

救世寶民

少年進德錄

趙雲龍題

# 讀少年進德錄序言

處競爭時代而以道德爲言。鮮有不責其迂闊而罔效者。豈知文明之要點。生存之妙用。大而國家小而一身。舍道德更無謀國謀身之善法。勢可以退勁敵。而不足。以服匹夫匹婦之心。力可以攬強權。而不能奪造化盈虛消長之柄。天道福善。歷試不爽。人生世上。亦惟以躬行道德爲主要目的。必求其達而後已。乃可由一身以推及國家。自有無窮之幸福。然非踏實做去。僅借道德二字作口頭禪。無益也。我中華四百兆黃農後裔。九千年聖哲流風。至今若朝露。若累卵。不能與二十世紀舞臺上之列強相周旋者。豈土地物產人民遠遜於列強歟。而日就微弱。何也未注道德故也。余讀了君福保少年進德錄。對於國家或個人皆有重大密切之關係。特患人不躬行實踐。則大負當日披述盛意。了君是編。經十餘年始告成。得力與否。未可蠡測。第就其兢兢業業。日以檢束身心爲事。則知其得力多矣。詩云。高山仰止。景行行止。雖不能至。心嚮往之。余讀是編。既深自慚愧。而又忽動世道升降。愈趨愈下之感。三代而上。道德高明。治臻上理。三代而下。道德界之最爲

創鉅痛深者。秦之坑。漢之焚。老殘。魏。隋。唐之佛道。暨明清之世。又復橫施其愚。民政。舞文。弄墨。以東縛之。於是乎古聖先賢傳流之道德。漸歸剝喪。而無餘。嗚呼。世道衰。人心離。淵。蓋。知。其。能。爲。役。矣。周。德。之。衰。也。孔。子。成。春。秋。而。亂。臣。賊。子。備。蓋。且。時。古。未。遠。道。德。之。在。人。心。未。盡。喪。失。是。故。一。字。之。褒。榮。於。華。衰。一。字。之。貶。辱。於。骨。髓。凡。冒。不。韙。而。反。道。德。者。皆。凜。然。而。不。敢。犯。故。民。德。猶。有。歸。厚。之。希。望。焉。洵。乎。世。衰。道。微。人。心。不。古。往。哲。前。賢。之。嘉。言。懿。行。筆。之。於。書。而。傳。之。於。世。者。汗。牛。充。棟。猶。時。有。二。三。者。老。不。懼。苦。口。婆。心。唇。焦。舌。敝。爲。當。世。之。少。年。告。而。誨。者。誼。諒。聽。者。藐。藐。或。且。迂。闊。而。鄙。薄。之。又。何。怪。乎。道。德。之。日。漸。墮。落。也。甚。矣。人。心。之。壞。也。明。明。坦。途。也。而。避。之。若。仇。畏。之。若。螫。明。明。冥。路。也。而。趨。之。如。鶩。甘。之。如。飴。以。賢。貴。光。陰。斷。送。於。紛。華。靡。麗。之。場。而。不。自。惜。不。亦。大。可。哀。哉。然。則。丁。君。是。錄。之。作。蓋。欲。愚。者。進。於。明。柔。者。進。於。強。頑。者。進。於。廉。而。懦。者。進。於。有。立。志。其。造。福。於。我。國。少。年。者。豈。淺。鮮。哉。則。謂。是。編。爲。國。粹。也。可。爲。國。魂。也。亦。可。卽。謂。爲。度。世。金。針。救。人。寶。筏。也。亦。無。不。可。蓋。有。關。於。世。道。人。心。者。重。且。大。密。且。切。也。惟。藏。本。甚。少。坊。間。又。覓。不。可。得。欲。廣。施。分。送。以。公。同。好。使。多。數。人。有。所。觀。感。非。推。廣。增。加。區。

區樂與人爲善之心。莫由自慊。爰將丁君原本。敬付剞劂。印刷若干部。以備廣施分送之用。并勉織贅言於編首。以見實心實力。提倡道德。我同胞少年。手携一編。口誦心維。坐言起行。庶幾晨鐘暮鼓。發人猛省。大而國家。小而一身。當不無補苴也乎。且一線光明起點。切實用功。自蒸蒸日上。我同胞少年乎。幸勿河漢夫斯言。

時

中華民國八年春仲上浣鹽山張之江子岷氏識於武陵軍次

題丁福保先生少年進德錄

古人不復作嘉言。臆故紙。君子是則儆。庸愚肆詆毀。或云近迂闊。或云多委靡。或云言半虛。或云意尙美。學古志不堅。輕慢乃至此。展卷讀未終。落花付流水。譬之對醇酒。初飲未覺旨。豈知淡而永。飲後愛無已。奈何飲未終。停杯口妄哆。無怪門外漢。曉曉良有以。終日醉夢間。不解非與是。其人身雖存。心則已早死。我曾爲時悲悠悠。少明理。安得救世音。庸耳一提。起嘉言。與懿行。細細爲告語。哲人有先見。自修欽素履。還將心所得。掇錄成小史。開卷見古人。高山深仰止。自知談何易。私心竊自喜。先難而後獲。學古妙法子。特患志不堅。不然垢難洗。持此奉當世。視作

模與楷。有善則必勸。知過則必改。久之自受益。始勤終勿怠。  
民國八年三月九號。臨禮縣知事鄧長耀敬題。

# 少年進德錄目次

|      |      |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |
|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 第十三章 | 第十二章 | 第十一章 | 第十章 | 第九章 | 第八章 | 第七章 | 第六章 | 第五章 | 第四章 | 第三章 | 第二章 | 第一章 | 總論 |
| 救濟   | 寬和   | 戒殺   | 勤儉  | 慎言  | 刻勵  | 改過  | 慎獨  | 立志  | 修身  | 孝友  | 幼學  |     |    |

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |   |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|---|
| 九十七 | 九十四 | 九十二 | 八十四 | 六十六 | 六十六 | 五十六 | 五十三 | 五十一 | 四十九 | 二十八 | 十五 | 一 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|---|

|       |    |
|-------|----|
| 第十四章  | 讀書 |
| 第十五章  | 懲忿 |
| 第十六章  | 窒慾 |
| 第十七章  | 知足 |
| 第十八章  | 治家 |
| 第十九章  | 治事 |
| 第二十章  | 交際 |
| 第二十一章 | 處世 |
| 第二十二章 | 志節 |
| 第二十三章 | 理財 |
| 第二十四章 | 閒適 |
| 第二十五章 | 衛生 |
| 第二十六章 | 貽謀 |
| 第二十七章 | 達觀 |

|       |
|-------|
| 一百〇二  |
| 一百一十  |
| 一百一十七 |
| 一百三十三 |
| 一百四十二 |
| 一百六十三 |
| 一百六十六 |
| 一百七十九 |
| 一百九十八 |
| 一百九十九 |
| 二百一十五 |
| 二百二十三 |
| 二百四十二 |
| 二百五十三 |

# 少年進德錄

無錫丁福保編纂

叙曰。余髫齡後喜閱儒先書籍。掇其言之切於日用者。歷十餘年不輟。名曰少年進德錄。置諸座隅。爲朝夕省察克治之資。惟性氣褊躁。力與心違。暴棄到今。負疚山積。今歲診病之暇。董理舊稿。切已體察。二十年中無一語能寔踐者。校閱時不啻芒刺之在背也。嗚呼。頭童齒脫。已非故我。四十無聞。宣尼斯歎。昌黎曰。聰明不及於前時。道德日負其初心。其不至於君子而卒爲小人也。昭昭矣。其吾之謂歟。刊之因志吾之過焉。雖然。袁了凡有言曰。從前種種。譬如昨日死。從後種種。譬如今日生。繼是以往。服膺此書。兢兢業業。日處於憂勤惕厲。以檢束其身心。庶可補救萬一。敢不日抱是書以自省也。夫無錫丁福保。

## 第一章 總論

葉夢得曰。人欲常和豫快適。莫若使胸中秋毫無所歉。孟子言仰不愧天。俯不怍



人爲一樂。此非身履之。無以知聖賢之言爲不妄也。

人之操行莫先於無僞。能不爲僞。雖小善亦有可觀。其積累之。必可成其大。苟出於僞。雖有甚善。不特久之終不能欺人。亦必有自愈而不能自掩者。

趙清獻公每夜嘗燒天香。必擎爐默告。若有所秘祝者。客有疑而問公。公曰。無他。吾自少晝日所爲。夜必哀歛。奏知上帝。已而復曰。吾一夫區區之誠。安能必達。姑亦自防檢。使不可奏者。知有所畏。不敢爲耳。

林和靖省心錄曰。高不可欺者天也。尊不可欺者君也。內不可欺者親也。外不可欺者人也。四者既不可欺。心其可欺乎。心不欺人。其欺已平。○誠無悔。恕無怨。和無仇。忍無辱。○有過知悔者。不失爲君子。知過遂非者。其小人歟。○以忠沽名者。託以信沽名者。詐以廉沽名者。貪以潔沽名者。汗忠信廉潔立身之本。非釣名之具也。有一於此。鄉鄰之徒。又何足取哉。○心可逸。形不可不勞。道可樂。身不可不憂。形不勞則怠惰易弊。身不憂則荒廢不立。故逸生於勞。而常休樂生於憂。而無厭是憂勞也。所以爲逸樂歟。

賀陽亭曰。寒微之家。有驟興者。必是先世積有陰德。而自已心地好。志氣好。所以

能有今日。世人以爲驟。而不知先世之積德。非一日矣。若視爲今日驟起。回憶先世苦寒。不如意之人事。今日思量報某讎。明日思量報某事。快某忿。鄉里測日。則元氣揮傷。立見其瘁矣。

崛起之家。最易有此設想。不知祖宗積累而興之甚難。子孫乘勢而敗之甚易。可懼可惜。

世間惟財色二者。最迷惑人。最敗壞人。故自一妻之外。皆爲非己之色。淫人妻女。妻女淫人。天書折福。殃留子孫。皆有明驗。顯報少年當竭力保守。視身如白玉。一失脚。卽成粉碎。視此事如鳩毒。一入口。卽立死。須臾堅忍。終身受用。一念之差。萬劫莫贖。可畏哉。可畏哉。至於非分之得。今人以爲福。古人以爲禍。吾見人非分得財。非財也。得福也。積財愈多。積禍愈大。往往忽遭橫禍。前所積者。一朝而盡。不取。卽生異。常不肖子孫。作出無限醜事。資人笑話。何如力持勤儉二字。終身不取。一毫非分之財。泰然自得。衾影無怍。勝於穢濁之富。不且百千萬倍耶。（高忠憲）

俗情濃艷處。淡得下。俗情苦惱處。耐得下。俗情抑鬱處。遣得下。俗情耽溺處。撇得

下俗情勞攘處。閒得下。俗情牽絆處。斬得下。俗情矜張處。抑得下。俗情侈放處。斂得下。俗情難忍處。忍得下。俗情難容處。容得下。斯爲有超世之識。且有超世之守。胸中不平要鳴。胸中有得要說。只是無量以容。（俱耿楚侗先生）

顧東橋公著左右二警詞。左曰。言行擬之古人。則德進。功名付之天命。則心閒。報應念及子孫。則事平。受享慮及疾病。則用儉。右曰。好辨以殆。尤不若諷默以怡性。廣交以延譽。不若索居以日全。厚費以多營。不若省事以守儉。逞能以誨妬。不若韜智以不拙。

王錫爵本箴曰。孝弟爲立身之本。忠恕爲存心之本。立志爲進修之本。讀書爲起家之本。嚴肅爲正家之本。勤儉爲保家之本。寡慾爲養生之本。慎言爲遠害之本。節欲爲却病之本。清謹爲當官之本。謹厚爲待人之本。擇友爲取益之本。虛心爲受教之本。自修爲止謗之本。凝重爲受福之本。一經爲教子之本。積善爲裕後之本。方便爲處事之本。權宜爲應變之本。膽略爲任事之本。實勝爲得名之本。聖賢以心地爲本。君子專力於務本。

聶壽卿座右銘曰。短不可護。護則終短。長不可矜。矜則不長。尤人不如尤己。好圓

不如好方。用晦則莫與爭智。搢謙則莫與爭強。多言者老氏所戒。欲訥者仲尼所  
戒。妄動有悔。何如靜而勿動。大剛則折。曷若柔而勿剛。吾見進而不已者。敗。未見  
退而自足者。亡。爲善斯遊。君子之域。爲惡則入。小人之鄉。吾儕書紳。帶以白。警刻  
縷。孟而若傷。爲常存。庶夙夜之不忘。

呂新吾曰。傳家兩字。曰讀與耕。興家兩字。曰儉與勤。安家兩字。曰讓與仁。防家兩  
字。曰盜與奸。亡家兩字。曰淫與暴。休存猜忌之心。休聽離間之言。休作過分之事。  
休事公共之利。吃緊在各求盡分。切要在潛消未形。子孫不患少而患不才。產業  
不患貧而患喜張。門戶不患衰而患無志。交遊不患寡而患從邪。不肖子孫。眼底  
無幾句詩書。胸中無一段道理。神昏如醉。體懈如癱。意縱如狂。行俾如丐。敗祖宗  
成業。辱分母家聲。是人也。鄉黨爲之羞。妻子爲之泣。豈可入吾祠。葬吾塋乎。戒石  
具在。朝夕誦之。

呂新吾曰。兇人爲不善。其初非與人遠也。指五尺童子而謂之曰。汝他日爲盜。未  
有不艱然怒者。非佯怒也。彼其惡盜之眞。與不爲盜之本心。確乎其不可移也。  
然穿窬劫殺者。往往而是此。其人何嘗不過童子之年哉。欲心所豔。一日爲迷邪。

念所積。潛滋已久。忽不自覺其主是也。

是故爲惡非天。爲善非命。在我而已。吾語人以善爲性之富。爲惡爲埋不可爲。未必吾聽。若夫爲一善。而此心快愜。不必自言。而鄉黨稱譽之。君子敬禮之。鬼神福祚之。身後傳誦之。子孫榮之。爲一不善。而此心愧怍。雖欲掩護。而鄉黨得笑之。王法刑辱之。鬼神災禍之。身後指說之。子孫羞之。此二者。孰得孰失。夫有小善而矜。聞小譽而喜。是人人皆知善之富。爲奈何棄身於惡。而陷此自兇乎。

作好人。眼前覺得不便宜。總算來是大便宜。作不好人。眼前覺得便宜。總算來是大不便宜。千古以來。成敗昭然。如何迷人。尙不覺悟。真是可哀。（高忠憲）

遇事不肯浮游。逢人不肯辜負。說話不肯自欺。方謂之忠信。（顧端文）

氣象要高曠。不可疎狂。心思要縝密。不可瑣屑。趣味要冲淡。不可偏枯。操守要嚴明。不可激烈。○放酒後語。忌食時曠。忍難耐事。恕不明人。○名病過高。才忌太露。自古爲然。今爲甚。（以上俱古人遺錄）

萬病之毒。皆生於濃。濃於聲色。生虛怯病。濃於貨利。生貪饕病。濃於工業。生造作病。濃於名譽。生矯激病。噫。濃之爲毒甚矣。吾以一味藥解之。曰淡。（樊尙默先生）

凡人言語正到快意時。截然能忍。默得意氣。正到發揚時。便翕然能收。歛得忿怒。嗜慾正到沸騰時。便廓然能消。化得此非天下之大勇者不能也。(王陽明先生)

心頭不善念。經無益。非義取財。布施無益。不惜元氣。服藥無益。生不孝親。死祭無益。

月到梧桐上。風來楊柳邊。大丈夫不可無此襟懷。海闊從魚躍。天空任鳥飛。大丈夫不可無此度量。珠藏川自媚。玉韞山含輝。大丈夫不可無此蘊藉。元酒味方淡。太音聲正希。大丈夫不可無此風致。秋月揚明輝。冬嶺秀孤松。大丈夫不可無此節操。儀常在。手萬化不關心。大丈夫不可無此作用。(悅心集)

以書史爲園。以詠歌爲鼓吹。以義理爲膏粱。以著述爲文繡。以誦讀爲菑畬。以記問爲居積。以前言往行爲師友。以忠信篤敬爲修持。以作善降祥爲受用。以樂天知命爲依歸。(陸文定公)

貪利者害己。縱慾者戕生。肆傲者納侮。諱過者常惡。○有機心者必有陰禍。有隱德者必有顯報。(俱寶訓)

言行要留好樣。與子孫心術不可得罪於天地。(焦澹園先生)

曹月川懃勤苦齋。其戶曰懃懃。不懃難爲人上人。苦苦善。不苦如何通今古。善誠人善。惡稱人惡。有稱人善者。喜動顏色。問其始末。記念不忘。有稱人惡者。佯若不聞。或舉言以沮之。終身不以語人。

韓文公曰。一時勸人以口。百世勸人以書。較之與人爲善。雖有形迹。然對症發藥。時有奇效。不可廢也。

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)

以孝弟爲本。以忠義爲主。以廉潔爲先。以誠實爲要。○臨事讓人一步。自有餘地。臨財放寬一分。自有餘味。(俱高忠憲)

富貴人宜學寬。聰明人宜學厚。富貴人不肯從寬。必招橫禍。聰明人不肯從厚。必天天年。

禍莫大於縱己之欲。惡莫大於言人之非。○青天白日。和風慶雲。不特人多喜色。即鳥鵲皆有好音。若暴風怒雨。疾雷閃電。鳥皆投林。人亦閉戶。乖戾之感。至於此乎。故君子以太和元氣爲主。○宋文公曰。執拗乖戾者。薄福之人也。(俱吉人遺)

鐸)

色心正熾時。一念醫病。心便冰寒。利心正熾時。一念到死。味同嚼蠟。人生折福之事。非一而無實盜名爲最。人生取禍之事。非一而恃強妄行爲最。(範身集)

屈己者能處衆。好勝者必遇敵。(勸戒全書)

安莫安於知足。危莫危於多言。貴莫貴於不求。賤莫賤於多欲。○口腹不節。致疾之由。念慮不正。殺身之本。輕財足以聚人。律已足以服人。量寬足以得人。身先足以率人。(高忠憲)

見扶杖老人。須真心敬重。見孩提有志氣者。須加意愛護。(陸清獻公)

我貧無詔。又當無怨。我富無驕。又須有情。(陸清獻公)

富貴者處其暫。貧賤者處其常。我若富貴不可羨。人若富貴不可羨。我貧賤斷不可屈。人貧賤斷不可欺。(陸清獻公)

節飲醫醉。獨宿醫淫。衣布醫艷。茹蔬醫腥。輸糧醫累。償逋醫羞。訓子醫老。息訟醫讐。慎言醫禍。敏事醫慵。反求醫侮。無辯醫謗。安分醫貪。卑已醫驕。省費醫貧。勤學



醫賤。靜坐醫煇。清談醫寂。種花醫俗。噉茗醫睡。彈琴醫躁。索句醫愁。研理醫愚。達觀醫滯。去非醫過。矯性醫偏。

以資人之心。資已則寡。過以恕已之心。恕人則全。交。（范忠宣）

人以品爲重。若存一點卑污。贖貨之心。便非頂天立地漢子。品以行爲主。若有一件衾影慚愧之事。卽非泰山北斗品格。（願體集）

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。以吉人爲善。惟日不足。少惟於此見得透耳。

人只一念貪私。使消剛爲柔。塞智爲昏。變慈爲慘。染潔爲污。壞了一身人品。故古人以不貪爲寶。○人若不以埋制心。其失無涯。故一念之刻。卽非仁。一念之貪。卽非義。一念之慢。卽非禮。一念之詐。卽非智。此君子不可一念起。差至大之惡。由一念之不善。而遂至滔天。○膽欲大。見義勇爲。心欲小。文理密察。智欲圓。應物無滯。行欲方。截然有執。（以上吉人遺錄）

人之爲善。必當矢死而後已之志。切不可有始而無終。蓋人爲善之心。一懈。則上天眷佑之心。卽止。而其末路。決不能全美矣。

羅長倚先生別兄子春駮語曰。好善之人。有和藹之氣。護之。好惡之人。有凶戾之氣。護之。和藹之氣。在躬。瘦癯不能染。刀兵水火不能殺。一切不祥之事。莫能犯之。其人既歿。善氣分中於子。若孫之體。子孫行一善。卽長一分善氣。行一惡。卽減一分善氣。滅之既盡。惡氣乃潛滋。暗長於其間。而禍敗隨至矣。世有行惡而無惡報者。皆其祖父之善氣有未盡也。若凶戾之氣在躬。則一切不祥之事。紛至沓來。身世所遭。事事傾危。件件駁雜。惡氣方盛時。勢如燎原之火。卽造物亦無如之何。必俟氣衰禍敗乃著。其死也。惡氣亦分中於子。若孫之體。子孫積惡不改。惡氣益增。必召滅門之禍。子孫知而改之。則惡氣漸滅。善氣漸生。始僅可以免禍。繼遂可以致福。世有行善而無善報者。皆其祖父之惡氣尙未盡也。吾平生好持釀善氣之論。匹夫一念感之於善氣。必有所增。細物一念仇之於善氣。必有所損。故事事曲加體驗。不敢無故害一生物。况生人不敢有心負一死者。何況生者。汝以孤露之身體。弱多病。宜時時省察此論。以爲保壽命。來後福之基。刻苦自己。可以致福。刻苦他人。必至召禍。凡宗戚鄰里有急事。來移借錢穀者。務須設法與之。尤無力者。增助之。我輩何處不可節省。篋中少幾襲袍。掛室中少幾席棹椅。壁上少幾幅

字畫騰出錢文。已能周人之急。至於婚娶之費。玩好消遣之費。一一節之省之。以爲善舉。則利之及人者更廣。值此四鄉財匱。我輩承父兄之蔭。歲有餘粟。此時不講求通融。異日恐心有餘而力不足矣。

能施與否。在汝斟酌爲之。若我家與人交涉之事。如收租。如糶穀。如年終會店賬。清工錢。總須安排自己吃虧。萬不可稍有占便宜之意。偷圖些微利。已時時見小計較。目前玷辱家風。久後慮有飛來之禍。

弟妹自應保抱提携。不可稍涉大意。或致傷其髮膚。至雇工佃戶。亦須遇之有恩。不宜輒以厲聲厲色相加。淵明有言。此亦人子也。若事事要人如我之意。試思我何事能如人之意乎。孔子曰。惠則足以使人。惠非僅有工錢。有日食也。必能時時體恤。事事關切。勿強以智所不及。勿勞以力所不逮耳。若任性使氣。動輒打罵。則左右一無可靠之人。尤恐召家奴殺主之禍。

禽獸蟲魚。同是血肉之軀。我之肢體不可殘。何忍殘物之肢體。我之性命不可促。何忍促物之性命。試思加之金鐵。則摧裂其心肝。投之湯火。則燻爛其皮肉。向使我不幸而有金鐵水火之禍。此時欲死不得。求生不能。其情其景。人物豈有異耶。

夫莽蜂、桃蟲、飛蛾、行蟻之屬，皆無損於人，固不應傷其生命。若家畜之貓、犬、鷄、鴨，尤當加意愛護，使有茁壯之觀，亦是樂趣。且君子必遠庖廚，若好以刀俎之事爲兒戲，則真古諺所謂「鼈下養耳」。大父云：「人生短命，多病、毒蟲、螫、刀兵、殺、殺、生、報也。」可不戒哉！不獨此也，舉手而擦損肌膚，舉足而折傷腰膝，凡足取我身之一痛者，皆殺身之戾氣所召也。

吾人凶德，莫甚於怒。致己之疾病，喪己之威望，取人之賤惡，召人之仇憾，在怒者豈不知此無如其量最狹，其氣最濁，既不能領取寬和之味，復不能消受平安之福。此種病根，神藥難醫，亦戾氣之糾纏已甚耳。

緩是儒者氣，舉足不緩則輕佻，舉手不緩則鄙俚，出言不緩則躁妄，下筆不緩則荒謬。小之貽一時之嘲笑，大之取終身之尤悔。然嘲笑者，微色發聲也；尤悔者，困心衡慮也。苟能時時省察，事事斟酌，久之遂以浮動爲可耻矣。

少賤多能，古今不易之理。汝輩少便不賤，故藝事之最要者，如寫如算，皆不能工。倘更自逸自暇，則此身竟如泥塑木雕。在世有何意味？吾意澣衣、薙髮二事，則不能不假手僕從。至掃地烹茶及糊窗糊壁等事，亦宜習爲，後來戰藝，庶不致事事

棘手。若清理書籍。布置文具。張掛字畫。則斷不可頤指他人者也。

心過作非。惡之大者。然其始亦誤於回護一念耳。此念原是善惡相半。蓋回護則自知其過善也。回護則自成其過惡也。所當於念頭初起時。急將君子日月之食。小人肺肝之露。兩兩比較。自然善念堅。而惡念消。回思過舉。如太清微雲。曾不足以累其真體。則不至因羞成怒。一誤再誤矣。聖人言恕。可終身行之。吾輩當知不恕之一刻不可行也。己所不欲。勿施於人。尙是處己之恕。若處人之恕。則必用孟子之三自反。而於孟子所謂與禽獸奚擇者。要知其是一種憐憫之腸。見得此固人類不幸。而禽獸其行。大可哀耳。若誤會何難之旨。謂以彼頑癩之性。直可驅而納之罟獲陷阱之中。是又不恕之大者。

吾兄在日。於汝讀書之課程。不自主政。而命吾主之。今兄遽謝世。吾所以報兄於地下者。祇有教汝讀書成名一事。且汝學不成。行不修。名不著。人不責汝爲不肖子。而責吾爲不肖弟。吾寧死不願見汝學之不成。行之不修也。吾北去後。有自湘上來者。道汝性情和緩。舉止安詳。學業精進。則吾在異鄉。加飯爲先兄賀矣。編者年來寡過未能。因自題其小影曰。汝能粗衣素食。歟。汝能不妄取他人之金。

錢歟。不安於心。不可告人之事。汝果能不爲歟。汝能刻苦自勵。不爲貨財嗜慾之奴隸歟。汝之一言一動。果能眞實不僞。無慚於清夜歟。嗚呼。汝其自視。類君子歟。類小人歟。昌黎曰。其不至於君子而卒爲小人也。昭昭矣。果若此。不其戚歟。遂書此以自警。

## 第一章 幼學

朱子童蒙須知（公名熹字元晦宋婺源人諡曰文配祀十哲）

夫童蒙之學。始於衣服冠履。次及言語步趨。次及灑掃涓潔。次及讀書寫文字。及有雜細事宜。皆所當知。今逐目條列。名曰童蒙須知。若其修身治心。事親接物。與夫窮理盡性之要。自有聖賢典訓。昭然可考。當次第曉達。茲不復詳著云。

### 衣服冠履第一

大抵爲人。先要身體端整。白冠巾衣服。鞋襪。皆須收拾愛護。常令潔淨。整齊。我先人常訓子弟云。男子有三緊。謂頭緊。腰緊。腳緊。頭謂頭巾。未冠者總髮。腰謂以條或帶束腰。腳謂鞵鞮。此三者。要緊束。不可寬慢。寬慢則身體放肆。不端嚴。爲人所輕賤矣。

凡着衣服。必先提整衿領。結兩衽紐帶。不可令有闕落。飲食照管。勿令污壞。行路看顧。勿令泥漬。

凡脫衣服。必齊整摺疊箱篋中。勿散亂頓放。則不爲塵埃雜穢所污。仍易於尋取。不致散失。著衣既久。則不免垢膩。須要勤勤洗淨。破綻則補綴之。儘補綴無害。只

要完潔。

凡盥面。必以巾幌遮護衣領。卷束兩袖。勿令有所濕。凡就勞役。必去上籠衣服。只著短便愛護。勿使損污。

凡日中所著衣服。夜臥必更。則不藏蚤蝨。不即敝壞。苟能如此。則不但威儀可法。又可。不費衣服。宴子一狐裘三十年。雖意在以儉化俗。亦其愛惜有道也。此最飭身之要。毋忽。

語言步趨第二

凡爲人子弟。須是常低聲下氣。語言詳緩。不可高言宣闕。浮言戲笑。父兄長上有所教督。但當低首聽受。不可妄大議論。長上檢責。或有過誤。不可便自分解。姑且隱默。久卻徐徐細意。條陳云。此事恐是如此。向者當是偶爾遺忘。或曰當是偶爾

思省未卒。若爾則無傷忤。再理自明。至於朋友分上。亦當如此。凡聞人所爲不善。下至婢僕違過。宜且包藏。不應便爾聲言。當相告語。使其知改。凡行走趨踰。須是端正。不可疾走跳躑。若父母長上有所喚召。卻當疾走而前。不可舒緩。

### 灑掃清潔第三

凡爲人子弟。當灑掃居處之地。拂拭几案。當令潔淨。文字筆硯。凡百器用。皆當嚴肅整齊。頓放有常處。取用既畢。復置原所。父兄長上坐起處。文字紙劄之屬。或有散亂。當加意整齊。不可輒自取用。凡借人文字。皆置簿鈔錄主名。及時取還。窻壁几案文字。間不可書字。前輩云。壞筆污器。壞子弟職。書几書硯。自黥其面。此爲最不雅潔。切宜深戒。

### 讀書寫文字第四

凡讀書須整頓几案。令潔淨端正。將書冊整齊頓放。正身體。對書冊詳緩看字。子細分明讀之。須要讀得字字嚮亮。不可誤一字。不可少一字。不可多一字。不可倒一字。不可牽強暗記。只是要多誦遍數。自然上口。久遠不忘。古人云。讀書千遍。其



義自見。謂熟讀則不待解說。自曉其義也。余嘗謂讀書有三到。謂心到。眼到。口到。心不在此。則眼不看。子細。心眼既不專一。卻只漫浪誦讀。決不能記。記亦不能久也。三到之法。心到最急。心既到矣。眼口豈不到乎。

凡書冊須要愛護。不可損污。摺摺。濟陽江祿。書讀未完。雖有急速。必待掩束整齊。然後起。此最爲可法。

凡寫文字。須高執。無銳。端正。研磨。勿使墨汁汚手。高執筆。端楷書字。不得令手措着毫。

凡寫字。未問工拙如何。且要一筆一畫。嚴正分明。不可潦草。

凡寫文字。須要子細看本。不可差訛。

雜細事宜第五

凡子弟。須要早起晏眠。

凡誼鬭爭鬪之處。不可近。無益之事。不可爲。（謂如賭博。籠養。打毬。踢毬。放風禽等事）

凡飲食。有則食之。無則不可思索。但粥飯充饑。不可闕。

凡向火勿迫近火旁不惟舉止不佳且阻焚熱衣服

凡相揖必折腰

凡對父母長上朋友必稱名

凡稱呼長上不可以字必云某丈如弟行者則云某姓某丈（按釋名弟訓第謂相次第也某丈者如張丈李丈某姓某丈者如云張三丈李四丈）

凡出外及歸必於長上前稟明雖暫出亦然

凡飲食於長上之前必輕嚼緩嚥不可聞飲食之聲

凡飲食之物勿爭較多少美惡

凡侍長者之側必正立拱手有所問則必誠實對言不可妄

凡開門揭簾須徐徐輕手不可令震驚聲響

凡衆坐必斂身勿廣占坐席

凡侍長上出行必居路之右住必居左

凡飲酒不可令至醉

凡如廁必去外衣下必盥手

凡夜行必以燈燭。無燭則止。

凡待婢僕必端嚴。勿得與之嬉笑。執器皿必端嚴。惟恐有失。

凡危險不可近。

凡道遇長者必正立拱手。疾趨而揖。

凡夜臥必用枕。勿以寢衣覆首。

凡飲食舉匙必置筯。舉筯必置匙。食已則置匙筯於案。

雜細事宜品目甚多。姑舉其略。然大概具矣。凡此五篇如能遵守不違。自不失為謹愿之士。必又能讀聖賢之書。恢大此心。進德修業。入於大賢君子之域。無

不可者。汝曹宜勉之。

真西山教子齋規（公名德秀字希元宋蒲城人參知政事諡文忠崇祀廟庭）

一曰學禮

凡爲人要識道理識禮數。在家庭事父母。入書院事先生。并要恭敬順從。遵依教誨與之言。則應教之事則行。毋得怠慢自任己意。

二曰學坐

定身端正。齊脚歛手。母得伏蹙靠背。偃仰傾側。

三曰學行

籠袖徐行。母得掉臂跳足。

四曰學立

拱手正身。母得跛倚欹斜。

五曰學言

僕實語事。母得妄誕。低細出聲。母得叫喚。

六曰學揖

低頭屈腰。出聲收手。母得輕率慢易。

七曰學誦

專心看字。斷句慢讀。須要字字分明。母得目視東西。手弄他物。

八曰學書

臻(聚也)志把筆。字要齊整圓淨。母得輕易糊塗。

陸梓亭曰。教小兒。不但是出就外傳。謂之教。凡家庭之教最急。每見人家養子。當其知識乍開時。即戲教以打人罵人。及玩以聲色玩好之具。此等氣習。沁入心腑。人才何緣得成就。

灑掃應對進退。此眞弟子事。自世俗習於侈靡。一切以僕隸當之。此理不講久矣。然應對進退。貧士家猶或有之。至於灑掃。則貧士家亦絕無之矣。偶過友人姚文初家。見其門庭蕭然。一切灑掃應對進退。皆令次公執役。猶有古風。文初現聞先生後也。其高風如此。爲貧士者。可以媿矣。

朱子蒙卦註曰。去其外誘。全其眞純。八字最妙。童子時。惟外誘最壞事。如櫻蒲博奕。及看搬演故事之類。極易使人流蕩忘反。善教子者。只是形格勢禁。不俟得親外誘。樂記所謂。姦聲亂色。不留聰明。淫樂厲禮。不接心術。是也。然其尤要在端本清源。使父兄不爲非禮之戲。則子弟自無從得接耳目。

屠提學童子 (公名義時。宣城人。明嘉靖進士。浙江提學副使)

晨興即當盥櫛。以飾容儀。凡盥面。必以巾幌遮護。依領捲束兩袖。勿令沾濕。櫛髮。必使光整。勿散亂。但須教上樸雅。不得爲市井浮薄之態。

凡著衣常加愛護。飲食須照管。勿令點污。行路須看顧。勿令泥漬。遇服役必去上服。只著短衣。以便作事。有垢破。必洗浣補綴。以求完潔。整衣欲直。結束欲緊。毋使偏斜寬緩。上自總髻。下及鞋履。加意修飾。令與禮容相稱。其燕居及盛暑時。尤宜矜持。不得袒衣露體。能如此。雖服布素。亦自可觀。今世父母華其子之衣履。而不能約之以禮。竟亦何益。

凡立須拱手正身。雙足相并。必順所立方位。不得歪斜。若身與牆壁相近。雖困倦不得倚靠。

凡坐須定身端坐。歛足拱手。不得偃仰傾斜。倚靠几席。如與人同坐。尤當歛身莊肅。毋得橫臂。致有妨碍。

凡走兩手籠於袖內。緩步徐行。舉足不可太闊。毋得左右搖擺。致動衣裙。目須常顧其足。恐有差悞。登高必用雙手提衣。以防傾跌。其掉臂跳足。最爲輕浮。常宜收歛。尋常行走。以從容爲貴。若見尊長。又必致敬。急趨不可太緩。

凡童子常當緘口靜默。不得輕忽出言。或有所言。必須聲氣低平。不得喧聒。所言之事。須真實有據。不得虛誑。亦不得充傲。訾人及經議人物長短。如市井鄙俚戲

諱無益之談。尤宜禁絕。言者人所易放。苟有所畏。憚收斂。則久久亦可簡默。今之父母見其子資性聰慧者。於學語之時。往往導其習爲世俗輕便之談。以相笑樂。此性一縱。必不可反。是教以不謹言也。切宜禁之。

凡視聽須收斂精神。常使耳目專一。目看書。則一意在書。不可側視他所。耳聽父母訓誡。與先生講論。則一意承受。不可雜聽他言。其非看書聽講時。亦當凝視收聽。毋使此心外馳。童子聰明始開發於耳目。耳目無所防禁。則聰明爲外物所誘。而心不存矣。故養蒙者謹之。

凡飲食須要斂身離案。毋令太逼。從容舉筋。以次著於盤中。毋致急遽。將着蔬糲。亂咀嚼。不使有聲。亦不得恣所嗜。好貪求多食。安放盤筋。俱當加意照顧。毋使失悞。墜地。非節假及尊長命。不得飲酒。飲亦不過三爵。禮始諸飲食。君子慎之。童子之於飲食。尤所易縱。而失禮者也。惟父母母溺愛而與之。有節節長。毋避怨而教之。以禮非惟可以養德。亦可以養神。此爲最要。

以上初檢束身心之禮

以木盤置水（弟子職所謂凡拵之道實水於盤是也。拵音卞）左手持之。右手以

竹木之枝輕灑堂中。先灑遠於尊長之所。請尊長就止其地。然後以次徧灑。畢方取帚於箕上。两手捧之。至當掃之處。一手執帚。一袖遮帚。徐步卻行。不使塵及於尊長之側。掃畢。斂塵於箕。出棄他所。

凡尊長呼召。即當隨身而應。不可綳慢。坐則起。食在口則吐地。相遠則趨。而近其前有問。則隨事實對。且掩其口。然須聽尊長所問。辭畢。方對。母先從中錯亂。對訖。俟尊長有命。乃復原位。(呼問未及之。先常察尊長顏色所向。庶幾不失)

凡見尊長。不命之進。不敢進。不命之退。不敢退。進時。當鞠躬低首。疾趨而前。其立處。不得逼近尊長。須相離三四尺。退時。亦疾趨而退。須從旁路行。母背尊長。且當頻加回顧。恐更有所命。如與同列共進。尤須以齒爲序。進則魚貫而上。母得越次。紊亂。退則席捲而下。毋得先中。儉安。

夏月。侍父母。常須揮扇於其側。以濟炎暑。及驅逐蠅蚊。冬月。則審察衣被之厚薄。爐火之多寡。時爲增益。並候視聽。戶罅隙。使不爲風寒所侵。務期父母安樂。方已。十歲以上。侵晨。先父母起。梳洗畢。詣父母榻前。問安。如父母已起。則就房致問。問畢。卽退。昏時候。父母將寢。則拂席整衾。以待已寢。則下帳閉戶。而後息。



家庭之間。出入之節。最所當謹。如出赴書堂。必向父母兄弟之間告出。午膳與散學時。入必以次面稟。然後食息。其在書堂時。或因父母呼喚。有所出入。則必請問先生許出。方出。不得自專。童子之性難斂。而易放。苟父母以姑息爲愛。不謹出入之節。爲師者復無以制御之。鮮有不流於縱肆者矣。

凡進饌於尊長。先將几案拂拭。然後雙手捧食器置於其上。器具必乾潔。肴蔬必序列。視尊長所嗜好。而頻食者。移近其前。尊長命之息。則退立於傍。食畢。則進而徹之。如命之侍食。則就席食。必隨尊長所嚮。未食不敢先食。將畢。則急畢之。俟其置食器於案。亦隨置之。饋饌乃子養父母。弟子養師長之禮。今童子多以躬執饋爲恥。則無以養其孝敬之心。而折其驕傲之氣。最不可略。

凡侍坐尊長。目則常敬。候顏色。耳則常敬。聽言論。有所命。則起立。尊長有倦色。則請退。有請與尊長獨語。則屏身於他所。弟子分當侍立。或尊長命之坐。則亦當遵命而坐。

侍尊長行。必居其後。不可相遠。恐有所問。有問。則稍進於左右。以便應對。目之瞻視。必隨尊長所向。有所登陟。則先後扶持之。與之携手而行。則以兩手捧而就之。

遇人於途。點首即別。不得舍尊長而與之言。

凡遇尊長於道。趨進呼以尊稱。與之言則對。不與言則退而行。如尊長乘車馬。則趨避之。或名分相懸。不爲己下車馬者。則拱立道傍。以俟其過。

凡尊長有所事。不必待其出命。即當趨就其傍。致敬服役。如將坐。則爲之正席拂塵。如盥洗。則爲之捧盤持帨。夜有所往。則爲之秉燭前導。如此之類。不可盡舉。但當正容專志。毋使怠慢差錯。 (尊者宜逸。卑者宜勞。故勞役之事皆卑幼任之。弟子之職當如是也)。

以上入事父兄出事師尊通行之禮。

受業於師。必讓年長者居先。序齒而進。受畢。肅然而退。其所受業。或未通曉。當先叩之年長。不可遽瀆問於師。如欲請問。當整衣斂容。離席前告曰。某於某事未明。某書未通。敢請先生有答。即宜傾耳聽受。答畢。復原位。 (受業時不以智愚爲後先。而以齒爲序者。示童子以禮也。今世師或於弟子之聰慧者。令其先長者而進。是教以傲而導之。驕也可乎哉)。

端身正坐。書籍筆硯等物。皆令頓放有常。其當讀之書。當用之物。隨時從容取出。

不得信手翻亂。讀用已畢。復致原所。毋使參錯。其借人書物。當置簿登記。及時取還。毋致遺失。

凡讀書。整容定心。看字斷句。慢讀務要字字分曉。毋得目視他處。手弄他物。必欲成誦。猶須逐日逐旬逐月通理。以求永久不忘。（讀書不在多能。下精熟工夫。積久自然有得。今子弟多勉強記誦爲師者。又假此爲功。以取悅父兄。遂不計生熟。漫令加讀。旋即遺忘。所宜戒也。）

凡寫字。未問工拙。切要專心把筆。務求字畫嚴整。毋得輕易怠慢。致有潦草欹斜。并差落塗註之病。研墨放筆。毋使有聲及濺污於外。其戲書視面及几案上。最爲不雅。切宜戒之。

以上書堂肄業之禮

### 第二章 孝友

或曰。孔子稱色難。色難者。觀父母之志趣。不待發言而後順之者也。然則經何以貴於諫爭乎。曰。諫者爲救過也。親之命可從而不可不從。是悖戾也。不可從而從之。則陷親於大惡。然而不諫。是路人。故當不義則不可不爭也。或曰。然則爭之能無拂。

親之意乎。曰：所謂爭者，順而止之。志在必於從也。孔子曰：事父母，讓諫。（包曰：讓者，微也。當微諫，納善言於父母。）見志不從，又敬不違，勞而不怨。（包曰：諫，父母者，見志有不從，已諫之色，則又當恭敬不違，父母意而遂已之諫。）禮，父母有過，下氣怡色，柔聲以諫。諫若不入，起敬起孝，說則復諫。（起猶更也。）不說，則與其得，罪於鄉黨，州閭，寧孰諫。（子從父之命，不可謂孝也。）父母怒，不說，而撻之，流血，不敢疾怨，起敬起孝。又曰：事親有隱而無犯。又曰：父母有過，諫而不逆。又曰：三諫而不聽，則號泣而隨之，言窮無所之也。或曰：諫則彰親之過，奈何。曰：諫諸內，隱諸外者也。諫諸內，則親過不遠，隱諸外，故人莫得而聞也。且孝子善則稱親，過則歸己。凱風曰：母氏聖善，我無令人。其心如是。夫又何過之彰乎。（溫公家範）

父母尊長在前，當斂容恭肅，起敬如父坐，則子立。姑坐，則婦立。兄坐，則弟立。姊坐，則妹立。不可並行，不可對坐。或父母尊長有呼，即當應之。有問，即當對之。有命，當即趨之。不可怠惰放肆。叱咤揮揚，以取慢上之罪。古人云：食在口，則吐之。業在手，則投之。又曰：唯而起。又有曰：視瞻母。諱（胡氏家訓）

王文山曰：崇明吳老人，生四子，壯大家貧，鬻子自給。四子咸爲富家僕，及長，皆自

贖身娶婦。同居共養父母。始每月輪養。其媳曰。一月一輪。必歷三月後方得侍顏。色太疎。當每日輪供。又以一日一輪。亦必歷三日。乃以一餐爲率。如早餐長房。則午次房。晚三房。次早四房。周而復始。逢五日十日。四子共設食堂。中父母上坐。子孫居左。媳及孫媳居右。以次歡飲。老人所居之所。置一厨。其中每家置錢一串。老人往市中嬉。隨意取錢買菜物啖之。厨中錢缺。則子潛補。老人間往所識家。或博奕。樛蒲。四子伺其所往。遣人密持錢付所游家。囑其伴輸與老人。老人勝輒踴躍持錢歸。不知子所爲也。蓋數十年無異云。康熙辛酉。老人壽九十九。妻九十七。長子七十七。餘子皆斑白。孫與曾元二十餘人。崇明總鎮劉兆贈聯云。百齡夫婦齊眉。五世兒孫繞膝。

