



明 洪應明 原著 · 開霞法師 簡註

菜根譚簡註



菜根譚簡註



明 洪應明 原著・開霞法師 簡註

目次

菜根譚	一
重刻《菜根譚》原序	二
一、修省	一七
二、應酬	七〇
三、評議	一五一
四、閒適	二三六
五、概論	三〇六

菜根譚

譚：同「談」，話語、言論。

作者洪應明，明朝萬曆年間人，字自誠，號還初道人。全書分修省、應酬、評議、閒適和概論五個部分，闡揚儒釋道三教修身養性、涵養道德，自行化他的道理、方法。

重刻《菜根譚》原序

戊子之秋，七月既望，余以抱病在山，禁足閱藏。適岫雲監院琮公由京來顧，出所刻《菜根譚》書，命余為序。且自言其略曰：

【註釋】

①望：望日，即農曆每月十五，月圓之日。

②岫雲：岫雲寺，在北京城西約二十五公里處之潭柘山前，俗稱潭柘寺，始建於晉代。清康熙三十一年（西元一六九二年）賜金重修，並賜額「敕建潭柘山岫雲禪寺」，為華嚴祖師之道場。行宮參差，宏麗壯

觀。寺內有舍利塔、金剛延壽塔等。

【大意】戊子年（西元一七六八年）的秋天，已經過了七月十五，我因為生病住在山上，不出門，專志閉關閱讀《大藏經》。恰好岫雲寺的當家師琮公法師從京城來看望我，拿出他所刻印的《菜根譚》一書，讓我寫一篇序文。並且自己敘述其中的大概過程說：

「來琳初受近圓，即詣西方講席，聽教於不翁老人。參請之暇，老人私誡曰：『大德聰明過人，應久在律席，調伏身心，遵五夏之制，熟三聚之文，為菩提之本，作定慧之基，何急急以聽教為哉？』」

【註釋】

①來琳：琮公自稱法名，以表謙退。古人有名有字，成人後惟父母老師呼其名，他人皆稱其字，以示尊重。自稱多用名。出家人亦然，法名惟師長呼或自稱，又叫內號；法號用於對外，故又稱外號。

②近圓：指比丘具足戒。圓為涅槃之稱，具足戒為接近涅槃之法，故稱近圓。

③參請：禪門用語，參拜請益。

④三聚：三聚淨戒，指大乘菩薩之戒法，簡稱三聚。聚，種類之意。以此三聚戒法，無垢清淨，含攝大乘諸戒，圓融無礙，故稱三聚淨戒、三聚圓戒。即：（一）攝律儀戒，捨斷一切諸惡，含攝諸律儀之止

惡門。為七眾所受之戒，隨在家、出家之異而分別有五戒、八戒、十戒、具足戒等戒條。(二)攝善法戒，謂修習一切善法。此為修善門，係菩薩所修之律儀戒，以修身、口、意之善迴向無上菩提。(三)攝眾生戒，又作饒益有情戒，即以慈心攝受利益一切眾生，此為利生門。

【大意】我當初剛剛受了具足戒，就到西方寺的講席，跟著不翁老法師聽經學教。參學請教的空餘，老法師私下告誡我說：「大德聰明過人，應該要長時間學習戒律，調和降伏身心的煩惱習氣，遵守佛五年學戒的制度，熟悉大小乘戒律的條文戒相，來作為求菩提大

道的根本，定慧的基礎。何必急急忙忙要聽經研教呢？」

居未幾，不善用心，失血莫醫。自知法緣微薄，辭翁欲還岫雲。翁曰：『善！察爾因緣在彼，當大有振作。但恐心為事役，不暇研究律部。吾有一書，首題《菜根譚》，係洪應明著。其間有持身語，有涉世語，有隱逸語，有顯達語，有遷善語，有介節語，有仁語，有義語，有禪語，有趣語，有學道語，有見道語。詞約意明，文簡理詣。設能熟習沈玩而勵行之，其於語默動靜之間，窮通得失之際，可以補過，可以進德，且近於律，亦近於道矣。今授於爾，宜知珍重。』

【註釋】

① 役：役使、差遣。引申為牽纏、羈絆。

② 介節：剛直不隨流俗的節操。介：節操，堅定不移的操守。

③ 詣一（yì）：符合。理詣：道理通達契合。

【大意】我住了不久，就因為不善於用心，得了吐血的病，無法醫治。自己知道在西方寺的法緣很微薄，就告辭不翁老法師想要回岫雲寺。不翁老人說：「很好。我觀察你的因緣是在岫雲寺，應該會大有作為。但是只怕你的心神會被雜事牽纏，沒有時間研究戒律。我有一本書，題目叫《菜根譚》，是洪應明寫

的。這裡邊有修身操持的言語，有經歷世事的言語，有隱居閒逸的言語，有功成名就的言語，有向善的話，有正直的話，有仁愛的話，有道義的話；有禪機提起疑情的話，有趣味蘊藉的話，有幫助修學道業的話，有開悟見道方法的話。言詞簡潔而意思明瞭，文字簡單而契合義理。假設能夠深入學習玩味，而砥礪實行這些道理，那麼無論在說話或沉默，行動或止息之間，不管困窘或者顯達、得意或者失落的時候，都可以彌補自己的過失，可以促進修養德行；既和佛門的戒律接近，又接近佛經的道理。現在我把它送給你，你要知道愛惜珍重才是。」

時雖敬諾拜受，究竟不喻其為藥石意也。厥後歷理常住事務，俱忝たふ要職。當空花之在前，不識元由眼裡之翳；認水月以為真，豈知惟是天垂之影。由是心被境遷，神為力耗，不覺釀成大病，幸未及於盡耳。既微瘥間，無以解鬱，因追憶往事，三復此書。乃悟從前事事皆非，深有負於老人授書時之意焉！惜是書行世已久，紙朽蟲蠹，原板無從稽得。於是命工繕寫，重為刊刻。請弁言於首，啟迪天下後世，俾見聞讀誦者，身體力行，勿使如來琳老方知悔，徒自慚傷，是所望也！」

【註釋】

①藥石：古時用石作針治病，後來用鐵。另外，五石

可以治病，所以稱為藥石。後來泛指藥物。

② 厥：助詞，之。厥後：以後、之後。

③ 忝去声（tiǎn）：羞辱；有愧於；常用作謙辭。

④ 瘥去声（chài）：痊愈；使病愈。

⑤ 蠹去声（dù）：蛀蟲；被蟲蛀蝕。

⑥ 弁去声（biàn）：古代的一種帽子，通常穿禮服時用之。

赤黑色的布做的叫爵弁，是文冠；白鹿皮做的叫皮弁，是武冠。引申指放在前面。弁言：前言、序文。因冠於前，故名。

【大意】我當時雖然很恭敬的答應，也禮拜接受了，到底沒有明白老人將這本書當作治心良藥的良苦用心。

以後就一次次辦理常住的事情，很慚愧還都是擔任重要的職位。於是漸漸迷失，把虛幻的假相當作真實，就像眼睛生病的人面對空中的繁花，不認識原來是因為眼中白翳造成的錯覺；把水中的月影當作真月，哪裡知道只是天上月亮垂落的影子罷了。因此心情常常被境界轉移，精神就都消耗在事務中，不知不覺形成了大病，幸虧生命還沒有走到盡頭！後來稍微有所康復時，沒有什麼事能舒解心中鬱悶，因此回想起往事，把這本書連續看了三遍。於是悟出來以前的事每一件都是錯的，深深感到辜負了不翁老法師送我這本書時的用意。可惜這本書在世上流通已經很久，紙張

朽壞，還有蠹蟲蛀蝕，而原來的書版也沒有辦法找到。於是我請工人謄寫，重新刻版刊印。請您在前面寫一篇序文，啟發天下和後世的人們，讓看到、聽說、讀到這本書的人，都能夠身體力行，不要像我來琳到老才知道後悔，徒然深自慚愧傷心。這就是我的期望了！

余聞琮公之說，撫卷歎曰：「夫洪應明者，不知為何許人。其首命名題，又不知何所取義，將安序哉？」竊擬之曰：「菜之為物，日用所不可少，以其有味也。但味由根發，故凡種菜者，必要厚培其根，其味乃厚。是此書所說世味及出世味，皆為培根之論，可弗重歟？又古

人云：『性定菜根香。』夫菜根，棄物也，如此書人多忽之。而菜根之香，非性定者莫喻，如此書，唯靜心沈玩者，乃能得旨。」是與，否與？既不能反質於原人，聊將以俟教於來哲。即此為序。

【註釋】

① 安：副詞，表疑問，怎麼。

② 竊：私下、私自。用作謙辭。擬：揣度、推測。

【大意】我聽到琮法師的敘說，摸著書卷嘆息說：「這位洪應明先生，不知道是什麼人；書前面命名的題目，又不知道取的什麼意思，將要怎麼寫序文呢？」就私下推測說：「菜這個東西，日常生活不可缺少，

是因為菜都有它的滋味。但味道是從根生發出來的，所以凡是種菜的人，必定要加厚培養它的根，菜味才會濃厚。或許是這本書所說的世間意味和出世間的法味，都是培養根本的言論，怎麼可以不重視呢？另外古人有說：『心性淡泊安定的人，吃菜根也是香的。』菜根本來是人丟棄的東西，就像這本書，常常被人忽視。然而菜根的香味，不是心性淡泊安定的人沒有辦法品嘗出來；就像這本書，只有靜下心來深入玩味，才能體會出其中的義理。」是這樣嗎？或者不是呢？既然不能回頭向原來的作者請教，姑且等待將來的哲人解答了。就以這個作為序文吧。

時乾隆三十三年，中元節後三日。三山病夫通理謹識。

【註釋】

① 乾隆三十三年：西元一七六八年。

② 中元節：農曆正月十五日稱上元，十月十五日為下元，七月十五日則為中元，為我國古來祈求歲中無事之習俗。七月十五又是佛門中僧眾結夏安居結束的日子。

③ 通理：通理法師（西元一七〇一—一七八二年），清代僧。河北新河人，俗姓趙，字達天。幼時出家，隨從顯如珍學習經論，二十歲依潭柘山岫雲寺德彰受具足戒，精研律部。後隱棲河北妙峰山，註釋《法華》。

等諸經，讀「方便品」十如是之文，瞭解權實二智雙歎之意，由是通達諸經。更依岫雲寺洞翁律主探研《四分律》，受南山之傳；入京闡明《華嚴》五教十宗之旨，為清代華嚴宗中興之祖。嘗閱澄觀之《華嚴大疏》，講《報恩經》於五臺山萬緣庵，感得文殊來現。乾隆十八年（西元一七五三年），奉命於圓明園佛樓管理僧錄司之印務，賜紫衣。乾隆四十四年，高宗七十歲萬壽之際，與入京之第六世班禪喇嘛論佛法大義，喇嘛贈與香帛、曼達等。後敕封「闡教禪師」。乾隆四十七年示寂，世壽八十二。著有《楞嚴經指掌疏》十卷、《楞嚴經懸示》一

卷、《法華經指掌疏》七卷，及《法華經科文》、《法華經懸示》、《法華經事義》、《普門品別行疏》等各一卷。

一、修省

1 欲做精金美玉的人品，定從烈火中鍛來；思立掀天揭地的事功，須向薄冰上履過。

【註釋】

①精金：精煉的金屬。一般指純金。

【大意】想要成就自己的人品完美無暇，像純金美玉一樣，一定要從艱苦的環境熔爐中鍛鍊陶冶出來。想要

在世間立下驚天動地的功績事業，必須經過如臨深淵、如履薄冰，時刻警惕恭謹的艱難過程，從中培養德行能力，磨煉心性，才能有所作為。

2 一念錯，便覺百行皆非，防之當如渡海浮囊，勿容一針之罅漏；萬善全，始得一生無愧，修之當如凌雲寶樹，須假眾木以撐持。

【註釋】

① 浮囊：古時渡水用的氣囊。用整張的羊皮吹氣，使之飽滿，束在腋下，人浮在上面渡水。

② 罅 ㄒㄩㄞˋ (xià)：裂縫、縫隙。罅漏：裂縫和漏洞。引申指疏漏、缺失。

③ 假：藉助、憑藉。

【大意】一個念頭錯了，就感覺所有的行為都有了過失。因此，防止念頭差錯應當像保護渡海時用的氣囊，不允許有一個針尖大的漏洞。所有的善行都做到圓滿，一生才能夠問心無愧。修正錯誤、培養善行應當像培植高入雲霄的七寶妙樹，要藉助周圍眾多的樹木加以支撐扶持，才不會傾斜倒伏。所以，斷惡修善要徹底圓滿，從根本修，枝葉也必要兼顧。勿以惡小而為之，勿以善小而不為。

3 忙處事為，常向閒中先檢點，過舉自稀。動時念想，預從靜裡密操持，非心自息。

【註釋】

①事為：作為、行為。

【大意】想要事情繁忙時所有作為不出差錯，就要常常在閒暇中檢點自己的起心動念、言語行為，過錯的舉動自然會減少，也就是我們常說的未雨綢繆。行動時的念頭想法，預先要從寂靜無事的環境裡操持得住，不該起的念頭自然會止息，這就是慎獨的功夫。

4 為善而欲自高勝人，施恩而欲要名結好，修業而欲驚世駭俗，植節而欲標異見奇，此皆是善念中戈矛，理路上荊棘；最易夾帶，最難拔除者也。須是滌盡渣滓，斬絕萌芽，才見本來真體。

【註釋】

① 要名：同「邀名」，求取好的名聲。

② 見：同「現」，顯現、表示。

【大意】做善事，而想要抬高自己，超過別人；布施恩惠給人，而想要博取好的名聲、籠絡人心；修學道業，而故意表現與眾不同，想要驚世駭俗；培植氣節，而想要標新立異，顯示自己的奇特。這些都是在善心中暗藏武器，於聖賢道理修行路上栽了荊棘，是最容易夾雜而最難發現、排除的惡念。必須要蕩滌除去一切雜念惡念的渣滓，從私心名利剛出現苗頭時就斷除乾淨，時刻觀照內心，才能見到我們的真心本

體，回歸自性。

5 能輕富貴，不能輕一輕富貴之心；能重名義，又復重一重名義之念。是事境之塵氛未掃，而心境之芥蒂未忘。此處拔除不淨，恐石去而草復生矣！

【大意】能夠把富貴榮華看得輕淡，卻還有一個「我能看輕、放下榮華富貴」的心，不能減輕；能夠重視名聲和道義，心裡那個「我能看重名聲道義」的念頭，反而越加嚴重。這就說明是對事相上的塵染氣氛沒有去掉，依然執著外境，在接受六塵的污染；而執著我相不能忘懷，仍然是內心的障礙。這個地方如果斷除不乾淨，恐怕當環境改變、自控能力不足時，貪圖富

貴名利的心又會生起。就好像用石頭壓在草上而沒有除根，一旦把石頭移開，草又會生機勃勃了。修行一定要從念頭上做一百八十度的轉變，煩惱才能徹底拔除。

6 紛擾固溺志之場，而枯寂亦搞心之地。故學者當棲心元默，以寧吾真體。亦當適志恬愉，以養吾圓機。

【註釋】

- ① 枯寂：1. 寂靜、寂寞。2. 枯坐靜修。
- ② 棲：停留、安住。
- ③ 元默：玄默，謂沉靜無為。
- ④ 圓機：1. 喻超脫是非，不為外物所拘牽。2. 指見解

超脫，圓通機變。

【大意】五欲六塵誘惑紛繁、事情雜亂的場所，固然容易使人的心志沉溺，不能振作奮發。而過於枯燥空寂一味靜修，也會摧殘心志，就像槁樹枯藤，失去生機。因此學道的人應當保持內心沉靜淡定，使我的真心本性恢復安寧清淨。也應該懂得調適心志保持恬然愉悅，來涵養我們的真心圓融活潑，生機盎然。

7 昨日之非不可留。留之，則根燼復萌，而塵情終累乎理趣。今日之是不可執。執之，則渣滓未化，而理趣反轉為欲根。

【大意】已經過去的錯誤不能常在心裡停留；把過失留

在心裡就會死灰復燃，殘根重新萌芽，這就是凡心俗情，終究會連累我們見不到真心的義理性趣。眼前雖然正確的心行、道理，也不能執著；如果執著，就是雜念污染，心不清淨，自性的義理趣味也會成為欲望的根源。《金剛經》講三心不可得，是非都是分別心中變現出來的虛妄相，也不能執著，保持內心清淨無染才和自性相應。

8 無事，便思有閑雜念想否；有事，便思有粗浮意氣否？得意，便思有驕矜辭色否？失意，便思有怨望情懷否。時時檢點，到得「從多入少」、「從有入無」處，才是學問的真消息。

【註釋】

① 矜：自誇、自恃；驕傲自大。

② 怨望：怨恨，心懷不滿。望：怨恨、責怪。

【大意】閒暇無事的時候，就要觀察心裡有沒有起妄想雜念；有事的時候，就要考慮有沒有心浮氣躁、意氣用事；事事順心、春風得意的時候，就要反省有沒有驕傲自負的言語神色；失意淪落的時候，就要回思有沒有怨天尤人的情緒。這樣時時刻刻檢點自己的起心動念，到這些念頭漸漸從多到少、從有到沒有的地步，才見到學問的真實消息，因為真正的學問就是引導人回歸清淨無染的真心。

9 士人有百折不回之真心，才有萬變不窮之妙用。

【大意】一個讀聖賢書的人，必須要有勇氣面對百般挫折打擊，絕不退縮動搖，就和真心相應，因為真心有一個特徵就是恆常不變。這樣，真心中本來具有的無量智慧、能力、福報，才會顯現、發揮，才有應付環境、形式種種變化之神奇微妙的作用。

10 非盤根錯節，何以別攻木之利器？非貫石飲羽，何以明射虎之精誠？非顛沛橫逆，何以驗操守之堅定？

【註釋】

① 攻：砍伐、治理、加工。

② 貫石：據《漢書·李廣傳》載：「李廣出獵，見草

中石，以為虎而射之，中石沒矢；視之，石也。」

③飲羽：箭深入所射物體中只剩箭羽在外。羽，箭尾上的羽毛。《呂氏春秋·精通》：「養由基射兕（公

si 古代獸名。皮厚，可以製甲）中石，矢乃飲羽。」

【大意】根株盤屈，枝節交錯的樹木很難砍伐和加工，如果不是這樣的樹木，又怎麼能區別工具的精良鋒利呢？古代的神箭手養由基和李廣曾經把箭簇射入石頭深處，只有尾部的羽毛還留在外面；如果不是這樣，又怎麼能看出他們射虎時的全神貫注？古來許多聖賢、英雄，都經歷過種種挫折坎坷，甚至橫禍、災難，如果不是這樣，又怎麼能檢驗他們品行節操的堅

定不移呢？逆境惡緣往往是培養、檢驗一個人德行、智慧、能力的最好環境，因此真正修養德行的人一定是歡喜逆來順受，感恩一切人和事的磨煉而不會怨天尤人。

11 立業建功，事事要從實地著腳，若少慕聲聞，便成偽果；講道修德，念念要從虛處立基，若稍計功效，便落塵情。

【註釋】

① 聲聞：指名聲、榮譽。

② 塵情：凡心俗情，染污的念頭。

【大意】人在世間想要建立業績功勛，每一件事都要腳

踏實地認真做好，才能成就；如果有一點點羨慕虛名，希求博取榮譽的念頭，結果就會虛偽不實。而學習聖賢道理，修養德行，本來是為了超凡脫俗，就要保持念頭常常虛無清淨，無欲無求。如果稍微有一點計較功德利益，念頭就不清淨，又落在凡夫的塵勞俗情之中了。

12 身不宜忙，而忙於閒暇之時，亦可做惕情氣；心不可放，而放於收攝之後，亦可鼓暢天機。

【註釋】

① 做：告誡、警告。惕：戒懼、畏懼。

② 天機：靈性，天賦靈機。

【大意】我們的身體不適合過於忙碌，而在悠閒無事的時候做些事情忙碌一番，也能夠警戒自己的惰性，時時保持敬畏奮進的心態。我們的心不能太放逸，而在緊張收斂之後，適當加以放鬆、調整，也可以鼓舞心智，暢達天機。也就是身心都要和諧，不能過分，也不能不及，才符合中道。

13 鐘鼓體虛，為聲聞而招擊撞；麋鹿性逸，因^{「今」}豢養而受羈縻^{「今」}。可見名為招禍之本，欲乃散志之媒。學者不可不力為掃除也。

【註釋】

① 豢養^{「今」}（^{「尤」} huàn yǎng）：飼養、餵養。比喻收買利用。

② 羈縻 リミ (jī mí)：束縛、拘禁。羈：馬的絡頭，引申指束縛、拘禁。縻：牛韁繩，引申指拴縛、牽制。

【大意】鐘鼓的形體中間本來是空的，因為能發出聲音，而招致人們來撞擊，最後傷害自己；麋鹿的本性喜歡閒散自由、無拘無束，卻因為被人飼養而失去自由，受到束縛、拘禁。由此可以看出名聲其實是招來災禍的根本，欲望則是使人心志散亂迷失的媒介，因此學道的人不能不努力排除名聞利養、五欲六塵的誘惑，把心裡打掃得乾乾淨淨，才與道相應。

14 一念常惺，才避去神弓鬼矢；纖塵不染，方解開地網

天羅。

【註釋】

① 惺：清醒。

② 地網天羅：地面天空到處遍張羅網。比喻法禁森嚴，難以脫逃。

【大意】《太上感應篇》告訴我們，天地間鬼神的監察無處不在，心裡起一個惡念，雖然壞事還沒有去做，凶惡的鬼神就手持弓箭矛戈跟隨，準備懲罰我們。修道的人要時時觀照自己的起心動念，保持念頭清醒不迷，沒有妄想雜念、邪心惡行，才能避開鬼神暗中監察，免受地獄的刑罰。身心清淨，絲毫不受五欲六塵

的污染，才能擺脫三界六道的束縛，解脫自在。

15 一點不忍的念頭，是生民生物之根芽；一段不為的氣節，是撐天撐地之柱石。故君子於一蟲一蟻，不忍傷殘；一縷一絲，勿容貪冒。便可為民物立命、天地立心矣。

【註釋】

① 立心：樹立準則。

【大意】對待萬物有一個不忍傷害的念頭，就是養育人民、生長萬物的根本；惻隱之心，仁也。面對誘惑，有一種有所為、有所不為的志氣與節操，這就是頂天立地、足以擔當重任的中流砥柱。羞惡之心，義也。

因此一個涵養道德仁義的君子，對一隻蚊蟲螞蟻都不忍心傷害殘殺；對微小到一絲一縷的財物，都不容許貪求，這樣就可以為人民、萬物造福立命，在天地間樹立準則法度。

16 撥開世上塵氛，胸中自無火炎冰兢；消卻心中鄙吝，眼前時有月到風來。

【註釋】

① 塵氛：塵俗的氣氛。

② 冰兢：同冰兢。《詩·小雅·小宛》：「戰戰兢兢，如履薄冰。」後以「冰兢」表示恐懼、謹慎之意。

③ 鄙吝：指心胸狹窄。

【大意】一個人在世間塵俗氣氛中，面對欲望的誘惑能看破放下，心裡自然就不會有獲取的激情或者畏懼拒絕的激烈衝突，而能保持氣定神閒。拓開心量，消除內心的狹隘自私，當下就心境開朗，如風清月白。

17 進道忘勞，致遠乘千里之馬；窮理盡妙，鉤深出重淵之魚。

【註釋】

① 窮理：窮究事物之理。

② 鉤深：探索深奧的意義。

③ 鉤深致遠：謂能鉤取深處之物和招致遠處之物。出

《易·繫辭上》：「探賾（べし）索隱，鉤深致遠。」孔穎達疏：「物在深處，能夠取之；物在遠方，能招致之。」後以喻探索深奧的道理或形容治學的廣博精深。

【大意】進修道業勇猛精進，忘記了身心的疲勞，就能夠達到遠大的目標，就像騎上日行千里的駿馬，快捷而迅速。窮究大道的義理，必定要極盡其中的深奧微妙，不能得少為足，就好像九重深淵中的遊魚，只要魚鉤深長，必定能夠釣出。因此，只有精進、深入，才能成就世出世間的學業與道業。

18 學者動靜殊操，喧寂異趣，還是鍛鍊未熟，心神混淆

故耳。須是操存涵養，定雲止水中，有鳶飛魚躍ウヲ的景象；風狂雨驟處，有波恬浪靜的風光，才見處一化齊之妙。

【註釋】

① 鳶 ウヲ（yuān）：鳥名。鷲鳥，屬猛禽類，俗稱鷂（一么）

鷹、老鷹。體長約六十五釐米，狀類鷹，嘴較短。上體暗褐雜棕白色，下體大部分為灰棕色帶黑褐色縱紋，尾形似魚尾。

② 鳶飛魚躍：出《詩·大雅·旱麓》：「鳶飛戾天，魚躍於淵。」孔穎達疏：「其上則鳶鳥得飛至於天以遊翔，其下則魚皆跳躍於淵中而喜樂，是道被飛

潛，萬物得所，化之明察故也。」後以「鳶飛魚躍」謂萬物任其天性而動各得其所。

③處一：抱一、守一，道家謂專精固守不失其道。一，指道。

④一齊：相等、均衡。《莊子·秋水》：「萬物一齊，孰短孰長？」這裡體現了春秋、戰國時老莊學派一種「齊物」的哲學思想。認為宇宙間一切事物，如生死壽夭，是非得失，物我有無，都應當同等看待。這一思想，集中反映在莊子的《齊物論》中。

【大意】學習聖賢大道的人如果在行動和靜修的時候，

操守產生變化；喧鬧和寂靜的環境中，志趣有了差異，還是因為德行的磨煉鍛造沒有純熟，心神依然雜亂不明，才會隨著境界轉移動搖。真正的節操涵養功夫成就，應該是靜時心如止水，像白雲停留在空中，而有天高任鳥飛，海闊憑魚躍的活潑靈動，生機盎然的景象。而在動盪忙亂中，仍然保持心地恬靜祥和，波瀾不驚。達到這樣動靜一如，不隨境轉的功夫，才能看出守住一體的大道，以不變應萬變，萬法平等的奧妙。

19 心是一顆明珠。以物欲障蔽之，猶明珠而混以泥沙，其洗滌猶易；以情識襯貼之，猶明珠而裝以銀黃，其

滌除最難。故學者不患垢病，而患潔病之難治；不畏事障，而畏理障之難除。

【註釋】

① 銀黃：1. 白銀和黃金。2. 或指銀朱，由汞和硫黃混合加熱昇華而得，用作顏料和藥品。明李時珍《本草綱目·石三·銀硃》：「銀朱乃硫黃同汞升煉而成，其性燥烈。」

【大意】真心就像一顆明珠。外界五欲六塵，名聞利養的障礙，就好像明珠被混雜在泥沙中，還容易洗除蕩滌，恢復原有的光彩。如果伴隨著意識分別情執，那就好好像明珠塗上了顏料，是最難清洗乾淨的。因此修

道的人不擔心貪瞋癡慢這些粗重煩惱的染污，而擔心知見錯誤細微難察，不易以覺察對治；不怕這些事相上的執著迷惑，更怕的是執著邪知邪見，無法明瞭事實真相，這是最難根除的。

20 軀殼的我，要看得破，則萬有皆空，而其心常虛，虛則義理來居。性命的我，要認得真，則萬理皆備，而其心常實，實則物欲不入。

【大意】這個軀殼身體的「我」，不過是四大假合的假相，要能看透身體的虛妄不實，就見到了萬物的自體空寂，並沒有真實的存在，心裡常常保持清虛淡然，無欲無求，才能接受法界圓融的正義真理。真心本性

才是「我」的本來面目，具足圓滿的智慧德能，這個事實真相要體認真切，諸法的真理實相就完滿具備。知道一切都是源於自性，心裡自然踏實，不會再向外攀緣，也就不會受到五欲六塵影響了。

21 面上掃開十層甲，眉目才無可憎；胸中滌去數斗塵，語言方覺有味。

【大意】古人說：三日不讀聖賢書，言語無味，面目可憎。因為我們的習性被煩惱、惡業、錯誤知見染污，如果不依照聖賢教誨學習、修正，就離自性越來越遠。面上掃開十層甲，指外面五欲六塵的誘惑、貪瞋癡慢疑的煩惱，像一層層甲殼，使真心無法顯露，要

把這些煩惱一層層去除乾淨，自性的德能相好起作用，常生歡喜心，才能避免「面目可憎」。胸中滌去數斗塵，比喻內心的見解染污，重重錯誤知見就像車載斗量的灰塵一樣，蒙蔽障礙本有的智慧無法顯現，只有把這些蕩滌乾淨，一切言語都和自性相應，才能讓人感覺有無窮法味。

22 完得心上之本來，方可言了心；盡得世間之常道，才堪論出世。

【大意】真心本來純淨純善，因為有煩惱惡業諸多障礙，而迷失了本來面目，只有把這些斷除，三業純善，完全與自性相應，才能說見到了真心，或者說了

斷了妄心。人生在世，都有一定的責任和義務，就要根據自己的身份，遵守五倫五常，所謂父慈子孝，兄弟恭，夫義婦聽，君仁臣忠，朋友有信，在各種角色中盡到自己的本分，才說得上修出世法。因為佛法不離世間法，世間善法是佛法的基礎，敦倫盡分就是覺而不迷；而不是不負責任、違背倫常大道，另外有一個出世法。

23 我果為洪爐大冶，何患頑金鈍鐵之不可陶鎔？我果為巨海長江，何患橫流污瀆之不能容納？

【註釋】

① 洪爐：大火爐，比喻陶冶和鍛鍊人的環境。

②大冶：古稱技術精湛的鑄造金屬器的工匠；比喻造化。

③頑金：堅硬的金屬。

④橫流：大水不循道而泛濫；比喻動亂、災禍。

⑤瀆トク（dú）：溝渠。

【大意】如果我真的具備卓越的德行和智慧，還怕有什麼樣的惡人、愚人不能感動、教化？就好像巨大的熔爐、高超的工匠，無論如何堅硬頑鈍的金屬都可以陶鑄、熔化。如果我真的心量廣大開闊，又怕有什麼樣的逆境惡緣不能包容接納呢？就好像汪洋大海、長江黃河，能夠接納一切的橫流和污水溝。孟子說：「行

有不得，反求諸己」，所有的問題一定是在自己，而不能向外找原因，怨天尤人。

24 白日欺人，難逃清夜之愧赧^{ㄋㄢˇ}；紅顏失志，空貽皓首^{ㄏㄠˇ}之悲傷。

【註釋】

① 赧^{ㄋㄢˇ}（nǎn）：因羞愧而臉紅；慚愧。《說文·赤部》：「赧，面慚而赤也。」愧赧：因羞慚而面紅耳赤。

② 清夜：清靜的夜晚。

③ 貽^{ㄧˊ}（yí）：遺留。

④ 皓^{ㄏㄠˋ}（hào）：潔白。皓首：借指年老、白髮老人。

【大意】如果我們在光天化日之下欺凌侮辱或者欺騙別

人，當夜深人靜時捫心自問，也終究難逃良心的責備，而感到羞愧難當。一個人如果年輕的時候不能把握自己，做出敗壞名譽節操的事情，就會徒然留給暮年悔恨悲傷，正所謂一失足成千古恨。古人講：「少壯不努力，老大徒傷悲」，人生的每一步都要踏穩走正，才不會留下終身遺憾。

25 以積貨財之心積學問，以求功名之念求道德，以愛妻子之心愛父母，以保爵位之策保國家。出此入彼，念慮只差毫末，而超凡入聖，人品且判星淵矣！人胡不猛然轉念哉？

【註釋】

①胡：代詞，表示疑問或反詰，為什麼？問原因。

【大意】把積累錢財貨物的貪婪之心轉過來，積累學問的進步；把求取功名富貴的急切念頭轉過來，求取道德的提升；把對妻子兒女的顧惜憐愛之心轉過來，關愛孝敬自己的父母雙親；把保護自己爵祿地位的計謀良策轉過來，用來保護國家人民。這樣走出自私的小我，融入無私的大我，念頭的轉換僅在一念之間，由此超越凡夫的境界，成就聖賢，人品的高低就好比天上的星星和萬丈深淵，差距非常遙遠了。人為什麼不肯在這個時候下定決心，猛然把念頭轉過來呢？

26 立百福之基，只在一念慈祥；開萬善之門，無如寸心

挹損。

【註釋】

① 挹損：減少、縮小。引申為謙遜。挹^ㄧ（yì）通「抑」，抑制、謙退。《荀子·宥坐》：「富有四海，守之以謙，此所謂挹而損之道也。」

【大意】修積一切福報的基礎，只是在常常保持一個念頭的仁慈祥和。因為有仁愛之心，就不會造作惡業傷害別人；就會時刻想到別人的需要，愛護幫助一切眾生；能夠諸惡莫作，眾善奉行。仁愛之心能夠圓滿一切善業，招感一切福報，所以說是百福之基。開啟一切善行的途徑，就是常常保持內心的謙卑恭敬。滿招

損，謙受益，謙遜的人不會自以為是，得少為足，能夠接受別人的提醒和建議，不斷改正自己的過失錯誤，提升道德學問，善行一天天圓滿，所以叫萬善之門。

27 恣口體，極耳目，與物銷鑠，人謂樂，而苦莫大焉。隳形骸，泯心智，不與物伍，人謂苦，而樂莫至焉。是以樂苦者，苦日深；苦樂者，樂日化。

【註釋】

① 銷鑠（フス）（シュオ）：消磨、消耗。

② 隳（フス）（フイ）：毀壞、廢棄。

【大意】恣情放任口腹身體的欲望享受，極盡聲色歌舞

的娛樂貪求，在物欲中消磨意志精神，這種五欲六塵的享受，普通人認為是快樂，明白人認識那是最大的苦難。放棄色身的享樂用苦行磨練淨化身體形軀，甚至削髮為僧；放下分別執著、世智辯聰，不願終日與物質為伴，一般人以為是苦，明白人知道，真正是其樂無窮。所以，把五欲的壞苦當作快樂而苦中作樂，痛苦是一天天加深；在苦行中尋找真樂，就能一天天感受到自性的喜悅樂趣。

28 塞得物欲之路，才堪闢道義之門；弛得塵俗之肩，方可挑聖賢之擔。

【大意】能夠斷掉貪圖物質享受的欲望、念頭，才能夠

開闢通向道義的門徑，因為物欲就是道義的最大障礙。放得下世俗的凡情貪染，才能夠挑得起聖賢度化眾生、救世的重擔。就像天平的兩端，一頭落下，另一端才能起來。修行一定要目標明確，懂得取捨，放下虛假，才能得到真實。

29 融得性情上偏私，便是一大學問；消得家庭內嫌隙，便是一大經論。

【大意】想要涵養學問的人，能把自己性格情操上的偏頗之處、私心雜念消融化解，歸於正直平等，這就是一門大學問，也就是《大學》所說：「自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本。」不必讀太多高深的經

論，能夠消除家庭中的猜疑、誤會，甚至矛盾、怨恨，達到家庭和睦，每個人都心平氣和，這就是一部大經大論。自己的德行修養達到一定境界，才能感化一個家庭；能夠治理好一個家庭，就能治理好國家、社會，乃至世界。所有的學問、經典，無非都是為了達到這個目標。

30 功夫自難處做去者，如逆風鼓棹^{zhào}，才是一段真精神。學問自苦中得來者，似披沙獲金，才是一個真消息。

【註釋】

① 鼓棹：划槳、划船。棹^{zhào}（zhào）：船槳，借指船。

② 精神：形容人或物有生氣；風采神韻。

③披沙獲金：比喻從大量事物中挑選精華。

【大意】涵養功夫要從困難的地方去做，在逆境中磨煉、成長，就好像迎風破浪，才能看出真正奮勇向上、生機勃發的風采。求學問要從艱苦的環境中體悟得來，就好像要淘洗淨層層泥沙，才能獲得珍貴的黃金，這才是真正的收穫。佛說「以苦為師」，儒家說「生於憂患，死於安樂」，可以說是英雄所見略同。³¹執拗者福輕，而圓融之人，其祿必厚。操切者壽殀，而寬厚之士，其年必長。故君子不言命，養性即所以立命；亦不言天，盡人自可以回天。

【註釋】

① 拗ㄋㄧㄠˋ（niù）：彥扭、反抗，倔強不順從。

② 祿：1. 福運、氣運。2. 俸祿、權位。

③ 操切：1. 苛刻、嚴厲。2. 辦事過於急躁。

④ 殀ㄧㄠˋ（yǎo）：短命而死。

【大意】固執任性、堅持己見的人往往福報輕薄，而執著輕微、性情圓通融和的人，福報一定厚重。待人接物過於嚴厲、急躁的人往往會短命夭亡，而待人寬容厚道的人，必定可以長壽。因此，通達事理的君子不談問命運，涵養性情就是把握自己的命運；君子也不必求上天保佑，凡事盡自己所能，自然能夠扭轉乾坤。現代也有人說，性格決定命運，是非常有道理

的。

32 才智英敏者，宜以學問攝其躁；氣節激昂者，當以德性融其偏。

【大意】才華橫溢、聰明智慧、英明敏捷的人，必須以聖賢修身養性的學問收攝他的輕浮急躁之心；志氣節操昂揚奮發的人，應當以德行消融他偏頗激烈的性情。這一節的主旨就是要以學問、德性來調節浮躁偏激之性，以達中和。

33 雲煙影裏現真身，始悟形骸為桎梏^{世ノ}；禽鳥聲中聞自性，方知情識是戈矛。

【註釋】

① 桎𠙴（zhì）：拘繫犯人兩腳的刑具。引申指束縛。

② 梏𠙴（gù）：古代木製的手銬。引申指約束、限制。

③ 桎梏：刑具，腳鐐手銬。比喻束縛、壓制。

④ 情識：1. 感覺與知識。2. 欲望、感情。3. 才華與見識。

【大意】世間的一切都如同雲霧、幻影，無常虛幻，在這些虛妄相中能看出常住不滅的法身真性，才能覺悟到有形的身軀其實是靈性的束縛。能在小鳥啼鳴的天籟中，聽出無處不在的自性，才知道感情欲望實在是傷害自性的利器。看破放下才能回歸自性。

34 人欲從初起剪除，便似新葛遽斬，其工夫極易。天理

自乍明時充拓，便如塵鏡復磨，其光彩更新。

【註釋】

① 人欲：私心，控制佔有之欲望。

② 藟：同「𦵏」𦵏（chú），禾莖，禾桿。

③ 遽ハ（jù）：趕快、疾速。

④ 天理：無私、施捨，道德仁義。

【大意】人的嗜好欲望如果能從剛剛產生時斷除，就好像拔除新生的小草，是最容易成功。天理道義，要從剛剛有所覺悟的時候擴充拓展，就好像拂去鏡子上的塵土，再加以磨治，光彩更加明亮清新。

35 一勺水，便具四海水味，世法不必盡嘗；千江月，總

是一輪月光，心珠宜當獨朗。

【大意】佛法講「一即一切」，就像大海之水，任何一勺，都具備了四大海水的味道，而不需要把所有的海水一一嘗過。修行也是這樣，世出世間法是相通的，並不需要把世間法統統體驗過，才能瞭解世間萬象。一切即一，就像地上千萬條江河中，都有月亮倒映其中，總歸都只是天上一輪明月。世出世間一切法的本體不離自性，自心如同摩尼寶珠，宜當如月光明朗皎潔，獨自朗現，則一切法都會通達明瞭。

36 得意處，論地談天，俱是水底撈月。拂意時，吞冰噉雪，才為火內栽蓮。

【註釋】

① 嚙^ㄅ（niè）：咬、啃、嚼食。

② 吞冰嚙雪：《漢書·蘇武傳》：天漢元年（公元前一〇〇年），（匈奴）單于益欲降之，乃幽（蘇）武置大窖中，絕不飲食；天雨雪，武臥，嚙雪與氈毛並咽之，數日不死。匈奴以為神。

【大意】人在事事順心、春風得意的時候，高談闊論，天南地北，不過都是像水底撈月，一場空談而已，並沒有真實的功夫和受用。而人在困苦的環境，事事違背自己的意願時，能夠經受種種忍耐艱辛，就像在烈火中栽植香潔的蓮華，才是真實的功夫。像漢朝的蘇

武被匈奴扣押在北海十九年，終究不肯投降；飢渴時吞食冰雪、毛氈維持生命，歷經艱辛，最後不辱使命，回歸祖國，成就自己的德行和節操，給後人留下光輝的榜樣。這一節的主旨是告訴我們，得意處作失意想，不高談闊論；失意時如飲甘露想，不怨天尤人。

37 事理因人言而悟者，有悟還有迷，總不如自悟之了了；意興從外境而得者，有得還有失，總不如自得之休休。

【註釋】

① 休休：安閒貌、安樂貌。

【大意】事情的道理如果是因為聽別人講解才領悟到的，那麼有所覺悟的時候，還會有迷惑在，總歸不如自己體悟出來的清楚明白。如果意興是從外面環境中得到的，那麼有得到就還會有失去，總歸不如自己在內心中得到真實受用，理得心安，法喜充滿，那樣安然自樂，無有窮盡。世出世間聖賢的學問都是教我們向內心求，所以叫做內學。

38 情之同處即為性，舍情則性不可見；欲之公處即為理，舍欲則理不可明。故君子不能滅情，惟事平情而已；不能絕欲，惟期寡慾而已。

【大意】與感情同在一處即為自性，如果捨棄感情，則

也沒有辦法見到自性。人都有私欲，能公平處理私欲就是天理公義了，如果捨棄人欲，那麼天理公義也不可能明瞭。所以明理的君子也不能滅除人的感情，只是把情保持平衡，不要太過分感情用事；君子也並不能斷除人的欲望，只是希望把欲望儘量減輕，不致於喪失理智而已。

39 言行相顧，心跡相符，始終不二，幽明無間，易世俗所難，緩時流之急；裝身於千古聖賢之列，不屑為隨波逐浪之人。

【註釋】

① 裝身：束裝起程。

【大意】人生在世，講話和行動要互相照應，存心與行為要互相符合，從始至終都不改變，無論是暗處還是光天化日都沒有間斷，改變世俗之人認為難以做到的事情可以輕而易舉做到，緩和時下俗人心口不一之急流，可以從容舒緩、沒有貪求。要立志向古今聖賢人看齊，走向他們的行列，併肩前進；而不屑於作一個沒有原則、和世俗同流合污、隨波逐流的凡人。

40 欲遇變而無倉忙，須向常時念念守得定；欲臨死而無貪戀，須向生時事事看得輕。

【大意】想要在遇到突然變故的時候沉著自如不致倉惶忙亂，就要在平時牢牢守住每一個念頭，安定而不散

亂。想要在臨命終的時候沒有貪戀之情，就要在活著的時候把每一件事都看得輕淡，沒有貪戀迷惑。所謂「養兵千日，用兵一時」，功夫是從平時積累出來的，決定沒有絲毫僥倖。

41 塵許梅檀徹底香，勿以微善而起略退之念。毫端鴆ぎん血同體毒，莫以細惡而萌無傷之芽。

【註釋】

① 鴆ぎん（zhèn）：鴆鳥，一名雲白。黑色，長頸赤喙，食蝮蛇，體有毒，古人謂之鴆毒。江東諸大山中皆有之。以羽浸酒，飲之立死。

【大意】即使只有微塵大小的梅檀，也完全是一片芳

香；我們行善也是這樣，不能以為善行很小而生起忽略後退的念頭；漸漸擴充，善行就會越來越大。像毫毛末端一樣微少的鴆鳥血也含有劇毒，惡業就像毒藥，不能以為惡業很微細而萌發無傷大雅、沒有妨礙的念頭；如果任其發展，很快就會成為大惡。

42 一念過差，足喪生平之善；終身檢飭，難蓋一事之愆。

【註釋】

① 檢飭 𢵿 (chì)：檢點，自我約束。

② 愆 𢵿 (qiān)：罪過、過失。

【大意】人即使一生行善，如果有一個念頭出現過失差錯，足以喪失平生所有的善業；即使終身都注重修

養、反省檢點，也很難掩蓋一件事情造成的罪惡、錯誤。所謂一失足成千古恨，人生無法重新來過，許多遺憾是無法彌補的。怎麼可以不事事小心，時時謹慎呢？所以，古人講到修身的功夫說「戰戰兢兢，臨深履薄」。

43 從五更枕席上參勘心體，氣未動，情未萌，才見本來面目；向三時飲食中諳練世味，濃不欣，淡不厭，方為切實工夫。

【註釋】

- ① 勘：察看、探測。
- ② 諳練：1. 熟習、熟練。2. 明曉事理，歷練老成。諳

弓 (ān) : 熟悉。

【大意】拂曉前躺在床上，意氣情緒還沒有浮動，感情欲望尚未萌發，內心清淨明澈。能從這個時候參究觀察自己的真心本體，才能見到父母未生前本來面目。在日常生活、三餐飲食中能夠看透世間滋味，五欲六塵享受濃厚的時候不生歡喜貪戀，淡薄的時候也不會厭倦煩悶，這時才是實實在在的涵養工夫。

（「修省章」終・共43條）

二、應酬

44 操存要有真宰，無真宰，則遇事便倒，何以植頂天立地之砥柱？應用要有圓機，無圓機，則觸物有礙，何以成旋乾轉坤之經綸？

【註釋】

① 真宰：宇宙的主宰；自然之性，真性。

② 砥柱：山名，在河南省三門峽東，屹立於黃河激流中。比喻能擔負重任、支撐危局的人或力量。

③ 經綸：1. 整理絲縷、理出絲緒和編絲成繩，統稱經綸。引申為籌劃治理國家大事。2. 指治理國家的抱

負和才能。綸ルン（lún）：整理絲線。

【大意】人的操守心志一定要有真實的主宰，也就是要用真誠心。如果沒有真心，遇到事情變化就會隨風倒，怎麼能成為頂天立地的中流砥柱，擔當重任呢？而在實際社會應用中要有圓融機變，靈活處理。如果不能圓融，就會處處都有障礙，又怎麼能成就自己扭轉乾坤、安邦定國的抱負和才幹呢？所以先哲教人要外圓內方，有體有用，才是真實智慧。

