

羅漢菜

第三十九期

民國三十三年六月出版

王雲軒先生繪
事跡詳載背頁



舍己成人。是德治的實效。司法官可以仿行。

新家庭之讀本

羅漢菜雜誌社編

本館常贈處上海南京路華西樂農社及新南路口野齋
本館常贈處上海南京路華西樂農社及新南路口野齋

最苦無過。於此際生活程度更高。易成劇願。裕者節省。奢之。事濟人。皆得大益。

正是他的兒子呀！

己料理，便兩下私自商議，設法買一個小廝送給他，也盡了個男子報恩的願望。隔了幾天，果然



投施教
父子喜
相逢
而之好
王在
馬
謝

羅漢菜雜誌 第三十九期

一

亂事阻隔，流落他鄉，這時的景，一個太學生姓景的，也有一子，這兒也。父子相逢，幾年不見，川資一兩，家作。切記，他出門去，幾年不見，路旁有窮漢。想回鄉，他的妻子，向見路旁有窮漢。他帶著他的妻子，向見路旁有窮漢。何只是把年荒世亂，向見路旁有窮漢。錢將就做些小本生意，向見路旁有窮漢。生看見了，些小本生意，向見路旁有窮漢。盡數給了他，勸他心傷，向見路旁有窮漢。賣妻過勾當，勸他心傷，向見路旁有窮漢。到了景小本經營，勸他心傷，向見路旁有窮漢。到，姓景的本經營，勸他心傷，向見路旁有窮漢。分不，那裏肯受德，勸他心傷，向見路旁有窮漢。小安，那裏肯受德，勸他心傷，向見路旁有窮漢。屋報恩，那裏肯受德，勸他心傷，向見路旁有窮漢。男子帶著他的願望，勸他心傷，向見路旁有窮漢。眼底，帶著他的願望，勸他心傷，向見路旁有窮漢。眼淚，帶著他的願望，勸他心傷，向見路旁有窮漢。也當時的買下，勸他心傷，向見路旁有窮漢。那孩子也眼淚，帶著他的願望，勸他心傷，向見路旁有窮漢。

事奉父母，應該竭盡孝道，在家孝親的，出仕時機會忠誠愛國。

羅漢菜雜誌 第三十九期

故事淺說 吳隱之 (出歷史感應統紀)

(一) 純孝極哀情，人天同感。



李止齋 王雲軒

二

確是一個晉朝時候，吳隱之，類風清廉物，獨立以二十歲成年的時候，本已窮有的，雖然到了晚上，勵送還家裏，舉火，但對人，若把不義的東西，給極孝道。絕對不，受親的，他奉西，幾絕，朝暮泣，來，水漿不入口，他形銷骨立，哀哭逾恆，候，每當一聲，白鶴，在他家樹上飛，翔，警，到，大，祥，(俗稱除靈)的時，又，有，成，羣，的，鴻，雁，在他家屋上棲集，頸，長，鳴，羣，的，這，位，孝，子，的，哀，情，切，都，感，動，了，鄰，家，的，韓，伯，第，一，宅，聽，了，吳，隱，之，的，哭，聲，，仕，途，了，康，伯，親，聽，了，吳，隱，之，的，哭，聲，，不，住，的，為，了，常，停，了，了，的，子，不，能，進，餐，，不，住，的，為，了，拋，下，了，同，情，的，眼，淚，，就，對，，康，伯，說：「你，若，當，了，這，類，的，人，才，的，地，位，，是，在，家，孝，親，的，像，吳，隱，之，這，類，的，人，才，的，地，位，，是，在，家，孝，親，的，

的意志，冰雪的操守，是人生的修養的要素。

果然，不食周朝俸祿，儘喝了這貪泉，那會變心呢。他的意志堅強，他。



人得意忘形，了安享榮華，從此嗎？也像一般！他甚於披了衣服，絮絮在床，洗冬衣。這時，他克己成物，發覺了歷任之。這多貪污不潔，要革除。這里，吳隱之做廣州刺史，除積弊，名外，便。貪泉，據石門地方，有這一個泉水，名外，便。貪泉，據石門地方，有這一個泉水，名外，便。貪泉，據石門地方，有這一個泉水，名外，便。

儉則廉。廉則非禮。不取。人能。非禮。不取。世。界。可。以。安。寧。有。治。世。者。應。從。提。倡。儉。德。做。起。

(三) 廉慎作家風，世代貴顯。

廉慎作家風世代貴顯



進一步說：矯枉和偽飾也就不同，偽飾者如公孫弘蔬水待客而家人飽膳豐盈，那才被識者所

做度支尚書太常。這是管朝廷就拜他。是合資格。他從廣州回來，他的妻子，最。了。一片湖亭水。用竹篷做的，居官時，把牠。投棄在湖亭水。用竹篷做的，居官時，把牠。家裏的屏風是用竹篷做的，居官時，把牠。沒有一條氍毹。用竹篷做的，居官時，把牠。付。婢女牽著家裏養的犬，賣掉了。支。來。他的兒子延之，做都陽太守，還。的。兒子和後宗傳下，居郡縣官。們。把老祖宗傳下，居郡縣官。家。按。吳隱之至孝出名。節。法。所以隱之至孝出名。節。的。廉介，也。許。有。人。要。說。他。過。於。矯。枉。不。知。廉。由。於。義。有。人。要。說。他。過。於。矯。枉。的。非。至。性。不。能。辦。而。且。孝。於。親。者。纔。能。忠。於。國。者。自。然。除。國。計。民。生。外。不。知。其。他。忠。於。國。者。自。然。除。國。計。民。生。外。不。知。其。他。所。以。也。只。有。真。正。忠。孝。者。纔。能。自。守。

