第一图书网, tushu007.com

<<图解遵生八笺>>

图书基本信息

书名：<<图解遵生八笺>>

13位ISBN编号：9787533026240

10位ISBN编号：7533026241

出版时间：2012-7

出版时间：山东美术出版社

作者：（明）高濂 著，李敬明 编译

页数：559

字数：400000

译者：李敬明

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

明朝文化名入众多，谈到诗歌绘画，有文徵明、徐渭、唐寅；谈到小说，有罗贯中、施耐庵、吴承恩(四大名著有三部出现在明朝，不可谓不奇)；谈到戏曲杂学，汤显祖“临川四梦”便足以掩尽他人光彩；李渔一部(《闲情偶寄》也成为中国人的生活指南……或许，是因为他们的才华太耀眼，性格也太特出，导致我们一翻开历史，视线就直接被吸引过去，无暇顾及他人。
而高濂，就是这样长期隐蔽在历史的风尘里，少为人知。
高濂，字深甫，号瑞南。
浙江钱塘(今浙江杭州)人。
明代戏曲作家。
曾在北京任鸿胪寺官，后隐居西湖。
他约生于嘉靖初年，创作活动主要在万历前期．曾编剧本《节孝记》和《玉簪记》．后者叙述女道士陈妙常和书生潘必正的故事．至今传唱不衰。
因为家境富裕，高濂对养生修身、琴棋书画、诗词歌赋、文物鉴赏无一不通——不但精通，还往往有高人一等的见识，使人“听君一席话，胜读十年书”。
不信，且看他在《遵生八笺》里娓娓道来。
《遵生八笺》，顾名思义，是关于尊生、养生的八卷文字。
这类书常有两种可厌面目：一是装神弄鬼，谈玄道空；二是满纸导引术数，难以卒读。
高濂此书却避免了这两点弊病，他以“求真、求信”的态度从经典古书、医典、名人言论中有选择地广引博收，再结合自身体验，总结出切实有效的方法，才辑录成册。
((遵生八笺》同时收录了大量四时幽赏、文物赏玩、鉴别、器物制造、饮馔服食、花木种植等方面的内容，情致盎然，趣味纷呈。
((遵生八笺》共分为八卷：清修妙论、四时调摄、起居安乐、延年却病、饮馔服食、燕闲清赏、灵秘丹药、尘外遐举。
各卷内容大致如下：清修妙论卷以收录古人对养生修身的真知灼见为主，强调养生的关键在于清心寡欲，加强道德修养，尊重世间所有生命．尊重大自然的规律。
四时调摄卷根据四时的不同特点，安排了不同的养生方法，以人与自然的和谐一致来求得长寿。
本卷内容特别丰富，例如春季调摄就包括：春三月调摄总类、脏腑配经络图、经络配四时图、肝脏春旺论、春月气数主属之图、肝神图、相肝脏病法、修养肝脏法、六气治肝法、黄帝制春季所服奇方、肝脏导引法、春季摄生消息论、三春合用药方、太上肘后玉经八方、正月事宜……春时逸事、春时幽赏等三十八项内容。
其余三季与春季调摄分类相同，内容则随季节改变。

内容概要

健康长寿是全世界人类永恒的追求，在科技高速发展、社会急剧进步、工作和生活压力越来越大的今天，健康的意义更加凸显。
也因此，各种各样的健身方法花样翻新，层出不穷。
不过，对这些健身方法追根究底之后，会发现它们的根源都深植在传统之中。
而向历史的源头追溯，我们更会发现，在遥远的古代，中国已经有了完整全面的养生保健术，《遵生八笺》则正是一本全面介绍中国养生术的大书。

《遵生八笺》，明代高濂撰写，全书分为清修妙论、四时调摄、起居安乐、延年却病、饮馔服食、燕闲清赏、灵秘丹药、尘外遐举等八笺，分别从调神、四时调摄、起居、导引、饮食、情志、丹药等方面详细介绍了养生之道，集古代养生理论和方法之大成。
该书刊后即风行于世，为历代帝王、文人所推崇，在愈来愈重视健康的现在，也具有很强的实用价值。

《遵生八笺》是中国古代十分重要的一部养生专著，由明代高濂撰写，全书分为八笺二十卷，分别从起居、季节、饮食、情志等方面全面详细地论述了养生之道，堪称我国古代集养生理论和方法之大成的经典之作。
该书刊后即风行于世，为历代帝王、文人所推崇，是认识、学习中式养生最重要的一本指导性著作。