45 士君子之涉世，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，悉為物所制。

【註釋】

①士君子：指有學問而品德高尚的人。後泛指讀書人。

【大意】一個讀書人在經歷世事中，對待人不能感情用事，輕易表現自己的喜怒。喜怒無常，自己的好惡、心情就都被人看穿，就容易被利用或者遭到攻擊，同時也說明自己涵養工夫的欠缺。而對待事物不能加重自己的喜愛或者憎惡。愛憎心太重，自己的情緒心神，就都被物欲牽制，不得自主。一切煩惱都是從這些愛憎分別而來，這裡所講的就是教人要把分別執著淡化，才能提升自己靈性。

46 倚高才而玩世，背後須防射影之蟲；飾厚貌以欺人，面前恐有照膽之鏡。

【註釋】

① 玩世：以不恭敬謹慎的態度對待現實生活。

② 射影：江南水中有毒蟲名蜮（yù），人在岸上，影見水中，即以氣為矢，或含沙以射人。及著皮肌，其瘡如疥，中影者亦病。比喻暗中毀謗中傷他人。三國吳·陸璣：蜮，短狐也；一名射影。如龜，三足，江淮水濱皆有之。人在岸上，影見水中，投人影則殺之，故曰射影。

③ 照膽：相傳秦咸陽宮中有大方鏡，能照見五臟病

患。有邪心者以此鏡照之，可見膽張心動。後以「照膽」為典，極言明鏡可鑒。

【大意】一個人如果倚仗自己才華高逸，就玩世不恭，待人接物放任隨便，就要提防背後受人毀謗中傷，就像含沙射影的蜮蟲，防不勝防。一個人如果掩飾自己，裝出一副厚道的樣子來欺騙世人，騙取名利，恐怕眼前就會被人看穿內心的奸詐邪惡，就像面對照膽的神鏡，難免膽戰心驚，何況還有自己良心的譴責。

47 心體澄徹，常在明鏡止水之中，則天下自無可厭之事；意氣和平，常在麗日光風之內，則天下自無可惡之人。

【註釋】

① 光風：1. 雨止日出時的和風。2. 指月光照耀下的和風。

【大意】如果一個人常常保持內心清淨澄澈，不起心不動念，對一切萬法了了分明，就像在明亮的鏡子、靜止的湖水之中，那麼天下自然就沒有讓人討厭的事情。如果一個人常常保持心平氣和，如同沐浴在明媚的陽光下、柔和的清風裡，那麼天下也就沒有讓人憎惡的人。由此可知，當我們看待一切人事物，還有不如意，就是我們的心失去了平等和理智，要回過頭來加強自己的修行涵養，而不能向外面怨天尤人。

48 當是非邪正之交，不可少遷就，少遷就則失從違之正。值利害得失之會，不可太分明，太分明則起趨避之私。

【註釋】

① 從違：依從或違背；謂取捨。

【大意】當面臨公理與私欲是非邪正交錯，有抵觸衝撞的時候，千萬不可以稍微遷就世俗人錯誤不正確的觀念；如果稍微有所遷就，取捨進退就會失去公允正直，而喪失了自己的道德。遇到財貨名利分配，面臨利害得失的取捨時，不可以分得太清楚，斤斤計較；如果分得太清楚，就會生起趨利避害的私心，而難免

傷害別人和公眾的利益。

49 蒼蠅附驥，捷則捷矣，難辭處後之差；うゑ蔦蘿依松，高則高矣，未免仰攀之恥。所以君子寧以風霜自挾，毋為魚鳥親人。

【註釋】

① 附驥：蚊蠅附在馬的尾巴上，可以遠行千里。比喻依附先輩或名人之後而成名。

② うゑ蔦（niǎo）：常綠寄生灌木名。莖蔓生，寄生於桑、楓等樹上。蘿：指松蘿，或云女蘿。蔓生植物，色青灰，緣松柏或其他喬木而生。蔦蘿：兩種蔓生植物的合稱，比喻依附攀緣。

③ 風霜：比喻高潔堅貞的節操。

④ 自挾：猶自恃、自負。

【大意】趨炎附勢的人，就好像蒼蠅附著在駿馬的尾巴上，可以日行千里；快倒是快了，總難以逃脫處在後面的羞慚。攀緣妄求的人，就好像蔦蔓依附在松柏之上，可以高聳入雲；高固然是高了，總免不掉仰賴攀附的恥辱。所以一個有骨氣、有道德的君子，寧可倚仗自己的高潔不屈，歷盡艱辛而不改節操，也不願意像池中魚、籠中鳥一樣親附於人。

50 好醜心太明，則物不契；賢愚心太明，則人不親。士君子須是內精明而外渾厚，使好醜兩得其平，賢愚共

受其益，才是生成的德量。

【註釋】

① 生成：養育、成長。

【大意】人如果對於美好和醜惡的事物，分別心太明顯，難以找到符合心意的事物；如果對於人的資質賢能或者愚鈍，分別太明白，一般人就會不敢親附接近。真正有學問、有道德的讀書人應該是內心精細明察，而外表質樸敦厚，與人為善，就能對美好與醜陋的事物平等對待，無論賢能或者愚笨的人共同得到利益，才是長養萬物的涵養和氣量。

51 伺察以為明者，常因明而生暗，故君子以恬養智；奮

迅以為速者，多因速而致遲，故君子以重持輕。

【註釋】

① 伺察：偵視、觀察。

② 奮迅：精神振奮，行動迅速。

【大意】對人事物觀察過於細緻嚴明的人，常常會因為嚴明反而產生暗昧，所以明理的君子懂得用恬淡無為涵養清淨的智慧。做事敏捷奮進的人，大多會因為急速反而導致延遲，所謂欲速則不達，所以通達的君子即使處理微小之事，也要持厚重謹慎的態度。

52 士君子濟人利物，宜居其實，不宜居其名。居其名，則德損。士大夫憂國為民，當有其心，不當有其語。

有其語，則毀來。

【大意】學問淵博、品行高尚的君子救助別人，利益社會，應該從實際行持出發，不應該以博取名譽作為出發點。把名譽作為目標，自己的道德就會受到損傷。有身份地位的讀書人憂國憂民，常常希望報效國家人民，應當把這種理想銘記在心，不應當動輒說出口。常常把這個話掛在嘴上，就會招來小人的嫉妒毀謗。佛法講實質不講形式，世法也不例外，都要從真實的存心出發，而不能只是追求外表的形式。

53 平居息欲調身，臨大節則達生委命；齊家量入為出，徇大義則芥視千金。

【註釋】

① 平居：1. 平日、平素。2. 謂安居無事。

② 達生：《莊子·達生》：「達生之情者，不務生之所無以為。」郭象註：「生之所無以為者，分外物也。」後以「達生」指參透人生、不受世事牽累的處世態度。

③ 委命：1. 效命。2. 聽任命運支配。

④ 徇：通「殉」，謂有所求而不惜身命。

【大意】在平時安居無事的時候，會止息自己的欲望，來調適身心恬然清淨；而面對社稷存亡、國家安危的緊急關頭，則可以瞭達人生的價值和意義，將生命置

之度外，犧牲奉獻。同樣，一個人日常治家非常勤儉，會根據收入來確定家庭的消費支出；為了維護正義卻可以不惜資財，即使是千兩黃金也可以看作像草芥一樣輕微。這一節的主旨就是說，一個人平常息欲修身、勤儉持家，遇大節大義，都可以奉獻自己的身家財產。

54 遇大事矜持者，小事必縱弛；處明庭檢飾者，暗室必放逸。君子只是一個念頭持到底，自然臨小事如臨大敵，坐密室若坐通衢。

【大意】有一種人遇到大事的時候，會竭力表現出莊重嚴謹的態度，就可以知道他在平時處理小事，必定放

縱鬆弛。又有一種人處在大庭廣眾之中，很注意檢點文飾自己的言行，可以知道他在私下不為人見的時侯，一定放逸散漫。而佛法說：一切皆從真實心中作。這種行為不是出於真心，只是為了博取名譽而惺惺作態，只會讓人感到矯揉造作，總是會被人看穿，一文不值。因此真正涵養道德學問的君子，只是把持住一個念頭真誠平等到底，誠於中必形于外，自然處理小事也像面對強大的敵人一樣謹慎持重，獨自坐在隱秘的房間也像坐在四通八達、人群熙攘的大街上一樣守禮嚴肅，絲毫不敢放逸。

55 使人有面前之譽，不若使其無背後之毀；使人有乍交

之歡，不若使其無久處之厭。

【註釋】

① 衢 衢 (qú)：大路。

【大意】我們為人處世，應該用真誠正直的態度與人交往，才能得到真正的愛戴，長久的友誼。與其得到別人的當面稱讚，不如讓別人真心敬重，不會在背地裡毀謗批評。當面讚歎，或許是礙於我們的身份地位，別有目的。唯有真實的道德節操，才能避免背後的譏毀批評。與其讓人在剛剛開始交往時感到非常歡喜，不如讓人不會因為相處長久而厭煩。乍交之歡是好的開始，如果沒有真實德行，或許無法長久；久處不厭

則是好的結果，必定曾共同經歷過風雨陰晴。所以一個有德行、有智慧的人絕不會面諛背毀，也不會喜新厭舊。

56 善啟迪人心者，當因其所明而漸通之，毋強開其所閉；善移易風化者，當因其所易而漸反之，毋輕矯其所難。

【大意】善於啟發、引導人心歸向本善的人，應當是順應對方所明瞭的進一步深入，使他漸漸通達開闊，不要強行去開示他還不能理解接受的內容，以免他感覺困難而失去學習的信心和興趣。善於改變社會不良風氣回歸淳樸的人，應當是先順應現狀，從大眾容易接

受的地方漸漸深入改變，對大眾感到難以改變的風俗，不要輕易去矯正，以免反差太大，激起眾人的反感，就會難以為繼了。這也就是《史記》中說的因勢利導，可以起到事半功倍的效果。

57 彩筆描空，筆不落色，而空亦不受染；利刀割水，刀不損鏹，而水亦不留痕。得此意以持身涉世，感與應俱適，心與境兩忘矣。

【註釋】

① 鏹む（む）：刀劍的刃。

【大意】《金剛經》講：「凡所有相，皆是虛妄。」凡夫往往認妄為實，分別執著，給自己造成許多障礙和

煩惱。佛法就是幫助眾生斷除分別執著，回歸自性的清淨，才能發揮無窮的妙用。就好像用彩色的畫筆在虛空描畫，畫筆並沒有真正落下顏色，而虛空也沒有受到染著；又好像用鋒利的寶刀隔斷流水，寶刀不會因此損傷到鋒刃，而流水也並未留下有被劃過的痕跡。能領會到這樣的意境來修養自己的身心，與社會大眾交往，作而無作，無為而無不為，無論是感或者應就都能順適得當，而能感的心和所感的境，兩者都無所執著，煩惱又向哪裡落腳呢？

58 長袖善舞，多財能賈^ス，漫衍^ト附魂之伎倆^{カニ}；孤槎^セ濟川，
隻騎^ヒ解圍，才是出格之奇雄。

【註釋】

①長袖善舞：喻有所憑藉，事情容易成功。《韓非子·五蠹》：「鄙諺曰：『長袖善舞，多錢善賈。』」此言多資之易為工也。」

②賈_{ㄍㄨˇ}（gǔ）：做買賣。

③銜_{ㄒㄩㄢˊ}（xuàn）：1. 沿街叫賣。2. 炫耀、自誇、賣弄。

④伎倆_{ㄌㄧㄤˇ}（liǎng）：手段、花招。

⑤槎_{ㄔㄚˊ}（chá）：木筏。

⑥隻：原意為鳥一隻，後指單數、單獨。

⑦隻騎_{ㄐㄧˊ}（jì）：即單騎，一人一馬，單人匹馬。

【大意】如果憑藉外界的力量來成就事業，就好像加長

舞衣的袖子更容易表現舞姿，資財豐厚就容易做生意，其實都不過是隨便眩惑世人的伎倆手段罷了。唯有自立自強，突破重重障礙，必須乘一葉小木舟獨自渡過河川，就好像單槍匹馬解除重圍，才算是超乎尋常的英雄豪傑。

59 己之情欲不可縱，當用逆之之法以制之，其道只在「忍」字；人之情欲不可拂，當用順之之法以調之，其道只在一「恕」字。今人皆恕以適己，而忍以制人，毋乃不可乎？

【註釋】

① 拂：違反、違背。

② 毋乃：莫非、豈非。

【大意】涵養德行，對自己的感情欲望不能放縱，應當要用相反的方法來控制約束，原則就只是一個「忍」字，降伏自己的貪瞋煩惱，使之合乎道義。對別人的感情欲望則不能違背常情，應當先用隨順的方法因利勢導，原則只是在一個「恕」字，要懂得推己及人，寬恕別人的過失。現在的人都是用寬恕來順從自己的感情欲望，而要求別人剋制感情欲望，恐怕是不可以的吧？人和人之間的衝突、不和，常常都是從這裡開始的，所以真正有涵養的人只會要求自己，而不會一味苛求別人。

60 好察非明，能察能不察之謂明；必勝非勇，能勝不能勝之謂勇。

【大意】凡事喜歡對是非對錯考察明辨得太清楚，不是真正的聰明，因為會增長自己的分別心、猜疑心，也讓人畏懼而不敢接近，造成和大眾格格不入。對是非能夠明察，也可以不去過於計較，才稱得上聰明睿智。能察則不會受到蒙蔽，能不察就是給別人留有改過餘地，不至於破壞整體的和睦融洽。每戰必勝不是真正的勇者，激起共憤而群起攻之，恐怕就會招來災禍。可以戰勝對方，也可以不去追求勝利，給對方留下一條生路，化干戈為玉帛，是真正的勇者，因為這

樣才能解決問題。當今社會，經歷了痛苦的競爭時代後，開始尋求雙贏、多贏，可以說是對這一句話的反思。

61 隨時之內善救時，若和風之消酷暑；混俗之中能脫俗，似淡月之映輕雲。

【大意】有智慧的人懂得隨順在時尚風俗之內，善巧方便匡救時弊，就好像和煦的清風在不知不覺間就消除了夏日的酷暑炎熱。如果表現得不合時宜，不但無法匡正風俗，還會招來毀謗和災禍。要混同世俗之中而不沾染世俗之氣，就好像雲薄風輕，與天邊朦朧的月光相互輝映，若有若無，才能啟發人心回歸純淨；如

果表現得過分清高超脫，讓人感到無法企及，反而會退失信心，自暴自棄。佛法中講恆順眾生，老子講和光同塵，佛法世法，修行的目的都是為了幫助眾生和社會覺悟，長善救失。恆順正是為了更好的發現和解決問題，這就是它的功德利益。

62 思入世而有為者，須先領得世外風光，否則無以脫垢濁之塵緣。思出世而無染者，須先諳盡世中滋味，否則無以持空寂之苦趣。

【註釋】

① 諳 ㄣ (ān)：1. 熟悉、知道。2. 經歷、經受。

【大意】想要在世間有所作為，成就事業的人，必須要

先領悟到超越世間、不染名利的境界，否則就沒有辦法擺脫掉世間名聞利養、五欲六塵，種種污穢濁惡的塵俗因緣。而想要修學出世法，超越世間、清淨無染的人，必須要先嘗盡世間的滋味，徹底明瞭苦、空、無常、無我的真相，才能堅定不移，否則恐怕難以持守清苦生活中空靈寂靜的樂趣。

63 與人者，與其易疎於終，不若難親於始；御事者，與其巧持於後，不若拙守於前。

【註釋】

① 與人：合乎民意取得人心。

② 御事：治事，管理事務。

③持：此有支撐、維繫義。

④拙守：安於愚拙，不取巧。

【大意】和人交往，與其開始很親密，到後來輕易疏遠冷淡而終結，還不如從一開始對交往持非常慎重的態度。而管理事務的人，與其開始時疏忽放任，造成損失，到後來費盡心思機巧去維持局面，倒不如從一開始就安於本分，盡心守成，雖然看上去很笨拙，卻可以避免日後的危機。《大學》告訴我們：「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」常言也說要慎於始，任何事情前面奠定下良好的基礎，後面才能有健康順利的發展。

64 酷烈之禍，多起于玩忽之人；盛滿之功，常敗于細微之事。故語云：「人人道好，須防一人著惱；事事有功，須防一事不終。」

【註釋】

① 玩忽：謂對法令、職守等不嚴肅認真地對待。

② 不終：沒有結果，沒有到底。

【大意】殘酷、劇烈的災禍，多半是起因於玩忽職守、不遵循法令的人，而顯赫的豐功偉業，常常毀在一些微不足道的小事上。因此諺語說：即使人人說好，還要防止讓一個人人生煩惱；做事的時候，即使件件事情都能成功，也還要防止有一件事做不圓滿。如果沒有

謙虛的美德和嚴謹的態度，好的開始也未必能有好的結局；反之，只有謹慎耐心，堅持到底，即使事情開始時條件並不具備也能補救，終致有一個圓滿的結局。

65 不虞之譽不必喜，求全之毀何須辭？自反有愧，既無怨於他人；自反無愆，更何嫌乎眾口？

【註釋】

① 不虞之譽：意想不到的讚揚。《孟子·離婁上》：「有不虞之譽，有求全之毀。」

② 求全之毀：1. 謂欲求完美反招致詆毀。2. 猶言求全責備。

③ 辭：責備、抱怨、拒絕。

④ 既：同「即」，便。

【大意】一個人如果受到意想不到的讚歎美譽不必歡喜，應該想想自己是不是有真實的德行值得讚揚。受到別人的求全責備又何必抱怨呢？我回頭反省自己如果確實有愧，便沒有什麼可抱怨別人的；自己反省我沒有過失，又何必厭棄大眾的議論呢？行有不得，反求諸己，反省改過，常懷感恩，心平氣和，稱譽或毀謗都是提升自己德行的好境界。

66 功名富貴，直從減處觀究竟，則貪戀自輕；橫逆困窮，直從起處究由來，則怨尤自息。

【大意】世間的功名利祿、榮華富貴如同浮雲，如果我們能夠不被眼前一時虛妄的榮耀所蒙蔽，直接從它後來幻滅的地方觀察個究竟，那種貪求迷戀的心自然就輕淡下來了。像《好了歌》說：「世人都曉神仙好，唯有功名忘不了；古來將相今何在，荒塚一堆草沒了。」想到將來都歸於空幻，還有什麼必要挖空心思去追逐求取，甚至因此造作罪業、墮落三塗地獄，不是很不值得嗎？當我們面對飛來橫禍、種種違逆，或者處境困苦艱難窘迫時，如果能直接從這種惡報的升起之處追究原因，則怨天尤人的念頭自然就平息下來了。《太上感應篇》說：「禍福無門，惟人自召；善

惡之報，如影隨形。」佛法說：萬法因緣生。我們眼前的災難、困苦是果報，是自己不善的因和當下的惡業為緣，互相感召而來的，並沒有人強加給我們。明瞭因果的人面對橫逆困窮，唯有懺悔過往，警惕當下的造作，就不會怨天尤人，再造作新的罪業。

67 宇宙內事，要力擔當，又要善擺脫。不擔當，則無經世之事業；不擺脫，則無出世之襟期。

【註釋】

① 襟期：襟懷、志趣。

【大意】人生在世，和天地並列為三才，對於天地之間養育教化萬物的事業，就要盡力承擔而不可推諉，同

時又要善於擺脫放下，心上無掛礙。如果沒有責任心，不能擔當，就無法經營治理世間的事業，這是從事相來講，要直下承當，利益國家社會。如果心裡不能擺脫、放下，執著在世間事業中，就沒有出離世間的胸襟、志趣。這句話正是像老子所說的無為而無所不為，佛家則講作而無作，心上保持清淨無染，毫無分別執著，世間事業即出世間的大道就在這裡取捨，則能兼顧，不至於偏頗。

68 待人而留有餘不盡之恩禮，則可以維繫無厭之人心；御事而留有餘不盡之才智，則可以提防不測之事變。

【註釋】

① 恩禮：謂尊上對下屬的禮遇。

② 無厭：不滿足，沒有止境。

③ 提フ（di）防：預防、防備。

【大意】待人交友要留有餘地，不能將恩情禮義用盡，則可以維繫貪得無厭之人心，因此要常常保持對人的恩惠禮遇，無有窮盡，要用禮來節制保留，就可以長遠維繫人心不會厭煩。統御操作事業或者管理一些事務，自己的聰明才智應該有所保留，不要發揮到極致，以免給同事或者下屬造成壓力，就可以防止發生意想不到的變故，所謂物極必反。凡事都要「有餘不盡」才能持久，給別人留餘地其實就是給自己留餘

地。這段話似乎是專對居於領導地位的人而說，實際上展開對每一個人都需要。

69 了心自了事，猶根拔而草不生；逃世不逃名，似羶存而蚋仍集。

【註釋】

① 羶 尸弓 (shān)：指羊的氣味，泛指肉類食物。

② 蚋 目夂 (rui)：蚊類飛蟲，體形似蠅而小，吸人畜血液。

【大意】佛說「一切法從心想生」，又說「心生則種種法生，心滅則種種法滅」。只要能夠了斷這個妄心，不再起心動念、分別執著，一切事物就自然了脫了，

猶如連根拔除而草就不會再生長，所謂至人除心不除境，愚人除境不除心。一個想要修出世大道的人，如果只是逃避世俗社會，遠離人群，而內心沒有真正放下對名的貪戀，這就是逃避世間沒有逃避世名，就好像腥膻的腐肉儘管已取走，膻味卻仍留著，無論你怎麼努力驅趕，蒼蠅蚊子還是會聚集過來。真正的解決之道是認識自己心中的煩惱，放下名聞利養，而不是逃避現實。

70 仇邊之弩易避^{3x}，而恩裡之戈難防；苦時之坎易逃，而樂處之阱難脫。

【註釋】

① 弩 ヌ（nǚ）：用機械發箭的弓。

【大意】敵人的明箭容易躲避，因為一般人都比較容易提起警覺心，能早期發現；而親友的暗槍卻難以提防，因為人往往容易沉溺在其中，被情執蒙蔽。人在困苦艱難的環境之中，常常會比較謹慎、謙卑、奮發圖強，遇到坎坷困難還容易逃避；而身處富貴享樂中，一般人則容易放縱慾望、貪戀迷執，或者增長傲慢、待人接物失去分寸，給自己帶來禍害；這種墮落就好像隱蔽的陷阱，是最難擺脫的。所以佛教弟子以苦為師，放下恩愛，才容易成就。

71 拖泥帶水之累，病根在一「戀」字；隨方逐圓之妙，

便宜在一「耐」字。

【註釋】

①隨方逐圓：謂立身行事沒有定則。此處指沒有執著，在一切境界中都能應付自如。

【大意】一個人如果做事拖泥帶水、猶豫不決，必定難以成功，造成殃累的病根都是在一個「戀」字，心裡有所貪戀不能放下，所以才會思前想後、投鼠忌器。一個人立身處世沒有分別執著，在各種環境中都能應對自如，沒有障礙，是很高的修養和智慧。這種妙用就是得力於一個「耐」字，凡事都能夠忍耐、冷靜，收攝浮氣，保持心平氣和。人不能忍耐，多半是瞋恚

心起作用，貪心和瞋恚心是障礙我們智慧、能力的主要因素，克服貪瞋的煩惱，才能獲得事業和人際交往的成功。

72 羶穢則蠅蚋叢嘬^{アヘ}，芳馨則蜂蝶交侵。故君子不作垢業，亦不立芳名。只是元氣渾然，圭角^ヱ不露，便是持身涉世一安樂窩也。

【註釋】

① 嘬^{アヘ}（zuō）：吮吸。

② 圭角：圭的稜角，泛指棱角。比喻鋒芒。

③ 圭^ヱ（guī）：古代帝王、諸侯朝聘、祭祀、喪葬等舉行隆重儀式時所用的玉製禮器。長條形，上尖下

方。

【大意】有羶臭污穢的東西，就會招來蒼蠅蚊蚋聚集叮咬，芬芳馨香的鮮花則會招來蜜蜂蝴蝶的採集侵擾，都會受到損傷。因此有智慧的君子不會去造惡業，而帶來災禍；也不願追求立好的名聲，而造成困惑。他只是保持自性渾厚質樸的正氣，不露鋒芒，這樣就能在修身處世中得到一片清靜恬然的天地，避免虛名的困擾。

73 從靜中觀物動，向閒處看人忙，才得超塵脫俗的趣味；遇忙處會偷閒，處鬧中能取靜，便是安身立命的工夫。

【大意】旁觀者清，在清靜無事的時候觀察萬物的活動運轉，生生不息；自己在身心閒散淡然的環境中看世人忙忙碌碌，奔波不休，自己得以置身事外，不被物欲雜事牽纏，清淨悠然，才能得到超脫凡塵俗世的空靈趣味。當局也未必就迷，自己在遇到事務繁忙的情況下要學會忙裡偷閒，可以放下的儘量放下；處在熱鬧繁華的場所，自己能夠在這裡取得清淨，不會被嘈雜的環境所影響，便是安定身心、順天立命的真實功夫。

74 邀千百人之歡，不如釋一人之怨；希千百事之榮，不如免一事之醜。

【註釋】

①邀：求取、謀求。

【大意】我們在待人處事中，即使能夠去討取千百人的歡心，倒不如切實化解掉一個人對我們的怨恨之心。希求所做的千百件事情都能得到榮譽；倒不如小心謹慎，避免有一件事出醜，敗壞節操，遺憾終生。因為有討取別人歡心、希求榮耀的念頭，就是攀緣的妄心，自己的德行已經虧損了，唯有真正的德行才能樹立節操，化解怨仇，使雙方都得到提升。

75 落落者難合亦難分，欣欣者易親亦易散。是以君子寧以剛方見憚，毋以媚悅取容。

【註釋】

① 落落：形容孤高，與人難合。

② 憚多（dàn）：敬畏。見憚：被人敬畏。

③ 取容：討好別人以求自己安身。

【大意】有一種人孤傲清高，凡事都以道義為準則，名利的誘惑或者虛假的恭維都很難迎合他，但是如果是道義相交，一旦體會到他德行的力量，就會感到難以離開。又有一種人總是態度欣然愉悅，對人笑臉相迎，似乎很容易親近，可是這種交往也非常容易消散，因為心裡沒有道義的擔當，無法經受時間的考驗。所以道德高尚的君子寧可因為剛直方正而令人敬

畏，也不會用諂媚奉承的嘴臉取悅於人，只求自己容身。《弟子規》說：「果仁者，人多畏，言不諱，色不媚。」

76 意氣與天下相期，如春風之鼓暢庶類，不宜存半點隔閡之形；肝膽與天下相照，似秋月之洞徹群品，不可作一毫曖昧之狀。

【註釋】

① 曖昧：1. 含糊、模糊。2. 不光明的，不便公之於眾的。

【大意】我們的志氣情趣要和天下萬物相投和，就好像和煦的春風能夠鼓動萬物生機暢達勃發，不應該稍微

存有半點隔閡不通的形跡。對待天下百姓、生靈唯有一個至誠之心，正大無私，肝膽相照，就好像秋高月明，遍照大千世界萬事萬物，而不能作出一絲一毫偏私不明的樣子。如果能這樣真心相感，一切誤會、不和也就不會產生了。

77 仕途雖赫奕，常思林下的風味，則權勢之念自輕；世途雖紛華，常思泉下的光景，則利欲之心自淡。

【註釋】

① 赫奕：顯赫貌、美盛貌。

② 林下：指山林田野退隱之處。

【大意】官場仕途雖然威勢顯赫，富貴尊榮，卻不過是

過眼煙雲，徒令人心身疲憊，如果能常常想到歸隱山林清靜悠閒、飄然世外，沒有憂慮牽掛的滋味，則追求權力威勢的念頭自然就輕微了。世間歡樂雖然繁華富麗，總不能長久永恆，如果能常常想到一口氣不來，黃泉之下隨業流轉、淒涼苦痛的時候，則貪圖名利、追逐五欲六塵享受的心思自然就淡漠了。萬般將不去，唯有業隨身，佛法常常教人修不淨觀、無常觀，就是告訴我們事實真相，破除我們對世間的迷戀貪求，才能見到真實的自己。

78 鴻未至先援弓，免已亡再呼犬，總非當機作用；風息時休起浪，岸到處便離船，才是了手工夫。

【註釋】

① 了手：高手。

【大意】佛法說隨緣，凡事都要把握時節因緣，恰到好處，才能收到應機的效果。就像獵人打獵，如果大雁還沒有飛到射程之內就先拉弓放箭，就失之過早，大雁見到危險，自然逃之夭夭。如果動作遲緩，兔子已經跑掉了，再呼喊獵犬來，也就太晚了，又怎麼會有收獲呢？所以說總都不能起到正當時機的作用。順應事物自然運轉規律，就像渡江過海，風波止息的時候不要急於揚帆衝浪，等到船靠岸了就要及時下船，這樣才是善於把握時機的高手應有的功夫。

79 從熱鬧場中，出幾句清冷言語，便掃除無限殺機；向寒微路上，用一點赤熱心腸，自培植許多生意。

【註釋】

① 熱鬧場：指官場、商場。

② 寒微：指出身貧賤，家世低微。

【大意】從世間爭名逐利、暗藏殺機的官場、商場中，能夠發出幾句清淨、冷卻熱心的言語，讓人追求名利的狂熱心暫時冷卻下來，就能蕩滌掃除無限的殺機，無形中避免多少災禍。出身貧寒、家世微賤的人，往往人生道路坎坷難行，我們對待他們，能用一點赤誠溫暖的愛心關懷，自然會為人間增添許多生機，鼓起

他們面對生活的勇氣。這一節就是告訴我們，在繁華熱鬧中要保持清醒的頭腦；面對貧賤清寒的人，要有憐憫熱愛慈悲之心。

80 師古不師今，捨舉世共趨之轍；依法不依人，遵時豪恥問之塗。

【大意】求學問，要以古人為老師，不能以現在人為老師，學習孔老夫子「述而不作，信而好古」的態度，捨棄整個世間人共同趨向的錯誤道路，不能隨波逐流。正知見，要依據世出世間聖賢所傳的經典正法為標準，遵守時豪俊傑恥於問津的通途倫常大道，但要依法不能依人，對現代人的言論亦要不恥下問，與法

相應則可遵從時豪俊傑，不相應的不依。因為古聖先賢的經典、教誨是從自性流露，是數千年智慧的結晶，歷經無數人的驗證，可以帶我們走向幸福美滿，走向究竟大覺。現代資訊雖然層出不窮，卻多是從妄想執著中產生的錯覺，無法經受時間和現實的衝擊，怎麼可以作為我們人生的指導和方向呢？

81 隨緣便是遣緣，似舞蝶與飛花共適；順事自然無事，若滿月偕盃水同圓。

【大意】凡事懂得隨順時節因緣，就是排遣塵緣，就好像翩然舞動的蝴蝶和漫天飄飛的落花正好共享閒適，沒有妨礙，並不是隨緣之外還要去遣除塵世俗緣。順

應事物的軌則而不違背，自然安然無事，不會節外生枝，就好像天上的滿月和一鉢盂水顯現的月影同樣圓滿，沒有欠缺。

82 淡泊之守，須從濃豔場中試來；鎮定之操，還向紛紜境上勘過。不然操持未定，應用未圓，恐一臨機登壇，而上品禪師，又成一下品俗士矣。

【註釋】

① 臨機：謂面臨變化的機會和情勢。

【大意】不求名利、恬靜淡泊的操守，必須從五欲濃厚、艷麗繁華的場合中測試出來；冷靜沉著、鎮定從容的節操，還須要在事務繁雜、紛紜混亂的環境中勘

驗過來。經過實踐的考驗和磨煉，才能看出功夫的真假、淺深。不然，如果操守還不堅定，或者實際應用還不能圓融通達，恐怕一旦登上弘法利生的壇場，想要度眾生，難免被境界轉移，而使原本心地清淨的上品禪師，又墮落成一個追求名利、貪圖享受的下品世俗之士了。所以，淡泊守志，鎮定操守，必須歷事鍊心，才是真實功夫。

83 求見知於人世易，求真知於自己難；求粉飾於耳目易，求無愧於隱微難。

【註釋】

① 見知：1. 為人所知。2. 受到知遇。

②粉飾：裝飾外表，掩蓋實情。

【大意】為人處世，希求受到世間一般人的賞識、成為人所周知的名人還比較容易，尋求真正瞭解知道自我，認識自己的本來面目，卻是非常困難的。粉飾外表的言行舉止，以求掩人耳目，得到名利，是很容易的；力求自己的言行一致、表裡一如，即使在隱秘細微的地方也無愧於心，才是最困難的。

84
廉所以戒貪，我果不貪，又何必標一廉名，以來貪夫之側目？讓所以戒爭，我果不爭，又何必立一讓字，以致暴客之彎弓？

【註釋】

①彎弓：謂原相友善者反目成仇。

【大意】提倡廉潔是為了戒除貪婪的索取，我果然沒有貪求之心，又何必故意去標榜一個廉潔自守的名譽，表現與眾不同，而招來貪婪之人的憤恨、斜視呢？謙讓是為了戒除鬥爭，如果我果然沒有競爭之心，又何必樹立一個謙讓忍耐的名字，似乎故意彰顯別人的短處，以致引起橫暴之人反目成仇，陷入危機呢？廉潔、謙讓都是美德善行，但是只能用來要求自己，如果存有沽名釣譽的念頭，就落入虛偽，惡報也就難以避免了。《太上感應篇》舉出「形人之醜」一條，不止是用言語形容別人的醜態，像這裡所講的用自己的

善，故意反襯別人的不善，同樣屬於形人之醜，是災禍的來源。

85 無事常如有事時提防，才可以彌意外之變；有事常如無事時鎮定，方可以消局中之危。

【大意】安然無事的時候，要常常如同面臨大事一樣警覺提防，小心謹慎，才可以彌補意外發生的變故，不至於臨時倉卒、手忙腳亂。當有事情來臨的時候，要常常如同安然無事一樣鎮定從容，保持冷靜理智，才可以消除局勢中的危機，不至於心慌意亂、決策錯誤，造成更大的危機。這一節就是提醒我們，沒有事的時候不能放逸鬆懈，有事情的時候也不能慌張迷

惑，隨時都要保持冷靜理智的頭腦。

86 處世而欲人感恩，便為斂怨之道；遇事而為人除害，即是導利之機。

【大意】人生在世，對人有恩，如果常常有一個要人感恩自己的念頭，在言語行為上表現出來，既增長自己的煩惱，也給別人造成心理的壓力，反而聚積怨恨，便成為招惹怨結的途徑。遇到事情，不論大小，都能隨時想到為別人排除災害，即是引導利益眾生的機會。

87 持身如泰山九鼎，凝然不動，則愆尤自少；應事若流水落花，悠然而逝，則趣味常多。

【註釋】

① 九鼎：相傳夏禹鑄九鼎，象徵九州，夏商周三代奉為象徵國家政權的傳國之寶。戰國時，秦楚皆有興師到周求鼎之事。周顯王時，九鼎沒於泗水彭城下。後亦以九鼎借指國家政權和帝位。

【大意】君子持身要如同東岳泰山、九鼎寶器一樣，凝重端嚴、巍峨穩固，絕不輕舉妄動，保持內心的安詳沉穩，那麼過失錯誤自然就會減少了。應對事務要像東逝的流水、飄落的飛花，過眼即空，一去不返，悠然遠逝而不留痕跡，則常常能享受到心無掛礙的趣味意興。

88 口裡聖賢，心中戈劍，勸人而不勸己，名為掛榜修行；獨慎衾影，陰惜分寸，競處而復競時，才是有根學問。

【註釋】

① 衾影：語本北齊劉晝《新論·慎獨》：「獨立不慚影，獨寢不愧衾。」

【大意】如果口裡講的都是倫理道德、孝悌仁義的聖賢道理，滔滔不絕，內心卻充滿了貪瞋癡慢的煩惱，只知道勸誡別人而不知道勸誡自己，這種就叫做掛名標榜的修行，所謂欺世盜名而已，並沒有實質意義。即使是獨自一人的時候，也常常保持謹慎恭敬，對於每

一分、每一寸短暫的光陰都倍加珍惜，爭取一切時、一切處都不空過，這才是學問有了根基，不會動搖了。

89 君子嚴如介石，而畏其難親，鮮不以明珠為怪物，而起按劍之心。小人滑如脂膏，而喜其易合，鮮不以毒螫^ハ為甘飴，而縱染指之欲。

【註釋】

① 介石：謂操守堅貞。語出《易·豫》：「介於石，不終日，貞吉。」介：耿介正直，堅定不移。

② 按劍：以手撫劍。預示擊劍之勢，引申指攻擊。
《史記·魯仲連鄒陽列傳》：「臣聞明月之珠，夜

光之壁，以闇投人於道路，人無不按劍相眄者。何則？無因而至前也。」後多用「明珠暗投」比喻有才能的人得不到賞識和重用，或好人誤入歧途。

③ 蝥ハ（shi）：毒蟲或蛇咬刺。引申為毒害、危害。

④ 飴：飴糖，用麥芽或穀芽之類熬成。

⑤ 染指：比喻分取非分的利益。

【大意】君子立身，操守像穩固的磐石一樣嚴肅堅貞，然而世間一般人畏懼他的難以親近，不辨善惡，很少不會錯認，如同把貴重的明珠當作可怕的怪物，而生起攻擊、誹謗的用心。而小人做事唯利是圖，沒有原則，如同凝脂、油膏一般圓滑媚俗。而一般人喜歡他

的容易迎合，也很少有人能夠看清，就像把毒刺當作甘美的食物，而放縱自己的欲望，也想要分取一份利益。

90 遇事只一味鎮定從容，縱紛若亂絲，終當就緒；待人無半毫矯偽欺隱，雖狡如山鬼，亦自獻誠。

【註釋】

① 矯偽：作偽、虛假。

② 山鬼：1. 山精，傳說中的一種獨腳怪物。2. 泛指山中的鬼魅精怪，傳說性情多疑狡詐。

【大意】不管遇到任何事情，只是一味保持自己內心的鎮定從容，頭腦冷靜，不慌亂失措，縱然事情紛繁複

雜像一團亂絲，也終究能理出頭緒，順利解決。不管對待什麼樣的人情，都沒有半點分毫偽裝欺瞞，保持心地真誠坦蕩、光明磊落，關懷愛護，即使對方像山中精怪一樣狡詐虛偽，到最後也會被感動，自然能夠真誠相待。至誠感通，無往不利。

91 肝腸煦若春風，雖囊乏一文，還憐^{ㄅㄨˋ}^{ㄉㄨˊ}獨；氣骨清如秋水，縱家徒四壁，終傲王公。

【註釋】

① 煦：溫暖。

② 榮^{ㄅㄨˋ}^{ㄉㄨˊ}（qióng）獨：孤苦困窮，無依無靠。

【大意】做人的心地肝腸要如同春風一樣和煦溫暖，即

使自己也口袋空空、身無分文，還是對孤獨窮困的人滿懷憐憫，希望能夠幫助他們。周安士先生講：行善的事可以中斷，行善的心不能間斷，常常懷著一顆愛心，就是福報的根源。志節骨氣要如同秋水一樣清澈照人，縱然家徒四壁、一無所有，卻終竟能夠傲然面對王公大臣、高官顯宦，也不會諂媚巴結、喪失人格，來求取富貴。

92 討了人事的便宜，必受天道的虧；貪了世味的滋益，必招性分的損。涉世者宜審擇之，慎毋貪黃雀而墜深井，舍隋珠而彈飛禽也。

【註釋】

① 天道：1. 猶天理、天意。2. 指自然界變化規律。

② 性分：猶天性、本性。

③ 隋珠：傳說古代隋國姬姓諸侯見一大蛇傷斷，以藥敷之而愈；後蛇於江中銜明月珠以報德，因曰隋侯珠，又稱靈蛇珠。泛指珍寶或珍寶中的上品。

④ 舍隋珠而彈飛禽：《莊子·讓王》：「今且有人於此，以隋侯之珠，彈千仞之雀，世必笑之。是何也？則其所用者重，而所要者輕也。」後因以「隋珠彈雀」比喻處理事情輕重失當，得不償失。

【大意】常言說，天道好還，人如果自以為聰明，處處要討人便宜，卻不知道即使暫時從人間世事上討一點

便宜，必定會受到天理道義的虧損；貪求到了世間五欲享受的滋味利益，必定損害自己的天性。因此處理世間事務的人，應該在兩者之間審慎抉擇，千萬不要因小失大，就像為了貪圖捕捉黃雀而不小心墜入深井，捨棄珍貴的珠寶去彈射飛禽雀鳥，反而得不償失。

93 費千金而結納賢豪，孰若傾半瓢之粟，以濟飢餓之人？構千楹而招來賓客，孰若葺數椽之茅，以庇孤寒之士？

【註釋】

① 楹 ㄓㄩㄥˊ (yíng)：1. 廳堂的前柱。2. 量詞。房屋計量單

位。屋一列或一間為一楹。

② 千楹：楹柱極多，借指廣廈。

③ 葺_レ（qì）：1. 用茅草覆蓋房屋。2. 修理、修建房屋。

④ 椽_多（chuán）：架在屋梁上的橫木上，用以承接木條及屋頂的木材。借指房屋的間數。

【大意】與其花費千兩黃金去結交有名望的賢士豪傑，哪裡比得上倒出半瓢粗糧，去接濟一些正在忍受飢餓的窮人，更有實際利益？與其構建宏偉高大的廣廈千間，去招攬接待賓朋貴客，還不如蓋幾間簡陋狹小的茅屋，來庇蔭一些孤獨無依、忍受寒凍的讀書人，來

得更有價值。

錦上添花易，雪中送炭難，並非事情本身困難，而在於難以得到回報，人不願做而已。而正是這種不求回報的施與，才是真實的善行善德，又怎麼會沒有善報呢？

94 解鬥者助之以威，則怒氣自平；懲貪者濟之以欲，則利心反淡。所謂因其勢而利導之，亦救時應變一權宜法也。

【大意】善於化解鬥爭的人，有時候反而會火上澆油，用威勢加劇事態發展，使雙方看到後果的嚴重，無法再支撐下去，怒氣自然就平息下來了。懲治貪婪的

人，有時候卻可以用物欲滿足，甚至增長他的貪心，讓他滿足貪心的欲望，則貪求利欲的心反而會淡化下來。這就是所謂的因勢利導，順應當時事態發展的趨勢而加以引導，也是挽救時局、應對事情變化的一種權宜方便辦法。既然說是權宜法，就應該知道不是可以長遠使用的，更不能當作處理事情的正當方法。必須要在自己可以把握局勢的情況下才能使用，方不至於產生不良影響，所以，方便必須還要有智慧才能善加運用。

95 市恩，不如報德之為厚。雪忿，不若忍恥之為高。要一譽，不如逃名之為適。矯情，不若直節之為真。

【註釋】

① 市恩：以私人恩惠取悅於人。猶言買好、討好。

② 要譽：獵取榮譽。要ㄩ（yāo）：探求、求取。

③ 矯情：1. 掩飾真情。2. 故意違背常情以標新立異。

【大意】用小恩小惠討好他人，不如常常感念、報答別人對自己的恩德更為厚道。受到別人的侮辱欺凌，一定要報仇雪恨，往往兩敗俱傷，沒完沒了，倒不如忍受恥辱，逆來順受才叫作高明。極力求取別人的稱譽，不如避開虛名，還比較閒適自在。故意掩飾自己的內心，矯揉造作，標新立異，卻不如保持剛直不阿的節操更為真實。

96 救既敗之事者，如馭臨崖之馬，休輕策一鞭；圖垂成之功者，如挽上灘之舟，莫少停一棹_{ㄓㄠˋ}。

【註釋】

① 棹_{ㄓㄠˋ}（zhào）：船槳。

【大意】要挽救已經失敗的時局，就如同駕馭已經面臨懸崖的野馬，千萬不能再隨便抽一鞭子，否則必定會同歸於盡，再也無法挽救。意圖完成將要完成的功業，要如同牽挽將要靠上河灘的舟船，要格外謹慎加力，不能稍微停頓一槳，否則必定功敗垂成，一瀉千里。這一節告訴我們，只要事情還沒有定局，面對失敗不能急躁，面對成功也不能鬆懈，小心謹慎，才能

獲得最後的成功。

97 先達笑彈冠，休向侯門輕曳裾^{ㄟㄣㄌㄩ}；相知猶按劍，莫從世路暗投珠。

【註釋】

① 先達：有德行、有學問的前輩。

② 彈冠：1. 彈去冠上的灰塵；整冠。2. 比喻相友善者援引出仕。

③ 曳裾^{ㄟㄣㄌㄩ}（yè jū）：拖著衣襟。曳：牽引、拖。裾，衣服的大襟。《漢書·鄒陽傳》：「飾固陋之心，則何王之門不可曳長裾乎？」後以「曳裾王門」比喻在王侯權貴門下作食客。

④暗投珠：即明珠暗投。比喻有才能的人得不到賞識和重用，或好人誤入歧途。

【大意】有道德、有學問的前輩達人，對於世間人追逐名利、朋黨互相援引的醜態不過付之一笑。後世的讀書人千萬不要拖著衣襟，趨附於權貴王侯門下，追求名聞利養。世路艱險，互相知心的朋友還會出現按劍斜視、反目成仇的事情，千萬不要跟從世間一般人的道路，明珠暗投，為了短暫虛幻的富貴榮華誤入歧途，給自己帶來災禍。

98 楊修之軀，見殺于曹操，以露己之長也；韋誕之墓，見伐于鍾繇，以秘己之美也。故哲士多匿采以韜光，

至人常遜美而公善。

【註釋】

① 楊修：西元一七五～二一九年，弘農華陰（今陝西華陰東）人。楊氏家世為漢名門。高祖楊震、曾祖楊秉、祖楊賜、父楊彪，四世歷任司空、司徒、太尉三公之位。《後漢書》卷五十四《楊震列傳》：「修字德祖，好學，有俊才，為丞相曹操主簿，用事曹氏。」亦見於《典略》：「楊修字德祖，太尉彪子也。謙恭才博。建安中，舉孝廉，除郎中，丞相請署倉曹屬、主簿。是時，軍國多事，修總知外內，事皆稱意。自魏太子已下，並爭與交好。」……

