

新闻出版改革发展项目  
中医古籍抢救工程示范项目

总主编

曹洪欣

主编

张志斌

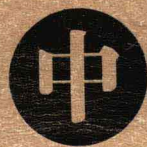


海峡出版发行集团  
福建科学技术出版社

# 中医养生大成

（养生通论）

第一部





◎ 责任编辑

李长青 张华金 蒋舒

黄肖林 李英

◎ 编辑助理

高锦祥 林栩

◎ 装帧设计

郑涵

◎ 责任校对

郑诚 林峰光 林锦春

宋晓颖



# 中医养生大成

总主编

曹洪欣

主编

张志斌



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

第一部

（养生通论）

中



# 目 录

## 耀仙神隐·上卷

摄生之道 .....	(799)	扫花弄月 .....	(804)
山人家事 .....	(800)	沧浪濯足 .....	(805)
知命听天 .....	(800)	锄云耕月 .....	(805)
寄傲宇宙 .....	(801)	风帘邀客 .....	(805)
啸咏风月 .....	(801)	留连山客 .....	(805)
弄丸余暇 .....	(801)	一蓑江表 .....	(806)
闲中日月 .....	(801)	扁舟五湖 .....	(806)
醉里乾坤 .....	(802)	醉乡深处 .....	(806)
神游天阙 .....	(802)	要知驴背安 .....	(807)
纵横人我 .....	(802)	须知牛背稳 .....	(807)
放浪形骸 .....	(802)	卜筑之计 .....	(807)
播弄造化 .....	(802)	草堂清兴 .....	(809)
旷志物外 .....	(803)	草堂杂用 .....	(813)
枕流漱石 .....	(803)	道具之属 .....	(815)
云窗鹤梦 .....	(803)	山家农具 .....	(816)
松风萝月 .....	(803)	仙家服食 .....	(817)
苑亭酌月 .....	(804)	山居饮食 .....	(819)
遁世无闷 .....	(804)	收藏果物 .....	(827)
临流赋诗 .....	(804)	造曲酿酒醋日 .....	(828)
坐石观云 .....	(804)	腌肉瓜菜鲋脯日 .....	(828)
		禁辟虫物 .....	(828)

世有斯道，乃有斯人。斯人者谁？子休列生。以德为畔，以道为耕，不溺流谷，不污其名。苟非巢由，其谁与并？诚能行之飞升。紫庭是书，云作泉石之盟，验于春山，兆于辛荇，他日倘应，奏言太清。

臞仙神隱·上卷

明·朱叔制  
◇ 秦 红 李洪晚  
校点

## 内容提要

《臞仙神隐》为山居养生著作，明·朱权编著，成书于1424年。全书分两卷，其上卷为综合性养生内容，下卷为食物养生。

《臞仙神隐》上卷又分前、后两册，共载摄生之道、山人家事、知命听天、寄傲宇宙、啸咏风月、弄丸余暇、闲中日月、醉里乾坤、神游天阙与纵横人我等41篇（论）。第1~2篇对家居林泉之养生、饮食、生活起居和农事作了简述。第3~30篇主要为生活写实与议论，借景抒情，诗意盎然。个别篇中所议消极，有失偏颇。第31~38篇详细叙述了庭院房屋设计、草堂室内布置与杂用、道具服饰、山家农具、饮食与果品收藏、仙家服食等情况。第39~40篇列造曲酿酒醋日与腌肉瓜菜鲟脯日。第41篇为禁辟虫物。全书重点在于山居日常生活养生注意事项与怡情养性，精神调治。

