

弦雪居遵生八牋卷之七

景陵鍾

惺伯敬父

謹問

起居安樂牋

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。若彼偃仰時尙。犇走要塗。逸夢想於燕韓。馳神魂於吳楚。遂使



養生八則
當食忘味。當臥忘寢。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。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。爲得安樂窩。保養精神者。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。耄耋期頤。坐躋上壽。又何難哉。錄古成說。間附已意。爲編牋曰。起居安樂。

恬逸自足條

序古名論

羅鶴林曰唐西子詩云山靜似太古日長如小
小年。余家深山之中。每春夏之交。蒼蘚盈階。
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。食之隨意。
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。

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。或直書
露一兩段。再烹茗一杯。出步溪邊。逡巡
翁溪友問桑麻。說杭稻。量晴校雨。揆節數時
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。歷公且之典。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

爲輿不知世之爲人已之有軀雖漸離擊筑
傍若無人高鳳讀書不知暴雨方之于吾
足況也

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
前菓園樹後舟車足以代步涉之難使令足
以息四體之役養親有羞珍之膳妻孥無苦

身之勞。良朋萃至。則陳酒。殽以娛之。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。得曝背隴畝。中誦顏氏之簞瓢。詠原憲之蓬戶。時翺翔兮林澤。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。知我者布。則我貴矣。斯乃得志之秋。何困苦之戚也邪。

王右軍旣去官。與東土人士。營山水弋釣之娛。又與道士許邁。其修服食。徧採名藥。不遠千

里游東土中。諸郡名山泛滄海。嘆曰。我卒當以樂死。

陶元亮曰。少學琴書。偶愛閒靜。開卷有得。欣然忘食。見樹交蔭。時鳥變聲。亦復歡然有喜。常言五六月中。北窗下臥。遇涼風暫至。自謂羲皇上人。

陶弘景愛山水。每經澗谷。必坐臥其間。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

此難立恒欲就之且永明中求祿得輒差
若不爾豈得爲今日之事豈惟身有
錄勢使之然

蕭大園曰留侯追踪於赤松陶朱陳術於辛
良有況乎智不逸羣行不高物而欲辛苦
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而修原
而帶流水倚郊甸而枕平臯築蝸舍于叢林
構環堵於幽薄近瞻烟霧遠睇風雲藉織草

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臥花卉蔬
圃居前坐簷而看灌畝二頃以供饘粥水畝
以給絲麻侍兒三五可充紆織家僮數四足
代耕耘沽酪牧羊協潘生之志畜雞種禾應
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
書揆至願歌纂纂鳴鳴可以娛神可以散
慮有朋自遠揚摧古今田畯相過劇談稼穡

斯亦足矣。樂不可支。永保性命。何畏憂責。
王摩詰惟喜奉佛。居嘗蔬食。不茹葷血。得朱
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。以立譚爲樂。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
不通。有圖書歌舞者。靡不觀。自居守洛川。泊

有衣家以宴遊召者。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。酒酣乃自援琴操宮聲。弄秋思一
遍。

樂天廬山草堂記云。堂中設木榻四。素屏二。
琴一張。儒道佛書各數卷。樂天旣來。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。臺榭舟舫。具
體而微。與嵩山僧如滿爲空門友。平泉客章
楚爲山水友。彭城劉夢得爲詩友。皇甫朗之
爲酒友。每一相遇。欣然忘歸。

蘇子美答韓持國曰。此伏臘稍足。居室稍寬。無
應接奔走之勞。耳目清曠。不設機關。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。

出盤閫二門。吟嘯覽古於江山之間。渚茶野
釀。足以消憂。蓴鱸稻蟹。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。實迷途其未遠。覺今是而昨非。雲從足下生。
鳥向掌中飛。好復爲文章。請各理舊綈。披草
求芳蘭。採名花。結實食之。飲清泉水。晝夜
思之。此之謂樂。

追實迷途其未遠。覺今是而昨非。舟搖搖以

輕。颺風飄飄而吹衣。問征夫以前路。悵晨

之熹微。日欲暮也乃瞻衡宇。載欣載奔。僮僕歡

稚子候門。三逕就荒。松菊猶存。攜幼入室。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。時矯首而遊觀。

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。

中國醫藥大學圖書館藏

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。旣窈窕以尋壑。
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。胡爲乎遑
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。