



閒情偶寄十五卷目次

願養部 上

行樂第一 計七款

貴人行樂之法

富人行樂之法

貧賤行樂之法

家庭行樂之法

道途行樂之法

春季行樂之法



夏季行樂之法

秋季行樂之法

冬季行樂之法

隨時卽景就事行樂之法

睡 坐 行 立 飲 談 沐浴 聽

琴觀棋 看花聽鳥 蓄養禽魚 澆灌

花竹

閒情偶寄卷之十五

湖上笠翁李漁著

婿沈心友因伯

男將華莊南

全訂

頤養部 上

行樂第一

傷哉造物生人一場。爲時不滿百歲。彼死折之輩。無論矣。姑就永年者道之。卽使三萬六千日。盡是追歡取樂時。亦非無限光陰。終有報罷之日。况此百年以內。有無數憂愁困苦。

王左車云造物不仁全

賴廣長吾區其不逮

疾病顛連。名韁利鎖。驚風駭浪。阻人燕遊。使徒有百歲之虛名。並無一歲二歲享生人應有之福之實際乎。又況此百年以內。日日死亡相告。謂先我而生者死矣。後我而生者亦死矣。與我同庚。比算互稱弟兄者。又死矣。噫。死是何物而可知。凶不諱。日令不能無死者。驚見于目。而但聞于耳乎。是千古不仁。未有甚于造物者矣。雖然。殆有說焉。不仁者仁之至也。知我不能無死。而日以死亡相告。是恐我也。恐我者。欲使及時為樂。當視此輩為前車也。康對山構一園亭。其地在北邙山麓。所見無非丘隴。客訊之曰。日日對此景。令人何以為樂。對山曰。日日對此景。乃令人不敢不樂。達哉斯言。予嘗以銘座右。茲論養生之法。而以行樂先之。勸人行樂。而以死亡怵之。即祖是意。欲體天地至仁之心。不能不蹈造物不仁之跡。

養生家授受之方。外藉藥石。內憑導引。其藉

口頤生而流爲放辟邪侈者則曰比家三者
無論邪正皆術士之言也。予係儒生並非術
士。術士所言者術。儒家所憑者理。魯論鄉黨
一篇半屬養生之法。予雖不敏竊附于聖人
之徒不敢爲誕妄不經之言以誤世。有怪此
卷以頤養命名而覓一丹方不得者。予以空
踈謝之。又有怪予著飲饌一篇而未及烹飪
之法不知醬用幾何醋用幾何醃椒香辣用
幾何者。予曰果若是是一庖人而已矣。烏足
重哉。人曰若是則食物志尊生戡衛生錄等
書何以備載此等。予曰是誠庖人之書也。士
各明志人有弗爲。

貴人行樂之法

人間至樂之境惟帝王得以有之。下此則公卿將相
以及羣輔百僚皆可以行樂之人也。然有萬幾在念
百務縈心。一日之內除視朝聽政。放衙理事。治人事
神。反躬修己之外。其爲行樂之時有幾。日不然樂不
在外而在心。心以爲樂則是境皆樂。心以爲苦則無

境不苦。身爲帝王。則當以帝王之境爲樂境。身爲公卿。則當以公卿之境爲樂境。凡我分所當行。推諉不去者。卽當擯棄一切。悉視爲苦。而專以此事爲樂。謂我爲帝王。日有萬幾之冗。其心則誠勞矣。然世之艷慕帝王者。求爲片刻。而不能我之至勞。人之所謂至逸也。爲公卿將相。羣輔百僚者。居心亦復如是。則不必于視朝聽政。放衙理事。治人事神。反躬修己之外。別尋樂境。卽此得爲之地。便是行樂之場。一舉筆而安天下。一矢口而遂羣生。以天下羣生之樂爲樂。何快如之。若于此外。稍得清閒。再享一切。應有之福。則人皇可比。玉皇俗吏。竟成仙吏。何蓬萊三島之足羨哉。此術非他。蓋用吾家老子退一步法。以不如己者視己。則日見可樂。以勝于己者視己。則時覺可憂。從來人君之善行樂者。莫過于漢之文景。其不善行樂者。莫過于武帝。以文景于帝王應行之外。不多一事。故覺其逸。武帝則好大喜功。且薄帝王而慕神仙。是以徒見其勞。人臣之善行樂者。莫過于唐之郭子儀。而不善行樂者。則莫如李廣子儀。旣拜汾陽王。志願

已足不復他求。故能極欲窮奢。備享人臣之福。李廣則耻不如人。必欲封侯。而後已。是以獨當單于。卒致失道。後期而自頸。故善行樂者。必先知足。二疏云。知足不辱。知止不殆。不辱不殆。至樂在其中矣。

富人行樂之法

勸貴人行樂易。勸富人行樂難。何也。財爲行樂之資。然勢不宜多。多則反爲累人之具。華封人祝帝堯。富壽多男。堯曰。富則多事。華封人曰。富而使人分之。何事之有。由是觀之。財多不分。卽以唐堯之聖。帝王之

尊。猶不能免多事之累。況德非聖人。而位非帝王者乎。陶朱公屢致千金。屢散千金。其致而必散。散而復致者。亦學帝堯之防多事也。茲欲勸富人行樂。必先勸之分財。勸富人分財。其勢同于挾山超海。此必不得之數也。財多則思運。不運則生息不繁。然不運則已。一運則經營慘淡。坐起不寧。其累有不可勝言者。財多必善防。不防則爲盜賊所有。而且以身殉之。然不防則已。一防則驚魂四繞。風鶴皆兵。其恐懼殼觫之狀。有不堪目睹者。且財多必招忌。語云。溫飽之家。

衆怨所歸。以一身而爲衆射之的。方且憂傷慮死。之不暇。尚可與言行樂乎哉。甚矣財不可多。多之爲累。亦至此也。然則富人行樂。其終不可冀乎。曰不然。多分則難。少歛則易。處比戶可封之世。難于售恩。當民窮財盡之秋。易于見德。少課錙銖之利。窮民卽起頌。颺略蠲升斗之租。貧佃卽生歌舞。本償而子息未償。因其貧也。而貫之一券。纒焚卽噪馮驩之令。譽賦足而國用不足。因其匱也。而助之急。公偶試卽來卜式之美。名果如是。則大異于今日之富民。而又無損于

本來之故。我凱覲者息。而讐怨者稀。是則可言行樂矣。其爲樂也。亦同貴人。不必于持籌握算之外。別尋樂境。卽此寬租減息。仗義急公之日。聽貧民之歡欣。贊頌。卽當兩部鼓吹。受官司之獎勵。稱揚。便是百年華袞。榮莫榮于此。樂亦莫樂于此矣。至于悅色娛聲。眠花籍柳。構堂建厦。嘯月嘲風。諸樂事。他人欲得。所患無資。業有其資。何求弗遂。是同一富也。昔爲最難行樂之人。今爲最易行樂之人。卽使帝堯不死。陶朱現在。彼丈夫也。我丈夫也。吾何畏彼哉。去其一念之

開情傳寄
刻而巳矣。

貧賤行樂之法

窮人行樂之方。無他秘巧。亦止有退一步法。我以為貧。更有貧于我者。我以為賤。更有賤于我者。我以為妻子為累。尚有鰥寡孤獨之民。求為妻子之累。而不能者。我以胼胝為勞。尚有身繫獄廷。荒蕪田地。求安耕鑿之生。而不可得者。以此居心。則苦海盡成樂地。如或向前一算。以勝已者相衡。則片刻難安。種種桎梏。幽囚之境出矣。一顯者。旅宿郵亭。時方溽暑。帳內多

逸少云。
我卒當
以樂死。
節是此
境。

蚊蠅之不出。因憶家居時。堂寬似宇。簟冷如水。又有羣姬握扇而揮。不復知其為夏。何遽困厄至此。因懷至樂。愈覺心煩。遂致終夕不寐。一亭長露宿階下。為眾蚊所啣。幾至露筋。不得已而奔走庭中。俾四體動。而弗停。則啣人者無由厠足。乃形則往來僕僕。口則贊歎囂囂。一似苦中有樂者。顯者不解。呼而訊之。謂汝之受困。什伯于我。我以為苦。而汝以為樂。其故維何。亭長曰。偶憶某年為讐家所限。身繫獄中。維時亦當暑月。獄卒防予私逸。每夜拘孥手足。使不得動搖。

