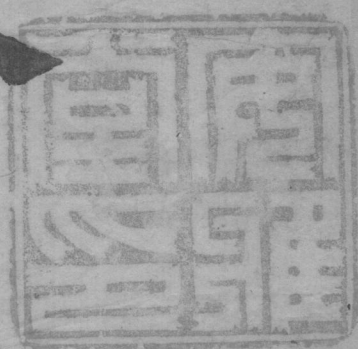


尊
生
八
牋



心遠堂藏板

尊生八牋序

自天地有生之始以至我生其機靈
自我而不滅吾人演生生之機俾繼
我後亦靈自我而長存是運天地不
息之神靈造化無疆之竅二人生我
之功吾人自任之重義亦大矣故尊

生者尊天地父母生我自古後世繼
我自今匪徒自尊直尊此道耳不知
生所當尊是輕生矣輕生者其天地

父母罪人乎何以生爲哉然天地生

自天賦而壽夭於無心俾萬物各得

而聽富貴貧賤於賦畀

順所適以安其生彼生於富貴者宜
享榮茂之尊矣而貧賤者可忘閒寂
之尊哉故余八牋之作無問窮通貴
在自得所重知足以生自尊博採三
門妙論律尊生之清修備集四時怡
養規尊生之調攝起居宜慎節以安

樂之條卻病有方導以延年之術虞
燕聞之溺邪僻叙清賞端其身心防
飲饑之困膏腴修服食苦其口腹永
年以丹藥爲寶得靈秘者乃神故集
奇方於二藏隱德以塵外爲尊唯遐
舉者稱最乃錄師表於百人八者出

入玄筌探索隱秘且每事證古似非
妄作大都始則規以嘉言繼則享以
安逸終則成以善行吾人明哲保身
息心養性之道孰過於此謂非住世
安生要徑哉是誠出世長生之漸門
也果能心悟躬行始終一念深造道

妙得意忘言俾妙論合德調攝合序
所居常安無病可卻謝清賞玩好俾
視空幻花辟飲饌腥羶而味餐法喜
丹藥懷以濟人遐舉逸吾高尚向之
藉窺尊生門戶者至則登其徑奧矣
到此則心朗太虛眼空天界物我無

礙身世兩忘坐致岡陵永年鮐厖住
相逍遙象外游息人間所謂出塵羅
漢住世真仙是卽八牋他日證果諺
謂得魚忘筌文字其土苴哉牋帙當
爲覆瓿矣故知尊生之妙者毋於此
過求亦毋以此爲卑近也乃可與譚

道時萬曆十九年五月朔湖上桃花

漁高濂深甫撰

前野魚志荃文乎其土並其

以封其真跡其明人錄其日

其狀其泉其水其入其捕其

其其其其其其其其其其其

遵生八牋總目

古杭高濂深甫氏編次

清修妙論牋

四時調攝牋

起居安樂牋

延年却病牋

飲饌服食牋

燕閑清賞牋

靈秘丹藥牋

塵外遐舉牋

四部圖書牋

齊趙妙術牋

古詩高麗牋

蘇東坡詩牋

遵生八牋一之目

清修妙論牋

高子曰攝生尚玄非宗異也三教泐門總是教人
修身正心立身行已無所欠缺爲聖爲賢成仙成
佛皆由一念做去吾人稟二五之精成四大之體
富貴者昧養生之理不問衛生有方貧窮者急養
身之策何知保身有道指神僊之術爲虛誣神禪
林之說爲怪誕也六慾七情哀樂銷爍日就形枯
髮稿疾痛病苦始索草根樹皮以活精神命脉悲

哉愚亦甚矣保養之道可以長年載之簡編歷歷
可指卽易有頤卦書有無逸黃帝有內經論語有
鄉黨君子心悟躬行則養德養生兼得之矣豈皆
外道荒唐說也余閱典籍堪佩服者成編牋曰清
修妙論

箋目

遵生寶訓

座右箴言

居家懿訓

敦倫要道

法教佩珠

攝生要語

韋弦佩

視履約

模世語

治病藥

善誘文

勸善錄

遵生寶訓

古杭高濂纂

老子曰人生大期百年爲限節護之者可至千歲如

膏之小炷與大耳衆人大言我小語衆人多煩我少

記衆人悻怖我不怒

莊子曰能遵生者雖富貴不以養傷身雖貧賤不以

利累形

妙真經曰人常失道非道失人人常去生非生去人
故養生者慎勿失道爲道者慎勿失生使道與生相

守生與道相保
河圖帝視萌曰侮天地者凶順天時者吉春夏樂山
高處秋冬居卑深藏

雜書寶子命曰古人治病之方和以醴泉潤以元氣
藥不辛不苦甘甜多味常能服之津流五臟繫之在
肺終身無患
太上九行曰行無爲行柔弱行守雌勿先于動是名
上三行行無名行清淨行諸善是名中三行行忠孝
行知足行推讓是名下三行

