

0 T 7912/0233 B 1

THE CHINESE-JAPANESE LIBRARY
OF THE HARVARD-YENCHING INSTITUTE
AT HARVARD UNIVERSITY

JUN 22 1952

June 22, 1952

尚雅齋重訂

五車一箱

尊生八箋

何衛英板
翻刻究治

尊生八箋序

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
物鈞窮通壽夭於無心俾萬物各得
其稟君子俟命聽富貴貧賤於賦畀

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
燕閒之溺邪僻叙清賞端其身心防
飲饌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鮪龐住
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

在尚齋遵生八牋總目

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

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法門總是教人
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

遵生八牋 一之目

哉愚亦甚矣保養之道可以長年載之簡編歷歷
 可指即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

真靈寶訓

攝生要語

座右箴言

法教佩珠

韋弦佩

視履約

模世語

居家訓

治病藥

樂善錄

病榻寤言

放生辨惑

真靈實訓

古杭高濂深甫輯 黃嘉惠校



老子曰人生大期百年為限節護之者可至千歲如膏之小炷與大耳眾人大言我小語眾人多煩我少記眾人悸怖我不怒

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為道者慎勿失生使道與生相

守生與道相保

洪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於動是名
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

元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

真靈寶訓
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

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於利者動卽懼

經曰精氣神爲內三寶耳目口爲外三寶常使內三
寶不逐物而流外三寶不誘中而擾

太玄經曰喜怒傷性哀樂傷神傷性則害生傷神則
侵命

胎臙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

梓童寶章曰饒一著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

金笥錄曰心不留事一靜可期此便是覓靜底路頭
也

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
是害先於恩也

仙經云覺與陽合寐與陰并覺多則魂強寐久則魄
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

重陽師曰老人於十二時中行住坐臥一切動中要
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

崔城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
形於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

淮南子曰太喜墜陽大怒破陰

天隱子曰潔身虛心深居靜室收心復性遺形忘我
萬法通靈是爲五漸之門

真靈寶訓終

攝生要語

古杭高濂輯 屠本峻校閱

道林曰養壽之道時令小勞不致疲倦不可強爲不堪之事食畢少行百步以手摩腹百過消食暢氣食欲少而數恐多則難化先饑而食先渴而飲先寒而衣先熱而解勿令汗多不欲多唾唾不令遠勿令臥熟撲扇勿食生冷過多勿多奔走勿露臥空階而冒大寒大熱大風大霧勿傷五味酸多傷脾苦多傷肺辛多傷肝鹹多傷心甘多傷腎此數者老人猶當加

意

要記曰一日之忌暮無飽食一月之忌暮無大醉終
 身之忌暮常護氣久視傷血久臥傷氣久立傷骨久
 行傷筋久坐傷肉大飽傷肺大饑傷氣勿當屋梁脊
 下睡臥臥勿頭向北勿點燈燭照臥六神不安大汗
 勿脫衣多得偏風半身不遂臥處勿令有孔隙風入
 傷人故寒勿令火爐安向頭傍令人頭重目赤鼻乾
 冬日溫足凍腦春秋腦足俱凍寅日剪指甲午日剪
 足甲燒白髮並吉勿食父母本生所屬禽獸之肉令

人魂魄飛揚勿恐溺并怒拋以致膝冷成痺勿恐後
 并強努以致氣痔腰疼入廟宇必恭敬勿姿意注目
 見怪勿得驚恐以恠為恠數者是亦養生之大者當
 究心焉

養生大要一曰嗇神二曰愛氣三曰養形四曰導引
 五曰言語六曰飲食七曰房室八曰反俗九曰醫藥
 十曰禁忌

十魔軍最要隄防一欲二憂愁三饑渴四觸愛五睡
 眠六怖畏七疑悔八瞋恚九利養虛稱十自高慢人

也

髮宜多櫛齒宜多叩液宜常嚥氣宜清鍊手宜在面
此爲修崑崙之法

禁忌篇曰善攝生者臥起有四時之早晚與居有至
和之常制筋骨有偃仰之方閑邪有吞吐之術流行
營衛有補瀉之法節宜勞逸有與奪之要

呂氏曰室大則多陰臺高則多陽多陰則蹙多陽則
痿

唐書云多記損心多語耗氣心氣內損形神外散初
無覺久則爲弊

應璩詩曰昔有行人陌上見三叟年各百餘歲相
與鋤禾莠往拜問三叟何以得此壽上叟前致詞室
內姬麗醜二叟前致詞量腹接所受下叟前致詞暮
臥不覆首要哉三叟言所以壽長久

柳公度年八十九或問之曰吾不以脾胃煖冷物熟
生物不以元氣佐喜怒氣海常溫耳

古云口中言少心頭事少肚中食少自然睡少依此
四少神仙可了

玄珠曰起居不節用力過度則脉絡傷傷陽則衄傷陰則下

書曰行委勿語傷氣語多則住而再語笑多則腎轉腰疼

真人曰常習不唾地有則含以嚥之使人精氣常留面目光彩故曰遠吐不如近唾近唾不如不唾

閑覽曰目疾切忌洗浴令人目盲飽食沐髮冷水并熱泔洗頭冷水濯足皆令人頭病炊湯隔宿洗體成

癩

學山曰飲食有節脾土不泄調息寡言肺金自全動靜以敬心火自定寵辱不驚肝木以寧恬然無慾腎水自足

攝生要語終

座上箴言

古杭高濂輯 屠本峻校閱

司馬溫公解禪六偈

忿怒如烈火。利欲如利鋒。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。是名極樂園。
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。為賢為大聖。是名佛菩薩。
言為百世師。行為天下法。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。烏吟時。爐薰一炷。試觀之。四休四印。老少富貧。無量無邊。普同供養。

崔子玉座銘

母道人之短。母說已之長。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。訪議庸何傷。

母使名過實。守愚聖所滅。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。

稽中散五難

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。則信願日濟。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。慳斫者夭。放散劬勞之異也。田夫壽。膏粱夭。嗜慾多少之驗也。處士少疾。遊子多患。事務繁簡之殊也。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。滅否

圭峯要箴

隨時隨處。息業養神。曩倫云。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。譬如已身之事。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。而無擾擾於前矣。

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。不在辯而在訥。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。

太上篇言
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。
和奔走使令者。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。不如積陰德於冥冥之中。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。

冠萊公六悔銘

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

陳茂卿夙興箴

鷄鳴而寤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旣立矣昧爽乃興
盥擗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拔精明夜久斯寢
齊手歛足不作思惟心神歸宿養以夜貞則復元念
茲在茲日夕乾乾

