

昨
非
庵
日
纂

昨非菴日纂三集坦游卷之六

閩中昨非居士鄭瑄漢奉甫輯
司馬溫公家居時春夏多在洛秋冬在縣每日
與從學者講書用竹筒貯簽上書學生姓名
講後一日卽抽簽令講講不通亦微數請
公每五日作一煖講一杯一飯一麵肉菜各
一而已公先壙在鳴條山墳所有餘慶寺公
一日省墳至寺中有父老五六輩上謁云欲

獻薄禮。乃瓦盆盛粟米飯。瓦罐盛菜羹也。公
享之。如太牢。既畢。復前啓曰。某等聞端明在
縣。日爲諸生講書。村人不及往聽。今幸畧說。
公卽取紙筆書孝經庶人章講之。既已。復前
白曰。自天子章以下。各有毛詩四句。此獨無
有何也。公默然。少頃謝曰。某生平慮不及此。
當思其所以奉答。村父笑而去。每見人曰。我
講書會難倒。司馬端明公閒之畧不介意。

金陵史忠人呼爲史癡女笄當嫁壻貧不能具
禮史詭攜觀燈同妻送至壻家取笑而別

夏原吉治水江南至崑山寓千墩寺中公所居
不陳儀從坐一室觀書如嘗人有鄉民數人
來寺遊觀雜坐其旁旣而問僧尚書何在僧
曰觀書者是也民惶懼奔走公殊不爲意

蔡若謨美鬚髯一日屬清閒之燕上顧問曰
卿髯甚美長夜覆之於衾下乎將寘之於外

乎君謨無以對歸舍暮就寢思聖語以髣冥
之內外悉不安一夕不能寢蓋無心與有心
異也

凡人燕會交接之間人品不齊或行檢有玷或
相貌不全或今雖尊顯而出身本微或先世
昌隆而後裔流落以類推之忌諱甚多須用
心檢點一番切勿犯人所忌令人愧憤亦君
子長者之厚道也

俞允文家貧不治生產其配絳緝洗助之猶不
給也允文獨夷然曰不能三食乎則姑二食
乃至不二食乎則又曰姑一食

處。世。要。牛。馬。恁。呼。處。心。却。鳥。魚。自。適。不。能。鳥。魚
自。適。必。不。能。牛。馬。恁。呼。此。却。與。衆。浮。沉。者。迥
別。

余幾番見某事以爲必如此然矣而卒不然幾
番料某事以爲必出若人矣而卒非其人乃

知事不可私計人不可過疑

飽諳世故一任覆雨翻雲總慵開眼會盡人情
隨教叫牛喚馬只是點頭

大著眼睛看縮著嘴頭說硬著脊梁擔放著肚
皮納立著脚跟做

冤家恩愛心嘗作平等之觀上帝悲田眼不見
可憎之物性鮮貪嗔六時畏作惡業趣能領
畧四季都是良辰昔人不云乎此老終當以

樂死

商君載甲操戟。李嵩一夕九徙。每出劔戟自隨。
李林甫重關複壁。仍一夕十徙。出入金吾清
道。其視韓魏公之揭帷示刺客。郭令公赴魚
朝恩宴。止家僮數十人。度量廣狹。何如哉。

王鞏字定國。坐蘓軾黨。貶賓州。軾臨北歸。別鞏
出侍兒柔奴進酒。軾問柔奴嶺南應是不好。
柔奴曰。此心安處。便是吾鄉。軾因作定風波。

一詞以贈。

程伊川父昞尉廬隣。屏中多惟。一日家人忽告
郡君有鬼執扇者。郡君曰天熱故爾。又一日
報曰鬼鳴鼓。郡君曰予之桴自是家人不敢
復言。惟亦絕。

歷代縉紳之禍多。肇於言語文字之激。是故誹
謗激坑焚之禍。清談激黨錮之禍。臺諫激新
法之禍。清流激白馬之禍。禍生於激。何代不

然其始也一人倡之群起而和之不求是非
之歸乃謹焉狂焉牢不可破其卒也不可收
拾則所傷多矣

邵康節會有四不赴謂官府公會不相識會大
衆廣會勸酒醉會又有四不出謂大寒大暑
大風大雨有五樂謂樂生中國樂爲男子樂
爲士人樂見太平樂聞道義有五喜謂喜見
善人喜見好事喜見美物喜見嘉景喜見大

禮有四幸。謂幸長年爲壽域。幸豐年爲樂國。幸清閒爲福德。幸安康爲福力。有三惑。謂年老不歇爲一惑。安而不樂爲二惑。閒而不清爲三惑。

寇平仲丁謂同列嘗會食中書。平仲羹汗鬚。謂徐起拂之。平仲笑之曰。參政國之大臣。爲長官拂鬚耶。謂大慚恨。遂成嫌隙。愚謂此過在平仲也。拂鬚之事。雖媚寔敬。儉人如謂知敬。

事公寔難從而斥之。設多行無禮將若之何。異日到海之行。怨恨於此。豈獨孤注者爲哉。有味哉。不惡而嚴也。

山濤晚與尚書和適交。又與鍾會裴秀等并申款昵。以二人居勢爭權。濤平心處中。各得其所。而俱無恨焉。白樂天與楊震卿爲姻家。而不累於震卿。與元禎牛僧孺相厚善。而不黨於元禎。僧孺爲裴晉公所雅重。而不因晉公。

以進爲李文饒素不樂而不爲文饒所深害處世如二公亦足矣

張洪陽曰我無是心而人疑之於我何與我無是事而人誣之於我何慙縱火燒空何處著熱風波洶湧虛舟自開

郭文河內軹人隱大滌山中嘗有猛獸張口向文文視其中有橫骨乃以手探去之明旦獸置一鹿以報王導聞其名迎至朝士觀者如

堵文頽然箕踞旁若無人。一日忽求去。結廬
臨安窮谷間。及蘓峻反。破餘杭。而臨安獨全。
人以爲先見。

魯宗道真宗時爲諭德。嘗遣使召之。宗道方與
鄉人飲酒。肆使者曰。上訝來遲。何辭以對。
宗道曰。第以實告。飲酒乃人之常情。欺君臣
子之大罪。使者如其言。上加忠實。拜叅知
政事。舉朝憚之。目爲魚頭叅政。

天者付之天。不與我事。人者付之人。不與我事。子孫者付之子孫。不與我事。我者付之天。付之人。付之子孫。亦不與我事。方謂之息機。方謂之省事。漢方謂之了心人。

有心應物。不若無心。甘心履危。未必逢禍。縱意處安。未必全福。

蔡元定從朱熹遊。韓侂胄秉政。逐朱熹。偽學之禁。元定曰。吾其不免乎。及聞貶怡然。就道。熹

從遊者百餘人。餞別蕭寺。多歔歔泣下者。熹微視元定。不異平時。數日。友朋相愛之情。季通不挫之志。可謂兩得矣。元定貽書諸子曰。獨行不愧影。獨寢不愧衾。勿以吾得罪故。遂自懈弛也。

