

丁福保著

疇隱居士七十自叙

中華書局印行

中華書局編輯所
總編輯部樣書
十字第二號
31年4月30日出

上海图书馆藏书



A541 212 0023 47978

疇隱居士七十自敘目錄

一	緒言	一
二	家世	二
三	幼年	四
四	國學	五
五	家屬	一九
六	師友	二七
七	算學	三三
八	醫學	三三
九	書籍	三六
十	座右銘	五三
十一	治生附物價偶記	六〇
十二	遊覽	六一
十三	捐助	六七
十四	病	七一
十五	醫院	七四
十六	小學	七八
十七	校勘學	八〇
		八八

(頁數)

1553297

十八 佛學……………八九

十九 玄學……………九三

二十 古泉學……………九六

二十一 健康爲人生最大事業……………九九

二十二 飲食之療養……………〇一

二十三 避免食物中毒……………〇六

二十四 空氣之療養……………二〇

二十五 精神之修養……………二一

二十六 節慾……………三一

二十七 絕對禁酒……………三二

二十八 絕對禁吸紙煙雪茄煙……………三四

二十九 自信有最強之生命力……………三八

三十 日光浴……………四〇

三十一 睡眠之研究……………四一

三十二 運動之研究……………四二

三十三 冷水摩擦及冷水浴……………四三

三十四 回憶種種……………四五

三十五 暮年生活……………四八

三十六 七十歲自祝 附楊棣訪問記……………五二

疇隱居士七十自敘

無錫丁福保仲祐

一 緒言

昔馮道作長樂老傳、自敘其無恥。蔡京作太清樓侍宴、保和殿延福宮典晏記、自明其不臣。元稹作會真記、鄭禧作春夢錄、自表其失行。牛僧孺作周秦行紀、自陳其蕩志。余既不致無恥不臣、又不敢失行蕩志。在此七十年中、自幼至老、曠觀世界各國、進步甚速、各種新事業亦隨之而開展、化學工業之崛起、其開闢之新境界、皆昔人所未嘗夢見也。各式精巧機器、又逐日發明、廢人力手工之小製造、變爲機器生產、因機器而變爲大量生產、遂引起大量販賣。自交通方面而言、凡交通網、通信網之日就完密、使遠隔重洋之各國、變成近鄰。凡產業之消長、經濟之動搖、其影響所及、不僅限於接壤之國土、而波動之巨浪澎湃及於全世界。此近年來各國經濟戰劇烈之狀態也。夫海陸空戰尙有時而結束、若經濟戰則永無結束之時、各個人之經濟、亦將崩潰、來日大難、殷憂未已。吾人當以極健全之精神、極健全之身體、爲經濟戰中唯一之大資本、以從事於公私生活、一方圖增強個人之經濟、支配全世界之時代。吾人目欲併視、耳欲四聽、焦神瘁力以追隨於風馳電掣之時代巨輪而邁進。惟

身心之運用太多、往往超過其體力、以致健康程度之降低亦愈甚、此生命之保障所以成爲重要問題也。余欲應付此難問題、宜在此波濤洶湧最困難之大時代中、開拓廣大之胸襟、將情緒想像精力、皆置於鑄鍊之大洪鑪內、煉成一柄光芒萬丈鋒利無比之鋼刀、來發掘新而確實之健康長壽法、使人類多活數十年、此爲最有實用之一事也。此書故自二十一節至三十三節、皆注重於此點、閱者如能按法實行、必獲健康之果無疑。惟此稿隨筆直寫、未經修改、直家人筐篋中物、不足示外人也。除健壽法之外、如谷童醉盤中、亦必有較大之一物、爲筐篋中之主要者、而以次要者爲之副焉。余追溯一生所編之書、當以說文詁林正續二編、及佛學大辭典、古泉大辭典爲主要、而以爾雅詁林、羣雅詁林、方言詁林、釋名詁林爲次要也。魏文帝典論曰、家有敝帚、享之千金、此不自見之患也、其吾之謂歟。民國三十二年十二月廿五日識。

二 家世

疇隱居士、江蘇無錫人、姓丁氏、名福保、字仲祐、別號濟陽破衲。居士家本常州、自元末伯通府君遷無錫、遂爲無錫人。伯通府君諱進五、仕元爲嘉興路萬戶府萬戶、生仲綱府君。仲綱府君生樸菴府君。樸菴府君生三子、長曰存誠府君、輕財好施、建觀音堂義井等、一方便之。存誠府君生二子、次諸生安齋府君。安齋府君生二子、次諸生蒙溪府君。蒙溪府君生三子、三曰若溪府君、二世皆棄儒而賈、豪於貲。若溪府君生四子、四曰晴宇府君、好施予、始終不倦、盡傾其家貲。晴宇府君生二子、次曰君蕃府君、諱樹滋、以商業起家、力爲善行、字孤寡、卹親黨、皆

分產畀之。某乏食，某無衣，某橋道未修，某婚無力，某死無棺，以告，無不應者。疎財好義，惟恐此生之有遺善，孳孳爲之，無倦色。而最誠切者，則延名師教子也。列府志孝友傳，縣志行義傳，是爲第十世。君蕃府君之子，長諱煌，郡增生。次諱濟美，壽州儒學訓導。三諱煥，廣東廉州府同知。四諱詮，安慶府學訓導。是爲第十一世。君蕃府君之孫，諱王士，乾隆丙子舉人，山西孝義縣知縣。諱鸚起，受知於儀封張先生伯行，江陰楊先生名時，爲宋儒之學，不求聞達。（卽福保高祖之祖也）諱鶴起，安徽安慶府同知。是爲第十二世。君蕃府君之曾孫，諱如琦，乾隆癸酉舉人，浙江常山縣知縣。卽福保高祖之父也。諱亭，乾隆庚午舉人，廣東高州府知府。諱尹志，乾隆丙子舉人，廣東廣州府知府。諱雲銘，廣西藤縣知縣。是爲第十三世。君蕃府君之玄孫，諱瀚，陝西甯羌州知州。卽福保之高祖也。諱寶洲，直隸河西務同知。諱善洲，河南洛陽縣知縣。諱瀛洲，江西萬載縣知縣。諱芳洲，乾隆癸卯舉人，廣東番禺縣知縣。諱桂洲，乾隆戊申副榜，就職陝西華州州判。諱閩洲，甘肅平涼府知府。是爲第十四世。吾家自君蕃府君廣積陰德後，至玄孫，凡四代，雖無顯宦達官，而遺愛惠政，後先媲美，其事迹備載於邑志行義宦望孝友文苑等傳者，代不乏人。由今思之，實爲吾家全盛時代，皆行善讀書之明效也。福保之高祖西園府君，諱瀚，生七子。長諱榮，郡諸生。徐溝縣典史。次諱榕，嘉慶戊辰恩科南元。三諱樞，鹿鹿縣典史。卽福保之曾祖也。曾祖生一子，諱文炳，海鹽縣典史。殉粵匪難，給予雲騎尉世職。入祀昭忠祠。卽福保之先祖也。先祖生四子，長潔菴府君，襲雲騎尉世職。入祀惠山尊賢祠。卽福保之先考也。次三四均幼殤。余伯叔輩以科名顯者漸少，僅芸石公中道光壬辰舉人，枚卿公中同治壬戌進士而已。余父生二子，長名寶書，光緒癸巳恩科副貢。次卽福保，縣學生員。

三 幼年

余以同治十三年甲戌六月二十二日亥時、生於無錫書院衙舊宅、是時府君三十三歲、家慈三十八歲矣。時值粵匪初平、各家生理未復。余家有田百餘畝、府君爲童子師以自給。家慈體素虛弱、產後少乳、家又貧、不能常僱乳母。比鄰幸有陳母者、產一女、長余數月、乳有餘、常以乳余、卽余老友陳仲英先生之太夫人也。

光緒二年丙子、三歲。是年、余患熱病、幾死。吾邑風俗、凡小孩患病至垂絕時、往往先以蘆席置於地、而以瀕死之孩臥於其上。余病至極重時、亦已臥於地上之蘆席矣、一夜、病有轉機、遂愈。

七歲、始入家塾、識方字、約一千、讀大學、每日僅三行、尙不能成誦。吾父遂令余至樓上讀書、吾母任督課之責。第一日讀大學、淚如雨下、所讀之書盡濕、右手執竹筯點之、書著竹筯盡破、余以碎紙補之、而粘以飯粒、少頃、紙盡皺。

十一歲、余冬日喜放風箏、恆奔逐於荒墟間。夏日喜捕小魚、輒徘徊於溪邊柳下、每在近水之處、開小溝約長二三尺、竅小魚結隊而來、則以巨磚塞其出口、以爲大樂。書院衙內有俗名鱖魚灘者、實爲余童年游釣之所也。余住宅之前二造、租與濮氏、開印花布店、店名濮義興。店主有胞兄、小名阿黑、年四十餘歲、每日喜閱岳傳封神傳、余時時與之同閱、雖不能盡解、然閱此頗有興味、此爲余閱書之始。

十二歲、閱演義三國志約一年、文理之進步極速。今考三國演義所載之事、半皆正史所不載、要自王粲英

雄記鈔、常璩華陽國志諸書所掇拾而成者、非盡無稽也。

四 國學

余十五六歲時、邑中之好學者、皆肄業江陰南菁書院、治考據詞章之學。余雖年幼、亦心焉慕之。其後吳稚暉先生作寒厓詩集序、述當時之情形最詳、因節錄之如下。

寒厓詩集序曰、余不能詩、亦不好爲詩、故年二十有三、著學籍。適其時瑞安黃體芳、長沙王先謙、茂名楊頤、長白溥良、先後督吳學、建南菁書院、刻續皇清經解、振樸學於東南。講學南菁者、有南匯張文虎、定海黃以周、江陰繆荃孫、慈谿林頤山。余應選入南菁治學、第一日謁定海先生、先生銘其座曰、實事求是、莫作調人。心竊好之、與無錫范蠡、許士熊等、遂有志理前史、紀禮誥、不暇爲詞人。同舍未成年而所志同者、有上海鈕永建、永建來南菁之前二年、以十五齡天才、爲楊頤所拔、頤取永建所爲古文詞、邀番禺梁鼎芬評定、鼎芬尤禮重焉。厥後永建乘書肆劍入湖北軍校、鼎芬爲校督、左右之甚至。時長吾曹舍者、爲丹徒陳慶年。慶年爲經師柳興恩姊子、能傳外氏學、慶年好談、常側其頭、唇翁張、格格笑不止。我等年少、往往慕效而狎弄之、彼亦不忤。我等所居爲誥字舍、各自以爲許鄭遷固聚此八舍也。其時院中彬彬文學之上選、產江南者、則有陽湖吳翊寅、金匱孫揆均、丹陽王英冕、無錫高翔、元和汪榮寶。其尙在童齡者、有無錫杜嗣程、籍六合而家江甯之田其田。其田才筆肆茂、年十三、以神童爲王先謙拔食餼廩、意氣甚盛、頗躑躅。院之成年長德、皆爲詬侮。嗣程則秀拔俊整、不好弄也。產江北者、則有籍上海而家泰興之趙世修、泰興又有姚彭年。童子金鉞、世修弟子、寬弱、常受侮其田。然鉞工李商隱偶體文、其田雖上規騷、選卓

然成家、勿若也。敬恆所家無錫、時流年相若、談說文史、與南菁諸子相上下者、則有廉泉、俞復、丁寶書、顧蔭孫、裘慶年、昌年、曹銓、及寶書弟福保、福保亦一奇童子、十四五即通治漢魏六朝數十百家之文、後亦應選居南菁頗久、無錫諸人、每日夕必聚市間茶舍、名春源者、據其一隅之晚紅晴翠樓、對九龍山暮靄、雜談訓詁詞章至囂、輒引鄰座驚怪。當時隱領袖其間者、則爲廉泉。泉婿桐城吳氏、其妻吳芝瑛、爲吳汝綸弟寶三、學者稱爲鞠隱先生者愛女、才藻懿秀、爲當代閨閣詞宗。泉父宰山東、與泉外舅同官。廉吳兩家、皆好蓄書、泉芝瑛尤癖嗜、故泉家藏書、精本之富、甲於邑中、朋曹就鈔借讀、每無虛日云。

余十六歲擬作江南鄉試第二場、徧於羣神經文一首、吳稚暉先生批其後曰、並肩司馬、抗手班揚、瑰奇宏肆之文、仍有規矩準繩在內、洵是作手。此才在梁溪、當掩過芙蓉山館十層、不意怯弱小書生、扛得動如此巨文、咄咄怪事。弟學殖日落、雖作帳簿、亦形枯澀、呼天自號、甘爲廢井、幸同志諸君、皆能不憊及古、樹幟文苑、則不才相廁其間、亦足借重、蓋快事也。是時余好作詩、稚暉先生亦獎勵倍至。

徧於羣神附錄

己丑江南擬作

恩及羣神、享其祭者衆矣。夫神而曰羣、其號雖不能盡悉、舜已徧祭之矣。徧古通辯、周市之意也、享者不已廣乎、且世有功不能擬於川嶽、祀不能配於上帝者、其名不能悉數、則統謂之羣神而已。倘齊其酒醴而不祭之、聽其湮沒而不彰之、何以顯盛典於幽明、生豐肌於朽骨也哉。故坐列巫史、祭禱羣神、以文黜而爲壇、以豐犧而實俎。蒸蕙殺兮奠蘭藉、設桂酒兮與椒漿。彫禾飾粢、翠羽承樽、薦饗洽而奏樂章、通百神而節萬事、翩翩巍巍、顯顯翼翼。此帝者之上儀、所以表虞廷之明德也。如由上帝六宗、以及山川、祭神之事畢矣。曰未也。又有羣神在也。虞書所以載徧於羣神之典也乎。解之者曰、羣神者、邱陵墳衍、昔之聖

賢之謂也。徧者古辯字，周市之意也。以斯意而推之，則八表之外，六合之內，彌不享其祭矣。然而邱陵墳衍，其神衆矣。若離山之首，自招搖至於箕尾，九百五十里，其神皆鳥身龍首。若南次二經之首，自柜山至於涿矣，七千二百里，其神皆鳥首龍身。又有東海之外，大荒之中，有神曰犁醜之尸。夏州之國，蓋余之國，其神曰天吳。東海之渚，有神曰禺虢。西海之渚，有神曰弇茲。或則狀如牛而八足，或則尾如馬而二頭，或則人面而蛇身，或則人身而羊角，或則以乳爲目，以臍爲口，或則其暝乃晦，其視乃明者，此之謂羣神也。能徧祭之乎？又不但此也。又有昔之聖賢在也。自宓戲女媧以迨於舜，凡三十一帝。若倉頡封鉅，大墳大款之流，或則能象形而作字，或則爲帝皇而作師。其間之聖王英主，鴻生鉅儒，濟濟將將，不知萬幾，能徧祭之否也。然無用慮也。祭之自能徧也。於是舜乃召祝鰲，修祭文，選吉日，將有事於羣神。則見其臯輿整駕，翠羽燭日，八驥揚衡，雙龍翼蓋，玉轂徐動，鳴鑿韻響，風管晨凝，雲歌曉轉，洪頤輻輳，靈旂殷轆。於是乎靦齒眉壽，鮒背之叟，皤皤然被黃髮者，怡然相與曰：吾王將徧祭於羣神也。爾迺奠樽俎，陳彝洗，設醢酒，薦羣神。繁觴交錯，羽爵飛騰，山魚登俎，澤豕暌經。其間又有猩猩之脣，羶羶之炙，崑崙之蘋，壽木之華，陽華之芸，雲夢之芹，具區之菁，浸淵之草，和之以楊樸之蕘，招搖之桂，雜之以元山之禾，不周之粟，煎之以三危之露，崑崙之井，豐肴衍衍，八珍皤皤。莫不置於神鼎，陳於金盤。奐几筵之黼黼，光俎豆之莘莘。皇皇乎，隱隱乎。茲聖容之壯觀，而祭神之巨典也。於時千神叶福，萬億慶均。聽白虎之鼓瑟，蒼龍之吹篴。金鑄嘯鳴，雷鼓響響。鳴軻磬之和，建碣磬之虞。或則嘲晰而啾嘈，或則鉦鉦以齎囉。光輝眩耀，脣蜚豐融。惠風鴉於海表，皇波及於鬼區。神雖衆而恩能徧，量自大固無不包。羣神莫不欲其祀而顧德，祚靈主以元吉也。以是觀之，此昔人所以謂舜之行猶江海乎。千仞之谿亦滿焉，螻蟻之穴亦滿焉。誠哉是言也。當是之時，人有康哉之歌，鬼無餒而之嘆。元功潛運，至德旁通。日月之照靡私，雨露之施均洽。巍巍蕩蕩，六合時

豈不遜哉。是以萬性咸服。羣神悅愉。並上歌而下舞。咸蹈德而詠仁。乃拜手稽首。颺言曰。盛哉乎斯世。帝賡載歌曰。萬物之和。熙賴羣神兮呵護。福我民兮萬萬古。

沈浸濃郁。陸離光怪。左太冲之後。僅見此作。不意於童年中得之。此豈班揚後身耶。龔光甫拜讀。

十七歲讀文選學作古詩。稚暉先生又與家兄書云、

令弟經藝愈讀愈好。若能用功選學。更不作雜亂浮想。當是近來一大作手。並非妄談取巧。盍與令弟商定。人各有能有不能。因材而篤。最爲合拍云。

十八歲正月。孫寒厓先生應課南菁書院。批余詩後曰、

稚暉芸軒。謂我囿得太多。我亦並未得賄。何必詔諛。存之篋中。以待來者。時許文伯在坐。與我亦同持此論。贊賞不已。上海鈕鐵生在室。亦嘖嘖拍手睜目。咋舌跳脚。並非虛語。孟兼亦可對證。

吳孫二先生之所以激勸余。期望余者。可謂至矣。忽忽至今已五十餘年。文章與事業。一無成就。負負無可言者。

二十二歲。余肄業江陰南菁書院。見院中藏書甚富。如入二酉之岩。適五都之市。可以盪目遨魂。披發吾十年。聾聩狂喜無已。乃手鈔院中藏書目一冊。而私自祝曰。他日果能處境稍裕。必照此書目盡購之。豫算擬買各書。約數千元。

讀書先宜求博。無論何種學問。先須多見多聞。再言心得。然天下書。老死讀不能徧。博之爲道將如何。曰在

得其要而已。余選得最要之書曰四庫全書總目提要、四庫全書簡明目錄、漢學師承記、書目答問、困學紀聞、元本、日知錄黃汝成注本、十駕齋養心錄、癸巳類稿、癸巳存稿、讀書雜誌、十七史商榷、二十二史考異、凡十二種、擬通體

圈點一過、以充擴學識。東林書院、每月添課經史詞章之學、余連獲第一名。

爲學宜先知門徑、讀經而不知孔書之僞、覽子而不知家語之誣、注混鄭王、學昧朱陸、以鄉曲之見聞、測聖

皇之典冊、其爲鄙陋、豈冀開通。吾聞之王益吾先生曰、爾雅爲羣經樞轄、國朝邵晉涵正義、郝懿行義疏、大暢經

旨、然待訂正者猶多。臧庸輯漢注、黃奭輯古義、葉蕙生古注、翟灝補郭、錢坫釋義、嚴元照匡名、龍啓瑞經注集證、並

資參究。書目答問、板本略具、甚便初學。諸書可依以購求。若藏書不多、先就易購者訪求考索。勿得因循、亦慎毋得少自足、不思博觀。宜蒼萃衆說、合爲一書、每正文一節後、首注疏、

次古注、次諸家說、逐條提行、低一格、冠以某曰、全鈔弗遺。此外有爾雅箋注、罕見傳本、及非爾雅專家、而與本書相發明者、皆

可臚列、再加案語、訂正舛謬、推闡遺義、案語冠以本人姓名、引書必注某書某卷、下同。務期精密。其後編輯之爾雅、詰林、實兆端於此時。

說文之學、近代爲盛、二徐傳本互異、楚金多仍舊書、鼎臣多所是正。乾嘉諸儒、總據韻會以求小徐之真、復

據唐本蜀本以正二徐之失、立說紛如。王紹蘭說文集注一百二十四卷、未見傳本。擬萃衆說、校正同異、推究義

蘊、爲說文海一書、每篆文一字一行、許氏元文、大小徐本岐出者、雙行標注、次二徐音注、正文及音注、各本有異同者、書局重刊汲古閣本爲主。以通行汲古閣五次刷改本、段氏汲古閣說文訂、及朱孫額諸本參校。小徐以邨本爲主、以汪馬本參校。次諸家說、逐條提行、低一格冠以書名、或二字、或三字、其段玉裁說文注、王紹

蘭段注補訂、鈕樹玉新附考續考、段注訂、鄭珍說文新附考、徐承慶段注匡謬、徐灝說文段注箋、桂馥說文義證、

姚文田、嚴可均、說文校議、嚴章福說文校議、錢坫說文鞫詮、沈濤說文古本考、鈕樹玉說文校錄、高翔麟說文

四國學

字通、朱駿聲說文通訓定聲、汪憲繫傳考異、朱本文漢撰。王筠說文句讀、說文釋例、繫傳校錄、釋例宜散入各字下、考異校錄宜入校注下。惠棟

席世昌讀說文記、邵瑛說文羣經正字、吳雲蒸說文引經異字、吳玉搢說文引經考、承培元說文引經證例、柳棻

宗說文引經考異、程際盛說文古語考、陳瑒說文引經考、皆宜全鈔。段注爲世推重、惟疏舛甚多、而王鈺徐諸家

訂補、尙非極至。此外儻得希有之本、臚舉勿遺、再加補正折衷、宏暢厥旨、凡純體字、篇末注云、於六書爲某體。兼體字、注云於六書爲某體兼某體。其聲

讀之書、別爲一冊輯錄、期於網羅詳密、共成大觀。其後編輯之說文、凡純體字、篇末注云、於六書爲某體。兼體字、注云於六書爲某體兼某體。實亦兆端於此時。

文選爲詞賦家之祖、李善注、包舉宏富、有裨考訂。清代爲選學者、俞益博通、今以胡刻本爲主、考異散入各卷正文及李注下。

毛萇各本參校、正文互異者、雙行標注。李注晉爲大字、提行低一格寫。下同。各本互異、及引書與今本不同者、雙行標注。次五臣注、注遜於李、前人言之已詳。然亦有可采、全列勿刪。次劉

履文選詩補注、汪師韓理學權輿、孫志祖理學權輿補、李注補正文選考異、李攀鳳選學規、李選學糾、何余蕭客

文選音義、朱瑋文選集釋、葉星衛文選附注、梁章鉅文選旁證、張雲璈選學膠言、薛傳均文選古字通疏證、胡紹

燠文選箋證、鍾駕鰲選詩偶箋、陳僅讀選意籤、杜宗玉文選通段字會、皆全鈔。再加折衷訂正、爲文選集注一書。

古人文辭、遞相祖述、而各具變化、熟精選理、自能洞徹源流。賦家皆宗揚馬、陳思稱揚馬之作、趣幽旨深、非博學

不能綜其理、豈直才懸、抑注字隱。至於句式、亦窮極摹擬、如相如上林賦云、追怪物、出宇宙。子雲羽獵賦、則云追

天寶、出一方。上林賦云、蓋象金石之聲、管籥之音。太沖吳都賦、則云、蓋象琴筑並奏、笙竽俱唱。若此之類、難可悉

數。將注選賦、擬先熟讀揚馬諸篇、方能窮其根柢、葉本評語、取列眉端、區分段落、細加剖析、其字句摹擬、因襲之

處、悉爲標出、庶無遺憾。其後閱二十六年、得日本影印唐寫文選集注殘本十六卷、無撰人姓名、引李善及五臣

注外、有陸善經注、有公孫羅所撰之文選音決及文選鈔、皆吾國久逸之書也、全書宜一一輯入文選集注內。

史漢國志、湖南已有爲補注者。晉書以下、惟五代史有集注之本、新舊唐有鈔校之書、其餘諸史、人罕究心。夫歷代各有事蹟典制、並有益實用、無可軒輊、徒溺志文辭、非真通史學者也。典午一朝、事實繁富、當時著作、凡十八家、斷簡佚文、未易塞采、貞觀之作、遺議實多。宜仿裴注三國志例、從初學記、文選注、六帖、御覽等類書中、搜輯彙編、分條補注。國朝郭倫晉記、周濟晉略、畢沅晉書地理志補正、洪亮吉東晉疆域志、十六國疆域志、錢儀吉補晉兵志、丁國鈞補晉藝文志、並資蒐討。宋齊梁陳魏齊周隋八朝、宜各爲注。綜其綱要、是有數端。一、毛本爲主、殿本互校。二、殿本考證、散入注文。三、參訂本書記傳。四、參證通鑑。五、參證同時列國史事。六、本書前半互校前代史、後半互校後朝書。七、本朝史學家宜兼採。錢氏考異、王氏商榷、趙氏劄記、陔餘叢考之類。八、金石文字宜廣搜。以上八條、晉書並同。九、南北史文字異同宜備列。十、御覽、冊府元龜諸書所載各代事實、宜詳徵。十一、鄭夾漈通志異文、宜參訂。鄭輯各代紀傳、有竄改本、尤佳。文字之間、更爲闡發幽奧、釐正譌誤、自有蔚然之觀。晉宋魏隋各志、最宜悉心考訂、足徵八代政教風俗之因革。遼金二史、可用契丹國志、大金國志二書參校。元史時代較近、諸家載記文集、可用旁參。錢大昕、毛嶽生諸儒、考訂尤勤、並宜討究。三朝事蹟、又可與宋明互勘、前舉數端、不難隅反。宋史在諸史中、最爲繁冗失倫、前人別纂之書、不稱良筆。邵氏晉涵撰宋史百六十卷、已成、聞前以浙人持呈江督、曾文正公已發局校刻、適曾公移督直隸、馬端敏公蒞任、無過問者、書遂爲他人攜去、海內留心文獻之士、幸共訪求之。

水經注、網羅羣籍、有功於兩漢地志尤鉅、爲輿地家必應究心之書。官校宋本、哀集永樂大典所引、排比原

文、出戴震之手、以乾隆三十九年校上、而趙一清校本、先成於乾隆十九年、至五十一年始謀鈔版。世罕觀大典原文、見戴校與趙悉合、疑爲弋取、然安有此事。戴氏博考羣書、趙氏覃精極思、遂爾合契古籍、情理宜然。段玉裁魏源張穆各執一詞、俱可存而不論。隋唐以降、地名沿革、水道變遷、能爲一書、紹酈氏絕學者、渺不可得。黃氏今水經、簡而寡要、齊氏水道提綱、有今無古、或尊黃齊而訾酈氏、不悟水道輿地、依事乃立也。當博綜史籍、貫穿古今地理水道、仿酈氏體例、爲水經注疏一書、以各書疏訂酈注、一也。依注繪圖、參證今地、二也。補證各史關涉水地事蹟、三也。補水經注未備各水、四也。四者不備、不爲完書。今擬每經注正文下、有戴趙校語者、駢列之、雙行標注、勿刪汰。注低於經一格、疏提

行、與注平列、上標疏字、注文應離析者、卽離析之。趙氏刊誤、散入各卷經注下、有辨證者入之疏內。張匡學水經注釋地、董祐誠水經注圖說殘稿、周嬰卮林析酈、汪士鐸訂正水經注文、宜備采、再加案語、逐節疏訂補證。每數水合繪成圖、用汪氏水經注圖式、稽合省府縣志、加繪今圖。

治以上各書、果殫十載之功、便立千秋之業、勵志之士、當有樂乎此。至所治之書、宜從容考究、不厭精詳、非以速成爲尙。夫治書之要、首在取正文前訓、親鈔一通、匪特記性不佳者、可以將勤補拙、凡書經手鈔、卽常讀之書、亦生新義。且駢列諸家、淺深顯見、加以考案、折衷自出、如具兩造、而聽五辭、犀分鏡照、自然神識倍充。宋以前及國朝類書、皆宜蒐覽、世說新語注、初學記、北堂書鈔、羣書治要、白孔六帖、太平御覽、冊府元龜、事類賦注、藝文類聚、淵鑑類函、佩文韻府、經籍纂訪之類、可資考索、偶經觸發、當尋檢元書、勿得依據、梳櫛字義、以說文爲歸、校訂文筆、當一以高郵王氏爲法。學人每患涂徑闇昧、欲從末由、苟循斯道、決無歧誤。如或驚爲高遠、病其難能、當思日知無忘、歷久弗懈、積小而大、便成通儒、中材以下、皆可勉爲。非必天稟異人、始可從

事。每歎功名可遇而不可求，與其慕浮榮、希詭獲、不若守其在我、早謀自立之地也。昔人任爲一書，自非聖經賢傳，何能毫無指摘。立名之事，爭不勝爭，前哲瑕疵，議不勝議。惟有自動學業，方是實在受用。坐觀徒羨，不勝結網、俟河之清，必非志士。余既知學問之門徑，卽擬箋注各書，先從說文爾雅文選下手。

吾又聞諸王益吾先生曰：爲學所以明心，所以養心，人之放心，最難收束，惟讀書可以制之。窮年矻矻，樂此不疲，屏絕外慕，是真正人，卽是真道學。切勿執漢宋門戶之見，強作解人，束書不觀，妄生議論。大學言誠正必先格致，夫子文章可聞，性道不言，自明得力，祇是好古敏求。朱子爲道學之宗，其讀書一字不放過，未嘗空談性命也。宋儒以後理學家書，亦宜博覽明辨，既究知學派源流，愈以檢攝身心，歸於定靜。朱子近思錄、劉氏人譜二書，言約旨深，尤當時置座右。劉引古爲證，間涉疏舛，須加訂正，念臺一代大儒，固不以此爲輕重。能博採史傳，增輯爲書，亦宏道之一端。

經濟非可空談，人苟心術不端，意氣不化，雖才美如周公，祇足以作惡債事。能由正學生正識，以實心行實事，卽絕大經濟也。霸才客氣，安所用之。人之資質敏鈍，固由天授，心澁氣定，可學而能，當熟覽史書，以古爲鑑。至當代掌故，尤貴討究精通，奉爲準的，則道學經濟文章，一以貫之矣。賀氏所輯經世文編，及林文忠、陶文毅、曾文正、胡文忠、沈文肅、左文襄文集奏疏，宜熟觀，皆切於時用者。會左書尤要，宜從其虛公鎮靜處留心。經世文編一書，當有高才通識博覽羣書者繕爲之，近世所編，未佳也。

二十三歲，應童子試，余不善作時文及小楷，不能列入前十名。縣府試皆列名第十六。稚暉先生來函，有云：院試在邇，用功也，快用功也，趕緊用功也。作秀才，兄弟同登，事之小焉者耳。多作童生一天，卽志氣消短一天，可

不留意乎哉。是年補無錫縣學生員，學使爲湖南攸縣龍芝先生生澁霖，壬戌翰林，時官刑部右侍郎，首題爲賜也賢乎哉，次題爲曾子居武城至曾子反，詩題賦得山隨平野盡，得山字，覆試題以皮冠。嗚呼，縣試之苦，言之心悸，自三鼓入場，至明日三鼓繳卷，精力衰，意氣消沈，諺云：人在矮屋中，那得不低頭。斯語亮已。由初試至終場，凡五次，再應常州府試，亦如之。末應江陰院試，則監場末吏，猶狀如虎，應試諸生，畏縮如鼠。此景此情，時復入夢，亦大可憐矣。是時館於廉南湖先生家。稚暉先生函勉俞仲還學方望溪，勉先兄學顧亭林，謂以根柢之學，別開一境，此風一倡，友朋之中，其所造就，當有大異於三十年前者。又云：以方顧之品詣，出於今之世，卽能爲曾胡之事業，可不勉乎。

二十九歲，同人組織文明書局。五月中，吳摯甫先生赴日本，道出上海，與余同寓書局，卽福州路三山會館舊址也。吳先生屢稱古文辭類纂，以吳刻爲最佳，卷首有吳啓昌序，乃管異之代撰，文章極有精彩，每卷之末，有金陵吳氏佑之校刊篆文長方印。昔曾文正公自謂文字之傳，得之姚氏，此選屢爲後生言之。世間多行康刻，乃初選未定之書，獨吳氏此刻，爲姚公晚年定本。姚公卽世，管異之梅伯言之徒，校刊此書，其與康本，實有雅鄭之別。其篇第去取，亦多不同。板存金陵，燬於粵匪，南北藏書家，見吳氏元刻者甚少云云。余求之上海各舊書肆，不能得。

按至民國十六年九月，始購得吳刻古文一部，以後又購得三部。

三十七歲，刻漢魏六朝名家集四十家，沈友卿先生爲余序之。滬上某書局編輯員，謂蘅塘退士所編之唐詩三百首，風行全國，爲此書作箋注疏解者甚多，惜不知蘅塘退士爲何許人，故箋疏家皆語焉不詳。余謂孫洙

字臨西、號蕪塘、晚號退士、無錫人、乾隆十六年進士、歷敍盧龍大城鄒平等知縣、改江甯府教授、卒年六十八、著有蕪塘漫稿、編唐詩三百首行世。

四十二歲。北京某巨公囑九皋轉達勸余出山、時袁政府陽借尊孔之名、將行帝制之實、余決其必無佳果、乃答以詩曰、

家住江南舊板橋、長安殘夢付漁樵、無心沮溺安知孔、避世巢山不識堯、烈士暮年還射虎、英雄失路慣吹簫、牛醫賤技吾藏拙、五斗元來未折腰。

桐城張遼先先生祖翼在市樓招飲、席間遇舊友裘君岐伯、余贈以時曰、

昔年別君處、楊柳正依依、追憶恍成夢、相看非昔時、中原堪一慟、吾子欲何之、謝却侯門客、長歌胡不歸、

遼先先生和余贈岐伯元韻、卽以書贈、其辭曰、

大隱隱朝市、青囊猶相依、韓康非賣藥、傅山亦逃時、世事已如此、天涯任所之、羨君有絕技、實至自名歸。

重刻西遊記序附錄

冷廬雜記曰、西遊記推五行之旨、視他演義書爲勝、相傳出元邱真人處機之手、山陽丁儉卿舍人晏、據淮安府康熙初舊志藝文書目、謂是其鄉明嘉靖中歲貢官長興縣丞吳承恩所作、且謂記中所述大學士翰林院中書科錦衣衛兵馬司司禮監皆明代官制、又多淮郡方言、此足以正俗傳之訛、其說是也、張書紳重刻西遊記、作總批二十葉、楊仁山居士與幻人法師書、見等不等、

觀雜錄、俱以此書爲邱真人作、此乃誤以同書名而張冠李戴、失考之過也、不知邱書名長春、邱真人西遊記、多記西北塞、

外遊蹤，近代刻入藩屬輿地叢書中。

今更名中華邊防輿地叢書

余亦刻入道藏精華錄內，與此書截然不同也。吳承恩字汝忠，號射陽山

人，英名博洽，爲世所推，爲詩文下筆立成。復善諧劇，家貧無子，遺稿多散失。惟此書自明季以來，已風行於全國，里巷細民皆樂道之。今時僧俗持誦經咒，動稱一藏，問其數則云五千四十八也。此執著五千四十八者，正依西遊記之說。說本楊仁山居士

亦風行全國之一證也。考舊唐書方伎傳，僧玄奘，姓陳氏，偃師人，貞觀初，隨商人往遊西域，凡十七年，經百餘國，撰西域記十

二卷，及歸，太宗見之，大悅，詔將梵本六百五十七部，於弘福寺翻譯。是玄奘此行，並未奉敕而往，惟其還也，詔之翻譯耳。太宗

有三藏聖教序，亦但言乘危遠邁，杖策孤征而已，未嘗及怪異也。惟太平御覽引獨異志云，玄奘往西域取經，行至罽賓國，道

險，虎豹不可過，乃鎖門而坐，至夕，見一老僧，口授多心經一卷，遂得山川平易，道路開闢，虎豹藏形，魔鬼潛迹，遂至佛國取經

六百餘部而歸，此當爲小說家言之濫觴。

以上說本小浮梅閒話

又民國四年，上虞羅叔蘊參事振玉，用珂羅版印宋槧本大唐三藏取

經詩話一冊，南宋時神話小說也。書共三卷，分十七節，中有詩有話，而實平話體例，述唐三藏取經時，途中所遇之妖魔災難，

蓋可爲後世章回小說之祖，亦吳氏作記之先河也。考西遊記有言極荒誕而實有所本者，樹生小兒，載任昉述異記，而舊唐

書西戎傳述之云，大食國在波斯之西，俱紛地那山，在國之西南，鄰大海，其王嘗遣人乘船，將衣糧入海，經八年而未及西岸，

海中見一方石，石上有樹，幹赤葉青，樹上總生小兒，長六七寸，見人皆笑，動其手脚，頭著樹枝，其使摘取一枝，小兒便死，收在

大食王宮，此卽西遊記人參果所本。吐谷渾西北，有流沙數百里，夏有熱風，傷斃行旅，此卽西遊記流沙河所本。通考載女國

有二，有東女國，西女國，西戎傳謂大食西北，相去三月行，有女國，此卽西遊記女國所本。然以吳氏之博洽，所據當不止數書

也。如旃林紀略謂西藏送瘟神名打牛魔王卽記中所本之一證

今日新學家以小說爲純文學之大宗，吾國凡稱四大小說書，而吳氏西遊記居其一。顧吳氏

之言近怪，而實善寫宇宙幽玄之哲理，故在流俗則有大影響於佛教之宏布，在學者則尤足供文哲諸家之研照，更非他小說書可比。吾友趙君瑞和，重爲刊刻，既竣，屬余爲之序。余因考此書之由來，及其有益於社會文化者，略弁諸簡端。乃若張書紳又謂此書原本於真西山大學衍義，悠謬之談，益不足論矣。

舊時學生數人，有問余學詩文之門徑者。余以王益吾先生之說告之曰：虞廷論詩，首曰言志，志不正，安得有佳詩。人舍倫常，無所謂志，卽舍倫常，無所謂詩。游觀贈答，皆寓性情，瑣物微言，動關懲勸。此語不得拘泥，勿攪雜理學家言，致涉腐氣。

必有高情雅韻，古義瑰詞，斯爲可貴。若矢口成吟，不求中律，雖汗牛充棟，猶非作也。古人作詩，詩中有我，詩外有事，語肖其人，讀之如晤對一室，所以爲工。後陳陳相因，有詩無我，安得成家乎。余嘗論詩，當先讀蘇陸，以充其才。東坡詞意俱鍊，特才情盛大，渾灑流轉，人不覺其慘澹經營耳。若取青山偃蹇如高人，當時不肯入官府，高人自與山有素，不待

招邀滿庭戶諸調，及贈眼醫王彥若諸詩，以爲蘇派，無異癡人說夢。放翁詩心靜細，繪景最工，律詩收語氣竭處不可學。次學孟黃，以老其格。學東野詩，斂映就枯，鑿平得險，俗筆後沈潛少陵，以宏其體。由孟黃入杜，方見杜詩之雄深闊大。否則止覺其苦，不知其甘。上溯文選，以富其材，取昌黎之骨力兼義山之典實。此外諸

家，汎覽節取，自能神明變化，規矩從心。杜詩衆妙具備，格意字句，無一不鍊。讀者弗徒從激昂處追慕，務於鑪錘處領取，則登堂而躋其域矣。自惜抱姚先生以魁儒碩彥，承其鄉先正望溪海峯古文之學，推闡義例，而後古

文之道大明，古文辭類纂一書，繼往開來，厥功最鉅。當家置一編，永爲圭臬。姚氏之後，梅曾迭興，並追配古作者，近今斯道衰落矣。豪傑之士，獨無意乎。姚富於理，梅工於辭，曾文正公，氣主驅邁，神自樸潔。學者當由三家以求

合類纂之繩墨。文之爲道，古人詳哉言之，而亦非言所能盡。吳氏德旋言古文之法甚備，本自惜抱，可用參考。大抵文無定法，要於成體，謀篇練格，自是一家工夫。漢書賈誼傳，詳載諸疏表章甚至，史記作屈賈合傳，弔賈不遇，

以屈爲比、諸疏便不能入。昌黎作李干墓誌、誌其死於方士之藥、而縱論當時諸公以藥敗者、以爲世誡、於平生、略不敘述。古人爲文、相體裁重、具有深意、可以類推。一篇之中、尤當有卓然獨到處、令讀者不可廢、方爲傳作。吳氏論文甚精、而所作微不逮、正坐精深堅卓之處少耳。桐城陽湖、本出一源、續古文辭類纂、言之已詳、學者慎毋自囿方隅、強分宗派。駢儷之文、當植基於文選、絜矩於雕龍、文心雕龍宜熟讀、黃注甚精。而歸命於徐庾。比事婉切、運氣疏宕、斯爲雄製。骨不峻、格不高、藻不古、氣不鍊、陳言塗附、凡響淫哇、自以爲工、去之彌遠矣。近世作者、各擅勝場、鄙意所取、前以陳維洪亮爲正宗、近則梅曾周壽昌爲能品。此論以既往爲斷。其餘諸子、擇善而從、才氣過盛、體格太卑者、不可學。

周生雲青、少年劬學、博聞強記。於子政校讎目錄一家之學、好之尤篤、從余游已六年、近仿四庫全書提要之例、彙萃晁公武陳振孫以來各家讀書志、題跋記、藏書志、藏書目、以及各文集中之書後題跋等、爲一編、成四部書目總錄一書。其書叢稿迄今、已將兩載、草稿牘具、亂縷陳之、有六善焉。四庫提要失收之書、阮文達元四庫未收書目提要補錄一百七十四種、遺漏尙多。是編於近出宋元明古刻舊鈔之佚書、悉爲補錄、其善一。明末諸人著述、其中指陳利弊、爲有明末喪亂所關、足資考鏡、清高宗以語多傷觸、諭令禁燬、四庫館臣、罔敢採摭、然邇來陳編日出、若虞山錢氏之集、石門呂氏之書、以及明季之史鑑等、久而益彰、其聲價遠在欽定御纂書之上、是編悉爲補錄、禁燬各書、其善二。四庫提要之作、當惠戴講漢學之時、自是以後、說經皆主實證、不尙空談、著述之富、超邁前代、冰水青藍、後出更勝、是編補錄四庫後出各書、其善三。四庫提要以囿於聞見、考證時有疏謬、是編