顏光衷曰。世有四種父母。待孝尤切。故不孝之罪。特甚他人焉。一曰老。二曰病。三曰縶寡。四曰貧乏。父母壯盛時。食息起居。猶能自理。暫失顧養。尙克安然。乃至龍鍾。鵠立扶杖。易仆寒夜苦楚。傷風久病。遍體不適。遺洩叢穢。脂薦可憎。子所難奉。惟此時。親所賴子。亦惟此時也。又如老境失耦。寒煖誰問。形影相對。心話莫提。有孝順兒孫。頗能顧養。猶將冷意。暫托熱腸。不幸而祖我母我者。乘憤激潑翁我姑。

我者。橫面阻絕。祇護半點骨血。空博一生凄楚矣。又有撫字財匱。婚娶力竭。健少年經營肥煖。老窮人騷首躊躇。望一味以垂涎。丐三食而忍氣。夜爨晨炊。狗罵閑食。紡績抱孫。尙咒速死。此數等老親。爲子孫者。益當行孝倍於常兒。勸化者亦應於斯更當喫緊云。

父母之取厭於子孫者。則亦有數種。一曰守迂闊衣冠禮數。老人家不合時。當思斑白之老常在家門之幸。所宜愛敬者也。一曰惜物力。耄年人備嘗艱苦。禁子孫濫用。當思爲誰艱苦。日所喫用者。是誰所留也。一曰苦枉弱。起止不便。扶持維艱。當思欲報劬勞。養兒待老。正在此時。一曰偏愛憎。少子少女。推給衣食。不免偏護。當思愛及童僕。尙應體心。况我同氣骨肉。誼應推分。倘於此處起一厭心。暫入不孝而不自知。急宜反省。

凡人知父母因衰老而取厭於子孫。則益當體親心。而無不孝之事矣。

世有由小不孝習成大不孝者。一曰逞驕。二曰習慣。三曰玩縱。四曰恃恩。未嘗無天性。但驕則亡恩。而致怨。怨則積久而生嫌。漸見親恩之少。益覺怨親之深矣。是宜遇事提撕。急急喚醒。苦口警戒。時時猛改。勿謂親心仁慈。我可自恕。毋謂世情

澆薄。我猶勝人。由偶爾之小不孝。以漸成終身之大不孝也。（詳見人生必讀書）至於後母。而子更易遭不孝之名者。非母之性皆好虐。而其子皆不孝也。後母於子。勢則親而意多疎。子於後母。意雖疎而分則尊。但婦人性愚多執。不曰恩而曰分。不能先施吾愛。爲子者又曰。彼遇我寡恩。上下交爭於恩與禮之間。而不慈不孝之端。由此而生矣。是在爲子者。常念從吾父者吾母也。吾盡吾禮者分也。豈論報施哉。有悍氣戾性者。吾得以禮周旋之。禮不能動者。吾以情通之。情不可通者。吾以誠感之。敬之所以盡其禮也。順之所以通其情也。愛之所以致其誠也。子自託於骨肉。母有不以骨肉視之者乎。夫世俗之變。子不得於母。由於情僞而心疑。情僞則天性隔。心疑則間隙生。子母不協。婦姑愈睽。凡辭色禮節衣服飲食貨財之類。皆足爲生嫌啟釁之端。果能小心以承之。無私以感之。至誠以格之。天下庶無不可事之繼母也。

又有承嗣之子。於所後之父母。尤宜盡孝。如有不孝。其負恩忘義。爲更重焉。雙親垂白而艱嗣。孤嫠青年而守志。不得已或以猶子稱兒。或於本支立愛。或縱強姦。相依在嗣父嗣母。此生之命脈精神。已全屬承嗣之子矣。爲人後者。割本生之愛。

奉撫育之親。續妣祖而答恩勤。匪徒襲承祧之虛文。享承嗣之資產也。每因立繼之後。情事易遷。聚順偶乖。生嫌隙。更兼細人之媒孽。旁觀之覬覦。爲嗣子者。全在平日之委曲周旋。以至誠相感。不得以一言不合而生携二之心。不依以一事偶乖而懷怨望之志。不得以不屬於毛。不離於裏。而存合則留不合則去之想。承歡膝下。情必倍於所生。盡哀盡敬。喪祭慎終。禮更詳於沒後。上追一本。且篤念吾父之高曾。下念貽謀。惟求綿厥考之世澤。凜然於宗祧之攸關。不暇計遺資之厚薄。所謂爲後者爲之子。庶少酬嗣父母撫育之恩於萬一也。嗣父母情或中變。此亦事勢之無可如何。必我爲之子者。授之以隙。漬之以漸。不能善承親意。以至是也。惟有自怨自艾。益致其愛敬之誠。以冀吾親之一悟。不可謂天下有不是之父。母也。再無後之人。最堪憫惻。律載義子及女婿爲嗣。父母所喜悅者。許其相爲依倚。不許嗣子用計驅逐。所以卹覺獨而軫無告也。雖異姓不可以承祧。而義子奉侍日久。服勞已多。於父母之疾痛疴癢。必能體恤。不忍遠離。又親生之女。乃嗣父母一點骨血。彼既無子。倍加憐惜。亦人情也。爲嗣子者。尤當體父母之心。爲心資財。宜推讓田產。宜量分往來交際之間。情文宜兼到。分母有厚待姊妹之處。悉遵



親命毫無間言。其待姊妹之夫。與外甥兒女輩。如同胞骨肉之相愛。則可謂能順親心。不愧爲人後者矣。倘有繼嗣之後。嗣父晚年有子。爲父子者。更宜欣喜調護。相親相愛。以同胞骨肉視之。我既幸吾親有子。親更樂幼子有兄。彼此相安相樂。豈非家門之慶事。倘稍有鬪佔嗣產之心。而生妬忌殘忍之計。以致恨於嗣父母。更得罪於祖宗矣。此則不孝之尤甚者。未可謂本非親生。稍寬貸也。

晉西河人王延。事親色養。夏則扇枕席。冬則以身溫被。隆冬盛寒。體無全衣。而親極滋味。(溫公家範)

凡爲子孫者。凡事必告稟家長。不可直行己志。雖所行皆是。其奈不孝何。(胡氏家訓)

顏氏家訓論兄弟曰。方其幼也。父母左提右挈。前襟後裙。食則同案。見則傳服。學則連業。遊則共方。雖有悖亂之人。不能不相愛也。及其壯也。各妻其妻。各子其子。雖有篤厚之人。不能不少衰也。娣姒之比。兄弟則疎薄矣。今使疎薄之人。而節量親厚之恩。猶方底而圓蓋。必不合也。唯友悌深。至不爲傍人之所移者。可免夫兄弟之際。異於他人。望深雖易怨。比他親則易弭。譬猶居室。一穴則塞之一隙。則塗

之無類毀之慮。如雀鼠之不郵。風雨之不防。壁陷楹淪。無可救矣。僕妾之爲雀鼠。妻子之爲風雨。甚哉。兄弟不睦。則子姪不愛。子姪不愛。則羣從疏薄。羣從疏薄。則童僕爲讎敵矣。如此。則行路皆踏其面。而蹈其心。誰救之哉。人或交天下之士。皆有懽愛。而失敬于兄者。何其能多而不能少也。人或將數萬之師。得其死力。而失恩於弟者。何其能疏而不能親也。嫉妬者。多爭之地也。所以然者。以其當公務。而就私情。處重責。而懷薄義也。若能恕己而行。換子而撫。則此患不生矣。人之事兄。不同於事父。何怨愛弟。不如愛子乎。是反照而不明也。

王莽末。天下亂。人相食。沛國趙孝弟。禮爲餓賊所得。孝聞之。卽自縛詣賊。曰。禮久餓羸瘦。不如孝肥。餓賊大驚。並放之。謂曰。且同歸。更持米糲來。孝求不能得。復往報賊。願就烹。衆異之。遂不害。鄉黨服其義。

北漢淳於恭。兄崇。將爲盜。所烹。恭請代。得俱免。又齊國兒萌。梁郡車成。二人兄弟。并見執於赤眉。將食之。萌成叩頭乞以身代。賊亦哀而兩釋焉。

父慈而後子孝。兄友而後弟恭。此是常事。固不足道。儻父不慈。而子自孝。默有以感動父之慈。斯爲眞孝。兄不友。而弟自悌。默有以感動兄之友。斯爲眞悌。陸清

獻公)

逢食思親。遇節思親。饑寒思親。疾病思親。安樂思親。憂患思親。嫁娶思親。誕日思親。出身思親。養兒思親。(陸清獻公)

人人有爲父之日。不思爲子之時。能竭其力。他日何以資子之孝。人人有爲兄之日。不思爲弟之時。恭敬其兄。他日何以資弟之悌。若吾事父未能。事兄未能。而頓欲求備於子若弟。可謂內省不疚。無惡於志乎。故必修身爲本。資已宜嚴兢兢自立。一標榜確足爲子弟師表。然後可以爲人父母。(陸清獻公)

喻人情親愛之至。必曰如兄如弟。喻人兄弟親愛之至。必曰如手如足。則知兄弟本極親極愛者也。有兄不可無弟。有弟不可無兄。兄兄弟弟。父母豈不樂哉。彼昏不知。動輒相殘。充其心。豈不欲父母單傳而快乎。噫。父母若單傳。恐又自傷其孤特矣。曾見書中兄弟兩字。有間斷哉。(陸清獻公)

一父母所生弟兄。凡遇公事。皆當協力同心。內而養生送死。外而吉凶慶吊。固必均任。儻或貧富不同。賢愚不等。即一力承充。不必分派。兄弟以傷和氣。(陸清獻公)

人子於父母在時。不思勉力奉養。及至歿後。雖享祀豐潔。一陌紙錢。值幾文。一滴何曾到九泉。况又有一陌不燒。一滴不灌者耶。(陸清獻公)

子有長幼。亦有賢愚。父母愛之。莫分長幼賢愚之見。但愛長子時。少者不聞不見。故少子不言。父母之愛吾兄。愛少子時。長子習聞習見。故長子只疑父母之愛我。弟即父母所分家私。亦不分長幼賢愚也。但賢子或自恃而思厚。愚子或自歎而恐薄。故兄弟間。或不免有嫉妬心。不知父母愛子。一如鵬鳩飼子之均平也。何會長幼賢愚異視哉。故必兄愛弟。弟敬兄。賢矜愚。愚齊賢。則父母其安樂之矣。其斯以爲不乎。不然。兄殘弟。弟賊兄。賢欺愚。愚欺賢。則父母之心。終不安。父母之心不安。曾是以爲孝乎。惟孝能友於兄弟。亦惟友於兄弟。方全個孝子。(陸清獻公)

呂新吾曰。女兄弟相與十六七年。適人者。思在室者。泣。若不可以須臾離。久則但相與耳。久則見而喜。不見亦不相懷。久則離間者。得以行其言。久則厭相與。久則讐。或勸之曰。汝昔同胞也。女兄弟亦自知之曰。我昔同胞也。然而無損於怨。何也。油然而情。加以日隔之疎。入以讒譖之言。以堅其不可解之隙。區區稱兄謂弟。固無補也。離合之際。可畏哉。

情以離而疏。誼以遠而薄。惟女兄弟更甚。

唐英公李勣。實爲僕射。其姊病。必親爲燃火。煑粥。火焚其鬚鬢。姊曰。僕射妾多矣。何爲自苦如是。勣曰。豈爲無人耶。願今姊年老。勣亦老。雖欲久爲姊煑粥。復可得乎。若此。可謂能愛矣。(溫公家範)

隋吏部尙書牛弘。弟弼。好酗酒。嘗醉射殺弘。駕車牛。弘還宅。其妻迎謂曰。叔射殺牛。弘聞無所怪。問直答曰。作脯坐定。其妻又曰。叔忽射殺牛。大是異事。弘曰。已知顏色。自若。讀書不輟。

侍中薛包。弟子求分財異居。包不能止。乃中分其財。奴婢引其老者。曰。與我共事。久若不能使也。田廬取其荒頓。(頓猶廢也)者。曰。吾少時所理。意所戀也。器物取其朽敗者。曰。我素所服食。身口所安也。弟子數破其產。輒復賑給。

御史大夫卜式。本以田畜爲事。有少弟。弟壯。式脫身出。獨取畜羊百餘。田宅財物。盡與弟。式入山。牧十餘年。羊致千餘頭。買田宅。而弟盡破其產。式輒復分與弟者數矣。

父母生汝之身者。撫摩鞠育。劬勞無比。不可有毫髮之違。亦不可有毫髮之犯。倘

有過失。號泣諫之可也。雖甚貧窘。甘旨當極力營備。或有疾病。湯藥必親嘗。不然死後徒興哀耳。(胡氏家訓)

兄弟一體所分者。不可有彼此之間。彼貧猶已貧。彼病猶已病。彼辱猶已辱。必扶持調恤爲上。若有一毫之利而興鬪鬻之鬪。一言之忤而乖同氣之情。其於父母何。(胡氏家訓)

叔伯汝之從父也。親疏雖有少殊。名分誠無二致。爲子姪者。當事之如父。不可少有抗犯。爲叔伯者。亦當愛之如子。不可少有凌辱。(胡氏家訓)

吾見世俗有等人。褊淺躁急。強梗兇狠。有一毫挫於宗族。悻悻見於面。懷忿恨於心。思百端以復之。殊不知弱不弱於他人。弱於宗族。猶弱於祖宗。弱於自身。有何愧。強不強於他人。強於宗族。是強爾祖宗。強爾自身。有何榮。爲子孫者。切不可與宗族較。不惟宗族於人亦然。大抵有容德。乃大無欺心。自安。昔婁公唾面自乾。劉公認牛不較。可以取法矣。(胡氏家訓)

人家兄弟不睦。多因爭財起見。爭財多因婦言起見。蓋婦人見識卑淺。每於錙銖升斗間。即切切於心。嘖嘖於口。男子聽信之。則錢財之念重。而兄弟之誼疏矣。獨

不思錢財易求。兄弟難得。夫妻乃異姓相聚。兄弟是一體分形。安可因婦言而重財產。遂薄我兄弟耶。爲人婦者。亦宜思夫之兄弟。即舅姑之骨肉。惟敦厚含忍。卽有大不堪者。須和言以理喻之。我不較量。彼亦自和平矣。（願體集）

世有同父各母。而兄弟不相友愛者。甚爲昧理。夫兄弟原只論父。不論母。旣同父便一樣。是兄弟。若以各母而遂生分別。則重母而輕父。將置父於何地耶。更有以兄弟屬婢妾所生。而遂輕之賤之。且凌虐之者。尤爲刻薄。夫旣爲父所生。即是兄弟。且父旣生之。則必一體愛之。父愛之而汝虐之。則父之心必不悅。是不惟不友而且不孝矣。其可乎。

有父母所遺之幼弟。兄爲長者。必當撫之如子。而曲盡其飲食教誨之事。使之得至成立。至幼弟待自幼相依之長兄。亦宜事之如父。決不可忘其撫養教育之恩。而弗知敬讓。

司馬溫公與其兄伯康。友愛最篤。伯康年將八十。公奉之如嚴父。保之如嬰兒。每食少頃。則問曰。得毋飢乎。天少冷。則拊其背曰。衣得毋薄乎。天下之人。雖無窮。而同胞者無幾。故兄弟必當友愛。兄弟相顧。當如形之如影。聲

之於響。愛先人之遺體。惜己身之分氣。固非泛然戚族比也。夫地親則望深。望深則易怨。在我全要容忍。設兄弟貧困。或兄弟有難。自應竭力救濟。切不可吝惜錢財。而置兄弟如不顧也。即或兄弟誅求不已。甚至相爭。亦只宜忍耐。分外加恩。使之相安。必不可因此而傷手足之情也。試觀大舜當日。弟象日欲殺之。而舜不藏怒蓄怨。只一味親愛。今我之兄弟。未必如象之惡。而可絕其親愛。竟怨怒之不已。散。

呂新吾曰。凡人骨肉之好不終。只是看得爾我二字太分曉。又看得利字過重。義字漸輕。故骨肉有所不顧耳。

骨肉之漸疏。不如外人之日親。皆此故也。

子孫或出或入。當於父母尊長之前。行出告反面之禮。遽游必有方之語。不然。非獨使親有倚門倚閭之憂。抑使已有無拘無束之非。(胡氏家訓)

寒食拜掃之禮。亦不可缺一缺之。非惟祖宗之墓。漸不能識。而且人子之心。自此而離。吾於世俗驗之多矣。戒之戒之。(胡氏家訓)

湛甘泉曰。貧賤不薄於骨肉。富貴不加於父兄宗族者。誰乎。故收拾人心。必原於



祠廟世降俗論人忘其祖。邸第之雄。田園之美。肥甘豔麗。以飽妻子。祖考所棲。與蟲鼠爲伍。聽其鄙陋污穢。可勝悼哉。

呂新吾曰。夫水有源。塞其源則流絕。木有本。伐其本則枝枯。祖宗者。子孫之本源也。而昏眊忽之。當事弗舉。精意不孚。視神主一段木耳。視塋墓一坯土耳。本源是棄。後以何昌。吾身所自出。薄若秋葉。冷若餘灰。與滅子絕孫何異。乃美爾車裘華爾宮室。歡樂爾妻子。良心近死。禽耳獸耳。且賤卒貧家。歲未嘗不數具酒食。以晏親友。勸醉勸飽。竭力盡心。乃歲時生忌。祠墓前一設牲醴焉。仍可以樂妻孥。宴親友。何所勞費。乃視祖宗。不若親友。是尙得齒於人羣乎。是尙可笑談自若。立於天地之間乎。余故以此媿子孫之厚於身。而薄於親者。

五鼎羅列。不能起父母。一羹三醴。奠奠不能強父母。嘗一瀝。升降祠前。徘徊墓側。恨不一聲慟哭。徹於九源。故與其致敬於無形。不若承歡於眼見。與其傷心於今日。不如盡心於當時。余故以此悟子孫之厚於祭。而薄於養者。

子有過失。父母怒詈之。鞭捶之。在子惟當順受。反已自責。切不可存一毫怨心。卽或父母果不慈愛。而妄加之。以不堪。在子亦只宜愈篤其孝敬。以感悟其父母。使

之底豫不可因此遂衰其孝念而生冷淡之心。一有冷淡之心。即日流於不孝。而罪莫大焉矣。昔韓魏公云。夫子獨稱舜爲大孝。餘豈盡不孝哉。凡父母慈而子孝。此常事不足道。惟父母不慈而能孝。乃爲大耳。此洵千古至言也。

中等人家。旣分析後。父母所存之膳產。必自無多。在父母專藉此以爲便身費用。爲子者。切不可再侵剝其父母。反致父母日用匱乏。更有不肖之子。不顧父母膳養。反私竊父母財物。致父母氣惱。甚至成病致死。此真屬獸類。天地不容者也。

寒素之家。父母供養。必不能富適。卽偶有肉食。亦自無多。當食時。切不可令孫男孫女。擁滿几前。令父母獨食不安。勢必個個少分與食。則父母愈無物下肚矣。夫爲子者。方慮無肉食以養父母。而忍諸幼小。又分奪之耶。爲子媳者。不可不知。

嫡母繼母。雖不會生。汝身然旣爲父之妻。卽是子之母。汝若待母不好。父必不悅。則是不孝。嫡母繼母。卽不孝其父矣。此先賢功過格。以能孝順嫡母繼母。其功加倍也。至於能孝敬庶母。其功更倍。媳婦之事。嫡姑繼姑。庶姑亦然。

世有恃己之才能。而輕其父母。恃己之富貴。而傲其父母者。殊爲可異。汝固自恃其才能與富貴矣。亦思誰生汝身。而具此才能。誰生汝身。而致此富貴耶。是汝之

才能富貴。皆從父母生汝來也。可因此而反驕其父母耶。

繼子之事繼父。繼母。必不可不篤其孝敬。蓋既嗣爲子。則順復之衣食之教誨之婚配之有田產家私。則分授之。固與待親生之子無異也。則繼子事之。何可與生身父母有異耶。

出繼之子。待本生父母。必不可忘其懷胎乳哺之苦。及保抱鞠育之恩。况汝享用別房財產。亦幸父母生汝身而得受此享用也。安可忘其所自來耶。

媳婦是別家人。欲其一來。卽孝順翁姑。原屬事之最難。此全在爲夫者。於新婚後。朝夕以孝順翁姑。勸誠其妻。方能漸漸感化。苟或容縱之。聽信之。則其忤逆也。勢所必然矣。獨不思人之娶妻。本爲奉事父母。妻而不孝。翁姑卽律所當出。而子猶溺愛之乎。况汝所溺愛之妻。原是父母娶汝的。若因娶婦而薄待其父母。是父母求福而反得禍矣。子心其安之耶。

人能以待兒女之心待父母。乃是眞孝子。可見待父母之心。萬萬不及待兒女之心也。亦大可歎哉。

幹蠱蓋愈凡。以教孝也。若明知爲蠱而不幹。明知爲愈而不蓋。眞不孝之尤者也。

孝子事親不可使吾親有冷淡心。不可使吾親有煩惱心。不可使吾親有驚怖心。不可使吾親有愁悶心。不可使吾親有難言心。不可使吾親有愧恨心。

每顧遺體之重未嘗一日敢忘先人。

孝莫辭勞轉眼便爲人父母善休望報回頭只看汝兒孫。

世有但知愛妻子而不顧父母者飲食則獨厚妻子而不思父母衣服則獨製妻子而不思父母夫待妻固當愛然亦思當呱呱待哺時豈即有妻懷保我撫養我而至長大耶父母辛勤鞠育指望有婦可以代勞服事乃有婦而父母反不得有子耶至人之子豈不當愛但子爲我子我爲父母之子我不顧父母則我子將來以必不顧我矣則我亦何賴有是子哉故人愛父母必勝於愛妻子方可爲孝媳婦不顧翁姑致有爭言而爲子者絕不戒飭其妻反以父母爲非者此縱妻逆親其罪莫大。

子以悅親爲孝人子旣分析後設有急用雖甚窘迫亦不宜頻在父母面前愁貧說苦以增其憂此亦子所當戒。

人子事親顏色詞氣必須和婉不得失之嚴直媳婦事翁姑亦然。

父母於諸子中。有獨貧者。往往念之。常加矜恤。飲食衣服之類。或有所私厚。子之富者。如有所獻。則轉以與之。此乃父母均一之心。而子之富者。或以生怨。殊未之思也。若使我貧。父母必移此心於我也。(袁君載先生)

人情無不喜生惡死。父母年雖老。未有不眷戀其子孫。而欲少延旦夕者。苟有疾病。爲子者即明知其難治。亦必當多方延請名醫調治。以冀回生於萬一。斷無坐視而不醫救之理。若以爲年老應死。雖服藥無益。而竟不爲調治。則是安然聽其父母之死。而不爲救其心。亦太忍矣。尙得爲有良心者乎。

要知親恩。只看你養兒女。要求子順。必先你孝爹娘。

每見人於貧乏之父母。輒咎其無所遺而衰其孝念。殊不知人之貧富有命。父母貧乏。即是子命之薄。非父母不欲以家私與之也。且貧乏之父母。其養子教子。加倍艱難。豈可因其無所遺。而遂不盡孝道耶。是亦喪其良心。而不知命者矣。

有昔賢見人燒香禮佛。呼而告之曰。汝有在家活佛二尊。何不供養。又見人飯僧者。必告之曰。汝先養父母。次辦官租。如欲供僧。當以有餘及之。

親死必宜早葬。不可惑於風水之說。以致久淹親柩。又死者以人土爲女。亦不可

爲權厝之計。冷擲荒郊。久之多致風化。以貽終身之痛。爲子者所當切戒。服內婚娶。律有明禁。世俗犯之多。主絕嗣。

父母爲其子。教養婚娶之類。費盡錢財。後又以家財分授於其子。在子無不以爲當然。及子於父母衣食之類。須用錢財。或父母偶問其子。要些錢財。而子每多吝惜。若不以爲當然。是何但知父母當厚其子。竟不知子之當報父母也。其心亦甚不平矣。故爲子者。必於父母身上用錢財。及父母問我要錢財。皆視以爲當然。而不少吝。則所以待父母者。方爲得其平耳。

古語云。儉以自奉。不以事所尊。故人子養親。必不可吝惜錢財。

兄弟雖衆。各當自盡其孝心。父母身上有事。在我正可藉此以少伸微。必報不可有推諉。兄弟之心。設使父母只生汝一人。又將誰推諉耶。吾見世之兄弟推諉者。致父母有多子反不如獨子之恨。眞可慨也。

人子事親。繼孝到極處。只是分當如此。不可有一毫居功念頭。若有居功念頭。則心便不誠。而非純孝矣。

先儒云。天下爲五倫。施而不報。彼以逆來。我以順受。彼以詐來。我以愚受。有此病。

自有此藥。不必較量。讀之令人心平氣和。渙然冰釋矣。

幼而不肯事長。賤而不肯事貴。不肯而不肯事賢。謂之不祥。後輩輕薄前輩。往往促壽何也。天不肯以所輕薄者贈之也。

君莫侮我。老老終輪。到君語云。敬老得老。

事親者。雖菽水當盡承歡。若到子欲養而親不在。即椎牛以祭。不如雞豚之遠親存也。

報親之道。以奉養爲主。奉養之道。各隨其力。在貧賤者。父母旣處寒微。眼界本來不大。布素衣裳。時新食品。隨意一物。皆可娛親。况人雖極貧。未有終歲無所入者。但能先備二人之用。而後及其身。與妻子。即竭力之道也。若富貴者。卽以父母所遺。還以奉之父母。尤爲易易矣。(俱願體集)

曾子曰。孝衰於妻子。此傷俗之語也。而於末俗尤甚。每見今人未娶妻時。相依者。惟有父母。類皆有孝敬之心。一自娶婦後。則與妻日親。與父母日疏。日視妻甚重。視父母反輕。設或娶著一悍暴之婦。不知孝道。爲子者偏聽其言。必至向之孝順者。忽變而爲忤逆矣。此誠可爲長太息者也。故爲子者待父母。必旣娶婦後。一如

未娶婦仍舊依依於父母膝下。初不少衰其孝念。且能感化其妻。使之亦曲盡其孝敬焉。此方可爲眞孝也。

父母之於子。無論懷胎保抱。教養婚娶。種種喫盡辛苦。爲子者必當竭力報恩。且試回頭思想。父母未生你時。節你身在何處。原是與父母同一塊肉。一口氣。一點骨血。你今日如何把你與父母看做是兩個。而竟與父母有二心。故古人論事親。必以養志爲孝。蓋惟能養志。斯子心無間於親心。方不把己與父母做兩個看耳。

#### 第四章 修身

耳不聞人之非。目不視人之短。口不言人之過。庶幾爲君子。

寧要人說迂說腐。不要人誇巧誇捷。

存心光明正大。言論光明正大。行事光明正大。斯之謂君子。

有器局人大都胸次不亂。所以做事有力。

眞廉無廉名。立名正所以爲貪。大巧無巧術。用功乃所以爲拙。

豪爽而能精細者少。精細而能豪爽者難。

勸人息爭者君子也。激人起事者小人也。



君子浩然之氣大。小人自滿之氣大。

憎我者禍。仇我者死。皆當生悲憫心。不可稍爲慶幸。致傷心術。

聞善則疑。聞惡則信。此裡人滿腔惡緒。絕無善緣。

聞善言則拜。告有過則喜。聖賢是何等氣象。

恕自己一過。則萬過必從之而生。

口中無刻薄尖酸議論。

有眞品者。檢身常若不及。又何暇矯矯示異於衆。若臨深以爲高。加少以爲多。其人可知。

心境如青天白日。立品如光風霽月。這纔是儒者氣象。

耐貧賤。不作酸語。耐炎涼。不作激語。耐是非。不作辨語。耐煩惱。不作苦語。

高存乎操守。大存乎器量。厚存乎根柢。深與遠存乎識慮。

一念之善。吉神隨之。一念之惡。厲鬼隨之。

君子之心。欲人同其善。小人之心。欲人同其惡。

將欲論人長短。先思自己如何。

且靜坐撫良心。今日所爲何事。莫亂行。從正道。前途自遇好人。大丈夫心事。當如青天白日。使生平無一事。瞞人。此事大快樂。爲善如負重登山。雖已奮興。其力猶恐不及。爲惡如乘馬下坡。不加鞭策。其足已懼難羈。

爲惡而畏人知。惡中猶有善念。爲善而急人知。善處即是惡根。勿以善小不爲。勿以惡小爲之。

### 第五章 立志

立志可以爲學。而學亦即學爲立志也。儼然學焉。而志實不立。雖誦讀多。考索悉。終不免爲小人之歸矣。

人若半途能立志。直如起死回生。半途自墮其志者。反是。

劉融齋曰。立志只是立其爲善。不爲惡。從正不從邪之志。

王沂公平生之志。不在温飽。范文正公做秀才時。便以天下爲己任。明道程子自十五六時。聞周子論道。遂厭科舉之業。慨然有求道之志。此皆可爲立志之法。

朱子曰。爲學須先立志。志既立。則學問可次第著力。立志不定。終不濟事。只從今

日爲始。隨處提撕。隨處收拾。隨處體究。隨事討論。則日積月累。自然純熟。自然光明。

大凡立身行己。須是立脚之初。便確乎不可拔。到後來習得定。死生禍福。都不能奪。

朱子曰。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。而今人貪利祿而不貪道義。要作貴人。而不要作好人。皆是志不立之病。直須反復思量。究見病痛起處。勇猛奮躍。不復作此等人。見得聖賢所說千言萬語。都無一字不是實語。方始立得此志。就此積累工夫。迤邐向上去。大有專在。

橫渠先生曰。有志於學者。不論氣之美惡。只看志如何。匹夫不可奪志也。惟患學者不能堅勇。

徐存齋曰。爲學只在立志。志一放倒。百事都做不成。且如夜坐讀書。若志立得住。自不要睡。放倒下去。便自睡著。此非有兩人也。志譬如樹根。樹根既立。纔可加培。澆。百凡學問。都是培澆底事。若根不立。即培澆無處施耳。

湯文正公曰。狗情欲。而舍性命圖安逸。而忘遠大。無頂天立地志氣。無希聖希賢。

學問不足以爲人也。

人當自信自守。凡義所宜爲。力所能爲。心所欲爲。而親友挽得回。妻孥勸得止。只是無志。(羅近溪先生)

今之爲學者。如登山麓。方其迤邐。莫不闊步。及到峻處。便止。湏是要剛決果敢。以進。(程伊川先生)

馬文忠公曰。丈夫處世。即壽考不過百年。百年中除老稚之日。見於世者。不過三十年。此三十年。可使其人重於泰山。可使其人輕於鴻毛。是以君子慎之。

### 第六章 慎獨

慎獨。獨字有理。有欲慎則所以存理去欲也。大之爲志。小之爲念。無非獨。即無弗當慎者。

伊川先生曰。凡人善惡。形於言。發於行。人始得而知之。但萌於心。起於慮。鬼神已得而知之。故君子貴於慎獨。

人可欺。神則難欺。人有黨。神則無黨。人間之屈彌甚。則地下之伸彌暢。今日之縱橫於志者。皆十年外孽鏡臺前。殼觥對簿者也。

子孫一語一言不可有妄詐。暗室屋漏不可有欺心。一有之後。雖諄諄其言。誰復信汝敬汝。俗云一行有失。百行俱傾。曾子曰。十目所視。十手所指。胡氏家訓。

窮通貧富。數已註定。君子落得爲君子。小人枉自爲小人。逢遺金於曠途。遇豔婦於私室。而不動心者。乃爲眞人品。陳眉公先生。

坐密室如通衢。馭寸心如六馬。是處檢攝處。懈意一生。卽爲自棄。

閒居勿極其歡。寢食勿忘其患。居其安勿忘其危。

明道先生曰。學始於不欺闇室。

心無私欲。自然會剛。心無邪曲。自然會正。

爲善不求人知。求知非眞。爲善受謗。不急自解。無辯可以止謗。陸清獻公。

勿作隱惡於暗室。罔招陰譴於神明。

青天白日。處節義。從暗室屋漏中培來。旋乾轉坤的經濟。自履薄臨深處得力。

暗箭射人者。人不能防。借刀殺人者。己不費力。不知造化尤巧。汝善暗箭。造物還之以明箭。而更不能防。汝善借刀。造物還之以自刀。而更不費力。然則巧於射人。

殺人者。乃於自射自殺耳。

湯文正公曰。人身之外皆天。人心之內亦天。故舉念即與天通。是以君子必慎其獨也。

湯文正公曰。聖賢掀天揭地事業。總要暗室屋漏中工夫。暗室屋漏中有不慊於心。便與天理有虧欠。如何能做出光明俊偉事業。亦有英雄建功立業。而屋漏多虧欠者。雖於世未必無補。畢竟是無本之枝。轉眼萎謝。反不如布衣之士。後世馨香也。

對人爲道義之言。暗室爲私利之事。其盜也歟。

人爲不善。最是閒居時。大庭廣衆。應事接物。畢竟畏人指摘。言動不敢放肆。一至閒居。則弛然自肆。無復畏忌。種種邪妄念。頭相繼而起。不知人雖不知。吾心其可欺乎。天地鬼神其可欺乎。吾心不可質。天地鬼神胸中便消沮閉藏。不待見君子而後厭然也。

陸子曰。晝觀諸妻子。夜卜諸夢寐。兩無所愧。然後言學。

湯文正公曰。學者動靜起居。雖暗室屋漏。常如天地鬼神。臨之在上。應事接物。目

然不須安排。隱顯一致否。則雖勉強矜持。終不自然。必有手忙脚亂時。

### 第七章 改過

朱子曰。苟欲聞過。但當一一容受。不當復計其虛實。則事無大小。人皆樂告而無隱情矣。若切切計較。必與辯爭。恐非告以有過則喜之意也。

人能暴吾過者。吾師也。人能是非吾言者。教我者也。切不可當面錯過。反生瞋怒。孔子曰。過則勿憚改。

世人糊塗。抵死不肯認自家不是。人不可自恕。亦不可令人恕我。

朱子奏疏有云。一念之萌。則必謹而察之。此爲天理耶。爲人欲耶。果天理也。則敬以擴之。而不使其少有壅闕。果人欲也。則敬以克之。而不使其少有凝滯。此可見省察必兼擴充克治。

醫書無病者爲平人。以此思身心疵累。去之務盡。亦只是求爲平人而已。無事便思有閒雜念頭否。有事便思有粗浮意氣否。得意便思有驕矜辭色否。失意便思有怨望情懷否。

改過自新者可分效我今我作兩人看目前現有當爲之事空悔既往無益古人所以不回頭破甑也。

問昔者有過今日無過可謂之過乎曰昔者疾今日愈可謂之疾乎只怕自謂己愈之時仍是病人耳。

責我以過當盡心體察不必論其人何如局外之言往往多中每有高人過舉不自覺而尋常人皆知其非者此大舜所以察邇言也（願體集）

能受善言如市人求利寸積銖累自成富翁（範身集）

爲人所狎與爲人所恨皆當急急自反輕薄之態施之君子則自喪其德施之小人則自殺其身可勿懼哉人能除去傲性纔得公帖

看他人錯處時時常返觀內省說他人是非處時時將自己一一勘驗儉美德也過則爲慳吝鄙吝讓懿行也過則爲曲謹足恭

周子曰人之生不幸不聞過大不幸無恥必有恥則可教聞過則可賢仲由喜聞過令名無窮焉今人有過不喜人規如護疾而忌醫寧滅其身而無悟



也。噫。

夫人一日不知非，則一日安於自是。若能日日知非，日日改過，則此身爲義理再生之身，可以造命（袁了凡先生）。

只常常看自己，有不是處，便是進步。

一念不慎，敗壞生家而有餘。

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，到處可惜。終日落火坑中，不得出頭矣。（羅仲素）。

雙江聶先生豹曰：聖人過多，賢人過少，愚人無過。蓋過必學而後見也。不學者冥行妄作，以爲常，不復知過。

有一言而傷天地之和，一事而折終身之福者，切須檢點。

世人大病，只是自家不肯認差，所以多鬱多怒。若能自反自修，則客氣自消。（法語彙）。

責己者可以成己之德，責人者適以長己之惡。

天下無難處之爭，只要兩個如之何；天下無難處之人，只要三個必自反。

湯文正公曰。人非聖賢。孰能無過。吾輩發憤爲學。必須實心改過。默默檢點自己。心事默默克治。自己病痛。若瞞昧此心。支吾外面。即嚴師勝友。朝夕從遊。何益乎。每見朋友中。自己吝於改過。偏要議論人過。甚至數十年前偶誤。常記在心。以爲話柄。獨不思。士別三日。當刮目相待。舜跖之分。只在一念轉移。若向來所爲是君子。一旦改行。即爲小人矣。向來所爲是小人。一旦改圖。即爲君子矣。豈可一眚便棄。阻人自新之路。更有背後議人過失。當面反不肯盡言。此非獨朋友之過。亦自己心地不忠厚。不光明。此過更爲非細。以後會中朋友。偶有過失。即於靜處盡言相告。令其改圖。即所聞未真。亦不妨當面一問。以釋胸中之疑。不惟不可背後講說。即在公會中。亦不可對衆言之。令彼難堪。反決然自棄。交砥互礪。日邁月征。庶幾共爲君子。改過遷善。爲聖學第一義。我輩勉之。

終日不見己過。便絕聖賢之路。終日喜談人過。便傷天地之和。罪己則無尤。

湯文正公曰。不見己過。是心不存。一檢點來。喜怒哀樂。多不中節。視聽言動。多不合禮。自己克治不暇。何敢責備他人。

### 第八章 刻勵

薛敬軒先生曰。須是盡去舊習。從新做起。張子曰。濯去舊見。以來新意。余在辰州。府五更忽念己德。所以不大進者。正爲舊習纏繞。未能掉脫。故爲善而善未純。去惡而惡未盡。自今當一刮舊習。一言一行。求合於道。否則匪人矣。

工夫切要。在夙夜飲食男女衣服動靜語默應事接物之間。於此事事皆合天則。則道不外是矣。

方正學先生曰。人或可以不食也。而不可以不學也。不食則死。死則已。不學而生。則入於禽獸而不知也。與其禽獸也。寧死。

志不可墮。心不可放。

處治安之世。而戒以危亡。履盛滿之勢。而戒以知止。當嗜欲之場。而戒以節忍。則諱其言而不之信。及其亂亡禍敗。追思其言。則無及矣。是故早見而戒未然者之謂豫。勸戒全書。

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。然後知安樂有致死之道。憂患爲養生之本。可不省諸。勸戒全書。

富貴不祥之器也。古之君子不得已而受之。是以兢兢以守之。業業以保之者。非畏富貴之手也。懼禍患隨之也。今之人驟得富貴。則遽易其志慮。榮感其身心。無所不爲矣。殊不知高明之家。鬼瞰其室。焉能長保其富貴哉。此陳嬰之母所以賢也。(高忠憲)

學者不得成就。皆驕矜二字。便結果了一生。須以謙虛二字治之。

朱子曰。此牛不學。一可惜。此日閒過。二可惜。此身一敗。三可惜。

學古人要學第一等古人。雖力不能爭。不敢不勉。

憂患疾痛皆養生善知識。放逐閒廢皆仕宦善知識。

祖宗富貴自詩書中來。子孫享富貴則賤詩書矣。家業自勤儉中來。子孫得家業則忘勤儉矣。此所以多衰門也。戒之哉。

人只事事存心。處處存心。一念不矜張。一念不欺僞。一念不疏忽。一念不頹怠。積久不懈。漸沂自然。其進德殆不可量。

爲善而未卽獲福。君子必自責曰。此必我之積善未深也。此必我之善心未篤也。不可偶生怨尤之念。爲善而幸邀天眷。君子必加勵曰。我之積善益官廣也。我之

善心益宜堅也。不可少萌懈怠之志。

盡心則無愧。平心則無偏。常存不如人之心。則業日進。

呂新吾曰。懶散二字。立生之賊也。十德萬業。只怠廢而無成。千罪萬惡。日橫恣而無制。皆此二字爲之。

唐順之與仲弟書曰。汝兄在山中。若不能謝道世緣。澄澈此心。或止遊玩山水。笑傲度日。是以有限日期。作無益之費。即與在家何異。汝在家。亦能忍節嗜欲。痛割俗情。振起數十年懶散氣習。將精神歸併一路。使讀書務爲心得。則與在山中何異。

反己者。萬事皆成藥石。尤人者。動念即是戈矛。

立身以無愧爲難。守身以無玷爲難。保身以無疾爲難。

常有小病。則慎疾常親。小勞。則身健恃壯者。一病必危。過懶者。久則愈慵。

伊川先生曰。問人言語緊急。莫是氣不定否。曰。此亦當習習到言語自然緩時。便是氣質變也。學主氣質變。方是有功。

伊川先生曰。學者須是務實。不要近名。有意近名。則大本已失。更學何事。爲名而

學則是僞也。今之學者大抵爲名爲名。與爲利。清濁雖不同。然其利心則一也。人只言人心難料。不知自心更難料。人只言人心不平。不知自心更不平。識得自心。方可說人心。

寒山子曰。修性之道。除嗜去慾。齋神保和。所以省累也。內抑其心。外檢其身。所以寡過也。先人後己。知柔守謙。所以安身也。善推於人。不善歸己。所以養德也。功不在大。過不在小。所以積功也。然後內行充而道在我矣。(溥生箋)

子孫不論寒暑。日日要起。早夜夜要眠。遲古人云。一日之計在乎寅。又云。夜遲眠。清早起。如此則何事不成。何功不就。何志不遠。(胡氏家訓)

不奮發則心日頽靡。不檢束則心日恣肆。

學著做工。夫譬如煉丹。須先將百十觔炭火煨一响。方可用微火漸漸養成。今人未嘗煨煉。便將微火養。如何得成爲學。正如撐上水船。一篙不可放過。(朱子)

譬如人在夢中。只爭個覺與不覺。今既有將覺之機會。須猛省振衣一起。以收開復之功。若再悠悠。又將做夢矣。(王龍溪先生)

吾本薄福人。須行惜福事。吾本薄德人。須行積德事。

夏峯孫先生曰。靜坐讀書。須先澹其安飽之念。力稱好學。目世人以富貴爲性命。以貧賤爲讐敵。而壞心術。喪名節。祇此欲患兩念爲之祟耳。程子曰。大凡學者。處患難。貧賤。今觀孔顏樂處。不出乎世情所謂澹泊憂愁中。即伊川氣貌谷色。逾勝平生。亦自培川。貶後見之。益信聖賢所爲樂。不於富貴得志時。學者正要於此處。見得分明。又曰。世人不知學者。勿論即素有志於學。動輒曰。日則爲貧所苦。爲病所苦。爲門戶所苦。爲憂愁拂逆所苦。不知學之實際。正在此貧病拂逆種種難堪處。不可輕易錯過。若待富厚安樂時。始向學。終身無學之日。學之晦於天下也久矣。

湯文正公曰。學者志氣常如朝日。孔子發憤忘食。樂以忘憂。不知老之將至。是何如精神。今人志氣昏惰。絕無精進勇猛之意。何由成得事。

周子曰。實勝善也。名勝耻也。故君子進德修業。孳孳不息。務實勝也。德業有未著。則恐恐然畏人知。遠耻也。小人則僞而已。故君子日休。小人日憂。

聖人之道入乎耳。存乎心。蘊之爲德行。行之爲事業。彼以文辭而已者。陋矣。

呂新吾先生曰。吾學工夫。祇有事心一着。最爲喫緊。若把一心被耳目口鼻四肢。

驅策大如馬。役使如奴婢。男兒七尺之軀。不能爲他做一主張。發之言動。措之事業。縱有一二可觀。都是氣質作用。安得盡合道理。協於天則。必須發大勇猛。振委靡之氣。堅果確之心。勿以戒慎恐懼爲桎梏。勿以怠荒恣肆爲膾炙。於發憤忘食之中。嘗樂以忘憂之味。久則和順於道德。優游於矩度。馴焉安焉。纔是得力處。嗚呼。呼吸一過。萬古無輪迴之時。形神一離。千載無再生之我。悠悠一世。可爲慟哭。人自朝至暮。檢點若愛人的意思。多則生意滿腔。便是上達。機括若惡人的意思。多則怒氣填胸。便是墜落的機括。當惡人時。只見其人當惡。不知此心。一有所着。不能消化。或至遷怒不已。胸中便昏天黑地。且將見惡於君子矣。何暇忠人。

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。人自不容察耳。如好讀書。則有明通之報。濶讀書。則有昏昧之報。尙奢侈。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。則有癯瘠之報。他若忠雖被害。而千秋無不敬仰。奸雖倖免。而萬世無不唾罵。君子雖困。終不失君子之雅望。小人雖亨。終不掩小人之穢名。凡此者。非皆果報。



