

延壽藥言





# 延壽藥言目錄

讀法指要

.....

一

敘言

.....

一

編輯大意

.....

一

第一編 立身

孝友

.....

一

忠厚

.....

四

正直

.....

七

誠實

.....

九

延壽藥言目錄

一

謹慎

.....

一一

沈靜

.....

一五

勤儉

.....

一八

安分

.....

二三

知足

.....

二六

立志

.....

三一

果決

.....

三六

堅忍

.....

三八

懲忿

.....

四三

改過

.....

四五

## 第二編 處世

|    |    |
|----|----|
| 謙讓 | 五一 |
| 恕道 | 五九 |
| 度量 | 六四 |
| 信用 | 六八 |
| 公平 | 七〇 |
| 謹言 | 七二 |
| 聽言 | 八〇 |
| 觀人 | 八二 |
| 交友 | 八六 |

尚義

.....

九一

報恩

.....

九四

應事

.....

九六

第三編 頤養

衛生

.....

一〇三

閒適

.....

一二〇

達觀

.....

一二五

財富

.....

一三〇

慮後

.....

一四二

慈善

.....

一四八

感應 ..... 一五五

## 第四編 職業

習業 ..... 一六〇

擇業 ..... 一六三

量力 ..... 一六七

豫備 ..... 一六九

專一 ..... 一七一

循序 ..... 一七五

有恆 ..... 一七八

耐煩 ..... 一八〇

精熟……………一八三

學問……………一八七

經驗……………一九四

惜時……………一九八

刻勵……………二〇二

樂業……………二〇七

## 附錄

一 快樂言……………二一四

二 清夜鐘……………二二〇

三 人生樂事……………二三二

|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 四 養腦法 | ..... | 一三三 |
|-------|-------|-----|

## 新增附錄

|        |       |     |
|--------|-------|-----|
| 一 古訓   | ..... | 一三八 |
| 二 家言   | ..... | 一三九 |
| 三 八字心臬 | ..... | 二四三 |
| 四 自箴告賓 | ..... | 二四五 |
| 重刊引言   | ..... | 二四七 |

延壽藥言



## 讀法指要

是書乃中西聖哲寶訓之菁華，言簡而旨遠，最宜逐句玩味，切忌一目十行，譬如走馬看花，終何所得？茲舉讀法二種如下：

一、常年輪讀法 應從第一編第一頁起，每日但須讀誦一頁，不可貪多求速，貴在熟讀深思；次日增讀新頁時，仍須將前兩日所已讀者、溫習一過，逐日輪流前進，勿令間斷；至全書已讀完時，復從頭依法再讀、三讀，務令全編各節，義理

洞明，詞句透熟，每一懸想，如在目前；積時既久，不惟有溫故知新之樂，而各種義理，融會貫通，較讀破萬卷書者，反有事半功倍之效矣。

二、臨時檢讀法 平時雖已逐日研究，但遇有心境不

寬、或疑慮未決、及處人應事尤悔交集之時，宜立即檢查該書一、二、三編各目錄，按照需用目錄內之條文，再加逐句玩味，切身體會，不久之間，必可心安理得，獲有最良之指導，以爲適應環境之方針；始知手此一編者，其斗室之中，即有無數中外名賢，隨時可爲我「他山之助」也。

以上二法交相爲用，方可知行並進，苟能終其身服膺是編，不惟於箇人之進德修業，難關打破，苦痛捐除，而於齊家教子、修己化人、希聖希賢之種種工具，亦莫不畢具於是矣。

中華民國二十五年歲次丙子春月

江都周秉清謹識

延壽藥言

## 敘言

延壽堂藥室主人敬告我涪商界青年諸君：敝堂售藥有年矣，惟是類木石草根，治形體上之病則有餘，若治精神上之病則不逮，語云：「心病還需心藥醫。」心藥維何？即古今賢哲修養之心法耳。余不揣譾陋，擬仿昔人贈言之意，就古今賢哲嘉言中之最爲警闢、足以發人深省者，輯爲一冊，分贈諸君，命名曰「延壽藥言。」其目：曰立身、曰處世、曰頤養、曰職業、都爲四門，義取法戒，語求淺近，期適用於

吾人之持躬涉世而已。西哲有云：「讀書當使盡化爲一己藥籠中妙劑。」旨哉斯言。青年諸君如因環境之關係，而有各別之感想，或時運未濟，或心緒不寧，或悔過於既往，或蘄善於將來，無妨於業務之暇，一爲瀏覽，擇其言之切中己病者，善自省克，持之以恆，信之以堅，不特一切煩悶苦惱、得相當之治療，且因是而有愉快之精神，恬靜之意境，以增進其形體之健康，可斷言也。尤有進者，自海外學術輸入以來，國人大都視善書爲古代神話，棄而不閱；且即閱矣，而讀不終篇，誤解叢生，亦復了無意味。須知性

理與物理，二者不可偏廢，謂近人製造、遠勝古人，可也；謂近人德行、不必效法古人，不可也。此冊所輯，類皆培養性靈檢束身心之具，決無迂闊難行荒誕不經之談；竊願與我青年諸君、於身體力行之餘，轉以勸世，庶幾觀摩盡善，同登仁壽，是則余夙夜所馨香禱祝者也。

中華民國十三年歲次甲子冬月四川涪陵延壽堂藥室主人謹識

延壽藥言



## 編輯大意

一、本書取名延壽藥言，專爲贈送我涪商界青年安慰精神之用。

二、本書因係贈送商界青年之出版物，故所選以關於職業修養之材料爲中心，以期引起閱者尋求生活技能之動機，並以引起其日常工作之興趣，俾將來能成一健全生產之人。

三、現在生活競爭劇烈，不勞而獲者，大都難望生存，以後人生必將日益忙碌，時間必將愈加寶

貴；本書爲謀閱者時間經濟起見，故選材力求簡短，凡一切閒詞浮文，概從刪節。

四、中國現狀，紛亂已極，本書用意、在欲社會稍得安定寧靜，使一般人能於各樂其業，故選材以平近易行，合乎人情本性者爲主，凡持論過高、及過偏過激者不錄。（持論過高者，如司馬溫公所說「事無不可對人言」之類，持論過偏者，如顏氏家訓所說「積財千萬不如薄技在身」之類，持論過激者，如曾文正公所說「不爲聖賢便爲禽獸」之類。）

五、現值科學昌明時代，一切應以真理爲主，凡古人迷信之說、及與時代思潮不合者不錄。

六、時代思潮中之新理名言，本書均廣爲搜集，惟其中有欠穩健性者不錄。

七、本書除對於安分、報恩、公平、慈愛四項美德特加注重外，其他新舊道德之合於人生正軌，堪爲現代人生指導者，均酌爲選錄。

八、人類之好勝性，本係建設社會各種事業之原動力，惟用之過激，則爭強鬥狠，循環報復，糾紛擾攘，遂無寧日；本書對此、隨處施以針砭，務

期養成慈祥和霽之氣，以增進人生幸福。

九、人生本是沈悶的、憂愁的、枯燥而乏味的，尤其是處在今日的人生，遭逢時局不寧、生活費用日高，一般人迫於環境，大都不滿足於目前所處之地位，最易感患一種憂鬱病；畢竟人生不過數十寒暑，怎值得如此過去？故本書爲謀減少人生苦悶起見，對於療治憂鬱之方劑，特加重選，以期增進閱者之健康。

十、中國現在社會上之病態，計有戰爭、盜匪、苛捐、失業、流離、自殺等等，其總因大都由貧而

起，而其結果，均足以促人生命；本書既意在延壽，故對於古今治貧良方，廣爲選錄。

十二、同一人類，若生活上懸隔過甚，以致釀成極富極貧的兩階級互相對立，決非愉快的社會現象；本書雖非討論社會問題之書，但因鑒於人民痛苦已深，故對於此項問題，亦略選有較爲和平穩健之主張，以供有志改善現在經濟生活者之參酌。

十二、人生的真義究竟何在，常爲世人極欲明瞭之一問題，茲就歷來主張中之簡明扼要者酌錄。

十三、舊時通行諺語，均極富有經驗之談，在社會中頗

有一種潛勢力，茲就其足資警惕者酌錄。

十四、譬喻之詞，最易引起閱者興味，茲就其能啓發性靈者酌錄。

十五、古人詩歌聯語，用字省、而涵義廣，頗得修養真諦，茲亦酌錄。

十六、無論標語或廣告，凡有警句足以感動人者，亦爲酌錄。

十七、本書所選詞語，均分別註明書名或人名，但間有平日閱書報時隨筆節鈔，現亦不復記其爲誰氏之言，祇得從略。

十八、本書雖僅寥寥百餘頁，惟所輯多屬古今賢哲富有經驗之名言，對於吾人持躬涉世之道，殆已大體略備；倘蒙我涪商界青年不以爲陳舊迂腐，認作業餘伴侶之一，或於身心不無小補。蓋世界文化，無論如何進步，而吾人應各自培養高尚優美之道德精神，終是萬古不會變更。切望閱者平心靜氣，牢記斯言。

十九、本書目的，原係爲貢獻給我商界青年；但因所輯者多係極短極精之嘉言，且均切實易行，毫無流弊，如荷商界以外之青年同志，肯予耗費少許

時間，瀏覽一過，就中任便挑選數句，或以之自勉，或以之勸人，編者均極感盼。

二十、本書因係於炮火聲中撥冗所輯，其中選錄不精，或分類失當，或編次未善，在所不免，然意主規勸，不暇計也，閱者諒之。



# 延壽藥言

四川涪陵延壽堂主人纂輯

## 第一編 立身

### 孝友

孝弟也者，其爲仁之本歟！論語

孝弟者，仁之祖也。管子

父母之恩，水不能溺，火不能滅。俄諺

最親愛、最仁慈者，無如我之雙親。卡匿奇

余兩親之洪恩，雖建黃金之紀念碑高矗雲表，未足言

報。披卻路

大孝終身慕父母。孟子

事親以得歡心爲本。曾文正

子孝雙親樂，家和萬事成。

當家纔知米貴，養子方知親恩。諺語

不順乎親，不可以爲子。孟子

不敬其親而敬他人者，謂之悖禮。孝經

樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。家語

樹欲靜，風不止；子欲養，親不留；夜誦此語涕莫

收。陸游

父母原來樹木同，那能免得落秋風，勸君儘力生時養，死後悲號總是空！古詩

椎牛而祭，不如雞豚之逮親存也。曾子

天下無不是的父母，無父母時方知；世間最難得者弟兄，有弟兄時不覺。羅仲索

凡今之人，莫如兄弟。詩經

三兄四弟一條心，門前泥土化黃金。諺語

同氣連枝各自營，些些言語莫傷情，一回相見一回老，能得幾時爲弟兄。法昭禪師

## 忠厚

萬事處之以寬，則福自厚矣。勸善要言

人之存心仁厚者，其用尺度量衡、必公平均一，不貪小利，以虧他人，此即善也。袁氏世範

肩擔小民，一錢五分本錢，入市營利，一家性命所係，我卻要在他身上去討便宜，能有幾何？焦淡園

錢財不可不惜，然亦不可苛刻，我能寬一分，則人受一分之惠。如小本生理及挑負奔馳者，惟仗工夫氣力養家活口，尤當加倍優恤；在我釐毫之寬，所去有

限，彼得一釐一文，所喜無窮。願體集

作事要留餘地，責人切忌盡言。金纓

責人時：要含蓄，忌太盡；要委婉，忌太直；要疑似，忌太真。呂新吾

覺人之詐，不形於言；受人之侮，不動於色；此中有無窮意味，無窮受用。邵二泉

覺人之詐，不宜說破，惟以至誠遇之，待其自愧可也。申涵光

察見淵魚者不祥。列子引諺

凡應人接物，胸中要有分曉，外面須存寬厚。願體集

與人反對，當使人注意，勿使人忿怒。英諺

有退步時須退步，得饒人處且饒人。西溪叢話

饒人不是癡漢，癡漢不會饒人。諺語

浮躁淺率，褊窄迫促，德不足才亦不足；凝重寬厚，

廣大從容，德有餘福亦有餘。胡達

謙卑何曾致禍，忍默沒個招災，厚積深藏遠器，輕發

小逞凡才。呂近溪

人若開口便刻薄、尖酸、好議論人者，不惟無福，而

且無壽。願體集

古銘云：「恭則壽。」此是實理。我常見龐眉鶴髮之

人，必有謙抑恭敬沈潛簡重之色；彼輕浮驕肆者，往往夭折；自古才子不永其天年，總是器小自滿耳。

劉忠介

## 正直

有一言而可常行者，恕也。有一行而可常履者，正也。申鑒政體

正直者，策略之上乘也。莎士比亞

仰不愧於天，俯不忤於人。孟子

內省不疚，夫何憂何懼？論語

日間作事，無愧於心，夜間睡眠，安然自適。哈定

日間不作虧心事，半夜敲門不喫驚。諺語

他人之舌，吾不得而箝之，能修德義，讒言自息。鐵滔

吾人反身自省，倘絕無愧疚之處，幸福也。英諺

不正直，則時時畏人知，精神之苦痛無窮。陸費逵

姦姦巧巧，背上揹把稻草。諺語

良心之責甚於答。雷克斯

世界無論何時，無不需要正人，到處有厚禮等待著

他。瓦那美刻

人有以失機自憾者，不知人苟立志於正直，則決不爲



世間所閒卻；虛心平氣以觀世，凡用人者，孰不願得正直者而任之乎？斯邁爾

常見有樸訥之人，毫無特長，僅以正直之故，得人信用，致成大業。而才華卓越之人，身敗名裂，甚或陷身囹圄，皆不正直之故也。陸費逵

## 誠實

君子之道，莫大乎以忠誠爲天下倡。曾文正

誠實之人，彼蒼獨厚遇之。樸柏

處己、臨下、事上，皆當以誠爲主。薛敬軒

誠實爲人生之至寶。西諺

再沒有比至誠之力強的。德意志青年團標語

以至誠待人，「匙」有不令人感動者。羅明德

反身而誠，樂莫大焉。孟子

大樂莫如無愧怍，至誠乃得有經綸。何丹溪

誠者萬善之本，僞者萬惡之基。勸善要言

作德心逸日休，作僞心勞日拙。書經

汝若欺本心，本心必復汝之仇。利差特

人說一句謊言，每視爲無關輕重，殊不知尚須另造

二十句謊言，以維持其先發之一句也。瑪克俄瑞

挾智術以用世，殊不知世間並無愚人。胡文忠  
口惠而實不至，怨蓄及其身。禮記  
不誠實者，早晚必歸失敗。瓦那美刻

## 謹 慎

真正大英雄，卻於戰戰兢兢，臨深履薄處做將出來。

羅大經

諸葛一生惟謹慎。諺語

治心有無窮工夫，敬之一字，乃大總括。高忠憲  
勤爲無價寶，慎乃護身符。姜太公

小心謹慎，是做人的要件。斯密斯

大禍奇災，不入謹慎人家。勸善要言

慎乃百年提撕緊鑰，敬爲千聖授受真傳。勸戒全書

調養怒中氣，隄防順口言，留心忙裏錯，愛惜有時錢。汪綬之

責人時，須想著人非聖人，孰能無過？律己時，須想著細行不衿，終累大德。朱樹新

終身爲善不足，一日爲惡有餘。何垣

立名以一生，而失之僅頃刻。英諺

一失足成千古恨，再回頭已百年身。諺語

下錯一著棋，滿盤皆是輸。諺語

好事不出門，惡事傳千里。北夢瑣言

幾事不密則害成。易經

君子不願聞人之私，聞人之私者，危道也。閱世芻言

見善如渴，聞惡如聾。勸善要言

敬勝怠者吉，怠勝敬者滅。大戴禮記

百事之成也，必在敬之；其敗也，必在慢之。荀子

吾人最大之安全係恐懼心。希司比亞

天下之事，勝於懼而敗於忽。呂東萊

行坦途者肆而忽，故疾走則蹶；行險途者畏而慎，故

徐步則不跌。患生於所忽，禍起於細微。說苑

勿輕小事，小隙沈舟；勿輕小物，小蟲毒身。關尹子

寸火能焚雲夢，蟻穴能決大隄。抱朴子

涓流雖寡，浸成江河；燭火雖微，卒能燎野。漢書

小孔不補，大孔叫苦。諺語

差以毫釐，謬以千里。漢書

勿以善小而不爲，勿以惡小而爲之。三國誌

塞一蟻孔而河決息，施一車轄而覆乘止。意林引物理論

不以小事爲輕，而後可以成大事。拿破崙

常存敬畏。胡安璞

## 沈靜

青年人易犯幻想之病，幻想太過者，其面貌必現呆滯之狀；甚有呼之不應，與之言，若不聞者；治之之法，莫妙於靜。百科全書

身之修養主乎動，心之修養主乎靜。蔣維喬

莊敬日強，安肆日偷。禮記

知慮生於精神，精神生於安靜。胡文忠

靜中有無限妙理。朱子

無上妙道，原從沈潛幽靜中得來。修道真言

天地間真滋味，惟靜者能嘗得出。呂新吾

靜默能增加人思想之速力。瓦那美刻

凡係天君澹定之人，其云爲動作，常有真理與之爲伴。

心安理得。諺語

涵養到著落處，心便清明高遠。程子

登高使人意遐，臨深使人志深。顧子義

琴淡得古趣，心清聞妙香，世事靜方見，人情澹始長。

清明在躬，志氣如神。禮記



人心如水，靜止則明；不爲物引，不爲慾縈，主一無適，積養自純。敬字訣

多讀古人書，靜思天下事，乃可斂浮氣而增定力。

李文忠

感情不可過熱烈，因爲熱烈感情的橫流，極易衝破理智之堤。

非淡泊無以明志，非寧靜無以致遠，非學無以廣才，非靜無以成學。諸葛亮

學者萬病，只一箇靜字治得。呂新吾

一切言動，都要安詳，十差九錯，只爲慌張。呂近溪

輕浮二字，是子弟百惡之根。張履祥

鎮靜工夫，爲人生行事最不可少者；此如珍貴之藥石，能治療各病；因人生一切煩惱，皆由性情浮躁而來也。

## 勤儉

黃金無種子，惟生於勤儉之家。英諺

池水不流動，則生腐敗小蟲；心神怠惰，必生邪念惡感。巴敦

百種弊病，皆從懶生。曾文正

當省而不省，必致當用而不用。魏禧

今日用盡，明日求人。呂近溪

濫用者必苟得，揮金如土，斷斷不能不取非其有。

座右銘

欲去貪污，不可不先去奢侈。西細洛

欲矯奢侈之弊，當自不負債始。司邁爾斯

不足生於無度。家語

能儉約者不求人。曾文正

節儉樸素，人之美德。程子

惜衣有衣穿，惜食有食喫。諺語

勤能補拙，儉以養廉。金纓

儉之一字，其益有三：安分於己，無求於人，可以養廉；減我身心之奉，以調極苦之人，可以廣德；忍不足於目前，留有餘於他日，可以福後。唐彪

一粥一飯，當思來處不易。朱用純

節省一辨士，等於賺一辨士。英諺

凡己所能爲之事，勿使他人爲之。脫拉夫

使口不如自走，求人不如求己。諺語

從儉入奢易，從奢入儉難。張知白

人生境遇本無一定，心以爲不足，則常不足；心以

爲有餘，則常有餘；一切服食酬應，終宜不脫寒儉本色。陳眉公

居家之道，惟崇儉可以長久，處亂世尤以戒奢侈爲要義。曾文正

觀人家起臥之早晚，而知其興衰。龐氏家訓

長將有日思無日，莫到無時想有時。諺語

服僅文身，何必太綢。食惟果腹，豈可過豐。安樂銘

人若以時裝自銜者，直如裁縫匠之玩物。英諺

勤爲財之左手，儉爲財之右手。赫顯理

勤以得之，儉以守之。勤而不儉，無異左手拾而右手

撒也。密爾頓

## 安分

進取之念，人所同具，但須明現在之地位，按步就班，漸次而上；若欲急進而力有所不逮，則不如意事，必紛至沓來，而身心交病矣！

天下事豈能盡如人意，心境須恬適，隨遇而安；苟稍有不如意者，便生見少缺望之想，徒增鬱鬱耳！陳眉公人何以有失望，多因不能安分，希望太大，動遭失敗之故耳。

要無煩惱要無愁，本分隨緣莫強求，無益語言休開口，不干己事少當頭。羅念菴

無論處何境遇，而敬、恕、勤三字，無片刻可弛；苟能守此數字，則無入而不自得。曾文正

安莫安於知足，危莫危於多言，貴莫貴於不求，賤莫賤於多欲。高忠憲

君子不患人之不己知，患其不能也。論語  
有麝自然香，不必當風立。諺語

鼓鐘於宮，聲聞於外。詩經

桃李不言，下自成蹊。漢書

冰炭不言，冷熱自明。晉書

珠在山不求貴價於人，人自貴之。論衡

分也者，分也。言政治者重分權，言學問者重分科，言生計者重分業。凡一社會必賴人人各審其分之所，而各自盡其分內之職，乃能生存發達。苟人人不安於其本分，而日相率以希冀於非分，勢必至盡荒其天職，而以互相侵軼爲事，則社會之紐絕矣！梁啟超

吾人生此環境，丁此時期，惟有勤勉乃身，委曲求全，所有尊己黜人的誇誕之念，及羨人恨己的怨艾之念，均是不可存的。梁啟超



平情而論，世界上比我們用力多而成功少的人，實在數不勝數；縱令有一二才具不如我者，而能身居高位，亦必有其特長。小而言之，即如在戲班中當個班主，乞丐內做個頭目，乃至於在土匪中充個首領，亦必有他的相當能力和才具，始能被人擁戴，否則決難持久。所以人貴安分，不可妄自尊大，怨憤不平。

欲除煩惱先忘我，各有因緣莫羨人。古詩

守本分而安歲月，憑天理以度春秋。安樂銘

樂天知命故不憂。易經

樂乎天命復奚疑？陶靖節

## 知足

過莫大於不知足。老子

人若知進而不知退，知欲而不知足，必有困辱之累，悔吝之咎。倪文節

古詩有云：不結良緣與善緣，日貪財利苦憂煎，豈知往世金銀寶，借汝權看幾十年。又云：知足不辱，知止不殆。蓋求足何時足？知足便足也。邵康節

人生衣食財祿，皆有定數，當留有餘不盡之意。故儉約不貪，則可延壽；奢侈過求，受盡則終；未見暴殄

之人得皓首也。焦澹園

童生進學喜不了，尚書不陞終日惱。呂近溪

財多越求，官高越謀，人心不足，何日夠休。安樂銘

不知足詩曰：終日奔波只爲飢，纔方一飽便思衣；衣食兩般皆具足，又想嬌容美貌妻；娶得美妻生下子，恨無田地少根基；買得田園多廣闊，出入無轎少馬騎；槽頭結了驢和馬，嘆無官職被人欺；縣丞主簿還嫌小，又要朝中挂紫衣；若要世人心裏足，除是南柯夢一回。邵康節

苦樂無常境，得失無定形。人處苦境時，望稍勝此

者，即爲至樂；及到彼境，則相習以爲固然，久之又成苦境矣！相遞而上，在在皆然。故云：「人心不足蛇吞象。」言無滿足之期也。能知此理者誰乎？劉忠介不著袈裟嫌多事，一著袈裟事更多。諺語

凡所難求皆絕好，及能如願轉平常。

井涸而後知水之可貴，病而後知健康之可貴，兵燹而後知清平之可貴，失業而後知有業之可貴。凡一切幸福之事，均過去方知。

人在福中不知福。諺語

緩步當車，晚食當肉，寡營是智，無病是福，這個中

間討了多少受用。吉人遺鐸

德業常看勝於我者，則愧恥增；境遇常看不及我者，則怨尤息。想到沒得著時，便是布衣也好；想到沒得喫時，便是蔬菜也罷。

知足常樂，能忍自安。以上俱勸戒全書

事能知足心常愜，人到無求品自高。安樂銘

孔子蔬水曲肱，樂在其中，顏子陋巷簞瓢，不改其樂。此處見得一分，則心泰一分，見得十分，則心泰十分。陳廷敬

勢至八九分即已，如張弓然，過滿則折。朱子

飽三餐飯當知足，得一帆風便可收。無名氏仿康節詩

樂不可極，樂極生哀；欲不可縱，縱欲成災。丁塋

家坐無聊，須念食力擔夫，紅塵赤日；我官不達，當思高才秀士，白首青衿。金縷

別人騎馬我騎驢，仔細思量我不如，回頭又見推車漢，比上不足下有餘。古詩

自公侯以至乞丐，所處各不同，而不如意之事，亦各有之。劉忠介

知足天地寬，貪得宇宙隘。曾文正

人人知足，則天下有餘；人人安分，則天下無事。

呂新吾

## 立志

將相無種，聖賢豪傑亦無種，只要人肯立志，都能做得到的。曾文正

英雄不怕出身低。諺語

有志者事竟成。漢光武

志不立，天下無可成之事。王陽明

志士惜日短，愁人苦夜長。傅玄

思謀進步，爲有價值之人類。西諺

天行健，君子以自強不息。易經

振衣千仞岡，濯足萬里流，大丈夫不可無此氣慨。朱子  
行事莫將天理錯，立身宜與古人爭。

希望者，思想之母也；思想者，事實之母也。莎士比亞  
人生倘有希望，則艱難之中，自有慰藉；黑暗之中，  
自有燈火。偉人修養錄

希望者，失意人之第二靈魂也。機埃的

吾人莫大之尊榮，初不在能不下墜，而在下墜之後，  
復能上升。哥爾彌斯

呼吸一過，萬古無輪迴之時；形神一離，千載無再生



之我。呂新吾

書不記，熟讀可記；義不精，細思可精；惟有志不立，直是無著力處。

你的生命的榮枯，全視你自己怎樣去培養。斯邁爾

上帝待人，至爲公允，善耕耘者，必能得好收穫。

造物能予人以豐年，不能植不耕之田。魏了翁

天下惟自己培植自己乃可靠，外人及父兄均不能代謀也。胡文忠

各人喫飯各人飽，各人洗臉各人光。諺語

能予汝以滿足者，惟有汝而已。域遜

自暴者，不可與有言也；自棄者，不可與有爲也。孟子  
吾人第一須認定事業上之進步，決非偶然，能較勝一  
籌者，必其私人教育爲之也。人而不能前進，必其心  
智或道德上，夙有偏跛，自傷無益，但宜速自救濟  
耳。布林頓

