

安老懷笏

二

漢書門類	一二九五九號	二二函	四架	四册
------	--------	-----	----	----

內閣文庫	漢書	一二九五九號	二二函	四架	三〇〇函
------	----	--------	-----	----	------

內閣文庫	
番號	漢 12959
冊數	4 (2)
函號	300 207



大學東
校典籍
局之印



安老書卷之二

顏氏家訓曰夫所以讀書學問本欲開心明目利

於行耳未知養親者欲其觀古人之先意承顏怡

聲下氣不憚劬勞以致耳月惕然慙懼起而行之

也經史傳記述孝子順孫嘉言懿行聯篇累牘不

勝其紀今畧舉數十條以激發夫人孝愛之心必

有目之心之而興起者

文公家禮曰凡子事父母婦事舅姑天欲明成起

盥漱櫛總具冠帶脉爽適父母舅姑之所省問父

母舅姑起子供湯茶婦具晨羞供具畢乃退各從其事

按內則曰子事父母婦事舅姑初鳴適父母舅姑之所及所下氣怡聲問衣寒煖疾痛苛癢而敬搔之出入則或先或後而敬扶特之進盥少者奉槃長者奉水請沃盥盥卒授巾問所欲而敬進之柔色以溫之醴酒醴芼羹菹菁藜黍粱秫唯所欲栗飴蜜以甘之葷苴粉榆兔藿滌滌以滑之脂膏以膏之父母舅姑必嘗之而

后退由禮曰凡為人子之禮冬溫而夏清昏定

未而晨省

老萊子少以孝行養親年七十父母俱存着五色

斑斕之衣為嬰兒戲於親側言不稱老為親取食上堂足跌而偃因卧地為嬰兒啼或弄鷦於親側欲親之喜身老壽而雙親具慶亘古今鮮

儼者也

東漢黃香事父竭力致養暑則扇床枕寒則以身溫席晉王延事親色養夏則扇枕席冬則以身

溫被隆冬盛寒體常無全衣而親極滋味二人
東孝行甚相類也
陳太丘詣荀即陵貧儉無僕役乃使元方將車季
方持杖從後長文尚少載着車中既至荀使叔
慈應門慈明行酒餘六龍下食文若亦小坐着
膝前于時奏真人東行兩家父子會聚之樂至
矣哉

朱文公聚星亭畫屏贊云倚歟陳子神嶽鍾英文
淵懿範道廣心平願言懷人曰我同志故朗陵

君荀季和氏連峰對起麗澤潛滋愛而不見有
王黯其思薄言造之顧無僕役獨呼二兒駕子以
出青芻黃犢布幘紫綽策紀前衛杖謀後趨所
造伊何高陽之里維時荀君聞至而喜顧謂汝
靖往應于門七龍矯矯布席開尊靖肅而前翁
拜其辱何悞斯晨得見清穆命夾行觴旅饋次
陳獻酬交錯禮度情親載笑載言固非德義益
邁乃猷以輔斯世鬣鬣兩推亦置膝前源深本
固莫出匪賢崇臺回極干以古天猶曰茲野德

星華馬高山景行好德所同課忠責孝獨際余
裏

有容詣陳太丘談鋒甚敏太丘乃令元方季方
炊飯太丘問炊何遲留元方長跪曰君與客語
乃具竊聽炊忘着革今皆成糜太丘曰爾頗有
所識否二子長跪俱說言無遺失太丘曰如此
俱成糜自可何必飯邪

王長豫為人謹順事親盡色養之孝丞相見長豫
輒喜敬豫輒嗔長豫與丞相語常以謹密為端

觀其親之喜愠則其子之為人可知矣悅字長

子怡字 榘豫導也

王羲之牽諸子抱弱孫一味之甘割而分之以娛

目前

羲之生七子羲之又育之長疑之字子嗣最切

子獻字子敬孫

後周李遷哲除真州刺史其本州也男女六十九
人緣綿十餘里第宅相次姬媵之有子者分處
其中遷哲鳴笳導從往來其間縱酒歡讌子孫

參見或忘其年名披簿以審之漢陸賈五男常
乘安車駟馬從歌鼓瑟侍者十人約其子曰遇
汝汝給人馬酒食其往來擊鮮之樂未得如遷
哲之子孫衆多唐郭子儀諸孫數千人每群孫
問安不盡辨頷之而已此亦可以為盛也子儀

今二十四考
八十五

唐河東節度使柳公綽在公卿間最名有家法中
門東有小齋自非朝謁之日每平旦輒出至小
齋諸子仲郢皆束帶晨省於中門之社公綽決

私事接賓客與公權及羣從弟再會食自旦至
暮不離小齋燭至則命一人子弟執經史躬讀
一過訖乃謂議居官治家之治或論文或聽琴
至人定鐘然後歸寢諸子復各定於中門之社
凡二十餘年未嘗一日變易公綽三子仲郢仲憲仲直
其從兄弟也公權字誠懸子仲憲孫玘子直
公綽子仲郢事公權如事公綽見公權未嘗不
束帶為京兆尹出遇公權於通衢必下馬端笏
立候公權過乃上馬公權莫歸必束帶迎候於

馬首公權屢以為言仲郢終不官達有小改公
綽妻韓氏相國體之曾孫家法嚴肅儉約為縉
紳家楷範常命粉者參黃連熊膽和為丸賜諸
子每永夜習學冷之以資勤苦仲郢以禮律身
居家無事常端坐拱手出內齋亦肅容束帶三
為大鎮廡無良馬衣不薰香公退必讀書年不
釋卷事事皆可法也
柳玘曰崔山南昆弟子孫之盛鄉族罕比山南曾
袒王母長孫夫人年高無齒袒母唐夫人事姑

孝每旦櫛縱筭拜於階下即升堂乳其姑長孫
夫人不粒食數年而康寧一旦疾病長幼咸萃
宣言然以報新婦有子有孫皆得如新婦孝敬
則崔之門安得不昌乎崔山南昆弟唐世系傳
陵第房崔通公子世
比荀氏八龍瑄字從
律為山南西道節度
張蒼口中無齒飲乳壽百餘歲穢城有人年一
百四十歲不復能食穀飲曾孫婦乳南史梁
蕭印傳
東漢姜詩事母至孝妻奉順尤篤母好飲江水水
去舍六七里妻常泝流而汲姑嗜魚鱠又不能

獨食夫婦常力作供餼呼鄰母共之舍側忽有
涌泉味如江水每旦輒出雙鯉魚常以供二母
之膳子婦同心竭力以致其養不易得也
節孝徐先生事母謹嚴非有大故未嘗去其側日
具太夫人所嗜或不獲即奔走闕市若有所亡
人或暮且純孝損直以售之親戚故人或致甘
羹誠不至禮不恭弗受也所奉饌皆手自調味
太夫人飲食時先生率家人在左右為兒嬉或
謳歌以說之故太夫人雖在窮巷而奉養與富

貴家等無須史不快也

先生名積字仲車自兒童不為嬉戲寡言笑莊
毅如成人事母太夫人篤孝朝夕冠帶問起居
一日僕頭晨省外氏諸婦大笑之翌日復如是
笑不已被笑旬日彌恰自是至老不廢童蒙訓
云先生因其公裳見貴官忽自思云見貴官尚
必用公裳豈有朝夕見母而不具公裳者乎遂
晨夕具公裳揖其母先生應舉貢禮部不忍
日去其親遂徒步載母而入京師中進士第同

榜第一人許安世率同年數十人拜太夫人於
堂上仍以百千為太夫人壽數往迎先生終拒
之先生年過壯未娶或勉之答曰安非其人必
為母病子非敢忘嗣固有待也初從安定胡先
生學潛心力行不復仕進其學以至誠為本積
思六經而喜為文詞老而不衰政和六年謚節
孝慶七

任元受事母盡孝母老多疾病未嘗離左右元受
自言老母有疾其得疾之由或以飲食或以燥

濕或以語話稍多或以憂喜稍過盡言皆朝暮
候之無毫髮不盡五臟六腑中事皆洞見曲折
不待切脉而後知故用藥必效雖名醫不逮也
張魏公作都督欲辟之入幙元受力辭曰盡言
方養親使得一神丹可以長年必持以遺母不
以獻公也况能舍母而與公軍事邪魏公太息
而許之

程明道先生曰事親者不可以不知醫
陸放翁曰先公守南都時有直秘閣張山者開封

人判留司御史臺事年八十餘矣視聽步履飲食悉如少壯或問何術至此曰吾無他術但項嘗遇異人授一茶服之數十年未嘗一日輟耳其法用香附子薑黃甘草三物同末之沸湯點晨起空心服三四錢名降氣湯以為人所以多疾病者多由氣不降故下虛而上實此茶能導之使歸下爾鄉人有效之者或返致虛弱蓋香附子薑黃馮氣太甚而然不知山何以獨能取效如此意其別有他術特託此茶以圖人及渡

江見一武官王昇者亦七十餘矣康強無病問何所服藥則與山正同而後知人之於藥各有所宜不可強也

袒光祿少孤貧性至孝常自為母炊爨作食王平北聞其佳名以兩婢餉之因取為中郎袒調能

清言溫嶠薦為光祿大夫王又字叔元為平北將軍

吳隱之事母孝謹與太常韓康伯鄰居康伯母賢明婦人也謂康伯曰汝若居銓衡當舉如此輩人及康伯為吏部隱之遂階清級古人以孝行

取人賢明之婦亦知此義

呂侍講^諱言孝子事親須事事躬親不可委之使
今也嘗說穀梁言天子親耕以供粢盛王后親
蠶以供祭服國非無良農工女也以為人之所
盡事其袒補不若以已所自親者也此說最盡
事親之道又說為人子者聽於無聲視於無形
未嘗頃刻離親也事親如天頃刻離親則有時
而違天天不可得而違也

呂侍講字原明中國正獻公公之長子正獻公

居家簡重寡然不以事物經心而中國夫人性
嚴有法度雖甚愛公然教公事事循蹈規矩甫
十歲祁寒暑雨侍立終日不命之坐不敢坐也
日必冠帶以見長者平居雖甚熱在父母長者
之側不得去巾履縛袴衣服唯謹行步出入無
得人茶肆酒肆市井里巷之語鄭衛之音未嘗
一經於耳不正之書非禮之色未嘗一接於目
內則正獻公與中國夫人教訓之嚴外則焦先
生千之字伯強化導之篤故公德器成就大異

衆人公嘗言人生內無嚴父兄外無嚴師友而
能有成者少矣

司馬溫公曰凡諸卑幼事無大小毋得專行必咨
稟於家長又曰凡子受父母之命必籍記而佩
之時省而速行之事畢則反命焉或所命有所
不可行者則和色柔聲具是非利害而白之待
父母之許然後改之若不許苟於事無大害者
亦當曲從若以父母之命為非而直行已志雖
所執皆是猶為不順之子况未必是乎

吳顧愷每得父書常掃洒几案舒書於上拜跪
讀之每句應諾閱畢再拜得父之書猶拜跪而
讀受父之命其敬佩而行當何如耶

包孝肅極字希仁始及第以親老侍養不仕官且
十年人稱其孝

范忠宣純字堯夫再調官皆不赴文正公遣之公
曰純仁豈可重於祿食而輕去父母邪雖近亦
不能朝夕在側遂終養焉

王二公以事親為重以仕進為輕可法也

王逢原思歸賦之吾父八十母髮亦素尚爾為吏
復焉遐路嗷嗷晨烏其子反哺我豈不如爵其
誰素惟秋之氣慘慄感人日興愁思側睇江濱
憶為童子當此凜辰百果始就迭進其珍時則
有紫菱長腰紅苋圓實牛心綠蒂之柿獨包黃
膚之栗青芋連區烏椀五出鴨脚受彩乎微核
木瓜鏤丹而成簪青乳之梨頽壺之橘蜂蛹淹
醃檀檀漬蜜膳羞則有鵝鵲野鴈澤鳧鳴鴉江
江之膏鱗寒水之鮮鱗冒以紫薑以以芟首鮮

