

說郭

正七十五

12曾
6
74



特
12
6
74



說郛目錄

弓第七十五

經鉏堂襍誌 倪思

吳下田家志 陸泳

天隱子養生書 司馬承禎

保生要錄 蒲處貫

保生月錄 韋行規

養生月錄 姜蛻

攝生要錄 沈仕

說郛目錄

弓七十五



齊民要術 賈思勰

林下清錄 沈仕

蘭亭集 王羲之

輞川集 王維

洛陽耆英會 司馬光

洛中九老會 白居易

經鉏堂襍誌

宋 倪思

歲計

儉者君子之德世俗以儉為鄙非遠識也儉則足用
儉則寡求儉則可以成家儉則可以立身儉則可以
傳子孫奢則用不給奢則貪求奢則捨身奢則破家
奢則不可以訓子孫利害相反如此可不念哉富家
有富家計貧家有貧家計量入為出則不至乏用矣
用常有餘則可以為意外橫用之惜矣今以家之用



分而爲二令兩子弟分掌之其日用收支爲一其歲計收支爲一日用以賃錢俸錢當之每月終白尊長有餘則趨在後月不足則取歲計錢足之歲計以家之薄產所入當之歲終以白尊長有餘則來歲可以舉事

謂如添造屋宇之類

不足則無所與舉可以展向後者一

切勿爲以待可爲而爲之或有意外橫用亦告於尊長隨宜區處

人家至於破產先自借用官物錢始既先借用官物錢至於官物催趨不免舉債與質久而利重雖欲存

產業不可得矣故當先須畱官物錢則無此患僕奮空拳組成家業毫分積累甚難諸子宜體念各存公心管幹且爲二十年計日後則事難料又在諸子從長區處僕之智力有不及矣月河莫侍郎家甚富兄弟同居亦三十餘年此可法也蓋聚居則百費皆省析居則人各有費也然須上下和睦若自能奮飛不藉父業則聽其孳出不可將帶父業畱以與不能奮飛者可也

人家用度皆可預計惟橫用不可預計若婚嫁之事

是閒暇時子弟自能主張若乃喪葬倉卒之際往往爲浮言所動多至妄用以此爲孝世俗之見切不可狗則當隨家豐儉也慶元六年九月十五日

月計

士大夫家子弟若無家業經營衣食不過三端上焉者仕而仰祿中焉者就館聚徒下焉者干求假貸今員多闕少待次之日常多官小俸薄旣難贍給遠宦有往來道塗之費縱餘無幾意外有丁憂論罷之虞不可不備又還家無以爲策則居官凡事掣肘若有

退步進退在我易以行志矣就館聚徒所得不過數十有一虛館爭者甚衆未娶就館猶可旣娶之後難遠離家在已爲羈旅在家則百事不可照囑或自有子欲教不可若稍有家業則可免此患縱不免就館聚徒亦不至若不可一日無館者之窘也至于干謁假貸滋味尤惡不唯趨趨囁嚅此狀可惡奔走于道塗見拒于闈人情況之惡抑又可知縱有所得無幾久而化爲唇吻潔特之士化爲無廉耻可厭之人若乃假貸親故至一至再亦難言矣諺曰做個求人面

經筵堂初言
不成此言有理若自有薄產無此惡况矣吾家業雖不多若自知節省且爲二十年計可以使汝輩待闕不至狼狽旣免聚徒就館又免于求假貸諺曰求人不如求己此之謂也已作歲計簿復作月計簿蓋先有月計然後歲計可知若月之所用多于其所入積而至歲爲大闕用矣世間事固終歸空人固各有命然可施智力處亦不當不理會又所求者在己與夫不知義命妄求者大異也非是空言乃真達理

子孫計

或曰旣有子孫當爲子孫計人之情也余曰君子豈不爲子孫計然其子孫計則有道矣種德一也家傳清白二也使之從學而知義三也授以資身之術如才高者命之習舉業取科第才卑者命之以經營生理四也家法整齊上下和睦五也爲擇良師友六也爲娶淑婦七也常存儉風八也如此八者豈非爲子孫計乎循理而圖之以有餘而遺之則君子之爲子孫計豈不久利而父子兩得哉如孔子教伯魚以詩禮漢儒教子一經楊震之使人謂其後爲清白吏子

孫鄧禹十子人各授之一業龐德公云人皆遺之以
危我獨遺之以安皆善爲子孫計者又何嫌焉

居山約

余營兼山本以藏拙已就粗安可以忘歸諸兒之意
眷戀挽留又難遽絕今與汝曹約每月二十日在山
十日在家獨甚寒甚暑兩月則全在家恐山中不便
也山中不可獨須子弟一人侍置曆輪流四子每人
一旬周而復始其當旬者凡飲膳之類專掌之其餘
在家有効時新各隨其意多少不拘無亦不責其或

有商議事合要來此不必當旬自宜前稟自六月爲
始各于旬下書名如當旬有私幹兄弟那容

食時五觀

魯直作食時五觀其言深切可謂知慙愧者矣余嘗
入一佛寺見僧持戒者每食先淡喫三口第一以知
飯之正味人食多以五味禱之未有知正味者若淡
喫食則本自甘美物不假外味也第二思衣食之從
來第三思農夫之愁苦若此則五觀中已備其義每
食用此法極爲簡易且先喫三口白飯已過半矣後

所食者雖無羨疏亦自可了處貧之道也

憂樂

世間遇如意事其樂不過三日至于不如意事未至亦憂已至亦憂過去亦憂故憂樂雖曰相對要之樂少憂多也

惜別

家妹見訪骨肉相聚甚愜老懷童兒亦爲之喜其歸也不能不作惡坡詩云我始來宛丘牽衣舞兒童便知有此恨留我過西風西風亦已過恨別終無窮人

有商議事合要來此不必當旬自宜前稟自六月爲始各于旬下書名如當旬有私幹兄弟那容

食時五觀

魯直作食時五觀其言深切可謂知慙愧者矣余嘗入一佛寺見僧持戒者每食先淡喫三口第一以知飯之正味人食多以五味襍之未有知正味者若淡喫食則本自甘美物不假外味也第二思衣食之從來第三思農夫之愁苦若此則五觀中已備其義每食用此法極爲簡易且先喫三口白飯已過半矣後

所食者雖無羨疏亦自可了處貧之道也

憂樂

世間遇如意事其樂不過三日至于不如意事未至亦憂已至亦憂過去亦憂故憂樂雖曰相對要之樂少憂多也

惜別

家妹見訪骨肉相聚甚愜老懷童兒亦爲之喜其歸也不能不作惡坡詩云我始來宛丘牽衣舞兒童便知有此恨留我過西風西風亦已過恨別終無窮人

情一也來時之喜卽爲別時之戚親履此境尤見坡詩之工

戀憾

啟手足之際有餘則戀不足則憾苟不知道二者必居一焉

佚我以老

造物勞我以生逸我以老少年不勤是知勞也年老奔競是知逸也天命我佚而我自勞以取困辱豈非逆天乎

人生享用

人之一身每日所食不過米一升終年所衣不過一兩疋若酒食襍費歲計不過百千此切身誠不可闕其餘盡為他人若時時以此提省庶幾不為他人造業自己受報也

儉

儉而能施仁也儉而寡求義也儉以為家法禮也儉以訓子孫智也儉而慳吝不仁也儉復貪求不義也儉於其親非禮也儉其積遺子孫不智也

枉了煩惱

世間不如意者動輒煩惱而煩惱徒增其病於事了無所益達者看破但有料理更不添此一重纏縛

筵宴三感

今夫筵宴以酒十行為率酒先三行少憇

俗謂之歡坐

或

奕棋或縱步或款語已乃復飲則有終日之歡若一盃纔畢一盃繼進須臾之間宴告終矣賓主皆無意味人情不得款曲余於是乎有感一也三盃亦散五盃亦散十盃亦散極至于百盃亦散諺曰未有不散

之筵余於是乎有感二也凡招客者必以其類赴集有必先問同招者誰儻皆善類賓主皆安忽有一非類者廁其間是爲主不審之過客則終席不樂苟其甚則托辭以避矣余於是乎有感三也

寬作程

凡事寬作程極有意味且如讀書工夫計工以兩日看者作五日看則玩味有餘矣出入登途計程以十日行作半月行則不至勞苦冒險矣

閑

尋思百計不如閑未老得閑方是閑又得浮生半日閑皆昔實欲閑而不能羨閑而未遂者閑豈易得哉然古人制字閑適與防閑之字同蓋有深意飽食終日無所用心難矣君子居閑雖不至如小人之無所不爲然亦多恣意干聲色盃酒者是以貴于以禮防閑也

花無十日

一歲栽培花開不過十日又有風雨摧折之變譬之人生勞苦一世其如意時不過數年耳

有一物添一累

頃年畜兩鶴既乏專人看顧朝放暮收不免關心又恐擾鄰圃驚童兒羽翮再完一旦飛去自是遂省一事以此知有一物添一累也

閑冷

閑居冷落門無賓饋乃可省緣或者嘆閑居之冷落至于無聊人之所見何相去之遠哉

自十歲至七十

自十歲以上至七十人各有業無能免勞者唯十歲

以下則以少七十以上則以老苟非二者未有不勞惟智者能擇術勞智而不勞力若不勞智又不勞力斯餓孳也

衣食

衣以歲計食以日計一日闕食必至饑餓一年闕衣尚可藉舊衣在家者也食麤而無人知衣飾外者也衣弊而人必笑故善處貧者節食以完衣不善處貧者典衣而市食

寢食

經金堂補記
人之相祝頌必曰精調茵鼎蓋人生不過寢食二事
日不甘食夜不安寢則病矣今富貴之家以酒奪食
以色妨寢則是二者皆失之且夫中酒之後繼之戕
賊夜坐連旦日中而起宿醒未解又復飲酒其情思
無聊不如強飯安眠者多矣况如是之人未有能中
壽者此乃可憐何足羨乎

嘗作病想

人在病中百念灰冷雖有富貴欲享不可反羨貧賤
而健者是故人能于無事時常作病想一切名利之

心自然掃去真妙法也

欣戚相生

人之所欣生於戚戚却生乎欣試以一二事明之士
子發舉則欣矣春闈見黜則大戚女子得男則欣矣
一旦失之則大戚是戚生於欣也抱病則戚病愈則
欣失物則戚已失復得則欣是欣生於戚也無所欣
戚初則人自生之達者知其然故於得喪無所欣戚
也

