說郛目録

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

保生要録 蒲處貫

保生月録 韋行規

養生月録 姜蛻

攝生要録 沈仕

國家圖書館藏

齊民要術 賈思勰

林下清録 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爲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揜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爲出則不至乏用矣用常有餘則可以爲意外横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趲在後月不足則取歲計錢足之歲計以歲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趲不免舉債與質久而利重雖欲存產業不可得矣故當先須還官物錢則無此患僕倉空拳粗成家業毫分積累甚難諸子宜體念各存分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擧出不可將帶父業留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燔燎之事

是閭閻子弟自能主張若乃衣墓倉卒之際往往
爲浮言所動多至妄用以此爲孝世俗之見切不可
徇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繼管衣食不過三端上焉
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既難贍給遠宦
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繼居官凡事擘肘若有
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聚就館猶可既聚之後難
遽離家在已爲羈旅在家則百事不可照管或自有
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謁需此歉可惡奔走于道
塗見拒于閽人情況之惡抑又可知縱有所得無幾
久而化爲唇吻絜特之士化爲無廉恥可厭之人
乃假貸親故至一至再亦難言矣詩曰假例[illegible]

不成此言有理若自有薄產無此德況我吾儕
不多若自知節省且爲二十年計可以使滿業
不至狼狽既免乘徒就館又免干求假貸諸自來
不如求已此之謂也已作歲計薄復作月計薄
有月計然後歲計可知若月之所用多于其所入
而至歲爲大關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乎所求者在也與夫
不知義命妄求者大異也非是空言乃真道理
子孫計

或曰既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久請其後爲清白吏孫

孫鄧禹十子人各授之一業麗德公云人皆遊之數危我獨遺之以安皆善爲子孫計者又何慊焉

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事掌之與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察

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自飯已過半矣後

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裏之樂少憂多也

惜別

家妹見訪骨肉相聚甚憐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即爲別時之戚親履此境尤見坡詩之工

戀憾

敲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不知勞也年老奔競是不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二兩疋若酒食襍費歲計不過百千此切身誠不可闕其餘盡爲他人若時時以此提省庶幾不爲他人造業自已受報也

儉

儉而能施仁也儉而寡求義也儉以爲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

世間不如意者動輙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

今夫筵宴以酒十行爲率酒先三行少憩（俗謂之歇坐）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厠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

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于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

閑居冷落門無賓館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莩也

衣食

衣以歲計食以日計一日闕食必至饑餒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

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戰賊夜坐連旦日中而起宿醒未解又復飲酒其情愚無聊不如强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无未有得忽得之新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知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蓬瓦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吝束修不請師教子弟而以大錢廣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眞境而喜圖畫器用不貴金銀而貴銅鑵

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奸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

庚午八月伍明濬
南書舍鈔存再校

吳下田家志 十卷

壬戌八月初九日據同古堂明寫本說部校定

宋 陸泳伯翔

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

風吹月建主米陡貴

初三月下有橫初四暗盆盆

月交二十五日也有雨則主久雨

廿五日 廿六日 無雨初三初四莫行船
交月無過 晴 更明
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
期始終十日最稀奇七日多晴兩月燥七日多雨兩
月泥 甲申雨 壬米暴貴春壬五穀不收夏壬傷田禾秋
壬六畜死冬壬人多病方言云甲申猶可乙酉怕殺 自 暴
人

壬子日雨壬火陰 陰
方言云 甲子日雨乙酉晴乙日雨直到庚申雨乙換 甲 陰

云甲子旬中無燥土火雨火晴且看換甲
風吹鶴神只米長丁鏡牛纔逢癸巳上天堂巳酉還
鶴神轉方云 却在巽
歸東北方乙卯正東纔五日庚申遲上六朝藏難位
丙寅坤辛未直西之日正當彊壬午乾宮戊子坎對
卦六畜 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煖花香獠子還鄉但得五湖
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

用

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爐

大熱無過未申月

蜘蠨蟬叫稻生芒

朝立秋暮颼颼

處暑後十八盆湯立秋後四十日浴湯乾

八月初一鴈門開漏婦催將刀尺裁

八月三編催交

九月重陽菱母消洋九月九生衣出抖擻霜降休種

百工奔金取寶月

十月無工只有梳頭吃飯工

河射角好夜作犁星沒水生骨
冬至前後瀉水不走
一九二九相喚出手三九二十七雞頭火筆寒
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提八
九七十二貓狗尋陰地九九八十一犁鈀一齊出
日脫膊三日離鍬
耕田忌田瘦大月初六二十二二十三小月初八
一十三十七十九二十七

秋忌田瘦同上忌忌九燋日
耕田忌壬辰癸亥壬癸
擁田忌土鬼日
開田忌甲寅田祖死丙戌田母死丁亥田父夫死
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爲天地不
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

