

遵生八牋八



強雪居重訂遵生八牋卷之八

景陵鍾惺伯敬父較閱

# 下卷

心俱閒則寫字

## 序古名論

書室修行法。心閒手懶則觀法帖。以其可作可止也。手心俱閒則寫字作詩文。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。心閒無事。宜看長篇文字。或  
經註。或史傳。或古人文集。此甚宜于風雨之  
際。及寒夜也。又曰。手冗心閒。則思。心冗手閒  
則臥。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。嘗有所爲。使外體不息。覺勞卽止。止復爲之。此與導引無異耳。

枕仲方曰。怡養之道。勿久行。久坐。久臥。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。骨髓奈

何。

搜神記曰。天清地寧。人物營營。名利犇迫。喜怒交爭。思永厥壽。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。氣味辛甘。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。居嘗之食。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。猪羊腎作米粥一杯。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。遂成病疾。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。神氣浮溺。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。一遭犬驚。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。弊  
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。廢宅欹宇不  
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。簾床坐。風送水聲來耳邊。裴晉公詩也

細書妨老讀。長簟愜昏眠。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

兩相忘須與客去主人睡一枕西窗半夕陽

陸放翁詩也

讀書已覺肩稜重就枕方歡骨節和

睡去不知天早晚西牕殘日已無多

僧有規詩也

老讀文書興易闌須知塵冗不如閑竹床瓦

枕虛堂上臥看江南雨後山

呂榮陽詩也

紙屏石

枕竹方床手倦拋書午夢長睡起莞然成獨

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

寔生八牒 卷之八 五  
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

孝先曰花竹幽牕午夢長此中與世暫相忘華  
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

高子曰怡養一日之法。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。通互五七遍。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。各

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。  
或往理佛焚香誦經念佛。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。芟草灌化。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。或就書室作書室中修行事。或接客談玄  
說閒散話。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。忌食水團粽子油煤堅滯膩滑等食。起  
送客行。或共步三二百步歸。或晝眠起。或行  
吟古詩。以宣暢曾次幽情。能琴者撫琴。一二

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。如就寢。主人晏臥。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。嘗多夢魘。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。或臨臥時。口誦婆刪婆演帝  
二十一遍。絕夢魘。更驗。想此爲主夜之神。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。無事之法。無事外

無難爲。人能行之。其爲受福實無盡藏也。是非養壽延年之近者歟。毋以近而忽之。道不在遠。此之謂耳。

怡養動用事具

二宜牀 式如嘗製涼牀。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。埃裝紙格以禦寒氣。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。牀內後柱上釘銅鈎二用掛筆瓶。四時插花。人作花伴。清芬滿牀。臥之神爽。意快。冬夏兩可。名曰二宜。較彼雕鑾蚰嵌金碧輝映者。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。吳中擣紗甚妙。冬月以自厚布或厚絹爲之。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。以便上牀。以履。或以花梨花楠柏木大理石鑲種種俱雅。在主人所好用之。

石枕 枕製不一。卽石枕雖宋磁自定居多有尸枕。亦舊窑者。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。有孩兒捧荷偃臥。用花捲葉爲枕者。此製精絕。皆余所目擊。南方一時不可得也。有用磁石爲

通鑑卷之六  
枕如無大塊。以碎者琢成枕面。下以木鑲成枕。最能明目。益睛。至夜可讀細書。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。取山林柏木。鋸板作枕。長一尺三寸。高四寸。以柏心赤者爲之。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  
氣計用飛廉 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 柏實 秦椒

乾薑 防風 人參 桔梗 白薇 荆實

蘼蕪 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 右總三十二物各五

錢。咬咀爲末。和入枕匣裝實。外用布囊縫好。

通生入版  
卷之八  
十一  
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。此方乃女廉以傳玉青。玉青  
傳於廣成子。聖聖相傳。不可輕忽。常以密袱  
包蓋。勿令出氣。

