



雅尚齋遵生八牋卷之八

古杭高濂深甫氏編次

起居安樂牋

下卷

晨昏怡養條

梁序古名論

書室脩行法心閑手懶則觀法帖以其可作可
止也手心俱閑則寫字作詩文以其可以兼
濟也心手俱懶則坐睡以其不强役于神也

心不甚定宜看詩及雜短故事以其易于見
意不滯於久也心閑無事宜看長篇文字或
經註或史傳或古人文集此甚宜於風雨之
際及寒夜也又曰手冗心閑則思心冗手閑
則卧心手俱閑則著作書字心手俱冗則思
早畢其事以寧吾神

胡昭曰目不欲視不正之色耳不欲聽污穢之
聲鼻不欲向羶腥之氣口不欲嘗毒辣之味
心不欲謀欺詐之事反此辱身損壽

青牛道士曰勿過樂樂人不壽但莫強爲力所
不能舉物從朝至暮常有所爲使外體不息
覺勞卽止止復爲之此與導引無異耳

枕中方曰怡養之道勿久行久坐久卧久言不
強飲食亦忘憂苦愁哀饑卽食渴乃飲食止
行百步夜勿食多凡食後行走約過三里之
數乃寢

崔寔箴曰動不肆勤靜不宴逸有疾歸天醫無
能恤太上防疾其次萌芽腠理不蠲骨髓柰

何

搜神記曰天清地寧人物營營名利奔走喜怒
交爭思慮夙壽彌喪其生何不寡欲端守爾
精

家語曰人有三死而非其命也乃自取也夫寢
處不時飲食不節勞逸過度三者疾共殺之
通天論曰氣味辛其發散爲陽酸苦涌泄爲陰
是以一身之中陰陽運用五行相生莫不由
於飲食也若少年之人真元氣壯失於饑飽

傷于生冷以根本強盛未易爲患其高年之
人真氣耗竭五臟衰弱全在飲食以生氣血
若生冷無節饑飽失宜調停無度動成疾患
但人之疾病未有不因八邪而感八邪者風
寒暑濕饑飽勞逸也居常之食大抵宜在溫
熱熟軟忌是粘硬生冷每朝宜進平補下元
藥一服女人平補血海藥無燥熱者方可以
猪羊腎作米粥一盃以壓之諸品粥皆可食
後行走一二百步令運動消散飲食不可頓

飽頻頻而食使脾胃易化穀氣長存恐頓飽傷脾不能消納遂成疾病無疾不宜服藥只宜調停飲食自然無患矣

養老新書曰人爲萬物中一物也不能逃天地之數若天癸數窮則精血耗竭神氣浮弱返同小兒全藉將護以助衰晚若遇水火兵寇非橫驚怖之事必先扶持老人於安處避之不可喧忙驚動高年之人一遭大驚便致冒昧因生餘疾凡喪葬凶禍不可令弔疾病危

困不可令問悲哀憂愁之事不可令人報知穢污臭敗不可令食粘硬毒物不可令餐羹漏卑濕不可令居卒風暴雨不可令冒煩暑燠熱不可令中動作行步不可令勞暮夜之食不可令飽陰霧晦暝不可令饑假借鞍馬不可令乘偏僻藥餌不可令服廢宅歇宇不可令入墳園塚墓不可令遊危險之地不可令行澗淵之水不可令渡闇昧之室不可令孤凶禍遠報不可令知輕盈女婢不可令親

家緣冗事不可令營若此事類頗多不克備
舉但人子悉意深慮過爲之防稍不便於老
人者皆宜忌之以保長年常宜遊息精藍崇
尚佛教使神識趣向一歸善道此養老之奇
術也

癸辛志曰飽食緩行初睡覺一甌新茗侍兒煎

脫巾斜倚籐床坐風送水聲來耳邊

裴晉公詩也

細書妨老讀長簾愜昏眠取快且一息拋書

還少年

半山翁詩也

相對蒲團睡味長主人與客

兩相忘須臾客去主人睡一枕西窓半夕陽

陸放翁詩也

讀書已覺眉稜重就枕方歡骨節和

睡去不知天早晚西窓殘日已無多

僧有規詩也

老讀文書興易闌須知塵冗不如閑竹床瓦

枕虛堂上卧看江南雨後山

呂榮陽詩也

紙屏石

枕竹方床手倦拋書午夢長睡起茫然成獨

笑數聲漁笛在滄浪

蔡持正詩也

余習懶成僻每

遇暑晝必須偃息客有嘲孝先者卽哦此以

自解但苦枕熱展轉數四後見前輩言荆公

嗜睡夏月當用方枕睡久氣蒸枕熱則轉一方冷處此非真知睡味未易語此也
孝先曰花竹幽窓午夢長此中與世暫相忘羣山處士如容見不覓仙方覓睡方睡亦有方
希夷意謂息魂離神不動也遺教經云乃有煩惱毒蛇睡在汝心毒蛇既出乃可安眠之
謂近世西山蔡季通有睡訣云睡側而屈睡覺而伸早晚以時先睡心後睡眼晦翁以爲此古今未發之妙

高子怡養立成

高子曰恬養一日之法鷄鳴後醒睡卽以兩手呵氣一二口以出夜間積毒合掌承之搓熱擦摩兩鼻傍及拂熨兩目五七遍更將兩耳揉捏扯拽捲向前後五七遍以兩手抱腦後用中食二指彈擊腦後各二十四左右聳身舒臂作開弓勢遞互五七遍後以兩股伸縮五七遍叩齒漱津滿口作三嚥少息因四時氣候寒溫酌量衣服起服白滾湯三五口名

太和湯次服平和補脾健胃藥數十丸少頃
進薄粥一二甌以蔬菜壓之勿過食辛辣及
生硬之物起步房中以手鼓腹行五六十步
或徃理佛焚香誦經念佛作西方功德或課
兒童學業或理家政就事歡然勿以小過動
氣不得嗔叫用力杖入園林令園丁種植蔬
菜開墾溝畦芟草灌花結縛延蔓斫伐橫枝
毋滋冗雜時卽採花插瓶以供書齋清玩歸
室寧息閉目兀坐定神頃就午餐量腹而入

毋以食爽過多毋求厚味香燥之物以爍五
內食畢飲清茶一二盃卽以茶漱齒凡三吐
之去牙縫積食作氣起復鼓腹行百餘步而
止或就書室作書室中脩行事或接客談玄
說閑散話毋論是非毋談權勢毋涉公門毋
貪貨利或共客享粉糕麪食一二物啜清茗
一盃思食水團粽子油燂堅滯膩滑等食起
送客行或共步三二百步歸或晝眠起或行
吟古詩以宣暢育次幽情能琴者撫琴一二

起居安樂下
操時自酌量身服寒煖卽爲加減毋得忍寒
不就增服於焉杖履門庭林薄使血脉流通
時乎晚餐量腹饑飽或飲酒十數杯勿令大
醉以和百脉篝燈冬月看詩或說家一二鼓
始就寢主人晏卧可理家庭火盜生發睡時
當服消痰導滯利膈和中藥一劑心頭勿想
過去未來人我惡事惟以一善爲念令人不
生惡夢時或心神不寧常多夢魘當以硃砂
三錢作紅絹袋盛之置髮頂內或以麝臍毛