本次校点以藏于日本国立公文书馆内阁文库的《臞仙神隐》明刻本为底本，以《格致丛书》本为校本。

# 目 录

## 耀仙神隐·上卷

摄生之道 .....	(799)	扫花弄月 .....	(804)
山人家事 .....	(800)	沧浪濯足 .....	(805)
知命听天 .....	(800)	锄云耕月 .....	(805)
寄傲宇宙 .....	(801)	风帘邀客 .....	(805)
啸咏风月 .....	(801)	留连山客 .....	(805)
弄丸余暇 .....	(801)	一蓑江表 .....	(806)
闲中日月 .....	(801)	扁舟五湖 .....	(806)
醉里乾坤 .....	(802)	醉乡深处 .....	(806)
神游天阙 .....	(802)	要知驴背安 .....	(807)
纵横人我 .....	(802)	须知牛背稳 .....	(807)
放浪形骸 .....	(802)	卜筑之计 .....	(807)
播弄造化 .....	(802)	草堂清兴 .....	(809)
旷志物外 .....	(803)	草堂杂用 .....	(813)
枕流漱石 .....	(803)	道具之属 .....	(815)
云窗鹤梦 .....	(803)	山家农具 .....	(816)
松风萝月 .....	(803)	仙家服食 .....	(817)
苑亭酌月 .....	(804)	山居饮食 .....	(819)
遁世无闷 .....	(804)	收藏果物 .....	(827)
临流赋诗 .....	(804)	造曲酿酒醋日 .....	(828)
坐石观云 .....	(804)	腌肉瓜菜鲋脯日 .....	(828)
		禁辟虫物 .....	(828)

世有斯道，乃有斯人。斯人者谁？子休列生。以德为畔，以道为耕，不溺流谷，不污其名。苟非巢由，其谁与并？诚能行之飞升。紫庭是书，云作泉石之盟，验于春山，兆于辛荇，他日倘应，奏言太清。





# 臞仙神隐·上卷

涵虚子 臞仙 制

## 摄生之道

凡人修养摄生之道，各有其法，如平昔燕居之日，大概勿要损精、耗气、伤神，此三者，道家谓之全精、全气、全神是也。三者既失，真气耗散，体不坚矣，曷能拟于仙道哉！

每于鸡鸣时，便可起坐床上，拥裘调息，叩齿聚神，良久神气既定，方行火候。搬运数十遍二遍，谓之一周天，便觉浑身和畅，血脉自然流通，当此之时，华池水生，神气满谷，便当大漱，咽下纳入丹田，以补元阳。要在师传口授，岂敢轻泄？若是常人所传绝不可信，若彼能为之则仙去矣，岂可学于盲师瞎友而望成道哉，必须遇于异人可也。

且如在床上搬运了，就吃些平昔补养的药饵，以两手摩擦令热，乃行导引之法，行毕徐徐下床，方可栉漱。盥漱毕，乃焚香默诵洞章一遍，逍遥步庭，约行百步，待日高三五丈方可食粥，食毕以手扪腹，又行二三百步，大忌嗔怒，每于晨兴时，务在乌鹊未鸣、人事未动之先，此时天地之气尚清，阳气方盛，感得此气，令人可寿。若乌鹊既鸣、人事既动，浊气已乱清气矣，能败人神，气则不清也。此是养生之大略，不可不知，但能行之，比之常人则不凡矣。

若夏月间，不可当风取凉，不可太扇取风，至晚可披襟曳杖，逍遥散步，与二三知心友于林下相与谈道，可消一日之暑。

若冬间，老人气弱不耐寒，当砌一炕于室内，炕脚头置一锅，以砖木隔之，以防儿女匍匐之患。锅中就烧水顿茶煮药皆可，房内不必砌炉，恐火气太热则伤人，灶中就可烧槽枳，煨芋栗以代不时之茹，炕头置一瓮以酿酒，如饮就以瓢于瓮内饮之，此是山林风况。

既居泉石之间，欲要修道，尤宜将息。如吃饭太饱，太饱则损气，食后缓行，勿令气急，行讫还床偃卧。食饱不得急行，及足不得大语远唤。人嗔喜卧，寤觉食消后随其所业，不得劳心力。腹空即须索食，不得忍饥。生硬黏滑等物多致霍乱。

秋冬间，暖里腹，腹中微似不安即服厚朴、生姜等饮，如此将息，必无横疾。紫阳真人曰“竹破须教竹补”，宜是以类和感也。凡肉补人，莫过于乳酪，

牯牛当多养几头，以供乳酪，胜如食肉。所用药物，尤宜备贍，如益于人者，山药、地黄、枸杞、甘菊、人参、苍术、胡麻、石菖蒲、苡蓉、防风苗、何首乌之类，当败之时，则多收采，治而食之，甚能益元阳，助真气。如菜其青作茎甚妙，如春间采韭，四时采薤食之，可助肾气不衰。面食虽养人益气力，胃气弱者，多食惯闷难消。绿豆、紫苏、芝麻皆能下气，薄荷又能解热，皆可收贮。其余豉酱醃藏瓜菜干肉之属，食所不可缺者，皆须造下以防一年之用。若肉新鲜有气息者，食之则生恶疮，隔宿之物不可食，恐防恶虫，皆要计较则无他患。