自己不滿足於自己的人，應當改造自己所不滿足的地  
方與不快樂的部分。瓦那美刻

人生好似一座危險的長橋，實在不容易過，吾人不過  
則已，過則必須振作精神，小心謹慎，否則是難免不  
出危險的。羅明德

天下斷無不盡義務、老享權利之事，亦無毫不勤苦而能成功之理。所以吾人除急謀自立以求解決一己之生計外，實無善法以維持自己的活路和生存。菲斯的

時至今日，吾人惟有向自立之目標努力，不可預存望人幫助之心。須知天助自助者，我能自立，然後愛我者，方能爲我盡力也。

治心治身，理不必太多，知不必太雜，切身日用得著的不過一兩句，所謂守約也。曾文正

吾生平所學，得之忠恕二字，一生用不盡。范純仁

光陰似箭，冉冉又過十年，念德業之不進，愧名位之

久竊！此後當於勤儉謹信四字之外，加以忍字渾字，痛自鍼砭。曾文正

熟思生平，不堪回首！間閱舊稿，深恨學不向前，可憂可愧。吳康齋

以偉大之思想，養汝之精神。畢困士

陽氣所發，金石爲開；精神一到，何事不成。程顥  
祇要自家上進，那怕人家看輕。諺語

## 果決

當斷不斷，反受其亂。漢書

機會多失於躊躇。撒伊拉士

畏首畏尾，身其餘幾。左傳

天下之事，慮之貴詳，行之貴力，謀在於眾，斷在於獨。張居正

艄工多，舟必敗。李光弼引諺

築室道謀，三年無成。諺語

頭腦宜清靜，思慮宜周密，決斷宜迅速。修養叢談

事到手且莫急，便要緩緩想；想得時切莫緩，便要急急行。呂新吾

事有宜急了者，有宜姑置者，了之所以安心也，置之

亦所以安心也，不了又不置，終日縈縈擾擾，究竟於事無益。居易金箴

截斷嚴整之時多，則膠膠擾擾之時少。朱子

果決人似忙，心中常有餘閒；因循人似閒，心中常有餘累。呂新吾

無論甚麼計畫，一旦著手以後，不論經甚麼時期，起甚麼變化，要一定不變、不受挫折的徐徐前進。瓦那美刻

## 堅忍

堅忍心乃成事之根基。哥崙布

凡事皆有極困難之時，打得通的，便是好漢。曾文正

不遇盤根錯節，無以別利器。後漢書

不遇艱難，不知己之力。約翰遜

歲不寒，無以知松柏；事不難，無以知君子。荀子

凡事之勝利，屬諸最堅忍之人。拿破崙

忍耐勝運命。卡倍爾

人生學問，正當在失意中磨鍊出來，勿爲境累也。

陸清獻

士不可以不宏毅，任重而道遠；重擔子須是硬脊梁漢

方擔得。程顥

忍辱所以負重。陸遜

要甜先苦，要逸先勞；須屈得下，纔跳得高。呂近溪

成名立業者，多困窮家之男兒；敗家喪身者，多富貴

家之子孫。金纓

忍不過時，著力再忍；受不得處，耐心且受；這箇中

間，除了多少煩惱。吉人遺鐸

作人以能耐勞忍氣爲要，吾服官多年，亦常在耐勞忍

氣四字上做工夫也。曾文正

百戰百勝，不如一忍；萬言萬當，不如一默。黃山谷



逆我者，只消一箇忍字，定省片時，便到順境，方寸寥廓矣。故曰：「忍過事堪喜。」李迪光

莫大之禍，起於須臾之不忍，不可不謹。尹和靖  
得忍且忍，得耐且耐，不忍不耐，小事成大。

忍者，眾妙之門，小忍小益，大忍大益，暫忍暫益，久忍久益，化有事爲無事，變大事爲小事；忍之忍之，人無奈我何也。以上俱劉忠介

人生惟處艱難困苦之地，傷心吞淚之時，最易消磨志氣，傷害心性。須知逆來順受之義，自爲寬解，安命守義，庶有進步。箴言類鈔

閣下此時所處，極人世艱苦之境；宜以寬字自養，能勉宅其心於寬泰之域；俾身體不就孱弱，志氣不致摧殘，而後從容以求出險之方。曾文正

孔聖之忍飢，顏子之忍貧，閔子之忍寒，淮陰之忍辱，張公之忍居，婁公之忍侮；古之爲聖爲賢，建功樹業，立身處世，未有不得力於忍也。凡遇不順之境者其法諸。白居易

必有容，德乃大，必有忍，事乃濟；一毫之拂即勃然怒，一事之違即忿然發，是無涵養力之人也。寶訓

## 懲忿

世事萬變，人生不如意事，十居八九，忿怒之發，夫豈能免？然其害甚大，不獨殘害身體，摧傷精神，且足令人灰心短氣，動作失度，而患瘋癡。百科全書

對人而怒，是爲他人之過失而罰自身也。英諺

忿怒在智者心中，停留不過片刻，然恆止於愚者之心  
中。斯邁爾

智者不怒人何也？人不善則惡，善人無可怒，固不當怒；至惡人雖有可怒，然怒之無用，且必致取禍；智

者所以一概不怒也。

一朝之忿，忘其身以及其親，非惑歟？論語

忿怒之人，及氣平之後，反怒其前此之怒。撒伊拉斯

養生以少惱怒爲本。曾文正

忍得一時之氣，免得百日之憂。諺語

兩悔無不釋之憾，兩怒無不成之禍。呂新吾

怒時計數至十，極怒之時，計數至百。費聖槎

犯而不較最省事。人生必讀書

神斂方能言簡，氣收自覺怒平。庸行篇

對答溫和之人，即能制怒之人。英諺

溫和之答語，能解忿怒。西諺

## 改過

人熟無過，過而能改，善莫大焉。左傳

君子無他技能，惟寡欲及善補過耳。潘諮

余近年得力，惟有一悔字訣。曾文正

有真實的決心，打勝自己的過失，必有無窮的快樂涌現出來。瓦那美刻

人有過失，非其父兄，孰肯誨責？非其契愛，孰肯諫諭？泛然相識，不過背後竊議之耳。袁氏世範

仲虺贊揚成湯，不稱其無過，而稱其改過；吉甫歌誦周宣，不美其無闕，而美其補闕；是則聖賢惟以改過爲能，不以無過爲貴。陸宣公

佛教曰懺悔，耶教曰悔改，孔子曰過則勿憚改；凡古今大宗教家教育之主旨，無不提倡此義，以爲立身進德不二法門。梁啟超

過後方知前事錯，老來纔覺少年非。安樂銘

蘧伯玉行年五十，而知四十九年之非。論語朱註

苦海茫茫，回頭是岸；放下屠刀，立地成佛。

反省悔悟，爲自新之基。偉人修養錄

後悔之淚，可以洗罪過之污。西諺

人能一旦洗滌舊染，雖昔爲寇盜，今日亦不害爲君子。王陽明

看人祇看後半截，浪子回頭金不換。諺語

人雖甚怒其人，而見其人之怵惕自咎，則怒亦自止；人雖棄絕其人，而見其人能引咎圖新，則絕可復收；故曰彌天罪過，當不得一箇悔字。人譜

學然後能知過，學之篤，然後能改過。潘南山

才敏過人，不足貴也；博學過人，不足重也；勇力過人，不足敬也；人生第一善行，惟勇於改過而已矣。

人譜

一日，與友人論修身之道；友人曰，吾老矣，某曰，公勿自棄，平日爲惡，即屬續時幹一好事，不失爲改過之鬼，況一息尚存乎？呂新吾

汝勿謂世間多惡人，汝苟能立志爲一善人，世間即少一惡人。喀來魯

自家過失，不消遮掩；遮掩不得，又添一短。

無心之失，說開罷了，一差半錯，那箇沒有。以上俱呂

近溪

只常看看自己，有不是處，便是進步。朱子



當悔者既不可追，但不可再萌可悔之事耳。薛靜軒  
從前種種，譬如昨日死。以後種種，譬如今日生。

袁了凡

莫煩惱前頭失處，且喜樂今日覺處。王一庵  
往者不可諫，來者猶可追。論語

實迷途其未遠，覺今是而昨非。陶靖節

終日安坐，未飢而飯至，未寒而衣添，飲酒食肉，  
呼奴使婢，居有華堂，出有舟輿，可謂色色如意；不  
於此爲善，更且使性氣、縱喜怒，有些子事，便不耐  
煩，甚且行造罪孽，豈不可惜！嘗念及此，久久自然

延壽藥言

寡過。  
願體集

# 延壽藥言

四川涪陵延壽堂主人纂輯

## 第二編 處世

### 謙讓

滿招損，謙受益。易經

君子大過人處，只是虛心。曾文正

千古之聖賢豪傑，欲有立於世者，不外一勤字；千古有道自得之士，不外一謙字。曾文正

勞謙二字，受用無窮；勞所以戒惰也，謙所以戒傲

也。曾文正

日中則昃，月盈則食。易經

山峭者崩，澤滿者溢。新書

強者折，銳者挫，堅者破。管子

金以剛折，水以柔全。抱朴子

江海所以能爲百谷王者，以其善下之。老子

屈己者能處眾，好勝者必遇敵。林逋

善戰者不怒，善用人者爲之下。老子

過剛則挫，過直則屈，不爲物先，無得無失。弱字訣

好大言者，必無真實本領。修養叢談

驕者，朝富、午貧、夕辱。西諺

氣忌盛，心忌滿，才忌露。呂新吾

家敗離不了一個奢字，人敗離不了一個逸字，討人厭離不了一個驕字。曾文正

君子生於濁世，當思所以善處；必須虛己接物，和易謙恭，方爲處世良法。邵康節

地球且圓，爲人更不能方。閱世芻言

處亂世宜圓。洪自誠

心誠色溫，氣和詞婉，必能動人。薛敬軒

禮貌爲最高之權術。美貢

明鏡止水以存心，光風霽月以待人。葉繩祖

自家認了不是，人再不好說你；自家倒在地下，人再不好踢你。我打人還，自打幾下；我罵人還，換口自罵。以上俱呂近溪

到知非時，聞過則喜；能自謙者，益尊而光。安樂銘  
人欺不是辱，人怕不是福。呂近溪

富貴居鄉，被人侵侮，每每有之，然畢竟是我好處；  
若使人望影遠避，不敢拾其田一穗者，雖是快意，然  
其爲人可知矣！唐彪

子弟未知艱苦，眼孔大，口氣大，呼僕喝婢，習慣自

然，驕傲之氣，必至敗家。曾文正

天下之物，紆徐柔和者多長，迫切躁急者多短，人生壽夭禍福，無一不然，徧急者，宜深想而時戒之。

呂新吾

徑步窄處，須讓一步予人行；滋味濃時，須留三分予人食。願體集

世路風波，翻覆莫測，細思惟有讓人爲妙；讓則爭者息，忿者平，怨者解；天下莫大之禍，俱消於讓之一字中矣。徐崐雲

與人共事，要學喫虧；俗云：「終身讓畔，不失一

段。」 左文襄

天下之事理人才，爲吾輩所不深知，不及料者多矣，切勿存一自是之見。 曾文正

莫道君行早，更有早行人。 諺語

強中更有強中手，英雄背後有英雄。 諺語

螳螂捕蟬，黃雀在後，挾彈公子又在後。 莊子

鶴立雞群，可謂超然無侶矣；然進而觀於大海之鵬，則渺然自小；又進而求之九霄之鳳，則巍乎莫及；所以至人常若無若虛，而盛德多不矜不伐也。 言行彙纂

是非只爲多開口，煩惱皆因強出頭。 事林廣記



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；使鄉里稱爲善人長者，子孫亦蒙其庇乎？

王陽明

冤有頭，債有主，冤家宜解不宜結。諺語

柔弱保身之本，豪強致禍之原。勸善要言

強勉者有功，謙尊者終吉；惟驕與怠，是禍之媒；禍之既來，悔何可追？

江瀚

車爭險道，馬騁先鞭，到敗處未免噬臍。菜根譚

天道有滿損虛益之義，鬼神有虧盈福謙之理；自古只

聞忍與讓足以消無窮之災悔，未聞忍與讓反以釀後來之禍患也。欲行忍讓之道，先從小事做起，每見天下大獄，多起於小事。故凡天下事，受得小氣，則不至於受大氣；受得小虧，則不致於受大虧。張文端

汝惟不矜，天下莫與汝爭能；汝惟不伐，天下莫與汝爭功。書經

何以息謗，曰無辯。何以止怨，曰無爭。文中子

圖謀人類和平，乃人類最大之責任。吾人若能互相謙讓，即為建築和平之最要基礎。羅明德

中國人幾千年酷愛和平，論到箇人，便重謙讓；論到

政治，便說不嗜殺人者能一之；這種精神，不但要保存，並且要發揚光大。孫中山

## 恕道

謙卦六爻皆吉，恕字終身可行。金縷

君子之道，忠恕而已矣。己所不欲，勿施於人。我不欲人之加諸我也，吾亦欲無加諸人。論語

行有不得，反求諸己。乃接物之要。薛敬軒

肯替別人想，是第一等學問。呂新吾

凡一言一動，常思有益於人，惟恐有損於人；不惟積

德，亦是福相，謹之慎之。張廷玉

己情不可縱，當用逆法制之，其道在一忍字；人情不可拂，當用順法調之，其道在一恕字。袁氏世範

恕心養到極處，祇看得世間人都無罪過。呂新吾

看天下無一箇不好的人，胸次方見其大。陳獻章

平生莫作皺眉事，世上應無切齒人。諺語

我不知何者爲君子，但看日間每事能喫虧的便是。魏禧  
用「學喫虧」一語律己，以「怪不得」三字待人。

「寧人負我，毋我負人。」此語當留心。薛敬軒

人有不及，可以情恕；非意之干，可以理遣。晉書

無固則大，無我則久；渾然太虛，中含萬有。虛子訣  
觀書要能自出見解；處世無過善體人情。

處富貴之地，要知貧賤之痛癢；當少壯之時，須念衰  
老人辛酸；居安樂之場，當體患難人景況；處旁觀之  
地，要知局內之苦心。勸戒全書

別人情性，與我一般；時時體悉，件件從寬。呂近溪  
痛癢以設身立見，甘苦惟易地皆知。

看人擔担不費力，自己擔担值千金。諺語

人皆不知他人擔負之重。西諺

在古人之後，議古人之失則易；處古人之位，爲古人

之事則難。薛敬軒

未做官兒說千般，做了官兒是一般。諺語

禮、義、廉、恥、以之責己，則能寡過；以之責人，必致寡合。省心錄

以己之廉，病人之貪，取怨之道也。程顥

責人到閉口捲舌面赤背汗時，豈不快心，然淺隘刻薄甚矣！

平生祇會量人短，何不回頭把自量。諺語

廣廈細旃，侍者不稱苦，而坐者稱苦；安車遠道，負者不言勞，而坐者言勞；豈非不平之事。勸戒全書

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、雞犬，到處可憎，終日落火坑中，不得出頭矣。羅仲素

邵康節云：「美酒飲教微醉後，好花看到半開時。」此雖就花酒說，而寓意無窮；蓋言凡事留些有餘不盡，方有意味也。親族鄰里，居址甚近，相與甚久，凡牲畜之侵害、僮僕之爭鬥、言語之忤逆、行事之錯誤，勢不能免，惟在以心體心，彼此相容，只知反己，不必責人，方能處久；若不忍小忿、遽生瞋怒，或自恃財勢，必欲求勝，萬一彼不屈服，必至仇怨相

尋，終無了時矣。願體集

孔子曰：「攻其惡無攻人之惡。」又曰：「躬自厚而薄責於人。」聖賢千言萬語，無非欲人自求其過耳！自求其過，則時時反己，無暇責人矣。

自反二字，是省事養氣最上法門。魏禧

## 度量

天稱其高者，以無不覆；地稱其廣者，以無不載；日月稱其明者，以無不照；江海稱其大者，以無不容。

曹植



君子尊賢而容眾，嘉善而矜不能。論語

不讓古人，是謂有志；不讓今人，是謂無量。存誠錄

我以爲圓，人以爲方，方則方耳，於圓何傷。老學究語  
玉之寶者，其光必藏；劍之良者，其鋒必斂。

山銳則不高，水狹則不深。新序

將相頂頭堪走馬，公侯肚裏好撐船。諺語

受盡天下百般氣，養就胸中一段春。李文忠

世間無一處無拂意事，無一日無拂意事，惟度量寬  
宏，有受用處。彼之理是，我之理非，我讓之；彼之  
理非，我之理是，我容之。願體集

任難任之事，要有力而無氣；處難處之人，要有知而無言。呂新吾

見得天下皆是壞人，不如見得天下皆是好人，存一番熏陶玉成之意。曾文正

吾人對於誹謗之來，但當愍社會之涼薄，而動其慈祥挽救之心；不必怒社會之輕狂，而講求對付報復之法。

心體澄澈，常在明鏡止水之中，則天下自無可厭之事。意氣和平，常在麗日光風之內，則天下自無可惡之人。葉根譚

無論何人，必不於奴僕之前逞英雄。機埃的

區區與人較是非，其量與所較之人相去幾何？呂新吾

有鳳凰翔於千仞之氣象，則不爲區區小利害所動。程子  
齒以堅毀，故至人貴柔；刃以銳摧，故至人貴渾；神  
龍以難見稱瑞，故至人貴潛；滄海以汪洋難量，故至  
人貴深。莊子

海闊從魚躍，天空任鳥飛，大丈夫不可無此度量。朱子  
泰山不讓土壤，故能成其大；河海不擇細流，故能成  
其深。李斯

世間大福德人，必能容人所不能容，忍人所不能忍。

劉忠介

舉大事者，不記小怨。漢光武

縱觀古今，橫覽六合，凡一團體之中，其爲眾望所歸者，常不在有霸才之人，而在有大度之人。吳貫因  
識高則量大。程顥

## 信用

人而無信，不知其可也。論語

輕諾者必寡信。老子

有求而不許，始雖拂人之意，而終不害乎信；諾人而

不踐，始雖不拂人意，而終害乎信。呂大臨

凡與人言，即當思其事之可否，可則諾，不可則無諾。若不思可否，而輕諾之，事或不可行，則必不能踐言矣。薛敬軒

人有求於我，如不能應，當直告以故；可不可，須便說，不可含糊。申涵光

輕諾者必寡信，與其寡信，不如勿諾。申涵光  
信用之落地，如鏡之破，不能再圓。英諺

信用是成功階梯之第一步。常識寶庫

人能信用我，即爲將來發展之機會。修養叢談

信則人任焉。論語

## 公平

大凡物不得其平則鳴。韓愈

古今來一切革命，大都由不平而起。托爾斯泰

公平能使人友愛。西諺

公平爲人類最高之理想，公平爲一切正義之根本；不平則爲禍患之原，戰亂之因。世界改造之原理

凡與人分財，必須均平；若少有偏私，則心不公而品行從此壞矣。

勸君莫著一毫私，若著一毫私，終無人不知；勸君莫用半點術，若用半點術，終無人不識。寶訓

處事應物，惟無私心者，乃當於理、而得其平。胡文忠  
愛人止於敬，處事持其平。

盡心則無愧，平心則無偏。

物有兩端，相反相生，執中兩得，逞一兩傾。中字訣

敬是聖學一字訣，中是千古道脈宗。呂新吾

損人利己殃潛伏。忍氣平心禍自消。安樂銘

中國的家族，有平均繼承的習慣，朋友有互相義務的習慣，社會中有施衣施粥施藥的習慣，學說上有責

備爲富不仁的習慣；凡此種種，都含有公平的精義在內，大有保存發揮的價值。吳鼎昌

## 謹言

敏於事而慎於言。論語

言語簡寡，在我可以少悔，在人可以少怨。袁氏世範

德進則言自簡。程顥

時然後言，人不厭其言。論語

仁人之言，其利溥哉。左傳

心平氣和則能言。朱子



氣不平，則發言多失。許衡

同一言也，和其聲以言之，則聞者喜；厲其聲以言之，則聞者怒。多門之室生風。多口之人生禍。呂新吾  
病從口入，禍從口出。傅奕

無多言，多言多敗。家語觀周金人銘

人之所以輕易其言者，以其未遭失言之責故耳。朱子

吉人之詞寡，躁人之詞多。易經

話多不如話少。話少不如話好。呂近溪

十語九中，未必稱奇，一語不中，則愆尤駢集；十謀九成，未必歸功，一謀不成，則訾議叢興。君子所以

寧默毋躁。菜根譚

力微休重負，言輕莫勸人。諺語

贈人以言，重於珠玉；傷人以言，甚於劍戟。孫子

言人之善，澤於膏沐；言人之惡，痛於矛戟。說苑

勸人不可指其過，須先美其長，人喜則語易入，怒則

執轉甚。吳曾

若人正當盛氣，若遽阻他，反不投機，是增人之過也；待氣平時，方緩與說，尚可冀改。澹園醒語

人有過失，或素相親厚，欲其改悟，祇宜於僻靜處，面與其人委曲言之；出我之口，入彼之耳，方是相愛

相成之意。胡師蘇

溫和之命令中，含極大之威力。西諺

唐德宗奉天改元，罪己詔下，雖武人悍卒，無不揮涕感激。陸宣公傳

語言之間，最可積德。如見人爲善，以一言贊成；見人爲惡，以一言諫止；人有爭訟，以一言勸解；人有冤抑，以一言辨明；以至勿訐人陰私，勿談人閨閣，其功俱無量。凡人喪身亡家，語言占了八分。高忠憲禍莫大於縱己之慾，惡莫大於言人之非。蔡虛齋將欲論人短長，先思自己何如。賈石葵

罔談彼短，我豈無短？？靡恃己長，人各有長。

言人之不善，當如後患何？孟子

樹樹有皮，人人有臉，見人破綻，替人遮掩。老學究語  
樹怕剝皮，人怕傷心。冤家路窄，無處躲身。老學究語  
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

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  
言多語失，時刻當誠。樂極悲生，事理之常。

好說人陰私事及閨門醜惡者，必遭奇禍。願體集

面諛之詞，有知者未必感；背後之議，銜之者常刻骨。陳仲醇

凡稠人廣眾之前，最宜謹默，切不可議人短長，必有彼所親厚者。吉人遺鐸

交接宴會之間，人品不齊：或素行有玷，或相貌不全，或今雖貴顯，而出身本微，或先世昌隆，而後裔流落，言語之間，須留心檢點，切勿犯人忌諱，令其愧恨；此中結怨者甚多，不可不慎。願體集

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。

至於失歡之時，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。司馬溫公厚時說盡知心，隄防薄後發洩；惱時說盡傷心，再好有甚顏色？呂近溪

利刀割體痕易合，惡語傷人恨不消。諺語

刀傷可療，舌傷不可療。西諺

不加思索而說話，猶如不瞄準而放槍。西諺  
是非場中，人用口，我用耳。

天子人兩耳兩目一口，蓋欲使其多見、多聞、而少言語。梭格拉的

與人講話，看人面色，意不相投，不須強說。呂近溪  
言無理處休開口，話不投機但點頭。

事以密成，語以泄敗。韓非子

欲人無聞，莫若勿言；欲人無知，莫若勿爲。漢書

每見人以機密之言露之於人，乃慮其爲人傳說，因叮  
寧反覆戒其勿傳，何其愚也？夫已不能密藏，而反欲  
人之勿傳也，有是理哉？

論學要精詳，論事要剴切，論人要帶三分渾厚。呂新吾

大率言語，須是含蓄而有餘味。程顥

天下之理，非見之極明，勿遽下斷語。笛卡兒

未定之事，不可輕以臆斷；無據之事，不可輕以指人。安樂銘

## 聽言

子路，人告之以有過則喜，禹，聞善言則拜。孟子

惟善人能受善言。國語

能受善言，如市人求利，寸積銖累，自成富翁。範身集  
君子不以言舉人，不以人廢言。論語



自家有過，人說要聽。當局者迷，旁觀者清。呂近溪

良藥苦口利於病。忠言逆耳利於行。家語

人能是非吾言者，教我也；不可當面錯過，反生瞋怒。  
箴言類鈔

凡在朋儕中，切戒自滿。惟虛故能受，滿則無所容，人不我告，則止於此耳！不能日益也。故一人之見，不足以兼十人，我能取之十人，是兼十人之能矣；取之不已，至於百人千人，則在我者豈可量也哉！  
許魯齋無稽之言勿聽。書經

