



□ 9
4186
7



安樂銘



人稟天地正氣 冠為萬物之靈

家齊而後國治 正已始可修身

聖賢千言萬語 無非綱紀人倫

竭力孝養父母 劬勞恩似海深

安樂銘

元

昭和42年12月12日
和田大作 贈

門口 9
號 4186
卷 7

晨昏省候安否

凡事體順顏情

當效返哺之義

尋思跪乳之恩

追想父母愛我

愛子之心愛親

為子出入必告

倘如有事可尋

有病不離左右

湯藥扶持辛勤

不幸百年歸世

厚治棺槨衣衾

兄弟同胞一體

弟敬兄愛慇懃

須要同心竭力

毋分爾我纔真

後世因聽妻語

爭論視若讐人

假使乖傷骨肉

悠悠四海誰親

若是分居各爨

財產務要公平

父在遵依父命

父歿免憑宗親

肥瘦相兼品搭

高低估值均勻

備寫分書比份也圖定

免得日後相爭事不平則官松

莫因此些小事務不要緊事

有傷手足恩情

弟兄或有亡故不幸先逝

教養子侄成人猶子比兒

男女正夫婦惟選賢德不可輕易

門當戶對為姻唯姻論財重虜之道

訪其家教可否細訪的實

不須愛富嫌貧

富家子精則自大女驕傲

輕慢姑舅尊親女輕公姑 婿輕夫人

娶嫁須過二十

庶免夭折傷身不為色損

夫莫嫌妻貌醜

醜婦乃是家珍醜婦家中寶 出外無煩惱

婦以敬夫為主夫乃婦之天

理宜嚴肅閨門

女眷戒其長舌

牝雞不可司晨牝也 願吉

盛衰患難各隨其命相守

不以存亡易心

金玉子孫休愁不富 兒孫但願成人

衣食酌量時度 調養小兒不可多食不飽不溫

休餐傷脾胃 生虫生冷甜辣 莫佩珠寶金銀恐有友人謀害

能食教用右手 能言戒使驕音 兼戒罵詈

一有知識訓讀 不訓玷辱家門卷長子不教父之過

作揖要他端正 行步戒其忙奔

寫字不可潦草苟簡筆畫真楷 讀書不可含糊錯字句分明

幼時習學易記 老來少小不努力 老大徒傷悲記不入心

事若不知就問不問不明 舜因好問成人不耻下問

入則孝順父母 出則和睦鄉鄰音木 起身作敬

長上有問必答 在坐定要起身作敬搥身

不可虛言戲謔恐招人怪 不可斜側驕矜恐致人怒

莫呼長上表號

平不名尊

開口就要尊稱

存謙厚之道

飲食先讓長者

知謙遜之禮

行路當隨後行

徐你後長者

年過十五六歲

已成大人

戒近遊蕩閒人

要親正人

莫學吹彈唱曲

下技

莫學雙陸棋枰

快事

諒其資才授業

或耕讀或生理

事成安享終身

試看荒疎無賴

多因失教無成

不但六親可敬

睦親族

須知九族當尊

本源同是一體

各要謙和為心

親近有德君子

交朋友

能益我

遠離無益小人

能損我

善人久可處約

能窮困也

惡人反面無情

君子小人易別

聽其言語知音

君子所言道德

小人開口浮輕

不尊重

或言飲食好說在抄友 或論衣服舊新

或評女色美醜說奸惡 或談勢利欺凌

見人趨炎赴勢富貴即重 見人貧賤就輕

結識皆係放肆狂悖 相與說此插血連盟

後生誤入其黨 嫖賭遊蕩胡行

小忿恃衆不忍 行凶毆打傷身

被人告官拿究 自家相怨生嘆後世相怨

粗蠢皆是逞強一無見識 有事商議失驚

投入奸刁網內 生禍連累家傾

奉勸擇交三益 友直友諒多聞

百千德計較何用 怎如積德行仁

爲善終須迤吉 作惡果報兒孫

仰不愧於天理

俯不忤於人情

勿以善小不為

勿以惡小可行

人有患難危急

就思濟弱扶傾

恤憐鰥寡孤獨

救護鳥獸蟲鱗

成人一切好事

解人一切紛爭

戒食耕牛守犬

休傷走獸飛禽

雖難言不可排陷

落火不可添薪

寧可人來負我

不可我去負人

五穀須當珍重

糶粒來自艱辛

敬惜遺棄字紙

須知一字千金

行藏存乎天理

動靜存其良心

莫道鬼神無報

半點不肯饒人

善小有益

惡小有害

無夫無父無子

放生成殺

婚姻名利之類

聞訟官訟之類

有功之物

打鳥獵兔之類

稻黍稷麥豆各曰五穀

汗滴禾下土

明中懼怕王法 暗裏懼怕鬼神

試看官事罪犯 枷鎖夾打牢刑互刑

饑寒推時而理之類 水火水溺 火焚 疾病痛楚呻吟

曾見前人前車可鑒 失跌 後人把穩行程

只須回心學好 方免災禍來臨

惟以德行為主 上天何有惟德是親 疎親

勤事是未 貧富俱當早起 一日之計在寅

莫分朝夕勞苦 作事務要專心

凡事不必等符 莫推明日 明日最是悞人

一年幾個明日 三百六十有限光陰 有零

還有寒暑風雨 往來喜慶迎賓

疾病災橫時遇 算來皆是日辰

曾見幾個拙漢 平生懶惰因循
本是今日之事 却推明日早晨
明日偶然陰雨 又說待到天晴
天晴復有別務 前事當攔無成
却自怨天恨地 無故咒鬼罵神
只因明日耽悞 疊做一起難清

試看天上日月 晝夜環轉如輪
君王五更登殿 文武百宰朝臨
在外大小官職 夜眠晨起操心
武將頂盔貫甲 刀鎗劔戟爲能
君臣文武貴客 尚且個個辛勤
我等庶民子弟 豈可非心則力自在安身