東坡在惠與參家書云。貶所便過一生也。得人懼瘴癘病人。北方向嘗不病。是病皆死得人。何獨瘴氣若苦無醫藥。京師國醫手裡死。漢

尤多若坡公者可謂善處憂患矣

太祖既廟祀歷代帝王自伏羲以下皆塑像至元世祖其面屢污淚痕塑工頻修飾越宿如故上聞之幸廟對之曰癡韃子爾以胡人入主中國傳祚幾百可謂幸矣今日曆數在予汝之子孫會不加害但驅還漠北我之待勝國可謂恩而有禮矣汝復何恨宜自寬釋毋再啼哭爲也明日視之淚痕遂滅

胡邦衡請新州李彌遜書十事以贈。一日有天
命。有君命不擇地而安之。二日惟君子困而
不失其所亨。三日名節之士猶未及道更宜
進步。四日境界違順當以初心對治。五日子
厚居柳築愚溪東坡居惠築鶴觀若終身焉。
六日無我方能作爲大事。七日天將任之必
大有摧抑。八日建立功名非知道者不能。九
日太剛恐易折。須養以渾厚。十日學必明心。

記問辨說皆餘事也。

山堂禪師曰：蛇虎非鷓鴣之讐，鷓鴣從而號之，以其有異心；故牛豕非鸚鵡之取，鸚鵡集而樂之，以其無異心。故是故疑於人者，人亦疑之；忘於物者，物亦忘之。古人與蛇虎為伍者，善達此理也。

杜靜臺先生曰：惱怒只害得自己，何嘗害得人。其能害人者，必自惱怒生出枝節也。先生書。

齋對聯無求勝在三公上知足嘗如萬斛餘
道人居塵涉世須心坎中自作一活計事到隨
宜應之既罷得片席便據以爲安大都與出
作入息爲緣是安樂法

黃山澗中生斑魚如螻蛄而無足善含水登木
隱樹杪叢葉中仰口水汪汪然渴鳥過而飲
之輒拈翕曳而入水恣其噉嚼小蟲設機陷
物隱慘乃爾可畏哉

人生○墮○地○名○位○分○數○已○定○非○他○人○能○提○挈○亦○非
他○人○能○摧○敗○把○柄○在○我○進○退○有○命○小○人○在○用
算○計○君○子○無○勞○準○備

程○明○道○終○日○端○坐○如○木○人○焉○操○行○甚○嚴○毅○及○接
賓○客○令○人○如○在○春○風○中○未○嘗○稍○以○意○氣○加○人
故○黨○人○之○禍○獨○不○及○焉

溫○公○有○一○僕○二○十○年○只○稱○君○實○秀○才○蘇○子○瞻○學
士○來○謁○因○聞○而○教○之○明○日○改○稱○大○叅○公○相○公

驚問以實告公曰好一僕被東坡壞了

韓持國知潁州時查彥以狀元及第判州事每稱狀元持國怒曰狀元無官耶自是改呼僉判彥終身啣之馬涓亦以狀元及第判秦州亦呼狀元秦帥呂晉伯曰狀元者及第未除也既爲判官則勿稱之矣涓愧謝之二事絕類而一啣一謝固自其品不同然持國厲聲而啗之故其人多怨晉伯平心以道之故其

人多悅。程子曰：凡爲人言者，理勝則事明，氣忿則招拂。此之謂也。

蛇虎非噬人，人先藏殺意，逢人料必死，先發求生地。若與共忘機，怨毒無報施，虺蝎變吉祥，和氣消陰鷲。

心不負人，面無慙色；志不驕人，面無德色；氣能自勝，面無懼色；量能容人，面無怒色。所務在內，面無慙色。故曰：君子不失色於人。

或問妬嫉字皆從女何居曰女子陰性多妬嫉故字旁從女明其非鬚眉丈夫事也以丈夫而同女子之行豈不可恥

唐開元間黃門監魏知古本起小吏因姚崇引薦以至同爲相崇意輕之請知古攝吏部尚書知東都選事知古啣之崇二子分司東都恃其父有德於知古頗招權請託知古歸悉以聞它日明皇從容問崇卿子才性如何今

何官也。崇揣知上意，對曰：臣有三子，兩在東都，爲人多欲不謹，是必以事干魏。知古，臣未及聞耳。明皇始以崇必爲子隱及聞，崇奏喜。問卿安從知，對曰：知古微時，臣卵而翼之。臣子愚，以爲知古必德臣容其爲非，故敢于耳。明皇於是以崇爲無私而薄知古，負崇欲斥之。崇故請曰：臣子無狀，撓陛下法，陛下赦其罪，已幸矣。苟因臣逐知古，天下必以陛下爲

私於臣累聖政矣。明皇久乃許之。知古罷爲
工部尚書。

師蟻馬之智。慮切莫忽。略下人觀龍蛇之蟄。伸
何得欺他貧士。

人人賦性寧容一例。苛求事事憑天。未許預先
打弄。

齋天羅網。何勞妬彼高才。徧地貨泉。奚事忌他
富室。分付都繇造物。相形切莫煩心。

聞儔人行一善事。睡夢代渠喜歡。見同類作一
非爲寢食替他憂惱。

或問生死。曰晝夜。或問今生來生。曰今日來日。
或問佛土。曰清淨慈悲。或問地獄。曰貪濁忿
怒。或問快樂。曰知足。或問尊榮。曰無求。或問
報應。曰形影。或問長久。曰如嘗。或問享福。曰
無禍。或問壽考。曰不朽。衡山石頭希遷大師。
有僧問如何是解脫。師曰誰縛汝。又問如何

是淨土師曰誰垢汝又問如何是涅槃師曰
誰將生死與汝予愛禪家此語亦設一問如
何得心地清涼當荅曰誰令汝熱惱又問如
何得心地安淨當荅曰誰令汝煩動

直道不乏心知評鳳評鴉儘聽橫日槩多肉眼
呼牛呼馬俱安

人有偏才相得交濟昔寇至人竄獨遺瞽者盲
者待死耳然瞽者指盲者盲者負而走兩人

皆免。乃知兩相爲用，則無偏廢之才。

編繆太多，轉是道誼之薄。檢點愈密，益深憂詐之憂。

王弘之，會稽上虞人。性好釣，每垂綸時，人問漁師得魚賣否。弘之曰：亦自不得，得亦不賣。日夕載魚入上虞郭，經故舊門，各以一兩頭置門內而去。

吳兢，祥符人。嘗與劉子玄撰武后實錄，敘張昌

宗誘張說誣執魏元忠事及說爲相問競曰
劉生書魏公事不少假借奈何競曰子玄已
亾不可受冤地下競實書之聞者嘆其直

世局棋新不著最爲高手人心兵險無求安有
敵頭

我于人一切寬解成就諍合如此不足爲恩人
于我一切橫逆誹詆實無所傷未足爲怨非
思而望報祇息我之先施非怨而報人復生

彼之攻擊

裴度東都畱守。因闔豎擅威力。請罷治第集賢里。日與白居易。劉禹錫。文酒相歡。不問戶外事。每使臣自洛來。上必問度安否。臨卒謂門人曰。吾死無所繫。但午橋莊松雲嶺未成。軟碧池。繡魚尾未長。漢書未終篇。可爲恨耳。人處斯世。終日在戈矛中。若一披甲擁楯。以不肖之心。待人。未有不中其傷者。一味清潔。休

