

《菜根譚》解讀

作者：(明)洪應明

餘過古剎，於殘經敗紙中拾得《菜根譚》一錄。翻視之，雖屬禪宗，然於身心性命之學，實有隱隱相發明者。亟携歸，重加校讎，繕寫成帙。舊有序，文不雅馴，且於是書無關涉語，故芟之。著是書者為洪應明，究不知其為何許人也。

乾隆五十九年二月二日，遂初堂主人識

1. 弄權一時，淒涼萬古

棲守道德者，寂寞一時；依阿權勢者，淒涼萬古。達人觀物外之物，思身後之身，守受一時之寂寞，毋取萬古之淒涼。

【大意】

一個堅守道德規範的人，雖然有時會遭受短暫的冷落；可那些依附權勢的人，卻會遭受永久的淒涼。

大凡一個胸襟開闊的聰明人，能重視物質以外的精神價值，並且又能顧及到死後的名譽問題。所以他們寧願承受一時的冷落，也不願遭受永久的淒涼。

2. 抱樸守拙，涉世之道

涉世淺，點染亦淺；曆事深，機械亦深。故君子與其練達，不若樸魯；與其曲謹，不若疏狂。

【大意】

一個剛踏入社會的青年人閱歷雖然很短淺，但是所受各種社會不良習慣的感染也比較少；一個飽經事故而閱歷很廣的人，各種惡習也隨著增加。所以一個有修養的君子，與其講究做事的圓滑，倒不如保持樸實的個性；與其事事小心謹慎委曲求全，倒不如豁達一點才不會喪失純真的本性。

3. 心事宜明，才華須韞

君子之心事，天青日白；不可使人不知；君子之才華，玉韞珠藏，不可使人易知。

【大意】

一個有高深修養的君子，他的心地像青天白日一般光明，沒有一點不可告人之事；一個有高深修養的君子，他的才學像珍珠美玉一般珍藏，絕對不輕易讓人知道。

4. 出污泥而不染，明機巧而不用

勢力紛華，不近者為潔，近之而不染者尤潔；智械機巧，不知者為高，知而不用者為尤高。

【大意】

權利和財勢，以不接近這些的人為清白，接近而不受污染就更為清白；權謀術數，以不知道才算高明，知道而不使用就更為高明了。

5. 良藥苦口，忠言逆耳

耳中常聞逆耳之言，心中常有拂心之事，才是進修德行的砥石。若言言悅耳，事事快心，便把此生理

在鳩毒中矣。

【大意】

一個人的耳朵假若能常聽些不中聽的話，心裡經常想些不如意的事，這才是敦品勵德的好教訓。反之，若每句話都好聽，每件事都很稱心，那就等於把自己的一生葬送在劇毒之中了。

6. 和氣致祥，喜神多瑞

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

【大意】

在狂風暴雨的天氣中，連飛禽都感到哀傷憂慮；在晴空萬里的日子裡，連草木也呈現出欣欣向榮。由此可見，天地之間不可以一天沒有和祥之氣，而人間也不可以一天沒有歡欣之氣。

7. 淡中知真味，常裡識英奇

肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓異非至人，至人只是常。

【大意】

美酒佳餚和大魚大肉都不是真正的美味，其實真正的美味只是那些精茶淡飯；標奇立異，超凡絕俗的人，都不算人間真正的偉人，其實真正的偉人只是那些平凡無奇的人。

8. 閒時吃緊，忙裡悠閒

天地寂然不動，而氣機無息稍停；日月晝夜賓士，而貞明萬古不易；故君子閒時要有吃緊的心思，忙處要有悠閒的趣味。

【大意】

恰如我們每天所看到的，天地好像一動也不動，其實天地的活動一時一刻也沒停止。早晨旭日東昇，傍晚明月當空，可見日月晝夜都在賓士，可在宇宙中，日月的光明卻是永恆不變的。所以一個聰明睿智的君

子，平日閒暇時胸中要有一番打算，以便應付意想不到的變化，忙碌時也要做到忙裡偷閒，享受一點生活中的樂趣。

9. 靜中觀心，真妄畢見

夜深人靜獨坐觀心，始覺妄窮而真獨露，每於此中得大機趣；既覺真現而妄難逃，又於此中得大慚忸。

【大意】

一個人在夜深人靜時，自己獨自靜靜坐著觀察自己的內心，才會發現自己的妄心全消而真心流露，當此真心流露之際，覺得精神十分舒暢，應用自在之機油然而生；若這種真心能常有該多好，可希望之心偏偏難以全消，於是心靈會感覺慚愧不安，到最後才幡然悔悟而有改過向善的意念出現。

10. 得意須早回頭，拂心莫便放手

恩裡由來生害，故快意時須早回首；敗後或反成功，故拂心處莫便放手。

【大意】

被當政者垂恩重用往往會招來禍患，所以一個人從政時不可過分貪戀權位，應抱有“見好就收”、“急流勇退”的態度；不過有時遭受小小的挫折，反而使人走上成功之路，因此遭受不如意的事打擊時，千萬不可甘休，不再繼續奮鬥。

11. 澹泊明志，肥甘喪節

藜口菽腸者，多冰清玉潔；袞衣玉食者，甘婢膝奴顏。蓋志以澹泊明，而節從肥甘喪也。

【大意】

能夠忍受吃粗茶淡飯的人，他們的操守多半都像冰一般清，純玉一般純白；而講求穿華美衣服、吃山珍海味的人，他們大多都甘願作出卑躬屈膝的奴才面孔。因為一個人的志氣要在清心寡欲的狀態下才能表現出來，而一個人的節操都在貪圖物欲享受中喪失怠盡。

12. 眼前放得寬大，死後恩澤悠長

面前的田地要放得寬，使人無不平之歎；身後的恩惠要留流得久，使人有不匱之恩。

【大意】

一個人眼前待人處事的態度要放得寬厚些，只有如此才不致使你身旁的人對你有不平的牢騷；至於死後留給子孫與後人的恩澤，則要把眼光放得很遠，才會使子孫萬代永遠懷念。

13. 路要讓一步，味須減三分

徑路窄處，留一步與人行；滋味濃的，減三分讓人嘗；此是涉世一極安樂法。

【大意】

在狹窄的路上行走時，要留一點餘地給別人走；遇到美味可口的好菜時，要留出三分讓給別人吃；這就是一個人立身處世最安全的方法。

14. 脫俗成名，超凡入聖

作人無甚高遠事業，擺脫得俗情便入名流；為學無甚增益功夫，滅除得物累便超聖境。

【大意】

要想成為一個很會作人的人，並不是要懂得什麼高深的大道理，只要能擺脫世俗的利欲就可躋身名流；要想求到很高深的學問，並不需要特殊的秘訣，只要能排除干擾、寧靜心情的雜念就可超凡入聖。

15. 義俠交友，純心作人

交友須帶三分俠氣，作人要存一點素心。

【大意】

跟朋友相處時，必須抱著拔刀相助的俠義精神，而作人處事也要存著一顆天真無邪的赤子之心。

16. 德在人先，利居人後

寵利毋居人前，德業毋落人後；受享毋逾分外，

修為毋減分中。

【大意】

追求名利時不要搶在他人之前，進修德業時不要落在他人之後；當享受物質生活時不要超過自己的身份地位；當修養品德時，不要達不到自己所能達到的標準。

17. 退即是進，與即是得

處世讓一步為高，退步即進步的張本；待人寬一分是福，利人實利己的根基。

【大意】

為人處事以遇事都要讓一步的態度才算是最高明的人，因為讓一步就等於是為日後進一步留下了餘地；而待人接物以抱寬厚態度的人為最快樂，因為給人家方便就是日後給自己留下方便的基礎。

18. 驕矜無功，懺悔滅罪

蓋世功勞，當不得一個矜字；彌天罪過，當不過

一個悔字。

【大意】

即使有世間最偉大的豐功偉績，也承受不了一個驕矜的“矜”字所起的抵消作用；即使犯了滔天大罪，只要能作到一個懊悔的“悔”字，就能贖回以前的過錯。

19. 完名讓人全身遠害，歸咎於己韜光養德

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

【大意】

不論如何完美的名氣和節操，都不要一個人自己獨佔，必須分一些給旁人，只有如此，才不會惹起他人的怨恨而招來災害，從而保全生命的安全；不論如何恥辱的行為和名聲，也不可完全推到他人身上，自己一定要承擔幾分，只有如此，才能掩藏自己的智慧而多一些修養。

20. 天道忌盈，卦終未濟

事事留個有餘不盡的意思，便造物不能忌我，鬼神不能損我。若業必求滿，功必求盈者，不生內變，必召外憂。

【大意】

不論作任何事都要留有餘地，就是不要做得太絕，這樣造物的上帝不會嫉妒我，甚至於最願與人惡作劇的鬼也不會傷害我。假如一切事物都要求達到盡善盡美的地步，一切功勞都達到登峰造極的境界，即使不為此而發生內亂，也必為此而招致外患。

21. 人能誠心和氣，勝於調息觀心

家庭有個真佛，日用有種真道。人能誠心和氣、愉色婉言，使父母兄弟間形骸兩釋、意氣交流，勝於調息觀心萬倍矣！

【大意】

任何家庭都應該有一種真誠的信仰，任何人的生活都要有二種不變的原則。一個人如果能保持純真的心性，言談舉止自然溫和愉快，就能與父母兄弟相處得很融洽，比用靜坐調護身心還要好上千萬倍。

22. 動靜合宜，道之真體

好動者云電風燈，嗜寂者死灰槁木；須定云止水，有“鳶飛魚躍”氣象，才是有道的心體。

【大意】

一個好動的人就像烏云閃電，霎時就會無影無蹤，又像風前的殘燭孤燈，搖曳不定忽明忽暗。一個喜歡清靜之人，如熄滅的灰燼，又像喪失了生命的枯木，生命力消失。可見過分的變幻和清靜，都不是合乎理想的人生觀，只有在緩動的浮云下，平靜的水面上，才能看到鷓鷹飛舞、魚兒跳躍的景觀，用這兩種心情來觀察萬事萬物才算是具有崇高道德的人。

23. 攻人毋太嚴，教人毋過高

攻人之惡毋太嚴，要思其堪受；教人之善毋太高，當使其可從。

【大意】

當責備別人的過錯時，不可太嚴厲，要顧及到對方是否能接受，不要傷害對方的自尊心。當教誨別人行善時，不可以希望太高，要顧及到對方是否能做到。

24. 淨從穢生，明從暗出

糞蟲至穢，變為蟬而飲露於秋風；腐草無光，化為螢而躍彩於夏月。因知潔常自汙出，明每從晦生也。

【大意】

糞土裡所生的蟲是最髒的，可一旦化為蟬卻只飲秋天潔淨的露水；腐敗的野草本不發光，可一旦孕育成螢火蟲以後，卻可在夏天的夜空中發出耀眼的光彩。由此而知，潔淨的東西常常從污穢中產生，明亮的事物常常在黑暗中出現。

25. 客氣伏而正氣伸，妄心殺而真心現

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

【大意】

一個人之所以會有矜氣高傲的無理態度，都是由於受外來血氣的影響，只要把這種外來的血氣消除，光明正大剛直無邪的氣概才能出現。一個人的所有欲望和想像，都是由於虛幻無常的妄心所造成的，只要能剷除這種虛幻無常的妄心，善良的本性就會顯現出來。

26. 事悟而癡除，性定而動正

飽後思味，則濃淡之境都消；色後思淫，則男女之見盡絕。故人常以事後之悔悟，破臨事之癡迷，則性定而動無不正。

【大意】

酒足飯飽之後再回想美酒佳餚的味道，這時所有的甘美味道已全部消失。房事滿足之後再回味性欲的情趣，那男女之間魚水之歡的念頭已全部消失。因此如常能事後悔悟，來做另一件事的開端時的參考，那就可消除一切錯誤而恢復聰明的本性，這樣做事就算有原則，一切行為自然都合乎義理。

27. 軒冕客志在林泉，山林士胸懷廊廟

居軒冕之中，不可無山林的氣味；處林泉之下，須要懷廊廟的經綸。

【大意】

身居政職的人，要保持一種隱居山林淡泊名利的思想；身為平民居住在田園中的人，必須要胸懷治理國家的雄心壯志。

28. 無過便是功，無怨便是德

處世不必邀功，無過便是功；與人不求感德，無怨便是德。

【大意】

人生在世不必勉強去爭取功勞，其實只要沒有過錯就算功勞；救助人不必希望對方感恩圖報，只要對方不怨恨自己就算知恩圖報了。

29. 作事勿太苦，待人勿太枯

憂勤是美德，太苦則無以適性怡情；澹泊是高風，太枯是無以濟人利物。

【大意】

盡心盡力去做事本來是一種很好的美德，但如果過分認真而使心力交瘁，就會使精神得不到調劑而喪失生活樂趣；把功名利祿看得很淡本來是一種高風亮節，但如若過分清心寡欲，對社會人群也就沒有什麼貢獻了。

30. 原諒失敗者之初心，注意成功者之末路

事窮勢蹙之人，當原其初心；功成行滿之士，要

觀其末路。

【大意】

對於一個事業失敗而感到心灰意懶的人，要使他恢復當初奮發上進的精神；我們對於一個事業成功而感到萬事如意的人，要觀察他是否能永遠維持下去。

31. 富者應多施捨，智者宜不炫耀

富貴家宜寬厚，而反忌刻，是富貴而貧賤其行矣！如何能享？聰明人宜斂藏，而反炫耀，是聰明而愚懵其病矣！如何不敗？

【大意】

一個富貴家庭待人接物應寬大仁厚，而很多人卻刻薄無理，這種人雖身為富貴之家，可他的行徑卻與貧賤人相同，這如何保持富貴的身分呢？一個才智出眾的人，本應謙虛有禮不露鋒芒，可許多人反而誇耀自己的本領如何高強，這種人雖表面聰明，其實他們的言行與無知的人並沒有什麼不同！那樣，他的事業

到頭來又如何不敗呢？

32. 居安思危，處亂思治

居卑而後知登高之為危，處晦而後知向明之太靄；
守靜而後知好動之過勞，養默而後知多言之為躁。

【大意】

先站在低矮處然後才知攀登高處的危險性，先在陰涼處然後才知過分光亮的地方會刺眼睛，先保持寧靜的心情然後才知道喜歡活動的人太辛苦，先保持沉默心性然後才知道話說多了很煩躁。

33. 人能放得心下，即可入聖超凡

放得功名富貴之心下，便可脫凡；放得道德仁義之心下，才可入聖。

【大意】

一個人能丟開功名富貴的權勢思想的左右，就可超越庸俗的塵世雜念；一個人不受仁義道德等教條的

束縛，就可以進入超凡絕俗的聖賢境界。

34. 我見害於心，聰明障於道

利欲未盡害心，意見乃害心之蝨賊；聲色未必障道，聰明乃障道之藩屏。

【大意】

名利欲望未盡會殺害我的心性，自以為是的偏私和邪妄是殘害心靈的毒蟲；歌舞女色未必都會妨礙人的品德，只有自作聰明的人才是破壞道德的最大障礙。

35. 知退一步之法，加讓三分之功

人情反覆，世路崎嶇。行不去處，須知退一步之法；行得去處，務加讓三分之功。

【大意】

人情冷暖是變化無常的，人生道路是崎嶇不平的。因此，當你遇到走不通的路時，必須明白退一步的作

人方法；當你事業一帆風順時，一定要有把好處讓三分給他人的胸襟和美德。

36. 對小人不惡，待君子有禮

待小人不難於嚴，而難於不惡；待君子不難於恭，而難於有禮。

【大意】

對待品德不端的小人，抱嚴厲的態度並不困難，困難的是在於不憎恨他們；對待品德高尚的君子，抱恭謹的態度不難，難的是對待他們有禮。

37. 留正氣給天地，遺清名於乾坤

寧守渾噩而黜聰明，留些正氣還天地；甯謝紛華而甘淡泊，遺個清名在乾坤。

【大意】

人寧可保持純樸、無機詐的本性而屏除後天的聰明才智，以便保留一點浩然正氣還給孕育靈性的大自

然；人寧可拋棄俗世的榮華富貴而過著清虛恬靜的生活，以便留一個純潔高尚的美名還給孕育本性的天地。

38. 伏魔先伏自心，馭橫先平此氣

降魔者先降自心，心伏則群魔退聽；馭橫者先馭此氣，氣平則外橫不侵。

【大意】

要想制服邪惡必須先制服自己內心的邪惡，自己內心之惡制服之後，一切其他邪惡自然都不起作用。要想控制不合理的橫逆事件，必須先控制自己容易浮動的情緒，這樣所有外來的橫逆之事自然不會侵入。

39. 種田地須除草艾，教弟子嚴謹交遊

教弟子如養閨女，最要嚴出入謹交遊。若一接近匪人，是清靜田中下一不淨的種子，使終生難植嘉禾矣！

【大意】

在家教導子弟，要像養一個大閨女那樣，必須嚴格管束他們的出入和所交的朋友。萬一不小心接交了壞人，就等於在良田之中播下了壞種子，這樣的孩子就一輩子也沒出息了。

40. 欲路上勿染指，理路上勿退步

欲路上事，毋樂其便而姑為染指，一染指便深入萬仞；理路上事，毋憚其難而稍為退步，一退步便遠隔千山。

【大意】

關於欲念上的事，絕不要依靠職務之便，而苟且占為己有，一旦貪圖非分的享樂就會墜入萬丈深淵；關於義理方面的事，絕不要由於畏懼困難，而產生退縮的念頭，一旦退縮就要與真理正義有千山萬水之隔。

41. 不流於濃豔，不陷於枯寂

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

【大意】

一個心胸豁達的人，不但要求自己的生活豐足，對待別人也要講究豐足，因此他凡事都講究氣派豪華。一個欲望淡泊的人，不但自己過著清苦的生活，就是對待別人也很淡薄，因此他凡事都表現得冷漠無情。所以一個真正有修養的人，日常的愛好，既不過分奢侈，也不過分刻薄吝嗇。

42. 超越天地之外，不入名利之中

彼富我仁，彼爵我義，君子固不為君相所牢籠；人定勝天，志一動氣，君子亦不受造化之陶鑄。

【大意】

別人富有我堅守仁德，別人有爵祿我堅守正義，

所以一個有守有為的君子決不會為統治者的高官厚祿所收買。人的智慧一定能勝大自然，意念可轉變受到蒙蔽的氣質，所以一個有才德的君子決不會向命運低頭。

43. 立身要高一步，處世須退一步

立身不高一步立，如塵裡振衣，泥中濯足，如何超遠；處世不退一步處，如飛鵝投燭，羝羊觸藩，如何安樂。

【大意】

立身處世若不能保持超然的態度，就好像在泥土裡打掃衣服，在泥水裡洗濯雙腳，又如何能出人頭地呢？處理人世事物若不抱多留一些餘地的態度，就好比飛鵝撲火，公羊用角去頂撞籬笆，哪會使身心感到愉快呢？

44. 修德須忘功名，讀書定要深心

學者要收拾精神並歸一路；如修德而留意於事功

名譽，必無實詣；讀書而寄興於吟詠風雅，定不深心。

【大意】

求學問一定要除掉雜念，集中精力專心致志從事研究；如果立志修養品德卻又流於功名利祿，必然不會有什麼高境界的真實造詣；如果讀書只是在吟詠詩詞方面感興趣，那一定會顯得浮淺而沒有什麼心得。

45. 真偽之道，只在一念

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

【大意】

每個人都有一顆善良仁慈之心，連以慈悲為懷的維摩詰和屠夫劊子手的本性也都相同；世間到處都有一種合乎自然的真正的生活情趣，連富麗堂皇的高樓大廈與簡陋的茅草屋也沒什麼差別，可惜人心經常為情欲所封閉，因而就使真正的生活情趣錯過，結果造

成差之毫釐失之千里的局面。

46. 道者應有木石心，名相須具云水趣

進德修道，要個木石的念頭，若一有欣羨，便趨欲境；濟世經邦，要段云水的趣詠，若一有貪著，便墜危機。

【大意】

凡是進德修業、磨練心性的人，必須有一種木石般堅定的意志，若對外界的榮華富貴有所羨慕，那就會被物欲所困惑；凡是治理國家、服務人群的政治家，必須有一種宛如行云流水般的淡泊胸懷，假如一有貪婪名利的念頭，就會陷入危機四伏的險惡深淵。

47. 善人和氣一團，惡人殺氣騰騰

吉人無論作用安詳，即夢寐神魂無非和氣；凶人無論行事狼戾，即聲音笑語渾是殺機。

【大意】

一個心地善良的人，不論言行舉止都極鎮定安詳，甚至就連睡夢的神情也都洋溢著一團和氣；反之一個性情兇暴的人，不論做什麼事都手段殘忍狠毒，甚至就連在談笑之間也充滿了恐怖的殺氣。

48. 欲無禍於昭昭，勿得罪於冥冥

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

【大意】

肝臟感染上疾病，眼睛就看不清，腎臟染上疾病，耳朵就聽不清。病雖生在人們所看不見的內臟，但病的症狀必然發作於人們所能看見的地方；所以君子要想表面上沒有過錯，必須從看不到的細微處下功夫。

49. 多心招禍，少事為福

福莫福於少事，禍莫禍於多心。唯苦事者，方知

少事之為福；唯平心者，始知多心之為禍。

【大意】

一個人的幸福莫過於無事牽掛的了，一個人的災禍沒有比疑神疑鬼更可怕的了。只有那些整天忙忙碌碌的人，才知道沒有事是最大的幸福，只有那些經常心如止水的人，才知道多心病是最大的災禍。

50. 處世要方圓自在，待人要寬嚴得宜

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

【大意】

當政治清明天下太平時，待人接物應嚴正剛直；當政治黑暗天下紛亂時，待人接物應圓滑老練；當國家行將衰亡的末世時期，待人接物就應剛直與圓滑並用。對待善良的君子要寬厚，對待邪惡的小人要嚴厲，對待一般平民大眾應寬嚴互用。

