

勵志格言

序言

中華文化博大精深，是中華民族的財富，吸收和繼承發揚中華文化，是現代每個炎黃子孫無可推卸的天職。

在這無比豐厚的文化寶庫之中，精煉的格言和諺語，易記易誦，親切易懂，言簡意深，一句句閃閃發光的短語，吸引著人們步入哲理的高深殿堂，往往比長篇宏論更為引人注目、共鳴與遐想。所以，格言和諺語是語言與思想二者錘煉和昇華而成的民族文化精華。

但是，一般的社會大眾，即使受了十幾年的現代教育，未必有機會閱讀和享受到這些令人振奮、反思的精警字句。

本著弘揚中華文化的宗旨，為了使珍貴的格言和諺語能夠融入到大眾的生活裏去，共同享受這民族的財富，從而提高文化素質和高尚的情操。本書彙集古今格言和諺語的精粹，義理豐富，精簡流暢，格調高雅，蘊藏著無限的智慧和先哲的苦心、無聲的啟迪，

可以使我們進入寧靜、睿智與解脫的境界，震撼人們
止步不前的惰性，鼓勵我們奮勇邁向成功美好的人
生。

所以，本書既可當作修身養性的聖典，也可視為
怡情小品、吸取其中金玉良言，貯存於心，終生受用
無窮，更可淨化心靈，提升思想達至善之境。

西元一九九九年十二月二十五日

中華道德學會 謹識

自勵

世人於患難憂慮之際，往往以酒色消悶，乃不智
之至；須知古人于患難憂慮之際，正是德業長進之時，
其功於胸懷坦夷，其效在於身體健康。聖賢之所以弘
道，仙佛之所以得證果，所爭皆在大磨折之日，將此
心放得寬養得靈，有活潑的胸襟，有坦蕩的意境，則
身體雖有外感，必不至於內傷，以充沛的精神，以達
願望。故曰：『不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。』

凡有自尊心的人每能奮發向上，若能夠配備謙虛
求教的美德，那麼他的事業會如順風送輕舟，一帆千
里。相反地，自尊心過強，變成剛愎自用，難與人親

近，那麼自尊便陷入歧途，一事無成。

『衡量生命的價值，是以思想言行，而非以壽命的長短』。

人世間一切的橫逆、災難和困苦，都是磨煉英雄豪傑心志的洪爐和鐵錘，只有經過千錘百煉之後，才能為國家擔負起艱巨的任務，創造光明的前途。所以孟子說：『天將降大任於人，必先苦其心志，勞其筋骨，惡其體膚，空乏其身。行拂亂其所為，所以動心忍性增益其所不能。』

一個人作人做事必須誠實勤奮，即使是在沒有人聽見沒有人看見的地方，也絕對不可作見不得人的壞事；尤其當你處於窮困潦倒失意的時候，仍舊要奮發上進，這樣才是真正有作為的英雄好漢。

一個人只有在寧靜中，心緒才會像秋水一般清澈，這時才能發現人性的真正本源；

一個人只有在閒暇中，氣概才會像晴空一樣舒暢，這時才能發現人性的真正靈魂；

一個人只有在淡泊之中，內心才會像平靜湖水一樣，這時才能獲得人生的真正樂趣。所以說：『寧靜淡

泊，觀心之道。』

人必須要有虛懷若穀的胸襟，只有謙虛，才能容納真正的學問和真理；同時必須要有擇善固執的態度，只有堅強的意志，才能抗拒財色的誘惑。

當你心中浮現物欲、情欲的邪念時，你應該立即警覺，理智地截止這種欲念的產生，這樣就可以扭轉災禍為幸福。

色欲和物欲像魔鬼一樣，誘惑我們失去理智走向歧途，只有用智慧的利劍，堅定意志地斬斷這俗世的煩惱和魔障。

靜默是與更高的智慧接觸，使我們免受情感的蒙蔽，消除偏見清除雜念，忘卻自我，靜如止水，心如明鏡，這樣才能令智慧湧出，心地明朗，眼光豁達遠大，更好的判斷事物、待人和處事。所以，每天抽出一此時間默想沉思，從而透出更大的智慧和靈感，啟悟人生最崇高的真理。