之必然而無不然者乎。書云。天道福善禍淫。又云。作善降之百祥。作不善降之百殃。所謂福與祥。即善中本有之福與祥。而富貴壽考之存夫數者。仍未可知也。所謂禍與殃。即不善中本有之禍與殃。而貧賤死亡之存夫數者。仍未可知也。不論分外之果報。第論分內之果報。斯鑿然可據。而人皆有樂於爲善。不敢爲不善之心矣。

### 第九章 慎言

枚乘曰。欲人無聞。莫若勿言。欲人無知。莫若勿爲。

湯文正公曰。彼此講論。務要平心易氣。即有不合。亦當再加詳思。虛己商量。不可自以爲是。過於激辨。舍己從人。取人爲善。聖賢心傳。正在於此。否則雖所論極是。亦見涵養功疎。况未必盡是乎。尤西川先生云。讓古人是無志。不讓眼前人是好勝。

好談閨閣及好亂者。必爲鬼神所怒。非有奇禍。必有奇窮。富人極善。愁窮使窮人不得開口。故與富人相與。只宜淡交。儻或無東少西。切勿仰面道及。決然不來濟我。殊愧失言。若相知談心。則又不妨。(陸清獻公)

人縱十分能事。猶當謙讓未遑。况吾涉歷未幾。尙不更事。尤宜養辯於訥。藏鋒於鈍。斷不可議論風生。向人前稱能。使人鄙吾爲油嘴獃子。

凡父子叔姪兄弟夫妻姑媳妯娌間。或以小事有言語偶乖處。然風雷無竟日之怒。亦即刻自消矣。斷不可乘隙離間。搬是非。添說挑撥。使人家骨肉參商。此專爲婦人之訓。非對丈夫言也。

經目之事。猶恐未真。令人刻薄。喜談淫亂。造言生事。妄議人閨闈。供其戲笑。我一概勿聽。勿信。勿傳。勿述。非存厚道。理固然也。

語言切勿刺人骨髓。戲謔切勿中人心病。又不可攻發人之陰私。若者俱使人懷恨。一時快口。終被中傷。詩曰。善戲謔矣。不爲譏兮。又曰。謔浪笑傲。中心是悼。如之何弗思。

人有好事。切勿插入破句。自壞心地。

### 右總論

金人銘曰。毋多言。易繫辭曰。躁人之辭多。○仲長統曰。辯通有辭者。患在多言。○孔文舉曰。多言令事敗。

文中子曰。多言不可與遠謀。○禍莫大於多言。○范魯公曰。戒爾勿多言。多言衆所忌。苟不慎。樞機災厄從此始。○林和靖曰。多言則背道。○劉道原曰。多言不中節。

鄒道鄉曰。多言不如寡言。○朱子曰。多言害道。○言易得多。故不敢盡。○言語多。愈支離。○辭達則止。不貴多言。○薛文清公曰。爲學不在多言。顧力行何如耳。○多言最使人心志流蕩而氣亦褻。○曾乘快不覺多言。半夜枕席不安。蓋神氣爲多言所損也。○不可乘喜而多言。○因喜而多言。覺氣流而志亦爲之動。

右戒多言

楊子雲曰。言輕則招憂。○朱子曰。無耻的人。未會做得一分。便說十分矣。只緣胡亂輕易說了。便有行不當事。○人輕易言語。是他此心不在。○知得爲之難。故自不敢輕易。○人之所以輕易其言者。以其未遭失言之責故耳。○新安陳氏曰。輕於言者。必不務力於行也。○薛文清公曰。輕言則納侮。○輕言輕動之人。不可與深計。

右戒輕言

淮南子曰。妄言則亂不可不慎守也。○程子曰。人心之動。因言以宣。發禁躁妄。內斯靜專。○劉安世問盡心行己之要。司馬溫公曰。自不妄語始。安世終身服膺。故其進而議於朝者無隱情。退而語於家者無愧辭。  
朱子曰。言語不可妄發。○季子方對賓語。一語不妄發。○薛文清公曰。人於忙處言或妄發。所以有悞。○必使一言不妄發。則庶乎寡過矣。○言不妄發。則言出而人信之。○口無妄言。安得有差。有差者皆妄也。

### 右戒妄言

韓文公曰。其爲言也。亂雜而無章。將天醜其德。莫之顧邪。何爲不鳴。其善鳴者也。○張籍與昌黎書曰。比見執事多尙駁雜無實之談。此有以累於令德。○薛文清公曰。雜言最害正理。○雜言多能存道者鮮矣。○羣居不可泛言駁雜不近正理之事。

或問多言。輕言妄言雜言何以異。敖英曰。多言傷煩也。輕言傷易也。妄言言不忠信也。雜言言不及義也。四者均言之病也。而多言尤病根乎。

### 右戒雜言

徐偉長曰。君子無戲謔之言。故雖妻妾不得而黷也。雖朋友不得而狎也。○顏魯公曰。君子無苟戲。

張子曰。戲謔不惟害事。志亦爲氣所流。不戲謔亦是持志之一端。○劉道原曰。吾有一失。戲謔不知止。

潛室陳氏曰。德盛者必不狎侮。今雖大人先生。猶有戲語。皆是未過此一關。○薛文清公曰。戲謔最害事後。雖有誠實之言。人亦弗之信矣。○戲謔甚則氣蕩而心亦爲所移。不戲謔亦養氣之一端。

右戒戲言

晉伯宗每朝。其妻戒曰。子好直言。必及於難。○賈山曰。言切直則不用而身危。○顏延之性褊激。肆意直言。人多忌之。○劉道原曰。吾有一失。直言自信。不遠嫌疑。○韓文公曰。好盡言以招人過。國武子所以見殺於齊也。○新安陳氏曰。出言有時。而不敢盡。保身之道也。○古人座右銘曰。言語不可說盡。○薛文清公曰。小人不可與盡言。

右戒直言盡言

繫辭曰君不密則失臣臣不密則失身幾事不密則害成是以君子慎密而不出也○韓非子曰事以密成語以泄敗○劉道原曰吾有一蔽慎密而漏言○唐充之曰聞人密論不能容受而輕泄之者不足以爲人○曾操與劉備言備泄之於袁紹紹知操有圖己之意操自咋其舌流血以失言戒後世○劉勰曰韓昭侯與棠蔭公謀而終夜獨寢慮夢言泄於妻妾也孔光不對溫室之樹恐言之泄於左右也

### 右戒漏言

詩曰中冓之言不可道也所可道也言之醜也○曾子曰言悖而出者亦悖而入○樂正子春曰惡言不出於口忿言不反於身○樂毅曰君子絕交無惡言○荀子曰君子口不出惡言○與人惡言甚於矛戟○省身銓要曰刀瘡易沒惡語難銷○傅獻簡公曰以唯薄之罪加於人最爲暗昧萬一非辜則令終身被其惡名至使君臣父子之間難施面目言之得無馭乎

### 右戒惡言

書曰無以巧言令色便辟側媚○詩曰巧言如流俾躬處休○巧言如簧顏之厚

矣。○孔子曰：巧言令色鮮矣仁。○巧言亂德，惡似而非也。  
東方朔曰：飛廉帶來巧言利口，以進其身。○陳思王曰：巧言雖美，用之必滅。  
范祖禹曰：李林甫巧言似忠，故明皇信而不疑。○周子曰：巧者言拙者勞，拙者遠，巧者凶，拙者吉。○程伊川曰：不可以言人令色，曲從苟合以求之人，比已也。

慶源輔氏曰：巧言之人，徒倚口而無實情。○鄒道鄉曰：過於褒美，便入於巧言。○朱子曰：巧言變亂是非，聽之使人喪其所守。○巧言亦不專為譽人，過實凡詞色間務為華藻，悅人視者皆是。○洪景廬曰：木訥者無巧言。吳文正公曰：世亦有巧偽之言，險也而容易，躁也而言淡，貪戀也而言間適，意其言之可以欺人也。然人憚其易淡閑適之言，照其險躁貪戀之心，則人不可欺也。而言豈可偽哉。○許魯齋曰：若以巧言令色求合，則其所合者可知矣。

右戒巧言

書曰：汝惟不矜，天下莫與汝爭能。○矜其能，喪厥功。  
公羊子曰：矜之者，何猶曰莫我若也。

鄭玄曰矜也者自尊大也。○習鑿齒曰齊桓公葵邱之會。微有振矜而叛者九國。蘇子容曰歐陽公不言文章而喜談政事。蔡君謨不言政事而喜論文章。各不矜其所能也。○謝良佐與伊川別一年往見之。伊川曰相別又一年。做得甚功夫。謝曰也只是。一個矜字。曰何故。曰子細檢點得來。病痛盡在這裏。

洪景盧居翰苑一日。草二十餘制。語院吏曰。蘇學士想亦不過如此速耳。院吏曰。幼時曾見蘇學士敏捷。亦不過如此。但不曾檢閱書冊耳。洪爲赧然。自悔失言。當對客自言如此。且云人不可自矜。○上蔡謝氏曰。人能操無欲上人之心。則凡可以矜己誇人者。皆無足道矣。○薛文清公曰。聖人所以不矜者。只爲道理是天下古今人物公共之理。非己有之私。故不矜。○尋常事處。置得宜。數數爲人言之。陋亦甚矣。古人功滿天下。德冠人羣。視之若無者。分定故也。○人有滿於得意。而不覺形於詞色者。則其所養可知矣。

右戒矜言

江文通曰。積毀銷金。積譏磨骨。○韓文公曰。市有虎而曾參殺人。讒者之效也。○李太白曰。讒者沮善者也。用君子而小人沮之。是爲讒。○朱子曰。讒口交鬥爲亂。



之階梯。○說人者。因人之小過。而飾成大罪也。○蘇文忠公曰。小人爲讒於其君。必以漸入之。其始也。進而嘗之。君容之。而不拒。知言之無忌。於是復進之。○子貢曰。惡訐以爲直者。○韓非子曰。彼自智其計。則母以其失窮之。自勇其斷。則母以其敵怒之。自多其力。則母以其難概之。

孔光曰。以訐爲忠。直人臣之大罪也。○楊惲性好刻害。發人陰伏。卒以此敗。○吳明卿曰。凡人於小人欺已處。必明以破之。韓魏公獨不然。明足以照小人之欺。然每受之。未嘗形於言也。

薛文清公曰。聖人最惡奸人之陰私。○覺人詐而不形於言。有餘味。

右戒讒言訐言

老子曰。輕諾者必寡信。○顏師古曰。灌夫一言許人。必信之也。○呂大臨曰。張天祺重然諾。一言之欺。以爲己病。○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。○胡文定公未嘗苟爲唯諾。以祈人之悅。○薛文清公曰。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。○一言不可輕許人。

右戒經言

孔子曰不可與言而與之言失言。○孟子曰未可以言而言是以言餽之也。○崔  
闢曰交淺而言深者愚也。未信而納忠者謗也。○徐偉長曰君子非其人則弗與  
之言。○韓文公言慶曰不知言之人烏可與言。知言之人默焉而其意已傳。幕中  
之婦人反以汝爲叛。臺中之評人反以汝爲傾。汝不懲邪而嘔嘔以害其生邪。○  
胡五峯曰智不相近雖聽言而不入信不相及雖納忠而不愛。○張子韶曰終日  
繞繞首爲善多不終。○王氏曰非可言之時而強聒之非惟不入其耳或反貽其  
怒矣。○邵康節教人必隨其才分之高下不驟語而強益之。  
吳明卿曰韓魏公知歐陽公以不繫辭爲孔子書又多不以文中子爲可取。中書  
相會累年未嘗與之言及也。蓋知其性偏也。○薛文清公曰未信者不可強言以  
聒之未合者不可強言以鈎之。○不可強語人以不及非惟不能入彼將易吾言  
矣。

右戒強聒

孔子曰惡稱人之惡者。○老子曰聰明深察而近於死者好議人者也。博辯廣大

危其身者。發人之惡者也。○馬援兄子嚴。敦。並喜譏議。援在交趾。還書戒之。書  
欲汝曹聞人過失。如聞父母之名。耳可得聞。口不可得言也。好議論人。長短。妄是  
非。政法。此吾所大惡也。寧死不願聞子孫有此行也。○崔子玉座書銘曰。無道人  
之短。○稽叔夜曰。阮嗣宗口不論人過。吾每師之。而未能及。  
程子曰。居是邦。不非其大夫。此理最好。○伊川見人論前輩之短。曰。汝輩且取他  
長處。○陳了翁曰。言滿天下無口過。非謂不言也。但不言人。是非長短利害。所以  
無口過。○邵康節聞人言人之惡。未嘗和。○胡五峯曰。以言人不善爲至戒。○劉  
元城曰。後生未可遽立議論。以褒貶古今。蓋見聞未廣。涉世淺也。○張南軒曰。工  
於論人者。察已常疏。○曾武惠王。同量寬博。未嘗言人過。○范蜀公。慎默口不言  
人過。○趙康靖公。厚德長者。未嘗言人短。○范文正公。謹默口不言人過。○崔違  
度。篤厚長者。口不言人。是非。○范益謙。座右銘曰。不言州縣官員長短得失。不言  
衆人所作過惡。不言仕進官職趨時附勢。○薛文清公曰。切不可隨衆議論前人  
長短。要當已有真見。乃可。○好議論前輩得失。乃初學之大病。前輩誠有不可及  
者。未可議也。○曾觀後人肆筆奮詞。議論前人之長短。及夷考其平生之所爲。不

及古人者多矣。豈非言不及行。可耻之甚乎。○在古人之後。議古人之失。則易處古人之位。爲古人之事。則難。

右戒譏評

孔子曰。不在其位。不謀其政。○孟子曰。位卑而言高。罪也。○曲禮曰。在官言官。在府言府。在庫言庫。在朝言朝。○朝言不及犬馬。○公庭不言婦女。○外言不入於閭。內言不出於柵。○傅獻簡公以言事。謫知和州。通判楊洙問曰。公以直言斥居此。何爲言未嘗及御史時事。公曰。前日言職也。豈得已哉。今日爲郡守。當言朝廷美意。而反咕咕言前日之闕政。與誹謗何異。○司馬溫公既歸洛。自是絕口不論事。○韓蘄王既罷典兵。自是杜門。謝客。絕口不言兵。

右戒出位之言

張文忠公曰。左右非公故。勿與語。○薛文清公曰。接下不可一語冗長。○臨屬官公事外。不可泛及他事。○爲官最宜安重。下所瞻仰。一發言不當。殊愧之。○敖英曰。左右小人。最能於言語間。窺人淺深。而迎合之一。墮其術。未有不僂事者。子曰。近之則不遜。夫狎者近之也。其不遜之招邪。

右戒狎下之言

繫辭曰上交不諂。○孔子曰上不答不敢以諂。子貢曰貧而無諂。○子思曰不度理之別在。而阿諛求容諂莫甚焉。○宋元王曰諛者賊也。○王嘉曰議政諂諛則主其弊。○王叢子曰馬厠以詔言得罪。○鹽鐵論曰富貴多諛言。○伊川曰不可阿諛逢迎求其比己也。○胡文定公曰詔者獻佞以爲忠。○慶源輔氏曰以下美上易失於詔。○歐陽公曰是是近乎詔。○薛文清公曰人之好諛非特言語爲然也。而文辭尤甚也。素無實德實才而悅人作文詞以詔己。而作文詞者又極口稱譽之。彼以諛求此以諛應。文詞之弊孰有甚於此者乎。

繫辭曰失其守者其辭屈。○進齋徐氏曰見理不定無所操執其辭多屈而不伸也。○誠齋楊氏曰飾薄者無震聲德厚者無卑辭。○筆疇曰貴人之前莫言窮。彼將謂我求其薦矣。富人之前莫言貧。彼將謂我求其福矣。○胡文定公家至貧。然貧之一字必親以問。非惟口不道。手亦不書。嘗戒子弟曰對人言貧者其意將何求。汝曹志之。○郝離子曰失時之言。每名謙已。隨非之呼。不暇釋人。○或問詔諛。鬼屈之言何以異。敖菴曰詔諛乎人者也。卑屈乎己者也。二者恒相因者也。

右戒詔諛卑屈

李文正公爲相。人有求進用者。必溫誠却之。或問其故。曰。既失所望。又無善詞取怨之消也。

歐陽文忠公在政府時。每有人不中理者。輒峻却之。故人多怨。○畢仲游與東坡書曰。夫言語之累。不特出諸口者爲。其形於詩歌贊於賦頌託於碑銘著於序記者。亦言語也。今知畏於口。而未畏於文。是其所是則見是者喜。非其所非則蒙非者怨。喜者未必能濟君之謀。而怨者或已敗君之事矣。

薛文清公曰。凡與人言。色厲則取怨。○野人銘曰。口是何傷。禍之門也。○辭曰。亂之所生也。則言語以爲階。○司馬溫公曰。君子囊括不言。以避小人之禍。○朱子曰。口銘云。病從口入。禍從口出。此語最好。○節齋蔡氏曰。人之招禍。惡言爲甚。故言所當節也。○建安邱氏曰。口舌乃一身之門戶。一語不謹。則殃禍立至。○中溪張氏曰。言語不慎。則招禍。○尹氏曰。言有時而不敢盡。以避禍也。○吳文正公曰。一言或至於喪邦。其小者或以招禍。或以敗事。○雙峯饒氏曰。孔子謂南容邦無道。免於刑戮。只是不以輕言取禍。若當言而言。雖箕子之困。比干之死。豈容苟

免。○或問怨與禍奚異。敖英曰。怨者怒蓄於彼也。禍者害流於此也。怨其禍之根。乎。禍其怨之形乎。其倚伏也。恒相須。詔諛卑屈之言。失之柔也。取怨召禍之言。失之剛也。

右戒取怨召禍

繫辭曰。吉人之辭寡。○程子曰。言以簡爲貴。○德進則言自簡。○輔漢卿曰。大凡人纔信實。則言自簡默。○徐羨之沈密寡言。○呂許公沈靜寡言。○吳遵路謹重寡言。○胡文定公恬靜寡言。○呂晦叔其言簡而意足。○薛簡肅公知閔封時。明竊爲府曹官。簡肅待之甚厚。直以公輔期之。有問公何以知其必貴者。公曰。其爲人言簡而理盡。凡人簡車則尊嚴。此貴臣相也。其後果至參知政事。○曾魯公曰。張安道論大事。他人終日反覆不能盡者。公必數言而決。粲然成文。皆可書而誦也。○韓魏公與歐會同事兩府。歐性素褊。會則齟齬。每議事至厲聲相攻。不可解也。○魏公一切不問。俟其氣定。以一言可否之。二公皆服。○薛文清公曰。少言沈默最妙。己心既存。人自生敬。○少言不惟養得德深。又養得氣完。而夢寐亦安。○易曰。修辭立其誠。所以居業也。○程子曰。修其言辭。正爲立己之誠意。○誠有餘而言

不足則於人有益。而在我者無自辱矣。○誠意交通則言出而人信矣。○朱子曰：人不誠處多在言語上。○館辭見於事者無一言之不實也。○陳氏曰：言欲當其實而已。○魯宗道易服飲仁和肆。真宗急召之。使者入門移時行自仁和肆歸中使先入。因與公約曰：上怪公來遲。當以何事對。公曰：但以實告曰：然則當得罪。公曰：飲酒常情。欺君大罪。使者如公對。真宗問何故私入酒家。公曰：臣貧無器皿。酒肆具備。適有親客。遂邀之飲。真宗益嘉其誠實。○薛文清公曰：千言萬語只在實。○句句著實不脫空方是謹言。○英曰：知言之貴誠實。則戲言妄言巧言讒言輕諾之言其病可藥矣。

韓文公曰：仁義之人其言藹如也。○伊川先生曰：只觀發言之平易躁妄。便見其德之厚薄。所養之深淺矣。○明道每與荆公論事。心平氣和。荆公多爲之動。○朱子曰：心平氣和則能言。○吳明卿曰：韓魏公說到小人忘恩背義。欲傾己慮。詞氣和平。如道尋常事。○陳忠肅公與人議論。未嘗面折。惟微示意以警之。人多退省愧服。○程子曰：大率言語須是含蓄而有餘味。○明道先生與門人講論不合。則曰：更有商量。伊川則直曰：不然。○薛文清公曰：辭婉必能動人。○程子曰：孔子與



惡人言。故遜詞以免禍。

朱子曰。遜非阿諛也。遠害而已。

吳明卿曰。言遜者亦非失其正也。特少置委曲。如夫子之對陽貨。王孫賈不耳。

慶源輔氏曰。言以應物。則或有當遜之時。○魯齋許氏曰。陽貨以不仁不智劫聖

人。聖人應得甚閒暇。他人則或以卑遜取辱。或以剛直取禍。或不能禦其勃然之

勢。必不得停當。聖人則辭遜而不卑。道存而不尤。或曰。孟子遭此如何。曰。必露精

神。○李文靖公秉鈞曰。有狂生叩馬獻書。歷詆其短。公遜謝曰。俟歸家當得詳覽

狂生隨馬後。肆言曰。居大位不能康濟天下。又不能引退。久妨賢路。寧不愧於心

乎。公但於馬上。踉蹌曰。屢求退。王上未賜允。終無忤也。○明道先生為御史。嘗被

旨赴都堂議事。荆公方怒。言者厲色待之。先生徐曰。天下之事。非一家私議。願公

平氣以聽。荆公為之愧屈。○明道先生曰。凡為人言者。理勝則事明。○朱子曰。言

不妄發。發必當理。惟有德者能之。○王沂公言天下利害事多審而中理。○平庵

項氏曰。言之淺深詳略。必各當其理。○楊龜山曰。荆公在朝論事多不循理。只是

爭氣。

公明賈曰時然後言。人不厭其言。○孔子曰。待於君子有三愆。言未及之而言。謂之躁。言及之而不言。謂之隱。未見顏色而言。謂之瞽。  
雲峯胡氏曰。言貴乎時。中躁者先時而過乎中。隱者後時而不及乎中。瞽者冥然不知所謂中者也。○司馬溫公曰。言不可不重也。子不見鐘鼓乎。夫鐘鼓叩之。然後鳴。鏗鏘鏗鏘。人亦以爲異也。若不叩自鳴。人孰不謂之妖耶。可以言而不言。猶叩之而不鳴也。亦爲廢鐘鼓矣。○張南軒曰。言而當其可。非養之有素者不能也。○胡明仲曰。不問不言。有言則必當其可。○吳文正公曰。當默而默。當語而語。惟其時。○薛文清公曰。時然後言。惟有德者能之。○伊川先生曰。心定者其言重。以野不定者其言輕。以疾。○朱子曰。即其言之失。知其心之病。○人率說得容易的。便是他心放了。○心常存故事不苟。事不苟。故其言自有不得而易者。非強閉之而不出也。○胡敬齋曰。言者心之聲。心正時言必不差。○薛文清公曰。言不謹者。心不存也。心存則言謹矣。○明道先生曰。凡爲人言者。氣忿則招排。○或曰。人言語緊急。莫是氣不定否。伊川曰。此亦當習。習到言語自然緩時。便是氣質變也。○朱子曰。心氣和即言順理矣。

吳明卿曰。凡人語及其所不平。則氣必動。色必變。詞必厲。惟韓魏公則不然。○薛文清公曰。與人言。宜和氣。從容。氣忿則不平。○左傳曰。仁人之言。其利溥哉。○顏魯公曰。齊桓公片言勤王。則九合諸侯。一匡天下。

薛文清公曰。與諸官者言。當使有益於其身。有惠及於人。○晁氏客語曰。狄仁傑一言而全人之社稷。穎考叔一言而全人之母子。晏子一言而省刑。

右言之可以取法者

### 第十章 勤儉

章懋曰。貧者入一錢。出不及一錢。雖貧亦富也。富者入千錢。出浮於千錢。雖富必貧也。故強取不如節用。

百日省一日不省。則一日之失。與百日不省同。百事節。一事不節。則一事之耗。與百事不節同。

呂新吾曰。余作身家盛衰循環之圖。始而困窮。繼而悔悟。終因悔悟而勤苦。因勤苦而知節儉。由節儉而漸至於富足。富足之後。則生驕滿。習豪奢。恣淫暴。必至招禍變。仍歸困窮。此循環一定之理。細玩此圖。不惟知人事當修。抑又知天道可懼。

也。以天所生之物。養天所生之人。均衣平食。俾各不至飢寒。尙不可得。况富者田連阡陌。金滿箱囊。飫甘饜濃。蹈繡鋪錦。歌兒舞女。醉月眠花。畫棟雕梁。乘堅策肥。其狼籍暴殄之餘。猶足以嘔童僕而飽狗彘。乃耕夫織婦。早作夜勤。祁寒暑雨。熬身枯面。枵腹攢眉。兒羸女鬻。終歲辛苦。如馬牛而一家衣食。如乞丐。又瞽曰殘軀孤兒。獨老菜色。鶉衣爲溝中瘠。爲道邊殮者。在在有之。彼富貴者之所棄餘。乃不足者之所資。以養命者也。既不肯樂施。予以益彼之不足。又不能崇節儉。以惜己之有餘。天何親何私。己何功何德。而令久享此乎。明者觀於目前。其盛衰可歷歷指矣。

身不嘗不足之味。襲祖父有餘之業。以享受爲當然。以儉素爲耻事。且施予則不能。而慢棄則不甚惜焉。積孽其躬。獲罪於天矣。

張文節曰。爲宰相所居堂室。不蔽風雨。服用飲膳。與始爲河陽書記時無異。其所親或規之曰。公月入俸祿幾何。而自奉儉薄如此。外人不以公清儉爲美。反以爲有公孫布被之詐。文節歎曰。以吾今日之祿。雖侯服玉食。何憂不足。然人情由儉入奢。則易由奢入儉。則難。此祿安能常恃。一旦失之。家人旣習於奢。不能頓儉。必

至失所曷若無失其常。吾雖違世。家人猶如今日乎。聞者服其遠慮。此皆以德業上遺子孫者也。所得顧不多乎。(溫公家範)

涿郡太守楊震。性公廉。子孫常蔬食步行。故舊長者。或欲公爲開產業。震不肯。曰：使後世稱爲清白吏子孫。以此遺之。不亦厚乎。(溫公家範)

勞歷唐顯。墳士未乾。遭有不肖子孫。不顧成立之難。屏風之戒。傾殆覆盡。世爭笑之。吾宗子孫。襲之毋使人笑。房杜者。笑吾也。(胡氏家訓)

先正有言。習閑成懶。習懶成病。人之精神。亦須時時鼓舞。方能自強。儉而能施。仁也。儉而寡求。義也。儉以爲家。法禮也。儉以訓子孫。智也。儉而慳吝。不仁也。儉而貪求。不義也。儉於其親。非禮也。儉其積遺於子孫。不智也。

眼界要大。屋宇大不得。度量要大。舉動大不得。

富貴如傳舍。惟謹慎方可久居。貧賤如敝衣。惟勤儉差堪脫卸。

奢者三歲之計。一歲用儉者。一歲之計。三歲用奢者。富不足儉者。貧有餘奢者。心常貧。儉者心常富。

子孫有此衣。著此衣。有此器。用此器。切不可借移美新。以爲粧飾。君子要本真純實。俗云。虛花人所惡。真率古來奇。西浙有一錢姓者。凡所服用。必借奇美。以爲榮。孰知人謂之。反取羞辱。東陽有一黃姓者。探親待客。必借美服奇器。每多失之。易產以償。鄉邦以爲話柄。(胡氏家訓)

有此鈔起此屋。有此價買此田。無水而欲行舟。不可也。吾見世人多勉強爲之。反取貧乏。(胡氏家訓)

勤爲無價之寶。士勤讀書。可以博取功名。農勤耕種。可以多獲米粟。工商勤營作。則財日。益婦女勤紡織。則布帛自盈。是人生的名利。皆自勤中來也。其可不勉於勤乎。

儉者君子之德。儉則足用。儉則寡求。儉則可以成家。儉則可以立身。儉則可以傳之孫。(倪文節先生)

祖義人。無論貴賤。皆當勞苦。只這一碗飯。皆自勞苦來。若不勞苦。何以消之。視寢興之早晚。可識人家之興替。

入抵天下事。以難而廢。十之一。以惰而廢者。十之九。

濫用者必荷得。揮金如土。斷斷不能不取。非其有。人生處世。著一荷字便壞。一身日用。著一荷字便安。

人生不可一日無恆業。安閒便易起蕩心。

苦言能益。苦味能養。苦錢能久。苦工能恆。

奇異寶貨。誠為妖物。切不可蓄。有餘多置田產則可。（胡氏家訓）

呂新吾曰。人家子弟。宮室車馬衣服飲食。童僕器用。事事要整齊華麗。豐美充足。

稍不及人。便自媿耻。這是一副俗心腸。低見識。你看那老成君子。宮室不如人。車

馬不如人。衣服飲食不如人。童僕器用不如人。他却學問強似人。才識強似人。存

心制行強似人。功業文章強似人。較量起來。那個該媿耻。

范堯夫布衾銘曰。藁糞之甘。溫布之濕。名教之樂。德義之尊。求之孔易。享之常安。

錦繡之奢。膏粱之珍。權寵之盈。利欲之繁。苦難必得。危辱旋臻。舍難取易。去危就

安。至愚且知。士寧不然。顏樂簞瓢。百世師模。紂居瓊臺。死為獨夫。君子以儉為德。

小人以奢喪軀。然則斯衾之陋。其可忽諸。

凡文房書畫琴瑟古鼎玉器種種寶玩。真令人一見而心花開。然只可為富貴人。

取樂。又須得賢子孫世守弗失。方爲鎮家之寶。我輩讀書人。切不可見獵心喜。誤置此種一當急用求售。十不償一。徒增一浩歎耳。(陸清獻公)

居室蔽風日而已。不必高大華麗。但朴素渾堅。精緻潔淨爲佳。苟或不然。非獨無智識。抑徒傷其財也。秦之阿房。情之奉壽。可以爲戒。昔蕭何治未央宮。然壯麗高。帝大怒。何曰。非壯麗無以重威。母令後世有以加也。至今人笑之。(胡氏家訓)

古書怪石。奇貨美財。不必苦求。子孫賢。多守得幾時。否則隨以與人。且或遇水火。亦投與無情。昔咸陽宮。楚漸臺之器物。今安在哉。

琴棋賭博。聲色伎玩。花卉蟲鳥。不惟妨工墮業。尤蠱心惑志。爲害非輕。當一切絕之。昔明州有一人。專嗜博奕。而家業蕩盡。妻子乞食他方。皆以爲笑柄。青州有一人。專好花卉蟲鳥。生計罄空。流落江湖。(胡氏家訓)

珍異之物。決不可好。磁器尤不當過求精美。磁佳者必脆薄。一釀值數十百金。童僕捧持。易致失守。朋客歡讌。亦鮮樂趣。此物在席。賓主咸有戒心。何適意之有。磁取厚而中等者。縱有傾跌。亦不甚惜。斯爲得中之道也。海內有名玩器。皆不可蓄。從來買禍招尤。尤所不免。(聽訓齋語)



貴異物而賤用物。作無益而害有益。皆好古玩者之惑也。

予於歸田之後。誓不著緞。不食人葷。惟著絨褐。繭文布湖紬。期於適體養性。冬則羔裘夏則焦葛。一切珍裘細縠。悉屏棄之。不使外物妨我坐起也。吾鄉米價一石不過四錢。今服。價已倍之。是一人而兼百餘人糊口之具。乃竟以爲日用尋常之物。無論物力不及。卽及亦不當爲。故深以爲戒。(同上)

予性不愛觀劇。在京師一席之費。動踰數十金。徒有應酬之勞。絕無酣適之趣。不若以其費濟困。賑急。爲人我利溥也。六旬之期。老妻禮佛。因念誕日。例當設梨園宴。親友吾家。旣不爲此。胡不將此費製棉衣袴百領。以施道路饑寒之人乎。予笑而許之。

仕宦之日。雖極清苦。畢竟略有交際。子弟習見習聞。由之不察。能以此作田舍度日之計。則立見其仆蹶。不可不深長思者也。人生第一件事。莫於安分。分者。我所得於天多寡之數也。古人以得天少者。謂之數奇。許之不偶。可以識其義矣。董子曰。與之齒者。去其角。附之翼者。兩其足。膏於此而豐於彼。理有乘除。事無兼美。每從旁冷觀。未有能越此範圍者。(聽訓齋語)

衣身之文也。若服之不衷。又身之災也。食民之天也。若飲食之人。則人賤之矣。故衣敝蘊袍而不耻。蔬食飲水而樂在。鷄衣百結。簞食瓢飲。古聖賢每每如此。吾何獨不然。乃欲著好衣。喫好飯。耶。孔子曰。士志於道。而耻惡衣。惡食者。未足與議也。當終身誦之。(陸清獻公)

要知求人時。未必有濟。縱或勉强應承。究竟終不如願。當面背後。不知無數言語。氣色淡薄。情狀面相難當。何如有時常思此光景。且節儉莫待無時。親遭此苦楚。自怨自艾也。(陸清獻公)

勤儉持家。切勿貪吃。切勿生事壞法。有田有宅。或祖父遺底。或自己苦掙。決不可輕賣。輕押。便難回贖。(陸清獻公)

人孰不欲著衣吃飯。品行皎皎。貧不求人。即鹽齏酸湯。淘飯。儘自適矣。破衣蒙戎。蔽體亦願足矣。人亦不得笑我。我何嘗乞於人。若貪吃貪著。窮作富態。美其食。麗其衣。終將不繼。被人議我。豐齋不均。不如守我寒素。蔬食布衣。爲可常也。(陸清獻公)

破衣破襪。破巾帽。不足以爲耻。德行一破。其耻曷當。子孫雖富。踰石崇。貴遠趙孟。

亦不可服綺羅錦繡。其布衣麻履。不寒足矣。(胡氏家訓)

蠶鹽菽水。藜羹糲飯。滋味悠長。子孫切不可厭之。自古聖賢。多出如此。孔子曰。飯疏食飲水。汪信民曰。人生咬得菜根。則百事可做。彼八珍九鼎。亦不過一飽耳。何補焉。(胡氏家訓)

財有限而用無窮。當量入以爲出。不然。雖鄧家之錢山。董家之金塢。亦必有盡。如今年所收若干。用若干。用比收止。半方可。若相等。則不可也。(胡氏家訓)

羅信南曰。飾冠履。炫輿馬。羅古器。好洋製。皆童觀也。小人之事。君子所羞。元嘯嘯。奉命往覈番船。芥視珠犀。不少留目。此能除童觀之謬者。

惟敬可以勝怠。惟勤可以補拙。惟儉可以養廉。

錢鶴灘先生明日歌曰。明日復明日。明日何其多。我生待明日。萬事成蹉跎。世人苦被明日累。春去秋來老將至。朝看水東流。暮看日西墜。百年明日能幾何。請君聽我明日歌。

### 第十一章 戒殺

不殺生命。最可養心。最可惜福。一般皮肉。一般痛苦。物但不能言耳。不知其刀俎。

之間。何等苦惱。我竟略不爲彼思量。豈得爲人心乎。若爲祭祀供客養親及婚喪之類。孔不能廢肉食。只宜買現成殺就者用之。不必在家中宰殺。此亦君子遠庖厨之意也。至於自己爲口腹。只宜減省。必不可恣意宰殺。試思八珍羅列。不過一飽。何忍多爲傷生之事。若夫牛犬。尤物之有功於人者。必宜戒食。(張尙絅先生)貪生畏死。人與物同也。愛戀親屬。人與物同也。當殺戮而痛苦。人與物同也。所不同者。人有知物。無知人能言。物不能言。人之力強。物之力微。物以其無智不能庇身。以其不能言不能告訴。因謂物之貪生。與我輕重不等。遂殺而食之。凡一飲一食。不得因則不美。至於辦一食。又不止殺一物也。食鳩鴿鶻雀者。殺十餘命。方得一葷。食蚌蛤蝦蛄者。殺百餘命。方得一羹。又有好美味。求適意者。則不止據現在之物。順平常之理。殺而食之。或驅役奴隸。遠致異品。或畜養雞魚犬豕。擇肥而旋殺。牛蟹投糟。欲味入纒。魚造膾。欲有經紋。聚岸燒蚌。環火逼羊。開腹取胎。刺喉瀝血。炭炙鵝掌。血積掌厚。祗求味美。罔知造孽。互相效尤。以爲飲食合當如此。深思痛念。能不驚懼。

元優曇大師曰。卵胎濕化。飛走蟲魚。皆未來諸佛也。貪生怕死。與人無異。何乃陳

此肉山樹茲炮烙。窮口腹之欲。極甘美之需。不知斷其命者。是出佛身血也。造殺害之深。尤絕慈悲之種性。生前福壽暗裏消磨。死後沈淪酬還不爽。修淨業人。當知念佛之心。方能履佛之士。

昔人云。良辰美景。人逢之而色喜。物遇之而心悲。人於此時。骨肉團欒。珍羞羅列。物於此時。母子離散。魂魄駭飛。故節日多殺生。最爲殘忍。試觀割一鷄而衆雞皆叫。屠一豬而羣豬不食。念及此。雖嘉肴在御。黯然神傷矣。昔有句云。欲知世上刀兵劫。試聽屠門夜半聲。最爲悲切。佛家以不見殺不聞殺不疑爲己殺。及自死鳥。殘爲五淨肉。則可食。

又曰。欲趣菩提。慈心爲本。凡修淨業。濟物爲先。觀夫飛禽走獸。水族游鱗。或樹網羅。或拘籠檻。穿顛反翼。繫足倒懸。將臨湯火之間。欲赴刀砧之上。憂悲恐懼。變憎憶。惶惶去矣。以魂銷憶。林泉而膽碎。雖知萬死。猶冀一生。願盼哀鳴。以求救拔。所賴觸目垂憐。抽財贖命。開籠釋檻。斷縛解懸者耳。

第十一章 寬和

清介是君子分內事。若恃其清介。以陵物。則殊嫌客氣不除。

山勢崇峻則草木不茂。水勢湍激則魚鼈不留。

或有不平。縱我理長。亦當聽人諫止。爲是昔金華有楊姓者。與鄰陳姓者爭籬笆一帶。鄉理得解平之。並不聽訟。成十年。兩家盡廢。後悔之以遲。諺曰。籬笆一帶。兩家盡敗。

少陵詩云。丈夫垂名動萬年。記憶細故非高賢。東坡詩云。臨風飽食得甘寢。肯使細故胸中留。蓋學道有得心自坦蕩。細故牽纏不能解脫。或忿忮睚眦。皆道力未深也。

高深甫曰。不怨天。不尤人。行有不得。反求諸己。心境可第平靜。

世人與人不合。即尤人。纔不得於事。即怨天。心忿志勞。無一時之寧泰。是豈安命順時之道。

心地上無風波。隨處皆青山綠水。性天中有化育。觸處見魚躍鸞飛。

口中不設雌黃。眉端不挂煩惱。可稱烟火神仙。隨意而栽花竹。適性而養禽魚。此是山林經濟。

存心直道。不識人世有機械事。淡泊敝衣。不識人世有嗜好事。委心任運。不識人

世有徑竇事。

度量放寬些。一切好方都要容得。眼界放大些。一切高下都要罩得。

做人要正直無欺。真實無偽。又要溫厚和平。弗太稜角峭厲。(陸清獻公)

做人須留正經七分。略裝聾做啞。詐痴呆一二分。弗宜垂巧太露。原有幾分受益。處若察察爲明。件件認真。則爭事爭非。會是非。淘閒氣。爭餓氣。疏親眷。壞朋友。自有許多不便宜。(陸清獻公)

顏色辭氣。貴乎和平。如諫人之失。而能溫顏下氣。以道之。縱不見聽。亦未必怒。若平常言語。初無傷人之意。而顏色亢厲。未免爲人所怪恨。不可不知。(袁君載先生)

人肯於先生面上加厚一分。親友面上用情一分。而於租戶面上寬讓一分。於婢僕面上薄責一分。此是現在功德。勝燒香萬萬也。(陸清獻公)

薄福者必刻薄。刻薄則福愈薄矣。厚福者必寬厚。寬厚則福益厚矣。

嫉惡之心。固不可無。然當寬心緩思。可否審度時宜而處之。不可聞惡遽怒。先自焚燒。縱使即能去惡。亦已病矣。况傷於暴急。而有過中失正之病乎。(薛文清公)

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。

### 第十二章 救濟

歲逢水旱。流離滿道。仁人君子。諒皆垂慈。然非虛爲歎息已也。或曰。俟其有而與之。何時是。有待其有也。骨已朽矣。分一二口食。積之亦可救饑。施一二文錢。積之亦可度命。若以善門難開。恐其不繼。密持錢米於流民往來之地。隨緣給之。老幼殘疾者。加之。不居名。不露相。救得一人。是一人。施得一日。是一日。囊罄則止。何慮其不繼也。

問欲救人而財物不能。奈何。曰。救人不徒在財物。或待白其冤。或解釋其事。或以一人倡衆人。或以此勸掖富貴有力者爲之。皆救人大德也。

節吾一日之肥甘。以飽枵腹。其爲肥甘孰大焉。省吾一衣之文繡。以蓋裂膚。其爲文繡也更美焉。減吾一世之玩好。以濟無聊。其爲玩好尤佳焉。

貧而好施。功倍於富。貴而好聚。惡倍於貧。

天非私富一人。蓋託以衆貧者。天非私賞一人。蓋託以衆賤者。親舊借貸。只須量力捐助。以盡我心。勿出本圖利。以生後隙。如力量實不能應。須



實告以故。切莫含糊。致誤乃事。至於孤嫠婚喪。誣枉困甚者。尤必懇惻援濟。但能施慎毋德色。(沈龍江)

十君子貧不能濟物者。遇人癡迷處。出一言提醒之。施人急難處。施一力解救之。亦是無量功德。(法語彙)

扶危周急。固爲美事。能不自誇。則其德益厚。(願體集)

凡放債及開典舖者。戡秤斗斛出入。不可用兩樣。若小出大入。刻剝貧民。最爲損德。多有主人忠厚。而掌管者。每私行此法。主人不可不察。

人有稱貸。誼當應急。慨然卽與。或有或無。切勿風雨。累人奔走。使人懷恨。(陸清獻公)

與其爲無益。以來冥福。不若爲有益。以濟生人。

天賢一人。以誨衆人之愚。世反逞所長。以形人之短。天富一人。以濟衆人之困。世反挾所有。以陵人之貧。豈非天之戮民哉。

我欲求人。甚難開口。當思人欲求我。便該應命。故只願人有求我之時。斷不可有求人之日。(陸清獻公)

古語云。世間第一好事。莫如救難憐貧。人若不遭天禍。舍施能費幾文。故濟人不在大費已財。但以方便存心。殘羹剩飯。亦可濟人之饑。敝衣敗絮。亦可救人之寒。酒筵省得一二品。餽送省得一二器。少置衣服一二套。省去長物一二件。切切爲貧人算計。存些贏餘。以濟人急難。去無用。可成大用。積小惠。可成大德。此爲善中一大功德也。(張尙綱)

布施有以財施。有以心施。有以力施。人但知以財濟人爲布施。不知凡我之施於人者。皆布施也。故身雖無財。濟人苟爲子而孝。養父母爲下而忠。勤事上爲長而仁。慈安衆爲師而勤。於教導爲友而誠。於琢磨一言一語。必期有益於人。一動一止。必欲無損於世。以及出力救焚拯溺。持危扶顛之類。種種方便利物。勿使有所損。皆布施也。(胡太初)

親友貧窘時。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。(陸清獻公)

疎族窮親無所歸。代爲贍養。乃盛德事。若視爲奴隸。全無禮貌。則非厚道。反傷元

氣矣(願體集)

宗族今雖異支。其先一本不可有富貴之別。亦不可有強弱之分。冠婚喪祭會之如一。災危患難救之必同。若以彼不我會。即不會彼。彼不我救。即不救彼。此不義之人。無祖之子也。奚足貴哉。又或有餘資。當濟不足。孔子曰。以與爾鄰里鄉黨乎。鄉鄰尚然矧宗族乎。苟或不然。爲宗族者。但當委曲勸助。亦不可以此而生妬嫉之心。至若賭博游蕩。自取置乏。好勇鬥狠。致惹禍患者。非吾子孫。不必力爲救護。且或族繁人衆。力難遍及。惟擇讀書礪行者。量力調之。亦敦一本之誼。錫善人之意也。(胡氏家訓)

人生一家衣食。及冠婚喪祭。一應雜費之外。倘有長物。即盈千累萬。總與我無干。便當刻刻爲貧人算計。凡施粥飯。施茶湯。施綿衣。施燈雨具。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。此是眼前功德。乃我死後可以帶去受用。且使子孫可以長享福報者。若徒擁厚貲。而絕不爲施濟之事。止營營謀利。造孽於身。真是大愚人也。古云。萬般將不去。惟有孽隨生。胡不三復斯言。

