

食色紳言引

食色根於所性姪殺謂之惡業二者  
事本麓鄙而關涉甚大迹似淺近而  
克治爲難儒曰飲食男女爲切要從  
古聖賢自這裡做工夫釋曰若不斷  
姪及與殺生出三界者無有是處玄



曰病從口入福從色敗子若戒之命  
同天在究心三教而不透此關未有  
能得者也況殺生恣味好色喪真機  
元相因勢更助發縱慾體瘵思補肥  
甘多食氣昏慾爲魔祟迷則同迷能  
甘澹薄慾少不然常持淨戒麤糲亦

美悟則同悟矣鄙人氣弱多病於此  
尤懼歸田暇日流覽往集漫拾警語  
類記成編不擇醇疵亦鮮倫次聊自  
省鑒以代書紳云爾至若入微工夫  
詮註所不能及者孰從而書之也哉  
雖然太上忘形真心無相舍置源本

而辨清濁於支流抑未矣謂茲非贅  
辭不可也他日高明肯以之覆瓿  
否皆春居士書

東坡居士飲食紳言

華亭仲醇陳繼儒

君實李日華同校  
繡水定之陳天保

東坡居士在黃州嘗書云自今以往早晚飲食  
不過一爵一肉有尊客則三之可損不可增召  
我者預以此告一曰安分以養福二曰寬胃以  
養氣三曰省費以養財



范文正公曰吾夜就寢自計一日食飲奉養之費及所爲之事果相稱則鼾鼻熟寐或不然則終夕不能安眠明日必求所以補之者  
范冲座右戒曰凡喫飲食不可揀擇去取  
李若谷爲長社今日懸百錢於壁用盡卽止東坡謫齊安日用不過百五十以竹筒貯不盡者待賓客與李公擇書云口腹之欲何窮之有每加節儉亦是惜福延壽之道

蘇亭作曰吾平生貧苦晚年登第稍覺快意伊成竒禍今學張子韶法要見舊齏鹽風味甚長久

范忠宣公平生自奉養無重肉不擇滋味麤糲每退食自公易衣短褐率以爲常自少至老自小官至大官如一親族子弟有請教者公曰唯儉可以助廉唯恕可以成德

張莊簡公性素清約見風俗奢靡益崇節儉以

率子孫書屏間曰客至留饌儉約適情殺隨有而設酒隨量而傾雖新親不擡飯雖大賓不宰牲匪直戒奢侈而可久亦將免煩勞以安生王公曾與孫冲同榜冲子京謁公公留喫飯飭子弟云已留孫京喫飯安排饅頭饅頭時爲盛饌矣公飭安排則非家常飯可知韓公億與李公若谷同游汝州趙太守請李爲門客尤敬待韓每韓至令設猪肉李常簡戲云久思肉味請

先早訪太守禮門客雖猪肉亦不常設古人節伊若此今以饅頭猪肉爲粗食恒用何哉唐高銜侍郎兄弟三人俱居清列非速客不二羹馘夕飯惟食藟藟所以簪纓濟濟顯融久長杜祁公爲相食于家一麪一飯天性清儉在官不然官燭油燈一注熒然欲滅對客清談而已故年逾八旬壽考終吉李德裕奢侈一杯羹費錢三萬晚有南荒之謫寇萊公少年富貴不點油燈

夜宴劇飲燭淚成堆晚有南遷之禍人皆以爲  
奢報信矣豈惟臣哉天寶中貴戚相競進食珍  
羞畢集失國出奔至咸陽日中未食楊國忠市  
胡餅民獻糲飯雜以麥豆皇孫手掬未飽而泣  
天子不能無暴殄之報而况吾人乎

司馬溫公言其先公爲郡牧判官客至未嘗不  
置酒或三行或五行不過七行酒沽於市果止  
梨栗棗柿殺止脯醢菜羹器用菟漆當時士夫

非內法果非遠方珍異食非多品器皿非滿  
案不敢作會嘗數月營聚然後發書風俗頽弊  
如是公在洛文潞公范忠宣公約爲真率會脫  
粟一飯酒數行詩云隨家所有自可樂爲具更  
微誰笑貧惜富養財有補風化不小

