



遵生八牋三之日

起居安樂牋

高子曰吾生起居禍患安樂之機也人能安所遇而遵所生不以得失役吾心不以榮辱累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蠱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

者爲得安樂本審居室安處者爲得安樂富保晨
昏怡養者爲得安樂法閒溪山逸遊者爲得安樂
歡識三才避忌者爲得安樂戒嚴賓朋交接者爲
得安樂助加之內養得術丹藥効靈耄耄期頤坐
躋上壽又何難哉錄古成編牋曰起居安樂

箋目

樂志編

林下盟

清閑供

山齋志

盆玩品

金魚品

起居器服

文房器具

燕几圖

游具圖

相宅說

相宅經

三才避忌

選擇曆說

樂志二編

甬上屠木叟

樂志論

仲長統

使居有良田廣宅背山臨流溝池環匝竹木周布塲
圃築前果園樹後舟車足以代步涉之勞使令足以
息四體之役養身有兼珍之膳妻孥無苦身之勞良
朋羣止則陳酒餽以娛之嘉時吉日則烹羔豚以奉
之睹鴈畦苑遊戲平林濯清水追涼風釣遊鯉弋高
鴻風乎舞雩之下咏歸高堂之上安神闔房思老氏

之玄虛噓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
妙曲道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

言志書

蕭大圓

拂衣褰裳無吞舟之漏網挂冠懸節慮吾志之未從
倘獲展禽之免有美慈明之進如蒙北叟之放實勝
濟南之徵其故何哉夫閭閻有優游之美朝廷多簪

佩之累蓋由來久矣留侯追蹤于松子陶朱成術于
辛文良有以焉况乎智不逸羣言不高物而欲辛苦
一生何其僻也豈如知足知止蕭然無累北山之北
棄絕人間南山之南超踰世網面修原而帶流水倚
郊甸而枕平臯築蝸舍于叢林構環堵于幽薄近瞻
煙霧遠睇風雲藉纖草以蔭長松結幽蘭而援芳桂
仰翔禽于百仞俯泳鱗于千尋果園在後開窓以臨
花草蔬圃居前坐簷而看灌叻二頃以供饘粥十畝
以給絲麻侍兒五三可克紕織家僮數四足代耕耘

沽酪牧羊協藩生之志畜雞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烏烏可以
虞神可以散慮有朋自遠揚推古今田唆相遇劇談
稼穡斯亦足矣樂不可支永保性命何畏憂責豈若
蹙足入絆申脰就羈遊帝王之門趨宰衡之勢不知
飄塵之少選寧覺年祀之斯須萬物營營靡存其意
天道昧昧安可問哉嗟乎生若浮雲朝露寧俟長繩
繫量實不願之執燭夜遊驚其迅邁百年何幾擎蹠

山拳四時如流儗肩躡足出處無成語默奚啻非直
丘明所耻抑亦仲尼耻之

山靜似太古說

羅雀林

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苦茗
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旣歸竹牕下

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畫卷縱觀之興到
則吟小詩或草玉露一兩段再烹苦茗一杯出步溪
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
紫綠萬狀變幻頃刻悅可人目牛背笛聲雨雨來歸
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

閒居賦

潘岳

潘岳閒居賦曰太母在堂覽止足之分廣浮雲之志
築室種禾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明太君升輕軒御
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

林下盟

古杭沈仕

睡味

癸辛志曰飽食緩行初睡覺一甌新茗侍兒煎脫巾

斜倚藤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臾客去主人睡一

枕西窗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窗殘日已無多僧有規詩也

老讀文書興易闡須知塵冗不如閑竹床瓦枕虛堂

上卧看江南雨後山

呂樂陽詩也

紙屏石枕竹方床手倦

拋書午夢長睡起憊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

荆公嗜睡夏月多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

睡訣

孝先日花竹幽窻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
竟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

四休

太醫孫景初自號四休居士山谷問其說四休答曰
麤茶淡飯飽卽休補破遮寒暖卽休三平四滿過卽
休不貪不妬老卽休山谷曰此安樂法也守欲者不

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太醫診得人間病
安樂延年萬事休

道侶

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