法。保。富。法。下。所。未。說。人。說。字。字。珠。行。行。金。讀。之。如。黑。夜。得。明。燈。大。旱。得。甘。霖。益。獲。無。限。量。快。樂。勝。逾。一。切。

保富法下

聶雲台

去春予作保富法上中兩篇。登入羅漢菜月

刊。旋患咯血失音。迄未起床。故其下篇未能

動筆。今春陳彬蘇君將此文登入申報。頗蒙閱

者嘉賞。多有出資集印單本者。然以未得見下

篇為有不足。予之原意。下篇專錄古人利人積

善致後人貴顯事以資印證。近因編先母崇德老

人紀念冊。謹述數世先德。撰先樂山公醫藥濟

人之報一篇。捨己利人。二百年來子孫受其福

蔭。是即保富法文適當之資料。雖止一家之事

。而其事其人見於府縣志。其文刊於簡編。為

名賢所推重。其數代事實亦彰彰有史料可考證

。足以徵信於社會。即以之印於保富法兩篇之

後。作為下篇。或亦為讀者所許可乎。予自維

聞道既晚。知過已遲。迴溯生平。疚愆叢集。

愧對祖宗父母天地鬼神之事不勝縷舉。而衰病

。故敬述先德以告後人。使自警勉以補予之過。初非敢出以問世。因友好之督責命續保富之文。遂以此塞責云爾。三十二年四月聶雲台臥病書。

先樂山公醫藥濟人之報

先七世祖樂山

公諱繼模本江西籍祖父起龍公始遷居衡山。公

生於康熙十一年。績學能文而未應試。從祖父

學醫設小藥店。醫名大著。然公好善樂施。藥

店被竊。以至閉歇。質去住屋暫居鄉間。當地

官紳因公以醫濟人。助資贖回原居。另賃屋開

小藥店。康熙四十二年。衡山大疫。乞藥者晝

夜不絕。全活甚眾。對於貧民禁犯救濟尤多。

縣官葛公以公盛德博學。聘入縣幕。謂公曰。

翁存心救人。吾無以報公。當教汝子讀書成名

。即所以云報也。即送公子先燾入雲峯集賢兩

書院肄業。先燾旋中舉成進士。公六十六歲率

子入京會試。過灤口。嚴冬有疫。公施藥治之

設教養院。可救街頭流浪兒童。請各界合力爲之。

。皆立愈。七十四歲率子入京銓選。由運河北上。糧船多染疫。公給以藥立愈。諸幫號呼於船側。繫公舟使不得行。公不忍捨去。命子先燾雇騾轎從陸路先行。公遲數月。候疫止始抵都。(按放下自己要事以救他人。最爲難能。)時先燾已選得陝西鎮安知縣。公偕赴任。就地指示山民採藥。以資生產。次年返衡。寄書訓子。教以治民教士之法。陳文恭公時爲陝西巡撫。見其書大爲稱賞。刊發通省官廳以資策勉。(此書後刻入皇清經世文編。爲世傳誦。)公在衡常入縣獄爲禁犯治病。及公子貴顯。公年亦八十餘歲。仍照常入獄視病。縣官使人辭謝。公曰。我自樂爲之。八十四歲。子先燾丁繼母憂歸。以公高年遂不復出。一日深夜雪中來敲門乞赴診者。子先燾起應門。告來人曰。老人年高。深夜不能驚動。候天明來可也。公已聞聲披衣起矣。即呼子入內曰。此是生產危急。

此真切。殆醫界所罕有也。天之報施於公者亦至厚。公壽至九十三歲。孫肇奎乾隆壬子鄉試亞魁。曾孫七人。鎬敏銑敏皆翰林。歷任主考學政。鏗敏鉦敏皆舉人。歷任知縣。鏡敏拔貢。軍機處行走。鎮敏即先曾祖。優增生。任京秩。鉞敏優增生。舉孝廉方正。當時稱爲衡山七子。先高祖妣康太夫人。七十壽辰。阮文達公有賀聯云。南嶽鍾靈南陔衍慶。七旬介壽七子成名。亦人間之佳話矣。元孫即先祖父。諱爾康。號亦峯。咸豐癸丑翰林。歷任廣東石城新會知縣。高州府知府。奏獎道員。居官廉潔。盡心民事。造福地方。辦理械鬥巨案保全多命。積德甚厚。人民立生祠祀之。當另爲文敘述。竊嘗思之。孟子言。君子之澤五世而斬。先樂山公子孫曾玄四代科第。至亦峯公爲第五世。復能勤修令德。至先君中丞公而更貴顯。不肖兄弟爲第七世至今食其遺澤。樂山公之澤

。食素殺戒應皆。命生的物動念。益實的己自

資至數十萬或百萬者不少其人。能傳至三世者甚少。偶有之。必爲醫術精而又好善者也。如此之人。何時不有。吾不禁馨香祝之。幸願遇之。近日常生活既艱。醫藥尤昂。貧病者無力延醫服藥。此爲最好行方便之時矣。故敬述先樂山公事以爲業醫藥者勸。先樂山公醫術活人甚多。藥店被竊。至於質屋還賬。其無錢可知。八十餘歲子作縣官歸來。雪夜着屐赴診。其到老清貧可知。大學曰。仁者以財發身。不以身發財。醫生藥店皆可發財。然對於貧家贈診贈藥。則不能發財矣。然而公雖不能發財。而竟能發身。德譽盛於當時。名聲傳於後世。(公之行誼載於陝西鎮安縣志。湖南衡州府志衡山縣志。)子孫五六代科第貴盛。此所謂以財發身者也。