多所校訂補正、其善四。是編著錄之書、無慮二萬餘種、皆備列各種版本及刊刻年月、或收入某某叢書等、一以補四庫之闕略、一以備學者之參考、其善五。四庫提要以經史子集分類、非稍有專門目錄智識者、檢查時輒感不便、是編既依四庫分類編次、復從辭書通例、另編筆畫索引、著者索引、弁諸簡首、俾著錄之書、一檢便得、其善六。其後是書歸商務印書館出版。

二十一年五月二日、爲楊筱荔楊石漁先生重游泮水之期。是日在庠諸生、同詣孔廟、參與謁聖典禮者、共百五十餘人、頗極一時之盛。余禮謁之餘、巡覽從祀諸先儒木主、有毛亨同治二年從祀、呂柟同治二年從祀、袁燮同治七年從祀、

陸世儀同治十三年從祀、許慎光緒元年從祀、劉德光緒二年從祀、輔廣光緒二年從祀、張伯行光緒二年從祀、呂大臨光緒廿一年從祀、黃宗羲宣統元年從祀、

王夫之宣統元年從祀、顧炎武宣統元年從祀、趙岐宣統三年從祀、劉因宣統三年從祀、顏元民國八年從祀、李璿民國八年從祀、

位、皆近七十年內所新增者、故爲舊刻文廟祀典各書所不載、謹敬繕錄、以識嚮往。謁聖畢復至公園聚餐及攝影。

五 家屬

余四歲、四月廿七日妹迎梅生、後適王世昌、以肺結核卒、得年廿二歲。十四歲時、余嫂狄氏以肺結核卒、遺有姪女二、其後至十餘歲、皆以肺結核死。余兄續娶鄒氏。二十歲、是年秋、余兄應江南鄉試、得副貢。

二十四歲、七月、室王孺人來歸。是時、余父患肺結核甚重、屢催余兄弟赴南京應秋試、八月七日進場、場中

考生所坐之號舍、其闊約二尺四寸、深約三尺八寸、高約四尺七寸、坐臥其中、踟促如轅下駒。十八日回無錫、始知余父已於初九日棄養、年五十六歲。嗚呼痛哉。斬焉衰絰之中、荒迷苦由、幾忘昏曉、椎心泣血、抱憾終天、余小子絕意功名、誓不復應鄉試者以此。先府君純厚忠謹、以刻苦儉約終其身、不克享余兄弟一日之養、此福保所以每逢歲時伏臘、躬率妻子家祭、或值清明佳節、攜麥飯楮錢、瞻拜松楸、未嘗不愴然飲泣而不能自己也。稚暉先生謂苟不利於功名、當有著作行世、亦不爲人輕賤、余甚韙之。古者未葬讀喪禮、既葬讀祭禮、知雖在縗絰、不廢讀書、先業所存、何敢久輟。爰於經營窳窳之暇、溫理書傳、自是斐然有述作之思、惟韻語樂章、屏而弗講。

二十五歲、是年冬、姪錫康生。

二十六歲、嗚呼、先父之喪、忽忽已踰大祥矣。回念此再祺之中、居處飲食言語、洋洋如平常、蓋無一果異乎人者。幾希之存、布衣縞帶耳。小子薄劣、不能遵古禮、今將遇禫、又當變吉、偶託詩歌、不成聲調。

二十八歲、八月廿五日子時、大兒永康生。

三十二歲、三月八日子時、次兒惠康生。

三十三歲、十月八日、長女蘭芬生。

三十五歲、三月十二日子時、三兒士康生。九月、華氏嫂卒於滬寓。其後余兄續娶朱氏。

三十八歲、十二月十六日、次女雪芬生。

三十九歲、民國元年壬子、四月、舅氏薛耀庭先生卒、年七十有四、余奔喪回里。

四十一歲十一月十五號（即陰曆九月廿八日午時）四兒壽康生。

四十三歲陰曆正月八日回錫，因九日爲家慈八十歲壽辰故也。借薛宅鋪設壽堂，來祝壽者共六百五十餘人。余已三年未回無錫，今見街道之廣闊，洋房之華麗，商務之繁盛，馬車人力車之絡繹不絕，宛然一小上海也。及見圖書館之氣象雄壯，公花園之花木整齊，爲之欣喜者數日。五月十三號，五兒生，乳名滿保，未及四月，患腳氣癆。祖墳之在惠山者，凡三處，墳牆皆圯損，今歲始修復之。

四十五歲大兒永康，忽患精神病。二兒惠康於暑期後，進吳淞同濟德文醫工學校肄業，至年終，在本班考列第一名，得獎賞九十元，即本學期之學費也。明年三月廿五號，吾母患病，即臥床不能行動，至四月六號最重，以後又稍輕，至五月十三號，遂移居大通路瑞德里新宅，是時，吾母尙不能行走。

四十六歲次兒惠康，仍在同濟肄業，暑假年假兩次大考，均列第一名，得獎賞一百五十元。

四十七歲自一月以來，家慈之病日益重篤，神識日益昏糊，漸漸不能飲食，延至三月十二號晚九點鐘棄養（即正月廿二日戌時）享年八十有四。嗚呼痛哉！吾康強慈惠之母氏，竟棄不孝等而長逝耶！先君見背到今二十有三年，余今又爲無母之人矣，莫報劬勞，徒悲罔極，非詩廢蓼莪所能伸其哽噎也。四月十二號（即陰曆二月廿四日）在上海出殯，回錫，住永興客店十四號，在無錫開喪，來客四百餘人。十六號出殯，行喪排道約六百餘人，柩停惠山聽松山莊，神主送入連元街住宅，此次喪費約用二千六百元。惠兒暑假年假大考，仍列一名，得獎如前。明年陰曆八月廿一日回無錫，翌日上午，至惠山聽松山莊，送先母之柩，至龍山梢六世祖逸園。

公墳、啓先父之兆而合葬焉。

四十九歲、四月十九號（即陰歷三月二十三日）服闋。五月十六號（即陰歷四月二十日）姑永之伯、歿於無錫新廟前舊宅、年八十二歲。卽於是日下午偕雲哥回無錫、定於十八號下午三時大殮、陰歷五月八日家奠、弔客四百餘人、九日安葬於龍山梢先曾伯祖母張太孺人墓之昭穴。此次喪費共計六百七十餘元。六月、三兒士康以第一名畢業於培立學校、遂考入約翰大學之中學部肄業、由培立贈半費額以爲獎品。

五十歲、四月三十號下午、回無錫掃墓。五月一號上午九點半鐘、雲哥偕余及康姪、乘轎出西門、赴惠山、行半點鐘、至惠山龍頭口。又行半點鐘、至龍山梢、過先父母墓。又行半點鐘、至烏涇橋、招墳佃薛金龍、上山、至張公淡人之墓。張公爲杏齡公之妻父、無子、其墓由杏齡公代祭。此次余兄弟又代杏齡公家屬來祭也。畢祭、卽回至龍山梢、祭先父母墓、及主穴六世祖逸園公墓。祭畢、卽上山行數武、祭先曾祖父進之公墓、余嫂狄孺人鄒孺人之墓皆在焉。又下行數武、祭余姑永之伯伯之墓、主穴爲曾伯祖子初公之配張太孺人也、有亡姪女大保、殤兒滿葆、附葬於此。又上行約一二里、至盛家山脚祖墳、五世祖菊圃公、高祖西園公、曾伯祖雙梧公、祖蓉齡公、及曾伯祖子初公元配過孺人之墓、皆在焉。此墳氣象極雄壯、爲祖墳之冠。祭畢、向白鶴塢行、代杏齡公支祭旭丹公墓、旭丹公卽杏齡公之嗣祖也。又代祭琴香公墓、琴香公卽杏齡公之父也。又代祭吉雲公墓、吉雲公卽杏齡公之長子也。又至水牛墩背後、祭杏齡公墓。祭畢、向來時原路而回、約行半點鐘、至三周巷、祭先嫂華孺人之墓。祭畢、至惠山昭忠寺小憩、稍進飲食、卽向青山行、墳佃住孫巷上、名孫榮昌、約行半點鐘、卽至曼雲公偕雲公之墓。

而祭焉。曼雲公爲杏齡公之次子，岱雲公卽杏齡公之三子也。祭畢，約行一點鐘，回至城中公花園而休息焉。二號上午十點鐘，雲哥偕余乘人力車，至東門外墳田灣，祭小瑜叔小品叔之墓，及先曾祖之婢女王秀雲之墓，約行二點鐘，始克竣事。暑假時，長女蘭芬在中西女塾預科畢業，暑假後入正科肄業，預計卒業之期，尙有四年，先後共需十二年。次女雪芬，在漢口路之中西女塾附屬小學畢業，暑假後遷入憶定盤路之中西女塾肄業，以至畢業。

五十一歲、四月十九日、（陰曆三月廿七）次兒惠康娶婦黃氏，生女名麗君。其後離婚，續娶陳劍霞女士。丙子十月三日，孫大受生，戊寅七月十六日，次孫大奎生，又生孫女三人，皆陳出。

五十二歲、十一月十四號、（陰曆九月廿八）芸哥偕余往惠山掃墓。卽於是日下午一時五分鐘，在無錫書院街薛宅僱人力車，過吳橋，向惠山行，兩點鐘，抵送子殿，停車呼墳佃，步行至六世祖逸園公墓，昭穴爲先父母之墓，墳佃名張盤卿。祭畢，至先曾祖進之公墓，墳佃名張五度。祭畢，祭先嫂狄孺人鄒孺人墓，再至永之伯伯墓，墳佃名張梅生，張阿全。祭畢，至五世祖菊圃公墓，昭穴爲西園公墓，穆穴爲雙梧公墓，昭穴稍下爲先祖蓉齡公墓，墳佃名張順生。祭畢，已三點五分鐘矣，再看墳地一塊，未買成。三點半鐘，回至送子殿，乘車行，至三周巷，步行約里許，至先嫂華孺人墓，墳佃名周細阿妹。祭畢，已四點鐘矣，回至三周巷，費時約十分鐘，乘車行，到書院街薛宅，適五點鐘。他年子姪輩來掃墓，可照此路程而行，故詳記之。

光緒甲午，余與族兄兩生編輯宗譜，借書院街底嚴氏試館爲譜局，是爲第五次修譜。至第六次修譜，始於

民十三年春季，至今歲二月，始告竣。余見第三冊內有族弟卓，記余捐產記一首，因附錄於下。

族兄仲祐捐產記

丁卓

歲乙丑五月二十二日，族兄慕韓自北京來無錫，約吾族諸父老昆季三十餘人，會於南市橋之宗祠，羣議族中之事。若者應興，若者應革，使卓筆之於紙，以備後人之觀覽焉。族兄仲祐聞稔莊公墳之樹被竊而未補種，宗祠年久失修，有風雨飄搖之感。族中子弟因經濟困難而失學者不知凡幾。儼然太息者久之，因捐出俞姓抵押七千銀圓之房屋一所，爲闔族之公產，可補助吾族公款之不足。公舉佩卿叔經理其事。卓聞之而義其舉，因重有感焉。吾始遷祖伯通公，在元季，自晉陵遷無錫，至今幾六百年矣。其間雖無達官顯宦，而士農工商，各安素業，故家喬木，累世不替，入府縣志，宦望行義孝友文苑等傳者，代不乏人。追溯百年前事，恍焉神往，是爲吾族最盛之時乎。迨咸豐庚申，粵寇陷邑，闔族數百口，蕩析離居，殉義死難者，趾踵相接，一片榛萊，瞻鳥爰止。至今六十餘年，元氣尙未恢復。邇來歐風東漸，生活程度日益高，雖小康之家，生計亦形蕭索，況不及小康之寒士乎。今吾族公款，得仲祐七千元之補助，猶飢渴之得飲食，大旱之得霖雨也。而今而後，祖塋先祠，有修理費矣。子弟之教育，有補助金矣。天災人禍，貧而無告者，有救濟之望矣。此皆足以慰祖宗之靈，而含笑於九原者也。仲祐不僅爲一族之仁者，亦可爲祖若宗之孝子順孫也已。余於十年前，開仲祐捐三千元辦貧民學校，爲一邑倡。若仲祐者，可以勸吾族，可以型吾鄉，可以風斯世矣。今聞仲祐有藏書十五萬卷，其始讀文選，爲辭章之學，既而爲許鄭之學。其後因世變日亟，知辭章考據之不足以應世也，乃改習算學，爲京師大學教授者三年。其後又習醫學，在上海刻醫書數十種。近年來又專習佛學，刻佛書三十餘種。其最大之出版品，有六書，曰漢魏六朝名家集四十家，曰全漢三國晉南北朝詩五十六卷，曰歷代詩話八十餘家，曰

佛學大辭典三百餘萬言，曰正續一切經音義一百十卷，曰說文解字詁林一千三十餘卷，皆紙貴洛陽，風行海內者也。今仲祐讀書益勤奮，其學與年俱進，不爲商，不爲官，而以著書起家，硯田無惡歲，信然。仲祐積賣文之貲，尙能捐此巨款，吾知擴而大之者必尙有其人也。願吾族人其共勵焉。卓武人，不能文辭，因激於公義，乃涉筆記之如此。

五十四歲。三兒士康、游菲律賓、暑假後回國。暑假時，長女蘭芬在中西女塾卒業，成績極佳。

五十七歲。三兒士康、患腎臟結核兼肺結核，已二年有餘，今年病勢日益重篤，至五月九號上午，由醫院回家中，延至下午八點鐘逝世。（即陰曆四月十一日）年二十三歲。教育二十餘年，忽患此不治之症，惜哉。明年正月，葬士康於上海永安公墓之普渡區，余誌其墓石曰：

嗚呼，是爲無錫丁福保第三子士康之墓。士康性好學不倦，言行謹飭，約翰大學三年級學生，因游學菲列賓，得結核性腎臟炎，病二年餘而死。時民國庚午四月十一日也。距生於光緒戊申三月十三日，得年二十有三。嗚呼，人患不好學，苟好學矣，可望其有成，而忽患此不治之症，傷哉。其父福保哀而誌之。

四月卅日，挈壽康回無錫，住公園飯店。五月一日，佩卿叔約族人上公墳，僱汽油船拖坐船一隻，同往者佩叔、芸哥、紹宣、哥慕、韓弟等十餘人。至稔莊，主穴晴宇公、諱洵，平生樂善好施，壽八十六歲。昭穴君藝公、穆穴君蕃公。君蕃公有子四人，均葬穆穴前之餘地。長子赤菴公、諱煌，郡增生，壽八十一歲。墳前碑石，已爲人竊去。次子筠皋公、諱濟美，壽州儒學訓導，壽七十一歲。三子鴻洲公、諱煥，廣東廉州府同知，壽七十一歲。四子約齋公、諱詮，安慶府儒學訓導，壽六十歲。

廿一年五月三日、芸哥偕余及壽康赴惠山掃墓、前八年已有詳細之記載、茲不贅。下午即回上海。

廿三年二月廿日、長女蘭芬、適美國羅宛爾紡織大學畢業生臨海郭立茂君、在新新酒樓結婚、至六月即遷居南京。五月廿七日、次女雪芬、適交通大學電機科畢業生同縣裘復生君、在青年會結婚、至七月十三、同往英國。余患攝護腺肥大症、已歷多年、至廿五年、小便日益困難、遂於十月四日、入虹橋療養院開刀、至二十二日行第二次開刀、將攝護腺取出。其後腹部開刀入膀胱處之創口、逐日縮小、至十二月十號、回家養病。是日下午九時、忽得雲哥中風棄世之信、慘聞噩耗、肝腸摧裂。福保十餘歲、即從兄讀、出入追隨、形影不離者二十年。以後皆挈眷僑滬、每逢星一之會、兄有同志數人、咸集余寓、暮年兄弟、朝夕相親、如是者幾二十年。十月初、余因開刀入醫院、自此以後、色笑常違、痛念生平、不覺涕泗之沾襟也。余腹上一孔、尙未收口、不得星夜奔赴、臨喪一慟、終宵肉跳心驚、反側不能安睡。乃作挽聯曰、世間最好親兄弟、那堪痼疾難瘳、悲君遽逝。天上相逢先父母、倘問藐孤奚若、說我就來。

六十歲、今年五月、次兒惠康爲余攝一愛克斯光照像、始發現大動脈上生一圓黑影、疑是動脈瘤。至十二月十三日晨、突發心臟病、脈息隱伏、冷汗淋漓、幾於一刹那間喪失其生命。自念疾患在身、且夕不保、誠恐身後或致爭產之訟、爲世人媼笑、故特預立遺囑以善其後。

廿四年三月一日、爲長兒永康娶胡維堃女士爲妻。七月一日、爲四兒壽康娶榮志文女士爲妻、離婚、其後續娶張緒芬女士。

廿七年十二月廿一日、長女蘭芬、卒於海門博濟醫院、遺子女各一。遽遭劇變、痛悼無已。

六 師友

余天性甚鈍、幼讀四書、日僅三四行、非百遍不能背誦。十三四歲時、自左傳史漢文選以及徐庾等集、余兄皆擇要爲余講解。晚膳後、獨坐小樓讀書、油燈一穗、非三鼓不就寢。頻年、學大進。時吳稚暉、陳仲英、范素行、孫寒厓、俞仲還、許文伯、杜孟兼、廉南湖、高伯安、許侶樵諸先生、皆與余兄相友善、時來余家。余兄長余八歲、故余追隨諸先生後、年最少、日日飽聞吳先生等縱論學問文章、得益良多。余與顧君峯然、學駢體文。顧君家本素封、性喜賓客、又工詞章之學、與余爲同歲生、又朝夕相過從、以商榷學問之事。惜其後濫於交游、有勸之納粟入仕途者。既入浮華之窟、世故彌煩、偶染風塵、素衣變色、本不善治生、家業由是日落、竟客死於外、惜哉。千里故人重繼綫、十年前事半模糊、令人低徊不盡。

三十二歲、仍在北京、黃仲弢先生爲譯學館監督、余爲教習如故。正月二十七日、天甫破曉、忽從電話中得最驚駭最傷心之一語、謂吾師華若溪先生、已於四時病歿。遂疾馳至實業學堂、入吾師臥室、見吾師慈愛之顏、已變爲瘦削蒼白慘淡之色、而長鬚鬣、尙垂胸際。哭之不聞、呼之不答、詎料余兩日前之來此、爲最後之永訣也。越二日、弔華師喪於廣惠寺。李亦園先生以肺結核卒、余往大學堂、弔先生喪、送柩至龍泉寺。張文達公、鄒沅帆先生、在柩前行禮時、皆放聲大哭。余亦揮淚不止。先是、亦園見余所著書、力薦余於張文達公前、故文達

聘余來京、主講席。亦園先生、實爲余第一知己也。

三十四歲、盛宮保託廉南湖聘余爲教讀、歲修規銀二千兩、余因編書未畢、堅辭不往。明年、張小圃先生簡奉天提學使、道過上海、託余薦教習。余薦朱君紹卿、徐君渭臣、與小圃先生同赴奉天。

四十三歲、三月二十五日、盛宮保師薨於滬第、山頽木壞、恨未能哭諸寢也。余於醫學、稍得一二新智識、皆從日文中來。余之日文、皆得於宮保設立之東文學堂、其後又資助余往游日本、飲水思源、每深知遇之感。宮保於壬子年、刻衛生叢書、將拙編衛生學問答收入叢書內、而跋之曰、

右衛生學問答、上下編凡九章、無錫丁福保仲祐著。上編首論全體、次論飲食起居、次論微生物、次論體操治心、皆慎疾之要、所以防患於未然者。下編論醫病淺理、皆療治之法、所以攻患於已然者。殿以論醫學門徑一章、彙中西醫術源流、而溝通其同異。其抑中揚西之處、有根據、有佐證、闢訛糾繆、非好爲抨擊者可比。仲祐於余爲門下士、而亦道義交也。覃思博覽、文采斐然。自從事於醫、搜討東西載籍、迪新革改、致力尤篤。是編之成、蒼萃衆說、擇焉而精、語焉而詳。譬猶上池水、挹此一勺、沾溉已多。宜乎再版三版、風行海內、衛生家奉爲枕中祕也。壬子舊臘、止叟跋。

謹案止叟者、宮保之別號也。

四十八歲、檢舊書、得仿宋本韓文考異一冊、此乃趙靜涵師贈余者。迴憶篝燈、函丈時、歷歷如在目前、牙琴輟響、行復念年。侯芭老門生、已成朽木矣。

五十一歲、九月、江浙發生戰事、無錫親戚避難、住余家者十餘人、老友顧省臣先生、亦避居醫學書局數月。

吳稚暉先生編輯直聲周刊，因轉載新聞報一則，記李彥青事。李即加吳先生以污辱政府之罪，囑步軍統領、分咨蘇滬各當道、通緝吳先生。吳先生深通許鄭之學，留學東西洋各國，兼通英法日三國文字，深明各國政治、教育工商之原則，在法國創辦里昂大學，其品行學問，堅苦卓絕，久爲國人所欽重。此次忽有通緝之令，不勝駭異。查直聲周刊所記李君事，係轉錄新聞報，非吳先生所撰，且未增損一字。即使因此開罪李君，而李君非政府、政府非李君，事屬箇人，何以遽加吳先生以污辱政府之罪。若李君誤認轉錄之新聞，爲吳先生所撰，亦宜依法律手續，提起訴訟，豈可濫使強權，遽下通緝之令。余約程雪樓王一亭葉伯皋先生等爲維護碩彥仲張公道起見，函請何豐林護軍使、先分函本埠英法領事，註消通緝吳先生案。再電請國務院暨步軍統領，解釋誤會，取消前令，以彰正誼。後得何護軍使覆函，及註消通緝函電各稿。其後李彥青爲國民軍鎗斃。

五十五歲、鈕惕生、葉楚傖兩先生，薦余爲江蘇省志編纂員，余辭不就。稚暉先生薦芸哥以代余。其後芸哥亦未就。

民廿一年雙十節，余宴在庠諸君於無錫鐵路飯店，到者約七十餘人，亦盛會也。十一月二日，聞廉南湖先生卒於北平，年六十五歲。先生修潔自好，恬淡無爲，不折節以附炎，不傲世以凌物，寬仁雅令，汎愛能容。晚年境遇彌齋，寥寂寡歡，託迹僧寮，奄然物化。遽念平素，悲從中來，不知涕泗之橫集也。

民廿二年秋，閱日報，知汪袞甫先生於七月十八日，因心臟病卒於北平協和醫院。先生諱榮寶，元和人，天資穎異，年十五，入邑庠，十六食廩餼，以優等送南菁書院，從定海黃元同先生游，通乾嘉諸師家法，於經治公羊

春秋及三家詩。性嗜沈博絕麗之文，故尤好楊子雲書。於時讀法言、隨筆箋記、積彙成帙。是時余年二十，亦在南菁肄業，晨夕與君相過從。其後君舉丁酉拔貢生，由七品小京官，籤分兵部，復取曩所爲法言箋記，排比增輯，成疏證十三卷。又入南洋公學爲特班生，嫻英吉利文，復洞達中外情勢，卽辦裝遊日本。先後入早稻田大學及慶應義塾，治東西歷史、旁逮政法。君復官兵部，兼任譯學館教習，講授近代史，每至明清得失之間，未嘗不反覆深論，用寄微旨，聽者無不悅服。余是時適在譯學館爲算學兼生理衛生學教習，朝夕聚首者又數年。其後君以資勞，升民政部參議，民國元年，復被舉爲臨時參議院議員，三年春，出爲駐比利時公使，七年調駐瑞士公使，得以餘暇重理舊文，凡論音韻及釋文字諸篇，皆此時作也。十一年調駐日本公使，君讀余所編之說文詁林，乃題其後曰：

說文爲中國最古而最完備之字書。凡欲略知造字之本，因以窺見古音古義者，捨是書末由。有清一代，考證之學極盛，治經者以鞏求詁訓爲入德之門，故爲說文之學者，尤視諸經專門之師爲多，其爲書汗牛充棟，窮老盡氣不能徧觀。往余嘗有志採集清代諸儒治許學之書，汰其繁蕪，撮其精要，爲說文義疏，先做焦理堂作孟子正義之法，排比羣籍，以爲長編，索於人事，因循未果，每以爲恨。余讀吾友丁仲祐先生所撰說文詁林，彙聚大小徐及清儒臧玉林以下諸家有涉說文之書一百八十餘種，一千餘卷，條分縷析，繫諸許書每字之下，一展卷餘，而衆說咸在，精粗詳略，罔有逸遺，此真余平日夢寐所求，欲發憤自爲而未能者。而仲祐以三十年之力成之，乃歎仲祐爲學之篤，百倍於余。而此後學人治說文者，賴此書之成，得以不費日力，博觀衆家，憑籍既富，決擇斯易，義疏之出，亦將日暮遇之，則仲祐之所以嘉惠藝林者，實有涯涘耶。方余作長編時，購求諸家

著述所得善本，不過一二十種，而所費已多，因念若盡購所欲得，非六七百金不爲功。今讀是書，凡余所欲得者無一不備，而所費不及余私計十分之一，用力少而成功多，孰逾於此云云。

迨東三省變，將作日本先有布置。君燭其萌兆，上書告危，當局者以爲妄。而萬寶山案起，朝鮮暴動，殺華僑無算，政府命君調查。君親歷撫慰，盡得其實，方具草陳覆，政府遽撤君歸。未一月，日本兵進踞遼瀋，君息肩北平，平分政府聞變，蒼黃集議，招君往，往卽力言不抵抗之非，主必戰，又不見聽。君退而發憤，誓不復論國家事矣。先所爲法言疏證已刊布，君不愜，擬重爲之屬草，中廢，至是發篋陳書，展續舊業，率日覓三四葉以爲常。至今年六月三十日，法言新疏成。七月二日卽患病，延至十八日而卒。君有子五人，皆能以學業名於世，君其可以無憾矣。紀君事略爲之泫然。

章一山太史三十年前譯學館舊同事也。忽在滬上相逢，因贈余詩曰：

京國歸來種硯田，重逢疑夢復疑仙。羣稱說佛宣真諦，又羨經方有祕傳。譯館雲消留講義，南菁月落理殘篇。人天短劫今逾鶴，一席清齋是夙緣。

諸君筱甫告余曰：顧惕生先生實其南京之住宅，今尙無恙，爲丁先生供一長生牌位，在佛像之旁，已二十餘年矣。想先生至今尙未知也。余謂我實未知，朋友本有通財之義，區區稍有資助，不足掛齒。長生牌位，我何敢當，真令人慚惡無已。他日當函請惕生先生撤消此牌位也。前年江西劉士安先生，索去照相一幀，每日爲余念佛，祝余健康，余亦不敢消受，連類識之，以見友朋待我之厚。而余愆尤山積，實無以報諸君之厚意也。門人萬

鈞來函、謂吾師以前凡所作爲、莫非壽人壽世之事。明年欣逢七十大慶、受業擬聯絡前後各學友、及譯學館學生、共同慶祝、再過一二月、卽有具體方案矣。受業現在兒女成行、衣食粗足、飲水思源、皆出吾師之所賜、故遇此榮典、尤爲欣快云。余立誓生不做壽、死不開吊、已嚴辭却之矣。

茶話會 附衆餐會

吾鄉裘葆良先生等、每逢星期六下午六七點鐘、約同鄉七八人在一樂天茶寮小敘、有年矣。猶三十年前在春源時情形也。至民國十一年五月、茶寮中坐客益形擁擠、幾無插足之處、乃將此會、移於靜安寺路三十九號余之診病室內。是時常到者、有裘葆良、秦特臣、孫寒庄、陳仲英、秦谷人、胡雨人、蔡禹門、薛遂安、顧紹儀、廉南湖、顧蕙臣諸先生及家兄等。

癸亥年、稚暉先生自北京來上海、又於星六會外再添星三會一次、簡稱三六會、每次略備茶點、少則六七人、多則十餘人。常到者爲裘葆良、吳稚暉、陳仲英、薛遂安、蔡禹門、胡雨人、俞仲還、廉南湖、王道平、胡敦復、秦于卿諸先生、及家兄雲哥、族弟慕韓、則西等。詞鋒飄起、情文乳洽、尋友于之真樂、銷良夜以清譚、亦客中之一樂也。至明年冬、因稚暉南湖兩先生、相繼北上、故停星期三會、仍改爲星六會。至十六年丁卯、星六會改爲星一會。至十八年己巳、余於四月間遷居謁林精舍、星一會亦移於此、一時同志、咸相過從、雅譚酣呼、以爲笑樂。朱燮鈞先生謂宜廢茶食點心、而添晚粥一頓、最爲有益。余從其言。

此會始於十一年五月一日、至廿一年己巳十年矣、故於七月廿五日、（陰曆六月廿二）舉行十週紀念會。是日適爲余誕辰、設素筵二席以款客、到者二十人。惟會友中若秦特臣、胡雨人、廉南湖、秦于卿、單紹聞五先生、悉已謝世、山陽笛聲之感、黃公酒爐之憶、爲之黯然上心。此會延至三十年、因無錫遊難親戚來申者、將會所住滿、不能不將延長十有九年之茶話

會、遶爾中輟、豈不惜哉。至三十二年十一月、又將星一之茶話會恢復。

功德林素菜館、每星期日約居士數十人、爲聚餐會。每次多則三四十人、少則十餘人、余每次必到、如是者五年。

又有星三聚餐會者、始於民國十二年、初在功德林、後改在覺林、又改在功德林、延至二十九年而中止、因附記於此。

七 算學

二十四歲、仍館廉南湖家。是歲治經史外、兼習勾股測量等法。

二十五歲、謁華若汀先生於蕩口、談代數學甚久。余又以算學考入南菁書院肄業、受業於華若溪先生。二月、楊範甫先生聘余爲竣實學堂算學教習、歲修一百六十圓、凡三年。

二十六歲、撰算學書目提要。明年、學生廉振聲卒。

附錄廉振聲家傳 桐城吳攀甫先生圈點

自吾師華若汀先生刻行素軒算稿以提倡後學、吾縣人靡然向風、近數年來、習者益衆、年長者無論已、卽年未弱冠而能作代數二次方程者、已不下數百人。其心力之銳、進學之速、不數年間而能通代數三角之奧者、惟廉生一人而已。生字振聲、名銘、幼而異稟、醇謹若成人。歲丙申、余館生家、立算學會、延蔣留春仲懷兩先生主講。生時年甫十四、於算理已有奇悟、儕輩無及者。至年終、已能通代數術前十卷。明年、余與生至江陰南菁書院、受業於華若溪先生。同學之以算名者、若常州莊君伯行、沈君子璿、同里顧君梅梁、黃君子彥等、咸知生勤於算而銳於思、故朝夕切劘、甚相契合。後余回里、授算於竣實學堂、生又來

就學兼習英國文字，每試輒高等。是時總教習乃吾師華若汀先生。生亦以算稿爲贊而受業焉。嘗作天元代數異同論，若汀先生擊賞之。其略謂天元與代數其加減乘除，理本相同，卽如天元每自乘一次而下一層者，猶代數每自乘一次加一指數也。天元之以元除之而升其位者，猶代數之以天除之而減其指數也。天元之寄分母以乘同數者，猶代數之去分母也。天元寄左式之有同數者，猶代數之有方程式也。天元之與左相消者，猶代數之移項也。天元之齊同相消者，猶代數之變清多元也。天元之欲開方而以同數自乘者，猶代數之去根號也。故元代開方以前諸法，無不相同，其所異者不過在記號耳。若天元開方則無論有縱無縱，翻實益積，自平方以迄諸乘方，其步法商除，皆歸一例。代數則自二次式以上，皆枝枝節節，不能一轍。此立法之原已異矣。惟天元開方僅能得一數，若代數則多次方能得多數，或能得虛根，此得數之多寡又異矣。若夫代數之二項例，無窮級數，借代疊代以及各種之公式，皆天元所不能作，此乃代數之精於天元，非代數之異於天元也。生於三角八線之學，亦頗嫻熟。南菁書院曾有一課題云：甲乙丙三數，甲自乘加丙自乘，等於三倍乙之自乘數，試擬真數并繪圖以明之。生謂若欲任取三數以合此題，亟不易得，須以八線證之，試以勾旁角六十度勾股形之股爲甲數，弦爲乙數，三倍其勾爲丙數，必能合於題。依斯理推之，當以六十度之餘弦二除一爲甲數，半餘割三開方除一爲乙數，正弦二除三開方爲丙數，此第一答數也。或以六十度之正切三開方爲甲數，半徑一爲丙數，餘割三開方除二爲乙數，此第二答數也。又或以六十度之正切三開方爲甲數，三乘半徑三爲丙數，六十度之正割二爲乙數，此第三答數也。以是推之，其答數可至無窮，聞者皆服其敏捷。生又熟幾何之學，所繪算圖，精妙絕倫。余於算術，凡須繪圖，皆生代爲之。至己亥二月，肄業上海南洋公學，爲學研思不懈，漸成肺病，又爲庸醫所誤，至今歲正月七日，遂卒，年十八。著有算稿一卷，代數難題細草若干卷，尙未卒業。嗟呼！生與余最相

親朝夕談算，依依者幾三年，而生遽死。曩時若汀先生常規余習算太勤，恐腦髓過耗費，致心跳咯血而死，并勸余習體操衛
生之學。余亦常憂生身體孱弱，每舉若汀先生規余之語以規生，不意睽隔數月，而竟以瘵疾終也。悲夫。

廉生未冠而殤，學業未成，爲之師者，乃掇拾遺稿，傳其甘苦，所得文亦曲暢旁通，繁而不厭。廉生於此，爲不死矣。汝綸拜讀
二十九歲，余所撰之算學書目提要，蒙學務大臣審定，編入大學堂審定書目，謂算書浩繁，宜先閱此書，可
知門徑云云。

三十歲，長沙張文達公聘余入京，爲大學堂教習，月薪百圓。四月，與楊範甫先生同赴北京，入譯學館，爲算
學及生理學教習。是時常往還者，有李亦園、希聖、張小圃、鶴齡、姚石泉、錫光、朱桂莘、啓鈴、羅侏子、良鑑、張紹希、糾
光諸先生。七月一日，譯學館招考學生，在大學堂考試，投考者六百餘人。監場者余與紹越、李亦園、張小圃、
屠敬山、蔡星甫、姚石泉、楊範甫諸先生，點名者爲刑部尙書榮慶。余出算學題云：平時行舟，用繚夫四名，一小時
中能行十里，忽遇逆潮，舟行減速一半，今欲於一時中仍行十里，問須添繚夫幾名。又一題云：今欲得甲乙丙三
數，甲自乘加丙自乘，等於三倍乙之自乘數，試擬真數并繪圖以明之。此外又有二題，皆極淺近者。越日考第二
場，點名者爲于晦若、式枚先生。張文達公因余教授有法，改月薪爲百兩。

三十一歲，仍在譯學館充教習。余自丁酉鄉試後，已無意於功名，故誓不復應考試。譯學館總教習張紹
希先生，代余請學務大臣，咨免歲考。張文達公批云：該教習講授精勤，生徒翕服，自未便以回籍應試，致曠館課，
仰候咨行江蘇學院查照免考可也。余趁暑假內，回無錫。張文達公約余下半年必來京添教新班，不可爽

約。余允之。吾師華若溪先生任實業學堂算學教習，即用余所編之代數學爲講義。七月中旬入京，爲教習如故。張文達公又增余月薪，改爲一百二十兩。戊戌春，余在南菁書院，應竣實學堂之聘，年修一百六十元，已抵在廉宅時之四年。今一年之所得，已抵在竣實之十二年矣。

三十二歲，匏繫都門，非余所好，暑假後，竭力辭館，監督黃仲弢先生挽留甚力。余去志已決，乃薦薛君仲華以自代。乙級算學教習吳君和甫將赴英國，余薦顧君養吾代和甫，又薦胡君敦復爲英文教習。一切部署已定，將回上海，學生設席餞行者約六七十人，黃監督及館中同事均來餞行。八月三十日出京，甲乙兩級學生二百餘人及館中諸同事，送至火車站，鵠立道旁，俟車輪徐動，諸生猶隨車送行，依依有不忍舍去之意，直至火車遠去，始歸。余學問甚膚淺，不勝教習之任。自癸卯至今，南北往來凡六次，共得修金四千元，又與學生感情甚好，臨行又薦同鄉三人爲教習，以此作爲收場，可云幸矣。在上海整理書業，各算書詳草皆出版，吾國算書之有詳草，自余始。

八 醫學

二十七歲，正月七日，廉南湖先生之第四弟振聲，以肺結核死。越五日，余之次姪女亦以此病死。余故發願研究肺病。是年冬，往遊上海，張聿青先生謂余曰：吾於醫學有一知半解，當竭力貢獻左右，此我之所以報知己也。他日子爲余編輯遺稿付刊，此爾之所以報我也。子來學醫，凡修膳金，余決不受云云。謁趙靜涵先生談醫學。

三十五歲。來上海、刊行醫書。考修律大臣奏定法典草案第二百九十六條、凡未受公署之許可、以醫爲常業者、處五百元以下罰金。律至嚴也。去歲五月、兩江總督端制軍、有考試醫生之舉、凡分五等、曰最優等、曰優等、曰中等、皆許其行醫。曰下等、不准行醫、許其學習、待學優時再行考試。曰不列等、勒令改業、不許學醫。法至善也。

三十六歲。四月、余赴南京督院、應醫科考試。首題論中西脈學之得失、二題論中西藥學之異同、三題論古人之用麻醉藥、四題論愛克斯光線之功用、五題論中西鍼法、六題論鼠疫病因療法、七題論說文恩字、以證知覺屬腦之說。監考者爲提學司陳子勵方伯。余得最優等開業證書。旋奉端制軍檄、特派爲考察日本醫學專員。凡日本各科醫學、及明治初年改革醫學之次第、與日人所錄用之中藥、以及一切醫學堂醫院之規制課程、均調查無少遺。余又奉盛宮保檄、及宮保囑余面呈駐日胡公使書及咨文各一通。其咨文云、

爲咨明事。照得本大臣現在江蘇省城、集資捐建養育院、專收孤貧幼童、視其質地上等者讀書、分送學堂、中下等留院、分別學習精粗工藝。以養以教、在省會設立始基。苟能各府縣踵而行之、亦善政也。聞日本東京養育院、岡山孤兒院、章程甚善、並有學校法家庭法兩種。本大臣在彼就醫、匆匆未及往觀。其如何籌款、收養辦法、幼童學習工藝、何事相宜、尤須切實調查各項、分別種類登記。倘欲暫用日本教習、薪資若干。茲因該員奉端督帥札飭赴東、考察醫學。本大臣亦擬在上海試辦醫學堂醫院、以重衛生。所有考察各節、自可並稟本大臣、以資採取。至東京養育院、岡山孤兒院、並應前往查明、繪圖立說、明晰稟復。是爲至要。除發給日本金幣一千元、以五百元代購醫藥有用之新書、以五百圓作爲該員川資、並札飭了福保知照外、合行咨明貴大臣、請煩查明、隨時照料施行。須至咨者。

五月二十日、乘山口丸赴日本。二十七日抵橫濱。陶君念鈞、薛君劍峯、楊君高白、在岸上相候已久。故鄉老友、闊別經年、道左周旋、彌形親密、遂同至東京本鄉館。至公使館、遞咨文二通、及盛宮保與胡公使書。其書云、

敝門生同郡丁福保、中西兼貫、算術醫學、尤其專長、著述各書、風行海內。其施治確有見地、迥非空言學理者可比。現由山午帥派往日本、考查醫學。弟處前經發起蘇州貧兒院、甫當開辦、一切宏綱細目、亟宜效法東鄰。茲囑該生順道考察。風聞東京養育院、岡山孤兒院、規模條理、最爲精美完備。務乞隨時指示、俾有遵循。並祈飭員導引參觀、是所至感。五月十六日、由正金銀行匯上日幣一千元、請察收、轉付該生應用。特愛累瀆、當荷恕原。專此、敬請勛安、統希惠照云云。

錄此、誌知己之感也。游日比谷公園、上野公園。連日買新舊書籍藥品、約千餘金。參觀千葉醫學校、小石川養育院、訪青山胤通博士。參觀帝國醫科大學、由醫學博士二村領次郎君導觀。又入醫科大學附屬醫院、參觀解剖室、愛克司光線室、外科及內科診察室、入鏡檢室。又往青山病院、帝國腦病院、胃腸病院。繼至上野公園帝國圖書館、閱抄本櫟窗類鈔、內載醫事甚詳、前列醫政一門、上自周禮醫官、以迄近代、並載大清律例、醫生職位、庸醫殺人、及配藥不當、治以何等之罪、逐段附以論說、皆精確詳明。惜此書不傳至中國。又閱和漢醫請願之理由、內載漢醫學校課程表、自一年至四五年級、如內科、外科、婦人科、小兒科等、各隨年級分授、其教科書皆爲漢醫所應用者。至傳染病研究所。赴岡山、調查岡山孤兒院、皆別有記。古之人、家貧客游、往往有王公大人、供其資用、令極意於學。昔揚子雲微時、受筆墨錢六萬、卒以成其沈博絕麗之文。然韓昌黎屢上書當道、不過求朝夕芻米僕賃之資、猶至再至三、而不得一報。況世風日替、陵夷而至於今日耶。余東游日本、盛宮保不以福保爲