來說是非者，便是是非人。  
諺語

經目之事，猶恐未真，背後之言，豈足深信。

是非終日有，不聽自然無。諺語

有以名利之說來者，勿問大小，悉宜應以淡心；有以是非之說來者，勿問彼此，悉宜處以平心；有以學問之說來者，勿問合否，悉宜承以虛心。呂新吾  
人說非理語，不能制止時，則可以不答銷之。胡氏家訓

## 觀人

人之性行，有所短必有所長；與之交游，當常念其長，不顧其短，方可久處。袁氏世範

凡取人，當捨其舊而圖其新。自賢人以下，皆不能無過，或早年有過，中年能改，或中年有過，晚年能改；當不追其往，而圖其新可也。若追咎其往日之過，而棄其後來之善，將使人無遷善之門，而世無可用之才也。薛敬軒

用人當取其長而捨其短；若求備於一人，則世無可用之才矣。薛敬軒

人各有能有不能，能典禮者，不可令其理財；能理財者，不可使之典禮。一人之身，而責之以百官之所能備，雖聖哲亦有所不能。人有厚德，無問其小節。有

大譽、無疵其小故。淮南子

不以一眚掩大德。左傳

觀其交游，則其賢不肖可察也。管子

凡人之品格，觀其所讀之書可知，一若觀其所交之友而知其人。

路遙知馬力，日久見人心。諺語

論人之過，當原其心，不可徒泥於迹。取人之善，惟據其迹，不必深求其心。王鏡水

人之才行，自昔罕全，苟有所長，必有所短。若錄長而補短，則天下無不可用之人；責短而捨長，則天下

無不可棄之士。陸宣公

取人之直、恕其戇，取人之樸、恕其愚，取人之介，恕其隘，取人之敏，恕其疏，取人之辨、恕其肆，取人之信、恕其拘。高道淳

是故善用才者，如大匠之任木，大者爲柱，小者爲桷，較短量長，位置各得其所；夫然後才大者得完其用，而才小者亦能以一職自效，天下不至有棄才也。人類之普通性，樂於指摘人，而不樂於推崇人。吾以爲當此人才缺乏之秋，對於社會之賢者，應持扶植人才主義以獎進之，使其大得社會之信用，然後社會事

業乃容易建立；否則若過事苛責，即不免令人灰心，而社會事業遂難期發展矣。

## 交友

晏平仲善與人交，久而敬之。論語

結交貴乎謹始。程顥

交友之道有三：當面須敬重，背後須稱揚，遇必要時須幫助。西洋古格言

欲人之愛己，則必以先愛人作交換條件。威廉姆斯  
你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。

身不用禮，而望禮於人，身不用德，而望德於人，亂也。孔子

朋友不可輕率交之，亦不可輕率棄之。梭倫

人未己知，不可急求其知；人未己合，不可急與之合。薛敬軒

交淺而言深者愚也。漢書

先淡後濃、先疏後密、先遠後近，交友之道也。總之以道義相勉，始終一敬，方爲善交。胡氏家訓

讀書者不賤，守田者不飢，積德者不傾，擇交者不敗。張英

以鏡自照見形容，以人自照見吉凶。大戴禮記武王鑑銘  
三人行，必有我師焉，擇其善者而從之，其不善者而  
改之。論語

獨學而無友，則孤陋而寡聞。禮記

居必擇鄉，游必擇士。荀子

里仁爲美，擇不處仁，焉得智？論語

居要好鄰，行要好伴。諺語

近朱者赤，近墨者黑。傅玄

凡人須尋幾箇好師友、好榜樣。曾文正

人伴賢良志氣高。諺語



多交一今人，不如多交一古人。羅明德

書籍者，無友之人之友也。希拉德

讀未見書，如得良友；讀已讀書，如逢故人。金纓

一開卷，便有無數好人相交接。嚴棲幽事

良書爲最良之朋友。卡林

良友之價值，過於親戚。西諺

生我者父母，知我者鮑子。管子

遠水難救近火，遠親不及近鄰。諺語

有數多良友之人，稱爲富者可也。德諺

人當與人長者爲友。烏屋落夫帥

吾人能與年長者爲友，幸福也。英諺

君子絕交，不出惡聲。樂毅

交之初也，多見其善，及其久也，多見其過；未必其後之遜於前也，厭心生焉耳！人之生也，但見其過，及其死也，但念其善；未必其後之逾于前也，哀思動之耳！人能以待死者之心待生人，則其取材也必寬；人能以待初交之心待故舊，則其責備也必恕。願體集

感情之爲物，融合甚難，挑撥極易。黎宋卿

英諺

失友甚易，得友甚難。英諺

以責人之心責己，則寡過，以恕己之心恕人，則全

交。范忠宣

朋友相處，常見自己不是，方能默化得人之不是。

王陽明

## 尚義

人逢艱難，始知真友。西細洛

我欲求人，甚難開口；當思人欲求我，便該應命。

陸清獻

凡親友有欲言不言之意，此必有不得已事，欲求我而難於啓齒者，便當揣其意而先問之；力所能爲，不可

推諉。呂新吾

親戚貧窘時，見吾若難開口；或於冰凍十二月，見其衣單，不妨脫一件予之，或於青黃不接時，見其食貧，不妨攜升斗周之，默體其心，陰行善事，庶幾君子哉！陸清獻

古人所以重俠烈者，非無謂也；人當危迫之際，呼天不應、呼地不應、呼父母不應，忽有人焉，出力護持，不及於難，濟天地父母之不逮，故知俠烈不可及也。人生必讀書

富貴者於財，貴在知足；我高堂大廈，文繡章身，

膏粱適口矣！要知彼草房茅舍，寒無棉被，薄粥不飽者，觸目皆是；以此自反於心，不惟知足，且應感慨好義矣。

同一人類，若生活上相差過遠，以致釀成有產階級與無產階級兩相對立，決非社會之福。故必貴乎有急公好義之士，努力設法拯救，以挽此危機。

富者擁資鉅萬，決非一人之力所致；廣而言之，實由於社會全體的援助而來。故富者應將其富之一部，捐助於公共事業，實爲對於社會全體應盡之義務。

## 報恩

飲水思源。 諺語

以德報德。 論語

夫禮者，報本反始，不忘其初也。 禮記

得魚不可忘筌；得兔不可忘蹄。 諺語

受人點水之恩，須當涌泉而報。 諺語

不因漁父引，怎得見波濤。 諺語

和氏之璞，天下之美寶也，待鑑識之工而後明。 鹽鐵論

騏驥雖疾，不遇伯樂，不致千里。 說苑

士爲知己死。豫讓

智伯以國士待我，我故以國士報之。豫讓

乘人之車者，載人之事；衣人之衣者，懷人之憂；食人之食者，死人之事。韓信

喫人茶飯，與人擔担；得人錢財，與人消災。諺語

食人之祿，忠人之事。諺語

昔人不忘一飯之恩，況有大於此者乎？羅明德

知恩報恩，方爲君子。諺語

忘恩負義者，不齒於社會。梁啟超

匹夫之交，尚不負心，何況大丈夫乎？晉書

人有德於我也，不可忘也；吾有德於人也，不可不忘也。國策

毋以小嫌疏至戚，毋以新怨忘舊恩。竹窗隨錄

## 應事

君子成人之美，不成人之惡。論語

凡舉事，毋爲親者所痛、而爲仇者所快。

英氣最害事，渾涵不露圭角便好。薛文清

莫因事變之來，便倉皇失措，先要定己之心，心定自有區處。高道淳



凡事須小心寅畏，仔細體察；思量到人所思量不到處，防備到人所防備不到處，方得無事。朱子  
應事最要熟思緩處，熟思則得其情，緩處則得其當；事最不可輕忽，雖至微至易者，皆當以慎重處之。

薛文清

凡事有疑，慎毋遽行。王亨利

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。吉人遺鐸

救既敗之事，如馭臨崖之馬，休輕策一鞭；圖垂成之

功，如挽上灘之舟，莫少停一棹。菜根譚

最無味者，是管閒事。人生必讀書

凡事後而悔己之隙，與事後而議人之隙，皆閱歷淺耳！曾文正

失意事來，治之以忍；快心事來，處之以淡。陳赤

過去事丟得一節是一節；現在事了得一節是一節；未來事省得一節是一節。醒心格言

路休不看就走，人休不擇就交，話休不思就說，事休不算就做。呂新吾

人如輕我、騙我、謗我、欺我、笑我、妒我、辱我，

我惟有敬他、容他、讓他、耐他、隨他、避他、不理他。願體集

在我既實見以爲是，即當置毀譽於度外。畢達哥拉斯豈能盡如人意，但求無愧我心。

行雖無過心常恐，事到難平意貴和。

話到口邊留半句，事臨頭上用三思。

言如來到口邊，三思更好；事縱放得心下，再慎何妨。

遇事退一步，彼時似怯懦，後來討得心靜；出言讓兩句，當前若窮屈，追思愈覺情長。

飽諳世事休開口，會盡人情但點頭。

凡事總求過得去，此心先要放平來。以上俱安樂銘  
凡事惟適中、可久。

做事不求快心、求安心。以上俱人生必讀書

掃興、敗興之事，皆從高興而來。修養叢談

苦心未必天終負，辣手須防人不堪。

祇要我看得寬，縱喫虧有限；若教人過不去，恐受累  
無窮。

君子不迫人於險，當人危急之時，操縱在我，寬一  
分、則彼受一分之惠；若扼之不已，烏窮則攫，獸窮

則搏，反噬之禍，將不可救。慕容農

窮寇勿追。司馬兵法

急流勇退。麻衣道人

事不見機，必至取辱。閱世芻言

與狐議裘，無時可得。潛夫論

揚湯止沸，莫若去薪。漢書

臨淵羨魚，不如退而結網。漢書

教羊牧兔，使魚捕鼠，任非其人，費日無功。焦氏易林  
見兔而顧犬，未爲晚也。亡羊而補牢，未爲遲也。

戰國策

前事之不忘，後事之師也。賈誼

身事家事世事，每有進退艱難、不可著手處。偶記得一句四書，便立地解脫，沛然行之。教諭語

遇事而能靜能忍，其人必福壽。座右銘

# 延壽藥言

四川涪陵延壽堂主人纂輯

## 第三編 頤養

### 衛生

衛生爲人生根本問題，此而忽視不顧，直與自殺相去不遠。

保持康健，爲人生第一大事，否則一切都談不到。世界文化，無論若何進步，人生境遇，無論若何改造，吾人快樂之要素，不外身心同健而已；此而有所

缺憾，則金錢雖多，無所用之，學問雖博，亦無所用之。百科全書

人身一小天地也，生活宜有規律，如日月四時之運行。健康金言

人身猶一機器耳，受一定天然法則之支配；用之合法，則活動之時間可長；如不合法，則其作用立時可以停止。蔡元培

天君泰然，百體從令。范浚

宋儒主敬主靜，宗教家講道時、使人靜默祈禱，皆養心之妙訣。蔣維喬



養心莫善於寡欲。孟子

寡欲省多少勞擾。程顥

苦莫苦於多願。素書

神大用則竭，形大勞則敝。漢書

神氣淡則血氣和，嗜欲勝則痰疾作。唐書

精神不運則愚，血脈不運則病。陸象山

常親小勞則身健。荊園小語

勞動身體，有逐退病魔之力；少年之人，不勞其四肢，則憂悶成疾；若欲醫之，惟有使之習勞而已。

立志編

世人之病，半由於勞腦力而逸身體。特蘭

疾患者，外觀雖發於身體，而究其原因，由精神所發生之疾患，其數並不讓於形體上之疾患。斯靈百爾

人有拂鬱，先用一忍字，後用一忘字，便是調神和氣湯。倪文節

快樂有醫心之效驗。瑣羅門

快樂者，增長健康之良劑也。米拉的

路得，嘗慰問一患憂鬱病者，忠告之曰：「足以自療者，其惟快樂乎？」

人生最難得者是快樂；而笑是一切快樂的根源，他能

消散人們的煩悶，而得到安慰的樂境。美的人生觀

胸懷歡暢，則長壽可期；若憂慮過多，則使人易老。常人之情：苦則悲，樂則笑；悲哀最足傷人，而歡笑最能益人；歡笑能補腦髓、活筋絡、舒血氣、消食滯，勝於服食藥餌；每日須得片刻閑暇，逢場作戲，以資笑樂，而益身體也。丁福保

說說笑笑散散心，弗說弗笑要成病。諺語  
順時自保千金體，與爾同消萬古愁。

你祇要能努力修養，即是征服煩悶的妙法，不必悲觀。

省憂愁，戒煩惱，是吾心上卻病法。願體集

憂則天地皆窄，怨則到處爲仇，哀則自己束縛，怒則大敵當頭。福壽緣

胸多抑鬱，怨天尤人，不特不可以涉世，亦非所以養德；不特無以養德，亦非所以保身。曾文正

但使心閒自難老。黃山谷

世間萬事不能全，隨處都要了徹；能清閒一日，便受用一日；古人所謂「心如無事即長生」也。最樂編

心樂爲良藥，神傷致骨枯。箴言

養生以不傷爲本。抱朴子

養生之道，但莫傷之而已；遠思強記傷人，憂鬱怨哀傷人，忿怒傷人，汲汲求償所願傷人。彭祖

人之斲喪，非止色慾；即如耳聽目視，勞神費力，憂愁忿怒，思慮之過甚，言語之過多，悉爲斲喪之端，皆宜有節。願體集

得康強無他，但能任意自適，不以外物傷和氣，不敢做過當事，酌中恰好即止。文彥博

百憂感心，萬事勞形，有動乎中，必搖其精。歐陽修  
毋勞汝形，毋搖汝精；皈心靜默，可以長生。廣成子  
曠然無憂，寂然無慮；守之以一，養之以和。稽叔夜

養心之法，須要擺脫一切；凡榮枯得失，猶如水月鏡花，事過即忘，心中不可有一毫沾滯。每日胸中一團太和元氣，病從何生？修身寶鑑

心憂乃身之毒，吾人當求精神上之樂；精神上之樂，莫過於天然之樂；散步郊野，游覽山水花木，吸取新鮮之空氣，最有益於健康。

空氣者，肺之食物也，不潔之空氣，其害人甚於刀劍。

美國有胃病專門之醫師，其秘訣惟在節飲食與野外運動而已。

室內休息三點鐘，不如室外一點鐘。健康金言

少喫多滋味，多喫壞肚皮。諺語

欲保健康，就寢前不可食物。英諺

飢乃加餐，蔬食美於珍味；倦然後臥，草鋪勝似重茵。遵生箋

無論何種美品，苟爲自己不喜食者，萬勿多食。

常識寶庫

病在心肝，虛火上炎，宜靜坐以養之，非藥所能爲力。曾文正

早起有無限好處。荊園小語

早起亦養身之法，且係保家之道，從來早起之人無不壽高者。曾文正

早臥早起，常使人進於健康；進於富裕；進於賢明。

畢起圖

夜半前一時之眠，優於夜半後二時之眠。斯邁爾  
眠睡不足之害，過於飲食不足。

醒時之休息，其影響祇能及於筋骨，睡眠則並神經亦能休息之。

臨睡前宜用熱水洗腳，最好是將一切世慮拋除淨盡；否則宜思生平愜意賞心之事，或閱平和安慰靜穆恬適



之詩文，則心地光亮，神志安寧，入睡必易。

夜必早睡，滿足之睡眠，可助汝成功。福爾

早睡早起，眼耳鼻舌歡喜。諺語

飲酒者不必盡亂，而亂者多焉！抱朴子

若要斷酒法，醒眼看醉人。諺語

眼有報復性，汝若勞之傷之，彼將勞汝傷汝。

飯後散步，爲養生之妙訣。曾文正

散步雖屬細事，但於幽勝的地方、時時行之，可以養

成富於領悟的心思。美的人生觀

日光不到之房屋，則醫生常到。健康金言

居屋前後，須多種竹樹，家有一種生氣，人受一種清氣，亦衛生之要訣也。曾文正

物質的環境，最足影響吾人之思想生活。

房屋清潔整齊，則精神爲之一振。養生要訣

進寺院者，目瞻慈悲莊嚴之金身，鼻嗅馥馥馥郁之香氣，耳聆和雅清越之梵唄，雖素不信佛，俗塵亦爲之盡滌，心靈上更爲之恬適。

好勝者必敗；恃壯者易疾。荊園小語

省費醫貧，隨緣醫愁，彈琴醫躁，獨臥醫姪。蘆居淺語  
上士異床，中士異被；服藥百顆，不如獨臥。彭祖

據衛生家言：人壽至少有一百餘歲；今日人壽之短促，雖含有其他關係，而少年不知節慾，實爲最大原因。穆德

木有根則榮，根絕則枯；魚有水則活，水涸則死；燈有膏則明，膏盡則滅；人有真精，保之則壽，戕之則夭。慾海慈航

人於錢財，猶知錙銖計較，若精液之可貴，非特錢財也；姪慾之所傷，非特錙銖也；而乃毫不知惜！一旦精竭髓枯，續命無方，悔之晚矣。壽世叢鈔

人未有不欲長壽安樂者，亦未有欲短折疾病者，此乃

世人之常情。然而若於姪慾不知戒慎，則適得其反；誠可痛傷！壽康寶鑑

王孫莫作多情客，自古多情損少年。溫庭筠

人之好色，謂可樂也，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。壽世叢鈔

求肉體上愉快，則日趨鄙俗；求精神上愉快，則自然高明。養生要訣

昔人論致壽之道：曰慈，曰儉，曰和，曰靜，胸中有一段吉祥愷悌之氣，自然災沴不干，可以長齡。張英

口中言少，心頭事少，肚裏食少，有此三少，神仙可到。酒宜節飲，忿宜速懲，慾宜力制，依此三宜，疾病自稀。千金方

人之所以生者、惟精氣神，謂之「內三寶」。人能寡慾以養精，寡思以養神，寡言以養氣；再能去暴怒以養性，節飲食以和脾胃，避風寒以防感冒，常勞動以堅筋骨，即可延年矣。願體集

仁者壽，生理完也；默者壽，元氣定也；拙者壽，元氣固也。呂新吾

仁者壽，聖人之言也；余嘗執此以觀天下之人；凡氣

之溫和者壽，質之慈良者壽，量之寬洪者壽，貌之厚重者壽，言之簡默者壽；蓋溫和、慈良、寬洪、厚重、簡默，皆仁之一端；其壽之長，決非猛厲、殘忍、褊狹、輕薄、淺躁者之所能及也。吳草廬

病有十可卻：靜坐觀空，覺四大原從假合，一也；煩惱現前，以死譬之，二也；常將不如我者，巧自寬解，三也；造物勞我以生，遇病稍閒，反生慶幸，四也；宿孽現逢，不可逃避，歡喜領受，五也；家室和睦，無交謫之言，六也；眾生各有病根，常自觀察克治，七也；風寒謹防，嗜慾淡薄，八也；飲食寧節毋

多，起居務適毋強，九也；覓高明親友，講開懷出世之談，十也。白居易

吾人身體乃一極巧妙機器，有天然不可思議之能力，故吾人應盡全力培養之；康節詩云：「莫效山翁拙於用，也能康濟自家身。」誠有味乎其言之也！身心強健

秘訣

飢寒痛癢，此我獨覺，雖父母不之覺也；衰老病死，此我獨當，雖妻子不能代也；自愛自全之道，不自留心，將誰賴哉！呂新吾

防身當如禦敵。鄭善夫

## 閒適

靜坐觀眾妙，端居味太和。

閒居草木侍，宴坐古今趨。

山靜似太古，日長如小年。

唐子西

身安茅屋穩，性定菜根香。

益智書

身適忘四肢，心適忘是非；既適又忘適；不知吾是誰。

白居易

無事此靜坐，一日是兩日，若活七十年，便是百四十。

蘇東坡



清閒一日，便受用一日；奔忙一日，便虛度一日。

百歲好光陰，忙忙過了，縱壽亦爲殀。葉根譚

天下本無事，庸人自擾之。陸象先

我有一言君記取，世間自取苦人多。白居易

富貴貧賤，總難稱意，知足即爲稱意。山水花竹，無恆主人，得閒便是主人。金縷

心地上無波濤，隨在皆風恬浪靜。性天中有化育，觸處見魚躍鳶飛。葉根譚

不作風波於世上，自無冰炭到胸中。邵康節

日與佳山水、古聖賢相接，有悠然自得之趣。白居易

吾人不必別求福，但要保養元氣，百體長康，清淨齋中焚一炷香，讀數行書，以聖賢爲師，以魚鳥爲友，便是人世上活神仙。毛還樸

七月初五日，臨鍾帖，明窗淨几，意思甚佳。平生但親筆硯及聖賢圖籍，則不知貧賤患難之在身也。吳康齋

音樂爲涵養內心之最要工具；人能涵養內心，保持一種柔嫩之心靈生活，則其樂無比。楊筠如

音樂能蘇惱怒，解憂鬱，恢復高尚之感情，喚醒優美之知覺，實最安全之消遣法。岳金士

娛樂爲對於勞動之慰安，其效果足以銷鎔躁厲之氣；

而音樂則爲娛樂中之最便利、最有次序、最雅緻、最安全者。羅斯金

音樂一道，在教育上之重要，不惟與他種學術技藝毫無所異；且其所及於精神之感化影響，實亦甚大。蓋音樂之爲物，實足轉移人類惡濁之靈魂，使之清淨純潔，日益向上，而寢趨美化也。威廉

樂也者，樂也，人情之所不能免也，且足以感動人之善心。荀子

中堂讀倦，游後園歸，絲桐三弄，心地悠然，日明風靜，天壤之間，不知復有何樂。吳康齋

子在齊聞韶，三月不知肉味，曰：「不圖爲樂之至於斯也！」  
論語

晝閒人寂，聽數聲鳥語悠揚，不覺耳根盡徹；夜靜天高，看一片雲光舒卷，頓令眼界俱空。  
菜根譚

山青水綠之間，忽聞漁歌數聲，便覺塵世俱忘。  
修身寶鑑

作德日休，即是福地。居易俟命，即是洞天。  
畜德錄  
爲善、讀書，是安樂法。栽花、種竹，生明妙心。

粗衣淡飯隨緣過，一日清閒一日仙。  
羅念菴  
焚香掃地清閒課，煮茗澆花快活忙。

近來每苦心緒鬱悶，毫無生機，因思尋樂，約有三端：勤勞而後憩息，一樂也；至淡以消忤心，二樂也；讀書聲出金石，三樂也。惟讀書有利而無害；惟愛溪山有利而無害；惟玩風月花木有利而無害；惟端坐靜默有利而無害；是謂至樂。少年進德錄

## 達觀

心中無一物，其大浩然無涯。湯文正

良田萬頃，日食一升，大廈千間，夜眠八尺，終日汨汨何爲哉？座右銘

浮生若夢誰非寄，到處能安即是家。彭剛直

從來多少好樓臺，半成瓦礫生青草。安貧詠

風流得意之事，一過輒生悲涼；清真寂寞之鄉，愈久轉增意味。菜根譚

夜來思量了許多，明日一些也無用，此是妄想的公案。座右銘

若想錢而錢來，何故不想？若愁米而米至，人固當愁；晨起依舊貧窮，夜來徒多煩惱。娑羅館清語

人想到死去一物無有，萬念自然撇脫。高忠憲  
每閒坐想古之人無一在者，何念不灰！

形骸非親，何況形骸外之長物？

處處與人頂真，全不知自己身子、卻是箇假的！以上俱人生必讀書

人生於世，如電光石火，雖至百年，直倏忽耳！大限到來，定知不免；思及此，凡世間嗜慾、好醜、順逆，便須全體放下，何必營擾於心？王龍溪

人生在世，竟忙了一生，鬧了一生，苦惱了一生，乾弄了一生，又空過了一生；臨了落得些甚麼，殊覺可笑！人生必讀書

釀得百花成蜜後，爲誰辛苦爲誰忙？羅隱

賓客歡娛童僕飽，始知作官爲他人。白居易

舉世皆從忙裏老，幾人肯向死前休？楊升庵

一旦無常到，方知夢裏人，萬般將不去，惟有孽隨身。徑中徑

一世歌云：人生七十古來稀，前除幼年後除老，中間光景不多時，又有炎霜與煩惱。過了中秋月不明，過了清明花不好，花前月下且高歌，急須滿把金樽倒。世上錢多賺不盡，朝裏官多做不了，官大錢多心轉憂，落得自家頭白早。春夏秋冬撚指間，鐘送黃昏雞報曉，請君細點眼前人，一年一度埋荒草，草裏高低



多少墳，一年一半無人掃！唐伯虎

凡遇不得意事，試取其更甚者譬之，心坎自然涼爽，此降火最速之劑。如將啼飢者比，則得飽自樂；將號寒者比，則得暖自樂；將勞役者比，則幽閒自樂；將疾病者比，則康健自樂；將禍患者比，則平安自樂；將將死亡者比，則生存自樂。古人云：「比上不足，比下有餘。」又云：「稍有不如意，常將死來譬。」是自在法門也。