蒲花褥

九月採蒲。略蒸。不然生虫。曬燥。取花

如柳絮者。爲臥褥。或坐褥。皆用粗布作囊。乘  
之。裝滿。以杖鞭擊。令勻。厚五六寸計。外以褥  
面套囊。虛軟温燠。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。偃仰適精。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。勤作皺紋。不用糊。以線折縫縫之。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

欹牀 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臥偃仰觀書并花下臥賞俱妙

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閒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

通鑑卷之八  
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  
入清齋吳中漆嵌花蚶圓凳當置之金屋爲  
阿嬌持觴介主之用

書枕

懼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  
仙籍用以枕於書牕之下便作一夢清雅

袖爐

焚香攜爐當置有蓋透香如倭人所製

漏空罩蓋漆鼓薰爐以便清齋焚香焚手薰  
衣作烹茶對客嘗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芴鬱然者妙絕盛  
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嘗

念之

仙椅 臞仙云默坐凝神。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

榻上倚手頓顙可臥書云隱几而臥者此也  
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疑若黃玉此老攜  
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據隱此式知者甚  
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 卽榻牀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



通生元府 卷之八 三  
以清坐。左右設橫木。可以掛衣。角安班竹書  
貯一藏書。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。兩雲業能  
不愧此鐵石心。當極移去寒枝。毋令冷眼偷  
笑。

滾甃

湧泉二穴。人之精氣所生之地。養生家

時嘗欲令人摩擦。今置木凳長二尺。濶六寸。高如嘗。四榫鑲成。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。

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瘿木爲

瓢內則灰漆近製取深山巨竹車旋爲鉢光  
潔炤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

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  
土持念輕便甚可人意有玉製者有龍充造  
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

香子。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。鑿通六竅。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。每粒圓面白。菊黃心。花朶其精巧。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。車瑠柳子珠。作圓樣。紫檀烏木棕竹車者亦雅。珠上記念。有宋做玉降魔杵五供養。天生小葫蘆一寸長者爲奇。鶩眼鏡海巴五臺靈光石。白定窑燒豆大葫蘆玉製界方斧子。鰲魚轉輪子。皆掛弔珠上。作記念千萬數也。宣德成化時。有番僧入貢。進獻小輪子如榧狀。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

番僧攜至佩經。或皮袋。或漆匣上。有番篆花樣文字。四方三寸厚寸許。匣外兩角爲耳。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。坐臥西風黃葉中。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  
兩 梳黃