51. 忘功不忘過，忘怨不忘恩

我有功於人不可念，而過則不可不念；人有恩於我不可忘，而怨則不可不忘。

【大意】

自己雖幫助過人，也不要常常掛在嘴上、記在心頭，但若作了對不起別人的事卻不可不經常反省；反之如果別人曾經對自己有過恩惠卻不可輕易忘懷，別人做了對不起自己的事則不可不立刻忘掉。

52. 無求之施一粒萬鐘，有求之施萬金無功

施恩者，內不見己，外不見人。則千粟可當萬鐘之報；利物者，計己之施，貴人之報，雖然百鎰難成一文之功。

【大意】

一個施恩於別人的人，不可老把恩惠記在心頭，更不可存讓別人讚美的念頭，這樣即便是一斗米也可收到萬鐘的回報；一個用財物幫助別人的人，不但計較自己對別人的施捨，而且要求人家的報答，這樣就

是付出一百鎰，也難收到一文錢的功德。

53. 推己及人，方便法門

人之際遇，有齊有不齊，而能使己獨齊乎？己之情理，有順有不順，而能使人皆順乎？以此相觀對治，亦是一方便法門。

【大意】

每個人的際遇有所不同，有的可成就一番事業，有的則一事無成，在各種不同的境遇中，自己又如何能要求特別待遇呢？每個人的情緒各有不同，有的穩定，有的浮躁，又如何要求別人事事都與你合作呢？假如自己能心平氣和地來觀察，也就是設身處地地反躬自問一下，這也是人生中最好修養門徑。

54. 惡人讀書，適以濟惡

心地乾淨方可讀書學古，不然見一善行竊以濟私，聞一善言假以覆短，是又籍寇兵而齎盜糧矣。

【大意】

只有心地純潔的人才可讀聖賢書、學古人的道德文章，否則看到一件古人所做的好事，就私下作為自己的見解，聽到古人所說的一句好話，就私下拿來掩飾自己的缺點，這就等於送武器給敵人，送糧食給強盜。

55. 崇儉養廉，守拙全真

奢者富而不足，何如儉者貧而有餘；能者勞而府怨，何如拙者逸而全真。

【大意】

豪奢的人財富再多也感到不夠用，這如何比得上貧窮節儉而有贏餘的人呢；有才幹之人心力交瘁反而招致大眾怨恨，如何比得上愚笨的人安閒無事而能保全純真本性呢。

56. 讀書希聖講學躬行，居官愛民立業重德

讀書不見聖賢，如鉛槧傭；居官不愛子民，如衣

冠盜。講學不尚躬行，為口頭禪；立業不思重德，為眼前花。

【大意】

讀書不去研究古聖先賢的思想精義，只能成為一個寫字匠；作官如果不愛護人民，只知受祿，就如一個穿著官服的強盜。只知研究學問卻不注重身體力行，那就像一個不懂佛理只會念經的和尚；事業成功後卻不想為後人積一些陰德，那就像一朵豔麗卻很快凋謝的曇花。

57. 讀心中之名文，聽本真之妙曲

人心有一部真文章，都被殘篇斷簡封錮了；有一部真鼓吹，都被妖歌豔舞湮沒了。學者須掃除外物，直覓本來，才有個真受用。

【大意】

每個人的心靈深處都有一部好文章，可惜卻被內容不健全的雜亂文章給封閉了；每個人的心靈深處都

有一首美妙的樂曲，可惜卻被一些妖邪的歌聲和豔麗的舞蹈所埋沒了。所以一個有學問的讀書人，必須排除一切外來物欲的引誘，直接用自己的智慧尋求本性，如此才能求得一生受用不盡的真學問。

58. 苦中有樂，樂中有苦

苦心中常得悅心之趣，得意時便生失意之悲。

【大意】

在困苦時能堅持原則把握方向，當問題解決時自然能得到出發自內心的喜悅，只有這種喜悅才是人生真正的樂趣；反之，如果在得意時有過分狂妄的言行，往往會因此而跟他人結下冤仇，種下日後發生禍患的悲劇根苗。

59. 無勝於有德行之行為，無劣於有權力之名譽

富貴名益，自道德來者，如山林中花自是舒徐繁衍；自功業來者，如盆檻中花便有遷徙興廢；若以權力得者，如瓶鉢中花，其根不植，其萎可立而待矣。

【大意】

一個人的榮華富貴，如果是從高深的道德修養中得來，那就如同生長在大自然環境中的野花，會不斷繁殖綿延不絕；如果從建立政治功勳中得來，那就如同生在花園中的盆栽一樣，只要稍微移動，花木的成長就會受到嚴重的影響；若靠特權或惡勢力而得，就如插在花瓶中的花，由於根沒有深植在土中，很快就會凋謝。

60. 人死留名，豹死留皮

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

【大意】

在春天和煦的陽光照拂下，就連花草樹木也爭相為大地鋪上一層美麗景色，飛鳥也懂得唱出幾句美妙的歌聲。一個讀書而又有才幹的士大夫，若能僥倖出人頭地身居高位，同時又能吃得酒足飯飽過上豪華的

生活，卻不肯為後世寫下幾部不朽名著，或留下一些有益世人的事蹟，那他即使活到一百歲也如同一天都沒活過。

61. 寬嚴得宜，勿偏一方

學者有段兢業的心思，又要有段瀟灑的趣味，若一味斂束清苦，是有秋殺無春生，何以發育萬物。

【大意】

一個作學問的人，思考要細密，行為要謹慎，同時又要有瀟灑脫俗的超凡胸懷，凡事都不拘泥細節，如此才能保持生活中的情趣。反之，假若一味克制自己，過極端清苦的生活，就如同大自然中只有落葉的秋天，而沒有和煦的春天，這又怎能培育萬物的成長而至開花結果呢？

62. 大智若愚，大巧似拙

真廉無廉名，立名者正所以為貪；大巧無巧術，用術者乃所以為拙。

【大意】

一個真正廉潔的人不與人爭名，反而建立不起廉潔之名，那些到處樹立名望的人，正是為了貪圖虛名才這樣做。一個真正聰明的人不炫耀自己的才華，所以看上去反而很笨拙，那些賣弄自己聰明智慧的人，正是為了掩飾自己的愚蠢才這樣做。

63. 謙虛受益，滿盈招損

敔器以滿覆，撲滿以空全；故君子甯居無不居有，寧處缺不處完。

【大意】

敔器因為裝滿了水才傾覆，撲滿因空無一物才得以保全。所以一個品德高尚的君子，寧願處於無爭無為的地位，也不要站在有爭有奪的場所，日常生活寧可感到缺欠一些，也不要過分美滿。

64. 名利總墮庸俗，意氣終歸剩技

名根未拔者，縱輕千乘甘一瓢，總墮塵情；客氣

未融者，雖澤四海利萬世，終為剩技。

【大意】

一個人如不徹底拔除功利思想，即使他能輕視榮華富貴而甘願過清苦的生活，最後仍然無法逃避名利的誘惑；一個受外力影響而不能在內心加以化解的人，即使他能恩澤天下甚至造福千秋，其結果仍然算是一種多餘的伎倆。

65. 心地須要光明，念頭不可暗昧

心體光明，暗室中有青天；念頭暗昧，白日下有厲鬼。

【大意】

一個人的心地如光明磊落，即使立身在黑暗世界，也如站在萬里晴空下一般。一個人如果有邪惡不端之念，即使在光天化日之下，也像被魔鬼纏身一般。

66. 勿羨貴顯，勿慮饑餓

人知名位為樂，不知無名無位之樂為最真；人知饑寒為慮，不知不饑不寒之慮更為甚。

【大意】

一般人都只知道名譽與官職是人生的一大樂事，卻不知沒有名聲沒有官職才是人生真正的樂趣。一般人都只知道饑餓跟寒冷是最痛苦的事，卻不知那些不愁衣食的達官貴人，他們的患得患失的精神折磨才是最痛苦的。

67. 陰惡之惡大，顯善之善小

為惡而畏人知，惡中尤有善路；為善而急人知，善處即是惡根。

【大意】

一個人做了壞事而怕人知道，可見這種人還有羞恥之心，也就是在惡性中還保留一些向善之心；一個人做了善事而急於讓人知道，就證明他做善事只是為

了貪圖虛名和讚譽，那麼在他做善事時，已種下了可怕的禍根。

68. 君子居安思危，天亦無用其技

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

【大意】

上天的奧秘變幻莫測，有時使人先陷於窘境而後再春風得意，有時先讓人一番得意而後再受挫折，這都是上天有意捉弄自命為英雄豪傑的人。因此有才德的君子，當不如意時要適應環境，遇到逆橫事件也一笑置之，在平安時要想到危難，這樣，就連上天也無法施展他捉弄人的巧計了。

69. 中和為福，偏激為災

躁性者火熾，遇物則焚，寡恩者冰清，逢物必殺。凝滯固執者，如死水腐木，生機已絕，俱難建功業而

延福祉。

【大意】

性情急躁的人，他的一言一行都如烈火一般熾熱，所有與他接觸的人都會被焚熱；一個刻薄寡恩的人，他的一言一行如冰雪一般冷酷，無論何人碰到他都要遇到殘害。一個頭腦頑固而刻板的人，既像一潭死水，也像一株朽木，死沉沉的完全沒有生機，這都不是能成大功業而造福於人類的人。

70. 多喜養福，去殺遠禍

福不可徼，養喜神以為召福之本而已；禍不可避，去殺機以為遠禍之方而已。

【大意】

人間幸福不可勉強去追求，能經常保持愉快的心情，是追求人生幸福的基礎；人間的災禍實在難以避免，能消除怨恨他人的念頭，是遠離災禍的法寶。

71. 謹言慎行，君子之道

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，一謀不成則訾議業興，君子所以甯默毋躁，守拙無巧。

【大意】

即使十句話說對九句也未必有人稱讚你，可你若說錯一句話就會立刻受到指責；即使十次設計九次成功也未必有人會獎賞你，可只要有一次計畫失敗，埋怨責難之聲就會紛紛而至。所以一個有修養的君子，寧可保持沉默寡言，沒有經過深思熟慮的話都不隨便說；尤其在做事方面，寧可顯得笨拙一些，也絕對不能自作聰明。

72. 殺氣寒薄，和氣福厚

天地之氣，暖則生，寒則殺。故性氣清冷者，受享亦涼薄；唯和氣熱心之人，其福亦厚，其祿也長。

【大意】

大自然有四季的變化，春夏溫暖萬物獲得生機，秋冬寒冷萬物就喪失生機。一個性情高傲冷漠的人，他的表情就如秋冬寒氣冷漠而無人敢接近，他所得到的也就冷漠而淡薄。只有那些性情溫和、滿懷熱情的人，既肯幫助別人也可得到別人的幫助，所以他所獲的福份不但豐富，而且他的祿位也會源遠流長。

73. 正義路廣，欲情道狹

天理路上甚寬，稍遊心胸中便覺廣大宏朗；人欲路上甚窄，才寄跡眼前俱荊棘泥土。

【大意】

大自然中的道理就像一個寬敞的大路，只要人們略為用心探討，心靈深處就會覺得無邊遼闊豁然開朗；人世間欲望就好像一條狹窄的小徑，剛一把腳踏上就會覺得眼前是一片崎嶇不平的泥路，只要稍不小心就會把腳陷入泥潭中。

74. 磨練之福久，參勘之知真

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

【大意】

人的一生成有苦有樂，只有在苦難中磨練而得的幸福才能長久；在求學中，既要有信心又要有懷疑的精神，有疑就去勘證，只有在不斷考證中得到的學問才是真學問。

75. 虛心明義理，實心卻物欲

心不可不虛，虛則義理來居；心不可不實，實則物欲不入。

【大意】

一個人一定要有虛懷若谷的胸襟，只有謙虛才能容納真正的學問和真理；同時人也要有擇善固執的態度，只有堅強的意志才能抵抗外來物欲的誘惑。

76. 厚德載物，雅量容人

地之穢者多生物，水之清者常無魚；故君子當存含垢納汙之量，不可持好潔獨行之操。

【大意】

一塊骯髒污穢的土地，才是長植物的好地方；一條清澈見底的河流，往往沒有魚蝦生活。所以一個有高深修養的君子，應具有接納庸俗的氣度和寬恕他人的雅量，絕不可自命清高，不跟任何人來往而陷入孤獨狀態。

77. 憂勞興國，逸豫亡身

泛駕之馬可就馳驅，躍冶之金終歸型範。只一優遊不振，便終身無個進步。白沙云：“為人多病未足羞，一生無病是吾憂。”真確論也。

【大意】

一匹性情兇悍的馬，只要訓練有術，駕馭得法，仍可騎它賓士萬里；在熔化時爆出爐的金屬，最後還

是被人注入模型變為器具。一個人只要一貪圖吃喝玩樂，就會使精神陷於委靡不振的狀態，如此一輩子也不會有出息。所以陳獻章才說：“做人有過失沒有什麼可恥，只有一生不知悔悟的人才最值得憂心。”這的確是一句至理名言。

78. 一念私貪，萬劫不復

人只一念私貪，便銷剛為柔、塞智為昏、變恩為慘、染潔為汙，壞了一生人品。故古人以不貪為寶，所以度越一世。

【大意】

一個人只要心中出現一點貪婪或偏私的念頭，那他原本剛直的性格就會變得懦弱，原本聰明的頭腦就會被蒙蔽得很昏庸，原本慈悲的心腸會變得很殘酷，原本純潔的人格會變得很污濁，結果就等於毀了他一輩子的品德。所以古聖先賢一致認為，做人要以“不貪”為修身之寶，這樣才能超脫物欲度過一生。

79. 心公不昧，六賊無蹤

耳目見聞為外賊，情欲意識為內賊。只是主人翁惺惺不昧，獨坐堂中，賊便化為家人矣！

【大意】

每個人眼睛所看、耳朵所聞的聲色都是外來的敵人；每個人都有容易衝動的感情，無法滿足的欲望，這些心理上的邪念都是內在的敵人。不管是內敵還是外賊，只要身為主人翁的你自己保持靈魂的清醒，每天都循規蹈矩不違背情理法則，那麼，所有心理上的敵人都會成為你修養品德的助手。

80. 勉勵現前之業，圖謀未來之功

圖未就之功，不如保已成之業；悔既往之失，不如防將來之非。

【大意】

與其謀劃沒有把握完成的功業；到不如維護已經完成的事業，與其懊悔以前的過失，還不如預防未來

可能發生的錯誤。

81. 養天地正氣，法古今完人

氣象要高曠，而不可疏狂；心思要縝密，而不可瑣屑；趣味要沖淡，而不可偏枯；操字要嚴明，而不可激烈。

【大意】

一個人的氣質要恢宏廣闊，但絕對不可以流於粗野的狂放；思想觀念要縝密周詳，但絕不可繁雜紛亂；生活情趣要清靜恬淡，但絕不可過於枯燥單調；言行志節要光明磊落，但絕不可流於偏激剛烈。

82. 不著色相，不留聲影

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

【大意】

輕風吹過稀疏的竹子固然會發出沙沙的聲響，可

是當風吹過去之後竹林並不會留下聲音而仍舊歸於寂靜；大雁飛過寒冷的深潭固然會倒映出雁影，但是當雁飛過去之後清澈的水面依舊是一片晶瑩並不會留下雁影。由此可見，一個具備高深品德的君子，當事情來臨時，他的本然之性才會顯現出來，事情過去之後，他的本性也就恢復原來的空虛平靜。

83. 君子德行，其道中庸

清能有容，仁能善斷，明不傷察，直不過矯，是謂蜜餞不甜，海味不鹹，才是懿德。

【大意】

清廉純潔而又有能容忍不廉的雅量，心地仁慈而又有能當機立斷的魄力，聰明睿智而又有不失於苟求的態度，性情剛直而又有不矯枉過正的胸襟，這就像蜜餞，雖然浸在糖裡卻不過分地甜，海產的魚蝦雖然淹在鹽裡卻不過分地鹹，一個人要能把持這種不偏不倚的尺度才算作美德。

84. 君子窮當益工，勿失風雅氣度

貧家淨掃地，貧女淨梳頭，景色雖不豔麗，氣度自是風雅。士君子一當窮愁寥落，奈何輒自廢弛哉！

【大意】

一個貧窮的家庭要經常把地打掃得乾乾淨淨，一個貧窮家的女兒要經常把頭梳得乾乾淨淨，擺設和穿著雖不算得豪華豔麗，但是卻能保持一種脫俗高雅的風範。因此，一個有才德的君子，一旦際遇不佳而處於窮愁潦倒的景況，絕對不應該萎靡不振、自暴自棄。

85. 未雨綢繆，有備無患

閑中不放過，忙處有受用；靜中不落空，動處有受用；暗中不欺隱，明處有受用。

【大意】

在閒暇的時候，不要輕易放過寶貴的時光，最好要利用這段時間為以後的事情作一些準備，等到忙碌起來就會有受用不盡之感；當平靜的時候也不要忘記

充實自己的精神生活，以便為日後擔任艱巨工作作些準備，等到艱巨工作一旦到來就會有應付自如之感；當你一個人靜靜地坐在沒有任何人看見的地方時，也能保持你光明磊落的胸懷，既不產生任何邪念，也不作任何壞事，如此才能使你在眾人面前受到人們的尊敬。

86. 臨崖勒馬，起死回生

念頭起處，才覺向欲路上去，便挽從理路上來。一起便覺，一覺便走，此是轉禍為福，起死回生的關頭，切莫輕易放過。

【大意】

當你心中剛一浮起邪念時，假如你能發覺這種邪念有走向物欲或情欲方向的可能，就應該立刻用理智把這種欲念拉回正路上去。壞的念頭一產生立刻有所警覺，有所警覺後立刻設法來挽救，這是扭轉災禍為幸福、改變死亡為生機的重要關頭，所以你絕對不可以輕輕放過這邪念產生的一剎那。

87. 寧靜淡泊，觀心之道

靜中念慮澄澈，見心之真體；閑中氣象從容，識心之真機；淡中意趣沖夷，得心之真味。觀心證道，無如此三者。

【大意】

一個人只有在寧靜中心緒才會像秋水般清澈，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像萬里晴空一般舒暢悠閒，這時才能發現人性的真正靈魂；一個人只有在淡泊明志中內心才會像平靜無波的湖水一般謙沖和藹，這時才能獲得人生的真正樂趣。大凡要想觀察人生的真正道理，再也沒有比這種觀人之術更好的了。

88. 動中靜是真靜，苦中樂是真樂

靜中靜非真靜，動處靜得來，才是性天之真境；樂處樂非真樂，苦中樂得來，才是心體之真機。

【大意】

在萬籟俱寂的環境中所得到的寧靜並非真寧靜，只有在喧囂環境中還能保持平靜的心情，才算是合乎人類本然之性的真正寧靜；在狂歌熱舞環境中得到的快樂並非真快樂，只有在艱苦環境中仍能保持樂觀的情趣，才算是合乎人類本然靈性的真正樂趣。

89. 捨己毋處疑，施恩勿望報

捨己毋處其疑，處其疑即所捨之志多愧矣；施人毋責其報，責其報並所施之心俱非矣。

【大意】

假如一個人要想作自我犧牲，就不應該存計較利害得失的觀念，存這種觀念就會使你對這種犧牲感到猶豫不決，既然對你的犧牲心存計較猶疑，那就會使你的犧牲志節蒙羞。假如一個人要想施恩惠給他人，就絕對不要希望得到人家的回報，假如你一定要求對方感恩圖報，那就連你原來幫助人的一番好心也會變質。

90. 厚德以積福，逸心以補勞，修道以解厄

天薄我以福，吾厚吾德以迓之；天勞我以形，吾補吾心以逸之；天厄我以遇，吾亨吾道以通之；天且奈我何哉？

【大意】

假如上天不給我許多福分，我就多作些善事來培養我的福分；假如上天用勞苦來困乏我，我就用安逸的心情來保養我疲憊的身體；假如上天用窮困來折磨我，我就開闢我的求生之路來打通困境。假如我能做到以上各點，上天又能對我如何呢？

91. 天福無欲之貞士，而禍避禍之人

貞士無心徼福，天即就無心處牖其衷；人著意避禍，天即就著意中奪其魄。可見天之機權最神，人之智巧何益？

【大意】

一個志節堅貞不貳的君子，雖然不想追求自己的

福祉，可是上天卻使他無意之間得到他本不想得的福分；一個行為邪僻不正的小人，雖然用盡心機妄想逃避災禍，可是上天卻在他巧用心機時來剝奪他的精神氣力使他蒙受災禍。由此觀之，上天對於權力的運用真可說是神奇無比，變化莫測，極具玄機，人類平凡無奇的智慧在上天面前實在無計可施。

92. 人生重結果，種田看收成

聲妓晚景從良，一世之胭花無礙；貞婦白頭失守，半生之清苦俱非。語云：“看人只看後半截。”真名言也。

【大意】

歌妓、舞女、酒女等風塵女子，雖然半生以賣身賣笑為業，但是如果到了晚年能嫁人，當一名良家妻子，那麼她以前放蕩淫佚的生活，並不會對後來的正常生活構成妨害；可是一個一生都堅守貞操的節烈婦女，假如到了晚年由於耐不住空閨寂寞而失身的話，那她半生守寡所吃的苦就都付諸東流。俗諺說：“要

評定一個人的功過得失，必須看他的後半生的晚節。”

這是一句至理名言。

93. 多種功德，勿貪權位

平民肯種德施惠，便是無位的公相；士夫徒貪權市寵，竟成有爵的乞人。

【大意】

一個普通老百姓只要肯多積功德、廣施恩惠、幫助他人，就等於一位有實際爵祿的公卿宰相受到萬人的景仰；反之一個達官貴人假如一味貪婪權勢而把官職作成一種生意買賣欺下矇上，那麼這種行徑的卑鄙就如同一個有爵祿的乞丐那樣可憐。