種豆宜甲子乙丑壬申丙子戊寅壬午壬寅

種瓜宜甲子乙丑辛巳庚子丙寅乙卯

種菜宜戊寅庚寅辛卯壬戌

種葱韭宜甲子辛未乙巳卯辛巳甲申辛卯

種蒜蕎宜戊辰辛未丙子辛巳

種薑宜甲子乙丑辛未壬申壬午

種芋宜壬申辛巳壬午辛未卯

種移栽草木菓子忌壬庚丙戊日

種竹忌子丑月又忌地隔癸日并六甲日

作牛欄忌丑方

作羊棧忌未方

作猪窠忌亥方

作鷄樓忌酉方

取納六畜無問大小耗並忌出入鵲神方向

一切蠶事並忌大小耗并受壽死日

出入忌月忌日

交易忌破日又忌赤口日

買田忌六戊日

立券忌六巳日

起造忌火交天火雷火破大敗猥籍黑道死氣日

船下水忌水猥日

作門忌月寅門大丈夫死忌春東夏南秋西冬北

葬井忌卯日又忌除日

作灶忌丙日丁日建除并四廢日

安床忌壬申戊申癸亥

合帳忌六戊日

裁衣忌庚午壬申庚申戊寅巳亥

敬酒忌戊子甲辰丁酉

飲醋忌水日如丙子丁日兼上下弦俱忌

合醬忌六辛日

入學忌孔子倉頡死葬日

問親結婚下財并忌申酉二日

嫁娶忌陰將陽將并周堂不通日

遷移忌乙巳甲申

下葬忌開收日周堂不通日

天隱子養生書 叢書書目記所錄雜第二十二十一卷中取校得此處上多多矣 丁巳八月校此記

唐 司馬承禎

天隱子吾不知何許人著書八篇包括妙秘稱非人間所能力學觀夫修煉形氣養和心靈歸根契於冲勝遺照齊於莊奥長生久視無出是書予家若於大著中苦痢諸藥不止以意用乾葛是承禎服矣道屋惜乎世人夭促真壽思欲傳之同志使鏤而翼行俾後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師業則謂之神室
神於內道照于外自然異於常人則謂之神仙故神
仙亦人也在於修我靈氣勿爲邪
無勿爲邪見所凝神則成功無
怠勞逸作者氣之
邪也去此邪成神仙功也

易簡

易曰天地之道易簡者也天隱子曰天地在我昔之
上足之下開目盡見無假繁勞而言故曰易簡者
神仙之德也經曰至道不繁然則以何道求之曰無
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善學也世人學神仙反爲神
仙所迷者有矣學無
反爲無所病者有矣

漸門

易有漸卦老氏有漸門人之修眞達性不能頓悟必
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

此五者曰五漸之門荒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粮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即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為漸門之首也夫

安處

何謂安處曰非華堂邃宇重裀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魂人之魂陽而魄陰苟傷於明暗則疾病

生焉所謂居處之室淌使之熊覩天地之氣蒸亢陽之攻肌淫陰之侵體豈不傷哉修養之漸倘決此卻安處之道術也吾所居室四邊皆窓戶遇風即閉風息即開吾所居座前簾後屏大明則下簾以聚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況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即見自己之日收心即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目終日視他人故心亦逐外走終日接他事故目亦逐外襯營營浮光未嘗復照祭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

坐忘者因存想而忘也行道而不見其行非坐之義乎有見而不見其見非忘之義乎何謂不有曰心不動故何謂不見曰形都滅故或問曰何由得心不動天

隱子默而不答又問何由得形都泯天隱子瞪而不視或者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

解脫

齋戒謂之信解（言無信心即不能解）安處謂之閑解（言無閑心即不能解）存想謂之慧解（言無慧心即不能解）坐忘謂之定解（言無定心即不能解）信定閑慧四門通神謂之神解故神之爲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（繫辭云易窮則變變則通通則久）齊萬物而言謂之道德（老子道德經是也）

本一性而言謂之眞如（楞氏涅槃法華楞嚴皆一性）入四眞如歸於無爲（圓覺經云佛身有爲至於無爲爲佛化身不隱滿數此一條）故天隱子生乎易中死乎易中動因萬物靜因萬物邪由一性眞由一性是以生死動靜邪眞吾皆以神解之在人謂之仙矣在天曰天仙在地曰地仙故神仙之道圓歸一門（謂五歸於滅終同仙矣）

後序

昔謝自然欲過海求師蓬萊隔弱水三十萬里不可到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自
日僊去東坡水龍吟詞曰　古來雲海茫茫蓬山杳杳
知何處人間自有赤城君　士龍蟠鳳舉清淨無爲生
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宣　州黃岩縣主管學事勸農公事
連跋

宋蒲處貫

臣聞松有千歲之固　雪無一時之堅若植松於雪
不朞月而必盡藏雪於　陰山雖累月而不消達其性則
者脆順其理則促者　遲物情既爾人理豈殊然則
攝之術者又可忽乎臣　竊覽前人所撰保生之書往往
拘忌大多節目太繁　行者難之在於崇貴光不易
臣少也多病爾心養　生研究既年編次成就
傷乘間可行先欲固　其神養次欲調其肢體

服居處藥餌之方蔬菓禽魚之性有益者必備[illegible]
者不書古方有誤者重明俗用或乖者必正目之[illegible]
保生要錄雖無裨於聞道卻有濟於衛生冒昧止就
伏淡戰慄臣滿處貫叙

養神氣

稽叔夜云服藥求汗氏有神復悅情一焦煥然流[illegible]
情發於中而形于外[illegible]寧不傷人故[illegible]
不[illegible]方[illegible]不[illegible]則氣不[illegible]氣不[illegible]