朱門多生餓莩

不學

白屋到出公卿

勤學

頑石琢成美器

古言卓

鐵杵磨為繡針

趁着年青力壯

喚去聲

不可虛度光陰

莫待老來衰敗

吁嗟怨悔傷情

歎也音虛 悔之無及

文下用心勤讀

達則為相為卿

鄉農春耕夏種

及時灌溉收成

受得苦中之苦

方為人上之人

世上豈有難事

都緣人不專心

有志者事竟成

家中有銀千兩

每日止用三星

錢也

倘若終朝安享

不消十載無存

坐嶢山崩壁倒

口是無底之坑

一朝產業破散

饑寒襁縷羞人

縱有良田萬頃 不敵日進分文

成人不得自在 自在不得成人

雖然大富由天 其實小富由勤

如肯着實努力 目快做得來 做事何患無成

對家務 治家須要清白 男女要有別 男女不可亂倫

大事若天摸糊 大體不宜皆昧 不知不能其難做阿公羽 細事不必逼明

早起焚香禮拜 敬謝天地君親

灑掃廳堂前後 拂拭桌櫬灰塵

分付厨中女眷 碗碟擦淨洗新

客到熱茶相待 自然光壯門庭

興家創業大眾 不用奸佞邪人

人善利理 家長分事人智 人衆務各爲成

屋宇墻垣損壞

急宜修補堅新

多備開門七事

柴米油鹽醬醋茶

外邊體面衣巾

衣冠身面修潔致人敬

不拘銀錢到手

也須聚積三分

不可盡用

有日常思無日

天晴防備天陰

家中莫斷鹽米

急用之物

厨下休缺柴薪

往來喜慶禮物

當行也要施行

晝夜謹防火盜

三姑六婆休親

園內多栽菜蔬

便於取良

籠中莫養飛禽

有怨苦声主不吉

奴婢畱心寬待

饑寒病苦調停

及時須為配合

不可錮禁青春

少年難再

門戶向晚早閉

空處防賊存身

當懸燈照看

夜或嚮動喝起

莫言貓鼠無驚

以命會假借

有賊只宜嚇退

感彼有凶器不可逗逼傷人

若是擒拿殺戮

防賊報復賊黨怨結讐言深

謙容談須知謙虛有益

却嫌氣岸相爭

欲要上人一步

休辭下已為能

不可倚財仗勢

十年消長虛盈

多少先貧後富

許多先富後貧

纔能搦管稍解

滿臉文學聰明

不知仲尼大聖

何曾誇耀於人

宴會為主請客多請數遍

客若等久生嗔

不知奴僕不去催請躲懶

不專心請他只說主人無心

客到用心恭敬不可待慢

或叙齒或叙尊卑大小坐次分均

切莫打犬罵僕恐客見怪

非主人之礼勸酒致意慇懃

若赴大會筵席

牢繫帽帶衣襟

言作客

恐脫落失禮

打點大小二便

禮節從容徐行

與客前行禮不可慌張

撞倒筵中器皿

打破席上鍾瓶

盃耳莽所致

自己面上惶恐

東君心內生嗔

務要瞻前顧後

輕快穩便回身

坐次憑東安席

謙遜在己虛心

與人同席共坐

濶窄兩讓均平

飲酒只叙淡話

自然細語低聲

莫言人是非

東君浼行酒令

先須稟告席尊

主人送令益於我

尊者說過過委託

要觀人物施行

賢愚不等

務使人人曉得

須教個個歡欣

若是單行孤令

蠻人必定生嗔

演戲須揀端的 內恐忌諱傷人

倘有舞酒之輩 舞任 早離免生禍因 先別他

處世最宜謹慎 和 溫良恭儉和平

切莫喝大罵小 不可暴怒橫行

到處隱惡揚善 何須妬富欺貧

責人之心 躬自厚 怨已之心 薄責人

凡百待人接物 和顏下氣低聲

若或自尊自大 誰人來往規箴

過失還當歸已 是非莫去尤人

責已已能無過 尤人人不相親

不要與人爭競 有理不在高聲

十分他來欺我 傍人路見不平

分付家人婦女 不可冲撞鄉鄰

開門日日相會 也須留些人情

^愚有用只推無用 有能只作無能

做個無用鈍漢 勝他百倍聰明

惡事雖有千萬 ^{萬惡淫爲首} 第一首數姦淫

我不淫人妻女 妻女亦不淫人

若戀烟花嫖蕩 費錢惹病亡身 ^{梅毒癆病之類}

產業因而消散 真同陷人之坑

最嫌賭博牌戲 ^{不識賭博 馬吊棋俱不可學} 費時失事勞神 ^{不理正經事}

不到破家不止 且爲賊訟之根

好訟甘刑求勝 ^{不涉訟} 懷雙鬪力爲能 ^{左首豆}

縱然倖免夾打 奴顏屈膝公庭

官廉也要紙贖 吏書音黑嚇取人情
 差皂罵索常例 獄卒強騙財珍
 只要哄錢過手 任你自取輪贏音盈
 個個如狼似虎 家財立見消傾
 譬如一件磁器 原日多少工程
 打破只消一下 何能補整如新

曾聞唾面自拭 須知百忍家興
拖去声
 忍字刀從心刺 不忍終不安寧
不涉奸
 十分機關用五 一半留與兒孫
 試看奸巧詭譎詐也 到後塗敗無成
不多事
 除了性理本業本分衣食事 餘外不習為精
貪多嚼不爛
 若是多學紛擾 徒勞枉費精神

無益之事休做

巖墻之下少停

將覆險地不可站立

一物不敢妄費

一事不敢胡行

惟揚人宜報信

凡見失物拐帶

知風切莫報人

迴避囚罪賊犯

恐為連累非輕

有事只告為首的

莫學打拳鬪智

燈頭戲首逞能

若是妄為妄作

難免災禍來臨

不多言

但凡與人說話

凡事三思該說不該說

腹中先要思付

要守口如瓶

不干已事休說

說出惹是非

不當言處莫論

要講得有理

不可信口亂道

小文人識破可耻

不可說謊無誠

隔簷有耳

不可揚人之惡

大言不慚豈不自

不可誇口之能

惹人厭

不可訴窮訴苦

禍從口出

不可笑醜笑貧

待他說完一拜說

不可奪人言語

人說得不是只是聽着

不可當面破人

多言多敗
言語不可輕發

乃言不知其道
不會演文莫交

不道全
說得有頭無尾

反見我本專
被他識破胸襟

無稽之語莫說
古言要有出處

要存緣故
時話要有來因

要要明說幾句
畧說大槩情節

貴人語少貧人語多
言煩人則厭聽

不喜言者
衣食婚喪等事

里人寫出
酌量家計而行

音清
切莫拌窮做富

車音
切莫捨拽逞英

未到窮富先富以不富
未富先富不富

俗不之非以
未貧先貧不貧

不可少心相
省使儉用過世

過飽惜福
粗衣淡飯為生

或拜訪或未來
親朋往來攀謁

只宜淡味陶情

眼前小盞易過

後來債大難伸

若有當為之事

合用勿得慳吝

十分鄙猥太過

却又倒了門庭

切莫不負債疊借冷債 債疊不由不貧

年積年還不覺 一多則難還總算取難禁

借銀十兩加四 四年算利一斤

家業漸漸蕩敗 未看富家眉目免俯仰求人

幸遇清平盛世 荷不憂害逢有道明君

况生中華福地 又兼不婦女鬚髮男身

粗衣淡飯飽煖 身不病強耳聰目明

切勿心懷戚戚 時當喜笑欣欣

世界從來缺陷 全福能有幾人

但將比下有餘下等比較 自然心和氣平

遇飲酒時飲酒 得開心處開心

就事論事行樂 莫辜美景良辰

萬古此身難再 百年展眼光陰
縱不同流天地 也休莫做損人壞事污了乾坤
書內語言粗俗 要勸愚者通明
必須熟讀謹守 福壽綿遠家興

長生法

不另著有長壽譜忌各坊印行當與此書互看

揚州石 金天基著

心思部

心爲一身之主宰。萬事之類應。調和其心。則
五官百骸。未有不調和者矣。所謂木之根本。
水之源頭者是也。因以心思爲第一。
常存良善想。

天地間萬事萬物。惟善可以感鬼神之祐。錫惟善。

長生

心思

可以延壽命之夭折。吾人大綱。凡忠孝節義。須要夙夜矢慎。又要以善行惠反於人。卽舉一念。出一言行一事。先存心思想曰。此念可利益於人乎。此言此事。可無損於人乎。有利於人者。卽毅然措之。實際苟無益而損人者。念卽勿起。言卽勿說。事卽勿行。時刻有心反躬。刻責。惟恐有不善而行。善始力大抵。只要本念無惡。卽橫來直去。總歸於善。人邪我正。人惡我良。人生事我息事。人害人我爲人。