94. 當念積累之難，常思傾覆之易

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

【大意】

假如要問我們的祖先是否給我們留下有恩德，就要看看我們現在生活所享受的程度是否高，假如確實高，那就算祖先累積下了恩德，我們就要感謝祖先當年留下這些德澤的不易；假如我們要問我們的子孫將來是否能生活幸福，就必須先看看自己給子孫留下的德澤究竟有多少，假如我們給子孫留下的恩惠很少，就要想到子孫勢將無法守成而容易使家業衰敗。

95. 只畏偽君子，不怕真小人

君子而詐善，無異小人之肆惡；君子而改節，不及小人之自新。

【大意】

一個偽裝心地善良的正人君子，和無惡不作的邪僻小人並沒有什麼區別；一個正人君子如果改變自己所操守的名節，他的品格還不如一個毅然痛改前非而重新做人的小人。

96. 春風解凍，和氣消冰

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，如和氣消冰，才是家庭的型範。

【大意】

如果家裡的人犯了什麼過錯，不可以隨便大發脾氣亂罵，更不可以用冷漠的態度進行冷戰而不管他，如果他所犯的錯你不好意思直接說，就要假借其他事情來暗示讓他改正；如果沒辦法立刻使他悔悟，就要耐心等待時機再殷殷勸告。因為循循善誘，就好像春天溫暖的和風一般，能消除冰天雪地的冬寒，同時也像溫暖的氣流一般能使冬天凍得如石塊的冰完全融化，這樣充滿一團和氣的家庭才算是模範家庭。

97. 能徹見心性，則天下平隱

此心常看得圓滿，天下自無缺陷之世界；此心常放得寬平，天下自然無險側之人情。

【大意】

一個天性善良、心地純潔的樂觀主義者，把人間的萬事萬物都看得很美好，而毫無缺陷；一個天性忠厚、心胸開朗的達觀主義者，待人接物都抱著寬大為懷的態度，因此他把萬事萬物都看得很正常而毫無邪惡。

98. 操履不可少變，鋒芒不可太露

澹泊之士，必為濃豔者所疑；檢飾之人，多為放肆者所忌。君子處此，固不可少變其操履，亦不可露其鋒芒！

【大意】

一個具有高深才德而又能淡泊明志的人，一定會遭受那些熱衷名利的人所懷疑，一個言行謹慎處處檢點的真君子，往往會遭受那些邪惡放縱無所忌憚的小人的嫉妒。所以一個有才學而又有修養的君子，萬一不幸處在這種既被懷疑又遭忌恨的惡劣環境中，固然不可以略為改變自己的操守和志向，但也絕對不可以

過分表現自己的才華和節操。

99. 順境不足喜，逆境不足憂

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

【大意】

一個人如果生活在艱苦貧困的環境中，那周圍所接觸到的全是有如醫療器材、藥物般的事物，在不知不覺中會使你敦品勵行，把一切毛病都治好；反之，一個人如果生活在豐衣足食、無憂無慮的良好環境中，就等於在你的面前擺滿了刀槍等殺人的利器，在不知不覺中使你的身心受到腐蝕而走向失敗的路途。

100. 富貴而恣勢弄權，乃自取滅亡之道

生長富貴家中，嗜欲如猛火，權勢似烈炎，若不帶些清冷氣味，其火炎不至焚人，心將自爍矣。

【大意】

一個生長在豪富權貴之家的人，物質享受方面可說應有盡有，因此就會養成各種不良嗜好和喜歡作威作福的個性；但是不良嗜好對人體的危害就有如烈火，作威作福專權弄勢的脾氣對心性的腐蝕就有如兇焰；假如不及時給他一點清涼冷淡的觀念緩和一下他強烈的欲望，那猛烈的欲火即使不使他粉身碎骨，早晚有一天也必然會像引火自焚般把他毀滅。

101. 精誠所至，金石為開

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

【大意】

一個人的精神修養功夫如果能達到至誠地步，就可感動上天變不可能為可能，就如鄒衍受了委屈上天竟在盛夏之日下霜為他打抱不平，而杞植的妻子由於悲痛丈夫的戰死竟然哭倒了城牆，甚至連最堅固的金石也由於真誠的精神力量而把它完全雕鑿貫穿。反之，

一個人如果心術不正也會令人覺得討厭；更由於壞事做得太多，每當夜深人靜一個人躺在床上時，就會忽然良心發現，這時不由得面對自己的影子看看，頓覺萬分羞愧。

102. 文章極處無奇巧，人品極處只本然

文章作到極處，無有他奇，只有恰好；人品做到極處，無有他奇，只是本然。

【大意】

一個人寫文章寫到登峰造極的最高境界時，說來並沒有什麼特別奇妙的地方，只是把自己內心的感情和思想表達到恰到好處而已；一個人的品德修養如果達到爐火純青的最高境界時，其實和普通平凡人並沒有什麼特別的地方，只是使自己的精神回到純真樸實的本然之性而已。

103. 明世相之本體，負天下之重任

以幻境言，無論功名富貴，即肢體亦屬委形；以

真境言，無論父母兄弟，即萬物皆吾一體，人能看得破認得真，才可以任天下之重擔，亦可脫世間之韁鎖。

【大意】

就現象界的物質生活來說，不論官位、財富、權勢都變幻無常，甚至就連自己的四肢軀體也屬於上天暫時給你的形象；假如從形而上境界的超物質生活來說，無論是父母兄弟等骨肉至親，甚至於天地間的萬物也都和我屬於一體。一個人只有能洞察物質界的虛偽變幻，同時又能認得清精神界的永恆價值，才可以擔負起救世濟民的重大使命，而且也只有這樣才能擺脫人間一切困擾你的枷鎖。

104. 凡事當留餘地，五分便無殃悔

爽口之味皆爛腸腐骨之藥，五分便無殃；快心之事悉敗身喪德之媒，五分便無悔。

【大意】

美味可口的山珍海味，其實都等於是傷害腸胃的

毒藥，所以我們一旦遇到這種大快朵頤的機會絕對不可多吃，只要控制住吃個半飽就不會傷害身體；世間所有稱心如意、令你眉飛色舞的好事，其實都是一些引誘你走向身敗名裂的媒介，所以凡事不可要求一切能心滿意足，只要保持在差強人意的限度上就不至於造成事後悔恨的惡果。

105. 忠恕待人，養德遠害

不責人小過，不發人陰私，不念人舊惡。三者可以養德，亦可以遠害。

【大意】

做人基本原則，就是不要責難他人犯下的輕微小過，也不要隨便揭發他人私生活中的秘密，更不可以對他人過去的壞處耿耿於懷，久久不肯忘掉。這三大做人的基本原則，不但可以培養自己的品德，也可以徹底避免意外災禍。

106. 持身不可輕，用心不可重

士君子持身不可輕，輕則物能擾我，而無悠閒鎮定之趣；用意不可重，重則我為物泥，而無瀟灑活潑之機。

【大意】

一個才德兼備的士大夫型君子，平日待人接物絕對不可有輕浮的舉動，尤其不可有急躁的個性，因為一旦輕浮急躁就會把事情弄糟而使自己受到困擾，這樣自然就會喪失悠閒寧靜的生活雅趣；同理，一個才德兼備的士大夫型君子，在處理任何事情時，都不可思前慮後想得太多，因為凡事如果想得太多，就會陷入外物約束的艱苦局面，這樣自然會喪失瀟灑、超然物外、無拘無束的蓬勃生機。

107. 人生無常，不可虛度

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

【大意】

天地的運行是永恆不變的，可是人的生命只有一次，死了之後就不再復活；一個人最多也不會活過一百歲，可是百年的時間跟天地來比只不過是一剎那。我們人類能僥倖誕生在這永恆不變的天地之間，既不可不瞭解我們生活中所應享的樂趣，也不可不隨時提醒自己不要蹉跎歲月、虛度一生。

108. 德怨兩忘，恩仇俱泯

怨因德彰，故使人德我，不若德怨之兩忘；仇因恩立，故使人如恩，不若恩仇之俱泯。

【大意】

一切怨恨都會由於行善而更加明顯，所以行善與其要人讚美，還不如把讚美和埋怨兩件事都忘掉；仇恨都是由於恩惠才產生，恩惠既然不能普遍施給他人，得到恩惠的人固然心生感激之情，得不到恩惠的人就會發出牢騷之聲，可見與其施恩而希望人家感恩圖報，還不如把恩惠與仇恨兩者都徹底消除。

109. 持盈履滿，君子兢兢

老來疾病，都是壯時招的；衰後罪孽，都是盛時造的。故持盈履滿，君子尤兢兢焉。

【大意】

一個人如果到了晚年而體弱多病，那都是年輕不注意愛護身體所招來的痛苦；一個人失意以後還會有罪刑纏身，那都是在得志時貪贓枉法所造成的罪孽。因此一個有高深修養的人，即使生活在幸福環境中，也要凡事都抱著戰戰兢兢的謹慎態度，以免傷害到身體或得罪了人。

110. 卻私扶公，修身種德

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

【大意】

假如一個人施恩惠給別人是為了自己的私心，那還不如以光明磊落的態度去爭取社會大眾的公益；一

個人與其結交很多不能勸善規過的新朋友，倒不如重修一下以前跟老朋友之間的舊交情；一個人與其沽名釣譽製造知名度，倒不如悄悄在暗中積一些陰德；一個人與其標新立異主動去製造自己的名節，倒不如平日謹言慎行多作一些平凡無奇的好事。

111. 勿犯公論，勿諂權門

公平正論不可犯手，一犯則貽羞萬世；權門私竇不可著腳，一著則沾汙終身。

【大意】

凡是社會大眾所公認的規範和法律絕對不可以觸犯，一旦不小心或故意觸犯了，那你就去遺臭萬年；凡是權貴人家營私舞弊的地萬千萬不可踏進一步，萬一不小心或故意走進去，那你清白的人格就一輩子也洗刷不清。

112. 直躬不畏人忌，無惡不懼人毀

曲意而使人喜，不若直躬而使人忌；無善而致人譽，

不若無惡而致人毀。

【大意】

一個人與其委屈自己的意願而千方百計博取他人的歡心，實在不如以剛正不阿、光明磊落的言行而遭受小人的忌恨；一個人與其根本沒有善行而又無緣接受他人的讚美，實在不如由於沒有惡行劣跡而遭受小人的譏諷。

113. 從容處家族之變，剴切規朋友之失

處父兄骨肉之變，宜從容不宜激烈；遇朋友交遊之失，宜剴切不宜優遊。

【大意】

當你不幸遇到父母兄弟或骨肉至親之間發生家庭糾紛或人倫慘變事故時，你應該忍住悲痛心情，保持沉著的態度，絕對不可以感情衝動，採取激烈言行而把事情弄得更壞；當你跟知心朋友交往時，萬一遇到朋友犯了什麼過失，你應該很親切誠懇地來規勸他，

絕對不可以由於怕得罪他而眼看著他繼續錯下去。

114. 大處著眼，小處著手

小處不滲漏，暗處不欺隱，末路不怠荒，才是個真正英雄。

【大意】

一個人作人做事必須處處小心謹慎，就是細微的地方也不可粗心大意；即使是待在沒人聽見沒人看見的地方，也絕對不可以做見不得人的事；尤其當你處於窮困潦倒不得意的時候，仍舊不要忘掉奮發上進的雄心壯志；這樣的人才算得上是真正有作為的英雄好漢。

115. 愛重反為仇，薄極反成喜

千金難結一時之歡，一飯競致終身之感，蓋愛重反為仇，薄極反成喜也。

【大意】

人與人之間的相處如不投機，即使你拿出價值千金的重賞或恩惠，也難以打動對方的心而跟你合作；一個人假如有良心而又非常知恩重道，即使是你在他窮困時給他吃一頓飯的小小恩惠，他也必然一生不忘此事，永遠心存感激回報之念。另外人間還有一種極微妙的心理現象：就是當一個人愛一個人愛到極點時，如果一不小心感情處置不當就會翻臉成仇；還有就是平日你非常不重視的一些人，只要你某日突然對他們施一點小惠，他們就會受寵若驚而對你表示好感。

116. 藏巧於拙，寓清於濁

藏巧於拙，用晦而明，寓清於濁，以屈為伸，真涉世之一壺，藏身之三窟也。

【大意】

一個人的做人寧可裝得笨拙一點不可顯得太聰明，寧可收斂一點不可鋒芒畢露，寧可隨和一點不可太自命清高，寧可退縮一點不可太積極前進，這才是立身

處世最有用的救命法寶，這才是明哲保身最有用的狡兔三窟。

117. 盛極必衰，剝極必復

衰颯的景象就在盛滿中，發生的機緘即在零落內；故君子居安宜操一片心以慮患，處變當堅百忍以圖成。

【大意】

大凡一種衰敗的現象往往是很早就在得意時種下禍根，大凡是一種機運的轉變多半是在失意時就已經種下善果。所以一個有才學的有修養的君子，當平安無事時，要留心保持自己的清醒理智，以便防範未來某種禍患的發生，一旦處身於變亂災難之中，就要拿出毅力咬緊牙關繼續奮鬥，以便策劃未來事業的最後成功。

118. 奇異無遠識，獨行無恒操

驚奇喜異者，無遠大之識；苦節獨者者行，非恒

久之操。

【大意】

一個喜歡標新立異、行為怪誕不經的人，絕對不會有高深的學識和遠大的見解；一個隻知道苦苦恪守名節而自以為清高、獨行其事的人，絕對無法保持長久的恒心。

119. 放下屠刀，立地成佛

當怒火欲水正在騰沸處，明明知得，又明明犯著。知的是誰，犯的又是誰？此處能猛然轉念，邪魔便為真君矣。

【大意】

一個人當憤怒像熊熊烈火一般上升，欲念有如開水一般在心頭翻滾時，雖然他自己也明知這是不對的，可是他又眼睜睜的不加控制。知道這種道理的是誰呢？明知故犯的又是誰呢？假如當此緊要關頭能夠突然改變觀念，那麼邪魔惡鬼也就會變成慈祥的上帝了。

120. 毋偏信自任，毋自滿嫉人

毋偏信而為奸所欺，毋自任而為氣所使；毋以己之長而形人之短，毋因己之拙而忌人之能。

【大意】

一個人不要誤信他人的片面之詞，以免被一些奸詐之徒所欺騙，也不要過分信任自己的才幹，以免受到一時意氣的驅使；更不要仰仗自己的長處去宣揚人家的短處，尤其不要由於自己笨拙而就嫉妒他人的聰明。

121. 毋以短攻短，毋以頑濟頑

人之短處，要曲為彌縫，如暴而揚之，是以短攻短；人有頑固，要善為化誨，如忿而疾之，是以頑濟頑。

【大意】

當我們發現別人有什麼缺點時，要很婉轉地為他

掩飾或規勸他，假如在很多人面前揭發人家的缺點，這不僅會傷害到人家的自尊心，也證明了自己的無知和缺德；我們一旦發現某人個性比較愚笨固執時，就要很有耐心地慢慢誘導他、啟發他，假如因而生氣地厭惡他，這不僅無法改變他的固執，同時也證明了自己的愚蠢固執。

122. 對陰險者勿推心，遇高傲者勿多口

遇沉沉不語之士，且莫輸心；見悻悻自好之人，應該防口。

【大意】

假如你遇到一個表情陰沉沉而不喜歡說話的人，千萬不要一下就推心置腹跟他作朋友；假如你遇到一個滿臉怒氣自以為了不起的人，就要儘量小心謹慎不和他說話。

123. 震聾啟聵，臨深履薄

念頭昏散處要知提醒，念頭吃緊時要知放下；不

然恐去昏昏之病，又來懂懂擾矣。

【大意】

當頭腦感到昏沉紛亂時，你應該平靜下來讓大腦清醒；當工作煩瑣情緒緊張時，你要把工作暫停一下，以便使情緒恢復鎮定輕鬆；否則恐怕剛剛治好昏沉紛亂的毛病，卻又在你腦海裡浮現出左右為難的困擾問題。

124. 君子之心，雨過天晴

霽日青天，倏變為迅雷震電，疾風怒雨，倏轉為朗月晴空，氣機何嘗一毫凝滯？太虛何嘗一毫障塞？人之心體亦當如是。

【大意】

當萬里晴空豔陽高照時，會突然烏云密佈、雷雨交加；當狂風怒吼、傾盆大雨之時，會突然皓月當空，萬里無云。可見主宰天氣變化的大自然一時一刻也不曾停頓，而天體的運行也不曾發生絲毫的錯誤或混亂，

所以我們人類的心理也要像大自然一般使喜怒哀樂的變化合乎理智準則。

125. 有識有力，魔鬼無蹤

勝私制欲之功，有曰識不早力不易者，有曰識得破忍不過者，蓋識是一顆照魔的明珠，力是一把斬魔的慧劍，兩不可少也。

【大意】

在戰勝私情克制物欲的功夫方面，有些人由於沒及時發現私情的害處而又沒堅定的意志去控制，有的人雖然能看清物欲的害處，卻又忍受不了物欲的引誘，因為一個人的智慧等於一種揭發魔鬼的法寶，而堅定意志等於是一把消滅魔鬼的利劍，在戰勝私情和物欲方面這種法寶和利劍都是不可缺少的。

126. 大量能容，不動聲色

覺人之詐不形於言，受人之悔不動於色，此中有無窮意味，亦有無窮受用。

【大意】

當我們發覺被人家欺騙時不要立刻說出來，當我們遭受人家侮辱時也不要立刻生氣。養成這種德性意味無窮，在你人生旅程上也將受用不盡。

127. 困苦窮乏，鍛煉身心

橫逆困窮是鍛煉豪傑的一副爐錘，能受其鍛煉則身心交益，不受其鍛煉則身心交損。

【大意】

人間一切的橫逆、災難和困苦都等於磨煉英雄豪傑心性的洪爐和鐵錘，能夠接受這種鍛煉的人，他的肉體與精神都會受益，反之如果承受不了這種惡劣環境煎熬的人，他的肉體和精神都會受到傷害。

128. 人乃天地之縮圖，天地乃人之父母

吾身一小天地也，使喜怒不愆，好惡有則，便是變理的功夫；天地一大父母也，使民無怨謗，物無氛疹，亦是敦睦的氣象。

【大意】

我們自己的身體就等於是一個小世界，不論高興或憤怒都不可以犯下過失，尤其對於所喜好的和所厭惡的東西也要有一定標準，這就是做人的和諧調理功夫；大自然就如同全人類的父母，負責養育人民，讓每個人都沒有牢騷怨尤，使萬物都能沒有災害而順利成長，這也是造物者的一番親善友好恩德。

129. 戒疏於慮，警傷於察

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，二語並存精明而渾厚矣。

【大意】

“害人之心不可有，防人之心不可無。”這句話是用來勸誡在與人交往時警覺性不夠的人的。“寧可忍受他人的欺騙，也不願在事先拆穿人家的騙局。”這句話是用來勸誡那些警覺性過高的人的。假如一個

人在和別人相處時能牢記上面的兩句話，那才算得上警覺性高而又不失純樸寬厚的為入之道。

130. 辨別是非，認識天體

毋因群疑而阻獨見，毋任己意而廢人言，毋私小惠而傷大體，毋借公論以快私情。

【大意】

不要因為大多數人都疑惑而就放棄自己的獨特見解，也不要固執己見而忽視別人的忠實良言。不可以在背地裡施小恩小惠來籠絡人心，因為如此搞派系自然會傷害到國家社會的大團結精神；更不可以假借社會大眾的輿論，來滿足自己的私人願望。

131. 親近善人須知機杜讒

剷除惡人應保密防禍善人未能急親不宜預揚，恐來讒譖之奸；惡人未能輕去不宜先發，恐遭媒孽之禍。

【大意】

要想結交一個有修養的好人，不必急著跟他接近，也不必在事先稱讚他，為的是避免引起壞人的嫉妒而在背後說壞話；假如想擺脫一個心地險惡的壞人，絕對不可以草率行事，隨便把他打發走，尤其不可以打草驚蛇先讓他知道，以免遭受這種壞人的報復或陷害等災禍。

132. 節義來自暗室不欺，經綸繅出臨深履薄

青天白日的節義，自暗屋漏室中培來；旋乾轉坤的經綸，自臨深履薄處繅出。

【大意】

大凡一種光明磊落的偉大人格和節操，都是在篷門敞戶的艱苦環境中磨練出來的；凡是一種足可治國平天下的偉大政治韜略，都是從小心謹慎的做事態度中磨練出來的。

133. 倫常本乎天性，不可認德懷恩

父慈子孝，兄友弟恭，縱作到極處俱是合當如此，著不得一毫感激的念頭。如施者任德，受者懷恩，便是路人，便成市道矣。

【大意】

父母對子女的慈祥，子女對父母的孝順，兄姐對弟妹的愛護，弟妹對兄姐的尊敬等等，即便拿出最大愛心作到最完美境界，也都是骨肉至親之間所應這樣做的；因為這完全都是出於人類與生俱來的天性，彼此之間絕對不可以存有一點感激的想法。假如父母的養育子女，兄姐的友愛弟妹，個個都懷著一顆思恩圖報的觀念；以及子女對父母的孝順，弟妹對兄姐的尊敬，也都懷著感恩報答的心理，那就等於把骨肉至親變成了路上陌生的人，而且也把出自真誠的骨肉之情變成了一種市井交易。

134. 不誇妍好潔，無醜汗之辱

有妍必有醜為之對，我不誇妍，誰能醜我？有潔

必有汙為之仇，我不好潔，誰能汙我？

【大意】

大凡人間的事情，有美好的就有醜陋的來作對比，假如我不自誇其德說自己美好，又有誰會諷刺我醜陋呢？大凡世上的東西，有潔淨的就有骯髒的，假如我不自贊潔淨，有誰能髒汙我呢？

