

ヤ 10
934
9



門 7 10
號 934
卷 9

茲雲居重訂遵生八牋卷之八

景陵鍾惺伯敬父較閱

起居安樂牋

下卷

晨昏怡養條

序古名論

書室修行法。心閑手懶。則觀法帖。以其可作可
止也。手心俱閑。則寫字作詩文。以其可以兼
濟也。心手俱懶。則坐睡。以其不强役于神也。

遵生八牋

卷之八

起居安樂

一

心不甚定。宜看詩及雜短故事。以其易于見
意。不滯於久也。心閑無事。宜看長篇文字。或
經註。或史傳。或古人文集。此甚宜於風雨之
際。及寒夜也。又曰。手冗心閒。則思。心冗手閑
則臥。心手俱閑。則著作書字。心手俱冗。則思
早畢其事。以寧吾神。

知恥曰。目不欲視不正之色。耳不欲聽污穢之
聲。鼻不欲向羶腥之氣。口不欲嘗毒辣之味。
心不欲謀欺詐之事。反此辱身損壽。

青牛道士曰。勿過樂。樂人不壽。但莫強爲力。所
不能舉物。從朝至暮。嘗有所爲。使外體不息。
覺勞卽止。止復爲之。此與導引無異耳。

枕中方曰。怡養之道。勿久行。久坐。久臥。久言。不
強飲食。亦忘憂苦。愁衰。饑卽食。渴乃飲。食止
行百步。夜勿食多。凡食後行走。約過三里之
數。乃寢。

崔寔箴曰。動不肆勤。靜不宴逸。有疾歸天。醫無
能恤。太上防疾。其次萌芽。腠理不蠲。骨髓奈

何。

搜神記曰。天清地寧。人物營營。名利犇迫。喜怒交爭。思永厥壽。彌喪其生。何不寡欲。端守爾精。

家語曰。人有三死。而非其命也。乃自取也。夫寢處不時。飲食不節。勞逸過度。三者疾共殺之。通天論曰。氣味辛甘。發散爲陽。酸苦涌泄爲陰。是以一身之中。陰陽運用。五行相生。莫不凶於飲食也。若少年之人。真元氣壯。失於饑飽。

傷于生冷。以根本強盛。未易爲患。其高年之人。真氣耗竭。五臟衰弱。全在飲食。以生氣血。若生冷無節。饑飽失宜。調停無度。動成疾患。但人之疾病。未有不因八邪。而感八邪者。風寒暑濕。饑飽勞逸也。居嘗之食。大抵宜在溫熱。熟軟。忌是粘硬生冷。每朝宜進平補下元藥一服。女人平補血海藥。無燥熱者。方可以。猪羊腎作米粥。一盃以壓之。諸品粥皆可食。後行走一二百步。令運動消散飲食。不可頓。

飽。頻頻而食。使脾胃易化。穀氣長存。恐頓飽傷脾。不能消納。遂成病疾。無疾不宜服藥。只宜調停飲食。自然無患矣。

養老新書曰。人爲萬物中一物也。不能逃天地之數。若天癸數窮。則精血耗竭。神氣浮溺。返同小兒。全藉將護。以助衰晚。若遇水火兵寇。非橫驚怖之事。必先扶持老人於安處避之。不可喧忙驚動高年之人。一遭大驚。便致冒昧。因生餘疾。凡喪葬凶禍。不可令弔。疾病危

困。不可令問。悲哀憂愁之事。不可令人報知。穢污臭敗。不可令食。粘硬毒物。不可令餐。弊漏卑濕。不可令居。卒風暴雨。不可令冒。煩暑燠熱。不可令中。動作行步。不可令勞。暮夜之食。不可令飽。陰霧晦暝。不可令饑。假借鞍馬。不可令乘。偏僻藥餌。不可令服。廢宅畝宇。不可令入。墳園塚墓。不可令遊。危險之地。不可令行。澗淵之水。不可令渡。闇昧之室。不可令孤。凶禍遠報。不可令知。輕盈女婢。不可令親。

家緣冗事不可令營。若此事類頗多，不克備舉。但人子悉意深慮，過爲之防，稍不便於老人者，皆宜息之，以保長年。常宜遊息，精藍崇尚，佛教使神識趣向。一歸善道，此養老之奇術也。

癸辛志曰：飽食緩行初睡覺，一甌新茗侍兒煎。脫巾斜倚籐牀坐，風送水聲來耳邊。裴晉公詩也

細書妨老讀，長簟愜昏眠。取快且一息，拋書還少年。半山翁詩也相對蒲團睡味長，主人與客

兩相忘，須臾客去主人睡。一枕西窗半夕陽。

陸放翁詩也

讀書已覺眉稜重，就枕方歆骨節和。

睡去不知天早晚，西牕殘日已無多。僧有規詩也

老讀文書興易闕，須知塵冗不如閑。竹牀瓦

枕虛堂上，臥看江南雨後山。呂榮陽詩也紙屏石

枕竹方牀，手倦拋書午夢長。睡起莞然成獨

笑，數聲漁笛在滄浪。蔡持正詩也余習懶成僻，每

遇暑書必須偃息。客有嘲孝先者，卽哦此以

自解。但苦枕熱展轉，數四後見前輩言荆公

嗜睡。夏月當用方枕睡。久氣蒸枕。熱則轉一方冷處。此非真知睡味。未易語此也。

孝先曰。花竹幽牕。午夢長。此中與世暫相忘。華山處士如容見。不覓仙方覓睡方。睡亦有方。希夷意謂息魂離神不動也。遺教經云。乃有煩惱毒蛇睡在汝心。毒蛇既出。乃可安眠之。謂近世西山蔡季通有睡訣云。睡側而屈。睡覺而伸。早晚以時。先睡心。後睡眼。晦翁以爲此古今未發之妙。

高子怡養立成

高子曰。恬養一日之法。鷄鳴後醒。睡卽以兩手呵氣一二口。以出。夜間積毒。合掌承之。搓熱。擦摩兩鼻傍。及拂熨兩目。五七遍。更將兩耳揉捏扯拽捲。向前後五七遍。以兩手抱腦。後用中食二指彈擊腦後。各二十四。左右聳身舒臂。作開弓勢。遍互五七遍。後以兩股伸縮五七遍。叩齒漱津。滿口作三嚥。少息。因四時氣候寒溫。酌量衣服。起服白滾湯。三五口。名

太和湯。次服平和補脾健胃藥。數十九。少頃
進薄粥一二甌。以蔬菜壓之。勿過食辛辣。及
生硬之物。起步房中。以手鼓腹。行五六十步。
或注理佛。焚香誦經。念佛。作西方功德。或課
兒童學業。或理家政。就事歡然。勿以小過動
氣。不得嗔叫用力。杖入園林。令園丁種植蔬
菜。開墾溝畦。芟草灌花。結縛延蔓。斫伐橫枝。
毋滋冗雜。時卽採花插瓶。以供書齋清玩。歸
室寧息。閉目兀坐。定神。頃就午餐。量腹而入。
毋以食爽過多。毋求厚味香燥之物。以燻五
內。食畢。飲清茶一二盃。卽以茶漱齒。凡三吐
之。去牙縫積食。作氣起。復鼓腹。行百餘步而
止。或就書室作書室中修行事。或接客談玄
說閒散話。毋論是非。毋談權勢。毋涉公門。毋
貪貨利。或其客享粉糕麪食一二物。啜清茗
一盃。忌食水團粽子油燂堅滯膩滑等食。起
送客行。或其步三二百步歸。或晝眠起。或行
吟古詩。以宣暢胃次幽情。能琴者撫琴。一二

操時自酌量。身服寒煖。卽爲加減。毋得忍寒。不就增服。於焉杖履門庭。林薄使血脉流通。時乎晚餐量腹。饑飽。或飲酒十數杯。勿令大醉。以和百脉。篝燈。冬月看詩。或說家一二鼓。始就寢。主人晏臥。可理家庭火盜。生發睡時。當服消痰導滯利膈和中藥。一劑。心頭勿想。過去未來。人我惡事。惟以一善爲念。令人不生惡夢。時或心神不寧。嘗多夢魘。當以硃砂三錢。作紅絹袋盛之。置髮頂內。或以麝臍毛殼置枕內。麗之。或臨臥時。口誦婆刪婆演帝二十一遍。紀夢魘。更驗。想此爲主夜之神諱也。房中暗燈。上置茶湯。令煖。以供不時之需。榻前時焚蒼木諸香。勿令穢污。以辟不祥。夏月不可用水展席。冬月不可以火焙衣。二事甚快。一時。後日疾作不淺。老人衰邁。冬月畏寒。可以錫造湯婆。注熱水。用布囊包。以避濕。先時擁被團簇。臨睡甚煖。又可溫足。且遠火氣。此吾人一日安樂之法。無事之法。無事外

無難爲。人能行之。其爲受福。實無盡藏也。是非養壽延年之近者歟。毋以近而忽之。道不在遠。此之謂耳。

怡養動用事具

二宜牀 式如嘗製涼牀。少濶一尺。長五寸。方柱四立。覆頂當做成一扇濶板。不令有縫。三面矮屏。高一尺二寸。作欄以布漆畫梅。或菊粉洒金。亦可。下用密穿棕簟。夏月內張無漏帳。四通涼風。使屏少護汗體。且蚊蚋虫蟻無隙可入。冬月三面并前兩頭。作木格七扇。糊以布。骨紙面。先分格數鑿孔。埃裝紙格。以禦寒氣。更以冬帳閉之。帳中懸一鑽空葫蘆口。上用木車頂蓋鑽眼。插香入葫蘆中。俾香氣四出。牀內後柱上。釘銅鈎二。用掛壁瓶。四時插花。人作花伴。清芬滿牀。臥之神爽。意快。冬夏兩可。名曰二宜。較彼雕鑿蚶嵌。金碧輝映者。覺此可久。