赤心白意。儼然有天地鬼神在前。此人縱有凶災夭折。天地鬼神必暗加護持矣。善之一字。真生生世世受用不盡。譬若如意寶珠。何求不得。非獨祈壽一事而已。

常存和悅想

人之心思。一存和悅。其顏色現於外者。自然靄美。胸懷存於內者。何等快樂。在人則到處可種歡喜。緣在已。則遍體盡皆榮暢。趣所以古人說。青天白

日和風慶雲不特人多喜色卽鳥鵲且有好音若
暴風怒雨疾雷閃電鳥亦投林人亦閉戶垂戾之
感至於此乎故君子以太和元氣爲主乃極確之
論心思之切忌者莫如憂愁惱怒傷人最烈但身
居斯世而憂愁惱怒必難避免亦當巧自安排必
要避免凡遇急暴事我須以安靜心應之遭拂逆
事我須以謙虛意受之錯悞事既往勿究惡毒言
浮詞勿聽事至則應事過則止毋暴怒毋焦思諒

盡。人。力。餘。聽。天。命。胸。中。何。等。快。樂。心。上。何。等。歡。悅。
若。或。事。所。不。能。定。要。強。爲。力。所。不。及。決。然。勉。行。心
多。憂。慮。性。又。急。暴。必。致。心。火。上。炎。燦。傷。肺。金。血。液
泛。爲。痰。涎。肌。肉。消。作。疔。癰。此。時。雖。虛。扁。再。生。亦。難
以。草。木。藥。石。復。又。滋。補。身。中。之。真。元。所。以。憂。慮。之
害。較。之。酒。色。傷。人。更。甚。至。於。惱。怒。損。人。有。三。害。傷
肝。則。氣。昏。脇。痛。而。成。脹。滿。傷。肺。則。氣。逆。吐。血。而。成
虛。損。傷。脾。則。氣。結。減。食。而。成。鼓。膈。總。之。憂。愁。惱。怒。

只災已身於事何濟於人何尤及到染病雖悔何益豈不愚癡太甚耶

常存安樂想

能享福之人卽能享福不能享福之人雖有多福滿前因不知覺遂爾徒然虛度矣且如今日天下太平年歲豐稔身不寒腹不饑此卽神天所賜極大之福也再復加以安然無事福更無涯要知此時此際有風雨悃塵而奔走道途浪跡江湖勞擾

莫息者有疾病卧床痛楚呻吟而醫療莫愈者又有訟獄刑傷慘苦莫救饑寒迫體借貸無門血汗勞苦四肢不寧遭喪失火遇盜逢奸種種苦惱須要設身處地與彼相較我之無災無難豈非神仙出人乎豈非極有福之人乎大抵不歷二番苦境斷不知平日所享是福憶予生平年雖未老而所歷最苦之境有三予曾路過鎮江舟至江心忽然狂風大作雪浪如山幾乎身葬魚腹幸濟蘆洲獲

免此一難也。予二十九歲時。

當此之時，肝腸碎斷，聲啞淚枯，不復願生人世。此二難也。予曾秋痢甚危，日夜百餘遍，明醫悉治，莫有纖效。痛楚污穢，九死一生。此三難也。有此三難，皆賴神天鑿祐，危後復安。今凡遇難處之地，必思曰：此地猶勝當日乘風浪之舟也。遇艱險之災，淹留之病，輟思曰：此災猶勝當日也。此病猶勝當日危刺將斃也。每

一思之後，卽如服清涼散，立時有無窮大樂。予一生得真樂之福者，反出此三難。豈非咄咄怪事哉！凡人一生，未有不遭逢逆境者。以予爲式，只將過來逆境，一想樂境，卽生樂境。一生真福卽至矣。當享福之時，方知予言不謬。乃將神天所降之福，不致徒然虛度也。

人若知足，雖貧如乞丐，賤似奴婢，亦安然自在。而有許多樂處。人若不知足，雖富可敵國，貴爲天子。

他心中偏有圖謀爭占憂慮不了得隴望蜀有東
想西以有限之精神逐無涯之嗜慾境雖極樂自
已反尋出許多苦惱來大抵須要就事論事尋享
安樂而安樂自至切不可夢幻之身認爲鐵石
堅固而窮思極慮日夜戕賊也吾鄉閩非臺先生
曾有兩句說話真可作養生延壽之妙法他說道
進一步想有此而少彼缺東而補西時刻過去不
得退一步想只吃這碗飯只穿這件衣俯仰寬然

有餘上句卽是不知足的苦境下句卽是知足前
樂趣古云他騎駿馬我騎驢仔細思量我不如回
頭看見推車漢上雖不足下有餘予將此四句圖
畫一軸懸於齋中日夕觀之生出許多樂趣每至
不如意之事卽將更甚者比之心卽坦然大樂倘
若思想高我之人勝我之事自然憂苦轉添此卽
現在活地獄自尋罪受不必到死後纔爲見閻羅
鬼刹也

常存康健想

疾病人所難免。或小病怏怏不快。或大病惶惶。是驚有幼小。卽時常啾唧者。有中年老年而久遠。災病者。更有聾瞽啞癱。跔殘廢者。試思我今幸得身體康健。耳聰目明。又且飲食如常。談笑自若。於此之時。不知康健之福。尚以他慮。苦苦。心是不識輕重矣。

色慾部

色慾一事。世人未有不好者。當時我夫子已說吾未見好德如好色者。可見古人已然。不獨今人而已矣。此事原不可禁戒。亦不必禁戒也。卽如夫妻一道。乃五倫之一。假使盡戒。不幾恩愛斷絕。而宗祀後代俱無乎。此非吾儒訓世之言也。但不可不加省節。爾予見係命。切要書所載八節九毒三元五臘諸神佛。

生辰以及甲子本命人神在陰等日犯之俱
主損壽此無他不過欲人省節房事養惜精
神之意爾妙則妙矣似覺瑣碎難記予性又
懶惰且凡事多忘安能查記如許日期乎因
自立簡便一法只八字曰寒暑雷雨惱怒醉
飽而已上四字乃天時所忌下四字乃人體
所戒其衰老疾病原須禁絕能依此行足可
保延壽命至於人之疾病申房事而起者居

大半卽如風寒暑濕偏是虛弱人所中而壯
實者精神充足雖觸無傷又如人有惱怒血
氣未定而交合者發癰疽諸毒遠行疲乏而
交合者成虛癆無子恐懼中交合者陰陽偏
虛發厥自汗勉強交合者精耗腎傷驚悸夢
泄便濁陰痿小腹裏急面黑耳聾服腦麋交
合者關竅開通真氣走散重則虛眩輕則腦
瀉服丹石熱藥交合者心火如焚腎水枯竭