浮萸菊俎薦菁韭坐溪山之松篁掃門前之桐
柳僮僕不諱圖書左左或靜默以終日或歡言
以對友信吾親之所樂安問里其滋久切切余
懷欲辭印綬固非效淵明之褊心恥折腰於五
斗

潘岳閑居賦云太夫人在堂覽止足之分庶浮雲
之志菓室種木道途自得池沼足以漁釣春稅
足以代耕灌園鬻蔬供朝夕之膳牧羊酤酪俟
伏臘之資凜秋暑退熙春寒往微雨新晴六合

新郎太夫人御板與升輕軒遠覽王畿近周家
閱席長筵列子孫柳垂陰車結軌或宴于林或
楔于泥昆弟班白兒童稚齒稱萬壽以獻觴或
一懼而一喜壽觴舉慈顏和浮杯樂飲絲竹駢
羅頓足起舞抗音高歌人生安樂孰知其他
王潘二賦仕官而志於事親者良可諷味
黃山谷手書云王欲稚川元豐初調官京師寓家
鼎州親年九十餘矣尚閱貴人家歌舞醉歸書
其旅邸壁間云鴈外無書為客久 邊有夢到

家多畫堂玉佩紫雲響不及桃源款乃歌余訪
稚川於邸中而和之詩曰五更歸夢常苦短一
寸客愁無奈多茲每每占烏鵲喜家人應賦廢
度歌身如病鶴翅翎短心似亂絲頭緒多此曲
朱門歌不得湖南湖北竹枝歌王稚川既得官
都下有所盼忘歸余戲作林夫人款乃歌二章
與之竹枝歌本出三巴其流在湖相耳款乃湖
南歌也花上盈盈人不歸東下暮窳窳已垂臘
雪在時聽馬嘶長安城中花片飛從師學道魚

千里蓋世成功黍一炊日月倚門人不見者盡
林鳥返哺兒四詩之作可謂盡朋友責善之義
山谷至孝奉母安康君至為親滌虎子未嘗頃
刻不供子職故錫類之意力勸稚川以歸侍云
明道伊川二先生之母夫人侯氏事舅姑以孝謹
稱與太中公珣相待如賓客公賴其內助禮敬
尤至而夫人謙順自牧雖小事未嘗專必稟而
後行

伊川曰先夫人侯氏七八歲誦古詩曰女子不

夜出夜出秉明燭自是日暮則不復出房閣既
長好文而不為辭章見世之婦女以文章筆札
傳於人者則深以為非

楊誠齋夫人羅氏年七十餘每寒月黎明即起詣
厨躬作粥一釜徧享奴婢然後使之服後其子
東山先生啓曰天寒何自苦如此夫人曰奴婢
亦人子也清晨寒冷須使其腹中略有火氣乃
堪服役耳東山曰夫人老且賤事河倒行而逆
施乎夫人曰我自樂此不知寒也洪為此言必

不能如吾矣東山守吳興夫人於郡圃種紵躬
緝績以為衣時年八十餘矣東山月俸分以奉
母夫人忽小疾既愈出所積券曰此長物也今
宣悉以謝醫則吾無事矣平居首飾止於銀衣
止於紬絹生四子三女悉自乳曰飢人之子以
哺吾子是誠何心哉其家承掾士階如田舍翁
三世無增飾吏良叔守廬陵官滿來訪入其門
非其堂目之所見無非可敬可仰可師可法者
所得多矣因命畫工圖之而去誠齋東山清介

絕俗固皆得之天資而婦道母儀所助者亦多
矣左傳文伯之母老而猶績文伯曰以敬之家
而主猶績乎母曰王后親織玄纁公侯之夫人
加以絃紵鄉之內子為大帶命婦成祭服列士
之妻加以朝服自庶士以下皆衣其夫社而
賦事丞而獻功男女効一愆則辟去之制也羅
鶴林經大云觀誠齋夫人乃知古今未嘗無列女
未嘗無賢母

籍溪胡氏宗系記序云吾家自上世以來事親從

兄多以孝悌聞曾祖十四公有二兄雖已異居
每事必先咨長兄次咨仲二兄不取而後取二
兄許行而後行曾祖妣余太君感未疾十年不
離床席飲食起居梳沐盥漱便圉皆須人抱負
扶掖子孫婦女左右奉事惟懼不如其意祖妣
章太君妣余氏叔祖妣吳令人更五直侍衣不
解帶日不交睫朝夕匪懈余太君常慰勞之曰
吾無以報汝等天當以祐汝等吳令人果膺福
慶是生定公登巍科歷顯任其立朝正色直言

無所假借所以納忠君父之意雖死不志憲昔
待文定居漳濱十五年見其躬事二親可謂盡
之矣奮由白屋二親安樂享祿養者二十年皆
生受官邑之封此人間所稀有令人慈母也通
詩書達義理愉顏柔色以事之不足以為難中
大公嚴毅豪勇不可少犯文定所以事之者未
始徇其意每每以正道開說中大久而益親信
之有晚生兒女三人初以為慮文定視之如一
嫁幼妹與已女裝造奩具無少異中大臨終以

二荆授文定曰二弟若不才為汝之羞可嚴教
之文定泣對曰誓不忍撻之其後循循然誘以
學術迪以道義立之婚宦皆克有成立至使一
家蒸蒸雖婦女兒童咸知恭順之道實由文定
躬行之化所及也孔子曰人之行莫大於孝有
子曰孝弟也者其為人之本歟後代子孫當務
勉行孝弟以無忝所生庶幾門風益振家聲不
墜豈不善哉胡文定公安國字康侯位至給事
仲至知剛籍漢憲字表仲仕至秘書省正字高

園大壯字季徒
五峯第子孫

元魏楊播家世純厚並敦義讓昆季相事有如父
子椿津恭謙兄弟且則聚於聽堂終日相對未
嘗入內有一美味不集不食廳堂間往往帟幔
隔障為寢息之所時就休偃還共談笑椿年老
曾他處醉歸津扶持還至假寢問前承候安否
椿津年過六十並登台鼎而津常旦暮參問子
姪羅列階下椿不命坐津不敢坐椿每近出或
日斜不至津不先飯椿還然後共食食則津親

校匙筋味皆先嘗椿命食然後食津為肆州椿
在京宅每有四時嘉味輒因使次附之若或未
寄不先入口一家之內男女百口總服同爨庭
無間言楊播字延慶事元魏孝文帝為平東將
軍椿字延壽位至司徒津字羅漢為司
空椿津俱
事明太后椿嘗戒子孫云吾兄弟在家必同盤而食若有
近行不至必待其還亦有過中不食忍飢相待
吾兄弟八人今存者三不忍別食也聞汝兄弟
時有別齋獨食者又不如吾一世也又云仕魏

以來高祖而下七郡守三十二刺史內外顯仕

少比

司馬溫公與其兄伯康友愛尤篤伯康年將八十
公奉之如嚴父保之如嬰兒每食少頃則問曰
得無饑乎天少冷則拊其背曰衣得無薄乎
范忠宣知襄城縣承事伯兄照管湯菜飲食居
處衣服必躬必親如孝子之事嚴父事親從兄
仁義之實愛敬之理與生俱生仁之至義之盡

也

溫公著英真率會約

序齒不序官

為具務簡素

朝夕食各不過五味

菜果脯醢之類各不過三十器

酒巡無算深淺自斟主人不勸客亦不辭

逐巡無下酒時作菜羹不禁

召客兵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

遺約者每事罰一巨觥

公自序其詩云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伯康溫公之說

之王尚恭正叔楚

七人五百有餘歲同醉花前今古稀走馬鬪鷄

非我事約衣絲髮且相輝

經春無事連翩醉彼此往來能幾家切莫辭斟

十分酒儘從他笑蒲頭花

南陽劉麟之為相冲長史冲嘗至麟之家麟之方

條桑謂冲使君既在駕宜先詣家君冲詣其父

父命乃還拂短褐與冲言父使麟之自持濁酒

菹菜供賓冲勸人代之父辭曰若使官人則非

野人意也

德星之聚慈明行酒六龍下食宋胡侍講

治家甚嚴閨門整肅尤謹內外之分諸子常

待立左右賓至則供億茶湯待各不用使令

而以子弟禮度嫺雅杜子美詩亦有問荅未

及已兒女羅酒痕之句

橫渠先生曰若親之敬舊所喜當極力招致賓客

之奉當極力營辦務以悅親不可計家之有無

然又須使之不知其勉强勞苦苟使見其為而

不易則亦不世

唐張士嚴父病菜 鯉魚冬月冰合有獺銜魚至

前得以供父父遂愈宋查道字湛然歙州人母

病思鯉魚羹方冬苦寒道泣祝於河鑿冰脫中

以取之得鯁尺許以饋母疾尋愈孝感之事無
世無之孟宗得筍之事尤奇陳遺之鑄底飯蔡
順之異器堪九於惠難中得力真西山參政性
篤孝為母吳夫人祈福詞云天下之樂莫如以
祿之及親人子之情尤欲其親之難老母疾愈
醮謝詞云莫親子母實為命以相依蓋高者天
惟盡誠而可動 損臣身之筭以延母氏之齡
鑪薰之燼未 某之功已應孝行之簡在帝
心若此為人子者可不敬諸

應璩古樂府云昔有行人陌上見三叟年各百
餘歲相與鋤禾莠住車問三叟何以得此壽上
叟前置辭量腹節所受中叟前置辭室內姬媿
醜下叟前置辭暮卧不覆首要哉三叟言所以
能長久晦翁語錄或云俗語夜飯減一口活得
九十九先生曰此出古樂府三叟詩
唐柳公度年八十有強力人問其術對曰吾平生
未嘗以脾胃熟生物暖冷物不以元氣佐喜怒
耳此下十數餘本老人
所以觀頤自養者

富鄭公年八十書座右云守口如瓶防意如城
張廷老名珙年七十餘步趨拜起健甚自言夙興
必拜數十老人氣血多滯拜則支體屈伸氣血
流暢可終身無手足之疾
唐仲俊年八十五六極康寧自言少時因讀并字
文有所悟謂心動神疲四字也平生遇事未嘗
動心故老而不衰

太醫孫君昉字景初自號四休居士山谷問其說
曰沐笑曰麤茶淡飯飽即休補破遮寒暖即休

三平二滿過即休不貪不妬老即休山谷曰此
安樂法也夫少欲者不伐之家也知足者極樂
之國也四休家有三畝園花木鬱鬱客來煮茗
東談上都昔游人間可喜事或茗寒酒冷賓主皆
忘其居與余相望暇則步草徑相尋故作小詩
遺家僮歌之以侑酒茗詩曰太醫診得人間病
安樂延年萬事休又曰無求不着看人面有酒
可以留人嬉欲知四休安樂法聽取山谷老人