時蚊蚋之繁倍于今夕。聽其自嚙。欲稍稍規避。而不能以視。今夕之奔走不息。四體得以自如者。奚啻凡人鬼之別乎。以昔較今。是以但見其樂。不知其苦。顯者聽之。不覺爽然自失。此卽窮人行樂之秘訣也。不獨居心爲然。卽鑄體鍊形。亦當如是。譬如夏月苦炎。明知爲室廬卑小所致。偏向驕陽之下。來往片時。然後步入室中。則覺暑氣漸消。不似從前酷烈。若畏其湫隘。而投寬處納涼。及至歸來。炎蒸又加十倍矣。冬月苦冷。明知爲牆垣單薄所致。故向風雪之中。行走一次。然後歸廬返舍。則覺寒威頓減。不復凜冽。初若避此荒涼。而向深居就燠。及其再入。戰慄又作。何狀矣。由此類推。則所謂退步者。無地不有。無人不有。想至退步樂境。自生。予爲兩間第一困人。其能不死于憂。不枯稿于連遭贈蹬者。皆用此法。又得管城一物。相伴終身。以掃千軍。則不足以除萬慮。則有餘。然非善作退步。卽楮墨亦能困人。想虞卿著書。亦用此法。我能公世。彼特秘而未傳耳。

由亭長之說推之。則凡行樂者。不必遠引他人爲退

王安節
云。視嘗
胆爲飲
醇方能
作此做
戒。

步。卽此一身。誰無過來之逆境。大則災凶禍患。小則
疾病憂傷。執柯伐柯。其則不遠。取而較之。更爲親切。
凡人一生奇禍大難。非特不可遺忘。還宜大書特書。
高懸座右。其裨益于身者有三。孽由已作。則可知非
痛改。視作前車。禍自天來。則可止怨釋尤。以弭後患。
至于憶苦追煩。引出無窮樂境。則又警心惕目之餘
事矣。如日省躬罪已。原屬隱情。難使他人共睹。若是
則有包含韞藉之法。或止書罹患之年。月。而不及其
事。或別書隱射之數語。而不露其詳。或撰作一聯。一
詩。懸掛起居親密之處。微寓已意。不使人知。亦淑
其身之妙法也。此皆湖上笠翁。瞞人獨做之事。筆機
所到。欲諱不能。俗語所謂不打自招者。非乎。

家庭行樂之法

世間第一樂地。無過家庭。父母俱存。兄弟無故。一樂
也。是聖賢行樂之方。不過如此。而後世人情之好向。
往往與聖賢相左。聖賢所樂者。彼則苦之。聖賢所苦
者。彼反視爲至樂。而沉溺其中。如棄現在之天親。而
拜他人爲父。撇同胞之手足。而與陌路結盟。避女色。

而○就○變○童○舍○家○難○而○尋○野○鴛○是○皆○情○理○之○至○悖○而○舉
世○習○而○安○之○其○故○無○他○總○由○一○念○之○惡○舊○喜○新○厭○常
趨○異○所○致○若○是○則○生○而○所○有○之○形○骸○亦○覺○陳○腐○可○厭
胡○不○并○易○而○新○之○使○今○日○覓○附○一○體○明○日○又○附○一○體
覺○愈○變○愈○新○之○可○愛○乎○其○不○能○變○而○新○之○者○以○生○定
故○也○然○欲○變○而○新○之○亦○自○有○法○時○易○冠○裳○疊○更○博○座
而○照○之○以○鏡○則○似○換○一○規○模○矣○卽○以○此○法○而○施○之○父
母○兄○弟○骨○肉○妻○孥○以○結○交○濫○費○之○資○而○鮮○其○衣○飾○美
其○供○奉○則○居○移○氣○養○移○體○一○歲○而○數○變○其○形○豈○不○猶
之○謂○他○人○父○謂○他○人○母○而○與○同○學○少○年○互○稱○兄○弟○各
家○美○麗○共○締○姻○盟○者○哉○有○好○游○狹○斜○者○蕩○盡○家○資○而
不○顧○其○妻○迫○于○飢○寒○而○求○去○臨○去○之○日○別○換○新○衣○而
佐○以○美○飾○居○然○絕○世○佳○人○其○夫○抱○而○泣○曰○吾○走○盡○章
臺○未○嘗○遇○此○嬌○麗○由○是○觀○之○匪○人○之○美○衣○飾○美○之○也
倘○能○復○畱○當○爲○勤○儉○克○家○而○置○汝○金○屋○妻○善○其○言○而
止○後○改○蕩○從○善○卒○如○所○云○又○有○人○子○不○孝○而○爲○親○所
逐○者○鞠○于○他○人○越○數○年○而○復○返○定○省○承○歡○大○異○疇○昔
其○父○訊○之○則○曰○非○予○不○愛○其○親○習○久○而○生○厭○也○茲○復

厭所習見。而以久不睹者爲可親矣。衆人笑之。而有識者憐之。何也。習久而厭其親者。天下皆然而不能自明其故。此人知之。又能直言無諱。蓋可以爲善之人也。此等罕譬曲喻。皆爲勸導愚蒙。誰無至性。誰乏良知。而俟予爲木鐸。但觀孺子離家。卽生哭泣。豈無至樂之境。十倍其家者哉。性在此而不在彼也。人能以孩提之樂境爲樂境。則去聖人不遠矣。

道途行樂之法

逆旅二字。足概遠行旅境。皆逆境也。然不受行路之苦。不知居家之樂。此等况味。正須一一嘗之。予游絕塞而歸。鄉人訊曰。邊陲之游樂乎。予曰。樂有經其地而憚焉者。曰。地則不毛。人皆異類。睹沙場而氣索。聞鉦鼓而魂擗。何樂之有。予曰。向未離家。謬謂四方一。致其飲俱服飾。皆同于我。及歷四方。知有大謬不然者。然止游通邑大都。未至窮邊極塞。又謂遠近一理。不過稍變其制而已矣。及抵邊陲。始知地獄卽在人間。羅刹原非異物。而今而後。方知人之異于禽獸者。幾希。而近地之民。其去絕塞之民者。反有霄壤幽明。

之。大。異。也。不。入。其。地。不。睹。其。情。烏。知。生。于。東。南。游。于。都。會。衣。輕。席。煖。飯。稻。羹。魚。之。足。樂。哉。此。言。出。路。之。人。視。居。家。之。樂。爲。樂。也。然。未。至。還。家。則。終。覺。其。苦。又。有。視。家。爲。苦。借。道。途。行。樂。之。法。可。以。暫。娛。目。前。不。爲。風。霜。車。馬。所。困。者。又。一。方。便。法。門。也。向。平。欲。俟。婚。嫁。既。畢。遨。遊。五。嶽。李。固。與。弟。書。謂。周。觀。天。下。而。獨。未。見。益。州。似。有。遺。憾。太。史。公。因。遊。各。山。大。川。得。以。史。筆。妙。千。古。是。游。也。者。男。子。生。而。欲。得。不。得。卽。以。爲。恨。者。也。有。道。之。士。尚。欲。挾。資。裹。糧。專。行。其。志。而。我。以。糊。口。資。生。之。便。爲。益。聞。廣。見。之。資。過。一。地。卽。覽。一。地。之。人。情。經。一。方。則。睹。一。方。之。勝。概。而。且。食。所。未。食。嘗。所。欲。嘗。蓄。所。餘。者。而。歸。遺。細。君。似。得。五。侯。之。鱗。以。果。一。家。之。腹。是。人。生。最。樂。之。事。也。奚。事。哭。泣。阮。途。而。爲。乘。槎。馭。駿。者。所。竊。笑。哉。

春季行樂之法

人有喜怒哀樂。天有春夏秋冬。春之爲令。卽天地交。歡之候。陰陽肆樂之時也。人心至此。不求暢而自暢。猶父母相親相愛。則兒女嬉笑自如。睹滿堂之歡飲。

主左車
云這方
是汝州
春風

向隅而泣。泣不出也。然當春行樂。每易過情。必
留一綫之餘。春以度將來之酷夏。蓋一歲難過之關。
惟有三伏精神之耗。疾病之生。死亡之至。皆由于此。
故俗話云。過得七月半。便是鐵羅漢。非虛語也。思患
預防。當在三春行樂之時。不得縱慾過度。而先埋伏
病根。花可熟觀。鳥可傾聽。山川雲物之勝。可以縱游。
而獨于房慾之事。略存餘地。蓋人當此際。滿體皆春。
春者洩盡無遺之謂也。草木之春。洩盡無遺而不壞。
者以三時皆蓄而止。候洩于一春。過此一春。又皆蓄。
精養神之候矣。人之一身。能保一時盡洩。而三時
不洩乎。盡洩于春。而又不能不洩于夏。雖草木不能
不枯。況人身之浮脆者乎。欲留枕蓆之餘歡。當使游
觀之盡致。何也。分心花鳥。便覺體有餘閒。併力闡幃。
易致身無寧刻。然予所言。皆防已甚之詞也。若使杜
情而絕慾。是天地皆春。而我獨秋焉。用此不情之物。
而作人中災異乎。