植既以才見異，而丁儀、丁廙、楊修等為之羽翼。……植嘗乘車行馳道中，開司馬門出。太祖大怒，公車令坐死。由是重諸侯科禁，而植寵日衰。太祖既慮終始之變，以楊修頗有才策，而又袁氏之甥也，於是以罪誅修。」後裴松之為《三國志》作註時，對楊修之死有一個比較完全的記載：「《典略》曰：……植後以驕縱見疏，而植故連綴修不止，修亦不敢自絕。至二十四年秋，公以修前後漏泄言教，交關諸侯，乃收殺之。修臨死，謂故人曰：『我固自以死之晚也。』其意以為坐曹植也。」

② 鍾繇 (yóu)：西元一五一〇年。字元常，潁

川長社（今河南長葛）人，官至太傅，故世稱鍾太傅。三國時期曹魏著名書法家、政治家。他是中國書法史上第一位楷書大家，對中國書法藝術有劃時代的貢獻。據西晉虞喜《志林》一書載，鍾繇曾發現韋誕（擅長製墨）座位上有蔡邕的練筆秘訣，便求韋誕借閱給他，但因書太珍貴，雖幾經苦求，韋誕仍然不答應借給他。鍾繇忽然情急失態，捶胸頓足，以拳自擊胸口，傷痕累累，大鬧三日，以於嘔血昏厥而奄奄一息，曹操馬上命人急救，鍾繇才大難不死，漸漸復蘇。儘管如此，韋誕仍不理不睬。鍾繇發下誓言，說不惜等韋誕死了之後去盜墓，也要看到蔡

邕的秘訣。以致當時人都知道韋誕手中有一本練書法的秘笈，而後來韋誕的墓果真被盜。但韋誕比鍾繇晚死二十年，鍾繇不可能親自去盜，但是由於他發下的那個誓言，後人一口咬定盜墓的事情是鍾繇指使的，鍾繇也含冤莫白。

③ 至人：指思想或道德修養達到最高的人。

④ 公善：推善於公眾，把善行歸功於大眾。

【大意】楊修被曹操藉故殺死，是因為他喜歡顯露自己的才華和長處，不知收斂。韋誕的墳墓據說被鍾繇盜挖，是因為他收藏蔡邕的稀世秘笈，自己獨享其美，不肯和大眾分享。故而聰明之士多半都會隱匿自己的

才智光彩，收斂自己的光華，不露鋒芒；德行達到至善至美的賢人，常常是對自己的美譽高德表現出謙遜的態度，把善行歸功於團體大眾。這樣不但是保全自己、遠離災禍，也提升了自己的靈性道德。

99 少年之人，不患其不奮迅，常患以奮迅而成鹵莽，故當抑其躁心；老成之人，不患其不持重，常患以持重而成退縮，故當振其惰氣。

【註釋】

① 奮迅：精神振奮，行動迅速。

② 鹵莽：粗疏、魯莽。鹵，通「魯」。

【大意】年輕人血氣方剛，容易急躁、衝動，所以不用

擔心他們不夠奮發，而是常常要擔心他們急於奮進而變成粗疏莽撞，所以應當抑制他的浮躁心情，歸於穩重踏實。老練成熟的人，容易灰心懈怠，凡事不必擔心他不够謹慎穩重，常常要擔心他過分謹慎而造成退縮保守、固步自封，故而應當振奮他的情性，激發他的生機活力，才能進一步提升。如《論語》中，子路性情急躁，冉求則不够自信，因此夫子常常鼓勵冉求，而抑制子路。因材施教不僅在知識的傳授上，而是包括思想性格、生活行為各個方面，揚長補短，變化氣質。

100 望重縉紳，怎似寒微之頌德？朋來海宇，何如骨肉之

孚^フ心^{シン}？

【註釋】

① 縉紳：插笏於紳帶間，舊時官宦的裝束。亦借指士大夫。

② 孚^フ（^フ）：1. 信用、誠信。2. 使人相信、使信服。

【大意】即使可以在縉紳官宦之間獲得隆重尊崇的名望聲譽，而未必有真實的德行，怎麼比得上出身寒微而具備真實德行，即使普通百姓、貧寒人家都能蒙受大家對他加以讚頌其德，令人心安呢？有朋自遠方來，不亦樂乎？知交良朋來自五湖四海、遍及寰宇，還不如在骨肉親人之間相互真誠信任，衷心敬服，更加讓

人欣慰。《孝經》說：孝悌，德之本也。而《大學》告訴我們「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣」。父子兄弟，骨肉親情之間如果沒有誠信，怎麼可能對朋友做到誠信呢？本末倒置，必定有所企求，而不是真實的道德學問。

101 舌存常見齒亡，剛強終不勝柔弱；戶朽未聞樞蠹，偏執豈能及圓融？

【註釋】

① 蠹 クハ (dù)：蛀蟲。被蟲蛀蝕。

【大意】所有的有情眾生，舌頭都是柔軟的，牙齒則堅硬銳利，然而我們常常看到，舌頭可以常存，牙齒則

很容易脫落掉。這就告訴我們，堅硬剛強的事物，終究無法勝過貌似柔弱的事物，難以長久保持。《老子》說：「人之生也柔弱，其死也剛強。」柔弱才有生機活力。應用到我們的日常生活、應酬人事方面，就要用柔軟的心和謙卑柔順的態度來面對一切，與大眾和睦相處、共存共榮。我們常常聽說，房屋的門扇很容易被蟲子蛀朽，卻很少聽說門上的轉軸被蠹蟲蛀蝕，因此，見解行為片面固執，怎麼比得上圓融通達，更能長久保持而沒有障礙呢？

（「應酬章」終・共58條）

三、評議

102
物莫大于天地日月，而子美云：「日月籠中鳥，乾坤水上萍。」事莫大于揖遜征誅，而康節云：「唐虞揖遜三杯酒，湯武征誅一局棋。」人能以此胸襟眼界吞吐六合，上下千古，事來如漚生大海，事去如影滅長空，自經綸萬變，而不動一塵矣。

【註釋】

①子美：盛唐著名詩人杜甫（西元七一二—七七〇年），字子美，自號少陵野老，號稱「詩聖」。原籍湖北襄陽，生於河南鞏縣。初唐詩人杜審言之孫。唐肅宗

時，官左拾遺。後入蜀，友人嚴武推薦他做劍南節度府參謀，加檢校工部員外郎，故後世又稱他杜拾遺、杜工部。

- ② 康節：邵雍（西元一〇一一—一〇七七年），字堯夫，諡號康節，宋朝時代著名卜士。生於范陽（今河北涿州大邵村）。幼年隨父邵古遷衡漳（今河南林縣康節村），又遷共城（今河南輝縣），三十七歲時移居洛陽。他是中國占卜界的主要代表人物，《梅花易數》是他發明的占卜方法。主要代表作有《先天易學》、《皇極經世書》。

- ③ 唐虞：唐堯與虞舜的並稱。堯帝乃帝嚳之子，姓伊

祁，名放勛。初封於陶，又封於唐，號陶唐氏，後世稱唐堯。虞舜，姓姚，名重華，因其先國於虞，故稱虞舜。二人皆為古代聖君。

④揖遜：同揖讓，禪讓。《七國春秋平話》卷上：「慕唐虞之高風，思揖遜於政權。」《南齊書·劉祥傳》：「故揖讓之禮，行乎堯舜之朝，干戈之功，盛於殷周之世。」

⑤湯武：商湯與周武王的並稱。商湯推翻夏桀的暴政，建立商王朝。商朝末年，紂王無道，周武王姬發聯合諸侯出兵討伐，建立周朝。史稱湯武革命。《易·革》：「湯武革命，順乎天而應乎人。」

⑥ 征誅：討伐、征討、誅伐。

⑦ 六合：天地四方，整個宇宙的巨大空間。

⑧ 經綸：指籌劃治理國家大事。

【大意】宇宙萬物沒有比天地日月更大的了，而著名詩人杜甫卻說：「太陽和月亮不過是籠中的禽鳥，不得自由；天地乾坤也不過像水上的浮萍，無法常存。」世間之事沒有比禪讓帝位、征誅無道這種政權更替更大的了，然而宋朝卜士邵康節先生卻說：「堯舜禪讓不過像喝三杯酒一樣簡單，湯武革命，討伐桀紂也不過像下一局棋一樣平常。」如果人都能用這樣的心胸襟懷和眼界，看待宇宙天地的聚散隱現，千古世事的

升沉變更，當事情來臨的時候像是大海中生起的一個泡沫，事情去的時候像是幻影消失在虛空之中。能這樣看待一切事物，自然能籌劃治理千變萬化的世事，而心裡一念不生、一塵不染。能這樣拓開心量，才能做到清淨平等，無為而無所不為。

103 尼山以富貴不義，視如浮雲；漆園謂真性之外，皆為塵垢。夫如是，則悠悠之事，何足介意？

【註釋】

① 尼山：山名，在山東曲阜縣東南，連泗水、鄒縣界。相傳孔子父叔梁紇、母顏氏禱於此而生孔子，故孔子名丘，字仲尼。後代指孔子。《論語·述

而》：「不義而富且貴，於我如浮雲。」指富貴利祿變幻無常，不足看重。

②漆園：《史記·老子韓非列傳》：「莊子者，蒙人也。名周，周嘗為蒙漆園吏。」蒙地在今河南省商丘市北。代指莊子。《莊子齊物論》：「凡非真性，皆塵垢也。」

③悠悠：眾多；世俗、一般。

【大意】孔子將不合乎道義而得來的功名富貴，視為像天上的浮雲一樣變幻無常，轉眼即空。莊子說，除了真性以外，其餘的世間事物都不過像是塵土污垢，不值得留戀貪著。像這樣的心胸智慧，那麼世間一般的

俗事，又哪裡值得在意、斤斤計較呢？世間人迷惑在五欲塵勞之中，爭名逐利，就是因為沒有看清楚這個事實真相。

104

君子好名，便起欺人之念；小人好名，猶懷畏人之心。故人而皆好名，則開詐善之門；使人而不好名，則絕為善之路。此譏好名者，當審責夫君子，不當過求于小人也。

【註釋】

①君子：有才德的賢人。《禮記·曲禮上》：「博聞強識而讓，敦善行而不怠，謂之君子。」

②小人：無德者之稱。《禮記·大學》：「小人閒居

為不善。」

③ 詐善：假裝為善。偽善。

④ 譏：勸諫。

⑤ 審責：嚴格要求。

【大意】一個有才德的賢人如果起一念好名，便會生起欺瞞人的念頭，則開啟了詐欺偽善之門徑，故君子宜戒之。小人無德，若有好名之心，猶可懷有畏懼別人對自己批評的念頭，希望得到別人稱讚，而去行善不敢造惡。小人不好名，就斷絕他行善之路。因此譏笑評論好名之過，應當要求君子，不應當過分去要求小人。

105 大惡多從柔處伏，哲士須防綿裡之針；深仇常自愛中

來，達人宜遠刀頭之蜜。

【註釋】

① 綿裡之針：比喻外柔和而內尖刻。

② 刀頭蜜：喻貪小失大，利少害多。語本《四十二章經》：「財色之於人，譬如小兒貪刀刃之蜜，甜不足一食之美，然有截舌之患也。」

【大意】造作重大的惡業，多數都是潛伏在柔和的地方，就像是柔軟的絲綿卻包裹著銳利的金針，讓人無法預料、提防，聰明睿智的人必須要懂得預防這種暗藏的危機，才能遠離造大惡業。深仇大恨，常常是從

刻骨的恩愛轉變而來，就好像鋒利的鋼刀刃上，塗抹一點蜂蜜，愚人只看到蜂蜜的甜美，卻忘記了有割掉舌頭的危險；通達事理的人應該要懂得遠離世間的恩愛，以免招來深遠的痛苦和怨恨。

106
持身涉世，不可隨境而遷。須是大火流金而清風穆然，嚴霜殺物而和氣藹然，陰霾翳空而慧日朗然，洪濤倒海而砥柱屹然，方是宇宙內的真人品。

【註釋】

①流金：謂高溫熔化金屬。

②陰霾：天氣陰晦、昏暗。霾ㄇㄞˊ（mái）：飛沙蔽天、日色無光貌。

③翳^ゝ（yì）：遮蔽、隱藏、隱沒。

④砥柱：山名，又稱底柱山、三門山。在今河南省三門峽市東，當黃河中流。以山在激流中矗立如柱，故名。今因整治河道，山已炸毀。比喻能負重任、支危局，起支柱作用的人或力量。

【大意】一個人處世持身，不能隨著環境變遷、隨波逐流，應該有堅定的原則和操守。就好像猛火可以熔化金屬，我依然像清涼的和風，肅穆寧靜；外面的環境像嚴酷的風霜戕殺萬物，我依然保持一團和氣，藹然可親；外面的環境像是漫天飛沙遮蔽天空，暗無天日，我本性智慧依然像陽光一樣明朗獨照；外面的環

境像洪大的浪濤一樣洶湧、翻江倒海，我依然像中流砥柱，屹立不搖。能做到這樣堅定不移，才是宇宙之間真正高尚的品格。

107 愛是萬緣之根，當知割捨。識是眾欲之本，要力掃除。

【大意】萬法因緣生，而貪愛是一切塵緣的根本，因此應當要知道割捨、放下，則世間一切善惡塵緣、虛幻的法相就都不能干擾我們，才能回歸自性清淨。一切惡業都是來自對欲望的追求，而情識是一切欲望的根本，一定要極力把情識掃除乾淨，才能斷除五欲六塵染污自性，所以佛教我們處理事情要依理智不能依感情（依智不依識）。

108 作人要脫俗，不可存一矯俗之心；應世要隨時，不可起一趨時之念。

【註釋】

① 矯俗：故意違俗立異。矯，矯正。《淮南子·本經》：矯枉以為直。

【大意】人生在世，做人要超脫世俗，而不可以存有一個刻意矯正世俗、標新立異的心理。應對世間之事要懂得隨順時節因緣，不可以起一個趨附時尚、迎合潮流的念頭。脫俗、隨時，是順應自己的性德，而矯俗、趨時都是違背自性，煩惱與菩提都在一個念頭的轉換，因此一定要時時調整自己矯俗趨勢的心理念

頭。

109 寧有求全之毀，不可有過情之譽；寧有無妄之災，不可有非分之福。

【大意】做人寧可為了追求完美而招致世人的詆毀責難，也不可以受到別人超出實際情形過分的讚譽；寧可平白無故遭受到一些意外的災禍，也不可以享受不是自己分內應得的福報。求全之毀、無妄之災可以消除我們的業障，提高警覺心，看似災禍，卻潛藏著福報；過情之譽、非分之福貌似好事，卻會折損我們的福報，消滅意志，隨之而來的就是禍患了。老子說「福兮禍所伏，禍兮福所倚」，就是這個道理。

110 毀人者不美，而受人毀者，遭一番訛謗，便加一番修省，可以釋冤而增美；欺人者非福，而受人欺者，遇一番橫逆，便長一番器宇，可以轉禍而為福。

【註釋】

① 訛謗：訛リウ（shàn），訛謗指毀謗、譏刺。

② 器宇：度量、胸懷。

【大意】毀謗別人的人，自己得不到什麼利益；而承受別人毀謗的人，遭到一番的訛笑毀謗，就會增加一番反省改過的修養，不但可以冰釋冤結，還能增長自己的美德善行，雙方都得到利益。欺騙凌辱別人不是福報，而受人欺騙凌辱的人，遇到一番橫禍拂逆，就能

增長一番見識、度量，反而可以轉禍為福。所以，有智慧的人遇到逆境能夠歡喜接受，不會怨天尤人，常常生活在感恩的世界。

111 夢裡懸金佩玉，事事逼真，睡去雖真覺後假；閒中演偈談元，言言酷似，說來雖是用時非。

【註釋】

① 偈^じ（jì）：梵語「偈佗」的簡稱，即佛經中的唱頌詞，每句三字、四字、五字、六字、七字，以至多字不等，通常以四句為一偈。亦多指佛門富含禪機、雋永的詩作。

② 談元：即談玄。1. 談論玄理。2. 談論經典教義。

【大意】在夢裡懸金印、佩玉簡，官高爵顯，金玉滿堂，事事似乎都很逼真。睡著的時候雖然真實，醒後才知道是虛假的幻相，一場空而已。世間人追求富貴功名，也不過就像一場夢，一旦覺悟，才知道了不可得。因此，永嘉禪師開悟後說：夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。修行人閒居無事的時候，可以宣演雋永的偈頌、高談玄妙的經典教義，似乎句句都酷似明心見性、直指人心的境界，可惜說的雖然對，真正境界現前應用時就不是如此了。佛把這種口頭禪比喻為說食數寶，其實對自己的身心沒有真實改變。

112 天欲禍人，必先以微福驕之，所以福來不必喜，要看

他會受；天欲福人，必先以微禍儆之，所以禍來不必憂，要看他會救。

【註釋】

① 儆 $\frac{y}{z}$ (jǐng) 儆戒：使人自己覺悟避覺錯誤。

【大意】上天如果想要給一個人降下災禍，必定是先用一點微薄的福報，讓他生起驕慢心，就是災禍的前兆了。所以如果福報來臨的時候不必歡喜，要看他會不會享受，如果在裡邊不起貪戀、驕慢之心，才是真實的福報，才叫做會享受福報；如果稍微起驕慢心，災禍就隨之而來，這就叫做不會享受福報。而上天想要降下大的福報給一個人，必定先用一些輕微的災禍儆

示他不能放逸。所以如果有災禍來臨的時候也不必憂慮，就要看他會不會補救。如果面對橫禍，認真反省，身口意三業恭敬謹慎，不但能安然度過，還會轉禍為福。如果面對災禍怨天尤人，自暴自棄，不但無法避免，還會加劇災禍，這就叫做不會補救。佛說，境隨心轉。禍福並不是一定的，也是隨各人的心態轉變，我們只要把握好自己的心念，則一切境界都是好境界。

113
榮與辱共蒂，厭辱何須求榮？生與死同根，貪生不必畏死。

【大意】榮譽和恥辱就像共同一個蒂蔓上的果實，無法

分割，我們既然厭惡恥辱、希望遠離，又何必追求榮譽呢？要知道，追求榮譽最後必定會帶來恥辱。生存和死亡是同一個根本，沒有出離六道輪迴，我們雖然貪戀生命，卻也不必畏懼死亡。有生就有死，這是生命的自然現象。唯有不生，也就沒有了死亡的恐懼。

《了凡四訓》講：「窮通不貳，然後可以立貴賤之命；夭壽不貳，然後可以立生死之命。」共蒂、同根，就是不二，如果分別揀擇也就錯了。

114 非理外至，當如逢虎而深避，勿恃格獸之能；妄念內興，且擬探湯而疾禁，莫縱染指之欲！

【註釋】

①探湯：探試沸水。1.形容戒懼。《論語·季氏》：「見善如不及，見不善如探湯。」2.比喻艱難痛苦之境。湯：沸水、熱水。

②染指：春秋時，鄭靈公故意不讓大夫子公（公子宋）食黿魚美食。子公大怒，伸指於鼎中沾點湯，嘗了一下黿魚的味道即走。典出《左傳·宣公四年》。後用以比喻沾取非分的利益。

【大意】當外界有違背情理的事情加在自己身上，應當像遇到猛虎一樣遠遠迴避開，不要仗恃自己有和野獸格鬥的能力，而直接發生衝突，以免兩敗俱傷。當我們內心妄念興起的時候，姑且推擬設想一下後果，像

用手探試沸水一樣危險痛苦，要疾速禁制，不要放縱自己的欲望，希望得到非分的利益。

115 作人只是一味率真，蹤跡雖隱還顯；存心若有半毫未淨，事為雖公亦私。

【大意】做人處世不用心機，對任何人都是一味的直率真誠，行跡雖然隱微不露，真實的操守還是會彰顯出來。存心動念如果有一絲半毫的不清淨，有自己的名利夾雜在裡面，一切行事作為即使是為公眾，也還是算私心自利，不是真實的善行。一真一切真，只要保持一念真心，一切作為都會有真實的受用。

116 鵲佔一枝，反笑鵬心奢侈；兔營三窟，轉嗤鶴壘高危

。智小者，不可以謀大；趣卑者，不可與談高。信然矣！

【註釋】

① 鷦鷯：鷦鷯^{じょうりょう}（jiǎo liáo），鳥名。形小，體長約三寸。羽毛赤褐色，略有黑褐色斑點。尾羽短，略向上翹，以昆蟲為主要食物。《莊子·逍遙游》：「鷦鷯巢於深林，不過一枝。」後以「鷦鷯心」比喻欲望不高，易於自足的心願。

② 鵬：傳說中最大的鳥。《莊子·逍遙游》：「北冥有魚，其名為鯢。鯢之大不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。鵬之背不知其幾千里也。怒而飛，

其翼若垂天之雲。」

③ 兔營三窟：《戰國策·齊策四》：「狡兔有三窟，僅得免其死耳；今君有一窟，未得高枕而臥也；請為君復鑿二窟。」後以「狡兔三窟」喻藏身處多，便於避禍。

【大意】鷦鷯小鳥的窩巢不過佔一根樹枝，也就很滿足了，反過來嘲諷鯤鵬的雄心大志。兔子營造三個洞窟就洋洋得意，卻轉過頭嗤笑白鶴的巢穴建得高而危險。有人說，對於才智平庸的人，不可以和他共謀大事；對於志趣低下的人，不可以和他談論高遠的志向和道德。從鷦鷯和狡兔這兩個比喻來看，果然是這樣

啊！

117 貧賤驕人，雖涉虛矯，還有幾分俠氣；英雄欺世，縱似揮霍，全沒半點真心。

【註釋】

① 虛矯：虛偽做作。

② 揮霍：豪放、灑脫。

【大意】身分地位貧賤的人，對人態度驕矜傲慢，雖然牽涉到虛浮的驕狂，還似乎帶有幾分任俠仗義的氣概。號稱英雄豪傑的人卻做出欺騙世人、盜取虛名的事情，縱然貌似豪放灑脫，實際上全然沒有半點真誠之心，反而更不真實了。

118 糟糠不為彘肥，何事偏貪鈎下餌？錦綺豈因犧貴，誰人能解籠中囚？

【註釋】

① 糟糠：酒滓、穀皮等粗劣食物，貧者以之充饑，亦用作牲畜飼料。比喻廢棄無用之物。

② 彘（zhì）：1. 豬。2. 野豬。

③ 犧：古代祭祀用的純色牲畜。《莊子·列禦寇》：「子見夫犧牛乎？衣以文繡，食以芻菽，及其牽而入於大廟，雖欲為孤犢，其可得乎？」

④ 囚（é）：1. 鳥媒，捕鳥人用來誘捕同類鳥的活鳥，今稱囚子。2. 媒介、誘惑物。

【大意】酒滓、穀皮等粗劣食物本身並不是為了餵肥野豬，又為什麼偏偏要貪圖小利、自投羅網，就好像游魚要貪吃釣鉤下面的誘餌呢？錦繡羅綺雖然華美，難道是因為裝扮犧牲才高貴嗎？又有幾個人能夠識破這樣的圈套，而免遭滅頂之災呢？人之所以陷入纏縛不得自在，是因為被事情的表相蒙蔽，又怎麼能責怪環境呢？

119 大千沙界，尚為空裡之空名；鉅萬金錢，固是末中之末事。非上上智，無了了心。

【註釋】

① 大千：指大千世界。以須彌山為中心，七山八海交

繞之，更以鐵圍山為外郭，是一個基本單位世界，合一千個小世界為小千世界，合一千個小千世界為中千世界，合一千個中千世界為大千世界，總稱為三千大千世界，簡稱大千世界。現代有科學家提出，銀河系只是一個小世界，因此，大千世界一般就是十億個銀河系。

【大意】我們生活的大千世界浩瀚無垠，而佛經上告訴我們，如此龐大的大千世界尚且不過是因緣所生、虛妄不實的一個假名，空無自性；豪門鉅富、萬貫金錢，在整個大千世界中，固然是枝末中的細枝末節，更是微不足道。雖然如此，若不是具有徹底看破宇宙

人生真相的上上乘智慧，就沒有清淨解脫、了了分明的真心現前。

120
琴書詩畫，達士以之養性靈，而庸夫徒賞其跡像；山川雲物，高人以之助學識，而俗子徒玩其光華。可見事物無定品，隨人識見以為高下。故讀書窮理，要以識趣為先。

【註釋】

①雲物：1.雲氣、雲彩。2.景物、景色。

【大意】撫琴、寫字、吟詩、作畫，曠達之士用這些來涵養內心性靈，而庸俗之人只知道徒然欣賞這些表相蹤跡，無法啟迪自性的智慧。高山大川、流雲景物，

高潔之人用這些幫助長養自己的學問見識，而凡夫俗子只是徒然玩味它們外在美麗的光芒華彩。由此可見，任何事物本身並沒有一定的品級，只是隨著各人的認識見解認為有分高低上下。因此我們讀書想要徹底窮盡其中深奧的義理，應當要以提升識見志趣作為首要的目標。

121 美女不尚鉛華，似疎梅之映淡月；禪師不落空寂，若碧沼之吐青蓮。

【註釋】

① 鉛華：1. 古代婦女化妝用的鉛粉。2. 用鉛粉等物梳妝打扮。

【大意】美麗動人的女子而不用粉黛鉛華增加秀色，好像疏朗的寒梅映襯輕淡的月光，格外清新脫俗。四大皆空的禪師能夠不落於頑空枯寂，就好像晶瑩澄碧的池沼中吐露清淨的青色寶蓮，一塵不染而生機靈動。在染不染，真空不空，才是修行的真境界，自性起用的真風光。

122
廉官多無後，以其太清也；癡人每多福，以其近厚也。故君子雖重廉介，不可無含垢納污之雅量；雖戒癡頑，亦不必有察淵洗垢之精明。

【註釋】

① 察淵：明察太過，知道別人隱私者不祥。《列子·

說符》：「周諺有言：『察見淵魚者不祥，知料隱匿者有殃。』」

②洗垢：洗去所藏的污垢。比喻過分挑剔別人的錯誤。語本《後漢書·趙壹傳》：「所好則鑽皮出其毛羽，所惡則洗垢求其癰痕。」

【大意】過分廉潔的官吏很多都沒有後代，因為他心行太過於廓清潔淨，水之清者常無魚，地之穢者多生物。表面上蠢蠢傻傻的人每每卻有很多福分，俗話說，傻人有傻福，因為這種心行更接近淳樸厚道。故而有道德的君子雖然重視廉潔正直，而不可以沒有宏大的氣度心性，涵容接納別人的惡行錯誤。雖然應該

戒除愚癡頑固的缺陷，也不必太過於精明，深察細究別人的錯誤缺點，以免給別人造成傷害，給自己帶來災殃。

123
密則神氣拘逼，疎則天真爛漫。此豈獨詩文之工拙，從此分哉？吾見周密之人，純用機巧；疎狂之士，獨任性真，人心之生死，亦於此判也！

【註釋】

① 拘逼：拘束、壓抑。逼：狹窄、壓抑。

② 天真爛漫：1. 純真自然，不虛偽造作。2. 形容單純、幼稚。

【大意】寫詩作文，布局太密集緊迫，神韻氣勢就會顯

得拘謹壓抑，疏朗開放則有天真爛漫、自然清虛的氣息。這豈只是寫詩作文的工巧和拙劣從這個地方區分？我常常看到行事用心過於周密的人，就落於用心機巧詐；而疏散狂放的高士惟獨任由自性天真，率性而為。用機巧則人心死，任性真則人心活，心的生死，也就從這裡截然分判開了！這一節的主旨在於密與疏，以作詩文的格局影射人的用心疏密之不同處。

124 翠篠傲嚴霜，節縱孤高，無傷沖雅；紅蕖媚秋水，色雖豔麗，何損清修？

【註釋】

① 篠^T（xiǎo）：小竹子。

② 沖雅：淡泊典雅、淡雅。

③ 紅蕖：紅荷花。蕖フ（qú）：芙蕖，芙蓉，荷花的別名。

【大意】青翠的玉竹在冬日的嚴寒風霜中傲然挺立，竹節縱然孤傲高潔，也不損傷它的沖虛淡雅；嫣紅的芙蕖花在澄清的秋水中搖曳多姿，分外嫵媚；色彩雖然艷麗動人，也沒有損害它的清潔修長。修行就要像翠竹紅蕖一樣，節操孤高，無傷沖雅；色彩艷麗，無損清修。

125 貧賤所難，不難在砥節，而難在用情；富貴所難，不難在推恩，而難在好禮。

【註釋】

① 砥節：砥礪氣節。

② 用情：1. 以真實的感情相待。2. 根據情理辦事。

③ 推恩：廣施恩惠，推廣擴充恩德。《孟子·梁惠王上》：「故推恩，足以保四海；不推恩，無以保妻子。」

【大意】貧賤之人所難以辦到的，不是難在奮發自強、砥礪節操，而是難在真情相待，不流於矯情。富貴之人所難以達到的，不是難在廣施恩德、樂善好施，而是難在喜好守禮，對一切人保持恭敬謙和。這裡是對道德涵養更深一層的要求，《論語》曰：「貧而無

諂、富而不驕，未若貧而樂，富而好禮」。

126 簪纓之士，常不及孤寒之子，可以抗節致忠；廟堂之士，常不及山野之夫，可以料事燭理。何也？彼以濃豔損志，此以淡泊全真也。

【註釋】

① 簪纓：古代官吏的冠飾，比喻顯貴。

② 抗節：堅守節操。

③ 廟堂：朝廷。指人君接受朝見、議論政事的殿堂。

④ 燭理：考察事理。

【大意】頭著簪纓的顯官貴族，常常不如出身低微的貧寒人家子弟，可以堅守節操，表現出對國家人民高度

的忠誠；身居廟堂的朝廷官員，常常比不上沒有受過教育的山野村夫，可以預料到事情的發展、明察事理。為什麼會這樣呢？就是因為前者被五欲六塵奢華的生活磨損了意志，而後者卻因為生活的淡泊恬靜而能保全真心自性不受染污，透出本有的智慧，故可以抗節致忠、料事燭理。

127 榮寵傍邊辱等待，不必揚揚；困窮背後福跟隨，何須戚戚？

【註釋】

① 戚戚：憂懼貌、憂傷貌。

【大意】榮耀恩寵得到的同時，旁邊就已經有恥辱在窺

伺等待，稍不留神，榮譽就會轉成羞辱，所以暫時得到也不必揚揚得意、誇耀於人。困苦窘迫的環境，背後也一定有福報跟隨而來，有什麼必要憂慮悲傷呢？榮辱窮通，禍福轉換都不是一成不變的，同樣虛妄不實，所以得到其實也並沒有真的得到什麼，失去也沒有真的失去什麼，虛妄的分別得失，隨之起悲喜好惡就迷失了自己。

128

古人閒適處，今人卻忙過一生；古人實受處，今人反虛度一世。總是耽空逐妄，看個色身不破，認個法身不真耳！

【大意】古時候的人看名利富貴如過眼煙雲，淡然處

之，清閒優遊，而現在的人卻把一生都用來追求名利富貴，在這些地方忙過一生。古人在修心養性中，身心自在，能夠確實得到最高的享受，現在的人在這些地方反而虛度了一世，為了虛榮搞得身心疲憊。之所以會這樣，總是因為耽溺在空幻中，追逐虛妄不實的物欲，看不破色身也是假的幻相，沒有自體，而對法身的不生不滅、清淨湛然認識不清楚、不真實。

129 芝草無根醴ㄌㄧˇ無源，志士當勇奮翼；彩雲易散琉璃脆，達人當早回頭。

【註釋】

- ① 醴ㄌㄧˇ（lǐ）：甘甜的泉水。

②奮翼：猶奮翅，多以喻人振奮而起。

③琉璃：一種有色半透明的玉石，即翡翠。

【大意】靈芝仙草並沒有根，甘美的醴泉也沒有源頭，志向遠大的人應當勇於進取、奮發向上，不能拘於門第出身，自暴自棄。彩雲雖然美麗卻容易消散，珍貴的琉璃美玉危脆不堅，通達之人應當早日回頭，不要迷失在這些無法常保的虛榮浮華中。

130
少壯者，事事當用意，而意反輕；徒泛泛作水中鳧而已，何以振雲霄之翮？^{〔七〕}衰老者，事事宜忘情，而情反重；徒碌碌為轅下駒而已，何以脫韁鎖之身？

【註釋】

① 鳧フ（fú）：野鴨，狀如家鴨而略小。朱熹集傳：「鳧，水鳥，如鴨，青色，背上有文。」

② 翮フエ（hé）：1. 鳥羽的莖。中空透明，俗稱「羽管」。2. 指鳥的翅膀。

③ 忘情：1. 無喜怒哀樂之情。2. 引申為感情上不受牽掛。

④ 碌碌：奔波勞碌、煩忙勞苦貌。

⑤ 轅下駒：指車轅下不慣駕車之幼馬。亦比喻少見世面器局不大之人。

⑥ 老馬為駒：比喻年雖老而猶有壯心，不慮後之難及。朱熹集傳：「如老馬僊矣，而反自以為駒，不

顧其後，將有不勝任之患也。」

【大意】年輕少壯的人精力旺盛，事事正應當用心深入學習，可是反而用心輕浮，只是泛泛然敷衍應付而已。就好像水上的野鴨，胸無大志，如何能振翅高飛，直入雲霄呢？人到老年身心衰弱，對任何事情應該看淡，不要動感情，保持清靜無為；反而感情的牽累更加深重，堅固執著，勞碌奔波。就好像老馬還要像馬駒一樣學駕轅拉車，怎麼能解脫被名韁利鎖束縛的身心呢？

131 帆只揚五分，船便安。水只注五分，器便穩。如韓信以勇略震主被擒，陸機以才名冠世見殺，霍光敗于權

勢逼君，石崇死于財賦敵國，皆以十分取敗者也。康節云：「飲酒莫教成酩酊，看花慎勿至離披。」旨哉言乎！

【註釋】

①水只……器便穩：即欹（qī）器，古代一種傾斜易覆的盛水器。水少則傾，中則正，滿則覆。人君可置於座右以為戒。《荀子·宥坐》：「孔子觀於魯桓公之廟，有欹器焉。孔子問於守廟者曰：『此為何器？』」守廟者曰：『此蓋為宥坐之器。』」楊倞云（jīng）註：「欹器，傾欹易覆之器。宥，與『右』同。言人君可置於座右以為戒也。」

②韓信：（約西元前三〇〇前一九六年），江蘇淮陰人，西漢開國功臣，初屬項羽，後歸劉邦。中國歷史上偉大軍事家、戰略家、統帥和軍事理論家。中國軍事思想「謀戰」派代表人物。韓信熟諳兵法，自言用兵「多多益善」，為後世留下了大量的軍事典故，其用兵之道，為歷代兵家所推崇。封楚王、上大將軍，後被降為淮陰侯。《史記·淮陰侯列傳》：「上常從容與信言諸將能不，各有差。上問曰：『如我能將幾何？』信曰：『陛下不過能將十萬。』上曰：『於君何如？』曰：『臣多多而益善耳。』」後被呂后誘殺。

③陸機：（西元二六一—三〇三年），字士衡，吳郡華亭人（今上海松江），西晉文學家、書法家，與其弟陸雲合稱「二陸」。曾歷任平原內史、祭酒、著作郎等職，世稱「陸平原」。後死於「八王之亂」，被夷三族。他「少有奇才，文章冠世」（《晉書·陸機傳》），與弟陸雲俱為我國西晉時期著名文學家。

④霍光：字子孟，約生於漢武帝元光年間，卒於漢宣帝地節二年（西元前六十八年）。河東平陽（今山西臨汾市）人。他跟隨漢武帝近三十年，是武帝時期的重要謀臣。漢武帝死後，他受命為漢昭帝的輔政大臣，執掌漢室最高權力近二十年，為漢室的安定和中興建

立了功勳，成為西漢歷史發展中的重要政治人物。

麒麟閣十一功臣第一。然其妻為立女兒為皇后，派人毒死許皇后，並蓄謀害死太子，未果。霍光去世後，其宗族驕奢，被滅族。司馬光曰：「霍光之輔漢室，可謂忠矣；然卒不能庇其宗，何也？夫威福者，人君之器也。人臣執之，久而不歸，鮮不及矣。久專大柄，不知避去，多置親黨，充塞朝廷，使人主蓄憤於上，吏民積怨於下，切齒側目，待時而發，其得免於身幸矣，況子孫以驕侈趣之哉！」

⑤ 石崇：（西元二四九—三〇〇年），西晉人，字季倫，祖籍渤海南皮（今屬河北），生於青州，小名齊奴。元康

初年，出任南中郎將、荊州刺史。在荊州「劫遠使商客，致富不貲。富過帝室。奢侈無度，常與貴戚王愷、羊琇鬥富，曾以蠟代薪，作錦步障五十里。王愷雖得帝支持，仍不能敵。」永康元年，西元三〇〇年，八王之亂。淮南王司馬允政變失敗，因舊與趙王司馬倫心腹孫秀有隙，被誣為司馬允同黨，與潘嶽、歐陽建一同被族誅，並沒收其家產。

⑥ 財賦：1. 財貨貢賦、財貨賦稅。2. 財物。

⑦ 離披：1. 分散下垂貌，紛紛下落貌。2. 衰殘、凋敝貌。

【大意】起錨入海，篷帆只需要張掛五分，船隻便能安

然前進。敬器中的水只需要注入五分，敬器便能夠中正穩固。比如韓信雖為漢朝的開國建立奇功，還是因為英勇謀略使君王忌憚而被擒殺，陸機因為才華名聲冠於天下而被殺害，霍光雖然為漢室的安定和中興建立了卓越功勳，終究因為權勢逼近君王不知退避而導致敗亡，晉朝豪富石崇的私家財貨貢賦竟然和國家、帝王匹敵，最終依然因此而被殺死。這些都是因為把福報、才能發揮到十分極致，沒有節制，而招來的敗亡。邵康節先生說：「飲酒不要教喝成酩酊大醉，醜態百出才罷休；看花千萬不要看到離披凋零，黯然感傷。」這個話確實是至理名言，所以財富、才能都要

保留一點餘地，不要太過分，才能平安。

132

附勢者，如寄生依木，木伐而寄生亦枯；竊利者，如蟥^{ㄉㄨˋ}虫^{ㄩˊ}盜人，人死而蟥虫亦滅。始以勢利害人，終以勢利自斃。勢利之為害也，如是夫！

【註釋】

① 蟥虫^{ㄉㄨˋ ㄩˊ}（yíng chōng）：腸內寄生蟲。

【大意】趨附阿諛於權勢的人就好像寄生草依附在樹木上面生長攀爬，一旦樹木被砍伐，寄生草也就隨著枯萎了；竊取名利的人就如同蟥虫寄生在人身上，偷偷的吸吮血液，一旦人死了，蟥虫也就隨之滅亡了。寄生草、蟥虫，一開始都是用權勢功利去損害別

人，最終也都是因為權勢功利而害了自己。可見得，權勢功利危害之大就好像這樣的啊！

133
失血于杯中，堪笑猩猩之嗜酒；為巢于幕上，可憐燕燕之偷安。

【註釋】

①燕巢於幕：燕子在帳幕上築巢。比喻處境非常危險。語本《左傳·襄公二十九年》：「〔吳公子札〕自衛如晉，將宿於戚，聞鐘聲焉，曰：『異哉！……夫子之在此也，猶燕之巢於幕上。』」楊伯峻註：「帳幕，隨時可撤。燕巢於其上，至為危險。」

【大意】相傳猩猩嗜好飲酒，獵人常常用酒誘捕，猩猩常常就因為貪圖杯中的酒而失血喪命，因小失大，實在是是非常好笑。燕子之貪戀一時的安逸，而在帳幕上面築巢，不知道帳幕是隨時都可能撤掉的，無法常保。燕子這種苟且偷安、目光短淺的行為也實在非常可憐。如果做人而貪圖眼前五欲六塵的享受，苟且偷安，不思進取，沒有深遠的眼光，和猩猩、燕子又有什麼區別呢？

134 鶴立雞群，可謂超然無侶矣。然進而觀于大海之鵬，則渺然自小；又進而求之九霄之鳳，則巍乎莫及。所以至人常若無若虛，而盛德多不矜不伐也。

【註釋】

① 巍乎：盛大光明、高大輝煌。

② 不矜：不驕傲、不誇耀。《書·大禹謨》：「汝惟不矜，天下莫與汝爭能。」孔傳：「自賢曰矜。」

③ 不伐：不自誇耀。《易·繫辭上》：「勞而不伐，有功而不德，厚之至也。」

【大意】仙鶴立於雞群中，可以說是高超出眾，沒有能和牠相比的。然而進一步觀察大海中的鯤鵬振翅九萬里，就自然顯得非常渺小、微不足道了；再進一步和九霄虛空的鳳凰相比，則巍然輝煌，無法企及。所以超凡脫俗的人常常保持謙虛謹慎，好像沒有值得稱道

的地方；而品德高尚的人大多都不會驕傲自滿、炫耀自誇。諺語也說，人外有人，天外有天，自己即使有一點優點，又有什麼值得驕慢的呢？

135 鉛刀只有一割能，莫認偶爾之效，輒寄調鼎之責；干將不便如錐用，勿以暫時之拙，全沒倚天之才。

【註釋】

① 鉛刀一割：鉛質軟，做刀不銳，但總可以割一次。比喻鈍鷲無能，但是還可一用。

② 調鼎：烹調食物。指治理國家的才能。

③ 干將：古劍名。相傳春秋吳國有干將、莫邪夫婦善鑄劍，為闔閭鑄陰陽劍，陽曰「干將」，陰曰「莫

邪」，干將藏陽劍獻陰劍。吳王視為重寶。

④倚天：靠著天。形容極高。

【大意】用鉛所做的刀軟而鈍，只能切割一次。不要因為它偶爾發生的功效就認定其能力，輕易寄予厚望，把重要的職責任務交給它。鋒利的「干將」寶劍如果當作錐子使用卻會顯得不方便，不要因為暫時的笨拙，就全然埋沒了它倚天拔地的高才。用人也是這樣，不能單憑一時的表現就輕易判定其能力和作用，而要認識其本質，知人善任，才能發揮作用。

136 貪心勝者，逐獸而不見泰山在前，彈雀而不知深井在後。疑心勝者，見弓影而驚杯中之蛇，聽人言而信市

上之虎。人心一偏，遂視有為無，造無作有。如此，心可妄動乎哉？

【註釋】

①勝：同「盛」，興盛、旺盛。

②杯弓蛇影：《晉書·樂廣傳》載：「（樂廣）嘗有親客，久闊不復來，廣問其故，答曰：『前在坐蒙賜酒，方欲飲，見杯中有蛇，意甚惡之，既飲而疾』。於時河南聽事壁上有角，漆畫作蛇；廣意杯中蛇，即角影也。復置酒於前處，謂客曰：『酒中復有所見不？』答曰：『所見如初』。廣乃告其所以，客豁然意釋，沈疴頓愈。」後因以「杯弓蛇影」為喻。

影」比喻疑神疑鬼，自相驚擾。

③市上之虎：《戰國策·魏策二》：「龐蔥與太子質於邯鄲，謂魏王曰：『今一人言市有虎，王信之乎？』王曰：『否。』」二人言市有虎，王信之乎？』王曰：『寡人疑之矣。』三人言市有虎，王信之乎？』王曰：『寡人信之矣。』龐蔥曰：『夫市之無虎明矣，然而三人言而成虎。』」比喻謠言重複多次，就能使人信以為真。

【大意】貪心熾盛的人，為了追逐野獸而看不見泰山就在眼前，一心彈射雀鳥而不知道深深的水井就在背後。野獸和雀鳥尚未捕捉到，自己的生命已經很危險

了，實在是得不償失。懷疑心很重的人，見到杯子中倒映出角弓的影子，就會懷疑酒杯中有蛇而驚嚇生病；聽信一般人的傳言，以訛傳訛，而相信集市上真的有老虎。這就是人心被貪瞋癡慢疑的念頭蒙蔽，稍一有了偏差，就會對眼前的事物視而不見或者無中生有，以假作真。像這樣，我們的心難道可以隨便起心動念嗎？

137 蛾撲火，火焦蛾，莫謂禍生無本；果種花，花結果，須知福至有因。

【大意】飛蛾撲向火光，火焰燒焦了飛蛾，不要說災禍的發生原本就無緣故，須知道都是自己招來的禍殃。

果實種在田裡會生長開花，花謝之後又結成果實，必須知道福報的到來也是事出有因的。《太上感應篇》說：「禍福無門，惟人自召；善惡之報，如影隨形。」明瞭因果循環、自作自受的道理，才能趨吉避凶，轉禍為福。

138
車爭險道，馬騁先鞭，到敗處未免噬臍^ア；粟喜堆山，金誇過斗，臨行時還是空手。

【註釋】

①先鞭：南朝宋劉義慶《世說新語·賞譽》：「少為王敦所歎。」劉孝標註引《晉陽秋》：「劉琨與親舊書曰：『吾枕戈待旦，志梟逆虜，常恐祖生先吾

箸鞭耳。』後以「先鞭」比喻先人一步，處於領先地位。

② 噬臍 ハクシ (shì qí)：自咬腹臍夠不著，喻後悔莫及。
《左傳·莊公六年》：「亡鄧國者，必此人也。若不早圖，後君噬臍。」

③ 臨行：此處指臨終，生命將要結束的時候。行：去、離開，引申為去世。

【大意】在危險狹窄的道路上駕車行駛還要與其他車輛爭個先後，騎馬馳騁一定要先於別人一步，凡事絕不肯落在人後，這樣的爭強鬥勝，等到釀成災禍時總未免後悔莫及。歡喜看到自己家的糧食米粟堆積如山，

