

昨  
非  
庵  
日  
纂

非非菴日纂二集坦游卷之六

閩中昨非居士鄭瑄漢奉甫輟

邵康節接物與人一團和氣每遇春秋天色温  
涼之時乘安車駕黃牛出游諸王公家家無  
老少婦女良賤咸出迎問勞爭聽先生之言  
凡其家姑婦妯娌婢妾有爭競經時不決者  
自陳於前先生逐一分別人人得懽心冰釋  
拳留數日復游一家每一出月餘始得歸

張子臺在魏以簡質聞。杜恕著家戒嘗稱之曰。張子臺視之似鄙朴人。然其心中不知天地闊。何者爲美。何者爲好。敦然穆然。作人如此。自可不富貴。然患禍當何從而來。

白樂天詩曰。無事日月長。不羈天地澗。天地何澗。達者自澗。爾孟東野詩曰。出門卽有礙。誰謂天地寬。天地何礙。福者自礙。爾坦蕩蕩。故常澗。長戚戚。故常礙。

莊子行山中見大木茂盛伐木者止其傍而不取也問其故曰無所可用莊子曰此木以不材終其天年如山舍訪故人故人喜令豎子殺鴈爲具豎子請曰一能鳴一不能鳴請奚殺主人曰殺不能鳴者明日弟子問曰昨日山中之木以不材得終今主人之鴈以不材死先生將何處莊子笑曰周將處夫材與不材之間噫應世之道盡此矣

人如成心畏懼則觸處畏途如滿奮坐琉璃屏  
內四布周密猶有風意

陰岩積雨之奇險可以想為文章不可設為心  
術華林映日之綺麗可以想為才具不可依  
為世情

魏主使崔浩高允共撰國記浩乃刊石立郊壇  
書魏先老故實人譖浩為暴揚國惡魏主大  
怒按浩罪狀時高允授太子經太子召允謂

曰吾自導卿至尊有問但依吾語太子入言  
高允小心縝密且制出崔浩請赦其死魏主  
問允曰國書皆浩所爲乎對曰浩總裁而已  
至著述則臣多於浩魏主怒曰彼曷可生太  
子曰天威嚴重允小臣迷亂失次耳魏主復  
舉以問允復對曰臣罪當族滅不敢虛妄殿  
下哀臣欲苟其生耳魏主顧謂太子曰直哉  
此人臨死不易辭信也爲臣不欺君貞也赦

其罪而旌之。先是翟黑子受絹事，覺謀於允。允教以勿欺。黑子竟欺妄被誅。至是謂人曰：我所以不奉東宮指導者，恐負翟黑子也。

東坡云：元祐間，余爲中書舍人，時執政患本省事多漏洩，欲於舍人廳後作露籬，禁同省往來。余曰：諸公應須簡要，清通何必。裁籬插棘。唐韓弘惡李光顏忠力，思有以蠱之，乃飾名姝遺光顏。光顏大合將校，置酒，使者引姝至，秀

曼都雅一軍驚視光顏徐曰我去室家久以  
爲公憂誠無以報德然將士皆棄妻子蹈白  
刃奈何獨以女色爲樂厚賂使者遣之將卒  
感激

才奇致疑品高招謗人棄常則妖興物過激則  
亂起欲相安於無事之天當共游於庸行之  
地阮籍醉臥墟婦之側笑殺魯男子閉戶匡  
衡夜鑿隣壁之光焉用六丁神分火



當爲天下必不可少之人。莫作天下必不可常之事。

蕭遘與王鐸並居相位。帝嘗召見。鐸年高。升階足踣。遘從旁掖起。帝喜曰。輔臣和衷。朕之幸。卿善事長矣。遘對曰。不獨事長。臣應舉時。鐸爲主事。臣亦中選。門生也。上笑曰。王鐸選進士。朕選宰相於卿。無負矣。遘謝而退。

李泌初平章事。與李晟等俱入見。上謂泌曰。朕

與卿約。卿慎勿報讐。有恩者。朕爲卿報之。對曰。臣素不與人爲讐。李輔國元載皆害臣者。今自斃矣。素有善者。率以顯達。或多零落。無可報也。臣亦與陛下爲約。願陛下勿害功臣。李晟馬燧有大功。陛下萬一行譖。則宿衛之士。方鎮之臣。無不反仄。恐中外之變復生也。陛下誠不以二臣功大而忌之。二臣不以位高而自疑。則天下永無事矣。上以爲然。晟燧

皆起泣謝

孔融聞人之善。若出諸已。言有可採。必演而成之。面告其短。而退稱所長。薦達賢士。多所獎進。知而未言。以爲已過。海內咸信服之。

蘇子瞻泛愛。嘗自言上可陪玉皇大帝。下可陪悲田院乞兒。子由少許可。嘗戒子瞻擇交。子瞻曰。吾眼前見天下無一箇不好人。

郭子儀大啓其第。上至簪纓。下至里販。出入不

問夫人方妝梳對鏡麾下將及郎吏皆被召  
令汲水持甕不異僕隸子弟屢諫繼以泣曰  
大人不自崇重貴賤皆游臥內雖伊霍不當  
如此公笑謂曰非爾所知也吾官馬粟者五  
百匹官餼者一千人使崇垣高戶內外不通  
一怨將起構以不臣有貪功害能之徒成就  
其事則九族塗粉矣今蕩蕩無間四門洞開  
雖讒毀無所加也諸子皆服