憂喜相生

喜生憂憂生喜若循環然假如元未有得忽得之斯喜矣既得之復失之斯憂矣已失之復得之又喜矣達者得之知後必失之失之如本來之無有此所以無憂無喜也

齊齋十樂

讀義理書學法帖字澄心靜坐益友清談小酌半醺澆花種竹聽琴翫鶴焚香煎茶登城觀山寓意奕棋雖有他樂吾不易矣

十不如

畫扇不如紙扇錦綺不如布帛巨艦不如輕舟高堂不如低屋金寶器物不如瓦甕麗妻艷妾不如醜妻惡妾食肉不如食素厚葬不如薄葬俊爽不如樸厚富貴不如貧賤

十或問

或問生死曰晝夜或問今生來生曰今日來日或問佛土曰清淨慈悲或問地獄曰貪濁忿怒或問快樂曰知足或問尊榮曰無求或問報應曰形影或問久長曰如常或問享福曰無禍或問壽考曰不朽

貴人十反

貴人十反夜當卧而飲宴早當起而醉卧心當逸而勞身當勞而逸客束修不請師教子弟而以大錢顧教聲妓藥餌無病而服有病不肯服果蔬尚新不待熟食物取細失正味山水不喜真境而喜圖畫器用不貴金銀而貴銅甕

六拘

後生不讀書而老者讀書胥吏幹人子孫應科舉而宦門不習舉業貧者妄用而富者節儉藿食者憂慮

而肉食者泰然僧道食葷而俗人好善茹素富貴家女爲新婦遵禮法甘枯淡貧賤家女爲新婦反不識好惡

吳下田家志

宋 陸泳

三旬

上旬交月雨謂朔日之雨也主月內多雨

中旬自十一至二十日也

下旬自二十一日至三十日也

風吹月建主米陲貴

初三月下橫初四暗盆

月交二十五日也有雨則主久雨

二十五二十六無雨初三初四莫行船

春雨甲子乘船入市夏雨甲子赤地千里秋雨甲子禾頭生耳冬雨甲子飛雪千里又云戊午元同甲子期始終七日最稀奇七日多晴兩月燥七日多雨兩月泥甲申壬米暴貴春主五穀不收夏主傷田禾秋主六畜死冬主人多病方言云甲申猶可乙酉怕殺人

壬子日雨壬久陰

方言甲子日雨乙酉晴乙日雨直到庚申雨乙換又

云甲子旬中無燥土久雨久晴且看換甲

風吹鶴神口米長千錢斗纔逢癸巳上天堂巳酉還歸東北方乙卯正東纔五日庚申選上六朝藏離位丙寅坤辛未直西之日正當彊壬午乾宮戊子坎對衝其位定相妨

土鬼直黑道並詳尅擇類

立春一日百草回芽春暖花香穠子還鄉但得五湖明月在春來依舊百花香大寒無過寅春寒多雨水五日寒食便下田寒食過了無時節娘養花蠶郎種

田

清明斷雪穀雨斷霜

四月麥秀寒五月溫和煖

未吃端午粽寒衣未可送

田家忙併無過蠶麥

黃梅三時纔出門蓑衣箬帽必隨身

一九二九扇子不離手三九二十七冰水甜如蜜四

九三十六拭汗如出浴五九四十五頭戴秋葉舞六

九五十四乘涼入佛寺七九六十三床頭尋被單八

九七十二思量蓋夾被九九八十一家家打炭壘

大熱無過未申

蜘蛛蟬叫稻生芒

朝立秋暮颼颼

處暑後十八盆湯立秋後四十日浴湯乾

八月初一鴈門開懶婦催將刀尺裁

九月重陽菱母消洋九月九生衣出扑撒霜降沐節

百工奔金取寶月

十月無工只有梳頭吃飯工

河射角好夜作犁星没水生骨

冬至前後瀉水不走

一九二九相喚弗出手三九二十七籬頭吹簞築四

九三十六夜眠如鷺宿五九四十五太陽開門戶六

九五十四貧兒爭意氣七九六十三布衲兩頭担八

九七十二貓狗尋陰地九九八十一犁鋤一齊出一

日脫膊三日齷齪

耕田忌日痕大月初六二十二二十三小月初八十

一十三十七十九二十七

種秧忌日痕同上忌忌九焦日

耘田忌壬辰癸亥壬癸

擁田忌土鬼

開田忌甲寅田祖死丙戌田母死丁亥田父夫死田

母葬乙巳田主死丁未田祖田父葬辛亥田婦死田

主田婦夫葬

播種壬戌青帝死癸巳后稷死壬辰乙未為天地不

收成日

種麥宜庚午辛未辛巳辛卯庚子庚戌

種麻宜壬申辛巳甲申乙亥戊申辛亥庚申

種豆甲子乙丑壬申丙子戊寅壬午壬寅

種瓜甲子乙丑辛巳庚子丙寅乙卯

種菜戊寅庚寅辛卯壬戌

種葱韭甲子辛未巳卯辛巳甲申辛卯

種蒜橋戊辰辛未丙子辛巳

種薑甲子乙丑辛未壬申壬午

種芋壬申辛巳壬午辛未

種移栽菓子忌壬戌丙戌

種竹忌子丑月又忌地隔

作牛欄忌丑方

作羊棧忌未方

作猪窠忌亥方

作鷄棲忌酉方

取納六畜無問大小並忌出入鶴神方向

一切蠶事並忌大小耗并受死日

出入忌月忌

交易忌破日又忌赤口

買田忌六戌日

立券忌六巳日

起造忌火交天火雷大敗狼籍黑道死氣

船下水忌水痕

作門忌庚寅門丈夫死忌春東夏南秋西冬北

穿井忌卯日又除日

作灶忌丙日丁日建除并四廢

安床忌壬申戊申癸亥

合帳忌六戌日

裁衣忌庚午壬申庚申戊寅巳亥

做酒忌戊子甲辰又丁酉

做醋忌水日如丙子丁日兼上下弦俱忌

合醬忌辛日

入學忌孔子倉頡死葬日

問求結婚下財并忌申酉二日

嫁娶忌陰將陽將并周堂不通

遷移忌乙巳甲申

下葬忌開收日周堂不通

天隱子養生書

唐 司馬承禎

天隱子吾不知何許人著書八篇包括妙秘殆非人間所能力學觀夫修煉形氣養和心靈歸根契於伯陽遺照齊於莊叟長生久視無出是書予家君於大暑中苦痢諸藥不止以意用乾葛是承禎服疾道風惜乎世人天促真壽思欲傳之同志使易而簡行信哉自伯陽而來惟天隱子而已矣司馬承禎序

神仙

人生時稟得靈氣精明通悟學無滯塞則謂之神宅
神於內遺照于外自然異於俗人則謂之神仙故神
仙亦人也在於修我靈氣勿為世俗所淪折遂我自
然勿為邪見所凝滯則成功也喜怒哀樂愛惡欲也
情之邪也風寒暑濕
飢飽勞逸行者氣之
邪也去此邪成神仙

易簡

易曰天地之道易簡者也天隱子曰天地在我首之
上足之下開目盡見無假繁巧而言故曰易簡簡者
神仙之德也經曰至道不
繁至人無為然則以何道求之曰無求

不能知無道不能成凡學神仙先知易簡苟言涉奇

詭適足使人執迷無所歸本此非言學也

世人學神
仙反為神

仙所迷者有矣學無
反為無所病者有矣

漸門

易有漸卦老氏有漸門人之修真達性不能頓悟必
須漸而進之安而行之故設漸門一曰齋戒二曰安
處三曰存想四曰坐忘五曰神解何謂齋戒曰澡身
虛心何謂安處曰深居靜室何謂存想曰收心復性
何謂坐忘曰遺形忘我何謂神解曰萬法通神故習

此五漸之門者了一則漸次至二了二則漸次至三
了三則漸次至四了四則漸次至五神仙成矣

齋戒

齋戒者非蔬茹飲食而已澡身者非湯浴去垢而已
蓋其法在節食調中磨擦暢外者也夫人稟五行之
氣而食五行之物而實自胞胎有形也呼吸精血豈
可去食而求長生但世人不知休糧服氣道家權宜
非永絕食粒之謂也食之有齋戒者齋乃潔淨之務
戒乃節約之稱有飢卽食食勿令飽此所謂調中也

百味未成熟勿食五味太多勿食腐敗閉氣之物勿
食此皆宜戒也手嘗磨擦皮膚溫熱去冷氣此所謂
暢外也久坐久立久勞役皆宜戒也此是形骸調理
之法形堅則氣全是以齋戒爲漸門之首也夫

安處

何謂安處曰非華堂邃宇重裯廣榻之謂也在乎南
向而坐東首而寢陰陽適中明暗相半屋無高高則
陽盛而明多屋無卑卑則陰盛而暗多故明多則傷
魄暗多則傷翬人之意陽而魄陰苟傷明暗則疾病

生焉所謂居處之室尚使之然况天地之氣有亢陽之攻肌淫陰之侵體豈不傷哉修養之漸倘法此卽安處之道術也吾所居室四邊皆窓戶遇風卽闔風息卽開吾所居坐前簾後屏大明則下簾以和其內映太暗則捲簾以通其外曜內以安心外以安目心目皆安則身安矣明暗尚然况太多情慾太多事慮豈能安其內外哉故學道以安處爲次

存想

存謂存我之神想謂想我之身閉目卽見自己之目收心卽見自己之心心與目皆不離我身不傷我神則存想之漸也凡人日終日視他人故心已逐外走終日接他事故目亦逐外瞻營營浮光未嘗內照奈何不病且夭邪是以歸根曰靜靜曰復命成性存存衆妙之門此存想之漸學道之功半矣

坐忘

坐忘者因存而忘也行道而不見其行非坐之義乎有見而不知其見非忘之義乎何謂不行曰心不動故何謂不見曰形都泯故或問曰何由得心不動天

隱子默而不答又曰何由得形都泯天隱子瞋而不
視或道悟道乃退曰道果在我矣我果何人哉天隱
子果何人也於是彼我兩忘了無所照

解神

齋戒謂之信解言無信心安處謂之閑解言無閑心

存想謂之慧解言無慧心坐忘謂之定解言無定心

信定閑慧四門通神謂之身解故神之為義不行而

至不疾而速陰陽變通天地長久兼三才而言謂之

易繫辭云易窮則變齊萬物而言謂之道德老子道

也本一性而言謂之真如釋氏涅槃法華楞嚴皆一性入四真如

歸於無為圖覺經云佛身有為至於無為佛化身不墮諸數此一條故天隱子生

乎易中死乎易中動因萬物靜因萬物邪由一性真

由一性是以生死動靜邪真吾皆以神而解之在人

謂之仙矣在天曰天仙在地曰地仙故神仙之道五

歸一門謂五歸於漸終同仙矣

後序

昔謝自然欲過海求師蓬萊至海中或謂自然曰蓬
萊隔弱水三十萬里不可通天台有司馬子微身居

赤城名在絳闕可往從之自然乃還受道於子微白
日僊去東坡水龍吟詞曰古來雲海茫茫蓬山絳闕
知何處人間自有赤城居士龍蟠鳳舉清淨無爲坐
忘遺照八篇奇語觀此書則此八篇當是子微所著
而序乃云天隱子不知何時人意者不欲自顯其名
耶紹興壬午從事郎知台州黃岩縣主學事勸農胡
璉跋

