

舟車異言

舟車異言，蓋舟車之異言也。舟車之異言，蓋舟車之異言也。

舟車之異言，蓋舟車之異言也。舟車之異言，蓋舟車之異言也。

舟車之異言，蓋舟車之異言也。舟車之異言，蓋舟車之異言也。

食
色
紳
言

龍遵敍撰

中
華
書
局

叢書集成初編

延壽第一紳言（及其他二種）

中華書局出版發行

（北京王府井大街三十六號）

秦皇島市資料印刷廠印刷

一九八五年北京新一版

開本：七八七乘一〇九二毫米三十二分之一

統一書號：一七〇一八·一五一

食色紳言引

食色根於所性。姦殺謂之惡業。二者事本鄙鄙。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。自這裏做工夫。釋曰。若不斷姦及與殺生。出三界者無有是處。玄曰。病從口入。禍從色敗。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。縱慾體療。思補肥甘。多食氣昏。慾爲魔祟。迷則同迷。能甘澹薄。慾火不然。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末矣。謂茲非贅辭不可也。他日高明。肯以之覆瓿否。皆春居士書。

跋

萬曆壬午秋，邑父母褚侯以才望調浦城，瀕行攀臥者不啻千萬計。余不肖亦編籍之一人。是日隨父老後，追留百里許，侯命舍舊帷，進諸父老而慰遣之。因出篋中所携書一冊，諭之曰：「此滌上皆春居士作也。養生者誠不可不知云。」余拜受而閱之，則食色紳言也。二者人之恆性，居士顧欲人有以制節之，而吾侯又以遺之，得無與作者之意同乎？孟子曰：「養生王道之始。」侯蒞寧踰歲，其施爲注厝，凡王政之所當先者，頌其口碑，存之方策，固非褚氏所能殫言。茲又以此壽吾民，欲老安少懷，咸於是焉致之。侯之惠於寧者，旣深而愛於吾民者何切？至林林總總，繼自今克保天和而免於夭折者，孰非侯之賜哉？父老謂宜廣其傳，因付之鈔梓而紀其歲月云。楊廷貴撰。

飲食紳言

明 龍遵敍撰

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。目計一日。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。

李若谷爲長社令。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。

鄭亨仲曰。吾平生貧苦。晚年登第。稍覺快意。便成奇禍。今學張子韶法。要見舊齋風味甚長久。

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。

王公會與孫冲同榜。冲子京謁公。公留吃飯。飭子弟云。已留孫京吃飯。安排饅頭。饅頭時爲盛饌矣。公飯安排。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。令設豬肉。李常簡戲云。久思肉味。請兄早訪。太守禮門客。雖豬肉亦不常設。古人節儉若此。今以饅頭豬肉爲粗食。恆用何哉。唐高錢侍郎兄弟三人。俱居清列。非速客不二羹。歲夕飯惟食葡萄。所以饗饈濟濟。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。榮然欲滅。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。而況吾人乎。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。器用瓷漆。當時士大夫家皆然。會數而禮勤。物薄而情厚。近日士大夫家。酒非內法。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。風俗頹弊如是。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。仇泰然守四明。與一幕官相得。一日問及公家日用。幾何。對曰。十口之家。日用一千。泰然曰。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。子嘗謂節儉之益。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。若疏食菜羹。則腸胃清虛。無滓無穢。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。受即是空。謂受苦受樂。及一切受用也。如食列數味。放筯卽空矣。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

聞至人云。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。譬如有錢一千。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。君子遠庖廚。血氣之類弗身踐當作剪也。

老子曰。射飛逐走。發矇驚棲。縱暴殺傷。非理烹宰。如斯等罪。司命隨其輕重。奪其紀算。算盡則死。死有餘

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。所修本草。以蠶虫水蛭爲藥。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。弘景復以草木之藥。可代物命者。著別行本草三卷。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。痛而問其家。有惠

蛤蜊數簍者。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。近年始能不殺豬羊。然性嗜蟹蛤。故不免殺。自去年得罪下獄。始意不

免。既而得脫。遂自此不復殺一物。有餉蟹蛤者。放之江中。雖無活理。庶幾萬一。便不活。愈於煎烹也。非有

所說。但已親經患難。不異雞鴨之在庖廚。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。此語使人悽然。

唐張易之兄弟侈於食。競爲慘酷。爲大鐵籠置鵝鴨於內。當中起炭火。銅盆貯五味汁。鵝鴨遠火走。渴即飲汁。火炙痛即迴。表裏皆熱。毛落盡。肉赤乃死。昌宗以其法作臠炙。昌儀用鐵鐮釘狗四足。按鷹鷂肉盡而狗未死。號叫酸楚。不可聽。易之過昌儀。憶馬腸。昌儀從騎鉞肋取腸。良久乃死。後洛陽人鬻易之昌宗肉。肥白如熊肪。煎炙而食。打昌儀雙腳折。搯取心肝。孰謂無天報哉。