宇宙之大何物不有使擇物而取之安得別立  
宇宙置此所舍之物人心之廣何人不容使  
擇人而好之安有別箇人心復容所惡之人  
故曰山藪藏疾川澤納污

局量寬大卽住三家邨裏光景不拘智識卑微  
縱居五都市中神情亦健心事無不可對人  
語則夢魂俱清行事無不可使人見則飲食  
俱穩

中行穆子圍鼓。鼓人有以城叛者，不許。軍吏曰：師徒不勤，可得城。奚故不受？曰：有以吾城叛者，吾所甚惡也。人以城來，我獨奚好焉？賞以所甚惡，是失賞也。

辛潤好酒，常攜榼登人門，每家取一盞投之，號爲簇酒。伊處士從衆人求尺寸之帛，聚而服之，名曰歛衣酒。可簇衣，可歛學問事功。豈必自巳出哉？多聞從多見識，是學問之簇歛也。

集衆思廣忠益。是事功之簇歛也。訑訑拒人。欲廣學建功難矣。

物莫智於龍。龍智蟲也。宋孝宗問王季海。龍智何。以從龍。從耳。對曰。龍聽以角。不以耳。然則。謂龍爲聾。蟲亦可也。淮南子曰。任馬不觸木。雖聾蟲而不自陷。馬聾蟲也。齊桓公伐孤竹。迷失道。管仲曰。老馬之智可用也。然則謂馬爲智。蟲可也。噫。聾智何常。龍馬自若。甯武子。

有道智而無道愚。此以時爲弊智者也。百里奚愚於虞而智於秦。此以地爲弊智者也。若乃愛憎任情。毀譽無定。元祐爲正。紹聖爲邪。彼曰忠良。此曰姦黨。乍聾乍智。任衆雌黃。其何傷於龍馬之真性哉。

季羔避難而聞者室之子胥出奔而漁父渡之。商君亡命而秦人拒之。項籍敗亡而田父給之。得人之與。夫人何啻千里。



眼淨有如空。但見青山推霧去。心平渾似水。不  
愁白浪捲天來。

國朝湛甘泉。霍渭厓。在南部尚書。同時府學訓  
導鄧德昌。乃二公同社友。相見只論齒。不論  
爵。或途中相遇。亦不回避。且策一蹇驢與之  
並行。後鄧死。二公製朋友之服。經紀其喪。京  
中文武官。無有不弔者。如此高風。可於今人  
中求乎。

呂東萊言凡事只須平心尋常犯權貴取禍者  
多是張大其事邀不畏強禦之名所以彼不  
能平若處得平穩安帖彼雖不樂視前則有  
間矣然所以不欲拈出者非以避禍蓋此迺  
職分之常若特然看做一件事則發處已自  
不是矣

高士豈盡無染蓮爲君子亦自出於淤泥丈夫  
但論特操松作正人何妨犯以霜雪

我施有恩不求他報他結有怨不與他校這箇中間寬了多少懷抱忍不過時着力再忍受不得處耐心且受這箇中間除了多少煩惱李愬取吳元濟還軍裴度以蔡卒爲牙兵或謂蔡人叵測不可不備度笑曰元惡旣擒蔡人卽吾人也何疑焉蔡人聞之感泣先是吳氏父子禁人偶語有以酒食相過從者罪死度除其禁蔡人始知有生之樂

燕翟斌恃功驕縱邀賞無厭又以鄴城久不下  
潛有二心太子保請除之燕主垂曰河南之  
盟不可負也若其爲難罪由於斌事未形而  
殺之人必謂我忌其功能吾方收攬豪傑以  
隆大業不可示人以狹失天下之望後斌密  
謀事覺而後殺之

風波肆險以虛舟震撼浪靜風恬矛盾相殘以  
柔指解紛兵銷戈倒

溟滓子與人處記人之德忘人之怨衣食與人共之不問何從又好忘有時自忘其年中空洞爾人笑溟滓子疎或狎侮之溟滓子怡然昔齊桓公逐鹿入愚公谷問一老父此谷何以名愚公對曰臣畜特牛生犢賣犢而買駒少年謂牛不能生駒遂持駒去旁隣聞之以臣爲愚故名溟滓子豈其人邪世不乏河曲智叟

照管皮毛。與照管性靈大異。惜名簡養聲望。修廣庭。避爪李於事。可成而於名。有損事。不必成於物。有濟而於已。稍妨物。不必濟。此照管皮毛者也。廣善念。積陰功。畏上帝。念鬼神。心苟自信。不必顧其迹。已所欲爲。不必問其人。此照管性靈者也。