夏季行樂之法

酷夏之可畏。前幅雖露其端。然未盡暑毒之什一也。

使天只有三時而無夏則人之死也必稀。巫醫僧道之流皆苦飢寒而莫救矣。止因多此一時遂覺人身叵測。常有朝人而夕鬼者。戴記云是月也陰陽爭死。生分危哉。斯言令人不寒而慄矣。凡人身處此候皆當時時防病。日日憂死。防病憂死則當刻刻偷閒以行樂。從來行樂之事人皆選暇于三春。予獨息機于九夏。以三春神旺即使不樂無損于身。九夏則神耗氣索力難支。體如其不樂則勞神役形如火益熱。是與性命爲讐矣。月令以仲冬爲閉藏。予謂天地之氣

閉藏于冬。人身之氣當令閉藏于夏。試觀隆冬之人之精神愈寒愈健。較之暑氣鑠人。有不可同年而語者。凡人苟非民社繫身。飢寒迫體。稍堪自逸者。則當以三時行事。一夏養生。過此危關。然後出而應酬世故。未爲晚也。追憶明朝失政以後。

大清革命之先。予絕意浮名。不干寸祿。山居避亂。反以無事爲榮。夏不謁客。亦無客至。匪止頭巾不設。併衫履而廢之。或裸處亂荷之中。妻孥覓之不得。或偃卧長松之下。猿鶴過而不知。洗硯石于飛泉。試茗奴

以積雪欲食瓜而瓜生戶外思啖菓而菓落樹頭可謂極人世之奇聞擅有生之至樂者矣後此則徙居城市酣應日紛雖無利欲薰人亦覺浮名致累計我一生得享列仙之福者僅有三年今欲續之求爲閭餘而不可得矣傷哉人非鐵石奚堪磨杵作針壽豈泥沙不禁委塵入土予以勸人行樂而深悔自役其形噫天何惜于一間以補富貴榮膺之不足哉

秋季行樂之法

過夏徂秋此身無恙是當與妻孥慶賀重生交相爲

壽者矣又值炎蒸初退秋爽媚人四體得以自如衫不爲極枯此時不樂將待何時況有阻人行樂之二物非久卽至二物維何霜也雪也霜雪一至則諸物變形非特無花亦且少葉亦時有月難保無風若謂春宵一刻值千金則秋價之昂宜增十倍有山水之勝者乘此時蠟屐而遊不則當面錯過何也前此欲登而不可後此欲眺而不能則是又有一年之別矣有金石之交者及此時朝夕過從不則交臂而失何也襜褕阻人于前咫尺有同千里風雪欺人于後

訪戴何異登天。則是又負一年之約矣。至于姬妾之在家。一到此時。有如久別乍逢。爲歡特異。何也。暑月汗流。求爲盛粧。而不得。十分嬌艷。惟四五之僅存。此則全副精神。皆可用于青鬟翠黛之上。久不睹。而今忽睹。有不與遠歸新娶同其燕好者哉。爲歡節慾。視其精力短長。總畱一綫之餘地。能行百里者。至九十。而思休。善登浮屠者。至六級而卽下。此房中秘術。請爲少年場授之。

冬季行樂之法

冬天行樂。必須設身處地。幻爲路上行人。備受風寒之苦。然後回想在家。則無論寒燠晦明。皆有勝人百倍之樂矣。嘗有畫雪景山水。人持破傘。或策蹇驢。獨行古道之中。經過懸崖之下。石作猙獰之狀。人有顛蹶之形者。此等險畫。隆冬之月。正宜懸掛中堂。主人對之。卽是禦風障雪之屏。煖胃和衷之藥。若楊國忠之內庫。鄒太尉之羊羔美酒。初試或溫。稍停則奇寒至矣。善行樂者。必先作如是觀。而後繼之以樂。則一分樂境。可抵二三。五分樂境。便可抵十分。十二

分矣。然一到樂極忘憂之際，其樂自能漸減。十分樂境，只作得五七分；二三分樂境，又只作得一分矣。須將一切苦境，又復從頭想起，其樂之漸增不減，又復如初。此善討便宜之第一法也。譬之行路之人，計程共有百里，行過七八十里，所剩無多，然無奈望到心堅急切，難待種種畏難怨苦之心，出矣。但一回頭計其行過之路數，則七八十里之遠者，可到；況其步而近者乎？譬如此際止行二三十里，尚餘七八十里，則苦多樂少，其境又當何如？此種想念，非但可爲行樂之方，凡居官者之理繁治劇，學道者之讀書窮理，農工商賈之任勞，卽勤無一不可倚之爲法。噫！人之行樂，何與于我，而我爲之頽敝舌焦，手腕幾脫，是始有媚人之癖，而以楮墨代脂韋者乎。

隨時卽景就事行樂之法

行樂之事多端，未可執一而論。如睡有睡之樂，坐有坐之樂，行有行之樂，立有立之樂，飲食有飲食之樂，盥櫛有盥櫛之樂，卽袒裼裸裎，如廁便溺，種種穢褻之事，處之得宜，亦各有其樂。苟能見景生情，逢場作

戲。卽。可。悲。可。涕。之。事。亦。變。歡。娛。如。其。應。事。寡。才。養。生。
無。術。卽。徵。歌。選。舞。之。場。亦。生。悲。戚。茲。以。家。常。受。用。起。
居。安。樂。之。事。因。便。制。宜。各。存。其。說。于。左。

睡

有。專。言。法。術。之。人。徧。授。養。生。之。訣。欲。予。北。面。事。之。予。
訊。益。壽。之。功。何。物。稱。最。順。生。之。地。誰。處。居。多。如。其。不。
謀。而。合。則。奉。爲。師。不。則。友。之。可。耳。其。人。曰。益。壽。之。方。
全。憑。導。引。安。生。之。計。惟。賴。坐。功。予。曰。若。是。則。汝。法。最。
苦。惟。修。苦。行。者。能。之。予。懶。而。好。動。且。事。事。求。樂。未。可。

以。語。此。也。其。人。曰。然。則。汝。意。云。何。試。言。之。不。妨。互。爲。
印。政。予。曰。天。地。生。人。以。時。動。之。者。半。息。之。者。半。動。則。
且。而。息。則。暮。也。苟。勞。之。以。日。而。不。息。之。以。夜。則。旦。旦。
而。伐。之。其。死。也。可。立。而。待。矣。吾。人。養。生。亦。以。時。擾。之。
以。半。靜。之。以。半。擾。則。行。起。坐。立。而。靜。則。睡。也。如。其。勞。
我。以。經。營。而。不。逸。我。以。寢。處。則。岌。岌。乎。殆。哉。其。年。也。
不。堪。指。屈。矣。若。是。則。養。生。之。訣。當。以。善。睡。居。先。睡。能。
還。精。睡。能。養。氣。睡。能。健。脾。益。胃。睡。能。堅。骨。壯。筋。如。其。
不。信。試。以。無。疾。之。人。與。有。疾。之。人。合。而。驗。之。人。本。無。

疾而勞之以夜。使纒久不得安眠。則眼眶漸落而精氣日頹。雖未卽病。而病之情形出矣。患疾之人。久而不寐。則病勢日增。偶一沉酣。則其醒也。必有油然勃然之勢。是睡非睡也。藥也。非療一疾之藥。乃治百病。救萬民。無試不驗之神藥也。茲欲從事導引。併力坐功。勢必先遣睡魔。使無倦態。而後可。予忍棄生平最效之藥而試。未必果驗之方哉。其人艷然而去。以予不足教也。予誠不足教哉。但自陳所得。實爲有見而然。與強辯飾非者稍別。前人睡詩云。花竹幽窗午夢長。此中與世暫相忘。華山處士如容見。不覓仙方覓睡方。近人睡訣云。先睡心。後睡眼。此皆書本睡餘。請置弗道。道其未經發明者而已。睡有睡之時。睡有睡之地。睡又有可睡不可睡之人。請條晰言之。由戌至卯。睡之時也。未戌而睡。謂之先時。先時者不祥。謂與疾作思卧者無異也。過卯而睡。謂之後時。後時者犯忌。謂與長夜不醒者無異也。且人生百。年。夜居其半。窮日行樂。猶苦不多。況以睡夢之有餘。而損宴游之不足乎。有一名士善睡。起必過午。先時而訪。未有能

晤之者予每過其居必俟良久而後見一日悶坐無
聊筆墨具在乃取舊詩一首更易數字而嘲之曰吾
在此靜睡起來常過午便活七十年止當三十五同
人見之無不絕倒此雖謔浪頗關至理是當睡之時
止有黑夜舍此皆非其候矣然而午睡之樂倍于黃
昏三時皆所不宜而獨宜于長夏非私之也長夏之
一日可抵殘冬之二日長夏之一夜不敵殘冬之半
夜使止息于夜而不息于晝是以一分之逸敵四分
之勞精力幾何其能堪此況暑氣鑠金當之未有不