五臟乾燥必成癆瘵諸症飽食交合者血氣
流溢滲入大腸多成便血腹痛腸癖等病醉
後交合者五臟俱傷忍大便交合者成腸癖
忍小便交合者得淋濁莖痛胞轉臍下急痛
諸症可見種種病根多始於此可不慎哉若
夫無知妄作恣意沉酣更須切戒予每見好
色之輩自己家室尚不滿意復包娼姦占說
計漁獵無所不為縱逃殺身刑獄之災多有

成癆瘵者有得陰症者有患梅瘡結毒囊癰
者及至病入膏肓醫藥莫救是徒適愚極痴極一時之
樂竟喪天生有用之身一旦氣絕身亡事業
無成妻子更誰托取豈非好之太過而不省
節之咎歟真乃可歎可憐

寒暑戒房事

俗云六臘不交兵言夏季六月內多酷熱而冬季
十二月內多嚴寒此時交兵彼此皆損而交媾一

事比交戰尤甚。因是窻一季。是人說精神之時。心旺腎衰。液化爲水。至秋始疑此。季最難調養。其冬至後。乃一陽初生。其氣尚微。易於傷伐。善養生者。於夏冬二至前後一月之間。酣熱嚴寒之際。不拘老少。皆宜禁慾。獨宿保養元氣。乃却病至要之法。予隣人江鵬。年將九十矣。康健猶勝壯年。問其養壽之法。無他竒秘。惟少壯時六臘寒暑之月。獨宿靜養。是以至老不衰。且無疾病之苦。信不誣矣。

雷雨戒房事

有識之人。凡聞雷聲。卽不仰臥。遇起狂風。不敢高語。所以存敬畏也。蓋暴風疾雨。或雷轟電掣。皆天地威怒之候。此時應當靜坐。敬畏以避之。豈可爲交媾之事。平譬如父母威怒。其子孫除不懼怕。反加嬉笑。則父母未有不貴罰之理。凡有雷電。或大風大雨之時。若犯房事。不猶生災損壽。倘一有孕。日後生子。定是不仁不義。特遶凶惡之人。且多相

貌醜怪殘缺者可不鎮方

惱怒戒房事

人遇有事憂愁惱怒則神思疲怒全要安靜怡養
世人不知或尋房事以消遣殊不知神疲之際又
竭其精譬如天氣大旱天遭飛蝗不幾禾苗殆盡
欲人民安飽樂業何可得哉予故曰惱怒房事大
非攝生之宜

醉飽戒房事

孫真人修養訣云醉飽若行房五臟皆反覆極言
五臟動搖謹戒勿犯也太約人於酒醉之後血脉
奔亂神氣昏敗此時雖靜卧怡養尚恐酒毒停聚
腐傷臟腑致害不小何況交合乎凡飽食之後脾
胃為飲食脹塞自必氣壅難運此時若又交合則
是脾土腎水兩臟俱傷豈不危乎故色慾惟醉飽
之後尤須切戒

衰老戒房事

長生

色慾

十一元

人到五旬以後如日已銜仙血氣精神漸漸衰老縱活百歲已是有限光陰世上焉有百歲之人耶此時凡事皆宜省節何況色慾就如看書眼花走路脚軟飲酒氣喘多語痰生俱非少年比也須當事事看破謹戒房事使我精神堅實自然百病潛消而延年永壽矣至於身體素弱之人年雖未老精神早已衰疲亦須節慾保固大約人全以精神為主俗云油盡燈滅髓竭人亡添油燈壯補髓人

強是以孫真人曾說年高之時血氣既弱陽事輕盛必慎而抑之不可縱心竭意一度不泄一度火滅一度火滅一度增油若不制而縱情則是膏火將滅更去其油最確之論予嘗見年老之人不惜精神勉強房事乘興快意更有或娶美妾或親少婦者皆是速死之道良可浩歎也悲夫

色慾之心一動最難抑遏有三法可以制伏一想已身曾經患難之事或疾病之苦心憂慮而慾念

卽止。一想過來之險崖危橋。心畏懼而慾念卽正。一想其婦女穢污皮囊。及其疾病衰色。與夫死後屍骸骷髏之狀。心嫌惡而慾念卽止。此三法。衰老弱病之人。極當習學。

疾病戒房事

身染疾病。或病愈之後。此時氣血虛弱。切須戒絕房事。譬如一堵土牆。根基爲水浸透。倘再加人力。誰搖鮮不傾頽矣。

飲食部

人賴飲食以養身。飲食調和。則脾上安。泰。脾爲諸臟之母。生血生氣。週身之津液榮衛。皆本於此。善養生者。飲食俱有法訣存焉。如先饑而食。食不過飽。若過飽。則損氣而脾勞。先渴而飲。飲不過多。若過多。則損血而胃脹。早飯宜早。午飯宜飽。晚飯宜少。食後不可便。怒怒後不可便。食此調和之大旨也。至於啣食。

之法。未食時先取茶飲一二口。次食淡飯三兩口。然後和菜味同食。犬畧飯食宜多。肉蔬雜味宜少。食宜早些。不可遲晚。食宜緩些。不可麤速。食宜八九分。不可過飽。食宜和淡。不可厚味。食宜溫煖。不可寒涼。食宜軟爛。不可堅硬。食畢再飲茶兩三口。漱口齒令極淨。起而徐行百餘步。或數十步。此喫食之要法也。飽食之後。不可就卧。不可發怒。不可呆坐。不

可跳躑。此文食後之禁忌也。凡予所言皆簡便易行。苟能從之。脾胃安泰。而諸臟六腑四肢百骸。未有不充實者矣。

人或有事爭鬪惱怒。不可就食。蓋怒氣上逆。食文咽下。氣涎裹食。窒塞於胃之賁門。必成噎症。飯食難入。胃哽疼痛。最難醫治。須待氣平之後。再食。卽不妨。至於食後。不可就惱怒者。亦是此意。

先飲茶一二口者潤喉腕而不傷津液也。先
淡食者感念天地滋養之恩。知米穀本來之
正味也。忌遲晚麤速。諸句後篇細述。茲不重
載也。食畢茶漱口。齒者乃固齒之法。令齒縫
中積垢盡去。則齒雖到老不敗。不病且口無
穢氣也。食後行走不呆生者。令所食之物不
停滯而速運化也。不就卧者。恐食滯而成痞
滿諸症也。不可發怒者。恐發暴食而成噎病。

也不跳蹴走馬者。恐這傷臟腑也。

食宜早些

人列三才之中。鼻吸天氣。口食地氣。早起空腹。不
可往外。或天行時疫。或入病家。尤當謹慎。必須喫
些飲食。而後治事。在冬月。醉酒三兩盃。餘月不拘
何物。喫些以實脾胃。夏月。免感偏邪。瘟疫之氣。則
無腹痛霍亂吐瀉時疫諸症。冬月。免觸嚴寒霜霧
之氣。則無寒邪伏內之患。春秋。免風露之侵。真養

