

延壽藥言

◎延壽堂藥室主人敬告我。

商界青年諸君

啟堂

售藥有年矣。惟是類木石草根若治形體上之病則有餘

。若治精神上之病則不逮。語云。心病遷需。心藥醫。心藥維何。即古今賢哲修養之心法耳。予不揣謏陋。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。義取法成。

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龍中妙劑。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。擇其言之切中已病者。善自省克。服之以恒。信之以堅。不特一切煩悶苦惱得相當之治療。且因是而有愈快之精神。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。此册所輯。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。是則予夙夜所馨香禱祝也。

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

一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。

一現在生活競爭劇烈。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。凡一切闕辭浮文。概從刪節。

一中國現狀紛亂已極。本書用意欲社會稍得安寧靜。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論過激者，如曾文正公所說不爲聖賢便爲禽獸之類，

一現值科學昌明時代。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

一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

例如俄國憲法載有不勞動者不得食之語，此可獎勵人類之進取心，善爲運用之，確於社會有益，故本

書亦選錄及之。至其所載人類各有生存權，即與勞動亦有要求平等分配食物之權利等語，此種主張，不特於不勞動者不得食之則原自相矛盾，且適足以獎勵人類之惰性，埋相雖高，但事實上不免有欠穩健性，本書則不錄

一中國的道德。最重安分和報恩。最美的道德。最重公平和慈愛。本書除對於上列四項美德特加注重外。他其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

一人類之好勝性。本係建設社會各種事業之原動力。惟用之過激。則爭強鬪狠。循環報復。糾紛擾攘。遂無寧日

。本書對此。隨處施以針砭。務期養成慈祥和靄之氣。以增進人生幸福。

一人生本是沉悶的憂愁的。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。

一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。

一 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。

一 人生的真義究竟何任。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。

一 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。

一譬喻之詞最易引起閱者興味茲就其能啟發性靈者酌錄。

一古人詩歌聯語。用字省而涵義廣。頗得修養真諦。茲亦酌錄。

一無論標語或廣告。凡有警句足以感動人者。亦爲酌錄。

一本書所選詞語。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。

一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。

一本書目的。原係爲貢獻給我涪商界青年但因所輯者多係極短精之嘉言。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。編者均極感盼一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。

蘇子云藥雖進於醫手。方多傳於古人。自古及今。此心同。此理同。故以古人之方。醫後人之病。而無不立效。陳眉公

◎延壽樂言目錄

第一編 立身

孝友

忠厚

正直

誠實

謹慎

沈靜

勤儉

安分

知足

立志

果決

堅忍

懲忿

改過

第二編 處世

謙讓

恕道

度量

信用

公平

謹言

聽言

觀人

交友

尚義

報恩

應事

第三編 頤養

衛生

閒適

達觀

財富

慮後

慈善

◎延壽藥言第一編

四川涪陵延壽堂主人纂輯

◎立身

▲孝友

——※※※※※※※※※※※※——

孝弟也者。其爲仁之本與。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聳雲表。未足言報。披却路

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

樹欲靜而風不止。子欲養而親不留。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。。 古詞

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

同氣連枝各自榮。些些言語莫傷情。一回相見一回老。能得幾時時爲弟兄。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

却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。金縷

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。不易說破。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

凡應人接物。胸中要有分曉。外面須存寬厚。

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

曉人不是癡漢。癡漢不會饒人。

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。必有謙抑恭敬沉潛簡重之色。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。

日鑒政體

正直者。策略之上乘也。莎士比亞

仰不愧於天。俯不作於人。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。半夜敲門不吃驚。諺語

他人之舌。吾不得而箝之。能修德義。讒言自息。鐵潘

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。精神之痛苦無窮。陸費遼

奸奸巧巧。背上揩把稻草。遼諺

良心之責甚於答。雷克斯

世界無論何時無不需要正人。到處有厚禮等待着他們。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

所關。却虛心平氣以觀世。凡用人者。孰不願得正盾者而

任之乎。斯邁

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烈。甚或陷身囹圄。皆不正直之故也。陸費逵

◎實誠

——※※※※※※※※※※——

君子之道。莫大呼之忠誠爲天下倡。曾文正

誠實之人。彼蒼獨厚遇之。樸柏

處已臨下事上。皆當以誠爲主。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。鮮有不令人感動者。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

人說一句謊爲。每視爲無關輕重殊不知尙須另造二十句謊

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。怨菑及其身。禮記

責人時。須想着人非聖人。孰能無過律已時。須想着細行

不矜。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。語諺

下錯一着棋。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。聞惡如聲。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。小隙沉舟。勿輕小勿。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

勿以善小而為之。勿以惡小而為之。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

不以小事為輕。而後可以成大事。拿破侖

常存敬畏。胡安

◎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。原後沈潛幽靜中得來。修道真言

天地間真滋味。惟靜者能嘗得出。呂新君

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

涵養到着落處。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。不爲欲縈。王一無適。

積養自純。敬字訣

多讀古人書。靜思天下事。乃可歛浮氣而增定力。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。只一個靜字治得。呂新吾

一切言動。都要安詳。十差九錯。只爲慌張。呂近奚

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。斷斷不能取非其有。塵右銘

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。惜食有食吃。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

凡已所能爲之事。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。何大太綯。食惟果腹。豈可過豐。安樂銘

人若以時裝自衒者。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。但須現明在之地位。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。不干已事少當頭。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

君子不患人之不知患其不能也。論語

有麝自然香不必富風立。諺語

鼓鐘於宮聲聞於外。

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在。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。梁啓超

吾人生此環境。丁此時期惟有勤勉。乃身委曲求全。所有尊已黜人的誇誕之念。及嫉人恨己的怨艾之念。均是不可存的。梁啓超

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。否則決離持久。所以人貴安分。不可忘自負大
怨憤不平。

欲除煩惱先忘我。各有來因莫羨人。古詩

守本分而安歲月。憑大理以度春秋。安樂銘

樂天知命故不憂。易經

榮乎天命復奚疑。陶靖節

◎知足

——※※※※※※※※※※※——

禍莫大於不知足。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。未見暴殄之人得皓百

也。魚澹園

童生進學喜不了。尙書不陞終日惱。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。槽頭結了騾和馬。歎無官職被人欺。縣丞主簿還嫌小。又要朝中掛紫衣。若要世人心裡足。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

不着袈裟嫌多事。一着袈裟事更多。諺語

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。吉人遺錄

德業常看勝於我者。則愧恥日增。境遇常看不及我者。則怨尤自息。

想到沒得著時。便是布衣也好。想到沒得吃時。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。有心泰十分。陳廷敬

勢到八九分即已。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。丁璠

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。金櫻

別人騎馬我騎驢。仔細思量我不如。回頭又見推車夫。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

英雄不怕出身底。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。立

謀進步思爲有價值之人類。西諺

◎現在之危機

我國現在最大之危機。在於生活不安定。一般人無處謀生。無法謀生。缺乏生的興趣。感受生的壓迫。發生生的恐懼。如何乃能得到生活安定的歸宿。此實有志者所應加以深思熟慮者也。

天行健君子以自強不息。易經

振衣于仞岡。濯足萬里流。大丈夫不可無此氣概。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。細思不精。惟有志不立。直是無着力處。你的生命的榮枯。全視你自己怎樣去培養。

斯遭爾

上帝待人至爲公允。善耕耘者。必能得好收穫。耶蘇

造物能與人以豐年。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

各人吃飯各人飽。各人洗臉各人光。諺語

能與汝以 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。否則難免不出危險的。

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。實無善法以難持自己的活路和生存。非斯的

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。切身日日用得着的。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。痛自針砭。

。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。呂康齋

以偉大之思想。養汝之精神。畢因士

陽氣所發。金石爲開。精神一到。何事不成。程頤

只要自家上進。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。謀在於衆。斷在於獨。

居正

舫工多。舟必敗。李光弼引諺

築室道傍。三年不成。諺語

頭腦宜清靜。思慮宜周密。決斷宜迅速。修養叢談

事到手且莫念。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

無論什麼計劃。一但着手以後。不論經什麼時期。起什麼變化。要一定不變不受推折的徐徐前進。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。重担子須是硬脊梁漢方擔

