

中外名人格言彙編

知之集

上海國光書店印行

中外名人格言彙編

知之集

馬公愚



自序

道德基於精神，言行根於道德。故無精神則道德不存，無道德則言行必悖。蓋精神所以發揮信仰，道德所以軌範志趨，二而一者也。假令精神頹靡，道德淪落，則信仰即因之動搖，志趨亦因之乖謬矣。

吾人生活於環境而痛苦於環境之不良，則非改造或戰勝環境不可；而欲改造此環境，戰勝此環境，當自堅定吾人之信仰，端正吾人之志趨始。換言之，即發揮吾人之精神，培養吾人之道德，乃有改造與戰勝之可能。

余於讀書之暇，輒喜採摭古今中外先哲之格言，以為修省之助。近已蔚然成帙，因復加以整理，準黨員守則，分全書為十二章，名曰「知之集」，舉凡國家社會人我公私之間，靡所不包，敢以貢諸社會。凡吾國

人，如能時時把卷翻閱，不啻面對古人，有益身心，良非淺鮮。因而發揮精神，培養道德，則不難成爲健全之國民，具有改造或戰勝環境之能力也。

徐士銅 二八，八，一。

盧錫榮博士序

現代中國青年最偉大最神聖的使命第一爲舊文化的整理第二爲新文化的建設

徐士銅先生精研國學望重海內先生近特輯古先賢格言彙爲一集顏曰知之集以問世

我現代中國青年

我們要建設偉大的事業第一步必先有偉大的人格要陶養偉大的人格第一步必須有偉大的人生觀士銅先生是書爲吾國數千年來古聖先賢倫理思想與哲學思想的結晶我們相信——我們很誠摯地相信——我們讀了先生是書以後會很感動的——會不期然而然的——另自有一種新的偉大的人生觀另自有一種新的生命

我們將特殊的興奮特殊的修養我們的人格充實我們的人生特殊的努力從事於舊文化的整理新文化的建設以完成我們現代中國青年最偉大最神聖的使命

一九三九年八月

黃宇楨碩士序

我們每天在社會中的活動，和人與人的關係，雖有法律爲之約束；但法律是所以約束我們的外部行爲，側重在表現於外的言語舉動，並不在支配人的內部思想和意志。我們內部的思想和意志，既不能藉法律來約束，那我們每天行爲，以及對人之關係，就必賴有他種規範來繩準。這種規範，就是各名家的格言。格言，是經過許多哲學家、經驗家、所公認的一種結論。其功用，足爲我們做事爲人的圭臬。我人處世，如無準確的思想，爲之判審，又無公認的道德標準，爲之指導，那真如行船不用舵，漫無方向了。

徐守堅先生，爲篤信以格言救世之一人。他把古今中外名人的至理名言彙編成巨冊，叫我們每日言語、行動，都能得着內定的規範，和成功的祕訣。所以徐先生的「知之集」，我們都應人手一冊。爰爲序。

一九三九年八月

例言

一、本書搜集的材料都是中西先哲近代名人的名言法語以及流傳的俚諺放在案頭可作座右銘閱讀默記在心對於身心上有莫大的益處。

一、本書共分為十二章每章再分小節目上自治國救民下至齊家處世以及養身律己之道莫不齊備。

一、本書所集的格言有姓名可考的在每條下面附註人名無從查考的附註所採的書名。

一、格言分類很難往往一條中包含數義可以列入甲類同時又可以列入乙類編者將其語意較為明顯的歸納起來難免不有武斷的地方希望讀者們原諒。

一、本書編次匆促疏漏舛錯在所難免還祈讀者多多指正為幸。

編者識

目次

自序	一
廬序	三
黃序	四
例言	一
第一章 忠勇與愛國	
一 國家	一
二 吏治	一一
三 效忠	一五
四 報國	一六
五 立法	一七
六 行政	二〇
七 軍政	二三

八 教育	三五
九 革命	三九
十 外交	四三
十一 忠勇	四四
十二 愛國	五〇
第二章 孝順與齊家	
一 孝親	五三
二 敬長	五五
三 友愛	五五
四 唱隨	五七
五 教養	六〇
六 慈愛	六二

七	治家	六六
八	結婚	七〇
九	理財	七一
十	衣食住行	七四
第三章 仁愛與接物		
一	寬厚	七七
二	慈祥	八一
三	和氣	八五
四	忍耐	八六
五	謹言	八八
六	慎行	九二
七	應變	九四
八	決斷	九五
九	處事	九六

第四章 信義與立業		
一	敦品	一〇一
二	守信	一〇三
三	謙恭	一〇四
四	誠信	一〇六
第五章 和平與處世		
一	立身	一〇九
二	處世	一一〇
三	立志	一一八
四	規過	一二一
五	納言	一二二
六	自由	一二三
七	平等	一二六
八	知足	一二七

九 達觀	一三〇
十 息爭	一三四

第六章 禮節與治事

一 婚姻	一三七
二 喪祭	一三八
三 禮義廉恥	一三八
四 道德	一四一
五 名譽	一四六
六 尊師	一四九
七 敬業	一四九
八 公正	一五〇

第七章 服從與負責

一 服從	一五三
二 負責	一五四

三 無畏	一五四
四 盡職	一五七
五 執法	一五八
六 努力	一六〇

第八章 勤儉與服務

一 勤勞	一六一
二 儉約	一六七
三 施政	一六九
四 養廉	一七一
五 愛民	一七三
六 化俗	一七四
七 惜時	一七五
八 惜物	一七七

第九章 整潔與治身

一	自治	一七九
二	節欲	一八一
三	衛生	一八八
四	反省	二〇二
五	習慣	二〇五
六	養身	二二二

第十章 助人與快樂

一	待人	二一九
二	愛物	二二一
三	恤災	二二一
四	好義	二二二
五	樂天	二二三
六	救濟	二二七

第十一章 學問與濟世

一	求學	二三一
二	讀書	二三七
三	求知	二四一
四	修身	二四五
五	慈善	二四九

第十二章 有恆與成功

一	涵養	二六三
二	成功	二六五
三	希望	二七三
四	就業	二七四
五	任勞	二七五
六	習儉	二七七

第一章 忠勇與愛國

一 國家

公道明則人心自一，朝廷自尊，雖危可安也。公道廢則人心自二，朝廷自輕，雖安易危也。（劉公）

聖明之世，情禮法三者不相忤也。末世情勝則奪法，法勝則奪禮。（呂叔簡）

天下至大宗社至重，百年成之而不足，一日壞之而無餘。（李常甯）

天下之治，衆君子成之而不足，一小人敗之而有餘。（劉行簡）

共和政體者，人人皆治人，人人皆治於人。（孟德司鳩）

非以民望爲城砦之政府，其政府必不鞏固。（尼潑斯）

政府與人民之間，互相聯絡，公務公行，是爲公明主義，故公明主義之與代議政治，是必須如影之隨形的。（基左）

政府爲有害之物，然而必設立政府者，乃以此小害物制止大害物耳。（彭森）

先有人民，而後有政府，苟無人民，焉有設置政府之必要，蓋人民爲根本，政府爲枝葉，枝葉豈有不從根本者乎。（巴庫爾）

優良之政府，不害一人。（左龍）
無論若何之政府，終較無政府爲優。（小克脫）

審度量節衣食，儉財用，禁侈靡，爲國之急也。（管子）

子）

理世不得真賢，猶治病不得真藥。（政論）

人人據自由權，非有公德以自戒飭，則國將無以

立。（孟德斯鳩）

凡民政之國，其人皆有愛國之念與自重之心。（

孟德斯鳩）

支配人民最確實安全的名義，是人民的選舉。（

基朋）

租稅爲困苦的種子，由來如是。（基朋）

政府存在之理由，在於防止強者掠奪弱者的財

產。（傑姆斯穆勒）

一國之主權，爲國民所公有。（盧梭）

強敵、權奸、流寇，舉無足以亡國，惟吏胥可以亡國。

外教、左道、鄉愿，舉無足以亡天下，惟學究足以
亡天下，欲救天下，自學究始。（梁啓超）

國不富，不可以養兵，兵不強，不可以摧敵。（商鞅）

天下之變，不起於四方，而起於朝廷，譬如人之傷

氣，則暑寒易侵，木之傷心，則風雨易折，故內有

林甫之姦，則外必有祿山之亂，內有盧杞之姦，

則外必有朱泚之叛。（羅從彥）

廉恥，國之脈也，廉恥泯，則國從之。（周易）

國家培養完成時，在得自由，不在土地肥沃。（孟

德司鳩）

施政之基，首當修養人民私德。（華盛頓）

世界好比大舞臺，人人分有戲扮。

禮義廉恥，國之四維，四維不張，國乃滅亡。（管子）

國奢示儉，國儉示禮。（管子）

安危在是非，不在強弱，存亡在虛實，不在衆寡。（

韓非子）

安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘亂。（易經）

物恥足以振之，國恥足以興之。（周禮）

天下之患，莫大乎農失業，士失職，國家失民心。（

沈明遠）

共和政治時代，財賤德貴，德者，國家元氣也。（太

西塔斯）

取外之道，要由強內，圖人之本，先自強。（王澄）

應天之寶，有大本，有急務，大本在心，急務在政。（

張昇）

化國之日，舒以長，故其民閒暇而力有餘，亂國之

日，促以短，故其民困窮而力不足。（王符）

天下之勢，不能常安，當於未然之前，救其敝。（呂

夏卿）

內亂之傷，感之最深。（拉丁俗語）

吾人日常生活之所，是吾邦國。（密爾登）

國家之天職，卽服務人類。（威爾遜）

慮天下者，常圖其所難，而忽其所易。（方孝孺）

卽使最解放的，亦有主宰者。（施啓隸）

民勞則思，思則善心生，逸則淫，淫則忘善，忘善則

惡心生。（魯敬姜）

自由如樹也，惟遇暴君之血灌溉時，方能生長。（

勃雷埃）

德爲本，威濟之，德而不威，其國外削，威而不德，其

國內潰。（蹇叔）

毋欲速，毋見小利，欲速則不達，見小利，則大事不

成。（孔子）

世界古時，卽世界幼年時。（培根）

極猛烈的革命，或別種相等的事業，是一種大範圍的新的建設。（卡萊爾）

奪天下之公利，徇一己之私利，是爲國賊。（黃梨洲）

戮力一心，然後國家可固。（阿豺）

入身之所重者元氣，國家之所重者人才。（陳文恭）

爲國有三計，有萬世之計，有一時之計，有不終月之計。（蘇軾）

國將興，聽於人，國將亡，聽於神。（左傳）

惟命不於常，善則得之，不善則失之。（尚書）

天下治亂，在君子小人用舍而已。（張壽）

不在其位，不謀其政。（論語）

善爲吏者，樹德，不善爲吏者，樹怨。（劉向說苑）

觀孺子之驅雞，而見御民之術，孺子之驅雞，急則驚，緩則滯，馴則安。（申鑒）

強大世界無平等，均勢國民乃自由。（邇初）

去弊當治其本，本未治而徒去其末，雖衆人之所暫快，而賢知之所深慮。（薛敬軒）

溫良恭儉讓中，無孤高字，故知亢傲非持身之道，恭寬信敏惠中，無嚴峻字，故知深刻非居上之理。（吳秋圃）

師有功，先入，國人屬耳目焉。（左傳）

有德者，能以寬服民，其次莫如猛，水火烈，民望而畏之，故鮮死焉，夫懦弱，民狎而翫之，則多死焉，故寬難。（左傳）

國無遊民，則生之者衆。（呂覽）

政府當務之急在使一國之人各得其所。無所業者則與之。未知所業者則教之而已。（孟德斯鳩）

政府只是人民所任命委託施行其主權之代理人。質言之。政府所有之權力。非由授與而有。乃由委託而有也。（布拉克斯登）

政府之職。在保護人民。使之不蒙何等侵略。（斯賓塞爾）

政府是由人民建立的。既由人民建立。則人民對於政府有監察之權。自不待言。（羅伯荷爾）
以禮儀博人望。是政府創造大事業之源泉。（柏拉圖）

顛覆舊政府而建設新政府。恰如伐倒枯朽之樹。木而植以新枝。子孫或可享此新樹之庇蔭與。

用之爲良材。然而手植此樹之人。除享受想像之快樂而外。絕無其他利益。（威廉登朴爾）
欲定政府之良否。可用兩種鑑別之方法。即第一

此政府是否啓發人民之德智與能力。而應其程度。使之處理公務。第二此政府是使人民之德智與能力進步。抑使其退步是也。（穆勒）

政治之基。必本心術。苟人格既壞。雖有術數權謀。無足取也。（吳貫因）

爲治之道。無三代以上之心。則必俗。不知三代以下之情勢。則必迂。兼黃老申同之所長。而去其所短。斯治國之庖丁。（陶覺）

無論何人。倘非同心戮力以從事運動。必不能奏其功。（巴克）

無論任何人都想到自身負擔非常之重。（塞德）

墮落之弊。最爲吾國政治上一大障礙。善爲國者。必先去此弊。然後機關乃靈。（潘博）

爲政之要。千條萬縷。而大綱必在得人。（胡林翼）
失節義廉恥。則無以維持國家之道矣。西洋各國亦然。在上者臨下。爭利忘義。則下皆倣之。人心爭趨財利。卑吝情之曰長。失節義廉恥之志操。父子兄弟之間。競財利。亦相讎視也如此。何可

維持國家。（西鄉隆盛）

政府爲眞政府。則人民爲眞人民。（意國俗語）

國寶於民。民寶於信。（司馬光）

平易便民。爲政之本。（熊宏備）

自由。是國家永久之少年。（福埃）

大丈夫處世。當掃除天下。（陳蕃）

今日圖治之道。興利尙可緩。而除害尤宜急。倘能

除害。則自然之進化。已足登中國於強盛之地矣。（孫文）

天下之事曰是。曰正。曰善。皆所當爲。曰非。曰邪。曰惡。皆所不當爲也。（呂東萊）

宇宙者。崇拜英雄之祭壇耳。治亂興廢者。壇前燔祭之煙耳。（卡黎爾）

立國之本。所繫乎元良。弘教之方。必由於端士。（

陸贄）

一國之國運發達與否。由人民之強健與否以決定之。（比肯斯費德）

所謂眞富者。有業之民而已。所謂眞貧者。無業之民而已。（孟德斯鳩）

凡人所習之事。無一不當存有愛國之心於其間。（愛德華司）

一人利害與一國之利害一致。一國之利害與萬國之利害一致。（柯卜生）

由其國之俗語可知其國民之天才、智慧與精神。（比康裴爾）

天下大勢之所趨，天地鬼神不能易，而易之者人也。（陳亮）

雖金玉滿堂，珠寶滿室，飢不為飽，非國之用。（阮子）

聲容盛而武備衰，議論多而成功少，宋之所以不競也。（張居正）

代議政治之秘訣，在於確定會議可作之事，及其不可作之事之分野。（穆勒）

國家之價值，畢竟是組織國家的人民之價值。（穆勒）

當新政府建設之時，不問其建設之手段如何，人民對之，必都感懷不滿之意。（休謨）

以民之心為心者，如挾鐵製之翅以游泳，雖堅木亦不能當之。（莎士比亞）

宗教、正義、協商和財政，是政府之四維，倘缺其一，則人民將不得不起而祈禱好政府之降臨。（倍根）

天下大務，莫過賞罰二端，賞一人使天下之人喜，

罰一人使天下之人服，二者得中，自然盡美。（杜弼）

內外協和，然後國家可安。（王羲之）
教人如何可效力於國家，斯為教育上最貴之道。

（巴而區）
元首與國會，為使用主權之機械，若夫國民全體，

則誠爲主權歸宿之地。（威爾遜）

持滿者與天定傾者與人節事者與地。（范蠡）

國無自由無以立自由無德不能存。（盧梭）

善保家者戒興訟善保國者戒用兵。（古語）

一國文化確定之標準非其戶籍之繁稀也非其

市府之大小也亦非其出產之多寡也乃其國

人之品格耳。（殷曼生）

大衆之不幸與政府之腐敗都由於蔑視天賦人

權而生。（亨利喬治）

欲防止政府之腐敗壓制必須儘可能的使其組

織與手段簡單其職務僅限於有利人民者且

凡百之事須與人民密接而使人民立於監督

之地位。（亨利喬治）

爲人民所厭惡之政府其政府必不能長久。（哲

內嘉）

其人存則其政舉其人亡則其政息。（中庸）

去其害馬無令敗羣。（莊子）

民主國之元氣在道德。（孟德斯鳩）

是非不明節義不講此天下所以亂也。（胡林翼）

共和國是正當的國體在此國體中國家所有之

物對於各個人無論如何皆可以服務各個人

所有之物對於國家無論如何皆可以服務。（

盧斯根）

傷生之事非一而好色者必亡賊民之事非一而

好兵者必亡。（蘇東坡）

道有升降政由俗革。（尙書）

吾人所最希望者爲使吾國國民都能夠深思熟

慮。（骨拉脫士登）

陰謀無論已定與否，必直接行之。（亞基生）

建設一個國家，好像是做成一個蜂窩，在窩內的
蜜蜂，不許有損人利己的事，必要整整有條，彼

此毫無衝突。（孫文）

用王道結成的團體，更是民族。（孫文）

政客不死，禍亂不止，至哉言乎。（孫文）

改造人心，除去人民的舊思想，另外換成一種新

思想，這便是國家的基礎革新。（孫文）

吾人生在惡濁世界中，欲打破此舊世界，剷除一

切煩惱，以求新世界之出現，則必有高尚思想，

與強毅能力，以爲之先。（孫文）

潮流之猛烈，非人力可以當之者，故有順天應人

之必要，當以革命事業爲己任。（孫文）

用政治力去侵略別國的主義，就名爲帝國主義。

（孫文）

農政有官，則百姓勤，農務有學，則樹苗精，耕耨有

器，則人力省。（孫文）

兵無餉則不行，餉非商則不集。（孫文）

治本爲先，救窮爲急，衣食足而知禮節，倉廩實而

知榮辱，實業發達，民生暢遂。（孫文）

開發民智，發達財源，非有道路之交通，不爲功。（

孫文）

講仁義道德，是用正義公理來感化人，講功利強

權，是用洋槍大炮來壓迫人。（孫文）

夫國者，人之積也，人者，心之器也，國家政治者，一

人羣心理之現象也，是以建國之基，當發端於

心理。（孫文）

政治機關，凡百執事，按級供職，必紀律嚴明，然後

能收身使臂使指之效，必收此效，然後可以保全人民領土，與列強相競爭。（孫文）

要人民真有直接管理政府之權，便要政府的動作，隨時受人民之指揮。（孫文）

交通爲實業之母，鐵道又爲交通之母，國家之貧富，可以鐵道之多少定之，地方之苦樂，可以鐵道之遠近計之。（孫文）

我們要恢復國際的地位，須要我們不墮落，要不墮落，便先要講人格。（孫文）

有國界之分，一日，卽當衛護勿懈。（孫文）

機器巧，則百藝興，製作盛，上而軍國要需，下於民生日用，皆能日就精良，而省財力，故作人力所不作之功，成人事所不成之物。（孫文）

物用愈求，則人力愈省。（孫文）

思患預防，所以免禍。（仁孝皇太后）

國家政治者，一人羣心理之現象也。（孫文）

國家者，載民之舟也，舟行大海中，猝遇風濤，當同心互助，以謀共濟。（孫文）

民國與帝國相反，民國以民爲主，帝國以民爲奴，民國欲人人皆有新知識，帝國欲人人皆爲愚蠢子，民國乃國民之新世界，帝國乃國民之舊地獄。（孫文）

要國家鞏固，永遠不倒，要用人做基礎，要用人入方寸之地做基礎。（孫文）

國家政治，根本上要人民有權，至於管理政府的人，便要付之於有能的專門家。（孫文）

我們要改造不好的環境，就先要把國家造好。（孫文）

民國之建設，一日不完全，則人民之痛苦，一日不息。而國治民福，永無可達之期也。故今後建設之責，不得獨委之於革命黨，而先知先覺之國民，當當仁不讓，而自負之也。（孫文）

嘗深維歐洲富強之本，不盡在於船堅炮利，壘固兵強，而在於人能盡其才，地能盡其利，物能盡其用，貨能暢其流。此四事者，富強之大經，治國之大本也。（孫文）

立憲國尚名，共和國尚德。（孟德斯鳩）

國家不可一日無信。（亞里士多德）

國民爲一國之心。（賴馬丁）

二 吏治

開誠布公，爲治理自由人民獨一無二之原則。（

庸奇）

高其爵，不足以勵，糜乎賞，不足以諷。黷綠鑽刺之風，旣行，而廉恥名節之士，遂寡。亦何利於斯而爲之也。（李夢陽）

作官者，雖愚夫愚婦，皆當敬以臨之，不可忽也。（

薛瑄）

爲政當以公平正大行之，是非毀譽，皆所不恤，必欲曲徇人情，使人人譽悅，則失公正之體，非君子之道也。（王守仁）

政治家欲奏偉勳，須以謹慎濟權力，以德行濟命運。（伯里頓）

親民之官，以廉爲基，以仁爲本，引而近之，欲其親格而禁之，欲其嚴，理之欲其明，措之欲其簡。（蔡世遠）

當官大要，直不犯禍，和不害義，在人消詳斟酌之爾。然求合於道理，本非私心專爲己也。（呂祖謙）

凡爲吏，太剛則折，太柔則廢，威行施之以恩，然後樹功揚名。（雋不疑）

久安之民，驕佚，驕佚則難教，經亂之民，愁苦，愁苦則易化。（魏徵）

萬分廉潔，止是小善，一點貪污，便是大惡。（眞西山）

忍之一字，衆妙之門，當官處事，尤其是先務，若能清慎勤之外，更行一忍，何事不辦。（呂祖謙）

君子當官任職，不計難易，而志在必爲，故動而成功，小人苟祿營私，擇己利便，而多所避就，故用必敗事。（何西疇）

舉事而人情俱順，上也，必不得已，利無十全，則奪誑己以求利乎人，毋貽害於人而求便乎己。（何西疇）

何西疇

治人當有操縱，人不得而怨之。（薛敬軒）

只令在己者處得是，何恤浮言。（薛敬軒）

視官物當如己物，視公事當如己事，與其得罪於百姓，甯得罪於上官。（吳芾）

官不必尊顯，期於勿負爾尊親，道不必大行，要之有裨於民物。（吳君章）

瞞人之事，弗爲，害人之心，弗存，則爲良吏。（胡端敏）

求治不可太速，疾惡不可太嚴，革弊不可太盡，用人不可太驟，聽言不可太輕，處己不可太峻。（于穀山）

權重持難久。位高勢易窮。驕者物之盈。老者數之

終。（白香山）

不義之財。決非榮耀。（德國俗語）

任諫非難。聽諫爲難。聽諫非難。用諫爲難。（蘇襄）

不患位之不尊。而患德之不崇。不恥祿之不夥。而

恥智之不博。（後漢書）

名成者虧。功成者隳。（管子）

名高忌起。寵極妬生。（勸戒全書）

君子思不出其位。（易長卦）

古之仕者。爲人。今之仕者。爲己。（程頤）

身貴而愈恭。（荀子）

非禮不進。非義不受。（荀子）

貪多之人。必多失。（荷勒士）

與其貪不義之利。寧受損失。（英國俗語）

其身正。不令而行。其身不正。雖令不從。（孔子）

賊仁者謂之賊。賊義者謂之殘。殘賊之人。謂之一

夫。聞誅一夫。紂矣。未聞弑君也。（孟子）

居官以耐煩爲第一要義。（耿定向）

任事者當置身利害之外。建言者當設身利害之

中。此一語。其宰相臺諫之藥石乎。（陳眉公）

大智興邦。不過集衆思。大愚誤國。不過好自用。武

侯王安石足以觀矣。（陳錫龍）

人之同官。不可不和。和則事無乖逆。而下不能爲

奸。必欲和。莫若分過而不掠美。（徐仲中）

民間通用之物。公家忽重其稅項。謂特以保本國

之業。實爲至愚。（英師米得雅堂）

爲人上者。只是淡無嗜好。靜不多事。便是生民無

限之福。爲政通下情爲急。（程明道）

積德累功，莫如居官爲易。所謂風順之呼，響應自捷。往往有一事而可當千百善者。（熊宏備）
居官之法，盡心則無愧，平心則無偏。（熊宏備）
官雖至尊，不可以人之生命；佐己之喜怒，官雖至卑，不可以己之名節；佐人之喜怒。（熊宏備）

張忠定曰：事君者，廉不言貧，勤不言苦，忠不言己效，功不言己能，可以專君矣。

利在一身，勿謀也；利在天下者，謀之；利在一時，勿謀也；利在萬世者，謀之。（熊宏備）

治國之道，必先富民。民富則治易，民貧則治難。（管子）

當大任如登高竿，胆欲大，心欲細，胆不大亦墜，心不細亦墜。（屠赤）

從來說救荒無奇策，然救荒之策，正不必奇也。欲

官爲民救，無如耿壽昌常平法。欲民自爲救，無如朱文公社倉法。欲登上理，須廣言路。欲廣言路，先擇言官。（余天相）

執法如山，守身如玉，愛民如子，去惡如仇。（高景逸）

居官以清，士居子分內事，清非難，不見其清爲難，不恃其清，而操切凌轢人爲尤難。（熊宏備）

刑罰當寬處，卽寬草木亦上天生命，財用可省時，便省絲毫皆下民脂膏。（熊宏備）

居官不費心思物力，一說便就者，必無好事。縱好亦不能經久。（陳宏謀）

吾輩不必世故太深，天下惟世故深，誤國事耳。（胡林翼）

不輕進人，卽異日不輕退人之本，不妄親人，卽異

日不妄疏人之本。(曾國藩)

用人極難聽言亦殊不易全賴見多識廣熟思審

處方寸中有一定之權衡。(曾國藩)

當官亦無庸避怨忌置成敗譽於度外耐煩而

已放膽任事功則歸人事胡不濟。(李鴻章)

局外論事事後論人都務從苛刻但禮義不愆

又何恤乎人言耶。(李鴻章)

我輩應抱定爲國家不爲權利之初心貫徹一致

不爲外界所搖惑不爲左右私匿所劫持。(蔡

鐔)

居官貌貴溫恭心貴謙下天下之事理人才爲吾

輩所不深知不及料者多矣切勿存一自是之

見。(曾國藩)

凡話說不中事理不担斤兩者其下必不服故說

文君字后字從口言在上位者出口號令足以

服衆也。(曾國藩)

欲整吏治先使官可自給中材以下庶不致病民

虧公。(李鴻章)

觀人之法以有操守而無官氣多條理而少大言

者爲主。(曾國藩)

吾輩位高望重他人不敢指摘惟當奉方寸如嚴

師畏天理如刑罰庶幾刻刻敬憚。(曾國藩)

居官以不要錢爲本行軍以不擾民爲本。(曾國

藩)

多其察少其發苛其罰。(曾國藩)

三 效忠

天之所覆地之所載人之所履莫大乎忠。(忠經)

爲國之本，何莫由忠。（忠經）

善莫大於作忠，惡莫大於不忠。（忠經）

忠而能仁，則國德彰；忠而能知，則國政舉；忠而能

勇，則國難清。（忠經）

勇而不忠，則易其亂。（忠經）

臨患不忘國，忠也。（左傳）

進思盡忠，退思補過。（史記）

大丈夫寧可玉碎，不能瓦全。（北齊書）

盡忠卽所以盡孝。（凌義渠）

人無忠信，不可立於世。（程頤）

國耳忘家，公耳忘私。（漢書）

四 報國

日昃忘食，枕戈待旦。（晉書）

不思報國，豈忠也哉。（忠經）

務前公稅，以遠吏讓，無急傍費，以息流議。（宋書）

方今匈奴烏桓尙擾北邊，欲自請擊之，男兒要當

死於邊野，以馬革裹尸還葬耳，何能臥牀上，在

兒女子手中耶。（馬援）

先國難而後私讎。（糜頗）

鞠躬盡瘁，死而後已。（諸葛武侯）

捐軀赴國難，視死忽如歸。（曹子建）

人生自古誰無死，留取丹心照汗青。（文天祥）

大丈夫痛心國家，當從容靜默，有以處之。（陸朝

史倫）

丈夫雖死心如鐵，烈士當危氣如雲。（安重根）

諸君不能恢復中原，徒作楚囚對泣，何益。（王導）

舍命保國，側身修行。（曾國藩）

爲國而死，死亦愉快。（英國俗語）

我們做事，萬不可走錯了路，如果不走錯路，便可來救國。（孫文）

古人云：濟則國家之靈，不濟以死繼之，死者何成？仁是也，成仁而死，極有偉大之價值。（孫文）

謀國不以誠意，未有不誤國者。（孫文）

要想救國，必須把自己的長處，用在適當的地方去做，然後才有好成績。（孫文）

軍人者，有救國救民之責任。（孫文）

軍人之爲國家效死，死重於泰山，我死則國生，我生則國死，生死之間，在乎自擇。（孫文）

爲國而死，最爲榮幸。（拜倫）

爲國而死，幸莫大焉。（荷馬）

我等今日，既不能自救，雖然一息尚存，我等不可

以不救國。（羅蘭夫人）

效忠於國家，不避艱險，且竭其力，以盡保護之責者，是社會中最可貴可重之人。（波參士神父）

父母我敬愛之，妻子親戚朋友我親愛之，然而此等親愛之情，皆集合包含於所謂吾國一物之內，故當國家有大事時，倘能以一死而有益於

國，其誰惜犧牲此性命乎。（西哲魯）

際國家危急存亡之秋，立於中立地位者，爲不顧及同胞利害之人。（巴克）

敵死之兵，不忌避敵人。（拿破崙）

五 立法

民無信不立。（孔子）

法之制人，猶陶之於埴，治之於金也。（管子）

法律政令者，吏民規矩繩墨也。（管子）

令行禁止，百體從心。（管子）

法制者，道德之顯，道德者，法制之隱。（胡子）

徒善不足以爲政，徒法不能以自行。（孟子）

以生道殺民，雖死不怨殺者。（孟子）

不教而殺，謂之虐。（論語）

刑罰不中，則民無所措手足。（論語）

法令者，所以抑暴扶弱，欲其難犯而易避也。（漢書）

書）

刑罰者，治亂之藥石也。（後漢書）

民之仰法，猶魚之仰水。（鹽鐵論）

號令如汗出不返。（劉向說苑）

法律以外，無權力之可言。（黃祖光）

中者立法之本，信者行法之要。（薛敬軒）

法者，輔治之具，當以教化爲先。（薛敬軒）

法者，因天理，順人情，而爲之防範，禁制也，當以公

平正大之心，制其輕重之宜，不可因一時之喜

怒而立法，若然，則不得其平者多矣。（薛敬軒）

立法之初，貴乎參酌事情，必輕重得宜，可行而無

弊者，則播告之，既立之後，謹守勿失，信如四時

堅如金石，則民知所畏而不敢犯矣，或立法之

初，不能參酌事情，輕重不倫，遽行於下，既而見

其有不可行者，復遂廢格，則後有良法，人將視

爲不信之具矣，令何自而行，禁何自而止乎？（

薛敬軒）

立法貴乎必行，立而不行，適以啓下人之翫。（熊

宏備）

最劣無如不能實行之法律。（丹麥俗語）

法律爲蠅製之鼻，任何人不得任意使之彎曲。

（德國俗語）

禁人之所必犯，則法必不行。強人之所不能，則事

必不立。（韋處厚）

君子不輕爲變法之議，而惟去法外之弊。弊去而

法仍復其初，不及汲求立法，而惟求用法之人

得其人，自能立法矣。（魏源）

一法立，一弊生。去其弊以行法可也。今人不思去

弊，只要廢法，所以下梢不可收拾。須從舊法中

做出新政來，只在事實做，實做便無弊，不實

做，便都是弊。（沈近思）

非嚴猛之治，不足以起久敝之俗。非綜核之才，不

足以理紛亂之國。古今能立法能行法者，惟商

鞅一人而已。張江陵所設施，亦純用法家手段。

蓋吾國政體，法家最爲當宜。（潘博）

法治國之精神，信賞必罰，其要素已。然尋打數墨

按部就班之行動，孔子所謂出納之吝，謂之有

司者，施於亂離後，或承平時則可。艱危之秋，斷

難有濟。循例之刑，刑不足威，照章之賞，賞不足

恩。重病利用猛劑也。救國之道多端，究非有雷

厲風行之真精神以副之，則事皆無效。（陶覺）

人貴自重，須知國無法則不立。如其犯法，則政府

不得不以法懲治之。惟自納於範圍之中，自免

此禍。（孫文）

用法從嚴，須有條律，要以精微之意，行吾威厲之

事。期於死者無怨，生者知警。（曾國藩）

法律者，表示一般人民意志之物也。（盧梭）

與人以命令者，不可與法律以命令。與法律以命

令者不可與人以命令（盧梭）

凡一國所布之令，以真出於公意者，然後可謂之

法律（盧梭）

有法律之後，不能勵行，不如無法（丁抹）

文明國之制刑，不在懲惡，而在勸善（孟德斯鳩）

法律沒有眼睛與手，故法律如不呼吸輿論之空

氣，不啻為一片廢紙（麥克萊）

法律是命令之一種（瓦琴）

法律非為善人而製者（蘇格拉底）

可誘掖同胞而勸勉之，但不可為其利益而強使

之，強使之是為不法（柏拉圖）

最硬性之法律，製造最大之不正甚多（鐵倫斯）

硬性之法律，造不正大之事甚多（西哲魯）

法律有時賤賤，但決不死（英國俗語）

六 行政

過去所定之事，若不適於現在，應速改之，故雖舊

日習傳之事，必研究是否適用於今時，又新議

之事，不問其事之輕重，須多徵衆人之意見。

政者，正也（孔子）

為政在人（中庸）

舊令尹之政，必以告新令尹（論語）

如欲以寬緩之政，治急世之民，猶無轡策而禦驛

馬（韓非子）

寬仁所以止苛刻也，安靜所以息暴亂也（鄭氏

毛詩箋）

夫射者，張弓屬矢，而志在所射必中，然後發之，為

政之道，亦復如是，以己心度之，可施於彼，然後

出之。(鄭氏尚書注)

如行至誠之道，則民鞠訟之心息，如行平易之政，則民乖爭之情去。(鄭氏毛詩箋)

善爲政者，循性情之宜，順陰陽之序，遵本末之理，

合天人之際。(韓詩外傳)

政之所興，在順民心，政之所廢，在逆民心。(管子)

政出於一，則治有所統，而民心信。(薛敬軒)

爲政之道，須寬中有嚴，嚴中有寬，急速不得，遲緩

不得。(沈端恪)

烹魚煩則碎，治民煩則亂，故以叢脞爲戒，器久不

用則蠹，政不常修則壞，故以屢省爲戒，多事非

也，不事事亦非也。(王伯厚)

近世論治，動以主寬主嚴立論，主則不免於偏，常至積重難挽，矯枉過正，寬而有制，嚴而不苛，守

此一語，庶幾胸有把握。(陳宏謀)

治紊亂之地，不殺人，不足以愛人。(陶覺)

壅閼之弊，最爲吾國政治上一大障礙，善爲國者，

必先去此弊，然後機關乃靈。(潘博)

天下治，則輕小事，重大事，天下亂，則重小事，輕大

事。(胡林翼)

治將亂之國，當用重典，治久亂之地，宜予生路。(

會國荃)

有了國家，沒有政治，國家便不能運用，有了政治，

沒有國家，政治便無從實行，政治是運用國家的，

國家是實行政治的，可說國家是體，政治是

用。(孫文)

急進派宜反諸平實，穩健派宜力去弛情。(蔡鍔)

古之治者曰：「苟弊害發現於吾前，吾將努吾力

以矯正之。』今之治者曰。『苟實際上之改良手段發現於吾前。吾將勞吾力以實行之。』（巴馬斯登）

發見新真理。而以之授與同胞之人。是爲真正之施治者。（斯賓塞爾）

行政官不厭人員過多。立法官不厭人員過多。是政治上之金玉良言。（蘇富脫）

欲善統治社會。不可不熟知社會之組織。不可不熟知社會構成之原則。及其所以進步之自然法則。（斯賓塞爾）

在政治上以恐怖開始者。必以愚情告終。（柯利基）

七 軍政

兵不呼傲。不苟聚。不妄行。不強進。（管子）

兵貴於精。不貴於多。強於心。不強於力。（管子）

仁人之兵。百將一心。三軍同力。下之於上。若子之

事父。弟之事兄。若手臂之扞頭目而覆胸腹也。

（荀子）

將死鼓。御死轡。百吏死職。士大夫死行列。聞鼓聲

而進。聞金聲而退。順命而上。有功次之。令不進

而進。猶令不退而退也。其罪惟均。（荀子）

視卒如嬰兒。故可與之赴深谿。視卒如愛子。故可

與之俱死。（孫子）

知己知彼。百戰百勝。（孫子）

見小敵不可侮。臨大敵不可懼。（俗語）

覩戰士而張弓。（俗語）

凡戰者。以正合。以奇勝。故善出奇者。無窮如天地。

不竭如山河。(孫子)

軍無輜重則亡。無糧食則亡。無委則積亡。(孫武

子)

用兵之害。猶豫最大。三軍之災。莫過狐疑。(六韜)

勿恃勇以輕敵。(六韜)

將冬不服裘。夏不操扇。雨不張蓋。名曰禮將。將不

身服禮。無以知士卒之寒暑。出隘塞。犯泥塗。將

必先下步。名曰力將。將不身服力。無以知士卒

之勞苦。軍皆定次。將乃就舍。炊者皆熟。將乃就

食。軍不舉火。將亦不舉。名曰止欲將。(六韜)

運籌帷幄之中。決勝千里之外。(史記)

三軍皆勇。何敵不克。(政論)

兵者。百歲不一用。而不可一日忘也。是古人道先

兵。(烏冠子)

戰如風發。攻如河決。(魏書)

大勇不鬪。大兵不寇。(呂氏春秋)

國容不入軍。軍容不入國。(司馬法)

知兵者不言兵。知戰者不言戰。(諸葛亮)

軍不練習。百不當一。(諸葛亮)

敵好擊虛。吾以虛引之。敵好背實。吾以實引之。然

而所擊者非其虛。所背者非其實。故逸能勞之。

飽能飢此。所以致人而不致於人也。(趙高)

爲將者。有勇不如。有智。有智不如。有學。(趙衰)

兵識將意。將意士情。上下相習。人自爲戰。(張巡)

將貴專謀。軍尙氣勢。訓齊由乎紀律。制勝在於機

權。(陸宣公)

將不知兵。以卒予敵。(鼂錯)

爲將之道。當先治心。(蘇洵)

克敵在兵，而制兵在將。兵能節制，則將不任；將非其人，則兵必敗。是以兩軍之間，決死生成敗之際，有積兵不如有良將。（劉基）

戰勝而將驕，卒惰者敗。（宋義）

無慮而易敵者，必擒於人也。（何承矩）

兵以計爲本，多算勝，少算。（趙充國）

十戰而九勝，亦一敗之可憂。六奇而五中，則一失

之何補？人自稱勝，國自見強，善揣於此而不揣

於彼，經其成而不經其敗也。（龔慎儀）

治戎之道，當修德立政，嚴於爲備，以我之仁，敵彼

之不仁，以我之義，敵彼之不義，以我之戒懼，敵

彼之驕泰，真積力久，如元氣固而病自消，太陽

升而陰自散。（錢若水）

善用兵者，有餘而示之不足，敵莫得以測其狀，不

足而示之有餘，敵莫得以擣其虛。（吳養心）

屈人之兵而非戰也，拔人之城而非攻也。（傅嘏）

養兵務精不貴多，赦書害多而利少。（司馬光）

慮不先定，不可以應卒；兵不先辦，不可以應敵。（

端木賜）

兵畏敵甚於將者敗，畏將甚於敵者勝，將畏敵甚

於法者奔，畏法甚於敵者克。（朱照）

將不習兵，以其國子敵也；兵不習器，以其身予敵

也。（朱照）

兵法不精，不可爲大將；學理不精，不可爲名將。（

洪承疇）

用兵之道，練心爲上，心上能練，望其摧鋒陷陣，難

矣。（洪承疇）

兵者，用人之新氣而已。（郭嵩燾）

凡將官須與士卒同甘苦。然後士卒感戴而不忍不用命。須自己守清廉。戒貪冒。然後士卒畏服。而不敢不用命。（熊廷弼）

民不可無教。不教則無知而易犯。兵丁亦然。訓練二字。不可偏廢。而訓更先於練。平日不知甘苦。不明道理。雖膂力方剛。適可以恣其傲慢。不平之氣。有勇必彘。知方有自來矣。（陳宏謀）

求將之道。須有血誠。有勇敢。有智謀。有權變。（陶覺）

軍務最忌沮闕。昔世宗用兵西陲時。凡有軍報至。雖深夜必起披覽。蓋以軍情頃刻千變。應付稍緩。則機宜已失矣。（潘博）

不知山川險要。不足以謀控制。不知虜中情偽。不足以施方略。是乃兵家之要略。禦邊之至策。（

潘博）

戰爭之道。必先定根據地。然後乃謀進取。漢高一得關中。卽定爲根據地。項羽得彭城。不知用爲根據地。故一敗而無所歸。後來光武之守河內。唐太宗之先據關中。近世胡文忠之力爭武漢。皆先定根據地。而後進取也。（潘博）

天下無生而知兵之人。在思其情理與機勢耳。（胡林翼）

軍旅之事。能腳踏實地。便是奇謀。（胡林翼）

兵事貴乎審機以待戰。尤貴蓄銳以待時。（胡林翼）

爲將須具智略。審勢審機。是爲上策。（胡林翼）

行軍之道。智略居首。勇力次之。（胡林翼）

凡兵之氣。不見仗則弱。常見仗則強。久逸則終無

用處。(胡林翼)

兵太勞苦太僇促亦兵家所忌。(胡林翼)

軍事最惡暮氣最忌參差最嫌紛擾。(胡林翼)

治軍之道必以苦其心志勞其筋骨爲典法兵猶

火也不戢則焚兵猶水也不流則腐。(胡林翼)

兵勢如生龍活虎兵機如魚躍鸞飛活潑潑地此

爲全勝之算。(胡林翼)

兵事非可空談而成趙括僅能讀書馬謖言過其

實是兵家所大忌也。(胡林翼)

凡戰陣之事恃強者卽是敗機敬戒者是勝機也

(胡林翼)

軍旅之際非以身先之勞之事必無補古今名將

不僅才略異衆亦且精力過人。(胡林翼)

兵事不外奇正二字而將才不外智勇二字有正

無奇遇險而覆有奇無正勢極而沮智多勇少
實力難言勇多智少大事難成而其要以得人
爲主得人者昌失人者亡。(胡林翼)

知物之不可以力爭莫若審勢而扼其要知事之
不可以勇鬪莫若擇利而蹈其瑕。(胡林翼)

軍事總是以靜待動以逸待勞以整待散作爲定
局渡河浪戰兵家所戒斷不可輕動動則必挾
萬餘人全力又斷不可零星分兵以一萬人救
一處必勝以一萬人救數處亦難必勝兵太分
則力單處處有備必致處處無備。(胡林翼)

兵事另有一種人物文而近史武而近俠皆非能
兵者。(胡林翼)

用兵以收斂固蓄爲計甚是穩著亦是活著。(胡
林翼)

兵事不可言奇不可言精，蓋必先能靈，而後能精，能腳踏實地，乃能運用之妙。（胡林翼）

兵以分而得勢，譬如手之五指，以分枝而得力，足之五指，以不能分枝而不得力，此兵事之大勢也。（胡林翼）

決勝運籌，以地利爲要義，而非身經履勘，胸有智珠，亦不能得其要領。（胡林翼）

軍事以求才爲本，得人爲上，多而不治，不如求精。（胡林翼）

軍事重大，安危所係，一人見識，固不可有自是之心，卽衆人之思議，亦當求集思之益。（胡林翼）

軍事如學生功課，不進則退，不戰則并，不能守，敬姜有言，勞則思，逸則淫。（胡林翼）

爲大將者，須嚴密堅忍，有破釜沉舟之氣概，尤貴

出以攬轡安閒之整暇也。（胡林翼）

爲大將，戒貪小功而誤大局，貪功者，決非大器。（胡林翼）

兵太分則力單，窮追則氣散，不可不愼，敬則勝，整則勝，和則勝，三機之勝，決於此矣。（胡林翼）

戰守機宜，不可紛心，紛心則氣不專，神不一，力不足。（胡林翼）

軍事以自固門戶爲先，以斷賊餉源爲圍剿至計。（胡林翼）

軍事以號令出於一，乃有成功，不患兵力之不勇，而患兵心之不齊，不患軍勢之不盛，而患軍令之不一，號令未出，不准勇者獨進，號令果出，不准怯者獨止。（胡林翼）

軍事之要，必有所忌，乃能有所濟，必有所舍，乃能

有所全。若處處設備，卽十萬兵，無尺寸之功。此意至精至切。（胡林翼）

兵者詭道，須知避銳而擊惰。兵者危事，須防不戢而自焚。兵不可貧，亦不可富，不宜無傷，不可過傷。（胡林翼）

并力爲主，穩打爲主。此是奇兵也。奇兵而出之，以穩。尤奇之奇也。（胡林翼）

攻堅非至謀，扒城尤非善策。（胡林翼）

軍旅之事，謹慎爲先。戰陣之方，講習爲上。（胡林翼）

統將須坐定勇敢，不算本領，必須智略足以知兵器，識足以服衆，乃可勝任。（胡林翼）

應求戰法，置精兵，良將於活著，則滿盤棋子皆活。審地勢，審賊情，審兵機，均須從此著精神。（胡

林翼）

軍旅之道，守於境內，不如戰於境外。防邊之要，不可處處設防，處處設防，兵力必分，不能戰，亦不能守。惟擇其緊要必爭之地，厚集兵力以守之，便可穩固。（胡林翼）

行軍之際，務須紀律嚴明，隊伍整齊，方爲節制之師。如果有擾害百姓者，卽當按以軍法。呂蒙行師，不能以一笠寬其鄉人，嚴明之謂也。條侯治兵，不能以先鋒犯其壁壘，整齊之謂也。（胡林翼）

敬慎不敗，儒修之要領，亦兵機之上策也。（胡林翼）

求將不喜樸魯之士，而好修飾之人，異日臨大敵，決大疑，恐骨氣不揚，思慮不入，不能獨當一路。

宜先擇其勇，次擇其才，尤須深擇其品。（胡林翼）

不浪戰，不攻堅，不蠻打，則士氣不傷。（胡林翼）

果決人宜兵，柔懦人不宜，直爽人宜兵，修邊幅人

不宜也。（胡林翼）

將官流弊，一失之驕，一失之怯，驕尚可制，怯不可

爲。（胡林翼）

兵事決於臨機，而地勢審於平日，非尋常張皇幽

渺可比。（胡林翼）

兵事不在性急於一時，惟在審察乎全局，全局得

勢，臂之破竹，數節之後，迎刃而解，到緊要之時，

靜者勝，燥者敗，後動者易，先動者難，能忍者必

利，不能者忍必鈍，此其大較也。（胡林翼）

兵事須運掉靈活，一氣悉卷，留活兵以備匡救彌

縫之用，而後能戰能守，無有他虞。（胡林翼）

凡兵無論多寡，總以能聽號令爲上，不奉一將之

令，兵多必敗，能奉一將之令，兵少亦強，不受約

束者，不可戰，亦不可守。（胡林翼）

手中腹中無兵，無將，卽一步不行，身在于戈之際，

氣魄資望，一錢不值也。（胡林翼）

兵事以夸大矜張驚遠爲忌，收斂固奮切近爲貴，

（胡林翼）

兵事以固機勢爲先，尤以通盤籌畫爲要。（胡林

翼）

軍事以審地勢審賊勢爲要義，以拊其背扼其吭

衝其腰抄其尾爲至謀。（胡林翼）

決勝之機，宜明斷而深穩。（胡林翼）

古今戰陣之事，其成事皆天也，其敗事皆人也，兵

事怕不得許多。算到五六分，便須放膽放手。本

無萬全之策，謀萬全者，必無一全。（胡林翼）

善用兵者，總不浪戰。（胡林翼）

用兵貴審形勢，以逼城爲下策。有兵一萬圍城，須

另有兵二萬五千備戰。（胡林翼）

兵事須布遠勢，忌近謀。（胡林翼）

凡兵事，只畏三面四面受敵耳。有一面可恃，則強

兵可戰可守，有三面可恃，則弱兵亦可戰可守。

（胡林翼）

兵家之事，敵伏不動，則我軍不宜急戰，只可從容

持重，先立不敗之地，動者必躁，靜者有所待，有

所謀，不可測也。（胡林翼）

凡邊宜有守兵，仍須有戰兵，守兵不動，久亦並不

能守，戰兵不戰，久亦並不能戰，其心散，其志弛。

其力墮也。（胡林翼）

用兵者必先自治，而後制敵，得勝歌中言自治者

十之九。（曾國藩）

帶勇之人，第一要才堪治民，第二要不怕死，第三

要不急急名利，第四要耐勞辛苦，治民之才，不

外公明勤三字，不公不明，則諸勇必不悅服，不

勤則營務細鉅，皆廢弛不治，故第一要務在此，

不怕死，則臨陣當先，士卒乃可效命，故次之，爲

名利而出者，保舉稍遲，則怨，稍不如意，則怨，與

同輩爭薪水，與士卒爭毫釐，故又次之，身體羸

弱者，過勞則病，精神乏短者，久用則散，故又次

之，四者似過於求備，而苟闕其一，則萬不可以

帶勇。（曾國藩）

用兵之道，本強而故示敵以弱者多勝，本弱而故

示敵以強者多敗，敵加於我，審量而後應之者多勝。漫無審量，輕以兵加於敵者多敗。（會國藩）

平日非至穩之兵，必不可輕用險著。平日非至正之道，必不可輕用奇謀。然則穩也正也，人事之力行於平日者也。險也奇也，天機之湊泊於臨時者也。（會國藩）

軍事以氣為主，淪去舊氣，乃能重生新氣。如敗血不足以養身，而銳氣暗損，最爲兵家所忌。（會國藩）

行軍之要，屯宿之守，兵宜少，游擊之活，兵宜多。老營處孤危之地，則小隊出奇之師，貴少不貴多，貴變不貴常。古人謂之狙擊，明人謂之雕剿，設小隊稍有疏失，而老營仍一塵不驚，斯爲盡善。