四  
兩

先將角子搗爛。將膠香化開。入器中一同熬。



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

可炤一月

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

遺生八册  
卷之六  
三  
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炷用以供佛

沉速

四兩黃檀

四兩降香

四兩木香

四兩丁香

六兩乳香

四兩

檢芸香

六兩官桂

八兩甘松

八兩三賴

八兩姜黃

六兩玄

參

六兩丹皮

六兩丁香

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

一斤淮產木香

一斤入炒

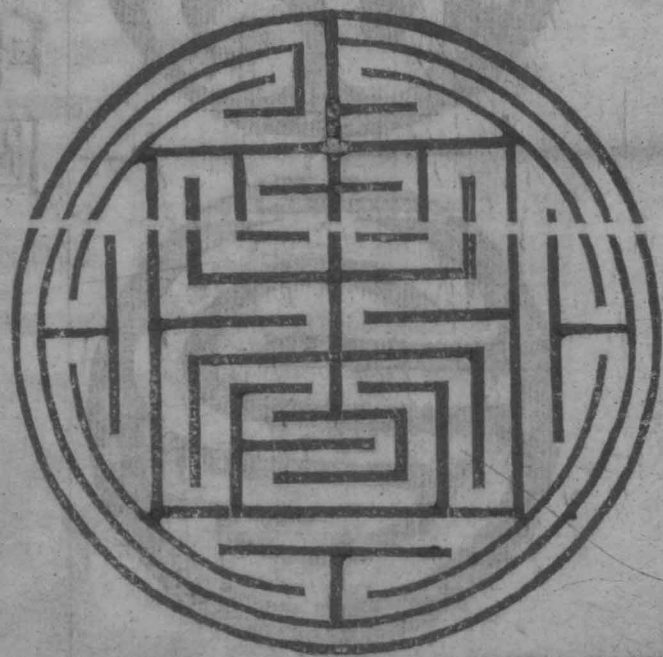
硝

一錢有此二物引火且焚無斷滅之患大小

香印四具圖附如左

長春永壽香之圖

焚香  
起處



福壽香印圖



壽算綿長香之圖

起居安樂  
八卷





四印如式印傍鑄有邊闕提耳隨爐大小取用先將爐灰築實平正光整將印置手灰上以香末鍬入印面隨以香鍬築實空處多餘香末細細鍬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窠中。苦毒蛇猛獸  
邪魔干犯。遂下山改居華陰縣庵。栖息三年。忽  
有三道者投庵借宿。至夜談三公山石窠之勝。  
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。從空噴于起處。龍神護助。靜心脩合。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 栝香 川芎 三賴 各二錢五分

用甲子日攢和。丙子搗末。戊子和合。庚子卽餅。

壬子入合。收起。煉蜜爲丸。或刻印作餅。寒水

石爲衣。出入帶人。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。煉蕪漿。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

銜。晒乾。燒用。終日不消。

尊主人

起居安樂

云

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。

香櫟盤橐 香櫟出時。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

插梅瓶中置硫一錢以熱湯插之

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。高峰入雲。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。

牟祐樂山水。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。

李白登華山。落鴈峰曰。此山最高。呼吸之氣。想通帝座。恨不攜謝眺驚人詩。來搔首問青天耳。

象耳山有李白留題曰。夜來月下臥。醒花影雲  
亂滿人襟袖。疑如濯魄于冰壺中也。

柳子厚曰。上高山。入深林。窮廻溪。幽泉怪石。無  
遠不到。到則披草而坐。傾壺而醉。醉則更相  
枕以臥。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。交頸頡頏。鸛關關嚶  
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。雖日夕以亡劬。



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。復與疎鐘相間。此時獨坐。童僕靜默。每思

曩昔。攜手賦詩。當待春仲。卉木蔓發。輕儻出

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。釣出于秋萬古心。是樂志也。意不在魚。或于紅蓼灘頭。或在青林古岸。或值西風撲面。或教飛雪打頭。於是披蓑頂笠。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。吹嘯笛以

動天籟使孤鶴乘風唳空。或扣舷而歌。飽食  
風月。回舟返棹。歸臥松牕。逍遙一世之情。何  
其樂也。

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。

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。

又曰每登高岡步邃谷。延留燕坐見懸崖瀑流。  
古木垂蘿闕閉岑寂之處終日忘返。

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  
蟻蛭乎哉。

謝臯羽曰。天地間雲嵐木石。崇丘絕壑。足以發

竒潛老多人跡所不到。故疇人靜者得與世  
相忘。而自樂其樂。恒專已而不讓。至鶉衣蒙  
垢土面蓬首。獨甘心焉。

越人王冕。當天大雪。赤脚上潛岳峰。四顧大呼  
曰。遍天地皆白玉。合成使人心膽澄徹。便當  
仙去。

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。修禊事於曲水。香提艷賞紫陌。醉眠杖錢沽酒。陶然浴沂。舞風裊草。坐花酣矣。行歌踏月。喜鷓鴣之睡。羨鷗鳧之浴浪。夕陽在山。飲興來足。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。菱荷清馥。賓主兩忘。形骸無我。碧筒致爽。雪藕生涼。喧畢避俗。水停一枕。來薰疎懶。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。饌供紫蟹。停車楓樹林中。醉臥白雲堆裏。  
登樓咏月。飄然元亮。高閑落帽。吟風不減孟  
嘉。曠達觀濤。江渚與奔雪浪。雲濤聽鴈汀沙。  
思人蘆花夜月。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。霽則足躡層水。騰吟僧閣。泛舟載  
月。興到郊溪。醉榻眠雲。夢寒水圃。何如湖上。

