果餌如蜂房小兒但喜
新年至頭角長成添意氣者翁把盃心茫然增年翻
是減吾年荆釵勸酒仍祝願但願尊前且強健合室
大小除夕叙飲歡燕謂之分歲

藏鈎之戲

風土記臘日叟姬各隨其儕分爲二曹以較勝負始於鈎弋夫人事也

火山香燭

隋主除夕設火山數十焚沉香數車香聞數十里

研爐煖合

天寶間有一研爐曲盡其巧寒冬置研爐上不凍袁天罡女授張無頗煖金合寒時出此一室暄熱

辟寒香

外國進香大寒焚之必減衣拒熱

却寒簾

咸通年賜公主却寒之簾

捏鳳炭

楊國忠用炭屑捏成雙鳳冬日煖於爐中以白檀鋪
底香靄一室

炷煖香

雲溪僧舍冬月客至焚煖香一炷滿室如春故詹克
愛詩云煖香炷罷春生室始信壺中別有天

煖建茗

逸人王休與僧道交冬月取水之精瑩者烹建茗以
供

妓圍肉陣

申王冬月以妓密圍坐側以禦寒楊家選妾肥大者
行列於後謂之遮風肉陣

煖寒會

王元寶大雪時令童僕掃雪開具酒宴迎賓爲之煖

寒會

三餘足學

冬爲歲餘故冬月可就問學漢書東方朔云三冬文史足

尋梅烹雪

孟浩然尋梅陶穀烹雪風致自在

書物候風

左傳云凡分至啟閉必書雪物爲備故也冬經曰至日風從南來名爲虛賊傷人

諧律度晷

冬至始致八能之士以調律曆至日度晷景候鍾律

權土炭効陰陽也

愛日履霜

左傳曰冬日可愛又曰履霜堅冰君子知戒

鑿冰爨燧

詩云一之日鑿冰冲冲淮南子曰孟冬之日招搖指

亥爨松燧火

四時幽賞

古杭高濂

高子曰山人僻好四時幽賞境趣頗真卽在武林
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

孤山月下看梅花

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携尊吟
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圍布成象迄今猶然春

時菜花叢開自天真高嶺遙望黃金作瑀碧玉爲疇
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

西湖之泉以虎跑爲最兩山之茶以龍井爲佳穀雨
前採茶旋焙時激虎跑泉烹享香味冽涼沁詩脾
每春當高臥山中沉酣新茗一月

保叔塔看曉山

山翠遶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氣浮浮掩映曙
色峯含旭日明媚高彰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柰
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
于春中笋抽正肥就被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爲空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
燕紫鶯黃寓目色相自多村家間逸之想令人便忘
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望中深愜素心兀
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
發登臺四眺淺深青碧色態間呈高下
參差面面迥出或冉冉浮烟或依依帶
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

日山滿樓余每出遊巢居于上倚闌玩堤若與簷接
堤上柳色自正月上旬柔弄鶯黃二月嬌拖鴨綠依
依一望色最撩人故詩有忽見陌頭楊柳之想又若
截霧橫煙隱約萬樹吹風障雨瀟洒長堤愛其分綠
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煙初破霞彩影紅微
露輕勻風姿瀟洒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
鮮潔華滋色更煙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隄作使萬點殘紅紛紛
飄泊或撲面撩人或浮樽沾席意恍蕭騷若美人病
怯鉛華消滅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携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

多在西冷橋畔堆疊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煙合忽掩清螺樹杪雲蒸
頃迷翠黛絲絲飛舞遙空濯濯飄搖無際少焉霞紅
照水淡日西斜峯巒吞吐斷煙林樹零瀼宿雨殘雲
飛鳥一望茫茫水色山光四照蕭爽長嘯倚樓騰歌
浮白信知變幻不常陰晴難料世態春雨哉翻覆人
哉過眼盡是鏡華當着天眼看破

夏時

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
在地步蹠殘紅恍入香霞堆裡不知身外更有人世
知己清歡持觴覓句逢橋席賞移時而前如詩不成
罰以金谷酒數