昔彬性仁厚。未嘗言人過失。伐二國。秋毫無所取。位兼將相。不以等威自異。遇士夫於塗。必

引車避之。不名下吏。每白事必冠。而後見。俸入給宗族無餘積。平蜀回。太祖從容問官吏善否。對曰。軍政外非臣所聞。固問之。唯薦轉運使沈倫。廉謹可爲帥而已。

李寶自楚來歸。韓世忠留之。寶痛哭願歸。岳飛世忠以書來諭。飛復曰。均爲國家。何分彼此。世忠歎服。

溟滓子觀蠅觸紙窗。愈觸愈碍。迷途之人。何以

異此令蜂蝶逐臭蠅蚋尋香有窟去爾  
司馬溫公回人簡有云草妨步則薙之木礙冠  
則芟之其他任其自然相與同生天地間亦  
各欲遂其生耳

王冷然上時宰書曰公有文章時豈不欲文章  
者見之乎公未富貴時豈不欲富貴者見之  
乎今貴稱當朝文稱命代見天下有文章未  
富貴者宜何如哉



宰相自唐以來謂之禮絕百僚見者無長幼皆拜。宰相平立少垂手扶之。送客未嘗下階。客坐稍久則吏從傍唱相公尊重。客踧踏起退。及富鄭公爲相。雖微官布衣謁見。皆與之抗禮。坐語從容。送之及門。視其上馬乃還。

梁冀思中張綱。時值張嬰據亂廣陵。十年未輯。乃出綱爲廣陵守。綱單車詣嬰壘門謁。嬰諭之曰。前後二千石多肆貪暴。故致公等懷憤。

相聚然。公所爲實非義也。主上欲以文德服  
叛。故遣太守來。誠轉禍爲福之時。若負固不  
服。荆楊兗豫大兵雲合。血嗣俱絕矣。利害公  
深計之。嬰聞泣下。曰。荒裔愚民。相聚偷生。若  
魚遊釜中。知不可久。今聞明府之言。乃嬰等  
更生之辰。卽將所部萬餘人。與妻子面縛歸。  
降。綱單車入壘。置酒爲樂。散遣部衆。人情帖  
然。

卷二身  
余偶讀韋蟾贈商山僧詩云商嶺東西路欲分  
兩間茆屋一溪雲師言耳重知師意人是人  
非不欲聞余爲灑然會心

七國懼橫議暴秦所以令逐客然而議固從懼  
起者也乘其懼益縱其橫一聽之於自然則  
不攻而自消客固從逐而生事者也嚴其逐  
何處不可游一與之爲各適則不逐而自安  
鄙吝一銷白雲亦可贈客渣滓盡化明月自來

照人。

沈璋以禮部侍郎知太原尹時張覺聚黨亡命山谷抄掠邑縣招之不肖降曰前有降者皆見殺之今猶昔耳獨得侍郎沈公一言我乃無疑於是命璋往招覺即日降。

張融陸慧曉二人宅間有池池上有二株楊柳何點見而嘆曰此池便是醴泉此木便是交讓。

抱質見猜平叔終疑傳粉從中打溷不疑難白  
盜金人苟心迹自明何妨形骸相索

脚步雖寬但可登山涉水齒牙雖利只堪批月  
評花

歐陽公爲翰林日常有空頭門狀數十紙隨身  
或見賢士大夫稱道人物必問其所居書填  
門狀先往見之果如所言便爲延譽未嘗以  
位貌驕人

蔣侍郎家有楊文公與王魏公一帖用半幅紙。有折痕。其略云。昨夜有進士蔣堂携所作文來。極可喜。不敢不布聞。蘇子瞻曰。夜得一士。旦而告人。察其情。若喜而不寐者。

人倫賢否相雜。或父子不能皆賢。或兄弟不能皆令。或夫流蕩。或妻悍暴。少有一家之中。無此患者。雖聖賢亦無如之何。譬如身有瘡。瘻。疥。贅。雖甚。可惡。不可決去。惟當寬懷處之。能。