135. 富貴多炎涼，骨肉多妒忌

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

【大意】

人情高低、冷暖、厚薄的變化，在富貴之家比在窮困人家顯得更鮮明，而嫉妒、妒恨、猜忌的心理，在兄弟姐妹骨肉至親之間比跟陌生人顯得更厲害。一個人在這種地方如不能用冷靜態度來應付這種人情上的變化，或者不能用理智來壓抑自己不平的情緒，那

就很少有人不陷於有如日坐愁城中的煩惱狀態。

136. 功過不可少混，恩仇不可過明

功過不容少混，混則人懷惰墮之心；恩仇不可太明，明則人起攜貳之志。

【大意】

長官對於部屬的功勞和過失，不可有一點的模糊不清，假如功過不明就會使部下心灰意懶而不肯努力工作；一個人對於恩惠和仇恨，不可以表現得太鮮明，假如對恩仇太鮮明就容易使部下產生疑心而發生背叛事件。

137. 位盛危至，德高謗興

爵位不宜太盛，太盛則危；能事不宜盡畢，盡畢則衰；行誼不宜過高，過高則謗興而毀來。

【大意】

一個人的爵祿官位元不可乙太高，如果太高就會

使自己陷於危險狀態；一個人的才幹本身不可以一下子都發揮出來，如果都發揮出來就會由於江郎才盡而陷於沒落狀態；一個人的品德行為不可以標榜太高，如果太高就會遭到無緣無故的譏諷和中傷。

138. 陰惡禍深，陽善功小

惡忌陰，善忌陽，故惡之顯者禍淺，而隱者禍深；善之顯者功小，而隱者功大。

【大意】

一個人做了壞事最可怕的是掩蓋它，做了好事最忌諱的是自己宣揚出去。所以做壞事如果能及早被人發現那災禍就會小，反之如果掩蓋它那災禍就會大；如果一個人做了好事而自己宣揚出去那功德就會小，只有在暗中默默行善功德才會大。

139. 應以德禦才，勿恃才敗德

德者才之王，才者德之奴。有才無德，如家無主而奴用事矣，幾何不魍魎倡狂。

【大意】

一個人的品德是才學才幹的主人，而才學才幹只不過是品德的奴隸而已。一個人假如只有才學才幹而沒有品德修養，就等於一個家庭沒有主人而由奴隸當家，這樣哪有不中遭受精靈鬼怪肆意禍害之理？

140. 窮寇勿追，投鼠忌器

鋤奸杜幸，要放他一條去路。若使之一無所容，譬如塞鼠穴者，一切去路都塞盡，則一切好物俱咬破矣。

【大意】

剷除邪惡之徒，杜絕投機取巧專走後門的小人，有時也要斟酌實情給他們留一條改過自新的途徑。反之，如果逼得他們走投無路，毫無立足之地，那就等於為了消滅一個老鼠而就堵死一切鼠洞，固然把老鼠的一切逃路都堵死了，可是一切好東西卻也都被老鼠咬壞了。

141. 過歸己任，功讓他人

當與人同過，不當與人同功，同功則相忌；可與人共患難，不可與人共安樂，安樂則相仇。

【大意】

要有跟人共同承擔過失的雅量，不可有跟人共用功勞的念頭，因為共用功勞彼此就會互相猜忌；可以有跟人共患難的胸襟，不可以有跟人共安樂的貪心，因為共安樂彼此之間就會互相仇視。

142. 警世救人，功德無量

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

【大意】

一個有才學而又有品德的讀書人，雖說由於自己家中貧窮而不能用財物來救助他人，可是當遇到人家為某事感到迷惑而不知如何解決時，能從旁指點一番使他能有所領悟，或者遇到人家發生緊急危難事故時，

能從旁說幾句公道話來解救他的危難，這也算是一種很大的善行。

143. 趨炎附勢，人情之常

饑則附，飽則颺，燠則趨，寒則棄，人情通患也。

【大意】

窮困饑餓時就投靠人家，吃飽了就遠走高飛，遇到有錢人就去巴結，看見貧困的親友就鄙棄不顧，這就是一般人所最容易犯的通病。

144. 須冷眼觀物，勿輕動剛腸

君子宜淨試冷眼，慎勿輕動剛腸。

【大意】

一個有才學品德的君子，不論對於任何事物，都要保持冷靜態度去細心觀察，絕對不可以隨便表現自己剛直的性格。

145. 量弘識高，功德日進

德隨量進，量由識長，故欲厚其德，不可不弘其量，欲弘其量，不可不大其識。

【大意】

一個人的品德、氣度、經驗三者是不能分離的，因為品德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。

146. 人生惟危，道心惟微

一燈螢然，萬籟無聲，此吾人初入宴寂時也；曉夢初醒，群動未起，此吾人初出混純處也。乘此而一念回光，炯然返照，始知耳口鼻皆桎梏，而情欲嗜好悉機械矣。

【大意】

在閃爍微弱燈光照耀下，當大地進入一片死一般

的寧靜時，就是我們身心剛剛進入安息時；清晨夜夢過去方才睡醒，萬物還都沒開始一天的活動時，是我們剛從朦朧的夢境中走出來時。在這剛剛安息和剛剛睡醒的一剎那間，好像有一線靈光閃爍在我們的腦海，這時會突然使我們的內心有所醒悟，才知道耳目口鼻都是束縛我們心智的刑具，而感情和欲望也全是我們性靈墮落的機械。

147. 諸惡莫作，眾善奉行

反己者，觸事皆成藥石；尤人者，動念即是戈子。一以辟眾善之路，一以浚諸惡之源，相去天壤矣。

【大意】

一個肯經常自我反省的人，那日常接觸的任何事，都變成警惕自己的良藥，一個經常怨天尤人的人，只要他的思想觀念一動，就全是帶有殺氣的邪惡想法。可見自我反省是使一個人往善的唯一途徑，而怨天尤人卻是走向各種罪惡的源泉，兩者之間的分野真是有天壤之別。

148. 功名一時，氣節千載

事業文章隨身消毀，而精神萬古如新；功名富貴逐世轉移，而氣節千載一日：君子信不當以彼易此也。

【大意】

一般來說事業和文章，都會隨著人的死亡而消失，只有聖賢的精神才萬古不朽；至於說到功名利祿和富貴榮華，更會隨時代的變遷而轉移，唯獨忠臣義士的志節才會永遠留在人間。可見一個有才德的君子，絕對不可以放棄能留名青史的千秋萬世氣節，去換取會隨身銷毀的短暫的事業和文章。

149. 自然造化之妙，智巧所不能及

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

【大意】

本來是一張為捕魚而設的網，不料鴻雁卻落在網中；貪婪的螳螂一心想吃眼前的蟬，不料後面卻有一

隻黃雀想要吃它。可見天地之間萬物的道理實在太奧妙，玄機中還藏有另外的玄機，變幻中又會發生另外的變幻，人類的智慧和計謀又有什麼可仗恃的呢？

150. 真誠為人，圓轉涉世

作人無點真懇念頭，便成個花子，事事皆虛；涉世無段圓活機趣，便是個木人，處處有礙。

【大意】

一個人假如沒有一點真誠懇切的心意，就會變成一個繡花枕頭，不論做什麼事情都不踏實；一個人生活在世界上如果沒有一點圓通靈活和隨機應變的機智，就等於是一個沒有生命的木頭人，無論做什麼事都會到處遇到阻礙。

151. 云去而本覺之月觀，塵拂而真如之鏡明

水不波則自定，鑒不翳則自明。故心無可清，去其混之者而清自現；樂不必尋，去其苦之者而樂自存。

【大意】

沒有被風吹起波浪的水面自然是平靜的，沒有被塵土掩蓋的鏡面自然是明亮的。所以人類的心靈根本無須來刻意清洗，我們只要除去心中的邪惡之念，那平靜明亮的心靈自然就會出現；而日常生活的樂趣也根本不必主動去追求，我們只要排除內心的一切痛苦和煩惱，那麼快樂幸福的生活自然會呈現在我們眼前。

152. 一念能動鬼神，一行克動天地

有一念犯鬼神之禁，一言而傷天地之和，一事而釀子孫之禍者，最易切戒。

【大意】

假如有一種邪惡的觀念觸犯了鬼神的禁忌，或者有一句話破壞了人間祥和之氣，或者作了一件傷天害理的事而為後代子孫留下禍患，所有這些都必須特別加以警惕，絕不能去做。

153. 情急招損，嚴厲生恨

事有急之不自明者寬之或自明，毋躁急以速其忿；
人有操之不服者縱之或自化，毋躁切以益其頑。

【大意】

世間有很多事情，你越是急著想弄明白卻越糊塗，所以倒不如放下不管，也許頭腦冷靜之後事情自然就弄明白了，千萬不可太急躁，以免增加情緒上緊張氣氛；同時世上有很多人，你指揮他他根本不願服從，這時倒不如放下他讓他自由發展，如此他自己也許會慢慢覺悟過來，千萬不可操之過急，以免增加他的蠻橫和固執。

154. 不能養德，終歸末節

節義傲青雲，文章白如雪，若不以德性陶熔之，終為血氣之私技能之末。

【大意】

氣節和正義足可鄙視任何達官貴人，而生動感人

的文章足以勝過“白雪”名典，然而如果不用高尚的道德來陶冶這些，所謂的氣節和正義不過是出於一時意氣用事或感情衝動，而生動的文章也無非是微不足道的雕蟲小技。

155. 急流勇退，與世無爭

謝世當謝於正盛之時，居身宜居於獨後之地。

【大意】

一個人要隱退家園不再過問世事，應該在你事業的顛峰階段，因為只有這樣，才能使你的英名永垂不朽；一個人平時居家度日，最好是住在一個與世無爭的清靜地區，因為只有這樣才能使你收到修真養性的實效。

156. 慎德於小事，施恩於無緣

謹德須謹於至微之事，施恩務施於不報之人。

【大意】

一個人要想敦品勵行必須從最小的地方做起，一個人要想幫助別人應該幫助那些根本無法回報你的人。

157. 文華不如簡素，讀今不如述古

交市人不如友山翁，謁朱人不如親白屋；聽街談巷語不如聞樵歌牧詠，談今人失德過舉不如述古人嘉言懿行。

【大意】

與其交一個市井商人作朋友，不如交一個隱居山野的老人；與其巴結富貴豪人，不如親近布衣百姓；與其談論街頭巷尾的是是非非，不如多聽一些樵夫的民謠和牧童的山歌；與其批評現代人的錯誤過失，不如多傳述一些古聖先賢的格言善行。

158. 修身種德，事業之基

德者事業之基，未有基不固而棟宇堅久者。

【大意】

一個人的高尚品德就是他一生事業的基礎，這就如同興建高樓大廈一般，假如不事先把地基打得很穩固，就絕對不能建築既堅固而又耐久的房屋。

159. 心善而子孫盛，根固而枝葉榮

心者後裔之根，未有根不植而枝葉榮茂者。

【大意】

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，這就如同栽花植樹一般，因為世間沒有不把花木栽在土地內，就能使花木枝葉繁茂而開花結果的。

160. 勿妄自菲薄，勿自誇自傲

前人云：“拋卻自家無盡藏，沿門持鉢效貧兒。”
又云：“暴富貧兒休說夢，誰家灶裡火無煙？”一箴自昧所有，一箴自誇所有，可為學問切戒。

【大意】

從前的人說：“放棄自己家中的大量財富，卻模仿窮人拿著鉢沿街去乞討。”又說：“一個突然暴富的窮人，千萬不要老向人家誇耀自己的財富，其實哪個人家的爐灶不冒煙呢？”上面這兩句諺語一句是用來忠告那些不認識自己德行的人，一句是用來忠告那些誇耀自己財富的人，這些都是做學問的人必須徹底戒除的事。

161. 道乃公正無私，學當隨時警惕

道是一重公眾物事，當隨人而接引；學是一個尋常家飯，當隨事而警惕。

【大意】

人生的道理就像一條大馬路，人人都可以走，人人都必須走，所以應該順著人性去引導；作學問就像每個人吃家常飯那樣普遍，因而應該隨著事物的變化留心觀察和提高警惕。

162. 信人示己之誠，疑人顯己之詐

信人者，人未必盡誠，己則獨誠矣；疑人者，人未必皆詐，己則先詐矣。

【大意】

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，別人雖然未必都是虛詐，但是最少自己已經先成為虛詐的人。

163. 春風育物，朔雪殺生

念頭寬厚的如春風煦育，萬物遭之而生；念頭忌刻的如朔雪陰凝，萬物遭之而死。

【大意】

一個胸襟寬宏忠厚的人，就好比溫暖的春風化育萬物，能給一切具有生命的東西帶來生機，一個胸襟狹隘刻薄的人，就好比寒帶陰冷凝固的白雪，能給一切具有生命的東西帶來殺氣。

164. 善根暗長，惡損潛消

為善不見其益，如草裡東瓜自應暗長；為惡不見其損，如庭前春雪，當必潛消。

【大意】

一個經常作好事的人，雖說表面上看不出什麼好處，但是善人就像一個長在草叢中的東瓜，自然會暗中一天天長大；一個經常作壞事的人，雖說表面上看不出有什麼壞處，但是惡人就像春天院裡的積雪，只要陽光一照射自然就會融化消失。

165. 厚待故交，禮遇衰朽

遇故舊之交，意氣要愈新；處隱微之事，心跡宜愈顯；待衰朽之人，恩禮當愈隆。

【大意】

偶而遇到多年不見的老友時，情意要特別真誠、氣氛要特別熱烈；偶而處理某種秘密事情時，居心要特別坦誠、態度要特別開朗；偶而服侍身體衰弱的老

人時，舉止要特別殷勤、禮節要特別周到。

166. 君子以勤儉立德，小人以勤儉圖利

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

【大意】

一個勤奮的人應該盡心盡力在品德和義理上下功夫，可是一般人卻都仰仗勤奮來解決自己的窮困；一個儉樸的人應該把財貨和利益看得很淡泊，可是一般人卻假借儉樸來掩飾自己的吝嗇。勤奮和儉樸本來是有德君子立身處世的信條，不料反倒成為市井小人營利循私的工具，說來也真是令人感到惋惜。

167. 學貴有恆，道在悟真

憑意興作為者，隨作則隨止，豈是不退之輪；從情識解悟者，有悟則有迷，終非常明之燈。

【大意】

一個憑一時感情衝動去作事的人，等到這五分鐘熱度一過事情也就跟著停頓下來，這哪裡是能維持長久奮發上進的作法呢？一個從情感出發去領悟真理的人，有時能領悟有時也會被感情所迷惑，所以這種作法也不是一種永久光亮的明燈。

168. 律己宜嚴，待人宜寬

人之過誤宜恕，而在己則不可恕；己之困辱宜忍，而在人則不可忍。

【大意】

別人的過失和錯誤應該多加寬恕，可是自己的過失和錯誤卻不可以寬恕；自己受到屈辱應該儘量忍受，可是別人受到屈辱就要設法替他消解。

169. 為奇不為異，求清不求激

能脫俗便是奇，作意尚奇者，不為奇而為異；不合汙便是清，絕俗求清者，不為清而為激。

【大意】

思想超越一般的人就是奇人，可是那種故意標新立異的人並非奇人而是怪異；不肯跟人同流合污就算清高，可是為了表示自己清高而就和世人斷絕來往，那並不是清高而是偏激。

170. 恩宜自薄而厚，威須先嚴後寬

恩宜自淡而濃，先濃後淡者，人忘其惠；威宜自嚴而寬，先寬後嚴者，人怨其酷。

【大意】

對人施恩惠要先淡而逐漸變厚，假如先厚而逐漸變淡，就容易使人忘懷這種恩惠，對人施威風要先從嚴而逐漸變寬，假如先寬而逐漸變嚴，那部屬就會厭恨你冷酷無情。

171. 心虛意淨，明心見性

心虛則性現，不息心而求見性，如撥波覓月；意淨則心清，不了意而求明心，如索鏡增塵。

【大意】

只有在內心了無一絲雜念時，人的善良本性才會出現，假如不使心神寧靜而想要求發現本性，那就像撥開水波來找水中之月一般，越拔越是找不到，只有在意念清純時腦海才會清明，假如不剷除煩惱而想心情開朗，那就等於想在落滿灰塵的鏡子前面照出自己的樣子，根本是照不清的。

172. 人情冷暖，世態炎涼

我貴而人奉之，奉此峨冠大帶也；我賤而人侮之，侮此布衣草履也。然則原非奉我，我胡為喜？原非侮我，我胡為怒？

【大意】

我有權有勢人們就奉承我，這是奉承我的官位和紗帽；我貧窮低賤人們就輕視我，這是輕視我的布衣和草鞋。可見根本不是奉承我，我為什麼要高興呢？根本不是輕視我，我又為什麼要生氣呢？

173. 慈悲之心，生生之機

“為鼠常留飯，憐蛾不點燈”古人此等念頭，是吾人一點生生之機，無此，便所謂土木形骸而已。

【大意】

為了不讓老鼠餓死，就經常留一點剩飯給他們吃，為了可憐飛蛾的燒死，夜裡只好不點燈火，古人這種慈悲心腸，就是我們人類繁衍不息的生機，假如人類沒有這一點點相生不絕的生機，那人就變成一具沒有靈魂的軀殼，如此也不過和泥土樹木相同而已。

174. 勿為欲情所系，便與本體相合

心體便是天體，一念之喜，景星慶云；一念之怒，震雷暴雨；一念之慈，和風甘露；一念之嚴，烈日秋霜，何者少得，只要隨起隨滅，廓然無礙，便與太虛同體。

【大意】

人類的本原就是宇宙的本原，也就是人的靈性跟

大自然現象是一體的，所以人心就是天心，人體就是天體。人在一念之間的喜悅，就如同大自然有景星慶云的祥瑞之氣；人在一念之間的憤怒，就如同大自然有雷電風雨的暴戾之氣；人在一念之間的慈悲，就如同大自然有和風甘露的生生之氣；人在一念之間的冷酷，就如同大自然有烈日秋霜的肅殺之氣。人有喜怒哀樂的情緒，天有風霜雨露的變化，不過大自然的變化隨時興起隨時幻滅，對於生生不息的廣大宇宙毫無阻礙，人的修養假如也能達到這種境界，就可以同天地同心同體了。

175. 無事寂寂以照惺惺，有事惺惺以主寂寂

無事時心易昏冥，宜寂寂而照以惺惺；有事時心易奔逸，宜惺惺而主以寂寂。

【大意】

平時閒居無事時，心情最容易陷入迷亂狀態，這時應利用平靜的心情來覺悟積壓心中的問題；當有事情忙碌時，感情最容易陷於衝動狀態，這時應使頭腦冷

靜控制衝動的感情。

176. 明利害之情，忘利害之慮

議事者身在事外，宜悉利害之情；任事者身居事中，當忘利害之慮。

【大意】

當評論事情的得失時，假只有以超然的身份置身事外，才能瞭解事情的始末而評論出真正的是非；如果是當事人，置身幹整個事情之中，這時就要暫時忘懷個人的毀譽，才能專心策劃一切和推動所負的任務。

177. 操持嚴明，守正不阿

士君子處權門要路，操履要嚴明，心氣要和易，毋少隨而近腥膻之黨，亦毋過激而犯蜂蠆之毒。

【大意】

一個具有高深才德的讀書人，當你身居政治舞臺

上的重要位置時，操守要嚴謹方正，行為要光明磊落，心境要平和穩健，氣度要寬宏大量，絕對不可接近或附和營私舞弊的奸黨，但是也不要過分偏激而觸怒那些陰險狠毒的小人。

178. 渾然和氣，處事珍寶

標節義者，必以節義受謗；榜道學者，常因道學招尤。故君子不近惡事，亦不立善名，只渾然和氣，才是居身之珍。

【大意】

一個愛好標榜節義的人，到頭來必然為了節義而受人批評誹謗；一個標榜道學的人，經常由於道學而招致人們的抨擊指責。因此一個真有修養的君子，平日既不接近壞人作壞事，也不標奇立異建立聲譽，只是保留那種純樸、敦厚、和藹的氣象，這才是一個人立身處世的無價之寶。

179. 誠心和氣陶冶暴惡，名義氣節激礪邪曲

遇欺詐之人，以誠心感動之；遇暴戾之人，以和氣薰蒸之；遇傾邪私曲之人，以名義氣節激礪之，天下無不入我陶冶中矣。

【大意】

辦事一旦遇到狡猾詐欺的人，就要用赤誠之心來感動他；一旦遇到性情狂暴乖戾的人，就要用溫和態度來感化他；一旦遇到行為不正自私自利的人，就要用道義氣節來激勵他；假如能作到以上幾點，那全天下的人都會受到我威德的感化了。

180. 和氣致祥瑞，潔白留清名

一念慈祥，可以醞釀兩間和氣；寸心潔白，可以昭垂百代清芬。

【大意】

人在一念之間的慈悲祥和念頭，可以創造人際之間和平之氣；人能保持些許純潔清白心地，可以使美

名流傳千古而不朽。

181. 庸德庸行，和平之基

陰謀怪習，異行奇能，俱是涉世禍胎。只有一個庸德庸行，便可以完混純而召和平。

【大意】

陰謀詭計，怪異的言行，奇特的技能，這些都是導致社會內亂的根源。只是那種平常的德行和尋常的言行，才合乎自然法則而成為維護社會和平的寶器。

182. 忍得住耐得過，則得自在之境

語云：“登山耐側路，踏雪耐危橋。”一耐字極有意味，如傾險之人情，坎坷之世道，若不得一耐字撐持過去，幾何不墮入榛莽坑塹哉？

【大意】

俗語說：“爬山要耐得住斜坡上的險徑，走雪路要有膽量過危險的橋梁。”可見這一個‘耐’字具有

極深長的意義，例如險詐奸邪的人情，坎坷不平的人生道路，假如沒有這一個“耐”字苦撐下去，有幾個不會墜落到雜草叢生的深溝裡呢？

183. 心體瑩然，不失本真

誇逞功業，炫耀文章，皆是靠外物作人。不知心體瑩然本來不失，即無寸功隻字亦自有堂堂正正作人處。

【大意】

誇大自己的豐功偉業，炫耀自己的美妙文章，這都是靠外物增加自身光彩來博取他人讚譽，豈不知我們人人內心都有一塊潔白晶瑩的美玉，所以我們只要不喪失人類原有的純樸善良本性，即使在一生中沒留下半點功勳事業，也沒留下片紙隻字的著作文章，也可算是一個頂天立地光明正大的人。