仇叅然守四明與一幙官相得一日問及公家  
日用幾何對曰十口之家日用一千叅然曰何

用許多錢曰早具少肉晚菜羹泰然驚曰某爲  
太守居常不敢食肉只是吃菜公爲小官乃敢  
食肉定非廉士自爾見疎予嘗謂節儉之益非  
止一端大凡貪淫之過未有不生於奢侈者儉  
則不貪不淫是可以養德也人之受用自有劑  
量省嗇淡泊有久長之理是可以養壽也醉濃  
飽鮮昏人神志若蔬食菜羹則腸胃清虛無滯  
無穢是可以養神也奢則妄取苟求志氣卑辱

一從儉約則於人無求於己無愧是可以養氣  
也故老氏以爲一寶

佛言受卽是空謂受苦受樂及一切受用也如  
食列數味放飭卽空矣

經云若食足矣更強食者不加色力但增其患  
是故不應無度食也

四百四種病宿食爲根本○凡當得病先宜減  
食



斷際禪師曰有識食有智食四大之身饑瘡爲患隨順給養不生貪著謂之智食恣情取味妄生分別唯求適口不生厭離謂之識食

多食之人有五苦患一者大便數二者小便數三者饒睡眠四者身重不堪修業五者多患食不消化自滯苦際○日中後不食有五福一者減欲心二者少臥三者得一心四者無有下風五者身安穩亦不作病

俱佛說

云人生衣食財祿皆有定數若儉約不貪則可延壽奢侈過求受盡則終譬如有一千日用一百則可十日日用五十可二十日若恣縱貪侈立見敗亡一千之數一日用盡可不畏哉或曰奢侈而壽長者何也蓋當生之數多也若更廉儉則愈長矣

尹真人曰三慾者食慾睡慾色慾三慾之中食慾爲根喫得飽則昏睡多起色心止可喫三二

分飯氣候自然順暢○飢生陽火煉陰精食飽  
傷神氣不升○朝打坐暮打坐腹中常忍三分  
餓

禮記曰君無故不殺牛大夫無故不殺羊士無  
故不殺犬豕君子遠庖厨血氣之類弗身踐

剪殺也

老子曰射飛逐走發蜚驚棲縱暴殺傷非理烹  
宰如斯等罪司命隨其輕重奪其紀筭筭盡則

死又有餘責殃及子孫自禮以下戒殺

裴相國曰血氣之屬必有知凡有知者必同體  
世上欲無刀兵劫須是衆生不食肉

陶弘景弟子桓闔先得道將超昇弘景問曰某  
行教修道勤亦至矣得非有過而淹延在世乎  
桓闔曰君之陰功著矣所修本艸以蚩虫水蛭  
爲藥功雖及人而害於物命以此一紀之後當  
解形去世署蓬萊都水監耳言訖乃去弘景復

以艸木之藥可代物命者著別行本艸三卷以贖其過

曾魯公放生以蜺蛤之類爲人所不恤而活物之命多也一日夢被甲者數百人前訴寤而問其家有惠蛤蜊數籠者卽遣人放之夜夢被甲者來謝

東坡云余少不喜殺生時未斷也近年始能不殺猪羊然性嗜螾蛤故不免殺自去年得罪下

不免旣而得脫遂自此不復殺一物有  
活愈於煎烹也非有所覲但已親經患難不異  
鷄鴨之在庖厨不復以口腹之故使有生之類  
受無量怖苦爾猶恨未能忘味食自死物也

東坡與陳季常往來每過往之際輒作泣字韻  
詩一篇季常不禁殺以此諷之季常旣不殺而  
里中化之至今有不食肉者皆云未死神先泣

此語使人淒然

唐張易之兄弟侈於食，執爲慘酷，爲大鐵籠，置  
鴛鴨於內，當中起炭火，銅盆貯五味汁，鴛鴨透  
火走渴，卽飲汁，火炙痛，卽迴表裡皆熱，毛落盡，  
肉赤乃死。昌宗以其法作驢炙，昌儀用鐵鑊釘  
狗四足，按鷹鷄肉盡而狗未死，號叫酸楚，不可  
聽。易之過昌儀，憶馬腸，昌儀從騎鍍肋取腸，良  
久乃死。後洛陽人變易之，昌宗肉肥白如熊肪。