原守以靜而待以誠。渾渾焉無所露。庶可免于患乎。

范涑爲南昌太守。先是府官自前撫踞見之後。庭謁拜俱遠。在蓬外。風雨不問。涑欲復舊制。乃於新撫初上任時。各官俱聚門將見涑。且進。且顧曰。諸君今日隨我行禮。進至堂下。竟入蓬內行禮。各官俱隨而前。舊制遂復。涑退至門外。與衆官作禮。爲別。更不言及前事。而

散

李孝基所治郡邑雖甚劇至午卽却掃隱几庭
無人跡有問其術者曰吾治無他省事而已
曹公時中年入十時作壽藏於親墓側每日餐
罷往坐片時曰此中無朝無暮無春無秋恍
似天地未判之初我復於初且得侍先人無
不適矣

揀好事做遇不稱心事便困鑽揀好人接遇不

如意人便煩惱。只此已在事物鑄錯中。如何能鑄錯事物。故曰大冶不擇金。良工不擇玉。人苟平心。便覺有恩。無怨。徒知有我。便覺恩假。怨真。

張莊簡公悅與莊懿公參。一時皆以尚書同居。東南城河外中隔數十武。兩公元旦入城祝釐。則借出而往。朱待詔家拜節。待詔者吾松櫛上之稱也。兩公與爲老隣。肅章服拜之。櫛

老則戴老人頭巾接兩尚書具茶脩賓主而出當時風俗之厚如此

沈愷爲寧波守有惠政高職明爽詩文妙天下其堂中有春帖云身入兒童鬪艸社心如太古結繩時鳳老和易坦蕩真有蘓長公眼中未嘗見一不好人之意遇兒童走卒亦煦煦然仁愛之每蚤起卽作詩寫字稍暇則黏碎石爲盆池小景令人悠然有林壑之思凡燕

席中有戲劇卽按拍節歌有不叶則隨句正
之終日無一俗事在心終歲無一俗人到門
壽登八十嘗如小兒蓋近代異人也

陸平泉九旬之外每遇佳風日卽乘兜子縱觀
街市子孫扶掖家僮簇擁飄飄乎仙也隨觀
者百千人一日坐門首有老者熟視請問老
爺何道致此上壽公第云日食龍眼當有効
老者曰貧人何能得此公親以一掬畀之

王身三傳 卷一
蔡公龍陽繇浙轄遷蜀時江陵嚴禁驛遞公微服率蒼頭持行李附蜀商歸舟舟中與商人送爲賓主了無城府及抵省守道官吏來迎者千人商驚怕叩頭請罪公曰今不用驛遞欲獨買一舟則太費說明又不便相與所以不言何必介意

邵康節先生云聞人之謗未嘗怒聞人之譽未嘗喜聞人言人之惡未嘗和聞人言人之善

則就而和之。又從而喜之。故其詩曰：樂見善人，樂聞善事，樂道善言，樂行善意，聞人之惡，如負芒刺，聞人之善，如佩蘭蕙。

王見峰云：跛者羨行徒者羨乘，不跛不徒復有所羨，人心何嘗有足時。會做受用人急事化緩事，大事化小事，小事化無事，以電光泡影視幻身，以浮雲秋水視世態，盈虛消息坎止流行，隨其所止，坦然自得。

知足歌云。人生儘受福。人自不知足。思量事累
苦。閉著便是福。思量饑寒苦。飽煖就是福。思
量病時苦。健著便是福。思量危難苦。平安便
是福。思量監禁苦。放著便是福。思量死來苦。
活著便是福。也不必高官厚祿。也不必堆金
積玉。看來一日之間。許多自然之福。只因看
不破。譬喻一譬喻。五行以分定。知機便是福。
終日竟戚戚。惟是不知足。本是無事人。討得

惱心曲本是溫飽人。弄得飲食服本是強健人。縱得病拘束本是平安人。幹得危險辱本是無罪人。惹得入牢獄本是長壽人。作得死催促世間能幾人。會享自然福我勸世間人。不要不知足。富貴非力求。迷途空碌碌。

警世語云。風波境界立身難。處世規模要放寬。萬事盡從忙裏錯。此心須向靜時閒。路當平處行。便穩。人有長情耐久看。直到始終無悔。

吝○總○生○枝○葉○便○多○端○吾○生○落○落○果○何○爲○世○事
紛○紜○沒○了○期○少○算○人○皆○嘲○我○拙○多○求○我○却○笑
人○痴○庭○花○密○密○疎○疎○葉○溪○柳○長○長○短○短○枝○萬
事○欲○齊○齊○不○得○天○機○正○在○不○齊○時

屏○之○張○也○直○則○不○可○立○必○也○回○而○曲○之○輪○之○轉
也○方○則○不○可○行○必○也○揉○而○圓○之○處○世○亦○然○雖
然○屏○必○有○幅○輪○必○有○軸○屏○雖○欲○曲○不○可○不○齊
輪○雖○欲○圓○不○可○不○正○君○子○自○處○也○亦○然

