

書

東坡續集卷第八

序

八境圖後序

南康江水歲歲壞城孔君宗翰為守始作石城至今
賴之某為滕西守孔君實見代臨行出八境圖求文
與詩以遺南康人使刻諸石其後十七年某南遷過
郡得遍覽所謂八境者則前詩未能道其萬一也尚
康士大夫相與請於某曰詩文昔嘗刻石或持以去
今亡矣願復書而刻之時孔君既沒不忍違其請紹
聖元年八月十九日



聖散子後序

聖散子主疾功效非一去年春杭之民病得此藥全
活者不可勝數所用皆中下品藥略計每千錢即得
千服所濟已及千人由此積之其利甚博凡人欲施
惠而力能自辦者猶有所止若合衆力則人有善利
其行可以久今募信士就楞嚴院脩製自立春後起施
直至來年春夏之交有入名者徑以施送本院昔薄
拘羅尊者以訶梨勒施一病比丘故獲報身身常無
衆疾施無多寡隨力助緣疾病必相扶持功德豈有
限量仁者惻隱當崇善因吳郡陸廣秀才施此方并

藥得之於智藏主禪月大師寶澤乃鄉僧也其陸廣
見在京施方并藥在麥麴巷居住

送人序

士之不能自成其患在於俗學俗學之患枉人之材
窒人之耳目誦其師傳造字之語從俗之文才數萬
言其為士之業盡此矣夫學以明禮文以述志思以
通其學氣以達其文古之人道其聰明廣其聞見所
以學也正志完氣所以言也王氏之學正如脫槩案
其形模而出之不待脩飾而成器耳未為桓璧彝器
其可乎

送水丘秀才序

水丘仙夫治六經百家說為歌詩與揚州豪俊交游
頭骨磽然有古丈夫風其出詞吐氣亦往往譎世俗
子知其必有用也仙夫其自惜哉今之讀書取官者
皆屈折拳曲以合規繩曾不得自伸其喙仙夫耻不
得為將歷瑯琊之會稽浮沅湘遊瞿塘登高以望遠
操槳以泳深以自適其適也過予而語行予謂古之
君子有絕俗而高有擇地而泰者顧其心常足而已
坐於廟堂君臣廢歌與夫據稿梧擊朽枝而聲犁然
不知其心之樂矣以異也其在窮也能知舍其在通

也能知用予以是卜仙夫之還也仙夫勉矣哉若夫
習而不試往即而獨後則仙夫之履可以南矣

觀宋復古畫序

舊說房瑄開元中嘗宰盧氏與道士邢和璞出遊過
夏口村入廢佛寺坐古松下和璞使人鑿地得甕中
所載婁師德與永禪師書笑謂瑄曰頗憶此耶瑄因
悵然悟前生之為永禪師也故人柳子玉寶此畫云
是唐本宋復古所臨者元祐六年三月十九日余自
杭還朝宿吳松江夢長老仲殊挾琴過子彈之有異
聲熟視琴頗損而有十三絃子嘆息不已殊曰雖損

尚可修曰柰十三絃何殊不答誦詩曰度數幾名豈
偶然破琴今有十三絃此生若遇邢和璞方信秦箏
是響泉子夢中了然識其所謂既覺而忘之明日晝
臥復夢殊來理前言再誦其詩方驚覺而殊適至意
其非夢也問之殊蓋不知是歲六月見子玉之子子
文于京師求得其畫乃作詩并書所夢其上子玉名
瑾善作詩及行草書復古名迪畫山水草木蓋妙絕
一時仲殊本書生棄家學佛通脫無所着皆奇士也
詩曰破琴雖未修中有琴意是誰云十三絃音節如
佩玉新絃雖高張絲絃不附木宛然七絃箏動與世