殼置枕內魘之或臨卧時口誦婆娑演帝
二十一遍絕夢魘更驗想此爲主夢之神諱
也房中暗燈上置茶湯令煖以供不時之需
榻前時焚蒼朮諸香勿令穢污以辟不祥夏
月不可用水展席冬月不可以火焙衣二事
甚快一時後日疾作不淺老人衰邁冬月畏
寒可以錫造湯婆注熱水用布囊包以避濕
先時擁被團簇臨睡甚煖又可溫足且遠火
氣此吾人一日安樂之法無事外求之道况

無難為人能行之其為受福實無盡藏也是
非養壽延年之近者歟毋以近而忽之道不
在遠此之謂耳

其怡養動用事具

二宜床 式如常製涼床少濶一尺長五寸方
柱四立覆頂當做成一扇濶板不令有縫三
面矮屏高一尺二寸作欄以布漆畫梅或芍
粉洒金亦可下用密穿棕簟夏月內張無漏
帳四通涼風使屏少護汗體且蚊蚋虫蟻無

隙可入冬月三面并前兩頭作木格七扇糊
以布骨紙面先分格數鑿孔竅裝紙格以禦
寒氣更以冬帳閉之帳中懸一鑽空葫蘆口
上用木車頂蓋鑽眼插香入葫蘆中俾香氣
四出床內後柱上釘銅鈎二用掛壁瓶四時
插花人作花伴清芬滿床卧之神爽意快冬
夏兩可名曰二宜較彼雕鑿鉤嵌金碧輝映
者覺此可久

無漏帳 帳製幔天罩床此通式也孰知夏月

蚊蚋緣下而上雖閉如無余所製帳有底罩
帳之下如綴頂式以粗布爲之紉其三面前
餘半幅下垂張於床內上下四方無隙可漏
何物得侵夏月以青紵爲之吳中撻紗甚妙
冬月以白厚布或厚絹爲之上寫蝴蝶飛舞
種種意態儼存蝶夢餘趣或用紙帳作梅花
似更清雅

竹榻 以斑竹爲之三面有屏無柱置之高齋
可足午睡倦息榻上宜置靠几或布作扶手

協坐靠墩夏月上鋪竹簟冬用蒲席榻前置
一竹踏以便上床安履或以花梨花楠栢木
大理石鑲種種俱雅在主人所好用之

石枕 枕製不一卽石枕雖宋磁白定居多有
尸枕亦舊窰者長可一尺古墓中得之甚不
可用有特燒爲枕者長可二尺五寸濶六七
寸者有東青磁錦上花者有劃花定者有孩
兒捧荷偃卧用荷捲葉爲枕者此製精絕皆
余所目擊南方一時不可得也有用磁石爲

枕如無大塊以碎者琢成枕面下以木鑲成
枕最能明目益睛至老可讀細書有菊枕以
甘菊作囊盛之置皮枕涼枕之上覆以枕席
睡者妙甚

女廉藥枕神方

藥枕 用五月五日七月七日取山林栢木鋸
板作枕長一尺三寸高四寸以栢心赤者為
之蓋厚四五分工製精密勿令走氣又可啟
閉蓋上鑽如粟米大孔三行行四十孔凡一

百二十孔內實藥物二十四品以按二十四
氣計用 薏苡仁 欵冬花 肉蓯蓉

川芎 當歸 白芷 辛夷 白朮 藁本

木蘭 蜀椒 官桂 杜蘅 栢實 秦椒

乾薑 防風 人參 桔梗 白薇 荆實

麝香 白蘅 各五錢外加毒者八味以應

八風 烏頭 附子 藜蘆 皂角 茵草

礬石 半夏 細辛 麝香 右總三十二物各五

錢吹咀為末和入枕匣裝實外用布囊縫好

枕過百日面有光澤一年體中風疾一切皆愈而且身香四年髮白變黑齒落更生耳目聰明神方秘驗此方乃女廉以傳王青玉青傳於廣成子聖聖相傳不可輕忽常以密袱包裹勿令出氣入冬沐浴白麝香蒲花褥 九月採蒲略蒸不然生虫晒燥取花如柳絮者爲卧褥或坐褥皆用粗布作囊乘之裝滿以杖鞭擊令勻厚五六寸許外以褥面套囊虛軟温煖他物無比春時後去褥面

出囊炕燥收起歲歲可用

隱囊 榻上置二墩以布青白鬪花爲之高一尺許內以綿花裝實縫完傍繫二帶以作提手榻上睡起以兩肘倚墩小坐似覺安逸古之製也

靠背 以雜木爲框中穿細籐如鏡架然高可二尺濶一尺八寸下作機局以準高低置之榻上坐起靠背偃仰適體甚可人意

靠几 以水磨爲之高六寸長二尺濶一尺有

多置之榻上側坐靠肘或置薰爐香合書卷
最便三物吳中之式雅甚又且適中

蘆花被 深秋採蘆花裝入布被中以玉色或
蘭花布爲之仍以蝴蝶畫被覆蓋當與莊生
同夢且八九月初寒覆之不甚傷煖北方無
用不過取其清耳

紙帳 用籐皮繭紙纏於木上以索纏緊勒作
皺紋不用糊以線拆縫縫之頂不用紙以稀
布爲頂取其透氣或畫以梅花或畫以蝴蝶

自是分外清致

欹床 高尺二寸長六尺五寸用籐竹編之勿
用板輕則童子易擡上置倚圈靠背如鏡架
後有撐放活動以適高低如醉卧偃仰觀書
并花下卧賞俱妙

短榻 高九寸方圓四尺六寸三面靠背後背
少高如傍置之佛堂書齋閑處可以坐禪習
靜共僧道談玄甚便斜倚又曰彌勒榻

籐墩 蒲墩止宜於冬月三時當置籐墩如畫

上者甚有雅趣否則近日吳興所製板面竹
凳堅實可坐又如八角水磨小凳三角凳俱
入清齋吳中漆嵌花蚰圓凳當置之金屋爲
阿嬌持觴介主之用

書枕 臞仙製用紙三大卷狀如碗品字相疊
束縛成枕頭枕上卷每卷綴以朱籤牙牌下
垂一曰太清天錄一曰南極壽書一曰蓬萊
仙籍用以枕於書窓之下便作一夢清雅

袖爐 焚香携爐當製有蓋透香如倭人所製

漏空罩蓋漆鼓薰爐似便清齋焚香炙手薰
衣作烹茶對客常談之具今有新鑄紫銅有
罩蓋方圓爐式甚佳以之爲袖爐雅稱清賞
蒲石盆 書齋蒲石之供夜則可收燈烟曉取
垂露潤眼此爲至清具也須擇美石上種蒲
草得有舊石種蒲年遠青荻鬱然者妙絕盛
以官哥均州定窰方圓盆中養以河水天落
水時令出見天日夜受風露則草石長青若
置之書齋塵積蒲葉山石則憔悴弊矣須常