調服禮

養生者務要小勞然至大疲故水流則清濁[illegible]
生之人欲血脉常行如水之流坐不欲至倦行不欲
至勞頻行不已然亦宜稍緩即是小勞之術也故手足
欲屈伸兩臂欲左挽右挽如挽弓法或兩手如
振石法或雙拳築空或手臂前後左右輕擺或頭頂
左右顧或要膀左右轉時仰或兩手相捉細細
捩如洗手法或兩手掌相摩令熱掩目摩面事閒隨意
爲之各十數過而已無每日頻行必身輕目明筋節血

脉調暢飲食易消無所壅滯體中少不佳快爲之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洗浴臥側而曲膝益氣力常時濡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雞鳴前晚不宜在晡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裸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益自脆弱

則傷于寒熱矣寒欲漸暖熱欲漸脫腰腹下至足厚
使得常溫胸上至頭欲得稍涼涼不至寒溫不至熱
衣爲汗濕即時易之慎勿令衣火氣未歇不可便着夫寒
熱均平形神居靜則疾病不生壽年自永

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飲常欲不饑不飽中饑飽
注云凡食大熱則傷骨大冷則傷筋雖熱不得灼屬
雖冷不得凍齒冷熱相攻而爲患凡食濕勝冷必勝
多熟勝生淡勝鹹凡食熱汗出勿令洗面令人令顏色
面上如重行
食飽沐髮髓頭風凡所好之物不可偏耽耽則傷而
生疾所惡之物不可全棄棄則臟氣不均是以天有
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
所制之味皆能生之藏也宜食相生之味助旺氣也

五臟不傷五氣調和伏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脉連于臟腑傳變尤甚盛暑不可當風自立春後至立秋前欲東其首立秋至立冬前欲西其首

枕藥

常枕藥枕其枕藥性大熱則熱氣衝上太冷則冷氣傷腦唯理風平涼者乃爲得宜

藥枕方 此枕治頭風目眩

蔓荊子八分　甘菊花八分　細辛六分　卷白芷六分

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　黑豆五合擇令淨

右件藥細剉成碎末相拌令勻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

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即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就旬日或一月耳中微鳴是藥抽風之驗

論藥石

（論服金石）

金石未嘗論可服未可服未理欲究往養生之術須需藥石之事今儀設問辯明理

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慓悍而無津液之潤盛壯時無異害及其衰弱則發焉夫壯年則氣盛（氣盛而清利之患）則能制石滯則能行石故不發也及其衰弱則榮衛氣減（衰）則不能行石弱則不能制石（為）無所制而行者留積故人大患焉無益而損何因駐之有（哉）或問曰亦有未虛而石發者乎荅曰憂患在心而不能宣則榮（衛）澁滯（而）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（逸）輕石勢（乃作強申之病）行房不衰者以為奇物精液焦枯猛熱遂作洞谷加費罕不焦然問曰金石之為害若此農皇何以標之于本經荅曰太虛積稔

之人不妨暫服疾愈而止則無害矣又問云石勢慓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答曰初服之時石勢未積又乘虛冷之時暫可服餌若不長而患甲不如草木之甚故不發也又問曰草木自不能久豈能固人歟

其毒以比觀之本虛積冷之時暫可服餌若不長而患甲不如草木之甚焉

答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既寧則壽命日永矣

依明鈔本校勘一過寥寥數篇中乃增改至百許字可寫也

丁巳十月初三日元好

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灝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搗血筋沸數十遍仍以酒洗陰乾者和各藥

生地八兩補髓血　牛膝四兩主腰膝

五味三兩主五藏　覆盆子四兩主陰不足

巴戟二兩欲多世事加兩女人不用　訶黎勒三兩主胸中氣

鼓子花二兩腎骨　苦虵二兩治諸毒藥

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

栢子仁三兩添精用仁　曰茯苓三兩安神

黃精二兩補脾胃　蓯蓉二兩助下元女人不用

石斛二兩補筋骨　遠志二兩益心力不忘

杏仁四兩炒黃去皮尖去惡血炁　苣勝子四兩延年駐形

一方有雲英石三兩縮腸余曰不必加此

右二十二味共擣爲末煉蜜如桐子大酒下或鹽湯下服三料顏如處子昔王仙君傳與蘇林子並盟歃血不爾違太上之科

三震卦正東

青精先生糝米飲方

白粱米一石南燭汁浸九蒸九曝乾可有三斗芒

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氷玉若人服之役使六丁天兵侍衛

☴巽卦東南

龜臺玉母四童方

辰砂四兩水飛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

右七味合爲末煉蜜爲丸搗萬餘下夏月丸服餘月散服如桐子大每二十丸能服八年顏如嬰童肌如凝脂不可漫傳以獲天譴

☲離卦五南

彭君麋角粉方

每用麋角註曰麋鹿之大者角丫叉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爲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輭即取出入甑中蒸之覆以桑白皮候爛如蒸芋栖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

☶坤卦西南

風后四扇散

五靈脂三兩延年益命　仙靈皮三兩强筋骨　松脂二兩去風癇

澤瀉二兩强腎　白术二兩益氣力　乾薑二兩益氣

生地黃五兩補髓血　石菖蒲三兩益心神　桂二兩補不足

雲母粉三兩長肌肥白

右藥十物如法搗洗一萬杵煉蜜爲丸桐子大日三四十丸

☱兌卦正西

夏姬杏金丹

杏子六斗煮水滚三四沸放下杏子以手或棍搥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爲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