不肖、助以鉅資、爲購書游歷之費、固辭不獲。余性礪礪自守、平生於非道義、雖毫髮不苟取。今宮保不以常人視余、而余其何以自處哉。謹誌之、不敢忘。余追念二十年來、因不善應酬、開罪於人之處、難以更僕數。余東渡後、自公使參贊隨員、以及同學同鄉諸君子、皆招待甚周、當備誌之、不敢忘。余甫抵橫濱、見楊君高百、薛君劍峯、陶君念鈞、俱在岸上相待已久。而念鈞則已來一日夜矣。高百帶來運行李者一人、卽檢點行李與之。三君陪余乘汽車至新橋、復換乘電車至東京本鄉館住宿。他日余回國後、凡友人之宜遠迎者、當以三君爲法。是復有張君杏生、陳君頌平、沙君仲宣、孫君幹甫、過君耀根、韓君慕荊、候君雪農、鄒君符生、胡君伯銘等、皆來訪問、共相慰勞、以破岑寂。而余則杜門索居、懶於訪友。此後宜以諸君子爲法。胡馨吾公使招飲於公使館、楊高百招飲於時新館、陳頌平招飲於松本樓、孫幹甫、華裳吉、錢樂真、陶念鈞、皆設餞於市肆。余則疏懶性成、終歲不宴一客、其招尤而叢怨也宜矣。嗚呼、淮陰一飯、豪士尙不敢忘。余何人哉。余之調查醫院、養育院及圖書館也、或奔馳數十里而至千葉、或奔馳數百里而赴岡山、或朝入上野、暮出日比谷、炎輝逼人、流汗濕袖、而同行者未有倦色也。此外如購買藥品書籍、並種種什物、凡千餘金。暴烈日下者約三旬、而同行者又盡力爲之、是非高百、念鈞、劍峯、裳吉、樂真、及方君石珊之力不至此。而余則終歲蟄伏於斗室中、從未爲友人効一日奔走之勞。余之懷慚實多矣。胡公使與青山博士等紹介書十餘函、與上海道咨文一通、復張安帥盛宮保咨文各一通、皆陳君頌平、張君杏生、林君鐵錚、孫君幹甫之力爲多。余代友人謀事謀館、或計畫事件、自問尙能盡力、然不如陳張林孫諸君子之勇往直前也。余離東京時、念鈞、耀根、雪農、慕荊、咸來寓話別。而裳吉、樂真、則遠送之新橋。歌驪判袂、不勝依依。直待車

行乃歸。余不特從未遠送友人，卽曩昔出京時，譯學館新舊班學生二百餘人，特停西文功課，送余至崇文門外車站。余回南後，未有一箋言謝，稽生懶慢，平子放誕，適以自誤而已。繼是以往，人事日紛，恐未克效在東諸君子之所爲，以稍蓋余愆也。書此以誌余疚。

宣統二年庚戌，三十七歲，創立中西醫學研究會，在民政部督院撫院批准立案。入會者數百人。發行中西醫學報。是年，南京開南洋勸業會。八月，余赴南京，見勸業會審查長楊杏城侍郎，談醫甚久。余之醫學叢書，及精製補血丸、半夏消痰丸，皆得南洋勸業會最優等獎憑。奉天鼠疫盛行，余作鼠疫一夕談，廣登各日報。

三十九歲，中西醫學研究會，因滿清已亡，前案應註銷，復在內務部批准立案。余作醫學叢書自序曰：

近世東西各國醫學之發達，如萬馬之騰驤，如百川之匯萃，磅礴浩瀚，駸駸乎隨大西洋之潮流，渡黃海岸，注入東大陸，俾不才肆其雄心，窮其目力，運其廣長之舌，大陳說而吸飲焉。豈非愉快事哉。然吾人雖如千手觀音，向醫學中各科目，悉伸張其神臂，無一剎那頃之已時。而各學科光怪陸離之新理新法，一若對萬花鏡之回轉循環，使人應接不暇。雖日寫五千言，積以數年之久，猶不足盡譯其所長，以供醫林之參考。甚矣夫醫籍之浩博也，不得不延人繙譯，以代草創之勞矣。余則黽勉朝夕，筆之削之，一再以書，往往至模糊不可辨，不自知手腕之幾脫也。於以知呂覽、淮南子，各成於賓客之手，所以不足恃。唐章懷太子注後漢書，魏王泰著括地志之成於衆手，尤不足恃也。假手於人，豈不難哉。經營拮据，歷有年所，因成醫書若干種，名曰丁氏醫學叢書。雖不如呂覽、淮南子之耳剽泐決，其對於李書篋以一手注文選，未免有愧色矣。追溯昔年之知遇，每自痛惜，授我以算學者，華若汀、華若溪兩先生也。授我以醫學者，趙靜涵先生也。十年前讀余衛生學問答，而薦我入都者，李部郎

亦園也。屈節禮賢，屢蒙其優渥者，張文達公也。縱論學術，在師友之間，而屢却其聘者，張學使小圃、黃學使仲駿兩先生也。或在天之涯，或在地之角，別未十稔，而徐陳應劉，一時俱逝。其聚散存沒之感，何能無慨於中耶。臯蘭搖落，難招正則之魂。柯竹沈蠹，永絕中郎之賞。既乏師資，亦鮮勝侶。間有造作，莫析疑義。余雖於學日從事焉，茫乎不自知其可憂而可喜也。故益念逝者之不能忘，知己之難久矣。世路羊腸，踟天踏地，不敢踰咫尺。吾其悉此情哉。向者余以意氣甚盛，每為鄉里小兒所詬侮。而大江南北，往往有咨嗟嚮慕者。豈近者難以為工，而遠者多不知其不肖耶。抑昌黎所謂小人之好議論，不樂成人之美耶。昔揚子雲著太玄，而劉歆欲以覆醬甌。左太沖賦三都，而陸機欲以蓋酒甕。搜瑕索癥，自古而然。吾為天下著書人寒心矣。撫今追昔，平生硯礪，瞥然陳念。終宵呿喟，輒命筆不能自己。故曼衍爾爾。其即庾蘭成所謂窮者欲達其言，勞者須歌其事歟。人生憂患卒年，歲一去，不可復得。九數之末，未窺其奧。十年之讀，悔負初心。往時長歌慷慨，精悍跌宕之概，已無復存於眉宇間。螻屈不伸，乃託迹於馬醫賤伎之流。人曰：夫夫也，其為馬醫賤伎之流也歟。此吾之所以自賊者也。醫學云乎哉。

四十歲。余所刊醫學叢書，在德國都郎萬國衛生賽會，及羅馬萬國衛生賽會，皆得最優等獎賞，得文憑獎牌等等。又得內務部獎證二紙。太倉陸君菊生為余作近世內科全書序曰、

無錫山水靈淑，文物清美，古來多績學方聞卓行之士。高忠憲攀龍顧端文，憲成以理學名，秦文恭憲田顧復，初棟高顧宛溪，祖禹以經學史學名，近時徐雪村壽以藝學名，華若汀蘅芳以算學名。海內學者，翕然信之。丁君仲祐，生諸老先生後，霽被鄉先達之音微，少自刻勵，深入漢宋諸儒堂奧，尤精於算學醫學，為華若汀趙靜涵元益入室弟子。少時曾與余肄業江陰南菁書院有年，吾兩人交誼最密，凡日用瑣碎，家庭委曲，仲祐無不傾肝膽相指示。忽忽二十年來，余遍歷江淮，徐泗燕趙，齊魯閩

越之境，雖遠在數千里外，書問往還無虛日，交友中知仲祐之深且久者，宜莫余若矣。余姑就所聞見者言之。仲祐於近十年內，屏棄一切，研精覃思於醫學一科。余屢道海上，每見達官居士薦紳編戶販夫輿隸，造君庸求醫者，日夜肩踵不絕。其治病必耳聽目驗，手按指敲，口詢手書，分端互用，委曲推勘，務得其病之原因，極其理之精微，窮神達化而後止。其卽古人所謂用志不紛，乃疑於神者歟。余從兄炳璵，身肥而陰痿，精神委頓。仲祐檢其尿有糖，以爲糖尿病，禁食動物及含糖之食品，專食植物，服藥數月，病果愈。余一外甥，年十二，患全身浮腫，而腎囊之腫尤甚。仲祐檢其尿，有蛋白，以爲急性腎臟炎，命靜臥，專飲牛乳，用重瀉劑而愈。一李氏女，患腹痛。仲祐診其胸部，檢查糞便，有蛔蟲卵，以爲腹痛可卽愈，惟肺炎有水泡音及濁音，肺中已有結核，後當劇。女腹痛愈後，不信有肺病，逾年，果死於瘵。一老嫗，頭痛嘔吐壯熱。仲祐診其淋巴腺，檢其血液，以爲百斯篤，命速送工部局傳染病醫院。病家不從，越日，老嫗死。其同居以傳染死者數人。於是滬上始喧傳有鼠疫矣。周君雪樵，患胃病，吐血，全身發惡液質。仲祐以爲胃痛，宜速施外科手術，舍是無治法。周君不能決，逾二年，果死。宋君康孚，咳嗽咯血。仲祐以結核素種其臂，如種牛痘然，越二十四小時，皮膚現結核反應，又以顯微鏡檢其瘡，有結核菌，遂診斷爲肺結核，注射藥與內服藥並用，凡四閱月而病全治。此數者，皆余所見聞，而驚嘆近世醫術診斷之工，未有如仲祐，而朋輩中卓然能自樹立者，亦未有如仲祐者也。余橐筆走四方，素喜研究醫學，自以爲治外感則法中景，治內傷則法東垣，治濕熱則法河間，治雜病則法丹溪，醫學中之能事畢矣。今見仲祐之治病，其所操各法，皆爲古書所不載，因詳詢其醫法之所自出。仲祐曰：余之治病，一以近世內科全書爲法，凡診斷處方等，無一不與是書相吻合，雖非刻舟求劍，幾同按圖索驥。余性本中材，自慚無所發明，僅能按照成法以施治也。余聞言，喜甚。初以爲仲祐治病，其得心應手之妙，如風中鳥迹，水上月痕，非鈍根人所能學步。今既有一書可

以按照成法，奉爲圭臬，豈非大快事哉。因向仲祐索閱所謂近世內科全書者。仲祐乃啓箱篋，出稿本示余。余攜歸，盡三月之力而讀畢。其原本乃日醫橋本節齋之所著也。其書都十一章，凡屬於內科範圍諸疾患，無不備載於是矣。書中每載一病，先詳述其原因，以明疾病之所由來。次詳述其症候及診斷，即可與病人之症候相比較，以診定其病名者。次詳述其豫後，即豫料其後之結果或生或死也。次詳述其療法，凡處方及看護病人之法備焉。余曩日見仲祐診治各病之法，果一一原本於此書，由症候而診斷而處方，所謂按圖而索驥者，其在斯歟。其在斯歟。余勸仲祐速印此書，以流布於人間，使醫生治病時有所遵循，以免如余之闇中摸索於故紙堆中，則醫林始有改革之望矣。先是仲祐譯印醫書，幾及百種，名曰丁氏醫學叢書，曾赴德國及羅馬之萬國衛生賽會，各國醫生，無不驚嘆其著述之灑博，咸以最優等之金牌獎勵之。東西洋醫書，列入兩次之萬國衛生賽會而得最優等者，以吾國丁氏書爲最多。其榮幸爲何如哉。吾觀仲祐之足以信今而傳後者，不在算學經學理學，其必以醫學無疑矣。其所刊醫學叢書，不僅高出於製造局及教會中各醫書之上，實可與秦文恭五禮通考，顧復初春秋大事表，顧宛溪讀史方輿紀要，並垂不朽也。讀近世內科全書既畢，遂書此以敘其簡端。

民十二年，靜安寺路三十九號之屋，房主將翻造，改爲外國青年會，余住此已逾十一載。將以醫學書局遷於梅白格路宏昌里住宅。余在上海行醫刊書，至此已十有八年矣。曹子桓曰：日月逝於上，體貌衰於下，忽然與萬物遷化。陶士行曰：佚遊荒醉，生無益於時，死無聞於後，是自棄也。覽二子之言，不禁爲之扼腕。遷居之後，餘晷尙富，擬專心讀書著述，謝絕一切雜務。即醫藥一事，亦擬輟業，作一小小結束。直至三十一年，余已六十九歲，即將醫學書局盤與他人，出版事業，完全脫離，可以專修禪淨矣。

廿二年，余約同人組織中國肺病學會，分送肺病療養法肺病預防法數千本。吳鐵城市長、李廷安衛生局長、約余以中國肺病學會，併入中國防癆協會，彼此合作，以厚勢力。十月二十一日，在市政府招待處，開成立大會，到者數百人。

二十八年，作現代醫學之進展

人間一切，皆以日新為貴，兒童愛朝曦，愛日新也。智者樂流水，樂日新也。宋學家之變化氣質，佛學家之懺悔多生積習，皆日新也。農工商賈等之發達者，皆以自強不息，隨世界潮流而進化，無一非日新也。故湯盤銘之曰日新，易曰日新之謂盛德。凡百科學，皆以日新為進步，而於醫學一科為尤甚。近世飛行機發達，即有所謂航空生理、航空衛生，並有預防之法律。潛水事業及潛航艇發達，即發見特殊之潛水病，現正從事於研究。蓋以不獨地上一切之病，即天之上、地之下，有生活即有疾病，有衛生，皆當從事於研究者也。不但此也，試觀近時病人之就診者，已知向醫生詢問瓦設曼反應如何，（梅毒反應）血壓如何。在二十年前，測量血壓之血壓計，僅為教授生理學時置備一二，以示學生而已。今則成為實地臨診家日常必需之器具矣。至於疾病之診斷稍須綿密慎重者，亦已必須檢查其血液，視有無瓦設曼反應，此為二十年前所意想不到者也。此皆日新之進步也。

近世醫學之分科，日益詳密，其部目因此而日以擴大。故各國於舊有之分科外，其新設之獨立部門，有腫瘍科、結核科、矯正外科、愛克司光線科、醫療機械學科等。至於疾病，亦多分細目，非該科之專門家，皆已不能知其詳也。以手術言，如開腹術在三十年前，因消毒不完全，頗感困難，醫生及助手，每自前日即齋戒沐浴，冒險為之。在今日，祇須設備稍完全之處，手術

室全部易於完全消毒機械及其他等，亦消毒無遺，行之故已極易。至於麻醉，亦不用大規模之全體麻醉，單用局部麻醉，已可行大多數之煩難手術。胃腸之手術，昔日視爲極不易者，今日則腸與胃之吻合，或內臟疾患部之摘出吻合等，在專門家幾視如皮膚表面事，皆容易爲之矣。近時對於肺結核，有以外科手術爲人工氣胸療法者，用器械萎縮其病側之肺，而使之安定，以阻止病部發生之毒質循環於血液中，故一時能得大效，此亦治肺病之一大進步也。

愛克司光線，今已獨立爲一科，於診斷時，可以知心肺及各內臟與骨等之異狀。在治療上用於血液病皮膚病癰腫結核等極有功效，在內外科已占極重要之位置，固不待論矣。至於產科婦人科皮膚科及其他各科，亦競相置備，今已成爲不可少之一物。電氣亦不但用平流及感傳電氣器械而止，更有新創所謂電氣浴者。又有可使肌肉及骨之內部溫暖者，名曰透熱機。又有代日光療法，用紫外線治療器，名曰太陽燈。用赤外線治療器，名曰石英燈。於各科皆有特效。銑之爲物，本新元素之一，其放射光線可治難治之腫瘍及其他慢性病。凡此種種，皆爲醫室中不可少之新器械也。此爲理學的療法。至於化學的療法，亦發明無數新藥，早已出售於市場矣。

現代的醫藥，何以有如此的進步，如此之變化發展乎？試觀近代病理之變遷，當可瞭然矣。細胞病理說，爲德國之維爾效氏及其徒所建樹者也。謂人體各器官之細胞，一有變化，則發生疾病。若摘出其病的細胞之局部，或藉物質交換之作用，恢復該細胞之健全，病即可癒。今欲觀病細胞之變化，或行屍體解剖，視其發生病變之局部，或製成屍體，或生體之病變局部之組織切片，染以顏色，用顯微鏡檢查。於是多數之病理解剖學者，由此而研究各臟器及其組織之變化，故對於疾病之病的變化智識，極其詳細。與此互相提攜之實地臨診家，亦自然對於各器官之病理，求其與生理作用所以不同之故。因此

逐年增出分科學專門家，遂成爲今日之情勢，皆由此細胞病理，與以極大之影響也。此細胞病理，所以成爲疾病智識之基礎矣。其次又爲輓近醫學之大潮流者，則爲細菌學。

德國之古弗氏，爲細菌學之泰斗，自發明各種病原菌後，而各國之細菌學，皆大有進步。凡各種傳染病之病原及性質，漸能明瞭。其治療法及傳染病預防法，亦隨之而進步。然細菌學家欲發見一種新細菌，證實其爲病原者，實非易事也。倘發見細菌後，即須研究其純粹培養。既得純粹培養，即用以注射動物。注射幾次，至不感染其病而後已。從如此試驗之動物所得血液之血清，是爲免疫血清。其濃者作治療液，薄者作預防液。細菌學家須經過如此之研究與試驗，而後可以成功。其最初之治療血清，祇有白喉血清而已。（一八八九年頃）其後逐年製造至於今日，已有傷寒、赤痢、百斯篤、肺炎等種種血清矣。其次爲細菌學家所製造之治療劑，尙有與此相類之伐克精，此係將細菌之純粹培養者致死，用其溶化於食鹽水或石炭酸水之浮遊液注射，使得傳染病之免疫性，即用作傳染病之預防液，可以預防傷寒、假性傷寒、流行性感冒、腦脊髓膜炎等病。然亦非僅預防而已，亦可用作治療液也。其製法之中，尙有將細菌之浮遊液，不用生理的食鹽水及石炭酸水溶化，而代以同一傳染病之免疫血清者，謂之「感作伐克精」。又有混合種種之細菌製成者，謂之「混合伐克精」。將細菌煮沸而濾過者，則爲「煮沸伐克精」。此外由其製法而有種種名目之伐克精。東西各國所製造之各種伐克精，已在七八十種以上，製造者並不限於官立之傳染病研究所，各地之私立研究所亦競相製造，爭其效果之優越，以售之於市場。故各國政府，因此亦不能不制定法律，將其濃度及價格規定，制定販賣血清類規程。凡近時所稱某某血清、某某伐克精，或某某感作伐克精，用於吾人疾病之預防及治療者，皆爲近代之新生產物也。然近時之學者，尙不以細胞病理說及細菌學說而滿

足。近來所盛行唱道，對於醫學發生大影響者，則爲維他命也。

維他命說，如謂缺乏維他命B，即現出腳氣之症狀者是也。英國之霍普金氏，於一九一〇年頃，謂吾人之營養要素，除向來所知之脂肪蛋白質含水炭素食鹽等之外，尚有一維持生命所不可缺少之物，名之曰「維他命」。此物非身體內自能生出，須從食物攝取，其作用爲使身體之細胞燃燒或促進發酵作用，對於身體之新陳代謝，有重要影響。此物不能利用化學反應證明，僅能用動物試驗證明之。此物質中之溶於脂肪者，爲維他命A。溶於水者，爲維他命B。能對抗血液之敗壞者，爲維他命C。此外尚有維他命D、E等。缺乏此等維他命之狀者，名爲維他命缺乏症。例如夜盲症、結膜乾燥症、腳氣、壞血病、小兒軟骨病及其他營養不良之狀態，蓋由於新陳代謝不良之故也。維他命B，含於米糠之中，試用純白之米飼雞，則發生與相似之病，名爲白米病。因維他命B之缺乏，與腳氣病極有關係，故日政府特設腳氣研究所，以從事於研究。一九二五年，世界之熱帶病醫學會，在日本開會，對於腳氣原因及治療預防，皆有研究發表。日本爲全世界流行腳氣最盛之地，故其研究具極大之規模，而且慎重。在萬國熱帶醫學會對於腳氣之預防，曾提出用法律規定，此後白米，只可搗至某種程度，惜未經議決保留也。維他命D，多藏於青綠色之植物中，及幾種根莖與麥芽內。又有含於蛋黃乳酪動物脂肪內者，其功效能治軟骨病及小兒生齒時一切缺乏鈣質之病。最奇者，以消失維他命D之食物，曝於日光，能使已消失者即行恢復。人體亦然，如蟄居暗處，久之亦生軟骨症，所以吾人宜常行日光浴也。各國對維他命之缺乏症，及營養不良腳氣等之治療及預防，現有多數維他命之營養劑及治療劑出售，可謂盛極一時，皆爲近代之新藥物也。其用法並不限於一定之維他命缺乏症，臨診家凡見有不明之營養不良之狀態者，立即注意及此，都用維他命治之。

各國有所謂營養研究所者，除研究維他命之外，並指導國民如何可得最廉價最多滋養之食品。此蓋由歐洲大戰後，營養問題，為世界各國之嚴重問題所促成，不可謂非醫學之進步也。維他命說，確為現今醫學家之一重大學說。然尚有較此更重要者，在近時頗有改造全部醫學之勢，即內分泌是也。

內分泌說，謂人體中之內分泌腺，如甲狀腺、腦下垂體、胸腺、副腎等，分泌一種「活路蒙」，流入組織及血液中，其作用頗為奇妙。如甲狀腺肥大增殖，精神上亦起變化，或易怒，或變為神經質，或者手顫。反是，則為甲狀腺萎縮，於是身體之發育不良，皮膚現出水腫，神經上則記憶力減退，變成癡鈍狀。又如副腎之髓質所分泌之副腎精（亞度列那林）能刺戟分布於血官之神經，使血行佳良。副腎有病，則皮膚變青銅色，精神變成無元氣無慾狀。此等內分泌腺，有一種活動，則他種亦隨之而活動，有一種停止活動，則他種為之補償，其彼此相互之妙用，頗為複雜。又有與此「活路蒙」之作用相連絡，而頗占重要之位置者，則為植物性神經系統。（交感神經與副交感神經，或迷走神經）此系統若受內分泌素刺戟，則有某神經發生促進之作用，同時亦有某神經發生制止之作用。例如副腎精作用於交感神經，則心臟之作用加速，但同時作用於副交感神經，則制止其促進作用，使心臟之跳動，仍得其平衡。故內分泌若起障礙，而失却調節神經之作用，經歷長久時日者，單就血行之關係觀，亦已難於維持其生命矣。此內分泌與植物性神經系統，及腦髓之關係，所以為最有興味之問題也。從此等關係而研究之，對於精神現象，亦已漸次明瞭。例如向來對於智力方面，視為大腦皮質之作用，而今則謂感情方面，由於大腦之下部，即腦幹及內分泌對交感神經有密切之關係是也。又如腦下垂體之作用增進，則骨端之發育粗大，名曰骨端巨大症。可見內分泌對於血行、物質交換、身體之發育、精神機能之發育，皆有重大關係。如內分泌腺一起障礙，則害及身

體及精神發育、或物質交換、發生變化、成爲病態。故近時有種種內分泌腺之「活路蒙」藥品、出現於世、欲以拯救身體精神發育之缺陷、及物質代謝病。是等藥品、皆從甲狀腺、腦下垂體、辜丸、卵巢、腺臟等所製成者、故又名臟器製劑、今已多至不可勝數、可謂臟器劑全盛時代。

現在學者對於內分泌研究甚盛、將來當更有驚人的發展。例如同細菌、同一疾病、而或死或不死、謂爲由於體質。而對此體質之觀念、今日已由內分泌說而大改變、想此後當更有一番之改造。最近的醫學、自細胞病理而細菌說、近時只有維他命說、活路蒙說、顧此勃興、而一方尚有鏡及愛克司光線、電氣透熱等物理療法。嗚乎、可謂盛矣。

各國關於公衆衛生之進步、如自來水、陰溝設施之普及、傳染病之預防、皆有詳細之設備。對於預防、從前除種痘之外、別無所謂預防注射。現在則一發生霍亂、傷寒等、立即行預防注射、有流行性感冒時、亦行預防注射、幾於一年中無日不有預防注射、與昔日全異其面目。對於結核及梅毒之預防設施、亦日有進步。對於學校衛生之設施、有林間學校之類、與其他特殊之兒童保護事業、有禁售菸酒於未成年者。對於勞動者、亦有保健法律、以保護勞動者之健康。衛生博覽會、及其他醫事衛生之宣傳、亦極發達。近來之報章雜誌、皆闡有衛生一覽、灌注衛生智識於齊民。婦女雜誌、尤多刊登婦人病、小兒病等記事、此皆公衆衛生之進步也。

然一方面雖有如此發展、幾乎不留尺寸之餘地。但對於遺傳之事、則尙祇有學說、而未見應用於實地、尙須待此後之努力。德國頗有研究遺傳學大家、而他國則尙不多見也。又疾病有因精神作用而起者、又有常用精神療法者、雖經一部分之精神病學家、作有力之唱道、然仍未能支配全體醫學。以此之故、凡精神療法家、及非醫師之智識階級、頗爲現代之醫學、

偏於物質及理化學療法，此係動物之醫學，而非人之醫學，對於人之主觀，絕不稍加顧慮云云。此誠為現代醫學之一大缺點也。然近時自內分泌說出，對於精神與肉體之關係，已陸續明瞭其新事實。各科之臨診家，亦對於疾病之精神原因，及由精神作用之治療法，頗有相當之注意，故精神療法，此後亦將改觀。兼顧物質與精神之完全醫學，當可勃興於將來，以增人類之幸福也。

德國為日本醫學之導師，並為世界醫學學術之先進。但自經歐洲大戰，其進步一時頓挫，惟近來已着着復興，其勢力殊不可輕視也。德人以為欲挽回國勢，支付賠款，須藉科學學術之力，故其國尊重科學之念甚深，非如吾國之重視文學美術所可比也。因此現在正盛興各種工業，生產製品，一方提倡節儉，以造成富有之實力。在醫學方面，則盛行製造新藥，販出各國。其最可注意者，即無論何處，凡建新工廠，其豫算中，必有一筆巨額之研究室經費。蓋以為欲以最廉價、最多量、生產最良之物品，須常靠技師之改良研究故也。就此一事，亦可見其尊重科學之國俗矣。美國之醫學，其研究室之規模與設備，大體未見優於日本。但研究室外之學術應用，及其普通，則在日本之上。例如各都市之自來水陰溝，其設備之進步，固不待言。結核之預防，及其他諸般之衛生設施，皆較日本為進步，此固與其國之財政亦有關係。但一方亦係國俗之優良使然也。如禁止有十二指腸蟲及蛔蟲等入國，實為他國所不易仿行之大規模設施。又如山額夫人之宣傳阻止產兒及其技術，則已世界聞名。其他如洛克費拉財團之以研究費供給世界著名之醫學研究者，或捐巨額之研究費於各國之研究室，其事實早已著名於世界矣。法國之醫學教育，頗可備參考。在德國與日本，係先授基礎醫學，自解剖生理開始，順次及於臨診實地醫學。若法國則不然，自毫無所知之一年生，即使應接患者，基礎學之智識，與臨診學之智識，一時並授，雖有混亂之感。但

經一二年後，讀成書、聽講義，自能獲得有系統之確實智識。以此爲自然教育法。在法國不但醫學如此，即其他方面，亦常有天才的創造，而每由德國大成之。此天才的創造，固亦由於國性，但其教育法亦不無關係也。其他如瑞士以山水之美麗著名，故結核療養所，亦極發達。英國因英吉利病、骨之軟化甚多，故對於此之研究，亦較有進步。日本之醫學，在最近之五六十一年中，全由傳入德國醫學而來。其最初之三十年，除細菌學之外，學術尙未能獨立。自歐洲大戰以後，各科之研究，始全具獨立性。從前欲從事醫學之研究工作，須留學德國，現在則各大學之研究室，皆盛行動物試驗、理化學試驗，以從事於研究。故從前欲得博士學位，惟有出洋留學之一途，而現在則不出國門，已可實地研究。博士之出產，幾於每日可獲得一人。醫學一科，可謂發達極矣。但每次開各科聯合大會時，演題有二千之多，而其最大部份則大都爲基礎研究之末節，多與日常最須要之診斷治療衛生之關係甚少。故主持大會之首腦部每次大會，對於研究課題，皆希望擇近於實地應用者，並希望能改善一般研究之方針，而尙未實現也。然現時日本之醫學，已能脫離附庸而獨立，與世界第一流國比，已無多遜色矣。但與他國之長處比，則尙多不及之處，且其研究術式及原則仍蹈襲歐美成法，而甚少獨創也。

吾國有西醫法之輸入，自合信氏西醫五種始，至今已六七十年矣。以國家之多事，政府諸巨公，固未暇注意及此，又或以醫爲小道，與國之盛弱無關，故尙未有國立之規模宏大之學校及各科之研究所。學醫者大抵寒士，個人之力量有限，每以醫術爲謀生之具，故役役一生，不過爲一實地臨診家而已。而無所發明也。余於三十年前赴日本，由青山胤通博士之介紹，入帝國醫科大學，及附屬醫院，往觀解剖室、愛克司光線室、內外診察室、鏡檢室等。又往青山病院、帝國腦病院、胃腸病院、千葉醫學校、傳染病研究所等處，爲實地之調查。每見各科之研究室內，有研究細菌學者、病理學者，以及種種醫化學藥品

者皆埋頭伏案，終日在室內研究，即星期日，亦有不外出者，將終其身以研究爲生活矣。此學術之所以勃興也。不但正式之醫學機關有此種專門學者，即如小石川養育院、岡山孤兒院內之醫生，在該院之研究室，終日研究細菌，欲步北里緒方之後塵，而爲發明家者亦甚多也。此余在該院調查時所親見者也。吾國政府不提倡於上，而學醫者爲生活所迫，無研究之精神，故醫學一科，自六七十年以來，其進步甚爲遲緩也。言念及此，爲之瞿然而思，愀然而悲矣。

近年市面不景氣，凡中下等人，一旦患虛弱症，皆無力買補藥，此爲最苦之事。余日夜思索，欲在生產極多、價值極廉之草木中，發明一種大補藥，以救世間一切虛弱病人。久之果得一藥，病人服後，能使食量增加，精神充足，又有強壯心臟之力，能退腳腫及顏面浮腫，又能使血液循環佳良。故臨臥時添服一盃，可得酣睡之效。連服一二箇月，往往體重日增，症狀日退。雖第二期之肺癆病，亦有服此而全愈者。非但吾國舊藥中無此力量，即各國新出之補藥，亦不能及此藥之十一也。妙在此藥無毒性，無副作用，雖多服亦無害。此真民間通俗之良藥也。其物維何，即棉花之根也。棉花根其價極廉，俗名花稭柴，將其根截下，洗去污泥，曬乾，再將其根剪短，約半寸許，每日秤半斤（重症則用一斤）用水五六盃，煎一小時，煎至三飯盃，在早飯午飯夜飯前一時，作三次分服（每次服一盃）其餘渣，再可用水三盃，煎至一盃，每夜臨臥服。上海產棉最多之區爲浦東，故浦東農人之來診病者，余皆使回去煎服棉花根，治愈者已在百人之外。友朋中有朱燮臣先生之姪女，患肺病，託余診治，余使煎服棉花之根，每日半斤，連服一月，則胃口好，精神亦好，面腫足腫亦退，咳嗽與發熱俱減，月經亦通，續服一月而全愈。惟服此藥時，宜使病人確守四種規則：一、終日安臥，不許運動。二、臥室之空氣，宜日夜流通，不許關窗。三、

飲食物宜滋養充足，尤宜細嚼緩嚥。四、終日心氣和平，宜抱樂觀主義，此外又宜每日將身體揩拭乾淨。朱女士能堅守此規則，故能兩月即愈。若患肺癆病而欲服此藥者，宜師法朱女士之堅守規則爲最要。吾考國內產棉之區域，有河北、山東、山西、河南、陝西、湖北、湖南、江西、安徽、江蘇、浙江、四川等十二省，其棉花之根，每年約有數千萬擔，若各省盡以此根作爲治病之藥劑，可以抵制外國之強壯藥十之八九矣，況其效力實能超出外國藥之上乎。其根上之幹部及枝葉，每日煎服半斤，亦可作爲強壯劑，此可爲全國通俗用之新藥。

廿五年十月，中央國醫館館長焦易堂聘余爲國醫館編審委員。

九 書籍

余性嗜書，昔爲衣食所困，無力多購。少時所買者，大抵皆石印本，及尋常坊刻本，均藏於無錫連元街宅內。余自移家上海後，目光日益昏蒙，石印小字本，已不能檢閱，而尋常坊刻本，又不足以饜余嗜書之癖，乃稍稍從估客購取善本。第書值之貴，較余十餘歲時，且十倍過之矣。蓋以古書日少，而收藏者日多。凡搢紳仕宦富商鉅賈，無不搜羅古籍，以爲美觀。此書值之所以日益貴也。余以中人之產，節縮衣食，游讌嗜好之費，欲買書十數萬卷，其艱難困苦，較富人之搜羅古籍，以爲美觀者，不可以道里計也。然富人得古書，往往祕之篋笥，終年不獲一觀。或好自矜齎，傲他氏以所不及，或羅列几案，招致貴客，欣賞其楮刻之精雅，與尊彝環璧法書名畫之屬，同視爲一種玩物而已。問以作者之宗旨，及書中之所有，則瞠目結舌而不能對。嗚呼！於收藏家求真能讀書者，十百

中不能得一二人也。若寒儒買書則異是。凡購買一書，必幾費經營，始克措貲議價。若書值在百元外者，往往質產鬻田，奔走數十日而始克購成。其得之既甚難，故讀之益勤奮。每有朝得一書，喜極欲狂，讀至深夜尚不忍釋手者。此情此景，余時時遇之。其樂趣豈富家兒以書籍爲美觀者所能喻哉。余於舊本之外，遇尋常本則擇其原版者，於原版則擇其初印者，於初印則擇其紙之長廣堅緻者，非如此則余心不快也。然古來書籍之多，茫無涯涘，積百年之心思財力，亦難盡購。若侈其心以游於汗漫無涯之域，是亦玩物喪志之一端也。余敢以自多乎哉。

民國四年，善化瞿止菴相國，國變後僑寓海上，余恆至其家診病。一日，相國假余薛文清公讀書錄，而題其後曰、

薛文清公之學，篤守程朱，而實致力於窮理盡性之要。其讀書兩錄二十二卷，皆自言其所得，平易精切，犁然有當於人心。當時儒臣，至請以此書詔頒國學，其爲世重，豈偶然哉。仲祐舊藏正德間刻本，借讀數過，使人放心，情氣爲之一斂。後學瞿鴻禨敬識。

是年買書頗多，余自序其藏書目曰、

光緒三十四年，余來上海，以醫爲業。自朝至暮，常有疾病死亡憂愁悲哀之景象，現於吾前。入夜則往往於夢寐中，紛擾終宵，力揮之而不能去。蓋以日間之業務，印於腦海者深矣。遂欲於日入後，謀高尚之精神上娛樂，以拭除日中業務之慘澹景象，以爽快其心志。卒求其術不可得。或曰：其爲音樂家，抑畫學家乎。然余性不喜從事於美術也。其或清夜西園，飛觴金谷，挾秦箏，鼓齊瑟，爲中年忘憂之具乎。然余性恬淡，不耐煩劇之酬應也。其或鬪雞東郊，走馬長楸，爲擊球射獵之戲乎。然余性簡默，

且亦無此好身手也。此外如馬吊雀戲博奕等，余又卑視之而不屑爲也。於是不得已乃退而求之於書籍。書籍者，素居者之良友，失塗者之導師，無助者之佳伴。果寢饋於其中，能使飢者忘其食，寒者忘其衣，病者忘其痛楚，貧者忘其困乏，憂者忘其挹鬱，兼能增人之壽，益人之智識學問，而使人精神愉快之一物也。一入室，見卷帙充牣，卽未抽閱，已足令人心快。彼縹緲之中，若有語我者曰：余輩之所蘊藏者甚富，內有聖域禮園、潘江陸海，以及雕龍繡虎、琪花瑤草、靈珠荆璞，一切怪怪奇奇之珍物，無不畢具。甚願閱者款其關，入其室，而登其堂奧也。余年來購書，費逾萬金，使及門諸子，依四庫提要，分經史子集四部，編定目錄，以撰入姓氏、校刊版本，一一爲之揭櫟，列於編目之下。余自慚寒儉，不能無掛一漏萬之譏，加以區類詮次，牴牾複雜，時所難免。余又卒卒無暇晷，不能爲之校正，聊命侍史錄之，如甲乙帳簿，以備遺忘，使檢閱而已。夫古人讀書，必手自繕寫，著書至千卷，所費已不貲矣。自板刻行而讀書甚易，費亦較省。今則新刊日增，石印鉛版，又充滿於書肆。朝擔千金入市，暮捆載而歸，十萬卷可立致也。惟坊本紙墨陋劣，陶陰魯魚之譌，別風淮雨之感，觸目皆是。得鉛石印十，不如得木版一。得新刻十，不如得舊刻一。所以書貴精而不貴多也。余每於甲夜，迭取精刻善本，置諸几案，時時開卷讀之，尋繹其趣，如嚼諫果，待回甘而味益雋永。視其卷之首尾，昔人收藏之印，已纍纍如貫珠，而名人批校之手蹟，亦狼籍於字裏行間。紙作深黝色，古趣盎然，似告我以閱盡滄桑凡幾。藏此書者之興亡隆替，離合悲歡，苟詢諸此古色斑斕之書，無不知之。此余所以覽舊刻而不禁慨然有所永懷也。舊刻中或偶得一希見之本，一似植物學家擷得新奇之花草，細細把玩其奇，亦足醉心而悅目。覺日中所遇各病之慘淡景象，此時已蕩滌無遺，不復留儲於腦海中矣。邇來世變日亟，讀書種子，日益淪亡，不復知有書籍云矣。不惟歷代之大經大法，兵農禮樂，不能知其旨趣所在。卽六藝九流，切於民生日用者，亦未嘗過而一問津焉。論語當薪，三傳束閣，諸子

百家之籍，不適於姝姝筐篋之謀，羣將使之蕩爲荒煙野草，豈不重可惜哉。余因此而藏書之念愈摯，故凡朝章國典、制度文物、歷代所因所革，以及山經野乘、浮屠神仙醫藥卜筮之書，靡不兼收而並蓄。爲保存古書計，又不僅爲消遣自娛而已。藏書之室，古人每謂在在處處，有神物護持。歸震川曰：書之所聚，當有如金寶之氣，卿雲輪囷，覆護其上。余則謂貯萬卷書於胸中，則字字皆吐光燄，繽紛縹緲，從百竅而怒生。才如左莊馬班，學如許鄭杜馬，德行如周程張朱，文章如李杜韓柳歐曾蘇黃，其胸中之所有者，粹然見於面，溢於背，施於四體。其光燄殆萬丈，上燭霄漢，峻然與日月爭耀。故書之藏於室者，又不如藏諸胸中遠甚。所以藏書不如讀書，讀書又不如修道。德能文章爲可貴也。不然，雖錦繡細帙，牙籤玉軸，不過與鼎彝尊罍、古磁名畫之屬，同爲一種珍玩而已耳。於學問奚益哉。

四十四歲，買古書頗多，先後共得十五六萬卷。瞿止菴相國，聞余藏有舊鈔本吳修齡闌鐻詩話，借閱一過，而題其後曰：

此仲祐所藏舊鈔本也。修齡論詩，專尙唐體，於宋已等之自鄙，明則尤峻詆而痛絕之，亦少激矣。然其歸，固曰詩亦無他，情深詞婉而已。又曰：貴有含蓄不盡之意。則又平易親切，古今同塗，雖百變無以易斯說也已。丁巳莫春，止齋瞿鴻禨識。

四十五歲，繆筱山先生 峯孫 出示寶氏聯珠集一冊，此爲宋槧精本。又出示淮南鴻烈解、漢許慎注、呂東萊集、李翰林集、新唐書、范文正公集，皆宋刊本。又出示明安國活字本顏魯公集、明蜀府活字本欒城集、明萬玉堂刻本太玄經、通津草堂本論衡等，皆善本也。于右任先生出示宋版後漢書、張仲昭先生出示宋版漢書，此二書昔藏李文忠公家，後歸文忠壻張幼樵先生，先生即仲昭之尊公也。革命時藏書盡失，故僅存班書，而范書已

歸右任先生、恐無珠聯璧合時矣。倪鐵生以南華經擊壤集示余、皆北宋槧中精本也、存余處約二月、今不知此二書流落何所矣。

邇來多知余喜買古書、故有以古書爲抵押品、向余借款者頗多。押進之書、以宋元本爲最、鈔本以毛鈔酒邊詞、黃鈔皇元通雅集爲最。又有宋槧魚玄機集一本、原書僅十二葉、題跋亦十二葉、內有王鐵夫曹墨琴夫婦題詞、吾邑韻香女道士題詩、皆精美絕倫。來質洋六百元、此爲宋槧書中最有價值者。以上各書、皆袁寒雲之物、其精本極多、不克悉記。有一半爲傅沅叔先生購去、共三千餘元。傅名增湘、曾任教育總長、文章道德、一時無兩、鑑別古書、尤有特識。余十年前在京時之舊友也。繆筱山先生、藏書最富、且多善本。一日、忽攜宋版宋文選、明版王本史記等來、質千元而去。

余舊藏宋人類書錦繡萬花谷一部、無錫秦刻仿宋本也。余不知此書之名、出何經典、訪問同人、亦不能知。及讀唐書玄宗楊妃傳曰、每十月、帝幸華清宮、五宅車騎皆從、家別爲隊、隊一色、俄五家隊合、爛若萬花、川谷成錦繡。國忠導以劍南旗節、遺鈿墮寫、瑟瑟璣珠、狼藉於道、香聞數十里。知錦繡萬花谷之名、蓋出於此。

五十歲、袁寒雲有宋本魚玄機詩集一本、三年前曾向余質過六百元、後即贖去、今又來質去一千元。此書照時值、卽千五百元、亦有人買。余考魚玄機歷史、僅知其爲倡家女、出家爲女道士、因殺婢女綠翹、爲京兆府吏所戮而已。至其所以殺婢之故、求之數年不可得。近閱唐人皇甫枚所撰三水小牘、記魚玄機管罄綠翹致戮之事頗詳。