倦者倦極而眠猶飢之得食渴之得飲養生之計去
有善于此者午食之後略踰寸晷俟所食既消而後
徘徊近榻又勿有心覓睡覓睡得睡其爲睡也不甜
必先處于有事事未畢而忽倦睡鄉之民自來招我
桃源天台諸妙境原非有意造之皆莫知其然而然
者予最愛舊詩中有手倦拋書午夢長一句手書而
眠意不在睡拋書而寢則又意不在書所謂莫知其
然而然也睡中三昧惟此得之此論睡之時也睡又
必先擇地地之善者有二曰靜曰涼不靜之地止能

睡目不能睡耳耳目兩岐豈安身之善策乎不涼之地止能睡竟不能睡身身竟不附乃養生之至忌也至于可睡不可睡之人則分別于忙閒二字就常理而論之則忙人宜睡閒人可以不必睡然使忙人假寐止能睡眠不能睡心心不睡而眼睡猶之未嘗睡也其最不受用者在將覺未覺之一時忽然想起某事未行某人未見皆萬萬不可已者睡此一覺未免失事妨時想到此處便覺竟趨夢繞膽怯心驚較之未睡以前更加煩躁此忙人之不宜睡也閒則眼未

醒較未醒更樂此閒人之宜睡也然天地之間能有幾個閒人必欲閒而始睡是無可睡之時矣有暫逸其心以妥夢竟之法凡一日之中急切當行之事俱當于上半日告竣有未竣者則分遣家人代之使事畢皆有着落然後尋床覓枕以赴黑甜則與閒人無別矣此言可睡之人也而尤有吃緊一關未經道破者則在莫行反事半夜敲門不吃驚始可于日間睡覺不則一聞剝啄卽是邏倅到門矣

坐

從來善養生者莫過于孔子。何以知之。知之于寢不
尸。居不容。二語使其好飾觀瞻。務修邊幅。時時求肖
君子。處處欲爲聖人。則其寢也。居也。不求尸而自尸。
不求容而自容。則五官四體。不復有舒展之刻。豈有
泥塑木雕其形。而能久長于世者哉。不尸不容四字。
繪出一幅時哉聖人宜乎崇祀千秋。而爲風雅斯文
之鼻祖也。吾人燕居坐法。當以孔子爲師。勿務端莊
而必正襟危坐。勿同束縛而爲膠柱。難移抱膝長吟。
雖坐也。而不妨同于箕踞支頤。喪我行樂也。而何以
名爲坐。忘但見面與身齊。久而不動者。其人必死。此
圖書真容之先兆也。

行

貴人之出。必乘車馬。逸則逸矣。然于造物賦形之義。
略欠周全。有足而不用。與無足等耳。反不若安步當
車之人。五官四體。皆能適用。此貧士驕人語。乘車策
馬。曳履奉裳。一般同是行人。止有動靜之別。使乘車
策馬之人。能以步趨爲樂。或經山水之勝。或逢花柳

之妍。或遇戴笠之貧。交或見負薪之高士。欣然止馭。徒步爲歡。有時安車而待步。有時安步以當車。其能用足也。又勝貧士一籌矣。至于貧士驕人不在有足。能行而在緩急。出門之可恃。事屬可緩。則以安步當車。如其急也。則以疾行當馬。有人亦出。無人亦出。結伴可行。無伴亦可行。不似富貴者。假足于人人。或不來。則我不能卽出。此則有足。若無大特。謬于造物賦形之義耳。興言及此。行殊可樂。

立

立分久暫。暫可無依。久當思傍。亭亭獨立之事。但可偶一爲之。旦旦如是。則筋骨皆懸。而脚跟如砥。有血脉膠凝之患矣。或倚長松。或凭怪石。或靠危欄。作軾或扶瘦竹。爲筇。旣作羲皇上人。又作畫圖中物。何樂如之。但不可以美人作柱。慮其礎石太纖。而致棟梁皆仆也。

飲

宴集之事。其可貴者有五。飲量無論寬窄。貴在能好。飲伴無論多寡。貴在善談。飲具無論豐嗇。貴在可繼。

飲政無論寬猛。貴在可行。飲候無論短長。貴在能止。脩此五貴。始可與言飲酒之樂。不則麩蕪賓朋。皆鑿性斧身之具也。予生平有五好。又有五不好。事則相反。乃其勢又可並行而不悖。五好五不好。維何不好。酒而好客。不好食。而好談。不好爲長夜之歡。而好與明月相隨。而不忍別。不好爲苛刻之令。而好受罰者。欲辨無辭。不好使酒罵坐之人。而好其于酒後盡露肝膈。坐此五好五不好。是以飲量不勝蕉葉。而日與酒人爲徒。近日又增一種癖。好癖惡癖。好音樂。每聽必至忘歸。而又癖惡。座客多言。與竹肉之音相亂。管酒之樂。備于五貴五好之中。此皆爲宴集賓朋而設。若夫家庭小飲。與燕閒獨酌。其爲樂也。全在天機逗露之中。形迹消忘之內。有飲宴之實事。無醉酢之虛文。睹兒女笑啼。認作斑斕之舞。聽妻孥勸誡。若聞金縷之歌。苟能作如是觀。則雖謂朝朝歲旦。夜夜元宵。可也。又何必座客常滿。罇酒不空。日藉豪舉。以爲樂哉。

談

讀書最樂之事。而嬾人常以爲苦。清閒最樂之事。而有人病其寂寞。就樂去苦。避寂寞而享安閒。莫若與高士盤桓。文人講論。何也。與君一夕話。勝讀十年書。旣受一夕之樂。又省十年之苦。便宜不亦多乎。因過竹院逢僧話。又得浮生半日閒。旣得半日之閒。又免多時之寂。快樂可勝道乎。善養生者。不可不交有道之士。而有道之士。多有不善談者。有道而善談者。人生希覲。是當時就日招。以備開聾啓聵之用者也。卽云我能揮塵。無假于人。亦須借朋儕起發。豈能若西

地之金。不叩自鳴者哉。

沐浴

盛暑之月。求樂事于黑甜之外。其惟沐浴乎。潮垢非此不除。濁汗非此不淨。炎蒸暑毒之氣。亦非此不。此事非獨宜于盛夏。自嚴冬避冷。不宜頻浴外。凡遇春溫秋爽。皆可借此爲樂。而養生之家。則往往忌之。謂其損耗元神也。吾謂沐浴旣能損身。則雨露亦當損物。豈人與草木有二性乎。然沐浴損身之說。亦非無據。而云然。予嘗試之。試于初下浴盆時。以未經澆

灌之身忽遇澎湃奔騰之勢以熨投冷以濕犯燥幾
類水攻此一激也實足以衝散元神耗除精氣而我
有法以處之慮其太激則勢在尚緩避其太熨則利
于用溫解衣磅礴之秋先調水性使之略帶溫和由
腹及胸由胸及背惟其溫而緩也則有水似乎無水
已浴同于未浴俟與水性相習之後始以熨者投之
頻浴頻投頻投頻攪使水乳交融而不覺漸入佳境
而莫知然後縱橫其勢及於全身逆灌順澆必至痛
快其身而後已此盆中取琴之法也至于富室大家
逸待勞之法想無俟貧人置喙也

聽琴觀棋

奕棋儘可消閒似難藉以行樂彈琴實堪養性未易
執此求歡以琴必正襟危坐而彈棋必整槊橫戈以
待百骸盡放之時何必再期整肅萬念俱忘之際豈
宜復較輸贏常有貴祿榮名付之一擲而與人圍棋
賭勝不肯以一着相饒者是與讓千乘之國而爭篋
食豆羹者何異哉故喜彈不若喜聽善奕不如善觀

人勝而我爲之喜。人敗而我未必爲之憂。則是常居勝地也。人彈和緩之音而我爲之吉。人彈噍殺之音而我不必爲之凶。則是長爲吉人也。或觀聽之餘。不無技癢。何妨偶一爲之。但不寢食其中。而莫之。或出則爲善。彈善奕者耳。

看花聽鳥

花鳥二物。造物生之。以媚人者也。旣產嬌花嫩蕊。以代美人。又病其不能解語。復生羣鳥以佐之。此段心機。竟與購覓紅粧。習成歌舞。飲之食之。教之誨之。以

人者。同一周旋之至也。而世人不知。目爲蠢然一物。常有奇花過目。而莫之睹。鳴禽闔耳。而莫之聞者。至其捐資所購之姬妾。色不及花之萬一。聲僅竊鳥之緒餘。然而睹貌卽驚。聞歌輒喜。爲其貌似花而聲似鳥也。噫。貴似賤。真與葉公之好龍何異。予則不然。每值花柳爭妍之日。飛鳴鬪巧之時。必致謝洪鈞。歸功造物。無飲不奠。有食必陳。若善士信姬之佞佛者。夜則後花而眠。朝則先鳥而起。惟恐一聲一色之偶遺也。及至鶯老花殘。輒怏怏如有所失。是我之一生。