☰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日

黃精四兩戊巳之精主脾臟　蔓菁子三兩九蒸九曝主邪鬼明日

松脂三兩鍊令熟主風狂脾濕　桃膠四兩五木之精主鬼忤

芦勝五兩五谷之精九曝

石爲末煉蜜爲丸每服二三十丸妙不可述

☵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碎

粉取根骨清水煎之添湯煮去楂熬成膏和粉爲

丸桐子大每服三五十丸壽增無筭

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卧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注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涙出遠視茫然咳逆生沖脉

體痿黃氣脹腑痛膀胱攣急小便出血莖脹陰縱
疼痛或淋漓赤黃汚衣或夢寐多驚口乾舌澁
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
括蔞四錢熱渴加五錢　牛膝五錢腰疼加一錢
山茱萸五錢身痒加一錢　兎絲子五錢陰痿加一錢
巴戟天四錢陰痿加五分　細辛四錢視昏加五分
續斷五錢有瘀加一錢　防風五錢風邪加一錢
山藥五錢陰濕痒加一錢　天雄三錢風痺加五分
鴟床子四錢悉促加五分　桂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　蓯蓉四錢陰萎加一錢

右一十八味各依法製度搗爲細末煉蜜爲丸如
蚕豆大每服三丸加至五七丸三飡食前服之服
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臥
蚕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

爲痎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　牡丹皮四錢腹中逆風加一錢　澤瀉三錢水煮加五分　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　從蓉三錢痿黃加一錢　生薑二錢

右一十三味共爲末煉蜜爲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惡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爲飧泄奉藏者少

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

茯苓一兩　防風六錢　白术一兩　細辛三錢

山藥一兩　澤瀉四錢　附子炮便製五錢　紫菀五錢

獨活五錢　芍藥一兩　丹參五錢　桂五錢

乾薑三錢　牛膝五錢　黃芪一兩　苦參三錢

山茱萸肉五錢

右爲末蜜丸如梧子大先服每七丸日再服

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廻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瘦瘦小便淋瀝陰

痿不起臨熱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

蔘苓丸

茯苓　山藥　肉桂
山茱萸　巴戟　白术
牛膝　兎絲子各一兩
乾薑　細辛　防風
栢子仁　澤瀉　牡丹皮各五錢

附子童便煮三次用一兩二錢的炒

右爲細末蜜丸桐子大空心鹽湯服七丸日再服

[illegible]

[illegible]

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暗多怒百脉不定鬢髮憔悴筋骨羸弱力不及當

食暴嗔令人神驚夜夢飛揚

悲哀

書云悲哀太甚則胞絡絕而陽氣內動發則心下崩漏數血也　悲哀動中則傷寬寬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思當漸漸除之人身處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

案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分胸扁道滯氣從胸達背隱痛不已　女人憂愁哭泣令陰陽氣絕月水時少時多內熱苦渴色惡肌枯焦

驚恐

淮南子曰大怖生狂　書云驚則心無所倚神無所

歸處無所定氣乃亂矣大恐傷腎恐不除則志傷枯
悅不樂非長久之道歸危冒險則意乘戲狂會失歡
則神恐

惰愛

雜南子曰好惰者使人心勞弗疾去其志氣日耗所
以不能終其壽惰愛損性傷神心有所惰不用深
惰情運心于物平等心有所愛不用深愛却覺偏頗
尋即改正不然損性傷神

視達

孫真人曰極目遠視友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長明之由　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坐茄疑爲物命念念不釋夜有扣門索命者僧約明日薦拔亦與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怳怳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鄉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　寢不得言語立厭如懸磬不懸不可發聲　卧不可戲將筆墨畫其面兎不歸體　卧覺不語是兎魄外遊爲邪所執宜暗喚

告以火照則神魂不入乃至死于燈前魘者本由明出不忌火不宜近喚及惡與亦喜失神兎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縈髻勿濕頭卧令人頭風眩悶及生白屑髮禿面黑齒痛耳聾　炊湯經宿洗頭成癬洗面無光作皯皰瘡　閉覽云月爽切忌浴令人目盲

櫛髮

眞人曰髮多櫛去風明目不死之道也又曰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

大小腑

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卸

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臥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臥早起使志無怒使氣得泄逆之

則傷心秋爲痎瘧奉壯者少秋三月此謂容平早臥
早起使志安寧逆之則傷肺冬爲飧泄奉藏者少冬
三月此謂閉藏水氷地拆無擾乎陽早臥晚起必待
日光去寒就溫毋泄皮膚逆之則傷腎

旦暮

書云早出含飯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
人曰平明欲起將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
酔勿遠行　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魘有敬入
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犂欲廉勞欲再秋耕稚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豆五六月中穫種七月八月犂稚殺之爲春穀田則歲

