

壽

雅尚齋遵生八牋卷之六

古杭高濂深甫氏編次



卯書詒彙牋

冬香

冬三月調攝總類

禮記曰北方為冬冬之為言中也中者藏也管子曰陰氣畢下萬物乃成律志曰北方陰也伏也陽伏於下於時為冬蔡邕曰冬者終也萬物於是終也日窮于次月窮於紀星迴於

天數將幾終君子當審時節宣調攝以衛其生

立冬水相冬至水旺立春水休春分水廢立夏水囚夏至水死立秋水殺秋分水胎言水孕於金矣

懼仙月占主疾

十月立冬日忌北風主殃六畜

十一月忌行夏令主多疥癩之疾

十二月朔日忌西風主大青疫忌行春令主多病

冬月氣數主屬止圖



冬曰玄英氣異而青

玄冬三冬九冬安

車

天曰上天言時無事在上臨下

風曰寒風勁風嚴風

朔風暴風陰風

景曰玄景寒景

時曰寒辰

節曰嚴節

鳥曰寒鳥寒禽

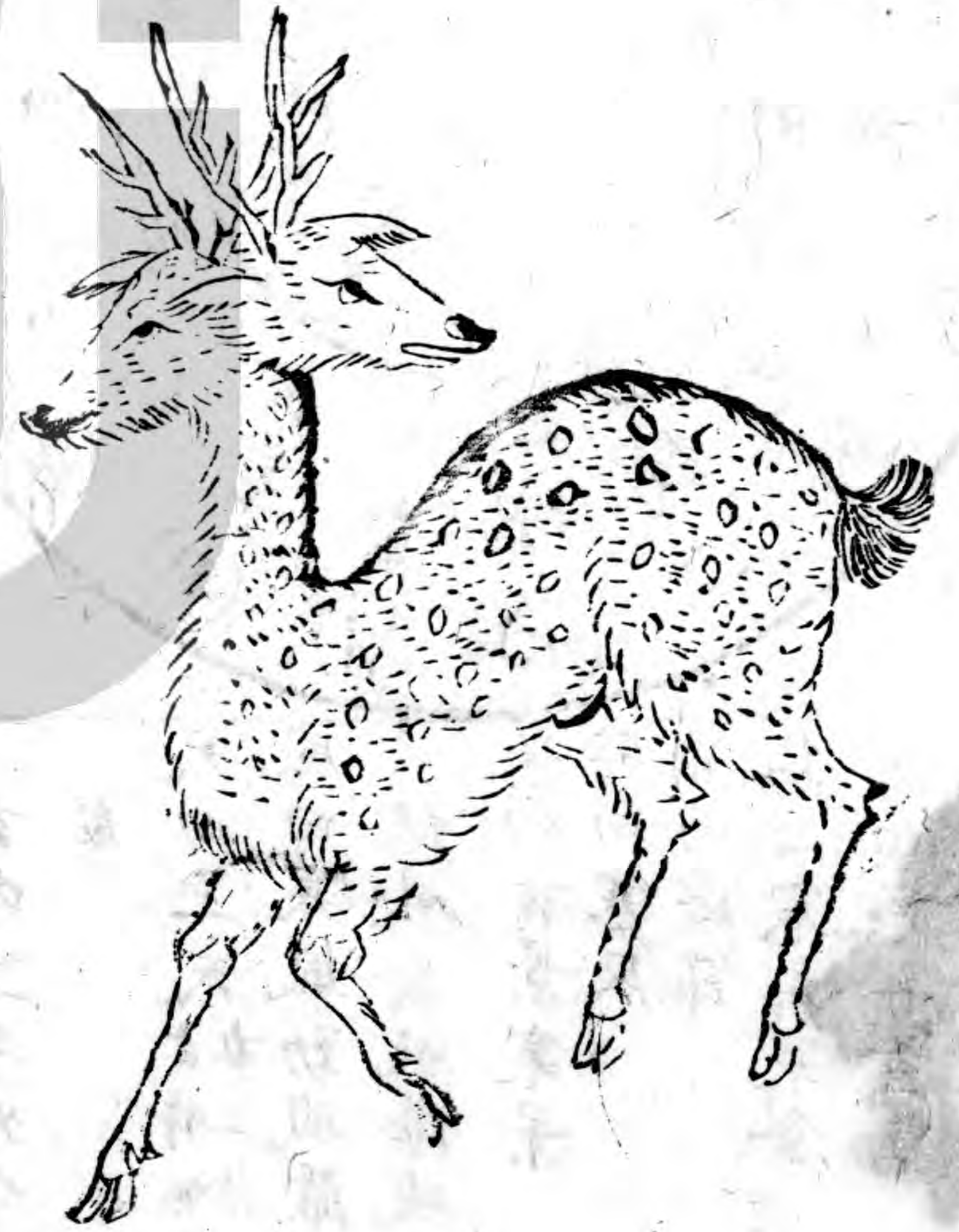
草曰寒卉黃草

木曰寒木寒柯素木

寒條

腎神圖

神名玄冥字育嬰腎
之狀玄鹿兩頭主藏
志象如圓石子二色
如縞映紫生對臍搏
着腰脊左為正腎配
五臟右為命門男以
藏精女以繫胞腎脉
出于湧泉
湧泉在足中心



腎臟冬旺論

內景經曰腎屬北方水為黑帝生對臍附腰脊
重一觔一兩色如縞映紫主分水氣灌注一身
如樹之有根左曰腎右名命門生氣之府死氣
之廬守之則存用之則竭為肝母為肺子耳為
之官天之生我流氣而變謂之精精氣往來為
之神神者腎藏其情智左屬壬右屬癸在辰為
子亥在氣為吹在液為唾在形為骨又立傷骨
為損腎也應在齒齒痛者腎傷也經於上焦榮

於中焦衛於下焦腎邪自入則多唾膀胱爲津液之府榮其髮也黃庭經曰腎部之宮玄闕圓中有童子名上玄主諸臟腑九液源外應兩耳百液津其聲羽其味醎其臭腐心邪入腎則惡腐凡丈夫六十腎氣衰髮變齒動七十形體皆困九十腎氣焦枯骨痿而不能起床者腎先死也腎病則耳聾骨痿腎合於骨其榮在髭腎之外應北岳上通辰星之精冬三月存辰星之黑氣入腎中存之人之骨疼者腎虛也人之齒多

齟者腎衰也人之齒墮者腎風也人之耳痛者腎氣壅也人之多欠者腎邪也人之腰不伸者腎乏也人之色黑者腎衰也人之容色紫而有光者腎無病也人之骨節鳴者腎羸也肺邪入腎則多呻腎有疾當吹以瀉之吸以補之其氣智腎氣沉滯宜重吹則漸通也腎虛則夢入暗處見婦人僧尼龜鼈馳馬旂鎗自身兵甲或山行或溪舟故冬之三月乾坤氣閉萬物伏藏君子戒謹節嗜欲止聲色以待陰陽之定無兢陰

陽以全其生合乎太清

相腎臟病法

腎熱者頤赤腎有病色黑而齒稿腹大體重喘咳汗出惡風腎虛則腰中痛腎風之狀頸多汗惡風食欲下隔塞不通腹滿脹食寒則泄在形黑瘦腎燥急食辛以潤之腎病堅急食鹹以補之用苦以瀉之無犯熱食無着煖衣腎病臍下有動氣按之牢若痛苦食不消化體重骨疼腰騰膀胱冷痛脚疼或痺小便餘瀝疝瘕所纏宜

服腎氣丸

腎氣丸

乾地黄 一兩

薯蕷 一兩

牡丹皮 六錢

澤瀉 七錢

山茱萸 七錢

茯苓 六錢

桂心 五錢

附子 小便炮製四兩

右搗為末蜜丸桐子大空心酒下三四十九

日再服

脩養腎臟法

當以冬三月面北向平坐鳴金梁七飲玉泉三

更北吸玄宮之黑氣入口五吞之以補吹之損
六氣治腎法

治腎藏吐納用吹法以鼻漸長引氣以口吹之
腎病用大吹三十遍細吹十遍能除腎家一切
冷氣腰疼膝冷沉重久立不得陽道衰弱耳內
虫鳴及口内生瘡更有煩熱悉能去之數數吹
去相繼勿絕疾瘥則止過多則損

腎臟導引法

冬三月行之

可正坐以兩手聳托右引脇三五度又將手返

著膝挽肘左右同繞身三五度以足前後
左右各數十度能去腰腎風邪積聚

黃帝製護命茯苓丸

黃帝曰冬三月宜服何藥岐伯曰當服茯苓丸
主男子五勞七傷兩目迎風淚出頭風項強
迴轉不得心腹脹滿上連脊脇下引腰背表
裡徹痛喘息不得飲食咳逆面黃痿瘦小便
淋瀝陰痿不起臨爐不舉足腫腹痛五心煩
熱身背浮腫盜汗不絕四肢拘挛或緩或急

夢寐驚悸呼吸氣短口乾舌燥狀如消渴急
于喜怒嗚咽悲愁此方治之

茯苓

山藥

肉桂

山茱萸

巴戟

白朮

牛膝

兔絲子

各一兩

乾薑

細辛

防風

栝子仁

澤瀉

牡丹皮

各五錢

附子

童便煮三次用

一兩
箇的妙

右為細末蜜丸桐子大空心鹽湯服七九日
再服

冬季攝生消息論

冬三月天地閉藏水冰地坼無擾乎陽早卧晚
起以待日先去寒就温毋泄皮膚逆之腎傷春
為痿厥奉生者少斯時伏陽在內有疾宜吐心
膈多熱所忌發汗恐泄陽氣故也宜服酒浸補
藥或山藥酒一二杯以迎陽氣寢卧之時稍宜
虛歇宜寒極方加綿衣以漸加厚不得一頓便
多惟無寒即已不得頻用大火烘灸尤甚損人
手足應心不可以火炙手引火入心使人煩燥

不可就火烘炙食物冷藥不治熱極熱藥不治
冷極水就濕火就燥耳飲食之味宜減鹹增苦
以養心氣冬月腎水味鹹恐水尅火心受病耳
故宜養心宜居處密室溫暖衣衾調其飲食適
其寒溫不可冒觸寒風老人尤甚恐寒邪感冒
多爲嗽逆麻痺昏眩等疾冬月陽氣在內陰氣
在外老人多有上熱下冷之患不宜沐浴陽氣
內蘊之時若加湯火所通必出大汗高年骨肉
踈薄易於感動多生外疾不可口出以犯霜威

早起服醇酒一杯以禦寒晚服消痰涼膈之藥
以平和心氣不令熱氣上湧切忌房事不可多
食炙煨肉麵餛飩之類

雲笈七籤云冬月夜卧叩齒三十六通呼腎神
名以安腎臟晨起亦然書云冬時忽大熱作
不可忍受致生時患故曰冬傷於汗春必溫
病神名玄真

又云大雪中跣足做事不可便以熱湯浸洗觸
寒而回寒若未解不可便喫熱湯熱食須少

頃方可

金匱要畧曰冬夜伸足卧則一身俱煖

七籤曰冬夜卧被蓋太煖睡覺卽張目吐氣以
出其積毒則永無疾

又曰冬卧頭向北有所利益宜溫足凍腦

冬夜漏長不可多食硬物并濕軟菓餅食訖須
行百步摩腹法搖動令消方睡不爾後成脚

氣

本草云惟十二月可食芋頭他月食之發病

千金方曰冬三月宜服藥酒一二杯立春則止
終身常爾百病不生

纂要曰鍾乳酒方服之補骨髓益氣力逐寒濕
其方用地黃八兩巨勝子一升熬搗爛牛膝
四兩五加皮四兩地骨皮四兩桂心二兩防
風二兩仙靈皮三兩鍾乳粉五兩甘草湯浸
三日更以牛乳一碗將乳石入瓷瓶浸過於
鉢上蒸之乳盡傾出暖水淘淨碎研右諸藥
爲中末入絹囊盛浸好醇酒三斗罈內五日