184. 忙裡偷閒，鬧中取靜

忙裡要偷閒，須先向閒時討個把柄；鬧中要取靜，

須先從靜處立個主宰：不然未有不因境而遷，隨事而靡者。

【大意】

即使在很忙碌時，也要設法抽出一點閒置時間，以便讓身心獲得舒展，而且必須在無事時養成這種習慣，只有能把握要點的人才能作到忙裡調劑身心的工夫。要想在吵鬧喧囂的環境裡保持清醒頭腦，就必須在心情平靜時事先把事情策劃好，因為只有凡事都有計劃的人才不會臨事慌亂。反之假如平時不養成這種好習慣，一旦遇到事情就會手忙腳亂，結果往往把事情弄成一團糟。

185. 為天地立心，為生民立命，為子孫造福

不昧己心，不盡人情，不竭物力；三者可以為天地立心，為生民立命，為子孫造福。

【大意】

不蒙蔽自己的良心，不作絕情絕義的事，不過分

浪費物力，假如能作到這三件事，就可以為天地樹立善良的心性，為萬民創造生生不息的命脈，進而為後代萬世子孫創造永恆的幸福。

186. 為官公廉，居家恕儉

居官有二語，曰“唯公則生明，唯廉則生威”；居家有二語，曰“唯恕則情平，唯儉則用足”。

【大意】

作官有兩句必須遵守的箴言，這就是“態度公正無私才能產生明確判斷，行為清白廉潔才能使人敬服”；治家有兩句必須遵守的箴言，這就是“多替別人設想心情自然平和，生活節儉樸素家用自然充足。”

187. 處富知貧，居安思危

處富貴之地，要知貧賤的痛癢；當少壯之時，須念衰老的辛酸。

【大意】

當你身居富有和權貴的地位時，要瞭解貧賤人家的痛苦才行；當你正值青壯年身體健康時，必須想到年老身體衰弱以後的悲哀。

188. 清濁並包，善惡相容

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

【大意】

立身處事不可太自命清高，對於一切羞辱、委屈、譏諷、髒汙都要容忍才行；與人相處不可善惡分得太清，不管是好人、壞人、智者、愚者都要包容才行。

189. 勿仇小人，勿媚君子

休與小人仇仇，小人自有對頭；休向君子諂媚，君子原無私惠。

【大意】

不要跟行為惡劣的人結仇，因為小人自然有人和他為敵；不要對有品德修養的君子以不正當手段獻殷勤，因為君子為人處世不會為了私情而給人特別恩惠。

190. 疾病易醫，魔障難除

縱欲之病可醫，而勢理之病難醫，事物之障可除，而義理之障難除。

【大意】

放縱情欲的毛病還有醫治矯正的可能，不過自以為是頑固不化的毛病卻無醫治希望；當障礙表現為某種具體的東西，則容易排除，但表現為某種根深蒂固的觀念時卻難排除。

191. 金須百煉，矢不輕發

磨礪當如百煉之金，急就者非邃養；施為宜似千鈞之弩，輕發者無宏功。

【大意】

磨礪身心要像煉鋼一樣反復陶冶，假如急於希望成功就不會有高深修養；做事就要像拉開千鈞的大弓一般，假如隨便發射就不會有好的效果。

192. 寧為小人所毀，勿為君子所容

寧為小人所忌毀，毋為小人所媚悅；甯為君子所責備，毋為君子所包容。

【大意】

做人做事寧可遭受小人的猜忌和譏謗，也不要被小人的甜言蜜語所迷惑；做人做事寧可遭受君子的責難和訓斥，也不要被君子寬宏雅量所包容。

193. 好利者害顯而淺，好名者害隱而深

好利者逸出道義之外，其害顯而淺；好名者竄入於道義之中，其害隱而深。

【大意】

一個好利的人，他的行為超越道義範圍之外，因而就用各種手段逐利，他逐利的禍害很明顯，容易使人防範，後患也就不會太大；反之一個好名的人，他為了假借仁義道德來爭取人們的擁戴，因此就經常混跡仁義道德之中而沽名釣譽，他所作的壞事人們也不容易發覺，結果所造成的後患都非常深遠。

194. 忘恩報怨，刻薄之尤

受人之恩雖深不報，怨則淺亦報之；聞人之惡雖隱不疑，善則顯亦疑之。此刻之極，薄之尤也，宜切戒之。

【大意】

受人的恩惠雖然很多很大也不設法報答，但是一旦有一點點怨恨就千方百計地報復；聽到人家的壞事即使很隱約也深信不疑，但是對於人家的好事再明顯也不肯相信。這種人可以說刻薄冷酷到極點，過分地刻薄是做人應該嚴加戒絕的。

195. 讒言如云蔽日，甘言如風侵肌

讒夫毀士，如寸云蔽日，不久自明；媚子阿人，似隙風侵肌，不覺其損。

【大意】

用惡言譏諷或誣陷他人的小人，就像點點浮云遮住了太陽一般，只要風吹云散太陽自然重現光明；用甜言蜜語或卑劣手段去阿諛別人的小人，就像從門縫中吹進的邪風侵害皮膚，使人們不知不覺中受到他的傷害。

196. 戒高絕之行，忌褊急之衷

山之高峻處無木，而溪穀回環則草木叢生；水之湍急處無魚，而淵潭停蓄則魚鱉聚集。此高絕之行，褊急之衷。君子重有戒焉。

【大意】

高聳云霄的山峰地帶不長樹木，只有溪穀環繞的地方才有各種花草樹木生長；水流特別湍急的地方並

無魚蝦棲息，只有水深而且寧靜的湖泊魚類才能大量繁殖。可見過分的清高行為和過分的偏激心理，跟高山峻嶺和湍急的河流相同，都不是容納萬物的地方，有德君子必須重視戒除這種心理。

197. 虛圓立業，僨事失機

建功立業者，多虛圓之士；僨事失機者，必執拗之人。

【大意】

凡是能夠建大功立大業的人，大多都是謙虛圓滑類型的人；凡是惹事生非遇事坐失良機的人，必然是那些性格倔強不肯接受他人意見的人。

198. 處世要道，不即不離

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。

【大意】

人生在世的一切言行，既不能跟一般人同流合污，也不要自命清高、標新立異故意與眾不同；尤其是做事時既不可以處處惹人討厭，也不可凡事都曲意奉承博取他人歡心。

199. 老當益壯，大器晚成

日既暮而猶煙霞絢爛，歲將晚而更橙桔芳馨，故末路晚年君子更宜精神百倍。

【大意】

當夕陽西下時，在天空所出現的晚霞是那麼燦爛奪目，當深秋季節寒冬將時，金黃色的柑桔卻正在吐露撲鼻的芳香，所以有德君子到了晚年更應振作精神奮發有為。

200. 藏才隱智，任重致遠

鷹立如睡，虎行似病，正是他攫人噬人手段處。故君子要聰明不露，才華不逞，才有肩鴻任鉅的力量。

【大意】

老鷹站在那裡裝睡，老虎走路裝病，正是它們準備捉人吃人的手段。所以一個具有才德的君子，要做到不炫耀聰明，不顯露才華，如此才能培養出肩負重大使命的毅力。

201. 過儉者吝嗇，過讓者卑曲

儉，美德也，過則為慳吝，為鄙嗇，反傷雅道；讓，懿行也，過則為足恭，為曲謹，多出機心。

【大意】

節儉樸素本來是一種美德，然而假如太過分節儉，就會論為富不仁、行為卑下的守財奴，如此反而會傷害朋友之間的往來。謙讓本來也是一種美德，可是假如太過分，就會變成卑躬屈膝、處處謹慎小心的人，這樣最能給人一種好用心機的感覺。

202. 喜憂安危，勿介於心

毋憂拂意，毋喜快心，毋恃久安，毋憚初難。

【大意】

不要為一點點不如意的事而發愁，不要為短暫的快樂而高興；不要由於長久的安定生活而有所依賴，不要由於一件事情一開始遇到困難而畏縮不前。

203. 宴樂、聲色、名位，三者不可過貪

飲宴之樂多，不是個好人家；聲華之習勝，不是個好士子；名位之念重，不是個好臣士。

【大意】

經常舉行酒會宴客作樂的，絕對不是一個正派人的家庭；喜歡靡靡之音和愛穿華麗豔服的，絕對不是一個正派的讀書人；名利和權位觀念太重的人，絕對不是一個好官吏。

204. 樂極生悲，苦盡甘來

世人以心肯處為樂，欲被樂心引在苦處；達士以心拂處為樂，終為苦心換得樂來。

【大意】

普通人都認為能滿足心願就是一大快樂，然而卻常常被快樂引誘到痛苦中；一個胸懷曠達、眼光遼闊的人，由於平日能忍受各種橫逆不如意的折磨，最後終於在艱苦奮鬥中換來真快樂。

205. 過滿則溢，過剛則折

居盈滿者，如水之將溢未溢，切忌再加上一滴；處危急者，如木之將折未折，切忌再加一搦。

【大意】

生活在幸福美滿環境中，就像已經裝滿的水缸，千萬不能再增加一滴因為一旦增加之後就會立刻流出來；生活在危險急迫的環境中，就像已經快要折斷的樹木，千萬不能再施加一點壓力，否則樹木就有立刻折斷的危險。

206. 冷靜觀人，理智處世

冷眼觀人，冷耳聽語，冷情當感，冷心思理。

【大意】

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言語，要用冷靜的心情去處理事物，要用冷靜的頭腦去思考事理。

207. 量寬福厚，器小祿薄

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

【大意】

心地仁慈博愛的人，由於胸懷遼闊舒暢，所以才能享受長久的福份，這是因為事事都採取寬宏氣度的緣故；反之心胸狹窄的人，由於眼光短淺，以致所得到的利祿都是短暫的，這是因為凡事都只顧眼前的緣故。

208. 惡不可即就，善不可即親

聞惡不可就惡，恐為讒夫泄怒；聞善不可即親，

恐引奸人進身。

【大意】

聽到人家有過錯或作了壞事，不要馬上就起厭惡之心理，必須經過自己一番冷靜的觀察，判斷一下傳話的人是否有誣陷洩憤的意圖；聽到某人有善行作了好事，也不要立刻就相信而親近他，必須經過自己一番冷靜的觀察，以免被那些奸人作為謀官的手段。

209. 躁性僨事，和平徼福

性躁心粗者一事無成，心和氣平者百福自集。

【大意】

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，由於做事考慮周到而容易成功，所以各種福份也就自然到來。

210. 酷則失善人，濫則招惡友

用人不宜刻，刻則思效者去；交友不宜濫，濫則貢諛者來。

【大意】

用人要寬厚而不可太刻薄，因為用人如果太刻薄，即使想要為你效力的人，也由於受不了你的刻薄而設法離去；交友要選擇而不可太浮濫，因為交友如果太浮濫，那些善於逢迎諂媚的人就會設法接近你，來到你的身邊。

211. 急處站得穩，高處看得准

危險徑地早回頭風斜雨急處要立得腳定，花濃柳豔處要著得眼高，路危徑險處要回得頭早。

【大意】

在動亂時代局勢急遽變化時，要把握自己的腳根，站穩立場，才不致於被時代的雄濤巨浪所吞噬；處身於姿色豔麗的女人羣中，必須把眼光放得遼闊而把持自己的情感，才不致於被美色所迷惑；當事情發展到危險階段時，要急流勇退猛回頭，以免陷入泥濁中而不能自拔。

212. 和衷以濟節義，謙德以承功名

節義之人濟以和衷，才不啟忿爭之路；功名之士承以謙德，方不開嫉妒之門。

【大意】

一個崇尚節義的人，他對世事的看法容易流於偏激，所以必須用溫和的胸懷來調劑，才不致於跟人發生意氣之爭；一個在政治舞臺有所成就的人，必須經常保持謙恭和藹的美德，因為只有這樣才不會招致人們的嫉妒。

213. 居官有節度，居鄉敦舊交

士大夫居官不可竿牘無節，要使人難見，以杜幸端；居鄉不可崖岸太高，要使人易見，以敦舊好。

【大意】

一個作了官的讀書人，對於求職的推薦書信不能毫無節制地接待，對有所求的人要儘量少接見，以便防範那些投機取巧奔走專營的人；一個退休了的讀書

人，當你隱居鄉間田園以後，就不能再擺那種高不可攀的官架子，平日跟家鄉父老要表現出和藹可親的態度，以便敦睦親族鄰里的感情。

214. 事上敬謹，待下寬仁

大人不可不畏，畏大人則無放逸之心；小民亦不可不畏，畏小民則無豪橫之名。

【大意】

對於一個有高深道德修養的人不可不抱敬畏態度，因為敬畏有道德有名望的人就不會有放縱安逸的想法；同時對於販夫走卒的平民也不可不抱敬畏態度，因為畏懼平民就不會有豪強蠻橫不講理的惡名。

215. 處逆境時比於下，心怠荒時思於上

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

【大意】

當你事業不如意而處於逆境時，就應想想那些還不如我的人，這樣你就不會再怨天尤人了；當你事業很如意而精神鬆懈時，便要想想比我更強的人，你的精神就自然能振奮起來。

216. 不輕諾，不生嗔，不多事，不倦怠

不可乘喜而輕諾，不可因醉而生嗔，不可乘快而多事，不可因倦而鮮終。

【大意】

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便亂發脾氣，不要在得意時不加檢點惹事生非，不要在疲勞時疏懶下去不把事情作完。

217. 讀書讀到樂處，觀物觀入化境

善讀書者，要讀到手舞足蹈處，方不落筌蹄；善觀物者，要觀到心融神洽時，方不泥跡象。

【大意】

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的境地；一個最擅長觀察事物的人，必須把全部精神都注入事物當中，跟事物結合成一體，才不致於只看到事物的表面形跡而不明白真相。

218. 勿逞所長以形人之短，勿恃所有以凌人之貧

天賢一人以誨眾人之愚，而世反逞所長以形人之短；天富一人以濟眾人之困，而世反挾所有以凌人之貧；真天之戮民哉！

【大意】

上天讓一個人聰明聖智，目的就是派他教導一般智力較差的人，可是現在世間一些稍具才智的人，反而在那裡賣弄自己的才華，來暴露那些天資較差的平庸人；上天讓一個人有財富，目的是派他能救貧苦的人，可是世間一般擁有財富的人，卻仗恃自己的財富來欺凌剝削窮人，這種仗恃聰明欺凌愚笨的人，仗恃

財富剝削窮困的人，真是違背天意、罪大惡極之人。

219. 上智下愚可與論學，中才之人難與下手

至人何思何慮，愚人不認不知，可與論學亦可與建功。唯中才的人，多一番思慮知識，便多一番臆度猜疑，事事難與下手。

【大意】

智慧道德都超越凡人的人，他們心胸開朗，對任何事物都無憂無慮，因此遇事都不存一絲猜疑之心；那些天賦愚魯的人，終日糊裡糊塗，腦中一片空白，因此遇事也就不懂得勾心鬥角；這兩種人既可以和他們研究學問也可以和他們建立功業。唯獨那些天賦中等的人，智慧雖然不高卻什麼都懂一點，這種人遇事考慮既多猜疑心也極重，所以什麼事都難以和他們合作完成。

220. 守口須密，防意須嚴

口乃心之門，守口不密，泄盡真機；意乃心之足，

防意不嚴，走盡邪路。

【大意】

嘴巴是心的大門，假如大門防守不嚴，家中機密就會全部洩露；意志是心的雙腿，假如意志不堅定，就像跛腳一般會走入邪路。

221. 責人宜寬，責己宜苛

責人者，原無過於有過之中，則情平；責己者，求有過於無過之內，則德進。

【大意】

對待別人要寬厚，當別人偶然犯錯時，要像他沒犯過錯一樣原諒他，這樣才能使他心平氣和地走向正路；要求自己要嚴格，應在自己無過時，設法找出自己的過錯，如此才能使自己的品德進步。

222. 幼不學，不成器

子弟者大人之胚胎，秀才者士夫之胚胎。此時若

火力不到，陶鑄不純，他日涉世立朝，終難成個令器。

【大意】

小孩就是大人的前身，學生就是官吏的前身，假如在這個階段磨煉不夠，也就是教養學習的成績不好，那將來踏入社會做事時，就很難成為一個有用人才。

223. 不憂患難，不畏權豪

君子處患難而不憂，當宴遊而惕慮；遇權豪而不懼，對瑩獨而驚心。

【大意】

君子雖然生活在患難惡劣環境中也絕對不憂愁，可是當他參加宴飲遊樂時卻能知道警惕，以免使自己在無意中誤入迷途；君子即使遇到有權勢地位而蠻不講理的人也絕不畏懼，但是當他遇到孤苦無依的老弱時卻具有高度的同情心。

224. 濃夭淡久，大器晚成

桃李雖豔，何如松蒼柏翠之堅貞；梨杏雖甘，何時橙黃橘綠之馨冽？信乎！濃夭不及淡久，早秀不如晚成也。

【大意】

桃樹和李樹的花朵雖然豔麗奪目，但是怎比得上一年四季永遠蒼翠的松樹柏樹那樣堅貞呢？梨和杏的滋味雖然香甜甘美，但是怎比得上橘子和柳丁經常飄散著清淡芬芳呢？的確不錯，容易消失的美色遠不如清淡持久的芬芳，同理，一個人少年得志遠不如大器晚成。

225. 靜中見真境，淡中識本然

風恬浪靜中，見人生之真境；味淡聲希處，識心體之本然。

【大意】

一個人在寧靜平淡的安定環境中，才能發現人生

的真正境界；一個人在粗茶淡飯的清苦生活中，才能體會人性的本來面目。

226. 言者多不顧行，談者未必真知

談山林之樂者，未必真得山林之趣；厭名利之談者，未必盡忘名利之情。

【大意】

經常暢談山野林泉生活之樂的人，未必就能完全領悟山林的真正樂趣；成天高談討厭功名利祿的人，心中未必就能完全忘懷名利思想。

227. 無為無作，優遊清逸

釣水逸事也，尚持生殺之柄；奕棋清戲也，且動戰爭之心。可見喜事不如省事之為適，多能不若無能之全真。

【大意】

靜坐水邊垂釣本來是一件高雅的活動，然而在這

高雅活動中卻手握魚的生殺大權；對坐桌前下棋本來是一種正當的娛樂，但是在這種正當娛樂中卻存在爭強好勝的戰爭心理。可見多事就不如無事那樣悠閒自在，多才就不如無才那樣能保全純真本性。

228. 春色為人間之裝飾，秋氣見天地之真吾

蔦花茂而山濃穀豔，總是乾坤之幻境；水木落而石瘦崖枯，才見天地之真吾。

【大意】

春天一到百花盛開、百鳥齊鳴，為山谷憑添了無限迷人景色，然而這種鳥語花香的豔麗風光，只不過都是大自然的一種幻象；秋天一到泉水乾涸樹葉凋落，澗中的石頭呈現乾枯狀態，然而這種山川的一片荒涼，才正好能看出自然界的本來面貌。

229. 世間之廣狹，皆由於自造

歲月本長，而忙者自促；天地本寬，而卑者自隘；風花雪月本閑，而勞攘者自冗。

【大意】

歲月本來是很悠長的，可是那些奔波忙碌的人卻自己覺得時間很短促；天地本來是很遼闊的，可是那些心胸狹窄的人卻把自己局限在小圈子裡；春花秋月本來是供人欣賞調劑身心的，可是那些熙熙攘攘的人卻認為這是一種多餘無益的事。

230. 樂貴自然真趣，景物不在多遠

得趣不在多，盆池拳石間煙霞俱足；會景不在遠，蓬窗竹屋下風月自賒。

【大意】

具有真正生活樂趣的休閒活動不在多，只要有一個小小的池塘和幾塊奇岩怪石，山川景色就已經齊全；領悟大自然景色不必遠求，只要在竹屋下靜坐，讓清風拂面、明月照人，心胸自然覺得曠達遼闊。

231. 心靜而本體現，水清而月影明

聽靜夜之鐘聲，喚醒夢中之夢；觀澄潭之月影，

窺見身外之身。

【大意】

夜瀾人靜聽到遠遠傳來嘹亮的鐘聲，可以清醒人們虛妄中的夢幻；從清澈的潭水中觀察明亮的月夜倒影，可以發現我們肉身以外的靈性。

232. 天地萬物，皆是實相

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

【大意】

鳥的語言和蟲的鳴聲我們雖然聽不懂，但卻是表達它們的感情的方法；花的豔麗和草的青蔥我們固然都能看到，但是其中還蘊藏著大自然的奧妙文章。所以我們讀書研究學問的人必須使靈智清明透澈，必須使胸懷光明磊落，如此跟事物接觸，才能收到豁然領悟之效。

233. 觀形不如觀心，神用勝過跡用

人解讀有字書，不解讀無字書；知彈有弦琴，不知彈無弦琴。以跡用，不以神用，何以得琴書之趣？

【大意】

人們只懂得解釋和閱讀有文字的書，卻不懂得闡明和研究大自然中的無字書；人們只知道彈奏普通有弦琴，卻不知道欣賞大自然無弦琴的美妙琴音。也就是只知道運用有形跡的事物，而不懂領悟無形的神韻，這種庸俗的人又如何能理解音樂和學問的真趣呢？

