

1.弄权一时，凄凉万古

栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身，守受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

【大意】

一个坚守道德规范的人，虽然有时会遭受短暂的冷落；可那些依附权势的人，却会遭受永久的凄凉。大凡一个胸襟开阔的聪明人，能重视物质以外的精神价值，并且又能顾及到死后的名誉问题。所以他们宁愿承受一时的冷落，也不愿遭受永久的凄凉。

2.抱朴守拙，涉世之道

涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深。故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。

【大意】

一个刚踏入社会的青年人阅历虽然很短浅，但是所受各种社会不良习惯的感染也比较少；一个饱经事故而阅历很广的人，各种恶习也随着增加。所以一个有修养的君子，与其讲究做事的圆滑，倒不如保持朴实的个性；与其事事小心谨慎委曲求全，倒不如豁达一点才不会丧失纯真的本性。

3.心事宜明，才华须韞

君子之心事，天青日白；不可使人不知；君子之才华，玉韞珠藏，不可使人易知。

【大意】

一个有高深修养的君子，他的心地像青天白日一般光明，没有一点不可告人之事；一个有高深修养的君子，他的才学像珍珠美玉一般珍藏，绝对不轻易让人知道。

4. 出污泥而不染，明机巧而不用

势力纷华，不近者为洁，近之而不染者尤洁；智械机巧，不知者为高，知而不用者为尤高。

【大意】

权利和财势，以不接近这些的人为清白，接近而不受污染就更为清白；权谋术数，以不知道才算高明，知道而不使用就更为高明了。

5. 良药苦口，忠言逆耳

耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进修德行的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒中矣。

【大意】

一个人的耳朵假若能常听些不中听的话，心里经常想些不如意的事，这才是敦品励德的好教训。反之，若每句话都好听，每件事都很称心，那就等于把自己的一生葬送在剧毒之中了。

6. 和气致祥，喜神多瑞

疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁日光风，草木欣欣。可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

【大意】

在狂风暴雨的天气中，连飞禽都感到哀伤忧虑；在晴空万里的日子里，连草木也呈现出欣欣向荣。由此可见，天地之间不可以一天没有和祥之气，而人间也不可以一天没有欢欣之气。

7. 淡中知真味，常里识英奇

m 肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

【大意】

美酒佳肴和大鱼大肉都不是真正的美味，其实真正的美味只是那些精茶淡饭；标奇立异，超凡绝俗的人，都不算人间真正的伟人，其实真正的伟人只是那些平凡无奇的人。

8. 闲时吃紧，忙里悠闲

天地寂然不动，而气机无息稍停；日月尽夜奔驰，而贞明万古不易；故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

【大意】

恰如我们每天所看到的，天地好像一动也不动，其实天地的活动一时一刻也没停止。早晨旭日东升，傍晚明月当空，可见日月昼夜都在奔驰，可在宇宙中，日月的光明却是永恒不变的。所以一个聪明睿智的君子，平日闲暇时胸中要有一番打算，以便应付意想不到的变化，忙碌时也要做到忙里偷闲，享受一点生活中的乐趣。

9. 静中观心，真妄毕见

夜深人静独坐观心，始觉妄穷而真独露，每于此中得大机趣；既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭愧。

【大意】

一个人在夜深人静时，自己独自静静坐着观察自己的内心，才会发现自己的妄心全消而真心流露，当此真心流露之际，觉得精神十分舒畅，应用自在之机油然而生；若这种真心能常有该多好，可希望之心偏偏难以全消，于是心灵会感觉惭愧不安，到最后才幡然悔悟而有改过向善的意念出现。

10.得意须早回头，拂心莫便放手

恩里由来生害，故快意时须早回首；败后或反成功，故拂心处莫便放手。

【大意】

被当政者垂恩重用往往会招来祸患，所以一个人从政时不可过分贪恋权位，应抱有“见好就收”、“急流勇退”的态度；不过有时遭受小小的挫折，反而使人走上成功之路，因此遭受不如意的事打击时，千万不可罢休，不再继续奋斗。

11. 澹泊明志，肥甘丧节

藜口苋肠者，多冰清玉洁；衮衣玉食者，甘婢膝奴颜。盖志以澹泊明，而节从肥甘丧也。

【大意】

能够忍受吃粗茶淡饭的人，他们的操守多半都像冰一般清，纯玉一般洁白；而讲求穿华美衣服、吃山珍海味的人，他们大多都甘愿作出卑躬屈膝的奴才面孔。因为一个人的志气要在清心寡欲的状态下才能表现出来，而一个人的节操都在贪图物欲享受中丧失殆尽。

12.眼前放得宽大，死后恩泽悠长

面前的田地要放得宽，使人无不平之叹；身后的恩惠要留流得久，使人有不匮之恩。

【大意】

一个人眼前待人处事的态度要放得宽厚些，只有如此才不致使你身旁的人对你有不平的牢骚；至于死后留给子孙与后人的恩泽，则要把眼光放得很远，才会使子孙万代永远怀念。

13.路要让一步，味须减三分

径路窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人尝；此是涉世一极安乐法。

【大意】

在狭窄的路上行走时，要留一点余地给别人走；遇到美味可口的好菜时，要留出三分让给别人吃；这就是一个人立身处世最安全的方法。

14. 脱俗成名，超凡入圣

作人无甚高远事业，摆脱得俗情便入名流；为学无甚增益功夫，灭除得物累便超圣境。

【大意】

要想成为一个很会作人的人，并不是要懂得什么高深的大道理，只要能摆脱世俗的利欲就可跻身名流；要想求到很高深的学问，并不需要特殊的秘诀，只要能排除干扰、宁静心情的杂念就可超凡入圣。