誇耀自己金銀財富超過車載斗量，到臨命終的時候卻一樣也帶不走，還是兩手空空而去，哪一樣真是自己的呢？

139
花逞春光，一番雨、一番風，催歸塵土；竹堅雅操，幾朝霜、幾朝雪，傲就琅玕。

【註釋】

① 雅操：雅正、高尚的操守。

② 琅玕カヲ　ヱヲ（láng gān）：1. 傳說和神話中的仙樹，其實似珠。《山海經·海內西經》：「服常樹，其上有三頭人，伺琅玕樹。」郭璞註：「琅玕子似珠。」2. 形容竹之青翠，亦指竹。

【大意】嬌美的鮮花在明媚的春光中爭奇鬥艷，可是一番驟雨、一陣暴風的催逼，就被摧殘零落歸於塵土，無法長久保持。挺拔的翠竹堅守其雅正的節操，雖然經歷幾日的嚴霜、幾天的冰雪，依然青翠挺拔，傲然屹立如同琅玕寶樹。

140 富貴是無情之物，看得他重，他害你越大；貧賤是耐久之交，處得他好，他益你反深。故貪商羽而戀金穀者，竟被一時之顯戮；樂簞瓢而甘敝_{ひが}縕者，終享千載之令名。

【註釋】

① 無情：虛偽不實。《禮記·大學》：「無情者，不

得盡其辭。」

②商羽：宮商角徵羽五音的簡稱，泛指音樂，代指聲色的娛樂。

③金穀：1. 指錢財和糧食。2. 謂富庶。

④顯戮：1. 明正典刑，陳屍示眾。2. 泛指處死，加罪而死。

⑤簞瓢：簞食瓢飲，形容生活簡樸，安貧樂道。語出《論語·雍也》：「一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。」簞ㄉㄢ（dān）：古代用來盛飯食的盛器，以竹或葦編成，圓形，有蓋。

⑥縕ㄩㄣˋ（yùn）：新舊混合的綿絮、亂絮。敝縕：破舊粗

敝的絲綿。《論語·子罕第九》：「子曰：『衣敝緼袍，與衣狐貉者立而不恥者，其由也與？』」

⑦ 令名：美名，美好的聲譽。

【大意】富貴榮華是虛幻不實的東西，你越是把它看得重要，它對你的危害就越大。貧賤寒微的生活卻像是可以保持長久的知交好友，越是與他友好相處，他對你的利益、幫助越是深厚。因此，貪圖聲色五欲、眷戀財富名利的人，最終會受到突如其來的殺身之禍。而樂於過簞食瓢飲的清苦生活，甘心穿著粗敝的破綿袍子，而不認為不如人，安貧樂道、涵養道德的賢人君子，終究會享受到後世千百年傳頌其美名的殊榮。

141 鴿惡鈴而高飛，不知斂翼而鈴自息；人惡影而疾走，不知處陰而影自滅。故愚夫徒疾走高飛，而平地反為苦海；達士知處陰斂翼，而巉巖亦是坦途。

【註釋】

① 鴿カノ（líng）：即鵲鴿，一種體小，頂黑前額存白的小鳥。

② 巉巖：險峻的山巖。巉chan（chán）：險峻陡峭。

【大意】鴿子厭惡頸上的鈴鐺發出響聲，於是振翅高飛，希望擺脫鈴聲；卻不知道，牠只要收斂羽翼，鈴聲自然就止息了。人只是厭惡影子，為了擺脫影子而快速奔走；卻不知道，他只要處在陰暗的地方，影子

自然就隱滅了。故而，愚癡的凡夫徒然快速奔走、振翅高飛，希望躲開不好的環境，反而將平坦的大地當成了苦海。通達事理的人知道自己悄然處於不為人知的地方、收斂羽翼，即使險峻的山巖也都是坦途大道，無往不利。行有不得，反求諸己，謙虛謹慎才能避免受到傷害。

142 秋蟲春鳥，共暢天機，何必浪生悲喜；老樹新花，同含生意，胡為妄別媿妍？

【註釋】

① 浪：副詞。徒然，白白地。

② 胡為：何為，為什麼。胡：代詞。表示疑問或反

詰，為什麼。問原因。

③ 媿妍：美醜。媿イ（chi）：醜陋、醜惡。妍：美麗、美好。

【大意】秋日的鳴蟲、春天的飛鳥，共同感受暢懷天地間開朗的生機氣象，何必白白的生起悲喜之情？枯槁的老樹、初開的花朵，同樣蘊含著無限生機，為什麼要虛妄的分別有醜陋和美好呢？萬法一體，都是法身不可分割的一部分，並沒有是非好惡，只是我們迷於妄想分別執著，才生起無量煩惱。只有把妄想分別執著放下，才能看到自性平等的真實相。

143 己嚮テ其利者為有德，柳蹠セ之腹心；巧飾其貌而無實行

，優孟之流風。

【註釋】

①嚮^{ㄒㄩㄥˋ}（^{ㄒㄩㄥˋ}xiǎng）：通「享」，享有，享受。

②柳蹠^{ㄓㄧˊ}（^{ㄓㄧˊ}zhí）：春秋末人，名蹠，居柳下（今屬山東省），因稱柳下蹠，柳蹠為其省稱。即一般所稱盜蹠。

③優孟：春秋楚國著名優人。常談笑諷諭，曾諫止楚莊王以大夫禮葬馬；又善模仿，著楚相孫叔敖衣冠見楚王，楚王不能辨。事見《史記·滑稽列傳》。後泛稱演戲藝人。

【大意】只要自己能享受到對方的利益好處，就認為是對自己有恩德，而不去考慮是否符合道義，這就是像

大盜柳下蹠一樣的居心用意。巧妙的粉飾外貌舉止而沒有真實的善行道德，不過是像善於模仿的優孟流傳下來的風氣，無法對於社會國家起到真正的匡正作用，也無法作為天下後世的榜樣。

144
多栽桃李少栽荊，便是開條福路；不積詩書偏積貨，還如築個禍基。

【註釋】

①桃李：《韓詩外傳》卷七：「夫春樹桃李，夏得陰其下，秋得食其實。」後遂以「桃李」比喻栽培的後輩和所教的門生。

【大意】做人如果能夠與人為善，多多栽培提拔後輩，

就好像處處栽植桃花李樹，自然能夠欣賞到花的芬芳嬌艷，品嚐到果實的美味甘甜。要減少和別人產生芥蒂、摩擦，而給自己造成障礙，否則就像在平坦的土地上種植荊棘，必定還是傷害到自己。這樣就是給自己開闢一條通往幸福美滿的大路。如果不肯學習聖賢的詩書，積累學問道德，偏偏要積累聚斂財富金玉，就好像給自己修築災禍的根基，必定會因為財富而帶來殺身滅門的大禍。

145 習偽智，矯性徇時；損天真，取世資考。至人所弗為也！

【註釋】

① 矯性：違反天性。

② 徇時：順從時俗、風尚。

③ 天真：1.《莊子·漁父》：「禮者，世俗之所為也；真者，所以受於天也，自然不可易也。故聖人法天貴真，不拘於俗。」後因以「天真」指不受禮俗拘束的品性。2.引申為單純、樸實、幼稚。3.謂事物的天然性質或本來面目。

④ 資考：資格和考績。

【大意】習慣於虛偽的世間聰明智巧，違反本性來隨順世間一般人的時尚風俗；損害自己真實無違的天性真心，營求謀取世間的資歷和考績功勛。這樣的行為是

道德修養高尚的人所不屑於去做的。

146 萬境一轍，原無地著個窮通；萬物一體，原無處分個彼我。世人迷真逐妄，乃向坦途上，自設一坎坷；從空洞中，自築一藩籬^{ヒナ}。良足慨哉！

【註釋】

① 一轍：同一車輪輾出的痕跡。喻趨向相同。

② 藩籬：1. 用竹木編成的籬笆或柵欄。2. 比喻事物的界限；障礙。藩^{ヒナ}（fān）：籬笆。

【大意】一切境界都是出於同一自性，又歸向同一心體，方向和軌跡並沒有不同，原本就沒有地方去執著有一個窮困潦倒或者亨通顯達的區別。一切萬物都是

我們法身的一部分，本來是一體的，原本也沒有處所去分別有他有我。只因為世間人迷失了真心本性，反而去製造虛妄無常的假相，於是就像在平坦的道路上為自己設立了障礙，就像在無礙的道路上給自己築起籬笆，這種行為確實令人感慨不已。

147
大聰明的人，小事必朦朧；大懵懂的人，小事必伺察。蓋伺察乃懵懂之根，而朦朧正聰明之窟也。

【註釋】

- ① 懵^{ㄇㄨㄥˇ}（měng）：昏昧無知、糊塗。懵懂：糊塗、迷糊。
- ② 伺察：偵視、窺伺、觀察。
- ③ 窟：1. 土室。2. 指人或物匯集處。

【大意】有大聰明智慧的人，處理小事必定不會太過在意；在大事上昏昧糊塗、不識大體的人，對待小事必定苛刻計較，處處窺伺、觀察入微。其實窺伺觀察過於微細就是糊塗蒙昧的根源，而難得糊塗正是真實智慧表現，所謂大智若愚。

148 大烈鴻猷^{ㄅㄨˋ}，常出悠閒鎮定之士，不必忙忙！休徵景福，多集寬洪長厚之家，何須瑣瑣？

【註釋】

① 烈：功業、業績。剛直、堅貞。

② 鴻猷：1. 鴻業、大業。2. 深遠的謀劃。猷^{ㄅㄨˋ}（yóu）：
1. 謀略、計劃。2. 功業、功績。

③ 忙忙：1. 形容事務繁冗，不得空閒。2. 急匆匆的樣子。

④ 休徵：吉祥的徵兆。《書·洪範》：「曰休徵。」
孔傳：「敘美行之驗。」

⑤ 景福：洪福、大福。

⑥ 長厚：恭謹寬厚。

⑦ 瑣瑣：1. 三心兩意，疑慮不定。2. 形容事情細小，不重要。

【大意】盛大的功勛偉業、鴻博的深謀遠慮，常常都是出自於能保持心態從容閒適、鎮定自若的賢士，所以，不必總是讓自己匆匆忙忙，身心勞碌。要懂得忙

裡偷閒，保持心地清淨安祥，《大學》云：「定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」。祥瑞的預兆、洪大的福報，多數都是集中在心胸開闊、寬宏忠厚的人家，哪裡需要凡事斤斤計較、猶疑不決呢？俗話說，量大福大，確實是很有道理的。

149 貧士肯濟人，才是性天中惠澤；鬧場能學道，方為心地上工夫。

【大意】自處貧寒窮困的讀書人而肯幫助他人，這才是人自性天然的恩惠德澤。在熱鬧繁華的地方而能夠修學聖道，一塵不染，才算是從心地涵養上有了功夫。

150 人生只為「欲」字所累，便如馬如牛，聽人羈絡；為

鷹為犬，任物鞭答⁴。若果一念清明，淡然無欲，天地也不能轉動我，鬼神也不能役使我，況一切區區事物乎！

【註釋】

① 羈絡：1. 馬絡頭。2. 控制。

② 鞭答：鞭打、杖擊。答⁴（chī）：用鞭、杖或竹板打人。

③ 區區：小、少。形容微不足道。

【大意】人的一生都只是被一個「欲」字所牽累，於是便如同駕車的馬、如同耕田的牛，聽任別人的羈絆控制；於是如同做了捕獵的蒼鷹、做了守門的吠犬，任

憑人們的鞭打杖擊。如果能存一念清朗光明，淡然處之，無欲無求，就是天地也不能轉移動搖我的心念，鬼神也不能驅使支配我的命運，何況一切微不足道的小事事物呢？唯有這樣，我們才能夠做命運的主人，做到命自我立，福自己求。

151
貪得者，身富而心貧；知足者，身貧而心富；居高者，形逸而神勞；處下者，形勞而神逸。孰得、孰失？孰幻、孰真？達人當自辨之。

【大意】貪得無厭的人，雖然身處富貴享樂的環境，而內心卻貧乏空虛；知足常樂的人，雖然身居貧寒低微的境地，而內心卻富足充實；身居高位的人，雖然形

體上似乎安逸，而心神勞瘁，操心的事太多，疲憊不堪；身處卑下寒微的人，雖然形體上繁忙勞頓，而心神安逸，沒有牽掛。這樣比較起來，究竟誰有得到，誰失去了？誰是虛幻，誰是真實呢？真正明達事理的人應當自己細心去分辨、抉擇，不能被假相蒙蔽。

152
眾人以順境為樂，而君子樂自逆境中來；眾人以拂意為憂，而君子憂從快意處起。蓋眾人憂樂以情，而君子憂樂以理也。

【註釋】

① 眾人：指一般人，群眾。

【大意】普通大眾把順適的環境當作快樂，而道德深厚

的賢能君子，他的快樂卻是從逆惡的處境中而來，在逆境中得到真實長久的快樂。普通大眾都因為事情拂逆自己的意思感到憂慮，而曠達超脫的賢人君子，他的憂慮卻是在事事稱心如意、恣情快意之中生起，惟恐自己因此而消磨心志、增長過失。這是因為普通人的憂慮或者快樂是用感情來衡量，而有學問道德的君子，他的憂慮或者快樂是以理智為標準。

153 謝豹覆面，猶知自愧；唐鼠易腸，猶知自悔。蓋「愧」、「悔」二字，乃吾人去惡遷善之門，起死回生之路也。人生若無此念頭，便是既死之寒灰，已枯之槁木矣！何處討些生理？

【註釋】

① 謝豹：鳥名，即子規，亦名杜宇、杜鵑，性好覆面。

② 唐鼠易腸：傳說梁州有唐仙人鼠，一月內三次易腸，謂之唐鼠。此二藉以比喻，非真能愧悔。

③ 槁^{ㄍㄠˇ}（gǎo）：枯朽、枯槁。

④ 生理：即「生機」，活力。

【大意】謝豹雖然是飛鳥，卻常常把臉蓋起來，似乎還知道自己感覺慚愧；傳說中的唐鼠，一個月要換三次腸子，還知道自己懺悔過失。原來「愧」「悔」這兩個字，就是我們人斷惡修善的門徑方法，起死回生的

通途大路。人生在世如果沒有這個慚愧和懺悔的念頭，就好像是已經冷卻的死灰，已經乾枯的槁木一樣了，哪裡還能找到一絲毫的生機呢？

154 異寶奇珍，俱是必爭之器；瑰節奇行，多冒不祥之名。總不若尋常歷履，易簡行藏，可以完天地渾噩之真，享民物和平之福。

【註釋】

① 瑰：1. 美石，或曰珠。2. 大，魁偉。3. 珍貴、珍奇。

② 行藏：指出處或行止。語本《論語·述而》：「用之則行，捨之則藏。」

③ 渾噩：淳樸。

④ 民物：泛指人民、萬物。

【大意】怪異新奇的寶物珍玩，都是一般人必定要爭奪的器物；瑰異奇特、不同凡俗的節操行為，多數都會冒犯世俗，蒙受不祥的名聲。總歸都不如平凡普通的操履品行，平易簡約的行止進退，可以保全天地間淳樸渾噩的真體，享受到人民與萬物和諧平安的福祉。

155 福善不在杳冥，即在食息起居處牖其衷；禍淫不在幽渺，即在動靜語默間奪其魄。可見人之精爽，常通于天；天之威命，即寓于人。天人豈相遠哉！

【註釋】

①福善禍淫：為善的人，天賜之以福；淫逸過度，則天降之以禍。語出《書·湯誥》：「天道福善禍淫。」蔡沈集傳：「天之道，善者福之，淫者禍之。」

②杳冥：指天空，高遠之處。

③牖^{ㄩˇ}（yǒu）：1.窗戶。2.指開鑿窗戶。3.同「誘」，開導、教導。牖其衷：即「天誘其衷」，上天開導其心意。

④幽渺：指陰間，渺茫之處。

⑤奪其魄：1.奪走他的魂魄，謂欲其死。2.謂使其神志迷亂。

⑥精爽：精神、魂魄。

【大意】為善的人得到福報，並不在於天神降福那樣高遠虛無，就在日常生活飲食、睡眠休息、起居往來的時候處所，都會開啟他的心意明朗不惑，得到福報。淫逸過度就會有災禍降臨，也不在於幽冥鬼神懲罰那麼渺茫空幻，就在平常或行動或靜止、或言語或沉默，舉手投足之間使其神智迷亂。由此可見，人的精神心念是恆常和天地自然相通的；天地自然的威權勢力，也就寄寓在人的本身，都能從現實生活中觀察出來。天地鬼神、宇宙萬物和人哪裡是相距遙遠呢？

（「評議」章終・共54條）

四、閒適

156 晝閒人寂，聽數聲鳥語悠揚，不覺耳根盡徹；夜靜天高，看一片雲光舒卷，頓令眼界俱空。

【大意】清晝幽閒，人跡空寂，聆聽到飛鳥幾聲啼鳴，悠揚清脆，不知不覺之間耳根感到明徹通暢。長夜寧靜，天高雲淡，佇看輕雲來去聚散，舒展縮卷，在隙縫中透出一片月光，忽明忽暗，頓時令人感到眼中的世界全都空寂無住，心曠神怡。

157 世事如棋局，不著的才是高手；人生似瓦盆，打破了方見真空。

【大意】世間萬事如同一局棋而已，能夠在局中而不執著勝負成敗、利害得失，才算得上高手。人生百態就好像一隻瓦盆，似乎確實有物存在，砰然打破，方才見到其實空無所有。萬事萬物無一不是因緣聚散、沒有自性，只有看得破、放得下，才能見到事實真相，用智慧對待處理。

158
龍可^{ㄌㄨㄥˊ}豢，非真龍；虎可^{ㄊㄨˇ}搏，非真虎。故爵祿可^{ㄌㄨˊ}餌榮進之輩，決難籠淡然無欲之人；鼎鑊^{ㄉㄩㄥˊ}可及寵利之流，必不可加飄然遠引之士。

【註釋】

① 豢^{ㄏㄨㄢˋ}（huàn）：飼養牲畜。豢龍：養龍。本為氏名，亦

借用為古官名。《左傳·昭公二十九年》：「古者畜龍，故國有豢龍氏，有御龍氏。」

② 餌^儿（ěr）：1. 糕餅。2. 引誘、誘惑。3. 招致。

③ 鼎：古代炊器，又為盛熟牲之器。多用青銅或陶土製成。圓鼎兩耳三足，方鼎兩耳四足。盛行於商周。多用為宗廟的禮器和墓葬的冥器。

④ 鑊^𠂔（huò）：無足鼎。古時煮肉及魚、臘之器。

⑤ 鼎鑊：1. 鼎和鑊。2. 古代的酷刑，用鼎鑊烹人。

⑥ 遠引：遠避、遠去。指歸隱山林，遠離塵囂。

【大意】巨龍而能夠被人豢養，必定不是真正的巨龍；猛虎而可以被捕捉，必定不是真正的猛虎。那些都

只是空有其表，已經沒有了龍虎威猛的本性。因此爵位利祿可以誘惑希求榮升高位、追求名利權勢一類的人，絕對難以籠絡淡然無欲、不求名利的人；而刀鋸鼎鑊的慘烈酷刑可能降臨到那些貪功邀寵、求取利祿之徒的身上，必定不可能加給那些飄逸灑脫、遠遁山林、不染塵俗的高士。

159
一場閒富貴，狠狠爭來，雖得還是失；百歲好光陰，忙忙過了，縱壽亦為殀。

【註釋】

①殀_{ㄧㄠˇ}（yǎo）：短命而死。《孟子·盡心上》：「殀壽不貳，修身以俟之，所以立命也。」

【大意】富貴本來是無關緊要的事情，就好像一場戲一樣，轉頭即空；偏要費盡心機狠命爭取得到，即使得到還是要失去，當下已經失去了自己的德行和福報，並沒有實際意義。人生百年，大好光陰，如果不能積功累德、提升自己，而是匆匆忙忙的過去，縱然長壽百年，也只算是短命夭亡，沒有任何作用。

160
高車嫌地僻，不如魚鳥解親人。駟馬喜門高，怎似鶯花能避俗。

【註釋】

①駟馬高車：《漢書·于定國傳》：「始定國父于公，其閭門壞，父老方共治之。于公謂曰：『少高

大閤門，令容駟馬高蓋車。我治獄多陰德，未嘗有所冤，子孫必有興者。』至定國為丞相，永為御史大夫，封侯傳世云。」後以「駟馬高車」指顯貴者所乘的駕四馬的高車。常表示地位顯赫。

②鶯花：鶯啼花開，泛指春日景色。

【大意】富貴之家乘坐高大的軒車，而嫌棄山野地方偏僻，還不如游魚飛鳥懂得親近人群。顯赫的高官歡喜加高閤門，以供四匹馬所駕的大車出入方便，怎麼能像春光明媚中，黃鶯嬌花還能夠稍微避開塵俗的紛擾？這一節就是說，人如果只知道一味追求權勢富貴，而迷失了與萬物和諧一體的自然天性，就連魚鳥

鶯花都不如了。

161 紅燭燒殘，萬念自然灰冷；黃梁夢破，一身亦似雲浮。

【註釋】

① 黃梁夢：唐沈既濟《枕中記》載：盧生在邯鄲客店遇道士呂翁，生自嘆窮困，翁探囊中枕授之曰：「枕此當令子榮適如意」。時主人正蒸黃梁，生夢入枕中，享盡富貴榮華。及醒，黃梁尚未熟，怪曰：「豈其夢寐耶？」翁笑曰：「人世之事亦猶是矣。」後因以「黃梁夢」喻虛幻的事和不能實現的欲望。黃梁：粟米名，即黃小米。

【大意】紅燭高照，聲色紛華，似乎歡樂無盡；而當看

到紅燭燒殘將盡，燭淚四溢的時候，想到五欲的快樂也就像這樣容易消散，一切的念頭、想法自然就破滅、心灰意冷了。人世的富貴榮華都只是一場短暫而虛幻的夢，一時醒來，黃粱美夢全然破滅，不但富貴無法擁有，就連自己一個身體也像天上的浮雲飄散不定，短暫無常。能夠從這裡猛醒回頭，不再貪戀迷執，就能見到事實真相了。

162

千載奇逢，無如好書良友；一生清福，只在碗茗爐煙。

【註釋】

①茗^{ㄇㄩㄥˊ}（míng）：1.茶芽。一說指晚採的茶。2.泛指茶。

【大意】世間千載萬劫難得的奇特相逢，莫過於得到好

的書籍經典和良師益友，可以怡情悅性，陶冶心志，可以啟迪智慧，長養性靈。人生一世安享清幽閒散的福分，只是在一碗好茶、齒頰沁香；一爐名香，煙霧繚繞之中。

163

蓬茅下誦詩讀書，日日與聖賢晤語，誰云貧是病？樽罍邊幕天席地，時時共造化氤氲，孰謂醉非禪？

【註釋】

① 蓬茅：蓬草和茅草。

② 晤語：見面交談。晤^{ㄨˋ}（wù）：見面，會見。

③ 樽^{ㄗㄨㄣ}（zūn）：1. 盛酒器。2. 泛指杯盞。

④ 罍^{ㄌㄟ}（léi）：古代的一種容器。外形或圓或方，小

口，廣肩，深腹，圈足，有蓋和鼻，與壺相似。用來盛酒或水。多用青銅鑄造，亦有陶製的。

⑤ 樽罍：指飲酒。

⑥ 氤氲：1. 指陰陽二氣交會和合之狀。《易·繫辭下》：「天地氤氲，萬物化淳。」2. 迷茫貌、瀰漫貌。

【大意】在蓬草茅舍下誦讀詩書，日日和古聖先賢會晤話語，談心論道，誰說貧寒是人生的痛苦呢？斜倚在盛裝美酒的樽罍旁邊，天作帷幕，地為坐席，時時刻刻共大自然交會融和，體會萬物一體的和諧，誰又能說醉臥就不是禪機呢？

164 困來穩睡落花前，天地即為衾枕。機息坐忘磐石上，古今盡屬蜉蝣。

【註釋】

① 坐忘：道家謂物我兩忘、與道合一的精神境界。《莊子·大宗師》：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」郭象註：「夫坐忘者，奚所不忘哉！既忘其跡，又忘其所以跡者，內不覺其一身，外不識有天地，然後曠然與變化為體而無不通也。」

② 蜉蝣：1. 蟲名。幼蟲生活在水中，成蟲褐綠色，有四翅，朝生夕死，生存期極短。2. 比喻微小的生

命。3. 比喻短暫。

【大意】睏倦時就在滿地落花前安穩睡臥，青天大地就是天然的衾被枕頭。止息了心機巧詐，坐在磐石上，物我兩忘，心境交融，古往今來千年事全都屬於蜉蝣一般短暫微細，不足掛懷。

165 昂藏老鶴雖飢，飲啄猶閒，肯同雞鶩之營營競食？偃蹇寒松縱老，丰標自在，豈似桃李之灼灼爭妍？

【註釋】

① 昂藏：氣度軒昂，超群出眾。

② 營營：1. 勞而不知休息；忙碌。2. 引申為鑽營追逐。3. 形容內心躁急不安。

③ 偃蹇：高聳貌。偃：低矮。蹇^{ㄐㄩㄢˇ}（jiǎn）：驕縱、不順服。

④ 丰標：風度、儀態。

⑤ 灼灼：鮮明貌。《詩·周南·桃夭》：「桃之夭夭，灼灼其華。」

【大意】氣宇軒昂的老鶴即使飢餓的時候，飲水啄食猶然悠閒寧靜，怎麼肯同於庸俗的雞鴨一般為了爭奪飲食而忙碌不休、互相追逐？高聳傲立的寒松縱然老邁，依然保持著自在不拘的風致儀態，豈能像俗艷的桃李一樣，爭相展示自己的明媚嬌妍呢？

166 吾人適志于花柳爛漫之時，得趣于笙歌騰沸之處，乃

是造化之幻境，人心之蕩念也。須從木落草枯之後，向聲希味淡之中，覓得一些消息，才是乾坤的橐籥^{ちんごう}，人物的根宗。

【註釋】

① 笙歌：1. 合笙之歌，亦指吹笙唱歌。2. 泛指奏樂唱歌。

② 笙^{ユル}（shēng）：管樂器名。由簧片、笙管、斗子三部分組成。有圓形、方形等多種形製，簧管自十三至十九根不等。

③ 聲希味淡：謂平淡無奇，沒有什麼名聲。有曲高和寡，不為人知之意。

④ 橐籥：古代冶煉時用以鼓風吹火的裝置，猶今之風箱。《老子》：「天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。」2. 喻指造化，大自然。3. 喻指本源。

⑤ 橐籥（tuó yuè）：古代冶煉時用以鼓風吹火的裝置，猶今之風箱。

⑥ 籥（yuè）：鼓風吹火的竹器。

【大意】當我們一般在花繁柳密、春光爛漫的時候盡情享受舒適快意，在歌舞喧騰、樂聲鼎沸的場合興趣盎然，其實是造物主撥弄的虛幻境像，人們妄心中生起的一個放蕩的念頭而已。必須要從草木枯萎凋落的

淒冷景象之後，向平淡無味、不為人知的清幽意趣中，離棄聲色五欲，尋覓到清淨真我的一些消息，才是乾坤宇宙的本源，人事萬物的根基宗趣。

167
靜處觀人事，即伊呂之勳庸，夷齊之節義，無非大海浮漚^ス；閒中玩物情，雖木石之偏枯，鹿豕之頑蠢，總是吾性真如。

【註釋】

①伊呂：商朝伊尹乃商湯大臣，名伊，一名摯，尹是官名。相傳生於伊水，故名。是湯妻陪嫁的奴隸，後助湯伐夏桀，被尊為阿衡。湯去世後歷佐卜丙（即外丙）、仲壬二王。後太甲即位，因荒淫失度，被伊

尹放逐到桐宮，三年後迎之復位。西周初呂尚，姜姓，呂氏，名尚，俗稱姜太公。據《史記·齊太公世家》載，尚窮困年老，釣於渭濱。文王出獵遇之，與語大悅，曰：「吾太公望子久矣。」故稱太公望。載與俱歸，立為師。後佐武王滅殷，封於齊。二人於社稷皆有大功，後因並稱伊呂，泛指輔弼重臣。

② 勳庸：功勳。庸：功勳。

③ 夷齊：伯夷叔齊，商末孤竹國君之二子。《史記·伯夷列傳》：「伯夷、叔齊，孤竹君之二子也。」司馬貞索隱：「孤竹君，是殷湯三月丙寅日所封。」

相傳至夷齊之父，名初，字子朝。」其父遺命立次子叔齊為繼承人，孤竹君死後，叔齊讓位給伯夷，伯夷不受，叔齊也不願登位，先後逃到周國。周武王伐紂，二人叩馬諫阻。武王滅商後，他們恥食周粟，采薇而食，餓死於首陽山。見《呂氏春秋·誠廉》、《史記·伯夷列傳》。《論語·公冶長》：「伯夷叔齊不念舊惡，怨是用希。」《春秋少陽篇》：「伯夷姓墨，名允，字公信。伯，長也；夷，謚。叔齊名智，字公達，伯夷之弟，齊亦謚也。」

④ 浮漚 又 (ōu)：水面上的泡沫。浮漚因其易生易滅，

常比喻變化無常的世事和短暫的生命。

⑤ 鹿豕：鹿和豬。比喻山野無知之物。

【大意】靜下心來冷眼觀察古今人事，即使像伊尹、呂尚那樣的卓著功勳，伯夷叔齊那樣的節操義行，在無盡的時空中無非像大海中一個水泡而已，無常短暫。無所用心、氣定神閒中體玩萬物的情性，雖然是槁木山石那樣的枯寂，馴鹿野豬那樣的頑鈍愚蠢，總歸都是我人的自性真如，無遺無缺。

168
花開花謝春不管，拂意事休對人言；水暖水寒魚自知，會心處還期獨賞。

【大意】春光本是無情無住，本不管它今日花開明朝

謝，歲月遷流；拂逆心意的事也本來是自己的因緣，休要對人言說，說也無益。春日江水，一時溫暖一時寒，唯有游魚身處其中自己知道，難以言表；各人悟入、心領神會之處唯有自己明瞭，還要期望獨自玩賞，不必求人瞭知。業因果報，自作自了；修行境界，冷暖自知。

169 啄食之翼，善驚畏而迅飛，常虞繫捕之奄及；涉境之心，宜憬覺而疾止，須防流宕之忘歸。

【註釋】

- ① 虞_ㄩ（yú）：1. 憂慮、憂患。2. 準備、防範。
- ② 奄_ㄢ（yǎn）：忽然、驟然。

③憬_{ㄐㄩㄥˋ}（jǐng）：醒悟。《說文·心部》：「憬，覺悟也。」

④流宕：放蕩，不受約束。

⑤宕_{ㄉㄤˋ}（dàng）：穿通、通過。引申為流蕩、游蕩。放縱，不受拘束。

【大意】正在啄食飲水的禽鳥，容易驚慌害怕，稍微有危險就迅速飛離，常常防範會驟然被人繫縛捕捉。修道的人經歷世事境緣中的心念，應該保持覺悟不迷，見機就趕快止息妄念，要防止念頭流蕩放縱，忘記回歸，認假為真。佛言，不怕念起，只怕覺遲，時時謹慎，保持念頭的清淨、覺悟，就是修行。

170 閒觀撲紙蠅，笑癡人自生障礙；靜睹競巢鵲，嘆傑士空逞英雄。

【註釋】

① 競巢鵲：反「鵲巢鳩佔」意思而用。《詩·召南·鵲巢》：「維鵲有巢，維鳩居之。」朱熹集傳：「鵲善為巢，其巢最為完固。鳩性拙不能為巢，或有居鵲之成巢者。」

【大意】心地清閒中仔細觀察撲向紙張、仍然不知回頭的蒼蠅，笑天下的愚癡之人執著貪求，自己心中生起障礙。靜下心來看看為了築巢整日奔波忙碌的喜鵲，卻隨時都會被斑鳩佔據，可嘆世間豪傑之士叱咤風

雲，不過是空逞英雄罷了。

171 看破有盡身軀，萬境之塵緣自息；悟入無懷境界，一輪之心月獨明。

【註釋】

① 無懷：無心。

② 心月：謂心性明淨如月光。

【大意】人的肉身形軀有窮盡的時候，在宇宙萬物中渺小而短暫，能夠看破這一點，不再把這個有盡的身軀當作自己，外境一切事物當然更不是自己，對塵俗因緣的迷戀自然就會停息下來了。真心離念，清淨無染，我們的心性本來如同一輪滿月皎潔圓滿，能夠放

下分別執著，悟入胸中了然無礙的境界，就會朗然獨明了。

172 土床石枕冷家風，擁衾時魂夢亦爽；麥飯豆羹淡滋味，放箸處齒頰猶香。

【大意】用土為牀席，山石作為枕頭，保持高士清冷的格調作風，擁衾高臥的時候連魂魄夢境也感到爽潔清淨；用粗糙的麥子大豆作為飯食羹湯，滋味清淡卻悠遠，放下筷子時，嘴邊處猶有餘香。

173 談紛華而厭者，或見紛華而喜；語淡泊而欣者，或處淡泊而厭。須掃除濃淡之見，減卻欣厭之情，才可以忘紛華，而甘淡泊也。

【大意】有些人談到世間五欲的繁華富麗就會厭惡，好像很清高，或許真正見到繁華富麗的生活，反而歡喜貪著。有些人說到隱逸的恬淡無求而欣然嚮往，似乎很清淨，或許自己真正處身在清淡簡單的生活時，反而厭煩不耐，不甘寂寞。真修行人必須從內心掃除濃艷、淡泊的分別成見，泯滅掉欣悅或者厭惡的感情用事，才可以在繁華中忘掉繁華，沒有貪戀沉迷；在淡泊的生活中甘於淡泊，歡喜接受。古德講：素富貴安於富貴，素貧賤安於貧賤，如果愛憎分別的心態沒有除去，是很難真正做到這樣境界的。

174 「鳥驚心，花濺淚」，懷此熱肝腸，如何領取冷風月

；「山寫照，水傳神」，識吾真面目，方可擺脫幻乾坤。

【註釋】

①鳥驚心，花濺淚：唐朝詩人杜甫的《春望》：「感時花濺淚，恨別鳥驚心。」

【大意】唐朝詩人杜甫在詩中寫到：離別的遺恨連飛鳥都會心驚，感傷時事則似乎看到百花也會落淚。內心懷著這樣激烈熾熱的情感，如何能夠置身世外，領略清風明月的清冷意味？也有人感受到，身外的高山流水其實都是人心的真實寫照，生動的傳遞著我們的內心世界。只有當我們認識到自己的本來真面目，方才

可以擺脫身外虛幻的乾坤宇宙，不再被境界轉移。

175 富貴的一世寵榮，到死時反增了一個「戀」字，如負重擔；貧賤的一世清苦，到死時反脫了一個「厭」字，如釋重枷。人誠想念到此，當急回貪戀之首，而猛舒愁苦之眉矣！

【大意】富貴的人家一生受盡恩寵尊榮，到死的時候反而增加了一個「戀」字，卻一樣也帶不走，就如同背上沉重的負擔。貧賤的人家一生受盡貧苦清寒，到死的時候反而能夠擺脫掉一個「厭」字，終於完成了一生的使命，就如同卸下沉重的枷鎖。人如果能切實想到這裡，就應當趕快從貪戀榮華中回頭，猛然警醒，

舒展開因為貧窮愁苦而緊鎖的眉頭，富貴不貪戀，貧窮不愁苦。

176 人之有生也，如太倉之粒米，如灼目之電光；如懸崖之朽木，如逝海之巨波。知此者如何不悲？如何不樂？如何看他不破，而懷貪生之慮？如何看他^一不重，而貽虛生之羞？

【註釋】

① 太倉：古代京師儲穀的大糧倉。《史記·平準書》：「太倉之粟，陳陳相因。」

② 貽^一（yí）：遺留、致使。貽羞：使蒙受羞辱。

③ 虛生：徒然活著，白活。

【大意】人的一生，如同國庫糧倉中一顆米粒一樣渺小，微不足道；如同石火電光雖然短暫，卻耀眼明亮；如同懸崖邊枯朽的樹木一樣岌岌可危，隨時都會消亡；又如同大海中一陣洪濤巨浪，滾滾流逝一去不回。當我們知道這些，怎能不為生命的脆弱而悲哀傷痛？又如何不為能得到寶貴的人身而欣喜快樂？怎會繼續因這個身體看不破、放不下，反而心懷貪戀生命的憂患顧慮？又如何能夠對難得的人身不加珍重，趁此良機提升自己的靈性，反而造作種種惡業，虛度時光，給自己留下虛度一生、一事無成的終生羞辱呢？

177 浮生可見，如夢幻泡影，雖有象而終無；妙本難窮，

謂真信靈明，雖無象而常有。

【註釋】

①浮生：語本《莊子·刻意》：「其生若浮，其死若休。」以人生在世，虛浮不定，因稱人生為「浮生」。

②象：1. 形象、現象。《老子》：「惚兮恍兮，其中有象。」2. 徵兆、跡象。《易·繫辭上》：「一闔一闢謂之變，往來不窮謂之通，見乃謂之象。」

③真信：猶真誠。

【大意】虛浮不定的人生似乎可以看到、感受到，卻如同夢境幻象、水泡影子一樣，雖然暫時有一個現象，

終歸還是空無所有，難以把持。然而我們的真如本性微妙圓滿，無有窮盡，可以說真心空靈明澈，雖然沒有念頭、沒有相狀，而常常可以產生作用，與一切眾生相互感應。

178

鷓鴣^{いぐさ}蚌^{かき}相持，兔犬共斃，冷覷來令人猛氣全消；鷗鳬共浴，鹿豕同眠，閒觀去使我機心頓息。

【註釋】

① 鷓鴣蚌相持：《戰國策·燕策二》：趙且伐燕，蘇代為燕謂惠王曰：「今者臣來，過易水，蚌方出曝，而鷓鴣啄其肉，蚌合而拊其喙。鷓鴣曰：『今日不雨，明日不雨，即有死蚌。』」蚌亦謂鷓鴣曰：『今日不

出，明日不出，即有死鷸。』兩者不肯相捨，漁者得而並擒之。」比喻雙方相持不下，而使第三者從中得利。

② 鷸 ハ (yù)：水鳥名。體色暗淡，喙細長，腿亦長，趾間沒有蹼。常棲田澤，捕食小魚及昆蟲。是一種候鳥。

③ 蚌 蚌 (bàng)：軟體動物，有兩個可以開閉的介殼，內有珍珠層。李時珍《本草綱目·介二·蚌》：「蚌與蛤同類而異形。長者通曰蚌，圓者通曰蛤，故蚌從丰，蛤從合，皆象形也。後世混稱蛤蚌者非也。」

④ 兔犬共斃：即兔死犬烹，國君得了天下，就殺害謀士功臣。《文子·上德》：「狡兔得而獵犬烹，高鳥盡而良弓藏，功成名遂身退，天道然也。」《韓非子·內儲說下》：「狡兔盡則良犬烹，敵國滅則謀臣亡。」比喻共相爭鬥而兩敗俱傷。

⑤ 猛氣：勇猛的氣勢或氣概。

⑥ 機心：巧詐之心，機巧功利之心。《莊子·天地》：「吾聞之吾師，有機械者必有機事，有機事者必有機心。機心存於胸中，則純白不備。」

【大意】鷸蚌相持不下，誰也不肯退讓妥協，最後都被捕捉；獵犬追捕野兔時勇猛向前，當野兔被殺的時

候，獵犬也無法逃脫被主人殺死的命運，最後都兩敗俱傷、同歸於盡。世間的事往往如此，冷眼旁觀，令人剛猛的氣概全然消失，還有什麼值得爭鬥的呢？鷗鳥和野鴨共同沐浴在江河之中，悠然自得，各有天地；麋鹿和豬豕共同眠臥在林間簷下，友愛融洽，和諧共處。動物尚且能夠這樣，悠然觀望去，足以使我一切機謀巧詐的存心頓時息滅了。

179
迷則樂境成苦海，如水凝為冰；悟則苦海為樂境，猶冰渙作水。可見苦樂無二境，迷悟非兩心，只在一轉念間耳。

【註釋】

① 渙：離散、消散。

【大意】人在迷惑的時候，則快樂的環境也會成為苦海，就好像水在寒冷的時候就凝結成冰；覺悟的時候，則無窮的痛苦煩惱也會成為快樂的境地，就好像寒冰遇熱就消融成清水一樣。由此可見，痛苦和快樂其實沒有兩個不同的境界，迷惑和覺悟也並非兩個不同的心體，只是在一個念頭的轉換而已，這正是佛法講的轉煩惱成菩提。

180 遍閱人情，始識疎狂之足貴；備嘗世味，方知淡泊之為真。

【註釋】

① 疎狂：豪放，不受拘束。

【大意】普遍閱歷世間的人情冷暖，榮辱炎涼，才會認識到粗疏狂放、無拘無束的品格性情值得珍貴。只有嘗盡世間得失毀譽、酸甜苦辣的滋味，方能知道生活恬淡無求為純真自然。

181 地濶天高，尚覺鵬程之窄小；雲深松老，方知鶴夢之悠閒。

【註釋】

① 鵬程：比喻前程遠大。鵬：傳說中最大的鳥。《莊子·逍遙游》：「北冥有魚，其名為鯢，鯢之大不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬，鵬之背不知

其幾千里也。怒而飛，其翼若垂天之雲。鵬之徙於南冥也，水擊三千里，搏扶搖而上者九萬里。」

② 鶴夢：謂超凡脫俗的嚮往。

【大意】看到大地的寬廣、天空的高遠，就連大鵬鳥水擊三千、扶搖直上九萬里一般的遠大前程尚然顯得狹窄微小，不足為道。寂靜的山林，雲霧深幽，松柏蒼老，方才知道如野鶴一般歸隱林下、超凡脫俗的悠閒靜謐。

182 兩個空拳握古今，握住了還當放手；一條竹杖擔風月，擔到時也要息肩。

【大意】人生赤條條而來，赤條條而去，來只帶兩隻空

拳，一生的奮鬥拼搏要把握古今世事，可是即使一時把握住了，最後還是要放開手，一樣也帶不去。即使隱逸山林，超脫世俗，一條竹節手杖挑擔清風明月，到壽命終了的時候也要卸下這個擔子。這一節就是講，不但世間功名事不能執著，連隱居清淨事也不能執著，染淨兩邊都無法脫離生死的繫縛，都要放下，才能超脫。

183 堦下幾點飛翠落紅，收拾來無非詩料；窗前一片浮青映白，悟入處盡是禪機。

【註釋】

①禪機：動作或事物暗示教義，使人得以觸機領悟，

故名。

【大意】白日閒望，臺階下幾片星星點點飛落的綠葉紅花，收拾起來無非都是寫詩的資料素材。清夜獨居，窗前映射進來一片淺淡的青天、潔白的月光，能夠靜心悟入的地方，都是禪機秘要，發人深省。

184 忽睹天際彩雲，常疑好事皆虛事；再觀山中古木，方信閒人是福人。

【大意】忽然看到天邊的彩雲聚散不定，難以捉摸，常常讓人疑惑，難道一切的好事都是這樣虛幻無常嗎？回頭再觀察深山中無用的樹木反而能長久保全，方才相信清閒無事的人原來是真正有福報的人。

185 東海水，曾聞無定波，世事何須扼腕？北邙山，未省留閒地，人生且自舒眉！

【註釋】

① 扼腕：用一隻手握佳另一隻手腕，表示振奮、惋惜、憤慨等情緒。扼おさ（え）：握住。

② 北邙山：山名，即邙山，因在洛陽之北，故名。東漢、魏、晉的王侯公卿多葬於此。漢梁鴻《五噫歌》：「陟彼北芒兮，噫！顧瞻帝京兮，噫！」借指墓地或墳墓。

③ 未省：未曾、沒有。

【大意】曾經聽說，茫茫東海水，波濤流逝從無固定不

變，世間事也是一樣容易消散無蹤，何必扼腕嘆息、惋惜不平呢？曾經埋葬達官顯貴、遊子孤客的北邙山荒塚遍布，也未曾留有一點空地，人生苦樂貧賤終歸難逃一死，還是暫且舒展眉頭，不必憂傷顧慮。

186

天地尚無停息，日月且有盈虧；況區區人世，能事事圓滿而時時暇逸乎？只是向忙裡偷閒，遇缺處知足，則操縱在我，作息自如。即造物不得與之論勞逸，較虧盈矣！

【大意】宇宙之間，天地周轉尚且沒有停息的時候，日月運行還會有盈虧圓缺，何況區區微不足道的世間，可能每一件事情都得到圓滿、而時時刻刻都會閒暇安

逸嗎？只有向繁忙裡面抽出一點空閒，遇到有缺失的地方要知足常樂。能自己這樣調整心態，則命運就操縱在我自己的手上，作息進退的安排能夠從容自如，即使是創造萬物的神祇也就不需要和他談論勞苦安逸，計較什麼盈虧圓缺了。命自我立，福自己求，調整自己的心行，才能做自己命運的主人，而不是一味向外面攀緣祈求。所以孟子也說「行有不得，反求諸己」，這才是真正的造物者。

187
心游環瑋之編，所以慕高遠；目想清曠之域，聊以淡繁華。於道雖非大成，於理亦為小補。

【註釋】

① 游：遊憩、優遊。

② 環瑋 ㄅㄞˋ (wèi)：皆美玉名。比喻珍奇、珍貴的事物。

③ 編：1. 穿聯竹簡的皮條或繩子。《史記·孔子世家》：

「（孔子）讀《易》，韋編三絕。」2. 書籍。

唐韓愈《進學解》：「先生口不絕吟於六藝之文，手不停披於百家之編。」

④ 環瑋之編：用美玉裝飾的精美書籍。也比喻書籍的珍貴、稀有。如「法寶讚」稱佛經為「玉軸霞條金寫字」，意義相同。

⑤ 目想：閉目凝思。

【大意】雖然身處在卑俗惡劣的環境，心神常常遊憩在

裝幀精美的善書寶典之中，如在眼前，用以表達對高尚遠大志向的仰慕之情。雖然處在繁華熱鬧的環境，閉目凝思大自然清明高曠的境域氣象，姑且用以淡化眼前繁華富麗的生活。常常這樣觀照，即使對於修行出世間大道不是有大的成就，對自己的理性和智慧也能有一點小小的補益。

