

R247.2
4

尊生八牋序

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
其稟君子伏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。
到此則心照太虛。眼空天界。物我無

礙身世兩忘坐致岡陵永年鮐厖住
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

海高濂深甫撰

遵生八牋一之日

清修妙論牋

高子曰攝生尚玄非宗異也三教泐門總是教人
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燬日就形枯
髮稿疾痛病苦始索草根樹皮以活精神命脉恚

哉愚亦甚矣保養之道可以長年載之簡編歷歷
可指卽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賤曰清
修妙論

箋目

遵生寶訓

座右箴言

居家懿訓

敦倫要道

法教佩珠

攝生要語

韋弦佩

視履約

模世語

治病藥

善誘文

勸善錄

遵生

古杭高濂纂

老子曰人生大期百年爲限節護之者可至千歲如
膏之小炷與大耳衆人大言我小語衆人多煩我少
記衆人悻怖我不怒

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
故養生者慎勿失道爲道者慎勿失生使道與生相

守生與道相保

河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于動是名
上三行行無名行清淨行諸善是名中三行行忠孝
行知足行推讓定名下三行

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

亢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

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着放而不動處喧無惡涉事無惱者此是真

定

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于利者動卽懼

經曰精氣神爲內三寶耳目口爲外三寶常使內三
寶不逐物而施外三寶不誘中而擾

太玄經曰喜怒傷性哀樂傷神傷性則害生傷神則
侵命

胎臍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

梓潼寶章曰饒一着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頭路
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
是害先于恩也

仙經云覺與陽合寐與陰并覺多則寃強寐久則魄

壯

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

重陽師曰老人于十二時中行住坐卧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生津靈真附體

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于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

淮南子曰太喜墜陽太怒破陰

天隱子曰潔身虚心深居靜室收心復性遺形忘我
萬法通靈是爲五漸之門

座右箴言

古杭高濂

司馬溫公解禪六偈

忿怒如烈火利欲如銛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國
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爲賢爲大聖是名佛菩薩
言爲百世師行爲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
日靜鳥吟時爐薰一炷試觀之四休四印老少富貴
無量無邊普同供養

崔子玉座銘

毋道人之短毋說己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誇議庸何傷

母使名過實守愚聖所藏
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

嵇中散五難

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。咀嚙英華。呼吸太陽。
不能挽其天且病也。五者能絕。則信順日濟。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

疎懶者壽慳斲者夭放散劬勞之異也田夫壽膏梁
天嗜慾多少之驗也處士少疾遊子多患事務煩簡
之殊也故俗人競利道士罕營

林君復四箴

飽藜藿者鄙膏梁樂貧賤者鄙富貴安義命者輕生

死遠是非者忘臧否

圭峯要箴

隨時隨處息業養神。曇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。皆
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
擾擾于前矣

玉通要語

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知
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

御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于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

寇萊公六悔銘

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

鷄鳴而起思慮漸馳蓋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
盥櫛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。事雖旣已。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。閒以遊詠。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。養則以夜。貞則復元。念茲在茲。日夕乾乾。

居家懿訓

浮梁張鳴鳳輯

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為之婚女為之嫁其不可者

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為詞說又能鼓動

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饋之具主父主母旣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

司馬

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

大
家
盡
言
一
三
難牧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閫外之謀易曰男正位

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

清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寔
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爲其

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
已習爲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興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

誑

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于
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
王露

李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

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恐之功效

為甚大此所謂善處恐者

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節

養正
訓錄

敦倫要道

浮梁張鳴鳳

新序曰臣事君猶子事父也子爲父死無所恨守節不移雖有鈇鉞湯鑊之誅而不懼也尊官顯位而不榮也

內不溺於妻子者事親必孝外不欺於朋友者事君

必忠

省心
銓要

張忠定公曰事君者廉不言貧勤不言苦忠不言已效功不言已能

羅豫章先生曰立朝之士當愛君如愛父愛國如愛家愛民如愛子然三者未嘗不相須也凡人愛君則必愛國愛國則必愛民未有以君爲心而不以民爲心者

近代名臣錄

父母者子之天地也子若欺瞞父母卽欺瞞其天地褻慢父母卽褻慢其天地莫大之罪也楊氏曰敬父如天敬母如地汝之子孫亦復如是

蒙南鄉約

凡父母舅姑有疾子婦無故不離側親調嘗藥饋而供之父母有疾子色不滿容不戲笑不燕遊舍置餘

事專以迎醫檢方合藥爲務疾已復初

司馬溫公
居家雜儀

柳玘嘗戒其子弟曰凡門第高可畏不可恃也立身
行已事有失得罪重於他人此其所可畏也門高則
驕心易生族盛則爲人所嫉懿行實才人未信之少
有疵隙衆皆指之此其所以不可恃也故膏梁子弟
學宜加勤行宜加勵僅得比他人爾此言凡襲祖父
簪履者所宜書紳其中才子弟每不省而犯之
裴晉公訓子語曰凡吾輩但可令文種無絕然其間
能成名致身萬乘之相則天也黃山谷亦云四民皆