保生要錄

宋蒲處貫

臣聞松有千年之固雪無一時之堅若植松於腐壤
不暮而必蠹藏雪於陰山雖累而不消違其性則堅
者脆順其理則促者長物情旣爾人理豈殊然則調
攝之術又可忽乎臣竊覽前人所撰保生之書往往
拘忌太多自太繁行者難之在於崇貴尤不易爲
臣少也多病畱心養生研究有年編次成帙爲術易
簡乘間可行先欲固其神氣次欲調其肢體至於衣

保生要錄
服居處藥餌之方蔬菓禽魚之性有益者必錄無補者不書古方有誤者重明俗用或乖者必正目之曰保生要錄雖無裨於聞道聊有益於衛生冒昧上獻伏深戰慄臣蒲處貫叙

養神氣

稽叔夜云服藥求汗或有弗獲愧情一焦渙然流離情發於中而形于外則知喜怒哀樂寧不傷人故心不撓者神不疲神不疲則氣不亂氣不亂則身泰壽延矣

調肢體

養生者形要小勞無至大疲故水流則清滯則污養生之人欲血脉常行如水之流坐不欲至倦行不欲至勞頻行不已然亦稍緩卽是小勞之術也故手足欲時其屈伸兩臂欲左挽右挽如挽弓法或兩手如拓石法或雙拳築空或手臂前後左右輕擺或頭頂左右顧或腰胯左右轉時俯時仰或兩手相促細細撮如洗手法或手掌相摩令熱掩目摩面事間隨意爲之各十數過而已每日頻行必身輕目明筋節血

脈調暢飲食易消無所壅滯體中少不佳快爲之卽解舊引方大煩崇貴之人不易爲也今此術不擇時節亦無度數乘閑便作而見効且速

夫人夜臥欲自以手摩四肢胸腹十數遍名爲乾沐浴臥側而曲膝益氣力常時濁唾則吐清津則嚥常以舌柱齶聚清津而嚥之潤五臟悅肌膚令人長壽不老黃庭經曰爲玉池大和官嗽嚥靈液災不干又曰閉口屈舌食胎津使我遂鍊獲飛仙頻叩齒令齒勞又辟惡夫人春時暑月欲得晚眠早起秋欲早眠

早起冬欲早眠晏起早不宜在鷄鳴前晚不宜在日旰後熱時欲舒暢寒月欲收密此合四氣之宜保身益壽之道也

論衣服

臣聞衣服厚薄欲得隨時合度是以暑月不可全薄寒時不可極厚盛熱亦必着單臥服或腹脛已上覆被極宜人冬月綿衣莫令甚厚寒則頻添數層如此則令人不驟寒驟熱也故寒時而熱則減則不傷於溫熱時而寒則加則不傷於寒寒熱不時忘自脫着

則傷于寒熱矣寒欲漸着熱欲漸脫腰腹下至足脛
欲得常溫胸上至頭欲得稍涼涼不至凍溫不至燥
衣爲汗濕卽時易之薰衣火氣未歇不可便着夫寒
熱均平形神恬靜則疾疢不生壽年自永

論飲食

飲食所以資養人之血氣血則榮華形體氣則榮衛
四肢精華者爲髓爲精其次者爲肌爲肉常時不可
待極飢而方食極飽而方徹常欲不饑不飽青牛道
士云凡食大熱則傷骨大冷則傷筋雖熱不得灼唇

雖冷不得凍齒冷熱相攻而爲患凡食熱勝冷少勝
多熱勝生淡勝鹹凡食汗出勿令洗面令人少顏色
食飽沐髮作頭風凡所好之物不可偏耽耽則傷心
生疾所惡之物不可全棄棄則藏氣不均是以天有
五行人有五臟食有五味故肝法木心法火脾法土
肺法金腎法水酸納肝苦納心甘納脾辛納肺鹹納
腎木生火火生土土生金金生水水生木木制土土
制水水制火火制金金制木木制土故四時無多食
所制之味皆能王之臟也宜食相生之味助王氣也

養生要錄 一
五臟不傷王氣增益飲食合度寒暑得宜則諸疾不生遐齡自永矣

論居處

傳曰土厚水深居之不疾故人居處隨其方所皆欲土厚水深土欲堅潤而黃水欲甘美而澄常居之室極令周密勿有細隙致風氣得入風者天地之氣也能生成萬物亦能損人初入腠理之間漸至肌膚之內內傳經脈達于臟腑傳變尤甚盛暑不可露臥自立春後至立秋前欲東其首立秋至立冬前欲西其

首常枕藥枕其枕藥性大熱則熱氣衡上太冷則冷氣傷腦唯理風平涼者乃為得宜

藥枕方

此枕治頭風目眩

蔓荊子

八分

甘菊花

八分

細辛

六分

吳白芷

六分

芎藭

六分

白朮

四分

通艸

八分

防風

八分

藁本

六分

羚羊角

八分

犀角

八分

黑豆

五合
揀令淨

石上菖蒲

八分

右件藥細剉成碎末相拌令均以生絹囊盛之欲其氣全次用碧羅袋盛之如枕樣內藥直令緊實置在

佛生要錄
五
盒子中其盒形亦如枕內藥囊令出盒子唇一寸半
晚來欲枕時揭去盒蓋不枕卽蓋之使藥氣不散枕
之日久漸低更入藥以實之或添黑豆令如初三五
月後藥氣歇則換之勿枕旬日或一月耳中微鳴是
藥抽風之驗

論藥石

或問曰夫金石之藥埋之不腐煮之不爛用能固氣
可以延年草木之藥未免腐爛焉有固駐之功荅曰
夫金石之藥其性慄悍而無津液之潤盛壯時未見

其害及其衰弱毒則發焉夫壯年則氣盛而能制石
滑則能行石故不發也及其衰弱則榮衛氣澁則不
能行石弱則不能制石無所制而行者留積故人大
患焉無益而損何固駐之有或問曰亦有未虛而石
發者乎荅曰憂恚在心而不能宣則榮澁滯不能行
石熱結積而不散隨其積聚發諸癰瘡又有服石之
人倚石熱而縱佚恃石勢而行乃不曉者以爲奇効
精液焦枯猛熱遂作洞釜加熨罕不焦然問曰金石
之爲害若此農皇何以標之于本經荅曰大虛積冷

之人不妨暫服疾愈而止則無害矣又問云石勢慄悍臟衰則發今先虛而服石者豈能制其勢力乎且未見其害何也荅曰初服之時石勢未積又乘虛冷之甚故不發也又問曰草木自不能久豈能固人哉荅曰服之不倦勢力相接積年之後必獲大益夫攻療之藥以疾差而見功固駐之方覺體安而爲効形神旣寧則壽命日永矣

保生月錄

宋 韋行規

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灑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者和各藥

生地八兩

補血

牛膝四兩

主腰

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

主胸中氣

鼓子花二兩

補骨

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

栝子仁三兩

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

益心力不忘

杏仁四兩

炒黃去皮尖去惡血炁

菝勝子四兩

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

盟歌血不爾違太上之科

三震卦正東

青精先生禪米飲方

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丁天兵侍衛

三巽卦東南

龜臺王母四童方

辰砂

四兩本方原用伏火丹砂六兩一時難得且未當輕用

胡麻

四兩淨九蒸九曝炒微黃

天門冬

四兩去心

茯苓

六兩

茯苓

六兩

黃精

六兩

桃仁

四兩去

右七味合為末煉蜜為丸搗萬餘下夏月丸服餘

月散服如桐子大每二十九能服八年顏如嬰童
肌如凝脂不可漫傳以獲天譴

三離卦五南

彭君麋角粉方

每用麋角

註曰麋鹿之大者角了义不齊白如象牙出水澤中非山獸也大者二十斤一

副生海邊

取用一兩具解為寸段去心中黑血色惡物

用米泔浸之夏三日冬十日一換泔浸約一月已

上似欲軟即取出入甑中蒸之覆以桑白皮候爛

如蒸芋晒乾粉之入伏火硫黃一兩以酒調三錢

一服此方彭祖服之得壽成仙有人于鵠鳴山石洞中得石刻方與此同也

三坤卦西南

風后四扇散

五靈脂

三兩延年益命

仙靈皮

三兩強筋骨

松脂

二兩去風癩

澤瀉

二兩強腎

白朮

二兩益炁力

乾薑

二兩益氣

生地黄

五兩補髓血

石菖蒲

三兩益心神

桂

一兩補不足

雲母粉

三兩長肌肥白

右藥十物如法搗洗一萬杵煉蜜為丸桐子大日

三三十九

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大煮半晌漉起放盆中去核清汁得若干取鉄鍋放糠火上以羊脂油四斤擦入釜中擦之不已盡此四觔脂為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昇

三乾卦西北

天地父母七精散

竹實

三兩九蒸九曝
主水氣日精

地膚子

四兩太陰之
精主肝明目

黃精

四兩戊巳之
精主脾臟

蔓菁子

三兩九蒸九晒
主邪鬼明日

松脂

三兩鍊令熟
主風狂脾濕

桃膠

四兩五木之
精主鬼忤

苣勝

五兩五穀
之精九曝

右為末煉蜜為丸每服二三十丸妙不可述

三坎卦正北

南嶽真人赤松子

枸杞煎丸枸杞子根三十觔取皮九蒸九曝搗為粉取根骨清水煎之添湯煮去渣熬成膏和粉為丸桐子大每服三五十九壽增無算

養生月錄

宋 姜蛻

黃帝曰春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜臥
蚤起廣步于庭被髮緩形以使志生生而勿殺予而
勿奪賞而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷
肝夏爲寒變奉長者少