得。程頤

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。金櫻

忍不過時。着力再忍。受不得處。耐心且受。這個中間除
了多少煩惱。吉人遺錄

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。不如不忍。萬言萬富。不如一默。黃山谷

逆我者只消一個忍字定省片時。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。不忍不耐小事成犬。

忍者。衆妙之門。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。志氣不至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。自居易
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。是無涵養之薄福之人也。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。而患瘋癲。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。

至惡人雖有不怒。然怒之無用。且必致取禍。智者所以一

概不怒也。李迪光

一朝之忿。忘其身以及其親。非惑歟。論語

忿怒之人。及氣之平後。反怒其前此怒之。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。費舉棧

犯而不校最省事。人生必讀書

神斂方能言簡。氣收至覺恕平。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

——※※※※※※※※※※——

人孰無過。過而不改。善莫大焉。左傳

君子無他技也。惟寡欲及善補過耳。潘耒

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。必有無窮的快樂湧現出來

。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

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

◎延壽藥言第二編

四川涪陵延壽堂主人纂輯

◎處世

◎謙讓

——※※※※※※※※※※——

滿招損謙受益。易經

君子大入處。祇是虛心。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

强者折。銳者鏗。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

屈己者能處衆。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。西箴

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。富思所以善處。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。閔世芻言

處亂世宜圓。洪自誠

心誠。色溫。氣和。辭婉。必能動人。薛敬軒

禮貌爲最高之權術。美賈

明鏡止水以存心。光風霽月以待人。葉繩祖

我打人還。自打幾下。我罵人還。換口自罵。呂近溪

自家認了不是人。再不好說你。自家倒在地下。人再不好

踢你。呂近溪

到知非時。聞過則喜。能自卑者。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。無敢拾其田一穗者。難是快意。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。須讓一步與人行。滋味濃時。須留三分與人食。
。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。徐媚雲

與人共事。要學吃虧俗云。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。挾蟬。公子又在後。莊子

鶴立雞羣。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。夫我欲求勝欲。彼則彼亦欲求勝。於我讐讐相報。遂至破家。蕩產禍移子孫。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。唯驕與怠。是禍之媒。禍之既

來。悔何可追。江瀚

車爭險道。馬聘先鞭。到敗處未免噬臍。菜根談

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。先後小事做起。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。則不至於受大虧。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。中子

岡謀人類和平。乃人類最大之責任。吾人若能互相謙讓。

即爲建築平和之最要基礎。羅明德

中國人幾千年酷愛和平。論到個人。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。金櫻

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

已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。只看得世間之都無罪過。呂新吾

看天下無一個不好的人。胸次方見其大。陳獻

平生莫作皺眉事。世上應無切齒人。諺語

我不知何者爲君子。但看日間每事能吃虧的便是。魏禧

用學吃虧一語律己。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。可以道遣。晉書

無固則大。無我則久。渾然。太虛中含萬有。虛字訣

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。當體患難人景况。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。以之責己則毛寡。過以之責人。必致寡合。省心錄

以己之廉。病人之貪。取之怨道也。程頤

責人到閉口捲舌面赤背汗時。豈不快心然淺隘刻薄甚矣。

平生只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

童僕鷄犬。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
之爭鬪。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。遽生嗔怒。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。魏藤

◎ 度量——※※※※※※※※※※——

天稱其高者。以無不覆。地稱其廣大。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

君子尊賢而容衆。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。公侯肚裡好撐船。

諺語

受盡天下百官氣。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。存一番薰陶

玉成之意。

曾文正

吾人對於誹謗之來。但當憫社會之涼薄。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。榮根談

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

海闊縱魚躍。天空任鳥飛。大丈夫不可無此度量。朱子

太山不讓土壤。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。其爲衆望所歸者。

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。而終害呼信。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。英謨

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。勸君莫着一毫私。終無人不知勸君莫用半點術。

若田半點術。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。頃聞答喜。以其費以言之。頃
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。朋友有互助義務的習慣。

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。

程頤

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。傳奕

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

吉人之辭寡。躁人之辭多。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。君子所以甯默勿躁。

。菜根談

力微休重負。言輕莫勸人。懿語

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。只宜於僻靜處。而與其人委曲言之。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

唐德宗奉天改元罪已詔下。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。以一言辯明。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。惡莫大於言入之非。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。雖閒談酒話。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

凡稠人廣衆之前。最宜謹默。切不可議人短長。必有彼所

親厚者。吉人遺錄

交接晏會之間。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

刃傷可療。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。

天與人兩耳兩目一口。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。莫若無言。欲人無知。莫若勿爲。漢書

每見人以機密之言露之於人。乃慮其無人傳說。因丁寧反覆戒其勿傳。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。程頤

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

——※※※※※※※※※※——

子路入告之以有過則喜。禹聞善言則拜。孟子

唯善人能受善言。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。反生嗔怒。

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

經日之事。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。當舍其舊而圖其新。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

用人當取其長而舍其短。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。大有譽無疵其小故。

淮南子

不以一眚掩大德。

左傳

觀其交遊。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。責短而舍長。則天下無不棄之

士。陸宣公

取人之直恕其慤。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

是故善用才者。如大將之任木。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。吾以爲富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。耶穌

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

人未已知。不可急求其知。人未已合。不可急與之合。薛敬軒

交淺而言深者愚也。漢書

先淡後濃。先疎後密。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。遊必擇士。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

凡人須尋幾個好師友。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。金櫻

一開卷便有無數好人相交接。巖棲幽事

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

人當與年長者爲友。

烏屋落夫師

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。頤體集

感情之爲物。融合甚難挑撥極易。黎宋卿

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

◎尙義

——※※※※※※※※※※——

人逢艱難。始知眞友。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。欲求我而難於啟齒者。便當揣其意而先問之。力所能爲。不可推諉。呂新吾

親戚貧窶時。見吾若難開口。或於冰凍十二月。見其衣單。不妨脫一件與之。或於青黃不接時。見其食貧。不妨携升斗周之。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。人當危迫者。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。決非社會一福。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。實有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。倫語

夫禮者。報本反始。不忘其初也。禮記

得魚不可忘筌。得兔不可忘蹠。諺語

受人點水之恩。須當湧泉而報。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

吃人茶飯。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。梁啓超

匹夫之交。尙不負心。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

毋以小嫌疎至戚。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

凡須事小心寅畏。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。事最不可輕勿。雖至微至易者。皆當以慎重處之。薛文清

凡事有疑慎毋遽行。王亭理

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。吉人遺錄救既敗之事。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。菜根該

最無味者是管閒事。人生必讀書

凡事後而悔已之隙。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。陳履赤

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妬我辱我。我惟有敬他容他讓

他耐他隨他避他不理他。

顯體集

在我既實見以爲是。即當置毀譬於度外。

畢達哥拉斯

那能盡如人意。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。此心先要放心來。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

掃興興之事。皆從高興而來。修養叢談

苦心未必天終負。辣手須妨人不堪。

只要我看得寬。縱吃虧有限。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

④ 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。接無伴。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。然後乃可在洄離顛沛困苦艱難中安渡過去。

身事家事世事。每有進退艱難不可着手處。偶記得一句四

書。便立地解脫。沛然行之。敦諭語

遇事而能靜能忍其人必福壽。座右銘

①一轉念間之儲蓄法

- (一)入市購物。議價不諧。一轉念間。該物本非急用。不若省下此款。以之儲蓄。
- (二)將來某處。欲以車馬代步。一轉念間。此行無急要事。且路程非遙。可以步行。不若省下此款。以之儲蓄。
- (三)客來我家。將款以盛饌。一轉念間。此客非酒肉交。家常便飯。未爲慢客。不若省下此款。以之儲蓄。
- (四)兒女婚事。欲稍事張皇。以裝場面。一轉念間。布衣結婚。實爲儉德。不若省下此款。以之儲蓄。
- (五)家中雜務。向有傭役。一轉念間。家務清閒。家人不難躬自操作。不若省下此款。以之儲蓄。