若能善调养者，必当用药以扶之。少壮者，血气方盛则无虚焉！其中年之下及于老年，其保残喘扶羸济弱之理，防危备疾之道，不可不知。九转灵砂，愚人以为火候，太热伤人，孰不知有神化妙理在焉！一钱灵砂，加朱砂、琥珀、珍珠、石菖蒲各一钱，枣肉为丸如黍米大，每服九丸，人参、石菖蒲汤下服之。其药性径至丹田，以固元气，此灵砂之功也。其寿若无百年，必过九九之数，谓阳气不绝不能死也。予常服之，亦不知其热而热何所至哉？老者必当服此，其常药也。如琼玉膏、地黄煎，皆能延生益寿，助气生血。每岁至新地黄出时可造下数十斤，煎鹿解角时可收下鹿角熬作胶，入于煎中，大能补养真元。其鹿角霜亦可熬粥，以助神气不耗。其于防御风气、疮疾，诸般之证者，宜有药草时都采取下，制造停当，以备不时之用。凡人肉血之躯，岂有常无疾者，故药饵不可缺。药方令家人熟读之，以记其用药之法，可以救人之疾苦，岂独救于家？其城郭乡野之间，得之可为一方之利，是存活人之心不可无也。

## 山人家事

凡居林泉之下，山野之间，必先要治其家道，家道齐而农事具，所事必谋诸妇，妇贤则家道可成，故择妻切莫取城市之家及乡村大户者，惟贫难之家者最佳，何也？能辛苦，一也，不嫌贫，二也，善织纺，三也，会养牲，四也，脚大可为活，五也。又不可取有颜色俊美者，愈丑陋者愈无患。大概则要粗牡，可以为活。又恐丑妇多妒，家中不置小妾则无妒矣。若买奴仆，须择愚怜痴呆者，此等懵懂人，身必粗壮多力又勤谨，大能做活而无异心。若是聪俊性乖者，必生奸滑，又多躲懒，又喜说谎搬舌，甚者偷盗，逃走告状，以为家患。不泄，切宜忌之。

## 知命听天

但人常要知止知命，老子所谓知止不殆，可以长久。天生万物，各有定分，切不可奇求，任尔用尽心力，便求得来做成，终不长久。莫如且静观物



我，巧者为而拙者看，任他求奇，莫如抱拙。老夫只是顺命听天，以乐此生是矣。

## 寄傲宇宙

如天朗气清之除，或槐阴满庭，或竹影告午，横斜上窗，或夜静月明，云闭天淡，四无人声，万籁俱寂。于斯时也，倚蓬窗，或扣松楳而歌，或吹洞箫而坐，则自为之语曰：今日如是古人，其何如哉？昔古之所谓圣者，谁贤者谁不孝者，谁而今安在耶？汉唐是几年，《春秋》是几篇，谁是兴谁是亡，谁是得谁是失，得者如何失者如何，兴者如何亡者如何，当时之英雄当时之事业而今安在乎？孔丘盗跖而无间矣，可为大叹息也。于是放浪形骸，播弄造化，与时休息，寄傲于两间，以乐此生是矣，其志不亦高乎！

## 啸咏风月

或时心平气和于风清月白之际，曳杖而行，或水边林下逍遥徜徉，或触景或自况，或写怀或偶成，或诗词或文赋，泻其素志，以扩幽怀，与风月为侣尔，岂不乐乎！

## 弄丸余暇

饱食暖衣逸居而无事，则无用心于世虑。或于松行之下，或于花月之间，乃与数客，或投壶，或鼓琴，或拨阮，或弈棋，或饮酒，以消白昼之闲，不亦乐乎！但与客饮一两杯自劝之酒，下两局不争之棋，打两声呵呵便是一日快活，多少好处。

## 闲中日月

山间农事，俱付子侄。老者无所用心，又恐子孙日后贤与不肖不可料，恐有不甘于贫而怨饥寒者，乃取古今兴亡成败、英雄事业得失之由，编之为书，使知夫功业有如此之不坚，而农事何其固乎！千万载而下，未有官守言责之到山家也。这是间中的工课人家，子侄孙辈不可不教，不过使知其人伦纲常之道，进退揖让之礼，但能识其姓名，知其数目，写得几行歪字，上得谷米粮数，足可矣了，长成人便唤做庄家。秀才岂要能文章？求科举而已。如或不然，便是有求功名之心，则无山居之志也。