王雪澄廉訪乘恩，老而幼學，收藏甚富。國變後，僑寓滬上，近多以書畫古銅器易薪米，又以汪刻漢書及五代史、嚴鐵橋全上古三代漢魏六朝文手稿等，向余質數千餘元。考汲古閣印宋九僧詩，凡一百三十四首。毛斧季輯錄九僧詩補遺，凡五言詩三首，五言句二百二十二句。惟近人重錄毛抄本，及讀畫齋刻本，近時活字本，皆紕繆實多，不足貴重。惠崇自撰句圖，譌字尤夥。因以詩話總龜仿宋本皇朝類苑、宋詩紀事、青箱雜記四種，校正其誤字缺字數十處。如春淺冰生井，各本春誤爲香，葉影風中盡，影誤爲落，雪殘僧掃石，誤作雲殘松掃石。過陳搏舊居，誤爲過陳傳田居之類。又得九僧詩補遺二十四句，亦快事也。詩話總龜卷十二曰：

楚僧惠崇，工於詩。題高山閣云：對酒淮潮起，題詩楚月新。經明大師房云：門掩前朝樹，心垂別郡峯。送李堪云：秋聲動羣木，暮色起秋山。又云：蜀僧希畫答黃桂州云：束書逢歲嗣，去夢歷峯危。贈僧云：漱齒山溪遠，聞蟬雪屋深。送新律尉云：劍月啼猿苦，江沙濯錦寒。北宮書亭云：花露盈蟲穴，梁塵墮燕泥。送僧歸新安云：風泉舊聽僧窗改，雲穴曾行鳥徑殘。春山云：芳樹侵雲老，孤泉落石危。送人歸南海云：落日橫秋島，寒濤兀夜船。又卷之四十四引西清詩話：僧惠崇云：曉風飄磬遠，暮雪入廊深。謂爲華實相副之佳句。又十二卷，惟鳳秋日送人云：去路正黃葉，別君堪白頭。

以上共二十四句，可以補毛氏補遺之闕。書估攜來仁和王文勤公家藏碑帖甚多，每本皆有王文韶印章，亦偶有題跋。內有欽賜三希堂法帖四箱，共計三十二冊，爲文勤七十壽辰所御賜，與外間石印者迥然不同。此帖最爲珍貴，而索價亦極昂。余得三希堂帖之外，又買漢魏六朝唐宋各碑帖五十餘冊，皆善本也。

六十九歲二月二日，有人手持舊書四冊求售，索價鉅萬，發視之，赫然元槩大字本韓詩外傳也。舊爲袁氏

三硯齋藏書卷首有顧澗齋氏題詞。第一冊之末，有瞿中溶氏題詞。第四冊之末，有黃蕘圃氏跋語二首。書內有袁氏廷禱、五硯主人、平江袁氏珍祕、袁又愷藏書、楓橋五硯樓收藏印、蕘圃手校、黃丕烈等朱印，皆真跡也。議價數日得之。三家題跋，以瞿氏最爲精核，繕錄於後。

元刻韓詩外傳十卷，爲綬階袁君所得。丁巳仲春，鉅匪石借校過，轉假於予。予因亦得校讀一徧，足正今本脫譌之處甚夥。茲摘其最精妙而證以它書，決然無疑者若干條，附錄於後，以見此書之可寶云。卷一，差然乖久，與御覽合。今本然譌遲，久譌人。桷桑而爲樞，與新序莊子合。今爲譌無。卷三，相地而攘正。今本作正壤，證以荀子，作襄正，則元本第誤襄爲攘耳。武王載發，與荀子詩考並合。今改發爲旆，非。則莫我敢遏，與荀子合。今作曷，去禿，非。卷五，行絕禮義，亦與荀子合。今加人旁，作儀，非。則舉錯而定一朝之自，證以荀子，第譌伯爲自，餘皆合。今本或脫而字，或定下增於字，尤謬。天謂殷適，與詩考合。今改謂爲位，非。卷六，遠猷辰告，與詩考合。今改猷爲猶，非。是唐之所以象典刑，與御覽合。今譌唐爲君，告爾民人，說苑詩考，皆作告。今改爲質，非。子孫承承，與詩考合。今改承承爲繩繩，非。王者必立牧三人，與續漢書百官志劉賾注合。今譌三爲二。卷七，喪親三年，與說苑合。今作親喪三年，非。莘莘征夫，亦與說苑合。今作征夫捷捷，非。鶴鳴九臯，與說文唐石經並合。今鳴下加于字，非。興兵而考齊，棲閔於莒，大戴禮盧辨注，及賈子引棲下有閔王二字。此本有閔字，而脫一王字。卷八，忘我實多，下有此忘我者一句，與文選注引合。今本皆脫。有弁淒淒，與詩考合。今本改作有滄萋萋。卷九，爲人子不孝也，與御覽合。今本子下加不可二字，非。衣與謬，與荀子合。今改爲衣歟食歟，謬。及其升少陽，與御覽合。今譌少陽爲於高，而去若少耳。而上有二字少闕，似是如量，證以初學記御覽所引正合。今本脫。卷十，瀾然而涕下，與御覽合。今改瀾爲潛，非。天難說斯，與詩考合。今譌說爲忱，非。又書中本有關

字、多以口記之、今本則去口直接、後人無從致疑。間有譌作一字、如卷四口日多者。證以荀子、當是暇字。今本或作每日、或作自用、或作日日、皆謬。又古字、如則作卽、銳作兌、慧作惠、今本皆改去。賴此本得以正之。近武進趙舍人懷玉校刻是書、所据元本、皆未及此精妙。蓋其所据者、卽明沈辨之重雕之至正本、實未見此真元刻耳。惜哉。嘉慶二年、龍集丁巳、爲病之月、辛丑朔、六日丙午、嘉定翟中溶字子盛記。

翁松禪曰、篋中惟書籍最多、自笑其癡、於靈明何與、他日被人賣、不如一概送人。余藏書之多、或十倍於翁氏、然於我之靈明皆無涉。故以大宗書籍捐入各圖書館外、又以各書送於友、僅留少數而已。昔朱竹垞先生客游南北、必囊載十三經廿一史諸書自隨。余室中亦尙留十三經注疏、正續學海堂經解、及二十四史等書。尙有十五六萬卷、成一小圖書館、皆萬不可少之書也。

十 座右銘

三十一歲、作簡單之格言而銘諸座右曰、待人當慈祥和厚、情誼肫摯。處事當深沉不露、用心縝密。毋使身體瘦弱、毋使學業荒落、毋使反對之人拍手稱快。作事當堅忍勇毅。於千辛萬阻之中、不許有半個難字出諸口。愈困難、愈傾危。而我必有駕而上之之魄力、以戰退此羣魔、以達我之目的。

四十一歲、自題小照曰、汝能粗衣素食歟。汝能不安取他人之金錢歟。不安於心、不可告人之事、汝果能不爲歟。汝能刻苦自勵、不爲貨財嗜慾之奴隸歟。汝之一言一動、果能真實不妄、無慚於清夜歟。嗚呼、汝其自視、類

君子歟、類小人歟。昌黎曰、其不至於君子而卒爲小人也昭昭矣。果若此、不其感歟。編纂少年進德錄、宋錄佛經頗多、爲朝夕省察克治之資。

閱懷寧汪德鉞四一居文鈔、內有自箴一首、錄之爲座右銘。其辭曰、

靜以斂其粗浮、和以柔其鹵莽、端重以鎮其佻達、含蓄以藏其淺率。言則謹而又謹、守口所以如瓶也。行以慎而益慎、奉身所以如玉也。惟勞則善心生、故不可不勤。惟淡則欲念釋、故不可不儉。毋欺闇室、而衾影有虧。毋苟目前、而沒身弗恤。肌膚之柔脆、勿憂也。立之以禮、則筋骸強。世情之險阻、勿虞也。履之以謙、則大川涉。化鄉鄰以孝友、先求化之於家庭。貽子孫以詩書、尤當貽之以忠厚。處爲醇儒、出必爲名臣。窮能忍困、達必爲廉吏。大抵有善則遷、有過則改、勇以始之、恆以終之。爲人若此、或庶幾乎。

魏叔子曰、人處財、一分定要十釐、便是刻。與人事一語、定要相報、便是刻。治罪、應十杖、定一杖不饒、便是刻。處親屬、道理上定要論曲直、便是刻。刻者不留有餘之謂。過此則惡矣。或問親屬如何不論曲直、曰、若必論曲直、便與路人等耳。程明道先生待人接物、渾是一團和氣、現而盡背、樂易多恕、終日怡悅。劉安禮從先生三十年、未嘗見其有忿厲之容、此皆修養之道也。終日須反躬自治、以變化氣質、是爲第一要事。

十一 治生 附物價偶記

二十六歲、年終無度歲資、擬向某表兄借銀二十元、迨見面時、又不肯開口、乃空手而歸、至是始覺無錢。

之苦，求人之難。乃發憤讀史記貨殖傳，而摘其要語曰：

天下熙熙，皆爲利來。天下壤壤，皆以利往。夫千乘之主，萬家之侯，百室之君，尙猶患貧，而況匹夫編戶之民乎。富者人之性情所不學而俱欲者也。無財作力，少有鬥智，既饒爭時，此其大經也。貴上極，則反賤。賤下極，則反貴。貴出如糞土，賤出如珠玉。財幣欲其行如流水。倉廩實而知禮節，衣食足而知榮辱。禮生於有，而廢於無。善治生者，能擇人而任時。李克務盡地力，而白圭樂觀時變。能薄飲食，忍嗜慾，節衣服，與用事僮僕同苦樂。趨時若猛獸鷙鳥之發。故曰：吾治生產，猶伊尹呂尙之謀，孫吳用兵，商鞅行法，是也。是故其智不足與權變，勇不足以決斷，仁不能以取予，彊不能有所守，雖欲學吾術，終不告之矣。蓋天下言治生，祖白圭，白圭其有所試矣。能試有所長，非苟而已也。任公家約，非田畜所出，弗衣食。公事不畢，則身不得飲酒食肉，以此爲閭里率。由是觀之，富無經業，則貨無常主，能者輻湊，不肖者瓦解。千金之家，比一都之君，巨萬者乃與王者同樂，豈所謂素封者耶，非也。

余以家貧苦學，有愛生之嗟，故讀貨殖傳以自勵。王湘綺先生曰：孔子少賤多能，豈非以資生用弘，成家之不易乎。自宋以來，學者皆以堅苦耐貧爲先。余所見先輩，儉毅極矣。後世以儒者先須治生，蓋齋非之，求闕是之，蓋齋富，求闕貧故也。謀食之道萬端，不能自立者，皆惰民，非士也。力能自任，窮豈爲憂。要之自立當自無求，始能自立而後立人，是學者第一要義。豪華跌宕，不足以知學。蔬食飲水，正足以觀人。蓋富貴家子弟，多損其志，故俊士多起於貧賤。吾曹其勉乎哉。

余夙在先人庇廕之下，田產雖薄，然比之寒士，差爲有間。自二十四歲驟膺大故，始知柴米價，支持門戶之

不易矣。昔司馬溫公在朝，每詢士大夫私計足否。賈內翰廷試第一，住謝杜祁公，公獨以生事有無爲問。元儒許魯齋先生，謂學者當以治生爲急。國朝張文端公，著恆產瑣言，亦諄諄於田產之間。凡此數公，皆不諱言治生。蓋以吾人苟爲飢寒所迫，既不能專心於學問，又恐進退爲廩祿所拘，縱或讀書談道，而事畜皆艱，終紛心志。堅忍淡泊，固是第一要義。而不有謀生之術，轉慮有失其生平所守者，此中消息，非貪夫所知，亦非矯廉者所解也。况近年來，生活程度日益高，若不講治生之術，必有不能自存其身者矣。故太史公貨殖傳曰：若至家貧親老，妻子軟弱，歲時無以祭祀，進釀飲食，被服不足以自適，如此不慚耻，則無所比矣。又曰：無巖處奇士之行，而長貧賤，好語仁義，亦足羞也。余立志治生產，卽以廿九歲爲始。然余性不喜向家中取款，故在外刻書，因乏資本，不能有所發展。勤勸終歲，僅積墨銀三百元，可謂難矣。

三十三歲，在無錫租借劉撫院與同人組織譯書公會，擬刊印醫書而未果，遂編譯教科及各科學書。

三十四歲，在無錫蒞實學堂之西偏有舊宅一所，故陸氏之居也。余以七百七十銀元購得之，時爲四月之下旬。五月中，盡毀舊垣，鳩工聚材，築平屋三間，樓屋上下凡十間，至九月竣工，共費銀元三千餘枚。至十月中旬，遂移家焉。自奉母處妻孥置廚爨外，餘二室，爲退休讀書之所。室中無長物，而架上書恆數千卷，昕夕一編，偃仰嘯歌，不覺其疲。吾其老於是乎。雖然，不敢必也。試觀此宅歸陸氏者，不知幾何年。陸氏以前爲非陸氏者，又不知其幾何年。地產無恆主人，爲之主人者，其暫耳。吾安知異日之吾，必爲此間之主人。又安知異日之子若孫，必常爲此間之主人耶。故吾之視此宅，不過暫居之逆旅焉而已。譯書公會，至年終停辦，共虧折萬元。

三十五歲、赴上海、秋冬稍稍爲人治病、收入醫藥費、積數月、不及三十元。行醫開始之難如此、餘詳第七章醫學。

四十四歲、在無錫公園前造住屋一所、計洋六千圓、尙餘空地一半。

四十五歲、買大通路瑞德里住宅一所、明年、造四上四下住宅一所、計洋五千八百元。

四十七歲、無錫公花園前尙有餘地、又造一住宅、計樓房十上下、建築費八千元。明年十月、買梅白克路宏昌里住宅一所、計洋二萬元。和貴里住宅、以二萬一千元售與吳惟記。余謂住宅之價值、大抵以家產全額之十分之一、乃至十分之二爲當。譬如有十萬元之家產、其住宅宜值萬元乃至二萬元。若住宅過大、實爲浪費之大宗、蓋以巡捕捐地、自來水電燈修理費、收拾費、無一不因之而增加也。住宅以一大宅爲最不合算、因分租與他人、及子孫各房、分家自立門戶、均覺不便、故住宅以可分可合者爲最宜。因大家庭斷不及小家庭之故、大家庭雖覺規模宏敞、然終究不能持久。因人口過多、彼此感情往往不能融洽、迨惡感既起、始行分居、晚矣。買房屋宜以得價與租金細細核算、若以租金作得價之利息、每月在六釐以上、卽爲美產。核算時、宜將每年兩次之地租、及律師掛號費、房屋修理費、自來水費、收租人月費等、一律除盡。房屋新者最佳、若已破舊不堪、數年後卽須翻造、則其費更大、亦宜預算在內。算及翻造一層、則買屋採租金作息、是爲萬不合算之事、然有時地價飛漲、往往比買進之價超過三四倍、又有頂費小費等。此又不可不知。惟所買之屋、宜在大道之旁、若在灣曲之小街內、則地價不漲。此買屋實在情形、不可不知者。余考貨殖傳、知秦漢時米價、每石之值、其中數約五十五文錢。

上不過八十、下不減三十。案、此二句爲賈殖傳原文。兩數相加、半之、則爲中數。今日米價、加至四五百倍矣。又秦漢時之租稅、每戶歲出二百文、封千戶者則歲收二十萬錢、即二百千錢也。子錢家放款之息、大抵爲常年二分。萬錢之息、歲得二千錢。百萬錢之息、歲得二十萬錢。一切更係租賦出其中。衣食之欲、恣所美好矣。當時之二百千文、以今之米價比例之、宜以四五十倍乘之、猶今之八千千文或十千千文也。今之普通人家、每歲有八千千文或十千千文進款、供其衣食住之資、想不如秦漢時之素封遠甚。即以吾家而論、每年家用已達六千銀元、即一萬千文也。

五十六歲、翻造瑞德里舊屋、共計兩上兩下者二宅、三上三下者一宅、建築費一萬七千元。共三上三下一宅、適在余住宅之旁。即以此爲讀書編書之所、顏曰詒林精舍。

五十七歲、八月、買法界杜神父路雙桂里地產一所、計洋十五萬元。上海自遭一二八變故後、商務日益衰落、地產亦一落千丈。各省水旱洊至、百姓流離、來日大難、殷憂未已。

廿四年十一月四日、財政部公布、從本日起、通行紙幣、不許使用金銀硬幣。從此物價日昂、永無止境。

古文彙鈔二集二十三卷、有任源祥所著食貨策、內載清初順治十八年江西米價每石不滿銀四錢。康熙三年、江南米價、每石不過銀五錢。此時之米價、可謂賤矣。

考程曉嘯雲軒文集、有書注龍莊遺書書後一篇、述汪輝祖之病榻夢痕錄內載乾隆初年、米價每斗九十或一百文、間至一百廿文、即訝其貴。乾隆十三年、價至二百六十文、即有餓者。至乾隆五十年後、此爲常價、或斗米二百、則爲賤矣。木棉花在乾隆初年、每斤不過三四十文。自五十六年歉收後、已漲至百文云。程子曰、猶憶兒時、斗米不過二百、斤棉不過百數十。

咸豐六年大旱，斗米率以五六百文爲常，至歲暮有千錢不獲斗米者。同治光緒之朝，雖米價增減無常，棉花雖貴，較米稍殺，試以乾隆間相較，則一日恆兼數日之用，一人恆費數人之食矣。

金谿李元復之常談叢錄內，載各種物價，謂康熙中年，穀價每擔值錢百數十文，豬肉每斤值錢十餘文，惟藕每斤須錢八文，至道光壬辰癸巳間，物價驟漲，不特米穀而已。其餘以斤計錢者，肉百四十文，雞百五十文，魚七八十文，桐油百二十文，菜油麻油，各百六十文，棉花三百廿文，其他如海味果品雜物，無不倍加。下至諸園蔬，亦每斤十餘文，有貴至二三十文者。薪價每擔六七十文。此皆康熙至道光間之物價也。又漢時君賜臣每用黃金，以斤計，或多至千餘斤。蓋當日金多價賤，大概斤金值萬錢。見漢書食貨志。而其後各朝，金漸少，其價常當銀之四五倍，貴則當銀十倍，亦遂以兩計，而不以斤計。自乾隆末年，至道光間，金價一兩，常值銀二十倍上下。錢價又日益賤，銀一兩可易錢千四五百文。更以金與較，則金價之貴，殆數十倍於前朝矣。

按此爲道光間之金價也。若近日則金貴銀賤，已達極點，金價約抵銀價七八十倍矣。

六十歲迴憶四十年前，米價每升約二十文左右。商店包飯，一日三餐，每日五十文，每月一千五百文。當時英洋兌價每元可換錢一千二三百文。至大商店之包飯價，每月無過二元半者。其餘日用各物，莫不一切稱是。家塾中延請教書先生，若爲秀才，則每年三十六元，若爲舉人則年薪爲六十元。尋常店夥，月薪不過二三千文。是時一切社會，頗覺衣食豐足，從無有愁窮說苦，亟亟不可終日如今日者。

明人說部載京師銀，每兩值六百錢。晉江王伯咨先生命岳，著有恥躬堂集，其家訓中述往事云，銀三錢可

得錢一百二十文、吾每日買柴一文、三日共菜脯一文、計二十日、可用二十七文而足。存九十三文、可買米一斗五升、足家中二日半之糧云云。按此銀一兩、僅值四百錢、米斗不過六十文、薪火菜脯之值、尤極賤。葦鄉餐筆、載康熙時米斛值銀二錢。武昌縣志、乾隆三十五年、米斗三百五十錢。列爲災異。道光以來、余所見米價極賤時、一斗必在二百外、昂時斗或千餘錢、銀一兩亦從無千錢以內者。乃知往日物輕錢重、官場所謂例價者、乃屬常價、非故爲抑勒也。又十萬非至鉅款、而古人驚爲通神、一金非異常之宴、（漢書食貨志、一金值錢萬、杜詩、華筵值一金）而古人形諸歌詠者、蓋有故矣。今年余七十歲、吾國銀與錢早已不用、僅用紙幣、卽紙幣不能兌銀圓、又不能兌現錢、所以一切物價大貴。今年米價最貴時、每斗二百餘元左右、金價最貴時、每兩約一萬元左右、猪肉四十餘元一斤、此乃不用金銀銅錢硬幣之效果也。

十二 遊覽

二十九歲。在北京、五月二十七日、爲經濟特科覆試之期、余趁此時機、欲至內城一遊。天甫明卽起、着衣冠、與吳君和甫、進東華門、見華師若溪、楊範甫、楊仁山、聶雋威先生等、皆在焉。至太和殿前、此殿之雄偉莊嚴、爲從來所未見、其闊約有五六十丈、分爲十一間。其旁有大金缸四、其前面有古鼎六、銅鶴二、銅龜二。此處之空地、約闊四十丈、長百丈。鋪地用雕花之白石、比平地約高五六丈。其下有白石階級數層、皆雕刻龍形。階之末層四五丈外、則有品級石數十枚、刻以各官之品級。蓋百官朝賀時所立之位次、皆依石而定也。再前則爲太和門、氣

象萬千、巍乎大哉。張文達公在華東番菜館招飲、同席者十有八人。席終、共費一百四十餘圓。語云、富家一席酒、貧家半年糧、信然。

三十二歲、都門歲事甚熱鬧。余見琉璃廠各肆、自珍寶文物以及紙鸞泥馬兒戲之具、陸離駢闐、廟除街陌皆滿。士女游賞、穀擊肩摩、自元旦至元宵而罷、此皆國家承平景象也。

五十六歲、十一月一日、由上海回無錫、住公園飯店。公園中適開國貨展覽會、百貨陳列、頗爲熱鬧。公園面積、三十五畝、故游人頗覺擁擠。二日、吊薛梅初表哥之喪。下午、赴惠山掃墓。三日、送梅初表哥之柩、至惠山聽松山莊、一到此間、不無感觸。彭殤一致、修短何常、並塵世者孰爲知交、在泉臺者偏多親故。效點頭之頑石、悟皺面於觀河。世界本爲客塵、人生原如旅宿。我聞如是、於意云何。吾人自呱呱墮地之時、本無一物帶來。其後所得之眷屬、以及功名富貴書籍房產器物等、皆偶然之相值也。人生數十年中、既有眷屬一切、凡疾病死喪水火盜賊得失等事、自然皆不能免、宜以夢幻泡影視之而已。物來順應、物去不留。盡其在我、聽之於天。有緣則聚、緣盡則散。誰毀誰譽、如蚊陣之過耳。無我無人、養天君於一室。迨百年已盡、撒手西歸、一棺附身、萬事都已。此時除所作之功德罪孽外、仍無一物可以帶去、則在世時又何必以偶然相值之疾病死喪水火盜賊得失等事、動我天君也哉。平生一切好惡因緣、須與一刀斷絕、不可更有絲毫牽罣。二六時中、常提一句佛名、誓於此生歸依淨土。他日臘月三十日大限到來、自然另闢一番殊勝境界、此卽他年歸宿處也。偶坐聽松山莊、因有所感而書此。余在薛氏表哥處、前後凡三日、所見飯菜客麵及筵席、無一非葷酒、且極豐盛。余以爲喪事宜一律用素菜素麵、

不許飲酒，蓋古禮如此，不可廢也。後聞邑中凡有喪事者，皆用葷酒，已成風俗，非僅余表兄家如此。回憶民國九年先母之喪，皆用素菜素麵，當時亦無一人反對，可見古禮亦未嘗不可行也。然知此者鮮矣。

五十七歲、去年雙十節、經孫君祖羨等、發起丙申同案聚餐會、在惠山公園舉行、余因事未到、今年雙十節、復舉此會於小蓬萊山館、該館在五里湖中、犢山之西部、余攜四兒壽康同赴此會、查丙申同案共四十人、至今僅三十有五年、死者已二十有一人矣。到者十七人、皆鬚髮蒼然、老矣。午後、楊君翰西、偕余游鼇頭渚各處、飛雲閣下、有精舍一間、裝飾甚幽雅、推窗一望、湖波灩澦、山色空濛、不覺有瀟灑出塵之想。蓋此室即楊君之別墅也。楊君在同案十九人中、年最少、所辦之事業、最多且大、精明而沈靜、無纖毫貴介氣、令人欽仰無已。是日、公園前甚熱鬧、因各學校學生、組織提燈會、皆在公園前行走故也。十月十一日、挈壽兒赴惠山掃墓、即回上海。

廿一年九月一日、上午雨、下午陰、天氣驟涼、須袷衣。上午、閱日報及雜書。明日、爲榮宗敬先生夫婦六秩雙壽之辰。榮氏所辦之麵粉廠、已占全國七分之二、所辦之紗廠、亦占全國三分之一、直接間接依榮氏爲生活者、不下十餘萬人。且榮氏待人寬厚、一切工潮、發生最少。此次親戚故舊之赴無錫祝壽者、有二千餘人之多。故榮氏特僱專車多輛、以接送客人。下午三時、上榮氏專車、雲哥已先在車中、七點半抵無錫、住公園飯店。至公園、秦琢如先生招飲於市樓、晚回飯店、晤子秀、談甚久。子秀無子、不欲立嗣、擬以五百畝田捐入丁氏公帳、以住宅一所爲丁氏義莊。臥時已十二時、蛩聲滿野、秋思闐然。二日、上午薄晴、下午陰、早六時、雲哥偕余僱車直赴梅園、沿途已添設站崗。榮氏接客汽車汽油船、往來如梭。軍警數百人、在梅園分佈各處、以資警衛。水警亦派巡船十餘

艘、自西門外迎龍橋、至鼇頭渚一帶河道駐防、又派保蘇昭武兩艦、開駐小箕山及巡邏五里湖、以戒備非常。八時半、抵梅園。園門紮有大彩樓一座、綴有紅綠電燈、正中以電燈紮成一大壽字。進園門、沿梅樹上亦滿裝電燈數萬箋、紅綠相間、入夜則燦爛奪目、煞是美觀。雲哥偕余登壽堂慶祝。壽堂設於梅園中央之誦豳堂、滿佈燈彩及壽屏等物、又有金銀品物、如銀盾銀鼎金盾金鐘金寶星玉如意等、凡四百餘件。錦團花簇、極富麗堂皇之致。祝壽後、預湯餅筵、遂重游各處、至小羅浮、見有上海來錫之義勇軍一隊、露宿其間、鎗械俱全、亦以資守衛也。登宗敬別墅、背山面湖、風景尤佳、山色湖光、秋陰如繪。此外如秋丹閣、豁然洞、讀書處、念劬塔、招鶴亭、留月村、太湖飯店等處、皆一一游徧、遂至劇場觀劇。此次榮氏大開壽宇、不僅爲無錫之破天荒、卽以後恐不能有第二人之繼起者、卽他省之人、恐亦無此大手筆也。午飯後、偕顧馨一聞蘭亭二先生、赴車站、顧聞二君卽回申。余仍回公園飯店、至薛氏表兄家。閱市、買辨譌一得、千金寶典、仍赴公園清風茶墅、與諸同志閒談。過積三先生招飲、同席有孫北萱喬梓、孫審懿、薛遂安表哥、及雲哥、凡七人。趙子新先生來招飲、辭未赴。三日、陰晴相間、四時卽起、整理物件、五時赴車站、乘早車向上海行、七時半抵蘇州、見車站上下人客極少、房屋亦闐澹無色、已與二十年前情形、迥然不同。十時三刻、抵上海。

廿二年九月廿一日、赴南京、住西華門內建設委員會。稚暉先生及仲英先生約游五洲公園、方孝孺祠、無錫同鄉會、江蘇教育經費管理處等、約十餘處。晚、與張靜江先生談佛學及素食甚久、又晤李石曾先生。廿二日、稚暉先生偕仲英先生約游各處、先謁中山陵、建築偉大、可爲中國陵寢第一。今日爲故行政院院長譚延闓先

生逝世三週年紀念日，故赴靈谷寺、參觀譚墓、舉行紀念會。又赴中央體育場、參觀全國運動會。又赴湯山、參觀溫泉三處。在張靜江先生別墅中稍憩，暨有溫泉浴池二所，遂浴焉。又游陶廬，遂返。廿三日，稚暉先生偕余回上海。因思中山墓道中有天下爲公四字，出於禮記禮運篇，其文曰、

大道之行也，天下爲公。選賢與能，講信修睦。故人不獨親其親，不獨子其子，使老有所終，壯有所用，幼有所長，矜（讀作鰥）寡孤獨廢疾者皆有所養。男有分，（有職業也）女有歸。（謂嫁無失時也）貨惡其棄於地也，不必藏於己。（非爲己而盡地利）力惡其不出於身也，不必爲己。（非爲己而始盡力）是故謀（鄙詐之謀）閉而不興，盜竊亂賊而不作，故外戶而不閉，是謂大同。

今事事與之相反、三復此言、感喟無已。

十三 捐助

四十五歲、余以大宗書籍捐入縣立圖書館、及竣實學堂圖書館。余在上海節省應酬游讌之費、每年約三百元、以十年計之、共有三千元、卽以此款發起貧民教育社、因作提倡貧民教育芻議。

四十七歲、十二月、教育部因余捐平民學校三千元、特授余捐費興學褒章執照一紙及獎給金色二等褒章一個。

無錫縣立第一高等小學校校長朱君鏡澄、寄余該校圖書館目錄一冊。朱君自爲之跋曰、

右本校圖書館書目甲編、內經部四百八十種、四千四百三十四卷。史部二百五十五種、萬一千七百三十九卷。子部五百九十四種、二千九百四卷。集部五百三十九種、三千八百二十七卷。都千八百六十八種、二萬二千九百四卷。編輯既竟、不覺有感而言曰、此丁氏圖書館也。蓋創議恢復本校藏書樓舊觀者、仲祐丁先生。而捐書至十之七以上者、亦丁先生其人也。雖謂之丁氏圖書館、無愧也。然丁先生始終以保存典籍、嘉惠士林、紹述創辦人範甬楊先生之志爲己任。非獨不自居功、而猶以規模簡陋、不稱其志爲嫌。方思繼續贊助、求日增益、而底於完備、則其襟懷爲何如耶。余嘗謂吾邑有力任艱鉅、毀家興學之楊先生、而私立學校大盛於今日。今丁先生不惜出其家藏之珍本、並購捐大宗書籍、以佐學校圖書館之成立。吾知聞風興起、必有過於是者。嗚呼、若楊先生者、固吾邑興學以來第一流模範人物也。丁先生其流亞歟。有能體先生之心、成先生之志、不畏艱難、不避煩瑣、擴充而光大之者、其有功地方教育、爲不虛矣。愚譚陋、非其任也。九年雙十節、朱正色跋。

余所捐各書種類雖多、皆非善本。讀朱君跋語、益覺汗顏。錄此以誌予愧。擬明年續捐大宗書籍、以補前捐之不足。

四十八歲、余去年印送佛學撮要三百元、賑濟北方水災二百元、發除夕米及資助寡孤等一百餘元。本擬每歲捐五百元、嗣後逐年增加、至七十歲時、年須捐款五六千元矣。二月、九皋卒於京、助七十元。四月、朱君仲濂卒於家。渠日前借款及此次所送奠份、共計三百元。余來上海、刊書行醫、已十三年、朝夕與朱君相聚、彼此甚相得、詎料前月之別、已成永訣耶。續捐大宗書籍於無錫第一高小學校圖書館、內有讀畫齋叢書、士禮居叢書等。

余於民國七年、倡捐三千元、爲平民學校經費。其時主校務者、爲曹翼臣先生、先後約七八年、成績頗佳。其後曹君卒、邑中諸青年、創辦錫社、社內辦義務學校數十處、頗爲發達。王君啓周勸余將倡捐貧民學校經費三千元、撥入錫社。余如其言。其後錫社停辦、王君亦卒、余亟將此款收回。適華純甫先生來上海、詳述邑中諸君子辦理普仁慈善會之熱心、余遂以此款捐入該會、爲周濟孤兒寡婦之一助焉。近年來、親故之借款者、共四千元、余以借據單契等物、皆按戶寄還、作爲饋贈之資。惟陳仲英先生之千四百元、堅不肯受、余託稚暉先生堅却之、亦不受。

廿三年、上海市政府諸公籌建麻瘋療養院、余捐助一千元。明年、余捐贈上海市政府圖書館書籍萬五千卷。

廿五年、余有大宗古泉捐贈上海市博物館、故該館陳列室觀覽指南曰、

貨幣之大部、乃丁福保先生捐贈。此泉本爲晴韻館主人金錫鬯舊藏、共八百九十二品。金氏自乾隆庚戌到道光乙酉、搜求達三十六年、已成整個系統、有晴韻館收藏古錢述記一書。此項古錢、由金氏展轉售與丁先生、由先生贈與本館、珍品甚多。廿六年、吳淞衛生事務所、於貧民頗有益、余捐助千元。余捐贈古泉一份於光華大學、故光華半月刊（第五卷第十期）曰、

國內古錢收藏大家丁仲祐先生、惠贈本校古錢全套、上自秦初、下迄民元、共有古錢七百零二枚、嘉惠士林、實非淺鮮。定於六月二日、本校舉行十二週紀念儀式時、將清以前古錢、依照晴韻館收藏古錢述記排列、清以後古錢、則依照鑄造先後陳

列、開一古錢展覽會、以彰先生之盛德、並供學者公開研究。

余有紅車油若干箱、售得二萬餘元、盡數贈送於人。余有藍布五十匹、值五萬餘元、捐與徐乾麟老先生、作爲難童衣服。又以藏書萬卷、捐入福幼院、開辦南市民衆圖書館。無錫公花園前、余有住宅二十餘間、約值百餘萬元、茲捐助淨業社及佛學會、爲建造三聖閣及研究經典之所、比較余個人保存、必能永久。又以五千元託無錫淨業社買田螺絲螺黃雀黃蟾等放生。

十四 病

余幼年幾於無日不病、至二十八歲而愈。直至五十歲後、即覺小便頻數、至六十而益甚、延至民二十三年四月初、愈覺放尿困難、遂至尿閉。尿閉時欲將尿放出、或放出數滴、其困難情形、有非筆墨語言所能形容其萬一者。於是一面將橡皮管通入膀胱、放出其尿、一面檢查泌尿科專門書籍、始知余所患者、名老人性攝護腺肥大症。因攝護腺將尿道緊壓、致不能將尿放出之故。凡患此症時、忌飲酒及刺戟性食物、又忌運動。余於四月三日飲紹酒二杯、使攝護腺充血、遂致病益加重。延至十八日、住入紅十字會醫院、承院長顏福慶博士、泌尿科主任高日枚博士、特別優待、於精神上頗得一種安慰。將橡皮管通入膀胱、以綳帶繞於陰莖十餘周、再以橡皮膏將管子貼於陰莖外面之綳帶上、不使管子滑出、滿二日換管子一次、每日洗膀胱二次。此爲救急時之姑息療法。其根除療法、非開刀將攝護腺剔出不可。未開刀之先、非檢查全身之狀況不可。於是將余各內臟及尿血等

經過極詳細之檢查，始知心肺正常，胃腸亦無病，血壓一百零四，血管亦未變硬，血液亦未含尿中毒質，尿糞亦無異狀，腎臟機能亦完全無缺點，醫者咸以爲余留心衛生之效果也。內臟健全，頗有開刀資格，余因手術煩難，仍用姑息療法。至廿五日出院，回家中，放置橡皮管於膀胱，一如在醫院中之法。又日服尿閉單方不輟，至五月一日上午五時，將橡皮管取出，小便已不甚困難，與無病時無異。余訪問年老之人，患小便頻數，放尿困難者甚多，亦有因尿閉而膀胱漲滿，致尿以逆行性潴溜於輸尿管及腎盂，以障害腎臟機能，起尿毒症而死者，大抵皆老人性攝護腺肥大症也。吾國苦無此種書籍，患者亦無從參考。余病愈後，因將此症譯出，不曰攝護腺肥大症，而曰老人性尿閉症者，欲求其通俗也。末附攝護腺惡性腫瘤者，欲使患者知攝護腺肥大症外，又有癌腫及肉腫之別也。譯述既竣，因識其大略如此。

廿四年九月間，因事回無錫，在火車上忽發尿閉症，幾乎漲死。抵錫後，即住入無錫療養院，立刻將尿通出，又以通尿管留置膀胱中一夜，至明日取去，幸而尿道已通，然六日後即患辜丸腫，約二十日始愈。余以後無論何事，皆不可乘火車，一切會議，皆不可出席。至廿五年之十月四日上午，遷居虹橋療養院二百零六號病房。少頃，董秉奇博士來診病，並經過各種檢查，約定明日開刀，其手續分爲二次。第一次先在腹部膀胱上開一口，通入橡皮管，將尿日夜流出，約十餘日，尿不經過攝護腺部分，則攝護腺不受尿之刺戟，即可萎縮。第二次開刀，即將第一次所開之處，稍稍開大，以右手指探入，將已萎縮之攝護腺取出。董博士云：開刀時不用全身麻醉，亦一無痛苦。是日午飯後，酣睡二小時，甚暢適。窗外雜花似錦，秋色滿園，徘徊久之，方知養病之樂。晚入浴。五日上午

八時開刀、歷三刻鐘畢事、入臥房安睡、絲毫不覺疼痛、每日換藥換紗布、洗膀胱、灌腸揩身等、皆有常課。至二十日上午九點鐘、行第二次開刀、將攝護腺取出、亦三刻鐘畢事。余肉體既無所苦、心中亦一切放下、終日靜臥、陶然自樂、頗似羽化而登仙、亦養病中一異境也。惟第二次開刀時、有橡皮管自尿道口通入膀胱內、當時以線縛定、至夜、有護士爲余揩身時、稍一不慎、忽將橡皮管移動、脫出寸許、已在膀胱口外。於是膀胱口因傷處之痕收縮、其口縮爲極細、因此尿液不能通暢。凡放尿時必有一小部分、從腹部開刀處之膀胱創口流出、其創口雖逐日縮小、而歷久不能收功。醫生於是遂用銅管子、由小而大、屢次通入膀胱、擬將膀胱口撐大、再將橡皮管通入、置於膀胱內、每二日換一管子、歷一月之久、以爲膀胱口已經撐大矣。遂將橡皮管取出、僅隔二日、其口又復縮小如故、橡皮管仍不能通入、至是心爲之灰、氣爲之奪、祇可聽其自然而已。某君曰、膀胱口太小、放尿故不暢、放尿不暢、故尿從腹部之創口而出、此不克收功之故一也。創口歷時過久、則口內之周圍皆生厚皮、俗謂之生管、此不克收功之故二也。此說極是。據余之經驗、非但腹上開刀處直通膀胱部之創口不收功而已、其腹部外之創口、每日早晚二次、又須以小橡皮條塞入、以防其杜塞、又須換去潮濕之紗布棉花、工作不勝其煩、而腹內之膀胱創口、又毫無收功之希望。吾友劉士安居士曰、是宜上疏觀音大士前求之。余遂懇劉居士代撰一疏、而余以硃筆書於黃紙、遂於佛堂內叩禱而焚化之。時民國廿六年二月初旬也。由是每日念佛念觀世音菩薩、聖號各千聲、而換紗布、塞橡皮條、皆如故。至廿六年九月中旬、護士以橡皮條塞入腹部之一孔時、忽一失手、將橡皮條入於孔內之深部、無法取出。於是遂請曹晨濤博士開刀、先將誤塞入之橡皮條取出、次將孔內所生之

管取出，再將膀胱之創口縫好。開刀後越一日，余忽發寒顫，上下牙齒相擊有聲，發高熱至四十二度，此乃因膀胱之創口縫合，其膿入血，不能外洩之所致也。曹博士遂將縫合膀胱創口之線剪斷，尿卽外流，臥具又淋漓盡濕，不半日而一切症狀皆退。惟內外兩創口，每日仍須塞橡皮條，而小便時，尿從創口流出，久之則世俗之所謂管者，又早已成矣。外科醫師咸謂膀胱創口，收功之希望，至是已打消淨盡矣。余每日誦念佛菩薩名號各千聲，雖歷年餘，不敢一日間斷，惟寡過未能，誠心淺薄，不能有所感通，慚恨無已，每日仍誦念如故。至五月間，膀胱之創口，忽然全愈。至六月間，腹部外面之創口，橡皮條亦撤去不用，今已完全收功矣。此皆出於醫理之外者也。非觀世音菩薩之大威神力加被，曷克臻此。今後有生之年，皆大士所賜，每日仍虔誦佛菩薩聖號各千聲，回向法界衆生，普度多生父母，歷劫冤親，至盡此形壽而止。謹述其事，昭示來茲，以彰持誦聖號之靈異云。民國二十七年七月一日記。

無錫丁仲祐居士，高年患攝護腺肥大症，開刀後，腹部上面膀胱之創口，歷年餘不收功，居士誠求觀世音菩薩加被，居然全愈。居士告予曰：自發心祈求以後，經時年餘，毫不見效，不疑菩薩之無靈，但咎誠心之未至，繼續不止，卒竟全功。語有之曰：精誠所至，金石爲開，況富有情感之菩薩乎。予患血壓過高症，憶五十九歲時，血壓升高至二百度，頭重而痛，行步歪斜，已達中風境界，百藥無效。美醫貝德博士，勸予放血，在一星期中，共放二次，合計三百五十餘西西，血壓驟然低降至一百四十度。究因年老，自放血後，日不知餓，夜不能眠，困苦萬狀，年餘始告恢復。然在當時血壓低降後，不久又見上升，事實上萬難再行放血。友人某君以佛學相勸，授予心經一卷，予讀此經，自覺有緣，因發心敬誦，并及大乘諸經，與念佛及觀世音菩薩聖號數千

聲、每日定爲常課、寒暑不輟。自是以後、血壓果能自然低降、因得帶病延年、今歲六旬有五矣。回思一般血壓過高者、都先後謝世、惟予獨存、非蒙大醫王護持、曷克臻此。蓋處置血壓過高之症、絕對無醫藥可言、病人宜安靜、宜淡泊、安靜則塵勞少、淡泊則刺激寡、爲絕佳之對症療法。然非篤信佛教者、不能享此利益也。學佛之道如何、曰堅守一個信字、努力一個誠字、保持一個久字、自有不可思議之收穫。謹附數言、以告一般之抱有痼疾者。二十七年仲夏、同郡成忍居士屠友梅附誌。