身至要之法。予每於早晨未浴面漱口之先。或粥或飯定發一飽。所以避偏邪諸氣。不論在家出外。俱宜學此。

清晨食白粥。最能暢胃氣。生津液。和五臟。大補於人。予每日清晨之粥。俱係先一日晚間煮之。極爛。極稠。用磁器瓦器盛起。蓋好勿動。次早下床未浴面時。卽復下鍋一熱。不用菜味。食飽最妙。惟天氣燉熱。未免餒壞。不可食。改在當日早煮。不盛銅錫。

器過夜。恐毒味傷人也。煮粥法載後宜軟條。

清晨粥飯或遲。卽先用百滾水一碗。調白糖飲下。極能滋潤五臟。如無糖。卽單是滾水亦可。但不可在漱口之後。更不可空心飲茶耳。

早食固宜早。而晚食更不宜遲。人之飲食下喉。全賴脾胃轉運。方得消化。若食後。隨卽睡卧。脾胃未免不甚運動。飲食自然停滯於胃。腕間或嘔酸。噯酸。或脾瀉水瀉。展轉三兩次。卽成面黃體虛。中滿。

不消而脾胃大傷矣。古人說晚食常宜申酉前，而夜須防滯胸膈，卽是此意。大約午飯宜在午前，而晚飯宜在日未落之時。總之飯後宜多過一時，使飲食稍下方睡，則無患矣。至於飲茶之後，亦不可就睡，須畧過一會，則脾胃不傷也。

食宜緩些

飲食緩嚼，有益於人者三。蓋細嚼則食之精華，能滋養五臟一也。脾胃易於消化二也。不致吞酸噎

香對天發願茹素。年祈佑母之壽康，揚俗特母素必喫淡飯百日。凡此百日內，非獨於鹹卽甜酸諸味俱戒入，口雖茶腐之類亦戒。姑唇日惟食白粥白飯白滾湯而已。先四五日每遇飲食甚覺難喫，其後漸近自然。一般有味矣。茹素人年始食葷腥，此雖從俗之見，亦予耶盡愚孝於萬一也。自喫淡飯之後，直至今日，家常每遇無餽味之際，卽白粥白飯照常飽食。一船有味，可見人自不肯戒厚。

味爾。

食宜煖些

脾胃喜煖而惡寒。凡飲食中之生令瓜果之類固宜少食。恐成腹痛心疼嘔吐泄痢諸疾。然煖亦不可太煖。大約熱不炙唇冷不振齒者皆可食也。或人不知。凡飲食專好極熱。殊不知反傷咽喉胃脘。正所謂過猶不及也。

肉食肥膩之物最要熱。喫冷則凝滯胃脘間必生飢食。當用碗約定。每餐幾碗自然不得多。切勿因食美。好而遂貪多也。

飲食宜少者有數種。晚飯宜少食。粘硬難消之物宜少食。葷腥油膩之物宜少食。腐敗之味宜少食。厚味香燥炙燻之物宜少食。五穀新登者宜少食。茶宜少飲。不飲尤佳。酒宜少飲。切忌大醉。厚味香燥之物少食者。恐燻傷臟腑也。

新登五穀如新麥麵新米飯之類。老人及脾弱人

切不可食其害有二。急難運化一也。發諸般宿疾二也。

茶宜少飲。不飲尤佳。久飲耗人脂血。且下焦虛冷。面黃脾弱。俱所不免。饑則尤不宜飲。空心更不宜飲。惟飽食後二三口則不可少。大約人之脾胃喜燥而惡濕。若能茶水少飲。最能養脾。

予性不喜茶。非專爲調養所拘。若勉強飲之。則心膈嘈雜。精神反覺不爽。蓋予稟氣虛弱而然也。毋

日飲者。不過飯後半鍾一鍾。漱口而已。卽飯後所飲之茶。亦是平常粗茶。至如松蘿。霍山。諸佳茗。寒舍絕不收畜。卽親友飲我者。口亦不能辨。予固自知粗俗性成。而不能享此清福中之妙品。親友中每以此嘲予。予亦甘作粗俗無福之人也。世人不好茶。必好酒。予飲酒至多者。不過四五盃。過飲則氣喘頭眩。胸次不快。次日如患疾病。卽所飲之酒。亦必甜醇。若厚味惡烈燒酒。五香之類。則

半滴不能下喉矣。

陶性情和血脉。莫妙於酒。然而引風。敗腎。爛腸。腐胃。亦莫過於酒。但少飲則有益。多飲則有害。予飲酒之癖有三不喜。一不喜大醉。蓋飲酒原是取樂。半酣則入妙趣。倘大醉則人事不知。身如木偶。趣從何來。反有腐傷臟腑之害。予每飲人以酒。悉聽人之量。不苦勸。不强奉。非鄙吝也。亦有意於此。爾二不喜晚酌。予每至午後無事時。卽飲三五盃。半

醋之際。熙熙皞皞。滿體皆春。另是一番境界。果有樂趣。太白所謂但得醉中趣。勿向醒人傳者。此也。倘若至晚飲完。勢必睡臥。有何知覺。徒令酒毒停聚。傷害臟腑而已。三不喜速飲。夙飲酒原取領畧醇醲佳味。合應徐徐含咀。趣自無窮。若惟圖快速。予不知趣在何處。且有傷損肺氣之虞。凡此三者。皆予不善飲酒之言。合於世人者。恐少覽此一篇。可從者從之。不可從者。予惟自行之可也。

食宜淡些

淡食最補人。五味各有所傷。假如鹹多則傷心。酸多則傷脾。苦多則傷肺。辛多則傷肝。甘多則傷腎。此五味中而鹹味又能捉血滯氣。傷人更甚。試看豆漿以鹹滷一點。卽成腐。禽獸血遇鹹滷卽結塊。所以多食鹹味之人。顏色枯槁。脈絡壅濁。倘嗜味淡薄。自然神清氣爽。病疾少生矣。

予十四歲時感■無養之劬勞。較他人倍苦。因焚

咳三也。可笑世人何苦橫吞亂噉。若爭若搶者。何也。最不可信相法中。喫食如虎之說。譬如富貴人食快。便是虎相。貧賤人食快。卽又改曰。餓殍相矣。人之口舌。往往易於改換。不獨此也。

食宜少些

脾胃雖善消運飲食。亦必常使其有餘力。譬如有人力能負百觔者。若與八九十觔。彼必不甚費力。而輕便疾趨矣。倘或加重強負。自然傷筋動骨。艱

於步履而傾跌之患恐所不免。飲食若能調和。得多寡適中。善食而復善節。入口皆是滋補妙品。至於大饑之後。更不可驟然太飽。恐血氣不常。必致成病。故曰大饑勿大食。大渴勿大飲。

食雖宜少。而餐次宜頻。平常論之。夏季五六月間。晝長。每日宜四餐。下床清晨一餐。傍午一餐。日稍西。一餐。日將落。一餐。餘季每日三餐。不過不早。切不可頓少。食多致脾胃難於轉運也。

腹痛泄瀉諸病

酒性巴熱。凡飲酒不可太熱。恐傷肺氣。再加多飲。輕則糟鼻赤面。重則肺癰血痔。

食宜軟些

堅硬之食最難消化。而筋韌及半熟之肉更難消化。在元氣充實或血氣少壯者。猶可無患。倘或脾胃弱。年高之人。恐不能免病矣。予家中煮飯食。以及魚肉瓜菜之類。必極軟極爛。而始入口。蓋予性之