拈屏語

錢唐王道焜輯 張遂辰校

人生太閒，則別念竊生。太忙，則真性不現。故士君子不可不抱虛生之憂，亦不可不知有生之樂。

王陽明曰：爲善自是，士人常分。今乃歸身後福報，若市道然，吾寔耻之。使無禍福報應，善可不爲耶？

夫人一日不知非，則一日安于自是；日日知非，日日改過，則此身爲義理再生之身，可以造命。

定與魔相敵，鍊成之心。心必堅，喜與憂相參，鍊成之。

福福必久。

士大夫當寔有憂國之心。莫徒有憂國之語。當爲天下。必不可少之人。莫作天下。必不可常之事。

治家最忌者奢。人皆知之。最忌者鄙嗇。人多不知也。鄙嗇之極。必生奢。男。

學者病痛雖多。要有二端。陽病驕。陰病吝。陽病輕。陰病惰。陽氣生事。陰病廢事。

君子以太和元氣爲主。昔韓魏公琦說到小背義欲傾。已處詞氣和平。如道尋常事。

或問希夷求持身之術。希夷曰。得便宜事。不可再作。得便宜處。不可再往。

問祖宗之德澤。吾身所享者是。須念其積累之難。問子孫之福祉。吾身所貽者是。要思其傾覆之易。

蓋世功名。當不得一箇矜字。彌天罪過。當不得一箇悔字。

俗情濃。醞處淡。得下。俗情苦。惱處耐。得下。俗情勞。擾處閒。得下。俗情牽。絆處斬。得下。斯學問得力處。待富貴。人不難。有禮而難。有體待貧賤。人不難。有恩。

而難有禮。

君子有三言。一曰無內踈而外親。二曰身不善而怨他人。三曰患至而後呼天。

人生一日或聞一善言。見一善行。行一善事。此日方不虛生。

非分之福。無故之獲。非造物之釣餌。卽人世之機阱。切須猛省。

清修之士。與無厭之徒。往往好言貧。但貧一也。守之則高。談之則俗。胡文定公戒子弟曰。對人言貧者。其

意將何求。

處富貴之地。要知貧賤的痛癢。山谷跋東坡馬券云。方叔豆羹。常不繼。或責安用。汲汲索錢。此不識痛癢者。從旁論鍼砭耳。

士大夫不可竿牘無節。要使人難見。以杜幸端。不可嗟哢太高。要使人易見。以敦舊好。

天時有風雨晦三。而明一。人事有凶悔吝三。而吉一。舒休常少。憂戚常多。自古而然。以道眼破之。則無不自得。

攻人之惡毋太嚴。要思其堪受教。人以善毋過高。當使其可從。

兩悔無不釋之怨。兩求無不合之交。兩怒無不成之禍。

讀書不見聖賢爲鉛槧。傭居官不愛子民爲衣冠盜。講學不尙躬行爲口頭禪。立業不思種德爲眼前花。氣象要高曠。不可踈狂。心思要縝密。不可瑣屑。趣味要冲淡。不可偏枯。操守要嚴明。不可激烈。

凡稠人中不可議人短長。必有親厚者。盛喜中勿許。大難中勿答人簡。

饑寒所迫。雖志士未免求人。但求之有道。患難所臨。卽聖人亦有死地。顧死之有名。

世之齷齪富貴者。如醉人弄酒。風觀者正可耐渠一餉間耳。

寇萊公曰。富時不儉。貧時悔。見時不學。用時悔。醉後狂言醒時悔。安不將息。病時悔。

聞人談論。但且虛受悅服。慎勿鋒起求勝。詳究取捨。在我而已。

喜以文字詈人者。巫蠱之見也。喜以文字諛人者。星相之術也。

富貴家宜勸他寬。聰明人宜勸他厚。

天下容有好諛之君子。必無諫諍之小人。故聞過甚難。

看中人看其大處。不走作。看豪傑看其小處。不滲漏。君子不辱人以不堪。不媿人以不知。不傲人以不如。不疑人以不肖。

炎涼之態。富貴更甚于貧賤。妬忌之心。骨肉更甚于外人。此處若不當以冷眼。御以平氣。鮮不日坐煩惱障中矣。

後生輩胸中落意氣二字。則交游定不得力。落騷雅二字。則讀書定不深心。

不自重者取辱。不自畏者招禍。不自是者博聞。

好談閨門及好談亂者。必爲鬼神所怒。非有奇禍。則有奇窮。

覺人之詐。不形于言。受人之侮。不動于色。此中有無窮意味。無窮受用。

戲謔不唯害事。志亦爲氣所流。不戲謔亦是持志之一端。

當樂境而不能享。畢竟薄福之人。當苦境而反覺甘。方是真修之士。

士人處世。寧使人訝其不來。毋使人厭其不去。

不善讀書者。讀萬卷書。無一字在胸中。善讀書者。讀萬卷書。亦無一字在胸中。

王符曰。志道者少友。逐俗者多儔。

不學之謂貧。無成之謂賤。心死之謂夭。失身之謂無後。

大事難事看擔當。逆境順境看襟度。臨喜臨怒看涵養。羣行羣止看識見。

做人無一點真懇念頭。便成箇花子。事事皆虛。涉世無一段靈活機趣。便是箇木人。處處有碍。

逆我者只消寧省。片時便到順境。方寸寥廓矣。故少陵詩云。忍過事堪喜。

忍亦有辨。畏勢而忍者。不足爲忍。無可畏之勢而忍者。是名爲忍也。

凡天下可憐之人。皆不自憐之人。故曰無爲人所憐。凡天下可愛之物。皆人所共愛之物。故曰不奪人所好。

朱叔元與彭寵書曰。凡舉事。毋爲親厚者所痛。而爲見讎者所快。

論名節。則緩急之事小。較生死。則名節之論微。

義所宜爲。力所能爲。心所欲爲。而親友挽得回。妻孥勸得止。只是無志。

神仙傳云。養壽之道。但莫傷之而已。

善人固可親。未能知。不可急。合惡人固可踈。未能遠。不可急去。

莫作心上過不去之事。莫萌事上行不去之心。

多讀兩句書。少說一句話。讀得兩行書。說得幾句話。素書曰。多許少與者怨。旣迎而拒者乖。又曰。貴而忘賤者不久。強用人者不畜。

山棲是勝事。稍一縈戀。則亦市朝。書畫賞鑒是雅事。稍一貪癡。則亦商賈。詩酒是樂事。小一徇人。則亦地獄。好客是豁達事。一爲俗子所撓。則亦苦海。

讀書不獨能變化氣質。且能養人精神。蓋義理收攝故也。

收拾身心。漸令向裏。處世酬物。自然安穩。

貧不足羞。可羞是貧而無志。賤不足惡。可惡是賤而無能。老不足歎。可歎是老而虛生。死不足惜。可惜是死而無補。

呂叔簡云。初開口。便似煞尾語。初下手。便似盡頭着。此人大無含蓄。大不濟事。

人于倉卒顛沛之際。善用一言解救者。上資祖考。下

蔭兒孫序

事未至先。幸着事既至後。聖着以此和劑於民。使協

中庸之軌也。當其無所於觸。則悠

蔑如。當其有所於觸。則怫然怫

父曰。見義不爲無勇也。又曰。

拈屏語終

韋弦佩序

性急者佩韋性緩者佩弦聖人以此和劑於民使協中庸之軌也當其無所於觸則悠哉游哉義理之勇蔑如當其有所於觸則悻然怫然血氣之勇肆矣尼父曰見義不爲無勇也又曰小人有勇而無義則亂故知義理者君子所向血氣者小人所乘吾常省躬不無反是此韋弦佩者故父師之所訓迪也處方艾觀藥鏡却病萃以成書屠本峻撰