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。遣以詩曰。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。田家爾粟積。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。羽毛無數。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。

彌勒尊佛云。人生在世太無知。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。饒卻飛禽并走獸。他身也是父娘兒。奉勸諸人觀此頌。慈悲不殺是便宜。偈曰。勸君勤放生。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。豺狼亦殺之。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。若勸化得千萬人不殺。則救得千萬人免爲畜生。出離三塗矣。故人能從佛勸化。未聞食肉豺狼能從佛勸化也。

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。肥甘助己需。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。三年尙可再活。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。復夢神曰。億萬之數已滿。壽可延矣。旣而果然。

禮曰。黍豕爲酒。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。賓主百拜。終日飲而不得醉焉。所以備酒禍也。以下戒飲

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。

郇原舊能飲酒。以荒思廢業。斷之。八九年酒不向口。

陶侃飲酒有定限。常歡有餘而限已竭。或勸少進。侃悽愴良久曰。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。作縣唯日食一升飯。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。稱父戒以辭之。敬仲辭君。而況於人乎。

高允被勑。論集往世酒之敗德者。以爲酒訓。孝文覽而悅之。

柳玼戒子弟曰。崇好優游。耽嗜麪羹。以啣杯爲高致。以勤事爲俗流。習之已荒。覺已難悔。

范公質誡子曰。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。歷歷皆可記。

陳瓊有卧餘酒量。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。自雞鳴而起。終日寫閱。不離小齋。倦則就枕。既寤卽興。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。太夫人年高頗髮之。賈存道慮其以酒廢學生疾。示以詩曰。聖君恩重龍頭選。慈母年高鶴髮垂。君寵母恩俱未報。酒如成病悔何追。文忠自是非對親客不飲。終身不至醉。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。

商受沈酣上天降喪。義和酒荒。亂侯阻征。鄭大夫伯有掘地築室爲長夜飲。子皙伐而焚之。死於羊肆。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。周顓故人與顓飲酒大醉。腐脅而死。灌夫酒酣罵座。武帝時伏誅。故裴日休目酒之道。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。惟麪藥是好。嬖嬭是耽。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。墮涕尿泥。犂之中。罪畢得出。生猩猩中。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。