好逐陋矣房次律因循唯上流俗懸知董庭蘭不識無
絃曲

獵會詩序

雷勝隴西人以勇敢應募得官為京東第二將武力
絕人騎射敏妙按閱於徐徐人欲觀其能為小獵城
西又有殿直鄭亮借職繆進者皆騎而後弓矢刀槊
無不精習而駐泊黃宗閱舉止如諸生戎裝輕騎出
馳絕衆客皆譎笑樂甚是日小雨甫晴土潤風和觀
者數千人曹子桓云建安十年始定冀州歲貲貢良
弓燕代獻名馬時歲之春句芒司節和風扇物弓燥

手柔草茂獸肥與兄子丹獵於鄴西手獲獐鹿九狐
兔三十馳騁之樂邊人武吏日以為常如曹氏父子
橫槊賦詩以傳於世乃可喜耳衆客既各自寫其詩
因書其末以為異日一笑

講田友直字序

韓城田益字遷之黃庭堅以謂不足以配名更之曰
友直予曰益者三友何獨取諸此某曰夫直者剛者
之長也千夫諾諾不如一士之諤諤誠得直士與居
彼不資吾子之過切瑳琢磨成子金玉使子日知不
足雖然取直友猶有四物有直而脩於直者有直而

陷於曲者有曲而盜名直者有曲而遂其直者邦有
道無道如矢此直而修於直者也其父攘羊而子證
之此直而陷於曲者也或乞醯焉乞諸其鄰此曲而
盜名直者也子為父隱此曲而遂其直者也其二端
可願其二端不可願為吾子擇益友也嘗以是觀之

送張道士序

古者贈人以言彼雖不吾乞猶將發也蓋未有不
吾乞而亦有待發藥者以吾友之賢茲又奚乞雖然
我反乞之曰與吾友心肺之識幾三年矣非同頃暫
也今乃別去遂默默而已乎抑不足教乎豈無事於

教乎將周旋終始籠絡蓋遮有所惜乎嗟僕之才陋甚也而吾友每過愛豈信然乎止於此可乎抑容有未至當勉乎自念明於處已暗於接物其不可至死以不喜故譏罵隨之抑足恤乎將從從然與之合乎身且老矣家且窮矣與物日忤而取途且遠矣將明滅如草上之螢乎浮沉如水中之魚乎陶者能圓而不能方矢者能直而不能曲將為陶乎將為矢乎山有蕨薇可羹也野有麋鹿可脯也一絲可衣也一瓦可居也詩書可樂也父子兄弟妻孥可游衍也將謝世路而適吾所口適乎抑富貴聲名以入爾夢幻之快乎行乎止乎遲乎速乎吾友其可教也默然而已非所以望吾友也

江子靜字序

友人江君以其名存之求字於予予字之曰子靜夫人之動以靜為主神以靜舍心以靜充志以靜寧慮以靜明其靜有道得已則靜逐物則動以一人之身晝夜之氣呼吸出入未嘗異也然而或存或亡者是其動靜殊也後之學者始學也既累於仕其仕也又累於進得之則樂失之則憂是憂樂係於進矣平旦而起日與事交合我則喜忤我則怒是喜怒係於事

矣耳悅五聲目悅五色口悅五味鼻悅芬臭是愛欲
係於物矣以眇然之身而所係如此行流轉徙日遷
月化則平日之所養尚能存耶喪其所存尚安明其
已之是非與夫在物之真偽哉故君子學以辨道道
以求性正則靜靜則定定則虛虛則明物之來也吾
無所增物之去也吾無所虧豈復為之欣喜愛惡而
累其真歟君齒少才銳學以待仕方且出而應物所
謂靜以存性不可不念也能得吾性不失其在已則
何往而不適哉

論

儒者可與守成論

聖人之於天下也無意於取也譬之江海百谷赴焉
譬之麟鳳鳥獸萃焉雖欲辭之豈可得哉禹治洪水
枌萬世之患使溝壑之地疏為桑麻魚鼈之民化為
衣冠契為司徒而五教行葉為后稷而蒸民粒世濟
其德至於湯武拯塗炭之民而置之於仁壽之域故
天下相率而朝之此三聖人者蓋推之而不可去逃
之而不能免者也於是益脩其政明其教因其民不
易其俗以是得之以是守之傳數十世而民不叛豈
有二道哉周室既衰諸侯並起力征爭奪者天下皆