玉樞經曰道者以誠而入以默而守以柔而用可以
幾矣

真誥曰鏡以照面智以照心鏡明則塵垢不染智明
則邪惡不生

亢倉子曰導筋骨則形全剪情慾則神全靖言語則
福全

洞神真經曰養生以不損爲延年之術不損以有補
爲衛生之經

元道真經曰生可冀也死可畏也草木根生去土則

死魚鼈沉生去水則死人以形生去氣則死故聖人
知氣之所在以爲身寶

黃帝內傳曰食風者靈而延壽筭食穀者多智而勞
形神食草者愚痴而足力食肉者鄙勇而多嗔服氣
者常存而得道

小有經曰才所不勝而強思之傷也力所不任而強
舉之傷也深憂而不解重喜而不釋皆傷也

定觀經曰有事無事常若無心處靜處喧其志惟一

制而不著放而不動處喧無惡涉事無惱者此是真

定

妙真經曰視過其目者明不居聽過其耳者精不守
愛過其心者神不居牽過于利者動卽懼

經曰精氣神爲內三寶耳目口爲外三寶常使內三
寶不逐物而施外三寶不誘中而擾

太玄經曰喜怒傷性哀樂傷神傷性則害生傷神則
侵命

胎臍論曰先除慾以養精後禁食以存命是知食胎
氣飲靈元爲不死之道返童還年

梓潼寶章曰饒一着添子孫之福壽退一步免駒隙
之易過忍一言免駟馬之難追息一忍養身心之精
和命

金笥籙曰心不留事一靜可期此便是覓靜底頭路
也不惑而惑快之實不惑中而對

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慾則流浪生死之海
是害先于恩也

仙經云覺與陽合寐與陰并覺多則寃強寐久則魄

壯

元始經曰喜怒損性哀樂傷神性損則害生故養性以全炁保神以安身氣全體平心安神逸此全生之訣也

三茅君訣曰神養于氣氣會于神神氣不散是謂修真

重陽師曰老人于十二時中行住坐卧一切動中要把心似泰山不搖不動謹守四門眼耳鼻口不令內入外出此名養壽緊要

譚景昇化書曰忘形以養氣忘氣以養神忘神以養
虛

白玉蟾曰薄滋味以養氣去嗔怒以養性處卑下以
養德守清淨以養道

玄關秘論曰無心于事則無事于心故心靜生慧心
動生昏

又曰靈氣謂之神休氣謂之鬼煩氣謂之虫魚雜氣
謂之禽獸姦氣謂之妖邪

崔誠箴曰動不肆勤靜不燕逸

真訓曰眼者身之鏡耳者體之牖視多則鏡昏聽衆則牖閉面者神之庭髮者腦之華心悲則面焦腦減則髮素精者體之神明者身之寶勞多則精散營竟則明消

彭祖曰凡人不可無息當漸漸除之人身虛無但有游氣氣息得理而病不生

太上日用經曰飲食餐完禁口端坐莫起邪念調息綿綿呼吸自在似有如無心火下降腎水上升口中

津生靈真附體

四十二章經云斷欲去愛識自心源內無所得外無所求心不戲道亦不結業是亦爲道

庚桑曰全汝形抱汝生毋使汝思慮營營故外不勞形于事內無思想之患則形體不弊精神不散可以延年

老子曰知足不辱知止不殆

內經曰謹和五味骨正筋柔氣血以流腠理以密長
有天命

淮南子曰太喜墜陽太怒破陰

天隱子曰潔身虚心深居靜室收心復性遺形忘我
萬法通靈是爲五漸之門

... 卷之...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

座右箴言

古杭高濂

司馬溫公解禪六偈

忿怒如烈火利欲如鋸鋒終朝長戚戚是名阿鼻獄
顏回甘陋巷孟軻安自然富貴如浮雲是名極樂國
孝悌通神明忠信行蠻貊積善來百祥是名作因果
仁人之安宅義人之正路行之誠且久是名不壞身
道德修一身功德被萬物爲賢爲大聖是名佛菩薩
言爲百世師行爲天下法久久不可掩是名光明藏

黃山谷四印

我提養生之四印居家所有更贈君百戰百勝不如
一忍萬言萬當不如一默無可揀擇眼界平不藏秋
毫心地直我肱三折得此醫自覺兩踵生光輝蒲團
日靜鳥吟時爐薰一炷試觀之四休四印老少富貴
無量無邊普同供養

崔子玉座銘

毋道人之短毋說己之長施人慎勿念受施慎勿忘
世譽不足慕惟仁爲紀綱隱心而後動謗議庸何傷

毋使名過實守愚聖所藏
在涅貴不淄曖曖內含光
柔弱生之徒老氏戒剛強
行行鄙夫志悠悠故難量
慎言節飲食知足勝不祥
行之苟有恒久久自芬芳

嵇中散五難

養生有五難名利不去爲一難
喜怒不除爲二難聲色不去爲三難
滋味不薄爲四難神蕩精散爲五難
五者不去心雖希壽口誦至言咀嚼英華
呼吸太陽不能挽其天且病也五者能絕則信順日濟道德日
祈生而有神不求壽而延年矣

快活四事

會做快活人凡事莫生事會做快活人省事莫惹事
會做快活人大事化小事會做快活人小事化無事

真人大計

疎懶者壽慳靳者天放散劬勞之異也田夫壽膏梁
天嗜慾多少之驗也處士少疾遊子多患事務煩簡
之殊也故俗人競利道士罕營

林君復四箴

飽藜藿者鄙膏粱樂貧賤者鄙富貴安義命者輕生

死遠是非者忘臧否

圭峯要箴

隨時隨處息業養神曇倫云行住坐臥離念淨心人
可以利濟通達者常力行之患難困苦者力救之皆
如已身之事此外功德也修此勿責人報勿希天祐
天若有靈人若有知理合何如哉清心釋累懲忿窒
慾求自然智住無礙行此內功德也修此勿期道勝
勿思瑞應經若不誣教若不虛理合何如哉