凡春三月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痒或時
浮腫難以行步因風淚出遠視茫然咳逆上冲身

體痿黃氣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 烝促 加五分

栢子仁 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

菴容 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前服之服
至一月百病消滅體氣平復神妙無比

黃帝曰夏三月此謂蕃秀天地氣交萬物華實夜卧
早起無厭于日使志無怒使華英成秀使氣得泄若
所愛在外此夏氣之應養長之道也逆之則傷心秋

為痰瘧奉收者少冬至重病

凡夏三月男子內虛不能飲食健忘悲憂不樂喜
怒無常四肢浮腫小便赤黃清濁淋漓絞痛膀胱
及痛陰囊濕痒口渴飲水腹脹皆犯五勞七傷宜
服內補茯苓丸

茯苓

五錢食不消加一錢

杜仲

五錢腰痛加一錢

山茱萸

四錢濕痒加一錢

附子

二錢有風加五分

牡丹皮

四錢腹中遊風加一錢

澤瀉

三錢水炆加五分

桂

三錢顏色不榮加五分

山藥

五錢頭風加一錢

地黃

四錢虛弱加一錢

細辛

二錢目昏加一錢

石斛

四錢陰濕加一錢

菘蓉

三錢痿黃加一錢

生薑

二錢

右一十三味共為末煉蜜為丸如桐子大每服七
丸日再服忌房事生冷猪魚等食

黃帝曰秋三月此謂容平天氣以憲地氣以明蚤卧
蚤起與雞俱興使志安寧以緩秋刑收斂神氣使秋
氣平無外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也
逆之則傷肺冬為飧泄奉藏者少

凡秋三月當服補腎茯苓丸主治腎虛及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

兩一

防風

錢六

白朮

兩一

細辛

錢三

山藥

兩一

澤瀉

錢四

附子

炮便製
錢五

紫苑

錢五

獨活

錢五

芍藥

兩一

丹參

錢五

桂

錢五

乾薑

錢三

牛膝

錢五

黃芪

兩一

苦參

錢三

山茱萸

肉五
錢

右爲末蜜丸如桐子大先服每七九日再服

黃帝曰冬三月此謂閉藏水冰地坼無擾乎陽蚤臥晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若已有得去寒就溫無泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春爲痿厥奉生者少

凡冬三月男子五勞七傷兩目迎風淚出頭風項強迴轉不得心腹脹滿上連胸脇下引腰背表裡徹痛喘息不得飲食咳逆面黃痿瘦小便淋瀝陰

痿不起臨爐不舉足腫腹痛五心煩熱身背浮腫
盜汗不絕四肢拘攣或緩或急夢寐驚悸呼吸氣
短口乾舌燥狀如消渴急于喜怒嗚咽悲愁當服
茯苓丸

茯苓

山藥

肉桂

山茱萸

巴戟

白朮

牛膝

兔絲子

各一兩

乾薑

細辛

防風

栢子仁

澤瀉

牡丹皮

各五錢

附子

童便煮三次用一兩一箇的炒

右爲細末蜜丸桐子大空心鹽湯服七九日再服

攝生要錄

武林沈仕

喜樂

淮南子曰大喜墜陽唐柳公度年八十餘步履輕健
盛求其術曰吾無術但未嘗以元氣佐喜怒氣海常
溫耳

忿怒

淮南子曰大怒破陰 清涼書云大怒傷目令人目
睛多怒百脉不定鬢髮憔悴筋萎爲勞藥力不及當

攝生要錄
食暴噎令人神驚夜夢飛揚

悲哀

書云悲哀太甚則胞絡絕而陽氣內動發則心下潰
洩數血也 悲哀動中則傷魂魂傷則狂妄不精久
而愈縮拘攣兩脇痛不舉

思慮

彭祖曰凡人不能無思當漸漸除之人身虛無但有
遊氣氣息得理百病不生道不在煩但能不思衣食
不思聲色不思勝負不思得失不思榮辱心不勞神

不極但爾可得延年謀爲過當飲食不節養成大患
也

憂愁

書云憂傷肺氣閉塞而不行 遇事而憂不止遂成
肺勞胸膈逆滿氣從胸達背隱痛不已 女人憂思
哭泣令陰陽氣結月水時少時多內熱苦渴色惡肌
枯黑

驚恐

淮南子曰大怖生狂 書云驚則心無所倚神無所

歸慮無所定氣乃亂矣大恐傷腎恐不除則志傷恍惚不樂非長久之道臨危冒險則魂飛戲狂禽異獸則神恐

憎愛

淮南子曰好憎者使人心勞弗疾去其志氣日耗所以不能終其壽 憎愛損性傷神心有所憎不用深憎常運心于物平等心有所愛不用深愛如覺偏頗尋卽改正不然損性傷神

視聽

孫真人曰極目遠視夜讀註疏久居煙火博奕不休飲酒不已熱飡麪食抄寫多年雕鏤細巧房室不節泣淚過多刺頭出血迎風追獸喪明之由 書云心之神發乎目久視則傷心腎之精發乎耳久聽則傷腎

疑惑

國史補云李蟠常疑遇毒鎖井而飲心靈府也爲外物所中終身不痊多疑惑病之本也昔有飲廣客酒者壁有雕弓影落盃中客疑蛇也歸而疾作後飲其

地始知弓也遂愈又僧人入暗室踏破生茄疑爲物
命念念不釋夜有扣門索命者僧約明日薦拔天明
視之茄也疑之爲害如此

談笑

書云談笑以惜精氣爲本多笑則腎轉腰痛多笑則
神傷神傷則悒悒不樂恍惚不寧多笑則臟傷臟傷
則臍腹痛久爲氣損行語令人失氣語多須住乃語

津唾

書云唾者溢爲醴泉聚流爲華池府散爲津液降爲

甘露溉臟潤身宣通百脉化養萬神肢節毛髮堅固
長春 人骨節中有涎所以轉動滑利中風則涎上
潮咽喉裏響以藥壓下俾歸骨節可也若吐其涎時
間快意枯人手足縱活亦爲廢人小兒驚風亦不可
吐涎

起居

書云起居不節用力過度則絡脉傷傷陽則衄傷陰
則下甚勞則喘息汗出損血耗氣

行立

書云久行傷筋勞于肝久立傷骨損于腎。養生云
行不疾步立不至疲立不背日。真人云夜行常啄
齒殺鬼邪。書云行汗勿跂床懸脚久成血痺足痛
腰疼。大霧不宜遠行行宜飲少酒從禦障。

坐卧

書云久坐傷肉久卧傷氣坐勿背日勿當風濕成勞
坐卧于塚墓之傍精神自散。寢不得言語五臟如
懸磬不懸不可發聲。卧不可戲將筆墨畫其面鬼
不歸體。卧甕不語是鬼魄外遊爲邪所執宜暗喚
忌以火照則神鬼不入乃至死于燈前甕者本由明
出不忌火不宜近喚及惡喚亦喜失神鬼也隱居云
卧處須當傍爐歇烘焙衣衾常損人。

洗沐

書云新沐髮勿令當風勿濕紫髻勿濕頭卧令人頭
風眩悶及生白屑髮禿面黑齒痛耳聾。炊湯經宿
洗頭成癩洗面無光作醜哇瘡。閉覽云目疾切忌
浴令人目盲。

櫛髮

真入日髮多櫛去風明目不死之道也又日頭髮梳
百度 安樂詩云髮是血之餘一日一次梳通血脉
散風濕

大小臍

書云忍尿不便成五淋膝冷成痺忍大便成五痔
努小便足膝冷呼氣努大便腰疼目澁

衣

書云春米汁泮衣欲下厚上薄養陽收陰繼世長生
大汗偏脫衣得偏風半身不遂酒醉汗出脫衣靴鞋

當風取涼成脚氣

瑣碎錄云若要安樂不脫不着

食

書云善養性者先渴而飲飲不過多多則損氣渴則
傷血先飢而食食不過飽飽則傷神飢則傷胃又云
夜半之食宜戒申酉前晚食爲宜

四時

內經云春爲痿厥奉生者少春三月此謂發陳夜卧
早起生而勿殺逆之則傷肝夏爲寒變奉長者少夏
四月此謂審秀夜卧早起使志無怒使氣得泄逆之

則傷心秋爲痰瘧奉壯者少秋三月此謂容平早卧
早起使志安寧逆之則傷肺冬爲衾泄奉藏者少冬
三月此謂閉藏水冰地拆無擾乎陽早卧晚起必待
日光去寒就温毋泄皮膚逆之則傷腎

旦暮

書云早出含煨生薑少許避瘴開胃又旦起空腹不
用見屍臭氣入鼻舌白起口臭欲見宜飲少酒 真
人日平明欲起時下床先左脚一日無災咎去邪兼
辟惡如能七星步令人長壽樂 旦無嗔恚暮無大

醉勿遠行 書云夜行用手掠髮則精邪不敢近常
啄齒殺鬼邪 夜卧二足屈伸不並無夢泄有教入
廣者朝不可虛暮不可實

齊民要術

後魏賈思勰

耕田

凡耕高下田不問春秋必須燥濕得所爲佳若水旱
不調寧燥不濕春耕尋手勞秋耕待白背勞凡秋耕
欲深春夏欲淺犁欲廉勞欲再秋耕掩青者爲上初
耕欲深轉地欲淺菅茅之地宜縱牛羊踐之七月耕
之則死凡美田之法綠豆爲上小豆胡麻次之悉皆
五月中穰種七月八月犁掩殺之爲春穀田則畝

收十石其美與蠶矢熟糞同凡秋收之後牛力弱未及卽秋耕者穀黍稷梁秫芟之下卽移羸速鋒之也恒潤澤而不堅硬乃至冬初嘗得耕勞不患枯旱若牛力少者但九月十月一勞之至春耨種亦得

收種

凡五穀種子沍鬱則不生者亦尋死種雜者禾則早晚不均春復滅而難熟糶賣以雜糶見疵炊爨失生熟之節所以特宜存意不可徒然粟黍稷梁秫常歲歲別收選好穗絕色者劓刈高懸之至春治取別

種以擬明年種子其別種種子嘗須加鋤先治而別埋還以所治襄草蔽窖將種前二十許日開出水洮卽曬令燥種之依周官相地所宜而糞種之

種穀

凡穀成熟有早晚苗稈有高下收實有多少質性有弱強米味有美惡粒實有息耗地勢有良薄山澤有異宜順天時量地利則用力少而成功多任情返道勞而無獲凡穀田菘豆小豆底爲上麻黍胡麻次之蕪菁大豆爲下良地一畝用子五升薄地三升穀田

必須歲易二月三月種者爲植禾四月五月種者爲
穉禾二月上旬及麻苧楊生種者爲上時三月上旬
及清明節桃始花爲中時四月上旬及棗葉生桑花
落爲下時歲道宜晚者五月六月初亦得凡春種欲
深宜曳重撻夏種欲淺直置自生凡種穀雨後爲佳
遇小雨宜接濕種遇大雨待歲生春若遇旱秋耕之
地得仰壟待雨夏若仰壟匪直盪汰不生兼與草蕨
俱出凡田欲早晚相雜有閏之歲節氣近後宜晚田
然大率欲早早田倍多于晚苗生如馬耳則鋤稀
豁之處鋤而補之凡五穀唯小鋤爲良良田率一尺
留一科薄地尋壟囁之苗出壟則深鋤鋤不厭數周
而復始勿以無草而暫停春鋤起地夏爲除草故春
鋤不用觸濕六月以後雖濕亦無嫌苗旣出壟每一
經雨白背時輒以鐵齒鏟揆縱橫把而勞之苗高一
尺鋒之耩者非不壅本苗深穀草益實然令地堅硬
乏澤難耕鋤得五徧已上不須耩凡種欲牛遲緩行
種人令促步以足躡壟底熟速刈乾速積凡五穀大
判上旬種者全收中旬中收下旬下收