按樂山公及子皆清貧。孫肇奎即先太高祖。作教官掌書院。門生甚多。而亦清貧。聞先輩言。先伯曾祖點翰林。捷報由京到家。先高

以欸報子。其寒素可知。先曾祖任京秩。沒後無遺產。故先祖亦峯公少孤而貧。讀書山齋。自炊而食。四十二歲始入翰林。後任廣東大縣十數年。廉潔自誓。又屢捐廉俸提倡地方各種善舉。如育嬰堂。種牛痘。修路造橋。購義地埋露棺等事。故歿後宦囊亦薄。先君早年即須謀薪水以供家用。先慈爲曾文正季女。文正嫁女娶媳限用二百金。先慈出閣在文正公及夫人逝世之後數年。有奩金三千。旋爲家用及代賠塾先祖慈被某錢號倒款。致私蓄一空。離湘東下時。先祖慈給川資銀六百兩。此外空無所有。先慈中年道及當時情況。每每淚隨聲下。以侯相之女嫁於數代科第仕宦之家。艱窘如此。言之令人難信。吾所爲瑣瑣述此者。蓋以見上文所述仁者以財發身不以身發財。實有深意。其應注意之點。即雖數代皆清貧。而子孫旋即發達。較之多留財產以貽後人。助長其驕奢淫

補血
活血

三樂太湖真藕粉

三樂

門市

部出

羅漢菜雜誌 第三十九期

八

逸種種墮落者。不亦有天壤之別乎。曾文正公自號曰求闕齋。爲文以記之。其大旨在持滿戒溢。居安思危。謂世間無十全美滿之事。豐於此者必闕於彼。故欲保精神上之圓滿。宜先使物質上常常欠缺。所謂精神上圓滿者。如父母具存。家庭和睦。子孫賢智。天倫之樂。道義之樂。皆精神也。物質者。衣服飲食。車馬宮室。乃至官階財帛。一切享用。皆物質也。文正屢舉此義以教家人。言家計不宜寬裕。此與常人見解。恰相反背。公常言。古人有一花未全開月未圓」之句。君子以爲知道。蓋花全開則知其將謝矣。月已圓則知其將闕矣。凡盛極必衰。樂極生悲。豈古人好爲此不悅耳之言哉。從古今社會觀察。此言歷歷不爽。俗諺云。世無三代富。又云天下無不散之筵席。君子知之。故預爲之計。不求其滿。不使太盛。而早爲善教之法。常念自己享用之豐。而連想及街

多。以我過分之娛樂。救彼將死之餓殍。此一念仁慈之心。即能使天地間發生一種祥和之氣。此念見諸實行。則此種祥和之氣常環於我四周。而一家及子孫皆受其福慶。此古今事實歷歷可證者也。若惟知謀一己之娛樂及子孫之享用。不顧及他人之生死苦樂。權謀巧算。百計經營。如此之人。積錢可以甚多。勢位亦可極盛。諛者滿前。羨者環後。一時誠爲得計。然天道盈虛消長。有一定不可移之轉變。三五年轉眼已過。時代發展。景物遷移。陋巷寒微。忽然崛起。豪華門第。瞥爾凋零。蓋世間無一堅固不壞之物。亦無一長久可靠之業，巧取強得者。悖出尤速。惟有孝弟忠厚之家。修德積善之後。確有可久可大之道。社會史料。滿目皆是。明眼人自能見之。

善人人人喜。惡人人人惡。明知爲善好。

暗造惡何故。爲善由於己。善人不難做。

補身
健脾

三樂陳皮南棗

各大食品店均有出售

家庭談話

嗇己及救饑

錢慧淨

年來物價騰貴。為從古所未有。余家日
 所需。遂力求節減。飯攪麥糲。晨餐或佐以麩
 糲餅。冬日惟二餐。饌恆一味。客至稍增。然
 決無酒肉。其他服用一切。亦無不力嗇。戚某
 見而嘆曰。翁年老矣。何自苦如此。得無太損
 乎。余笑答曰。謝子念我。然我自覺樂此不疲
 。將以終其身也。試為子詳其說。(一)余家故
 貧。自吾有知。祖父以來。即以勤儉持家。先
 君一裘數十年。至見其革。食無重肴。常舉鄉
 中諸大家。為詳其興替之由。大抵其興也皆勤
 儉謹厚。其替也則驕侈惰放。如燭照而數計。
 無稱例外者。故恆諄囑我。「慎毋求富。富之
 為害。賢者惰其志氣。不賢者長其傲慢。鄉中
 所見不肖子弟。皆非貧之為累。實均富而失教

承之。勉教諸子成人。今方恐其或以處境稍異
 。漸忘先訓。用啓後憂。而敢自為奢放乎。此
 承先一也。(二)吾家無恆產。近年家用。皆兒
 輩歸養。彼輩竭其辛勤所入以養親。在彼為孝
 。吾若侈用無度。非特失慈。心亦何忍。且以
 佛法言。父子因緣。不外索債、償債、報怨、
 報恩、及自願、五者。今彼能養。是償債報恩
 也。吾若不加體念。以儉自持。則非特將轉恩
 為怨。且孰能知彼之應償者幾何。設或溢享。
 又將負彼而累來世反償矣。甯不可懼。再則吾
 方欲以儉勉後人。若不躬行以示。亦豈身教之
 道乎。此啓後二也。(三)吾之儉約。不自今始
 。家本窮窶。苟非力儉。何能教成諸子、以有
 今日。年前設教在外。所享稍厚。遭此時艱。
 未始非現報所致。今之所為。非故矯異。特反
 初復。蘧瑗知非。(春秋時衛大夫蘧伯玉、寡
 過。行年五十、而知四十九年之非。)衛武傲