15. 义侠交友，纯心作人

交友须带三分侠气，作人要存一点素心。

【大意】

跟朋友相处时，必须抱着拔刀相助的侠义精神，而作人处事也要存着一颗天真无邪的赤子之心。

16. 德在人先，利居人后

宠利毋居人前，德业毋落人后；受享毋逾分外，修为毋减分中。

【大意】

追求名利时不要抢在他人之前，进修德业时不要落在他人之后；当享受物质生活时不要超过自己的身份地位；当修养品德时，不要达不到自己所能达到的标准。

17.退即是进，与即是得

处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

【大意】

为人处事以遇事都要让一步的态度才算是最高明的人，因为让一步就等于是为日后进一步留下了余地；而待人接物以抱宽厚态度的人为最快乐，因为给人家方便就是日后给自己留下方便的基础。

18. 骄矜无功，忏悔灭罪

盖世功劳，当不得一个矜字；弥天罪过，当不过一个悔字。

【大意】

即使有世间最伟大的丰功伟绩，也承受不了一个骄矜的“矜”字所起的抵消作用；即使犯了滔天大罪，只要能作到一个懊悔的“悔”字，就能赎回以前的过错。

19.完名让人全身远害，
归咎于己韬光养德

完名美节不宜独任，分些与人可以远害全身；辱行污名，不宜全推，引些归己可以韬光养德。

【大意】

不论如何完美的名气和节操，都不要一个人自己独占，必须分一些给旁人，只有如此，才不会惹起他人的怨恨而招来灾害，从而保全生命的安全；不论如何耻辱的行为和名声，也不可完全推到他人身上，自己一定要承担几分，只有如此，才能掩藏自己的智能而多一些修养。

20.天道忌盈，卦终未济

事事留个有余不尽的意思，便造物不能忌我，鬼神不能损我。若业必求满，功必求盈者，不生内变，必召外忧。

【大意】

不论作任何事都要留有余地，就是不要做得太绝，这样造物的上帝不会嫉妒我，甚至于最愿与人恶作剧的鬼也不会伤害我。假如一切事物都要求达到尽善尽美的地步，一切功劳都达到登峰造极的境界，即使不为此而发生内乱，也必为此而招致外患。

21.人能诚心和气，胜于调息观心

家庭有个真佛，日用有种真道。人能诚心和气、愉色婉言，使父母兄弟间形骸两释、意气交流，胜于调息观心万倍矣！

【大意】

任何家庭都应该有一种真诚的信仰，任何人的生活都要有二种不变的原则。一个人如果能保持纯真的心性，言谈举止自然温和愉快，就能与父母兄弟相处得很融洽，比用静坐调护身心还要好上千万倍。

22.动静合宜，道之真体

好动者云电风灯，嗜寂者死灰槁木；须定云止水中，有“鸢飞鱼跃”气象，才是有道的心体。

【大意】

一个好动的人就像乌云闪电，霎时就会无影无踪，又像风前的残烛孤灯，摇曳不定忽明忽暗。一个喜欢清静之人，如熄灭的灰烬，又像丧失了生命的枯木，生命力消失。可见过分的变幻和清静，都不是合乎理想的人生观，只有在缓动的浮云下，平静的水面上，才能看到鸢鹰飞舞、鱼儿跳跃的景观，用这两种心情来观察万事万物才算是具有崇高道德的人。

23. 攻人毋太严，教人毋过高

攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人之善毋太高，当使其可从。

【大意】

当责备别人的过错时，不可太严厉，要顾及到对方是否能接受，不要伤害对方的自尊心。当教诲别人行善时，不可以希望太高，要顾及到对方是否能做到。

24. 净从秽生，明从暗出

粪虫至秽，变为蝉而饮露于秋风；腐草无光，化为萤而跃彩于夏月。因知洁常自污出，明每从晦生也。

【大意】

粪土里所生的虫是最脏的，可一旦化为蝉却只饮秋天洁净的露水；腐败的野草本不发光，可一旦孕育成萤火虫以后，却可在夏天的夜空中发出耀眼的光彩。由此而知，洁净的东西常常从污秽中产生，明亮的事物常常在黑暗中出现。

25. 客气伏而正气伸，妄心杀而真心现

矜高倨傲，无非客气；降服得客气下，而后正气伸。情欲意识，尽属妄心；消杀得妄心尽，而后真心现。

【大意】

一个人之所以会有矜气高傲的无理态度，都是由于受外来血气的影响，只要把这种外来的血气消除，光明正大刚直无邪的气概才能出现。一个人的所有欲望和想象，都是由于虚幻无常的妄心所造成的，只要能铲除这种虚幻无常的妄心，善良的本性就会显现出来。

26. 事悟而痴除，性定而动正

饱后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人常以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。

【大意】

酒足饭饱之后再回想美酒佳肴的味道，这时所有的甘美味道已全部消失。房事满足之后再回味性欲的情趣，那男女之间鱼水之欢的念头已全部消失。因此如常能事后悔悟，来做另一件事的开端时的参考，那就可消除一切错误而恢复聪明的本性，这样做事就算有原则，一切行为自然都合乎义理。

