

青年寶鑑

此書情由父兄難說
熟讀躬行強種愛國
閱後送人翻印揚播
功德無量富貴增多

強國基礎

養生保命錄

附身世准繩
北京中華印刷局印

北海公園圖書館 書名書號冊數	養生保命錄
	993/65
	—

養生保命錄序

嘗謂人莫不貪生，而好色者必不壽，抑人莫不惜命，而縱欲者必傷身。譬彼樹木，根傷則枯，譬彼燈光，油盡則滅。此一定不易之理也。然而自古英雄，多困於此。若夫少年子弟，精血未充，恣情色慾，尤易殺身。是皆不知養生保命之道。今有養生保命一書，言簡而意賅，詞明而法備。其喚醒世人之迷惑，直如平旦鐘聲。當頭棒喝，較一切勸善諸書，尤爲明顯而易從。吾友和君致中，見而悅之，惜板存江西，不能廣爲流傳。於是商之同志，諸君捐資重刊，以公諸世。惟願世之君子，遵信此書，節慾保身，同登上壽。豈不美哉！豈不樂哉！爰誌數語，以弁簡端。時在

光緒庚寅端陽前二日京口懷鳳池春元謹序

重印養生保命錄序

人自賦氣成形，而後最重者，莫如生命。然未能養生，安知保命。既知保命，即能養生。此不易之理也。乃近世人心不古，風俗澆漓，其最足戕賊人之生命者，要惟色爲巨色，猶刃也。蹈之則傷，色猶鳩也。飲之則斃。雖男女居室，爲人倫所不廢。苟不知發情止義，其中亦有殺身之虞。而人顧甘之如飴，漫無節制者，何哉。蓋由道德之心先亡，而邪淫之念遂因緣而起。當其年少氣盛，留戀狎邪，嘗以有用之精神。

消磨於婦人女子之手。而不之惜。甚至鑽穴踰牆。視爲韻事。宿娼挾妓。自詡風流。其或對妻孥而誨淫。向閨房而謔笑。因斯門風敗壞。倫紀喪亡。中華新臺。貽羞內外。然彼猶以爲樂。而不以爲苦焉。迨至陷溺已深。精枯髓竭。志氣因之墮落。耳目因之曠聾。形骸因之瘠尪。人格因之卑下。而一切虛弱癱瘓之病。又復乘隙而叢生。以致一身無窮之事業。絕大之希望。均消歸於何有。卒之命殞中年。名登鬼錄。且或死不得所。而害及子孫者。要皆未節色慾之過也。其真以生命爲兒戲哉。滛上淫風最甚。予寓此有年。嘗見青年子弟。因色殞身者。所在多有。恒心焉傷之。終愧勸戒之無術。昨承友人某君。以江西刊布養生保命錄見贈。觀其遠色各節。深切著明。足補衛生家所未及。以之棒喝色迷。不啻暮晨鐘鼓。誠濟世之寶筏也。服膺者久之。爰本原書。重印千部。以廣流傳。竊願世之觀是編者。身體力行。破除癡結。雖未足盡養生保命之道。而於色慾一端。誠能節之於始。自足獲養生保命之益。而有餘。然則是書之成。其亦修身之一助乎。凡我同志。慎勿以迂闊之言忽之。則幸甚。

時民國八年七月一日

石陽吳澤雲南浦氏序於申江旅次

養生保命目錄

遠色編

好色必不壽 二則

好色則精神衰弱必不能辦事 二則

色念尤足傷身 四則

好色必多疾病 一則

好色則子孫必不蕃昌 一則

夏冬尤須固精 三則

尤須謹避時日 二則

尤須謹守限制 三則

父母必管教子弟節慾 一則

妻必勸夫節慾 一則

好色必死 三則

少年中年俱以節慾爲本 一則

得意時不可不節慾 一則

失意時不可不節慾 一則

仕宦者不可不節慾 一則

治生者不可不節慾 一則

坤道尤不可不節慾 一則

節慾須先清心 一則

節慾尤須淡意 一則

節慾斷慾以早爲貴 一則

附好色辯惑

戒淫歌詳註

附

勤觀善書說

勤職業說

有子勿置妾說

戒聽婦言

興家敗家要說

戒挾妓貽害說

謹交游說念報應

重避嫌疑說

訓婦要言

早看一日好一日

先觀爲快

附文帝百字銘

慾寡精神爽。思多血氣衰。少孟不亂性。忍氣免傷財。貴自勤中得。富從儉裏來。溫
柔終益己。強暴必招災。善處真君子。刁峻是禍胎。暗中休使箭。乖裏放些呆。養性
須修善。欺心莫吃齋。衙門休出入。鄉黨要和諧。安分身無辱。閑非口莫開。世人依
此語。災退福星來。

養生保命錄

遠色編云。色正色。妻妾謂之色。非妻妾謂之淫。妻妾之奉。雖非邪淫。亦宜能遠。方始有節。節者如竹木之節。限而不過之意。近則無節。無節則好之。廢事失業。釀疾亡身。禍莫大焉。首重遠色。戒其近也。遠則不好之。不好則有節。心可漸清。意可漸淡。以禮自防。不敢貪騫者。清之本也。知色殺人。自覺膽寒者。淡之原也。細繹遠字。可以養生保命矣。

好色必不壽

樂圃朱善曰。閨房之樂。本非邪淫。夫婦之歡。疑無傷碍。然而樂不可極。慾不可縱。縱慾成患。樂極生悲。古人已言之矣。人之精力有限。淫慾無窮。以有限之精力。供無窮之色慾。無怪乎年方少而遽夭。人未老而先衰也。況人之一身上承父母。下撫妻子。大之有功名富貴之期。小之有產業家私之授。關係非淺。乃皆付之不問。而貪一時之晏樂。不顧日後之憂危。何喪心病狂。至於此極也。

色是少年第一關。此關打不過。任他高才絕學。都不得力。蓋萬事以身爲本。血肉之軀。所以能長有者。曰精。曰氣。曰血。血爲陰。氣爲陽。陰陽之所凝結爲精。精含乎骨髓。上通髓海。下貫尾閭。人身之至寶也。故天一之水不竭。則耳目聰明。肢體強健。如水之潤物。而百物皆毓。又如油之養燈。油不竭。則燈不滅。故先儒以心腎相交爲既濟。蓋心君火也。火性炎上。常乘血氣之未定。熾爲淫思。君火一動。則肝木之相火皆動。腎水遭鑠。洩於水而竭於內矣。男子十六而精通。古者必三十而後娶。蓋以堅其筋骨。保其元氣。近世子弟。婚期過早。筋骨未堅。元神耗散。甚至非法之淫。損傷尤劇。是未娶而先撥其根本。既婚而益伐其萌蘖。不數年而精血消亡。奄奄不振。雖具人形。旋登鬼籙。此固子弟之不才。亦由父兄之失教。今爲立三大則。一曰勤職業。以勞其心。二曰別男女。以杜其漸。三曰慎交遊。以絕其誘。誠如此。則內外交修。德業日進。而父兄之道盡矣。

好色則精神衰弱。必不能辦事。

周恩敏曰。人生天地間。聖賢豪傑。在乎自爲。然須有十分精神。方做得十分事業。苟不先於年富力強之時。除去慾心。節省慾事。以保守精神。築好根基。則雖有絕大志願。想做絕大事業。往往形空質朽。神昏力倦。必至半途而廢。一無所成矣。浮薄少年。好掩其惡。外強中乾。至精盡力虧。而始悔。然追悔已無及矣。可歎。目下縱慾宣淫。莫甚於官場之浮薄子弟。聚談則無非閨閫。結伴則浪迹狎邪。以縱慾喪身爲趣事。視敗倫傷化若尋常。相煽成風。罔知顧忌。不知心無二用。色慾情深。必致拋荒正事。蓋心力既分。則精神必短。氣血必弱。事業必不成。求名者。因好色慾而名必敗。求利者。因好色慾而利必喪。居家者。因好色慾而家業必荒。爲官者。因好色慾而官業必墮。考之往古。驗之當今。有歷歷不爽者。且淫心即衆惡之因也。惡因日積。罪孽日深。顯則傾家蕩產。一家之衣食無依。陰則削祿減年。一生之榮華盡喪。甚至精竭髓枯。神昏血盡。百疴叢起。一事無成。皆因好色一念害之也。可不畏哉。可不懼哉。

色念尤足傷身。

慾火焚燒。精神易竭。遂至窒其聰明。短其思慮。有用之人。不數年而廢爲無用。皆色念慾火傷身之病也。蓋不必常近女色。只此獨居時。展轉一念。遂足喪其生而有餘。故孫真人名思邈唐時醫後登仙籍曰。莫教引動虛陽發。精竭容枯百病侵。此真萬金良藥之言也。

凡溺愛冶容而作色荒。謂之外感之慾。夜深枕上。思得冶容。或成宵寐之變。謂之內生之慾。二者糾纏染著。皆耗元精。增疾病。傷性命。必成不治之症。急須趕緊。先將心內色念。斷除淨盡。再將身體保養。不令走洩。則腎水不至下涸。相火不至上炎。水火既交。自漸愈耳。故曰慾海無邊。回頭是岸。全在自心把握也。

總之淫孽最大。不止邪緣。則妻妾色慾稍過。或獨居未起時。忽心想色慾。亦謂之淫。皆足致疾害身。不可不戒。董江都曰。天地不致盛滿。不交陰陽。是以君子甚愛精氣。而謹遊於房道。書有曰。人生慾念不興。則精氣舒布。五臟榮衛。百脉及慾念。

一起。慾火熾燃。翕撮五臟。精髓流溢。從命門宣洩而出。即尙未洩出。而慾心既動。如以烈火燒鍋。鍋內之水。立見消竭。未幾則水乾而鍋炸矣。則色念尤足傷身之實據也。吾願世人。自病自療。惟在正其源而治其本可也。

問正源治本如之何。答曰。人能於慾心方起時。趕緊用正念以照之。謂我何至忽動慾心。以致耗吾精。傷吾身也。一有正念。而色念即消。此爲上等治法。其次則趕緊背誦經文。以正其心。另慮別事。以分其心。亦可除卻色念。始雖勉強。久則自然。若慾心不能除。以致慾火亦動。陽舉不衰。此如賊已入家。尤須速爲堵禦。急急驅賊出門。方能安靜。趕緊披衣端坐。儼然如對神明。若有鬼神在旁臨鑒。令自心有所畏懼。自能遏滅矣。此係至要之事。生死關頭。不可忽視。

好色必多疾病。

夫婦正也。然貴有節。不節必病。少年尤須謹慎。大抵疾病。皆因年少時不能節慾而起。年輕興高力旺。自謂不甚要緊。色慾過度。遂至氣血虧。精神弱。神昏力倦。易

於感受風寒。漸釀大病。甚至夭亡。是向來以爲不要緊。而取樂者。即因以伏病根。種禍胎。而自取困苦也。前輩每遇子孫知識開時。必諄諄以此戒之。

好色則子孫必不蕃昌

好色之人。子孫必多夭折。後嗣必不蕃昌。何則。我之子孫。我之精神所種也。今以有限精神。供無窮色慾。譬諸以斧伐木。脂液既竭。實必消脫。故好色者。所生子女。每多單弱。子每像父。雖單弱而亦好淫。再傳而後。薄之又薄。弱之又弱。以致覆宗絕祀者。不可勝數。嘗見富貴之家。祖父並無失德。子孫每至夭亡。即有存者。亦多體氣單薄。性質愚鈍。不能務正。遂至敗家。皆由於其祖父好色縱慾。有以自取也。嗚呼。人即昏迷。不知自愛。未有不念及子孫。謀及血食者。苟一計及。則追悔不暇。舉凡可娛之事。皆爲可哭之端。有何快樂。而尙思逞慾耶。是在有志於久遠者。以清淨爲基。恬淡爲本。堅忍爲守。持之以不動。養之以湛如。不看淫書。不萌色念。不交狎友。不說邪談。始由勉強。久則自然。色慾之心。既能擺脫淨盡。方能聚精會神。