名著

三樂陳皮

化痰
順氣

各大

食品

店均

有出

售

羅漢菜雜誌 第三十九期

抑。(春秋時衛君武公、老年進德。作抑詩以自儆。)均不以老而廢。古聖賢植德寡過。大抵依年俱進。吾又何敢自寬。此行素三也。一四)方今戰禍蔓及全球。死傷遍野。瘡痍滿目。流離霜露。無家可歸。以及饕殮不繼。顛連道左者。所在皆是。而吾猶能衣煖食飽。安居念佛。實爲無上天福。方恐無以承享。寧敢復自侈縱。平昔常語諸兒。一人不可無三能。能載福。能耐苦。能順變。後者茲弗論。貧而能樂。斯爲君子。卽不能是。亦當能安。苟亦不能。必怨且濫。居貧怨濫者。富必驕奢。二者非特不足立品。亦且無以保身。而安貧尤爲載福之先。能知足。自能安貧。蓋修養常與勝己者較。斯其志不懈。享受常與遜己者較。斯其欲不縱。吾之知足。義卽本此。此知足四也。(五)人之福命。譬猶燈油。大小雖殊。有限則一。炷小則燈久。火鉅則滅速。惟福亦然。

來世。自身有餘。詒之後昆。若享受逾度。亡可立待。甚且殃及後來。吾見已多。可爲鑑懼。況今物價奇昂。如吾蔬食。每日所費。猶七八元。當昔盛饌兩席之費。消耗祿命。至鉅且速。常以爲懼。何敢再稍自縱、以速其殃。故爲日減蔬饌一味。省却二三元。終歲所節。約可千元。以此口腹所減。移佐救急放生宏法利他等用。雖所益無幾。而吾心勉盡。蓋如是爲施。或可稍減我宿業。如此而亦能施。可以間執。諉稱力不能施者之口。總之享福卽所以折福。惜福卽所以積福。此理無差。盡人所宜共做。此惜福五也。(六)「欲不可縱。」禮有明訓。(禮記曲禮上篇。)特人之恆性。積久生厭。譬如今日食甲而以爲美者。稍久遂覺其無味。又復思乙。得乙亦然。推之其他、亦無不然。故諺言「朝喫朝饑。夜喫夜饑。逾喫逾饑。」與禮(禮記孔子閒居篇)云「嗜欲將至、有

著名三樂烤麩

每日
烤煮

佐粥

和飯

清鮮

無比

而漸苦素食不足饜欲。遂致潰決隄防。明知食肉必膺慘報。而亦不復顧惜也。吾深懼此。故力自遏制。居恆不嘗甘美。使此舌常習於淡泊。偶撓疾困。乃一進小旨。舌遂快然自足。不復他求。此爲吾制伏舌根、滌除舌塵之妙法。竊謂凡學佛者皆宜知此。夫司爲溫公（宋司馬光）以經世賢者。尙能所志不在溫飽。吾輩自命出世之佛子。倘不能空其五蘊。而仍舖啜是務。寧不令人齒冷乎。此遏欲六也。（七）今日吾輩所遭。爲曠古所未有。食果尋因。實皆吾人宿現共業之所致。已往食肉殺生。故今世遇刀兵竄逃之禍。在昔奢汰自縱。故此日遭物貴窮餓之殃。及今懺悔。或可稍減末罪。若猶不悛。必將其禍逾酷。吾今自嗇。小之爲身爲家。大之爲國爲民。稍盡懺禍之忱。期能惡業早消。祥和立致。亦知效未必宏。而此心不可不盡。果能舉世咸同此心。何患清泰不在目前也。

矣。物貴如此。而肉莊魚肆以至菜館。猶售品山積。轉瞬一空。兵禍如彼。猶饕餮縱殺。與日俱增。吾每過市。輒爲之憂懼太息、不能自已。蓋憂世風之日下。懼浩劫之未已也。力既無以爲輓。故躬行刻苦。且恆以此勸人。期多聞而知之。有笑我爲矯情飾僞者。吾謹受。有知我之年衰子順。凍餒無虞。而猶自苦不已。從而感悟。亦稍節約者。吾所馨香以祝也。晏子有言。「嗇於己、不嗇於人。謂之儉。」吾之嗇己。非爲吝財。欲以厚人。嗇己厚人。本吾儒之所尙。揆之佛法。更當然而無疑。此在常人或以爲苦。在躬行不倦者。方覺其樂彌摯也。乃今之人多昧斯義。口體奉養。貪饕無藝。增殺業。折天祿。釀病源。隱禍叢積。猶以爲自快。其號稱奉佛者。雖或勉能茹素。亦每豐於自奉。刻於待人。所見不眇。常爲愾然。甚愿皆能翻然悔悟。共斲菜根。以輓時艱而起。

南無大悲觀世音菩薩

至誠
持誦

可以

解除

一切

危難

決不

虛言

末俗。蓋丁此國破家危之際。欲起家。宜崇儉。欲救國。宜先儉。卽一身立品。亦惟儉能養廉。廉恥二字相聯。有廉乃能知恥。今之無恥者多。由於不能廉。不廉源於不儉。所關甚大。傳（左傳莊公廿四年）曰。一儉、德之共也。豈吾一人之私言哉。至於奉佛修真之士。苟無茹素食淡之精神。何必飾爲學佛以自欺。如斯以學佛。北轍南轅。雖千萬年、何能達。苟能一思釋尊以精進勤苦之故。遂先彌勒而成佛。得不爲之惕厲自奮乎。且所貴乎有佛弟子者。爲其上足以自渡渡人。次得以宏揚正法。下亦常能移風易俗。有益斯世也。不能苦修。安能自渡。遑論渡人。無堅苦卓絕之行以示人。不足取重於世。佛法何自宏張。物欲是耽。顯隱無勝於流俗。日惟身海青而手數珠。襲其形式。增其習氣。俾斯世再多若干不耕不織、半生半死之廢民。此亦毀法之獅蟲耳。於