人生是一條數，生命的好與壞，是付出與收穫對比後的結果。

人生在世，必經患難，若沒有患難，就沒有成長。

天才，是一份靈感，九十九份血汗。

謀事在人，成事在天。

窮且益堅，不墜青雲志。

有志者事竟成。

窮己徹骨，尚有一分生涯，餓死不如讀死，學未
愜意，正須百般磨練，文通即是運通。

成功的先決條件，是不變的信心，堅強的意志。

努力向前，默默耕耘，機會和成功，必屬於最堅
忍的奮鬥者。

當幸運之神要贈給成功的冠冕之前，往往會用逆
境嚴峻地考驗你，看看你的耐力與勇氣是否足夠。

失敗乃成功之母！失敗次數越多，成功的機會亦
越近；成功往往是最後一分鐘來訪的客人。

多思則明；多學則精；多問則博。

處世

人世間真正的愛，是稀世珍品，是財富買不到的，
權勢占不了的。世上的愛可分成三種：

第一種：「如果」的愛。例如：「如果」你聽從我

的話，我便愛你。

第二種：「因為」的愛。我愛你，「因為」你很美。我愛你，「因為」你有財有勢。

這兩種愛都是有條件的，一旦條件消失了，那麼所謂的愛也就化為烏有了。

第三種：「雖然」的愛。我愛你，「雖然」你的事業失敗了，或者是貧病交加；我仍然愛你。這種愛是沒有條件，沒有報酬的，是人類中最偉大純潔的愛。

所以說：「愛出於至性至情，它是毫無條件的。」

笑！世人和你同笑。哭！世人和你同哭。笑是得人歡喜的東西，笑會使你和藹可親，笑可以消除憤怒和憂慮，使你與人相處融洽。所以說：「笑猶如香水，向人灑得多了，未有自己不沾上幾滴的。」因此，我們習慣以笑面對人，自己的心情也自然輕鬆愉快起來了。

一個肯信任別人的人，雖然別人未必全都是誠實的，但是起碼自己卻先做到了誠實；一個常懷疑別人的人，雖然別人未必都是虛詐的，但是至少自己已經先成為虛詐的人。

在動亂時代，局勢急劇變化中，要把握住自己的腳步，站穩立場，才不致於被時代的巨浪所吞噬掉；當處身於姿色豔麗的美色之中，必須把持住自己的情感，才不致被美色所迷惑。

當你事業不如意，而處逆境之時，應該想想那些還不如我的人，這樣你就不會再怨天尤人；當你事業很如意，而使精神鬆懈之時，應該想想比我更強的人，那麼你的精神自然能夠振奮起來。

不要在高興時不加考慮隨便對人許下諾言，不要在酒醉時不加控制隨使對人亂發脾氣，不要在得意時不加檢點惹事生非，不要在疲勞時疏懶不把事情作完。

一個人的內心假如不被物欲所蒙蔽，他的情緒就會像秋天的碧空和平靜的大海那樣開朗，一個人空閒的時候，如果有琴書陪伴消遣，就會使你的生活像神仙一般的逍遙自在。正是：「心無物欲乾坤靜，坐有琴書便是仙。」

當一個人從名利場中退出來以後，再冷眼旁觀那些熱中于名利的人，才發現在名利場中奔波勞碌生活

毫無意義；當一個人從繁忙工作中抽身到山間鄉村去休息，這時候你會體會到回歸大自然的安逸悠閒的樂趣。正是：「冷靜觀世事，忙中去偷閒。」

如果要減低對物欲的誘惑，每天栽花種竹培養生活情趣，可以把世間煩惱拋到九雲霄之外；當你的腦海已經無煩惱之後，每天面對佛壇燒柱清香，再品嚐一壺香茗，自然就會使自己進入忘我的神仙境界。正是：「栽花種竹，心境無我。」

人如果經常漫步在山川林泉岩石之間，由於受景物的影響，就能使城市的俗念逐漸消失；人如果經常沉浸在詩詞書畫的雅境之內，就會使你庸俗的氣質逐漸消失。所以一個人要提高自己的才德修養，不僅要遠離對名利的追逐，而且要經常回歸到大自然的環境之中調劑身心。正是：「聖境之下，調心養神。」

一個財富積聚得太多的人，整天憂慮自己的財產被人奪去，可見富有不如貧窮者那樣無憂無慮；一個身居高位的人，整天患得患失擔心自己會丟官，可見為官不如平民那樣逍遙自在。正是：「富者多憂，貴者多險。」

只要有一個快樂的境界，就會有一個不快樂的事物來抵消；只要有一個美好的光景，就會有一個不美好的光景來抵消，可見有樂必有苦，有好必有壞，只有平平凡凡，安分守己才是最快樂的境界。

一個人的品德、氣度、經驗三者是不能分離的，因為品德會隨著氣度的寬宏而增長，氣度也會由於豐富的人生經驗而更為寬宏，因此想要增長自己的品德，就不能不使自己的氣度寬巨集，要寬巨集自己的氣度，就不能不增長自己的生活歷練。

沒有風吹水自然是平靜的，沒有塵遮蓋鏡面自然是明亮的。人類的心靈正像水面和鏡面，原本是平靜而明亮的，而邪念就像是風和塵土，破壞了平靜和明亮。所以只要排除一切邪念，生活自然快樂幸福了。