邵康節

君莫傷時悲不遇，世間多少布衣人。

安樂銘

凡競爭權利、名位等實無益於受用，徒妨吾幸福，增

吾煩惱，惟一切放下而已矣！一切放下，夫然後吾人之負擔減少；負擔減少，此得快樂之秘術也。北美瑜伽學說

## 財富

吾之富，不在財產之多，而在用費之省。畢起圖

欲得真幸福的人，不努力擴張其家產，且縮小其希望。伯拉圖

人之幸福，心神快樂爲上，身體康強次之，資財其下也。意司連西

無病休嫌瘦，身安莫怨貧。 安樂銘

人能安貧，與富者等。 莎士比亞

知足者富。 老子

父母之德行，爲子女最良之遺產。 西諺

以教育遺子女，乃最上之產業。 司可直

學問爲金錢之母，吾人苟於少時多儲一分學問，則將來任事，即可多得一分金錢。 商務印書館函授學校招生廣告

積蓄智慧；勝過積蓄金錢。 箴言

吾人之腦，乃一大儲藏室，昔之胸羅萬卷、學富五車者，何一非由積蓄得來。 葛理佈

胸中之智識，較囊中之錢爲貴。英諺

一件事的專門智識，即是有價值的產業。柯胡

吾人若能擅長一種技能，生活不會失敗。葛理佈

財富之源有四：一、勞工，二、土地，三、資本，

四、能力；而能力實爲生產進步之主因。馬羅克

信用二字，能助人之成功，乃無形之資本。修養叢談

誠實必能致富。林肯

有敏銳之腦與勤勉之手者，隨地可得金錢。德諺

素貧在安，乍貧在忍；大富由命，小富由勤。諺語

閒情爲困乏與失敗之母。西諺

家勤則興，人勤則健，能勤能儉，永不貧賤。曾文正

要致富，親手做。諺語

凡事豫則立，不豫則廢；治家不用預算，如火車之不遵軌道，輪舟之不循航線，其結果極爲危險。

農工商賈，各務本業，求天然之利，取本分之財；凡事量入爲出，毋爭虛體面而多閒費。唐彪

大凡爭虛體面者，多受內傷，語云：「打腫了臉充胖子。」深堪味也。

惜精神者可以卻病，省財用者可以卻貧；卻病者一身安樂，卻貧者一家安樂。胡達源

古人全在小處節儉，大處之不足，由於小處之不謹；月計不足，由於每日之用過多也。張英

一家之經濟，求其措置裕如，須先節不急之費，而尚質素生活。培根

思欲得利，不如省費。英諺

奢者富不足，儉者貧有餘。譚子

知止自能除妄想，安貧先要去奢心。吉人遺鐸

不注意小費，猶小穴沈大舟。佛蘭克令

非必要之娛樂，須捨棄之，務習爲儉樸之生活。脫拉夫  
汝所不急需之物，無論如何價廉，終是昂貴。西諺

節流爲儲金之根本，較之開源更爲緊要。下村宏

富從升合起，貧因不儉來。諺語

寫票支貨，非不便易，未免過取濫用，日久算帳，不覺驟積多金，豈不色然心駭？何如發銀現買，畢竟惜費，或亦少省些，未始非治家之一助也。陸清獻

汝欲知金錢之價值乎？請試借人之債即知之。富蘭克令  
人生之苦痛，莫過於負債，然既高築債臺，即當籌早日歸還之計。

人苟欲去負債之苦痛，不可無維持獨立之方法；其法爲何？即與其身分相應之生活是也。司邁爾斯

空袋不能直立，負債之人，其不能自立也、與空袋同。畢起圖

病者尚能安眠，負債者則不能安眠。西班牙諺

一切恥辱，一切痛苦，大都由貧乏窘迫中來。故處境困難之人，不必怨憤不平，祇須明所以致此之因，努力積儲，財厚斯力雄；改造將來之境遇，提高自己之地位，胥由是而致之。福澤桃介

財富之路雖遙，勤儉即是縮地之法。西諺

富貴若傳舍，能謹慎方得久居；貧賤如敝衣，惟勤儉可以脫卸。金纓



能耐勞苦者，能償清債務；能償清債務者，始能還我精神之自由。余每當償卻負債時，如釋重負，如消滅奴隸之影像，甚感愉樂。孟特

汝用錢少於所進，則可以不欠債。西諺

絕不負債之人，雖稱爲富者可也。德諺

債非不可負，但須爲生產而負債，不可爲消費而負債；如爲奢侈和浪費而負債，簡直是自殺。家庭經濟新論自食其力不爲貪，販花爲業不爲俗；人固不可苟求富，然當自食其力，而勿濶俗也。

吾人欲砥行立名，首當祛貧窮之累，古今來衣食不足

而能從容職業者，能有幾人？

修身寶鑑

人類生活，非以富爲貴，實以平而有趣爲貴。世界改造之原理

人孰不欲富贍，惟須不忘用正當勞力以取之耳。嘉佛爾  
富與貴，是人之所以欲也；不以其道得之，不處也。論語

臨財毋苟得。禮記

義然後取，人不厭其取。論語

人固有以不正直致富者，然亦尠有以守正直致貧者。

西諺

有財貴善用，須要約己周人，當用處雖多勿吝，不當

用處雖少無枉，方是用財之道。願體集

治家最忌者奢侈，人皆知之，最忌者鄙吝，人多不知也；鄙吝之極，必生奢侈。濟窮乏一毫不拔，供浪耗一擲千金，惟儉以持躬，澤以及眾，方爲達觀之道。人間所有真正之富，在對於其同胞所爲之善行。斯邁爾儉用亦能穀用，要足何時是足？可憐惹禍傷身，都是經營長物！呂近溪

人爲財死，鳥爲食亡。諺語

象以齒焚身，蚌以珠剖體。潛夫論

匹夫無罪，懷璧其罪。左傳

凡人壞品敗名，錢財佔了八分。願體集  
貪欲無厭者，嘗致盡失其所有。

思發橫財者，大都無良好結果。修養叢談

以詐偽得利之人，必遭不測之禍。英諺

世間之人，若欲一年內立致富有，往往於半年之中，登  
斷頭臺。法諺

無義錢財湯潑雪，儻來田地水推沙。無名氏仿康節詩

妙藥難醫怨孽病，橫財不富命窮人。張文昌

貨悖而入者，亦悖而出。大學

孽錢歸孽路。諺語

一人既生，命中即有應得衣祿，豈姦則得，不姦則失乎？諺云：「越姦越巧越貧窮，姦巧原來天不容，富貴若從姦巧得，世間駸漢吸西風。」此言其近道矣！

張橫渠

尋常衣食隨緣度，分外資財莫妄求。

買賣只求安分利，經營不掙哄人錢。

本分成家眠也穩，虧心創業夢何安？

子賢不必寬田土，女好何須整嫁奩。

創業艱難，祖父備嘗勤苦；守成不易，子孫宜戒奢

華。以上俱安樂銘

## 慮後

人無遠慮，必有近憂。論語

以儉足用，則遠於憂。國語

老來疾痛，都是壯時落的；衰後怨孽，都是盛時作的。呂近溪

打人思及抵命，則其手自戢；告人慮及招誣，則其詞自焚。願體集

賭錢互古貧無賴，結訟於今富有誰。安樂銘

少不勤苦，老必艱辛。陳獻章

少壯不努力，老大徒傷悲。古詩

少年輕歲月，不解早謀身，晚歲無成就，低頭避故人。古詩

百事早爲他日計，一生莫討眼前歡。古詩

不會打算一世窮。諺語

常思家業易敗、貧乏如何艱難？自不得不節費用。  
常思人命脆薄、疾病如何痛苦？自不得不惜精神。  
常思世態炎涼、微賤如何受侮？自不得不勤讀書。  
常思果報無差、作惡如何遭禍？自不得不戒非爲。  
常思親恩未報，終天如何抱痛？自不得不早盡孝。

常思怨仇宜解，爭訟如何煩擾？自不得不忍氣怒。

以上俱李迪光

城郭市鎮，屋宇牽連，朝夕火發，損失無計，應如何弭患事先，實吾人切身利害之一大問題。

疫癘發生，傳染極速，世人因染疫而犧牲者，每歲何可數計？應如何預籌消弭之法，亦未可忽視也。

當茲生活困難之時，如能節制生育，既可以避免日後之憂勞，並可以致豐裕之家計。新道德論

教育子弟，係爲父兄者對於社會應盡的義務；倘若教育不善，異日必爲社會之累。家庭新論



中產以下家庭，若兒女過多，教育實難普及，設能節制生育，亦補救之一法也。蔡元培

吾國人民早婚多育，實爲民生多艱之一大原因。中國人口論

凡反對生育節制者，其人非缺計算，即係贊成戰爭，甘使人生永遠呻吟於疫癘饑饉之中。羅素

男女不宜幼小時便議婚姻；大抵女欲得託，男欲得偶，若論目前，悔或在後。蓋貧富盛衰，更迭不常，且人之賢否，必年長始見；若早議婚姻，事無變易固善，倘昔富今貧，昔貴今賤，或所議之男，流蕩不

肖，所議之女，狼戾不淑，固有悔之無及者，不可不戒。袁君載

早婚爲後悔之基。德諺

貧乏之時而結婚，是益增其艱難也。希臘諺

好動惡靜，人情之常，閒居無事，反多口舌，或則賭博以消遣，均非家庭之佳兆。故居鄉者、宜耗宅旁數畝地，居鎮者、宜向廠肆領一種手工，俾家人心有所屬，實家庭中無形之教育，非爲生計，雖富裕者，亦宜然也。

人生在世，不能無意外之事，或爲天災、或爲人禍、

往往突如其來，苟非防備有素，其將何以自存？下村宏  
人生不過數十寒暑，意外之疾疫，往往爲人所不能  
防；嘗見有健康之人，朝尚談笑自若，夕即一病不起  
者，若無身後之預備，其遺族必受困難；凡人到中年  
以後，不可不有此想也。某人壽保險公司廣告

油鹽柴米，日日騰貴，喪葬婚嫁，在在需費；今日無  
存，明日告匱，平時不積，臨時受累。羅明德

勿謂常少年，光陰如轉軸。男女日長大，婚嫁事迫  
促。雙親有老病，百費相繼續。臨期欲足用，閒時須  
儲蓄。趙清獻

## 慈 善

惻隱之心，人皆有之。孟子

仁者莫大於愛人。大戴禮

愛是人間社會的最高基礎。瓦那美刻

慈愛同、則異姓如骨肉。勸戒全書

孔子汎愛親仁，釋迦普度眾生。

一念之善，景星卿雲；一念之惡，烈風疾雨。薛文清

作德日休，爲善最樂，常存此八字於胸中，覺有無限受用。

常覺眼前生意滿，須知世上苦人多。姚端恪

人生一家之衣食及冠婚喪祭一應雜費之外，儻有長物，即盈千累萬，總與我無干，便當刻刻爲貧人設想；凡施粥飯、施茶湯、施棉衣、施藥票、施夜燈雨具，及修橋補路、育嬰掩骼、置義田、設義學、刊布善書等種種好事，皆當勇往爲之。李迪光

救人一命，勝造七級浮屠。戚繼光

士君子處心行事，須以利人爲主；利人原不在大小，但以吾力量所能到處，行方便之事，即是惠澤及人；如路上一磚一石，有礙於足，去之即是善事，惟在久

行無倦耳！豈宜謂善小不足爲？人生必讀書  
惠不在大，赴人之急可也。

問：欲救人而財物不能，奈何？曰：救人不徒在財  
物，或代白其冤，或解釋其事，皆救人大德也。沈龍江  
世間第一好事，莫如救難憐貧，人若不遭天禍，捨施  
能費幾文？呂近溪

茹素爲釋迦教，好生乃上天心。

勸君莫打三春鳥，子在巢中望母歸。古詩

千百年來碗裏羹，怨深似海恨難平；欲知世界刀兵  
劫，但聽屠門夜半聲。戒殺集錄

將不能言語又無抵抗之動物，擯於道德仁慈之外，不能爲完全文明。維多利亞女皇在白明罕宮所貼標語

修身莫先於爲善，教人莫大於勸善。勸善要言

凡宗教皆不宜非之，雖宗旨不一，而推其立意苦心，大都不外使智者洞達而就道，愚者敬信而就法。閱世  
芻言

稻粱麥黍，各異其性，而養人則同。酸甜苦辣，各殊其味，而適口則同。儒釋教義，本不一致，而救人則同。閱世芻言

宗教以解脫爲教義，以因果爲權威，去人小我之見，

而進入大我之境。凡人世所不能解者，惟宗教能解之；人世所不能堪者，惟宗教能堪之；故能入人深而動人切，使人處乎苦痛、嫉惡、願望、嗜欲之中，而心思乃軼乎苦痛、嫉惡、願望、嗜欲之外也。宗教建設論世人往往在快樂得意之時，對宗教之信念極薄，但一屆危急之際，或苦痛失望之餘，則信仰之心頓增，吾人應於此等處深思其故，庶心有主宰，不至縱情肆欲無所畏憚矣。

人生世上，如白駒過隙，自初生至老死，倏忽間耳！何苦不做一箇好人，徒造許多罪孽回去，留惡名於千



載，貽災殃於子孫！故吉人爲善，惟日不足，亦惟於此見得透耳。吉人遺鐸

一時勸人以口，百世勸人以書；若能著書立說、廣刊發布，使閱之者感發懲創，皆屬功德，其遺澤寧有窮哉？袁了凡

或曰：善書不能代飯喫，何以不先救貧而欲流通善書？答曰：善書係記述種種因果報應之事，能令見者、聞者，各發慈悲之心；於是富者捐資、貧者出力，或辦工廠、或興實業、或立學校，救人救到底，共立永久根本之策，故名雖流通善書，實爲救貧之先

導也。樂善諸君子，其各注意及之。萬鈞

刊布先賢格言等善書，最是好事情；人或云：「庸俗人烏知其中文義，不過將去做糊窗覆甌之用耳，刊布何益？」殊不知天下不皆庸俗人，若稍知文理者，見此等善書，必加珍惜，開卷一覽，自然觸目驚心，有許多受益處。李迪光

功德之最大者，莫如提倡改良建築，創辦消防。夫火焚一家，富者或毀數千金，中者或數百金，貧者或數十金；推之十家、百家、千家，其損失何可勝數？吾願世之行善者，於此加意焉。羅明德

## 感應

禍福無門，惟人所召。左傳

禍福無不自己求之者。孟子

禍不虛至，福不空來。勸善要言

積愛成福，積怨成禍。淮南子

作善降之百祥，作不善降之百殃！

心刻者壽必促，心慈者壽必長。

愷悌之人常壽，憂戚之人常夭。以上俱勸善要言

執拗者福輕，而圓通之人其福必厚；急躁者壽夭，而

寬宏之士其壽必長。寶訓

事事培元氣，其人必壽；念念存本心，其後必昌。

福至心靈，禍來神昧。通鑑釋文

積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃！易經

欲高門第須行善，要好兒孫必讀書。吉人遺鐸

明德之後，必有達人。左傳

心正則諸邪不侵，家和則諸福可至。勸善要言

妻賢夫禍少，子孝父心寬。

家有賢妻，丈夫不遭橫事；其夫多憂慮者，其妻必少

樂趣。

教子孫學喫虧，學謙恭、遜讓，定是昌盛根基；教子孫學刻薄，學討便宜，便是災殃先兆。方希古

心平氣和，千祥雲集，行仁好義，百福駢臻。

虧人是禍，饒人是福，天網恢恢，報應甚速。

人而好善，福雖未至，禍其遠矣！人而不好善，禍雖未至，福其遠矣！

爲他人盡力，即爲自己盡力，不援助他人者，不能得人援助。瓦那美刻

愛人者，人恆愛之，敬人者，人恆敬之；我惡人，人亦惡我，我慢人，人亦慢我；此感應自然之理，切不可

可結怨於人，結怨於人，譬如服毒，其毒日久必發。

高忠憲

善惡到頭終有報，祇爭來早與來遲。螢雪雜記

牢騷太甚者，其後必多抑塞；蓋無故而怨天，則天必不許，無故而尤人，則人必不服，感應之理然也。

曾文正

羅信南曰：先考嘗撰果報論、以訓子弟云：「今之談果報者，往往故神其說，卒有驗有不驗，而人反疑而不信；不知果報，祇在目前，至平至實，人自不察耳！如好讀書，則有明通之報；懶讀書，則有

昏昧之報，尚奢侈，則有敗家之報；務勤儉，則有興家之報；爲善良，則有安全之報；爲盜賊，則有刑獄之報；保身體，則有強健之報；縱酒色，則有斲喪之報；凡此者，非皆果報之必然，而無不然者乎？」

# 延壽藥言

四川涪陵延壽堂主人纂輯

## 第四編 職業

### 習業

習業爲吾人對於社會人群應盡之義務，解決游民問題，在於人各有業。公民學

爲閒人者，即廢人也。胡清甫

不動手不用腦而飽食暖衣者，此種人最爲可恥。西諺  
第一可愧，坐享庸福，酒囊飯袋，行屍走肉。老學究語



萬惡懶爲首，百行業爲先。梁啟超

飽食終日，無所用心，難矣哉！論語

人生不可一日無恆業，安閒便易起蕩心。

既做生人，便有生理，箇箇安閒，誰養活你？呂近溪  
不紡不織，誰爲之衣？不耕不鑿，誰爲之食？靜夜思  
不耕如何能得食，不織如何能得衣？

犬守夜，雞司晨，苟無業，曷爲人？蠶吐絲，蜂釀  
蜜，人無業，不如物。

一日不作，一日不食。百丈禪師

凡袖手而無所爲者，即不當喫飯。保羅

世間生藝，要會一件，有時貧窮，救你患難。呂近溪  
人若注意其業務，業務亦能保護其人。英諺

無財非貧，無業爲貧。孟德斯鳩

人之有子，必使各有所業。貧賤有業，不至於飢寒；  
富貴有業，不至於爲非。袁君載

凡讀書者，務須專精奮發，學必求成；如自揣志向不  
堅，不如及早棄去，自占一業，尚可有資事畜。張文襄  
人生天地間，要須有業，游惰之民，自古所賤！古  
者，士、農、工、商，四業而已。今世界科學工藝，  
隨在發達，其爲職業者，何止數百？此而不能擇一術

以自立，真情民矣！國民立身訓

游惰流氓不盡國民義務，政府應執行法律以強迫之，使變爲勞工，如此人人皆爲生產分子，民生問題，便可解決。孫中山

職業者，生存之要素，須切記之。脫拉夫

職業能屏去三種害處，缺乏、煩惱、及惡嗜好。福祿特爾

職業爲謀幸福之一大秘訣。克爾多

## 擇業

擇業在生活中最爲重要，蓋汝之將來的效用與幸福，咸依賴之；擇業是一生大事，萬不可草率從事。擇業須知

擇業須注意自己的優點，這便是一生的產業。桑戴克人生碌碌無所成就，大都由於當初擇業不得其當耳！擇校、擇偶、擇業，爲人生三大關鍵，能左右吾人一生之人格、功業、幸福。青年與職業

人之稟賦有不同，人之境遇有不同，於是而異其職業，然各致其能以相生則一也。故從道德觀之，職業平等，無勞心勞力之分，無貴賤高下之殊。青年與職業

蓋社會之進步，全賴分工與協力，譬如軍旅，或爲將帥，或爲士卒，分工協力，以殺敵人，將帥非貴而士卒非賤也；又如國政，自高官以至於小吏，各致其力，以事國家，高官非貴而小吏非賤也；雖事有勞心有勞力，其間不無難易之分，而其致力於社會則一也。

因自己的才能境地，做一種勞作，做到圓滿，便是天地間第一等人。梁啟超

無論何種職業，皆足以發展其本能。修養叢談  
三百六十行，行行出狀元。諺語

人之於職業，有宜於此而不宜於彼者，欲因材而各適其適，則不可不有自見之明，雖改業無傷也。世界大矣，職業多矣，斷無一事不可爲之人也。國民立身訓

吾人擇業，萬不可愛慕新奇與虛榮；做一尋常事業而效能出眾，勝於做一奇特事業而結果平常。青年與職業人之成功，全在爲通常之事，而成績非常之佳。洛克

菲爾

人人各異其性質，故各有特殊之專長，人人各異其嗜好，故各有特殊之興味；人惟就吾所特長者、與所特好者、努力以赴之，期發展吾能力無所遺，其餘事、

則委諸他人，勿庸兼顧也。梁啟超

凡人性之所好者，竟從其所好之業，必能傾注其精神，發揮其特長；先哲所謂「吾人之欲望者，即吾人之才能之前兆」是也。西洋立身編

無論何業都有用處，你對於何業興趣最濃，你就可擇何業。梁啟超

用違其長，終歸失敗。羅蘭哈爾

## 量 力

量體裁衣，量力而行。諺語

量力

甚麼蟲蛀甚麼木，甚麼像畫甚麼色。諺語

不明脈訣，休當醫生；不會上鞋，休當皮匠。諺語

不是撐船手，休拿竹篙頭。諺語

毛羽不豐滿者，不可以高飛。秦惠玉

水之積也不厚，則其負大舟也無力。莊子

螳螂怒臂以當車轍，不知其不勝任也。莊子

力小任重者踣。林逋

切莫爲力量所不能爲之事，是亦治生一訣也。陸世儀

長袖善舞，多錢善賈。韓非子引諺

鉛不可以爲刀，銅不可以爲弩。淮南子



班門弄斧，貽笑大方。諺語

代大匠斲，奚有不傷其手者。老子

## 豫 備

一言而有益於仁，莫如恕；一言而有益於智，莫如

豫。家語

凡事豫則立。禮記

有備無患。左傳

作事宜豫爲籌定，配以至當之時間。時間經濟法

以豫備爲鑰匙，可以應機會之門而獲得成功。西諺

未忙先做，事至卻閒。

宜未雨而綢繆，毋臨渴而掘井。朱柏廬

工欲善其事，必先利其器。論語

惡工匠不知尋求善器械。西諺

天下事未有無豫備而能行者。不識字讀書，不能作文  
字書札；不習算知數，不能任會計核算；乃至各種事  
業，無一不需豫備；苟非習之有素，縱遇機會，亦不  
能攫爲己有也。陸費逵