27. 轩冕客志在林泉，山林士胸怀廊庙

居轩冕之中，不可无山林的气味；处林泉之下，须要怀廊庙的经纶。

【大意】

身居政职的人，要保持一种隐居山林淡泊名利的思想；身为平民居住在田园中的人，必须要胸怀治理国家的雄心壮志。

28.无过便是功，无怨便是德

处世不必邀功，无过便是功；与人不求感德，无怨便是德。

【大意】

人生在世不必勉强去争取功劳，其实只要没有过错就算功劳；救助人不必希望对方感恩图报，只要对方不怨恨自己就算知恩图报了。

29. 作事勿太苦，待人勿太枯

忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；澹泊是高风，太枯是无以济人利物。

【大意】

尽心尽力去做事本来是一种很好的美德，但如果过分认真而使心力交瘁，就会使精神得不到调剂而丧失生活乐趣；把功名利禄看得很淡本来是一种高风亮节，但如若过分清心寡欲，对社会人群也就没有什么贡献了。

30. 原谅失败者之初心，
注意成功者之末路

事穷势蹙之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。

【大意】

对于一个事业失败而感到心灰意懒的人，要使他恢复当初奋发上进的精神；我们对于一个事业成功而感到万事如意的人，要观察他是否能永远维持下去。

31.富者应多施舍，智者宜不炫耀

富贵家宜宽厚，而反忌刻，是富贵而贫贱其行矣！如何能享？聪明人宜敛藏，而反炫耀，是聪明而愚懵其病矣！如何不败？

【大意】

一个富贵家庭待人接物应宽大仁厚，而很多人却刻薄无理，这种人虽身为富贵之家，可他的行径却与贫贱人相同，这如何保持富贵的身分呢？一个才智出众的人，本应谦虚有礼不露锋芒，可许多人反而夸耀自己的本领如何高强，这种人虽表面聪明，其实他们的言行与无知的人并没有什么不同！那样，他的事业到头来又如何不败呢？

32.居安思危，处乱思治

居卑而后知登高之为危，处晦而后知向明之太霭；守静而后知好动之过劳，养默而后知多言之为躁。

【大意】

先站在低矮处然后才知攀登高处的危险性，先在阴凉处然后才知过分光亮的地方会刺眼睛，先保持宁静的心情然后才知道喜欢活动的人太辛苦，先保持沉默心性然后才知道话说多了很烦躁。

33.人能放得心下，即可入圣超凡

放得功名富贵之心下，便可脱凡；放得道德仁义之心下，才可入圣。

【大意】

一个人能丢开功名富贵的权势思想的左右，就可超越庸俗的尘世杂念；
一个人不受仁义道德等教条的束缚，就可以进入超凡绝俗的圣贤境界。

34. 我见害于心，聪明障于道

利欲未尽害心，意见乃害心之蠹贼；声色未必障道，聪明乃障道之藩屏。

【大意】

名利欲望未尽会杀害我的心性，自以为是的偏私和邪妄是残害心灵的毒虫；歌舞女色未必都会妨碍人的品德，只有自作聪明的人才是破坏道德的最大障碍。

35. 知退一步之法，加让三分之功

人情反覆，世路崎岖。行不去处，须知退一步之法；行得去处，务加让三分之功。

【大意】

人情冷暖是变化无常的，人生道路是崎岖不平的。因此，当你遇到走不通的路时，必须明白退一步的作人方法；当你事业一帆风顺时，一定要有把好处让三分给他人的胸襟和美德。

36.对小人 不恶，待君子 有礼

待小人 不难于严，而难于不恶；待君子 不难于恭，而难于有礼。

【大意】

对待品德不端的小人，抱严厉的态度并不困难，困难的是在于不憎恨他们；对待品德高尚的君子，抱恭谨的态度不难，难的是对待他们有礼。

37.留正气给天地，遗清名于乾坤

宁守浑噩而黜聪明，留些正气还天地；宁谢纷华而甘淡泊，遗个清名在乾坤。

【大意】

人宁可保持纯朴、无机诈的本性而屏除后天的聪明才智，以便保留一点浩然正气还给孕育灵性的大自然；人宁可抛弃俗世的荣华富贵而过着清虚恬静的生活，以便留一个纯洁高尚的美名还给孕育本性的天地。

38. 伏魔先伏自心，驭横先平此气

降魔者先降自心，心伏则群魔退听；驭横者先驭此气，气平则外横不侵。

【大意】

要想制服邪恶必须先制服自己内心的邪恶，自己内心之恶制服之后，一切其他邪恶自然都不起作用。要想控制不合理的横逆事件，必须先控制自己容易浮动的情绪，这样所有外来的横逆之事自然不会侵入。

39. 种田地须除草艾，教弟子严谨交游

教弟子如养闺女，最要严出入谨交游。若一接近匪人，是清静田中下一不净的种子，使终生难植嘉禾矣！

【大意】

在家教导子弟，要像养一个大闺女那样，必须严格管束他们的出入和所交的朋友。万一不小心接交了坏人，就等于在良田之中播下了坏种子，这样的孩子就一辈子也没出息了。

40. 欲路上勿染指，理路上勿退步

欲路上事，毋乐其便而姑为染指，一染指便深入万仞；理路上事，毋惮其难而稍为退步，一退步便远隔千山。

【大意】

关于欲念上的事，绝不要依靠职务之便，而苟且占为己有，一旦贪图非分的享乐就会坠入万丈深渊；关于义理方面的事，绝不要由于畏惧困难，而产生退缩的念头，一旦退缩就要与真理正义有千山万水之隔。