序終

非茲佩

甬上屠本峻輯 武林陳珂閱

處方第一

中林之士有五不治之疵有七可處之方其樂天
知命安穩自在不犯五疵者上也紛華易染定力
不堅或犯一二者中也利欲薰陶肝胆差別全犯
五疵者下矣請列五疵假修隱逸獨鼓虛聲一疵
也口挂雲林心謝煙壑二疵也浪語考槃極情壟
斷三疵也厭苦寂寥轉深涼熱四疵也頗談游道

冀買山錢五疵也此五疵神農岐伯所未論之証
本草圖經所不載之藥又安能鍼砭哉立此方爲
標本願醫我山林同躋壽域云爾

和氣湯 治一切客氣怒氣怨氣抑鬱不平之氣

恐字一個 忘字一個

用不語唾送下先之以恐可免一朝之患也繼之

以忘可無終身之戚也更飲醇酒數杯使醺然半

酣尤妙 崑樓 幽事

快活無憂散

除煩惱 斷妄想

合此藥洒掃靜室窻楞虛朗前列小檻栽花種竹

貯水養魚室中設几榻蒲團跏趺調息將前藥用

清淨湯調服至三炷香久任意所適吟弄風月展

玩法帖名畫小說倦則啜香茗就枕偃息久之覺

神氣爽泰不知人間有煩惱不見我心有妄想則

神効可觀矣 崑樓 幽事

處窮方 顏蠲戰國時人隱居不仕常言處窮方其

藥四味 後四妙誠實丹中有 六字經九字經兼看

一無事以當貴

二早寢以當富

三安步以當車

四晚食以當肉

右四味和勻夏日水冬日湯隨意飲之

鶴林
玉露

一味長生飲蘇東坡云無事靜坐一日似兩日若

處此生常似今日得年七十便是百四十歲人世

間何物能有此効既無反惡又省藥錢此方人人

收得苦無好湯使多嚙不下

靜坐一味

遇便行之或止觀或納息任意胡荈溪云予連

蹇選調四十年在官日少在家日多固知靜坐之

味第尚平婚嫁之志未畢韓愈啼號之患方劇正

無好湯使嚙不下也

詩林
廣記

六味治目方積勞致目青者閉目養神去翳習靜

專修止觀不用藥攻昔晉范武子常患目病就中

書侍郎張湛求方湛因嘲之曰古方宋陽里子授

魯東門伯東門伯授左丘明丘明遂世世相傳及

漢杜子夏鄭康成魏高堂隆晉左太冲並有目疾

得此方而愈

損讀書一

減思慮二

專內視三

簡外緣四

旦晚起五

夜早眠六

六味熬以神火下以氣從蘊於胸中七日然後納諸方寸修之一時近能數其睫遠視尺捶之餘長

服不已洞見牆壁之外非但明目乃亦延年

吳一
千白

拂齋
記話

無比逍遙湯 治倫理難醫之証

寧耐一個

糊塗一個

學龔一個

正經三分

痴呆七分

和勻用感化湯下如前証未便即愈再加逍遙一

朱服之呂新吾云心不必太分曉纔分曉便是糊

塗陳眉公云留三分正經以度生七分痴呆以防

死醫倫理之要藥也

四妙誠實丹 專治拾人咳唾附人聲響聽人嗾使

希人意旨替人標榜及模稜兩可藥喋忿爭深情

詭秘並皆治之

守口

防意

熱思

審處

四味用不語津燕下久行不已自然真實不誑不

綺不兩舌不惡口功效難以盡述甘紫庭中丞言
責備覽云予既有不度德不中機之言深自省懺
集此書爲有言責者作指南無言責者進藥石在
韋布與其行怪有述毋寧遯世不見知也書凡四
十餘章予取其九以定方若兼誦六字經九字經
自能守口如瓶防意如城熟思審處無諂無驕矣
六字經一曰忍二曰方便三曰依本分九字經曰
勿欺心勿妄想守廉耻

禪本草

廬山慧日雅禪師著

神味甘性涼安心臟祛邪氣闢壅滯通血脉清神益
志駐顏色除熱惱去穢惡善解諸毒能調衆病藥生
人間但有小大皮肉骨髓精麤之異獲其精者爲良
故凡聖尊卑悉能療之餘者多於叢林中吟風咏月
世有徒輩多採聲殼爲藥食者悞人性命幽通顯密
非證者莫識不假修煉炮製一服脫其苦惱如縛發
解其功若神令人長壽故佛祖以此藥療一切衆生
病號大醫王若世明燈破諸執暗所慮迷亂幽蔽不
信病在膏肓妄染鬼神流浪生死者不可救焉傷哉

製炮炙論

湛堂準禪師與雅公爲法門昆仲因雅師述禪本草乃製炮炙論佐之

人欲延年長生絕諸病者先熟覽禪本草若不觀禪本草則不知藥之溫良不辨藥之真假而又不諳何州何縣所出者最良既不能窮其本末豈悟藥之體性耶近世有一種不讀禪本草者卽將杜漏藍作綿州附子往往見面孔相似便以爲是苦哉苦哉不惟自悞兼悞他人故使之學醫者一人傳虛萬人傳實

擾擾逐其末而不知安樂返本之源日月浸久積病生焉漸攻四肢而害圓明常樂之體自旦及暮不能安席遂至膏肓枉喪身命者多矣良由初學麤心師授鹵莽不觀禪本草之過也若克依此書明藥之體性又須解如法炮製蓋炮製之法先須選其精絕者以法水洗淨去人我葉除無明根秉八還刀向三平等砧碎剉用性真火微焙之入四無量白舉八金剛杵杵八萬四千下以大悲千手眼篩篩之然後成塵塵三昧煉十波羅密爲圓不拘時候煎一念相應湯

韋氏傳
下前三三圓後三三圓除八風二見外別無所忌此
藥功驗不可盡言服者方知此藥深遠之力非世間
方書所載後之學醫上流試取禪本草觀之然後依
此炮製合而服之其功力蓋不淺也