東郊玩蚕山

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鄰婦相邀
村村搗鼓賽神繰車煮繭倉庚促織柳外鳴梭布穀
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
山僻景幽雲深境寂松陰樹色蔽日張空人竿遊賞
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岩壑境是仙
都最勝處矣忽聽山頭鶴唳溪上雲生便欲駕我僊
去俗抱塵心蕭然冰釋恐朝來去此是卽再生五濁
慾界

飛來洞避暑

靈鷲山下岩洞玲瓏週迴虛殿指爲西域飛來一小
岩也烝涼石冷入徑凜然洞中陡處高空若堂窄處
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締絡不勝秋盡矣初入體涼
再入心涼深入毛骨俱涼哉人間抱暑焦燥雖啖冰
雪不解而嚴冬猶然者勿令知此清涼樂園

壑堤橋夜宿

橋據湖中下種紅白蓮花方廣數畝夏日清芬隱隱
襲人霞標雲彩弄雨歇風芳華與四圍山色交映携
舟捲席相與枕籍乎舟中月香度酒露影濕衣歡對
忘言儼共淨友抵足中宵清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
湖三塔基傍蓴生旣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菘啜以松醪
咏思蓴之詩歌採菱之曲更得嗚嗚牧笛數聲漁舟

款乃相答使我狂態陡作兩腋風生若彼飽膏腴者
應咲我輩寒淡

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
爭飛拂袂荷風荐爽忽焉長虹亘天五色熾焰影落
湖波光彩浮濯乍駭蛟騰在淵澗盪上下水天交映
燦電絕流射日蒸霞似奪頽垣晚色睥睨靜觀景趣
高遠不覺胸中習炁歆共水天吞吐此豈豐城伏劍
時爲幽人一剖璞中蘊色

山晚聽輕雷斷雨

山樓一枕晚涼臥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閑忽送晚鐘一清俗耳漁
燈萬盞鱗次北來更換睫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

蓮實之味美在清晨水炆夜浮斯時正足若日出露

日地自定
一
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干味何甘哉况
蓮得中通外直藕潔穢不可污此正幽人素心能不
日茹佳味

空亭坐月鳴琴

夏日山亭對月暑烈西沉南薰習習生涼極目遙山
盤鬱冰鏡兩湖隱約何來鐘磬抱琴彈月響過流雲
高曠撫秋鴻出塞清幽鼓石上流泉風雷引可辟炎

蒸嶺寒遊偏宜清冷樂矣山居之吟悲哉楚些之曲
冷然指上梅花寒徹人間煩憤矣噫何能卽元亮無
絃之聲得塵世鐘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
飛故開合甚疾此景靜玩可以忘饑頃焉風號萬壑
雨橫兩閭駭水騰波湖煙潑墨觀處心飛神動誠一
異觀哉有時龍見余曾曰觀龍體僅露數尺背抹螺

青腹閃珠白矯矯盤盤滃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
時乃平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雨中世
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

恬淡非檀麝之香濃山禽關關弄舌而清韻閑雅非
笙簧之聲巧此皆造化機局娛目悅心靜賞無厭時
抱焦桐向松陰石上撫一二雅調蕭然景會幻身是
卽畫中人物遠聽山村茅屋傍午鳴鷄伐木丁丁樵
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

秋時

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日時携
小艇扶尊登橋吟賞或得一二新句出携囊紅葉牋
書之臨風擲水泛泛隨流不知飄泊何所情耿耿
撩人更於月夜相對露濕紅新朝烟凝望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爨桐使西泠
秋色色卽是空重惜不任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
乎

寶石山下看塔燈

保叔爲省中最高塔七級燃燈周遭百盞星丸錯落
輝煌燭天極目高空恍自九霄中下燈影澄湖水面
又作一種色相霞鬚泥盪搖曳長虹夜靜冰寒焰射
蛟窟更喜風清湖白光彩儼駕鵲橋得生羽翰便想
飛步繩河彼岸忽聞鐘磬半空梵音聲出天上使我
慾念色塵一時幻破清淨無碍