知此理則胸中泰然矣。

投好太過醜態畢呈效顰自憐真情反掩試觀  
廣眉爭爲半額楚宮至今可憎請從所安毋  
爲誠者所鄙。

神瓚禪師見蜂子投窗紙求出噶曰世界如許  
廣澗不出鑽他故紙。

梁郗后性妒武帝患之左右進言曰臣嘗讀山  
海經云以鶻鷓爲膳可以療其病使不妒帝

從之。却茹之。妒減殆半。帝愈神其事。左右復言曰。願陛下廣羞儲以徧賜羣臣。使不才者無妒於有才。挾私者不妒其奉公。濁者不忌其清。貪者不忌其廉。亦助化之一端也。

天地之氣。暖則生。寒則殺。春和氣融。勿論盛卉茂木。卽枯木廢草。亦發新枝。故性氣清冷者。面帶憂容。受享亦涼薄。卽在富貴之家。亦必不福。以天下未有氣寒而不殺者。



錢焜恬退高曠嘗以三不識自許謂誠心直道不識人世有機。械。事。淡。食。敝。衣。不。識。人。世。有。嗜。好。事。委。心。任。運。不。識。人。世。有。徑。竇。事。

燃犀照渚水族尚且見。噴吹毛求疵世類誰不

作惡

陸慧曉未嘗卿士大夫或問其故慧曉曰貴人不可卿而賤者可卿人生何容一輕重於懷抱此言頗合慈氏平等之旨

臺中疏有云。品待人言。莫自言。余心折之。蓋品  
從三口。明以評。隲付輿論。必非一口所能自  
鳴。故韓非云。虜自賣裘而不售。士自辨譽而  
不信。諒矣。

宋學士濂。忠誠愼慤。在上前。陳說不爲文飾。卽  
家事有問。無隱。上嘗問。昨頗飲否。公以召客  
對。問客爲何人。饌何品。公具以實對。上喜曰。  
卿信不欺我。我昨遣人覘良信。

宋神宗令程顥詣中書議事。王安石方怒言者。  
厲色待之。顥徐言曰：天下事非一家私議。願  
平氣以聽。安石爲之媿屈。

勉爲高士。露出無限卑微。強作散人。博得無限  
拘束。

太丘長陳寔在鄉閭。平心率物。其有爭訟。輒求  
判正。曉譬曲直。退無怨者。至乃嘆曰：寧爲刑  
罰所加。不爲陳君所短。楊賜陳耽每拜公卿。

羣僚畢賀。輒嘆寔未登大位。愧於先之。及卒。海內赴弔者約三萬餘人。

晏殊童子時。張文節薦之。朝召至。值御試進士。便命就試。公一見試題曰。臣十日前已作此賦。草尚在。乞命別題。上極愛其不隱。及爲館職。時天下無事。許臣僚擇勝燕飲。市樓酒肆。往往爲侍從文學。供帳遊息之地。公貧甚。不能出。惟家居。與昆弟講習。一日東宮官缺。中

批除公衆莫喻故。次日進謁。上曰：近聞館閣臣僚無不日夕嬉遊，惟殊杜門讀書如此。謹厚爲東宮官，正宜耳。公對曰：臣非不樂宴遊，直以貧無可爲之具。臣若有錢，亦須往耳。上益嘉其誠實。仁宗時卒至大用。

高歡見爾朱榮，榮初以其憔悴未之奇也。廐有悍馬，命歡剪之。歡不加羈絆而剪之，亦不蹄齧。起謂榮曰：御惡人亦猶是矣。榮奇其言。

今士大夫好捐貲起塔施僧而助貧賑乏則甚  
纖音此非真能輕財者不過求福利爾以求  
福利而施舍陋矣又於仕進頗澹而于女財  
帛不勝其戀愛此亦非真澹者以爲聲望耳  
恬愉之人何所不澹也貌和而心狼行穢而  
言清藏裂背於嘻笑伏戈甲於尊疊利害太  
明人我太重恩仇太分城府太深機械太巧  
下者竊取大利最高者并盜賢聲此輩得志

斷非國家之福也。

毛伯溫巡河南時鎮守中人動以訐按史得直愈自恣而市猾倚此爲奸伯溫至捕市猾治之闍怒其辱已也誓與爲難伯溫聞故徑詣闍索飯曰我未朝食闍強具食曰必當宴樂醉飽闍強爲歡酒半曰外傳公有違言乃能待我若此邪闍大慚謝伯溫笑曰吾固知公無是也聞公向訐御史費金二萬乃得直而

御史令益有名公既失利渠乃得名又人人  
切齒公固知公之有懲也闕謝不敢與大笑  
痛飲而別

孟珙忠君體國之念可貫金石在軍中論事言  
人人異珙徐以片言折衷衆志皆慙謁士遊  
客老校退卒一以恩意撫接名位雖重惟建  
旗鼓臨將吏面色凜然退則掃地焚香隱几  
危坐若蕭然事外