失。故益自勵。然隻手無足以輓狂瀾。深望僧俗賢德。共本斯愷。爲其所當爲。盡其所能盡。以躋斯民於覺岸也。此勵俗八也。綜此八者。吾之自嗇。樂而非苦。常然而無足奇。子可曉然矣。

抑吾又有言者。今之米貴。誠足驚人矣。八口之家。每日所費。幾及百金。行險者縱欲若狂。安分者槁臥待死。以致人心日下。世運益非。有心之士。亦多謀所以救之。有唱爲辟穀療飢等藥。有唱爲減膳節食等法者。前者從質謀。後者從量計。然吾以爲尙皆非中道。蓋人之飲食。以維榮（非營）養。譬之財用。入當敷出。藥物錮胃。有乖生理。暫或無恙。久必傷生。減食之法。可行於逸居。難施於勞役。亦且可暫而難久。余之所唱。則惟力求其價之廉。質務其優。量不必減。盡人可行。久而彌益。蓋物價貴賤。曷隨味定。而質之高下。

三樂乾菜筍

製湯蒸食及燒各菜無味美

。以及夏之玉米。(即玉蜀黍)秋之甘藷。(

即番薯。俗稱山芋。)更居其下。然究其質。

則米乏維生素。(即維他命。為養生不可缺之

物質。其種類、效用。詳羅漢菜雜誌廿六期廿

一版及廿七期十九版。)小麥有維乙。(即乙

種維生素之略稱。下倣此。)大麥更含維甲及

維庚。其他鈣磷鐵等質。亦都米不如麥。小麥

不如大麥。而米之胚在粃。麥之精在麩。捨粃

而食精米。棄麩而食白麩。猶之買櫝而還珠也

。玉米含維乙尤多。維甲亦多於大麥。甘藷則

維甲特富。維乙維丙維庚皆具。稱完物焉。又

北方之粟。(即小米。)維乙亦富。磷鐵並多於

大麥。惜人多不知耳。再言蔬菜。則都富維生

素。為肉類所弗如。析言之。苜蓿。(俗稱草

頭)莧菜、鮮辣椒、菠菜、小白菜、胡萊菔、

(俗稱黃蘿蔔)等均富維甲。(次敘依含量多

寡。下準此。)鮮豌豆、萊菔。(俗稱大蘿蔔)

辣椒、芥菜、苦瓜、青莧、白菜、油菜、菠菜

、萊菔、藕、大蒜、韭菜、紅莧、冬瓜、綠豆

芽、大蔥、番茄、等均富維丙。芥菜、鮮豌豆

、胡萊菔、等均富維庚。鈣以紅莧、青莧、苜

蓿、芥菜、大頭菜、油菜、芹菜、等為勝。磷

以乾辣椒、大蒜、鮮豌豆、黃豆芽、苜蓿、青

莧、等為富。鐵以紅莧、苜蓿、青莧、大頭菜

、苦瓜、黃豆芽、乾辣椒、芥菜、等為多。而

大豆(俗稱黃豆)用兼糧蔬。特富維庚維乙。除

維丙外。衆美俱備。推上選焉。由是觀之。富

者飫梁肉。所美者味。所高者價。質則甚庸。

貧者飽藜藿。所賤者價。其質甚優。味亦淡而

彌永。是故富人之體質。每弱於貧人。而南人

之體魄。亦遜於北人。均非無因。惜舉世相率

重味而輕質。捨優而趨劣。而猶自以為得也。

今吾屏絕肉類。專擇穀蔬之質優價賤者食之。

米求其糙。飯攪麥粃四之一。佐朝餐者、夏玉

胃氣
痛特
效食
品

三樂糖金柑

三樂
門市
出售

羅漢菜雜誌 第三十九期

米而冬甘藷。兩者竭。則以麩糶餅。餅之製法。冬日糶米竟。篩其糶。(不篩則入夏糶成蛀屑、無用。)屑爲粉。夏日磨麥。細其餘麩。和粉作餅。稍加鹽。(糖亦可。然價貴。)或裹以菹。味殊不惡。質則遠勝精米白麩也。自實行以來。體健於昔。神智亦益清。價省十二三。而所得較之乞靈獲芪者有勝。是果孰損而孰益。孰苦而孰樂乎。夫科學所證。實驗所得。非妄言也。重味輕質。捨貴就賤。而不足以健身。非智者所宜爲也。果欲省費衛生。亦能憬然思返。從此茹素斷肉。食淡甘薄乎。(吾於飲食。視如藥餌。專求適體。不務悅口。讀者亦宜知此義。)更有進者。如上所言。費則省矣。然猶節流而非開源也。開源之道又如何。曰、當學藝圃。國人居室。除通都大邑外。每有庭園隙地。終年曠廢。石田可惜。若能用以藝蔬。所產必多。所省卽甚鉅。其質味且較市

一四

裸麥、(質稍遜大麥。而產較豐。製糶亦較易。)玉米、甘藷等。用佐食糧之不足。此非臆說也。吾固已試行有效矣。且聞昔當歐戰時。德國爲英法聯軍所封錮。民食告匱。人心惶然。乃通令國中。盡其地力。廣植馬鈴薯。凡田野曠地。固悉施種。卽家中庭院。以至屋頂平臺。亦悉敷泥土。徧植此物。乏食之憂。竟以是免。夫吾國米產。本嫌不足。曷賴輸入以稍充。近數年來。非特無入。且多暗出。其空乏自不待言。乏則貴。食爲民天。米貴、斯百物隨之俱貴。物貴之由。雖多其故。此實主因。循此不已。廿餘年前北俄饑危之慘。不難再見吾國。故不可不共謀解救之。治本之法。惟有種種雜糧以爲助。(尚有嚴禁釀酒等、減少消費法。茲不備及。)國中廢地。遠多於德。而上述之大豆小米等。又質勝馬鈴薯。且藝之甚易。凡屬原地。不論肥瘠。均可種植。值此米