老營則安如泰山，小隊則動如脫兔。（會國藩）
用兵之道，最忌勢窮力竭四字。力則指將士之精力言之，勢則指大計大局及糧餉之接續人才之可繼言之。（會國藩）

臨事而懼，好謀而成，足以包括古今兵書。行軍貴颯疾，打仗貴勇猛，更望從懼謀二字加意。（會國藩）

帶勇之法，以體察人才爲第一，整頓營規，講求戰守次之。（會國藩）

凡將才有四大端：一曰知人善任，二曰善覘敵情，三曰臨陣膽識，四曰營務整齊。（會國藩）

古人用兵，最重變化不測四字。（會國藩）
凡用兵，最重氣勢二字。（會國藩）

吾於用兵，深以主客二字爲重。（會國藩）

用兵之道，最重自立，不貴求人。馭將之道，最重推誠，不貴權術。（會國藩）

凡與諸將語，理不宜深，令不宜煩，愈易愈簡，愈妙也。（會國藩）

拔選將材，必求智略深遠之人，又須號令嚴明，能

耐勞苦，三者兼全，乃爲上選。（會國藩）

練勇之道，必須營官晝夜從事，乃可漸幾於熟，如

雞伏卵，如鑪鍊丹，未宜須臾稍離。（會國藩）

打仗不慌不忙，先求穩當，次求變化。（會國藩）

戰陣之事，須半動半靜，動如水，靜如山。（會國藩）

帶兵之道，勤恕濼明四字，缺一不可也。（會國藩）

軍靜則勝，情則敗。（會國藩）

兵事均須從質實處着想，不必弄巧。（左宗棠）

用兵無他，祇要訓練得法，謀略總須先賊一着，自

然應手。（左宗棠）

凡將將領，須先得其心，不必以權勢相壓，當統帥不患無權勢，患在不能下人，而必欲強人以就我，昔人云：位居千萬人之上，心須居千萬人之下，此有道之言也。（左宗棠）

利令智昏之輩，往往但顧目前，以爲我有槍在，對於人民何求不得，於是軍人之名譽掃地，以盡軍人之責任，亦全然拋棄，不能保民，反以害民，社會何貴有此軍人，國家亦何賴有此軍人。（孫文）

軍人所以衛民，利於民則爲是，不利於民則爲非，軍人所以衛國，利於國則爲是，不利於國則爲非。（孫文）

爲軍人者，無論官長士兵，宜以仁義爲重，須知人

民於我爲一體，利害與共，不過分功任事而已。

（孫文）

軍隊所過地方，真能秋毫無犯，則民必爭先恐後，壺漿箪食以迎之，故利民者，民亦有利於我，其恃強騷擾，則民皆望望然去之，如避虎狼。（孫文）

我爲軍人，不耕而食，不織而衣，彼乃爲農爲工爲商，以供我之衣食者，卽有待於我之保護，倘不能保護，而反殘害之，彼若相率裹足，無復敢爲農爲工爲商者，軍人之衣食，將誰供乎？是其受害，仍在自己，做軍人之資，須以合於道義爲準。（孫文）

古人有言，雖有智慧，不如乘勢，雖有定基，不如待時，則知識時勢之必要，固非獨軍人爲然，而在

軍人尤甚。（孫文）

單獨倚靠兵力，是不足靠的，因爲兵力之勝敗無常，必要先有一種基本力量做基礎，然後兵力方有可靠的希望。（孫文）

做革命軍的學問，不是專從學問中求出來的，是從立志中發揚出來的。（孫文）

有非常之事業，必待非常之軍人以成之。（孫文）
軍人之勇，是在乎成仁取義，爲世界上之大勇。（孫文）

既爲軍人，不宜畏死，畏死則勿爲軍人。（孫文）
明生死，則能鼓其勇氣。（孫文）

軍人之勇，須爲有主義有目的而有識之勇。（孫文）

臨敵者，宜同仇敵愾，內禦寇仇，外禦寇仇。（孫文）

兩國交戰，能撲滅敵國之戰鬥力者，即在撲滅敵人之精神。（孫文）

攻心者，務先打破敵人之精神，取得城池，猶其後也。（孫文）

物質之力量小，精神之力量大。（孫文）

隱伏秘訣，祇是不動二字，至少須能耐十二小時之勞，直至夜深，始可潛行。（孫文）

隱伏為技能之一。（孫文）

可勿問敵人子彈多少，我之子彈多少，但問我之精神如何，若無精神，子彈雖多，適以資敵。（孫文）

子彈之有效，在能命中，若不能命中，子彈雖多，皆為贅物。（孫文）

子彈之速力，異常快捷，人雖追風之絕足，必不能

過於子彈，走避易為所中，不如耐心隱伏，較為安也。（孫文）

即在子彈如雨之際，尤宜深自閉藏，勿庸驚竄，因此時前後左右，必無敵人之蹤跡。（孫文）

人立地上，靶子頗大，敵人一望即知，故當藉地形以為埋伏之所，或藏在石頭後，僅露其首，或於地低處，臥藏其身，以使靶子縮小，敵人無標的可尋，我尚可窺探其舉動。（孫文）

將兵最要之一點，在於精密測計時間，何以故，倘汝之援軍將到，着於十分鐘之後，而汝之敵人恰於此十分鐘之內，率精銳之師來攻，縱汝多方應敵，然為十分鐘之關係，不能不歸於失敗也。（拿破崙）

無謀之戰，可於一年之中，毀數年之專業。（佛蘭

克林)

果敢無戰不勝，剛毅無征不服。(亞力山得大王)
以腕力勝敵，僅克敵之半。(密爾登)

從事準備，是爲半戰。凡有整然之攻擊準備，必不致歸於失敗。(湯奎佐)

當勝利之時而能自制之人，必爲一次之勝利者。

(巴布列塞拉斯)

侮敵者，必即遭打擊。(葡萄牙俗語)

八 教育

教人使人，必先使有恥，又須養護其知恥之心。督

責之使有所畏，榮耀之使有所慕，皆所以爲教

也。到無所畏，不知慕時，都行不將去。(許魯齋)

教養有道，則天無枉生之才，鼓勵以方，則野無鬱

抑之士，任使得法，則朝無倖進之途。(孫文)

賢才之生，或千百里而見一，或千萬人而有一，若

非隨地隨人而施教之，則賢才亦以無學而自

廢，以至於湮沒而不彰。(孫文)

善政不如善教之得民也。(孟子)

上無禮，下無學，賊民興，喪無日矣。(孟子)

飽食煖衣，逸居而無教，則近於禽獸。(孟子)

先知覺後知，先覺覺後覺。(孟子)

大匠誨人，必以規矩，學者亦必以規矩。(孟子)

有了學問，便有知識，有了知識，便有方法。(孫文)

教育者，不過政治的一端。(吳稚暉)

學貴以時，無使勞頓，更習體操，以練筋膚。(梁啓

超)

學之染人，甚於丹青。(晉書)

木受繩則直，金受礪則利。（荀子）

金須百鍊然後精，人亦如此。（司馬光）

古者楚國，教學爲先，所以道世治性，爲時養器也。

（吳志）

天下無不可教之人，亦無可以不教之人。（陳宏

謀）

君子之道，莫大乎與人爲善，以言誨人，是以善教

人，以德薰人，是以善養人，須常常存個樂育之

懷。（陶覺）

萃全國學者之能，日稽攷於古人之所已知，推求

乎今人之所不逮，翻陳出新，開世人無限之靈

機，闡天地無窮之奧理。（孫文）

欲身任非常之事業，則必受非常之教育乃可。（

孫文）

精神教育，灌輸於腦中，須臾勿離，雖至造次顛沛

之間，守而勿失。（孫文）

國家之基礎，在於青年教育。（台阿哲尼斯）

人而不受教育，不如不生，何也？蓋無識者不幸之

根源也。（蒲萊脫）

教育者，非與吾人退出學校之時同時完畢，乃畢

生不絕之事業也。（于利其台）

人羣之得免於天然淘汰者，其爲教育乎。（拔羅

特）

教育之道，以言教尤貴，以身教而後教育乃能實

行。（弗蘭克愛地普一）

造就高深學問的方法，不但每日在講堂之內，要

學先生所教的學問，還要舉一隅而以三隅反，

自己去推廣。（孫文）

諸君現在求學時候，便應從今晚學起，愛惜光陰，發奮讀書，研究爲人類服務的各種學問，有了學問，便要立志爲國家服務，爲社會服務，像七十二烈士一樣，雖至犧牲生命，亦所不惜，切勿用自己的聰明能力，去欺負人類，破壞國家。（孫文）

教育者，所以培植學問，修練道德，俾學問與道德，抵於完全之域者也。（勃脫勒）

教育者，不必專適於男子，亦不必專適於女子，只宜適於其人也。（格洛萊得）

教育一語，以廣義言之，則一切少年時之所應爲，及將來之預備，皆包含在內也。（彼萊）

教育者之人品，爲教育動作之要素，教育良否之所由分也。（拍拉圖）

教育之宗旨，在令人爲完全之生計。（毛塔耶尼氏）

教育初基，在於認見個性，教育終鵠，在於確立人格。（伊瑟）

以空言教人，不如以實行教人。（斯麥爾斯）
教育之目的，在發達品性。（派克）

凡是名留後世的著作家，他的語言皆從心中而出。（羅斯福）

教育之轉移人心，正如枝之隨幹，壹唯所嚮。（坡卜）

教育非能變更人性，僅能改良人性而已。（亞里斯多德）

教育有二種，一曰他力教育，一曰自力教育，而自力教育之重要，則遠過於他力教育。（基朋）

教育中最緊要者，爲自力教育。（喬布）

自力教育，較他力教育尤重。（斯賓塞）

教育有六則：一、自單純進複雜，二、始於具體終於

抽象，三、凡訓蒙方法，皆與歷史上人類教育一

致，四、自經驗進理論，五、優給自進之道，六、以小

兒快樂爲目的。（斯賓塞）

師傅過嚴，則兒童之心爲恐怖所充塞，無餘地以

容他事。（斯賓塞）

施教育，以兒童之快樂爲主。（斯賓塞）

教育上最緊要之原則，在於不限兒童於一科，蓋

限於一科，如不適其性，則練習難矣。（喬富司

得）

好奇心爲注意力之母，注意力爲記憶力之母，故

教師之第一任務在於研究之問題上喚起普

通之好奇心，且在問題特別之處，亦宜喚起特別之好奇心也。（福愛多利）

教育之目的，在使兒童成爲自主自治之人物，而非爲受治於他人之人物。（斯賓諾沙）

教育不論在幼稚之時或成年之時，不得不注重自力教育。（斯賓諾沙）

爲師者，如以劇烈之言語，或以擊打施諸生徒，則兒童之心充塞恐怖戰慄之念，雖欲記憶他事，亦不可得矣。（洛克）

教育創造有理性之人，讀書創造良友，而反省力

則創造完善之人。（洛克）

吾人教育少年子弟，宜勉力於左記數項：曰使子弟樂於入學校也，曰使之對理學的發見有濃厚之興味也，曰注重於國史及國詩也，簡言之，

學校不僅宜廢止其爲無意義記憶之場所更應鍛鍊學童之精神。不論貴賤貧富一律施以同等教育也。(薩喬拉勃克)

私立學校之教育適於養成方正君子。公立學校之教育適於養成事業家。(伯在羅)

教授過多者反足壓制其心智而阻礙其發達也。

(斯賓諾沙)

教育之祕訣在於發見節省時間之方法。(斯賓諾沙)

教育所管轄之處在乎心智手三者。(倍斯脫洛基)

模範乃人類之學校。人類則僅爲做法模範者而已。(伯可)

給與無限之慈悲毋甯給與正規之模範。(麥克)

阿維)

模範較教訓更有效。(英國俗語)

好模範爲最好之教訓。(英國俗語)

與其受不良之教育不如不受。(英國俗語)

教育乃培養善良之天性與改正不善之天性者

也。(英國俗語)

少年如白紙任何情感都足以感動之。(英國俗

語)

教育者貧人之天也。(拉丁俗語)

奪學者即奪國家也。(西班牙俗語)

教人即教己。(英意俗語)

教訓宜短簡。(拉丁俗語)

九 革命

民族主義是國家圖發達和種族圖生存的寶貝。

(孫文)

我們要將來能設治國平天下，便先要恢復民族主義和民族地位，用固有的道德和平做基礎。

(孫文)

民生主義就是要使個個人都有飯吃，並且有便宜的飯吃，那才算解決民生問題。(孫文)

民生主義的辦法就是節制資本和平均地權。(

孫文)

民生就是人民的生活，社會的生存，國民的生計，

羣衆的生命。(孫文)

民權兩字分開來解釋，民就是有組織的衆人，權

就是一種力量，合攏來講，民權就是人民的政

治力量。(孫文)

社會主義者，謂爲療疾之藥石可也，謂爲衛生之

方法亦可也。(孫文)

處今日中國而言社會主義，即預防大資本家之發生可矣。(孫文)

俄之所以要改用新經濟政策，就是由於他們的社會經濟程度，還比不上英美那樣的發達，還是不設實行馬克思的辦法。(孫文)

我們講大亞洲主義，以王道爲基礎，是爲打不平，

(孫文)

人道主義，主張博愛平等自由，社會主義之真髓，亦不外此三者，實爲人類之福音。(孫文)

革命主義，既以生人爲最終之目的，故必須周知敵人之情形，尤須明瞭士農工商之狀況，然對待此類人物，非可殺之，實須生之，如何方可以

生之則須知其痛苦所在，提出方法，敷陳主義，乃能克敵致果。此乃無敵之雄師，無人能抗之者。在乎我黨能善用之否耳。（孫文）

革命是人類的覺悟。（孫文）

要做革命事業，從自己方寸之地做起。（孫文）

沒有一定之主義，唯觀望他人之旗色而從之，是

謂不良之舉動。（拿破崙）

公明主義為代議政治所具至要條件之一。政府

與人民之間，互相聯絡，公務公行，是為公明主

義。故公明主義之與代議政治，是必須如影之

隨形的。（基左）

為革命而死者，為成仁，為取義。（孫文）

革命為世界潮流，亦即為順天應人事業。（孫文）

革命成功，便是為自己造幸福。（孫文）

人生不過百年，百年而後，尚能生存否耶？無論如何，莫不有一死。死既終不可避，則當乘此時機，建設革命事業。若僅貪圖俄頃之富貴，草間偷活，於世何裨？（孫文）

吾人生今日之世界，為革命世界，可謂生得其時。予我以建功立名之大好機會。湯武革命，孔子且豔稱之。彼不過帝王革命，英雄革命，而我則為人民革命，平民革命，乃前不及見，後不再來之神聖事業。先我而生者，既不及見，後我而生者，亦必深自恨晚，且不知若何羨慕。故今日之我，其生也為革命而生，其死也為革命而死，我死得其所，未有善於此時者。（孫文）

古代草莽英雄，出而革命，所憑者威力，順之者生，逆之者死。此乃化家為國之革命，我黨則不然。

乃根本民意而革命，實爲化國爲家之革命。（孫文）

要圖國家富強，必須要自己振作精神，大家團結

起來，共同向前去奮鬥。（孫文）

不革命，人民的痛苦，便不能解除。（孫文）

革命是救國救民的事，是銷除災害，爲自己謀幸

福的事，爲四萬萬人民謀幸福的事。（孫文）

革命成功，非能專靠殺人，尤須靠救人也。（孫文）

人民所做不到的，我們要替他們去做，人民沒有

權利的，我們要替他們去爭。（孫文）

革命爲救人之事，戰勝爲殺人之事，軍隊奮鬥，是

出而殺人，黨員奮鬥，是出而救人。（孫文）

國家之內，一物不得其所，便是我們的責任。（孫

文）

革命黨恃主義真理及道德而已。（孫文）

妥協是我們做徹底革命的大錯。（孫文）

損人利己，乃能發財成功者，我黨人不爲也。（孫

文）

我黨人之救人，亦屬發財主義，但常人則欲箇人

發財，我黨則欲人人發財而已。（孫文）

革命軍的責任，是要把不平等的世界，打成平等

的。（孫文）

革命事業，莫難於破壞，而莫易於建設。（孫文）

革命是破壞事業，好比是拆房子一樣，因爲想這

新房子，不得不把舊房子破壞，想建設新國家，

不得不把舊國家破壞。（孫文）

革命黨之於國家，卽如棚寮之於洋樓，黨有力量，

可以建國。（孫文）

革命力量譬之山上之大石，不動則已，若一引動，則必轉落至山脚而後止。（孫文）

靠兵力不得謂之成功，靠黨員方是成功，即以兵力打勝仗，非真成功，以黨員打勝仗，方是真成

功。（孫文）

革命的方法，有軍事的奮鬥，有宣傳的奮鬥。（孫文）

奮鬥之途徑，必先要得民心。（孫文）

要用人民之心力以奮鬥，人民之心力與兵力二者可以並存不悖。（孫文）

革命行動而欠缺人民心力，無異無源之水，無根之木。（孫文）

有了天良與愛國心，就可以受革命黨的感化。（孫文）

欲革命成功，必澈底做去，不妥協，不姑息。（蔣中正）

十 外交

自古善馭外國，或稱恩信，或稱威信，總不出一信字，非必顯違條約，輕棄前諾，而後為失信也，即纔悉之事，嘖笑之間，亦須有真意載之以出，心中待他只有七分，外面不必假裝十分，既已通好講和，凡事公平照拂，不使遠人喫虧，此恩信也。（陳宏謀）

與外人交際，以自立為體，推誠為用，庶可漸為我用。（曾國藩）

與外國交際，最重信義，尤貴果決，我所可行者，宜示以豁達大度，片言立定，斷不可若吐若茹，稍

涉猶豫之象。我所不可行者。宜與之始終堅持。百折不回。（曾國藩）

與外人交際。詞氣宜和婉。意思宜肫誠。不可誤認簡傲爲風骨。風骨者。內足自立。外無所求之謂。非傲慢之謂也。（曾國藩）

與外國人交際。丰裁不宜過峻。宜帶渾含氣象。渠之欺侮詭譎。蔑視一切。吾若知之。若不知之。恍似有幾分癡者。亦善處之道也。（曾國藩）

與外人交際。根本不外孔子忠信篤敬四字。篤者。厚也。敬者。慎也。信。只不說假話耳。然却極難。吾輩當從此一字下手。今日說定之話。明日勿因小利害而變也。（曾國藩）

十一 忠勇

敗軍之將。不可以言勇。（史記）

感慨而自殺。非能勇也。（漢書）

仁者不危。軀以要名。厚者不損。人以自益。（新序）

小怒傷義。（管子）

兄弟子姪。貧富厚薄不同。富者既懷獨善之心。又

多驕傲。貧者不生自勉之心。又多妬嫉。此所以

不和。若富者時分惠其餘。不責其不知恩。貧者

知自有定分。不望其必分惠。則亦何爭之有。（

袁氏世範）

廉恥事大。死生事小。（葉夢得）

務進者趨前而不顧後。（後漢書）

君子有勇而無義爲亂。小人有勇而無義爲盜。（

論語）

人有冤抑不能自申者。能自爲解。卽力解之。自家

不能，又託人解之，此不必待人求我，若待求，便遲矣。萬勿隨聲附和，彼謂有此事，我亦謂有此事也。（彭端吾）

王裒讀詩，至哀哀父母，生我劬勞，未嘗不三復流涕。門人爲廢蓼莪之篇。（晉書）

介人之寵，非勇也。（左傳）

勇士不怯死而滅名。（戰國策）

達疆凌弱，非勇。（左傳）

水行不避蛟龍者，漁夫之勇也。陸行不避兕虎者，

獵夫之勇也。（莊子）

戰雖有陣，而勇爲本。（墨子）

古人所以重俠烈者，非無謂也。人當危迫之際，呼

天不應，呼地不應，呼父母不應，忽有人焉，出力

護持，不及於難，濟天地父母之不逮，故知俠烈

不可及也。（唐彪）

不入虎穴，不得虎子。（後漢書）

猛獸在田，荷戈而出，凡人能之。蜂虿作於懷袖，勇

夫爲之驚駭，出於意外故也。（晉書）

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。（袁氏世範）

人以持齋戒殺爲行善，是功德止及於禽獸，而不

及民生，此善之微者也。人以濟困扶危爲行善，

是功德能及民生，而旁及於禽獸，此善之廣者

也。若夫大利大害，居得爲之位，而不興之革之，

與作惡者何異。(史指臣)

士志於道而恥惡衣惡食者未足與議也。(論語)

匹夫不可奪志也。(論語)

勇而遇勇則勇者不足恃也。智而遇智則智者不

足恃也。(蘇轍)

輕財重義。率躬厚土。(陳蕃)

但知行好事。莫要問前程。(馮道)

能助人而不爲之助者。是殺之也。(丹麥俗語)

志於道德者。功名不足以累其心。志於功名者。富

貴不足以累其心。(王守仁)

志不立。天下無可成之事。(王守仁)

士人第一要有志。第二要有識。第三要有恆。(曾

國藩)

是非不明。節義不講。此天下所以亂也。(胡林翼)

決行後之協議。猶收穫後之雨水也。(丹麥俗語)

人不可孤立。孤立則危。(張揚園)

幫助別人。是偉大的事情。也是幸福的事情。(唐

增庚)

幫助其能力所不及者。卽爲作其事之入。(法律

金言)

境遇響道。人生卽人生。是船而境遇則一種風也。

(費德)

人寄居於世中。得過一小時。便使社會上得一小

時之利。(韓瑞芝)

有金錢則無勇氣。(德國俗語)

不避難。亦不從易。(拉斯金)

作人之道。以剛介爲自立之基。以敬恕爲立身之

本。(曾國藩)

真正之才智，乃剛毅之志向也。（拿破崙）

天定能勝人，人定亦能勝天。（歸潛志）

任何高處，未有人間所不能達者，然欲達目的，則

不可不以決心和自信爲之。（安徒生）

不屈不撓，能勝百難。（希臘俗語）

人不幸處憂患之中，當谷矯然自振，勿侷促爲駘

駒繫馬，爲風塵所束縛，性情要活潑，志氣要發

揚，然後時勢不能困英雄，而英雄乃可以勝時

勢。（陶覺）

運命可奪富，而不得奪勇氣。（哲內加）

不遭危險之人，不能保證其有勇氣。（魯希）

勇氣導人上天，恐怖引人去死。（哲內加）

真正之勇氣，乃所以抗不幸也。（太西塔斯）

吾人處叔季之世，宜薄滋味，節嗜欲，耐寒冷，日以

堅苦卓絕之毅力，以鍛鍊其身體，變化其氣質

一日處奮鬥的生涯中，可以歷千辛萬苦，不許

有半個難字出，愈困苦，愈顛危，我必有駕而上

之之毅力，以戰退此羣魔，而不爲其所困。（丁

福保）

存厚是召福第一法。（白川樂翁）

不屈不撓，及熟練，乃立身有望，及欲于羣衆中露

頭角者之最貴重之特質。（費德）

太剛則折，太軟則廢。（漢書）

不飛則已，一飛冲天，不鳴則已，一鳴驚人。（史記）

以剛毅果斷擇善，以不屈抵抗誘惑，好負重責，遇

危難而處之泰然者，謂之偉人。（哲內加）

世衰道微，人欲橫流，不是剛毅之人，斷立脚不住。

（朱晦庵）

男有剛強，女有烈性。（俗諺）

兵者凶器，將者危任。是以氣剛則缺，任重則危。故善將者不恃強，不怙勢，寵之不喜，辱之不懼，見利不貪，見色不淫，以身徇國，一意而已。（孔明）

夫將有五善四欲。五善者，謂善知敵之形勢，善知進退之道，善知國之虛實，善知天時人事，善知山川坦險。四欲者，議欲奇，謀欲密，衆欲靜，心欲一。（孔明）

有氣蓋三軍，材力勇敢者，聚衆一徒，名曰突陣之士。（孔明）

勇者不好生，亦不輕死。（英國俗語）

善將者，至剛不可折，至柔不可卷，故以弱制強，以柔克剛，純柔純弱，其勢必削，純剛純強，其勢必亡。不柔不剛，合道之常。（孔明）

將有八惡，謀不能料是非，理不能任賢良，亂不能正刑法，富不能濟貧乏，智不能備未形，慮不能防微密，達不能舉所知，敗不能無毀謗。此之謂八惡也。（孔明）

有由恐怖生長之勇氣。（英國俗語）

正直之勇氣，火也，粗暴之勇氣，煙也。（英國俗語）

勇敢之人，以生命冒險，不以良心冒險。（希拉）

有報人之志而不能下人者，是匹夫之剛也。（蘇軾）

仁者必有勇，勇者不必有仁。（論語）

復讎乃無先見也。（拿破崙）

將不可悒悒，則賞信不行，賞信不行，則士不致命。士不致命，則軍無功，軍無功，則國虛，國虛則寇實。（孔明）

喜復讎者，惟弱智小量之人也。（其惟納爾）

將不可驕，將驕則失禮，失禮則人離，人離則衆叛。

（孔明）

平生不作圓軟態，此是丈夫，能軟而不失剛方之

氣，此是大丈夫。（呂新吾）

爲人之道，剛柔互用，不可偏廢，太柔則靡，太剛則

折，剛非暴厲之謂也，強矯而已，柔非卑弱之謂

也，謙退而已，趨事赴公，則當強矯爭名逐別，則

當謙退。（曾國藩）

剛而明，世之礙也，剛而婉明而晦，免禍也夫。（英

國俗語）

勇猛剛強者，戒太暴，仁愛溫良者，戒無斷。（金樓

子）

決鬥者，欲證明自己之剛勇，却表示了自身之懷

疑。（英國俗語）

大勇若怯，大智若愚，至貴無軒冕而榮，至仁不尊

引而壽。（蘇軾）

謹獨是切要工夫，纔覺私意起，便克去，此是大勇。

（高道淳）

凡仁心之發，必一鼓作氣，盡吾力之所能爲，稍有

轉念，則疑心生，私心亦生。（曾國藩）

柔不茹，剛不吐。（詩經）

人身常要豎立得起，少有放鬆，昏怠之氣隨之矣。

惟常常挺然豎立，不令放倒，此凝神馭氣之要

訣。（藩士藻）

心不堅確，志不奮揚，力不勇猛，而欲徒義改過，雖

千悔萬悔，竟無補於分毫。（呂子）

一少年之差別，不在才能，而在毅力。（亞羅德）

十二 愛國

在泰平之世，人人能各自掃除庭園，勤勉家業，學習世務，以致國家於繁榮，愛國心即在於其中。

(吉特)

英國之民，愚蒙者約佔全數之大半。(茹拉伊爾)

人無忠信，不可立於世。(程頤)

執干戈，衛社稷。(禮記)

天視自我民視，天聽自我民聽。(孟子)

民無長幼，臨敵雖湯火不避。(尹文子)

欲使親民如子，愛國如家。(荀悅)

舍命保國，側身修行。(曾國藩)

忍令上國衣冠，淪於夷狄，相率中原豪傑，還我河山。

(石達開)

人人知愛國，人人知自重。(西諺)

諸君不能恢復中原，徒作楚囚對泣，何益。(王導)

愛國之心，必基于大義，本于大德。(霍欽布克)

一人之利害，即一國之利害。(克希典)

國家有事，即當犧牲其性命以救國，無論何時，皆

可以死。(廣瀨武夫)

眞能愛國，方算得好男兒。(西諺)

汝以國爲妻，吾以國爲夫。(意利沙白)

民不畏死，奈何以死懼之。(老子)

吾人若不知吾人應保持之權利，應保全之幸福

爲何，其愛國心不過是無明確界限，無正當道

理之衝動而已。(羅伯荷爾)

以爵祿磨礪天下之人才，固可重而不可輕，以法

制隄防天下之僥倖，尤可守而不可易。(謝深)

甫)

凡忠於民國者，則引爲友，不忠於民國者，則引爲

敵。(孫文)

不問國事，那是吾民的大劣點，一問國事，便同做

官連起來，又是吾民的大謬點。(吳稚暉)

做人的最大事情，是甚麼呢？就是要知道怎麼樣

愛國，怎麼樣可以管國事。(孫文)

名教網維，不可一日不在天地間，苟在上者無人

任之，則在下之責也。(許衡)

雖懷坎懷於時，遇時有可尊主澤民者，便忘驅爲

之禍，福得喪，付與造物。(蘇軾)

國也者，妾與君共之者也。(馬尼他夫人)

人務須以其國或全國爲鵠，不可別有所念。(惠

勃斯德)

愛國心必基於大義，本於大德。(霍領布克)

不有漢奸，胡虜不能肆其毒，不殺漢奸，吾人不能

復祖國。(陳敬嶽)

時窮見節義，世亂識忠臣。(古語)

夫愛國家者，必語言恬退，憤發有爲。(陳哲)

世道人心，民生國計，此是士君子四大責任，這裏

都有經略，都能主張，此是士君子四大功業。

未有行止不端，而能愛國者。(馬志尼)

世人所唱機會者，多是謂遂其僥倖耳，真機會盡

理而行，審勢而動也，平日不厚憂國，與天下之

心，惟乘一時之興，而成得之事業，決不能永續

也。(西鄉隆盛)

戰死乃死中之最有名譽者。(亞里斯多德)

喚起勇者無須擊鼓。(英國俗語)

勇者不憎生而輕死。(英國俗語)

對於帝國講真話之人是其友也。(英國俗語)

大眾恐怖之君主其對於大眾亦不得不懷恐怖

之念。(英國俗語)

祖宗疆土當以死守不可以尺寸與人。(李綱)

熱心者最大之價值也雖然吾人不為所其驅遣

乃得其真價值。(機埃的)

政黨之弊皆以我黨為主以國家為客。(里巴)

防止社會之害惡與其假手於警吏之手不如依

賴輿論之力奏效得多。(瓦斯泰)

人之議論常隨當世之風潮。(太西塔士)

社會利益之進展是個人之最大利益。(哀斯倫

基)

自小國長成大國或建立新國皆由於一部份人

之公益心而成。(蘇士)

輿論有不測之威決不可抵抗。(拿破崙)

多數之人常有錯誤。(洛斯孔門)

黨派是為少數人利益而使多數人發狂。(荷布)

議論過長不能使人愉快。(湯奎佐)

吾人對於自身及國家之要事非常冷淡不得不

謂之罪惡。(亞其生)

賢者不悲其身之死而憂其國之衰。(蘇洵)

死於斯種計畫國家大計之下死亦不死毋甯認

為入於永世不死之門。(拜倫)

在政治上以恐怖開始者必以愚情告終。(柯利

基)

人人皆正勇氣可無必要。(阿哲錫羅斯斯巴達

王)

第二章 孝順與齊家

一 孝親

不愛其親而愛他人者，謂之悖德。不敬其親而敬

他人者，謂之悖禮。（孝經）

不孝父母而盡情於他人，無益也。（蘇格拉底）

人只想念父母的大恩，孝心即現。（傅家寶）

愛親者，不敢惡於人；敬親者，不敢慢於人。（孝經）

人子事親，顏色詞氣，必須和婉，不得失之嚴直。（

袁君載）

子於父母，負最重大最永久之債，當思所以償之。

（布列滔）

人能以待兒女之心待父母，乃是真孝子。（袁氏

世範）

爲子者，能時時博得父母歡喜，亦是報答劬勞之

一法。（陶覺）

父母只恐兒子有病，做不好底人，此念時時不放。

人子亦肯時時不放，保此身以安父母心，做好

人以繼父母志，便是至孝。（彭端吾）

天下無不是底父母，蓋爲天下無不愛子之父母。

無有不是也，惟子能誠孝純一，則父母自格而

悅樂也。（金敬）

事親以得歡心爲本。（曾國藩）

以身孝父母，不若以妻子孝父母，以身孝父母，容

有不盡之時，以妻子孝父母，更無不到之處。（

陸世儀

噫嘻。爲人子者乎。汝若不感父母之恩義。則將無人爲汝之親友。蓋人皆知對於不孝父母之人。盡其親切之誼。殊無益也。（蘇格拉底）

父母當最敬重之。不可不報其恩。蓋吾人對於父母之責任至大。父母倘負舊債。須將其他諸事擱置。而首先償還之。父母生我。育我。其厚恩直無可比擬。故吾當在吾財產上。身體上。精神上。竭吾之力以報之。對於父母。不可發絲毫不敬之言。父母若發怒時。不可以逆言拂其意。須在言語上動作上以圖滿足其感情。（柏拉圖）

對於父母。必須以服從爲主旨。服從爲諸德之基礎。且其最大者。諸德之發達。必須以此爲先。故苟眞爲子女者。須常從父母之命。不可絲毫違

背焉（費西德）

孝子侍親。不可有沉靜態。不可有莊肅態。不可有枯淡態。不可有豪雄態。不可有勞倦態。不可有疾病態。不可有愁苦態。不可有怨怒態。（呂新吾）

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。（袁君載）

事親以孝。孝之端多矣。總在體字上用心。親言當始終遵守。親在堂時。竭力善事。如已辭世。又當想像親心未畢之事。而續成之。既無愧於生前。又無悔於身後。盡力勉強。問心若安。則孝近矣。莫謂大孝完人。非聖人不能也。（白雲上）

和敬二字，是孝之根底。處逆處順，無往不宜。身居

膝下，須時時記此格言。（陳宏謀）

事親之顏色詞氣，必須和婉，不得失之嚴直。媳婦

事翁姑亦然。（呂新吾）

父母之年，不可不知也。一則以喜，一則以懼。（論

語）

父母之愛，爲諸德之基。（英國俗語）

父母之恩，水不能澗，火不能滅。（俄國俗語）

父令生我，母令鞠我，撫我畜我，長我育我，顧我復

我，出入腹我，欲報之德，昊天罔極。（詩經）

母親之愛情，是最上之愛情，上帝之愛情，是最高

之愛情。（德國俗語）

母之愛情，如天之愛情。（塔米爾）

一父對於十子之至情，較諸十子對於一父之至

情爲深。（德國俗語）

二 敬長

其接長者恭恭然如不足，接幼者溫溫然如有就

（文中子）

一家之中，要看得尊長，尊則家治。若看得尊長不

尊，如何齊得。其要在尊長自修。（呂新吾）

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。（屠羲時）

尊長有所事，不必待其出命，卽當趨就其旁，致敬

服役。（屠羲時）

卑幼於尊長，晨亦省問，夜亦安置，坐而尊長過之

則起，出遇尊長於途，則下馬。（司馬光）

三 友愛

兄弟者天然之朋友（振民）

兄須愛其弟，弟必敬其兄，勿以纖毫事傷此骨肉

情（方正學）

兄弟和，其中自樂，子孫賢，此外何求（張子載）

守悌道者，弟妹之本分也（蘇格拉底）

一人獨居，不如與他人營共同生活，况兄弟姊妹

之間乎（蘇格拉底）

兄弟姊妹同一父母所生，同一家庭長大，互相敬

愛，固理之當然，即無知禽獸，其共同生長者之

間，亦存親密之關係（蘇格拉底）

縱令吾兄弟姊妹之間，因性質惡劣，難以共同生

活，然而吾不能不勉為矯正其性質而親近之。

（蘇格拉底）

在人與人之間，欲實行博愛，須先自其家庭之內

學之，蓋兄弟姊妹係同胞所生，其親愛之情，實

非言語所能盡者，兄弟姊妹相互間之義務，是

慎私慾，相視如己，一人有過，則寬恕之，一人有

功，則頌揚之，仿倣之（柏利柯）

兄弟不睦，則子姪不愛，子姪不愛，則羣從疏薄，羣

從疏薄，則僮僕為仇敵，如此，若外侮一至，誰禦

之哉（史摺臣）

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

父母單傳而後快乎（陸隴其）

鬻鬻之年，其兄弟相愛者，天性未漓也，婚姻之後，

其兄弟多隙者，婦言有間也，人能不以婦言間

其天性並以大義開示婦人則所全者多矣。

（胡達源）

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弔固必均任倘或貧富不同賢愚不等卽一力承充不必分派兄弟以傷和氣（陸隴其）

高古文情雖手足之親未足間其盟契骨肉之摯不能踰其恩義肝胆相照可質天日故能與仗安危耳（蔣中正）

四 唱隨

夫婦者非有骨肉之親也愛則親不愛則疏（韓非子）

陰陽和而後雨澤降夫婦和而後家道昌（胡隆

宇）

夫以義爲良妻以順爲令和氣積祥來乖戾禍殃應（方正學）

夫之道在敬身以帥其婦婦之道在敬身以承其夫（眞西山）

夫勸其婦婦勸其夫互相砥礪必全孝道（景氏家訓）

相敬如賓相成如友蝶狎謔戲夫婦之醜（呂近溪）

婦之於夫終身攸託甘苦同之安危與共（張楊園）

男女相合而爲夫婦夫正位乎外國家社會之事業賴焉婦正位乎內衣食門戶相夫教子賴焉夫若無薄藝微長猥瑣闢茸終日蟄伏於家內

者。是謂不夫。婦若不諳烹調縫紉。夫過不知規。子頑不知教。但務驕奢淫佚。終日奔逐於闔外者。是謂不婦。夫與婦。義務相等。權利亦相等。苟不相等。則夫婦之難作焉。(陶覺)

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。(陸隴其)

美婦娛目。供半世之玩好。良婦娛心。作終身之援旅。(拿破崙)

家貧思良妻。國亂思良將。(魏文侯)

欲夫婦間之和合。夫不可不為懿者。婦不可不為盲者。(法國俗語)

良馬決不蹉跌。良妻決不鳴不平。(英西葡俗語)

良妻與健康。是人世至上之財寶。(英國俗語)

妻盡妻之職分。夫亦盡夫之職分。(英國俗語)

有勸苦信心之賢婦人。是一家之精神。(宋神父)

夫宜有才智。妻宜溫順。(英國俗語)

柔和之妻。指揮其夫。(英國俗語)

夫能動作。妻亦能勤於作事。(荷蘭俗語)

精明而具信仰心之賢婦。乃一家之至寶。(多恩)

以色列人。能得幾時好。(李白)

淑美的婦女。必得尊貴。努力的男子。心得資財。(舊約箴言)

貞婦。是最真實而又最有愛情之朋友。(沙比基)

貞婦欲指揮其良人。只有一個秘訣。即順從是也。(英國俗語)

謙讓恭敬。先人後己。有善莫名。有惡莫辭。晚寢早作。不憚夙夜。執務私事。不辭劇易。所作必成。手

跡整理，正色端操，以事夫主，清靜自守，無好戲笑。（班昭）

僅有妻一人，方得發現真快樂。（希伯來俗語）

牝雞之鳴聲，較雄鷄爲高，是家之凶也。（英國俗語）

修身莫如敬，避強莫若順，故曰敬順之道，爲婦之大禮也。夫敬非他，持久之謂也。夫順非他，寬裕之謂也。（班昭）

夫婦之好，終身不離，房室周旋，遂生媒黷，媒黷既生，語言過矣，語言既過，縱恣必作，縱恣既作，則侮夫之心生矣。（班昭）

夫事有曲直，言有是非，直者不能不爭，曲者不能不訟，訟爭既極，則有忿怒之事矣。（班昭）

妻爲夫之最善或最惡之家產。（英國語俗）

夫之禍福，係於妻。（英國俗語）

富妻爲爭吵之原因。（英國俗語）

妻奢侈則夫不能榮貴。（英國俗語）

火水與惡妻，爲三大厄難。（德國俗語）

丈夫說妻不是處，宜虛心受教，婉言謝之。（陸圻）

在他人可以聞見之場所，勿爲對於妻子之毀譽。

（荷蘭俗語）

無器量之夫，猶無根基之家。（西葡俗語）

無才能之夫，如無屋頂之家。（英國俗語）

愛爲心之最貴重之瑕瑾，姿拉依迪）

愛住於深處，然口頭之愛則非。（特尼生）

愛情與理性，俱爲道德不可少之分子。（福勒）

真愛情之施也，天氣愈寒，熱度愈高。（斯退諾克）

愛情乃完善生活之最大基礎。（哀利歐脫）

親卿愛卿，是以卿卿。我不卿卿，誰當卿卿。（世說）
愛情滿，則疏食已佳。愛情欠，則膏粱亦不甘。（瑣

羅門）

充滿純潔愛情之家，四邊到處無有不快樂者也。

（哥白）

家室之愛情，為好政府最善之基礎。（比肯斯費

德）

溫和質樸而柔順，實為接合愛情之漆灰。（英國

俗語）

缺乏愛情，缺乏金錢，是一切痛苦之源。（比肯斯

費德）

人不能絕滅愛情，亦不可戀愛情。（培根）

五 敬養

教兒要在不求小就而求大成，當從大者著想，不

可驕愛過甚，惟在父母志趣高明，切實提撕，使

兒子力爭上進，以求為他日世界上大有作用

的人。（聶會紀芬）

父之於子，惟當教之道。諺曰：孔子家兒不識馬，曾

子家兒不識鬮，習於善則善也。（王之鐵）

子弟清靈而虛華不實，此是妖孽，切勿欣喜縱放。

急須教之樸實。（王心敬）

教子弟如養閨女，最要嚴出入，謹交遊。（金傲）

家庭教育，非母不能為。（斯賓塞）

幼兒初出，心中游移無主，可正可邪，要有好榜樣

以感發之，為母者，即其平時之一舉一動，名為

愛之，實則害之。（司可直）

小兒之運命，為母所造。（拿破崙）

孫叔敖爲楚相，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，此其地不利而名甚惡，可長有者，惟此也。孫叔死，王以美地封其子，其子辭，請寢丘，累世不失。（溫公家範）

養子而使成籠中鳥，不善教子者也。（王守仁）
教子以義方，弗納於邪。（石丙）

中也養不中，才也養不才，故人樂有賢父兄也。（孟子）

收獲之豐歉，本諸地；子女之優劣，本諸父。（德意志）

小兒嬉戲，撻蝶踐蟻，殺蜂之類，須痛切禁之，非惟殺生，亦熾其殺心，長大不知仁慈。（陳眉公）

愛女能造成不整潔之妻。（蘇格蘭語）

予教子女無他法術，惟於一書未盡解後，不卽與以他書耳。（斯賓塞）

童子幼年，不可衣之羅綺裘裳，恐啓其奢侈之心，長大不能改也。（唐彪）

凡後生美質，須令晦養深厚，天道不翕聚，則不能發散，況人乎？花之千葉者，無實，爲其英華太露耳。（王守仁）

語云：「有好子孫，方是福，無多田地，不爲貧，好與不好，只爭個教與不教。」世上那個生來就是賢人，都是教訓成底，那個生來就是惡人，都是不教訓壞底。（顧三英）

吾人在社會上之行爲，其良否基於家庭教育之如何。（丁抹）

上品之人，不教而善；中品之人，教而後善；下品之

人教亦不善。(康堯夫)

父之德行爲傳於其子最良之產業。(英吉利)

愛子弟不教之守本分識道理田產千萬適足助

其淫邪之具卽讀書萬卷下筆滔滔亦不過假

以欺飾之資有識者所當深省。(程舒漢)

兒小任情驕慣大來負了親心費盡千辛萬苦分

明養箇離人。(呂近溪)

凡生子不論多寡有數子者數子個個要教訓只

一子者一子要加倍教訓蓋數子之中一子不

良尙有他子可望只一子者此子不良無復望

矣。(蔡衍鏡)

子女之教育一般人常有誤謬卽女兒之教育專

注意其身體忽視其精神而男子則忙修飾其

精神而忽略其身體也。(休謨)

吳司空孟仁嘗爲監魚池官自結網捕魚作鮓寄

母母還之曰汝爲魚官以鮓寄母非避嫌也。

(溫公家範)

漢相國蕭何買田宅以居窮僻處爲家不治垣屋

曰令後世賢師吾儉不賢無爲勢家所奪。(溫

公家範)

爲人母者不患不慈患於知愛而不知教也古人

有言曰慈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

之也自古若是者多矣不可悉數。

六 慈愛

家人宜崇儉習勞蓋艱苦則筋骨漸強嬌養則精

力愈弱也。(曾國藩)

家中錢多子弟未有不驕者也。吾輩欲爲先人留遺澤，爲後人惜餘福，除却勤儉二字，別無做法。

（會國藩）

無論老少男婦，總以習勤勞爲第一義，謙謹爲第二義，勞則不佚，謙則不傲，萬事皆從此生矣。

（會國藩）

不孝之子，猶瘖之生於其父之面，留之則現瑕玷。

去之則有痛苦。（阿富汗痕）

父慈，父之福；子孝，子之福；父慈子孝，則家道隆盛。

得不謂之福乎。（羅從愿）

知爲人子者，然後可以爲人父。（家語）

不患父不慈，子賢親自樂。（方正學）

父慈而後子孝，兄友而後弟恭。（陸隴其）

欲爲良主人者，不可不早起早睡。（德國語俗）

主人怠則僕役不勤。（英國俗語）

妻雖賢不可使與外事，僕雖能不可使與內事。

（史摺臣）

主人爲一家觀瞻，我能勤，衆何敢惰；我能儉，衆何敢奢；我能公，衆何敢私；我能誠，衆何敢僞。此四者，不獨僕婢見之，上行下效，且爲子姪之模範。語云：心術不可得罪於天地，言行要留好樣與兒孫。（史摺臣）

妻妾無妬則家和，嫡庶無偏則家興，奴僕無縱則家尊，嫁娶無奢則家足，農桑無休則家溫，賓祭無墮則家良。（朱子家範）

家庭間是非太明，必至日啓爭論，若不至爭論而隱伏在心，爲害滋甚。（瞿慶賢）

兄弟同受形於父母，雖生有先後，其初只是一人。

之身。所謂骨肉至親也。人惟不明此理。故悖逆天性。生雖同胞。情猶胡越。居雖同室。迹若路人。不知薄兄弟。卽是薄吾父母矣。可嘆。可嘆。（日省錄）

未有和氣萃焉而家不吉昌者。未有戾氣結焉而家不衰敗者。（先哲語）

子弟年少時。勿令事事如意。（申涵光）

公正嚴明。是做家長第一法。（呂新吾）

僅有一塊乾麵包。而互相和睦之家庭。勝宰豚盈千百而互相爭奪之家庭。（舊約全書）

家人有過。不宜暴怒。不宜輕棄。此事難言。借他事隱諷之。今日不悟。俟來日再警之。如春風解凍。

和氣消冰。纔是家庭的型範。（洪自誠）

閨家之笑顏。是真佳美。舉族之和合。是真愉快。充

滿純潔的愛情之家庭。是到處都能感到愉快和安樂。（克巴）

傾聽婦人之言之人。人皆以愚者目之。（英國俗語）

一家之中。老幼男女。無一個規矩禮法。雖眼前興旺。卽此便是衰敗景象。（程漢舒）

主人一目。較之婢僕四目。爲尤能洞察事物。（英國語俗）

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。毋使人有牝雞晨鳴之誚。（胡氏家訓）

古者重婦教。婦女須令其讀書。開智識。明禮義。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，莫大於行奴僕之譖言，奴僕不祥，莫大於傳家主之謗語。

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。（顏氏家訓）

急中好救人，難中好救人。（古語）

天德只是個無我，王道只是個愛人。（陳文恭）
扶危周急，固爲美事，能不自誇，則其德益厚。（願

體集）

析伯式，父固有資財，父卒，感多藏厚亡之義，乃散金帛資產，周施親疎，自知亡日，乃召賓客飲食，辭訣，忽然而終。（後漢書）

古人言，施人勿念，受施勿忘，誠爲難事。（袁氏世範）

讒言爲比刀劍更殘忍之武器，其創傷根本無從

治療。（費基隆格）

積善在身，猶長日加益，而人不知也，積惡在身，猶火之銷膏，而人不見也。（漢書）

善惡相從，如景鄉之應形聲。（漢書）

勿以善小而不爲，勿以惡小而爲之。（蜀志）

得名譽之第一法，爲營善良之生活，其第二法，爲

施善良之行爲。（英吉利語）

好善慕義，則人心之所同。（朱子餘）

公人好人之公，私人好人之私。（譙子）

相憎者能增無辜之毀，相愛者能飾無實之譽。（

譙子）

凡棄人絕物之心，皆不仁也。（陸象山）

念念愛人，是立德立言立功之本。（陳揚龍）

七 治家

保家之道制節謹度而已。(李兆洛)

勤則家起，懶則家傾，儉則家富，奢則家貧。(梁國

夫人)

居家之道，惟恕則情平，惟儉則足用。(洪自誠)

勤勞者之家，飢餓窺之而不能入。(佛蘭克林)

居家須自立門戶，自立規條，規矩要嚴，榜樣要好。

(曾國藩)

今日用度，前日積下，今日用盡，來日乞化。(呂新

吾)

持家者，持二字，曰勤曰儉，夫孳孳乎種德布惠而

後爲勤，淡淡乎聲利百好而後爲儉，今之所謂

勤儉，貪耳吝耳。(祝無功)

妻雖賢不可使與外事，僕雖能不可使與內事。(

史搢臣)

家內之不和，是貧乏神之巢窟。(英國俗語)

家教寬中有嚴，家人一世安然。(呂近溪)

家政當寬平整飭，故事不亂而人不怨，亦不能欺

也。(魏叔子)

齊家之道，利在女正，女正則家道正矣。(徐尚公)

成家之道，要在正身，女正位於內，男正位於外，正

字是居家第一義。(胡達源)

傲爲凶德，情爲衰氣，二者敗規家之道，戒情莫如

早起，戒傲莫如慎言。(曾國藩)

家敗離不得個奢字，人敗離不得個逸字，討人嫌

離不得個驕字。(曾國藩)

一家之中，勤敬二字，能守得幾分，未有不興，若全

無一分未有不敗。和字能守得幾分。未有不興。不和未有不敗者。（曾國藩）

人生於日用飲食。最宜注意。蓋一家之生計繫焉。治家者。當量入爲出。時時綜計。必使支出少於收入。以致有餘。不可使支出超過收入。以致不足。社會變遷。惟節儉者長存。汰侈者終敗。（呂鵬搏）