崇真宮道士龔尙賢飲燒酒過多。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

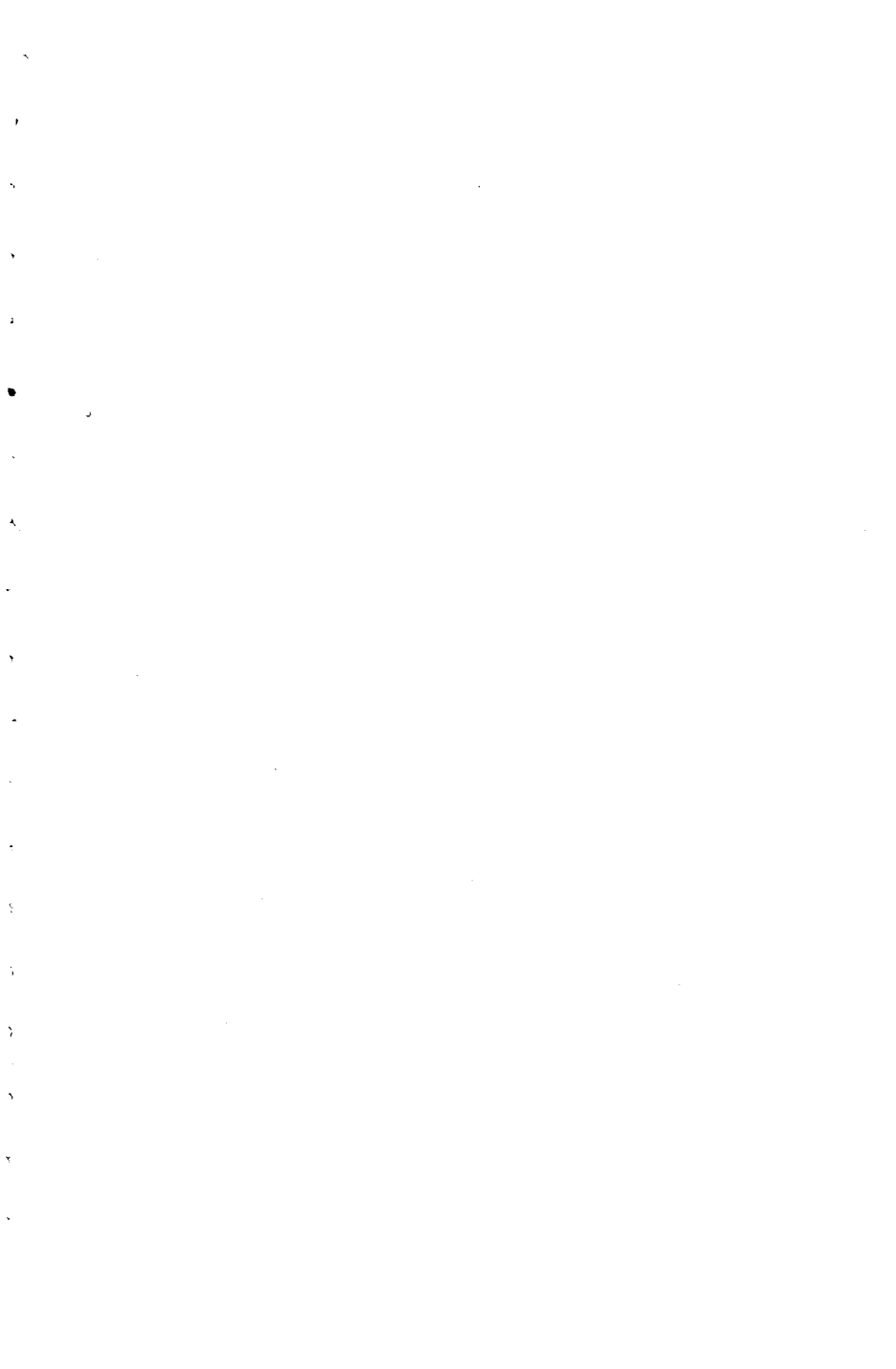
京師九十餘。步履如壯。人間其量。酒涓滴不飲。可知酒之能損壽矣。

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。況敢荒敗于酒乎。

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。惟心清慾寡。則氣平體胖。藥可知矣。

活人心云。酒雖可以陶情性通血脈。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。攣臂之疾。

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。以文其肆無忌憚之行也。而可乎。



男女紳言

伊川曰。慾心一萌。當思禮義以勝之。

朱子曰。觀澤之象以宰慾。慾如汗澤。其中穢濁。解汗染人。須當填塞了。

伊川曰。吾受氣甚薄。三十而浸盛。四五十而後完。今生七十二年矣。校其筋骨於盛年無損也。又曰。人待老而求保生。是猶貧而後畜積。雖勤亦無補矣。張思叔曰。先生豈以受氣之薄而厚爲保生耶。先生默然曰。吾以妄生。狗欲爲深恥。

方正學曰。寒卽乎煖。暑卽乎涼。自外至者。懼其已傷。而不知發乎中者。爲身之殃。嗜慾之毒。甚於劍芒。人惟寒暑之慎。而不於此之防何耶。

人主惟漢武帝七十餘歲。梁武帝宋高宗八十餘歲。漢武嘗言服藥節食可少病。梁武勅賀琛曰。朕絕房室三十餘年。不與女人同室而寢。亦三十餘年。此致壽之道。不係其好仙佛也。高宗之壽。亦由稟厚而寡欲爾。

枚叔曰。皓齒蛾眉。伐性之斧。周顛仙所謂婆娘夕者此也。

黃廷堅嘗過范景仁。終日相對。正身端坐。景仁言。吾二十年胸中未嘗起思慮。一二年來不甚觀書。若無賓客。則終日獨坐。夜分方睡。雖兒曹譁呼。咫尺不聞。東坡曰。范景仁平生不好佛。晚年清慎減節。嗜欲物

不芥蒂於心。卻是學佛作家。

劉元城云。安世尋常未嘗服藥。方遷謫時。年四十有七。先妣必欲與俱。百端懇辭不許。安世念不幸使老親入於炎瘴之地。已是不孝。若非義固不敢爲父母。唯其疾之憂。如何得無疾。祇有絕欲一事。遂舉意絕之。自是逮今。未嘗有一日之疾。亦無宵寐之變。陳瓘曰。公平生學術。以誠入。無往而非誠。凡絕欲是真絕欲。心不動故。公曰。然。公曰。安世自絕欲來三十年。氣血意思只如當時。終日接士友劇談。雖夜不寐。翼朝精神如故。

任萃惠登樞。年耆康強。呂許公詢服餌之法。萃惠謝曰。不曉養生之術。但中年讀文選有所悟爾。謂石韞玉以山輝。水含珠而川媚也。許公深以爲然。

山谷曰。人生血氣未定。不知早服仲尼之戒。故其壯也。血氣當剛而不剛。所以寒暑易侵耳。學道以身爲本。不可不留意斯事也。

司空圖曰。昨日流鶯今日蟬。起來又是夕陽天。六龍飛轡長相窘。何忍乘危自着鞭。戒好色自戕者也。楊誠齋謔好色者曰。閻羅王未曾相喚。子乃自求押到何也。卽前詩之意。

素問曰。恬澹虛無。真氣從之。精神內存。病安從來。是以志閒而少欲。心安而不懼。嗜欲不能勞其目。淫邪不能惑其心。所以能年皆度百歲而動作不衰者。以其德全不危也。

上蔡曰。色欲已斷二十年來矣。蓋欲有爲。必須強盛。方勝任得。故斷之也。問於勢利如何。曰。打透此關十