凡救難濟貧諸事。倘力有未周。必須多方設處。募衆舉行。不可因己無力。即生灰

心。凡人事事可以讓人。惟有行善決不當讓人。如救難濟貧。刊布善書等好事。凡力所能爲者。便宜勇往以爲之。決不可讓與別人去做。若吝惜錢財。退讓不前。此乃根氣淺薄之人。恐無以善其後矣。

富貴人庫有餘財。倉有餘粟。麗衣美食。呼奴使婢。居有中堂。出有舟車。無有一事不如意者。乃不於此時。濟人利物。廣行善事。辜負上天篤厚之意矣。豈不大可惜乎。試思到空拳回首時。富貴於汝乎。何有至此而悔無及矣。(願體集)

潛居儘可以爲善。奚必當路躬行。孝弟力修。仁義纂輯。善書刊刻。廣布使一時化。其行後世蒙其澤。事業之不朽。孰大於是。貧賤儘可以作福。奚必富貴。周人之急分文升合。皆是福田。勸人爲善。片語隻字。皆爲良藥。而又無意好名。不求人知。則天必佑之。神必衛之。福澤之無窮。孰大於是。(徐帽雲)

一命之士。苟存心於愛物於人。必有所濟。無用之人。苟存心於利己於人。必有所害。

呂新吾曰。財者天下之財也。流通之物。專之不祥。故其聚也以貪吝。其散也以禍殃。古今厚集。多以禍散。與其禍散也而累吾身。孰若以善散也而積吾德乎。

患難顛沛。人所時有。偶一遇之。當如痼癘之在躬。速爲解救。或以一言伸其屈抑。或以百方濟其顛連。崔子曰。惠不在大。救人之急可也。(袁了凡)

孀居守志。無所依倚。而家貧不能自給者。歲時助給粟帛。以堅其志。但須同所親識。與之至於孤兒。必須多方扶植。使之得予成立。(沈龍江)

遇貧乏者。宜隨力賑之。不必計其多寡。若得富而後行。恐終無濟人之期。(沈龍江)

放億萬之羽毛。未若銷兵以全赤子。飯無數之縑褐。不如散廩以活飢民。(蘇文忠公)

### 第十四章 讀書

陸桴亭曰。凡人有記性。有悟性。自十五以前。物欲未染。知識未開。多記性。少悟性。十五後。知識既開。物欲漸染。則多悟性。少記性。故凡所當讀書。皆當自十五前使之熟讀。若年稍長。不惟不肯讀。且不能讀矣。



不讀書者。心中無主。見識不廣。故有此患。

自來拂意之事。自不讀書者見之。似爲我所獨遭。極其難堪。不知古人拂意之事。有百倍於此者。即如東坡先生。當時憂讒畏譏。困頓轉徙。潮惠之間。跣足涉水。居近牛欄。是何如境地。又如白香山之無嗣。陸放翁之忍饑。此皆千載聞人。而所遇皆如此。誠一平心靜觀。則人間拂意之事。可以渙然冰釋。若不讀書者。但見我所遭。甚苦。怨尤日積。嗔怒不寧。其苦更甚。故讀書可以增長道心。爲頤養第一事。書猶藥之。可以愈病。也有身病。有世病。必自診診人。得其病源。然後能以應用之藥施之。

學問之事。只患止。不患遲。惟務實。故遲。遲故所得愈實。

賀陽亭曰。陳士賢遇格言。即手錄於冊。以爲力行之助。胡廉侯性稍峻。釘一小冊。凡書有寬字者。即錄之。呂東萊性亦隘。讀論語。至躬自厚節。遂悟從緩。三先生皆自知質性未純。而善變者。而此讀書方。算得變化氣質。餘可類推。

眉公先生云。天下事利害恒相半。有全利而無少害者。惟書。不問貴賤老幼。觀書一卷。則有一卷之益。觀書一日。則有一日之益。故有全利而無少害也。信哉斯言。

乎先生信言充棟。此更切於教人讀書。特引一條以爲訓。有兒孫者共勉之。（陸清獻公）

讀書人家不可輕棄書本。試看開店之人。偶有空閒。偷看小說。自悔當初不讀書。街坊上每見此等人。不知幾轉回腸。况吾本分內事。可不朝乾夕惕。互相警戒。竟使子孫飽食煖衣。終日無所用心。且又羣居終日。言不及義。耶時乎時乎不再來。少壯不努力。老大徒傷悲。晚矣。（陸清獻公）

一几案上無朱墨筆硯。無卷軸書籍。手眼便冷。氣味便俗。（陸清獻公）

學者讀書之法。當熟讀沈思。反覆涵泳。銖積寸累。久自見功。不惟理明。心亦自定。若欲徒爲涉獵。又欲別求方便。以期理明。心定。難矣。

世間事無鉅細。古人都留下法程。誦詩讀書時。便想曰。此可以爲我某事之法。此可以樂我某事之病。如此則臨事時觸之。即不待思索。

子孫有才具。自當讀書以博功名。即才分有限。亦不可不使讀書。否則不知禮法。文墨爲何事。及列之大庭廣衆間。言談舉止。皆鄙陋不堪矣。

嚴立課程。寬著意思。久之自當有味。不可求速成。只要耐煩子細。是第一義。先須



熟讀使言。皆若出於吾口。繼以精思。使其意皆若出於吾心。加以沈潛之功。將義理澆胸。漸漸蕩滌。許多淺近鄙陋之見。方會見識高明。讀書遺忘。士人通患。無藥可醫。惟少讀深思。令其味淡洽。當稍見功耳。

晦菴先生每讀史到一半。便掩卷思。量料其成敗。有不合處。又便精思。其間多有幸而成。不幸而敗。今人見成者。便以爲是。敗者。便以爲非。不知成者。煞有不是。敗者。煞有是的。

一開卷。便有無數好人相交接。如看唐朝事。則若身預其中。人主性情如何。時在朝。十大夫孰爲君子。孰爲小人。其處事孰當。孰否。皆令胸次瞭然。可以口講指畫。則機會元通。他日臨事。必過人矣。凡前古可喜可愕事。皆當蓄之於心。以此發之筆下。則文章不爲空言矣。

小兒輩不當以世事分讀。書當以書讀通世事。

學者須有日新之功。其功惟有常程。不貪多務博。一暴十寒。積以悠久。自然日新。若驟勤而遽怠。方得而旋失。雖欲日新。其可得哉。（倪文節）

讀書有不解處。須標出以問知者。慎勿輕自改竄。

子孫肯讀書能孝悌做好人行好事人必曰此某父某祖之子孫也爲善出自子孫而名則歸美父祖矣爲父祖者豈不生色乎若不肯讀書不孝悌不做好人不行好事人亦必曰此某父某祖之子孫也不善出自子孫而父祖則蒙被惡名矣有此子孫豈不短氣乎夫子孫而有賢者誠能勤學好問修德合道與父祖以美名亦可以爲人矣亦可爲子矣（陸清獻公）

人皆怨貧妄想富貴何不怨賤苦志讀書自有貴日自有富日惜乎甘爲人下而不辭者比比然也烏得不貧又何怨貧（陸清獻公）

賀陽亨曰好觀雜書恐分精力但雜書中亦有足廣識見籌身心未嘗無益在觀書者擇取而善讀之耳

能學則古人之有皆其有能問則今人之有皆其有然要惟先不自矜其有乃能學問也

義理無窮知到老行到老學到老無時可以住足

看書貪多貪多則不精作事要快要快則多誤

天下之書無窮人之精神有限須是不讀無益之書方能有專功

閉卷則見聖賢。掩卷仍是俗子。皆不善讀書者也。

讀書貴能用。讀書貴有眼。讀書不可有欲了的心。

讀書要疑。大疑大悟。小疑小悟。不疑不悟。

胡澹菴見楊龜山。龜山舉兩肱示之曰。吾此肱不離案三十年。然後於道有進。

楊龜山先生語。仲素曰。某嘗有數句教學者。讀書之法。云以身體之。以心驗之。從

容默會於幽閒靜一之中。超然自得於書言象意之表。此蓋某所爲者如此。

治生不求富。讀書不求官。

無學問人。務求如有學問人。有學問人。務要如無學問人。

歛身正坐。煖視微吟。虛心玩味。切己體察。此真讀書妙訣。

欒城云。讀書如服藥。藥多力自行。

所貴乎學者。爲能變化氣質也。自己氣質。尙且不能變化。更說甚學。

讀書以窮理也。體道也。修身也。蓋道在人倫日用間。惟讀書乃能明諸心。而躬行

實踐之。以修其身。近人乃以讀書爲弋取富貴之具。不思所以修身。故以求道爲

迂疎無用之談。無惑乎日言學。所以爲學者。皆非也。

人要其子讀書成名。全賴爲師者教導之力。則延師教子。乃人家最重之事。而待師。其可不誠敬乎。夫爲師者。拋妻棄子。丟却自己家事。終日勞心。以教吾子。吾自當體其苦辛。而厚加敬禮。若自恃其富豪間。輕慢斯文。視師如傭工匠人輩。絕無尊敬禮節。師友所需。屢呼不應。一味吹毛求疵。動加資備。其待師如此。而欲其子學業有成乎。且厚師者。必有厚報。如吾邑明季南野顧公。清初翼陽鄒公。及如舜季公輩。其待師也。內致其敬。外盡其禮。每事必曲爲體貼。視帥事如已事。盡心力而代爲區處。或爲師造屋。爲師置田。眞有如孝子於親。不惟養口體。而直能養志者。故今三氏子孫。世代科甲不絕。此厚師之報。至爲師者。得東家之脩脯。享東家之供膳。必須諄諄善誘。盡心無曠。方不辜負東家一片教子之誠心。若名雖爲師。而生徒功課。爲度外。荒廢時日。甚至坐三五日。卽曠一二日。悞其終身。此罪孽最重。且子孫必不能識字。從來爲師者。盡心教誨。必有厚報。如吾邑周康王公。其爲師嚴而有法。雖生徒已婚娶。苟學業少怠。必加跪責。常更樓四鼓。猶不放進。自己亦不就寢。必危坐以監之。其諸子俱發秀。而此子海文中。丙戌狀元。爲陝西學院。亦顯報也。(身世準繩)

讀書人待受業師。必宜從厚。蓋師教之恩。與君父並重。宜思圖報。若薄於師。則背義忘恩。其後子孫讀書。必不能成。

凡爲師者。不但督其徒勤誦讀。工文詞已也。必宜教以端氣習。正品行。凡大而人倫。小而日用。一切禮節。俱當詳悉教之。方盡爲師之道。

父祖傳下書籍。不知費幾許心思。幾許錢財。自當善藏。若吾不能讀。父書而輕賣。此不肖無耻之極。戒子孫切勿輕棄。留此以待後起之能讀者。(陸清獻公)

顧宗所遺譜牒詩命家乘。固不可借人鬻人。而聖賢經傳書籍詞翰。亦切不可鬻。如叨此意者。大爲不孝。昔杜暹聚書萬卷。題其尾曰。親捧寫來手。自校子孫讀之。知學教鬻及借人爲不孝。吾亦以此爲言。(胡氏家訓)

寫字不臨法帖。則點畫撇捺。布置間架。俱無格式。故每日須摩做法帖幾行。久之筆頭純熟。依稀彷彿矣。若精神懶怠。隨意落筆。便不入殼。(陸清獻公)

袁了凡曰。一時勸人以口。百世勸人以書。若能著書立說。使閱之者。感發懲創。皆屬我之功也。其遺澤寧有窮哉。

第十五章 懲忿

吳康齋先生曰。因暴怒。徐思之。以責人無恕故也。欲責人。須思吾能此事否。苟能之。又思曰。吾學聖賢方能此。安可遽責彼。未嘗用功與用功未深者乎。況責人此理。吾未必皆能乎此也。以此度之。平生責人。謬妄多矣。信哉。躬自厚而薄責於人。則道怨。以責人之心。責己。則盡道也。

四戒彙纂曰。氣準於理。乃人生正氣。即孟子所云浩然之氣。自剛大而塞天地者。也。根本於至性至情。而又必集義以生之。不參以因循畏怯之私。亦不假以矯強激昂之概。古今來忠孝節義撐宇宙之剛常。振庸流之萎靡者。全賴此一團正氣。一往無前。獨行其是。如古人之有氣節者。氣正未可少也。若茲所謂氣之當戒者。血氣也。人有稟質剛僻。量褊淺。而少容性躁暴。而難忍。平居既無涵養之功。臨事又無抑制之力。偶有拂意之事。外侮之來。輒不勝忿懣不平。必欲逞吾氣以求勝。甚至有一朝之忿。忘其身。以及其親者。此全以血氣用事。若不急爲警省。則太剛必折。吾未見任性使氣之人。而不致覆敗者也。亦有平時以理自處。反之一己若無不是之處。而橫逆之徒。忽以非理相加。直令人按捺不下。不得不拂然生氣。卒然亦當稍爲退步。且就其人其事而執思之。權其輕重緩急。如果萬不得已。亦必

靜以鎮之。從容以處置之。所謂退步自然寬也。不得徒以浮情勝氣。一直作到盡頭。不留餘地。以處人。並不留餘地。以自處也。

至於理似難受。而事本細微。情固不平。而人無足較者。亦惟稍示寬容。自必漸歸冰釋。於已原無所損。若逞一時之恨。必且尙虛氣。而釀實禍。天下有小不能忍。而至於決裂難收者。皆血氣浮氣之爲害也。

氣字須有分別。有一時浮氣。有生來稟氣。若止言制浮氣。不言變化稟氣。則無根本之功。若僅平日調養。而臨事不加抑制。則發動必不中節。呂東萊云。二十年治一怒字。尙未消融得盡。故人生於氣。不可無根本功夫也。

治浮氣。惟在懲忿。而懲忿。惟在能忍。蓋忍者衆妙之門。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。兇人小人。無奈我何也。人有未是以理論之。我論理彼亦論理。理勝者氣必伸焉。人有未是以氣加之。我負氣彼亦負氣。兩負氣。財勢弱者理勝亦屈焉。人情世態。甚可畏也。是以君子處世。寧任理而行。不可負氣。

橫逆之來。心不能平。然有當思者四。一思豈我毫無不是。而彼以橫逆加我乎。恐

魯未必盡在彼也。即使不是在彼。我亦何必與之相較。再思兇人氣質愚昧。禮義是甚。全未之曉。所言所行。卽如親父親兄。尙欲爭勝。何況他人。如此兇人。與之較量。徒自吃虧。以招禍也。三思量大者福始大。故甯我容人。毋令人容我也。四思公道自在人心。彼豪橫。我退讓。則善必歸我。何必以忿怒置胸中也。

古語曰。人之七情。惟怒難制。制怒之藥。忍爲妙劑。醫之不早。厥躬斯戾。滔天之水。生乎其微。燎原之火。起於其細。兩石相撞。必有一碎。兩虎相鬥。必有一斃。怒以動成。忍以靜濟。怒主乎張。忍主乎閉。始怒之時。止須忍氣。忍之至再。漸無芥蒂。再忍三忍。卽張公藝。

必能忍人之所不能忍。方能爲人之所不能爲。凡人具大受之才者。必有大受之量。子房不以爲人納履。而耻韓信不以受人膝下爲辱。後日皆成莫大功名。乃知常屈辱之境。橫逆之加。乃鍛鍊豪傑之爐錘。琢磨聖賢之砥鎚。能受其琢磨鍛鍊。斯成大器不能受者。其器不大故也。

老子云。知其榮。守其辱。謂榮之將至。辱必先之。貴乎能守以待之也。古來豪傑之士。遇大屈辱。坦然受之。而若不知者。正欲留此身以爲日後用也。人苟小有挫折。



輒忿懣。切鬱。天折其身。則雖有無限奇才。亦湮沒不彰矣。何濟於事乎。故昔人稱句踐范雎之量宏。譏屈原賈誼之量隘也。

訟者危事。豈宜輕動。無理能敗。有理亦能敗。古人云。官斷有十條。非虛言也。凡人好訟。未有不破家者。舟輿有費。旅宴酒食有費。吏胥公例有費。況有意外不測之費乎。人生涉世。被人凌侮。不訟。止忍氣於一人。既訟。則受侮於人人。譬人之挑唆。光棍之把持。干證之反覆。訟師之刁難。差人之需索。經承之舞弊。貪官之魚肉。清官之誤斷。皆不免焉。其與止受一人之凌侮者。大相懸矣。兼之本業拋荒。精神凋敝。舉家驚怖。其爲害也。智者必能辨之。雖然。倘平日不循理守法。好生事而占便宜。我雖不訟。人人來訟。己可不戒乎。家中子弟。族人與外人爭鬪。只當責備自家子弟。族人。庶無生事之擾。人亦諒我無所縱而不怨。

村坊鄰里。偶因爭角。積成嫌怨。丁多者恃其人衆。家富者挾其多財。機巧者逞其智謀。彼此俱不相下。讐怨終無了時。其實所爭無幾也。當局有明理之人。務必急思退步。旁觀有公正之士。尤宜極力調停。庶幾同歸於好。斯所忍小而所全多矣。尙氣好勝。雖人常情。但不可爭小利而忘大義。負虛氣而釀實禍。每見世人或因

尸地而賣數十畝以爭者。或因百錢而費數千貫以爭者。或因一言之忿遂至忘身以及親者。人能識破此意。含蓄忍耐。當聽人和解。則省財省力。心身安寧。比之忿爭鬥訟。荒廢本業。忘身及親者。相去奚啻什百哉。

好訟者小事開氣。往往爭告累年。不以為非。為曲直。惟以勝負為強弱。甚有牽累至死破產。殆盡傷情害氣。而不顧不恤者。此愚人之極也。昔有詩云。些少爭差。莫若休不經府縣。與經州費。心吃打賠茶酒。贏得貓兒失了牛。

陸放翁家訓曰。訴訟一事。最當謹始。使官司公明可恃。尚不可爭訟。况官行關節。吏取貨賂。鄉人闇弱不明。為吏所欺。為招搖攬訟者誑騙。何所不至。且鄉里間所訟。不過侵占地界。逋欠錢物。及兇悖凌犯耳。姑徐諭之。勿遽興訟也。若能置而不校。尤善。孔是曰。怒氣劇炎。火焚燒。徒自傷。觸來勿與競。事過心清涼。

薛文清公曰。辱之一事。最所難忍。自古豪傑之士。多由此敗。竊意辱之來也。察其人。何如。彼為小人。則直在我。何必怨。彼為君子。則直在彼。更不可怒。不察辱之所自來。一以怒應之。此其所以相讐而相害也。

人心不同。如其面焉。如靜躁不同。彼喜勤。此喜靜。見識不同。此見為是。彼見為非。

好惡不同。好華者喜奢。務實者喜儉。起念不同。心乎私者爲私。心乎公者爲公。則與人同事而欲其盡如我意。必不可得之數矣。

人生病在任氣二字。一任氣。便與道德有碍。行誼有乖。不可不勉。強克治。躁急者宜時時想和緩二字。輕挑者宜時時想寧靜二字。淺露者宜時時想慎密二字。怠惰者宜時時想勤敏二字。且不但心中時時想。口中亦當時時念。久便習慣。此變化氣質工夫也。

勞餘山曰。處心雖正。或挾忿氣以臨之。則人不服。事必敗。寧得謂人盡非禮乎。

唐翼修曰。韓魏公謂小人不必遠求。三家村裏便有一人。知其爲小人。以小人處之。如與之相較。則自小矣。且不必三家也。兄弟四五人中。便有一小人。安得有許多閑氣。與之相較。此最宜識得透者也。

古今藥石。人好剛。吾以柔勝之人用術。吾以誠感之人使氣。吾以埋屈之。天下無難處之人矣。

夏忠靖公原吉。德量汪洋。莫測其際。嘗使蘇有庖人烹肉過鹹。公但噉素飯而已。無所問。巡視淮陰。惑於野馬驚而逸。從者逐之未還。公遙謂過客。寄聲尋馬者。客

不應且。之從者執以見公公笑釋之有吏盜銀酒器數事爲邏者所獲公釋械且語之曰汝非艱貧嘗忍爲此仍與所盜杯一遣之吏感泣而去嘗有舊吏污公金織賜衣懼欲逃公曰污可浼何懼爲吏壞公所寶視匿不敢見公諭之曰物皆有壞我未嘗惜此慰遣之冬月出使至館晨發館人烘糲誤燒其一館人懼不敢告時索糲甚急左右請罪公笑曰何不早白並其一棄之而去在戶部時吏捧精微文書呈押因風墨污吏驚懼肉袒公曰毋恐明日朝畢請罪曰臣不謹墨污精微文書章帝命易之(厚語)

## 第十六章 望慾

夫婦正也然亦貴有節若云正慾非淫則家釀遂不醉乎且生人終身疾病恆從初婚時恣情無度多成癆怯甚至夭亡累婦孀苦當思百年姻眷終身相偶何苦從數月內種却一生禍根前輩每遇子孫將婚必諄諄以此戒之(四戒彙纂)夫婦之道大倫所係續祖而奉翁姑勸內教而成家業原非專爲淫慾若不加撙節儘足喪命夫婦偕老豈非至樂與其不恤身命致殞青年何如保此微軀求諸白首尙其慎之於早無致後悔莫及

凡人不當娶妾。蓋得新忘故。不獨有負糟糠。而少婦老夫。亦且難言伉儷。每見富貴之家。廣蓄婢妾。恣意宣淫。一不當意。旋即擯棄。視女子之終身。有同兒戲。房幃之輕薄。自謂風流。豈知色未衰。而愛已弛。閨怨最堪憐憫。年方少。而情方熾。苟行不及防閑。尙其痛鑒。勿恣荒淫。

張寧晚年無子。禱於家廟曰。寧何陰禍。至絕嗣續。傍一妾云。誤我輩。即陰禍也。即遣嫁數人。留者生子。

邁年身擁多妾。誤其終身。妾不敢言。人不忍言。故曰陰禍。留者生子。此亦寡慾多男之至理也。歷觀士夫多妾無子。遺諸妾而一妾獨生子者。往往有之。

士大夫立身行道。當以社稷蒼生。民物爲己任。非清心寡慾。不能以眞精神爲大經濟。乃仕宦中有把持不定者。當其初遇。不過偶用偏房。若至顯榮。遂爾滿前姿色。爭妍妬寵。竭蹶周旋。五更待漏。雞鳴尙緩。趨朝案牘。如山日高。未親公務。凡其經國理民之項。悉是調情綽趣之餘。若此神疲意倦之容。安有強固精明之治。是尙不能保身以保爵。何由壽國而壽民。王法雖具。不及閨門。敬陳斯語。用肅官箴。婦人重在貞節。此與子孝臣忠。並垂天壤。以維持世道者也。而一身貞節。自處女

始不可有一毫汚玷。人若以片刻之淫損壞終身之節。後來婚嫁。便非完體。即能日後操家。大節依然虧損。淫惡多端。此爲最重。

孀居守節。倫化所關。方期子孩。昌大以報答之。德家必建坊立石。以表揚之。蓋苦節最難。蓋棺始定。若貪其姿色。誘而淫之。使孀貞冰節之操。悞於片時。不獨生者含羞陽世。死者亦痛恨九泉。返觀設能不寒心。至於孤寡無依。更能委曲成就。使之得全名節。其德愈厚。非但不淫之而已也。

人爲饑寒窮苦。萬不得已。將女賣人。原屬痛心切骨之事。爲人主者。當以己女看待。俟其長大。即便配偶。若以盆裏食。墮前草。隨身近便。恣意淫慾。或強逼於情。資未開之先。或受虐於主母。捶楚之下。且又久遭幽閉。不使適人。此亦重於尋常淫惡。當與處女寡婦。並爲首戒者也。

顏光衷曰。少年慾竇。何所不至。譬於口腹嗜味。愈縱愈狂。力自簡制。則益淡。將去矣。人謂挾妓無害。此言大誤。要知娼妓賤質。勾引之意。無非欲得錢財。陷人鈎餌。一中其計。極聰明人。亦彼迷惑。遂至亂其心志。廢其正業。破家蕩產。流入匪類。設遇屍癆之婦。瘡毒之妓。小則疾痼。大則喪命。余所見聞。有聾其耳者。有半身不仁。

者有四。肢難。膝直。不可屈伸者。有病久骨軟如綿者。有病蠟燭瀉瀉去其陽者。有痿其陽終身不舉者。有種毒於妻終身不育者。有毒發在喉。聲啞無音者。有額上開天窗者。有爛去其鼻者。有當額下垂若瘤者。有發魚口下體迸裂者。有毒發在趾。漸漸脫落至腰。而五藏皆見者。有惹毒於妻。生瘡腋下而死者。有惹毒於妻。所生子女。徧體無皮者。種種不可勝計。即良醫療治。獲全性命。而毒氣內傷。多致不能生育。縱有生育。而先天毒盛。往往發爲異瘡惡痘。以致夭札。因此覆宗絕嗣。豈惟不齒於止人兒。曾於妻子而已哉。有識者其鑒之。

父母愛子甚切。自幼無不管教。惟色慾傷身之事。大抵不甚訓誨。推原其故。蓋因未婚時。以爲子弟。知識未開。不可明言。及既娶後。又以子弟已壯。兼礙媳面。不便盡言。不知子弟。年輕閱義未深。凡古今好色必死之事。未經目覩。親見不甚相信。又不能細讀遠色戒淫之書。兼聽匪友荒唐之語。勤誇房事。視若尋常。遂予傷身斃命。因以絕後者。不可勝數。良可歎息。而墮淚也。爲母父者。須於子弟十四五歲時。先於暗中察其動靜。省其嗜好。如知識已開。則於易換衣褲時。密爲周視。察有遺精斑漬。急須援引古訓。與之明言。詳告以好色必死之理。明證以好色必死

之人。令子弟自知畏懼。即能保養精神。及既娶後。尤須不憚煩碎。婉爲開導。父勉其子。婆勉其媳。急須將遠色戒淫各事。爲媳講解。令媳私下規勸其夫。萬不可懶。於一時礙於面上。而遺終身之痛也。

凡人之好色爲可樂也。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。毒藥置於美饌。知者萬不敢嗜。何也。深知其必死。而此心淡也。總之人生世上。專以事業爲重。濃於色慾。必致懶於事業。勤於事業。即可淡於色慾。得失成敗樞機。不可不察也。淡之功。其初甚難。須於難處力加持。守始終不移。方可一生得力受用。今立箴言三則。以自制。一曰。看得破。二曰。忍得住。三曰。拿得定。看得破者。確信好色必死之理也。忍得住者。臨時力加持守之功也。拿得定者。凜遵始終不移之節也。能此者。方是真正英雄。可以辦大事業。

古今一應書籍。看之皆有益。獨至淫詞豔曲。總無一句好話。偷香竊玉。機關不止千般。賣俏行姦。流毒直乘數世。庸夫俗子。爲之誑惑。學士文人。亦遭引誘。方謂風流俊逸。才子思得佳人。豈知德損行虧。衣冠已同禽獸。慾心方熾。豈能再顧綱常。惡緣旣成。何暇更惜身命。皆以邪說惑世。故爾穢跡彰聞。若使留神觀看。必然



盡喪人心。縱難毀板。曷先焚書。

大凡人家必要閨門端正。閨門不正。相沿成習。不夫不婦。惟聞詬詈之聲。何尊何卑。盡踏犬豕之行。此雖家門之隱事。已爲里巷之羞稱。旣爾內行之多慚。何望親朋之足齒。尙其早戒。以正化源。

淫念一萌。便思邪緣相湊。生幻忘心。設計引誘。生機械心。少有阻礙。生嗔恨心。奪人之愛。生殺害心。種種善願。由此消。種種惡孽。由茲起。此森羅鐵板。必以淫爲萬惡首也。

庸夫俗子。顯踏明行。罔知顧忌。文人學士。誦習聖賢。竟爾自號風流。侈談情種。嬌豔何心。顧盼輒視爲有意之凝眸。深閨不無笑言。便揣作多情之勾引。或賄不足。餌而以才誘。或直不能遂。而以巧媒。機關不止千般。流毒直兼數世。不思月下花間。爲樂有限。粉白黛綠。轉眼即空。而惡因日積。顯則傾家蕩產。陰則削祿減年。大則虧禮危親。小則辱身踐行。甚而敗露觸兇。七尺之軀。頃刻作刀頭之鬼。奈世之溺於此者。動曰何傷。然殺人者殺其一身。淫人者殺其三世。蓋穢德必彰。惡聲易播。上而殺其父母矣。中而殺其夫矣。下而殺其子女矣。無異挾白刃而剗人三世。

之腹而猶謂何傷吾誰欺欺天乎。

婢女僕婦最易滋淫人幾以此為家常茶飯不知內政不肅家道不和大都由此或妬妻鞭撻以傷生或悍僕反唇以叛主或父子不知而聚斃或兄弟交迷而薦寢傷風敗俗所不忍言。

他如寄興青樓自謂於德無損不知淫娼賤質百種温存無非陷人鉤餌一入其中即被迷惑况遇屍癩之婦瘡毒之姑性命莫保身體臭爛流毒妻子嗟何及哉此等淫邪之行惟在當境之初動念之始亟思降伏有慧劍二焉曰忍而已矣不能忍曰又忍而已矣。

傳奇小說多屬子虛雖意取譏時或理合警世披覽之餘動心失性則人人之孽皆其孽矣自覺之餘更思覺世表彰感應救拔淫迷必能使聽者大發深省豈非所謂愛人以德自求多福者哉。

男兒不守色戒匪惟損德亦且促壽婦女不守閨戒匪惟自玷又復傷人。

東萊呂氏曰教人兒當以正不可便使之情竇日開淫穢一事最能損德若瀆倫獲罪最重(吉人遺鐸)

樂園朱命曰。閨房之樂。本非邪淫。夫婦之歡。疑無傷碍。然而樂不可極。慾不可縱。縱慾成患。樂極生悲。古人已言之矣。人之精力有限。淫慾無窮。以有限之精力。供無窮之色慾。無怪乎年方少而遽夭。人未老而先衰也。况人之一身上承父母。下撫妻子。大之有功名富貴之期。小之有產業家私之授。關係非淺。乃皆付之不問。而貪一時之宴樂。不顧日後之憂危。何喪心病狂。至於此極也。

周思敏曰。人生天地間。聖賢豪傑。在乎自爲。然須有十分精神。方做得十分事業。苟不先於年富力強之時。除去慾心。節省慾事。以保守精神。築好根基。則雖有絕大志願。想做絕大事業。往往形空質朽。神昏力倦。必至半途而廢。一無所成矣。縱慾宜淫。莫甚於官場之浮薄子弟。聚談則無非閨闈。結伴則浪迹狎邪。以縱慾喪身爲趣事。視敗倫傷化若尋常。相煽成風。罔知顧忌。不知心無二用。色慾情深。必致拋荒正事。蓋心力既分。則精神必短。氣血必弱。事業必不成。求名者。因好色慾。而名必敗。求利者。因好色慾。而利必喪。居家者。因好色慾。而家業必荒。爲官者。因好色慾。而官業必墮。考之往古。驗之當今。有歷歷不爽者。且慾心卽衆惡之因。也。惡因日積。罪孽日深。顯則傾家蕩產。一家之衣食無依。陰則削祿減年。一生之

榮華盡喪。甚至精竭髓枯。神昏血盡。百病叢起。一事無成。皆因好色一念害之也。可不畏哉。可不懼哉。

慾火焚燒。精神易竭。遂至窒其聰明。短其思慮。有用之人。不數年而廢爲無用。皆色念慾火傷身之病也。蓋不必常近女色。只此獨居時。展轉一念。遂足喪其生而有餘。故孫真人曰。莫教引動虛陽發。精竭容枯百病侵。此真萬金良藥之言也。

凡弱愛治容。而作色荒。謂之外感之慾。夜深枕上。思得治容。或成宵寐之變。謂之內生之慾。二者糾纏。染著皆耗元精。增疾病。傷性命。必成不治之症。急須趕緊先將心內色念。斷除淨盡。再將身體保養。不令走洩。則腎水不至下涸。相火不至上炎。水火既交。自漸愈耳。故曰。慾海無邊。回頭是岸。全在自心把握也。

總之淫孽最大。不止邪緣。即妻妾色慾稍過。或獨居未起時。忽心想色慾。亦謂之淫。皆足致疾。害身不可不戒。董江都曰。天地不致盛滿。不交陰陽。是以君子甚愛精氣。而謹遊於房。道書有曰。人生慾念不興。則精氣舒布五臟。榮衛百脈。及慾念一起。慾火熾然。翕撮五臟。精髓流溢。從命門宣洩而出。即尙未洩出。而慾心旣動。如以烈火燒鍋。鍋內之水立見消竭。未幾則水乾而鍋炸矣。此色念尤足傷身之

實據也。吾願世人自病自療。惟在正其源而治其本可也。

好色之人。子孫必多夭折。後嗣必不蕃昌。何則。我子孫我之精神所種也。今有有眼精神。供無窮色慾。譬諸以斧伐木。所及既竭。實必消脫。故好色者所生子。女每多單弱。子每像父。雖單弱而亦好淫。行傳而後薄。之又薄弱之又弱。以致覆宗絕祀者。不可勝數。嘗見富貴之家。祖父并無失德。子孫每至夭亡。即有存者。亦多體氣單薄。性質愚鈍。不能務正。遂足敗家。皆由於其祖父好色縱慾。有以巨取也。嗚呼。人即昏迷。不知自愛。未有不念及子孫。謀及血食者。苟一計及。則追悔不暇。凡可媿之事。皆爲可哭之端。有何快樂而尙思達慾耶。是在有志而久遠者。以清淨爲基。恬淡爲本。堅忍爲守。持之以不動。養之以湛如。不看淫書。不萌色念。不交狎友。不說邪談。始由勉強。久則自然。色慾之心。既能擺脫。淨盡方能聚精會神。圖爲有益。不但五福之休。畢集我躬。六極之慘。可以永免。且生子既強壯。教子有義方。可以成家。可以立業。可以承先。可以啟後。從此瓜瓞綿長。椒實衍慶矣。豈不盛美哉。

孫真人曰。人身非金鐵鑄成之身。乃氣血團結之身。人於色慾。不能自節。初謂無

礎。偶爾任情。既而日損。月傷。精髓虧。氣血敗。而人殺矣。蓋人之氣血。行於六經。一日行一經。六日而週六經。故外感之最輕者。必以七日經盡而汗解。蓋氣血一週也。人當慾事濃時。無不心跳。自汗。身熱。神迷。蓋因骨節豁開。筋脈離脫。精髓既洩。一經之氣血。即傷一經。既傷。必待七日氣血仍週。自此經之日。方能復元。易云。七日來復。即休養七日之義。世人未及七日。而又走洩。經氣不能復元。一傷再傷。以致外感內虧。百病俱起。人皆歸咎時氣。指爲適然之病。不知非一朝一夕之故。其所由來者漸矣。由於未能謹守七日來復之義也。今立限制。以爲節慾保身之本。二十歲時。以七日一次爲準。三十歲時。以十四日一次爲準。四十歲時。則宜二十八日一次。五十歲時。則宜四十五日一次。至六十歲時。則天癸以絕。不能發生。急宜斷嗜慾。絕房事。固精髓。以清淨閉藏爲本。萬不可走洩矣。以上限制。日期專指春秋兩季而言。若冬夏兩季。一則火令極熱。發洩無餘。一則水令極寒。閉藏極密。即少年時。亦以斷慾爲主。否則二十歲時。或可十四日一次。三十歲時。或可二十八日一次。四十歲時。或可四十五日一次。至五十歲時。氣血大衰。夏令或可六十一日一次。冬令則宜謹守不洩。蓋天地與人之氣。冬令閉藏至密。專爲來春發生之

本尤重於夏令十倍也。依此者可却病延年。違此者多病促壽。

篤守冬夏固精之理。恪遵七日來復之義。謹避齋戒。不犯三忌。乃節慾之實也。色心不萌。清淡自守。毫無慾事。乃人慾之實也。少年急宜早斷慾。中年急宜早斷慾。少年如已損傷。急宜斷慾一年或二年。以補其陷。中年體已覺衰。急宜斷慾三年。以充其體。從此永無色事。自可得臻上壽。蒲傳正知杭州。鄉老李覺來謁。年已百歲。色澤光潤。有同嬰兒。蒲公問攝養之術。李覺曰。某術至簡易。但絕慾。早耳。張翠九十餘。耳聰目明。尚能作畫。人問之。答曰。平生無他能。惟慾心淡。慾事節耳。包宏齋年八十八歲。拜登樞密。精神強健。首相某意其必有攝養之術。問之。包宏齋曰。蓋予有一服丸子藥。乃不傳秘方。首相某欣然叩之。答曰。幸吃了五十年。獨睡丸。蓋三十八歲而卽斷慾也。

姦淫場醜名。一口傳衆口。公婆丈夫子。心痛於刀剖。穢德必彰。醜聲易播。蓋敗一人之節。遂使其家上而父母舅姑。中而丈夫兄弟。下而子姪媳女。一門中莫不耻懸眉頰。痛徹心脾。故古云。淫人一身。無異殺人三世。而吾謂尤有甚焉者。殺人者只殺其身。加以殺戮之禍。尙屬可當。淫人者直刺其心。加以淫污之名。更屬難

受試看自古貞烈婦女有猝遇強暴所逼者寧殺身以全節。必不肯毀節以全生。則知淫之毒實較之殺人更甚。而淫之造孽亦較之殺人更重。

陽律難逃。陰譴還須受。居家格言曰。語云姦近殺。然言近尚是緩辭。予以爲姦。則未有不殺者。其夫知覺。忿怒操刀。則殺同姦。嫉妬利刃相加。則殺因姦。致罪則王法殺之。幸而漏網。則冤鬼殺之。數者即免。色癆沈痼。災患臨身。則司命又殺之。男子以有爲之身。置之必殺之地。豈不愚哉。

編考曰。男女牀第之間。君子之所慎言也。言之稍不雅馴。旣不足以垂爲炯戒。並有迹涉誨淫之虞。縉紳先生難言之矣。所以世之人。僅知縱慾之害。而不知所以爲害之理由。此皆醫家立言過慎之所致也。余業醫海上。有年矣。每見來治之人。大抵原於色荒。診病時勸其節慾。勿勿不能詳盡。於是以縱慾爲害之理由。詳著於箴。以當忠告。

恣情縱慾。陷於淫慾過度。直類無韉野馬。絕足奔馳。而不受羈勒。久之則體內之生活力日形消滅。肉體上精神上。概受甚大之不幸。蓋精液爲身體上營養之一部分。耗費既多。則有大害於全身之營養。而發生各種疾患焉。爲腦與神經之滋



養分。又爲興奮狀態之主要成分者。曰斯不爾明。Spirin。曰蛋白質。曰磷酸鹽。類精液中含此二物頗多。淫慾過度之人。排出多量之精液。必失其固有之健康狀態。非以多量純良之血液補給之不爲功。據醫學家之再三研究。知欲得一滴之精液。須耗四十滴之血液也。况交接時身體與精神勞動過甚。尤易傷生淫慾過度之害。其變態其現象如全身倦怠。腦與神經疲弱。似患憂鬱症。或反射性亢奮。似患精神病。而易於悲哀忿怒。夜間不眠。甫交睫即噩夢。或易於驚覺。各處發神經痛。不樂與人聚談。喜潛居暗室。缺乏強健之記憶力。消失敏捷之判斷力。心悸亢進。呼吸促迫。胃弱而消化不良。皮膚蒼白。步行困難。運動障害。脊髓精神疲勞。過敏障害。其下肢之運動時而上肢亦然。尙有發憂鬱症。瘋癲症。色情狂。心臟病。消化機病。視力障害。誤認物件之大小。曲直。併發近視。夜盲等症。衰弱症。遺尿症。脊髓炎。脊髓癱。麻痺。狂。腦脊髓散在性硬化。進行性麻痺。反射亢進。嫌忌步行等合併症。生殖器障害。如陰萎。遺精。早漏等症。其時體力雖極衰弱。而陰莖則動輒勃起。勃起後。有即萎縮。時遺精。交接時不能持久。而精液早已漏出。或成爲癡愚。或奄奄一息。纏綿牀席。雖生之日。猶死之年。其所生之子女。大抵體質脆。

弱間有畸形及白癡者。凡此種種爲淫慾過度者。所難免之結局。卽爲淫慾過度者所必經之階級。青年學子。慎勿以有用之才力。精神。消磨於錦衾角枕纏綿歌泣之中也。

論精液之可貴。精液與血液。同爲人體內之主要成分。然放血一杯。不覺其有大害。排泄少量之精液。而甚覺其疲勞者。以精液比血液爲尤要也。昔之醫學家。驗精液中所含之精蟲。僅知其有分體繁殖之作用。洎近世紀以來。經多數醫學家之研究。而後知精液中之精蟲。其作用不僅爲分體繁殖。其有關於身體上之營養者。亦甚重。其一方面能助身體內之酸化作用。其又一方面能有保持神經興奮之效用也。如將人之睪丸摘去。即酸化力從此減少。身體遂漸覺肥大而弛緩矣。又當淫慾過度之度。精液之排泄量既多。則減損保持神經興奮力之養分。而身體遂生一種疲勞不堪之現象。試注射斯不爾明。(此藥係將動物睪丸及精液所製成。又可服食。惟其價極貴)則摘去睪丸之人。其身體之肥大而弛緩者。可日以緊固。他如因淫慾過度而神經衰弱之患者。亦可藉此藥而返於強健。精液之關於身體上之營養。有如此者。故濫費精液者。爲疾病衰弱之導火綫。爲

癆瘵天札之催命符也。

論手淫之害。手淫之害較大於交接。犯此惡習者。多在少年。往往且且伐之。以短促其生命。其發現之病狀。爲腦神經衰弱。記憶缺乏。作事易倦。屢呼頭痛。動輒忿怒。悲泣。陰莖軟弱。無力。精液中無精蟲。或全失交接之方。而成陰萎症。夢中漏泄精液。或時有精液之漏泄。而成滑精症。四肢乏力。軀體踉蹌不良。於行立足不穩。不能支持其軀體。手指震顫。眼中無光。視力衰減。眼窩陷沒。耳鳴重聽。頭重時發眩暈。面如土色。皮膚蒼白。全呈病態。筋肉弛緩無力。睡眠終夜不安。心跳驚悸。腰部痠痛。身體々精神均起障害。終日昏懵。如在五里霧中。思考力漸漸減退。而歸於消滅。關節疼痛。消化力障礙。胃腑痙攣。血液衰減。胸部充塞。皮膚腫潰。全身枯槁。羸德神氣黯然。如蠟人院之偶像。毫無生氣。或成癡愚。或成肺癆癩癩。或致自殺。或卒倒夭死。或幸免早殤。而長爲病夫。以終身焉。夫無論何事。皆可防患於未然。獨至手淫之惡習。暗室虧心。負慚衾影。爲父兄不及知。爲師長不及覺。欲防之而不勝其防。故其爲害有如是之劇烈也。

論手淫之治法。

手淫之治法第一須正品。束身自愛。嚴禁手淫。次則節減飲

食。不食酒。精芥子。辣椒。咖啡。濃茶。等有刺戟性與奮性之飲食物。少食肉類。多食新鮮之蔬菜。及豆腐等。藥物服臭素加里。一日三次。每次服三分。化沸水一杯於食後服之。第連服至四日。即宜停止。須過四日再服。禁絕男女之交際。務爲適宜之運動。以晚寢早起爲定則。臥具宜用堅硬之木板。并高尙其心志。鎮靜其耳目。蓋不見可欲。自能使心不亂也。平時貴行冷水浴。或以手巾浸冷水。摩擦其身體各部。依此法而實行之。庶濫行手淫之惡習。或可以從此而消滅。其未犯者。亦可豫防失足。對此生死攸關之事實。當悉心注意者也。

### 第十七章 知足

良田萬頃。日食一升。大廈千間。夜眠八尺。終日汨汨者何爲哉。刻薄從慳吝而生。浪費乃好施之病。

人生不過寢食二字。今富貴家以酒奪食。以色妨寢。不如強飯安眠者多矣。

人在病中。百念灰冷。雖有富貴。欲享不可。反羨貧賤而健者。是故人能於無事時。常作病想。一切名利之心。自然掃去也。

自足以當富。不役役以當貴。無辱以當榮。無災以當福。無事以當仙。只如此以爲

過分。更如何方謂稱心。○人能受一命榮。竊升斗祿。便當謂足於功。名敝裘短褐。糲食菜羹。便當謂足於衣食。竹籬茅舍。圭竇繩樞。便當謂足於居處。藤杖芒鞋。蹇驢短棹。便當謂足於遊行。有山可採。有水可漁。便當謂足於田園。筆硯精良。琴書靜雅。便當謂足於珍寶。門無剗啄。心有餘閒。便當謂足於榮華。布衾六尺。高枕三竿。便當謂足於安享。看花酌酒。對月當歌。便當謂足於歡娛。禮義悅心。詩書充腹。便當謂足於豐贍。