湛堂炮灸論詳譬曲論與禪本草相為表裡非具
起膏肓必死之手何能及此雲間陳繼儒跋

艾觀第二

諱疾忌醫醫走艾棄疾於是乎不瘳矣準釋氏例
搜十六病作艾觀

龍統肝腸向人披歷

誰能信諒

喫緊婆心對不信人

誰不增疑

率爾任事不知引避

誰不怨咎

不解偏私從彼徵逐

以我為餌

君子行義責備小人

好沒要緊

險詖側媚不能敬遠

終落圈套

聽言觀行全不究心

終被簸弄

聽信膚愬代彼報復

着甚來由

密事漏泄幾敗乃公

攬禍招尤

好謀踈畧十事九隳

自誤自家

道聽塗說自貽伊感

惹人駁証

妄自標致擬倫勝已

秤尺在人

拒諫飾非致人指摘

終難開導

議論含糊依違枝蔓

善於託故

但務儉嗇遂致徒費

失却便宜

互異強齊已論

自仗自家

蘧公年五十而知四十九之非是武公年九十而

思黃髮老之箴規予齒垂六十有七尚不知六十

六年之猶未是也昏役無記豈不虛生方蘧太遲

比武不早龐居士曰但願空諸所有切弗實諸所

無吾以此為觀察之資屠幽客記

幽客每為親故居間而兩家各以軒輊不付彼懷

不得者固不德而得者亦六德十六觀乃其自艾

自斫歟和尚於十六觀下各加一轉語亦沒要緊

僧弘忍不辱識

直言藥鏡第三

予當衰遲之齒而有不慧之病歷述自恕自治自慰各六事入藥鏡

才劣識暗不能料事

恕老駭

疑滯少斷不能處事

恕老頽

勢微力綿不能濟事

恕老朽

口訥性忘不能談事

恕老邁

神疲步蹇不能趨事

恕老鈍

拯困扶危不能應事

恕老匱

老戒徵逐宜斷緣簡事君子愛人毋強所不能按楊
 鐵岬常居小蓬臺不下樓自榜其門曰客至不下
 樓恕老懶見客不荅禮恕老病客問事不對恕老
 默發言無引避恕老迂飲酒不輟樂恕老狂予演
 之亦以自恕

解紛無策終致兩怨

病不智

處事多忤勞而無功

病不思

遇事輒發佻易辯急

病不忍

直言匡抹不遠嫌疑

病自信

倉卒應事為人所欺

病不疑

義形於色終致齟齬

病不量

老坐茲病宜見機明決與我同志須治所已病按劉
 道原能自攻其失捫蝨新語取其近似者自攻予
 亦取其似者以自攻云

按節數時猶能記事

慰老圃

讎方校石猶能親事

慰老病

考詞度曲猶能擅事

慰老景

薰爐茗椀猶能給事

慰老閒

月尊星酌猶能敏事

慰老談

采真幽討猶能從事

慰老致

老棲林壑毋廢時失事有客同好幸衆所可能按周
朗日檐中山木時華月深池上海藻歲榮日蔓室
間軒左幸有陳書座隅奧右頗得宿酒按絃拭徽
讎方校石時復陳局露初員爵星曉歡然不覺似
羲軒後也予又做之亦以自慰

御病第四

衆生八苦病居其一愚者以苦生苦如蠶作繭智
者以苦滅苦如鳥脫籠我佛慈悲開示凡夫四百
四病盡從顛倒妄見所生真直截痛快哉衆生障
深難卽解脫茲方便法門爲長生第一方武林吳
伯霖識

病有十可卻

靜觀四大原從假合

造物勞我以生遇病稍閒反生慶幸

常將不如我者巧自寬慰
宿業現前不可逃避歡喜領受
室家和睦無交謫之言

煩惱現前以死譬之

衆生各病根常自觀察克治

與竹石魚鳥相親脩然自得畔援欣羨一念不生

飲食寧少無多起居寧適無強

覓高明親友講說開懷出世之語

病有十不可治

縱恣恣淫不自珍重

窘若拘囚無瀟洒之趣

怨天尤人廣生懊惱

今日預愁明日一年營計百年

室人聒噪耳目盡成荆棘

聽信師巫禱賽廣行殺戮

寢興不適飲食無度

多服湯藥盪腸胃元氣漸耗

諱疾忌醫使寒熱虛實妄投

以死爲苦與六親眷屬常生難割難捨之想
佛爲大醫王起死人而肉白骨從此方便門觀悟
沉痾霍然矣屠鹵麥識

視履約

甬上屠本峻述 高濂投閱

一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 請酒望荅 鄉飲酒席

酒席誇張 華筵特設 不尙古風

苛責小禮 非義相干 勢要在位

會有六宜赴

視履約

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

路遠乏興

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

貴客上官不宜接

貨物時價不宜談

不在社會不宜預

諾人以事不宜輕

事有十二可卻

塗几研

損筆墨

不信仙佛及惡人說

翻亂人書籍柬帖祕笥

指搯書畫

摘花香

無情談笑

親履約

倒弄香灰

間斷妙言

談已長

唾不擇地

喜注仕宦陞降闢訟閨幃沒要緊事

景有六宜賞

晴夏晚雲

春雪未消

清流急湍

瓶花燦爛

斗室清談

稚童度曲

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

夢死也非吾藥籠中物矣

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
 况殺害生靈為已滋味一人之食十人作勞家居
 則食父母心力所營縱是已財亦承餘蔭仕宦則
 食民之膏血大不可言

五觀

涪翁五觀坡翁三養誠終食之不可違也因拈出
 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

况殺害生靈為已滋味一人之食十人作勞家居

則食父母心力所營縱是已財亦承餘蔭仕宦則

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

三曰防心為過貪等為宗

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

四曰正事良藥為療形苦

五穀五蔬以養人魚肉以養老形苦者饑渴為主

病四百四病為客病故須食為醫藥以自扶持是

故知足者舉筋常如服藥

五曰為成道業方受此食

君子無終食之間違仁先結欵狀然後受食既食

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

從而過是者乃止一日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

江晏

余性不飲喜看人飲席間惡態往往而過安之耳
高君揭酒鑿十八事因廣入十四事分畏猥二品
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