《图解遵生八笺：中国名仕养生的第一经典（2012白话图解）》特色：
清修妙论卷：广收古人养生修身真知妙论，内容丰富，博大精深。

四时调摄卷：四季养生调摄要诀、逸事、幽赏。

起居安乐卷：营造健康、舒适生活环境的要诀。

延年却病卷：揭开传统导引、按摩术神秘面纱。

饮馔服食卷：收录十二种类别的荤素食谱数百个，宜俗宜雅。

燕闲清赏卷：各类古玩鉴赏、辨别指南，名花异草种植秘诀。

灵秘丹药卷：灵丹妙方，带你一窥古代神秘的丹药文化。

尘外遐举卷：许由、列子、陶渊明，隐士代代风骨清。

作者简介

作者:(明)高濂

<<图解遵生八笺>>

书籍目录

编者序：博雅蕴藉说养生
原序：高濂自序
卷一　清修妙论笺
一、清修妙论笺·上卷
二、清修妙论笺·下卷
卷二　四时调摄笺卷
一、四时调摄笺·春卷
春三月调摄总类
脏腑配经络图
经络配四时图
春月气数主属之图
肝神图
肝脏春旺论
相肝脏病法
修养肝脏法
六气治肝法
黄帝制春季所服奇方
肝脏导引法
春季摄生消息论
三春合用药方
太上肘后玉经八方
正月事宜
正月事忌
正月修养法
《灵剑子》导引法
陈希夷孟春二气导引坐功图势
二月事宜
二月事忌
二月修养法
《灵剑子》导引法
陈希夷仲春二气导引坐功图势
三月事宜
三月事忌
三月修养法
《灵剑子》导引法
陈希夷季春二气坐功图势
胆神图
胆腑附肝总论
修养胆脏法
相胆病法
胆腑导引法
治胆腑吐纳用“嘻”法
春时逸事
春时幽赏
二、四时调摄笺·夏卷

夏三月调摄总类
腥仙月占主疾
夏月气数主属之图
心神图
心脏夏旺论
相心脏病法
修养心脏法
六气治心法
黄帝制夏季所服奇方
心脏导引法
夏季摄生消息论
夏三月合用药方
太上肘后玉经八方
四月事宜
四月事忌
四月修养法
《灵剑子》导引法
陈希夷孟夏二气坐功图势
五月事宜
五月事忌
五月修养法
《灵剑子》导引法
陈希夷仲夏二气坐功图势
六月事宜
六月事忌
六月修养法
《灵剑子》导引法
陈希夷季夏二气坐功图势
脾神图
脾脏四季旺论
修养脾脏法
相脾脏病法
六气治脾法
脾脏四季食忌
脾脏导引法
夏时逸事
夏时幽赏
三、四时调摄笺·秋卷
秋三月调摄总类
腥仙月占主疾
秋月气数主属之图
肺神图
肺脏秋旺论
相肺脏病法
修养肺脏法
六气治肺法
肺脏导引法

黄帝制护命茯苓丸
秋季摄生消息论
秋三月合用药方
太上肘后玉经八方
七月事宜
七月事忌
七月修养法
《灵剑子》导引法
陈希夷孟秋二气导引坐功图势
八月事宜
八月事忌
八月修养法
《灵剑子》导引法
陈希夷仲秋二气导引坐功图势.
九月事宜
九月事忌
九月修养法
《灵剑子》导引法
陈希夷季秋二气导引坐功图
秋时逸事
秋时幽赏
四、四时调摄笺·冬卷
冬三月调摄总类
腥仙月占主疾
冬月气数主属之图
肾神图
肾脏冬旺论
相肾脏病法
修养肾脏法
六气治肾法
肾脏导引法
黄帝制护命茯苓丸
冬季摄生消息论
冬三月合用药方
十月事宜
十月事忌
十月修养法
《灵剑子》导引法
陈希夷孟冬二气坐功图势
十一月事宜
十一月事忌
十一月修养法
《灵剑子》导引法
陈希夷仲冬二气坐功图势
十二月事宜
十二月事忌
十二月修养法