進一步想。有此則失彼。缺東而補西。時刻過去不得。退一步想。只吃這碗飯。只穿這件衣。俯仰寬然有餘。

張無盡見雪竇。教以惜福之說。二則其言曰。事不可做盡。勢不可倚盡。言不可道盡。福不可享盡。凡事不盡處。意味偏長。

貪得者身富而心貧。知足者身貧而心富。積財可以避患。患亦生於多財。與其患生。積財不若無財。亦無患。

吾人不可以不知命。人之所志無窮。而所得有限者。命也。命不與人謀也。久矣。安之故常有餘。遠之則常不足。惟介以植內。和以應外。聽其自來。以安命也。（遵生

箋)

庸人多求多欲，不循理，不安命。多求而不得則苦，多欲而不遂則苦。不循理則行多窒礙而苦，不安命則意多怨望而苦。是以躡大踏地行險徼幸，如衣敝絮，行荆棘中，安知有康衢坦途之樂？（聰訓齋語）

人生命中之福分，其厚薄本自不同。如前世作善，祖宗積德者，則其命中帶來之福分本已深厚，即稍爲斷削，猶不至十分窮困。若妄自恃其福分之厚，而恣意作惡，則本根壞而福壽減折矣。如前世未嘗爲善，祖宗又不積德者，則其命中帶來之福分本已淺薄，必力爲培植，方能免乎困難。若不自知其福分之薄，而再加斷削，則本根絕而災危立至矣。但命中福分簿者多，而厚者少，安可不力加培植而妄自斷削乎？

君子而貧賤命也，使其爲小人焉。昏夜乞哀，猶然貧賤也。其幸而爲君子，則其自取也。小人而富貴命也，使其爲君子焉。進禮退義，猶然富貴也。其不幸而爲小人，則亦其自取也。（張翹嶸先生）

四海和平之福，只在隨緣，一生牽惹之勞，總因好事。

不妄求則心安。不妄作則身安。

與其有求如人。不若無欲於己。與其令人可賤。不若以賤自安。

非無安居。無安心也。非無足財。無足心也。

慢行緊行。前程只有這些路。逆取順取。命中只有這些財。

名高忌起。寵極妬生。

譬於對奕。且饒一著。譬於行路。且退一步。

退一步。前程愈寬。緊十分到頭難解。

待足何時足。知足便足。求閒何日閒。偷閒便閒。

食能止飢。飲能止渴。畏能止禍。足能止貪。

填不滿慾海。攻不破愁城。

休怨我不如人。不如我者甚衆。休誇我能勝人。勝於我者恒多。

慾不除。如蛾撲燈。焚身乃止。貪無了。如狸嗜酒。鞭血方休。

勢到七八分。即止如張弓。然過滿則折。

好勝者必爭。貪榮者必辱。

福莫享盡。勢莫便盡。話莫說盡。事莫做盡。心莫用盡。樂不可極。極樂生哀。欲不可縱。縱欲成災。

留有餘不盡之巧。還造化。留有餘不盡之祿。還朝廷。留有餘不盡之財。還氣數。留有餘不盡之福。還子孫。廣廈細旃。侍者不稱苦。而坐者稱苦。安車遠道。負者不言勞。而乘者言勞。豈非不平之事哉。

多一分享用。減一分志氣。經一番挫折。長一番見識。

得飽便休。身外黃金無用物。遇閒且樂。世間白髮不饒人。○知足當樂。能忍自安。人騎我笠。人錦我褐。人肉我糞。人屋我空。人若笑我。是不知我。我若羨人。是不知天。

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。

居盈滿者如水之將溢。未溢切忌再加一滴。處危急者如木之將折。未折切忌再加一擲。

想到沒得著時。便是布衣也好。想到沒得吃時。便是齋菜也罷。

莫扯滿篷風。常留轉身地。弓太滿則折。月太滿則缺。○夕陽無限好。只恐不多時。



人生未老而享既老之福則終不得老。未貴而享已貴之福則終不得貴。

食期充腹。多宰殺以何爲屋。止庇身窮高華而何益。○吃一頓飯當思農夫之苦。穿一件衣當思織女之勞。能如此自不敢暴殄天物。

退一步前程更大。讓三分後路還寬。

人知利之爲利也。而不知無害之爲利也。人知害之爲害也。而不知有利之爲害也。

東坡詠物曰。蝸涎不滿殼。聊足以自濡。升高不知疲。竟作竟壁枯。

白居易池上篇曰。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。白鬚飄然。識分知足。外無求焉。如鳥擇木。姑務莫安。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。優哉游哉。吾將終老乎其間。

不知足詩曰。終日奔波只爲饑。纔方一飽便思衣。衣食兩般皆具足。又想嬌容美貌。妻妾得美。妻生下子。恨無田地少根基。買得田園多廣闊。出入無船少馬騎。槽

頭結了驪和馬。嘆無官職被人欺。縣丞主簿還嫌小。又要朝中掛紫衣。若要世人  
心裏足。除是南柯一夢回。

處富貴之地。要知貧賤的痛癢。當少壯之時。要知衰老的辛酸。居安樂之場。要體  
患難人景的况處。旁觀之地。要知局內人的苦心。

善人富。謂之賞。淫人富。謂之殃。

當得意時。須尋一條退路。然後不死於安樂。當失意時。須尋一條出路。然後得生  
於憂患。

達人知足。一簞已自恬如。昧者多求。萬鍾猶不滿意。

知足者大富也。實富也。不知足者大貧也。實貧也。大凡人之貧。非因乏財。乃因貪  
財。假令爾有衣足禦寒。有食足飽腹。有室安居。足蔽風雨。是亦不易得也。人多望  
之。幸得之。必以爲大福矣。爾得之。而尙自視甚貧。憂愁無已。抑何不自足也。故曰  
貪吝之情。使人於富中貧乏。(勸戒全書)

君子以道充爲貴。心安爲富。晚食當肉。緩步當車。故常泰無不足。(範身集)

朱子曰。耕牛無宿草。倉鼠有餘糧。萬事分已定。浮生空自忙。

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。(焦淡園先生)

飽肥甘衣輕煖。不知節者。損福廣積聚。驕富貴。不知止者。殺身。

張貴勝曰。事者閒之反也。人若有事。則此身便不安閒。隨爾風雨疾病。不得不奔弛料理。苟能上無公逋。下無私員。和羹淡菜。勝似珍饈。曲肱安寢。賽如高枕。古云。富則多事。又云。無事爲福。深有味乎斯言。以此一譬。則有事可化爲無事。而況本無所事。何幸如之。病者健之反也。人若有病。則此軀怎能康健。隨爾飲食起居。不由不呼號困頓。苟能四體兼強。五官並適。步履優游。可當車馬。舉止便利。無異神仙。古云。愁能致病。又云。病足傷生。深有會於斯言。以此一譬。則有病可幾於無病。而况實無大病。何樂如之。死者生之反也。人若至死。則此心更不由我做主。隨爾妻孥田宅。錦花世界。不怕不盡行拋撇。苟能色空空色。水月鏡花。塵緣不擾。參破迷關。愛根盪滌。掃除障礙。古云。隨爾宦情濃。歸時帶不來。由你生趣重。死時裝不去。深有悟乎斯言。以此一譬。則貪嗔漸斷。煩惱感除。寃既可解。恩亦可釋。自然忿爭。遽息。情慾頓消。不求生而轉可生。常憶死而反不死。何快如之。

漢仲長統志論曰。僕居有良田廣宅。背山臨流。溝池環市。竹木周布。場圃築前。果園樹後。舟車足以代步涉之難。使令足以息四體之役。養親有兼珍之膳。妻孥無苦身之勞。良朋萃止。則陳酒肴以娛之。嘉時吉日。則烹羔豚以奉之。躊躇畦苑。遊戲平林。濯清水。追冷風。釣游鯉。弋高鴻。風於舞雩之下。詠歸高堂之上。安神闔房。思老氏之玄虛。呼吸精神。求至人之彷彿。雨達者數子。論道講書。俯仰二儀。錯綜人物。南風之雅操。發清商之妙曲。逍遙一世之上。睥睨天地之間。不受當時之責。永保性命之期。如此則可以陵霄漢。出宇宙之外矣。豈羨夫入帝王之門。談養心歌曰。得歲月。延歲月。得歡悅。且歡悅。萬事乘除總在天。何必愁勝千萬結。放心寬。莫膽窄。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。蕭絮白。臨潼會上。膳氣雄。丹陽縣裏。簫聲絕。時來頑鐵有光輝。運退銀金無豔色。逍遙且學聖賢心。到此方知滋味別。粗衣淡飯足家常。養得浮生一世樂。

昔蔣英曰。白樂天詩云。親故歡娛。僕自始知官爵爲他人。予謂豈惟官爵。凡多積而不善爲我用者。徒爲他人造孽。於己惟招怨報耳。

披白氏坡慶集。越作自感。全詩附錄於左。宴遊寢食漸無味。杯酒管弦徒繞身。賓客人歡娛。僮僕飽始知。官職爲他人。

安貧詩四首。黃菜。乘用鹽炒。只要撐得肚皮飽。吾因淡味妄貪求。須多俯仰增煩惱。破衲無遺寶。補上又補年年好。盈箱滿籠。替人藏。何曾件件穿到老。硬木。鋪草。高枕無憂。醋不了。錦衾繡褥不成眠。翻來覆去天已曉。蓋房屋。只要掃及時。修理便不倒。近來多少好樓臺。半成瓦礫生青草。

揚了。巷門之。歌茅屋是吾居。休想華麗的。畫棟的。不久留。雕梁的。有壞期。只求他。近近能蔽風。利雨。再休想高樓大廈。但得個不漏足矣。淡飯充吾飢。休想美味的。營樂的。不久吃珍饈的。有斷時。只求他粗茶淡飯。隨時濟。再休想鵝掌豚蹄。但得個不飢足矣。醜婦是吾妻。休想美貌的。俊俏的。生是非。妖嬈的。把命催。只求他溫良恭儉。翁姑敬。再休想花容月色。但得個賢惠足矣。蠢子是吾兒。休想伶俐的。聰明的。惹是非。剛強的。把人欺。只求他安分守己。尋生理。再休想英雄豪傑。但得個孝順足矣。

第十八章 治家

方正學曰治家以正倫理別內外爲本。以孝友尊祖睦族爲先。以勉學修身爲教。以樹藝畜牧爲常。守以節儉。行以慈讓。足己而濟人。習禮而畏法。可以募過。可以免禍。而無覆敗之虞矣。

讀書起家之本。循禮保家之本。勤儉治家之本。和順齊家之本。（朱子）

人家之興替。在禮義不在富貴貧賤。保令貴爲公相富等崇愷。而人無禮義。正謂家替。若簞食瓢飲。肘見纓絕。而人有禮義。正謂家興。（陸象山先生）

安詳恭敬。是教小兒第一法。公正嚴明。是做家長第一法。（自省編）

司馬溫公曰。張公藝。鄆州壽張人。九世同居。北齊隋唐皆旌表其門。麟德中。高宗封泰山。過壽張。幸其宅。召見公藝。問所以能睦族之道。公藝請紙筆。以對。乃書忍字百餘。以進。其書以爲宗族。所以不協。由尊長衣食。或有不均。卑幼禮節。或有不備。更相責望。遂成乖爭。苟能相與忍之。則常睦雍矣。

孔子曰。均無貧。和無寡。安無傾。善爲家者。盡其所有而均之。雖糲食不飽。敝衣不完。人無怨矣。夫怨之所生。生於自私。及有厚薄也。（溫公家訓）

安寢乃人生最樂。冬夜以二鼓爲度。暑月以一更爲度。每笑人長夜酣飲不休。謂

之消夜。夫人終日勞勞。夜則安息。何以消爲。入夏早起。天地清旭。神清氣爽。有事可爲。失之可惜。廢時失業。人不之覺耳。(聽訓齋語)

巖行錄云。觀寢興之早晚。可識人家之興替。

居家最宜早起。倘日高客至。童則垢面。婢則蓬頭。庭除未掃。竈突猶寒。家長晏起。一家奴僕。其爲奸盜詐僞。何所不至。

尚晦休息。晝夜之道。人事之常有事不暇假寐。情非得已。夜何用消。且一日之計在於寅。婢晝作夜。晨昏顛倒。不祥之象。居家居官。均宜戒此。

人家僮僕。不宜多蓄。但有得力二三人。訓諭有方。使令得宜。未嘗不得兼人之用。太多則彼此相諉。恩養必不能周。教訓不能及。反不得其力。且此輩當家道盛則倚勢作非。招尤結怨。家道替則飛揚跋扈。反唇賣主。勢所必至。予欲令家僕皆各

治生業。可省遊手遊食之弊。不至於冗食爲非也。

宦後僕多。勢難使之枵腹服役。各有營業。庶幾衣食不缺。不至於倚勢爲非。亦足備緩急之用。不至於流落逃散。

賀陽亭曰。仕宦之家。其子弟多隨父兄宦遊。聞見不愚。其不廣。人事不愚。其不熟。

議論不患其不高。然虛驕之氣。未盡去也。夫門第之不足恃也久矣。立身行一已。事有失。則人之責備。較他人爲倍嚴。蓋門高則驕氣逼人。族盛則人所供忌。少有微疵。衆共指之。必其學能加勤。行能加勵。僅得比常人耳。

人情於子弟魯鈍。則憎惡之。俊敏則愛惜之。不知魯鈍者。猶不敢有恃慢之心。或可免狂妄之行。惟聰敏巧慧者。才足濟惡。貴益長傲。人以爲可喜。我正以爲可懼也。倘不豫加防檢。禁絕浮誇。則傲誕之氣漸長。謙謹之意絕無。溺愛過甚。人人從旁竊笑。而進見時。反稱頌不已。誰則於貴人前。言其子孫之不肖。更或目以子孫爲賢。以人言爲誣。雖彌天之惡。祖父既不覺察。母氏又曲護其短。是故黨羣小。以凌人節。浮僞以致詞。顛倒事理。曲庇犯法。卽因家世餘緒。可得一官。而凌虐傲慢。縱情敗檢。旣乖家訓。必於國法。故共叔之死。母實殺之。趙王之戮。父實使之也。

往來道途。出入門戶。切宜謹慎。凡貨物與夫服用。文券書籍器具之屬。當時檢省。周防安頓。一放寬。必有損有失。又或登山。或涉渡。須子細步步。要踏實地。一失其足。苦非小俗。云逢橋須下馬。過渡莫爭先。又云醫醫防有魚。夜夜防有賊。此雖皆俗語。實爲去病之藥石。切宜記之。(胡氏家訓)



家庭最宜嚴肅。男女不可混濬。禮所謂授受不親。通問不許之訓。尤宜刻骨。(胡氏家訓)

娶婦人。只要勤謹。能躬執婦道。若以姿色粧奩爲計者。非吾子孫。俗工娶妻不在顏色奩具。賢德便好。(胡氏家訓)

治家宜崇節儉。而在儒素之家。尤爲緊要。凡用財。須要思前慮後。必萬不得已者。方可用之。有錢在手。切不可一時用盡。必須留有餘。以防斷絕。每見世之不善作家者。有艱時。輒侈其飲食衣服。兒女則糕饅糖果之類。不絕於口。諸凡物之可以不買者。見卽買之。一似此銀是用不完者。乃未幾止贖。一雙空手。而來路不能常繼。遂至窘迫而無措矣。此誠人之最無出息者也。語云。有錢常記無錢日。莫待無錢思有錢。彼不善作家者。何不將此二語書之座右。而日三復之。

治家固最忌奢侈。然亦不可過於慳鄙。若慳鄙之極。十分精警。一絲不漏。其家非有奇禍。卽生奢兒。須是從寬一分。留有餘不盡之意。詐方綿遠。

樂勞者營本業。其務衣食必有餘。縱口腹事遊逸。其後衣食必不足。非天也。自取之也。(文倪節先生)

家之有主如國之有君一家之人皆於此觀法焉。爲主者能率之以正則一家之人自無不正矣。若爲主者不正而欲正其家人必不能矣。

子孫與我焉能一心。顧戀不必太深。責備不宜太重。兄弟與我原同一體。事親胡爲相讓。分財胡至相爭。(範教集)

兄弟子姪或貧富不同。富者旣懷獨擅之心。又多驕傲。貧者不思自勉。又加之以嫉妬。此所以不能和也。若富者能時分其餘。不忿其不知恩。貧者能自安其分。不望其必分惠。則亦何爭之有。

現在之福積自祖宗者不可不惜。將來之福貽於子孫者不可不培。

治家之法門戶牆垣務宜嚴固。男女貴賤當分內外。家長主婦時常檢點不得畧於私愛。及怠於防閑。以至男女混雜。貽笑於人。以忝祖宗。(王氏家訓)

起家者富厚日積乃更憂懼。慮不免於飢寒。破家者生事日消。乃反縱恣。謂無虞於匱乏。所謂吉人凶其吉。凶人吉其凶也。(袁君載先生)

登人之堂則知人家中之事。語云入觀庭戶知勤惰。一出茶湯便見妻。父老奔馳無孝子。要知賢母看兒衣。可見有諸內必形諸外。爲人之子與妻者尤不可不知。

(袁君載先生)

慳與儉奢侈與慷慨判然不同。慳是蓄於施與。儉是薄於奉身。奢侈是厚於奉身。慷慨是喜於及物。世人認慳爲儉。認奢侈爲慷慨。殊爲可笑。(範家集)

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。且人之賢否必年長見。始若早議婚姻。事無變易。固善。或昔富今貧。昔貴今賤。或所議之壻。流蕩不肖。所議之女。很戾不淑。固有悔之無及者。不可不戒。(袁君載先生)

嫁女資裝不必苦求豐備。荆釵布裙。理所當也。奚足爲愧。試看漢扶風董氏女。雖有綺羅錦繡。歸時悉皆卸去。(胡氏家訓)

妯娌亦以和爲貴。奉公姑主中饋。當爭先趨之。不可有爾汝之推。大抵成家廢家。都由汝輩。切宜戒之。母使人有牝鷄晨鳴之誚。(胡氏家訓)

奴僕亦人子也。用善馭之。但不可不嚴內外之法。工價飲食。不可有虧。俗云。汝圖他力。他圖汝食也。(胡氏家訓)

丈夫生而父母願爲之有室。女子生而父母願爲之有家。故兒女少時。看得人家。

好。便皆慙媠。以茶圓釵環。詢允待其長大。相時度勢。卽爲畢姻。斷不可使男女  
老大。致與懷春。閨怨甚有鼠牙雀角者。又甚有鑽穴踰牆者。(陸清獻公)

人當極氣時。妻孥於中委曲勸解。切勿高聲助氣。故曰。家有賢妻。夫不遭橫事。又  
曰。家之賢妻。猶國之良相。(陸清獻公)

家雖貧。斷不可以女爲人家養媳。亦不可娶人家女。爲自家養媳。蓋養媳自幼製  
押。則尊卑上下之間。未免體統不肅。雖長大成人。自不尊重。且人家消長。不常翁  
姑愛憎。或異。子女賢愚不等。儘有口鑠金。毀消骨。卑踰尊。疏踰戚之變。媳婦關係  
非輕。爲人父母者。可不慎。終慮始乎。(陸清獻公)

堂前弗聞。婦人聲。弗許六婆入門。女子弗插戴首飾。出門看燈看春。弗結拜  
姊妹往來。弗登山入廟燒香。弗聽人勸化吃蔬。弗○尼姑僧道。在家看經念佛。弗  
留唱曲道婆。在家過宿。弗留僧人打坐。門前化緣。(陸清獻公)

從來婦性宜柔。女孩兒須教之溫順。務鋤其暴氣。戒其多言。如木雞然。方成婦德。  
切勿縱容任意。嫁到人家。乖戾恣睢。不孝翁姑。不敬夫主。或一言不合。動輒以投  
河弔死嚇人。爲護身符。累人家不安。致歸罪父母失教。如彼戎氏之。以強暴訓女。

者可懲也。婦女賢而能或不能而賢定是。夫主之利若不能而不賢或不賢而又能斷非夫家之福。（陸清獻公）

凡姑媳妯娌間本是和諧。適遭不幸。儘有一人妬忌挑隙。或耳邊聒鬧。或背後唧噥。默使人認。悶氣不解者。以吾四語黏壁解之。曰。別人氣我。我不氣。我若氣時。中他計。氣中病來。無人替。不氣不氣。真不氣。能聽我解。三復此言。頗有益矣。（陸清獻公）

司馬溫公云。凡議婚姻。必先察其婦與婿之性行。及家法何如。若娶婦先問粧奩厚薄。嫁女先問聘禮多少。專尙財勢。不問賢愚。則婦必傲其公姑。女必矜其姻婭。因之敗行蠹家。離間骨肉者多矣。人須思良婦爲起家之本。務在擇德。勿攀高門。勿貪貨利。苟得勤慎貞賢之女。彼必安貧守分。孝親和家。造福不淺也。胡安定曰。嫁女必須勝吾家者。娶婦必須不若吾家者。勝吾家者。則女之事人必○必戒娶不若吾家。則婦之事舅姑。必執婦道。此真千古至言。

古語云。教子嬰孩。教婦初來。古者重姆教。婦女須令其讀書。開智識。即明禮義。惟不可容其看文戲。聽小說。聞

門嚴肅之家宜加防範。

過十二三歲後。小童不入內戶。女童不出內戶。不可因其小而忽之。若鄰兒穿屏入闥。勿以幼小不禁。此亦家法之當慎處。

禮云。外言不入於閫。內言不出於閫。即聲音尚不容通。況顏面乎。於此見古人防微杜漸之意。有等婦女。竟不避人入寺燒香。登船遊玩。搭棚看戲。爲丈夫者。明知而縱之。其故何哉。甚至有婦女好見人者。反笑避人爲不大方。此必非貞靜之流。(願體集)

家無姣童。不惟省自己防閑。且免旁人議論。至僕妻乳婦妖豔者。切勿收雇。惟其不見不聞。可消無限妄念。無限禍端。(願體集)

妻雖賢。不可使與外事。僕雖能。不可使與內事。(醒世良言)

正家之道。當痛絕雜間女流。不可聽其私相出入。蓋此流多陰智。能揣婦人意。向且巧爲詞說。又能鼓動不妻。孥無識。未有人墮其術中者。故骨肉之離間。鄰里之忿爭。皆此流構之也。抑或甚焉。或爲賊之導。或爲奸之媒。其害有不可勝言者。明微君子。宜必有以待之矣。(劉畏所先生)

佃僕婦女等。有不令家長知。私於婦女小兒處借錢穀。願出重利者。皆是有心脫漏。必無還意。蓋家長不知。則不敢取索。終爲所負。爲家長者。宜常以此喻其家也。  
(袁君載先生)

人之於妻。宜防其蔽子之過。於後妻。宜防其誣子之過。

要自考品行高下。但思所親近者何如。人要豫卜子孫盛衰。但思所作爲者何等事。

家主不祥。莫大於行奴僕之謔言。奴僕不祥。莫大於傳家主之謔語。

契書官券宗圖家乘。與凡難得之物。莫求之書。宜置兩處固藏。倘失此而得彼也。

(胡氏家訓)

世俗有等婦人女子。不顧祖宗父母舅姑。夫兄弟之名節。恣肆已慾。見有外人。則竊笑偷視。媚態百出。見至親者。有一人在。則低眉歛容。嚴威儼恪。似有引刀割鼻投唾折足之風。噫。怪哉。吾宗婦女鑒之。毋效尤此也。(胡氏家訓)

廚竈坑廁。當分內外。男女不可混同。如僕隸下人。尤宜遠絕。西京有一周姓者。殊無分別。同室居。同廚食。而茅廁又同。大喪名節。(胡氏家訓)

家庭最易生煩惱。須思曰。占人倫。貧否相雜。或父子不皆賢。或兄弟不皆令。或妻妾悍暴。或媳婦忤逆。鮮有家盡無此患者。譬於人有瘡疾。梳贅雖甚可惡。未得決去。惟當寬懷處之。從容諭之。俟其自化。則胸中泰然矣。必欲事事爭其曲直。終無了日矣。人言居家久和本。於能忍。然知忍而不知處忍之法。其失尤多。蓋忍或有藏蓄之意。人之犯我。藏蓄而不發。不過一二次而已。積之既多。其發轉橫。不若隨而解之。不置胸次。曰此其不思耳。此其無知失誤耳。此其所見者小耳。此其利害。寧幾有何。不使之入。而據吾心。則雖日多犯我。可無徵色發聲。乃所謂善處忍者。每見骨肉失歡。有本至微。而至終不可解者。止由失歡之後。各自負氣。不肯相下。故耳。有能先下氣。與之趨事。與之話言。則彼此酬復。豈不漸於平時。 (由醇錄)

士君子居鄉。輿馬衣服。宜崇樸素。不惟惜福。且使貧者不致羞澀而難近。至婦女衣飾。惟務潔淨。尤不可異衆。 (範身集)

古人所重者。惟祭祀。觀夫子稱武周爲達孝。只舉其所制祭祀之禮言之。誠以子孫一點報本追遠之心。全藉祭祀以稍伸耳。故爲子孫者。逢時遇節。必當盡誠盡敬。以祭三代祖先。至祖考之生辰忌日。宜服素齋戒。思其生前所嗜者。備物之祭。



且必做聖人薦其時食之意。取一物之新者祭之。至於掃墓。春則當於清明之朝。冬則當於十月之朔。不可失時。若先代祖塋。房分已多。必設立祭田數畝。各房輪收輪值。方能永遠不廢。若無祭田。則必輪流值祭。各房出分以相助。但此法久則易弛。蓋房分中賢否貧富不齊。或有不肖者。應出分而吝付。或有貧乏者。欲出分而不能。以致值祭者有所推託。遂曠廢不舉。此必賴有一二賢子孫。不論分金有無。慨然勉力獨任。不使曠廢。則祖塋方可永保。蓋祭掃一廢。則墳上樹木必被墳佃偷竊。墳上隙地必被墳佃盜賣。久之此墳必漸至湮沒矣。至於墳上牆垣坍塌。必須協力修築。樹木殘缺。亦必協力補足。此皆爲子孫者最緊要之事。必不可怠緩者也。至於修葺宗祠。必當竭力爲之。不可推諉。

凡衆人有疾病。惟當延請名醫調治。必不可耳信巫師邪說。妄行禱賽。蓋死生有命。命當生不禱亦生。命當死雖禱亦死。何愚者昧於理。一味信禱。只圖料理禱事。反將醫藥丟在半邊。致耽誤其病。日深一日。多致不救。此誠可痛恨者也。試看眼前之禱者。其病果皆愈乎。抑不皆愈乎。必皆愈禱方爲有益。若不皆愈。則禱爲無益矣。既無益。何必爲其所惑耶。如必欲禱。何如將汝所欲禱之銀。以救人之難。或

濟人之急。行幾種善事。或可消災延算耳。

天生五穀以養人。不食則飢。缺乏則死。每見高門巨室。田連阡陌。粟積盈倉。視米穀如草芥。厨竈經年不到。聽僕婢孩媪。拋散作踐。略無禁忌。昔有一番鄰於大宅寺僧。常見溝中米飯流出。密用水淘淨。蒸曬一囤。不數年而大宅緣事暴貧。僧人即以此飯餉之。銜謝不已。後細詢知爲溝中物也。因嗟悔無及。屢見暴殄五穀之人。或罹飢寒困苦。甚遭水火雷霆。况農家三時力作。手足胼胝。昔人云。誰知盤中糗粒粒皆辛苦。我輩安逸而享之。豈可輕爲狼籍哉。(願體集)

奴僕得罪於我者。可恕。得罪於人者。不可恕。子孫得罪於人者。可恕。得罪於天者。不可恕。(長者言)

縉紳中往往有自己清勤謹厚。而父兄子弟奴僕。倚勢以多行不善。諸人之惡。卽是自己之惡。縉紳正不得辭其責也。(錢鍾中先生)

平時防不測。珠玉金銀。宜無定處。夜晚防不測。衣褲鞋襪。宜有常處。(願體集)

人家門戶。每晚重重下鎖。乃謹慎小心。未爲不善。然但知防賊而不知防火。設有火燭緊急之事。蹠匙鑰在手。驚惶錯亂。尙不能開。萬一失落。何從而出。愚以爲只

宜鎖前後總門。其內裏門戶。止緊門門。不必用鎖。其有鎖之處。必須帶鎚斧隨身。將鎖打落。始可脫身。(願體集)

日中須防白日闖門。宜隨手關閉。至晚間將睡。必須檢點前後門戶及窗格等。重閉好。並檢點天井內有長梯及竹竿木棒之類。俱宜放倒。至於厨下所用之刀。必須收藏。進去恐偷兒見之。反執之以傷主人。竈門前亂柴。必須掠開。若寒天烘爐。切勿放在床上。過夜恐防火燭。古有防火燭詩云。無人房內莫烘衣。衣帶常防著火垂。捲紙吃烟。恐紙灼。臨風剪燭。慮風吹。水缸息炭。方爲獲。木桶盛灰。總不宜。臨睡厨房須走遍。竈前柴火莫留遺。

凡沿街之房屋。不宜堆置物貨。必須用複壁柵板。庶可免偷兒挖壁之虞。晚間熄火而睡。固妙。然能急切取火之物。宜豫聚置一定處。所以便倉卒間取用。

王鳳洲正家箴曰。正人先正己。治家如治國。先須重祖宗。慎勿慢親族。竭力孝父母。小心敬伯叔。長幼必有序。伉儷在和睦。度量放寬宏。見識休局促。莫聽婦人言。兄弟傷骨肉。常存君子心。忠厚待鄉曲。義方訓子孫。寬恕御僮僕。諸物須儉用。凡事要知足。衣食務均平。財貨莫私蓄。閨門宜謹嚴。兒女當拘束。家法能整齊。自然

天賜福

子孫切不可置寵於他室。以玷祖宗。以傷身命。暮年尤不可。無子者聽。至使用人。切勿蓄俊僕豔婢。(胡氏家訓)

家具器用等物。如有朽壞。當即修補。如有散亡。當即追尋。切不可懶散。昔鄆城有張姓者。家遺器玩甚多。朽壞不知補葺。不識追尋。稍有遺者。又私鬻於人。甫過十年。與人素無者無異。俗語云。子孫不賢。家具罄然。(胡氏家訓)

屋破壁窄。當隨即修補。若一蹉跎。必致朽腐。缺壞愈甚。雖無穿破。亦宜時時整理。有孫姓者。屋破壁穿。只言俟明日孰知。一日復一日。甚至不可修補。俗云。時時勤整理。日日見維新。(胡氏家訓)

火燭尤宜謹慎。一或罹之。其害不小。晴時蓄水以備之。風夕警柝以巡之。(胡氏家訓)

盜賊至爲不仁。不可不謹。未暗先閉門。戶既暗。秉燭而各照之。若待賊去。閉門。遲矣。昔錢塘有一人家。遲閉門。戶被不良者潛入。伏匿牀下。罄其家財。俗云。凡事不宜遲。(胡氏家訓)

凡立家先用高大藩牆以絕火盜。室家之重全繫於此。古虞有一潘姓者。但高堂宇不謹。藩牆被不良者一火罄盡。但搬家財。又不先取契書官券。故田園多爲人所奪。轉目即貧。又慈水有馮姓者。不謹藩牆。一年而九被盜賊。家亦卽廢。子孫其鑒之。(胡氏家訓)

子孫當存忠厚。無學澆薄。賢者親之。奸者遠之。惡者避之。弱者莫欺之。其與賢者親。則德日進。而人爭敬之。與不賢者親。則德日薄。而人爭賤之。吾聞山陰有一人家。子弟不務讀書。日與鄰里奸邪蕩子飲酒遊行。嗜歌好色。又身爲伎劇。戲弄百端。不惟君子見鄙。而亦家業傾頽。無以聊生。遂與前遊行輩。戲劇徒結爲朋黨。黷妻子潛竊一族。瞞宗族。遍竊鄉邑。妻子知之。不先阻。宗族知之。不豫諫。寢成大禍。後一日。又往揚子江。見巨商大賈。船逕剽其人。盡奪其貨。事敗。累及妻子。宗族苦無紀極。所謂賊無種。隊相哄者是也。倘吾宗有此子孫。當急治之。一放寬。後患亦非輕矣。(胡氏家訓)

親沒衣衾棺槨歛葬之禮。必極其誠。勿使有後悔。又不可用酒肉以宴賓客。又不可混風水以暴屍棺。又不可變樂器以導輜車。凡醫案通書等。人子亦須涉獵。毋

爲庸師所悞（謂氏家訓）

夫婦爲人倫之始。在夫須和而有禮。在婦須順而能敬。果爲夫者調琴瑟之歡。有刑于之化。而夫剛能振。爲婦者守三從之道。孝翁姑。敬夫主。而婦道克盡。則家道自然昌矣。（願體集）

凡婦人品行全係乎夫主。夫主若能率之以正。朝夕以孝順翁姑。和睦妯娌。勤儉治家。寬和待下。等語諄諄勸諭之。自然漸漸感化。苟或爲夫者。己身不正。而又矚愛之畏懼之略。不爲之約束禁止。則其心毫無顧忌。而於一家之中。悖逆爭鬥。將有無所不至者矣。蓋婦人未嘗讀書明理。且心多私忌。稟性柔和者。猶不輕發。若稟性暴戾者。則幾微細事。輒起爭端。或因孩童之相爭起釁。或聞僮婢之傳語。生嫌入其門。而罵詈詬誶之聲。不絕於耳。豈非家之大不祥也哉。

凡家之所患。莫大乎牝雞司晨。婦之賢者。猶可若不賢之婦。而擅家政。則彼惟知厚其父母親戚。而於夫之父母親戚。視若路人。致令其夫不孝不友。斷絕宗親。而釀成一家之禍患。且其出入往來。毫無忌懼。將無窮醜行。亦自此起。寧不大可慮哉。

夫者。婦之所天。仰賴以終身者也。若輕慢其夫。不顧其衣食。叱咤其夫。妄自立門戶。非悍婦即淫蕩之婦也。(願體集)

凡婦女不得習爲華麗。耽於麴蘗。性務端莊靜一。寡言慎行。奉舅姑以孝。事丈夫以敬。待妯娌以和。接子孫以慈。愛凡有吉凶之事。務在謹內外。別尊卑。辨親疎。惟盡閨門之禮。不豫閨外之謀。易曰。男正位乎外。女正位乎內。男女正。天下之大義也。(王氏家訓)

家人雖多。由婦女。婦女隙。多出黠婢。婦勿聽婢語。男勿聽婦言。雍睦其可敦矣。主婦職在中饋。烹飪必親。米鹽必課。日守閨闈。躬親紡織。至老勿踰中門。下及侍女。亦同約束。如有恣性越禮。遊山看戲。燒香出露。體面即非士族家法。子孫必泣諫之。丈夫必痛遏之。(許氏家法)

凡收奴婢。必擇其樸實醇謹者爲上。勿徒取其乖巧才辨也。蓋樸實醇謹者。即無十分才幹。然必循規蹈矩。到後不至冒犯叛逆。可以長久使用。若乖巧才辨者。一時雖善於服役辨事。到後必搬弄是非。偷竊財物。甚至有酗酒殺潑爲非作歹。以連累其主。雖古人亦有使貪使詐者。然必有以善馭之方可。若自才而又有德。在

士林中尙難其人。豈易得之若輩者哉。若能得之大幸矣。

凡浮寄而無親族。轉鬻而事二主。曾經公門役過者。並不宜畜。(範家集)

袁氏世範云。奴僕天資多愚。作事乖舛。如頓放什物。必以邪爲正。若此之類。又性多忘。囑之以事。或不記憶。又性多執。不肯自認。不是。又性多躁。輕於應對。不識尊卑。所以主多叱咄。其爲不改。其言愈辨。顧主愈不能平。於是筆楚加之。或失手而至於死亡者有矣。凡爲家長者。有不如意。當云天資之愚如此。宜寬以處之。多加教誨。則爲僕者可以免罪。爲主者胸中亦大安樂。省事多矣。至於僮僕偷食。亦情之常。或亦主人主母不遺餘瀝。以致之耳。宜加體恤。不當扑責。若夫婦人性多褊刻。又不知古今道理。其所責備婢妾者。又非丈夫之比。凡爲家長者。宜於平昔常委曲開諭之。其間必有曉然者。

凡奴婢或犯事當懲治。須令人扑責。決不可拳打脚踢。暴怒之下。有失。切宜痛戒。旣已懲治。呼喚使令。我之顏色。便當如常。不可忿怒。不已使之離。(高忠憲公)一應僕婢。亦人子也。宜常恤其飢寒。節其勤苦。療其疾病。時其配偶。情通如父子。勢應如臂指。吾則廣吾人心。而彼自竭其情力矣。(許氏家法)



僕有才幹。固當任用。然聽信太過。則彼恃主恩寵。必有違法欺公之事。主人不可不察。

凡待奴婢。不可不寬。亦不可過寬。須要寬嚴得中。

閹人必宜諭以謙婉。勿使得罪於親友。

子弟僮僕。有與人相爭者。只可自行戒飭。決不可加怒別人。至若他家僮僕。遇我不恭。如坐不起。騎不下。稱謂無禮。彼與我原無主僕之分。不足較也。(願體集)

凡奴婢以膚受來訴者。直笑曰。我不曾眼見。有駕言毀罵主翁者。直笑曰。我不曾耳聞。則下人無所售其欺在我。亦不被激而起爭端矣。(沈文端公)

奴婢有過。主人一知之。即速宜發落。則彼亦即釋於心矣。若藏之胸中。不即發落。彼必恐懼而逃。致生後患。爲主者不可不知。

人家有體面。崖岸之說。大害事。家人惹事。直者置之。曲者治之而已。往往爲體面立崖岸。暗護其短。力直其事。此乃自傷體面。自毀崖岸也。長小人之志。生不測之禍。多由於此。(高忠憲公)

第十九章 治事

凡事須小心。寅畏子細體察。思量到人所思量不到處。防備到人所防備不到處。方得無事。

於天下之事。有可。否。則斷以至公。而勿牽於內顧偏聽之私。於天下之議。有從違。則開以誠心。而勿悞以陽開陰合之計。則庶乎德業盛大。表裏光明。中外遠邇。心悅誠服。

會做事的人。必先度事勢。有必可做之理。方去做。不然則謹守堂法（以上朱子）應酬時。有一大病。痛每於事前疎忽。事後檢點。檢點後。輒悔吝。問時慵懶。忙時急迫。急迫後。輒差錯。此其弊皆由於失先後著耳。肯把檢點心。放在事前。省得檢點。又省得悔吝。肯把急迫心。放在問時。省得差錯。又省得牽掛（呂叔簡先生）。

將事而能強。當事而能救。既事而能挽。此之謂達權。此之謂才。未事而知其來。始事而要其終。定事而知其變。此之謂長慮。此之謂識（周海門先生）。

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）。

凡人處事。只問道理如何。隨而應之。無往不中。攸往咸宜。若先有偏主。做來畢竟不是。(陳白沙先生)

無事如有事提防。方可免意外之變。有事如無事鎮定。方可消局中之危。(吉人遺錄)

欲事至不惑。須窮理。欲事至不懼。須養氣。欲物來不擾。須主敬。欲物來不欺。須存誠。(涂天相先生)

古語云。事到七八分。卽已。如張弓然。過滿則折。其在爭訟一端。尤不可十分做盡。事當利害關頭。死生界限。切須留神斟酌。斷不可逞一時英雄。極力擔承。致悔無及。

大嚼多噎。大走多蹶。

朱子嘗語陳同父曰。真正大英雄。都於戰戰兢兢。臨深履薄得之。若血氣粗豪。一點用不著也。

勿謂一念可欺也。須知有天地鬼神之鑒察。勿謂一言可輕也。須知有前後左右之竊聽。勿謂一事可忽也。須知有身家性命之關係。勿謂一時可逞也。須知有禍

福子孫之報應(邵二泉先生)

宋高宗云每日做得一件好事一年須有三百六十件。

事纔入手即當思其發落○先去私心而後可以治公事先平已見而後可以聽

人言○做事不求快心求安心立法不要人畏要人服○法立必行則法尊令出

不反則令重○馭下者苛虐固所不忍縱肆尤所不宜○鋤奸去佞要放他一條

去路○當斷不斷反受其亂○脫盡習氣便是個高人○無以小事動聲色○不

動氣事事好○未忙先做事至却閒○一件刻薄事做不得一句刻薄話說不得

一點刻薄念頭動不得○莫作心上過不去的事莫萌事上行不去的心○分外

之事一毫不可與○最無味者是管閑事○遇事貴有斷制辦事最要撇脫○英

氣最害事渾涵不露圭角最好○事來莫放事過莫追○事多莫怕○事以密成語

以洩敗○不可行的事口莫說不可說的事心莫萌○人前做得出的方可說人

前說得出的方可做○有益於人無損於己當樂為之有益於人稍損於己亦勉

為之有損於人無益於己決不可為徒益於己有損於人更不可為

救既敗之事如馭臨崖之馬再休輕策一鞭圖垂成之功如挽上灘之船切莫少

停○一○棹○庸○人○之○情○有○三○變○事○未○至○人○人○逞○說○事○已○至○人○人○避○難○事○已○過○人○人○居  
 功○不○見○機○必○至○取○辱○違○心○事○不○可○做○背○理○事○不○可○做○造○孽○事○不○可○做○害○人  
 事○不○可○做○凡○事○惟○適○中○可○久○料○無○事○必○有○事○怕○有○事○必○無○事○世○上○事○越○做  
 越○不○得○了○無○事○時○不○教○心○空○有○事○時○不○教○心○亂○憂○先○於○事○可○以○無○憂○事○至○而  
 憂○無○益○於○事○無○事○不○可○生○事○有○事○不○可○怕○事○常○有○小○不○快○事○乃○好○消○息○若○事  
 事○稱○心○即○有○大○不○稱○心○者○在○其○後○初○聞○得○事○來○便○手○忙○脚○亂○到○後○來○亦○只○如○此  
 何○須○忙○得

孟○超○然○曰○昔○歲○在○京○師○陳○文○恭○公○嘗○語○余○曰○吾○生○平○得○力○只○一○細○字○當○時○公○兼○冢  
 宰○於○案○牘○一○字○必○核○同○官○頗○有○以○為○瑣○碎○者○余○亦○附○和○其○說○今○思○之○公○自○言○得○力  
 不○妄○我○輩○俱○病○在○粗○耳

第二十章 交際

許○魯○齋○先○生○曰○凡○在○朝○儕○中○切○戒○自○滿○惟○虛○故○能○受○滿○則○無○所○容○人○不○我○告○則○止  
 於○此○爾○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

雖聞美德。但過謙者多詐。默爲懿行。然過默者藏奸。(書紳要語)

風波擾攘中。決無好步履。交際寒暄內。決無好人品。聖賢取人。寧拘無隨。寧落落毋容容也。(張侗初先生)

人若聞仁義道德之言。輒以爲迂腐而妄加非毀者。此自暴之下愚也。其後必遭殃禍。

凡觀人須先觀其平昔之於父母也。祖宗也。兄弟也。族戚也。朋友也。隣里鄉黨也。即其所重者所忽者。平心而細察之。則其肺肝如見矣。(願體集)

觀人者當略其小而觀其大。略其迹而察其心。方可識其人之真。人有稟性溫柔。不敢傷觸人。並未嘗見其有凶暴之行人。皆以爲好人。似宜邀天眷矣。乃家道日見衰微。且壽元或致不永者。此必其於家庭間不能孝友。且衷多貪鄙。惟思利己。損人或更有淫穢隱隱。貌是善而心實不善者也。人有稟性剛直。多致忤逆。人且恒見其有嚴厲之爲人。皆以爲兇人。似宜遭天譴矣。乃所爲不順利。而子孫反多昌盛者。此必其於家庭間。克敦孝友。且中懷公正。常思扶弱鋤強。或更有却色等隱德。外似惡而心實大善者也。蓋俗眼皆以皮相。而天眼則以骨相也。

激之而不怒者。非有大量必有深機。

人之深者有兩種。一曰深沈如納言自守。容人忍事。內裏分明外邊渾厚。不露圭角。不逞才華。此德之上者。一曰奸深。如閉口存心。機深挾詐。形迹詭秘。兩目斜抹。片語鋒鋒。此惡之尤者。切不可深沈君子與奸深並觀也。(願體集)