無漏帳 帳製幔天單床。此通式也。孰知夏月

蚊蚋緣下而上。雖閉如無。余所製帳有底。罩帳之下。如綴頂式。以粗布爲之。紉其三面前餘半幅。下垂張於牀內。上下四方。無隙可漏。何物得侵。夏月以青紵爲之。吳中搥紗甚妙。冬月以自厚布。或厚絹爲之。上寫蝴蝶飛舞。種種意態。儼存蝶夢餘趣。或用紙帳作梅花。似更清雅。

竹榻 以斑竹爲之。三面有屏無柱。置之高齋。可足午睡。倦怠榻上。宜置靠几。或布作扶手。協坐靠墩。夏月上鋪竹簟。冬用蒲席榻前。置一竹踏。以便上牀。安履。或以花梨花楠柏木。大理石。鑲種種俱雅。在主人所好用之。

石枕 枕製不一。卽石枕。雖宋磁白定居多。有尸枕亦舊密者。長可一尺。古墓中得之。甚不可用。有特燒爲枕者。長可二尺五寸。濶六七寸者。有東青磁錦上花者。有劃花定者。有孩兒捧荷偃臥。用花捲葉爲枕者。此製精絕。皆余所目擊。南方一時不可得也。有用磁石爲

枕如無大塊。以碎者琢成枕面。下以木鑲成。枕最能明目。益睛。至夜可讀細書。有菊枕以耳菊作囊盛之。置皮枕。涼枕之上。覆以枕席。睡者妙甚。

女廉藥枕神方

藥枕 用五月五日。七月七日。取山林柏木。鋸板作枕。長一尺三寸。高四寸。以柏心赤者爲之。蓋厚四五分。工製精密。勿令走氣。又可啓閉。蓋上鑽如粟米大孔三行。行四十孔。凡一

百二十孔。內實藥物二十四品。以按二十四

氣。計用飛廉 薏苡仁 款冬花 肉蓯蓉

川芎 當歸 白芷 辛夷 白木 藁本

木蘭 蜀椒 官桂 杜蘅 柏實 秦椒

乾薑 防風 人參 桔梗 白薇 荆實

藜蘆 白蘅 各五錢。外加毒者八味。以應

八風 烏頭 附子 藜蘆 皂角 茵草

礬石 半夏 細辛 右總三十二物。各五

錢。咬咀爲末。和入枕匣裝實。外用布囊縫好。

枕過百日、面有光澤、一年體中風疾、一切皆愈、而且身香四年、髮白變黑、齒落更生、耳目聰明、神方秘驗、此方乃女廉以傳玉青、玉青傳於廣成子、聖聖相符、不可輕忽、常以密襪包、蓋勿令出氣、

蒲花褥 九月採蒲略蒸、不然生虫、曬燥、取花如柳絮者、爲臥褥、或坐褥、皆用粗布作囊、乘之、裝滿、以杖鞭擊、勻厚五六寸許、外以褥面套囊、虛軟溫煖、他物無比、春時後去褥面、出囊、炕燥、收起、歲歲可用、

隱囊 榻上置二墩、以布青白鬪花爲之、高一尺許、內以綿花裝實、縫完、傍繫二帶、以作提手、榻上睡起、以兩肘倚墩小坐、似覺安逸、古之製也、

靠背 以雜木爲框、中穿細籐如鏡架、然高可二尺、濶一尺八寸、下作機、扇以準高低、置之榻上、坐起靠背、偃仰適情、甚可人意、

靠几 以水磨爲之、高六寸、長二尺、濶一尺、有

多置之榻上，側坐靠肘，或置薰爐，香合，書卷，最便三物，吳中之式雅甚，又且適中。

蘆花被 深秋採蘆花裝入布被中，以玉色或蘭花布爲之，仍以蝴蝶畫被覆蓋，富與莊生同夢，且八九月初寒覆之，不甚傷煖，北方無用，不過取其清耳。

紙帳 用籐皮繭紙纏於木上，以索纏緊，勤作皺紋，不用糊，以線折縫縫之，頂不用紙，以稀布爲頂，取其透氣，或畫以梅花，或畫以蝴蝶，自是分外清致。

欹牀 高尺二寸，長六尺五寸，用籐竹編之，勿用板，輕則童子易擡上，置倚圈靠背，如鏡架，後有撐放活動，以適高低，如醉臥偃仰，觀書并花下臥賞俱妙。

短榻 高九寸，方圓四尺六寸，三面靠背，後背少高，如傍置之佛堂，書齋閑處，可以坐禪習靜，其僧道談玄，甚便斜倚，又曰彌勒榻。

籐墩 蒲墩止宜於冬月三時，當置籐墩，如畫

上者甚有雅趣，否則近日吳興所製板面竹
凳，堅實可坐，又如八角水磨小凳，三角凳，俱
入清齋。吳中漆嵌花蚶圓凳，當置之金屋，爲
阿嬌持觴介主之用。

書枕 懼仙製用紙三大卷，狀如碗，品字相疊，
束縛成枕頭，枕上卷，每卷綴以朱籤牙牌，下
垂，一曰太清天錄，一曰南極壽書，一曰蓬萊
仙籍，用以枕於書牕之下，便作一夢清雅。

袖爐 焚香攜爐，當製有益透香，如倭人所製，
漏空罩蓋，漆鼓薰爐，以便清齋焚香炙手薰
衣，作烹茶對客嘗談之具。今有新鑄紫銅有
罩蓋，方圓爐式甚佳，以之爲袖爐，雅稱清賞。
蒲石盆 書齋蒲石之供，夜則可收燈烟，曉取
垂露潤眼，此爲至清具也。須擇美石，上種蒲
草，得有舊石，種蒲年遠，青芴鬱然者，妙絕。盛
以官哥均州定窰方圓盆中，養以河水，天落
水時，令出見天日，夜受風露，則草石長青，若
置之書齋，塵積蒲葉，山石則憔悴弊矣。須嘗

念之。

仙椅 懼仙云默坐凝神。運用須要坐椅。寬舒可以盤足。後靠椅製。後高如坐。身作荷葉狀者爲靠腦。前作伏手。上作托頰。亦狀蓮葉。坐久思倦。前向則以手伏。伏手之上。頰托。托頰之中。向後則以腦枕靠腦。使筋骨舒暢。血氣流行。

隱几 以怪樹天生屈曲。若環帶之半者爲之。有橫生三丫作足爲奇。否則裝足作几。寘之榻上。倚手頓頰可臥。書云隱几而臥者。此也。余見友人吳破瓢一几。樹形皺皮。花細屈曲。奇怪三足。天然摩弄瑩滑。宛若黃玉。此老攜以遨遊。珍惜若寶。此誠希有物也。今以美木取曲爲之。水摩光瑩。亦可據隱。此式知者甚少。廟中三清聖像環身。有若圍帶。卽此几也。似得古製。近日塑像。去其半矣。

梅花紙帳 卽榻床外立四柱。各柱掛以銅瓶。插梅數枝。後設木板約二尺。自地及頂。欲靠

以清坐。左右設橫木。可以掛衣。角安班竹書
貯一藏書。三四掛白塵拂。一上作一頂。用白
楮作帳罩之。前安踏床。左設小香几。置香鼎
燃紫藤香。榻用布衾。菊枕蒲褥。乃相稱道人。
還了鴛鴦債。紙帳梅花醉夢間之意。古云千
朝服藥。不如一夜獨宿。倘未能了。雨雲
不愧此鐵石心。當亟移去寒枝。毋令冷
笑。

木

湧泉二穴。人之精氣所生之地。

時嘗欲令人摩擦。今置木凳。長二

高如嘗。四程鑲成。中分一檔。內二。空中

木二根。兩頭留軸轉動。凳中鑿竅活裝

踰軸滾動往來。脚底令湧泉穴受擦。無

子終日爲之便甚。

蒲墩 以蒲草爲之。高一尺二寸。四面編

密。且甚堅實。內用木車坐板。以柱托頂。久坐
不壞。蒲團大經三尺者。席地。快甚。吳中置者
精妙可用。

如意 古人以鐵爲之。防不測也。時或用以指畫。向往後。有雕竹爲之。近得天生樹枝。摩作如意。精巧入神。復得竹鞭樹枝。屈結如意。肖生。而柄亦天成。不事琢磨。無一毫斧鑿痕。執之光瑩如玉。其堅比鐵。惜不多得。

竹鉢 鉢盂持以飲食。道家方物。舊有癭木爲瓢。內則灰漆。近製取深山巨竹。車旋爲鉢。光潔炤人。上刻銘字。填以大青。真物外高品。

禪椅 禪椅較之長椅。高大過半。惟水摩者爲佳。斑竹亦可。其製惟背上枕首。橫木濶厚。始有受用。

禪衣 瑣哈喇絨爲之外。紅裏黃。其形似胡羊毛。片縷縷下垂。用布織爲體。其用耐久。來自西域。價亦甚高。惟都中有之。似不易得。今以紅褐爲外。黃紬爲裏。中絮繭綿。坐以圍身。亦甚溫暖不俗。

佛堂 內供釋伽三身。或一佛二菩薩像。或供觀音。鳥思藏。鏤金之佛。價雖高大。其金鏤甚

厚。且慈容端整。結束得真。印結趺跏妙相。具足宛如現身。人能供理。亦增善念。案頭以舊磁淨瓶。獻花淨碗。酌水。列此清供。晝薰印香。夜燃石燈。稽首焚脩。當得無量莊嚴功德。

禪燈 高麗石者爲佳。角者絕不可用。有日月二石。惟月燈在在。有之日燈百無一二。月燈灼以油火。其光自瑩。真如初月出海。其日燈得火內照。一室皆和。曉日東升。不是過也。有小者尤更可愛。價亦倍高。

鐘磬 得古銅漢鐘。聲清韻遠。舊靈壁石磬。色黑性堅者。各一。懸之佛堂。焚香敲擊。以清俗耳。故詩有云。數聲鐘磬。是非外一箇閑人。天地間。是真有得於閑者。老人身閑。當以此聲爲快心悅耳。