一。簣可了人間萬事。四時遊治。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。間  
以紫檀黃楊爲之。亦可近取。瘿木爲冠。以其  
形肖微似。以北東髮終少風神。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。耀仙雲巾。或候或氈爲之。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。以布爲佳色。白爲上。如中衣四邊延以緇色布亦可。次用茶褐布爲袍緣。以阜布或絹亦可。如禪衣非毘羅綿。以紅褐爲之。月衣之製鋪地儼如月形。穿起則如披風。道服二者用以生禪策蹇披雪避寒俱不可少。

文履用白布作履。如世俗之鞋。用阜絲絛一條。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。而爲二

復綴其餘絲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  
處用一細絲繚周圍綴於縫中是爲纒又以  
履口納足處周圍緣以阜絹廣一寸是爲純  
又於履後綴二阜帶以繫之如世俗鞋帶是  
爲綦如黑履則用阜布爲之而以白或藍爲  
絢纒純綦是也

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

不宜漆輕便可攜何扇勝此紙細如此式樣亦佳。但得竹根紫檀妙柄爲美。篤有鵝毛扇卽羽扇也。但無能者製度精緻今製似不堪執。

拂塵 古有紅拂塵尾紅拂乃富貴家用物母

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。余有萬歲蒼一小枝玲瓏透漏儼肖龍形。製爲拂柄可快披拂。

雲鳥 以君早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  
意得有二代商嵌金銀碧填古銅鳩鳥杖頭



須用棕竹爲杖。余見有全身鏤金銀者，形亦古甚。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、黎蕾爲杖，形雖奇恠，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。余所藏三杯，克肖真形。此外種類甚夥，且奇要之適用，無如三者。

瘦瓢 有形如芝者，有如瓠者。山人家攜帶用。

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。明亮燭入。雖水濕不變。塵污不受。庶人精妙鑒賞。

斗笠 其製有二。一名雲笠。以細籐作笠。方廣二尺四寸。以早絹蒙之。綴簷以遮風日。一名葉笠。以竹絲爲之。上以榭葉細密鋪蓋。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。價高不甚多見。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。山童攜之。亦多物外風致。近有籐絲編者。不佳。以大毛竹車旋者太重。

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。

攜此一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 白樂天與微之嘗以竹筒貯詩往  
來賡唱故和靖詩云帶斑猶恐俗和節不妨  
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指沫竹紙上尙少乾  
用石壓之許嘗有詩云不采碩陽色那知戀  
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爲紙牌式名曰  
韻牌每韻一葉總三十葉山遊水韻人取一  
葉唸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不韻此余始作意  
也。

葉牋 余作葉牋三種以蠟板砑肖葉紋用剪  
裁成紅色者肖紅葉綠色者肖焦葉黃色者  
肖貝葉皆取閩中羅紋長箋爲之此亦山人  
寄興岑寂所爲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

坐氊 花時席地每用鹿皮爲之人各一張奈何毛脫不久以蒲團棕團坐之甚佳余意挾青氊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幔惟布裏皮面軟而可舉長濶如氊包式少長一二寸攜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。如今市中俗云甦轎式也。但坐身涼簟兩傍用銅或鐵打成橋梁。雙鈞下鑿涼簟兩頭鈞上作眼待劄扛上用銅製二鑿下垂作竅以受銅鈞對眼用劄釘住如懸掛。然入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嘗平故耳。何



有前撲後仰之患。扛子得有閩產紫荆木爲之。輕細而堅。愈重愈力。他木俱不勝也。

輕舟

用以泛功。棹溪形如割船。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。幔以篷簟。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。無日則懸釣高捲。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。釘兩圈處以蔽僮僕。風日更着茶爐烟起。惚若

圖畫中一孤航也。舟惟底平。用二畫漿更佳。  
疊卓二張。一張高一尺六寸。長三尺二寸。濶  
二尺四寸。作二面折脚活法。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

寸二分以板圍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台底  
每格高一寸九分以四格每格裝碟六枚置  
菓殼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  
同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。大露不雅。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。可筭開與提盒作一副也。

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

上淺下深置小梳匣下茶盞四。骰盆一。香爐一。香盒一。茶盒一。匙筋瓶一。上替內小硯一。墨一。筆二。小水注子水。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。空耳挑牙。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。攜之山遊似亦甚備。