當樂境而不能享。畢竟薄福之人。當苦境而反覺甘。方是大受之器。

事勢已成。敗局就該撤。下留在胸中。越添鬱悶。事機未有頭緒。當聽自然。強去管爲。多遺悔恨。

聽不平事。徒惱胸臆。接不平人。徒減殮眠。此沒身涉世。不了之苦海也。吾安能以一身當之哉。不聽不接。自登彼岸。

郁離子曰石激水山激風法激姦吏激民言激
戎直激暴天下之紛紛生於激是故小人之
作亂也繇其操之急抑之甚而使之東西南
北無所容也

友誼之薄緣訂盟之濫而責報之奢夫濫于訂
盟既視之太輕奢于責報又視之太重兩情
冰炭并用之一人卽父子兄弟不能強其遂
願况泛泛者乎

事有急之不自者寬之或自明毋躁急以速其
忿人有操之不從者縱之或自化毋操切以
益其頑

能與善人居不能與惡人處畢竟是學力未到
夫惡人如蛇蝎猛獸戾氣所鍾造物猶不能
絕第當善待之使不能爲害而或介介疾視
若旦夕不可容多見其不廣也

文清曰或謂人有慢已者何以處之曰使已有

可慢之事則彼得矣。已無可慢之事則彼失矣。失得在彼。已何與焉。

傷心之怨。莫如攘利。沒世之恨。無如發隱。發人
隱私。人誰容我。奪人利益。人誰甘我。出爾反
爾。戒之哉。

普濟人利物之澤。以積陰功。養優閒澹漠之衷。
以緩末路。

兔死狗烹。鳥盡弓藏。越王漢祖之事。後世往往

有之。謀臣猛將。以此終悔者多矣。東魏邯山
之戰。彭樂以數千騎入魏軍。魏軍既敗。高歡
使樂追宇文泰。泰窘謂樂曰。癡男子。今日無
我。明日豈有汝耶。樂從言。遂歸渴水之戰。慕
容紹宗以騎五千夾擊侯景。景衆大潰。以數
騎自硤石濟淮。使人謂紹宗曰。景若就擒。公
復何用。紹宗乃縱之。樂紹宗之不終臣事。罪
則有在。抑繇後世君臣之間。有不足相信者。

遂致如此。樂紹宗豈獨欲養寇自資而留患
自救之心。不能無也。高歡臨死。謂世子澄曰。
彭樂心腹難得。宜防護之。堪敵侯景者。唯慕
容紹宗。我故不貴之。留以遺汝。歡之疑樂。蓋
自其追黑獺時。已深。噤齟。知紹宗之才。而故
不之貴。使澄私其恩。而爲澄用。然竟何益。高
氏父子。若積誠御物。物以誠應。彭樂自可腹
吾赤心。紹宗亦何必庸此形跡。預使激誘。吾

有機心于此苟非頑然者亦豈不知而肯一
一墮吾計中歡之所言徒斃樂耳紹宗非陳
元康素安其意其肯爲澄用耶

隨緣方便念念寬和事事利濟俯而從人曰循
易而可親曰良莫錯會了密如秋茶察見淵
魚非所以養平和之福

人世無一刻不是緣無一處不是緣無一人不
是緣爲世間人只好隨緣度日何必強生分

別抹破緣因

海和平之福。只在隨緣。一生牽惹之勞。止因
好事。

八有未可遽格者。與以入之事。有未可易處者。
靜以制之。效有未可驟致者。安以待之。

余每言人觸事有三等。太上如張網任風東西
吹聽其直過。都不攙惹。次如火炮。炸着卽發。
發過卽休。最下如氣球。盛却一肚皮氣。緊拴。

却口不至爆裂終不消也噫亦苦矣

唐玄宗于端午日賜丞相鍾乳宋璟命付醫人
合鍊子弟曰上所賜當珍付其家必遭竊匿
璟曰持誠示信尚懼見猜以猜示人其可得
乎爾勿以此待人真長者之論

應事接物須是以靜待動以閑處忙如水流而
境自靜雲急而月自遲纔有無限光景

人之性行雖有所短必有所長與人交游若常

見其短而不見其長。則時刻不可同處。若常念其長。不顧其短。雖終身與之游可也。

人要有轉念。轉念蚤則愁煩中可覓瀟散境界。不然恐俗障沓來。祇徒憂而無益。人要有餘地。餘地留則馳驟中可存從容趣味。不然恐快心事過。或涉險而難收。

溫公嘗言劉器之平生。只是一個誠字。更撲不破。居嘗杜門。屏跡不妄交游。人罕見其面。然

田夫野叟市井細民謂若過南京不見劉侍
制如過泗州不見大聖及公歿士庶女婦持
薰劑誦佛經而哭者日數千人後二年虜人
驅墳戶發棺見公顏如生驚曰必異人也蓋
棺而去公嘗自謂曰安世除諫官三日有大
除拜安世便入文字及得罪章惇必欲見殺
人言春循梅新與死爲隣高竇雷化說着也
怕八州要地安世遍歷七州然未嘗一日病

年幾八十堅悍不衰。何以至此。曰誠而已。

視天下事皆如飄瓦虛舟。順逆偶然。葛藤盡掃。便令來去無心。視天下人皆爲前因宿果。寬親平等。罣碍都捐。得了多少自在。

人生世上。那管得許多。那好得許多。那能使人說好。那能使人不說。吾不是。只要做事十分不差。心上無愧便了。

遇事只一味鎮定。從容縱紛若亂絲。終當就緒。

待人無半毫矯偽欺隱雖狡如山鬼亦自獻
誠

盧多遜與昉相善昉待之不疑多遜知政多毀
昉人以告昉昉不信之後太宗語及多遜事
昉頗爲解釋太宗曰多遜毀卿一錢不直昉
始信之太宗繇是目昉爲善人

昔聞一長老云人情有何難知但從不好一邊
求之卽得矣此衰世之言也

心無機事。案有好書。飽食晏眠。時清體健。此是
上界真人。

庶所以懲貪。我果不貪。何必標一庶名。以來貪
夫之側目。讓所以息爭。我果不爭。又何必立
一讓的。以致暴客之變乎。

或薦梅詢可用。真宗曰。李沆嘗言其非君子。時
沆沒二十餘年矣。歐陽文忠嘗問蘓子容云。
宰相沒二十年。能使人主追信其言。以何道。

子容言獨以無心耳

黃魯直云。人生歲衣十疋。日飯兩盂。而終歲蕭然疲役。此何理也。男女婚嫁。緣渠儂墮地。自有衣食分齊。所謂誕寘之隘巷。牛羊腓字之。其不應凍餓溝壑者。天不能殺也。今蹙眉終日。正爲百草憂。春雨耳。青山白雲。江湖之湛然。可復有不足之歎邪。

孫和甫奉使虜中。過魏請教于韓魏公。公曰。勿

以爲夷狄而鄙薄之甚善。

吾輩治家于凡五穀菓茹之類皆須自爲料理。至于下人偷竊自不能免。但不至太甚則可矣。慈湖先生曰。先君常步至蔬圃。謂園丁曰。吾蔬每爲人盜取。何計防之。園丁曰。須拚一分與盜者。乃可。先君因欣然。顧某曰。此園丁吾師也。作家者宜知此意。