家運屯蹇之際。惟當持之以貞。出之以裕。不可失其素守。亦不可過於焦迫。（曾國藩）

多欲者不能儉。好動者不能儉。多欲如好衣好食。好聲色好書畫古玩之類。皆可浪費破家。好動如今日思作某事。明日思訪某客。所費日增。而不覺。不特不作無益之事。卽修理橋樑道路。亦不可輕作。舉動多則私費大。其次則僕從宜少。

所謂食之者寡也。送情宜減。所謂用之者舒也。否則今日不儉。異日必多欠債。（曾國藩）

勤儉人家氣象。一切器用。收拾完整。可珍之物。固應愛惜。卽尋常器件。亦當彙集品分。有條有理。竹頭木屑。皆爲有用。（曾國藩）

居家之道。惟崇儉可以長久。處亂世。尤以戒奢侈爲要義。衣服不宜多製。尤不宜大鑲大綵。過於絢爛。（曾國藩）

居家須事事立一定章程。從勤儉耕讀上做出好規模。（曾國藩）

儉而能施。仁也。儉而寡求。義也。儉以爲家法。禮也。儉家訓子孫。智也。（倪正父）

儉則足用。儉則寡求。儉則可以成家。儉則可以立身。儉則可以傳子孫。奢則用不給。奢則貪求。奢

則掩身奢則破家，奢則不可以訓子孫。（倪正父）

治家貴有秩序，必使家中整潔，布置陳設有條不紊，灑掃庭除，無積塵垢，家中之人，皆宜修潔，惟往勤耳。（呂鵬搏）

人家無論大小，男有男之事，女有女之事，明而動，晦而休，男女內外，各盡其事，此乃興旺人家氣象。（俞樾）

靜則生明，動則多咎，自然之理也。家長好動，子弟必紛紛擾擾，欲求一家之安靜，先求一身之清靜。靜有二道：一曰不入是非之場，一曰不入勢利之場，可以歛後輩之躁氣，即可保此身之清福。（曾國藩）

居家四敗：曰婦女奢淫者敗，子弟驕怠者敗，兄弟

不和者敗，侮師慢客者敗。（曾國藩）

傳家兩字，曰讀與耕，興家兩字，曰勤與儉，安家兩字，曰讓與忍，防家兩字，曰盜與姦，亡家兩字，曰淫與暴。（呂新吾）

人家之興者，豈得常興，而廢者亦豈常廢，興而不撐持，即廢矣，廢而能撐持，何患不興乎。（何倫）

聯屬下人，莫如減冗員而寬口食。（溫氏家訓）

天之將明，必倏暗而後明，火之將滅，必霎明而始滅，花木將死，先一年必繁華而盛實，其氣始脫，人事亦然，倏暗非所為憂，倏明不足為喜，盛之極者，衰之兆也，凡事須退一步，方可為修身齊家之道。（高道淳）

處家非有寬和之氣，此是陽春氣象，百物賴以生長，宜整齊嚴肅，不可刻急煩細。（陶覺）

盛時常作衰時想。上場當念下場時。富貴人家宜

牢記此二語。（會國藩）

非禮之言。慫恿以離其家者。未之有也。（劉紹三）

門內之行。總要看得骨肉貴重難得。則財物自皆

落後一層。非惟不可計較。且不必計較也。（陳

宏謀）

周全人爭辯事。必期於彼此相安。若其中有一人

不諒。只以至誠勸之。不可失了周全的初意。家

庭骨肉間。尤用不得一毫忿疾。慎之慎之。（程

漢舒）

讀書起家之本。循禮保家之本。和順興家之本。（

朱熹）

凡人須從喫苦中來。收積銀錢財物。固無益於子

孫。卽收積書籍字畫。亦未必不爲子孫之累。（

左宗棠）

祖宗富貴。自詩書中來。子孫享富貴。則賤詩書矣。

祖宗家業。自勤儉中來。子孫得家業。則忘勤儉

矣。此所以多衰門也。（張尙綱）

休將實用。費在無功。蝙蝠翅兒。一般有風。（呂新

吾）

隨意之費用。不可超過於其所得。（約翰生）

不可爲無利益之事。而耗費金錢。須一物亦不徒

耗。（佛蘭克林）

須注意小額之費用。大船之沉沒。皆由小裂口造

成之。（佛蘭克林）

懶記帳籍。亦是一病。奴僕因緣爲姦。子孫猜疑成

隙者。繇於此。（溫氏母訓）

治家貴嚴。嚴父常多孝子。不嚴則子弟習氣。日就

供清而流弊不可勝言。故易曰：威如吉，欲嚴而有威，必本於莊敬，不苟言，不苟笑，故曰：威如之吉，反身之謂也。（會國藩）

以義制事，以禮制心，垂裕後昆。（尚書）

主人有時不能不為警者，又有時不能不為讐者。

（英國俗語）

吝嗇而慳於財，非善事也。蓋財，人所欲也，己益之，則人損之，故僅我有財，必招人怨，而與我分離。此父子兄弟間之所以常有不睦也。（荻生徂徠）

家中子弟奴僕，與外人爭鬥，人來告訴，只管責備自家子弟奴僕，或訪知事情可惡，即加懲戒，以儆其後，則家人無生事之擾，外人亦諒我無所縱而不怨矣。（馬世濟）

為妻者，當從其夫，夫為汝之主也，為夫者，當愛其妻，勿虐待之，為子女者，一切之事，均須秉命於兩親，是即以孝兩親也，為父者，勿加怨於子女，恐使其氣餒也，為僕者，其服從汝肉體所寄託之主人，欲取悅於人，不可只顧眼前之利益，須以誠心如敬神而服從之也。（波洛）

勤儉二字，一家享用不盡。（朱方伯）

八 結婚

痛苦與快樂相踵接，急速結婚，將徐徐後悔。（窟巴）

急促之結婚，生出好結果者甚少。（莎士比亞）
未成業之前而娶妻，是猶未年老而死也。（英國俗語）

違反意志之結婚，地獄而已，無間斷爭論之濫觴而已。（莎士比亞）

老人之結婚，適所以速其死耳。（德國俗語）

早婚乃一種禍根。（莎士比亞）

汝之男兒欲結婚之時，即與之結婚，汝之女兒可

使之結婚時，即使之結婚。（哈巴脫）

結婚之後，以溫和為貴。（西葡俗語）

婚娶而論財，夷虜之道也，君子不入其鄉，古者男

女之族，各擇德焉，不以財為禮。（文中子）

買馬不為鞍鐙，取妻卻爭陪贈。（呂近溪）

婚姻論財，究也，夫婦之道衰，埋葬求福，究也，父子

之恩絕。（傳家寶）

早婚必無佳良之結果。（德國俗語）

擇婿須觀頭角，擇婦須觀庭訓。（陸世儀）

吾人之娶婦，當擇婦家之境遇較自己為劣者而娶之。（土耳其俗語）

只為金錢而結婚之人，其惡無比，只為戀愛而結婚之人，其愚無比。（約翰生）

迎富妻之貧夫，是迎其主人，非妻也。（希臘俗語）

娶溫順之愚婦，較娶驕傲之才女為佳。（英國俗語）

使正人君子得到幸福，在於選得良妻。（麥新嘉）

擇物件，注意其邊，擇妻子，注意其母。（土耳其俗語）

取葡萄，當擇地，娶妻，當擇母。（英國俗語）

九 理財

家有常業，雖饑不餓。（韓非子）

貯蓄者，收益之初步也。（英國俗語）

貯蓄較之收得尤為更大之技術。（德國俗語）

須以節儉貯蓄為主旨，朝晨之太陽，是不能終日

永照的。（英國俗語）

汝若欲致富，不可僅計及得到財富，並須計及如

何貯蓄之。（佛蘭克林）

古來興家立業之人，莫不勤儉貯蓄，注意細少之

金錢，節省平素費用。（管綠蔭）

汝若知使用金錢之方法，則金錢為汝之侍女，否

則金錢將為汝之主人。（達阿脫拉士）

勤與儉，治生之道也，不勤則寡入，不儉則妄費，寡

入而妄費，則財匱，財匱則苟取，愚者為寡廉鮮

恥之事，黠者入行險倣倖之途，生平行止，於此

而喪，祖宗家聲，於此而墜，生理絕矣。（朱柏廬）

謀貧家，如謀弱國，用急着，則當效諸葛之治蜀，用

緩着，則當效孟子之策滕。（孫枝蔚）

黃金自窗去，則貧困入門來。（英國俗語）

購田可急之，賣田當緩之。（英國俗語）

富以不知財為最上。（葛爾多斯密）

能利用富之人，始可以言富。（荷勒士）

金錢為煩累與悲哀之源。（新格士）

費黃金而得當黃金之主人也，蓄之者，守財奴也，

愛之者，癡人也，尊之者，崇拜偶像之人也，真正

之智者，則必加以蔑視者也。（彼得拉克）

貧而好施，善倍於富，貴而好聚，惡倍於貧。（沈龍

江）

善用財者，財雖寡，除自身享用外，仁粟義漿，皆財

為之，不善用財者，財雖多，除妻子奴僕有怨言

外招尤致禍，亦皆財爲之。（袁枚）

處此時勢，只須粗足衣食，若必以取自肥，以貽子

孫，嫖賭之資，亦太愚矣。（胡林翼）

疏廣有言，賢而多財，則損其志，愚而多財，則益其

過，此意至精至切，有子弟者不可不知。（陶覺）

利亦訓通，通則利，不通則不利，以義爲利者，通於

人者也，以利爲利者，專於己者也，通於人者，財

散則民聚，專於己者，財聚則民散。（陸世儀）

富豪者，財產之奴隸也。（達西爾）

金錢如肥料，不撒布，殆無用。（倍根）

喋喋於金錢，則蔑視真理。（拉斯鑑鏗）

富有金錢，而不能以之供自己之方便與快樂之

人，恰如驢馬，雖駝負黃金，而自己仍覓草而食。

（英國俗語）

汝若視金錢如汝之神，則金錢將爲陷害汝之惡

魔。（費爾琴格）

有錢而無人，不如有人而無錢。（哲米士脫克）

失財，失污物也，古今之賢者，皆曰：『無一件襯衣

之人，是人類中之至幸福者。』（約翰黑脫）

金錢不能開快樂之新路，又不能開痛苦之通路。

（阿姆布拉）

世間之人，若欲於一年之內立致富有，往往於半

年之中，登斷頭臺。（法意西俗語）

兵器與金錢，需要善於使用者。（西班牙俗語）

欲富於金錢，不可不注意致富之道。（德國俗語）

汝若致富，不可爲富之從者，必須使富爲汝之從

者，此爲顯示汝之智慧之最妙方法。（哈姆）

愚者之手中有重金，是大害也。（英國俗語）

人而無金錢，如鳥之無羽翼，若高飛冲天，必自墜於地而死。（羅馬尼亞俗語）

負債為身體之癱，且致人於死。（拉萊）

負債為多產「愚」與「罪」之母。（比肯士費

德）

病者尚能安眠，負債者則不能安眠。（西班牙俗

語）

負債，最初雖幼稚，然忽而長成，則具有巨人之力。

（比肯士費德）

不負債之窮者，優於王公。（土耳其俗語）

高利貸使一切之實業，改良與發明之意氣沮喪，

而又妨害之。（倍根）

十 衣食住行

食物僅求果腹，何需美味。（亞歷山大王）

健康之胃腑，乃最良之醬油。（英國俗語）

食物之味，因人而異。（英國俗語）

食物愈多，則病愈增。（英國俗語）

人之生存，非僅靠麵包，乃由於出自上帝口中之

一切金言玉語。（基督）

鯨飲乃蠱惑之惡魔，愉快之毒害，甘美之罪障也。

（奧古斯精）

耕當問奴，識當問婢。（宋史）

食人之食者，死人之事。（韓信）

病從口入，故食宜適可而止。（吉福生）

衣服須清潔，器用須儉樸，宮室須卑陋，此治家之

道也。（太田錦城）

戀愛，乃近世裁縫師之最良友也。（荷斯得華）

嬰兒常病，傷於飽也。（潛夫論）

以肥甘愛兒女，而不思其傷身，以姑息愛兒女，而

不恤其敗德。（呂新吾）

美酒乃老年之乳汁。（德國俗語）

飢餓乃最上之廚師。（德國俗語）

良肉乃有請求之價值。（德國俗語）

志廚肥則財囊瘦。（德國俗語）

緝與天鵝絨，可滅庖廚之火。（德國俗語）

一匙之糖蜜，能比一函之酸醋，多捕蒼蠅。（荷蘭

丹麥俗語）

有齒者，無麵包，有麵包者，無齒。（意國俗語）

食可飽而不必珍，衣可煖而不必華，居可安而不

可麗，吉凶賓客，可備禮而不可侈。（願體集）

腹飢可使腦鈍之動物活動。（英國俗語）

藥草與毒草，長成在同一花園之中。（英國俗語）

酒乃反側者，初為朋友，後為敵。（英國俗語）

勿為他人之湯，熱傷口舌。（英國俗語）

飢不擇食。（英國俗語）

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，不得昵於私愛，及怠於

防閑，以至男女混雜，貽笑於人，以忝祖宗。（王

氏家訓）

婦人親族，有為僧道者，不許往來。（範身集）

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，切勿收僱，惟其不見不聞，可消

無限妄念，無限禍端。（願體集）

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，若鄰兒穿房入闥，勿以幼小

不禁。此亦家法之當慎處。（願體集）

士君子居鄉，與馬衣服宜崇樸素，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）

今士大夫家，每事好言家法，不言家禮，法使人遵，禮使人化，法使人畏，禮使人親，只是一家中王伯之辨。（陸桴亭）

子孫不患少，而患不才，產業不患貧，而患難守，門戶不患衰，而患無志，交遊不患寡，而患從邪。（呂新吾）

久住家庭，如居牢獄。（西諺）
人之真快活，在家庭中。（韓瑞芝）

親三黨，睦九族，交朋友，和鄰里，人生閱一不可。（史搢臣）

乳母拋棄親兒，乳哺我子，必令伊兒得所，庶幾於心相安，又須提防乳母，不可聽彼抱隣里街衢，及牽引隣家婢媪往來，致起意外。（願體集）

凡沿街之房屋，不宜堆置貨物，必須用複壁柵板，庶可免偷兒挖壁之虞。

羣肇於家，聚一家族而成一小團體，聚無數小團體而成大團體，欲造偉大之國民，其必自家庭教育始。（赫胥黎）

人之家居，井必有幹，池必有欄，深溪急流之處，峭險高危之地，機關觸動之物，必有禁防，不可令小兒狎而臨之，脫有疎虞，歸怨於人何及。（袁君戴）

第三章 仁愛與接物

一 寬厚

韓魏公謂小人不必遠求，三家村裏便有一人，知其爲小人，以小入處之，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，安得有許多閒氣與之相較，此最宜識得透者也。

（唐翼修）

仇者以義解之，怨者以直報之。（朱熹）

喜復讎者，惟弱智小量之人也。（其惟納爾）

復讎乃無先見也。（拿破崙）

罵儘他罵，說儘他說，我不還他，他也臉熱。（呂近

溪）

彼之理是我之理非，我讓之，彼之理非，我之理是，我容之。（史摺臣）

因暴怒，徐思之以責人，無怨故也，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，况責人此理，吾未必皆能乎，以此度之，平生責人謬妄多矣，知言哉，躬自厚而薄責於人，則遠怨，以責人之心責己，則盡道也。（吳康齋）

凡潑嫉之人，不能容賢，總是我見之爲累耳，有聞其名，雅相慕重，及至前面相對，便有一二事忍耐之過，積久愈成仇隙，故容遠賢易，容近賢難，容賤易，容貴難，容暫易，容久難，何也，氣相觸也。

才相抵也。名相傾也。勢相軋也。（顏光衷）

滄海之混漾。涓勺水不足以削其廣。（抱朴子）

橫逆之來。若干天常人紀之大事。當裁之以義。不

容姑息。其他僅逮我躬者。又當宏量以容之。書

云。有容德乃大。言有量也。（高道淳）

度量放寬些。一切好歹都要容得。少陵詩云。丈夫

垂名動萬年。記憶細故非高賢。東坡詩云。臨風

飽使得甘寢。肯使細故胸中留。是學道有得。能

解脫一切。則心更坦蕩矣。（陶覺）

學者大病痛。只是氣度小。（呂坤）

識見議論。最怕小家子勢。（呂坤）

與小人處。一分計較不得。須要放寬一步。（呂坤）

丈夫以身任天下事。誠不可無自重自尊之氣概。

而置毀譽於度外。卽血氣未平。見謠詠之來。不

能熱視若無睹。顧亦不可不以吠形吠聲視之。

人卽不肖。何至聞雞鳴犬吠之聲。起而與之爭。

曲直者。此言雖近於芻狗萬物。然欲淡定其心。

使不爲謗言所牽動。顧亦安可不借此以自養。

（吳貫因）

唯寬可以容人。惟厚可以載物。（薛瑄）

區區與人較是非。其量與所較之人相去幾何。（

呂坤）

得失毀譽關頭。若打不破。天下事無一事可爲者。

（張居正）

聞譽勿喜。且慮其或無。聞毀勿怒。且慮其或有。方

是爲己之學。（陶覺）

略有與人計較短長意。卽其渣滓消融未盡。（薛

瑄）

忍所不能忍，容所不能容，惟識量過人者能之。

（程顥）

有過不可辭謗，無過不可反謗，共過不可推謗。

（呂坤）

天稱其高者，以無不覆；地稱其廣者，以無不載；日

月稱其明者，以無不照；江海稱其大者，以無不

容。（曹植）

辱之一事，最所難忍，自古豪傑之士，多由此敗竊

意辱之來，察其人何如，彼為小人，則直在我，何

必怒，彼為君子，則直在彼，更不可怒，不審辱之

所自來，一以怒應之，此其所以相讎而相害也。

（薛文清）

人好剛，吾以柔勝之；人用術，吾以誠感之；人使氣，

吾以理屈之；天下無難處之人矣。（古今藥石）

容得幾個小人，耐得幾樁逆事，過後頗覺心冒開

豁，眉目清揚，正如人噉橄欖，當下不無酸澀，然

回味時，滿口清涼。（史搢臣）

看天下無一個不好的人，胸次方見其大。（陳獻

章）

世間無一處無拂意事，無一日無拂意事，惟度量

寬宏，有受用處。（呂坤）

拂逆之來，先以情理平論，情理在我，又退一步，則

自然相安，最不可有女子小人見識在胸中也。

（魏禧）

凡人皆我之敵，是惡人之思想。（英國俗語）

能大有為者，豈獨其幹濟優，必器量寬廣，神情暇

豫，若將安焉，無急急之意，無切切之容。（楊名

時）

不與人爭者，常可多利。退一步者，常進百步。不能自忍者，必敗。（呂本中）

凡喜譽惡毀之心，卽鄙夫患得患失之心。於此關打不破，則一切學問才智，適足以欺世盜名。（

曾國藩）

勿與居積人爭富，勿與進取人爭貴，勿與矜飾人爭名，勿與簡傲人爭禮，勿與盛氣人爭是非。（

呂坤）

人有毀我者，我卽十分有理，亦必有致此之由。我當痛自刻責。人有譽我者，人卽十分確當，到底有些過情之稱，我當深自愧勵。（徐崑雲）

君子接人以禮讓，故無所爭。夫爭才能，爭功業，爭意氣者，皆小人之所爲，而非禮讓之道。且取禍之道也。（司馬益軒）

自古英雄，祇爲不肯喫虧，害了多少事。（陶覺）
世情冷暖，有一毫介意，便是渣滓，亟宜化之。（倭

仁）

最有價值之人，最易受人之毀謗，最鮮美之實，最易受鳥之啄食。（瑞福德）

世路風波，翻覆莫測，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。（徐崑雲）

恩怨太明，古人所戒，稍有成見，則於事遂不得其平。宜將夙昔芥蒂，消歸無有，以示公溥。（陳宏謀）

與人共事，要學喫虧。俗云：終身讓畔，不失一段。（左宗棠）

物之一覽而易盡者，其中無有也。（曾國藩）

二 慈祥

愛爾仇敵，爲迫害汝者祈禱，汝乃可爲上帝之子。

（耶教新約）

語言動作，凡可利人者，隨時隨事，量力爲之，但不

可當面錯過。（先正語）

心誠色溫，氣和辭婉，必能動人。（薛敬軒）

於人之微賤，皆當以誠敬待之，不可忽慢。（薛敬

軒）

處鄉人，皆當敬而愛之，雖三尺童子，亦當以誠心

愛之，不可侮慢也。（薛敬軒）

以誠感人者，人亦以誠應；以詐御人者，人亦以詐

應。（薛敬軒）

士君子貧不能濟物者，遇人癡迷處，出一言提醒

之，遇人急難處，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）

士君子一出口，無反悔之言，一動手，無更改之事，

誠之於思故也。（呂新吾）

世間第一好事，莫如救難濟貧，人若不遭天禍，舍

施能費幾文。（呂近溪）

幸有贏餘，卽當思有以及物，在天道可免惡盈，在

人情亦足寡怨。（金敬）

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）

言其所善，行其所善，思其所善，如此而不爲君子

者未之有也。言其不善，行其不善，思其不善，如此而不爲小人者，未之有也。（徐積）

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。（呂新吾）

放億萬之羽毛，未若銷兵以全赤子，飯無數之緇褐，不如散廩以活飢民。（蘇文忠）

沉深厚重，是第一等資質，磊落豪雄，是第二等資質，聰明才辯，是第三等資質。（呂新吾）

一念收斂，則萬善來同，一念放恣，則百邪乘釁。（呂新吾）

見可憐則流涕，將分與則恹奮，是慈而不仁者。（人物志）

主於自得，不期誠而誠，主於得名，不期僞而僞。（

陳幾亭）

爲學之要，一誠盡之矣，而主敬其功也。（劉戡山）
聞貧人之呼聲而閉其耳者，則自己之呼聲亦不聞。（希伯萊俗語）

貴族之可貴者，不在於支出而在於施舍。（楊格）
積德隨在可爲，不必有待。（朱用純）

最大譏言者，爲最大堪非難之人。（瓦登）

遇貧乏，宜隨力賑之，不必計其多寡，若待富而後行，則恐終無濟人之期。（沈龍江）

世間無容易散布容易動聽如譏言者。（西哲魯）
愛聽譏言之人，其惡尤甚譏者之自身。（多愛雪）

求士於三代之上，唯恐其好名，求士於三代之下，唯恐其不好名。（陳墳）

愛人不以理，適足害人。惡人不以理，適足自害。

魏際瑞

惠雖不能周乎人，而心當常存於厚。

與其爲無益以求冥福，不若爲有益以濟生人。

陸世儀

語次多謔隨，亦見主心之不一。

老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。

君子學道則愛人。

須知自身之心情，毋損他人之名譽。

君子之心，欲人同其善；小人之心，欲人同其惡。

程頤

急難救人，一善可當百善；坦夷應世，一心可孚萬

心。

安重深沉，是第一美質；定天下之大難者，此人也。

任天下之大事者，此人也。剛明果斷次之。

新吾

無妄之謂誠，無適之謂敬，有適皆妄也。

凡事不宜癡，若行善則不可不癡。

勿以小惡而爲之，勿以小善而不爲。

濟人利物，無時之一分，可當有時之萬物。

衷

善不積不足以成名，惡不積不足以滅身。

辭

吉人爲善，維日不足；凶人爲不善，亦維日不足。

書泰誓

下手處，是自強不息；成就處，是至誠無息。

吾

把矜心要去得毫髮都盡，只有些須意念之萌，面

上便帶著。聖賢志大心虛。只見得事事不如人。

只見得人人皆可取。矜念安從生。此念不忘。只

一善便自足。淺衷狹量之鄙夫耳。（呂新吾）

利雖不得博於物。要在心之厚於人。（歐陽修）

晏客有節。不得於滋味著精神。致戕物命。（蔣伊）

諛言之刃。其銳甚於刀劍。其舌可以毒殺尼羅河

中之百蟲。（莎士比亞）

行善之人。如春日之草。不見其長。日有所增。作惡

之人。如磨刀之石。不見其減。日有所損。（佛家

語）

平糶救人。是第一大方便。如有財者。於收成之時。

能廣行收糶。或有田地。自能收積。遇缺乏時。只

依原價出糶。在己無損。在人極利。或量減時價。

均糶尤佳。（司馬溫公）

心要實。又要虛。無物之謂虛。無妄之謂實。惟虛故

實。惟實故虛。（呂新吾）

五常之德。第一是仁。人賴此一點仁心。（紀大魁）

凡仁愛之心。都是從惻怛中出。若有沽名釣譽念

頭。便是私意。須要體驗此一點惻怛處。（紀大

魁）

子孫當以和待鄉曲。我寬容人。毋使人容我。切不

可先操忽入之心。若累相陵逼。進進不已者。當

以理直之。（鄭文融）

去惡而從善。捨非而從是。人或知之而不能徙。以

爲如制悍馬。如斡礮石之難也。靜而思之。在我

而已。如轉戶樞。何難之有。（司馬遷）

脫之於蒼鷹暴虎之區。而加以赤子乳哺之賜。拯

之於嚴霜朔雪之林。而沐之以膏澤沾濡之惠。

（楊誠齋）

以善養人，是一團生機；以善服人，是一團殺機。

（顧端文）

焦先日日入山伐薪以布施。（葛洪）

破卵覆巢，鳳鳥不翔其邑；剗胎殺赤，麒麟不至其

郊。（王郎川）

命雖前定，而能改移者，却由本人。蓋善惡可增減

也。（先正語）

三 和氣

太陽普照之際，月爲之無光。（俄羅斯語）

夫聖者，無不通之稱，聰無不聞，明無不見，思無不

得，動無不中，言必可道，行必可法，貫三才，備萬

善，至神妙物，與天同功，詎可輕易而居之。（胡

致堂）

休怨我不如人，不如我者甚衆；休誇我能勝人，勝

於我者恆多。（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）

譬如對弈，且饒一著，譬如行路，且退一步。（勸戒

全書）

退一步，前程愈寬，緊十分，到頭難解。（勸戒全書）

富必念貧，壯必念老。（說苑）

屈己以富貴，不若抗己以貧賤。（孔叢子）

儒者立心，須是自與天地民物相關，否則雖曰好

修，小人儒而已。（張履祥）

予之齒者，去其角，傅其翼者，兩其足。（漢書）

萬物不能礙天之大，萬事不能礙心之虛。（薛文

清)

畏能止禍，足能止食。(林浦)

高尚之人，不以名位爲光寵，忠正之士，不以窮達

益志操。(錢若水)

處其心常在煦春麗日之間，則天下無可惡之人。

(解大紳)

絕人我，則天理自著。(曹端)

人不肯喫虧，一半固是自私，一半却也是好勝，不

知越有勢力，越要讓人，越富貴越要損己益人，

自處越退，身分越高，切不可爲好勝之心誤了。

(紀大奎)

透得名利關，便是小歇處。(謝顯道)

四 忍耐

小辱不肯放下，惹起大辱倒罷。(呂近溪)

薛文清公言辱之一事，最所難忍，自古豪傑之士，

多由此敗，吾謂辱之來也，須察其人何如，彼爲

小人，則直在我，何必怒，直以小人處之，如與之

計較，則自小矣，彼爲君子，則直在彼，更不當怒，

此最宜識透者也。(王之鐵)

凡事當有遠謀，有深識，堅忍於一時，則保全必多。

一慚之不忍，而終身慚乎。(胡林翼)

忍誑二字，古之格言，學者可以詳思而致力。(呂

居仁)

古來豪傑之士，遇大屈辱，坦然受之，而若不知者，

正欲留此身以爲後日用也，人苟小有挫折，輒

忿懣抑鬱，夭折其身，則雖有多大才學，終歸湮

沒，故當學句踐范雎之宏，而戒屈原賈誼之隘。

也。(王之鐵)

打罵休得煩惱。受些氣兒災少。(呂近溪)

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。寬著肚皮

須忍辱。放開眉眼任從他。(陶覺)

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。(

範身集)

莫大之禍。起於斯須之不忍。(王安石)

忍之須臾。乃全汝軀。(武士書銘)

一瞬間之忍耐。爲十年安樂之源泉。(希臘俗語)

忍是心之寶。不忍身之殃。思量個忍字。好個快活

方。片時不能忍。煩惱日月長。(景行錄)

忍一時之氣。免百日之憂。一切諸煩惱。皆從不忍

生。(景行錄)

忍難忍處。方爲忍。容可容人。未是容。(彭定尤)

植木十年。折於一息。備耐得此息。千百年矣。(潘

諮)

百戰百勝。不如一忍。萬言萬當。不如一默。(黃庭

堅)

誰好與我鬪氣。是我不可人意。(呂近溪)

必能忍人不能忍之觸忤。斯能爲人不能爲之事

功。略有與人計較長短意思。卽是渣滓消融未

盡。(高道淳)

一忍以支百勇。一靜以制百動。(塞拉)

不堪忍而忍之事。每想起必愉快也。(哲內加)

我施有恩。不求他報。他結有怨。不與他較。這箇中

間。寬了多少懷抱。忍不過時。著力再忍。受不得

時耐心再受。這箇中間。除了多少煩惱。(史摺臣)

十九次之失敗。至二十次而成功。斯爲堅忍。(安徒生)

人終身體認一個忍字。小不忍則亂大謀。忍得一分。受用一分。父子不忍。則乖天倫。兄弟不忍。則成吳越。夫妻不忍。則魚水反目。朋友不忍。則氣誼參商。居家不忍。則乖氣致戾。世情不忍。則變起仇敵。甚而一言不合。戈矛頓起。人命反掌。悔焉莫及。不忍之害大矣。可不慎諸。(于成龍)

人有拂鬱。先用一忍字。後用一忘字。便是調和氣湯。(陶覺)

休與小人爲讎。小人自有對頭。(呂近溪)

忍耐爲種種快樂之根源。又爲種種權勢之根源。

(拉斯金)

勤勉乃補才能之不足。而忍耐及信仰則可動搖

山嶽。(彼恩)

當然之苦痛。勿鳴不平。而須忍耐之。(約翰生)

五 謹言

吾人有一耳。祇有一口。即多聞而寡言之證也。(

德國俗語)

人生喪家亡身。言語占了八分。(呂近溪)

能有幾句。見人胡講。洪鐘無聲。滿瓶不響。(呂近

溪)

莫防外面刀鎗。只怕隨身兵刃。七尺蓋世男兒。自

殺只消三寸。(呂新吾)

苦甜下咽不覺。是非出口難收。可憐七尺身命。死

生一任舌頭。(呂新吾)

不必言而言，是謂多言。多言招尤，不當言而言，是

謂盲言。盲言買禍。(陶覺)

發乎口，爲臧爲否，加乎人，爲喜爲嗔，用乎世，爲成

爲敗，傳乎書，爲賢爲愚，嗚呼其發也可不慎乎。

(方孝孺)

言語不可妄發，發必當理。(朱熹)

句句著實，不脫空，方是謹言。(薛敬軒)

舌之傷人，較之鎗之傷人也更甚。(法國俗語)

舌者，殺人之利器也。(西班牙俗語)

愚者之舌甚長，往往刺其咽喉。(英國俗語)

殺人者，舌也。助人者，亦舌也。(非洲俗語)

愚者之心在口，智者之心則在其心。(希拉克)

言語如木葉，繁茂則果實必少。(薄布)

言適可而止，多一句便錯，字字當理，言簡意盡最

難。(倭仁)

心使一言不妄發，則庶乎察過矣。(薛敬軒)

輕言則募信，又納侮。(薛敬軒)

言語與動作同，皆不可不慎也。(西哲魯)

人不誠處，多在言語上。(朱熹)

心中所思之事，尙可改變，然一旦發表於言語，則

決不能改變矣。(羅司哥門)

說話如作文，字字要在心頭上打點過。(呂新吾)

信口亂談者，無操存省察之功也。(薛敬軒)

贈人以言，重於珠玉；傷人以言，甚於劍戟。(孫子)

言人之善，澤於膏沐；言人之惡，痛於矛戟。(說苑)

語言切勿刺人骨髓，戲謔切勿中人心病。(陸隴

其)

凡一事而關人終身，雖實見實聞，不可矢口。凡一語而傷吾長厚，雖閒談閒話，切須謹言。（孫奇遇）

古之君子，惡言不出於口，忿言不出於身。當言者，緩頰而陳，不當言者，卷舌而退。（陶覺）

有道德者，不可多言；有信義者，必不多言；有才謀者，必不多言。惟見夫細人狂人妄人，乃多言耳。（蔡虛齋）

多言與多智，稀有相伴者。（袁司崙其）

言語最宜減少，多言多失，寡言寡失，酒極則亂，尤宜忍默。（彭端吾）

談話不可過於大膽，亦不可失於謹慎。（凱德）

秘密不可告人，否則將有危險。（斯尉夫特）

語己之秘密者，皆愚物也；知他人之秘密者，皆奸

物也。（拉姆坡拉）

一己之秘密，不可語於友人，語之之後，該友人即足以制我之死命。（意西葡俗語）

我有冤苦，他人問及，始陳顛末，若胸中一味不平，逢人絮絮，聽者雖貌為咨嗟，其實未嘗入耳，言之何益。（史摺臣）

存心說謊固不可，開口賭咒亦不可。（史摺臣）

詞婉始能動人，小人不能與盡言。（薛敬軒）

不可強語人以不及，非惟不能入，彼將易吾言矣。（薛敬軒）

未信者，不可強言以聒之；未合者，不可強言以鉤之。（薛敬軒）

言語之惡，莫大於虛誣。（呂新吾）

以戲言陷人，亦常為巨害之證。（英國俗語）

言人之不善。既傷人之陰私。又傷己之道德。（陶覺）

處世以謙訕爲第一病痛。不善在彼。我何與焉。（

呂新吾）

與人言。卽當思其事之可否。可則諾。不可則無諾。若不思可否而輕諾之事。或不可行。則必不能

踐言矣。（薛敬軒）

知應言之時者。亦知應默之時。（西哲魯）

少年沉默最妙。己心既誠。人自生敬。（薛敬軒）

忿怒時。切不可指人隱諱之事。致人怨恨。深入骨

髓。古人謂傷人之言。深於矛戟。俗謂打人莫打

脛。道人莫道實也。（袁君載）

喜時之言多失信。怒時之言多失禮。（王之錄）

言語之當慎。正在當快意時。遇快意人。說快意事。

（劉宗周）

辨論是非。當舉其於世甚有關繫。不容不辨者。莊

子云。有爭氣者。勿與辯也。（姚鼐）

稠衆中。一言一動。大家環向而視之。口雖不言。而

是非之公言。在果善也。大家同萌愛敬之念。果

不善也。大家言萌厭惡之念。雖小言動。不可不

謹。（呂新吾）

立身處世。務當用柔和之言語。不可稍涉粗暴。自

古人物愈高。其言愈卑。在社會上。言語尤爲重

要。偶一失慎。往往啓破家亡身之禍。（管綠蔭）

厚時說盡知心。隄防薄後發洩。惱時說盡傷心。再

好有甚顏色。（呂新吾）

譽人之言太濫不可。責人之言太盡不可。一事雖

不暢意。日後亦無悔心。含蓄之妙。不可不知。（

傳家寶

平日多辯之人，則必有一日最爲怯懦。（堤拉）

心術好，自是長厚一路，惟言語無度，往往令人生

嫌，亦是大病。（劉蓉）

一言之失，初不爲過，終日迴護此言，斯真過矣。（

劉宗周）

其言雖美，不能見諸實行，猶雜草之充滿庭園然，

（英國俗語）

孔子言樂道人之善，孟子戒言人之不善，聖賢俱

以隱惡揚善爲心。（朱樹新）

聽人言而隨和之，不知其言是非得失，此修己第

一失也。（薛敬軒）

天下事最不可先必而預道之，已定之事，臨時尚

有變更，況未定者，故寧有不知之名，毋貽失言

之悔。（呂新吾）

六 慎行

勿爲極端之事，毋增不正之行。（佛蘭克林）

善行無轍迹，善言無瑕譴。（老子）

一握之善行，優於數斛之學問。（法國俗語）

人行不，常遭報復。（英國俗語）

君子脚跟沒亂行，不是規矩是準繩。（呂新吾）

君子素其位而行，不願乎其外，素富貴，行乎富貴，

素貧賤，行乎貧賤，素夷狄，行乎夷狄，素患難，行

乎患難。（中庸）

不善始於失錯，終於恥辱。（拉瑪普拉）

少年時代，能覺自己有失行者，幸福也。（英國俗

語）

修其身而後交，善其謀而後動。（揚子）

修正尙未獲福，爲邪欲以何望。（班婕妤）

人苟以聖書爲模範，可無入邪路之憂。（拿破倫）

吾人一舉一動，毋令愛我者痛，仇我者快。（陶覺）

人身可以縊殺，行狀則不能，蓋入於其自知之良

心中，存有不可滅亡之生命。（厄力奧特）

吾不知所謂善，但令人感者，卽善也，吾不知所謂

惡，但令人恨者，卽惡也。（傅家寶）

不敢妄爲些子事，只因會讀數行書。（呂忠肅）

貌輕則招辱。（楊雄）

作惡事，還以不作事之爲善。（波利尼）

積善在身，猶長日加益，而人不知也；積惡在身，猶

火之銷膏，而人不見也。（董仲舒）

我如爲善，雖一介寒士，有人服其德，我如爲惡，雖

位極人臣，有人議其過。（史摺臣）

要作長命人，莫作短命事；要做有後人，莫做無後

事。（傅家寶）

莫行心上過不去之事，莫萌事上行不去之心。（

孫奇遇）

行一件好事，心中泰然；行一件歹事，衾影抱愧，卽

此是天堂地獄。（史摺臣）

爲善者，天報之以福；爲不善者，天報之以禍。（家

語）

見殃而能爲善，則禍不至。（說苑）

爲名譽而爲善，其善不誠。（胡敬堂）

未有蹈義而福不延，從惡而禍不至者也。（宋帝）

人當貧賤時，爲善，善有限；爲惡，惡亦有限；無其力

也，一當富貴時，爲善，善無量；爲惡，惡亦無窮，有

其具也。故富貴者，乃成敗禍福之大關，不可不慎。（史摺臣）

勿以人負我，而墮爲善之心。當其施德，第自行吾心所不忍耳。未嘗責報也。縱遇險徒，止付一笑。（史摺臣）

士君子處心行事，須以利人爲主。利人原不在大小，但以吾力量所能到處，行方便之事，卽是惠澤及人。如路上一磚一石，有礙於足，去之卽是善事。惟在久久勤行耳。豈宜謂小善不足爲。（唐彪）

凡人欲自全者，無所謂奇策，行吾心之所安而已。心不以爲安，而強行之，雖百出其技，以自掩飾，返之方寸，愈覺不安。（陶覺）

福在積善，禍在積惡。（素書）

七 應變

莫因事變之來，便倉皇失措。先要定己之心，心定自有區處。（高道淳）

事當危急，務宜應以從容。時極張皇，務宜持以鎮靜。（陶覺）

危急時站得定，才算有用之學。（羅澤南）

處事須得其理，決事須乘其機。理卽機之所存，機卽理之所發。（陶覺）

小大之事，皆須用智。智猶水也，不流則腐。凡百不用智，則臨事豈有智來。（張詠）

人無艱苦卓絕，歷劫不磨之志，不能成大事。古今中外聖賢豪傑，均不外此。既有此志，而不濟以縝密之智，深沈之略，則爲之而亦敗。（陶覺）

勿爲小事所驚，遭逢災難時，須泰然自若，決不可紊亂心情。（佛蘭克林）

善用力者就力，善用勢者就勢，善用智者就智，善用財者就財，夫是之謂乘。乘者，知機之謂也。失其所乘，則倍勞而功不就，得其所乘，則與物無忤，於吾無困，而天下享其利。（呂叔簡）

不機敏者，不得不常與危難戰。（黑希拿特）
克障礙達至要之目的，惟細心、聰明、機敏而已。（拿破侖）

真正之智慧，乃買幸福之代價也。（楊思）

智慧之於心，猶健康之於身體。（魯希夫哥）
心中之智慧，優于掌中之金錢。（辛爾爾司）

一愚蠢之動作，所以陷人貧困，一投合時機之動作，能致富裕。（哥利克）

無方便而望達目的之人，焉得稱爲智者。（齊洛脫芬）

八 決斷

勿猶豫，因大幸運之機會不多故也。（阿幾加夫）
天所與之機會，不可錯過，亦不可忽視。（莎士比亞）

已有若干資金，而尚欲得較多金錢者，事之至易者也，能臨機不失，可以成矣。（喬治羅）

欲使精神滿足，則由汝之運命，而測汝之希望，不可由汝之希望，而測汝之運命。（提拉）

世間生藝，要會一件，有時貧窮，救你患難。（呂近溪）

品行之端正信實者，最貴重之財寶也。（斯麥爾）

斯)

多任事業之捷法，無他，惟即時工作一專耳。(洛

斯基爾)

天下事，勝於懼而敗於忽，懼為福之種，忽為禍之

胎。(陶堯)

不能決定為專之孰先孰後，則無事可為矣。(烏

利亞姆華德)

二人同心，其利斷金。(周易)

汝能決意於汝之業務，則善矣。(英國俗語)

新者未得，勿棄其舊。(德國俗語)

一着失機，着着皆失。(克脫)

躊躇機會，則往往失之。(塞拉)

九 處事

百事之成也，必在敬之，其敗也，必在慢之。(荀卿)

懶惰人之就事業，猶盜賊之就刑場。(英國俗語)

我人對職業，不可不決心，勉從事，既決心後，又

不可遲滯之。(佛蘭克林)

予常注意二事，即已着手之事，務必完工，已接受

之事，務必誠實為之。(尼古拉龍克司)

大專業不由力而成功，祇以堅心而得達目的。(

約翰生)

予急急從事於緊要之事，在未畢工以前，不思他

事。(烏也芝脫)

損傷名譽而得之利益，實損失者也。(巴布烈士

塞拉)

與其貯藏過久，不若早日出賣之為愈。(英國俗

語)

汝能確守支付之時日則美矣。（英國俗語）

細微之損失，或時能獲大利也。（荷維也德）

整頓事業之順序，節時之良法也。（格尼台）

巨大之往來，必須慎重。（英國俗語）

此天地之所以均有無，而通萬物也。（鹽鐵論）

節儉之要點，不在乎注意小利，而宜節省小費。（

倍根）

第一，決然採擇合於汝意之事業，第二，節減汝之

耗費，第三，增長汝之利益。（李嘉圖）

正直與真實，乃至富之大功臣也。（亞歷山大）

商業家之得富也，決不能如將軍在戰場上，一戰

而獲勝利之迅速與容易也。（拿破崙）

信用之多少，與金錢之多少為比例。（喬維也納）

才能成功，以速為貴，智能決事，以密為奇。（願體

集）

汝若有弱點，不顯露，不可作能顯靈露汝弱點之

事。（施伯琴）

萬事不可以耳目察，惟虛心以應之，萬方不可以

智力服，惟誠心以待之。（明高皇）

處多難之世，若能風霜磨鍊，苦心勞神，自是堅筋

骨而長識見。（曾滌生）

萬古此身難再，百年展眼光陰，縱不同流天地，也

休澆了乾坤。（呂新吾）

作人不可以生死易心，致涉世俗卑鄙勢利之見，

（胡林翼）

苦心志，勞筋骨，餓體膚，空乏身，行拂亂為，動心忍

性，是真豪傑，必從這裏過。（陶覺）

徇情欲而舍性命，圖安逸而忘遠大，無頂天立地

志氣無希聖希賢學問不能算個人。(湯斌)

天下未有有其志而無其事者亦未有無其志而

有其事者事因志立志立則事成。(韓瑞芝)

有一堅強之志願則千萬爲之療愈矣。(馬登)

吾生平長進全在受挫受辱之時務須敲牙厲志

蓄其氣而長其智切不可忿然自餒。(曾國藩)

心志之力可稱爲人之品行之中心力一言以蔽

之心志之力即人之所以爲人也。(薛敬軒)

匹夫之志未必皆出於正猶不可奪况君子志於

道孰得而奪之哉。(薛敬軒)

立志要如饑渴之於飲食才有悠悠便是志不立

(朱熹)

人能分別事理的眞假便是他智慧的表现。(施

惠騰)

閱機事之久機心必生蓋方其閱時其心必喜既

喜則如種下種子。(程伊川)

古來成大功立大業者惟刻苦自勵勤於作事以

耐久之精神爲之。(管綠蔭)

欲做精金美玉底人品定從烈火中鍛來思立揭

地掀天底事功須向薄冰上履過。(顧三英)

青天白日底節義自暗室屋漏中培來旋乾轉坤

底經綸自臨深履薄處得力。(顧三英)

凡遇事先須識得箇邪正是非掃盡私見則至公

之理自存。(朱子)

事不在大最忌傷心有一事招人賸恨一生不已

者當面唾罵可受背後怨聲難領。(彭端吾)

與其阻止惡劣之事毋寧因美而事奮鬪。(香納

生)

美於行者之價值，過於美言者。（法諺）

世人通病，先事體怠神昏，臨事手忙脚亂，既事意

散心安，此事之賊，也不可不痛戒之。（呂新吾）

造因於數年前，結果於數年後，甚矣。造因當慎也。

幼童有因一句假話，一件壞事，致有終身之陷

於邪惡者。（韓瑞芝）

輕者重之端，小者大之源，是以明者慎微，智者識

幾。（陳忠）

予行事，一以從心爲本，予心之所是，否者，予亦是

否之。（黃大業）

擔當大事，全在明強二字，中庸學問，思辨行五者，

是要歸於愚必明，柔必強，凡事非氣不舉，非剛

不濟。（曾國藩）

任天下之大事，以氣，氣之鬱積於中者厚，故倔強

之極，不能不流爲忿激，惟存其倔強，而去其忿

激，斯可耳。（曾國藩）

物以順至者，必以逆觀，天下之禍，不生於逆，而生

於順。（呂東萊）

凡事自要立定主意，不可輕聽人言，人言之是非，

亦不難辨，只是以聖賢之義理爲權衡而已。（

陸稼書）

不是我心裏願意做的事體，不算是我做的。（麥

克司）

智者不以小利移目，不爲意似改步，時可而後動，

數合而後舉。（譙周）

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）

自己歡喜要做的事，就自己徹底做去，以求最後

的成功（孫文）

古今人物之名望的高大，不是在他所做的官大，

是在他所做事業的成功（孫文）

善救亂者，必迹其亂之所由生，善革弊者，必究其

弊之所自起（完顏素蘭）

在極短的時間內，能夠遇到的事體，也須在一百

年以內，不能夠再遇到的（意大利語）

見瓶水凍，知天下之寒，嘗肉一醬，識饈中之味（

崔浩）

思想的聰明，不及做事的謹慎比較的關係（

洗若羅）

若遇棘手之事，請從耐煩二字，痛下工夫（曾國

藩）

着手前，宜熟考之，既着手後，則當盡力成之（沙

拉司脫）

吾今日所為，或善或惡，足以判定吾將來之結局，

（葛拉克）

恐懼者，修身之本，事前而恐懼則畏，畏可以免禍，

事後而恐懼則悔，悔可以改過（林和靖）

我們無論做甚麼事，祇要問心無愧，憑真理去做，

就是犧牲了，還是很榮耀（孫文）

順以受害，害即是福，逆以求利，利即是害（徐廣

緒）

發財人所願也，添丁亦人所願也，添丁雖為人所

願，須知生產時，必經痛苦危險，從此可知人欲

享安樂，必須由困苦艱難而來（孫文）

大凡做一件事，總不可半途而廢，當中停頓，如果

當中停頓，便沒有結果（孫文）

第四章 信義與立業

一 敦品

正直之面色，最上之通行券也。（英國俗語）

態度之粗俗，更甚于污美服之泥土。（波魯達司）

有專心之力，是爲有高才之證。（海登）

每日做得一件好事，一年須有三百六十件。（宋

高宗）

人須具有判力、思索力與辦事之手腕。（及朋）

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）

士君子到極威處，須有一轉脚。（柳齋集）

宜未雨而綢繆，毋臨渴而掘井。（朱柏廬）

求實者，人道之一大要事也。求實之法，在懷疑，疑一物，斯知一物。（笛卡兒）

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

頗有以爲瑣碎者，余亦附和其說，今思之，公自

言得力不妄，我輩俱病在粗耳。（孟超然）

凡事理之來，當於疑中求信，其信乃真。（笛卡兒）

凡事須斷以義，計較利害則非。（吳康齋）

凡當爲之事，宜善爲之。（齊思斐特）

事必三思而後行，行必見善而後已。（威廉第一）

不能治己者，沒有施治於人之價值。（法國俗語）

必能忍人不能忍之觸忤，斯能爲人不能爲之事。

功(薛瑄)

治身功課。每日於就寢時。用曾子三省之法。默思

一日之言論行事。失檢者幾何。而自記之。始而覺其少。苦不自知也。既而覺其多。不可自欺。亦

不必自餒。一月以後。自日少矣。(梁啟超)

凡處事須視小如大。又須視大如小。視小如大。見

小心。視大如小。見作用。昔人所謂膽欲大而心

欲小也。(陸桴亭)

守道以立名。修身以俟時。(鹽鉄論)

自責自修。學之至要。有志於爲己者。一切不見人

之不是。然後能成就一個自家是。(王棟)

無過時。當省過。有過時。當改過。毋掩諱。毋吝惜。毋

自諉自恕。(陶覺)

美術中之最美者。美麗之儀行也。(愛瑪遜)

人之風動一世。在品行。而不在地位。地位雖高。無

品行。何得風動一世。(斯邁爾斯)

人生四分之三爲品行。其一分則屬於禮貌。(安

諾爾)

人之品格。可由彼所讀之書籍如何而判知。猶如

可由彼所交之朋友如何而判知。然。(斯麥爾

斯)

裝飾吾人之美觀者有二。曰華麗。曰品格。華麗屬

於女子。品格屬於男子。故吾人對於服飾舉止。

皆須毋損品格。(西哲魯)