詩

山谷四印云我提養生之四印君家所有更贈君
百戰百勝不如一忍萬言萬當不如一默無可
簡擇眼界平不藏秋毫心地直我肱三折得此
醫自覺兩踵生光輝團蒲日靜鳥吟時鑪薰一
炷試觀之四休四印老少富貧普同受用
東坡云舊說南陽有菊水水甘而芳居民三十餘
家飲其水皆壽或至百二三十歲蜀青城山老
人村有見五世孫者道極險遠生不識鹽醃而
溪中多枸杞根如龍蛇飲其水故壽

道人中往往多有耆壽者陸放翁云青城山上官
道人此人也巢居食松麩年九十矣有謁之者
但粲然一笑有所請問則託言病暈一語不肯
答予嘗見之於丈人觀道院忽自語養生曰為
國家致太平與長生不死皆非常人所能且當
守國使不亂以待奇才之出衛生使不夭以須
異人之至不亂不大皆不待異術惟謹而已予
大喜從而叩之則已復言曠矣
放翁又云老葉道人龍舒人不食五味年八十七

八平生未嘗有疾居會稽山天將寒必增屋
凡補牆壁使極完固下帷設簾多儲薪炭杜門
終日及春乃出對客莊敬不肯多語予每訪之
殊無它語一日默作意欲叩其所得總入門即
引入卧内燒香具道其遇師本末若先知者亦
異矣夫

盱江有日峰丘道人號河南子年九十餘皓髮朱
顏冬夏一單衣雨雪不張蓋叔祖西巖守丞指
之米黍寧留十餘載攜一筥繫一小牌子上

呼而自馮出臟腑之毒氣以吸而自採天地之清
氣以補之當日小驗旬日大驗年後萬病不生延
年益壽衛生之寶非人勿傳呼有六曰呵呼呬
嘻吹也吸則一而已呼有六者以呵字治心氣以
呼字治脾氣以呬字治肺氣以噓字治肝氣以嘻
字治膽氣以吹字治腎氣此六字氣訣分主五臟
六腑也凡天地之氣自子至巳為六陽時自午至
亥為六陰時如陽時則對東方勿盡閉窓戶然忌
風入乃解帶正坐扣齒三十六以定神先攪口中

濁津漱鍊二三百下俛口中成清水即低頭向左
而嚥之以意送下候汨汨至腹間即低頭開口先
念呵字以吐心中毒氣念時耳不得聞呵字聲聞
即氣麗及損心氣也念畢仰頭閉口以鼻徐徐吸
天地之清氣以補心氣吸時耳亦不得聞吸聲聞
即氣麗亦損心氣也但呵時今短吸時今長即吐
少約多也吸訖即又低頭念呵字耳後不得聞呵
字聲呵訖又仰頭以鼻徐徐吸清氣以補心亦不
可聞吸聲如此吸者六次即心之毒氣漸散又以

公年七十九致政在里第二公弼亮三朝為國
元老與席司封汝言等於韓公之第買酒相樂
味賓主十有二人圖于妙覺僧舍司馬溫公年未
七十亦與馬潞公命溫公序其事諸公皆有詩
溫公詩云

洛下衣冠愛惜春相從小飲任天真隨家所
有自可樂為具更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
終難作主之

潞公請老致仕後再起平章軍國重事制書云
呂望惟腎起佐文王之治周公已老留為孺子
之師繼而請老復以太師致仕年九十二壽獨
高於諸公云

太上玉軸六字氣訣

黃庭山人
鄒應傳述

道藏有玉軸經言五臟六腑之氣因五味薰灼不
和又六欲七情積久生疾內傷臟腑外攻九竅以
至百骸受病輕則痼癖甚則盲廢又重則喪亡故
太王憫之以六字氣訣治五臟六腑之病其法以

唐九老圖白樂天詩序云胡果年八十九吉收年
八十八劉真年八十七鄭棬年八十五盧真年
八十三張渾年七十七居易年七十七於東都
履道坊合尚齒之會七老相顧既醉且歡靜而
思之比會希有因各賦七言韻詩一章以記之
樂天詩云

七人五百八十四拖紫紵朱垂白髮囊裏無
金莫嗟嘆樽中有酒且歡娛吟成六韻神還
旺飲到三盃氣尚麓崑崙狂歌教婢拍婆娑

醉舞遺孫扶天年高道二疎傳人數多於四
皓圖除却三山五天竺人間此會且應無
或傳諸好事者有二老年貌絕倫同歸故鄉亦
來斯會洛中遺老李元爽年一百三十六禪僧
如蒲歸洛年九十五皆年之尤高者也續命書
姓名年齒寫其形貌附于圖右樂天贈之詩云
雪作鬚眉雲作衣遼東華表暮雙歸當時一
鶴尤希有何況今逢兩令威
宋洛陽耆英會文潞公年七十七留守西都富韓

彌開九袞雨房孫子戲重闌年年得侍高堂醉
坐對天花散漫飛
劉隨如鎮壽趙路分八十感皇恩云八十最風流
那誰不喜况是精神可人意太公當日未必榮
華如此兒孫列兩行萊衣戲好景良辰蒲堂和
氣唱箇新詞管教羨顏同彭祖尚有八百來歲
十分才一分那裏墜此詞亦用那裏墜三字
蓋本於康伯可之詞
程滄洲壽後溪劉侍郎云朱顏白髮炯雙瞳一念
平生造物通內閣圖書真學士西園几杖老仙

翁木公金母人間現
桂子桐孫壽籍同
遙想綵衣圍四世
後溪無日不春風
姚狀元賦呂氏宜
老堂云此堂清不
着珠璣只要雙親
佚老宜春酒儘堪
眉壽介班衣長似
乳時嬉婦垂鶴髮
陪姑締翁然銀髯
課子詩飽飲菊花
潭上水雞窠猶自
拜孫枝二詩貴華
富艷人間至樂孰
加焉

李守為丞旨春使過海至道逢一翁自稱揚
避舉年八十一其叔父皆年一百二十餘又見
其祖宋御曰此九五代祖也難窠中有一兒出頭
下視宋御曰此九代祖也難窠中有一兒出頭
矣

算恰一百四十地這九千餘歲長隨侍

鵬鵠天云天遣豐年祝母齡
人人安業即安親
探支十日新陽福來獻
千秋古佛身兒捧盞婦
傾執更執筵上有嘉賓
紫駝出金雙臺餽玉節
外堂兩使星

家居日鵬鵠天壽詞云
諸佛林中女壽星千祥百
福產心田喜歸王母初
生地滿勸麻姑不老泉
吾夢佛半千員一年一
佛護庭萱數過九十從
頭數四百餘零一十年
序云十月二十一日吾

母太淑人生日也今年九十仰荷乾坤垂佑賜
以福壽康寧願益加景覆令其耳目聰明手足
便順五臟六腑和氣流通常獲平安之慶子孫
賢順寸祿足以供甘旨也黃玉總祖母張氏壽
八十有三乃翁怡軒居士賦詞有八十加三迎
九十還似嬰童之句其居與樸菴對門樸菴聞
之喜曰吾仁鄰亦有壽母如此耶怡軒慶母年
開九表詩云又見梅粧碧玉枝弟兄相聚着萊
衣西方佛慶明朝誕南極星騰壽日輝百歲阿

文靖公在朝日壽母昌國葉夫人詞云

帝里风光別是天花如錦繡柳如煙還逢今節
春三二又慶慈闈歲八十斟壽筭列長筵子孫
何以詠高年各哀千首西湖什一度生朝獻一
篇

任靜江經略安撫日元夕奉親出郊詞云

綵結輕車五馬隨傾城爭出看花枝笙歌十里
巖前去燈火千門月下歸蓮炬引老萊衣蛾眉
無數捲簾窺誰知萬里逢燈夕却勝尋常三五

時

壽母詞云

滿二望三時

中春二日

春景方明媚又見蟠桃結

子來王母初筵啓無數桂林山不盡離江水摠

入今朝祝壽杯永保千千歲

樸庵編修戶部知平江府日壽母上官太夫人感

皇恩云覓得箇州兒稍供絲戲多謝天公為排

備一輪明醞作清庶滋味傾入壽杯裏何妨醉

我右祿書生母年萬記八十三那裏暨便和兒

兒七箇孫人間盛事只這一般難得似願我雙親都似君家太淑人

曾袒參政文靖公壽伯母太夫人上官氏木蘭花

詞云吾家二老前有高平生癸卯若到今辰詎

止榮華九十齡共惟伯母九十新年還又五五

五相承好者重逢乙巳春上官氏明溪寧國

府判樸庵編修戶部提刑應之母高平郡

夫人江氏文靖公之袒母皆年過九十吾家二

壽母也

又有鷓鴣天二闋云

九十吾家兩壽星今夫人竇昔夫人百年轉眼

新開裏十月循環小有春十月二十生日到轉

精神目光如鏡步如雲年年長侍華堂宴子子

孫孫孫又孫

壽母閏年九十三佳辰就養大江南緹屏晃耀

新寧國繡谷爛班老樸庵傾玉笋擘黃柑雨孫

垂綬碧於藍便當刊頌崆峒頂留與千年作羨

談一自

上久貂蟬向人間長富貴地行仙

鵲橋仙為人慶八十席間戲作云木蘭亦壽

朱顏暈酒方瞳點漆閑傍松邊荷杖不須更

展畫圖看自是箇壽星模樣今朝盛事一杯

深勸更把新詞齊唱人間八十最风流長貼

在兒兒額上

又為岳母慶八十云

八旬慶會人間盛事齊勸一杯春釀胭脂小

字點眉間猶記得舊時官樣綠衣更着功名

富貴直過太公以上大家着意記新詞遇着
箇十年便唱

呂令族姑慶八十來索俳語

更休說便是箇住世觀音菩薩甚今年容貌
八十歲見底道才十八莫獻壽星香燭莫祝
靈龜椿鶴只消得把筆輕輕去十字上添一

張千湖

伴帥潭州日壽黃倅蘇母淑人木蘭花云

慈闈生日見說今年年九十戲絲盈門大底孩

初度來臨爲中野服不減貂蟬貴門外風波
煙浪惡我已收心無累弟勸兄醉兒歌女舞
樂得醺醺醉蒲堂一笑大家百二十歲

辛稼軒壽人七十感皇恩云

七十古來稀人人都道不是陰功怎生到松
筵雖瘦耐雲寒霜冷看君霜鬢底青青好樓
雪初晴庭闈嬉笑一醉何妨玉壺倒從今康
健不用靈丹仙草更有一百歲人難老

又爲孀母王氏慶七十感皇恩云

七十古來稀未為稀有須是榮華更長久蒲
床靴笏羅列兒孫新婦精神渾似箇西王母
遙想畫堂兩行紅神妙舞清歌擁前後大男
小女逐箇出來為壽一箇一百歲一盃酒
最高樓詩洪內翰七十云

辛金閨老眉壽正如川七十且華筵樂天詩句
香山裏杜陵酒債曲江邊問何如歌窟窈窕舞
嬋娟更十歲太公方出將又十歲武公方入
相留盛事看明年直須腰下添金印莫教頭

甲子相高亥首曾疑絳縣老人看長身玉立
鶴般風度方顯鬚髯虎樣精神方爛卿雲詩
凌鮑謝筆勢駸駸更右渾渾餘事羨仙都夢
覺金闕名存門前父老忻恍換奎閣新褒詔
語溫記他年惟幄須依日月只今劬履快上
星辰人道陰功天教多壽看到貂煇七葉孫
君家裏是幾枝丹桂幾樹靈椿