又

所見有是有不是此世間妄眼也無事無不事方爲
出世真眼所知有可有不可此爲世間妄心也無可
無不可方爲出世真心高一步者眼界常不分別心
界常得安和

薛子家箴

爲家以正倫理別內外爲本以尊祖睦族爲先以勉
學修身爲次以樹藝牧畜爲常守以節儉行以慈讓
足已而濟人習禮而畏法可以寡過可以靜攝而無

王通要語

靜漠恬淡所以養生也和愉虛無所以據德也外不
亂內卽性得其宜靜不動和卽德安其位養生以經
世抱德以終年可謂能體道矣

關尹三在四少

困天下之智者不在智而在愚窮天下之辯者不知
辯而在訥服天下之勇者不在勇而在怯少言者不
爲人所忌少行者不爲人所短少智者不爲人所勞
少能者不爲人所役

太一六字經

予有經三部共只六字儒者誦之成聖道士遇之成
僊和尚誦之成佛但要體認奉行一字經曰忍二字
經曰方便三字經曰依本分是也三經不在大藏只
在靈臺

袁氏世箴

在仕者事上官如畏友視吏胥如僕隸撫良民如子
弟則無往而非學矣居家者事親如君敬尊屬如上
官待兄弟如親賓如同僚慈幼少恤耕役者如百姓

御奔走使令者如吏卒而少加寬焉是亦爲政矣

司馬溫公家訓

積金以遺子孫子孫未必能守積書以遺子孫子孫
未必能讀不如積陰德于冥冥之中以爲子孫長久
之計

王伯大四留銘

留有餘不盡之巧以還造化留有餘不盡之祿以還
朝廷留有餘不盡之財以還百姓留有餘不盡之福
以遺子孫

寇萊公六悔銘

官行私曲失時悔富不儉用貧時悔藝不少學過時
悔見事不學用時悔醉不狂言醒時悔安不將息病
時悔五言大

陳茂卿夙興箴

鷄鳴而起思慮漸馳盍於其間澹以整之或省舊愆
或紬新得次第條理瞭然默識本既立矣昧爽乃興
盥櫛衣冠端坐歛形提掇此心皦如出日嚴肅整齊
虛明靜一乃啟方策對越聖賢夫子在坐顏曾後先

聖師所言親切敬德弟子問辯反復參訂事至斯應
則驗于爲明命赫然常目在之事雖旣已我則如故
方寸湛然凝神息慮動靜循環惟心是監靜存動察
勿貳勿參讀書之餘間以遊詠發舒精神休養情性
日暮人倦昏氣易乘齋莊恭敬振振精明夜久斯寢
齊手歛足不作思惟心神歸宿養則以夜貞則復元
念茲在茲日夕乾乾

余近亦甚作又請字
管字雖其不計以計心
日暮人辭骨業思乘齋
心渡心參前書之斜開
式打斯然致幅息真烟
四劍平為便命越於常
聖臨視言歸以遊辭策
千問辯又辭參情事至
漁歌

居家懿訓

浮梁張鳴鳳輯

凡爲宮室必辨內外深宮邃門內外不共井不共浴
堂不共廁男治外事女治內事男子晝無故不處私
室婦人無故不窺中門夜行以燭有故出必擁蔽其
面男僕非有繕修及有大故不入中門有大故入中
門婦人必避之不可避亦必以袖遮其面女僕無故
不出中門有故出中門亦必擁其面鈴下蒼頭只令

通內外之物毋得輒升堂室入庖厨

司馬溫公
居家雜儀

治家之法門戶墻垣務宜嚴固男女貴賤當分內外
家長主婦時常檢點不得泥於私愛及怠於防閑以
致男女混雜貽笑於人以忝祖宗

衛陽王
氏家訓

清晨早起昏晚早睡可防婢僕姦盜婢妾若與主翁
親近多挾此私通僕輩有子則以主翁藉口畜愚賤
之裔至破家者多矣凡有婢妾不可不謹其始而防
其終

人有婢妾不禁出入至與外人私通有姪不正其罪
而不遽逐去者徃徃有於主翁身故之後言是主翁

遺腹子而求歸宗旋致興訟世俗所宜禁此免累後

人

袁氏
世範

婢僕當謹內外男不得入中堂女不得出外戶主父

主母當關防恐有意外之事尤當均其衣食使不至

饑寒其中有可用者男為之婚女為之嫁其不可者

逐之

衡陽王
氏家訓

婢僕傳言出入內門年及十二更以少者

許九杞
家則

正家之道當痛絕雜閑女流不可聽其私相出入蓋

此流多陰智能揣婦人意向且巧為詞說又能鼓動

人妻孥無識未有不墮其術中故骨肉之離間隣里
之忿爭皆此流構之也抑或甚焉或爲賊之導或爲
姦之媒其害有不可勝言者明微君子宜必有以待
之矣

劉畏所省
躬長語

凡內外僕婢
爲咸起櫛盥漱衣服男僕灑掃
廳事及庭鈴下蒼頭
庭女僕灑掃堂室設椅
卓陳盥漱櫛醜之具主父主母既起則拂床展衾侍
令左右以備使令退而具飲食得閒則浣濯紉縫先
公後私及夜則復拂床展衾當晝內外僕妾惟主人

