

Inches
Centimetres
TIFFEN® Color Control Patches

© The Tiffen Company, 2007

弦雲居重訂遵生八牋卷之三

景陵鍾惺伯敬父較



卯峯詔攝牋 卷之三十六

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。該曰載以合宜合忌之事。不

務博而信怪誕不經之條。若服商陸。見地藏之寶。掘富家土而讓貧者。得富此類。悉刪去而不存。不尚簡而棄禦災防患之術。如玉經八方祛瘟符錄。坐功圖像類。此併增入而不置。隨時敘以逸事。幽賞之條。和其性靈悅其心志。人能順時調攝。神藥類。食勤以導引之功。慎以宜忌之要。無競無營。與時消息。則疾病可遠。壽命可延。誠曰用不可去。身豈曰不補云耳。錄成箋曰。四時調攝。

春三月調攝總類

尚書大傳曰。東方爲春。春者出也。萬物之所出也。淮南子曰。春爲規。規者所以圍萬物也。規度不失。萬物乃理。漢律志曰。少陽東也。東者動也。陽氣動物。於時爲春。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。

歲時變常。災害之萌也。今特錄其變應於疾病者。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。主多瘟災。忌雨雹。主多瘡疥之疾。忌月內發電。主人民多殃。七日忌風雨。主民災。忌行秋令。主多疫。二月忌東北雷。主病。西北多疫。春分忌晴。主病。三月朔忌風雨。主多病。行夏令。主多疫。

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 巳手厥陰心

春主 卯手陽明大腸 夏主 午手少陰心

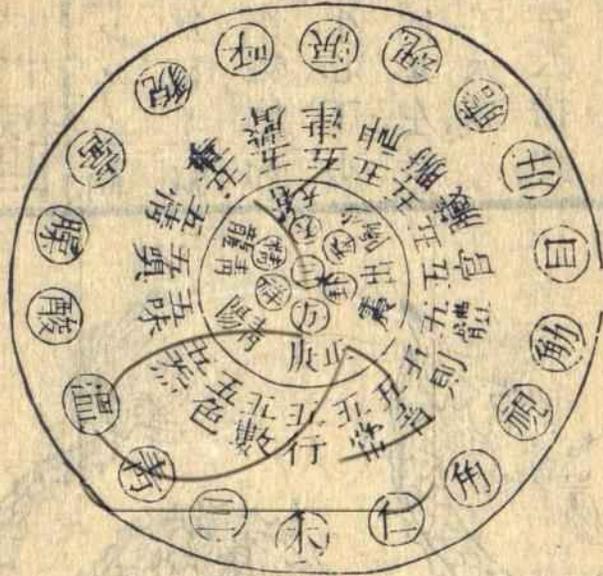
辰手太陽小腸 未手太陰肺

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

春月氣數主屬之圖



春曰青陽芳春青泰

陽春九春

天曰蒼天

風曰陽風暄風柔風

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

韶節淑節

辰曰良辰嘉辰芳辰

草曰芻草芳草芳卉

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

神名龍姓字含明

肝之狀為龍主藏

魂象如懸匏色如

縞映紺生心下少

近後右四葉左三

葉脉出于大敦

大敦左大指端

三毛之中也



肝臟春旺論 膽附肝下

肝屬木。為青帝。卦屬震。神形青龍。象如懸匏。肝者幹也。狀如枝幹。居在下。少近心。左三葉。右四葉。色如縞映紺。肝為心母。為腎子。肝中有三神。名曰靈。胎元精也。夜臥及平旦扣齒三十。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。藹恩沾庶。類無竭川。澤毋澆陂塘。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。而脇下痛引小腹。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肉振睛或生暈映冷淚兩角赤痒當服升麻散方見玉經人方後

修養肝臟法

以春三月朔且東面平坐叩齒三通閉氣九息震宮青氣入口九吞之以補肝虛受損以享

青龍之榮

六氣治肝法

秘訣口噓以治肝要兩日爭聞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齩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剛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蒸脹臍痛

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

括蔞四錢熱湯加五錢

山茱萸五錢身痒加一錢

巴戟天四錢陰痿加五分

續斷五錢有瘡加一錢

山藥五錢陰濕痒加一錢

菖蒲五錢患耳加一錢

牛膝五錢腰疼加一錢

兔絲子五錢陰痿加一錢

細辛四錢視茫加五分

防風五錢風邪加一錢

天雄三錢風痒加五分

蛇床子

四錢 炆 促

栢子仁

五錢 氣力不

遠志

五錢 驚悸

石斛

五錢 身皮

杜仲

五錢 腸痛

茯苓

四錢 陰萎

右一十八味各依法製度搗為細末煉蜜為

丸如蚕葶大每服

三九加至五七丸三食食

前服之服至一月百病消滅體炆平復神妙

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其當

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烤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攄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寒裏時備夾衣遇煖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