心境如青天白日。立品如光風霽月。這纔是儒者

氣象。(陶覺)

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。(徐崑雲)

平生不作圓顛態。此是丈夫。能輟而不失剛方之氣。此是大丈夫。(呂新吾)

存心光明正大。言論光明正大。行事光明正大。斯之謂君子。(陶覺)

目不觀非禮之色。耳不聽非禮之聲。口不道非禮之言。足不踐非禮之地。人非善不交。物非義不取。親賢如就芝蘭。避惡如畏蛇蝎。(邵康節)

以孝弟爲本。以忠義爲主。以廉潔爲先。以誠實爲要。(高景逸)

少年要想到頭成個什麼人。(呂新吾)

成人之基。立於少時。(完資華斯)

從小做人。休壞一點。覆水難收。悔恨已晚。(呂新吾)

二 守信

信義不符於長上。精誠不格於同志。(蔣中正)

相守以信。相以與誠。所知無不可言。所言無不可盡。(蔣中正)

有求而不許。始雖拂人之意。而終不害乎信。諾人而不踐。始雖不拂人意。而終害乎信。(呂大臨)

接人總宜以真心相向。不可常懷智術以相迎拒。(曾國藩)

學者到說好話。做好事。人信不及。便無藥可醫矣。推其流弊。只是不誠。(程漢舒)

眞實爲萬事之根本。亦爲一切才力最大之要素。(加黎)

世人懷智挾詐。而欲事之善。豈有此理。必盡去人

偽忠厚純一，然後可善其事。（許魯齋）

凡人立於天地間，遇事必當出之以誠，而後人始信其爲人，乃得有爲人之價值，尙詐術者，何能立名建業。（呂鵬搏）

事事求其自信，稍有不信，不敢自欺，至於人之肯信與否，則竟可不計，此吾輩所宜審端而用力也。（陳宏謀）

張天祺重然諾，一言之欺，以爲己病。（呂大臨）
季布無二諾，侯嬴重一言，人生感意氣，功名誰復論。（魏徵）

百金孰云重，一諾良匪輕。（盧照鄰）

惟誠信之至，可以救欺詐之窮，欺一事，不能欺之，事事欺一時，不能欺之異時，不可不防其欺，不可因欺而灰心所辦之事，所謂貞固足以幹事

也。（胡林翼）

甯好認錯，休要說謊，教人識破，誰肯作養。（呂近溪）

吐虛言者，偶語真實，亦不能使人信之。（阿利司脫爾）

重然諾之人，始得稱爲完全之人。（土耳其俗語）
人以其所貴者爲信實。（德謨土哲尼斯）

三 謙恭

與人言，和氣從容，氣忿則不平，色厲則取怨。（薛瑄）

聽人之言而隨和之，而不知其言之是非得失，此修己第一失也。（薛瑄）

聞過不怒而能改之，乃才智時有上進之人也。（

英國俗語)

態度之質樸者，有魔術之結果，其驕傲者，則不得

稱之爲美。(霍爾)

無禮乃由于極度之傲慢，輕蔑人間而發生之。

(幾曼而門)

地位益高，不可不愈謙遜。(西哲魯)

心無留言，言無擇人，雖露肺肝，君子不取也。彼固

自以爲光明矣。君子何嘗不光明，自不輕言，言

則心口如一耳。(呂坤)

謔非有道之言也。孔子豈不戲，竟是道理上脫洒。

今之戲者，蝶矣。卽有滑稽之巧，亦近俳優之流。

凝靜者恥之。(呂坤)

辨論是非，當舉其於世甚有關繫，不容不辨者。莊

子云：有爭氣者，勿與辯也。(姚鼐)

以才自足，以能自矜，則爲小人所忌，亦爲君子所

薄。(曾國藩)

天來大功，禁不得一句自稱，海樣深罪，禁不得雙

膝下跪。(呂近溪)

務宜敬以持躬，恕以待人，敬則小心翼翼，事無巨

細，皆不敢忽，恕則凡事留有餘地，以處人，功不

獨居，過不推諉，常常記此二字，則長履大任，福

祚無量矣。(曾國藩)

輕言則人厭，故謹言爲自修之要。(薛瑄)

詞婉始能動人，小人不能與盡言。(薛敬軒)

心定者，其言重以舒，不定者，其言輕以疾。(程頤)

天下之真高貴者，惟德耳。(其納爾)

誠意孚於未言之前，則言出而人信之。(薛瑄)

求益之道，在於能受盡言。(許衡)

四 誠信

誠不能動物，當責諸己。（朱熹）

誠則金石可穿。（曾國藩）

范式游太學，與汝南張劭爲友，並告歸鄉里。式謂

劭曰：後二年當還，將過拜尊親，見孺子焉。乃共

尅期日。後期將至，劭白母，請爲饌待。母曰：三年

之別，千里結言，爾何相信之密？對曰：巨卿信士，

必不乖違。母曰：若然，當爲爾醞酒。至日，巨卿果

到，升堂拜飲，盡歡而別。（劉黻山）

誠實及勤勉，乃不易之友。（佛蘭克林）

誠實之人，乃上帝最貴重之造物。（薄布）

以誠感人者，人亦以誠而應；以術馭人者，人亦以

術而待。（程頤）

無有優于誠實之智慧。（非爾特）

勤字所以警惰，慎字所以警驕，此二字之先，須有

一誠字以立之本，立志要將此事知得透，辦得

穿，精誠所至，金石亦開，鬼神亦避，此在己之誠

也，盡去私衷，事事推心置腹，使人皆坦然無疑，

此接物之誠也，以誠字爲之本，以勤字爲之用，

庶幾免於大戾。（曾國藩）

人之患在用智，一用權術，雖是好事，皆爲不誠無

物。（程頤）

天地之所以不息，國之所以立，賢人之德業之所

以可大可久，皆誠爲之也，故曰誠者，物之終始，

不誠無物。（曾國藩）

誠實在內，則必將表現行爲於外，是不待說也，故

二者缺其一，卽不能成立之理，亦自明矣。（雪

恩斯敦)

我不欺瞞人，人即常以不欺瞞人者待我矣。有錯

人自相諒。(彭端吾)

灌夫一言許人，必信之也。(顏師古)

蕭至忠少與友期，諸路會雨雪，人引避，至忠曰：「寧

有與人期，可以失信，友至乃去，衆歎服。(新唐

書)

魏韓多奇節，個儻遺聲利，共矜然諾心，各負縱橫

志，結交一言重，相期千里至。(虞世南)

遇詭詐人，變幻百端，以至誠待之，彼術自窮。(申

涵光)

一千或然，不足造成一個真實。(英國俗語)

誠實乃最良之方便，然如此想而作爲主義，則又

非誠實之人矣。(霍哀脫利)

容易承諾之人，容易忘記。(英國俗語)

詐僞是昏愚與狡猾所倚賴者。(泰格)

誠實不須假手於筆墨，美麗不須假手於粉黛。(

莎士比亞)

人只一誠耳，少一不實，益是一腔虛詐，怎成得人。

(彭端吾)

才自誠出，才不出於誠，不得算個才，誠了，自然有

才。今人不患無才，只是討一誠字不得。(呂坤

逢遺金於曠途，遇豔婦於密室，聞仇人垂死，能不

動心，乃是眞品。(陳眉公)

虛言爲世界所有罪惡之原因。(哀比克得司)

重然諾之人，始得稱爲完全之人。(土耳其俗語)

眞實者寡言，虛僞者多辯。(德國俗語)

有至誠，就是學問少，口才拙，也能感動人。(孫文)

人惟處獨之時最誠實。若見於人前皆虛偽粉飾

耳。(埃彌遜)

人生最可愛者。厥惟其人之忠誠。(勉洛基)

無妄語。入誠之門。深宜體此。(高道淳)

祇是誠字做不到。果做到了誠字。心中自然明快

正大。(陶覺)

無論如何人言而無信。便一錢不值。(曾國藩)

以實待人。非惟益人。益己尤大。(楊簡)

修己待人之道。總以誠字為主。修己不誠。則萬事

無成。一生惟僞。待人不誠。則親疏皆成敵國言

行均是糞土。中庸所謂不誠無物也。(陶覺)

虛言者。決不被人尊敬。(辛辨爾司)

真實。始有安靜之心。(莎士比亞)

真實能使萬事平易。(莎士比亞)

完全之誠實。係高等思想之基礎。(司脫朗)

真實時或衰老。然決不死亡。(意國俗語)

立身以不妄語爲本。(曾國藩)

誑語與偷厚之間。其相差僅一間耳。(英國俗語)

解釋自己之言語。無信自己。(德國俗語)

君子忠人。况己乎。小人欺己。况人乎。(揚子)

第五章 和平與處世

一 立身

儉以寡行，可以立身。儉以施善，可以濟人。（徐餘齋）

出言貴審慎，則無紕繆。行路貴莊重，則不輕佻。二者亦立身根本。（曾國藩）

人欲立身，宜爲勞苦之事。入勞苦之家，若爲樂事，入享樂之家，則將亡身。（太田錦城）

雖有卓絕之才能，而無一心不亂之勤勉，百折不撓之忍耐者，不能立身也。（亞歷山大）

凡人必有所好之職業，如從事此職業，必可使世上享受幸福。此謂之立身之天運。（愛瑪遜）

懶散二字，立身之賊也。千德萬業，日怠廢而無成。千罪萬惡，日橫恣而無制，皆此二字爲之。（呂新吾）

立身之道，以禹墨之勤儉，兼老莊之靜虛。庶於修己治人之術，兩得之矣。（曾國藩）

作人之道，以勤廉信慎四字爲要。勤可以補救愚拙，不知者將漸知，不能者將漸能。廉則臨財不苟，信則出語不欺，慎者心則敬畏，而言則退讓也。有是四者，小則謹身寡過，大則有守有爲。願切記之。（曾國藩）

人無信義廉恥，不能立身。（陶覺）
人生在世，皆當有業，飽食醉酒，忽忽無事，良可恥。

也。(顏之推)

從事於天性所欲之事業，則汝可成功。從事於心所不欲之事業，則反以不作事之爲善。(史密士)

少年初出茅廬時，須深記二事：一是豫知自己棲息於嚴格之現實之世界，二是不可主張祇要表面。(勃拉其)

各秉自己之天性，以從事於最高等職業，雖臨死之時，亦毫無遺憾。(昔脫尼·史密士)

二 處世

徑路窄處，留一步與人行，滋味濃的，減三分讓人嗜。此是涉世一極安樂法。(洪自誠)

處治世宜方，處亂世宜圓，處叔季之世，宜方圓並

用。待善人宜寬，待惡人宜嚴，待庸衆之人，宜寬嚴互存。(洪自誠)

處世不宜與俗同，亦不宜與俗異，作事不宜令人厭，亦不宜令人喜。(洪自誠)

責人當原無過於有過之中，則情平，責己宜求有過於無過之內，則德進。(洪自誠)

害人之心不可有，防人之心不可無，此戒疏於慮也。甯受人之欺，毋逆人之詐，此警傷於察也。一語並存，精明而渾厚矣。(洪自誠)

事有急之不自者，寬之或自明，毋躁急以速其忿，人有操之不從者，縱之或自化，毋操切以益其頑。(洪自誠)

人生天地間，要做有益於世底人，縱沒這心腸，這本事，也休作有損於世底人。(呂坤)

處世怕有進氣，爲人怕有退氣。（呂坤）

若要德業成，先學受困窮。若要無煩惱，惟有知足好。若要度量長，先學受冤枉。若要度量寬，先學受懷煩。（呂坤）

任難任之事，要有力而無氣。處難處之人，要有知而無言。（呂坤）

只見得眼前都不可意，便是礙世之人。智者能與世宜，至人不爲世礙。（呂坤）

處人不可任己意，要悉人之情。處事不可任己見，要悉事之理。（呂坤）

坐間皆談笑，而我色莊。坐間皆悲感，而我色怡。此之謂乖戾。處己處人兩失之。（呂坤）

與人共事，當公人己而不私。事成不必功之出我，不幸而敗，不必咎之歸諸人。（呂坤）

君子不受人不得已之情，不苦人不敢從之事。（呂坤）

有公直之氣，而出言做事，便露圭角，是大病痛。（呂坤）

無識見的人，難與說話。偏識見的人，更難與說話。（呂坤）

山林處士，常養成一個傲慢輕人之象，常積成一腹痛憤不平之氣，此是大病痛。（呂坤）

臨事肯替別人想，是第一等學問。（史搢臣）

經一番折挫，長一番識見，多一分享用，減一分福澤，加一分體貼，知一分物情。（史搢臣）

小人固當遠，然亦不可顯爲仇敵。君子固當親，然亦不可曲爲附和。（史搢臣）

一坐之中，有好以言彈射人者，吾宜端坐沈默以

銷之。此之謂不言之教。（史摺臣）

處世待人，均不可無閱歷二字之作用。（陶覺）

人出巧詞，誠以接之。人出厲詞，婉以答之。人出謔

詞，默以待之。不矜才，不使氣，自然言少，不遷怒。

不貳過，自然心安。（陶覺）

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。（陶覺）

諛固美德，過謙者多詐。默為懿行，過默者藏奸。交

際間不可不察。（陶覺）

當是非邪正之交，不可少遷就。少遷就，則失從違

之正。當利害得失之會，不可太分明。太分明，則

起趨避之私。（陶覺）

作人須帶一分慧，一分癡。不慧不能犯大難，不癡

無以處濁世。凡患得患失之人，正是太聰明耳。

（陶覺）

其言甘者，其心或苦。人之忽變其常者，必有所謀。

宜慎應付之。切勿誤喜其言，不測其心，致墮陰

謀。（陶覺）

天下事，占便宜不得，有便宜之貪心，即有不便宜

之大悔。（陶覺）

讓古人，便是無志。不讓今人，便是無量。（陶覺）

無和藹之容，無謙抑之氣，無恭敬之德，其何以處

世。何以馭衆。（陶覺）

行事說話，先存心為自己，想一想，再存心替人想

一想，乃無窒礙。（陶覺）

吾人涉世，於人不可輕為喜怒。喜怒輕，則心腹肝

膽，皆為人所窺。於物不可重為愛憎。愛憎重，則

意氣精神，皆為物所制。（陶覺）

涉世應物有以橫逆加我者。譬如行草芥中。荆棘及衣。徐行緩解而已。彼荆棘亦何足怒哉。如是則方寸不致忿恨。而怨可釋。（陶覺）

善人固可親。未能知不可急合。惡人固可疎。未能遠不可急去。（邵康節）

處己接物。常懷慢心。僞心。妬心。疑心者。皆自取輕辱於人。君子不爲也。（袁君載）

凡事最不可想占便宜。子曰。放於利而行。多怨。便宜者。天下人之所共爭也。我一人據之。則怨萃於我矣。我失便宜。則衆怨消矣。故終身失便宜。乃終身得便宜也。（張英）

遇沈沈不語之士。切莫翰心。見悻悻自逞之徒。急須防口。（孫奇遇）

登天難。求人更難。黃連苦。貧窮更苦。春冰薄。人情

更薄。江潮險。人心更險。知其難。甘其苦。耐其薄。測其險。可以處世矣。可以應變矣。（孫奇遇）

不近人情。舉世皆畏途。不察物情。一生俱夢境。（傳家寶）

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

欲求富貴者。在乎立志。欲求福壽者。在乎存心。一切術數之說。不足憑而不足計也。（傳家寶）

行己接物。以直爲主。不直則道不見。原有未可以

委蛇將事。（陳宏謀）

莫作心上過不去之事。莫萌事上行不去之心。斯云無咎。必爲世上不可少之人。必爲世人不能做之事。庶非虛生。（陳宏謀）

人當困厄之日，不可怨天尤人，當思動心忍性，生於憂患之意，若遇適意，不可志驕氣滿，當慄慄危懼，將墜深淵之心。（張揚園）

處事留有餘地步，發言留有限包涵，切不可做到十分，說到十分。（胡達源）

富貴者，處其暫，貧賤者，處其常，我若富貴，不可驕，人若富貴，不可羨，我貧賤，斷不可屈，人貧賤，斷不可欺。（陸隴其）

天下事，總在認得人，能認得人，則萬事皆理，不知人，則萬事無成。（胡林翼）

天下斷無一條直路，令人得以坦然行之，必有許多灣曲，許多波折，循生疊起，應接不暇，惟在人

之預審其機耳。（胡林翼）

功名得失，須看得略平淡些。（曾國藩）

有福不可享盡，有勢不可使盡，福不多享，總以餘字為主，少用婢僕，少花銀錢，自然惜福矣，勢不多使，則少管閑事，少斷是非，無感者，亦無怕者，自然悠久矣。（曾國藩）

吾人當以出世之心，行入世之事。（姚平泉）

與君子以情，與小人以貌，與平居以禮，與下人以恩。（焦澹園）

與人交際，須是通情，若直以言語牢籠人情，豈能感人。（呂祖謙）

人情固險，有道者持之以安，其次莫如忍，若與人往復，是與流俗同道也。（黃道周）

病在輕於信人，與果於自信，自信，故過日積，輕於信人，則將為人厭而不及覺，二者皆非所以處

世（陶覺）

貴莫貴於不自辱，富莫富於能知足，賤莫賤於思求人，貧莫貧於不知生。（葉瞻山）

處亂世能喫虧，是大便宜，能受苦，是大安樂，能平氣，是大力量，能散財，是善聚守。（魏叔子）

眼要亮，亮不喫虧，口要謹，謹不惹禍，膽要小，小不妄為，氣要平，平不執拗，好勝必敗，務名多毀。（王道焜）

士君子作事行己，當履中道，不宜矯飾，矯飾過實，

則近於偽。（杜衍）

事不可做盡，勢不可用盡，言不可道盡，福不可享盡，凡事不盡處，意味最長。（張無盡）

人必於道理上，見得極真，而後於貧賤患難上，立得脚住。（張伯行）

勿以窮達而易轍，勿以夷險而易心，勿以門第自許，而啓其驕矜，勿以語言薄故，而生其交詬。（吳梅村）

吳梅村）

人須在事上磨練，方立得住，方能靜亦定，動亦定。（王守仁）

窮苦幽愁，天所以磨礪善人之具，勤儉孝謹，乃人所以敬迓天庥之源。（薛福成）

保家之道，制節謹度而已，保身之道，謹言信行而已，非分之想，莫萌，無益之事，莫作。（李兆洛）

凡事不可做盡，人力不遠於我，我不可窮人之力，人勢不及於我，我不可使盡其勢，即言語之間，不妨讓人一句，略得便宜，抽身便轉，此中討了許多受用。（于成龍）

人要知取捨，譬如附船艤岸，既由此達彼，即當急

於登岸以出迷津。如仍在船中，便犯水險。（孫文）

不惡而嚴，方是聖賢處小人之法。（施邦曜）

大丈夫生世，血性義氣，不可一日磨滅，否則入魔道矣。（李鴻章）

人須有自信之能力，當從自己良心上認定是非，不可以衆人之是非爲從違。（章炳麟）

未富而享既富之福，則終不富；未貴而享既貴之福，則終不貴。（趙次山）

富貴如傳舍，惟謹慎可以久居。（陳友恭）

人寄居於世中，得過一小時，便使社會上得一小時之利。（韓瑞芝）

人生一日，或聞一善言，見一善行，行一善事，此生方不虛生。（陳眉公）

有人情之識，有物理之識，有事體之識，有事勢之識，有精細之識，有闊大之識，此皆不可兼也。（呂叔簡）

呂叔簡

攻人者有五分過惡，只攻他三四分，不惟彼有餘懼，而亦傾心引服，足以塞其辯口，攻到五分，已傷渾厚，而我無救矣。若更多一分，是貽之以自解之資，彼據其一而得五，我貪其一而失五矣。此言責家之大戒也。（呂叔簡）

恕人有六，或彼識見有不到處，或彼聽聞有未真處，或彼力量有不及處，或彼心事有所苦處，或彼精神有所忽處，或彼微意有所在處。（呂叔簡）

勢利術言，此四者，公道之敵也。（呂叔簡）

今人骨肉之好不終，只爲着得爾我二字太分曉。

（呂叔簡）

迷莫迷於明知，愚莫愚於用智，辱莫辱於求榮，小

莫小於好大。（呂叔簡）

露己之美者惡，分人之美者尤惡，而况專人之美，

竊人之美乎。（呂叔簡）

守義禮者，今人以爲倨傲，工諛佞者，今人以爲謙

恭。（呂叔簡）

古之君子，不以其所能者病人，今人却以其所不

能者病人。（呂叔簡）

古人名望相近則相得，今人名望相近則相妬。（

呂叔簡）

福莫大於無禍，禍莫大於求福。（呂叔簡）

兩悔無不釋之怨，兩求無不合之交，兩怒無不成

之禍。（呂叔簡）

以患難時心居安樂，以貧賤時心居富貴，以屈局

時心居廣大，則無往而不泰然。（呂叔簡）

人皆知少之爲憂，而不知多之爲憂也，惟智者憂

多。（呂叔簡）

處世接物，一以道義爲依歸。（蔣中正）

言非其時，非其人，非其地，言之不惟無益而反足

以見笑而自玷。（蔣中正）

世人當自掌其生活之舵，宜好自操持之，而弗使

之漂流。（哀浮蘭脫）

至沉淪之路闊，其門大，由此而入者多，至生命之

路小，得之者稀。（基督）

在此世間之中，互相扶助，是爲必要。（拉福突）

人生不論地位之如何，皆有負擔當然之義務。（

愛狄生）

人世最適宜於研究之學問，卽人世也。（朴恩）

人生非真如白駒之過隙，處其間足有時日爲吾

人循規蹈矩也。（愛墨生）

順乎自然，可以無過矣。（英國俗語）

自身之經驗，待於讀書。（英國俗語）

盡義務，然後有快樂。（英國俗語）

人生之路，分薔薇與荆棘。（英國俗語）

三 立志

人非境遇之所造，而境遇則人所造也。（台斯雷

利氏）

士人第一要有志，第二要有識，第三要有恆，有志

則不甘爲下流，有識則知學問無盡，不敢以一

得自足，有恆則斷無不成之事，三者缺一不可。

（曾國藩）

人只怕無志耳，有志決要做一番人，一生根脚，便

從中豎起。（彭端吾）

趨附風氣者，非志士，惟開倡風氣及不隨風氣爲

俯仰者，乃真志士。（陶覺）

丈夫之志，窮當益堅，老當益壯。（馬援）

志之所趨，無遠弗届，窮山距海，不能限也，志之所

嚮，無堅不入，銳甲精兵，不能禦也。（陳伯汝）

人生於世，養志是其正務。（殷曼生）

大丈夫有此六尺身，何可不令千古。（毛稚黃）

義所當爲，力所能爲，心欲有爲，而親友挽得回，妻

孥勸得止，只是無志。（呂叔簡）

立志要學聖人，不可僅以中人止足，亦不可竟以

豪傑自命。（呂維祺）

指導余之一切動作之源泉。是本國的利益。（小

克脫）

沒有一定之主義，唯觀望他人之旗色而從之，是

謂不良之舉動。（拿破崙）

人人皆正，勇氣可無必要。（斯巴達王）

自小國長成大國，或建設新國，皆由於一部份人

之公益心而成。（蘇士）

吾人日常生活之所，是吾邦國。（密爾登）

無志者，雖聖人亦無可如何。（荻生徂徠）

徒馳騁乎溝中，其生有涯。（斯塔卜槐特）

匹夫之志，未必皆出於正，猶不可奪，况君子志於

道，孰得而奪之哉。（薛敬軒）

英雄志士之所以成大業者，豈有他道，亦不外不

懼患難，不畏困苦之一事，為能異於庸衆耳。（

蔣智由）

功名心時，可使人忍損失。（勃萊脫）

要做革命事業，從自己方寸之地做起。（孫文）

立志不可有今日立一種甚麼志，明日便要到什

麼地位。（孫文）

不革命，人民的痛楚，不能解除。（孫文）

公民權利與公民義務，乃高貴之觀念，有之則愛

國之心愈得力矣。（開梯斯）

公民當視國如家，視國人如其同胞。（赫般頓）

吾人所最希望者，為使吾國國民都能夠深思熟

慮。（骨拉脫士登）

渴不飲盜泉水，熱不息惡木陰。（陸機）

人以不為風氣所染為俊傑。（郭嵩燾）

天生豪傑，必有所任，拯斯民於塗灰，為萬世開太

平。此吾輩之任也。仁以爲己任，死而後已。（顧亭林）

大丈夫看得生死最輕，所以不肯死者，將以求死所也。死得其所，則爲善用死矣。成仁取義，死之所也。（德國俗語）

士生死無關於天下，不足以爲天下士。（王崑繩）
一己應爲之事，勿求他人。今日應爲之事，勿待明日。（孫文）

苟不徒苟生於世之心，則雖處布衣而以天下爲己任，此其人必能奮發爲雄，卓異自立。（孫文）
君子之志，所慮者豈止一身，直慮及天下千萬世。小人之慮，一朝之忿，不遑恤其身。（程伊川）
士所貴者，以其有節義也。士有節義，不獨以之立其身，亦足以之維持一國，且足以之定天下。（

賴山陽）

身居四民之中，若一無所事，坐享衣食，是天地之耗蠹，民生之蠹賊也。（傅家寶）

立志功課有數端，必須廣其識見，所見日大，則所志亦日大。此一端也。志既立，必養之，使勿少衰。其下手處，在時時提醒，念茲在茲，此又一端也。志既定，必求學問以敷之，否則皆成虛語。久之亦必墮落。此又一端也。（梁啓超）

凡作事將成功之時，其困難最甚。此西哲機埃的氏閱歷有得之言。行百里者半九十，有志當世之務者，不可不戒，不可不勉。（梁啓超）
患難困窮，是磨鍊人格之最高學校。此學校，非盡人能入，可遇而不可求。幸遇之者，天之厚我甚矣。不於此間求得一切實受用處，真辜負天恩。

批（梁啓超）

尊崇黨國是國民必走的途徑（孫文）

從人民之心中奪取權利的感情較之自海底曳

起巖石尤爲困難（偉卜斯特）

無論何人倘非同心戮力以從事運動必不能奏

其功（巴克）

以民之心爲心者爲挾鉄製之翅以游泳雖堅木

亦不能當之（莎士比亞）

爲人須在志士勇士不忘上參取（曹月川）

四 規過

責善要看其人何如其人可以責善又當自盡長

善救失之道毋指摘其所忌毋盡數其所失毋

對人毋峭直毋長言毋累言犯此六戒雖忠告

亦非善道（呂坤）

責善朋友之道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（王守仁）

諫人之短語雖切直而宜溫顏下氣縱不見聽亦

未必怒平常言語雖不傷人而詞色俱厲縱不

見怒亦必懷疑古人謂怒於室者色於市怒時

與人言語尤宜自警（袁君載）

攻人之惡毋太嚴要思其堪受教人之善毋過高

當使其可從（史搢臣）

見人作不義事須勸止之知而不勸勸而不力使

人過遂成亦我之咎也（史搢臣）

人不能受言者不可妄與一言（薛敬軒）

不可強語人以不及非惟不能入彼將易吾言矣

（薛敬軒）

革人之非不可革其事。要當先革其心。其心既革。

其事有不言而自革者也。（許魯齋）

實人不得過七分。勿刺刺不已。入於淺隘刻薄。須

含蓄以養人之愧。令其自新則可。（呂坤）

五 納言

大智興邦。不過集衆思。大愚誤國。不過好自用。（

陳惕龍）

自家有過。人說要聽。當局者迷。旁觀者醒。（呂新

吾）

小有才而又剛愎自用。覆亡有餘矣。（金敬）

求益之道。在於能受盡言。（陶覺）

人無求而進逆耳之言。乃愛我敬我也。宜歡迎之。

恭聆之。不可有不豫色。以杜進善之門。致亂規

過之意。（陶覺）

人欲聞過。須一一容受。不計虛實。不與爭辯。則事

無大小。人皆樂告而無隱情。（朱熹）

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。反生嗔怒。（朱熹）

有人告我曰。某謗汝。此假我以洩其所憤。勿聽也。

若良友借人言以相惕。意在規正。其詞氣自不

同。要視其人何如耳。（史搢臣）

人有諷諭我者。必其愛我之甚。不置我於度外者

也。當和顏以受之。彼樂於言。我得實益。（彭端

吾）

不納他人之忠言者。易於誤事。不得稱爲智者。（

潘強生）

聽言之道，要當內持定見，而六轡在手，外廣延納，而萬流赴壑，乃爲盡善。（曾國藩）

凡聽言要先知言者人品，又要知言者意向，又要知言者識見，又要知言者氣質，則聽不爽矣。（

呂新吾）

欲知事之得失，不可不聽之於言，欲辨言之真偽，不可不考之於實。（陸宣公）

凡聽其言，皆考其實，既得其實，又察以情，既盡其情，復稽於衆，衆議情實，必參相得，然後信其說，獎其誠。（胡林翼）

六 自由

自由的解釋簡單言之，在一個團體中，能夠活動，來往自如，便是自由。（孫文）

一個人的自由，以不侵犯人的自由爲範圍，才是眞自由，如果侵犯他人的範圍，便是不自由。（孫文）

中國的學生，而竟忘却了日出而作，日入而息，鑿井而飲，耕田而食，帝力於我何有哉，這個先民的自由歌，却是大可怪事。（孫文）

大家要希望革命成功，便先要犧牲個人的自由，個人的平等，把各人的自由平等，都貢獻到革命黨內來。（孫文）

世界人類已達於進化童年之運，所以自由平等之思想日漸發達，所謂世界潮流不可復壓者也。（孫文）

做人的事，在普通社會中，有平等自由，在政治團體中，便不能有平等自由。（孫文）

政治團體中的分子有平等自由，便打破政治的力量，分散了政治團體。（孫文）

要把我們國家的自由恢復，中國民族才能真自由。（孫文）

要將來能抵抗外國的壓迫，就要打破各人的自由，結成很堅固的團體。（孫文）

個人能犧牲自由，然後全黨方能得自由，個人能貢獻能力，然後全黨方有能力。（孫文）

到了國家能發行自由，中國便是強盛的國家，要這樣做去，便要大家犧牲個人自由，當學生的能犧牲自由，就可天天用功，在學問做工夫，學問成了，智識發達，能力豐富，便可以替國家做事，當軍人能犧牲自由，就能服從命令，忠心報國，使國家有自由。（孫文）

在盡力革命諸君，必且發問曰：吾輩以血淚購得

之自由，軍人何以不得享受之？須知軍人之數少，人民之數多，吾輩服從之時短，為普通人民之時長，朝作總統，夕可解職，朝為軍長，夕可歸田，完全自由，吾輩可隨時享之，故人民之自由，即不啻軍人之自由，此語最餘牢記。（孫文）

欲求真自由者，必自除心奴隸始，心奴隸有三，一

曰習俗之奴隸，二曰境遇之奴隸，三曰情慾之

奴隸。（梁啟超）

人生原是一傀儡，祇要根蒂在手，一線不亂，卷舒

自由，行止在我，一毫不受他人提掇，便超出此

場中矣。（洪自誠）

吾國若無自由，則不得存立，自由若無德行，亦不

得生存。（盧梭）

棄自由權者，棄爲人之德也。棄爲人之務也。自屏於人類之外也。（盧梭）

保持己之自由權，是人生一大責任。凡號稱爲人，則不可不盡此責任。（盧梭）

自由者，凡百權利之本也。凡百責任之原也。責任固不可棄，權利亦不可捐。而況其本原之自由權哉。且自由權又道德之本也。人若無此權，則善惡皆非己出，是人而非人也。（盧梭）

人類獲得自由後，非經過長時間之歲月，不知運用自由之方法。（麥克萊）

新得自由，因而產生之弊害，其糾正之法，只有其一。其一爲何，卽自由是也。（麥克萊）

取得正當之自由生活，僅一日或一小時，與終身生活，固圍，其價值是相等的。（麥克萊）

自由國中之人民，不問其地位與職業如何，大多數均有才智之由來也。（巴克）

小心翼翼，不僅可以防禦他人侵害我之自由，且可以防禦自由之放縱與腐敗。（巴克）

在自由之國中，人皆覺一國之公事，均與彼有關。又皆覺一國之公事，乃由衆人之意見構成。吾人均有陳述意見之權利。（巴克）

人人據自由權，非有公德以自戒飭，則國將不立。（孟德斯鳩）

無自由，決無安寧之秩序。（密爾登）

政府之唯一的干城爲自由。面能保持自由之最鞏固的柱石，是秩序與安寧二者。（密爾登）

不能服從規則者，不能自由。（加來爾）

萬衆皆愛自由，如愛好破壞自由。（波特爾）

心思之自由，乃最高之獨立也。（非斯克）

真正之自由與名譽同來。（馬新嘉）

自由不與貧者居，亦不與富者居。（柯萊）

一日失去自由，如失其丈夫性之半。（波馬）

正義與自由相表裏，一分離，則兩失。（博爾克）

得到商業上之勝利，與戰爭之勝利，非保護自由

之要件，惟宗教與道德為保護自由之要件。（

彭斯密士）

處奴隸境遇之人，若待其聰明善良時，始與以自

由，則實際自由永毋從得之。（麥克）

愛自由者，人之天性也，然往往過度而陷於放逸。

（斯賓塞）

自由猶植物，憲法其園圃也，未有園圃不實，而植

物能長成者，即未有憲法不完全，而自由能永

享者。（畢富爾）

自由不僅為濫用權力而失，亦為濫用自由而失。

（馬基孫）

貧而得自由，優於富而為奴隸。（英國俗語）

勿以自由供貧窮之犧牲。（英國俗語）

僅得到四肢自由之人，猶如奴隸。（德國俗語）

自由較貴重於金銀。（德國俗語）

以自由之身而得惡食，較之身在獄中而享受優

美菓品為佳。（英國俗語）

七 平等

我所抱之唯一宗旨，不過平其平，使不平者底

於平而已矣。（孫文）

如果平等有時是好，當然是採用，如果不好，一定

要除去像這樣做去，才可發達民權，才是善用平等。（孫文）

農以生之，工以成之，商以通之，士以治之，各盡其事，各執其業，幸福不平而自平，權利不等而自等。（孫文）

毋賤賤，毋老老，毋貧貧，毋小小。（呂新吾）

無論甚麼人，在那一種團體之中，不管團體有沒
有平等自由，總是先要自己有平等自由。這種
念頭，最初是由學生衝動，一現成事實之初，不
知道拏到別的地方去用，先便拏到自己家內
去用，發生家庭革命，反對父兄，脫離家庭，再拏
到學校裏去用，鬧起學潮來。（孫文）

革命不能成功，就是由於平等自由的思想衝破
了政治團體。（孫文）

八 知足

富室者貧人之母，誠不可以破壞。（柳宗元）

耕牛餘宿草，倉鼠有餘糧，萬事分已定，浮生空自

忙。（朱子）

人生衣食財祿，皆有定數，當留有餘不盡之意，故

儉約不貪，則延可壽，奢侈過求，受盡則終，未見

暴殄之人，得皓首也。（焦淡）

存知足心，去好勝心，方寸中何等安閒自在。（孫

奇遇）

安分知足，休生暴怨，天不周全，地有缺穴。（呂近

溪）

石天基云：能知足，受享人在千萬福。（唐彪）

人人知足，則天下有餘，人人安分，則天下無事。（

呂坤

人只把不如我者較量，則知自足。（傅家寶）

貧窮者，固屬貧窮，吝嗇家必尤爲貧窮。（英國俗語）

吾家之乾麵包，勝於他家之鮮肉。（英國俗語）

有滿足者，幸福也。（德國俗語）

能知貧，便爲富。（德國俗語）

以僅少而滿足，乃真正之幸福也。（太西塔斯）

不滿足我人之境遇者，癡人也。（德國俗語）

象之有齒，以焚其身；魚之貪餌，必暴其鱗。（姚元

崇）

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，白髮飄

然，識分知足，外無求焉，如鳥擇木，姑務巢安，如

魚居沼，不知海寬，仙鶴怪石，紫菱白蓮，皆吾所

好，盡在吾前，時飲一杯，或吟一篇，妻孥熙熙，雞

犬閑閑，優哉游哉，吾將終老乎其間。（白居易）

物忌全盛，事忌全美，人忌全名。（呂坤）

古詩有云，不結良緣與善緣，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。（邵

雍）

凡事物之際，有由自己的，有不由自己的，由自己

的，有義在，不由自己的，有命在，歸於義命而已。

（許衡）

宴遊寢食漸無味，杯酒管絃徒繞身，賓客歡娛僮

僕飽，始知官職爲他人。（白氏）

知止自能除妄想，安貧須要禁奢心。良田千頃，日

食一升，大廈千間，夜眠七尺。（高濂）

事只五分，無悔味只五分，偏美。（呂坤）

汝若感貧困之苦，可退一步，與在汝下層之多數

貧民比較，汝卽可以自慰。（荷勒士）

白樂天詩云：親故歡娛僮僕飽，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。（趙燦英）

夕陽無限好，只恐不多時。（勸戒全書）

夜坐思一身一家，苟得平安，深以爲幸。雖貧窶太

甚，亦得隨分耳。夫子曰：不知命無以爲君子也。

（吳康齋）

自家才德，自家明白的，才短德微，卽卑官薄祿，已

爲難稱，若已踰分而缺望無窮，卻是難爲了造

物。孔孟終身不遇，又當如何。（呂坤）

能知足者，天不能貧；能無求者，天不能賤。（魏禧）

凡事過於求好，轉多不妥之處。（左宗棠）

造物有涯，而人情無涯，以有涯足無涯，勢必爭，故

人人知足，則天下有餘；造物有定，而人心無定，

以無定撼有定，勢必敗，故人人安分，則天下無

事。（呂坤）

人之所欲無窮，而物之可以足吾欲者有盡。（蘇

軾）

人之情不足於財，則貪鄙苟得，無所不至。（安石）

爭利起于人各有欲，爭言起于人各有見。（呂坤）

不取于人謂之富，不辱于人謂之貴。（孔叢子）

力而儉者富。（韓非子）

有至富而非金玉也，有至壽而非千歲也。（淮南

予)

缺所失，自不得不憂，不得不懼，知憂知懼，尚何敢肆意恣行，以取禍敗。(張履祥)

挂帆莫扯滿蓬風，行路當留轉身地，弓滿則折，月

滿則缺。(陶覺)

慾不除，如蛾撲燈，焚身乃止，貪無了，如猩猩嗜酒，鞭

血方休。(陶覺)

焚林而獵，必多得獸，後必無獸。(淮南子)

羽翼美者傷骨骸，枝葉美者害根莖，能兩善者天

下無之也。(淮南子)

九 達觀

心中無一物，其大浩然無涯。(湯文正)

無貴賤不悲，無富貧亦足。(杜甫)

富貴非吾願，帝鄉不可期。(陶覺)

命應富貴者，美事忽然而至，無意而得，頭頭湊合，非其才智之巧也，命也。命應貧賤者，美事將成，忽敗，縱得必失，局局乖違，非其才智之拙也，亦命也。處順境者，不可自誇其能，處逆境者，不可徒增怨恨。(史搢臣)

天下萬物，得失皆不足喜憂，譬如坐擁數十萬金，錢亦不過借我權看數十年耳，人生落地時，原未帶有一物來，達者得之，知後或失之，失之仍如本來之無有，此所以無喜無也憂。(陶覺)

夜臥閣中，思朱子云，閒散不是真樂，因悟程子云，人於天地之間，並無窒礙處，大小咸快活，乃真樂也，勉旃勉旃。(吳康齋)

又一世歌云，人生七十古來稀，前除幼年後除老，

中間光景不多時，又有炎霜與煩惱，過了中秋月不明，過了清明花不好，花前月下且高歌，急須滿把金樽倒，世上錢多賺不盡，朝裏官多做不了，官大錢多心轉憂，落得自家頭白早，春夏秋冬撚指間，鐘送黃昏雞報曉，請君細點眼前人，一年一度埋荒草，草裏高低多少墳，一年一半無人掃。（唐伯虎）

富僅與吾人以衣食與火而已。（薄布）

富貴顯達皆不能成吾人之幸福也。（彭恩斯）

入之生也，與憂患俱來，苟不爾，則從古聖哲，可以不出世矣。種種煩惱，皆為我練心之助。種種危險，皆為我練膽之助。隨處皆我之學校也。我輩遇煩惱，遇危險時，作如是觀，未有不灑然自得者。（梁啟超）

歷觀往古來今，天下有一定之命，只是人自勞攘。（李子庸）

慮少夢自少，言稀過亦稀，簾垂知日永，柳靜覺風微，但見花開謝，不聞人是非，何須尋洞府，度歲也應遲。（邵堯夫）

蝸牛角上爭何事，石火光中寄此身，隨富隨貧且隨喜，不開口笑是癡人。（白樂天）

老年不歇為一惑，安而不樂為二惑，閒而不清為三惑。（邵康節）

拂逆之時，只有逆來順受之法，仍不外悔字訣，硬字訣而已。（曾國藩）

橫逆困窮，是煅煉豪傑的一副鑪錘，能受其煅煉，則身心交益，否則皆損。（洪自誠）

中堂讀倦，遊後園歸，絲桐三弄，心地悠然，日明風

靜。天壤之間，不知復有何樂。（吳康齋）

晴窗親算硯，必下清涼之甚，忘卻一身如是之窘也。庚節云：雖貧無害日高眠。（吳康齋）

人想到死去一物無有，萬念自然撒脫。（高攀龍）
世事當如行雲流水，隨所遇而安可也，毋以妄想

戕真心，客氣傷元氣。（胡居仁）

心無憂慮，就是逍遙佛祖，身無病痛，就是快活神

仙。（傅家寶）

富貴實一極不幸之事務，宜尋求反於自然之快樂，為質素淡泊之享。（托爾斯泰）

有目能見，無目即無見，有耳能聞，無耳即無聞，有血肉軀使有我，無血肉軀即無我，有計較思量，便有心，無計較思量即無心，此凡夫局於形氣，所謂顛倒迷惑，沉淪生死，為可悲憫者也。（郝

楚望）

古來雄才大略之士，無不陷於逆境，千辛萬苦，不辭勞瘁，如能成一偉大之事業，蓋逆境如寒風刺膚之嚴冬，能強健人之身體，鞏固人之心志。（管綠蔭）

人情之冷暖，境遇之窮通，隨時變遷，由來如是，惟卓然自立之士，可酸可辣，可熱可冷，胸懷淡定，不置欣戚於其間，歷常變紅黑，而終不改其度。

（陶覺）

自然之樂，乃真樂也，宇宙間復有何事。（陳白沙）
人錦我褐，人肉我蠶，人若笑我，是不知我，我若羨人，是不知天。（陶覺）

莊子有言：委心任運，聽其自然，故君子之道，以知命為第一要務，不知命無以為君子也。（曾國

藩

世間可喜可怒之事，自家著一分陪奉也，可謂勞矣。誠哉是言也。（吳康齋）

老人無快樂，猶拉撥蘭冬日之無陽光。（高爾登）

老後之樂，非智者不能。（英國俗語）

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

一飲一啄，莫非前定，而况富貴乎？凡不當得而得之財，不當得而得之位，能於此看破，違之避之，自是天地間一好人，雖貧賤以死，光榮多矣。（

王允昌）

身安不如心安，心寬強如屋寬。（傅家寶）

心境不能開廣，俗見不能擺脫，非豪傑達觀之道。

亦非孝子愛身之術。（曾國藩）

人惟循理安命，最爲可樂，不循理則行多窒礙，不安命則意多怨望，多欲不遂，苦多求不得，苦（

汪福田）

俟命之學，以淡如泊如爲宗。（曾國藩）

得失常理也，譬如寒暑，加人雖善攝生者，不能無

病，正須安以處之。（劉奉世）

困難之時，切莫自餒，熬過此關，便可少進，再進再

困，再熬再奮，自有亨通精進之日。（曾國藩）

境遇艱苦時，事物擾攘時，正宜提出主宰，令本體

不爲他物所勝。（金鉉）

吾輩處不如意之事，遇不如意之人，惟益反躬自

責，氣靜平心，以求一至，是無非之道，弭謗在此，

免禍亦在此，舍此而別生角抵之計，無益有害。

(陳宏謀)

天下事豈能盡如吾意。心境須恬適。盡其在我。隨
遇而安。稍有不如意者。便生見少缺望之想。徒
增鬱鬱耳。(陳宏謀)

人處憂患時。退一步思量。則可以自解。此乃處憂
患之大法。(呂祖謙)

富貴功名。皆人世浮榮。惟胸次浩大。是真正受用。
(曾國藩)

遇拂逆事。微聲發色。皆爲鍛鍊琢磨之助。不可草
草過去。(湯斌)

處貧如富。處賤如貴。無勇而威。與世交通。終身無
患難。(顏淵)

一簞食。一瓢飲。在陋巷。人不堪其憂。回也不改其
樂。(孔子)

十 息爭

裁判所中有朋友。優於囊中之金錢。(英國俗語)
從自己之過失所起之事。其損失歸於自己。(拉

丁俗語)

訴訟如賭博。可使多數人囊空如洗。(斯格爾士)
證人可量其輕重。不可數其多寡。(孟德斯鳩)

愚夫與頑夫。充實律師之囊。(德國俗語)

律師是一種怪魚。先腐臭而後新鮮。最後方有鮮
美之味道。(英國俗語)

欲勝訴訟。必須有多數之金錢。高明之律師。與長
時間之忍耐性。(德國俗語)

非盲人開目時。律師決不從其天性以行事。(德
國俗語)

凡聽訟不可先有所主。以此心而聽訟，必有所蔽。若平心去看，便不偏於一曲。直自見。（呂大中）
使律師缺乏狡僮，農夫無肥料，商人無金錢，則常陷於貧困。（德國俗語）

人多不求深切，而求報復。（意國俗語）

地獄不爲亡者而留客時，律師不能往極樂世界。

（法國俗語）

輕負債則作債務者，重負債則變爲仇敵。（意國

俗語）

大事有曲直，言有是非，直者不能不爭，曲者不能

不訟，爭訟既施，則有忿怒之事端矣。（班超）

不能償還而借款，是爲欺詐。（巴布烈士塞拉）

瑣事常爲大爭之原因。（荷蘭俗語）

汝豈不知耶，法律是最不確實之物。（布爾太士）

法律之終，爲壓制之始。（威廉倍脫）

天下無無弊之法，惟在用之者神明於規矩之中

耳。（胡林翼）

汝不知耶，起訴訟爲最危險之事。（布爾泰士）

遠法庭，則可免憂慮。（英國俗語）

法律與其承認公家之惡事，毋甯承認私人之損

失。（德國俗語）

一人入獄，中人之產立破，一受重刑，終身之苦莫

贖，眉公言熱審寒審，只在當事者一動念，一動

口，一舉筆間，便造無量大福。（熊宏備）

律師之職業，在於視無理爲有理。（英國俗語）

寒山問曰：世人輕我，騙我，謗我，欺我，笑我，妒我，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。（曾拾

得)

節義之人，濟以和衷，纔不啓忿爭之路。功名之士，

承以謙德，方不開嫉妬之門。(洪自誠)

處人之難處者，不必厲聲色，與之辯是非，較長短，

(薛暄)

縱與人相爭，只可就事爭事，斷不可揭其父母之

短，揚其閨門之惡，此禍關殺身，非止傷長厚也。

(左宗棠)

人不自重，而輕與人爭，往往取辱，卽一切細人，亦

不可輕易肆言動手，在彼無足輕重，在我已傷

體面。(陶覺)

不自重而輕與人爭，往往取辱。(呂坤)

不與人爭者，常得多利，退一步者，常進百步，不能

自忍者必敗。(呂本中)

世路風波，翻覆莫測，惟有讓入爲妙，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。(徐帽雲)

君子接人以禮讓，故無所爭，夫爭才能，爭功業，爭

意氣者，皆小人之所爲，而非禮讓之道，且取禍

之道也。(司原益野)

恢復損失之法，在於不記憶及之。(意國俗話)

與小人處，一分計較不得，須要放寬一步。(呂坤)

與吾等相爭之人，可使吾人之神經強壯，可使吾

人之技術熟練，與銳敏，吾人之敵人，實是吾人

之輔助者。(巴克)

打罵休得煩惱，受些氣，災少。(呂近溪)

人只一點便宜心，隨事便起，甯損己些，便宜讓他人，

就相安無爭了。(彭端吾)

第六章 禮節與治事

一 婚姻

少年結婚必製成殘疾。(莎士比亞)

急促之結婚生出好結果者甚少。(莎士比亞)

急遽結婚則生後悔。(柯孤尼布)

違反意志之結婚地獄而已。無間斷爭論之濫觴

而已。(莎士比亞)

汝之男兒欲結婚之時。卽與之結婚。汝之女兒可

使之結婚時。卽使之結婚。(哈巴脫)

婚娶而論財。夷虜之道也。君子不入其鄉。古者男

女之族。各擇德焉。不以財爲禮。(文中子)

嫁女必須勝吾家者。勝吾家則女之專人。必敬必

戒。娶婦必須不若吾家者。不若吾家則婦專舅
姑。必執婦道。(胡安定)

吾人之娶婦。當擇婦家之境遇較自己爲劣者而
娶之。(土耳其俗語)

凡議婚姻。當先察婿與婦之性行。及家法何如。勿
苟慕其富貴。婿苟賢矣。今雖貧賤。安知異時不
富貴乎。苟爲不肖。今雖富貴。安知異時不貧賤
乎。(司馬光)

娶溫順之愚婦。較娶驕傲之才女爲佳。(英國俗
語)

謹慎之人。擇節儉之妻。(德國俗語)

使正人君子得到幸福。在於選得良妻。(麥新嘉)