圖爲有益。不但五福之休。畢集我躬。洪範九五福。一曰壽。人有壽而後能享諸福。二曰富。有精神方有事業也。三曰康寧。無疾病也。四曰攸好德。能樂養生保。六極之慘。可以永免。曰凶短折。凶者不得其死也。短折者夭也。禍莫大於短壽。故先言此也。二曰疾。身不安也。三曰憂。心不寧也。四曰貧。無精神則事業不成。財用不足也。五曰惡。剛愎狠厲不聽。善言也。六曰弱。氣體軟怯。精力衰弱不能辦事也。且生子既強壯。教子有義方。可以成家。可以立業。可以承先。可以啓後。從此瓜瓞綿長。椒實衍慶矣。豈不美哉。

夏冬尤須固精

人與天地相參。所謂人身小天地。天地以五行化生萬物。人受五行之秀氣以生。故五臟之氣。即天地五行之氣。順天者存。逆天者亡。一定之理也。天地之木氣。由閉藏而漸透達。是爲春。由透達而漸發洩無餘。是爲夏。火陽之極也。陽極則陰生。夏令已含陰氣。三伏者陰含於陽也。人身交夏。五臟之氣盡發洩於外。內裡空虛。僅有微陰爲秋。金收斂。根本一經走洩。必傷其陰。人於此時。宜順天時。固精以養肺腎之陰。天地之金氣。由發洩而漸收斂。是爲秋。由收斂而漸閉藏至密。是爲冬。

水陰之極也。陰極則陽生。冬令已胎陽氣。九九者陽胎於陰也。人身交冬。五臟之氣盡閉藏於內。外表空虛。僅有微陽。爲春木透達生機。一經走洩。必傷其陽。人於此時。宜順天時。固精以養肝心之陽。

古人自立夏至立秋。獨宿固精。保養金水肺腎二臟。以却秋冬疾病。若不能然。則夏

時常致中暑發痧。秋涼即成傷寒瘧痢。古人自立冬至立春。獨宿固精。保養木火。

肝二臟。以却春夏疾病。內經云。冬不藏精。春必病溫。即溫疫也蓋冬令眞陽潛伏。當保

其眞。以爲來春發生之本。若冬令不能藏精。則春氣發動。必生百病。冬則傷風咳嗽。

春則溫熱斑疹。

上哲之士。於夏令三個月。冬令三個月。斷嗜慾。固精髓。是以五臟平和。百病不生。

身體康強。得臻上壽。其次則於建子十一月建午五月兩月內。勉力謹持。耐心靜守。亦

可却病延年。再其次則於冬至夏至前七日。後七日。計共十五天內。獨宿固精。以

求倖免疾病。蓋五月十一月。乃陰陽相爭之節。一有走洩。損傷最重。古云。此兩月

內有因犯色慾而夫婦三年內雙亡者。蓋陰陽相爭。五臟之氣斷而未續。適與觸犯其期。約略三年而死。如撻人正值致命。不必當場即斃。其有不死者。幸未觸犯五臟斷續之期耳。可知人身氣血。原與天地節氣相應。倘冬夏之間。非時走洩。則氣血不能合度。其傷精損氣。實百倍於春秋之日。不可不於冬夏固精之理。篤信而謹守之也。

尤須謹避時日

一歲之中。有斷宜齋戒之日。蓋神明降鑒之期。而淫污冒瀆。有陰被譴責。而不覺者。故世有循謹之人。而陽受疾病夭折之傷。陰遭削祿減年之禍。往往皆由於此。與其追悔而莫挽。何如遵戒以自持。更可慨者。閨幃不知避忌時日。以致所生之子。非愚即天。非邪僻下流。即凶很惡逆。及至生子不育。或子大不才。每歸咎於命運使然而不知受胎之時。有所干犯。實以自致之也。敬錄戒期。以免凶災而育貴嗣。

正月 初一 玉帝較正人間善惡禍福 初三 萬神都會 初七 會上 初九 十四 十五 十六 三元
下降犯者得禍又十五上 廿三 廿八 廿七 廿八 犯者得病每月同 三十 廿九 為晦
元節諸神校會犯者奪紀

犯者 損壽

二月 初一 月朔每 初三 斗母諸斗神 十五 月望每 十九 觀音 廿七 廿八 同上 三十 同

三月 初一 初三 元天 初九 牛鬼神出犯 十五 玉帝 廿七 廿八 三十

四月 初一 初三 犯者 初八 犯者 十四 呂祖 十五 廿七 廿八 三十

五月 初一 初三 初五 地臘 十三 關聖 初五 初六 初七 十五 十六 十七 廿五 廿

六廿七 此名九毒日犯之者天亡奇禍不測若十五夜犯者男 廿八 三十
女三年內必亡十六為天地萬物造化之神犯者同上

六月 初一 初三 初九 準提 十五 觀音 廿三 火神 廿七 廿八 三十

七月 初一 初三 初七 道德 初九 大忌 十五 中元 廿七 廿八 三十 地藏

八月 初一 初三 竈君 初五 雷君 十五 太陰 朝元 廿七 廿八 三十

九月 初一 初三 初九 斗母 十五 廿七 廿八 三十

十月 初一民歲 初三 初五下會 初十犯者 十五下元 廿七廿八 三十

十一月 初一 初三 十一太乙 十五 十九太陽 廿五掠刷 廿七犯者 廿八

廿八 三十

十二月 初一 初三 初七犯者 初八王侯 十五 二十犯者 廿三

四司命 廿五玉帝 廿七廿八 三十除夕 必死

以上日期。每月中之一定者。更有四立前後。共三日。二分前後共五日。冬至夏至前後共十五日。社日下弦上弦日。三伏日。甲子日。庚申日。丙丁日。父母生日忌日。夫妻本命日。宜查明清楚。於歷本上逐日註明。或暗用圈記。以備查點。是日即宜清心。斷除色念。此乃要緊之事。不可忽視也。

房事禁忌日期。儒者未經道及。因是笑為迂拘。不知禮記所云。散齋七日。致齋三日。齋之日。不飲酒。不茹葷。不御內。即此謂也。少年性浮。往往不能自檢。今既不知古人齋戒之期。幸有此編。以為模範。即宜於曆本上開註。深信確遵。依日

謹守。不畏人譏笑。不聽人搖惑。庶令此心常時敬畏。不敢絲毫放縱。則自有所管束。亦養生保命之一大端也。

又凡大寒大熱。大風大雨。大雪大霧。日蝕月蝕。地動雷震。皆天忌也。日月之下。井竈之側。廟宇之內。墓柩之旁。皆地忌也。大醉大飽。甚怒甚憂。悲哀愁懼。勞行力乏。疾病初痊。皆人忌也。犯者損人致病。貽禍不淺。

尤宜謹守限制

孫真人曰。人身非金鐵鑄成之身。乃氣血團結之身。人於色慾。不能自節。初謂無碍。偶爾任情。既而日損月傷。精髓虧。氣血敗。而身死矣。蓋人之氣血行於六經。一日行一經。六日而週六經。太陽陽明少陰太陰少陰厥陰是謂六經故外感之最輕者。必以七日經盡而汗解。蓋氣血一週也。人當慾事濃時。無不心跳自汗。身熱神迷。蓋因骨節豁開。筋脉離脫。精髓既洩。一經之氣血即傷。一經既傷。必待七日氣血仍週至此經之日。方能復元。易云。七日來復。即休養七日之義。世人未及七日。而又走洩經氣。不

能復元。一傷再傷。以致外感內虧。百病俱起。人皆歸咎時氣。指爲適然之病。不知非一朝一夕之故。其所由來者漸矣。由於未能謹守七日來復之義也。今立限制以爲節慾保身之本。二十歲時。以七日一次爲準。三十歲時。以十四日一次爲準。四十歲時。則宜二十八日一次。五十歲時。則宜四十五日一次。至六十歲時。則天癸已絕。不能發生。男子二八而天癸至十六歲也。七八而癸水絕六十四歲也。女子二七而天癸至十四歲也。七七而天癸絕四十九歲也。天癸者天一之水。謂精髓血脈流通宜洩。可以發生也。天癸絕則不能發生也。急宜斷嗜慾。絕房事。固精髓。以清淨閉藏爲本。萬不可走洩矣。以上限制日期。專指春秋兩季而言。若冬夏兩季。一則火令極執。發洩無餘。一則水令極寒。閉藏極密。即少年時。亦以斷慾爲主。否則二十歲時。或可十四日一次。三十歲時。或可二十八日一次。四十歲時。或可四十五日一次。至五十歲時。血氣大衰。夏令或可六十日一次。冬令則宜謹守不洩。蓋天地與人之氣。冬令閉藏至密。專爲來春發生之本。尤重於夏令十倍也。依此者。可却病延年。違此者。必多病促壽。

問人於多慾時走洩。反不覺勞倦。節慾時偶有走洩。反覺困乏者何也。答曰。天下凡有餘者。方能自知不足。節慾而知困乏。尚係有餘之時。今以治產業者喻之。譬一保家之子。田產金銀。時時查檢。衣服箱櫃。刻刻防閑。深虞消乏。不敢放縱。或意外妄費。別致破財。便覺心內不安。歉然終日。此節慾而知困乏之故。尚係有餘也。譬一敗家之子。朝鬻一田。以資酒食。暮質一屋。以供狎遊。甚至賣及小衣。亦所不惜。但求取携之便。不顧家業之消。並不自知其窘也。一旦百物皆空。而一蹶不可復振。此縱慾亡身者。當時反未覺勞倦之故。及精盡髓枯。而醫藥不能救命矣。世人願爲保家之子。願爲敗家之子。可以憬然悟矣。

又曰。人於銀錢。皆知吝惜。不肯妄用。獨於色慾。則不知吝惜。豈愛自身骨髓。反不如身外之銀錢乎。不知銀錢本於事業。能辦事業。方有銀錢。而事業本於精神。能有精神。方成事業。色慾者骨髓之漏卮也。骨髓者精神之根源也。保養骨髓。方有精神。精神強則事業成。而財用足。先須吝惜自身骨髓。以節慾爲本。

父母必管教子弟節慾

父母愛子甚切。自幼無不管教。惟至色慾傷身大事。則多不甚明切訓誨。推原其故。蓋因未婚時。以爲子弟知識未開。不可明言。及既娶後。又以子弟已壯。兼礙媳面。不便盡言。不知子弟年輕。閱歷未深。凡古今好色必死之事。未經目覩。親見不甚相信。又不能細讀遠色戒淫之書。兼聽匪友荒唐之語。動誇房事。視若尋常。遂至傷身斃命。因以絕後者。不可勝數。良可嘆息而墮淚也。爲父母者。須於子弟十四五歲時。先於暗中察其動靜。省其嗜好。如知識已開。則於易換衣褲時。密爲周視。察有遺精斑漬。急須援引古訓。與之明言。詳告以好色必死之理。明證以好色必死之人。令子弟自知畏懼。即能保養精神。及既娶後。尤須不憚煩碎。婉爲開導。父勉其子。婆勉其媳。急須將遠色戒淫各書。爲媳講解。令媳私下規勸其夫。萬不可懶於一時。礙於面上。而遺終身之痛也。

妻必勸夫節慾

良人者。所仰望而終身。為婦者無不知之。夫多疾病。妻必受苦。夫或天亡。其苦尤甚。男子疾病。無一不由於多慾。所謂傷生之事不一。而好色必死。今日恣情之樂。即日後致死之苦也。凡夫婦間。每因恩愛而不忍勸。又不明其害而不知勸。或博賢惠之名。任夫恣縱色慾。而不肯勸。或係剛愎成性。不聽人言。因而不能勸。又復不敢勸。及至氣血虧損。致病致死。已身獨守空閨。舉目一無依靠。悔既晚矣。為婦者須以好色必死之害。時時勸誡其夫。篤守冬夏固精。以順天時。見冬夏尤須遵七日來復。以安經臟。見謹守謹避時日。以守齋戒。不犯三忌。以合天人。均見尤節內。即使夫怒難遏。夫興正濃。總須婉色和言。詳為規勸。持之以不動。惕之以危言。期於見聽而止。夫既見聽。清心節慾。自身即有依靠。齊眉偕老。豈不美哉。且婦人懷孕三月。即宜斷絕房事。生育自能容易。生子亦少瘍痘。若將足月。而猶犯房事者。必有產難。致喪性命。非專為男子保身。實婦人以此自救也。