時行之患良由冬月煖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。肺愈五臟之表。胃愈經絡之長。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。

又曰春三月臥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殮泄。

千金異方曰春甲乙日忌夫婦容止。

又曰春夏之交陰雨甲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

風熱眼澁宜服。

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 一兩

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

倍一兩

白僵蚕

微炒去絲去錢

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効。

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爲末

生薑

一大塊如指二節

棗子

七枚

用半夏末二錢八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

二兩爲末

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齏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

二錢炒去刺尖兩

耳菊花

五分

共爲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

置生八錢

卷之三 四時調攝

十四

治老人春時胸膈不快痰湧悉噎咽喉諸疾

黍粘子一兩炒香為末

甘草半兩炙

共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入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

三 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煮和各藥

生地八兩補髓血 牛膝四兩王腰膝

五味三兩至五臟 覆盆子四兩主陰不足

巴戟二兩欲多世事加兩女人不用 訶黎勒三兩王胃中炁

鼓子花二兩賦助骨 苦耽二兩治諸毒藥

澤瀉三兩補男女人虛 甘菊花三兩去筋風

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

菴容二兩

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

炒黃美皮尖去惡血氣

菝葜子四兩

延年駐形

一方有雲英石三兩

縮腸余曰不必加此

右二十二味共搗爲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 震卦正東一青精先生櫛米飯方

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

月後服三分之一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下天

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

决明子

車前子 各一錢

乾薑 七分

龍膽草

充蔚子 各五分

共爲末。空心服。二三錢。白湯下。

一方加苦瓠分。去黃連。龍膽草。

正月事宜

周天玉衡六問曰。大寒後十五日。斗指艮爲立春。立始建也。春氣始至。故爲之立也。後又十五日。斗指寅爲雨水。雨水。中炁也。言雪散爲水矣。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。王燭寶典。以正月爲端月。曰孟陽。曰獻歲。歲朝。一曰爲雞。二曰爲犬。三曰爲豕。四曰爲羊。五曰爲牛。六曰爲馬。七曰爲人。八曰爲穀。是日。日色清明。溫煖。則本蕃息安泰。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異合家食之吉。

山海經曰畫桃符以厭鬼。

荆楚歲時記曰元日服桃仁湯為五行之精可

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廁以避兵。

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。女青即雀瓢也。

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蠅

蚰。

荆楚記曰正月未日以蘆葑火照井中廁中百

鬼皆走。

正月元旦迎祀灶神。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。請本境土地五穀之神。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。遍以酒食相邀。爲之傳坐。立春後庚子日。宜溫蔓菁汁。合家並服。不拘多少。可除瘟疫。

元旦五更時。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。元日燒蒼朮。服蒼朮湯。吉。

崔寔月令曰。元日進栢酒。是玉衡星之服之。

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。

進生八片 卷之三
其月宜加綿襪以煖足則無病。

元日天倉開日宜學道坐園戊辰日宜煉丹藥。
又一方云五香湯法用蘭香荊芥頭苓香白
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小
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土甲乙日視歲星所
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
臣身中三尸九蟲盡消滅頰頰行之吉

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止號迎年珮

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鯽

魚頭中有蟲

千金方曰是月食虎豹狸肉令人傷神損壽

又曰不得食生芡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。令人生瘦。

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。十五日爲上元。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。宜減醎酸。增辛辣味。助腎補肺。安養胃炁。勿冒水凍。勿太溫暖。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。色如少艾。兼
 明目。散諸故疾。從肝臟申肩背行。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。

陳希夷孟春二氣導引坐功圖勢

立春正月節坐功圖

運土厥陰初氣

時配手太陽三焦

坐功

宜每日子丑時疊手按
 髀轉身拘頸左右從外
 各三五度叩齒吐納漱
 嚥三次

治病

風氣積滯頂痛耳後痛
 肩臑痛背痛肘臂痛諸
 痛悉治



雨水正月中坐功圖

運主厥陰初炁

特配三焦手少陽相火

坐功

每日子丑時疊手按膝
物頸轉身左右偏引各
三五度叩齒吐納嗽嚥

治度

三焦經絡留滯邪毒嗑
乾及腫喉痺耳聾汗
出日銳背痛頰痛諸侯
悉治



二月事宜

孝經緯曰雨水後十五日斗指甲為驚蟄蟄者
蛰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
分者天地間之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。