《灵剑子》导引法
陈希夷季冬二气坐功图势
冬时逸事
冬时幽赏
卷三　起居安乐笺
一、起居安乐笺·上卷
恬逸自足条
序古名论
高子漫谈
高子自足论
居室安处条
序古名论
居处建置
高子书斋说
高子花榭诠评
高子赏花三品说
高子盆景说
高子拟花荣辱评
家居种树宜忌
二、起居安乐笺·下卷
晨昏怡养条
序古名论
高子怡养立成
怡养动用事具
溪山逸游条
序古名游
高子游说
游具
三才避忌条
天时诸忌
地道诸忌
人事诸忌
宾朋交接条
序古名论
高子交友论
卷四　延年却病笺
一、延年却病笺·上卷
序古名论
太清中黄胎藏论略
幻真先生服内元气诀
进取诀第一
转气诀第二
调气诀第三
咽气诀第四
行气诀第五
炼气诀第六
委气诀第七

闭气诀第八
布气诀第九
六气诀第十
调气液诀第十一
食饮调护诀第十二
幻真注解胎息经
胎息铭解
胎息秘要歌诀
六气歌诀
调理津液歌诀
服气饮食所宜歌诀
服气饮食杂忌歌诀
休粮歌诀
慎守歌诀
九载功变歌诀
治万病坐功诀
去三尸符法
三宝归身要诀
服五牙法
养五脏五行气法
服气有三膈说
服日气法
服月精法
反舌塞喉法
制三尸日
寝室卧时祝法
耳鸣咒
服日月光芒法
服月光精气法
噩梦吉梦祝
明耳目诀
存日月诀
服食灵药忌
思三台厌恶法
步台日
行路畏恐法
守庚申捷法
太上真人除三尸七魄要诀
左洞真经按摩导引诀
太上混元按摩法
天竺按摩法
婆罗门导引十二法
擦涌泉穴说
擦肾腧穴说
针灸百病人神所忌考
二、延年却病笺·下卷
高子三知延寿论

色欲当知所戒论
身心当知所损论
饮食当知所忌论
最上一乘妙道
八段锦导引法
八段锦坐功图
却病延年六字法
总诀
吹：肾气诀
呵：心气诀
嘘：肝气诀
咽：肺气诀
呼：脾气诀
嘻：三焦诀
四季却病歌
养心坐功法
养肝坐功法
养胆坐功法
养脾坐功法
养肺坐功法
养肾坐功法
心书九章
原心章第一
究竟章第二
实证章第三
破幻章第四
安分章第五
神气章第六
修幻章第七
静通章第八
戒行章第九
至道玄微七论要诀
丹鼎第一
铅汞第二
真铅真汞第三
作用成丹第四
火候第五
造化第六
坎离之旨第七
内丹三要论
玄牝
药物
火候
导引却病歌诀
卷五　饮馔服食笺
饮馔服食笺
序古诸论

茶泉类
论茶品
汤品类
熟水类
粥糜类
果实粉面类
脯鲜类
治食有法条例
家蔬类
野蔬类
酿造类
曲类
甜食类
法制药品类
服食方类
高子论房中药物之害
卷六　燕闲清赏笺
一、燕闲清赏笺·上卷
叙古鉴赏
叙古诸品宝玩
清赏诸论
论古铜色
论新旧铜器辨正
论新铸伪造
论宣铜倭铜炉瓶器皿
论古铜器具的取用
论汉唐铜章
论刻玉章法
论官哥窑器
论定窑
论诸品窑器
论饶器新窑古窑
论藏书
论历代碑帖
论帖真伪纸墨辨正
论兰亭边旁考异
论古玉器
论剔红倭漆雕刻镶嵌器皿
二、燕闲清赏笺·中卷
论画
画家鉴赏真伪杂说
赏鉴收藏画幅
论砚
涤藏砚法
奇砚图二十方
高似孙《砚笺》诸式
续砚式

论墨
附朱墨法
论纸
造葵笺法
染宋笺色法
染纸作画不用胶法
造捶白纸法
造金银印花笺法
造松花笺法
论笔
论文房器具
论香
焚香七要
香方十二种
香都总匣
论琴
臞仙琴坛十友
五音十二律应弦合调立成
古琴新琴之辨
琴谱取正
琴窗杂记
养鹤要略
三、燕闲清赏笺·下卷
瓶花三说
瓶花之宜
瓶花之忌
瓶花之法
四时花纪
花竹五谱
牡丹花谱
芍药谱
菊花谱
兰谱
竹谱
卷七　灵秘丹药笺
灵秘丹药笺
丹药
益容仙丹
《道藏》斑龙黑白二神丹
神仙不老丸
松黄颐寿丹
大补阴膏
益元七宝丹
延龄聚宝酒
神仙紫霞杯
论痰治法
治痰症方