滿家衙賞桂花

桂花最盛處惟南山龍井爲多而地名滿家衙者其
林若壟若櫛一村以市花爲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菽作供對僊友大嚼令人
五內芬馥歸携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折何爲常被平地竊去疑哉

三塔基聽落鴈

秋風鴈來惟水草空濶處擇爲棲止湖上三塔基址
草豐沙濶鴈多群呼下集作解陣息所携舟夜坐時
聽爭棲競啄影亂湖煙宿水眠雲聲淒夜月基畔噤
噤噤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鶉聲而感變者是
皆世上有心人也我則無心

勝果寺月岩望月

勝果寺左山有石壁削立中穿一竇圓若鏡然中秋
月滿與隙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自得一
種世外玩月意味左爲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
古不虧區區興廢盡入此石目中人世搬弄切爲冷
眼偷咲

水樂洞雨後聽泉

洞在烟霞嶺下岩石虛豁餘牙遂窈山泉別流從

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
又云不須寫入薰風絃縱有此聲無此耳我輩豈無
耳哉更當不以耳聽以心聽

資嚴山下看石筍

資嚴在靈隱西壁山下有石狀若筍形圓削卓立高
可百尺巒岼秀潤凌空挿雲更喜四顧山巒若層花
吐萼皴縠疊浪巍幾曲拆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
多進此有楓林塢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

北高峯頂觀海雲

北高峯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
東起恍見霄霧溟濛朝煙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礙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淒黯余自河橋望蘆過
處一碧無際歸枕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款款或鴈落啞啞或
鷺飛濯濯風逢逢而雨瀝瀝耳洒洒而心于于寄興
幽深放懷閑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
氳金霞漂蕩亘天光彩狀若長橫疋練圓走車輪或

肖虎豹超驥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紅千山影赤金輪浴海閃
爍熒煌火鏡浮空曠曠輝映丹焰炯炯彌天流光赫
赫動地斯時惟啟明在東晶丸粲爛衆星隱隱不敢
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尙爲雲霞眩彩

六和塔夜玩風潮

浙江潮汛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
水吞吐瞻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
去來舟楫悲夫二六 批弄人間千古曾無英雄打破

盡爲名利之夢沉
如風波自不容人喚醒

冬時

湖凍初晴遠泛

西湖之水非嚴寒不冰
冰亦不堅冰合初晴朝陽閃
爍湖面冰澌瓊珠點點浮泛時
操小舟敲冰浪遊觀
冰開水路儼若舟引長蛇
晶筴片片堆疊家僮善擊
冰引舉手鏗然聲溜百步恍若
星流或衝激破碎狀
飛玉屑大快寒眼幽然此典恐
人所未同扣舷長歌
把酒豪舉覺我陽春滿抱
白雪知音忘却冰湖雪岸

之爲寒也舊聞戒涉春冰胸中不抱懼心又何必以
涉冰爲戒

雪霽策蹇尋梅

畫中春郊走馬秋溪把釣策蹇尋梅莫不以朱爲衣
色豈果無爲哉似欲粧點景象與時相宜有超然出
俗之趣且衣朱而遊者亦非常客故三冬披紅毡衫
裹以毡笠跨一黑驢秃髮童子挈尊相隨踏雪溪山
尋梅林壑忽得梅花數杯便欲傍梅席地浮觴劇飲
沉醉酣然梅香撲袂

凡中之我亦忘花爲

目中景也然尋梅之

去長安車馬何涼

涼卑哉且爲衆嗤究竟幸免覆轍

三茅山頂望江天雪霽

三茅乃郡城內山高處襟帶江湖爲勝覽最歡喜地
時乎積雪初晴疎林開爽江空漠漠寒烟山迥重重
雪色江帆片片風度銀梭村樹幾家影寒玉瓦山徑
人跡板橋客路車翻縞帶樵歌凍壑漁釣冰簷日極
去鳥歸雲感我遠懷無際時得僧茶烹雪村酒浮香
坐傍幾樹梅花助人清賞更劇