後可取服之十月初一日服起至立春日止
冬氣寒宜食黍以熱性治其寒焚炙飲食并火
焙衣服

冬三月六氣十八候皆正養藏之令人當閉精
塞神以厚歛藏

瑣碎錄曰冬月勿以梨攪熱酒飲令人頭旋不
可枝梧

金匱畧曰冬三月勿食猪羊等腎
七籤曰冬夜不宜以冷物鉄石為枕或焙煖枕

之令人目暗

本草曰冬月不可多食菘令人發疾

冬三月合用藥方

陳橘丸 治大腸風燥氣秘等疾

陳橘皮 去白 一兩 檳榔 五錢 木香 五錢

羌活 五錢 青皮 五錢 枳殼 麩炒五錢

不蛀皂角 兩 挺去皮 郁李仁 去皮尖 炒黃一兩

牽牛 炒二兩

右為末研細蜜丸如桐子大每服二十九食

前薑湯下未利加至三十九以大便通利為度

搜風順氣牽牛丸 治熱湧滯不快大腸秘結

熱毒生瘡

牽牛 二兩 飢蒸 木通 一兩 青橘 二兩 去穰 桑皮 一兩

赤芍 一兩 炒 木香 五錢

右為末蜜丸桐子大酒下十五丸至二十九

止婦人血氣醋湯下

解老人熱秘方

大附子一箇 八九錢 重者 燒過存性研為末每服

一錢熱酒下

大上肘後玉經八方

二乾卦西北 天地父母七精散

竹實 三兩 九蒸 九曝 地膚子 四兩 太陰之

黃精 四兩 戊巳之 蔓菁子 三兩 九蒸 九曝

松脂 三兩 鍊令熟 桃膠 四兩 五木之

菖勝 五兩 王谷

右為末煉蜜為丸每服二三十九妙不可述

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爲粉取根骨清水煎之添湯煮去渣熬成膏和粉爲丸桐子大每服三五十九壽增無算

十月事宜

孝經緯曰霜降後十五日斗指乾爲立冬冬者終也萬物皆收藏也後十五日斗指亥爲小雪天地積陰溫則爲雨寒則爲雪時言小者寒未深而雪未大也律應鍾鍾者動也言物應陽而

動下藏也辰亥亥者劾也言時陰氣劾殺萬物也西京雜記曰十月爲正陰曰陰月要纂曰上冬

是月天道南行作事出行宜正南方吉不宜用亥日犯月建不吉

十六日天倉開宜入山修道

又曰初十日十三日宜拔白

五行書曰是月亥日食餘令人無病

是月宜進棗湯其方取大棗去皮核於文武火

四時纂要
上翻覆焙香然後泡作湯服

攝生圖曰初一日宜修成福齋初五日修三會齋勿行譴責

四時纂要逐瘟方地黃八兩巨勝子一升二物熬爛牛膝五加皮地骨皮各四兩官桂防風各二兩仙靈皮三兩用牛乳五兩同甘草湯浸三日以半升同乳拌仙靈皮磁瓶盛入炊食上蒸之待其牛乳盡出方以暖水淨淘碎如麻苳同前藥細剉入布袋盛之浸於二斗

酒中五日後取看味重取去藥渣十月朔飲至冬至日止忌葱蒜臭物

决明子主青盲目淫紫赤白膜痛淚又療唇口青色十月十日採陰乾百日可服

又云是月取枸杞子清水洗淨瀝乾研爛以細布袋盛榨出汁水去渣慢火熬膏勿令粘底候少稠卽以瓦器盛之蠟紙密封勿令透氣每朝酒調一二匙服之夜卧再服百日輕身壯氣耳目聰明鬚髮烏黑

冬三月戊寅巳卯癸酉辛巳丁亥及壬丙戊癸
宜煉丹藥

是月宜服棗湯鍾乳酒枸杞膏地黄煎等物以
養和中氣方俱在前

雲笈七籤曰十月十四日取枸杞煎湯沐浴令
人光澤不病初一日十八日儉宜沐浴吉

冬至日陽氣歸內腹宜溫暖物入胃易化
脩真指要曰十五日下午吉辰可脩謝過齋

經驗方是月上亥日採枸杞子二升採時面東

再搗生地黄汁三升以好酒五升同攪均三
味共入磁瓶內封密三重浸二十一日安置

立春前三日每早空心飲一盃至立春後鬚
髮皆黑補益精氣輕身無比忌食蘿蔔

太清草本方云槐子乃虛星之精是月上巳日
採而吞之每服二十一粒去百病長生通神

是月宜食芋無礙

十月事忌

是月初一十四日忌裁衣交易

白雲忌十月忌食猪肉發宿氣且亥為猪肖宜
忌之人能終身忌之其有益於人自多本草
考之可見

千金方十月勿食椒傷血脉勿食韭令人多涕
唾勿食霜打熟菜令人面上無光勿食獐肉
動氣勿食猪腎十月腎旺也不令死氣入腎
又曰是月夫婦戒同寢忌純陰用事

是月勿帶煖帽使腦受凍則無眩暈之疾

法天生意云十月初四勿責罰人故刑官是日

罷刑大忌

是月二十五日不宜問疾

是月初一日為民歲臘十五日為下元二日戒

夫婦入房

二十日忌遠行

十月脩養法

孟冬之月天地閉藏水凍地坼早卧晚起必候
天曉使至溫暢無泄大汗勿犯水凍雪積溫
養神氣無令邪氣外入卦坤坤者順也以服

健爲正。故君子當安於正。以順時也。生氣在
酉。坐卧宜向西方。

孫真人脩養法曰：十月心肺氣弱，腎氣強盛，宜
減辛苦，以養腎氣，毋傷筋骨，勿泄皮膚，勿妄
針灸，以其血澁津液不行。十五日宜靜養，獲
吉。

內丹秘要曰：六陰之月，萬物至此歸根復命，喻
我身中陰符窮極，寂然不動，反本復靜。此時
塞兌垂簾，以神光下照於坎宮，當夜氣未央。

凝神聚氣，端坐片時，少焉神氣歸根，自然無
中生有，積成一點金精，蓋一陽不生於復，而
生於坤陰中，生陽實爲產藥根本。

靈劍子導引法，勢以兩手相叉，一脚踏之，去腰
脚拘束，腎氣冷痺，膝中痛諸疾。

又法正坐，伸手指，緩拘脚指五七度，治脚氣諸
風，注氣腎臟，諸毒氣遠行，脚痛不安，儘可治
之，常行最妙。

人之一身元炁，亦有升降。子時生于腎中，此即

天地一陽初動感而遂通乃復卦也自此後
 漸漸升至泥丸午時自泥丸下降于心戌亥
 歸于腹中此即天地六陰窮極百蟲閉關木草
 歸根寂然不動乃坤卦也靜極復動循環無
 端其至妙又在坤復之交一動一靜之間即
 亥末子初之時陰符經曰自然之道靜故天
 地萬物生養生者當順其時而行坤復二卦
 之功正在十月之間

陳希夷孟冬二炁坐功圖勢

立冬十月節坐功圖

運主陽明五氣

時配足巽陰肝風木

坐功

每日丑寅時正坐一手
 按膝一手挽肘左右顧
 兩手左右托三五度吐
 納叩齒燕液

治病

胃腸積滯虛勞邪毒腰
 痛不可俛仰嗝乾面塵
 脫色胃滿嘔逆食泄頭
 痛耳無聞頰腫肝逆面
 青目赤腫痛兩脇下痛
 引小腹四肢滿悶眩胃
 目瞳痛



小雪十月中坐功圖

連主太陽終氣
時配足厥陰肝風木

坐功

每日丑寅時正坐一手
按膝一手挽肘左右爭
力各三五度吐納叩齒
嚥液

治病

腕肘風濕熱毒婦人小
腹腫丈夫癩疔狐疔遺
溺閉瘰癧血暈腫畢疝足
逆寒肘善癭節時腫轉
筋陰縮兩筋攣洞泄血
在脇下喘善恐胸中喘
五淋



十一月事宜

孝經緯曰小雪後十五日斗指壬為大雪言積
陰為雪至此栗烈而大矣後十五日斗指子為
冬至陰極而陽始至日南至漸長至也白虎通
曰始律黃鍾何黃中色也鍾動也言陽氣動於
黃泉之下欲養萬物也樂志曰辰子子者孳也
言陽氣至此更滋生也呂氏曰仲冬為暢月
月纂天道東南行作事出行宜向東南吉
冬至日陽氣歸內腹中熟物入胃易消化

纂要曰共工氏子不木以冬至日死為疫鬼畏赤小豆是日以赤小豆煮粥厭之

月令曰君子齋戒慎處必檢身心身欲寧去聲色禁嗜慾安形性事欲靜以待陰陽之所定凡此以微陽方生陰未退聽陰陽相爭而未定故君子當齋戒以待之凡事與夏至同此又當謹之至者彼只止言節此只却言禁蓋仲夏之陰猶微而此時之陰猶盛陰微則盛陰未至于甚傷陰盛則微陽當在于善保故

坤復之月宜靜攝為最

七籤曰是月初十日取枸杞葉煎湯洗浴至老光澤十五十六日俱宜沐浴

千金月令曰是月可服補藥不可餌大熱之藥宜早食宜進宿熟之肉

又曰至日於北壁下厚鋪草而臥以受元氣纂要曰是月初十日宜拔白髮

五經通義曰至後陽氣始萌陰陽交精萬物氣微在下不可動泄

保生心鑑曰子月火氣潛伏閉藏以養其本然
之真而為來春發生升動之本此時若戕賊
之至春升之際下無根本陽氣輕浮必有溫
熱之病

簡易方曰冬至日鑽燧取火可免瘟疫

仙經曰十一日天倉開宜入山脩道脩啟福齋
歲時雜記至日以赤小豆煮粥合門食之可免
疫氣

冬至煎飭綵珠戴一陽巾

十一月事忌

纂要曰是月勿食龜鼈肉令人水病勿食陳脯
勿食鴛鴦令人惡心勿食生菜發宿疾勿食
生韭多涕唾勿食黃鼠損神氣勿食蝦蚌帶
甲之物勿食獐肉動氣勿食火焙肉食
翰墨全書曰是月二十五日為掠剩大夫忌勿
犯交姤凶至後十日夫婦當戒容止

纂要曰是月十二日二十二日忌裁衣交易
千金翼曰冬至後庚辛日不可交合大凶

又曰勿枕冷石鉄物令人目暗
又曰初四日勿責譴下人太忌

又曰十一日不可沐浴勿以火炙背

又曰勿食螺螄蚌蟹損人志氣長屍虫

雲笈七籤曰二十日不宜遠行二十三日不可
問疾不用子日犯月建作事不吉

禮儀志曰至日鑽燧取火可止瘟病是日勿多
言當閉關靜坐以迎一陽之生不可用作

雲笈七籤曰仲冬腎氣旺心肺衰宜助肺安神

調理脾胃無乖其時勿暴温煖勿犯東南賊
邪之風令人多汗腰脊強痛四肢不通

十一月脩養法

仲冬之月寒氣方盛勿傷水凍勿以炎火炙腹
背毋發蟄藏順天之道卦復復者反也陰動
於下以順上行之義也君子當靜養以順陽
生是月生氣在戌坐卧宜向西北

孫真人脩養法是月腎臟正旺心肺衰微宜增
苦味絕鹹補理脾胃閉關靜攝以迎初陽使

其長養以全吾生

靈劍子導引法勢以一手托膝反折一手抱頭
前後左右為之凡三五度去骨節間風宣通
血脉膀胱腎臟之疾

是月也一陽來復陽氣始生喻身中陽氣初動
火力方微要不縱不拘溫溫柔柔播施於鼎
中當撥動頂門微微挈之須臾火力熾盛逼
出真炁炁在箕斗東北之鄉火候造端之地

陳希夷仲冬二炁坐功圖勢

大雪十一月節坐功圖

運主太陽終氣

時配足少陰腎君火

坐功

每日子丑時起身仰膝
兩手左右托兩足左右
踏各五七次叩齒嚥液
吐納

治病

脚膝風濕毒氣口熱舌
乾咽腫上氣嗑乾及腫
煩心心痛黃疸腸瘕陰
下濕飢不欲食面如漆
咳喘有血渴喘目無見
心懸如飢多恐常若人
捕等症



冬至十一月中坐功圖

運主太陽終氣
時配足少陰腎君火

坐功

每日子丑時平坐伸兩
足拳兩手按兩膝左右
極力三五度吐納叩齒
嚥液

治病

手足經絡寒濕脊股內
後廉痛足痿厥嗜卧足
下熱臍痛左脇下背肩
解閉痛胸中滿大小腹
痛大便難腹大頸腫咳
嗽腰冷如水及腫臍下
氣逆小腹急痛泄下腫
之將寒而逆凍瘡下痢
三三四肢不收



