

010295

養生保命錄

徐繼和署簽



此書情由粵兄難說
 開卷細看身心有益
 熟讀珍藏子孫世守
 信而行之富貴長久

己未嘉平月 春士 印



養

命

聖

錄

保

清



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為明顯而易從吾友和君致中見而悅之惜板存江西不能廣為流傳

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

新江中

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。要惟色為巨色。猶刃也。蹈之則傷。色猶鳩也。飲之則斃。雖男女居室。為人倫所不廢。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。視為韻事。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。中冓新臺。貽羞內外。然彼
猶以為樂。而不以為苦焉。迨至陷溺已深。精枯髓竭。
志氣因之墮落。耳目因之瞶聾。形骸因之瘠疴。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。其真以生命為兒戲哉。

滬上淫風最甚。子寓此有年。嘗見青年子弟。因色殞身者。所在多有。恆心焉傷之。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。竊願世之覩是編者。身體力行。破除癥結。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

養生保命錄

以迂濶之言忽之則幸甚。

時民國八年七月一日

石陽吳澤雲南浦氏序於申江旅次

蘇

瑞

中

新

重印養生保命錄緣起

余於容歲在舊書攤得養生保命錄一書。閱之怡然。渙然。其戒色戒淫各節。實出諸善書之上。雖父兄之提命。師友之忠告。不是過也。夫人於少年時。血氣充足。正當貢身社會。以有所建樹。然美色當前。神移志奪。潰名教之大防。貽終身之隱憾。亦不自解其何心。無他。理不足。以勝欲也。理之儲於心。猶鏡之照夫影。鏡本空明。而拂拭之功。有所懈怠。則塵埃翳之。浸而至於不見影。人心天理之淵府也。中材以下。嗜欲之

攻其心。捷於塵埃之翳鏡。此錄即拂拭人心之具。而使如鏡之常明者也。泰西生理之學。列於普通之課程。其於男女之生殖器。言之綦詳。而不以為媒。誠以生死之機關。疾病之緣起。大都權輿於是。必詳言之。使人有所警惕。而不敢肆。中國侈言愛情。少年子弟。印入心坎。卒至傷風敗俗之事。敢冒不韙。况滬地繁華。甲於中土。飽煖淫慾。方且習見習聞。於此時而正本探源。非有以啟迪其心。而使知寅畏焉。則不為功。夫為父兄者。孰不求子弟之循於軌範。而墜入情網。

者比比皆是。而其待字之嬌。專房之豔。又往往貽中
冓之羞。而抱無涯之隱痛。與其亡羊而補牢。何妨徙
薪而曲突。吾願覽此錄者。廣為傳播。廣為分送。務使
家喻而戶曉。不憚口講而指畫。則非獨為世道人心
之助。即其所以積福於家庭者。豈淺鮮哉。是編本非
賣品。原書木板。付印重刊於京口。某氏現正從事調
查。茲先鉛印千部。而述其緣起如右。

民國六年歲次丁巳仲冬。

吳郡靜觀氏謹識

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

少年中年俱以節慾為本 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

節慾斷慾以早為貴一則

附

好色辯惑

戒淫歌詳註

附

勤觀善書說

戒挾妓貽害說

卷之三目錄

勤職業說

謹交游說念報應

有子勿置妾說

重避嫌疑說

戒聽婦言

訓婦要言

興家敗家要說

早看一日好一日

先觀為快

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。疑無傷礙。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。蓋萬事以身為本。血肉之軀。所以能長有者。曰精。曰氣。曰血。血為陰。氣為陽。陰陽之所凝結為精。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。故先儒以心腎相交為既濟。蓋心君火也。火性炎上。常乘血氣之未定。熾為淫思。君火一動。則肝木之相火皆動。腎水遭鑠。洩於外而竭於內矣。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