晴乾不肯去，直待雨淋頭。諺語

大寒而後索裘，不亦晚乎？楊寡見

臨崖勒馬收韁晚，船到江心補漏遲。

一分的豫防，抵得到萬分的補救。西諺

## 專一

世上無難事，祇怕心不專。諺語

成功之秘訣，在始終不變其目的。畢因士腓特

天下無易成之業，而亦無不可成之業，各守乃業，則

業無不成。雍正

追兩兔者，必不能獲其一。比士溫

業可興家須著意，事非關己莫勞心。

凡人作一事，便須全副精神注在此事，首尾不懈；不可見異思遷，做這樣，想那樣，坐這山，望那山；人而無恆，終身一事無成。曾文正

十事之半通，不若一事之精通。英諺

凡言兼眾長者，必其一無所長者也。曾文正

做一行怨一行者，決難得良好之結果。羅蘭哈爾

改業者，初以羨人之職業而改；既改而又有所羨焉、則又改；改愈多而愈惑，卒之一事無所成；藝多不養家！

流轉之石，不生青苔。美諺

用功譬如掘井，與其多掘數井而皆不及泉，何若老守一井，力求及泉，而用之不竭乎？曾文正

凡人爲一事，以專而精，以紛而散；荀子稱「耳不兩聽而聰，目不兩視而明」，莊子稱「用志不紛，乃凝於神」，皆至言也。曾文正

凡辦事皆須精神貫注，心有二用，則不能有成。胡文正  
在職思其所司。辛毗女憲英

視職業爲不足爲之人，決不能得滿足之職業。德諺

凡專一業之人，必有心得，亦必有疑義。曾文正

經營多事之捷法，「一時治一事」是也。意爾特

一時欲爲多事之人，反至一事不成。英諺

最妙之辦事方法，即爲使辦事人各效其力，各負其責，必使其才能得有發展機會。荷佛

集中思想，分擔工作。荷佛

把天賦的才能，集中在一處，最有助力。桑戴克

現在是分工時代，分工更易使人做得好、做得成功；人能對於一件事有特長，比別人格外透徹，便算對那件事有特權。即以國事而論，若欲求國事進步，亦必須實現專家政治。桑戴克

## 循序

吾人處理事務，當確守「一時作一事」之教訓，如工場中之動作，排列有序。時間經濟法

工廠機輪無數，有停滯者，全場皆寂；人身血管無數，有壅閉者，身體必病。凡物之進行，最靈最速者，皆最有秩序者也。時間經濟法

事往往急便壞了。吳康齋

欲速則不達。論語

其進銳者，其退速。孟子

秋菊冬梅，各有其時；瓜熟則蒂落，生摘者不適口。常常將事業順序而整理之，是贏時日之妙法也。哥斯凡用一物，用畢仍歸原處，此是壽相，讀書寫字亦然。俞樾

作業治事，貴能循序，若循序者，不求速而自速；譬如置物於箱，湊亂置之則易盈；善裝箱者，常較拙者能多裝入一倍之物。國民立身訓

吾人日常工作，可用以測事業前途；夫偉大事業之成立，不在其天才、有勢力、或富厚，僅在具科學方法之辦事日程。故自辦一日之事、能有條不紊者，必於



其自身之成敗、能前定者也。布林頓

初任事者，必須不辭小就；從小做大，才是最安全之法。

世間無論何人，決無驟然成大事者。瓦那美刻

大事業皆由小事業做起，勿以事小事易而不屑爲，勿以薪少位卑而不甘爲。修養叢談

初任事者，須由卑處經驗、漸登高地位，少發不平之牢騷。鄒德謹

譬如行遠，必自邇。譬如登高，必自卑。中庸  
泰山之高，非一石也，累卑然後高也。晏子

合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土。老子

高尚之學術，不能一時而得；絕大之事業，不能一蹴而成；走一步，進一步。斯邁爾

登最高之處，必由迂迴之階級。培根

無論何人，如能一步一步的踏上去，都能登到最高之山巔。瓦那美刻

## 有恆

養生與學力，皆從有恆做出，故古人以有恆爲作聖之基。曾文正

敬字、恆字，是徹始徹終工夫；大凡進德則持之以敬，修業則貞之以恆。曾文正

作事不怕不成，祇怕沒有恆心。修養叢談

日日行，不怕千萬里；常常做，不怕千萬事。金縷  
千里長途，始於一步；九仞之山，始於一簣。

不怕井兒深，要有掘工夫。諺語

若要功夫深，鐵杵磨成針。諺語

凡事應以久制勝，譬之治絲，初則積絲成縷，繼則積寸成尺，寸尺不已，遂爲丈匹。

日計不足，月計有餘。漢書

發奮忘食，困勉力學，積之日久，雖愚亦智。

日記一頁，月記一卷，十年之內，可記百卷。張文襄

天下無難事，有志者竟成；然亦斷無便宜事，必有恆者，乃克底於成也。大同真諦

學業才識，不日進、則日退。左文襄

人而無恆，不可以作巫醫。論語

苟無恆心，放僻邪侈，無不爲矣！孟子

## 耐煩

處事須耐煩，能耐便有識量，著一急性不得，蓋事多

忙中錯也。劉忠介

一經焦躁，則心緒少佳，辦事必不能妥善。曾文正

若遇棘手之際，請從耐煩二字痛下工夫。曾文正

遇事祇一味鎮定從容，縱紛若亂絲，終當就緒。萊根譚  
祇一箇耐煩心，天下何事不得了？呂新吾

當急遽冗雜時，祇不動火，則神有餘而不勞，事從容而就理；一動火，種種都不濟。呂新吾

處順境、則退一步想，處逆境、則進一步想，最是要訣。余每當事務叢集、繁冗難耐時，輒自解曰：「事更有繁於此者，此猶未足爲繁也。」則心平而事亦就

理。澄懷園語

事之最易令人心灰意冷者、曰困難，然余嘗試驗困難之結果，求得其原素有二：一曰手續較繁，一曰需時較久；故祇須具有耐煩與持久之精神，即無困難可言。時間經濟法

無論遇到何種困難，祇要能耐心努力前進，自會有一種信念涌現出來，足以打破困難。瓦那美刻

先學耐煩，快休使氣，性燥心粗，一生不濟。呂近溪  
吾人苟能視職業與生活爲一，任何煩惱，皆有法解慰之。青年與職業

## 精熟

各種職業，皆有其特別技術；譬之書法，同一筆墨，而作字之優劣，相去天淵；無他，精熟與否之別而已。陸費逵

凡人必須精熟一技藝，然後可以立身養家。陳晨赤  
大凡做一件事，就要當一件事，若還苟且粗疏，定不成一件事。呂近溪

名譽和聲望，係從一兩件好事情得來，非從十多件次等事情集合得來；著作家從一兩本主要作品得名，並

不要靠種種題目的十幾本作品。桑戴克

「思之思之，鬼神通之。」此古今辦事之成法也。

胡文忠

遇困難之問題，汝其思之，汝其深思之；思之思之，自有一種之電光，於瞬時間震動頭腦，激發熱氣，以解釋汝之問題。奈端

爲學之道，更無他法，但能熟讀精思，久久自有見處。朱子

精思生智慧。柏拉圖

讀書百遍，其義自見。魏志



熟讀唐詩三百首，不會作詩也會吟。古詩

舊書不厭百回讀，熟讀深思子自知。蘇東坡

欲爲一世經綸手，須熟數篇緊要書。蔡文莊

辦事之所以不當者，以其知之不明也。若鉅細周知，

表裏洞徹，則處之自有方術。曾文正

大匠能與人規矩，不能使人巧。孟子

精巧處、祇可以意會，不可以言傳。諺語

久居杭者，始能言西湖之勝；久居蜀者，始能言峨眉

之佳。劉忠介

要平時摩得熟，臨時纔用得著。梁啟超

閑暇時留心不成，倉猝時措手不得。呂新吾

事無鉅細，不專則不精；業無大小，不熟則不巧。

百科全書

敏捷生於熟練。時間經濟法

熟極生巧。諺語

一樣的米麵，各人的手段。諺語

戲法人人會變，巧妙各有不同。諺語

學習精巧之最要關鍵，在時習不厭。修學指導

忙裏要斟酌，擔遲不擔錯。高道淳

業精於勤、荒於嬉。韓愈

人行「且慢」之途，則抵「永不」之門。首得文

一藝不精，誤了終身。諺語

我希望無論做甚麼事，要做到最善的地步。瓦那美刻  
藝高人膽大。諺語

## 學問

學問有無上之權威，能轉移一切。

吾人須認識學問之價值，不可不有徹底之尊重。微浮

不學而求知，猶願魚而無網。抱朴子

不學而求業，猶無錢而欲購貨也。青年與職業

學猶飲食，食者得其利，而旁觀者不與焉。

雖有嘉餚，弗食不知其美也；雖有至道，弗學不知其味也。禮記

未展閱之書籍，與木片同。英諺

天下事利害恆相半，惟讀書則有全利而無少害。觀書一卷，則有一卷之益；觀書一日，則有一日之益。

陳眉公

開卷有益。宋太宗紀

一頁數行，偶然觸目，他日遇事，或即恰收其用。

張文襄

學問之道，以各人自用得著者爲真。黃宗羲

練達人情皆學問，洞明世事即經綸。

學問之道無他，問而已矣！英諺

好問則裕，自用則小。書經

古人學問並稱，明均重也，不能問者，學必不進。唐彪

思之又思，問之又問，集思廣益，莫恥下問。安樂銘

與其迷路，不若多問。意大利諺

不願多問者，與恥學相等。丹麥諺

前輩謂學貴知疑，小疑則小進，大疑則大進。疑者，

覺悟之機也，一番覺悟，一番長進。陳獻章

讀書不尋思，如迅風飛鳥之過前，響絕影滅，亦不知聖賢之言爲何事？要作何用？惟精心尋思，體貼向身心事物上來，反覆攷驗其理，則知聖賢之書，一字一句，皆有用矣。薛敬軒

世界文明，多由於向書中研求得來；一切創造發明，出於忽然神悟者實罕，類皆有所根據憑借；或繼續前人未竟之工，或補充前人遺忘之缺，要皆得力於書籍者居多。世界改造的原理

書籍者，大天才貽於後昆之產業也。阿狄生

瓦特發明蒸汽，奈端發明吸力，而吾人不勞而易明其

理。釋迦、孔子、發明種種道德，而吾人率由之以善其俗。凡此者，非皆古人貽於今人世襲之產業乎？

梁啟超

精神之修養，無如熟讀最良之書籍。羅斯金

書籍是心的滋養科。意大利諺

圖書館爲治療精神之病院。希臘諺

圖書館、研究室、化驗所，都是造就人才的製造場。

瓦那美刻

人生氣質，都有箇好處，都有箇不好處；學問之道無他，祇是培養那自家好處，救正那自家不好處便了。

呂新吾

讀書以防檢此心，猶服藥以消磨此病。薛敬軒

世間事無鉅細，都有古人留下底法理；誦詩讀書時，便想曰：「此可以爲我某事之法，此可以藥我某事之病，」如此則臨事時、觸之即應，不待思索。呂新吾

書猶藥也，善讀之可以醫愚。說苑

閒適無事，飽食暖衣，鎖日不親書卷，心思無所棲泊，勢必神情顛倒，妄想生瞋，處逆境不樂，處順境亦不樂也。張英

看理學書，則志氣日趨於剛大，心思日入於沈細。



曾文正

天下最快樂之事，莫若久病者得良醫。閱格言時，若見其有切中己病者，其精神上所得之快樂，實與久病者得良醫無異。羅明德

學然後知不足。禮記

智識愈多，愈覺學問之不足。斯賓塞

學到老，學不了。諺語

不論何等之老人，學其所不知者，決非恥辱之事。

梭格拉底

學問是無止境的；凡既任事者，應利用閒暇，補習功

課，或自修以補學問之不足。

吾人欲致其良好之服務於社會，應先盡量領受學問。  
微浮

## 經驗

經驗是最精之學問。

人類歷史上所遺傳的經驗，是我們極寶貴的產業。

最能改變未來途徑的，莫過於已往的經驗。

經驗爲才智之父，記憶爲才智之母。英諺

處世貴乎決斷，決斷基乎學識經驗。修養叢談

學識與經驗，可以節省勞費。德意志處女團標語

學識與經驗，是準備走到成功的兩足。瓦那美刻

一箇人的學識經驗，在二十五歲以下，是應受訓練的時期；由二十五到三十五，只可算是見習期；到三十五以上，才是充足期；五十以上，才是圓熟期。一箇人若能由三十五歷起，繼續三十五年工作，到七十歲時才衰，這一個人，纔能望有很大的成就。自度經驗未富，學力不足，作事祇好謹守成法，不可注意創造，以自取敗也。謝志實

用一分工夫，有一分境象，用十分工夫，有十分境

象；不用工夫的，便有一紙千山之隔。修道真言書到用時方恨少，事非經過不知難。

隔行如隔山，隔行休貪利。

諺語

涉江湖，然後知波濤之洶涌，登山嶽，然後知谿徑之崎嶇。

不觀高崖，不知墜巔之患；不臨深泉，不知沒溺之患；不觀鉅海，不知風波之患。

家語

凡辦事者，對於已經辦過之事，不論成功與失敗，必當學得一些乖巧，此即所謂經驗也；有以前種種經驗，纔有以後種種計劃。

常識寶庫

不經一事，不長一智。 諺語

不上當，不成內行。 諺語

見過不如做過，做過不如錯過。 諺語

經一番挫折，長一番識見。 荊園小語

平靜之海，決不能出精練之舟子。 英諺

經驗爲最良之導師。 英諺

諺語是每天的經驗的先生。 瓦那美刻

世人每不欲多作事，殊不知多作事，即可多經驗。嘗觀各國大實業家傳記，當其未達之時，未有不喜多作事者也。 陸費逵

做事要多，玩耍要少，睡眠要足，便是我對於初入社會服務者的貢獻。柯胡

凡曾在大學畢業者，如肯再穿工衣實地去工作，必可成功。桃哈臺

吾人常有偶然之感悟，應隨時簡要錄之，否則轉瞬消滅，甚或不能再現，殊可惜也。羅明德  
心記不如用墨。諺語

## 惜時

古之成大功者，無不愛惜光陰；能愛惜光陰，則敏捷

而無留事常能人之所不能，此最不可忽也。國民立身訓

汝若欲得名譽，則勿使太陽窺汝之床。西諺

日出不起，豈不遭日之非笑？西諺

不能早起之人，該日之業務，決不能完全辦竣。

歐美各國，凡大政治家、大實業家、大文學家，皆早起者爲多；蓋昧爽時，清淑之氣，充滿天地，使人之精神，爲之一振，能於此一二時間勤勉，則事半功倍；清晨者，銳氣凝集之時也。威士勒

天下之最可貴者，莫如時日，天下之最奢侈者，莫如浪費時日。利差特

聖人不貴尺之璧，而重寸之陰。淮南子  
黑髮不知勤學早，白頭方悔讀書遲。

舉世界之財寶，不能買已去之時間。法諺

勿謂今日不學有來日；勿謂今年不學有來年。朱子

今日之後無今日，今日之一時，此明日之二時，尤可  
寶貴。西諺

人既知愛生活，則勿浪費時日；時日者，造生活之原料  
也。佛蘭克令

光陰者，供人建築之材料也。今日明日者，木頭瓦石  
也。郎克夫士頓



人生在世，上壽不過百年，苟欲成就偉大事業，非求時間經濟不可。余游華盛頓時，見有所謂人力增進局者，攷其如何增進人力，要不外講求節省時間而已。

湯化龍

省時不啻延壽。哈定

日月既往，不可復追。曾文正

人最繫戀者過去，最冀望者未來，最悠忽者現在，過去已成逝水，勿庸繫也；未來茫如捕風，無可冀也；獨此現在之境，或窮或通，時行時止，自有當然之道，應盡之心；乃悠悠忽忽，姑俟異日，諉責他人，

歲月虛擲，良可浩嘆！孫夏峰

## 刻勵

余之成功，無特別秘密之方法，最緊要之點，惟勤於業務而已。克洛納里

凡百技藝之成功，固賴天賦之才能，然實言之，即勤勉與苦心之報酬耳！歐必達

知之非艱，行之維艱。書經

縱有無限計劃，若不實行，與談天無異。西諺

世界上最美的事情，不是空中的涼風，不是主義，不

是似通非通的主張能夠風行，是在自己表現自身實在所能做的事情。瓦那美刻

吾人最當注意的信條是力行，說空話是不會變成錢幣的。瓦那美刻

爲政不在多言，顧力行何如耳！申公

勞苦者，幸福之母。西諺

大丈夫當以能力造命運。拿破崙

有責任心而能盡忠於其責任者，常能造成自己的機會。瓦那美刻

勤勉之人，有化萬物爲黃金之術，雖光陰亦可化之爲

黃金。倫腓

求衣食須辛苦，求愉快須辛苦，求學識須辛苦；辛苦者，宇宙間之公例也。羅史根

無勞苦，則安得有安樂？又安得有休息？卡萊

辛勤者，所以進成人之路也，一步進一步。速拿爾斯

人類偉大之事業，皆自辛苦得來；世界文化，亦辛苦之產物。史邁爾

習勞爲辦事之本，引用一班能耐勞苦之正人，日久自有大效。曾文正

方今實業界之領袖，皆從前刻苦之青年。篩維洛

從古英豪成大器，須知半向苦中來。古詩

環境何曾困志士，艱難到底助英雄！

人鈍事上磨，刀鈍石上磨。諺語

喫得苦中苦，方爲人上人。諺語

皇天不負苦心人。諺語

往日眞知可惜，來日依舊因循，若肯當年一苦，無邊

受用從今。呂近溪

辛苦一次，較勝於永久懷疑。洗弱

人生世間，不論處何地位，營何職業，均必有相當之困難，決無易爲之理。大同真諦

人生努力的成功之點，是在盡了很大的義務之後。

瓦那美刻

成功者，連合特別忠實之服務、及專門之心思而成者也。布林頓

天謂眾生曰：「一切物皆以畀汝，惟汝自出其價值。」西諺

世界榮譽之冠冕，皆以荊棘編成者。賈賴

勉強者，成功之母也。童葛橋

成功者，勇氣之產兒也。貝根菲

汝最後之成功，他人不能破敗之，惟恐汝自破敗之。

愛莫遜

成功之秘訣，曰：「不畏難。」 西諺

凡做事將成功時，其困難愈甚。機埃的

困難愈甚者，其成功愈鉅。巴爾德

成功每與艱苦爲同伴；凡得之艱苦者，則記之永久。  
要得驚人藝，須下苦工夫。諺語

## 樂業

安其居，樂其業。老子

小心安命，埋頭任事，莫問收穫，但問耕耘。曾文正

能操勞作事，本人生極大幸福，然有未享其樂者，非苦於過勞，則畏難而無心得耳！攝生論

凡職業都是有趣味的，只要肯繼續做下去，趣味自會發生。梁啟超

吾人應以一己最大之才力，用於現時職業；不論何時，皆抱樂觀，不使神經、性情、及健康失常。布林頓人如忠於當時所操之職業，即爲忠於父母，忠於主人，忠於己身，忠於社會之道；於職業不肯放棄其責任，久之興趣自生，而有相當之成功矣。國民立身訓

人生如能很盡責的做事，則到處能聞美麗的歌聲。



瓦那美刻

凡是自己的職責所在，我們應該有鍥而不捨的精神，然後纔能做到稱職的一步，所做的也纔能成功。胡漢民快樂的操作，乃是我最大的幸福，由工作而得的快樂，乃是我現在與以後理想中最完善的生活。愛略脫任作何事，宜具趣味；人之具趣味者，心常灌注之。

蕭敬潭

辦公實力之有無，全恃情趣之吸引；務令工作發生情趣，即工作有效之捷徑也。布林頓

有興味之工作，即是吾身之大補劑。攝生論

人生是免不了要勞苦的，會打算盤的人，只有從勞苦中找出快樂來。梁啟超

苦益大，功益大，樂益大。大同真諦

極勞苦中，含無量之樂趣。彌爾特

勞而後獲、情也，即離獲而言勞，而勞亦不失爲最上之快樂。蓋凡人對於物之成於己手、出於己心者，必有與己身同一之感。農之於收穫，工之於器具，詩人文士之於其著作，無不皆然。故由己力以成物，其樂足以償所有之辛苦而有餘。職分論

昔富蘭克令當發明人造電成功時，心中愉快異常，其

自傳有云：「試驗成功之時，即是畢生最樂之時。」凡人最難降服的是游思妄念；但祇要肯將全副精神，集中在一件事業上，則一起一倒都在這裏，何暇及一切游思妄念？即此便是快樂。劉宗周

多數人因爲不專心業務，倒把腦弄得很煩悶。桑戴克照測驗所證明，一點鐘的宴會，比一點鐘的讀書或工作，格外喫力。桑戴克

習業譬如照鏡，我以愁容對之，鏡中人亦以愁容報；我以笑容對之，鏡中人亦以笑容報。青年與職業

最好一句話，你應該度你的藝術生活，纔能得到精神

上的慰安。自我的欣賞，最能促進自己對於藝術上的興趣和努力。文學欣賞論

人生能從自己職業中領略出快樂，生活纔有價值。

梁啟超

人生惟一的幸福，是在忙於所愛好的事務。瓦那美刻

人生最大之快樂，當求之於以工作為主之嗜好。桃哈臺

人生最大之快樂，在盡量使用天賦吾人之本能。華特

成功之道，非常簡單，只要有好的觀念，必能得好的結

果。瓦那美刻

知之者，不如好之者；好之者，不如樂之者。論語

發憤忘食，樂之忘憂，不知老之將至云爾。論語

人生之真義，在能勞働、能愛人、能盡其職分。斯邁爾

### 處世的寶筏

人生在世，有如一葉扁舟在驚濤駭浪的大海中航行，又有風、又有浪，前無岸、傍無伴，心中設無主宰，勢將驚惶失措；所以吾人應隨時求助於古今賢哲之名言，以爲安身立命之準繩，然後乃可在流離顛沛困苦艱難中安渡過去。

# 延壽藥言

## 附錄

四川涪陵延壽堂主人纂輯

### 一 快樂言

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 吾愛吾廬 | 梨花院落 | 遠山當戶 | 秀水繞門 |
| 明窗淨几 | 清簟疏簾 | 有琴書樂 | 無車馬喧 |
| 東圖書府 | 西翰墨林 | 臥游五嶽 | 坐擁百城 |
| 魚鳥散慮 | 文史怡神 | 白雲娛意 | 清泉洗心 |
| 秋月澄明 | 春光韶秀 | 聯吟東閣 | 縱目南樓 |
| 雲霞似錦 | 園林如繡 | 數竿修竹 | 梅窗影瘦 |
| 迷人柳色 | 醉客荷香 | 一池荇藻 | 夾道垂楊 |

碧桃滿樹 紅杏出牆 小橋流水 老樹夕陽  
薔薇上架 蒼蘚沿堦 一簾花雨 半榻茶煙  
遠川如帶 高閣逼天 江山如畫 風月無邊  
新亭延日 長橋臥波 晴嵐雲擁 日麗風和  
橙黃橘綠 一年易過 春風楊柳 秋雨梧桐  
夜雨初霽 曉煙濛瀧 卿雲紉縵 旭日初升  
惠風和暢 天朗氣清 餘霞散綺 落日銜山  
蒼茫暮色 四起炊煙 花影疏落 新月纖纖  
夜闌人靜 星斗滿天 月白風清 飄飄欲仙  
春光爛漫 青溪綠漲 雨後新綠 風過微香

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 花堆錦繡 | 鳥弄笙簧 | 芳序改變 | 春去堂堂 |
| 荷亭避暑 | 竹院乘涼 | 風翻麥浪 | 雨灑蕉聲 |
| 柳陰路曲 | 夜渚月明 | 荷錢疊水 | 數點螢燈 |
| 秋高氣爽 | 山靜日長 | 丹桂飄香 | 金風送涼 |
| 籬菊堆金 | 蟋蟀在床 | 登樓望月 | 萬慮皆忘 |
| 冬日曝背 | 暖閣禦寒 | 雪霽月朗 | 四望皓然 |
| 踏雪沽酒 | 擁爐忘憂 | 寒江獨釣 | 蓑笠孤舟 |
| 山高月小 | 水落石出 | 崇山峻嶺 | 茂林修竹 |
| 嶺上停雲 | 巖前飛瀑 | 千巖競秀 | 萬壑奔赴 |
| 海闊天空 | 鳶飛魚躍 | 水天一色 | 雲海微茫 |



清風徐來 水波不興 海潮澎湃 銀山萬重  
山雨欲來 溪雲初起 江流有聲 皓月千里  
入竹穿松 探幽搜奇 逢時遇景 名勝留題  
畫船載酒 乘風破浪 樂而忘返 終日酣賞  
煙波一棹 不知所往 舟橫野渡 豁然開朗  
閒看秋水 靜聽天和 鳥踏花枝 蝶戲花叢  
蟬噪夕陽 鶯啼曉谷 牛背牧笛 江上漁歌  
風搖竹韻 露浥荷香 半山松濤 滿地梨雲  
天空鶴唳 水田鷺飛 世外春色 夜半鐘聲  
小樓聽雨 孤桐瀉泉 圍棋石上 暖酒花前

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 碧潭映月 | 白雁橫空 | 日暮倚竹 | 月下撫松 |
| 綠波蕩漾 | 白雲往復 | 群鶯亂飛 | 雜花生樹 |
| 繞徑灌花 | 臨流濯足 | 柳陰垂釣 | 聊以自娛 |
| 賞心樂事 | 美景良辰 | 讀書稽古 | 別有會心 |
| 理亂不知 | 黜陟不聞 | 俯仰身世 | 尚友古人 |
| 居易俟命 | 隨遇而安 | 無酒學佛 | 有酒學仙 |
| 新交舊契 | 偶酌言歡 | 知己真率 | 晤對忘言 |
| 訪遇高隱 | 泉石煙霞 | 性高入古 | 蓋代之華 |
| 信步閒行 | 漁樵問答 | 相與忘形 | 共話桑麻 |
| 父母俱存 | 兄弟無故 | 妻孥熙熙 | 家庭雍睦 |

衣食粗足 官私不負 康強逢吉 含哺鼓腹  
日出而作 日入而息 人各有業 自食其力  
民和年豐 海內昇平 景物清絕 憂游忘年  
言皆藥石 意盡慈悲 敢告世人 樂與心隨  
百年如夢 惟樂爲貴 曠觀宇宙 栖栖何爲  
以上多屬古人怡情悅性之詞，深得天然之樂，約  
略搜集，載於篇末，但求通順，不計韻格，吾人若能  
隨喜領略，則隨時隨地，無非樂境，何愁壽之不延？

編者附識

二 清夜鐘 選錄古人詩詞歌句

【醒世詞】 鐘送黃昏雞報曉，昏曉相催世事何時了；萬古千愁人自老，春來依舊生芳草。忙處人多閒處少，閒處光陰幾個人知道？獨上小樓雲杳杳，天涯一點青山小。

【白樂天對酒詩】 蝸牛角上爭何事？石火光中寄此身，隨富隨貧且隨喜，不開口笑是癡人。

【楊升菴集句詩】 野草閒花滿地愁，龍爭虎鬥幾春秋？抬頭吳齊秦楚，轉眼梁唐晉漢周。舉世皆從忙裏

老，幾人肯向死前休？賢愚千載知誰是？滿眼蓬蒿共一丘。馬力牛筋爲子孫，龍爭虎鬥鬧乾坤。戰塵摩擦英雄老，殺氣薰蒸日月昏。千載幾人興後代？百年總是幻游魂。孔明若曉其中意，高臥南陽緊閉門。

【楊升菴臨江仙詞】 滾滾長江水逝東，浪花淘盡英雄。是非成敗轉頭空，青山依舊在，幾度夕陽紅？白髮漁樵江渚上，慣看秋月春風。一壺濁酒喜相逢，古今多少事，都付笑談中。

【楊升菴清平樂詞】 閒行閒坐，不必爭人我，百歲光陰彈指過，成甚麼功果？昨日羯鼓催花，今朝疏柳

啼鴉，王謝堂前燕子，不知飛入誰家？

【無際僧走馬燈詩】團團游了又來游，無個明人指路頭；除卻心中三昧火，刀槍人馬一齊休。

【秦王符堅墓碑詩】暑往寒來春復秋，夕陽西下水東流，將軍戰馬今何在？野草閒花滿地愁！

【清平調】世事茫茫，光陰有限，算來何必奔忙。人生碌碌，競短論長，卻不道、榮枯有數，得失難量。看那秋風金谷，夜月烏江；阿房宮冷，銅雀臺荒；榮華花上露，富貴草頭霜；機關參透，萬慮皆忘。誇甚麼龍樓鳳閣？說甚麼利鎖名縉？閒來靜處，

且將詩酒猖狂。唱一曲歸來未晚，歌一調湖海茫茫；  
逢時遇景，捨翠尋芳；約幾個知心密友，到野外溪  
傍；或琴棋適興，或曲水流觴；或說些善淫果報，或  
論些今古興亡；看花枝堆錦繡，聽鳥語弄笙簧，一任  
他人情反覆，世態炎涼，優游延歲月，瀟灑度時光。

【石天基忍耐歌】 忍耐好，忍耐好，忍耐二字當  
奇寶。一朝之忿不能忍，鬥勝爭強禍不小。身家由  
此破，性命多難保。休逞財勢結怨仇，後來要了不得  
了。讓人一步有何妨，量大福大無煩惱。