188 霜天聞鶴^久唳，雪夜聽雞鳴，得乾坤清純之氣。晴空看鳥飛，活水觀魚戲，識宇宙活潑之機。

【註釋】

① 霜天：深秋的天空。

② 唳^久（lì）：鶴鳴。漢王充《論衡·變動》：「夜及

半而鶴唳，晨將旦而雞鳴。」

【大意】深秋的夜晚，遙聞長空飄來仙鶴的鳴唳；飄雪的冬夜，聆聽遠處傳來公雞的啼鳴，也能從中得到天地之間清新純真的氣氛。晴朗的天空中，閒看鳥兒自由飛翔；流水中靜觀游魚嬉戲往來，就會意識到宇宙之間活潑靈動的無盡生機。

189 閒烹山茗聽瓶聲，爐內識陰陽之理；漫履楸枰觀局戲，手中悟生殺之機。

【註釋】

① 山茗：山中產的茶葉。

② 楸枰：棋盤。古時多用楸木製作，故名。楸クヱ（qiū）

：木名。落葉喬木，葉子三角狀卵形或長橢圓形，花冠白色，有紫色斑點。木材質地細密，可供建築、造船等用。枰^{冬/平}（píng）：1. 木名。2. 古代的博局。亦指棋盤、棋局。

③ 生殺：1. 指萌生凋落、昭蘇伏蟄、陰陽消長等自然規律。《莊子·天運》：「怨恩取與諫教生殺八者，正之器也。」成玄英疏：「應青春以生長，順素秋以殺罰。」2. 決定生與死。

【大意】閒暇無事烹煮山間茗茶，靜聽瓶中茶水漸熱、漸開直至沸騰的聲音，一爐烈火烹煮山泉，也能從中認識到宇宙之間陰陽交互、化育萬物的道理。漫步走

到棋盤前旁觀二人對弈，棋局變幻，雖然只是手中黑白子的遊戲，也能從中領悟到天地間生死消長的機變徵兆。佛法說，由定開慧，淨心旁觀，隨時隨處都能悟入自性。

190 芳菲園圃看蜂忙，覷_{ㄑㄨˋ}破幾般塵情世態；寂寞衡茅觀燕寢，引起一種冷趣幽思。

【註釋】

① 覷_{ㄑㄨˋ}破：看破。

② 塵情：塵勞，凡俗之情。

③ 衡茅：衡門茅屋，簡陋的居室。衡門：1.橫木為門。指簡陋的房屋。《詩·陳風·衡門》：「衡門

之下，可以棲遲。」朱熹集傳：「衡門，橫木為門也。門之深者，有阿塾堂宇，此惟橫木為之。」2. 借指隱者所居。

- ④ 燕寢：1. 古代帝王居息的宮室。2. 泛指閒居之處。
- ⑤ 幽思：深思、沉思。

【大意】在香花盛開、芳草繁茂的園林花圃，看蜜蜂忙碌碌的工作，為誰而忙，為何而忙，在這裡看破多少塵勞凡情、世間忙碌奔波的百態。在沉寂寧靜的陋室茅屋，細觀富貴人家豪宅的興廢，更能發人深省，引起一種疏冷的情趣、幽遠的沉思。

191 會心不在遠，得趣不在多。盆池拳石間，便居然有萬

里山川之勢；片言隻語內，便宛然見千古聖賢之心。才是高士的眼目，達人的胸襟。

【註釋】

① 盆池：埋盆於地，引水灌注而成的小池。

② 拳石：指園林假山。

③ 宛然：1.真切貌、清晰貌。2.彷彿、很像。

④ 達人：1.通達事理的人。2.豁達豪放的人。

【大意】能夠心神領會不在於一定要去遠遊名山大川，領悟意趣也不在於言語很多。庭前盆子大的小池、拳頭大的石塊堆壘出的假山，就居然有高山大川綿延萬里的氣勢豪情。簡單的幾句言語之內，就彷彿見到了

往聖先賢萬古流傳的存心用事。這樣才是高明之士的眼光氣度，通達之人的胸襟心量。

192 心與竹俱空，問是非何處著腳？念同山共靜，知憂喜無由上眉。

【註釋】

① 念同山共靜：有本作「貌偕松共瘦」。

【大意】如果心境和竹子一樣空洞虛無，試問一切是非善惡、利害得失的分別從哪裡落腳？如果念頭和幽靜的大山一樣共保寂靜肅然，一念不起，知道所謂憂喜悲歡、愛憎苦樂的感情，也無由流露上眉梢眼底。

193 趨炎雖暖，暖後便覺寒威；食蔗能甘，甘餘便生苦趣

。何似養志於清修，而炎涼不涉；棲心於淡泊，而甘苦俱忘，其自得為更多也？

【註釋】

- ①趨炎：1.喜暖，奔向火焰。2.比喻趨附權勢。
- ②養志：保攝志氣，指培養、保持不慕榮利的志向。
- 多指隱居。《莊子·讓王》：「故養志者忘形，養形者忘利。」

③棲心：猶寄心，寄托心意。

【大意】趨附向火堆旁雖然能一時溫熱，溫暖過後便更感覺到嚴寒的威力難以忍受。嚼食甘蔗雖能得到甘甜的美味，而甘甜之餘便會產生苦澀的回味。哪裡比得

上在清淨的修行中培養不染名利的志向，對於世態炎涼、人情冷暖不加涉足的高潔之士；又哪裡能像在恬淡無求的寧靜生活中找一個心靈的棲息之處，寵辱皆忘的隱逸之人，那種閒適自得的心境來得更加殊勝呢？

194 席擁飛花落絮，坐林中錦繡團_{ㄊㄨㄢˊ}裯；爐烹白雪清冰，熬天上玲瓏液髓。

【註釋】

①團：凝聚、凝結。南朝宋鮑照《傷逝賦》：「露團秋槿，風卷寒蘿。」

②裯_{ㄊㄨㄢˊ}（yīn）：通「茵」，指褥墊、毯子之類。

【大意】林中樹下席地而坐，漫天飛舞的花瓣、隨風飄落的柳絮斑斕（粵 lán 文雅）堆積，如同絢麗精美的錦繡裯褥。爐火跳躍中，烹煮著瑩白的雪花、清冷的寒冰，就好像熬煮天上的玲瓏清澈的瓊漿玉液。此節描寫隱居山間的林下生活，簡單清苦而超凡脫俗，別有意趣，令人神往。

195
逸態閒情，惟期自尚，何事外修邊幅？清標傲骨，不願人憐，無勞多費胭脂。

【註釋】

① 逸態：清秀飄逸的姿態。

② 逸態閒情：同「閒情逸致」，閒適安逸的興致情

趣。

③ 自尚：自高、自負。

④ 何事：為何、何故。

⑤ 邊幅：布帛的邊緣，比喻儀容、衣著。

⑥ 清標：俊逸。

⑦ 傲骨：宋戴埴《鼠璞》卷上：「唐人言李白不能屈身，以腰間有傲骨。」後因以喻高傲不屈的性格。

【大意】飄逸不群的神態，閒適的情趣興致，只是期望自我欣賞罷了，何必去修飾外表的儀容粧扮、穿著服飾呢？清雅的風標，高傲的骨氣，並不願得到別人的憐愛垂顧，就無須勞煩多費胭脂花粉了吧！

196 天地景物，如山間之空翠，水上之漣漪カヅ，潭中之雲影，草際之煙光，月下之花容，風中之柳態。若有若無，半真半幻，最足以悅人心目，而豁人性靈。真天地間一妙境也！

【註釋】

① 空翠：指青色的潮濕的霧氣。

② 漣漪カヅ（lián yī）：水面因風吹而形成的波紋。亦指微波。

③ 煙光：雲靄霧氣。

【大意】天地之間的景致萬物，比如像山谷之間青色的霧氣繚繞，水面風吹漣漪，深潭之中顯出浮雲的倒

影，草地上面瀰漫著雲靄煙光，月光之下鮮花的嬌容，微風中拂動柳條搖曳的姿態。似乎有，似乎又沒有；半是真實，半是虛幻，朦朧迷離，最能夠讓人內心愉悅，而使性靈豁然開悟。真的是天地之間一種絕妙的佳境。

197
樂意相關禽對語，生香不斷樹交花，此是無彼無此的真機。野色更無山隔斷，天光常與水相連，此是徹上徹下的真境。吾人時時以此景象注之心目，何患心思不活潑，氣象不寬平？

【註釋】

① 相關：互相關心。

②真機：玄妙之理，秘要。

③野色：原野或郊野的景色。

【大意】飛禽啾啾，對話交談，充滿相互關懷的歡樂意趣；花滿枝頭，樹樹搖曳交錯，不斷生出馥郁的芳香。這是大自然一體交融、不分彼此的真機之理。曠野的景色而沒有山峰的阻隔截斷，天空中明媚的陽光和水面輝映相連。這是天地間上下貫通，空明澄澈的真實境界。我們人如果能時時刻刻把這樣的景物氣象收入眼底，記在心頭，還會憂慮心神才思不活潑靈敏，氣象心量不寬廣平和嗎？

198 鶴唳、雪月、霜天，想見屈大夫醒時之激烈；鷗眠、

春風、暖日，會知陶處士醉裡之風流。

【註釋】

① 屈大夫：屈原（約前三四〇～前二七八），芈^{mǐ}（mǐ）姓，屈氏，名平，字原；又自云名正則，字靈均，戰國末期楚國丹陽人，楚武王熊通之子屈瑕的後代。曾任三閭大夫，左徒。西元前三〇五年，被楚懷王逐出郢都，開始了流放生涯。《史記·屈原列傳》：「屈原至於江濱，被發行吟澤畔，顏色憔悴，形容枯槁。漁父見而問之曰：『子非三閭大夫歟？何故而至此？』」屈原曰：『舉世混濁而我獨清，眾人皆醉而我獨醒，是以見放。』」屈原是中國最偉大的

浪漫主義詩人之一，代表作品有「離騷」、「九歌」、「天問」、「哀郢」等。

②陶處士：陶淵明（約西元三六五—四二七年），字元亮，號五柳先生，諡號靖節先生，入劉宋後改名潛。東晉末期南朝宋初期詩人、文學家、辭賦家、散文家。東晉潯陽柴桑（今江西省九江市）人，出身於破落仕宦家庭，曾祖父陶侃，是東晉開國元勳。曾做過幾年小官，後於彭澤縣令任上辭官回家，從此隱居。性嗜酒，有飲酒詩二十首。田園生活是陶淵明詩的主要題材，相關作品有「歸園田居」、「桃花源記」、「五柳先生傳」、「歸去來兮辭」、「桃

「花源詩」等。

③處士：本指有才德而隱居不仕的人，後亦泛指未做過官的士人。

【大意】夜半仙鶴鳴喚，明月映照白雪，漫天寒霜彌散，似乎可以想像到三閭大夫屈原「世人皆醉我獨醒」憂國憂民的激昂慷慨。與清逸的鷗鳥共眠，徜徉在春日的和風中，籠罩在暖暖的日光下，似乎體會感知出陶淵明沉醉中的風貌流韻。這一節睹景思人，借古喻今，表達出作者對古來高士的仰慕懷念，對遠離世染隱逸生活的嚮往熱愛，對自然、對真性的欣求。

199 黃鳥情多，常向夢中喚騷客；白雲意懶，偏來僻處媚

幽人。

【註釋】

- ①黃鳥：鳥名，有兩說。一指黃鶯，俗呼黃離留，亦名搏黍。或指黃雀，其形如雀而黃，故名黃鳥。古來詩文詠黃鳥者甚多，《詩·周南·葛覃》：「黃鳥于飛，集于灌木，其鳴喈喈。」《詩·小雅·緡蠻》：「緡蠻黃鳥，止於丘隅。」三國魏曹植《三良》詩：「黃鳥為悲鳴，哀哉傷肺肝。」《詩經·秦風》、《詩·小雅》皆有黃鳥篇。
- ②騷客：詩人，文人。
- ③騷：詩體的一種。即楚辭體。宋陸游《長短句序》

：「風、雅、頌之後，為騷、為賦、為曲、為引、為行、為謠、為歌，千餘年後，乃有倚聲製辭，起於唐之季世。」姚華《論文後編·目錄中》：「楚人之辭多矣，而屈原以『離騷』為後人所宗，乃名曰騷……騷者詩之變，而辭賦之祖也。」

④ 意懶：謂無意於世事。

⑤ 幽人：幽隱之人；隱士。

【大意】黃鳥猶然情誼深厚，啾啾的啼鳴聲常常將多情善感的詩人從睡夢中喚醒。白雲意態悠閒，懶於世事，卻偏偏飄來荒僻的地方向幽居的隱士展現其嫵媚姿容。

200 棲遲蓬戶，耳目雖拘，而神情自曠；結納山翁，儀文雖略，而意念常真。

【註釋】

① 棲遲：棲息、游息。

② 蓬戶：用蓬草編成的門戶，指窮人居住的陋室。

③ 儀文：禮儀形式。

【大意】棲息在蓬門陋室之中，耳目的視聽見聞雖然有拘束限制，然而心神、表情自然曠達高遠。結交沒有文化的山野老翁，相處之間的禮儀形式雖然粗略簡單，然而念頭之中常常能保持真誠率直。

201 滿室清風滿几月，坐中物物見天心；一溪流水一山雲

，行處時時觀妙道。

【註釋】

① 天心：1. 猶天意。2. 本性、本心。

② 妙道：至道，精妙的道理。《莊子·齊物論》：「夫子以為孟浪之言，而我以為妙道之行也。」

【大意】入夜安居靜室，滿室飄散清涼的微風，几案上遍灑皎潔的月光，坐席當中，件件物品都能夠看到真心的作用。日間徜徉山間，只見一條條小溪流水淙淙，一座山峰整個籠罩在雲海霧靄之中，信步行去，時時刻刻都能觀察到宇宙間精妙的大道。明心見性，則無時無處不是佛法，無時無處不見真心，可謂頭頭

是道，左右逢源。

202 魚鳳烹龍，放箸時與齋鹽じ無異；懸金佩玉，成灰處共瓦礫何殊？

【註釋】

① 魚鳳烹龍：炮製烹煮珍貴的龍鳳為食，形容豪奢珍奇的肴饌。

② 齋鹽：以腌菜進食，蘸鹽下飯，極言生活簡單貧苦。

③ 齋じ（jī）：腌菜，用醋、醬拌和，切成碎末的菜或肉。

【大意】即使食用山珍海味以龍肝鳳髓作為佳肴，當放

下筷子的時候，還是和粗糙的腌菜、鹹鹽下飯沒有差別，都是吃飽肚子而已。即使腰懸金印，身佩玉璽，享盡人間富貴，到壽命結束，連身體都成為灰燼的地步，這些金印玉璽和遍地瓦礫有什麼區別呢？多半是徒增了一身罪業。

203 掃地白雲來，才著工夫便起障。鑿池明月入，能空境界自生明。

【註釋】

① 著：貪戀、執著、粘著。

【大意】掃地時就看到天空白雲飛來，才剛剛引起貪戀執著這個功夫，就自己生起了障礙，保持清淨無住，

才是真實工夫。開鑿池塘，引入泉水，天上的明月自然就映照進入，境界中能夠看出真空的體性，智慧光明自然生發現前。此節是藉事物表現出修行的境界和體悟。

204 造化喚作「小兒」，切莫受渠戲弄；天地原為大塊，須要任我爐錘。

【註釋】

① 造化小兒：對司命之神的戲稱，比喻命運。《新唐書·文藝傳上·杜審言》：「審言病甚，宋之問、武平一等省候何如，答曰：『甚為造化小兒相苦，尚何言？』」

②渠：第三人稱代詞，他，它。

③大塊：大自然、大地。《莊子·齊物論》：「夫大塊噫氣，其名爲風。」成玄英疏：「大塊者，造物之名，亦自然之稱也。」

【大意】所謂司命之神不過叫他作「小孩子」罷了，千萬不要受他的玩耍戲弄；即使高天厚地原本只是一個大土塊而已，應該是要它聽任我的錘煉，而不是我們人聽任天地的擺布。古人道：命由我立，福自己求。這一節表現出開悟之後通達無礙，不受命運拘束的心胸和氣度。

205 想到白骨黃泉，壯士之肝腸自冷；坐老清溪碧嶂，俗

流之胸次亦開。

【註釋】

①胸次：胸間。亦指胸懷。《莊子·田子方》：「行小變而不失其大常也，喜怒哀樂不入於胸次。」

②坐老：終老、終身、到老。

【大意】如果想到人總有一死，到白骨堆積，魂飄黃泉的時候，即使是壯懷激烈的勇士也會肝腸欲裂，心灰意冷，所謂建功立業、封侯拜相都不過一場空而已。一生終老在深山，和清澈的溪流、青翠如屏的山巒為伴，即使是世俗之流，心胸氣度也會漸漸開闊，得到天人合一，萬物一體的真味。

206 夜眠八尺，日嗽二升，何須百般計較；書讀五車，才分八斗，未聞一日清閒。

【註釋】

① 書讀五車：形容學問淵博。語本《莊子·天下》：「惠施多方，其書五車。」

② 才分八斗：謝靈運嘗曰：「天下才有一石，曹子建獨占八斗，我得一斗，天下共分一斗。」後因以「才高八斗」形容富於文才。

【大意】無論貧富貴賤，夜晚睡眠都只是佔八尺長的地方，一天也不過吃兩升糧食就飽了，有什麼必要對任何事物斤斤計較呢？即使學富五車，知識淵博，或者

才高八斗，文章蓋世，沒有聽說他們能享受到一天的清淨悠閒，反而因為學問才華給自己帶來負累忙碌。

（「閒適章」終・共51條）

五、概論

207 君子之心事，天白日白，不可使人不知；君子之才華，玉韞珠藏，不可使人易知。

【註釋】

① 韞yun（yùn）：藏、蘊藏、懷藏。《論語·子罕》：「有美玉於斯，韞櫝而藏諸？」朱熹集註：「韞，藏也。」

【大意】一個君子的心地胸襟要光明磊落，就好像天空一般清朗，日光一樣明亮，不可以不讓人知道。君子的才華智慧，則要像保護美玉寶珠一樣深藏不露，不能讓人輕易知道。心地坦蕩才能與大眾和諧相處，不致產生猜疑誤會；韜光養晦、不露鋒芒則可以深化自己的學問德行，避免嫉妒障礙。所以古人講「涵養」，就包含有深度和廣度兩層意思。

208 耳中常聞逆耳之言，心中常有拂心之事，才是進德修行的砥石^{きし}。若言言悅耳，事事快心，便把此生埋在鴆^{せう}毒中矣。

【註釋】

① 砥ど（dǐ）：質地較細的磨刀石。砥石：磨刀石。《

淮南子·說山訓》：「砥石不利，而可以利金。」

② 鳩ぐ（zhèn）：1. 傳說中的一種毒鳥。以羽浸酒，飲之立死。2. 鳩羽浸製的毒酒。

③ 鳩毒：毒酒、毒藥。《左傳·閔公元年》：「宴安鳩毒，不可懷也。」孔穎達疏：「宴安自逸，若鳩毒之藥，不可懷戀也。」

【大意】耳朵中常常聽到刺耳的言語，內心中常常有拂逆心意的事情，這些才是增進道德、修正心行的磨刀石。如果聽到的句句言語都動聽順耳，遇到的每一件事情都稱心快意，便是把自己這一生埋藏在享樂安逸

的鳩酒毒藥當中了。這一節正是從《孟子》中「生於憂患，死於安樂」而演繹出來的。

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

【註釋】

① 戚戚：憂懼貌，憂傷貌。

② 霽月光風：指雨過天晴時的明淨景象，用以比喻人的品格高尚，胸襟開闊。霽_し（jì）：1. 雨止天晴。

2. 明朗、晴朗。

【大意】狂風暴雨的天氣，飛禽小鳥都感到傷心害怕，憂心忡忡；雨過天晴、和風習習的時候，連花草樹木

都顯得欣欣向榮，充滿活力和生機。由此可見，天地之間不可以一天沒有和諧融洽的氣氛，人的心中不可以一天沒有喜悅歡欣，所謂法喜充滿，不亦悅乎。依報隨著正報轉，人心才是決定吉凶禍福的主要因素。210 釀肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓異非至人，至人只是常。

【註釋】

- ① 釀リウ（リウ）（nóng）：1. 味濃的酒。《淮南子·主術訓》：「肥釀甘脆，非不美也。」2. 濃厚。釀肥：厚味、美味。

- ② 卓異：突出、出眾。

【大意】醇酒佳餚、酸甜苦辣，都不是食物真正的味道，真正的味道只是一個清淡，而唯有這種清淡的滋味才能百吃不厭，長遠持久。做人，故意表現的神妙奇特、卓越怪異，似乎與眾不同，一定不是真正有高深道德涵養的人。真正有道德、有涵養、超凡脫俗的聖賢之人所表現出來的，只是用平常心做平常事，保持中庸之道。所謂平常心是道，瞭解、隨順宇宙之間的恆常規律，才是真學問。

211 夜深人靜，獨坐觀心，始知妄窮而真獨露，每於此中得大機趣。既覺真現而妄難逃，又於此中得大慚悔。

【註釋】

①機趣：猶天趣，自然的情趣；天然的風致。

【大意】夜色深沉，人聲寂靜，獨自靜坐觀察自己的起心動念，才知道當虛妄的念頭窮盡的時候，真心就獨自顯露了，每每從這裡面得到真性的天然情趣。既然覺察到真心顯現，而妄念仍然難以避免，又會因此而生大慚愧心，知道自己功夫還不夠純熟。

212 恩裡由來生害，故快意時須早回頭；敗後或反成功，故拂心處切莫放手。

【大意】從恩愛深重裡面向來會生出禍害，故而人在凡事都稱心快意的時候，要知道早日回頭，不能貪戀迷失。世間一切的禍害都是從貪愛、恩情而產生的，得

到的怕失去，得不到則瞋恚，患得患失，種種誤會、衝突、矛盾鬥爭，都是從這裡出來的。因此佛說，六道中五欲的快樂不是真樂，而是壞苦，最終會帶給我們危害。失敗受挫往往是邁向成功的助力，故人在備受磨難之時千萬不可灰心喪志，輕易放棄、撒手。古詩云：「山重水複疑無路，柳暗花明又一村。」只要自己堅持不懈，必定會迎來新的境界。

213 藜口莧腸者，多冰清玉潔；俗衰衣玉食者，甘婢膝奴顏。蓋志以淡泊明，而節從肥甘喪矣。

【註釋】

① 藜：1. 稱灰藿、灰菜。一年生草本植物。嫩葉可

食，老莖可為杖。莧_{ㄒㄧㄢˋ}（xiàn）：蔬菜類。藜口莧腸：以藜菜和莧菜為食充飢，泛指粗劣簡單的菜蔬食物。

② 袞衣：古代帝王及上公穿的繪有卷龍的禮服。袞_{ㄍㄨㄣˋ}（gǔn）：1. 古代帝王及上公穿的繪有卷龍的禮服。2. 古代三公八命，出封時加一命可服袞，後因以借指三公。

③ 婢膝奴顏：形容諂媚討好，卑躬屈膝的奴才相。

④ 肥甘：1. 指肥美的食品。2. 指滋味鮮美。指生活優裕。

【大意】以粗劣的野菜為食、生活簡單清苦的人，多半

還能保持冰清玉潔的節操。錦衣玉食、地位高貴的三公九卿，反而甘心為了權勢地位卑躬屈膝、向人諂媚巴結，喪名辱節。人的心志往往從淡泊恬靜中清明，而節操則容易從優裕的享受中淪喪。

214
面前的田地要放得寬，使人無不平之嘆；身後的惠澤要流得長，使人有不匱之思。

【註釋】

①田地：猶地步，程度。《朱子語類》卷七：「敬是徹上徹下功夫，雖做得聖人田地，也只放下這敬不得。」

②不匱：不竭、不缺乏。《詩·大雅·既醉》：「孝

子不匱，永錫爾類。」毛傳：「匱，竭。」鄭玄箋：「孝子之行非有竭極之時。」

【大意】對於面前看得到的地步要放寬一些，待人處世厚道仁慈，使和我們接觸的人沒有感到不平的悲嘆。平常要廣施恩惠，德澤世人，即使自己生命結束之後，仍然使後人有無盡的思念，感懷我們當年的恩澤，這就是三不朽中的立德，才能真實不朽。

215 路徑窄處，留一步與人行；滋味濃的，減三分讓人食。此是涉世一極樂法。

【大意】道路狹窄的地方，應當留一步給別人走，不能自己完全佔去，雙方才不會產生衝突。滋味香濃的美

食不能獨自享用，應當自己減損三分，讓給別人吃一點，則能收穫分享的快樂。這是為人處世極樂快樂的一個方法。

216 作人無甚高遠的事業，擺脫得俗情，便入名流；為學無甚增益的工夫，減除得物累，便臻^{zhēn}聖境。

【註釋】

① 物累：外物給予人的拖累。《莊子·天道》：「故知天樂者，無天怨，無人非，無物累，無鬼責。」

② 臻^{zhēn}（zhēn）：達到、極盡。

【大意】立世做人不求都要做出一番驚人事業，能夠擺脫得開凡俗的感情，便能進入了名士一流。做學問也

不一定要具備高深的創見，只要能夠避開物欲的拖累，就能達到聖人的境界。為學日益，為道日損，其實真正的學問必定和道相應，只有看破放下而已。

217 寵利毋居人前，德業毋落人後，享受毋踰分外，修持毋減分中。

【註釋】

① 寵利：恩寵與利祿。

【大意】面對恩寵、名利，不要處在別人的前面；道德學業的修習，卻不要落在別人的後面；物質生活的享受不要踰越自己的本分之外，自己的修身行持，卻不能在自己本分之中有所缺減。放下名聞利養、五欲六

塵，重視道德學問、把握自己的行持，才是通往出世大道的正途。

218 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。

【註釋】

① 張本：1. 作為伏筆而預先說在前面的話；為事態的發展預先做的安排。2. 起源於、開始。3. 原由、依據。

【大意】在世間和人相處交往中，凡事要讓一步才是高明，因為退步就是前進的伏筆。對待他人，凡事寬厚一分就是給自己培植福報，利益別人實在是利益自己

的根本和基礎。

219 蓋世的功勞，當不得一個「矜」字；彌天的罪過，當不得一個「改」字。

【註釋】

① 矜：自誇、自恃。《書·大禹謨》：「汝惟不矜，天下莫與汝爭能；汝惟不伐，天下莫與汝爭功。」孔傳：「自賢曰矜，自功曰伐。」

【大意】即使有高出當代的功勳業績，也禁不住一個「矜」字帶來的危害，古往今來，多少豪傑都是因為居功，驕矜自傲，給自己帶來殺身滅門的大禍。即使有滿天的罪惡和過失，也當不得一個「改」字，只要

真誠懺悔改過，後不再造，就像在黑暗中點燃一盞明燈，一切罪業都能消滅。

220
完名美節不宜獨任，分些與人，可以遠害全身；辱行污名不宜全推，引些歸己，可以韜光養德。

【註釋】

①完名美節：完美的名節。清曾國藩《求闕齋記》：「行非聖人，而有完名者，殆不能無所矜飾於其間也，吾亦將守吾闕者焉。」

②辱行：指污穢的行為。《莊子·讓王》：「吾生乎亂世，而無道之人再來漫我以其辱行，吾不忍數聞也。」

③ 韜光：1. 斂藏光采。2. 比喻隱藏聲名才華。

【大意】完美的名聲節操，不適宜自己獨自承當，分一些給別人，才可以遠離禍害，保全自身。玷污名節的事情，不要完全推給別人，自己承認擔當一些，這樣才能隱藏自己的名聲，涵養德行。既然自己不是聖人，心行必定有善有惡，勇於認錯、正視自己，推功引過不但是德行，也是智慧。

221 事事要留個有餘不盡的意思，使造物不能忌我，鬼神不能損我。若業必求滿，功必求盈者，不生內變，必招外憂。

【大意】做任何事都要留有一個餘地，才有無窮無盡的

意思，使得造物主不能憎惡我，鬼神也不能損害我，才能長久保持。如果事業一定要求完美，功績必定要求盈滿，即使不會產生內部的變故，必定會招致外界的憂患。有人說，天忌英才，豈不知正是由於英才事必要做到極致，不留餘地，而自然招感的果報，哪裡是造物主會忌憚英才呢？

222

家庭有個真佛，日用有種真道，人能誠心和氣、愉色婉言，使父母兄弟間形體兩釋，意氣交流，勝於調息觀心萬倍矣。

【註釋】

①意氣：1.志趣。2.情誼、恩義。

②觀心：觀察心性。心為萬法的主體，無一事在心外，故觀心即能究明一切事理。《十不二門指要鈔》上：「蓋一切教行，皆以觀心為要。」

③調息觀心：泛指一切修行方法。

【大意】學道的人往往四處拜佛，參學訪道，其實在家庭之中就有一個真正的佛，日用平常之間就有一種真正的道。人能夠心地真誠、心平氣和，容色愉悅，言語婉轉，使得父母兄弟之間都能夠消除彼此你我的分別，用真情交往溝通，比用調息、觀心的方法向外求取佛道超勝萬倍。彌勒菩薩說「堂上有佛二尊」，能夠孝養父母，敦倫盡分，就是落實佛道。

223 抗心希古，雄節邁倫；窮且彌堅，老當益壯。

【註釋】

① 抗心：謂高尚其志。希古：仰慕古人。三國魏嵇康《幽憤詩》：「抗心希古，任其所尚。」

② 雄節：高尚的節操。晉夏侯湛《東方朔畫贊》：「雄節邁倫，高氣蓋世。」邁倫：超過一般人。

③ 窮且彌堅：處境越困頓，意志更加堅定。《後漢書·馬援傳》：「丈夫為志，窮當益堅，老當益壯。」

【大意】保持高潔的志向和心行，仰慕古聖先賢的風範；雄偉的節操超出世間凡倫；即使處境困頓窘迫，

意志應當更加堅定不移；雖然年紀老邁，志向應當更加豪壯。這樣才是一個君子應當有的志氣存心，勇猛精進、不屈不撓才能成就世出世間的事業和道業。

224 脫落儔侶，如孤象之行蹤；超騰風雲，若大龍之起舞。

【註釋】

① 儔イヌ（chóu）：1. 輩，同類。2. 伴侶。儔侶：伴侶、朋友、同伴。

【大意】脫離疏遠了自己的朋儔伴侶，就如同離群的大象，行蹤孤獨；夫子說，學而無友則孤陋寡聞，無法成就學問道業。一旦因緣遇會，超越騰飛，叱咤風雲，就好像巨龍奮起，飛舞九天；常懷這樣的志向胸

懷，學問道業才能發揮作用，利益眾生。

225 攻人之惡毋太嚴，要思其堪受；教人以善毋過高，當使其可從。

【註釋】

① 攻：指責、批評。

② 毋^{x'}（wú）：副詞，莫，不可。表示禁止。

【大意】指責別人的惡業過失不可以太嚴格，要考慮他的承受能力，是否能夠接受。如果對方不能接受，就可能結怨，帶來災禍；或者使對方無地自容，造成不可測的後果。教導別人行善也不可以要求過高，應當使他可以跟從，不至於做不到。如果要求過高，就會使

人退縮不前，不敢行善，反而失去助人為善的意義和效果。

226 糞蟲至穢，變為蟬，而飲露於秋風；腐草無光，化為螢，而耀彩於夏月。故知潔常自污出，明每從暗生也。

【註釋】

① 耀彩：光彩照耀。

【大意】糞便中的蟲類是最污穢的，卻可以蛻變成蟬，而在秋風中吸飲清露。腐爛的枯草並沒有光採，卻可以化生為螢火蟲，而在夏日月夜中光採照耀。故而可以知道高潔常常是出自污穢之中，光明每每都是從黑暗中產生的。所謂染淨明暗、是非善惡，都是從我們

的分別心產生的，並沒有永恆的實體，何必從中產生愛憎好惡的虛妄煩惱呢？

227
矜高倨傲じゆ無非客氣，降伏得客氣下，而後正氣伸；情欲意識盡屬妄心，消殺得妄心盡，而後真心現。

【註釋】

① 矜高：高傲自大。

② 倨傲：傲慢不恭。《莊子·漁父》：「夫子猶有倨傲之容。」倨じゆ（*ju*）：傲慢不遜。

③ 客氣：1. 謂言行虛驕，並非出自真誠。2. 一時的意氣；偏激的情緒，外來之邪氣。

④ 正氣：充塞天地之間的至大至剛之氣。體現於人則

為浩然的氣概，剛正的氣節。《楚辭·遠游》：「內惟省以端操兮，求正氣之所由。」

⑤ 消殺：消除、抵消。

【大意】自高自大、傲慢不恭的態度無非都是一時的意氣，虛驕不實，並非自性本來具有的。能夠降伏這種外來的意氣用事，而後自性本來具足的純真浩然正氣才能展現。感情慾望、分別執著，都是屬於虛妄的想法，把虛妄的意念消除淨盡，而後真心就自然顯現了。

228 飽後思味，則濃淡之境都消；色後思淫，則男女之見盡絕。故人當以事後之悔悟，破臨事之癡迷，則性定

而動無不正。

【大意】當吃飽之後再去思憶美食的味道，則香濃和清淡的境界都會消失；滿足了色欲之後再去回想姪欲的事情，則對男女色情貪戀的看法都斷絕了。故而，人應當用事情過後那種懊悔、領悟的心境，去破除面臨事情時的愚癡沉迷，則情緒安定，而起心動念、言語造作，一切作為沒有不純正的。

229
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。

【註釋】

①軒冕：1.古時大夫以上官員的車乘和冕服。2.借指

官位爵祿。3.指國君或顯貴者。

② 軒：古代一種前頂較高而有帷幕的車子，供大夫以上乘坐。

③ 冕：古代天子、諸侯、卿、大夫等行朝儀、祭禮時所戴的禮帽。

④ 林泉：指隱居山林泉石之中。

⑤ 廊廟：殿下屋和太廟，指朝廷。《後漢書·申屠剛傳》：「廊廟之計，既不豫定，動軍發眾，又不深料。」李賢註：「廊，殿下屋也；廟，太廟也。國事必先謀於廊廟之所也。」

⑥ 經綸：治理國家的抱負和才能。

【大意】位居在官高爵顯的地位之中，心裡也應該保持隱逸之士超凡脫俗的情操，才不會被爵祿牽累，貪戀迷惑。身處在退隱山林泉石間的環境之下，必須要有胸懷朝廷天下的抱負和才能，也不能耽著空寂，失去作用。

230 處世不必邀_{ㄧㄠ}功，無過便是功；與人不要感德，無怨便是德。

【註釋】

① 邀_{ㄧㄠ}（yāo）：通「邀」。招致、求取。

【大意】為人處世不必要求取功勞，只要沒有過失就是功績。付出、給與別人不必要求對方感念恩德，只要

沒有抱怨就是德行了。

231 憂勤是美德，太苦則無以適性怡情；淡泊是高風，太枯則無以濟人利物。

【註釋】

① 憂勤：多指帝王或朝廷為國事而憂慮勤勞。

② 適性怡情：怡悅情性。

【大意】為國為民憂苦勤力固然是美德善行，但是如果太過於勞苦，就沒有辦法怡悅情性。處世恬淡超然，不求名利是高潔的風範，如果太過於枯寂，則沒有辦法產生幫助世人、利益萬物的作用。

232 事窮勢蹙チヌ之人，當原其初心；功成行滿之士，要觀其

末路。

【註釋】

①窮：困窘，不得志。

②蹙ちやく（cù）：困窘、窘迫。狹窄、狹小。

③原：推究、考究、研究。

【大意】對於事業無成、窮困潦倒、處境運勢窘促的人，應該推究他最初的存心，而不能一味抱怨、輕視。看到一些功成名就、行事似乎都很圓滿的人，要長遠觀察他末後的結局，能夠善始善終才是真實的功績和成就。

233 富貴家宜寬厚而反忌刻，是富貴而貧賤，其行如何能

享？聰明人宜斂藏而反炫耀，是聰明而愚懵，其病如何不敗！

【註釋】

①忌剋：謂心存妒忌而欲駕凌於人。亦泛指為人妒忌刻薄。《左傳·僖公九年》：「無好無惡，不忌不克之謂也。今其言多忌克，難哉！」孔穎達疏：「其言多所忌，多欲陵人。」

【大意】富裕高貴的人家存心待人應當寬宏仁厚，造福民眾，積累後福；反而妒賢忌能、尖酸刻薄，那就是雖然富貴也還是貧窮下賤，這樣的心行如何能長久享受福報呢？聰明過人、才華蓋世的人應當懂得收斂含

藏，韜光養晦；反而到處張揚炫耀，這就是雖然聰明也還是愚癡懵懂，他的毛病習氣如何能夠不失敗呢？

234 人情反覆，世路崎嶇。行不去，須知退一步之法；行得去，務加讓三分之功。

【大意】人情世故反覆無常，變化不定，而設身處世，人生道路常常崎嶇不平，艱辛難行。在走不通、行不過去的時候，必須要知道退一步海闊天空，才是最好的辦法；在行得過去、暢通無阻的時候，務必要增加謙讓三分的功夫，培養自己的厚福高德。

235 待小人不難於嚴，而難於不惡；待君子不難於恭，而難於有禮。

【註釋】

① 惡^{ㄨˋ}（wù）：憎恨，討厭。

【大意】對待庸俗卑劣的小人不是難在嚴厲，而是難在不會厭惡、排斥他；對待品行高尚的君子賢人，並難於對他恭敬，而是難在把握禮的節度，不至於變成諂媚。這一節是講，無論對待卑劣的或是高尚的人，都不能感情用事，嚴厲、恭敬都要有節制，不偏離中道。愛憎心、分別心過重，都會產生煩惱，帶來傷害。

236 寧守渾噩^{ㄉㄨˋ}而黜^{ㄇㄨˋ}聰明，留些正氣還天地；寧謝紛華而甘淡泊，遺個清名在乾坤。

【註釋】

① 渾噩：渾厚、淳樸。噩む（è）：嚴正、淳樸。

② 黜ち（chù）：貶降、罷退、擯棄。《莊子·徐無鬼》

：「君將黜嗜欲，擊く（qiān）好惡，則耳目病矣。」

③ 謝：推辭、拒絕。

【大意】寧願持守渾厚淳樸的天性，而摒棄聰明巧詐的心機，可以留下一些浩然剛直的正氣還給天地。寧願謝絕紛華富麗的生活，甘於恬淡無欲，不求名利，可以留下一個清廉高潔的名譽在乾坤之間。

237 降魔者先降其心，心伏，則群魔自退；馭ひ橫者先馭其氣，氣平，則外橫不侵。

【註釋】

① 馭ㄩˋ（yù）：1. 駕馭。2. 控制、制約。

② 橫ㄏㄥˋ（hèng）：橫暴、放縱。橫暴之人。

【大意】要降伏外面的妖魔鬼怪，要先降伏自己的心念，能夠降伏自己內心自私自利、貪瞋癡慢的煩惱，拒絕五欲六塵、名聞利養的誘惑，則種種妖魔鬼怪自然就退卻了。要控制橫暴無禮的人，應該先控制自己的情緒，能夠保持心平氣和、理智冷靜，避免感情用事，則外面那些橫暴的人和事自然無法影響自己。

238 養子弟如養閨女，最要嚴出入，謹交遊。若一接近匪人，是清淨田中下一不淨的種子，便終身難植嘉苗矣！

【註釋】

① 閨：宮室、內室。閨女：未婚女子。

② 匪人：1. 不是親近的人。《易·比》：「比之匪人。」王弼註：「所與比者皆非己親，故曰比之匪人。」2. 行為不端正的人。《易·否》：「否之匪人。」匪：同「非」。不，不是。

【大意】教育培養子侄等後生晚輩，就如同養育未出嫁的深閨女子，最重要的就是嚴格控制他們的出入往來，謹慎他們的交際應酬。如果一旦接近行為不端之人，就是在清淨心田中播下一個不清淨的種子，便一生都難以再培植善好的根苗了。所謂近朱者赤，近墨

者黑，選擇朋友必須謹慎小心，以免受到一些不良影響而墮落迷失。

239

欲路上事，毋^{ㄇㄨˊ}樂其便而姑為染指；一染指，便深入萬仞。理路上事，毋^{ㄇㄨˊ}憚其難而稍為退步，一退步，便遠隔千山。

【註釋】

① 毋^{ㄇㄨˊ}（wú）：副詞，莫，不可以。

② 姑：姑且、暫且。

③ 染指：春秋時，鄭靈公故意不讓大夫子公（公子宋）食黿魚美食。子公大怒，伸指於鼎中沾點湯，嘗了一下黿魚的味道即走。典出《左傳·宣公四年》。

後用以比喻沾取非分的利益。

④ 仞 ㄖㄣˋ（rèn）：古代長度單位，七尺為一仞。一說，八尺為一仞。

⑤ 萬仞：形容極高或極深。唐王之渙《涼州詞》詩：「黃河遠上白雲間，一片孤城萬仞山。」

⑥ 憚 ㄉㄢˋ（dàn）：畏難、畏懼。

【大意】對於五欲六塵享受方面的事情，不要喜歡它的一時方便而暫時參與，希望獲得非分的利益。只要一旦染指插手，便會越陷越深，如同陷入萬仞深淵，難以自拔。對於求真理道義方面的事情，不要畏懼其中的困難而稍微有所退卻。如果一經退縮，便會越離

越遠，如同隔絕千山萬水，難以奮進。所以古德教人慎於始，要防微杜漸，時時守護自己的心念。

240
念頭濃者，自待厚，待人亦厚，處處皆厚；念頭淡者，自待薄，待人亦薄，事事皆薄。故君子居常嗜好，不可太濃豔，亦不宜太枯寂。

【註釋】

①居常：1.遵常例，守常道。2.平時、經常。

【大意】心思濃厚的人，對待自己的享用厚重，對待別人也厚重，處處都表現的深厚濃重。心思淡泊寡欲的人，對待自己的奉養微薄，對待別人也顯得微薄淡漠，任何事情都顯得淡薄無情。兩者都有所欠缺，故

而君子日常的嗜欲愛好，不可以太濃厚鮮明，也不適宜太寂寞冷清，而要持守中道，薄以待己，厚以待人。

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

【註釋】

① 牢籠：1. 籠絡、羅致。2. 約束、限制。

② 氣：指社會風氣和習俗。《禮記·樂記》：「先王恥其亂，故制雅頌之聲以道之……足以感動人之善心而已矣，不使放心邪氣得接焉：是先王立樂之方也。」

③造化：自然界的創造者，亦指自然。《莊子·大宗師》：「今一以天地為大鑪，以造化為大冶，惡乎往而不可哉？」

④陶鑄：1.製作陶範並用以鑄造金屬器物。2.比喻造就、培育。《莊子·逍遙游》：「是其塵垢秕糠，將猶陶鑄堯舜者也。」

【大意】別人豪富高貴，而我內懷仁德；別人官高爵顯，而我秉守道義，故而道德高尚的君子不會被君王、宰相的權勢所套牢籠絡。人心中有禪定的功夫，就能超勝天命；心志專注一處，目標方向明確，就能夠影響社會風氣、習俗，所以明達事理的君子也不會

受造化、天命的約束。命自我立，福自己求。

242 立身不高一步立，如塵裡振衣，泥中濯足（しんそく），如何超達？處世不退一步處，如飛蛾投燭，羝羊觸藩（じやう），如何解脫？

【註釋】

① 濯（しやく）（zhuó）：洗滌、清洗。

② 飛蛾投燭：比喻自尋死路，自取滅亡。

③ 羝羊觸藩：公羊角鉤在籬笆上。比喻進退兩難。

《易·大壯》：「羝羊觸藩，不能退，不能遂。」

藩（はん）（fān）：籬笆。

【大意】立身行道如果不能高出世俗一步立足，就好像

在塵土飛揚裡面抖衣服，想要衣服乾淨；就像在泥水中洗腳，希望洗去污垢一樣，怎麼能夠超脫曠達呢？為人處世如果不能退讓一步相處，就會像飛蛾自己投入燃燒的蠟燭，自取滅亡；就好像羚羊的角鉤在籬笆上面，進退兩難，又怎麼能夠解脫自在呢？

243 學者要收拾精神，並歸一處。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。

【註釋】

- ① 詣 yì：學業、技藝等所達到的程度。
- ② 寄興：寄寓情趣，寄托興致。
- ③ 風雅：1. 指《詩經》中的《國風》和《大雅》、

《小雅》。亦用以指代《詩經》。2.指詩文之事。

【大意】修學聖賢學問的人要收攝心神精力，回歸在內心一個處所。如果修養道德卻還要同時建功立業、求取名譽上用心留意，也必定沒有真實的造詣；讀聖賢書而僅僅在吟誦歌詠詩詞文章上寄托情趣，必定不會深入聖心。這些都是流於學問的表面、枝葉，不能達到讀書變化氣質的效果，一心專注才能真正領會道德學問的精髓。

244 人人有個大慈悲，維摩屠創レ無二心也；處處有種真趣味，金屋茅簷非兩地也。只是欲閉情封，當面錯過，便咫尺千里矣。

【註釋】

- ①維摩：維摩詰的省稱，意譯為「淨名」或「無垢稱」，人名。佛在世毗耶離城之居士，自妙喜國化生於此，委身在俗，輔釋迦之教化，乃法身大士。嘗以稱病為由，向釋迦遣來問訊的舍利弗和文殊師利等演說方等時彈訶之法。為佛典中現身說法、辯才無礙的代表人物。後常用以泛指修大乘佛法的居士。