之命各從其事以供百役

凡男僕有忠信可任者重其祿能幹家事次之其專務欺詐背公徇私屢爲盜竊弄權犯上者逐之

凡女僕年滿不願留者從之勤儉少過者資而嫁之其兩面二舌飾虛造讒言離間骨肉者逐之屢爲盜竊者逐之放蕩不謹者逐之有離叛之志者逐之

司馬

溫公居家雜儀

蠹家莫甚於坐食家衆勿容遊手僕婢雖供使令者

有課視專執量減分數耳童男女十許歲度力分授

難收掃績毋令惰曠期於各食其力

婢僕罪非姦盜杖責至二十笞悍難制者宜即放絕

亦毋嚴刑

一應減獲亦人子也宜常恤其饑寒節其勤苦療其

疾痛時其配偶情通如父子勢應如臂指我則廣吾

仁心而彼自竭其情力矣

許九杞家則

凡婢僕有小過不可親自鞭撻蓋一時怒氣所激鞭

打之數必不記徒且費力婢僕未必知畏惟徐徐責

問令他人責而鞭之視其過之輕重而定其數雖不

過怒自然有威婢僕亦自畏憚矣

凡宗族婦女不得習爲華麗耽於麴蘖性務端莊靜
一寡言慎行奉舅姑以孝事丈夫以敬待妯娌以和
接子孫以慈愛凡有吉凶之事務在謹內外別尊卑
辨親疏惟盡閨門之禮不預閫外之謀易曰男正位
乎外女正位乎內男女正天下之大義也

衡陽王
氏家訓

一諸婦主饋十日一輪年六十者免之新娶之婦與

假三月三月之外卽當主饋主饋之時外則告于祠

堂內則會茶以聞于衆托故不至者罰其夫膳堂所

有鎖鑰及器皿之類主饋次第交之禮其夫欲娶
諸婦之於母家二親存禮當歸寧無者不許其有吊
慶勢不可已則勿拘
婦人親族有爲僧道者不許往來
諸婦工作當聚一處機杼紡績各盡所長非但別其
勤惰且革其私心

女子年及八歲不許隨母到外家餘雖至親之家亦
不許往違者重罰其母

事有可嫌君子必辨惟帷簿不修防閑無術男女相

滯而淫德彰矣人能防微杜漸使男女不親授受貴
賤不相混處凡內外婦女之親接拜以禮卻避有常
毋或挑戲笑語以啟亂端微如婢妾尤嚴僕隸同居
之戒此治家之大坊也

以上蒙
南鄉約

婦來三月內女生八歲授讀女教列女傳使知婦道
然勿令工筆札學詞章

主婦職在中饋烹飪必親米鹽必課勿離竈前女婦
日守閨闔躬習紡績至老勿踰內門下及侍女亦同
約束如有恣性越禮遊山上冢賽神燒香銜露體面

殊非士族家法子孫必泣諫之父兄丈夫必痛遏之

二條許

氏家則

朱文公居家四本讀書起家之本勤儉治家之本和
順齊家之本循理保家之本

富人有愛其小兒者以金銀珠寶之屬飾其身小人
有貪者於僻靜處壞其性命而取其物雖聞于官寘
于法何益小兒非有壯夫携抱不可令游行街巷恐

有誘畧之人

袁氏
世範

買婢妾不可不細詢其所自來恐有良人之女爲其

所誘若果然則告之于官不可還與引來之人恐自

殘之

許氏家則

要畧云三姑者尼姑道姑卦姑也六婆者牙婆媒婆

師婆虔婆藥婆穩婆也蓋與三刑六害同人家有一

於此而不致奸盜者幾希若能謹而遠之如避蛇蝎

庶乎爭宅之法

蒙南鄉約

別宅子遺腹子宜及早收養教訓免致身後論訟或

已習為愚下之人方欲歸宗尤難處也女亦然或與

雜濫之人通私或婢妾因他逐去皆不可不於生前

早有辨明恐身後有求歸宗而暗昧不明子孫被其

害者

袁氏世範

胡文定公曰善保家者戒與訟善保國者戒用兵訟

不可長訟長雖富貴必蔽兵不可久兵久雖大國必

誦

蒙南鄉約

今人不忍一言之忿或爭銖兩之利遂相構訟夫我

欲求勝於彼則彼亦欲求勝於我仇仇相報遂至破

家蕩產禍貽子孫豈若含忍退讓使鄉里稱為善人

子孫亦蒙其庇乎

陽明諭俗

勤有三益蓋民生在勤勤則不匱一夫不耕必受其
饑一婦不蠶必受其寒是勤可以免饑寒也農民晝
則力作夜則頽然甘寢故非心淫念無從而生晉公
父文伯之母曰瘠土之民莫不向義勞也淵明詩曰
田家豈不苦弗獲辭此難四體誠廼疲而無異慮于
是勤可以遠淫辟也戶樞不蠹流水不腐周公論三
宗文王必歸之無逸呂成公釋之曰主靜則悠遠博
厚自強則堅實精明操存則血氣循軌而不亂收斂
則精神內守而不浮是勤可以致壽考也

季元衡儉說云與其貪饕以招辱不若儉而守廉干
請以犯義不若儉而全節侵奪以聚仇不若儉而養
福放肆而遂欲不若儉而安性

自警編

奢者三歲之計一歲之用儉者一歲之計三歲之用

至奢者猶不及至儉者尚有餘奢者富不足儉者貧
有餘奢者心常貧儉者心常富奢者濫親人所以多
過儉者能擇人所以寡禍奢者事君必有所辱儉者
事君必保其祿奢者多憂儉者多福能終其儉者可