二 喪祭

其生也榮，其死也哀。（論語）

喪三日而殯，凡附於身者，必誠必信，勿之有悔焉耳矣。三月而葬，凡附於棺者，必誠必信，勿之有

悔焉耳矣。（禮記）

居喪未葬，讀喪禮；既葬，讀祭禮。（禮記）

禮者，所以追養繼孝也。（禮記）

祭豐年不奢，凶年不儉。（禮記）

凡笑容貌顏色如見所祭者。（禮記）

事死如事生，事亡如事存，孝之至也。（禮記）

君子之居喪，食旨不甘，聞樂不樂，居處不安。（論

語）

祭思敬，喪思哀。（論語）

凡祭記之義有二：一曰報功，二曰修光。（論衡）

三 禮義廉恥

造成人格，必當消滅獸性，發生神性。（孫文）

信義行於君子，而刑戮施於小人。（歐陽修）

人與禽獸異者，只是有羞恥，有羞恥，雖盜賊倡優，

皆可教化歸正。（魏禧）

良善之禮貌，為美德之一部。（悔脫萊）

君子無禮，是庶人也；庶人無禮，是禽獸也。（晏子）

做工務農，並不算是一件羞恥的事，只有倚靠着

父母的財產而坐食的，才是無恥。（座右銘）

人自表白其前非，決非可恥之事，此不過所謂昨

非而今是耳。（薄布）

人一無恥，便如病者閉喉，雖有神丹，不得入腹矣。

（魏叔子）

不義之財，決非榮耀。（德國俗語）

士處貧苦，正自做工夫時節，若不痛自砥礪，則貪

心生，廉恥喪矣。（張橫浦）

有禮義，則雖貧賤，人亦敬仰之；無禮義，則雖富貴，

人亦鄙視之。（林致之）

士非儉，無以養廉；非廉無以養德。（孫澤）

世間之人，不德之專，出諸於口，似屬可恥，然行之

反不覺其恥。（英國俗語）

居今之世，自淑淑人之道，止有厲廉恥，正心術，植

綱常，舍是之者，不足以言學，不可以爲人。（俟

命集）

見利思義，見色亦當思義，其邪念自息矣。（陸世

儀）

死生事小，廉恥事大。（葉夢得）

世路卽不以廉恥待人，吾輩當以廉恥自與。（黃

道周）

以禮義爲交際之道，以廉恥爲律己之法。（李邦

獻）

人平日講得禮義明白，覺得有恥。（程漢舒）

喜怒必中節，周旋必中禮，淫惡不接心，惰慢不設

體。（陳北溪）

責人絲髮皆非，辨己分毫都是，盜蹠千古元凶，盜

蹠何曾覺自。（呂新吾）

欲去惰字，以不旻起爲第一義，欲去驕字，以不認

非笑人爲第一義。（曾國藩）

耳不聽淫聲，是好耳，目不視邪色，是好目，口不出

非言，是好口，心不起妄念，是好心，手不取非禮

之物是好手，足不踏非禮之地，是好足。（養真子）

積邱山之善，尙未得爲君子，貪絲毫之利，便已陷於小人。（宋潛溪）

不論何等之老人，學其所不知者，決非恥辱之事。

（蘇格臘底俗語）

君子以禮義養心，則心廣體胖，若恣食肥甘，則神

昏氣潰，婦女以布禦寒，則堅苦其志，以香薰羅

綺，則淫蕩其心。（何倫）

君子思義而不慮利，小人貪利而不顧義。（淮南

子）

人只一念貪私，便錯剛爲柔，塞知爲昏，變恩爲慘，

染潔爲污，壞了一生人品，故古人以不貪爲寶，

（王之鈇）

對人爲道義之言，暗室爲私利之事，其盜也歟。（

德國俗語）

或曰：仁，義禮智信之用，曰仁，宅也，義，路也，禮，服也，

智，燭也，信，符也，處宅，由路，正服，明燭，執符，君子

不動，動斯得矣。（楊子）

動心最可恥，心至貴也，物至賤也，奈何貴爲賤役，

（高攀龍）

能治生，則能無求于人，無求于人，則廉恥可立，禮

義可行。（張揚園）

人之生，不幸不聞過，大不幸無恥，必有恥則可教，

聞過則可賢。（周子）

與君子以情，與小人以貌，與平居以禮，與下人以

恩。（焦澹園）

對人無好顏色，與殘忍性，不能認做其人之賸略，

（阿非利加俗語）

無禮乃由于極度之傲慢，輕蔑人間而發生之。

（幾曼而門）

護體面，不如重廉恥，求醫藥，不如養性情，立黨羽，

不如昭信義。（史摺臣）

丈夫一生廉恥爲重，切莫求人，死生有命。（呂新

吾）

人壞念將起時，只覺得可恥，便有轉機。（程一齋）

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。（德國俗語）

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。（

湯斌）

念之貪卽非義，一念之慢卽非禮。（薛文清）

禮義之心，如帷之映燈，若隱若現，見之難而晦之

易。（張英）

惟儉足以養廉，蓋費廣而用寡，盼盼然每懷不足，

則所守必不固，雖未至有非義之舉，苟念慮紛

擾，已不克以廉靖自居矣。（何西疇）

不作非禮之事，易，不萌非禮之念，難，不萌害人之

念，易，不作害人之事，難。（陳幾亭）

人臨財，必須揆之以義，義所應得者，雖多不必辭，

義所不應得者，雖少不可受。（呂新吾）

假的羞恥心，卽爲罪惡之父母。（福克司）

有廉恥，有氣節，便是我們的光榮。（孫文）

四 道德

德盛者，其心和平，見人皆可交，德薄者，其心刻傲，

見人皆可鄙觀人者看其口中有許可者多則知其德之厚矣。看其人口中所未滿者多則知其德之薄矣。（唐彪）

鐘薄者無震聲。德厚者無卑辭。（楊誠齋）

德若水之源。才即其波瀾。德若木之根。才即其枝葉。德無才以輔之。則近於愚人。才無德以主之。則近於小人。二者既不可兼。與其無德而近於小人。毋寧無才而近於愚人。（曾國藩）

說人之短。而護己之短。誇己之長。而忌人之長。皆由存心不厚。識量太狹耳。若能克去此弊。豈惟進德。且以遠怨。（高道淳）

道德爲吾人立身根本。學問所以培養識見。才能爲辦事之實力。以吾才能。默念此事之應如何措辦。（陶覺）

積錢以與子孫。子孫未必能用。積書以與子孫。子孫未必能讀。惟積德以與子孫。子孫或得而食之。食舊曰德易也。（俞子清）

於道德上爲非者。於政治上必不爲是。（鄔康奴）
位尊而心愈下。祿厚而志彌約。寵威思之以懼。道高守之以恭。（李德林）

我所不敢者。不敢爲惡行耳。（賈腓爾）
養德以養身。亦養身以養德。（林定徵）
人生世間。決不可忘爲人之道。（拉丁俗語）

君子慎求人。講道問德。雖屈己折節。自是好學事者。若富貴利達。問人開口。最傷士氣。甯困頓沒齒可也。（德國俗語）

有學問而無道德。如一惡漢。有道德而無學問。如一鄙夫。（羅斯福）

吾人若久見不德不義之事，卽有被其薰染之慮。故切宜遠避，以養成善良之心性與氣質。（吳秀三）

那無道敗德之人，掌握政權，其穢德自彰聞於民間。（亞其生）

人之享用，必視乎德。富貴福澤厚，吾之生，惟大德爲克勝之。德薄則弗克勝，禍至無日矣。貧賤憂戚，玉汝於成，惟修德可以逭災，恐懼可以致福。

（張揚園）

人欲進德修業，必須反省平生之言行，如有不善不正之處，必深自愧悔而矯正之，決不可躊躇。

（管祿蔭）

有補於天地曰功，有關於世教曰名，有學問曰富，有廉恥曰貴，是謂功名富貴，無謂曰道，無欲曰

德，無習於鄙陋曰文，無近於曖昧曰章，是謂道德文章。（陳文恭）

有謙讓之德，則種種無謂之心病，可得而治矣。（孟德葛）

人之情欲，爲不德之原，必剷除淨盡，乃能達道德的理想。（康德）

目不視惡色，耳不聽惡聲，非法不敢道，非德不敢行。（陳北溪）

修學易，進道難，何謂進道，慎獨是也，思慮不清，便乖慎獨之道。（邵道卿）

富以能施爲德，貧以無求爲德，貴以下人爲德，賤以忘勢爲德。（呂子）

榮華之人，試爲德行，較之艱苦更難。（降富柯）
榮華使卑屈之人，亦假裝高尚之觀。（布爾他克）

有因富而隱德者，有因貧而隱不德者。（塞加尼克）

家道之廢興，與燈火明滅一般。家道非積德不興，燈火非添油不明。（吳粹升）

我們要將來能穀治國平天下，便先要恢復民族主義和民族地位，用固有的道德和平做基礎。

（孫文）

在外則為聖人，在內則為惡魔。（罷揚）

修德行道，盡其在我，窮通得失，俟其自天。（張揚園）

園

開口譏誚人，是為輕薄第一件，不惟喪德，亦足喪身。（傅家寶）

凡人惟能悔，然後能進德。（陶覺）

德由避不德而成，最高之智慧也。（荷勒士）

事在勉強而已矣，勉強學問，則聞見博而智益明，勉強行道，則德日起而大有功。（董仲舒）

知道者必不自矜，知義者必不好得，知德者必不沾名。（張九成）

不能容者多失德，不能忍者少成功。（道德箴言）
名節為道德之藩籬，藩籬不守，其中未有能獨存者也。（陳白沙）

種樹者必培其根，種德者必養其心，欲樹之長，必於始生上刪其繁枝，欲德之盛，必於始學時去夫外好，如外好詩文，則精神日漸漏泄，在詩文上去，凡百外好皆然。（王守仁）

志於道德者，功名不足以累其心。（王守仁）

富與德不相伴者，世中甚多。（英國俗語）

修德致富與享福，此二者可為老者之杖。（韓愈）

爾俗語)

自家才德自家明白的，才短德微，卽卑官薄祿已爲難稱，若已踰分而缺望無窮，却是難爲了造物。孔孟終身不遇，又當如何。(呂坤)

引導平安生路之唯一確實道路，惟有德耳。(蕭伯納)

凡道德中須禁戒之事甚多，惟強於意之人，善守禁戒，見有害之事，一決之餘，能割大樂，忍至苦，以禁戒之。凡人腦力健全者，其自制力亦強，故大人物，無不富於自制力者。(蔣智由)

父之德行，是給於子之最上之遺產。(英國俗語)

道德所以增益樂利者也，關於一羣是謂公德，關於個人，是謂私德。(邊沁)

德爲本，威濟之，德而不威，其國外削，威而不德，其

國內潰。(蹇叔)

凡積德於人所不知，是爲陰德，陰德之報，較陽德倍多。(錢純中)

不行德之生活，不得安樂之生活。(西哲魯)

世人往往贈與富者，而取諸貧者。(德國俗語)

積善而望報於天者無福，施恩而求報於人者無

德。(賈石葵)

不責人小過，不發人陰私，不念人舊惡，三者可以

養德，可以遠害。(洪自誠)

熟思審處德業之首務，銳意極力德業之要務，有

漸無已德業之成務，深慮過計德業之終務。(

呂坤)

夫性爲萬事主動而無節則亂，敗德之原實在於

此。(張立素)

五 名譽

名譽之盡處，卽生命之盡處也。（各爾脫司密斯）

修足譽之法，不求人之譽己也。（淮南子）

得芳須一生，而失之則瞬間耳。（英國俗語）

富而有恥辱之事，不若貧而有名譽。（荷蘭俗語）

失於瞬間之名譽，百年亦不能回復。（意國俗語）

予不望一日之名譽，而望永久之名譽。（蓬班）

人不可以爲惡，一失其身，縱有善不足以自贖。（

朱子）

人以其所貴者爲信實。（德謨士哲尼斯）

不貪財，不失信，不自是，三者爲人最緊要之道。（

曾國藩）

名譽猶河流，然其原雖狹小，所至之處，必極廣大。

（英國俗語）

人類犧牲的價值，有比生命還要貴重的，就是真

理和名譽。（孫文）

失財產者，損失巨；失朋友者，損失尤巨；失名譽者，

則完全損失矣。（西班牙俗語）

得名譽之第一法，爲營善良之生活，其第二法，爲

施善良之行爲。（英國俗語）

名譽二字，有得之於意外者，亦有失之於意外者，

（英國俗語）

須知自身之心情，毋損他人之名譽。（佛蘭克林）

贈與者，名譽也；求人者，不名譽也。（葡萄牙俗語）

無實力而有虛名，不如無虛名而有實力。（葡萄

牙俗語）

世界榮譽之冠冕，皆以荆棘編成者。（賈賴）

人死留名，豹死留皮，此名譽之謂乎。（王彥章）

名譽乃實行之回聲，運命為實行家所自造。（任

夫）

有惡名之人，與半死人無異。（意大利俗語）

為名譽而為善，其善不誠。（胡敬堂）

世間之毀譽，其不足重，如塵埃然。故希蒙氏曰：本

諸真理與良心之自信之念，為人間幸福之最

大者。（管絳蔭）

名不徒生，而譽不自長。功成名遂，名譽不可虛假。

返之身者也。（墨子）

男子之名譽所重者為勇氣，女子之名譽所重者

為貞操。（司彼克提得）

有實價之人，反無名譽；有名譽之人，反無實價。（

德國俗語）

作事能生德行，德行能生名譽。（德國俗語）

傷人之名譽，與殺人相等。（英國俗語）

大多數之人，希望名譽實較甚於利益。（亞里士

多德）

最有價值之人，最易受人之毀謗，最鮮美之果實，

最易受鳥之啄食。（瑞福德）

真正之名譽，在虛榮虛名之外。（萊能）

智仁兼備之人，不忍污其名譽。（台阿哲尼士）

貧困，在貧困之本身，非為不名譽，然而貧困為懶

惰，放恣，奢侈與愚鈍之結果，始為不名譽。（布

爾培克）

名譽為吾人第二生命，凡人在國家或社會上，當

以愛重名譽為要義，名譽一壞，萬事無成，縱才

學如何優美，一錢不值也。（陶覺）

得名節易，保名節難，保初節易，保晚節難。（熊勉菴）

譽有益於名，無益於實，毀有損於名，無損於實，故

君子務實而已，毀與譽俱無與於我也。（閻循觀）

謹慎之婦人，與賢明之男子，其名譽階級相等。（

英國俗語）

人常注意吾之名聲，而不注意吾之本心。（英國

俗語）

生於富貴之家，貴而無天才，不僅無名譽，亦所以

污名譽也。（英國俗語）

名譽之失敗，勝於卑污之成功萬萬。（式羣拉簿

氏）

人有愛譽之心，而無可譽之價值，則如病入膏

肓，不可救藥矣。（卑林古德）

傳汝不朽之名，非汝之子孫，乃汝之事義也。（英

國俗語）

八音中之最美者，頌讚之聲也。（夫恩得納爾）

子孫乃許其祖先以真正之價值與至富之名譽，

（泰西培士）

失名譽者，人生中之死人也。（西班牙俗語）

不譽己，不誹己，譽則人不見信，誹則人愈惡之。（

英國俗語）

贈與者，名譽也，失落者，苦痛也。（西班牙俗語）

祝頌自己者，痴人也，誹謗自己者，狂人也。（英國

俗語）

只有千里聲名，沒有千里的威風。（俗諺）

立身行道，揚名於後世，以顯父母。（孝經）

六 尊師

先生施教，弟子是則。（管子）

凡學之道，嚴師爲難，師嚴然後道尊，道尊然後民

知敬學。（禮記）

尊嚴而悍，可以爲師；耆艾而信，可以爲師。（荀子）

先覺覺後覺，暗者求於明，而師道立矣。師道立則

善人多。（周子通書）

師者，人之模範也。模不模，範不範，爲不少矣。（楊

子法言）

師者，所以傳道授業解惑者也。（韓愈）

過經師易，遭人師難。（通鑑）

經師易求，人師難得。（北史）

夫子步亦步，夫子趨亦趨，夫子馳亦馳。（莊子）

學不可以已，青出之於藍，而青於藍，冰水爲之，而寒於水。（荀子）

雖天子必有師，然亦何常之有，唯道所存。（文中子）

事師無犯，無隱，左右就養無方，服勤至死，心喪三年。（禮記）

七 敬業

處患難不戚戚，只是愚人無心肝耳。與鹿豕木石何異。所謂道者，何曾夢見。（蘇軾）

最後之勝利，卽奮鬪者之精力。（大隈氏）

責任固不可棄，權利亦不可損。（盧梭）

爲人所不能爲，是男子事；忍人所不能忍，是聖賢事。（陳繼儒）

快心之語多，則險誑之議作。快心之事多，則禍亂之萌亦作。事惟取其與世澹，則足以自安。（陳繼儒）

古之成大事者，規模遠大，與綜理密微，二者缺一不可。（曾國藩）

天下之事，若從憤世嫉邪起手，未免偏於肅殺，必須從太和中發出，則四時之氣咸備。（魏校）

事當快意處，須轉言當快意時，須住。（陳繼儒）
塞一蟻孔而河決息，施一車轄而覆乘止。（意林）
未嘗傷而不敢握刀者，見其有所害也。（淮南子）
千丈之隄，以螻蟻之穴潰；百丈之屋，以突隙之煙

焚。（韓非子）

溺於淵，猶可游也；溺於人，不可救也。（大戴記）
指大於臂，臂大於股，則病必甚。（戰國策）

百尋之室，焚於分寸之燄；千丈之波，潰於一蟻之穴。（抱朴子）

寸火能焚雲夢，蟻穴能決大隄。（抱朴子）

見利向前，見害退後，同功專善於己，同過委罪於人，此小人恆態也。（呂坤）

八 公正

公正為指揮者最要之德備，能阻止在下者之怨恨。（蝶特勞）

幼時沉靜，至壯年而公正，及老年更變為深慮。（蘇格拉底）

正其誼，不謀其利，明其道，不計其功。（朱子）

謹即謙恭之謂也，謙則不遭人忌，恭則不招人侮。（曾國藩）

大凡存心正直者，便是陰陽。（英國俗語）

待人接物，必存心謙和，人自相敬。（薛瑄）

恩怨太明，古人所戒，稍有成見，則於事遂不得其

平。官將夙昔芥蒂，消歸無有，以示公溥。（陳宏

謀）

有知識而不公正，與其稱之為聰明，毋甯名之曰

狡猾。（潑辣脫）

做人要正直無私，真實無偽，又要溫厚和平，弗太

稜角峭厲。（陸隴其）

凡人語言之間，多帶笑者，其人必不正。（陸世儀）

人譽我謙，又增一美，自誇自敗，還增一毀。（呂新

吾）

鄰里親戚，都要和氣，性情溫熱，財物周濟。（呂近

溪）

溫良為善人最神聖之表徵。（姿拉迪）

謙虛其心，宏大其量，去人我之見，絕意必之私，

王守仁）

謙固美德，過謙者多詐，默為懿行，過默者藏奸，交

際間不可不察。（陶覺）

得品位之最簡方法，乃謙遊也。（英國俗語）

正以處心，廉以律己，恭以事上，信以接物，寬以待

下，敬以承事，此居身之要也。（林逋）

謙以自牧，安往而不善，執己能以病人之不能，適

足以自病而已。（薛敬軒）

有一分謙退，便有一分受益處，有一分矜張，便有一

一分挫折來。（胡達源）

願無伐善，無施勞。（論語）

千古之聖賢豪傑，即奸雄，欲有立於世者，不外一

勤字千古有道自得之士不外一謙字（邵二泉）

凡事謙恭不得尙氣凌人自取恥辱（朱熹）

凡前輩及相知高年必謙謹致恭毋長傲（呂維祺）

天地間惟謙謹是載福之道驕則滿滿則傾矣（

會國藩）

自讓則人愈服自誇則人必疑我恭可以平人之怒氣我貪必至啓人之爭端是皆存乎我者也

（史摺臣）

有膽力而能以謙和輔之則其力更巨（意國俗語）

溫和質樸而柔順實爲接合愛情之漆灰（英國俗語）

爲人謀事必忠以敬與人交接必謙以和（何垣）

待下固當謙和謙和而無節反納其侮所謂重巽

吝也惟和而莊則人自愛而畏（薛敬軒）

倍加小心以勤廉謙三字自矢勤而不自言其勞廉而不自覺其介謙而出之以真樸之氣乃不

犯人之忌亦卽保身之道（會國藩）

今之病痛大段只是傲千罪百惡皆從傲上來傲

則自高自是不肯屈下傲之反爲謙謙字便是

對症之藥非但外貌要恭遜更須中心要敬讓

常見自己不是真能虛己受人堯舜之聖只是

謙到至誠處便是允恭克讓溫恭允塞也（王

守仁）

無和藹之容無謙抑之氣無恭敬之德其何以處

世何以馭衆（陶覺）

第七章 服從與負責

一 服從

不服從爲凶惡之發軔而達滅亡之大路（台維斯）

可誘掖同胞而勸勉之，但不可爲其利益而強使之，強使之是爲不法，鮮能服從（拍拉圖）

自謙則人愈服，自誇則人必疑（少年進德錄）
是真服從，則無因循，亦不問難（崩而士）

欲人服從之若父，且先服從人若子（批恩）
服從與獨立名相反，實相成（烏阿通阿）

合法之命令，不可不服從（孫文）

爲公益之原因，政府有時可奪吾人之財產，合法

之命令，不可不服從（孟德斯鳩）

大丈夫除當然服從外，悉宜自動（黃大業）

服從他人而知道自己，是爲求聰明最主要是課程。

（艾慕深）

其身正，不令而行；其身不正，雖令不從（子路）

真服從，無因循，無躊躇（郭爾司）

君子不受人不得已之情，不苦人不敢從之事（

呂坤）

以言勸人說人，要先願自己行止何如，果能自立

於正，然後舉而示人，彼人未有不服從者，倘以

己所不能者以之說人，不但人不服從，且將得

謗矣（傅家寶）

男子之服從，男子之獨立，男子之信任，男子之自信，此四者初看似反對，實則互相伴隨也。（歐士沃司）

二 負責

從今日始，隨物體究，隨事討論，則日積月累，自然

純熟光明。（胡清蘭）

涵養持守以久，臨時愈益精明。（朱晦庵）

指約而易操，事少而功多。（太史公）

凡事當留餘地，得意不宜再往。（朱柏廬）

正其誼，不謀其利，明其道，不計其功。（董子）

理論雖精當，若不能實行，又何益哉。（英吉利語）

遇重要事項，宜出之以真摯。（華威頓）

處處要樹立一界限，事事要斟酌一方寸。（陸稼

書）

才所不逮而困思之，傷也；力所不逮而強舉之，傷也。（抱朴子）

予所行事，不恤人言，只問合理與否，欲為與否。（

俾斯麥）

大石橫路，懦者視為行路之障礙，勇者以為進步

之階梯。（家來耳）

鑒他人之經驗而戒自身，是為上策。（拉丁語）

屢遭危險之後，始知步安全之方法。（和蘭語）

三 無畏

天下事，斷非意料所能及，費心思何益，惟順理而

行，置成敗得失於度外可也。（高道淳）

處大事，不宜大聲厲色，付之當然可也。（薛敬軒）

辦大事者，須屏去私心，化除意見，澄其心以審天下之理，平其氣以論天下之事，廣其才以濟天下之變。（陶覺）

凡做大事，須要信得過，任得怨，方能成得功。（熊廷弼）

凡事信得過便做，信不過便止，要做便大做，不大做便止，要大做便不必說，要說便止。（熊廷弼）

處事宜細心，謹慎縝密，一絲不漏，又宜虛己下人，無適無莫，毋意毋必。（陶覺）

處事者，不以聰明為先，而以盡心為急，不以集事為急，而以方便要上。（呂祖謙）

當事有四要：際畔要果決，怕是絲，執持要堅耐，怕是脆，機括要深沉，怕是淺，應變要機警，怕是遲。

（呂新吾）

事纔入手，便當思其發脫。（薛敬軒）

為人謀事，必如為己謀事，而後慮之也；審為己謀事，又必如為人謀事，而後見之也明。（史搢臣）

辦大事者，心無鎮定之力，而魔乃生於其前，轉入於荆棘之途，必致左右為難。（陶覺）

遇煩難時，當有鎮定，尤須能見其大。（陶覺）

凡作大事，將成功時，其困苦更倍，須着力於最後之十五分鐘。（陶覺）

計天下大事，只在要緊處一著，留心用力，別個都顯不得，此要緊一著，又要看得明，守得定，方不失輕重之衡。（呂新吾）

處事當詳審安重，為之以艱難，斷之以果決，事了即當若無事者，不可以處得其當而有自得之心，若然，則反為所累矣。（薛敬軒）

（薛敬軒）

凡所爲，當下卽求合理，勿曰：今日姑如此，明日改之。一事苟其餘無不苟矣。（薛敬軒）

決不可存苟且心，決不可做偷薄事。（姚舜牧）

失敗爲成功之基，吾人不逢失意之境遇，不能成爲大丈夫，欲期一事之成，其初次之失敗，實不足憂，傾可探得其所以失敗之原因而矯正之。

蓋近成功之正路，避失敗之險道，反可目之爲師，乃指我永得成功之門徑也。（管綠蔭）

天下無難事，惟堅忍二字，爲成功之要訣。（黃興）

成功係由戰敗困難而生。（斯理而）

成功之祕訣，在於目的之一定不變。（費德）

莫煩惱前頭失敗之事，且喜樂今日覺悟之處。（陶覺）

大事（孫文）

自己歡喜要做的事，就自己徹底做去，以求最後的成功。（孫文）

古今人物之名望的高大，不是在他所做的官大，是在他所做事業的成功。（孫文）

凡百事情，只怕不去做，能生做，沒有不成功的。（廖仲愷）

失敗非屈服，常進不止者，爲予所深望之也，比之一舉卽成，要優勝多矣。（福克斯）

汝最後之成，他人莫能敗之，惟汝自失則有之。（愛墨生）

人之失敗，非源於方法之缺乏，乃起自方法之誤用。（洛西夫克）

事之成否，由於元氣之盛衰。（拿破崙）

天下事壞於懶與私。(朱熹)

一次事業之失敗，決非恐怖之地獄。(基佐)

予一旦已成之計劃，決不中止。(惠靈登)

由成績而明事業之得失。(華威頓)

有益者不爲，無益者爲之，所以苦其勞而不見成

功。(薛敬軒)

天下事成於公而敗於私，成於真而敗於僞。(陶

覺)

天下事勝於懼而敗於忽，懼爲福之種，忽爲禍之

胎。(陶覺)

精神散，無微弗敗，精神聚，無鉅弗成。(陳幾亭)

天下古今之庸人，皆以一惰字致敗，天下古今之

才人，皆以一傲字致敗。(曾國藩)

成功要訣惟堅忍。(陳琦)

利則行之，害則舍之。(范睢)

古今成大業之人，必以人才爲根本，古今人才之

要，必以氣骨爲根本。(胡林翼)

四 盡職

當官亦無庸避怨忌，置成敗毀譽於度外，耐煩而

已，放膽任事，功則歸人，事胡不濟。(李鴻章)

局外論事，事後論人，人都務從苛刻，但禮義不愆，

又何恤乎人言耶。(李鴻章)

我輩應抱定爲國家不爲權利之初心，貫徹一致，

不爲外界所搖惑，不爲左右私匿所劫持。(蔡

鐔)

吾人不能爲舉世人皆喜之事。(皮拉克)

才不勝，不可居其位，職不稱，不可食其祿。(薛敬

軒)

辦事毋問難易苦樂。惟有腳踏實地。勉力支持而
又出之以和平。自責處不妨於多。責人處不妨
於少。不但遠怨。亦且止謗。歷一番煩難。增一番
識力。受一番艱苦。見一番勞積。此官場安身立
命之實學。(陳宏謀)

居官四敗。曰。昏惰任下者敗。傲很妄為者敗。貪鄙
無忌者敗。反覆多詐者敗。(曾國藩)

居官貌貴溫恭。心貴謙下。天下之專理人才。為吾
輩所不深知。不及料者多矣。切勿存一自是之
見。(曾國藩)

有官守者。不得其職則去。有言責者。不得其言則
去。(孟子)

運籌帷幄之中。決勝千里之外。(史記)

一切人為惡。獨可言也。惟讀書人不可為惡。讀書
人為惡。更無教化之人矣。一切人犯法。猶可言
也。做官人不可犯法。做官人犯法。更無禁治之
人矣。(呂叔簡)

爵祿者。廉恥之藥石也。(梅伯言)
正氣為最上之政略。(華盛頓)

五 執法

講仁義道德。是用正義公理來感化人。講功利強
權。是用洋槍大炮來壓迫人。(孫文)

金錢與私交。是絕斷正理之武器。(意國俗語)
非盲人開目時。律師決不從其天性以行事。(德
國俗語)

恢復損失之法。在於不記憶及之。(意國俗語)

希望和平之生活，須遠離婦人與訴訟。（德國俗語）

公理爲盲目者，不認人。（蠅拉騰）

徒善不足以爲政，徒法不能以自行。（孟子）

美人勝訴。（德國俗語）

人貴自重，須知國無法則不立，如其犯法，則政府

不得不以法懲治之，惟自納於範圍之中，自免

此禍。（孫文）

法律者，表示一般人民意志之物也。（盧梭）

明白無理，則進於道理。（日本俗語）

刑罰之來，雖其來甚緩，然而終久必來。（德國俗

語）

罪雖可匿，然而心不能安。（英國俗語）

端正之法官，先正理而後人。（英國俗語）

有察法律者，同時亦有謀脫法網者。（英國俗語）

異常之句，常生疑竇。（英國俗語）

賓塞爾）

政府是由人民建立的，既由人民建立，則人民對

於政府有監察之權，自不待言。（羅伯荷爾）

明君不爲恐怖之目的。（台阿哲尼斯）

憲法之特色在自由，而所以存自由者在秩序。（

博爾克）

法度行則國治，私意行則國亂。（東奇）

失節義廉恥，則無以維持國家之道矣。西洋各國

亦然，在上者臨下，爭利忘義，則下皆倣之，人心

爭趨財利，卑吝之情日長，失節義廉恥之志操，

父子兄弟之間，競財利，亦相讎視也如此，何可

維持國家（西鄉隆盛）

政府爲眞政府，則人民爲眞人民。（意國俗語）

政府存在之理由，在於防止強者掠奪弱者的財產。（傑姆斯穆勒）

政府之基礎，絕不是建築在侵害他人之身體與財產，以供自身之逸樂，而使他人感受痛苦之意義上面。（傑姆斯穆勒）

無論何人，倘非同心戮力以從事運動，必不能奏其功。（巴克）

無論任何人，都想到自身負擔非常之重。（塞德）

雪萊）

帝王唯一之護衛，既非軍隊，亦非金錢，實爲民心。（彼得拉克）

六 努力

人出者，與他種動物同，非競爭，則不能進步。（碩德）

人各有所難，非勝其難，則不足爲英雄。西哲有言：時勢造英雄，英雄亦造時勢。人當爲造時勢之英雄，毋爲時勢所造之英雄。（陶覺）

危難非所顧，威力非所畏。（孫文）

不問成敗利鈍，祇問良心要做，便立志去奮鬥。（孫文）

合退適爲一德，聯愚智爲一心，羣策羣力，投大遺艱。（孫文）

少壯眞當努力，一年過往，何可攀援。（魏文帝）

青年之時，只生涯中之一次而已。（郎格費魯）

第八章 勤儉與服務

一 勤勞

汝若欲得佳妙之智識，非刻苦不可。汝若欲食佳美之物，非刻苦不可。汝若欲享快樂之境遇，亦非刻苦不可。（拉司克薩）

惟有血汗換來的金錢，方是我們努力的代價。（孫文）

自量學業未能過人，則貧賤不為不幸，此刻苦用

功之日，非怨天尤人之日也。（陸清獻）

求衣食須辛苦，求愉快須辛苦，求學識須辛苦，辛

苦者，宇宙間之公例也。（羅史根）

富貴必從勤苦得，男兒須讀五車書。（杜甫）

少年人宜使苦，苦則志定。（湯斌）

學問中人，無不從苦處打出。（劉念臺）

人欲立身，宜為勞苦之事。入勞苦之家，若為樂事，

入享樂之家，則將亡身。（太田錦城）

吃一塹，長一智。自古英雄，皆從磨鍊出來。（曾國藩）

藩）

心須樂而行，惟苦。千古大聖賢大豪傑，無不從苦

處打出。（劉宗周）

勤勉之勞力，造成熟練的技術家。（英國俗語）

欲做精金美玉底人品，定從烈火中鍛來。思立揭

地掀天底事功，須向薄冰上履過。（顧三英）

古來成大功立大業者，惟刻苦自勵勤於作事，以

耐久之精神爲之。(管綠蔭)

發財人所願也。添丁亦人所願也。添丁雖爲人所願。須知生產時。必經痛苦危險。從此可知人欲享安樂。必須由刻苦艱難而來。(孫文)

勞苦乃人間世界之通則。人當刻苦自勵。爲勞苦之人。(管綠蔭)

青天白日底節義。自暗室屋漏中培來。旋乾轉坤底經綸。自臨深履薄處得力。(顧二英)

一個奮鬥努力的前進者。他並不因爲顛沛的遭遇而怨恨着『命運』。只有那些甘白落伍的。是終日在咀咒着『命運』。終日在慨嘆着『命運』。因此他的意志就日見消失。而至於整個的沒落。(唐增庚)

世情變幻。見過則易。見功則難。又須自己立定脚

根。從艱苦中做去。(陳宏謀)

苦心志。勞筋骨。餓體膚。空乏身。行拂亂爲。動心忍性。是真豪傑。必從這裏過。(陶覺)

予以爲嘗艱苦。優於不正之行爲。(福希歐)

有雄心而又習於辛勞。則種種艱巨。皆莫能阻。(花拉期)

顛沛如是。天之所以玉成君子也。王文成龍場之行。于清端羅城之事。一生功勳。皆從苦境中磨練而成。惟百折不回之志氣。則萬萬不可稍挫。稍鬆懈耳。(胡林翼)

人要學得苦。學得苦。方纔幹得事。擔得福。(紀大奎)

人生咬得菜根。則百事可做。(汪革)

不論何人。若不能忍恥辱與辛苦。決不能成學者。

(荷蘭俗語)

每日勤勞一時，積至十年，雖愚亦智。(斯邁爾)

不勞苦者，必無利益。(英國俗語)

奮勉勞苦，非獨人類應盡之義務，且為人類應享

之幸福。惟懶惰之人，認此為勞苦耳。(斯邁爾)

勤現在，樂將來。(海甯陳琦)

人無艱苦卓絕，歷劫不磨之志，不能成大事。古今

中外聖賢豪傑，均不外此。(陶覺)

橫逆困窮，是煨煉豪傑的一副鎚，能受其煨煉，

則身心交益，否則皆損。(洪自誠)

古來雄才大略之士，無不陷於逆境，千辛萬苦，不

辭勞瘁，始能成一偉大之事業。蓋逆境如寒風

刺膚之嚴冬，能強健人之身體，鞏固人之心志。

(管綠蔭)

人情之冷煖，境遇之窮通，隨時變遷，由來如是。惟

卓然自立之士，可酸可辣，可熱可冷，胸懷淡定，

不置欣戚於其間，歷常變紅黑，而終不改其度。

(陶覺)

快意從來沒好，拂心不是命窮。安樂人人破敗，憂

勤刻苦亨通。(呂坤)

早辛苦，早快活；遲辛苦，遲快活；不辛苦，不快活。

謝梅莊)

未嘗苦味者，不知甘味。(德國俗語)

不熱心工作者，不得食。(英國俗語)

欲劇烈勞働，先確定方針。(英國俗語)

習勞為辦事之本，引用一班能耐勞苦之人，日久

自有大效。(曾國藩)

不費勞力而得者，惟貧困而已。(英國俗語)

世界乃大學校也。困苦乃良師友也。（密拉）

勞苦爲鍛鍊吾人才能之唯一方法。有名譽之地位。大都爲勞苦者所占有。安逸適所以殺身也。

（管綠蔭）

少不勤苦。老必艱辛。（陳獻章）

既做生人。便有生理。箇箇安閒。誰養活你。（呂近

溪）

人處貧困地步。惟有勤勞刻苦。以營本業。（張履

祥）

無勞力。則安樂及休息亦無從有之。（加拉以爾）

樂勞苦。營本業。其後衣食必有餘。縱口腹事逸樂。

其後衣食必貧窘。非天也。非人也。自取之也。（

倪正父）

正直之勞力。有可愛之容貌。（特加）

凡人須從喫苦中來。收積銀錢財物。固無益於子

孫。卽收積書籍字畫。亦未必不爲子孫之累。（

左宗棠）

心常用則活。不用則窒。如泉在地。不鑿汲。則不得

甘醴。如玉在璞。不切磋。則不成令器。（曾國藩）

勞力等於地之廣。天之高。（加拉以爾）

人生在世。未有不勞心力者。或勞心而不勞力。或

勞力而不勞心。若不勞心。又不勞力。乃餓莩無

用之人也。（傅家寶）

勞力。在勞力自身亦愉快也。（魯克沙司）

懶惰乃亡身之誘惑物。不可不避之。（荷勒士）

人之微弱者。懶惰心或自棄心使然也。（拿破崙）

懶惰使萬事困難。勤勉則使容易。（弗蘭克林）

貧賤生勤儉。勤儉生富貴。富貴生驕奢。驕奢生淫

佚淫供復生貧賤。此循環之清理。(史摺臣)

懶惰乃百罪之巢窟。(英國俗語)

少許之怠慢。可生大害。(英國俗語)

懶惰乃諸惡之根。(德國俗語)

懶惰人。乃乞兒之兄弟也。(英國俗語)

快樂終。乃懶惰始。(布魯克)

勤以得之。儉以守之。勤而不儉。無異左手拾而右

手撒。(彌爾敦)

勤儉者。是貧富關。(牟叔庸)

惰而侈則貧。力而儉則富。(管子)

予之成功。祇在勤勉。予一生間。雖一片麵包。亦決

不坐食。(威勃司脫)

須誠實。須勤勉。不可賭博。(阿斯脫主)

不和太陽同起者。不得當日之快樂。(基佐)

自稱勤勉。必不能成事。(萊腦而次)

勞謙二字。受用無窮。勞所以戒惰也。謙所以戒傲

也。有此二者。何惡不去。何善不臻。(會國藩)

一絲而累。以至於寸。累寸不已。遂成丈匹。(列女

傳)

勤勉。乃補手足之不及。而忍耐及信仰。則可動搖

山嶽。(彼恩)

人。猶表也。所貴者。以其能行動耳。千生萬劫。祇有

此生。一生百年。祇在此日。此日一信。歷萬劫而

不磨。此日一絲。度百年而若夢。(祝元功)

堅其志。苦其心。勞其力。事無大小。必有所成。(會

國藩)

凡袖手而無所爲者。卽不當吃飯。(保羅)

能助汝。使毋功敗于垂成者。唯毋躬耳。(耶馬生)

一晝一夜，華開者謝，一春一秋，物故者新。（劉伯溫）

光陰一去不返，少壯真當努力。（陳琦）

自己應爲之事，勿求他人，今日應爲之事，勿待明日。（孫中山）

日（孫中山）

勝利屬諸最堅忍之人。（拿破崙）

敬朝職者，多於敬落日者。（鮑羅）

只是一個懶，便事事做不成，須打起精神，猛勇向前始得。（向荆山）

前始得（向荆山）

已過之浪不回流，已去之時不再來。（奧維特）

現在之勞，未來之樂。（拿破崙）

凡人總要憂勤，千般苦楚，均要人肯吃。（胡林翼）

無智識之熱心，如暗中遠征。（牛頓）

勤與儉，治生之道也，不勤則寡入，不儉則妄費。（

朱用純）

怠懶者，弱心之隱場，愚人之休日也。（徹斯達富

爾脫）

捕之捕之，瞬間之時，而改良之分秒亦飛去矣，命

短於夏，而人美如花，嗚呼，彼長逝之人，又何其

速也。（約翰遜）

艱難由懶惰生，苦楚由偷安來。（培根）

有銳敏之腦，與勤勉之手者，隨地可得金錢。（德

意志語）

人壽幾何，而余所欲就之事業實繁。（愛迭孫）

晝坐當惜陰，夜坐當惜燈，遇言當惜口，遇事當惜

心，閒時忙得一刻，則忙時閒得一刻。（陸桴亭）

汝追事棄，毋爲事業所迫。（利特差）

戶樞不蠹，流水不腐。（華陀）

困難愈甚者其成功愈巨。(巴爾)

春若不耕秋無所望寅若不起日無所辦。(諺語)

權利者不斷之勤勞也勤勞一弛而權利即歸滅

亡。(伊耶陵)

要甜先苦要逸先勞。(呂新吾)

力作而食生利之民也。(韓非子)

勿謂今日不學有來日勿謂今年不學有來年。(

海甯陳琦)

怠忽之母必產惰而不能作事之女。(荷蘭語)

成功由克困難而來。(司買而司)

才能非他勞動與勤勉而已。(霍茄司)

勞動者操權力之利器戴凱旋之冠冕者也。(披

安生)

吠犬之用勝於睡獅。(西諺)

二 儉約

糟糠不飽者不務梁肉短褐不完者不待文繡。(

韓非子)

奇異寶貨誠為妖物切不可蓄有餘多置田產則

可。(胡氏家訓)

節制乃德之最大者。(玻爾得克)

儉之一字其益有三安分於己無求於人可以養

廉減我身心之奉以調極苦之人可以廣德忍

不足於目前留有餘於他日可以福後。(唐彪)

汝若欲於不知不覺之中陷於貧困可使用他人

勞役而自己安眠。(葡萄牙俗語)

少求儉用免逼迫於心田知足除貪播馨香於意

地。(道宣)

儉不但是衣食當知節省。凡一切無益之事，無益之費皆是。（紀大奎）

靜以養身，儉以養德。（諸葛亮）

不能苟合於世，儉薄所以居患難也。（歐陽修）
飽肥甘，衣輕裘，不知節者，損福廣積聚，驕富貴，不

知止者，殺身。（王充昌）

質樸，英雄之本色也。（馬可黎）

桑蠶苦，女工難，得新捐故，後必寒。（周武王）

少收幾粒，多收幾年。（毛氏斛銘）

殷勤爲財之右手，節儉爲財之左手。（赫顯理）

既奢之後，而返之於儉，若登天然。（曾國藩）

欲除貪慾，則必先除奢侈。（西哲魯）

奢縱者，國民之仇讎，勤儉者，國民之父母。（亞丹

斯密）

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，儉則可以傳之子孫。（倪文

節）

人無論貴賤，皆勞苦，只這一碗飯，皆自勞苦來，若

不勞苦，何以消之。（祖義）

儉以寡營，可以立身，儉以施善，可以濟人。（徐餘

齋）

儉以益勤，之有餘，勤以補儉之不足。（王集敬）

古人全在小處節儉，大處之不足，由於小處之不

謹，月計不足，由於每日之用過多也。（張英）

食物僅求果腹，何需美味。（亞歷山大王）

粗服亦可防寒，粗食亦可療飢。（土耳其俗語）

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：「使後世稱爲白

史子孫以此遺之，不亦厚乎？（溫公家範）

節儉之風，所以滋養國民。（巴克卓）

口體之欲何窮，每加節儉，則無憂不足矣。八珍在前，不過一飽，粗糲既飽，視八珍亦無味矣。狐貉在御，不過一煖，敝緼既煖，視狐貉亦無華矣。（

課子隨筆）

節儉樸素，人之美德。（程頤）

節乎己者，貪心不生。（文中子）

三 施政

因天下之力，以生天下之財，取天下之財，以供天下之費，自古治世，未嘗以財不足為患也，患在

治財無其道耳。（王安石）

捍衛國家之真力量，蓄於國人有道之性質中（

梅森）

單者易折，衆則難摧，戮力一心，然後國家可固。（

阿豺）

天下之事，曰是，曰正，曰善，皆所當為，曰非，曰邪，曰

惡，皆所不當為也。（呂東萊）

國家如個人，須有富於感情之心。（客星）

大丈夫處世，當掃除天下。（陳蕃）

要國家鞏固，永遠不倒，要用人做基礎，要用人人

方寸之地做基礎。（孫文）

國家政治，根本上要人民有權，至於管理政府的人，

便要付之於有能的專門家。（孫文）

我們要改造不好的環境，就先要把國家造好。（

孫文）

我們要恢復國際的地位，須要我們不墜落，要不

墮落，便先要講人格。（孫文）

夫無禮義，則佞人進，乏廉恥，則國無防，佞人進，則

互相欺詆，國無防，則紀綱不振。（李夢陽）

口能言之，身能行之，國寶也。口不能言，身能行之，

國器也。口能言之，身不能行，國用也。口言善，身

行惡，國妖也。治國者，敬其實，愛其器，任其用，除

其妖。（荀子）

政治機關，凡百執事，按級供職，必紀律嚴明，然後

能收身使臂，臂使指之效，必收此效，然後可以

保全人民領土，與列強相競爭。（孫文）

要人民真有直接管理政府之權，便要政府的動

作，隨時受人氏之指揮。（孫文）

大眾之不幸，與政府之腐敗，都由於蔑視天賦人

權而生。（亨利喬治）

與天下之利者，不窮天下之力。（黃洽）

共和國是正當的國體，在此國體中，國家所有之

物，對於各個人，無論如何皆可以服務，各個人

所有之物，對於國家，無論如何皆可以服務。（

盧斯根）

國家者，載民之舟也，舟行大海中，猝遇風濤，當同

心互助，以謀共濟。（孫文）

人民所做不到的，我們要替他們去做，人民沒有

權利的，我們要替他們去爭。（孫文）

為政之道，須寬中有嚴，嚴中有寬，急速不得，遲緩

不得。（沈端恪）

烹魚煩則碎，治民煩則亂，故以叢脞為戒，器久不

用則蠹，政不常修則壞，故以屢省為戒，多事非

也，不事事亦非也。（王伯厚）

天下治則輕小事，重大事；天下亂則重小事，輕大事。
事（胡林翼）

治將亂之國，當用重典；治久亂之地，宜予生路。

曾國荃

政治之基，必本心術。苟人格既壞，雖有術數權謀，無足取也。（吳貫因）

國家之內，一物不得其所，便是我們的責任。（孫文）

與其爲專制魔王而坐不安之龍庭，不如快樂逍遙以渡世。（台阿哲尼士）

損人利己，乃能發財成功者，我黨人不爲也。（孫文）

就一身了一身者，方能以萬物付萬物，還天下於天下者，方能出世間於世間。（洪自誠）

匪敢盤恆，疾與榮競。（袁宏）
白玉投泥，豈能相污。（魏書）

四 養廉

貪榮求利，反遭羞恥。（顏氏家訓）

渴不飲盜泉水，熱不息惡木陰。（陸機）

貪復好利，則滅國殺身之本也。（韓非子）

君子思義而不慮利，小人貪利而不顧義。（淮南子）

積邱山之善，尚未得爲君子；貪絲毫之利，便已陷

於小人。（宋潛溪）

廉者常樂無求，貪者常憂不足。（文中子）

身不懷幣，口不論錢。（元史）

爾俸爾祿，民膏民脂。（戒石銘）

臣父清恐人知，臣清恐人不知。（胡威）

丈夫一生廉恥爲重，切莫求人，死生有命。（呂新

吾）

昔人云：從來有名士，不用無名錢。士大夫若愛一

文，不值一文。（于成龍）

鯨貪以餌死，士貪以祿死。（孔叢子）

天知地知，子知我知，何謂無知。（楊震）

惟儉足以養廉，蓋費廣則用窘，矜矜然每懷不足，

則所守必不固，雖未至有非義之舉，苟念慮紛

擾，已不克以廉靖自居矣。（何西疇）

一叢深色花，十戶中人賦，白樂天謂牡丹也，豈知

兩片雲，戴卻數鄉稅，鄭雲愛謂珠翠也，侈靡之

蟲甚矣。（王伯厚）

人生爲利，切而言之，不過怕餓死，乞兒猶有志氣。

入試於不義之財，一毫不取，看餓死餓不死。（

湯斌）

學者於義利之界，要一刀兩斷，天下有大於生死

者乎？認得生死如旦暮，更有何事牽戀。（湯斌）

人只一念貪私，便銷剛爲柔，塞知爲昏，變恩爲慘，

染潔爲污，壞了一生人品，故古人以不貪爲寶，

（王之鐵）

世路卽不以廉恥待人，吾輩當以廉恥自與。（黃

道周）

文官不愛錢，武官不惜死，天下由是太平矣。（岳

武穆）

今日居官，且莫說有大手段，爲百姓興利除弊，止

是不染一分一文，禁左右人不得爲害，便出時

套中高高矣。（海剛峯）

清正儉約，是居官之良法。（魏環溪）

居官之道，惟公生明，惟廉生威。（洪自誠）

爲吏受賦，終身之辱。（鄭均）

居官而家屬多錢，厚餽鄉里，雖欲不貪，不可得也。

居官而飲食若流，服色過侈，雖欲不貪，不可得也。

居官而詔奉上司，廣行賄賂，雖欲不貪，不可得也。

居官而多置田宅，廣養姬妾，雖欲不貪，不可得也。

無是四者，則不求廉而自廉矣。（顧涇）

凡）

居官以不要錢爲本，行軍以不擾民爲本。（曾國藩）

藩）

所有少者，不爲貧，希望大於所有者，則爲貧。（哲

內加）

貪多之人，必多失。（荷勒士）

不義之財，決非榮耀。（德國俗語）

與其貪不義之利，寧受損失。（英國俗語）

五 愛民

欲使親民如子，愛國如家。（荀悅）

視民如傷，當銘諸心。（薛敬軒）

罔拂百姓，以後己欲。（書經）

愛民而民不親者，皆愛之不至也。書曰：如保赤子。

誠能以保赤子之心愛民，則民豈有不親者哉。

（薛敬軒）

以父母之心爲心者，天下無不友之兄弟，以祖宗

之心爲心者，天下無不和之族人，以天地之心

爲心者，天下無不愛之民物。（李文貞）

爲政者，當體天地生萬物之心，與父母保赤子之

心有一毫之慘刻，非仁也；有一毫之忿嫉，亦非仁也。（熊宏備）

官肯着意一分，民受十分之惠；上司喫苦一點，民

沾萬點之恩。（汪龍莊）

小兒或飢或寒，自家不會說，爲慈母的保愛他，用心誠求，探求他所欲，雖不能盡中其意，也不甚相遠。若百姓的好惡，比小兒又容易曉，爲人上的，但推此心，誠實去求之，未有不得其所欲者。（許魯齋）