韓魏公晚與永叔相知而相親最深。永叔滌服

公之德量嘗曰累百歐陽修何敢望韓公公曰永叔相知無他琦以誠而已公知永叔不以繫辭爲孔子書又多不以文中子爲可取中書相會累年未嘗與之言及也

瓦礫在道過者皆弗見也覆之以紙人必拾之矣十襲而積之人必盜之矣故藏之人思亡之掩之人思檢之圍之人思窺之障之人思望之惟光明者不令人疑故君子置其身于

光天化日之下

奇峰峻嶺止可偶一登之。國都皆寬平廣大者。天下之亂庸庸者釀成之。皎皎者激成之。兩項大率相半。嗟乎庸庸者何足責。皎皎者又托于君子而不可責。可若何。

一切順逆得喪毀譽愛憎。要知宇宙古今聖賢。凡民都有的。不必輒自驚異。

吾人身家之累。思前慮後。有許多未了勾當。此

須以不了了之。隨身有無。隨家豐儉。隨緣順應。一毫不起。非妄之想。公外之求。則身家之事。一時俱了。若只在身家事上討求。完全稱意。日出事生。終身更無了期。

處天下事。前面嘗長出一分。此之謂豫。後面嘗餘出一分。此之謂裕。如此則事無不濟。而心有餘樂。若扣殺分數。做去必有後悔。處人亦然。施在我有餘之恩。則可以廣德。畱在大不

盡之情則可以全好。

待君子易。待小人難。待有才之小人則又難待。有功之小人則益難。

求治不可太速。疾惡不可太嚴。革弊不可太盡。用人不可太驟。聽言不可太輕。處已不可太峻。

雲間陸學士謂凡處人已之間。事之可否。以理裁之則可以。氣加之則不可。如魏沈介以舟。

行遇風絕糧從姚彪貸百斛鹽以易粟姚命
覆鹽于江中曰明吾不惜惜所與耳晉王修
齡貧乏陶範以一船米遺之却曰王修齡雖
饑當就謝仁祖索食何須陶胡奴此皆以氣
加之者也

治小人寬平自在從容以處之事已則絕口不
言則小人無所聞以發其怒

昨非菴日纂三集願真卷之七

閩中昨非居士鄭瑄漢奉甫輯

人身視聽吸鼻言動思想俱屬陽火內中精髓
血脉則陰精也陽一動便能燥陰專恃陰精
克溢足供其揮運耳素問曰陰精所奉其人
壽陽精所降其人夭降者降伏之降陰不足
而受陽之制立見枯竭矣

水中所生之火冲融醞釀真陽也真陽生陰離

水獨制之火。燒灼焦熬。騎陽也。騎陽耗陰。人見美麗。及淫衰事。熾然舉一念。不獨陽道與舉。而四體盡覺焚。如稍久。卽火逼金鎔。關元已滲泄矣。若原無一念。而腎中真氣自生。薰然遍體。暢不可言。以意煉之。卽丹母也。

電轉雷驚。自歎浮生四十年。試思量往事。虛無似夢。悲歡萬狀。合散如烟。苦海無邊。愛河無底。流浪看成五漏船。何人解向無嘗火裡錢。

打身堅。須臾便是。華顛好收拾。形骸歸自然。
又何須著意求田問舍。生須宦達。死欲名傳。
壽夭窮通。是非榮辱。此事絲來都在天。從今
去。任東南西北。作個飛仙。

葉石林住吳興山水幽絕處。終日聽泉弄石。讀
書談道。晚而有得。慨然曰。自無知求有知。易
自有知入無知難。其見解卓矣。

白石生辟穀嘿坐。人問之。不答。固問之。乃曰。世

間無一可食亦無一可言采雲膏霞液精神
自往來而已余以爲精神自往來卽雲膏霞
液也熟讀黃庭乃見此理

道書極貴口中津液謂之金醴玉漿無事靜坐
漱而自嚥不徒灌溉五藏亦能止滅心火不
使飛焰乃旣濟之理也然非淡素自茹緘嘿
自攝則焦吻塞喉正恐無唾可嚥耳

種荷萬柄蔭蕉半畝日夕起居其間能令覓夢

馨香肌膚翠綠每六月思迯暑不得軟兀兀
坐作此觀

心中須嘗令有一種恬適處絕楮不憂山崩不
愕此是自身大受用却勉強不得亦對人說
不得

嗜欲之來薰心動魄如不可忍及所之既倦便
似嚼蠟故久宦思田困酒思眠也惟學道者
澹然相求久而不厭

陽明曰。今之訓養者。多是厚食濃味。劇酣醴浪。或竟日偃臥。如此是撓氣昏神。長惰而召疾也。豈攝養精神之謂哉。務須絕飲酒薄滋味。則氣自清。寡思慮。屏嗜欲。則精自明。定心志。少眠睡。則神自澄。君子未有不如此。而謂之致力於學問者。

壁拈又曰。心從收處放身向靜中。忙故養性存心。惟有戒慎恐懼。朝乾夕惕。乃能閒適逍遙。

慈湖有言。人生不可被一區宅。子幾畝田。園貯却自己。此于學人分上。直是淺淺事。鮮能克究。能不爲宅。子田園所貯者。方能不爲宇宙牢籠。世情羈絆。無古無今。浩然天地。

予以不貪之故。獲舍利者三。一不涉畏途。不履危機。一也。量入自足。身閒氣和。資養生之道。二也。習靜悟空。深知理性之法。三也。萬事貴得中。日過午則晏。月過盈則虧。物過盛則衰。器

過滿則溢。必然之理也。世人昇高位。積美財。不務得中。貪極致禍者多矣。宜自戒之也。

吾居靜境。可比華胥之境。吾爲逸民。可比葛天
之民。吾聞和聲。可比鈞天之聲。飲食節約。無
求滋味。寢興順適。何須外嬖。不改其樂。永錫
難老。動與吉會。其如予何。

百骸導引。貴乎動。久久必和柔。此道家之妙用
也。一心檢攝。貴乎靜。久久必凝明。此禪家之

妙用也。非二妙用。吾何所歸。

心去腎八寸四分。天去地八萬四千里。人自子至巳。則腎生氣。自午至亥。則心生血。陽生子而地氣上升。至巳而亢陰生。午而天氣下降。至亥而極。人身肖天地也。

白香山自言。久宦蘓州。不置太湖一片石。人曰。如此累心事。香山不做。余深服此言。天下事累心者多矣。都丟下不做。可使心不受累。

陳搏唐僖宗封爲清虛處士。賜宮女三人。先生
作詩曰：雪爲肌體玉爲腮。深謝君王送到來。
處士不生巫峽夢。虛勞雲雨下陽臺。高僧巍
戒行嚴潔。嘗有一女寄宿。自稱天女。以上人
有德。天遣我來勸勉。巍曰：吾心若死灰。無以
革囊見試。

卞令鳳林寺。唐時禪師圓脩居此。棲息松上。白
樂天守杭嘗往參之。曰：太師居甚險。師曰：太

守險樂天曰。弟子居處高堂。何險之有。師曰。心火相構。識浪不停。得非險乎。樂天服之。邵康節先生詩曰。閒居慎勿說無妨。纔說無妨。便有妨。爽口物多終作疾。快心事過必爲殃。爭先徑路機關惡。近後語言滋味長。揣其病後能服藥。不若病前能自防。