此一則為有子有女之父母所必讀

嘗有產難
之禍者其
婦之父母
續此能然
惕然慘然
而悔其不
早

名言
 有骨肉愛
 情者不可
 不一讀不
 可不常讀
 且讀之不
 可默讀當
 常常說與
 親愛人聞
 之庶
 生保命
 醫家之至
 理病家之
 良藥
 廉指外感
 其實則內
 傷也令人
 惕然
 皆口婆心

好色必死

傷生之事不一。好色者必死。此非游移莫決之辭。乃的確不易之理。凡外感之症。從不斃命。其斃命而死者。無不由於內傷。墻屋之傾也。不傾於風雨。而傾於基潰。國家之亡也。不亡於外患。而亡於內亂。人身之死也。不死於感冒。而死於臟傷。蓋人全恃氣血。縱慾耗精。即傷氣血。傷氣甚者。多死於秋冬之感。蓋秋冬以斂藏為令。氣傷而無可斂藏。所以死也。傷血甚者。多死於春夏之感。蓋春夏以透發為令。血傷而無可透發。所以死也。人但知失血癆瘵。為因色亡身之明症。而不知外感之死。全由色慾內傷。殊可歎也。即如二三十歲時。正在強壯。果能色慾擯節。自可百病消除。今人每多腰腿酸疼。脊肩僵痛。背心發熱。咳嗽不止。時而頭暈頭痛。時而眼花眼痛。秋冬則惡寒怕風。手足發冷。春夏則喉疼目紅。腹痛閉痧。正當年壯之時。乃見種種不足之證。推原其故。無不因未能節慾而來。其為病也。由漸而深。由微而著。初雖所患尚小。久則釀成大病。不可不畏死而謹守於先也。

養生保命錄

一七

盧真人曰。世人動輒言命。甚至縱慾至死。亦指爲命。此大謬事。所謂命者。舉凡人
力難爲。如機緣湊合等事。是有鬼神鑒臨主之。天定勝人是也。凡自力可以作主
者。如定心志。節嗜慾。固精髓。調氣血。全在自身謹慎持之。則不得謂之命。人定勝
天是也。如專以天命而言。不復謹修人事。則以刀刎頸。亦可不殺乎。鬼卒尙未來
勾。自己先投到。深可歎也。

又曰。多慾傷生。斷非藥餌能補。好色者恃藥以恣慾。此亡身之本也。草根樹皮之
品。萬難益髓填精。其能滋補者。不過偏陰偏陽。藉以流通氣血。及氣血既虧。雖藥
石亦無從補救。古云。服藥百顆。不如一宵獨臥。慎無恃藥可補身。而不謹慎於色
慾也。

少年中年俱以節慾爲本

少年力能節慾。如富家先能勤儉。不但田產租息。日見贏餘。兼可別置產業。少年
保養。不但體氣充盈。可免疾病。兼且心思靈活。氣足神完。可以做出絕大事業。亦

如富家先儉。更可積財也。中年已不如少年。然力能節慾。尙亦未晚。如富家已遭破耗。非復舊規。趕緊量入爲出。去奢崇儉。謹守餘資。雖比大富不如。究勝貧者十倍。中年及早回頭。正在有爲之日。可節則速節之。可絕則速絕之。雖不取效於一時。自能見功於日後。及至體氣已衰。疾病時作。則如旣窮之後。衣食漸虧。急宜儉之又儉。以斂財。勤之又勤。以生財。方可度日。方可救命。凡於少年中年時。自覺神氣疲乏。精力不足。即係體氣已衰之實據。速宜清心保養。自延性命。二十歲以外者。能絕慾六個月。不令走洩。自然一切復元。絕慾一年。則更爲強固。中年能絕慾一年半。不動慾心。不洩精髓。亦可精神復振。事業必成。絕慾能至三年。則尤爲健足。此乃的確不易之理。靈效異常。慎毋遊移。以致自誤。且人鬼分途。生死岔路。俱在此間。不可不篤信謹守也。若體衰而尙不能節慾。則如貧窮無以謀生。而又暴殄天物。必至一敗塗地。不可復救矣。可不懼哉。

得意時不可不節慾

得意之時。事事稱心。既無憂患。每貪安逸。因此恣情色慾。不能自節者多矣。不知今日之得意。皆由從前艱難困苦。深謀遠慮而得之。得意而忘失意。已非載福之相。若不能節慾。則精神一散。事業即空。將又要不得意矣。故得意時不可不節慾。

失意時不可不節慾

失意時憂悶無聊。以色慾自娛者甚多。不知所以失意者。皆因精神疎忽。不及防。心思笨拙。不及慮。才至機緣阻。事業敗而成失意。推其所以疎忽笨拙之原。無不由多慾而起。今既失意。肝木已鬱。鬱極生火。易動慾心。速宜竭力防檢。強持硬守。庶可清心寡慾。保養日久。則氣血強。精神足。心思靈。而機緣可以復得。事業可以復興。將又可得意矣。否則始而藉以自娛。繼即因以自殺。不但事業無成。而多病身亡。終成失意矣。故失意時不可不節慾。

仕宦者不可不節慾

古人云。心堅石穿。精神一到。何事不成。又云。萬物可愛。惟精神人生事業。無一不

賴精神以成之。而仕宦一途。尤以精神爲貴。有精神方有心思。精神足。心思靈。則事業成。精神弱。心思鈍。則事業敗。一定之理也。嗜好之端。如賭如酒如玩好如遊戲。無一不耗神而敗事。而惟好色不節者爲尤甚。善相以面色光華爲交運。面色光華之現於外者。乃精血充足之積中而發也。即如未經得意之人。舉止端重。心思透澈。言語和正。神色煥采。未幾即將得意矣。既經得意之人。舉止草率。心思呆滯。言語囂很。神色晦暗。未幾即將失意矣。以此推之。歷歷不爽。蓋心無二用。二則無成。一心在好色。一心在辦事。是二用矣。以我力之半。當彼力之全。已萬不能敵。況再有甚者。則更不若也。仕宦最爲險途。精神一不周到。即釀禍端。人以全副精神辦事。我以耗散精神當之。則應前者不能前。應避者不能避。應慮者不能慮。應防者不能防。因而窺伺者有之。排擠者有之。陰陷密害者有之。凡中途覆轍僨事者。無不嗜慾害之也。故欲仕宦者。不可不節慾。

治生者不可節慾

治生之道。以勤爲本。民生在勤。勤則不匱。筋力強。體氣壯。能起早睡。晚能忍飢受凍。方能勤於治生。而其原則。總在少年早節慾。中年早斷慾耳。如或不然。其因色敗家者。固無足論。即知勤謹之人。未能節慾保身。亦足害事不淺。蓋多慾則傷生。多病則廢事。人能往我不能往。人能爲我不能爲。事事後人。即事事折本。故治生者。不可不節慾。

坤道尤不可不節慾

婦道無慾可節。只在清心爲最要事。幽閑貞靜女德也。心之不清。不但誤夫。兼致疾病。鄉間力作之女。四體疲乏。終日勤勞。上枕即眠。無暇他想。心不亂動。病亦不多。衣食稍足之婦。常與疾病相連。動稱肝鬱。不知所鬱何事。特醫者未便明言耳。且清心則氣機調暢。血脈流通。女子二七而天癸至。七七而天癸絕。既不及四十九歲。天癸早斷者。清心之驗也。經期既斷。腑臟充盈。雖有疾病。亦無防碍。否則自貽伊戚。非但誤其夫也。細玩色念。尤足傷身。各條可以知之。

節慾須先清心

不但婦女以清心爲上。男子亦何莫不然。大凡人之慾事。必先有慾心。而後慾事隨之。先清其心。清其本也。清心之法。勤四體。則心有鎮伏。勤職業。則心有專一。勤讀書。則心有歸宿。上床未能即睡。則將晝之所爲。夜更思之。某事合宜。某事不合宜。某事如何而成。某事如何而敗。推本窮源。細心理會。再則吟咏詩歌。以恬養其心。默數鼻息。以調和其心。自然沉沉睡去。夜間偶醒。則深思報應感召之理。如有鬼神在旁鑒察。以攝其心。則自有管束。早間一醒。卽速披衣而起。不許片刻停留。些須依戀。此最足誤人。不可不防。日間心或偶動。則速辦別事。速思別事。心之爲用也。最靈。一兩次管束之後。自能漸入規矩。不致走閃。始雖勉強。久則純熟。淫書萬不可看。淫語萬不可聽。淫事萬不可想。即遇匪友。強聒狎言。旣說過後。不可再爲深想。留於心目。總以斬釘截鐵爲要。此皆清心之大端也。心不清。則少年時難以節慾。中年時難以斷慾。此乃人生第一緊要極大關頭。不可不勉強而力行之。

也。

節慾尤須淡意

淡意之訣。惟在遠色二字。色能遠則意能淡矣。男女居室。人之大倫。人不能無色。特不可近而好之耳。近則好之。好則必濃。濃則必傷身斃命。故清心寡慾者。以淡爲本。深信好色必死一言。而細推其理。細繹其故。攷古證今。潛心體察。自知畏懼。即可約束。則自然遠而避之耳。凡人之好色。爲可樂也。不知可樂者。在一時。可哭者。在一世。深明可樂之事。即可哭之事。自然色心漸漸淡去。毒葯置於美饌。知者萬不敢嗜。何也。深知其必死。而此心淡也。總之人生世上。專以事業爲重。濃於色慾。必致懶於事業。勤於事業。即可淡於色慾。得失成敗。樞機不可不察也。淡之之功。其初甚難。須於難處。力加持守。始終不移。方可一生得力受用。今立箴言三則。以自制。一曰看得破。二曰忍得住。三曰拿得定。看得破者。確信好色必死之理也。忍得住者。臨時力加持守之功也。拿得定者。凜遵始終不移之節也。能此者。方是

真正英雄可以辦大事業

節慾斷慾以早爲貴

篤守冬夏固精之理。見冬夏尤須固精條內恪遵七日來復之義。見尤須謹守限制條內謹避齋戒。尤須謹避時不犯三忌。同上乃節慾之實也。色心不萌。見色念尤足傷身條內清淡自守。見先須淡意毫無慾事。乃斷慾之實也。少年急宜早節慾。中年急宜早斷慾。少年如已損傷。急宜斷慾一年。或二年。以補其陷。中年體已覺衰。急宜斷慾三年。以充其體。從此永無色事。自可得臻上壽。蒲傳正知杭州。鄉老李來謁。年已百歲。色澤光潤。有同嬰兒。蒲公問攝養之術。李覺曰。某術至簡易。但絕慾早耳。張翠九十餘。耳聰目明。尚能作畫。人問之。答曰。平生無他能。惟慾心淡。慾事節耳。包宏齋年八十八歲。拜登樞密。精神老健。首相某意其必有攝養之術。問之。包宏齋曰。予有一服丸子。葯乃不傳秘方。首相某欣然叩之。答曰。幸吃了五十年。獨睡丸。蓋三十八歲而即斷慾也。

好色辯惑

禮云。飲食男女。人之大欲存焉。此蓋就分內之色。好有同情。而論至於分外之色。不但當好。究竟何必好。在好之者。或謂見分外之色美。而不覺愛生。曾亦思面目有好醜之別。陰陽二物。無美惡之分乎。古來美男如宋朝潘岳。美女如西子王嬙。至今只傳其面目可人。未聞其陰陽著美。可見陰陽二物。今古一般。固不因面目佳而佳。亦不因面目陋而陋矣。縱有素好邪色之徒。強謂陰陽二物。隨面目以分美惡。試問面目之佳。顯在清秀。而陰陽之佳。果在何端。即於無可佳處。而誤認爲佳。亦未見定屬面目佳者。况陰陽爲至污穢物。自有道者目之。即分內之色。猶覺興味蕭然。雖女嫁男婚。從古視爲大禮。實不過爲傳代起見。而非藉以縱一時之樂也。願世之好外色者。當慾念起時。舉此一段淡話思之。斯心自恍然悟。且淡然忘。不以余言迂而近俗。而置若罔聞也。則幸甚。

。既然而面目雖佳。而陰陽二物無異。好邪色者。遇如花如玉之貌。須以愛花愛玉。

之心處之。目過而情不留。不必因見其外貌可愛。遂惑其陰陽而起淫心也。

戒淫歌詳註

萬惡淫爲首。死路不可走。

萬惡淫爲首。百善孝居先。此千古不移之論也。是故天道惟福善而禍淫。蓋善爲福路。福路即生路也。向生路走。不求福而福自來。所謂作善降之百祥也。淫爲禍路。禍路即死路也。向死路走。不求禍而禍必至。所謂作不善降之百殃也。這個生死路頭。第一要認得真的。不可走錯。守身之士。尙其嚴辨而決擇之。