人雖至愚，責己則明。人雖聰明，恕己則昏。以責人之心責己，恕己之心恕人，便是聖賢。將心比心，以己之心，度人之心，便是佛心。

錯誤必生煩惱，罪惡必趨毀滅，時時自覺，念念自知，事事心安，秒秒安祥。

何必紛爭一寸地，讓他三分又何妨，長城萬裏今

猶存，不見當年秦始皇。

春日才看楊柳綠，秋風又見菊花黃。榮華富貴三更夢，福祿情愛九月霜。

寧無事而家貧，莫有事而家富。

寧無事而住茅屋，莫有事而住廣廈。寧無病而食粗飯，莫有病而食良藥。

成敗

誠實以啟人之信我；樂善以使人之親我；虛心以聽人之教我；恭順以取人之敬我；

自檢以杜人之議我；自反以杜人之罪我；容忍以免人之欺我；勤儉以補人之助我；

量力以濟人之求我；盡心以報人之任我。

成功之道：

一·目的正確；二·正確的信仰；

三·身心健康；四·謙虛又和藹；

五·自覺自製；六·勤奮又熱誠；

七·體諒別人；八·能吸取教訓；

九·與人融洽；十·樂善又好施。

居家四敗：

妻女奢淫者敗，子弟驕怠者敗，兄弟不和者敗，侮師慢客者敗。

和藹為祥氣，驕傲為衰氣，善良是吉星，惡劣是凶星。
有一分謙讓，便有一分受益；有一分驕矜，便有一分挫折。

成功的女性：

對丈夫是好的伴侶和助手，對兒女是好保姆和好老師，
對社會是博施仁慈參與者。

成功的男士：

擁有一位賢慧的妻子，擁有智慧和健康體格。

成功，不在乎大和小，而在乎是否盡你的能力做到最好。

大丈夫的三不：

- 一· 富貴不能淫；
- 二· 貧賤不能移；
- 三· 威武不能屈。

性情急躁粗心大意的人，作什麼事都不容易成功；

性情溫和心緒平靜的人，作事考慮周到容易成功。

世界最重要的人，不是他人，而是你自己，你的信心、勇敢、正直、樂觀、機智、謙虛、善良、容忍、豐富的學識、勤懇的工作，才是你的護身符，才決定你一生的成就。

讀 書

天地間第一人品，惟有讀書。

每個人的氣質本難改變，惟有讀書可以改變氣質。

讀書雖未成名，人格已趨高雅。

讀書要訣：

第一要有志，第二要有識，第三要有恆。

人世間任何事，多是利與害兼有，惟讀書有利而少害，

讀一卷書，則有一卷之益，

讀書一日，則有一日之益。

學問是智慧的泉源，品德乃事業的根本。

百樂無如讀書，至要莫如教子。

魚離水則身亡，人離書則神索。

君子之求學，入于目，藏於心，行之以身。

眼界要闊，踏遍名山大川，度量要宏，熟讀五經諸史。

讀書求理，須令自家胸中點頭；與人談理，須令人家胸中點頭。

一個真正懂得讀書的人，要能讀到心領神會的境界，才不會陷入只背誦詞章文句，而不明書中真理。

家貧者，不可因貧而廢學。家富者，不可因富而怠學。

貧而勤學，可以立身。富而勤學，名乃光榮。

惟見學而顯達，未見學者無成。學者乃身之寶，學者乃世之珍。

學者乃是君子，不學則為小人。

造燈以求明，讀書以求理。明以照暗室，理以服人心。

戒淫養生

戒淫文

酒不醉人人自醉，色不迷人自迷，色盜人精是削肉，
要知精血量有限。

只圖片刻之歡樂，不知腎衰骨髓枯，無節色欲催命符，
人雖未老身已殘。

妻妾之外非己色，淫人妻女敗己身，天律淫罪最嚴厲，
壽夭折福殃兒孫。

青年無知患手淫，血氣未定身已損，潔白之驅鬼相隨，
葬身欲海不自知。

奉勸世人早自省，色淫兩事深戒之，道德善書常閱讀，
百病頓消健似仙。

戒浩飲，浩飲傷神。戒貪色，貪色滅神。

戒厚味，厚味昏神。戒飽食，飽食悶神。

戒妄動，妄動亂神。戒多言，多言損神。

戒多憂，多憂鬱神。戒多睡，多睡倦神。

戒貪色小故事：

宋朝的包宏齊，官拜朝廷密使，年高八十八歲，

耳目聰，滿面紅光，皮膚潤澤，精神飽滿，健步如飛。當時宰相賈似道，非常仰慕包宏齊身體如此強健，於是向包宏齊請教養生之術，包宏齊說：「我有一服養生藥丸，乃是不傳之秘方。」賈似道再三要求其公開秘方以益眾生，包宏齊見賈似道真誠懇切，才微笑回答說：「幸虧是我吃了五十多年的養生獨睡藥丸」。令滿座百官聞之捧腹大笑不已，真正醒悟到要強健長壽，清心寡欲乃人生養生唯一秘方。勝於皇帝的任何禦制補品。