又呈茂中前章記廣濟倉事滿江紅云我對君
侯長恠見兩眉陰德更長夢玉皇金闕姓名

仙籍舊歲炊煙渾欲斷被公扶起千人活
膏中除却五車書都無物溪左右山南北花
遠近雲朝夕者風流被履蒼髯如戟種柳已
成陶今宅散花更蒲維摩室勸人間旦住五
千年如金石

趙龍圖自詠念奴嬌云

吾今老矣好歸來了取青山活計甲子一周
餘半紀諳盡人間物理婚嫁隨緣田園粗給
知足生慚愧心田安逸自然綽有餘地還是

稼萁萁粗壁萬貨四臻此吾主人翁所以佚其
老也少進至於門聞行語於塗者曰豐林遂字
樽俎清嘉鷗鷺不驚凡月相答此吾豪長者所
以佚其老也又進至於郊間聚語於塾者曰培
嗣以學既楸既敷秩其老也他日吳君為予道
之予曰夫三者之言何如吳君曰階得吾相塗
得吾滴塾得吾醇出浸遠吾名吾室義其究於
此乎予曰未既也畏嶠登輿身閉心慄厭市築
墉日靜耳喧君雖善自伏踰闌以往肩頽腹枵

者踵相 歲或不升疋瘠困憊呻吟交於大達
專一室之佚樂乎哉君里中望也蓋勸族黨愒
勞振之已責紂逋同其美於是鄉則盡橫山表
裏皆吾佚老庵也其視尺椽半席廣狹何若君
謝曰厚矣子之拓吾境也顧童奴陷其說於壁
間以勸此記為勉耆美力行好事歛歲濟賑寔
積陰功必有紫府真人延之於上坐者
辛稼軒詞壽趙氏中郎中時以置兼濟倉里中賑
濟除直秘閣沁園春云

前戲絲衣前擊壤集一編老人怡神悅目時
可吟玩無名公傳自叙尤詳性喜飲酒命之曰
大和湯所飲不多不喜過醉其詩曰飲未微醺
口先吟哦吟哦不足遂及浩歌所寢之室謂之
安樂窩冬煖夏涼遇有睡思則就枕其詩曰墻
高千宥室大如斗布被暖餘藜羹飽後氣吐膏
中充塞宇宙間人言人之善就而和之又從而
喜之其詩曰樂見善人樂聞善事樂道善言樂
行善意聞人之善如佩蘭蕙晚有二子教之以

仁義授之以六經家素業儒口未嘗不道儒言
身未嘗不道儒行其詩曰義軒之書未嘗去手
堯舜之談未嘗離口當中和天同樂易友吟自
在詩飲歡喜酒百年升平不為不偶七十康強
不為不壽老境從容善於自養孰有如康節翁
者乎

呂東萊伯恭橫山吳氏佚老庵記云橫山吳君珉
治則室之西偏榜以佚老休工歸後斤斧收聲
輯杖立于前聞竊於階者曰碁隴繩畦坻粟京

唐子詩云山靜似太古日長如少年玩味此句
最妙然識其妙者蓋少彼牽黃臂蒼馳獵於聲
利之場者但見袞袞馬頭塵息息駒隙影耳人
能真知此妙則東坡所謂無事此靜坐一日是
兩日若活七十年便是百四十所得不已多乎
易曰觀頤觀其自養也康節詩云老年軀體素
溫存安樂窩中別有春畫道山翁拙於用也能
康濟自家身此自養之旨也善自養如鶴林斯
可以佚老矣

邵康節先生年老逢春吟云年老逢春雨乍晴雨
晴况復近清明天低宮殿初長日風暖園林未
轉鶯花似錦時高閣望草如茵處小車行東君
見賜何多也又後人間夕太平韻八首尾吟云
堯夫非是愛吟詩詩是堯夫喜老時明着衣冠
為士子高談仁義作男兒敢於世上明開眼肯
向人前浪皺眉六十七年無事客堯夫非是愛
吟詩凡十首惜芳菲吟云綠楊陰裏尋芳徧紅杏
香中帶醉歸未聯云芳樽有酒慈親樂猶得堦

守寒齋孝友之規子常事兄如父家政聽焉子
真亦極友愛連床之語至曙一膳之珍必剖制
行同孝謹臨財同廉讓讀書同義趣作文同機
鍵奕世傳一心百年如一日父子兄弟自為師
友世未有如林氏家庭誼肆之樂者也

鶴林羅大經云余家深山中每春夏之交蒼蘚盈
堦落花滿徑門無剝啄松影參差禽聲上下午
睡初足旋汲山泉拾松枝煮茗啜之隨意讀
周易國風左氏傳離騷太史公書及陶杜詩韓

蘇文數篇從容步山徑撫松竹與麝犢共偃息
於長林豐草間坐弄流泉漱齒濯足既歸竹窓
下山妻稚子作笋蕨供麥飯欣然一飽弄筆窓
間隨大小作數十字展所藏法帖墨蹟畫卷縱
觀之興到則吟小詩或草玉露一兩段再烹苦
茗一盃出步溪邊邂逅園翁溪友問桑麻說杭
稻量時校兩探節數時相與劇談一餉歸而倚
杖柴門之下則夕陽在山紫綠萬狀變幻頃刻
悅可人日牛皆笛聲兩兩來歸而月即前溪矣

曰吾鄉有前輩三人其一施大任參政享年九
十有四其一李季叔參政享年八十有一其一
沈持要詹事今年已八十有二耳目聰明步履
輕捷夜書細字三賢難老皆以絕欲早故効驗
彰彰如此然則欲求長年者可不以為法乎
倪正父經鉏堂雜誌述五事云靜坐第一觀書第
二看山水花木第三與良朋講論第四教子弟
第五述齋齋十樂云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

劉後村云外舅林寶章晚歲奉祠舊廬略繕葺
小圃粗種藝體中佳時幅巾短褐野露坐悠
然忘歸二子公遇公選朝夕侍公跬步不離家
庭講肄偶有會意公輒喜曰天下至樂不出閨
門之內公遇兄弟安隱約習苦澹者年一燈熒
然語必達旦至言妙義不緣師授亦非言語文
字可傳公遇號寒齋二子同字子真合字子常

甚擁爐痛飲夜半吻燥中庭月明殘雪中覆一
簾孟連咀數根臣此時自謂上界仙厨鸞脯鳳
胎殆恐不及屢欲作米壺先生傳紀其事因循
未果也上笑而然之

唐劉晏五鼓入朝時寒中路見賣蒸胡虀熱
氣騰輝使人買以袍袖包裙褐底啗謂同列
曰美不可言此亦物無定味適口者珍之意

也

倪正父思云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
雜之未有知正味者若淡食則本自甘美初不
假外味也第二思衣食之從來第三思農夫之
艱苦此則五觀中已備其義每食用此為法極
為簡易且先喫三口白飯已過半矣後所食者
雖無羨蔬亦自可了處貧之道也又云造物勞
我以生逸我以老少年不勤是不知勞也年老
奔馳是不知逸也天命我逸而我自勞可乎又

兀然而揮逃響松風於蟹眼浮雪花於兔毫先
生一笑而起渺海澗而天高

茗溪漁隱曰東坡於飲食作詩賦以寫之往往皆
臻其妙如老饕賦豆粥詩是也但粥詩云江頭
千頃雪色蘆芽簷出沒晨煙孤地確春杭光似
王沙瓶煮豆軟如酥我老此身無着處賣書來
問東家住卧聽鷄鳴粥熟時蓬頭曳履君家去
又寒具詩云纖手搓來玉數尋碧油煎出嫩黃
深夜來春睡無輕重壓福佳人纏臂金寒具乃

檢頭也出劉禹錫佳話過子忽出新意以山芋
作玉糝羹色味皆奇絕天酥陀則不可知人間
決無此味也詩云香似龍涎仍醞白味如牛乳
更金清莫村北海金齏鱠輕比東坡玉糝羹誠
齋菜羹詩亦云雲子香抄玉色鮮菜羹新煮翠
茸纖人間膾炙無此味天上酥陀恐爾甜
宋太宗命蘇易簡講文中子有楊素遺子食經羹
藜含糗之說上因問食品何物最珍對曰物無
定味適口者珍臣止知薑汁為美臣億一夕寒

筋南都撥心麩作棍芽温淘糝以裹色抹猪炊
共城香稻薦以蒸子鵝吳興庖人所松江鱸膾
繼以廬山康王谷水烹曾坑闕品少焉解衣仰
卧使人誦東坡赤壁前後賦亦定以一笑也此
雖山谷之寓言然想像其食味之美安得聚之
以奉老人之旨甘
東坡老饕賦云庖丁鼓刀易牙烹熬水欲新而釜
欲潔大惡陳而薪惡勞九蒸暴而日燥百上下
而湯糜膏項上之一嚙嚼霜前之兩螯爛櫻珠

之煎蜜滴杏酪之蒸羔蛤羊熟以含酒蟹微生
而帶糟蓋聚物之大美以養吾之老饕碗彼姬
姜顏如李桃彈湘妃之玉瑟鼓帝子之雲璈命
仙人之夢綠華舞古曲之鬱輪袍引南海之玻
瓈酌涼州之蒲萄顏先生之耆壽分餘瀝於兩
髦候紅潮於玉頰驚暖響於檀槽忽墨珠之妙
曲抽獨繭之長綵閤手倦而少休疑吻燥而當
膏倒一缸之雪乳列百椀之瓊艘各眼灑於秋
水咸骨碎於春醪美人告去已而雲散先生方

黃書詩四句云老遲因性慢無病為心寬紅杏難
禁雨青松耐歲寒常跣足賣卜於市得錢則散
可與小兒兒爭拾之黃玉牕與二三友扣問功名
人皆笑而不言獨指玉牕云子壽高嘗問養生之
術但指小牌子上詩四句取焉今歷五十餘年
以信知其言之有味也
太乙真人七禁文其六曰美飲食養胃氣彭鶴林
和云夫脾為臟胃為腑脾胃二氣互相表裏胃
為水穀之海主受水穀脾為中夾磨而消之化

為血氣以滋養一身灌溉五臟故修生之七不
可以不美其飲食所謂美者非水陸畢備異品
大珍羞之謂也要在乎生冷勿食塵硬勿食勿強
食勿強飲先飢而食食不過飽先渴而飲飲不
過多以至孔氏所謂食饁而餽魚餒而肉敗不
食等語凡此數端皆損胃氣非惟致疾亦乃傷
生欲希長年此宜深戒而亦養老奉親與觀頤
自養者之所當知也

黃山谷云爛蒸同州蒸灌以杏酪食之以是不以

天地之清氣補之心之元氣亦漸復矣耳又依此
式念呼字耳亦不可聞呼聲又吸以補脾耳亦不
可聞吸聲如此者六所以散脾毒而補脾元也次
又念四字以瀉肺毒以吸而補肺元亦須六次次
念噓字以瀉肝毒以吸而補肝元噓以瀉膽毒吸
以補膽元次以瀉腎毒吸以補腎元如此者並各
六次是謂小周小周者六六三十六也三十六而
六氣徧臟腑之毒氣消病根漸除祖氣漸完矣次
看是何臟腑受病如眼病即又念噓噓二字各十

八編仍每次以吸補之總之為三十六訖是為中
周中周者第二次三十六通為七十二也次又再
依前呵呼呬噓嘻吹六字法各為六次並須呼以
瀉之吸以補之愈當精虔不可怠廢此第三次三
十六也是為大周即總之為一百單八次是謂百
八訣也午時屬陰時有病即對南為之南方屬
火所以却陰毒也然又不若子後已前面東之為
陽時也如早起床上面東將六字各為六次是為
小周亦可治眼病也凡眼中諸證惟此訣能去之