- ②屠劊：屠夫和劊子手，泛指從事惡業的眾生。劊ぐい（gui）：斷，砍斷。劊子手：執行死刑的人。

- ③咫zhǐ（zhǐ）：1.周制八寸曰咫，合今市尺六寸二分二

厘。2.比喻近或短。

④ 咫尺千里：謂雖近在咫尺，卻似遠隔千里。形容相見之難。

【大意】每個人的真心都本來具足一個大慈悲心，不管是像維摩居士一樣的大乘菩薩，還是專造殺業的屠夫、劊子手，真心都沒有兩樣。任何處所、環境中都具有真實的趣味，無論奢華富麗的金屋玉宇，還是簡陋低矮的草屋茅簷，都是自性變現，並非兩個地方。只是一般人的真心被財色名利的慾望、貪瞋癡慢的感情所封閉蓋覆，不能起作用，以至於當面錯過，雖然近在咫尺，卻好像遠隔千里，便無法見到了！

245 進德修行，要個木石的念頭，若一有欣羨，便趨欲境；濟世經邦，要段雲水的趣味，若一有貪著，便墮危機。

【註釋】

① 木石：樹木和山石。比喻無知覺、無感情之物。

【大意】精進道德，修正心行，應該要保持一種一個像樹木山石一樣不為紛紜世情所動的心態，不起心不動念，不受五欲六塵的誘惑。如果一旦有欣悅羨慕的念頭，便會趨向塵欲的境界中。濟度世人、安邦定國，必須具有一種如同行雲流水一樣的意境趣味，沒有絲毫的執著貪戀。若是一旦有了貪戀取著的念頭，便會

患得患失，墮入危機四伏的境地之中。

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

【註釋】

① 昭昭：明白、顯著。

② 冥冥：昏暗貌，引申為不知不覺。

【大意】肝臟如果遭受疾病，必然要引響視力不能視色相；腎臟如果感受疾病，則必然影響聽力不能聽聞聲音。疾病雖然形成於人看不見的內臟，必定會顯發在人們都能共同見到的地方。故而君子想要不在明顯的

地方招來罪殃，應該先不要在暗地中得罪天地鬼神。

這一節就是告訴我們，古聖先賢修養慎獨的道理。

247 福莫福於少事，禍莫禍於多心。惟省事者，方知少事之為福；惟平心者，始知多心之為禍。

【大意】一切的福報中，最大的福報莫過於事情稀少；一切的災禍中，最大的災禍莫過於心思多疑，反覆不定。惟有能減少雜事的人，才知道少生事端是為真正的福報。惟有用心公正平和、態度冷靜的人，才知道用心過多、猜疑猶豫是為真正的災禍。

248 處治世宜方，處亂世當圓，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，宜寬嚴互

存。

【註釋】

① 叔季之世：沒落的時代、末世。《魏書·釋老志》：「叔季之世，闇君亂主，莫不眩焉。」

② 叔季：兄弟行輩中長幼排行的次序，伯是老大，仲是第二，叔是第三，季最小。

【大意】人在太平盛世的年代，立身處世應該方正不阿，遵循道義，堅持原則；人在混亂不安的年代，立身處世應當圓融變通，態度柔和，保持低調；而在末法時代，立身處世應該方正和圓融並用，把握原則、不隨波逐流，言語行為又要謙和婉轉，懂得善巧方

便。對待心行善良的人應該寬厚仁愛，對待惡習深重的人應該嚴格約束，對待一般善惡混雜的凡庸之人，寬厚和嚴厲應該交互運用，以鼓勵其善行，抑制他的惡習。

249 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】即使我對於別人有功勞、有幫助，也不能常常放在心上，念念不忘；反之自己有過失則不能不記在心上，常常提醒自己不可再犯。別人如果對我有恩，則不能忘記，要常常感念別人的恩德。別人有得罪自己的地方，則不可以耿耿於懷。這就是《弟子規》講

的「恩欲報，怨欲忘；報怨短，報恩長」，時時生活在感恩的世界。

250

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。是又藉寇兵而齎盜糧矣。

【註釋】

①學古：學習研究古代典籍。《書·周官》：「學古入官。」孔傳：「言當先學古訓，然後入官治政。」

②濟私：語出《宋書·南郡王義宣傳》：「籍西楚強力，圖濟其私。」後以「濟私」稱謀取私人的利益。

③ 覆短：護短，掩蓋缺點或錯誤。

④ 藉^{リセ}（jiè）：1. 助，有助於。2. 同「借」。因、憑藉、依托。

⑤ 齎^リ（jī）：遣送、送。

【大意】一個人的內心要保持清淨無染，方才可以讀聖賢書，學習古代典籍。如果不是這樣，當他看到聖賢的一個善行，就會竊取過來用以求取自己的私利；聽到經典上一句善的言語，就假借過來用以掩飾自己的短處、錯誤。這樣就等於送兵器給賊寇，把糧食送給盜賊一樣，更加助長他的惡業。

251 奢者富而不足，何如儉者貧而有餘？能者勞而伏怨，

何如拙者逸而全真？

【註釋】

①全真：保全天性。《莊子·盜跖》：「子之道狂狂汲汲，詐巧虛偽事也，非可以全真也，奚足論哉！」

【大意】生活奢華的人雖然富貴，而常常感到不滿足，怎麼比得上生活節儉的人雖然貧窮，而常常覺得有剩餘呢？有才能的人就會比較辛勞，所謂能者多勞，然而也會因此潛伏下怨恨，哪裡比得上笨拙的人，反而生活安逸，能夠保全自己的天性呢？

252 讀書不見聖賢，如鉛槧傭^{くわ}。居官不愛子民，如衣冠盜

。講學不尚躬行，如口頭禪。立業不思種德，如眼前花。

【註釋】

①鉛槧：古人書寫文字的工具。指文章，典籍。鉛：鉛粉筆，古時用以點校書文或繪畫。槧く今ん（qiàn）：書版。古代削木為牘，未經書寫的素牘稱槧。

【大意】讀聖賢書，如果不能察見聖賢人的心行，只在言語文字上用功，那就如同只作表面文章書籍的庸人一樣。做官的人，如果不能做到像父母愛護子女一樣愛護百姓，只是為了俸祿、地位，那就如同穿著華麗官服、衣冠楚楚的盜賊。講求學問，如果不能崇尚身

體力行，只是說些空話，教育別人，那就如同口頭上的禪機法語，並不能明心見性。建立功勳事業，如果不去想到廣施恩德，和大眾共享，那就如同轉眼就要凋謝的鮮花，無法成就保持。

253
人心有部真文章，都被殘編斷簡封固了；有部真鼓吹，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。

【註釋】

① 殘編斷簡：殘缺不全的書籍。

② 鼓吹：1. 即鼓吹樂。古代的一種器樂合奏曲。亦即《樂府詩集》中的鼓吹曲。用鼓、鉦、簫、笳等樂

器合奏。2.演奏樂曲的樂隊。

③ 吹フエ（chui）：1.管樂器的吹奏。2.指管樂器。

④ 湮ヤ（yān）：埋沒、淹沒。

【大意】人的真心中就有一部真正的聖賢文章，可惜讀書人往往執著在文字言語的表面，都被那些殘缺不全的古舊書籍封閉禁錮了，卻不能見到其中的真實義理。人的真心中本來有一部真正的交響樂，可惜一般人常常迷戀外面的聲色五欲，都被那些淫穢妖豔的歌舞埋沒了真心。學道的人必須要掃除外面的物欲、成見，直截回頭向內心尋覓自己的本來面目，才能悟入真心本性，具足無量的相好光明，有一個真實的受

用。

254 苦心中，常得悅心之趣；得意時，便生失意之悲。

【註釋】

① 悅心：愉悅心情；心裡喜悅。

【大意】為了提升道德學問而用盡苦心，不斷調整心態，克服自己的煩惱習氣，在這個過程中常常能得到發自內心的喜悅，所謂法喜充滿，不亦悅乎。當一個人在事事順利，稱心如意的時候，往往得意忘形，因此迷失理智，貪圖享受，造作惡業，便會埋下災禍，發生失意淪落的悲劇。

255 富貴名譽，自道德來者，如山林中花，自是舒徐繁衍

。自功業來者，如盆檻^{ㄏㄢˋ ㄓㄢˋ}中花，便有遷徙廢興。若以權力得者，其根不植，其萎可立而待矣。

【註釋】

① 舒徐：舒緩雍容，從容不迫。

② 檻^{ㄏㄢˋ}（jiàn）：防護花木的柵欄。

③ 遷徙：猶變化。《荀子·非相》：「與時遷徙，與世偃仰。」

【大意】榮華富貴、名望聲譽，從修養道德而得來的，就如同深山密林中的鮮花，土地肥沃，根深葉茂，自然是從容舒展，繁衍不息，生機勃勃。榮華富貴、名望聲譽，如果是從世間建功立業而得到，那就如同花

盆柵欄裡面培植的花朵，根鬚沒有充分的伸展空間，生長就會受到限制，便會根據園丁的心意而有遷移、變化，甚至盛衰、興亡。榮華富貴、名望聲譽，若是通過權力威勢而得到的，它的根基沒有培植，那就像瓶中的插花，它的枯萎敗亡轉眼之間就可以看到了。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，寧受一時之寂寞，毋取萬古之淒涼。

【註釋】

① 依阿：曲從依附，阿諛奉承。阿ㄛ（ē）：1.（山、水或其他的）彎曲處，曲隅。2. 曲從、迎合。

② 物外：世外，謂超脫於塵世之外。

③ 毋^x（wú）：副詞，莫，不可。表示禁止。

【大意】遵守奉行守道德仁義的人，或許一時無法得到世人的理解，而致孤獨寂寞。依附阿諛權勢地位的人，雖暫時小人得志，但終究會遭到世人的唾棄，淒涼冷落。只有通達事理的人能夠觀察到眼前塵世之外，萬事萬物的真實相狀；能夠想到肉身消亡之後，永恆不滅的法身慧命。所以寧願忍受一時不被理解的寂寞，也不會去求取眼前虛幻的富貴，而得到萬古受人唾棄的淒涼景象。

257

春至時和，花尚鋪一段好色，鳥且轉世今幾句好音。士君

子幸列頭角，復遇溫飽，不思立好言，行好事，雖是在世百年，恰似未生一日。

【註釋】

① 轉𨔵（zhuàn）：1. 轉折發聲。2. 鳥鳴。

② 頭角：1. 比喻青少年的氣概或才華。2. 指優勝者。

【大意】春日來臨，天氣和煦，陽光明媚中，遍地鮮花尚且鋪陳出一段艷麗美好的春色，禽鳥尚且啾啾啼鳴出幾句動聽的聲音。讀書為官的人能夠幸運的躋身於所謂人才之列，展示自己的才智，又逢風調雨順，溫飽不愁的太平盛世。如果不去想到為人處世應該建立有益世道人心的好話，應該要時時行一些利益世人的

好事，雖然是在世間活上一百年，還是像一天也沒有活過，只是虛度時光，對世間沒有任何幫助和貢獻。

258 學者有段兢業^{ㄐㄨㄥ}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？

【註釋】

① 兢業：謹慎戒懼，「兢兢業業」的省語。兢^{ㄐㄨㄥ}（jīng）：
1. 小心謹慎。2. 戰慄、恐懼。

② 瀟灑：灑脫不拘、超逸絕俗貌。

【大意】學道的人要有一段戰戰兢兢、謹慎戒懼的用心、念頭，又要有一段灑脫超俗、不受拘束的情趣意味。如果只是一味收斂拘束、甘於清苦寂靜，那樣就

是只有秋天的肅殺氣氛，而沒有春日生長萬物的和暖景象，如何能夠使萬物得以生發化育呢？

259 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】真正的廉潔有守並沒有廉潔的名聲，只是不著痕跡默默無聞。如果還要去樹立一個廉潔的美名，正是因為有貪求名譽的心態，這就不是真正的廉潔。真正智慧的人不使用小技巧，反而是那些愚拙之人，時時賣弄小聰明去超勝別人卻總是弄巧成拙。

260 心體光明，暗室中有青天；念頭暗昧，白日下有厲鬼。

【註釋】

①暗室：1.幽暗的內室，黑暗無光的房間。2.特指別人看不見的地方。

②青天：比喻光明美好的世界。

③暗昧：不光明磊落；不可告人之陰私、隱秘。

【大意】內心光明磊落，即使在沒人看到的幽暗房間中，也彷彿置身在晴朗光明的天空下，坦然自在。如果念頭陰暗昏昧、不可告人，即使在艷陽高照之下，也會感召有厲鬼羅剎跟隨，常常恐懼不安。《太上感應篇》說：「禍福無門，惟人自召。」又說：「心起於善，善雖未為，而吉神已隨之；或心起於惡，惡雖未為，而凶神已隨之。」因此學道的人必須注重修養

慎獨功夫，保持心地的純淨光明。

261 人知名位為樂，不知無名無位之樂為最真；人知飢寒為憂，不知不飢不寒之憂為更甚。

【大意】一般人只知道擁有利地位為快樂，不知道沒有名利的束縛、沒有地位的羈絆，才可稱為最真實的快樂。一般人只知道衣食不足、忍受飢餓寒冷為憂慮；卻不知道，衣食無憂、沒有飢餓寒冷的生活會蒙蔽智慧，消磨心志，使人失去警覺心、出離心，那種深層的憂患才更為嚴重。

262 為惡而畏人知，惡中猶有善路；為善而急人知，善處即是惡根。

【大意】一個人雖然造作惡業，而常常畏懼別人知道，就說明他還有羞恥之心，還有分辨善惡是非的能力，現前造惡只是一時迷惑，造惡之中還有通往改過向善的道路。一個人雖然身口修善，而常常急於讓人知道，就是有貪求名譽聲望、希望別人讚歎的念頭，煩惱未除，四相具足，表面上的善事就正是惡業的 근본。古德說，一切皆從真實心中作，斷惡修善必須檢點自己內心，還有沒有名聞利養、自私自利的念頭。天之機緘不測，抑而伸，伸而抑，皆是播弄英雄、顛倒豪傑處。君子只是逆來順受，居安思危，天亦無所用其伎倆矣。

【註釋】

①機緘：機關開閉，謂推動事物發生變化的力量。亦指氣數、氣運。《莊子·天運》：「天其運乎？地其處乎？日月其爭於所乎？孰主張是？孰維綱是？孰居無事推而行是？意者其有機緘而不得已邪？」

②播弄：操縱、擺布。

③顛倒：1. 回旋翻轉、翻來覆去。2. 傾覆、敗亡。3. 使傾覆、敗亡。4. 使錯亂、搞亂。

④伎倆じりょう（jì liǎng）：1. 技能、本領。2. 手段、花招。

伎：1. 舊指醫卜曆算之類方術。2. 指各種技藝。

【大意】上天造化成就人的機變開合難以預測，或者在

屈抑潦倒之後才有伸展抱負、表現才華的機會，或者在伸展抱負之時突然遭到打擊、壓抑。這些都是擺布、迷亂英雄豪傑的處所，敗亡或者成功，墮落還是提升都從這些地方分判。有道德、有智慧的君子只是如如不動，對於逆境惡緣保持隨順忍耐、歡喜接受的態度，身居安穩順適的環境而常常想到可能出現的危機，防患於未然。即使上天也無處使用它的本領伎倆，這就是人定勝天，命自我立的真諦。

264 福不可徵，養喜神以為招福之本；禍不可避，去殺機以為遠禍之方。

【註釋】

① 徼_ㄟ (yāo)：通「邀」，招致、求取。徼福：祈福、求福。

【大意】福報不可以向外面攀緣求取，涵養內心常生歡喜心，隨遇而安，知足常樂，用這個作為感召福報的根本。災禍不可以從外面避免，從自己內心除去怨恨不平、殺害眾生的隱微念頭，用這個作為遠離災禍的方法。

265 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。

【註釋】

① 愆尤：過失、罪咎。

② 駢集：湊集、聚會。駢^{ㄇㄢˊ}（pián）：本義為兩馬並駕，引申指聚集、羅列。

③ 訾議：非議。訾^{ㄗㄧˋ}（zǐ）：詆毀、指責。《禮記·曲禮上》：「不登高，不臨深，不苟訾，不苟笑。」

孔穎達疏：「相毀曰訾。」

【大意】即使十句話有九句切中要害，也未必被人稱為稀奇；可是有一句話說的不對，就會招來各種過失愆尤。即使十個計謀有九次能夠成功，眾人也未必將功勞全部歸功與你；可是有一個計謀不能成功，則種種批評責難就會紛至沓來。所以有智慧的君子寧可保持

沉默寡言，不可以浮躁妄動；寧願顯得笨拙樸實，也不願輕易表露自己的機巧謀略。

266

天地之氣，暖則生，寒則殺。故性氣清冷者，受享亦涼薄。唯氣和心煖之人，其福亦厚，其澤亦長。

【註釋】

①性氣：性情脾氣。

【大意】天地之間的氣運變化，溫暖的時節，就能生長化育；寒冷的冬天，就會顯得肅殺蕭條。故而凡是性情脾氣清峻冷漠的人，他的福分也往往微薄不足。只有態度溫和、內心熱情溫暖的人，處處與人為善，樂於助人，他的福報也會厚重廣大，他的恩澤也會綿長。

久遠。

267 天理路上甚寬，稍游心，胸中便覺廣大宏朗；人欲路上甚窄，才寄迹，眼前俱是荊棘泥塗。

【註釋】

① 天理：1. 天道，自然法則。《莊子·天運》：「夫至樂者，先應之以人事，順之以天理。」2. 宋代理學家把五倫之理看作永恆的客觀道德法則，稱「天理」。宋朱熹《答何叔京》之二八：「天理只是仁、義、禮、智之總名，仁、義、禮、智便是天理之件數。」3. 泛指道義。

② 游心：留心；心神傾注在某一方面。

③ 人欲：人的欲望嗜好。

④ 寄迹：暫時託身、借住。

⑤ 荊棘泥塗：比喻災難、艱險困苦的境界。亦指陷入災難、困苦之中。

【大意】沒有貪欲的天理之路非常寬闊坦蕩，稍微優遊在心胸之中，心胸便會覺得寬廣開闊、宏大開朗。欲望感情的人生道路非常狹窄閉塞，才剛剛把目光寄託在欲望上，馬上像踏入荊棘叢中、走上泥濘的道路，全是災難、艱險的處境，難以自拔。

268
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。

【註釋】

①參：參究、領悟。勘：察看、探究。

【大意】艱苦磨練的環境和歡樂順適的處境往還交替，在不同的處境互相磨練心性，斷除貪瞋癡慢煩惱。磨練到極處，離開貪瞋癡慢煩惱而成就的福報，與自性相應，才能長久保持。不斷提起疑情，又不斷堅定信心，這樣交互參究、探尋，從中領悟真心的作用，勘驗到極處而成就的智慧，徹底離開一切疑惑、邪見，對宇宙人生的真相了了分明，這樣的知才是真實智慧。

269 地之穢者多生物，水之清者常無魚，故君子當存含垢

納污之量，不可持好潔獨行之操。

【註釋】

①含垢納污：包藏容納污穢之物。比喻忍受恥辱，包容壞人壞事。

②獨行：1. 調節操高尚，不隨俗浮沉。2. 指故為標新立異的行為。

【大意】穢污的土地則養分充足肥沃，生長萬物眾多、茂盛，太過清瑩的水中則缺乏養分，常常會沒有魚兒生存。故而有德行的君子，應當存有寬容的雅量，能夠忍受別人侮辱，藏納別人的過失罪惡。不可以獨自抱持喜好高潔、特立獨行的節操。這一節的主旨在於

要有包容別人過失的雅量，這是君子之德。

270 泛駕之馬，可就馳驅；躍冶之金，終歸型範。只一優游不振，便終身無個進步。白沙云：「為人多病未足羞，一生無病是吾憂。」真確實論也。

【註釋】

① 泛駕：翻車，亦喻不受駕御。《漢書·武帝紀》：「夫泛駕之馬，跲たふさ（tuò）弛之士，亦在御之而已。」顏師古註：「泛，覆也……覆駕者，言馬有逸氣而不循軌轍也。」

② 馳驅：1. 策馬疾馳。2. 奔走、效力。

③ 躍冶：指樂於接受鍛煉而成良器。

④ 型範：1. 模子。2. 典範、法式。

⑤ 優游：作事猶豫，不果決。

⑥ 白沙：明代著名理學家陳獻章（公元一四二八—一五〇〇年）今廣東新會縣白沙里人。棲隱在白沙這個地方講性命之學，門人稱他為白沙先生，著作有《白沙集》。

【大意】即使是放逸不羈的駿馬，只要駕馭得力，就可以驅使馳騁；躍出鍊爐之外的殘餘金屬，經熔解後同樣可以塑造造成有用之器。人也是如此，生性頑劣的人，經過鍛鍊和激勵就會成為一個有作為的人。反之若人的一生只優遊歲月，則終必一事無成，白沙先生

說：「做人處事缺點、過失很多並不足以爲羞恥，如果一生因循苟且、隨波逐流，都看不到自己的毛病才是我最憂慮的事情。」這真是非常確切實際的觀點。此節亦有雙關語，一方面指身體的毛病，另一方面則指思想言行的毛病。一個人若不知自己有病，則無心對治、改進。

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

【註釋】

① 慘：狠毒、厲害。

② 度越：猶超過、超越。

【大意】人只要有一個念頭的貪愛、自私，便能把剛強的節操銷熔為柔弱，把自性智慧光明閉塞成為昏暗愚昧，把自性的慈悲恩澤變為殘忍毒害，把自性的高潔清淨染為污穢濁惡，於是敗壞了一生為人的品行操守。故而古聖先賢把不貪作為珍寶，秉守清廉淡泊，所以能一生超凡入聖，破迷開悟。佛法以貪瞋癡為三毒，又說，諸苦盡從貪欲起，貪愛、自私是一切苦難的根源，想要離苦得樂，必須斷除貪心。

272 耳目見聞為外賊，情欲意識為內賊，只是主人公惺惺不昧，獨坐中堂，賊便化為家人矣。

【註釋】

①惺惺：保持頭腦明徹清醒。

②獨坐：專席而坐。亦謂驕貴無匹。《後漢書·宣秉傳》：「光武特詔御史中丞與司隸校尉、尚書令會同並專席而坐，故京師號曰『三獨坐』。」

【大意】眼耳鼻舌身意六根，接觸色聲香味觸法六塵，而有見聞覺知，這稱為外面的盜賊；貪瞋癡慢的感情、財色名食睡的五欲，以及意根、意識產生的妄想分別執著，這些稱為內心的盜賊，都會劫奪我們的自性財寶。只有我們的自性保持清醒，不墮於迷惑闇昧，就好像一家之主在中堂大廳安然穩坐，內外盜賊

自然不敢輕舉妄動，而變為自家人。盜賊、家人在於覺迷，覺則盜賊是家人，迷則家人變盜賊。

273 圖未就之功，不如保已成之業；悔既往之失，亦要防將來之非。

【註釋】

① 就：1. 成、成功、完成。2. 造就、使成就。

【大意】貪圖謀求將來的功業，不如好好保持已經成功的事業，做人要腳踏實地，不能好高騖遠。懺悔以往曾經的錯誤過失，也要防範將來可能出現的過失差錯，也就是說懺悔以往是為了後不再造。

274 氣象要高曠，而不可疏狂。心思要慎密，而不可瑣屑

。趣味要沖淡，而不可偏枯。操守要嚴明，而不可激烈。

【註釋】

① 慎密：認真細緻。

② 沖淡：沖和淡泊。沖：淡泊、謙和。

③ 偏枯：偏於一方面，照顧不均，失去平衡。枯燥無味。

【大意】人的氣度心胸要高遠曠達，而不可以流於疏懶狂放；心神思想要細緻周密，而不可以流於繁瑣細碎；志趣意味要淡泊沖和，而不可以偏於枯寂無味；節操持守要嚴肅明確，而不可以流於激進猛烈。凡事

都要符合中道，而不能有所偏頗，才是聖人的教導，自性的真相。

275

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】和風吹來，茂密的竹林被吹得搖曳疏落，發出沙沙的聲音。等到風吹過去之後，而竹林又恢復平時的寂靜，並不留下什麼聲音。秋雁飛度過寒冷的水潭，身影映入澄澈的潭水，清晰而鮮明。當秋雁飛去之後，而潭水依然明淨澄清，並不會留下一絲影子。故而修心養性的君子，當事情來臨的時候，心體才會顯現作用；當事情過去之後，心體就隨即恢復了空靈。

清淨。這就是佛說「用心如鏡」，用智慧觀照，不落痕跡，保持真心的清淨無染。

276 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。

【註釋】

① 察：苛察，過於明辨；苛求。

② 矯：拂逆、違背。

③ 懿德：美德。懿^ㄧ（yì）：美好的；美德。

【大意】自己保持清高脫俗，也要有包容別人的雅量。性情仁愛慈悲，也要能夠善於決斷，明白大體，而不能優柔寡斷。心思嚴明敏銳，不能過分嚴厲，傷於苛

察，使別人的過失無處隱藏。立身處世要正直堅定，而不能過分違背一般人情事理，反而變成矯枉過正。這些就是所謂的蜜餞雖然泡在糖蜜中卻不會過分甜膩，海產品生長在鹹澀的海水裡面卻不會過於苦鹹，恰到好處才是美好的德行。

277
貧家淨掃地，貧女淨梳頭，景色雖不豔麗，氣度自是風雅。士君子當窮愁寥落，奈何輒世自廢弛哉！

【註釋】

- ① 寥落：1. 衰落、衰敗。2. 冷落、冷清。
- ② 輒世（zhé）：副詞。立即，就。任意、隨便。
- ③ 廢弛：頹廢懈怠，散漫鬆弛。

【大意】貧寒的人家，把地掃得乾乾淨淨，保持整潔清爽；貧窮人家的女子，把頭髮梳理的整整齊齊，清雅潔淨。景象容色雖然不鮮艷華麗，但風度氣質自然風流雅致。有道德學問、讀書明理的君子，當遭遇貧窮愁苦、衰敗寂寥的處境，正當努力奮發怎麼能輕易使自己頹廢懈怠、不思進取呢？

278
閒中不放過，忙中有受用。靜中不落空，動中有受用。暗中不欺隱，明中有受用。

【大意】人在閒暇無事的時候不放過每一寸光陰，未雨綢繆，在事情繁忙的時候就能有受用，不會手忙腳亂、雜亂無章。人在清靜寂然之中能觀照自己的起心

動念，每一個念頭都不會落於空寂；在行動之中就會得到受用，保持內心如如不動。人在暗地的私居獨處中，保持心行光明正大，沒有欺騙、隱瞞、不可見人的念頭、舉動，在明處之中就能有受用，事事如意，消災免難。

279

念頭起處，才覺向欲路上去，便挽從理路上來；一起便覺，一覺便轉。此是轉禍為福、起死回生的關頭，切莫當面錯過。

【大意】當我們的念頭起來之處，要認真觀察，才剛發覺這個念頭是向著人欲感情上走去，就要趕快回頭，拉回到道義理性的路來。念頭只要一起來便能覺察，

一覺察到便能回轉過來。這就是把災禍轉為福報、起死回生的重要關頭，千萬不可以當面錯過，使念頭陷入昏暗愚昧，妄念叢生。佛法說，不怕念起，只怕覺遲，念頭起來的時候就是我們用功的時候，也正是靈性提升和墮落的分水嶺，真修行人一定要在這個地方下功夫。

280 天薄我以福，吾厚吾德以迓之；天勞我以形，吾逸吾心以補之；天阨我以遇，吾亨吾道以通之。天且奈我何哉！

【註釋】

- ① 迓 ㄧㄚˋ (yà)：1. 迎接。2. 迎擊、抵禦。

② 阨 ゑ（è）：1. 困厄、困窘。2. 謂使困厄。

③ 亨：通達。

【大意】如果上天給與我的福報很微薄，我就加強道德修養，用深厚的德行迎接之。如果上天使我身形勞瘁辛苦，奔波忙碌，我就放開心胸，用內心的灑脫安逸來彌補身體的勞碌疲乏。如果上天使我的遭遇困厄窘迫，我就努力探求聖道，用亨通之道化解處境，走向通達無礙。上天又能把我怎麼樣呢！佛說，境隨心轉，保持內心清淨正覺，則任何境界都會扭轉，沒有障礙。

281 貞士無心徼福，天即就無心處牖其衷；險人著意避禍

，天即就著意中奪其魄。可知天之機權最神，人之智巧何益？

【註釋】

① 貞士：志節堅定、操守方正之士。

② 徼_ㄟ（yāo）：通「邀」，招致、求取。

③ 牖_{ㄩˇ}（yǒu）：1. 窗戶。2. 通「誘」。開導、教導。牖衷：謂啟發其內心。

④ 險人：邪惡兇險的人。

⑤ 著意：集中注意力；用心、刻意。

⑥ 魄：指依附於人的形體而存在的精氣、精神。以別於可游離於人體之外的魂。《左傳·昭公七年》：

「人生始化曰魄。既生魄，陽曰魂。」孔穎達疏：「人之生也，始變化為形，形之靈者，名之曰魄也……附形之靈為魄。」

⑦奪其魄：奪走他的魂魄，謂天使其神志迷亂。

【大意】忠貞方正的士君子不會用心去求取福祿，上天便從他無心之處啟發他的內心，智慧顯發，福報現前。邪惡凶險的人往往刻意迴避災禍，而上天便從他的刻意中，奪走他的魂魄，使他心志迷亂闇昧從而陷入禍患。由此可知，上天的機變權謀是最神奇莫測的，凡人的智謀巧詐怎能與之抗衡呢？這一節就是說，天道無心，而是自然回應人的心意。

282 聲妓晚景從良，一世之煙花無礙；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！

【註釋】

①聲妓：舊時宮廷及貴族家中的歌姬舞女。

【大意】舞女娼妓晚年能夠從良嫁人，改邪歸正，她一生在煙花柳巷中的荒唐歲月，就都沒有了妨礙。反之貞節的婦人到老年失去操守，那前面半生的清苦守節也全都成為泡影，必將受人們鄙視。諺語說：看一個人只看他的後半生，用這個作為一生的評判。這句話真是至理名言。

283 平民肯種德施惠，便是無位的卿相；士夫徒貪權市寵，竟成有爵的乞人。

【註釋】

①市寵：邀寵，博取別人的喜愛或恩寵。

【大意】普通老百姓如果肯涵養自身道德，對人布施恩惠，便是沒有職位的公卿良臣。讀書明理的讀書人為官治民，如果只是徒然的貪圖權勢、博取恩寵，終究成為一個有官爵地位的乞丐而已。這一節就是講高貴貧賤並非從地位上分判，而要從德行上認知。

284 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。

【註釋】

① 福祉：幸福、福利。祉^{ㄗˇ}（zhǐ）：福。

② 貽^{ㄧˊ}（yí）：1. 贈送、給予。2. 遺留、致使。

③ 傾覆：顛覆、覆滅。

【大意】要問祖先的恩德惠澤在哪裡體現，我現前這個身體所享受的福報就是了；當我們享受先祖恩澤的時候，應當要體念祖宗當年積功累德、修積福報給後世子孫的艱難，不可恣意浪費敗壞。要問後世子孫的福祉享用在哪裡，我現前這個身體造作所遺留的就是了，也要想到後世敗壞覆滅是多麼容易。所以有智慧的人不為兒孫聚斂財物，而是把德行、教育留給後世

子孫，才是真正的福祉。

285 君子而詐善，無異小人之肆惡；君子而改節，不若小人之自新。

【大意】一個有學問、讀書明理的君子反而有假裝為善，欺詐世人的行為，就和卑劣的小人肆意作惡沒有差別。一個有道德操守的君子如果中途改變節操，還不如造作惡業的小人能夠改過自新。一切皆從真實心中作，善心真實，自然沒有欺詐偽裝；也唯有內心真實，才能善始善終，堅定不移。所以，無論儒家、道家、佛家的教育，都把用心真誠放在第一位。

286 家人有過，不宜暴揚，不宜輕棄。此事難言，借他事

而隱諷之；今日不悟，俟^{ㄏㄞˋ}來日正警之。如春風之解凍、和氣之消冰，才是家庭的型範。

【註釋】

① 暴揚：暴露傳揚。

② 隱諷：用暗示性的語言加以勸告或指責。

③ 俟^{ㄏㄞˋ}（sì）：等待、等候。

④ 型範：典型、法式。

【大意】家裡的人犯有過失，不應該給他暴露張揚，不應該輕易捨棄，而是要耐心幫助，使他早日回頭，改過自新。這件事或許難以直接勸說，就借重其他事情，隱約的暗示、勸告；今天他不能馬上覺悟，等待

以後的日子再從正面警示。就好像春風雖然並不猛烈，柔和溫煦的氣息卻能化解冬日的冰凍，消除冰霜的嚴寒。這樣保持一團和氣，才是家庭的典型、模範。

287 遇豔艾於密室，見遺金於曠郊，甚於兩塊試金石；受眉睫之橫逆，聞蕭牆之讒詬，即是他山攻玉砂。

【註釋】

① 艾：美貌。亦指美女。《孟子·萬章上》：「人少則慕父母，知好色則慕少艾。」趙岐註：「艾，美好。」

② 蕭牆：古代宮室內當門作為屏障的矮牆，借指內

部。《論語·季氏》：「吾恐季孫之憂，不在顓臾，而在蕭牆之內也。」

③ 讒詬：詆毀詬辱。

④ 攻玉：將玉石琢磨成器。《詩·小雅·鶴鳴》：「它山之石，可以攻玉。」朱熹集傳：「兩玉相磨不可以成器，以石磨之，然後玉之為器，得以成焉。」喻匡正過錯。

⑤ 攻玉砂：明宋應星《天工開物·玉》：「〔中國解玉沙〕精粹如麵，借以攻玉，永無耗折。」

【大意】在隱密的暗室忽然遇到嬌艷美麗的女子，在曠野荒郊忽然見到別人遺落的黃金，這種對德行、毅力

的考驗，比兩塊試金石更為嚴峻。遭受到迫在眉睫的蠻橫忤逆，聽聞內部中的讒言詆毀、詬詈辱罵，就好像它山之石，可以攻玉，正可以磨煉心性，幫助自己改正過失。

288 此心常看得圓滿，天下自無缺陷之世界；此心常放得寬平，天下自無險側之人情。

【註釋】

① 險側：險惡邪僻。

【大意】把自己這顆心常常看得圓滿無缺，天下自然就沒有缺陷不足的世界；把自己這顆心常常放得寬廣平等，天下自然就沒有了險惡邪僻的人情世故。佛

說，一切法從心想生；又說，境隨心轉。能保持真心的圓滿平等，一切境界本來也都是圓滿平等、純淨純善。這一節並非自我安慰，而是真心起作用的一實境界。

289
淡薄之士，必為濃豔者所疑；檢飭_ふ之人，多為放肆者所忌。君子處此固不可少變其操履，亦不可太露其鋒銑。

【註釋】

- ① 檢飭：檢點，自我約束。飭_ふ（chi）：謹慎、謹嚴。
- ② 操履：操守、品行。

【大意】性情恬淡、淡薄名利的士人君子，必定會被嗜

欲濃厚、醉心功名利祿的人所猜疑。謹慎檢點、自我約束的人，多半會被放縱不羈、肆無忌憚的人所嫌惡。一個有學問、有道德的君子處在這種境地，固然不能稍微改變自己的操守品行，但也不可以太過於暴露鋒芒，顯示與眾不同而遭受疑忌。

290 居逆境中，周身皆鍼砭藥石，砥節礪行而不覺；處順境內，滿前盡兵刃戈矛，銷膏靡骨而不知。

【註釋】

① 鍼砭：用砭石製成的石針。亦謂針灸治病。

② 砥節礪行：砥礪操守和品行。《孔叢子·公儀》：「魯人有公儀休者，砥節勵行，樂道好古，恬於榮

利，不事諸侯。」

③銷膏：指燈燭燃燒時耗費油膏。《漢書·董仲舒傳》：「積惡在身，猶火之銷膏而人不見也。」

④靡骨：粉身碎骨。

【大意】身居在不順利的環境中，周邊圍繞自己的欺凌惡逆，就好像針刺、砭石，苦口的良藥，在不知不覺間就能砥礪自己的操守和品行，改正煩惱、過失。處在稱心如意的順境之內，眼前充滿的五欲享樂、名聞利養，就好像無形的兵刃刀劍，暗中消耗生命的精華，讓人粉身碎骨、萬劫難復而不知不覺。

291 生長富貴叢中的，嗜欲如猛火，權勢似烈燄。若不帶

些清冷氣味，其炎燄不至焚人，必將自焚。

【註釋】

①嗜欲：嗜好與欲望。多指貪圖身體感官方面享受的欲望。

【大意】生長在豪富顯貴之中，被欲望名利包圍的人，對五欲六塵享受的嗜好和欲望就如同猛火一般熾熱，追求權勢地位的意念好似劇烈的火焰熊熊燃燒。如果自己內心沒有帶一些清涼冷靜的氣分和意味，看淡欲望和權勢，那種熾烈的火焰即使不至於傷害、焚毀別人，必定會把自己燒死。

292 人心一真，便霜可飛，城可隕⁴⁴，金石可貫。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。

【註釋】

①霜可飛：即六月飛霜。出《淮南子》：「鄒衍盡忠於燕惠王，惠王信譖而繫之。鄒子仰天而哭，正夏而天為之降霜。」

②隕殞（yǔn）：毀壞、敗壞。

③城：指城牆。都邑四周的牆垣。一般分兩重，裡面的叫城，外面的叫郭。城字單用時，多包含城與郭。城、郭對舉時只指城。城市乃後起之義。

④城可隕：春秋齊大夫杞梁，名殖（一作植），其妻或

云即孟姜。齊莊公四年（西元前七九一年），齊襲莒（jǔ），杞梁戰死，其妻迎喪於郊，哭甚哀，遇者揮涕，城為之崩。後演為孟姜女哭長城的傳說故事。《孟子·告子下》：「華周杞梁之妻善哭其夫而變國俗。」孫奭戸（shì）疏：「或云齊莊公襲莒，逐而死，其妻孟姜向城而哭，城為之崩。」漢劉向《列女傳·齊杞梁妻》：「杞梁之妻無子，內外皆無五屬之親。既無所歸，乃枕其夫之屍于城下而哭，內誠動人，道路過者莫不為之揮涕。十日而城為之崩。」

⑤ 金石可貫：謂金石雖堅，亦可穿透。形容精誠之力

偉大無窮。典出漢劉向《新序·雜事四》：「昔者楚熊渠子夜行，見寢石以為伏虎，關弓射之，滅矢飲羽，下視知石也。卻復射之，矢摧無跡，熊渠子見其誠心而金石為之開，況人心乎？」

⑥ 真宰：指自然之性。

【大意】人如果一旦用心真誠，就可以像鄒衍仰天而哭，六月可以飛落寒霜；杞梁妻哀哭其夫，城牆可以崩塌；熊渠子一念精誠，堅硬的金屬、頑石也可以穿透。如果是虛偽欺妄的人，徒然具備人的身形骸骨，已經失去了真實的自性。面對別人，則卑劣的面目使人憎嫌厭惡；私居獨處，形影相對，自己內心也會感

到慚愧不安。

293 文章做到極處，無有他奇，只是恰好；人品做到極處，無有他異，只是本然。

【大意】文章寫作達到最高水準，並沒有其他的奇特，只是言語修辭恰到好處，就像詩仙李白所說：「清水出芙蓉，天然去雕飾」。為人處世的人品做到最高境界，也沒有其他與眾不同的地方，只是保持自己的本來面目而已。

294 以幻迹言，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，才可以任天下之負擔，亦可脫世間之韁鎖。

【註釋】

①委形：謂自然或人為所賦予的形體。《莊子·知北游》：「舜曰：『吾身非吾有也，孰有之哉？』」

曰：『是天地之委形也。』」

②韁鎖：韁繩和鎖鏈。比喻束縛、拘束。

【大意】從虛幻的行跡而言，不要說身外的功名利祿、榮華富貴都是夢幻泡影，即便我們的四肢軀體也是屬於自身業力、父母相聚等各種因緣依托而成的形體，同樣沒有自性。從真實的境界而言，不要說父母至親、兄弟手足，和我同一個生命根源，即便世間的一切萬物，也都是我的一個生命共同體，不能分割。人

能夠看得破虛幻的事相，認得真法身的全體，才可以擔當匡扶天下的重責大任，也才可以擺脫開世間名聞利養的束縛、羈絆。

295
爽口之味，皆爛腸腐骨之藥，五分便無殃；快心之事，多損身敗德之媒，五分便無悔。

【註釋】

①爛腸：損傷胃腸；使胃腸潰爛。《呂氏春秋·本生》：「肥肉厚酒，務以自彊，命之曰爛腸之食。」

【大意】爽適可口的美味佳肴，都是使人腸胃潰爛、骨髓腐壞的毒藥，只要享用五分便不會帶來災殃；只圖一時痛快、恣意享樂的事情，都是損害身體、敗壞德

行的媒介，控制在五分便不會帶來懊悔遺憾。這一節就是告訴我們，凡事都要有所節制，適可而止，過分則會樂極生悲。

296 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】別人有意無意犯了小小的過失，不要橫加指責，而要包容原諒；別人有隱秘不可告人的私事，不要給他揭發傳揚出去，使他在大眾中無法立足，而要替他遮掩幾分；別人或許曾經做過傷害我的事情，不要對往日的怨恨念念不忘，而要常常想到別人對我的幫助和利益。這三件事，就是隱惡揚善的具體做法，

恕道的落實，可以涵養自己深厚的道德，也可以幫助自己遠離禍害。《弟子規》告訴我們：「人有短，切莫揭；人有私，切莫說；揚人惡，即是惡，疾之甚，禍且作」，又說：「恩欲報，怨欲忘，報怨短，報恩長」，和這幾句話的意思是完全一樣的。

297
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。

【註釋】

①虛生：徒然活著，虛度一生。

【大意】天地有萬古千秋的久遠浩瀚，而我這個人身一

旦失去則難以再得到。人一生的壽命只是一百年而已，而當下的今天轉眼即逝，最容易過去。有幸生存在天地之間的人，不可以不知道擁有人生的快樂幸運；也不可以不常常心懷憂患，惟恐虛度一生，毫無成就。佛說，人身難得，我們要常常這樣勉勵自己，珍惜生命，提升自己的靈性，破迷開悟，轉凡成聖，才不辜負這一期的生命。

298

老來疾病，都是壯時招得；衰時罪業，都是盛時作得。故持盈履滿，君子尤兢兢焉！

【註釋】

①持盈：保守成業。語本《老子》：「持而盈之，不

如其已。」

② 履滿：居處在成就完滿的境地。

③ 兢兢：小心謹慎貌。《詩·小雅·小旻》：「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。」

【大意】人到老年發作出來的疾病，都是壯年時候生活無度招惹來的；氣運衰敗的時候所受的種種罪孽苦報，都是氣運興盛時恣意妄為做出來的。故而在保守成業的過程中、順利圓滿的處境內，有道德、有智慧的君子尤其感到戰戰兢兢，小心謹慎，以避免驕縱放逸帶來過失。

299 市私恩，不如扶公議；結新知，不如敦舊好；立榮名

，不如種陰德；尚奇節，不如謹庸行。

【註釋】

①市恩：謂以私惠取悅於人。猶言買好，討好。

②敦：親密、和睦。

③奇節：奇特的節操。

④庸行：平常的行為。《易·乾》：「庸言之信，庸行之謹。」孔穎達疏：「庸謂中庸、庸常也。」

【大意】與其用小恩小惠取悅、討好於人，不如引導、扶持公眾的輿論。與其結交新的知己朋友，不如和舊交老友保持親密的情誼。與其樹立自己榮耀顯赫的名譽，不如培植陰德，切實做一些不為人知的善事；崇

尚追求奇特不凡的節操，不如嚴謹保持自己平常的生活行為、一舉一動。

300 公平正論不可犯手，一犯手，則貽羞萬世；權門私竇不可著腳，一著腳，則玷污終身。

【註釋】

① 貽羞：蒙受羞辱。

② 竇：門旁小戶。私竇：私門，暗行請託之門，即今日所稱的「後門」。

【大意】平等無私、符合公理正義的言論，不可以去觸犯違背；一旦違背冒犯，則會千秋萬世都蒙受羞辱，難以洗滌。有權勢的豪門貴族之家私開的旁門左道，

不可以踏入一步；一旦涉足其中，則會難以自拔，帶來終身的恥辱、污點。

301 曲意而使人喜，不若直節而使人忌；無善而致人譽，不如無惡而致人毀。

【註釋】

① 曲意：委曲己意而奉承別人。

② 直節：守正不阿的操守。

【大意】違背自己的心意，曲從、奉承別人，而使人歡喜親近，不如保持自己正直的節操而使人忌憚、迴避。自己沒有善言善行，而招致別人的讚譽表揚；倒不如沒有惡心惡行，而招致別人的毀謗侮辱。因為曲

意獻媚出於私心，雖然得到眼前的小利，而蒙蔽了自己的真心；節操正直出於正義，雖然受人排斥，卻能保持內心的真誠純真。名不副實的讚譽必定會帶來災殃，無故受毀謗侮辱卻能幫助自己消除業障，增進定慧。因此，有智慧、有道德的人，自然和世間一般人有不同的選擇。

302 處父兄骨肉之變，宜從容，不宜激烈；遇朋友交遊之失，宜剋切，不宜優游。

【註釋】

① 剋切：懇切規諫。剋_{ㄎㄞˋ}（kài）：大鐮刀。借指規勸，諷喻。

②優游：1.悠閑自得。2.優容，寬待。3.作事猶豫，不果決。

【大意】處在家庭父母兄弟、至親骨肉之間產生變故，出現隔閡、矛盾的處境中，態度應該從容緩和，冷靜處理，不應該過於激烈、感情用事，以免造成更大傷害，破壞了倫理道德、親情恩義。遇同學朋友交往中出現處裂痕時，應直截了當去解決，而不應優柔寡斷，置身事外。