楊升菴書云。年來萬慮灰冷。惟文字結習未忘。頗以此自累。而招罪不當。與而與。當與而不。

與皆罪也。不工則不可出。工則疲精敵神。皆累也。用是勇念書壁云。老景病魔難親筆硯。神前發願。不作詩文。自今以始。朝粥一碗。夕燈一盞。作在家僧行。逕惟持。麗公空諾。所有四字。庶餘年耄齒得活一日。是吾一日。不然。擾擾應酬。何異於塵勞仕路哉。縱使藝文志書家傳人誦盡爲我製。何補貞我哉。

人主壽者。漢武帝七十餘。梁武帝。宋高宗。八十

思餘漢武嘗言服藥節食可少病梁武勅賀琛
曰朕不與女人同室寢亦三十餘年此致壽
之道不繫好仙佛也高宗之壽亦緣稟厚而
寡欲爾

立夏日兒童遶隣乞米拔籬筍寸斷之雜煮作
百家飯老幼分啖云食之可一夏無疾村民
亦競采艸木嫩莢揉粉製餅餌相饋遺時梅
已如彈朱櫻的皪可愛陰森中忽一風來作

百○和○香○不○辨○何○樹○戴○勝○黃○鸝○遠○近○伊○啞○不○衫○
不○履○徒○倚○林○塘○幽○絕○處○亦○歲○時○最○佳○候○也○若○
營○營○碌○碌○者○竟○成○錯○過○而○已○

凌恒達不樂舉業人計籌山學老莊道既通玉
守誠呂仲實博士張翥危素數從問衛生之
要術應曰形骸者氣血也金丹者艸木金石
也血氣有時衰耗艸木金石其能延駐之耶
又曰虛靜恬淡寂寞無爲天地清寧萬物化

育是之謂大藥上丹。衛生之要也。

東坡在惠時佛印致書云。子瞻中大科登金門。上玉堂。遠放寂寞之濱。權臣忌子瞻爲宰相耳。人生世間如白駒之過隙。二三十年功名富貴。轉盼成空。何不一筆勾斷。尋取自家本來面目。萬劫嘗住。永無墮落。縱未得到如來地。亦可以驂駕鸞鶴。翱翔三島。爲不死人。何乃膠柱守株。待人惡趣。昔有問師佛法在甚。

麼處師云。在行住坐臥處。著衣喫飯處。屙屎撒溺處。沒理沒會處。死活不得處。子瞻胸中。有萬卷書。下筆無一點塵。到這地位。不知性命所在。一生聰明。要做甚麼。

貴人文高。獲第隱士。心薄功名。貴人歌朱雀。隱士盟白鷗。貴人擁天祿。著書隱士據虎皮。談易貴人侍玉皇。香案隱士禮緇佛。高齋貴人。五色宮袍。隱士。四時養衲。貴人高車。隱士高。

枕貴人千鍾五鼎。隱士鷄黍肥豚。較對雌雄。
未易優劣也。

已往事勿追思。未來事勿迎想。見在事勿畱念。
一隨覺而止。習以爲嘗。久久彌堅。不煩多學。

道士吳涵虛好睡。終日人號之吳禱。其言曰。人
如要閒。必先學懶。若不懶定。不得閒也。

臥坐空霜。根老樹偃。仰室漏月。疎林寢室。曲倚
巖阿。書案平張松下。階除步步芳艸。軒檻處

處名花語鳥一籠半睡半醒中著耳文魚獮
沿無情無緒思欄掌帙理籤必須雪子庚
吟共釣。悉是烟流怒。則打劍揮空日。丈夫適
志須富貴。何時喜。則短琴橫膝。曰高山流水。
定有知音。但持僧偈。何必作酸餽。領頭。雖頂
儒冠。定不下冷猪註脚。盟諸心矣。寧費口詞。
俗事有空急了者。有宜姑置者。了之所以安心
也。置之亦所以安心也。不了又不置。終日縈

懷擾擾苦矣。究竟於事亦無益。

每旦日將出時。向明端坐。兩手交握。兩肘腕緊縮。尾閭令腎氣繇夾脊。上升至泥丸中。下貫兩目。旋轉數四。想目有金光。微啓眥。見日中金光。注射兩光。內外相合。仍入兩目。從上齶降下腹中。至氣穴。而住。仍稍用意。存之。如此不拘遍數。久之。覺有紅日一規。嘗在胸懷間。此不死之道也。鸞珪云。人所以生者。得陽精。

耳目爲陽宗常存之安得死

內經曰膀胱者決瀆之官化物出焉其言肺又曰通調水道下輸膀胱蓋人身所化之物唯溺爲多以其爲濕蒸之氣醞釀而成若大腸所出則物之渣滓耳非所化者若腎之精肝之淚肺之涕心之汗則又各乘感而生非脈化所出者是以化物獨屬之膀胱之溺余嘗深察之膀胱一臟不獨化和氣爲物而溺自

之亦化病氣爲物而溺出之凡病氣重則小便必澀病氣蘊則小便漸通人之一身能洩病氣無如膀胱者膀胱之水洩則脾土實脾土實則肺金清而心火降百骸自埋矣是故養生則以實脾爲樞治病則以疏膀胱爲樞食服嘗溫一體皆春心氣嘗順百病自遜

東坡居嶺外問長生訣於吳復古復古告之曰安日和安則寧一而精神不擾和則優柔而

情思不躁。卽老氏致虛守靜之旨也。

佳木有蔭。淺水有紋。坐涼風。臨清流。而意不在
吏道之惡也。

語云。道在屎溺。余察之。道真在屎溺也。東坡云。
要長生。小便清。要長活。小便潔。要延年。清小
便。麻衣和尚之師。乃山中一老僧。每十日半
月一解大便。其矢圓潔如彈丸。落地硌硌然。
如磚石。此經真火久煉。若土之經窰燒造。爲

磚坯耳其人年二百餘歲不疾而化麻衣尚
爲童子時也

春去春來朱顏容易改
花落花開白頭空自哀
世事等浮埃光陰如過客
休慕雲臺功名安在哉
休訪蓬萊神仙安在哉
清閒兩字錢難買
何苦深拘礙只恁過百年
便是超三界此
外別無閒計策

世間唯財與色能耗人精氣
速人死亾而方士

之言曰。金銀可點化。以濟世。少女可採藥。以長生。既快嗜欲。又得超勝。何憚而不爲耶。予以理情揆之。恐無此大便宜事。不敢信也。

予遊褒禪山石岸下。見一僧以紙軸枕之。跣足而臥。予坐久之。乃驚覺。相向熟視。予曰。方聽萬壑松聲。冷然而夢。夢見歐陽公羽衣折角巾。杖藜逍遙潁水之上。予私揣曰。此道人識歐陽公。必不凡。乃問曰。師寄此山幾年矣。道