清气涤痰丸
法制清金丹
眼目症方
秘传煎药加减妙方
洗眼方
风症方
青金锭
金刀如圣散
寒症方
通真救苦丹
避瘟疫冷饮子
痨症方
龙香犀角丸
噎膈症方
鹳肝丹
回生散
泻痢症方
闸板丹
痔漏症方
八仙聚会丹八方
痈疽疖毒症方
化毒消肿方
麦饭石围散
乌须发方
神妙美髯方
口齿症方
定痛散
神秘擦牙方
时疮症方
时疮初发三腿光方
下疳疮症方
全形散
紫金散
青黄散
疮肿症方
黄龙膏
日抄客谈经验奇方
治血山崩漏方
刀疮药
麻木药
小儿泻痢不服药
治远年风癣擦药
千里不饮水不渴方
行路不吃食自饱方
三子养亲汤
解中蛊并中百物毒方
四方珍异药品名色治疗病法

卷八　尘外遐举笺
尘外遐举笺
王倪
巢父
许由
老莱子
林类
长沮、桀溺
陆通
颜回
原宪
汉阴丈人
列御寇
段干木
渔父
郭延卿
陶潜
陶弘景
王绩
张志和
孙思邈
陆羽
陆龟蒙

章节摘录

卷一 清修妙论笺一、清修妙论笺 · 上卷高子说：养生之道虽然玄奥，却并不崇尚异端邪说。
儒道释三教，都是教导人们修身正心、立身行己、无所欠缺的。
人之所以能成圣成贤，成仙成佛，都是因为坚持这一信念，努力修行。
人秉承阴阳交媾怀胎十月的精气，形成了四肢百骸。
富贵的人，不明白养生的道理，不研究护惜生命的方法；贫穷的人，则急切寻求活命的办法，哪里知道还要保养身体呢？
所以他们指责道家养生术虚无渺茫，佛教学说荒诞怪异。
人多为七情六欲主宰，纵情哀乐，消耗气血，使得身体一天天枯槁，头发脱落，疾病缠身，这时，才去寻找药物，想恢复精神，调理命脉，真是可悲而愚蠢。
明白保养身体的道理，就可以长寿，这类的理论著述历历可举。
比如《易》中有《颐卦》，《书》中有《无逸》，黄帝有《内经》，《论语》中有《乡党》，君子对此心领神会，躬身遵奉，修德、养生，同时可得，怎么会是旁门歪道荒唐之说呢？
我阅览历代典籍，将之随笔逐条记录成编，笺名为《清修妙论》。
《老子》说：人生最高的寿数，以百年为限，但知道节制爱惜生命的人，就能活到千岁，这就像用膏脂注入小烛形成大烛一样。
别人大声喧哗，我轻声细语；别人为诸多烦恼所困，我尽量忘记烦恼；别人惊恐慌乱，我平心静气。
不因为人世间的事牵累自己的心，平平淡淡无所作为，精神饱满，元气充沛，这就是长生不老的良药啊。
《庄子》说：“能保养生命的人，就算富贵，也不会因养尊处优而伤害身体；即使贫贱，也不会因谋财获利拖累身体。
”当今社会上的普通人和年高位尊者，都严重违背了养生的规律。
《福寿论》说：“贫穷者多长寿，富贵者多早夭。
贫穷的人因常感温饱不足，没有什么贪欲损耗身体，伤害性命，所以多长寿。
富贵的人奢侈有余，贪心妄想，消耗性命，所以减损了寿命。
这就是上苍损有余而补不足的道理。
那些贫穷而短命的人，一定是道德修养不够而导致殒命。
因此，世上的人应当安分守己。
如果有对升官加爵的非分之想、对香车宝马的非分之想、对娇妻美妾的非分之想、对房屋住所的非分之想、对金钱交易的非分之想，上天一定会记住，并惩罚他，降给他灾难、疾病、死亡，人自己却不知道原因。
”又说：“世上的人，侥幸得到的东西都是灾祸；分内应得的才吉祥。
一个人五十岁的时候，能弥补过失，忏悔错误，布施仁惠的恩德，表达同情体恤的心意，尊奉道德，不欺诈，那么，圣人就会了解他，贤人就会保护他，上天就会爱惜他，人们就会喜欢他，鬼神也会敬重他。
富贵长相守，平安又健康。
这就能够除去被劫夺的忧患和水火的灾祸而能长寿。
”麻衣道者说：“天、地、人并列为三才，人居中道，可以学习圣贤，可以成为神仙。
何况人的寿数，与天地万物的节数是等同的。
现在的人，不修持人应该遵守的‘人道’，贪婪、爱恋、嗜好、欲望减损了他们的寿命，这样就只能与万物相同，所以就有了衰老、病患、早夭、死亡的忧患。
有鉴于此，一定要懂得保重自己，才可以获得一百二十岁的高寿。
”《阴符经》说：“淫声、美色，是损伤骨骼的斧和锯。
世人不能高举圣灵的烛光来照清迷惑的情感，不能举起智慧的宝剑来割断爱恋之欲，便只能在生死的苦海中流浪。
这样灾害总是先于恩惠到来。