他病亦然神乎神乎此太上之慈旨也略見玉軸
真經而詳則得之師授也如病重者每字作五十
次凡三百而六腑周矣乃漱鍊嚥液叩齒訖復為
之又三百次訖復漱鍊嚥液叩齒如初如此者三
即通為九百次無病不愈秘之秘之非人勿傳
四時攝養論中有云春肝氣盛者調噓氣以利
之夏心氣盛者調呵氣以疎之秋肺氣盛者調
呬氣以洩之冬腎氣盛者調吹氣以平之但言
調此四氣而書中未詳及四氣之訣今舉曾叔

袒撲庵炎詹集中玉軸六氣全文以明之黃玉
隱云愛山表倅得撲菴親傳每日子午卯酉四
時行持六字密室中竹簾布帷隔風為上亦嘗
得愛山親授口訣云

食後將息法

平旦點心訖即自以熱手摩腹出閣庭行五六十
步消息之中食後還以熱手摩腹行一二百步緩
緩行勿令氣急行訖還林偃卧頸蘇前每吸半升
以下人參茯苓甘草等飲覺似少熱即以麥門冬

竹葉茅根等飲量性將理食飽不宜急行及走不
宜大語遠噪人嗔喜卧睡覺食散後隨其所業不
宜勞心力腹空即須索食不宜忍飢生硬粘滑等
物多致霍亂秋冬間暖裘腹腹中微似不安即服
厚朴生薑等飲如此將息必無橫疾

養性

鷄鳴時起就卧床中導引訖擲漱即中正坐量時
候寒温喫點心飯若粥若服藥先飯食服藥喫酒
消息訖入靜室燒香誦經洗雪心源息其煩慮良

久事了即出徐徐步庭院散氣地濕即勿行但屋
下東西步令氣散家事付與兒子不宜閉心平居
不得嗔叫用力飲酒至醉並為大害四時氣候和
暢之日量其時節寒溫出門行三二里及三百二
百步為佳量力行伯勿令氣乏喘而已親故相訪
間同行出遊百步或坐量力談笑總得歡通不可
過度耳人性非合道者焉能無悶煩畜數百卷書
易老莊等第一勤洗浣以香露之身沐浴浴令潔
淨則神安道勝也左右供使之人得清淨子弟小

心少過謙謹者自然事閑無相惱令人氣和心平
凡人不能絕嗔若用無理之人易生嗔怒妨人導
性

二篇之旨養衛得理皆泥存中懷山錄所述存

栴

安車

輪不欲高高則搖車身長六尺可以卧也其廣合
輻輳以索繫合之索如條大可也車上設四柱蓋
密簾竹織絹糊黑漆少加椶椶重又蔽眼害於觀

此箱高尺四寸設茵薦之外可以隱肘為法車後
為門前設扶板加于箱上在前可憑在後可倚臨
時移徙以鐵距子簪于兩箱之上板可濶尺餘令
可容書策及看樽之類箱下以板彌之卧則障風
近後為窳戶以備反卧觀山也車後施油幘幘兩
頭施軸如畫幘軸大如指右兩則展之傳于前柱
欲障日障風則半展或偏展一邊臨時以鐵距子
簪于車蓋梁及箱下無用則卷之立于車後車前
為約陞今可垂足而坐要卧則以板梁之令平琴

書酒榼扇帽之類挂車柱及蓋間車後可也

漢名申公以安車蒲輪閔子騫江革皆嘗為親
御車邵康節詩云喜醉豈無十日酒惜花還有
未四時花小車行處人觀看滿浴城中都是家又
云大斃子中消白日小車兒上看青天司馬溫
公崇德待康節不至有詩云於日濃雲合復開
碧嵩清浴遠滎迴林端高閣望已久花外小車
猶未來康節和章亦有萬花深處小車來之句
老人遊觀雅宜小車之適存中懷山錄以安車

為首云

遊山具

遊山客不可多多則應接人事勞頓有妨靜賞兼
僕眾所至擾人今為三人其諸應用物共為兩肩
三人荷之操几杖持蓋雜使更三人足矣肩與者
未預客有所携則相照裁損無浪重複惟輕簡為
便器四皆木漆輕而遠盜惟酒盃或可用銀錢三
十使人腰之操几杖者可兼也

行具二右

左衣篋一

衣被枕

盥漱具

手中

足中

藥湯梳

右食匱一

竹為之二鬲并底蓋為四食盤子三每
盤果子椽十於酒盞一可容穀勝以備
沽酒匏一盃三漆筒合子貯脯脩乾果
嘉蔬各數品餅餌少許以備飲食不特

應 惟三食盤相重為一罇其餘分任
之暑月果脩皆不須携

乙肩 竹罇二下為櫃上為虛罇

左罇上層書箱一

紙 筆 墨 硯 剪刀 韻略

雜書冊

櫃中食椀椀各七箸各四生果數物削

果刀子

右罇上層琴一竹匣貯之

摺疊碁局一櫃中碁子茶二三品臈茶

即碾熟者盞托各三瓢七等附帶雜物

小斧子 刀子 斲藥鋤子 蠟燭

柱杖 泥靴 雨傘 涼笠 食鉢

虎子 急須子 油筒

老人心閑無事每喜出遊康節詩所謂待天春
暖秋涼日是我東遊西泛時也懷山錄述遊山
之具適用之宜倪尚書思經鈞堂雜誌記雪川
城內外遊賞去處凡四十二所謂每月一遊則

日日可度每歲一遊則可閱三十年日日遊太
頻勞費可厭歲一遊太疎今酌其宜每月往一
處遊一月之中又擇良辰美景具山薇野菽或
邀一兩賓無賓携子弟同行庶疎數得中亦康
節所謂洛陽城皆可遊也

居山約

余營蕪山本以藏拙已就粗安可以忘歸諸兒之
意眷戀挽留又難遷絕今與汝曹約每月二十日
在山十日在家獨甚暑甚寒兩月則全在家恐山

中不便也山中不可獨須子弟一人侍置曆輪流
四子每人一旬周而後始其當旬者飲饌之類專
一掌之其餘在家有效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
宣前稟自六月為始各於旬下書名如當旬有私
幹兄弟那容倪尚書之子祖仁祖義祖禮祖
老人之性有喜山居者沈有中云山林深遠固
是佳境獨往則多阻數人則喧雜必在人野相
近心遠地偏背山臨流氣候高爽土地良沃泉

石清美如此得十畝平坦處便可葺居左右映帶同阜形勝最為上地地勢好則居者安也締造規模從人意匠中門外作池可半畝餘種芰荷菱茨遠池岸種甘菊既可採又可觀賞

歌床

如今之倚床但兩向施檔齊高合曲尺上平僧家亦有倚右檔則左可几臂左右几互倚令人不倦仍可左右蟠足或枕檔角歌眼無不便適其度座方二

尺足高一尺八寸檔高一尺五寸後地至檔共木

製藤細或竹為之兩便增損

飽食緩行初睡覺一甌新茗侍兒煎脫中斜倚

繩床坐風送水聲來耳邊裴晉公詩也

醉床

為床長七尺廣三尺高一尺八寸自半以上別為子面歎大床中間子面廣二尺五寸長三尺皆木製常綜之常綜之眠人身欲不流退欲常下虛二寸牀底以板彌之勿令通風子面底設一拐撐分為五刻子面首

掛一枕若欲危坐即撐起令子面直一便可靠皆以枕承腦欲稍偃則退一刻盡五刻即興大床平矣凡飲酒不宜便卧當倚床而坐稍倦則稍偃之困即放平而卧使一童移撐高下如意不須執定務以盡四體之適大床兩緣有二尺餘前後各留帘孔為直几撐其下為筍欲倚手則歛之於帘孔中易轉二床便於佚老制度皆佳

觀雪菴

菴長九尺濶八尺高六尺以輕木為格紙糊之三

面如枕屏風上以一格覆之面前施夾幔中間可容小坐床四具不妨設火及飲具隨處移行皆風展之迥地即就雪中卓之比之籬帳其而門濶不礙瞻眺施之別用皆可不獨觀雪也

此菴即東坡之釋勝亭也東坡守汝陰作亭以帷幕為之世所未有銘略云乃作新亭筵楹檠梁鑿柄交設合散靡常不油仰承青幄四張我

所往十夫可符與水并降除地布牀又云豈獨臨水無適不臧春朝花郊秋夕月場無腫而趨

無翼而翔啟又改為其費易償榜曰擇勝名實
允當觀此銘則其製度可備見也子由亦云子
瞻以惟為亭欲往即設不常其處名曰擇勝作
四言一章輒愛其文故繼之略云我兄和仲塞
剛立柔視身如傳苟完不求山磐水嬉習氣未
瘳豈以吾好而俾民憂穎尾甚清穎曲孔幽夙
有翠幄雨有赤油匪舟匪車亦可相攸養老奉
親者為之良可以供遊觀之適云

蒲花褥

九月掇蒲略蒸不爾則生蟲暴令燥投布囊中將
取花如柳絮者欲為坐褥或卧褥以帛為方囊蒲
實蒲花杖鞭令勻厚五六寸許其上復以褥表囊
之虛軟温煖他物無比春間不御則褫去褥表出
囊覆篋燂處略暴之歲歲如此南方海閩中有木
綿亦不及蒲花之柔暖

湯鎗

温酒為鐵銅鎗深三寸平底可貯二寸湯以酒盃
排湯中酒温即取飲冬時擁爐靜話免使僮僕紛

紛殊益幽致

羊羔酒

米一石如常法浸漿肥羊肉七斤麴十四兩諸麴皆可將羊肉切作四方塊爛煮杏仁一斤同煮留汁七斗許拌米飯麴更用木香一兩同醞不得犯水十日熟味極甘滑此宣和化

雪花酒

羊精脊肉一斤去筋膜溫水浸洗批作薄片用極好酒一升煮令肉爛細切研成膏別用羊筒髓二

兩腎窠脂一兩於銀鍋內鎔作油去滓却入先研肉膏內并研令勻又入龍腦少許拌和傾入甕甌內候冷每用時取出切作薄片入酒盃中以溫酒浸飲之龍腦候極溫方入如無腦入木香少許亦佳二味各入少許尤佳