## 醉里乾坤

但饮酒本不可大醉，大醉则神魂昏乱，不省人事，有何乐乎！但取半酣，与风月为侣，翱翔道化，与时屈伸，则如是醉中又有一种好处，又是一壶天地。此乐非俗子可知也，不说不说。

## 神游天阙

凡心上无事，神清气平，便当入圜室中焚一柱好香，将柴门关上，静坐一回。待静定了，可出神游于太清之上，朝谒虚皇，如所言之事，则默告之。如此飞神谒帝，久久纯熟，又使神真感通，若百年飞升之日云衢，勿劳神气，自然可通。自谓我非世间客，原是天上人，出入天地间，自然有神灵。

## 纵横人我

士之于世而行其道者，务在知进退之节，可出则出，可隐则隐。果道之可行，则激昂振厉，大鼓宣化为需，淦为甘露，以辅王道。果道之不行，便当抱一张无弦之琴，佩一抱倚天长剑，骑一角黄牛，拽一辆破车，载其妻子，向青山深处、白云堆里以为巢穴，去土炕上笑吟吟的坐定，长吁一两声，叹道数十回，将头只点几点，则曰不如是、不如是，如是、如是。做一个老实庄家，以保妻子，以老此生足矣，多少好处。

## 放浪形骸

我与天地一体也，形与物一理也，天地之道可以长存而不朽，形与物皆有成败，故有生死从焉！故圣人知形之为患，则曰使吾无身，吾有何患？若人向这里见得透，天地乃传舍也。我身过客也，于是有心、太和，尘入杳冥，与天地为一而无间矣。或蓬头跣足，或垢面彻衣，视其身如他人，抱其道如子母。被<sup>〔1〕</sup>褐怀玉，使人不知，故曰“知我者稀，则我者贵”。

## 播弄造化

生我者造化也，我之所生亦造化也，何以见之？一语一默，莫非道也？始

〔1〕被：同“披”。



于无为，终于有为，造化之在身，如心之使手足，无不从命。渊度万事，皆我之所造所化，所成所败，而我役之。知我者，其惟天地之心乎！

## 旷志物外

如有客到所谈者，皆以天地未分前之事，出世间之语，与他相论不过，谈老氏之玄虚，言造化之核实，而以道相契也。但是俗气丑话臭事，绝不可说，臭了口，歪了嘴。

## 枕流漱石

或有客至，若言城市中人事如何，何人为官，何人有罪，何人富，何人贫，便随即起身，向溪边以水净洗其耳，则曰：污吾耳矣，任他成败，与老夫何干？掩耳绝不可闻也。若蕨芽出时乃可食竹笋，有时又可食，乃向溪边漱石，以砺吾齿。或有人问曰：漱石何为？则曰：蕨芽笋出矣，吾齿非食录者也，欲吃此物尔，不砺则不能食其物。这又是迂阔处，虽然如是，就中又还有多少意思。

## 云窗鹤梦

草堂之中蓬窗之下，必置一榻，扣窗而安，或时身体困倦，偃仰自如，日间欲睡，只于窗下睡一两觉，甚是清爽，便做个梦时，有多少清处。予尝睡于竹窗之下，梦乘白鹤游首太空，俯视尘壤，莫若蚁垒。自谓庄子梦为胡蝶，入于桃溪。吾乃梦乘白鹤，游乎太空，其道与子休相类尔。

## 松风萝月

草堂前离苑檐约丈四五，可栽大松二株，每株之下种烟萝两藤，使其附松枝而上悬丝垂，藤自然可爱。若当风清月明之际，风声入耳，月色满怀，但见一钩新月，或一轮冰鉴挂在烟萝之中，端然可爱。于斯时也，老夫乃倚蓬窗，搔白发，摩挲醉眼而观之，乃指视儿女子曰：尔知乎？世之与吾交至深者，莫如此物，所谓交深惟有松萝月，每向苑斋伴我眠。非此物而谁欤？其松风萝月之情于此得矣。种法见五月。

## 苑亭酌月

当秋月明之时，正宜夜坐苑亭，可捧一瓢，与老妇、子女自相对酌，吾所谓“合家共饮苑亭月，酌尽古来天地心”，又是一团道气。

## 遁世无闷

古者有樵隐之说，隐于一岩一壑之间，与大斧为友。每入山取柴，必至山岗高阜去处，观白云之出没，朝昏之吐吞，千变万态之状，有感于心者，若历代之变迁，恻然有伤也。于是放歌长啸，声振林麓，独猿鹤之所知，白云之识我，青山为之点头，江流为之长啸，又可慨也。乃痛饮而归，醉舞下山，是乐一世之狂也，岂真事于柴乎！