養 氣

少思慮以養心氣，寡色欲以養腎氣，常運動以養骨氣，戒嗔怒以養肝氣，薄滋味以養胃氣，省言語以養神氣，多讀書以養膽氣，順時令以養元氣。

養 心

多靜坐以收心，寡酒色以清心，去嗜欲以養心，誦古訓以警心，悟至理以明心，常佈施以善心。

積善

為善天降百祥，作惡天降百殃。

善事須貪，惡事莫樂。見善如渴，聞惡如聾。為善最樂，道理最大。

積善逢善，積惡逢惡，善有善報，惡有惡報，若還不報，時辰未到。時辰一到，一切都報。

為子作富貴計者，十敗其九。為人行善積德者，其後必惠。

禍福無門，惟人自召，善惡之報，如影隨身。人起善心，吉神隨之，人起惡念，凶神隨之。

上品之人，不教而善，中品之人，教而後善，下品之人，教亦不善。不教而善，非聖而何，教而後善，非賢而何，教亦不善，非愚而何。

善為至寶，一生享用不盡。心作良田，百世耕之有餘。

終日言善，不如行一善。終生行善，須防行一惡。

當勢可為惡，而不為惡，即是善者。當力可行善，而不行善，即是惡者。

富貴之家，若無寬容之心，易遭橫禍。聰明之人，若無寬厚之心，易損福壽。

行善如春園之草，不見其長，但日有所增。行惡如磨刀之石，不見其消，但日有所損。

積善之家，必有餘慶。積惡之家，必有餘殃。

積善而望報於天者無福。施恩而求報於人者無德。

為善而欲人知之，稱為陽善，徒得虛名。為善而不欲人知，稱為陰德，天必賜福。

貧者而好施，其功德倍于富者。

為善最樂，天理昭昭報應無差，為惡難逃，天網恢恢疏而不漏。

為善者天報之以福，為惡者天報之以禍。

善氣迎人，如沐春風甘霖；惡氣迎人，如逢炎夏寒冬。

世間第一好事，莫如救急濟貧；人若不遭天禍，施捨第一良方。

積金以遺子孫，子孫未必能守；積書以遺子孫，子孫未必能讀；

不如積陰德於冥冥之中，以為子孫長久之計。

一個人能有一顆善良的心，就等於給後代子孫種下了幸福的根苗，這如同栽花植樹一樣，把花木栽在土地裏，再澆水施肥（行善積德），就能使花木枝葉繁茂，而開花結果。

人存慈悲祥和的念頭，就可創造人際間和平之氣氛。

人保持純潔清白心地，就可使美名流傳而千古不朽。

一·不蒙蔽自己的良心；

二·不作絕情絕義的事；

三·不浪費物力；

假如能夠做到這三件事，就可以為天地樹立善良的榜樣，為社會創造無窮的財富，為後代子孫創造永恆的幸福。

心地善良的人，言行舉止都極其溫和慈祥，性情兇暴的人，談笑之間充滿恐怖的殺氣。

心地光明磊落的人，即使身處黑夜，猶如置身於陽光燦爛的晴空之下。

心地陰險邪惡的人，即使在大白天，像被魔鬼纏身一般終日戰戰兢兢。

作了壞事而怕人知道，這種人尚存羞恥心，還保留一點改過向善的良知。

作了善事急著讓人知，這種人目的貪圖虛名，已經種下了可恥的偽善禍根。

一個人真誠施恩惠幫助別人，就絕對不會希望得到別人的報答，所以想要幫助別人，應該幫助那些根本無能力回報你的人。例如：病、老、殘、弱者。

人間私語，天聞如雷。暗室虧心，神目如電。

人可欺，天不可欺，人可瞞，天不可瞞。

人善人欺天不欺，皇天不負善心人。人惡人怕天不怕，皇天必懲噁心人。

人心生一念，天地悉皆知。善惡必有報，天律必無私。

錯誤必生煩惱，罪惡必趨毀滅，時時自覺，念念自知，事事心安，秒秒安祥。

見人之善，而尋己之善。見人之惡，而尋己之惡。

樂見善人，樂聞善事，樂道善言，樂行善行。

聞人之惡，如負芒刺，聞人之善，如佩蘭蕙。

遷善當如風之速，改過當如雷之烈。

積穀帛者，不憂饑寒。積道德者，不畏邪凶。

積善故事

宋朝名宰相范仲淹，年青時極窮，生活艱難，心想將來若能出人頭地，定要救濟貧苦者。後來當了宰相，便把俸祿拿出來購置義田，給貧窮無田地者耕作。

有一次在蘇州買屋居住，一位風水先生盛讚此屋，風水極佳，後代必出公卿。范仲淹心想，既然此屋風水能使後代顯貴不如改為學堂，讓蘇州城百姓的子弟入學，將來眾人的子弟都能賢達顯貴，較之自己一家的子弟顯貴，豈不是更為有益嗎？於是立刻把住宅捐出來，改作學堂。實踐了年青窮苦時念念利益眾生的宿願。