是也德既無以相過則智勝而已矣智既無以相傾則力奪而已矣至秦之亂則天下蕩然無復知有仁義矣漢高帝以三尺劍起布衣五年而併天下雖稍輔於仁義然所用之人常先於智勇所行之策常主於權謀是以戰必勝攻必取天下既幸思所以享其成功而安於無事以為子孫無窮之謀而武夫謀臣舉非其人莫與為者故陸賈譏之曰陛下以馬上得之豈可以馬上治之叔孫通亦曰儒者難與進取可與守成於是酌古今之宜與禮樂之中取其簡而易知進而易行者以為朝覲會同冠昏喪祭一代之法

雖是以傳數百年上下相安然不若三代聖人取守一道源深而流長也夫武夫謀臣譬之藥石可以伐病而不可以養生儒者譬之五穀可以養生而不可以伐病宋襄公爭諸侯不擒二毛不鼓不成列以敗於泓身夷而國蹙此以五穀伐病者也秦始皇焚詩書殺豪傑東城臨洮北築遼水民不得休息傳之二世宗廟蕪滅此以藥石養生者也善夫賈生之論曰仁義不施攻守之勢異也夫世俗不察直以攻守為二道故具論三代以來所以取守之術使知文武禹湯之盛德亦儒者之極功而陸賈叔孫通之流蓋儒

術之粗也

物不可以苟合論。

論曰昔者聖人之將欲有為也其始必先有所甚難而其終也至於久遠而不廢其成之也難故其敗之也不易其得之也重故其失之也不輕其合之也遲故其散之也不速夫聖人之所為詳於其始者非為其始之不足以成而憂其終之易敗也非為其始之不足以合而憂其終之易散也天下之事如是足以成矣如是足以得矣如是足以合矣而必曰未也又從而節

文之綢繆委曲而為之表飾是以至于今不廢及乎後世求速成之功而倦於遲久故其成也止於其足以成欲得也止於其足以得欲合也止於其足以合而其甚者又不能待其足其始不詳其終將不勝弊嗚呼此天下治亂享國長短之所出歟聖人之治制為君臣父子夫婦朋友也坐而治政奔走而執事此足以為君臣矣聖人懼其相易而至於相陵也於是為之車服采章以別之朝覲位著以嚴之名非不相聞也而見必以贊心非不相信也而出入必以籍此所以久而不相易也杖屨以為安飲食以為養此足

以為父子矣聖人懼其相襲而至於相怨也於是制
為朝夕問省之禮左右佩服之飾族居之為歡而異
宮以為別合食之為樂而異膳以為尊此所以久而
不相襲也生以居於室死以葬於野此足以為夫婦
矣聖人懼其相狎而至於相離也於是先之以幣帛
重之以媒妁不告於廟而終身以為妾書居於內而
君子問其疾此所以久而不相狎也安居以為黨急
難以相救此足以為朋友矣聖人懼其瀆而至於相
侮也於是戒其群居嬉遊之樂而嚴其射享飲食之
節是非不能行也而待其訟之詔口非不能言也而

待紹介之傳命此所以久而不相瀆也天下之禍莫
大於苟可以為而止夫苟可以為而止則君臣之相
陵父子之相怨夫婦之相離朋友之相侮久矣聖人
憂焉是故多為之節易曰藉用白茅無咎苟錯諸地
而可矣藉之用茅何咎之有此古之聖人所以長有
天下而後世之所謂迂闊也又曰嗑者合也物不可
以苟合故受之以賁盡矣

士燮論。

料敵勢強弱而知師之勝負此將帥之能也不求一
時之功愛君以德而全其宗嗣此社稷之臣也驛陵

之役楚晨厭晉師而陳諸將請從之范文子獨不欲
戰晉卒敗楚楚子傷目子反殞命范文子疑若懦而
無謀者矣然不及一年三郤誅厲公弒晉童死欒書
中行偃幾不免於禍晉國大亂鄆陵之功實使之然
也有非常之人然後有非常之功聖人所甚懼也夜
光之珠明月之璧無因而至前匹夫猶或按劍而况
非常之功乎故聖人必自反曰此天之所以厚於我乎
抑天之禍余也故雖有大功而不忘戒懼中常之人
鑄於立事忽於天戒日尋干戈而殘民以逞天欲全
之則必折其萌芽挫其鋒芒使其所悔天欲亡之