天配男女緣。淫孽可造否。

男女陰陽。各有配偶。這個緣是天配的。以天配的緣。而人以人欲亂之。天譴豈能逃乎。高忠憲公家訓云。自妻妾而外。皆爲非己之色。淫人妻女。妻女人淫。天壽折福。殃留子孫。皆有明驗顯報。少年當竭力保守。視此身如白玉。一失脚即粉碎。視此事如鳩毒。一入口即立死。須臾堅忍。終身受用。一念之差。萬劫莫贖。可

畏哉、可畏哉、

他女貌雖華。良心豈可負。

凡人見色起心。種種惡心都生。惡心生而良心死矣。惟於邪念勃發。不可遏抑之時。思一死字。或思己身所經。患難疾苦事。則必淡然止。否則思此女死後。腐肉朽骨。臭不可近。眼前色相。無非幻境。則必憬然悟。否則思吾愛此女。而毀其名節。即穢同糞土。全其名節。斯珍如珠玉。便當矜之恤之。成全之。愈愛而愈不忍污。如是則肅然敬。否則思吾圖片刻之歡娛。而折功名。削富貴。奪紀算。遭殺害。斬嗣續。敗聲名。皆由於此。如是則必猛然省。即不然則思羞惡之心。人皆有之。女子失節。只因一時之迷途。見惡於父母兄弟。見棄於舅姑丈夫。見笑於隣里親族。每致悔不可追。含冤殞命。更或苟合墮胎。母子俱斃。冥冥中冤魂。豈肯相捨。如是則必瞿然驚。又不然則思女子背夫外交。夫且忍負。狠毒甚矣。更何論乎外人。便當作豺狼看。作蛇蠍看。作勾魂鬼使看。作前生冤孽看。如是則必

制心之良
法亦存心
之正道

惕然戒。此一則曲折明顯。真是苦口婆心。使色慾薰心人。冷水澆背。好似毒熱中一場大雨。涼爽之至。

譬如己女妻。肯爲他人有。

視人之女。要想如己女之惡人犯。視人之妻。要想如己妻之怕人污。人當動念之始。深自警惕曰。我淫人之妻女。設我之妻。亦被人淫。奈何。對面一想。則此心自然遏滅。此降火最速之藥。且犯人之女。己女未有不爲人犯者。污人之妻。己妻未有不爲人污者。不必證之於古。歷觀近時報應。天道真不差累黍。看受報應的淫人。個個如是。便知未受報應的淫人。也是個個如是。前人歌云。勸君莫借風流債。借得快來還得快。家中自有代還人。你要賴時他不賴。旨哉斯言。喚醒夢夢不少。

姦淫揚醜口。一口傳衆口。公婆丈夫子。心痛如刀剖。

穢德必彰。醜聲易播。蓋敗一人之節。遂使其家。上而父母舅姑。中而丈夫兄弟。

下而子姪媳女。一門中莫不恥懸眉頰。痛澈心脾。故古云。淫人一身。無異殺人三世。而吾謂尤有甚焉者。殺人者只殺其身。加以殺戮之禍。尙屬可當。淫人者直刺其心。加以淫污之名。更屬難受。試看自古貞烈婦女。有猝遇強暴所逼者。甯殺身以全節。必不肯毀節以全生。則知淫人之流毒。實較之殺人更甚。而淫人之造孽。亦較之殺人更重。

陽律已難逃。陰譴還須受。

居家格言曰。語云。姦近殺。然言近尙是緩辭。予以爲姦則未有不殺者。其夫知覺。忿怒操刀則殺。同姦嫉妬。利刃相加則殺。因姦致罪。則王法殺之。幸而漏網。則冤鬼殺之。數者即免。色癆沉痾。災患臨身。則司命又殺之。男子以有爲之身。置之必殺之地。豈不愚哉。

名節一生寶。何忍同破缶。每見犯此者。禍殃偏獨厚。

婦女一生大事。只重節字。亂了他使他失節。瓦破豈能重完。歷觀鄉會題名全

錄與夫十孫昌大之家。稽其先世。凡屬節孝者居大半。可見天之報節孝者。吉慶加厚。則天之報破節者。宜其禍殃獨厚矣。餘姚葉母徐氏。青年守節。撫孤成立。孫重午於

道光甲午場前。夢赴考點名。在八十一名。卷面寫

欽旌節孝徐太夫人八字。揭曉後中式。其名次果如夢中點名之數。又汪凝夫警枕錄云。場中果報諸勸善書。言之甚詳。大抵罪孽非一。而淫尤甚。道光甲午科。余在楚南襄校。於中秋前一日。喧傳簾外一士子。以火油傷卷被貼。其卷面詩云。千里來觀上國光。卷中旌被火油傷。半生只爲淫三婦。七試誰憐貼五場。信是紅顏爲鬼賊。悔從黑夜結鴛鴦。而今謹告青雲士。休認殘花艷且香。天地間無時無地。不有鬼神鑒察。况棘闈中。十日視。十手指。更有甚於暗室屋漏者。有文無行。淪落如此。播惡如此。可畏哉。約舉二事。一勸一懲。以爲同志者警。苦口說與君。斷根絕情誘。

一星之火。可以燎原。罅漏之水。可以決堤。吾謂淫念亦然。立地起念。即要立地。一刀斬斷。著不得一些游移。容不得一毫纏綿。否則魔愈深。勢愈熾。不至殺身亡家不止。而其得力。則在平日賢父兄訓導有方。使其理明心正。更時加隄防。禁看小說。不近匪朋。居常內外界限謹嚴。男親女戚。不准無故往來。一切奴婢。僕婦乳媪。不論老少美惡。概不許近。以塞其邪淫之竇。並將先正格言。及古今明驗顯報。抄錄成帙。日置案頭。令其觸目警心。有所畏憚。以遏邪淫之萌。若論婚期。古禮男子三十而娶。女子二十而嫁。近今風氣浮薄。不必拘古禮。大約不可過早。亦不可過遲。總宜婚配及時。以杜其邪淫之漸。至於初婚時。少年血氣未定。不知樽節。每從數月內。種下一生病根。或成癆瘵。甚則夭亡。即覺而知悔。而元氣已傷。疾病時作。終身爲無用之人。深堪悲憫。爲父兄者。尤須申明利害。諄諄告誡。以閑其正色之情。惟是女之嫁期。宜更早於男。儘有名門閨秀。及笄不嫁。或成幽憂之疾。而夭殂者矣。或爲狂童所誘。而父母見逼。使自盡。及夫家

見棄終身者矣。一到此時。悔將何及。

淫言是病狂。淫書是毒酒。

淫言淫書。固宜深戒。然不獨淫言淫書當戒已也。近見樂善君子。著勸戒色諸條。其中裝飾麗詞。描繪盡致。忘其爲言之津津者。予以爲意則美矣。而法則未良也。即如小說淫書。及戲館淫戲。或理含警世。或意取譏時。何嘗不明列果報。若略其跡。而但取其意。直可作因果善證看。豈知上智難概。中下居多。觀覽之餘。未免意馬心猿。動心失性。而所列果報。竟置之而不在意中。今有以毒藥啖人者。而謂之曰。汝莫懼我。末後自有解毒藥。未及解而五臟已先壞矣。善書中。以刻淫書作淫戲者。爲殺人不見血。不洵然乎。世之作過淫說。而裝飾描繪者。無非即景指點實。具一片救世婆心。但其意則規於正。而其跡實近於褻。嗣後凡勸戒色諸條。務取意警而詞質者爲上。艷詞麗句。所勿取也。尙其切戒。尤勸善信人。廣爲世人囑。

常置此書
一卷於案
頭可作益
友良師看
恃也口穢
此苦所以
心人編
重刻是編
而廣送之
寶也

姚庭若曰。今人一身不淫。只了得一身事業。何如一勸十。十勸百。百勸萬。千並流布。後世無窮。同證善果乎。猶如布種然。一升落地。報以石計。種無窮。生亦無窮。但須勤布。莫使田荒。又如傳燈然。一炬然。千炬皆然。燈無量。光亦無量。但自我傳。莫自我滅。人特未肯實心苦勸耳。倘謂勸人而人不應。是猶布種而種不生。傳燈而燈不明也。有是理哉。

勤觀善書說

人心皆善根也。但終日間見見聞聞。安得皆善事。一有繫念。無見而有見。無聞而有聞。是牽牛以蹊其心矣。故人有餘閒。與其游蕩。莫若靜看善書。使耳目身心有所管攝。且知其如何爲白業。如何爲黑業。始而懼生。繼而覺生。譬如慧雨沾灑。頓令心地清涼。况人當淫心煽惑。雖嚴父不能防閑。賢妻不能勸止。而惟善書足以點醒之。果能常看善書。受益不可限量。至於淫艷詩詞。邪僻小說。焚之必盡。勿使入目。尤爲要緊也。

戒挾妓貽害說

顏光衷曰。少年慾竇。何所不至。譬如口腹嗜味。愈縱愈狂。力自簡制。則益淡。將去矣。人謂挾妓無害。此言大誤。要知娼妓賤質。勾引之意。無非欲得錢財。陷人鈎餌。一中其計。極聰明人。亦被迷惑。遂至亂其心志。廢其正業。破家蕩產。流入匪類。設遇尸癘之婦。瘡毒之妓。小則痼疾。大則喪命。余所見聞。有聾其耳者。有半身不仁者。有四肢癱軟。膝直不可屈伸者。有病久骨軟如綿者。有病蠟燭瀉。瀉去其腸者。有痿其陽。終身不舉者。有種毒於妻。終身不育者。有毒發在喉。聲啞無音者。有額上開天窗者。有爛去其鼻者。有當額下垂若瘤者。有發魚口下體迸裂者。有毒發在趾。漸漸脫落至腰。而五臟皆見者。有惹毒於妻。生瘡腋下而死者。有惹毒於妻。所生子女。徧體無皮者。種種不可勝計。即良醫療治。獲全性命。而毒氣內傷。多致不能生育。縱有生育。而先天毒盛。往往發爲異瘡惡痘。以致夭折。因此覆宗絕嗣。豈惟不齒於正人。見憎於妻子而已哉。有識者其鑒之。

勤職業說

人情逸則思淫。勞則思善。本屬老生常談。但少年子弟。耽酒色。好淫樂。而無度者。非必其本不肖也。多由無業以消日。懶惰放肆。宴安鴆毒。遂走入荒淫一路。故欲戒邪淫。必先勤職業。一心專理正務。習久遂樂。此不疲。邪念自然不生。而本事亦出人頭地。不特可以遠邪僻。并可以致富貴。此真一舉兩得。極妙之法。斷不可以爲老生常談而忽之也。

謹交游說

友以義合者也。若與蕩佚之友相交。則出入於戲場茶館。往來於柳巷花街。終日嬉游。尋烟寮。以談笑互相徵逐。遇酒肆。即流連。矢口絕無禮義之言。浪游。悉是輕挑之舉。不知不覺。走入邪僻一路去矣。故人欲戒邪行。必須嚴擇端方之士。親近之。然後德業日進。蕩佚之友疏遠之。自然匪僻潛消。自愛者。尤不可不知也。

念報應說

逆撈之人
後悔已晚

近朱者赤
近墨者黑
一定之理

天津於淫最嚴。人禍於淫最慘。小則戕生。大則絕嗣。近則削其福壽。遠則災其子孫。陽則受國憲之誅。陰則干神明之譴。鑑無或爽。數有難逃。况乎天道好還。淫人妻女。妻女必被人淫。壞人名節。名節必被人壞。理所必至。豈妄言耶。故欲念萌動之初。必如毒矢着身。惡蛇螫手。急須刮骨斷腕。始免裂肝腐腸。而士人尤宜凜凜。蓋天地間。凡類於不德者。皆足以失科名。而莫捷於淫。凡類於德者。皆足以得科名。而莫捷於不淫。人若猝遇邪緣。分明是我造福積德之大機會。功名富貴。一與一奪。卽在此頃刻間。淫不淫之所繫誠大矣哉。夫古今來人才濩落。如秋蝶倦飛。寒螢失照。或飲恨窮年。老死廡下。或發狂致疾。猝殞其身。平日臨風痛哭。仰天椎心。歎文字之無憑。羨他人之通顯。怨尤交集。以爲寔命不猶。設得通幽洞冥之慧眼。一燭其故。則其心多有不堪告語之隱。方逃罪之不暇。而敢以未成名爲恨乎。故不淫者。求科名之捷徑也。吾願有志之人。思觀榜日。於花晨月夕之中。念進場時。於楚岫巫雲之地。過章臺若蹈虎尾。渡洛浦若涉春冰。澡身浴德。種一生富貴。