三樂結汁笋脯

素食珍品

質嫩味美

三樂出門售

更可救國危、培國脈不少也。即日素封之家、無待於此。然藝成以後。庭前一碧。生趣盎然。新味登盤。甘芳無比。其可快爲何如。何況尚可用施貧乏。較彼療饑之藥、節食之方。總當稍勝乎。吾故因論齋用而推及此。甚望有志自利利他者。相與共爲之。夫自奉不可不約也。與人宜厚。厚人非徒財施也。導以勤儉療其貧。其道彌久。然猶非至也。反其迷津。拔其苦海。庶乎至矣。吾之自嗇。亦恐迷深而苦難拔耳。子知其意乎。戚乃釋然起曰。翁之所言。已略得其概要。嗇己厚人。即亦所以箴俗救世也。而要歸於崇佛。自利利他。吾亦當從此學行矣。(卅一。十二。十六。稿)

佛學淺說

豪富的檀彌離

(出賢愚因緣經)更生

毗琉璃生了熱病，許多醫生，認爲非用很珍貴的牛頭旃檀塗在身上不可。但是這種很珍貴的牛頭旃檀，到那裏去覓呢？那時國王波斯匿，焦急異常，發一命令，「如有人送一兩牛頭旃檀來，賞金千兩。」還是沒有人送來，後來有人說：「有一個大富翁，檀彌離家裏是有的。」波斯匿王聽了，親自到他家裏去求。到了那邊，只見大門都是雪白的銀子。就遣守門的人，入內通報。檀彌離聽見國王來了，馬上出來迎接。

那時國王入門，看見有一女人，面貌端正，世間無比，坐在白銀牀上紡白銀縷，小女十人，侍在兩旁。國王問他說：「這是你的夫人嗎？」他說：「不是，是守門婢子，小女是通白消息的。」到了中門，純是紺色——紅青——瑠璃，內有一女，坐在瑠璃牀上，面貌比前的更端正，侍女也多一倍。到了內門，純是黃

三樂話梅

飯後食一雙，可以消化，賦生津止渴。

羅漢菜雜誌 第三十九期

金，內有一女，面貌還要端正，坐在黃金牀上，紡黃金縷，侍女還加一倍。王再問說：「這是你的夫人嗎？」他說：「是守門婢子。」到了內室，純是瑠璃地，屋內刻了百種鳥獸。風吹動了，現形在瑠璃地上。王見了以爲是水，不敢上前。對檀彌離說：「是沒有地方嗎？爲什麼殿前即是池塘。」他說：「是瑠璃地，不是池塘。」一面說，一面脫了手上的七寶環釧，擲到地上，就礙住了。王曉得是地了，卽一同入內升到七寶殿上。他的婦人，坐在殿內的瑠璃牀上。還有寶牀，請王坐下。

那時他的婦人，見了國王，卽出眼淚。國王問她：「有何不喜歡，以致出眼淚。」他說：「今天聞到國王身上的煙氣，所以出眼淚。」王就問她：「你家不點火嗎？」她說：「不點。」國王問：「那用什麼東西煮飯？」她說：「到了喫時，百種妙味，自然來了。」王再

照的，自然很光明。」

檀彌離問王說：「國王今天何故勞神，親自到此？」波斯匿王就拿王太子生熱病，需要牛頭旃檀醫治的事，告訴他。他說：「那很便當。」就請王入內，到各個寶庫，七寶盈滿，牛頭旃檀，不計其數。請王自己去取，王取了二兩，遣人先送回去。

波斯匿王，再很恭敬的對檀彌離說：「你的豪富，可說舉世無雙；不過現在有佛出世，你聽見沒有？」他問：「怎樣叫做佛？」王拿釋迦牟尼佛的事情告訴他，他就歡喜得了不得，就到佛那裏去，拜見佛，佛就對他說法，他就得到須陀洹果。——初果羅漢——不多時，他就出家，得到阿羅漢果。——四果羅漢。

那時阿難尊者見了他的情形，很是詫異，啓白佛說：「那檀彌離，宿世做的何種事業，生在人間，受到天的福報。又逢到世尊，出家

化痰
順氣

開胃
健脾

三樂陳皮梅

盒裝
散裝
全備

各大
食品
店均
有售

五個比丘，志同道合，在一個樹林裏，精進用功。其間四個比丘，對一個比丘說：「此處離城很遠，乞食很勞苦，你肯修福，替我們一夏乞食嗎？」那一比丘，很是歡喜，就每天到城內，勸許多施主。天天送飯。那四個比丘，因此安心行道，得到阿羅漢果。再告訴那比丘說：「因為你辛苦，我們就安逸，得到道果，不知道你要些什麼？」那比丘聽了，更加歡喜，發願道：「願吾來世，不論生在天上，生在人間，富貴自然。逢到了佛，自然得道。」爲了這種因緣，從此九十一劫以來，不墮惡道，天上人中，常常富貴。現今逢到我，所以出家得道了。