天下容有龍譚之小人。必無放肆之君子。丈夫行誼自孝。生淡於親。其餘無可求也。婦人仁孝。自耻心生。輕於耻。其餘無可求也。(陳揚龍先生)

待人當於有過中求無過。不當無過中求有過。

君子不專人以不堪。愧人以不知。傲人以不如。不疑人以不肖。

與多人默坐相對。使吾嚴重之風。與之反而相形。則彼躁妄之氣。不覺因而俱斂。

不必身爲善也。人有善而我揜揚之。這便是菩薩心。不必身爲惡也。人有惡而我誣罔之。這就是蛇蝎口。

聽人語言。務令暢遂。勿以己見。勿撓以他端。惟談及市井淫嫖者。則宜引古人

嘉言或舉自前正事以阻絕之勿令得竟其說使子弟備聞之

飛語無憑必稽其實一人母信尚審諸同自可疑更度其時勢一節可指必考

其生平君子慎無輕議人也(範身集)

毀我者誰向我毀人者是也。以我媚人者誰以人媚我者是也。

人之有恩可念不可忘。人之有仇可忘不可念。不

人未己知不可急求。其知人未己合不可急求。其合

交友最要審擇多識一人不如少識一人。若是賢友愈多愈好。只恐人才難得知

人實難耳。語云要作好人須尋好友。醉若酸那得甜。酒此真格言也。(高忠憲公)

王陽明先生客坐私祝曰。但願溫恭直諒之友來。此講學論道示以孝友謙和之

行德業相勸過失相規以教訓我子弟。使無陷於非僻。不願狂躁情慢之徒來。此

博奕飲酒長傲飾非導以奢淫之事。誘以貪黷之謀。冥頑無耻煽惑鼓動以益我

子弟之不肖。嗚呼。由前之說是謂良士。由後之說是謂兇人。我子弟苟遠良士而

近兇人是謂逆子。戒之戒之。將有遠行書此以戒子弟。并告夫士友之辱臨於斯

者請一覽教之。



人必當近君子遠小人蓋君子之言多長厚端謹此言先入於吾心到吾之臨事自然出於刻薄淺浮矣且如朝夕聞人尙氣好凌人之言吾亦將尙氣好凌人而不覺矣朝夕聞人遊蕩不事繩檢之言吾亦將遊蕩不事繩檢而不覺矣如此者非一端非大有定力者必不能免漸染之患也（袁君載先生）

明道先生曰富貴驕人固不善學問驕人害亦不細王陽明曰責善朋友之失然須忠告而善道之悉其忠愛致其婉曲使彼聞之而可從繹之而可改有所感而無所怒乃爲善耳若先暴白其過惡痛毀極詆使無所容彼將發其愧耻憤恨之心雖欲降以相從而勢有所不能是激之而使爲惡矣故凡許人之短攻發人之陰私以沽直者皆不可以言責善雖然我以是而施於人不可也人是以是而加諸我凡攻我之失者皆我師也安可不樂受而心感之乎某於道未有所得謬爲諸生相從於此每終夜以思惡且未免况於過乎人謂事師無犯無隱而遂謂師可諫非也諫師之道直不至於犯而婉不至於隱耳使吾而是也因得以明其是吾而非也因得以去其非蓋教學相長也諸生責善

當自吾始

王陽明曰君子之學務求在己而已毀譽榮辱之來非獨不以動其心且資之以爲切磋砥礪之地故君子無入而不自得正以其無入而非學也若聞譽而喜聞毀而戚則將皇皇於外惟日不足矣其何以爲君子

呂新吾曰觀朋聚集戲謔歡呼把臂拍肩躡足附耳只是耍愜懣親熱比黨阿徇纒說同心知己稍不稠濃便說淡薄這都是世俗態兒女情你看那有道交遊德業勤尔成就遇失責你文圖或說往古聖賢或論世間道理不出淫狎之言不訐他人長短不約無益閒遊不幹詭隨邪事較量起來那個是好友

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志問之力所能爲不可推諉

見人有得意事便當生歡喜心見人有失意事便當生憐憫心忌人之成樂人之敗河損於人何益於己徒自壞心術耳

兇猛之人狡狴之徒輕薄之子當一切遠絕之不可反齊彼以爲奸惡吾見世人有過兇狡者結爲朋黨逞其兇猛殺傷人衆以致覆滅祀有見儉薄者習媚效

輕恣情。縱慾淫。人妻女。以致家破人亡。否者。俱得以安全。俗云。平生不作虧心事。半夜敲門也不驚。吾子孫其諒之。(胡氏家訓)

凡有賓客。當盡迎。次奉承之禮。將至衣冠。忙迎之。登堂已坐。即獻茶。茶罷。叙寒煖。後又呼各子弟。莊肅見之。再獻茶。客欲別。又衣冠而送之。不可苟率。或具盤殮。俱當隨力而行。不可勉強。譬諸馬焉。不能千里。必欲行之。未見其不斃也。或茶飯或菜蔬。自是吾儒風味。彼美酒。羊堆盤。狼藉。乃口腹之所為。奚足貴哉。雖有時俗之議。切不可顧司馬溫公曰。果止梨栗。棗柿。餚止脯醢。菜羹。其言最確。宜取法焉。

(胡氏家訓)

無義之人。不得已而寵之。居外。和我色。內平吾心。庶幾不及於禍。(願體集)

人苟有一長。師之皆足以為身心之益。寬厚之人。吾師以養量。慎密之人。吾師以練識。謙恭善下之人。吾師以親師友。博物洽聞之人。吾師以廣見聞。慈惠之人。吾師以御下。儉約之人。吾師以居家。通變之人。吾師以生慧質。樸之人。吾師以藏拙。聰明才辨之人。吾師以應變。緘默寡言之人。吾師以存神。以此推之。何人非吾師。而又何在。不可取益乎。(徐帽雲先生)

大凡惠我者小恩。携我爲善者乃大恩。害我者非讐。引我爲不善者乃大讐。（唐宜之先生）

友先貧賤而後富貴。我當察其情。恐我欲親而友欲疎也。友先富貴而後貧賤。我當加其敬。恐友防我疎而我遂處其疎也。

人以詩文質我。批駁逕直固多。致嫌若一概從諛。又非古道。嘉者極力贊揚。謬者指其疵病。且嘉者逢人說項。謬者勿與人言。如此待人。自不我怨矣。（願體集）

人家子弟寧可終歲不讀書。不可一日近小人。（劉元城先生）

（賀文忠公）

取人。要知聖人取狂狷之。狂狷皆與世俗不相入。然可以入道。若憎惡此等人。便不是好消息。所與皆庸俗人。己未有不入於庸俗者。出而用世。便與小人相暱。與君子爲仇。最是大利害處。不可輕看。吾見天下人坐此病者甚多。此以知聖人是當世法眼。

不可專取人之才。當以忠信爲本。自古君子爲小人所惑。皆是取其才。小人未有

無才者(高忠憲公)

人之性行有所短則必有所長與之交遊當常念其不長顧其短方可與之久處

(長君載先生)

與剛直人居日聞法言久之自有益與善柔人居日聞諛言久之必有損故美昧

多生疾病藥石可以長年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為善

交

凡見人為友朋義舉地方公事切勿借利害兩端冷言誹語任意譏論蓋自已既見羣不為何忍假此阻撓帝圖掩飾有種人本無才德識見每憑祖父餘蔭豐衣足食萬事不問言以為女分守已實則如死灰稿木虛生人世況於人有害無利謂其罪也如鄉之賊聽亦不為過

人非理語不能止正則當以不答銷之

小人有不是處事過即絕口不言俾無所聞以發其怒○小人固當遠然亦不可類為仇敵君子固當親然亦不可曲為附會○如人難處迂人亦難處姦人詐而

好名其行。事語有似乎。吾子處迂人。執而不化。其決裂有甚於小人時。  
 強人以難行之事。吾心何安。污人以不善之名。吾心何忍。○諛人而使之不覺。此  
 好之尤者。所常急遠。○用人不宜刻。刻則思效者去。交友不宜濫。濫則貢諛者來。  
 ○說人所以不從。求人所以不與。○獨坐○遇沈沈不語之士。且莫輸心見。悻  
 自討苦。○畏友勝於嚴君。羣遊不如獨坐。○遇沈沈不語之士。且莫輸心見。悻  
 悻自好之人。應須防口。○以勢力交者。安得不終離。○順吾意而言者。小人也。宜  
 遠之。  
 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  
 一恕字。  
 謝上蔡七年去。一矜字。當恐不得去。薛文清公二十年治。一怒字。常患不能治。可  
 想見克己之難。可想見用力之專。  
 親戚往來。禮物既不可缺。又不可豐。直表忱而已。若圖炫耀。必致貧窮。何補。且  
 儉者美德也。又德之共也。人下不可不識。吾見有人圖一時之美。觀致終身之病。窘  
 誠為可笑。俗云一時能淺。幾幾度免求人。(胡氏家訓)

親舊老契切不可慢之乃根本之親也一慢之是慢祖宗若輩好忘舊根者非孝子慈孫(胡氏家訓)

朋友以我合者也不可有忽爭又不可有矜欺但存忠信以耐其交但互箴規以成其德但忘爾我以絕其私彼桃李一時豔風波當時起者君子鄙之昔雷陳管鮑范張王貢萬古垂名當取法焉(胡氏家訓)

隣里鄉黨以利為上不可有欺騙嫉妬之心大抵不和多起於財產當爾為爾我為我吾見有等人昧心以僭人產業瞞己以奪人財貨一旦訟與怨結家破人亡而所得不償所失者矣或有患難理宜救護母以彼不然而亦不然夫愛人者未有人不愛之也所謂恩讐分明非有道之言前人已道破矣子孫母以此言藉

口(胡氏家訓)

親友有所假貸如值有餘隨力助之可也設借不還賴索必至傷情小人所以見用者才也小人所以壞事者亦才也無才不能動人其動人之處則敗事之處

待小人宜寬防小人宜嚴○待君子易待小人難待有才之小人則尤難待有功

之小人則更難

待人有道不疑而已使人有心害我耶雖有疑不足以化其心使人無心害我邪

疑期已德內損人怨外生

朋友有不是處寧可十分責備他不可一點輕薄他

好便宜的不是與共財多狐疑者不可與共事

親戚當往來無間不可以貧而疎之貴而詔之今汝雖富貴安知後時不貧賤乎

今彼雖貧賤安知後時不富貴乎吾見世俗有等人見衣裳樓形貌驚黑者便

不認爲親戚見氣酸熏人羅綺爛然者雖不饜面則曰此我至戚我當待之舊肩

詔笑白端趨奉不惟親戚宗族亦有然者見富貴者不曰舍弟則曰家兄否者則

曰此我東家之老翁也甚曰非我族也噫如是之人誠爲可愧(胡氏家訓)

明心寶鑑曰與佞人交如雪入墨池雖融爲水其色愈污與正人居如炭入熏爐

雖化爲灰其香不滅

凡宗族親戚朋友須知有酌盈濟虛意思若必視彼所來爲善所往則市之道也

(顏莊其先生)



自謙則入。愈服。自誇則人必疑。我恭可以平人之怒。氣我貪必至。啟人之爭。端  
 陳白沙曰。情不可過。會不可數。抑情以止慢。疎會以增敬。終身守此。然後故舊可  
 保。又曰。朝廷大奸不可不攻。朋友小過不可不容。大奸必亂天下。攻小過則無  
 全人。故君子之於人。當於有過中求無過。不當於無過中求有過。  
 清白二字。可以律己。不可以繩人。律已必見許於君子。繩人將招恨於小人。○禮  
 禮廉恥。可以律己。不可以繩人。律已則寡過。繩人則寡合。  
 毋多受。小人私恩。受不可。隔。毋一犯。七君子公怒。犯不可救。○有緊要之事。不可  
 輕與人言。有緊要之札。不可輕落人手。○凡人無故。用情必有所為。○一字不可  
 輕與人。一言不可輕許人。一笑不可輕假人。○能善馭小人者。然後能為大人。○  
 小人之交易。合亦易。離君子之交。難合亦難離。○看天下無一個不好的人。胸次  
 方見其大。○論人之過。當原其心。不可繩其迹。取人之善。當據其迹。不可誅其心。  
 ○人有不及。可以情恕。非義相干。可以理清。○受人之託。更要忍耐。○不能受  
 言者。不可多與之言。此是善交法。○貧富之交。可以情諒。鮑子所以讓金。貴賤之  
 間。易以勢移。管寧所以割席。

第二十一章 處世

寒山問曰。世人輕我。騙我。誘我。欺我。笑我。妬我。辱我。害我。何如。拾得答曰。我惟有敬他。容他。讓他。耐他。隨他。避他。不理他。再過幾時。看他。

隨緣二字。極有意味。○凡事包容。覺有餘味。○一敬足以息百邪。一和足以消衆

戾。有耻者不辱人。處處思人之有耻。誰不如我。則辱人之意無自而生。

順之則喜。拂之則怒。惟婦人。孺子。為然大丈夫。當處茲不動。

常樂境而不能受。畢竟薄福之人。當苦境而反能甘。方是真修之士。

人有投我之所好。而以言誘我者。能察之無為其所誘。而至流於淫蕩。則智矣。人

有知我之所惡。而以言激我者。能察之無為其所激。而至於忿鬪。則明矣。（願體

集）

聞惡不可急噴。恐為譏。夫。忿。謂善不可就。觀恐引奸人進身。（勸戒全書）

言有三不可聽。昵利。恩不知大體。婦人之言也。貪小利。背大義。市人之言也。橫心

所奪。橫口所言不復知有禮。義兒人之言也。（願體集）

羅信南曰。人閱世稍深。知才智之難恃。則慕道。德知道之可變。則務矯飾。其操之而不敢捨也。生於市心。其市之而不即償也。又生倦心。故終以無成。

處富貴之地。要知貧賤人痛癢。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。要知局內人苦心。

天欲福人。必先以微管。傲之天欲殃人。必先以小喜。驕之我貴而人奉。此峨冠博帶耳。原非奉我。我胡爲喜。我賤而人侮。此布衣草履耳。原非侮我。我胡爲怒。

(勸戒全書)

今人每以刻薄之見待人。轉以忠厚之道望人。不知天下亦以忠厚之道望我。而轉以刻薄之見待我也。

孤自命不凡之慨。在己先有絕衆之意。而傲之。以高。然後衆有絕己之意。而償之。以

毀。古人已成之名。無益。○世態熱者。天機亡。

節) 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。(邵康

大若以榮華富貴與我。我便當以約已濟人答天。若只恃其榮華富貴。絕不想到約已濟人。天遂有怒我時候。天若以貧賤困厄與我。我當便以守正修節答天。若一味守正修節。絕不怨貧賤困厄。天終有憐我時候。

耳中常聞逆耳之言。心中常有拂逆之事。纔是進德修業的砥石。若言言悅耳。事事快心。便把此生埋在鴻毒中矣。（以上俱吉人遺錄）

母憂拂逆。母喜快心。母恃久安。母憚初難。

君子對青天而懼。聞雷震而不驚。履平地而恐。涉風波而不懼。（俱寶訓）

聖人不怨天。不尤人。心地多少灑落。自在。常人纔與人不合。即尤人。纔不得於事。即怨天。其心忿。伎勞擾。無一時寧泰。是豈安命順時之道。（古人遺錄）

暑中嘗默坐。澄心閉目。作水觀。久之。覺飢。髮洒洒。几案間似有爽氣。須臾觸事。前境頓失。故知一切境。惟心造。眞非妄語。

凡人爲善。不當望報。○嗜利徇名之子。見富貴之福。而不見富貴之禍。富貴之福有限。而富貴之禍無窮。有限者得其華。無窮者傷其實。孰擇焉。不交財帛。顯不出人心好歹。不遇造化。顯不出人品高低。

謙。聰明聖智。守之以愚。功被天下。守之以讓。勇猛蓋世。守之以怯。富有四海。守之以

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。（徐曄雲先生）

人若知進而不知退。知欲而不知足。必有困辱之累。悔吝之咎。（倪文節先生）

人有毀我者。我即十分有理。亦必有致此之由。我當痛自刻責。人有譽我者。人即十分確當。到底有些過情之稱。我當深自愧勵。（徐曄雲先生）

非分之福。無故之獲。非造物之釣餌。即人世之機阱。切須猛醒。（吉人寶訓）

剛強極多。至殺身破家。柔弱者。眼前雖不如意。久則有餘味。故老子曰。剛強者。死之徒。柔弱者。生之徒。（倪文節先生）

凡人病根大抵從傲來。人能先除傲字。衆善自生。

人有拂鬱。先用一忍字。後用一忘字。便是調和氣湯。

先學耐煩切莫使氣。性躁心粗。必非大器。

融得性情上偏私。便是一大學。問消得家庭內嫌隙。便是一大經綸。（勸戒書全）

內要伶俐外要癡。不聰明逞強。惹禍招災。

人試檢點一日之內事。親能竭力否。御下能體恤否。處兄弟能和美否。對妻孥能敬愛否。父友能遠。親就益否。出言能無違心否。行事能無悖理否。待人能無失禮否。如是件件體貼。庶不愧乎爲人。(徐嘯雲先生)

湯文正公曰。遇橫逆之來而不怒。遭變故之起而不驚。當非常之誘而不辨。可以任大事矣。○又曰。遇拂逆事。徵聲發色。皆爲鍛鍊琢磨之助。不可草草過去。○橫逆吾性之藥石。

凡日用之人。須擇淳謹端莊者。不可苟且。以取無窮之害。孟子曰。國人皆曰。賢然後察之。見賢焉。然後用之。此之謂也。(胡氏家訓)

處世讓一步爲高。退步卽進步的張本。待人寬一分是福。利人實利己的根基。待富貴人不難有禮。而難有體。待貧賤人不難有恩。而難有禮。(陳仲醇先生)

人之惡母太嚴。要思其堪受。教人以善。毋太過。當使其可從。(吉人遺錄)

君子不迫人於險。當人危急之時。操縱在我。只宜放寬一分。若扼之不已。鳥窮則無獸。窮則無。反噬之禍。將不可救。(願體集)

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。傅大士曰。驚著肚皮須忍辱。放開眉眼任從他。飢餓子每教人養喜神止菴子。每教人去殺機。一語真是書紳。

忍爲衆妙之門。當書忍字佩服。富者能忍保家。貧者能忍免辱。父子能忍孝。慈兄弟能忍義。篤朋友能忍情。長夫婦能忍和睦。忍時人皆恥笑。忍過人自愧服。張公藝九世同居。只以忍爲題目。(範身集)

忍亦有辨。畏勢貪利而忍者。不足爲忍。無可畏之勢。無可貪之利而忍者。是名爲忍也。故古語云。忍難忍處方爲忍。容可容人未是容。

或問夏原吉公量可學乎。公曰。我幼時有犯者。未嘗不怒。始忍於色。終忍於心。習久自熟。遇極難忍處亦處之如常。略不與較。何嘗不自學來。

美名不宜獨任。分些與人。可以遠害。全身辱名不可盡推。引些歸己。可以韜光養德。(法語箕彙)

人失禮於我。是人之過。非我之過也。我何必生怒。我失禮於人。則渠我之過。而非人之過矣。我安可不自責。

司馬溫公曰。誠實以啟人之信我。樂義以使人之親我。虛己以聽人之教我。恭己以取人之敬我。自檢以杜人之議我。自反以杜人之罪我。容忍以受人之欺我。勤儉以補人之侵我。量力以濟人之求我。盡心以報人之任我。恩宜終身永佩。怨宜過念卽忘。君子記恩不記仇。

富貴受貧賤人之禮。以爲甚當。殊不知彼乃幾費設處而來。卽一筮一絲。宜從厚速答。(願體集)

事係幽隱。要思回護他。著不得一點攻訐的念頭。人屬寒微。要思矜禮他。著不得一毫傲睨的氣象。(願體集)

徑路窄處。留一步與人行。滋味濃處。減三分讓人吃。(寶訓)  
凡爲人謀。須把人的事。直認爲自己事。且比自己。更要十分周到。方了得個忠字。

(徐峴雲先生)

與人相處。雖貴情投意合。亦不可狎昵太甚。笑語戲謔之際。必當有節。醉者自言我醒。醒者自言我醉。富者諱富。以貧諛之。則解頤。貧者諱貧。以貧刺之。則切齒。愚者必自居於靈。說他蠢。不啻殺父之仇。狡者亦復於是。吾謂之拂性。



名利皆不可好也。然好名者比之好利者差勝。好名則有所不爲。好利則無所不爲也。○結怨於人謂之種禍。捨善不爲謂之自賊。○存人悖出自作之愆。殺人殺相酬之道。○大凡存心正直者便是陰隱。○事事存順惜名節之心。○病全然後知無病之快事。來然後知無事之樂。故治病不如却病。完事不如省事。○病中之趣味不可不嘗。窮途之景况不可不歷。○我無是心而人疑之。於我何與。我無是事而人疑之。於我何慚。居心不淨。動輒疑人。人自無心。我徒煩擾。

氣盛便浸滿養。○胸中要有分曉。外面須存渾厚。○嫉惡如仇。須防激變。

進家制事。遭一番障礙。長一番練達。御人接物。容一番橫逆。增一番器度。

若或有人負欠。實係貧窮。非本心不願還者。必不可十分刻追。一則損德。一則招禍。

富貴之家。縱主人謙虛。而閭人多有驕悍之氣。士君子於此。可以無求。便宜少往。

視主人未必盡謙虛乎。故曰。寧令人怪其不來。毋令人厭其數至。(願體集)

囑託公門。所得無幾。况兩持之事。利害一。苟冤及良善。大傷陰陽。折損功名。短促壽算。故君子以戒關說。絕干求爲第一義。



愛人者人恒愛之。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。切不可結怨於人。結怨於人。譬如服毒。其毒日久必發。但有大小遲速之不同耳。人家祖宗受人欺侮。其子孫傳說不忘。乘時遣會。終須報之。彼我同然。出爾反爾。豈可不戒也。(高忠憲公)

凡待人接物。須是自家作主。切不可因人起見。如人薄我。我亦薄之。人慢我。我亦慢之。甚至人謗毀我。而我亦謗毀之。則與彼同一見識。有何差別。所謂悟人反被迷人轉也。須是彼薄我不薄。彼慢我不慢。彼謗毀我不謗毀。方不爲人所轉。而能轉人。(錢純中先生)

捉人打人。最爲惡事。最是險事。未必便至於死。但一捉一打。或其人不幸遭病死。或因別事死。便不能脫然無累。保身保家。戒此爲要。極不堪者。自有官法。自有公論。何苦自蹈危險耶。况自家人而外。鄉黨中與我平等。豈可以貴賤貧富強弱之故。妄凌辱人乎。

眼光落地。任螻蟻侵去屍骸也罷。如何生時。便蹉遼一毫不得。(俱高忠憲公)凡人正當盛氣。若遽阻他。反不投機。是增人之過也。待氣平時。方緩緩勸他。尙可

冀改。

治小人寬平自如。從容以處之。事已則絕口不言。則小人無所聞。以發其怒。（俱澹園醒語）

世間陷阱在在有之。要人惺惺耳。眼一少昧。足一少偏。心一少惑。則墮落其中。安能出哉。及其墮也。乃悔前日之所爲。晚矣。此君子貴乎知微。

與君子以情。與小人以貌。與平交以禮。與下人以恩。（焦淡園先生）

惡者莫與之爭。暴者莫與之抗。愚人善人。老人不可欺。

卅人相與。非面上即口中也。人之心固不能掩於面與口。而不可測者。則不盡於面與口也。故惟人心最可畏。最不可知。此天下之陷阱。而古今生死之衡也。予有一拙法。推之以至誠。施之以至厚。待之以至慎。遠是非。讓利害。則禽獸可骨肉而腹心矣。將令深者且傾心。險者可化德。而何陷阱之予及哉。不然。必予道之未盡也。（呂叔簡先生）

人不自重。而輕與人爭。往往取辱。非但親友等輩之間。即一切細人。亦不可輕易肆言動手。偷彼一時不遜。必受恥辱。縱使懲治在彼。無足輕重。在我已傷體面。

面訐人私。大非厚道。陰懷毒害。最懷忌心。

暗裏算人。算計是自己兒孫。空中造禍。造禍是本身罪孽。○要作長命人。莫作短命事。要作有後人。莫作無後事。

事前恐懼則。則免禍事後恐懼則。悔則改過。

謝事當謝於正盛之時。居身宜居於獨後之地。謹德宜謹於至微之事。說話務說於知音之人。○懲收斂。愈克拓。愈細密。愈廣大。愈深妙。愈高。○克己可以治怒。明理可以治懼。

不欺人。自不欺心始。

行事說話。先存心爲自己。想一想。再存心替人。想一想。乃是第一等學問。○圖未就之功。不如保已成之業。悔既往之失。不如防將來之非。

呂新吾曰。毀我之言。可聞毀我之人。不必問也。使我有此事也。彼雖不言。必有言。之者。我聞而改之。是又得一不受業之師也。使我無此事也。耶我雖不辨。必有辨。之者。若聞而怒之。是又得一不受言之過也。

南野歐陽先生德曰。自謂寬裕溫柔。焉知非優游怠忽。自謂後強剛毅。焉知非躁。

妄激作忿。戾近齊莊。瑣細近密察。矯似正流。似和毫釐不辨。離真愈遠。然非實致其精一之功。消其功利之萌。亦豈容以知見情識而能明辨之。

有一屬官。因聽先生講學。曰：此學甚好。只是簿書訟獄繁難。不得爲學。先生曰：我何嘗教爾離了簿書訟獄。懸空去講學。爾既有官司之事。便從官司的事上爲學。纔是真格物。如問一詞訟。不可因其應對無狀。起個怒心。不可因他言語圓轉。生個喜心。不可惡其囑託。加意治之。不可因其請求。屈意從之。不可因自己事務冗煩。隨着苟且斷之。不可因旁人讚毀羅織。隨人意思處之。這許多私意。只爾自知。須精細省察。克治。惟恐此心而一毫偏倚。枉人。是非。這便是格物致知。簿書訟獄之間。無非實學。若離了事物爲學。却是著空。(王陽明先生)

張文端公曰：鄉里間。荷擔負販。及傭工小人。切不可取其便宜。此種人所爭不過數文。我輩視之甚輕。而彼之含怒甚重。每有愚人。見省得一文。以爲得計。而不知此種人心。忿口神。所損實大也。待下我一等之人。言語辭氣。最爲緊要。此事甚不費錢。然彼人受之。同於實惠。只在精神福料得來。不可憚煩。易所謂勞謙是也。

昔人有煮飯。不嚼便噉。路不看便走。話不想便說。事不思便做。洵爲格言。予益之。

曰友不擇便交。氣不忍便動。財不審便取。衣不慎便脫。推而廣之。其義無窮。愛寄人家財物。是極無益事。萬一失落損壞。將如之何。故苟非義不可辭。斷勿輕諾。至煩寄家書。遠信不可推諉。到則交付的確。切勿耽擱羈遲。血氣之怒不可有理。義之怒不可無。願體集。

凡親友借用車馬器物。不可吝惜。若我向親友借用者。必須加意照顧。勿令損壞。萬一損壞。急爲修製完好。切勿朦朧掩飾送還。願體集。

凡見人行一善事。或其人志可。而資可進。皆須誘掖而成就之。或爲之獎借。或爲之白其誣。而分其謗。務使成就而後已。故仁人長者。必匡直而輔翼之。在一鄉可以回一鄉之元氣。在一國可以培一國之命脈。其功德最大。

凡與人共事。同功不難。同過爲難。君子寧身受惡名。不可使人有逸行。好潔已者。常不顧人。此天下之大惡。鬼神所不祐也。

聞謗不怒。雖讒罔薰天。若舉火焚空。終將自息。聞謗而怒。雖有心力辨。如春作蠶。繭自取纏綿。故曰止謗莫如無辨。又曰止謗莫如自修。袁了凡先生。良藥苦口。利於病。忠言逆耳。利於行。張子房。

人以厚道待人。正是自己占地步處故曰。寧令我容人。勿令人谷我。寧令人負我。毋令我負人。(衡門錄)

施而望報者不誠。貴而妄賤者不久。

持身不可太皎潔。一切污辱垢穢。要茹納得。與人不可太分明。一切賢愚好醜。要包容得。古語曰。水至清則無魚。人至察則無徒。若執拗刻薄者。必無福之人也。

對失意人。莫談得意事。處得意時。常想失意事。

輕諾常寡信。多藏必厚亡。富貴不可妬。貧賤不可欺。

勸君莫着一毫私。若着一毫私。終無人不知。勸君莫用半點術。若用半點術。終無人不知。(寶訓)

凡事肯吃虧。便是好人。凡事占便宜。便是惡人。蓋一則損己利人。一則損人利己也。

假貨欺人。使用假銀。乃極損德事。而假藥尤關係人性命。其損德更甚。

意外之虞最難免。惟時時收斂。更使子弟僮僕。人人謹慎。或可切。(範身集)  
晁文元公曰。不怕忿生。却貴懲速。懲勝忿。不轉禍爲福。



宮弼少時。人有罵之者。洋爲不聞。傍曰。罵汝。弼曰。恐罵他人。又曰。呼君姓名。豈罵他人。弼曰。吾聞之。其大慙。

鄰與親戚之輩。其言口如劍。防意如城。切不可傳說人之是非。私竊人之財物。又不可與人交。人之色。一或有之。終身抱恥。而必屏之。如參商矣。(胡氏家訓)

吾平素未嘗言不可行之事。亦未嘗有不可對人言之語。吾宗子孫。深當自警。倘遇不肖者。有不可言之事。不可對人言之語。切莫形諸紙筆。苟一形之。迹難泯滅。貽禍非輕。彼匿名書。誣人簡牘。尤不可爲。何也。人之爲人。要存忠厚。又已或破人之謗。不必與辨。(胡氏家訓)

子孫凡接人。凡處事。或經營。或仕宦。皆要小心。謙恭爲上。書云。謙受益。俗云。小心百事可做。大膽一事難成。又云。小心天下去。得大膽寸步難移者是也。更毋得遊花街柳巷。茶坊酒肆。以蕩其心。毋得聽市井之語。鄭衛之音。以亂其耳。(胡氏家訓)

無賴小人。倘有財米交關。一味拚命圖賴。跌詐。是其本心。此自我不幸處。我當養

氣權耐。使人曉諭。鋤其暴氣。切勿親自爭長競短。損威傷重。(陸清獻公)

目不睹非禮之色。耳不聽非禮之言。口不道非禮之事。足不踐非禮之地。(邵康

節)

犯而不校。最省事。○人能捐百萬錢嫁女。不能捐十萬錢教子。能盡一生之力求

利不肯贖半生之功。讀書學錫財貨。以媚權貴。不肯捨些微以濟貧乏。弗思甚矣。

○恩仇分明。兩無非有。道者之言也。無好人三字。非有德者之言也。○面諛之詞。

知之者未嘗不覺。後之說。衡之者常至刻骨。○人能守天理王法人情六字。則

一生無罪過。○人處世。當如我者。則愧憤日增。福祿但看不如我者。則怨尤自

息。○凡人處世。當以不勝之此。○崎嶇險阻。皆從人欲上生出來。若循天理

而行。在在皆如意。

必有容氣。乃必有心。乃必有力。乃必有一端之操。即勃然怒。一事之違。即忿然發。是無涵

養之力。灌漑之人也。

涉世應物。有以橫逆加我者。譬猶行草莽中。荆棘在衣。徐行緩解而已。彼荆棘亦

何足怒哉。如是則方寸不勞。而怨可釋。故古人言受橫逆者。如虛舟之撞我。又如

飄瓦之擊我。便能犯而不校。孟子說三自反。固是持身之法。亦是養性之方。蓋一味見人不是。則兄弟朋友妻子。以及僮僕雞犬。到處可憎。若每事自反。十分怒却減五分。真一帖清涼散也。(寶訓)

邵康節曰。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。

人之富貴。及有智力者。切不可恃之。以欺凌人。凡自恃其富貴者。其富貴必不久。自恃其智力者。其智力必終誦。且叢怨賈禍。爲害不淺。

陳幾亭曰。橫逆之來。不校自是度量。自反乃是工夫。若一味不校。而無自反之功。久之漸成頑鈍。故必如孟子之自反。而後可語顏子之不校也。

辱人以不堪。必反辱傷人。以己甚。必反傷。(法語彙)

愛人而人不愛。敬人而人不敬。君子必自反也。愛人而人即愛。敬人而人即敬。君子益加謹謹也。(涂天相先生)

古語云。做秀才如處子。要怕人。苟自恃其有護身符。輒橫行無忌。必有奇禍。若出入衙門。結交官府。以魚肉平民者。亦如之。至於刁寫詞狀。鬪合爭訟。其召禍更烈。

且多主絕嗣。如明蘇州黃鑑。父善舞文。起滅詞訟。鑑弱冠登進士。爲近侍。蘇人咸曰。父事刀筆。而子若此。天理何在。耶景泰間。寵眷特甚。及天順復位。待以舊恩。躋大理少卿。一日上御內閣。見案間一本角獨露。微風颺之。命取觀。乃鑑所進禁錮南宮疏。上嘆曰。鑑之奸至是耶。召至擲本示之。連自呼萬死。遂滅族。

人有小兒。須常戒約。莫令損折鄰家果木之屬。養牛羊鷄鶩之類。須常自守。莫令踐踏。損啄鄰里菜茹六種之類。(袁君載先生)

語云。僧房不可深入。蓋奸淫之僧。多藏婦女於密室。人若深入。而遇見之。必立盡其命。此亦遊行之當慎處。

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。

顧文端曰。半居無事。不見可喜。不見可嗔。不見可疑。不見可駭。行則行。往則往。坐則坐。臥則臥。即衆人與聖人何異。至遇富貴。鮮不爲之充詘矣。遇貧賤。鮮不爲之隕穫矣。遇造次。鮮不爲之擾亂矣。遇顛沛。鮮不爲之屈撓矣。然則富貴一關也。貧賤一關也。造次一關也。顛沛一關也。到此直令人肝胆具呈。手足盡露。有非聲音

笑貌所能勉強支吾者。故就源頭上看。必其無侈食之間。違仁。然後能於富貴貧賤。造次顛沛處之如一。就關頭上看。必其能於富貴貧賤。造次顛沛處之如一。然後算得無終食之間。違仁耳。

呂新吾曰。大其心。容天下之物。虛其心。受天下之善。平其心。論天下之事。潛其心。觀天下之理。定其心。應天下之變。

只一事不留心。便有一事不得其理。一物不留心。便有一物不得其所。

### 第二十二章 志節

有志氣者。不受人侮。有骨氣者。不受人憐。有血性者。不肯負人。有至性者。不肯欺人。

人之著述。多成於晚年。人之品行。多敗於晚節。○公門不可輕入。

做人不可有傲態。然不可無傲骨。有傲態。則起人憎厭。鄙賤。竊笑腹誹。有傲骨。則凡事不卑。污苟賤。人品斯正。(陸清獻公)

士君子能咬斷菜根。而後無不可爲之事。能視富貴如浮雲。而後無不可處之遇。○未經臨財。而曰一毫不取。可信爲廉乎。未遇一事。而曰一念無私。可信爲公乎。

人情薄似秋雲。多鄙吝而少慷慨。卽好親好眷。一年中只好望一朝。多只二朝。太多雖至親而亦不親矣。此情須識得透。方不受人冷淡。陸清獻公

獨立不懼。是問善氣概。○化繁雜處。纔得閒。纔見手段。兩疾風狂時。立得定。乃

見脚眼。○士子喜聞謔言。問必不進。縉紳喜聞諛言。晚節必不終。

氣節二字。是士君子立身之大端。然却根無欲來。人有欲則不剛。而遇事頽然矣。

徐囑

出處是士人之大節。一步不可錯。取與亦士人之大節。一毫不可苟。○自己無骨。

一身肉都是人家的。如何站立得住。○陽氣發處。金石亦透。精神一到。何事不成。

○富莫富於當知足。貴莫貴於不求人。貧莫貧於無才能。賤莫賤於無氣骨。

湯文正公曰。學者於義利之界。要一刀兩斷。天下有大於生死者乎。認得生死。如

且暮更有何事憂戀。○又曰。人生爲利切而言之。不過怕餓死。乞兒猶有志氣。人

試於不義之財。一毫不取。看餓死不餓死。

### 第二十三章 理財

司馬溫公曰。樊重字君雲。世善農稼。好貨殖。重性溫厚。有法度。三世共財。子孫朝

夕禮敬。常若公家。其經營產業物。無所棄。課役童隸。各得其宜。故能上下戮力。財利歲倍。乃至開廣田土三百餘頃。其所起廬舍。皆重堂高閣。陂渠灌注。又池魚牧畜。有求必給。嘗欲作器物。先種梓漆。時人嗤之。然積以歲月。皆得其用。向之笑者。咸求假焉。資卒巨萬。而賑贍宗族。恩加鄉閭。外孫何氏兄弟爭財。重恥之。以田二頃解其忿。訟縣中。稱美。推爲三老年八十餘終。其素所假貸人間數百萬。遺令焚削文契。債家聞者皆慚。爭往償之。諸子從敕。竟不肯受。

凡買人之物。置人之產。當隨其值而與之。切不可猛懷欺騙之心。其物也。其產也。天下人之公共者也。豈獨爲汝牛根哉。日昔李德裕平泉莊。石季倫金谷園。將欲傳諸萬世。孰知瞬目間。已屬他人。今又不知更歷幾主。(胡氏家訓)

農事切不可緩。一失之。闔家拘終歲之飢。當因地之宜。種蒔五穀。又當豫備旱潦。及時耕種。古人晝爾于茅。宵爾索綯。爲此故也。且古人百物不嫌早之言。尤宜記之。(胡氏家訓)

若賣田供吃著。則日往月來。決無生財之道。豈有回贖之期。若賣田做生意。則日趁月活。豈有積聚之財。亦決無贖回之理。不如固守此田。雖利息有限。終覺穩當。

若爲兒女定親做親賣田。雖是正經。亦覺以門面虛費。而受實禍。不知何時可得回贖。好不徬徨。若做歹事賣田。做使費。則玷辱祖宗。納諸罟獲。陷阱斷無回贖之理矣。可不警省。除非爲父母喪葬。萬不得已耳。然賣時當思贖計。斷不可杜絕。設一旦輕賣輕經。日後無所賴恃。不得了生。大可慨惜。總要忍守淡泊。以勿賣爲上。  
(陸清獻公)

凡貨物出入。以及打米篩米量米等。用人勿濫。必擇其人。平素信實。  
(陸清獻公)  
寫票支貨。非不便宜。未免過取濫用。日久算帳。不覺驟積多金。豈不肉痛悶心。何如發銀見買。必竟惜費。或亦少省些。未必非作家之一助云。  
(陸清獻公)

帳目須記明白。如視諸掌。宛然如昨。此亦成家緊要處。  
(陸清獻公)

吾家素業。儒不可務外業。即不能讀書。則當力耕。遊手好閑。非佳子弟也。吾見東吳有一人家。富敵王愷。止二子。遊手好閑。不過十年。而無立錫地。西蜀有一人家。貧同范萊。兼生四子。各專一業。一人讀書。一人力耕。一人學醫。一人賣酒。不五年。家資巨富。我非欲子孫學此雜藝。故爲此言。與其不讀書。好遊閒。不若此也。  
(胡氏家訓)



子孫欲有所學。當慎路頭。路頭一差。將來何補。昔閩城有一人。生二子。最貧。一子苦讀書。一子習木工。讀書者交皆才子。衣皆儒衣。安處一室。而風雪不愁。習木工者。件皆操斧輩。衣皆短衣。寒日趨工役。無間寒暑。不惟其妻有愧。而身亦自愧。曰。吾與兄。父母同生。同長。而所交所衣。所享者。亦皆轉爲彼有。噫。習善則善。習惡則惡。如此。鑿事經書。而見之所交。所衣。所享者。亦皆轉爲彼有。噫。習善則善。習惡則惡。如此。孟子云。術不可不慎。不其法乎。胡氏家訓。

居鄉要地。隨時種蔬菜。或桃梅。或橙柿。兼種諸竹。及瓜蒞。扁豆。蘿蔔。韭菜之類。此即生財之途。荒之策。不謂寸花休要種。讓於富貴家。取樂焉。陸清獻公。修補舊衣。或衣鞋。雨天替換。陸清獻公。

男女刻薄者。如不長壽。且必無子。然惟婦人刻薄。極做得出。若男子刻薄。或有悔心。陸清獻公。

凡人子於父在時。固當專心讀書。然於世務。亦不可不知。如錢糧數目。要無上中下鄉。逐年每畝糧米銀若干。白糧銀應若干。折糧田每畝應若干。白銀區圖中人。要接待有禮。不幸或自富家。便可井井料理。若茫然不知。無論被外人欺侮。即兄

弟伯叔亦視此如贅瘤。僕隸下人亦視爾如儿上肉矣。可不猛省。陸清獻公凡大丈夫若逐日在家庭動用間。量柴頭數米粒。號定升合。使其妻孥無所措手足。此等人必無出息。陸清獻公。

四戒彙纂曰。人生終日營營。皆爲衣食之計。不能一日不需財也。故聖人不禁人取利。唯教人思義。農桑者衣食之源。勤儉者治家之本。耕讀者分內之事。經營者生理之常。公平者積福之基。知足者不貪爲寶。盡在己之力。不敢好逸而惡勞。存撙節之心。務期量入以爲出。循自然之命。不得損人而利己。求財有道而不可邪謀。得之有命而不可奸奪者也。俗人不知此理。以爲習巧者富之計。用詐者富之術。不由正道。刻薄營私。犯國法而不畏。干天怒而不懼。喪良心而不顧。害平人而不恤。敗人紀而不問。當其得利時。未嘗不喜其術之工也。轉盼之間。或消耗冷退。化爲烏有。或驕奢浪費。蕩然無餘。或天災人禍。而害且莫測。則亦何益之有哉。金邊有戈。天邊有刀。故君子利毋苟取。見利防害。所以安身而立命也。

張九韶曰。幸生太平之世。無兵禍。又幸一家骨肉不至飢寒。又幸榻無病人。獄無囚人。非清福乎。此真可謂知足者矣。若中懷奢望。好貨無厭。有盈筭之帛。而心如

憂寒也。有充室之金。而心如憂飢也。即使其有銅山之富。太倉之粟。田園遍鄉邑。猶不能滿其欲。日夜焦勞。算無遺策。只爲一點貪心。造出無端罪惡。一旦無常。而田園事頃。徒供兒女之爭。金寶千箱。終作街坊之市。亦可哀矣。夫室可以避風雨。衣可以禦寒冷。食可以療飢餓。人生足矣。人其厚於積德。而無務厚於積貨也。顏壯其曰。居官之人。業自詩書禮樂中來。豈不知廉潔足尙。第習見夫營官還債。餽遇薦拔。非此不行。初猶染指而積。久日滋。性情已爲芬羶所中矣。且人心爲厭。至百金則思千金。至千金則思萬金。蓋實爲錢癖焉。大都爲子孫計耳。不知多少癡豪子弟。而滅門多少清白窮寒。而發跡矧福祿有數。多得不義之財。留債與子孫償。非所云福也。

張橫渠先生曰。奸利二字所指甚廣。凡非本分中事。卽奸利也。如私鹽私鑄。鑛人踰人捉癡舞文。是奸利之事也。大凡瞞心昧已。欺天罔上。從奸謀中得來者。皆奸利也。夫利所以養人者也。一人旣生命。中卽有應得衣祿。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。世間騃漢吸西風。此言其近道矣。

石徂徠曰。李氏揚州人。其夫貿易爲業。常戒之曰。無易良雜。若取不義之財。快一時之意。撫其子曰。宜以此子爲念。勿令留餘殃也。

無易良雜。不以假物作。置昧心欺人。皆不義也。

交財一事最難。雖至親好友亦須明白。寤可後來相讓。不可起初含糊。俗語云。先明後不爭。至言也。

顧涇陽曰。利字尋到本源處是義。究到末流處是害。故以義爲主。利在其中矣。以利爲主。害在其中矣。

人存戒心。方有此分曉。見利忘義者。不知戒也。

三星子曰。老子曰。知足者富。又曰。罪莫大於可欲。禍莫大於不知足。又曰。甚愛必大費。多藏必厚亡。知足不辱。知止不殆。可以長久。墨子曰。非無足財也。無足心也。此皆先賢格言。臨財可以爲法。

衣不過蔽體。衣千金之裘者。猶以爲不足。不知鶉衣糲袍者。固自若也。食不過充腸。羅萬錢之食者。猶以爲不足。不知簞食瓢飲者。固自樂也。室不過蔽風雨。峻宇雕牆者。猶以爲不足。不知蓬戶。甕牖者。固自安也。器不過適用。玉杯象箸。猶以爲