十二月事宜

孝經緯曰冬至後十五日斗指癸為小寒陽極
陰生乃為寒今月初寒尚少也後十五日斗指
丑為大寒至此栗烈極矣律大呂呂者拒也言
陽氣欲出陰拒之也樂志曰辰丑丑者紐也言
終始之際以紐結為名也纂要曰十二月日暮
冬日杪冬涂月暮節暮歲窮稔窮紀

月纂曰天道西行作事出行俱宜向西不宜用
丑日犯月建作事不吉

黑子秘錄曰是月癸丑日造門盜賊不能進
瑣碎錄曰臘月子日晒薦蓆能去蚤虱

又曰是月取猪脂四兩懸於廝中入夏一家無
蠅

二十四日床底點燈謂之照虛耗也

二十四日取鼠一頭燒在於子地上埋之求無

鼠耗

本草圖經云取活鼠用油煎為膏敷湯火瘡滅
癩疵極良

玄樞曰除日以合家頭髮燒灰同脚底泥包於
井中呪曰勅令我家眷屬竟年不害傷寒辟
却五瘟疫鬼

七籤曰除夜枸杞湯洗浴令人不病初二
初八十三日十五二十日沐浴去灾悔吉

除日掘宅四角各埋一大石為鎮宅主灾異不
起

是日取圓石一塊雜以桃核七枚埋宅隅絕疫
鬼

除夜取椒二十一粒勿與人言投於井中以絕
瘟疫

其夜家奉神佛前併主人臥室燃燈達旦王家
宅光明攢火圍爐合家共坐以助陽氣

除夜宜燒辟瘟丹并家中所餘雜藥焚之可辟
瘟疫可焚蒼朮

方見五月

農桑撮要曰臘八日收鰕魚燒存性研細用酒
調服治小兒斑疹不出卽發更安懸斲上不
生虫

法天生意云初七初十十八二十日拔白髮

又云除夜有行瘟使者降於人間以黃紙朱書
天行已過四字貼於門額吉

便民要纂曰大寒早出含酥油於口中則耐寒
食物本草云雪水甘寒收藏能解天行時疫
切熱毒

是月收雄狐膽若有人暴亡未移時者急以溫
水研灌此少入喉中卽活移時卽無及矣當
預備之

是月取青魚膽陰乾如患喉閉及骨鯁者以此
膽少入口中咽津卽解

家塾事親曰是月取猪板油脂背陰掛能治諸
般瘡疥敷湯火良 又法取猪脂一斤入瓷

瓮中加鷄子白十枚水銀二錢封瓮埋亥地
上一百日取治癰疽極良

又曰是月取皂角燒爲末留起遇時疫早起以
井花水調一錢服之効

歲時雜記曰臘月宜合茵陳九料時疫瘟瘧山

巒瘴氣等症嶺表行客可常隨帶

茵陳 四兩 大黃 五兩 豉心 五合炒

恒山 三兩 桃核仁 三兩炒 芒硝 三兩

杏仁 三兩去皮尖 鼈甲 二兩酒醋塗炙 巴莖 一兩去皮膜去油炒另研

共爲末蜜丸桐子大初得時三日內且服五
丸或利或吐汗若否再加一丸久不覺卽以
熱湯飲促之老小以意酌服黃病痰癖時氣
傷寒痲瘵發癩服之無不瘥者瘴氣如神亦
白痢亦効春初一服一年不病收瓶以蠟封

口置燥處忌食莧菜蘆笋

屠蘇方

大黃 十六銖

白朮 十五銖

桔梗 十五銖

蜀椒 十五銖

桂心 十八銖

烏頭 六銖

芫蕪 十二銖

加防風一兩

右七味咬咀紅絹囊盛之除日沉井中至泥

底正月朔旦取藥囊置酒中煎數沸取起東

向飲之從小至大一家無疫以藥楂投井中

每歲飲之可長年無病

田家五行云十二月二十五日夜煮赤豆粥合

家食之出外者留與名曰口數粥能祛瘟鬼

負暄雜錄是月二十四日取井花水平旦初汲

者浸乳香數塊至元旦五鼓煖令温從小飲

乳香一豆大嚙水三口則一年不染時疫

多能鄙事曰是月取烏鴉一二隻入瓶泥封固

燒為末治一切勞瘦骨蒸咳嗽米飲調下二

錢良

內景經曰臘八日脩百福齋二十八日脩迎新

齊是月初六日天倉開宜入山脩道

瑣碎錄曰臘月晨起以烝餅捲猪脂食之終歲不生瘡疥久服肌體光澤

法天生意云川烏炒黃絹袋盛裝酒浸服少許可療頭風

十二月事忌

千金方是月勿食猪脾旺在四季故耳

是月勿歌舞犯者凶勿食生韭勿食霜爛菓菜勿食蚌鱉蝦鱗虫之物勿食獐肉勿食牛

猪猪肉勿食生椒勿食葵菜大抵與十一月

忌同勿犯大雪勿傷筋骨勿妄針刺

月忌二十一日不可問疾初七日不宜水陸遠行凶初九日二十五日忌裁衣交易

瑣碎錄曰除夜勿嗔罵奴僕并碎器皿仍不可大醉八日名王侯臘忌夫婦入房

十二月脩養法

季冬之月天地閉寒陽潛陰施萬物伏藏去凍就溫勿泄皮膚大汗以助胃氣勿甚溫暖勿

犯大雪宜小宜勿大全補衆陽俱息勿犯風邪勿傷筋骨卦臨臨者大也以剛居中爲大亨而利於貞也生氣在亥坐卧宜向西北孫真人曰是月土旺水氣不行宜減甘增苦補心助肺調理腎藏勿冒霜雪勿洩津液及汗初三日宜齋戒靜居焚香養道吉

靈劍子導引法勢以兩手聳上極力三五遍去脾臟諸疾不安依春法用之

陳希夷季冬二炁坐功圖勢

小寒十二月節坐功圖

運主太陽終氣
時配足太陰脾濕土

坐功

每日子丑時正坐一手
按足一手上托挽首互
換極力三五度吐納叩
齒嗽燕

治病

榮衛氣蘊食即嘔胃脫
痛腹脹藏癯飲發中滿
食減善噫身體皆重食
不下煩心下急痛瘧
寢泄水閉黃疸五泄注
下五色大小便不通面
黃口乾怠惰嗜卧捨心
心下痞苦善飢善味不
嗜食



大寒十二月中坐功圖

運主厥陰初氣
時配足太陰脾濕土

坐功

每日子丑時西面向後
踞牀跪坐一足直伸一
足用力左右各三五度
叩齒嗽嚥吐納

治病

經絡蘊積諸氣舌根強
痛體不能動搖或不能
臥強立股膝內腫流陰
膈疝足背痛腹脹腸鳴
食泄不化足不收行九
竅不通足胛腫若水脹



冬時逸事

臘八日粥

臘月八日東京作浴佛會以諸果品煮粥為之
臘八粥吃以增福

竈中點燈

都人以酒糟抹於竈門之上謂之醉司命點燈
竈心謂之照虛耗

餽歲別歲

蘇公詩云為歡恐無具假物不論貧富人事華

靡珠繡光翻坐貧者愧不能微贊出春磨言彼
此相送產物以爲餽歲又子瞻詩云人行猶可
復歲行那可追已逐東流水赴海歸無時東鄰
酒初熟西舍彘亦肥且爲一日歡毋爲窮年悲
以酒相歡謂之別歲

守歲分歲

子瞻詩畧云兒童強不睡拍手夜歡譁晨鷄且
莫唱更鼓畏慘澹坐久燈燼落起看北斗斜明
年豈無年心事恐蹉跎故大小飲酒相歡除夕

坐以待旦謂之守歲范至能詩畧云奉祠席撤
夜未艾飲福之餘卽分歲地爐火煖蒼朮香釘
盤菓餌如蜂房小兒但喜新年至頭角長成添
意氣老翁把盃心茫然增年翻是減吾年荆釵
勸酒仍祝願但願尊前且強健合室大小除夕
叙飲歡燕謂之分歲

藏鈎之戲

風土記臘日叟媪各隨其儕分爲二曹以較勝
負始於鈎弋夫人事也

火山香燭

隋主除夕設火山數十焚沉香數車香聞數十里

研爐煖合

天寶間有一研爐曲盡其巧寒冬置研爐上不凍玄天罡女授張無頗煖金合寒時出此一室暄熱

辟寒香

外國進香大寒焚之必減衣拒熱

却寒簾

咸通年賜公主却寒之簾

捏鳳炭

楊國忠用炭屑捏成雙鳳冬日燃於爐中以白檀舖底香靄一室

炷暖香

雲溪僧舍冬月客至焚暖香一炷滿室如春故詹克愛詩云爇香炷罷春生室始信壺中別有

天

天
煮建茗

逸人王休與僧道交冬月取冰之精瑩者煮建茗以供

妓圍肉陣

申王冬月以妓密圍坐側以禦寒楊家選妾肥大者行列於後謂之遮風肉陣

煖寒會

王元寶大雪時令童僕掃雪開具酒宴迎賓爲之煖寒會

三餘足學

冬爲歲餘故冬月可就問學漢書東方朔云三冬文史足

尋梅烹雪

孟浩然尋梅陶穀烹雪風致自佳

書物候風

左傳云凡分至啟閉必書雲物爲備故也炙經曰至日風從南來名爲虛賊傷人

諧律度晷

冬至始致八能之士以調律曆至日度晷景候
鍾律權土炭効陰陽也

愛日履霜

左傳曰冬日可愛又曰履霜堅冰君子知戒

鑿冰爨燧

詩云一之日鑿冰冲冲淮南子曰孟冬之月招
搖指亥爨松燧火

高子幽賞冬時十二條

湖凍初晴遠泛

西湖之水非嚴寒不冰冰亦不堅冰合初晴朝
陽閃爍湖面冰漸瓊珠點點浮泛時操小舟猷
冰浪遊觀冰開水路儼若舟引長蛇晶瑩片片
堆疊家僮善擊冰引舉手鏗然聲溜百步恍若
星流或衝激破碎狀飛玉屑大快寒眼幽然此
興恐人所未同扣舷長歌把酒豪舉覺我陽春
滿抱白雪知音忘却冰湖雪岸之爲寒也舊聞
戒涉春冰宵中不抱懼心又何必以涉冰爲戒

雪中雪霽策蹇尋梅

畫中春郊走馬秋溪把釣策寒尋梅莫不以朱
爲衣色豈果無爲哉似欲粧點景象與時相宜
有超然出俗之趣且衣朱而遊者亦非常客故
三冬披紅毡衫裹以毡笠跨一黑驢禿髮童子
挈尊相隨踏雪溪山尋梅林壑忽得梅花數株
便欲傍梅席地浮觴劇飲沉醉酣然梅香撲袂
不知身爲花中之我亦忘蒼爲目中景也然尋
梅之蹇扣角之犢去長安車馬何涼涼半哉且
爲衆嗤究境幸免覆轍