十五 醫院

次兒惠康、籌備建築虹橋療養院在虹橋路、已歷二年。至二十三年六月十七日、下午三時、請吳鐵城市長、舉行落成開幕典禮、招待中外醫師及來賓千餘人。此院爲最新立方體作堆壘形階梯式、屋之外部、紅白二色、入門後、左爲醫生室、右爲交誼廳、牆作淡綠色、古雅宜人。第一層、有看護室、愛克司光室、太陽燈室、醫生臥室。第二層、有消毒室、手術室、器具室、麻醉室、待產室、藥室。第三層、爲化驗室、看護室。第四層、爲大飯廳、藏書室、音樂室、大廚房、小廚房、大平台、及特別養病室、內分會客室、臥室、讀書室、陪客間及浴室。其特點爲所有臥室、悉數南向、每室均有互相隔離之洋台、以備橫臥憩息之用。每高一層、卽向內縮進六七尺、故每層臥室之光線空氣、異常充足、實爲國內醫院最新式之建築、而環境幽靜、接近鄉村、尤適合療養之用。

孫德謙先生題虹橋療養院云、

醫學之興、至今日而極盛、故滬濱一隅、醫院之設立、不勝枚舉。其爲羣情褒美交口讚揚者、則以虹橋療養院爲之最。虹橋遠

離塵市，直處郊坵，屏絕氛埃，大得清空之氣，饒有野趣，風景殊佳，固天然勝壤，予人以養生之區也。其中規模之宏遠，設置之周備，膳羞則豐潔，屋舍則高朗，所用藥物，選取綦精，不惜重金，延聘德國名醫，航海而來，常年診治，有男女看護晝夜兩班，左右服勤，各任其責，猶慮其或有疏忽，爲院長者則每日蒞臨，嚴加督督，故病者至此，視家居爲舒適，客有自遠來觀者，無不嘖嘖稱道之。信乎盡善盡美，非他院所可同語矣。院爲老友丁仲祐先生所創建，先生深於小學，著有說文詁林，搜羅宏富，霽逮來學，厥功匪淺。嚴輯上古至先唐文，爲之校正，以無詩篇，爰編漢魏六朝詩，拾遺補缺，莫不闕若瓊璫焉。先生志在活人，以醫道行世，凡數十年，殆以篤古之儒，而爲當代扁和，藉甚聲聞，遠流遐外矣。今院長惠康博士，爲先生貴公子，家學淵源，早以醫成專門之業，其於內科則尤有特長。傳曰：醫不三世，不服其藥，今觀博士，直能以醫世其家者也。余於斯學，夙未研治，願往讀漢書藝文志，見其于方技諸書，別撰一略，知必以醫之爲道，頗與民命有關，深慨俗醫不學，靈素要籍，且不能讀，惟知行醫爲生理，故余雖衰年多病，仍持中醫之說，不敢輕于嘗試。茲觀此院之傑然獨峙，足與宋之惠濟局，後先媲美，則爲讚嘆不置云。

二十四年，次兒惠康，於二月十二日赴德國留學，專門研究肺結核一科，請顏福慶先生爲虹橋療養院院長。美國哈佛大學醫學院生理學教授開能博士，於四月六日，參觀虹橋療養院，當由院長顏福慶氏招待。同時到有前芝加哥醫大校長胡敦博士，北平協和醫學院生理學教授林可勝博士，聖約翰大學教務長馬立斯博士，及伍連德、黃子方諸博士，上海醫學院全體醫學教授學生等百餘人。由顏氏引導各教授，參觀各部份，對於本院之建築及一切設計，備極贊美。並在交誼大廳演講，略謂二十五年前曾來中國，今番重履此地，覺中國醫學建設之進步，大有一日千里之勢。而虹橋療養院之建築與設計，實不亞於歐美諸國。數十年來，在生理學上，

雖疊有新發見，但將來必更有奇異之新發明，而X光綫實爲研究生理學上之極妙工具云云。聞開能博士，不日赴平，將在協和醫學院任教務。二月，即出席於全世界生理學大會。明年，惠康得德國漢堡大學醫學博士学位，經西伯利亞返滬。

自去年八一三事變後，虹院病人，因環境關係，悉數離去。而院內各項醫療設備，均由傷兵及難民醫院借用，其後有歸還者。惠康因於五月一日，遷入霞飛路葉鴻英氏花園，作爲虹院新醫院院址，其地約占十畝，可容病牀八十。至是除原有心肺科外，兼設外科、骨科、婦產科、泌尿科，均由專家醫師主任，堪稱完備矣。

十六 小學

四十九歲，作一切經音義彙編序，李審言先生書其後曰、

琳師所引說文，近於鄙別，與叔重元書不一律。唐人傳寫之本，非如金科玉條，觀辟歷著雨，禽从手，爲之氣盡。仲祐先生雖張此書，請擇其精當者證之，且須固融其說。詳於小學，略知大義。承公委勸，敢獻警說。先生爲千載傳人，即此刊書功德，接人以繼。中國二十二行省中，欲別覓與先生相偶者，千披萬索，恐亦不得而同也。以詳爲可教，書成即贈。捐貲不惜者，首南潯劉翰怡京卿、張石銘觀察、南陵徐積餘觀察、貴池劉聚卿參議。今則復有先生，篋中累累，皆諸公所贈也。此音義成，尙求先生依例見餉。先爲此要言，勿忘爲幸。小弟李詳記於末葉。時壬戌七月廿二日。

迴憶三十年前，在江陰南菁書院時，擬編纂說文解字詁林，及爾雅詁林等書，時作時輟，久未告竣。今欲亟了此

願，故先將說文詰林未完之稿，日夜董理之，然非五六年不能出版。

說文解字詰林自敘節錄

福保少習許書，頗以徧檢各書爲苦。偶尋一字，輒廢時至一二日，積書至數十種，多方搜索，尙難該備，況散見於各家文集及筆記中者，尤不可指數。往往以遺忘而難於參檢，回憶乙未歲，肄業南菁書院，時年二十有二，卽擬聚大小徐及各家之說文，與各文集筆記中之論說文者，依許書之次第，逐字類聚，爲說文解字詰林一書。搜集材料，至今三十年矣。作輟無恆，未能脫稿。自癸亥以來，使及門諸子十餘人，朝夕襄余董理舊稿，綴草雜選，殆盈篋衍。計各家撰述，都百八十二種，千三十六卷。考之昔人業此者，每以卷帙繁富，艱於付梓。如蕭山王紹蘭之說文集注，嘉定錢大昭之說文統釋，澠縣陳介祺之說文統編，海甯許槌之說文統箋，陳鱣之說文正義，吳協心之說文稽古編，其書皆佚而不傳。今所見者，僅錢氏統釋自序而已。又有仁和孫禮煜、嚴曾銓，同輯說文彙纂五百四十卷，其稿藏於杭州沈君翼孫處，亦以經費浩繁，不克付梓。余從事此書，較前人所輯者，尤爲繁重，蓋以生逾後，則所見之書逾多也。況又有鼎彝款識，殷虛文字，正始石經等新出者，益衆，余一一輯附各字之下。昔賢謂考訂之學，譬如積薪，後來者居上，蓋其勢然矣。許書號稱徵事與衍，今聚數百人腹笥淵博之學，說於一編，百川洞注，瀕爲淵海，互相參較，洞見癡結，俾觀者如遊名山勝水，望高深而識其徑塗也。如披珠林寶藏，閱斑駁而知爲名器也。如登崇臺，複閣，曲榭迴廊，而得其門戶梯階與嚮導，又能升其堂，入其室，而饜飫其肴馔也。豈非愉快事哉。世有博雅君子，欲籠疏許書者，或以不佞此書爲之擁篲先驅，提其要而鉤其玄，則私心所慶禱而且暮遇之者矣。至於編纂之法，細若牛毛，密如繭絲，已見凡例者，不具書。

五十五歲十月說文詁林全書出版，共七千六百餘葉，訂六十六冊。

吳稚暉先生曰：是書搜羅各種說文一千餘卷，可謂集許書之大成，編輯之條例亦精密絕倫。其最稱便利之處，在於查一字而數十家之學說咸備，孰優孰劣，一見即知。又將各種原書影印，不加刪節，既無去取失當之弊，又少別風淮雨之譌，且可存各家原書面目。故是書之價值，他日當在佩文韻府之上。其最要之點，尤在詁林通檢一書，其編輯亦極精審。凡說文之本文、重文、逸文及同音通借之字，皆詳列無遺，最便學者。又謂此書實在有用，他日必能暢銷無疑。如國內藏書家而無此書，則藏書不克稱完備，圖書館而無此書，則為圖書館之大缺點。行見三版五版之踵相接也。于右任先生曰：說文解字為研究國學必備之書。自遜清乾嘉以來，關於說文之著作，不下二三百種之多。學者如欲檢查一字，非編檢各書不可，而單文零義之散見於各家文集及筆記中者，一時尤難檢閱。今丁君編輯此書，合原書一千餘卷，囊括有清一代許氏之學，匯為淵海。檢一字而頃刻即得，得一字而各說咸備。凡古書中之所謂某為正字，某為借字，某為古文，某為異文等，昔人窮老盡氣而不得者，今費半小時即可得之。所以此書不僅集許學之大成，實亦治說文者最便利之捷徑也。馬夷初先生曰：此書搜集古今治說文者之說，凡一千餘卷，剪裁原本，循序編印。其搜抉之勤，比次之功，令人敬佩。圖書館既可備參考之資，而私家治說文者得此書，亦便於尋檢。近世治樸學者，類需博觀會通，以成其所心得。會聚許學之書，雖有許氏張氏二刻，然乃分部彙輯，不若此書之同條共貫，可依次按尋，洵為學者所必備之籍矣。陳柱尊先生曰：吾國文字學之書，以許氏說文為最要。自來治許學之撰述，實汗牛充棟，在初學既難於購買，即研究有素者，究一字而陳列百數十種書於案端，既苦堆積，亦費時日。無錫丁仲祐先生夙治說文，網羅宏富，集各家說文著述一百八十二種，都一千餘卷，成說文詁林一書。檢一字而各家之學說畢

陳案頭無堆積之煩，研究省翻檢之苦，一善也。悉依原書影印，既無魚魯之譌，並可見版本之真，二善也。昔以數百金購之，恐不能備者，今僅費八十元而悉充架上，三善也。在昔各自爲冊，版本難免參差，今則合成一書，卷帙整然劃一，四善也。至於丁先生治學心得，前後敘例，言之尤詳，茲不贅。又摘錄吳稚暉先生復友人書曰：先生問欲治說文，以何家爲善？弟則以爲此非一先生包辦之學，必參稽衆說，得其至當，乃爲新式之治學。說文名著，自然以段桂王朱諸家爲勝，但兼購數種，必已費三四十元。不若得一新出之奇書，所謂說文詁林者，止多化數十元，可得四五百種之書，真破天荒之便宜。且不但詁林羅聚衆說於一處，參稽極便，卽如說文，究係字書，按部循讀，必將厭倦。若動輒羅列各家，參互考訂，亦嫌攤書滿案，諸多麻煩。惟取詁林讀之，揭一字爲衆證，互陳興趣增添，如親公堂會審，是非曲直，無不畢顯，故能引人入勝，可以消閒。此真變枯燥之字書爲有味之讀物。在消閒中治學，詁林之功用，真算不小。所以弟在湯山時，勸李任潮先生購讀詁林。近在鼓樓李寓，見篆帖鼎銘黏陳四壁幾滿，足見已由詁林引誘，漸着說文之迷矣。又據詁林所編索引，欲檢得任何一字，以十秒鐘可以立得，此尤從來未有之快事。惟詁林有此神奇，真治小學者之寶筏，宜乎一再出版，不敷供應。先生能節衣縮食，急購一部，學筭甚儉者，不啻暴富矣云云。

重印說文詁林敘附錄

鄭康成注三禮，多尊說文。儀禮既夕禮，禮記雜記，周禮考工記注，三稱許氏說文解字。其他相合者非一二端。蓋鄭許雖同時，而許年輩實長於鄭也。唐貞觀二十一年，增定孔廟從祀者二十二，鄭君在其列，而許君不與焉。嗣後千二百餘年間，亦未聞有以許君從祀奏請者，是於典禮爲未備。余年二十二歲時，肄業江陰南菁書院，瞻拜許鄭栗主，是時始聞許君從祀孔廟。

已二十年矣。不禁爲之狂喜。許君五經無雙，舉冠當代，識緯術數，絕口不道，師事賈侍中，紹古文家之絕學。其所著說文解字一書，囊括古今，俯仰宇宙，闡先聖造字之神旨。於天地山川，得方圓流峙之形。於日月星辰，得實闕精明之象。於雲霞草木，得回轉芳菲之容。於衣冠文物，得揖讓周旋之體。於耳目口鼻，得聰察嗅噓之分。於蟲魚禽獸，得屈伸飛動之理。於骨角齒牙，得岐嶷堅剛之勢。體形千變，則字形萬化。可謂窮六書體制之源流，備羣籍雅誥之淵藪。世間萬事，莫不畢載者矣。吾人處數千載後，猶能窺見古人文字之精意者，惟賴是書之存。此其功真不在禹下。千秋大業，豈悠悠愛憎之口，所能損益其毫末者哉。試觀明嘉靖間程敏政奏罷康成從祀，至清初又復之，一罷一復，於鄭君果有何等影響耶。許君固亦不以從祀與否爲輕重，又可知矣。惟余之說文詁林，輯許君事蹟頗具，而從祀文廟，爲前朝曠典，尤宜據實備書，用表區區縉慕之微忱。徒以采摭未周，遂致蓋闕。今詁林將重版矣，適閱李黼堂寶章齋類稿，載國子監司業汪鳴鑾奏請許君從祀事。經禮部議復，奏准許君從祀位次在孔廟東廡，先儒后蒼之次，時光緒元年八月間事也。故亟將當時禮部會同國子監議准奏稿，補錄許君年譜後，以誌余前次疏略之過。閱者幸勿以斷爛朝報視之。

五十七歲終年編纂說文詁林補遺。蘇省民政廳廳長胡樸安先生通告中國學會各會員云、

會員丁福保先生所編之說文解字詁林，可謂文字學界之大著作。采書一百八十二種，一千三十六卷，其前錢可廬王南陔所未竣功者，至丁先生始成之。予讀其書有四善焉。一、檢一字而各學說悉在也。二、購一書而衆本均備也。三、無刪改，仍爲各家原面目也。四、原本影印，決無錯誤也。故無論藏有文字學書或未藏有文字學書者，皆不可不備此書。

五十八歲重印說文詁林千部。終年編說文詁林補遺。吳稚暉先生爲余寫詁林精舍篆書扁額一方、

先生跋其後曰、

仲祐先生博精小學、又好禪理、頻年綜貫許氏書爲說文詁林兩巨編、垂惠藝林、比迹儀徵長沙而有餘、願先生止逃佛隱海、市、如慧琳之潛養、以餘力治諸經音義、其韻致相髣髴、願小築曰詁林精舍、聊以寄意、其友吳敬恆爲作篆張之。

五十九歲說文詁林補遺原書一百七十卷、及通檢縮訂十六冊、今年皆出版、然從此恐益爲海內學者所嗤笑、自反亦實歉然、敢望其傳世耶、稚暉先生爲余敍說文詁林補遺、以引申爲轉注、以令長爲令良之譌文、共一萬餘言、可以正千餘年來言轉注段借之誤矣、案章太炎文始、以良長爲一字、其後乃生分別、亦可爲吳敍之一證。

爾雅釋詁釋訓、創於周公、其後七十子之徒、以及漢初綴學之士、遞有補益、周之古訓、子之雅言、悉在於是、誠訓詁傳注之淵藪也、今說文詁林早已成書、而爾雅、小爾雅、廣雅、方言、釋名等、亦不應無完善之整理、於是先將有關於爾雅之著述、百有餘種、仿說文詁林之例、編爲爾雅詁林、復將小爾雅、小爾雅調纂六卷、胡承珙之小爾雅義證十三卷、葛其仁之小爾雅疏證五卷、朱駿聲之小爾雅約注不分卷、廣雅、如清王念孫之廣雅疏證十卷、又廣雅疏證補正一卷、王士禛之廣雅疏證、續廣雅三卷、清拾遺二卷、王樹枏之廣雅補疏四卷、俞樾之廣雅釋詁疏證拾遺一卷、埤雅一十卷、爾雅翼三十二卷、駢雅訓纂十六卷、清別雅五卷、清比雅十卷、清拾雅二十卷、清登雅十三卷、清等數十種、編爲羣雅詁林、復將方言、如晉郭璞之方言注十三卷、清戴震之方言疏證十三卷、王念孫之方言疏證補正二卷、盧文弨之方言校不分卷、今人吳予天之方言注商不分卷、續方言二卷、清洪頤煊之讀書叢錄中論方言一卷、錢繹之方言箋疏十三卷、王秉恩之宋本方言校勘記不分卷、劉台拱之方言補續方言二卷、清杭世駿著續方言補二卷、清續方言疏證二卷、清續方言補正一卷、程際盛著廣續方言四卷、附拾遺續方言又補二卷、今人方言別錄二卷、清新方言十一卷、今新方言雜記無卷數、吳下清程先甲輯續方言又補徐乃昌著方言別錄張慎儀著新方言人章炳麟著新方言雜記王子經著吳下

方言考

十二卷、清胡文英著

福建方言考

陳衍著

蜀方言

二卷、清張慎儀著

涇縣方言考證

胡盤玉著

客方言

不分卷、清羅翹雲著

恆言錄

六卷、清錢大

听里語徵實

三卷、清唐訓方著

廣東俗語考

十六卷、今人孔仲南著

閩方言

二卷、清劉家謀著

長沙方言考

不分卷、今人楊樹達著

南通方言疏證

四卷、清孫錦標輯

通俗

常言疏證

四卷、清孫錦標著

越言釋

二卷、清茹敦和著

編爲方言詁林

復將釋名

如前著沈之釋名疏證補八卷、又釋名疏證補附一卷、成莽鏡之釋名補證不分卷、釋名補遺

卷、清畢沅著

廣釋名

二卷、清張金吾著

清釋歲

一卷、清洪亮吉著

舟

一卷、清洪亮吉著

觀屬記

二卷、清鄭珍著

釋穀

四卷、清劉寶楠著

稱謂錄

三十二卷、清清梁章鉅著

廣釋親

一卷、清附錄清張

廣釋名

二卷、清張金吾著

廣釋歲

一卷、清洪亮吉著

舟

一卷、清洪亮吉著

觀屬記

二卷、清鄭珍著

釋穀

四卷、清劉寶楠著

稱謂錄

三十二卷、清清梁章鉅著

廣釋親

一卷、清附錄清張

廣釋名

二卷、清張金吾著

廣釋歲

一卷、清洪亮吉著

舟

一卷、清洪亮吉著

觀屬記

二卷、清鄭珍著

釋穀

四卷、清劉寶楠著

稱謂錄

三十二卷、清清梁章鉅著

廣釋親

一卷、清附錄清張

廣釋名

二卷、清張金吾著

廣釋親

一卷、清附錄清張

廣釋名

二卷、清張金吾著

廣釋歲

一卷、清洪亮吉著

舟

一卷、清洪亮吉著

觀屬記

二卷、清鄭珍著

釋穀

四卷、清劉寶楠著

稱謂錄

三十二卷、清清梁章鉅著

廣釋親

一卷、清附錄清張

以上四種詁林悉已匯萃成編而吾年已七十矣已無意爲出版事業其稿以三萬三千元售與開明書店。

轉注說

六書爲造字之本指事象形形聲會意四書人人能解古來皆無異說惟轉注假借二書千餘年來皆承訛襲謬而不得其真確解釋說文許序曰轉注者建類一首同意相受考老是也一首非部首之首乃第一首要之義也吳稚暉先生曰『或解一首之首皆有取乎後敍其建首也之首余不取者彼首謂部首在此爲不合首解首要者秦誓我誓告汝羣言之首孔傳謂衆言之本要孔疏謂告汝以言中之最要者而宋人如蔡傳且謂首之爲言第一義即與吾所謂最大意義者恰相似矣羣言之首正即此一首之首戴記祭義鄭注報氣以氣報魄以實各首其類亦即言每類各有其首要報氣則以馨香虛氣爲首要報魄則以黍稷實物爲首要合類以言首足見爲漢末學者相習之慣語許君作敍如是言之鄭君注禮又如是言之也』第一首要之義謂之本義由本義而引伸之即謂之轉注如考老也此考字之本義由本義而引伸之則年老者必多閱歷故又有

稽考、考察、考據、考工等義，皆轉注也。又如老、考也。凡言壽考，即老字之本義。由本義而引伸爲父老、長老、三老、九老、及上公曰老、上卿曰老等，又從經驗長久之義，引伸而爲老於此事、老斲輪手等義，皆轉注也。又如冢字，其第一首要之義，乃冢之居也。引伸而爲人之居，則轉注也。又如牢字，其第一首要之義，乃牛之居也。引伸而爲拘罪之牢，則轉注也。爲母猴也，以猴性終日好戲弄，故引伸爲作爲有爲之爲。能，本獸也，以其最有才能，而引伸爲才能之能。豪之本義，爲豕鬣如筆管者，此爲獸之最雄傑者也。引伸爲豪傑之豪。又如流者水行也，以其不返，而引伸爲人之流蕩。木、植物也，以其樸鈍，而引伸爲人之木魯。理之本義，治玉也。引伸而爲道理之理。此類不勝枚舉，皆轉注也。故指事、象形、形聲、會意等四類之字，凡一字有數義者，皆謂之轉注。

假借說

說文序曰：假借者，本無其字，依聲託事，令長是也。本乃卒之誤字，長乃良之代字。鄭康成曰：倉卒無其字，或以音類比方假借爲之，趣於近之而已。許鄭同時，所論假借，必無違異。鄭氏之倉卒無其字，許氏刪爲卒無其字，以合每句四字之例，不幸被抄書者誤卒爲本，遂成本無其字之訛句，此乃卒訛爲本之說也。武帝之叔父名良，故諱良而改爲長。王先謙漢書補注，引王鳴盛曰：世祖九歲而孤，養於叔父良，故諱之。良之所以可改長者，廣雅釋詁曰：良，長也。又長可作張，如孫叔敖碑之長掖太守，後漢書宋均傳之不得修長是也。故後漢書郡國志，東平國壽張，原注云：春秋曰良，漢曰壽良，光武改曰壽張。又漢書地理志，東郡壽良，注引應劭曰：世祖叔父名良，因避諱改曰壽張，此乃以長代良之說也。夫令之與良，雙聲也。良之與長，長之與張，疊韻也。雙聲疊韻，故可假借。此舉例之最顯明而確當者。在當時，自可人人一望而知，故令辰可作良辰，令人可作良人，令子可作良子，令士可作良士，令日可作良日，令月可作良月，令妻可作良妻，皆假借也。令，善也。引伸而爲法令縣令之令。長，善也。引伸

而爲長短之長、又引伸而爲長幼家長縣長之長、皆轉注也。轉注由於意義、假借由於聲音、劃然若金玉草木之不同類。後人不知此義、誤以引伸爲假借、故爲辨正之如此。此六書中之大改革也。

十七 校勘學

校勘學者、校其異同、勘其謬誤之學也。此例開於七十子、子夏知三豕爲己亥之譌、卽爲此學之嚆矢。兩漢經師、特重此學、而遜清尤爲卓絕。余幼時讀陶淵明山海經詩、至第十一首、有曰巨猾肆威暴、卽知巨猾當作巨危。巨之與臣、因形近而誤、猾之與危、因雙聲而誤。考山海經海內西經、貳負之臣曰危、危與貳負殺窺窺、是也。

又讀漢書高帝紀元年、韓信拜爲大將軍、問計策。信對曰、項羽背約而王君子南鄭、是遷也、更卒皆山東人、日夜企而望歸、及其鋒而用之、可以有大功、天下已定、民皆自寧、不可復用、不如決策東鄉。案勸漢王決策東向者、韓王信也。故此段答語、亦見韓王信傳。茲誤爲淮陰侯韓信之語、合二人作一人、此大誤也。

五代會要載周世宗讀長慶集、見元微之所上均田表、因令製素成圖、頒賜諸道。而歐陽五代史乃云世宗見元微之均田圖、是直以圖爲元微之作、乖舛甚矣。余閱古文辭類纂歸熙甫歸氏二孝子傳、內有終身怡然句、與上文不接、文理欠通。因檢歸莊校本震川集閱之、其謬誤亦同。又檢歸道傳編次之二十卷本閱之、始知孝子之後母、原本作太倉娘、連用七個、由後人刪節太過、故有此誤。余據原本、改作其母終身怡然。其上文亦宜添二母字、如母輒索大杖與之、母卽譏譏罪過孝子、照原本宜如此。又撫愛之自己出、自當作如、其文理亦清通多矣。

又有項脊軒記、檢二十卷本、記當作志、末段有余既爲此志句、知後人刻本尙未改盡也。余既爲此志後一段、當是志後之跋語、宜提行低一格寫、不可與志接爲一篇。此外關於說文之校勘、已詳說文詁林後序、茲不贅。

十八 佛學

三十二歲、仍在北京。余見同事俄文教習余君梅生處、有釋氏語錄、假歸讀之。因錄數語爲座右銘、如下。

佛教慈悲、冤親平等。三界無物、萬有俱空。一念不生、一塵不現。澄心泯色、絕識凝神。衆翳咸消、豁然清淨。慈雲既潤、瞋火潛消。智刃纔揮、疑根頓斷。愛河浪底、沉溺無憂。火宅焰中、焚燒不懼。視聽俱忘、身心無寄。隨緣養性、逐處消時。猶縱浪之虛舟、若凌空之逸翮。縱橫放曠、任迹郊鄆。超九地之煩惱、斷三界之業身。同坐解脫之牀、已具神通之慧。又曰、人命無常、世界幻花、以須臾之樂、招長劫之殃。迷宗背旨、失湛垂真。捏目生花、迷頭認影。若敲冰而索火、類緣木以求魚。競執空華、爭馳焰火。以幻修幻、終無得理。密織癡網、淺智之刃、莫能揮。深種疑根、汎信之力、焉能拔。燋蛾爛蠶、自處餘殃。龜鳥鼎魚、翻稱快樂。折空花而擬栽頑石、汲燄火而欲滿漏卮。既造惑因、不無幻果。欲知妙理、唯在觀心。

又作無詩一首。其詞曰、本來無物自無塵、無欲無憂閒道人。無死無生常寂滅、無分別處絕冤親。此爲余讀佛書之始。

三十八歲、聘沈君伯偉爲教讀、以教授兒女。沈君篤信佛教、終年素食拜佛、高聲口宣佛號。余收藏佛經甚

多。雖時時翻閱，不能實行，有愧沈君多矣。

四十三歲，余因患感冒，纏綿至十餘日，加以氣急，消化不良，余體衰弱已極。顧來日之慚短，悼往事之可悔，於是覽佛氏書，而有當於心，遂委身而從事焉。

四十六歲，開印佛學大辭典，預備資本萬元。箋注佛經多種。

近人大抵知釋氏之所謂因果輪迴，皆極確實，所以余刻之佛書，其流通亦頗易。如廣東軍政府伍秩庸先生、前內務部總長朱桂莘先生，及山西督軍閻錫山先生，皆函請余注之佛經尤多。此外流通於各省者，爲數亦已不少。吾知十年之後，佛教必大行無疑。

余爲流通經典，弘揚佛法起見，故編纂各種佛學門徑書，及佛經箋註、佛學辭典、翻印古德各種疏註。又墊出基本金一萬元，爲編譯印刷各費。此舉非謀利性質，故每月不提官利，須待各種佛書流通後，再將基本金陸續歸還。若有贏餘，決不提取。普陀印光法師來函曰：

接到大著學佛實驗譚，不勝欣慰。近世士人，多守拘墟之見，有以因果報應生死輪迴之事理相告者，則曰此稗官野史小說，家憑空捏造者，何足信乎？其人亦曾讀經閱史，雖見此種事，亦不體察其所以然，其拘墟也仍復如是。居士將歷史之因果報應生死輪迴等事，集之於一編之中，上而麟經，下及明史，其事迹的的可考。彼拘墟者讀之，當必啞口，不敢謂其無稽妄造矣。至於學佛一事，原須克盡人道，方可趣向。若於孝弟忠信禮義廉恥等事，一不實踐，雖終日奉佛，佛豈祐之哉。良以佛教該世出世間一切諸法，故於父言慈，於子言孝，各令盡其人道之分，然後再修出世之法。譬如欲修百丈高樓，必先堅築地基，開通

水道，則百丈高樓，方可增修，且可永久不壞。若或地基不堅，必至未成而壞。語云：選忠臣必於孝子之門。學佛者亦復如是。昔白居易問烏窠禪師曰：如何是佛法大意。師曰：諸惡莫作，衆善奉行。欲學佛法，先須克己慎獨，事事皆從心地中真實做出。若此人者，乃可謂真佛學弟子。若其心奸惡，欲借佛法，以免罪業者，是何異先服毒藥，後服良藥，欲其身輕體健，年延壽永者之徒勞無功也。學佛實驗譚一書，堪破此弊，流通於世，大有利益云云。

近來念佛念經功課，均作輟無常。知凡夫修行，頗不易易。大心居士來書曰：

大心不揣冒昧，更有進者。昔阿難尊者，以多聞第一，爲佛所稱許。佛滅度後，結集十二部經，傳留後世，此耳食者之所熟知也。殊不知尊者爲我佛拈花微笑，無文無字，更無言語，教外別傳之嗣法二祖也。先生著述等身，的是尊者再世。今於箋註各經後，又復纂成大辭典，汗牛充棟，囁累乏人，自茲以還，似可愛惜精神，由博返約，焚香念佛，清修淨業而外，不必再事馳求。已註各經，付諸門人弟子，令其流傳宇內，隨緣任運足矣。我愛先生深切，我敬先生深，故願先生之超出文海，早自度耳。先生以爲如何。大心年來對於名聞利養，早已作露電之觀。求世名心，敬滅無有。但才如襪線，學等秋雲。世網紛糾，解脫無路。雖薄聲聞之小果，難了龐老之真空。踈踈馬牛，年將耳順，不知臘月三十日到來，當作若何區置。大心老矣，自悲悲他，更悲同道。先生學富五車，慈深四攝，既同在茫茫苦海，其將何以教我耶。匆覆布臆，祇頌道安。惟希慧照。陳嘉遜和南再拜。

余錄此爲座右銘。佛學大辭典，至六月出版。吾知居士之注佛經者，必接踵而起。故作敬告注佛經之居士一首。其第十二則，述法華經之誤字，謂譬喻品有形體殊好句，授記品有端正殊妙句，近刻本皆改殊爲姝。考維摩經佛國品，無量佛土皆嚴淨句，肇註曰：羣生無量，所好不同，故修無量淨土，以應彼殊好也。此註亦可爲殊好連。

用之一證。附錄於此，以備補入。

今後之目的，果何在乎。欲居積，則多財非福。欲編書，則無益於己，亦無益於人，徒自苦耳。惟有發菩提心以救人，最爲上策。救人先從醫藥入手，盡我心力，以救貧人之病。凡對於貧病，不可生厭棄心、怠慢心、吝嗇心。宜生愛憐心、恭敬心、博施心。如貧病之人，來求醫者，日衆，雖以每日之收入者，盡數施於貧人，亦無所惜。卽以此爲今後世間法之目的。若出世間法，則惟有勤修淨業，求生淨土之一法耳。倘能說不能行，何貴有此假智慧乎。策鸞之設，多爲仙靈神鬼所託憑，其下者判吉凶，談休咎，上者因人施教，要不離乎兩關泗水之宗。至若西方聖人之旨，罕有能深窮其闡奧者也。獨在有明之季，覺明妙行菩薩降於吳門，開闡淨土法門。遜清康熙中，阿難尊者降於鄂州涵三宮，宣示禪宗祕要，率皆真語實語，與修多羅合。故余將西方確指，禪宗正旨二書，各印千部，以廣流傳。余天資極鈍，性又浮躁，讀書不能背誦，作文亦落下乘，目光狹窄，不能洞悉中外一切情形，既無創造能力，又無辦有成績之事業。今之所得，皆以微倖得之，或以取巧得之，所謂名過其實也。名過其實，本爲造物所忌，衣食有餘，享用逾分，亦爲造物所忌。此二者余已兼而有之。余年將七十，已至鐘鳴漏盡之時，又如日薄虞淵，餘光無幾，正宜急起直追，多積淨土資糧，最爲上策。自今以往，雖有人謗我打我，反恩仇我者，使令不從命者，悉順受之，勿起嗔恚。自今以往，不蓄財產，勿造新屋，勿買田產，勿置一切精好之物，勿與他人爭名爭利，勿妄自尊大，惟應執卑守愚，終身居學地（以上用蓮池大師語）自今以往，須將書籍古泉碑帖產業等散去，一切空諸所有，本無一物帶來，亦無一物帶去。凡光明藏海中，所本無者，皆不可留存一物。自今以往，宜決意往生淨土。以從前

編纂之少年進德錄、少年模範等進德叢書、及佛學撮要、佛學初階、佛學指南、佛學起信編等佛學叢書、又以箋注淨土三經、法華二經、心經金剛經、六祖壇經等佛經、又以近年出版之衛生叢書十種等、若有少許功德、亦當回向淨土。又以編輯之佛學大辭典、古泉大辭典、說文詁林等書、若於學者之檢查、或稍有便利、亦當以此功德、回向淨土。此外宜發大勇猛、發大精進、決計跳出六道輪迴、專心念佛、往生淨土、此余近日之志願也。未知臘月三十日到來、果能不手忙脚亂、七顛八倒、以保持一心之正念否。詳記於此、以觀後效。民三十年九月十八日記。

十九 玄學

四十九歲、淞滬何護軍使、介紹余入上海道院、併延余講佛經。每星期日下午講一小時。濟南道院贈余金質功修寶一枚。余苦勸習道家言者、改閱佛經。而竟無一人肯信從者。然既習道家言矣、而又苦於無書可讀。余不得已、乃發家中藏書、擇道書中之精華一百種、分爲十集、名道藏精華錄、付梓以餉閱者。余乃託名守一子編輯。夫吾國之道家及神仙之書、見於班固漢書藝文志者、僅三十餘部耳。考侯康、姚振宗、曾樸三家所補後漢書藝文志及考證、錢大昭補續漢書藝文志、丁國鈞補晉書藝文志、及魏書釋老志、隋書經籍志等、其書目已逐年遞增。蓋至隋志已有三百七十七部、一千二百一十六卷矣。唐武后因道書文多隱諱、字殊俗體、欲使普天率土、廣識靈音、故敕上柱國河內郡開國公史崇、昭文館學士上柱國平安縣開國子崔湜、昭文館學士上柱國吳興縣開國男沈佺期等、集現在道經、稽其本末、撰其音義。然以運數綿曠、年代遷易、因而殘缺、紊其部伍、據目而

論百不一存。當時據長安所藏道經二千餘卷，以爲音訓，名曰一切道經音義，並撰妙門由起六篇，而太清觀主史崇爲之序。洎開元中，刪訂道書之複雜，始列其書爲藏，目曰三洞瓊綱，總三千七百四十四卷。厥後亂離，或至亡缺。宋朝再遣官校定，嘗求其書，得七千餘卷，命徐鉉等讎校，去其重複者，得三千七百三十七卷。其大綱分三洞四輔十二類。三洞者，一洞真部，元始天尊所流演，是爲大乘上法。二洞玄部，太上老君所流演，是爲中乘法。三洞神部，亦出太上老君，是爲小乘初法。四輔者，其一太玄部，洞真之輔也。二太平部，洞玄之輔也。三太清部，洞神之輔也。四正一部，三洞三輔之所會歸也。全藏共分七部，每部各分子目，十二類。十二類者，曰本文，曰神符，曰玉訣，曰靈圖，曰譜錄，曰戒律，曰威儀，曰方法，曰衆術，曰紀傳，曰頌讚，曰表奏是也。大中祥符初年，眞宗盡以祕閣道書、太清寶籙，出降於餘杭郡，俾知郡樞密直學士戚綸、漕運使今翰林學士陳堯佐、選道士冲素大師、朱益謙、馮德之等，專其修較，又命司徒王欽若爲總理，俾成藏而進之。於是依照舊目，刊補洞真部六百二十卷，洞玄部一千一十三卷，洞神部一百七十二卷，太玄部一千四百七卷，太平部一百九十二卷，太清部五百七十六卷，正一部三百七十卷，合爲新錄，凡四千三百五十九卷。又撰篇目上獻，賜名曰寶文統錄。然其綱條漶漫，部分參差，與瓊綱玉緯之目，舛謬不同。歲月坐遷，科條未究，適綸等上言，共薦海寧謫官張雲房主其事。時王欽若亦同時薦之。五年冬，張君房除著作佐郎，俾專其事。君房於時盡得所降到道書，并續取到蘇州舊道藏經本千餘卷，越州台州舊道藏經本亦各千餘卷，及朝廷續降到福建等州道書，明使摩尼經等，與道士依三洞綱條，四部錄略，品詳科格，商較異同，以銓次之，始能成藏，都四千五百六十五卷。起千字文天字爲函目，終於宮字號，得四百六

十六字、題曰大宋天宮寶藏。至天禧三年春、寫錄成七藏以進之。君房撮其精要、爲雲笈七籤百二十二卷。至崇觀間、大藏又增至五千三百八十七卷。宋鄧自和撰大藏書目、大乘洞真部八十一帙、靈寶洞玄部九十帙、太上洞神部三十帙、太玄部九十六帙、太平部一十六帙、正一部三十九帙、凡六部三百一十一帙。此宋世道藏之卷數、帙數、載在文獻通考中者也。元披雲子、刻道藏經七千八百餘卷於平陽府。至明正統萬曆間、又復相繼纂修、其書仍以千字文爲次、以一字當一函、函各具其卷數。自天字至羣字、爲舊藏之目、自英字至將字、爲明人新續之目、共五百十有二函、五千四百八十五卷。考明藏不僅有正統萬曆二刻、又有天啓丙寅新刊袖珍本、皆藏書家罕有之祕籍也。因其中所收多古子書、雖刻於明代、而實根源於宋、故清乾嘉間學者、多從之校訂俗本焉。北京白雲觀、向有道藏全部、每半葉五行、每行十七字、皆梵筌本、非方冊本也。在道光間已多殘闕、有王君廷弼者、出資修補之。上海白雲觀亦有道藏、至同治間、始修補告竣。民國七年、高郵王丹明先生、擬借上海白雲觀道藏、集費而重刻木板、惜僅刻成目錄一卷、因集費未成、不克舉辦。東海徐大總統、借北京白雲觀道藏、縮爲石印六開小本、每梵本二葉、併爲一葉、始將梵本改爲方冊本、每部實價八百銀圓。請前教育部總長傅沅叔先生總理其事。於是學道者始得飽讀全藏矣。

五十三歲、箋註老子道德經、晨出夜歸、恆挾一書包以自隨、宛似小學生之上課。惟近日人事日繁、終日鮮暇、如九月廿七號一日、晨起先到莊仲咸先生處倍堂、次到劉翰怡先生處賀喜、又到張仲仁先生處送張太夫人入殮、又到尤星聚先生處賀喜、午後又到同鄉會赴祝蘭芳先生追悼會及演說、黃昏又赴二處招飲之約、終

日奔馳、不能箋注一字、悵惘無已。胡文忠公曰、杜門謝客、專以讀書爲是、不可走入應酬一路。余自明日起、擬實行胡公之言、凡應酬一概謝絕。作老子道德經箋註緒言。

二十一 古泉學

余家舊藏古泉不少。余十餘歲時、無錫南門外、有人掘地得古錢兩甕、先君又收得數百枚、至今已四十餘年矣。今歲將家中所有古錢、整理一番、又添買數千元、自周之刀布、以及秦漢三國晉南北朝隋唐五代宋遼金元明清等各朝古泉、已略備矣。凡歷代園法之沿革、錢制之紛錯、以及源流正變、真僞美惡、無不一一嚴爲辨別、於是頗有古錢嗜好。而吾年已六十矣。明年冬季、得呂堯仙先生孝建四銖五十四種手拓本、此乃咸豐二年署貴撫時寄贈陳壽卿先生之原本也。又得壽卿先生贈與吳清卿中丞之新莽六泉十布拓本、及齊刀等拓本、余皆付諸影印、以廣其傳。又印觀古閣泉說及續泉說、張叔未古泉拓本、蔡雲癡談、劉燕庭泉苑精華與戴文節古泉叢話合刻本等、名曰古泉叢書。此民二十二年事也。將翁宜泉之古錢彙考、劉燕庭之泉苑精華、鮑子年之觀古閣泉拓、日本古泉大家平尾聚泉君之各種泉譜、盡量輯入、著古泉大辭典序及例言等、預算明年可以出版。二十六年、楊愷齡君、約海上古泉專家、組織古泉學會、舉余爲會長。按季出古泉學一冊。余編泉志精華錄、古泉有裨實用譚、皆出版。

二十八年、古錢大辭典拾遺出版。編歷代古泉圖及歷代泉譜。上海泉幣學社社友、因余六十晉九生

日、觴余於市樓。余贈該社古泉銅版一千八百餘方，時值九千餘金，該社以後製版，節省不少。

余少好讀史，見古人之癖多矣。杜預有左傳癖，王濟有馬癖，阮孚有屐癖，嵇康有鍛癖（以上見晉書）晉皇甫謐、梁劉峻，均有書淫之癖。宋劉邕，食瘡痂，以爲味似鰻魚，遂有嗜痂之癖。晉王戎，積實聚錢，不知紀極，每自執牙籌，晝夜算計，恆若不足，時人謂之錢癖。而余之癖則在於古泉，吾家舊有藏書及藏泉不少，自先祖殉粵匪之難，則散失殆盡，僅餘宋洪遵氏泉志三冊，萬光煒氏古金錄一冊，古泉數百枚而已。泉志封面，題有隸書兩行，曰錫山丁氏菜根書室藏本，乃先曾祖手澤也。余幼而薰習，殆若性成。至弱冠後，在上海鑑古齋，選購古泉，得元小泉一串，其大僅如榆莢，而厚則數倍之，共計十四枚，以七十元得之，所幸十四枚中，箇箇的真，無一僞品。後在城內城隍廟中樂古齋古玩鋪，亦見有小元泉數枚，余以重複未購。是時上海益湯街古玩鋪最多，有尙古齋者，所蓄古泉，各種皆備，任人選擇，惟定價極昂，余選得不少。光緒甲辰，在北京譯學館教授算學，年假後仍住館內，在都門度歲，乙巳正月初旬，歲事甚熱鬧，余日在琉璃廠各古玩肆，縱覽古泉，得方足布尖足布圓足布百餘品，費二百四十餘元。館中同事未到，寥寂益甚。余坐南窗下，擁爐曝日，室中盆梅爛漫可觀，研究古布篆文，頗有所得。