41.不流于浓艳，不陷于枯寂

念头浓者，自待厚待人亦厚，处处皆浓；念头淡者，自待薄待人亦薄，事事皆淡。故君子居常嗜好，不可太浓艳，亦不宜太枯寂。

【大意】

一个心胸豁达的人，不但要求自己的生活丰足，对待别人也要讲究丰足，因此他凡事都讲究气派豪华。一个欲望淡泊的人，不但自己过着清苦的生活，就是对待别人也很淡薄，因此他凡事都表现得冷漠无情。所以一个真正有修养的人，日常的爱好，既不过分奢侈，也不过分刻薄吝啬。

42. 超越天地之外，不入名利之中

彼富我仁，彼爵我义，君子固不为君相所牢笼；人定胜天，志一动气，君子亦不受造化之陶铸。

【大意】

别人富有我坚守仁德，别人有爵禄我坚守正义，所以一个有守有为的君子决不会为统治者的高官厚禄所收买。人的智慧一定能胜大自然，意念可转变受到蒙蔽的气质，所以一个有才德的君子决不会向命运低头。

43.立身要高一步，处世须退一步

立身不高一步立，如尘里振衣，泥中濯足，如何超远；处世不退一步处，如飞蛾投烛，羝羊触藩，如何安乐。

【大意】

立身处世若不能保持超然的态度，就好像在泥土里打扫衣服，在泥水里洗濯双脚，又如何能出人头地呢？处理人世事物若不抱多留一些余地的态度，就好比飞蛾扑火，公羊用角去顶撞篱笆，哪会使身心感到愉快呢？

44.修德须忘功名，读书定要深心

学者要收拾精神并归一路；如修德而留意于事功名誉，必无实诣；读书而寄兴于吟咏风雅，定不深心。

【大意】

求学问一定要除掉杂念，集中精力专心致志从事研究；如果立志修养品德却又流于功名利禄，必然不会有什么高境界的真实造诣；如果读书只是在吟咏诗词方面感兴趣，那一定会显得浮浅而没有什么心得。

45. 真伪之道，只在一念

人人有个大慈悲，维摩屠刽无二心也；处处有种真趣咏，金屋茅舍非两地也。只是欲闭情封，当面错过，便咫尺千里矣。

【大意】

每个人都有一颗善良仁慈之心，连以慈悲为怀的维摩诘和屠夫刽子手的本性也都相同；世间到处都有一种合乎自然的真正的生活情趣，连富丽堂皇的高楼大厦与简陋的茅草屋也没什么差别，可惜人心经常为情欲所封闭，因而就使真正的生活情趣错过，结果造成差之毫厘失之千里的局面。

46.道者应有木石心，名相须具云水趣

进德修道，要个木石的念头，若一有欣美，便趋欲境；济世经邦，要段云水的趣咏，若一有贪著，便坠危机。

【大意】

凡是进德修业、磨练心性的人，必须有一种木石般坚定的意志，若对外界的荣华富贵有所羡慕，那就会被物欲所困惑；凡是治理国家、服务人群的政治家，必须有一种宛如行云流水般的淡泊胸怀，假如一有贪婪名利的念头，就会陷入危机四伏的险恶深渊。

47. 善人和气一团，恶人杀气腾腾

吉人无论作用安详，即梦寐神魂无非和气；凶人无论行事狼戾，即声音唉语浑是杀机。

【大意】

一个心地善良的人，不论言行举止都极镇定安详，甚至就连睡梦的神情也都洋溢着 一团和气；反之一个性情凶暴的人，不论做什么事都手段残忍狠毒，甚至就连在谈笑之间也充满了恐怖的杀气。

48.欲无祸于昭昭，勿得罪于冥冥

肝受病则目不能视，肾受病则耳不能听；受病于人所不见，必发于人所共见；故君子欲无得罪于昭昭，必先无得罪于冥冥。

【大意】

肝脏感染上疾病，眼睛就看不清，肾脏染上疾病，耳朵就听不清。病虽生在人们所看不见的内脏，但病的症状必然发作于人们所能看见的地方；所以君子要想表面上没有过错，必须从看不到的细微处下功夫。

49.多心招祸，少事为福

福莫福于少事，祸莫祸于多心。唯苦事者，方知少事之为福；唯平心者，始知多心之为祸。

【大意】

一个人的幸福莫过于无事牵挂的了，一个人的灾祸没有比疑神疑鬼更可怕的了。只有那些整天忙忙碌碌的人，才知道没有事是最大的幸福，只有那些经常心如止水的人，才知道多心病是最大的灾祸。

50. 处世要方圆自在，待人要宽严得宜

处治世宜方，处乱世宜圆，处叔季之世当方圆并用；待善人宜宽，待恶人宜严，待庸众之人当宽严互存。

【大意】

当政治清明天下太平时，待人接物应严正刚直；当政治黑暗天下纷乱时，待人接物应圆滑老练；当国家行将衰亡的末世时期，待人接物就应刚直与圆滑并用。对待善良的君子要宽厚，对待邪恶的小人要严厉，对待一般平民大众应宽严互用。