黍稷

黍者暑也種者必待暑先夏至二十日此時有雨疆土可種黍一畝三升黍心未生雨灌其心心傷無實黍心初生長天露令兩人對持長索槩去其露日出乃止凡種黍覆土鋤治皆如禾法欲踈于禾

梁秫

梁秫並欲薄地而稀一畝用子三升半種與植穀同時燥濕之宜耙勞之法一同穀苗收刈欲晚

大豆

大豆保歲易爲宜古之所以備凶年也謹計家口數種大豆率人五畝此田之本也三月榆莢時有雨高田可種大豆土和無塊畝五升土不和則益之種大豆夏至後二十日尚可種戴甲而生不用深耕大豆須均而稀豆花憎見日見日則黃爛而根焦也穫豆之法莢黑而莖蒼輒收無疑其實將落反失之故曰豆熟于場于場穫豆即青莢在上黑莢在下

小豆

小豆不保歲難得樞黑時注雨種畝一升豆生布葉

鋤之生五六葉又鋤之大豆小豆不可盡治也古所以不盡治者豆生布葉豆有膏盡治之則傷膏傷則不成而民盡治故其收耗折也故曰豆不可盡治養美田畝可十石以薄田尚可畝取五石

種麻

凡種麻用白麻子麻欲得良田不用故墟地薄者糞之耕不厭熟田欲歲易良田一畝用子三升薄田二升夏至前十日爲上時至日爲中時至後十日爲下時澤多者先漬麻子令芽生待他白背耨耩漫擲子

空曳勞澤少者暫浸即出不得待芽生耨頭中下之麻生數日中常驅雀布葉而鋤勃如灰便刈棄欲小縛欲薄一宿輒翻之穫欲淨漚欲清水生熟合宜

大小麥

大小麥皆須五月六月曠地種大小麥先略逐犁耨種者佳其山田及剛強之地則耨下之凡耨種者匪直土淺易生然于鋒鋤亦便穡麥非良地則不須種八月中戊社前種者爲上時下戊前爲中時八月末九月初爲下時小麥宜下種八月上戊社前爲上時

中戊前爲中時下戊前爲下時正月二月勞而鋤之
三月四月鋒而更鋤今立秋前治訖蒿艾簞盛之良
多種久居供食者宜作劓麥倒刈薄布順風放火火
既着即以掃帚撲滅仍打之

水稻

稻無所緣唯歲易爲良選地欲近上流三月種者爲
上時四月上旬爲中時中旬爲下時先放水十日後
曳陸軸十遍地既熟淨淘種子漬經三宿漉出內草
篩裏之若經三宿芽生長二分一畝三升擲三日之

中令人驅鳥苗長七八寸陳草復起以鎌侵水芟之
草悉膿死稻苗漸長復須薅薅訖決去水曝根令堅
量時水旱而溉之將熟又去水霜降穫之北土高原
本無陂澤隨逐隈曲而田者二月水解地乾燒而耕
之仍即下水十日塊既散液持木斫平之納種如前
法既生七八寸拔而栽之溉灌收刈一如前法畦略
大小無定須量地宜取水均而已藏稻必須用簞若
于久居者亦如劓麥法春稻必須冬時積日燥曝一
夜置霜露中即春

旱稻

旱稻用下田白土勝黑土凡下田停水處燥則堅塔濕則汙泥難治而易荒墮墮而殺種其春耕者殺種尤甚故宜五六月曠之以擬麩麥麥時水澇不得納種者九月中復一轉至春種稻萬不失一

胡麻

胡麻宜白地種二三月爲上時四月上旬爲中時五月上旬爲下時種欲截雨脚一畝用子二升漫種者先以耨耩然後散子空曳勞耨耩者炒沙令燥中和

半之鋤不過三遍刈束欲小以五六束爲一叢斜倚之候口開乘車詣田斗藪還叢之三日一打四五遍乃盡耳

種瓜

區種瓜法六月雨後種菘豆八月中犁耨殺之十月又一轉即十月終種瓜率兩步爲一區坑大如盆口深五寸以土壅其畔如菜畦形坑底必令平正以足踏之令其保澤以瓜子大豆各十枚遍布坑中以糞五升覆之又以土一斗薄散糞上復以足微躡之冬

齊民要術
月大雪時速併力推雪于坑上爲大堆至春草生瓜亦生莖葉肥茂異于常者且常有潤澤旱亦無害五月瓜便熟

種冬瓜

種冬瓜法傍墻陰地作區圓二尺深五寸以熟糞及土相和正月晦日種既生以柴木倚墻令其緣上旱則澆之八月斷其梢減其實一本但存五六枚十月霜足收之削去皮子于芥子醬中或美豆醬中藏之佳

種茄子

種茄子法茄子九月熟時摘取擘破水淘子取沈者速曝乾裹置至二月畦種著四五葉雨時合泥移栽之十月種者如區種瓜法推雪著區中則不須栽其春種不作畦直如種凡瓜法者亦得唯須晝夜數澆耳大小如彈圓中生食味似小豆角

種瓠

法以三月耕良田十畝作區方深一尺以杵築之令可居澤相去一步區種四實蠶矢一斗與土糞合澆

齊民要術
之水二升所乾處復澆之著三實以馬箠敲其心勿
令蔓延多實

種芋

種芋宜擇肥緩土近水處和柔糞之二月注雨可種
芋率二尺下一本芋生根欲深劔其旁以緩其土旱
則澆之有草鋤之不厭數多治芋如此其收常倍

種葵

臨種時必燥曝葵子地不厭良故墟彌善薄即糞之
葵生三葉然後澆之早種者必秋耕十月末地將凍

散子勞之人足踐踏之乃佳地釋即生鋤不厭數五
月初更種之六月一日種白莖秋葵秋葵堪食仍留
五月種者取子于此時附地剪却春葵冷根上枿生
者柔輒至好仍供常食美于秋菜

蔓菁

種不求多唯須良地故墟新糞壤垣墻乃佳

種蒜

蒜宜良輒地三徧熟耕九月初種種法黃鳴時以耬
耩逐壟手下之五寸一株空曳勞二月半鋤之令滿

三徧條拳而軋之葉黃鋒出則辦于屋下風涼之處
桁之冬寒取穀耨布地一行蒜收條中子種者一年
爲獨辦種二年者則成大蒜科皆如拳又逾于凡蒜
矣

種葱

收葱子必薄布陰乾勿令浥鬱其擬種之地必須春
種綠豆五月掩殺之比至七月耕數徧一畝用子四
五升

種韭

收韭子如葱子法治畦下水糞覆悉與葵同然畦欲
深二月七月種種法以升蓋合地爲處布子于圍內
蔣令常淨高數寸剪之至正月掃去畦中陳葉凍解
以鐵杷耨起下水加熱糞韭高三寸便剪之剪如葱
法一歲之中不過五剪收子者一剪則留之若旱種
者但無畦與水耳耙糞悉同一種永生

種蜀芥莖臺芥子

蜀芥莖臺取葉者皆七月半種地欲糞熟蜀芥一畝
莖臺一畝種法與蕪菁同既生亦不鋤之十月收蕪

齊民要術
菁訖時收蜀芥莖臺足霜乃收種芥子及蜀芥莖臺
取子者皆二三月好雨澤時種旱則畦種水澆五月
熟而取子

種薑

薑宜白沙地少與糞和熟耕如麻地不厭熟縱橫七
遍尤善三月種之先種耨耩尋壟下薑一尺一科令
上土厚三寸數鋤之六月作葦屋覆之九月掘出置
屋中

種棗

常選好味者留栽之候棗葉始生而移之三步一樹
行欲相當欲令牛馬覆踐令淨正月一日日出時反
斧班駁椎之名嫁棗候大蠶入簇以杖擊其枝間振
落狂花全赤即收收法日日撼落之爲上

種桃

桃柰桃欲種法熟時合肉全埋糞地中至春旣生移
栽實地以鋤合土掘移之桃性皮急四年以上宜以
刀豎劃其皮七八年便老十年則死

種櫻桃

二月初山中取栽陽中者還種陽地陰中者還種陰地

種葡萄

葡萄蔓延性緣不能自舉作架以承之葉密陰厚可以避熱

種李

李性耐久樹得三十年老雖枝枯子亦不細

種梅杏

栽種與桃李同

種梨

種者梨熟時全埋之經年至春地釋分栽之多著熟糞及水至冬葉落附地刈殺之以炭火燒頭二年即結子插者彌疾插法用棠杜

種栗

栗種而不栽栗初熟出殼即裹埋著濕土中至春三月悉芽生出而種之既生數年不用掌近三年內每到十月常須草裹至二月乃解

種柰林檎

柰林檎不種但栽之取栽如壓桑法以正月二月中
翻斧班駁椎之則饒子

種柿

柿有小者栽之無者取枝于槩棗根上挿之

種安石榴

栽法以三月初取枝大如手大指者斬令長一尺半
八九枝共爲一窠燒下頭二寸掘圓坑深一尺七寸
口經尺豎枝于坑畔置枯骨礪石于枝間下土築之
水澆常令潤澤旣生又以骨石布其根下則科圓滋

茂可愛十月中以藁裹而纏之

種椒

熟時收取黑子四月初畦種之方三寸一子篩土覆
之令厚寸許復篩熟糞以蓋土上旱則澆之常令潤
澤生高數寸夏連雨時可移之

種桑柘

桑柘熟時收黑魯椹即日以水淘取子曬燥仍畦種
常薈令淨明年正月移而栽之率五尺一根其下常
剷掘種豆小豆栽後二年慎勿採沐大如臂許正月

中移之率十步一樹行欲小倚角不用正相當

種榆

先耕地作壟然後散榆莢散訖勞之榆生共草俱長未須料理明年正月附地芟殺放火燒之亦任生長勿使長近又至明年正月剷去惡者其一株止有七八根生者悉皆砍去唯留一根麤直好者三年春可將莢葉賣之五年之後便堪作椽不挾者即可砍賣挾者斲作獨樂及蓋十年之後魁椀瓶榼器皿無所不任十五年後中爲車轂及蒲桃瓮其歲歲科簡剝