六 化俗

居官先厚民風，處事先求大體。（劉念臺）

移風易俗，莫善於樂。（溫公）

擲金有恥，伏芥知非。（舊唐書）

改絃易調，庶變風俗。（北史）

無曠土，無遊民，食節事時，民咸安其居，樂事勸功。

（禮記）

老子曰：至治之極，民各甘其食，美其服，安其俗，樂

其業。（史記）

聖人寂然無鞭朴之罰，莫然無叱咤之聲，而家給

人足，天下太平。（鄧析子）

一家仁，一國興仁；一家讓，一國興讓；一人貪戾，一

國作亂。（禮記）

以訟獄文，移催徵爲末，以教民耕桑，轉移風俗爲

首。（海剛峯）

善啓迪人心者，當因其所明而漸通之，毋強開其

所閉，善移易風俗者，當因其所易而漸反之，毋

輕矯其所難。（熊宏備）

風俗天下之大事。廉恥士人之美節。爲政者當以扶綱常。正名分。重道義爲第一。（熊宏備）

在官在民。物力艱難。均屬一體。少一分繁文。卽增一分實事。禁無益之酬應。省太甚之浮靡。於崇醇返樸之中。以收移風易俗之效。（陳宏謀）

人才盛衰。與風氣爲轉移。風氣之始。倡之者不過一二人。及其成也。則有莫禦之勢。有以仁義倡者。其應之也。亦以仁義。以功利倡者。其應之也。亦以功利。故君子之善。莫大乎爲天下倡。而爲說則不可不慎。（潘博）

虛僞之習。惟真實二字。足以破之。怠逸之風。惟勞苦二字。足以挽之。陸子曰。真實者。虛僞之樂。西哲曰。勞苦者。幸福之母。吾人當以此四字自勵。並以此四字勸人救時。（陶覺）

末俗多趨偷惰。惟勤者可以遏其流。（曾國藩）
正心曰厚。曰實。厚者恕也。仁也。己欲立而立人。己欲達而達人。己所不欲。勿施於人。存心之厚。可以少正天下澆薄之風。實者不說大話。不說空名。不行駕空之事。不談過高之理。如此可以少正天下浮僞之習。（曾國藩）

喪不祭而請僧設醮。至謂超度地獄。安知親必在地獄中乎。此惡俗也。有志維風者。勿忽焉。（魏環溪）

文明有善果。也有惡果。須要取那善果。避那惡果。（孫文）

七 惜時

人生幾何。徒以難得之歲月。供身外無益之求。第

樂焉終其身不知悔惜哉。（陳獻章）

大聖禹者，乃惜寸陰，至於衆人，當惜分陰，豈可逸

遊荒醉，生無益於時，死無聞於後。（陶侃）

孝子愛日，志士惜陰，吾輩聰明不在人先，年力不

在人後，安得有閒工夫，爲人說閒話，管閒事，必

閒人之所忙，忙人之所閒，勤苦力學，以期有成，

庶無忝所生耳。（祝世祿）

古人惜寸陰，又惜分陰，謂時不可及也，人生能得

幾少年，一瞬過矣。（彭端吾）

光陰可惜，時乎時乎不再來。（呂維祺）

天可補，海可填，南山可移，日月既往，不可復追，其

過如駒，其去如矢，雖有大智神勇，莫可誰何，光

陰之遷流，如此其可畏也，人固可自暇逸哉。（

會國藩）

成年不重來，一日難再晨，及時宜自勉，歲月不待

人。（陶淵明）

吾人終日，最不可悠悠蕩蕩，做空軀殼。（呂新吾）

休等閒，白了少年頭，空悲切。（岳飛）

白日莫空過，青春不再來。（林寬）

人之短生，猶如石火，炯然以過。（桓譚）

人生於世，如電光石火，雖百年直倏忽耳。（王龍

溪）

人生甚短，然費於鄙野之事，則長矣。（莎士比亞）

吾人卽失瞬時，亦不能回復返矣。（雪萊）

勤勉造光陰，光陰卽黃金。（亞維南特）

勿謂長少年，光陰來轉轂。（趙休）

清晨第一小時，眞寶貴光陰。（韓瑞芝）

人生天地之間，若白駒過隙，忽然而已。（莊子）

時去荏苒，歲行復半。（陸雲）

與全世界之財寶，不能買已去之時間。（法國俗語）

時間非萬物中最貴重者，但浪費之，則成浪費中之最大者矣。（佛蘭克林）

少年空消一時間，與將來不幸之機會。（拿破崙）

時間和潮流，誰能繫留乎。（白恩斯）

時間一去不復返，吾人常覺有充分時間，但展時則感覺不充分矣。（佛蘭克林）

零碎之時間，實足以成偉大之事業。（斐立德）

汝愛生命，然亦不可浪費時間，因時間乃製造生命之元素也。（佛克蘭林）

費於事業之時間，決非損失。（愛瑪遜）

時間乃真理之前驅也。（西哲魯）

八 惜物

天地只是箇生物心，聖人只是箇愛物心，與天地心相似，百端用意，只是如此。（許魯齋）

少殺生命，最可養心，最可惜福，一般皮肉，一般痛苦，物但不能言耳。（高逸景）

蜂蛾也，害飢寒，螻蟻都知疼痛，誰不怕死求活，休要殺生害命。（呂近溪）

心大，百物皆通，心小，則百物皆病。（張子載）

甘瓜苦蒂，天下物無全美。（墨子）

無用之物，其價雖廉，實已貴矣。（文中子）

天下萬物，皆要求個實用。（呂坤）

此心在天地，則決然生物之心，在人，則溫然愛人利物之心。（朱子）

幸有贏餘，即當思有以及物。在天道可免惡盈，在人情亦足寡怨。（金敬）

人者，天地萬物之心也。心者，天地萬物之主也。（

王陽明）

利害毀譽稱譏苦樂，此八物無明種子也。人從無

明種子中生，連皮帶骨，定無可逃之理。但以百年觀之，則人與我及彼八物，皆成一空。（黃庭堅）

惜物有物用，惜食有食吃，惜衣有衣穿。（俗諺）

萬物之事，非天不生，非地不長，非人不成。（孔明）

人能存心於物，不爲一切害物之事，即一言有損

於物，亦不輕發，推之戒殺生以惜物命。（張英）

不體物情，一生俱成夢境，好言人過，舉足盡是危

機。（薛瑄）

念頭寬厚的，如春風煦育，萬物遭遇而生。（洪自

誠）

第九章 整潔與治身

一 自治

知行合一，注重先行後知。（孫中山）

自修則人不得以非理相加。（朱熹）

正己而不求於人，則無怨。（中庸）

形之正，不求影之直，而影自直。（哲言）

自治之要，常過於剛，不可過於柔。（程顥）

不能治己者，沒有施治於人之價值。（法國俗語）

善人不但滿足道理及宗教所禁止者，即不禁止

處，有時亦自禁之。（阿脫倍利）

欲左右天下者，須先能左右一己。（蘇格拉底）

自治之要，常過於剛，不可過於柔。（程顥）

人一身先無規矩，如何調劑得一家整肅。（程舒漢）

慎言動於妻子僕隸之間，檢身心於起居食息之際，這工夫更密了。（呂新吾）

人必從克己上做工夫，方知自朝至暮，自頂至踵，無非過失。（呂祖謙）

用力先將切己大病，痛加懲治，去一大病，百病皆輕。（閻循觀）

此身宜隨時嚴加檢點，無人處易肆，有人處易偽。（陶覺）

難管的是任意，難防的是憤病，此處著力，便是穴上著鍼，癢處着手。（呂新吾）

人視瞻須平正。上視者備，下視傲弱，偷視者姦邪。視者淫，惟聖賢則正瞻平視。所謂存乎人者，莫良於眸子也。（陸世儀）

言有教動有法，晝有爲，宵有得，瞬有養，息有存，此張子示人乾乾惕厲之學，修省之極功也。自古聖賢無不從朝乾夕惕中來，吾輩正宜學此。（胡達源）

禍莫大於縱己之欲，惡莫大於言人之非，病莫大於不知己之失。（孫奇遇）

怨自己一過，則萬過必從之而生。（陶覺）

一事不可放過，一念不可放過，一時不可放過，須勇猛精進，處處見有善可遷，有過可改，方是主一工夫。（金伯玉）

治身功課，每日於就寢時，用曾子三省之法，默思

一日之言論行事，失檢者幾何，而自記之，始而覺其少，苦不自知也，既而覺其多，不可自欺，亦不必自餒，一月以後，自日少矣。（梁啓超）

惡習之成於不知不識之間，恰猶涓涓滴水之成

河海。（池萊典）

君子重修身，而貴擇交。（姚鼐）

自視爲無過，過之最大者也。（卡黎爾）

暗室雖是無人，自身怎見自身。（呂新吾）

凡動靜起居，雖暗室屋漏，要常如天地鬼神臨之

在上。（湯斌）

人言知過改過，尙是虛事，須是補過，補得一分，方改得一分，補得二分，方改得二分。（錢啓新）

自責自修，學之至要，有志於爲己者，一切不見人之不是，然後能成就一個自家是。（王棟）

無過時。當省過。有過時。當改過。毋掩諱。毋吝惜。毋

自諉。自恕。（陶覺）

言忠信。行篤敬。懲忿窒慾。遷善改過。（朱熹）

一日未有實功。便自茫茫。如有所失。日計不足。月

計有餘。自能成事。（彭端吾）

凡道德中。須禁戒之事甚多。惟強於意之人。善守

禁戒。見有害之專。一決之餘。能割大樂。忍至苦。

以禁戒之。凡人腦力健全者。其自制力亦強。故

大人物。無不實於自制力者。（蔣智由）

人貴有自知之明。自知其長易。自知其短難。宜自

審察己之性質才具。長者幾種。短者幾種。長者

虛心求益之。切勿誇矜自是。恃以傲人。致爲有

道鄙薄。知者極力節制之。務當斬草除根。不容

發現。免爲立身障害。如是方能進德也。（陶覺）

此身常置靜處。無論養德保身。治家讀書。俱者實

益。日在鬧擾場中。並性豎泊沒了。有何實際。（

彭端吾）

物必先腐也。而後蠱生之。人必先疑也。而後譏入

之。（蘇軾）

修身以不護短爲第一長進。（呂坤）

人以不爲風氣所染爲俊傑。（郭嵩燾）

脫盡習氣。便是個高人。（陶覺）

居處必恭。步立必正。容貌必莊。衣冠必整。視聽必

端。（程董學則）

二 節 欲

非遣其欲。其心不靜。必澄其心。而神自清。（陶覺）

欲之甚。則昏蔽而昧理義。（朱文公）

一念之欲不能制，而禍流於滔天。（程頤）

中欲不出，謂之局。外欲不入，謂之閉。（呂氏春秋）

去山中之賊易，去心中之賊難。（曾國藩）

自戒潮煙以來，心神彷徨，幾若無主，遏慾之難，類

如此矣，不挾破釜沉舟之勢，容有濟哉。（曾國

藩）

總不使吾之嗜欲，戕吾之精神。（曾國藩）

人之初心，本自無惡，特以利欲驅之，故失正理，其

始甚微，其終至於不可教。（許魯齋）

士能寡欲，安於清澹，不爲富貴所淫，則其視外物

也輕，自然進退不失其正。（何西疇）

勤心最可恥，心至貴也，物至賤也，奈何貴爲賤役，

（高攀龍）

清心寡欲，聚會精神，八字最好。（姚近思）

聖賢教人修身，千言萬語，而要以不伎不求爲重。

伎者，嫉賢害能，妒功爭寵，所謂怠者不能修，忌

者畏人修之類，求者貪名貪利，懷土懷惠，所謂

未得患得，既得患失之類，將欲造福，先去伎心，

所謂人能充無欲害人之心，而仁不可勝用也。

將欲立品，先去求心，所謂人能充無穿窬之心，

而義不可勝用也，伎不去，滿懷皆是荆棘，求不

去，滿腔日即卑污。（曾國藩）

萬病之毒，皆生於濃，濃於聲色，生虛怯病，濃於貨

利，生貪婪病，濃於功業，生造作病，濃於名譽，生

矯激病，濃之爲毒甚矣，吾以一味藥解之，曰淡。

（樊尙默）

胸中只擺脫一戀字，便十分爽淨，十分自在，人生

最苦處，只是此心沾泥帶水，明是知得，不能斷

割耳（呂新吾）

人之情欲爲不德之原，必剷除淨盡，乃能達道德的理想。（康德）

真高大在克制情慾，真快樂在自己快樂。（芬堤奴）

無慾則心清，心清則識朗，識朗則力堅。（李天植）

吾人若能制難制之情慾，及較正其錯亂，則吾人可比任何人得平易安穩之生活。（稱利夫特）

情慾使吾人變成一種蠻夷，更使爲殘忍酷薄。（勃爾姆）

惡衣薄食，少思寡欲，今人以爲詐，我則好詐焉。（

文中子）

此心易昏惰，須常以聖賢格言輔養之，便日有進益。（楊爵）

一念不慎，敗壞身家而有餘。（羅仲素）

念慮一毫雜妄，卽非仁，便當克去。（薛敬軒）

治心之道，先去其毒，陽惡曰忿，陰惡曰慾，治身之道，必防其患，剛惡曰暴，柔惡曰慢，治以之道，二者交惕，曰慎，言語曰節，飲食曰會，國藩）

事心之學，須在萌上著力。（曹端）

不奮發，則心日頹靡，不檢束，則心日恣肆。（朱熹）

心以思爲職，或獨坐時，或夜深時，念頭一起，則自

思曰：這是好念，是惡念，若是好念，便擴充起來，必見之行，若是惡念，便禁止勿思。（楊繼成）

當事務叢雜之中，吾心當自有所主，不可因彼之

擾擾而遷易也。（薛瑄）

精神不暢，不可放過，凡天理自然通暢和樂，不通暢處，皆私欲也，當刻刻喚醒，不令放倒。（高景

逸)

十二時中看自家一念從何處起，卽檢點不放過。

便見功力。(錢一本)

人心不可聽其自由，宜有自治力，嚴爲防範，絲毫

不可忽略。(丁福保)

好財之心，於與人處可見，好名之心，於譽人處可

見，好勝之心，於讓退處可見，惟自知之，當自察

之。(魏叔子)

謹獨是切要工夫，纔覺私意起，便克去，此是大勇。

(高道淳)

治心有無窮工夫，敬之一字，乃大總括。(高攀龍)

游意一生，卽爲自棄。(程顥)

人心不可不知所畏，畏心之存亡，善惡所由判也。

(郭善隣)

持心當如乘馬，六轡在手，戒慎恐懼。(陶覺)

心欲其定，氣欲其定，神欲其定，體欲其定。(曾國

藩)

心纔私，便是放，不必逐物馳騁，然後爲放，心一放，

便是私，不待縱情肆欲，然後爲私，這裏最難，所

以古人戰戰兢兢。(胡敬齋)

人相生於天然，語有之，有心無相，相逐心生，有相

無心，相隨心滅，知上視之非，則去其傲，知下視

之非，則去其弱，知偷視之非，則去其姦，知邪視

之非，則去其淫，心旣平正，則視瞻不期平正，而

自無不平正矣，此之謂修身，此之謂欲修其身

者，先正其心。(陸世儀)

昔人云，見利思義，見色亦當思義，則邪念自息矣。

(陸世儀)

人一心先無主宰。如何整理得一身正當。（程漢舒）

治心治身。理不必太多。知不必太雜。切身日日用得著的。不過一兩句。所謂守約也。（曾國藩）

人心易搖而難定。易昏而難明。惟主敬則靜而明。（高道淳）

治心譬如治國。良知猶憲法也。奉之爲萬事之標準。毋得有違。大本立矣。（梁啟超）

躐於其心者其動妄。蕩於其心者其視浮。歉於其心者其氣餒。忽於其心者其貌惰。傲於其心者其色矜。五者心之不存也。不存也者。不學也。是故心端則體正。心敬則容肅。心平則氣舒。心專則視審。心通故峙而理。心純故讓而恪。心宏故勝而不張。負而不弛。七者備而君子之德成。（

王守仁）

省察二字。是存養中喫緊工夫。如一念於欲。便就此念體察。體得委是欲。立與消融而後已。（劉宗周）

人能自治其身心。而制伏情慾。希望恐怖。一切之事。其權利較帝王爲更大。（密爾頓）

千病萬痛。從妄想生。宜常令此心在無物處。知過卽是良知。改過卽是致知。（董蘿石）

吾人須是自心作得主宰。凡事只依本心而行。便是大丈夫。（夏廷美）

士人惟身心最爲切近。其用功亦惟存心克己二者最爲吃緊。此處用得一分功夫。便有許多得理之事。所謂所操者約。而所及者廣也。程子云。世人事事要好。惟自己一個身心。却不要好。待

事事好時。此身心先已不好了。（陳宏謀）

凡仁心之發。須一鼓作氣。盡吾力之所能爲。稍有轉念。則疑心生。私心亦生。（會國藩）

以積貨財之心。積學問。以求功名之心。求道德。以愛妻子之心。愛父母。以保爵位之心。保國家。（孫奇過）

利害心愈明。則親不睦。賢愚心愈明。則友不交。是非心愈明。則事不成。好醜心愈明。則物不契。是以聖人渾之。（關尹子）

事到萬難處。最容易忍心害理。一變而出下策。到這關頭。只有敲定牙根。不可放鬆一線。不可著急一步。緩緩捱過去。便是坦途矣。（陶覺）

居處恭。執事敬。與人忠。便是存心之法。說話覺得不是。便莫說。做事覺得不是。便莫做。亦是存心

之法。（李季札）

無事時。宜澄然。有事時。宜斬然。得意時。宜淡然。失意時。宜泰然。（陶覺）

人能於應務紛冗中。常使此心激空。久久純熟。古賢何不可到也。（姚鼐）

胸襟廣大。宜從平淡二字用功。凡人我之際。須看得平。功名之際。須看得淡。庶幾胸懷日闊。（會國藩）

胸襟宜淡遠。游心虛靜之域。獨立萬物之表。（會國藩）

人欲常和悅快適。莫若使胸中秋毫無所慊。（葉夢得）

紛擾固溺志之場。而枯寂亦槁心之地。故吾人當棲心玄默。以窸吾真體。亦當游神恬愉。以養吾

玄機（陶覺）

胸襟必能自養其淡定之天，而後發於外者，有一

段和平虛明之味。（曾國藩）

吾人行父母之遺體，舍居敬更無別法，內則專靜

純一，以養大體，外則整齊嚴肅，以養小體，如是

而不自強者，吾不信也。（曾國藩）

心境要養到淡靜閒適，力拒外物之攻伐，時時如

流水行雲，脫然無累，最好。（陶覺）

孔子自得之學，在從心所欲，孟子自得之學，在不

動心，天下學問，不外成己成物兩端，欲求成己，

而不講養心，則眼耳鼻舌身意，根塵相引，習氣

相薰，必至墮落，欲求成物，而不講養心，則利害

毀譽稱譏苦樂，隨在皆足以敗事，故養心者，學

中第一義也。（梁啟超）

整齊嚴肅，是由中而出工夫，吾心欲檢束，四體便

自竦然，外既不敢妄動，內亦不敢妄思，交養之

道也。（魏校）

古人患難憂虞之際，正是德業長進之時，其功在

於胸懷坦夷，其效在於身體康健，聖賢之所以

為聖賢，佛家之所以成佛，所爭皆在大難磨折

之日，將此心放得寬，養得靈，有活潑潑之胸襟，

有坦蕩蕩之意境，則身體雖有外感，必不至於

內傷。（曾國藩）

讀書可以增長道心，為頤養第一事。（張英）

飲食為養身之資，書籍為養心之資，學者宜多求

書籍，以養其心，不可使此心無所寄託，更不可

為外物所誘，以此心寄託於聲色貨利之中，自

喪其生。（丁福保）

安心之法，唯在無所思。（福澤）

憂太過則傷人，而人憔悴，喜太過則心蕩，而氣浮，均非也。（胡林翼）

脾可悅而不可鬱，脾恃心氣以養，心氣須常使舒暢，則悅而不鬱。（左宗棠）

樂太甚則陽溢，哀太甚則陰損，哀樂必得其中，方足以養陰陽。（陶覺）

喜怒哀樂愛惡欲，一有動於心，則氣便不平，氣既不平，則發言多失，七者之中，惟怒爲難治，又偏招患難，須於感怒時，堅忍不動，候心氣平時，審而應之，庶幾無失。（許魯齋）

不怕念生，却貴懲速，懲勝忿平，轉禍爲福，氣欲柔，不欲強，欲順不欲逆，欲定不欲亂，欲聚不欲散，故道家最忌嗔，嗔一發，則氣強而不柔，逆而不

順，亂而不定，散而不聚矣。（晁文元）

先學耐煩，快休使氣，性燥心粗，一生不濟。（呂近溪）

必有容，德乃大，必有忍，事乃濟，一毫之拂，卽勃然怒，一事之違，卽忿然發，是無涵養之力，福薄之人也。（寶訓）

衝繁地，頑鈍人，紛雜事，遲滯期，拂逆時，此中最好養火。（呂新吾）

三 衛生

衛生者，直接保護身體者也，金錢者，間接保護生命者也。（王立才）

苟得其養，無物不長，苟失其養，無物不消。（孟子）
養生以不傷爲本。（抱朴子）

平和府藏頤養精神（後漢書）

適宜而食量度而飲（英國俗語）

節食以去病寬慾以延年（朱熹）

晚飯少吃口活到九十九（古樂府）

口腹不節致病之由（高攀龍）

飲食必節（程董學則）

健康之道節食而已（西班牙俗語）

節飲食而後得健康（富拉柯利）

食物愈多則病愈增（英國俗語）

清潔其心即鐵壁其身（拉丁）

運動貴有恆飲食貴有節（英諺）

與其棄身不如棄酒（管子）

攝生者宜及精神之富節用者宜及物力之饒（

王素巖）

嬰兒常病傷於飽也（潛夫論）

病從口入故食物宜適可而止（吉福生）

善養生者食不過飽飲不過多冬不極溫夏不極

涼（葛洪）

知好生而不知有養生之道知飲食過度之蓄疾

病而不能節肥甘於其口也知極情縱欲之致

枯損而不知割懷於所欲也（抱朴子）

招請百人之醫師毋甯停止夜食（西班牙俗語）

因飢餓而死者少因飽食而死者多（英國俗語）

欲保健康就寢前不可食物（英國俗語）

心不顧身口不顧腹人生實難何苦縱欲（呂新

吾）

清飲食清呼吸清思想三者爲衛生之要道（陶

覺）

養生之道。至暮夜而虛其腹。元氣所以運轉不窮。

(楊名時)

食取補氣。不飢即已。飽則生衆疾。至用藥物消化。

尤傷和也。(王龍圖)

飲饌尤宜清淡。若肥濃之物。古人謂之腐腸之藥。

非徒無益。而反有損。(俞樾)

勞佚有常。飲食有節。(避暑錄話)

攝養精神之道。務須絕飲酒。簿滋味。則氣自清。寡

思慮。屏嗜慾。則精自明。定心氣。少眠睡。則神自

澄。(高道淳)

清虛以養胃。節蓄以養福。省費以養財。(葉瞻山)

君子慎言語。節飲食。二者養德養身之切要。(何

倫)

古之長壽者。皆不嗜酒。與菸草。均有害於健康。酒

則尤甚。爲各種罪惡之根本。(管綠蔭)

飲食宜節。忌飽餐。宜細嚼。忌速嚥。宜滋養之品。忌

難消之物。(丁福保)

菸酒之毒。不食最佳。鴉片烟及紙菸。尤宜禁絕。毒

害更甚。(丁福保)

一切菸類酒類肉類。皆含毒質。如能戒絕最佳。飲

酒狂醉。使心臟積多脂肪。以礙心之跳動。使腦

中積血。肝胃肺臟血液。無一不被其害。終年飽

食肉類。血內蘊毒既多。一旦患外症。或有傳染

病所侵襲。則輕症變重。重症即死。呂氏春秋曰。

肥肉厚酒。務以自戕。命曰爛腸之食。(丁福保)

暴飲者。縮短一己之生命也。(英國俗語)

食物宜有分量。適中而止。若食而過量。則腸胃受

病。爲害甚大。至於生冷之物。葷腥之味。食之不

慎皆有害於衛生（陶覺）

飲食不可無規律，規律者，定一定之食時，與一定之食量也。在小兒尤當注意，以養其習慣。（吳

秀三）

飲食之時，不可受不安之感覺，或不洽意之行為，阻礙食量。膳時須講諺語，談笑話，怡悅性情，以興食慾之念。故西人於飲食時，必助以音樂，或僮人歌舞者，卽此意耳。（陶覺）

晚餐之後，宜稍休息（英國俗語）

一日三餐，皆貪美味，食之過飽，亦均傷生。淮南子曰：五味亂口，使口損傷，傳休奕曰：病從口入。（

丁福保）

一日三餐之前後，皆食點心，及一切閒食，使胃腸無休息之時，最爲傷生。博物志曰：所食愈少，心

愈開，年愈益，所食愈多，心愈塞，年愈損。（丁福保）

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。肉食者嗜慾濃，穀食者反是。肉食者發達早，
而衰老亦早。穀食者反是。孕婦肉食，則兒大而
難產，且發達緩而孱弱。穀食者亦反是。（丁福保）

多食糖類，則胃內發酸。多食鹽與油類，則難於消
化。此三者，少食則有益，多則有害。辣類能令胃
內發炎，菸酒能使全體被毒。此數者，有百害而
無一利，不可食者也。（吳秀山）

食物宜咀嚼，不可急咽。咀嚼則易化，急咽則難消。
食物之溫度，以適當爲宜。過冷則消化遲緩，過

熱則易傷食管，皆有害也。胃之容量宜稍空虛，太飽則食積爲患，稍飢則胃力有餘，睡時更宜令腸腹空虛也。（吳秀三）

食物內含石灰質者，足以增益人骨。（鄭觀應）

養生之術不一端，以飲食爲要。冬日宜脂，夏日宜水，其不易消化者棄之，易消化而無大益者亦棄之。色惡不食，臭惡不食，失飪不食，不時不食，毋太飽，亦毋太飢，常運動以助胃之消化，則養生之道，思過半矣。（陶覺）

飲食不潔，則菌類寄，腸病肺病以生，咀嚼不細，則消化難，胃病以生，所謂病從口入也。（陶覺）

人皆喜食肉飲酒，不知酒肉祇能提神，提神之後，卽化爲毒物。（伍廷芳）

衛生學家謂地上所生之植物，受日光長成者，食

之最能補身。（伍廷芳）

養生之道，視息眠食四字爲最要，息必歸海，視必垂簾，食必淡節，眠必虛恬，歸海謂藏息於丹田，氣海也，垂簾謂半視不全開，不苦用也，虛謂心虛而無營，腹虛而不滯也，謹此四者，雖無醫藥丹訣，而足以却病矣。（曾國藩）

晝餐之後，宜暫時安坐，晚餐之後，須步行一英里之遙。（英國俗語）

每日飯後，靜走數千步，是養生家第一秘訣。（曾國藩）

養身有六事，一曰飯後走千步，一曰將睡洗脚，一曰胸無惱怒，一曰靜坐有常時，一曰習射有常時，一曰黎明吃白飯一碗，不沾點菜。（曾國藩）

早起亦養身之法，且係保家之道，從來早起之人，

無不壽高者（會國藩）

眠不必甘寢，軒睡而後爲佳，但能淡然無欲，曠然無累，閉目存神，雖不成寐，亦足養生（會國藩）

養生當於眠食二字，悉心體察，即平日飯菜，但食之甘美，即勝於珍藥也，眠亦不在多寢，但實得神凝夢甜，即片刻亦足攝生（會國藩）

體氣虛弱，宜於平日講求養生之法，不可於臨時亂投藥物，養生之法，約有五事：一曰眠食有恆，二曰懲忿，三曰節慾，四曰每夜臨睡洗脚，五曰每日飯後各行三千步（會國藩）

早起有無限好處，於夏月尤宜（申涵光）

養生之道，不特食宜少，眠亦宜少（梁章鉅）

每日宜酣睡八九點鐘，晚九點鐘宜睡，早六點鐘

宜起，惟小孩宜睡十二點鐘（丁福保）

欲求我之長生，莫如節約睡眠（彼得）

貪睡者，足以虛弱人之體格（約翰喬）

心快樂則行路之難忘矣（新嘉）

每日能早起一二時，則能強健，養生家第一之訓

戒，在能早起（威生科布里）

歐美各國，凡大實業家、大政治家、大文學家，皆曉

起者爲多，蓋味爽時，清淑之氣，充滿天地，使人

之精神爲之一振，能於此一二時間勤勉，則事

半而功倍，曉起者，銳氣凝集之時也（威士勒）

半夜前一小時之睡眠，勝於半夜後二小時之睡

眠也（法國俗語）

六時離牀，十時晝餐，六時晚餐，十時就寢，守此規

約者，可享百歲之壽命（法國俗語）

人必早起，夜間又須早寢，早起不特便於作事，並

爲養生之妙法。若不守此規律，日高未起，必爲怠惰之人。怠惰之人，身心必不活潑，各種病魔，每易侵襲。俄皇彼得，養成未明即起之習慣，嘗曰：余之所以長壽者，乃減少睡眠時間之效果也。（管綠蔭）

終日作事，耗費腦力甚多，夜間宜休息之。故亥時即當睡也。壯年者，每宵宜睡八小時，若幼童則宜睡十小時，不然者，血色淡白，面無華色，腦力不足，精神恍惚，即爲羸弱之原。（吳秀山）

不宜多睡，多睡則志氣昏惰，睡時不宜偏向一邊，偏睡則運血不均，睡時不宜飽食，飽食則夜夢不安，睡中不可受寒，受寒則臟腑發炎，是四者，

睡時所當注意者也。（吳秀山）

人生欲求安全，當有五要：一、清潔空氣，二、澄清飲

水，三、流通溝渠，四、掃除屋宇，五、日光充足。（來庭革兒）

心憂乃身之毒，吾人當爲精神上之樂，精神上之樂，莫過於天然之樂，散步郊野，遊覽山水，花草樹木，吸取新鮮之空氣，有益於健康。（管綠蔭）

所居之室，或書房，或辦事房，均須開窗通氣，若室內人衆，則濁氣益多，清氣愈少，即宜避出，不可久坐，睡房雖在夜間，亦須留一空竅，使清氣能流入也。（伍廷芳）

吾人踞居斗室，或讀書，或辦事，終日勤勞，須加調攝，每夕宜散步郊野，吐鬱宣滯，運動以暢週身血氣，呼吸以取新鮮空氣，居處亦以竹木鬱蔥，窗櫺洞達爲宜，既有一種空氣，更有一種生氣也。（陶覺）

海濱之空氣，多含食鹽，山中之空氣，則清潔而快爽，住居其地，甚有益於衛生。（吳秀三）

知身體衛生之緊要，又須知鍛鍊精神之尤為緊要，宜以活潑之精神，保護健康，支持壽命。（管綠蔭）

養生法中，以運動為最緊要，可助胃腑之消化，又可活潑血液之循環。（管綠蔭）

終日坐臥，不甚運動，不出戶外，不見日光，均能致病，每日宜多運動，宜走路三四里，呂氏春秋曰：流水不腐，戶樞不蠹，動也，形氣亦然。（丁福保）

每日宜走路二三千步，又宜時常習勤操勞，否則身體軟弱，血氣鬱滯，大礙衛生，惟每日作事，宜有一定時刻，每作一點鐘，宜休息十五分。（丁福保）

日習體操，最益身體，匪僅可以健身，且可以健心腦。（陶覺）

恢復疲勞之法，以休息為第一義，故使役運動器官之後，當為相當之休息，或勞日之後，則專任用耳之事，務使諸器官交相為用，以調整全體之機能。（吳秀三）

用心每日宜有限止，如用心過八小時，則腦力易竭，凡用心至二小時之久，必宜聞散須臾，以弛筋絡，如是則腦之虧乏者，亦得藉以補足焉。（吳秀三）

勞心之事，約有五種，以愁苦為最，悲憤與驚恐次之，記事與思想又次之，蓋愁苦則脈浪減低，血不靈活，悲憤與驚恐，則心脈亂跳，汗溺多流，惟記事與思想二者如不過度，即為操鍊腦髓之

具，雖勞而實有益也。（吳秀三）

人必日用腦筋，以增其力。如讀書運思等事，則能免病。（鄭觀應）

人之筋骨，必使常時活動，方能行益。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，每日須在天氣清潔之處散步一二點鐘之久，使週身血脈流通，方於身體有益。（伍廷芳）

申和孟云：常有小病，則慎疾。常親小勞，則身健。猝勞病伏，乃至不救。（蔡鐸）

精神不運則愚，血脈不運則病。（陸象山）

苦醫生不能治汝之病，可以下之三事代之：一曰休息，二曰快樂，三曰節食。（拉丁俗語）

方今世人之病，半由於勞腦力而逸身體。（特蘭）

快樂者，增進健康者也。（阿狄生）

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

人之衛生也，勞苦不怕，拂鬱可怕，事實不怕，空想可怕。（韓瑞芝）

養生之道，不憂為先，次寡慾，次慎寒暑飲食勞逸，心體憂鬱，必有私慾，隱伏於內，蟲之既生，木杲味敗。（吳詢）

衛生切要有三戒：大怒、大噴、大醉。長生要先戒性，火不出則神自定，喜樂要有常，禁悲哀，除思慮，去煩惱。（真德秀）

古人言病者，衆生之良藥。入於病中，須生大歡喜，一切不如意處，莫起煩惱，須生大解脫，任其生死，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。（唐彪）

人之斲喪，不止色慾，卽耳聽目視，勞神費力，憂愁忿怒，思慮之過甚，言語之過多，皆爲斲喪之端，宜自節則。（史摺臣）

欲保身體之健康，必須注意於心之養生，保存固有之良心，加之忍耐謙遜爲藥劑。（管綠蔭）

患心疾者，其中明清了了，勸之尋閱佛書，與佳僧談論，勝於服藥，此急救心火妙方也。蓋世緣空，則心病愈矣。（姚鼐）

攝生之道，大忌瞋怒。（陶覺）

文潞公曰：得康強無他，但能任意自適，不以外物傷和氣。黃山谷詩云：但使心閑自難老。（陶覺）
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，卽可延年矣。（陶覺）

留七分正經以度生，留三分癡獸以防死。（陶覺）
胸懷歡暢，則長壽可期，若憂慮過多，則使人易老，常人之情，苦則悲，樂則笑，悲哀最足傷人，而歡笑最能益人，歡笑能補腦髓，活筋絡，舒血氣，消食滯，勝於服食藥餌，每日須得片刻閑暇，逢場作戲，以資笑樂，而益身體也。（丁福保）

衛生宜先治其心，一切榮辱得失，俱不足爲吾心累，使清明之氣，常在吾躬，心日以廣，體日以胖，不期壽而壽矣。（丁福保）

終日鬱鬱，萌厭世思想，自覺毫無生趣，最爲傷生，吳質長愁，烏能養病，崔駰不樂，竟夭天年，古人

且然可不引爲切戒。(丁福保)

心中無一邪念。終日不作惡事。雖處貧賤。而方寸泰然。靈運之山水。淵明之琴尊。北山之猿鶴。謫仙之影月。皆可彷彿爲之。而得其八九。身既無病。可謂完全之健康矣。(丁福保)

聖門只從心上論生死。操心危。慮患深。是生於憂。患欲敗度。縱敗禮。是死於安樂。衛生講到極處。非僅欲保此身。並欲使此心不死也。(丁福保)

凡遇憤怒或憂鬱時。俱不宜食。食之不能消化。易於成病。食時宜與家人或相契之友共食。笑語溫和。言者發舒意旨。聽者暢快胸襟。心中喜悅。則消化力增加。最合衛生。(呂鵬搏)

養生之道。無論獨居。或與人同居。總以快樂爲主。快樂者。養生之原也。所居之地。與人生最有密

切關係。宜地面空闊幽雅。天氣新鮮。四圍景色。朝夕與俱。氣質常因之變化。(呂鵬搏)

勞心過度。夜不成寐。足以損害康強而致弱。故辦事宜有一定時間。(呂鵬搏)

治生當以不藥二字爲藥。治心當以廣大二字爲藥。(曾國藩)

沉悶非養生所宜。胸懷宜坦蕩。軒昂豁達。無攻伐之物。但求大德不甚踰閑。此外正當委心任運。淡泊相遭。(曾國藩)

病在水不能生木。非藥物所能爲力。每日無論如何忙迫。總須有抽閒之時。或靜坐。或渴睡。或散步。火不動。則水得所養矣。(曾國藩)

食慾乃百惡之親也。(克羅其司)

古人以懲忿窒慾爲養生要訣。懲忿卽在少惱怒。

窒慾即在知節齋。因好名好勝而用心太過亦慾之類也。(會國藩)

肝氣之病由火上炎而血不養肝。此斷非藥所能爲力。必須放心靜養。將萬事看空。毋惱毋怒。不可嘔氣懷忿。不可提心弔膽。總以能睡覺安穩爲主。乃可漸漸減輕。蝮蛇螫手。則壯士斷其手。所以全生也。吾輩欲全其生。亦當視惱怒如蝮蛇去之。不可不勇。(會國藩)

養生之道。以除嗜慾。定心氣。節勞逸。調起居爲要。(羅澤南)

慎風寒。節嗜慾。是從吾身上却病法。省憂慮。戒煩惱。是從吾心上却病法。(史摺臣)

養生家之法。莫大於懲忿窒慾。少食多動八字。(會國藩)

保養之法。惟在慎飲食。節嗜欲。不在多服藥。(會國藩)

讀書以半日爲率。未刻以後。卽宜歇息游觀。用工不可拘苦。須探討些趣味出來。(會國藩)

氣血素虧者。惟有日日靜養。節嗜欲。慎飲食。寡思慮而已。(會國藩)

凡嗜慾過度。能使腦力衰弱。消化不良。筋肉無力。臟腑脆薄。有病者難於復元。無病者速其衰老。故宜節慾。(丁福保)

不可使色慾有發動之機會。平時宜用強制工夫。老氏曰。不見可欲。使心不亂。廣成子曰。無勞汝形。無搖汝精。乃可長生。(丁福保)

衛生以窒慾爲第一事。情慾發動時。宜竭力克制之。避女色如毒蛇猛獸。終日能專心於某種學

問。或盡力於某項事業。則慾心自淡。老子所謂
不見可欲。使心不亂也。（丁福保）

讀書作文辛苦。第一要節慾。勞心而多慾。則火動。
火動則腎水耗散。水不能制火。火愈熾。則肺金
受傷。金又不能生水。火金相尅。而轉變爲癆瘵。
必至夭亡。（陶覺）

防淫之法。須具慧力。要有定力。平日自治嚴切。念
起卽除。打破此關頭。堅守得定。（陶覺）

傷生之事非一。而好色者必死。（蘇軾）

戕生之事非一。而莫大於好色。保生之道非一。而
莫大於寡欲。（梁氏家訓）

薛文清公有言。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。命雖在天。立命在己。

（高濂）

情慾之終。後悔之始。（英國俗語）

勝情慾。卽勝最大之敵。（英國俗語）

能制情慾者。始有幸福。（荷勒士）

人而無制勝情慾。堅固精神。達天性於完全境域

之時間者。其死期已迫近矣。（亞其生）

久立先養足。久夜先養目。（呂新吾）

治人事天莫如嗇。修養家以此爲要術。然事事保

慎。常令有餘。持身保家安邦之道。不越於此。不

止於生也。（呂希哲）

每日宜得大笑數次。凡歡笑最有益於人。能補腦

髓。活筋絡。舒營衛。消食滯。而四周之聞其笑者。

亦報之以笑容。彼此俱有大益。（丁福保）

每日作事。須有一定之課程。某時作某事。宜嚴守

規則不可遷就，作事滿一點鐘，宜休息片刻，以蘇腦力。（丁福保）

人體諸器官，直接與外界相觸者，當常保其清潔。若有塵垢之附着，則不惟妨害器官之作用，且足令其損傷，故清潔實為全身衛生最要之務。自身體以迄衣服飲食住居等，皆當力求清潔也。（吳秀三）

疾病預防之法，當知身體之生理，確守衛生之法，則使各器官皆能完全營其作用，身體果能強健，雖有病菌之來襲，亦不易侵犯。（吳秀三）

靜着可以強肌膚，避風邪，養忍耐，且傾於身體運動，不失自由，得促血液循環，增全體溫度，故宜善養之，養之之法，當自秋涼時，使成習慣，則冬時自無庸多服，而夏亦不至畏暑。（吳秀三）

體弱多病，只宜清靜調養，不宜妄施攻治。莊子云：聞在宥天下，不聞治天下也。東坡取此二語，以為養生之法，試取在宥二字之訓詁，體味一番，則知莊蘇皆有順其自然之意，養生亦然，治天下亦然。（曾國藩）

與其施可疑之療法，不若不施療治。（拉丁俗語）

飢寒痛癢，此我獨覺，雖父母不之覺也，衰老病死，此我獨當，雖妻子不能代也，自愛自全之道，不自留心，將誰損哉。（呂新吾）

保持健康，乃人生之義務。（斯濱諾沙）

健康者，幸福之脈絡也。（湯姆生）

健康生快樂，快樂生健康。（斯賓柯台脫）

命者，寶中之寶也。（希臘俗語）

皓齒蛾眉，命曰伐性之斧，甘脆肥臍，命曰腐腸之

藥（枚乘）

人之壽命，主乎精氣。猶燈之有油，魚之有水，油枯燈滅，水涸魚亡。奈何愚夫，以此爲樂，戀色亡身。豈知精竭卽難保。（戒勸全書）

房事與年齡相應，不可過度。春秋繁露曰：新壯者十日而一遊於房，中年者倍新壯，始衰者倍中年，中衰者倍始衰，大衰者三月。當新壯之日，若房事過度，旦旦伐之，先發健忘、心跳、不消化等症，繼則陽萎、血薄、肺勞，而大命乃傾。（丁福保）

養壽之道，但莫傷之而已。遠思強記傷人，憂鬱怨哀傷人，忿怒傷人，汲汲求償所願傷人。（彭祖）

四 反省

害人者，實以自害。利害之間，在乎自審。（孫文）

責人絲髮皆非，辨已分毫都是。盜竊千古元兇，盜

竊何曾覺自。（呂新吾）

吾人最大之智識，係反躬自省。（法國俗語）

自知其短，乃進德之基。（英國俗語）

不自害，決不被害。（聖克利蘇登）

念自己有幾分不是，卽我之氣平，肯說自己一個不是，卽人之氣亦平。（史摺臣）

將欲論人長短，先思自己何如。（賈石葵）

見人之爲善，我必愛之；我能爲善，人豈有不愛我者乎？見人之爲不善，我必惡之；我苟爲不善，人豈有不惡我者乎？故凶人之爲不善，至於隕身亡家而不悟者，由其不能自反也。（王守仁）

人欲進德修業，必須反省平生之言行，如有不善不正之處，必深自愧悔而矯正之，決不可躊躇。

（管祿蔭）

看他人錯處，要當返觀內省，說他人是非處，要將自己一一勘驗。（程漢舒）

人無理於我，我知之，我之無理於人，亦會知之否，宜嚴自省察，勿輕恕也。（陶覺）

人雖至愚，責人則明，雖有聰明，恕己則昏，爾曹但常以責人之心責己，恕己之心恕人，不患不到

聖賢地位也。（范純仁）

凡有望於人者，必先思己之所施，凡有望於天者，

必先思己之所作，此欲知未來，先察已往。（史搢臣）

世人大病，只是自家不肯認錯，所以多鬱多怒，學業知識，不能長進，為朋友所鄙棄，若能自反自

修，虛衷謙遜，便有大益。（陶覺）

人須知自己，知己者，非知己之姓名，謂知己之性

能也，知己則可得而擇友，可得而成功，不知己者，身為劣敗之人，終至於為國害。（蘇固拉策）

人問之大智，在乎洞悉本身之弱點。（法國俗語）發見自身之劣點，乃智之要點也。（英國俗語）

人不可不早知自身之無學。（勃拉其）

人之過，在眼前，己之過，在背後。（英國俗語）

持己之是，以折人之非，鮮能相服。（陳宏謀）

大抵常人之情，責人太詳，而自責太略，是所謂以

聖人望人，以衆人自待也，惑之甚矣。（薛敬軒）

王文成公有友，每易動氣，責人，公曰：學須反己，若

徒責人，只見得人不是，不見自己非，若能反己，

方見自己有許多未盡處，奚暇責人。（陶覺）

己有小善，則德色，而人之厚恩，或掩於小責，人有

小失則切齒，而已之大過，則飾以偏見，此之謂不平，我不平，而人豈能平之。（曹子汴）

大抵接人處事，於見得他人不是，極怒之時，能設身易地以處，則意氣頓平。（曾國藩）

古人於橫逆之來，必三自反，非空空引咎也，正可即此以爲熟察人情克治身心之地耳。（陳宏謀）

入於橫逆來時，憤怒如火，忽一思及自己原有不是，不覺怒情燥氣，渙然冰消，乃知自反二字，是省事養氣討便宜求快樂最上法門。（魏叔子）

責己者可以成人之善，責人者適以長己之惡。（許魯齋）

見過所以求福，反己所以免禍，常見己過，常向吉中行矣。（高景逸）

誠不能動物，當責諸己。（朱熹）

吾人之命運，或臧或否，人皆歸之於天，而不知均自造也。（威廉雅谷）

愚者雖能發現他人之過，而不能發現自身之過。（西哲魯）

決鬥者欲證明自己之剛勇，却表示了自身之懷疑。（英國俗語）

汝之失錯與愚鈍，切勿歸罪於天。（勃拉烏思）

盜他人名譽之人，雖可使他人貧，但不能使自己富。（德國俗語）

使他人黑，自身亦不能白。（德國俗語）

天下萬事，都要翻轉來看，則一切憂心，樂心，傷悲，心，恐懼心，疑貳心，妬忌心，怨恨心，冀倖心，癡迷心，立皆勘破，消滅無遺，仍還我本來乾乾淨淨。

的方寸地（陶覺）

余近年得力，惟有一悔字訣。昔年自負本領甚大，可屈可伸，可行可藏。自從丁巳戊午大悔大悟之後，乃知自己全無本領，凡事都見得人家有幾分是處（會國藩）

暗裏算人，算的是自己兒孫，空中造謗，造的是本身罪惡（傅家寶）

先顧己而後非難人（英國俗語）

靜坐然後知平日之氣浮，守默然後知平日之言躁，省事然後知平日之費閒，閉戶然後知平日之交濫，寡欲然後知平日之病多，近情然後知平日之念刻（傅家寶）

凡人之指摘我輩者，必有授人以指摘之隙，要當切己反省（蔣中正）

五 習慣

獨行不愧影，獨寢不愧衾（蔡元定）

敬崇己身，為萬事之先著（郭獵）

詔諛，乃煽動罪惡之鞭也（莎士比亞）

自治宜嚴，心中無不可對人言之事，則心廣體胖。

夢寐亦覺安甯，每日須有一二時讀理學書或

內典，為自治之助（丁福保）

自修則人不得以非理相加（朱熹）

人生價格之高下，自定之耳（英國俗語）

有惡名之人，與半死人無異（英國俗語）

採於山，美可茹，釣於水，鮮可食（韓愈）

患莫患於不自振，洪範六極，弱居一焉（祝世祿）

人須先立志，志立則有根本，譬如樹木，須先有個

根本，然後培養能成合抱之木。（謝良佐）

吾人能知死爲艱難，則當及時奮勵，毋負此生。（

陶覺）

一失足成千古恨，再回頭已百年身。（古語）

不能斷行克己者之性質中，決無生存高尚卓越，

卽將來亦無生存希望。（斯高德）

克己乃勝利之最大者。（斯依爾）

無氣力之人，不爲勞動之蟻。（英國俗語）

生無益於時，死無聞於後，是自棄也。（德國俗語）

大凡立身行己，須從立脚之初，便確乎不可拔，到

後來習得定，死生禍福，都不能奪。（楊誠齋）

吾生平長進，全在受挫受辱之時，務須敲牙勵志，

蓄其氣而長其智，切不可茶然自餒。（曾國藩）

依救助而坐食，不若在公衆前剝獸屍之皮。（拉

皮哥阿奇勃）

他人保護吾權利，不如吾自保之尤切。（斯賓爾

塞）

欲保護政治上宗教上之自治，必須仁惠遠慮與

誠實。（密爾多伯）

偏聽則生奸，獨任則成亂。（鄒陽）

拋棄自己之權利，可隨自己之意。（俗語）

關於人之身份之事，不得讓與他人。（英國俗語）

獨立之精神，非僅擁護一己之權利也，他人之權

利，亦必尊而重之。（巴林各德）

爲自身之利益，有拒閱諸書之權。（法律金言）

不可乘喜而多言，不可乘快而易事。（薛敬軒）

一念之非，卽遏之，一動之妄，卽改之。（薛敬軒）

微幸者，伐性之斧，嗜欲者，逐禍之馬。（說苑）

人間之大智，在乎洞悉本身之弱點。（法國俗語）

人生於貨色兩關，打不破，便無話可說。（朱子）

人於利慾場中，要看得此身十分貴重。（陶覺）

勤莫若敬，居莫若儉，德莫若讓，事莫若咨。（周語）

夫人必自侮，然後人侮之。（孟子）

白日所爲，夜來省己，是惡當驚，是善當喜。（呂新

吾）

好聽偷瞧，自家尋氣，妝啞推龔，倒得便宜。（呂近

溪）

人若空其財囊而注之於腦筋中，則任何人皆不

能奪之。（佛蘭克林）

念慮一毫雜妄，卽非仁，係當克去。（薛敬軒）

惜食，惜衣，惜性命，方是惜福，求名，求利，求自己，省

得求人。（王修我）

有一言而傷天地之和，一始而折終身之福者，切

須檢點。（孫奇遇）

每個人，無論是窮是富，都應該工作，懶惰，是種危

險可怕的病。（本偶奇遇記）

己有善，或形之言，或形之色，皆是看得己小。（金

傲）

對己能真，對人自然不假，如夜之繼日，無有或爽

者也。（索士比亞）

少年努力，爲聖賢，纔得中人。（黃石齋）

自家身子，原是自家心，去害他，取禍招尤，陷於危

敗，更不干別個事。（呂叔簡）

時時守義安命，事事責己恕人，則心境和平，一切

牢騷憤激，自無所用之。（陳宏謀）

人要看得自己貴重，方能有恥。（程漢舒）

人不可孤立。孤立則危。（張揚園）

大丈夫當容人。勿爲人所容。（朱熹）

人生世間。欲有非常之事。勝於人。必有非常之行。

過於人。（管祿蔭）

人身之外皆天。人心之內亦天。故舉念卽與天通。

是以君子必慎其獨也。（湯斌）

一念不慎。敗壞身家而有餘。（羅仲素）

屈己者能處衆。好勝者必遇敵。（林遠）

勿詔富。勿驕貧。勿厭故。勿喜新。（弟子規）

患身之不善。不患人之不己知。（金樓子）

反躬責己。須用進一步法。接物待人。須用退一步

法。（胡達源）

待人要豐。自奉要約。責己要厚。責人要薄。（呂坤）

處處從小利害克治。便是克己實事。便是處生死

成敗之根。亦不論有事無事。此處放過。更無是處。（羅洪先）

吾人之最大安全。係恐懼心。（希司比亞氏）

不能克己者。志不勝氣也。（薛敬軒）

自主爲成就英雄之要品。（殷曼生）

人之病痛。不知則已。知而克治不勇。使其勢日甚。

可平哉。志之不立。古人所深戒也。（吳康齋）

大丈夫當爲雄飛。安能雌伏。（趙溫）

人之價值。出於己身。（希勒）

少年欲播種其野生的穀類。不能不盡可能的以

防護之。（英國俗語）

少年如白紙。任何情感都足以感動之。（英國俗

語）

盛年不重來。一日難再晨。及時須勉勵。歲月不待

人（陶潛）

少壯眞當努力，一年過往，何可攀援。（魏文帝）

不自重者取辱，不自畏者招禍，不自滿者受益，不

自是者博聞。（高道淳）

青年之時，只生涯中之一次而已。（郎格費魯）

不能夠放過短促的一秒鐘，因為悠長的歲月，是

無數的一秒鐘積成的啊。（唐增庚）

改良一身一家，即為改良社會之端緒，故欲國家

政治上，教育上，社會上之改良，非先從自身着

手不可。（管祿蔭）

喜來時，一檢點，怒來時，一檢點，急憤時，一檢點，放

肆時，一檢點，此是省察大條款，若養得定了，便

發而中節，無所用此矣。（呂新吾）

責人之非，不如行己之是，揚己之是，不如克己之

非，凡不可與父兄師友道者，不可為也，凡不可

與父兄師友為者，不可道也。（王之鐵）

無金錢之人，如弓之無矢。（英國俗語）

人生轉盼百年耳，貴能自立。（鄒南皋）

信賴自己，別不為人所欺。（英國俗語）

休等閒，白了少年頭，空悲切。（岳飛）

任何人均甚愛其自身。（德國俗語）

夫天地之間，物各有主，苟非吾之所有，雖一毫而

莫取。（蘇軾）

自立自重，不可隨人脚根，學人言語。（陸九淵）

病者尚能安眠，負債者則不能安眠。（西班牙俗

語）

凡人皆有切身之病，剛惡柔惡，各有所偏，溺焉既深，動則發見，須自己體察所溺之病，終身在此

處克治(唐鑑)