收十石其美與蠶矢熟糞同凡秋收之後牛力猶強及即秋耕者穀黍穄粱秫菽之下即移羸速鋒芒恒潤澤而不堅硬乃至冬初嘗得耕勞不患枯旱牛力少者但九月十月一勞之至春稱種亦得

收種

凡五穀種子浥鬱則不生生者亦尋死種雜者禾則早晚不均春復減而難熟糶賣以雜糅見疵炊爨失生熟之節所以特宜存意不可徒然粟黍穄粱秫常歲歲別收選好穗絕色者劚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裹草蔽窖將種前二十許日開出水洗即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强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菉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稗禾二月上旬及麻菩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聚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挺夏種欲淺宜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叢俱出凡田欲早晚相雜有閒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鏇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壠囁之苗出壠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既出壟每一經雨白背時輒以鐵齒鏉揪縱橫把而勞之苗高一尺鋒之耩者非不壟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

黍穄

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畏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疎于禾

粱秫

粱秫並欲薄地而稀一畝用子三升半種與植穀同時燥濕之宜耘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用其種大豆率人五畝此田之本也三月榆莢時有雨亦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輙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

小豆不保歲難得種黑縣注兩種畝一升豆生稀

鋤之生五六葉又鋤之大豆小豆不可盡治盡治
以不盡治者豆生布葉豆有膏盡治之則傷膏傷
不成而民盡治故其收耗折也故曰豆不可盡治盡
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
之耕不厭熟田欲歲易良田一畝用子三升薄田一
升夏至前十日為上時至日為中時至後十日為下
時澤多者先漬麻子令芽生待他白背耬耕漫擲子
生畏勞澤少者暫浸即出不得待芽生耬頭中下麻
麻生數日中常驅雀布葉而鋤勃如灰便刈兼欲小
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穰地種大小麥先嘗逐熟稙
種者住其山田及開荒之地則耬下之凡耬種者匝
直土淺易生稀于餘鋤亦便穰麥非良地則不須種
八月中戊社前種者為上時下戊前為中時八月末
九月初為下時小麥宜下種八月上戊社前為上時

中戊前爲中時下戊前爲下時正月二月勞而鋤之三月四月并而更鋤今立秋前治訖藉艾草埋之長多種久居供食者宜作劉麥倒刈薅布煩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薦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鐮侵水芟之草悉腐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氷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畤大小無定須量地宜耳水均而已藏稻必須用簟若于久居者亦如劉麥法舂稻必須冬時積日燥曝一夜置霜露中即舂

旱稻

旱稻用下田白土勝黑土凡下田停水處燥塊堅垎濕則汙泥難治而易荒墝埆而殺種其春耕者殺種尤甚故宜五六月曠之以擬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耰耩然後散子空良勞耰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日開乘車請田斗藪還叢之三日一打四五遍乃盡耳

種瓜

區種瓜法六月兩後種蕎豆八月中犂穉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盡土復以足微蹈之冬

月大雪時速併力推雪于坑上爲大堆至春草生叢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糞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瓜法者亦得唯須曉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

之水二升所乾處復澆之著三貫以馬糞覆其心勿令蔓延多實

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劚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蹈之乃佳地釋即牛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耎子于此時附地剪却春葵冷根上耕生者柔輭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

蒜宜良輭地三徧熟耕九月初種種法黃昏時以耕耬逐壟手下之五寸一株空曳勞二月中鋤之令

三徧條拳而乾之葉黃鋒出則辦于盆下風乾之
桁之冬寒耳穀耕布地一行蒜收條中子種者一畝
爲獨辦種二年者則成大蒜科皆如拳又逾于凡蒜
矣

種蔥

收蔥子必薄布陰乾勿令泡鬱其擬種之地必須耕
種綠豆五月稍殺之此至七月耕熟徧一記形平畦
五升

種韭

收韭子如蔥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盞合地爲處布子于圃內
蓐令常淨高數寸剪之至正月掃去畦中陳葉凍解
以鐵杷耬起下水加熟糞韭高三寸便剪之剪如蔥
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

種蜀芥蕓薹芥子

蜀芥蕓薹耳葉者皆七月半種地欲糞熟蜀芥一畝
蕓薹一畝種法與蕪菁同既生亦不鋤之十月收葉

菁訖時收蜀芥蕓薹足霜乃收種芥子及蜀芥蕓薹耽子者皆二三月好雨澤時種旱則畦種水澆五月熟而耽子

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樓耩尋壟下薑一尺一科令土土厚三寸數鋤之六月作葦屋覆之九月掘出薑屋中

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既生移栽實地以鍬合土掘移之桃性皮急四年以上宜以刀竪劃其皮七八年便老十年則死

種櫻桃

三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柱

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護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

斸斧斑駁椎之則饒子

種柹

柹有小者栽之無者取枝于梗棗根上插之

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礓石于枝間下土築之

水澆常令潤澤既生又以骨石布其根下則升圓滋

茂可愛十月中以藁裹而繩之

種椒

熟時收取黑子四月初畦種之方三寸一子飾土覆

之令厚寸許復飾熟糞以蓋上上旱則澆之常令潤

澤生高數寸夏連雨時可移之

種桑柘

桑柘熟時收黑椹即日以水淘取子曬燥仍畦種

常薅令淨明年正月移而栽之率五尺一根其下常

劚掘種豆小豆栽後二年慎勿剌沐大如臂許正月

中移之率十步一樹行欲小掎角不用正相當

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劚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鏇作獨樂及盞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況諸器物其利十倍砍後復生不勞耕種所謂一勞永逸能種一頃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虞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壇土作熟泥封之如三指大長二寸使葉頭平重磨去火鋺泥乾時擲于池中重頭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爲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漑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爲上時二月爲中時三月爲下時