不久范仲淹四個兒子長大成人，均聰非凡德才兼備，分別官至宰相、公卿、侍郎，范家的曾孫都賢顯貴，綿延不絕，傳至今已八百年了，蘇州一帶范氏後人依然興旺。范仲淹善心為他人謀福利，而犧牲自己的利益，其功德是無法估量的，而上天所回報給范氏子子孫孫的福祿，是范仲淹當時所付出的幾十倍、幾

百倍，是范仲淹毫無利己之心，播下了意想不到的善種，八百年來不斷地開花結果，無意之中為子孫萬代謀福利，成為行善的典範，受世人的敬仰讚頌。

所以，世人若要為子孫謀福利的話，范仲淹的善行值得效法。

口德

惡言不出口，苛言不留耳，口者，關也；

舌者，機也；出言不慎，駟馬難追。

不知而說，是不聰明；知而不說，是不忠實。

君子言簡而實，小人言雜而虛。

贈人以言，重於珠玉；傷人以言，甚於刀劍。

開口譏誚人，不惟喪德，亦足喪身。

言語之惡，莫大於造誣。行事之惡，莫大於苛刻。心

術之惡，莫大於陰險。

語言切勿刺人骨髓，戲謔切勿中人心病。

良藥苦口利於病，忠言逆耳利於行。

快樂之時說話，沒信用的多；憤怒之時說話，失禮節的多。

面責人之短，人雖不悅，未必深恨。背地言其短，令人不悅，懷恨甚深。

不必說而說，是多說，多說易招怨；不當說而說，是瞎說，瞎說易惹禍。

君子一言當百，小人多言取厭，虛言取薄，輕言取侮。

對失意者，莫談得意事；處得意日，莫忘失意時。

喜聞過者，忠言日至；惡聞過者，諛言日增。

言不可輕說，若說話更改，不如不說；言不可輕諾，若應諾更改，不如不諾。

所以一言半諾，俱宜謹慎為要。

有道德、信義、智謀者，必不多言；惟小人、狂人、妄人者，必會多言。

言不中理，不如不言，一言不中，千言無用。

口舌禍之門，滅身之斧也。

與善人言，暖如布帛。傷人之言，痛如刀割。刀瘡易好，惡言難消。

口是傷人斧，言是割舌刀。閉口深藏舌，安身處處好。

得人善言，如獲金珠寶玉。

見人善言，美于詩賦文章。聽人善言，樂於鐘鼓琴瑟。

福

有工夫讀書，謂之福，有力量濟人，謂之福，有智慧編著善書，謂之福，有聰明敦厚資質，謂之福。

無是非糾紛，謂之福，無借欠錢債，謂之福，無疾病纏身，謂之福，無煩惱憂慮，謂之福。

妻賢子孝，謂之福，長壽健康，謂之福。

一點慈愛，是積德的種子，是積福的根苗。

一念容忍，是德行的種子，是無量的福田。

人若日行一善，福雖未至，禍自遠去！

人若日行一惡，禍雖未至，福自遠去。

福由己發，福在積善；禍由己生，禍在積惡。

現在之福，積自先祖，不可不惜；將來之福，留予兒孫，不可不培。

現在之福，如點燈，愈點愈少；將來之福，如添油，愈添愈多。

人間的幸福不可以勉強去追求，只要能夠經常保持愉快的心情，

這已經是追求人生幸福的基礎，再加上勤奮努力幸福

就會到來。

在人的一生之中有苦也有樂，只有在苦難中不斷磨練自己，而努力得來的幸福才能長久。

心地仁慈博愛的人，由於胸懷寬闊舒暢，才能享受長久福分。

佛陀說：『名利的欲望太強烈就等於使自己跳進火坑，貪婪之心太過強烈就等於使自己沉入苦海，只要有一絲純潔觀念就會使火坑變成水池，只要有一點驚覺精神就能使苦海變成樂園。』

原文：「利欲熾燃即是火坑，貪愛沉溺便為苦海，一念清淨烈焰成池，一念驚覺船登彼岸。」

有人來問蔔，如何是禍福。我虧人是禍，人虧我是福。

無故而得千金，不有大福，必有大禍。

清貧常樂，濁富多憂。

十 富

一：不辭辛苦走正路，自當富。

二：買賣公平多顧客，忠厚富。

三：聽得雞鳴離床鋪，勤勞富。

- 四：不誤農時耕作忙，恒久富。
- 五：貨真價實做生意，守分富。
- 六：闔家老幼齊協力，同心富。
- 七：慎防火盜管門戶，謹慎富。
- 八：妻賢子孝善治家，幫家富。
- 九：教導兒孫應自立，後代富。
- 十：存心積德天庇佑，為善富。