唐德宗多猜忌。朝士有過從者。金吾伺察以聞。宰相不敢私第見客。元和時。裴度奏。今寇盜未平。宰相宜招延四方賢才。與參謀議。豈宜禁私第見客。帝許之。

謝方明承代前人。不易其政。必宜變者。則以次漸更。使無跡可尋。其不欲彰人過如此。

聞人談道德。古今輒喧譁。攪擾見人。有才華聲望。隨嫉妬。擠排其不肖。可知矣。眼觀富貴場。

妄想自生。嗟嘆夢破。鴛鴦枕醒來。誤認綢繆。其愚可知矣。

余生平疎而忘機。人以為不利於官。余曰。不佞海鷗也。國家安得取海鷗。而官之。雖然。世不乏鬼車破鏡。顧何如海鷗。

宋太祖事周世宗於澶州。曹彬為世宗掌茶酒。太祖嘗從求食。彬曰。此官酒。不敢相與。自沽酒以飲。太祖及即位。語羣臣曰。世宗舊吏不

欺主者獨曹彬耳由是委以腹心

中常侍黃皓用事士大夫多附之秘書令郤正  
久在內職與皓比屋周旋三十餘年澹然自  
守以書自娛既不爲皓所愛亦不爲所憎故  
官不過六百石而亦不罹其禍

有僧住山或謀攘之僧掛草鞋一雙於方丈前  
題詩云方丈前頭掛草鞋流行坎止任安排  
老僧脚底從來潤未必骷髏就此埋士大夫

去就當如此。

自處超然。處人藹然。無事澄然。有事斬然。得意酸然。失意泰然。非盛養者不能與於此。燕居獨處。汨汨然。羣居類聚。施施然。沒理沒會。輒輒然。臨境上。毅悵悵然。志得意滿。揚揚然。困窮拂鬱戚戚然。是皆不學之故。

山舍肆優游。想當初着甚由。龍陽隊裏分妍醜。前魚漸丟後魚漸收。如今鶴髮鷄皮皺。不須

羞葫蘆一咲都付水東流

山舍肆優游轉輪王。免去求窮通。貴賤憑他授。  
跳圈是猴拖犁是牛。蝶尋香氣蛆鑽臭。摸心  
頭未嘗爲惡。不怕帖來勾。

凡世間一切好惡。甘苦事把來做喫飯。着衣安  
排本分。合做看便無事。稍有厭惡心。更無是  
處。

說人之短。乃護己之短。誇己之長。乃忌人之長。

皆由存心不厚。識量太狹耳。能去此弊。可以  
進德。可以遠怨。

佛語隨緣。最有意。味有。多。少。自。在。安。舒。世。人。欲  
享。和。平。之。福。終。身。受。用。此。二。字。不。盡。

顧長孺有隱操。與顧景怡俱不就徵。景怡晚節。  
服食不與人通。每旦出戶。山鳥集其掌。取食。

昨非菴日纂二集願真卷之七

閩中昨非居士鄭瑄漢奉前軒  
千金在橐。輕視浪費。一擲而盡。惜而節之。則差  
久。毀而藏之。則有餘。人之精神。光莖閃爍。如  
鉛。易流如火。易發。播弄揚露。必竭而後已。埋  
光塞兌。沉默斂藏。則神完而精固。然收斂亦  
大難矣。內魔爲祟。外境炫誘。一事不簡。則放  
佚。一刻不照。則沉昏。平居稍悟。遇境輒迷。乍

起乍伏。漸耗漸減。身其銓幾。必如龍抱珠。如  
鷄伏卵。如領嬰兒入市。一步一顧。久之而熟。  
返於自然。渾成一片。矣。人生實難。流光駛疾。  
念之哉。

耳不聽。則坎水內澄。目不視。則離火內瑩。口不  
言。則兌金不鳴。三者既閉。則真人遊戲於其  
中。

李旼苦病。既瘳。請謁韓魏公。公曰。子病中。曾得



移心法。否對曰未也。公曰人。能於病中移其  
心如對君父畏之。謹之。靜久自愈。郭伯康遇  
神人授一衛生之偈云。自身有病自心知。身  
病還將心自醫。心境靜時身亦靜。心生還是  
病。生時郭用其言。康強幾百歲。

人生死自坎離。坎離交則生。分則死。離爲心。坎  
爲腎。龍者汞也。精也。血也。出於腎。肝藏之。坎  
之物也。虎者鉛也。氣也。力也。出於心。肺藏之。

離之物也。不學道者。龍常出於水。龍飛而汞  
輕。虎常出於火。虎走而鉛枯。故真人曰。龍從  
火裏出。虎向水中生。人能正坐瞑目。調息以  
久。則丹田濕。而水上行。蒼然如雲。蒸於泥。九  
火爲水妃。熱必從之。所謂龍從火裏出也。龍  
出於火。則龍不飛。而汞不乾。旬日後。腦滿而  
腰足輕。常捲舌上。舐懸癱。久則汞下入口。嚙  
送。直至丹田。久則化爲鉛。所謂虎向水中生。

也。

太餓傷脾。太飽傷氣。蓋脾藉於穀。饑則水穀莫運。而脾虛。氣轉於脾。飽則脾以食充。而氣塞。故學道之士。先饑而食。所以給脾。食不充。脾所以養氣。

養性之士。唾不至遠。行不疾步。耳不極聽。目不極視。坐不久處。立不至疲。先寒而衣。先熱而解。先饑而食。先渴而飲。不欲甚。勞不欲甚。佚

不欲多啖生冷。不欲飲酒當風。不欲數數沐浴。不欲規造異巧。冬不欲極溫。夏不欲極涼。大寒大熱。大風大霧。皆不欲冒之。五味不欲偏多。酸多傷脾。苦多傷肺。辛多傷肝。鹹多傷心。甘多傷腎。此五行生剋自然之理也。