234. 心無物欲乾坤靜，坐有琴書便是仙

心無物欲，即是秋空霽海；坐有琴書，便成石室丹丘。

【大意】

一個人內心假如不被物欲蒙蔽，他的情緒就會像秋天的碧空和平靜的大海那樣開朗；一個人平日閒居無事，假如有琴書陪伴消遣，就會生活得像神仙一般

的逍遙自在。

235. 歡樂極兮哀情多，興味濃後感索然

賓朋云集，劇飲淋漓樂矣，俄而漏盡燭殘香銷茗冷，不覺反成嘔咽，令人索然無味。天下事率類此，奈何不早回頭也。

【大意】

高朋滿座聚在一起，大家痛飲狂歡，真是暢快之至，然而轉眼之間就夜靜更深，爐中的檀香也已經燒完，醇美的香茶也已經冰冷，便會覺得方才的狂歡豪飲反而有些要吐的感覺，再回想那些美酒佳餚更覺得索然無味。人間的萬般事物大多如此，只要太過分就會產生反效果，人們為什麼不猛回頭適可而止呢？

236. 知機其神乎，會趣明道矣

會得個中趣，五湖之煙月盡入寸裡；破得眼前機，千古之英雄盡歸掌握。

【大意】

人間不論任何事物，只要能領悟其中的樂趣，那麼三江五湖的山川景物，就等於都納入我的心中；人間任何道理，只要能看穿眼前的機運，那麼所有古往今來的英雄豪傑，都會成為我的好友任由我效法。

237. 萬象皆空幻，達人須達觀

山河大地已屬微塵，而沉塵中之塵；血肉之軀且歸泡影，而沉影外之影。非上上智，無了了心。

【大意】

就整個宇宙的無限空間來說，我們居住的地球只不過是一粒塵埃，可見地球上的小小生物和無邊的宇宙一比真是小得可憐；就綿延無限的時間來說，我們的生命只不過猶如短暫的浪花泡沫，可見那些比生命更短暫的功名利祿只是過眼云煙。一個沒有高尚智慧的人，是無法明白徹悟這種道理的。

238. 泡沫人生，何爭名利

石火光中爭長競短，幾何光陰？蝸牛角上較雌論雄，許大世界？

【大意】

人生就像用鐵器擊石所發出的火光一樣一閃即逝，在這期間去爭名奪利究竟有多少時間？人類在宇宙中所占的空間就像蝸牛觸角那麼小，在這塊地方上爭強鬥勝究竟有多大世界呢？

239. 極端空寂，過猶不及

寒燈無焰，敝裘無溫，總是播弄光景；身如槁木，心似死灰，不免墜在頑空。

【大意】

一盞微弱的孤燈失去了火焰，一件破舊的大衣失去了溫暖，人生到這步田地也未免太煞風景；一被人的肉身像是乾枯的樹木，而心靈也猶如火種熄滅的死灰，這種人等於是一俱僵屍，必然會陷入冥頑空虛中。

240. 得好休時便好休，如不休時終無休

人肯當下休，便當下了。若要尋個歇處，則婚嫁雖完，事亦不少。僧道雖好，心亦不了。前人云：“如今休會便休去，若覓了時無了時。”見之卓矣。

【大意】

人不論作什麼事，當答應罷手不幹時，就要下定決心結束。假如猶疑不決想找個好時機再罷手，那就像男女結婚雖然完成了終身大事，以後家務和兒女夫妻間的問題還很多。人們別以為和尚道士好當，其實他們的七情六欲也未必全除。古人說得好：“現在能甘休就趕緊甘休，如果說找個機會甘休，恐怕就永遠沒甘休的機會。”這真是一句極高明的見解。

241. 冷靜觀世事，忙中去偷閒

從冷視熱，然後知熱處之賓士無益；從冗入閑，然後從覺閑中之滋味最長。

【大意】

當一個人從名利場中退出來以後，再冷眼旁觀那些熱衷於名利的人，才發現在名利場中的奔波勞碌生活毫無意義；當一個人從忙碌不堪的工作環境中抽身回到閒適的生活環境中，這時才會發現在安逸悠閒生活中的滋味最悠長。

242. 不親富貴，不溺酒食

有浮云富貴之風，而不必岩棲穴處；無膏盲泉石之癖，而常自醉酒耽詩。

【大意】

一個能把榮華富貴看成是浮云敝履的氣度的人，根本就不必住到深山幽谷去修養心性；一個對山水風景絲毫沒有癖好的人，如果能經常喝酒吟詩也自有一番樂趣。

243. 恬淡適己，身心自在

競逐聽人，而不嫌盡醉；恬淡適己，而不誇獨醒。

此釋氏所謂“不為法纏，不為空纏，身心兩自在”者。

【大意】

別人爭名奪利與我無關，我也不必因為別人的醉心名利而就疏遠他；恬靜淡泊是為了適應自己的個性，因此也不必向別人誇耀，“世人皆醉我獨醒”。這就是佛家所說：“既不被物欲所蒙蔽，也不被空虛寂寞所困擾，能作到這些就能使心悠然自得。”

244. 廣狹長短，由於心念

延促由於一念，寬窄系之寸心；故機閑者一日遙幹千古，意廣者斗室寬若兩間。

【大意】

時間的長短多半是出於心理感受，空間的寬窄多半是基於心中的觀念。所以只要能把握時機懂得忙裡偷閒，即使是一天時間也比千年還要長；只要意境高遠心胸曠達，即使是一間小小的房子也猶如天地那麼大。

245. 栽花種竹，心境無我

損之又損，栽花種竹，僅交還烏有先生；忘無可忘，焚香煮茗，總不問白衣童子。

【大意】

對於生活中的物質欲望要減少到最低程度，每天種些花竹培養生活情趣，把一切世間的煩惱都忘到九霄云外；當你腦海中已經了無煩惱而呈真空狀態以後，每天就面對著佛壇燒香，手提水壺親自烹茶，自然就會使自己進入忘我的神仙境界。

246. 知足則仙凡異路，善用則生殺自殊

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

【大意】

凡是對現實生活環境能感到滿足的人，就會感受神仙一般的快樂，不感到滿足的人就擺脫不了庸俗困境；總括人間萬般事物的原因，假如能善於運用就處

處充滿生機，假如不善運用就處處充滿危機。

247. 守正安分，遠禍之道

趨炎附勢之禍，甚慘亦甚速；棲恬守逸之味，最淡亦最長。

【大意】

依附於有權有勢地位的人固然能得到一些好處，但是為此招來的禍患卻最淒慘而又最快速；能安貧樂道棲守自己獨立人格的人固然很寂寞，但是因此所得到的平安生活時間最久，趣味也最濃。

248. 與閑云為友，以風月為家

松澗邊攜杖獨行，立處云生破衲；竹窗下枕書高臥，覺時月侵寒氈。

【大意】

在滿是松樹的山澗旁邊，拿著手杖一個人很悠閒地散步，這時從山谷中浮起一片云霧，籠罩在自己所

穿的破舊長袍上；在簡陋的竹窗之下讀書，疲倦了就枕著書呼呼大睡，等一覺醒來月光照亮了我的溫暖毛氈。

249. 存道心，消幻業

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

【大意】

當性欲像烈火一般燃燒起來時，只要想一想生病的痛苦情形，那性欲的烈火就會立刻變成一堆冷灰；當功名利祿像蜂蜜一般甘美時，只要想一想觸犯刑律而走向死地的情景，那名位財富就會像嚼蠟一般毫無味道。所以一個人要經常想到疾病和死亡，這樣也可以消除些罪惡而增長一些進德修業之心。

250. 退一步寬平一步

爭先的經路窄，退後一步自寬平一步；濃豔的滋

味短，清淡一分自悠長一分。

【大意】

和人爭先道路就覺得很窄，假如能退後一步讓人先走自然覺得路面寬平許多；凡是太過濃豔的味道最容易使人生膩，假如能清淡一分自然會覺得滋味歷久彌香。

251. 修養定靜工夫，臨變方不動亂

忙處不亂性，須閑處心神養得清；死時不動心，鬚生時事物看得破。

【大意】

想在事務紛忙時，也能保持冷靜態度而不至心慌意亂，必須在平時培養清晰敏捷的頭腦；面對死亡也毫不畏懼，必須在平日對人生有所徹悟。

252. 隱者無榮辱，道義無炎涼

隱逸林中無榮辱，道義路上無炎涼。

【大意】

一個退穩林泉之中與世隔絕的人，對於紅塵俗世的一切是是非非完全都忘懷；一個講求仁義道德而心存濟世救民的人，對於世俗的貧賤富貴都看得很淡而無厚此薄彼之分。

253. 去思苦亦樂，隨心熱亦涼

熱不必除，而除此熱惱，身常在清涼臺上；窮不可遣，而遣此窮愁，心常居安樂窩中。

【大意】

要想消除夏天的暑熱根本不必用特殊方式，只要消除煩躁不安的情緒，那你的身體就宛如坐在涼亭上一般涼爽；要想消除貧窮也不必特殊方法，只要能驅逐為貧窮而愁的錯誤觀念，那你的心境就宛如生活在快樂世界一般幸福。

254. 居安思危，處進思退

進步處便思退步，庶免觸藩之禍；著手時先圖放

手，才脫騎虎之危。

【大意】

當你事業正飛黃騰達、順利進展時，就應該早早有個抽身隱退的準備，以免將來像山羊角夾在籬笆裡一般，把自己弄得進退維谷，想抽身也抽不出來；當你剛開始作某一件事時，就要先策劃好在什麼情況之下罷手，以後才不至於像騎在老虎身上一般，無法控制而招來危險。

255. 貧得者雖富亦貧，知足者雖貧亦富

貧得者分金恨不得玉，封公怨不受侯，權豪自甘乞丐；知足者藜羹旨於膏粱，布袍暖於狐貉，編民不讓王公。

【大意】

一個貪得無厭的人，你給他金銀他還怨恨得不到珠寶，你封他公爵他還怨恨沒封侯爵，這種人雖然身居富貴之位卻等於自願淪為乞丐。一個自知滿足的人，

即使吃野菜湯也比吃山珍海味還要香甜，即使穿布棉袍也比狐襖貂裘還要溫暖，這種人雖然說身居平民地位，實際比王公更為高貴。

256. 隱者高明，省事平安

矜名不若逃名趣，練事何如省事閑。

【大意】

一個喜歡誇耀自己名聲的人，倒不如避諱自己的名聲顯得更高明；一個潛心研究事物的人，倒不如什麼也不做來得更安閒。

257. 超越喧寂，悠然自適

嗜寂者，觀白云幽石而通玄；趨榮者，見清歌妙舞而忘倦。唯自得之士，無喧寂無榮枯，無往非自適之天。

【大意】

一個喜歡寧靜的人看到天上的白云和幽谷的奇石，

就能領悟出極深奧的玄理；一個熱衷權勢的人，一聽到悠揚的音樂看到美妙的舞姿，就會把一切疲勞忘掉。只有真正了悟人生的豁達之士，才能保持純真的天然本性，內心既無寂寞也無喧嘩，凡事只求適合天性而永遠處於自在逍遙境界。

258. 得道無牽繫，靜躁兩無關

孤云出岫，去留一無所系；朗鏡懸空，靜躁兩不相干。

【大意】

眼見有一片浮云從眾山中騰起，毫無牽掛自由自在地飛向遙遠的天際；晚間皎潔的明月像一面鏡子般掛在天空，人間的寧靜或喧囂都和它毫無關連。

259. 濃處味短，淡中趣長

悠長之趣，不得於釀，而得於啜菽飲水；惆悵之懷，不生於枯寂，而生於品竹調絲。故知濃處味常短，淡中趣獨真也。

【大意】

一種能維持久遠的趣味，並不是在美酒佳餚中得來，而是在粗茶淡飯中得到；一種悲傷失望的情懷，並非產生在窮愁潦倒中，而是產生於美妙聲色的歡樂中。可見美食和聲色的趣味常常顯得很短，只有粗茶淡飯的趣味才顯得純真。

260. 理出於易，道不在遠

神宗曰：“饑來吃飯倦來眠。”詩旨曰：“眼前景致口頭語。”盡極高寓於極平，至難出於易；有意者反遠，無心者自近也。

【大意】

神宗有一句佳言：“餓了就吃飯，困了就睡覺。”而作詩的秘訣是：“多多運用眼前景致和俗言諺語。”因為世間極高深的道理，往往是產生於極平凡的事物中；極美的詩是出於無心的真情流露，可見有意者遠於理，而無心者近於真。

261. 動靜合宜，出入無礙

水流而境無聲，得處喧見寂之趣；山高而云不礙，悟出有入無之機。

【大意】

江河的水雖然一直不停在流動，但是兩岸的人卻聽不到水流的聲音，這樣反倒能發現鬧中取靜的真趣；山峰雖然很高，卻不妨礙白云的浮動，這景觀可使人悟出從有我進入無我的玄機。

262. 執著是苦海，解脫是仙鄉

山林是勝地，一營戀變成市朝；書畫是雅事，一貪癡便成商賈。蓋心無染著，欲境是仙都；心有系戀，樂境成苦海矣。

【大意】

山川秀麗的林泉本來都是名勝，可是一旦沉迷留戀在這裡而不走，就會把幽境勝景變成庸俗喧囂的鬧區；琴棋書畫本來是騷人墨客的一種高雅趣味，可是

一產生貪戀的狂熱念頭，就會把原本風雅的事變成俗不可耐的市儈。所以一個人只要心地純潔，絲毫不為外物所感染，即使置身人欲橫流的花花世界也能建立自己快樂的仙境；反之一旦內心產生邪念而迷戀聲色物欲，即使置身山間的快樂仙境，也會使精神墜入痛苦深淵。

263. 躁極則昏，靜極則明

時當喧雜，則平日所記憶者，皆漫然忘去；境在清寧，則夙昔所遺忘者，又恍爾現前。可見靜躁稍分，昏明頓異也。

【大意】

每當周圍環境喧囂雜亂使心情浮躁時，平日所記憶的事物，就會忘得一乾二淨；每當周圍環境安寧使心神平和時，以前所遺忘的事物又會忽然浮現眼前。可見心神的浮躁和寧靜只要有一點點區分，那麼靈智的昏暗和明朗就會迥然不同。

264. 臥雲弄月，絕俗超塵

蘆花被下，臥雪眠云，保全得一窩夜氣；竹葉杯中，吟風弄月，躲離了萬丈紅塵。

【大意】

把蘆花當棉被，把雪地當木床，把浮雲當蚊帳，睡起覺來雖然覺得有些寒冷，但是卻能保全一分寧靜的氣息；用竹葉作酒杯，一邊作詩填詞，一邊盡情高歌，這樣自然能遠遠避開花花世界的繁華喧囂。

265. 鄙俗不及風雅，淡泊反勝濃厚

袞冕行中，著一藜杖的山人，便增一段高風；漁樵路上，著一袞衣的朝士，轉添許多俗氣。故知濃不勝淡，俗不如雅也。

【大意】

在冠蓋云集的高官顯貴之中，如果能出現一位手持藜杖、身穿粗布衣裳的雅士，自然就會增加無限清高風采；在漁夫樵夫靠勞力討生活的場合中，假如加

入一個朝服華麗的達官，反而大煞風景增加很多俗氣。由此可見，榮華富貴並不如淡泊寧靜，紅塵俗世並不如山野風雅清高。

266. 出世在涉世，了心在盡心

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

【大意】

遠離凡塵俗世修行的道理，應在人世間磨煉，根本不必離群索居與世隔絕；要想完全明白智慧的功用，應在貢獻智慧的時刻去領悟，根本不必斷絕一切欲望使心情猶如死灰一般寂然不動。

267. 身放閑處，心在靜中

此身常放在閑處，榮辱得失誰能差遣我；此心安在靜中，是非利害誰能瞞昧我。

【大意】

只要經常把自己的身心放在安閒的環境中，世間所有榮華富貴與成敗得失都無法左右我；只要經常把自己的身心放在安寧的環境中，人間的功名利祿與是非非就不能欺蒙我。

268. 雲中世界，靜裡乾坤

竹籬下，忽聞犬吠雞鳴，恍似云中世界；雲窗中，雅聽蟬吟鴉噪，方知靜裡乾坤。

【大意】

當你正在竹籬笆外面欣賞林泉之勝，忽然傳來一聲雞鳴狗叫之聲，這時你就宛如置身在一個虛無縹緲的快樂神仙世界裡；當你正靜坐在書房裡面，忽然聽到蟬鳴鴉啼之聲，這時你就會體會到寧靜中的天地別有一番超凡脫俗的雅趣。

269. 不希榮達，不畏權勢

我不希榮，何憂乎利祿之香餌？我不競進，何畏

乎仕宦之危機？

【大意】

我如果不希望榮華富貴，又何必擔心他人用名利作餌來引誘我呢？我如果不和人競爭高下，又何必恐懼在官場中所潛伏的宦海危機呢？

270. 聖境之下，調心養神

徜徉於山林泉石之間，而塵心漸息；夷猶於詩書圖畫之內，而俗氣潛消。故君子雖不玩物喪志，亦常借鏡調心。

【大意】

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；人如果能經常留連在詩詞書畫的雅境之內，就會由於氣氛的影響而逐漸使庸俗的氣質消失。所以一個有才德修養的人，雖然不會沉迷於飛鷹走狗而喪失本來志向，但是也須要經常找個機會接近大自然來調劑身心。

271. 春之繁華，不若秋之清爽

春日氣象繁華，令人心神駘蕩；不若秋日云白風清，蘭芳桂馥，水天一色，上下空明，使人神骨俱清也。

【大意】

每到春天，萬象更新，大地為人間帶來生機，百花齊放、百鳥齊鳴，充滿了一片蓬勃朝氣，置身其間使人感到精神舒適暢快；但是卻不如秋高氣爽時的清風拂面，蘭桂飄香，水連天、天連水，水天一色，天朗氣清，大地遼闊，置身其間更能使人感到精神爽朗、輕快異常。

272. 得詩家真趣，悟禪教玄機

一字不識而有詩意者，得詩家真趣；一偈不參而有禪味者，悟禪教玄機。

【大意】

一個目不識丁的人說起話來卻充滿詩意，這種人

才算得到詩人真正情趣；一個一偈也不研究的人，說起話來卻充滿禪機，這種人才算真正瞭解禪宗高深佛理。

273. 相由心生，相隨心滅

機動的，弓影疑為蛇蠍，寢石視為伏虎，此中渾是殺機；念息的，石虎可作海鷗，蛙聲可當鼓吹，觸處俱見真機。

【大意】

一個好用心機的人就容易產生猜忌，於是就把杯中的弓影誤會成蛇蠍，甚至遠遠看見石頭都誤會成是臥虎，結果內心充滿了一片殺氣；一個心平氣和的人即使遇見最兇殘的老虎也能把他感化得像海鷗一般溫順，把聒噪的蛙聲當作悅耳的音樂來聽，結果到處都是一片祥和之氣。

274. 來去自如，融通自在

身如不系之舟，一任流行坎止；心似既灰之木，

何妨刀割香塗。

【大意】

身體像一艘沒有纜繩的孤舟，自由自在地隨波逐流，盡性而泊；內心就像一棵已經燒成灰的樹木，所以人間的成敗毀益都跟我無關。

275. 憂喜取捨之情，皆是形氣用事

人情聽鶯啼則喜，聞蛙鳴則厭，見花則思培之，遇草則欲去之，但以形氣用事；若以性天視之，何者非自鳴其天機，非自暢其生意也。

【大意】

按一般人的常情來說，每當聽到黃鶯婉轉的叫聲就高興，聽得青蛙呱呱的叫聲就討厭；看到美麗的花卉就想栽培，看到雜亂的野草就想剷除，這完全是根據自己的喜怒愛憎來判斷價值。其實假如按照生物的天性來說，黃鶯悅耳叫聲也好，青蛙的煩人叫聲也好，都是在抒發它們自己的情緒；不論是花朵的綻放，也

不論是雜草的生長，何嘗不是在舒展它們蓬勃的生機呢？

276. 夢幻空華，真如之月

發落齒疏，任幻形之凋謝；鳥吟花開，識自性之真如。

【大意】

人一到老年，頭髮和牙齒都會逐漸稀落，這都是生理上的自然現象，所以大可任其自然退化而不必悲傷；從小鳥的歌唱和鮮花的盛開，來認識人類永恆不變的本性，才算是最豁達的人生觀。

277. 欲心生邪念，虛心生正念

欲其中者，波沸寒潭，山林不見其寂；虛其中者，涼生酷暑，朝市不如其喧。

【大意】

一個內心充滿欲望的人，能使平靜心湖掀起洶湧

波濤，即使住在深山古剎也無法平息；一個內心毫無欲望的人，即使在盛夏季也會感到渾身涼爽，甚至住在鬧區之中也不會感到喧囂。

278. 富者多憂，貴者多險

多藏者厚亡，故知富不如貧之無慮；高步者疾顛，故知貴不如賤之常安。

【大意】

一個財富聚集太多的人，整天憂慮自己的財產被人奪去，可見富有不如貧窮那樣無憂無慮；一個身份地位很高的人，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。

279. 讀易松間，談經竹下

讀易曉窗，丹砂研松間之露；談經午案，寶馨宣竹下之風。

【大意】

清晨靜坐窗前細讀《易經》，用松樹滴下來的露水來研朱砂圈點書中的精義；中午時刻在書桌上談論《佛經》，輕輕敲打那木魚，讓那清脆的聲音隨風擴散到竹林間。

280. 人為乏生趣，天機在自然

花居盆內終乏生機，鳥落籠中便減天趣；不若山間花鳥錯集成文，翱翔自若自是悠然會心。

【大意】

花卉被栽植在盆裡就顯得缺乏自然生機，飛鳥被關進籠中就會減少天然情趣；那些都不如山間的野花野鳥那樣顯得豔麗自在，因為它們自由生存於大自然景色中，看起來總比經過人工修飾的顯得賞心悅目。