現今世界上，有一種人，起得早，眠得遲，一天到晚，忙個不了，還是衣食不周。還有一種人，不用計謀，不做賣買，但是家裏錦衣玉食，奴僕如雲。這是什麼道理？看了那豪富

醫藥

用聶氏表裏丹及三黃丸最近治

愈溫病兩證例

聶雲台

能安和尚三十三歲。江灣大聖寺當家師。

因病移居虹口亞德路中大聖寺十一月三十日延予往診。病熱已一星期。起始寒慄繼即高熱不退。頭痛胸悶。口苦引飲。大便有而不暢。小便赤少。曾經醫藥。身熱更高。體溫三十九度三。脈搏六十五。舌前光紅。中後白苔。唇焦神煩。不得安寐。時作譫言。當投以表裏和解丹三錢。另用清溫退熱湯一劑。一日復診。云服丹四小時後大便一次。便後週身汗出。頭痛已除。胸悶仍有體溫三十九度。苔化黃色。脈搏九十二。即投溫病三黃丸三錢。原方加苦參及六

三樂喜果

嘴也 心也 樂身也 樂人三 長生 樂福 增又 增

一散。另囑服萊菔汁橘汁。二日三診。體溫三十八度五。口苦胸悶均減。大便二次頗暢。舌紅亦淡。神識已清。苔仍黃厚。再投溫病三黃丸三錢。原方增減一次。三日因天雨路遠故未往診。四日四診。患者面色已正。體溫三十六度七。舌苔亦淨。云服藥後身熱即降。大便二次。諸恙均消。已能安寐。能進稀粥湯。共服藥三日。已得熱退病愈。數年以來。在施診所治此類症多矣。重者多神迷譫語。投以聶公良藥。服後熱降神清。兩三服後。多數熱退病愈。歷經詳載報告。並記姓名地址年月日以備查。此證為顯明捷效之一。因鄙人治愈該寺痢疾重症數次。故特延予往診。述治效如右。

中醫林德誠敬錄。三十一年十二月六日。

雲按凡感冒發熱者脈必數。每分時當在九十以上。若熱度甚高而脈反緩。則為傳染性之溫熱症。由於細菌毒素入於血分。致使血循環

疹等。皆有此現象。此證即其一例。熱度一〇二度七。脈搏僅六十五。服藥大解暢下後。脈即升至九十餘。即毒素減輕之現象也。第一日下後。熱仍未退。二下三下之後。熱始逐次減退。足知苦參大黃芩連對於溫病。關係之重要矣。此症雖未經化驗血液。然從其脈搏熱型及大解通而熱不退等症狀。可斷為腸熱傷寒症之一種也。聶雲台識

華女士。二十三歲。住南市老西門夢花街三在里三十八號。十二月十四日延予往診。據病者母述。患病已有四天。起即惡寒身熱。頭痛甚劇。頸項強急而痛。煩叫譫語。四日不大便。口渴引飲。胸悶。檢查體溫四十度四。脈搏五十七。面赤肢寒。舌乾燥。苔厚黃。煩叫不甯。呼痛呼飲呼寒。腹按之痛。當即給服表裏和解丹三錢。處方用銀翹散去桔梗豆豉加葛根括婁根蟬退姜蠶象貝萊菔子。十五日二診。

售部門市三樂健脾開胃 桃蜜樂三名著

言亦止。體溫三十八度六。脈搏九十六。口仍渴。面赤退。舌苔乾黃。五日不大便。即服苦黃七液丹三錢。原方去薄荷牛蒡加條芩青蒿六一散。十六日三診。患者自述昨藥後大解二次甚暢利。口渴減。能入睡。頭痛存一分。頸已不強。胸悶腹痛亦愈。苔黃漸化。體溫三十七度二。脈搏七十四。仍服苦黃七液丹二錢。原方加減一劑而愈。附呈華女士兄華榮耀君謝函存查。林德誠敬錄。卅一年十二月二十日。

按此證熱高至百〇四度半。而肢反寒。脈反緩至五十七。在經方家必認爲四逆證而投以附桂。況時近冬至必認爲冬令正傷寒。太陽證又因其頭痛項強更加投羌獨活。其結果將不忍言矣。凡熱極高而肢寒或戰抖。皆內熱極重之表現。熱高而脈甚緩。乃細菌毒素之表現。故發熱症。宜用體溫表始能確知熱度。尤宜研究其熱型。(腸炎傷寒分正副五六種。早晚熱度有

毒素。與感冒之輕微畏寒發熱者不同。始免誤事。右所用苦黃七液丹即苦參七液丹之有大黃者。又即小三黃丸。方列後。聶雲台臥病書。

附錄表裏和解丹方及溫熱三黃丸苦黃七液丹方

表裏和解丹方

蟬退一兩 姜蠶一兩半 皂角五錢 大黃四兩半
薄荷四錢 荆芥四錢 甘草一兩 滑石六兩
廣姜黃五錢 鮮羅卜淨汁約半斤或十兩泛小丸

溫病三黃丸方

飛滑石十四兩 甘草一兩 黃芩二兩 葛根一兩
苦參二兩 象貝二兩 白芍一兩 黃連二兩
大黃四兩 蟬退一兩 薄荷一兩 以上十味研極細末
茵陳三兩 青蒿三兩 苦參五兩 白芍二兩
蔻仁一兩 廣姜黃一兩 黃玉金一兩 連喬六兩
以上十味煎湯二道 生羅卜子三兩研 鮮荷葉

消暑 佳品

三樂果露

有檸檬、桔子、香蕉、數種

三樂門部出

二兩 鮮藿香葉三兩 鮮薄荷二兩 鮮蘇葉三兩
兩 鮮茅根五兩 以上鮮貨五味搗爛與羅卜子
同浸入藥湯榨汁再加鮮羅卜淨汁八兩同泛小丸
每服二錢至三錢早晚各一服每錢內有大黃一分
三厘此方大黃減半名小三黃丸。