坐世業士夫子弟能知忠信孝友斯可矣然不可令
讀書種子斷絕有才氣出群者便當名世故周公瑾
兼取其義匾其堂曰書種

養子弟如養芝蘭既積學以培植之又積善以滋潤
之父子之間不可溺於小慈自小律之以嚴繩之以

法則長無不肖之悔

自警
編

陽明先生曰古之教者教以人倫後世記誦詞章之
習起而先王之教亡今教童子惟當以孝弟忠信禮
義廉耻爲專務其栽培涵養之方則宜誘之歌詩以

發其志意導之習禮以肅其威儀諷之讀書以開其
知覺今人徃徃以歌詩習禮爲不切時務此皆未俗
庸鄙之見烏足以知古人立教之意哉

曹氏曰今人內外筵會男女同席共飲互相獻酬交
相接受甚者肆爲戲謔大非人理有玷華風又有以
翁伯之尊於新婦之手自接小兒有乖禮體

房室之戒多矣而天變爲九月令先雷三日奮木鐸
以令兆民曰雷將發聲有不戒其容止者生子不備
必有凶災以其瀆天威也今人生子而形殘體缺者

安知不犯私禁歟凡爲人父母者慎之

諺云世人亦有常羅樽俎會集人客雖日費萬錢畧不掛意至于同胞兄弟分門析戶視若路人或因寸土尺地斗粟尺布訟爭不已者是誠何心哉

人有不善處兄弟者動輒相尤及見親隣陽爲語曰由異姓婦調唆至此不知兄若以恩下流弟若以恩上接些小之物讓之些小之氣忍之此心一立得定雖有長舌之妻敢譖一言乎子孫看樣行去終爲好

人家矣

二條並蒙南鄉約

二親既沒兄弟相顧當如形之與影聲之與響愛先
人之遺體惜已身之分氣非兄弟何念哉兄弟之際
異於他人望深則易怨他親則易讐讐猶居室一穴
則塞之一隙則塗之則無頽毀之慮如鼠雀之不卹
風雨之不防壁陷楹淪無可救矣僕妾之爲鼠雀妻
子之爲風雨甚哉

兄弟不和則子姪不愛子姪不愛則群從䟽薄群從
䟽薄則童僕爲仇敵矣如此則外侮紛至誰禦之哉

二條顏

氏家訓

五臟不和為必死之病兄弟不和為必破之家

首心錄

家人離多由婦女婦人隙多出黥婢婦勿聽婢語男

勿惑婦言雍睦其可以漸敦已乎

許九杞家則

族屬雖有親踈論其源流皆是骨肉譬如大木枝葉

分析本同一根氣脉未遠豈有相視便若路人

真西山先

生勸論文

族約云男子賢愚不齊士農工商各安其業要之無

忝祖先已矣若有孝子順孫義夫良吏及一切善行

合族尊敬之貧乏則周恤之若習學非義賭博者竊

盜者酗酒爭鬪者外內亂鳥獸行者暴橫鄉里者誑
騙財物者不孝不弟不慈不睦合族擯之終身不齒
設義塚以葬宗族之無地者立義祠以祭宗族之無
後者置義田以贍宗族之無養者皆美事也饒裕之

家當力爲之

二條蒙
南鄉約

與人交游無問高下須常和易不可妄自尊大修飭
邊幅若言行唯異則人豈復相近然又不可太褻狎
樽酒會聚之際固當歌笑盡歡恐嘲譏中觸人諱忌
則忿爭興焉

人之性行雖有所短必有所長與人交游若常見其短不見其長則時刻不可同處若常念其長不顧其短雖終身與人交游可也

二條袁氏世範

應親戚故舊有所假貸不若隨力給與之言借則我望其還不免有所索索之既頻而負償者反曰我欲償之以其頻索則姑已之方其不索則又曰彼不下氣問我我何爲強償之故索亦不償不索亦不償終於結怨而後已不若念其貧隨吾力之厚薄以與之則我無責償之念彼亦無怨於我

袁氏世範

親媼饋送一年一度非常吊慶則不拘此切不可過

奢又不可視貧而加薄視富而加厚

河南曹氏家規輯畧

日費千金為一瞬之樂孰若散而活凍餒者幾千百

人眇軀以廣厦何如庇寒士一席之地乎

省心鈔要

士有寬餘義當軫念窮乏然孰能偏愛之哉骨肉則

論服屬戚疏友朋則計情義厚薄以次及之如力所

不逮亦勿彊也

西疇常言

Vertical text column on the right side of the page, likely bleed-through from the reverse side.