281. 煩惱由我起，嗜好自心生

世人只緣認得我字太真，故多種種嗜好種種煩惱。前人云：“不復知有我，安知物為貴？”又云：“知

身不是我，煩惱更何浸？”真破的之言也。

【大意】

只因世俗之人把自我看得太重，所以才會產生種種嗜好種種煩惱。古人說：“假如已經不再知道有我的存在，又如何能知道物的可貴呢？”又說：“假如能明白，就連身體也在幻化中，一切都不是我所能掌握、所能擁有，那世間還有什麼煩惱能侵害我呢？”這真是一句至理名言。

282. 以失意之思，制得意之念

自老視少，可以消賓士角逐之心；自瘁視榮，可以絕紛華靡麗之念。

【大意】

一個人假如能從老年再回頭來看少年時代的往事，就可以消除很多爭強鬥勝的心理；一個人假如能從沒落世家回頭再去看榮華富貴的往事，就可以消除奢侈豪華的念頭。

283. 世態變化無極，萬事必須達觀

人情世態，倏忽萬端，不宜認得太真。堯夫云：
“昔日所云我而今卻是伊，不知今日我又屬後來誰？”
人常作如是觀，便可解卻胸中矣。

【大意】

人情冷暖、世態炎涼的變化，真是錯綜複雜、瞬息萬變，所以對任何事都不要太認真。宋儒邵雍說：
“以前所說的我，如今卻變成了他；還不知道今天的我，到頭來又變成什麼人？”一個人假如能經常抱這種看法，就可解除心中的一切煩惱。

284. 鬧日取靜，冷處熱心

熱鬧中著一冷眼，便省許多苦心思；冷落處存一熱心，便得許多真趣味。

【大意】

在熙熙攘攘的煩囂城市中，假如能冷靜觀察事物的變化，就可以減少許多不必要的幽思；當一個人窮

途潦倒不得志時，假如仍舊能保持一股奮鬥的精神，就可以獲得很多真正的生活樂趣。

285. 世間原無絕對，安樂只是尋常

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

【大意】

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。

286. 接近自然風光，物我歸於一如

簾櫳高敞，看青山綠水吞吐云煙，識乾坤自在；竹樹扶疏，任乳燕鳴鳩送迎時序，知物我之兩忘。

【大意】

卷起窗簾遠遠眺望白云圍繞著山巒，看到煙霧迷濛青山綠水的景色，才明白大自然該有多麼逍遙自在；窗前花木茂盛、翠竹搖曳生姿，不時有燕雀和鴿子冬去春來凌空飛過，使我恍然理解到物我一體、人我兩空。

287. 生死成敗，一任自然

知成之必敗，則求成之心不必太堅；知生之必死，則保生之道不必過勞。

【大意】

人間萬物有成功就必然有失敗，一個人假如能洞悉此種道理，凡事就不必太積極於成功；天地間的動植物有生就必然有死，一個人假如能明白這種道理，對於自己的養生之道就不必太過於費盡苦心。

288. 處世流水落花，身心皆得自在

古德云：“竹影掃階塵不動，月輪穿沼水無痕。”

吾儒云：“水流任急境常靜，花落雖頻意自閑。”人常持此意，以應事接物，身心何等自在。

【大意】

古代有位高僧說：“竹子被風吹動，它的影子雖然在臺階上掠過，可是地上的塵土並不因此而飛動；月亮的倒影雖然穿過池水，可是水面上卻沒有留下痕跡。”儒家一位學者也說：“不論水流如何急湍，只要我能保持寧靜的心情，就根本聽不到水流的聲音；花瓣雖然紛紛謝落，只要我的心經常保持悠閒，就不會受到落花的干擾。”一個人假如能抱這種處世態度來待人接物，那麼不論是身體還是精神該有多麼自由自在呢？

289. 勘破乾坤妙趣，識見天地文章

林間松韻，石上泉聲，靜裡聽來識天地自然鳴佩；
草際煙光，水心云影，閑中觀去見乾坤最上文章。

【大意】

輕風徐徐掠過森林，使蒼松發出像海濤般的樂章；飛瀑賓士而下濺落在岩石上，使岩石發出陣陣衝擊聲；假如用寧靜的心情細聽，就能知道大自然所奏樂章的美妙。江邊的棵棵蘆葦，給人帶來一種迷濛的美感；天空的片片彩雲，都倒映在水底中，看起來顯得特別絢爛奪目；假如能用清閒的心情來欣賞，就能發現造物者所創造的偉大文章。

290. 猛獸易服，人心難制

眼看西晉之荊榛，猶矜白刃；身屬北邙之狐兔，尚惜黃金。語云：“猛獸易伏，人心難降；谷壑易填、人心難滿”。信哉！

【大意】

兩晉時代，眼看就要發生亡國大禍，可是一些高官貴族還在那裡炫耀自己的武力；東漢代皇族，死後多半都葬在北邙山，屍體多都成為山中狐鼠的食物，在世時又何必那樣愛惜財富呢？俗諺說：“野獸雖然

易制伏，可是人心卻難已降服；溝壑雖然容易填平，人的欲望卻難已滿足。”這真是一句經驗之談。

291. 心地能平穩安靜，觸處皆青山綠水

心地上無風濤，隨在皆青山綠水；性天中有化育，觸處見魚躍鳶飛。

【大意】

只要心湖中沒有任何風波浪濤，到處所見都是一片青山綠水的美景；只要本性保存一顆善良的愛心，隨時都像魚游水中、鳥飛空中那樣自在。

292. 生活自適其性，貴人不若平民

峨冠大帶之士，一旦睹輕蓑小笠飄飄然逸也，未必不動其諮嗟；長筵廣席之豪，一旦遇疏簾淨幾悠悠焉靜也，未必不增其眷戀。人奈何驅以火牛誘以風馬，而不思自適其性哉？

【大意】

一個身穿蟒袍玉帶的達官貴人，偶爾看到身穿蓑衣斗笠的平民，心中不由得會產生一種輕快之感，這時他難免會發出無官一身輕的感歎；一個終日周旋、交際應酬奢侈飲宴的富豪，一旦碰到逍遙自在、過著樸實生活的人，心中不由得會產生一種恬淡自適的感覺，這時他也難免會有一種留戀不忍離去的情懷。高官厚祿與高貴榮華既然不足貴，世人為什麼還要枉費心機、放縱欲望追逐富貴呢？為什麼不設法過那種悠然自適而能早日恢復本來天性的生活呢？

293. 處世忘世，超物樂天

魚得水逝而相忘乎水，鳥乘風飛而不知有風，識此可以超物景可以樂天機。

【大意】

魚有水才能優哉游哉地遊，但是它們何嘗明白自己置身水中呢？鳥借風力才能自由自在翱翔，但是它們卻不知道自己置身在風中。人如果能看清此中道理，

就可以超然置身於物欲的誘惑之外，而且也只有這樣才能獲得天賦的真正人生樂趣。

294. 人生本無常，盛衰何可恃

狐眠敗砌，兔走荒台，盡是當年歌舞之地；露冷黃花，煙迷衰草，悉屬舊時爭戰之場，盛衰何常？強弱安在？念此令人心灰！

【大意】

狐狸作窩的破屋殘壁，野兔奔跑的廢亭荒台，都是當年美人歌舞的勝地；遍地菊花在寒風中抖擻，一片枯草在煙霧中搖曳，都是以前英雄爭霸的戰場。興衰成敗是如此無常，而富貴強弱又在何方呢？每當想到這些名利地位、是非得失，就會使人產生無限感傷而心灰意懶。

295. 寵辱不驚，去留無意

寵辱不驚，閑看庭前花開花落；去留無意，漫隨天外云卷云舒。

【大意】

對於一切光榮和屈辱都無動於衷，永遠用安靜的心情欣賞庭院中的花開花落；對於官職的升遷和得失都漠不關心，永遠冷眼觀看天上浮云的隨風聚散。

296. 苦海茫茫，回頭是岸

晴空朗月，何處不可翱翔？而飛蛾獨投夜燭；清泉綠果，何物不可飲啄？而鴟鴞偏嗜腐鼠。噫！世之不為飛蛾鴟鴞者，幾何人哉？

【大意】

晴空萬里，皓月當空，哪裡不可以自由自在飛翔呢？可是飛蛾偏偏撲向人家燈火自取滅亡；清澈泉水，翠綠瓜果，什麼東西不可以飲食果腹呢？可是鴟鴞卻偏偏喜歡吃腐爛惡臭不堪的死鼠。唉！人間不作飛蛾鴟鴞傻事的人，在你身邊數數究竟有幾人呢？

297. 求心內之佛，卻心外之法

才就筏便思捨筏，方是無事道人；若騎驢又復覓

驢，終為不了禪師。

【大意】

剛一踏上竹筏，就能想到過河後竹筏就沒有用，這才是懂得工理不為外物所牽累的道人；假如騎著驢還在找另一匹驢，那就變成了典型的既不能悟道、也不能解脫的和尚。

298. 以冷情當事，如湯之消雪

權貴龍驤，英雄虎戰，以冷眼視之，如蟻聚膾，如蠅競血；是非蜂起，得失蝟興，以冷情當之，如冶化金，如湯消雪。

【大意】

有權勢的達官貴人，像龍飛一般表現氣概威武；有力量的英雄好漢，像虎奔一般打鬥一決勝負；其實這種種情形如果冷眼旁觀，就如同螞蟻被膾腥味道引誘在一起，也像蒼蠅為爭食血腥聚集在一起，同樣都是看了令人感到萬分噁心的局面。是非成敗就宛如群

蜂飛舞一般紛亂，窮通得失就宛如刺蝟豎起的毛刺一樣密集，其實這種情景如果用冷靜頭腦來觀察，就如同金屬熔液注入了模型自然冷卻，又如同雪花碰到熱湯自然立刻會融化。

299. 徹見真性，自達聖境

羈鎖於物欲，覺吾生之可哀；夷猶於性真，覺吾生之可樂。知其可哀，則塵情立破；知其可樂，則聖境自臻。

【大意】

一個終日被物欲困擾的人，總覺得自己的生命很悲哀；只有留戀於純真本性的人，才會發覺生命的真正可愛。明白受物欲困擾的悲哀之後，世俗的情懷就可以立刻消除；明白留戀於真摯本性的歡樂，聖賢的清高境界自然到來。

300. 心月開朗，水月無礙

胸中即無半點物欲，已如雪消爐焰冰消日；眼前

自有一段空明，時見月在青天影在波。

【大意】

一個人心中假如沒有絲毫物質欲望，那就像爐火化雪和陽光融冰一般快速；一個人假如能把眼光看得遠一些，面前自然會呈現一片空曠開朗的景象，宛如皓月當空月輪倒影在水中一般寧靜。

301. 野趣豐處，詩興自湧

詩思在灞陵橋上，微吟就，林岫便已浩然；野興在鏡湖曲邊，獨往時，山川自相映發。

【大意】

詩的靈感應在寂寞的原野上出現，當文思奔放、詩性大發時，連周圍廣大的山林也感染上了詩意；大自然的情趣蕩漾鏡湖之間，當獨自漫步在湖邊時，清澈的湖水倒影著層層山峰，那種景色最能令人陶醉。

302. 見微知著，守正待時

伏久者飛必高，開先者謝獨早；知此，可以免蹭蹬之憂，可以消躁急之念。

【大意】

一支隱伏很久的鳥，一旦飛起來必能飛得很高；一棵開得很早的花木，等到凋謝時也必然凋謝得很快。人只要能明白這種道理，既可以免除懷才不遇的憂慮，也可以消解急於求取功名利祿的念頭。

303. 森羅萬象，夢幻泡影

樹木至歸根，而後知華萼枝葉之徒榮；人事至蓋棺，而後知子女玉帛之無益。

【大意】

樹木每當到了冬天就落葉歸根化為腐土，這時人才明白茂盛的枝葉、鮮豔的花朵只不過是一時的榮華；人一直到了將死的時候，才知道子女錢財的毫無用處。

304. 在世出世，真空不空

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

【大意】

既然空並不等於虛無一切，真並不在於對具體事物的把握或放棄，請問佛祖，怎樣才能達到涅槃（最高）的境界。（佛祖說）人活著是苦，死也是苦，縱欲是苦，絕欲還是苦，不如像我輩心無外物，自我修煉以求明心淨性，通向涅槃境界。

305. 欲望雖有尊卑，貪爭並無二致

烈士讓千乘，貪夫爭一文，人品顯淵業，而好名不殊好利；天子營家國，乞人號饕餮，分位天壤也，而焦思何異焦聲。

【大意】

一個重視道義的人，能把千輛兵車的大國拱手讓

人；一個貪得無厭的人，連一分錢也要爭個你死我活，就人的品德來說真是天淵之別。但是一個重視道義的人喜歡沽名釣譽，和一個貪得無厭的人喜歡金錢，兩者在本質上並沒什麼不同。當皇帝統治的是國家，當乞丐為的是討一日三餐，就地位而言確實有天淵之別，但是當皇帝的苦心焦思和當乞丐的沿門乞討，其痛苦情形又有什麼不同呢？

306. 毀譽褒貶，一任世情

飽諳世味，一任覆雨翻云，總慵開眼；會盡人情，隨教呼牛喚馬，只是點頭。

【大意】

一個飽經風霜嘗盡人間酸甜苦辣的人，不管人情冷暖或世態炎涼如何反復變化，都懶得再睜開眼睛去過問其中的是非；一個看透了人情世故的人，對於世間的一切毀謗讚譽都無動於衷，不論人們對他呼牛喚馬一般的吆喝，他都會若無其事地點點頭而已。

307. 不為念想囚系，凡事皆要隨緣

今人專求無念而終不可無，只是前念不滯後念不迎，但將現在的隨緣打發得去，自然漸漸入無。

【大意】

如今的人一心想要做到心中沒有雜念，可是卻又始終做不到。其實只要使以前的舊念頭不存心中，對於未來的事情也不必去憂慮它，而是把握現實，把目前的事作好，自然就會使雜念慢慢消除。

308. 自然得真機，造作減趣味

意所偶會便成佳境，物出天然才見真機，若加一分調停佈置，趣意便減矣。白氏云：“意隨無事適，風逐自然清。”有味哉！其言之也。

【大意】

事情偶然合乎己意就是最佳境界，東西出於天然才能看出造物者的天工；假如加上一份人工的修飾，就大大減低了天然趣味，所以白居易的詩說：“意念

聽任無為才能使身心舒暢，風要起於自然才能感涼爽。”
這兩句詩真是值得玩味的至理名言。

309. 徹見自性，不必談禪

性天澄澈，即饑食渴飲，無非康濟身心；心地沉迷，縱談禪演偈，總是播弄精魂。

【大意】

凡是一個本性純真的人，餓了就吃渴了就喝，全都是為了增進身心健康；凡是一個心地沉迷物欲的人，即使整天討論佛理，研究倡語，也不過是賣弄才學而毫無益處。

310. 心境恬淡，絕慮忘憂

人心有個真境，非絲非竹而自恬愉，不煙不茗而自清芬。須念淨境空，慮忘形釋，才得以遊衍其中。

【大意】

人只要在內心維持一種真實的境界，根本不需要

美妙音樂來調劑生活，就會自然感到舒適愉快，同時也不需要焚香烹茶，就能使滿室飄散著清香之氣。只有使心中有真實感受，而且思想純潔、意境空靈，就會忘卻一切煩惱，超脫形骸困擾之外，才能使自己優哉遊哉地生活在樂趣中。

311. 真不離幻，雅不離俗

金自礦出，玉從石生，非幻無以求真；道得酒中，仙遇花裡，雖雅不能離俗。

【大意】

黃金是從礦山中挖出來的，美玉是從石頭中產生的，可見不經過虛無幻變就不能得到真悟；道理是從杯酒中悟出來的，神仙也許能在聲色場中邂逅，可見即使是高雅之士也擺脫不了世俗情欲。

312. 凡俗差別觀，道心一體觀

天地中萬物，人倫中萬情，世界中萬事，以俗眼觀紛紛各異，以道眼觀種種是常，何須分別何須取捨？

【大意】

天地間的萬物，人與人之間錯綜複雜的感情，以及世界上每天所發生的種種事體，如果用世俗眼光去觀察，是變幻不定令人頭昏目眩的；如果用超越世俗的眼光去觀察，則在本質上卻是永恆不變的。可見不論對人對物或對事，只要能本大公無私的平等態度去對待，又何必要有分別和取捨呢？

313. 布茅蔬淡，頤養天和

神酣布被窩中，得天地沖和之氣；味足藜羹飯後，識人生淡泊之真。

【大意】

能在粗布被窩裡睡得很香甜的人，才能得到大自然的謙和之氣；吃粗茶淡飯能吃得很香甜的人，才能領悟出恬淡生活中的真正樂趣。

314. 萬心悟性，俗即是僧

纏脫只在自心，心了則屠肆糟廛，居然淨土。不

然縱一琴一鶴一花一卉，嗜好雖清魔障終在。語云：
“能休塵境為真境，末了僧家是俗家。”信夫。

【大意】

一個人是否能夠擺脫煩惱的困擾，完全在於自己意志的掌握，只要你內心清淨了，無雜念介入，即使生活在屠宰場或飲食店中也覺得是一片靜土。反之即使你手持一琴一鶴，而且居室內外擺滿了名花奇草，假如你內心不能安靜，苦惱仍然會困擾你。所以佛家說：“能擺脫塵世的困擾就等於到達真實境界，否則即使身穿袈裟住在僧院裡卻和俗人沒什麼區別。”這誠然是一句至理名言。

315. 斷絕思慮，光風霽月

斗室中萬慮都捐，說甚畫棟飛云珠簾卷雨；三杯後一真自得，唯知素琴橫月短笛吟風。

【大意】

雖說住在狹窄簡陋的房間之中，可是世間的一切

憂愁煩惱全部消除，還奢望什麼雕樑畫棟、飛簷入云的高樓大廈呢？當然也更不必貪圖珍珠穿成的簾子像雨珠那般玲瓏的豪華設備了；一旦三杯老酒下肚之後，就使胸中出現一片屬於純真本性的真情，這時只知道月下彈琴和面對清風吹笛，自然會別有一番雅趣。

316. 機神觸事，應物而發

萬籟寂寥中，忽聞一鳥弄聲，便喚起許多幽趣；萬卉摧剝後，忽見一枝擢秀，便觸動無限生機，可見性天未常枯槁，機神最宜觸發。

【大意】

當大自然的一切聲音都歸於寂靜時，忽然聽到一陣悅耳的鳥叫聲，就會給你很多深遠的雅趣；當深秋季節所有花草都凋謝枯黃之後，忽然看到其中有一棵挺拔的草屹立無恙，就會引發你無限生機。可見萬物的本性並不會完全枯萎，因為它那生命力隨時都會乘機發動。

317. 操持身心，收放自如

白氏云：“不如放身心，冥然任天造。”晁氏云：“不如收身心，凝然歸寂定。”放者流為倡狂，收者入於枯寂，唯善操心者，把柄在手，收放自如。

【大意】

白居易的詩說：“凡事不如放心大膽去做，至於成功失敗一切聽憑天意。”晁樸之的詩卻說：“凡事不如小心謹慎去作。以期能達到堅定不移的境界。”按白居易放任身心的主張去做，容易使人流為狂妄自大，按晁樸之約束身心的主張去做，容易使人流於枯槁死寂。只有善於操縱身心的人，才能掌握一切事物的重點，達到收放自如的境界。

318. 自然人心，融和一體

當雪夜月天，心境便爾澄澈；遇春風和氣，意境亦自沖融；造化人心混合無間。

【大意】

在雪花飄落的夜晚，皓月當空，天地間一片銀色世界，這時人的心情也會隨著清朗明澈；在和風徐徐吹拂的春季，萬物都呈現一片蓬勃生機，這時人的情緒自然會得到適當的調劑。可見大自然和人的心靈是渾然一體的。

319. 不弄技巧，以拙為進

文以拙進，道以拙成，一拙字有無限意味。如桃源犬吠，桑間雞鳴，何等淳龐。至於寒潭之月，古木之鴉，工巧中便覺有衰颯氣象矣。

【大意】

不論作學問或寫文章都要用最笨的方法才有進步，尤其是修養品德，更必須一本樸實態度才有成就，可見“笨拙”二字含有無窮奧妙。恰如陶淵明的《桃花源記》中所說的，“阡陌相通，雞犬相聞。”這該是一種多麼淳樸之風。至於在清冷潭中所映出的月影，以及枯槁老樹上所落的烏鴉，表面看來真是詩情畫意，

然而實際上卻顯示出虛幻衰敗的景象。

320. 以我轉物，逍遙自在

以我轉物者，得固不喜，失亦不憂，大地盡屬逍遙；以物役我者，逆固生憎，順亦生愛，一毛便生纏縛。

【大意】

能以我為中心來操縱一切事物的人，成功了固然不覺得高興，失敗了也不至於憂愁，因為廣闊無邊的大地到處都可優遊自在；以物為中心而受物欲奴役的人，遭遇逆境時心中固然產生怨恨，處於順境時卻又產生戀棧之心，雞毛蒜皮的小事也會使身心受到困擾。

321. 形影皆去，心境皆空

理寂則事寂，遣事執理者，似去影留形；心空則境空，去境存心者。如聚臙卻蚋。

【大意】

真理跟事物是血肉相連的，真理靜止事物也隨著靜止，排除事物而執拗於道理的人，就像排除影子而留下形體那樣不通；心智和環境也是血肉相連的，內心空虛環境也跟著空虛，排除環境的干擾而想保留內心寧靜的人，就像聚集一大堆膻味東西卻想排除蟻蠅一樣愚蠢。