## 临流赋诗

日常稍觉闷倦，便曳杖于溪河之边，坐于磐石之上，见山色之苍苍，可以乐吾之志；见流波之洋洋，可以快吾之情。乃临流以赋诗，写兴以自遗，乃为鬼神自相谈道尔，而俗人安能得哉！又快一日之志也。

## 坐石观云

或醉卧醒时，精神尚倦，乃向松根石上箕踞而坐，大山列屏于前，满眼皆如故人，白云出没，如与吾之相揖，慨然有思，勃然有志，此山间之豪杰也。不觉与造化俱化，其斯乐岂可与人共语哉！而吾自得之可为不凡于志矣。

## 扫花弄月

其秋也，清明在天，万里如洗，冰轮皎洁，万籁寂寞。当斯时也，桂花弄秋，香气袭人，乃令童子扫花阴之下，枕琴而卧，抱瓢而饮，或横琴或弄笛，诵一篇《黄庭》，说一两句不吃烟火食话，便是道人风味。及其醉也，倒戴接罗，起舞花下，踏碎满天明月。至于踉跄倒卧，乃枕一部书，只睡到明，此又是先生酒醒时也。



## 沧浪濯足

或田间农事归，乃向沧浪之中，水涯之际，必用濯其足以去其污。仰观青天，下视绿水，与影自吊，乃曰：吾有此乐尔，亦有此乐乎！濯毕，乃大笑跋履而归，又是一段清兴。

## 锄云耕月

若药苗出时，必于清晨往药圃中荷锄而去。其时天气将明，白云闭<sup>〔1〕</sup>谷，为之锄云。五更参上，月未落之时，农家于此时，夜间赶凉，皆去使牛，以耕其田，为之耕月。这两股事为子侄孙辈都要知道，乃是庄家受用风月处。

## 风帘邀客

至秋冬天凉时，可剩酿醇酒取糟，以糟一年瓜菜、鱼肉之类。粗者，又好养猪。其酒又可卖些钱，以供租税之用。则如是可置一酒旗或草稊，以竿插于篱外，或在杏花枝头，或于绿杨深处，使行人往来者，则指之曰：此酒家也。必扣柴扉而沽之。笑而与之，揖而问曰：此数日城市中市色何如？尔尔乡乡村何事？事物何价？不入城郭而知其价色矣，多少好意思。

## 留连山客

凡客至家，长者出迎，待居中堂作揖拜见讫，尊客于左，主人居右，家中子侄毕至长揖而退。令数童子拱立于侧，先命取茶，其厨下置拌酒食晌饭以待之，不可使之空归。茶后款话之余，或蜜水药汤留连而食以待酒馔，或弈棋，或鼓琴，或论诗，或投壶，如此久之。如酒食未备，欲留连其客，乃取茶磨白碾搗钵之类，列于客前，令童子旋搗碾，一童子汲水取火造茶，茶成令数童子捧盞，撇令一人分主宾以捧献之，则曰“为君以泻潜臆，非此不足以破孤闷”，此延客款话之礼也。若夜间灯窗之下，连床而坐，则又不是这般制度。于别室制造以瓦罐，置于茶炉，擎至床前，令一童子守之，旋要旋入，盞献之可也。如酒食备，令童子捧献而至，必令饭饱酒醉方可。如其告归，主人送出门外约一二百步，令童子扶送而去。此衡是一团和气，取美于乡党。不可少差，则生不协，大宜忌之。

〔1〕 闭：原残，据文义补。

## 一蓑江表

轮竿用紫竹为之，轮不欲大，竿不欲长，但丝长则可。钓竿惟豫章有丛竹者，其节最长又直，可为竿，却要长丈四五可也。所谓“一钩掣动沧流月，钓出千秋万古心”，其乐志也。或于滩濼之间，崩崖之上；或值阴雨，西风江上，红蓼滩头；或值冬寒，冻云填壑，飞雪打头。于斯之时，披一令青蓑，戴一个箬笠，执一竿于水边，俨然如米芾之寒江独钓，让之大公子陵，不亦高乎！