以爲天下牧

河南曹氏
家親輯畧

道阻不
夫不
心受其

東坡云自今以往早晚飲食不過一爵一肉有尊客
盛饌則三之可損不可增有召我者預以此告之一
曰安分以養福二曰寬胃以養氣三曰省費以養財
人言居家久和者必本於能忍然知忍而不知處忍
之道其失尤多蓋忍或有藏蓄之意人之犯我藏蓄
而不發不過一再而已積之既多其發之如洪流之
決不可遏矣不若隨而解之不置胸次曰此其不思
爾曰此其無知爾曰此其失誤爾曰此其所見者小
爾曰此其利害寧幾何而使之入于吾心雖日犯我

者十數亦不至形於言而見於色然後見忍之功效

為甚大此所謂善處忍者

袁氏世範

人生至樂無如讀書至要無如教子富者之教子須

是重道貧者之教子須是守節

養正語錄

視履約

甬上屠本峻

會有不赴者宜赴者時有不出者宜出者事有不
行者有可却者景有宜賞者列爲視履考祥

會有九不赴

喪家題主

請酒望茶

鄉飲酒席

酒席誇張

華筵特設

不尚古風

苛責小禮

非義相干

勢要在位

會有六宜赴

幽客相期

高僧相約

韻主坐邀

勝地相游

尊長相呼

知己患難

時有八不出

遁情客至

市道挾交

術士持書

路遠乏輿

強要紹介

和解不從

大寒大雨

公行請託

時有六宜出

天街月明

長林雪霽

園苑看花

郭外踏青

高僧講經

里中賽社

事有八不宜
賞者贈之
夢至對時
出端則出
物主也
貴客上官不宜接宜
贖而貴游書札不宜修
景官
貨物時價不宜談
昔贈之評人短長不宜和
不出
不在社會不宜預望
款類有司得失不宜詢
諾人以事不宜輕
畫未成作置書郵不宜許
事有十二可卻