羲和走馭。越年光。不許人間日月長。遂使四時都似電。爭教兩鬢不成霜。榮銷枯去無非命。壯盡衰來亦是常。已共身心要約定。窮通生

死不驚忙。

思慮太過則神耗氣虛血散而鬢斑以子午二時握固端坐凝神絕念兩眼含光中黃內顧追攝二氣自尾間夾脊升上泥丸降下重樓返還元海憇息少時自然神形俱妙與道合真。

天日自長吾日自短三萬六千朝而外吾不得而有也。天年自多吾年自少百歲而外吾不

得而有也。又况其所謂百者，所謂三萬六千者，人常不滿，而其間風雨憂愁塵勞奔走之，日常多。良時嘉會，風月美好，胸懷寬暢，琴酒婆娑者，知能幾何。日月之行，疾於彈丸。當其轂轉而欲墮，西巖雖有拔山扛鼎之力，不能挽之而東。雖有蘇張之口，不能說之而東。雖有樗里晏嬰之智，不能偷取之而東。雖有觸虹陷海之精誠，不能感之而東。古今談此事。

者以爲長恨。

不與老爲期。因何兩鬢絲。纔應免天促。便已及  
衰羸。昨夜夢何右。明朝身不知。百憂非我所。  
三樂是吾師。閉目常閒坐。低頭每靜思。存神  
機慮少。養氣語言遲。行亦携詩卷。眠多枕酒  
卮。自慙無一事。少有不安時。

以養花之情。自養則風情日閒。以調鶴之性。自  
調則真性自美。

山壑疎風清雨耳聞世語急欲敲玉磬三聲九  
天涼月淨初心頌真經勝似撞金鐘百下

讀書霞漪閣上目之清享有六溪雲初起山雨  
欲來鴉影帶帆漁燈照听江飛匹練枯結干  
茅遠境不可象描適意常如披畫

囹圄之人一陷大戮寤寤寐寐惟脫死是求有  
一罅可直不惜營營也有賄可脫居間可解  
不惜傾囊索鬻子女赴之也何則信已之必



死故也。茫茫衆生，誰不有死。墮地之時，死案已立。趨名騫利，唯日不足，頭白面焦，如慮銅鐵之不堅信，有死者當如是邪。

人情處羈生厭，必思逃於清虛。久寂生淒，必眷念舊日榮艷。何者？了悟不徹，心爲物轉故也。心苟能靜，觸境俱空；心苟不靜，觸境俱碍。遇榮豔作榮豔想，遇淒涼作淒涼想，雖深山窮谷，一草一木，一麋一鹿，皆足以動其心也。故

余以爲離境修行。不如卽境修行。于清風日。靜處做好。丘長春日。鬧處做更好。此之謂也。老去自覺萬緣都盡。那管人是人非。春來尚有。一事關心。只在花開花謝。

盈宇宙間物。皆有妙趣。一蛙鳴也。稚珪以爲鼓。吹一鶯啼也。戴顓以爲鉦。一蟋蟀也。道真以爲簫管。此物固不乏。只要有二君之胸次耳。

養氣者行欲徐而穩立欲定而恭坐欲端而直  
聲欲低而和種種施爲須端詳閒泰當於動  
中習存應中習定使此身常在太和元氣中  
收得放心戒得忿怒薄得世味遠得嗜慾這箇  
中間養了多少精神既不作偏亦不好事既不  
損人亦不利己這箇中間消了多少灾厄  
仲長統曰王侯之宮美女兼千卿士之家侍妾  
數百晝則醇酒淋其骨髓夜則房室輸其血

氣耳聽淫聲。目樂邪色。生產不時。字育太早。或童孺而擅氣。或疾病而構精。精氣薄惡。血脉不充。既出胞藏。養護無法。又蒸之以五味。重重相生。病病相孕。國無良醫。醫無審術。會有一疾。莫能自免。當今少百歲之人者。豈非所習不純正也。

彭祖曰。道不在煩。惟能不思衣食。不思聲色。不思勝負。不思曲直。不思得失。不思榮辱。心無

煩形勿極。而兼之以導引。行氣不已。可得長年。

導筋骨則形全。剪情欲則神全。靖言語則福全。保此三全。是謂聖賢。

山林深遠。固是佳境。獨處則勢孤。人稠則喧雜。必在人野相近。心遠地偏。背山臨流。氣候高爽。得十畝平坦處。便可構居。若有人力。可二十畝。更不得廣。廣則營爲關心。或似產業。尤