念之

仙椅 懼仙云默坐凝神運用須要坐椅寬舒
可以盤足後靠椅製後高扣坐身作荷葉狀
者爲靠腦前作伏手上作托頰亦狀蓮葉坐
久思倦前向則以手伏伏手之上頰托托頰
之中向後則以腦枕靠腦使筋骨舒暢血氣
流行

隱几 以怪樹天生屈曲若環帶之半者爲之
有橫生三丫作足爲奇否則裝足作几寘之

榻上倚手頓頰可卧書云隱几而卧者此也
余見友人吳破瓢一几樹形皺皮花細屈曲
奇怪三足天然摩弄瑩滑宛若黃玉此老携
以遨遊珍惜若寶此誠希有物也今以美木
取曲爲之水摩光瑩亦可擬隱此式知者甚
少廟中三清聖像環身有若圍帶卽此几也
似得古製近日塑像去其半矣

梅花紙帳 卽榻床外立四柱各柱掛以銅瓶
插梅數枝後設木板約二尺自地及頂欲靠

以清坐左右設橫木可以掛衣角安斑竹書
貯一裁畫三四掛白塵拂一上作一頂用白
楮作帳罩之前安踏床左設小香几置香鼎
燃紫藤香榻用布衾菊枕蒲褥乃相稱道人
還了鴛鴦債紙帳梅花醉夢間之意古云千
朝服藥不如一夜獨宿倘未能了雨雲業能
不愧此鐵石心當亟移去寒枝毋令冷眼偷
笑

滾凳湧泉二穴人之精氣所生之地養生家
時常欲令人摩擦今置木凳長二尺濶六寸
高如常四程鑲成中分一檔內二空中車圓
木二根兩頭留軸轉動凳中鑿竅活裝以脚
踹軸滾動往來脚底令湧泉穴受擦無煩童
子終日爲之便甚

蒲墩以蒲草爲之高一尺二寸四面編束細
密且甚堅實內用木車坐板以柱托頂久坐
不壞蒲團大經三尺者席地快甚吳中置者
精妙可用

起居安樂下
如意 古人以鐵爲之防不測也時或用以指
畫向往後有雕竹爲之近得天生樹枝摩作
如意精巧入神復得竹鞭樹枝屈結如意肖
生而柄亦天成不事琢磨無一毫斧鑿痕執
之光瑩如玉其堅比鐵惜不多得

竹鉢 鉢盂持以飲食道家方物舊有瘦木爲
瓢鉢則灰漆近製取深山巨竹車旋爲鉢光
潔照人上刻銘字填以大青真物外高品

禪椅 禪椅較之長椅高大過半惟水摩者爲

佳斑竹亦可其製惟背上枕首橫木濶厚始
有受用

禪衣 瑣哈喇絨爲之外紅裏黃其形似胡羊
毛片縷縷下垂用布織爲體其用耐久來自
西域價亦甚高惟都中有之似不易得今以
紅褐爲外黃紬爲裏中絮繭綿坐以圍身亦
甚溫暖不俗

佛堂 內供釋伽三身或一佛二菩薩像或供
觀音烏思藏鏤金之佛價雖高大其金鏤甚

厚且慈容端整結束得真印結趺跏妙相具
足宛如現身人能供理亦增善念案頭以舊
磁淨瓶獻花淨碗酌水列此清供晝藝印香
夜燃石燈稽首焚脩當得無量莊嚴功德
禪燈 高麗石者爲佳角者絕不可用有日月
二石惟月燈在在有之日燈百無一二月燈
灼以油火其光白瑩真如初月出海其日燈
得火內照一室皆紅曉日東升不是過也有
小者尤更可愛價亦倍高

鐘磬 得古銅漢鐘聲清韻遠舊靈壁石磬色
黑性堅者各一懸之佛堂焚香敲擊以清俗
耳故詩有二云數聲鐘磬是非外一箇閑人天
地間是真有得於閑者老人身閑當以此聲
爲快心悅耳

念珠 以菩提子爲上近有檢勻細子琢磨如
玉持念輕便甚可人意有玉製者有龍克造
者云是龍鼻骨磨成色黑嗅之微有腥香有
以檀香車入菩提子中孔著眼引繩謂之灌

香 世廟初惟京師一人能之價定一分一
子爲格余曾得之果絕技也又見宋人以玉
碾骷髏鑽通六竅貫線作記有紅色瑪瑙者
亦如此製又見西方細膩紅者內作銅管外
作佛字管外用硃砂調塑爲珠繩引銅心往
來若珊瑚然又西番硝子燒珠質青每粒四
面白菊黃心花朵其精巧獨擅取天然者有
大金剛子小金剛子小者貴甚草子用久如
漆瑪瑙琥珀金珀水晶人頂骨以傍宗眼血

實色紅者爲佳枯黑爲下珊瑚惡甚車碾柳
子珠作匾樣紫檀烏木棕竹車者亦雅珠上
記念有宋做王降魔杵五供養天生小葫蘆
一寸長者爲奇鷲眼錢海巴五臺靈光石白
定窑燒豆大葫蘆玉製界刀斧子鰲魚轉輪
子皆掛吊珠上作記念千萬數也宣德成化
時有番僧入貢進獻小輪子如榼狀外塑花
巧色具紅黃中藏小經一卷製成用作念珠
記總此最相宜先年極多今不可得矣又見

番僧携至佩經或皮袋或漆匣上有番篆花
樣文字四方三寸厚寸許匣外兩傍爲耳繫
繩佩服余曾開匣視之經文朱書其細密精
巧中華不及此真梵王物也當佩服持珠作
人間有髮僧坐卧西風黃葉中捧念西方大
聖較之奔逐利名哀哀寒暑者自覺我輩閑
靜

聖蠟燭方

槐角子

二斤八
月收

白膠香

一斤
硫黃四

兩

先將角子搗爛將膠香化開入角子一同熬

爛次下硫黃用槐條攪用小指大竹筒長七

八寸將三物灌入陰乾去其竹筒每條可點

一二十日

聖燈方

浮萍

六月
收

瓦松

六月
收

遠志

黃丹

蛤粉

各一
兩

爲細末每油一兩入藥一錢點燈

可照一月

印香供佛方并圖

齋室中燒香不可一日無

者其法另具若印香供佛其爲印模有焚一

日者有焚六時者其香料隨造但料重則香

余所製方如左亦內府舊方少損益耳

夢覺菴妙高香方共二十四味按二十四

沉速四兩黃檀四兩降香四兩木香四兩丁香六兩乳香四兩

檲芸香六兩官桂八兩甘松八兩三賴八兩姜黃六兩玄

參六兩丹皮六兩丁皮六兩辛夷花六兩大黃八兩藁本

八兩獨活八兩藿香八兩茅香八兩白芷六兩荔枝殼八兩

馬蹄香八兩鐵面馬牙香一斤和成入官粉兩炒

硝錢一有此二物引火且焚無斷滅之患大小

香印四具圖附如左

長春永壽香圖

焚香
起處



福壽香印圖



壽算綿長香印圖

起居





四印如式印傍鑄有邊闌提耳隨爐大小取用先將爐灰築實平正光整將印置於灰上以香末歛入印面隨以香歛築實空處多餘香末細細歛起無少零落用手提起香印香字以落爐中若稍欠缺以香末補之焚燒可以永日小者亦一二時方滅伴經史供佛坐不可少也