伐木

凡伐木四月七月則不虫而堅脆榆莢下桑椹落皆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煏取乾虫則不生

參三舟二舟一舟自乘一舟載客一舟

陶硯彭澤之後也製一

功名鳴組家復何患

宋牢蓮蕭三十品時王

參一大笑也

書若無法參不法者必

非獨硯也大字難結字

東坡云硯之美者必墨

卷下清編

武林沈小仕

凡物有一人之所能人

能事人之所能物能事

人能事人之所不能物

能事人之所不用千物

卷下

外本

凡外本已已之日四方

本出而理學不傳外本

載酒饌

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

蘇才翁與蔡君謨鬬茶蔡用惠山泉蘇茶小劣用潛水煎遂勝

子瞻云吾酒後乘興作數千字覺酒氣拂拂從十指上出去也

陶公景借人書隨誤治定米襄陽借書畫親爲題跋印記裝潢往往亂真後并以真贋之本同送還之

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漱下之薑湯亦可矣

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閭士子又皆從事新

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來請立于其門

孟蜀時兵部尚書李昊每春時將牡丹花數枝分插朋友以興平酥同贈且曰佐花凋鈿鄉[illegible]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逕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

建人謂鬬茶爲茗戰

袁伯長父言嘗聞善書者云大篆不得入小篆纖筆最忌入八分

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

相墨經墨染紙三年宇不昏暗者爲上

長安士女遊春野步遇名花則設席籍草以紅裙遞相揷掛爲宴握

子瞻到黃廩食既絕痛自節儉日用不得過百五十文每月朔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酴醾楊梅枇杷幸爲執友

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秫稻已秀翠色染人轉剖胸襟一洗荆棘此水過吾師丈人矣

山僧亮以伴行可以同旅寶劍可以辟解邪魅可以代嘗健僕

猿啼之地蔵乃多有每一聲遽生萬莖

江祿讀書未覓雖有急事必待卷束整齊然後得出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頹而堆阜

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舞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健則千里言不論途程以洞心快目而止

嘯有十五章溪虎高栁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目升舟設蓬席齋束書茶竈筆牀釣具任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即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楊不逾一年而散金三十餘萬有落魄公子悉皆濟之

高似孫緯畧云和蒐有鳥鳴書一卷王喬有解鳥語書一卷

唐李約司徒洄公子得古鐵一片擊之清越羨一猿名山公月夜嘗泛江登金山擊鐵鼓琴猿必嘯和頃壺達旦不俟外賓

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無衰無精力整頓得耳

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留與醉人看

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懷形骸之外雖趣舍萬殊
靜躁不同當其欣於所遇暫得於己快然自足曾不
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爲陳迹猶不能不以之興懷
況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爲虛誕齊彭殤爲妄作
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
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

仰視碧天際俯聽綠水濱寥閒無涯觀寓目理無滕
大矣造化工萬殊莫不均羣籟雖參差適我無非親

琅琊王友謝安

伊昔先子有懷春遊契茲言執寄傲林丘森森連岱

莊莊原疇迥霄垂霧凝泉散流

二

相與欣佳節華爾同褰裳薄言羅景物微風異輕航
醇醪陶月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
條鼓鳴音玄嶠吐潤靠霧成陰