以擾吾真也。

家雖日漸貧，猶未苦。饑凍身雖日漸老，幸無急病。癩眼逢關處，合心向閒時。用既得安穩眠，亦無顛倒夢。

舉目陰淒萬里晴，明渾是雨樓身。寥落一年風景，總如秋。

人惟知求清福而不知享清福，故選勝怡神，未必逍遙閒曠，卽屏塵絕俗，亦是切切波波須。

知能享則眼前卽爲淨土不能享則世外亦是塵寰

眼者神之牖鼻者氣之戶尾間者精之路人多視則神耗多息則氣虛多嗜慾則精竭務須閉目養神調息養氣堅閉下元養精精充則氣裕氣裕則神完是謂道三寶

今歲中秋初夜微陰不見月吾與周子集自山中還時暑猶未退相與散髮披衣坐溪上三

更後雲始解。月色正午。溪面如鏡。平月在波間。不覺水流。天真瀟然。並溪居人樓閣相上下。時聞飲酒歌呼。襍以簫鼓。計人人皆以極欲爲樂。然不過有狂樂淫聲。不失此時節耳。安知吾二人真有此月乎。咏李太白。今人不見古時月。今月曾經照古人之句。意况爽然。目有病當存之。齒有病當勞之。不可同也。治目當如治民。治齒當如治軍。治民當如曹參之。



治齊治軍當如商鞅之治秦。

蟻穴知雨鳥鵲知風燕避戊巳鵲背太歲魚聚  
北道鍼浮南指葵知向日菊知隕霜此物之  
靈也人有不節醉飽不謹寒暑孰謂人爲萬  
物之靈因書爲座右銘。

蓬戶掩兮三徑荒青苔滿兮屢綦絕園種邵平  
之瓜門栽先生之柳曉起急呼童子問山桃  
落乎辛夷開未手抱甕灌花除去蟲絲蛛網

時不巾不履，坐北窗。披涼風，焚好香，烹苦茗。忽見五色異鳥來鳴樹間。小倦竹牀，藤枕一覺，美睡蕭然，無夢。即夢亦不離竹坪花塢之旁。醒而起，徐步數十步，則霞光零亂，月在高梧。妻孥來告，詰朝厨中無米，笑而答之。明日之事，有明日在。且無負梧桐月色也。婦亦頗領其意，相共怡然。

瓦枕石榻，得趣處。下界有仙木，食草衣。隨緣時。

西方無佛

余嘗泊舟廣陵蚤起靜坐東方未明人聲兀兀  
踉蹌奔迫至暮乃罷明日復然靜而觀之竟  
不知其所吐何語所忙何事日復日歲復歲  
一朝長寢蕩爲飛煙化爲冷風豈惟庸愚負  
販卽世所稱英雄豪傑亦未免推盪於其中  
蝸名蠅利所得幾何萬劫千生曾無解脫乘  
業力而遷流隨情識而轉化亦可哀矣上焉

者悟無生之理。涉不死之庭。永脫遷流。直超三界。乃若寡慾清心。任真隨分。逍遙以娛生。聽命以待盡。則其次也。舍此皆火宅矣。

人平居。眼中常存見。青山白石。丹霞紫煙。亦能令胸懷瀟灑。或時煩躁起急。須攝心大寂。少頃卽平。

水下火上。名曰間隔。間隔則耗散而易盡。水升火降。名曰交媾。交媾則留戀而不離。知其關

竅守以大忘。靜極而動。真炁自生。升降交媾。皆自然造化。

上土別床中。士異被服藥百裏。不如獨臥。色使目盲。聲使耳聾。味使口爽。苟能節宣。可以增壽。一日之忌暮。無飽食。一月之忌暮。無大醉。一歲之忌暮。須遠內。終身之忌暮。常護氣。

人性非合道者。焉能無悶。但須畜數百卷書。易老莊等。悶來閱之。殊勝閒坐。衣服麤縵。可禦

寒暑而已。第一勤洗浣。以香霑之。身數沐浴。務令潔淨。則神安道勝。左右供使之。人得小心謙謹者。自然事閑無物相惱。令人氣和平。

人體欲得勞動。但不當自使極。爾體常動搖。穀氣得清。血脉流通。疾則不生。流水不腐。戶樞不朽。赤松彭祖之爲導引。蓋取諸此也。

鄭子元由翰林補外。十年餘。不得賜環。佗僚無

聊遂成心疾。聞真空寺有老僧能治。往叩之。  
老僧曰：相公貴恙起於煩惱，煩惱生於妄想。  
夫妄想有三：或追憶數十年前榮辱恩仇，悲  
歡離合及種種閒情，此是過去妄想；或事到  
眼前，可以順應，乃畏首畏尾，三番四覆，猶豫  
不決，此是見在妄想；或期望日後富貴榮華，  
皆如其願，或期望功成名遂，告老歸田，或期  
望子孫登庸，以繼書香，與夫一切不可必成。

不可必得之事。此是未來妄想。三者妄想。忽  
生。忽滅。禪家謂之幻心。能照其妄。而斬斷念  
頭。禪家謂之覺心。故曰。不患念起。惟患覺遲。  
此心若同太虛。煩惱何處安脚。又勸子元絕  
內外二慾。遣事理二障。則水升火降。病自去  
體。子元如其言。獨處一室。掃空萬緣。靜坐月  
餘。心疾如失。