念珠 以菩提子爲上。近有檢勻細子。琢磨如土。持念輕便。甚可人意。有玉製者。有龍充造者。云是龍鼻骨磨成。色黑。嗅之微有腥香。有以檀香車入菩提子。孔著眼引繩。謂之灌

香子。世廟初。惟京師一人能之。價定一分一子爲格。余曾得之。果絕技也。又見宋人。以玉碾骷髏。鑽通六竅。貫線作記。有紅色瑪瑙者。亦如此製。又見西方細膩紅者。內作銅管。外作佛字。管外用硃砂調塑爲珠。繩引銅心。往來若珊瑚然。又西番硝子燒珠。質青。每粒四面。白菊黃心花朵。其精巧獨擅。取天然者。有大金剛子。小金剛子。小者貴甚。草子用久。如漆。瑪瑙琥珀金瓊水晶。人頂骨。以傍宗眼血實色紅者爲佳。枯黑爲下。珊瑚惡甚。車瑤椰子珠。作匾樣。紫檀烏木棕竹車者亦雅。珠上記念。有宋做玉降魔杵五供養。天生小葫蘆。一寸長者爲奇。鸞眼錢。海巴五臺雲光石。白定窰燒豆。大葫蘆玉製界刀斧子。鰲魚轉輪子。皆掛串珠上。作記念千萬數也。宣德成化時。有番僧入貢。進獻小輪子如榷狀。外塑花巧色具紅黃。中藏小經一卷。製成用作念珠記。總此最相宜。先年極多。今不可得矣。又見

番僧攜至佩經。或皮袋，或漆匣上，有番篆花樣文字。四方三寸，厚寸許。匣外兩傍為耳，繫繩佩服。余曾開匣視之。經文朱書，其細密精巧。中華不及。此真梵王物也。當佩服持珠。作人間有髮僧，坐臥西風黃葉中。捧念西方大聖。較之奔逐利名，哀哀寒暑者，自覺我輩閑靜。

聖蠟燭方

槐角子

二斤八月收

白膠香

一兩

梳黃

先將角子搗爛，將膠香化開，入器中一同熬

爛。次下硫黃，用槐條攪用。小指大竹筒，長七

八寸，將三物灌入，陰乾，去其竹筒，每條可點

一二十日。

聖燈方

浮萍

六月收

瓦松

六月收

遠志

黃丹

蛤粉

各一兩

為細末，每油一兩，入藥一錢，點燈

可照一月。

印香供佛方并圖

齋室中燒香，不可一日無

者。其法另具。若印香供佛，其為印模，有焚一

日者，有焚六時者，其香料隨造，但料重則香

余所製方如左亦內府舊方少損益耳

夢覺菴妙高香方

共二十四味按二十四

沉速四兩 黃檀四兩 降香四兩 木香四兩 丁香六兩 乳香四兩

檢芸香六兩 官桂八兩 甘松八兩 三賴八兩 姜黃六兩 玄

參六兩 丹皮六兩 丁皮六兩 辛夷花六兩 大黃八兩 藁本

八兩 獨活八兩 藿香八兩 茅香八兩 白芷六兩 荔枝殼八兩

馬蹄香八兩 鐵面馬牙香一斤 淮產末香一斤 入炒

硝錢一 有此二物引火且焚無斷滅之患大小

香印四具圖附如左

長春永壽香印圖

焚香起處



通生八歲

卷之八

三

福壽時香印圖



壽算綿長香印圖

起居止八樂
八卷

通生八歲



三



四印如式。印傍鑄有邊闌提耳。隨爐大小。取用。先將爐灰築實。平正光整。將印置於灰上。以香末鍤入印面。隨以香鍤築實空處。多餘香末。細細鍤起。無少零落。用手提起。香印香字。以落爐中。若稍欠缺。以香末補之。焚燒。可以永日。小者亦一二時。方減。伴經史供佛。坐不可少也。

焚供天地三神香方

昔有真人。燕濟居三公山石室中。苦毒蛇猛獸邪魔干犯。遂下山改居華陰縣庵。栖息三年。忽有三道者。投庵借宿。至夜談三公山石室之勝。內一人云。吾有奇香。能救世人苦難。焚之。道得自然。玄妙。可昇天界。真人得香。復入山中。坐燒此香。毒蛇猛獸。悉皆避。忽一日。道者散髮背琴。虛空而來。將此香方。鑿于石壁。乘風而去。題名三神香。能開天門。地戶。通靈達聖。入山可驅

運生片
猛獸。可免刀兵。可免瘟疫。久旱可降甘雨。渡江
可免風波。有火焚燒。無火。口嚼。從空噴于起處。
龍神護助。靜心脩合。無不靈驗。

沉香 乳香 丁香 白檀 香附 藿香

各二錢 甘松 遠志 藁本 白芷 玄參

錢 零陵香 大黃 降真 木香 茅香

白芨 栢香 川芎 三賴 各二錢五分

用甲子日攪和。丙子搗末。戊子和合。庚子印餅。
壬子入合。收起。煉蜜為丸。或刻印作餅。寒水

石為衣。出入帶入。葫蘆為妙。

懼仙異香

沉香 檀香 各一兩 冰片 麝香 各一錢 棋楠香

羅合 欖子 滴乳香 各五錢

九味為末。煉蔗漿。合和為餅。焚之。以助清氣。
難消炭。竈中燒柴。下火取出。罈閉成炭。不拘

多少。搗為末。用塊子石灰。化開。取濃灰。和炭
末。加水調成。以猫竹一筒。劈作兩半。合脫成

釘。晒乾。燒用。終日不消。

獸炭 細骨炭十觔鐵屎塊十觔用生芙蓉葉
三觔合搗爲末糯米粥和成劑塑作麒麟獅
子之形晒乾每燃一枚三日不滅如不用以
灰掩之

留宿火法 好胡桃一枚燒半紅埋熱灰中三
五日不滅

香櫟盤橐 香櫟出時山齋最要一事得官哥
二窰大盤或青東磁龍泉盤古銅青綠舊盤
宣德暗花白盤蘇麻尼青盤朱砂紅盤青花

盤白盤數種以大爲妙每盆置櫟廿四頭或
十二三者方足香味滿室清芬其佛前小几
上置香櫟一頭之橐舊有青東磁架龍泉磁
架最多以之架玩可堪清供否則以舊人珠
雕茶橐亦可惟小樣者爲佳

插瓶花法 插梅瓶中置硫一錢以熱湯插之
芙蓉牡丹芍藥蜀葵萱草俱用大滾湯插之
緊塞瓶口則不焦能開插蓮以泥塞摘斷孔
內先入瓶底後方加水養之插梔子將剪斷

處敲碎。加鹽些。少於瓶。加水養之。則開茲錄
草。草後有備細條目。

溪山逸遊條

序古名遊

陶弘景曰。山川之美。自古共談。高峰入雲。清流
見底。兩岸石壁。五色交輝。青林翠竹。四時備
美。曉霧將歇。猿鳥亂鳴。夕日欲頽。沉鯉競躍。
實為欲界之仙都。自康樂以來。未有語其奇
者。

羊祜樂山水。每風景佳日。必登峴山。言詠終日。
常語從事曰。自有宇宙。便有此山。由來賢達
勝士。登此遠望。如我與卿者多矣。身湮沒無
聞。使人悲傷。如百歲後。有知魂魄猶應登此。
劉歊隱居求志。尤愛山水。登危履險。必盡幽遐。
人莫能及。人皆歎其有濟勝之具。

李白登華山。落鴈峰曰。此山最高。呼吸之氣。想
通帝座。恨不攜謝朓驚人詩。來搔首問青天
耳。

象耳山有李白留題曰。夜來月下臥。醒花影零亂。滿人襟袖。疑如濯魄于冰壺中也。

柳子厚曰。上高山。入深林。窮迴溪。幽泉怪石。無遠不到。到則披草而坐。傾壺而醉。醉則更相枕以臥。意有所極。夢亦同趣。

張衡賦曰。仲春令月。時和氣清。原隰鬱茂。百草滋榮。王雉鼓翼。倉庚哀鳴。交頸頡頏。關關嚶嚶於焉。逍遙聊以娛情。于時曜靈。俄景繼以望舒。極盤遊之至樂。雖日夕以亡飢。

簡文入華林園曰。會心處。不必在遠。翳然林泉。便自有濠濮間想也。不覺鳥獸禽魚。自來親人。

東坡曰。江山風月。本無常主。閑者便是主人。王摩詰。夜登華子岡。輞水漣漪。與月上下。他山遠火明滅。林外深巷寒犬。吠聲如嘯。村虛夜春。復與疎鐘相間。此時獨坐。童僕靜默。每思曩筓。攜手賦詩。當待春仲。卉木蔓發。輕儻出水。白鷗矯翼。露濕青臯。麥雉朝雊。倘能從我。

遊乎。

韓持國爲守。每春到。常日設十客之具於西湖。事委僚吏。卽造湖上。有士大夫過卽邀之。坐滿九客而止。卽與樂飲。終日。曾存之問曰。無乃有不得已者乎。公曰。汝少年安知吾老矣。未知復有幾春。若待可與飲者。而後從之。吾之爲樂無幾。而春亦不吾待矣。

臞仙曰。江上一簑。釣爲樂事。釣用輪竿。竿用紫竹。輪不欲大。竿不宜長。但絲長則可釣耳。豫章有叢竹。其節長。又直。爲竿最佳。竿長七八尺。猷針作鉤。所謂一勾掣動滄浪月。釣出千秋萬古心。是樂志也。意不在魚。或于紅蓼灘頭。或在青林古岸。或值西風撲面。或教飛雪打頭。於是披簑頂笠。執竿烟水。儼在米芾寒江獨釣圖中。比之嚴陵渭水。不亦高哉。