”《参赞书》说：“年高之时，阳气已经衰弱，如果感觉情欲总是很盛，就一定要谨慎抑制，不可随心所欲。
一次不泄，就熄灭一次欲火；熄灭一次欲火，就添加一分精力。
假如不能抑制而放纵情欲，那就像油灯将要熄灭时反而把油撤掉了一样，身体会加倍亏损。
因此《黄庭经》说：“急急守着精元不要滥泄，控制它、宝贝它才能长寿。
”黄帝说：“外不因事劳累自己，内不因思虑消耗自己，把恬静愉悦作为目标，把自在自得作为功业，这样身体就不会衰老疲敝，精神就不会损耗，能活到一百岁。
”彭祖说：“凡人不能没有思欲，应当渐渐消除这些，达到把身体看做虚无，仅有真气在体内游动，气息得到调理，疾病就不会产生。
”又说：“养生之法不在多，只要能做到不追求华美衣饰，不思慕美味佳肴，不追逐声色犬马，不计较胜利失败，不考虑得失，不在意荣辱，自然心不劳累，神不枉费，就能活上千岁。
”《吕览》说：“年岁活得长的人，不是寿限短而勉强延长，只是活尽生命本身应有的寿数而已。
活满寿数的关键，在于避免灾害。
哪些是应该避免的灾害呢？
太甘、太酸、太苦、太辛、太成，这五味食品充塞人的身体，就会造成伤害。
大怒、大忧、大恐、大哀、大喜，这五种情绪触动人的精神，就会造成伤害。
大寒、大热、大燥、大风、大湿、大雨、大雾，这七种自然气象侵袭人的身体，就会造成伤害。
”仲长统《昌言》说：“弯曲是为了伸长，蓄积是为了补虚，充实内部是为了补修外部的消耗。
气应当宣畅却遏制它，身体应当调和却只是厚养它，精神应平静却压抑它，那么，一定会失去和谐。
而善养生的人就能获得和谐。
邻近肚脐下二寸的地方被称为关元穴。
关，就是关藏呼吸的元气，并禀受而传遍全身。
因此，元气绵长的人关元穴就平和。
元气短促的人呼吸会渐渐加深，脉搏会渐渐加快，精神也慢慢涣散。
如果用肩部带动呼吸，就会觉得舒畅，精神就会渐渐专注。
要是用关元穴来呼吸，气就会衍生不绝了。
因此，养生长寿的人，应当将气引至关元穴，这是十分重要的方法。
”崔蹇所著的《箴》上说：“人应当活动，但不能太尽力；应当清静，但不能太闲逸。
有病也是天意，医生无法悯恤。
最好的上策是预防疾病，其次是在小病时给予治疗。
如果病在肌肤时不能除去，到了骨髓时还能有什么办法呢？
”黄帝问岐伯（中国传说时期最富有声望的医学家。
相传亦为黄帝之臣，又是黄帝的太医，奉黄帝之命遍尝各种草木，典主医病。
《黄帝内经》即黄帝与岐伯等讨论医理而作。
——编者注）说：“我听说上古时候的人，年龄都能超过一百岁，动作仍不见衰老，而现在的人，活到了五十岁，动作就迟缓衰老了，这是因为时代不同呢，还是因为今人违背了养生之道呢？
”岐伯回答说：“上古时代的人懂得养生之道，效法阴阳的自然规律，调和各种养生方法，饮食有节度，起居有规律，不过度劳作疲累，形体和精神紧密结合，所以能活够他们应活的寿数，度过百年光阴。
现在的人却不是这样的，他们把酒当水喝，把胡作妄为看做平常的事，酒醉后仍行房事，以致放纵情欲，使精气竭尽、真气耗散，不知保持精气充盈，不知统摄精神，只追求心中的欢快，违逆人生的康乐，起居没有节度，因此到了五十岁就衰老了。
”《亢仓子》说：“导引筋骨则身体健康，减少情欲则精神健全，少言语则幸福美满。
”《唐书》说：“记事太多损害心神，说话太多消耗元气。
心气在体内损耗，形神在体外散失。
开始虽没有感觉，时间长了，就会造成弊病。
”《续博物志》说：“眼睛是身体的镜子，耳朵是身体的窗户。