可謂不負花鳥而花鳥得予亦所稱一人知已死可無恨者乎。

蓄養禽魚

鳥之悅人以聲者。畫眉鸚鵡二種。而鸚鵡之聲價高。出畫眉上。人多癖之。以其能作人言耳。予則大違是論。謂鸚鵡所長止在羽毛。其聲則一無可取。鳥聲之可聽者。以其異于人聲也。鳥聲異于人聲之可聽者。以出于人者爲人籟。出于鳥者爲天籟也。使我欲聽人言。則盈耳皆是。何必假口籠中。况最善說話之鸚鵡。其舌本之強。猶甚于不善說話之人。而所言者。不過口頭數語。是鸚鵡之見重于人。與人之所以重鸚鵡者。皆不可詮解之事。至于畫眉之巧。以一口而代衆舌。每效一種。無不酷似。而復纖婉過之。誠鳥中慧物也。予好與此物作緣。而獨怪其易死。旣善病而復招尤。非歿于已。卽傷于物。總無三年不壞者。殆亦多技多能所致歟。

鶴鹿二種之當蓄。以其有仙風道骨也。然所耗不貲。而所居必廣。無其資與地者。皆不能蓄。且種魚養鶴。

二事不可兼行。利此則害彼也。然鶴之善唳善舞與鹿之難擾易馴皆品之極高貴者。麟鳳龜龍而外不得不推二物居先矣。乃世人好此二物又分輕重于其間。二者不可得兼。必將舍鹿而求鶴矣。顯貴之家匪特深藏苑囿。近置衙齋。卽倩人寫真繪像。必以此物相隨。予嘗推原其故。皆自一人始之。趙清獻公是也。琴之與鶴聲價倍增。詎非賢相提攜之力歟。家常所蓄之物。鷄犬之外。又復有貓。鷄司晨。犬守夜。貓捕鼠。皆有功于人。而自食其力者也。乃貓爲主人所親。臘每食與俱。尙有聽其舉惟入室。伴寢隨眠者。鷄棲于埭。犬宿于外。居處飲食皆不及焉。而從來叙禽獸之功。談治平之象者。則止言鷄犬而並不及貓。親之者是則略之者非。親之者非則略之者是不能不惑于二者之間矣。日有說焉。雁貓而賤鷄犬者。猶癖諧臣媚子。以其不呼能來。聞叱不去。因其親而親之。非有可親之道也。鷄犬二物則以職業爲心。一到司晨守夜之時。則各司其事。雖豢以美食。處以曲房。使不卽彼而就。此二物亦守死弗至。人之處此亦因。

其遠而遠之。非有可遠之道也。卽其司晨守夜之功。與捕鼠之功。亦有間焉。鷄之司晨。犬之守夜。忍饑寒。而盡瘁。無所利而爲之。純公無私者也。貓之捕鼠。因去害而得食。有所利而爲之。公私相半者也。清勤自處。不屑媚人者。遠身之道。假公自爲。密邇其君者。固寵之方。是三物之親疎。皆自取之也。然以我司職業。于人間。亦必效鷄犬之行。而以貓之舉動爲戒。噫。親疎可言也。禍福不可言也。猶得自終其天年。而鷄犬之死。皆不免于刀鋸鼎鑊之罰。觀于三者之得失。而悟居官守職之難。其不冠進賢而脫然于宦海浮沉之累者。幸也。

澆灌竹木

築成小圃。近方塘。菓易生。成菜易長。抱甕太癡。機太巧。從中酌取。灌園方。此予山居行樂之詩也。能以草木之生死爲生死。始可與言灌園之樂。不則一灌再灌之後。無不畏途視之矣。殊不知草木欣欣向榮。非止耳目堪娛。亦可爲藝草植木之家。助祥光而生瑞氣。不見生財之地。萬物皆榮。退運之家。群生不遂。氣

之旺與不旺皆于動極驗之。若是則汲水澆花與聽信堪輿修門改向者無異也。不視為苦則樂在其中。督率家人灌溉而以身任微勤。節其勞逸。亦頤養性情之一助也。

頤養部寄十六卷目次

頤養部 下

止憂第二 計二款

止眼前可備之憂

止身外不測之憂

調飲啜第三 計六款

愛食者多食

怕食者少食

太饑勿飽

太飽勿饑

怒時哀時勿食

倦時悶時勿食

節色慾第四 計六款

節快樂過情之慾

節憂患傷情之慾

節饑飽方殷之慾

節勞苦初停之慾

節新婚乍御之慾

節隆冬盛暑之慾

却病第五 計三款

病未至而防之

病將至而止之

病已至而退之

療病第六 計七款

本性酷好之藥

其人急需之藥

一心鍾愛之藥

一生未見之藥

平時契慕之藥

素常樂為之藥

生平痛惡之藥

偶寄卷之十六

湖上笠翁李一漁著

婿沈心友因伯

全訂

男將蟠

願養部下

止憂第二

憂可忘乎。不可忘乎。曰。可忘者。非憂。憂實不可忘也。然則憂之未忘。其何能樂。曰。憂不可忘而可止。止即所以忘之也。如人憂貧而勸之使忘。彼非不欲忘也。啼饑號寒者迫于內。

課賦索逋者攻于外。憂能忘乎。欲使貧者忘
憂。必先使饑者忘啼。寒者忘號。徵且索者忘
其逋。賦而後可。此必不得之數也。若是則忘
憂二字徒虛語耳。猶慰下第者以來科必發
慰老而無嗣者以日後必生。追其不發不生
亦止聽之而已。能歸咎慰我者而責之使償
乎。語云臨淵羨魚不如退而結網。慰人憂貧
者必當授以生財之法。慰人下第者必先予
以必售之方。慰人老而無嗣者當令蓄姬買
妾。止妬息爭。以爲多男從出之地。若是則爲
有裨之言。不負一番勸諭。止憂之法亦若是
也。憂之途徑雖繁。總不出可備難防之二種。
姑爲汗竹以代樹萱。

止眼前可備之憂

拂意之境無人。不有。但問其易處。不易處。可防。不可
防。如易處而可防。則于未至之先。籌一計以待之。此
計一得。卽委其事于度外。不必再籌。再籌則惑我者
至矣。賊攻于外。而民擾于中。其可乎。俟其旣至。則以

前畫之策取而予之切勿自動聲色聲色動于外則氣餒于中此以靜待動之法易知亦易行也

止身外不測之憂

不測之憂其未發也必先有兆現乎蓍龜動乎四體者猶未必果驗其必驗之兆不在凶信之頻來而反在吉祥之事之太過樂極悲生否伏于泰此一定不移之數也命薄之人有奇福便有奇禍卽厚德載福之人極祥之內亦必釀出小災蓋天道好還不敢盡私其人微示公道于一線耳達者處此無不思患預

防謂此非善境乃造化必忌之數而鬼神必矚之秋也蕭牆之變其在是乎止憂之法有五一日謙以省過二日勤以礪身三日儉以儲費四日恕以息爭五日寬以彌謗率此而行則憂之大者可小小者可無非巡環之數可以竊逃而倖免也祇因造物予奪之權不肯爲人所測識料其如此彼反未必如此亦造物者顛倒英雄之慣技耳

飲食曠第三

食物本草一書。養生家必需之物。然翻閱
過。卽當置之。若留七著之旁。日備考核。宜食
之物。則食之。否則相戒。勿用。吾恐所好。非所
食。所食。非所好。曾。替。睹。羊。棗。而。不。得。燕。曹。刺。
鄙。肉。食。而。偏。與。謀。則。飲。食。之。事。亦。太。苦。矣。嘗
有性不宜食。而口偏嗜之。因惑本草之言。遂
以疑慮致疾者。弓蛇之爲祟。豈僅在形似之
間哉。食色性也。欲藉飲食養生。則以不離乎。

性者近是。

愛食者多食

生平愛食之物。即可養身。不必再查本草。春秋之時。並無本草。孔子性嗜薑。卽不徹薑食。性嗜醬。卽不得其醬不食。皆隨性之所好。非有考據而然。孔子于薑醬二物。每食不離。未聞以多致疾。可見性好之物。多食不爲崇也。但亦有調劑君臣之法。不可不知。肉雖多。不使勝食氣。此卽調劑君臣之法。肉與食較。則食爲君而肉爲臣。薑醬與肉較。則又肉爲君而薑醬爲臣矣。雖有好不好之分。然君臣之位。不可亂也。他物類是。