51. 忘功不忘过，忘怨不忘恩

我有功于人不可念，而过则不可不念；人有恩于我不可忘，而怨则不可不忘。

【大意】

自己虽帮助过人，也不要常常挂在嘴上、记在心头，但若作了对不起别人的事却不可不经常反省；反之如果别人曾经对自己有过恩惠却不可轻易忘怀，别人做了对不起自己的事则不可不立刻忘掉。

52. 无求之施一粒万钟，
有求之施万金无功

施恩者，内不见己，外不见人。则千粟可当万钟之报；利物者，计己之施，贵人之报，虽然百镒难成一文之功。

【大意】

一个施恩于别人的人，不可老把恩惠记在心头，更不可存让别人赞美的念头，这样即便是一斗米也可收到万钟的回报；一个用财物帮助别人的人，不但计较自己对别人的施舍，而且要求人家的报答，这样就是付出一百镒，也难收到一文钱的功德。

53.推己及人，方便法門

人之际遇，有齐有不齐，而能使己独齐乎？己之情理，有顺有不顺，而能使人皆顺乎？以此相观对治，亦是一方便法門。

【大意】

每个人的际遇有所不同，有的可成就一番事业，有的则一事无成，在各种不同的境遇中，自己又如何能要求特别待遇呢？每个人的情绪各有不同，有的稳定，有的浮躁，又如何要求别人事事都与你合作呢？假如自己能心平气和地来观察，也就是设身处地地反躬自问一下，这也是人生中最好修养门径。

54. 恶人读书，适以济恶

心地乾净方可读书学古，不然见一善行窃以济私，闻一善言假以覆短，是又籍寇兵而赍盗粮矣。

【大意】

只有心地纯洁的人才可读圣贤书、学古人的道德文章，否则看到一件古人所做的好事，就私下作为自己的见解，听到古人所说的一句好话，就私下拿来掩饰自己的缺点，这就等于送武器给敌人，送粮食给强盗。

55. 崇俭养廉，守拙全真

奢者富而不足，何如俭者贫而有余；能者劳而府怨，何如拙者逸而全真。

【大意】

豪奢的人财富再多也感到不够用，这如何比得上贫穷节俭而有赢余的人呢；有才干之人心力交瘁反而招致大众怨恨，如何比得上愚笨的人安闲无事而能保全纯真本性呢。

56. 读书希圣讲学躬行，
居官爱民立业重德

读书不见圣贤，如铅槩佣；居官不爱子民，如衣冠盗。讲学不尚躬行，为口头禅；立业不思重德，为眼前花。

【大意】

读书不去研究古圣先贤的思想精义，只能成为一个写字匠；作官如果不爱护人民，只知受禄，就如一个穿着官服的强盗。只知研究学问却不注重身体力行，那就像一个不懂佛理只会念经的和尚；事业成功后却不想为后人积一些阴德，那就像一朵艳丽却很快凋谢的昙花。

57. 读心中之名文，听本真之妙曲

人心有一部真文章，都被残篇断简封锢了；有一部真鼓吹，都被妖歌艳舞湮没了。学者须扫除外物，直觅本来，才有个真受用。

【大意】

每个人的心灵深处都有一部好文章，可惜却被内容不健全的杂乱文章给封闭了；每个人的心灵深处都有一首美妙的乐曲，可惜却被一些妖邪的歌声和艳丽的舞蹈所埋没了。所以一个有学问的读书人，必须排除一切外来物欲的引诱，直接用自己的智慧寻求本性，如此才能求得一生受用不尽的真学问。

58. 苦中有乐，乐中有苦

苦心中常得悦心之趣，得意时便生失意之悲。

【大意】

在困苦时能坚持原则把握方向，当问题解决时自然能得到出发自内心的喜悦，只有这种喜悦才是人生真正的乐趣；反之，如果在得意时有过分狂妄的言行，往往会因此而跟他人结下冤仇，种下日后发生祸患的悲剧根苗。

59.无胜于有德行之行为，
无劣于有权力之名誉

富贵名益，自道德来者，如山林中花自是舒徐繁衍；自功业来者，如盆槛中花便有迁徙兴废；若以权力得者，如瓶钵中花，其根不植，其萎可立而待矣。

【大意】

一个人的荣华富贵，如果是从高深的道德修养中得来，那就如同生长在大自然环境中的野花，会不断繁殖绵延不绝；如果从建立政治功勋中得来，那就如同生在花园中的盆栽一样，只要稍微移动，花木的成长就会受到严重的影响；若靠特权或恶势力而得，就如插在花瓶中的花，由于根没有深植在土中，很快就会凋谢。

60.人死留名，豹死留皮

春至时和，花尚铺一段好色，鸟且啭几句好音。士君子幸列头角，复遇温饱，不思立好言行好事，虽是在世百年恰似未生一日。

【大意】

在春天和煦的阳光照拂下，就连花草树木也争相为大地铺上一层美丽景色，飞鸟也懂得唱出几句美妙的歌声。一个读书而又有才干的士大夫，若能侥幸出人头地身居高位，同时又能吃得酒足饭饱过上豪华的生活，却不肯为后世写下几部不朽名著，或留下一些有益世人的事迹，那他即使活到一百岁也如同一天都没活过。