④興家十法

- 一 早睡早起
- 二 家主有正當職業
- 三 主婦能治理家務
- 四 兒童均受相當教育
- 五 不作投機事業
- 六 量入爲出事事節儉
- 七 不多備婢僕
- 八 無事不外出
- 九 常看正當書籍
- 十 戒絕嫖賭等嗜好

④享福十法

- 會享福存心快樂常知足
- 會享福少思少言少色慾
- 會享福怡怡靜坐無塵俗
- 會享福居住朝南精緻屋
- 會享福清晨一餐滋潤粥
- 會享福明窗淨几娛心目
- 會享福滿架詩書隨意讀
- 會享福但有隙地栽花竹
- 會享福早完賦欠免催促
- 會享福對酒狂歌田野曲

④長壽十法

- 要長壽多積陰功天保佑
- 要長壽嬉嬉笑戲眉莫皺
- 要長壽遠離美色如警寇
- 要長壽三餐量腹依時候
- 要長壽熱身莫教風寒受
- 要長壽出言行事俱從厚
- 要長壽大小物命都憐救
- 要長壽書酒花月隨前後
- 要長壽諸般省儉常守舊
- 要長壽上床盱眙神不漏

◎延壽藥言第三編

四川涪陵延壽堂主人纂輯

◎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。無所之用。學問雖博。亦無所用之。百科金書

人身一小天地也。生活宜有規律。如日月四時之運行。健

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

神大用則端。形大勞則敝。

漢書

神氣淡則血氣和。嗜欲勝則疾痰作。唐書

精神不運則愚。血脈不運則病。陸象山

常親小勞則身健

荆園小語

勞動身體。有逐退惡魔之力。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。即是征服煩惱的妙法。不必悲觀。

省憂愁。戒煩惱。是吾心上却病法。顯體集

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。亦非以所保身。曾文正

但使心閒自難老。黃山谷

世間萬事不能全。隨處都要了澈。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。舊約箴言

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

少吃多滋味。多吃壞肚皮。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。草輔勝似里茵。選生箋

無論何種美品。苟爲自己不喜食者。萬物多食。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。荆園小語

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。

臨睡前宜用熱水洗脚。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。傷之彼得勞。汝傷汝。

口務冷而足務煖乃長生之法。罕巴達

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

進禮拜堂者。看見那高巍莊嚴的氣象。聞見那滿屋的香味。聽見那雄壯悠揚的琴聲。雖素不信教的。心靈上亦可得到一種慰安。

好勝者必敗。恃壯者易疾。荆園小語

省費醫貧隨緣醫愁。彈琴醫躁。獨臥醫淫。盧居淺語

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。人有真保之則壽。戕之則夭。慈海慈航人於錢財。猶知錙銖計較。若精液之可貴。非特錢財也。淫慾之所傷。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。然而若於淫慾不知戒慎。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。自然災疹不干。可以長齡。張英

口中言少。心頭事少。肚裡食少。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。予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

病有十可却。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。衆生各有病根。常自觀察克治。七也。風寒謹防。嗜慾淡薄。八也。飲食寧節毋多。起居務適無強。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。盡有味乎其言之也。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

靜坐觀衆妙。端居味天和。

閒居草木侍。燕坐古今趨。

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

@理想的人生 白樂天先生

十畝之宅。五畝之園。有水一池。有竹千竿。勿謂土狹。勿謂地偏。足以容膝。足以息肩。有堂有庭。有橋有船。有書有酒。有歌有絃。有叟在中。○白鬢飄然。識分知足。外無求焉。○如鳥擇木。姑務巢安。如魚居沼。不知海寬。仙鶴怪石。紫菱白蓮。皆吾所好。盡在吾前。時飲一杯。或吟一篇。妻孥熙熙。雞犬閑閑。優哉遊哉。吾將終老乎其間。

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。縱壽亦爲歿。菜根談

天下本無事。庸人自擾之。陸象先

我有一言君記取。世間自取古人多。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。金櫻

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。菜根談

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。而浸趨美化也。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。

菜根談

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。

曾文正

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。大厦千間。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

從來多少好樓台。半成瓦礫生青草。安貧詠

風流得意之事。一過輒生悲涼清眞寂寞之鄉。愈久轉增意

味。菜根談

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。少年進德錄

人想到死去一物無有。萬念自然撒脫。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。却是個假的。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

釀得百花成蜜後。爲誰辛苦爲誰甜。

羅隱

賓客歡娛童僕飽。始知作官爲他人。

白居易

舉世盡從忙裡老。誰人肯向死前休。

楊升菴

一日無常到。方知夢裏人。萬般將不去。惟有孽隨身。

徑中經

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。朝裡官多做不了。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

凡生存兢爭權利名位等之無益於受用。妨吾幸福。增吾煩

惱者。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。舊約箴言

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。生命不會失敗。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主之主因。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

有銳敏之腦與勤勉之手者。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

要得富。親手做。諺語

凡事豫則立。不豫則廢。治家不用豫算。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。多愛內傷。語云。打腫了臉充胖子。深堪味也。

惜精神者可以却病。省財用者可以却貧。却病者一身安樂。
。却貧者一家安樂。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。而尙質素

生活。培根

思欲得利。不如省貴。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。吉人遺錄

不注意小費。猶小穴沉大舟。佛爾克令

非必要之愉快。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。貧因不算來。諺語

寫票支貨。非不便宜。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。未始非作家之一助也。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。然既高築倚台。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。其法維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。畢起岡病者尙能安眠。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。余每當償却負債時。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。德謔

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

自食其力不爲貧。販花爲業不爲賤。人固不可苟求富。然亦不必務爲貧也。聊齋

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。非以貧爲貴。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。然以鮮有以守。正直致貧者。西語

有財貴善用。須要約已周人。當用處雖多勿吝。不當用處

雖少無妄。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。必生奢男。濟窮乏一毛不拔。供浪耗一擲千金。

惟儉以持躬。澤以及衆。方爲達觀之道。陳幾亭

人間所有真正之富。在對於其同胞所爲之善行。斯邁爾

儉用亦能殼用。要足何時是足。可憐惹禍傷身。都是經營

長物呂新溪

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

以詐僞得利之人。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

妙藥難醫冤孽病。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。豈奸則得。不奸則失乎。

諺云。越奸越巧越貧窮。奸巧原來天不容。富貴若從奸巧

得。世間駿漢吸西風。此言其近道矣。張橫渠

尋常衣食隨時度。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。

袁了凡先生曰。凡人居家几案上。須有勸善書或先賢格言一冊。俾朝夕翻閱。可以收攝身心。擴充善念。獲益不淺。而於教子弟輩。尤爲要緊。

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。衰後冤孽。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。

賭錢亘古貧無賴。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。抵頭避故人。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。

常思冤讐宜解。爭訟如何煩擾。自不得不忍氣怒

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。以未可勿視也。

當茲生活困難之時。如能減少生育。既可以免日後之憂勞
。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。教育實難望普及。設能減少生育。亦能補救之一法也。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。大抵女欲得托。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。或昔富今貧
。昔貴今賤或斯議之婚。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。雖有餘者。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

勿謂長少年。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。社會的高最基礎。瓦那美刻

慈愛同則異姓可親。

勸戒全書

耶穌愛人如己。釋迦普度衆生。

大同真諦

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。覺有無限愛用。

常覺胸中生意滿。須知世上苦人多。

姚端怡

人生一家衣食及寇婚喪祭一應雜費之外。倘有長物。即盈千累萬。總與我無干。便當刻刻爲貧人計算。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。判布善書等種種好事。皆當勇

往爲之。李迪光

救人一命。勝造七級浮屠。戒繼光

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。有礎於足。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。崔子

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。舍施能費幾

文。呂近溪

茹素非聖人教。好生乃上天心。安樂銘

勸君莫打三春鳥。子在巢中望母歸。古詩

千百年來碗裡羹。冤深如海恨難平。欲知世界刀兵劫。但

聽屠門夜半聲。戒殺集錄

使不能言語又無抵抗之動物。擯於道德仁慈之外。不能爲

完全之文明。維多利亞女皇在白明罕宮所貼標語

守身莫先於爲善。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。愚者迷信而就法。閱世芻言

稻粱麥黍。各異其性。面養人則同。酸甜苦辣。各殊其味。而適口則同。佛老孔耶。本不一致。而救人則同。

閱世獨言

宗教以超脫爲教義。以禍福爲權威。去人小我之見。而進人大我之境。凡人世所不能解者。惟宗教能解之。人世所不能堪之。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