303 小處不滲漏，暗處不欺隱，末路不怠荒，才是真正英雄。

【註釋】

①末路：最後一段路程。比喻失意潦倒或沒有前途、指望的境地。

②怠荒：懶惰放蕩。《禮記·曲禮上》：「毋側聽，毋噉應，毋淫視，毋怠荒。」孔穎達疏：「謂身體放縱，不自拘斂也。」

【大意】無論做事或者修身，在微小的地方都謹慎細心，不會出現漏洞、缺陷；保持心地、行為光明磊落，在沒人見到的暗處也沒有欺騙、隱瞞自己良心的念頭和行為；即使在失意潦倒、窮途末路的處境中，依然奮發精進，不會懈怠放縱，荒廢時光。能夠這樣表裡一如、至誠無欺，才是真正的英雄豪傑。

304 驚奇喜異者，終無遠大之識；苦節獨行者，要有恆久之操。

【註釋】

① 苦節：《易·節》：「節，亨。苦節，不可貞。」孔穎達疏：「節須得中。為節過苦，傷於刻薄。物所不堪，不可復正。故曰『苦節，不可貞』也。」意謂儉約過甚。後以堅守節操，矢志不渝為「苦節」。

② 獨行：1. 謂節操高尚，不隨俗浮沉。2. 指故為標新立異的行為。

【大意】喜歡、驚羨一些奇異怪誕的事物，這種人目光

短淺，終究沒有高遠宏大的見識。苦守節操、自立獨行，不隨波逐流之人，必須要有恆久保持的節操，不可半途而廢，才是真實的德行。

305
當怒火欲水正騰沸時，明明知得，又明明犯著。「知得是誰？犯著又是誰？」此處能猛然轉念，邪魔便為真君子矣！

【大意】當憤怒的猛火、欲望的水浪正在內心翻騰、滾沸的時候，心中明明知道是煩惱現前，卻難以剋制降伏，又要去犯下錯誤。「知道這是煩惱的是誰？偏偏還去犯錯的又是誰？」在這個地方如果能夠猛然把念頭轉過來，回頭反省觀照自己的內心，不怕念起，只

怕覺遲；那麼本來是障礙我們自性的邪思魔事，便轉而成為幫助我們提升的真實君子了。這就是佛法所說的轉煩惱成菩提，無論任何法門，關鍵都在提起觀照功夫，才能轉得過來，把攀緣外境的六根回歸到本來的性體。

306

毋^{ㄇㄨˇ}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。

【註釋】

① 毋^{ㄇㄨˇ}（wú）：副詞。莫，不可。表示禁止。

② 自任：自信、自負；自行其是，不接受別人的意見。

【大意】不要對一面之詞偏聽偏信，而被別人的奸計所欺騙、利用；不要自行其是，而被情緒意氣所指使、控制；不要用自己的長處去比照別人的短處、缺點；不要因為自己對某方面的拙劣而忌妒他人的才華、能力。能夠做到這樣，是德行，也是智慧。

307
人之短處，要曲為彌縫；如暴^久而揚之，是以短攻短。人有頑的，要善為化誨；如忿而嫉之，是以頑濟頑。

【註釋】

①暴^久（pù）：顯露、揭露。

②暴揚：暴露、傳揚。

③嫉：憎惡、痛恨。如「嫉惡如仇」。

【大意】對於別人的短處、缺陷，要委曲婉轉的幫他彌補掩飾。如果大肆張揚、暴露，就是用自己的短處去攻擊別人的短處。遇到有愚昧頑固的人，要用善巧方便感化教誨。如果對他忿怒憎惡，就是用自己的頑鈍去加重對方的頑固，必定愈演愈烈。以上的錯誤心態行為不但不能幫助對方改正錯誤，反而顯示出自己德行智慧的虧缺，可謂是五十步笑百步。甚至還會結下怨仇，帶來災難，後果就更為嚴重。

308 遇沈沈不語之士，且莫輸心；見悻悻自好之人，應須防口。

【註釋】

① 沈沈：深沉、陰沉。

② 輸心：表露真心。

③ 悻悻：剛愎傲慢的樣子。《宋史·神宗紀贊》：

「安石為人，悻悻自信。」

④ 自好：自以為好，自負。

【大意】遇到態度陰沉、沉默不語的人，暫且不要輕易表露自己的真心實語。見到剛愎自用、傲慢自負的人，應該要防護自己的口業，以免無意中觸怒對方。這樣也是防止過失，避免與人結怨的方法，所謂言者無心，聽者有意。

309 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，又來憧憧之擾矣。

【註釋】

① 憧憧：紛亂不安，心情不定。

【大意】當我們的念頭落在昏沉散亂的地方，要知道提起正念，保持一個念頭清醒明淨，不至於陷入無明的狀態。當我們過於作意用功，念頭感到緊張疲乏的時候，要知道放下、緩和。如不然，恐怕剛除去昏沉的毛病，又出現了心情紛亂不安的困擾。這一節所講的是修行的重要方法，要時時觀照自己的起心動念，善於調適，保持不急不緩，張弛有度，清淨安祥，才能達到一心不亂的境界。

310 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？太虛何嘗一毫障蔽？人之心體，亦當如是。

【註釋】

① 霽日：晴日；晴朗的天氣。

② 倏フム（shù）：疾速、忽然。

③ 氣機：天地有規律運行的自然機能。明王守仁《傳習錄》卷上：「天地氣機，元無一息之停。」

④ 凝滯：拘泥、粘滯、停止流動。

⑤ 太虛：指宇宙。

【大意】艷陽高照，藍天白雲，會一下子變成電閃雷

鳴、迅猛劇烈；狂風大作，暴雨傾盆，會一下子變成月光明朗，晴空萬里。由此看出，天地的運行變化何嘗有一絲一毫的拘泥粘滯？宇宙的廣博開闊何嘗有一絲一毫的障礙遮蔽？我們人的真心體性，也應當是這樣的。其實，人的真心本來就是這樣靈明無礙，煩惱習氣都只是虛幻的障礙；修行就是要除去這些障礙，恢復本來的真心。

311 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】戰勝自私自利、克制欲望貪求之功夫，有的人

說「對私心欲望就是認識不夠早、克制的力量不容易達到」，有的人說「對私心欲望起現行，雖然能夠認識看得破，還是沒有辦法忍得過、克服得了」。原來，這個「識」也就是看破，是一顆能夠照見邪魔的明珠，堅忍克制力量是一把斬殺邪魔的智慧寶劍，這兩個功夫都是不可以缺少的。看破放下、定慧雙修，二者互相促進補益，才能戰勝自私，克服欲念。橫逆困窮，是鍛煉豪傑的一副爐錘^{ちゅう}。能受其鍛煉者，則身心交益；不受其鍛煉者，則身心交損。

【註釋】

① 爐錘^{ちゅう}（chuí）：冶煉金屬的大火爐與鐵錘，比喻鍛

造、錘煉人的環境。

【大意】飛來橫禍、逆境惡緣、困苦窘迫、窮途末路，這些種種不如意的處境，正是鍛造磨練英雄豪傑的一副洪爐巨錘。能夠逆來順受，接受環境的磨練鍛造，則身體的行為和心性同時得到提升進益。如果不肯接受這種嚴峻的鍛造錘煉，怨天尤人、抗拒不平，則身體的行為造作和內心的靈性同時都會遭受損傷。

313 「害人之心不可有，防人之心不可無」，此戒疏於慮者。「寧受人之欺，毋逆人之詐」，此警傷於察者。二語並存，精明渾厚矣。

【註釋】

① 逆：1. 預測、揣度。2. 考察。

【大意】「傷害別人的心念不可以有，而防備別人傷害自己的心念卻不可以沒有」，這一句話是告誡那些凡事考慮不周、疏忽粗略的人。「寧可受到別人的欺騙，也不要預先去揣測別人的狡詐詭計」，這句話是警示那些過於嚴苛明察，猜忌狐疑而造成傷害的人。如果能同時做到這兩句話，則既不損害精細聰明，又能夠保持自己的淳樸厚道，同時圓滿智慧與德行。

314 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。

【註釋】

①獨見：1.獨到的發現，獨特的見解。謂能見人所不能見者。《呂氏春秋·制樂》：「故禍兮福之所倚，福兮禍之所伏，聖人所獨見，眾人焉知其極。」

【大意】不要因為眾人的懷疑而阻礙、放棄一些獨特的見解，大眾的觀點並不一定就完全正確。不要放任自己的意思、自行其是，而輕易否定別人的言論，應該謙虛理智，博採眾長，方能增長智慧，成就事業。不要因為私人的小恩小惠，而傷害到整體的大義。不要藉助公眾的輿論來發洩私人的感情，以圖快意一時。善人未能急親，不宜預揚，恐來讒譖^{そと}之奸；惡人未能輕去，不宜先發，恐招媒孽之禍。

【註釋】

① 讒譖：惡言中傷。讒 讒 (chán)：陷害別人的壞話、毀謗的話。譖 譖 (zèn)：讒毀、誣陷。

② 去：趕走、打發走。

③ 媒孽：比喻藉端誣枉構陷，釀成其罪。

【大意】面對道德高尚的善人君子，如果在急切間還不能親近、交往，不適宜先大肆張揚，恐怕會招來奸佞小人的惡語中傷、毀謗破壞。對於身邊造作惡業的小人，如果輕易間還不能斥退、驅逐，就要暫時容忍，等待時機；不要先行揭發披露他的醜行，恐怕會招致對方的誣枉構陷，反而給自己帶來災禍。

316 一翳^一在眼，空花亂起；纖塵著體，雜念紛飛。了翳無

花，鎖塵絕念。

【註釋】

①翳^一（yì）：目疾引起的障膜。玄應《一切經音義》

卷十八引《三蒼》：「翳，目病也。」

②空花：隱現於病眼者視覺中的繁花狀虛影。比喻紛繁的妄想和假相。《楞嚴經》卷四：「亦如翳人，見空中華；翳病若除，華於空滅。」

③塵：此指六塵，色聲香味觸法。與眼耳鼻舌身意之六根相接，引起六識作用，便能染污淨心，導致煩惱。《圓覺經》卷上：「妄認四大為自身相，六塵

緣影為自心相。」宗密疏：「六塵是境，識體是心。」

【大意】只要有一點白翳長在眼睛裡面，就會看到空中有雪花般的幻影雜亂生起。只要我們的身體對五欲六塵生起微細的貪著，心中就會雜念紛飛，難以清淨。只要除去眼中的白翳，幻化的飛花就沒有了；只有閉鎖五欲六塵的境界，才能杜絕妄想雜念的生起。這一節中全用雙關，用翳和塵比喻我們見解、思想上的錯誤與煩惱，而產生虛幻的假相和雜念，以致蒙蔽自性。唯有放下內心的白翳和纖塵，才能清淨自在，明見真心。

317 青天白日的節義，自暗室屋漏中培來；旋乾轉坤的經綸，從臨深履薄中操出。

【註釋】

① 暗室：幽暗的內室、黑暗無光的房間。

② 屋漏：古代室內西北隅施設小帳，安藏神主，為人所不見的地方稱作「屋漏」。《詩·大雅·抑》：「相在爾室，尚不愧於屋漏。」毛傳：「西北隅謂之屋漏。」鄭玄箋：「屋，小帳也；漏，隱也。」後即用以泛指屋之深暗處。

③ 暗室屋漏：指別人看不見的地方；隱私之室。

④ 經綸：1. 整理絲縷、理出絲緒和編絲成繩，統稱經

綸。引申為籌劃治理國家大事。2.指治理國家的抱負和才能。

⑤臨深履薄：《詩·小雅·小旻》（min）：「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。」謂面臨深淵，腳踏薄冰。後因以「臨深履薄」喻謹慎戒懼。

【大意】像青天白日一樣光明磊落的節操道義，是因為即使在無人看到的隱秘之處，私居獨處之中，也不敢放縱自己的念頭和行為，時時保持恭慎自守，自此處培養出來的。能夠扭轉乾坤、安邦定國的抱負和才幹，是因為平時對待一切事物不敢輕忽草率，常常保持謹慎戒懼的態度，就好像面臨萬丈深淵、行走在薄

薄的冰層上一樣，從中操持歷練出來的。

318 父慈、子孝、兄友、弟恭，縱做到極處，俱是合當如是，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。

【註釋】

①市：做買賣，貿易。引申指為某種目的而進行交易。

【大意】做父母的慈愛兒女，子女孝敬父母師長，作為兄長友愛弟妹，做弟妹晚輩要恭敬兄長。這是人倫的根本，縱然做到極處，都是本來應當這樣的，不可以有一絲一毫希望對方感激的念頭。如果施行的人要承

當恩德，接受的人常常懷著感念恩德的心情，那便形同陌路之人，便成邀買道義的虛假行為了。

319 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，御以平氣，鮮^{ㄒㄩㄢˋ}不日坐煩惱障中矣。

【註釋】

① 炎涼之態：指親富疏貧的勢利現象。

② 鮮^{ㄒㄩㄢˋ}（xiǎn）：少、盡。

③ 坐：停留、居留。

【大意】趨炎附勢，世態的炎涼，人情的冷暖，在富貴者表現得比貧賤者更為明顯。互相妒忌、排斥障礙的

心情，同胞骨肉之間尤其比對外人更加狠毒。在這種處境，若是不知道用冷靜的心態看待，用平和的情緒調御處理，那就很少不天天被困在煩惱、障礙之中的。320
功過不宜少混，混則人懷情隳^{ㄉㄨㄟ}之心；恩仇不可太明，明則人起攜貳之志。

【註釋】

①隳^{ㄉㄨㄟ}（huī）：懈怠。《韓非子·八奸》：「是以賢者懈怠而不勸，有功者隳而簡其業，此亡國之風也。」

②攜貳：離心，有二心。《國語·周語上》：「其刑矯誣，百姓攜貳，明神不蠲。」韋昭註：「攜，

離；貳，二心也。」

【大意】對人的功過賞罰不應該稍微混淆，如果賞罰混淆不清，則一般人就會懷有懶惰懈怠、頹廢的心理，渾水摸魚，不願盡心盡力履行自己的職責。別人對自己的恩惠和仇怨，心情態度不可以太分明。如果區分得太明顯，則得罪過自己的人就會因為受到排斥，心存疑忌而生起叛離的心志，不會一心一意為自己效力。

321 「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】諺語說「惡心惡行忌諱陰暗，善心善行則忌諱

陽顯」。故而人有惡業，明顯暴露的得到的災禍比較淺少，隱晦深藏的得到的災禍深重。人有善行，明顯張揚的功德就微小，而隱秘不露的功德才盛大。因此古人修養德行，對自己的過失錯誤要勇於發露懺悔，而對自己的善事則不可張揚、炫耀，以積累厚福。

322
德者才之主，才者德之奴。有才無德，如家無主而奴用事矣，幾何不魍魎猖狂？

【註釋】

①幾何：多少、有幾個。有反問之義。

②魍魎：山川精怪、鬼怪。《孔子家語·辨物》：

「木石之怪夔ㄎㄨㄞˋ（kuí）魍魎。」

【大意】德行是才華的主宰，才華則是德行的奴役，才華為德行服務才能發揮正面作用。如果有才華而沒有德行，就好像一個家庭沒有主人，而讓奴僕當家理事，難免肆無忌憚、為所欲為，能有幾個不會裝妖作怪、猖獗狂妄的呢？因此孔子教學，把德行的培養放在首位，而把政事、文藝，也就是能力和才華放在最後，正是深深認識到德行才是成就的根本。

323
鋤奸杜倖，要放他一條去路。若使之一無所容，便如塞鼠穴者，一切去路都塞盡，則一切好物都咬破矣。

【註釋】

①倖：受到親幸寵愛的佞人。《後漢書·桓帝紀

贊》：「政移五倖，刑淫三獄。」李賢註：「倖，佞也。」

【大意】鏟除、杜絕身邊奸佞狡詐的小人，不能趕盡殺絕，要放他一條出路，讓他留有一個容身的空間。如果嫉惡如仇，使對方連一個容身之處都沒有，就會激起對方的報復心，以致鋌而走險，釀成玉石俱焚的大禍。這便如同堵塞老鼠洞穴的人，如果把老鼠的一切出路都堵塞住，讓牠無處藏匿，則會把一切好的物品都咬爛、破壞掉了。

324 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】一個讀書明理的君子，即使家境貧寒，不能用財物救濟幫助別人，只要能時時存有幫助世人的念頭，同樣可以修積功德和福報。遇到別人有陷入癡迷不悟、無法排遣的地方，講一句話來提醒、引導他走出迷茫；遇到人陷入危急、困難的地方，從旁講一句善言詞來解救他的困境，這些也都是功德無量的善事。這就是佛法所講的法布施，用聖賢智慧的教導幫助人破迷開悟，才能真正離苦得樂，甚至由此超凡入聖。因此佛說，法布施的功德超過財布施，是最大的善事。所以，做好事並不一定需要有財富。

325 處己者觸事皆成藥石，尤人者動念即是戈矛。一以闢

眾善之路，一以濬^{じゆん}諸惡之源，相去霄壤矣。

【註釋】

①藥石：藥劑和砭石。泛指藥物。

②濬^{じゆん}（jùn）：1.疏通或鑿深水道。2.泛指開通。

【大意】凡事都要求自己、反躬自省的人，接觸到任何事物，都能成為自己改正錯誤，修積善業的助緣，就好像幫助人治病養身的藥物一樣。喜歡怨天尤人的人，只要起心動念都是怨恨不平，就是增長貪瞋癡慢的煩惱，意惡不斷，給自己設置障礙，就好像兵戈刀矛，對自己和他人造成傷害。兩種不同的心態，一種用以開闢通向各種善業之道路，一種用以開掘一切

惡業之根源，兩者簡直有天壤之別，差距懸殊了。

326 事業文章，隨身銷毀，而精神萬古如新；功名富貴，逐世轉移，而氣節千載一時。群信不以彼易此也。

【大意】卓越的功勛事業，蓋世的文章著述，都會隨著肉身的逝去而銷亡毀滅，而唯有高尚的志向、精神萬古長新，能夠永久保持。功名利祿、榮華富貴的享受，都會隨逐世事的變遷轉移不定，無法持久。而唯有正直的氣節操守歷久彌新，永恆不變。群體公眾的價值觀是不會用短暫虛幻的繁華代替永恆真實的道德。

327 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？

【註釋】

① 罹カ（li）：被、遭受。《書·湯誥》：「爾萬方百姓，罹其凶害。」孔傳：「罹，被也。」

② 螳螂……雀：即螳螂捕蟬，黃雀在後。語本《莊子·山木》：「莊周遊乎雕陵之樊，睹一異鵲……蹇裳躩步，執彈而留之。睹一蟬，方得美蔭而忘其身，螳螂執翳而搏之，見得而忘其形；異鵲從而利之，見利而忘其真。」漢劉向《說苑·正諫》：「園中有樹，其上有蟬，蟬高居悲鳴飲露，不知螳螂在其後也；螳螂委身曲附欲取蟬，而不知黃雀在

其傍也。」螳螂一心捉蟬，不知黃雀在後正打算吃牠。比喻目光短淺，只見眼前利益而不顧後患。

【大意】漁夫張設魚網本來是捕魚的工具，則生活在水邊想吃魚的鴻雁也會被困在網中。螳螂的貪心使牠只看到眼前的蟬，沒想到黃雀又在其身後準備乘機把牠也吃掉。機巧裡面還會暗藏更深的機巧，多端的變幻之外還會生起更多的變幻，機智與巧詐哪裡值得依賴仗恃呢？

328 作人無一點真懇的念頭，便成個花子，事事皆虛；涉世無一段圓活的機趣，便是個木人，處處有礙。

【註釋】

① 花子：古代婦女的面飾。

【大意】做人如果內心沒有一點真誠懇切的存心念頭，就像戴上了女子的面飾一樣，徒有其表，於是做任何事都虛偽不實，所謂誠於中而形於外，是無法隱瞞別人的。處世如果沒有一種圓融活潑的靈機趣味，便像是一個木頭人，不知變通，就會處處都有障礙，無法解脫自在。

329 有一念而犯鬼神之忌，一言而傷天地之和，一事而釀子孫之禍者，最宜切戒。

【註釋】

① 釀：逐漸形成、造成。

【大意】只要有一個念頭觸犯到鬼神的禁忌，有一句話傷害到天地之間的和諧中正，有一件事情肆意妄為而給後世子孫釀成禍端的，最應該要切實戒除。俗話說，天地有好生之德，奉行倫常道德、五戒十善，就是保持天地間的和諧融洽。違背倫理道德、造作五逆十惡，則觸犯鬼神之忌，如《左傳》云：「人棄常則妖興。」積不善之家，必有餘殃，自己行一事不善，即是釀一分子孫之禍，自身苦報更甚於子孫所受者千倍，怎麼可以不切實戒除呢？

330 事有急之不明白者，寬之或自明，毋躁急以速其忿；人有切之不從者，縱之或自化，毋操切以益其頑。

【註釋】

①切：嚴酷、苛刻、使嚴酷。《文子·上禮》：「故為政以苛為察，以切為明……大敗大裂之道也。」

②操切：1. 苛刻、嚴厲。2. 辦事過於急躁。

【大意】有的事情在急切之間無法表白，寬緩從容一些，或許日後自然能明瞭真相。不要過於急躁迫切，造成對立，而加速對方的忿怒、攻擊。有一種人，如果對他過於嚴格苛刻，反而不肯順從自己；就不如乾脆任其自然，給他自由發揮的空間，或許自然會轉化態度。不能過於嚴厲、急躁，反而增加他的頑劣執著。凡事成功都有時節因緣，人有賢愚的分別，都要

懂得隨緣處之，因勢利導，就能從容自在。急躁激進的態度就是攀緣，反而會欲速不達，於事無補。

331 節義傲青雲，文章高白雪。若不以德性陶鎔之，終為血氣之私、技藝之末。

【註釋】

① 青雲：高空之雲，喻高官顯爵。

② 白雪：指《白雪》、《陽春》，戰國時期楚國的兩支高雅歌曲。後用以泛指高雅的詩歌和其他文學藝術。《文選·宋玉〈對楚王問〉》：「其為《陽阿》、《薤ㄒㄟˋ露》，國中屬而和者數百人，其為《陽春》、《白雪》，國中屬而和者不過數十人

而已。」

③德性：指人的自然至誠之性。《禮記·中庸》：「故君子尊德性而道問學。」鄭玄注：「德性，謂性至誠者也。」2. 品性、品質。

④陶鎔：陶鑄熔煉。1. 比喻培育、造就。2. 比喻浸潤，影響。

⑤血氣：血性、骨氣。

【大意】即使一個人秉守節操道義，可以傲視平步青雲的高官顯貴；即使一個人文章蓋世，比《陽春》、《白雪》更加高雅清麗，如果不用道德涵養來陶鑄浸潤，使之歸於至誠淳厚的自性，終究節義只是成為個

人的血性與骨氣，文章不過變成枝末的技能和藝術，無法發揮自利利他的作用。

332 謝事，當謝於正盛之時；居身，宜居於獨後之地；謹德，須謹於至微之事；施恩，務施於不報之人。

【註釋】

① 謝事：辭職、免除俗事。

② 謹德：猶慎德。謂戒慎小心，無有失德之行。

【大意】辭謝世間事務，應當辭謝在正當興盛的時候，才叫急流勇退。處世立身，應當自甘獨自居處在人之後的地步，謙遜退讓不僅保身消災，更能培養德行與福報。保持謹慎戒懼的德行，必須在最微細的事情上

都能謹慎小心，否則難免因小失大。布施恩德，務必
要肯布施給明知不會有回報的人，施恩而沒有要求回
報的念頭，才是真實的善念善行。

333 德者，事業之基，未有基不固，而棟宇堅久者；心者
，修行之根，未有根不植，而枝葉榮茂者。

【註釋】

① 棟宇：房屋的正中和四垂。指房屋。語本《易·繫
辭下》：「上古穴居而野處，後世聖人易之以宮
室，上棟下宇，以待風雨。」棟：房屋的正樑。
宇：屋檐。

【大意】道德品行，是成就事業的基礎。好像建築房

屋，沒有說基礎不牢固，而房屋棟宇能夠堅固耐久的。心地真誠，是修養德行的根本。好像樹木花草，沒有說不培植根本，而枝葉花果能夠繁榮茂盛的。無論世出世間、事業道業的成就，都要從根本開始，也就是《大學》教導我們的格物致知、誠意正心。

334 「道」是一件公眾的事物，當隨人而接引；「學」是一個尋常的家飯，當隨事而警惕。

【大意】道，是宇宙間萬事萬物的自然規律，是一切大眾都不可缺少的，並非一部分人的專利，就像《中庸》說：「道也者，不可須臾離也」，又說：「道不遠人」。因此，應該隨著各人的不同根性而引導教

化。學，是開啟智慧的方法，就好像家常便飯，雖然平淡卻不可缺少，都是在日常生活當中的種種事務。因此應當隨時隨地加以警惕，從中學習。古人說，活到老，學到老，不可散漫懈怠。

335 學道之人，雖曰有心，心常在定，非同猿馬之未寧；雖曰無心，心常在慧，非同株塊之不動。

【註釋】

①猿馬：即心猿意馬，比喻人的心思流蕩散亂，如猿猴、野馬一樣難以控制。亦指攀緣外境，浮躁不安、難以控制的心神。《敦煌變文集·維摩詰經講經文》：「卓定深沉莫測量，心猿意馬罷顛狂。」

【大意】修學出世道業的人，雖然說有心，而心常常沉定在一處，不是像一般人妄念紛飛，心猿意馬，片刻難以安寧。雖然說不起心動念，而心常常保持在智慧明瞭的狀態，而不是如同木頭、石塊沒有知覺的不動，那就是陷在無明之中，完全沒有作用。

336 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。

【註釋】

① 煦育：撫育、養育。

② 忌刻：心存妒忌而欲駕凌於人。亦泛指為人妒忌刻薄。

③朔雪：北方的雪。朔：北方。《文選·張衡〈西京衡〉》：「秦里其朔，寔為咸陽。」薛綜注：「朔，北也。」

【大意】念頭存心寬容厚道的人，就好像和暖的春風有化育之功，一切萬物遇到都會充滿生機，盎然勃發。念頭存心妒忌刻薄的人，滿身殺氣，就好像塞北的嚴寒霜雪，陰寒凝結，一切萬物遇到都會被凍死，無法生存繁衍。

337 勤者，敏於德義，而世人借勤以濟其貪；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！

【註釋】

①貨利：貨物財利。《書·仲虺之誥》：「惟王不邇聲色，不殖貨利。」

②符：古代憑證符券、符節、符傳等信物的總稱。指法度、法則。漢劉向《說苑·君道》：「懸琴於城門，以為寡人符。」

【大意】勤勞的意思，是要儘量在德行道義上迅速提升；而世間人卻藉口勤勞來助長他的貪心。節儉的意思，是要看淡財物、利益，不追求物質生活的享受；而世間人卻假借節儉的名義來掩飾自己的慳吝刻薄。勤奮、節儉，本來都是有道德的君子處世修身的法

則，反而被利用為小人營求私利的工具，實在是太可惜了！

338 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。

【註釋】

① 忍：1. 忍耐、忍受。2. 忍心、殘忍。

【大意】對於別人的過失錯誤應該包容寬恕，這是涵養自己的仁慈之心；而錯誤過失在於自己，則不可以原諒自己，推諉掩飾，否則就無法改正錯誤、斷除惡業。自己遭受困難侮辱的處境，應該要忍耐堅持，從中磨練自己的心性，擴寬心量。而當別人遭受到困難

侮辱，則不可以忍心視而不見，應該儘快伸出援手，幫助他走出困境。對人仁慈寬厚，律己嚴格要求，才是培養聖賢、君子德行的方法。

339 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】對人施恩應該一開始從淡薄，逐步增加，而漸濃厚。如果一開始對人恩德很濃厚，使對方期望值過高，後來卻冷淡下來，別人就會忘記曾經接受的恩惠。對人的威嚴應該從最初就要嚴明，使之納入正軌，而後可以逐漸放寬。如果先前寬鬆，使人沒有畏懼之心，沒有依循的規範，放逸成性，以後卻要嚴格

要求，別人就會抱怨過於嚴酷不仁。儒家說，凡事要慎於始；西方格言也說，好的開始是成功的一半。對人對事開始能把握尺度，奠定良好的基礎，才能避免以後可能的不良後果。

340
士君子處權門要路，操履要嚴明，心氣要和易。毋少隨而近腥羶之黨，亦毋過激而犯蜂蠆之毒。

【註釋】

① 要路：1. 重要的道路、主要的道路。2. 顯要的地位。

② 和易：溫和平靜、溫和平易。

③ 腥羶：難聞的腥味。亦比喻人間醜惡污濁的現象。

晉葛洪《抱朴子·明本》：「山林之中非有道也，而為道者必入山林，誠欲遠彼腥膻，而即此清淨也。」

④蜂蠆：1. 蜂和蠆。都是有毒刺的螫蟲。《國語·晉語九》：「蚋蟻蜂蠆，皆能害人，況君相乎！」2. 比喻狠毒凶殘。蠆ハハ（chài）：1. 蠆子一類的毒蟲，長尾為蠆，短尾為蠆。

【大意】讀書明理的士人君子身處在權貴豪門之間，或者身居顯要的地位，操守行持要嚴謹而明確，心情和態度要溫和平易。既不可以稍微隨順時俗，而接近奸邪醜惡的朋黨，以致喪失節操；也不可以態度過於激

烈，觸犯像黃蜂、蠍子一樣陰險狠毒的小人，而招來無妄之災。

341 遇欺詐的人，以誠心感動之；遇暴戾カレ的人，以和氣薰蒸之；遇傾邪私曲的人，以名義氣節激礪之。天下無不入我陶鎔中矣！

【註釋】

① 暴戾：殘暴酷虐、粗暴乖戾。戾カレ（li）：暴虐、殘暴。

② 薰蒸：熏陶、教化。

③ 傾邪：指為人邪僻不正。《漢書·蕭望之傳》：「後朋行傾邪，望之絕不與通。」

④私曲：謂偏私不公，阿諛曲從。

⑤名義：名聲與道義。《南史·袁粲傳》：「本知一木不能止大廈之崩，但以名義至此耳。」

⑥陶鎔：陶鑄熔煉。1. 比喻培育、造就。2. 比喻浸潤、影響。

【大意】遇到狡詐欺騙的人，我用真誠之心去感動他；遇到性情粗暴乖戾的人，要用溫和的氣度熏陶陶影響他；遇到內心邪僻不公、處世偏私、喜歡曲意逢迎的人，我就用做人應有的名譽道義和氣節操守來激勵他。根據不同的人群，用各種善巧方便誘導教誨，天下沒有一個人不融入我的陶冶、化育之中，沒有一個

人是不能教育成才的。

342 一念慈祥，可以醞釀兩間和氣；寸心潔白，可以昭垂百代清芬。

【註釋】

① 醞釀：比喻事情逐漸達到成熟的準備過程。

② 昭垂：昭示、垂範。

③ 清芬：清香，比喻高潔的德行。

【大意】心裡一個念頭慈悲祥和，就可以逐漸形成天地之間和諧的氣氛。方寸之間，存心清白高潔，就可以昭示世間，垂範千秋百代，使清高的品德萬古流芳。境隨心轉，念劫圓融，心是一切萬法的主體，可以改

變宇宙萬物，可以通於古往今來。華夏文化中，把人和天地並列為三才，正是由於人心、意念具有如此自覺而強大的力量。

343 陰謀怪習、異行奇能，俱是涉世的禍胎。只一個庸德庸行，便可以完混沌而招和平。

【註釋】

① 涉：牽連、經歷。

② 胎：凡居於內如胎者，皆曰胎，如車胎、輪胎。

③ 庸德：常德，一般的道德規範。《禮記·中庸》：

「庸德之行，庸言之謹，有所不足，不敢不勉。」
庸：庸常，恆常不變的。《中庸》：中不偏，庸不

易。

④混沌：天地未分時渾然一體，不可分割貌。

【大意】陰暗的謀略、怪誕的習氣、奇異的行為和技能，全都是為人涉世招惹災禍的內在因素。只有一個常道，遵守倫常道德，行持中庸之行，便可以完整保全混沌一體的本來面目，而招感本身的和諧平安。

344
語云：「登山耐險路，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！

【註釋】

①危橋：高聳之橋。唐許渾《南樓春望》詩：「野店

歸山路，危橋帶郭村。」

② 傾險：謂用心邪僻險惡。

③ 幾何：若干、多少。

④ 榛莽：雜亂叢生的草木。喻艱危、荒亂。榛：草木叢生貌。形容荒廢、衰敗。莽：草叢。

⑤ 坑塹くわん（qiàn）：1.溝壑、山谷。2.喻險惡環境。

【大意】諺語說：登山要忍耐走過艱險的小路，踏雪賞景要耐心走過高峭危險的小橋。這句話中，一個耐字極有味道和意趣。就如同在險惡邪僻的人情世故中、經歷崎嶇坎坷的世道艱險，如果不依靠一個耐字支撐堅持過去，又有幾個不會墜入紛亂、險惡的處境中

呢！《金剛經》告訴我們，一切法得成於忍，凡事若不能忍耐，就會功虧一簣，陷入危機。

345 誇逞功業，炫耀文章，皆是靠外物做人。不識心體瑩然，本來不失，即無寸功隻字，亦自有堂堂正正做人處。

【註釋】

① 誇逞：誇耀、顯示。

【大意】矜誇顯示自己的功勛業績，炫耀表現自己的文章才華，都是靠著身外無常的事物做人，並不是真正的人生價值。而不認識真心的體性晶瑩剔透自然，圓滿具足一切福報、智慧，本來沒有絲毫欠缺。即使沒

有在世間建立微薄功績、未曾隻字流傳於世，也自自然然有光明正大、堂堂正正做人的價值處。

346 不昧己心，不拂人情，不竭物力。三者，可以為天地立心，為生民立命，為子孫造福。

【註釋】

① 立心：樹立準則。宋周密《癸辛雜識續集·道學》：「故為之說曰：為生民立極，為天地立心，為萬世開太平，為前聖繼絕學。」

② 生民：1. 人民。《書·畢命》：「道洽政治，澤潤生民。」2. 指人類。《孟子·公孫丑上》：「曰：自有生民以來，未有孔子也。」

③立命：謂修身養性以奉天命。《孟子·盡心上》：

「殀壽不貳，修身以俟之，所以立命也。」趙岐註：「修正其身，以待天命，此所以立命之本也。」

【大意】處世不要蒙昧欺瞞自己的良心，待人不要拂逆違背一般的人情事理，享用不要竭盡耗費物質資源。這三件事做到，就可以為天地間樹立人心的準則，為人民樹立主宰命運的典範，為後世子孫創造福報。

347 居官有二語，曰：「惟公則生明，惟廉則生威」。居家有二語，曰：「惟恕則平情，惟儉則足用」。

【註釋】

① 恕：推己及人，仁愛待物。《論語·衛靈公》：

「子曰：『其恕乎！己所不欲，勿施於人。』」

② 平情：公允而不偏於感情。《文學源流》：「莊生之言，可謂平情以自律矣。」

③ 足用：財用富足。晉干寶《晉紀總論》：「仁以厚下，儉以足用。」

【大意】對於身居官位的人有兩句話應遵循：「只要用心公正就能出生智慧，只要廉潔無私則能產生威信，使人敬畏信服。」居處在家庭內部也有兩句話應該奉行：「凡事只要能互相體諒，推己及人，則能保持心情平和公允；只要生活節儉，不追求奢侈豪華，就能

夠生活富足，不至於匱乏。」

348 處安樂之場，當體患難景況；立旁觀之地，要知當局苦衷；理現成之事，宜審創始艱辛。

【註釋】

① 審：詳究、細察；察知、知道。

【大意】自己身處在安逸快樂的場所，應當體諒到生活在憂患艱難處境中的人，他們的困苦景象，就會生起慈悲心，常常想到幫助苦難眾生。自己站在旁觀者的地位，雖然對事情看得比較清楚，但要知道身處局中的人，也會有自己不得已的苦衷，不能一味譏笑對方的迷惑。接手辦理大體已經完成的事情，應當要切實的

體察到前輩初始創業、白手起家的艱難辛苦，就不可
以揮霍浪費。

349
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。

【註釋】

① 污辱：1. 恥辱。2. 卑鄙、卑污。

② 垢穢：骯髒之物。喻卑污之行。

③ 茹納：忍受、容納。

【大意】立身處世不可以太過分清高皎潔，對於一切加
在自身的恥辱毀謗，以及世間小人卑鄙齷齪的行為，
都要能夠忍受容納。與人相處不可以太明顯分別，對

於一切不管是善良或者邪惡，無論是賢德或者愚鈍的人，都要能夠平等包容對待。

350 休與小人仇讎，小人自有對頭；休向君子諂媚，君子原無私惠。

【註釋】

① 仇讎讎（chóu）：仇人、冤家對頭。結怨，作仇人。

② 私惠：私人的恩惠。《管子·法禁》：「故舉國之士，以為亡黨，行公道以為私惠。」尹知章註：「費公以樹私也。」

【大意】不必和卑鄙的小人互相敵視、結下怨仇，小人作惡多端，自然有他的冤家對頭；即使人力無法懲

治，也會受到因果的懲罰，所謂多行不義必自斃。不必向道德高尚的君子討好諂媚，真正的君子大公無私，正直平等，原本也不會藉公眾利益行私人的恩惠，怎麼會接受別人的諂媚巴結呢？《弟子規》也說：「果仁者，人多畏，言不諱，色不媚。」

351 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。

【註釋】

① 百煉：多次鍛煉，久經磨煉。漢應劭《漢官儀》卷上：「金取堅剛，百鍊不耗。」

② 急就：速成、匆促而成。

③ 邃^ス（sui）養：精深的學養。明張居正《王觀吾六十序》：「博學邃養，厚積而晚發。」

④ 千鈞：三十斤為一鈞，千鈞即三萬斤。常用來形容器物之重或力量之大。

⑤ 弩^ヌ（nǔ）：用機械發箭的弓。

【大意】道德學問的磨礪鍛煉應該像金屬要經過多次的冶煉鍛造，才能精益求精，急於倉卒成就者不會有真正深邃精闢的學養。行事作為應該像發射千鈞之力的弩弓一樣慎重，如果隨意輕率採取行動者，必定無法建立宏偉的功勛事業。

352 建功立業者，多虛圓之士；債^ツ事失機者，必執拗之人。

【註釋】

① 僨事：敗事。《禮記·大學》：「一家仁，一國興仁；一家讓，一國興讓；一人貪戾，一國作亂，其機如此。此謂一言僨事，一人定國。」僨 ㄈㄣˋ（fèn）：
1. 倒覆、僵仆。2. 覆敗、滅亡。

② 失機：錯過時機、失誤事機。晉陸機《文賦》：
「如失機而後會，恆操末以續顛。」

【大意】能夠最終建立功勛業績的人，多半是態度謙虛、行事圓融通達的人，才能得到眾人的幫助和擁戴，突破種種困難。最後導致事業失敗、失去時機的人，必定是性情執拗、堅持己見的人。即使才智過

人，但處世剛愎自用，不能容人納物也會失去大眾的支持而獨木難支，無法成就事業。

353 儉，美德也！過則為慳吝、為鄙嗇^{ふさ}，反傷雅道；讓，懿行也！過則為足恭、為曲禮，多出機心。

【註釋】

① 鄙嗇：小氣、吝嗇。嗇^{ふさ}（sè）：慳吝、愛惜。

② 雅道：正道、忠厚之道。《三國志·蜀志·龐統傳》：「當今天下大亂，雅道陵遲，善人少而惡人多。」

③ 懿行：善行。懿：美，美德。

④ 足恭：過度謙敬，以取媚於人。《論語·公冶

長》：「巧言、令色、足恭，左丘明恥之，丘亦恥之。」

⑤ 曲禮：此指禮節過度，諂媚邪曲。曲：邪僻、不正派。元劉祁《歸潛志》卷十三：「凡將迎交接之際，禮貌、語言過則為諂、為曲；不及，則為亢、為疏，所以貴乎得中也。」

⑥ 機心：巧詐之心，機巧功利之心。《莊子·天地》：「吾聞之吾師，有機械者必有機事，有機事者必有機心。機心存於胸中，則純白不備。」

【大意】節儉是美德，如果過分則變為慳貪吝嗇、鄙陋小氣，反而有傷忠厚的正道。謙讓是善行，如果過分

則變為卑躬曲膝、邪曲不正的虛偽禮節，多半是出於機巧功利的用心，希望得到不正當的利益，所謂禮下於人必有所求，而不是出自真誠的恭敬。過猶不及，凡事都必須行於中道，才符合聖賢的教誨。

354

毋憂拂意，毋喜快心，毋恃久安，毋憚初難。

【大意】不要因為事情違背自己的心意而憂慮悲傷，不要因為一時的稱心快意而過分喜悅，不要因為長久處於安逸的生活環境而有所倚恃、不思進取，不要因為事情最初的困難而顧慮畏難、退縮不前。物極必反，盛極必衰，是一切事物發展的必然規律。保持平常心，順應一切善惡順逆的環境，才能提升道德學問。

355 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，不是個好臣工。

【註釋】

①聲華：猶言聲譽榮耀。唐白居易《晏坐閑吟》：「昔為京洛聲華客，今作江湖老倒翁。」

②臣工：群臣百官。《詩·周頌·臣工》：「嗟嗟臣工，敬爾在公。」毛傳：「工，官也。」鄭玄箋：「臣謂諸侯也。」

【大意】喜歡宴請賓客聚會、飲酒作樂，物欲享受多的家庭，不是一個好的人家，家道必定無法長久。貪圖名聞利養、榮華富貴的習氣超勝，不知道回歸內心涵

養道德，就不是一個好的讀書人。謀求、保護自己官位名譽的念頭深重，必定不能忠心報國，為民造福，就不會是一個好的大臣宰官。

356
仁人心地寬舒，便福厚而慶長，事事成個寬舒氣象；鄙夫念頭迫切，便祿薄而澤短，事事成個迫切規模。

【註釋】

①慶：福澤、爵祿。《易·坤》：「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。」

②鄙夫：庸俗淺陋的人。《論語·子罕》：「有鄙夫問於我，空空如也。」

③迫切：急迫、局促。

【大意】有道德的仁人君子心地寬厚平和，目光深遠，仁愛慈悲，便是福報豐厚而吉慶福澤綿長，做任何事都是成為一個寬厚平和的氣象。庸俗淺薄的鄙陋之人念頭迫切局促，急功近利，心胸狹窄，便會福祿微薄而福澤短少，做任何事都是顯出一種迫切侷促的規模。

357 用人不宜刻，刻則思效者去；交友不宜濫，濫則貢諛者來。

【註釋】

① 貢諛：獻媚。

【大意】用人不應該刻薄嚴厲，太刻薄則想要為自己效

力的人也會離去。結交朋友不應該雜濫，一雜濫則會有獻媚阿諛的前來。《論語》中，孔子給我們制定出結交朋友的标准，說：「益者三友，損者三友。友直，友諒，友多聞，益矣；友便辟，友善柔，友便佞，損矣。」所謂近朱者赤，近墨者黑，朋友對一個人道德提升與墮落、事業的成功或者失敗，起著重要的作用，怎麼可以不謹慎小心，而濫交惡友呢？

358

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】對身居高位的人不可以不敬畏。懂得敬畏地位比自己高的人，存心則會謹慎謙卑，做事認真負責，

不會有放逸懶散的心理。對於平民百姓也不可以不謙畏。知道謙畏地位低下的平民百姓，則會愛護百姓，不敢恣意妄為，就不會有強暴蠻橫的惡名。人有畏心，就會自我約束、有所節制，避免造作惡業，招來苦報，不但不是怯弱無能，正是表現出勇於克服煩惱、放下我執的勇氣，是真正的智慧。

359
事稍拂逆，便思不如我的人，則怨尤自消；心稍怠荒，便思勝似我的人，則精神自奮。

【註釋】

①怠荒：懶惰放蕩。《禮記·曲禮上》：「毋淫視，毋怠荒。」鄭玄註：「怠荒，放散身體也。」孔穎

達疏：「謂身體放縱，不自拘斂也。」

【大意】事情如果稍微遇到障礙，違背自己的心意，便要想到還有不如我的人，處境更加困難，則怨天尤人的念頭自然就消失了。自己的用心如果稍微懈怠懶散、放逸荒疏，便要想到還有勝過自己的人，德行能力都更加優秀，自己應當見賢思齊，則精神自然會振奮起來，勇猛精進。

360 不可乘喜而輕諾，不可因醉而生瞋，不可乘快而多事，不可因倦而鮮終。

【註釋】

① 鮮：稀少。

【大意】不可以乘著一時歡喜而輕易承諾，得意忘形時往往容易高估自己的能力，事後無法實踐諾言，就會左右為難。不可以因為喝醉酒而生起瞋恨心，失去理智傷害別人，就會結下怨仇，後悔莫及。不可乘著一時快意而多生事端，以免思慮不周而遺留後患，無法收拾。不可以因為心生厭倦而做事有始無終，以免錯失良機，功敗垂成。

361
釣水，逸事也，尚持生殺之柄；弈棋，清戲也，且動戰爭之心。可見喜事不如省事之為適，多能不如無能之全真。

【註釋】

① 柄：1. 斧柄，引申為器物的把兒。2. 權力。

② 弈^ハ（yì）：1. 圍棋。2. 指下棋。

③ 全真：保全天性。《莊子·盜跖》：「子之道狂狂汲汲，詐巧虛偽事也，非可以全真也，奚足論哉！」

【大意】垂釣水濱，可以算是閒逸的雅事了，尚且操持著生殺水族の權柄。對弈下棋，可以算是清高的遊戲了，尚且會觸動喜好戰爭、殺伐勝負的心念。由此可見，喜歡生事總不如減省事務為安適；即使擁有多方面的才能，倒不如百無一能更能保全自己的真性。

362 聽靜夜之鐘聲，喚醒夢中之夢；觀澄潭之月影，窺見

身外之身。

【註釋】

① 窺：看透、覺察。

【大意】靜靜的夜晚，聆聽山中古寺傳來夜鐘之聲，分外悠揚清朗，把迷茫的人從紅塵大夢中的迷夢中喚醒。澄澈的潭水波瀾不驚，細觀明月倒映其中，月影分外皎潔清涼，水天交映，似乎令人窺察到自己幻身之外的真實法身，清淨圓滿。