看得太多，镜子就昏暗；听得太多，窗户就闭塞。
脸部是精神的门庭，头发是脑袋的精华。
内心悲哀，容貌就憔悴；大脑气血不足，头发就变白。
精是身体的神，明智是养生之宝，劳累过度则精神涣散，谋求太多则心力衰竭、昏庸糊涂。
”应璩作诗说：“从前有行路的人在田埂上见到三位老人，年纪都有一百多岁，三人一起在田里锄草。
行路人向前拜问三位老人：‘怎样才能有如此高寿？
’第一位老人说：‘家中的妻妾都很粗俗丑陋。
’第二位老人说：‘根据自己的饭量来饮食。
’第三位老人说：‘夜里睡觉不蒙头。
’三位老人的话非常重要，所以他们年寿长久。
”柳公八十九岁时，有人问他长寿的秘诀，他说：“我不用脾胃来暖冰冷的食物；也不让生的食物在胃里变熟，不让元气参与喜怒之情，气海就能保持温和。
”温公《解禅六偈》说：“愤怒如同烈火，利欲如同锋刃，终日忧心忡忡，就是阿鼻地狱。
颜回甘于住在陋巷，孟子安于顺应自然，视富贵如浮云，就是极乐世界。
孝顺尊长爱护弟妹的美德可以通达神明，忠诚守信的品质也能在野蛮无理中畅行。
长期行善就会引来百种吉祥，这就是因果报应。
仁爱的人可以安定宅院；正义的人能够指正道路。
诚实地坚持这样做，就是修成了不坏之身。
身修各种美德，功德施及万物，就是贤人，就是圣人，也就是成佛的菩萨。
说出的言论使百世人尊奉为师，行为是天下人的楷模，永垂不朽，这样的人就是光明藏（藏：佛经、道经的总称。
——编者注）”茅季伟诗中写道：“欺诳得钱君莫羡，得了却是输他便。
来往报应甚分明，只是换头不识面。
多置田庄广修宅，四邻买尽犹嫌窄，雕墙峻宇无歇时，几日能为宅中客。
造作田庄犹未已，堂上哭声身已死。
哭人尽是分钱人，口哭原来心里喜。
众生心兀兀，常住无明窟，心里为期谩，口中佯念佛。
”这些都是事实，不是假话，年轻人都应作为警戒，更何况老人呢。
”薛子说：“修身养性达到心中没有一丝杂念，就会博大得浩瀚无涯。
心中有欲望，邪念就能侵入，没有欲望，邪念就不得而入了。
而且没有欲望的话，所作所为自然简明随意，心中宽畅，平静快乐，恬静中自有无限美妙的道理。
”又说：“常常深沉静默的人，就能含蓄而明白义理，应对事情也就有力。
所以厚重、平静、宽容是修养道德的基础，也是老人养生长寿的要诀。
”“有一闪念的非分之想就要遏止，有一举手的妄动就要纠正，有一丝一毫的杂念就要克服。
意志固然难以控制，元气固然难以培养，但敬重别人就能控制意志，减少欲望就能培养元气。
”“人如果不用理智来克制心绪，他的过失是无法估量的。
所以说有一闪念的刻薄就是不仁的，有一闪念的贪婪就是不义的，有一闪念的怠慢就是不礼貌的，有一闪念的奸诈就是不明智的，这就是君子不可起错一个念头的原因。
最大的罪恶，都是从一闪念的不善而最终酿成滔天大罪的。
”“修德行义，守道养真，应当少说而多做，不显声露色而潜心修炼，此外，一切顺其自然。
倘若企盼成仙成佛，贪图名誉，就会终日忧思，而所想的事也未必能实现，白白地自我困扰，这就是不知天命了。
”“一旦舒放就应当收敛，一旦开口说话便应考虑少说或沉默。
不要在兴头上多说话，不要因高兴而多事。
一定要留有余地，留有余地才有余味。
显露太多了，恐怕就难以为继。