逢人訥窮竟席不歡

偶語不歇獻酬都忘

要人尊令人令不尊

醉必佯狂揀人罵坐

辨論是非蜂起滿堂

峨冠御席爭執禮法

自已興盡輒便起身

福祿壽令專屬一人

痛惡他人控訴席上

分曹行令越俎攬預

推算貨殖不暇舉杯

醒務木訥醉轉嘮嘈

誇將勢利滿口胡柴

好講中冓刺刺不倦

席間博奕賓主不禮

行令急忽皆瀉一杯

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

人杯我筋人筋我杯

啖肉不盡仍置原豆

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

嫌餽麤糲筋不霑唇

主席謙卑客坐傲岸

甫別杯屢輒肆訕誚

頰溢鯉鯉舌翻名理

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

對語未竟轉撩左右

心事發洩托醉鼾睡

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

越席過物不揀精麤

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

引人酒瘋助已興趣

做色漏馬別生枝蔓

餽飣珍羞專佞一人

盛列膏粱不尚蔬食

誇耀小品物物精腆

草具酸澆遞相苦勸

過為趨承反惹不歡

提昏賣政不遵紀律

不揣可否一味唯唯

道聽塗說宛如親覩

專打磕睡不顧賓主

心本貪杯故意犯令

強作知音亂敲檀板

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

糾終

休世語

雲間陳繼儒述 錢懋選閱

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

前世不修一文苦

怨甚麼

豈可人無得是時

急甚麼

人世難逢開口笑

苦甚麼

補破遮寒暖即休

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

闕賄之人沒下稍

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

諂甚麼

穴在人心不在山

謀甚麼

欺人是禍饒人福

卜甚麼

一日無常萬事休

忙甚麼

得便宜處失便宜

貪甚麼

居家懿訓

浮梁張鳴鳳輯 章斐然校閱

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衡陽王
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爲之婚女爲之嫁其不可者

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爲詞說又能鼓動

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

凡內外僕婢雞初鳴咸起櫛盥漱衣服男僕灑掃
廳事及庭鈴下蒼頭灑掃中庭女僕灑掃堂室設椅
卓陳盥漱櫛蹟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

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狡悍難制者宜卽放絕
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閭外之謀易曰男正位

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

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

淆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

日守閨闈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過之

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實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為其

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

庶乎淨宅之法蒙南鄉約

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敝兵不可久兵久雖大國必

訕蒙南鄉約

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論俗

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干

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鶴林玉露

居業盡言
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

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

居家懿訓終

治病藥

唐 靈澈錄 古杭高濂閱

大藏經曰救災解難不如防之為易療疾治病不如

避之為古今人見左不務防之而務救之不務避之

而務藥之譬之有君者不思勵治以求安有身者不

能保養以全壽是以聖人求福於未兆絕禍於未萌

蓋災生於稍稍病起於微微人以小善為無益而不

為以小惡為無損而不改孰知小善不積大德不成

小惡不止大禍立至故太上特指心病要目百行以

爲病者之鑑人能靜坐持照察病有無心病心醫治
以心藥奚伺虛扁以瘳厥疾無使病積於中傾潰莫
遏蕭牆禍起恐非金石草木可攻所爲長年因無病
故智者勉焉

喜怒偏執是一病 亡義取利是一病

好色壞德是一病 專心係愛是一病

憎欲無理是一病 縱貪蔽過是一病

毀人自譽是一病 擅變自可是一病

輕口喜言是一病 快意逐非是一病

以智輕人是一病 乘權縱橫是一病

非人自是是一病 侮易孤寡是一病

以力勝人是一病 威勢自擢是一病

語欲勝人是一病 貨不念償是一病

曲人自直是一病 以直傷人是一病

與惡人交是一病 喜怒自伐是一病

愚人自賢是一病 以功自矜是一病

誹議名賢是一病 以勞自怨是一病

以虛爲實是一病 喜說人過是一病

以富驕人是一病

以賤訕貴是一病

讒人求媚是一病

以德自顯是一病

以貴輕人是一病

以貧妬富是一病

敗人成功是一病

以私亂公是一病

好自揜飾是一病

危人自安是一病

陰陽嫉妬是一病

激厲旁悖是一病

多憎少愛是一病

堅執爭鬪是一病

推負著人是一病

文拒鈎錫是一病

持人長短是一病

假人自信是一病

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

蠱道獸人是一病

毀譽高才是一病

憎人勝已是一病

毒藥醜飲是一病

心不平等是一病

以賢嘖嘖是一病

追念舊惡是一病

不受諷諭是一病

內疎外親是一病

投書敗人是一病

笑愚痴人是一病

煩苛輕躁是一病

撻撻無理是一病

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

乘酒凶橫是一病

罵詈風雨是一病

教人墮胎是一病

惡言好殺是一病

鑽穴窺人是一病

干預人事是一病

負債逃竄是一病

不借懷怨是一病

喜抵捍戾是一病

背向異詞是一病

故迷悞人是一病

調戲必固是一病

驚胎損形是一病

探巢破卵是一病

笑育龔啞是一病

水火敗傷是一病

教人捶撻是一病

亂人嫁娶是一病

含禍離愛是一病

教人作惡是一病

見貨欲得是一病

唱禍道非是一病

強奪人物是一病

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

藥天知命是一藥

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

為善不倦是一藥

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

貴能接人是一藥

富能救人是一藥

不尚爭鬪是一藥

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

此為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為非雖居榮祿不敢為惡量體而衣隨分而食雖富且貴不敢恣欲雖貧且賤不敢為非是以外無殘暴內無疾病也吾人可不以百藥自治養吾天和一

吾心志作者年壽之地也哉

治病藥終

吾以志於善中壽之此此也

樂善錄

宋 李昌齡撰 聞涑校閱

心者善之本也究夫所本末始不善不幸富貴利害者汨之故不善之心由是而生其間能不失其本者百無一二焉是以無富貴無貧賤作善者常少而作不善者常多無足怪也然予嘗目擊世間積善之士鮮有不終吉者故易曰積善之家必餘慶又曰善不積不足以成名噫聖人之言豈欺我哉予少也賤負笈四方經歷世故屢嘗患難凡所聞見踐履有益

於人而可補於世者未嘗不積於中爰摠管見哀集
得若干餘事目曰積善錄皆所言修身積德濟物也
願與天下善士共行之自王公至於庶人咸知積善
之爲終吉故言不文辭不飾每事直述其旨要在明
道理達倫類辨是非通世務使賢愚貴賤皆得以洞
曉之或曰子之言可謂達理若更加潤色則盡善矣
余曰不然本朝文章之盛超軼漢唐所不足者節義
區區之見蓋在警世諭俗利物濟人何以文爲所患
其間類逆耳骨鯁之言與世俗違者甚多未免有毀

譽之私然而公言在我好惡在彼吾何容心哉若夫
增廣善事削其繁蕪則有賴於明哲君子時淳熙戊
戌冬月序

嚴正

爲父而不能盡父之道則家無孝友之子爲師而不
能盡師之道則門無行藝之士爲子而不能盡事父
之道則爲不孝爲弟子而不能盡事師之道則爲不
知斯四者天下之大經誠不可違也苟欲盡夫爲父
爲師之道者無他惟嚴與正而已制之以嚴教之以

樂善錄
正罔不盡善雖文王爲父仲尼爲師不過如是也苟
欲盡夫事父師之道者無他惟敬與順而已敬之以
禮順其教命則罔有不令雖曾參之爲子顏回之爲
弟子不過如是也蓋父猶天也師猶父也其勢雖殊
其尊一也爲人而不能盡事父師之道者逆天者也
是人也若無人禍必有天刑或曰如彼之頑嚚而嚴
不足以制之正不足以教之則嚴正何所措諸子對
曰誠有是事也然果人也庸有治之以嚴正而不率
者乎苟嚴正不足以治之則非人矣任之可也嘗觀