怕食者少食

凡食一物而疑滯胸膈。不能尅化者。卽是病根。急宜消導。世間只有瞑眩之藥。豈有瞑眩之食乎。喜食之物。必無是患。強半皆所惡也。故性惡之物。卽當少食。不食更宜。

太饑勿飽

欲調飲食。先勻饑飽。大約饑至七分而得食。斯爲酌

中之度。先時則早。過候則遲。然七分之饑。亦當予以七分。分之飽。如田疇之水。務與禾苗相稱。所需幾何。則灌。注幾何。太多反能傷稼。此平時養生之火候也。有時。過于繁冗。饑過七分。而不得食。遂至九分十分者。是。謂太饑。其為食也。寧失之少。勿犯于多多。則饑飽相。得而脾氣受傷。數月之調和。不敵一朝之紊亂矣。

太飽勿饑

饑。飽之度。不得過于七分。是已。然又豈無饕餮太甚。其。腹果然之時。是則失之太飽。其調饑之法。亦復如前。寧。勿。嗇。若謂踰時不久。積食難消。以養。之。法。處。之。故。使。饑。腸。欲。絕。則似大熟之後。忽遇奇荒。貧民之饑。可耐也。富民之饑。不可耐也。疾病之生。多由于此。從來善養生者。必不以身為戲。

怒時哀時勿食

喜怒哀樂之始發。均非進食之時。然在喜樂猶可在。哀怒則必不可。怒時食物易下而難消。哀時食物難消亦難下。俱宜暫過一時候。其勢之稍殺。飲食無論遲早。總以入腸消化之時為度。早食而不消。不若遲。

食而卽消不消卽爲患消則可免一食之憂矣。

倦時悶時勿食

倦時勿食防蹠睡也。蹠睡則食停于中而不得下。煩悶時勿食避惡心也。惡心則非特不下而嘔逆隨之。食一物務得一物之用。得其用則受益不得其用豈止不受益而已哉。

節色慾第四

行樂之地。首數房中。而世人不善處之。往往啓妬釀爭。翻爲禍人之具。卽有善御者。又未免溺之過度。因以傷身。精耗血枯。命隨之絕。是善處不善。其爲無益于人者一也。至于養生之家。又心姪遠色之二種。各持一見。水火其詞。噫。天生男。何復生女。使人遠之。不得近之。不得功。罪難予。竟作千古不決之疑案哉。予請爲息爭止謗。立一公評。則謂陰

陽之不可相無。猶天地之不可使半也。天苟去地。非止無地。亦併無天。江河湖海之不存。則日月奚自而藏。雨露憑何而洩。人但知藏日月者地也。不知生日月者亦地也。人但知洩雨露者地也。不知生雨露者亦地也。地能藏天之精。洩天之液。而不爲天之害。反爲天之助者。其故何居。則以天能用地。而不爲地所用耳。天使地晦。則地不敢不晦。迨欲其明。則又不敢不明。水藏于地。而不假天之風。則波濤無據而起。土附于地。而不逢天之候。則草木何自而生。是天也者。用地之物也。猶男爲一家之主。司出納吐茹之權者也。地也者。聽天之物也。猶女僭一人之用。執飲食寢處之勞者也。果若是。則房中之樂。何可一日無之。但顧其人之能用與否。我能用彼。則利莫大焉。參苓著木。皆死藥也。以死藥療生人。猶以枯木接活樹。求其氣脉之貫。未易得也。黃婆姪女。皆活藥也。以活藥治活人。猶以雌鷄

抱○雄○卵○冀○其○血○脉○之○通○不○更○易○乎○凡○借○女○色
養○身○而○反○受○其○害○者○皆○是○男○爲○女○用○反○地○爲
天○者○耳○倒○持○干○戈○授○人○以○柄○是○被○戮○之○人○之
過○與○殺○人○者○何○尤○人○間○執○子○之○見○則○老○氏○不
見○可○欲○使○心○不○亂○之○說○不○幾○謬○乎○予○曰○正○從
此○說○參○來○但○爲○下○一○轉○語○不○見○可○欲○使○心○不
亂○常○見○可○欲○亦○能○使○心○不○亂○何○也○人○能○屏○絕
嗜○欲○使○聲○色○貨○利○不○至○于○前○則○誘○我○者○不○至
我○自○不○爲○人○誘○苟○非○入○山○逃○俗○能○若○是○乎○使
終○日○不○見○可○欲○而○遇○之○一○旦○其○心○之○亂○也○十
倍○于○常○見○可○欲○之○人○不○如○日○在○可○欲○中○與○此
輩○習○處○則○是○司○空○見○慣○渾○閒○事○矣○心○之○不○亂
不○大○異○于○不○見○可○欲○而○忽○見○可○欲○之○人○哉○老
子○之○學○避○世○無○爲○之○學○也○笠○翁○之○學○家○居○有
事○之○學○也○二○說○並○存○則○游○于○方○之○內○外○無○適
不○可○

節快樂過情之慾

樂○中○行○樂○樂○莫○大○焉○使○男○子○至○樂○而○爲○婦○人○者○尚○有

他事榮心。則其爲樂也。可無過情之慮。使男婦並處。極樂之境。其爲地也。又無一人一物攪挫其歡。此危道也。決盡隄防之患。當刻刻慮之。然而但能行樂之人。卽非能慮患之人。但能慮患之人。卽是可以不必行樂之人。此論徒虛設耳。必須此等憂患歷過一遭。親嘗其苦。然後能行此樂。噫。求爲三折肱之良醫。則囊中妙藥存者鮮矣。不若早留餘地之爲善。

節憂患傷情之慾

憂愁困苦之際。無事娛情。卽念房中之樂。此非自好。中其適之使然也。然憂中行樂。較之平時。其耗精損神也加倍。何也。體雖交。而心不交。精未洩。而氣已洩。試強愁人以歡笑。其歡笑之苦。更甚于愁。則知憂中行樂之可已。雖然。我能言之。不能行之。但較平時稍節。則可耳。

節饑飽方殷之慾

饑寒醉飽四時。皆非取樂之候。然使情不能禁。必欲遂之。則寒可爲也。饑不可爲也。醉可爲也。飽不可爲也。以寒之爲苦。在外。饑之爲苦。在中。醉有酒力之可。

憑飽無輕身之足據總之交媾者戰也枵腹者不可使戰並處者眠也果腹者不可與眠饑不在腸而飽不在腹是爲行樂之時矣

節勞苦初停之慾

勞極思逸人之情也而非所譎于耽酒嗜色之人嘗有喘息未定卽赴溫柔鄉者是欲使五官百骸精神氣血以及骨中之髓腎內之精無一不勞而後已此殺身之道也疾發之遲緩雖不可知總無不胎病于內者節之之法有緩急二種能緩者必過一夕一夕不能緩者則酣眠一覺以代一夕酣眠二覺以代一夕惟睡可以息勞飲食居處皆不若也

節新婚乍御之慾

新婚燕爾不必定在初娶凡婦人未經御而乍御者卽是新婚無論其妻是妾是婢是妓其爲燕爾之情則一也樂莫樂于新相知但觀此一夕之爲歡可抵尋常之數夕卽知此一夕之所耗亦可抵尋常之數夕能保此夕不受燕爾之傷始可以道新婚之樂不則開荒闢昧旣以身任奇勞獻媚要功又復躬承異

疾終身不二色者何難。作背城一戰後宮多嬖侍者。豈能為不敗孤軍。危哉危哉。當籌所以善此矣。善此常用何法。曰靜之。以心雖日燕爾新婚。只當行其故事。說大人則藐之。御新人則舊之。仍以尋常女子相視而不致大動其心。過此一夕二夕之後。反以新人視之。則可謂駕馭有方。而張弛合道者矣。

節隆冬盛暑之慾

最宜節慾者。隆冬而最難。節慾者。亦是隆冬最忌行樂者。盛暑而最便。行樂者。亦是盛暑何也。冬夜非人不煖。貼身惟恐不密。倚翠偎紅之際。慾念所由生也。三時苦于襤襪。九夏獨喜輕便。袒裼裸裎之時。春心所由蕩也。當此二時。勸人節慾。似乎不情。然反此。卽非保身之道。節之爲言。明有度也。有度則寒暑不爲災。無度則溫和亦致戾。節之爲言。示能守也能守。則日與周旋而神旺。無守則畧經點綴而魂搖。由有度而馴至能守。由能守而馴至自然。則無時不堪。昵玉有暇。卽可憐香。將鄙是集爲可焚。而怪湖上笠翁之

事矣。

却病第五

病之起也有因。病之伏也有在。絕其因而破
其在。只在一字之和。俗云。家不和。被隣欺。病
有病。魔魔非善物。猶之穿窬之盜。起訟構難
之人也。我之家室有備。怨謗不生。則彼無所
施其狡猾。一有可乘之隙。則環肆奸欺而崇
我矣。然物必先朽而後蟲生之。苟能固其根
本。榮其枝葉。蟲雖多。其奈樹何。人身所當和
者。有氣血臟腑脾胃筋骨之種種。使必逐節