治之功指柴雇人十束雇一人無業之人爭來就作賣柴之利已自無貲况諸器物其利十倍砍後復生不勞耕種所謂一勞永逸能種一項歲收千疋唯須一人守護指揮處分既無牛耕種子人功之費不慮水旱風虫之災比之穀田勞逸萬倍男女初生各與小樹二十株比至嫁娶悉任車轂一樹三具一具值絹三疋成絹一百八十疋聘財資遣粗得充事

種藕

春初掘藕根節頭著魚池泥中種之當年即有蓮花

種蓮子

八月九月取蓮子堅黑者于瓦上磨蓮頭令皮薄取
墐土作熟泥封之如三指大長二寸使葉頭平重磨
去尖銳泥乾時擲于池中重頸泥下自然周正薄易
生少時即出其不磨者皮既堅厚倉卒不能生也

栽樹

凡栽一切樹木欲記其陰陽不令轉易大樹髡之小
則不髡先為深坑內樹訖以水沃之著土令如薄泥
東西南北搖之良久然後下土堅築時時灌溉常令

潤澤埋之欲深勿令撓動凡栽樹訖皆不用手捉及
六畜觸突凡栽樹正月為上時二月為中時三月為
下時

伐木

凡伐木四月七月則不虫而堅膠榆莢下桑椹落亦
其時也然則凡木有子實者候其子實將熟皆其時
也凡非時之木水漚一月或火焮取乾虫則不生

林下清錄

武林沈仕

東坡云硯之美者必費筆不費筆則退墨二德難兼
非獨硯也大字難結密小字常局促真書患不放草
書苦無法茶苦患不美酒美患不辣萬事無不然可
發一大笑也

宋宇種蔬三十品時雨之後按行園圃曰天苗此徒
助余鼎俎家復何患

陶峴彭澤之後也製三舟一舟自乘一舟載客一舟

載酒饌

釋仲殊花品序每歲禁烟前後置酒饌以待來賓賞
花者不問親疎謂之看花局故里云彈琴種花陪酒
陪歌

蘇才翁與蔡君謨鬪茶蔡用惠山泉蘇茶小劣用竹
瀝水煎遂勝

子瞻云吾酒後乘興作數千字覺酒氣拂拂從十指
上出去也

陶弘景借人書隨誤治定米襄陽借書畫親爲臨摩
題跋印記裝潢往往亂真後并以真贋之本同送歸
之

徐廣年過八十猶歲讀五經一遍

山居嵐重生薑豈容不種每旦帶皮薑細嚼熟酒下
之薑湯亦可矣

衡州花光長老寫梅花黃魯直見之曰如嫩寒春曉
行孤山水邊籬落間但欠香耳

秦少游云家貧素無書親戚時肯見借亦足諷誦深
居簡出不與人世相通又云鄉間士子又皆從事新

書每有所疑無從攷訂

唐有魚子牋宋顏方叔嘗製諸色箋有杏紅露桃紅
天水碧俱研花竹鱗羽山林人物精妙如畫亦有金
縷五色描成者士夫甚珍之

陶人爲器有酒經晉安人餉人以酒致書云酒一經
或二經至五經者他境人不達者聞饋五經束帶立
于其門

孟蜀時兵部尚書李昊每春時將牡丹花數枝分遺
朋友以興平酥同贈且曰俟花凋卸卽以酥煎食之
無棄穠艷也

王元寶每冬月大雪令僕夫自本家坊巷口掃雪爲
徑路躬立于坊巷前迎揖賓客就本家具酒炙宴樂
之爲暖寒之會時稱豪友

趙和仲云知古者莫如洪景盧知今者莫如陳君舉
歐陽公號醉翁林中子稱醒老
建人謂鬪茶爲茗戰

袁伯長父言嘗聞善書者云大篆不得入小篆隸書
最忌入八分

本一清金
劉夢得嘗愛終南太華以爲此外無奇愛女几荆山以爲此外無秀及見九華始悼前言之容易也

韋仲將墨方曰合墨法以真珠一兩麝香半兩皆擣細後都合下鐵臼擣三萬杵杵多愈益不得過二月九月

相墨經墨染紙三年字不昏暗者爲上

長安士女遊春野步遇名花則設席籍草以紅裙遮相插掛爲宴幄

子瞻到黃廩食旣絕痛自節儉日用不得過百五十文每月湖取四千五百錢斷爲三十塊掛屋梁上平旦取一塊給一日之用餘則別貯以給賓客

黎舉常云欲令梅聘海棠棖子臣櫻桃及以芥嫁笋但恨時不同耳然牡丹醪醑楊梅枇杷幸爲執友

倪文節云天下之事利害常相半有全利而無少害者惟書

或謂東坡曰子無病而多蓄藥不飲而多置酒勞已以爲人何也坡笑曰病者得藥吾爲之體輕飲者困于酒吾爲之酣適專以自爲也

尉遲敬德晚年餌雲母粉爲方外遊

元朱萬初善製墨純用松烟取三百年摧朽之餘精
英不可泯者用之

淵明嘗聞田水聲倚杖久聽歎曰秣稻已秀翠色染
人時剖胸襟一洗荆棘此水過吾師丈人矣

山僧可以伴行可以同旅寶劍可以辟解邪魅可以
代嘗健僕

猿啼之地蕨乃多有每一聲遽生萬莖

江祿讀書未竟雖有急速必待卷束整齊然後得起

故無損敗人不厭其求假

白太傅每一詩輒洗其筆

管子曰天下名山凡五千二百七十

鞏氏耳目志海山微茫而隱見江山嚴厲而峭卓溪
山窈窕而幽深塞山童頰而堆阜

楊誠齋云無事可看韻書

晁景迂曰吾晚年日課識十五字凡爲文者宜畧識
字

孫莘老喜讀書晚年病目乃擇卒伍中識字稍解事

者二人使其子端取西漢左氏諸書授以句讀每瞑目危坐命二人更讀于旁終一策則易一人飲之酒一杯使退卒亦自喜不爲難

過名山如讀異書倦則數行徃則千里言不論途程以洞心快目而止

嘯有十五章深溪虎高柳蟬空林鬼巫峽猿下鴻鵠古木鳶之類峨眉陳道士善長嘯作霹靂聲坐客驚悚

洪覺範云司馬溫公無所嗜好獨蓄墨數百觔或以爲言公曰吾欲子孫知吾用此物何爲也

陸龜蒙置園顧渚山下歲取租茶自判品第日升舟設蓬席齋束書茶竈筆牀釣具往來江湖人造其門罕見

管輅頓仰三斗而清辯綺粲楊雄酒不離口而太玄乃就

王思遠立身簡潔諸客詣已者覘知衣服垢穢卽便不前形儀新楚乃與促膝及去後猶令二人交帚拂其坐處

葉石林云後人但令不斷書種爲鄉黨善人足矣若夫成否則天也

李白上裴長史書云曩昔東游維揚不逾一年而散金三十餘萬有落魄公子悉皆濟之

高似孫緯畧云和菟有鳥鳴書一卷王喬有解鳥語書一卷

唐李約司徒汧公子得古鐵一片擊之清越養一猿名山公月夜嘗泛江登金山擊鐵鼓琴猿必嘯和傾壺達旦不俟外賓

朱考亭答楊元範書云字書音韻是經中一事先儒多不留意然不知如此等處不理會卻枉費了無限亂說牽補而卒不得其本意亦甚害事也但恨蚤衰無精力整頓得耳

曲江貴家遊賞則剪百花裝成獅子遞相送遺獅子有小連環欲送則以蜀錦流酥牽之唱曰春光且莫去畱與醉人看

蘭亭集

晉 王羲之

永和九年歲在癸丑暮春之初會于會稽山陰之蘭亭修禊事也羣賢畢至少長咸集此地有崇山峻嶺茂林修竹又有清流激湍映帶左右引以爲流觴曲水列坐其次雖無絲竹管絃之盛一觴一詠亦足以暢叙幽情是日也天朗氣清惠風和暢仰觀宇宙之大俯察品類之盛所以遊目騁懷足以極視聽之娛信可樂也夫人之相與俯仰一時或取諸懷抱晤言

一室之內或因寄所託放浪形骸之外雖趨舍萬殊
靜躁不同當其欣於所遇暫得於已快然自足曾不
知老之將至及其所之既倦情隨事遷感慨係之矣
向之所欣俛仰之間已為陳迹猶不能不以之興懷
况修短隨化終期於盡古人云死生亦大矣豈不痛
哉每覽昔人興感之由若合一契未嘗不臨文嗟悼
不能喻之於懷固知一死生為虛誕齊彭殤為妄作
後之視今亦猶今之視昔悲夫故列叙時人錄其所
述雖世殊事異所以興懷其致一也後之覽者亦將