所喜便覺味美。

予早晚俱食乾粥。最能滋補臟腑。雖盡飽食。亦不傷脾。何爲乾粥。比粥加稠厚。而比飯又稀軟也。卽名之曰稀飯。亦可煮法。米水入鍋。微火煮三四滾。用杓攪三四轉。蓋定勿動。少時再滾三四滾。又攪三四轉。少時復再滾攪一次。其粥乾稠。米之精華盡出。夏月每早煮餘。月隔日煮。次早熱一熱喫。

起居部

人之疾病多起於大意而不慎。其微漸殊不知。人之精神有限。行住坐卧。若不留心調攝。一染病患。便受許多呻吟痛楚。甚則天損。老年良可歎哉。大約人身所賴者三寶。三寶者。精氣神也。精生氣。氣生神。神自靈也。故精絕則氣絕。氣絕則神絕。而命絕矣。善養生之人。少色慾。所以養精也。少言語。所以養氣也。少

長生

起居

三

思慮所以養神也。此調養三寶之大旨也。至於平日之怡養和身體薄嗜慾最爲切要。不可極目遠視養肝也。不可傾耳極聽養腎也。不可唾地養肺也。不可規造異巧養心也。不可饑飽過度不可多啖生冷養脾也。此五臟之忌戒如此。毋久行恐損筋也。毋久立恐損骨也。毋久坐恐損肉也。毋久卧恐損血也。此四儀之忌戒如此。若時令之寒暑惟喜得其

平冬不欲極溫夏不欲極涼其酒醉行旅以及病來病去皆有調攝宜忌予因著書一冊反復叮嚀無非防微杜漸培養身命於未病之時爾人能依此舉止雖涉迂腐而於壽元定可延長矣

每日調養

清晨睡醒欲起先拍心胸披衣坐起隨以兩手擦面令熱若無事或行十樣錦坐功畢因四時寒暑

起居

三元

酌量衣服。令適溫和。亦不可遇。煖下床後。卽食白粥。一飽。最養脾胃。或白滾湯亦可。但不可食辛辣厚味。及生硬之物。食畢。就洗面漱口。焚香禮拜神佛。乃或誦聖典。或課兒書。或理家務。或治生業。凡事不可起惡念。不可動嗔怒。不可過憂慮。不可太勞力。其風寒燥濕之氣。俱不可觸。胃至於午餐畢。腹而食。不可因食爽口。遂食過多。食畢。以清茶漱口。令潔世間。焉有無事常閒之人。凡有事不妨盡。

在上半日料理。午飯後。卽當享受清福。或觀書。或吟詩。或焚香。或靜坐。或揮麈。間談。或遊山。玩景。凡賞心樂事。俱可任意爲之。晚來餐食少許。再停一時。隨量飲酒數盃。勿令大醉。將睡時。或茶或滾湯。或溫水。用刷牙漱口。齒令潔淨。叩齒數遍。畧走數十步。或溫水濯足。或再靜坐一會。卽脫衣上床。上床就摩足。心令熱。或行十樣錦坐功。畢卽側身屈膝而卧。此吾人每日調養之法。事許多安樂之。

福毋以淺近而忽之也

卧起先拍胸者恐煖身驟涼毛孔必閉而成傷風諸症也拍心胸三四掌則無此患

早晨勿開眼洗面令人目澁失明饒淚

七情所于惱怒爲多而六氣侵傷風寒最甚風邪之傷人也入筋透骨如油拌麵進易出難所以方語云避風如避箭極言其害大謹防也凡居處卧處頭背邊有隙縫之風必要遮糊俗語說寧受大

風勿受小風蓋謂此也凡醉飽後切不可卧於風露之下凡涉遠作勞身熱有汗纔安息歇定切不可就脱衣當風沐浴後切不可當風纔睡醒未擦面切不可就見風以上四事俱屬表開極易受風若透腦門卽患偏正頭風若着經絡卽成痲痛偏風不仁或四肢不遂等症
風乃天之陽氣自上降下以傷毛竅寒乃地之陰氣從足而起以傷經絡寒冷之月勿冷兩足及背

腹以防寒氣侵傷如對客筵會博奕雜戲玩讀書
史知已談心稍覺身寒足冷便加添衣襪切勿延
遲倘寒氣中傷身體受病若用藥表散寒邪卽幸
而痊愈亦必傷氣耗血可見風寒皆宜慎之於微
漸也

潮濕之處不可久長坐卧恐濕氣侵犯多染黃疸
泄瀉之症

凡天行時疫邪氣最易傳染男人邪氣多由鼻而

出女人邪氣多由陰而出今後凡入有病之家當
知避忌受邪者多於鼻中吸入可用燒酒塗鼻孔
內及口唇上再些少飲盃許能避疫

家常無事勿嗟歎勿唱奈何主不祥

水過夜面上有五色光彩者有毒不可洗手

甘蔗植不可燒主昏人目

諸禽獸魚油不可點燈主昏人目

橘花有蠶凌霄花金錢花有毒俱不可近鼻嗅之

長生

起居

三

麝香鹿茸有細蟲近鼻嗅則蟲入腦

人只知早晨漱口殊不知一夜精華皆聚於口早晨一漱則津液不能還原所以昔人有早晨喫滾水勝服人參湯之謬亦是使津液還原之意也人到晚間則一日飲食之毒垢以及五臟之穢氣俱存積於口齒間須要刷牙刷牙後用溫水或清茶上下漱之極淨再叩齒數遍自然穢垢盡去口舌甘芬初漱幾日似覺多事漱過十日半月自覺口齒

爽快不可或缺也漱口之後不可復喫食

漱口不可用極熱茶水亦不可用冷水其馬尾硬刷牙亦不可用俱主損齒惟溫茶軟刷牙最妙

湧泉穴在兩腳心每晚睡上床脫腳時用一手握指一手用力摩擦不計遍數以極熱爲止覺足熱時以腳指微微動轉倦則少歇最能補養精氣凡大小便不可強忍忍小便不便傷膀胱患膝冷雜症忍大便不便成氣痔又宜緊閉口齒則無牙

痛之患凡大小便未急亦不可努力強迫。

每夜調養

晚間脫衣睡下。隨意左右側身。屈膝而卧。不可仰卧。不可開口。不可將手放心胸間。不可以被覆面。卧下便不可言語。更不可歌唱。亦不可過憂慮。夜間若醒。卽舒伸腿足。再隨意轉側。夜間或有事。或小便。先拍心胸三四掌。然後穿衣起身。或有夢不祥者。不宜說。凡此乃每夜調養之要法。

凡沐浴未乾。不可就睡。纔噤飽。飯食不可就睡。纔飲茶湯。不可就睡。俱主損人。

凡睡下就要一心安慰。思睡不可。又復他想事務。只先睡心三個字。卽是極妙睡功。

古人謂睡不厭蹴。覺不厭舒。凡卧宜側身。屈膝。令精氣不散。益人心志。睡醒則宜舒展。使氣血流通。精神爽快。蓋你卧如昆。則招魔引魅。我夫子寢不疑之意。或是有見於此。

夜卧不以被覆頭面。則氣得清轉。必主長壽。
凡卧或側或仰。兩足伸屈不並。則無夢泄之患。
夜卧常習閉口。最是固養元氣。若開口。則走失元
氣。且邪惡從口而入。又生血絕諸症。凡夜卧開口。
其牙齒爲出入之氣所觸。後必病齒。但睡而張口
者。牙齒無不早落。可以驗之。
夜卧不將手放心胸間。則無惡夢魘迷之患。
肺爲五臟華蓋。主出聲音。凡人卧下。肺卽傍側收