61.宽严得宜，勿偏一方

学者有段兢业的心思，又要有段潇洒的趣味，若一味敛束清苦，是有秋杀无春生，何以发育万物。

【大意】

一个作学问的人，思考要细密，行为要谨慎，同时又要有潇洒脱俗的超凡胸怀，凡事都不拘泥细节，如此才能保持生活中的情趣。反之，假若一味克制自己，过极端清苦的生活，就如同大自然中只有落叶的秋天，而没有和煦的春天，这又怎能培育万物的成长而至开花结果呢？

62.大智若愚，大巧似拙

真廉无廉名，立名者正所以为贪；大巧无巧术，用术者乃所以为拙。

【大意】

一个真正廉洁的人不与人争名，反而建立不起廉洁之名，那些到处树立名望的人，正是为了贪图虚名才这样做。一个真正聪明的人不炫耀自己的才华，所以看上去反而很笨拙，那些卖弄自己聪明智慧的人，正是为了掩饰自己的愚蠢才这样做。

63. 谦虚受益，满盈招损

敝器以满覆，扑满以空全；故君子宁居无不居有，宁处缺不处完。

【大意】

敝器因为装满了水才倾覆，扑满因空无一物才得以保全。所以一个品德高尚的君子，宁愿处于无争无为的地位，也不要站在有争有夺的场所，日常生活宁可感到缺欠一些，也不要过分美满。

64.名利总堕庸俗，意气终归剩技

名根未拔者，纵轻千乘甘一瓢，总堕尘情；客气未融者，虽泽四海利万世，终为剩技。

【大意】

一个人如不彻底拔除功利思想，即使他能轻视荣华富贵而甘愿过清苦的生活，最后仍然无法逃避名利的诱惑；一个受外力影响而不能在内心加以化解的人，即使他能恩泽天下甚至造福千秋，其结果仍然算是一种多余的伎俩。

65.心地须要光明，念头不可暗昧

心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。

【大意】

一个人的心地如光明磊落，即使立身在黑暗世界，也如站在万里晴空下一般。一个人如果有邪恶不端之念，即使在光天化日之下，也像被魔鬼缠身一般。

66. 勿美贵显，勿虑饥饿

人知名位为乐，不知无名无位之乐为最真；人知饥寒为虑，不知不饥不寒之虑更为甚。

【大意】

一般人都只知道名誉与官职是人生的一大乐事，却不知没有名声没有官职才是人生真正的乐趣。一般人都只知道饥饿跟寒冷是最痛苦的事，却不知那些不愁衣食的达官贵人，他们的患得患失的精神折磨才是最痛苦的。

67. 阴恶之恶大，显善之善小

为恶而畏人知，恶中尤有善路；为善而急人知，善处即是恶根。

【大意】

一个人做了坏事而怕人知道，可见这种人还有羞耻之心，也就是在恶性的中还保留一些向善之心；一个人做了善事而急于让人知道，就证明他做善事只是为了贪图虚名和赞誉，那么在他做善事时，已种下了可怕的祸根。

68.君子居安思危，天亦无用其技

天之机缄不测，抑而伸，伸而抑，皆是播弄英雄，颠倒豪杰处。君子是逆来顺受，居安思危，天亦无听用其伎俩矣。

【大意】

上天的奥秘变幻莫测，有时使人先陷于窘境而后再春风得意，有时先让人一番得意而后再受挫折，这都是上天有意捉弄自命为英雄豪杰的人。因此有才德的君子，当不如意时要适应环境，遇到逆横事件也一笑置之，在平安时要想到危难，这样，就连上天也无法施展他捉弄人的巧计了。

69. 中和为福，偏激为灾

躁性者火炽，遇物则焚，寡恩者冰清，逢物必杀。凝滞固执者，如死水腐木，生机已绝，俱难建功业而延福祉。

【大意】

性情急躁的人，他的一言一行都如烈火一般炽热，所有与他接触的人都会被焚热；一个刻薄寡恩的人，他的一言一行如冰雪一般冷酷，无论何人碰到他都要遇到残害。一个头脑顽固而刻板的人，既像一潭死水，也像一株朽木，死沉沉的完全没有生机，这都不是能成大功业而造福于人类的人。

70.多喜养福，去杀远祸

福不可徼，养喜神以为召福之本而已；祸不可避，去杀机以为远祸之方而已。

【大意】

人间幸福不可勉强去追求，能经常保持愉快的心情，是追求人生幸福的基础；人间的灾祸实在难以避免，能消除怨恨他人的念头，是远离灾祸的法宝。

71. 谨言慎行，君子之道

十语九中未必称奇，一语不中则愆尤骈集；十谋九成未必归功，一谋不成则訾议业兴，君子所以宁默毋躁，守拙无巧。

【大意】

即使十句话说对九句也未必有人称赞你，可你若说错一句话就会立刻受到指责；即使十次设计九次成功也未必有人会奖赏你，可只要有一次计划失败，埋怨责难之声就会纷纷而至。所以一个有修养的君子，宁可保持沉默寡言，没有经过深思熟虑的话都不随便说；尤其在做事方面，宁可显得笨拙一些，也绝对不能自作聪明。

72. 杀气寒薄，和气福厚

天地之气，暖则生，寒则杀。故性气清冷者，受享亦凉薄；唯和气热心之人，其福亦厚，其禄也长。

【大意】

大自然有四季的变化，春夏温暖万物获得生机，秋冬寒冷万物就丧失生机。一个性情高傲冷漠的人，他的表情就如秋冬寒气冷漠而无人敢接近，他所得到的也就冷漠而淡薄。只有那些性情温和、满怀热情的人，既肯帮助别人也可得到别人的帮助，所以他所获的福份不但丰富，而且他的禄位也会源远流长。