以美利誘之以得志使之有功以驕士玩於寇讎而
侮其民人至於亡國殺身而不悟者天絕之也嗚呼
小民之家一朝而獲千金非有大福必有大咎何則
彼之所獲者然日勤勞不過數金耳所得者微故所
用狹無故而得千金豈不驕其志而喪其所守哉由是
言之一天下者得之艱難則失之不易得之既易則
失之亦然漢高皇帝之得天下親冒矢石與秦楚爭
轉戰五年未嘗得志既定天下復有平城之圍故終
其身不事遠略民亦不勞繼之文景不言兵唐太宗
舉晉陽之師破竇建德虜王世充所過者下易於破

竹然天下始定外攘四夷伐高昌破突厥終其身師
旅不解幾至於亂者以其親見取天下之易也故六
之勝負不足以為國之強弱而足以為治亂之兆蓋
有戰勝而亡有敗而興者矣會稽之捷而勾踐以霸
黃池之會而夫差以亡有以使之也夫晉魏公敗戎
于桑田晉卜偃知其必亡曰是天奪之鑿而益其疾
也晉果滅虢此范文子所以不得不諫諫而不納而
又有功敢逃其死或使其不死則厲公逞志必先圖
於范氏趙盾之事可見矣趙盾雖免於死而不免於
惡名則范文子之智於趙宣子也遠矣

宋襄公論

魯僖公二十二年冬十月己巳朔宋公及楚人
戰于泓宋師敗績春秋善戰未有若此之嚴而盡也
曰宋公天子之上公宋先代之後於周為客天子有
事膺焉有喪拜焉非列國諸侯之所敢敵也而曰及
楚人戰于泓楚夷狄之國人微者之稱以天子之上
公而當夷狄之微者至於敗績宋公之罪蓋可見矣
而穀梁之傳以為文王之師不過是學者疑焉故不
可以不辯宋襄公非獨行仁義而不終者也以不仁
之資盜仁者之名爾齊宣王有牽牛而過堂下者曰

牛何之曰將以鬻券鍾王曰舍之吾不忍其轂解若無罪
而就死地夫舍一牛於德未有所損益者而孟子與
之以王所謂以不忍人之心行不忍人之政三代之
所共也而宋襄公執鄆子用於次睢之社君子殺一
牛猶不忍而宋公戕一國若犬豕然而忍為之天下
孰有不忍者耶泓之役身敗國亡乃欲以不重傷不
禽二毛欺諸侯人能給其兄之臂以取食而能忍飢
於壘殮者天下知其不情也襄公能忍於鄆子而不
忍於重傷二毛此豈可謂其情也哉桓文之師存亡
繼絕猶不齒於仲尼之門况用人於夷鬼以求霸而

謂王者之師可乎使鄆子有罪而討之雖聲於諸侯
而戮於杜天下不以為過若以喜怒興師則秦穆公
獲晉侯且猶釋之而况敢用諸淫昏之鬼乎以愚觀
之宋襄公王莽之流襄公以諸侯為可以名得王莽
以天下為可以文取也其得喪小大不同其不能欺
天下則同也其不鼓不成列不能損襄公之虐其抱
孺子而泣不能蓋王莽之篡使莽無成則宋襄之得
志亦一莽也古人有言圖王不成其弊猶足以霸襄
公行王者之師猶足以當桓公之師一戰之餘救死
扶傷不暇此獨妄庸耳齊桓晉文得管仲子犯而興