不足。不知污尊杯飲者。固自適也。

陳幾亭曰。諺稱富人爲財主。言其主持財帛也。祖父傳業。雖不可廢。然須約已。周人當捨處。雖多弗吝。不當捨處。雖少不妄。能守若斯。是名財主。曰慳曰吝。是名財奴。

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。一毫不拔。供浪耗。一擲千金。惟儉以持躬。澤以及衆。方爲達觀之道。

唐翼修曰。生財有道。聖人治國平天下。亦必以理財爲要務。況生民日用飲食。非財不行。其所以爲戒者。戒其非分之取也。戒其見利忘義也。戒其貪得無厭。陷溺於中而不知返也。戒其奸謀詐僞。昧著良心。損人以利己也。故貧賤之求財。先在擇術之慎。不可因貧而窩賭。誘人子弟也。不可貪口腹。而椎牛鬻狗也。不可爲媿爲保。而誑語造非。令人財物落空。致人官訟也。不可因商賈貿易。串假僞之物。以誑人也。爲寒士者。不可武斷鄉曲。出入公門。而平地生波也。厠身官衙。司刑名錢穀之役者。不可營私舞弊。遇善良善也。不可誘官輿波。生事擾民也。不可得財枉法。令人冤無伸雪也。不可借事生釁。勒索不已也。爲平民者。不可詐力相欺。佔人

便宜以爲得計也。不可拖欠錢糧。反咎官長之徵比也。不可借貸不還。反恨財東。以圖脫騙也。此貧賤者所以戒財也。

富貴者於財一在知足。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。蔬粥不飽者。舉目皆是。以此自反於心。不惟知足。且應感慨好義矣。一在明理。我雖積財如山。身後不能帶去。惟因財所造之孽。反種種隨吾身也。一在知子孫貧賤有命。我雖積多財以與之。彼若不能担受。不數年而敗去矣。知此三者。慎毋爭利而傷手足。天倫也。毋因利而令親戚朋友。情誼垂絕也。毋因人借貸押典。而取過則之息也。毋因交易而斗斛權衡。入重出輕也。毋慳吝太過。而令諸禮盡廢也。毋淡泊太過。而令婢僕怨恨也。此富貴者見利思義。亦所以戒財也。中等之家。不致飢寒迫身。不致因富造孽。亦不能倚勢作奸。農工商賈。務本業。求天然之利。取本分之財。凡事量入爲出。毋爭虛體面。而多開費。此中等之家。理財即所以戒財也。

貧君載曰。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。其存心私刻者。專圖利己。買物賣物。異其尺稱。借出收歸。異其斗斛。輕重

大小之間得利幾何。而喪失本心。幽暗之中。鬼神在焉。未有不遭天譴者也。古人之富厚。雖由於智識勤苦而得。然亦有命存焉。乃欲以狡詐求之。如米攙水。鹽加灰。漆串油之類。僥倖獲利。欣然以爲得計。不知造物隨即以他事取去。終不久享。所謂徒造孽也。何益之有哉。

輕財足以聚人。律已足以服人。量寬足以得人。身先足以率人。多積陰德。諸福自至。這一般利。是取之於天。盡力農事。加倍收穫。這一般利。是取之於地。善教子孫。後嗣昌盛。這一般利。是取之於人。諸如此利。俱不用文約。不費資本。不定分數。不用追討。不傷和氣。不取怨惡。不招詞訟。不致坑陷。不怕花費。却正大光明。傳得久遠。

置產者吃虧三分。便享用十分。徵租者少收一合。便多積幾年。（徐勿齋先生）  
一日一錢。千日千錢。繩鋸木斷。水滴石穿。

不憚重息稱貸。非流蕩無知。卽豫懷不償之念。慎之。

富貴之後。坐食而無生理。家計日貧。人勸之躬耕。則云不耐勞苦。勸之生理。則云苦乏資本。細微經紀。力可勉爲。乃不屑爲。以爲有玷家聲。未幾貧困至極。下流汚

行無不爲焉。何向者無玷家聲之事。乃不屑爲。而後日大玷家聲之事。竟甘爲之也。(耕讀堂雜錄)

天下之物。有新有故。屋久而頽。衣久而敝。臧獲牛馬。服役久老而且死。獨田之爲。雖千百年常新。即農力不勤。土敝產薄。一經糞溉。則新矣。或荒蕪草宅。一經墾闢。則新矣。多興陂池。則枯者可以使之潤。勤藝茶蓼。則瘠者可以使之肥。亘古及今。無有朽蠹頽壞之慮。是洵可寶也。(恆產瑣言)

予與友人陸子洵。若談及謀生之計。陸子曰。予閱世故多矣。典質貿易。權子母。斷無久而不弊之理。我雖乍獲厚利。終必化爲子虛。惟田產房屋二者。可以持久。田產二者較之。房舍又不如田產。何以言之。房屋乃向人索租錢。長短不一。易有爭較之事。佃戶秋穀登場。心先完田主之租。而後分給私債。受其所本有。而非索其所無。與者受者皆吾不慮。且力田皆愚民。與市廛商賈之倏健者不同。以此思之。房產殆不知也。予至今有味乎。陸子之言。

今人家子弟鮮衣怒馬。恒舞酣歌。一裘之費。動至數十金。一席之費。動至數金。不思吾鄉十餘年來。穀賤。竭十餘石穀。不足供一筵。竭用石餘穀。不足供一衣。安知



農家作苦終年。猶體塗足。豈易得此百石。況且水旱不時。一年收穫不能其諸來年。以如玉如珠之物而賤價糶之。以供一裘一席之費。豈不深可懼哉。古人有言。惟土物愛厥心。故子弟不可不令其目擊田家之苦。開倉糶穀時。當令保持籌使稍有知覺。當不忍於浪擲。奈何深居簡出。但知飽食煖衣。絕不念物力之可惜。而泥沙委之。戩天下貨財所積。則時時有水火盜賊之憂。珍異之物。尤易招尤。速禍草野之人。有十金之積。而不能高枕而臥。獨有田產不憂水火。不憂盜賊。雖有強暴之人。不能竟奪尺寸。雖有萬鈞之力。亦不能負之。而趨千頃萬頃。可值萬金之產。不勞一人守護。卽有兵燹離亂。背井去鄉。事定歸來。室廬畜聚。一無可問。獨此一塊土。張姓者仍屬張。李姓者仍屬李。芟夷墾闢。仍爲殷實之家。嗚呼。舉天下之物。不足比其堅固。其可不思所以保之哉。

田產出息最微。較之商賈。不及三四。然月計不足。歲計有餘。歲計不足。世計有餘。嘗見人家子弟。厭田產之生息微。而緩羨貿易之生息速。而饒至鬻產。以從事斷未有不全家蕩費也。無論愚弱者。不能行。卽聰明強幹者。亦行之而必敗。人思取財於人。不若取財於天地。予見放債收息者。三年五年。得其息如其所出。

之數其人已曉曉有詞矣。不然則怨於心。德於色。浸假而並沒其本。間有酷貧之士。得數十金。可暫行於一時。稍裕則不能矣。惟田地則不然。薄植之而薄收。厚培之而厚報。或四季而三收。或一歲而再種。中田以種稻麥。旁畦餘隴。以植蔬菽。衣棉之類。有尺寸之壤。則必有輜銖之入。故曰。地不愛寶。此言最有味。始而養其祖父。既而養其子孫。無德色。無倦容。無竭歡。盡忠之願。有日新月盛之美。受之者無愧怍。享之者無他虞。雖多方以取。而無罔利之咎。不勞心力。不受人忍疾。田產不可鬻。而世之鬻產者。比比而然。聰明者亦多爲之。其根源本在債負。債負之來。由於用度不經。不知量入爲出。至舉息既多。計無所不出。不得不鬻累世之產。故用度不經者。債負之由也。債負者。田產之由也。鬻產者。飢寒由之也。欲除鬻產之根。則有陸梭山量入爲出之法。始無舉債之事。若一歲所入。止給一歲之用。一遇水旱。鬻產不可保矣。

古人之意。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。此外則有賭博狎邪侈靡。其爲敗壞者。無論者更有因婚嫁而鬻業者。夫有男女。則必有婚嫁。只當以豐年之所積。量力治裝。奈何鬻累世仰事俯育之

具以供一時之華美。豈既婚嫁後遂可不食而飽。不衣而溫乎。

處承平之日。行量入爲出之法。自不致狼狽困頓。而爲鬻產之事。惟一遇兵燹。水旱則必逃亡。逃亡則田必荒蕪。此時賦稅必多而且急。數端相因而至。有田之家。其爲苦累較常人更甚。此時輕棄賤鬻以圖免追呼。必至之勢也。然天下亂離日少。太平日多。及其平定。則產業既鬻於人。向時富厚之子。今無立錫矣。此時當大有忍力。咬定牙根。平時少有積蓄。或鬻衣服。或鬻簪珥。藉以完糧。打疊精神。招佃闢墾。凡百費用。盡從吝嗇。千辛萬苦。以保守先業。大約不過一二年。過此凶險。仍可耕耘收穫。不失爲殷實之家。譬如熬過隆冬嚴寒。春明一到。仍是柳媚花明矣。此際全看力量。

大約人家子弟。最不當以經理田產爲俗事鄙事。而避此名。亦不當以爲故事。而襲此名。細思此等事。較之持鉢求人。奔走嗷嗷。孰得孰失。孰貴孰賤哉。禮云。臨財母苟得。誠以財爲人之所重。而取舍之間。乃一生品行攸關。故人之臨財。必須揆之以義。義所應得者。雖多不必辭。義所不應得者。雖能少不可受。惟於此一毫不苟。方是正人君子。

有財善貴用。須要約己。周人當捨處雖多勿吝。不當捨處雖少勿受。方是用財之道。(願體集)

凡人壞品敗名。錢財佔了八分。

凡借人財物。必當如期速還。此即在至親骨肉。亦必不可爽信。若一爽信。不惟壞品。且下次必無應手矣。

凡交易取財未盡。及贖產不會取契。宜卽催討杜絕。不可憑恃人情契密。不爲之防。

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。

董望峰嗜利箴云。堪笑世人皆逐利。利心一重命還輕。囊中子母親於母。袖裏家兒勝似兒。厚德因之甘薄行。廉操爲此盡污名。營求使盡千般計。死去何能帶一文。

世人身居富貴。常因謀置產業。費盡心力者。曰吾以貽子孫耳。不思古人說得好。兒孫自有兒孫福。莫爲兒孫作馬牛。又曰。子孫不如我。要他做甚麼。子孫勝似我。要他做甚麼。此皆十分透澈語。彼爲子孫計者。勞心勞力。圖方圓佔便宜。甚至謀

人之業。奪人之產。乃身歿未寒。讎家羣起而報復。子孫反受其殃。卒致業不能保。是不惟爲子孫作馬牛。并爲子孫作蛇蝎。是以產業爲冤孽也。抑有因謀產害人。而致構患亡身者。且爲自身作蛇蝎矣。

田宜多置。屋宜少造。若徒事屋宇奢華。不置田以圖生息。爲養生之計。便非善作家之人。立見其敗也。至於置田宜整塊。不宜零星。致有奔走收米之勞。價宜從貴。不宜求賤。非徒以濟賣產者不得已之急也。便貴則原主無找絕取贖之心。（願體集）

置買田產。界限要分明。價值宜平允。不可乘人之急。故濡遲以抑勒其價。亦不可利人之產。務圖謀以強勉其售。蓋交易貴平。處心宜厚。當思興替無常。今日棄產之人。卽前時置產之人。或卽其子孫也。

凡置田買宅者。有五不買。何爲五不買。老年之父。孀居之母。有不才子。不能管教。或少孤子。蠢愚子。不識好歹。而聽信奸人撥置。所鬻之值。十不償一者。不買。已絕之產。未有著落。相持之產。未經判斷者。不買。墳塋中之房屋。木石與先賢祠廟。不買。與勢相爭。自知不敵。因此以來投獻者。不買。累世之鄰。非十分輸心欲賣。萬不

得己者不買。此則五不買。而就中惟欺人孤兒寡婦。與侵及泉下者。爲尤甚。凡置產。爲子孫長久之計者。宜致審於斯焉。（沈龍江先生）  
至富莫起屋。至貧莫棄田。

### 第二十四章 閒適

透得名利關。便是小歇處。（謝上蔡先生）

凡是名利之場。退步便安穩。只管向前便危險。事勢定是如此。（朱子）

蘇東坡題臨臯亭曰。東坡居士。睡足飯飽。倚於几上。白雲左繞。清江右迴。重門洞開。林樹齊入。當是時。若有思而無所思。以受萬物之備。

唐子西曰。山靜似太古。日長如小年。予家深山之中。每春夏之交。蒼苔盈階。落花滿徑。門無剗啄。松影參差。禽聲上下。午睡初足。旋汲山泉。拾松枝。煮苦茗。啜之。隨意讀周易國風。左氏傳。離騷。太史公書。及陶杜詩。韓蘇文數篇。從容飛山徑。撫松竹。與麕犢共偃息。於長林豐草間。坐弄流泉。漱齒濯足。既歸竹牕下。則山妻稚子。作符籙供麥飯。欣然一飽。弄筆牕間。隨大小作數十字。展所藏法帖筆跡。盡卷縱觀之。興到則吟小詩。或草玉露一兩段。再烹苦茗一杯。出步溪邊。邂逅園翁溪友。

問桑麻。說稊稂。量晴校雨。探節數時。相與劇談一晌。歸而倚杖柴門之下。而夕陽在山。紫綠萬狀。變幻頃刻。恍可入目。牛背笛聲。兩兩來歸。而月印前溪矣。昧子西此句。可謂妙絕。然此句妙矣。識其始者蓋少。彼牽黃臂蒼。馳獵於聲利之場者。但見滾滾馬頭塵。匆匆駒隙影耳。烏知此句之妙哉。人能真知此妙。則東坡所謂無事此靜坐。一日是兩日。若活七十年。便是百四十所得不已多乎。羅大經。

閒居事業。與達官無異。靜聖賢書。如對君父。觀史如觀公案。觀小說如觀優伶。觀詩如聽歌曲。○修竹名香。清福已具。如無福者。定生他想。若有福者。佐以讀書。○焚香試茶。洗硯鼓琴。校書候月。聽雨澆花。高臥勸方。緩行負暄。釣魚對畫。漱泉支杖。禮佛嘗酒。宴坐翻經。看山臨帖。倚竹皆一人。獨享之樂。○清閒一日。便受用一日。奔忙一日。便虛度一日。○月影穿階。雪片飛簾。此光景不可不賞。瓶花窈窕。盆石精瑩。此品物不可不畜。松徑曉巖。竹塢幽爽。此境界不可不遊。活火烹茗。淡水吹羹。此風味不可不識。韻士談詩。名人講道。此儕侶不可不接。林村鳥喚。野曠鹿奔。此品彙不可不講。古籍展几。奇書置筆。此工夫不可不盡。○室中有十客。瓶花韻客。焦桐談客。劍俠客。石雋客。硯方正客。香臭味客。鐵如意禪客。竹雅客。枕直率。

客茶。清客。置我於其中。作主人。○詠寒暑晦明。可作時令記。詠山川郡國。可作風土諸詠。窮通離合。可作逸史。詠百物變態。可作鳥獸蟲魚疏。

釋惠洪曰。余居鍾山最久。超然山水間。夢亦成趣。嘗乘佳月。登上方。深入定林。夜臥松下石上。四更自寶公塔路還。妙合齋月。澄虛幌。淨几兀然。童僕憇寢再鼾。凭前檻。無所見。時有流鶯穿戶。牖風霜浩然。松聲滿院。作詩曰。雨道東南月色清。意行深入碧蘿層。露眠不管牛羊踐。我是鍾山無事僧。

宋虎曰。長松怪石。去墟落不下一二十里。緣磴涉水於草樹間。左右兩三家相望。鷄犬之聲相聞。竹籬茅舍。燕處其中。蘭菊藝之。臨水多種梅花。霜月春風。日有餘思。兒童婢僕。皆布衣草屨。以給薪水。案無雜書。莊周太元黃庭楞嚴圓覺。數部而已。杖藜躡履。往來川谷。聽流水。看激湍。鑿澄潭。陟危嶠。探幽壑。升高峯。可不謂至樂者乎。

程羽文曰。門內有徑。徑欲曲。徑轉有屏。屏欲小。屏進有階。階欲平。階畔有花。花欲鮮。花外有牆。牆欲低。牆內有松。松欲古。松底有石。石欲怪。石面有亭。亭欲樸。亭後有竹。竹欲疎。竹盡有室。室欲幽。室旁有路。路欲分。路合有橋。橋欲平。橋邊有樹。樹



欲高。樹陰有草。草欲青。草上有溼。溼欲細。溼引有泉。泉欲瀑。泉上有山。山欲深。山下有屋。屋欲方。屋角有圓。圓欲寬。圓中有鶴。鶴欲舞。

陳繼儒曰。香令人幽。石令人雋。琴令人寂。茶令人爽。竹令人冷。月令人清。棋令人閒。杖令人輕。水令人澹。雪令人曠。劍令人壯。蒲團令人靜。花令人韻。金石鼎彝令人古。

張貴勝與友人書曰。余以丙寅夏月抱疴閒居。曾柬友曰。溽暑灼人。大地如爐。病軀當如此。燔似炙。全賴青蘋之末。一少澆之。忽得熏風和暢。洗却炎威。頓覺神清骨爽。尤可喜者。家無一客。胸無一事。但見清香繞砌。秋色盈庭。清茶可以解渴。濁酒可以消愁。香不佳而有烟。可馨。花不飄而有色。可娛。短琴高掛。而無絃。殘編久束。而塵滿四壁。蕭然八牕。洞開坐倦。無聊則企脚北牖。忽覺好睡。恁爾烈焰燒天。似不減於清涼臺飛雪矣。少焉月上疎簾。又添出一種幽况。因朗吟袁中郎句云。世情貧自少。歲月病偏多。倚闌看明月。盈盈上石坡。此實因病得閒之一樂也。○又曰。甚矣天不負人也。人可負天哉。假若一年中食物。則按時而生。花卉則應期而發。他如和風霽月。勝水名山。無不畢備。以供人之賞玩。務須忙裏偷閒。苦中尋

樂。或小分附賓朋之末。或杖頭挈知己之儔。散步遣興。隨寓而安。母失良辰。有幸  
佳會。倘居常兀坐。閒極無聊。則聽簷前啼鳥數聲。亦足當鼓吹四部。撫几上瓶花  
幾種。尤堪寓物外品題。

無名氏精閒安樂詞。清清詩韻。琴聲。金莖露。玉壺冰。清風水面。皓月天心。芝蘭爲  
契合。松柏是同盟。幽館竹床紙帳。小牕黃卷青燈。老菊一枝霜後。操寒梅數點雪  
中真。

閒閒性逸。情寬倚竹枕。坐蒲團。無些混擾。有甚摧殘。功名非我願。富貴任渠攀。醉  
臥綠茵一榻。覺來紅日三竿。散淡逍遙忘歲月。是非榮辱不相關。

安安心廣體胖。無妄念。勿迂談。飲不致醉。食不加餐。步能行穩。地事不用機關。但  
守百餘忍字。全無半點愁煩。寤寐不驚忘嗜慾。何須採藥煉金丹。

樂樂朝耕暮學。處林邱。勝臺閣。翠柳黃鸝。青松白鶴。棋子任縱橫。觥籌且交錯。訪  
風月於濂溪。散襟懷乎伊洛。詩翁琴友不時來。共歌共舞還共酌。

鄭瑄曰。山湖之佳。無如清曉。春時常乘月至館。景生殘夜。水映岑樓。而翠黛臨階。  
飲流衣袂。鶯聲鳥韻。催起闌然。披衣步林中。則曙光薄戶。明霞射几。輕風微散。海

旭乍來。見沿隄春草霏霏。明媚如織。遠岫頭潤出沐。長江浩滌無涯。嵐光晴氣舒卷不一。大是奇觀。

林洪清淨齋銘曰。半間星。六尺地。雖不莊嚴。却也精緻。蒲作團。布作被。日間可坐。夜間可睡。燈一盞。香一炷。石磬數聲。木魚幾擊。龜管關門。嘗閉。好人放參。惡人迴避。髮不剃。肉不忌。道人心腸。儒家服製。上無師。下無弟。不傳衣鉢。不立文字。不參禪。不說偈。但無妄想。亦無妄意。不貪榮。不貪利。無罣碍。無拘係。了清淨緣。作解脫對。閒便來。忙便去。省閒非。省閒氣也。非菴也。非寺。在家出家。在世出世。即此上乘。即此三昧。日復日。歲復歲。畢在還生。任我後裔。

鄭道曰。山深幽境。真趣頗多。當殘春初夏之時。入步林巒。松竹交映。遐觀遠眺。曲徑瀟幽。野花隱隱生香。而氣味恬淡。非若檀麝之濃。山禽關關弄舌。而清韻閒雅。非若笙簧之巧。此皆造化機緘。娛目悅心。靜賞無厭。時抱焦桐。向松陰石上。撫一二雅調。蕭然景會。此身即是畫中人物。遠聽山邨茅屋。傍午鷄鳴。伐木丁丁。樵歌相答。經邱辱壑。更出世外幾層。此景無競無爭。足力所到何地。非我廬哉。

無名氏大夢詞曰。孤衾獨擁。睡思轉濃。夢見登科第。聖恩優寵。霎時間官居極品。

父母裹封。錦衣歸故里。拜瞻邱隴。須臾驚醒。依然紙帳枕焦桐。只有窗外殘蟬掛。古松世人碌碌。都在夢中。也夢爲寒士。也夢做莊農。也夢陶朱富。也夢范丹窮。也夢見文章顯達。也夢見商賈經營。也夢見位登臺鼎。也夢見職掌元戎。悲歡與離合。壽夭與窮通。到頭來都付與啞喉晨鷄。汪汪曉鐘。方信道父母與夫妻。兒孫和兄弟。也都是夢裏來。相共縱然紫衣與腰金。出擁花驄。也都是南柯一夢成。何用和著二喬。入紅魚水。同連理。也都是夢。遠巫山十二峰。急忙忙。西復東。亂叢叢。辱與榮。虛飄飄。一齊化作五更風。百年渾被夢半籠。夢醒人何在。只落得後來做夢的話。遺踪。賢愚大夢古今同。說甚麼來儀鳳。說甚麼入雲龍。說甚麼三王業。說甚麼五霸功。說甚麼蘇秦口辯。說甚麼項羽英雄。醒眼看。都是些醉漢扶筇。我這裏却睡魔驅臥蟲。靈光炯炯。睜開巨眼。運雙瞳。看破了本來面。看破了自在容。看破了紅塵滾滾。看破了世態匆匆。看破了鬼神機妙。看破了天地始終。只見五蘊皆空。一性縱橫。這其間方免得人笑。道咱在夢中說夢。大家都在黃梁。夢難道是我這裏惺惺。他懵懂。必須鑿破乾坤縫。方信區區奪化工。

夜者日之餘。雨者晴之餘。冬者歲之餘。當此三餘人事。稍與疏闊。吾可一意問學。

何也。良宵燕坐。篝燈煖茗。萬籟俱寂。鍊鐘時聞。富此情景。封編簡而忘疲。徹衾枕而不御一樂也。至於風雨蔽途。掩關却掃。絕人往還。圖史滿前。隨興抽檢。滌潑在耳。簷花拂視。即此幽寂。二樂也。又若空林歲晏。微霰密雪。枯條振風。寒禽號野。一室擁爐。茗香酒熟。陳編諷誦。宛對良友。顧此景象。三樂也。

湯文正公曰。心中無一物。其大浩然無涯。又曰。人心貴乎光明潔淨。

見美女時。作虎狼看。見黃金時。作糞土看。這個中間。享了多少清福。讓他說話。我只閉口。讓他指點。我只袖手。這個中間。省了多少閒氣。我或加恩。不求他報。他或有怒。不與他較。這個中間。寬了多少懷抱。忍不過時。著力再忍。受不得處。耐心且受。這個中間。除了多少煩惱。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。收得放心。戒得忿怒。薄得世味。遠得嗜慾。這個中間。養了多少精神。既不作俑。亦不好事。既不損人。亦不利己。這個中間。消了多少災厄。(吉人遺鐸)

無事靜坐。隨意檢書。遇喜隨筆。是亦快事。或時臨法帖。學幾行真草字。亦是樂事。

(陸清獻公)

## 第二十五章 衛生

象山要語曰。精神不運則愚。血脈不運則病。

有間明道先生神仙之說。有諸曰。白日飛昇之類。則未之見。若言居山林間。保形鍊氣。以延年益壽。則有之。譬如一爐火。置之風中。則易過。置之密室。則難過。有此理也。

薛文清公曰。人素羸瘠。乃能兢兢業業。凡酒色傷生之事。皆不敢爲。可以延壽。強壯者恃其強壯。恣意傷生。則禍可立待。豈非命雖在天。而立命在己歟。

人祿以無病無事爲福。究而論之。病不可多耳。亦不能無事不可多耳。亦不可無固。有因無病則流於縱肆。無事則狃於怠荒者矣。時有病則知所儆戒。或有事則有所操持。保身保家。未必不自有病有事中來。未可概以無病無事爲福也。

昔人論致壽之道。曰慈。曰儉。曰和。曰靜。人能慈心於物。不爲一切害人之事。即一言有損於人。亦不輕發。推之戒殺生。以惜物命。慎剪伐。以養天和。無論冥報不爽。即胸中一段吉祥愷悌之氣。自然災沴不干。可以長齡矣。人生福享。皆有分數。惜福之人。福常有餘。暴殄之人。易至罄竭。老氏以儉爲寶。不止財用當儉。一切事常

思節蓄省約之義。方有餘地。(聽訓齋語)

林英引年致仕。身如壯者。或問何術致此。對曰。但生平不會煩惱。明日無飯吃亦不憂。事至則遣之。適然不甯胸中。

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)

文中子曰。能尊生。雖富貴不以養傷身。雖貧賤不以利累形。

陳山人逍遙說曰。治亂動也。賢否道也。壽夭數也。遇不遇時也。世有才智不相上下。而所遇頓殊。覽此足以自慰。

東坡居士曰。自今日已往。不過一爵一肉。有尊客盛饌。則三之。可損可不增。有召我者。預以此告之。主人不從而過。是乃止。一曰安分以養福。二曰寬胃以養氣。三曰省費以養財。

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。毋強。九也。覓高明親友。講開懷出世之談。十也。

病有十不治。縱慾恣淫。不自珍重。一也。窘苦拘囚。無瀟灑趣。二也。怨天尤人。廣生懊惱。三也。今日預愁明日。一年常計百年。四也。室人噪聒。耳目盡成荆棘。五也。聽信師誣。禱賽廣行。殺戮以重孽緣。六也。寢興不適。飲食無度。七也。諱疾忌醫。使虛實寒熱妄投。八也。多服湯藥。蕩滌脾胃。元氣漸耗。九也。以死爲苦。與六親眷屬。常生難割難捨之想。十也。(以上俱白香山養生語)

人之斲喪。非止色慾。即如耳聽目神。勞視費力。憂愁忿怒。思慮之過甚。言語之過多。悉爲斲喪之端。皆宜有節。(願禮集)

程明道先生曰。吾受氣甚薄。因厚爲保生。至三十而浸盛。四十五十而後完。今生七十二年矣。較其筋骨於盛年。無損矣。若人待老而保生。是猶貧而後蓄積。雖勤亦無補矣。文潞公曰。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。



唐柳公度年八十九。有強力。人間其術。曰五生。平未嘗以脾胃熟生物。煖冷物。以元氣佐喜怒。

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。

人之壽命。主乎精氣。猶燈之有油。魚之有水。油枯燈滅。水竭魚亡。奈何愚夫。戀色亡身。以此爲樂。豈知精竭。命卽難保。至士子讀書辛苦。更宜節慾。蓋勞心而不節慾。則火動。火動則腎水日耗。水耗而火熾。則肺金受傷。旋變爲癆。癆必至天亡。可不痛哉。

精神不用則廢。廢則疲。疲則不足。用則振。振則生。生則足。人不可妄役精神。滋沒世無稱之悔。

易言不節之嗟。無所怨咎。言語不節則傷氣。思慮不節則損神。飲酒不節則亂性。縱慾不節則傷生。大抵人能有節。則世間無事不可爲。不節則事事不可爲。

攝生之道。大忌曠怒。○朝打坐。暮打坐。腹中常忍三分餓。○常默。元氣不傷。少思。慧燭內光。不怒。百神和暢。不惱。心地清涼。不求。無媚。無詔。不執。可圓。可方。不貪。便。

是富貴。不荀無懼公堂。○安心是藥別無方。○治有病不若治於無病。治身病不若治此心病。請他人醫治不如自己醫治。○已病治病病難去。未病治病病不生。○有病不治常得中醫。

三殮適當其時不必服藥。一覺直睡到曉。何須坐功。

傷生之事不一而足。而好色者必死。○日腹不節致疾之因。念慮不止。殺身之本。

○爽口味多終作病。快心事過反爲殃。○美味多生疾病。藥石何以延年。○縱酒色是殺身軀的利刃。弄術數乃禍子孫的毒藥。

神完精足則能酣睡。東坡詩。主人勸我洗足眠。倒床不復聞鐘鼓。明朝門外泥一尺。始悟三更雨。如許放翁詩。放翁不管人間事。睡味無窮似蜜甜。予性不耐久臥。亦是福壽古人處。

山谷題玉京軒詩云。但使心閑自難老。真見道之言。

老年欲得胸懷豪暢。乃回思過去。預計將來。哀樂過情。拘苦憂迫。豈是葆性引年之道。易曰。日昃之離。不鼓缶而歌。則大耋之嗟。凶。三復斯爻。可悟養生之理。朱文公尊生格言。飽食當肉。不淫當齋。緩步當車。無災當福。戒酒後話。忌飯後曠。

大飢不大食。大渴不大飲。多精神爲富。少嗜欲爲貴。服藥十朝。不如獨宿一宵。飲酒百斛。不如飽餐一粥。節食以去病。寡慾以延年。

可歎者一文錢如性命。自己性命反看得不值一文錢。○治生莫若節用。養生莫若寡慾。

賀陽亨曰。白飯細嚼。嚼致糜爛。咽之滋心液。腹味無窮。益亦無窮。

讀書作事無不如此。呂新吾呻吟語云。飯休不嚼便噎。話休不想便說。可以參觀也。

遵生箋曰。人心思火則體熱。思水則體寒。怒則髮豎。驚則汗滴。懼則肉顫。愧則面赤。悲則淚出。慌則心跳。氣則麻痺。言酸則垂涎。言臭則吐唾。言喜則笑。言哀則哭。笑則貌妍。哭則貌媿。又若日有所見。夜必夢擾。日有所思。夜必譫語。夢交則泄精。氣怒則發狂。此皆因心而生者也。人可於靈君使令一刻不在絳宮。以統百屬乎。病從心生。咎皆自取。此卽聖賢內省不疚。養心莫善於寡欲之義。

少色慾以養精。少言語以養氣。少思慮以養神。○慎寒暑節飲食。除煩惱。惜精神。調血氣。遠幃幕。務清靜。尋歡樂。○飢乃加餐。蔬食美於珍味。倦然後臥。草舖勝似。

重稠。○雷七分正經以度生。雷三分癡默以防死。○口如啞。心如愚。目如瞽。耳如聾。人能如此。即可保得長生。○靜中所得最多。動時所損不少。○獨寢不觸慾。養精也。獨居不交言。養氣也。獨行不著礙。養神也。獨室不愧衾。養德也。益州父老曰。凡欲身之無病。必須先正其心。使心不亂。求心不狂。思不貪嗜。慾不著。迷惑則心先無病矣。心若無病。則五臟六腑雖有病。不難療矣。北宮子曰。衣其短褐。有貉狐之溫。進其茂菽。有稻粱之味。庇其蓬室。若廣廈之蔭。乘其華輅。若文軒之飾。終身怡然。不知其爲貧也。稽叔夜云。服藥求汗。或有勿獲愧情。一發盎然流溢。是皆情發於中。而形於外也。因知喜怒哀樂。寧小傷人。故心不撓者。神不疲。神不疲。則氣不亂。氣不亂。則身泰壽延矣。

節錄鄭陶齋中外衛生要旨。一、食物必以能養身者爲準。二、食物必須從緩咀嚼。令逐漸入胃而易化。三、咀嚼食物。須令口津足以潤之。四、硬物有傷齒牙。慎勿輕於咬嚼。五、極冷極熱之食物。均損齒牙。不可遽食。六、齒牙須常洗刷潔淨。七、味辣食物。易耗口津。不宜多食。八、嚼樹膠等物。尤耗口津。急宜自戒。九、嗜烟者。身既疲。

弱尤。被人憎。宜早戒絕。十、飲各種之酒。則令體內流質與織質不能合法而行。尤宜猛省。

一、生物腐爛有定例。所以合用食物。間有弊處。如飯饅頭等發霉後。斷不可食。二、含糖之流質發酵後。則變爲酒。或酒後。心含醇毒。切戒入口。三天生供飲之物。如淨水與牛乳等。俱甚益人。堪以解渴。四、酒醇爲醉性毒質。飲之足害五官四肢。切勿輕嘗。五、飲酒少許。已伏危險。久之即可成癮。甚有輒受害而致死者。盍早自禁。六、凡食物不可和酒。以取味變可口。蓋酒調食物。不但易於成癮。即畏酒害而曾自禁絕者。亦易令復原。故宜防微。

一、水果壓出之汁。略待六小時。或更片時。則汁中糖質變爲酒醇。飲之最易成癮。二、酒性能移易人性。如變聰明者爲愚蠢。誠謹者爲輕浮。是皆足爲殷鑒。三、果汁之佳。以葡萄蘋果爲最適人口。而無害。因其內含糖質。足以養人。惟變爲酒醇。則反足爲害。四、家釀各酒。大半用發酵法。變成酒醇。均足爲害。五、最淡之酒。亦必含醇若干。令人最易成癮。彼昧然者。謂酒淡無妨。則誤甚。六、製饅頭亦有發酵物。惟蒸與烘時。醇經透熟。醇則全散。食之益人。特未熟透。則食難消化耳。七、食穀類製

成之酒。實皆誤人。初時尙無大病。久則害深。八、或謂穀類家釀。與沽酒。異似不妨飲。然穀非發酵不能成酒。既發酵必皆含醇。其亦知醇即爲毒質耶。九、穀發酵則成酒。酒發酵則成醋酸。人食物雖可得其酸味。適口無患。然不如檸檬與橘類之酸。較爲有益。十、凡物已發酵。則性質改變。率多含醇。然熬煮水果成糕。雖亦發酵。決不成醇。故人皆可食。惟物變壞則不可食。十一、西人喜嚼煙餅。既增人厭。實亦害身。蓋煙中含一種毒性油質。西名尼古低尼。嚼時其實爲口津消化。收和入血。則全體均被殃。十二、烟之害人。紙烟爲最。孩童甚於成人。彼血氣未定。如吸紙烟。則肌肉變弱。而其生不暢。害莫大矣。故他種毒物。閒或入藥治品。病從不用烟者。因烟難治一病。而適足增劇耳。

大抵消化功用。有作有息。與他體同。如作而不息。則其力易乏。而不能行其應行之度。故衛生者宜昧此理。並將以下十則。詳細體察焉。一、食物應令逐一消化。二、食物必求易消化者。三、食物不宜過多。四、食須有定時。俾消化之功得休息。五、食物入胃。尙未化盡。不可多飲水。或茶等流質。六、食物有害腸胃者。如未熟之果類。切勿漫食。七、烟葉害口津與胃汁。當自禁絕。八、酒醇有碍脾胃消化之力。則

不可飲。九酒能惹胃之內膜而損壞其汁。兼令食物變硬。消化尤難。十阿片與嗎啡等。均爲醉性毒質。稍服數次。即可成癮。

一鼻中聞有惡臭。即知爲已壞之空氣。而不宜吸。二自己或他人呼吸。俱足令空氣變壞。不宜吸受。三居人過多。此屋不可久處。必設有通風等妙法。方可。四臥房不可過小小。則空氣出入較少。而損人。尤宜有通風妙法。五人在屋內。空氣變壞。原不自知。若從外入。則立覺氣濁。故於慣居住屋。必勤開窗戶。以進潔淨之氣。用此法。乃可免弊。六凡斷流納污之水。必洩放穢氣。須知遠避。七凡近房屋處。不可有腐爛之動植物質。洩氣映人。八凡陰溝積穢處。或坑廁等地。必散惡臭。決不可吸。九酒醇烟氣。令人口易生惡臭。故宜自戒。十呼吸便利。胸膈間。在能任意漲縮。若衣服束帶過緊。則不免傷氣。十一徧身衣服。宜以兩肩相任。故下體所穿者。不可用帶圍紮。而復拖曳。以碍呼吸。十二凡人或立或坐或行。勿使胸膈不舒。致呼吸空氣有不足。

一人必慎心以吸淨氣。又必屢次用力呼氣。令血將空氣提淨。二凡足以阻碍心房之流動。或混亂養身之各物料。斷不可用。三每日宜按時行動。即因事操勞過

慶亦可免心力之苦。四、如心思覺勞則須睡臥養息。五、每日用麻絲或粗布等物力擦周身皮膚亦能助血流通。六、嗜酒者易令司血流之腦氣筋麻木不仁。漸致血漲過多。血管放大而難復原。故不宜飲。

一、食肉須適可而止。乃能養身。肌肉亦能堅壯。二、全身肌肉須勤自操練。自渾身可保無病。三、常操練肌肉。則血脈流通。可省心思而增氣力。四、操練肌肉時。不可用盡全力。致令力乏。五、各種操練肌肉之法。均不可過限。過限則無益有損。六、肌肉行動一日。必須歇息一日。以補養之。若久於用力工作。則養息時亦須久也。七、凡孩童坐立動作。睡臥等態度。審視其有不適處。即碍肌肉之行動與生長。而衣服亦然。所宜防範。八、孩童無論坐臥何處。體必端正。勿斜。九、孩童行路時。其體態宜文雅可愛。宜可涵養神氣。十、凡體操各法。不但令孩童練身有力。並可使舉止端方。故學堂內更當備泰西體操專書及各器具。十一、孩童體操外。仍宜用法玩耍。務令肌肉無所患病。十二、以上各法。如均無險患。凡男孩俱宜常習。十三、凡女孩操練。他無要法。惟拋球騎馬跳繩等事。頗可勤習益身。十四、凡人工作須多用兩肩向前之肌肉。操練則應多用兩肩向後之肌肉。十五、人如嗜酒。令與病吸肉。



變爲油質。故宜懷酒戒。十六人不可吸鴉片與阿片等。烟係醉毒之質。易令肌肉變軟。且減其運動力量。

一。凡飲食物內含石灰質者。足增益人骨。二。孩童骨尚未堅。不可使任重過甚。及其餘壓力。三。欲骨生長合法。須常操練。以待應有之健力。四。腳骨列成拱形。原可藉其力以任全體之重。便於奔走。然鞋太小。而指被擠緊。則難長足。纏足之俗。受害尤甚。五。脅骨外圍腰際。衣服不可過緊。緊即有碍呼吸。惟將下衣用帶以掛兩肩。勿令緊束。脅骨則害免。六。凡人無論行立。俱要端正。若肩聳頭低。久則骨亦改變。而難直立矣。七。人無論寫字及一切工作。不可使兩肩題判高低。似此因易令脊骨成左右彎轉形也。八。凡骨受傷或筋節任力過大。遽難復原。數日內須靜養。勿動。至全愈爲度。

皮膚之微孔甚多。能出體內廢料。亦能收體外各質。故其微孔。常以開通爲要。因皮膚包裹全體。各處應令柔軟。能漲縮。不可令皮膚之極細器具。擠壓受害。從上各說。可得皮膚衛生之理。約得十三款。一。皮膚務須揩擦潔淨。使易放出體內廢料。二。應操練身體氣力。便血在皮膚內。合法行動。三。皮膚須日日擦摩。助血流通。

俾其中之油變成血液。以滋潤皮膚。令能柔軟。四、房屋如有冷風吹入處。受則血離皮膚微孔閉塞。必設法以免其害。五、凡用手取各毒質。勿令黏著皮膚。破壞處。因易收入爲害。六、人凡體弱無力。均不可用冷水洗浴。後熱其體不能復。則有險患。七、髮須堅壯無病。然必常梳洗潔淨。或刷理整齊。如能剪其端尖。足令堅壯。而無病。八、頭皮除常梳洗外。應仍勤揩抹。以遂養髮之氣。不必用膏油及生髮藥。九、人欲容顏光潔。毫無疵累。務在禁酒。十、衣服須合天氣。冷熱使皮膚不受過冷過熱之患。十一、近體褻衣。易積垢穢。故須勤換。日間衣服。不可臥穿。臥穿衣服。不可畫用。十二、衣服不可過緊。緊使血離皮膚。而不合法流通。且礙呼吸。與肌肉行動。十三、體不可受冷。稍覺冷。卽須加衣。或進和暖之屋。或用法覺暖爲度。腦筋主一身行動之知覺。故調養百體。保護生命。罔不攸賴。惟須令無病。俾免各種貽害。一、腦髓腦筋如能淨其心。以隨時自養。則消化各事。最宜謹慎。二、不可呼吸濁氣。吸之則血不潔。必致胸髓有瘋癩之患。不能行所當行。三人必日用腦髓。以增其力。如運思讀書等事。則能免病。四、腦筋亦宜日加操練。如勤工作。偶遊息。皆能免病。五、練腦筋之知覺。必視物。或拿物及摩物。并考究各種物性。而備悉其

瑪六欲使司動之腦筋腦髓無病行動不但須動工作尤當用功於有益處及稱  
心適意者爲要七凡人覺體倦必憩息因腦筋力乏不合再用故每日工作夜必  
睡歇又必睡足至腦筋力復原爲度八讀最難之書想最難之事乃腦筋最大用  
力之時常宜在上半日取其精神較足九如覺倦欲睡則不可運思與讀書因急  
欲睡歇較欲增智慧爲尤急况倦時雖強力爲之亦並無大益十凡須多費思索  
者不可永久弗止因腦過勞則弱甚至全爲變壞十一腦筋倦甚雖不即睡必須  
暫停工作思索至腦力復原爲度十二凡人日夜誦讀不輟則害腦筋較常日讀  
少許爲尤甚也十三凡人一生作事須擇善而循則腦筋習慣自然乃益己而益  
人十四腦筋不可慣作非理之想至有害己或衆人亦因此而習慣後則甚難改  
易

一食物如味不佳應詳查其故必先得無害確據始可入口二人斷不可用煙與  
味辣各物致害嘗味之官三凡臭惡物須遠避免害鼻聞四人嗅香物則覺爽因  
感動腦筋有益處也五耳不可入極硬之物致傷耳鼓六凡人坐時不可與日光  
逼近及光不足用切勿看書工作致傷目力七房屋中如光向兩方面入明暗迥

殊亦不可讀書及精細工作。以眩傷目光。八眼力乏。甚而至欲睡。或略覺痛。則不可強用其力。九口音以和平爲正。不可久發大聲。無論言語歌唱。宜有節制。十男孩將及成人。聲音由高變低。此時不可大聲疾呼。酣歌高唱。若喉內發炎。更當加謹。

新會伍秩庸先生衛生新法撮要曰。人生最要之事。莫如衛生。今人不知講求。遂致夭亡者衆。良可嘆也。考天地間生物之壽。可五倍於長成之年多者。或至八倍。卽以樹木而論。一年長成之樹。能活至八年。驟馬由生之日算起。至四年而長成。五倍之則能活至二十年。或八倍之則能活至三十二年。人之生也。亦同此理。人身自離母胎。至二十五歲。始能長足。依轉植物生活之年齡比例。之人類。應活至一百二十五歲。若按八倍計算。則應活至二百歲。乃今人罕有此壽者。其故何在。蓋以不講衛生。不保身體。一飲一食。但求適口故耳。考中外之人。皆喜食肉飲酒。以爲酒肉足以補身。殊不知酒肉祇能提神。提神之後。卽化爲毒物。近世衛生學家。謂地上所生之植物。受日光長成者。食之最能補身。福保按考人類之齒牙及體質。當斷爲穀食動物。公以穀食及肉食者較之。肉食者血液濁。易罹熱病。穀

食者血液清。富抵抗力。體魄雄厚。肉食者。神經遲鈍。穀食者。腦力敏捷。肉食者嗜  
慾。穀食者嗜慾。淡肉食者。持久力缺乏。穀肉者。持久力富。肉食者。發達早而衰  
老。亦且。穀食者。反是。孕婦肉食。則兒大而難產。且孱弱。而發達緩。穀食者。則亦反  
是。肉食益久者。則殘忍之心益烈。穀食者。慈祥愷惻。茂對萬物。動有不忍人之心。  
棲觸於懷。此食動植物比較之大略也。茲將補身之物。分類列後。