三

司冥卷陰旗句芒舒陽旌靈液被九區光風扇鮮
碧林輝翠芳紅葩擢新莖翔禽撫翰游騰鱗躍清沼

前餘令孫統

茲茲大造萬化齊軌罔悟云同競異標旨平勃運謙
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峯

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

旋旗縈丘穿池激湍連濫觴舟

二

流風拂柱渚停雲蔭丸皐鶯語吟修竹游鱗戲淵藻
携筆落雲藻微言剖纖毫時珍豈不甘忘味在閒都

中軍參軍孫嗣

望巖懷逸韵臨流想奇莊誰云眞風絕千載挹餘芳

散騎常侍郗曇

溫風起東谷和氣振柔條端坐興遠想薄言游近郊

潁川庾友

驅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

行參軍曹茂之

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遨沂津蕭然心神王

數子各言志曾生發清唱今我欣斯遊楹情亦暢

陳郡袁嶠之

人亦有言得意則歡惟賓即臻相與遊盤微音迭詠

覆焉若蘭荷齊一致遐想揭竿

二

四眺葦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歡

王玄之

松竹挺巖崖幽澗激清流消散肆情志酣暢豁滯

王凝之

乘浪濠津巢步頹澗冥心真奇士共同歸

二

烟熅柔風扇熙怡和氣淳駕言興時遊逍遙暢通

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

王徽之

北懷山水蕭然忘羈秀蒲參頴疎松籠崖游羽扇
鱗羅清池歸目箭歡心寘二奇

二

先師有寘萩安用羈世羅未若保冲眞齊奬箕山阿

王煥之

丕來悠悠子披褐良足欽超跡修獨往眞契齊古今

王彬之

芳塵孫立蘊藻朕林淥冰揚波載浮載沈

二

鮮蔭朕林蒲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

肆盼巖蹠臨泉濯趾感興魚鳥安居幽跱

郡公曹魏物

三春陶和氣萬物齊一歡明后欣時豐駕言朕清淵

豐豐德音暢蕭蕭遺世難望巖愧脫屣臨川謝揭竿

鎮軍祠馮虞說

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

纖暢任所適回波縈游鱗千載同一朝沐浴淵清漣

行參軍徐豐之

倚櫛素波仰掇芳蘭尚想嘉客希風永歎

二

清響擬絲竹玄鄉對綺疏零觴飛曲津歡然朱顏暢

徐州西平曹華

顧與達人游解結遨濠梁狂吟任所適浪流無何鄉

孫綽後序

古人以水喻性有育裁非所以淳之則清淆之則濁耶故振響於朝市則兇旗之心生閒步於林野則參落之意興仰瞻羲唐邈然遠矣近詠臺閣顧探增懷耶於曖昧之中期乎瑩拂之道暮春之始禊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咸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昔

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茱萸沜宮槐陌臨湖亭南垞欹湖柳浪欒家瀨金屑泉白石灘北垞竹里館辛夷塢漆園椒園等與裴迪閑暇各賦絕句云爾

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

迢迢文杏館疑擬日觀亡展南嶺與北湖前看復回看

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林

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麋鹿跡

木蘭柴

秋山欲餘照飛鳥逐前侶彩翠時分明冬歲無處所

和　裴迪

蒼蒼落日時鳥聲亂溪水綠溪路轉深幽與何時已

茱萸沜

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晚遥照森沉猶自芳

宮槐陌

秋經蔭宮槐幽陰多綠苔書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

當軒彌滉瀁孤月正徘徊何谷尸猿聲發風傳入戶來

南垞

輕舟南垞去北垞森難辨隔浦望人家遥遥不相識

和　裴迪

孤舟信一泊南垞湖水岸落日下崦嵫清波殊淼漫

歙湖

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既得地何謝陶家步

欒家瀨

颯颯秋雨中淺淺石溜瀉跳波自相濺白鷺驚復下

和　裴迪

瀨聲喧極浦沿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

紫亭澹不流金碧如何拾迎晨含素華獨往事朝

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

跂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透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振蒲

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

辛夷塢

木末芙蓉花山中發紅萼澗戶寂無人紛紛開且落

和　裴迪

綠堤春草合王孫自留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娑婆數株樹

和　裴迪

好開早成性果此諸宿諸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

丹刺胥人衣芳香留過客幸堪調鼎用願君垂採擷

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謂傳於世朱典洛中諸公繼而爲之者再矣皆圖形著明猶會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置酒相樂賓主凡十有二人圖形妙覺僧舍時人謂之

洛陽者英會孔子曰好賢如緇衣取其敝又取爲樂善無厭也二公實處三朝爲國元老入贊萬機出綏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勳業閎大顯融豈樂天所能應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齡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於潞公曰亦家洛位與年不居數客之後顧以舊守得執巵酒在坐席良以爲恨願寫名其間幸無戊遏具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客爛然形繪事
闖嶠訪精筆蛟蜎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稜君庖盈車載春醴
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
彥揮麈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疎
陪几杖更容欵密奉簪紳當筵尚藹尤多年十二人
中第二人

弼竊覽長篇斷章有十二人中第二人之何又
賦一絕上呈

顧我年齡雖第一在公勳德自無雙不推行業終難
敵富貴康寧亦可降

彥博伏覩今時有第一無雙之句就成二十八
字上呈 一 春公
洛下衣冠今最盛當筵尚齒禮容優惟公福壽并勳
德合是人間第一流
中書 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閒暇開高
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
壯歲摩崖祿仕牽老歸重到舊林泉曾無勳業書青
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
端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謙容衰薄混清塵服許便衣
更野逸坐從齒列似天倫二公笑語增和氣夜久盤
花旋發春 燭下盤花開公即指目焉

太常少卿致仕趙兩南宜年七十五

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顏庸夫最無狀也將顏面趍嘉招

祕書監致仕上柱國劉凡伯壽年七十五

司徒碩德今無比太尉殊勳固絕倫偶以莫年陪燕宴喜將白髮照青春八公穢有山空著四皓當衰心且伴元老相望疎迹在不應比會愧前人

又

制舉省元推二相龍頭昔日屬宜猷人間盛事幷遐齡一時幾至九百壽十二老共八百九十二歲

衛州防禦使致仕馮行巳肅之年七十五

書稱五福壽爲先有德人方得壽延自愧樣樗非樂器誰應尚髮亦遐年立身官未三公貴推老齡逾五相賢喜挹袁安樣尤守慈無纖劾勒燕然曾時遲遲承陶治今日光榮預燕筵從此洛城增勝槩又新畫作畫圖傳

中奉大夫充天章閣待制提舉崇福宮楚建中

正叔年七十二
自顧頗齡七十餘久慈頑鈍貴洪鑑歸是大老者年
會衰朽形憔悴圖[illegible]
又
二相謨猷綱史編諸公才業過前賢好圖後像將來
世何事頑驂亦比肩
司農少卿致仕王謹言不疑年七十二
相印貂冠紫六符華顯高會侍臣俱不將官職誇鄉
里惟尚年齡入畫圖展道清歡追故事近瞻陰
詩謨叨陪几杖真榮觀珪璧叢中問珹玦
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爲景室山甫
中間氣秀不絕生賢會聖昌明時衣冠古數盛文雅
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難孟
交旌麾仕皇一庄龍虎榜桂堂先後攀高枝宦遊