襄公有一子魚不能用豈可同日而語哉自古失道之君如是者多矣死而論定未有如宋襄公之欺於後世者也

屈到嗜芟論

屈到嗜芟有疾召其宗老而屬之曰祭我必以芟及祥宗老將薦芟屈建命去之君子曰不違而道唐柳宗元非之曰屈子以禮之末忍絕其父將死之言且禮有齋之日思其所樂思其所嗜子木去芟安得為道甚矣柳子之陋也子木楚鄉之賢者也夫豈不知為人子之道事死如事生況於將死丁寧之言棄而

不用人情之所忍乎是必有大不忍於此者而奪其情也夫死生之際聖人嚴之薨於路寢不死於婦人之手至於結冠纓啓手足之末不敢不勉其於死生之變亦重矣父子平日之可以恩掩義至於死生至嚴之際豈容以私害公乎曾子有疾稱君子之所貴乎道者三孟僖子卒使其子學禮於仲尼管仲病勸桓公去三壘夫數君子之言或主社稷或勤於道德或訓其子孫雖所趣不同然皆篤於大義不私其躬也如此今赫赫楚國若敖氏之賢聞於諸侯身為正卿死不在民而口腹是憂其為陋亦甚矣使子木

行之國人誦之太史書之天下後世不知夫子之賢而唯陋是聞子木其忍為此乎故曰是必有大不忍者而奪其情也然禮之所謂思其所樂思其所嗜此言人子追思之道也曾皙嗜羊棗而曾子不忍食父沒而不能讀父之書母沒而不能執母之器皆人子之情自然也豈待父母之命耶今薦芟之事若出於子則可自其父母則為陋耳豈可以飲食之故而成父莫大之陋乎曾子寢疾曾元難於易箦曾子曰君子之愛人也以德細人之愛人也以姑息若以柳子之言為然是曾元為孝子而曾子顧禮之小不易箦

病革之中為不仁之甚也中行偃死視不可含范宣子盟而撫之曰事吳敢不如事主猶視欒懷子曰主苟終所不嗣事於齊者有如河乃瞑嗚呼范宣子知事吳為忠於主而不知報齊以成夫子憂國之美其為忠則大矣古人以愛惡比之美疾藥石曰石猶生我疾之美者其毒滋多由是觀之柳子之愛屈到是疾之美子木之違父命藥石也哉

續歐陽子朋黨論

歐陽子曰小人欲空人之國必進朋黨之說嗚呼國之將亡此其徵歟禍莫大於權之移人而君莫危於

國之有黨有黨則必爭爭則小人者必勝而權之所歸也君安得不危哉何以言之君子以道事君人主必敬之而踈小人唯予言而莫予違人主必狎之而親踈者易間而親者難睽也而君子不得志則奉身而退樂道不仕小人者不得志則微倖復用唯怨之報此其所以必勝也蓋嘗論之君子如嘉禾也封殖之甚難而去之甚易小人如惡草也不種而生去之復蕃世未有小人不除而治者也然去之為最難斥其一則援之者衆盡其類則衆之致怨也深小者復用而肆威大者得志而竊國善人為之掃地世主為

之屏息譬斷蛇不死刺虎不斃其傷人則愈多矣齊田氏魯季孫是已齊魯之執事莫非田季之黨也歷數君不忘其誅而卒之簡公弒昭哀失國小人之黨其不可除也如此而漢黨錮之獄唐白馬之禍忠義之士斥死無餘君子之黨其易盡也如此使世主知易盡者之可戒而不可除者之可懼則有瘳矣且夫君子者世無若是之多也小人者亦無若是之衆也凡才智之士銳於功名而嗜於進取者隨所用耳孔子曰仁者安仁智者利仁未必皆君子也冉有從夫子則為門人之選後季氏則為聚斂之臣唐柳宗元