苦黃七液丹方

苦參六兩 葛根三兩 連喬四兩 赤白芍各二兩

象貝四兩 廣姜黃一兩 黃連一兩 黃芩四兩

青蒿五兩 甘草一兩 以上八味煎濃湯 飛滑

石二十兩 大黃一兩半 兩味研末 鮮羅卜淨

汁八兩 鮮藿香六兩 鮮荷葉八兩 鮮蘇葉六

兩 鮮佩蘭六兩 生羅卜子研一兩 以上五味

須先磨爛榨汁再加入藥湯拌入水飛滑石及大黃

末泛小丸 如無鮮葉時則用乾藿香荷葉蘇葉各

二兩與各藥同煎湯加羅卜汁十兩泛丸。 治溫

病及痢疾通用。早晚各吞服三錢。每錢內有大

黃七厘。 此丸又名溫病小三黃丸。此方不用

稍有出入此為最近定方。增加白芍象貝連喬近
日經驗心得也。 痢疾之屬於細菌者。每有發
熱嘔吐。勢甚劇烈。須用此丸治之。一日可效
。若勢較和緩之痢。須服板榔厚樸只實木香之
類。或鴉旦子有效。

附新製兩種阿魏丸方

(一) 雅旦子阿魏丸

廿一年予始製阿魏丸治腸胃病及瘡痢。用
者皆稱其效。各處托朋壽堂經手製者。至二千
餘料之多。所治之痢。未經驗糞。想係細菌性
。近製鴉旦子阿魏丸。則治阿米巴痢。已經驗
糞證明。阿米巴乃微生蟲。其痢不如細菌痢之
劇烈。不嘔吐。亦不發熱神迷。但頗頑固。不
易速愈。或延至經年。名休息痢。亦此類也。
舊用鴉旦子用桂元肉包吞四十餘粒甚效。予用
以加入阿魏丸中。用藥甚少。而效甚捷。服之
次日。立見大效。但用顯微鏡檢查。須服十日

現在。成。本。每。冊。一。元。二。角。附。印。收。費。六。角。函。索。每。期。包。寄。費。二。角。暫。收。至。五。十。期。爲。止。

黃臘二兩四錢。前三味同研細。黃蠟烱爲丸。梧子大。早晚各服七八粒。痢雖止。須連服至滿十日。方免再發。鴉旦子又名苦參子。但與苦參是兩種植物。凡服敵製苦參芩連丹不效者。速改服此丸。立效。

(二)草果阿魏丸

予以阿魏丸治瘡。十年以來。未買金鷄納矣。或附以常山一錢青蒿三錢煎湯服。收效更捷。然瘡亦有數種。亦有未即效者。近日將原方加草果一兩。收效更捷。一人患瘡半年。服金鷄納西藥甚久。無效。服此丸立效。方如下
草果一兩 阿魏一兩 雄黃三錢 黃蠟二兩四錢 前三味同研細末黃蠟烱爲丸。梧子大。早晚各服七八粒。

對於惡性瘡素無經驗。不敢妄言。然聞惡性瘡熱度極高。若他藥不效者。竊擬一方可以試用。炒常山一錢半。馬鞭草三錢。黃芩三錢。

錢煎服。五谷蟲亦可研末另吞。每次八分足矣。方內亦可酌加生石羔一兩。烏梅兼治瘡痢霍亂。日本小兒科權威築田氏言。梅肉湯爲治小兒疫痢之特效藥。此種疫痢最爲猛烈難治者。又稱其能治霍亂。足知其滅菌力之強也。外臺千金治瘡方。常山烏梅同用者。有十餘方之多。

霍亂丸方

彭唯一

良 羌	四兩	防 風	一兩五錢
蒼 朮	二兩	細 辛	一兩
牙 皂	五錢	陳 皮	一兩五錢
羌 活	一兩五錢	枳 殼	二兩
樟木子	五兩	甘 草	一兩
霍 香	一兩	蔓荊子	五兩
川 朴	一兩五錢		

右藥共研細末。米湯糊爲丸。梧桐子大。滑石硃砂爲衣。每服貳錢。開水送。孕婦可服。

上海南京路英華街西首

三樂農產社門市部

電話九〇九三六

上海大新街南京路口

新野亭齋

（即三樂農產社門市部分店）電話九三六四五

發行自製各種出品要目

三樂喜果	三樂陳皮梅	三樂話梅	三樂蜜桃	三樂八珍梅	三樂真蜂蜜	三樂陳皮蜜	三樂結汁筍脯	三樂乾菜筍	三樂果子露	三樂辣油精	太湖真藕粉	各種乾濕蜜餞	各種歐化糖果	各種蘇式糖果	各種蘇式茶食	各種細巧點心
------	-------	------	------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------

著名
三樂喜果

實惠 經濟 美化

著名
三樂果子露

消暑 佳品 不攪 糖精

函贈袁先生家庭四訓

古今來無量人所共知。大自已被無量人所。主。張。改。造。了。已。不。得。不。。寶。典。經。尤。運。之。。居。士。加。註。解。陰。更。為。透。徹。玲。瓏。之。誠。人。必。讀。之。要。書。昔。年。曾。在。本。店。贈。送。對。於。遠。限。者。不。無。遺。憾。道。者。補。此。缺。點。茲。為。再。行。函。贈。一。冊。附。包。寄。費。一。角。個。體。以。一。冊。為。限。函。索。處。一。冊。為。限。函。索。處。一。冊。為。限。函。索。處。一。冊。為。限。函。索。處。

上海南京路英華街西首 漢口路申報館 新聞報館 江西路金城銀行信託部 四川路