十 窮

- 一：嫖賭遊蕩不經營，富變窮。
- 二：錢財浪費無方寸，容易窮。
- 三：朝朝睡到日正午，邈邈窮。
- 四：家有良田不耕作，懶惰窮。
- 五：結交豪官做親翁，攀高窮。
- 六：喜打官司逞英雄，鬥氣窮。
- 七：借債貴利妝門風，自找窮。
- 八：妻兒好吃兼懶惰，命當窮。
- 九：不教兒孫勤讀書，後代窮。
- 十：販賣毒品賣假貨，為惡窮。

富者省一筵席，可濟窮者一月糧。

貧而好施，功倍于富；富而不施，富無久長。

貧莫貧於無才，賤莫賤於無志。

有志貧不久，無志富不長。

貧賤時，眼中不羨富貴，他日得志，必不驕傲。

富貴時，心中不忘貧賤，一旦失敗，必不氣餒。

我貧無諂，又當無怨。

我富無驕，又須有情。

貧而無怨難，富而無驕更難。

處貧如富，處賤如貴。立身處世，終身瀟灑。勤則家興，懶則家破。

儉則家富，奢則家貧。

富家子弟，驕且懶，富不久；貧家子弟，謙且勤，貧不久。

奢者心常窮，儉者心常富。

奢侈是為惡之根，淫欲乃喪身之源。

家敗離不開個「奢」字，人敗離不開個「逸」字，事敗離不開個「驕」字，多病離不開個「淫」字。

貧賤非辱，貧賤而妄為者為辱；富貴非榮，富貴而好施者為榮。

貧窮家庭應打掃得乾乾淨淨，貧家女兒應把頭梳得整齊美。

擺設雖簡陋穿著雖樸樸素素，卻保持一種脫俗高雅的風範。

知足

一個人只要心中出現一點貪婪或偏私的念頭，那麼他原本剛直的性格就會變得很懦弱，原本聰明的資質就會被蒙蔽而變得很昏庸無能，原本慈悲的心腸就會變得很汙濁，結果就等於是毀滅了他一輩子的品德。所以「不貪」二字為修身之寶。

一般人都認為能夠滿足心願就是最快樂的了，然而卻常常被快樂引誘到痛苦中；一個胸懷曠達有大志的人，由於能夠忍受種種不如意的折磨，最後終於在艱苦奮鬥中換來真正快樂。所以說：「十年寒窗無人問，一舉成名天下知」。這都是苦盡甘來所得到的成功果實。

凡是對現實生活能夠感到滿足的人，就會享受到神仙一般的快樂；不感到滿足的人就擺脫不了庸俗的困境。所以如果不能善於面對生活，就會處處充滿危機。

善於依附權貴者，固然能獲得一些好處，但是，一旦權貴殞落，被波及所招來的禍患卻是最淒慘最快速的；所以，安貧樂道者，雖然清貧寂寞，但是他的清高的人格和平安的生活卻是最珍貴的。諸葛亮的座右銘：「寧靜以致遠，淡泊以明志。」

當性欲像烈火一般燃燒的時候，只要想一想腎衰身殘的痛苦情景，那性欲的烈火就會冷卻下來；當功名利祿像蜂蜜一般吸引人時，只要想一想犯法入獄的痛苦情景，那麼地位財富的吸引力就會消失。所以，孔子忠告世人：君子有三戒：

- 一·少年血氣未定，戒之在色；
- 二·壯年血氣方剛，戒之在鬥；
- 三·老年血氣既衰，戒之在得。

和人爭強好勝，道路就會覺得很窄，假如退後一步讓人先走，道路就會變得寬闊平坦。所謂：「讓一分風平浪靜，退一步海闊天空。」

一個貪得無厭的人，給他金銀，還怨恨得不到珠寶；官至公爵，還怨恨沒有封為諸侯。這種人雖然身居富貴，而實自甘淪為乞丐。一個自知滿足的人，即使吃的是粗茶淡飯，比山珍海味還要香甜，即使穿著布棉袍，也比狐襖貂裘還溫暖。所以一個知足的平民其人格比貪得無厭的權貴更為高尚。

當你站在竹籬笆外面，欣賞遠山近水的風景，忽然傳來大雁南飛的鳴叫聲，這時就宛如置身於虛無縹緲的神仙境界；當你靜坐在書房裏看書，窗外傳來夏日的蟬鳴，這時就會體會到寧靜中的超凡脫俗的雅趣。

一個內心充滿欲望的人，能使平靜心湖掀起洶湧波濤，即使身居深山古剎也無法平靜；一個內心毫無欲望的人，即使在盛夏酷熱，也會感到渾身涼爽，甚至住在鬧市，也感受不到喧囂煩躁。

所以「心靜自然涼」，精神力量能夠克服一切。

例如：

一·古時有位高僧，故意在盛暑穿著棉衣而不流汗，並且因此留下“安禪何必須山水，滅卻心頭火亦涼”名句。

二·清朝末年，朝政腐敗，廣州爆發第一次起義失敗，首領之一陸皓東被捕後，清吏以酷刑拷打，迫他供出同黨，可是他卻神色自若的堅決不出賣同黨，並且對清吏說：「我身雖痛，而心不痛」。這是在精神上把定、靜、安、慮、得的修養工夫到家，只要有這種工夫，即使身臨大難也不會苟且偷生，一切火熱和酷刑，都不會使他們屈服。正如佛家說：「行人修德，雖火坑亦是青蓮。」