因此谨慎少言语是修养道德的关键，节制饮食是养生的关键。
”“ 积德积善，不知不觉竟不知哪些是善事，到了一定的时候就会因此受用。
弃德背义，不知不觉竟不知哪些是恶事，到了一定的时候就会因此招致灾祸。
因此，庄重的人会日渐强大，轻率放肆的人会越来越卑微。
”“ 圣人不怨天，不尤人，心里自然有多少洒脱自在。
平常的人，一旦与别人不合就尤人，一旦事没办成就怨天，心里常常愤愤不平、嫉恨怨尤，没有一刻的守静泰然，这难道是安身立命顺应时事的方法吗？
”“ 心地诚实，面色温和，气息平和，言词委婉，这样必定能感动别人。
假若别人不了解自己，不可急于求得他人了解；别人与自己不合，不可急于要求别人与自己相合。
察觉别人的奸诈，不在语言中流露出来，这才有无限余味。
”“ 佛说苦乐逆顺中自然有大道存在。
本来富贵的人按富贵的方式行事，本来贫贱的人按贫贱的方式行事，本来处于患难的人，按患难的方式行事，本来就是少数民族的，按少数民族的风俗行事，随遇而安，这就是圣贤，哪里有什么苦乐逆顺的不同呢？
苦乐逆顺本来就是外界的事情，按这种方式对待，就没有什么是不可以的了。
”“ 世人不能达到道的境界，是因为浮幻相缠，各种劳役没完没了。
如果能具备天生慧眼，勘破红尘世故，那么虚名薄利，都将成为自己的拖累。
古人能适应适合自己的环境，而不能适应众人共同适应的环境，是因为自己尊重自己。
”“ 人生世间，要见识高远，见识高远就不会被浅近的事物迷惑。
白天观察世事的盛衰，夜晚观察气运的消长。
根据世事的盛衰，用自己的出入相应；根据气运的消长，用自己的进退相随，这样，就可以避免祸患，消除灾害。
不然，奔波劳累，昏昏迷迷，怎么能不被世事所害呢？
”“ 世间的陷阱，处处都有，人们要时刻清醒。
眼睛一旦略略没看清，脚步一旦稍稍有偏失，心中一旦微微有迷惑，就会坠落陷阱中，哪还出得来啊！
到自己身在陷阱中时，再后悔往日的过错，已经晚了！
这就是君子贵在通晓细微征兆的道理。
”“ 懂得敬重的人是优良品德的楷模。
懂得敬重，众多美德都会聚集在他身上。
而不懂敬重的人，懒惰、放纵、怪僻等陋习随之而至，道德就败坏了。
保持敬重之心不间断，就会变得诚实。
不诚实的人，应当从保持敬重之心开始入手，以敬重存心，身体湛然旷达，自然没有了杂念。
况且庄敬也是保养身心元气的一种功夫。
”“ 衣上的污垢不洗涤，器具上的缺损不修补，面对别人就会有惭色。
行为上的污垢不清除，品德上的欠缺不弥补，面对上天难道没有愧心吗？
”“ 君子对苍天有敬畏之感，听见雷声也不心惊；走平地时小心翼翼，历经风浪也毫不惧怕。
”“ 破损的指甲会伤害肌肤，毁坏的梳子会扯脱头发，神色就会因此改变。
暴敛珍宝掩埋了自己的身体，贪淫女色销熔了自己的筋骨，心还会安悦吗？
”“ 一味依仗富裕的人必定会贫穷，一味依仗高贵的人必定会低贱，一味依仗强大的人必定会弱小，一味依仗灵巧的人必定会拙笨。
只有一向依靠仁义道德的人，才不会贫穷，不会低贱，不会弱小，不会拙笨。
”“ 在坏事没有明了前化解，称为‘ 神 ’；在坏事没有发作之前终止，称为‘ 明 ’；在坏事刚表现出来时禁止，称为‘ 察 ’；坏事已经造成了紊乱才制止，称为‘ 瞎 ’。
因此对事物的扰动变故，不可不具备前三方面的能力。
”“ 治家一定要将‘ 正伦理、别内外 ’作为根本，把‘ 尊敬长辈、和睦家庭 ’当做先务，其次要勤勉学习、修身，把种植、园艺、放牧、饲养作为常务。