西溪道中玩雪

往年因雪霽偶入西溪何意得見世外佳景日雖露
影雪積未跡竹眠低地山白排雲風迴雪舞撲馬嘶
寒玉墮冰柯沾衣生濕遙想梅開萬樹目亂飛花自
我人跡遠來踏破瑶銜十里生平快賞此景無多因
念雪山苦行妙果以忍得成吾人片刻坤風便想擁
爐醉酒噫恣恣甚矣雖未能以幽冷攝心亦當以清
寒煉骨

山頭玩賞

兩山種茶頗蕃仲夕

魚萬樹每每入山尋

茶勝處對花默共色咲蕊生一種幽香深可人意且
花若剪雲縮心黃儼抱檀屑歸折數枝插觚爲供枝
稍苞萼顚顚俱開足可一月清玩更喜香沁枯腸色
憐青眼素艷寒芳自與春風姿態迥隔幽閑佳客孰
過於君

登眺天目絕頂

武林萬山皆自天目分發故地鈴有天目生來兩乳
長偁冬日木落作天目看山之遊時得天氣清朗烟

雲淨盡扶策躡巔四望無際兩山東引高下起伏屈
曲奔騰隱隱到江始盡真若龍翔鳳舞目極匹練橫
隔知爲錢塘江也外此茫茫是爲東海幾簇松筠山
僧指云徃宋王侯廢塚噫山川形勝千古一日曾無
改移柰何故宮黍離陵墓丘壑今幾變遷哉重可慨
也

山居聽人說書

老人畏寒不涉世故時向山居曝背茅簷看梅初放
隣友善談炙糍共食

又少可數歡然撫掌

不覺日暮吾觀道石

金鑪具亦水滸傳耳

豈果真實不虛故說更惜未必得同此傳世傳人口
掃雪烹茶玩畫

茶以雪烹味更清冽所爲半天河水是也不受塵垢
幽人啜此足以破寒時乎南窓日煖喜無感發惱人
靜展古人畫軸如風雪歸人江天雪棹溪山雪竹關
山雪運等圖卽假對真以觀古人模擬筆趣要知實
景畫圖俱屬造化機局卽我把圖是人玩景對景觀
我謂非我在景中千古塵緣孰爲真假當就圖畫中

了悟

雪夜煨芋談禪

雪夜偶宿禪林從僧擁爐旋摘山芋煨剝入口味較
市中美甚欣然一飽因問僧曰有爲是禪無爲是禪
有無所有無非所無是禪乎僧曰子手執芋是禪更
從何問余曰何芋是禪僧曰芋在子手有耶無耶謂
有何有謂無何無有無相滅是爲真空非空非非空
空無所空是名曰禪執空認禪又着實相終不悟禪
此非精進力到得

須覺子曷觀芋乎芋

不得火口不可食

芋生須火到芋熟

方可就齒舌消滅是從有處歸無芋非火熟子能生
嚼芋乎芋相終在不滅手芋嚼盡謂無非無無從有
來謂有非有有從無滅子手執芋今着何處余時稽
首慈尊禪從言下喚醒

山窓聽雪歌竹

飛雪有聲惟在竹間最雅山窓寒夜時聽雪酒竹林
浙瀝蕭蕭連翩瑟瑟聲韵悠然逸我清聽忽爾迴風
交急折竹一聲使我寒毡增冷暗想金屋人歡玉笙

聲醉恐此非爾所歡

除夕登吳山看松盆

除夕惟杭城居民家戶架柴爇燎火光燭天撾鼓鳴
金放炮起火謂之松盆無論他處無敵卽杭之鄉村
亦無此勝斯時抱幽趣者登吳山高曠就南北望之
紅光萬道炎焰火雲街巷分歧光爲界隔聒耳聲喧
震騰遠近觸目星丸錯落上下此景是大奇觀幽立
高空俯眺囂雜覺我身在上界

雪後鎮海樓觀

滿城雪積萬瓦鋪

五丈堦玉時登高樓

凝望目際無痕六地為之片白日暮晚炊千門青州
四起縷縷若從玉版紙中界以烏絲闌畫幽勝妙觀
快我冷眼恐此景亦未有人知得

四時佳景人心者自得之

不而憐空石思能高此清務

之及不少特以人自當而

踏過平塔