愛國

國家至上人皆知，民無國家草無根，齊心協力為國家，
為國盡忠是天職，
岳飛精忠抗金兵，天祥碧血照丹青，八百壯士為國死，
八年抗戰保國土，

黃花崗上存英烈，捐軀成仁為民族，自強愛國齊奮鬥，
國運昌隆永富強。

『國家』，顧名思義，『國』與『家』的生死存亡榮辱，是息息相關聯的。國土分裂、受侵略，人民就要受苦受難，國土完整、繁榮富強，人民安居樂業，享受太平盛世。

正如俗語所說：『願作太平狗，勿作亂世民』。

清末朝政腐敗，八國聯軍入侵，清廷被迫割地賠款，喪權辱國；八年淪亡，日軍慘絕人寰的三光政策（燒光、殺光、搶光）……這段令人毛骨悚然的血淚史，假如說我們沒機會去切身體會，或者因時間而淡忘了的話，那麼自八十年代以來，蘇聯解體之後，阿富汗、車臣血腥的內戰；南斯拉夫長達三個月，被北約盟軍的狂轟濫炸，這一切驚心動魄慘烈的血淋淋情景，令人情不自禁地暗自慶倖，祖國這二十年來的改革開放，安定繁榮，給十二億人民帶來溫飽的小康生活，是多麼的可貴，值得珍惜。

歷史給人類的啟示：『國泰民安，國富民強』。

家庭

家庭和氣福運開，家中吵鬧便生災，暗中必遭鄰裏笑，
渡日如年不安寧，
退一步海闊天空，讓三分何等清閒，忍幾句無憂自在，
耐一時快樂神仙，
百世修來共船渡，千世修來共枕眠，夫妻姻緣前生定，
夫唱婦隨萬事成，
命好不到貧家去，命窮難進富貴門，丈夫不可嫌妻醜，
妻子切莫嫌夫貧，
夫為家計而辛勞，妻賢勤儉把家持，時時思念姻緣美，
日日恩愛敬如賓。

治家箴言

多替別人設想，心情安詳平和，生活節儉樸素，家用
自然充足。
任何家庭都應該有一種真誠的信仰，任何人的生活都
要一種優良的原則，
任何人若能保持純真而溫馴的心性，言談舉止文雅處
處流露溫馨和喜悅，