食打昌儀雙脚折，搗取心肝孰謂無天

報載

蔡京作相，大觀間，因賀雪，賜宴于京第，庖者殺  
鵝子千餘，是夕京夢羣鵝，遺以詩曰：啄君一粒  
粟，爲君羹內肉，所殺知幾多，下筯嫌不足，不惜  
充君庖，生死如轉轂，勸君慎勿食，禍福相倚伏。  
京由是不復食。

戴石屏見烹犢延客者詩云：田家蘭栗積小小

可憐生未試一犂力俄遭五鼎烹朝來古食指  
妙絕此杯羹口腹爲人累終懷不忍情

佛印滿庭芳詞云鱗甲何多有毛無數悟來佛  
性皆同世人何事剛愛口頭濃痛把衆生割割  
刀頭轉鮮血飛紅零炮碎炙不忍見渠儂喉嚨  
纔嚙罷龍腦鳳髓畢竟無蹤謾贏得生前天壽  
多凶奉勸世人省悟休恣意擊惱閻翁輪迴轉  
本來面目改換片時中

勸尊佛云人生在世太無知日日朝朝真是  
癡刀割畜生身上肉自家面上要添肥喉嚨三  
寸原無底何日何年是了期不顧割他身上肉  
猶嫌是肉少精脂與你黃金十萬兩誰肯將刀  
割自皮饒却飛禽并走獸他身也是父孃兒奉  
勸諸人觀此頌慈悲不殺是便宜偈曰勸君  
放生終久得長壽若發菩提心大難天須救  
永嘉云慈悲撫育不傷物命水陸空行一切含  
飲食申言

識命無大小等心愛護蠢動蜎飛無令毀損  
陳氏戒殺或問曰如六畜等我若不殺他人亦  
殺之施之山林豹狼亦殺之縱使我不殺亦不  
能救之矣答曰六畜等我皆往世作決定殺因  
故今受決定殺果雖佛亦無如之何故佛教人  
不殺者正所以救之也不作殺業則無殺因若  
決無殺因則決不受殺報若勸得一人不殺則  
是救得一人不造殺因免爲畜生若勸化得千

一人不殺則救得千萬人免爲畜生出離三塗  
矣故人能從佛勸化未聞食肉豹狼能從佛勸  
化也

道經云一切諸衆生貪生悉懼死我命卽他命  
慎勿輕於彼

了了居士云體質須還異靈明本不殊雖然分  
貴賤只是別形軀苦痛教他死肥甘助已需休  
教閻老斷自想說何如

抱一子云殺生恣口腹罪業足無邊捐財廣濟人福德不可論世人如不信請觀太上篇有感必有應毫髮無差焉

宣和間富商楊序夢神告曰子逾旬當死若能救活億萬物命可免序曰大期已迫物命有限未易滿數神曰魚卵不經鹽漬三年尚可再活盍圖之序乃大書神語於通衢壁間由是人皆知戒見人殺魚就取卵投之江河如是月餘復