又曰。河內置一小舟。繫於柳根陰處。時乎閒暇。執竿把釣。放乎中流。可謂樂志於水。或於雪霽月明。桃紅柳媚之時。放舟當溜。吹簫笛以

動天籟使孤鶴乘風唳空。或扣舷而歌飽食
風月。回舟返棹。歸臥松牕。逍遙一世之情。何
其樂也。

許。樣。好。遊。山。水。體。便。登。陟。人。云。許。非。徒。有。勝。情。
實。有。濟。勝。之。具。

王子敬云。從山陰道上行。山川自相映發。使人
應接不暇。若秋冬之際。尤難爲懷。

澄懷錄云。每遇勝日。有好懷抱。袖手吟古人詩
足矣。青山秀水。眼到即可舒嘯。何必居籬落
下後爲已物。

又曰。每登高岡。步邃谷。延留燕坐。見懸崖瀑流
古木垂蘿。悶閒岑寂之處。終日忘返。

鋤經堂志曰。登高山下。觀城市。如蟻垤。不知其
間幾許人。往來奔走。如蜂釀蜜。如蠅爭血。從
高望之。真可一笑。山之高於城市。能幾何已。
自如此。况真仙在太虛中。下視塵土。又何翅
蟻垤乎哉。

謝臯羽曰。天地間雲嵐木石。崇丘絕壑。足以發

奇潛老多人跡所不到。故疇人靜者得與世相忘。而自樂其樂。恒專已而不讓。至鶉衣蒙垢土面蓬首獨其心焉。

越人王冕當天大雪。赤脚上潛岳峰。四顧大呼曰。遍天地皆白玉合成。使人心膽澄徹。便當仙去。

高子遊說

高子曰。時值春陽。柔風和景。芳樹鳴禽。邀朋郊外。踏青載酒。湖頭泛棹。問柳尋花。聽鳥鳴於

茂林。看山弄水。修禊事於曲水。香堤艷賞。紫陌醉眠。杖錢沽酒。陶然浴沂。舞風裊草。坐花酣矣。行歌踏月。喜鸚鵡之睡沙。羨鷗鳧之浴浪。夕陽在山。飲興未足。春風滿座。不醉無歸。此皆春朝樂事。將謂閑學少年時乎。夏月則披襟散髮。白眼長歌。坐快松楸綠陰。舟泛芰荷清馥。賓主兩忘。形骸無我。碧筒致爽。雪藕生涼。喧畢避俗。水亭一枕。來薰踈懶。宜人山閣。千峰送雨。白眼徜徉。幽歡絕俗。蕭騷流暢。

此樂何多。秋則凭高舒嘯。臨水賦詩。酒泛黃
花。饌供紫鱗。停車楓樹。林中醉臥。白雲堆裏。
登樓咏月。飄然元亮。高閑落帽。吟風不減。孟
嘉曠達。觀濤江渚。興奔雪浪。雲濤聽鴈。汀沙
思入蘆花。夜月蕭騷。野趣爽朗。襟期較之。他
時似更閑雅。冬月則杖藜曝背。觀禾刈於東
疇。策蹇冲寒。探梅開於南陌。雪則眼驚飛玉。
取醉村醪。霽則足躡層冰。騰吟僧閣。泛舟載
月。興到郊溪。醉榻眠雲。夢寒玄圃。何如湖上
一簑。可了人間萬事。四時遊冶。一歲韶華。毋
令過眼成空。當自偷閑尋樂。已矣乎。吾生幾
何。胡爲哉。每懷不足。達者悟言于斯。有感山
人。遊具聊備如左。

遊具

竹冠 制惟偃月高士二式爲佳。他無取焉。間
以紫檀黃楊爲之。亦可近取瘿木爲冠。以其
形肖微似。以北束髮。終少風神。若帶唐巾漢
巾。可以簪花。漢巾之製。去唐式不遠。前摺較

後兩傍少窄三四分。頂角少方。二製之外。皆非山人家所取。但五岳真形圖。人當佩帶入山。可拒虎狼。尋壑可遠魑魅。今以唐巾玉圈取作方式篆圖。琢成帶之甚雅。且圈非徒設五岳圖。有二三篆法。惟道藏經所載。似真圖具後幅。

披雲巾 踏雪當製臞仙雲巾。或候或氈爲之。匾巾方頂。後用披肩半幅。內絮以綿。或托以氈。可避風寒。不必風領煖帽。作富貴態也。

道服 不必立異。以布爲佳色。白爲上。如中衣四邊延以緇色布。亦可。次用茶褐布爲袍。緣以阜布。或絹亦可。如禪衣。非兜羅綿。以紅褐爲之。月衣之製。鋪地儼如月形。穿起則如披風道服。二者用以坐禪。策蹇。披雪。避寒。俱下可少。

文履 用白布作履。如世俗之鞋。用阜絲縑一條。約長一尺三四許。折中交屈之。以其屈處綴履頭。近底處取起。出履頭一二分。而爲二

復綴其餘縑於履面上。雙交如舊畫圖。分其兩稍。綴履口兩邊緣處。是為絢。於牙底相接處。用一細絲縑。周圍綴於縫中。是為縹。又以履口納足處周圍。緣以皂絹。廣一寸。是為純。又於履後綴二皂帶。以繫之。如世俗鞋帶。是為綦。如黑履。則用皂布為之。而以白或藍為絢。縹純綦是也。

道扇 其扇有二。有紙糊者。有竹編者。近日新安置扇。其竹篾如紙編織細密。製度精備。但。不宜溼。輕便可携。何扇勝此。紙糊如此式。樣亦佳。但得竹根紫檀妙柄。為美。舊有鵝毛扇。卽羽扇也。但無能者。製度精緻。今製似不堪執。

拂塵 古有紅拂塵尾。紅拂乃富貴家用物。母論塵尾。似不易得。近有以天生竹邊如靈者。如意形者。斲為拂柄。甚雅。其拂惟以長棕為之。不必求奇。以白尾為妙。余有萬歲藤一小枝。玲瓏透漏。儼肖龍形。製為拂柄。可快披拂。

雲舄 以蓑草及棕爲之。雲頭如芒鞋。或以白布爲鞋。青布作高挽。雲頭鞋面以青布作條。左右分置。每邊橫過六條。以象十二月。意後用青雲口。以青綠似非塵土中着脚行用。當爲山人濟勝之具。

竹杖 惟合竹爲佳。有以之字竹。方竹。老竹。鞭爲之者。亦雅。近日以荆木如杖形者。原其上。有雙枝。厚根處。雕爲雙芝。摩滑如王。亦可人意。得有三代商嵌金銀碧瑱古銅鳩鳥杖頭。須用棕竹爲杖。余見有全身鏤金銀者。形亦古。甚下有銅管。亦三代物也。製甚可愛。得此全副。老人受用無量。外此用萬歲藤。藜藿爲杖。形雖奇。惟此爲老衲行具。恐非山人家扶老也。姑置不取。

瘦杯 取木之瘦肖杯者。琢磨成杯。式惟三種爲最。桃杯。蓮杯。芝杯。余所藏三盃。克肖真形。其外種類甚夥。且奇。要之適用無如三者。瘦瓢 有形如芝者。有如瓢者。山人家携帶用。

以飲泉。大不過五六寸。而小者半之。惟以水磨其中。布擦其外。光彩如漆。明亮燭入。雖水濕不變塵污。不受。庶入精妙。鑒賞。

斗笠 其製有二。一名雲笠。以細藤作笠。方廣二尺四寸。以皂絹蒙之。綴簷以遮風日。一名葉笠。以竹絲爲之。上以櫛葉細密鋪蓋。甚有道氣二物。貴在輕便。

葫蘆 有天生一寸小葫蘆。最可人意。用以綴爲衣紐。又可懸于念珠。價高不甚多見。惟京師有之。若用杖頭掛帶乘藥者。二三寸葫蘆亦妙。其長腰鷺鷥葫蘆。可懸藥籃。左畔似不可少。

藥籃 卽水火籃也。製有佳者。惟遠紅漆爲佳。內實應驗方藥。膏藥。以便隨處濟人。山童携之。亦多物外風致。近有籐絲編者。不佳。以大毛竹車旋者。太重。

棋盤 圍棋確子。近日永嘉以籐編爲確。製巧用堅。雖墮地觸石。曾無損裂外。以籐編爲籃。

獲此一確。其輕便可愛。誠遊具中一妙品也。書室中不宜有此。

詩筒葵牋。白樂天與微之。嘗以竹筒貯詩。往來廢唱。故和靖詩云。帶班猶恐俗。和節不妨山之句。既有詩可無吟箋。許判司遠以葵箋見惠。綠色而澤入墨。覺有精采。詢其法。乃采帶露蜀葵葉。研汁。用布揩沫竹紙上。伺少乾。用石壓之。許嘗有詩云。不采傾陽色。那知戀主心。不獨便于山家。且知葵藿傾陽之意。

牌。余刻詩韻上下二平聲為紙牌式。名曰韻牌。每韻一葉。總三十葉。山遊水韻人取一葉。吟以用韻。似甚便覽。近有四韻刻已備矣。恐山遊水泛無暇作長篇不韻。此余始作意也。

葉牋。余作葉牋三種。以蠟板研肖葉紋。用剪裁成紅色者。肖紅葉。綠色者。肖焦葉。黃色者。肖貝葉。皆取閩中羅紋長箋為之。此亦山人寄興。岑寂所為。若山遊偶得絕句。書葉投空。

隨風飛颺泛舟付之中流逐水浮沉自有許多幽趣

坐氈 花時席地每用鹿皮爲之人各一張奈何毛脫不久以蒲團棕團坐之甚佳余意挾青氈一條臨水傍花處展地共坐更便卷舒携帶耳

衣匣 以皮護杉木爲之高五六寸蓋底不用板幔惟布裏皮面軟而可舉長濶如氈包式少長一二十寸携於春時內裝綿夾便服以備

風寒驟變夏月裝以夾衣秋與春同冬則綿服煖帽圍項等件匣中更帶搔背竹鈿并鐵如意以便取用

便轎 入山用之如今市中俗云兜轎式也但坐身涼簟兩傍用銅或鐵打成橋梁雙鈎下鑿涼簟兩頭鈎上作眼待劑扛上用銅製二鑿下垂作竅以受銅鈎對眼用劑釘住如懸掛然入坐其上背靠扛上圈圍不惟安適且上山下山如履平地以其機關嘗平故耳何