不做一個好人。徒造許多罪孽回去。留惡名於千載。遺災殃於子孫。故吉人爲善。惟日不足。亦惟於此見得透耳。

吉人遺錄

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。善書不能代飯吃。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。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。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。必如珍惜。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。

人之最後 斯邁爾

大野心家一旦忽悟其野心亦復有限。則有失望落胆者。昔亞歷山大王向以世界再無可以征服之國自豪。當其將死。聚所有之財寶。一一視之。既而泣曰。爲得此寶。不知冒多少之危險。爲藏此寶。不知勞多少之智慮。而今已矣。不能不一一捨之而去矣。

福至心靈禍來神昧。

通鑑釋文

積善人家。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。

吉人遺錄

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。

教子孫學吃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。燃燈佛

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。人恒愛之。敬人者。人恒敬之。我惡人人亦惡我。我慢人人亦慢我。我此感應。自然之理。切不可結怨於人。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。登雪雜記

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。

昔有行道人。陌上見五叟。年各百餘歲。精神加倍有。誠心去拜求。因何得此壽。大叟向我言。心寬不憂愁。二叟向我言。山妻容貌醜。三叟向我言。呼吸不用口。四叟向我言。量腹節所受。五叟向我言。早起及早眠。旨哉五叟言。所以能長壽。應休璉先生長壽法。

◎延壽藥言第四編

四川涪陵延壽堂主人纂輯

◎職業

◎習業

——※※※※※※※※※※——

習業爲吾人對於社會人羣應盡之義務。解決遊民問題在於人各有業。公民學

爲閒人者即廢人也。胡清甫

不動手不用惱而飽食暖衣者。此種人最爲可恥。西謔

第一可愧。坐享庸福。酒囊飯袋。行尸走肉。老學究語

萬惡懶爲首。百行業爲先。梁啓超

飽食終日無所用心難矣哉。論語

人生不可一日無恒業安閒便易起蕩心。

既做。生人便有。生理個個安閒誰養活你。呂近溪

不紡不織。誰爲之衣。不耕不鑿誰爲之食。靜夜思

不獵如何能得獸不動如何能得魚。畢起圖

犬守夜。雞司晨。苟無業。曷爲人。蠶吐絲。蜂釀蜜。人無業。不如物。

不勞動者不得食。俄國憲法

凡袖手而無所爲者。即不當吃飲。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。袁君戴

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。自占一業尙可有資事畜。張 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。何止數十。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。梁啓超

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。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衆。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。

。梁啓超

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。

梁啓超

用違其長終歸失敗。羅蘭哈爾

◎量力——※※※※※※※※※※——

凡事量體裁衣。量力而行。諺語

甚麼蟲蛀甚麼木。甚麼菩薩畫甚麼顏料。諺語

不會念經休當和尚。不會上鞋休當皮匠。諺語

不是撐船手。休拿竹蒿頭。諺語

毛羽不豐滿者。不可以高飛。秦惠王

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。林通

切莫爲力量所不能爲之事。是亦法生一訣也。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。莫如怒。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。事至却閒。

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。無一不需預備苟非習之有素。即遺機會亦不能攫爲己有也。陸費逵

開時不燒香。佛脚抱何益。紀聞

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。

一分的預防。抵得到萬分的補救。西諺

世上無難事。只怕心不專。蘇語

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

業可養身須着意事非關己莫勞心。

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。人而無恒。終身一事無成。曾文正

十事之半通不若一事之精通。英謄

凡言兼衆長者必其二無所長者也。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。

流轉之白。不生青苔。美語

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。

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。

辛丑女憲英

視職事爲不足爲之人。決不能得滿足之職業。德謤

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。英謤

最妙之辦事方法即爲使辦事人各効其力。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。便算和那件事爲特權。桑戴克

即以國事而論若欲求國事進步。亦必須實現專家政治。

◎循序

——※※※※※※※※※※※※——

吾人處理事務。當確守一時一事之教訓。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。皆有最秩序者也。

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。是贏時日之妙去也。哥斯

凡用一物用畢伏歸原處。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。善裝箱者常視拙者能多裝入一

倍之物。國民立身訓

吾人日長工作可用。以測事業前途天偉大事業之成立不在

具天才有勢力或富。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

大事業皆由小事業作起。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。絕大之之事業。不能一企而成

。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

◎有恒

——※※※※※※※※※※——

養生與學力皆從有恒作出故古人以有恒爲作聖之基。曾文正

敬字恒字是徹始徹終工夫。大凡進德則持之以敬。修業則

貞之以恒。曾文正

作事不怕不成。只怕沒有恒心。修養叢談

日日行。不怕千萬里。常常作。不怕千萬難。金櫻

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。鐵杵磨做針。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

每日勤勞一時。積之十年。雖愚亦智。斯邁爾

日記一葉。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。然亦繼無便宜事。必有恒者乃

克底於成也。大同真諦

學業才識。不日進則日退。左文襄

人而無恒不可以作巫醫。論語

苟無恒心。放僻邪侈。無不爲已。孟子

◎耐煩

——

處事須耐煩。能耐便有識量。着一急性不得。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

遇事只一味鎮定從容。縱紛若亂絲。終當就緒。菜根談

只一個耐煩必。天下何事不得了。呂新吾

當急遽冗雜時。只不動火。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。只要能耐心努力前進。自會有一種信

念湧現出來。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

凡人心須精熟一技藝。然後可以立身養家。隅展赤

大凡作一件事。就要當一件事。若還苟且粗疎定不成一件事。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。並不要靠種種题目的十幾本作品。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。不會吟詩也會吟。吉詩

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。若巨細周知。表裡

洞澈。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

久居杭者能始言西湖之勝。久居蜀者始能言峨眉之佳。劉忠介

要平時摩得熟。臨時纔用得着。梁啓超

閑暇時留心不成。倉卒時措手不得。呂新吾

事無巨細。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。各有巧妙不同。諺語

學習精巧之最要關鍵在時習不厭。修學指導

忙裡要斟酌。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

藝高人胆大。諺語

◎學問

——※※※※※※※※※※——

學問有無上之權威。能轉移一切。羅明德

吾人須認識學問之價值。不可不有澈底之尊重。徵浮

不學而求知。猶顧魚而無網。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。

雖有嘉穀弗食。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

天下事利害恒相半。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

一葉數行。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

練達世情皆學問到處留心皆學問

學問之道無他問而已矣。陸諺

好用則裕。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問下。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。反覆考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。

世界文明的原理

書籍者。大天才始於後昆之產業也。阿狄生

瓦特發明蒸汽。柰端發明吸力。而吾人不勞而易明其理。

釋迦孔子耶穌。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。羅明金

書籍是心的滋養料。

意大利誌

圖書館爲治療精神之病院。希臘誌

圖書館研究室化驗所。都是造就人才的製造場。瓦那英刻
人生氣質都有個好處。都有個不好處。學問之道無他只是
培養那自家好處。救止那自家不好處使了。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程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。飽暖衣食。鎮日不親書卷。心思無所棲泊。勢
必神情顛倒。忘想生噴。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沉細。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。薩格拉底

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。英謨

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

一個人的學識經驗。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。一個人若能由三十五歲起繼續三十五年工作。到七十歲時才衰。這一個人才能望有很大的成就。戴傳賢

自度經驗未富。學力不足。作事只好謹守成法不可注意創造以自取敗也。謝志實

用一分工夫。有一分境界。用十分工夫。有十分境界。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湧。登山嶽然後知豁徑之崎嶇。

不觀高崖。不知墜巔之患。不臨深泉。不知沒溺之患。不

觀巨海。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。常職寶庫

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。長一番見識。荆園小語

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

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。不能完全爲之。

歐美各國。凡大政治家。大實業家。大文學家皆早起者爲

多。蓋味爽時。清淑之氣。充滿天地。使人之精神。爲之一振。能於此一二時間。勤勉則事半而功倍。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