堯舜不能化朱象蓋凡此徒者不可謂之人也人之
類而已此韓愈所謂夷狄禽獸皆人者是也予欲天
下之爲父子師弟子者各盡其道故發斯言

自守

夫人之爲人莫善於能自守故孟子曰守孰爲大守
身爲大守身守之本也蓋言人能守其身則能守其
本既能守其本則其末者無所不守小而子女玉帛
富貴爵祿大而宗廟社稷家國人民皆可守也苟不
能自守其本而貧賤得以移其志得喪足以動其心

樂善錄
如此則非其道非其義非其法者安能保其不爲如是則雖小者亦不能自守矧能守其大者乎柰何士之爲士奚可不自守能自守則不失其爲富貴顯達爲士君子不能自守則不失其爲貧賤窮困爲愚無知斯二者斷無疑矣故曰人之爲人莫善於能自守
陰德

人之處世不可不積陰德夫不積陰德者未見其有後也故于定國父治獄多陰德而知其子孫必興孫叔敖有埋蛇之陰德而母知其必貴信有之矣然陰德亦甚易積不以富貴有力者雖尋常之人皆可積也蓋所謂積陰德者非謂廣散金穀多方布施齋設僧道建造寺觀然後謂之積陰德凡爲此者乃愚人作業福非積陰德也或曰何謂業福予對曰蓋彼所聚之財取之多不義取不義之財而廣布施設齋供故謂之作業福非積陰德者也夫所謂積者常操不害物之心出入起居種種行方便如此便是積陰德也今姑以其小者言之如蛾之赴火蠃之墮淵而吾能救之亦是積陰德矧夫人有饑寒吾能飽煖之人

有疾厄吾能安樂之救人患難解人之仇怨濟人之困貧不沒人之善不成人之惡不言人之過凡此之類皆積陰德也積德之士苟常以方便存心隨力行之不已則陰德亦厚矣始見天之報也莫匪福壽之增崇門戶之盛大子孫之榮顯有不可辭者予言不欺力行之可也

戒殺

經曰大夫無故不殺牛士無故不殺犬豕至於王者郊祀然後用特牲此禮制然也所以別尊卑之分也後世壞法棄禮雖庶人而竊食牛牲矧於羊豕乎以庶人而食祀天之品物非惟有罪縱有福如天亦消去矣蓋彼有不可食者二祀天之物不敢食之有功於民不忍食之若夫道釋者流論食牛罪業之重報應之速予不復舉然而陰陽殊途罪福一致不言而喻凡此等事吾儕患乎不知知之安可不戒也

量飲

予嘗觀世俗會賓客不以貴賤未有不強人以酒者勸人以酒固非惡意然當隨人之量以勸之乃所以

樂善錄
盡賓主之歡也予聞范蜀公接伴契丹勸酒虜使馮
見善請曰勸酒當以量若不以量如徭役而不用戶
等高下彼夷狄也猶且知勸酒以量矧吾儕生乎衣
冠之國動容周旋務在中禮奚可以酒強人而使人
失禮節亂情性甚至於吐哇而後已此殆不若夷狄
之知禮實可耻也實可醜也好禮之士苟聞予言當
改其過而新其德庶幾無愧古人賓主百拜酒三行
之禮也

施惠

世間萬物久聚必散自然之禮也夫金穀寶貨雖萬
乘之貴久聚亦散然彼所以散者蓋爲養天下而散
也苟不爲此而散必若鹿臺鉅橋而散其散一也以
是言之則金穀寶貨國家不能久聚而不散也常人
可久聚而不散乎予見世之愚者嘗聚金穀寶貨自
謂可使子孫世世而不能散此真癡漢耳誠可恠笑
及夫物之當散也不以水火去則盜賊去兵革獄訟
去不肖子孫去此事自古皆然非止今日是故鄧通
之銅山不能有萬日石崇之金谷何嘗傳百年金穀

寶貨不可久聚也如此故予欲積善之家常以其餘者廣施惠於親戚朋友故舊鄰里之不足者小民之貧困者人有患難疾苦者苟能如是而散之則彼將復聚於吾子孫者無有窮極蓋陰功陰德厚矣予特爲是說以勉世人迷而不悟者云君子毋謂不知言也

僧道

僧道不可入宅院猶鼠雀之不可入倉廩也鼠雀入倉廩未有不食穀粟者僧道入宅院未有不爲亂行

者此事之必然不可隱者也予竊見富家兒常令僧道入宅院與婦人同起坐而不知耻殆其久而分熟則未有不爲彼所淫污者其間無知之輩至於事露醜出而亦不耻不禁悲夫世間如此等人何異於鳥獸乎予不忍聞見此等事惟欲賢者知之而今而後知僧道不可令入宅院故楚諺亦云此輩只堪林下見不宜引到畫堂前

養生

人之養生唯不可不足若粗足以奉甘旨供祭祀養

妻。子。備。凶。荒。之。外。夫。復。何。用。良。田。萬。頃。日。食。二。升。大。
屢。千。間。夜。眠。八。尺。何。必。區。區。勞。心。役。已。未。歲。窮。年。汨。
汨。於。殖。貨。利。哉。夫。如。是。者。乃。一。守。錢。虜。爲。兒。孫。作。馬。
牛。也。或。曰。何。謂。作。馬。牛。予。對。曰。夫。富。者。之。爲。利。莫。非。
放。債。取。厚。利。恃。勢。而。兼。并。致。使。貧。下。之。民。終。日。逐。利。
以。償。其。債。負。中。人。之。家。終。身。營。家。業。以。待。其。吞。併。其。
或。事。窮。力。盡。則。賣。妻。鬻。子。身。爲。奴。僕。而。後。已。凡。此。之。
類。無。非。爲。兒。孫。作。馬。牛。也。嗚。呼。不。徒。死。作。馬。牛。而。且。
生。作。馬。牛。矣。彼。所。以。不。自。知。其。爲。馬。牛。者。未。變。其。頭。

角。與。免。鞭。策。耳。苟。曰。爲。子。孫。計。則。何。不。積。陰。德。以。遺。
之。開。義。方。以。教。之。使。子。孫。自。取。富。貴。故。易。曰。積。善。之。
家。必。有。餘。慶。傳。曰。愛。子。教。之。以。義。方。何。區。區。爲。彼。作。
奴。僕。殖。貨。利。哉。倘。子。孫。賢。必。能。爲。我。守。之。其。或。不。肖。
則。我。聚。而。彼。散。反。取。笑。於。識。者。此。理。昭。然。不。必。賢。知。
者。知。其。然。雖。愚。者。亦。知。其。然。也。予。嘗。憫。人。之。苟。富。貴。
者。不。悟。其。身。爲。兒。孫。作。馬。牛。故。特。爲。是。說。以。警。之。