調和則頭緒紛然。顧此失彼。窮終日之力。不能防一隙之疎。防病而病生。反爲病魔竊笑。耳有務本之法。止在善和其心。心和則百體皆和。卽有不和。心能居重馭輕。運籌帷幄而治之。以法矣。否則內之不寧。外將奚視。然而和心之法。則難言之。哀不至傷。樂不至淫。怒不至于欲。觸憂不至于欲絕。畧帶三分拙兼存一線癡。微聾與暫啞。均是壽身資。此和心訣也。三復斯言。病其可却。

病未至而防之

病未至而防之者。病雖未作。而有可病之機。與必病之勢。先以藥物投之。使其欲發不得。猶敵欲攻我而我兵先之。預發制人者也。如偶以衣薄而致寒。畧爲食多而傷飽。寒起畏風之漸。飽生悔食之心。此卽病之機與勢也。急飲散風之物。而使之汗隨。投化積之劑。而速之消。在病之自視。如人事機纔動。而勢未成。原在可行。可止之。介人或止之。則竟止矣。較之戈矛已發。而兵行在途者。其勢不大相徑庭哉。

病將至而止之

病將至而止之者。病形將見而未見。病態欲支而難支。與久疾乍愈之人。同一意况。此時所患者。切忌猜疑。猜疑者。問其是疾與否也。一作兩岐之念。則治之不力。轉盼而疾成矣。即使非疾。我以是疾處之。寢食戒嚴。務作深溝高壘之計。乃圭畢備。時爲出奇制勝之謀。以全副精神料理。奸謀未遂之賊。使不得揭竿而起者。豈難有不得之數哉。

病已至而退之

病已至而退之。其法維何。曰。止在一字之靜。敵已至矣。恐怖何益。剪滅此而後朝食。誰不欲爲。無如不可猝得。寬則或可漸除。急則疾上又生疾矣。此際主持之力。不在盧醫扁鵲。而全在病人何也。召疾使來者。我也。非醫也。我由寒得。則當使之併力去寒。我自慾來。則當使之一心治慾。最不解者。病人延醫。不肯自述病源。而只使醫人按脉。藥性易識。脉理難精。善用藥者。時有能悉脉理。而所言必中者。今世能有幾人哉。徒使按脉定方。是以性命試醫。而觀其中用否也。

所謂主持之力不在盧醫扁鵲而全在病人者病人之心專一則醫人之心亦專一病者二三其詞則醫人什百其徑徑愈寬則藥愈雜藥愈雜則病愈繁矣昔許胤宗謂人曰古之上醫病與脉值惟用一物攻之今人不諳脉理以情度病多其藥物以幸有功譬之獵人不知兔之所在廣絡原野以冀其獲術亦疎矣此言多藥無功而未及其害以予論之藥味多者不能愈疾而反能害之如一方十藥治風者有之治食者有之治勞傷虛損者亦有之此合則彼離彼順則此逆合者順者即使相投而離者逆者又復于中爲崇矣利害相攻利卒不能勝害况其多離少合有逆無順者哉故延醫服藥危道也不自爲政而聽命于人又危道中之危道也慎而又慎其庶幾乎

療病第六

病不服藥。如得中醫。此八字金丹。救出世間。幾許危命。進此說于初得病時。未有不怪其迂者。必俟刀圭藥石。無所不投。人力既窮。沉疴如故。不得已而從事斯語。是可謂天人交迫。而使就中醫者也。乃不攻不療。反致霍然。始信八字金丹。信乎非謬。以予論之。天地之間。只有貪生怕死之人。並無起死回生之藥。藥醫不死病。佛度有緣人。旨哉斯言。不得以

諺語目之矣。然病之不能廢醫。猶旱之不能廢禱。明知雨澤在天。匪求能致。然豈有晏然坐視。聽禾苗稼穡之焦枯者乎。自盡其心而已矣。予善病。一生老而勿藥。百草盡經嘗試。幾作神農後身。然于大黃解結之外。未見有呼應極靈。若此物之隨試隨驗者也。生平著書立言。無一不由杜撰。其于療病之法亦然。每患一症。輒自考其致此之由。得其所由。然後治之。以方療之。以藥所謂方者。非方書所載之方。乃觸景生情。就事論事之方也。所謂藥者。非本草必載之藥。乃隨心所喜。信手拈來之藥也。明知無本之言。不可訓世。然不妨姑妄言之。以脩世人之妄聽。凡閱是編者。理有可信。則存之。事有可疑。則闕之。不以文害辭。不以辭害志。是所望于讀笠翁之書者。藥籠應有之物。脩載方書。凡天地間一切所有。如草木金石。昆虫魚鳥。以及人身之便溺。牛馬之溲渤。無一或遺。是可謂兩間至脩之

書百代不刊之典。今試以本草一書。高懸國門。謂有能增一療病之物。及正一藥性之訛者。予以千金。吾知軒岐復出。盧扁再生。亦惟有屏息而退。莫能覬覦者矣。然使不幸而遇笠翁。則千金必爲所攫。何也。藥不執方。醫無定格。同一病也。同一藥也。儘有治彼不效。治此忽效者。彼是則此非。彼非則此是。必居一于此矣。又有病是此病。藥非此藥。萬無可用之理。或被庸醫誤投。或爲臧獲。謬取食之。不死。反以回生者。跡是而觀。則本草所載諸藥。性不幾大謬不然乎。更有竒于此者。常見有人病入膏肓。危在旦夕。藥餌攻之不效。刀圭試之不靈。忽于無心中。瞥遇一事。猛見一物。其物並非藥餌。其事絕異刀圭。或爲喜樂而病消。或爲驚慌而疾退。救得命活。卽是良醫。醫得病痊。便稱良藥。由是觀之。則此一物與此一事者。卽爲本草所遺。豈得謂之全條乎。雖然。彼所載者。物性之常。我所言者。事理之

變彼之所師者人。人言如是。彼言亦如是。求其不謬則幸矣。我之所師者心。心覺其然。亦信其然。依傍于世。何爲乎。究竟予言似創。實非創也。原本于方書之一言。醫者意也。以意爲醫。十驗八九。但非其人不。行吾願。以拆字射覆者。改卜爲醫。庶幾此法可行。而不爲一定不移之方書所誤耳。

本性酷好之藥

一日本性酷好之物。可以當藥。凡人一生必賴嗜

偏好之一物。如文王之嗜菖蒲。蘊曾哲之嗜羊棗。劉

伶之嗜酒。盧仝之嗜茶。權長孺之嗜瓜。皆癖嗜也。癖

之所在。性命與通。劇病得此。皆稱良藥。醫士不明此

理。必按本草而稽查藥性。稍與症左。卽鳩毒視之。此

異疾之不能遽瘳也。予嘗以身試之。庚午之歲。疫癘

盛行一門之內。無不呻吟。而惟予獨甚。時當夏五。應

薦楊梅而予之嗜。此較前人之癖。菖蒲。羊棗。諸物。殆

有甚焉。每食必過一斗。因訊妻孥曰。此菓曾入市否。

妻孥知其既有而未敢遽進。使人密訊于醫。醫者曰。

其性極熱。適與症反。無論多食。卽一二枚。亦可喪命。家人識其不可。而恐予固索。遂詭詞以應。謂此時未得。越數日。或可致之。詎料予宅隣。街賣花。售菓之聲。時時達于戶內。忽有大聲疾呼。而過予門者。知爲楊家集也。予始窮詰家人。彼以醫士之言對。予曰。碌碌巫咸。彼烏知此。急爲購之。及其既得。纔一沁齒。而滿胸之鬱結。俱開。噫。人腹中。則五臟皆和。四體盡適。不知前病爲何物矣。家人睹此。知醫言不驗。亦聽其食而不之禁。病遂以此得痊。由是觀之。無病不可自醫。無物不可當藥。但須以漸嘗試。由少而多。視其可進而進之。始不以身爲孤注。又有因嗜此物。食之過多。因而成疾者。又當別論。不得盡執以酒解醒之說。遂其勢而益之。然食之既厭。而成疾者。一見此物。卽避之。如讐。不相忌。而相能。卽爲對症之藥。可知也。

其人急需之藥

二曰其人急需之物。可以當藥。人無貴賤。窮通皆有。激切所需之物。如窮人所需者。財。富人所需者。官。貴人所需者。性。擢老人所需者。壽。皆卒急欲致之物也。

惟其需之甚急故一投輒喜喜卽病痊如人病入膏
盲匪醫可救則當療之以此力能致者致之力不能
致不勞給之以術家貧不能致財者或向富人稱貸
僞稱親友餽遺安置床頭予以可喜此救貧病之第
一着也未得官者或急爲納粟或謬稱薦舉已得官
者或真謀銓補或假報量移至于老人欲得之遐年
則出在星相巫醫之口予千予百何足吝哉是皆卽
以其人之道反治其人之身者也雖然療諸病易療
貧病難世人憂貧而致疾疾而不可救藥者幾與恒
河沙比數焉能假太倉之粟貸郭况之金是人皆予
以可喜而使之霍然盡愈哉