酒尊 注酒遠遊古有翟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

# 山遊提盒圖式

四格內裝四大碟

二格內裝四大碟

幔板內空  
置壺杯筋  
子等物  
外作總門扇  
上截鑿糯五條  
以透涼

透涼

空糯四條

不作提撞製為小厨式者恐格脚既空夏月取涼非厨不足以拘攝故耳



# 提爐圖式

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

方製銅附熱壺上鑿梅花孔以透氣上蒸



火隔  
火門



鍋底熱水  
入熱  
水內  
三寸  
煖酒



太極樽以匾匏爲之堅起  
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  
見免沁漚以格攜遊使甚



葫蘆樽用大小二匏爲之中腰以竹  
木旋管爲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  
銷閉之以慎疎虞上同此製

道藏經五岳真形圖

華岳



泰岳



嵩岳



衡岳



恒岳



卷之八  
起居安樂

鏡背五岳形圖

衡岳

泰山岳



嵩岳



恒岳

華岳



右五嶽圖二式一出道藏一出唐鏡模下。不特製爲唐巾玉圈用之。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。羣靈之府。爲五嶽祖。主掌人間生死貴賤修短。衡嶽主掌星象。分埜水族。魚龍高嶽主掌上地山川。牛牟食啗。華嶽主宰金

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。修道之士。栖隱山谷。須得五嶽真形圖以佩之。則山中魍魅虎虫。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。李充自稱馮翊人。三百歲荷草器。負圓遨遊。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。禎祥永集。

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。行住坐臥。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紅霓重霧三  
日必大雨未雨不可出行雷鳴勿仰臥遠出  
觸寒而歸勿面向火勿就吃熱食衣濕汗卽  
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

地道諸忌



坤主厚載萬物生成人賴以住敢不寅長以褻  
地靈勿以刀杖怒擲地勿輕掘地深三人卽  
有土氣傷人勿裸臥他上入深山當特明鏡  
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人影  
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  
夏月水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。  
腎惡溲。髮不可悞。入鮮食。甲寅日。割指甲。甲  
午日。割脚指。田。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  
出毛孔。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。夜行及寘臥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。坐臥莫當風。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

乘北海禹強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竟不安勿  
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臥傷氣勿頭向  
北春夏向東秋冬向西夜臥防床頭有隙進  
風夜眠勿以脚懸高處勿臥開口以泄真氣  
勿以手壓心口令人夢魘勿尸臥勿以筆畫

人面爲戲使魂不認尸。多致死者。勿露臥睡。醒覺熱勿飲水。又睡凡夢勿語人。勿燃燭。炤寢。令人神魂不安。人臥忽不醒。勿急以燈炤之。殺人就黑暗處。以指甲搯其人中。或曰咬大拇指甲處而唾其面。勿當風沐浴。勿沐髮未乾卽寢。勿冷水洗沐。饑勿沐。飽忌沐。洗頭不可用冷水。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。沐浴無嘗不吉。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。凡有腳汗。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。半母忽之。

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。夫內行不修身之罪也。行修而名不彰。

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。

禰衡字正平，少與孔文舉作爾汝之交。嘗衡未

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。吾旦死矣。子可去。伯曰。遠來視子。今有難而捨之去。豈伯意耶。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。而人有義之國。乃偃而退。一郡獲全。

山濤與嵇阮一面契若金蘭。山妻韓氏覺濤與

二人異常交。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。濤人曰：『二人何如？』曰：『君子致不如正當以識度耳。』濤曰：『伊輩亦以我識度爲勝。』

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

親承旨旨王參軍人倫之表。汝其師之。

齊太原孫伯翳家貧嘗映雪賣書放情物外棲  
志丘壑與王令君亮范將軍爲莫逆之交主  
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子亦未能也。

梁王繹博覽群書才辦冠世不好聲色愛重名  
賢與斐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

通生八册 卷之八 三  
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。

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。忽一日大會賓友。命使者以棠家  
書授之。棠驚愕。莫知其來。棠啟緘密視。久之  
乃是言馬戴已潛遣一价恤其家矣。其用情  
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：卿乘卓，我帶笠。他日相逢下  
車揖。我步行，卿乘馬。後日相逢，卿當下。