山谷老人謂寒山子詩。爲沃業火之具。東坡云。



餌黃連飲于多者。多煩熱。二公言若此。以清涼煩熱二相分別。生於識想。向清涼中起念。是生煩熱。不若真識想於兩忘。

耳目寬。則天地窄。事務短。則日月長。

當樂境而不能享者。畢竟薄福之人。當苦境而反覺甘者。纔是真修之士。

太素丹景經曰。一面之上。常欲得兩手摩之。使熱。高下隨形。皆使極。匝令人面有光澤。皴斑。

不生。行之五年。色如少女。先當摩切兩掌。令熱。然後以拭兩目。又順手摩髮。如理櫛之狀。兩臂亦更互以手摩之。使髮不白。脉不浮。

人之氣吹之則涼。呵之則溫。溫涼變於吹呵之間。是故夏可使冷。冬可使熱。行氣者。可以入瘟疫。可以禁蛇虎。可以居水中。可以行水上。可以噓水。使之逆流千里。氣之變化無窮。造物不斬人功名富貴。而獨斬於閒高爵厚祿。

班朝廷列州縣。不知其幾。而樂恬退者。倒指  
不一二日。顛冥於仕途。姑托親戚契識。買田  
園營第宅。不獲一見。而身亡。其有被劾之餘。  
安意家食。特迫於勢窮力屈。非本心也。對賓  
客。方有築室返耕。高潔自許之清談。入私室。  
又作搖尾乞憐。干時求進之尺牘。囊篋鎖鑰。  
惴惴於手。收支簿書。介介於懷。一日十二時。  
無一隙得暇。而好山好水。風清月明。何嘗識。

此意味勞勞攘攘死而後已。孰若安分清閒。  
願游天真之野。叟哉。故曰。身閒爲富。心閒爲  
貴。又曰。不是閒人閒不得。閒人不足等閒人。  
余每觀歌舞。邇聲色。覺此中前後漸異。初時遇  
輒喜。過輒思。久之遇輒喜。過則不思。又久之  
遇亦不喜。亦不避。如白雲丹霞。然來固欣然。  
去亦何戀。馮京閉目不觀。只爲此中打疊不  
淨。故云。聖人除心不除境。凡人除境不除心。

歐陽公論琴帖爲夷陵令時得琴一張於河南  
劉岷蓋常琴後作舍人又得一琴乃張粵琴  
也後作學士又得一琴則雷琴也官愈昌琴  
愈貴而意愈不樂在夷青山綠水日在日前  
無復俗累琴雖不佳意則自釋及作舍人學  
士日奔走於塵土中無復清思琴雖佳意則  
昏雜迺知在人不在器也若有心自釋無絃  
可也

田宅也珍寶也。溫飽僮奴也。皆養生之具。而生實不賴以養。若賴以養。何人成。而數者不能着。毛髮之力也。乃耗精損氣。積業隕根。管管求之。以爲子孫子孫。亦一時偶聚。而況此臭穢之物乎。

把自己光明。只可深藏不顯。若於萬緣萬境上。散了一分無一分也。

寒猶可禦。而暑不可避。涼亭水榭。風車簟枕。世

不多有縱有之。遇流金燦石之時。其爲熱自若也。食冷物恐生病。食熱物汗浹如雨。思之爲人何益於事。矧得喪利害不能理遣。而心火熾盛。妻孥累重。支吾不暇。而家火逼迫。當此流火而心火家火爲之俱焚。鏝湯爐炭一時頓現。一年復一年。髮白面皺。催入死途。不自知也。觀此境界。可不善護所生。

古人云。靜處做好。不如鬧處做更好。心要養得。

虛靜。直是。灰。任他。翻。天。覆。地。打。動。不。得。至。  
塵。溷。喧。擾。事。物。匆。忙。中。尤。須。回。光。內。照。還。認。  
得。箇。真。我。莫。遂。逐。了。這。事。物。去。事。物。衝。過。一。  
番。則。心。地。平。穩。一。番。一。夫。橫。語。便。分。出。是。非。  
生。出。煩。惱。假。令。萬。境。紛。沓。橫。衝。直。撞。如。何。試。  
得。過。去。試。思。楚。漢。劉。曹。不。過。一。場。鬧。氣。此。悠。  
悠。之。徒。有。何。大。事。而。以。區。區。動。我。心。地。怒。之。  
亂。性。勝。之。不。武。着。甚。緊。要。一。過。清。涼。矣。



非老亦非少年。過三紀餘。非賤亦非貴。朝登一命。初才小。分易足。心寬體長舒。充腸皆美食。容膝卽安居。况此松齋下。一琴數帙書。不求甚解。琴聊以自娛。夜直入吾門。晚歸臥吾廬。形骸委順動。方寸同空虛。持此將過日。自然多宴如。昏昏復默默。非智亦非愚。

王龍圖造食物必至精細。食不盡一器。包子不過一二枚。年八旬。頤頰白膩如少年。每語人

云食取補氣不饑卽已飽。生衆疾。至用藥物  
消化尤傷和也。蘇東坡亦嘗言。食少則臟氣  
流通而少疾。故生平飲酒不服藥。每對客未  
飽。先捨七筋。