之苗。由義居仁。積數世子孫之福。諸先達懿行。具在簡編。芸窗披覽。取而法之。不勝翹祝。

有子勿置妾說

娶妻爲嗣續計也。因妻無子而娶妾。亦爲嗣續計也。至娶妾而妻惟望夫得子。無妒忌心者。此至幸之事。不可必得。若室有妒婦。便生出無限煩惱。幸而娶妾生子。恃寵者漸萌爭勝之心。懷妒者益蓄不平之憾。終日勃谿。室人交謫。已非門庭聚順氣象矣。然猶曰爲嗣續計。娶妾得子。亦不幸中之大幸也。至於妻已生子。必娶妾。甚至一而再。再而三。四。即使正室不妒。獨不思妾亦人女耳。或父母爲貧而割愛。或奸人爲利而盜賣。一入吾門。尊卑分定。何日舒眉。况妖冶盈前。衾裯迭侍。豈能徧及。徒作罪孽耳。其寵極而嬌者。則怨望詛言之言。顯聒於耳。精液內竭。忿怒外激。本以作樂。反因受苦。其究也。必至成病。其無寵而畏我者。則幽恨憂忿之氣。日積於中。欲旁私則內外阻絕。而不能欲守貞。則恩義淺薄。而不願幽囚愁苦。

余嘗目擊
數家皆如
此可痛也
可慘也

不得發抒其究也。亦必成病。試設身處地。細察其心。當有清夜不安者矣。偷正室
隱麗妒忌。則存心至遠。而設謀更酷。妾寵則慮戀妾而棄嫡也。妾多則慮愛分而
情薄也。生子則慮產晰而財瘠也。庶多則慮己子勢孤而禮不專也。必思有以去
之。去之不能。則毒加磨折。猛施鞭撻。或陰縱私情。或誣成外好。致之必死必賣。而
始快。如斯罪孽。更增十倍。更有子年已長。正室已歿。己年已老。而猶必娶妾。固免
妒婦之患矣。然男女之慾。彼此同情。我既如此。彼亦應爾。若以少艾而嫁老邁。必
不能愜其意。設有不肖子姪。無禮僮僕。朝夕熟視。未必不生邪念。彼固小家女子。
本無識見。豈能力拒少年。而苦守衰老之翁哉。且老年斷喪。生機愈蹙。自速其死。
百年之後。其情事將有不可問者。亦有老年無子。多娶姬妾。以圖嗣續。原非得己
之事。顧積德者必昌。後寡慾者必多男。此理決然不爽。誠能有鑒於前之所言。而
思患以預防。更積善以求嗣。則中年無子者。妻必得子。正不可輕言娶妾。則老年
無子者。一妾亦必得子。更不可妄娶多妾也。夫爲嗣續計者。尙不可輕娶多妾。彼

有子而輕於娶妾。且娶多妾者。此正所謂自尋煩惱。自討苦吃也。何不閱此說。而細細思之。

重避嫌疑說

禮別嫌疑。所以防淫也。古人同胞兄妹。至八歲。即異席而食。況其他耶。內言尙不出於外。外言尙不入於內。又況其他耶。竊見近世人家。每有致犯淫穢。皆由防閑不密。內外不分。男女混雜。不嫌不疑。以至釀成醜事。敗壞門風。殊可恥也。蓋嫌疑二字。本所以自制。即所以制人。家庭之間。此爲鎖鑰。夫淫與水似。稍不隄防。則流溢矣。旣已流溢。則必盈科而行。因此及彼。漸至汎濫。而無極矣。其法莫善於別嫌疑。知有嫌疑。則規矩肅然。人自不得而犯。無如各處風俗。多可笑事。如僮僕出入內房。婢女乳母。抱孩子出外遊耍。做工傭人。出入不禁。表兄弟與表姊妹。長成不避。叔嫂姪孀。時刻閒談。姊夫妹夫。常見大姨小姨。諸凡戚族隣里。相與往來。動引入內。且有託爲通家好友。家中女眷。一切相見。而近時女子。並以徑見男客爲大

此二句即
自治之道
自治之力
蓋用私心
遇其私心
曰制既遇
之後其心
持平則曰
治

勸之不能
奈何
有以男女
無別爲報
德者其癡
默真不可
及也
筆筆痛快
語語金石
惟癡無不
醒則無可
如何

方更以相聚賭錢爲正務。並肩雜坐。不以爲恥。老者如是。少者即從而效之。不嫌不疑。以至於此。大抵男與女相見。始則彬彬。漸而熟習。既熟習。必有長談。有長談。必有笑語。有笑語。必生機趣。有機趣。便成勾引。此後遂有不可知之事矣。蓋人總因自己癡愚。以爲斷無此事。而誰知竟有此事矣。以爲斷然不妨。而誰知竟有所妨矣。以爲至親至戚。斷不忍焉。而誰知竟忍矣。以爲至好至厚。斷不爲焉。而誰知竟爲矣。以爲至卑至賤。斷不敢焉。而誰知竟敢矣。嗚呼。皆由不嫌不疑。以至此極也。所以人家規矩。當極嚴。門戶當極慎。內外要分別。早晚要留心。忙時病時。婚喪設酒時。家主出門時。生辰令節。月夕花朝時。皆有弊竇。不可不審防。閑檢點。細察情形。邪人遠之。俊僕逐之。使婢大者嫁之。三姑六婆絕之。子弟時時訓誨之。務杜其根。而泯其萌。至於婦女入廟燒香。舟車遊覽。觀燈看會。踏月賞花。尤宜切戒。若妻既有子。便不可置姬妾。若家有嫠婦。更宜加謹防範。若延師課蒙。及管理記室。慎勿請浮蕩後生。至於家中男婦。各管職業。勤習女紅。音勿令閒逸。而本原所

重莫先於自修其身。自身既修則齊家之道不外是矣。

戒聽婦言

先歷引賢
婦言亦有
可聽之婦
言

有天地然後有陰陽。有陰陽然後有夫婦。夫婦乃人倫之本。風化之源。顧不重哉。自古聖后賢妃。哲婦淑女。或深宮輔治。或相夫成名。或教子有方。或持家有道。史冊昭垂。指不勝屈。婦言亦何可厚非哉。而無如時至今日。世風日降。婦道多虧。推其故。或姆訓未聞。不識三從之義。或魯愚成性。罔知四德之箴。遂至姑嫂妯娌之間。小有不和。亂進讒於枕上。或以脂粉布帛之細。所欲未遂。暗積怨於胸中。以不足之心。鼓如簧之舌。有時微言婉訴。虛浮者佐以實證之詞。有時急切直陳。假託者飾以真誠之語。總之不得於此。必尋於彼。此乃惡婦之常情。奸人之故態也。而爲之夫者。苟聞而不察。即信以爲真。初縱隱忍相安。終且家庭起釁。甚至等兄弟於秦越。視姊妹如仇讐。晰產分家。錙銖必較。娘情爺面。看顧毫無。任他鄉里譏評。亦所不恤。縱有親朋規諫。置若罔聞。總由偏聽於閨幃。遂致乖離夫骨月。同雖混

一時之氣分難免異日之隱憂。迨其後或遇病災或遇禍患或一貧如洗或孤獨無依。將伯徒呼。斯人誰應。至此而始悔曰。當日若非聽婦言。得罪於某兄某弟。某姊某妹。今日亦可爲余知心。亦堪爲余援手。噫。聽婦言之害。一至於此乎。嗟乎。知之晚矣。悔何及也。昔朱伯廬先生有言曰。聽婦言乖骨月。豈是丈夫。旨哉斯言也。吾故願世之爲丈夫者。當受室之初。必先有以開導之。教化之。說長比短。或云某婦如何賢淑。鄰里稱揚。汝宜效之。某婦如何不賢。鄰里唾罵。汝宜戒之。朝諷夕勸。化其魯愚之性。教以姆道之方。日久月長。雖鐵石亦當效靈。而況人乎。蓋凡事貴端其始。當其初次進讒。即當正言以拒。如漢公孫弘之故事。昔公孫弘之弟射殺叔殺牛。弘曰作媿稍時妻又曰叔殺牛。弘曰作媿其妻慚而退後卒化爲善。伐其萌。杜其漸。爲無形之感格。而後可。否則秦檜之遺臭萬年者。未嘗非聽婦言之所至也。宋秦檜人本平常。當道時遇事妻計也。至今鑄鐵形夫婦跪於西湖上岳墳之旁。醜態留傳千古。假使檜妻能一言以止之。或涕泣以導之。又何至身敗名裂。留千古不朽之罵名哉。要之爲丈夫者。固宜勿聽長舌婦之妄言。而

爲婦人者。亦宜相夫於當道。將見舉室相安。雍雍睦睦。太和之氣。蒸爲休祥。子孫繁昌。以光耀其門閭。豈不懿歟。豈不懿歟。

訓婦要言

俗語云。教子嬰孩。教婦初來。此言是說教婦人的人。必於初來時教之。蓋婦人初嫁到人家。譬如孩童進書房讀書。後生進店學生意一般。初進去時。無不循規蹈矩。叫東不敢向西的。那有纔進門。便敢放肆的理。迨其後過熟下來。看見旁人放肆。他也就漸漸放肆起來。夫讀書的孩童。學生意的後生。果真不好。尙可辭去。娶來的妻子。若是不好。如何辭法。所以當初來的時候。就要教訓。世上的婦人。大約都是見識淺陋。度量窄小。不肯吃虧。好佔便宜的居多。再加小時。未曾教訓。大來性情傲慢。以致粒米寸柴。一絲半縷。都要較量。何況大於此的。姑嫂妯娌。一言不能相容。何況他人。更有早眠晏起。好吃懶做的。說謊捏詞。瞞心昧己的。搬弄是非。使一家不能相安的。生事招非。帶累丈夫受害的。甚有好奢好賭。艷粧冶容的。猶

活盡出一
個賤潑婦
來

不止此也。夫家貧窮。就冷言冷語。非要穿。即要吃。不能如意。就怨天怨地。打雞罵狗。終日尋衅吵鬧。這叫做不能安貧的婦人。夫家富厚。就驕奢放蕩。趾高氣揚。穿綢裹緞。得隴望蜀。總不足以滿其欲心。這叫做不能耐富的婦人。他也不知這富厚。是翁夫辛苦多少年。方得有此。今日既有此富厚。更當操持家務。勤儉相夫。以增益其富厚。長保其富厚。他反說。是我的命好。我應該享此福的。家中事務。全不照應。生下兒女。也不管束。及至兒女放肆。他反護短。說別人不好。你道這樣婦人。如何會養出好兒女來。這樣婦人。可是興家的麼。必定把家弄壞了。爲止兒女養不好。又壞下一代去。如此上行下效。不知要壞下幾代。方能得一好人。重來振興。你說婦人不教。貽害致此。可不怕麼。總而言之。爲丈夫的。不教婦人。大約總由愛來。因愛則不忍過於教訓。愛極。反形畏了。因畏。又不敢過於教訓。遂受如此之害。我所以勸人。當初娶之時。切不可愛其如花之貌。貪其似月之容。溺於枕蓆之歡。隱受無窮之害。必須要不辭勞苦。不惜唇舌。常將古人的道理。說與他聽。令人的

行爲指與他看。教他如何孝翁姑。如何敬丈夫。處家如何和睦。接人如何謙恭。持家務如何勤儉。養兒女如何管束。久而久之。自然將他驕傲乖僻之性化去。就成一個賢婦人了。却亦不可惡語相加。以致反目。如不然。當初來時。驕他。慣他。寵愛他。聽信他。他漸漸就放肆起來。及至放肆到不可收拾地步。纔要來收拾。豈不遲了麼。我今將此利害指出。是與不是。我不敢知。賞閱者自有定衡。