爾處五十載鸞臺驥路俱騰夷三公極位固遼隔亟
年以長猶肩隨公今復主鳳門鑰僕亦再撫銅臺柝
二京相望阻河廣三徑不克陪遊嬉忽聞幹步踵門
至投我十二者英詩整冠肅貌諷章句若坐寶肆羅
珠璣爲言白傅有高蹤九君結社眞可師欲令千載
著風迹亟就僧館圖神姿詞宗端殿序篇目滂灑大
筆何淋漓眷言履道廢充詘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
年還政瀝之涯康寧富貴備五福靈寶盛氣如虹

昔年大對繼晁董登科賜第同一恭 皆天聖八年
經步武既通接金沙里開遊鄰比探禪論道劇訓對
摩軋太古窮天機二賢勳業冠朝省爵齒官學誰依
稀今將圖畫表來世詎可下客聯綴緣既蒙月品客
人物不敢循避違風期況承開闢厚賓客富有景物
佳園池銅駝坊西福善宅備竹萬箇龍精滿天光臺
高未百尺下眺林嶺如屏帷花王千歸畫殊勝風光
繡畫三春暉六相街中潞公第碧瓦萬木煙參差左
隅廟事本經禮右閣宸翰尊星奎奕奕青鳳舞松柏

煥爛素錦薰醪醽石渠飛閣漱寒玉晝夜琴瑟鳴鞞
舞伊予陋宇治窮僻姑喜地廣爲張筵樓名多景所
曠瑳臺號風月延清輝四時花蘂不外假拳所徵
聊嬉怡懷歸撫事若儀渴恨無羽翼西南飛人生交
舊貴倫輩情親意投心相知豈無晚秀負才蘊高
大笑拘禮儀洛中故事名義燕二毛第一年相攜
冠登仕荷天寵尊君報國當百爲既嗟大耋盍知止
納祿謝事皆所宜顧方比道倚煩劇未許解綬披薝
衣長篇不令負花約公始莫負花前約之可爲指風什歌式微
如炙甘露爽心骨似柄玉麈親顏眉蘭叢雖未長羅
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昔使猿鶴常驚啼

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衮具瞻雖禮
絕白頭序齒却情親清閒凡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
吟哦內衛武康强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

寂寥拘小引漢踈局蹙止家人莫因氣貌疑丹竈
有光陰寄大椿復得兼謨爲重客司馬光未七十恐遺元真
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
相數聯九老萃群賢當時鄉社爲高會此日居留
歎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
二月三月春融融千花萬花紅灼灼公乎暴歸來莫
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使
嬪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日號成詩用安之
前龍司馬光

七人五百有餘歲同醉花前今古稀走馬鬬雞非我
事紫衣絲髮且相輝

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
爲具務簡素
朝夕食各不過五味 東都舊居留守尚書之命劉鄭富張等六賢
菜果脯醢之類各不過三十碟 此會希有因各賦十
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
召客共用一簡客注可否於坐下不別作簡或因事
分簡者聽會日早赴不待催

遂約者每事罰一巨觥

四月

某果能謝之職者不能之三十條

陳公貧谷不與其中

以其能爲

宅商不乳宮

會昌

洛中九老會

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敦化坊合尚齒之會

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花

作衣遼東華表慕斐時一鶴尤希有何況今逢

九老會

兩令孫又去特秘書秘書漢河南尹盧貞敗等并設
七十雖與會而不及列會中遣老李元爽年一百三十六禪僧如源時年九十五

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鬢不嫌花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酩酊香囊高掛任氤氲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

衛尉卿致仕馮翊吉敔年八十八

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御條初低腰醉舞乖絃袖擊筋疆歌任禍裾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

前益州刺史廣平劉貞年八十七

番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莫

七賢山若爰時秋霧碧玉盃斟處彩霞鮮臨堦花笑
如歌妓傍竹松聲當管絃雖未學弟生死訣人間豈
不是神仙

前龍武軍長史榮陽鄭據年八十五

東閣幽閒日暮春邀懽皆是白頭賓官班朱紫參差
似年紀高低次第匀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朶嫩桃迎曉
日萬株垂柳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絲竹常滿酌經霞爛
漫會應通

前永州刺史清河張渤年七十七

幽亭春盡共爲懽卸綬居身是大官遺跡豈勞登謝
朓幽琴絲何必坐溪蘭詩聯大韻尤應易酒飲三盃未

覺難辦況縻懷同安會共將心事比波瀾風吹野物
懸羅帶日照庭花落精枕此席不煩鋪錦帳斯筵
作書圖看

聖會刑部尚書致仕白居易年七十四

七人五百八十四
歡樽中有酒且歡樂吟成六韻神還旺飲到三盃氣
尚粗嵬我狂歌教婢相婆娑聊舞遣孫扶天年高逸
三跡傳人數多於四皓圖除都三山五天竺人間此
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