有感於斯文

右將軍王羲之

代謝鱗次忽焉以周欣此暮春和氣載柔詠彼舞雩
異世同流迺携齊契散懷一丘

二

仰視碧天際俯瞰淶水濱寥閱無涯觀寓目理自陳
大矣造化工萬殊莫不均羣籟雖參差適我無非親

瑯琊王友謝安

伊昔先子有懷春遊契茲言執寄傲林丘森森連嶺

茫茫原疇迥霄垂霧凝泉散流

二

相與欣佳節率爾同褰裳薄言羅景物微風翼輕航
醇醪陶丹府兀若游羲唐萬殊混一理安復覺彭殤

司徒左西屬謝萬

肆眺崇阿寓目高林青蘿翳岫修竹冠岑谷流清響
條鼓鳴音玄嶠吐潤霏霧成陰

二

司冥卷陰旗句芒舒陽旌靈液被九區光風扇鮮榮

碧林輝翠萼紅葩擢新莖翔禽撫翰游騰鱗躍清泠

前餘杭令孫統

茫茫大造萬化齊軌罔悟云同競異標旨平勃運謀
黃綺隱凡凡我仰希期山期水

二

地主觀山水仰尋幽人踪回沼激中逵疎竹間修桐
因流轉輕觴冷風飄落松時禽吟長澗萬籟吹連峰

左司馬孫綽

春詠登臺亦有臨流懷彼伐木宿此良儔修竹蔭沼

旋瀨縈丘穿池激湍連濫觴舟

二

流風拂枉渚停雲蔭九臯鶯語吟修竹游鱗戲瀾濤
携筆落雲藻微言剖纖毫時珍豈不甘忘味在聞韶
中軍叅軍孫嗣

望巖懷逸許臨流想奇莊誰云真風絕千載挹餘芳
散騎常侍郗曇

温風起東谷和氣振柔條端坐興遠想薄言游近郊
潁川庾友

馳心域表寥寥遠邁理感則一冥然斯會

潁川庾蘊

仰想虛舟說俯歎世上賓朝榮雖云樂夕斃理自因
行叅軍曹茂之

時來誰不懷寄散山林間尚想方外賓迢迢有餘閒
上虞令華茂

林榮其鬱浪激其隈汎汎輕觴載欣載懷

滎陽桓偉

主人雖無懷應物貴有尚宣尼邀沂津蕭然心神王

數子各言志曾生發清唱今我欣斯遊愜情亦暫暢

陳郡袁嶠之

人亦有言得意則歡佳賓卽臻相與遊盤微音迭詠
馥焉若蘭苟齊一致遐想揭竿

二

四眺華林茂俯仰晴川渙激水流芳醪豁爾累心散
遐想逸民軌遺音良可玩古人詠舞雩今也同斯歎

王玄之

松竹挺巖崖幽澗激清流消散肆情志酣暢豁滯憂

王凝之

莊浪濠津巢步賴湄冥心真奇十載同歸

二

烟煴柔風扇熙怡和氣淳駕言興時遊逍遙映通津

王肅之

在昔暇日味存林嶺今我斯遊神怡心靜

二

嘉會欣時遊豁爾暢心神吟詠曲水瀨淥波轉素鱗

王徽之

散懷山水蕭然忘羈秀薄粲穎疎松籠崖游羽扇霄
鱗躍清池歸日寄歡心冥二奇

二

先師有冥藏安用羈世羅未若保冲真齊契箕山阿
王煥之

去來悠悠子披褐良足欽超跡修獨往真契齊古今
王彬之

丹崖竦立葩藻映林滌水揚波載浮載沈

二

鮮葩映林薄游鱗戲清渠臨川欣投釣得意豈在魚

王蘊之

散豁情志暢塵纓忽已捐仰詠挹餘芳怡情味重淵
行參軍王豐之

肆盼巖岫臨泉濯趾感興魚鳥安居幽時

郡公曹魏滂

三春陶和氣萬物齊一歡嗣后欣時豐駕言暎清澗
疊疊德音暢蕭蕭遺世難望巖愧脫屣臨川謝揭竿

鎮軍司馬虞說

神散宇宙內形浪濠梁津寄暢須臾歡尚想味古人
郡五官謝繹

縱暢任所適回波縈游鱗千載同一朝沐浴陶清塵
行叅軍徐豐之

俯揮素波仰潏芳蘭尚想嘉客希風永歎

二

清響擬絲竹班荆對綺疏零觴飛曲津歡然朱顏舒

徐州西平曹華

願與達人游解結遨濠梁狂吟任所適浪流無何鄉

孫綽後序

古人以水喻性有旨哉非所以淳之則清滄之則濁
耶故振轡於朝市則克屈之心生閒步於林野則寥
落之意興仰瞻羲唐邈然遠矣近詠臺閣顧探增懷
聊於曖昧之中期乎瑩拂之道暮春之始襍於南澗
之濱高嶺千尋長湖萬頃乃藉芳草鑑清流覽卉物
觀魚鳥具類同榮資生成暢於是和以醇醪齊以達
觀快然兀矣焉復覺鵬鷃之二物哉耀靈縱轡急景
西邁樂與時去悲亦系之往復推移新故相換今日

之迹明復陳矣原詩人之致興諒歌詠之有由文多
不載大略如此所賦詩亦裁而綴之如前四言五言
焉

輞川集

唐 王維

余別業在輞川山谷其遊止有孟城坳華子岡文
杏館斤竹嶺鹿柴木蘭柴茝泝宮槐陌臨湖亭
南垞欽湖柳浪藥家瀨金屑泉白石灘北垞竹里
館辛夷塢漆園椒園等與裴迪唱暇各賦絕句云
爾

孟城坳

新家孟城口古木餘衰柳來者復爲誰空悲昔人有

和

裴迪

結廬古城下時登古城上古城非疇昔今人自來往

華子岡

飛鳥去不窮連山復秋色上下華子岡惆悵惜何極

和

裴迪

落日松風起還家草露晞雲光侵履跡山翠拂人衣

文杏館

文杏裁爲梁香茅結爲宇不知棟裏雲去作人間雨

和

裴迪

迢迢文杏館躋攀日已屢南嶺與北湖前看復回顧

斤竹嶺

檀欒映空曲青翠漾漣漪暗入商山路樵人不可知

和

裴迪

明流紆且直綠篠密復深一徑通山路行歌望舊岑

鹿柴

空山不見人但聞人語響返景入深林復照青苔上

和

裴迪

日夕見寒山便爲獨往客不知深林事但有麕麕跡

木蘭柴

秋山歛餘照飛鳥逐前侶彩翠時分明夕嵐無處所

和

裴迪

蒼蒼落日時鳥聲亂溪水綠溪路轉深幽興何時已

茱萸泝

結實紅且綠復如花更開山中儻留客置此芙蓉杯

和

裴迪

飄香亂椒桂布葉間檀欒雲日雖迴照森沉猶自寒

宮槐陌

仄徑蔭宮槐幽陰多綠苔磨門但迎掃畏有山僧來

和

裴迪

門前宮槐陌是向歌湖道秋來山雨多落葉無人掃

臨湖亭

輕舸迎上客悠悠湖上來當軒對樽酒四面芙蓉開

和

裴迪

當軒彌澗漾孤月正徘徊谷口猿聲發風傳入戶來

南垞

輕舟南垞去北垞森難卽隔浦望人家遙遙不相識

和

裴迪

孤舟信一泊南垞湖水岸落日下崦嵫清波殊淼漫

欵湖

吹簫凌極浦日暮送夫君湖上一迴首青山卷白雲

和

裴迪

空濶湖水廣青熒天色同艤舟一長嘯四面來清風

柳浪

分行接綺樹倒影入清漪不學御溝上春風傷別離

和

裴迪

映池同一色逐吹散如絲結陰旣得地何謝陶家時

樂家瀨

颯颯秋雨中淺淺石榴瀉跳波自相濺白鷺驚復下

和

裴迪

瀨聲喧極浦泂涉向南津汎汎鳧鷗渡時時欲近人

金屑泉

日飲金屑泉少當千餘歲翠鳳翊文螭羽節朝玉帝

和

裴迪

縈渟澹不流金碧如何拾迎晨含素華獨往事朝汲

白石灘

清淺白石灘綠蒲向堪把家住水東西浣紗明月下

和

裴迪

跋石復臨水弄波情未極日暮川上寒浮雲澹無色

北垞

北垞湖水北雜樹映朱欄逶迤南川水明滅青林端

和

裴迪

南山北垞下結宇臨欹湖每欲採樵去扁舟出菰蒲

竹里館

獨坐幽篁裏彈琴復長嘯深林人不知明月來相照

和

裴迪

來過竹里館日與道相親出入惟山鳥幽深無世人

辛夷場

木末芙蓉花山中發紅萼澗戶寂無人紛紛開且落

和

裴迪

綠堤春草合王孫自畱翫況有辛夷花色與芙蓉亂

漆園

古人非傲吏自闕經世務偶寄一微官婆娑數株樹

和

裴迪

好閒早成性果此諧宿諾今日漆園遊還同莊叟樂

椒園

桂尊吟弟子杜若贈佳人椒漿奠瑤席欲下雲中君

和

裴迪

丹刺習人衣芳香畱過客幸堪調鼎用願君垂採摘

洛中耆英會

宋 司馬光

昔白樂天在洛與高年者八人游時人慕之圖傳於世宋興洛中諸公繼而爲之者再矣皆圖形普明僧舍樂天之故第也元豐中潞國文公留守西都韓國富公致政在里第皆自逸於洛者潞國謂韓國公曰凡所爲慕於樂天者以其志趣高逸也奚必文與地之襲焉一日悉集士大夫老而賢者於韓公之第買酒相樂賓主凡十有二人圖形妙覺僧舍時人謂之

洛陽耆英會孔子曰好賢如緇衣取其敝又取爲樂善無厭也二公寅亮三朝爲國元老入贊萬機出緩四方上則固社稷尊宗廟下則熙百工和萬民爲天子腹心股肱耳目天下所取安所取平其勲業闔大顯融豈樂天所能庶幾然猶慕効樂天所爲汲汲如恐不及豈非樂善無厭者歟又洛中舊俗燕私相聚尚齒不尚官自樂天之會已然是日復行之斯乃風化之本可頌也宣徽王公方留守北都聞之以書請於潞公曰亦家洛位與年不居數客之後顧以官守

不得執卮酒在坐席良以爲恨願寓名其間幸無我過其爲諸公嘉羨如此光未七十用狄監盧尹故事亦預于會潞公命光序其事光不敢辭時元豐五年正月端明殿學士兼翰林侍讀學士太中大夫提舉崇福宮司馬光序

武寧軍節度使守司徒開府儀同三司致仕韓

國公富弼彥國年七十九

西洛古帝都衣冠走集地豈惟名利場驟爲耆德會大尹吾舊相曠懷輕富貴日與退老遊臺閣并省寺

予慙最衰老亦許預其次遂欲省儀容爛然形繪事
閩嶠訪精筆蛟蛸布絕藝今復崇宴衍聊以示慈惠
幽居近銅駝荒弊仍湫底塞路移君庖盈車載春醴
獻訓互相趣歡處不知止商嶺有四翁普林惟七子
較我集諸賢盛衰何遠邇並事實可矜傳之爲千祀

伏承留府大尉相公就敝居爲耆年之會
承命賦詩謹錄上呈伏惟采覽

河東節度使守太尉開府儀同三司判河南府
潞國公文彥博寬夫年七十七

九老舊賢形繪事元豐今勝會昌春垂肩素髮皆時
彥揮塵清談盡席珍染翰不停詩思健飛觴無筭酒
行頻蘭亭雅集誇修禊洛社英游賞序賓自愧空踈
陪几杖更容欵密奉簪紳當筵尙齒尤多幸十二人
中第二人

彌竊覽長篇斷章有十二人中第二人之句又
賦一絕上呈

顧我年齡雖第一在公勲德自無雙不推行業終難
敵富貴康寧亦可降

彦博伏觀公詩有第一無雙之句輒成二十八
字上呈

洛下衣冠今最盛當筵尚齒禮容優惟公福壽并勲
德合是人間第一流

尚書司封郎中致仕席汝言君從年七十七

繫國安危唐上宰功成身退漢留侯二公間暇開高
宴九老雍容奉勝流共接雅歡恩意洽不矜崇貴禮
容優賞心樂事人間盛豈謂今稀古莫儔

又

壯歲塵埃祿仕牽老歸重到舊林泉曾無勲業書青
史偶向康寧養老年自分杜門居陋巷敢期序齒預
公筵更慙形穢才涼薄不稱圖真接鉅賢

朝議大夫致仕王尚恭安之年七十六

紫朝風望兩台星珪組參差又十人八百喬年餘總
數一千熙運遇良辰席間韻語皆非俗圖上形容盡
得真勝事主盟開府盛誤容衰薄混淆塵服許便衣
更野逸坐從齒列似天倫二公笑語增和氣夜久盤
花旋發春