興家敗家要說

古諺曰。教子嬰孩。教婦初來。此真金石言也。夫嬰孩者。受教之處良多。自幼父母教。入學師傅教。習業執事東翁教。余不復以爲憂。所憂者初來之新婦耳。世人昧昧。莫知所教。若教成賢孝。則發福興家。如失教。則悖潑蕩產。皆由婦人做出來也。余願世人初婚者。宜早知教妻之道。毋失所教。可免終身之憂。兼免傾家之禍矣。大抵婦人見識淺鄙。量不寬宏。狹私而不公平。細故易於爭競。因此必須善爲開導。曲爲訓教。初過門。如穉子入學。小官進店。循規蹈矩。未敢有放肆者。何也。因先

生與執事無苟言苟笑。臨之以莊。致彼敬肅。唯新婦進門。憑媒聘娶。一代爲媳。世代宗支。往往新來者。循規蹈矩。繼則小有不遂。漸至放縱無忌。抑何前謹而後抗歟。細揆其情。皆緣娶妻色美。狐媚惑夫。或爲僞賢。逞刁恃寵。丈夫一入其彀。則百弊叢生。每見色優者德薄。僞賢者多刁。性暴虐而少涵容。口貪饒而身尤懶做。捏詞扯謊。顛倒是非。詩云。婦有長舌。爲厲之階。總因爲夫者。難明其弊。溺愛偏聽。舅姑指斥。子爲遮庇。小姑小叔。偶有諫諍。兄出架抗。一長其志。膽大心粗。漸凌乃夫。夫反內懼。夫綱一墜。遂節效尤。牝雞司晨。河東師吼。實由此故。凡有曖昧。皆因夫懦。遊蕩縱橫。驕奢無度。衣飾趨時。不惜舊素。肥己薄人。自不知足。氣傲心高。得隴望蜀。尋是招非。無中生有。讒言妄語。見夫挑唆。以致骨月忿爭。闔家不睦。翁夫家財。勤苦得來。不知節儉。自爲命好。應享其福。家務一切。置之不顧。子女頑疲。不知管束。品行不端。反加偏護。非愛子女。實害子女。溫氏母云。訓子之權。實專于母。母能賢。其子必善。母能教。其子必成。鮮見護短逞長。頑疲成器者。良可嘆哉。古云。娶

妻娶德。娶妾娶色。妻妾雖美。寵愛不得。枕畔私言。聽信不得。舅姑指斥。遮庇不得。初有口角。架抗不得。初言不遜。容忍不得。無理擅專。放縱不得。頻索東西。依從不得。銀錢任用。多與不得。出入賬目。含糊不得。衣飾未殘。更換不得。余擬此十不得。乃教妻之常法。持家之要道也。諺又云。紅顏多薄命。福在醜人邊。每見醜婦興家。美妻蕩產。何也。蓋因貌陋者寡寵。失寵則謹慎。克勤克儉。冀得翁姑之喜悅。丈夫之垂青。受屈未敢直言。言之亦不深信。所以含容隱忍。翁姑有命。何敢不遵。丈夫教導。側耳詳聽。日積月累。婦道堪成。經營毋怠。家業自興。貌美則恃寵。恃寵則輕狂。貪而浪費。丈夫容縱。公婆被侮。欺人反說被欺。懶費自稱勤儉。公婆飲恨。忍氣吞聲。丈夫圖歡。未敢聞問。日久月深。習奢用慣。前挪後空。家業凋零。所謂醜妻似寶。美色禍根。然無論醜美。非教不能。教必貫乎善。得善教而道成。若不善則傷情。傷情則反目。夫婦變成仇寇。焉可教。富貴之女多驕。素號千金。自尊自貴。慣養性成。不明大義。奚能教。中貧之女。愚蠢蠻性。天生不通情禮。悍潑非常。更難聽教。每

教可則家女教
見則攀也讀此
易此高親
而後悔之者
必有之矣
此必成不
破爲丈夫
婦若能破
者若隘婦
此關隘
自受教矣

見稍受琢磨。即欲床頭繫頸。服毒投河。恐嚇翁姑。詭詐丈夫。種種惡習。筆難盡吐。因懼人命傾家。官司蕩產。舅姑一味包容。丈夫免與淘氣。此等惡婦。壽夭橫斃。難得善終。何也。始則假做嚇人。繼則疑心生鬼。弄假成真。自尋死路。則害富翁爲窮漢。撇子女爲路人。貧士無資再娶。抱恨終身。家產蕩盡。波及一門。殃及兒孫。惡婦死去。定入十八層地獄。教之不善。莫測之虞。乃如此。要知善教。必效古人之殺狗勸妻。鑄刀教婦。福建婦忤逆變形。江西嫗唆夫絕命。以古比今。而開導懺心。切理以箴規。初不從則寬之。再不納則怒之。三不聽則稟明父母。請尊長以訓之。再不受則通知外戚。庶乎改必矣。人非草木。豈有教不回頭。苟得回頭。自然賢淑。咸歸婦道。則家業興。而執事勤謹。奉親孝而教子有方。徽美揚於邑隣。休光延於父母。而三代增榮矣。余所訂粗言俚語。將世間男婦互弊指陳了了。既往者不諫。未來者可追。勿以言之瑣碎。願今世初婚者。參透其中孔竅。免蹈迷津。早登覺路。仿梁鴻舉案齊眉。得郭氏兒孫繞膝。妻賢子孝。福慶綿長。豈不快哉。豈不快哉。

此篇專爲無家教之新婦而設。新婦若無家教。則待之之法。必如此。乃可成家。若有家教者。則人格不同。道德自好。翁姑客氣。而婦益順從。丈夫愛憐。而妻能勤儉。如此則一家興盛。子孫蕃昌矣。

光緒十六年歲次庚寅季夏丹徒里人史立庭謹識

養生保命錄書後

西洋講個人主義。以個人爲本位。生命之榮辱利害。常止於個人。吾國講家族主義。其榮辱利害常影響於家族。各有歷史上數千年之流傳與習慣。而利弊上亦互有出入。此爲世界所公認。試執途人而告之曰。汝子若孫。兄若弟。將有生命之危險。莫不瞿然驚。殷然憂。疾首蹙額。急叩所以然之故。若語以保養之失策。則轉有似淡然之勢者。殊不知燎原之火。始於星點。汪洋巨竄。發於涓滴。防之於未然。事半而功倍。補救於事後。不過與造物爭最後之生命耳。茲閱天津善士王趙氏暨子王斌印送之養生保命錄。對於生之理。命之源。養之道。保之法。窮究根

本言之綦詳。印送流傳。普及社會。語云。幼吾幼以及人之幼。王趙氏有焉。守孰爲大。守身爲大。王斌有焉。特限於資力。印送僅五百本。敵等不憚綿薄。竊願比附後塵。但願爲父兄者。注意於子弟輩生命保養之初步。自當以此書時置座右。爲子弟者。更宜仰承意旨。將此書日夕觀摩。則所謂仁人之言其利溥哉。非虛語也。爰贅數言以告同胞之父老昆仲作殿後焉。

民國十六年

月

日

尊德堂羅敬撰
永濟堂龔

養生保命錄書後

現在弱肉強食。已成種族競爭之世界。吾國地大民衆。稱世界文明古國。不意土地則日蹙百里。人民則相形見絀。萬國和平會上。竟以等三地位相待遇。此英雄志士所以扼腕興嘆也。設仍不思挽救。恐奴隸牛馬之慘。即在目前。可不懼哉。今閱養生保命錄所言者。雖係節色禁慾。實際上卻含有強種強國之精神。蓋國以民爲本。民以身爲先。身體強則精神健。精神健則學問事業乃可成就。小則利身

利家。大則利國利民。使四萬萬同胞中。多數爲利國利民之健壯份子。又何患吾黃帝後裔。不能執世界之牛耳乎。強種雪恥。胥在是矣。今尊德堂崔永清堂龔重印贈送。愛國也。愛同胞也。愛青年男女之成功立業。爲國家增光榮也。曷勝欽感。惟此書對於道德脩身等格言。尙未叙入。特乘便而擇增數端。以供參閱焉。

民國十六年十一月

張經邦謹識

身世準繩列左

父母

孝爲百行之原。各在家庭。務須殫力盡分。常要見得自己欠缺。方是真精神。真踐履。若此處脚根不穩。更言何學。周海門先生但念得身從何來。父母從何往。新枝既起。舊本爲枯。思及此。則子心自然疼痛。安能不及時盡孝。吉人遺鐸百行之中。莫先於孝。人能於孝道無虧。即有言行微疵。亦可略而不論。不然。即功業蓋世。而本性已失。亦不足爲重矣。附事親者。雖菽水當盡承歡。若到子欲養而親不在。即椎以牛

祭不如雞豚之逮親存也。附報親之道以奉養爲主。奉養之道各隨其力。在貧賤者。父母旣處寒微。眼界本來不大。布素衣裳。時新食品。隨意一物。皆可娛親。况人雖極貧。未有終歲無所入者。但能先儘二人之用。而後及其身與妻子。即竭力之道也。若富貴者。即以父母所遺。還以奉之父母。尤爲易易矣。俱願體集人子於親俱當盡孝。獨有四種父母。曰老。曰病。曰鰥。曰寡。其苦楚有不可盡述者。人子於此尤當盡心奉事。竭力承歡。不可視爲泛常也。附世有但知愛妻子。而不顧父母者。飲食則獨厚妻子。而不思父母。衣服則獨製妻子。而不思父母。夫待妻固愛。然亦思當呱呱待哺時。豈即有妻懷保我。撫養我。而至長大耶。父母辛勤鞠育。指望有婦可以代勞服事。乃有婦而父母反不得有子耶。我爲父母之子。我不顧父母。則我子將來亦必不顧我矣。則我何賴有子哉。故人之愛父母。必勝於愛妻子。方可爲孝。附媳婦不順翁姑。致有爭言。而爲子者。絕不戒飭其妻。反以父母爲非者。此縱妻逆親。其罪莫大。

頤老歌

養老年如養小。弗要飢。弗要飽。勿太寒。勿太煖。曉起常防霧露侵。坐處常思風入腦。午倦只宜半靠眠。晚臥休將思慮擾。勿勞形兮勿勞心。毋妄想兮毋煩惱。榮枯修短注生前。快把塵情隨念掃。陰雨狂風好閉藏。晴和閒步闌懷抱。勿登高兮勿臨深。携杖徐行毋亂蹈。勿多言兮勿高聲。真氣不洩元神保。弗戒酒。弗除葷。舉筋量吾腹所受。把盞常思醉潦倒。早早眠。慢慢起。屈伸偃仰常自在。和緩從容無勞擾。霜天酷暑兩無侵。寒熱和調疾自少。一日清閒一日仙。如斯就是蓬萊島。

兄弟

天下之人類無窮。而同胞者無幾。故兄弟必當友愛。兄弟相顧。當如形之於影。聲之於響。愛先人之遺體。惜己身之分氣。固非泛然戚族比也。天地親則望深。望深則易怨。在我全要容忍。設兄弟貧困。或兄弟有難。自應竭力救濟。切不可吝惜錢財。而置兄弟於不顧也。即或兄弟誅求不已。甚至相爭。亦只宜忍耐。分外加恩。使

之相安。必不可因此而傷手足之情也。試觀大舜當日。弟象日欲殺之。而舜不藏怒蓄怨。只一味親愛。今我之兄弟。未必如象之惡。而可絕其親愛。竟怨怒之不已哉。附增兄弟比做手足。雖是四肢。實爲一體。故兄弟或有嫡有庶。或同父而異母。本原卻是一人。若薄待兄弟。即薄待父母了。古聖人說得好。父母之所愛亦愛之。真能孝順父母的人。斷無薄待其兄弟的。吾願世之爲兄弟者。總要看父母面上。切勿因些些財物。致傷骨肉之情也。願體兄弟如手足。妻子如衣服。衣服破尙可縫。手足斷不可續。劉玄德

王陽明先生訓兒篇

幼兒習聽訓。教勤讀書。行孝道。學謙恭。循禮義。節飲食。戒遊嬉。毋說謊。毋貪利。母任性。毋尙氣。母責人。須自治。能下人。是有志。能容人。是大器。凡做人。在心地。心地好。是良士。心地惡。是兇類。吾教汝。須諦聽。尊父母。敬兄弟。師必嚴。父要厲。聽好言。習好儀。勿縱容。勿閒戲。稽功過。考日記。交好友。學好技。書不成。精一藝。可養身。方