三茅山頂望江天雪霽

三茅乃郡城內山高處襟帶江湖爲勝覽最歡
喜地時乎積雪初晴疎林開爽江空漠漠寒烟
山迥重重雪色江帆片片風度銀梭村樹幾家
影寒玉瓦山徑人跡板橋客路車翻縞帶樵歌
凍壑漁釣冰簑目極去鳥歸雲感我遠懷無際
時得僧茶烹雪村酒浮香坐傍幾樹梅花助人
清賞更劇

西溪道中玩雪

往年因雪霽偶入西溪何意得見世外佳景日
雖露影雪積未踈竹眠低地山白排雲風迴雪
舞撲馬嘶寒玉墮冰柯沾衣生濕遙想梅開萬
樹目亂飛花自我人跡遠來踏破瑤街十里生
平快賞此景無多因念雪山苦行妙果以忍得
成吾人片刻冲風便想擁爐醉酒噫恣慾甚矣
雖未能以幽今攝心亦當以清寒煉骨

三
山頭玩賞茗花

兩山種茶頗蕃仲冬花發若月籠萬樹每每入

山尋茶勝處對花默共色咲忽生一種幽香深
可人意且花白若剪雲綃心黃儼抱檀屑歸折
數枝插觚爲供枝稍苞萼顆顆俱開足可一月
清玩更喜香沁枯腸色憐青眼素艷寒芳自與
春風姿態迥隔幽閑佳客孰過於君

登眺天目絕頂

武林萬山皆自天目分發故地鈴有天目生來
兩乳長偈冬日木落作天目看山之遊時得天
氣清朗烟雲淨盡扶策躡巔四望無際兩山東

引高下起伏屈曲奔騰隱隱到江始盡真若龍
翔鳳舞目極匹練橫隔知爲錢塘江也外此茫
茫是爲東海幾簇松筠山僧指云徃宋王侯廢
塚噫山川形勝千古一日曾無改移柰何故宮
忝離陵墓丘壑今幾變遷哉重可慨也

山居聽人說書

老人畏寒不涉世故時向山居曝背茅簷看梅
初放隣友善談炙糍共食令說宋江最妙回數
歡然撫掌不覺日暮吾觀道左豐碑人謂銘頌
是亦水滸傳耳豈果真實不虛故說更惜未必
得同此傳世傳人口

掃雪烹茶玩画

茶以雪烹味更清冽所爲半天河水是也不受
塵垢幽人啜此足以破寒時乎南窓日煖喜無
聲發惱人靜展古人畫軸如風雪歸人江天雪
棹溪山雪竹關山雪運等圖卽假對真以觀古
人模擬筆趣要知實景畫圖俱屬造化機局卽
我把圖是人玩景對景觀我謂非我在景中千

古塵緣孰爲真假當就圖畫中了悟

雪夜煨芋談禪

雪夜偶宿禪林從僧擁爐旋摘山芋煨剝入口
味較市中美甚欣然一飽因問僧曰有爲是禪
無爲是禪有無所有無非所無是禪乎僧曰子
手執芋是禪更從何問余曰何芋是禪僧曰芋
在子手有耶無耶謂有何有謂無何無有無相
滅是爲真空非空非非空空無所空是名曰禪
執空認禪又着實相終不悟禪此非精進力到

得慧根緣未能頓覺子曷觀芋乎芋不得火口
不可食火功不到此芋猶生須火到芋熟方可
就齒舌消滅是從有處歸無芋非火熟子能生
嚼芋乎芋相終在不滅手芋嚼盡謂無非無無
從有來謂有非有有從無滅子手執芋今着何
處余時稽首慈尊禪從言下喚醒

山窓聽雪獻竹

飛雪有聲惟在竹間最雅山窓寒夜時聽雪洒
竹林淅瀝蕭蕭連翩瑟瑟聲韻悠然逸我清聽

忽爾迴風交急折竹一聲使我寒毡增冷暗想
金屋人歡玉笙聲醉恐此非爾所歡

除夕登吳山看松盆

除夕惟杭城居民家戶架柴燔燎火光燭天搗
鼓鳴金放炮起火謂之松盆無論他處無敵卽
杭之鄉村亦無此勝斯時抱幽趣者登吳山高
曠就南北望之紅光萬道炎焰火雲街巷分岐
光爲界隔聒耳聲喧震騰遠近觸目星丸錯落
上下此景是大奇觀幽立高空俯眺囂雜覺我

身在上界

雪後鎮海樓觀晚炊

滿城雪積萬瓦鋪銀鱗次高低盡若堆玉時登
高樓凝望目際無痕大地爲之片白日暮晚炊
千門青烟四起縷縷若從玉版紙中界以烏絲
闌畫幽勝妙觀快我冷眼恐此景亦未有人知
得

尚齋遵生八牋卷之六終

雅尚齋遵生八牋卷之七

古杭高濂深甫氏編次



起居安樂牋

上卷

高子曰吾生起居禍患安樂機之也人能安所
遇而遵所生不以得失役吾心不以榮辱勞
吾形浮沉自如樂天知命休休焉無日而不
自得也是非安樂之機哉若彼偃仰時尚奔
走要塗逸夢想於燕韓馳神魂於吳楚遂使

當食忘味當卧忘寢不知養生有方日用有
忌毒形盡心枕戈蹈刃禍患之機乘之矣可
不知所戒哉余故曰知恬逸自足者為得安
樂本審居室安處者為得安樂窩保晨昏怡
養者為得安樂法閑溪山逸遊者為得安樂
歡識三才避忌者為得安樂戒嚴賓朋交接
者為得安樂助加之內養得術丹藥効靈毫
耄期願坐躋上壽又何難哉錄古成說間附
已意為編歲日起居安樂

恬逸自足條

序古名論

羅雀林曰唐子西詩云山靜似太古日長如小
年余家深山之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

歸竹牕下則山妻稚子作筍蕨供麥飯欣然
一飽弄筆牕間隨大小作數十字展所藏法
帖筆蹟盡卷縱觀之興到則吟小詩或草玉
露一兩段再烹茗茗一杯出步溪邊邂逅園
翁溪友問桑麻說秔稻量晴校雨探節數時
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恍可人目牛背笛
聲兩兩來歸而月印前溪矣味子西此句可
謂妙絕然此句妙矣識其妙者蓋少彼牽黃

臂蒼馳獵於聲利之場者但見滾滾馬頭塵
匆匆駒隙影耳烏知此句之妙哉人能真知
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

延叔堅曰吾昧爽櫛梳坐於客堂朝則誦義文
之易虞夏之書歷公旦之典禮覽仲尼之春
秋夕則逍遙內階詠詩南軒百家衆氏投閒
而作洋洋乎其盈耳煥爛乎其溢目紛紛欣
兮其獨樂也當此之時不知天之爲蓋地之

爲輿不知世之有人已之有軀雖漸離擊筑
傍若無人高鳳讀書不知暴雨方之於吾未
足况也

仲長統曰凡遊帝王之門者欲以立身揚名耳
而名不常存人生易滅優游偃仰可以自娛
欲卜居清曠以樂其志論之曰使居有良田
廣宅背山臨流溝池環市竹木周布場圃築
前果園樹後舟車足以代步涉之難使令足
以息四體之役養親有兼珍之膳妻孥無苦

身之勞良朋萃至則陳酒肴以娛之嘉時吉
日則烹羔豚以奉之躊躇畦苑遊戲平林濯
清泉追涼風釣遊鯉弋高鴻風於舞雩之下
詠歸高堂之上安神閨房思老氏之玄虛呼
吸精和求至人之彷彿與達者數子論道講
書俯仰二儀錯綜人物彈南風之雅操發清
商之妙曲逍遙一世之上睥睨天地之間不
受當時之責永保性命之期如是則可以凌
霄漢出宇宙之外矣豈羨夫入帝王之門哉

秦子敕曰昔堯優許由非不弘也洗其兩耳楚聘莊周非不廣也執竿不顧得睨背隴畝之中誦顏氏之箴瓢詠原憲之蓬戶時翱翔於林澤與沮溺爲等儔聽玄猿之悲吟察鶴鳴於九臯身安爲樂無憂爲福處空虛之名居不靈之龜知我者希則我貴矣斯乃得志之秋何困苦之戚也邪

王右軍旣去官與東主人十營山水弋釣之娛又與道士許邁共脩服食徧採名藥不遠千里游東土中諸郡名山泛滄海歎曰我卒當以樂死

陶元亮曰少學琴書偶愛閑靜開卷有得便欣然忘食見樹交蔭時鳥變聲亦復歡然有喜常言五六月中北牕下卧遇涼風暫至自謂羲皇上人

陶弘景愛山水每經澗谷必坐卧其間吟咏盤桓不能已已謂門人曰吾見朱門廣廈雖識其華樂而無欲往之心望高巖瞰大澤雖知

起居安樂上
五
此難立恒欲就之且永明中求祿得輒差舛
若不爾豈得爲今日之事豈惟身有仙相亦
緣勢使之然

蕭大園曰留侯追踪於赤松陶朱成術於辛文
良有况乎智不逸群行不高物而欲辛苦一
生何其僻也豈如知足知止蕭然無累北山
之比棄絕人間南山之南超踰世網而脩原
而帶流水倚郊甸而枕平阜築蝸舍於叢林
構環堵於幽薄近瞻烟霧遠瞻風雲藉織草

以蔭長松結幽蘭而援芳桂仰翺禽於百仞
俯泳鱗於千尋果園在後開牕以卧花卉蔬
圃居前坐簷而看灌畝二頃以供饘粥十畝
以給絲麻侍兒三五可充絰織家僮數四足
代耕耘沽酪牧羊協潘生之志畜鷄種黍應
莊叟之言獲菽尋汜氏之書露葵徵尹君之
錄烹羔豚而介春酒迎伏臘而俟歲時披良
書探至蹟歌纂纂唱嗚嗚可以娛神可以散
慮有朋自遠揚摧古今田畷相過劇談稼穡

斯亦足矣樂不可支未保性命何畏憂責
王摩詰雅喜奉佛居常蔬食不茹葷血得宋之
問藍田別墅在輞口輞水周於舍下竹洲花
塢與道友裴迪浮舟往來彈琴賦詩嘯詠終
日在京師日飯數十名僧以玄譚爲樂齋中
無所有唯茶鐺酒臼經案繩牀而已

樂天云洛城內外六七十里間凡觀寺丘墅有
泉石花竹者靡不游人家有美酒鳴琴者靡
不過有圖書歌舞者靡不觀自居守洛川泊

布衣家以宴遊召者亦時時往每良辰美景
或雪朝月夕好事者相過必爲之先拂酒壘
次開篋詩酒酬乃自援琴操宮聲弄秋思一
遍

樂天廬山草堂記云堂中設木榻四素屏二漆
琴一張儒道佛書各數卷樂天既來爲主仰
觀山俯聽泉傍睨竹樹雲石自辰及酉應接
不暇俄而物誘氣隨外適內和一宿體寧再
宿心恬三宿後頽然嗒然不知其然而然矣

醉吟先生宦遊三十載將退居洛下所居有池五六畝竹數千竿喬木數千株臺榭舟舩具體而微與嵩山僧如滿爲空門友平泉客韋楚爲山水友彭城劉夢得爲詩友望雨朗之爲酒友每一相遇欣然忘歸

蘇子美答韓持國曰比伏臘稍足居室稍寬無應接奔走之勞耳目清曠不設機器以待人心安閒而體舒放三商而眠高春而起靜院明牕羅列圖史琴樽以自娛有興則汎小舟

出盤閭二門吟嘯覽古於江山之間渚茶野釀足以消憂蓴鱸稻鱔足以適口又多高僧隱君子佛廟絕勝家有林園珍花奇石曲池高臺魚鳥留連不覺日暮

阮孝緒著高隱傳言行超逸名氏勿傳爲上品始終不耗名姓可錄爲中品掛冠人世棲心塵表爲下品

歸去來兮田園將蕪胡不歸旣自以心爲形役奚惆悵而獨悲悟已往之不諫知來者之可

追寔迷途其未遠。覺今是而昨非。舟遥遥以
輕颺。風飄飄而吹衣。問征夫以前路。悵晨光
之熹微。日欲暮也乃瞻衡宇。載欣載奔。僮僕歡迎。
稚子候門。三逕就荒。松菊猶存。携幼入室。有
酒盈樽。引壺觴以自酌。眄庭柯以怡顏。倚南
牕以寄傲。審容膝之易安。園日涉以成趣。門
雖設而常關。策扶老以流憩。時矯首而遐觀。
雲無心以出岫。鳥倦飛而知還。景翳翳以將
入。撫孤松而盤桓。歸去來兮。請息交以絕游。