焚供天地三神香方

昔有真人燕濟居三公山石室中苦毒蛇猛獸邪魔干犯遂下山改居華陰縣庵棲息三年忽有三道者投庵借宿至夜談三公山石室之勝內一人云吾有奇香能救世人苦難焚之道得自然玄妙可昇天界真人得香復入山中坐燒此香毒蛇猛獸悉皆遯默忽一日道者散髮背琴虛空而來將此香方鑿于石壁乘風而去題名三神香能開天門地戶通靈達聖入山可驅

猛獸可免刀兵可免瘟疫久旱可降甘雨渡江
可免風波有火焚燒無火口嚼從空噴於起處
龍神護助靜心修合無不靈驗

沉香 乳香 丁香 白檀 香附 藿香

各二錢 甘松 二錢 遠志 一錢 藁本 三錢 白芷 三錢 玄參

二錢 零陵香 大黃 降真 木香 茅香

白芨 栢香 川芎 三賴 各二錢五分

用甲子日攢和丙子搗末戊子和合庚子印餅
壬子入合收起煉蜜爲丸或刻印作餅寒水

石爲衣出入帶入葫蘆爲妙

懼仙異香

沉香 檀香 各一兩 冰片 麝香 各一錢 棋楠香

羅合 欖子 滴乳香 各五錢

九味爲末煉蔗漿合和爲餅焚之以助清氣

難消炭 竈中燒柴下火取出罈閉成炭不拘

多少搗爲末用塊子石灰化開取濃灰和炭

末加水調成以猫竹一筒劈作兩半合脫成

釘晒乾燒用終日不消

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

留宿火法 好胡桃一枚燒半紅埋熱灰中三
五日不滅

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

盤白盤數種以大爲妙每盆置椽廿四頭或
十二三者方足香味滿室清芬其佛前小几
上置香椽一頭之橐舊有青東磁架龍泉磁
架最多以之架玩可堪清供否則以舊人珠
雕茶橐亦可惟小樣者爲佳

插瓶花法 插梅瓶中置硃一錢以熱湯插之
芙蓉牡丹芍藥蜀葵萱草俱用大滾湯插之
緊塞瓶口則不焦能開插蓮以泥塞摘斷孔
內先入瓶底後方加水養之插梔子將剪斷

處敲碎加鹽些少於瓶加水養之則開茲錄
草草後有備細條目

溪山逸遊條

序古名遊

陶弘景曰山川之美自古共談高峯入雲清流
見底兩岸石壁五色交輝青林翠竹四時備
美曉霧將歇猿鳥亂鳴夕日欲頽沉鯉競躍
實爲欲界之仙都自康樂以來未有語其奇
者

羊祜樂山水每風景佳日必登峴山言詠終日
常語從事曰自有宇宙便有此山由來賢達
勝士登此遠望如我與卿者多矣皆湮沒無
聞使人悲傷如百歲後有知魂魄猶應登此
劉歊隱居求志尤愛山水登危履險必盡幽遐
人莫能及人皆歎其有濟勝之具相俱更勝
李白登華山落鴈峯曰此山最高呼吸之氣想
通帝座恨不携謝眺驚人詩來搔首問青天

樂耳

象耳山有李白留題曰夜來月下卧醒花影零
亂滿人襟袖疑如濯魄于冰壺中也聞青天
柳子厚曰上高山入深林窮迴溪幽泉怪石無
遠不到到則披草而坐傾壺而醉醉則更相
枕以卧意有所極夢亦同趣
張衡賦曰仲春令月時和氣清原隰鬱茂百草
滋榮王睢鼓翼倉庚哀鳴交頸頡鴠關關嚶
嚶於焉逍遙聊以娛情于時曜靈俄景繼以
望舒極盤遊之至樂雖日夕以亡飭

簡文入華林園曰會心處不必在遠翳然林泉
便自有濠濮間想也不覺鳥獸禽魚自來親
人

東坡曰江山風月本無常主閑者便是主人
王摩詰夜登華子岡輞水漣漪與月上下他山
遠火明滅林外深巷寒犬吠聲如嘯村虛夜
春復與踈鐘相間此時獨坐童僕靜默每思
曩昔携手賦詩當待春仲卉木蔓發輕儵出
水白鷗矯翼露濕青臯麥雉朝雊倘能從我

遊乎

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

臞仙曰江上一簑釣爲樂事釣用輪竿竿用紫
竹輪不欲大竿不宜長但絲長則可釣耳豫

章有叢竹其節長又直爲竿最佳竿長七八

尺猷針作釣所謂一勾掣動滄浪月釣出千

秋萬古心是樂志也意不在魚或于紅蓼灘

王頭或在青林古岸或值西風撲面或教飛雪

打頭於是披簑頂笠執竿烟水儼在米芾寒

江獨釣圖中比之嚴陵渭水不亦高哉

又曰河內置一小舟繫於柳根陰處時乎閒暇

執竿把釣放乎中流可謂樂志於水或於雪

霽月明桃紅柳媚之時放舟當溜吹簫笛以

動天籟使孤鶴乘風喚空或扣舷而歌飽食
風月田舟返棹歸卧松窓逍遙一世之情何
又其樂也置一小舟於水湄於此可與
許椽好遊山水體便登陟人云許非徒有勝情
實有濟勝之具王子敬云從山陰道上行山川自相映發使人
應接不暇若秋冬之際尤難爲懷十餘里
澄懷錄云每遇勝日有好懷抱袖手吟古人詩
足矣青山秀水眼到即可舒嘯何必居籬落

下後爲已物賦賦云軒閣林泉
又曰每登高岡步邃谷延留燕坐見懸崖瀑流
古木垂蘿闕閑岑寂之處終日忘返

鋤經堂志曰登高山下觀城市如蟻垤不知其
間幾許人往來奔走如蜂釀蜜如蠅爭血從
高望之真可一笑山之高於城市能幾何已
自如此况真仙在太虛中下視塵土又何翅
蟻垤乎哉樂其樂田專曰西不窮至樂不窮

謝臯羽曰天地間雲嵐木石崇丘絕壑足以發

起居安樂
奇潛老多人跡所不到故疇人靜者得與世
相忘而自樂其樂恒專已而不讓至鶉衣裳
垢土面蓬首獨甘心焉中下野壘土又何岐
越人王冕當天大雪赤脚上潛岳峰四顧大呼
曰遍天地皆白至合成使人心膽澄徹便當
仙去志曰登高山下躡瀑布噴瀉不賦其