凡人宜有自治力。嚴爲防範。絲毫不可放鬆。(丁

福保)

人生七尺軀。天地委形耳。終隨物盡。奈何以軒冕

爲長物耶。(楊繼盛)

夢想久在山林。骨相不宜朝市。(曾省吾)

苟欲超乎衆人之上。不可不先離乎衆人之列。(

彼得斯)

其人之意志。卽其文字之精神。(英國俗語)

偉大之人。概爲其罪超過其功者。(英國俗語)

報復既往之仇。必招將來之害。(英國俗語)

心慮於罪者。必易犯罪。(圖萊丁)

今人不學自守。先要學隨時。所以苟且不立。(胡

居仁)

潮流之猛烈。非人力可以當之者。故有順天應人

之必要。當以革命事業爲己任。(孫文)

實處著脚。穩處下手。(呂坤)

存心則緝熙光明。如日之升。修容則正位凝命。如

鼎之鎮。內外交養。敬義來持。何患無上達。(曾

國藩)

人如黃瓜。老不值錢。(保羅)

與其老年苦。毋甯年少苦。(卡拉候)

各自責。則天清地寧。各相責。則天翻地覆。(呂新

吾)

吾輩當極盛之時。須預作衰時設想。當盛時百事

平順之際。須預作衰時百事拂逆地步。(曾國藩)

無事而憂。對景不樂。卽自家亦不知是何緣故。這

便是一座活地獄。(先哲言)

人不經憂患困窮頓挫折屈，則心不平，氣不易察。

理不盡，處事多率，故人須從這裏過。（輔廣）

國事艱艱，要責備自己。（孫文）

克己無別法，譬如孤軍遇勁敵，只得盡力向前而

己。（薛文清）

父兄不可常恃，人當貴求自身。（黃道周）

革命精神，是大丈夫立身之本。（孫文）

天下事，總要自立，要自強，要反求諸己。（胡林翼）

好攬外事，則自治輕，徒言短長，則躬行緩。（江永）

自治自修，學之至要，有志於爲己者，一切不見人

之不是，然後能成就一個自治家。（王棟）

能知吾人自己之能力，始收適當之訓練效果。（

拉恩）

自覺是病，便自治之，不須問人。（朱子）

僅自知之罪過，最容易遺忘之。（羅佛哥）

人當自強不息，各自發達其心才，而不爲尋常耳

目之所欺。（漢保德）

君若以棒而逐自然，自然必仍歸來。（拉丁俗語）

人生起居動作，每日宜有定時。（梨痕）

凡百規則，皆有例外。（英國俗語）

少成若天性，習慣成自然。（家訓）

習慣乃賢者之疾病，愚者之偶像。（英國俗語）

習慣乃十倍之天性也。（惠靈登）

久之之習慣，勝於法律。（法律金言）

習慣雖爲第二天性，然時亦有認爲第一天性者，

（穆勒）

習慣不得由惡事生，亦不得由惡事止。（德國俗

語）

習慣乃無識之教導。（英國俗語）

習慣一破萬事皆破。（起司皮而）

幼年之習慣乃成年老之天性。（意國俗語）

無理之習慣乃昔日之誤謬也。（英國俗語）

凡人作事語言與坐立行動都要時時分別嚴自

省察宜養成一種敏捷精細詳妥誠實慎密簡

明及端莊穩正之習慣不可任意自由輕率出

之致誤一生立身之根基也。（陶覺）

不合真理之習慣乃昔日之錯誤耳。（英國俗語）

行止端莊正直大有益於家庭主婦表率一家尤

不可不習慣蓋習慣端正不特為兒女榜樣且

使長幼婢僕都生敬畏之心。（聶會紀芬）

不能為自奉之習慣其身體亦不能強健。（拿破

崙）

六 養身

醉者之口易漏內心之秘密。（德國俗語）

酒與女子均能愚人。（德國俗語）

情慾能令人等於獸類酒則尤甚。（英國俗語）

病在水不能生木非藥物所能為力每日無論如

何忙迫總須有抽閒之時或靜坐或渴睡或散

步火不動則水得所養矣。（曾國藩）

飢寒痛癢此我獨覺雖父母不之覺也衰老病死

此我獨當雖妻子不能代也自愛自全之道不

自留心將誰賴哉。（呂新吾）

不健康之生命非生命也。（希臘俗語）

勞心過度夜不成寐足以損害康強而致弱故辦

事宜有一定時間。（呂鵬搏）

養生以少惱怒爲本。(會國藩)

治生當以不藥二字爲藥。治心當以廣大二字爲藥。(會國藩)

與其施可疑之療法。不若不施療治。(拉丁俗語)

保持健康。乃人生之義務。(斯賓諾沙)

健康者。幸福之脈絡也。(湯姆生)

人心寬平則光明。狡險則幽暗。光明者君子。幽暗

者小人。(薛文清)

眠不必甘寢。斯睡而後爲佳。但能淡然無欲。曠然

無累。閉目存神。雖不成寐。亦足養生。(會國藩)

欲求我之長生。莫如節約睡眠。(彼得)

食睡者。足以虛弱人之體格。(約翰喬)

幸福所不可缺之要素。爲清潔之本心。(基朋)

秩序可壯健心思。可安寧身體。保地方之和平。作

邦國之保障。(邵村)

養生當於眠食二字。悉心體察。卽平日飯菜。但食

之甘美。卽勝於珍藥也。眠亦不在多寢。但實得

神凝夢酣。卽片刻亦足攝生。(會國藩)

美婦娛目。供半世之玩好。良婦娛心。作終身之接

旅。(拿破崙)

喜時百念易忽。不可無詳慎心。怒時百念易決。不

可無舒徐心。(陶覺)

不怕念生。却貴懲速。懲勝念平。轉禍爲福。氣欲柔

不欲強。欲順不欲逆。欲定不欲亂。欲聚不欲散。

故道家最忌。嗔一發。則氣強而不柔。逆而不

順。亂而不定。散而不聚矣。(晁文元)

煩惱最能戕人。遇事若能識破。則何煩惱之有。(

高道淳)

多讀古人書，靜思天下事，乃可斂浮氣而增定力。

（李鴻章）

忿怒二字，聖賢亦有之，特能少忍須臾，便不傷生。

（會國藩）

精神不暢，不可放過，凡天理自然通暢和樂，不通

暢處，皆私欲也，當刻刻喚醒，不令放倒。（高景

逸）

欲常保健康，宜慎飽食，且深夜不可食物。（西班

牙）

從五更枕席上，參勘心體，氣未動，情未萌，纔見本

來面目，向三時飲食中，諳練世味，濃不欣，淡不

厭，方爲切實功夫。（蔡根談）

心有所蔽，則不能鑒空而衡平，心有所私，則不能

泛應而曲當，吾人先宜致力於知言養氣之功。

而後足以祛大疑而決大事，不爲外物所搖。（

陸世儀）

日習體操，最益身體，匪僅可以健身，且可以健心

腦。（陶覺）

精神不運則愚，血脈不運則病。（陸象山）

治世莫如愛民，養身莫若寡慾。（王服素）

行遇刃者必避，食遇鳩者必舍，懼害已也，麗色藏

劍，厚味臘毒，則弗之察，愚矣。（宋濂）

以俄傾之淫樂，易無窮之悲，雖愚者亦明之矣。（

黃黎洲）

當事務叢雜之中，吾心當自有所主，不可因彼之

擾擾而遷移也。（薛瑄）

心欲其定，氣欲其定，神欲其定，體欲其定。（會國

藩）

昔人云。見利思義。見色亦當思義。則邪念自息矣。

（陸世儀）

省察二字。是存養中喫緊工夫。如一念於欲。便就此念體察。體得透。是欲立與消融而後已。（劉

宗周）

心纒私。便是放。不必逐物馳騁。然後爲放心。一放。便是私。不待縱情肆欲。然後爲私。這裏最難。所

以古人戰戰兢兢。（胡敬齋）

吾人凶德。莫甚於怒。能致疾病。褻威望。召人之仇

憾。（羅長）

心之清潔者。天所愛者也。（密爾登）

本心與富裕。常不是鄰人。（瑪新加）

人而無制勝情慾。堅固精神。達天性於完全境域之時。其死期已迫近矣。（亞其生）

久立先養足。久夜先養目。（呂新吾）

食須有定時。俾消化之功得休息。蓋消化功用。有作有息。與他體同。如作而不息。其力易乏。而不能行其應行之度。故衛生者宜味此理。（鄭觀應）

世間萬事不能全。隨處都要了澈。能清閒一日。便受用一日。古人所謂心如無事。卽長生也。（陶覺）

治人事天莫如嗇。修養家以此爲要術。然事事保慎。常令有餘。持身保家安邦之道。不越於此。不止於生也。（呂希哲）

暴飲能於人類之身體中。加入獸類之成分。（英國俗語）

鯨飲乃蠱惑之惡魔。愉快之毒害。甘美之罪障也。

（與古新精）

萬物生於神，養於神，故神聚則強，神王則昌，神衰則病，神散則亡。（龍啓瑞）

少壯時，即當從有恆二字，痛下工夫，然須有情韻趣味，養得生機盎然，乃可歷久不衰。若拘苦疲困，則不能真有恆也。（曾國藩）

每日靜坐一二小時，求其放心，常使清明在躬，氣志如神，夢劇不亂，寵辱不驚，他日一切成就，皆基於此。（梁啓超）

人欲常和悅快適，莫若使胸中塵壒無所慊。（葉夢得）

忘是無心之病，助長是有心之病，心要從容自在，活潑於有無之間。（呂新吾）

憂太過，則傷人而入憔悴，喜太過，則心蕩而氣浮。

均非也。（胡林翼）

脾可悅而不可鬱，脾恃心氣以養，心氣須常使舒暢，則悅而不鬱。（左宗棠）

人能自治其身心，而制伏情慾，希望恐怖，一切之事，其權利較帝王爲更大。（密爾頓）

人苟不能制情慾者，則將爲情慾所制矣。（賀連斯）

人有慾則無剛，剛則不屈於慾。（程伊川）

入於女色，未見時，貴有定力，既見時，貴有慧力，方亂時，貴有忍力。（卜錫範）

吾人若久見不德不義之事，卽有被其薰染之虞，故切宜遠避，以養成善良之心性與氣質。（吳秀

三）

修業有餘功，遊藝以適性。（程董學則）

真意的笑，等於屋內之日光。（若格雷）

健康與聰明，為人生之二大幸福。（希臘語）

性明者欲簡，慾繁者氣昏。（顏延之）

人之新喪，不止色慾，即耳聽目視，勞神費力，憂愁忿怒，思慮之過甚，言語之過多，皆為新喪之端。

宜自節制。（史摺臣）

使氣殊非保身體之道，平居當於養氣上用功，臨

時又強自遏抑，否則有觸即發，既傷其身，又誤

於事。（陶覺）

胸襟必能自養其淡定之天，而後發於外者，有一

段和平虛明之味。（曾國藩）

心境要養到淡靜閒適，力拒外物之攻伐，時時如

流水行雲，脫然無累，最好。（陶覺）

吾輩濟此煩劇，原難靜養，然紛紜擾攘中，每日須

有一二時，涵養太和，陶寫興趣。（李鴻章）

欲去惰字，以不晏起為第一義，欲去驕字，以不輕

非笑人為第一義。（曾國藩）

天質聰穎，但嫌過於玲瓏透剔，宜從渾字上用些

工去。（曾國藩）

慎獨則心安，主敬則自強，求仁則人悅，習勞則神

欽。（曾國藩）

此身無論處何境遇，而敬恕勤字，無片刻可弛，苟

能守此數字，則無入不自得。（曾國藩）

造成人格，必當消滅獸性，發生神性。（孫文）

人類犧牲的價值，有比生命還要貴重的，就是真

理和名譽。（孫文）

不妄求，則心安，不妄作，則身安。（陶覺）

存心養性，須要耐煩，耐苦，耐驚，耐怕，方得純熟。（

劉直齋

忙處不亂性，須從閒處心神養得清。（洪自誠）
鍊識有道，凡經權常變之理，皆體會於心，則識定矣。識定者，權衡有準，鍊膽有道，凡道義剛大之氣，皆充足於心，則膽定矣。膽定者，雷霆不驚。（胡達源）

愛身行道，修己俟時，不可一日忘於心。（李愿中）
人而失其是非之心，卽永不可挽救矣。（墨克黎）
幾何以直線爲最近，修身以直道爲最簡。（巴祿）
心不細，則慮事不周，心不定，則臨事必怯，平日不養定此心，到了忙時，安有把握，既無把握，安得不差錯。（陶覺）
人之初心，本自無惡，特以利欲驅之，故失正理，其始甚微，其終至於不可教。（許魯齋）

人之所以生者，惟精氣神，謂之內三寶，人能察慾

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，卽可延年矣。（陶覺）

早起有無限好處，於夏月尤宜。（申涵光）

早寢及晨起，人能因之健康，且能令人賢明。（英國俗語）

國俗語

人若欲保一身之康健，當日日勤於職務，彼坐食遊惰，決非攝養自愛之道也。（德國俗語）

人之筋骨，必伸常時活動，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，每日須在天氣清潔之處，散步一二點鐘之久，使週身血脈流通，方於身體有益。（伍廷芳）

第十章 助人與快樂

一 待人

交得其道，千里同好，固於膠漆，堅於金石。（譙周）
其接友也，審辨真偽，明於知人，度始終而後交，情

不疎而貌親。（蔡襄）

市賈之友以利成，世儒之友以譽合。（潘諮）

以仁治人，以義治我。（董仲舒）

兼聽則明，偏聽則闇。（魏徵）

人若聞道義之言，輒以爲迂腐而妄加非毀者，此

自暴之下愚也，其後必遭災殃。（哲言）

不顯揚我等之短處者，乃我等之良友也。（英吉

利語）

交良友，則必爲善人。（哈巴德）

自家好處，要掩藏幾分，這是含蓄以養深，別人不好處，也掩藏幾分，這是渾厚以養大。（呂坤）

處人不可任己意，要悉人之情，處事不可任己見，

要悉事之理。（呂坤）

人之性行，有所短，必有所長，與之交游，當常念其長，不顧其短，方可與之久處。（袁君載）

攻玉以石，洗金以鹽，濯錦以魚，浣布以灰，物固有

以賤理貴，以醜化好者，智者棄短取長，以致其

功。（王符）

善人固可親，未能知不可急合，惡人固可疎，未能

遠，不可急去。（邵康節）

責善之道。要使誠有餘而言不足。則於人有益。而我無自辱矣。（程子）

交淺言深者。愚也。在賤而望貴者。惑也。未信而納

忠者。謗也。（禮駟）

與賢於己者處。則自以爲不足。與不如己者處。則

自以爲有餘。自以爲不足。則日益。自以爲有餘。

則日損。（范華陽）

黃金者。置於火中。始知其質硬。友誼者。當厄困之

際。始知其不可缺也。（西哲）

君子不盡人之歡。不竭人之忠。以全交也。（禮記）

不愛人者。毋思人愛彼。（愛泊克梯特司）

須使汝爲人所需要。（艾慕深）

青善朋友之道。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。（王守仁）

凡與人交。不可求一時親密。人之易見喜者。必易

見怒。惟遵禮致敬。不見好。亦不招尤。所謂淡而

可久是也。（陳道）

衆人可交之友。非眞友也。（意大利語）

不乘人於利。不迫人於險。（新序）

從他人而知自己。是爲求聰明最主要之課程。（

艾慕深）

朋友相處。常見自己不是。方能默化得人之不是。

（王守仁）

如吾人不能彼此原諒。可恕之過失。則其友誼不

能久遠。（勃羅雅）

赴好友之家。恆不覺其途遠。（丹麥語）

和藹可親之態度。是永久的介紹信。（培根）

二 愛物

此心在天地則泱然生物之心，在人則溫然愛人利物之心。（朱子）

少殺生命最可養心，最可惜福，一般皮肉，一般痛苦，物但不能言耳。（高景逸）

蜂蟻也，害飢寒，螻蟻都知疼痛，誰不怕死求活，休

要殺生害命。（呂近溪）

人能存心於物，不爲一切害人之事，卽一言有損於人，亦不輕發，推之戒殺生，以惜物命，慎翦伐，以養天和，無論冥報不爽，卽胸中一段吉祥愷悌之氣，自然災疹不干，而可以長齡矣。（張英）

禹思天下有溺者，由己溺之也，稷思天下有饑者，由己饑之也，是以如是其急也。（孟子）

三 恤災

仁者，謂其中心欣然愛人。（韓非子）

飽知人飢，溫知人寒。（晏子）

春風風人，夏雨雨人。（說苑）

博愛謂之仁。（韓愈）

德莫大於博愛人。（賈誼）

人亦有此理，我亦有此理，人不能全，而我能之，視不能全者，憫憐之可也，鄙笑之不可也，引掖之可也，棄絕之不可也。（薛瑄）

世間第一好事，莫如救難濟貧，人若不遭天禍，舍施能費幾文。（呂近溪）

君子敬而無失，與人恭而有禮，四海之內，皆兄弟也。（論語）

幸有贏餘，卽當思有以及物。在天道可免惡盈，在人情亦足寡怨。（金敞）

待有餘而後濟人，必無濟人之日。待有餘而後讀書，必無讀書之時。（史搢臣）

歲逢水旱，流離滿道。仁人君子，諒皆垂慈。然非空空嘆息也。或曰：俟其有而與之，何時是有？何不分一二口食，一二文錢，亦可救飢度命。若曰：善門難開，恐其不繼，卽密持錢米於流民往來之地，隨緣給之。老幼殘疾者加之，不必居名。救得一人，是一人。施得一日，是一日。囊罄則止，何慮不繼哉。（史搢臣）

惠雖不能周乎人，而心當常存於厚。（薛瑄）

與其爲無益以求冥福，不若爲有益以濟生人。（陸世儀）

飲食每想及貧人。（新格士）

聞貧人之呼聲而閉其耳者，則自己之呼聲亦不

聞。（希伯萊俗語）

貴族之可貴者，不在於支出而在於施舍。（楊格）

四 好義

輕財重義，卑躬厚土。（陳書）

但知行好事，莫要問前程。（馮道）

能助人而不爲之助者，是殺之也。（丹麥俗語）

可以一出而救人之厄，一言而解人之紛，此亦不

必過爲退避也。但因以爲利，則市道矣。（史搢臣）

臣）

君子能扶人之危，周人之急，固是美事，能不自誇

則益善矣。（史搢臣）

人有冤抑不能自申者，能自爲解，卽力解之，自家不能，又託人解之，此不必待人求我，若待求，便遲矣。萬勿隨聲附和，彼謂有此事，我亦謂有此事也。（彭端吾）

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

凡宗族親戚朋友，須知有酌盈濟虛意思，若必視彼所來，爲吾所往，則市之道也。（顏莊其）

五 樂天

夜臥閨中，思朱子云：閉散不是真樂，因悟程子云：人於天地之間，並無窒礙處，大小咸快活，乃真

樂也。勉旃勉旃。（吳康齋）

富僅與吾人以衣食與火而已。（薄布）

無貴賤不悲，無富貧亦足。（杜甫）

富貴非吾願，帝鄉不可期。（陶覺）

人遇拂亂之事，愈當動心忍性，增益其所不能，所

行有窒礙處，必思有以通之，則智益明。（高道

淳）

人之生也，與憂患俱來，苟不爾，則從古聖哲可以

不出世矣。種種煩惱，皆爲我練心之助，種種危

險，皆爲我練膽之助，隨處皆我之學校也。我輩

遇煩惱，遇危險時，作如是觀，未有不灑然自得

者。（超梁啓）

歷觀往古來今，天下有一定之命，只是人自勞攘

，（李子庸）

慮少夢自少，言稀過亦稀。簾垂知日永，柳靜覺風微。但見花開謝，不聞人是非。何須尋洞府，度歲也應遲。（邵堯夫）

蝸牛角上爭何事，石火光中寄此身。隨富隨貧且隨喜，不開口笑是癡人。（白樂天）

老年不歇爲一惑，安而不樂爲二惑，閉而不清爲三惑。（邵康節）

拂逆之時，只有逆來順受之法，仍不外海字訣，硬字訣而已。（曾國藩）

橫逆困窮，是煨煉豪傑的一副鑪錘，能受其煨煉，則身心交益，否則皆損。（洪自誠）

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

晴窗親筆視，心下清涼之甚，忘卻一身如是之窘。

也。康節云：雖貧無害，日高眠。（吳康齋）

人想到死去一物無有，萬念自然撒脫。（高攀龍）

世事當如行雲流水，隨所遇而安可也。毋以妄想戕真心，客氣傷元氣。（胡居仁）

心無憂慮，就是逍遙佛祖，身無病痛，就是快活神仙。（傅家賢）

富貴實一極不幸之事務，宜尋求反於自然之快樂，爲質素淡泊之事。（托爾斯泰）

賢人躬爲匹夫，而不願富貴。（大戴禮）

一飲一啄，莫非前定，而况富貴乎？凡不當得而得之財，不當得而得之位，能於此看破，違之避之，自是天地間一好人，雖貧賤以死，光榮多矣。（王允昌）

身安不如心安，心寬強如屋寬。（傅家賢）

心境不能開廣。俗見不能擺脫。非豪傑達觀之道。

亦非孝子愛身之術。（曾國藩）

人惟循理安命。最爲可樂。不循理。則行多窒礙。不安命。則意多怨望。多欲不遂。苦多求不得。苦。

汪福田）

俟命之學。以淡如泊。如爲宗。（曾國藩）

人胸中除去閒思量。則天理自在。多少快活。（李

子庸）

廣大寬平。胸中常覺有此氣象。是甚麼快活。（李

子庸）

得失常理也。譬如寒暑加入。雖善攝生者。不能無

病。正須安以處之。（劉奉世）

人能安貧。與富者等。（莎士比亞）

困難之時。切莫自餒。熬過此關。便可少進。再進再

困。再熬再奮。自有亨通精進之日。（曾國藩）

境遇艱苦時。事物擾攘時。正宜提出主宰。令本體

不爲他物所勝。（金鉉）

人生遇不幸事。退步想。則心自平。（陶覺）

吾輩處不如意之事。遇不如意之人。惟益反躬自

責。靜氣平心。以求一至。是無非之道。弭謗在此。

色禍亦在此。舍此而別生角抵之計。無益有害。

（陳宏謀）

省憂愁。戒煩惱。是吾心上却病法。（顏體集）

人情之冷煖。境遇之窮通。隨時變遷。由來如是。惟

卓然自立之士。可酸可辣。可熱可冷。胸懷淡定。

不置欣戚於其間。歷常變紅黑。而終不改其度。

（陶覺）

自然之樂。乃真樂也。宇宙間復有何事。（陳白沙）

今之士大夫，得一階半級，則以爲喜，失一階半級，則以爲憂，譬如鳥在籠中，縱令底下直飛至頂上，許大世界，終無出日。（魏莊渠）

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）

人錦我褐，人肉我蠶，人若笑我，是不知我，我若羨人，是不知天。（陶覺）

人世都是命安排。（高則誠）

莊子有言：委心任運，聽其自然，故君子之道，以知命爲第一要務，不知命，無以爲君子也。（會國藩）

世間可喜可怒之事，自家著一分陪奉他，可謂勞矣，誠哉是言也。（吳康齋）

胡文定公云：世事當如行雲流水，隨所遇而安可也。毋以妄想戕真心，客氣傷元氣。（吳康齋）

老人無快樂，猶拉撥蘭冬日之無陽光。（高爾登）
老後之樂，非智者不能。（英國俗語）

既樂且笑，以迎吾老。（莎士比亞）

命應富貴者，美事忽然而至，無意而得，頭頭湊合，非其才智之巧也。命應貧賤者，美事將成，忽敗，縱得必失，局局乖違，非其才智之拙也。亦命也。處順境者，不可自誇其能，處逆境者，不可徒增怨恨。（史搢臣）

身遇患難，宜憶古人之會遇此者，必須心安，切忌憂慮。（具原益軒）

達於命者，不以得失爲休戚。（人生必讀書）
富貴顯達，皆不能成吾人之幸福也。（彭恩斯）

六 救濟

生來之福有限，積來之福無窮。（彭定尤）

力到處，常行好事，力歉處，常存好心。（熊勉菴）

常覺胸中生意滿，須知世上苦人多。（姚端恪）

天地一無所爲，只以生萬物爲事，人念念在利濟，

便是天地之心。（呂新吾）

士君子貧不能濟物者，遇人癡迷處，出一言提醒

之，遇人急難處，施一力解救之，亦是無量功德。

（法語彙）

惠雖不能周乎人，而心當常存於厚。（薛瑄）

每做一事，必令其寬有餘地，不獨自身能享厚福，

還可留與子孫，若或急促狹隘，好行刻剝者，事

專自己算盡，焉有餘澤及人。（傅家寶）

男子之服從，男子之獨立，男子之信任，男子之自

信，此四者初看似反對，實則互相伴隨也。（歐

士沃司）

善事比正理之感動，其範圍更大。（波羅得克）

積土成山，風雨興焉；積水成川，蛟龍生焉；積善成

德，而神明自得，聖人循焉。（荀子）

子孫當以和待鄉曲，我寬容人，毋使人容我，切不

可先操忽人之心，若累相陵逼，進進不已者，當

以理直之。（鄭文融）

能助人而不爲之助者，是殺之也。（丹麥俗語）

爲善不昌，祖父有餘殃，殃盡則昌；爲惡不滅，祖父

有餘德，德盡則滅。（寶訓）

富貴人不肯從寬，必招橫禍；聰明人不肯從厚，必

天天年。（吳公賢）

破卵覆巢，鳳鳥不翔其邑，刳胎殺夭，麒麟不至其

郊。（王郎川）

事事培元氣，其人必壽，念念存本心，其後必昌。（

吳口）

做人要正直無欺，真實無偽，又要溫厚和平，弗太

校角峭厲。（陸清獻）

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）

忠恕二字，一生用之不盡。（范純仁）

善既不能盡傳，而傳者又不可盡信。（王臨川）

勸獎之道，亦當先錄小善。（王臨川）

人之所寶，莫寶於生命，德之厚者，莫厚於宥死。（

北史）

有善莫名，有惡莫辭。（女誡）

知善不信，謂之狂，知惡不改，謂之惑。（鬻子）

怯夫由大言而掩其怯懦。（洛克）

急難救人，一善可當百善，坦夷應世，一心可孚萬

心。（史摺臣）

寬柔和惠，則衆相愛。（匡稚圭）

濟人利物，無時之一分，可當有時之萬事。（顏光

衷）

人有抑鬱，先用一忍字，後而一忘字，便是調和氣

湯。（倪文節）

得名譽之第一法，爲營善良之生活，其第二法，爲

施善良之行爲。（英吉利語）

好善慕義，則人心之所同。（朱子餘）

立人之道曰仁與義。(孫文)

天地全而生之人，全而歸之，一舉足，一開口，一動念，不敢違天地，無辱身，喪心，逆理之失，真可謂仁矣。(養真子)

若避好名之嫌，則無爲善之路。(范堯夫)

天德只是個無我，王道只是個愛人。(陳文恭)

釋門萬行，以布施爲先。(袁了凡)

作善降之百祥，作不善降之百殃。(伊尹)

待富而後行善，終無濟人之期。(陳燧)

凡人有爭訟不平，爲之委曲勸解，是爲解結布施。

(先正語)

愛爾仇敵，爲迫害汝者，祈禱汝，乃可爲上帝之子。

(耶教新約)

草木纒零落，便留萌孽於根苗，時序雖凝寒，經迴

陽氣於灰管，肅殺之氣，生意存焉，卽是可以見天地之心。(洪自誠)

天運之寒暑易避，世人之炎涼難除，人世之炎涼易除，吾心之冰炭難去，去得此中之冰炭，則滿腔皆和氣，自隨地有春風矣。(洪自誠)

五常之德，第一是仁人，賴此一點仁心。(紀大魁)

凡仁心之發，必一鼓作氣，盡吾力之所能爲，稍有

轉念，則疑心生，私心亦生。(曾滌生)

入安樂陽，當體患難人景况，值少壯日，須念衰老者苦辛。(成語)

終身爲善不足，一日爲惡有餘。(何垣)

貧而好施，功倍於富，貴而好聚，惡倍於貧。(程頤)

天非私富一人，蓋託以衆貧者，天非私貴一人，蓋託以衆賤者。(程頤)

爲善，則有善果。爲惡，則有惡果。（土耳其）

積錢以與子孫，子孫未必能用。積書以與子孫，子

孫未必能讀。惟積德以與子孫，子孫或得而食

之。易曰：食舊德。（俞語）

富者之美味，貧者之血淚也。（英吉利語）

知天地萬物爲一體，則能愛矣。（薛文清）

凡事不宜癡，若行善則不可不癡。（張心齋）

脫之於繡鷹暴虎之區，而加以赤子乳哺之賜，拯

之於嚴霜朔雪之林，而沐之以膏澤沾濡之惠。

（楊誠齋）

人有稱貸，誼當應急，慨然原與，或有或無，切勿風

雨累人奔走，使人懷恨。（陸清獻）

患難顛沛，人所時有，偶一遇之，當如痼瘵之在躬，

速爲解救，或以一言伸其屈抑，或以百方濟其

顛運。崔子曰：惠不在大，救人之急可也。（袁了

凡）

能與貧人共年穀，必有明月生蚌胎。（黃山谷）

我輩平日辛勤刻苦爲子孫創業者，死來皆用不

着，所可待以瞑目而釋然無憾者，惟此修德行

義之事而已。大抵人受命於天，生來之福有限，

積來之福無窮，人之所以異於禽獸者，以其有

仁義也。（鄭義宗）

放億萬之羽毛，未若銷兵以全赤子，飯無數之緇

褐，不如散廩以活飢民。（蘇文）

少年不從德，老年難逃罪。（美諺）

至善是心之本體。（王守仁）

教子弟無他術，使耳所聞者善言，目所見者善行，

（李邦獻）

第十一章 學問與濟世

一 求學

學問者金庫，研究卽其鑰也。（斯賓塞爾）

學問者，整理後之智識也。（愛特麥斯賓諾沙）

唯學問能洞悉世界之一切。（英國俗語）

世無老而不能從事於學問之理。（德國俗語）

學問足以改良人心，使之達於高尚之境。（英國俗語）

（俗語）

學問貴細密，自修貴勇猛。（陸九淵）

學問之進步，在乎疑，小疑則小進，大疑則大進，故

其疑處，方成悟也。（陳白沙）

學問之事，以日知月無亡爲吃緊語。（曾國藩）

學問之道，固尚從容，然一任優游，難希自得。（張

楊園）

學問之事，功夫要精密，解悟要透澈，蓋學問之公

不在讀者之多，而在運用之熟。（斯邁爾斯）

良善之秉性，賴學問而愈得改良。（英國俗語）

有了學問，便有知識，有了知識，便有方法。（孫文）

學問中人，無不從苦處打出。（劉念臺）

扶持氣質，全是學問。（呂新吾）

學問之道，以各人自用得著者爲真。（黃宗羲）

學問一道如登山，勤而益高，既而如寤寐，久而愈

足。（吳正亭）

真學問在行誼，若知而不行，猶弗智也。（張尙若）

學莫要於善觀。善觀者，觀滴水而知大海，觀一指而知全身，不以其所已知，蔽其所未知，而常以其所已知，推其所未知，是謂慧觀。（梁啓超）

讀書功課，凡學者每人設劄記一冊，分專精涉獵兩門，每日必就所讀之書，發新義數則，其有疑難以及心得，皆爲劄記。（梁啓超）

學問之功，貴乎循序漸進，經久不輟，故一日不必要多時。（梁啓超）

爲學無一定的方子，但要各人自用得著的，便是學問，只在人自肯尋求，須得自求得的，方謂之自得，自得的，方受用得。（左宗鄴）

無學問之苦，較之身繫囹圄爲尤甚。（謝洪賚）
學問之要，只是於倫常日用間，事事不輕放過，日積月累，自然造到廣大高明田地。（劉灼）

造就高深學問的方法，不但每日在講堂之內，要學先生所教的學問，還要舉一隅而以三隅反，自己去推廣。（孫文）

甲乙二人，甲聰明而不好學，乙聰明雖不如甲，而好學過之，其結果乙之所得，必多於甲，此則由於力學也。（孫文）

質有愚智，非學無以別其才，才有全偏，非學無以成其用。（孫文）

諸君現在求學時候，便應從今晚學起，愛惜光陰，發奮讀書，研究爲人類服務的各種學問，有了學問，便要立志爲國家服務，爲社會服務，像七十二烈士一樣，雖至犧牲生命，亦所不惜，切勿用自己的聰明能力，去欺負人類，破壞國家。（孫文）

學問須有自己意思。專法他人，而自己無獨立之

精神，大爲不可。（章炳麟）

學問之道，惟靜則寡欲。（陳白沙）

人不患無才，識進則才進，不患無量，見大則量大。

皆得之於學也。（高攀龍）

學問之道，不在多言，但默坐澄心，體認大理，若是

雖一毫私欲之發，亦退聽矣。（李愿中）

學問如藥劑，入名醫之手，則爲世上有力有用之

物，入庸醫之手，則爲最有害之物矣。（薄布）

學問足以助益惡運之人。（英國俗語）

學問使善人益善，使惡人益惡。（英國俗語）

富貴驕人，固不善，學問驕人，害亦不細。（程頤）

學術之真正最大意義，在解釋自然。（于姆）

讀書多，義理明，充養其氣，慎擇其辭，此數言，本末

兼該，足盡文章之道。（姚鼐）

文不關於政理之大，則不足爲。（顧亭林）

文章之事，以讀書多，積理富爲要。（曾國藩）

作文宜苦思，習字宜有恆。（曾國藩）

詩文好作悲語，不稱其年，亦非福也。（曾國藩）

所貴乎文者，非爲文也，如相告語，其胸中有才識

學問，遂流露行墨間，則爲至文，若必要有意爲

文，言而不宜於行，專尙空論，不適實用，則文雖

善，亦奚以爲。（陶覺）

文體之第一要事，在明瞭而已。（福愛多利）

文學事業，位於凡百事業之上，是以雖僅達其中

等之人，比之在普通鄙俗之事業上，占有最卓

絕之地位者，已高出一等矣。（休謨）

出筆宜顛腹互用，取勢宜正斜并見，用筆之顛，則

取正勢，有破空而下之勢，用筆之腹，則取斜勢，有灑屬踟躕之象。（曾國藩）

完全之史家，能於其著書中，描畫當時之性質與精神。（麥可蘭）

世中無有如攷究詩、雄辯、音樂、繪畫之美之足以改良氣質者。（休謨）

理學之直接目的，在認識真理而傳達之，詩之直接目的，在傳達快樂。（柯利基）

認識理學之最良方法，當先求得一切理學之原則，要領與其細目中之精擇，以爲進一步研究

專門理學之基礎。（倍恩）

僅窺哲學之一斑，則易於傾向無神論，若深切窺其蘊奧，則起敬神之念矣。（倍根）

凡百智識莫不發源於心理學，而其結果亦歸源

於心理學。（科維稀）

欲當著述家，不可不先當學生。（池拉但）

學問之道，精成於專，凡藝亦然，昔人有言，藝之精者不兩能，又云，不專則不誠，不誠則不形，古今中西大學問家，皆以專門名家，其精神材力，原不旁鶩也。（陶覺）

朱子之道，道之至原，其所以臻斯闕者，曰主敬以立其本，窮理以致其知，反躬以踐其實，而敬者又貫通乎三者之間，所以成始而成終也。（李果齋）

博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。（朱熹）
工夫只怕一個待字，今日待明日，明日又待明日，本月待來月，來月又待來月，工夫只要一個熟字，不時展覽則眼熟，不時誦讀則口熟，不時思

索則心熟。(胡達源)

學者當潛心玩索，令胸中有浸潤深厚之味，不須

急急著述，斯爲善學。(姚鼐)

學必於微小去處不少放過，方始入精。(王棟)

少而好學，如日出之陽，壯而好學，如日中之光，老

而好學，如炳燭之明。(說苑)

已立志爲君子，自當從事於學，凡學之不勤，必其

志之尙未篤也。(王守仁)

功夫須是絲密，日積月累，久自有益，毋急躁，毋間

斷，急躁間斷，病實相因。(張揚園)

爲學至要，當於妄念起處，卽遏絕之。(薛敬軒)

學須有覺，自靜中得之。(薛敬軒)

學欲信心冥解，若但從人歌哭，直釋氏所謂閑盡

他寶，終非己分耳。(張居正)

凡爲學，最當於矯揉氣質上做工夫，如志懦者當

強，性急者當緩，視其偏而用力。(呂祖謙)

學至於不尤人，學之至也。(吳與弼)

學者萬病，只一個靜字治得。(呂新吾)

爲學第一工夫，要降得浮躁之氣定。(呂新吾)

學不進，由於因循。(薛敬軒)

學不至於樂，不可謂之學。(司馬光)

不使他事勝好學之心，則有進。(薛敬軒)

業精於勤，荒於嬉。(韓愈)

學貴自習，須心心念念在上。(朱熹)

爲學須剛與恆，不剛則墮，不恆則退。(馮子咸)

學莫先於立志。(王守仁)

學無難易，在人自覺。(陳白沙)

學不在踐履處求，悉空談也。(錢啓新)

吾人爲學當從心髓入微處用力，自然篤實光輝。

（王守仁）

爲學之要在乎主靜，以爲應事建功之本。（資醫

周）

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。（張載）

學者須在暗地裏，牢守界限，不可向明處鋪張局

面。（顧涇凡）

學非記誦詞章之學，所以學聖賢也，不可有絲毫

僞爲處，方可以言學。（趙孝孫）

大抵後生爲學，先須理會所以爲學者何事，一行

一住，一語一默，須要盡合道理。（呂舍人）

學然後能知過，學之篤，然後能改過。（潘南山）

學生有三通病，一曰貧困，二曰慾望，三曰傲慢。（

德國俗語）

無益之勤學，乃多忙之怠惰也。（英國俗語）

不論何等之老人，學其所不知者，決非恥辱之事。

（蘇格蘭底俗語）

吾人一生須終始於學。（荷蘭俗語）

不論何人，若不能忍恥辱與辛苦，決不能成學者。

（荷蘭俗語）

當少年之時，有求學之時間，若空費此時間而不

建立一基礎時，則要其再還而不可得。（克拉

利撒）

候我數年，五十以學易，可以無大過矣。（孔子）

無一專而不學，無一時而不學，無一處而不學。（

朱熹）

學至氣質變化，方是有功。（程頤）

二 讀書

讀書不教活用之道。雖讀萬卷書。不能活用。又何

益哉。（倍振）

讀書最怕是自滿。（許衡）

省言省笑省筆札省文游省妄想所不可一刻省

者居敬讀書耳。（全伯玉）

士大夫三日不讀書則義理不交於胸中對鏡覺

面目可憎向人亦語言無味。（黃魯直）

讀書不體貼向自家身心上做工夫雖讀盡古今

天下之書無益也。（高道淳）

讀書貴知要只顏子四勿心不絕想口不絕念守

之勿失循之勿違豈有差錯。（薛敬軒）

讀書只有虛悟實證兩法。（陶覺）

讀書譬如食味得其精華而汰其滓穢始能養生

若積而不化謂之食痞。（王畿）

讀書第一要有志第二要有識第三要有恆（會

國藩）

書不成誦無以致思索之功書不精思無以得義

理之益。（胡達源）

讀書之法只貴熟讀不患記性之差而貴放心之

求。（胡達源）

立身以力學爲先力學以讀書爲本。（歐陽修）

讀書須虛心定氣緩聲以誦之以密察其意。（薛

敬軒）

洗心靜氣以求其解毋執己見以違古訓毋傍舊

說以昧新知。（張楊園）

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。（揚龜山）

讀書不獨能變化氣質，且能養人精神，蓋義理收

攝故也。（王道焜）

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。（倪元璐）

讀書須知出入法，始當求所以入，終當求所以出，

見得親切，此是入書法，用得透脫，此是出書法，

（陳子兼）

入心至靈至動，惟讀書可以養之，否則閒適無事，

飽煖衣食，鎖日不親書卷，心思無所棲泊，勢必

神情顛倒，妄想生嗔，處逆境不樂，處順境亦不

樂也。（張夢復）

不察理之有無，而泛讀一切不經駁雜之書，務以

聞見該博，取勝於人，吾知其記愈多而心愈窒，

志愈荒而識愈昏矣，如此讀書，非徒無益，是又

適所以爲心術之病也。（薛敬軒）

讀書須讀到不忍舍處，方是得書真味，若讀之惟

略曉其義，卽厭求欲之別書者，則於此一卷書，

猶未得趣也。（朱熹）

讀書之法，當循序而有常，致一而不解，從容乎句

讀文義之間，而體驗乎操存踐履之實，然後心

靜理明，漸見意味，不然，則雖廣求博取，日誦五

車，亦奚益於學哉。（朱熹）

讀書須理會古聖賢言語行事，如理會孔子疏水

曲肱，樂在其中，顏子陋巷簞瓢，不改其樂，此處

見得一分，則心泰一分，見得十分，則心泰十分，

既能見其大，須守之勿失，漸次擴充，到純熟處，

則心無不足，心無不足，則富貴貧賤處之一也。
(陳廷敬)

讀聖賢書，不必過用心，求玄求妙，於杳冥昏默之表，特於人事日用間，以其言一一切身體之，一見得確然不可移易，為吾身中事，則雖艱難險阻之中，無不從容灑落，百鍊不為之磨。(陳淳)

看史見治則以為治，見亂則以為亂，見一事則止知一事，看史如此，終亦無益，必如身在其中，見事之利害，時之禍亂，掩卷自思，使我遇此事當作如何處之，如此，則學問日進，智識日開，方有心得。(呂祖謙)

讀子書，以莊子之道自怡，以荀子之道自克。(曾國藩)

看書總宜虛心求之，其愜意者，則以硃筆識出，其懷疑者，則以另冊寫一條，或多為辯論，或僅著數字，將來疑者漸漸，又記於此條之下，久久漸成卷帙，則自然日進。(曾國藩)

讀書記性平常，此不足慮，所慮者，第一怕無恆，第二怕隨筆點過，並未看得明白，此卻是大病，若實看明白了，久之必得些滋味，寸心若有怡悅之境，則自略記得矣。(曾國藩)

看書與子夏之日知所無相近，讀書與無忘所能相近，二者不可偏廢。(曾國藩)

凡讀書作事，皆當有恆，若此書未了，又讀他書，此事未成，又作他事，必勞而無成功，易曰：立心勿恆凶。(陶覺)

凡書少時未讀，中年閱之，便恐難記，必須隨手鈔

纂退之記事提要。纂言鉤元。固古今爲學之定法也。（姚鼐）

家務繁心。自未能一意讀書。然立定課程。每日偷暇爲之。無致間斷。久之亦必有得。（陳宏謀）

讀書當選擇最能感到興味之題目。（達爾文）

數科之書並列而觀。其足以損害心力與腦力。更

過於酣眠。（羅伯遜）

讀書能造就博學多能之人。談話敏捷之人。筆記

精確之人。（倍根）

青年每日讀五小時書。可得極多之智識。（約翰遜）

遜）

室中而無書籍。猶人身之無精神。（希散洛）

愛好書籍之人。決不缺乏誠實之友人。有益之顧

問暨愉快之伴侶。（伯洛）

古木宜於焚。陳酒宜於飲。老友宜於信。舊書宜於

讀。（阿拉谷諾亞洛芝）

益人神智。莫如書籍。（李先）

世中可喜之物如書籍者。無有也。（却塞）

書籍須達到四項目的之一。四項目的者。曰知識。

曰信仰。曰快樂。曰便利。（但哈姆）

良書猶如良友。精撰而稀有。愈加精撰。則愈見快

樂。（荷爾科德）

予最感興味與幸福之時間。乃熟讀書籍之時間

也。（雪約利）

古人書籍。近人著述。浩如烟海。人生目光之所能

及者。不過九牛之一毛耳。既知書籍之多。而吾

所見自寡。則不敢一得自喜。當思擇善而約守

之也。（曾國藩）

書籍而不常繙閱，則等於木片矣。（英國俗語）

與其有充滿金錢之財囊，毋寧有滿藏書籍之書

齋（利伊）

聖賢之書，所載皆天地古今萬事萬物之理，能因

書以知理，則理有實用，不然，書自書，理自理，何

以有實用哉。（薛敬軒）

當立時從事讀書，書籍於是集中，吾人之心意，不

致再生他念，書籍之於吾人，十年猶如一日。（

富拉）

聖祖庭訓格言，張文端公聰訓齋語二書，不特可

以進德，可以居業，亦并可以惜福，可以養身，卻

病。（會國藩）

先哲經世之書，莫善於司馬文正公資治通鑑，其

論古皆折衷至當，開拓心胸，如因三家分晉而

論名分，因曹魏移祚而論風俗，因蜀漢而論正

閏，因樊英而論名實，皆能窮物之理，執聖之權，

又好敘兵事，所以得失之由，脈絡分明，又好詳

名公巨卿，所以興家敗家之故，使士大夫知戒，

實六經以外，本刊之典也。（會國藩）

三 求知

君子立身處世，以識爲本，天下之大患，在士大夫

之無識。（郭嵩燾）

吾人須利用祖先傳下之莫大貯蓄，（智識）且

也加以收益，以傳之子孫。（麥可蘭）

智識者，右手執時間，而左手握富貴與名譽。（領

羅門的箴言）

余若富而無識，毋甯爲豚犬。（荷爾神父）

無識者上帝之所惡也。智識着昇天之翼也。（莎士比亞）

智識之所貴者，在其量而不在質。（莎士比亞）

智者自愚者得到之知識較愚者自智者方面得來為多。（老克脫）

智識貴於金剛石，是以君所希望之物雖多，猶不能與智識同日而語也。（鎖羅門的箴言）

自以為有充分智識之人，乃絕無智識之人也。（英國俗語）

英國俗語

真正之幸福非外部發生，而由於內部之智識與

道德。（蘇格拉底）

智識幼稚者，必自以為多知多能。（英國俗語）

管束志意較善於增加智識。（英國俗語）

問疑於賢者，乃智識之嚆矢也。（德國俗語）

自以為多知之人，實所知最為有限之人也。（法國俗語）

國俗語

智識之源泉，經書籍而奔流。（希臘俗語）

智識愈增進，則憂患漸多矣。（拉丁俗語）

智識之希望，猶如財富之欲望，愈得則愈增加。（斯丹）

斯丹

無識之人，所異於獸類者，惟其容姿耳。（科阿塞）

旅行乃真智實學之大根源也。（比康斐爾）

年無老少，好問其所不知者，何恥之有。（阿沙克）

拉德斯

不磨之寶玉者，唯一之智識也。（洛哥夫爾）

缺乏注意，其害尤甚於缺乏智識。（佛蘭克林）

知之謂知之，不知謂不知，是知也。（孔子）

人類言語中之最良者，乃賢者所作之書翰也。

倍根)