劉禹錫使不陷叔文之黨其高才絕學亦足以為唐
名臣矣昔樂懷子得罪於晉其黨皆出奔樂王鮒謂
范宣子曰盍反州綽刑蒯勇士也宣子曰彼樂氏之
勇也余何獲焉王鮒曰子為彼樂氏乃子之勇也嗚
呼宣子蚤從王鮒之言豈獨獲二子之勇且安有曲
沃之變哉愚以謂治道去泰甚耳苟黜其首惡而貧
其餘使才者不失富賁不才者無所致憾將焉吾用
之不暇又何怨之哉予人之所以為盜者衣食不足
耳農夫市人焉保其不為盜而衣食既足盜之有不能
能返農夫市人也我故善除盜以有開其衣食之門使

復其業善除小人者誘以富貴之道使墮其黨以力
取威勝者蓋未嘗不反為所噬也曹參之治齊曰慎
無擾獄市獄市姦人之所容也知此亦庶幾於善治
矣姦固不可長而亦不可不容也若姦無所容君子豈
久安之道哉牛李之黨徧天下而李德裕以一夫之
力欲窮其類而致之必死此其所以不旋踵罹仇人
之禍也姦臣復熾忠義益衰以力取威勝者果不可
耶愚是以續歐陽子之說而為君子小人之戒

龍虎鉛汞論

人之所以生死未不自坎離者坎離交則生分則

死必然之道也。離為心坎，為腎心之所然。未有不正。雖桀跖亦然。其所以為桀跖者，以內輕而外重。故常行其所不然者，爾腎強而溢，則有欲念。雖堯顏亦然。其所以為堯顏者，以內重而外輕。故常行其所然者，爾由是觀之心之性法，而正腎之性，淫而邪，水火之德固如是也。子產曰：火烈人望而畏之，水弱人狎而玩之。達者未有不知此者也。龍水者，精也。血也。出於腎而肝藏之，坎之物也。虎火者，鉉也。氣也。力也。出於心而肺主之，離之物也。心動則氣隨之，而作腎溢，則精血隨之，而流如火之有煙焰，未有復反於薪者。

世之不學道者，其龍常出於水，故龍飛而承輕。其虎常出於火，故虎走而鉉枯。此生人之常理也。順此者死，逆此者僂。故真人之言曰：順行則為人，逆行則為道。又曰：五行顛倒，術龍從火，裏出五行不順行。虎向水中生，有隱者。教余曰：人能正坐瞑目，調息握固，心定息微，則徐閉之。待磨胎息法亦須閉若如佛雖經待其自止恐卒不能到也無所念而卓然精明，毅然剛烈如火之不可犯。息極則小通之微，則復閉之。方其通時亦復一息一為之息歸之下丹田中也推數以多為賢，以久為功。不過十日，則丹田濕而水上行，愈久愈溫，幾至如烹。上行之水，蒼然如雲，蒸于

泥丸蓋離者麗也著物而見火之性也吾目引於色耳引於聲口引於味鼻引於香火輒隨而麗之今吾寂然無所引於外火無所麗則將安往水者其所妃也勢必從之坎者陷也物至則受水之性也而况其配乎水火合則火不炎而水自止則所謂龍從火裏出也龍出於火則龍不飛而永不乾旬日之外腦滿而腰足輕方閉息時常卷舌而上以舐懸雍雖不能到而意到焉以則能也如是不已則永下入口方調息時則漱而烹之須滿口而後嚥若未滿且留仍以口候後次仍以空氣送至丹田常以意養之久則化而為金此所謂

虎向水中生也此論奇而遠妙而簡決為可信者然吾有大患平生發此志願百十回矣皆謬悠無成意此道非捐軀以赴之剗心以受之盡命以守之不能成也吾今年已六十名位破敗兄弟隔絕父子離散身居蠻夷北歸無日區區世味亦可知矣若復謬悠於此真不如人矣故數日來別發誓願譬如古人避難窮山或使絕域齧草嚼雪彼何人哉已令造一禪榻兩大案明窓之下日專欲治此并已作乾蒸餅百枚自二月一日為首盡絕人事飢則食此餅不飲湯水不啗他物細嚼以致津液或飲少酒而已午後畧