人生無論費用若干之腦力。斷不能將其生命延長片刻。耶穌

舉世界之財寶。不能買已去之時間。法瑟

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。比明日之二時。尤可寶貴

。西語

人既之愛生活。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。力求時間經濟不可。余游華盛頓時。見有所謂人力增進局者考其如何增進人力要不外講求者省時間而已。湯化龍

省時不啻延壽。哈定

日月既往不可復追。曾文正

人最繁戀者過去。最冀望者未來。最悠忽者現在。過去已成逝水。勿容繁也。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。

孫夏峯

◎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。洛克納里

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

非知以艱。行之維艱。書經

縱有無限計畫若不實行。與談天無異。西諺

世界上最美的事情。不是空中的涼風。不是主飛義。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

爲治不在多言。願力行何如耳。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
美那

勤勉之人。有化萬物爲黃金之術。雖光陰亦可化之爲黃金

。倫腓爾

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。會文正

欲改造中國。必須一大批誠實之人。而且要極賣力氣之

人。羅素

方今實業界之領袖。皆從前刻苦之青年。薛維洛

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。

人鈍人上磨。刀鈍石上磨。諺語

吃得苦中苦。方爲人上人。諺語

皇天不負苦辛人。諺語

往日真知可惜。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

天謂衆生曰。一切物皆以畀汝。惟汝自出其價直。西諺

世界榮譽之冠冕。皆以荊棘編成者。賈賴

勉强者成功之母也。童萬橋

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。西謠

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。本入生極大幸福。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

。梁啓超

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。希林頓

人必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。瓦那美剌

凡是自己的職責所在。我們應該有鍥而不舍的精神。然後

才能做到稱職的一步。所做的也才能成功。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。梁啓超

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

昔富蘭克林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。都在這裡。何暇及一切游思忘

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吃力。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直。梁啓超

人生唯一的幸福。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。桃哈台

人生最大之快樂。在盡量使用天賦吾人之本能。華特

或功之道非常簡單。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。樂以忘憂。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

閱者諸君見諒。說來實在慚愧。編者寡過未能。照此書所輯。我自己不會辦到的很多。但孔子說過。不以人廢言。我雖沒有辦到。我所輯的確是一劑清涼散。如蒙酌量探服。編者就不勝榮幸了。編者附誌

◎延壽藥言附錄

快樂言 集古人成語

吾愛吾廬

梨花院落

遠山當戶

秀水繞門

明窗淨几

清簾疎簾

有琴書樂

無車馬喧

東圖書府

西翰墨林

臥遊五嶽

坐擁百成

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

蒼蘚沿塔

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

麗日風和

橙黃橘綠

一年易過

春風楊柳

秋雨梧桐

夜雨初霽

曉煙濛濛

卿雲糾縵

旭日初升

惠風和暢

天朗氣清

餘霞散綺

落日銜山

蒼茫暮色

四起炊烟

花影疏落

新月纖纖

夜闌人靜

星斗滿天

月白風清

飄飄欲仙

春風爛漫

青溪綠漲

雨後新綠

風過微香

花堆綿繡

鳥弄笙簧

芳序改變

春去堂堂

荷亭避暑

竹院乘涼

風翻麥浪

雨洒蕉聲

樹陰路曲

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

蟋蟀在牀

登樓望月

萬慮皆忘

冬日曝背

暖閣禦寒

雪霽月朗

四望浩然

踏雪沽酒

擁爐忘憂

寒江獨釣

簑笠孤舟

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

海關天空

鳶飛魚躍

水天一色

雲海微茫

清風徐來

水波不興

海潮澎湃

銀山萬里

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

書船載酒

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

滿地柴雲

天空鶴唳

水田鷺飛

世外春色

夜半鍾聲

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

羣鶯亂飛

雜花生樹

遠徑灌花

臨流濯足

柳陰垂釣

聊以自娛

賞心樂事

美景良辰

讀書稽古

別友會心

理亂不知

黜陟不聞

俯仰身世

尙有古人

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

泉石烟霞

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

含舖鼓腹

◎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，萬苦千愁人自老，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，天舞一點青山小，

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

，楊升菴古今詞話詩 野草閒花滿地愁，龍爭虎鬪幾春秋，抬頭吳越齊秦楚，轉眼梁唐

晉漢周，舉世盡從忙裏老，誰人肯向死前休，賢愚千載知誰是，滿眼蓬蒿共一丘，馬

力牛筋爲子孫，龍爭虎鬪闌乾坤，戰塵塵擦英雄老，殺氣薰蒸日月昏，千載幾人與後代

，百年總是幻遊魂，孔明若曉其中意，高臥南陽緊閉門，

楊升菴臨江仙詞，滾滾長江東逝水，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，百歲光陰彈子過，成甚變功果，昨日羯鼓催

花，今朝疎柳啼鴉，王謝堂前燕子，不知飛到誰家。

無際僧走馬燈詩 團團遊了又來遊，無個明人指路頭，除却心中昧三火，刀鎗人馬一齊休。

秦王召堅墓碑詩 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，却不道榮枯有數，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，說甚麼利鎖名韁，閒來靜處，且將詩酒猖狂，唱一曲歸來未晚，歌一調湖海茫茫，逢時過景，拾翠尋芳，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，優遊延歲月，瀟灑度時光。

石天基忍耐歌 忍耐好，忍耐好，忍耐二字真奇寶，一朝之忿不能忍，鬪勝爭強禍不小。

，身家由此破，性命多難保，休逞財勢結冤讐，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，臨潼會上讚氣雄，丹陽縣裏蕭聲絕，時來頑鐵有光輝，運退黃金無
艷色，逍遙且學學賢心，到此方知滋味別，粗衣淡飯足家常，養得浮生一世拙，

得過歌 得過歌，得過且過，多惜福，少惹禍，石家豪勢傾蒼天，銘項楚烏江竟難渡，何
如陶潛撫孤松，醉來閑向北窗臥，世事到頭終坎坷，快意終須有折挫，得過且過，

長春真人莫愁詩 衣食無虧便好休，人生世上一蜉蝣，石崇未享千年富，韓信空城十面謀
，花落三春鶯帶恨，菊開九日雁含愁，山林多少幽閑趣，何必榮封萬戶侯，

石天基莫愁詩 人生在世一蜉蝣，轉眼烏頭換白頭，百歲光陰能有幾，一場址淡沒來由
，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

慈山大師勸世文 紅墨白浪雨茫茫，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，謹慎應酬應懊惱，耐煩作事好商量，從來硬弩弦先斷，每見剛刀口易傷，惹禍只因開口舌，招愆多爲狠心腸，是非不必爭人我，彼此何須論短長，世界由來多缺陷，幻軀焉得免無常，吃些虧處原無碍，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，詔曲貪贖墮地獄，公平正直即天堂，磨因香重身先死，蠶爲絲多命早亡，一劑養神平胃散，兩鍾和氣二陳湯，生前枉費心千萬，死後空持手一雙，悲歡離合朝朝鬧，富貴窮通日日忙，休得爭強來鬪勝，百年渾是戲文場，頃刻一聲鑼鼓散，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，不禮爹娘禮世尊，敬甚麼，弟兄姊妹皆同氣，爭甚麼，兒孫自有兒孫福，憂甚麼，奴僕也是父娘生，凌甚麼，當官若不行方便，做甚麼，公們裏面好修行，兇甚麼，刀筆殺人終自殺，刁甚

癡，舉頭三尺有神明，欺甚麼，文章自古無憑據，誇甚麼，榮花富貴眼前花，傲甚麼，他家富貴前生定，妬甚麼，前世不修今受苦，怨甚麼，豈可人無得還時，急甚麼，人世難逢開口笑，吝甚麼，補破遮寒暖即休，擺甚麼，纔過三寸成何物，慳甚麼，死後一文裝不去，慳甚麼，前人田地後人收，占甚麼，得便宜處失便宜，貪甚麼，聰明反被聰明悞，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，嫖賭之人無下稍，耍甚麼，治家勤儉勝求人，奢甚麼，人爭閉氣一場空，惱甚麼，惡人自有惡人磨，憎甚麼，冤冤相報幾時休，結甚麼，人生何處不相逢，恨甚麼，世事真如一局棋，算甚麼，誰人保得常無事，諂甚麼，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，酒闌時須滿十分，浮名浮利休去勞神，似隙中駒，石中火，夢中身，攤抱文章，開口誰親，且陶陶樂取天真，幾時歸去做個閑人，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，休想蓬來，神山真浪猜，清閑兩字錢難買，苦把身拘碍，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，功名虎嘯籠吟幾戰爭，一枕夢魂驚，落葉西風別換聲，誰弱誰強多罷手，傷情打人漁樵話裏聽，