戒神曰億萬之數已滿壽可延矣既而果然禮曰豢豕爲酒非以爲禍也而獄訟益繁則酒之流生禍也是故先王因爲酒禮一獻之禮賓至百拜終日飲而不得醉焉所以備酒禍也

戒飲

陳公子完奔齊飲桓公酒樂公曰以火繼之辭曰臣卜其晝未卜其夜君子曰酒以成禮不繼以淫義也

齊桓公飲管仲酒仲棄其半曰臣聞酒入舌出  
舌出言失言失身棄臣以爲棄身不如棄酒  
邴原舊能飲酒以荒思廢業斷之入九年酒不  
向口

陶侃飲酒有定限常歡有餘而限已竭或勸少  
進侃悽悵良久曰年少曾有酒失亡親見約故  
不敢踰

劉玄明爲山陰令告新尹曰作縣唯日食一升

飲莫飲酒此爲第一策

王肅家誡曰凡爲主人飲客使有酒色而已無  
使至醉若爲人所強必退席長跪稱父戒以離  
之敬仲辭君而况於人乎

高允被勅論集往世酒之敗德者以爲酒訓孝  
文覽而悅之

柳玘戒子弟曰崇好優游耽嗜麴蘖以啣杯爲  
高致以勤事爲俗流習之已荒覺已難悔



范公質誠子曰戒爾勿嗜酒狂藥非佳味能移  
謹厚性化爲凶險類古今傾敗者歷歷皆詞  
陳瓘有斗餘酒量每飲不過五爵雖會親戚間  
有歡適不過大白滿引恐以長飲廢事每日有  
定課自鷄鳴而起終日寫閱不離小齋倦則就  
枕旣寤卽興不肯偃仰枕上每夜必置行燈於  
牀側自提就案不呼喚使者

張文忠公飲量過人太夫人年高頗憂之買存

以酒廢學生疾示以詩曰聖君恩重龍  
母年高鶴髮垂君寵母恩俱未報酒如  
成病悔何追文忠自是非對親客不飲終身至  
醉

北齊文宣與左右飲曰快哉大樂王紘曰長夜  
荒飲不悟國破亦有大苦帝默然

商受沈酗上天降喪義和酒荒胤侯徂征鄭大  
夫伯有掘地築室爲長夜飲子哲伐而焚之死  
飲食申言

於羊肆楚子反爲司馬醉而寢楚王欲與晉戰  
召之辭以心疾王徑入幄聞酒臭曰今日之戰  
所恃者司馬而醉若此是亡吾國而不恤吾衆  
也射殺之周顛故人與顛飲酒大醉腐脅而死  
灌夫酒酣罵坐武帝伏誅故裴日休曰酒之道  
上爲淫溺所化化爲亡國下爲凶酗所化化爲  
殺身