【邵康節養心歌】 得歲月，延歲月；得歡悅，且歡

悅；萬事乘除總在天，何必愁腸千萬結。放心寬，莫量窄，古今興廢如眉列。金谷繁華眼底塵，淮陰事業鋒頭血；陶潛籬畔菊花黃，范蠡湖邊蘆絮白；臨潼會上膽氣雄，丹陽縣裏簫聲絕；時來頑鐵有光輝，運退黃金無顏色；逍遙且學聖賢心，到此方知滋味別；粗衣淡飯足家常，養得浮生一世拙。

【得過歌】得過且過，多惜福，少惹禍；石家豪勢傾蒼天，項楚烏江竟難渡，何如陶潛撫孤松，醉來閒向北窗臥。世事到頭終坎坷，快意終須有折挫，得過且過！



【長春子莫愁詩】 衣食無虧便好休，人生世上一蜉游。石崇未享千年富，韓信空成十面謀。花落三春鶯帶恨，菊開九月雁含愁。山林多少幽閒趣，何必榮封萬戶侯。

【石天基莫愁詩】 人生在世一蜉游，轉眼烏頭換白頭。百歲光陰能有幾？一場扯淡沒來由。當年楚漢今何在？昔日蕭曹盡已休。遇飲酒時須飲酒，青山偏會笑人愁。

【憨山大師勸世文】 紅塵白浪兩茫茫，忍辱柔和是妙方。到處隨緣延歲月，終身安分度時光。休將自己

心田昧，莫把他人過失揚。謹慎應酬無懊惱，耐煩作事好商量。從來硬弩弦先斷，每見剛刀口易傷。惹禍只因閒口舌，招愆多爲狠心腸。是非不必爭人我，彼此何須論短長。世事由來多缺陷，幻軀焉得免無常？吃些虧處原無礙，退讓三分也無妨。春日纔看楊柳綠，秋風又見菊花黃。榮華終是三更夢，富貴還同九月霜。老病死生誰替得？酸甜苦辣自承當。人從巧計誇伶俐，天自從容定主張。諂曲貪瞋墮地獄，公平正直即天堂。麝因香重身先死，蠶爲絲多命早亡。一劑養神平胃散，兩盅和氣二陳湯。生前枉費心千萬，死

後空持手一雙。悲歡離合朝朝鬧，壽夭窮通日日忙。休得爭強來鬥勝，百年渾是戲文場。頃刻一聲鑼鼓歇，不知何處是家鄉！

【陳眉公警世通言】 一生都是命安排，求甚麼？今日不知明日事，愁甚麼？不禮爹娘禮鬼神，敬甚麼？弟兄姊妹皆同氣，爭甚麼？兒孫自有兒孫福，憂甚麼？奴僕也是爹娘生，凌甚麼？當官若不行方便，做甚麼？公門裏面好修行，兇甚麼？刀筆殺人終自殺，刁甚麼？舉頭三尺有神明，欺甚麼？文章自古無憑據，誇甚麼？榮華富貴眼前花，傲甚麼？他家富貴前

生定，妒甚麼？前世不修今受苦，怨甚麼？豈可人無得運時，急甚麼？人世難逢開口笑，苦甚麼？補破遮寒煖即休，擺甚麼？纔過三寸成何物，饒甚麼？死後一文帶不去，慳甚麼？前人田地後人收，占甚麼？得便宜處失便宜，貪甚麼？聰明反被聰明誤，巧甚麼？虛言折盡平生福，謊甚麼？是非到底自分明，辯甚麼？暗裏催君骨髓枯，淫甚麼？嫖賭之人無下梢，耍甚麼？治家勤儉勝求人，奢甚麼？人爭閑氣一場空，惱甚麼？惡人自有惡人磨，憎甚麼？怨怨相報幾時休，結甚麼？人生何處不相逢，狠甚麼？世事真如一

局棋，算甚麼？誰人保得常無事，誚甚麼？穴在人心不在山，謀甚麼？欺人是禍饒人福，強甚麼？一旦無常萬事休，忙甚麼？

【蘇東坡行香子詞】 清夜無塵，月色如銀，酒斟時須滿十分；浮名浮利、休去勞神！似隙中駒、石中火、夢中身，雖抱文章，開口誰親？且陶陶樂取天真。幾時歸去做個閒人，背一張琴、一壺酒、一溪雲。

【唐伯虎對玉環帶清江引詞】 春去春來，白頭空自挨，花落花開，朱顏容易衰；世事等浮埃，光陰

如過客，休慕雲臺，功名安在哉？休想蓬萊，神仙真浪猜，清閑兩字錢難買，苦把身拘礙；人生過百年，便是超三界，此外更無別計策。極品隨朝，誰知倪宮保？百萬纏腰，誰似桃三老？富貴不堅牢，達人須自曉。蘭蕙蓬蒿，看來都是草，鸞鳳鴟鴞，算來都是鳥，北邙路兒人怎逃？及早尋歡樂，痛飲百萬觴，大唱三千套，無常到來猶恨少。

【南鄉子詞】 攜酒上吟亭，滿目江山列畫屏，賺得英雄頭似雪，功名，虎嘯龍吟幾戰爭。一枕夢魂驚，落葉西風別換聲，誰弱誰強多罷手，傷情，打入漁樵

話裏聽。

【西江月詞】

天上烏飛兔走，人間古往今來，沈吟屈指數英才，多少是非成敗。富貴歌樓舞榭，淒涼廢塚荒臺，萬般回首化塵埃，祇有青山不改。閱盡殘編斷簡，細評千古英雄，功名富貴笑談中，回首一場春夢。昨日香車寶馬，今朝禾黍秋風，誰強誰弱總成空，傀儡場中搬弄。

【石天基快樂銘】有書真富貴，無事小神仙。花常留我賞，月不放人眠。狂歌性卓矣，把酒意陶然。隨時皆好日，到處是桃源。栽培心上地，涵養性中天。

癡頑學兒戲，喜極舞瘋癲。松陰張亭蓋，鳥聲奏管絃。情思猶夢幻，塵世等雲煙。瀟灑因知足，寬平爲聽緣。以此銘肺腑，福增壽更延。

### 三 人生樂事

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 高臥 | 靜坐 | 嘗酒 | 試茶 | 閱書 | 臨帖 | 對畫 | 誦經 |
| 詠歌 | 鼓琴 | 焚香 | 蒔花 | 候月 | 聽雨 | 望雲 | 瞻星 |
| 負喧 | 賞雪 | 看鳥 | 觀魚 | 漱泉 | 濯足 | 倚竹 | 撫松 |
| 遠眺 | 俯瞰 | 散步 | 盪舟 | 游山 | 玩水 | 訪古 | 尋幽 |
| 消寒 | 避暑 | 隨緣 | 忘愁 | 慰親 | 習業 | 爲善 | 布施 |



以上所舉，均簡便易行，且爲任何人皆能獨享之樂，望閱者諸君遇此情景時，當自念曰：「此乃人生樂事。」則精神上可以得到無限樂趣，自能延年益壽矣。

#### 四 養腦法

腦爲全身知覺神經之總樞，主宰思想、記憶、判斷等智能之事。吾人欲求身心康強，腦實較任何部分爲重要，爰輯培養之法於下：

睡眠佔吾人生活上大部分時間，且爲保存身內儲力最

要之事，夜間若能有滿足之睡眠，日間自有愉快之精神。入浴於慰愉疲勞爽快精神上，有無量之價值，凡疲勞之後，不可不一行之。

大便秘在健康上佔重要的位置，每日宜準時通便一次，可減頭暈等病。不知節慾者，腦力必衰弱，甚至發生腦病。用腦一小時，須休息十分鐘，勿繼續至二小時以上。腦神經原分多部分，各有專司，故須隨時變換外界之對象，使其互相調節，平均勞逸；如觀書既疲，改行習字，研究科學既疲，改習美術，則腦神經之各部分，均可得輪流休息。腦力疲乏時，宜

行深呼吸若干次；使血液循環佳良，變爲新鮮，則腦力疲乏，即可恢復。腦需清潔之血液，故必供給以新鮮之空氣。散步於空曠之地，飽吸新鮮空氣，精神上有無窮的興味和快樂。每日宜行合宜的運動，因運動之時，精神即處於休息地位。運動甫畢即用腦，最易致神經衰弱，故無論勤奮有如何必要，不可不俟身體安靜片刻後行之。作事過勞，奄奄思睡，亟宜閉目止念，假寐若干分鐘，則精神爲之一振。不可使記憶力過勞，已往之事，勿勉強追憶。每餐前後，至少須有十五分鐘之休息。進食時心境須愉

快，因愉快最足以促進食慾。飲食宜擇自己喜食、

而富於滋養料與易消化者，惟不可過多，過多則全身血液、終日終夜群集於胃部、以行消化作用，腦力必減。煙酒能使血液變壞，神經麻木，不可多食。

誦愛誦的詩歌，聽愛聽的音樂，看愛看的圖畫雕刻，游愛游的名園勝地，均可使腦神經得到一種慰安。

姿勢不正，則內臟不得其平衡，血脈阻滯，易感疲勞，無論行走起立，皆以正直端平爲宜。患近視眼者，宜配適當的眼鏡，因目力不足之人，腦力即易受傷。常觀青色之物，易於恢復疲勞，尤以草木之青

色者爲最佳。煩悶、悲哀、忿怒、均易傷腦。未來之事，無論成功與失敗，不必過爲憂思，憂思與事毫無補，徒足傷神而已。自信心爲健康之妙法，不可自存「我腦殊弱」的觀念。凡事須抱樂觀，每日應發大笑一二次。人能自樂其業，亦爲養腦最妙之法。

### 延壽藥言附錄終

# 延壽藥言 新增附錄

衰老聾憤，無能酬應，謹再贅達：除要事外，謝客、停郵。

（五年前曾告）請予諒察。附錄十則，聊作贈言。己立立人，願相共勉。己亥歲朝，曉醒贅言。

一 古訓 【二則。皆簡要切實。宜時刻弗忘。終身力行。】

傲不可長。欲不可縱。志不可滿。樂不可極。

禮記、曲禮上篇語。欲，俗作慾，即食、色、

衣、室、器、用、觀、聽、玩、游、貪、奢、等  
外欲；亦曰物欲、私慾。志，謂意志，非志氣。  
先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。

宋范文正公仲淹語。綜觀范公生平，言行相副，  
德業並隆，迥非誇誕欺世者比。至宜敬法。

二 家言 〔六則。以進德修業爲旨，由淺  
及深。〕

弗霑無益之習。弗逞無益之欲。弗起無益之念。弗說  
無益之話。

弗讀無益之書。弗作無益之文。弗交無益之友。弗往

無益之地。

弗用無益之錢。弗爲無益之事。弗學無益之業。弗成無益之人。

無益且須戒，有害更莫犯。隨在自檢勉，方能樹人範。

財色，人禽關，須凜因果。  
口筆，禍福戶，務慎樞機。

貪淫之禽關有二：生前即不齒人類，死後，佛說先受地獄報完，再入畜生道。口禍亦有飲食言語二種。



立身宜先：凜因果，泯私僞，戒殺淫，盡忠孝。  
處世需要：嚴義利，勵勤儉，惇仁厚，勵勤謙。

今人每不信因果，恣所欲爲，無復顧忌。小則禍己，大且妨治。良堪愍憂。其實一部廿四史，即一大因果錄。彼無因果者，因果不以之即無，徒自迷陷，且將令爲善者無以勸，縱惡者無所警，影響治化尤大。宜爲救正。

事能知足心常愜。人到無求品自高。

老子曰：知足不辱，孔子言：富不可求。人苟知此，自能安貧樂道，不至怨天尤人，或投機趨炎

矣。下此，更無待言。

弗作損德、欺心、不可告人之事。

毋起背道、非義、無以對天之心。

【宜如宋司馬文正公光之生平無事不可對人言。】

【宜學宋趙清獻公抃之每晚自省是非焚香告天。】

此爲吾國聖賢正心誠意之大道，彼外人所尚未知者。觀禮記、中庸、大學二篇，皆反覆言誠意，言慎獨，曰：「戒慎所不睹，恐懼所不聞；」曰：「十目所視，十手所指。」皆以內省不疚，無惡于志、（即無愧于衷）爲事。故能盡己性人性、以至物性，公誠相

乎，物我一體，不動而敬，不言而信，致中和、而贊化育。其修己化人之道如此，又何用彼私偽自欺，陰狠自恣等術哉？今之人，不問其能行，猶能知此道者有幾？或且嗤自省告天爲迂腐、而擯斥之矣。今昔心意之異蓋如此！

和中寡欲以養生。勵志修德以立身。竭忱益世以報國。盡力積善以植福。樹範教子以啓賢。淨意學佛以出世。

### 三 八字心臬 【亦曰素心主義】

吾行吾素 我盡我心

吾行吾素，行所當行，但循道義；不隨俗流，不惑利名，不屑趨投，不受誘慝，不計毀譽，不求知諒。我盡我心，盡其能盡，惟盡心力；不論小大，不分親疏，不異公私，不辭勞怨，不問成敗，不望報稱。

但尚有當知者，「人心之不同如其面，」（鄭子產語，見左傳襄公卅一年，）我以公誠仁恕忠厚正直待人，人未必皆能以此對我，故又觀查宜審，防範宜慎。用殿以四語曰：「待人如佛，防人如賊。（賊亦作蟹。螟、蠚、蠹、蟲、賊、皆害苗蟲，見詩經小雅、甫田什、大田篇，及爾雅釋

蟲。〕寧人負我，毋我負人。」（反曹操語）如是，庶可寡敝。

#### 四 自箴告賓

〔鄉居揭示客座〕

何我何述，可陳可述。固窮固畸，亦介亦兀。所學所志，惟孔惟佛。不黨不私，尚公尚直。盡心盡力，爲民爲國。隨時隨處，益人益物。任勞任怨，立言立德。忘利忘名。自樂自得。至老至死，無貳無惑。是迂是正，請甄請擇。凡右所言，恐未盡合時宜。蓋我自知思想太新，（早年即遐想大同之治，）見解或太舊，（崇尚公誠仁恕忠孝節義等舊道德。）亦請甄請擇之可

延壽藥言

焉。

二四六

【終】

## 重刊引言

社會上殺傷、盜劫、奸淫、誑騙的風氣，好像天天在增長。甚麼原因？不難想出：人們缺乏閱讀修養的書籍，受著不良書刊、影劇的壞影響，是個大的因素。

這種風氣，若不迅速設法息止，任其蔓延滋長下去，將會嚴重地破壞治安，損害人們的生活和生存的。

我友石純福君，對此現象，特別憂慮。多年存

心，想挽救它。把他藏有年所，行止不捨的一本修養學名著「延壽藥言」，用心地校訂了，和我商量重印梓行。

我拜讀了這本書，歡喜踴躍。我認為此書的確具有挽狂瀾於既倒，登斯民於衽席的作用，因此願意出資，刷印千部，用以貢獻讀者。

讀這本書的人們，能細味其言，深思其義，體會於心，見諸行事；將會人登仁壽之域，地符寶珠之譽（香港有「東方之珠」之稱），扭轉了社會不良的風氣，使人們安處于不殺、不盜、不淫、不妄的和平氣



氛中，多麼美好！

至於此書採集的美滿，編輯之善巧和校訂的正確，讀後自知，不在這裏費詞了。

西曆一九五九年十月佛山林俠庵寫於香江寓次



策

根

譚



# 菜根譚目錄

序

一、修省

.....

一

二、應酬

.....

一二

三、評議

.....

二七

四、閒適

.....

四二

五、概論

.....

五四

菜  
根  
譚

## 菜根譚 原序

戊子之秋，七月既望，余以抱病在山，禁足閱藏。適岫雲監院琮公由京來顧，出所刻菜根譚書，命余爲序。且自言其略曰：

「來琳初受近圓，即詣西方講席，聽教於不翁老人。參請之暇，老人私誡曰：『大德聰明過人，應久在律席，調伏身心，遵五夏之制，熟三聚之文，爲菩提之本，作定慧之基。何急急以聽教爲哉？』居未幾，不善用心，失血莫醫。自知法緣

微薄，辭翁欲還岫雲。」翁曰：「善！察爾因緣在彼，當大有振作。但恐心爲事役，不暇研究律部。吾有一書，首題菜根譚，係洪應明著。其間有持身語，有涉世語，有隱逸語，有顯達語，有遷善語，有介節語，有仁語，有義語，有禪語，有趣語，有學道語，有見道語。詞約意明，文簡理詣。設能熟習沈玩而勵行之，其於語默動靜之間，窮通得失之際，可以補過，可以進德，且近於律，亦近於道矣。今授於爾，宜知珍重！」時雖敬諾拜受，究竟不喻其爲藥石意也。厥後歷理



常住事務，俱忝要職。當空花之在前，不識元由眼裏之翳；認水月以爲眞，豈知惟是天垂之影。由是心被境遷，神爲力耗，不覺釀成大病。幸未及於盡耳！既微瘥間，無以解鬱，因追憶往事，三復此書。乃悟從前事事皆非，深有負於老人授書時之意焉！惜是書行世已久，紙朽蟲蠹，原板無從稽得。於是命工繕寫，重爲刊刻，請弁言於首，啓迪天下後世。俾見聞讀誦者，身體力行；勿使如來琳老方知悔，徒自慚傷，是所望也！余聞琮公之說，撫卷歎曰：「夫洪應明者，不知爲

何許人，其首命名題，又不知何所取義，將安序哉？」竊擬之曰：「菜之爲物，日用所不可少，以其有味也。但味由根發，故凡種菜者，必要厚培其根，其味乃厚。是此書所說世味及出世味，皆爲培根之論，可弗重歟？又古人云：『性定菜根香。』夫菜根，棄物也，如此書人多忽之，而菜根之香，非性定者莫喻。如此書。唯靜心沈玩者，乃能得旨。」是與，否與？既不能反質於原人，聊將以俟教於來哲！即此爲序。

時乾隆三十三年，中元節後三日，三山病夫通理謹識。

# 菜根譚

洪應明著

## 一 修省

欲做精金美玉的人品，定從烈火中鍛來。思立掀天揭地的事功，須向薄冰上履過。

一念錯，便覺百行皆非；防之當如渡海浮囊，勿容一針之罅漏。萬善全，始得一生無愧；修之當如凌雲寶樹，須假眾木以撐持。

忙處事爲，常向閒中先檢點，過舉自稀。動時念想，預定靜裏密操持，非心自息。

爲善，而欲自高勝人；施恩，而欲要名結好；修業，而欲驚世駭俗；植節，而欲標異見奇。此皆是善念中戈矛，理路上荊棘；最易夾帶，最難拔除者也。須是滌盡渣滓，斬絕萌芽，纔見本來真體。

能輕富貴，不能輕一輕富貴之心；能重名義，又復重一重名義之念；是事境之塵氛未掃，而心境之芥蒂未忘。此處拔除不淨，恐石去而草復生矣！

紛擾固溺志之場，而枯寂亦槁心之地。故學者當棲心元默，以寧吾真體；亦當適志恬愉，以養吾圓機。

昨日之非不可留。留之，則根燼復萌，而塵情終累乎理趣。今日之是不可執。執之，則渣滓未化，而理趣反轉爲欲根。

無事，便思有閑雜念想否？有事，便思有麤浮意氣否？得意，便思有驕矜辭色否？失意，便思有怨望情懷否，時時檢點，到得「從多入少」「從有入無」處，纔是學問的真消息。

士人有百折不回之真心，纔有萬變不窮之妙用。【非盤根錯節，何以別攻木之利器？非貫石飲羽，何以明射虎之精誠？非顛沛橫逆，何以驗操守之

堅定？」

立業建功，事事要從實地著腳；若少慕聲聞，便成偽果。講道修德，念念要從虛處立基；若稍計功效，便落塵情。

身不宜於忙，而忙於閒暇之時，亦可儆惕惰氣。心不可放，而放於收攝之後，亦可鼓暢天機。

鐘鼓體虛，爲聲聞而招撞擊，麋鹿性逸，因豢養而受羈縻。可見「名」爲招禍之本，「欲」乃散志之媒，學者不可不力爲掃除也。

一念常惺，纔避去神弓鬼矢。纖塵不染，方解開

地網天羅。

一點不忍的念頭，是生民生物之根芽；一段不爲的氣節，是撐天撐地之柱石。故君子於一蟲一蟻，不忍傷殘；一縷一絲，勿容貪冒。便可爲民物立命，天地立心矣。

撥開世上塵氛，胸中自無火炎冰競。消卻心中鄙吝，眼前時有月到風來。

【進道忘勞，致遠乘千里之馬。窮理盡妙，鉤深出重淵之魚。】

學者動靜殊操，喧寂異趣，還是鍛鍊未熟，心神

混淆故耳！須是操存涵養，定雲止水中，有鳶飛魚躍的景象；風狂雨驟處，有波恬浪盡的風光，纔見處一化齊之妙。

心是一顆明珠。以物欲障蔽之，猶明珠而混以泥沙，其洗滌猶易？以情識襯貼之，猶明珠而裝以銀黃，其滌除最難。故學者不患垢病，而患潔病之難治；不畏事障，而畏理障之難除。

軀殼的我，要看得破，則萬有皆空，而其心常虛。虛則義理來居。性命的我，要認得真，則萬理皆備，而其心常實。實則物欲不入。



面上掃開十層甲，眉目纔無可憎，胸中滌去數斗塵，語言方覺有味。

完得心上之本來，方可言了心。盡得世間之常道，纔堪論出世。

我果爲洪爐大冶；何患頑金鈍錢之不可陶鎔？我果爲巨海長江；何患橫流污瀆之不能容納？

白日欺人，難逃清夜之愧赧；紅顏失志，空貽皓首之悲傷。

以積貨財之心積學問；以求功名之念求道德；以愛妻子之心愛父母；以保爵位之策保國家。出此入

彼，念慮只差毫末；而超凡入聖，人品且判星淵矣！人胡不猛然轉念哉？

立百福之基，只在一念慈祥；開萬善之門，無如寸心挹損。

【恣口體，極耳目，與物消鑠；人謂樂，而苦莫大焉。隳形骸，泯心智，不與物伍；人謂苦，而樂莫至焉。是以樂苦者，苦日深；苦樂者，樂日化。】塞得物欲之路，纔堪闢道義之門；弛得塵俗之肩，方可挑聖賢之擔。

融得性情上偏私，便是一大學問；消得家庭內嫌

隙，便是一大經論。

功夫自難處做去者，如逆風鼓棹，纔是一段真精神。學問自苦中得來者，似披沙獲金，纔是一個真消息。

執拗者福輕；而圓融之人，其祿必厚。操切者壽夭；而寬厚之士，其年必長。故君子不言命，養性即所以立命。亦不言天，盡人自可以回天。

才智英敏者，宜以學問攝其躁；氣節激昂者，當以德性融其偏。

雲煙影裏現真身，始悟形骸爲桎梏；禽鳥聲中聞

自性，方知情識是戈矛。

人欲從初起剪除，便似新葛遽斬，其工夫極易。天理自乍明時充拓，便如塵鏡復磨，其光彩更新。

一勺水，便具四海水味，世法不必盡嘗；千江月，總是一輪月光，心珠宜當獨朗。

得意處，論地談天，俱是水底撈月，拂意時，吞冰嚙雪，纔爲火內栽蓮。

事理因人言而悟者，有悟還有迷，總不如自悟之了了；意興從外境而得者，有得還有失，總不如自得之休休。

情之同處即爲性，含情則性不可見；欲之公處即爲理，舍欲則理不可明。故君子不能滅情，惟事平情而已；不能絕欲，惟期寡慾而已。

【言行相顧，心迹相符；始終不二，幽明無間，易世俗所難，緩時流之急；裝身於千古聖賢之列，不屑爲隨波逐浪之人。】

欲遇變而無倉忙，須向常時念念守得定；欲臨死而無貪戀，須向生時事事看得輕。

【塵許梅檀徹底香，勿以微善而起略退之念；毫端鳩血同體毒，莫以細惡而萌無傷之芽。】

一念過差，足喪生平之善；終身檢飭，難蓋一事之愆。

從五更枕席上，參勘心體，氣未動，情未萌，纔見本來面目。向三時飲食中，諳練世味；濃不欣，淡不厭，方爲切實工夫。

## 二 應酬

操存要有真宰。無真宰，則遇事便倒，何以植頂天立地之砥柱？應用要有圓機。無圓機，則觸物有礙，何以成旋乾轉坤之經綸？

士君子之涉世，於人不可輕爲喜怒。喜怒輕，則心腹肝膽，皆爲人所窺。於物不可重爲愛憎。愛憎重，則意氣精神，悉爲物所制。

倚高才而玩世，背後須防射影之蟲；飾厚貌以欺人，面前恐有照膽之鏡。

心體澄徹，常在明鏡止水之中，則天下自無可厭之事；意氣和平，常在麗日光風之內，則天下自無可惡之人。

當是非邪正之交，不可少遷就；少遷就，則失從違之正。值利害得失之會，不可太分明；太分明，則

起趨避之私。

蒼蠅附驥，捷則捷矣，難辭處後之羞；蔦蘿依松，高則高矣，未免仰攀之恥。所以君子寧以風霜自挾，毋爲魚鳥親人。

好醜心太明，則物不契；賢愚心太明，則人不親。士君子須是內精明，而外渾厚；便好醜兩得其平，賢愚共受其益，纔是生成的德量。

伺察以爲明者，常因明而生暗，故君子以恬養智。奮迅以爲速者，多因速而致遲，故君子以重持輕。



士君子濟人利物，宜居其實，不宜居其名。居其名，則德損。士大夫憂國爲民，當有其心，不當有其語。有其語，則毀來。

【平居息欲調身，臨大節則達生委命；齊家量入爲出，徇大義則芥視千金。】

遇大事矜持者，小事必縱弛；處明庭檢飾者，暗室必放逸。君子只是一個念頭持到底，自然臨小事如臨大敵，坐密室若坐通衢。

使人有面前之譽，不若使其無背後之毀；使人有乍交之歡，不若使其無久處之厭。

善啓迪人心者，當因其所明而漸通之，毋強開其所閉；善移易風化者，當因其所易而漸反之，毋輕矯其所難。

彩筆描空，筆不落色，而空亦不受染；利刀割水，刀不損鏹，而水亦不留痕。得此意以持身涉世，感與應俱適，心與境兩忘矣。

【長袖善舞，多錢能賈，漫衍附魂之伎倆；孤槎濟川，隻騎解圍，纔是出格之奇雄。】

己之情欲不可縱，當用逆之之法以制之，其道只在一「忍」字；人之情欲不可拂，當用順之之法以調

之，其道只在一「恕」字。今人皆恕以適己，而忍以制人，毋乃不可乎？

好察非明，能察能不察之謂明；必勝非勇，能勝能不勝之謂勇。

隨時之內善救時，若和風之消酷暑；混俗之中能脫俗，似淡月之映輕雲。

思人世而有爲者，須先領得世外風光；否則無以脫垢濁之塵緣。思出世而無染者，須先諳盡世中滋味；否則無以持空寂之苦趣。

與人者，與其易疎于終，不若難親于始；御事

者，與其巧持于後，不若拙守于前。

酷烈之禍，多起于玩忽之人；盛滿之功，當敗于細微之事。故語云：「人人道好，須防一人著惱；事有功，須防一事不終。」

【不虞之譽不必喜，求全之毀何須辭？自反有愧，既無怨於他人；自反無愆，更何嫌乎眾口？】  
功名富貴，直從滅處觀究竟，則貪戀自輕；橫逆困窮，直從起處究由來，則怨尤自息。