## 扁舟五湖

河内必置一小渔舡，系于柳根上。间暇可执钩，钓坐于其上，中流以取鱼，可谓乐志于水也。若遇雪晴月明之时，又可放舟当溜，卧吹箫管，以动天籟，使孤鹤唳空，野猿啸月，以助道兴，不亦美乎！若事不相偶有忤于志者，乃断缆扣舷，翩然云水，饱餐五湖风月，拏舟于急流之中，任其所往，以快一世之情，何其乐也！

## 醉乡深处

古者，乡饮是也，使序其乡党、亲族之意。非今之所谓乡饮，礼而官府使之，非自然之义，不可不知也。予之所制，则又不然。如田家秋收之际，米古人仓，耕牛解犁，此是一年农家勤苦之功见矣。乃有祭赛于牛王之社，各村必立会长，一年一家，乡人聚之，乃杀牛羊，蒸作面食，酒礼之属，以祭享之。其乡之老少男妇，扶老携幼俱至，挝鼓击锣而迎，以排锄镰于陇亩之上，大叫鼓舞，喧呼而迎。至于庙所祭赛毕，其会长之家，预先搭篷于院内，置以酒食，候祭毕迎之于家。各序长幼而坐，以尚其齿。老者颓然于中，白发童头；少者匍匐于前，跪拜尽礼。先令童子道诗主人，或起舞或鼓琴，老少挝鼓，村夫执锄钁而舞，或粉其面，或墨其眼，歌笑尽欢，谓之村田乐。务在尽醉，或吐或啜，或狂歌或野叫，而笑语喧呼。挨掌扞腹踉跄起走者，则知客醉也。使人望之则曰：丰年之欢，有如此之乐也。及其归也，乃令童子扶其老策，其醉而归。会首远送而归，则如此太平之象睹也。会首来日各至于门，拜于老者曰：乐安乎？酒去恙乎？老者曰：匀幸得睹太平之盛，其乐足矣，有劳其尔乎！会首拜曰：尽欢而不知其劳，可为乐矣，恐不能愜长者之怀为愧尔。

## 要知驴背安

既居山间，切忌不可骑马。骑马太村，骑骡虽清，类乎富家，莫若骑驴更清。须喂饲一两头好蹕驴，便是山中人物。若往来乡村，戴一个云笠，骑一枚瘦蜜，令一枚童子，持杖抱琴而随，俨然便是山水间一段人物。教人指点道：好个王维水墨图，端的堪昼。若山水间不得这们〔1〕一个人物，便是天地间无清气了，须要人会妆点。故曰：是非不到驴鞍上，有甚闲愁得上心。

## 须知牛背稳

凡子侄家童上五六岁，便教他在牛背上戏耍。到七八岁，便可骑牛牧放，教他牛背上学吹凹鸣，此是牧童之戏也。十一二上便教他倒骑牛背，横一笛于霜林月坡之间，又助天地间多少清处，所谓马背不如牛背稳之乐也。

## 卜筑之计

元山林之士，必择地向阳背山临流处而为终焉〔2〕计焉！房屋正屋五间，柱令稍高。檐用长，或苫〔3〕以草，或盖以瓦。四面用土坯砌之，务要厚密。泥饰如法，须忌风隙折缝。门窗依常法用。

左右起屋十间，离正屋，檐相接，为子女亲属所居房屋也。

院外置一客位以待客。

院内置药室三间，天井晾晒药饵。一间着药，药房更造一大柜，高脚为之，天阴雾气，柜下安火。一间焙茶、药物毛皮之属，地上安厚板，勿着地。

药室之东，置屋三间，以安丹炉药灶之处，更以篱院隔之，外人不可至也。林下养性之道，岂真点金石而求富贵耶？但守丹炉，调火候以养己之本性，便是道人活计。

药室之后，幽栖之所，置之园室，以砖砌之，无砖以土还砌成圆囤样，宽广一丈，高广九尺，左右置日月二窍径八寸，用纸糊之，以通三光之明。内置板榻高尺二，上用蒲褥或草荐厚覆之，夏以席，冬以毡。仍用小褥一个，垫坐榻上用。小几一枚，可容一炉一经。榻下冬用一火盆，煨一罐汤药，以候不时之饮。门用两折，帘以竹编成，用拐撑起，以遮风雨。北方无竹，但以荆柳条编亦可。

〔1〕 们：即“么”字。

〔2〕 焉：疑衍。

〔3〕 苫：原作“苦”，据文义改。