高子遊說

高子曰時值春陽柔風和景芳樹鳴禽邀朋郊
外踏青載酒湖頭泛棹問柳尋花聽鳥鳴於

茂林看山弄水脩禊事於曲水香堤艷賞紫
陌醉眠杖錢沽酒陶然浴沂舞風裊草坐花
酣矣行歌踏月喜瀾瀾之睡沙羨鷗鳧之浴
浪夕陽在山飲興未足春風滿座不醉無歸
此皆春朝樂事將謂閑學少年時乎夏月則
披襟散髮白眼長歌坐快松楸綠陰舟泛芰
荷清馥賓主兩忘形骸無我碧筒致爽雪藕
生涼喧卑避俗水亭一枕來薰踈懶宜人山
閣千峰送雨白眼徜徉幽歡絕俗蕭騷流暢

此樂何多秋則凭高舒嘯臨水賦詩酒泛黃
花饌供紫鱗停車楓樹林中醉卧白雲堆裏
登樓咏月飄然元亮高閑落帽吟風不減孟
嘉曠達觀濤江渚興奔雪浪雲濤聽鴈汀沙
思入蘆花夜月蕭騷野趣爽朗襟期較之他
時似更閑雅冬月則杖藜曝背觀禾刈於東
疇策蹇冲寒探梅開於南陌雪則眼驚飛玉
取醉村醪霽則足躡層冰騰吟僧閣泛舟載
月興到郊溪醉榻眠雲夢寒玄圃何如湖上

一簞可了壺中千日四時遊冶一歲韶華毋
令過眼成空當自偷閑尋樂已矣乎吾生幾
何胡爲哉每懷不足達者悟言于斯有感山
人遊具聊備如左

遊具

竹冠制惟偃月高士二式爲佳他無取焉聞
以紫檀黃楊爲之亦可近取瘿木爲冠以其
形肖微似以此束髮終少風神若帶唐巾漢
巾可以簪花漢巾之製去唐式不遠前摺較

後兩傍少窄三四分頂角少方二製之外皆
非山人家所取但五岳真形圖人當佩帶入
山可拒虎狼尋壑可遠魑魅今以唐巾玉圈
取作方式篆圖琢成帶之甚雅且圈非徒設
五岳圖有二三篆法惟道藏經所載似真圖
具後幅

披雲巾 踏雪當製臞仙雲巾或段或氈為之
偏巾方頂後用披肩半幅內絮以綿或托以
氈可避風寒不必風領煖帽作富貴態也

道服 不必立異以布為佳色白為上如中衣
四邊延以緇色布亦可次用茶褐布為袍緣
以皂布或絹亦可如禪衣非毳羅綿以紅褐
為之月衣之製鋪地儼如月形穿起則如披
風道服二者用以坐禪策蹇披雪避寒俱不
可少

文履 用白布作履如世俗之鞋用皂絲縹一
條約長一尺三四許折中交屈之以其屈處
綴履頭近底處取起出履頭一二分而為二

復綴其餘絛於履面上雙交如舊畫圖分其
兩稍綴履口兩邊緣處是爲絢於牙底相接
處用一細絲絛周圍綴於縫中是爲縹又以
履口納足處周圍緣以皂絹廣一寸是爲純
又於履後綴二皂帶以繫之如世俗鞋帶是
爲綦如黑履則用皂布爲之而以白或藍爲
絢縹純綦是也

道扇 其扇有二有紙糊者有竹編者近日新
安置扇其竹篾如紙編織細密製度精佳但

不宜漆輕便可携何扇勝此紙糊如此式樣
亦佳但得竹根紫檀妙柄爲美舊有鵝毛扇
卽羽扇也但無能者製度精緻今製似不堪
執

拂塵 山古有紅拂塵尾紅拂乃富貴家用物毋
論塵尾似不易得近有以天生竹邊如靈芝
如意形者斲爲拂柄甚雅其拂惟以長棕爲
之不必求奇以白尾爲妙余有萬歲藤一小
枝玲瓏透漏儼肖龍形製爲拂柄可快披拂

雲鳥以藁草及棕爲之雲頭如芒鞋或以白布爲鞋青布作高挽雲頭鞋面以青布作條左右分置每邊橫過六條以象十二月意後用青雲口以青綠似非塵土中着脚行用當爲山人濟勝之具

竹杖 惟合竹爲佳有以之字竹方竹老竹鞭爲之者亦雅近日以荆木如杖形者原其上
有雙枝厚根處雕爲雙芝摩滑如玉亦可人意得有三代商嵌金銀碧瑱古銅鳩鳥杖頭

須用棕竹爲杖余見有全身鏤金銀者形狀古甚下有銅管亦三代物也製甚可愛得此全副老人受用無量外此用萬歲藤藜藿爲杖形雖奇怪此爲老衲行具恐非山人家扶老也姑置不取

瘦杯 取木之瘦肖杯者琢磨成杯式惟三種爲最桃杯蓮杯芝杯余所藏三盃克肖真形其外種類甚夥且奇要之適用無如三者
瘦瓢 有形如芝者有如瓠者山人家携帶用

以飲泉大不過五六寸而小者半之惟以水磨其中布擦其外光彩如漆明亮燭人雖水濕不變塵污不受庶入精妙鑒賞
斗笠 其製有二一名雲笠以細藤作笠方廣二尺四寸以皂絹蒙之綴簷以遮風日一名葉笠以竹絲爲之上以檜葉細密鋪蓋甚有道氣二物貴在輕便

葫蘆 有天生一寸小葫蘆最可人意用以綴爲衣紐又可懸于念珠價高不其多見惟京

師有之若用杖頭掛帶乘藥者二三寸葫蘆亦妙其長腰鷺鷥葫蘆可懸藥籃左畔似不可少

藥籃 卽水火籃也製有佳者惟遠紅漆爲佳內實應驗方藥膏藥以便隨處濟人山童携之亦多物外風致近有籐絲編者不佳以大

精毛竹車旋者太重
棋籃 圍棋確子近日永嘉以籐編爲確製巧用堅雖墮地觸石曾無損裂外以籐編爲籃

携此二確其輕便可愛誠遊具中一妙品也
書室中不宜有此
詩筒葵牋白樂天與微之常以竹筒貯詩往
來賡唱故和靖詩云帶班猶恐俗和節不妨
山之句既有詩可無吟箋許判司遠以葵箋
見惠綠色而澤入墨覺有精采詢其法乃采
帶露蜀葵葉研汁用布揩抹竹紙上伺少乾
用石壓之許嘗有詩云不采傾陽色那知戀
主心不獨便于山家且知葵藿傾陽之意