塗几研
刻到
撰筆墨
朝式與
指指書畫

不信仙佛及惡人說

摘花香

翻亂人書籍
東帖祕笈

無情談笑

倒弄香灰
間斷妙言

談已長矣

唾不擇地

喜注仕宦陞降闕訟闕悻沒慶紫事

景有六宜賞

晴夏晚雲不宜
春雪未消
於亂清流急湍

瓶花燦爛不宜
斗室清談
雅童度曲

會有宜赴而不赴者謂之怪誕
時有宜出而不出

者謂之鄙陋
事有宜謝而不謝者謂之醉生
景有

宜賞而不賞者謂之夢死
怪誕也鄙陋也醉生也

藥死也非吾藥籠中物矣

卷之三

三

三

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

食觀

一 涪翁五觀坡翁三養誠終食之不可違也因拈出
二 座右既取自銘併以示客

涪翁五觀

一 曰計功多少量彼來處

二 此食墾植收穫春磨淘汰炊煮乃成用功甚多何
況殺害生靈爲己滋味一人之食十人作勞家居
則食父母心力所營縱是己財亦承餘蔭仕宦則
食民之膏血大不可言

二曰忤已德行全缺應供

始于事親中于事君終于立身全此三者應受供養無愧缺則已否當愧耻不敢盡味

三曰防心爲過貪等爲宗

於上味食務遠物而求難得是之謂貪於下味食起恚怒以口腹之故鞭朴人是之謂嗔食不過充饑而求食前方丈是之謂痴君子食無求飽離此

過也

四曰正事良藥爲療形苦

五穀五蔬以養人魚肉以養老形苦者饑渴爲主
病四百四病爲客病故須食爲醫藥以自扶持是
故知足者舉筋常如服藥

五曰爲成道業方受此食

君子無終食之間違仁先結款狀然後受食既食
不可怠于道業

坡翁三養

東坡居士自今日已往不過一爵一肉有尊客盛饌
則三之可損不可增有召我者預以此先之主人不

從而過是者乃止一曰安分以養福二曰寬胃以養
氣三曰省費以養財元符三年八月

欽定三

不負忘于

庚午

正曰

造快

融四百

正遠

酒鑒

余性不飲喜看人飲席間惡態徃徃而過安之耳
高君揭酒鑒十八事因廣八十四事分畏畏二品
畏品四十二事

好做身分屢速不至

隱匿年齒固遜坐位

初筵退託將撤不休

持杯在手到口復置

逢人訴窮竟席不歡

偶語不歇獻酬都忘

要人尊令人令不尊

醉必徃狂揀人罵坐

辨論是非略起滿堂

峨冠御席爭執禮法

自己與盡輒便起身

福祿壽令專屬一人

痛惡他人控訴席上

分曹行令越趨攬預

推算貨殖不暇舉杯

醒務木訥醉轉嘵嘵

誇將勢利滿口胡柴

好講中冓刺刺不倦

席間博奕賓主不禮

行令怠忽皆瀉一杯

心屬一人四座不顧

奪席迂談傍若無人

有心梗令務為支離

正襟危坐儼若木雕

據案橫肱恣意饕餮

入杯我筋人筋我杯

燖肉不盡仍置原豆

初令不禮令到方問

童僕林立羅綺揚揚

席邊吐酒四坐憎厭

拳勝驕矜輸不引服

調弄醉客如挈傀儡

慣序家勢流水不停

陡起風波彼倡此和

苦罰苛求逞私行報

嫌餽麤糲筋不需唇

王席謙卑客坐傲岸

甫別杯學輒肆訕誚

頰溢鯉鯢舌翻名理

屢講詩文不知忌止

裸形露頂豕飲狼餐

坐逢俊秀專挾市交

猥品四十二事

筋不少停全無遜讓

多方推故遇貴輒飲

對語未竟轉撥左右

心事發洩托醪軒睡

強人歌唱及唱不聽

講說遷除杯酌俱廢

頻矚寵倖防人調戲

誘人犯令袖手旁觀

市語絮叨唾沫滿案

不論生熟一味諧謔

附耳囁語起坐無常

觴政繁苛始終屢變

知人量淺故罰深杯

不知音律妄加褒貶

志在佞主遇饌必褒

曲無腔板倚醉號呶

行令必差屢提不記

恣意狼籍盆案淋漓

求人寄杯索還動氣

憎嫌他饌自携供具

對妓調情醜態畢露

搥果授僕苦眼鋪眉

容僕攀談全不禁止

勸人媚竈多方引喻

越席搥物不揀精麤

席上取果喫一袖二

飲不擇酒全無風味

說持兩可湯無可否

敲案搥拳自擬豪舉

引人酒瘋助已典趣

做色漏馬別生枝蔓

館釘珍羞專佞一人

盛列膏粱不尚蔬食

誇耀小品物物精典

草具酸澆遞相苦勸

過爲趨承反惹不歡

提昏賣政不遵紀律

不揣可否一味唯唯

道聽塗說宛如親觀

專打磕睡不顧賓主

心本貪杯故意犯令

響作知音亂敲檀板

觴政酒鑿皆酒人之事山澤所宜施于軒冕險矣

行于闕閱左矣授于高華駭矣戒慎旃哉戒慎旃

哉屠田叔跋

田人醉麻也

君不辨酒全無風刺

宿林兩行

談論豈必不林談處

散土如來

容對藝籍全不禁止

博入

性放隨靜

詳果

雲間陳繼儒

一生都是命安排

求甚麼

今日不知明日事

愁甚麼

不禮爹娘禮世尊

敬甚麼

弟兄姊妹皆同氣

爭甚麼

榮華富貴眼前花

傲甚麼

兒孫自有兒孫福

憂甚麼

奴僕也是爹娘生

凌甚麼

當官若不行方便

做甚麼

公門裏面好修行

兇甚麼

刀筆殺人終自殺

刁甚麼

舉頭三尺有神明

欺甚麼

文章自古無憑據

誇甚麼

他家富貴前生定

妬甚麼