再以节俭持家，以仁慈、忍让行事，做到自给自足并周济贫苦的人，通晓礼仪，尊畏法律，这样，就可以减少过错，静摄养身，面对眼前的一切就不会感到困惑。
”“ 我们不可以不知道天命，更何况老人呢？
人的欲望是无穷的，所得到的却是有限的，这就是命运。
命运与人的愿望不会完全一致，长久以来都是这样的。
安于命运的人常常感到满足，违背命运的人常常感到不足。
只有内在培养耿介之心，外在用平和的态度对待一切事物，听其自然，这才是安命。
”“ 心本可平静，但事情一旦触动，就会打破心的平静。
心为善事而动是君子，心为凶险而动是小人。
孟子说：‘ 我四十岁就不动心了。
’这就是不为外物而动心。
”“ 泛泛地结交朋友，不如少交朋友；过多地求取，不如谨慎自守。
”“ 容易损耗却难以恢复的，是人的精气；容易躁动却难以平静的，是人的心神。
只有培养元气，使它充沛饱满，才能使精神和融，遇到损伤和躁动，才能用心智予以控制。
”“ 按照大道行事的人，称得上是富足的；放弃学习的人，可以说是贫乏的；听凭天命的人，称得上是达观的；没有羞耻之心的人，可以说已是穷途末路。
”《书》说：“ 只有宽容的人，品德才伟大。
只有能忍让的人，才能得到别人的帮助。
”君子培养善良的心，都是因为能容忍才获得成功的，也都是因为不能容忍而失败的。
能宽容就一定能宽恕别人，能忍让就能接受许多事情。
有一点违逆心意的地方就勃然大怒，有一件事不如意，就愤怒地发作，是没有涵养的表现，是薄福的人。
因此大丈夫应当宽容别人，而不能被别人宽容；应当制约自己的欲望，不可被欲望所制约。
”东坡说：“ 蜗牛的涎液不能满壳，勉强只够滋润自己，往高处爬行不知疲劳，最终粘着墙壁而枯死。
”这话实在可以作为对不知进退之人的忠告。
人事营营役役，计谋层出不穷。
人们都认为尽人事就可实现富贵，借助计谋就能建立功名，却不知世事成败都由造物者主宰。
做事成功，不是靠个人能力，而是命运到了这一步，正好和造物主的安排相同。
况且努力做事却没有成功的人是很多的。
造物主不会说话，所以人不能迷惑于听闻；造物主没有形体，所以人不可亵渎他的存在。
世人在短短百年间忙忙碌碌，思虑劳苦，没有一刻自在安乐，不是应该被深深哀怜吗？
这样的人不能给造物主带来困扰，只会受到造物主的嘲笑。
“ 心上有锋利的刀刃，君子仍能以包涵宽容万事的心胸来成就美德。
河流之旁有烈火，小人不能以水济火，反而因怨恨愤怒的情绪而丧生。
”“ 只有人心与天意相合，获得的道理才是最圣明的，才能用来启迪人心的迷惑。
人心与地德一致时，汲取的水泉才是最清灵的，才能用来清洗人心的丑恶。
因此，用一杯水就可以治好医生不能治好的病，这难道是水的作用吗？
其实是借助了道的力量。
不明白的人却认为这是荒诞的。
”“ 人一想到火，身上就发热；一想到水，身上就发冷；一旦发怒就头发直竖；一旦惊恐就汗水下滴；一旦害怕就浑身战栗；一旦羞愧就面红耳赤；一旦悲哀就泪流满面；一旦慌乱就心跳不止；一旦气郁就四肢麻痹。
说到酸东西就流口水，说到臭东西就吐唾沫；谈到高兴事就笑，谈到悲伤事就哭。
笑了就貌美，哭了就貌丑。
又比如日有所见，夜有所梦；白天老想着的事，夜间一定有梦话。
梦交会泄精，气怒则发狂。

这一切都是由心而生。
人难道能让心游离于身外，而又统率全身的四肢百骸、七情六欲吗？
”

编辑推荐

《图解遵生八笺(白话精译插图本)》是历经百年，古代帝王将相推崇备至的养生巨著，上千条养生要诀，从起居饮食到生活情趣，详细解读古人精妙的养生智慧，400多幅精美插图，晓畅易懂的白话译文，让你轻松读懂经典古籍。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com