韻牌 余刻詩韻上下二平聲為紙牌式名曰
韻牌每韻一葉總三十葉山遊分韻人取一
葉吟以用韻似甚便覽近有四韻刻已備矣
恐山遊水泛無暇作長篇及韻此余始作意
也

葉牋 余作葉牋三種以臘板研肖葉紋用剪
裁成紅色者肖紅葉綠色者肖焦葉黃色者
肖貝葉皆取吳中羅紋長牋為之此亦山人
寄興岑寂所為若山遊偶得絕句書葉投空

隨風飛颺泛舟付之中流逐水浮沉自有許多幽趣
坐氈花時席地每用鹿皮爲之人各一張柰何毛脫不久以蒲團棕團坐之甚佳余意挾青氈一條臨水傍花處展地共坐更便卷舒攜帶耳
衣匣以皮護杉木爲之高五六寸蓋底不用板慢惟布裏皮面軟而可舉長濶如氈包式少長一二寸携於春時內裝綿夾便服以備

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

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

有前撲後仰之患杠子得有閩產紫荆木爲之輕細而堅愈重愈方他木俱不勝也

輕舟一用以泛湖棹溪形如剗船長可二丈有餘頭濶四尺內容賓主六人僮僕四人中倉四柱結頂幔以篷簾更用布幕走簷罩之兩傍硃欄欄內以布絹作帳用蔽東西日色無日則懸鈎高捲中置卓凳後倉以藍布作一長幔兩邊走簷前縛中倉柱頭後縛船尾釘兩圈處以蔽童僕風日更着茶爐烟起恍若

圖畫中一孤航也舟惟底平用二畫槩更佳
疊卓 二張一張高一尺六寸長三尺二寸濶

二尺四寸作二面拆脚活法展則成卓疊則成匣以便攜帶席地用此擡合以供酌酢其小几一張同上疊式高一尺四寸長一尺二寸濶八寸以水磨楠木爲之置之坐外列爐焚香置瓶插花以供清賞

提盒 余所製也高總一尺八寸長一尺二寸入深一尺式如小厨爲外體也下留空方四

寸二分以板闌住作一小倉內裝酒杯六酒
壺一筋子六勸杯二上空作六格如方合底
每格高一寸九分以四格每格裝碟六枚置
菓殺供酒觴又二格每格裝四大碟置鮭菜
供饌筋外總一門裝卸即可關鎖遠疑提甚
輕便足以供六賓之需

提爐式如提盒亦余製也高一尺八寸濶一
尺長一尺二寸作三撞下層一格如方匣內
用銅造水火爐身如匣方坐嵌匣內中分二

孔左孔炷火置茶壺以供茶右孔注湯置一
桶子小鑊有蓋頓湯中煮酒長日午餘此鑊
可煮粥供客傍鑿一小孔出灰進風其壺鑊
迥出爐格上太露不雅外作如下格方匣一
格但不用底以罩之便壺鑊不外見也一虛
一實共二格上加一格置底蓋以裝炭總三
格成一架上可箭關與提盒作一副也

備具匣 余製以輕木爲之外加皮包厚漆如
拜匣高七寸濶八寸長一尺四寸中作一替

上淺下深置小梳匣一茶盞四骰盆一香爐
一香盒一茶盒一匙筯瓶一上替內小硯一
墨一筆二小水注一水洗一圖書小匣一骨
牌匣一骰子枚馬盒一香炭餅盒一途利文
具匣一內藏裁刀錐子挖耳挑牙消息肉叉
修指甲刀銼髮則等件酒牌一詩韻牌一詩
筒一內藏紅葉各牋以錄詩下藏梳具匣者
以便山宿外用關鎖以啟閉携之山遊似亦
甚備

酒尊 注酒遠遊古有窰器甚佳銅提次之近
以錫造者惡甚余意磁者負重銅者有腥不
若蒲蘆作具內用堅漆挾之遠遊似甚輕便
山遊當與已上三物束以二架共作一肩彼
此助我逸興

提盒式

提爐式

匏樽式

五嶽圖四式具後

山遊提合圍式

不作提撞製為小厨式者恐格脚既空夏月取凉非厨不足以拘攝故耳

空隔四條

傍鑿透凉

四格內裝碟六枚

二格內裝大四碟

幔板內空
置壺杯筋
子等物
外作總門一扇
上截鑿樞五條
以透凉

提爐圍式

此格作一方
箱盛炭備用
中一格空罩
以蔽壺鍋二
物撞起如食
籬式

另製銅圈執壺上鑿梅花孔以透火氣上蒸



鍋底入熱水內三寸

熱水
煖酒

火隔
火門

花孔以透火氣上蒸

道藏經五岳真形圖



太極樽以匾匏為之堅起上鑿一孔以竹木旋口粘以木足堅以漆布內以生漆灌之凡二次酒貯不朽且免沁漚以絡携遊便甚



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

鏡背五岳形圖



右五嶽圖二式一出道藏一出唐鏡模下不
特製為唐巾玉圈用之當以此用黃素朱書
裱作小卷長可三四寸飾以軸帶掛之杖頭
與葫蘆作伴山人持以逸遊謂非負圖先生
輩歟其所當佩說如藏經云

藏經曰五嶽之神分掌世間人物各有攸屬如
太山乃天帝之孫群靈之府為五嶽祖主掌人
間生死貴賤脩短衡嶽主掌星象分杼水族魚
龍嵩嶽主掌土地山川牛羊食啗華嶽主掌金

銀銅鐵飛走蠢動恒嶽主掌江河淮濟四足負
荷等事抱朴子曰脩道之士栖隱山谷須得五
嶽真形圖以佩之則山中魑魅虎虫一切妖毒
皆莫能近漢武帝元封三年七月七日受之西
王母流布人間後太初年中李克自稱馮翊人
三百歲荷草器負圖遨遊武帝見之封負圖先
生故世人能佩此圖渡江海入山谷夜行郊埜
偶宿凶房一切邪魔魑魅魍魎水怪山精悉皆
隱遁不敢加害家居供奉橫惡不起禎祥未集

云故此圖不獨用爲佩軸家居裱成畫圖安奉
亦可

三才避忌條

天時諸忌

聖人曰勿怨天又曰君子敬天之威則省其過
咎而改之故吾人起居不知三才避忌必犯
災害何以能安樂哉故人當勿指天爲証勿
怒視日月星辰行住坐卧莫裸體以褻三光
勿對三光濡溺勿月下歡淫勿唾流星勿久

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

六對地道諸忌

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

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

人事諸忌

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

氣浮越陽內薄之故汗出於心也持重遠行
汗出於腎骨勞氣越腎復過疲故持重遠行
汗出於腎也疾走恐懼汗出於肝暴役於筋
肝氣疲極故疾步恐懼汗出於肝也搖動勞
苦汗出於脾動作用力穀精四布脾化水穀
故汗出於脾也故勞傷汗出成病勿令汗入
飲食食後以紙撚入鼻引嚏數次令人氣通
明目化痰勿強忍大小便勿努力大小便夜
間宜開眼出溺行走勿語行遠乘馬勿回顧

傷神凡行遠常存魁罡在頭上夜行宜數叩
齒鬼神畏齒聲也夜行及寘卧心中懼者當
存日月光入我明堂中百邪自散勿久行傷
肝勿久立傷骨勿久坐傷肉勿跂床懸脚勿
豎膝坐大樹下不可坐防陰氣傷人坐卧莫
當風冷石不可坐成疝日晒熱石不可坐生
瘡鷄鳴時叩齒三十六遍舌舐上齶待神水
滿口漱而嚥之口誦四海神名三遍止鬼辟
邪令人無疾東海神阿明南海祝良西海巨