室家

治室家御妾婦之道當以至正與夫仁術大抵婦人

女子之情性多淫邪而少正易喜怒而多乖率御之
以嚴則事有不測其情不知其內有怨蓋未有久而
不爲害者率御之以和則動多違禮其事多專其心
無憚蓋未有久而不爲亂者二者皆非君子所以處
家人之道其失均也故予謂君子之治室家御妾婦
當以正而使嚴行其中當以術而使寬在其中則無
太嚴太寬之弊然後率之以仁教之以義和之以禮
撫之以恩勿聽其言勿受其制勿從其役任以可責
之事使以不怨之勞有能不可太寵有過不可窮治

動不爲彼所識措畫不爲彼所料如是則彼之平
昔所可逞者皆在吾術中矣雖欲事不測而情不和
動違禮而事自專內有所怨心無所憚不可得也夫
是數者既不可得而爲則君子之治家室御妾婦之
道如斯而已矣

子弟

今子弟之大失者有三自少卽思衣服之鮮華飲食
之豐美惟利己之驕惰安逸而不卹人之規正一也
不知誦讀經史惟事嬉遊度日稠人廣坐論古今之

道則懵無所知。聞世俗之言則欣然而喜。既不知耻。習以爲常。二也。身既無學。且復忌人之學。故於勝己者則遠而不近。於佞已者則悅而不親。所言莫非庸下。所思莫非頗僻。三也。有此三失。父母兄弟所不喜。君子長者所不與。上官鉅人所不肯薦揚。欲立身成名。起家以其祖宗可乎。苟能甘淡泊而務學問。近有德而遠。下流則所知者。聖賢之道。所聞者。正大之言。所交者。正大之士。所行者。向上之事。如此。豈不足以成名乎哉。爲子弟者。幸毋以予言爲耄。

此卷與東谷所見可補世範家箴

樂善錄終

病榻寤言

雲間陸樹聲著 陳繼儒校

余卧病榻間冥心攝息或瞥然起念意有所得欲言
囁嚅時復假寐頃焉得寤蹶然起坐憑几捉筆造次
疾書雖語無倫次其於生死之故養生之旨間亦億
中存之以自觀省曰寤言者以其得之寤寐

壬辰秋余卧病兩月一切世慮芒無繁罣追思此身
未生之前與此生已盡之後何者為我乃知是身非
實一聚之形氣至則生氣返歸空生理無常而一空

常狂。故曰：生者死之根，必至之期。達生知命者，委順以待之耳。先儒曰：透得名利關，方是小休歇。余曰：透得生死關，此是大休歇。

昔人有言曰：得者時也，失者順也。夫人之生也，自少而得壯，自壯而得老，其得也以時至而得也。然至壯則失少矣，至老則失壯矣。其失也以順而失也。故鳥之遡風也，魚之泝流也，皆逆也。陰陽家之沙水取逆者，迎生氣也。易乾下坤上之爲泰，外坎內離之爲既濟，養生家之取坎填離返老復丁者，皆取逆也。易曰：

生生之謂易。又曰：易逆數也。陽上陰下而必曰一陰一陽之謂道，陰先於陽，正不測之神也。

人之有生也，則有生計。自一歲至十歲以上爲身計，二十至三十以上爲家計，三十至四十以上爲子孫計，五十至六十以上爲老計，六十至七十以上爲死計。中間營營擾擾，或追憶其既往，逆料其將來，外則苦其身以事勞攘，內則苦其心以密思慮，用以爲周身之防善後之策者，總之曰勞生。然或計未周而生先盡，慮未及而形難留，譬之夸父逐日，務奔驚而不

止臧穀求羊多岐路而終亡。

死生者天地之定制人理之必至定於稟氣受形之初不以貴賤愛惡有所增損故曰賢愚同盡然而顏跖之辨大椿之於朝菌玉石俱焚薰蕕同臭而其辨不可紊也故有死而不朽沒世而名無稱與草木同腐者非所論於生死之同也故曰至人以萬世爲箕裘蟬蛻以旦暮爲大年蟻蝶以甕天爲一世

夫生人之初陰陽和會網緼凝結資血氣以爲榮衛故血陰而氣陽陽旺乃生陰血方其少壯則氣盛而

血華及其老也氣餒而血衰髮白膚皺是其徵也加以五欲交攻二火焚和語云燥萬物者莫燥乎火膏油所以繼火於無窮人當暮齒則壯膏既盡衰燼漸微譬之春楊條枝柔可縮結至秋枯瘁脆若拉朽木液竭而生理盡矣故養生者以惜精氣爲本飲食男女人之大欲也而大戒存焉故有以肥甘爲酖毒衽席爲畏途者戒於所易溺也砒霜之於甘露也美惡不同用之而生死立異然謂甘露可以殺人砒霜亦能活命夫旨酒美色沉湎荒淫以伐命戕生

此非以甘露殺人者乎。良藥苦口而利於衛生。忠言逆耳而藉以寡過。此非以砒霜活命者乎。故曰甚美者惡。亦稱美好者溺。往亡之尤物。世知惡之爲惡矣。抑有察於美之果得爲美乎。

倪文節公云。貧賤之人。一無所有。及臨命終時。脫一厭字。富貴之人。無所不有。及臨命終時。帶一戀字。夫脫一厭字。如釋重負。帶一戀字。如擔枷鎖。又曰。富貴貧賤所處不同。至三者緊要處。則一曰老病死。以愚觀之。則富貴之於斯三者。反不若貧賤者之無係累。

也。向子平曰。我已知富不如貧。貴不如賤。但未知生不如死耳。然就是以觀則生不如死。亦可知矣。

緩步可以當車。晚食可以當肉。史記顏闔之言也。論曰。謂顏氏之子可謂巧於處貧。漢楊王孫遺命。羸葬其言曰。死者終身之化。而物之歸者也。歸者得至化者得變。是物各返其真也。又曰。精神者天之有也。形骸者地之有也。精神離形。各歸其真焉。用久卽其言似非中道。然亦不可謂巧於處生死者乎。

唐裴炎之序猩猩也。曰與之酒。兼與之屐。醉酒穿屐。

則擒而刺血隨所問而得否則寧死合血不與夫身
死矣而猶斬於血獸之愚若此人靈於物而其愚有
類是者。今夫財色名利之溺人也其若猩猩之於酒
乎。爵賞祿位之羈人也其若猩猩之於屐乎。饕餮致
禍重利忘身之死而無悔者其猩猩寧死合血乎。
乾之內一陽交于坤而爲坎坎爲水坤之內一陽交
于乾而爲離離爲火乾坤交而爲水火水火凝合而
生人坎離者天地之用故人之受形於天地也先天
之氣具水火而後天之養生也不能一日無水火南