燭下盤花開公卽指目焉

太常少卿致仕趙丙南正年七十五

新春鼎洛燕英髦主禮雍容下庶寮二相比肩官一品十人華髮事三朝星階並列瞻台耀樽酒時行挹斗杓東穎庸夫最無狀也將顏面趨嘉招

祕書監致仕上柱國劉几伯壽年七十五

司徒碩德今無比太尉殊勲固絕倫偶以莫年陪盛宴喜將白髮照青春八公穢有山空著四皓當衰心且伸元老相望跡在不應比會愧前人

又

制舉省元推二相龍頭昔日屬宣猷人間盛事并遐筭一席幾盈九百籌

十二老共八百九十二歲

衛州防禦使致仕馮行已肅之年七十五

書稱五福壽爲先有德人方得壽延自愧櫟枿非遠器誰應齒髮亦遐年立身官未三公貴推老名陪二相賢喜把衰容模梵宇慙無纖効勒燕然當時遭遇承陶冶今日光榮預燕筵從此洛城增勝槩又新重作畫圖傳

中奉大夫充天章閣待制提舉崇福宮楚建中

正叔年七十二

自顧頽齡七十餘久慙頑鈍費洪鑪歸逢大老者年
會衰朽形骸愧畫圖

又

二相謨猷爛史編諸公才業過前賢好圖儀像傳來
世何事頑踈亦比肩

司農少卿致仕王謹言不疑年七十二

相印貂冠粲六符華顛高會侍臣俱不將官職誇鄉
里惟尚年齡入畫圖履道清歡追故事竚瞻陰德見

許謨叨陪几杖真榮觀珪壁叢中問珖珎

宣徽南院使檢太尉判大名府王拱辰君貺年

七十一

西都山水天下奇神嵩景室環清伊

上古太室山甫
為景室山

申間氣秀不絕生賢會聖昌明時衣冠占數盛文雅

台符鄉月光離離魏京雄奧壓幽朔遊宮御府嚴天

威膏田千里翳桑柘犀甲萬旅馴熊羆公當緩帶名

三鎮懸赤繼軫承保釐追推契遇最深舊加復雍孟

交旌麾 仁皇一庄龍虎榜桂堂先後攀高枝宦遊

出處五十載鸞臺驥路俱騰夷三公極位固逾隔五
年以長猶肩隨公今復主鳳門鑰僕亦再撫銅臺圻
二京相望阻河廣三徑不克陪遊嬉忽聞幹步踵門
至投我十二耆英詩整冠肅貌諷章句若坐寶肆羅
珠璣爲言白傅有高躅九君結社真可師欲令千載
著風迹亟就僧館圖神姿詞宗端殿序篇目滂灑大
筆何淋漓眷言履道靡充訕兎裘近邑將營歸取云
繪素得精筆願列霜壁如唐規退居舊相國元老十
年還政灑之涯康寧富貴備五福靈寶盛氣如虹霓

昔年大對繼晁董登科賜第同一基

皆天聖八年紫

垣步武旣通接金沙里開還鄰比探禪論道劇訓對
摩軋太古窮天機二賢勲業冠朝省爵齒官學誰依
稀今將圖畫表來世詎可下客聯纓綉旣蒙月品定
人物不敢循避違風期況承開閣厚賓客富有景物
佳園池銅駝坊西福善宅脩竹萬箇龍清漪天光臺
高未百尺下眺林嶺如屏帷花王千品畫殊勝風光
繡畫三春暉六相街中路公第碧瓦萬木煙參差左
隅廟雪本經禮右閣宸翰尊星奎婆娑青鳳舞松栢

煥爛素錦薰醪醲石渠飛溜漱寒玉晝夜等瑟鳴階
墀伊予陋宇治窮僻姑喜地廣爲環溪樓名多景可
曠望臺號風月延清輝四時花蘼不外假拏舟傲憤
聊嬉怡懷歸撫事若饑渴恨無羽翼西南飛人生交
舊貴倫輩情親意接心相知豈無晚秀負才蘊高談
大笑拘禮儀洛中故事名義燕二毛第一年相推濯
冠登仕荷天寵尊君報國當百爲旣嗟大耋盍知止
納祿謝事皆所宜顧方比道倚煩劇未許解紱披荷
衣長篇不令負花約

公貽莫負花
前約之句

爲指風什歌式微

如羨甘露爽心骨似柄玉塵視顏眉蘭叢雖未長羅
宅菊英似亦思陶籬子山已著小園賦彥倫猶愧鍾
山移聊攄短引謝招引肯使猿鶴常驚啼

太中大夫提舉崇福宮張問昌言年七十

槐庭二老樂堯仁盛集高年洛水濱華袞具瞻雖禮
絕白頭序齒却情親清間几席同禪院山野巾裘似
隱淪尊酒椒香纔過節池塘草色已催春白公酣暢
吟哦內衛武康強笑語頻豈獨丹青傳不朽潛欣風
俗欲還淳芝田鶴戲調形健蓮葉龜游納息勻商皓

齊英會
寂寥拘小引漢踈局蹙止家人莫因氣貌疑丹竈自
有光陰寄大椿復得兼謨爲重客司馬光恐遺元爽
在編民神仙可學今方信道術相忘久益真滿座交
歡祝眉壽群生五福託鴻鈞

龍圖閣直學士通議大夫提舉崇福宮張燾景

元年七十

洛城今昔衣冠盛韓國園林景物全功在三朝尊二
相數踰九老萃群賢當時鄉社爲高會此日居留許
款延多幸不才陪履舄更慙七十是新年

彥博代簡上君貺宣猷

勿愛大名名遂忘西洛樂銅駝本自佳金鳳亦不惡
二月三月春融融千花萬花紅灼灼公平早歸來莫
負花前約同賞狀元紅對酒劉師閣花雖舊房
其艷維新

端明殿學士兼翰林侍讀學士大夫司馬光年

六十四

洛下衣冠愛惜春相從小飲任天真隨家所有自可
樂爲具雖微誰笑貧不待珍羞方下筯只將佳景便
娛賓庾公此興知非淺藜藿終難作主人

作真率會伯康與君從七十八歲安之七十七
歲正叔七十四歲不疑七十三歲叔達七十歲
光六十五歲合五百一十歲口號成詩用安之
前韻司馬光
七人五百有餘歲同醉花前今古稀走馬鬪雞非我
事紵衣絲髮且相輝

又

經春無事連翩醉彼此往來能幾家切莫辭斟十分
酒儘從他笑滿頭花

會約

序齒不序官

爲其務簡素

朝夕食各不過五味

菜果脯醢之類各不過三十器

酒巡無筭深淺自斟主人不勸客亦不辭逐巡無下

酒時作菜羹不禁

召客共用一簡客注可否於字下不別作簡或因事
分簡者聽會日早赴不待促

齊英會
違約者每事罰一巨觥

四月

日押

洛中九老會

唐 白居易

會昌五年三月二十四日胡吉劉鄭盧張等六賢皆
多年壽予亦次焉於東都弊居履道坊合尚齒之會
七老相顧既醉且歡靜而思之此會希有因各賦七
言韻詩一章以記之或傳諸美事者其年夏又有二
老年貌絕倫同歸故鄉亦來斯會續命貫姓名年齒
寫其形貌附于圖右仍以一絕贈之云雪作鬚眉荷
作衣遼東華表暮雙歸當時一鶴尤希有何況今逢

兩令威又去特秘書狄兼謨河南尹盧貞以年未及
七十雖與會而不及列

會中遺老李元爽年一百三十六禪僧如蒲歸洛年九十

五

前懷州司馬安定胡果年八十九

閑居同會在三春大抵愚年最出群霜髮不嫌盃酒
興白頭仍愛玉爐熏徘徊玩柳心尤健老大看花意
却勤鑿落滿斟拚醅酊香囊高掛任氤氳搜神得句
題紅紙望景長吟對白雲今日交情何不替齊年同
事聖明君

衛尉卿致仕馮翊吉收年八十八

休官罷任已閑居林苑園亭興有餘對酒最宜花藻
發邀歡不厭柳條初低腰醉舞垂緋袖擊筇謳歌任
褊褊寧用管絃來合雜自親松竹且清虛飛觥酒到
須先酌賦詠詩成不住書借得商山賢四皓不知此
後更何如

前懿州刺史廣平劉真年八十七

垂絲今日幸同筵朱紫居身是大年賞景當知心未
退吟詩猶覺力完全閑庭飲酒當三月在席權豪象

九老會
七賢山茗煮時秋霧碧玉盃斟處彩霞鮮臨塔花笑
如歌妓傍竹松聲當管絃雖未學窮生死訣人間豈
不是神仙

前龍武軍長史榮陽鄭據年八十五

東閣幽間日暮春邀懽皆是白頭賓官班朱紫多相
似年紀高低次第句聯句每言松竹意停盃多說古
今人更無外事來心肺空有清虛入鬼神醉舞兩迴
迎勸酒狂歌一曲會余身今朝何事偏情重同作明
時列任臣

前侍御史內供奉官范陽盧真年八十二

三春已盡洛陽宮天氣初晴景象中千孕嫩桃迎曉
日萬株垂_心遂和風非論官位皆相似及至年高已
共同對酒歌聲猶極妙玩花詩思可能窮先時共作
三朝貴今日猶逢七老翁但把綠醪常滿酌煙霞萬
里會應通

前永州刺史清河張渾年七十七

幽亭春盡共爲懽印綬居身是大官遁跡豈勞登遠
岫垂絲何必坐溪磻詩聯六韻尤應易酒飲三盃未

九老會
三
覺難每況襟懷同宴會共將心事比波瀾風吹野柳
懸羅帶日照庭花落綺紈此席不煩鋪錦帳斯筵堪
作畫圖看

刑部尚書致仕白居易年七十四

七人五百八十四拖紫紵朱垂白鬚囊裏無金莫嗟
歎樽中有酒且歡娛吟成六韻神還旺飲到三盃氣
尚粗鬼峩狂歌教婢拍娑娑醉舞遣孫扶天年高邁
二疎傳人數多於四皓圖除却三山五天竺人間此
會且應無

潘之恒曰李文叔名園記白香山九老會皆洛中
故事也後之補志乘者皆宜悉載