成器。

遺女十誠

第一持身端正。勿輕言笑。第二孝敬翁姑。和睦妯娌。姑嫂。第三翁姑嗔責不得回言。第四不得搬鬥是非。使兄弟失和。第五不得強索夫物。沾人便宜。第六不得私竊財物食物。護疵己子。第七不得戲謔談論淫詞。第八不得醉酒衣飾華麗。第九要勤謹清潔。黎明即起。第十不得站街穿門凌虐婢女。

立志

朱夫子曰。爲學須先立志。志既立。則學問可次第着力。立志不定。終不濟事。學者大要立志。所謂志者。只是直截要學堯舜。孟子道性善。言必稱堯舜。只是一個性善。可至堯舜。孔子至十五歲。便斷以聖人爲志。志字最有力。要如饑渴之於飲食。纔悠悠便是志不立。俱朱夫子立志淺薄。只是嗜慾不清。認得此身是雪白根苗。無些子牽掛。後遇大故。再沒躲閃。姚存二先生人之最可憐者。惟是生則無一善可稱。死

則與草木同腐。此直是虛做了一世人。所以君子之人。必立志。要愛國盡孝。存仁存禮。救難濟貧。或以善言勸人。或以善書傳後。凡所作爲。必期有益於世。如是方爲不虛此生。附增聖賢也是一個人。只是他立心公正。無一毫偏私。與人不同耳。人若能力去平日偏私念頭。時時檢點。刻刻提撕。必歸於公正。便可到聖賢地位。但慮立志不堅。始勤終怠耳。附增

辨學

晦菴先生曰。學不要窮高極遠。只在言行上點檢便實。今人論道。只論理。不論事。只說心。不說身。其說至高。而蕩然無守。流於空虛異端之學。附增人年少。氣銳於進。

莫不思有所做效。而往。故辨別路頭爲第一要緊。路頭一錯。先入之言爲主。終身不得出脫。謹交遊。擇見聞。是辨路頭實事。羅念菴先生敬爲千聖授受真源。慎乃百年。

提撕緊鑰。勸戒全書學問要訣。只有八個字。涵養德性。變化氣質。守住這個。更莫向迷。

津間渡。呂叔簡先生人只一念貪私。便消剛爲柔。塞智爲昏。變慈爲慘。染潔爲污。壞了。

一生人品。故古人以不貪爲寶。人若不以理制心。其失無涯。故一念之刻。即非仁。一念之貪。即非義。一念之慢。即非禮。一念之詐。即非智。此君子不可一念起。差至大之惡。由一念之不善。而遂至滔天。瞻欲大。見義勇爲。心欲小。文理密察。智欲圓。應物無滯。行欲方。截然有執。以上吉人遺錄人以品爲重。若存一點卑污黷貨之心。便非頂天立地漢子。品以行爲主。若有一件衾影慚愧之事。即非泰山北斗品格。願集窮通貧富。數已註定。君子落得爲君子。小人枉自爲小人。逢遺金於曠途。遇艷婦於私室。而不動心者。乃爲真人品。陳眉公先生

治心

心爲一身之主宰。百體俱從其令。心正則身之所爲無不正矣。心不正。則身之所爲皆不正矣。故治心之功最爲要緊。孟子曰。存其心。又曰。求放心。蓋心在天理上。爲存心。離乎天理。爲放心。學者須時時提醒。使心常在。天理上。勿使之偶離乎天理。方爲能治其心也。附增治心有無窮工夫。敬之一字。乃大總括。高忠憲養心必先去

欲人之心胸。有欲則窄。無欲則寬。人之心境。有欲則忙。無欲則閒。人之心術。有欲則險。無欲則平。人之心事。有欲則憂。無欲則樂。人之心氣。有欲則餒。無欲則剛。須把心頭打疊乾淨。渾如樓閣在空中。然後可莫作心上過不去之事。莫萌事上行不去之心。俱法語彙

心相三十六善吳處厚先生

常思孝順以報親恩。事尊長能恭敬。恕以待人。作事有剛有柔。慕善近君子。好生不嗜殺。常自知足。安分寡營。爲善不求人知。凡事能忍耐。不厭人乞假。喜人規諫。常自知非。聞事不矜張。與人期約不失信。無作好作惡。不談閨閫事。作事周匝。有終始。不忘人恩。揚善掩惡。急難中濟人。寬慰人。不助強欺弱。不輕慢貧賤。不忘故舊。能損己爲利人事。知人詐僞能含容。能惜福受享。知慚愧。語言有序。當人語次不攙奪。不嫌惡衣食。不面訐人。知人飢寒勞苦。不念舊惡。常思退步讓人。盡心爲人謀。受謗不急自解。精信因果。

心命歌 別改格言

心好命又好。富貴直到老。命好心不好。福變爲禍兆。心好命不好。禍轉爲福報。心命俱不好。遭殃且貧夭。天心可挽乎。命最要存仁。道命實造於心。吉凶惟人召。信命不修心。陰陽恐虛矯。修心一聽命。天地自相保。

檢身

敬天地。愛國家。孝父母。尊師長。友兄弟。信朋友。篤親族。睦鄉黨。此數者。人倫之根本。須逐一體行。庶無愧怍。苟不重此。而日事誦經供佛。是舍近以求遠。棄本而務末矣。不足善也。願體集以孝弟爲本。以忠義爲主。以廉潔爲先。以誠實爲要。臨事讓人一步。自有餘地。臨財放寬一分。自有餘味。俱高宗憲言行要留好樣。與子孫。心術不可得罪於天地。焦澹園先生人試檢點一日之內。事親能竭力否。御下能體惜否。處兄弟能和美否。對妻孥能愛敬否。交友能遠損就益否。出言能無違心否。行事能無悖理否。待人能無失禮否。如是件件體貼。庶不愧乎爲人。徐崐雲先生仁厚刻薄。是修

短關。謙抑盈滿。是禍福關。勤儉奢惰。是貧富關。保養縱慾。是人鬼關。蓋世功名。當不得一個矜字。彌天罪惡。當不得一個悔字。以上俱吉人遺錄安莫安於知足。危莫危於多言。貴莫貴於不求。賤莫賤於多欲。高宗憲人當每事自反。若一味見人不是。則兄弟朋友妻子以及於童僕鷄犬。到處可憎。終日落火坑中。不得出頭矣。羅仲素古今不孝不忠。致於無禮無義者。無不從喪厥廉恥始。蓋廉恥一喪。無所不爲。故孔子與子貢論士。必先以有恥爲第一義。而稱孝友尙次之。孫時偉先生

修德

朱夫子曰。天地別無勾當。只以生物爲心。可見人必有好生之心。方與天地合德。若無此心。則與天地相違矣。善須要積。積者積於小也。今日積明日積。積小便大。小人以小善爲無益而勿爲。則所爲皆惡矣。古曰矜細行。曰勤小物。矜細勤小積之謂也。惟小與細。日日有之。故可以用積。泰山河海積斯成矣。況矜於細。勤於小。安有遇大事而不爲者乎。陳惕龍先生天與富者。所以周貧者。人有寬餘。義當憐恤。貧

乏。然其間亦須分別差等。骨肉則論服屬戚疎。交朋則計情義厚薄。以次及之。其推恩始爲有序。澹園醒語古語云。世間第一好事。莫如救難憐貧。人若不遭天禍。舍施能有幾文。故濟人不在大費己財。但以方便存心。殘羹剩飯。亦可濟人之飢。敝衣敗絮。亦可救人之寒。酒筵省得一二品。餽送省得一二品。少置衣服一二套。省去長物一二件。切切爲貧人算計。存些贏餘。以濟人急難。去無用。可成大用。積小惠。可成大德。此爲善中一大功德也。張尙綱先生

慎言

凡一事而關人終身。縱實聞目見。不可出口。凡一語而傷我長厚。雖閒談酒謔。慎勿形言。袁了凡先生言語之過。似小實大。有一言而傷天地之和。一語而折終身之福者。切須檢點。陳眉公先生親戚故舊。人情厚密之時。不可盡以私密之事語之。恐一旦失歡。則前日所言。皆他人所憑。以爲攻訐之資。至於失歡時。不可盡以切實之語加之。恐忿氣既平之後。或與之通好結親。則前言可愧。大抵與人忿爭之際。最不

可指其隱諱之事。揭其閨門之醜。暴其祖父之惡。此禍關殺身。非止傷長厚也。司馬

溫公凡稠人廣衆之前。最宜謹默。切不可議人短長。必有彼所親厚者。陳仲醇先生交接

晏會之間。人品不齊。或素行有玷。或相貌不全。或今貴昔賤。或先富後貧。言語之

間。留心檢點。切勿犯人忌諱。令其愧恨。此中結怨者甚多。不可不慎。願體集談己

之長。說人之短。人之大病。附戲謔不惟害事。志亦爲氣所流。不戲謔亦是持志之

一端。薛文與人相處。凡事不可輕諾。若許諾。必須急踐。切勿爽信。附

王鳳洲正家箴

正人先正己。治家如治國。先須重祖宗。慎勿慢親族。竭力孝父母。小心敬伯叔。長幼必有序。伉儷在和睦。度量放寬弘。見識休局促。莫聽婦人言。兄弟傷骨肉。常存君子心。忠厚待鄉曲。義方訓子孫。寬恕御童僕。諸物須儉用。凡事要知足。衣食務均平。財貨莫私蓄。閨門宜謹嚴。兒女當拘束。家法能整齊。自然天賜福。

清潔

家庭之內凡一物一器莫不當求清潔。潔則其物雖粗亦堪鑒賞。不潔則其物雖甚精良不足美觀。蓋一家之清潔與否與一家之興衰隆替極有關切。治家者不可忽焉。衰敗之家入其室則穢垢滿地。塵埃堆積。家常用具倒亂不堪。臭惡之氣觸於鼻。荒涼之象接諸目。此豈合夫治家之道乎。治家者不求清潔。忍令家具朽腐。不之過問。其家尙有幸乎。是家道之不幸。皆其家人之不知清潔有以致之也。興盛之家必有興盛之象。門外無惡雜之草。庭內無枯槁之木。屋角墻隅蜘蛛不得吐絲而作網。華檐粉壁蒼蠅不得遺穢而留跡。一堂之際一室之中凡有器具什物靡不排置整齊。且使空氣流通。散放臭味。日光射入。增進陽氣。此興盛之家庭也。況潔淨整齊貧富均能辦到。希勿以貧自居而甘爲穢臭是要。

夫婦

夫婦爲人倫之始。在夫須和而有禮。在婦須順而能敬。果爲夫者調琴瑟之歡。有刑于之化。而夫綱能振。爲婦者守三從之道。孝翁姑。敬夫主。而婦道克盡。則家道

自然昌矣。凡婦人品行。全係乎夫。夫若能率之以正。朝夕以孝順翁姑和睦。妯娌勤儉治家。寬和待下等語。諄諄勸諭之。自然漸漸感化。苟或爲夫者。己身不正。而又暱愛之。畏懼之。略不爲之約束禁止。則其心毫無顧忌。而於一家之中。悖逆爭鬪。將有無所不至者矣。蓋婦人未嘗讀書明理。且心多私忌。稟性柔和者。猶不輕發。若稟性暴戾者。則幾微細事。輒起爭端。或因孩童之相爭起釁。或聞僮婢之傳語生嫌。入其門而罵詈詬誶之聲。不絕於耳。豈非家之大不祥哉。

宗族

待宗族。最宜從厚。每見今人。修廟飯尼。對於妻之父母伯叔與兄弟。以及其親族。無不從厚照顧。獨於己身宗族。反不肯稍施恩惠。殊不知我之富貴。皆自祖宗積德而來。吾之族人。皆是祖宗子孫。在祖宗無一不愛憐者。若吾獨享富貴。而不恤族人之飢寒困苦。則得罪於祖宗矣。得罪祖宗。吾獨得長享富貴乎。其後之喪敗。必不免也。