世與我而相違。復駕言兮焉求。悅親戚之情
話。樂琴書以消憂。農人告余以春及。將有事
於西疇。或命巾車。或棹孤舟。既窈窕以尋壑。
亦崎嶇而經丘。木欣欣以向榮。泉涓涓而始
流。善萬物之得時。感吾生之行休。已矣乎。寓
形宇內。復幾時。曷不委心任去留。胡為乎遑
遑。欲何之。富貴非吾願。帝鄉不可期。懷良
辰以孤往。或植杖而耘耔。登東臯以舒嘯。臨
清流而賦詩。聊乘化以歸盡。樂天命復奚疑。

太醫孫景初自號四休居士山谷問其說四休
荅曰麈尾茶淡餅飽卽休補破遮寒煖卽休三
平四滿過卽休不貪不妬老卽休山谷曰此
安樂法也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
茗談上都貴游人間可喜事或茗寒酒冷賓
主相忘其居與余相望暇則步草徑相尋作
小詩遺家僮歌之以侑酒茗詩曰大醫診得
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居家所有更贈
君百戰百勝不如一忍萬言萬當不如一默
無可揀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蒲團日靜鳥吟
時爐薰一炷試觀之四休四印老少富貧無
量無邊普同供養

倪正父鋤經堂述五事靜坐第一觀書第二看

山水花木第三。與良朋講論第四。教子弟讀書第五。

齊齋十樂云。讀義理書。學法帖字。澄心靜坐。益友清談。小酌半醺。澆花種竹。聽琴玩鶴。焚香煎茶。登城觀山。寓意奕棋。十者之外。雖有他樂。吾不易矣。

邵康節吟曰。年老逢春雨。乍晴雨晴况。復近清明。天低宮殿初長日。風煖林園未嘯鶯。花似錦時。高閣望草如茵處。小車行東君見。賜何

多也。况復人間久太平。又云。堯夫非是愛吟詩。詩是堯夫志喜時。明著衣冠爲士子。高談仁義作男兒。敢於世上明開眼。肯向人間浪皺眉。六十七年無事日。堯夫非是愛吟詩。擊壤集一編。老人怡神悅目時。可吟玩。公喜飲酒命之曰太和湯。飲不過多。不喜太醉。其詩曰。飲未微醺口先吟。哦吟哦不足遂。及浩歌所寢之室。各安樂。窩冬暖。夏涼。遇有睡思。則就枕。其詩曰。墻高於肩。室大如斗。布被煖餘

起居安樂上
藜藿飽後氣吐胸中充塞宇宙聞人說人之
善就而和之又從而喜之語曰樂見善人樂
聞善事樂道善言樂行善意晚教二子以六
經家素業儒口未嘗不道儒言身未嘗不蹈
儒行其詩曰羲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
歡喜酒百年昇平不爲不偶七十康強不爲
不壽老境從容孰有如康節者乎

陶彭澤性嗜酒家貧不能常得親舊知其如此
或置酒招之造飲輒醉而退曾不恡情去留
環堵蕭然不蔽風日短葛穿結簞瓢屢空晏
如也

陶弘景書曰偃蹇園巷從容郊邑守一介之志
非敢蔑榮嗤俗自致雲霞蓋任性靈而直往
保無用以得閑壠薪井汲樂有餘歡切松煑
木此外何務

謝靈運逸民賦曰有酒則舞無酒則醒不明不
晦不昧不類蕭條秋首兀我春中弄琴明月

起居安樂上
十一
酌酒和風禦清風以遠路拂白雲而峻舉指
囊中以為期望繫外而延佇又曰推天地於
一物橫四海於寸心超塵埃以貞觀何落落
此心曾

徐勉曰冬日之陽夏日之陰良辰美景負杖躡
履逍遙自樂臨池觀魚披林聽鳥濁酒一盃
彈琴一曲求數刻之樂庶幾居常以待終

謝謨不妄交接門無雜賓有時獨醉日入吾室
者但有清風對吾飲者惟有皓月耳

歌者袁綯嘗從子瞻與客遊金山適中秋天宇
四壁一碧無際加江流傾湧月色如晝遂共
登金山妙高臺侑綯歌其水調頭歌曰明月
幾時有把酒問青天歌罷公自起舞

伯倫肆意放蕩以宇宙為狹常乘鹿車攜一壺
酒使人荷鍤隨之云死便掘地以埋土木形
骸遨遊一世

謝幾卿性通脫遇樂遊宴不得醉而還因詣道
邊酒壚停車褰幔與車前三騶對飲觀者如

堵幾鄉自若

陳暄嗜酒沈湎凡子秀憂之致書諷諫暄荅云
昔周伯仁渡江惟三日醒吾不以爲少鄭康
成一飲三百杯吾不以爲多吾嘗譬酒猶水
也可以濟舟亦可以覆舟故江諮議有言酒
猶兵也兵可千日而不用不可一日而不備
酒可千日而不飲不可一飲而不醉美哉江
公可與共論酒矣何水曹眠不識杯鍾吾口
不離瓢杓汝寧與何同日而醒與吾同日而

醉乎政言其醒可及其醉不可及也速營糟
丘吾將老焉爾無多言非爾所及

司空圖預爲壽藏故人來者引之壙中賦詩對
酌人或難之圖曰達人大觀幽顯一致非止
暫遊此中公何不廣哉布衣鳩杖出則以女
家人鸞臺自隨歲時村社會集圖必造之與
野老同席曾無傲色

韓熙載肆情坦率不持名檢伎樂殆以百數所
得月俸盡散諸姬熙載敝衣芒屨作瞽者持

獨絃琴俾舒雅執板挽之隨房乞食爲樂
子瞻在儋耳因試筆嘗自書云吾始至南海環
視天水無際淒然傷之曰何時得出此島邪
已而思之天地在積水中九州在大瀛海中
中國在少海中有生孰不在島者覆盆水於
地芥浮於水蟻附於芥茫然不知所濟少焉
水涸蟻卽逕去見其類出涕曰幾不復與子
相見豈知俯仰之間有方軌八達之路乎念
此可爲一笑

絕交書云但願守陋巷教養子孫時與親舊叙
濶陳說平生濁酒一盃彈琴一曲志願畢矣
又云聞道士遺言餌木黃精令人壽永意甚信
之遊山澤觀魚鳥心甚樂之一行作吏此事
俱廢安能捨其所樂而從其所懼哉

王逸少曰夫人之相與俯仰一世或取諸懷抱
悟言一室之內或因寄所托放浪形骸之外
雖取舍萬殊靜躁不同當其欣於所遇暫得
於已快然自足不知老之將至及其所之既

倦情隨事遷感慨係之矣悲夫

閒遊贊曰蔭映巖流之際偃息琴書之側寄心松竹取樂魚鳥則澹泊之願於是畢矣

韓退之曰窮居而閑處升高而望遠坐茂樹以終日濯清泉以自潔採於山美可茹釣於水鮮可食起居無時惟適之安與其有譽於前孰若無毀於後與其有樂於身孰若無憂於心窮居荒涼草樹茂密出無驢馬因與人絕一室之內有以自娛

澄懷錄曰長松怪石去墟落不下一二十里鳥

徑緣崖涉水於草莽間數四左右兩三家相

埒鷄犬之聲相聞竹籬茅舍蕪處其間蘭菊

藝之臨水時種梅柳霜月春風自有餘思兒

童婢僕皆布衣短褐以給薪水釀村酒而飲

之案有雜書莊周太玄楚詞黃庭陰符楞嚴

圓覺數十卷而已杖藜躡屐往來窮谷大川

聽流水看激湍鑿澄潭步危橋坐茂林探幽

壑升高峯顧無樂而死乎

雜志曰居閑勝於居官其事不一其最優者尤
於暑月見之自早燒香食罷便可搔首袂袒
帚鞞從事簾牀竹几高枕北牕清風時來反
患太涼挾策就枕困來熟睡晚涼浴罷杖履
逍遙臨池觀月乘高取風採蓮剥芡剖瓜雪
藕白醪三杯取醉而適其爲樂殆未可以一
二數也

魯南豐曰宅有桑麻田有秔稌而渚有蒲蓮
于高以追鳧鴈之上下緝於深而遂鱸鮓之

潛泳吾所以衣食其力而無媿於心也息有
喬木之繁蔭藉有豐草之幽香登山而凌雲
覽天地之奇變弄泉而乘月遺氛埃之溷濁
此吾取其怠倦而樂於自遂也

東坡云歲行盡矣風雨凄然紙牕竹屋燈火青
熒時於此有少趣

誠齋曰鳥啼花落欣然有會于心遣小奴挈壺
尊沽白酒嚼一梨花磁琖急取詩卷快讀一
過以嚙之蕭然不知在塵埃間也

又曰因葺舊廬疏渠引泉周以花木日哦其間
故人過逢淪茗奕棋杯酒淋漓殆非塵中有
也

水心曰上下山水穿幽透深棄日留夜拾其勝
會向人鋪說無異好聲美色

又曰松竹迷道庭花合圍著山人衣曳杖策書
行吟賓送日月於林樾中凡故疇新畝廩假
進退抱膝長嘯婚嫁有無皆落莫恍惚若夢
中事聞名勝士欣然迎至共食淡麩爲語

佛二氏所以離合見性命真處如水中鹽豔
非有非無

李太白詩清風明月不用一錢買赤壁賦曰惟
江上之清風與山間之明月耳得之而聲目
遇之而成色取之無禁用之不竭是造物之
無盡藏也東坡之意蓋自太白詩句中來夫
風月不用錢買而取之無禁太白東坡之言
信矣然而能知清風明月爲可樂者世無幾
人清風明月一歲之間亦無幾日就使人知

此樂或爲俗事相奪。或爲病苦障礙。欲享之。有不能者。有閑居無事。遇此清風明月。不用錢買。又無人禁。而不知此樂者。是自生障礙也。

陶潛性真。率貴賤造之者。有酒輒設。潛若先醉。便語客曰。我醉欲眠。君且去。

劉舍度性虛遠。有氣調風流。跌宕名高一時。嘗云。不須名位。所須衣食。不用身後之譽。惟重目前所見。

梁忠烈世子性愛林泉。特好散逸。論曰。吾嘗夢爲魚。因化爲鳥。方其夢也。何樂如之。及其覺也。何憂斯類。良由吾之不及魚鳥遠矣。故魚鳥飛浮。任其志性。吾之進退。長在掌握。舉首懼觸。搖足恐墮。使吾終得與魚鳥同遊。則去世如脫屣耳。

裴中立不信數術。每語人曰。雞猪魚蒜。逢着則吃。生老病死。時至則行。

高子漫談

高子曰古云得一日閑方是福做千年調笑人
癡又云人生無百年長懷千歲憂是爲碌碌
于風塵勞勞于夢寐者言耳吾生七尺豈不
欲以所志于雲霄挾劍寒星斗耶命之所在
造化主宰之所在也孰與造化競哉旣不得
于造化當安命于生成靜觀物我認取性靈
放情宇宙之外自足懷抱之中狎玩魚鳥左
右琴書外此何有于我若彼潛形追鹿豕
浪遊樂志共烟霞沉醉潔身者乃負甌而逃