有前撲後仰之患。扛子得有閩產紫荆木爲之。輕細而堅。愈重愈力。他木俱不勝也。

輕舟 用以泛湖棹溪。形如剡船。長可二丈。有餘頭闊四尺。內容賓主六人。僮僕四人。中倉四柱結頂。幔以篷篔。更用布幕走簷罩之。兩傍硃欄。欄內以布絹作帳。用蔽東西日色。無日則懸鈎高捲。中置卓凳。後倉以藍布作一長幔。兩邊走簷。前縛中倉柱頭。後縛船尾。釘兩圈處。以蔽僮僕。風日更着茶爐烟起。惚若

圖畫中一孤航也。舟惟底平。用二畫漿。更佳。疊卓 二張。一張高一尺六寸。長三尺二寸。濶

二尺四寸。作二面折脚活法。展則成卓。疊則成匣。以便携帶席地。用此擡合。以供酌醑。其小几一張。同上疊式。高一尺四寸。長一尺二寸。濶八寸。以水磨楠木爲之。置之坐外。列爐焚香。置瓶插花。以供清賞。

提盒 余所製也。高總士尺八寸。長一尺二寸。入深一尺。式如小厨。爲外體也。下留空方四

寸二分。以板闌住。作一小倉。內裝酒杯六。酒壺一。筋子六。勸杯二。上空作六格。如方合底。每格高一寸九分。以四格。每格裝碟六枚。置菓殼供酒觴。又二格。每格裝四大碟。置鮭菜。供饌筋外。總一門。裝卸即可。關鎖。遠疑提甚輕便。足以供六賓之需。

提爐 式如提盒。亦余製也。高一尺八寸。潤一尺。長一尺二寸。作三撞。下層一格。如方匣內。同銅造。水火爐。身如匣方。坐嵌匣內。中分二孔。左孔炷火。置茶壺。以供茶。右孔注湯。置一桶子。小鑊有蓋。頓湯中。煮酒。長日午餘。此鑊可煮粥。供客傍鑿一小孔。出灰。進風。其壺鑊迥出爐格上。太露不雅。外作如下格。方匣一格。但不用底。以罩之。便壺鑊不外見也。一虛一實。共二格。上加一格。置底蓋。以裝炭。總二格。成一架上。可簡潔。與提盒作一副也。

備具匣 余製以輕木為之。外加皮包。厚漆如拜匣。高七寸。潤八寸。長一尺四寸。中作一替。

上淺下深置小梳匣一茶盞四殼盆一香爐
一香盒一茶盒一匙筯瓶一上替內小硯一
墨一筆二小水注子水洗一圖書小匣一骨
牌匣一骰子枚馬盒一香炭餅盒一途利文
具匣一內藏裁刀錐子挖耳挑牙消息肉叉
修指甲刀銼髮則等件酒牌一詩韻牌一詩
筒一內藏紅葉各牋以錄詩下藏梳具匣
以便山宿外用關鎖以啟閉携之山遊似
甚備。

酒尊 注酒遠遊古 日窰器甚佳。銅提次之。近
以錫造者惡甚。余 記磁者負重。銅者有腥不
若蒲蘆作具。內用堅漆挾之。遠遊似甚輕便
山遊當與已上三物。束以二架。共作一肩。彼
此助我逸興。