西江月詞 天上烏飛兔走，人間古往今來，沉今屈指數英才，多少是非成敗，富貴歌樓舞射，淒涼廢塚荒臺，萬般回首化塵埃，只有青山不改，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，昨坤香車寶馬，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，月不放人眼，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，兩鬢性中天，寧願學兒戲，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，寬平爲得緣
，以此銘肺腑，福增壽更延，

◎人生樂業

——

高臥

靜坐

嘗酒

試茶

閱書

臨帖

對畫

誦經

詠歌

鼓琴

焚香

面花

饜月

聽雨

望雲

瞻星

負暄

賞雪

看鳥

觀魚

漱泉

濯足

倚竹

撫松

遠眺

俯瞰

散步

盪舟

遊山

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，

◎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，夜間若有滿足之睡眠，日間自有愉快之精神，入浴於慰愈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，如觀書既乏，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，腦力困乏時，宜行動若干次，使液血循環佳良，變爲新鮮，則腦力困乏，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，最易致神等衰弱，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羣集於胃部以行消化作用，腦力必減，烟酒能使血液

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，

遊愛遊的名園勝地，均可使腦神經得到一種慰安，姿勢不正，則內臟不得其均衡血

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，本來之事無論成功與失敗，不必過爲

憂思，憂思與事毫無補，徒足傷腦而已，自尊心爲健康之妙法，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，

◎防火須知

——※※※※※※※※※※——

灶之周圍，不可置引火之物，

灶之位置，不可與窗櫺緊接，恐日久窗櫺烤焦，偶值

火簇上騰，即易發生危險，

留心吸除之水煙灰或紙煙頭，勿誤入引火物中，屋

內零散紙屑，須隨時檢入字紙簍內，字紙簍宜掛在壁上，不宜置在櫃側屋角，

引火

物品，如煤油火酒木屑火砲棉花廢紙之類，須擇適當之處存儲，夜間不宜持燈往取，

煤油燈務須在白天將油上好，萬不可夜間持燈上油，

住樓房者及夜間上樓取物者，

均不宜用煤油燈，

賭博不宜以煤油燈置棹隅，其賭博之處如係樓上，尤爲大忌，

懸掛煤油燈，須用鐵鈎，不可用繩，

在停止工作時，固宜將煤油燈之燈頭捻小，

以資節省，但不宜過小，過小則燈芯下墜，其焦點不能充滿燈口，空氣即乘隙而入，初

則呼作響，久則火與油愈益密接，即恐有爆烈之虞，又燈芯大小，須與燈口恰合，如

燈口大而燈芯過小者，亦不可用，理同前述，

睡在上床，不宜燃燈看書，夏夜

不宜在帳內燃燈燒蚊及捕捉臭虫，

燈之附近，不可置易於着火之零物散品，恐夜間

有貓狗經過翻倒，致遭不測，已燃之蠟燭花及火柴頭，勿擲入引火物中恐有餘燼，

鼠喜搬拖零散物品，火柴宜藏於一定處所，恐其於搬弄時摩擦發火，致肇焚如，

黃燐火柴（即紅頭火柴）易於着火，應嚴禁孩童玩弄，販賣火柴者，宜多備硫化燐火

柴，（即黑頭火柴）勸人購用，冬夜不可以脚爐置被內，恐睡夢中誤蹴滾翻，致遭火患，

火爐於臨睡前須放在適當之處，不可與床靠近，並須將火蓋好，以免火屑被風吹動

，致遭不測，以火爐烘衣物者，須隨時在旁照料，年底燻肉，須擇院內空曠之

地，夜間以熄火停燻爲宜，凡烘衣燻肉及司炊等事，均須用成年者料理，不可用孩

童，夜間有醉酒者，其家人或同住者，宜加以看護，不可任其燃燈獨寢，棧房

旅館過往客商甚多，店主應派定工役，每夜輪流查看火燭，凡須晝夜熬製之品，如

藥舖熬膠之類，須格外小心，不可離人，天氣亢陽，不宜燃放爆竹，如因新年敬神等事

燃放爆竹者，須於燃放後檢查附近三丈以內，有無着火之物，喪家靈前所紮紙門及

做道場者所紮各種紙活，均易着火，須加以改良，以免危險，朔望化紙敬神，中元

節化狀祀祖，以及放饊口者沿街化紙施孤等事，原屬善良風俗，惟頗有因以釀火災者，不可不慎，上元節燒龍燈，恐遭火險，地方紳耆，不宜提倡，新建房屋者，院

牆宜寬，周圍宜多空地，宜另開後門或傍門，如係樓房，並宜多設樓梯，建築材料，須稍具有耐火性者，如棚房簾簷之類，極宜避之，最好能多砌磚牆，凡火藥局子彈庫

火炮補煤油行棉花行紙鋪書鋪木鋪及其他貨物質性易於燃燒之店舖，其構造設備，均須力求安全，以免發生火險，房屋有傾塌重建者，宜讓出屋基數尺，俾街道展寬，庶有

火警時，不易延及，人烟稠密之處，宜擇適當地點，或募衆捐款，或籌撥地方公款

，添築火牆，以資捍衛，（吾涪水源距離較遠，運水頗感困難，歷次火之熄滅，水龍施救之力尚小，火牆隔離之功實大，故添築火牆，樸爲要圖，望街坊上首士，勿辭勞怨，努力倡辦，功德無量，）沿街所搭臨時棚房，最易延燒，宜寬留空巷以隔離之，