抱道者以圖形爲耻豈果不以華彩爲榮
以寂寞爲樂哉是皆不得於造化意富貴之
畏人不如貧賤之肆志故能棄衆人之所取
取衆人之所棄耳味無味於虛無之淵忘無
忘於玄冥之府身居塵俗志橫兩間居在山
林而神浮八極何能使生爲我酷形爲我毒
身爲我桎梏乃踽踽涼涼爲造物晒哉樂恬
逸者當與把臂作齏咳語

高子自足論

高子曰居廟堂者當足於功名處山林者當足於道德若赤松之遊五湖之泛是以功名自足彭澤琴書孤山梅鶴是以道德自足者也知足者雖富貴不艷於當時芳聲必振於千古否則不辱於生前必災禍於沒世故足之於人足則無日而不自足不足則無時而能足也又若迫於饑寒困於利達者謂人可以勝天乃營營於飽煖聲華孰知此命也非人也命不足于人人何能足我也故子房之高

蹈遐舉功蓋千古少伯之滅跡潛踪名鑄人間淵明嗜酒人未病其沉酣和靜栽梅世共稱其閒雅是皆取足於一身無意於持滿能以功名道德爲止足故芳躅共宇宙周旋高風同天地終始耳人能受一命榮竊升斗祿便當謂足於功名弊裘短褐糲食菜羹便當謂足於衣食竹籬茅舍草窗蓬牕便當謂足於安居籐杖芒鞋蹇驢短棹便當謂足於騎乘有山可樵有水可漁便當謂足於庄田殘

卷盈床圖書四壁便當謂足於珍寶門無剝
啄心有餘閑便當謂足於榮華布衾六尺高
枕三竿便當謂足於安享看花酌酒對月高
歌便當謂足於歡娛詩書充腹詞賦盈編便
當謂足於豐贍是謂之知足常足無意於求
足未足者也足果可以力致俸求哉我故曰
能自足於窮通者是得浮雲富貴之夷猶能
自足於取捨者是得江風山月之受用能自
足於眼界者是得天空海濶之襟懷能自足

於貧困者是得簞瓢陋巷之恬澹能自足於
辭受者是得茹芝採蕨之清高能自足於燕
閑者是得衡門泌水之靜逸能自足於行藏
者是得歸雲倦鳥之舒徐能自足於唱酬者
是得一咏一觴之曠達能自足於居處者是
得五柳三徑之幽閑能自足於嬉遊者是得
浴沂舞雩之瀟洒若此數者隨在皆安無日
不足人我無競身世兩忘自有無窮妙處打
破多少塵勞柰何捨心地有餘之足而抱意

外無妄之貪果何得哉似亦愚矣觀彼進功名於百尺棄道德於方寸日汲汲於未足如金張貴逞終蹈身灾石鄧財雄卒罹族滅君子可不以水月鏡花爲幻好謙惡盈爲戒哉又若鄙陋者原石火頃炎冰山乍結即便心思吞象目無全牛務快甲第雲連金珠山積舉世莫與之比慾猶未滿此正所謂不知足者也吾知棘林之駝黏壁之蝸是皆此輩耳其與留有餘不盡以還造化者何如哉

居室安處條

序古名論

天隱子曰吾謂安處者非華堂邃宇重裯廣榻之謂也在乎南面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明暗則疾病生焉此所謂居處之室尚使之然况天地之氣有亢陽之攻肌淫陰之侵體豈可不防慎哉脩

養之漸倘不法此非安處之道術曰吾所居
室四邊皆窓戶遇風卽闔風息卽開吾所居
座前簾後屏太明卽下簾以和其內映太暗
則捲簾以通其外耀內以安心外以安目心
目皆安則身安矣明暗尚然况太多事慮太
多情欲豈能安其內外哉

高太素隱商山起六館曰春雪未融館清夏晚
雲館中秋午月館冬日方出館暑簟清風館
夜階急雨館各製一銘

神隱曰草堂之中竹牕之下必置一榻時或因
倦偃仰自如日間牕下一眠甚是清爽時夢
乘白鶴遊于太空俯視塵壤有如蟻壘自爲
莊子夢爲蝴蝶入於桃溪當與子休相類又
曰草堂之中或草亭僻室製爲琴室地下埋
一大缸缸中懸一銅鐘上以石墁或用板鋪
上置琴磚或木几彈琴其聲空朗清亮自有
物外氣度

東坡守汝陰作亭以帷幕爲之世所未有其製

若亭四圍柱架穿插成之裝起則以帷幕圍
之拆束則揭而他往其銘畧云乃作新亭簷
楹藥梁鑿柄交設合散靡常不油仰承清幄
四張我所欲往十夫可將與水升降除地布
牀又云豈獨臨水無適不減春朝花郊秋夕
月場無脛而趨無翼而翔敞又改爲其費易
償榜曰擇勝名實允當又觀子由繼作四言
詩內云視身如傳苟完不求山磐水嬉習氣
未瘳風有翠幄雨有赤油匪車匪舟亦可相
攸則晴用布帷雨用油幕可知

唐子西云有軒數間松竹迷道庭花合圍直堂
屋之後人事之所不及賓遊之所不至徃徃
獨坐於此解衣盤礴箕踞胡床之上含毫賦
詩曝背閱書以釋忽忽之氣自妙

山家清事云擇故山濱水地環籬植荆間栽以
竹餘丈植芙蓉三百六十八芙蓉二丈環以
松梅入此餘三丈重籬外芋栗羊棗桃李內
植梅結屋前茅後瓦入閣各尊經藏古今書

左塾訓子右道院迎賓進舍三寢一讀書一
治藥一後舍二其一儲酒穀列山具農具一
安僕役庖湏婢一童一園丁二前鶴屋養鶴
後犬一二足驢四蹄牛四角客至具蔬食酒
核暇則讀書課農圃毋苦吟以安天年

潘岳閑居賦曰太母在堂覽止足之分廣浮雲
之志築室種木逍遙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

晴六合清朗太君升輕軒御板輿遠覽王畿
近周家園席長筵列子孫柳垂陰車結軌或
宴于林或禊于汜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

王子猷嘗暫寄人空宅便命種竹或曰暫住何
煩爾主玉嘯咏良久指竹曰何可一日無此
君

起居安樂
柳子厚曰把荷鍾決溪泉爲圃以給如其隙則
浚池溝藝樹木行歌坐釣望青天白雲以此
爲適亦是老死亡戚戚者

孫公仲益曰新宅落成市聲不入耳俗軌不至
門客至共坐青山當戶流水在左輒談世事
便當以大白浮之

懿代崇佛法迎佛骨至起不思議堂以奉之
杜祁公別墅起蒼荀館室形亦六器用亦六角
以象蒼花之六出焉

陶學士曰余啣命渡淮入廣陵界維舟野次縱
步至一村圃有碧蘆方數畝中隱小室榜曰
秋聲館時甚愛之不知誰家別墅意主人亦
雅士也

宜春城中有堆阜郡人謂之袁臺地屬李致致
有文馳聲衆爲築室於袁臺取登東山而小
魯之義榜爲小魯軒

宣城何子華有古橙四株面橙建堂榜曰剖金
霜降橙熟開尊潔饌與衆共之

陳犀罷司農少卿省女兄于姑蘇適上元夜觀
燈車馬喧騰目奪神醉嘆曰涉水霜泛烟水
乍見此高明世界遂覺神朗頓還舊館

武陵儒者苗彤事園池以接賓客建野春亭內
中雜植山野草花五色錯雜

李愚語人曰予夙夜在公不曾漫遊華胥國意
欲於洛陽買水竹處作蝶庵謝事居之庵中
當以莊周爲開山第一祖陳搏配食若忙者
難爲主籍供職

王震爲國子博士好觀雨中浮漚踈稠出沒
雨就四階狹擁處寓目而心醉焉張麟瑞戲
之曰公宜以此亭名曰醉漚

居處建置

焜閣 南方暑雨時藥物圖書皮毛之物皆爲
徽溽壞盡今造閣去地一丈有多閣中循壁
爲厨二二層壁間以板弭之前後開牕梁上
懸長笕物可懸者懸於笕中餘置格上天日
晴明則大開牕戶令納風日爽氣陰晦則密

走居安樂上
閉以杜雨濕中設小爐長令火氣溫鬱又法
閣中設床二三床下收新出窰炭實之乃置
畫片床上未不黴壞不須設火其炭至秋供
燒明年復換新炭床上切不可卧卧者病瘖
屢有驗也蓋火氣所爍故耳

清閼閣雲林堂閣尤勝客非佳流不得入堂前
植碧梧四令人指拭其皮每梧墜葉輒令童
子以針綴杖頭亟挑去之不使黧汚如亭亭
綠玉其鮮盈庭不容人踐綠褥可愛左右列

以松桂蘭竹之屬敷紆僚繞其外則高木
篁蔚然深秀周列奇石東設古玉器西設古
鼎尊壘法書名畫每雨止風收杖履自隨道
遙容與詠歌以娛望之者識其爲世外人也
觀雪菴長九尺濶八尺高七尺以輕木爲格
紙布糊之以障三面上以一格覆頂面前施
幃幔捲舒如帳中可四坐不妨設火食具隨
處移行背風張之對雪瞻眺比之氈帳似更
清逸施之就花就山水雅勝之地無不可也

謂之行窩

松軒 宜擇苑囿中向明爽境之地構立不用
高峻惟貴清幽八窓玲瓏左右植以青松數
株須擇枝幹蒼古屈曲如畫有馬遠盛子昭
郭熙狀態甚妙中立奇石得石形瘦削穿透
多孔頭大腰細裊娜有態者立之松間下植
吉祥蒲草鹿葱等花更置建蘭一二盆清勝
雅觀外有隙地種竹數竿種梅一二以助其
清共作歲寒友相臨軒外觀恍若在畫圖中

矣

高子書齋說

高子曰書齋宜明靜不可太敞明淨可爽心神
宏敞則傷目力窓外四壁薜蘿滿牆中列松
檜盆景或建蘭一二透砌種以翠芸草令遍
茂則青芴鬱然傍置洗硯池一更設盆池近
牕處蓄金鯽五七頭以觀天機活潑齋中長
卓一古硯一舊古銅水注一舊窰筆格一班
竹筆筒一舊窰筆洗一糊斗一水中丞一銅

石鎮紙一左置榻床一榻下滾脚凳一床頭
小几一上置古銅花尊或哥窑定瓶一花時
則插花盈瓶以集香氣閑時置蒲石于上收
朝露以清目或置鼎爐一用燒印篆清香冬
置煖硯爐一壁間掛古琴一中置几一如吳
中雲林几式佳壁間懸畫一書室中畫惟二
品山水爲上花木次之禽鳥人物不與也或
奉名畫山水雲霞中神佛像亦可名賢字幅
以詩句清雅者可共事上奉烏思藏鈔金佛

一或倭漆龕或花梨木龕以居之否用小石
盆一或靈璧應石將樂石崑山石大不過五
六寸而天然奇怪透漏瘦削無斧鑿痕者爲
佳次則燕石鍾乳石白石土瑪瑙石亦有可
觀者盆用白定官哥青東磁均州窑爲上而
時窰次之几外爐一花瓶一匙筋瓶一香盒
一四者等差遠甚惟博雅者擇之然而爐製
惟汝爐鼎爐戟耳彝爐三者爲佳大以腹橫
三寸極矣瓶用膽瓶花觚爲最次用宋磁鶻

走居安樂上
頸瓶餘不堪供壁間當可處懸壁瓶一四時
插花坐列英興竹凳六禪椅一拂塵搔背棕
帚各一竹鐵如意一右列書架一上置周易
古占詩經傍註離騷經左傳林註自微二編
近思錄古詩紀百家唐詩王李詩黃鶴補註
杜詩說海三才廣記經史海篇直音古今韻
釋等書釋則金剛鈔義楞嚴會解圓龜見註疏
華嚴合論法華玄解楞伽註疏五燈金元佛
氏通載釋氏通鑑弘明集六度集蓮心寶鑑