73. 正义路广，欲情道狭

天理路上甚宽，稍游心胸中便觉广大宏朗；人欲路上甚窄，才寄迹眼前俱荆棘泥土。

【大意】

大自然中的道理就像一个宽敞的大路，只要人们略为用心探讨，心灵深处就会觉得无边辽阔豁然开朗；人世间欲望就好像一条狭窄的小径，刚一把脚踏上就会觉得眼前是一片崎岖不平的泥路，只要稍不小心就会把脚陷入泥潭中。

74.磨练之福久，参勘之知真

一苦一乐相磨练，练极而成福者其福始久；一疑一信相参勘，勘极而成知者其知始真。

【大意】

人的一生有苦有乐，只有在苦难中磨练而得的幸福才能长久；在求学中，既要有信心又要有怀疑的精神，有疑就去勘证，只有在不断考证中得到的学问才是真学问。

75. 虚心明义理，实心却物欲

心不可不虚，虚则义理来居；心不可不实，实则物欲不入。

【大意】

一个人一定要有虚怀若谷的胸襟，只有谦虚才能容纳真正的学问和真理；同时人也要有择善固执的态度，只有坚强的意志才能抵抗外来物欲的诱惑。

76.厚德载物，雅量容人

地之秽者多生物，水之清者常无鱼；故君子当存含垢纳污之量，不可持好洁独行之操。

【大意】

一块肮脏污秽的土地，才是长植物的好地方；一条清澈见底的河流，往往没有鱼虾生活。所以一个有高深修养的君子，应具有接纳庸俗的气度和宽恕他人的雅量，绝不可自命清高，不跟任何人来往而陷入孤独状态。

77. 忧劳兴国，逸豫亡身

泛驾之马可就驰驱，跃冶之金终归型范。只一优游不振，便终身无个进步。白沙云：“为人多病未足羞，一生无病是吾忧。”真确论也。

【大意】

一匹性情凶悍的马，只要训练有术，驾驭得法，仍可骑它奔驰万里；在熔化时爆出炉的金属，最后还是被人注入模型变为器具。一个人只要一贪图吃喝玩乐，就会使精神陷于萎靡不振的状态，如此一辈子也不会有出息。所以陈献章才说：“做人有过失没有什么可耻，只有一生不知悔悟的人才最值得忧心。”这的确是一句至理名言。

78.一念私贪，万劫不复

人只一念私贪，便销刚为柔、塞智为昏、变恩为惨、染洁为污，坏了一生人品。故古人以不贪为宝，所以度越一世。

【大意】

一个人只要心中出现一点贪婪或偏私的念头，那他原本刚直的性格就会变得懦弱，原本聪明的头脑就会被蒙蔽得很昏庸，原本慈悲的心肠会变得很残酷，原本纯洁的人格会变得很污浊，结果就等于毁了他一辈子的品德。所以古圣先贤一致认为，做人要以“不贪”为修身之宝，这样才能超脱物欲度过一生。

79.心公不昧，六贼无踪

耳目见闻为外贼，情欲意识为内贼。只是主人翁惺惺不昧，独坐堂中，贼便化为家人矣！

【大意】

每个人眼睛所看、耳朵所闻的声色都是外来的敌人；每个人都有容易冲动的感情，无法满足的欲望，这些心理上的邪念都是内在的敌人。不管是内敌还是外贼，只要身为主人翁的你自己保持灵魂的清醒，每天都循规蹈矩不违背情理法则，那么，所有心理上的敌人都会成为你修养品德的助手。

80. 勉励现前之业，图谋未来之功

图未就之功，不如保已成之业；悔既往之失，不如防将来之非。

【大意】

与其谋划没有把握完成的功业；到不如维护已经完成的事业，与其懊悔以前的过失，还不如预防未来可能发生的错误。

81.养天地正气，法古今完人

气象要高旷，而不可疏狂；心思要缜密，而不可琐屑；趣味要冲淡，而不可偏枯；操字要严明，而不可激烈。

【大意】

一个人的气质要恢宏广阔，但绝对不可以流于粗野的狂放；思想观念要缜密周详，但绝不可繁杂纷乱；生活情趣要清静恬淡，但绝不可过于枯燥单调；言行志节要光明磊落，但绝不可流于偏激刚烈。

82.不著色相，不留声影

风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。

【大意】

轻风吹过稀疏的竹子固然会发出沙沙的声响，可是当风吹过去之后竹林并不会留下声音而仍旧归于寂静；大雁飞过寒冷的深潭固然会倒映出雁影，但是当雁飞过去之后清澈的水面依旧是一片晶莹并不会留下雁影。由此可见，一个具备高深品德的君子，当事情来临时，他的本然之性才会显现出来，事情过去之后，他的本性也就恢复原来的空虚平静。

83. 君子德行，其道中庸

清能有容，仁能善断，明不伤察，直不过矫，是谓蜜饯不甜，海味不咸，才是懿德。

【大意】

清廉纯洁而又有能容忍不廉的雅量，心地仁慈而又有能当机立断的魄力，聪明睿智而又有不失于苟求的态度，性情刚直而又有不矫枉过正的胸襟，这就像蜜饯，虽然浸在糖里却不过分地甜，海产的鱼虾虽然淹在盐里却不过分地咸，一个人要能把持这种不偏不倚的尺度才算作美德。

