

弦雪居重訂遵生八牋卷之八

景陵鍾惺伯敬父較閱

鉅居安樂牋 下卷

晨昏怡養條

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。

重訂

卷之八

起居安樂

一



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。心定手閑
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
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。以根本强盛未易爲患。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

通生八辨 卷之八
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。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。還同小兒。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。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。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

讀書已覺眉稜重就枕方歡骨節和

睡去不知天早晚西牕殘日已無多

詩僧有規

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方令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旣出乃可安眠之

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鬚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
氣不得嗔斗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
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。以宣暢胷次幽情。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。謹
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

通生八片 卷之八
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板或芴
粉洒金亦可下用密穿棕簾夏月內張無漏
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。俟裝紙格以禦寒氣。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。較彼雕鑾峴嵌。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