二酒宜為甘旨之奉

茶麩酒

好酒一斗角木香一塊以酒一盃於砂盆內約磨下半錢許用細絹濾入瓶密封包臨飲取茶麩百

英浮沉酒面人不能辨查花和露紅小蓓取十箇
去枝葉用生紗袋盛掛於瓶口近酒面一寸許密
封瓶口三兩日可飲或飲湯柑皮旋滴汁數點於
酒殘內亦佳

此酒色香味三絕宜奉老人清興醱醱本酒名
也世所開花元以其顏色似之故取其名唐書
百官志良醱着令供醱醱酒今人或取花以為
枕囊故黃山谷詩云名字因壺酒風流付枕幮

香炭

以精石炭屑之生葵葉雜搗為餅錢大暴乾焚香
雖致冷濕地火亦不滅石炭相郡煤子最佳餘處
者性急動之則大滅不得已清泉者次之長泉者
又為下

一法杉炭末五兩胡粉黃丹各一兩合搗為細
末着糯米膠和勻作餅子候乾火內燒通紅以
紙灰埋香爐中焚香經久不滅不消

降真香

虛堂清夜宴坐焚之降真香一斤沉香四兩龍腦

一分蜜和之

茅香時燒少許亦佳本草云可入印香中合香

附子未用

四品奇香

雪梅香 丁香一分沉檀半脛炭節研半兩來捻

取些兒爐口熟人人道是雪中梅

江梅香 人人盡道是江梅半兩丁香一分茴更

用藿零俱半兩麝香少許是良媒

百花香 一兩甘松二兩芎藭香少許蜜和同圓

如彈子安爐上恰似百花凝曉風

長春香 二兩箋香三兩檀麝香腦子一錢實華

堂靜處爐煙起清韻長春賽蕙蘭

御愛四和香

沉香 檀香 降真 笈香 茅香 龍骨

海螵蛸各一重麝香二錢樟腦半錢蜜

右諸香剉碎蜜和勻後用龍骨麝腦碾細和入

新瓦瓶內封閉勿令氣出經三日方傾出限三

日過遇四更時分當天取霧氣天明便收陰乾

如此三次研為末用蜜芽子黃螭調作餅子用
甕罌收遇燒時用水一盞傍香爐邊方燒香
香方甚多獨此方用龍骨鎖住其烟不散所
以為妙

試茶

採嫩芽先沸湯乃投芽煮變色挹取握去水小焙
中焙欲乾鎗內略炒使香磨碾皆可坐團臨泉旋
擲旋烹芳新不類常韻

香茶

上春嫩茶芽每五百錢重以菘豆一升去殼蒸焙
山茶十兩一處細磨別以胞麝各半錢重入盆同
研約二千杵納罐內密封寧三日後可以烹點愈
久香味愈佳

栢湯方

採嫩栢葉線繫垂挂一大甕中紙糊其口經月取
如未甚乾更閉之至乾取為末如嫩草色不用甕
只密室中亦可但不及甕中者青翠若見風則黃
矣此湯可以代茶夜話飲之尤醒睡飲茶多則傷

人氣耗精害脾胃栢湯甚有益如太苦則加少山
芋尤佳外臺秘要有代茶新新飲然作菜味不若
栢湯隱居道話尤助幽尚

三妙湯

地黃枸杞實各取汁一升蜜半升銀器中同煎如
稀錫每服一大匙湯調酒調皆可實氣養血久服
彌益人

乾荔枝湯

上蔗糖一斤亦好大烏梅

桂二兩薄切

生薑

二兩薄切

右先將烏梅生薑為細末入在沙糖內與桂末
拌和勻再取麤隔過如茶點與欲作膏子喫烏
傳用去核修事如上法不焙桂作小片為末薑
切片不焙用水三椀煎至二椀湯調服暑熱心
煩井水調服 葉龍 傳者月可常合服之

清韻湯

縮砂仁三兩石菖蒲一兩甘草半兩
右為末入鹽點服

橙湯

橙子七兩乾山藥兩一甘草兩二鹽炒四兩白梅四兩
右先用橙子山藥甘草白梅一處研細捏作餅
子焙乾為末入檀香半兩尤佳

桂花湯

黃桂花二斤揀淨去青梅研細以乾薑兩一

甘草零炒

右末和勻量入炒鹽盛貯莫令漏氣如常點服

醍醐湯

神曲兩二鹽炒十兩官桂兩二甘草兩七烏梅拍碎兩

乾薑煨二兩

右先將五味焙乾為末後入炒鹽和勻作一處

新磁罐收

洞庭湯

真橘皮錢四兩不去米浸一宿曬乾生薑洗四兩

右將薑與橘皮同淹一宿曬乾焙乾入甘草一
兩三錢炙黃好白鹽梅二十箇去核以白麩拍
作片子無油銚內煨乾入炒白鹽一兩半同一

處為末沸湯點用

木瓜

生薑四兩木瓜十兩白鹽五兩甘草五兩紫蘇十兩

右炒薑鹽拌和蘇瓜甘草三日取出曬乾為末

沸湯點服手足酸服之妙又一方加縮砂山菜

炒為末消食化氣壯脾

韻梅湯

半黃梅百箇搥青椒四兩揀薑一斤去鹽併

右件安淨鉢內二處拌勻烈日曬半月以色變

稍葉為度更約度稀稠得所為佳須用曬半月

日安淨瓶內點用已上諸方皆得之秘傳宣供湯藥之用

熟水

稻葉殼葉楮葉榴葉樟葉皆可採陰乾紙囊懸之
用時火炙使香湯沃畧其口良久

前朝翰林院定熟水以紫蘇為上沉香次之麥

門冬又次之蘇能下膏膈滯氣功效至大炙蘇

須隔竹紙不得翻候香以湯先泡一次傾却再

泡用大能分氣極佳

晨朝補養藥摩法

地黄粥

切地黄二合候湯沸與米同下鎗先取酥二合蜜一合同炒今香熟別貯之候粥欲熟乃下同煮取熟

胡麻粥

烏油麻去皮蒸一炊曝乾更炒今香熟每用白杭米一升胡麻半升如常煮粥法為之臨熟加糖蜜任意極香甘胡麻多治之臨時取用

乳粥

牛羊乳皆可先浙細杭米令精細控令極乾乃煎乳今沸一依用水法乃投米煮之候熟即挹置碗中每碗下真酥半兩置粥上令自鎗如油遍覆粥上食時旋攪羨無比

山芋粥

薯蕷生於山者名山藥一名山芋

山芋山生者佳圃種者無味取去皮細石上磨如糊每碗粥用山芋一合以酥二合同蜜一合同炒令凝以匙搽碎粥欲熟投攪令勻乃出

粟粥

小粟去殼切如米粒每杭米一升粟肉二合同米
煮更無他法

百合粥

生百合一升切蜜一兩同水甯熟投欲熟粥中每
盆用三合

麋角粥

新麋角一具寸截流水內浸三日刷腥穢以河水
入砂瓶或銀瓶內以桑葉塞瓶口勿令漏氣炭火

猛煮時時看候如湯耗旋益熱湯一日許其角爛
似熟山芋指得酥軟即止未軟更煮慎勿漏氣漏
氣則難熟取蒸乾為粉其汁澄瀝候清冷以綿瀝
作膠片盆盛凡中吹乾麋角膠別入菜每粥一盃
入麋角粉五錢鹽一匙同攪溫服

枸杞子粥

枸杞子生研揆取汁每一盃粥可用汁一盞加少
熟蜜同煮

馬眼粥

新黑豆一斗淨淘入大釜中如常用水煮令熟擗
去汁再入釜以熟麻油浸之豆上油深四指密蓋
之慢火煮直候露出豆即以匙拌轉更煮直令豆
盡油即住每粥一釜可下熟豆三五盃欲熟入拌
勻食之

又法

白米二升別煮令熟大顆黑豆一升先以薄灰汁
煮豆令熟漉出豆却以清水燒沸依前入豆再煮
透出灰氣漉出却以沙糖六兩用水兩盃化過

入鹽二兩醬三兩只用水取醬汁同煮熟桃仁杏
仁皆可為粥生去皮尖略炒令香細研水絞取濃
汁隨意入粥中煮臨時加酥蜜亦可金罌木煎亦
可作粥一如用糖法

諸山蔬可作粥者皆只如菜粥法

禮記內則言子事父母婦事舅姑進盥授巾之
後問所欲而敬進之以饘醢為先饘厚粥醢薄
粥也故此編詳述懷山錄中諸菜糜法陸放翁
云平旦粥後就枕粥在腹中暖而宜睡天下第

一樂也

紫不託方

新黑豆煮取濃汁搜麩作湯餅極甘美能去麩毒
今不蒸熟服丹石人尤宜食此雜蓴菜為羹妙
沈存中云麩治壅熱益氣力但不可多食致令
憤悶料理有法節而食之餽飢蒸餅及饒索餅
起麩等法在食經中此法用黑豆汁搜麩則無
毒矣

造山藥麩法

取山藥去皮薄切日中暴乾柳箕中按為粉下篩
如常麩食之加酥蜜為淳麩尤精益氣力長肌肉
久服輕身耳聰目明不饑延年

造乾地黄法

九月末掘取肥大者去鬚熟蒸微暴乾又蒸暴乾
食之如蜜可停

芭蕉脯

蕉根有兩種一種粘者為糯蕉可食取作手大片
灰汁煮令熟去灰汁又以清水煮易水合灰味盡

取壓乾乃以鹽醬燕荳椒乾薑熟油胡椒等雜物
研泥一兩宿出焙乾略搗令軟食之全類肥肉之
味

牛蒡脯

十月以後取根洗乾去皮用慢火少煮勿太爛硬
者熟煮並搗令軟下雜料物如芭蕉脯法泥焙取
乾

筍脯

如牛蒡脯法

蓮房脯

取嫩蓮房去蒂又去皮用井新水入灰煮泥一如
芭蕉脯法焙乾以石壓令匾作片收之

蒼菊鮓

蒼菊即梔子也採嫩花釀作鮓極香美矣白樂
天方齋劉禹錫饋以菊苗蓋蘆服之鮓換取樂天
六班茶二囊以自醒酒

乾蕨菜

採嫩蕨菜蒸熟以乾灰拌之同爆極乾濯去灰又
暴乾收之臨食湯浸令軟味如合葦

石芥蔞菜

此二物極辛為菹大佳

苦益菜

苦益菜香蕈苦麻皆可作羹

苦麻即今俗謂之胡麻者葉作羹大甘滑其苗名青蕈

松蕈

去赤皮取嫩白者蜜漬之略燒令蜜熟勿太熟極

香脆

白芷

蜜漬糟藏皆可食

防風芽

防風芽如胭脂色天門冬芽如馬椿芥芽又

有靡蕪枸杞芽菊芽芥菜水藻牛膝芽地黃嫩葉

皆如常菜治之

東坡詩云秋來霜露滿東園蘆菔生兒芥有孫

我與何曾同一飽不如何苦食鷄豚况藥菜之

佳乎

木茗

立春前採嫩者淘淨令極淨其間多沙石蝶蟲取
得壓乾只入鹽油完株切薤白同入甌中釀為醋
醋浸食之甚佳又可油炒加鹽醬亦善

瓜齏

生甜瓜揀取未熟者每十斤隨瓣切開去穰不用
就百沸湯綽過以鹽五兩勻擦翻轉豆豉末半升
醃醋升半麪醬斤半馬川椒乾薑陳皮甘草茴香
各半兩燕菜二兩並為細末同瓜一處拌勻入甌
甌內淹壓於冷處頓之經半月後則熟瓜色明透

絕類琥珀味甚香美

菜齏

大菘菜叢採十字劈裂菜蕈取緊小者破作兩畔
同向日中曬去水脚二件薄切作方片如錢眼子
大入淨罐中以馬芥茴香雜酒醋水等令得所調
淨鹽澆之隨手舉罐撼觸五七十次密蓋罐口置
甌上溫處仍日一次如前法撼觸三日後可供菜
色青白間錯鮮潔可愛

藕齏

藕

嫩藕拍隨意切作方塊如骰子大就蠓眼湯內快
午綽上取牽牛花搽汁淹染片時投冷熟水中滌
過控乾以馬芥鹽花泡湯入少醋加蜜作蘆澄冷
流供之

豆蘆

先取濕沙納甕器中以菘豆勻撒其上如種蓳法
深桶覆藏室中勿令見風日一次掬水洒透俟其
苗長可尺許摘取蠓眼湯綽過以料蘆供之赤豆
亦可種然不如菘豆之佳

薺羹

俗謂薺為公

東風菜方言訛而謂可以奉公爹也

東坡與徐十三書云今日食薺極美天然之珍雖
不甘於五味而有味外之美其法取薺一二升許
淨擇入淘了米三合冷水三升生薑不去皮搥兩
指大同入釜中澆生油一規殼當於羹面上不得
觸觸則生油氣不可食不得入鹽醋君若知此味
則六海八珍皆可厭也天生此物以為幽人山居
之祿輒以奉傳不可忽也羹以物覆則易熟而羹
極爛乃佳也