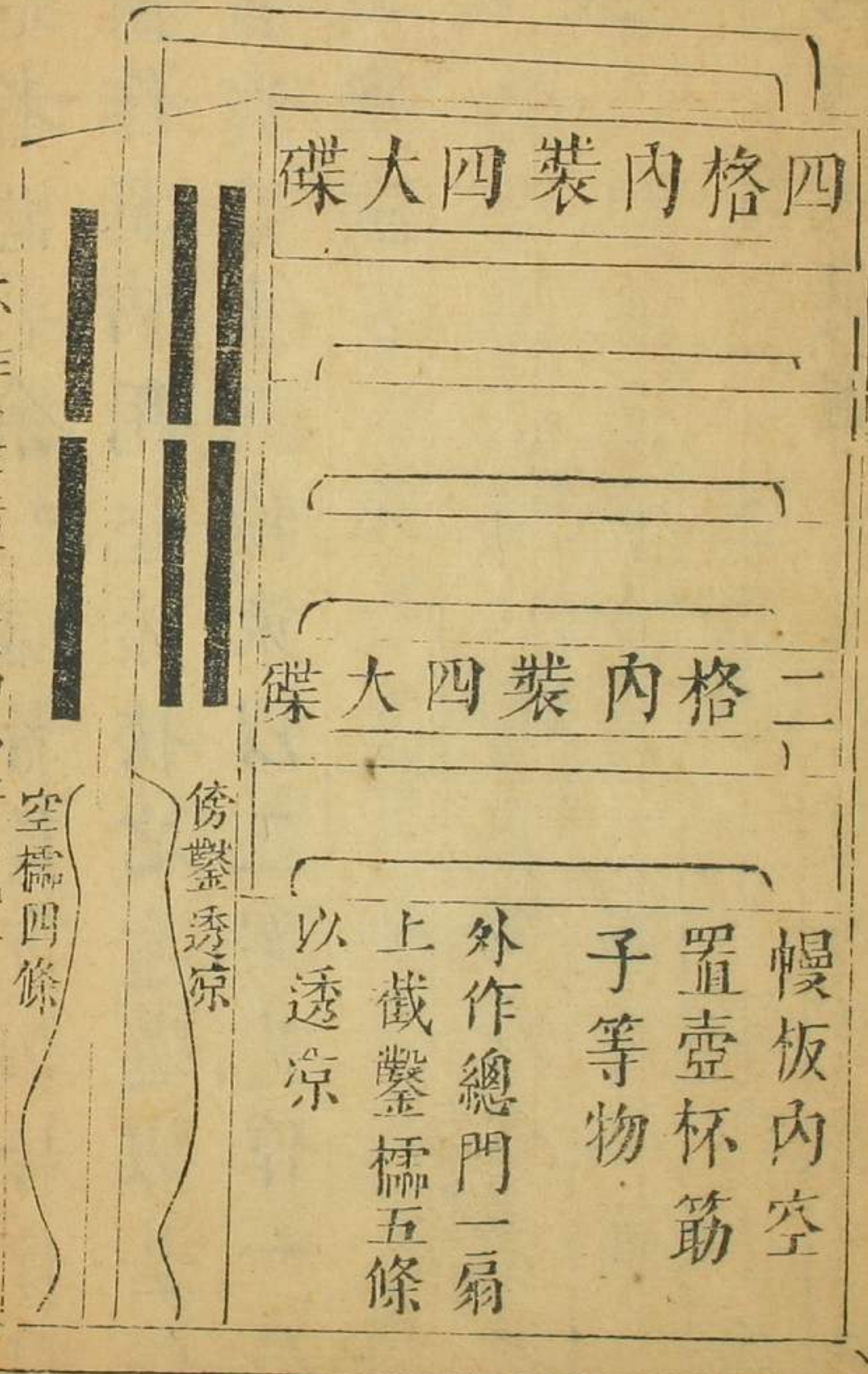
提盒式

提爐式

筥樽式

五嶽圖四式具後

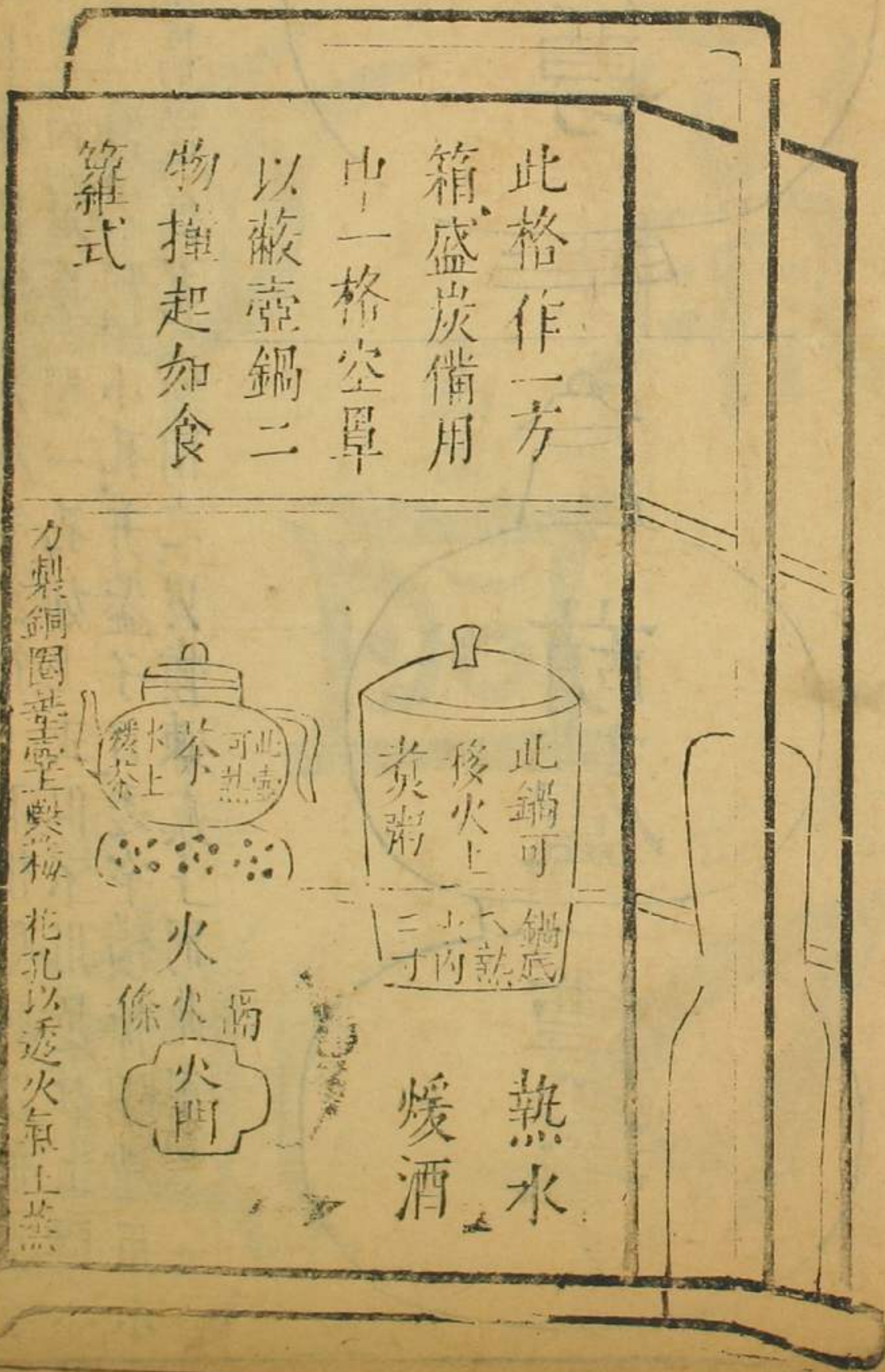
山遊提合圖式



不作從撞製為小厨式者恐格脚既空夏月取涼非厨不足以拘攝故耳

空櫺四條

提爐圖式



力製銅圈甚堅鑿梅花孔以透火氣上蒸

道藏經五岳真形圖

岳華



岳秦



嵩岳



岳衡



岳恒

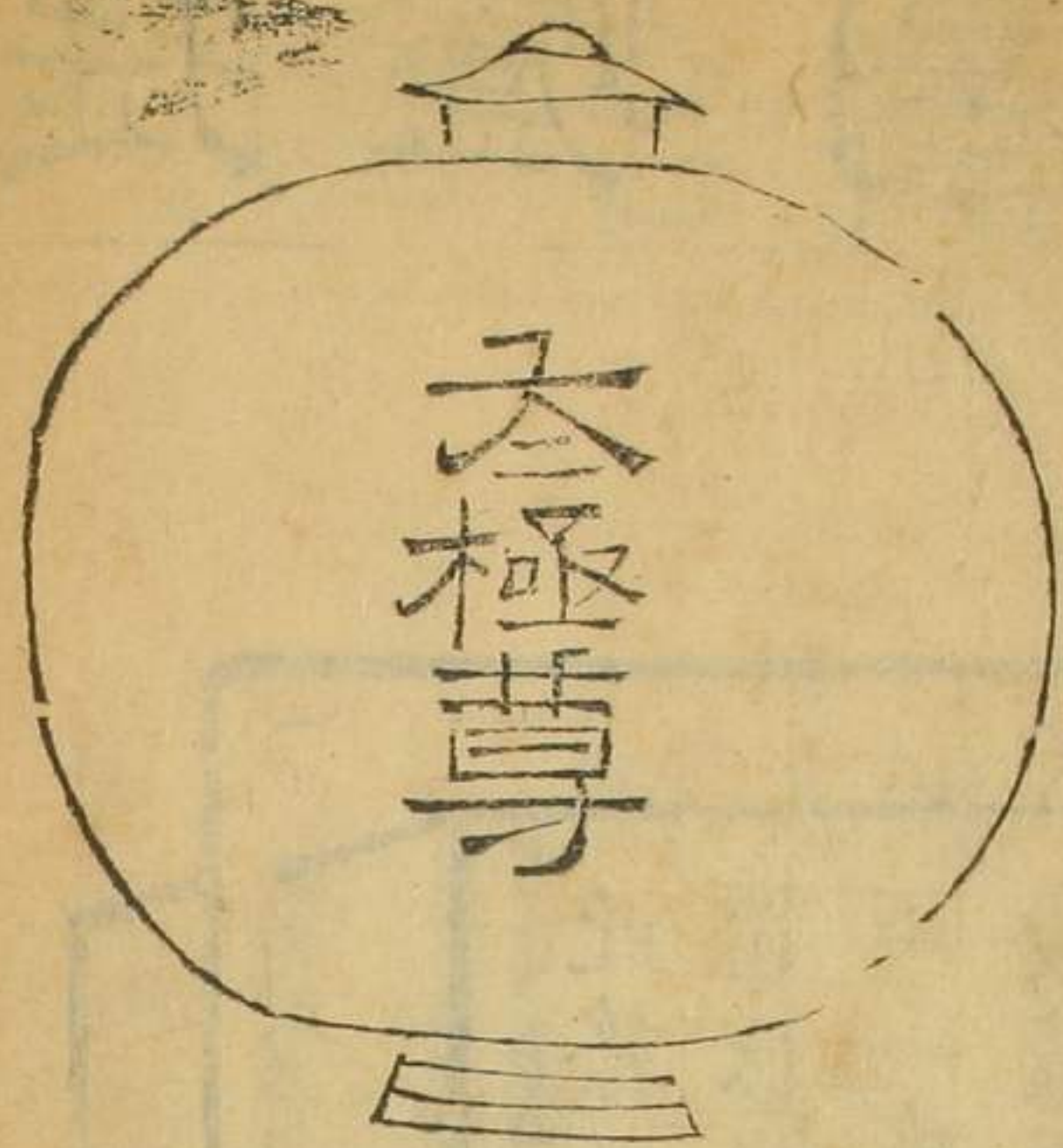


道藏經

卷之八

起居安樂

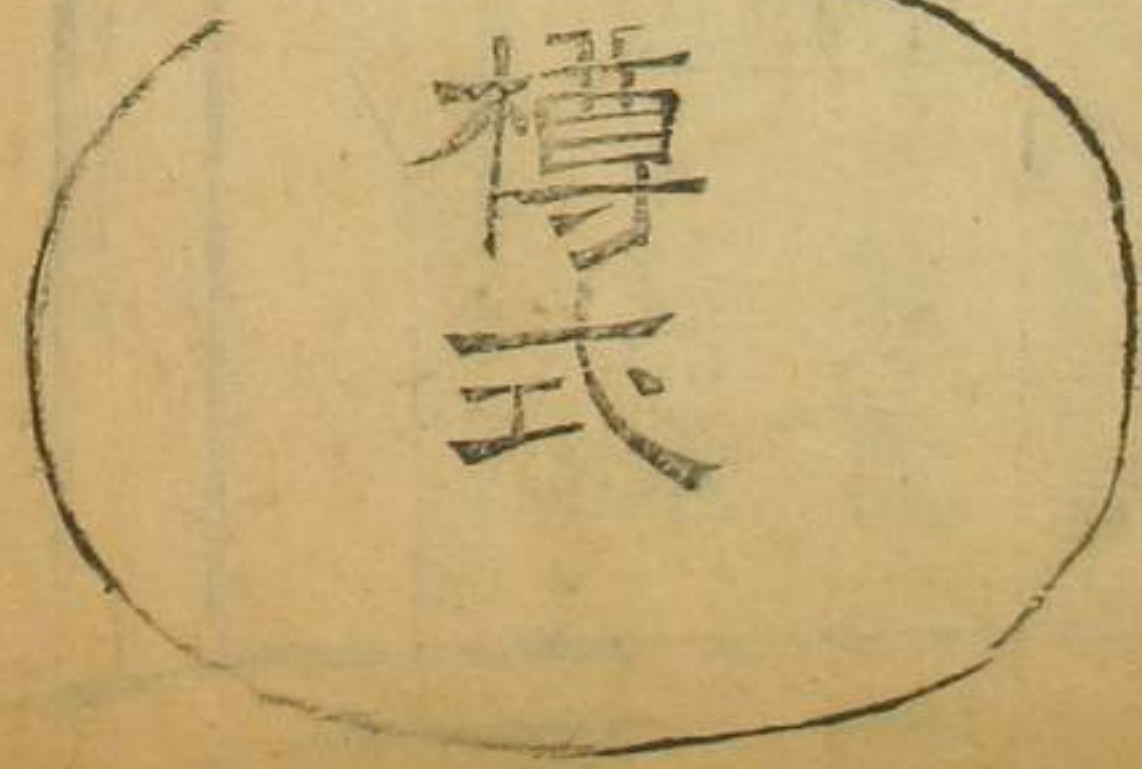
四七



太極尊



葫蘆



樽式

太極樽以匱匏為之堅起上鑿一孔以竹末旋口粘以木足堅以漆布內以生漆灌之凡二次酒貯不朽見免沁漚以絡構遊便甚

葫蘆樽用大小二匏為之中腰以竹木旋管為符上下相聯堅以布漆頂開一孔如上市但不用足口上開一小孔并蓋子口透穿橫插銅銷用小鎖閉之以慎疎虞上同此製

道藏經

卷之八

四七

通生八册 卷之八 四三

鏡背五岳形圖



右五嶽圖二式，一出道藏，一出唐鏡模下，不特製為唐巾，玉圈用之，當以此用黃素朱書，裱作小卷，長可三四寸，飾以軸帶，掛之杖頭，與葫蘆作伴，山人持以逸遊，謂非負圖先生輩歟。其所當佩說如藏經云：

藏經曰：五嶽之神，分掌世間人物，各有攸屬。如太山乃天帝之孫，群靈之府，為五嶽祖，主掌人間生死貴賤修短，衡嶽主掌星象，分埜水族魚龍，嵩嶽主掌土地山川，牛羊食啗，華嶽主宰金

起居安樂 四三

銀銅鐵飛走蠢動。恒嶽主掌江河淮濟。四足負荷等事。抱朴子曰。修道之士。栖隱山谷。須得五嶽真形圖以佩之。則山中魑魅虎虫。一切妖毒。皆莫能近。漢武帝元封三年。七月七日。受之西王母。流布人間。後太初年中。李充自稱馮翊人。三百歲荷草器。負圖遨遊。武帝見之。封負圖先生。故世人能佩此圖。渡江海。入山谷。夜行郊塋。偶宿凶房。一切邪魔魑魅魍魎。水怪山精。悉皆隱遁。不敢加害。家居供奉。橫惡不起。賴祥永集。

一云。故此圖不獨用為佩軸。家居裱成畫圖。安奉亦可。

三才避忌條

天時諸忌

聖人曰。勿怨天。又曰。君子敬天之威。則省其過咎而改之。故吾人起居。不知三才避忌。必犯災害。何以能安樂哉。故人當勿指天為証。勿怒視日月星辰。行住坐卧。莫裸體以褻三光。勿對三光濡溺。勿月下歡淫。勿嚙流星。勿久