元右相阿沙不花見武帝容色日悴諫曰八珍

之味不知御萬金之身不知愛惟麪蘖是好嬾  
嬾是耽是猶兩斧伐孤樹未有不顛仆者次年  
帝崩壽三十一

經云若常愁苦愁遂增長如人喜眠眠則滋多  
貪淫嗜酒亦復如是

酒失最上破壞善法寧以利刀斷於舌根不以  
此舌說染欲事

喜飲酒醉墮沸屎泥犁之中罪畢得出生猩猩  
飲食申言

中後得爲人頑無所知

善來比丘證阿羅漢降伏毒龍後飲漿中酒大醉遂失神通不能降鱗豈復能降龍也

俱佛經

洪州廉使問馬祖曰喫酒肉卽是不喫卽是祖曰若喫是中丞祿不喫是中丞福

崇真宮道士龔尚賢飲燒酒過多向臥吹燈引火入喉中燒死大抵酒皆有火非但燒酒也母族曹翁居京師九十餘步履如壯人問其量酒

不飲可知酒之能損壽矣

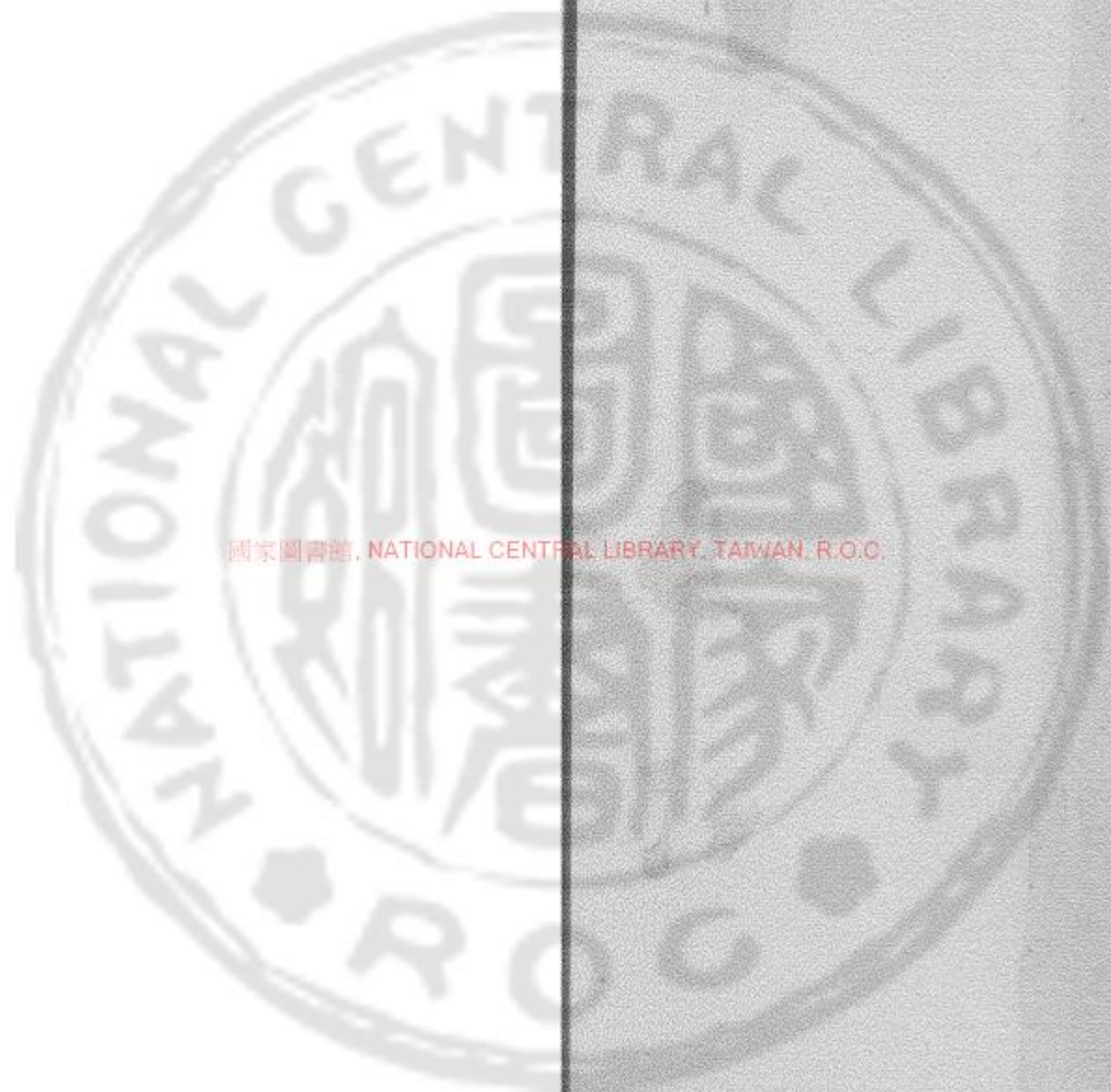
金仁山曰夫人敬則不縱慾縱慾則不敬商之君臣一本於敬舉天下之物不足以動之况敢荒敗于酒乎

薛文清曰酒色之類使人志氣昏酣荒耗傷生敗德莫此爲甚俗以爲樂余不知果何樂也惟心清欲寡則氣平體胖樂可知矣

活人心云酒雖可以陶情性通血脉然招風敗

腎爛腸腐脇莫過於此飽食之後尤宜戒之飲  
酒不宜粗及速恐傷破肺肺爲五臟之華蓋尤  
不可傷當酒未醒大渴之際不可喫水及啜茶  
多被酒引入腎臟爲停毒之水遂令腰脚重墜  
膀胱冷痛兼水腫消渴攣蹇之疾

殺生崇飲口腹類也故附列焉或曰天地生  
物養人先王爲酒合歡儒者所不禁也二戒  
之示幾逃禪矣如廢禮何嗟夫舜德好生禹  
疏儀狄聖人未始不戒也卽不能然若東坡  
食自死肉陶侃飲有定限何如必以此爲迂  
論迦談而漫不知檢是假歸儒之名以支其  
肆無忌憚之行也而可乎



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.