本草薺和肝氣明目凡人夜則血歸於肝為宿
血之臟過三更不睡則朝旦而色黃燥意思荒
浪以血不得歸故也若肝氣和則血脈流通津
液暢潤東坡嘗有詩云時遠麥田求野薺強為
僧舍煮山羹陸放翁亦有詩云小着鹽醃助滋
味微加薑桂助精神凡煙歛鉢窮家活妙訣何
不魯肯授人

筍鱖

東坡回錢穆父書云竹萌蒙佳貺取筍簞菘心與

鱖魚相和清水煮熟用薑蘆菹自然汁及酒三物
等入少鹽漸漸飲酒之過熟可食不敢獨味此請
依法作與老嫂共之

老人有性喜茹素不忍害物者菽水之奉在嘉
蔬菜菜料理如法殊益於人杞菊芎朮等苗嫩
時採食之或煮或羹或炒或菴悉用土蘇臠豉
汁加鹽下飲甚良蔓菁作羹最妙不斷五辛者
春秋嫩韭四時採薺甚益菜豆紫蘇烏麻須宜
貯俱能下氣其餘豉醬之徒食所不可少皆須

貯蓄肉食心不害物但以錢買猶愈於殺第一
戒慎勿殺若肉須新鮮似有氣息則不宜食爛
臧損氣切須慎之戒之

種植

庭檻園林間種植可愛說之物如世間花果人家
自有此不悉載今抄東坡一書誠齋一詩于左

東坡與程全父書

白鶴峰新居成從天侔求數色果木太大則難
活小則老人不能待當酌中者又須土礎稍大

不傷根者

柑 橘 柚 荔枝 楊梅 枇杷 松 栢

含笑 梔子

謾寫此數品不必皆有仍告書記其東西

誠齋三三徑詩

東園新開九徑

江梅 海棠 桃 李 橘 杏 紅梅

芙蓉

九種花木各植一徑命曰三三徑其詩云

三徑初開是蔣卿再開三徑是淵明誠齋庵
右二三徑一徑花開一徑行

歐陽公示謝道人種花詩云

淺深紅白宜相間先後仍須次第栽我欲四
時携酒去莫教一日不開花

西園胡椒喜種花卉以窺造化生育之妙喜飲
醇酎以寓經綸燮理之方

芸香

古人藏書謂之芸香是也採置書帙中即去蠹蟲置

席下去蚤虱栽園庭間香聞數十步極可愛葉類
豌豆作小叢生秋間葉上微白如粉江南人謂之
七里香江南極多大率香草多是花過則已縱
有葉香者須採掇嗅之方香此草遠在數十步外
此間已香自春至秋不歇絕可翫也

茅香

閒地種之可洗手終日香一年數吹刈閒屋中時
時燒少許亦佳

本草云苗葉可煮作浴湯令人身香同藁本尤

佳仍入印香中合香附子用

枸杞

揀好地熟斫加糞訖然後逐畦長開壟深七八寸
今寬乃取枸杞連莖刈長四寸許以草為索慢束
如羹椀大於壟中立種之每束相去一尺下束訖
別調爛牛糞稀如麪糊灌束子上今滿減則更灌
然後以肥土壅之滿訖土上更加熟牛糞然後灌
水不久即生乃如剪韭法從一頭起首割之得半
畝料理如法可供數人其割時與地面平高留則

無葉深剪則傷根割仍避熱及雨中但早朝為佳
又法但作束子掘坑方一尺深於束子三寸即
下束子訖着好糞滿坑填之以水沃糞下即更
着糞填以不減為度今糞蓋束子一二寸即得
生後極肥嫩數數鋤壅每月一加糞尤佳
又法但畦中種子如種菜法土糞下水當年疎
瘦二年以後悉肥勿令長苗即不堪食如食不
盡即剪作乾菜以備冬中常使如此從春及秋
其苗不絕取甘州者為真葉厚大者是有刺葉

小者是白棘不堪服食

又法枸杞子於水盆內按令散訖暴乾斫地作畦畦中去却五六寸土勿作壟縛草穰作穉似臂長短即以泥塗穉令編以安壟中即以子布泥上一面令稀稠得所乃以細土蓋之令編又以爛牛糞蓋上令編又布上一重令與畦平待苗出時時澆灌及堪採即如剪韭法更不要煮鍊每種用二月初一每年但五度剪不可過也凡枸杞生西河郡谷中及甘州者其味過於蒲

菊今蘭州西去鄴城靈州九原並大根莖尤大

甘菊

移根最佳若少時折取苗乘雨濕種便活一年之後落徧地長服却老冬中收子剪如韭法陸龜蒙杞菊賦云惟杞與菊偕寒互綠或穎或茗煙披雨沐我衣敗締我飯晚粟羞慚齒牙苟且內蔓延駢羅其生實多爾杞未棘爾菊未莎其如予何其如予何東坡云天隨生自言常食杞菊及夏五月枝葉老硬氣味苦淡猶食不

已奈守膠西與通守劉君循古城廢圃求杞菊
食之捫腹而笑作後杞菊賦云人生一世如屈
伸肘何者為貧何者為富何者為美何者為陋
或糠覈而輒肥或梁肉而黑瘦何侯乃丈度郎
二並較豐約於夢寐卒同歸於一朽吾方以杞
為梁以菊為糗春食苗夏食葉秋食花實而冬
食根尚庶幾乎河西南陽之壽張南軒賦云張
子為江陵之數月時方仲春草木敷榮經行郡
圃意有所欣爰命採掇付之庖人汲清泉以細

烹屏五味而不親甘脆可口蔚其芬馨盡日為
之加飯而他物不足以前陳又云天壤之間孰
為正味厚或腊毒淡乃其至猩唇豹胎徒取詭
異山鮮海錯紛糾莫計苟滋味之或偏在臍膈
而成贅惟杞與菊微勁不苦滑甘靡滯非若它
蔬善嘔走水既瞭目而安神復沃煩而滌穢驕
南陽於西河又頽齡之可制隨寓必有約居足
恃雪消壤肥其茸歲蕤與子娑娑薄言掇之古
鉞瓦盆吸汁咀莖高論唐虞詠歌書詩嗟乎微

斯物孰同先生之歸於是相屬而歌殆日晏以
忘飢

地黃

十二月耕地至正月可止三四遍細鉆訖然後作
溝溝濶一尺兩溝作一畦畦濶四尺其畦微高而
平硬甚不受雨水苗未生間得水即爛畦中又撥
作溝溝深三寸取地黃切長二寸種於溝內訖即
以熟土蓋之其土厚三寸以上每種一畝用根五
十斤蓋土訖即取經冬爛草覆之候牙稍出以火

燒其草令燒去其苗再生葉肥茂根益壯自春至
秋凡五六耘不得鋤八月堪採根至冬尤佳若不
採其根太盛春二月當宜出之若秋採訖至春不
復更種其生者猶得三四年但採訖比之明年耨
耘而已參驗古法此為最良按本草二月八月採
殊未窮物性也八月殘葉猶在葉中精氣未盡歸
根二月新苗已生根中精氣已滋不如冬月採殊
妙又與蒸暴相宜古人云二月八月非為種者將
為野生當須見苗矣欲食葉但露散後摘取傍葉

勿損中心正葉甚益人勝諸藥

東坡詩云地黃飼老馬可使光鑒人吾聞樂天

語喻馬施之身薄樂天採地黃將凌晨荷錦去

白面即與君吟肥馬可使照地我衰正伏極垂

耳氣不振移裁附沃壤今本不然大宜肥壤虛地

則根大蕃茂爭新春沉水得穉根言以水沉而

而多汁又黃沉者名地黃其沉者佳也名重湯養陳薪

於鼎釜水中更以重陽投以東河清其膠出東河

少則膠和以北海醇崖蜜助甘冷山薑發芳辛

山薑木名融為寒食飴寒食日研杏仁為酪

燕作瑞露珍丹田自宿火渴肺還生津願餉內

熟子一洗音中塵

五加

取根深樞肥地二尺埋一根令沒舊痕甚易活苗

生從一頭剪取每剪訖鋤土擁之

五加蓋天右五車之星精也金應五行人應五

德位應五方物應五車青精入莖有東方之液

白氣入節有西方之津赤氣入華有南方之光

玄精入根有北方之粘黃煙入皮有戊巳之靈
五神鎮主相轉育成用之者真仙服之者反嬰
久服輕身耐老明目下氣補中益精堅筋骨強
志意五葉者良葉可作蔬菜食五月七月採莖
十月採根陰乾張子聲楊達始王叔才于世彥
皆服此酒得壽三百年有子二十人世世有得
服五加酒散而獲延年者不可勝計或只為散
以代湯茶而餌之驗亦然也

青蘘胡麻苗也

取八稜者畦中如菜法種之生苗為菜食秋間依
此法種之甚滑美
上好肥地加糞熟斫訖春中取根大劈取瓣於畦
中如種蒜法五寸一辨種之直作行又加糞灌水
苗出即鋤四邊令絕無草春後看稀稠得所處更
別移亦得畦中乾即灌水三年後其大如拳然後
取食之又取子種亦得或一年以後二年以來始
生甚遲不如種瓣

黃精

擇取葉參差者是真取根辟破稀種一年以後極稠種無得其苗香美可食

苜蓿

擇肥地斫令熟作塊種之極益人還須從一頭剪每剪加糞鉏土攤之

合歡萱草也

移根畦中稀種一年自稠春剪苗食如抱杞秋夏不堪食

牛蒡

取子畦中種種時乘雨即生若有水不候雨也地須加糞灼然後肥旱則汰水剪如一法菜中之尤益者但多種食苗及根莖益於人

蓮子

八九月取堅黑子瓦上磨尖頭直今皮薄取謹上作熟泥封如三指大長使帶頭兼重今磨須尖泥欲種時擲至池中重頭向下自能周正薄皮上易生數日即出不磨者率不可生

藕

春初掘取藕三節無損處種入深泥令到硬土穀
雨前種當年有花

藕可作粉其法取麤藕不限多少淨洗截斷浸
三宿數換水者灼然潔淨然後漉出碓中碎搗
以新布絞取汁重擣取汁蓋為度又以密布漉
去麤惡物澄去清水如稠雜澄以水攪之然後
澄看水清即瀉去一如造米粉法

雞頭

雞頭粉取新熟者去皮熟博實如上法

菱角粉去皮如上法

薑粉以生薑爛研挾汁如上法以和羹

葛粉去皮如上法開胃止煩熱

茯苓粉剉如瘴子以水浸去赤汁如上法松栢粉
春採嫩葉如上法須垂露採為之

經宿則無粉如嫩草醬醬可愛

脫果

木生之果八月間以牛羊滓和土包其鶴膝處
黃幹相糖如大杯以紙裝囊覆之麻繞令密緻重則

以杖柱之任其發花結實明年夏秋間試發一包
視之其根生則斷其本埋土中其花實皆晏然不
動一如巨木所結予在蕭山縣見山寺中橘木止
高一二尺實皆如拳大蓋用此術也大木亦可為
之嘗見人家有老林檎木根已蠹朽圃人乃去水
本一三尺許如上法以上包之一年後土中生根
乃截去近根處三尺許包入地後遂為完木
凡種果木須望前種實多望後種實少