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

人面為戲使魂不認尸多致死者勿露卧睡
醒覺熱勿飲水又睡凡夢勿語人勿燃燭照
寢令人神魂不安人卧忽不醒勿急以燈照
之殺人就黑暗處以指甲掐其人中或口咬
大拇指甲處而唾其面勿當風沐浴勿沐髮
未乾即寢勿冷水洗沐浴饑勿浴飽忌沐浴頭
不可用冷水成頭風勿沐浴同日沐者洗頭
浴者澡身也有眼疾不可浴午後勿洗頭汗
出勿洗沐浴無常不吉當考之月令沐浴日

吉旦起勿開眼洗面盛熱勿以水洗面勿以
大熱湯漱口凡有脚汗勿入水洗凡夏至後
丙丁日冬至後庚辛日不宜交合大月十七
日小月十六日此名毀敗日不宜交合大喜
大怒男女熱病未好陰陽等疾未愈并新產
月經未淨俱不可交合勿醉飽入房勿每月
二十八日交合人神在陰帳幕內忌燃燭行
房凡本命甲子庚申不可入房雷電風雨不
可交合此爲人事之忌大略耳人能謹而戒

之必獲安樂無諸疾苦再加調和飲食餐服
藥餌百年之壽人皆可至幸毋忽之

賓朋交接條

序古名論

白虎通曰朋友之道有四近則正之遠則稱之
樂則思之患則死之

楊子法言曰朋而不心面朋也友而不心面友
也

家語曰夫內行不脩身之罪也行脩而名不彰

友之罪也故君子入則篤行出則友賢

禮記曰君子之交淡如水小人之交甘若醴君

子淡以成小人甘以壞

漢書曰李德公所交皆捨短取長好成人之美

時荀爽賈彪雖俱知名而不相能德公並交

二子情無適莫世稱其正

胡質曰古人之交也取多知其不貪奔北知其

不怯聞流言而不信故可終也

正平少與孔文舉作爾汝之交昔衡未

二十而文舉已五十餘矣

荀巨伯遠看友人疾值胡賊攻郡友人語伯曰

吾且死矣子可去伯曰遠來視子今有難而

捨之去豈伯行耶賊既至謂伯曰大軍至此

一郡俱空汝何人獨止耶伯曰有友人疾不

忍委之寧以已身代友人之命賊聞斯言異

之乃相謂曰我輩無義之人而入有義之國

乃偃而退一郡獲全妻亦無賊跡

山濤與嵇阮一面契若金蘭山妻韓氏覺濤與

山三人異常交問之濤曰當年可以爲友者惟
此二人妻曰負羈之妻亦親觀趙狐意欲窺
之可乎濤曰可他日二人來勸濤止之宿具
酒食妻穿牆視之達旦忘返濤入曰二人何
如曰君子致不如正當以室度耳濤曰伊輩
亦以我識度爲勝趙狐至謂山曰大軍至此
晉王越鎮海昌以王安期爲記識參軍雅相知
重敕世子毘曰學之所益者淺體之所安者
深閑習禮度不如式瞻儀形諷味遺言不如

親承音王參軍人倫之表汝其師之

齊太原孫伯翳家貧嘗映雪讀書放情物外棲
志丘壑與王令君亮范將軍爲莫逆之交王
范旣相二朝欲以吏職相處伯翳曰人生百
年有如風燭宜怡神養性琴酒寄情安能棲
棲役曳若此嵇康所不堪予亦未能也

梁王繹博覽群書才辨冠世不好聲色愛重名
賢與裴子野蕭子雲布衣交白居易與元相
國禎友善以詩道著名號元白集內有哭元

相詩云相看掩淚俱無語別有傷心事豈知
想得咸陽原上樹已抽三丈白楊枝與示
許棠久困名場咸通末馬戴佐大同軍幕棠往
謁之一見如舊識留連數月但詩酒而已未
嘗問所欲忽一旦大會賓友命使者以棠家
書授之棠驚愕莫知其來棠啓緘密視久之
乃是言馬戴已潛遣一价恤其家矣其用情
濟周渥人所不及如此

風土記曰越俗性率朴初與人交有禮封土壇

祭以犬鷄祝曰卿乘車我帶笠他日相逢下
車揖我步行卿乘馬後日相逢卿當下

自昔士之閑居野處者必有同道同志之士相
與往來故有以自樂淵明詩曰昔欲居南村
非爲卜其宅聞多素心人樂與數晨夕又云
鄰曲時來往抗言談往昔竒文共忻賞疑義
相與析則南村之隣豈庸庸之士哉杜少陵
與朱山人詩曰相近竹參差相過人不知幽
花歎滿徑野水細通池歸客村非遠殘尊席

更移看君多道氣從此數追隨李太白與危
居士詩曰忽憶危野人閑園養幽姿又云還
傾三五酌自味猛虎詞近作十日歡遠爲千
載期風流自簸蕩誰浪偏相宜觀此則朱山
人范居士者可爲非常流矣

周益公嘗訪楊誠齋于南溪之上留詩云楊監
全勝賀監家賜湖豈比賜書華回環自闢三
三徑頃刻能開七七花門外有田供伏臘望
中無處不烟霞却慙下客非摩詰無盡無詩

只謾誇誠齋續賀相歡好事者繪以爲圖誠
齋題曰平叔曾過魏秀才何如老子致元台
蒼松白石青苔徑也不傳呼宰相來誠齋長
嗣東山先生以集英殿脩撰致仕家居年八
十曾雲巢年尤高嘗携茶袖詩訪伯子其詩
云褰衣不待履霜回到得如今也樂哉泓穎
有時供戲劇軒裳無用任塵埃眉頭猶自懷
古千恨興到何如酒一盃知道華山方睡覺打
閉聊伴茗奴來伯子和詩亦佳其風味不減

前二老也二老相訪高誼如此其風和氣
古延方士湖州東林沈東老能釀十八仙白酒
一日有客自號田道人長揖於門曰知公白
酒新熟遠來相訪願求一醉公見其風骨秀
偉蹙然起迎徐觀其碧眼有光與之語其聲
清圓於古今治亂老莊浮圖氏之理無所不
通知其非塵埃人也因出酒器十數於席間
曰聞道人善飲欲以鼎先爲壽如何公曰飲
器中鍾鼎爲夫屈卮螺盃次之藜花蕉葉最

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

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瀝
回公曰久不遊浙中今日爲公而來當留詩
以贈然吾不學世人用筆乃就劈席上石榴
畫字題於庵壁其色微黃而漸加黑其詩曰
西隣已富憂不足東老雖貧樂有餘白酒釀
來綠好客黃金散盡爲收書已而告別東老

啓關送至舍西天漸明矣握手並行至舍西
石橋回公卽先度乘風而去莫知所終
古延名衲成都一僧誦法華經甚專雖經兵亂
卒不能害忽一仙僕至云先生請師誦經引
行過溪嶺數重烟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
復出以籐盤竹筴秣飯一盂枸菊數甌無鹽
酪美若甘露得視錢一環僕送出路且問曰