宇宙內事，要力擔當，又要善擺脫。不擔當，則無經世之事業；不擺脫，則無出世之襟期。

待人而留有餘不盡之恩禮，則可以維繫無厭之人心；御事而留有不盡之才智，則可以提防不測之事變。

了心自了事，猶根拔而草不生；逃世不逃名，似羶存而蚋仍集。

仇邊之弩易避，而恩裏之戈難防；苦時之坎易逃，而樂處之阱難脫。

【拖泥帶水之累病根在一「戀」字；隨方逐圓之妙，便宜在一「耐」字。】

羶穢則蠅蚋叢嘬，芳馨則蜂蝶交侵，故君子不作

垢業，亦不立芳名。只是元氣渾然，圭角不露，便是持身涉世一安樂窩也。

從靜中觀物動，向閒處看人忙，纔得超塵脫俗的趣味；遇忙處會偷閒，處鬧中能取靜，便是安身立命的工夫。

邀千百人之歡，不如釋一人之怨；希千百事之榮，不如免一事之醜。

落落者難合亦難分，欣欣者易親亦易散。是以君子寧以剛方見憚，毋以媚悅取容。

意氣與天下相期，如春風之鼓暢庶類，不宜存半

點隔闕之形。肝膽與天下相照，似秋月之洞徹群品，不可作一毫曖昧之狀。

仕途雖赫弈，常思林下的風味，則權勢之念自輕；世途雖紛華，常思泉下的光景，則利欲之心自淡。

鴻未至先援弓，兔已亡再呼犬，總非當機作用；風息時休起浪，岸到處便離船，纔是了手工夫。

從熱鬧場中，出幾句清冷言語，便掃除無限殺機；向寒微路上，用一點赤熱心腸，自培植許多生意。

【師古不師今，捨舉世共趨之轍；依法不依人，遵時豪恥問之塗。】

隨緣便是遣緣，似舞蝶與飛花共適；順事自然無事，若滿月偕盃水同圓。

淡泊之守，須從濃豔場中試來；鎮定之操，還向紛紜境上勘過。不然，操持未定，應用未圓，恐一臨機登壇，而上品禪師，又成一下品俗士矣。

【求見知於人世易，求真知於自己難；求粉飾於耳目易，求無愧於隱微難。】

廉所以戒貪，我果不貪，又何必標一廉名，以求



貪夫之側目；讓所以戒爭，我果不爭，又何必立一讓字，以致暴客之彎弓。

無事常如有事時提防，纔可以彌意外之變；有事常如無事時鎮定，方可以消局中之危。

處世而欲人感恩，便爲斂怨之道；遇事而爲人除害，即是導利之機。

持身如泰山九鼎，凝然不動，則愆尤自少；應事若流水落花，悠然而逝，則趣味常多。

【口裏聖賢，心中戈劍，勸人而不勸己，名爲掛榜修行；獨慎衾影，陰惜分寸，競處而復競時，纔是

有根學問。】

君子嚴如介石，而畏其難親；鮮不以明珠爲怪物，而起按劍之心。小心滑如脂膏，而喜其易合；鮮不以毒螫爲甘飴，而縱染指之欲。

遇事只一味鎮定從容，縱紛若亂絲，終當就緒，待人無半毫矯僞欺隱，雖狡如山鬼，亦自獻誠。

肝腸煦若春風，雖囊乏一文，還憐煢獨；氣骨清如秋水，縱家徒四壁，終傲王公。

討了人事的便宜，必受天道的虧；貪了世味的滋益，必招性分的損。涉世者宜審擇之，慎毋貪黃雀而

墜深井，舍隋珠而彈飛禽也！

費千金而結納賢豪，孰如傾半瓢之粟，而濟飢餓之人？構千楹而招來賓客，孰若葺數椽之茅，以庇孤寒之士？

解鬥者助之以威，則怒氣自平；懲貪者濟之以欲，則利心反淡。所謂因其勢而利導之，亦救時應變一權宜法也。

市恩，不如報德之爲厚；雪忿，不若忍恥之爲高；要譽，不如逃名之爲適；矯情，不若直節之爲真。

救既敗之事者，如馭臨崖之馬，休輕策一鞭；圖垂成之功者，如挽上灘之舟，莫少停一棹。

先達笑彈冠，休向侯門輕曳裾；相知猶按劍，莫從世路暗投珠。

楊修之軀，見殺于曹操，以露己之長也；韋誕之墓，見伐于鐘繇，以秘己之美也。故哲士多匿采以韜光，至人常遜美而公善。

少年之人，不患其不奮迅；常患以奮迅而成鹵莽，故當抑其躁心。老成之人，不患其不持重；常患以持重而成退縮，故當振其惰氣。

望重縉紳，怎似寒微之頌德？朋來海宇，何如骨肉之孚心？

舌存常見齒亡，剛強終不勝柔弱；戶朽未聞樞蠹，偏執豈能及圓融？

### 三 評議

物莫大于天地日月，而子美云：「日月籠中鳥，乾坤水上萍。」事莫大于揖遜征誅，而康節云：「唐虞揖遜三杯酒，湯武征誅一局棋。」人能以此胸襟眼界，吞吐六合，上下千古；事來如漚生大海，事去如

影滅長空。自經綸萬變，而不動一塵矣！

【尼山以富貴不義，視如浮雲；漆園謂真性之外，皆爲塵垢。夫如是，則悠悠之事，何足介意？】君子好名，便起欺人之念；小人好名，猶懷畏人之心。故人而皆好名，則開詐善之門；使人而不好名，則絕爲善之路。此譏好名者，當審責夫君子，不當過求于小人也。

大惡多從柔處伏，哲士須防綿裏之針；深仇常自愛中來，達人宜遠刀頭之蜜。

持身涉世，不可隨境而遷。須是大火流金，而

清風穆然；嚴霜殺物，而和氣藹然；陰霾翳空，而慧日朗然，洪濤倒海，而砥柱屹然；方是宇宙內的眞人品。

「愛」是萬緣之根，當知割捨；「識」是眾欲之本，要力掃除。

作人要脫俗，不可存一矯俗之心；應世要隨時，不可起一趨時之念。

寧有求全之毀，不可有過情之譽；寧有無妄之災，不可有非分之福。

毀人者不美；而受人毀者，遭一番訛謗，便加

一番修省，可以釋冤而增美。欺人者非福；而受人欺者，遇一番橫逆，便長一番器宇，可以轉禍而爲福。

夢裏懸金佩玉，事事逼真，睡去雖真覺後假；閒中演偈談元，言言酷似，說來雖是用時非。

天欲禍人，必先以微福驕之；所以福來不必喜，要看他會受。天欲福人，必先以微禍傲之；所以禍來不必憂，要看他會救。

榮與辱共蒂，厭辱何須求榮？生與死同根，貪生不必畏死。

【非理外至，當如逢虎而深避，勿恃格獸之能；



妄念內興，且擬探湯而疾禁，莫縱染指之欲！】

作人只是一味率真，縱跡雖隱還顯；存心若有半毫未淨，事爲雖公亦私。

鷓占一枝，反笑鵬心奢侈，兔營三窟，轉嗤鶴壘高危。智小者，不可以謀大；趣卑者，不可與談高。信然矣！

貧賤驕人，雖涉虛矯，還有幾分俠氣；英雄欺世，縱似揮霍，全沒半點真心。

糟糠不爲彘肥，何事偏貪鉤下餌？錦綺豈因犧貴，誰人能解籠中囹？（囹音詭）

【大千沙界，尚爲空裏之空名；鉅萬金錢，固是末中之末事。非上上智，無了了心。】

琴書詩畫，達士以之養性靈，而庸夫徒賞其跡像；山川雲物，高人以之助學識，而俗子徒玩其光華。可見事物無定品，隨人識見以爲高下；故讀書窮理，要以識趣爲先。

美女不尚鉛華，似疎梅之映淡月；禪師不落空寂，若碧沼之吐青蓮。

廉官多無後，以其太清也；癡人每多福，以其近厚也。故君子雖重廉介，不可無含垢納污之雅量；雖

戒癡頑，亦不必有察淵洗垢之精明。

「密」則神氣拘逼，「疎」則天真爛漫。此豈獨詩文之工拙，從此分哉？吾見周密之人，純用機巧；疎狂之士，獨任性真。人心之生死，亦於此判也！

翠篠傲嚴霜，節縱孤高，無傷沖雅；紅蕖媚秋水，色雖豔麗，何損清修？

貧賤所難，不難在砥節，而難在用情，富貴所難，不難在推恩，而難在好禮。

簪纓之士，常不及孤寒之子，可以抗節致忠；廟堂之士，常不及山野之夫，可以料事燭理。何也？彼

以濃豔損志，此以淡泊全真也。

榮寵傍邊辱等待，不必揚揚！困窮背後福跟隨，何須戚戚？

古人閒適處，今人卻忙過一生；古人實受處，今人反虛度一世。總是耽空逐妄，看個色身不破，認個法身不真耳！

芝草無根，醴無源，志士當勇奮翼；彩雲易散，琉璃脆，達人當早回頭！

少壯者，事事當用意，而意反輕；徒泛泛作水中鳧而已，何以振雲霄之翮！衰老者，事事宜忘情，而

情反重；徒碌碌爲轅下駒而已，何以脫韁鎖之身？

帆只揚五分，船便安；水只注五分，器便穩。

如韓信以勇略震主被擒，陸機以才名冠世見殺，霍光敗于權勢逼君，石崇死于財賦敵國，皆以十分取敗者也。康節云：「飲酒莫教成酩酊；看花慎勿至離披！」旨哉言乎！

附勢者，如寄生依木，木伐而寄生亦枯；竊利者，如虹螳盜人，人死而虹螳亦滅。始以勢利害人，終以勢利自斃。勢利之爲害也，如是夫！

失血于杯中，堪笑猩猩之嗜酒；爲巢于幕上，可

憐燕燕之偷安？

鶴立雞群，可謂超然無侶矣。然進而觀于大海之鵬，則渺然自小；又進而求之九霄之鳳，則巍乎莫及。所以至人常若無若虛，而盛德多不矜不伐也。

【「鉛刀」只有一割能，莫認偶爾之效，輒寄調鼎之責；「干將」不便如錐用，勿以暫時之拙，全沒倚天之才。」】

貪心勝者，逐獸而不見泰山在前；彈雀而不知深井在後。疑心勝者，見弓影而驚杯中之蛇；聽人言而信市上之虎。人心一偏遂視有爲無，造無作有。如

此，心可妄動乎哉？

蛾撲火，火焦蛾，莫謂禍生無本；果種花，花結果，須知福至有因。

車爭險道，馬騁先鞭，到敗處未免噬臍；粟喜堆山，金誇過斗，臨行時還是空手。

花逞春光，一番雨，一番風，催歸塵土；竹堅雅操，幾朝霜，幾朝雪，傲就琅玕。

富貴是無情之物，看得他重，他害你越大；貧賤是耐久之交，處得他好，他益你反深。故貪商羽而戀金谷者，竟被一時之顯戮；樂簞瓢而甘敝緼者，終享

千載之令名。

鴿惡鈴而高飛，不知斂翼而鈴自息；人惡影而疾走，不知處陰而影自滅。故愚夫徒疾走高飛，而平地反爲苦海；達士知處陰斂翼，而巉巖亦是坦途。

秋蟲春鳥，共暢天機，何必浪生悲喜？老樹新花，同含生意，胡爲妄別媿妍？

【已嚮其利者爲有德，柳蹠之腹心；巧飾其貌者無實行，優孟之流風。】

多栽桃花少栽荊，便是開條福路；不積詩書偏積貨，還如築箇禍基。



【習僞智，矯性徇時；損天真取世資考至人所弗爲也！】

萬境一轍，原無地著個窮通；萬物一體，原無處分個彼我。世人迷真逐妄，乃向坦途上，自設一坎坷；從空洞中，自築一藩籬。良足慨哉。

大聰明的人，小事必朦朧；大懵懂的人，小事必伺察。蓋伺察乃懵懂之根，而朦朧正聰明之窟也。

大烈鴻猷，常出悠閒鎮定之士，不必忙忙！休徵景福，多集寬洪長厚之家，何須瑣瑣？

貧士肯濟人，纔是性天中惠澤；鬧場能學道，方

爲心地上工夫。

人生只爲「欲」字所累，便如馬，如牛，聽人羈絡；爲鷹，爲犬，任物鞭笞。若果一念清明，淡然無欲；天地也不能轉動我，鬼神也不能役使我。況一切區區事物乎！

貪得者，身富而心貧；知足者，身貧而心富；居高者，形逸而神勞；處下者，形勞而神逸。孰得，孰失？孰幻，孰真？達人當自辨之！

眾人以順境爲樂，而君子樂自逆境中來；眾人以拂意爲憂，而君子憂從快意處起。蓋眾人憂樂以情，

而君子憂樂以理也。

「謝豹」覆面，猶知自愧；「唐鼠」易腸，猶知自悔。蓋「愧」「悔」二字，乃吾人去惡遷善之門，起死回生之路也。人生若無此念頭，便是既死之寒灰，已枯之槁木矣！何處討些生理？

「謝豹」即杜鵑，性好覆面，梁州有唐仙人鼠，一月三易其腸，謂之「唐鼠」。借以譬喻，非真能愧悔也。

異寶奇珍，俱是必爭之器；瑰節奇行，多冒不祥之名。總不若尋常歷履，易簡行藏；可以完天地渾噩之真，享民物和平之福。

福善不在杳冥，即在食息起居處牖其衷；禍淫不在幽渺，即在動靜語默間奪其魄。可見人之精爽，常通于天；天之威命，即寓于人。天人豈相遠哉？

#### 四 閒適

晝閒人寂，聽數聲鳥語悠揚，不覺耳根盡徹；夜靜天高，看一片雲光舒卷，頓令眼界俱空。

世事如棋局，不著的纔是高手；人生似瓦盆，打破了方見真空。

龍可豢，非真龍；虎可搏，非真虎。故爵祿可

餌榮進之輩，決難籠淡然無欲之人；鼎鑊可及寵利之流，必不可加飄然遠引之士。

一場閒富貴，狠狠爭來，雖得還是失；百歲好光陰，忙忙過了，縱壽亦爲殀。

高車嫌地僻，不如魚鳥解親人；駟馬喜門高，怎似鶯花能避俗？

紅燭燒殘，萬念自然灰冷；黃梁夢破，一身亦似雲浮。

千載奇逢，無如好書良友；一生清福，只在婉茗爐煙。

蓬茅下誦詩讀書，日日與聖賢晤語；誰云貧是病？樽壘邊幕天席地，時時共造化氤氲，孰謂醉非禪。

困來穩睡落花前，天地即爲衾枕；機息坐忘磐石上，古今盡屬蜉蝣。

昂藏老鶴雖飢，飲啄猶閒，肯同雞鶩之營營競食？偃蹇寒松縱老，丰標自在，豈似桃李之灼灼爭妍？

吾人適志于花柳爛熳之時，得趣于笙歌騰沸之處；乃是造化之幻境，人心之蕩念也！須從木落草枯

之後，向聲希味淡之中，覓得一些消息，纔是乾坤的橐籥，人物的根宗。

靜處觀人事，即伊呂之勳庸，夷齊之節義，無非大海浮漚；閒中玩物情，雖木石之偏枯，鹿豕之頑蠢，總是吾性真如。

花開花謝春不管，拂意事休對人言；水暖水寒魚自知，會心處還期獨賞。

【啄食之翼，善驚畏而迅飛，常虞繫捕之奄及；涉境之心，宜憬覺而疾止，須防流宕之忘歸。】

閒觀撲紙蠅，笑癡人自生障礙；靜睹競巢鵲，嘆

傑士空逞英雄！

看破有盡身軀，萬境之塵緣自息；悟入無懷境界，一輪之心月獨明。

土床石枕冷家風，擁衾時，魂夢亦爽；麥飯豆羹淡滋味，放箸處，齒頰猶香。

談紛華而厭者，或見紛華而喜；語淡泊而欣者，或處淡泊而厭。須掃除濃淡之見，滅卻欣厭之情；纔可以忘紛華，而甘淡泊也。

「鳥驚心，花濺淚」，懷此熱肝腸，如何領取冷風月？「山寫照，水傳神」，識吾真面目，方可擺脫



幻乾坤！

「富貴的一世寵榮，到死時反增了一個『戀』字，如負重擔；貧賤的一世清苦，到死時反脫了一個『厭』字，如釋重枷」。人誠想念到此，當急回貪戀之首，而猛舒愁苦之眉矣！

「人之有生也，如太倉之粒米；如灼目之電光；如懸崖之朽木；如逝海之巨波」。知此者，如何不悲？如何不樂？如何看他不破，而懷貪生之慮？如何看他重，而貽虛生之羞？

【浮生可見，如夢幻泡影，雖有象而終無；妙本

難窮，謂真信靈明，雖無象而常有。」

鷓鴣相持，兔犬共斃，冷覷來令人猛氣全消；鷗鳬共浴，鹿豕同眠，閒觀去使我機心頓息！

「迷」則樂境成苦海，如水凝爲冰；「悟」則苦海爲樂境，猶冰渙作水。可見苦樂無二境，迷悟非兩心，只在一轉念間耳！

遍閱人情，始識疎狂之足貴；備嘗世味，方知淡泊之爲真！

地闊天高，尚覺鵬程之窄小；雲深松老，方知鶴夢之悠閒！

兩個空拳握古今，握住了還當放手；一條竹杖擔風月，擔到時也要息肩！

堦下幾點飛翠落紅，收拾來無非詩料；窗前一片浮青映白，悟入處盡是禪機！

忽睹天際彩雲，常疑好事皆虛事；再觀山中古木，方信閒人是福人。

東海水，曾聞無定波，世事何須扼腕？北邙山，未省留閒地，人生且自舒眉！

天地尚無停息，日月且有盈虧；況區區人世，能事事圓滿而時時暇逸乎？只是向忙裏偷閒，遇缺處

知足，則操縱在我，作息自如。即造物不得與之論勞逸，較虧盈矣！

【心游環瑋之編，所以慕高遠；目想清曠之域，聊以淡繁華。於道雖非大成，於理亦爲小補。】

霜天聞鶴唳，雪夜聽雞鳴，得乾坤清純之氣；晴空看鳥飛，活水觀魚戲，識宇宙活潑之機。

閒烹山茗聽瓶聲。爐內識陰陽之理；漫履楸枰觀局戲，手中悟生殺之機。

芳菲園圃看蜂忙，覷破幾般塵情世態？寂寞衡茅觀燕寢，引起一種冷趣幽思。

會心不在遠，得趣不在多。盆池拳石間，便居然有萬里山川之勢；片言隻語內，便宛然見千古聖賢之心。纔是高士的眼目，達人的胸襟！

心與竹俱空，問是非何處著腳？念同山共靜，知憂喜無由上眉。

趨炎雖暖，暖後便覺寒威；食蔗能甘，甘餘便生苦趣。何似養志於清修，而炎涼不涉；棲心於淡泊，而甘苦俱忘；其自得爲更多也？

席擁飛花落絮，坐林中錦繡團裯；爐烹白雪清冰，熬天上玲瓏液髓。

逸態閒情，惟期自尚，何事外修邊幅？清標傲骨，不願人憐，無勞多費胭脂？

天地景物，如山間之空翠；水上之漣漪；潭中之雲影；草際之煙光；月下之花容；風中之柳態。若有若無，半真半幻；最足以悅人心目，而豁人性靈。真天地間一妙境也！

「樂意相關禽對語；生香不斷樹交花」。此是無彼無此的真機。「野色更無山隔斷；天光常與水相連」。此是徹上徹下的真境。吾人時時以此景象注之心目；何患心思不活潑，氣象不寬平？