傳燈錄道則道德經新註指歸西升經句解
文始經外旨冲虛經四解南華經義海纂微
仙家四書真仙通鑑參同分章釋疑陰符集
解黃庭經解金丹正理大全脩真十書悟真
等編醫則黃帝素問六氣玄珠密語難經脉
訣華陀內照巢氏病源證類本草食物本草
聖濟方普濟方外臺秘要甲乙經朱氏集驗
方三因方永類鈴方玉機微義醫壘元戎醫
學綱目千金方丹溪諸書閑散則草堂詩餘

正續花間集歷代詞府中興詞選法帖真則
鍾元常季直表黃庭經蘭亭記隸則夏承碑
石本隸韻行則李北海陰符經雲麾將軍碑
聖教序草則十七帖草書要領懷素絹書千
文孫過庭書譜此皆山人適志備覽書室中
所當置者畫卷舊人山水人物花鳥或名賢
墨跡各若干軸用以充架齋中永日據席長
夜篝燈無事擾心閱此自樂逍遙餘歲以終
天年此真受用清福無虛高齋者得觀此妙

茆亭 以白茆覆之四構爲亭或以棕片覆者
更久其下四柱得山中帶皮老棕本四條爲
之不惟淳朴雅觀且亦耐久外護闌竹一二
條結於蒼松翠蓋之下脩竹茂林之中雅稱
清賞

檜栢亭 植四老栢以爲之製用花匠竹索結
束爲頂成亭惟一簷者爲佳圓製亦雅若六
角二簷者俗甚桂樹可結羅漢松亦可若用
薔薇結爲高塔花時可觀若以爲亭除花開

後荆刺低垂焦草蠹蟲撩衣刺面殊厭經目
無論玩賞

園室 臞仙曰園室之製人各不同予所志者
取法於天地範圍之理上圓下方經一丈有
二中隔前後二間前間開日月圓竅於東西
以通日月之光後間於頂上孔開牕撐放以
取天門靈氣良上塞戶令不通達以閉鬼戶
之意此余所製也

九徑 江梅 海棠 棗 李 橘 杏 紅

梅 碧桃 芙蓉 九種花木各種一徑命
曰三三徑詩曰三徑初開是蔣卿再開三徑
是淵明誠齋奄有三三徑一徑花開一徑行
茶寮 側室一斗相傍書齋內設茶竈一茶盞
六茶注二餘一以注熟水茶臼一拂刷淨布
各一炭箱一火鉗一火筋一火扇一火斗一
可燒香餅茶槃一茶橐二當教童子專主茶役以
供長日清談寒宵兀坐煎法另具

藥室 用靜屋一間不聞鷄犬之處中設供案

一以供先聖藥王分置大板卓一光面堅厚
可以和藥大鐵碾一石磨一小碾一乳鉢大
小二音塹音筒一用以搗珠末不飛搯白一大
小中稀篩各一大小密絹篩各一棕掃帚一
淨布一銅鑊一火扇一火鈴一大小盤秤各
一藥櫃一藥廂一葫蘆瓶確此藥家取用無
筭當多蓄以備用凡在藥物所需俱當置之
藥室平時密鎖以杜不虞此又君子所先

高子花榭詮評

高子曰歐陽公示謝道人種花詩云深紅淺白
宜相間先後仍須次第栽我欲四時携酒賞
莫教一日不花開余意山人家得地不廣開
徑怡閑若以常品花卉植居其半何足取也
四時所植余爲詮評牡丹譜類數多佳本遇
目亦少大紅如山茶石榴色者寓形於圖畫
有之托根于土壤未見他如狀元紅慶雲紅
王家紅小桃紅雲容露濕飛燕新粧茄紫香
紫臘脂樓潑墨紫國色烟籠玉環沉醉尺素

白剪紙水晶簾捲月露生香御衣黃舞青霓
一捻紅綠蝴蝶玳瑁闌開朝霞散彩數種之
外無地多栽芍藥在廣陵之譜三十有奇而
余所見亦惟數種金帶圍瑞蓮紅冠群芳衣
紫塗朱容閑紅拂千葉白玉逍遙舞霓白玉
盤盃膩雲軟玉色艷綠珠粉綉毬紫綉毬俗名
麻葉歡團霞臉次第粧新碧桃單瓣白朶瀟
灑霜姿後先態雅垂絲海棠鐵梗海棠西府
海棠木瓜海棠白海棠含烟照水風韻撩人

玉蘭花辛夷花素艷清香芳鮮奪目千瓣粉

桃俗名二色桃緋桃俗名蘇州朶花辦如剪絨非

惡大紅單瓣桃玄都異種未識劉郎千瓣大

紅重臺石榴千瓣白榴千瓣粉紅榴千瓣鶯

黃榴單瓣白粉二色榴西域別枝堪驚博望

紫薇粉紅薇白薇紫禁漏長卦延涼月金桂

月桂四時開生子者廣寒高冷雲外香風照水梅花

朶朶下垂綠萼梅玉蝶梅磬口臘梅黃色如蜜紫

少大曾於洪宣公山亭見之其香撲人月瘦

烟橫騰吟孤嶼粉紅山茶千瓣白山茶大紅

滇茶大如茶盞瑪瑙山茶紅黃白三色夥作堆心外大瓣殊砂

紅寶珠鶴頂山茶中心如饅叢簇可愛霞蒸若吐白鬚者不佳

雪釀沉醉中山大紅槿千瓣白槿殘秋幾朵

林外孤芳茶梅花小朵粉紅黃心開在十一月各花淨盡之時得此可

玩茗花香清插瓶可久可玩冷月一枝齋頭清供我之

所見調亦可同倘人我好惡不侷用捨惟人

自取若彼草花百種橫占郊原茲為品題分

為三乘花之丰采不一况栽成佔地無多種

種剪裁當與無收僅蓄更開十徑醉賞四時

高子草花三品說

高子曰上乘高品若幽蘭建蘭蕙蘭朱蘭白山

丹黃山丹剪秋羅二色鷄冠一花中分紫白二色同出一蒂

黃蓮千瓣茉莉紅芍千瓣白芍玫瑰秋海棠

白色月季花大紅佛桑臺蓮花開落盡蓮房中每顆仍發花

辦夾竹桃花單瓣水仙花黃萱花黃薔薇菊

之紫牡丹白牡丹紫芍藥銀芍藥金芍藥蜜

芍藥金寶相魚子蘭菖蒲花夜合花

已上數種色態幽閑丰標雅淡可堪盆架高
齋日共琴書清賞者也中乘妙品若百合花

五色戎葵

此宜多種余家一畝中收取花朶
一二百枝比類形色不同共有五

十多種能作變
態無定本也

白鷄冠矮鷄冠酒金鳳仙花

四面蓮迎春花金雀素馨山礬紅山丹白花

蓀紫花蓀吉祥草花福建小梔子花黃蝴蝶

鹿芎剪春羅夏羅番山丹水木樨開陽花石

竹五色罌粟黃白杜鵑黃玫瑰黃白紫三色

佛桑金沙羅金寶相麗春木香紫心白木香

黃木香茶縻間間紅十姊妹鈴兒花凌霄虞

美人蝴蝶滿園春含笑花紫花兒紫白玉簪

錦被堆雙鴛菊老少年鴈來紅十樣錦秋葵

醉芙蓉大紅芙蓉玉芙蓉各種菊花甘菊花

金邊丁香紫白丁香萱花千瓣水仙紫白大

紅各種鳳仙金鉢盂錦帶花錦茄花拒霜花

金莖花紅荳蔻花火石榴指甲花石巖花牽牛

花淡竹花萱葵花木清花真珠花木瓜花滴

露花紫羅欄紅麥番椒菜豆花

已上數種香色間繁丰采各半要皆欄檻春
風共逞四時粧點者也下乘具品如金絲桃
鼓子花秋牡丹纏枝牡丹四季小白花又名
接骨草史君子花金萱花金錢花紅白郁李
花縑絲花蒿芭花掃帚鷄冠花菊之滿天星
枸杞花虎茨花莎菇花金燈銀燈羊躑躅金
蓮千瓣銀蓮金燈籠各種藥花黃花兒散水
花槿樹花白萱花萬年青花孩兒菊花纏枝
蓮白蘋花紅蓼花石蟬花

已上數種鉛華粗具姿度未閑置之籬落池
頭可填花林踈缺者也已上種種是皆造物
化機撩人春色分布寰宇吾當盡植林園以
快一時心目無愧歐公詩教可也

高子盆景說

高子曰盆樹之尚天下有五地最盛南都蘇淞
二郡浙之杭州福之浦城人多愛之論值以
錢萬計則其好可知但盆景以几卓可置者
爲佳其大者列之庭榭中物姑置勿論如最

古雅者品以天目松爲第一惟杭城有之高
可盈尺其本如臂針毛短簇結爲馬遠之歌
斜詰曲郭熙之露頂攫拿劉松年之偃亞層
疊盛子昭之拖拽軒翥等狀哉以佳器槎牙
可觀他樹蟠結無出此製更有松本一根二
梗三梗者或栽三五窠結爲山林排匝高下
參差更多幽趣林下安置透漏窈窕崑石應
石燕石臘石將樂石靈壁石石筍安放得體
時對獨本者若坐岡陵之巔與孤松盤桓對

雙本者似入松林深處令人六月忘暑除此
五地所產多同惟福之種類更夥若石梅一
種乃天生形質如石燕石鱗之類石本發枝
含花吐葉歷世不敗中有美者奇怪莫狀此
可與杭之天目松爲匹更以福之水竹副之
可充几上三友水竹高五六寸許極則盈尺
細葉老幹瀟疎可人盆上數竿便生渭川之
想亦盆景中之高品也次則枸杞之態多古
雪中紅子扶踈時有雪壓珊瑚之號本大如

走居安樂上
四
拳不露做手又如檜栢耐苦且易蟠結亦有
老本蒼柯針葉青鬱束縛盡解若天生然不
讓他本自多山林風致他如虎茨余見一百
兵家有二盆本狀笛管其葉十數重疊每盆
約有一二十株爲林此真元人物也後爲俗
人所敗又見僧家元盆竒古作狀寶玩令人
忘餐竟敗豪右美人蕉盈尺上盆蕉傍立石
非他樹可比此須擇異常之石方愜心賞他
如榆椿山冬青山黃楊雀梅楊婆奶六月雪

鐵梗海棠櫻桃西河柳寸金羅漢松娑羅松
剔牙松細葉黃楊玉蝶梅紅梅綠萼梅瑞香
桃絳桃紫薇結香川鵲李杏銀杏江西細竹
素馨小金橘牛奶橘冬時纍纍朱實至春不
凋小茶梅海桐纓絡栢樹海棠老本黃楊已
上皆可上盆但木本竒古出自生成爲難得
耳又如深山之中天生怪樹種落巖竇羊深
木本雖大樹則婆娑曾見數本名不可識似
更難得又如菖蒲之種有六金錢牛頂臺蒲

起居安樂上
四一
劍春虎鬚香苗看蒲之法妙在勿令見泥與肥爲上勿澆井水使葉上有白星壞苗不令日曝勿冒霜雪勿見醉人油手數事爲最種之崑石水浮石中欲其苗之蒼翠蕃衍非歲月不可往見友人家有蒲石一圓盛以水底其大盈尺儼若青壁其背乃先時拳石種蒲日就生意根窠蟠結密若羅織石竟不露又無延蔓真國初物也後爲腥手摩弄缺其一面令人悵然大率蒲草易看盆古爲難若定

之五色劃花白定綉花劃花方圓盆以雲板脚爲美更有八角元盆六角環盆定樣最多柰無長盆官窰哥窰元者居多繚環者亦有方則不多見矣如青東磁均州窰元者居多長盆亦少方盆菱花葵花製佳惟可種蒲先年蔣石匠鑿青紫石盆有匾長者有四方者有長方四入角者其鑿法精妙允爲一代高手傳流亦少人多不知又若廣中白石紫石方盆其製不一雅稱養石種蒲單以應石置