自昔士之閒居野處者，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。奇文共忻當，疑義  
相與析。則南村之鄰，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  
花歛滿徑，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范  
居士詩曰忽憶范野人閒園養幽姿又三還  
傾三五酌自咏猛虎詞近作十日歡遠爲于  
載期風流自歛蕩詭浪偏相宜觀此則朱山  
人范居士者可爲非嘗流矣。

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二  
正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畫無詩



只謾於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修撰收仕家居年八  
十曾雲巢年尤高嘗攜茶袖詩訪伯子其詩  
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  
千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詩亦佳其風味不減

卷之八  
前二老也二老相訪高誼如此

古延方士湖州東林沈東老能釀十八仙白酒  
一日有客自號回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  
曰聞道人善飲欲以罍先爲壽如何公曰飲  
器中鍾鼎爲大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蕨漸入佳境也又  
約周而復始常易器滿斟於前笑曰所謂盃  
中酒不空也回公興至卽舉杯命東老鼓琴  
回公浩歌以和之又欲以圍棋相娛止奕數  
子輒拂去曰祗恐碁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  
曰聞公日有黃白之術未嘗妄用且篤於孝  
義又多陰功此余今日來壽而將以發之也

東老因叩長生輕舉之術圃公曰四大假合  
之身未可離形而頓去東老攝衣起謝有以  
喻之圃公曰此古今所謂第一最上極則處  
也飲將達旦囊中所釀止留糟粕而無餘瀝  
圃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  
來緣好客黃金散盡爲收書已而告別東老

啟門送至舍西。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。

戶延名衲。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。引行適溪嶺。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。以籐盤竹箭林飯一盂。枸菊數甌。無鹽酪。美若甘露。得襯錢一環。僕送出路。口問曰。

先生何姓名僕于僧掌中書孫思邈三字僧  
大駭僕遽失之三日山中尋求竟迷舊路歸  
視視資乃金錢一百文也虫茲一飯身輕無  
疾天禧中僧一百五十歲後隱不見

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  
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

利諂取容此妾婦耳非友也啗以濡沫耳  
効奔走此奴隸耳非友也恐少有撻拂而取  
疎遠故隨事苟徇而鬻親密乘人父子之睚  
眦卽導之以不慈不孝乘人兄弟之閱牆卽  
導之以不弟不恭乘人大婦之反目卽導之  
以不琴瑟引古今眩亂是非指鹿爲馬  
以烏爲鸞皆此輩也取友又當以此自鑑毋  
爲人欺毋過責于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薦過必相規疾病  
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  
謁同自後傳人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  
逃席乏使令則供執役請必如期無速客例  
有幹實告及歸不必謝凡涉忠孝友愛事當  
盡心毋慢疾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

選生八册 卷之六  
其人不在茲約凡我同盟願如金石

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。何人心之不久。乃爾。此輩自薄。非薄我也。不知詆我以悅他人。他人有心。亦防爾詆。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奈何彼雖貪婪欲窺  
我敗我無敗可窺彼將奈何與之談必先以  
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。非金帛貨值不禍也。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。奈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  
而聲名日著奈何對貴者而言直不惟交疎  
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恥佞人而遠之  
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友以而  
也交不能擇友不以心是誠面交矣何能久  
且敬者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。在貴者當  
念其窮。勿以路人視故人。分所有以周急。厚  
道也在窮者以當安其窮。勿羨人以怨人。希  
所有以自足。亦厚道也。奈何貴何不古。而窮



者不明味此二者何得於友耶舉世皆爾爾  
果何人爲大天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  
意氣化竹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。奈老人無意於榮枯。何能  
從人起朽骨而辟山靈。轉災年而爲福日。汲  
汲乎逐高賢之足輿力奇哉。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。雖拳拳奈何世之涼德。往往耳。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。

弦雪居重訂遵生八牋卷之八終