322. 任其自然，萬事安樂

幽人清事總在自適，故酒以不勸為歡，棋以不爭為勝，笛以無腔為適，琴以無弦為高，會以不期約為真率，客以不迎送為坦夷，若一牽文泥跡，便落塵世苦海矣！

【大意】

一個隱居的人，內心清淨而俗事又少，一切總是的適應自己的本性。因此喝酒時誰也不勸誰多喝，以能各盡酒量為樂；下棋只是消遣，以不爭勝敗為勝；吹笛只是為了陶冶情趣，以不講求旋律為合適；彈琴

只是為了消遣休閒，以無弦之琴為最高雅；和朋友約會是為了聯誼，以不受時間限制為真摯；客人來訪要賓主盡歡，以不送往迎來最自然。反之假如有絲毫受到世俗人情禮節的約束，就會落入煩囂塵世苦海而毫無樂趣了。

323. 思及生死，萬念灰冷

試思未生之前有何象貌，又思即死之後作何景色？則萬念灰冷一性寂然，自可超物外遊象先。

【大意】

請你想想看：你在沒出生之前又有什麼形體相貌呢？你再想一想，你死了以後又是一番什麼景象呢？人既然無法測知生前的往事，又無法預卜死後的未來，而生命又是那麼短促，一想到這些就不免萬念俱灰。不過生命雖然短促，精神卻是永恆的，只要能保持純真本性，自然能超脫物外，遨遊於天地之間。

324. 卓智之人，洞燭機先

遇病而後思強之為寶，處亂而後思平之為福，非蚤智也；幸福而先知其為禍之本，貪生而先知其為死之困，其卓見乎。

【大意】

一個人只有在生過病之後才能體會出健康的可貴，只有在遭遇變亂之後才會思念太平時的幸福，其實這都不是什麼有遠見的智慧；能預先知道僥倖獲得的幸福是災禍的根源，雖然愛惜生命可是卻能預先明白有生必有死之理，這樣才算是超越凡人的真知卓見。

325. 雌雄妍醜，一時假相

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

【大意】

演藝人員在臉上搽胭脂塗口紅，把一切美醜都決

定在化妝筆的筆尖上，可是轉眼之間歌舞完畢、曲終人散，方才的美醜又都到哪裡去了呢？下棋的人在棋盤上競爭激烈，把一切勝負都決定在棋子上，但是轉眼之間棋局完了、子收人散，方才的勝敗又都到哪裡去了呢？

326. 風月木石之真趣，惟靜與閑者得之

風花之瀟灑，雪月之空清，唯靜者為之主；水木之枯榮，竹石之消長，獨閑者操其權。

【大意】

清風下的花朵隨風搖曳，姿態顯得特別灑脫，雪夜中的月光逐云輝映，形影顯得特別明朗；只有內心寧靜的人才能享受這種怡人景色。樹木的蒼盛與枯榮，竹子和石頭的消失與生長，只有富於閒情逸致的人才能領略此中雅趣。

327. 天全欲淡，雖凡亦仙

田父野叟，語以黃雞白酒則欣然喜，問以鼎食則

不知；語以袍短褐則油然樂，問以袞服則不識。其天全，故其欲淡，此是人生第一個境界。

【大意】

在鄉下跟老農夫談論飲食，每當談到白斬雞和老米酒時，他就會顯得興高采烈，如果問他山珍海味等佳餚，他就茫然不知了；每當談起衣著時，一提起長袍短襖，他就會不由得流露出歡樂表情，假如問他黃袍紫蟒等官服，他就一點也不懂了。可見老農夫保全了淳樸本性，所以他的欲望才這樣淡泊，這才是人生的第一等境界。

328. 本真即佛，何待觀心

心無其心，何有於觀，釋氏曰“觀心”者，重增其障；物本一物，何待於齊，莊生曰“齊物”者，自剖其同。

【大意】

心中假如沒有憂慮和雜念，又何必要下內省觀察

工夫呢？佛教所說的“反觀內省”，實際上卻增加了修行的障礙；天地間萬物本來都是一體的，又何必等待人來劃一平等呢？莊子所說的“消除物我界限”，就等於是分割了本來屬於一體的物性。

329. 勿待興盡，適可而止

笙歌正濃處，便自拂衣長往，羨達人撒手懸崖；
更漏已殘時，猶然夜行不休，笑俗士沉身苦海。

【大意】

當歌舞盛宴達到最高潮時，就自行整理衣衫毫不留戀地離開，那些胸懷曠達的人就能在這種緊要處猛回頭，真是令人羨慕；夜闌人靜仍然忙著應酬的人，那些目光無豆者已經墜入無邊痛苦中而不自覺，說來真是可笑。

330. 修行宜絕跡於塵寰，悟道當涉足於世俗

把握未定，宜絕跡塵囂，使此心不見可欲而不亂，
以澄悟吾靜體；操持既堅，又當混跡風塵，使此心見

可欲而亦不亂，以養吾圓機。

【大意】

當意志還沒堅定、沒有把握控制時，就應遠離物欲環境的誘惑，以便讓自己看不見物欲而不會使心迷亂，只有這樣才能領悟到清明純靜的本性；等到意志堅定可以進行自我控制時，就要讓自己多跟各種環境接觸，使自己看到物質的誘惑也不會使心迷亂，藉以培養自己圓熟質樸的靈性。

331. 人我一視，動靜兩忘

喜寂厭喧者往往避人以求靜，不知意在無人便成我相，心著於靜便是動根，如何到得人我一視動靜兩忘的境界？

【大意】

一個喜歡清靜討厭喧囂的人，往往離群索居來求取安寧；豈不知遠離人群只是為了自我，而一心求靜的結果是一旦遇到喧囂就會煩躁不安。可見由於過分

求靜，反而成為煩躁的禍源。人我本是一體的，而動靜也是互相關聯的，假如不能忘懷自我，只知一味過分強調寧靜，又如何能達到真正安寧的靜界呢？

332. 山居清麗，人都俗氣

山居胸次清灑，觸物皆有佳思：見孤云野鶴而起超絕之想，遇石澗流泉而動澡雪之思；撫老檜寒梅而勁節挺立，侶沙鷗麋鹿而機心頓忘。若一走入塵寰，無論物不相關，即此身亦屬贅旒矣！

【大意】

隱居在山間胸懷自然開朗灑脫，所接觸的事物自然都能引起高雅的思緒：看見無拘無束的孤云野鶴，就會引起超塵脫俗的觀念；遇到山谷溪澗的流泉，就會引起洗潔一切世俗雜念的思想；撫摸聳立在風霜中的老檜和臘梅，心中就會不由得湧起效法它們威武不屈堅毅氣節的願望；終年與溫和的沙鷗和麋鹿在一起，會使一切勾心鬥角的邪念全消。假如再度走向煩囂的都市，即使不跟各種聲色環境接觸，也會覺得自己就

像旗幟的飄帶那樣毫無用處。

333. 人我合一之時，則云留而鳥伴

興逐時來，芳草中撒履閑行，野鳥忘機時作伴；
景與心會，落花下披襟兀坐，白云無語漫相留。

【大意】

心血來潮時，何妨脫下鞋襪光腳在草地上散步，就連飛翔山野的小鳥也會忘記被人捕捉的危險來和我作伴；當大自然的景色和我的思想融為一體時，何妨披著衣裳靜坐在花下沉思，默默面對天際白云，無言卻又有留戀之感。

334. 禍福苦樂，一念之差

人生福境禍凶皆念想造成，故釋氏云：“利欲熾然即是火坑，貪愛沉溺便為苦海；一念清烈焰成池，一念警覺船登彼岸。”念頭稍異，境界頓殊，可不慎哉。

【大意】

人生的幸福與苦惱全是由自己的觀念所造成，例如釋迦牟尼佛說：“名利的欲望太強烈就等於使自己跳進火坑，貪婪之心太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，只要有一點警覺精神就能使苦海變成樂園。”可見意識觀念略有不同，人生境界就會全面改變，所以一個人的所思所想必須慎重。

335. 若要功夫深，鐵杵磨成針

繩鋸木斷，水滴石穿，學道者須加刀索；水到渠成，瓜熟蒂落，得道者一任天機。

【大意】

繩索磨擦木頭長久了可鋸斷木頭，水滴落在石頭上時間一久可貫通堅石，同理，作學問的人也要努力用功才能有所成就；各方細水彙集在一起自然能形成一道河流，瓜果成熟之後自然會脫離枝蔓而掉落，同理，修行學道的人也要聽任自然才能獲得正果。

336. 機息心清，月到風來

機息時便有月到風來，不必苦海人世；心遠處自無車塵馬跡，何須痼疾丘山。

【大意】

當心中停止一切陰謀詭計之後，就會使你有輕鬆舒暢之感，因為從此不再為人間的煩惱而痛苦；當思想遠遠超脫世俗之後，你自然不會聽到外面的車馬喧囂之聲，根本不必眷戀山野林泉的隱居生活。

337. 落葉蘊育萌芽，生機藏於肅殺

草木才零落，便露萌穎於根底；時序雖凝寒，終回陽氣於飛灰。肅殺之中，生生之意常為之主。即是見天地之心。

【大意】

花草樹木剛剛凋謝，可是它們下一代的新芽已經從根部長出；一年四季剛演變為寒冬季節，溫暖的陽春就行將到來。當萬物到了飄零枯萎季節，卻在暗中

隱藏著綿延不絕的蓬勃生機。從這種生生不息中可以看出天地的好生之德。

338. 雨後山色鮮，靜夜鐘聲清

雨餘觀山色，景象便覺新妍；夜靜聽鐘聲，音響尤為清越。

【大意】

在雨後觀賞山川景色，就會覺得另一番清新氣象；當夜闌人靜聆聽廟院鐘聲，就會覺得音質特別清脆悠揚。

339. 雪夜讀書神清，登山眺望心曠

登高使人心曠，臨流使人意遠；讀書於雨雪之夜，使人神清；舒嘯於丘阜之巔，使人興邁。

【大意】

假如你站在高山上放眼遠看，就會立刻使你感到心胸開闊；假如你面對水流凝思，就會馬上使你意境

悠遠。假如你在雨雪之夜讀書，就會使你感到心曠神怡；假如你爬上丘陵展胸低嘯，就會使你感到意氣豪邁。

340. 萬鐘一發，存乎一心

心曠則萬鐘如瓦罐，心隘則一發似車輪。

【大意】

一個心胸闊達的人，即使是一萬鐘的優厚奉祿，也可看成像瓦罐那樣沒價值；一個心胸狹隘的人，即使是一點金錢，也會看成像車輪那麼大。

341. 要以我轉物，勿以物役我

無風月花柳不成造化，無情嗜欲好不成心體。只以我轉物，不以物役我，則欲嗜莫非天機，塵情即是理境矣。

【大意】

大地如果沒有清風明月和花草樹木就不成大自然，

人類如果沒有感情欲望和生活嗜好就不成真正人。所以我們要以仁為中心來操縱萬物，絕對不可以物為中心來奴役自己，如此一切嗜好欲望都會成為自然的天賜，而一般世俗情欲也都變為順理成章的理想境界。

342. 就身了身，以物付物

就一身了一身者，方能以萬物付萬物；還天於天下者，方能出世於世間。

【大意】

能跳出自我來瞭解自我的人，才可根據自然法則使萬物按照本性去發展而各盡其用；能把天下還給天下萬民所共有的人，軀體雖然生存於世間思想卻超越凡人。

343. 不可徒勞身心，當樂風月之趣

人生太閑則別念竊生，太忙則真性不見。故士君子不可不抱身心之憂，亦不可不耽風月之趣。

【大意】

一個人假如整天遊手好閒，一切雜念就會在暗中悄悄出現；反之假如整天奔波勞碌不堪，就又会使人喪失純真的本意。所以大凡一個有才德的君子，既不願使身心過度疲勞，也不願整天沉迷在聲色犬馬的享樂中。

344. 何處無妙境，何處無淨土

人心多從動處失真，若一念不生，澄然靜坐；云興而悠然共逝，雨滴而冷然具清；鳥啼而欣然有會，花落而瀟然自得。何地無真境，何物無真機。

【大意】

人的心靈大半是從浮動處才失去純真本性，假如任何雜念都不產生，只是自己靜坐凝思，那一切念頭都會隨著天際白云消失，隨著雨點的滴落心靈也會有被洗清的感覺，聽到鳥語呢喃就像有一種喜悅的意境，看到花朵的飄落就會有一種開朗的心得。可見任何地方都有真正妙界，任何事物都有真正的玄機。

345. 順逆一視，欣戚兩忘

子生而母危，鎗積而盜窺，何喜非憂也；貧可以節用，病可以保身，何憂非喜也，故達人當順逆一視，而欣戚兩忘。

【大意】

母親生孩子對母親來說是一件很危險的事，積蓄金錢則容易引起盜匪的覬覦，可見任何一種值得高興的事都附帶有危險。貧窮雖然很可悲，但是如果能夠勤儉也能過得去；疾病固然很痛苦，但是由於疾病可學會保養身體的方法；可見任何值得憂慮的事也都伴隨著歡樂，所以一個心胸開闊的人，總認為順境和逆境是相同的，因此自然也就沒有高興和悲傷了。

346. 風跡月影，過而不留

耳根似飄穀投音，過而不留，則是非具謝；心境如月池浸色，空而不著，則物我兩忘。

【大意】

耳根假如能像大風吹過山谷一般，一陣呼嘯之後什麼也不留，這樣所有流言蜚語就都不起作用；心靈假如能像水中的月亮一般，月亮既不在水中水中也不留月亮，云來月掩，水仍是水月仍是月，人能達到這種境界心中自然也就一片空明而無物我之分。

347. 世間皆樂，苦自心生

世人為榮利纏縛，動曰塵世苦海，不知云白山青，川行石立，花迎鳥笑，穀笑樵謳，世亦不塵、海亦不苦、彼自塵苦其心爾。

【大意】

由於一般俗人都被虛榮心和利祿心所困擾，因此一開口就說人間是一個大苦海。然而他們卻不知道，只要看開名利不拼命去追逐，轉身回頭來欣賞白云籠罩下的青山翠穀，再欣賞屹立於河水奔流中的奇岩怪石，和迎風招展的美麗花卉跟呢喃的小鳥歌唱，以及樵夫歌唱時的山鳴谷應聲音，這時就會自然發出會心

的微笑，而恍然大悟人間既非塵囂萬丈，世界也非大苦海，只是人們使自己的心落入喧囂、墮入苦海而已。

348. 月盈則虧，履滿者戒

花看半開，酒飲微醉，此中大有佳趣。若至爛漫醅醕，便成惡境矣。履盈滿者，宜思之。

【大意】

賞花卉以含苞待放時為最美，喝酒以喝得略帶醉意為適宜。這種花半開和酒半醉含有極高妙的意趣。反之花已盛開、酒已爛醉，那不但大煞風景而且也活受罪。所以事業已經到顛峰階段的人，最好能深思一下這兩句話的真義。

349. 體任自然，不染世法

山肴不受世間灌溉，野禽不受世間豢養，其味皆香而且冽，吾人能不為世法所點染，其臭味不迥然別乎！

【大意】

生長在山間的野菜根本不必人們去灌溉施肥，生長野外的動物根本不必人們飼養照顧，可是這些野菜和野獸的味道吃起來卻特別甘美可口，同理，假如我們不受功名利祿所污染，品德心性自然顯得分外純真，跟那些充滿銅銹味的人有明顯區別。

350. 觀物須有自得，勿徒留連光景

栽花種竹，玩鶴觀魚，亦要有段自得處，若徒留連光景，玩弄物華，亦吾儒之口耳，釋代之頑空而已，有何佳趣？

【大意】

平日栽種一些花竹樹木，再飼養一些可愛的小動物，自然能調劑生活、陶冶心性，假如只為了增加風景，玩賞一些奇花異木、珍禽異獸，那也不過是儒家所說“只知誦經，不明佛理”的表面文章而已，對於自己的學品人生根本沒有任何美化作用。

351. 陷於不義，生不若死

山林之士，清苦而逸趣自饒，農野之人，鄙略而天真渾具。若一失身市井駟儉，不若轉死溝壑神骨猶清。

【大意】

隱居在山野林泉之下的人，物質生活雖然感到很清貧，但是精神生活確很充實，從事農業生產的人，學問知識雖然淺陋，但是卻具有樸實存真的天性。假如一旦回到都市變成一個充滿市儈氣的奸商而蒙受汙名，倒不如死在荒郊野外還能保持清白的名聲。

352. 非分之收穫，陷溺之根源

非分之福，無故之獲，非造物之釣餌，即人世之機阱。此處著眼不高，鮮不墮彼術中矣。

【大意】

不是自己份內應享受的幸福，無緣無故得到意外之財，即使不是上天故意來誘惑你的釣餌，也必然是

人間歹徒來詐騙你的機關陷阱。為人處世如不在這個地方睜大眼睛，就很少有人能逃過歹徒詐術圈套了。

353. 把握要點，卷舒自在

人生原是一傀儡，只要根蒂在於一線不亂，卷舒自由行止在我，一毫不受他人提掇，便超出此場中矣！

【大意】

人生本來就像一場木偶戲，只要你能把控制木偶活動的線掌握好，那你的一生就會進退自如去，絲毫不受他人或外物的操縱，能做到這些你就可以超然物外置身於煩囂的塵世之外。

354. 利害乃世之常，不若無事為福

一事起則一害生，故天下常以無事為福，讀前人詩云：“勸君莫話封侯事，一將功成萬骨枯。”又云：

“天下常令萬事平，匣中不錯千年死。”雖有雄心猛氣，不覺化為冰霰矣。

【大意】

有一利就有一弊，有一福就有一災，所以達觀者常以無事為福，曹松詩說：“我奉勸閣下還是不要談封侯拜相的事，因為名將的戰功都是千萬人的頭顱所堆成。”古人又說：“要想天下永遠太平無事，只有把所有兵器都收藏在倉庫中。”當我們讀完這兩首詩之後，即使本來有一股奮發的雄心壯志，也不由得立刻變成冰雪一般的冷寂。

355. 茫茫世間，矛盾之窟

淫奔之婦嬌而為尼，熱中之人激而入道，清淨之門，常為淫邪之淵藪也如此。

【大意】

一個淫蕩而跟人私奔的婦女，可以偽裝成要到廟裡去作尼姑，一個沉迷於權勢名位而終日鑽營的人，會由於一時的激進而進入道宮去當道士。寺廟本來是一個遠離紅塵極清淨的地方，誰知卻成為淫蕩邪惡之徒的聚集處。

356. 身居局中，心在局外

波浪兼天。舟中不知懼，而舟外者寒心；倡狂罵坐，席上不知警，而席外者咋舌。故君子身雖在事上，心要超事外也。

【大意】

當天氣不好波浪濤天時，坐在船中的人並不知道害怕，反而把船外的人嚇得膽破心寒；當酒宴中有人酒醉而怒罵時，同席的人並不知道警惕，反而把站在席外的人嚇得目瞪口呆。所以一個有才德的君子，即使被某件事捲入漩渦中，但心智卻要抱著超然物外的態度。

357. 減繁增靜，安樂之基

人生減省一分便超脫了一分，如交遊減便免紛擾，言語減便寡愆尤，思慮減則精神不耗，聰明減則混純可完，彼不求日減而求日增者真桎梏此生哉！

【大意】

人生在世能減少一些麻煩，就多一分超脫世俗的

樂趣，例如交際應酬減少，就能免除很多不必要的糾紛困擾，閑言亂語減少就能避免很多錯誤和懊悔，思考憂慮減少就能避免精神的消耗，聰明睿智減少就可保持純真本性。假如不設法慢慢減少以上這些不必要的麻煩，反而千方百計去增加這方面的活動，那就等於是用枷鎖把自己的手腳鎖住一生。

358. 滿腔和氣，隨地春風

天運之寒暑易避，人世之炎涼難除；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。

【大意】

大自然的寒冬和炎夏都容易躲避，人世間的炎涼冷暖卻難以消除；人世間的炎涼冷暖即使容易消除，積存在我們內心的恩仇怨恨卻不易排除。假如有人能排除積壓在心中的恩仇怨恨，那祥和之氣就會立刻充滿胸懷，如此自然也就到處都充滿極富生機的春風。

359. 超越口耳之嗜欲，得見人生之真趣

茶不求精而壺也不燥，酒不求冽而樽也不空；素琴無弦而常調，短笛無腔而自適；縱難超越羲皇，亦可匹儔嵇阮。

【大意】

喝茶根本不必一定要喝名茶，但是必須維持壺底不幹，喝酒根本不必一定求甘冽，但是必須維持酒壺不空；無弦之琴雖然彈不出旋律來，然而卻足可調劑我的身心，無孔的橫笛雖然吹不出音調來，然而卻可使我精神舒暢。一個人假如能作到這種境界，雖然還不能算超越伏羲氏那種清靜無為，但是起碼也可與竹林七賢中的嵇康和阮籍那種性淡逍遙的生活媲美了。

360. 萬事皆緣，隨遇而安

釋氏隨緣，吾儒素位，四字是渡海的浮囊。蓋世路茫茫，一念求全則萬緒紛起，隨遇而安則無入不得矣。

【大意】

佛家主張凡事都要順其自然發展，一切都不可勉強；儒家主張凡事都要按照本分去作，不可妄貪之事。這隨緣和素位四個字是為人處事的秘訣，就像飄浮空中的氣球是渡過人生大海的重要工作。因為人生的路途是那麼遙遠渺茫，假如任何事情都要求盡善盡美，必然會引起很多憂愁煩惱；反之凡事都能安於現實環境，就到處都會產生悠然自得的樂趣。

資料來源：勸學網 大家藝文天地 轉載

全書字數：59,724 字