前世不修今受苦

怨甚麼

豈可人無得運時

刻急甚麼

人世難逢開口笑

苦甚麼

補破遮寒暖卽休

擺甚麼

纔過三寸成何物

饒甚麼

死後一文將不去

慳甚麼

前人田地後人收

占甚麼

聰明反被聰明誤

巧甚麼

虛言折盡平生福

謊甚麼

是非到底自分明

辨甚麼

暗裏催君骨髓枯

淫甚麼

闕賭之人沒下稍

耍甚麼

治家勤儉勝求人

奢甚麼

人爭閑氣一場空

惱甚麼

惡人自有惡人磨

憎甚麼

冤冤相報幾時休

結甚麼

人生何處不相逢

狠甚麼

世事真如一局棋

算甚麼

誰人保得常無事

誚甚麼

穴在人心不在山

謀甚麼

欺人是禍饒人福

卜甚麼

一目無常萬事休

心甚麼

得便宜處失便宜

貪甚麼

一目無常萬事林

學海

辨野宜致尖野宜

食其類

施人望報是一病

無施責人是一病

與人追悔是一病

好自怨憎是一病

好殺蟲畜是一病

蠱道厭人是一病

毀譽高才是一病

憎人勝己是一病

毒藥酖飲是一病

心不平等是一病

以賢噴嗃是一病

追念舊惡是一病

不受諫諭是一病

內踈外親是一病

投書敗人是一病

笑愚痴人是一病

煩苛輕躁是一病

摘搥無理是一病

好自作正是一病
多疑少信是一病

笑顛狂人是一病
蹲踞無禮是一病

醜言惡語是一病
輕慢老少是一病

惡態醜對是一病
了戾自用是一病

好喜嗜笑是一病
當權任性是一病

詭譎諛諂是一病
嗜得懷詐是一病

兩舌無信是一病
乘酒凶橫是一病

罵詈風雨是一病
惡言好殺是一病

教人墮胎是一病
干預人事是一病

鑽穴窺人是一病

不借懷怨是一病

負債逃竄是一病

背向異詞是一病

喜抵捍戾是一病

調戲必固是一病

故迷悞人是一病

探巢破卵是一病

驚胎損形是一病

水火敗傷是一病

笑育聾啞是一病

亂人嫁娶是一病

教人捶撻是一病

教人作惡是一病

含禍離愛是一病

唱禍道非是一病

見貨欲得是一病

強奪人物是一病

此爲百病也人能一念除此百病日逐點檢使一病
不作決無災害痛苦煩惱凶危不惟自己保命延年
子孫百世永受其福矣

大藏經曰古之聖人其爲善也無小而不崇其于惡
也無微而不改改惡崇善是藥餌也錄所謂百藥以
治之

思無邪僻是一藥

行寬心和是一藥

動靜有禮是一藥

起居有度是一藥

近德遠色是一藥

清心寡慾是一藥

推分引義是一藥

不取非分是一藥

雖憎猶愛是一藥

心無嫉妬是一藥

教化愚頑是一藥

諫正邪亂是一藥

戒勅惡僕是一藥

開導迷誤是一藥

扶接老幼是一藥

心無狡詐是一藥

拔禍濟難是一藥

常行方便是一藥

憐孤恤寡是一藥

矜貧救厄是一藥

位高下士是一藥

語言謙遜是一藥

不負宿債是一藥

愍慰篤信是一藥

敬愛卑微是一藥

語言端慤是一藥

推直引曲是一藥

不爭是非是一藥

逢侵不鄙是一藥

受辱能忍是一藥

揚善隱惡是一藥

推好取醜是一藥

與多取少是一藥

稱歎賢良是一藥

見賢內省是一藥

不自誇彰是一藥

推功引善是一藥

不自伐善是一藥

不掩人功是一藥

勞苦不恨是一藥

懷誠抱信是一藥

覆蔽陰惡是一藥

崇尚勝已是一藥
安貧自樂是一藥

不自尊大是一藥
好成人功是一藥

不好陰謀是一藥
得失不形是一藥

積德樹恩是一藥
生不罵詈是一藥

不評論人是一藥
甜言美語是一藥

災病自咎是一藥
惡不歸人是一藥

施不望報是一藥
不殺生命是一藥

心平氣和是一藥
不忌人美是一藥

心靜意定是一藥
不念舊惡是一藥

匡邪弼惡是一藥

聽教伏善是一藥

忿怒能制是一藥

不干求人是一藥

無思無慮是一藥

尊奉高年是一藥

對人恭肅是一藥

內修孝悌是一藥

恬靜守分是一藥

和悅妻孥是一藥

以食飲人是一藥

助修善事是一藥

樂天知命是一藥

遠嫌避疑是一藥

寬舒大度是一藥

敬信經典是一藥

息心抱道是一藥

爲善不倦是一藥

濟度貧窮是一藥
捨藥救疾是一藥

信禮神佛是一藥
知機知足是一藥

清閑無慾是一藥
仁慈謙愛是一藥

好生惡殺是一藥
不寶厚藏是一藥

不犯禁忌是一藥
節儉守中是一藥

謙已下人是一藥
隨事不慢是一藥

喜談人德是一藥
不造妄語是一藥

貴能援人是一藥
富能救人是一藥

不尙爭鬪是一藥
不淫妓青是一藥

不生奸盜是一藥

不懷呪厭是一藥

不樂詞訟是一藥

扶老挈幼是一藥

此爲百藥也人有疾病皆因過惡陰掩不見故應以
疾病因緣飲食風寒惡氣而起由人犯違聖教以致
魂迷魄喪不在形中肌體空虛精氣不守故風寒惡
氣得以中之是以有德者雖處幽闇不敢爲非雖居
榮祿不敢爲惡量體而衣隨分而食雖富且貴不敢
恣欲雖貧且賤不敢爲非是以外無殘暴內無疾病
也吾人可不以百病自究以百藥自治養吾天和一