余在少壯時代，恐因貪貶古泉，奪治學之日力，有如莊生所譏挾策而亡羊者。又苦於資質魯鈍，雖專心壹志，猶恐勿逮，而敢復從事於古泉，以玩愒時日爲，由是遂將古泉嚴鎖於檀篋中者二十餘年。迨說文詁林及補遺、與佛學大辭典、道藏精華錄一百種出版後，而吾年已六十矣。於是始敢擴充古泉癖，狂搜冥索，大量哀集。得古刀布千餘品，兩鎰三銖各三十餘品，王莽六泉兩副，十布五副，契刀金錯刀各四十餘品，豐貨漢興各三十餘

品、孝建及孝建四銖四十餘品。此外如阜昌天啓龍鳳小平折二折三等甚多，其他普通者每種皆多至數百品，復得晴韻館收藏之古泉八百餘品。余以博涉既多，遂有志於撰述編輯之事，因成古泉大辭典及拾遺、泉志菁華錄。古泉有裨實用，譚歷代古泉圖說、歷代錢譜等書，以提倡古泉學而廣爲宣傳焉。夫羊棗之好，雖曾皙之所獨，不當以律天下之人。然天下之人，豈得謂無羊棗之好者，姑留以示同志而已。

然余之癖嗜古泉，豈無故哉，亦以古泉之存於今者日益少也。蓋古泉有燬於民者，有燬於官者。小民利其銅之厚而磨其銖，或私設爐火而鎔化之，以改鑄銅器而獲厚利。或日夜流轉於市場中，販夫婦孺之手，久之則銅質漸薄，日就平夷。又有偶獲一二古泉，朝夕不離於身，久佩衣帶，使色澤盡去，文字模糊，久之則方孔變爲橢圓，厚重變爲輕薄者。此愛之適以傷之，亦爲毀壞之一種。此爲燬於民者。泉爲歷代通行之寶，自漢迄今，皆新舊兼行，其廢古而專用今者，凡有五次。秦始皇兼并天下，除列國刀布而專用秦半兩錢一也。王莽以劉字爲卯金刀，故別鑄新泉，如六泉十布貨布貨泉等，而忌用漢之舊泉二也。隋文帝盡銷古泉，別鑄五銖白錢三也。明天啓時，廣置錢局，括古泉充廢銅，一時古泉鎖燬殆盡四也。清季改鑄當十銅元，其重量不過等於制錢之三枚，於是鑄銅元之當局，盡量收買古泉而改鑄之，各省各局，無不大獲其利，而歷代之古泉已去其十之八九五也。此爲燬於官者。除此二者之外，又有沈於水，蝕於土，燬於民居失火，爲番舶運載於海外者，每歲不知凡幾。古泉之存於今者，大都皆幸逃以上種種浩劫之所餘也。豈不難哉。

漢以來葬喪皆有瘞錢（唐書王璵傳）所以古人每以錢置瓦器中殉葬，往往至千餘年後而出土。如近

人發掘漢陵、得漢五銖泉數百枚、如新出於篋、皆精妙絕倫、余盡數購得之。又有極小之榆莢半兩、剪邊五銖、孝建四銖等、因其形質過小、皆不易流傳、至千餘年後而不壞。幸安置瓦器中、爲殉葬之物、居然可以保存至今。此等小泉、余收得甚多、每深幸其雖歷經浩劫、仍能自全於瓦器之中、而不爲泥土所腐蝕也。用是今日幸存之瘞泉、吾人皆宜特加愛惜而保貴之、敬以告世之癖嗜古泉者。夫古泉之寄寓於天地也至久、而人之玩賞於古泉也甚暫。獲六十後之歲月、尤暫之暫者也。以至暫御至久、若騏驥之過隙、幻夢之一瞥而已、而何戀焉。他日余當以此古泉捐入博物館、使人人知古今泉制之沿革、實爲民生日用最大之政也。玩物云乎哉、泉癖云乎哉。

二十一 健康爲人生最大事業

余自幼多病、身體孱弱、手腕細小、筋肉柔軟無力、久咳多痰、痰中帶血、消化不良、面無血色。顧君小東謂余必病瘵死。此余二十歲以前情形也。延至二十五六歲、身體之孱弱如故、若步行一二里、則氣喘力竭、精神已疲乏不堪。又不能向右邊側臥者已十餘年、右臥則氣急萬狀、故每夜非向左邊不能安睡。是時體重不足九十磅、保險行醫生診斷爲肺結核第二期、至不敢保壽險十年。余決欲創造余之健康長壽法以抵抗之。此時、自信力甚強、以爲余病必愈、且能以堅忍不拔勇猛精進之毅力精神、戰退以後數十年中之病魔、其一意孤行、堅僻可笑、如此、遂將余之健壽法、行之一年、病體果愈。至三十歲、應京師大學堂之聘、爲算學生理衛生學教授、每日功課甚繁、冗、任事幾年、果未嘗一日請病假。然自以爲大學教授、畢竟非終身事業、因學問之最大者、莫如健康

長壽之法。若能發明用某種方法，可使人類體力精神，日益健康，多活二三十年，或四五十年，為社會服務，不使少年夭折，或中年衰老，豈非愉快事哉。然近人對於健壽學問，皆漠不關心，往往飲食起居，皆承訛襲謬，背道而馳，故夭折及早衰者甚多，患肺癆中風及各種慢性病者尤多，余甚憫之。所以數十年來，每日專心研究健壽之事，即以自身為研究之資料，深信腸內不可有積糞，有積糞則糞毒入血，全身皆受其病。故於民國元年一月一日起，每早用溫水灌腸一次，至今不敢間斷一日。又於八年前在晚間又灌腸一次，欲觀腸內無積糞後，其效果又若何。余急欲有所發明，使人類同登壽域，一切學問，果有大於此事者乎。余即以自身而論，統觀數十年中，四十歲時，果強於三十、五十歲，又強於四十、六十歲，又強於五十，今年屆七十，而體力精神，益形頑健，比六十歲時，強壯多矣。茲為服務社會起見，擬將數十年之心得，面授於身體孱弱如余幼年時者，或中年貧血氣虛，消化不良、神經衰弱、色慾過度者，或血壓太高、血管變硬、肥胖過度、心腎肝臟，俱有病者，以及終年服藥打針，而久不見效之慢性病者，或已患肺病而至第二期者，無論男女老幼，皆可學習。果能立志不移，不屈不撓，必能達到長壽之目的，可無疑也。且不但長壽而已，即以後辦事之精神，必超過尋常人數倍，在他人皆有望塵不及之嘆。荒江寂寞之濱，亦有聞風而興起者乎。

二十二 飲食之療養

易頤卦曰：君子以節飲食，養神。王充論衡曰：美味腐腹。（言毒篇）古有食醫之官，因食養可以治百病。所以漢

志載神農黃帝食禁七卷、隋志載崔禹錫食經四卷、舊唐書藝文略載孟詵食療本草三卷、宗志載谷殷食醫心鑑二卷、又亡名氏養身食法三卷、李時珍亦有食物本草、綜計不下數十種、皆古時之食物療養也。

千金方引河東衛汎說曰、扁鵲云、安身之本、必資於食、救急之道、必憑於藥、不知食宜者、不足以存生也、不明藥忌者、不能以除病也、是故食能排邪而安臟腑、悅神爽志、以資血氣、若能用食平疴、釋情遣病者、可謂良士、長年餌老之奇法、極養生之術也、夫爲醫者、當須先洞曉病源、知其所犯、以食治之、食療不愈、然後命藥、據此、則知古良醫之治病、必先用食物治之、此食物所以重於藥物之故也、著者積一生之研究、並證以東西各國之科學實驗、確知欲得長壽、必須避免早老、欲免早老、首須攝取合理之食物、驗諸己而試諸人、其理則確不可易、其事則信而有徵、約有二端、一、宜打破社會喜食白米及食肉類之習慣、並揭發吾人體內因脂肪蛋白質過多、而發生慢性中毒之各種早老症狀、如腎臟病、高血壓病、血管硬化症、糖尿症、以及易患腦出血、心臟麻痺等、皆爲食物不合理之結果、亦卽爲早老早死之原因、二、宜知吾人當食何種合理之食物、如食糙米、菜蔬、水果、黃豆、生蘿蔔等、可使身體強壯、各臟器均健全而無病、以免早老之患、而奠長壽之基。

日本藤澤小島兩醫士、近用X光檢查胃部形狀及運動時刻、所得結果如下、一、在健康者之胃內、停留二時二十分至二時五十分、最速一時二十七分、最遲三時三十五分、二、食後作適當之運動、可減少停留之時間、若食後卽洗浴及行激烈之運動、則反減少胃之運動力、停留時間須延長一小時以上、三、脂肪過多、停留時間愈長、含水炭素類則較動物性食品爲短、於排出時間有關、食後飲以百克之嗜好水及淡水等、時間上無甚變化。

四、向右侧臥者、排泄較速、仰臥者次之、坐者又次之、向左側橫臥者最遲。胃強者、右側橫臥、較仰臥快四十分、左側橫臥、較仰臥遲五十分。

美國葛樂克氏生平堅持素食之論、常謂肉食爲百病之媒、素食爲養生之寶、惟素食中以棗栗杏仁胡桃落花生等果品及黃豆海藻香菰甘薯等菜蔬爲最有益於養生云。葛氏幼時、父設肆、售茶食、糖餅、肉食、恣其果腹、至十四歲、遂多疾病、體衰弱。一日、讀甘樂漢氏之書、備知飲食之宜忌、決意改革舊習、茹素節食四十餘年、今已七十餘歲、精力絕人。所主戰溪大養病院、醫生看護婦及役人共有千餘人、俱主張素食、而健康之平均數較他處爲高、皆葛氏感化之力也。

美國米勒耳博士之言曰、常人每以爲肉類乃食物中之上品、此種謬誤、尤以東方之人民爲更甚。或竟謂『泰西文明諸國之所以能文化先進、日益富強者、蓋以其國民多用食肉之故也。』以是中上之家、凡財力之所能及者、皆以肉食爲滋補、此種心理、實屬大謬。推究食肉之唯一原因、乃因其味鮮美、以貪口腹之慾而已。故嗜肉食者、大有一日三餐、非肉不飽之概。茲爲使一般誤以肉食爲滋養者、明瞭其真相起見、特介紹全球最著名之飲食學專家拿奧登氏、對於食物中礦物質之含量之言曰、『吾人必須特別注重於多食蔬菜及水果、以其極有關於身體之正常發育、與夫體內各部分之機能也。甚至對於兒童、吾人以爲與其仍如通常習慣之視孩童爲食肉動物、實不如以最純素飲食飼之爲愈也。』（按氏對於人類及其他動物之飲食學上、有久長精細之實驗。）又休門氏在演講礦物質之重要時、曾謂『肉類中之石灰質極少、故其所含之蛋白質及磷質雖

極多，但過分偏於一面，非良好之食物也。』美國著名之約翰霍金氏醫院麥克隆醫師，爲近世有數之食物專門家，嘗向醫師演講云：『余對於蔬食，並無絲毫之懷疑，若能佐以多量之牛乳，實爲人類最適宜之食物。』又云：『余覺汝等若採用此種食物，最爲安全，且汝等之病人，必能迅速痊癒。較諸現在許多最上等之醫院，用五穀植物肉類等食物，以飼患消瘦病者，或經外科手術後之病人，其病體復原之遲速，不可同日而語。肉類雖味甘色美，然余確信倘嗜之過甚，實非吾人適宜之食物也。余在過去三十年之經驗中，對於病人之食物，頗有研究之機會，嘗作多次之實驗於病人之滋養問題。此外在醫院工作之護士及職員等，雖身體健康，亦在被試驗之列。俟經蔬食者與肉食者比較之結果，余乃深信戒肉食者之有益於身體。凡病人之川蔬食者，其體重之增加比較速，而其身體各部所患之疼痛亦較少，且其傷口之癒合迅速，頗爲顯著，而其體力之能持久，又遠勝於慣用厚味肉食之人。自古以來，在各種體育競賽中之獲勝利者，多知蔬食之能使其體力持久，故若欲比賽獲勝，必先慎戒肉食。一九〇七年三月間，大學教授弗肖氏，在耶魯醫學報內，嘗刊佈其有趣味之試驗例，如左。

其試驗爲兩臂平展運動，第一次比賽結果，蔬食者頗佔勝利，卽肉食者最高之紀錄，祇及蔬食者之尋常紀錄。據云，肉食者十五人中，能平展兩臂至十五分鐘者僅二人，而蔬食者三十二人中之能超過十五分鐘者，佔二十二。且此二十二人之能持久至半小時，或半小時以上者，更有十五人，而肉食者則無一人能之。此外能將兩臂維持至逾一小時之久者九人，逾二小時之久者四人，逾三小時之久者一人，皆爲蔬食者。

不甯唯是，凡疾病盛行之國家，其國民食肉必多，如毒癩、癌腫、腎炎、神經錯亂、消化不良、大便閉結、膽石、中

風、血壓過高等病、極爲常見、而其壽命之平均數、勢必極度減低。反之、凡蔬食之人民、其壽數必高、其所患之上述諸症、極爲少見。蓋其抵抗疾病之能力較強、且其智能與體力在質與量方面、亦均較優也。凡此種種、事實俱在、勿容疑慮。且各飲食專家、皆已確切言之矣。故對於素食之有益於人類、似無再加討論之必要。總之、不論其階級生活職業之如何、凡係一種均勻之純蔬飲食、決不致有害於身體、抑且能儘量供給體內所需之各種要素也。

美國施列民博士曰、試讀最古之記載、論及人之食物、惟五穀果蔬而已。有全能全智之神、創造人類軀體、自必深諳何種食物、最合滋養人體。彼既命人食五穀百果、足可證明人食此種之物、誠使身體有完全之康健、倘於所居處之地、五穀果蔬、能取不盡而用不竭、儘可勿需肉類云。五穀中可作食物之最美者、莫如麥、豆、小麥、米、等。硬殼果實中可作食物之最宜者、莫如胡桃、落花生等。惟食硬殼果實、須嚼之極碎、并宜食之於餐時。水果之中、若梨、李、桃、橘、香蕉、葡萄、蘋果、柿子、諸品、最爲大有益之食物、能清潔血液、而使人大小便有常。惟自市場購來之生水果、須先用沸水燙之、然後削去其皮、有數種水果、煮食之、其味尤美。菜蔬如菠菜、蘿蔔、青豆、芹菜諸品、爲餚中不可少之物。蓋以此等菜蔬含有健身之質料曰活力素（維他命）。人之食品中、亦有宜少許生食者。然大半種植果蔬之老圃、每以人之糞溺作肥料、以致所從出之菜蔬上、多有各種致病之微生物、是故由菜市所買一切菜蔬、皆須洗淨煮熟。至論及生食、除由自己園中不用糞溺所培植之菜蔬外、餘皆不可食之。然亦有少數、如黃瓜之類、仍須先燙、後削其皮、乃可生食。蓋必如此、始可無患病之虞。且最宜特別注重者、尤須

使幼孩多食新鮮之果實菜蔬。蓋彼等之身體，必需有此類物中所含之滋養料，而後其身體之發育，可不受阻礙。雞蛋、牛羊乳，極爲最上之品，而牛羊乳尤幼孩完好之食物。然牛羊乳於未飲之先，必須沸之，當天暑時，煮後不可存至五六小時而食，緣乳中最易滋生致病之微生物也。人皆誤會肉類爲人食物中之所必需，此大錯也。但若有處產五穀果蔬之屬，種類有限，不得已或須代食物以肉。至於中國，則所產有各種穀、果、菜蔬，較肉爲賤而且佳，且尤清潔而多含滋補料，是其遠勝於肉也多矣。據今日調查所得，一切作爲肉食之畜類，其無病者寥寥。如牛、豕之類，其所患症，多與所同，凡食其肉，勢必遍染其症。且大半各國所食肉類，最平常者，乃係豕肉。殊不知豕爲畜類中之最污者，彼所食惟各種朽污之物，厥性尤喜輾轉於污垢之處。試讀世界上古記載，其論人之食品，確述豕爲不潔之畜類，其肉不可作食。肉之爲物，有多人謬以爲食品之最美者，較一切食品爲佳。近有著名之醫士，已經查明肉所含滋養料之分量，得知花生一磅（一名落花生）與牛豕等肉五磅相較，其滋養料等。蓋由此應見肉類，誠無何裨，其值尤鉅，最妙莫如食五穀果蔬等類。如此，微特節省經濟，亦可免除一切多食肉類之有害結果。總之，蔬菜及水果，每日宜食大量。說苑曰：以財爲草，以身爲寶。（說養）故雖費亦不惜。肉類皆不可食，雞蛋亦不可食，因蛋白質太多之故。牛奶宜多飲，鹽宜節食，香烟酒茶咖啡，皆宜禁絕。每日多飲白開水六大杯可也。余廿餘歲時，閱教會中所出之生理衛生學，謂每日宜多食牛羊雞鴨豚魚，魚皮多磷質，食之尤有益。余信以爲然。每日午夜二餐，皆至青年會食西菜，專吃動物及蛋類，如是者幾一年，而過多之蛋白質，皆從腎臟排泄而出，非但健康一無進步，腎臟幾乎發炎。適伍廷芳先生回上海，開慎食衛生會，反對食動物，提倡

素食。余始而疑之、繼而信之、終則奉行不輟、至今三十餘年矣。而余亦由孱弱而變爲健康、繼由健康而變爲強壯、確信蛋白質不可多吃、素食果優於肉食。

二十三 避免食物中毒

食物中毒、大略分爲三類、一爲食品本身變質、而致中毒。二爲食物本身並未有變化、而雜有中毒物質。三爲食物正常而佳良、却因吃者有特異體質、吃之而中毒。

余在北京時、一日、使人買蛋糕、食之即腹痛、瀉痢數日、此屬於第一類之中毒。又幼時每歲遇重陽節、必買重陽糕、而喜食其綠色部分、食之即嘔吐、而不知其所食者爲銅綠、此屬於第二類之中毒。又憶十餘歲時、每食蟹必滿身發蕁麻疹、癢不可耐、此屬於第三類之中毒。

余近見肉店及肉攤出售之各種肉類及雞鴨臘腸肉鬆與各種豬內臟等、皆非新鮮之物、其內容必逐日變壞、其性質與死屍無異、必有一種屍毒。而普通人不知其有害、故食之者必爲慢性中毒、而縮短其生命、此亦屬於第一類之中毒。總之、食物中毒、隨時隨地可以遇到、尤以夏季爲然。但除集團中毒外、比較不引起世人之注意、故每爲一般人所忽視。實則食物中毒、未可輕忽、而且日常隨時可以發生、故不可不常置在心上。在家庭中、對於飲食品之新鮮腐敗、在在與吾人之健康、關係密切。讀此、可以對於食物之智識、有更深切之認識、講求飲食衛生者、不可不一讀也。

第一類

欲述食物中毒症之類症鑑別，應先述病菌之分類。本症之病菌，除嫌氣性細菌（不喜空氣之細菌）之臘腸桿菌（*Bacillus botulinus*）外，餘悉屬副傷寒菌族（即 *Salmonella* 菌族）此為培養學上之分類。如由血清學上分類，可分為（甲）格爾托納爾氏菌系及（乙）副傷寒菌系。其臨床症狀，由格爾托納爾氏菌系發病者，潛伏期短，突然發作，其類似症為（1）急性腸炎，（2）歐洲霍亂，（3）疫痢等。由副傷寒菌系發病者，其潛伏期長（即有熱期長）其類似症狀為（1）傷寒，（2）副傷寒等。幼孩兒童所患之疫痢，尤易與食物中毒症混誤。即在老練醫生，單憑臨床症上所見，亦易誤診。臨床症上所診之疫痢症，恐有許多乃是食物中毒。據日本報告書，前台灣台北市有兒童五人診為患疫痢夭折，後經檢查，乃知係格爾托納爾氏腸炎桿菌之食物中毒症。

格爾托納爾氏於一八八八年，發見一種腸炎菌，為肉中毒病原菌，已獲多數醫家之承認，是為格爾托納爾氏腸炎菌。後又經各家之研究，知尚有許多其他腸炎菌，亦可發生食物中毒，其中尤重要者，為鼠傷寒菌。據一九三四年考夫曼氏（*Kauffmann*）對於英德之食物中毒統計，謂鼠傷寒菌占五九至六六%，豬霍亂菌（副傷寒 O 菌）占二〇%，格爾托納爾氏菌占一〇至一五%，其他病菌占四至八%云。日本之食物中毒，據東北帝國大學青木教授及其門下弟子之研究，謂食物中毒之病菌，大都為鼠傷寒菌云。

余在日本時聞甲州與信州，均屬山間地方，故甲州人從未見過活海魚。因此言及章魚及蝦，必以為紅色者乃是。或者謂鱈魚乃是海草。彼等所吃之海魚，從未有新鮮者，大都係死後已歷相當時日，肉質已稍變者。吃此種臭魚，常不免有腹痛。

下痢、作嘔、嘔吐、頭痛、眩暈、顏面潮紅等事。因運費頗昂，故此種臭魚，售價亦不廉。每次所能吃到之臭魚，祇有少許，無人有此經濟能力，可吃下許多者，以此關係，故亦無人患重症中毒。其時甲州人視輕度之中毒症狀，以為係吃魚肉致醉，並不介意。即吃酒亦然，吃惡劣之酒，易於面紅頭痛者，反以為是佳酒。惟現在已不如此。當時山間僻地之衛生狀態，亦可由此見其一斑，因將余在日本時所聞者，依類述之如下。

一、吃結婚食品之集團中毒（中毒者六人，未有死者）

十二月一日夜間，有某甲往吃喜酒，至深夜二時始回家。二日夜飯，吃携回之結婚食品，中有烏賊卵捲等。因防沾染有微菌，放碗中蒸過乃吃。當吃時，其父覺到有刺戟氣味，以為或係混有少許芥辣，兒童等亦覺到味道有異。但主婦則以放碗中蒸過，不致有腐敗中毒危險，仍使兒童等同吃。吃後經十幾分鐘，均嘔吐，中一人終宵嘔吐，極苦悶，脈搏微弱，幸而無恙。各人均除嘔吐外，尚有多少腹痛下痢。其中症狀最劇烈者一人，一次熱度升至攝氏三十七度半，餘五人未發熱。此一家人大約係中細菌毒素及蛋白分解產物之毒，而患急性胃腸炎。

二、學校之集團午餐中毒（吃者二百十六人，中毒者一百九十八人，未有死者）

某學校為矯正兒童之偏食，用蔬菜（胡蘿蔔、牛蒡等）凍豆腐、海帶等和飯及醋製成什錦飯、魚鮓（魚鮮以飯和魚肉、醋配合用紫菜包裹，如筒狀，再切成片，厚三分許我國古時有處地方亦有此種食品，見齊民要術）使兒童吃之。蔬菜豆腐等係先一日煮熟調味放置，而於翌日拌飯及醋者。先一日所煮熟之蔬菜豆腐等，因分量多，故外面雖已放冷，而其內部及下層，則保有相當溫度，適合細菌之發育。學校兒童在正午，吃上述午餐後，其速者，祇經十幾分鐘，已在校中嘔吐，惟大

多數仍無異狀回去，回家後，或仍照常嬉遊，或未幾亦發中毒症狀。自吃下後至嘔吐，速者在半小時內已嘔吐，遲者至三四小時後嘔吐。中毒兒童均覺到腹部不適，先打呵欠，次嘔吐，同時腹痛，有劇烈者，有作鈍痛者。下痢或數次，或十餘次，便中有粘液，發熱攝氏三十八度左右，均歷二三日而愈。

三、某公司之聚餐中毒（中毒者二十餘人，死者三，食品爲魚鮮、甜酒釀。）

吃後經五小時至十小時，發嘔吐、腹痛、下痢、發熱。熱度爲攝氏三十八度至三十九度，歷二日至四日後乃逐漸退熱而愈。死者三人，下痢劇烈，熱度高至攝氏四十度以上，意識昏糊，由心臟衰弱，歷一二日而死。大便爲粘液便或粘液膿便，有臭氣，有時有粘液血便。故予曾疑爲赤痢。

一九三六年五月，日本靜岡縣濱松市曾發生多數食物中毒病人，患者多至二千二百零一人，死者四十餘人。以後在七、八、九、十之四個月間，日本各處之食品中毒散見在各報上者，不下十七八起。醫學雜誌之報告，亦有四五起，其未經登載者，當然尙多。津田傳博士，亦於一九三六年七月在長崎市診治三家之食品中毒，其中一家爲某商店，人數連同店夥，多至三十五人，患食品中毒者十八人，年齡最少爲滿十四歲四個月，最長爲滿三十二歲六個月。其症狀爲發高熱、腹痛、嘔吐、下痢等。他覺上所見爲脈搏頻數，熱度高至攝氏四十度左右，腹部過敏，有壓痛及自發痛，腹鳴，此外無何特別症狀。尿比重頗高。爲一〇一八至一〇二五，有蛋白反應，偶氮反應，（Dialzo-reaction）靛青素反應，（靛青素 Indikan 爲一種生糖質，含於靛草及其他植物中，色黃味苦。）糞爲混有粘液之水狀下痢糞，作膽汁色，或作黃色，有惡臭。糞便之細菌檢查，由長崎醫科大學細菌學教室藥學士倉田光博氏按照台灣台北細菌學檢查所曾田長宗氏之食品中毒主要病菌簡易鑑別法，

檢出格蘭托納爾氏腸炎菌某型。按本年日本各處所發生之食品中毒載在醫學雜誌者，多為格蘭托納爾氏菌，各處檢查所得亦然。近時謂食物中毒，多屬鼠傷寒菌，然在五十餘年前格蘭托納爾氏發見腸炎桿菌之功，仍不可沒。

余見某醫院中用罐頭牛肉供午餐，忽發生多數中毒，中毒病人計有若干，以看護婦及講習學生言，一百二十人中，中毒症狀較重者有廿八人，中廿二人住院，另有陪伴病人者一人亦中毒，計廿三人。其主要症狀為腹痛、下痢、嘔吐、發熱。發生中毒症狀者，以吃後三小時至七小時最多，有在一二小時後發病者，又有經二十小時後始發病者。

腹痛最初發於臍之四周，為初發徵候，在午餐後七八小時最劇烈，因此而注射 Pantopon（此藥含有嗎啡五〇% 為鎮痛麻醉藥。）者四人。腹痛爾後漸限於下腹部，有一人在心窩部位作痛。腹部未膨脹或凹陷，亦未見有抵抗，大多數在下腹部有壓痛，有腸鳴聲。自發之腹痛及壓痛，大都於翌日消失。

住院者大多數有乾嘔、嘔吐，或一次或數次，均為初發症候。吐出之物為食物殘渣，未有吐出多量膽汁或吐血者。乾嘔、嘔吐，祇見於發病之日。

下痢為一次至十四次，大多數為三四次，均未有裏急後重。糞最初一次為軟糞，自第二次起為黃褐色水狀便，均未有米泔汁狀便。未混有血液，非柏油狀便，亦非綠色便，有三人祇混有少量粘液。發病第二日，不大便者七人，其餘下痢一次至四次，便仍作水狀，但已有漸轉為軟糞者。

輕症者未發熱，住院者多數發熱，發熱至攝氏三十八度以上者計十一人，此十一人中，有五人熱度高至攝氏三十九度以上。發高熱者多數有惡寒，但戰慄者祇有一人。有症狀危篤者一人，高熱突然下降，降至常溫以下，瞳孔強度縮小，未有

對光反射、橈骨動脈搏動甚微、不易觸得、意識昏糊、陷於虛脫。但後幸而獲愈、發病之第二日、發熱漸次下降。但尚有數人、熱度在攝氏三十八度以上。至第三日、大都已回復常溫。其中有在第二日、熱度稍低、在三十七度左右者。在第三日、有一人、熱度在三十八度、但至第四日、已回復常溫。均有長期間高熱。

脈搏概與發熱平行、體溫高則其數增加、熱下降則其數減少、但均未遲脈。心臟濁音界正常、心音亦未有特別變化。咽頭概有輕度發赤、但扁桃腺未有何變化。舌概有白色薄苔、但舌、咽頭未有麻木症狀、亦未有言語障礙。涎液分泌未亢進。但有數人因嘔吐下痢而覺渴。

瞳孔症狀、重症者、瞳孔縮小、多數有輕度散瞳。有三人發生瞳孔左右不同症。有二人羞明。有二人、在發病第二日、尚有輕度散瞳。在發生散瞳時、對光反應遲鈍、但未有發眼肌運動麻痺、未有眼瞼下垂、亦未有複視弱視等。

精神障礙、祇有一人發生精神不安、現狂躁狀、其他無可述。

病人少尿、在發病第一日、小便次數為一次至二次。惟時適在夏季、病人又無食慾、大抵因身體少水分、故少尿。食慾概受損、自發病第三日起、乃逐漸恢復。

此外如頭痛、亦屬初發徵候、但均不劇烈。顏色概蒼白、但有二人反而潮紅、發汗者有數人、未有皮膚乾燥者。膝反射概亢進、亦有少數減弱、但軀幹筋、四肢筋均未有運動麻痺、或痙攣。取糞施行細菌培養、未見有赤病菌、傷寒菌。又取罐頭牛肉、施行細菌培養、亦未見有特別病菌。但未取血液施行培養。

總括以上所見觀之、顯然與臘腸中毒不同。頭痛、嘔吐、胃痛、下痢、與臘腸中毒同、但其發病則較臘腸中毒（十二小時

至廿四小時發病)爲速。雖亦有發熱及稍發現瞳孔症狀者，但未有眼球運動麻痺、急性球麻痺、症狀及其他腦神經障礙。與臘腸中毒不同。又臘腸中毒之恢復極緩，此次罐頭牛肉之中毒，則恢復頗速。與起因於腐敗菌、大腸菌、及他菌之獸肉腐敗之症候羣，相同之點爲發病(四小時至廿四小時)乾嘔、嘔吐、頭痛、下痢等。但此次之罐頭牛肉中毒，有發熱，糞未有特別惡臭。雖有數人糞中有粘液，但未有血便，亦未有四肢筋痛。爲欲觀其相似症狀，須與 Gaertner 氏之腸炎桿菌、副傷寒菌之中毒者比較觀之。 Bollinger 氏曾將上腸炎桿菌、副傷寒菌中毒之臨床症狀，分爲三型。此次之罐頭牛肉中毒，糞便並未有如霍亂之米泔汁狀，與急性多發性霍亂型 (Cholera nostras paratyphosa nach Schottnüller) 不同。次發熱不稽留，退熱迅速，不現出遲脈，咽頭粘膜扁桃腺未發生潰瘍，未有脾腫，未有氣管枝炎諸點，與傷寒型 (Paratyphus abdominalis nach Schottnüller) 不同。與急性胃腸炎型 (Gastroenteritis paratyphosa nach Schottnüller) 則多相似之處。例如發病發熱、脈搏、嘔吐、痙攣狀腹痛、食慾不振、咽頭發赤、少尿、瞳孔散大等，均極相似。惟此次之罐頭牛肉中毒，未有死亡，症狀均比較其輕，故未現出危篤症狀，均未見皮膚發疹、關節痛、筋攣攣、重篤眼症狀等。此次之罐頭牛肉中毒，並非牛肉從罐頭取出後歷數小時蕃殖病菌。雖然發生多數中毒病人，但症狀均不重，迅速治愈。大約係製罐頭之牛肉，取諸同一病牛，罐頭之滅菌雖然十分完善，恐係病菌之毒素有耐熱性，故而發生中毒。

某甲手携三小孩赴佛寺遊玩，同行諸人，脚力頗健，往遊中禪寺，又往登山。近午，抵中禪寺，腹已餓，各飽吃後，於湖上乘小舟至對岸之觀音堂，逢微雨，因急就歸途。歷時未幾，有十二歲男孩，顏面蒼白，不能走動，甲問是否身體不適？不答。初以爲係乘舟發腦貧血症狀，因乘人力車，坐甲膝上而下山。有某乙偕甲之二孩，則仍徒步先行，從此搭乘電車。在電車中，男孩顏

色愈加蒼白，終遂嘔吐一次，其時尙視此嘔吐係腦貧血所致。次搭乘回家之火車，在火車中倒臥，嘔吐數次，均爲飲食物。繼有水瀉二次，是時始注意及或係食物中毒。時代甲照顧病孩之某乙，亦顏色蒼白，如廁後，亦吐亦瀉。甲告以當係同樣之食物中毒，使加注意，未幾卽輸及甲。甲先覺惡寒，毛管豎起，胸次如絞，顏面蒼白，次覺到腹部痠痛，並欲嘔。因鼓勇上廁，用指探喉，欲使儘量嘔吐。又飲下清水一玻璃杯，再行人工嘔吐。同時有水瀉數次，甲竭力使之排泄。橫臥約一小時餘，幸而他二孩未病。車中乘客亦少，在火車中，歷三小時後，三病人始漸有精神，能開口談話。車抵目的地，甲之男孩使人負之，餘則步行出站，乘車回家，三人均倒臥。後未有吐瀉，亦未發熱。翌日吃薄粥，又再靜臥一日。

事後考察中毒原因，以五人中有二人未病，可資以比較，乃就中禪寺午餐所吃食品，詢問各人所吃分量。患病一孩，曾吃湯、炒卵、油炸魚（鱈魚）但未吃魚生及燒雞。乙則身體強壯，各物皆吃光。（按午餐係各人吃一份。）甲則每物均約吃一半。未病之二孩曾吃湯、魚生、炒卵，各吃一半，但燒雞及油炸魚則未下箸。由此觀之，致中毒之食品，當係油炸魚。但在吃時，却無一人覺到有腐敗氣味。惟此種油炸食品，稍有腐敗，亦每不易覺察。後逢友人三四人，談及在中禪寺進餐，亦達到同樣中毒情事。又聞尙有某丙亦如此，某丁亦如此，似乎中毒者不少其人。大約當時因山上交通不便，又在八月盛夏之時，對於魚鮮貯藏方法，有不合適之處，致災及胃腸。甲後致書中禪寺旅館，敘述如此情形，請其加以注意及改良。

日本大阪市近郊布施街有多數人因吃棒冰中毒。岩鶴龍三博士曰：予爾時曾診治一病孩，年十二歲，前日午間購棒冰，兄弟三人分吃。至夕刻，覺身體疲倦，檢視體溫，見爲攝氏三十七度半。臍部時時作痛，腹鳴，偃臥床上，未吃夜飯而睡。夜中發熱，近攝氏四十度，頻發痙攣，作譫語。延某醫診視，謂恐係傷食，使服瀉藥，洗腸，注射林格爾氏液（Ringer's Lösung）

用三、氯乙醚 (Chloralhydrat) 注腸。翌日見報上登有大字標題，謂有數百人吃棒冰中毒，又見病孩病勢沈重，延予往診。予見病孩頗肥胖，強壯，據謂向來未嘗生病，顏面蒼白，頻軋齒，一般狀態，甚為危篤。頸部稍強硬，瞳孔反應遲鈍，問之俱不答。脈搏一五〇左右，脈搏雖微弱，尙正整。體溫攝氏四十度，呼吸廿五左右。胸部未見有異狀。腹部頗作雷鳴，稍陷沒，但未見有抵抗。稍有凱爾尼希氏症候（凱氏症候為大腿在股關節屈曲時，膝關節及足關節強硬，或不能伸直，故坐時，下腿不能伸直。）自昨夜來下痢十餘次，作水狀，雜有粘液，但未有血。予恐其係格爾托納爾氏菌之食品中毒，致發腦症狀。（據翌日衛生部發表，謂係流行格爾托納爾氏菌性腸炎所致。）用葡萄糖加林格爾氏液，施行皮下注射及注腸，又用加溴林格爾氏液二〇〇哂施行皮下注射，又每隔一小時，用強心劑施行皮下注射一次。至夕刻，已能張目談話，體溫下降回至常溫，數日而愈。另有其兄二人，一為十八歲，一為二十歲，亦各吃一棒冰，祇覺身體不適，未現出何病狀。又另有一吃棒冰之親戚兒子，十五歲，發病半日而天死。另一九歲女孩，下一過性血便，發熱至攝氏四十度，但祇一日即愈。予以為此種急性食餌中毒，宜早使吃瀉藥，注射強心劑，補充體液，並投以溴劑等鎮靜劑。予所診治之男孩，設非前夜所延醫生，給與適合機宜處置，恐性命早已不保。

乾酪中毒 (Käsevergiftung) 日本山川一郎先生曰：我以前在柏林留學，曾患過一次乾酪中毒，其時我生活極有規律，朝餐大都吃麵包、咖啡、雞卵、瑞士乾酪等。已故須藤憲三先生曾告我，謂乾酪宜向某大商店購買，其乾酪頗佳，作酪甲色，常日概用此。有一次，寓處主婦外出時，順便在附近小店代購，其色稍混濁，氣味亦不佳，初雖略覺有異，後仍照常吃之。餐後赴研究室，在路上腹痛，距餐時約半小時，到研究室後，即吐瀉。上午有水瀉三次，有輕度腹痛，但仍忍耐從事研究。午餐、

與岡田氏（藥學博士）照常往茶館午餐，在茶館又有水瀉。岡田氏謂：係乾酪中毒，彼前亦嘗患此。我以不能再強忍，即回寓靜臥，有惡寒、發熱、劇烈頭痛，數次下痢等，頗困頓。歷三四日，乃漸愈，惟身體甚疲，約歷一星期始離病床，舉步蹣跚，頗以為怪。其後我仍嗜乾酪，故對於此，特加注意。據文獻所載此乾酪中毒，昔時頗多，輕度中毒，現時亦常見之。此物亦如肉、臘腸等食品，每治附有副傷寒菌、格爾托納爾氏菌等，吃之使人傳染發病，或有種種細菌，將乳清分解，產生毒素，吃之使人中毒。中毒症狀為吐瀉、腹痛、虛脫、涎液及粘液枯竭、心臟衰弱、譫語、瞳孔散大、腎痛等，其程度種種不一，有致死者。何以發生乾酪中毒，又何以有種種症候，如知乾酪之種類及其製法，自能了解。乾酪有各色種類，有硬軟各種，有芳香者，有帶惡臭者。從牛乳製成乾酪，須經種種變化，其變化係由酵素、細菌、絲狀菌、微等微生物而起。由此而產生蛋白質之分解產物，及脂肪酸等各種物質。由所產生物質種類，而香氣、滋味各異。從牛乳製成乾酪，在生物學上，有種種歷程，初為乳酸菌將乳糖化成乳酸，繼乳酸菌死滅，乳酸為他絲狀菌所分解，次牛乳中雜菌盛行蕃殖，發生腐敗作用，乳清中之蛋白質及脂肪分解。腐敗作用之劇烈者，產生特有發出香氣物質，發散臭氣。惟大體由於低溫，少水分，有乳酸及鹽類存在等，分解作用，概徐徐進行，未發生完全腐敗。但若水分多，乳酸量少，則腐敗作用亦旺盛，發生非常惡臭。

因在其歷程中，有如此複雜變化，在其間，有時由細菌種類，不免產生毒性蛋白分解產物，例如種種胺化合物及死體鹼（Pomains）等。據研究，實際乾酪中，頗有胺化合物。故由其產生物質之毒性強弱，而現出種種症候。乾酪亦可視為一種培養基，易生微蕃殖，須留意冷藏。乾酪中毒療法，與普通食物中毒同，宜施行胃洗滌，或服動物炭等吸著劑，同時服蓖麻子油、甘油等瀉劑，使早從消化管排泄。欲使全身所吸收之毒素排泄，宜用食鹽水、林格爾氏液（Ringer's Lösung）

施行皮下注射、或靜脈注射、有時須用強心劑。乾酪之消化吸收均佳、與牛乳同、且含有極佳之蛋白質及脂肪、不失為一優良食品。由於吾人生活方式之改變、此後在食餌療法上、在日常生活上、需要將愈增加、因而有時亦不免遇到中毒云。

第二類

第二種之食品中、雜有中毒物質、如係出於故意置毒、使人吃之、必為刑事犯。如出於不注意者、以由於貯食品器皿及烹調食品器具者為多。例如用銅鍋烹調、致有鏽物性毒質雜入食品中、或器皿中、盛有毒物、未加注意、而將食品貯置其中。有時有老鼠將中毒菌播散在食品上、使吃者中毒。

有某工廠、在夏季朝間、工人有十分之七發生吐瀉、又有不少人頭痛兼下痢。視為係前夜夜飯中毒、曾就飲食調查、未能查出原因。後細詢各工人、知有數工人密煮一雞、和牛蒡同煮。當時用以攪拌之箸、係取工廠之細銅線捲成用之。因就所餘少許殘肴調查、乃知工人中毒、乃係由於銅鹽類。

第三類

第三種之特異體質、世上頗多其人、我所素識之某甲、每吃蝦、必發生劇烈中毒症狀。其人為賽艇選手、體格壯健、但稍吃蝦、即發劇烈頭痛、眩暈、卒倒、繼而吐瀉下痢、約歷半日乃愈。彼之有此種特異中毒症狀、係始於中年（三十五歲時）以前則未加注意。已後其過敏程度、逐年加深、終而食品中有蝦、祇吃湯亦現出同樣中毒症狀。有一次宴會、我與彼同席、見其忽然離席、面色蒼白、踉蹌上廁、我跟往觀、見其在廁所門口處倒在地上、因加以看護、乃由所吃湯中、雜有小蝦所致。吃罐頭之蝦中毒、乃所常見、但吃新鮮少許之蝦、而發生劇烈中毒症狀者則屬罕見。與其視為精神上感動、不如視為其人身體液