子孫

子弟之職。孝弟第一。謹畏第二。儉約第三。學問第四。才名第五。古語之嚴父有好子。又云。桑條從小鬱。人家生子。當於嬰稚之時。識人顏色。知人喜怒。便加教誨。不可溺小慈。必律以嚴。繩以法。使爲則爲。使止則止。不許他任性。不許他妄言。比及數歲。可省答責。父母威嚴而有慈。則子女畏慎而生孝矣。倘或但愛無教。飲食行爲。恣其所欲。宜戒反笑。應訶反獎。驕慢已習。乃求制之。捶撻至死而無威。忿怒日隆而增怨。顏氏家訓子弟十歲上下。志識未定。記性偏清。一善言入耳。終身不忘。一邪言入耳。亦時時動念。先入之言爲主。願親朋惠我子弟。勿述市井之事。尤戒嫖穢之談。或稱賢聖高踪。或稱古今治蹟。切莫如孝弟忠信。泛不過山水圖書。使聽好言。勿入邪妄。倘遇惡客。開口淫穢戲謔。宜權詞令子弟迴避。範身集

交友

責善之道。要使誠有餘而言不足。則於人有益。而在我亦無辱矣。程康道先生善人固可

親未能知不可急合。惡人固可疎。未能遠不可急去。邵康節先生交友最要審擇。多識

一人不如少識一人。若是賢友。愈多愈好。只恐人才難得。知人實難耳。語云。要作

好人。須尋好友。引醇若酸。那得甜酒。此真格言也。高忠憲惠我者小恩。携我爲善者

大恩。害我者非讐。引我爲不善者大讐。唐宜之先生無義之人不得已而與之居。外和

我色。內平我心。庶幾不及於禍矣。願體集

治家

方正學曰。治家以正倫理。別內外爲本。以孝友尊祖睦族爲先。以勉學修身爲教。

以樹藝畜牧爲常。守以節儉。行以慈讓。足己而濟人。習禮而畏法。可以寡過。可以

免禍。而無覆敗之虞矣。讀書起家之本。循禮保家之本。勤儉治家之本。和順齊家

之本。朱夫子人家之興替。在禮義。不在富貴貧賤。假令貴爲卿相。富等崇愷。而人無

禮義。正謂家替。若簞食瓢飲。肘見纓絕。而人有禮義。正謂家興。陸象山先生安恭詳敬。

是教小兒第一法。公正嚴明。是做家長第一法。自省編勤爲無價之寶。士勤讀書。可

以成名立業。農勤耕種。可以多獲米粟。工商勤營作。則財利日益。婦女勤紡織。則布帛自盈。是人生之名利。皆自勤中來也。其可不勉於勤乎。儉者君子之德。儉則用足。儉則寡求。儉則可以成家。儉則可以立身。儉則可以傳子孫。倪文節先生貧賤生勤儉。勤儉生富貴。富貴生驕奢。驕奢生貧賤。貧賤弗勤儉。終不能富貴。富貴不驕奢。決不至貧賤。欲保常富貴。須速戒驕奢。欲求免貧賤。及早學勤儉。增補

奴婢

凡收奴婢。必擇其樸實醇謹者爲上。勿徒取其乖巧才辨也。蓋樸實醇謹者。即無十分才幹。然必循規蹈矩。到後不至冒犯叛逆。可以長久使用。若乖巧才辨者。一時雖善於服役辦事。到後必搬鬪是非。偷竊財物。甚至於爲非作歹。累及主人者。爲害固不小也。僕有才幹。固當任用。然聽信太過。則彼恃主恩寵。必有違法之事。主人不可不察。附增凡待奴婢。不可不寬。亦不可過寬。須要寬嚴得中。附增

應事

凡事須小心體察。思量到人所思量不到處。防備到人所防備不到處。方得無事。會做事的人。必先度事勢。有必可做之理。方去做。不然則謹守常法。於天下之事。有可否。則斷以至公。而勿牽於內顧。偏聽之私。於天下之議。有從違。則開以誠心。而勿悞以陽開陰合之計。則庶乎德業盛大。表裡光明。中外遠邇。心悅誠服。朱夫子

處世

處世讓一步爲高。退步即進步的張本。待人寬一分是福。利人實利己的根基。勸
書攻人之惡。勿太嚴。要思其堪受。教人以善。勿太過。當使其可從。吉人遺錄忍爲衆妙
之門。當書忍字佩服。富者能忍保家。貧者能忍免辱。父子能忍孝慈。兄弟能忍義
篤。朋友能忍情長。夫婦能忍和睦。忍時人皆恥笑。忍過人自愧服。張公九世同居。
只以忍爲題目。範家集若有人負欠。實係貧窮。非本心不還者。不可十分刻迫。一則

損德。一則招禍。

處境

知止自能除妄想。安貧須要禁奢心。古語云。良田千頃。日食一升。大厦千間。夜眠八尺。自不必過於貪求也。○耳中常聞逆耳之言。心中常有拂意之事。纔是進德修業的砥石。若言言悅耳。事事快心。便把此生埋在鴆毒中矣。吉人遺錄行坦途者肆而忽。故疾走則蹶。行險途者畏而懼。故徐步則不跌。然後知安樂有致死之道。憂患爲養生之本。可不省諸處富貴之地。要知貧賤人痛癢。常少壯之時。須念衰老人辛酸。居安樂之場。常體患難人景况。處旁觀之地。要知局內人苦心。勸戒全書

聽言

凡聽言。要先知言者人品。又要知言者意向。又要知言者識見。又要知言者氣質。則聽不爽矣。呂叔簡先生責我以過。當盡心體察。不必論其人何如。局外之言。往往多中。每有高人過舉不自覺。而尋常人皆知其非者。此大舜所以察邇言也。願體集能受善言。如市人求利。寸積銖累。自成富翁。範身集

觀人

凡觀人須先觀其平昔之於父母也。祖宗也。兄弟也。族戚也。朋友也。鄰里鄉黨也。卽其所重者。所忽者。平心而細察之。則其肺肝如見矣。願體集丈夫行誼自孝心生。淡於親。其餘無可求也已。婦人仁孝自恥心生。輕於恥。其餘無可求也已。陳陽龍先生爲子孫作富貴計者。十敗其九。爲人作善方便者。其後必昌。寶訓男子有德便是才。女子無才便是德。長者言

財產

禮云。臨財毋苟得。誠以財爲人所至重。而取舍之間。乃一生品行攸關。故人之臨財。必須撥之以義。義所應得者。雖多不必辭。義所不應得者。雖少不可受。惟能於此一毫不苟。方是正人君子。附增有財貴善用。須要約己周人。當捨處雖多勿吝。不當用處雖少勿妄。方是用財之道。願體集凡借人財物。必當如期速還。卽在至親骨肉。亦必不可爽信。若一爽信。不惟壞品。且下次必無應手矣。范忠公身世準繩終

附 朱柏廬先生治家格言

黎明即起。灑掃庭除。要內外整潔。既昏便息。關鎖門戶。必親自檢點。一粥一飯。當思來處不易。半絲半縷。恒念物力維艱。宜未雨而綢繆。毋臨渴而掘井。自奉必須儉約。燕客切毋留連。器具質而潔。瓦缶勝金玉。飲食約而精。園蔬愈珍羞。勿營華屋。勿謀良田。三姑六婆。實淫盜之媒。婢美妾嬌。非閨房之福。奴僕勿用俊美。妻妾切忌艷妝。祖宗雖遠。祭祀不可不誠。子孫雖愚。經書不可不讀。居身務期質樸。訓子要有義方。勿貪意外之財。勿飲過量之酒。與肩挑貿易。毋估便宜。見貧苦親鄰。須加溫恤。刻薄成家。理無久享。倫常乖舛。立見消亡。兄弟叔姪。須分多潤寡。長幼內外。宜法肅辭嚴。聽婦言。乖骨肉。豈是丈夫。重資財。薄父母。不成人子。嫁女擇佳婿。毋索重聘。娶婦求淑女。勿計厚奩。見富貴而生諂容者最可恥。見貧窮而作驕態者賤莫甚。居家戒爭訟。訟則終凶。處世戒多言。言多必失。毋恃勢力而凌逼孤寡。勿貪口腹而恣殺牲禽。乖僻自是。悔誤必多。頽惰自甘。家道難成。狎昵惡少。久必受其累。屈志老成。急則可相倚。輕聽發言。安知非人之譴愆。當忍耐三思。因事

相爭。安知非我之不是。須平心再想。施惠勿念。受恩勿忘。凡事當留餘地。得意不宜再往。人有喜慶。不可生妬忌心。人有禍患。不可生喜幸心。善欲人見。不是真善。惡恐人知。便是大惡。見色而起淫心。報在妻女。匿怨而用暗箭。禍延子孫。家門和順。雖饗殮不繼。亦有餘歡。國課早完。即囊橐無餘。自得至樂。讀書志在聖賢。爲官心存國家。守分安命。順時聽天。爲人若此。庶乎近焉。

附勸五族聯和歌

諸君細聽我唱歌。唱個五族大共和。五族從前是同種。後來子孫日漸多。遷移東西並南北。到處棋布又星羅。漢人佔了十八省。白山黑水滿洲窠。蒙族散居沙漠地。回回集處天山阿。前後藏人數不少。信仰佛教念彌陀。說來都是黃帝後。自西走東何蹉跎。只因分居路隔絕。數典忘祖真堪訶。記從周秦到明代。各族每每動干戈。今日殺來明日砍。同種相殘是爲何。順治皇帝當了國。統一大地好山河。用來政體是專制。法令日日尙繁苛。少數親貴戶高位。只是一心保覺羅。台灣旅大

讓日本藏讓英窺蒙讓俄地割喪權不知恥。惹得民衆拳相摩。武昌一呼義旗舉。志士奔走如拋梭。南北軍人同警告。宣統退位定共和。自此建立民主國。脫離專制大折磨。不分滿漢蒙回藏。平等都是弟與哥。權利五族共同享。義務五族共同馱。疆界再不分彼此。交涉再不起風波。保國保種又保教。一心一意毫無他。切希同胞四萬萬。相親相愛不相搓。國勢由此大發展。人才由此日衆多。民族固結各立志。猛醒勿再作睡魔。人人愛國如愛己。世界富強自屬我。

(九) 勸學歌

勸學歌 勸學歌 我唱此歌笑呵呵 人生世間須求學 不學何能作楷模
古人留下文和字 爲與後人講學科 學能希賢並希聖 可以增智長道德
不學無術人恥笑 學於古訓乃有獲 人不求學不如物 古聖先賢早說過
作官的人無學問 糊塗不能知民瘼 營商的人無學問 持籌計算無把握
作工的人無學問 方圓規矩瞎捉摸 老農經驗也是學 天時地利會揣摩

而今女子更須學 男女平權好處多 窮人若知去求學 不愁無處尋吃喝
少年若肯勤求學 免使老大悲蹉跎 家中子女教他學 斷機教子成孟軻
國中五族都知學 那纔可以真共和 無學之人能求學 愚蠢變爲聰明哥
有學之人更求學 既切且磋又琢磨 應學之人說不盡 人如不學難生活
於今要學極容易 各種學校皆去可 如果願意進學校 求學並不費甚麼
我勸你們快求學 光陰有限轉眼過 到得應學不去學 徒自悲傷喚奈何
學是要緊第一事 我把古人說幾個 有的囊螢把書念 有的苦讀來映雪
冬日讀書不知冷 夏日讀書不知熱 發奮求學類如此 今人爲何把書絕
學於人生爲大寶 我把比喻說明白 學如立基之建築 學如開源之江河
基礎不立房傾倒 源泉不遠水乾涸 若爲個人生存計 不學萬萬使不得
若爲國家富強計 無學難與歐並列 要想文明大開化 更要人人學不輟
我勸同胞快求學 莫把我話當虛說

中華印刷局發售書籍廣告

文昌帝君功過格	八角	息戰	一角五仙
關帝明聖經註解	八角	救劫文	二仙
三聖經白話註解	五仙	六字真言	一角
萬佛救劫真經	二仙	佛說萬佛經	五仙
菜根譚前後集	五仙	養身保命錄	四仙
太乙金華宗旨	八仙	小兒語	二仙
心身修養仙術秘傳	二角	格言集	二仙
關帝聖明經	二仙	婦女家訓	四仙
白衣觀音大士靈感神咒	每百張一元	七十二翻症	二仙
劫海慈航	二角	驗方集編	二仙
修道真言	五仙	家庭須知	六仙
心法芻言	五仙	觀音大士靈課	二仙
善言	二仙	謀財顯報	二仙
		宮大老爺勸善	二仙

10

807322