視雲漢大風大雨大雷大雪大露不可出行
當靜坐敬畏勿嗔怨風雨勿指虹霓重霧三
日必大雨未雨不可出行雷鳴勿仰臥遠出
觸寒而歸勿面向火勿就吃熱食衣濕汗即
脫勿開口喝冷大寒大暑勿可出入伏熱者
勿驟飲水衝寒者勿驟飲湯勿瀆寒而寢日
出則出日入則入朝出莫饑暮息莫飽朔不
可泣晦不可歌此天時避忌之要畧也

地道諸忌

坤主厚載萬物生成人賴以生敢不寅畏以藝
地靈勿以刀杖怒擲地勿輕掘地深三尺即
有土氣傷人勿裸卧地上入深山當持明鏡
以行使精魅不敢近入山念儀方二字以却
蛇念儀康二字以却虎念林兵二字以却百
邪入山至山脚先退數十步方上山山精無
犯入山將後衣裾摺三指挾於腰蛇虫不敢
近渡江河朱書禹字佩之吉寫土字於手心
下船無恐怖深山流出冷水不可飲水有沙

通生金片 卷之八
五
虫處不可浴有水弩虫處不可渡虫射人影
卽死先以物擊水虫散方可渡行熱勿以河
水洗面陂湖水有小影是魚秧勿食井水沸
起者勿食屋漏勿悞食塚井中有毒勿食凡
濁水要急飲入杏仁泥少攪十數次卽可飲
夏月米勿多食雖貪一時之快久則成疾此
地忌之大略也

八事諸忌

人爲萬物之靈有生之所當重者也豈可不以
生我者爲急乃以賊我者爲務也遵生者當
知所重五臟喜香潔惡腥羶食必擇可勿搔
首披髮覆面肝惡風心惡熱肺惡寒脾惡濕
腎惡滲髮不可悞入鮮食甲寅日割指甲甲
午日割脚指甲此爲三尸遊處故以斬除之
不可向北唾犯魁罡唾遠損氣唾多損神汗
出毛孔勿令扇風恐爲風中凡汗之所出本
於五臟飲食飽熱汗出於胃飽甚胃滿故汗
出於胃也驚悸奪精汗出於心驚奪心精神

通生... 卷之...
氣浮越。陽內薄之故。汗出於心也。持重遠行。汗出於腎。骨勞氣越。腎復過疲。故持重遠行。汗出於腎也。疾走恐懼。汗出於肝。暴役於筋。肝氣疲極。故疾步恐懼。汗出於肝也。搖動勞苦。汗出於脾。動作用力。穀精四布。脾化水穀。故汗出於脾也。故勞傷汗出成病。勿令汗入飲食。食後以紙撚入鼻。引嚏數次。令人氣通。明日化痰。勿強忍大小便。勿努力大小便。夜間宜開眼。出溺行走。勿語。行遠乘馬。勿回顧。傷神。凡行遠常存魁星在頭上。夜行宜數叩齒。鬼神畏齒聲也。夜行及寘臥。心中懼者。當存日月光。入我明堂中。百邪自散。勿久行傷肝。勿久立。傷骨。勿久坐。傷肉。勿跂床。懸脚。勿豎膝坐。大樹下不可坐。防陰氣傷人。坐卧莫當風冷石不可坐。成疝。日晒熱石不可坐。生瘡。鷄鳴時叩齒三十六遍。舌舐上齶。待神水滿口。漱而嚥之。口誦四海神名三遍。止鬼辟邪。令人無疾。東海神。阿明。南海。祝良。西海。巨

乘北海禺強早起食生薑以辟穢氣下床先
左脚吉嗽齒勿用棕刷敗齒夜半勿哭泣勿
對北詈罵勿卒驚呼勿恚怒令神魂不安勿
大樂使氣飛揚勿多笑傷臟多喜令人亡錯
昏亂食勿語寢勿言勿多念內志恍惚勿多
思則神怠勿思慮傷心勿久臥傷氣勿頭向
北春夏向東秋冬向西夜卧防床頭有隙進
風夜眠勿以脚懸高處勿卧開口以泄真氣
勿以手壓心口令人夢魘勿尸臥勿以筆畫

人面爲戲使魂不認尸多致死者勿露臥睡
醒覺熱勿飲水又睡凡夢勿語人勿燃燭照
寢令人神魂不安人臥忽不醒勿急以燈照
之殺人就黑暗處以指甲指其人中或曰咬
大拇指甲處而唾其面勿當風沐浴勿沐髮
未乾卽寢勿冷水洗沐饑勿沐飽忌沐洗頭
不可用冷水成頭風勿沐浴同日沐者洗頭
浴者澡身也有眼疾不可浴午後勿洗頭汗
出勿洗沐浴無嘗不吉當考之月令沐浴日

吉。旦起勿開眼洗而盛熱。勿以水洗面。勿以大熱湯漱口。凡有脚汗。勿入水洗。凡夏至後丙丁日冬至後庚辛日。不宜交合。大月十七日。小月十六日。此名毀敗日。不宜交合。大喜大怒男女熱病未好。陰陽等疾未愈。并新產月經未淨。俱不可交合。勿醉飽入房。勿每月二十八日交合。人神在陰帳幕內忌燃燭行房。凡本命甲子庚申不可入房。雷電風雨不可交合。此爲人事之忌。大略耳。人能謹而戒之。必獲安樂。無諸疾苦。再加調和。飲食餐服藥餌。百年之壽。人皆可至。幸毋忽之。

賓朋交接條。

序古名論

白虎通曰。朋友之道有四。近則正之。遠則稱之。樂則思之。患則死之。

揚子法言曰。朋而不心。面朋也。友而不心。面友也。

家語曰。夫內行不修身之罪也。行修而名不彰。

友之罪也。故君子入則篤行。出則友賢。
禮記曰。君子之交淡如水。小人之交甘若醴。君
子淡以成。小人甘以壞。

漢書曰。李德公所交皆捨短取長。好成人之美。
時荀爽賈彪。雖俱知名。而不相能。德公益交
二子。情無適莫。世稱其正。

胡質曰。古人之交也。取多知其不貪。奔北知其
不怯。聞流言而不信。故可終也。

衡。字正平。少與不文舉作爾汝之交。嵩衡未
二十而文舉已五十餘矣。

荀巨伯遠看友人疾。值胡賊攻郡。友人語伯曰。
吾旦死矣。子可去。伯曰。遠來視子。今有難而
捨之去。豈伯意耶。賊既至。謂伯曰。大軍至此。
一郡俱空。汝何人。獨止耶。伯曰。有友人疾。不
忍委之。寧以己身代友人之命。賊聞斯言。異
之。乃相謂曰。我輩無義之人。而入有義之國。
乃偃而退。一郡獲全。

山濤與嵇阮。一面契若金。蘭山妻韓氏。覺濤與

二人異常交問之。濤曰：當年可以爲友者，惟此二人。妻曰：負羈之妻，亦親觀趙狐意，欲窺之，可乎？濤曰：可。他日二人來勸濤止之，宿具酒食，妻穿牆視之，達旦忘返。濤入曰：二人何如？曰：君子致不如正當，以識度耳。濤曰：伊輩亦以我識度爲勝。

晉王越鎮海昌，以王安期爲記識。參軍雅相知，重救世子毘，曰：學之所益者，淺體之所安者，深。爾習禮度，不如式瞻儀形，諷味遺言，不如

親承旨音。王參軍人倫之表，汝其師之。

太原孫伯翳家貧，嘗映雪讀書。放情物外，棲志丘壑。與王令君亮、范將軍爲莫逆之交。王范旣相，二朝欲以吏職相處。伯翳曰：人生百年，有如風燭，宜怡神養性，琴酒寄情，安能棲棲役曳若此？徭康所不堪，予亦未能也。

梁王繹博覽群書，才辦冠世，不好聲色，愛重名賢。與斐子野、蕭子雲布衣交。白居易與元相國禎友善，以詩道著名。號元白集，內有哭元

相詩云。相看掩淚俱無語。別有傷心事豈知。
想得咸陽原上樹。已抽三丈白楊枝。

許棠久困名場。咸通末馬戴佐大同軍幕。棠往
謁之。一見如舊識。留連數月。但詩酒而已。未
嘗問所欲。忽一旦大會賓友。命使者以棠家
書授之。棠驚愕。莫知其來。棠啓緘密視。久之。
乃是言馬戴已潛遣一价恤其家矣。其用情
周渥。人所不及如此。

風土記曰。越俗性率朴。初與人交。有禮。封土壇。
祭以大雞。祝曰。卿乘車。我帶笠。他日相逢。下
車揖。我步行。卿乘馬。後日相逢。卿當下。

自昔士之閒居野處者。必有同道同志之士。相
與往來。故有以自樂。淵明詩曰。昔欲居南村。
非爲卜其宅。聞多素心人。樂與數晨夕。又云。
鄰曲時來往。抗言談往昔。奇文共欣賞。疑義
相與析。則南村之鄰。豈庸庸之士哉。杜少陵
與朱山人詩曰。相近竹參差。相遇人不知。幽
花歛滿徑。野水細通池。歸客村非遠。殘尊席

更移。看君多道氣從此數追隨。李太白與范居士詩曰。忽憶范野人。閒園養幽姿。又云。還傾三五酌。自咏猛虎詞。近作十日歡。遠爲千載期。風流自簸蕩。譎浪偏相宜。觀此則朱山人范居士者。可爲非常流矣。

周益公嘗訪楊誠齋于南溪之上。留詩云。楊監全勝賀監家。賜湖豈比賜書華。回環自闢三三徑。頃刻能開七七花。門外有田供伏臘。塋中無處不烟霞。却慙下客非摩詰。無盡無詩只謾誇。誠齋續賀相歡好事者。繪以爲圖。誠齋題曰。平叔曾過魏秀才。何如老子致元台。蒼松白石青苔徑。也不傳呼宰相來。誠齋長嗣東山先生。以集英殿脩撰致仕。家居年八十。曾雲巢年九。高嘗携茶袖詩訪伯子。其詩云。褰衣不待履霜回。到得如今也樂哉。泓穎有時供戲劇。軒裳無用任塵埃。眉頭猶自懷千恨。興到何如酒一盃。知道華山方睡覺。打門聊伴茗奴來。伯子和詩亦佳。其風味不減。