是月取道中土。泥門。辟官符。上壬日。取土泥

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。是月宜食葦。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龔疾杜詩爲

寄治龔酒一杯

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

二月已後當多服祛痰之藥風勞之疾每起於
痰人能先令痰有跡導則病可庶幾

是月上丙日宜洗頭髮愈疾効上卯沐浴去白
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

子月為歲首是以十一月為正月也莊子九年四月初八日釋迦生以子至卯月是今二月也二月八日為佛生辰無疑今不知者不考歲首建支猶以四月為成規何其謬歟

靈寶曰是月八日宜修芳春齋

五日修太上慶生齋

洛陽記寒食日粧萬花輿煮楊花粥

二月事忌

于金月令曰二月三日不可晝眠

白雲忌曰二月九日不可食魚鯨仙家大忌

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蕪發癩痰動宿氣

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

神魂不安鬼死眼昏者勿食傷人鬼子勿與

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

玄樞經曰毋錫川澤毋校山林勿任刑勿殺傷

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

汗以散玄冬蓄伏之氣

靈劍子坐功一勢正坐兩手相叉爭力為之治

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

心氣勞之令出散調中和之氣補肝下氣海

添內珠爾

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

丙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炙脚三里絕骨對穴

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久服延年

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

叩齒六六吐納嗽嚙

治病

腰膈肺胃蘊積邪毒目

黃口乾齩蚬喉痺而腫

暴啞頭風牙宣口暗羞

明鼻不聞臭遍身疥瘡

悉治



春分二月中坐功圖

運主少陰二氣

時配手陽明大腸燥金

坐功

每日丑寅時側手迴頭

左右挽引各六七度即

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

耳聾耳鳴耳後肩膈肘

臂外背痛氣滿皮膚殼

殼然堅而不痛癢痒



三月事宜

孝經緯曰春分後十五日斗指乙為清明萬物至此皆潔齊而清明矣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物動長也纂要曰三月為蚤月為末春

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

歲時記曰上巳日取黍麩和菜作羹以壓時烝月令圖經上巳日可採艾并蔓菁花以療黃病瑣碎錄曰三月二日取薺菜花鋪灶上及坐臥

處可辟虫熾

又曰是日取苦鍊花無花卽葉於臥席下可辟

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

瑣碎錄曰是月羊糞燒灰存性和輕粉麻油可

擦惡瘡

清明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

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蛳浸水至清明

日以螺水酒墻壁等處可絕蜒蚰

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

又曰清明前一日採太蓼晒乾能治烝痢用米

飲調服一錢効

濟世仁術曰寒食日水浸糯米一二升逐日換

水至小滿灑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痲血遇天陰作痛七日可痊更治產婦諸血病症

三月三日取羊齒燒灰治小兒羊癩寒熱

萬花谷曰初三日取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容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猪食肉魚蟹蘿蔔何首烏內有生如烏獸并山石形象極

大者乃珍品也服之成仙

三月四月中採山谷內新長栢葉松針或花蔬
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八
十一丸咒曰神仙真藥體全自然服藥八腹
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

千金方是月及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

三月丁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十二日拔白永不生出初一初十日拔白生黑

是月取百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開胃

靈寶經曰是月三日修盪邪齋

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民踏兩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茶炒藏能治痰嗽及療

百病

家整事親曰是月採桃花未開者陰乾百日與

赤桑椹等分搗和臘月猪脂塗禿瘡神効

居家必用曰三月三日取鼠耳汁蜜和為粉謂

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葷

月令忌曰勿食血并脾季月上旺在脾恐死炁

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

風土記是月十六日廿七日忌遠行水陸不言

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草

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

面青黃肚脹大如妊娠糖水吐出愈

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夾陰也
 夾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
 甘增辛補精益炁慎避西風宜懶散形體便
 宜安泰以順天時
 靈劍子曰補脾坐功一勢左右作開弓勢去胸
 脇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

陳希夷季春二炁坐功圖勢

清明三月節坐功圖

運主少陰二氣

時配手太陽小腸寒水

坐功

每日丑寅時正坐定換
 手左右如引硬弓各七
 八度叩齒納清吐濁嚥
 液各三

治病

腰腎腸胃虛邪積滯耳
 前熱苦寒耳聾眩痛頸
 癭不可回顧肩拔膈拆
 腰軟及肘臂諸痛



穀雨三月中坐功圖

運手少陰一炁

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

嗽燕

治病

脾胃結痰瘀血目黃鼻

熱

熱

後廉腫痛臂外痛掌中



經曰膽附於肝故圖列于春後

膽神圖

神名龍耀字威

明膽之狀如龜

蛇混形其象如

懸兔色青紫附

於肝中



直上入後

卷之三十一

旦

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。爲肝之腑。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。攝虎兵。外應眼瞳鼻柱。聞腦髮相扶。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。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。膽水小耳。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。