具何在。伴侶爲誰。僧笑曰：出家欲無累，公所
言滾滾多事人也。曰：豈不置鉢耶？曰：食時寺
有碗。曰：豈不畜經卷耶？曰：藏中自備足。曰：豈
不備笠耶？曰：雨卽吾不行。曰：鞋履亦不用耶？
曰：昔有之。今弊棄之。跣足行，殊快人。予曰：然
則手中紙軸復何用？曰：此吾度牒也。亦欲睡
枕頭。予甚愛其風韻，恨不告我以名字。

坐多於行。默多於語。質多於文。恩多於威。讓多

於爭介多於泛。閉門多於出戶。歡喜多於怒。
嗔。如此嘗貪多。獲福自無量。

了塵吟云。半間屋六尺地。雖不莊嚴却也精製。
蒲作團布作被。日間可坐。夜間可睡。燈一盞。
香一炷。石磬數聲。木魚幾擊。龕嘗關。門嘗閉。
好人放參。惡人迴避。髮不剃。肉不忌。道人心。
腸。儒家服制上無師。下無弟。不傳衣鉢。不立。
文字。不參禪。不說偈。但無妄想。亦無妄意。不。

貪榮不圖利。無罣礙。無拘繫。了清淨。緣作解脫計。閒便來。忙便去。省閒非省閒。氣也非菴也。非寺在家。出家在世。出世卽此。上乘卽此。三昧日復日。歲復歲。過我這生。任我後裔。道人謂于子曰。爾能居室如寄。使僕如假。起處如在塗。飲食如受乞。卽無病矣。

滿目經綸。且寄花開葉落。當場嘯傲。那知鳥去雲來。

墨子曰：非無安居也，無安心也，非無足財也，無足心也。世之人，衣不過被，體衣千金之裘，猶以爲不足；不知鶉衣縕袍者，固自若。食不過滿腹，羅萬錢之珍，猶以爲不足；不知簞食瓢飲者，固自樂。室不過蔽風雨，峻宇雕墻，猶以爲不足；不知繩樞甕牖者，固自安。器不過適一，用玉杯象筋，猶以爲不足；不知污尊杯飲者，固自適。惟其不足，是以心之放僻，意之奔馳。

無所不至。以有限之年。濟無厭之欲。何時足耶。歲月易邁。狂迷不復。悲夫。

人倫要鑑云。人心不足蛇吞象。世事到頭螳捕蟬。無藥可延。卿相壽有錢難買。子孫賢家嘗守分隨緣。過便是逍遙自在。儂。

陶柟林云。色身強者多病。酒量大者多醉。有所恃也。語云。善游者溺。善騎者墮。

孫真人云。怒甚偏傷氣。思多太損神。神疲心易。

役氣弱病相縈勿使悲歡極當令酒食勻再
三防夜醉第一戒晨噉故養生之道必寡思
慮以養神寡嗜慾以養精寡言語以養氣

養生者貴開發其生機生機一發則源源不窮
此謂濟于不涸之府生機有二一使此心嘗自
怡適而不以憂鬱窒其生機一也助養脾土
以滋化源則四藏都有生氣二也若不知此
機括雖日服補益良劑所補曾幾何

王聖俞會心言有云伐天和以成就世事辟
割肉飾俎刺血染裳然究竟成就亦歸虛幻
徒自伐其天和而已語有之寧可疎慵乖物
議莫將性命當人情此二言可書座右

坐水邊林下塵世可忘步芳徑閒庭情懷自逸
鳥啼花落且開病裏幽襟酒冽茶香共享閒
中清福

深山窮谷之人多高年者嗜欲少故也

李諧字虔和清豐人風流文辯歷中書侍郎因
憂而舉願因跛而緩步因寒而徐言人稱其
善用三知

馬遠公云天地偏以巖壑雲樹娛天下之幽人
逸士非富貴人所可染指散吏逐臣猶可竊
取一二吾輩未肯爲幽人但一日游覽亦一

日清福余當年雖在都下風塵中日與西山
一段秀異之氣脉脉還往無論清游香碧諸

山別有趣味。卽燕市園林中。多有高樹。坐挹
深綠。便覺不同。一日同澹真兄。坐一小園。下
花燈燭如雪。矧人酌小樓上。望西山翠尖欲
滴。因謂澹真曰。金門亦有滄洲耶。

殷仲文勸宋武帝畜妓。帝曰。我不解聲。仲文曰。
但畜自解。帝曰。畏解。故不畜。

士大夫于世法中。惟廉取薄享。可迓續壽之源。
何從更慕長生。

軒轅集隱居羅浮山年百餘歲宣宗召問之對
曰微聲色薄滋味哀樂不過德刑無偏堯舜
禹湯皆登上壽者用此道也善飲酒百升不
醉夜則垂髮盤中酒漉漉而出

人不極思不知吾生之可哀人不極思不知吾
生之可樂知哀吾生者可與破塵情矣知樂
吾生者可與破聖諦矣

常參大乘楞嚴十卷可以留心閒坐小窓義易

一編林教去手

攝心須攝目。陰符經曰：機在目。三字丹法之要也。

却病十法云：靜坐觀空覺四大原從假合一也。煩惱現前以死譬之二也。常將不如我者強自寬解三也。造物勞我以生遇病稍開反生慶幸四也。宿業現逢不可逃避歡喜領受五也。家室和睦無交謫之言六也。衆生各有病

根常自觀察克治七也。風露謹防。皆慾擔泊。
八也。飲食寧節。毋多。起居務適。毋強。九也。見
高明親友。講開懷。出世之談。十也。

讀書家。解得尋仲尼顏子樂處。卽無事。向長桑
家。商衛生却疾之方。亦無事。向神仙家。問長
生久視之訣。

心苟無事。則息自調。念苟無欲。則中自守。
清閑之人。不可惰其四肢。又須以閒人做閑事。

臨古人帖溫昔年書拂几微塵洗硯宿墨灌
園中花掃林中葉覺體少倦放身匡牀上暫
息半晌可也

饑乃加餐菜食美于珍味倦然後睡草薦勝似
重裯

斗室中萬慮都捐說甚畫棟飛雲珠簾捲雨三
杯後一真自得惟知素琴橫月短笛吟風

初學打坐法須厚鋪軟座寬衣解帶結跏趺坐

或半跏趺坐。令腰脊頭項骨節相拄。耳與肩對。鼻與臍對。舌抵上腭。唇齒相著。目須微開。不可全閉。若全閉。恐易昏睡。身須平直。狀類浮圖。坐要安舒。任其自然。息從鼻通。不可龐不可促。不可閉。不可抑。出入往來。務要綿綿不斷。亦不可著意爲之。一切善惡。都莫思量。念之。卽覺覺之。卽無。久久忘緣。自成一片。出定之時。徐徐動身。安詳而起。若得此意。自然。