一 穀類如米大麥小麥玉米等。

二 穀實如類杏仁核桃栗子椰子榛子花生胡桃等。

三 鮮菜如紅蘿蔔白菜青菜椰菜菠菜生菜芹菜白蘿蔔山藥洋薯紅芋白

薯並各樣蔬菜（福保按成穀自能種德茹素亦有至味。養生家謂一切  
蔬菜細嚼之。皆足以滋潤臟腑。絕勝肥醴腐腸也。蘇長公擷菜詩自序云。  
吾借王參軍地。種菜不及半畝。而吾與吾子。終年飽菜。夜間飲醉。無以解  
酒。輒擷菜羹之。味含土膏。氣飽風露。雖梁肉不能過也。人生雖底物。而更  
貪耶。詩云。秋來霜露滿東園。蘆葦生兒芥有孫。我與何曾同一飽。不知何  
苦食鷄豚。）

四 鮮果類如梨葡萄桃杏梅無花果棗瓜柑橙香蕉蘋果等。  
五 牛奶雞蛋。須要新鮮者。

應戒之食物列後。

- 一 動物類如豬牛羊鷄鴨鵝蟹魚蝦及各種肉食（福保按飛空水陸諸衆生等以公理言之本不應食。何以故。夫殺戮至痛也。以衆生之至痛。供吾人之美味。不怨一生命至重也。以無涯之生命。養一己之口腹。不怨二人類愛家族而衆生亦各愛其家族。人有婚嫁喜慶事而多宰衆生者。是我因嫁娶子女而殺戮衆生之夫婦。我因產生子女而殺戮衆生之子女。也不怨三家有死喪事而殺戮衆生者。是但知我之悲親族之死而不知諸衆生悲其親族之死於非命甚於吾也不怨四）
- 二 辛辣類如芥末辣椒花椒及香料等。
- 三 酒茶類如酒茶咖啡等。
- 四 煙類如紙煙水煙旱煙雪茄煙阿片煙等。
- 五 鹽糖類凡鹽與糖不可多食。

一切食物不可過多每餐有飯七成（福保按吾人平日之一飲一食恒過於其  
 身體之所需日日將此過多之食物消化之虛糜胃腸之力無限不但此也食物  
 雖已消化而身體之所需者不必如許之多則將所餘之物鬱滯腸中為普通大  
 腸菌之培養基遂製出一種毒質西名曰比克新由腸黏膜吸收而入於血液散  
 布於周身則周身受其毒名曰自毒自毒之劇烈素食較肉食為優因肉食培養  
 細菌甚速又易於腐敗之故試觀夏日之肉羹其腐敗發臭之速力過於蔬菜幾  
 十倍吾人宜節食與素食者以此）切須慢食碎嚼力易消化不可匆忙隨便吞  
 下如吃飯兩碗不嚼爛而即吞下必難消化不如吃一碗而嚼爛吞下易消化變  
 血以養身也人於節慎飲食之外尚有應行之事若能照辦身體自能強壯講衛  
 生者不可不留意焉

一 人生全靠空氣得空氣則生不得則死是以所吸之氣必須清潔若吸濁  
 氣則於身體有損百病叢生人若居小室之內緊閉窗戶使清氣不能流  
 入此火雖不即死亦必生病是以所居之處或書房或公事房均須開窗  
 通氣若室內人衆則濁氣益多清氣愈少務須避出不可久坐睡房雖在

三 二

夜間亦須留一入氣之寶切不可將窗戶全行關閉  
 人之筋骨必使常時活動方能有益若久坐不動身體必致受損是以人  
 人均須體操然我輩無暇練習體操者每日須在空氣清潔之處散步一  
 二時間之久使週身血脈流通方於身體有益也  
 人人切須時常沐浴擦身使身上毛孔通氣如日久不浴則毛孔為塵垢  
 閉塞不通此亦易生疾病之一端  
 衛生之法頭尾繁多非數言所能盡述以上數款無非取其大略而言之  
 固猶有許多未及之處然果能實力遵行則防遏疾病益壽延年有何難  
 哉  
 更有一言不宜忽略凡事無大小切不可過於憂慮即使事不遂心切  
 可鬱悶或見事壞敗亦切不可氣忿因氣忿則於身體最有害蓋人身之  
 血本紅動氣時則色變為黑所藉以為養者反為其所害可不慎哉  
 又呼吸清氣甚於飲食不食數日可不死不飲半日亦無傷惟不吸氣五  
 分時人不能活吾人但知重飲食而不講求吸氣豈不愚哉無怪形容枯



稿身多疾病不享遐齡矣孟子謂養吾浩然之氣甚有見解惟以何法養之書未詳洵後世無傳近細讀養氣專書頗得其法試而行之精神超爽確有奇效惟其法非數言所能盡其大旨不外行動坐臥必使畱意吸氣以吸入之氣直透至腹則清氣入肺散布血管血氣乃能上下暢行果能如法行之每日所廢之時間雖不多庶可免疾病之相侵也

第二十六章 貽謀

為人祖者莫不思利其後世然果若利之者鮮矣何以言之今之為後世謀者不過廣營生計以遺之田疇連阡陌邸肆坊曲粟麥盈囷倉金帛充篋箭慊慊然求之猶未足施施然自以為子孫孫累世用之莫能盡也然不知以義方訓其子以禮法齊其家自於數十年中勤身苦體以聚之而子孫於時歲之間奢靡遊蕩以散之反笑其祖考之愚不知自娛又怨其吝嗇無恩於我而厲虐之也始則欺始攘竊以充其欲不足則立券舉債於人俟其死而償之觀其意惟患其考之壽也甚者至於有疾不療陰行醜毒亦有之矣然則曩之所以利後世者適足以長子孫之惡而為身禍也頃嘗有士大夫其先亦國朝名臣也家甚富而尤吝嗇

斗升之粟。尺寸之帛。必身自出。納鎖而封之。晝則佩鑰於身。夜則置鑰於枕。下病甚。困絕。不知人。子孫竊其鑰。開藏室。發篋。笥。取其財。其人後蘇。即捫枕。下求鑰。不得。憤怒。遂卒。其子孫不哭。相與爭。其匿。劫。遂致鬪。訟其處。女亦蒙首。執牒。白。計於府庭。以爭嫁資為鄉黨笑。蓋由子孫自幼及長。惟知有利。不知有義。故也。夫生。生之資。固人所不能無。然勿求多餘。多餘希不為累矣。使其子孫果賢邪。豈蔬糲布褐。不能自營。至死於道路乎。若其不賢邪。雖積金滿堂。奚益哉。多藏以遺子孫。吾見其愚之甚也。(溫公家範)

孫叔敖為楚相。將死。戒其子曰。王數封我矣。吾不受也。我死。王則封汝。必無受利。地。楚越之間。有寢丘者。此其地。不刊而名甚惡。可長有者。惟此也。孫叔敖死。王以美地封其子。其子辭。請寢丘。累世不失。(溫公家範)

漢相國蕭何買田宅。必居窮僻處。為家不治垣屋。曰。令後世賢師吾儉。不賢無為勢家所奪。(溫公家範)

為人母者。不患不慈。患於知愛。而不知教也。古人有言曰。蒸母敗子。愛而不教。使淪於不肖。陷於大惡。入於刑辟。歸於亂亡。非他人敗之也。母敗之也。自古及今。若

是者矣不可悉數(温公家範)

吳司空孟仁嘗為監魚池官白結網捕魚作鮓寄母母還之曰汝為魚官以鮓寄

母非避嫌也(温公家範)

晋陶侃為縣吏嘗監魚池以一鮓遺母母封鮓資曰爾以官物遺我不能益我乃

增吾囊耳(温公家範)

北齊黃門侍郎顏之推家訓曰父子之嚴不可以狎骨肉之愛不可以簡簡則慈

孝不接狎則怠慢生焉由命士以上父子異宮此不狎之道也抑搔癢痛懸衾篋

枕此不簡之教也

曾子之妻出外兒隨而啼妻曰勿啼吾歸為爾殺豕妻歸以語曾子曾子即烹豕

以食兒曰母教兒欺也

漢汝南功曹范滂坐黨人被收其母就與訣曰汝今得與李杜齊名死亦何恨既

有名復求壽考可乘得乎滂跪受教再拜而辭

子弟之職孝弟第一謹畏第二儉約第三學問第四才名第五(倪文節先生)

古語嚴父有好子又云桑條從小鬱人家生子當於嬰稚之時識人顏色知人

喜怒便加教誨不可溺小慈必律以嚴繩以法使爲則爲止則止不許他任性  
不許他妄言比及數歲可省管責父母威嚴而有慈則子女畏懼而生孝矣倘或  
但憂無教飲食云爲恣其所欲宜戒反笑應訶反獎驕慢已習乃求制之捶撻至  
死而無戚忿怒日隆而增怨(顏氏家訓)  
豐殖者驕侈之具多藏者禍亂之招爲祖父而以財貨貽子孫是愚之且是哉之  
也非賢父母也爲之孫而望祖父以財貨貽之是欲自愚也是欲自戕也非賢子  
孫也  
凡子弟所當痛戒者不一而以不聽父兄師長之言及呢比淫朋爲最若戒前二  
者自能尋向上去矣  
凡子弟言語要緩顏色要和步趨要謹不可疾言遽色不可疾走跳躑女子亦然  
子弟十歲上下志識未定記性偏清一善言入耳終身不忘一邪言入耳亦時時  
動念先入之言爲主願親朋惠我子弟勿述市井之事尤宜嫌穢之談或稱賢聖  
高蹤或陳古今治蹟孝弟忠信山水圖書使聽好言勿入邪妄倘遇惡客閉口淫  
穢戲謔宜令子弟迴避

祖。父。教。訓。子。孫。尤。宜。為。之。痛。戒。者。惟。賭。博。一。事。蓋。賭。博。不。惟。耗。財。破。家。已。也。彼。此。
 角。勝。同。於。劫。奪。則。壞。心。地。也。埋。頭。酣。戰。百。事。不。理。則。廢。正。業。也。名。利。無。成。為。人。輕。
 賤。則。損。品。望。也。晝。夜。不。息。寒。暑。不。顧。則。致。疾。病。也。仇。家。出。首。痛。受。官。刑。則。召。侮。辱。
 也。已。身。角。戰。子。孫。習。見。則。失。家。教。也。以。致。父。子。不。睦。夫。婦。相。爭。則。又。傷。天。倫。矣。如。
 此。多。害。而。可。染。其。習。乎。且。邇。來。賭。局。純。用。詐。弊。有。三。人。當。局。而。朋。謀。一。人。者。有。幾。
 人。旁。觀。而。交。射。一。人。者。手。口。眉。眼。皆。劫。入。之。利。七。弟。兄。叔。姪。俱。巧。陷。之。陰。機。愚。人。
 誤。投。其。網。鮮。有。不。全。敗。者。豈。可。不。猛。省。痛。戒。至。於。設。局。窩。賭。自。己。欲。貪。微。利。而。引。
 誘。良。家。子。弟。羣。聚。為。此。不。肖。之。事。致。使。之。廢。業。亡。家。流。為。極。貧。下。賤。此。與。設。阱。害。
 人。者。何。異。是。真。堪。為。切。齒。者。也。

世。之。為。父。者。多。嚴。為。母。者。多。慈。但。嚴。不。可。失。之。於。苛。慈。不。可。失。之。於。縱。每。見。父。之。
 太。嚴。者。一。味。苛。求。督。責。太。甚。致。其。子。畏。懼。不。前。即。語。言。問。答。皆。逡。巡。不。敢。出。口。甚。
 至。父。子。之。間。情。義。乖。離。為。不。祥。之。大。此。皆。為。父。者。太。嚴。之。過。也。母。之。太。慈。者。一。味。
 姑。息。縱。容。其。子。閒。蕩。致。其。子。終。身。流。為。不。肖。且。挾。恩。恃。愛。反。致。忤。逆。其。母。而。無。忌。
 釀。成。其。子。為。不。孝。之。人。此。皆。為。母。者。太。慈。之。過。也。吾。願。世。之。為。父。者。嚴。中。有。慈。為。

母者。慈中有嚴。方爲中道。子弟兩三歲時。便要教之。孝弟如叔伯兄嫂。教之。稱呼至長時。自然依依愛敬。尊長見之。自然道好。閒人觀之。亦自然稱讚。若孩提不知稱呼。長大便覺禮文疏略。情意冷淡。至親如同路人。父母失教之歎也。至有人少時愛之。喜教罵人者。小兒認以爲眞。習成自然。久而不覺。是教人以偷也。故古之賢母。最重胎教。陸清獻公。

爲子孫作富貴計者。十敗其九。爲人作善方便者。其後受惠。○刻薄之徒。處處預行算盡。件件預行占盡。焉得留有餘步。以貽子孫。○傳曰。孔子家兒不識。罵曾子家兒不識。闖家教然也。○但存方寸地。留與子孫耕。○父兄暴戾。子弟學樣。父兄倖或免禍。子弟必有貽殃。

人家子弟。知識少。開課誦之餘。一切家計。出入人情。世故。須爲講究。即如飲食。使其知耕種辛勤。衣服使其知機杼工苦。並田莊望歲時。豐稔經營。慨物力艱難。漸說到創業守成。防患慮患多方。譬喻此等言語。較之詩書。易於入耳。使之平日了然胸中。及長。庶幾稍知把握矣。願體集。

子弟氣習欲端語云。七先器識而後文藝。學者須要恂恂。儒雅謙虛。自牧毋傲。物凌人見。會長九官。敬順卑埤。(範家集)

富貴家子孫承祖父餘蔭。必須時時念其創業之艱。而兢兢焉勤儉以守之。方可謂之賢子孫。苟不念祖父創業之艱。而一味奢縱嫖賭。浪費產業。甚至祖父死。不數年而家業蕩然。衣食不給。流為織屨。此真不肖之甚。而可痛可恨者也。古人云。名門大族。莫不由祖考忠孝勤儉以成立之。亦莫不由子孫頑率奢侈以覆墜之。成立之難。如升天覆墜之易。如燧毛敗家子。若能三復斯言。而及早回頭。猶可轉敗為成。而不終於貧困也。

十賢子孫未必能興家。一不肖子孫破。為有餘人不知教子孫。而徒為之營生。不為子孫積善。而為子孫積財。多積不義之財。以付不肖子孫。其敗尤速。安得為智。(倪文節先生)

草木子曰。祖宗富貴。自詩書中來。子孫享富貴。則賤詩書。存祖宗家業。自勤儉中來。子孫得家業。則忘勤儉。在此所以門多衰也。

為人祖父者。必教訓子孫。為傳家第一要著。間有不肖子孫。不率教訓者。不必責。

佛子孫亦惟自省而已。子孫之悖逆必自不能孝順者也。子孫之爭鬪必自  
 木能友愛者也。子孫之癡愚懦弱受人弄受人侮必自己用智術使勢使強。憤  
 討便宜不肯喫一分虧者。也。類此而推種種不爽然則欲子孫之賢必先自己修  
 德修德若何亦曰孝親敬長睦族和鄉恤貧救難忍辱喫虧而已。能如是者方不  
 愧爲人祖父留此好樣。兒孫謂之眞教訓。(古人遺澤)  
 陳容駟曰。士大夫或累代科第。或崛起發越。不再傳而凌替者。或以爲風水。或  
 以爲陰德。事誠有之。究其實而可據者。則在子孫之賢否。而子孫賢否。尤視乎祖  
 父之貽謀何也。子弟之習尙視乎父兄故身教爲先。所謂留好樣於兒孫也。  
 李惠谷云。知子莫如父。當年少時觀其讀書之利。鋪行事之醇。疵即可規。終身之  
 賢不肖也。使其賢耶。他日自能成立。何必勞心勞力積財以遺之。而損賢者之志  
 邪。使其不肖。他日必致敗壞。又何必勞心勞力積財以遺之。而益不肖之過耶。縱  
 不能蓄儲以爲憑藉之地。亦豈可妄求而自取損德之殃。世遇有明見其子不肖  
 猶拔彘狡而規利。鼠技以貽謀。殊不知一傳而傾覆。有不待父之瞑目而家資  
 已散而屬之他人矣。



小兒嬉戲。遊蝶。踐蟻。殺此之類。須辟切禁之。非惟殺生亦熾其殺心。長大不知仁。

燕(陳眉公先生)

人若開口。便刻薄尖酸。好議論人者。不惟無福。而且無壽。爲父兄者。必當嚴爲禁止。(願體集)

富人有愛其小兒者。飾以金寶。小人於僻靜處。壞其性命。而取其物。雖聞於官。置於法。何益。(司馬溫公)

今人每言女生。向外遂忽。略不教。不知養子不教。玷止家門。養女不教。患貽他姓。辱及父母。故必須教之。以循大體。孝舅姑和妯娌。敬夫君。訓子女。恤奴婢。勤紡績。治中饋。甘淡泊。任勞苦。不聽讒言。不與外事。有聞訓內。則女史諸書。不可不令誦解也。(願體集)

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。凡富貴子弟。耽酒色。好賭博。異衣服。飾輿馬。與羣小爲伍。以致破家者。非其本心之不由。由無業以消日。遂起爲非之心。小人贊其爲非。有舖噉錢財之利。常乘間而贊成之也。(袁君載先生)

人身頂天立地爲綱常名教之寄甚貴重也。不自知其貴重。少年比之匪人爲賭博。宿娼之事。清夜現而自視。成何面目。若以爲無傷而不羞。便是人家下流子弟。甘心下流。又復何言。(高中憲公)

揖讓周旋。雖是儀文。正以觀人之敬。忽其在少年。當兢兢守禮。不得一味率真。卽如酒席間。安席告坐之類。亦宜教之。畱心庶不至當場出醜。(願體集)

世之聚財者。皆謂我聚之。以與子孫耳。然安知不聚與盜賊聚。與水火聚。與仇讐聚。與官府平爾。以貪吝漸聚之。安知爾子孫不以淫蕩忽散之。故温公曰。積財以

貽子孫。子孫未必能守。不如積陰德於冥冥之中。以爲子孫長久之計。蓋財者萬罪之器。以幼子擁多財。更如狂夫擁利劍也。鐵已害人。俱不免矣。

子老年長。自然分析。使知稼穡之難。守成之不易。但必須均平。不可偏向。以起後日爭端。亦當自存一分。以爲娛老之資。若盡舉而析之。勢必計日計月。輪流供膳。

或有不賢之媳。不能承順。當行而止。應有說無致老身不能安適。往往父子之間。易生嫌隙。又子孫內。或有不肖者。慮其侵害他房。不得已而預爲分派。止可逐時

量給錢穀。不可卽以田產與之。若給與田產。彼必遂漸典賣。典賣既盡。窺覷他房。

必致爭訟使賢者被其侵害同至破蕩

凡人家子弟未冠勿遠稱別號未娶勿遠衣文繡禮曰老少異糧童子不衣裘帛夫不衣裘帛者非止謂年幼不宜亦使知老少之分且使知情福也（沈文瑞先生）

抱兒者不可令其打人以爲歡父母不可引其手令擊已面亦不可令其動出淫嫖語以詈人此亦是初教當慎處（存古約言）

嚴親多令嗣溺愛有敗子○少年子弟勿令其事事自如○少年子弟斷不可浮閒無業或大或小必要尋一件事與他做則身心得以拘束世務得以演習人情得以諳練學識得以長進經營得以慣熟這便是大利益處何必堆金積玉哉○身體有父兄防閑是真福過失有父兄規責是真安門戶有父兄掌持是真仙事業有父兄指引是真路

遠邪佞是富家教子弟第一義遠耻辱是貧家教子弟第一義○絕嗣之墳墓無非輕薄狂徒妓女之祖宗盡是貪花浪子○廣積聚者遺子孫以禍害多聲色者戕性命以斧斤

第二十七章 達觀

子沙。子老矣。無田可耕。無園可鋤。無屋可處。大率皆無耳。更願於身無病。於心無念。於人無往還。於世無交涉。於妻兒無愛戀。則亦於生死無滯滯矣。天地萬物同歸於無。豈不快哉。

可憐三萬六千日。不放身心靜片時。○清閒一日便受用。一日奔忙一日便虛度一日。

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。○心如無事。卽長生。○世間萬事不能全到處。急須了徹。人生百年都是幻。此心切莫糊塗。

名利其中五刑具。備道遙物外百障皆空。○眉睫纔交。夢裏便不能自主。眼光落地。死去又不知如何。

喜生憂。憂生喜。若循環然。假如原未有得。忽得之。斯喜矣。旣得復失。斯憂矣。已失復得。又喜矣。達者得之知後。或失之。如本來之無有此。所以無憂無喜也。生死者。生人所必有。聖人晝夜視之。任其來。任其去而已矣。大禹以死爲歸。張子

以沒為寧未嘗厭且畏也莊生畏而強齊佛氏厭而脫幾不達哉  
 夜來思量了許多明日一些也無用此是妄想的公案○形骸非親何況形骸外  
 之此物○處處與人頂真全不知自己身子却是個假的○奔走於富貴之門自  
 視不勝其榮人竊以為辱經營於名利之場操心不勝其苦已反以為樂  
 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○心○為○衫○役○塵○世○馬○牛○身○被○名○牽○樹○籠○鷄○鷺○○破○興○衰○究○竟○人○我○得○失○冰○消  
 閱○盡○寂○寞○繁○華○豪○傑○心○腸○灰○冷○○貧○賤○一○無○所○有○及○臨○終○脫○一○厭○字○富○貴○無○所  
 有○及○臨○終○帶○一○戀○字○脫○厭○如○釋○重○負○帶○戀○如○擔○枷○鎖○○世○無○百○歲○人○枉○作○千○年○計  
 ○舉世盡為愁裏老誰人肯向死前休○明日事尙不知何必使機心而圖久遠  
 及身業猶不能保毋勞佔便宜以貽子孫  
 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情  
 嗜慾好醜順逆便須全體放下何必營擾於心(王龍溪先生)  
 世事茫茫光陰有限算來何必奔忙人生碌碌短論長却道榮枯有數得失  
 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。遇。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。游。延。歲。月。瀟。灑。度。時。光。  
 東。西。南。北。浮。生。到。處。郵。亭。朱。李。張。王。墮。地。權。時。名。姓。  
 邵。康。節。曰。年。老。不。歇。爲。一。惑。安。而。不。樂。爲。二。惑。閒。而。不。清。爲。三。惑。  
 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。煖。自。樂。將。勞。役。者。比。則。優。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。當。將。死。來。譬。是。自。在。法。門。也。  
 古。詩。有。云。不。結。良。因。與。善。緣。日。貪。財。利。苦。憂。煎。豈。知。住。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。  
 遇。得。意。而。欣。欣。遇。失。意。則。戚。戚。便。彼。境。之。順。逆。差。遣。自。已。何。曾。作。得。主。馬。牛。爲。人。  
 穿。着。鼻。孔。要。行。則。行。要。止。則。止。不。知。世。上。一。切。差。遣。得。我。者。皆。是。穿。我。鼻。孔。者。也。

若為境差遣。即為境穿著鼻孔矣。我豈無可以自主者。而乃同於穿鼻之馬牛。聽人驅遣。不亦重可哀哉。  
 能於熱地思冷。則一世不受淒涼。能於淡處求濃。則終身不落枯槁。○風流得意之事。一過輒生悲涼。清真寂寞之鄉。愈久轉增意味。○能見苦為樂。方知淡是甘。○世間千能百巧。何如一心無欲為高。○心無機事。案有好書飽食晏眠。時清體健。此是上界神仙。○熱鬧中空。老子多少豪傑。  
 捨事以清心。斷欲以寧神。扁鵲醫不須請他。明裏不傷人。暗裏不虧心。閻羅王不須怕他。有時不妄用。無時守得定。陶朱公不須求他。蒧李不妄拔鷄犬。不妄殺南無佛。不須念他。  
 張文端公曰。人生適意之事有三。曰貴。曰富。曰多子。孫。然是三者善處之。則為福。不善處之。則足為累也。夫高位者。資備之地。怨尤之府。利害之關。憂患之場。謗訕之的。有榮則必有辱。有得則必有失。有進則必有退。有親則必有疎。惟使已無大謔。過而外來者。平淡視之。此處貴之道也。夫人厚積則必有親戚之講求。貧窮之怨望。童僕之奸騙。大而盜賊之劫取。小而穿窬之鼠竊。經商之虧折。行路之失脫。

田禾之災傷。攘奪之爭訟。子弟之浪費。種種之苦。貧者不知。惟富厚者兼而有之。人能知富之爲累。則取之當廉。而不必厚積。以招怨視之。當淡而不必深。伎以累心。思我既有此財。貨彼貧窮者。不取我。而我取誰。儉於居身。而裕於接物。淡於取利。而謹於蓋藏。此處富之道也。子孫之累。尤多少。小則有疾病之累。稍長則有功名之慮。浮奢不善治家之慮。納交匪類之慮。一離膝下。則有道路寒暑。飢渴之慮。以至於子而孫。輾轉無窮。年壽既高。子息蕃衍。焉能保其無疾病。痛楚之事。賢愚不齊。升沈各異。聚散無恒。憂樂自別。但當教之孝友。教之謙讓。教之立品。教之讀書。教之擇友。教之養身。教之儉用。教之作家。其成敗。利鈍。父母不必過爲縈心。聚散苦樂。父母不必憂念。成疾。但視已無甚。刻薄。後人當無悖出之患。已無大偏私。後人當無攘奪之患。已無甚貪婪。後人當無蕩盡之患。至於天行之數。稟賦之愚。有才而不遇。無因而致。疾延良醫。慎調治。延良師。諱教訓。父母之資。盡矣。父母之心。盡矣。此處子孫之道也。

禪味甘性涼。安心臟祛邪氣。關壅滯。通血脈。清神益志。駐顏色。除煩惱。去穢濁。善解諸毒。能調衆症。藥生人間。但有小大皮肉骨髓精蟲之異。獲其精者爲良。故凡



聖尊卑。悉能療之。不假修煉。炮製一服。脫其煩惱。其功若神。令人長壽。（僧慧日禪本草）

知足歌云。思量事。累苦閒著。便是福。思量飢寒。苦飽煖。便是福。思量疾病。苦康健。更是福。思量危難。苦平安。便是福。思量監禁。苦安居。便是福。思量死來。苦活著。便是福。也不必高官厚祿。也不必堆金積玉。看來一日之間。許多自然之福。只因看不破。終日自感。蹙本是無事。人討得惱心。曲本是混飽。人弄得缺衣食。本是強健。人縱得病拘束。本是平安。人惹得危險辱。本是長壽。人作得死催促。世間有幾人會享自然福。我勸世間人。要不知足。

龍舒居士曰。人生時。父母妻子。屋宅田園。牛羊車馬。以至微細等物。不問大小。或祖傳於己。或自己營為。而得。或子孫。或他人為己。積累而得。色色無非己物。窗紙雖微。被人搥破。猶有怒心。一針雖小。著人將去。猶有吝意。倉箱既盈。心猶未足。舉眼動步。無非著愛。一宿在外。已念其家。一僕未歸。已憂其失。種種無不掛懷。一日大限來到。盡皆拋去。雖我此身。亦棄物也。况身外者乎。靜言思之。恍如一夢。莊子云。有大覺者。然後知此其大夢也。瓦盆注酒。與傾金注酒。同一醉也。褰驢布襦。與

金鞍駿馬同一遊也。松牀箒簟與繡衾玉枕同一寢也。布袍蒲絮與貉裘狐貉同一煖也。蔬食菜根與烹龍炙鳳同。一飽也。如此則貧賤富貴可以一視矣。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。○每閒坐想古之人無一在者。何念不灰。

新死想第一（錄九想觀）

靜觀初死之人。正直仰臥。寒氣徹骨。一無所知。當念我身將來亦必如是。

青淤想第二

靜觀未斂屍骸。一日至七日。黑氣騰溢。轉成青紫。甚可畏懼。當念我身將來亦必如是。

膿血想第三

靜觀死入初爛。肉腐成膿。勢將潰下。臟胃消糜。當念我身將來亦必如是。

縫汁想第四

靜觀腐爛之屍。停積既久。黃水流。臭不可聞。當念我身將來亦必如是。

蟲瞰想第五

靜觀積久腐屍徧體生蟲處處鑽噬骨節之內皆如蜂窩當念我身將來亦必如是

筋纏想第六

靜觀廢屍皮肉盡鑽止有筋連在骨如繩束薪得以不散當念我身將來亦必如是

骨散想第七

靜觀死屍筋已爛壞骨節縱橫不在一處當念我身將來亦必如是

燒焦想第八

靜觀死屍被火所燒焦縮在地或熟或生不堪目擊當念我身將來或亦如是

枯骨想第九

靜觀破塚棄骨日暴雨侵其色轉白或後黃朽人獸蹈踐當念我身將來亦必如是

引經策發第十

涅槃經云菩薩修於死想觀是壽命常為無量怨讎所繞念念損滅無有增長猶

山。瀑。水。不。得。停。住。亦。如。朝。露。勢。不。久。停。如。囚。趣。市。步。步。近。死。如。牽。牛。羊。詣。於。署。所。  
四。十。二。章。經。曰。佛。言。人。繫。於。妻。子。舍。宅。甚。於。牢。獄。牢。獄。有。散。釋。之。期。妻。子。無。遠。難。  
之。念。情。愛。於。色。豈。憚。驅。馳。雖。有。虎。口。之。患。心。存。甘。伏。投。泥。自。溺。故。曰。凡。夫。透。得。此。  
門。出。塵。羅。漢。

又。曰。佛。言。人。隨。情。欲。求。於。聲。名。聲。名。顯。著。身。已。故。矣。貪。世。常。名。而。不。學。道。枉。功。勞。  
形。譬。如。燒。香。雖。人。聞。香。香。之。燼。矣。危。身。之。火。而。在。其。後。

又。曰。佛。言。財。色。於。人。人。之。不。捨。譬。如。刀。刃。有。蜜。不。足。一。餐。之。美。小。兒。舐。之。則。有。割。  
舌。之。患。

又。曰。佛。言。衆。生。以。十。事。爲。善。亦。以。十。事。爲。惡。何。等。爲。十。身。三。口。四。意。三。身。三。者。殺。  
盜。淫。口。四。者。兩。舌。惡。口。妄。言。綺。語。意。三。者。嫉。恚。癡。如。是。十。事。不。順。聖。道。名。十。惡。行。  
是。惡。若。止。名。十。善。行。耳。

斷。他。物。命。名。之。爲。殺。不。與。而。取。名。之。爲。盜。兩。相。交。會。名。之。爲。淫。鬪。亂。彼。此。名。爲。  
兩。舌。呪。咀。罵。詈。名。爲。惡。口。心。口。相。違。名。爲。妄。言。無。義。浮。辭。名。爲。綺。語。慳。鄙。貪。欲。  
不。耐。他。榮。名。之。爲。嫉。暴。戾。殘。忍。懷。恨。結。怨。名。之。爲。恚。於。諸。事。理。盲。無。所。曉。名。之。

為癡。

了明長老指此身而言曰。此為死物。其內淺淺地者。為活物。莫於死物上作活計。宜於活物上作活計。凡食種種外物。以奉其身者。皆在死物上作活計也。羅信南曰。人初未嘗死。死之名。從軀殼上得之。何則。以神之來。而形成。故謂之生。以神之去。而形壞。故謂之死。是神者。我也。形者。我所舍也。我有去來。故舍有成壞。世之人。不識其神。徒見其形。乃悅生而惡死。可不悲乎。且神之來也。何自而來。蓋隨業緣而來。神之去也。何自而去。蓋隨業緣而去。其所作者。人。間之業。神則隨之。而生於人間。其所作者。天上之業。神則隨之。而生於天上。以至阿修羅三惡道。莫不皆然。業盡則形壞。形壞則神無所舍。又隨吾今生所造之業。而往矣。可不慎哉。人生如水泡。無論老少。祇在吸呼之間。况世間無非是苦。不稱意者。固苦千百人。中間有稱意者。亦無多時。齊者不食肉。不飲酒。不食五辛。戒者殺生。偷盜邪淫。是為身三業。妄言綺語。兩舌。惡口。是為口四業。貪欲瞋憾邪見。是為意三業。總為十戒。能持而不犯。是為十善。犯而不持。為十惡。全持十戒。乃生天上。

戒而不齋。猶不失爲君子。齋而不戒。遂不免爲小人。龍舒居士短齋之說。非謂餘  
 日可不持齋。以見戒之爲重也。今弗論毀犯十戒。決墮三塗。姑就人中現報言之。  
 人生多病。短命橫死。毒蟲螫刀兵殺。生報也。人生貧窮凍餒乞丐偷盜報也。妻  
 不貞良。女不淑潔。邪淫報也。多被誹謗爲他所誣。妄言報也。言無人受語不明。了  
 綺語報也。眷屬乖離。親族敗害。兩舌報也。常聞惡聲言多爭訟。惡口報也。多求無  
 厭。缺望不遂。貪欲報也。被人長短。常爲惱亂。瞋憾報也。生左道家。其心詭曲。邪見  
 報也。何謂殺生業。自殺殺見殺。讚喜以至呪術。刀筆傾人。身家皆是何謂偷盜  
 業。一切財物。舞詠荷收。以至百計。鈎啖負債。不償。皆是。何謂邪淫業。他人妻女。自  
 淫。教淫。以至非道之色。敗德喪身。皆是。何謂妄言業。毀謗賢聖。變亂是非。以至褒  
 貶古今。揆引夫實。皆是。何謂綺語業。妝飾華麗。浮靡動聽。以至歌曲。傳說。導人淫  
 心。皆是。何謂兩舌業。構兩頭離間骨肉。以至面從心違。退有後言。皆是。何謂惡  
 口業。罵詈呪詛。冷譏毒刺。以至詆誣古人。冒犯尊長。皆是。何謂貪欲業。牽纏五欲。  
 愛染不忘。以至不知止足。利己損人。皆是。何謂瞋憾業。忿恚怨毒。烈同猛火。以至  
 當懷伎。懷陰慘中傷。皆是。何謂邪見業。自以爲是。妄執有我。以至見思相續。顛倒

癡迷皆是修淨土者若不戒此十業譬之蒸沙成飯無有是處人能持戒六波羅密漸次圓成誠欲往生從此門入

儒家言施報釋家言布施果報其實一也佛言欲得穀食當勤耕種欲得智慧當勤學問欲得長壽甚當戒殺欲得富貴當勤佈施佈施有四一曰法施二曰財施三曰無畏施四曰心施法施者以善道教人財施者以財惠人無畏施者謂人當恐懼時吾安慰之使無畏或教似脫離之法心施者力雖不能濟物長存濟物之心是凡有濟於人者皆佈施也

至人云人生衣食財祿陰司皆有定數若儉約不貪則可延壽奢侈過度用盡則終譬如人有錢一千日用一百則可十日日用五十可二十日若或縱恣則立盡易稱天地之數五十有五是天地的入猶不逃於數況於人乎若夫廉儉而命促者生來之數少也若更貪侈則愈促失貪侈而壽長者生來之數多也若更廉儉則愈畏矣可不戒哉

福慧二者人當兼修種種利物常行方便作一切善戒一切惡所謂修福也知因果識罪福釋氏書務明心性觀儒家書兼明世道所謂修慧也修福得富貴修

素得聰明修慧不修福聰明而窮困修福不修慧富貴而愚癡福慧若兼修富貴而聰明二者皆不修愚癡而窮困若不能兼寧使慧勝於福莫令福勝於慧慧勝於福則知戒慎而無墮落福勝於慧則愚癡而造惡業矣

釋世音講萬善皆生於慈老子言三寶以慈爲首儒家言五常以仁爲先其意同也

佛言受即是空受是受苦受樂及一切受用也如食列數味放箸即空出多騶從既到即空終日遊觀既歸即空怡此則嗜慾可省

金剛經七十二段大意不過言眞性皆空然有眞空有頑空頑空者眞無所有眞空者眞性雖如虛空而其中則有故曰眞空不空眞性如鏡一切有生者如影影有去來而鏡常自若衆生有生滅而眞性常自若生滅既除眞性乃見故楞嚴云諸妄消亡不眞何待心經云是諸法空相謂諸法皆空之相乃眞性也此性上自謂佛下至蠢動含靈初無有異

般若心經云觀自在菩薩照見五蘊皆空度一切苦厄五蘊色受想行識也色謂色身受謂受用想謂思想行謂所行識謂辨識此五者蘊積不散以壅蔽眞性故



謂之。蘊。又謂之。五陰。謂陰。暗。眞。性。也。色。身。終。歸。於。壞。受。用。隨。時。即。過。色。受。豈。不。空。  
乎。思。想。一。物。既。得。之。則。無。想。矣。想。豈。不。空。乎。所。行。之。事。回。首。便。如。夢。幻。行。豈。不。空。  
乎。識。盡。千。種。事。物。再。生。不。能。復。識。識。豈。不。空。乎。一。切。苦。厄。皆。從。五。者。生。若。能。照。見。  
五。者。皆。空。則。不。戀。色。身。不。畏。死。亡。不。貪。受。用。不。求。養。奉。不。溺。於。思。想。而。可。以。解。脫。  
不。泥。於。所。行。而。可。以。自。在。不。勞。於。辨。識。而。可。以。坐。忘。故。能。度。過。一。切。苦。厄。也。  
生。不。知。來。死。不。知。去。臘。月。三。十。日。到。來。祇。落。得。手。忙。脚。亂。何。况。前。路。茫。茫。隨。業。受。  
報。者。固。是。生。死。報。境。若。論。生。死。業。根。即。今。一。念。隨。聲。逐。色。使。得。七。顛。八。倒。者。便。是。  
由。是。佛。祖。運。大。慈。悲。教。人。念。佛。掃。除。妄。念。認。取。本。來。面。目。做。個。灑。灑。落。落。大。解。脫。  
漢。而。今。不。獲。靈。驗。者。有。三。種。病。第。一。不。遇。善。知。識。指。示。第。二。散。心。持。念。不。能。了。卻。  
生。死。大。事。第。三。於。世。間。浮。名。浮。利。照。不。破。放。不。下。妄。緣。惡。習。上。坐。不。斷。擺。不。脫。境。  
風。扇。動。處。不。覺。和。身。體。入。業。海。中。東。飄。西。流。處。當。信。祖。師。道。雜。念。紛。飛。如。何。下。手。  
四。字。佛。名。如。鐵。掃。帚。轉。掃。轉。多。轉。多。轉。掃。掃。不。去。拚。命。掃。忽。然。掃。破。大。虛。空。萬。別。  
千。差。一。路。通。努。力。今。生。須。了。却。莫。教。永。劫。受。餘。殃。  
古。德。開。示。要。語。云。隨。緣。消。舊。業。莫。更。造。新。殃。今。日。前。種。種。業。障。道。者。皆。宿。緣。所。使。

不。必。憂。惱。但。隨。緣。順。受。緊。要。在。一。心。念。佛。更。不。當。再。結。將。來。業。根。耳。  
 大。藏。經。所。詮。者。不。過。戒。定。慧。而。闡。藏。者。有。二。種。過。失。一。者。執。文。字。而。迷。理。致。二。者。  
 識。理。致。而。不。會。心。若。能。以。戒。定。慧。薰。修。足。該。一。大。藏。經。教。所。謂。念。念。常。住。即。念。百。  
 千。萬。億。卷。經。者。此。也。更。須。識。戒。定。慧。即。在。念。佛。中。何。也。口。誦。心。維。諸。惡。莫。作。是。亦。  
 戒。也。係。心。淨。境。幻。塵。俱。滅。是。亦。定。也。念。實。無。念。心。華。湛。然。是。亦。慧。也。光。陰。迅。速。命。  
 不。久。長。何。必。徧。閱。藏。經。虛。費。時。日。乎。  
 古。人。有。言。病。者。衆。生。之。良。藥。則。人。於。病。中。當。生。大。歡。喜。一。切。不。如。意。處。莫。起。煩。惱。  
 常。生。大。解。脫。于。其。生。死。莫。起。恐。怖。又。過。去。如。幻。現。在。如。幻。未。來。如。幻。盡。情。放。下。單。  
 持。正。念。不。急。求。愈。乃。速。愈。之。良。方。也。  
 明。鏡。本。空。物。來。則。現。於。鏡。空。何。碍。人。但。事。未。至。而。將。迎。事。已。過。而。留。滯。乃。爲。病。耳。  
 生。平。種。種。病。痛。祇。是。外。事。外。物。太。要。緊。了。以。致。心。不。能。靜。氣。不。能。和。度。不。能。宏。口。  
 不。能。默。火。不。能。制。苦。不。能。耐。貧。不。能。安。死。不。能。忘。躁。不。能。釋。矜。不。能。平。驚。恐。不。能。  
 免。爭。競。不。能。渴。辨。論。不。能。息。憂。思。不。能。解。妄。想。不。能。除。其。弊。難。以。枚。舉。總。由。未。澹。  
 未。空。之。故。眞。澹。眞。空。一。切。以。不。要。緊。三。字。了。之。此。則。拔。去。病。根。之。神。藥。也。然。又。不。

可著力執持反至黏滯拘苦其心壅遏其氣又生病痛祇須若有意若無意滿瀝  
 游衍養得此心澹如水空如鏡時有拈花微笑意態斯得之矣  
 明莊嚴深達佛理衣食所餘悉以施人常調滿庭芳一闋云六十餘年片時春夢  
 覺來剛熟黃梁浮華幻影有甚好風光冷眼輕輕覷破急翻身墮斷絲繯兒孫戲  
 從他搬演何必看終場青山茅一把殘生活計別作商量但隨緣消遣洗鉢焚香  
 先送心歸極樂逍遙寶樹清涼堪悲也回頭望處業海正茫茫  
 醒世歌南來北往走西東看得浮生總是空天也空地也空人牛香香在其中日  
 也空月也空來來往往有何功田也空地也空換了多少主人翁金也空銀也空  
 死後何曾在手中妻也空子也空黃泉路上不相逢大藏經中空是色般若經中  
 色是空朝走西來暮走東人生恰是採花蜂採得百花成蜜後到頭辛苦一場空  
 夜深聽得三更鼓翻身不覺五更鐘從頭子細思量看便是南柯一夢中  
 邵堯夫省事吟慮少夢自少言稀過亦稀簾垂知日永柳靜覺風微怕見花開謝  
 不聞人是非何須尋洞府度歲也應遲  
 無名氏仿康節先生詩萬事由天莫強求何須苦苦用機謀飽三餐飯常知足得

一。帆。風。便。可。於。生。事。事。生。何。日。了。害。人。人。害。幾。時。休。冤。家。宜。解。不。宜。結。各。自。回。頭。  
 看。後。頭。  
 城。嘆。人。心。毒。似。蛇。誰。知。天。眼。轉。如。車。去。年。妄。取。東。鄰。物。今。日。還。歸。西。舍。家。無。義。錢。  
 財。湯。潑。雪。徇。來。田。地。水。推。沙。若。將。狡。猾。爲。生。計。恰。像。朝。開。暮。落。花。  
 僧。無。際。嗚。走。馬。燈。詩。隔。斷。遊。了。又。來。遊。無。個。明。人。指。路。頭。陰。却。心。中。三。味。來。鎗。刀。  
 人。馬。一。齊。休。  
 白。樂。天。對。酒。詩。蝸。牛。角。上。爭。何。事。石。火。光。中。寄。此。身。隨。富。隨。貧。日。隨。喜。不。開。口。笑。  
 是。癡。人。  
 唐。寅。年。歌。一。年。三。百。六。十。日。春。夏。秋。冬。各。九。十。冬。寒。夏。熱。最。難。當。則。如。力。熱。  
 如。炙。春。三。秋。九。號。溫。和。天。氣。溫。和。風。雨。多。一。年。細。算。良。辰。少。况。且。難。逢。美。景。何。美。  
 景。良。辰。倘。遭。運。又。有。賞。心。並。樂。事。不。燒。高。燭。照。芳。樽。也。是。虛。生。在。人。世。古。人。信。有。  
 達。者。哉。勸。人。秉。燭。夜。遊。來。春。宵。一。刻。千。金。價。我。道。千。金。買。不。回。  
 唐。寅。一。世。歌。人。生。七。十。古。來。稀。前。除。幼。年。後。除。老。中。閒。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。鐘送暮昏。鷄報曉。請君細點眼前人。一年一年埋荒草。草裏高低多少墳。一年一半無人掃。

京兆武清縣亭上村高仙洲敬印八百本

北京炭兒胡同永盛合參茸莊敬印式百本

少年進德錄終

#10  
102032