前二老也二老相訪高誼如此

古延方士湖州東林沈東老能釀十八仙白酒
一日有客自號回道人長揖於門曰知公白
酒新熟遠來相訪願求一醉公見其風骨秀
偉蹙然起迎徐觀其碧眼有光與之語其聲
清圓於古今治亂老莊浮圖氏之理無所不
通知其非塵埃人也因出酒器十數於席間
曰聞道人善飲欲以鼎先爲壽如何公曰飲
器中鍾鼎爲大屈卮螺盃次之藥花蕉葉最

小請戒侍人次第速斟當爲公自小至大以
飲之笑曰有如顧倩之食蔗漸入佳境也又
約周而復始常易器滿斟於前笑曰所謂盃
中酒不空也回公興至卽舉杯命東老鼓琴
回公浩歌以和之又欲以圍棋相娛止奕數
子輒拂去曰祇恐暮終爛斧柯回公自日中
至暮已飲數斗無酒色東老欲有所叩回公
曰聞公自有黃白之術未嘗妄用且篤於孝
義又多陰功此余今日來尋而將以發之也

遵生八牋

卷之八

五十四

東老因叩長生輕舉之術。曰：公曰四大假合之身，未可離形而頓去。東老攝衣起謝，有以喻之。曰：公曰：此古今所謂第一最上極則處也。飲將達旦，甕中所釀止留糟粕而無餘瀝。曰：公曰：久不遊浙中，今日爲公而來，當留詩以贈。然吾不學，世人用筆乃就劈席上石榴畫字，題於庵壁，其色微黃而漸加黑。其詩曰：西隣已富憂不足，東老雖貧樂有餘。白酒釀來緣好客，黃金散盡爲收書。已而告別東老。

啟關送至舍西。天漸明矣，握手並行。至舍西石橋，曰：公卽先度乘風而去，莫知所終。

古延名衲，成都一僧，誦法華經甚專。雖經兵亂，卒不能害。忽一仙僕至，云：先生請師誦經，引行過溪嶺，數重煙嵐中。一山居，僕曰：先生老病起晚，請誦至寶塔品見報。欲一聽之。至此果出野服，杖藜，兩耳垂肩，焚香聽經。罷入不復出。以藤盤竹筴，秣飯一盂，枸菊數甌，無鹽酪。美若甘露，得觀錢一環。僕送出路口，問曰：

先生何姓名。僕于僧掌中。書孫思邈三字。僧大駭。僕遽失之。三日山中尋求。竟迷舊路。歸視。觀資乃金錢一百文也。由茲一飯。身輕無疾。天禧中。僧一百五十歲。後隱不見。

李東谷曰。君子以文會友。以友輔仁。友之者。友其德也。當親密之時。握手論心。必使君臣父子兄弟夫婦之倫。粹然一出於正。此交友第一義也。夫何世變日薄。友道掃地。惟酒饌追隨。有無周濟。穢言相謔。術數相勝。於規圓便。

利。誦。諛。取。容。此。妾。婦。耳。非。友。也。啗。以。濡。沫。耳。効。奔。走。此。奴。隸。耳。非。友。也。恐。少。有。櫻。拂。而。取。疎。遠。故。隨。事。苟。徇。而。顛。親。密。乘。人。父。子。之。睚。眦。卽。導。之。以。不。慈。不。孝。乘。人。兄。弟。之。鬩。牆。卽。導。之。以。不。悌。不。恭。乘。人。夫。婦。之。反。目。卽。導。之。以。不。琴。不。瑟。謬。引。古。今。眩。亂。是。非。指。鹿。爲。馬。以。烏。爲。鸞。皆。此。輩。也。取。友。又。當。以。此。自。鑑。毋。爲。人。欺。毋。過。責。于。此。輩。遠。而。敬。之。以。爲。友。道。戒。

又曰故舊不遺。則民不偷。世俗薄。故舊衰。友人
平日同筆硯。同出處。同貧賤。同患難。相與相
愛。不啻骨肉。一旦得志。視若路人。因而多以
忘舊爲憾。此特不能理遣耳。宜如何。若故人
死亡。而終身不相接足矣。故友道難乎其振
哉。

林可山。山林交。盟曰。山林交。與市朝異。禮貴簡
言貴直。所尚貴清善。必相薦。過必相規。疾病
必相救。藥書啓必直言事。初見用刺。不拘服
色。主人肅入序。至稱呼。以兄及表。不以官講
聞。必實言所知所聞事。有父母。必備刺拜報。
謁同。自後傳入一揖。坐詩文隨所言。毋及外
事。時政異端。飲饌隨所具。會次坐序齒。不以
貴賤僧道易。飲隨量。詩隨意。坐起自如。不許
逃席。乏使令。則供執役。請必如期。無速客例。
有幹實告。及歸。不必謝。凡涉患孝友愛事。當
盡心。毋慢嫉前輩。須接引後學。以追古風。貴
介公子。有志於古道。必不驕人。以自滿。苟非

其人不在茲約。凡我同盟。願如金石。

高子交友論

高子曰。毛詩序云。自天子以至庶人。未有不須友道以成者也。但今之世。友道日偷。交情日薄。見則握手相親。背則反舌相詆。何人心之。不古。乃爾。此輩自薄。非薄我也。不知詆我以。悅他人。他人有心。亦防爾。詆自己。展轉猜忌。智巧百出。視友道爲路塵。宜管鮑陳雷之絕世也。吾意初與人交。深情厚貌。不易洞曉。何術以知其心地之善惡。情性之邪正也。但以吾心之美惡邪正。以交其人。彼雖奸險。欲伺我隙。我無隙可伺。彼將奈何。彼雖貪婪。欲窺我財。我無財可窺。彼將奈何。與之談。必先以仁義。彼之愚我邪我之言。勿聽也。與之飲。必敬以酒食。彼之誘我亂我之事。勿行也。我無私。彼將何以行其私。我無好。彼將何以投吾好。自防謹密。則邪郭堅完。外操矛盾。何以禍我。但今之人。自作惡業。醜行。始欲人協已謀。

取必與乃厚人若骨肉雖父母妻子不若也
苟所謀倖成則人必挾我求不遂卽變交好
爲寇仇非金帛貨殖不禍也果人禍我抑果
自禍而然耶人心孰不樂爲善但以正感正
以邪感邪邪正分於應感豈果人人皆小人
而世無君子耶道誼之在天下亦未全滅也
但千百中一二耳奈何移君子之道誼而近
全于市人。在在有之也。此又何說哉。近輩有
與勝已者談不問其言之是非。嘖嘖是贊。聽
彼大言不慙。與不若已者談。不論其言之可
否。嚶嚶是詆。愧彼緘言似訥。遂使過無從知。
善無從進。直諫之道。三益之友。淹沒無聞矣。
夫貴者能以直友爲可重。則事功日進。而望
譽日隆。富者能以直友爲可寶。則家業日昌。
而聲名日著。奈何對貴者而言直。不惟交踈。
且目爲妄人。語富者而言直。不惟友薄。且名
爲惡客。求其德賢者而親之。恥佞人而遠之。
者幾人哉。非富貴之高品。不能自別也。但以

直自居。以道自重者。是果爲妄人。又果爲惡客。乃曲譽取憐。求爲富貴交耶。借得貴者。一顧盼所榮幾多。富者一餽飫。所飽幾日。靡靡焉。以直道自委。甘心效奴隸之恭。妾媵之媚。以悅人哉。古者貴擇交。且交以心。匪交以面也。交不能擇。友不以心。是誠面交矣。何能久且敬哉。故君子寧寡交。以自全。抱德以自重。乃鄙泛交。以求榮。趣附以自賤也。又若一輩與富者交。惟欲利其利。與貴者交。惟欲利其勢。使世人不以勢利橫胸中。不以智巧媒徑路。則人人聖賢矣。又何慕富之德。貴之賢。乃委身於白日。相從於朱門哉。卽其口食自足。於一朝家。將何物供厨烟于三炊。人當以此心諒人之心。勿以世道求古之道。則交全而誼厚矣。他如同門同業。一貴一貧。在貴者當念其窮。勿以路人視故人。分所有以周急。厚道也在窮者亦當安其窮。勿羨人以怨人。希所有以自足。亦厚道也。奈何貴者不古。而窮

者不明。昧此二者。何得於友耶。舉世皆爾。爾果何人。為丈夫哉。交情乃見矣。彼山人詞客。邁德弘道。貢於立園。抱河岳之靈。而飄然浪遊。欲出與寰宇為友者。此正吾人所欲交與遊。願聞其藝。而其心焉者。惜乎今之時。同調者罕其人。而朱門無容轍。遂使諸君冥心物外。介然絕俗。高枕岩阿。而無意海宇。使中原意氣。化竹秋雲。尚友之心。不得圓滿如意。是一恨也。彼堪輿諸家。欲兆我先知富貴禍福

之機者。皆高賢也。奈老人無意於榮枯。何能從人起朽骨。而辟山靈。轉災年而為福。目汲汲乎逐高賢之足。輿力騎哉。敢謝所聞。而願從吾之僻也。余寡交。自少。及老無幾人。皆余社友也。况性不能附人。就事成苟合。追復古道。雖拳拳。奈何世之涼德。往往耳吾於友道。重有感於今日。安得大執金剛。如達摩西來。化度友道。使復古敦素。頓脫一切業心。惡劫共歡。無我無人法界。證上菩提。此余第一大

願。

重有恩德今日安得大

德。雖奉奉奈何世之宗

極丈也。其世不。指州人

與吾之。補也。余寒交自

或平。受高。得之。果。輿。之。轉。始。疑。備。預。開。而。在

於人。或。沐。骨。而。轉。山。靈。轉。與。平。而。為。願。目。然

之。繼。者。皆。高。得。也。奈。未。入。無。竟。其。樂。亦。亦。亦