俗語乃一人之頓智，大眾之智慧也。(拉薩爾)
由其國之俗語，可知其國民之天才，智慧與精神。

(比康斐爾)

有常識十斤，始可運送智識一斤。(波斯俗語)

榮枯盛衰，不在智識，而在天運。(錫西羅)

智識爲造就人類至於高等之用。(柏拉圖)

世有知世界而不知一己者。(福翁退爾)

智識缺乏，不知事之範圍，非放棄，卽溢出。(陶覺)

人之不德，由於無智識。(蘇格拉底)

每天看報，可以增進社會智識。(陶覺)

智識者，財寶也，實驗其鍊也。(英國俗語)

史學增進人之智識，詩學增加人之機智。(倍根)

凡學須先求智識，然後力行至矣。(周伯文)

一事不知者，決無疑慮。(英國俗語)

幼時之知識，卽爲成長後之才智。(英國俗語)

一事不問之人，則一事不知矣。(英國俗語)

人類所需之智識有三：理論之智識，實用之智識，

鑑別之智識。(亞里士多德)

知識者，第二個光也，彼具有輝煌之眼。(英國俗

語)

欲知事之得失，不可不聽之於言，欲辨言之真偽，

不可不考之於實。(陸宣公)

增廣智識在立志，不在年齡之多。(普達拉)

遭事不惑，則知其智，犯難不避，則知其節，臨財不

私，則知其廉，應時不疑，則知其辯。(劉公非)

知自己之缺點，爲智識上之一大要點。(英國俗

語)

有學問之人，如一水池，聰明之人，如一泉源。（埃及）

人情物理不悉，便是學問不透。（張居正）

學問自足，則自棄，自是，則自暴。（張履祥）

學問須看勝似我者，境地須看不如我者。（陳榕門）

文章之道，須立禁約，法嚴而道始尊，大抵剽竊前

言，字擬句摹，是為戒律之首。（曾國藩）

作文之法，無勢則節不緊，無節則勢不長。（曾國藩）

學問既知頭腦，須窺實際，欲見實處，非至瑣細，至猥俗，至紛糾處，不得穩貼，如大力猛迫，全體乃現。（張居正）

學者須於人情所甚難處，打得過，方是學問，若平

日雖說得，至臨時却打不過，則亦無貴乎學問矣。（王少湖）

自廣義言之，心理學實論究精神之學問，或學問之補遺也。（哈密爾頓）

人生之主要學問，在偉大之書籍中。（却斯丹夫）
論理學者，所以教知理性或智力之用法也。（烏芝）

真學問在行誼，若知而不行，猶弗習也。（張尙若）

有學問而無道德，如一惡漢，有道德而無學問，如一鄙夫。（羅斯福）

真正之健筆，乃由技術而來，蓋非出於偶然者也。（薄布）

使余得中等程度之學問，雖費五萬金亦所不惜。（胡德華德）

夙興以求，夜寐以思。（漢書）

課本上之學問，有限制之學問也。試驗場之學問，

無限制之學問也。（撒樂滿）

學問以澄心爲大根本，以慎口爲大節目。（呂新吾）

著述家最足引動世人注意之力有二，使人明瞭

新事物一也，使普通事物成爲新事物二也。（約翰生）

自科學上研究人類之學問，乃諸學中之最難者

也。（福爾摩斯）

著述家之選擇也，當一如選擇朋友然。（洛斯卡尤）

體不備，則不能成人，辭不足，則不能成文。（韓愈）

任何疑問，非必有答辯之價值。（英國俗語）

學問之根雖苦，而其果則甘。（英國俗語）

學問求之於己，得失安之於命。（陳榕門）

爲學須先立志，則學問可次第着力。（朱子）

學問並稱，明均重也，不能問者，學必不進。（唐彪）

學問以去利欲爲本，利欲去，則誠心存。（李君行）

四 修身

人能常知此身之貴，常念此身之重，則自能不淫

於色。（陸世儀）

士農工商無一業，酒色財氣有一好，亡家喪身有

餘矣。（張楊園）

華盛頓有五德，一節制，二忍耐，三決斷，四克己，五

注意。（新傑爾）

天質聰穎，但嫌過於玲瓏透剔，宜從渾字上用些

工夫（曾國藩）

立身以無愧爲難，守身以無玷爲難，保身以無疾

爲難（遵生箋）

君子有三惜，此生不學，一可惜，此日閒過，二可惜，

此身一敗，三可惜（孫奇遇）

喜怒哀樂中節，視聽言動合禮，子臣弟友盡分，乃

終身行之不能盡者（孫夏峯）

人無理於我，我知之，我之無理於人，亦會知之否，

宜嚴自省察，勿輕恕也（陶覺）

勿怨我不如人，世間不如我者甚多，勿誇我能勝

人，世間勝於我者甚多（陶覺）

責人當原無過，於有過之中，則情平，責己當求有

過於無過之內，則德進（洪自誠）

時時守義安命，事事責己恕人，則心境和平，一切

牢騷憤激，自無所用之（陳宏謀）

聞一善言，見一善行，行之唯恐不及，聞一惡言，見

一惡行，遠之惟恐不遠（意林）

大抵接入處事，於見得他人不是，極怒之時，能設

身易地以處，則意氣頓平（曾國藩）

正以處心，廉以律己，恭以事上，信以接物，寬以待

下，敬以承事，此居身之要也（林通）

以學問磨鍊氣質，以禮法檢束身心，以良師益友

爲著龜，以狹邪惡少爲毒鴆（康文）

作事必謀始，出言必顧行，常德必固持，然諾必重

應，見善如己出，見惡如己病（張思叔）

此身無論處何境，過而敬恕，勤字無片刻可弛，苟

能守此數字，則無入不自待（曾國藩）

責己者，可以成己之德，責人者，適以長己之惡，只

常常看自己，有不是處，便是進步。（陶覺）

不願爲彼力所能爲之事，而希望爲彼所不能爲之事者，是不幸，並趨於滅亡之路。（貴推）

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。（辛天君）

大勇若怯，大智若愚，至貴無軒冕而榮，至仁不導引而壽。（蘇軾）

惜食惜衣，惜性命，方是惜福，求名求利，求自己，省得求人。（王修我）

見過所以求福，反己所以免禍，常見己過，常向吉中行矣。（高景逸）

有一言而傷天地之和，一事而折終身之福者，切須檢點。（孫奇遇）

把意念沈潛得下，何理不可得，把志氣奮發得起，

何事不可做。（呂坤）

人類犧牲的價值，有比生命還要貴重的，就是真理和名譽。（孫文）

與其有求於人，不若無欲於己，與其令人可賤，不若以賤自安。（陶覺）

涵容，是待人第一法，謙退，是保身第一法，安祥，是處事第一法。（呂叔簡）

不自重者取辱，不自畏者招禍，不自滿者受益，不自是者博聞。（高道淳）

安莫安於知足，危莫危於多言，貴莫貴於不求，賤莫賤於多欲。（高忠憲）

修學易，進道難，何爲進道，慎獨是也，思慮不清，便乖慎獨之道。（鄒道卿）

動不如靜，言不如默，顯不如藏，取不如捨，記不如

忘巧不如拙。(傅家寶)

言語動作能時時存一敬字，便覺一毫輕易不得。

自然過失可少。(陶覺)

失財產者損失巨，失朋友者損失尤巨，失精神者

則完全損失矣。(西班牙語)

看他人錯處，要當返觀內省，說他人是非處，要將

自己一一勘驗。(程漢舒)

學須做到形不愧影工夫，此聖門教人慎獨之功。

(張居正)

人一無恥，便如病者閉喉，雖有神丹，不得入腹矣。

(魏叔子)

吾今而後，履行孔子所云，敬事而信，節用而愛人。

(韓端芝)

笑與人兩耳，兩目一口，盡使其多見聞，而少言語。

(蘇格拉底)

名譽猶河流，然其原雖狹小，所至之處，必極廣大。

(英國俗語)

天下無論何事，但人所能為者，則我自無不能之

理。(淵古)

修身莫如敬，避強無如順，處窮不過忍，居富常自

省。(冷眼集)

目不視惡色，耳不聽惡聽，非法不敢道，非德不敢

行。(陳北溪)

喜怒哀中節，周旋必中禮，淫惡不接心，情慢不役

體。(陳北溪)

一念之差，一言之差，一事之差，有因而喪身亡家

者。(高景逸)

少年人須有老成之識見，老成人須有少年之襟

懷(張心齋)

立品須法乎宋人之道學。涉世宜參以晉代之風

流(張心齋)

法門者欲證明自己之剛勇。却表示了自身之懷

疑(英國俗語)

盜他人名譽之人。雖可使他人貧。但不能使自己

富(德國俗語)

慎獨則心安。主敬則自強。求仁則人悅。習勞則神

欽(會國藩)

對己能真。對人自然不假。如夜之繼日。無有或爽

者也(莎士比亞)

巧僞不如拙誠(說苑)

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。(陶覺)

五 慈善

心誠。色溫。氣和。辭婉。必能動人。(薛敬軒)

處鄉人。皆當敬而愛之。雖三尺童子。亦當以誠心

愛之。不可侮慢也。(薛敬軒)

以誠感人者。人亦以誠應。以詐御人者。人亦以詐

應。(薛敬軒)

士君子貧不能濟物者。遇人癡迷處。出一言提醒

之。遇人急難處。施一力解救之。亦是無量功德。

(法語彙)

士君子一出口。無反悔之言。一動手。無更改之事。

誠之於思故也。(呂新吾)

沉靜非緘默之謂也。意彌涵而能開正。此謂真沉

靜。雖終日語言。或千軍萬馬中相攻擊。或稠人

廣衆中應繁劇，不害其爲沉靜，神定故也。一有飛揚動擾之意，雖端坐終日，寂無一語，而色貌自浮，或意雖不飛揚動擾，而昏昏欲睡，皆不得謂沉靜。眞沉靜的，自是惺惺，包一段全副精神在裏。（呂新吾）

世間第一好事，莫如救難濟貧。人若不遭天禍，舍施能費幾文。（呂近溪）

幸有贏餘，卽當思有以及物。在天道而免惡盈，在人情亦足寡怨。（金敬）

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）

言其所善，行其所善，思其所善，如此而不爲君子者，未之有也。言其不善，行其不善，思其不善，如

此而不爲小人者，未之有也。（徐積）

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。（呂新吾）

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）

沉深厚重，是第一等資質。磊落豪雄，是第二等資質。聰明才辯，是第三等資質。（呂新吾）

德行以收斂沉著爲第一，收斂沉著中，又以精明平易爲第一大段。收斂沉著人，怕含糊，怕深險，淺浮子，雖光明洞達，非蓄德之器也。（呂新吾）

一念收斂，則萬善來同。一念放恣，則百邪乘襲。（呂新吾）

主於自得，不期誠而誠，主於得名，不期僞而僞。

（陳幾亭）

誠意一關，是學問立命靈符。（劉蕺山）

聞貧人之呼聲而閉其耳者，則自己之呼聲亦不

聞。（希伯萊俗語）

世間無容易散布，容易動聽如讒言者。（西哲魯）

世風日薄，施恩固難其人，即報恩之人，亦不可得

矣。豈惟報恩難得，即求一感恩之人，不可得更

求一知恩之人，亦不可得。此世所以愈無施恩

之人也。然施恩者，須算定知恩無人，只認是自

己應做事，向前做去，方不退息善念。（魏叔子）

求士於三代之上，唯恐其好名，求士於三代之下，

唯恐其不好名。（陳墳）

惠雖不能周乎人，而心當身存於厚。（薛瑄）

人有抑鬱，先用一忍字，後用一忘字，便是調和氣

湯。（倪文節）

苟有康樂之心，充於中，則和氣應於外。（政論）

須知自身之心情，毋損他人之名譽。（佛蘭克

林）

親善借貸，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，但慎毋德色。（沈龍江）

讒言為荼毒中之最可惡者，常深入於賤者之心

（蕭伯納）

公名器也，不可多取。（莊子）

忠恕二字，一生用之不盡。（范純仁）

善既不能盡傳，而傳者又不可盡信。（王臨川）

至大之惡。由於一念之不善。(程頤)

終身爲善不足。一日爲惡有餘。(何垣)

急難救人。一善可當百善。坦夷應世。一心可孕萬

心。(史搢臣)

寬柔和惠。則衆相愛。(匡稚圭)

心思豁暢。容顏和悅。爲長壽之祕訣。(謝洪賚)

將當面責人乎。抑將在背後誹人乎。如前者。可謂

最寬大。然而。此爲最大錯誤。是所謂侮辱。如後

者。則是更爲無恥。卑怯。此卽所謂誹謗與陰言。

(基督德孫)

處大事者。須深沈詳察。(吳康齋)

動靜語默。無非自己工夫。(吳康齋)

看史數日。愈覺收地爲至要。(吳康齋)

於事厭倦。皆無誠。(吳康齋)

將欲取之。必姑與之。(戰國策)

天下皆知取之爲取。而不知與之爲取。(後漢)

一念之善。祥風和氣。一念之惡。厲鬼妖星。(尹起

莘)

天德只是個無我。王道只是個愛人。(陳文恭)

扶危周急。固爲美事。能不自誇。則其德益厚。(顏

體集)

世人有一種情慾。卽揭發他人之隱事而公之於

世之情慾也。此種情慾。有巨大之魔力。極難制

止。對於他人有德之舉動。不置一詞。然對於不

德之行爲。則誹謗之。譏諷之。如鴛鳥之振翼而

翱翔於空中。(斯齊本哈白)

凡事不宜癡。若行善則不可不癡。(張心齋)

勿以善小而不爲。勿以惡小而爲之。(蜀志)

好善慕義，則人心之所同。（朱子餘）

立人之道，曰仁與義。（孫文）

作善降之百祥，作不善降之百殃。（伊尹）

待富而後行善，終無濟人之期。（陳燧）

實言實行實心，無不孚人之理。（呂新吾）

當大事，要心神定，心氣足。（呂新吾）

當急遽冗雜時，只不動火，則神有餘而不勞，事從

容而就理，一動火，種種都不濟。（呂新吾）

露才是士君子大病痛，尤莫甚於飾才，露者不藏

其所有也，飾者虛剽其所無也。（呂新吾）

以激爲直，以淺爲誠，皆賢者之過。（呂新吾）

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。（史搢臣）

雖萬變之紛紜，而應之各有定理。（吳康齋）

一誠足以消萬偽，一敬足以敵千邪，所謂先立乎

其大者，莫切於此。（曹月川）

非禮勿視，則心自靜。（曹月川）

學聖希賢，惟在存誠，則五常百行，皆自然無不備

也，無欲便覺自在。（曹月川）

少年不從德，年老艱逃罪。（美諺）

至善是心之本體。（王守仁）

教子弟無他術，使耳所聞者善言，目所見者善行，

（李邦獻）

遇貧乏者，宜隨力賑之，不必計其多寡，若待富而

後行，恐吾終無濟人之期。（沈龍江）

人之存心，仁厚者，其用尺度量衡，必公平，均一不

貪小利，而虧他人，此卽善也，其存心私刻者，專

圖利己。買物賣物。異其尺秤。借出收歸。異其斗斛。輕重大小之間。得利幾何。而喪失本心。未有不遭天譴者也。（袁居載）

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）

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的事業來。（湯文正）

天地一無所爲。只以生萬物爲事。人念念在利濟。便是天地之心。（呂新吾）

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。自然不須安排。隱顯一致。否則勉強矜持。終不自然。必有手忙脚亂時。（湯文正）

行客以大道爲迂。別尋捷徑。或陷泥淖。或入荆棘。或歧路不知所從。往往行大路者。反行在前。故務小巧者。多大拙。好小利者。多大害。不如順理而行。步步著實。得則不勞。失亦於心無愧。（史搢臣）

施藥不如施方。極善之言也。貧窮之人。嘗苦於無錢取藥。聽其病死。殊爲可傷。余聞人言。海上單方。有不必費財。得之易而有奇效者。余每試之。果驗。如好義君子。能各出所聞。遍貼於人烟湊集之所。則濟人陰德。比於施藥加十倍矣。（唐翼修）

人有稱貸。誼當成急。慨然即與。或有或無。切勿風雨累人奔走。使人懷恨。（陸清獻）

與其爲無益以求冥福。不若爲有益以濟生人。獨

非獨處也。對面同堂。人見吾言而不見吾所以言。人見吾行而不見吾所以行。此真獨也。且慎。獨亦不以念初發論。做盡萬般事業。毫無務外。爲人夾雜。便是獨的境界。斂盡一世心思。不致東馳西鶩。走作。便是慎獨的精神。（孫慎行）

人身常定常靜常安。氣息自調。（吳霞舟）

讒言是罪惡中之最可恨者。（波魯克）

讒者與罪人之差。僅在於有無機會之一點。（昆

其利曼）

草木纔零落。便留萌蘖於根苗。持序雖凝寒。經迴

陽氣於灰管。肅殺之氣。生意存焉。卽是可以見

天地之心。（洪自誠）

能與貧人共年穀。必有明月生蚌胎。（黃山谷）

結納賞賚。寺觀施舍。濫以與人。不如移之以助我

窮親施與耳目殘廢之人。爲有實惠。（彭端吾）

做人要正直無欺。真實無僞。又要溫厚和平。弗太

校角峭厲。（陸清獻）

人於兄弟叔姪以及婚姻鄉黨之間。猶以私意行

之。陰謀詭計。求利於己。得禍最速。視之他人爲

尤酷。蓋人之不仁。至是益甚也。世人只利害人

我之私牢不可破。所以更無挽救。仰思利人者。

人恆利之。害人者。人恆害之。他人尙爾。况所親

乎。（張履祥）

殘羹賸飯。亦可濟人之饑。敗絮敝衣。亦可救人之

急。（張尙綱）

人之所賴以生者。惟錢財。能于錢財上寬一分待

人。省一分濟人。事事留心。久久習慣。雖不見福。

禍自消矣。（願集體）

做人以居心寬厚。氣度和平爲主。（蔡英）

安重深沉。是第一美質。定天下之大難者。此人也。

任天下之大事者。此人也。剛明果斷次之。（呂

新吾）

無妄之謂誠。無適之謂敬。有適皆妄也。（高攀龍）

虛知都無用。惟致乃實。（錢啓新）

下手處。是自強不息。成就處。是至誠無息。（呂新

吾）

把矜心要去得毫髮都盡。只有些須意念之萌。而

上便帶著聖賢志大心虛。只見得事事不如人。

只見得人人皆可取。矜念安從生。此念不忘。只

一善便自足。淺衷狹量之鄙夫耳。（呂新吾）

利雖不得博於物。要不心之厚於人。（歐陽修）

晏客有節。不得於滋味。著神精。致戕物命。（蔣伊）

富貴者。送人以財。仁人者。送人以言。（成語）

好稱人惡。人亦道其惡。好憎人者。亦爲人所憎。（

說苑）

用心專一。便是敬。（羅東川）

平日有矜持之工夫。則隨寓有安舒之氣象。（羅

東川）

身在此。心卽在此。事在此。心卽在此。精神專一。莫

非天理流行。卽敬也。愈嚴愈密。是之謂篤。恭。事

如是。心亦如是。表如是。裏亦如是。純粹真實。莫

非天理周匝。卽誠也。（羅東川）

讒害他人。是罪之最大者。（英國俗語）

譏言之刃。其銳甚於刀劍。其舌可以毒殺尼羅河

中之百蟲。（莎士比亞）

心要實。又要虛。無物之謂虛。無妄之謂實。惟虛故

實。惟實故虛。（呂新吾）

士君子只求四真。真心、真口、真耳、真目。真心無妄念，真口無雜語，真耳無邪聞，真目無錯識。（呂新吾）

長江之上，大海之濱，風波之險可畏也。至於風恬浪息，漁人出沒其間，鷗鳥飛鳴其中，若相狎而玩者，何也？水忘機也，漁人鷗鳥亦忘機也。若乃吾人之宅心，宜若平且易焉已矣，而反有不可測者，則其爲風波之險莫大焉。此莊生所謂險於山川者也，是故機心忘而後可以進德矣。（呂溼野）

五常之德，第一是仁。人賴此一點仁心。（紀大魁）
凡仁愛之心，都是從惻怛中出。若有沽名釣譽念頭，便是私意，須要體驗此一點惻怛處。（紀大

魁）

子孫當以和待鄉曲，我寧容人，毋使人容我。切不可先操忽人之心，若累相陵逼，進進不已，當以理直之。（鄭文融）

去惡而從善，捨非而從是，人或知之而不能從，以爲如制悍馬，如斡礮石之難也。靜而思之，在我而已，如轉戶樞，何難之有。（司馬遷）

士君子處心行事，須以利人爲主，利人原不在大小，但以吾力量所能到處，行方便之事，卽是惠澤及人，如路上一磚一石，有礙於足，去之卽是善事，惟在久久勤行耳，豈宜謂小善不足爲。（唐翼修）

人當貧賤時爲善，善有限，爲惡，惡亦有限，無其力也。一當富貴時爲善，善無量，爲惡，惡亦無窮，有

其具也。故富貴者，乃成敗禍福之大關，不可不
謹。（史摺臣）

一斤之善行，勝於十斤學問。（歐諺）

君子言善行善，則千里之外應之；言行不善，則千
里之外違之。（昔賢語）

人以持齋戒殺爲行善，是功德止及於禽獸，而不
及民生。此善之微者也。人以濟困扶危爲行善，
是功德能及民生，而旁及於禽獸。此善之廣者
也。若夫大利大害，居得爲之位，而不興之革之，
與作惡者何異。（史摺臣）

勿以人負我而隳爲善之心，當其施德，第自行吾
心所不忍耳。未嘗責報也。縱遇險徒，止付一笑。
（史摺臣）

天地全而生之，人全而歸人。一舉足，一開口，一動

念，不敢違天地，無辱身，喪心，逆理之失，眞可謂
仁矣。（養眞子）

勢可爲惡而不爲，卽是善。力可行善而不行，卽是
惡。（顏光衷）

形相雖惡，而心術善，無害爲君子也。形相雖善，而
心術惡，無害爲小人也。（荀子）

釋門萬行，以布施爲先。（袁了凡）

君子之心，欲人同其善。小人之心，欲人同其惡。（
程頤）

至誠以感人，猶有不服者，况設詐以行之乎。（薛
敬軒）

近來諸公議論太高，稽其所就，多不滿人意。如楓
山先生爲人，只一味純誠，比之他人，省了多少
氣力。已是風動海內，乃知忠信驕泰得失之言

爲有味。(夏東巖)

無善無惡。性也。好善好惡。情也。去善從惡。習氣也。

改惡遷善。工夫也。(陳繼儒)

常覺胸中生意滿。須知世上苦人多。(姚端恰)

處己事上臨下。皆當以誠爲主。(薛敬軒)

常人見貴人則加敬。見敵者則敬稍衰。於下人則

慢之而已。聖人於上下人己之間。皆一誠敬之

心。(薛敬軒)

力到處。常行好事。力歉處。常存好心。(熊勉菴)

成人善事。其功更倍。動人善願。其量無涯。(陳哉

亭)

生來之福有限。積來之福無窮。(彭定堯)

親戚貧窘時。見吾若難開口。或於冰凍十二月。見

其衣單。不妨脫一件與之。或於青黃不接時。見

其食貧。不妨攜升斗周之。默體其心。陰行善事。

庶幾君子哉。(陸清獻)

天運之寒暑易避。世人之炎涼難除。人世之炎涼

易除。吾心之冰炭難去。去得此中之冰炭。則滿

腔皆和氣。自隨地有春風矣。(洪自誠)

爲月憂雲。爲書憂蠹。爲花憂風雨。爲才子佳人憂

薄命。真是菩薩心腸。(張心齋)

凡學必先辨其誠僞之分。所謂誠者無他。只是一

味實。篤向裏用功。此心之外。更無他事。功夫專

一。積久自然成熟。(張淨峯)

見處貴透徹。行處貴著實。(張淨峯)

凡與人議論。務要色和詞暢。非臨時可勉強。大抵

養定者。色自和。理定者。詞自暢。義理雖是。而誠

意未著。亦未能動人。(張淨峯)

秋禽之肥，易牙和之，非不美也。彭祖以爲僂壽，故不食之。（太平御覽）

上善若水，水善利萬物而不爭。（老子）

博愛之謂仁，行而宜之之謂義。（韓文公）

一飯濟飢，皆好事。片言排難，卽陰功。（柳亭公）

綵寡孤獨廢疾之人，窮而無告，他人遇此，猶將惻

然矜恤，况在族人，而可漠不相關，若不幸有之，

自應加意，捐衣衣之，捐食食之，衣食不足，曲爲

之所，凡有可爲，勿惜餘力，均爲祖宗遺體，苦樂

何忍絕異，養其肩背，而斷其一指，能無痛乎？（

張履祥）

天下之樂，莫大於爲善，而興起爲善之心，鼓舞爲

善之志者，莫如讀善書。（湯世傳）

遇貧乏者，宜隨力賑之，不必計其多寡，若待富而

後行，恐終無濟人之期。（沈龍江）

知天地萬物爲一體，則能愛矣。（薛文清）

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）

問欲救人而財物不能奈何，曰：救人不徒在財物，

或代白其冤，或解釋其事，或以一人倡衆人，或

以此勸掖富貴是力者爲之，皆救人大德也。（

沈龍江）

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，以盡裂膚，其爲文繡也更美焉，

減吾一事之玩好，以濟無聊，其爲玩好尤佳焉，

（沈龍江）

與人言宜和氣從容。氣忿則不平。色厲則取怨。

薛敬軒

怒心養到極處。只看得世間人都無罪過。(呂坤)

誠曷終乎。土可入。誠不可得而息也。入土斯已矣。

誠曷不息也。所謂生也。守之以死。死則終。誠不

可得而息也。(羅一峯)

予家居多蔬食。偶有魚肉。食之亦甚少。家人每勸

餐。予曰。此不特惜物力。且惜物命也。吾儒非不

欲蔬食。人之一身。所係甚大。不得不惜資於飲

食。權其輕重故耳。豈可以吾儒不禁殺。而貪饕

恣食乎。(陸桴亭)

功莫善於去惡而爲善。罪莫大於去善而爲惡。

新書

患難顛沛。人所時有。偶一遇之。當如疢癘之在躬。

速爲解救。或以一言伸其屈抑。或以百方濟其

顛運。崔子曰。惠不在大。救人之急可也。(袁了

凡)

凡仁心之發。必一鼓作氣。盡吾力之所能爲。稍有

轉念。則疑心生。私心亦生。(曾滌生)

於福作罪。其罪非輕。於苦作福。其福最大。(顏光

衷)

若避好名之嫌。則無爲善之路。(范堯夫)

婢僕宿臥去處。皆爲檢點。令冬時無風寒之患。以

至牛馬豬羊貓狗雞鴨之類。遇冬寒時。各爲區

處。牢圍棲息之處。此仁人之用心。視物我爲一

體也。(袁氏世範)

凡遇微賤人。就要真實能容。即犯我亦以恕他。謂

無知也。我如震怒加之。彼烏能當。謂此輩有何

不可凌虐我，亦凌虐之，是侮綵寡之謂也。（彭端吾）

脫之於蒼鷹暴虎之區，而加以赤子乳哺之賜，拯之於嚴霜朔雪之林，而沐之以膏澤沾濡之惠。

（楊誠齋）

以善養人，是一團生機；以善服人，是一團殺機。

（顧端文）

焦先日日入山，伐薪以布施。（葛洪）

破卵覆巢，鳳鳥不翔其邑；剗胎殺夭，麒麟不至其

郊。（王郎川）

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，於奴僕面上薄責一分，此是現在功德，勝燒香萬萬也。（胡氏家訓）
愛爾仇敵，爲迫害汝者，祈禱汝，乃可爲上帝之子。

（耶教新約）

薄福者，必刻薄；刻薄則福愈薄矣。厚福者，必寬厚。

寬厚則福愈厚矣。（薛王清）

孀居守志，無所倚倚，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，使之得至成立。（沈龍江）

語言動作，凡可利人者，隨時隨事，量力爲之，但不

可當錯過。（先正語）

凡人有爭訟不平，爲之委曲勸解，是爲解結布施。

（先正語）

鄉里間荷贖負販，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

含怨甚重。（張文端）

第十二章 有恆與成功

一 涵養

凡當可驚可喜可怒之事處之若無事然，這是涵養見其真處。（洪承疇）

心以收斂而細，氣以收斂而靜，於身於家皆有益。（曾國藩）

橫逆之來，正以徵平日涵養，若勃不可制，與不讀書人何異。（史措臣）

銜繁地頑鈍人，紛雜事遲滯期，拂逆時，此中最好養火。（呂新吾）

必有容德乃大，必有忍事乃濟，一毫之拂，即勃然怒，一事之違，即忿然發，是無涵養之力，福薄之

人也。（寶訓）

不怕念生，却貴懲速，懲勝念平，轉禍爲福，氣欲柔，不欲強，欲順不欲逆，欲定不欲亂，欲聚不欲散，故道家最忌嗔，嗔一發，則氣強而不柔，逆而不順，亂而不定，散而不聚矣。（晁文元）

凡事切忌憂慮氣忿，蓋人身之血本紅，動氣時，則色變爲黑，所藉以爲養者，反爲所害，氣忿最於身體有損也。（伍廷芳）

事無論大小，切戒憂鬱，即見事敗壞，亦不可忿怒，憂鬱忿怒，能傷害精神，損壞血球，摧殘胃力，最於身體有損。（朱笏雲）

事皆當退一步想，遂覺天地寬闊，否則憂積於中，

可以鎖形，且能致病也。（陶覺）

煩惱最能戕人，遇事若能識破，則何煩惱之有？

高道淳

爭利起於人各有欲，爭言起於人各有見。（呂坤）
罵他罵，說儘他說，我不還他，他也臉熱。（呂近溪）

吾輩膺此煩劇，原難靜養，然紛紜擾攘中，每日須

有一二時，涵養太和，陶寫胸趣。（李鴻章）

英華太露者，便無真學問，有真學問，便有涵養。

林銓

當可怨可怒可辨可訴可喜可愕之際，其氣甚平，

這是多大涵養。（呂叔簡）

遇事一絲不亂，此非平日有涵養，安能得及？（羅

洪光）

凡有大福者，必有容人之度，犯而不校，觸而不怒，

則人自服其量，而不相忤，豈得動與人口角爭

勝。（劉蓉）

靜非徒寂守而已，卽有時臨事匆忙，應接不暇，而
神閑識定，條理秩然，此何等鎮靜。語云：石破天
驚，神色不變，蓋從涵養中得來。（胡達源）

臨喜臨怒看涵養，羣行羣止看識見。（呂新吾）

凡有橫逆來侵，先思所以取之之故，不可便動氣，

（呂新吾）

珠藏澤自媚，玉蘊山含輝，此涵養之至要。（程頤）

人生在世，度量放寬些，一切好歹，都要容得，眼界

放大些，一切高下，都要包得，方見涵養工夫。（

史搢臣）

有作用者，器宇定是不凡，有受用者，才情決然不

露（傅家寶）

聞急事不驚不懼者，方見涵養工夫。（邱樂古）
人之病，在乎好談其長，長於功名者，動輒誇功名，
長於文章者，動輒誇文章，此皆露其所長，而不
能養其所長者也，唯智不言，故能保其長。（王

耐軒）

容得幾箇小人，耐得幾樁逆事，過後頗覺心胃開
豁，眉目清揚，正如人噉橄欖，當下不無酸澀，然
回味時，滿口清涼，此皆涵養之功也。（史搢臣）
人有滿於得意，而不覺形於詞色者，則其涵養可

知矣。（讀書錄）

區區與人較是非，其量與所較之人相去幾何？（

呂坤）

學必涵養性源為主本，而以氣質變化為徵驗。（

王棟）

人有屈事加我者，聞之勿即忿恚，從容解之，氣度
何等閒適也。（彭端吾）

寡言養氣，寡視養神，寡思養精，寡念養性。（曾國

藩）

英氣甚害事，渾涵不露，圭角最好，第一要有渾厚

包涵，從容廣大之氣象。（高道淳）

彼之理是我之理，非我讓之；彼之理非我之理，是

我容之。（史搢臣）

二 成功

成功乃勇敢之子。（費德）

整頓事業之順序，致富之道也。（斯賓柯台脫）

成功之秘訣，在於目的之一定不變。（費德）

有益者不爲，無益者爲之，所以苦其勞而不見成功。（薛敬軒）

妒嫉別人成功的人自己決不會成功的。（達人言）

凡人除狂者外，皆有可成功之力。（魯希夫哥）

危難乃人間真正之試金石也。（魯希夫哥）

天下事無所爲而成者極少，有所貪，有所利，而成者居其半，有所逼，而成者居其半。（達者言）

予之所以成功，閣下之所以失敗，其理由甚明，閣下安坐而施命，予則立而待命，閣下橫臥床榻，蝕食遺產，予則清早即起，勞於職事耳。（愛狄生）

少年爲失錯之年，壯年爲競爭之年，老年爲後悔

之年。（比肯士費德）

少年之失錯，優於壯年之勝利，或老年之成功。（

比肯士費德）

凡作一事，應思其失敗後之補救，勿思其勝利後之欣榮。（童久徵）

真心努力，要多讀有用的書籍，尋求有用的智能，

刻苦的體驗，作爲將來偉大事業基礎。（陳壽）成功的基礎是在「奮鬥」，奮鬥的收穫就是「成功」，所以天下惟有不知艱難而拚命奮鬥的人，他才能走上成功的最高峯。（唐增庚）

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，苟不於年富力強時，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。(周思敏)

志向一堅定。何患事不成。(蔚觀)

從事一業。先決其志。志決亟行之。(佛蘭克林)

世界歷史所載種種偉大而能動人之事業。無不

爲一種憤心之成功。(殷曼生)

不斷的奮鬥。就是走上成功之路。(孫文)

有了苦幹的精神。事情便已成了了一半。(塞而)

時時繼續努力。便去成功不遠。(教匠)

聖賢成事業者。從戰戰兢兢之小心來。(讀書錄)

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。(顏光衷)

雖凡庸之人。竭全力而爲一事。終有成功之望。雖

才智之人。散其力而爲多數之事。終無成功之

望。(伽拉依兒)

廣觀世界各史。所有偉大而能指揮人之舉動。無

一非由一種熱心而成功也。(愛迪生)

克障礙達至要之目的。惟細心聰明機敏而已。(

拿破崙)

着手前。宜熟考之。既着手後。則當盡力成之。(沙

拉司脫)

今日事今日爲。太陽決不爲汝而再昇。(康爾利

波)

天下事。成於公而敗於私。成於真而敗於僞。(陶

覺)

人生須做天地間第一等事。爲天地間第一等人。

(黨兩一)

革命成功。非能專靠殺人。尤須靠救人也。(孫文)

不屈不撓的精神，是成功人的法寶。（英國俗語）

不問成敗利鈍，祇問良心要做，便立志去奮鬥。（

孫文）

成大功者，不顧小嫌，建遠略者，難期近效。（陳宏

謀）

零碎之時間，實足以成偉大之事業。（裴立德）

一次事業之失敗，決非恐怖之地獄。（基佐）

自己歡喜要做的事業，就自己澈底做去，以求最

後的成功。（孫文）

汝最後之成，他人莫能敗之，惟汝自失則有之。（

愛墨生）

古今人物之名望之高大，不是在他所做的官大，

是在他所做事業的成功。（孫文）

今日不為，明日忘，貨，昔之日，已往而不來矣。（管

子）

凡人拔俗自立，須要在胸中有把柄，不得在外面

露圭角。（紀大奎）

不立志，則事不得成，雖百工技藝，未有不本於志

者，志之不立，則如無舵之舟，無銜之馬，飄蕩奔

逸，何所底止。（王陽明）

以精到之識，用堅持之心，運精進之力，便是金石

可開，豚魚可格，更有甚麼難做之事功，雖造之

神聖，士君子碌碌一生，百事無成，只是無志。（

呂子）

志不立，天下無可成之事。（王陽明）

天下未有有其志而無其事者，亦未有無其志而

有其事者，事因志立，志立則事成。（韓瑞芝）

有希望，則萬事不難，無希望，則萬事皆難。（亞查

祖)

志之爲物，往而必達，圖而必成。(張稷若)

心志不苦，患難未嘗，則智慧頓，而膽力怯。(胡林

翼)

須左右事業，勿被事業所左右。(佛蘭克林)

成功之原因，在不屈不撓。(荷蘭俗語)

事業之巧於開始者，已成功其一半。(拉萊脫)

由事業而得金錢，由談話而得智識。(哈勃敦)

立身成功之祕訣，堅志而已。(奇司萊利民)

有一分心向裏，得一分力，有兩分心向裏，得兩分

力。(朱熹)

汝當爲天所付與汝之事業，故汝雖懷極遠大之

希望，雖規定極大規模之計劃，均無不可。(愛

瑪遜)

一志足以成萬事，欲爲大事業，必先立志，立志之

後，擇定一事，必須全心全力，雖有險阻，亦所不

避，雖有困苦，亦所不辭，如是，則成功之期不遠，

被橫阻中途之艱苦，適以鍛鍊心志，爲我成功

之要具。(管綠蔭)

爲大事業，須有十分準備。(赫利歐特拉司)

從事於天性所欲之事業，則汝可成功，從事於心

所不欲之事業，則反以不作事之爲善。(史密

士)

有重大之希望，可使吾人成功。(特尼遜)

各秉自己之天性，以從事於最高等職業，雖臨死

之時，亦毫無遺憾。(史密士)

費於事業之時間，決非損失。(愛瑪遜)

所見所聞，不可不期遠大。(程伊川)

失敗非屈服常進不止者爲予所深望之也。比之

一舉即成要優勝多矣。(福克斯)

身體雖弱不宜過於愛惜精神愈用則愈出陽氣愈提則愈盛每日作事愈多則夜間睡臥愈快活若存一愛惜精神的意思將前將卻奄奄無氣決難成事。(曾國藩)

吾人欲大有爲於世必須小心翼翼勤勉不倦凡作事自發端以迄成功不論其間有何等之困難均當竭力爲之。(管綠蔭)

精神不活潑遇事無決斷爲吾人最不良性質兩者相須必不能成大功立大業故處世宜常活潑處事宜速判斷。(管綠蔭)

靠兵力不得謂之成功靠黨員方是成功即以兵力打勝仗非真成功黨員打勝仗方是真成功

(孫文)

成功的慾望是不會滿足的如果有的話那就是不會成功底人。(德國俗語)

養得性情和平萬可做事看來古今莫大專業皆從性情上做來故聖賢之學只是理會性情。(沈近思)

每日靜坐一二小時求其放心常使清明在躬氣志如神夢劇不亂寤辱不驚他日一切成就皆基於此。(梁啟超)

少年立志要遠大持身要謹嚴。(張揚國)

世界有志之少年只知有今日與明日耳。(王生備)

不把恐怖放到自己的魂靈裏去並且準備爲自己爭鬥。(座右銘)

今天踏在脚下，而目光集中將來。（座右銘）

辦事者有成有敗者也，而不辦事者則全敗者也。

知成敗之義者，其必知所擇矣。（梁任公）

凡事皆有極困極難之事，打得通的，便是好漢。（

曾國藩）

對於我最善之事，在於我最近我者，即在最近我

之足邊。（霍通）

凡事以冷靜的頭腦去想，以熱烈的情緒去做，無

有不能得到成功的。（唐增庚）

由成績而明事業之得失。（華威頓）

熱心乃事業之精神。（德國俗語）

創天下之大業者，全要眼界大，眼界大則識見

自明。（呂新吾）

成功由勞力，而非由希望。（英國俗語）

信用二字，能助人之成功，乃無形之資本，人無信

用，縱有才能學問，亦無所用。（管緣蔭）

勉力於自己之職業，既決心之事，不可遲滯。（富

拉柯利氏）

不於事業中長成之人，世間最下劣者也。（富爾

泰姆）

小心百事可做，大膽一事難成。（俗語）

凡百事業，收效愈速，利益愈小，收效愈遲，利益愈

大。（孫文）

失敗為成功之基，吾人不逢失意之境遇，不能成

為大丈夫，欲期一事之成，其初次之失敗，實不

足憂，便可探得其所以失敗之原因，而矯正之，

蓋近成功之正路，避失敗之險道，反可目之為

師，乃指我永得成功之門徑也。（管緣蔭）

凡做大事須要信得過，任得怨，方能成得功。（熊廷弼）

凡人作一事，便須全副精神注在此一事，首尾不懈，不可見異思遷，做這樣想那樣，坐這山望那山，人而無恆，終身一無所成。（曾國藩）

人生成功之訣，即對於應辦各事，肯盡忠誠是也。（狄思雷列）

好問之人，一無所失。（英國俗語）

吾僅依勤勉與積累，成功吾業。（達爾頓）

無論何人，可於其所得中立生計。（阿畢脫）

世上沒有比實例更會傳染的東西，凡我們所做的大善或大惡，都會產生模倣者，對於善行人們由於競爭的模倣，對於惡行人們也由於自己的惡行而模倣，那惡性平時被恥辱之念當

作俘囚而押間着，但實例却解開它的鏈索而使他自由。（拉羅西夫）

我們最強的自愛也會被慈善蒙住的，即是當我們做有利於他人的事時，自愛便屏息着了，但是這畢竟是達到我們的目的最有效的道路，因為這是在施與的口實之下，貪圖高利用，狡獪微妙的手段去瞞住世間。（拉羅西夫）

經驗告訴我們，事實的成功，大半在熱心，小半在才能，勝利者是一個把整個的靈魂和肉體致力於工作的人。（貝克登）

人生每一時刻，都應有高尚的目的。（高爾基）
諸君有貯蓄自信——自身的力量的必要，這種信念克服障礙，涵養意志，鍛鍊意志，應得學習征服自身之內和外的過去所遺留的醜惡遺產。

不如此，怎能從舊世界脫離出來呢？（高爾基）

懶惰百年，無勤勞一時之價值。（英國格言）

勤勉是幸運之右手，節儉乃幸運之左手。（英國格言）

懶惰人之就事業，猶盜賊之就刑場。（英國格言）

成人之基，立于少時。（完資華新）

試金石可以試黃金，而黃金可以試人。（英國格言）

人不得不由事業而生活。（英國格言）

三 希望

人生世間，當抱莫大之希望，用熱心毅力，以開拓

自己之命運。（管綠蔭）

欲大有為，必須先蓄遠大之希望，因希望而有勤勉之決心，艱難之時，自相慰藉，務達其目的。（

管綠蔭）

慰不幸之人者，惟希望耳。（莎士比亞）

希望是在風雨之夜所現之曉霞。（哥德）

希望為痛苦之最良音樂。（英國俗語）

汝若希望成功，則以不屈不撓為親友，經驗為良

顧問，戒心為兄，希望為守護之神，庶可相差無

幾矣。（受狄生）

無希望，則焉能生活。（法國俗語）

無希望，乃無勉力。（約翰生）

智者因希望而忍人生之苦痛。（愛利比得士）

希望至少是貧人易得之快樂。（其魯爾特）

智者有其生活於其希望之中。（愛利比得士）

艱難中亦有快樂希望。(倍根)

欲使精神滿足，則由汝之運命而測汝之希望，不

可由汝之希望而測汝之運命。(提拉)

孜孜於成功之希望者，不但勤勉而已，猶予之友

人所謂則殆可恥之細事，亦不可不注意者也。

(海爾波司)

少年望將來，老人鑑既往。(英國俗語)

不可慨嘆既往，亦不可失望將來。(克魯萊)

如能抑壓第一希望，則此後所有希望皆易滿足

矣。(佛蘭克林)

希望與快樂乃繁榮之始，而苦痛則艱難之始。

(彼德拉克)

四 就業

吾人管多忙之職業，胸中絕無餘暇，心苦則疾病

隨之而生，故作事須循序漸進，不可稍涉急驟。

身心不至疲倦，不受不良之影響。(管綠蔭)

威世創業垂統之英雄，以襟懷豁達為第一義，末

世扶危救難之英雄，以心力勞苦為第一義。

(會國藩)

男兒事業，經綸天下，識見要高，規模要大。(呂新

吾)

有好精神，則有大事業。(德國俗語)

人不得不由事業而生。(英國俗語)

欲為大事業，則須少問口。(丹麥俗語)

大專業須大準事。(黑利豪得拉)

物品當有安置場所，事業當有豫算時間。(佛蘭

克林)

思力所至之地，事實有必成之時。（若克孫）

有非常之膽識，斯可作非常之事業。（亞多士）

傳汝不朽之名，非汝之子孫，乃汝之事業也。（英國俗語）

國俗語）

汝之不能變更之事，不可不忍耐之。（塞拉）

爲無益之事，雖勤猶惰。（英國俗語）

有德之事業，常有幸福待其側。（康俄利勃）

專業之根苦，而其實甘。（德國俗語）

我等欲爲大業，必在青年。（康德）

大事殆全爲少年之所爲也。（比肯士費德）

五 任勞

不覺勞者不久逸。（後漢書）

反水不收，後悔何及。（後漢書）

耕之用力也勞，而人爲之者得以富，戰之爲事也

危，而民爲之者得以貴。（韓非子）

汲汲焉，毋欲速也，循循焉，毋敢惰也，非止學問如

此，日用事物之間，皆當如此，乃能是成。（許魯

齋）

不困在豫慎，見禍在未形。（周書逸）

每日所行之事，必體認某事爲仁，某事爲義，某事

爲禮，某事爲智，庶幾久則見道分明。（薛敬軒）

欲致魚者，先通水，水積而魚聚。（淮南子）

智小而謀大，力小而任重。（易繫辭）

懶惰人有最大之痛苦。（英國俗語）

懶惰乃亡身之誘惑物，不可少避之。（荷勒士）

懶惰人，是惡魔之同遊者。（英國俗語）

懶惰使萬事困難，勤勉則使容易。（弗蘭克林）

少許之怠慢，可生大害。（英國俗語）

懶惰人乃乞兒之兄弟也。（英國俗語）

勤儉兩件，猶夫陰陽表裏，缺一不可。勤而不儉，譬

如漏卮，雖滿積而亦無所存；儉而不勤，譬如石

田，雖謹守而亦無所獲。須知勤必要儉，儉必要

勤。（傳家寶）

貧賤生勤儉，勤儉生富貴；富貴生驕奢，驕奢生貧

賤。欲常保富貴，須速戒驕奢；欲求免貧賤，及早

學勤儉。（吳君良）

勤以得之，儉以守之；勤而不儉，無異左手拾而右

手撒。（彌爾敦）

惰而侈則貧，力而儉則富。（管子）

勞謙二字，受用無窮。勞所以戒惰，謙所以戒傲。

也有此二者，何惡不去，何善不臻。（曾國藩）

一絲而累，以至於寸，累寸不已，遂成丈匹。（列女

傳）

無氣力之人，不如勞働之蟻。（英國俗語）

勤不必有過人之精神，竭吾力而已矣。（曾國藩）

天下事以難而廢者十之一，以惰而廢者十之九。

（顏氏家訓）

百種弊病，皆從懶生；懶則弛緩，弛緩則治人不嚴。

而趣功不敏，一處遲，則百處懈矣。（曾國藩）

懶意一生，即為自棄。（程顥）

懶惰與貪慾，為刎頸之交。（德國俗語）

懶惰之頭腦，乃惡魔之工場。（英國俗語）

懶惰者，雖在呼吸，亦等於死。（西哲魯）

懶惰乃罪惡之濫觴。（德國俗語）

任何神皆不助懶惰者。（拉丁俗語）

懶惰乃世界最大之奢侈。(英國俗語)

懶惰人之行路，充滿荆棘。(德國俗語)

懶惰之路，在不知不覺間到達，而勤勉之路，則非

常困難。(拉姆波拉)

懶惰之報償為貧乏。(德國俗語)

懶惰乃猶之作惡事。(拉姆波拉)

六 習儉

欲除貪慾，則必先除奢侈。(西哲魯)

侈而無節，則不可贍。(漢書)

欲去貪婪，不可不先去奢侈。(西細洛)

一次耽於奢侈，即永久被污。(拜倫)

天下之事，常成於困約，而敗於奢靡。(陸游)

當省而不省，必致當用而不用。(魏禧)

一米一絲，貧人汗血，舍是陰陽，費是作孽。(呂近

溪)

地力之生物有大數，人力之成物有大限，取之有

度，用之有節，則常足，取之無度，用之無節，則常

不足，生物之豐歉由天，用物之多少由人。(許

魯齋)

天下之田地，足以供天下之衣食，天下之山陵川

澤，足以供天下之材用，力要勤，用要節，取要時

而已。(胡敬齋)

儉以益勤之有餘，勤以補儉之不足。(王集敬妻

劉氏)

惜精神者，可以卻病，省財用者，可以卻貧，卻病者

一身安樂，卻貧者一家安樂。(胡達源)

一念不謹，即作狂之端兆，一念能謹，即作聖之端

充其極則堯桀分矣。(薛瑄)

學始於不欺闇室。(程明道)

大言不慚。此學者之大病。夫人雖至愚。是非之心。

則皆有之。或乘忿以愠人。或因喜而誇衆。殊不

知人雖無言。而默笑於胸中矣。(高忠憲)

恭敬擯節。福之基也。驕很傲慢。禍之始也。(顏延

之)

與人相處。凡事不可輕許諾。若既許諾。則必須急

踐。切勿爽信。(程伊川)

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。

(程伊川)

旅行一事。能養成吾人之忍耐心。(皮愛)

沉默者所涵養。是聰明者之睡眠也。(伯公)

言語之過。似小竇。大有一言而傷天地之和。一語

而折終身之福者。切須檢點。(陳眉公)

中外名人
格言彙編
知之集
(全一册)
實價

編輯者 徐士銅

校訂者 盧錫榮博士

出版者 正行出版社

發行者 正行出版社

總經售處 國光書店

分售處 全國各大書局

版權不
所翻
有印

上海四馬路山東路一四三號

11
2x2148
27

2x2148