先生何姓名僕於僧掌中書孫思邈三字僧
夫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之至此
李東谷曰君子以文會友以友輔仁友之者友
其德也當親密之時握手論心必使君臣父
古子兄弟夫婦之倫粹然一出於正此交友第
一義也夫何世變日薄友道掃地惟酒饌追
隨有無周濟穢言相謔術數相勝於規圓便

利諂諛取容此妾婦耳非友也啗以濡沫其
効奔走此奴隸耳非友也恐少有櫻拂而取
踈遠故隨事苟徇而顛親密乘人父子之睚
眦卽導之以不慈不孝乘人兄弟之鬩牆卽
導之以不悌不恭乘人夫婦之反目卽導之
以不琴不瑟謬引古今眩亂是非指鹿爲馬
以鳥爲鸞皆此輩也取友又當以此自鑑毋
爲人欺毋過責於此輩遠而敬之以爲友道
戒

又曰故舊不遺則民不偷世俗薄故舊衰友人
平日同筆硯同出處同貧賤同患難相與相
愛不啻骨肉一旦得志視若路人因而多以
忘舊爲憾此特不能理遣耳宜如何若故人
死亡而終身不相接足矣故友道難乎其振
哉

林可山山林交盟曰山林交與市朝異禮貴簡
言貴直所尚貴清善必相荐過必相規疾病
必相救藥書啟必直言事初見用刺不拘服

色主人肅入序至稱呼以兄及表不以官講
聞必實言所知所聞事有父母必備刺拜報
謁同自後傳入一揖坐詩文隨所言毋及外
事時政異端飲饌隨所具會次坐序齒不以
貴賤僧道易飲隨量詩隨意坐起自如不許
遜席之使令則供執役請必如期無速客例
高有幹實告及歸不必謝凡涉忠孝友愛事當
盡心毋慢嫉前輩須接引後學以追古風貴
介公子有志於古道必不驕人以自滿苟非

其人不在茲約允我同盟願如金石

高子交友論

高子曰毛詩序云自天子以至庶人未有不須友道以成者也但今之世友道日偷交情日薄見則握手相親背則反舌相詆何人心之不古乃尔此輩自薄非薄我也不知詆我以悅他人他人有心亦防尔詆自己展轉猜忌智巧百出視友道爲路塵宜管鮑陳雷之絕世也吾意初與人交深情厚貌不易洞曉何

術以知其心地之善惡情性之邪正也但以吾心之美惡邪正以交其人彼雖奸險欲伺我隙我無隙可伺彼將柰何彼雖貪婪欲窺我敗我無敗可窺彼將柰何與之談必先以仁義彼之愚我邪我之言勿聽也與之飲必敬以酒食彼之誘我亂我之事勿行也我無私彼將何以行其私我無好彼將何以投吾好自防謹密則郭郭堅完外操矛盾何以禍我但今之人自作惡業醜行始欲人協已謀

取必與乃厚人若骨肉雖父母妻子不若也
苟所謀倖成則人必挾我求不遂卽變交好
爲寇仇非金帛貨殖不解也果人禍我抑果
自禍而然耶人心孰不樂爲善但以正感正
以邪感邪邪正分於應感豈果人人皆小人
而世無君子耶道誼之在天下亦未全滅也
但千百中一二耳柰何移君子之道誼而近
全于市人在在有之也此又何說哉近輩有與
勝已者談不問其言之是非嘖嘖是贊聽彼

大言不慙與不若已者談不論其言之可否
嚶嚶是詆愧彼緘言似訥遂使過無從知善
無從進直諒之道三益之友淹沒無聞矣夫
貴者能以直友爲可重則事功日進而望譽
日隆富者能以直友爲可寶則家業日昌而
聲名日著柰何對貴者而言直不惟交踈且
目爲妄人語富者而言直不惟友薄且名爲
惡客求其德賢者而親之耻佞人而遠之者
幾人哉非富貴之高品不能自別也但以直

自居以道自重者是果爲妄人又果爲惡客
乃曲譽取憐求爲富貴交耶借得貴者一顧
盼所榮幾多富者一餽飫所飽幾日靡靡焉
以直道自委甘心效奴隸之恭妾媵之媚以
悅人哉古者貴擇交且交以心匪交以面也
交不能擇友不以心是誠面交矣何能久且
敬哉故君子寧寡交以自全抱德以自重乃
鄙泛交以求榮趣附以自賤也又若一輩與
富者交惟欲利其利與貴者交惟欲利其勢

使世人不以勢利橫胸中不以智巧媒徑路
則人人聖賢矣又何慕富之德貴之賢乃委
身於白日相從於朱門哉卽其口食自足於
一朝家將何物供厨烟于三炊人當以此心
諒人之心勿以世道求古之道則交全而誼
厚矣他如同門同業一貴一貧則貴者當念
其窮勿以路人視故人分所有以周急厚道
也在窮者亦當安其窮勿羨人以怨人希所
厚以自足亦厚道也柰何貴者不古而窮者

起居安樂
不明昧此二者何得於友耶舉世皆尔尔果
何人爲丈夫哉交情乃見矣彼山人詞客邁
德弘道賁於丘園抱河岳之靈而飄然浪遊
欲出與寰宇爲友者此正吾人所欲交與遊
願聞其藝而甘心焉者惜乎今之時同調者
罕其人而朱門無容轍遂使諸君冥心物外
介然絕俗高枕岩阿而無意海宇使中原意
氣化作秋雲尚友之心不得圓滿如意是一
恨也彼堪輿諸家欲兆我先知富貴禍福之

機者皆高賢也柰老人無意於榮枯何能從
人起朽骨而辟山靈轉災年而爲福目汲汲
乎逐高賢之足輿力騎哉敢謝所聞而且從
吾之僻也余寡交自少及老無幾人皆余社
友也况性不能附人就事成苟合追復古道
雖拳拳柰何世之涼德徃徃耳吾於友道重
有感於今日安得大執金剛如達摩西來化
度友道使復古敦素頓脫一切業心惡劫共
歡無我無人法界證上菩提此余第一大願

潘無殊無人老... 善與世余策一六耶
爽文前於古... 一賦業公懸賦共
商濕然今日... 大特金剛收... 西來外
艱奉... 同世之來... 對耳吾... 文嚴重
文出... 卦不... 州入... 據... 事... 湖... 荷... 合... 賦... 對... 古... 嚴
晉文... 翰... 也... 余... 裏... 交... 自... 少... 及... 未... 辨... 幾... 入... 骨... 余... 蘇
平... 發... 高... 贊... 之... 吳... 興... 八... 德... 姑... 娘... 懶... 懶... 而... 且... 然
入... 故... 外... 骨... 而... 神... 山... 靈... 轉... 火... 羊... 而... 為... 語... 且... 然

淮尚齋遵生八牋卷之八終意錢塘郭志學寫