質對於蝦之蛋白質過敏爲確當。

吃普通食品之雞卵蛋白，而發生蛋白過敏症（Eiweissanaphylaxie, Eiweissallergose）亦可視爲一種食品中毒。約十餘年前，有二三歲男孩到醫院就診，初診時，診爲疫痢，使住於隔離病房。但據其家人言，以前此小孩曾吃一雞卵，

未幾即顏面潮紅，發咳嗽，繼而作嗜眠狀態，嘔吐。後又一次吃燉卵，仍如前發生咳嗽等，有輕度下痢。以屢次吃雞卵，即發生此種傷食症狀，故家人注意不敢使吃雞卵。有一日，以雞卵和某物燒湯，不敢使吃雞卵，祇使吃湯，却仍顏面潮紅，發生咳嗽，又見顏面浮腫，發蕁麻疹狀丘疹，兼有嘔吐下痢。家人以其屢次飲食發生意外，故來診治。住院後十日，試用精製之雞卵

蛋白，釋薄爲三倍，用〇・一耗注射於前膊皮內。注射後約經七八分鐘，果然發咳嗽，身體感覺不適，顏面現出浮腫狀，又兼潮紅。小孩易受刺戟，呼吸頻數。施行皮內注射之局部腫起如蕁麻疹狀，漸次擴至全身，頗痒。小孩排泄粘液性下痢，夜間不易安眠。施行血液檢查，見白血球增加，血液有嗜好曙性染料性。醫生治療此病孩，係用下列之方法：先用精製雞卵蛋

白〇・〇〇二置膠囊中，使之吃下，以後每日使服下〇・〇〇一，使之逐漸獲得免疫性，約歷一年而治。此一例爲被誤

爲疫病之一種雞卵蛋白過敏症。此種蛋白過敏症，比較少見，以後我會注意有無尙有此種病人，終於未發現第二人。此種過敏症，與哮喘有密切關係。英美醫家，曾言哮喘對於一定蛋白質過敏。此類病人，用各種純粹蛋白質，於皮膚注射則現出皮膚反應，類似皮爾圭氏之「都佩爾克林」（結核菌苗）丘疹。吃下稍含此種蛋白之食品，或與此等物接觸，即可引起哮喘。但如將引起皮膚反應之蛋白體排除，則可使哮喘治癒。Engel氏，見有患哮喘病人（成人）三十人，有十人有皮膚反應。Roth氏檢查十六歲至五十五歲成人對於各種蛋白性食品之蛋白過敏症，見對於牛乳有過敏性反應者得四人，對

於卵有過敏性反應者得八人、對於牛肉有過敏性反應者得四人、對於小牛、牛肉及豬肉有過敏性反應者得二人、對於小麥麵粉有過敏性反應者得一人、對於豌豆、均無反應。以上食品中、同一人、對於其中二種至四種、有過敏性者計有六人云。

症例一、病人米氏、女性、四十歲。

此病人在三十歲以前、從未因吃特別食品而嘔吐下痢、三十歲以後、則吃蝦、蟹、等物、即嘔吐下痢、因此數年來、不敢吃此類須品。一九三五年三月在一次宴會、因未加注意、吃下油炸蝦、約經二小時後、發生劇烈嘔吐、幾於將吃下之物、悉數吐出、約再經二小時、腹痛頗劇、接續下痢數次、翌朝、尚有少許下痢、糞中混有粘液帶褐色。此大約腸粘膜有高度充血、或有血液滲出所致。病人未發熱、脈搏正常、其時腹已不痛、亦未有發疹、至是日晚刻、大體已愈。予使服麻黃鹼 (Ephedrin) ○。一二、分三次服、祇給藥一次而已。此症根據其向來情狀及當時症狀、顯然係過敏症性中毒。

症例二、病人木氏、男性、廿八歲。

此病人係吃雞卵而發劇烈之蕁麻疹及胃腸病者。此人初時時發輕度之蕁麻疹、約有一年之久、而莫明其故、安在一九三四年十二月、患頑固感冒、毫無食欲、祇吃粥及半熟雞卵、吃後腹痛、嘔吐、下痢、胸腹上腿等、有多數發疹、此時乃疑及係吃雞卵中毒。一九三五年三月又吃雞卵、又發同樣症狀、乃知確係吃雞卵所致。一九三六年正月、有朋友宴彼、彼赴宴大吃、未終席、覺不適、即歸家偃臥、未幾嘔吐二三次、兼腹痛下痢、翌朝天未明、即覺全身甚痒、發蕁麻疹。此朝未有發熱、祇全身發痒而已。後知彼前日所吃肴饌、中有雞卵、又知彼平時吃雞卵、輒發此類症狀、因推測仍係吃雞卵之過敏性中毒。對於其發疹、用鈣二%二〇鈣施行注射三次、並使服麻黃鹼 (麻黃鹼一日量○。一二瓦、安那加一。○瓦連服二日) 又命其多

飲湯水，其症狀大都已消失，爾來已全恢復正常狀態。

以上病人外，尚有每吃牛乳即發劇烈下痢病人，吃烏賊、章魚，即發嘔吐下痢之過敏性食品中毒病人，不及一一記述。此種中毒，固由所吃食物分量之多少，而分症狀之重輕，與吃下他種毒物時同。但症狀之輕重，却又不專與食品之分量，作正比例，而實與病人之敏感程度（感應狀態強弱）有關，後者更關重要。大體感應程度與體重相同，其症狀之輕重，乃與所吃食品之分量，大略作正比例。多人同食，多人發病者，概非過敏性中毒。多人同食，中有一人現出中毒症狀者，多屬過敏性中毒。惟其人如有胃腸病，或睡中受冷，或惡酒而強喝，致嘔吐下痢，自應別論。

試以藥劑為例，與此種中毒比較，頗有興味。例如安替比林（Antipyrin）一藥，有人服後經數分鐘即皮膚發疹，或鼻流鼻涕，或發喘息，但大多數人吃此藥，却從未發生異狀。故吃此藥而有上述症狀者，恰與吃特別食物而現出中毒症狀者相類。此等藥品中毒之例，計有佛羅拿（Veronal）魯米那（Luminal）碘、溴、利尿素（Diuretin）毛地黃、硫酸鎂（瀉鹽）古加因等各藥，幾於一切藥品，均可引起中毒。予除安替比林外，又見有病人對於醋酸鉀、副腎素（Adrenalin）硫酸鎂等藥現出特異反應，致不能用此等藥物。從此類事實觀之，可見對於通常食品，現出過敏（中毒）反應者，必不少其人，不過一為食品，一為藥品之異而已。惟此種藥品中毒，大都立即發覺，不似食品中毒經過無數次，始而引人注意。此種過敏性中毒，究係由何原因而起，有種種推測。現時以為係藥品，或食品中之某種物質，成為抗原，與身體中之抗體現出反應者。（抗體抗原反應之過敏症說）欲以此學說解釋各種病症之病理者，以為感受過敏症（Anaphylactic）特異質（Idiosyncrasie）亦應包含在內，惟此學說尙未能解釋各種事實而不自相矛盾也。

二十四 空氣之療養

人類賴呼吸以生活、若無呼吸、數分時卽立斃。故呼吸空氣、與人有絕大關係也。彼五都之市、烟突連雲、黑霧漫天、人口稠密、屋宇櫛比、乃病疫之製造大廠也。而設備不良之娛樂場、數百千萬人、麇聚一處、空氣不通、吸烟噴肺、久入其中、不知不覺、遂罹心身虛弱之疾矣。若夫田原郊野、有青山綠水之美景、有鳥啼花開之雅韻、空氣新鮮、爲天然樂園、常使人心曠神怡而疾病消失。故都會之人、若能利用星期日之機會、以散步郊野、玩自然天趣、裨益身心不少。然亦不限於星期日、凡有暇時、散步公園、玩味閒趣可也。

故吾人辦事室中之窗、不宜關閉、此爲健康之第一要件。臥室之窗、夜間亦必開放、雖冷風直接吹及身體、亦所歡迎。有時風力過猛、窗或不能盡開、或開窗之半或四之一、宜斟酌風力之大小而增減之。天氣嚴寒、雖寒暑針之水銀柱降至零度下、牀上覆以重衾、溫以熱水瓶、而窗之宜開者、仍如故。此種布置、謂之空氣療法、凡無病及肺病之人、宜朝夕行之。吾人雖生活於新鮮之空氣中、苟不用力呼吸之、僅能得其益之半。蓋尋常吸入之空氣、不能入於肺之深部、其呼氣也、亦僅能將肺之上半部濁氣呼出、此種不用力之呼吸、謂之淺呼吸。用力吸入之空氣、能直達於肺之深部、其用力呼出之、亦能將肺深部之濁氣呼出、此種用力之呼吸、謂之深呼吸。莊子曰、吹噓呼吸、吐故納新。漢書王吉傳曰、吸新吐故以練臧（臧五臟也）神農經曰、食元氣者、地不能埋、天不能殺。真誥曰、欲得延年、當洗面精心、日出二丈、正面向之、口吐死氣、鼻噏日精、須鼻嚏止、是爲氣通、此卽古人之深

呼吸法也。（凡患咳血及肺癆進行時，宜用空氣療法，不可用深呼吸法）吸氣宜用鼻孔，若由口而入，則空氣內之灰塵雜物，及各種病原菌，往往吸入喉頭或胃內，氣由鼻孔收入，則無此弊。若在冬季，則空氣由鼻經過，亦能使之稍溫，可免過冷之虞。余每日實行深呼吸五次，每次呼吸二十回，（初起時每次二回，每日增加一回，且用力甚微，不許過度）如是者達六個月，則咳嗽咯痰氣喘，皆逐日輕減，以至於無。况深呼吸為心肺極佳之運動，又能使高血壓降低，余年屆七十，每年從不發氣喘咳嗽咯痰等病，皆深呼吸之效也。

二十五 精神之修養

就形迹上觀，則精神無形，肉體有形，然肉體常依精神之命令而活動，則精神為主，而肉體為從。其顯著者，若手若足，及他隨意筋，皆依精神為轉移驅使。又消化機關，呼吸機關，亦不出精神約束之外。由是以觀，則精神對於所有肉體，為其主宰，昭昭然也。故人之疾病，一時由醫藥治愈者，僅其外表枝葉。若欲全愈，恢復強健之身體，則非待精神作用不可。故人有病時，當抱必可全愈之精神，信念堅固，無稍動搖，以此信力，使呼吸消化各機關活動，果至於確實全愈焉。

一、精神及於肉體之偉力。精神對於人體諸器官，有絕對無上指揮命令之權，因精神狀態，而內部諸機關作用變化。例如驚則心顫，恐則面白，酸則流液，愧則發汗，羞則耳熱，作惡則欲嘔，全由精神作用，而影響於循環系統、消化系統焉。

又人往往於急難時、忽有非常奇智猛力、危樓大火、怯懦之夫、能為勇士之行、可手提重器、舉之若輕。此皆精神作用、影響筋肉、以全身之力、集於腕下也。又當傳染病盛行時、同居一地之人、精神強者、其血液對於病菌抵抗力強、雖病菌入體、決不容其生存繁殖。若精神素弱者、則恐怖念強、病菌包圍、一鼓而下矣。又貧窮勞力之人、疾病常少、而易為感情激動者、其病甚多也。

二、精神之感通力。夫一已精神、固有克復自己疾病之能力、而人與人之間、亦可有之。若電流之通電、可自甲物體而傳導於乙物體、蓋不獨人類生物有之、無生物亦有之也。

按蘇子瞻文、載呂猗母、足得痿痺病十餘年。虛療之、去母數步坐、瞑目寂然、有頃、曰、扶起夫人坐。猗曰、夫人得病十年、豈可倉卒令起耶。虛曰、且試扶起、兩人夾扶而立。少頃、去夾者、遂能行。學道養氣者、至足之餘、能以氣與人。都下道士李若之能之、謂之布氣。吾中子迨、少羸多疾、若之與相對坐、為布氣、迨聞腹中如初日所照、溫溫也。蓋若之曾遇得道異人、於華岳下云。

嘗見前人記金陵甘鳳池事云、甘鳳池、大力人也。里有富人子、病癆瘵、求醫治之、百方不愈。鳳池謂能治、乃日與病者背坐、以己之背、抵病者之背、而以其氣、運送病者體中、每日坐若干時、數月後、富人子之病全愈。償以金、不受而去。鳳池殆類有道者。然人與人之間、其感通力亦自甚大、如甲對於乙、起某種精神觀念時、其感通作用、直影響於腦之分子、而反應以起、因之精神生一種變化。雖在無意之間、其精神發射、依分子波動力而傳播、決非少也。

按此理易見者、如羣居一室、一人笑則眾人皆笑、一人悲則滿座不歡、一人呵欠則眾人皆張口而呵欠、此事之最易見者、皆無意識中自然感通力也。

三、精神中之無念、觀念、及確信力。夫人與人之間、雖有感通力、甲之觀念、可及於乙、然使甲施此力、而乙亦以力抵拒、則攻守勢成、而其力難入。故精神療法之原則、必施者有確信與觀念、而受者無念、然後感通力得行乎其中也。

無念、當行此感通作用時、若受者雜念雲起、則混淆不清、感通之力、弱而不利、必受者精神作用全然休止、處於平靜之地、而後可施、此即所謂無念無想狀態也。

觀念、觀念如前所述、將一己精神、專心一志、毫無妄念之起、以施於他人、為射出波動作用者也。確信力、即抱定一目的、心如明鏡上水、與宇宙真元大我一致之狀態也。

如施者受者、兼具此三條件、則視所患疾病之性質、以施療法、一次雖未能全愈、多經數次、則可根本拔除焉。精神療法、今所傳治病方法、但知用藥品食餌、又或利用日光空氣等、間用海水溫泉浴、要全以人為肉體一物質、諸種療法若無效時、則惟有待死而已。諉諸天命、無如何也。但吾人身體、決非僅由科學上所謂元素物質而成、乃由精神靈妙動作而生活者也。肉體有病、但知用物質之末、以肉體為本位而治療、其不能收完全效果、亦固其所。故為補向來一切療法之缺點、精神療法、於是發現、在藥物食餌難治諸慢性病、尤可根本醫治焉。

夫精神療法、其原理方法如何、何以能防病於無形、而愈病於沈疴耶。蓋以人體禦疾之武器、第一為血液、血行調適、則心臟之活動力大、故司配血行者為精神。凡呼吸作用、消化作用、皆發原於精神而活動、精神實為人體最高主宰、對於諸機關、有指揮命令之全權。故一朝精神異狀、驚恐悲哀有動於中、則飲食無味、消化不良、

血行乖戾、循環大惡、又製造血球之力亦因以遲鈍。

血液不但爲滋養人體各部之要具、又對於外來疾病、其抵抗力盛大。故一旦因精神變異、而血輪衰弱、則抵抗護衛勇猛元力消失、一遇外疾來襲、遂有不能成軍之慨矣。故人若精神愉快、爲規律生活者、疾病決無由擴張其勢力範圍、雖偶有失調、旋即恢復。然今物質慾盛、精神疲弊、故振起精神以保一身元氣、在今日爲尤要。精神療法、卽應此要求而起者也。

白幽仙人曰、養生之法、譬如守國、元首英明、百官奉職、百姓安堵、秩然有序、庶績整飭。若夫亂國、朝綱紊亂、百司逆命、百務凌亂、庶民失所、人之身體精神血脈、亦如是也。

是故至人、常使心氣下充、心氣下充、則七兇不動於內、四邪莫犯於外。營衛實、心神健矣。如在常人、大抵心火上逆、心火上逆、則三寸之火、尅五寸之金、五官疲縮、六腑乖戾、易激動於感情、而一事當前、缺乏平靜判斷力矣。白幽仙人又曰、『凡火之性、易於上騰、故須降下。凡水之性、易於降下、故須升上。水升火降、然後調和、人心氣勞則上熱、能使之下沈、與腎水相交、可免上逆、決無他慮也。』收此心意置於丹田、或足心之間、則胸膈清涼、頭腦明淨、萬念澄寂、情識波浪、一切不起。此卽妙法蓮華經觀音大士之真觀清淨觀也。由來佛教所說明病、因關於養生者極多、釋迦如來、有『收心足下能治百一重病』之說。又天台摩訶止觀、亦言收大意心火、置於丹田心、則病自愈。又有謂收心氣於臍輪氣海丹田之間、繫緣內觀者。又白雲和尚曰、我常使心居腔子裏、匡徒領衆、應機接賓、小參說法、七縱八橫、用之無盡、以至老年、利益殊多。所謂腔子者、指腹部也。

要之修養之第一、以元氣落於丹田爲最要。即眼無妄視、耳無妄聽、舌無妄語、身無妄動、心無妄想、渾然一氣、湛然晶明、與大化同一。孟子所謂浩然之氣者也。

凡實修健康法者、須常時注意於心氣平和、力戒惱怒、悲觀、爭論等事。收視返聽、藏氣丹田、血液自順、百病不入。人之養生、須常時快樂、若嫌惡煩惱起時、雖山珍海味、斷難有養身之效。若中心怡怡、申申天天、則蔬食菜羹、確足使心廣而體胖也。而病人初愈後、受精神影響爲尤重焉。故人若有拈花微笑、春風四座之致、則無往不樂。若時皺眉嘆息、初雖不覺、久之則果有不快之事來、而身體受其惡影響、不待論矣。

愉快有二種、有一時之愉快、有永久之愉快。一時愉快者、如奔馳於五都之市場、擁擠於鼎沸之人海、千金一醉、其樂忘死。但此愉快難以繼續、往往俯仰之間、已爲陳迹、甚且致身體之疲勞、而大害健康、故此等肉慾愉快、名爲劣等趣味。若夫永久愉快者、或研究學術、或設施公益、其趣味深長、久而滋大、誠使精神高尚、而永久之愉快也。又愉快之事、千差萬別、因人各異、要以安遇樂天爲宜。世有錦衣玉食、而常以淚洗面、則與囚人何異。又常有十畝閒閒、宜其室家者、則與南面王何殊。蓋隨遇而安、無入不自得、實人間真樂、而健康妙道也。一人愉快、即一家愉快、一家愉快、即一國愉快。然則一人健康、即國家健康也已。

樂天爲健康之根本 健康增進之根本義、要在有樂觀信心、即有病者、亦必始終抱『全愈』之觀念。若平常無病時、則應抱我有優等體格之觀念、可以抵抗一切疾病。乃病人習氣、多煩悶惱怒、增其苦痛、步步背樂而就苦、如此病囚、誠未易有回復元氣之望也。是故善養病者、必須排去無用之焦慮、而以暢快胸懷、樂觀一切、

不克復健康不止之決心，然後可達其本願而無難矣。

近人致病之由，雖因其資質虛弱，攝生失宜。但主要原因，由其少年時思慮過度，精神疲勞所致，所謂癆病是也。其思前慮後，猜疑四起，常若杞人之憂天墜，判斷觀察，時越常軌，煩悶之極，次第轉深。然至一旦翻然悔悟，對於一切諸事，盡以善意解釋，一刀兩斷，脫離苦悶，有毅然之大胆，猛然之決心，遂得衝破病苦網羅，山河大地，頓覺改觀。仰觀宇宙之大，俯察品物之盛，草木妍麗，魚介潑刺，以呼吸自由清新空氣，故精神驟然轉變，而可以回復其健康矣。

無論如何順境，若中心不安，則身體斷難享受快樂。無論如何逆境，但能奮其心身之力，挽回悲運，則決無苦痛之可畏。故中心怡怡者，一切拂逆之來，不足以動其心。徐下判斷，以事措置，故欲脫苦惱，莫如知足。知足者，第一安穩，第一富貴也。雖臥平地，自有真樂。是故健康之根本義，無過樂天，自非領會此趣，任何法門，以圖強壯，終難有效耳。是故病者，虛弱者，應專心一意，抱必愈之念。雖未病之人，亦應確信我之健康可以增進，而努力不怠。其確信方法，卽自謂『吾以此方法，必可自致於健康』是也。

樂天學中，以達觀爲最要。顏習齋年譜，載其友王法乾者，或盜其柴，曰：吾欲周之，非渠盜也。遭侵，絕炊，欣然曰：吾今乃得貧之益也。嚮家人不勤，比皆力操作矣。一驟死，曰：吾每念命蹇，牛或斃，天乃斃驢而不斃牛，幸也。其善處拂逆類此。驢驢駒也

又某君長於情恕理遣，生平曾不惱怒。一日，家人白，母甕生兩小豚，某君曰：甚好，免其腹累矣。逾日，家人又白，一豚已死，曰：甚好，二豚恐母乳不足，今餘一豚，易養也。逾日，家人又白，其一豚亦死，曰：甚好，向吾念母甕太瘦，此後可以無慮。未幾，人言母甕

死、君曰、甚好、今歲年成惡、粟米貴、夫而後得免飼養之艱難矣、其達觀如此。

百病生於氣。日本平田翁之志都石室曰、末世以來、人事紛繁、奢望無限、思念鬱結、氣上衝逆、當於胸廓、百病以生。又素問曰、百病生於氣、怒則氣上、恐則氣下、喜則氣緩、悲則氣消、思則氣結、驚則氣亂、寒則氣收、炎則氣泄、勞則氣耗、諸病以起、云云、觀於此、則知恬淡虛無、爲養真之本、而養氣却病之功、不可不講也。今世醫者、尙有以此法愈重病之例、試述之。

日本黑住教開祖黑住忠宗者、岡山人也。其兩親俱以肺病亡、己亦罹病久、聞人言肺病第一難治、數月不愈、癖性乃起、醫者來遲則怒、飯熱則怒、飯冷則怒、下女行遲亦怒、氣浮肝盛、自分待死而已。念與其叫苦而死、何如笑樂而死、乃晨向日光呼吸、吸陽氣、又身體居室、務使清潔、每日沐浴、家人及醫生止之、不可、久之、不死、病乃漸愈、精神狀態、遂大變革、心氣和平、悲觀不起、天地萬物、都呈美觀、無不自在、身體舒暢、精神活潑、殆有羽化升天之概。肺病全愈。每日早晨、則升於高處、向天而拜、日呼吸清潔之空氣、以適其健康。無何、黑住氏遇有病者、輒勸人同行其法、病亦皆愈。遂輾轉相教、成爲一派、以晨向太陽行深呼吸、爲唯一要訣。凡遵行者、皆收效果。大受世人之尊敬、而創立黑住教宗焉。日本黑住教今尙盛行也

凡此之例、何限一二數、要之心氣愉快、確足治病、此定理也。特苦者神經衰弱之人、雖思愉快而不可得、蓋對於此等人、漫言愉快、乃不能之事。必須端身靜坐、用力下腹、注意臍下丹田、勤行深呼吸、比成習慣、血液循環、自然良好、然後心身同時健全耳。

病床卽道場。雖然世有志在實修內觀、未達堂奧、而不幸罹病時、將如何。則應取觀念法如下。

白隱禪師以爲病人大患、在於聰明太利、遊思過多。或於看病親人、生其好惡、或憶生平舊友、怨其疎闊。憂功名於生前、慮愁苦於死後、念鄉關則恨無雙翼、祈神明則遲其靈感。靜室長閑、本無一蟲之啣、滿胸騷擾、若動七國之兵。身病三分、心病三分、無窮雜慮、紛然俱集、心力過勞、血逆肺痛、水分枯竭、寒熱不止。此皆妄念自煎、而非病之爲害也。故病人第一須靜氣、靜氣乃養病要事也。

語云、塞翁失馬、安知非福。此理於病人尤信。故若欲辦道者、乃利在病中得之。蓋第一難得之良機會也。彼古今中外、高士名賢、爲求道故、往往遁身幽谷、棲影深山、遠世俗、捨塵務、而後可以專心一志。然在病人、則自然得之、可以避世、可以避人、生亦夢也、死亦幻也。天堂地獄、一齊拋擲、怨仇親愛、一切平等。舉生平名利富貴、得意失志、皆如電光露泡之過眼、而自然放下、惟悠悠任運、生活於世界外之世界已耳。凡此妙境、誠非常人所得也。故病者、誠悟道之良友、而亦爲善知識也。

人之精神、如發憤怒悲哀憂鬱等時、則體內生出一種毒質、毒害自己全身、縮短人之生命、非細事也。茲彙集東西之學說如左、

開替曰、動物體內、剎那剎那、所發生無數活動心象、身體各部亦同時應其活動、而生一定之化學變化、及生一定之解剖構造。故人心剎那動機、皆與全體分泌物以敏速之變化、雖至微不顯、然其化學作用、自有定律、絲毫不爽。以此之故、凡生理之疾、可由心理狀態上見之、而可以心理醫治。日本靈齋氏以外、主此說者甚多。

美國愛爾馬凱氏之實驗，則因感情之不同，而身中所出之汗，其性質亦異，例如忿怒時所出之汗，及悲哀時所出之汗，顏色各殊。非獨汗之液體有變化也，呼出之氣體，亦變化不同。愛氏取一冰冷實驗管，自吹平常氣息于中，氣遇冷結露，所結之露，爲無色透明體。然使憤怒時吹氣管中，經五分時之久，所結之露，則爲有色沈澱物，此有色澱質非他，即吾人憤怒，心情所凝結之化學成分也。

愛爾馬凱氏，更用此法，爲種種之感情試驗，得各種感情所化生之化學原質，大概如下表。

怒情感者、化生靛色物質、

悲情感者、化生灰白色物質、

悔恨情感者、化生石竹色物質、

其他各種顏色物質，時隨各種感情混合之度而差，日夜杪刻，不絕分泌體外。無論呼出之氣體，出汗之液體，理則一也。

又有名心理學家亞蘭慕苦林氏，近著『正思與邪思』一書，中引開替教授之試驗，較愛爾馬凱氏更進一步。愛氏所試，僅得異情時所化生之質與色，亞蘭慕苦林氏，則更考其能力，尤爲可驚。

取甲怒時所呼出靛色質，貯藏之以觸於乙人，或動物之身，則致其精神起劇動，勃然怒作。

亞蘭慕苦林氏，曾以嫉妬化生之物質，注射於鼠，或豚身，僅數分時，其鼠豚即死。

以種種試驗結果，吾人所發出恨惡感情，銷耗人之精力最多，生活力減少最巨，其化生物質所含毒素亦最烈。若以一時間盛怒所發生之物質注射於他人，其毒力可斃八十人之多云。

由是以觀，則人於惡感時所發氣體液體之毒，若采貯之，足抵一大砲而有餘。此砲發射彈擊之力，及於他人如此之巨，然則以己五臟六腑，兼備製造毒藥，與發彈能力之機器者，其自受其毒而內攻，可想見矣。夫一時一種之情，害人已如此。況有生以來，七情交乘，無時不在顛倒瞽亂之中，雖金石鍊鋼，猶將發熱而銷解，況父母所生血肉之軀哉。其得苟延旦夕者，亦幸耳。此養生家所以視惱怒為蛇蠍也。

又以前實驗，只舉分泌於外之氣體液體言，而固體在身，不便化驗，然以氣體液體推之，其固體之狀況可想見也。曷觀夫竹心之與煙管乎，煙管時時發出穢毒之氣體液體，而竹心無之。聖賢之身，如天然竹心，常人之身，如滿盛煙油之煙管耳。日本宗教大家藤田靈齋曰，乳母情有急變後，即與小兒乳，往往致小兒即死者，實由其母感情激烈中，所發生毒素所致也。綜上西儒愛爾馬凱、開替及東儒靈齋所實驗，則吾人感情所化生物質，有色、有質、有力、昭昭明矣。然則心靈作用，非僅虛相，而能成實體可知。且精而言之，所謂氣體液體固體者，并非有鴻溝之界，不過由比較以言，其分子質點，有疏密之差而已。其為有實體則一。則謂天地間無無體之物，亦無不可。特其體至微，吾人肉眼不見，即不覺而強名為無焉耳。譬如夏日，人目不見口中所呼之氣，謂為有氣，人或不信。至冬日則易見可信也。

張琴貞女士曰，吾人衛生亦多術矣，而獨有可執簡御繁者，則在人能自養歡喜神是也。蓋人所恃以生者，精神血氣耳。精神因環境而疲，血氣至垂老而衰，任何人不能逃此公理者。惟達人能養歡喜神，則天君泰然，任何魘魅魍魎，如日出而翳霧自消。是故遇驚駭，則靜以鎮之，遇恐懼，則定以禦之，遇悲哀，則達以遣之，遇忿怒，則恕以平之。或掃地焚香，或蒔花種竹，以至月明之夕，鳥語之晨，魚躍之淵，雲起之壑，無時無地，不可以養歡喜神也。昔人謂『小兒眼睛裏有兩個快樂神，笑時則見，

若哭時則快樂神就逃去矣。』故吾人宜常笑樂，而不宜悲苦也。

據以上各說，則知每日不可有憤怒悲哀悔恨憂鬱等時，宜終日和平，涵養自己之歡喜神，最爲有益。

二十六 節慾

莊子曰：人之所最畏者，衽席之上，飲食之間，而不知爲之戒焉，過也。（達生）春秋繁露曰：治身者，以積精爲寶。（通國身）王充論衡曰：好色溺心。（言毒篇）陰符經曰：淫聲美色，破骨之斧鋸也。世之人不能秉靈燭以照迷情，持慧劍以割愛欲，流浪生死之海，害生於恩也。孫思邈曰：人之壽夭，在於擗節與否。若恣其情慾，則命同朝露。

凡人至十五歲左右，性慾已將發動，第一不可犯手淫，一生宜謹守一夫一妻制，房事尤宜節減。青年不知精液爲腦與神經之滋養分，又爲興奮神經之主要成分，往往恣情縱慾，直類無韁野馬，絕足奔馳，不受羈勒。久之，則日形消瘦，腳軟無力，不能遠行，洩精後屢發心驚肉跳，似患怔忡。天氣稍寒或稍熱，則因衰弱過甚，已不能抵抗外界之寒熱，有怕冷畏暑之現象。讀書作文，因腦力薄弱，不能思索，一舉一動，毫無精神，遂現疲勞不堪之狀。此皆房事過度所發之慢性症狀也。若狂蕩過甚，猝發急性症狀，卽有患脫陽而死者。余因身體虛弱，不敢縱慾，謹守莊子董仲舒王充等學說，又守程子忘生殉慾爲深恥之說，節慾已四十年。

二十七 絕對禁酒

中國古史、有夏禹王者、儀狄進酒、飲而甘之、遂疏儀狄、絕旨酒、曰、後世必有以酒亡其國者。此後數千年中、爲酒而喪身亡家者、實不乏人。今世醫學家、教育家、宗教家、本此說而論、酒害者不少。特嗜嗜好一動、情不可遏。又所稱爲冠婚喪祭大禮者、既通用之、竟不能止、往往明知而故犯。蓋普通社會應酬、感情所牽連、常有滴酒不飲之人、而亦不免漸漬於習俗也。

酒之性質、足使精神興奮、血液循環盛、促起慾念。且又含毒質、害及肉體、故必須嚴禁。今就專門家之研究所述、其害如下。

- 一、有害於胃、心臟、腎臟、肝臟、血管、神經、腦髓等之構造。
- 二、減少人身機械、智識、技術、各種之活動力。
- 三、使劣等諸感覺能力興奮、而使優等諸精神能力退縮、故精神卑劣野蠻、失良心之判斷。
- 四、雖有健康體質、亦難保長壽。

此外爲酒而陷於貧困、精神錯亂者、實繁有徒。又犯罪原因之大半、皆因於酒、此統計表所明示也。

又世人有善於解釋者、動曰飲酒無妨、特不至亂耳。不知此言也、言之易而行之難、蓋節酒較禁酒、其事尤難。故人果欲得最大幸福、不可不斷然禁酒、試比較大小輕重之故、人誠不可爲口慾犧牲也。

我國自來佛教盛行、對於酒本屬嚴禁、佛之戒律、令『一切衆生、不得教人飲酒、況可自飲。』而至於末世、宗風衰敗、往往飲之、亦可歎也。耶蘇教初亦禁酒、而尙用葡萄酒、不解何故。

按酒之爲害，不一而足，不特禍及其身，且遺傳子孫。日本通俗教育館所陳設，有飲酒人之肝臟、心臟、肺臟等，皆較常人縮小，顏色暗晦。又其高等師範學校附屬小學，有劣等兒童一部，檢查其身體神經致病之由，由其父母飲酒遺傳者多。少時之劣等兒童，成人後往往犯罪。然則有爲父母之責者，毋亦太不仁矣。曷少節口腹之慾，以不虧慈幼職分乎。昔者夏桀殷紂，皆以酒亡國。周公立政，以其餘風未殄，酒禁極嚴，故成王作酒誥曰：羣飲汝勿佚，漏失盡執拘以歸於周，予其殺。而佛說梵網經云：酒爲起罪因緣，過失無量，應與衆生以明達之慧，乃反令生顛倒之心。故自身以手過酒器，與人飲酒者，來生五百世無手，何況自飲。云云。其立戒警人之意亦深矣。凡一切家室不和，爭鬪訟案行兇，乃至覆軍殺將，因酒釀成者尤多。若楚將令尹子反飲酒，致楚軍敗績，楚王中箭傷其目。卿子冠軍宋義，置酒高會，而項羽乘機殺之，其事比比也。今西人號稱文明，其酒杯尤大而味尤毒，此風漸於中國，將來恐更過於鴉片也，有心者其預防及之哉。

二十八 絕對禁吸紙煙雪茄煙

烟草之成分爲烟草鹼（尼古丁 Nicotine）氧化炭、氰酸化氫、硫化氫、一氧化炭等，其主要成分尼古丁，尤含劇毒。據專家之研究，謂尼古丁五公絲，可於三分鐘間，將中等大之狗毒死。小鳥祇吸進尼古丁蒸氣，即可致死。蛙之心臟，在解剖取出後，尙能卜卜跳動，但一經吹以烟草之烟，其跳動即停止。日常所吸紙烟，尼古丁含量雖較雪茄爲少，然紙烟十二根所含之尼古丁，仍可毒殺一人。惟人在吸烟時，幸未將尼古丁全部吸入，一部分係化成氣體飛散，祇一極小部分，吸收入體中，故而未被害。

吸烟既久，則漸成癮，對於尼古丁之耐受性增大，因而吸量亦增大。尼古丁分量逐漸累積，損及健康，終而超越其耐受量，而致不易戒斷。此時吸烟者之血中，非含有一定量之尼古丁，則覺心神不安，或者手顫，此即中尼古丁毒症狀。

不慣吸烟之人，祇吸香烟一二根，即覺到不快，次覺到頭痛、眩暈、作嘔。慣吸之人，如一時吸烟太多，或吸所不慣吸之強烈烟草，亦屢作嘔、頭痛。在空腹時吸之，每致眩暈，或發腦貧血。更進一步，則現出輕度虛脫狀態。更劇烈者，則現出假死狀態，甚者致死。

尼古丁不但含於烟氣中，從咽喉、肺臟之粘膜吸收，又成爲烟脂，粘附於唇舌，隨涎液嚥下。其使人眩暈、心搏失常，或現出虛脫症狀者，蓋因吸收之尼古丁刺戟神經、小腦、脊髓、延髓等，使之麻痺，妨害新陳代謝所致。此外每致發輕度口腔炎、氣管枝炎，或發胃病。

尼古丁雖然有劇毒，但尙少有中毒死者，蓋由於吸烟時所吸收之尼古丁分量甚微，其大部分係隨肺之呼氣排泄，或混於尿中，從腎臟排泄，或雜於汗中，從皮膚排泄。吾人近吸烟者身傍，可覺到其身體帶烟油臭，即由於此。嗜酒之人，其血中非含有一定分量之酒精，即覺心神不安，或者手顫。吸烟之人，血中非含有一定分量之尼古丁，亦覺心神不安，或者手顫。此類人已患慢性尼古丁中毒，精神及身體活動，均變呆鈍。

尼古丁之慢性中毒，可分爲呼吸器系、消化器系、循環器系、中樞神經系等，其中最可怖者，則爲動脈硬化。酒精及尼古丁，能刺戟副腎，促進其內分泌，副腎受其刺戟，副腎素（Adrenalin）之分泌增加。此副腎素能

阻止血中之糖分燃燒、發生糖尿病、同時增高血壓、引起血管硬化。尼古丁之促進副腎素分泌、較酒精尤甚。

吸烟對於血管之作用 欲敘述尼古丁之特有作用、首先應舉出者、爲尼古丁對於血管系統之有害作用。此項作用、爲尼古丁諸種作用中之最重要者。尼古丁對於血管作用之主要者、爲毛細血管之收縮、此可由吸烟而指尖寒冷、皮膚溫度降低等證明之。此項作用、在少年人及婦女等、較成年人及男子、尤爲顯著。較此更甚者、則爲下肢現出跛行。或下肢血管發生逆行變性、血液不能流通、足趾發生壞疽。或心臟之冠狀動脈硬化、發生狹心症。或心臟肌肉現出逆行變性、致心臟機能發生障礙。

嗜吸烟之四五十歲人時常覺到心跳、或脈搏結代、（各脈搏之間隔不整、脈搏時中絕、謂之結代。）或有時心臟部發生絞痛、大都係受尼古丁之毒所致。此類人年過四十以外、屢時常覺到身體不適、或發心臟性哮喘、或心臟及大動脈擴張、亦係由於吸烟所致。以上種種、亦可用尼古丁就動物試驗而證明之。

尼古丁之慢性作用及早老 尼古丁對於人體之作用、可分爲急性及慢性。長期間吸烟所受之慢性中毒、較急性中毒尤爲重要、故尼古丁亦可稱爲慢性毒物。尼古丁之慢性中毒可分爲呼吸器系、消化器系、循環器系、中樞神經系等。由長期間之慢性作用、而致人記憶力減退、心悸亢進、不眠、身體消瘦、血管硬化、使人早老、早生白髮、此等慢性作用、對於身體尙未發育完全之未成年及女子、尤爲強烈。

吸烟對於神經之作用 吸烟之害、亦見於神經系統。由吸烟而致一切神經系統之感受性增高、神經全體、現出過敏狀態。其最顯著徵候之一、爲手指震顫、不能自已。又一切運動機能呆鈍、行動遲緩、因此對於汽車

電車之趨避、每不能迅速閃避而發生意外。因腦經受烟毒之侵害、而致判斷力減弱、記憶力減退、集中注意力減低、精神過敏、精神易疲。因此而常須服安眠藥、鎮靜劑。然此等藥物之效果、亦祇限於暫時、假使不決心戒烟、後必不見效果、甚至反因吃安眠藥而中毒。

吸烟對於眼睛之害、視神經受尼古丁之作用、損及其機能、而致現出弱視、有時更由弱視而致盲目、一切眼科醫生、對於此種眼病、皆無法治療。

吸烟對於生殖力之害、尼古丁對於分泌腺、或使其機能增高、或使其機能降低、通常概使其機能減低。附屬於生殖器之分泌腺、因受尼古丁之影響、損及其機能、而致性慾現出反常狀態。或者性慾減退、或者性慾現出反常興奮。由此而致患性神經衰弱、性感異常、或更進而致不能生育。

吸烟對於胃之作用、吸烟對於消化器系統之影響亦巨、尤以對於胃為甚。吸烟之人、患胃病者甚多、世謂之『吸烟胃』。多由於患胃潰瘍所致。患胃潰瘍病人、以男性為多、男子患此人數與女子患此人數比例、為四比一。患十二指腸潰瘍者、男子更多、男女比例、為七比一。胃潰瘍及十二指腸潰瘍、與吸烟有密切關係、由此而更可信。吸烟之人之患此類潰瘍、更易變為胃癌腸癌、亦為一般醫生所承認。此外吸烟對於齒牙、亦有惡影響、或使齒牙易於脫落、或使齒牙動搖、此等均與吸烟極有關係。

凡急性中毒、其臟器發出烟草臭氣、發腦充血、腸出血、漿膜溢血、血液、作暗色。凡慢性中毒、其齒牙、咽喉粘膜、口腔粘膜、發生變化、此屬於病理解剖者。又急性中毒之症狀、為流涎、作嘔、嘔吐、下痢、流冷汗、瞳孔縮小、脈搏

頻數等。重症者、發生視力障礙、心臟衰弱、昏墮、癱瘓、譫妄。患慢性中毒者、大抵爲老吸香烟之人及香烟廠工人。其症輕者、發呼吸器炎衝、消化不良、神經過敏、脈搏增加、並發生期外收縮。其症重者、發狹心症、間歇性疲行症、各種神經障礙、尤屢發特有之視力障礙。例如縮瞳症、眼調節機能障礙、眼發中心性火花、有時發黑內障、弱視、或發眼球後視神經炎。其診斷則由其吸香烟而診斷之。患急性中毒時、有時不易診斷、其胃中物、含有烟鹼。若由於吞下烟鹼之急性中毒、症狀劇烈者、則其豫後險惡。急性及慢性因吸香烟而中毒者、則豫後佳良。其症狀一經禁烟即自消失。其療法由於吞下烟鹼之中毒、可用鞣酸水將胃洗滌、或用吐劑使之嘔吐、腸中宜使空虛、施行興奮療法。急性及慢性吸香烟之中毒、一經禁吸即愈、有時可施行強壯療法、水治療法。

惟婦女吸烟、却極有害、蓋以吸烟對於甲狀腺、生殖腺特別有害、而此等分泌腺對於婦女、尤爲特別重要故也。吸烟之婦女、較易衰老。烟量大者、尤最損及其女性美。吸烟最能使婦女之青春早日凋落。著者另一著作、論婦女由於有毒物質之迅速衰老、對於此點、曾有詳細之敘述云。