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

【註釋】

①見道：洞徹真理、明白道理。

②天機：猶靈性。謂天賦靈機。《莊子·大宗師》：
「其耆欲深者，其天機淺。」

③胸次：胸間。亦指胸懷。《莊子·田子方》：「行小變而不失其大常也，喜怒哀樂不入於胸次。」

④玲瓏：明澈、靈活。

【大意】禽鳥的啼鳴，蟄蟲的叫聲，總都是傳達領悟心性的秘訣。繁花似錦，落英繽紛，綠草如茵，景色宜人，無一不是可以洞見大道的無字文章。學道的人要保持靈性清澈明淨，胸懷活潑玲瓏，沒有絲毫染污與凝滯，接觸到一切事物都會從內心有領會悟入之處。

364 人解讀有字書，不解讀無字書；知彈有絃琴，不知彈

無絃琴。以迹用，不以神用，何以得琴書佳趣？

【註釋】

① 無絃琴：沒有弦的琴。南朝梁蕭統《陶靖節傳》：「淵明不解音律，而蓄無絃琴一張，每酒適，輒撫弄以寄其意。」後用以為典，有閒適歸隱之意。

【大意】一般人只懂得閱讀有文字的書籍典章，不懂得品讀世間萬物都是沒有文字的靈書妙文。知道彈奏有絲弦的琴瑟，而不知道彈奏沒有絲弦的琴瑟，聽取弦外之音。只會從粗淺的事物跡象上去使用，而不會用心神領悟其中的妙用，怎麼能夠得到琴瑟書籍內在的

絕佳意趣呢？

365 山河大地，已屬微塵，而沉塵中之塵？血肉身軀，且歸泡影，而沉影外之影？非上上智，無了了心。

【註釋】

① 了了：1. 聰慧，通曉事理。2. 明白、清楚。

【大意】宏偉的山川江河、廣闊的大地長空，在無邊無際的大千世界中都已經是屬於微塵一樣的渺小，何況在這其中的萬事萬物，更是微不足道，就好像微塵世界中的微塵一樣，哪裡值得牽掛執著呢？血肉身軀是我們生命的依托，是最貼近的依報，尚且不過是四大假合而成，虛幻短暫，終將歸於夢幻泡影；何況身外

的名利富貴，更是好像泡影之外的泡影，幻妄不實，哪一樣能夠貪求得到呢？如果沒有徹底看破宇宙人生真相的上上等智慧，就沒有純淨通達明了一切真相的心性。

366 石火光中，爭長競短，幾何光陰？蝸牛角上，較雌論雄，許大世界？

【註釋】

① 石火光：即石火電光，喻时光的短促。石火：以石敲擊，迸發出的火花。其閃現極為短暫。電光：閃電的光。比喻時間短暫，猶言一剎那。

② 蝸牛角：蝸牛的觸角。比喻微小之地或極微小之事

物。

③許大：這般大。

【大意】人的一生，在無始無終的長劫輪迴中，就好像石火電光一閃而過，極其短暫。世人還要在短暫的人生中計較微小的出入、爭競長短是非，卻沒有想到人生又有多少光陰呢？世間萬物，在浩渺無垠的虛空法界中，只好像蝸牛的觸角一樣微小狹隘。世人還要在裡面為了微不足道的小事，較量勝負得失、評論高低雌雄。不知道所爭的世界只是這般大小而已。

367
有浮雲富貴之風，而不必岩居穴處；無膏盲泉石之癖，而常自醉酒耽詩。競逐聽人，而不嫌盡醉；恬憺適

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。

【註釋】

①浮雲富貴：《論語·述而》：「子曰：『不義而富且貴，於我如浮雲。』」後因以「富貴浮雲」指富貴利祿變幻無常，不足看重。

②岩居穴處：謂隱居深山洞穴之中。《韓詩外傳》卷五：「雖巖居穴處，而王侯不能與爭名。」

③膏肓泉石：謂愛好山水成癖，如病入膏肓。

④耽：愛好、專心於。耽著、沉湎。

⑤盡醉……獨醒：《楚辭·漁父》：「屈原曰：『舉

世皆濁我獨清，眾人皆醉我獨醒，是以見放！』

獨醒：獨自清醒。喻不同流俗。

⑥ 釋氏：釋迦牟尼佛的略稱，代指佛或佛教。

⑦ 纏：執著、束縛。

【大意】能夠有視富貴如浮雲的風度胸襟，就不必一定要隱居在深山洞穴之處，才能表現自己的清高。如果沒有過度愛好山水泉石如同病入膏肓的癖好，而常常沉醉酒鄉、耽著吟詩作賦，不問世事，也就沒有妨礙。聽任世人爭競追逐名聞利養，自己唯有在恬然淡泊的生活中自得其樂，而不會嫌棄世人的迷醉，誇耀自己能獨自保持清醒的智慧，發出眾人皆醉我獨醒的

感嘆。這就是佛法所說的不被法相纏縛、不被空理纏縛，空有都沒有執著，身心兩方面都能夠得到自在的無礙境界。

368 延促由於一念，寬窄係之寸心。故機閒者，一日遙於千古；意寬者，斗室廣於萬間。

【註釋】

① 延促：長短，指時間。

② 機：秉賦、性靈、心意。《莊子·大宗師》：「其耆欲深者，其天機淺。」閒：安靜、悠閒。

【大意】時間的延長或短促都是由於一個念頭的不同，空間的寬闊與狹窄只是關係到自己內心的想法。故而

心思悠閒的人，一天的時間比千古長時更加遙遠；胸懷寬廣的人，居住在狹小的斗室卻可以感覺比萬間廣廈還要寬廣。這一節也就是說明了佛經上講的，時間與空間其實都不是實際存在的，只是一個抽象概念而已，只是決定於自己的內心。

369 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。

【註釋】

① 都來：統統、完全。算起來。

【大意】總的算起來，我們眼前的一切事物並沒有凡聖的區別，對於知足常樂的人而言就是神仙境界，對於

貪得無厭、不知滿足的人而言就是凡夫的境界。無論順逆境緣，總都是超越世間的上等因緣，對於善於用心的人來說都是無限生機，幫助自己提升成長；對於不善用心的人來說卻是殺機四伏，以致由此墮落退轉。這正是佛所說的境隨心轉的道理。

370 趨炎附勢之禍，甚慘，亦甚速；棲恬守逸之味，最淡，亦最長。

【註釋】

① 趨炎附勢：趨奉阿附於得勢當權者。

【大意】趨附依附得勢當權之人，往往給自己帶來的災禍非常淒慘，也非常迅速。甘心棲隱、持守於恬淡安

逸的生活，其中的意味最為淡薄，卻也最為長久。

371
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。

【註釋】

① 寒灰：猶死灰。比喻不生欲望之心或對人生已無任何追求的心情。

② 飴甘：泛指甘美的食物。

③ 味如嚼蠟：比喻無味。《楞嚴經》卷八：「我無欲心，應汝行事，於橫陳時，味如嚼蠟。」

【大意】貪愛美色的慾望就像烈火一樣熾盛燃燒，而等

到因縱慾傷身害病時，憔悴醜陋，便會興致索然，像熄滅已久的寒灰一樣生不起絲毫慾望了。名聞利養的追求就好像甘美的食物一樣誘人，而一旦想到死亡的地步，仍是兩手空空，便會失去興趣，就好像咀嚼蠟渣一樣沒有意味了。故而人如果常常擔憂死亡、考慮到生病的時候，也可以消除許多虛幻的惡業，而增長求取悟道之心了。

372
爭先的徑路窄，退後一步，自寬平一步；濃豔的滋味短，清淡一分，自悠長一分。

【註釋】

① 徑路：小路。《易·說卦傳》：「艮為山，為徑

路。」泛指道路。

【大意】凡事爭勝搶先，往往愈走愈窄，若是肯向後退讓一步，自然就會寬廣平坦一步。五欲六塵的享受，雖然滋味濃重強烈卻非常短暫，但凡肯清淡一分，自然能夠悠遠長久一分。

373 隱逸林中無榮辱，道義路上泯炎涼。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。

【註釋】

① 泯：消除、消失。

② 炎涼：富貴與貧寒。喻人情勢利，反覆無常。

③ 觸藩：以角抵撞藩籬。比喻碰壁，進退兩難。語出

《易·大壯》：「羝羊觸藩，不能退，不能遂。」
孔穎達疏：「退謂退避，遂謂進往。」

④騎虎：猶言騎虎難下。比喻行事困難，然迫於大勢而不可能中止。語本《晉書·溫嶠傳》：「今之事勢，義無旋踵，騎猛獸，安可中下哉！」

【大意】隱居世外的山林中沒有榮華與恥辱的念頭，追求道義真理的道路上要消泯富貴與貧賤的分別。遇到向前進步之處便要想到如何抽身引退，才能避免招致像羝羊觸藩、進退兩難的禍患。凡事著手做時先考慮如何放下、撒手，才能擺脫陷入騎虎難下的危險境地。

374 貪得者，分金恨不得玉，封侯怨不授公，權豪自甘乞丐；知足者，藜羹旨於膏粱，布袍煖於狐貉，編民不讓王公。

【註釋】

① 藜羹：用藜菜作的羹。泛指粗劣的食物。藜カ（li）：稱灰藿、灰菜。一年生草本植物。嫩葉可食，老莖可為杖。

② 膏粱：肥美的食物。《國語·晉語七》：「夫膏粱之性難正也。」韋昭註：「膏，肉之肥者；粱，食之精者。」

③ 狐貉：指狐、貉的毛皮製成的皮衣。《論語·子

罕》：「衣敝緼袍，與衣狐貉者立而不恥者，其由也與？」朱熹集註：「以狐貉之皮為裘，衣之貴者。」貉「ㄏㄜˊ」（hé）：獸名。外形似狐，毛棕灰色。穴居於河谷、山邊和田野間，晝伏夜出。

④ 編民：編入戶籍的平民。

⑤ 不讓：不亞於，不次於。

【大意】貪得無厭的人，即使分到黃金還會遺憾沒有得到美玉，即使封為侯爵還會抱怨沒有被授予公爵。雖然是擁有權勢豪貴，其心態和行徑卻自甘如同乞丐一樣。知足常樂的人，粗劣的野菜羹吃起來比肥美的山珍海味還要甘美，粗布棉袍比名貴的狐貉皮裘更加溫

暖。雖然只是普通的平民百姓，內心的充實快樂卻不亞於王公大臣。

375 矜名不如逃名趣，練事何如省事閒？孤雲出岫^{ㄊㄠˋ}，去留一無所係；朗鏡懸空，靜躁兩不相干。

【註釋】

① 矜名：崇尚名聲、愛惜名節。

② 練事：熟諳世事、練達人事。

③ 孤雲：單獨飄浮的雲片。比喻隱居或閒散的人。

④ 岫^{ㄊㄠˋ}（xiù）：1. 山洞；有洞穴的山。2. 峰巒。晉陶潛

《歸去來辭》：「雲無心以出岫，鳥倦飛而知還。」

【大意】矜惜重視自己的名聲，不如逃避名聲有真正意趣；即使人事練達、八面玲瓏，哪裡比得上凡事簡省那樣清閒自在呢？修道的人要像獨來獨往的白雲從巖岫間飄出，歸去或停留都沒有絲毫的繫縛；要像清朗如鏡的明月高懸碧空，人世的寂靜與躁動兩者都毫不相干，不受任何影響。

376 山林是勝地，一營戀便成市朝；書畫是雅事，一貪癡便成商賈。蓋心無染著，欲境是仙都；心有係牽，樂境成悲地。

【註釋】

①市朝：1.市場和朝廷。2.指爭名逐利之所。《戰國

策·秦策一》：「臣聞爭名者於朝，爭利者於市。

今三川、周室，天下之市朝也。」

②商賈^{ㄅㄛˋ ㄍㄨˇ}（gǔ）：商人。《周禮·天官·太宰》：「六

曰商賈，阜通貨賄。」鄭玄註：「行曰商，處曰賈。」

③仙都：神話中仙人居住的地方，即仙境。

【大意】幽靜的深山密林是脫塵之殊勝地，一旦有了經營貪戀的心便會成為爭名逐利的場所，就像商人在市場求利，政客在朝廷爭名沒有兩樣。欣賞書法與繪畫是高尚風雅之事，而一旦生起貪愛癡迷便就如同商人做起生意買賣、追求利益的工具。如果內心沒有貪染

執著，凡俗的境界也是世外仙都；一旦內心有了絲毫牽掛，快樂的境界也變成悲哀的境地。境隨心轉，所以明白事實真相的人，凡事都向內心尋求，而不會向外攀求選擇環境的優劣。

377
當時喧雜，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。

【註釋】

- ① 漫然：全然、渾然。
- ② 夙昔：昔日、往日。
- ③ 恍爾：恍然，猛然領悟貌。

【大意】如果正當喧鬧嘈雜的時候，則平日所能夠記憶的事情，也都會完全忘記；如果是在清淨安寧的環境中，則昔日已經遺忘的事情，又會清楚的浮現在眼前。由此可見，心地的沉靜與浮躁稍微有所分別，昏昧和明智就頓然有了差異。所謂定生慧，保持清淨心，則自性的般若智慧自然現前。

378
蘆花被下，臥雪眠雲，保全得一窩夜氣；竹葉杯中，吟風弄月，躲離了萬丈紅塵。

【註釋】

①臥雪：《後漢書·袁安傳》：「時大雪積地丈餘。洛陽令身出案行，見人家皆除雪出，有乞食者。至

袁安門，無有行路，謂安已死。令人除雪入戶，見安僵臥。問何以不出。安曰『大雪人皆餓，不宜干人。』令以為賢，舉為孝廉。」後遂以「臥雪」為安貧清高的典實。

② 眠雲：比喻山居。山中多雲，故云。

③ 夜氣：1. 儒家謂晚上靜思所產生的良知善念。《孟子·告子上》：「梏之反覆，則其夜氣不足以存；夜氣不足以存，則其違禽獸不遠矣。」2. 夜間的清涼之氣。

④ 竹葉：酒名，即竹葉青，亦泛指美酒。

⑤ 萬丈：形容很長很高或很深。

【大意】以蘆花作被，眠臥在山中的白雪浮雲之間，保全一窩深夜的清冷之氣。舉起杯中的竹葉美酒，吟詠欣賞清風明月、自然風光，擺脫遠離了紅塵俗世的種種誘惑。這一節通過描寫深山隱居生活，表達一種不慕名利、安貧樂道的清高心境。

379

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，不必絕慾以灰心。

【註釋】

① 絕人：與人世隔絕。明李贄《答耿司寇》：「其杜門不出，非簡亢也，非絕人逃世也。」

② 逃世：猶避世。謂隱居不仕。

③盡心：孟子提倡的內省修行方法。謂充分發揮心中的良知良能，由此可以認識人性，不違天命。語出《孟子·盡心上》：「盡其心者，知其性也；知其性，則知天矣。」

【大意】超脫俗世，潔淨身心的方法，就在涉歷世事、待人處世接物之中，格物致知，放下心中的煩惱，不受世間的誘惑；不必要隔絕人群來逃避世間，才算超凡脫俗。修行明瞭真心本性的功夫，就在反躬內省，充分發揮內心的良知良能，來對待一切人事物，這種用心就和真心本性相應。未必要斷絕五欲六塵的境界，內心才能清淨不動搖。

380 此身常放在閒處，榮辱得失，誰能差遣我？此心常安在靜中，是非利害，誰能瞞昧我？

【註釋】

① 瞞昧：隱瞞欺騙。

【大意】若能將此身常置於幽靜的閒居之處，恬淡自守，不參與世間名聞利養的追逐爭奪。那麼一切榮顯毀辱、得失成敗，又有哪一樣能夠指使、驅遣得了我呢？將這個心念常常安放在清靜無求當中，在一切境界中沒有分別、沒有執著，智慧自然現前，世間的是非善惡、利害興衰，又有哪一樣能夠隱瞞欺騙我呢？

381 我不希榮，何憂乎利祿之香餌？我不競進，何畏乎仕

宦之危機？

【註釋】

① 香餌：1. 漁獵所用之誘餌。2. 比喻引誘人上圈套的事物。

② 競進：爭進，為仕宦而相爭。進：進身為官，進升仕途。

【大意】我自己不希求榮華顯貴，何必擔憂功名利祿的誘惑呢？我自己不為仕途權位的高升而與人競爭，何必畏懼仕途官場的危機四伏呢？

382 多藏厚亡，故知富不如貧之無慮；高步疾顛，故知貴不如賤之常安。

【註釋】

①多藏厚亡：聚斂越多，則喪失越大。語出《老子》：「是故甚愛必大費，多藏必厚亡。」

②疾顛：快速顛覆、失敗。《國語·周語下》：「高位寔疾顛，厚味寔臘毒。」

③高步：闊步、大步。

【大意】財物聚斂越多，喪失敗亡就越嚴重，故而可以知道，豪富之家反而不如貧賤之家，能夠無憂無慮。大步奔跑容易快速顛撲、跌倒，故而可以知道，高貴顯赫其實不如地位低賤的人，能夠常常保持祥和安穩的心情。

383 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，煩惱更何侵。」真破的之言也。

【註釋】

①破的：喻發言正中要害。的久（di）：箭靶的中心，比喻要害之處。

【大意】世間一般人只因為把「我」字認識得太過於真實，故而生出種種的慾望愛好、種種的煩惱造作。從前的古聖先賢說：如果不再知道有一個「我」，怎麼能知道身外之物的寶貴呢？又說：人如果能知道這個身體不是「我」，貪瞋癡慢的煩惱又向何處侵襲

呢？這真是正好擊中要害的言語呀！一切的煩惱都是由於人把身體當作「我」，生起虛妄的執著、貪求，而產生的。看清這個事實真相，放下身見，放下我相，煩惱自然無從生起。

384

人情世態，倏忽萬端，不宜認得太真。堯夫云：「昔日所云『我』，今朝卻是『伊』；不知今日『我』，又屬後來誰？」人常作是觀，便可解卻胸中胃矣。415

【註釋】

①倏忽：頃刻，指極短的時間。

②堯夫：指北宋理學家邵康節（西元一〇一一—一〇七七）年，名邵雍，字堯夫，又稱安樂先生、百源先生，

諡號康節，也是宋朝時代的著名卜士。生於范陽（今河北涿州大邵村），幼年隨父邵古遷衡漳（今河南林縣康節村），又遷共城（今河南輝縣），三十七歲時移居洛陽，一生隱居不仕。據《宋史·邵雍傳》記載：邵雍「始為學，即堅苦自勵，寒不爐，暑不扇，夜不就席者數年。」他對於「遠而古今世變，微而走飛草木之性情」都能「深造曲暢」，通達不惑，而且「智慮絕人，遇事能前知」。是中國占卜界的主要代表人物。《梅花易數》是他發明的占卜方法。先天易學、《皇極經世書》是他的主要代表作。著有《皇極經世》、《伊川擊壤集》、《觀物內外

篇》、《漁樵問對》等。

③ 罾じし（juàn）：捕取鳥獸的網。纏繞、牽掛。

【大意】人情冷暖，世態炎涼，瞬息萬變，都是夢幻泡影，虛妄不實的幻象，不適宜把這些看得太真實。宋朝理學家邵堯夫先生說：「往日所說的『我』，今天卻是成了『他』；不知道今天的『我』，又屬於後來的誰呢？」人如果能夠常常作這樣的觀照自然除去我執的偏見，便可以解開心中的牽掛繫縛了。

385
視民為吾民，善善惡惡或不均；視民為吾心，慈善悲惡無不真。故曰：「天地同根，萬物一體，是謂同仁。」

【註釋】

①同仁：猶言一視同仁。原指對百姓一例看待，同施仁愛。後多表示對人不分厚薄，同樣待遇。

【大意】即使做到看待一切人民都是我的子民，也還是有善有惡，或許不能均等相同；只有看待一切人民都和我是一個心體，不管對賢善的表示慈愛，或者對醜惡的表示悲憫，就沒有一樣不是出於真心。所以說：天地和我是同一個根本，萬物與我同一個體性法身，明瞭這個才叫作真正的平等博愛，一視同仁。

386 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

個安樂窩巢。

【註釋】

- ① 乘除：抵消。比喻人事的消長盛衰。宋陸游《遣興》詩：「寄語鶯花休入夢，世間萬事有乘除。」
- ② 素位：謂現在所處之地位。語出《禮記·中庸》：「君子素其位而行，不願乎其外。」孔穎達疏：「素，鄉也。鄉其所居之位而行其所行之事，不願行在位外之事。」
- ③ 家飯：家庭中的日常飲食。多用以喻極為平常的事。
- ④ 窩巢：安身之處。

【大意】有一個快樂的境界，另一方面就會有一個不快樂的境界來形成相互對比。有一段美好的時光景象，就會有另一段不美好的時光景象相互抵消。只有對一切境界保持平常心，如同家常茶飯，凡事安於自己的本位，這樣才是一個安逸快樂的安身立命之處。

387
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】人如果知道，即使暫時成功，也必定會有敗亡的時候，則希求成功的心理，就不必太堅決，只問耕耘，不問收穫，水到渠成，自然心開意解。人如果知道，人有出生必定會有死亡的一天，則千方百計要保

護這個身體、尋求養生之道，都沒有實際意義，不必為此過於憂勞。

388 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。谿壑易填，人心難滿」。信哉！

【註釋】

① 西晉之荊榛：與「銅駝荊棘」同義。《晉書·索靖傳》：「靖有先識遠量，知天下將亂，指洛陽宮門銅駝，歎曰：『會見汝在荊棘中耳！』」後因以指山河殘破、世族敗落或人事衰頹。榛（zhēn）：草木叢生貌。亦形容荒廢、衰敗。

② 矜：自誇、自恃。

③ 白刃：鋒利的刀。《禮記·中庸》：「白刃，可蹈也；中庸，不可能也。」

④ 北邙：山名。即邙山。因在洛陽之北，故名。東漢、魏、晉的王侯公卿多葬於此。借指墓地或墳墓。

【大意】眼看歷史上記載，西晉時索靖曾發出宮門銅駝也會埋沒在荊榛衰草叢中的嘆息，繁華不能長久，還有什麼必要自恃寶劍鋒利、武力強盛呢？人命短促，世事無常，這個身體轉眼就和墳墓中的狐狸、野兔作伴為伍了，何必還要愛惜身外的黃金美玉呢！諺語

說：凶猛的野獸容易制伏，洶湧的人心最難降伏；山間的溪流溝壑容易填滿，不知足的人心最難滿足。確實是這樣的啊！

389 心地上無風濤，隨在皆青山綠樹；性天中有化育，觸處都魚躍鳶飛。

【註釋】

① 性天：猶天性，謂人得之於自然的本性。語本《禮記·中庸》：「天命之謂性。」

② 魚躍鳶飛：《詩·大雅·旱麓》：「鳶飛戾天，魚躍於淵。」孔穎達疏：「其上則鳶鳥得飛至於天以遊翔，其下則魚皆跳躍於淵中而喜樂。是道被飛

潛，萬物得所，化之明察故也。」後以「魚躍鳶飛」謂世間生物任性而動，自得其樂。

【大意】心地意念上保持清淨安定，沒有煩惱波浪起伏，隨處所在都是清幽的青翠山林、綠樹成蔭。只要保持自性天然中教化養育萬物的作用，隨所接觸到的處所，都可以自得其樂，像游魚在深潭跳躍，像鳶鳥在高空飛翔，各得其所。

390 「靜極則心通，言忘則體會。」是以會通之人，心若懸鑑，口若結舌，形若槁木，氣若霜雪。

【註釋】

①言忘：謂心中領會其意，不須用言語來說明。語本

《莊子·外物》：「言者所以在意，得意而忘言。」

② 懸鑑：即懸鏡，謂能洞察一切，猶如明鏡在胸。
鑑：鏡子。多為青銅製成。有的刻有銘文，用以自戒。

③ 槁木：枯木。引申為對世事無動於衷。

【大意】人心安靜到極處就能通達一切，突破障礙；忘卻言語的表達，則能用心體察領會萬物的真意。因此對宇宙萬物的理事因果真正融會貫通的人，內心如同明鏡高懸，洞察一切；口中卻如同拙於言語的人一樣張口結舌；其形像如同枯槁的樹木一樣沉寂，其氣節

卻像寒霜冰雪一樣高潔。

391 狐眠敗砌，兔走荒臺，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！

【註釋】

① 砌：臺階。

② 黃花：指菊花。

【大意】狐狸眠臥在毀壞的臺階上，野兔奔跑在荒涼的臺榭間，都曾是當年達官貴人歡歌艷舞的繁華之地。黃花秋菊，點點露水清冷；衰草連天，如煙雲迷漫，都曾屬於舊時爭伐戰鬥的沙場。當年的繁盛、衰敗，

何來恆常不變？昔日的強大、弱小，今天又在何方？想到此處不禁令人心灰意冷，何必去貪求追逐身外這些無常的虛榮浮華呢！

392 寵辱不驚，閒看庭前花開花落；去留無意，漫隨天外雲捲雲舒。

【大意】面對恩寵與毀辱都無動於衷，得失置之度外，我只自在悠閒，賞看庭堂前百花今日盛開，明朝凋落。歸去、停留都沒有意念，無所取捨執著，只是漫不經心，隨便天外的浮雲翻捲舒展，姿態萬千。這一節用比擬的手法，描寫出悟道者不受境界影響，萬事隨緣，怡然自得的心態與生活。

393 晴空朗月，何天不可翱翔？而飛蛾獨投夜燭；清泉綠

竹，何物不可飲啄？而鴟鴞チウ偏嗜腐鼠フ。噫！世之不為飛蛾、鴟鴞者，幾何人哉！

【註釋】

① 鴟鴞チウ イ 工 玄 (chī xiāo)：鳥名，即俗所稱貓頭鷹。常用以

比喻貪惡之人。

② 嗜ハ (shì)：愛好、貪求。

【大意】碧空晴好，朗月高掛，遼闊的天空中何處不可以任由翱翔高飛？而唯獨飛蛾偏偏卻要投入深夜的燭火中自焚其身。清澈的山泉，翠綠的竹林，哪一種食物不可以暢飲啄食？而鴟鴞鳥偏偏去貪求腐爛的老鼠

死屍。哎呀！這個世間能夠保持高潔的情操，不肯做愚癡的飛蛾、貪惡的鴟鴞者，又有幾個人呢？

394 游魚不知海，飛鳥不知空，凡民不知道。是以善體道者，身若魚鳥，心若海空，庶乎近焉。

【註釋】

① 庶乎：庶幾乎。近似，差不多。

【大意】游魚終日生活在大海，而不知道海的存在；飛鳥常常翱翔在碧空，而不知道虛空的存在；平凡人每天的生活都離不開自然常道，卻不知道什麼是恆常的大道。因此，善於體會宇宙大道的人，身體如同游魚飛鳥，自在活潑；內心如同深海碧空，清淨空靈，這

樣也就差不多接近真實的常道了。

395

「權貴龍驤^{丁尤}，英雄虎戰」，以冷眼視之，如蠅聚羶、如蟻競血。「是非蜂起，得失蜩興」，以冷情當之，如冶化金，如湯消雪。

【註釋】

① 龍驤：1. 昂舉騰躍貌。2. 《舊五代史·唐書·莊宗紀》：「梁有龍驤、神威、拱宸等軍，皆武勇之士也。每一人鎧仗費數十萬，裝以組繡，飾以金銀，人望而畏之。」後以泛指英勇的軍隊。3. 龍驤將軍，武將官職名，主要見於南北朝時期。驤^{丁尤}（xiāng）：奔馳、騰越。

②蜂起：像群蜂飛舞，紛然並起。

③蝟興：比喻紛然而起，同蝟起。漢賈誼《新書·益壤》：「高皇帝瓜分天下，以王功臣，反者如蝟毛而起。」

④湯：熱水、沸水。

【大意】權勢顯貴、將士英武如龍驤將軍；英雄豪傑威猛如虎，征戰角逐。如果用冷靜客觀的眼光來看，就如同蒼蠅附著聚集在腥羶的腐肉，就如同螞蟻互相競求臭穢的血食。是非善惡、利害得失的分別，同時紛紛生起，如同群蜂飛舞、刺蝟毛一般密集繁雜。如果用冷靜淡漠的態度來對待，就如同冶煉洪爐熔化金

屬，如同用沸水消融冰雪，自然能夠消除、化解。

396 「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^{イノ}善自修持。

【註釋】

①徇欲：追求慾望、隨順慾望。

②儕^{イノ}（chái）：吾儕我輩，我們同類。

【大意】萬物萬法體性空寂，而不離幻象，所以佛說真空不空。執著事相不是真實體性，破除一切妄相也不是真實體性。請問世尊，這些問題要如何處理呢？修行人要在世間法中超越世間，追求五欲的享受是痛苦

煩惱，斷絕一切慾念也會讓人感到苦悶空寂。聽憑我等同參道友自己善於修身持守。

397 烈士讓千乘，貪夫爭一文，人品星淵也，而好名不殊好利；天子營家國，乞人號饕餮，位分霄壤也，而焦思何異焦聲。

【註釋】

① 烈士：有節氣有壯志的人。《韓非子·詭使》：「而好名義不仕進者，世謂之烈士。」

② 千乘：1. 兵車千輛。古以一車四馬為一乘。2. 戰國時期諸侯國，小者稱千乘，大者稱萬乘。明何景明《魯連》詩：「不受萬戶侯，長揖千乘君。」

③ 饕餮：早飯和晚飯；飯食。

④ 焦思：焦苦思慮。

【大意】氣節高尚胸懷大志之士可以將千乘之國的君主高位相讓，貪婪的凡夫為了一文錢而相互競爭，兩種人品行道德的差距好像天上的星星和萬丈深淵一樣懸殊；平心而論，烈士喜好名譽和貪婪之人喜好財利並沒有差別，都是一個貪心。貴為天子為一個國家謀劃營求，街頭乞丐哀號乞求的只是一日三餐。二者的地位分別，就好像雲霄與糞壤一樣，相去甚遠。然而冥思苦想的焦慮與焦枯的乞討之聲有什麼差異呢？

398 見外境而迷者，繼踵競進；居怨府，蹈畏途，觸禍機

，懵然不知。見內境而悟者，拂衣獨往，躋壽域，棲天真，養太和，翛然自得。高卑窳絕，何啻霄壤？

【註釋】

① 繼踵：緊接著前人的腳後跟。比喻接連不斷。

② 怨府：眾怨歸聚之所。《史記·趙世家》：「毋為怨府，毋為禍梯。」

③ 畏途：艱險可怕的道路。

④ 禍機：亦作「禍幾」，指隱伏待發之禍患。

⑤ 懵然（méng）：昏昧無知的樣子。

⑥ 拂衣：振衣而去。謂歸隱。

⑦ 獨往：猶言孤往獨來。謂超脫萬物，獨行己志。淮

南王《莊子略要》曰：「江海之士，山谷之人，輕天下，細萬物，而獨往者也。」司馬彪曰：「獨往，任自然，不復顧世。」

⑧ 躋^ㄓ（jī）：上升、達到。

⑨ 壽域：謂人人得盡天年的太平盛世。

⑩ 翛然^{ㄒㄩㄠ}（xiāo）：無拘無束貌、超脫貌。《莊子·大宗師》：「翛然而往，翛然而來而已矣。」

⑪ 窅^{ㄩㄠ}（xuàn）：遠也。與迴同。窅絕：猶言絕遠。陶弘景《仙公葛公碑》：九垓（《ㄍㄞ》九重之天）窅絕。

⑫ 何啻^ㄅ（chì）：猶何止、豈只。

【大意】見到外面境界而隨之迷惑顛倒的人，摩肩接踵

競相爭取升進。使自己處於眾人的怨恨之中，踏在艱險可畏的道路，隨時會觸動潛伏的禍患危機，自己還懵懵懂懂，一無所知。凡事向內心觀照反省，觀見自性真實境界的人，拂衣歸隱，超越世間，躋身於無量光壽的佛國淨土，棲守天然的真性，涵養宇宙間沖和之氣，無拘無束，恬然自得。這兩種境界，高尚超脫與卑劣庸俗的差別懸殊，何止像雲霄和糞壤一樣遙遠呢！

399 性天澄徹，即飢飡渴飲，無非康濟身心；心地沉迷，縱談禪演偈，總是播弄精魄。

【註釋】

① 飧スン（sūn）：飯菜，簡單的飯食，晚飯。

② 播弄：擺布、操縱。

【大意】悟了天性本然清淨澄澈，即使和常人一樣，飢餓時需要吃飯，口渴時也要飲食，無非都是保養身心健康，作為修道的幫助，而不會貪戀癡迷在飲食的享受中。如果內心沉淪迷惑，縱然整天高談禪機教義，演說佛經偈頌，總都是消磨時光，信口空談，虛耗精神而已，沒有真實的領悟與受用。

400 人心有真境，非絲非竹而自恬愉，不煙不茗而自清芬。
。須念淨境虛空，慮忘形釋，才得以游衍真中。

【註釋】

① 絲竹：弦樂器與竹管樂器之總稱。亦泛指音樂。

《禮記·樂記》：「德者，性之端也。樂者，德之華也。金石絲竹，樂之器也。」

② 茗^{ㄇㄩㄥˊ}（^{míng}）：烹茶。

③ 釋：釋放、放下。

④ 游衍：暢遊。

【大意】人的內心本來具有一個真實的境界，不需要絲竹管弦的演奏，而自然恬然愉悅；不用生起炊煙、烹煮茗茶，而自然清新芬芳。必須要到念頭清淨、境界空寂，忘卻一切思慮分別、放下一切形相的執著，才能得以從容暢遊在自性的真境界中。

401 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？

【註釋】

① 道眼：能洞察一切，辨別真妄的眼力。

【大意】天地中生滅無常的一切萬物，人類中一切喜怒哀樂的情感變化，世界中一切悲歡離合的事態萬端，如果用世俗的眼光來看，紛紜雜亂，各不相同；如果用洞察一切的道眼觀察，種種萬類都是自性真常流露，不生不滅。何必需要分別，又何必需要取捨呢！

402 纏脫只在自心。心了，則屠肆糟糠，居然淨土。不然，縱一琴一鶴、一花一竹，嗜好雖清，魔障終在。語

云：「能休塵境為真境，未了僧家是俗家。」

【註釋】

①屠肆：屠宰場、肉市。肆：作坊、店鋪。

②居然：儼然，形容很像。

【大意】纏縛與超脫只是在各人自己內心。能了悟自心，則見到屠場鬧市中的糟糠廢物，也儼然像是清淨佛土。如果不然，縱然隱逸清淨山林，與一架古琴、一隻野鶴，一片花叢竹林為伴，愛好雖然清雅，內心分別執著的魔障終究還是存在。因此諺語說：能夠放得下，世俗塵境也是真實境界；若自心沒有了脫，即使出家為僧，住在深山古剎也還是俗家凡塵。

403 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，一毫便生纏縛。

【註釋】

① 役：役使、差遣。引申指牽纏、羈束。

【大意】會用我的意念轉變外物環境的人，得到固然不會歡喜，失去也不會有所憂慮，虛空大地都歸於逍遙自在的境界。讓外界事物影響我的心念，隨著生起喜怒哀樂、貪瞋癡慢的人，違逆的境界固然會生起憎惡，順適的環境也會生起貪愛之心，由於被物欲牽制，只要有一絲一毫的得失便會生起纏縛、障礙。

404 試思未生之前，有何象貌？又思既死之後，有何景色

？則萬念灰冷，一性寂然，自可超物外，而遊象先。

【註釋】

① 試：副詞。相當於「姑且」、「試著」。

② 物外：世外。謂超脫於塵世之外。

【大意】讓我們姑且思考一下，當我們還沒有出生之前，有什麼形象面貌？請再思考一下，當我們已經死去之後，還有什麼景色風光？果然常常這樣觀照思考，則所有的念頭都會像寒灰一樣冷卻下來，只有一個真性寂然不動。這樣自然能夠超越於塵世之外，而遨遊在萬象生起之先的境界中。

405 優人傳粉調硃，效妍醜於毫端。俄而歌殘場罷，妍醜

何存？弈者爭先競後，較雌雄於著手。俄而局盡子收，雌雄安在？

【註釋】

① 優人：1. 以樂舞、戲謔為業的藝人。2. 戲曲演員。
② 硃：即硃砂，礦物名，色鮮紅。可作顏料，亦供藥用。借指胭脂。

③ 毫端：筆下、筆底。

④ 俄而：短暫的時間，不久；突然間。

⑤ 弈（yì）：圍棋。用為動詞，下棋。

【大意】演藝人員調弄水粉胭脂、打扮裝飾，在畫筆之下表現美麗或者醜陋的舞臺形像。不久就歌聲殘歇、

罷場卸妝，美麗的也罷，醜陋的也好，哪裡還存在呢？下棋的人爭先恐後，在一著一式之間較量雌雄、勝負。轉眼之間棋局終了，棋子收拾起來，雌雄勝負又在哪裡呢？

406 把物未定，宜絕跡塵囂，使此心不見可欲而不亂，以澄吾靜體；操持既堅，又當混迹風塵，使此心見可欲而不亂，以養吾圓機。

【註釋】

①塵囂：世間的紛擾、喧囂。

②可欲：指足以引起欲念的事物。《老子》：「不見可欲，使民心不亂。」

③ 混迹：謂使行蹤混雜在大眾間。常有隱身不露的意思。

④ 圓機：見解超脫，圓通機變。

【大意】當我們在外物環境中還把持不定的時候，應該杜絕接觸紛擾喧囂的塵世，遠離五欲六塵的環境，使這顆心不去見到足以引起我們欲念的事物，而不會迷亂，這樣來澄定自己真心寂靜之體。等待自己的操守行持已經堅定不移的時候，又應當混雜在現實生活的五欲六塵中，歷事練心，使這顆心見到足以引起欲念的境界，而能保持不會迷亂，這樣來涵養自己圓融機靈、自在無礙的後得智。這一節所講的就是佛法修學

的次序，前面一段的出世是修養根本智，當根本智現前，還要入世歷練修養後得智，才能圓滿真實智慧，而不會落於空寂，失去作用。

407 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。如何到得人我一空、動靜兩忘的境界？

【大意】喜歡寂靜而厭煩喧鬧的人，往往希望避開眾人，以求取安靜的環境。卻不知道如果自己的用意是在沒有與「我」相對的「人」，便成為執著「我相」；內心執著在寂靜的境界，這個念頭就是躁動的根源。這樣又怎麼能達到人相和我相一起空寂、躁動

與寂靜兩者同時忘懷，沒有對立、沒有分別、法身一體的真實境界呢？

408 人生禍區福境，皆念想造成。故釋氏云：「利欲熾然，即是火坑。貪愛沈溺，便為苦海。一念清淨，烈燄成池。一念驚覺，航登彼岸。」念頭稍異，境界頓殊，可不慎哉！

【註釋】

①釋氏：佛姓釋迦的略稱。代指佛或佛教。

【大意】人生在世，無論是遭遇災禍還是享受福報的境界，都是自己的念頭想法造成的，並不是從外面來的。因此佛說：「追求私利的慾望非常強烈，像烈火的。」

一樣在胸中燃燒的時候，就是處在火坑之中；當貪戀五欲六塵的享受，沉溺其中，無法自拔的時候，便是處在苦海之內。一個念頭清淨，熾烈的火焰就變成清涼的七寶蓮池；一個念頭驚醒覺悟，猛然回頭，就離開了生死輪迴苦海的航船，而登上超越生死的涅槃彼岸。」只是一個念頭稍微有所差異，所處的境界頓時大不相同。學道的人對自己的起心動念怎麼可以不謹慎呢？

409 「繩鋸木斷，水滴石穿」，學道者須要努力；「水到渠成，瓜熟蒂落」，得道者一任天機。

【註釋】

① 繩鋸木斷：比喻力量雖小，只要持之以恆，日久天長，也能做成看來很難辦到的事情。

【大意】只要能持之以恆，永不間斷，時間久了，繩子也可以把木頭鋸斷；房檐的水不斷滴落，也可以把石頭穿透。因此，學道的人必須要努力精進，不可退縮懈怠。只要條件具備，時機成熟，任何事情自然會成功，就好像水流到的地方自然成為溝渠，瓜成熟後瓜蒂自然會脫落一樣，不需要去強求。修行得道的人凡事隨緣，聽任事物本身的自然自在解脫。

410 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。

【大意】能夠就現前一個凡身而了悟萬物一體的法身，就會知道外界的宇宙萬物都是自己內心萬象的投影。這樣的人方能將萬物的妄相歸付到萬物共同的體性真如，就好像球面上任何一點，都可以回歸圓心一樣。對於權力地位沒有貪戀，可以把天下的利益交還給天下百姓的人，方能夠在出世間，而於五欲六塵、名聞利養的世間中不離世間，解脫繫縛，得到永恆的清淨自在。

411 人生原是傀儡^{マユ}，只要把柄在手，一線不亂，卷舒自由，行止在我，一毫不受他人提掇，便超此場中矣。

【註釋】

① 傀儡 くゐれい (kuǐ lěi)：用土木製成的偶像。比喻不能自主、受人操縱的人或組織。

【大意】人生命運原本只是像個木偶，受人的擺布操縱。只要自己把握原則、操守，分毫不會錯亂，收起或者舒展都可以自由自在，行動或者止息都在我自己安排，一絲一毫不受別人的捉弄擺布，便能超出傀儡場中的束縛。

412 陸魚不忘濡沫，籠鳥不忘理翰，以其失常思返也。人失常而不思返，是魚鳥之不若也。

【註釋】

① 濡沫：用唾沫來濕潤。比喻同處困境，相互救助。

語出《莊子·天運》：「泉涸，魚相與處於陸，相
呴^{ㄊㄨˇ}（xǔ）以濕，相濡以沫。」

② 翰：鳥羽、羽翼。

【大意】被拋到陸地上的魚類，還不忘記時時用唾沫潤濕身體；被關在籠中的小鳥，還不忘記常常梳理羽毛，這是因為牠們失去正常的生活環境，常常希望返回自然的緣故。而人失去了正常的生命形態，卻不想要恢復常態，回頭是岸，這真是連游魚、飛鳥都不如了。

413 「為鼠常留飯，憐蛾紗罩燈。」古人此點念頭，是吾人一點生生之機。無此，即所謂土木形骸而已！

【註釋】

①生生：孳生不絕，繁衍不已。《易·繫辭上》：「生生之謂易。」孔穎達疏：「生生，不絕之辭。陰陽變轉，後生次于前生，是萬物恆生謂之易也。」

【大意】為了愛護老鼠，常常留下一點飯菜給牠們吃；因為憐惜撲火的飛蛾，怕牠們因此喪命，而以紗罩罩住點燃的油燈。古人這一點慈悲一切眾生的念頭，就是我們人類一點生生不息、養育萬物的樞機。如果沒有這一點仁愛之心，就是一般人所謂泥塑木雕的身體，而失去了靈魂的人。

414 世態有炎涼，而我無瞋喜；世味有濃淡，而我無欣厭

。一毫不落世情窠臼，便是一在世出世法也。

【註釋】

①窠臼：牢籠。比喻舊有的現成格式；老套子。

【大意】世態人情雖然有趨炎附勢、反覆無常，而我的心情並沒有因此感到瞋恨或者歡喜。世間享受的滋味有濃厚與淡薄的分別，而我並沒有欣慰與厭離的取捨。處在塵世之中，而能夠一絲一毫都不落在世間感情的俗套之中，就是一種在世間百態中修學超越世間的方法。

（「概論章」終・共208條）

全書終共計414條

谷
濟
利物
利人



福在積善

禍在積惡

怨在不捨小過
怒在不
怒在人



利在一身勿謀也利在天下
謀之利在一時者不謀也
利在萬世者謀之

淨古八十有七



自性第一德。親愛。仁愛。自愛。

常寂光

涅槃寂淨

神之愛。

不動曰性。

聖之

上帝之愛。

動曰情。

佛大慈大悲。

哲學。宗教。傳統文化根本。

父子有親。出生五倫。五常。四維。八德。

人性大道

修身

治國

齊家。平天下

愛

情義。聖賢。

格物致知

覺。菩薩。

慾。凡夫。

著作權聲明

本著作採用台灣3.0版創用CC「姓名標示-非商業性-禁止改作」條文，免費結緣，禁止販售。使用者按本會之方式表彰來源後，歡迎翻印流通，散布、傳輸；但不得有任何商業行為，亦不得變更、轉變或修改內容。

普為出資及讀誦受持輾轉流通者迴向偈曰

願以此功德
莊嚴佛淨土
上報四重恩
下濟三途苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡此一報身
同生極樂國



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/tw/>

This book is for free distribution. It is not for sale. Printed in Taiwan.

公元二〇一五年元月 恭印貳仟冊

菜根譚簡註

出版者：華藏淨宗學會

地址：台北市大安區信義路四段三三三之一號二樓

電話：（〇二）二七五四—七二八

傳真：（〇二）二七五四—七二六二

劃撥帳號：一九三九一〇七六

戶名：社團法人中華華藏淨宗學會

E-mail：hwadzan@hwadzan.com（請法寶專用）

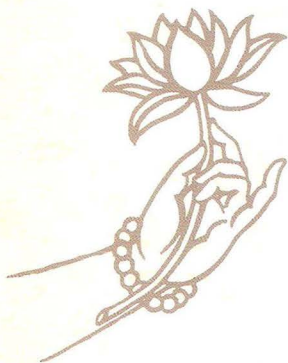
www.amtb.tw

www.amtb.cn

淨空法師
影音網址
www.chinkung.org

www.hwadzan.com

承印者：和裕出版社（〇六）二四五四〇二三—七



華藏淨宗學會

THE CORPORATION

REPUBLIC OF HWA DZAN SOCIETY

本會一切法寶，免費結緣，禁止販售，請勿擅改內容，歡迎翻印流通。

This book is for free distribution. It is not for sale.

Printed in Taiwan