一心鍾愛之藥

三日一心鍾愛之人可以當藥人心私愛必有所鍾
常有君不得之于臣父不得之于子而極疎極遠極
不足愛之人反爲精神所注性命以之者是卽鍾情
之物也或是嬌妻美妾或爲狎客變童或係至親密
友思之弗得與得而弗親皆可以致疾卽使致疾之
由非關於此一到疾痛無聊之際勢必念及私愛之

人忽使相親如魚得水。未有不耳清目明精神陡健。若病魔之辭去者。此數類之中。惟色爲甚。少年之疾。強半犯此。父母不知。謬聽醫士之言。以色爲戒。不知色能害人。言其常也。情堪愈疾。處其變也。人爲情死。而不以情藥之。豈人爲饑死。而仍戒令勿食。以成首陽之志乎。凡有少年子女。情竇已開。未經婚嫁。而至疾疾而不能遽瘳者。惟此一物。可以藥之。即使病軀羸弱。難使相親。但令往來其前。使知業爲我有。亦可慰情思之大半。猶之得藥弗食。但嗅其味。亦可內通膜理。外壯筋骨。同一例也。至若閨門以外之人。致之不難。處之更易。使近卧榻。相昵相親。非招人與共。乃贖藥使嘗也。仁人孝子之養親。嚴父慈母之愛子。俱不可不預蓄是方。以防其疾。

一生未見之藥

四日。一生未見之物。可以當藥。欲得未得之物。是人皆有。如文士之于異書。武人之于寶劍。醉翁之于名酒。佳人之于美飾。是皆一往情深。不辭困頓。而欲與相俱者也。多方覓得。而使之。一見。又復艱難。其勢而

後出之。此駕馭病人之術也。然必既得而後留難之。許而不能卒。與是益其疾矣。所謂異書者。不必微言秘笈。搜藏破壁而後得之。凡屬新編。未經目睹者。卽是異書。如陳琳之檄。枚乘之文。皆前人已試之藥也。須知奇文通神鬼。魅遇之無有不辟者。而予所謂文人亦不必定指才士。凡係識字之人。卽可以書當藥。傳奇野史。最祛病魔。倩人讀之。與誦呪辟邪無異也。他可類推。勿拘一轍。富人以珍寶爲異物。貧家以羅綺爲異物。獵山之民。見海錯而稱奇。穴處之家。入巢居而贊異物。無美惡。希覲爲珍。婦少妍媸。乍親必羨。昔未睹而今始睹。一錢所購。足抵千金。如必俟希世之珍。是索此輩于枯魚之肆矣。

平時契慕之藥

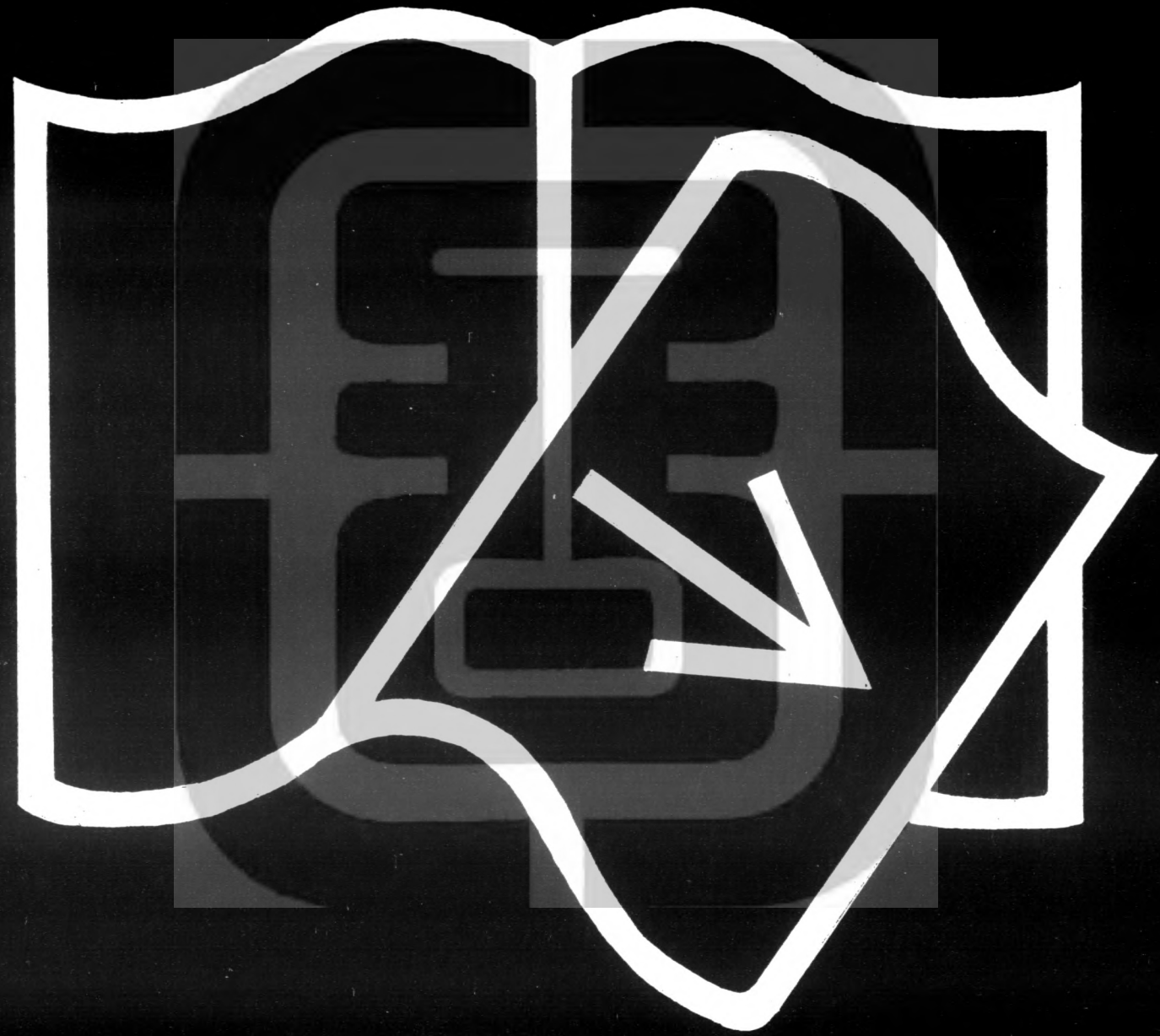
五日。平時契慕之人。可以當藥。凡人有生平嚮往。未經謀面者。如其惠然肯來。以之當藥。其爲效也更捷。昔人傳韓非書。至秦。秦王見之。曰。寡人得見此人。與之游。死不恨矣。漢武帝讀相如子虛賦。而善之。曰。朕獨不得與此人同時哉。晉時宋纖有遠操。沉靜不與

世交隱居酒泉。不應辟命。太守楊宣慕之。畫其像于閣上。出入視之。是秦王之于韓非。武帝之于相如。楊宣之于宋纖。可謂心神畢射。寤寐相求者矣。使當秦王漢帝。楊宣卧疾之日。忽致三人于榻前。則其霍然起舞。執手爲歡。不知疾之所從去者。有不待事畢而知之矣。凡此皆言秉彙至好。出自中心。故能愉快。若此。其因人贊美而隨聲附和者。不與焉。

素常樂爲之藥

六日素常樂爲之事。可以當藥。病人忌勞理之常也。

然有樂此不疲一說。作轉語。則勞之適以逸之。亦非拘土所能知耳。予一生療病。全用是方。無疾不試。無試不驗。徙癰浣腸之奇。不是過也。予生無他癖。惟好著書。憂藉以消。怒藉以釋。牢騷不平之氣。藉以剷除。因思諸疾之萌。藥無不始于七情。我有治情理性之藥。彼烏能崇我哉。故予伏枕呻吟之初。卽作開卷第一義。能起能坐。則落臺端。不則但存腹藁。迨沉痾將起之日。卽新編告竣之時。一生剗劂。孰使爲之。強半出造化小兒之手。此我輩文人之藥。止堪自怡悅。不



P25以后缺

堪持贈君者。而天下之人。莫不有樂爲之一事。或耽
詩癖酒。或慕樂嗜棋。聽其欲爲。莫加禁止。亦是調理
病人之一法。總之御疾之道。貴在能忘。切切在心。則
我爲疾用。而死生聽之矣。知其力乏。而故授以事。非
擾之使困。乃迫之使忘也。

生平痛惡之藥

七日生平痛惡之物。與切齒之人。忽而去之。亦可當
藥。人有偏好。卽有偏惡。偏好者致之。旣可已疾。豈偏
惡者辟之。使去。逐之。使遠。獨不可當沉疴之七發乎。