這樣才能與父母兄弟相處快樂融洽。養子不教父之過，
訓導不嚴師之惰。

父教師嚴兩無失，學問無成子之罪。父母養其子而不
教，是不愛其子也。

雖教而不嚴，是亦不愛其子也。父母教而不學，是子
不愛其身。

雖學而不勤，是亦不愛其身。

是故養子必教，教則必嚴，嚴則必勤，勤則必成。

學則庶人之子為公卿，不學則公卿之子為庶人。

男子失教，長大愚頑，嚴父出孝子。女子失教，長大
粗疏，嚴母出賢女。

凡人百藝好隨身，賭博門中莫去親，能使英雄為下賤，
頓教富貴作饑貧。

富潤屋，德潤身。寧可正而不足，不可邪而有餘。

德勝財為君子，財勝德為小人。

積穀錦者，不憂饑寒。積道德者，不畏邪凶。

福生於清儉。德生於謙讓。道生於安靜。病生於多欲。

禍生於多貪。罪生於不仁。

讀書為成家之本，循理為保家之本，勤儉為治家之本，

和順為齊家之本。

勤者富之本，儉者富之源。

一日之計在於晨。一年之計在於春。一生之計在於勤。

晨若不起，日無所辨。春若不耕，秋無所望。幼若不學，老無所知。

一·凡語必忠信。

二·凡行必篤敬。

三·飲食必慎節。

四·字畫必楷正。

五·容貌必端莊。

六·衣冠必肅整。

七·步履必安祥。

八·居處必正靜。

九·作事必謀始。

十·出言必顧行。

十一·常德必固持。

十二·然諾必重應。

十三·見善如己出。

十四·見惡如己病。

凡此十四者，書為座右銘，朝夕視為戒。

父母

父母恩情似海深，人生莫忘父母恩，生兒育女迴圈理，
世代相傳自古今，

為人子女要孝順，鳥獸尚知哺乳恩，父母本是親骨肉，
爹娘不敬敬何人，

養育之恩須圖報，望子成龍夢成真，孝順家風代代傳，
綿延不絕代代興。

醒世文

父母不親誰是親，不重父母重何人，你若重他有八兩，
後代兒孫還一斤，

千兩黃金萬兩銀，有錢難買父娘身，在堂父母百年稀，
生時不孝死徒悲，

在生之時不敬重，死後空勞拜孤墳，在家不可言相激，
一旦拋離更不回，

要見面時難得見，要他歸時難得歸，若要父母重見面，
除非三魂夢裏隨，

勸君趁早行孝道，定保兒孫世代芳。

戒不孝

梁上有雙燕，翩翩雄與雌，銜泥兩椽間，一巢生四兒，
四兒日夜長，
嚙食聲孜孜。青蟲不易捕，黃口無飽期，嘴爪雖欲弊，
心力不知疲，
須臾千往來，猶恐巢中饑。辛勤三十日，母瘦雛漸肥。
喃喃教言語，
一一刷毛衣，一旦羽翼成，引上庭樹枝。舉翼不回顧，
隨風四散飛，
雌雄空中鳴，聲盡呼不歸。卻入空巢裏，啁啾終夜悲。
燕燕爾勿悲，
爾當反自思，當爾為雛日，高飛背母時，當時父母念，
今日爾應知。

孝親

豈不深知父母恩，世間那有鐵心人？只因看得妻兒重，
沒有工夫到雙親。

不問爹娘安不安，任他饑餓任他寒。汝今也有兒孫在，
只恐兒孫照樣看。

殷勤鞠育幾多年，報德原來等昊天。

打罵猶宜陪笑面，逆來順受不計較。晚景衰殘百不一，
要人陪伴要人依。

身邊今有何人在？行孝兒孫可得知。父母公姑一例推，
助夫行孝是賢妻。

枕邊休攪間言語，滴水簷前不錯移。每日三餐隨時奉，
足保兒孫世代芳。

兄弟

兄弟本是同根生，莫因小事起爭端，手足之情誠可貴，
萬事須念骨肉情，

人生難得有兄弟，同心協力鐵成金，謙讓尊敬情意長，
天倫之樂須珍惜，

為人當效孔讓梨，打虎還須親兄弟，桃園結義劉關張，
世代相傳美名揚。

交友

朋友相交宜謹慎，狼群狗党莫相近，酒肉朋友非知己，
急難之時各東西，

結交朋友重信義，日久方能知人心，患難之時顯真情，
雪中送炭世間稀，

富貴之日情難真，錦上添花世間情，四海之內皆兄弟，
留心擇友益無窮。

損友：俗語說：「交友益己」。但是一旦誤交損友，禍
害無窮，故交友宜謹慎。

損友之標準：

損友之一：不孝敬父母，不撫養妻兒者，不可交。

損友之二：見利忘義，損人利己者，不可交。

損友之三：詆毀別人聲譽，講他人是非者，不可交。

損友之四：不辨是非曲直，人云亦云者，不可交。

損友之五：嗜好煙、酒、賭、嫖者，不可交。

損友之六：滿口仁義道德，販毒賣假貨者，不可交。

損友之七：嫖賭時是豪客，賑災時沽名釣譽者，不可
交。

損友之八：恥笑貧醜殘者，阿諛奉承富貴者，不可交。

損友之九：損壞公物，盜竊公物者，不可交。

損友之十：出賣國家、公司利益者，不可交。

損友敬而遠，益友宜相親，所交在賢德，豈論富與貧。

君子淡如水，歲久情愈真，小人口如蜜，轉眼似仇人。

朋友相處，須有拔刀相助的俠義精神，做人處事，要存顆天真無邪赤子之心。

知己知彼 將心比心

酒逢知己飲，詩向會者吟；相識滿天下，知心能幾人。

相逢好似初相識，到頭終無怨恨心。

路遙知馬力，日久見人心。

錢財如糞土，仁義值千金。

近朱者赤，近墨者黑，近賢者明，近才者智，近癡者愚，

近良者德，近智者明，近愚者暗，近妄者諂，近賊者偷。

眼、口、耳

一：目光平視，眸子不大轉移者，乃誠實之人；若有

神，必是有智慧有學問之人。

二：目光向上視，其人性必傲慢；上視而眸子不停轉動，其人心必暴戾。

三：目光下垂者，性慵懦；下垂而且目光不安者，心必有憂。

四：目光斜視者，其心術不正；若眸子不時左右斜視，其心必奸詐。

五：目不視非禮之色，耳不聽非禮之聲，口不道非禮之言，足不踏非禮之地。

六：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。

七：人有二耳，只有一口，耳要多聽，口要少說。

八：要用冷靜的眼光去觀察他人的行為，要用冷靜的耳朵去細聽他人的語言，

九：要用冷靜的心情去處理事物，要用冷靜的頭腦去思考事理。

十：嘴巴是心的大門，假如大門防守不嚴，易惹是非；意志是心的雙腿，假如意志不夠堅定，易入邪路。

耳朵如能常聽不中聽的話，心裏如能常想不如意的

事，

這樣是敦品勵德有益身心，所以說：「良藥苦口忠言逆耳」。

大家藝文天地轉載

全書字數：5,130 字