歛。倘或語言。必又將肺提起。肺一提起。則五臟盡
皆搖動。譬如鐘磬一樣。不懸掛。則不可發聲。我夫
子寢不語之意。或是此也。

夜晚間不可說鬼神妖督賊盜事。俱主不祥。
夜卧言語尚不可。何況歌唱。非獨損氣。且主不祥。
睡醒若窮思極慮。較之日間。思想傷人百倍。
卧處頭邊。雖不可透風。亦不可安火爐。若火氣蒸
犯。令人頭重目赤。及患腦瘻瘡癰。

凡夜間不可在床褥上飲食世間焉有無災無病
之人在臥處飲食之事乃不祥之兆也
睡醒卽舒伸腿足隨意轉側者令血氣通暢也
夜臥不可停燈燭恐明光朗照則神魂不安
虎豹皮上睡主神驚毛入瘡有大毒
夜間或有事或小便出被起床時先拍心胸三五
掌恐睡熱之身驟然寒涼多成感冒諸病卽如沐
浴先將熱水拍心胸恐熱水激身亦是此意

膝腫厥入裏則脹滿泄瀉留表則頭重身疼在陽
不去則氣血壅滯在陰不去則化水成形或患筋
麻痺痛足痿_子舍親于齋曾夏月醉後因梳在墻
傍遂倚墻而坐。不覺睡去。醒來自覺身體麻木氣
血不和。自後凡遇陰雨便舉發疼不可忍。百藥莫
愈。可見倚磚墻尚致此患。何況濕地冷石乎。凡漆
棟漆橈或亦體單衣亦不可。涼坐臥令毛孔閉
塞。血氣凝滯爲害不小。

夏月單衣不可坐冷石寒氣侵外腎多患疝氣偏
墜女人寒氣入血室則經不如期或經行腹痛
夏月遇日晒熱之杌椳磚石之類不可就坐恐熱
毒侵膚多患坐板瘡或生毒癬

四五月間天若久雨室中可焚蒼亦能辟潮濕
夏月汗濕衣服不可久着令人發瘡須要頻頻洗
換爲佳

凡口曬熱衣服卽穿着者輕則汗斑重則暴病

夏月有事動勞或飲食湯水體若有汗須任其出
透不可遽脫衣服不可將濕布拭過亦不可扇
夏月不可以冷水洗手面令人得虛熱陰黃疾
夏月不可露卧生風癰冷痺

夏月夜卧不可用扇風入毛孔最易成病

夏月熱極用扇搦手心則五體俱涼

夏月伏熱不可飲冷水令物迫之最是傷人

夏季衣裳單薄宜繫綿布兜肚日夜皆不可離夜

間睡着恐被去體有塊肚則無腹痛瀉痢諸患
枕內放茉莉花其腥香之味能引蜈蚣
人到夏季晝長夜短日間身體困倦未免晝寢但
不可在午飯之後即睡恐飯食停滯多成疾病須
在未食前睡俟睡醒少停弊飲食如弊過午飯或
覺困倦欲睡可起來走動或尋些事做自然不即
思睡至於大渴飲茶之後亦不可就睡此說可與
前飲食宜早之條互看

半夜五更睡醒時宜將前後所為事件細細追想
痛悔已往之過愆方行未來之善事正是用功得
力之時也

夜間或有不祥險惡之夢切不可對人談說但於
早晨焚香誠拜神儒虔持觀音六字真言唵摩尼
鉢訥銘
卽能禳解此之道家符法最是簡驗

春時調攝

春三月乃萬物發生之時須宜行步以和四肢不

可鬱鬱久坐也。

春時天氣頓煖不可頓減綿衣須一重重漸減庶不致暴寒。

夏時調攝

夏之一季是人脫精神之時此時心旺腎衰液化為水不問老少皆宜食煖物獨宿調養。

夏月不可用單蓆卧。診濕處及冷石冷地上。以圖涼快。診濕透入筋脉在上則面黃目浮在下則股

夏至以後到秋分須慎肥膩餅耀油酥之物蓋此物與酒漿瓜果相妨病多由此而起。

秋時調攝

秋初餘暑尚在調攝宜同夏月。

秋三月天氣消鑠毛髮枯槁綿衣宜漸增添。

冬時調攝

冬三月乃水藏水閉血氣凝滯之時最宜固守元陽以養真氣也。

冬月宜密室溫淨。衾服輕軟。仍要煖裹肚腹。早眠晏起。以避霜威。朝宜少飲醇酒。畧停一刻。然後進粥。其炙燂燥毒之物。尤切戒之。

冬月天寒。陽氣在內。已自鬱熱。若更加炙衣重裘。近火醉酒。則陽氣太盛。春夏之交。恐發時行熱病。老人骨肉踈冷。風寒易中。若窄衣貼身。煖氣着體。自然血氣流通。四肢和暢。

冬月緊繫綿煖腰於襖外。一身溫煖。

煖腰濶四五寸。長可週腰。三層短帶。內裝綿。冬月老人衰邁畏寒。可用錫造湯壺。式似小枕。下長方。上長圓。中間小口。有益。注熱水。用布囊繫包。以避濕氣。先時擁被圍簇。臨睡甚煖。又可溫足。且遠火氣。無火毒。享用最妙之法。

行旅調攝

凡出外旅邸。到他鄉別處。先買豆腐青菜吃過。則無不服水土瀉泄之病。

凡出外清晨須吃飽飯。食不可空心行路。免致感冒風邪。若是舟旅飲食早吃不便。可帶六味地黃丸。不論春夏秋冬。滾水服下三四錢。治事最妙。如無地黃丸。卽單是熟地黃亦可。

凡舟中旅邸中衣服單薄。驟遇暴寒。可將襪物裹於肚腹。因人身諸處還可受冷。惟腹冷卽生病。夏月走遠路滿身熱汗。切不可當風。不可急扇。不可就脫衣帽。不可飲冷茶水。恐血氣不常生病。

夏月山行。遇有日曬泉澗水。有毒害人。不可飲。五六月澤澗中水。多有魚鼈精遺內。飲之成瘕病。天久陰雨。或入客館。及久無人住之處。地土潮濕。或跋涉雨途。衣裳被褥潮溼。俱用蒼木燒烟燻之。以辟黴沴臭惡之氣。又能驅逐邪疫山嵐瘴癘。大凍寒月。或騎驢馬。或步雨雪之途。兩足凍冷麻木。或歸家。或入店肆。先用溫火烘熱。以手揉擦。令血脉回陽。再用熱湯洗之。如不先烘。卽用滾湯泡。