鶴唳雪月霜天，想見屈大夫獨醒之激烈；鷗眠春風暖日，會知陶處士醉裏之風流。

黃鳥情多，常向夢中喚騷客；白雲意懶，偏來僻處媚幽人。

棲遲蓬戶，耳目雖拘，而神情自曠；結納山翁，儀文雖略，而意念常真。

滿室清風滿几月，坐中物物見天心；一溪流水一山雲，行處時時觀妙道。

烹鳳烹龍，放箸時與齋鹽無異；懸金佩玉，成灰處共瓦礫何殊？

掃地白雲來，纔著工夫便起障；鑿池明月入，能空境界自生明。

造化喚作「小兒」，切莫受渠戲弄；天地原爲「大塊」，須要任我爐錘！

想到白骨黃泉，壯士之肝腸自冷；坐老清溪碧嶂，俗流之胸次亦開。

夜眠八尺，日噉三升，何須百般計較？書讀五車，才分八斗，未聞一日清閒！

## 五 概論



君子之心事，天清日白，不可使人不知；君子之才華，玉韞珠藏，不可使人易知。

耳中常聞逆耳之言，心中常有拂心之事，纔是進德修行的砥石。若言言悅耳，事事快心，便把此生埋在鴆毒中矣！

疾風怒雨，禽鳥戚戚；霽月光風，草木欣欣。可見天地不可一日無和氣，人心不可一日無喜神。

醲肥辛甘非眞味，眞味只是淡？神奇卓異非至人，至人只是常。

夜深人靜，獨坐觀心，始知妄窮而眞獨露，每於

此中得大機趣。既覺真現而妄難逃，又於此中得大慚悔！

恩裏由來生害，故快意時須早回頭，敗後或反成功，故拂心處切莫放手！

藜口莧腸者，多冰清玉潔；袞衣玉食者，甘婢膝奴顏。蓋志以淡泊明，而節從肥甘喪矣！

面前的田地要放得寬，使人無不平之嘆；身後的惠澤要流得長，使人有不匱之思。

路徑窄處，留一步與人行；滋味濃的，減三分讓人食。此是涉世一極樂法。

作人無甚高遠的事業，擺脫得俗情，便入名流。  
爲學無甚增益的工夫；減除得物累，便臻聖境。

寵利毋居人前，德業毋落人後；享受毋踰分外，  
修持毋減分中。

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。

蓋世的功勞，當不得一個「矜」字；彌天的罪  
過，當不得一個「改」字。

完名美節不宜獨任，分些與人，可以遠害全身；  
辱行污名不宜全推，引些歸己，可以韜光養德。

事事要留個有餘不盡的意思，使造物不能忌我，鬼神不能損我；若業必求滿，功必求盈者；不生內變，必招外憂。

家庭有個真佛，日用有種真道，人能誠心和氣，愉色婉言，使父母兄弟間形體兩釋，意氣交流，勝於調息觀心萬倍矣。

【抗心希古，雄節邁倫；窮且彌堅，老當益壯。】

【脫落儔侶，如獨象之行蹤；超騰風雲，若大龍之起舞！】

攻人之惡毋太嚴，要思其堪受；教人以善毋過高，當使其可從。

糞蟲至穢變爲蟬，而飲露於秋風；腐草無光化爲螢，而耀采於夏月。故知潔常自污出，明每從暗生也。

矜高倨傲無非客氣，降伏得客氣下，而後正氣伸；情欲意識盡屬妄心，消殺得妄心盡，而後真心現。

飽後思味，則濃淡之境都消；色後思淫，則男女之見盡絕。故人當以事後之悔悟，破臨事之癡迷；則

性定而動無不正。

居軒冕之中，不可無山林的氣味；處林泉之下，須要懷廊廟的經綸！

處世不必徼功，無過便是功；與人不要感德，無怨便是德。

憂勤是美德，太苦則無以適性怡情；淡泊是高風，太枯則無以濟人利物。

事窮勢蹙之人，當原其初心；功成行滿之士，要觀其末路。

富貴家宜寬厚而反忌刻；是富貴而貧賤，其行如

何能享？聰明人宜斂藏而反炫耀；是聰明而愚懵，其病如何不敗？

人情反覆，世路崎嶇。行不去，須知退一步之法；行得去，務加讓三分之功。

待小人不難於嚴，而難於不惡；待君子不難於恭，而難於有禮。

寧守渾噩而黜聰明，留些正氣還天地；寧謝紛華而甘淡泊，遺個清名在乾坤。

降魔者先降其心，心伏，則群魔自退；馭橫者先馭其氣，氣平，則外橫不侵。

養子弟如養閨女，最要嚴出入，謹交遊；若一接近匪人，是清淨田中，下一不淨的種子，便終身難植嘉苗矣！

欲路上事，毋樂其便而姑爲染指；一染指，便深入萬仞。理路上事，毋憚其難而稍爲退步；一退步，便遠隔千山。

念頭濃者，自待厚，待人亦厚，處處皆厚；念頭淡者，自待薄，待人亦薄，事事皆薄。故君子居常嗜好，不可太濃豔，亦不宜太枯寂。

彼富我仁，彼爵我義，君子故不爲君相所牢籠；



人定勝天，志一動氣，君子亦不受造化之陶鑄。

立身不高一步立，如塵裏振衣，泥中濯足，如何超達？處世不退一步處，如飛蛾投燭，羝羊觸藩，如何解脫？

學者要收拾精神，並歸一處。如修德而留意於事功名譽，必無實詣，讀書而寄興於吟詠風雅，定不深心。

人人有個大慈悲，維摩屠劊無二心也；處處有種真趣味，金屋茅簷非兩地也！只是欲閉情封，當面錯過，便咫尺千里矣！

進德修行，要個木石的念頭，若一有欣羨，便趨欲境；濟世經邦，要段雲水的趣味，若一有貪著，便墮危機。

肝受病，則目不能視；腎受病，則耳不能聽。病受於人所不見，必發於人所共見。故君子欲無得罪於昭昭，先無得罪於冥冥。

福莫福於少事，禍莫禍於多心。惟省事者，方知少事之爲福；唯平心者，始知多心之爲禍。

處治世宜方；處亂世當圓；處叔季之世，當方圓並用。待善人宜寬；待惡人宜嚴；待庸眾之人，宜寬

嚴互存。

我有功於人不可念，而過則不可不念；人有恩於我不可忘，而怨則不可不忘。

心地乾淨方可讀書學古。不然，見一善行，竊以濟私；聞一善言，假以覆短。是又藉寇兵而齎盜糧矣。

奢者富而不足，何如儉者貧而有餘？能者勞而伏怨，何如拙者逸而全真？

讀書不見聖賢，如鉛槧傭；居官不愛子民，如衣冠盜；講學不尚躬行，如口頭禪；立業不思種德，如

眼前花。

人心有部真文章，都被殘編斷簡封固了；有部真鼓吹，都被妖歌豔舞湮沒了。學者須掃除外物，直覓本來，纔有個真受用。

苦心中，常得悅心之趣？得意時，便生失意之悲。

「富貴名譽」，自道德來者，如山林中花，自是舒徐繁衍，自功業來者，如盆檻中花，便有遷徙廢興；若以權力得者，其根不植，其萎可立而待矣。

棲守道德者，寂寞一時；依阿權勢者，淒涼萬

古。達人觀物外之物，思身後之身；寧受一時之寂寞，毋取萬古之淒涼。

春至時和，花尚鋪一段好色，鳥且轉幾句好音。士君子幸列頭角，復遇溫飽，不思立好言，行好事；雖是在世百年，恰似未生一日。

學者有段競業的心思，又要有些瀟灑的趣味；若一味歛束清苦，是有秋殺無春生，何以發育萬物？

真廉無廉名，立名者正所以爲貪；大巧無巧術，用術者乃所以爲拙。

心體光明，暗室中有青天；念頭暗昧，白日下有

厲鬼。

人知名位爲樂，不知無名無位之樂爲最真；人知飢寒爲憂，不知不飢不寒之憂爲更甚。

爲惡而畏人知，惡中猶有善路；爲善而急人知，善處即是惡根。

天之機緘不測，抑而伸，伸而抑，皆是播弄英雄，顛倒豪傑處。君子只是逆來順受，居安思危，天亦無所用其伎倆矣！

福不可徼，養喜神以爲招福之本；禍不可避，去殺機以爲遠禍之方。

十語九中，未必稱奇；一語不中，則愆尤駢集。十謀九成，未必歸功；一謀不成，則訾議叢興。君子所以寧默，毋躁；寧拙，毋巧。

天地之氣，暖則生，寒則殺。故性氣清冷者，受享亦涼薄；唯氣和心煖之人，其福亦厚，其澤亦長。天理路上甚寬，稍游心胸中，便覺廣大宏朗；人欲路上甚窄，纔寄迹眼前，俱是荊棘泥塗。

一苦一樂相磨練，練極而成福者，其福始久；一疑一信相參勘，勘極而成知者，其知始真。

地之穢者多生物，水之清者常無魚。故君子當存

含垢納污之量，不可持好潔獨行之操。

泛駕之馬，可就馳驅；躍冶之金，終歸型範。只一優游不振，便終身無個進步。白沙云：「爲人多病未足羞，一生無病是吾憂。」真確實論也！

人只一念貪私，便銷剛爲柔；塞智爲昏；變恩爲慘；染潔爲污；壞了一生人品。故古人以不貪爲寶，所以度越一生。

耳目見聞爲外賊；情欲意識爲內賊。只是主人公惺惺不昧，獨坐中堂，賊便化爲家人矣。

圖未就之功，不如保已成之業；悔既往之失，亦



要防將來之非。

氣象要高曠，而不可疏狂；心思要慎密，而不可瑣屑；趣味要沖淡，而不可偏枯；操守要嚴明，而不可激烈。

風來疏竹，風過而竹不留聲，雁度寒潭，雁過而潭不留影。故君子事來而心始現，事去而心隨空。

清能有容，仁能善斷；明不傷察，直不過矯。是謂「蜜餞不甜」，「海味不鹹」，纔是懿德。

「貧家淨掃地；貧女淨梳頭。」景色雖不豔麗，氣度自是風雅。士君子當窮愁寥落，奈何輒自廢弛

哉？

閒中不放過，忙中有受用；靜中不落空，動中有受用；暗中不欺隱，明中有受用。

念頭起處，纔覺向欲路上去，便挽從理路上來；一起便覺，一覺便轉。此時轉禍爲福、起死回生的關頭。切莫當面錯過！

天薄我以福，吾厚吾德以迓之；天勞我以形，吾逸吾心以補之；天阨我以遇，吾亨吾道以通之。天且奈我何哉！

貞士無心徼福，天即就無心處牖其衷；險人著意

避禍，天即就其意中奪其魄。可知天之機權最神，人之智巧何益？

聲妓晚景從良，一世之煙花無礙；貞婦白頭失守，平生之清苦俱非。語云：「看人只看後半截。」真名言也！

平民肯種德施惠，便是無位的卿相；士夫徒貪權市寵，竟成有爵的乞人。

問祖宗之德澤，吾身所享者是，當念其積累之難；問子孫之福祉，吾身所貽者是，要思其傾覆之易。

君子而詐善，無異小人之肆惡；君子而改節，不若小人之自新。

家人有過，不宜暴揚，不宜輕棄；此事難言，借他事而隱諷之，今日不悟，俟來日正警之。如春風之解凍，和氣之消冰，纔是家庭的型範。

【遇豔艾於密室，見遺金於曠郊，甚於兩塊試金石；受眉睫之橫逆，聞蕭牆之讒詬，即是他山攻玉砂。】

此心常看的圓滿，天下自無缺陷之世界；此心常放的寬平，天下自無險側之人情。

淡薄之士，必爲濃豔者所疑；檢飭之人，多爲放肆者所忌。君子處此固不可少變其操履，亦不可太露鋒芒。

居逆境中，周身皆鍼砭藥石，砥節礪行而不覺；處順境內，滿前盡兵刃戈矛，銷膏靡骨而不知。

生長富貴叢中的，嗜欲如猛火，權勢似烈焰；若不帶些清冷氣味，其炎燄不至焚人，必將自焚。

人心一真，便霜可飛，城可隕，金石可貫。若僞妄之人，形骸徒具，真宰已亡；對人則面目可憎，獨居則形影自愧。

文章做到極處，無有他奇，只是恰好；人品做到極處，無有他異，只是本然。

以幻迹言，無論功名富貴，即肢體亦屬委形；以真境言，無論父母兄弟，即萬物皆吾一體。人能看得破，認得真，纔可以任天下之負擔，亦可脫世間之羶鎖。

爽口之味，皆爛腸腐骨之藥，五分便無殃；快心之事，多損身敗德之媒，五分便無悔。

不責人小過；不發人陰私；不念人舊惡。三者，可以養德亦可以遠害。

天地有萬古，此身不再得？人生只百年，此日最易過。幸生其間者，不可不知有生之樂，亦不可不懷虛生之憂。

老來疾病，都是壯時招得；衰時罪業，都是盛時作得。故持盈履滿，君子尤兢兢焉！

市私恩，不如扶公議；結新知，不如敦舊好；立榮名，不如種陰德；尚奇節，不如謹庸行。

公平正論不可犯手，一犯手，則貽羞萬世；權門私竇不可著腳，一著腳，則玷污終身。

曲意而使人喜，不若直節而使人忌；無善而致人

譽，不如無惡而致人毀。

處父兄骨肉之變，宜從容，不宜激烈；遇朋友交遊之失，宜剴切，不宜優游。

小處不滲漏；暗處不欺隱；末路不怠荒；纔是真正英雄。

驚奇喜異者，終無遠大之識；苦節獨行者，要有恆久之操。

當怒火欲水正騰沸時，明明知得，又明明犯著。「知得是誰？犯著又是誰？」此處能猛然轉念，邪魔便爲真君子矣！



毋偏信而爲奸所欺；毋自任而爲氣所使；毋以己之長而形人之短；毋以己之拙而忌人之能。

人之短處，要曲爲彌縫；如暴而揚之，是以短攻短。人有頑的，要善爲化誨；如忿而嫉之，是以頑濟頑。

愚沈沈不語之士，且莫轍心？見悻悻自好之人，應須防口。

念頭昏散處，要知提醒；念頭吃緊時，要知放下。不然，恐去昏昏之病，又來憧憧之擾矣。

霽日青天，倏變爲迅雷震電；疾風怒雨，倏轉爲

朗月晴空。氣機何嘗一毫凝滯？太虛何嘗一毫障蔽？人之心體，亦當如是。

勝私制欲之功，有曰：「識不早，力不易者；」有曰：「識得破，忍不過者。」蓋「識」是一顆照魔的明珠，「力」是一把斬魔的慧劍，兩不可少也。

橫逆困窮，是鍛煉豪傑的一副爐錘。能受其鍛煉者，則身心交益；不受其鍛煉者，則身心交損。

「害人之心不可有，防人之心不可無。」此戒疏於慮者；「受人之欺，毋逆人之詐。」此警傷於察者。二語並存，精明渾厚矣。

毋因群疑而阻獨見；毋任己意而廢人言；毋私小惠而傷大體；毋借公論以快私情。

善人未能急親，不宜預揚，恐來讒譖之奸；惡人未能輕去，不宜先廢，恐招媒孽之禍。

【一翳在眼，空花亂起；纖塵著體，雜念紛飛。了翳無花，鎖塵絕念。】

青天白日的節義，自暗室屋漏中培來；旋乾轉坤的經綸，從臨深履薄中操出。

「父慈」、「子孝」、「兄友」、「弟恭」，縱做到極處，俱是合當如是，著不得一毫感激的念頭。

如施者任德，受者懷恩，便是路人，便成市道矣。

炎涼之態，富貴更甚於貧賤；妒忌之心，骨肉尤狠於外人。此處若不當以冷腸，御以平氣，鮮不日坐煩惱障中矣！

功過不宜少混，混則人懷情隳之心；恩仇不可太明，明則人起攜貳之志。

「惡忌陰，善忌陽。」故惡之顯者禍淺，而隱者禍深；善之顯者功小，而隱者功大。

德者才之主；才者德之奴。有才無德，如家無主而奴用事矣，幾何不魍魎猖狂？

鋤奸杜倖，要放他一條去路。若使之一無使容，便如塞鼠穴者，一切去路都塞盡，則一切好物都咬破矣。

士君子貧不能濟物者，遇人癡迷處，出一言提醒之；遇人急難處，出一言解救之，亦是無量功德。

處己者觸事皆成藥石；尤人者動念即是戈矛。一以闢眾善之路，一以諸惡之源，相去霄壤矣。

事業文章，隨身銷毀，而精神萬古如新；功名富貴，逐世轉移，而氣節千載一時。群信不以彼易此也！

魚網之設，鴻則罹其中；螳螂之貪，雀又乘其後。機裏藏機，變外生變，智巧何足恃哉？

作人無一點真懇的念頭，便成個花子，事事皆虛；涉世無一段圓活的機趣，便是個木人，處處有礙。

有一念而犯鬼神之忌；一念而傷天地之和；一事而釀子孫之禍者。最宜切戒！

事有急之不明白者，寬之或自明，毋躁急以速其忿；人有切之不從者，縱之或自化，毋操切以益其頑。

節義傲青雲；文章高白雪。若不以德性陶鎔之，終爲血氣之私，技藝之末。

謝事，當謝於正盛之時；居身，宜居於獨後之地；謹德，須謹於至微之事；施恩，務施於不報之人。

德者，事業之基，未有基不固，而棟宇堅久者；心者，修行之根，未有根不植，而枝葉榮茂者。

「道」是一件公眾的事物，當隨人而接引；「學」是一個尋常的家飯，當隨事而警惕。

【學道之人，雖曰有心，心常在定，非同猿馬之

未寧；雖曰無心，心常在慧，非同株塊之不動。」

念頭寬厚的，如春風煦育，萬物遭之而生；念頭忌刻的，如朔雪陰凝，萬物遭之而死。

勤者，敏於德義，而世人借勤以濟其貪；儉者，淡於貨利，而世人假儉以飾其吝。君子持身之符，反爲小人營私之具矣。惜哉！

人之過誤宜「恕」，而在己則不可恕；己之困辱宜「忍」，而在人則不可忍。

恩宜自淡而濃，先濃後淡者，人忘其惠；威宜自嚴而寬，先寬後嚴者，人怨其酷。



士君子處權門要路，操履要嚴明，心氣要和易；毋少隨而近腥羶之黨，亦毋過激而犯蜂蜚之毒。

遇欺詐的人，以誠心感動之；遇暴戾的人，以和氣薰蒸之；遇傾邪私曲的人，以名義氣節激礪之；天下無不入我陶鎔中矣！

一念慈祥，可以醞釀兩間和氣；寸心潔白，可以昭垂百代清芬。

陰謀怪習，異行奇能，俱是涉世的禍胎；只一個庸德庸行，便可以完混沌而招和平。

語云：「登山耐險路，踏雪耐危橋」。一「耐」

字極有意味。如傾險之人情，坎坷之世道，若不得一「耐」字撐持過去，幾何不墮入榛莽坑塹哉？

誇逞功業，炫耀文章，皆是靠外物做人。不識心體瑩然，本來不失；即無寸功隻字，亦自有堂堂正正做人處。

「不昧忌心」；「不拂人情」；「不竭物力」。三者，可以爲天地立心；爲生民立命；爲子孫造福。居官有二語，曰：「惟公則生明；惟廉則生威」。居家有二語，曰：「惟恕則平情，惟儉則足用」。

處安樂之場，當體患難景況；立旁觀之地，要知當局苦衷；理現成之事，宜審創始艱辛。

持身不可太皎潔，一切污辱垢穢，要茹納得；與人不可太分明，一切善惡賢愚，要包容得。

休與小人仇讎，小人自有對頭；休向君子諂媚，君子原無私惠。

磨礪當如百煉之金，急就者非遽養；施爲宜似千鈞之弩，輕發者無宏功。

建功立業者，多虛圓之士；憤事失機者，必執拗之人。

「儉」，美德也！過則爲慳吝，爲鄙嗇，反傷雅道；「讓」，懿行也！過則爲足恭，爲曲禮，多出機心。

毋憂拂意？毋喜快心。毋恃久安；毋憚初難。飲宴之樂多，不是個好人家；聲華之習勝，不是個好士子；名位之念重，不是個好臣工。

仁人心地寬舒，便福厚而慶長，事事成個寬舒氣象；鄙夫念頭迫切，便祿薄而澤短，事事成個迫切規模。

用人不宜刻，刻則思效者去；交友不宜濫，濫則

貢諛者來。

大人不可不畏，畏大人，則無放逸之心；小民亦不可不畏，畏小民，則無豪橫之名。

事稍拂逆，便思不如我的人，則怨尤自消；心稍怠荒，便思勝似我的人，則精神自奮。

不可乘喜而輕諾；不可因醉而生瞋；不可乘恢而多事；不可因倦而鮮終。

釣水，逸事也，尚持生殺之柄；奕棋，清戲也，且動戰爭之心。可見喜事不如省事之爲適，多能不如無能之全真。

聽靜夜之鐘聲，喚醒夢中之夢；觀澄潭之月影，窺見身外之身。

鳥語蟲聲，總是傳心之訣；花英草色，無非見道之文。學者要天機清徹，胸次玲瓏，獨物皆有會心處。

人解讀有字書，不解讀無字書；知彈有絃琴，不知彈無絃琴，以迹用，不以神用，何以得琴書佳趣？山河大地，已屬微塵，而況塵中之塵？血肉身軀，且歸泡影，而況影外之影，非上上智，無不了心。

石火光中，爭長競短，幾何光陰？蝸牛角上，較雌論雄，許大世界？

有浮雲富貴之風，而不必岩居穴處；無膏肓泉石之癖，而常自醉酒耽詩。競逐聽人，而不嫌盡醉；恬憺適己，而不誇獨醒。此釋氏所謂不爲法纏，不爲空纏；身心兩自在者。

延促由於一念，寬窄係之寸心。故機閒者，一日遙於千古；意寬者，斗室廣於萬間。

都來眼前事，知足者仙境，不知足者凡境；總出世上因，善用者生機，不善用者殺機。

趨炎附勢之禍，甚慘，亦甚速；棲恬守逸之味，最淡，亦最長。

色欲火熾，而一念及病時，便興似寒灰；名利飴甘，而一想到死地，便味如嚼蠟。故人常憂死慮病，亦可消幻業而長道心。

爭先的徑路窄，退後一步，自寬平一步；濃豔的滋味短，清淡一分，自悠長一分。

隱逸林中無榮辱；道義路上泯炎涼。進步處便思退步，庶免觸藩之禍；著手時先圖放手，纔脫騎虎之危。



貪得者，分金恨不得玉，封侯怨不授公，權豪自甘乞丐；知足者，藜羹旨於膏粱，布袍煖於狐貉，編民不讓王公。

矜名不如逃名趣；練事如何省事閒？孤雲出岫，去留一無所係；朗鏡懸空，靜躁兩不相干。

山林是勝地，一營戀，便成市朝；書畫是雅事，一貪癡，便成商賈。蓋心無染者，欲境是仙都；心有係牽，樂境成悲地。

當時喧雜，則平日所記憶者，皆漫然忘去；境在清寧，則夙昔所遺忘者，又恍爾現前。可見靜躁稍

分，昏明頓異。

蘆花被下，臥雪眠雲，保全得一窩夜氣；竹葉杯中，吟風弄月，躲離了萬丈紅塵。

出世之道，即在涉世中，不必絕人以逃世；了心之功，即在盡心內，不必絕慾以灰心。

此身常放在閒處，榮辱得失，誰能差遣我；此心常安在靜中，是非利害，誰能瞞昧我？

我不希榮，何憂乎利祿之香餌？我不競進，何畏乎仕宦之危機？

多藏厚亡，故知富不如貧之無慮；高步疾顛，故

知貴不如賤之常安。

世人只緣認得「我」字太真，故多種種嗜好，種種煩惱，前人云：「不復知有『我』，安知物爲貴？」又云「知身不是『我』，煩惱更何侵？」真破的之言也！

人情世態，倏忽萬端，不宜認得太真。堯夫云：「昔日所云『我』，今朝卻是『伊』；不知今日『我』，又屬後來『誰？』」？人常作是觀，便可解卻胸中澹矣！

【視民爲吾民，善善惡惡或不均；視民爲吾心，

慈善悲惡無不真。故曰：「天地同根，萬物一體，是謂同仁。」】

有一樂境界，就有一不樂的相對待；有一好光景，就有一不好的相乘除。只是尋常家飯，素位風光，纔是個安樂窩巢。

知成之必敗，則求成之心，不必太堅；知生之必死，則保生之道，不必過勞。

眼看西晉之荊榛，猶矜白刃；身屬北邙之狐兔，尚惜黃金。語云：「猛獸易伏，人心難降；谿谿易填，人心難滿。」信哉！

心地上無風濤，隨在皆青山綠樹；性天中有化育，觸處都魚躍鳶飛。

【「靜極則心通；言忘則體會。」是以會通之人，心若懸鑑；口若結舌；形若槁木；氣若霜雪。」狐眠敗砌，兔走荒臺，盡是當年歌舞之地；露冷黃花，煙迷衰草，悉屬舊時爭戰之場。盛衰何常？強弱安在？念此令人心灰！

寵辱不驚，閒看庭前花開花落，去留無意，漫隨天外雲捲雲舒。

晴空朗月，何天不可翱翔？而飛蛾獨投夜燭；清

泉綠竹，何物不可飲啄？而鴟鴞偏嗜腐鼠。噫！世之不爲飛蛾鴟鴞者，幾何人哉？

【游魚不知海，飛鳥不知空；凡民不知道。是以善體道者，身若魚鳥，心若海空，庶乎近焉！】

「權貴龍驤；英雄虎戰。」以冷眼視之，如蠅聚羶，如蟻兢血。「是非蜂起；得失蜩興。」以冷情當之，如冶化金，如湯消雪。

「真空不空；執相非真；破相亦非真。」問世尊如何發付？「在世出世；徇欲是苦；絕欲亦是苦。」聽吾儕善自修持！

烈士讓千乘，貪夫爭一文，人品星淵也；而好名不殊好利。天子營家國，乞人號饕餮，位分霄壤也；而焦思何異焦聲？

【見外境而迷者，繼踵競進；居怨府，蹈畏途，觸禍機，懵然不知。見內境而悟者，拂衣獨往；躋壽域，棲天真，養太和，翛然自得。高卑夔絕，何啻霄壤？】

性天澄徹，即飢飧渴飲，無非康濟身心；心地沉迷，縱談禪演偈，總是播弄精魄。

人心有真境，非絲非竹而自恬愉；不煙不茗而自

清芬。須念淨境虛空，慮忘形釋，纔得以游衍真中。天地中萬物，人倫中萬情，世界中萬事，以俗眼觀，紛紛各異；以道眼觀，種種是常。何須分別？何須取捨？

纏脫只在自心。心了，則屠肆糟糠，居然淨土。不然，縱一琴，一鶴，一花，一竹，嗜好雖清，魔障終在。語云：「能休塵境爲真境；未了僧家是俗家。」

以我轉物者，得固不喜，失亦不憂，大地盡屬逍遙；以物役我者，逆固生憎，順亦生愛，一毫便生纏



縛。

試思未生之前，有何象貌？又思既死之後，有何景色？則萬念灰冷，一性寂然，自可超物外，而遊象先。

優人傅粉調珠，效妍醜於毫端；俄而歌殘場罷，妍醜何存？奕者爭先競後，較雌雄於著手；俄而局盡子收，雌雄安在？

把物未定，宜絕跡塵囂；使此心不見可欲而不亂，以澄吾靜體。操持既堅，又當混迹風塵，使此心見可欲而不亂，以養吾圓機。

喜寂厭喧者，往往避「人」；以求「靜」。不知意在無「人」，便成「我」相；心著於「靜」，便是「動」根。如何到得「人」「我」一空，「動」「靜」兩忘的境界？

人生禍區福境，皆念想造成。故釋氏云：「利欲熾然，即是火坑，貪愛沈溺，便爲苦海。一念清淨，烈燄成池；一念驚覺，航登彼岸。」念頭稍異，境界頓殊。可不慎哉？

「繩鋸木斷；水滴石穿。」學道者須要努力。「水到渠成；瓜熟蒂落。」得道者一任天機。

就一身了一身者，方能以萬物付萬物；還天下於天下者，方能出世間於世間。

人生原是傀儡，只要把柄在手，一線不亂，卷舒自由，行止在我；一毫不受他人捉掇，便超此場中矣！

「陸魚不忘濡沫，籠鳥不忘理翰，以其失常思返也。人失常而不思返，是魚鳥之不若也。」

「爲鼠常留飯；憐蛾紗罩燈。」古人此點念頭，是吾人一點生生之機。無此，即所謂土木形骸而已！世態有炎涼，而我無瞋喜；世味有濃淡，而我無

欣厭；一毫不落世情窠臼，便是一在世出世法也。

附註：此書校印，一依光緒丁亥年揚州藏經院木刻本爲主，參以二十三年佛學書局排印本。據跋：該排印本係依常州天寧寺刊本。對勘，互有增闕。原無揚州木刻本所無者，書中加方括號【】以示區別。