販賣飯食物者，如設備上有易生火險之虞，街坊上可婉勸其施以相當改革，安設電燈者，須施以安全裝置，以坊走電，凡用煤氣燈者，如不點，須緊閉其關鍵，否則

煤氣外洩，人一入門，偶以火近之，即易爆裂，警察局及團練局等處，應設法籌款

組織消防隊，各街坊須多立救火會，平時加以教練，臨時有勇敢出力之救火隊員，

尤應重加酬勞，救火會會員，宜於平時調查歷次火災如何發生，火災情形如何，並

研究如何救濟之法，救火會會員，宜於互相討論各住宅之設備及佈置，以免火險，

救火會須多置鐵鈎鐵鋸鐵叉雲梯大縮水桶等物，以備臨時應用，從前救火禱筒，

注射無甚標準，施救有時而窮，宜募衆捐款，或籌撥地方公款，添購新式唧筒，家

居者可預製一種藥水，以鹽化阿摩尼亞十兩鹽二百兩溶解於五十兩之清水中，注入瓶內

，火初起時，速灑此液於火中，可望消滅，滬漢等處，舊有防火藥粉，地方慈善團

體及富庶之家，如能購以濟世，造福無量，水爲救火最廉之品，各家宜添置水缸一二口

，隨時將水儲滿，以備不虞，人煙輻輳之處，太平池愈多愈好，各公所如有餘地，均宜

多立，街坊上宜募衆捐款多立，其住宅宏敞者，如能獨力建立，以衛地方，造福更大，

至池中儲水，務令常滿，預防火災之法，應於平時留心研究，不幸遇火，纔能知所

趨避，遇火時，其室必滿儲濃烟，口噙目迷，宜先用濕手巾裹頭與口，以濕毛毯裹

身，再行奪出，可免氣閉，衆人聚集之處，倉猝失火，不可向大門出走，恐避火者

與救火者擁擠一處，輕則受傷，重則踏死，可向傍門或後門出走，否則竟一窗打開玻璃

，張傘跳下，如身上衣服被火，脫之不及，撲之反熾，宜臥地翻滾，或以被嚴裹身體，

則火自熄，煤油燈失慎，切勿潑水，使火益熾，煤油燈落地時，可速將氈或毯

或被壓之自滅，否則將乾麪粉或柴灰煤灰撒於火面，亦可使火力減小，統計失火的重要

原因，大都由煤由燈失慎而起，故對於煤油燈一種，但能少點，總以少點爲宜，以

上所陳，掛漏殊多，歸總一句，吾人應隨時隨地加以小心，

吾滬人烟稠密，屋宇連雲，消防事宜，向不發達，數十年來，幾於無年不火，廣廈

高樓，瞬成瓦礫，良可慨也，而去夏龍舌街一火，延燒至數千家，損失達二百萬，

全城精華，焚去三分之一，災情之重，尤爲歷年所未有，編者以爲嗣後應如何先事

預防實吾滬人切身利害之一大問題，用特不避繁瑣，輯錄預防之法若干條，以貽同

志，深望閱者觸目驚心，努力提倡，以期消除隱患，同慶安甯，不獨編者一人之幸，實涪城全體人士之大幸也，（編者附議）

——※※※※※※※※※※※※※※※※※※——

◎店規摘要

節錄商務印書館出版商人寶鑑

（1）毋以事擾人，毋以細事，屢于部長，遇事第盡力爲之，至萬不得已時，方可言之部長，事畢，即出，蓋各人所司之事甚繁，不能專注意於一事也，有所欲者，則積數事同時言之，常以小冊置手旁，以記所欲言之事，先定時刻，然後進言，則彼此可以省時刻，

（2）須擇可詢者詢人，遇有與他部接洽之必要，須就主管該事者接洽，不得見人即詢，勿以部中人所司之事，妄于部長，亦勿以部長所司之事，妄詢之部中人，恐多費週折也，

（3）毋費時，事務之處理，以着實敏捷爲主，不可妄費片刻

(4) 勿越權，店員中最忌越權干涉他人之事，若在執業之時，亦不可擅離坐位，與他人言語，

(5) 貴清潔，日間鮮衣華服，專工修飾，乃執袴之行爲，固非店員所宜有，然蓬首垢衣，以臨場執業，亦爲商人之所最忌，衣服無論如何質樸，總要潔淨爲宜，服裝以利便於執業爲宜，手足頭面，時常浣洗梳理，否則不止害於一己之康健，且失禮於顧客，

(6) 敬顧客，凡對於顧客，其舉動言語，必要愛敬和藹，倘舉動粗率，言語猥鄙必失顧客之歡心，

(7) 禁吸烟，吸烟弊端甚多，吸烟者往往手持紙烟往來各室，殊不雅觀，其實公事室中，雖公事時間已畢，亦不應容人在內吸烟，

(8) 禁喧譁、辦公時無論何時應靜默勿聲，公事室中往往有職員高聲招呼相離稍遠之人，或則高聲與人言語，此等行爲，徒擾他人之工作，甚有妨礙，公事室中應肅靜無

諱，無論何種聲音，皆宜屏絕。此外看閒書，說閒話，亦皆在禁止之列。

(9) 毋視鐘，職員勿頻頻視鐘，以視應入室之時，或應離室之時，凡注意於鐘者，多非熱心於職守之人也，職員入公事室，不必俟鐘聲行，及門即應逕入室，就已所據之桌面，預備所應為各事，離出時必俟鐘聲，方可停止辦公，收拾一切，然後出行。

(10) 守秩序職員在公事室，應有莊敬之態度，毋吹唇作聲，毋疾趨，勿跳躍，犯此者，非但引起參觀者不滿意，且必為同事所輕。

(11) 能認過，職員有誤，經人指出，不得諱辯或推諉，有過而確保己所為者，則直認之，蓋指出者之意，無非警戒其再犯也。

(12) 愛護他人之物如已物，以污穢塗牆壁，毀壞器具，隨處黏貼紙張，耗用各種物品於不應用之時，均屬有妨公益。

(13) 每日散值前各事之檢點，每日事務已完之時，必要各自檢點其所職司之簿記，細心

覆閱有誤者正之，又各種帳簿單件，及來往書函，收拾齊全，貯藏於箱內，及一定之處所，決不可堆置桌上，以免散逸，

——※※※※※※※※※※※※※※※——

◎成功之藥

節錄美國布林頓氏成功百訣

一、失敗的人，私下總想偷懶，成功的人不會偷懶，只怕他工作過度，

一、失敗的人，一到停止辦事的時候就走，成功的人，願意多做半點鐘的事，一件事沒有做完，中間不肯放手，

一、失敗的人，不做事的時候，一點也不想他的事業，成功的人，隨時計劃他的事業，有了必得就記上他隨身帶的小本子

一、失敗的人，不曉得他自己的長處，隨便擇他的職業，成功的人，曉得他自己的長處，看準了他的目的，一往直前，

一、失敗的人，做錯了事，下次不曉得改良，成功的人，吃一回苦，學一回乖，

一，失敗的人，碰到不如意的事，不曉得拿思想或動作來補救，却在那裏憂悶煩惱，成功的人，曉得憂悶煩惱是不中用的，用他思想，尋一個正當解決的方法，

一，失敗的人，聽了別人的批評不快活，成功的人，最歡迎別人的批評，聽了能够自己改良，

一，失敗的人，碰到稍爲難一點的事，束手沒有法子，成功的人，曉得那裡去找書參攷，那裏去尋人詢問，那裡去請人幫忙，

一，失敗的人，生平不和他職業中的有名人物談話，成功的人，能够觀察有名人物的好處自己摹倣，

一，失敗的人，事情做得不好，所以不願意做事，成功的人，事情做得好，所以高興做事，

一，失敗的人，不曉得學一種專門的技能，成功的人，總有一種專門的技能，

一，失敗的人，願意按照日子的多少領薪水，成功的人，願意按照成績的好壞領薪水，

一，失敗的人，不願意他的工作受人查驗，成功的人，願意他工作的質量受人查驗，

一，失敗的人，做事只爲錢，成功的人，願意自己練習做事，自己求進步，

一，失敗的人，沒有一定的儲蓄，成功的人，至少把他進款十分之一來儲蓄，

一，失敗的人，欠許多的賬，成功的人，一定付現款，因此還得折扣，

一，失敗的人，時常賭博，成功的人最恨賭博，

一，失敗的人，能够借款就借，成功的人，避借款如避瘟疫，

一，失敗的人，喜歡投機得利，成功的人，不想僥倖，而用正當的生利法，

一，失敗的人，以節省爲羞恥，成功的人，一點不肯浪費，

一，失敗的人，老時要靠人供養，成功的人，至遲五十歲，經濟上可以獨立，

一，失敗的人，總說沒有好機會，成功的人，不望倖僥，自己製造自己的命運，

一，失敗的人，沒有快樂的樣子，成功的人，不論心中是否如意，看上去總是快活高興

一，失敗的人，在家不做事，却總是說不滿意的話，成功的人，在家盡他的責任，

一，失敗的人，只說家中用費太大，成功的人，教他家中節省的方法，

一，失敗的人，不肯拔一毛，做地方上公益事，成功的人，總是想法子促進社會上各種事業，

一，失敗的人，不注意他工做地方的一切佈置，成功的人，把他做事的地方，弄得清潔整齊，

一，失敗的人，任東西糟蹋，成功的人，利用各種東西，沒有一點廢物，

一，失敗的人，做一件事，沒有一定的方法，成功的人，做一件事，只用一個最經濟的方法，

一，失敗的人，不和他的同事商量，成功的人，非但請教他地位較高的同事，就是地位較低的，也去請教他，

一，失敗的人，只怕他的飯碗打破，成功的人，先望自己能率增加才望擢升，

一，失敗的人，只想薪水加多，成功的人，願意責任加重，
一，失敗的人，喜歡孩子氣的娛樂，成功的人，做事就是娛樂，
一，失敗的人，虛擲空閒的時間，成功的人，乘空閒的時間，預備推廣將來的事業，
一，失敗的人，天天做一樣的事，糊裡糊塗的過去，沒有願望，不會得到滿足的時候，
成功的人，立志要將職業做好，並且用勤勞的工作，科學的方法，互助的精神，以達到他的目的，