起居

云

洗麻木之足。不知滾熱。凍血滯結。損筋傷絡。而成廢疾。終身大患。

凡冒寒歸來。不可就飲熱湯。須稍停一刻。則無患。

酒醉調攝

醉後不可嗔怒。生癰疽。醉後不可用冷水洗。而生黑點。成目疾。醉後不可便卧。成內傷。積聚。醉後不可星露下。睡卧。患風癱冷痺。醉後不可當風。染麻木不仁。皆須謹慎。

衛生必讀歌

石天基俗著

孫真人。陶真人。並有衛生歌。膾炙人口者已久。予不揣愚昧。併合二家。其中不備者。增之。虛誕者。刪改之。句意未盡者。畧評註以明之。約增大半。分爲七則。叶韻便讀。賢愚共曉。今而後世。皆病却天除。齊躋壽域。吾之願也。雖然。壽之切要。惟以德善爲主。調養爲佐。若專事調攝。是不知其本源。鬼神必暗加魔滅矣。

思
信乎歌中二句曰。長生不老是。如何胸內寬。
平積善多。乃衛生之的旨也。

心思第一

天地之間人為貴。頭象天兮足象地。
父母遺體宜保之。箕疇五福壽為最。
欲求長生先戒性。火不出兮神自定。
木還去火不成灰。人能戒性還延命。
世人要識衛生道。喜笑常多煩惱少。

對景不樂無事憂

此種地獄自尋討。薄福人往

息愛牽纏不自由

利名縈絆幾時休。能寬不獨

放寬些子自家福

免致中年早白頭。且為子孫

思慮之害甚酒色

窮思極慮精神失。心腎不交

腎水漸枯心火炎

百病侵身壽難得。自然多病

他騎駿馬我騎驢

仔細思量我不如。予以此四

回頭看見推車漢

上不足兮下有餘。妙訣也。心

會享快活樂目下

會享快活除牽墨。能體此四

會享快活氣象和色 會享快活度量樂一生亦長壽無病
 莫言婚嫁宜該早 婚嫁之後事不少
 莫言僧道出家好 出家心思轉不了
 惟有世間知足人 上床呼呼直到曉知足便足
 惟有世間偷閑人 終日慇慇直到老偷閑即閑
 過去未來事短長 心中不必過思量
 但要不曾畱煩惱 便是延年不老方

色慾第二

年少精強以外力壯時 豈可孤陽獨自宿少亢為之春不發生
 但要節制惜精神 不宜肆縱無斷續
 惟有年高以氣血衰 秘精固腎纔為福老慾為之冬不收藏
 猶如老樹倚虛崖 最怕風雨相搖觸
 色中禁戒又須知 醉飽行房臟反覆飲食
 大寒大暑大雨風 雷電入房俱壽促天時
 惱怒憂愁疾病中 切勿交歡犯色慾人事
 春方煖藥火燒焚 不服之時免塗毒藥物

養生

衛生歌

飲食第三

何必餐霞餌大藥

妄意延齡等龜鶴

但於飲食嗜慾間

去其甚者即安樂

脾胃之氣要冲和

胃司納受脾司磨

飲食冷勿

饑飽寒溫一失節

損傷元氣病難瘥

振盪熱勿

太飽傷脾饑傷胃

大渴傷血多傷氣

善養生者

饑餐渴飲莫太過

免致膨脝損心肺

食不過飽

醉後強飲飽強食

才有此身不生疾

飲不過多

暮餐不若晨餐好

空腹茶茗休要喫

朝忌虛腹

食不欲粗并欲速

寧可少餐相接續

若教一飽頓充腸

損氣損脾非是福

食宜細嚼復細嚥

精味散脾華色獻

若是粗快成糟粕

徒填腸胃為大便

食後徐行百步多

手摩臍腹食消磨

飽後便臥

醉眠飽臥俱招損

智者能調五臟和

飲食停滯

飲酒可以陶性情

太飲過多防有病

酒少飲和

時

肺為華蓋倘受傷

咳嗽勞神能損命

血養人若大醉則酒

飲酒切莫飲大醉

大醉傷神損心肺

毒停聚腐害五臟

酒渴飲水并喫茶

腰脚自此成重墜

生冷粘膩筋韌物

自死禽獸俱莫食

勤音忍去聲堅柔難

醃藏鮮醬不相和

不戒偏招脾胃疾

斷之物也

牛為世間最苦畜

勞力養人極大功

無恩報答反食之

天地鬼神俱不容

炙燻之物須冷喫

不然損齒傷血脈

晚食常宜申酉前

向夜須防滯胸膈

晚食宜早宜少寬快

養體須當節五辛

五辛不節善傷身

有壽

莫教引動虛陽發

精竭榮枯疾病侵

調時第四

春寒莫教綿衣薄

夏月汗多須換着

秋冬身冷漸加添

莫待病生徒服藥

惟有夏月難調理

內有伏陰忌冰水

夏季是人脫精神之

瓜桃生冷宜少食

免到秋來成瘡痢

時心旺腎衰液化為

長生

衛生歌

五元

此時心旺腎家衰
養腎固精當節制
水至秋始

常令腎實不空虛
日食須當去油膩
少皆宜食

卧處尤宜綿密間
安居靜慮和心意
調養

沐浴盥漱宜煖湯
卧冷眠凉俱莫喜

暑天腹中多冷滑
飲食精凉休哺啜

身體有汗莫當風
遠走來家衣勿脫

伏陽在內三冬月
大汗大煖陽氣泄

陰霧空心莫遠行
天冷房慾尤宜絕

起居第五

衛生切要知三戒
大怒大慾并大醉

三者若還有一焉
須防損失真元氣
寡思慮以

貪慾無窮忘却精
用心不已走元神
養神寡嗜

多言散盡中和氣
更復何能保此身
寡言語以

視聽行藏若是久
五勞七傷從此有

四肢亦欲常小勞
譬如戶樞終無朽

卧不厭縮覺貴舒
飽時沐浴晚時梳
睡宜要醒

修

梳多浴少益心目

默寢暗眠神晏如坐卧處太明傷魂魄

避風如避箭坐卧防風入腦後

腦內入風人不壽

更兼醉飽卧風中

風雷五內成多為災咎

不問在家與在外

若遇迅雷風雨大更不可色慾怒罵

急須端肅敬天威

淨坐焚香宜少避

修攝第六

神宜凝慧氣宜鍊

齒宜頻叩津宜嚥將許多功夫編成八

子欲不死修崑崙

兩手揩摩常在面句至簡至要功效甚

擺頭搖肩并挽弓刊

托上反拳各數遍大

上床下床時更宜早晚閉眼着意行

延年却病除拘倦

醒悟第七

昨日今朝事不同

光陰過隙若秋風

何須奸謀何須惡

命裡無時總是空小人枉做小人

頂天立地非容易

飽食煖衣寧不愧

思量無以報洪恩

積善行仁敬天地

汝欲延生須放生

這是循環真道理

長生

衛生歌

七元

十一

醒

寧知生靈痛何苦刀砧

畏怖可怖情形難譬比

他若死時你救他

你若死時天救你

延生生子別無方

戒殺放生而已矣

長生不老是如

胸內寬平積善多

惜福惜身兼惜氣

請君熟體衛生歌

終