百部

山地種之如百合法多種為佳取根按汁濯衣冷
不生風仍潔白如用皂無也

右自杞菊以次為粥為蔬為脯為粉須自種植
充饒足用百部之種亦可為澣濯之供

菖蒲石

恠石竒峰以沙石器種之旦暮易水則茂水濁及
有泥滓則萎一寸九節者服之可以烏髭輕身延
年夜檠燈間置一兩盆可以收煙不薰人眼東坡
詩云碧玉椀盛紅瑪瑙青盆水養石菖蒲曾茶山

詩云窓明几淨室空虛盡道幽人一事無莫道幽人無一事汲泉承露養菖蒲文石清漪斯亦几案間良翫也

相鶴

相鶴不必如鶴經所說但取其標格立瘦喉聲清徹者為勝凡老鶴所生則氣韻清古三年頂赤則能啖細論其法頸欲細而長身欲人立而不橫足欲瘦而節欲高頸肥則類鴈身橫則類鶩脰麓韻俗則類鸛聲濁體肥則類鵝皆不材也為雖食魚

稻甚多老則食穀漸少甚老則不食惟華亭縣鶴窠村所出者為得地他處雖時有皆凡格也養處須有廣水茂木夙月清曠之地嘗食生物則格韻高野畜之籠樊飼以熟食則多肥濁而精彩羽毛日漸摧藏類于雞矣

養龜

龜者壽物養庭檻中可以愛翫愈於觀他物尤宜畜山龜爾雅謂之攝龜者腹下殼能開合此龜吟蛇蛇甚畏之庭檻中養此龜則蛇不復至以至園

園中多畜之大能辟蛇兼此龜不賴水陸地畜之
不失其性予在隨州特寓法雲寺之後有竹園常
苦多蛇寺僧乃蓄龜于園中自爾不復有蛇

相鶴養龜

二事皆懷
山銘所述

收畫

子弟遇好圖畫極宜收拾在前士大夫家有耕莘
築巖釣渭浴沂筍陳德星李郭仙舟蜀先主訪草
廬王羲之會蘭亭陶淵明歸去來韓昌黎盤谷序
普廬山十八賢唐瀛洲十八學士香山九老洛陽

耆英古今事實皆繪為圖可以供老人閑玩共賓
友高談人物山水花木翎毛各有評品吟詠亦以
廣後生見聞梅蘭竹石尤為雅致瑤池壽鄉圖慶
壽近年有壽域圖備列歷代聖賢神仙耆壽者丹
青粧點尤為奇玩

王維字摩詰九歲知屬辭擢進士工草頴善畫
名盛於開元天寶間寧薛諸王待若師友畫思
入神至山平水遠雲勢石色繪工以為天機所
到別墅在輞川地奇勝與裴迪遊其中賦詩相

酬為樂東坡云味摩詰之詩詩中有畫觀摩詰之
畫畫中有詩秦太虛云余為汝南得疾卧直舍高
仲符携輞川圖示余曰閱此可以療疾余本江海
人得圖喜甚即使二兒從旁引之閱於枕上恍然
若與摩詰入輞川度華子岡經孟城坳憇輞口在
泊文杏館上斤竹嶺並木蘭柴絕茱萸泝躡提陌
窺塵柴返於南北垞航歇胡戲柳浪濯奕家瀨酌
金屑泉過白石灘停竹里館轉辛夷塢柢漆園幅
中杖履綦奕茗飲或賦詩自娛忘其身之匏繫於

汝南也數日疾良愈

龍眠居士李公麟字伯時能行草畫善畫尤工
人物人以比顧陸顧凱之陸知微晚年致仕歸
老肆意於泉石間作龍眠山莊圖為世所寶韓
子蒼題太乙真人蓮葉圖云太乙真人蓮葉舟
脫中露髮寒颼颼輕風為帆浪為楫卧者玉宇
浮中流中流蕩翠綃舞穩如龍驤萬斛舉不
是峰頭十大花世間那得葉如許龍眠畫年老
入神及素幻出真天人恍然坐我水仙府蒼煙

萬頃坡粼玉堂學士今劉向禁直
君堯九天
上不須對此融心神會植青藜夜相訪觀畫之
趣二事可卷

置琴

朱文公琴贊云養君中和之正性禁爾忿怒之邪
心乾坤無言物有則我欲與子鈎其深歐陽公云
予嘗有幽憂之疾退而間居不能治也既而學琴
於友人孫遺滋受當聲數引久而樂之不知疾之
在其體也夫疾生乎憂者也藥之毒者能攻其疾

之聚而不若聲之至者能和其心之所不平心而
平不和者和則疾之意也宜哉奉親者能琴時為
親庭鼓一二操亦足以娛悅其意和平其心

琴師六言云擘托抹挑打摘先後輕重疾徐最
是一般妙處更要其人讀書斯亦子弟藏脩息
游之一益云

延方士

湖州東林沈東老能釀十八仙白酒一曰有客自
號回道人長揖於門曰知公白酒新熟遠來相訪

顧求一醉公見其夙骨秀偉寔然起迎徐觀其碧
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中人也因出酒罍
十數於席間曰聞道人善飲欲以鼎先為壽如何
公曰飲罍中鍾鼎為大屈危螺杯次之梨花蕉葉
最小請戒侍人次第速斟嘗為公自小至大以飲
之笑曰有如顧愷之食蔗漸入佳境也又約周而
復始常易罍滿斟於前笑曰所謂杯中酒不空也
回公興至即舉杯常命東老鼓琴回浩歌以和之

又嘗園幕以相娛止奕數子輒拂去笑曰祗恐暮
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能黃白之術未嘗妄
用且篤於孝義又多陰功此余每日所以來尋訪
而將以發之也東老因叩長生輕舉之術回公曰
四大假合之身未可離形而頓去東老攝衣起謝
有以喻之回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歷回公
日久不遊浙中今日為公而來當留詩以贈然吾

不學世人用筆書乃就壁席上榴皮畫字題於庵
壁其色微黃而漸加黑其詩云西鄰已富憂不足
東老雖貧樂有餘白酒釀來緣好客黃金散盡為
收書已而告白東老啓關送之天漸明矣握手並
行至舍西石橋回公先度乘風而去莫知所適

延名柶

成都一僧誦法華經甚專雖經兵亂卒不能害忽
一山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箸林飯一盃杞菊
數甌無鹽酪美若甘露得觀錢一環僕送出路口
問曰先生何姓曰姓孫問何名僕於僧掌中書思
邈二字僧大駭僕遽失之三日山中尋求竟迷舊
路歸視襯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
款延方士談真誥時約名緇聽梵書二十七共談
必說妙法真有所遇豈不樂哉

肅客

朱文公晚年野服見客榜客位云滎陽呂公嘗言
京洛致仕官與人相接皆以閑居野服為禮而嘆
外郡或不能然其指深矣某叨思致事前此蒙履
客下訪初亦未敢接此適以老人野逸自居追緣
久病艱難動作遂以野服從事上衣下裳大帶方
履比之涼衫自不為簡所便者束帶足以為禮解
帶足以燕居且使窮鄉下邑復見京都舊俗之美
亦補助風教之一端也又云衮病之餘不堪拜跪

親舊相訪亦望察此非應受者並告權告庶幾還
谷不至闕禮

羅鶴林云余嘗於趙季仁處見其服上衣下裳
衣用黃白青皆可直領兩帶結之緣以皂如道
服長與膝齊裳必用黃中及兩旁皆幅不相屬
下頭帶皆用一色取黃裳之義也別以白絹為大
帶兩旁以青或皂緣之見儕輩則繫帶見卑者
則否謂之野服又謂之使服

記事

周益公云蘇子容聞人引故事必令人檢出處司
馬溫公問新事即便抄錄且記所言之人故當時
諺曰古事莫語子容今事勿告君實
不司馬公對賓客無問賢愚長幼悉以疑事問之
有草簿數枚常致座間苟有可取随手抄錄或
對客即書率以為常其書字皆真謹劉元城見
時已有三十餘冊
曾袒南谷文靖公叔袒樸庵提刑皆有日記
十年作一卷一日之事無論善惡必載焉限以

十年所以推一期進德與否也夫子三十而立
自是十年則有加於前矣至從心之時蓋滿歷
四十年聖人所以密推熟察以自驗其道藝所
造功力所成者至矣夫甲乙周而時已久矣時
愈久而行愈進此聖人之所以為聖人也溫公
之衰豈其原亦出於此歟
二老相訪
周益公以宰相退休楊誠齋以秘書監退休為廬
陵二大老益公嘗訪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望中無處
不煙霞却慙下客非摩詰無畫無詩只謾誇誠齋
和云相國來臨處士家山間草木也光華高軒行
李能過李小队尋花到浣花留贈新詩光奪月端
今老子氣成霞未論藏去傳貽厥拈向田夫野老
誇好事者繪以為圖誠齋題云平叔曾過魏秀才
何如老子致元台蒼松白石青苔徑也不傳呼宰
相來用魏野詩翻案也誠齋家嗣東山先生伯子

以集英殿修撰致仕家居年八十雲巢曾無疑益
公門人也年尤高嘗携茶袖詩訪伯子其詩云
衣不待履霜回到得如今亦樂哉泓穎有時供戲
劇軒裳無用任塵埃眉頭猶自懷子恨興到何如
酒一杯知道華山方睡覺打門聊伴茗奴來伯子
和云雪舟不昔半塗回直道荒林意盛哉籬菊苞
時披宿霧木犀香裏絕纖埃錦心繡口垂金薤月
露天漿貯玉林八十仙翁能許健片雲得得出巢
來其風味庶幾可亞前二老云

二老相訪倡妍酬麗四詩可觀放翁詩云老人
無一事有興即吟詩唱者和者皆頌興到也

儲書

邵康節詩云花木四時分景致經書萬卷號生涯
有人若問閑居處道德坊中第一家歐陽文忠公
六一堂記云琴一張碁一局酒一壺藏書一萬卷
集錄金石遺文一千卷以吾一翁老於此五者之
間是為六一陸放翁書巢記云陸子既老且病猶
不置讀書名其室曰書巢吾室之內或栖于櫝或

陳于前或枕藉于床俯仰四顧無非書者吾飲食
起居未嘗不與書俱間有意欲起而亂書圍之至
不得行輒自笑曰此非吾謂巢者耶二公蓋儲書
以自佚其老者也丁度之袒顛盡其家貲以置書
至八千卷且曰吾聚書多矣必有好學者為吾子
孫度力學有守登服勤詞學科仕至參政曾子固
平生嗜書家藏至六萬餘卷手自讎對白首不倦
此儲書以遺其子孫者也孟子有賢父兄之言惟
以書教子弟者而後為賢晉人有佳子弟之日惟

從父兄之教而知書者而後為任

如唐杜荀鶴詩云欺春只愛和醅酒諱老猶看夾
註書放翁詩云燈前目力依然存且畫山房萬

卷書

歐公詩云至哉天下樂終日在書案家仲本云
至樂莫如讀書至要莫如教子又云人家教子
不第如養芝蘭然既積學以培植之又須積德以
澆灌之
子弟儲書正以備侍旁檢閱陳后山左右圖書

日以討論為務其志專欲以文章名後世夜與
諸生會宿忽思一事必明燭繙閱得之乃足或
以為可待旦者后山曰不然人情樂因循一放
過則不復省矣故其學甚博而精尤好經術非
如唐之諸子作詩之外他無所知魏衍昌世亦
彭城人從后山學年五十餘見異書猶手自抄
寫藏書數千卷云

安老書卷之二