二十九 自信有最強之生命力

英國古蘭肥勒氏、撰保全生命論。有言曰、世有多人、如問其安否、則云、我之力氣不足、或云、不十分強健、有時則云平平而已。此事常若隨其所覺者而言、以後其指望膽量、日小一日。亦有多人作此語、非其人之有病、或軟弱、祇因懶惰耳。其人不愛做工、不願守本分、故以此推辭、實將心中錯誤、推之於己身也。此等人世間不少。明理者聞此語、不可輕易愛憐、因其人以

言語躲避其本分也。又曰、用力即加力、用能幹即加能幹、覺其身愈弱、須設法與之相爭而勝之。大概盡心者、往往能得勝、前有許多有膽量之人、用此法抵敵身弱之情形而勝之。如有二人患病、一則無膽量、而覺身不中用、隨其衰頹之情、抵不住攻身之各種病。一則不願常在床、常在家、而以爲必欲出門、用心出力辦事。如其人立定一主意、必不願受縛於小病、定欲勝過之、有多人因此能自救其生命焉。又曰、如人有極重之病、其理亦同生與死相爭、立定一主意、欲勝其死、則死不能勝之。如其人願意生者、即在心中堅定此意、因生命之力、大半在志氣中出、志氣能感動腦筋之力、亦能感動全身之氣力、使服從志氣之命令。又曰、人患重病、其病傷生、或不傷生、俱藉其人有若干生命力。假如有二人、生命之力、大小相同、一則有志氣之力、盡心定一主意、決欲勝過其病、不欲死而欲生、則此人定能阻禦其病。若無志氣之力者、則反是。又曰、人身內所藏能活之力、或謂之生命力、人具此力者、可以當世上一切之危險與驚怖。生命之力、有多種根原、大概最要者有四種、一爲心神力、二爲腦筋力、三爲筋骨力、四爲消化力。人有藉一力以生者、亦有藉二力三力以生者。如欲爲完備無缺憾之人、必須四力俱全而後可。又曰、生命力中有至高而上等者、謂之心神力。然此力雖爲極可貴者、如人祇依此一力而行、後遇災難、或有病、或年老、則心神力疲乏而不能發展、必有大弊。如其人祇恃腦筋力、其弊亦同、因造物者之意、令腦筋力與心神力、協同辦事、則爲無差。所以按其定理、用心神力、合腦筋力、則始爲無弊。因此二力、本令其合用、而不令其暫停也。

靈齋又曰、傳染病由微菌作用、今人皆知。然不知精神強者、菌不能入、其組織血輪、活潑壯健、循環迅速、細胞旺盛、抵抗力猛、如銅牆鐵壁、足挫勁敵之鋒。肺氣健、腸胃元氣盛、微菌投之、如蛾赴火、焉有蕃殖之餘地耶。反是、心力衰弱、精神不振者、無病而呻、時抱微菌來襲之恐慌、菌乃乘虛而入。由其血液循環惡、細胞活動力微弱、無防禦線故、如怕鬼者、鬼乃入之矣。

德國名醫考卜氏初發見霍亂（虎列拉）微菌也，斷定此菌為傳染霍亂之毒物，然同時民府大學教授曰擺登考愛者，為有名衛生大家，極反對其說，擺登助手曰翁美里，亦同聲反對。彼此激論之結果，擺翁二人立證據，取考卜氏實驗培養之霍亂微菌，入於無色水中一飲而盡，此二人竟安然無恙，一時醫界為之大驚云。此無他，其信仰固，心力堅，精神旺盛，胃液血輪，有殺菌之威力，而菌無暫延殘喘之餘地耳。可知吾人生命之源，惟在精神之固信也。

靈齋又曰，有與前正相反之例，因精神恐慌，誤中霍亂微菌而致疾者，某心理學中所載如下。

有熱心研究心理之學者，向法庭乞一死囚，移置於淨室中。此室預用消毒法，毫無菌類生活種子，乃向囚人曰：此室昨日為劇烈之霍亂病者所居，昨夜新死於此，故微菌充滿，傳染實可畏怖。君處此，應善戒備云云。時時以此類言語，誘發其恐怖之心，一二日後，囚人遂罹霍亂病而死。

福保讀以上各說，故平日不敢說自己氣力不足，精神不足，常大著膽量，說我的體力精神最為強健，如遇一切疾病，皆能抵抗，所以亦從無一日患病，自信我之生命力最為完全。茲又以拿破崙之說證之，昔拿破崙行軍至埃及時，值瘟疫流行，往視病人，指一強健者而告於衆曰：『彼不畏疾病，病亦不得侵之，意念之權力極大。懷此意念，如服補劑，而體力賴增，常有垂死之人，因此一念鼓舞，起而演出驚人之事者為不少也。』余本拿破崙之說，知天下事，吾心以為能勝，則吾力亦自覺能勝，吾心以為不能勝，則吾力亦自覺不能勝。所以遇一切事，當有進取之心，即對於自己之健康問題，亦宜以堅決之意，感動其身心，使神經與全身之纖維，皆交相謂曰：吾之體力精神最為健康，周身之血輪，亦鼓勵其腦筋，增加其氣力，亦自覺十分健康矣。意之權力大矣哉。

三十 日光浴

列子楊朱篇曰。宋國有田夫。自曝於日。顧謂其妻曰。負日之暄。人莫知者。以獻吾君。將有重賞。此吾國言日光浴之嚆矢也。其後晉陶淵明詠貧士詩曰。淒厲歲云暮。擁褐曝前軒。唐白居易詠負冬日詩曰。杲杲東日出。照我屋南隅。負暄閉目坐。和氣生肌膚。初似飲醇醪。又如蟄者蘇。外融百骸暢。中適一念無。曠然忘所在。心與虛空俱。此二詩皆言日光浴。而白詩尤詳。又能靜坐日光中。深得無念之法。於參禪最爲有益。以上三則。皆古人言日光浴也。余在冬日。每脫衣將上半身曝於日光中。使日光透入皮膚。全身血液變爲紅色。雖大風亦不避。若在春秋二季。則時間不可太久。頭部宜以草帽蓋之。弗使受熱。若夏日。則日光太烈。宜時曝時歇。以調節之。或僅穿短褲。而盡去其衣襪。則獲益尤多。凡身體不甚健康者。若照此法試行一二月。必有意想不到之好處。方信余之不謬。惟患肺癆病者。不可輕試。

日光浴及於人體效果甚多。要可以刺激神經末梢。催促血液循環。而增進健康。故歐美各國盛行之。由最近新聞所記。則已有開設專門日光浴場者矣。此法實行。毫無特異之處。但擇不寒不暑晴和之日。輕衣郊遊。或靜坐安臥於向陽之室。均可收效。行海水浴時。浴罷則裸體而散步於海岸。以接觸日光。蓋兼空氣浴也。

夫一切生物。長養於大地之上。生存本元。不過二途。卽賴太陽光線與地面空氣耳。攝取此二者。使血液精良。內臟官能作用活潑。因保其身體平均。精神安靜。故對於各種疾病。有絕大抵抗力。蓋血液流暢。與分泌調和。

爲體育要義。若一旦失其平衡，則不免陷於神經衰弱，而沈鬱狂暴漸由此起也。

日光浴稍須注意者，若病後衰弱太甚，於日光太強，塵埃過大時，其皮膚抵抗力薄弱，亦有不適。又小兒虛弱、血行太速時，亦不免有害。茲記其注意點於下。

一、每日規則須一定。二、可於午前十時至十二時午後三時頃以一時間爲度。三、盡可當風，不須避風。

三十一 睡眠之研究

睡眠爲養生要事，所以補充今日之疲勞，而預備明日之活動，故必須適度。其時間因人年齡而殊，七歲至九歲者，每日約需十一時間。十歲至十二歲者，十時至十一時間。十二歲至十三歲者，十時間。十四歲者九時半。成人大抵七時間。但此所謂睡眠者，係純然熟睡，若神經衰弱症之人，無晝無夜，常作半睡眠狀態，則大不宜也。若拿破倫僅睡三時，此由其蓋世之雄資，與堅剛之體格，故時間雖少而已足，常人所難學耳。要之，入睡之時，必以安然熟眠，爲回復精神之要訣，則雖少時間，亦大效也。

酉陽雜俎曰：雍公云：『臥欲縮足，不欲左脇寢，自言每夕濯足，已四十餘年，至今六十九，而未嘗有病。』余睡前必須用熱水洗足，揩身，又須每夜睡眠充足。（下午九、十點鐘即安睡，須睡足八小時）睡時宜向右邊而臥，因胃之下口傾向右邊，使胃中之食物，易入十二指腸，而向小腸輸送之故。若至下半夜，則胃中食物已空，臥向左邊，亦無不可。又每日午飯後，必睡眠片刻，多則一點鐘，少則半之，對於健康上之利益，約有六端。一、上半日作事

之疲勞、可以恢復。二、午膳容易消化。三、能減少心臟之跳動及脈搏。四、能使神經及筋肉安靜。五、能使過高之血壓降低。六、可以補償夜間之少睡。夫睡眠為維持生命要事、故睡眠不足、大有害於健康。但睡眠太過、亦大不宜。

三十二 運動之研究

漢時有道士君倩者、為導引之術、作猿經、鴟顧、引挽腰體、動諸關節、以求難老。吾有一術名曰五禽戲、吳普行之、年九十餘、耳目聰明、牙齒堅完、吃食如少壯也。青年道士言、人勞苦勝於逸樂也、能從朝至暮、常有所為、使之不息、乃快。但覺勞極、當息、息復為之、此與導引無異也。夫流水不腐、戶樞不蠹者、以其勞動數故也。余少習孫唐體操、優於五禽之戲、中年後、作事與休息、更疊為之、一切運動、皆代之以走路、自謂得中庸之道、萬不敢失之劇烈。試觀大運動家、大半不得長壽、所以運動不可太少、尤不可過多。至四十歲後、當以走路為最佳之全身運動、又宜緩緩而行、不可走至疲乏。

三十三 冷水摩擦及冷水浴

冷水摩擦之效果、第一、因每日按時勵行、可使日常生活整然有序。第二、因皮膚發生第二次的充血、感覺溫暖、同時促進腦之血行、使其機能強健、精神爽快。第三、因呼吸深而且速、增加酸素之需要及碳酸瓦斯之排出量、其次使胃腸及其他機能旺盛、以增進食慾、使便溺通利。血液之循環旺盛、則血中鹼度亦大、其殺菌力亦

增大。此外皮膚之抵抗力，亦自然增強，不因稍受寒冷，即感冒風邪。要之可使身體強健，對於疾病，亦增加其抵抗力。

至於方法，並無深奧之處，祇須有耐性，勵行不輟，可自夏間或秋初開始。最初之五六日間，可每朝用乾毛巾摩擦全身，至其充血，現出紅色，繼乃用冷水浸毛巾絞乾摩擦。最初行此時，勿在有風之處，以在室內爲宜。冷水摩擦，對於貧血、虛弱之人，腺病質、恢復期患者，屢感風邪之人，神經衰弱等，皆甚適宜。但對於發高熱者，及有心臟病症，則不宜行。

欲習冷水浴者，宜先練習冷水摩擦二年，皮膚抵抗力非常強大，乃更進而爲冷水浴。漸可於嚴寒之時，浸入冷水中，故永不知感冒風邪，精神亦極有快味焉。特此法須身體較強之人，乃可行之。若虛弱者，不宜遽行，須漸增其度。又於水中少置鹽，浸手巾而摩擦之，其效亦大也。

宋史載呼延贊性怪誕，常以冷水沃其子，謂可令筋骨強健。贊此法必有所授，作史者不究其所以然，輒以怪誕目之，適見吾國文人之淺率。吳摯甫先生謂吾國醫學之壞壞於儒，非苛論也。

晉葛稚川肘後備急方，治傷寒時氣溫病方內，有一方云，冷水漬青布以掩之。又宋類症活人書卷四第五頁，有用冷水治傷寒之法。又讀史至淳于先生爲菑川王診脈，曰，厥上爲重，頭痛身熱，使人煩懣，即以寒水附其頭。夫吾國治傷寒，用冰置臚中，用冷水浸青布貼周身，用新汲泉澆背，以及諸病，用冷水爲療法者亦衆矣。冷浴後約二三十分鐘，皮膚必發紅熱，學理上謂之反應。無此反應，則此人虛弱已極，以不行冷浴爲宜。

某書有冷水浴法、極完善而需費甚多、其法於試行之初、以酒精五分、冷水五分、和勻用之。稍久、以酒精四分、冷水六分、和勻用之。再久、以酒精三分、冷水七分、和勻用之。馴至酒精漸減、至於無、而全用冷水。

水內和酒精、則化散甚速、令皮膚易於紅熱。身體虛弱者、及時在秋冬之際、而欲求速效者、宜之。惟需費過大、非寒峻所能做到。不如全用冷水、由摩擦法漸習入浴之省費。

無論何事、欲其有效、不在求速、而在有常。摩擦法行之既久、皮膚漸不畏冷、然後以身入冷水之中、與普通溫浴無異、不必急求速效、費重價用酒精也。

冷水浴雖在夏日、亦不宜過久、至多以二十分鐘為率。

三十四 回憶種種

余自旅滬以來、駒隙一瞬、近四十年矣。自維天性鈍拙、每日雞未鳴即起、讀書、治事、日有常課、蓋確守勤以補拙之訓也。回憶廿三歲時、館廉南湖先生家、凡兩年、歲修僅四十元。廿五歲、任竣實學堂算學教授、凡三年、歲修百六十元。是時館穀所入、皆不能有所盈餘。廿八歲至蘇州東吳大學、讀英文半年、自知不能有成。暑假後、來上海、改習日文。廿九歲、同人組織文明書局。是時余於經濟方面、不能有所發展、僅刻衛生學問答、東文典問答二書、銷路甚廣。至年終、幸積銀幣三百元。余製經濟一覽表、每月為一小結、年終為一總結、即以是年為始。三十歲、張文達公聘余入京、為大學堂算學教授。是時大學堂內分進士館、仕學館、譯學館、師範館等。初聘余時、言入

進士館、後因進士館開學遲、故改入譯學館、月修自百元加至百六十元。凡二年有半、積脩金四千元、不敢浪費一文、其後即以此款建築無錫連元街住宅。程子謂學者以治生爲本。白香山詩亦云、欲作雲泉計、須營伏臘資。此皆見道語、非鄙論也。李羣玉詩曰、往事隔年如過夢、舊遊迴首漫追思。七十之年、儻焉將過、精神凋喪、悔悟已遲、孟晉之功、終非能任。孝標秋草、異世同悲。每於晦明風雨、愴懷舊事、凡世之治亂、家之亨困、學問事業之進退、工拙、無一不感慨係之。

余在滬編印各書、約分六類、一曰醫學叢書、二曰文學叢書、三曰進德叢書、四曰佛學叢書、五曰小學叢書、六曰古泉叢書。以上各叢書、其編印之費、皆得之筆耕墨耨、早作夜思、銖積寸累、籌措頗爲不易。故凡人世靡麗紛華之事、以及興高彩烈之壯舉、皆不敢偶爲其一。兢兢業業、謹守寒士之常、蓋數十年如一日矣。

二十八歲時、薦族弟慕韓爲歙質學堂教習、以自代。余赴蘇州東吳大學堂肄業、暑假後、患病、久不愈、遂赴上海、就趙靜涵師而養疴焉。先住得善里趙師醫寓習醫、再遷入製造局工藝學堂習化學。盛宮保設立東文學堂、投考者六百餘人、僅取四十人、余與慕韓皆考取、遂同入學堂習日文。吳稚暉先生謂日本文法、盡力而教、盡力而學、不過十日、可得大略、以後宜多閱日書、使文法嫻熟云云。編輯東文典問答、天甫明即起、每至夜深不睡、至爲勤苦。

二十九歲正月、赴上海東文學堂肄業、二月移居趙師醫寓。嗣與俞仲還先生等、商印蒙學讀本全書、遂移居旅館。後又租賃日清書館、與華君純甫、李君靜涵同居。華李二君合譯西洋通史、余編輯廣和文漢讀法。

趙靜涵師謂余曰、

余少時在蕩口舅氏華宅、與若汀表兄、同讀書於一室。若汀每作一文、塾師閱之、輒擲於地、令重作、又復擲地、往往至三四次、如是者一年。余外祖遂作書促舅父荻秋先生、速歸教子、謂阿升作文一年、尙不能清通、奈何。舅父遂自京師歸、教若汀讀書法、每讀一文、必按其節拍轉折、抑揚頓挫以讀之、又依聲之高下疾徐、而以手拍案、如同拍曲者然。如是者讀二月。一日、舅父赴城、謂之曰、今日不能教汝讀、汝不作文者已二閱月、茲有一題、試作之、其題爲管仲之器小哉、作破承題、或作起講、或作全篇均可。迨舅氏自城歸、全篇已作完、文從字順、無一不通處矣。不數年、若汀遂以古文辭名於時云。

三十五歲四月、遷入愛文義路自新醫院任監院、月薪百元、卽以此款捐入醫院爲經費。六月、房主索還醫院房屋、遂遷入貴州路二號。余患腸加答兒、久不愈、當時之瘦弱困苦、非筆墨所能形容。八月間、余遷入昌壽里、是時助余校書者、爲朱君仲濂、經理一切雜務者、爲金子英及濮根保。光緒甲午修譜之役、族兄雨生之力爲多。前年、余在譯書公會、雨生來會中任抄寫。今歲、余薦雨生於自新醫院、學調劑術。至秋間、已學成、忽患赤痢、醫治無效、病歿於自新醫院。嗚呼、雨生窮困已久、有一弟已早卒、妻死亦已數年、餬口四方、奔走於米鹽細故者垂二十年、至今歲始獲稍安。余方冀其他日回鄉里、可以醫藥自立、今遽以疾死、何命之窮耶、是亦可哀也矣。

光緒三十四年十月十九日、德宗景皇帝龍馭上賓。二十一日、慈禧皇太后亦崩。十一月初九日、宣統皇帝登極、帝爲宣宗之曾孫、德宗之姪、攝政王載灃之子也、御名溥儀。

宣統元年己酉、三十六歲。正月、盛宮保囑余聘請譯員八人、譯財政叢書。余聘楊君嵩生爲外科醫員。

三十八歲三月六日，余將移家上海，故回無錫部署一切，檢舊書，得少時日記閱之，覺十年前事，歷歷如在目前。閱先曾祖俊之公手鈔舊譜，懸想百年前事，吾家正盛，神往者久之。至書院衙舊宅，入其室，斷磚殘瓦，零落四隅，蛛網浮塵，積於屋角，蓋賃屋者甫移居他所，而尚未收拾也。余生於斯，身於斯，誦讀於斯者，幾三十年。自遷居連元街新宅後，已久不來此，鄰里之年老者，大抵皆已謝世，撫今追昔，能無慨然。至竣實學堂，堂內有學生二百七十人，余十年前在此教授算學三年，今雖匆匆遊覽一周，已不勝今昔之感矣。三月二十五日，奉母挈妻子，移居上海昌壽里。四月，楊範甫先生自北京回無錫，道過上海，各同鄉觴之於市樓。範甫與余一別五年，鬚髮俱白，頽然老矣，意興亦大不如前。余不禁爲之憮然者久之。八月，武昌革命軍起事，海內響應，滿清亡，余亦將髮剃去。十一月十三日，南京政府成立，大總統孫公文就職。同日，黎公元洪就副總統職於湖北，改用陽曆。十二月二十五日，隆裕皇太后降旨讓位。

余於辛酉年（民國十年）編勸戒錄類編三十二章，訂成四冊，一時印成數千部，其後請梅光羲居士刪爲二十四章，訂成一厚冊，此書大可流通，以勸世人。余近十年中所著各種衛生書，有食物療法、食物與早老、衰老之原因及其預防、結婚與優生學、實用醫學、衛生延年術、用科學來改造中年後之命運法、食物最經濟法、怎樣調理使你身體強壯、日光療法、怎樣創造我的健康法、精神療養法等，皆出版。

三十五 暮年生活

五十八歲、余在上海行醫、已二十三年矣。余友俞鳳賓博士、因腎臟病而歿、僅四十六歲。余已年將六十、筋力就衰、與其鐘鳴漏盡、夜行不休、何如及早息肩、漸有寬閒之致、以補讀少年未讀各書之爲愈乎。故自今年起、卽不爲人治病。去年冬季、余於詒林精舍之屋頂、建小屋一間、爲避暑曝日之所、其面積適與歸震川氏項脊軒相等、而精美則過之。明窗淨几、朝夕婆娑其間、寢興俱適、榮辱皆忘、其樂陶陶、曷其有極。余在斗室中、或端坐、或偃臥、輒手一編、以爲消遣、古人所謂青燈有味、似兒時者、庶幾近之。

五十九歲、自去年起、已不爲人治病、然仍有舊時病人、堅欲余診病者。

六十九歲、今夏虐熱蒸人、世故略簡、八月三日（陰曆六月二十二日）爲余六秩、晉九生日、諸親友欲爲余預祝七十。余自審虛生、已爲慚負、更無名業、足以稱揚、所以有生不做壽、死不開吊之誓。同人爲貫澈余之主張、特定辦法如下、一、不做壽、二、不發柬、三、不設筵、四、凡欲爲余祝壽者、將壽儀一律請用現金、以便完全捐助申報讀者助學金、及上海福幼院、藉宏余之願力、而爲諸公造福。五、凡參加祝者、概贈余近著『怎樣創造我的健康生活』一書。是書爲余五十年著述生活之紀念、凡關於醫學、文學、佛學之著述、及一切攝生與健康方法、均言之甚詳。於不做壽之紀念中、得此紀念物、亦可爲諸公健康之一助云。收款處在申報館、自七月廿四日起至八月五日止、共收六萬六千八百三十五元零八分、撥助福幼院二萬五千元、新聞報館貸學金一萬元、申報館助學金三萬一千八百三十五元零八分、合計如上數。又有直接捐入福幼院者、計三千一百九十六元。又直接捐入新聞報館者、計三百六十元。又震旦大學、因余疊次捐助該校圖書館書及古物、茲特設醫學院

獎金五名、每名四百元、合二千元、分兩期支付、即以助青年者爲余壽儀。以上四處、共計七萬二千三百九十一元零八分。余對各界厚賜、實表示深切之感謝、故詳識於此。其後至十二月初旬、申報館中人聞重慶政府以無線電傳諭嘉獎者二人、一爲顏惠卿先生、一卽獎余之不做壽而有七萬餘元之壽儀捐助善舉云。

昔伍廷芳博士謂余曰、

哺乳動物之壽命、不如飛鳥之長、其故因飛鳥之腸、極不發達、不克多積糞便、故時時排泄之、而無自家中毒之患。哺乳動物之腸極發達、能多積糞便、而不排泄、其腸內實爲種種腐敗菌發酵菌之巢窟。由此等細菌之分解作用、而成之化學物質、以吸收於體內、發現自家中毒症狀、以障害其健康。此說已成鐵案。故腸內之積糞愈久、則所生之細菌愈多、其動物之生命亦愈短。此飛鳥之壽所以長於哺乳動物也。考人之腸內、積有普通細菌極夥、其菌能蘊釀毒質、入人血液、致人衰老、故宜每日將溫開水灌腸、使腸內洗滌清楚、可以延年却病。

余篤信此說。伍博士又謂、

素食戒殺、不但於佛教中爲要義、卽於衛生亦有大益。蓋以肉食者血液濁、易罹痛風症。素食者血液清、富於抵抗力。肉食者神經遲鈍、素食者腦力敏捷。肉食者嗜慾濃、素食者嗜慾淡。肉食者持久力缺乏、素食者持久力富強。肉食者缺乏礦物質、其骨易病、雖發達早而衰老亦早。素食者反是。肉食之孕婦、往往胎兒大而難產、且孱弱而發達緩。素食者亦反是。且動物中所含之脂肪蛋白質、不易消化、而植物中所含者則消化甚易。且蔬菜水果豆類及胡桃花生等、尤富於各種維他命及鹽類、其滋養力遠勝於肉類。此皆近世衛生家最新之學說也。

余亦服膺是說。故自民國四年，即實行素食主義。至今七十歲，血壓不高，血管不變硬，各內分泌腺未壞，各內臟皆完全無病，身體肥瘦得中，耳聰目明，體力未衰，精神飽滿，因戲吟查慎行詩以自壽。其詩曰：人生七十古來稀，萬口流傳老杜詩。笑引南華爲轉語，行年七十似嬰兒。書此以博一粲。余蓋深有味乎其言也。

靜坐法，抱朴子曰：『余聞之師云，人能知一，萬事畢。知一者，無一之不知也。不知一者，無一之能知也。道起於一，其貴無偶，各居一處，以象天地人，故曰三一也。天得一以清，地得一以寧，人得一以生，神得一以靈。老君曰：惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物，一之謂也。故仙經曰：子欲長生，守一當明，思一至，飢一與之糧，思一至渴，一與之漿。一有姓字，服色，男長九分，女長六分，或在臍下二寸四分下丹田中，或在心下絳宮金闕中丹田也。或在人兩眉間，却行一寸爲明堂，二寸爲洞房，三寸爲上丹田也。此乃道家所重，世世歆血，口傳姓名耳。』據抱朴子此說，知老氏之所謂道與一，皆瘦辭隱語，指丹田中真人而言。真人名子丹，衣朱衣，此即道與一之姓氏服色也。故黃庭經曰：黃庭中人衣朱衣，真人子丹當我前。又莊子曰：我守其一，而處其和。楚辭遠遊曰：羨韓衆之得一。韓衆之衆，又作一。韓衆之衆，又作一。韓衆之衆，又作一。參同契曰：道之形相，真一難圖。真誥曰：守真一者，頭不白，禿髮更生，考真一得一守一，即老氏之抱一也，亦即老氏之所謂道也。

習抱一之法者，其要在於靜坐。坐時宜將過去現在未來及一切恩怨愛憎成敗等事，一概遣去，不許思量，勉爲萬緣俱絕之狀。先閉兩目，稍露一線微光，諦觀鼻端，將兩目之光，從外透入，交會於玄關一竅。此竅在兩眉間之中心，一心繫念於此處，名曰回光返照。一回光則周身之精氣，聚於此處，久久不捨，則生赤子，其後赤子化

爲真人、此卽金剛不壞之身也。

此所云金剛不壞身、乃借用佛經語、佛語指無爲眞如言、與此不同、

故太一金華宗旨曰、『專一回光、便是無上妙諦、

回之既久、此光凝結、卽成自然法身。

佛家所謂法身、乃如如不動之法性、與此不同、又無相之實相、卽法身、不必光之凝結、方爲法身也。

又曰、『光已凝結爲法身、漸漸

靈通欲動矣、此千古不傳之祕也。』又曰、『一回光則天地陰陽之氣無不凝、所謂精思者此也、純一者此也、純

想者此也、初行之訣、是有中似無、久之功成、身外有身、乃無中生有、百日專功光纔眞、方爲神火、百日後、光自然

聚、一點眞陽、忽生黍珠、如夫婦交合有胎、便當靜以待之光之回、卽火之候也。』又曰、『陰符經曰、機在目。』黃

帝素問云、『人身精華、皆上注於空竅是也。』案太一金華之所云者、卽老氏之所謂道也、谷神也、守中也、抱

一得一也、常有欲觀其竅也、用其光、復歸其明也、萬物並作、吾以觀其復也、是謂無狀之狀、無物之象、迎之不見

其首、隨之不見其後也、知乎此、則老子玄要之句、無不迎刃而解矣、然此猶爲常有之工夫也、若習之既久、則能

萬緣俱絕、不爲外境所牽、又久之、則身心弛緩、百體全鬆、五官亦無知覺、黜聰墮體、嗒焉坐忘、形如槁木、心若死

灰、無感無求、寂泊之至、無心之定、而無所不定、故曰泰定、莊子云、宇泰定者發乎天光、夫天光則天然之光也、英

國克魯訥博士、曾有實驗、謂吾人身體肌膚、皆不絕向外發射光線、其光之密度合色、因人職業、品行、老弱、男女、

性情、體格、有種種差別、而善人惡人、光差甚遠、可以試驗、蓋賢智仁慈之人、其光美麗云。

按吾國儒家易書詩禮多美盛德之容、要以被四表、格上下、見面盎背爲盛德之至、耶教亦言耶穌登山、示弟子、

其面光明如日、衣白如雪云云、道家亦重頂光、佛光普照大千之說、尤發揮極致。

深信輪迴因果、莊子曰、爲不善於顯明之中者、人得而誅之、爲不善於幽闇之中者、鬼得而誅之、揚子法言曰、

或問壽可益乎、曰德。新序曰、有陰德者、天報以福。觀佛三昧經曰、三界衆生、輪迴六趣、如旋火輪。心地觀經曰、有情輪迴生六道、猶如車輪無始終。法華經方便品曰、以諸欲因緣、墜墮三惡道、輪迴六趣中、備受諸苦毒。身觀經曰、循環三界內、猶如汲井輪。觀念法門曰、生死凡夫、罪障深重、輪迴六道。余深信鬼神禍福、因果輪迴之說、宛如十目十手之監視、不造一切惡業精神、自然和平矣。

三十六 七十歲自祝 附楊棣訪問記

余幼時身體孱弱、長老咸憂其不壽、不意亦居然活到七十歲。堪以自祝者一。

余深知不食動物及蛋類、多食蔬果爲養生上策。楞伽經云、『食肉之人、斷大慈種、我觀衆生、輪迴六道、迭爲父母、六親眷屬、更相噉肉、無非親者、常生害心、增長苦業、流轉生死、不得出離。』余蔬食已久、一則合於衛生、二則不與動物結冤讎、故體力精神、日益頑健、來日方長、尙未有艾。堪以自祝者二。

余閉戶安居、有饘粥足以果腹、有布帛絮綿足以禦歲寒、有子女足以娛晚景、有奴僕足以應門戶、代灑掃、有小屋十餘間、足以蔽風雨、有孫兒女輩五六人、時來書舍嬉戲。真杜詩所謂問事競挽鬚、誰能卽嗔喝者、此種暮年生活、未免享用太過。堪以自祝者三。

吳稚暉先生曰、『雖不利於功名、如有著作傳世、亦不爲人輕賤。』余學無師承、埋頭苦幹者五十年、刻成說文詁林正續二編、佛學大辭典、古泉大辭典等數十種、堪以自祝者四。

去夏諸親友欲爲余預祝七十生日，余自審虛生，已爲慚負，更無名業，足以稱揚，所以有生不做壽，死不開吊之誓。同人爲貫澈余之主張，特定辦法四條：一、不做壽；二、不發柬；三、不設筵；四、必欲爲余祝壽者，改用現金爲申報助學金及福幼院經費。堪以自祝者五。

余性喜聚書，而又喜散，無錫竣實學堂圖書館十之七，皆余所捐助，無錫縣立圖書館、上海市立圖書館、震旦大學圖書館，余捐書亦多。震旦名曰丁氏文庫，約有五萬餘卷，余今尙存藏書十五六萬卷，足爲溫故知新，娛老之資。堪以自祝者六。

余編學佛實談、佛學指南、佛學起信編、六道輪迴錄等書。印光大師皆極推許，梅光羲居士又以此等書稟准法部，作爲監獄中教誨書。余所述之因果輪迴之理，雖歷千萬世而不變，感化之人，諒亦不少。堪以自祝者七。

無錫公花園前，余有住宅二十餘間，約值百餘萬。茲捐助淨業社及佛學會，爲建造三聖閣及研究經典之所，比較余個人保存，必能永久。堪以自祝者八。

申報館舉行籃球比賽，次兒惠康，以最高價購得此球，捐助華北急賑，爲余七十歲紀念，此亦善舉也。堪以自祝者九。

福保年屆七十，始悔一生向外馳求，識神用事之謬。今將上海各團體各善會各學堂董事及院長等職，一概謝絕，專修禪淨，萬緣俱絕，自然解脫。堪以自祝者十。

案右之第六條、實發起於廉南湖先生六十歲辭壽尺牘。其辭曰、

『潛之先生脩明夫人、生不做壽、死不開弔、我的志願如此。前年大病時、曾將此話寫入遺囑、後見裘葆良先生捐免做壽的啓事、我很表同情、當時鈔了幾張、給我兒女們看、留個好榜樣。裘先生說六七月間兒輩寫信來說、年底要回家、替我做七十歲的壽。我心上很不快活、就寫信去說、你們不知道我是絕對不歡喜做壽的麼。你們要替我做壽、就是剝奪我的自由。不自由、毋甯死。他們大掃其興、也就不再說了。我最怕我的貴親戚貴朋友、在這歡喜做壽的環境中、以爲壽翁自己說不做壽、是一句照例的客氣話、那就糟了。不得已、想了一個捐免做壽的辦法、（裘先生於無錫養老堂孤兒院普仁醫院通俗教育館公花園每處捐二百元）表示我不做壽的決心。如果再不相信、我只好對着大家恭恭敬敬磕一百個頭、請你們不要送什麼壽禮來、就是落好了上下款的東西、也都捐免之列。若再有人和我開頑笑、寫好送來、我也要一笑置之。我今年接到家鄉的親友們來信、問我何日回家、要替我與芝瑛做六十雙壽、我雖無力捐免、我的絕對不歡喜做壽、却與裘先生一般、不願兒女們剝奪我的自由。我的貴親戚貴朋友如不相信、我只好學裘先生對着大眾恭恭敬敬磕一百個頭、請大家不要送什麼禮物來、就是落好了上下款的東西、我也要按裘先生的前例、一笑置之。請賢梁孟鑒諒、將我此信登報聲明、免再有人和我開頑笑罷。』民國十六年三月八日廉泉。

案右之第十條、詳解如下。福保年屆七十、始悔一生向外馳求、識神用事之謬。茲當杜門學佛、專修禪淨、以了生死。凡上海市民福利協會、菩提法會等會員、各學堂董事及錫金公所無錫同鄉會、麻瘋救濟會、孔聖學會等董事、上海福幼院董事長院長等職、一概辭退。以後如有開會捐款以及慶吊歡迎等一切事項、皆不敢預聞、即當

登報聲明。總之福保既不好名，又不好利，併不欲冒他人已成功，亦不願代人受過而實做傀儡。此等事皆念想喧動，壞我靜功。今已擺脫種種，專修禪淨，萬緣俱絕，自然解脫。然記曰：時過然後學，則勤苦而難成。古詩云：少壯不努力，老大徒傷悲，其吾之謂歟。

民國三十三年，余雖稱七十一歲，若以實足年月而論，僅可稱爲七十歲。故本書成於今年，而稱爲七十自敘。再錄楊棣君之訪問記，以爲七十年來生活之概述而作本書之結束。

訪問記

勤儉好學 熱誠濟世 丁老先生是大家熟知的人物，無錫人，字仲祐，別號疇隱居士，是一位學者，又是一位國醫。今年已有七十一歲的高壽，還在大通路瑞德里懸壺濟世，爲着人羣服務。在編譯及著作方面，尤其是關於醫學部份的書籍，數量更爲豐富，不但在灌輸智識上有相當成就，而且在提倡衛生方面，確是予以人羣不少助益。

丁氏早年曾當過算學與衛生教授，直到清光緒二十七年，他二十八歲時才開始學醫，和學習日文。後來到三十多歲，才正式在上海行醫刊書。他對於醫學，可說得力於日文不少。在他自訂的年譜中也曾經提到：『余於醫學，稍得一二新智識，皆從日文中來，余之日文，皆得力於宮保設立之東文學堂。』宮保就是大名鼎鼎的盛杏蓀，東文學堂是上海最早的一個日文學校，也許現在還有一二關心文化老先生，尙能記憶得起。在宣統元年，丁氏三十六歲時，盛宮保特派他爲調查日本孤兒養育院等專員，和兩江總督端制軍特派他爲考察日本醫學專員，東渡赴日，參觀千葉醫學院、小石川養育院、帝國醫科大學，及附屬醫院、青山病院、帝國腦病院、胃腸病院、帝國圖書館、東京養育院、岡山孤兒院等，並瀏覽無數日本醫學書。

籍。回國以後，他就開介紹日本醫學的先例，不斷將心得傳之於書冊，行文通暢。雖然現在醫學隨年代的日益進步，然而在當時他的致力於提倡衛生一點上講，確是可頌的。

丁氏的著作中，尚有說文、古泉、佛學等著作，他在這幾方面的研究，如站在純正的學術立場與觀點來說，他的貢獻與成就是超越了前者。其他如助資與捐書等的有利於國家社會人羣之行為，也是可留之於文化史冊。綜上述簡略的歷程中，可看出他如何的勤儉、好學、濟世的修養和精神。記者特前去作了一次訪問。

提倡衛生 健康第一 投過名片以後，銀鬚的丁氏，就笑容滿面的出來，迎我進了牠的診室，精神非常飽滿，一口無錫

鄉音，和風趣健談的談吐，更使人生親切而可敬之感。室內和室外的客堂里，佈置頗為古雅，滿列着線裝書籍，一望就可知這主人生活方面好學情趣。記者說明來意後，他就很謙虛地說：『說我在中日文化交流上有功績，我是不敢當的，在當初我編印醫學方面的書籍，祇能說是我志趣的傾向而已。』而且現在醫學神速進步，那些年代已久的書籍，祇能作為智識的讀物，於實用上，實在已有了更顯著之改進。』『早年一度考察日本醫學，見到他們發達的情形，再回顧到過去因自身的病弱而走上醫學的途徑時，真使我萬分的感動。這數十年來，我所主張與實踐的衛生第一、健康第一，也可以說是受這二方面的影響所致。』『至於說到編譯日文方面的書籍，須當然大部是有關醫學方面的，不能說有所貢獻，祇能說是盡一些棉力。我記得我譯日文的最早一本書，却是屬於文典方面的而且化名『丁福同譯釋』，那書名『中等日本文典譯釋』，一共分三冊，於光緒二十八年由文明書局發行，因着化名的關係，所以很少人知道這件事情。』他很殷誠的談着，後來談到說文、古泉、佛學等學術研究和著作時，他還健步如飛的奔上樓去，拿下數冊古泉著作，和一版滿列漢、隋、唐宋、元

明、等各代古泉贈我，記者除推謝之外，看到他那和愛、康健、童心未滅之風度，思潮上更浮起了一片羨慕情緒。

丁氏收藏歷代的古泉是相當豐富，於研究方面的著作上，尤多超越的成就，這在純正學術研究的觀點上所一致公認的。如古泉大辭典、古泉學綱要、歷代古泉圖說、泉志菁華錄、古泉有裨實用譚、古泉雜記等，均為頗有價值的著作。

貢獻說文 佛學巨著 丁氏對文化上最大的貢獻，是說文詁林正續二編的八十二冊巨著，于右任氏曾對此巨著作

過如下的推薦。『說文解字，為研究國學必備之書，自遜清乾嘉以來，關於說文之著作，不下一二百種之多，學者如欲檢查一字，非遍檢各書不可，而單文零義之散見於各家文集及筆記中者，一時尤難檢閱。今丁君編輯說文詁林，合原書一千餘卷，囊括有清一代許氏之學，成為淵海，檢一字而頃刻即得，得一字而各說咸備。凡古書中之所謂某為正字，某為古文，某為異文等，昔人窮老盡氣而不得者，今費半小時即可得到，所以此書不僅集許學之大成，實亦治說文者最便利之捷徑也。』同時，在研究漢學的日本學術界方面，對這巨著，也曾一致寄予莫大之好評與榮譽。此外，他所編著之佛學大辭典十六冊，也是為人們所注目的一部力作。

丁氏完成上述之幾部巨著，一半由於歷年藏書的豐富，一半是由於自身孜孜不倦之好學。說到藏書，他是和一班愛書如命，不肯供諸同好的所謂藏書家完全不同。他藏書的目的，是將收藏的書集一大成就，就全部慷慨的捐給公眾閱讀的圖書館去，俾使一班苦學青年和學者能得到完整的閱讀和研究機會。所以他捐書有三個條件，第一要保持完整，第二要不得變賣，第三要給人活用。像過去捐給震旦大學圖書館的書，均是具備了上述的條件才出手的。所以他的藏書，或是捐書，是具有一種積極性的行為。

生活濼濼。晚景愉快。在家庭方面，兒孫承歡膝下，加以自身健康如年青人，晚景之愉快，是大家都可以想像得到。生活方面，向來是很嚴肅，如行醫之外，研究研究佛學，或是閱書以消遣。記者問到他健康長壽的養生之術時，他報以微笑的告訴我下面幾條方法。

一、多食水果蔬菜牛乳雞蛋五穀豆類等，又要細嚼緩嚥，又須禁食牛羊鷄鴨豬魚蝦蟹蛤螺臘腸煙酒等物。

二、在屋外多做深呼吸，在屋中須日夜開窗，雖滿床大風，並不會傷風。

三、每日在一定時刻有極通暢之大便一次。

四、每日在屋外有適當之運動。

五、每日抱樂觀主義，又能勉為大笑數次，避免與人衝突。

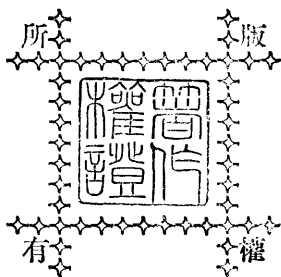
六、早起早睡，又能酣睡，並能節慾。

他還補充說：『食物不宜過飽，於生命與健康上，也有相當的益處。至於臥室之窗常開，我是歷年如是，就是寒冷的氣候，也未曾傷風咳嗽，也許你聽了要感到驚奇吧。』最後他又談到文化方面，指出生活程度的高漲，波動到紙章印刷等的昂貴而影響到文化學術書籍的日趨缺乏加以讀者購買力量薄弱等情形，是當前文化上的一個嚴重的危機，言下有不勝感嘆之概。記者因為上午是丁氏為人診病的時間，所以不願再耽誤他寶貴的時間而告辭了出來，在歸途中，回想着他那種好學與好動而充滿了一片朝氣的個性，我相信誰人對之都會有羨慕與敬佩之同感吧。

疇隱居士七十自敘完



A541 212 0023 4797B



疇隱居士七十自敘 (全一冊)



上海實售中儲券八十元

(郵運匯費另加)

著者 丁福保

出版者 吳叔同

印刷者 上海華中書局

發行者 上海華中書局

(3311001) (一二九二七)



2927)