睡一更卧三更乃起坐以達旦有日采日有月采月
餘時非數息煉陰則行今所論龍虎訣爾如此百日
或有所成不讀書不著文且一時束起以待異日不
道山水除見道人外不接客不會飲皆無益也深恐
易流之性不能終踐此言故先作書以報庶幾他日
有慙於弟而不敢變也此事大難不知其果能不慙
否此書既以自堅又欲以及弟也卷舌以舐懸癰近
得此法初甚秘惜云此禪家所得向上一路千金不
傳人之所見如此雖可笑然極有驗也但行之數日
間舌下筋微急痛當以漸馴致若舌尖果能及懸癰
點雪宜且秘之

上張安道養生訣論

近來頗留意養生讀書延納方士多矣其法數百擇
其簡而易行者間或為之輒驗今此法特音妙乃知
神仙長生不死非虛語也其效初亦不甚覺但積累
百餘日功用不可量比之服藥其力百倍又欲獻之
左右其妙處非言語文字所能形容然可道其大畧
若信而行之必有六益其狀如左

每夜以子後

三

更

三

時

點

披

衣

起

只

床

上

癰

面

東

若

被

坐

亦

可

兩盤足叩齒三十六通握固以兩姆指握第三或第四指握姆指兩手拄腰

閉息閉息是道家要妙處先須閉息却懸掛

內觀五臟肺白肝青脾黃心赤腎黑常求五臟圖掛

中待腹滿氣極即徐出氣耳聞令惟出入均調即

舌接唇齒內外漱鍊精液若有鼻液亦須漱吐不

息漱津皆依前法如此者三津液滿口即低頭嚥下

以氣送入丹田須用意精猛令津與氣谷谷然有聲

徑入丹田又依前法為之凡九閉息三嚥津而止然

後以左右手熱摩兩脚心此湧泉穴上徹及臍下腰

脊間皆令熱徹徐徐摩之使微汗出次以兩手摩鬢

眼面耳項皆令極熱仍案挺鼻梁左右五七下梳頭

百餘梳而臥熱寢至明

右其法至簡易在常以不廢而有深功且試行一二

十日精神自巳不同覺臍下實熱腰却輕快久而不

已去仙不遠但當習閉息使漸能持久以脉候之五

至為一息近來閉得漸久每閉百二十至而開蓋已

閉得二十餘息也又不可強閉多時使氣錯亂或奔

突而出反為之害慎之慎之又須常節晚食令腹中

寬虛氣得回轉晝日無事亦時時閉目內觀漱鍊津液燕之摩慰耳目以助真氣蓋清淨專一即易見功矣神仙至術有不可學者一忿躁二陰險三貪慾公雅量清德無此三疾竊謂可學故獻其區區篤信力行他日相見復陳其妙者文章書口訣多枝辭隱語卒不見下手徑路今且直指精要可謂至言不煩長生之根本也幸深加寶秘勿使庸妄窺之以泄至道也

論武王

武王克殷以殷遺民封紂子武庚祿父使其弟管叔

鮮蔡叔度相祿父治殷武王崩祿父與管蔡作亂成王命周公誅之而立微子於宋蘇子曰武王非聖人也昔者孔子蓋罪湯武顧自以為殷之子孫而周人也故不敢然數致意焉曰大哉巍巍乎堯舜也禹吾無間然其不足於湯武也亦明矣曰武盡美矣未盡善也又曰三分天下有其二以服事殷周之德其可謂至德也已矣伯夷叔齊之於武王也蓋謂之弑君至耻之不食其粟而孔子予之其罪武王也甚矣此孔氏之家法也世之君子苟自孔氏必守此法國之存亡民之死生將於是在其孰敢不嚴而孟軻始

亂之曰吾聞武王誅獨夫紂未聞弑君也自是學者以湯武為聖人之正若當然者皆孔氏之罪人也使當時有良史如董狐者南巢之事必以叛書牧野之事必以弑書而湯武仁人也必將為法受惡周公作無逸曰殷王中宗高宗及祖甲及我周文王茲四人迪哲上不及湯下不及武王亦以是哉文王之時諸侯不求而自至是以受命稱王行天子之事周之王不王不計紂之存亡也使文王在必不伐紂紂不見伐而以考終或死於亂殷人立君以事周命為二王後以祀殷君臣之道豈不兩全也哉武王觀兵於孟津