——※※※※※※※※※※※※※※※※——

◎職業叢談 編者輯

職業爲人生終身之伴侶，職業爲圖謀生存之秘訣，羅馬詩人好理司氏云，吾人作文，不可不選相應於自己才力之題目，吾謂豈特作文爲然，擇業亦當如是，
職業的真意義在服務社會，故擇業須以能服務社會爲主，經濟的報酬次也，
無論何種職業，苟爲適合於我者，我決不可自視爲卑賤，蓋人格之高下，無關於其人之

職業也，

品性是最大的要件，無論何等高貴之職業，苟無高貴之品性，則亦不足貴矣，
青年持身之第一要着，即須將吾人一己能力細究而熟諳之是也，凡青年設欲於將來職業
界中占一位置者，則對於現在職業，先不可不熟習而統馭之，此事非獨爲其個人一己之
利益，亦爲任事者對於主人應盡之義務也，

凡勤勉之店員，於事如忠於其主，實即忠其身，故不勤勉者，終不能自立，

人在機關服務，當知我與機關有休戚之關係，應專心一意以謀業務之發展，若認爲我自
我，機關自機關，則決難有良好之結果，

初任事者，宜堅守本職，循序漸進，勿生不平之念，

青年往往以爲難得擢升，要知好人決不會不擢升的，無論何處，現在時時渴想有用之人
才也，

人之恆情，始終是信任有好品性的青年，若欲得人信任，不可不注意培養善良的品性，

青年有時自以爲可得升遷之希望，但是日久未聞有升遷之好消息，青年於此時，亟宜靜本人之環境，試自問比我較高之職員，曾囑我做何事否，已做之事，究有多大之成績，凡青年當寄人籬下時，若常存一日後爲主人之念，則自能忠於其職，蓋用人者誰不願得一言行可信之人而倚賜之乎，

青年初入社會服務，往往抱絕大之希望，當有因不得志於一時而心灰氣阻者，此實大誤，善哉東坡賈誼論曰，夫謀之一不見用，安知其終不復用也，此語用以勉勵青年可，用以安慰青年亦可，

中途偶遭挫折，當詳察其原因而徐圖補救，切勿心灰氣阻，以致一蹶不振，

吾人對於自己之職業，必須努力磋磨，求其最新之智識以資應用，不能談自己之職業者，乃劣等之職人也，

職業不論大小，總有可以改進之餘地，故吾人對於職業，必須隨時從各方面仔細觀察，想法改良方有發達之希望，

商人欲求身心之安樂，營業之發達，不在資本之多，而在店友之能和氣，店友苟能和氣，非特一身之幸，亦一店之幸也，

和氣能生財，和氣是招徠顧客之不二

買賣出入而與顧客發生爭端，此爲商店中不

幸之事，欲博取顧客之歡心，切不可與顧客以不滿足，

與顧客交易，凡稍有疑問者，當與主管員接洽，不可冒昧從事，致生問題，

吾人作事，往往恥於就教他人，此乃大誤，韓文公師說有云，人非生而知之者，孰能無惑，惑而不從其師，其爲惑也終不解矣，夫以就教他人爲恥顯爲終身之惑者，愚之甚矣，

吾人作事，須各守定職，循章服務，不可越俎代謀，致亂秩序，但事忙須互助時，仍應負責辦理，

負責耐勞苦，即爲將來成功之基礎，

欲圖成功，須先習勞耐煩，若不習勞耐煩，而欲成功，世間那有如此便宜之事，

成功由戰勝困難而來，習不得勞，耐不得煩，即是不能成功之預告，

人有能發揮其可驚之才力者，類皆習勞耐煩之結果也，

人之能力，以應困難而益顯著外界困難無限，而吾人內心之能力，亦無限也，

吾人之前途，惟有吾人集中精神，努力以創造之耳，

有百萬之兵，不聚集其精銳於一處，而散布於國中，則戰征必敗，試觀太陽之溫度，在空中普照八方，不致焚燒人物，如用凸鏡聚其光線於燒點物必立燃，人之勢力亦然精神體力，若涉及多數之事業，則其鋒甚弱，不足以成事業，若以全力注於一事，則其熱力足以鍊金石，所謂精神一到何事，不成是已，

人之筋骨，愈暇則愈懶，宜於無事之時，常常習練，想些事做，如陶侃之朝運百甓於齋外，暮運百甓於齋內，及至有事之時，則習慣自然，便可應付裕如，不致貪懶而不爲矣，
凡人皆當自行修養其處、世之法，一如力士之演習其術，吾人務當使己之心意與風采，

傾於和順圓 面，則出而處世，處處皆宜，此實成功之要訣也，

文學之修養，既可高尚其人之品性，復可娛樂其精神，大之且可助社會之和平，增人生之幸福，亦處世當知之要道也，

吾人惟日孜孜不絕勞働，非僅謀一己之利益已也，人生對於社會之義務本應如此也，

吾人受僱於人，當引以爲榮，不當以爲恥，凡成功之人，莫不由受僱於人之時代鍛練出來，

凡非由下級而昇上者，驟然就重要地位，其處理事務，必不能井井有條，即所發之命令，亦難中肯綮，所謂欲速則不達是也，

吾人通病，凡賺過大薪水者，多不肯則賺小薪水，以爲有關顏面，此實錯誤，須知暫時小就，可免長此賦閒，且人果有本領，何患不能上進乎，

人因他種原因，不能守定一業，而思所以改換者，必先審度己之才力，究竟改換何業，纔能勝任，審度已有把握，確能較勝舊業，則不妨改換，否則還以不改爲佳，蓋職業以

久爲貴，愈久則愈多經驗，古人云，輕車就熟道，可見凡事宜就練習者爲之，則必事半功倍不獨職業爲然，

凡選擇職業，預備職業從事，職業改進職業，均應向有經驗者求其指導，庶不致盲從而易成功，

吾人對於職業，當具熱心，並須自覺慰籍樂於勤勞之中，

吾人依自力所構成之物，對之發生快樂，大足償經營之辛苦，列如農夫對於收穫，建築家對於建築物，美術家對於製作品，詩人文士得於所著之詩文，皆抱同一之快感，其他職業亦復如是，

人能自樂其業，即爲健身最妙之品，亦爲畢生無限之福，不但此也，人若能與職業發生興趣，因而有所改進或發明，以貢獻於社會，俾人類得享美滿的生活，人生方有意義與價值，

吾人業務之餘，當隨時乞靈典冊，以爲篤志修養之助，

延壽藥言所選古今老於世故者閱歷經驗之談頗多，似可作爲青年業餘伴侶之一，望閱者愛之如益友，隨時與之接見，獲益當非淺鮮，編者不勝大願，最深一言，吾人須當切記快樂之神，常喜與安分樂業之人握手，

樂	安
業	分

普 勸 流 通 善

(一) 全施 蓋善言止勸人於一時，而善書可勸人於後世，善言只勸一二人，而善書乃可勸千萬人，故施資印送者，其功甚大，

(二) 半施 凡開刻字店，印刷局，減價印刷者，都是與人爲善之心，若能勸化得一人，其功亦居半，

(三) 祈福 求名求壽，皆於爲善中求之，所謂自求多福是也，苟能隨力印施，善與人同，請願必遂，

(四) 悔過 己造惡業，欲爲善事以補之，而苦無下手，可先印善書分送，則心境較易安寧，

(五) 吉慶 凡遇功名顯達，身體康健等事，皆由祖宗積善得來，當印送善書，以答天地父母之恩，

(六) 餽送 持物與人，所益於人有限，不若善書之益人爲無窮，故凡送禮物時，不妨連善書同送，

書 十 法

七 郵遞 目今交通便利，可查明各省縉紳善士及公共團體住址，將善書由郵寄送，以廣流傳，

(八) 善寫 善寫之家，凡遇求字法者，可集各家格言書入，以期觸目警心，

(九) 讚歎 富者以財帛爲施，貧者以口舌爲施，倘遇鄉鄰聚談，宜引善事讚揚歎美，以資觀感，

(十) 筵宴 凡遇壽日及各項公宴，可將筵資移購善書，分送戚友，既種福慧功德，又免殺生罪孽，

一舉而數善備焉，