心志作者年壽之地也哉

一、不惟此也

一、不惟此也

一、不惟此也

一、不惟此也

一、不惟此也

一、不惟此也

一、不惟此也

一、不惟此也

一、不惟此也

善誘文

宋 陳錄

趙清獻公座右銘

依本分 無煩惱

莫妄想 常快樂

待則甚 一在他

怎奈何 休理會

知足勝持齋 萬事隨緣
何須特地

無求勝布施 無求自安
布施貪福

懼法朝朝樂

懼則不為心地常樂

欺公日日驚

欺則自知心豈不驚

爭先徑路機關惡

急於趨利用心必惡

近後語言滋味長

謙退自守情況甚佳

爽口味多須作疾

偏勝之味疾疹隨作

快心事過必為殃

一時快意事過傷身

得便宜處莫再去

得失無常事不可必

怕人知事莫萌心

先察可否然後起意

甚喜中勿許人物

不副所願即成妄語

盛怒中勿荅人簡

既形紙筆
溢語難收

無心於事無事於心

兩者既無
即得解脫

聞諸惡言如風如響

彼自妄發
何須理會

人有不及可以情恕

嗔心便息
事過無悔

非意相干可以理遣

當一無事
胸中泰然

良田萬頃日食二升

一飽之外
皆他人享

大厦千間夜卧八尺

一席之外
皆是餘地

說得一尺行得一寸

說而不行
損氣無益

但行好事莫問前程

好事若行
前程自在

日用八如

無私如天地光明如日月靜重如須彌深廣如大海
無住如虛空隨順如流水榮辱如空華冤親如夢幻
守此八如一生事畢

省心雜言

聞善言則拜告有過則喜有聖賢氣象

和以處衆寬以接下恕以待人君子人也

誠無悔恕無怨和無仇忍無辱

以責人之心責已則寡過以恕已之心恕人則全交

寡言省謗寡慾保身

多言獲利不如默而無害

以忠孝遺子孫者昌以智術遺子孫者亡以謙接物

者強以善自衛者良

爲子孫作富貴計者十敗其九爲人作善方便者其

後受惠

耳不聞人之非目不視人之短口不言人之過庶幾

爲君子

廣積不如教子避禍不如省非

屈已者能處衆好勝者必遇敵

結怨於人謂之種禍捨善不爲謂之自賊

孝於親則子孝欽於人則衆欽

內睦者家道昌外睦者人事濟

食能止饑飲能止渴畏能止禍足能止貪

知足則樂務貪則憂

爲政之要曰公與清成家之道曰儉曰勤

不自重者取辱不自畏者招禍不自滿者受益不自

是者博聞吉凶悔吝非天無有不由已者

張飽帆於大江驟駿馬於平陸天下之至快反思則
憂處不爭之地乘獨後之馬人或我嗤樂莫大焉

卷之三十一

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

勸善錄

淮海秦氏

人與物同

貪生畏死人與物同也愛戀親屬人與物同也當殺戮而痛苦人與物同也所以不同者人有知物則無知人能言物則不能言人之力強物之力則微弱人以其無智不能自蔽其身以其不能言而不能告訴以其力之微弱不能勝我因謂物之受生與我輕重不等遂殺而食之凡一飲一食不得肉則不美至于

辦一食又不止殺一物也食鳩鴿鶴雀者殺十餘命
方得一羹食蚌蛤蝦蜆者殺百餘命方得與羹又有
好美味求適意者則不止據現在之物順平常之理
殺而食之或驅役奴隸遠致異品或畜養雞魚犬彘
擇肥而旋殺生蟹投糟欲其味入鰾魚造膾欲有經
紋聚炭燒蚌環火逼羊開腹取胎刺喉瀝血作計烹
煎巧意鬪飮食之旣飽則揚揚自得少不如意則怒
罵庖者嗟乎染習成俗見聞久慣以爲飲食合當如
此而不以爲怪深思痛念良可驚懼

衆生愛戀性命

經云一切畏刀杖無不愛壽命故王克殺羊羊奔客而告訴鄒文立殺鹿鹿跪而流淚驚禽投案請命于魏君窮獸入廬求生于區氏近者沈邁內翰通判江寧府時厨中殺羊屢失其刀窺之乃見羊銜刀而藏之墻下周豫學士嘗煮鱖見有鞠躬向上而以首尾就湯者剖之見腹中有子乃知鞠躬避湯者以愛子之故楊傑提刑遊明州有王山因晝卧夢有婦女十數人執紙若有所訴密遣人往視行厨果得蛤蜊十

數枚訴者乃蛤蜊求生也有生愛戀其情如此當其
被擒執時前見刀杖乞生無由旁見親聚欲戀不得
抱苦就終銜悲向盡既受屠割復入鼎鑊種種痛苦
徹入骨髓當此之時彼心如何今人或爲湯火所傷
或爲針刀誤傷手足痛已難忍必號叫求救至暫時
頭昏腹痛或小可疾病便須呼醫買藥百端救療於
我自身愛惜如此至于殺物則恣意屠宰不生憐憫
未論佛法明有戒勸未論天理明有報應若不仁不
恕唯知愛身不知愛物亦非君子長者之所當爲也

諦觀物情當念衆生不可不戒

活蟻魁天下

二宋少時同在黌舍有胡僧相之曰小宋他日魁天下大宋亦不失甲科後十年胡僧復至執大宋手而驚曰公陰德文見于面如活數百萬人命者大宋笑曰寒儒豈能活人命僧曰不然蠢動之物皆命也大宋沉吟久之曰旬日前堂下有蟻穴爲暴雨所侵群蟻繚繞穴傍戲編竹橋以渡之僧曰是也小宋今歲當首捷然公不出小宋之下比唱名第小宋果中魁

選章憲太后臨朝謂弟不可先兄乃以大宋郊爲第一小宋祁爲第十

黃承事儲穀濟人

尚書張詠守成都嘗夜夢詣紫府真君繼請到西門黃承事真君降階接之其禮甚恭揖張尚書坐承事之下夢覺莫知所謂明日問左右西門有黃承事否左右云有命召之戒令具常服來旣至果如夢中見者卽以所夢告之問平生有何陰德真君禮遇如此又坐吾上再三叩之不獲已承事云別無他長惟每

歲收成之時隨意出錢收糶米糧候至來年新陳未
接之際糶與細民價例不增升斗如故尚書嘆曰此
宜居我之上也使兩吏掖之而拜世傳紫府真君主
天下神仙籍如張尚書黃承事亦皆在籍中而黃承
事又居其上其子孫青紫不絕非賑濟陰德之大者
所致然邪

受用隨分說

佛言受卽是空受謂受苦受樂及一切受用也如食
列數味放筯卽空出多騶從旣到卽空終日遊觀旣

歸卽空又如爲善事旣畢其勤勞卽空而善業具在
爲惡事旣畢其快意卽空而惡業具在若深悟此理
則食可菲薄無過用殺害之寃債出可隨分無勞心
苦人之煩惱遊觀可息無放蕩廢事之愆尤善可勉
爲無懈怠因循之失惡可力戒無恣縱怨仇之罪余
喜得此理願欲與人共之

讚人爲惡

丹陽縣令楊開性暴橫果于決責與門下客楊詢寃
相得每事必以訪詢詢明知其非不敢有所忤意但

一切讚嘆盛美而已開一日乘怒盛暑中杖公吏及
囚繫者四十餘人二人死詢猶盛稱其快後詢夢至
一處金紫者譴之曰成楊開之惡者汝也楊開之罪
當坐于汝無所逃也不數日果中惡疾而斃