而歸紂若改過否則殷人改立君武王之待殷亦若是而已矣天下無王有聖人者出而天下歸之聖人所不得辭也而以兵取之而放之而殺之可乎漢末大亂豪傑並起荀文若聖人之徒也以為非曹操莫與定海內故起而佐之所以與操謀者皆王者之事也文若豈教操反者哉以仁義救天下天下既平神器自至將不得已而受之不至不取也此文王之旨文若之心也及操謀九錫則文若死之故吾常以文若為聖人之徒者以其才似張子房而道似伯夷也殺其父封其子其子非人也則可使其子而果人也

則必死之楚人將殺令尹子南子南之子棄疾為王
馭士王泣而告之既殺子南其徒曰行乎曰吾與殺
吾父行將焉入然則臣王乎曰棄父事讎吾弗忍也
遂縊而死武王親以黃鉞誅紂使武庚受封而不叛
豈復人也哉故武庚之必叛不待智者而後知也武
王之封蓋亦有不得已焉耳殷有天下六百年賢聖
之君六七作紂雖無道其故家遺民未盡滅也三分
天下有其二殷不伐周而周伐之誅其君夷其社稷
諸侯必有不悅者故封武庚以慰之此豈武王之意
哉故曰武王非聖人也

論養士

春秋之末至于戰國諸侯卿相皆爭養士自謀夫說
客談天雕龍堅白同異之流下至擊劍扛鼎雞鳴狗
盜之徒莫不賓禮靡衣玉食以館於上者何可勝數
越王勾踐有君子六千人魏無忌齊田文趙勝黃歇
呂不韋皆有客三千人而田文招致任俠姦人六萬
家於薛齊縵下談者亦千人魏文侯燕昭王太子丹
皆致客無數下至秦漢之間張耳陳餘號多士賓客
廝養皆天下豪俊而田橫亦有士五百人其畧見於
傳記者如此度其餘當倍官吏而半農夫也此皆姦

民蠹國者民何以支而國何以堪乎蘇子曰此先王之所不能免也國之有毒猶鳥獸之有鷙猛昆蟲之有毒螫也區處條理使各安其處則有之矣鋤而盡去之則無是道也吾考之世變知六國之所以久存而秦之所以速亡者蓋出於此不可以不察也夫智勇辯力此四者皆天民之秀傑也類不能惡衣食以養人皆役人以自養者也故先王分天下之富貴與此四者共之此四者不失職則民靖矣四者雜與先王因俗設法使出於一三代以上出於學戰國以下出於客漢以後出於郡縣克魏晉以來出於九品中

正隋唐至今出於科舉雖不盡然取其多者論之六國之君虐用其民不減始皇二世然當是時百姓無一人叛者以凡民之秀傑者皆以客養之不失職也其力耕以奉上皆推魯無能為者雖欲怨叛而莫為之先此其所以少安而不即亡也始皇初欲逐客用李斯之言而止既并天下則以客為無用於是任法而不任人謂民可以恃法而治謂吏不必才以能治吾法而已故墮名城殺豪傑民之秀異者散而歸田畝向之食於四公子呂不韋之徒者皆安歸哉不知其能槁項黃馘而老死於布褐乎抑將輟耕歎息以

侯時也秦之亂成於二世然使始皇知畏此四人者
有以處之使不失職秦之亡不至若此之速也網
萬虎狼於山林而飢渴之不知其將噬人世以始
為智吾不信也楚漢之禍生民盡矣豪傑宜無樂
代相陳豨後車千乘蕭曹為政莫之禁也至文景武
帝之世法令至密矣然吳王濞淮南梁王魏其武安
之流皆爭致賓客世主不問也豈悠於之禍以為爵
祿不能盡廢天下之士故少見之使得或出於此也
邪若夫先王之政則不然曰君子學道則愛人小人
學道則易使也嗚呼豈秦漢之所及也哉

程