通生八卷 卷之三
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
三吞之以補噓之損用益膽之津

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
爲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

治膽腑吐納用噓法

膽病以噓吐以吸補之法當側臥以鼻漸引長
氣噓之即以噓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

張臍下冷痛口乾舌澁數噓之乃愈。

春時逸事。

探春鬪花

天寶中長安士女春時鬪花以奇多者為勝皆以千金市花植于中庭為探春之燕

移春檻

開元人家春時移各花植檻中下設輪脚挽以絲絙所至牽以自隨

繫煎餅

江東風俗於正月二十日為天穿日以紅絲縷繫煎餅置屋上為之補天漏故李詩一枚煎餅

補天穿

食生菜

晉於立春日以蘿葷芹芽為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

荆楚立春日剪綵為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人鬢飛

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者火作燁州聲山臊驚遁

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白幼起進長

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韋索以餉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大物鍾南山進士鍾馗能捉之以劔其目劈而陷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

造麵餽

上元日造麵餽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

武林舊事自三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八雲歌曰長安
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

花柳撩人鶯黃鴨綠二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
金翠琛紈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蒐續魄秉蘭草
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
制有諸夏因立此爲曲水

踏青鞋履

三月三日上踏青鞋履

杏酪棗糕

寒食日煮粳米及麥爲酪搗杏仁煮作粥以麩

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

天貴間貴家園林紐紅絲爲繩綴金鈴干上有烏鵲至則掣鈴以驚之。

拈香

唐宮中花開時以重頂帳蒙蔽欄檻上以閉其香謂之拈香。

吞花臥酒

春錄曰握月擔風且留後日吞花臥酒不可過

時

紅餞雙

春遊之家以油脂米粉作紅餞竿土成雙挂挑雜于馬前

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攸
勸農詔曰望杏敦耕瞻蒲勸穡

占草驗歲

師曠曰齊先生歲其莖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又曰
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

花蓋葉幄

夏侯湛曰春可樂兮綴雜花以為蓋謝萬賦云慕豐葉而為幄

花褥草裊

花落為褥翠草成裊醉眠春日其樂不淺

浴沂禊洛

春眼既成童子冠者浴乎沂風乎舞雩蔡伯皆禊文洋洋暮春厥月除已尊卑烟鶯惟女與士自求百福在洛之溪

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競集士女駢闐觀者如堵其社會名色如

緋綠社

齊雲社

遏雲社

同文社

角觥社

清音社

卷之三 四時調攝 三

錦標社

射弩

錦體社

花綉

英略社

拳棒

雄辯社

說小

翠錦社

行院

繪革社

戲影

淨髮社

梳制

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使得妙觀真趣况
 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

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
差冰花錯落瓊臺倚壑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圍布成象迄今猶
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被竹不掃葉煨笋至
熟刀截剥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
紅桃白李燕紫鶯黃寓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

蘇提跨虹橋下東數步爲余小築數椽當湖南

回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
月嬌拖鳴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
障雨瀟灑長提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袖聞矣
三眠舞足雪滾花飛上下隨風若絮浮萬傾繚
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

蘇提看桃花

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牢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陟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王碎香冷紅殘
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

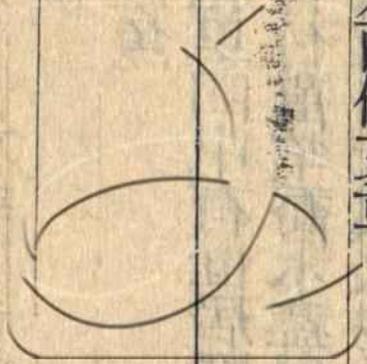
古吳茂苑孔里園中有世居隱士號曰瀟灑張
郎其園中有竹萬竿喬木蓋屋西有繞翠堂東
有蘆軒軒前有一大池綠楊垂壓桃李間枝池
內有朱魚數萬名爲錦鱗池至春日清明魚遊

通鑑卷之三

卷之三

三

戲水五色斑闌名魚萬狀瀟灑張郎題之曰錦
鱗伴碧草水面做文章



71024890