四大輕爽所謂安樂法也

何地非真境。何物非真機。芳園半畝。便是舊金谷。流水一灣。便是小桃源。林中野鳥。數聲便是一部清鼓。吹溪上閒雲。幾片便是一幅真

畫圖

閒中覓伴書。爲上身外無求睡。最安

從五更枕席上。參勘心體。氣未動。情未萌。纔見本來面目。向三時飲食中。緝練世味。濃不欣。

淡不厭方爲切實工夫

神農經上藥養命中藥養性誠謂性命之理因
輔養以通也而世人不察惟五穀是先聲色
是耽目惑玄黃耳鶩淫哇滋味煎其臟腑醴
醪煮其腸胃馨香腐其骨髓喜怒悖其正氣
思慮消其精神哀樂殃其平粹夫以葢爾之
軀攻之者非一途易竭之身而內外受敵身
非水石何能久乎

庭前幽花時發披覽既倦每啜茗對之香色撩
人吟思忽起隨歌一古詩以適清興

胸中只擺脫一戀字便十分爽淨十分自在人
生最苦處只是此心沾泥帶水明是知得不
能割斷耳

晦菴先生曰中年以後爲學且須愛惜精神恐
忽有大事來無以應之陽明方討寧藩謂二
司曰某向在長安馬上時目光不敢過馬首

今羽檄交馳不交睫者七晝夜矣而形神如
舊幸有平日之養耳抽繹二公之言吾輩蕩
心暴氣之事安得不猛自省改

人生太閒則別念竊生太忙則真性不見故士
君子不可不抱虛生之憂亦不可不知有生
之樂

金柱手摩日細石欄綆鋸痕深喜事多言好怒
那知暗損精神

音見嗜酒者。晡而登席。夜則號呼。旦而病。酒其
言動如嘗者。午未二晷耳。以晝夜而僅二晷。
如人則壽至百年。僅敵人二十也。而舉世好
之不已。亦獨何哉。

是非場裡。出入逍遙。順逆境中。縱橫自在。竹密
何妨。水過山高。不碍雲飛。

真西山跋蓮花經曰。余少時讀普門品。觀世音
經。雖未能深解其義。然以意測之。曰。此佛氏

之寓言也。昔唐李文公問藥山禪師曰：如何是惡風吹船，飄落鬼國？師曰：李翱小子問此何爲？文公勃然怒形于色。師笑曰：發此嗔恚心，便是黑風吹船，漂入鬼國也。吁！藥師可謂善啓發人矣。以是推之，則知利欲是火坑，貪愛是苦海，一念清淨，烈焰成池；一念警覺，船到彼岸。災患纏縛，隨寓而安；我無怖畏，如械自脫；惡人侵凌，待以橫逆；我無忿嫉，如獸自

奔讀是經者作如是觀則知普陀大士真實
爲人非浪言者

寵辱不驚肝木自寧動靜以敬心火自定飲食
有節脾土不泄調息寡言肺金自全恬然無
欲腎水自足毋以妄想戕真心毋以客氣傷

元氣

徐昌穀構別墅實邑之北邨前後塚纍纍或輦
感曰目中每見此輩定不樂徐笑曰不然目

中日見此輩乃使人不敢不樂

東坡云吾儕漸衰不可復作少年調度當速用
道書方士之言厚自養鍊謫居無事頗窺其
一二已借得本州大慶觀道堂三間冬至後
當入此室四十九日乃出自非廢放安得就
此太虛他日一爲仕宦所縻欲求四十九日
閑豈可復得耶

不忍禍從外至不遣病從內出

凡遇不得意事。試取其變甚者。譬之心坎自然
涼爽。此降火最速之劑。

人未交感。精涵于血中。未有形狀。交感之後。慾
火動極。而周身流行之血。至命門而變為精。
以泄焉。故以人所泄之精。貯于器。拌少鹽酒。
露一宿。則復為血矣。左有腎屬水。右有命門。
屬火。一水一火。一龜一蛇。互相橐籥。膀胱為
左腎之腑。三焦有脂膜如掌大。正與膀胱相

對有二白脉自中而出夾脊而上貫于腦上
焦在膻中內應心中焦在中流內應脾下焦
在臍下卽腎間動氣人身之血散于三焦晝
夜流行各有管度百骸之內一毛之小無弗
一貫徹及慾事旣作命門火動翕撮三焦一身
之血至命門化爲精而輸將以去人之血盛
則周身流溢生子必肖其父血微則形骸有
不貫之處生子不能相肖血枯則不能育矣

主閉藏者腎也。司踈泄者肝也。二藏皆有相火。而其采上屬于心。心君火也。怒則傷肝而相火動。動則踈泄者用事而閉藏不得其職。雖不合亦暗流而潛耗矣。是故欲保元精當知息怒。

寢臥不得多言笑。譬五臟如鍾磬。不懸則不可發聲。

老人之食大抵宜溫熱熟軟。忌粘硬生冷。其應

進飲食不可頓飽。但頻頻與食。使脾胃易化。穀氣嘗存。若頓令飽食。則多傷胃。老人腸胃虛薄。不能消運。故易成疾。然尤大忌雜食。雜則五味相撓。更易生患。

夏月尤宜保輔。當居虛堂靜室。水次木陰。潔淨之處。自有清涼。不可當風納涼。飲食勿令太飽。尤戒生冷粗硬油膩。及勉強飲食。渴飲粟米湯。豈寇熱水爲妙。冬月最宜密室溫淨。裘

服輕軟仍要緩畏肚腹早眠晚起以避霜威
朝宜少飲醇酒然後進粥臨臥服涼膈化痰
之劑其炙燻燥毒之物尤切戒之

白居易暮節惑浮屠。主經月斷葷。及致仕與香山僧如滿結香火社。士大夫晚年少參禪理。斷葷則腸胃清虛。亦可却病。與僧結社則塵緣減息。并可避器。所謂心持半偈。萬緣空者。非耶。

晉人以酒爲醉鄉以閨房爲軟溫鄉以任官爲
、帝鄉謂之鄉者言處之易而去之難耳然麴
蘖腐腸粉黛伐性孤憤而見被文繡辭隱而
取譏北山其謂之何唯如彭澤之賦歸來宋
玉之賦襄王康節之詠微醺涉而不存庶無
害于情之正乎

無牽纏者卽爲解脫除熱腦者便獲清涼雖未
成靜定之功而且得逍遙之趣

病者所繇適于死之路也。欲者所繇適于病之
路也。邇聲色者。所繇適于欲之路也。塞此三
路。可以延生。