離而北坎心居上而腎居下心腎交爲水火既濟故
曰水火合則生水火離則病水火絕則死。

紀昌學飛衛之射視小如大視微知著不易于物而
物爲我轉造父學秦豆氏之御不以目視不以策驅
得之于手而應之于心孔周挾含光之劍視之不可
見運之不知其有所觸也經物而物不覺學道者之
于養生也墮肢體黜聰明存其精于何思何慮若存
若亡之間冲兮若虛神妙合而入無間亦若此若三
子者之習于技不若而得之神解則一是亦可謂技

而進于道矣。

神依形則生。神離形則死。故形骸者神之宅舍。形骸屬陰而元神屬陽。陰以實爲質。陽以虛爲用。心者虛靈之府。神明之舍。心定則神凝。心虛則神守。玉皇印經解云。皆在心內運。黃庭晝夜存之。得長生。黃言中庭言虛。故養生家有曰。心死則神活。曰。心死者。則虛之謂也。又曰。未死而學死。當生而無生。曰。無生者。學死而忘生之謂也。如曰。忘氣以養形。忘形以養神矣。而又曰。忘神以養虛。蓋虛之所藏者深矣。

夫養生者。視身爲太重。則憂患易人。而憂患因以傷生。吾故曰。養生者。戒于傷生也。而世有以養傷生者矣。老子曰。我有大患。惟我有身。我若無身。我則何患。山谷老曰。衆生身同太虛。煩惱何處安脚。夫旣身同太虛。而視身若無。則憂患不能入。是能齊生死而處之一矣。故曰。夭壽不貳。然又曰。脩身以俟。則又非漫然無當而虛生浪死者矣。此正先儒所謂養則付命于天道。則責成于已。養生者所宜體此。

楊朱之友季梁有疾。其子三致醫。其一矯氏之醫曰。

病在有生之後。欲攻其漸。李梁曰。衆醫也。其一俞氏之醫曰。病在未生之前。其甚弗可已也。季梁曰。良醫也。其一爲盧氏之醫曰。病出于稟生未形之允。齊生死而一之也。季梁曰。神醫也。遣之而疾瘳。夫季梁之疾。三致醫而疾瘳。余也。齊居三月內。達于生死而疾自愈。若季梁則猶有外之心也。

病榻寤言終

會稽陶望齡撰 宋守一閱

芝亭張子雲來王子與諸善友以萬曆辛丑仲夏朔創放生會於城南。因書雲棲大師放生文會籍之首。復命鄙言贅於末。簡子惟慈心功德。昔賢已詳。無俟復論。第取輦俗所排。堅難碎破者。略爲答語數條。以解羣惑。嗟乎蚊蚋生人。虎狼生肉。自古已有斯語矣。而白首之士猶迷而不解。是爲鮑氏弱子笑也。

問仁者當宏濟蒼生拯扶赤縣何必留情微物
效彼小慈終同兒子之嬉豈有丈夫之槩

答事有弘微心無巨細捉象擒兎獅子之全力具存
織草喬林一雨之普沾靡異然則心非大也豈嫌善
小而不爲心非小也安見小事之非大必如子言則
畜池無相鄭之功而祝網豈王殷之略哉不知天心
等愛道眼普觀舉斯心旣無廣隘之殊論物命亦何
貴賤之別故寒生頓貴肖翹等活萬人世主圖王穀
蘇優于天下寧當暴殄但貴擴充

問親親仁民仁物序分先後施有重輕當
圖厥重先置茲輕後

答以劫盜而爲奉養不若止盜以寧親以屠創而效
布施不若損施而全命蓋一忍而生百忍亦一慈而
該百慈愛親者不敢惡於人則濟衆者寧當殄乎物
昔有儒士曾處圍城始雖蒙被而猶戰兢後則登陴
而親擗禦乃謂人曰勇可習乎夫勇由血氣猶以習
增仁乃性生豈難漸學故當滋吾生意遠彼殺機生
爲至順故好生卽召順之階殺是極違故遠殺乃去

放牛齋
違之要若能時時救物念念利生將使戾夫汎愛如
轉春色於寒柯逆子承歡若濬源泉於勺水矣

問物既旁生與人非類若網罟畢弋不設於先
王則鳥跡獸蹄必交於中國雖云愛物終至妨
人且雞鶩長生蛙魚不殺其類充塞恐無所容
答獸有茂草魚躍淵泉並育豈妨豈礙今蜀不
食蟹楚不捕蛙未聞楚蜀之鄉純爲蛙蟹所據殺之
而類乃滋盛不殺而生反不蕃人羊之言其故可痛
問鱗鬣未舒網罟隨人底誰逃死奚用放生婦

人之仁哲士所笑

答凡有生命總是無常人亦同然非止於物儻以物
命難延理當烹煮亦將謂人生無幾便可誅夷然獄
中必殺之囚牀上臨危之病療者猶欲留連於朝夕
刑官亦必轉展於秋冬此決死而尚冀其生彼更生
而未必卽死况夫放救之舉本吾慈憫之心眼見其
生便似永投生路手援其死卽如永脫死門則死何
必豫疑生何須終保乎

問衆生就死極多此會放生極少救一漏萬何

取普周

答愛以心行慈由術運昔云仁術尚不妨殺羊以易
牛今者慈心亦何害救一而漏萬惟心惟術自普自
周故數錢布施量等大千况衆命更生功豈小補濟
旱元非一漑終愈立稿之他苗繞塔豈合遊畋亦喻
投湯之勺水且愚人適口智者娛心但知適口之可
甘不識娛心之大快是故涸鱗乍濕籠羽更騫方遊
釜鬻而倏返江湖將就刃砧而俄辭絆繫似赴市曹
而逢赦如遭寇虜而獲還躑躅方甦悠洋忽逝於是

亦知樂對水忘饑觀此生全覺輕安之在我慶其
離脫如重恙之去身彼箸下萬錢食前方丈三寸舌
外美惡何知一嚮飽餘腥膻可厭其爲娛樂曾有幾
何豈若脫彼命於生死之間怡吾心於飛躍之際浣
情滌淼同斯縱壑之歡送目煙雲偕此排空之樂然
則衆所營者口腹吾所娛者神情取適正同心口有
別耳

問物元非物生亦無生但須究了一心卽是曲
成萬物投厓割肉尚屬有爲贖蚌放螺徒滋勞

答究窮至理雖何死而何生曲徇物情亦欣生而哀死蓋以衆有卽真無之域涉事卽融理之門若執無爲而病有爲則無爲之談適資慳吝執無生而訾放生則無生之說反助貪殘旣噉肉無礙真修豈放生反乖妙理卽如所謂投厓割肉則身執盡忘餒虎餓鷹則悲心彌廣運悲心而有爲之功斯著祛身執而無生之旨冥符今則所重者己身所輕者物命寶見命旣宛爾貪生殺他身乃托無生死斯又與於不仁

之甚加諸俗士數等矣

<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

...