之殊少風致亦有可種樹者又如舊龍泉官
窰盈三二尺大盆有底冲全者種蒲可愛若
我朝景陵茂陵所製青花白地官窰方圓盆
底質細青翠又爲殿中名筆圖畫非窰匠描
寫曾見二盆上蘆鴈不下絹素但盆惟種蒲
者多種樹者少也惟定有盈尺方盆青東磁
間或有之均州龍泉有之皆方而高深可以
種樹若求長樣可列樹石雙行者絕少曾見
官窰粉色裂紋長盆中分樹水二漕製甚可

愛近日燒有白色方圓長盆甚多無俟他求
矣其北路青綠泥窰俗惡不堪經眼更有燒
成鬼子蟾蜍劉海荔枝党仙中開一孔種蒲
此皆兒女子戲物豈容汚我仙靈見之當破
其坦腹爲菖蒲脫災山齋有崑石蒲草一具
載以白定劃花水底大盈一尺三四下製川
石數十子紅白交錯青綠相間日汲清泉養
之自謂齋中一寶

擬花榮辱評

高子曰花之遭遇榮辱卽一春之間同其天時
而所遇迥別故余述花雅稱爲榮凡二十有
二其一輕陰蔽日二淡日蒸香三薄寒護蓋
四細雨逞嬌五淡烟籠罩六皎月篩陰七夕
陽弄影八開值晴明九傍水弄妍十朱闌遮
護十一名園閑靜十二高齋清供十三插以
古瓶十四嬌歌艷賞十五把酒傾歡十六晚
霞映彩十七翠竹爲隣十八佳客品題十九
主人賞愛二十奴僕衛護二十一美人助粧

二十二門無剝啄此皆花之得意春風及時
逞艷不惟花得主榮主亦對花無愧可謂人
與花同春矣其嫉憎爲辱亦二十有二一狂
風摧慘二淫雨無度三烈日銷燦四嚴寒閉
塞五種落俗家六惡鳥翻啣七鷲遭春雪八
惡詩題咏九內厭賞客十兒童扳折十一主
人多事十二奴僕懶澆十三籐草纏攪十四
本瘦不榮十五搓捻憔悴十六臺榭荒涼十
七醉客嘔穢十八藥罈作瓶十九分枝剖根

二十四虫食不治二十一蛛網聯絡二十二麝
臍薰觸此皆花之空度青陽芳華憔悴不惟
花之寥落主庭主亦對花增愧矣花之遭遇
一春是非人之所生一世同邪

家居種樹宜忌

地理心書曰人家居止種樹惟栽竹四畔青翠
鬱然不惟生旺自無俗氣東種桃柳西種柘
榆南種梅棗北種柰杏爲吉又云宅東不宜
種杏宅南北不宜種李宅西不宜種柳中門

種槐三世昌盛屋後種榆百鬼退藏庭前勿
種桐妨礙主人翁屋內不可多種芭蕉久而
招崇堂前宜種石榴多嗣大吉中庭不宜種
樹取陰栽花作闌惹淫招損陰陽忌云庭心
樹木名閑困長植庭心主禍殃大樹近軒多
致疾門庭雙棗喜加祥門前青草多愁怨門
外垂楊更有妨宅內種桑并種槿種桃終是
不安康

選擇黃曆臺曆一說

高子曰家居選擇似不可緩然而日者成書頗煩無俟余爲撮要惟奇門演禽二書最爲卜筮緊要每有異驗余深知之惜乎浩濶無容舉畧今之黃曆臺曆內有二事人不多識特揭以明之

黃曆每月下有某日日傳姬訾之次當用甲丙庚壬時此爲四大吉時也百凡用之至吉但十二時中曾無甲時丙時其說云何姬訾者正月亥將也爲之月將其十二將俱逆行自

亥始正月雖過一二十日其將未交惟看曆上正月下某日日傳姬訾之次方作正月論已先之日俱作十二月將筭交月之後每日用時甲取寅卯二時之中各半用之是吉時也丙取巳午之申庚取申酉壬取亥子是也又如二月戌將降婁當用艮巽坤乾四時艮取丑寅二時之中各半巽取辰巳坤取未申乾取戌亥是也三月酉將大梁過傳當用癸乙丁辛四時癸取子丑乙取卯辰丁取午未

辛取酉戌是也四月申將實沉將換而用時
又以甲丙庚壬三項實輪無變法也五月未
將鶉首六月午將鶉火七月巳將鶉尾八月
辰將壽星九月卯將大火十月寅將析木十
一月丑將星紀十二月子將玄枵每月惟以
黃曆月建下考之須記雖過二月還用正月
將選擇是最緊要

又如京師臺曆每日下有義字專字伐字制字
寶字其五字何也此為奇門選日訣也假如

一甲子日子水生甲木下生土也為義
一乙木克丑土上克下也為制戊辰日上無
一犯為專庚午日午火克庚金下克上也為伐
一丁丑日丁火生丑土上生下也為寶故用日
一當以五字消息用之大率寶義為上吉專為
一平制伐為凶也特述以備參考
居處生旺吉凶宜忌

保生要錄曰人之家室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

而黃水欲其美而清常坐之處極令四面周
密勿令少有細隙致風得入壁間風峻人不
易知其傷人最重初時不覺久能中人夫風
者天地之氣也能生成萬物亦能損人有正
有邪故耳初入腠理漸至肌膚內傳經脉達
於臟腑傳變既深為患不小故云避風如避
箭盛暑所居兩頭通屋街堂夾道風回涼爽
其為害尤甚養生者當更慎之

帝宅經曰陽宅即有陽氣抱陰陰宅即有陰

氣抱陽陰陽之宅者即龍也陽宅龍頭在亥

尾在巳陰宅龍頭在巳尾在亥

其狀在龍者
陽龍赤陰龍

青各有命坐
切忌犯也

凡從巽向乾從午向子從坤向

艮從酉向卯從戌向辰移轉為陽

巳上移轉
及上官所

住不計遠近
悉入陽也

從乾向巽從子向午從艮向坤

從卯向西從辰向戌移轉為陰

巳上移轉
悉各入陰

故福德之方動依天道天德月德生氣到其位

即修令清潔潤厚即一家獲安榮華富貴

福德者宅之財命也財命
既旺何愁不榮故須勤修再入陰入陽是名

無氣三度重入陰陽謂之無魂四入謂之無

魄魂魄既無即家破逃散子孫絕滅也連犯不止

即絕門滅嗣此之謂也若一陰陽往來即合天道自然

吉昌之象也

又云其宅乃窮急翻故宮宜拆形禍方舍却益

福德方也翻宅平墻可以銷殃宅之行年不利或口舌疾

病等事即且翻刑禍之方添益福德改移墻壁即災消禍滅致大吉昌也

又云刑禍之方缺復荒福德之方連接長吉也

刑禍之方墻宜薄屋宜低荒蕪無事刑禍之福德欠及墻屋宜連接高朗壯實也

方縮復縮猶恐災殃往相逐福德之方拓後

拓子子孫孫受榮樂刑禍之方戒侵拓也不得太過縮縮即氣不足不

足則損財祿不吉福德之方宜戒侵拓亦不得太過太過即成福會至微不消厚福所臨也

凡事是大過所侵拓之數過于本宅名曰太過

又云宅中姓上吉利地不得破損與污穢西北

天門緊要方勿安糞土與牛廐又云宅有五

虛令人貧耗五實令人富昌宅大人少一虛

門面大內窄小二虛墻院不完整三虛井竈

不一處四虛宅地多屋少庭院廣濶五虛宅

小人多一實宅大門小二實墻院週完三實宅地相停四實宅水溝東南流五實又云勿以接木為柱及自死樹為柱皆不祥

又云宅乃漸昌勿棄室堂不得因富就改造也不衰莫移

是為受殃舍居就廣未必有歡計口半造必

得壽考言宅不宜廣也

每年逐月有生氣死氣之位修生氣者福德來集言月生炁與天道月德合其吉路也犯死氣之方者立見禍殃

逐月生死二炁所主方位

正月	生炁在子癸 死炁在午丁	二月	生炁在丑艮 死炁在未坤
三月	生炁在寅甲 死炁在申庚	三月	生炁在卯乙 死炁在酉辛
五月	生炁在辰巽 死炁在戌乾	六月	生炁在巳丙 死炁在亥壬
七月	生炁在午丁 死炁在子癸	八月	生炁在未坤 死炁在丑艮
九月	生炁在申庚 死炁在寅甲	十月	生炁在酉辛 死炁在卯乙
十月	生炁在戌乾 死炁在辰巽	十一月	生炁在亥壬 死炁在巳丙

逐月土炁所冲方位

宅經曰凡脩築垣墻連造宅舍上炁所冲之方

人家即有災殃宜依法禳之吉

正月土炁冲丁未方二月冲坤三月冲壬亥
四月冲辛戌五月冲乾六月冲寅甲七月冲
癸丑八月冲艮九月冲丙巳十月冲辰乙十
一月冲巽十二月冲甲庚已上當細看之犯
必有災

天道吉方

此說人多不知故表出于此

子午年 坤艮

寅申年 乙辛

丑未年 甲庚

卯酉年 乾巽

辰戌年 丙壬

巳亥年 丁癸

人道吉方

子午年 乾巽

丑未年 丙壬

寅申年 丁癸

卯酉年 坤艮

辰戌年 甲庚

巳亥年 乙辛

利道吉方

子午卯酉年 乙卯

寅申丑未年 丙壬

辰戌巳亥年 甲庚

月天道方

正七月 乙辛

二八月 乾巽

三九月 丙壬

四十月 丁癸

五十一月 坤艮

六十二月 甲庚

月人道方

正七月

丁癸

二八月

坤艮

三九月

丙壬

四十月

丁癸

五十一月

坤艮

六十二月

甲庚

月生氣方

正月

子

二月

丑

三月

寅

四月

卯

五月

辰

六月

巳

七月

午

八月

未

起造工匠魘鎮解法

驪仙曰凡梓人造房瓦人覆瓦石人甃砌五墨繪飾皆有魘鎮咒詛其建造之初必先祭告

方隅土木等神其祭文曰茲者建造屋宇其木泥石繪畫之人所有魘鎮咒詛不出百日乃使自受其殃預先盟於群靈則災禍無干於我使彼自受而我家宅寧矣造船者亦如此例梓人最忌倒用木梢必取生氣根下而稍上其魘者倒用之使人家不能長進作事顛倒解法以斧頭擊其木曰倒好倒好住此宅內世世溫飽

又若造前樑臨上乃移為後樑魘曰前樑調後

樑必定先死娘卵眼內放竹楔者魘曰拘卵
放竹不動自哭使人家屋內常有哭聲有刻
人像書咒于身以釘釘於屋上釘眼令瞎釘
耳令聾釘口令啞釘心令有心疾釘門使房
主不得在家令出門釘之終不得安居屋內
如釘床以竹釘十字釘之或畫人形紙符于
內使卧床之人疾病不安此梓人魘鎮之大
畧解之之法其屋既成用水一盆使家人各
執柳枝蘸水繞屋洒之咒曰木郎木郎遠去

他方作者自受爲者自當所有魘鎮與我無
妨急急一如太上律令勅則無患矣

如瓦匠魘有合春中或土人船傘之類或壁中
置一匙一筋曰只許住一時其家便破如瓦
砌門限堦基之下用荷葉包飯於下以筋十
字安在上今有嘔噎之疾有砌竈用木刻人
以寃刀朝其寢或向廳堂使其刀兵相殺石
匠鑿人形置礫上又畫匠彩梁俱有魘咒說
破不妨凡木匠魘人必插木筏在首不令插

之卽不靈矣

走居安樂社

五十三