Vertical text column on the right side of the page, likely bleed-through from the reverse side.

Vertical text column on the right side of the page, likely bleed-through from the reverse side.

Vertical text column on the right side of the page, likely bleed-through from the reverse side.

Vertical text column on the right side of the page, likely bleed-through from the reverse side.

Vertical text column on the right side of the page, likely bleed-through from the reverse side.

Vertical text column on the right side of the page, likely bleed-through from the reverse side.

Vertical text column on the right side of the page, likely bleed-through from the reverse side.

Vertical text column on the right side of the page, likely bleed-through from the reverse side.

拈屏語

錢唐王道焜

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人忘恩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用
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鈞餌卽人世之機阱
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
嗟嘶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被之則無不
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
講學不尚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

人物盛怒中勿答人簡

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捨
在我而已

喜以文字置人者巫蠱之見也喜以文字誅人者星相之術也

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

外人此處若不借以冷眼御以平氣鮮不自坐煩惱障中矣

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處不深心

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天失身之謂無

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
不足為忍
無可畏之勢而忍
者是名為忍也

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
讀書曰多許少與者怨既迎而拒者乖又曰貴而忘
賤者不久強用人者不畜

山樓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○

事未至先一着事既至後一着

攝生要語

古杭高濂

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

要記日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

人寬鳧飛揚勿忍溺并怒拋以致膝冷成痺勿忍後
并強努以致氣痔腰疼入廟宇必恭敬勿恣意注目
見怪勿得驚恐以怪爲怪數者是亦養生之大者當
究心焉

養生大要一日齋神二日愛氣三日養形四日導引
五日言語六日飲食七日房室八日反俗九日醫藥
十日禁忌

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嚙氣宜清鍊手宜在面
此爲修崑崙之法

禁忌篇曰善攝生者臥起有四時之早晚興居有至
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

痿
呂氏曰室大則多陰臺高則多陽多陰則蹙多陽則

唐書云多記損心多語耗氣心氣內損形神外散初

雖無覺久則爲弊

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
內姬麤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

齋

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

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茂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尚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謂勉也處方艾觀藥鏡却病萃以成書屠本峻撰

韋弦佩

甬上屠本峻

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頻談游道

冀買山錢五疋也此五疋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

忍字一個

忘字一個

用不語唾送下先之以忍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

品樓
幽事

快活無憂散

除煩惱

斷妄想

合此藥酒掃靜室
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

過便行之或止觀或納息任意

胡荅溪云予連

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
無好湯使嚥不下也

詩林
廣記

六味治目方 積勞致目青者閉目養神去囂習靜

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

且晚起五

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

吳一子自

拂齋

記話

無比逍遙湯 治倫理難醫之証

寧耐一個

糊塗一個

學聾一個

正經三分

痴呆七分

和勻用感化湯下如前証未便卽愈再加逍遙一
味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囊碟忿爭深情
詭秘並皆治之

守口

防意

熟思

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
責備覽云子既有不度德不中機之言深自省懣
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遜世不見知也書凡四
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孰思審處無誚無驕矣
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

禪味甘性涼安心臟祛邪氣闢壅滯通血脈清神益
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
世有徒輩多採聲教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

製炮灸論

湛堂準禪師與雅公爲法門昆仲因雅師述禪本草乃製炮灸論佐之

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旣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徃徃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橫病
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臼舉八金剛
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擲時候煎一念相應湯

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鹿炮製合而服之其功力蓋不淺也

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

以我爲餌

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

和尚互異強齊已論

自仗自家

遽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遽太遲
比武不早龐居士曰但願空諸所有切弗實諸所
無吾以此爲觀察之資屠幽窆記

幽窆每爲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不德十六觀乃其自艾
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

藥鏡第三

子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

恕老駸

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
鐵崖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

倉卒應事爲人所欺

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
朗曰巖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
羲軒後也予又倣之亦以自慰

卻病第四

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

與竹石魚鳥相親翛然自得畔援歆羨一念不生
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

縱恣悞淫不自珍重

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
沉痾霍然矣屠幽窆識