84.君子穷当益工，勿失风雅气度

贫家净扫地，贫女净梳头，景色虽不艳丽，气度自是风雅。士君子一当穷愁寥落，奈何辄自废弛哉！

【大意】

一个贫穷的家庭要经常把地打扫得干干净净，一个贫穷家的女儿要经常把头梳得干干净净，摆设和穿著虽不算得豪华艳丽，但是却能保持一种脱俗高雅的风范。因此，一个有才德的君子，一旦际遇不佳而处于穷愁潦倒的景况，绝对不应该萎靡不振、自暴自弃。

85.未雨绸缪，有备无患

闲中不放过，忙处有受用；静中不落空，动处有受用；暗中不欺隐，明处有受用。

【大意】

在闲暇的时候，不要轻易放过宝贵的时光，最好要利用这段时间为以后的事情作一些准备，等到忙碌起来就会有受用不尽之感；当平静的时候也不要忘记充实自己的精神生活，以便为日后担任艰巨工作作些准备，等到艰巨工作一旦到来就会有应付自如之感；当你一个人静静地坐在没有任何人看见的地方时，也能保持你光明磊落的胸怀，既不产生任何邪念，也不作任何坏事，如此才能使你在众人面前受到人们的尊敬。

86.临崖勒马，起死回生

念头起处，才觉向欲路上去，便挽从理路上来。一起便觉，一觉便走，此是转祸为福，起死回生的关头，切莫轻易放过。

【大意】

当你心中刚一浮起邪念时，假如你能发觉这种邪念有走向物欲或情欲方向的可能，就应该立刻用理智把这种欲念拉回正路上去。坏的念头一产生立刻有所警觉，有所警觉后立刻设法来挽救，这是扭转灾祸为幸福、改变死亡为生机的重要关头，所以你绝对不可以轻轻放过这邪念产生的一刹那。

87. 宁静淡泊，观心之道

静中念虑澄澈，见心之真体；闲中气象从容，识心之真机；淡中意趣冲夷，得心之真味。观心证道，无如此三者。

【大意】

一个人只有在宁静中心绪才会像秋水般清澈，这时才能发现人性的真正本源；一个人只有在闲暇中气概才像万里晴空一般舒畅悠闲，这时才能发现人性的真正灵魂；一个人只有在淡泊明志中内心才会像平静无波的湖水一般谦冲和蔼，这时才能获得人生的真正乐趣。大凡要想观察人生的真正道理，再也没有比这种观人之术更好的了。

88. 动中静是真静，苦中乐是真乐

静中静非真静，动处静得来，才是性天之真境；乐处乐非真乐，苦中乐得来，才是心体之真机。

【大意】

在万籁俱寂的环境中所得到的宁静并非真宁静，只有在喧嚣环境中还能保持平静的心情，才算是合乎人类本然之性的真正宁静；在狂歌热舞环境中得到的快乐并非真快乐，只有在艰苦环境中仍能保持乐观的情趣，才算是合乎人类本然灵性的真正乐趣。

89. 舍己毋处疑，施恩勿望报

舍己毋处其疑，处其疑即所舍之志多愧矣；施人毋责其报，责其报并所施之心俱非矣。

【大意】

假如一个人要想作自我牺牲，就不应该存计较利害得失的观念，存这种观念就会使你对这种牺牲感到犹豫不决，既然对你的牺牲心存计较犹疑，那就会使你的牺牲志节蒙羞。假如一个人要想施恩惠给他人，就绝对不要希望得到人家的回报，假如你一定要求对方感恩图报，那就连你原来帮助人的一番好心也会变质。

90.厚德以积福，逸心以补劳，修道以解厄

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

【大意】

假如上天不给我许多福分，我就多作些善事来培养我的福分；假如上天用劳苦来困乏我，我就用安逸的心情来保养我疲惫的身体；假如上天用穷困来折磨我，我就开辟我的求生之路来打通困境。假如我能做到以上各点，上天又能对我如何呢？

91.天福无欲之贞士，而祸避祸之 人

贞士无心徼福，天即就无心处牖其衷； 人著意避祸，天即就著意中夺其魄。可见天之机权最神，人之智巧何益？

【大意】

一个志节坚贞不贰的君子，虽然不想追求自己的福祉，可是上天却使他无意之间得到他本不想得的福分；一个行为邪僻不正的小人，虽然用尽心机妄想逃避灾祸，可是上天却在他巧用心机时来剥夺他的精神气力使他蒙受灾祸。由此观之，上天对于权力的运用真可说是神奇无比，变化莫测，极具玄机，人类平凡无奇的智慧在上天面前实在无计可施。

92.人生重结果，种田看收成

声妓晚景从良，一世之烟花无碍；贞妇白头失守，半生之清苦俱非。语云：“看人只看后半截。”真名言也。

【大意】

歌妓、舞女、酒女等风尘女子，虽然半生以卖身卖笑为业，但是如果到了晚年能嫁人，当一名良家妻子，那么她以前放荡淫佚的生活，并不会对后来的正常生活构成妨害；可是一个一生都坚守贞操的节烈妇女，假如到了晚年由于耐不住空闺寂寞而失身的话，那她半生守寡所吃的苦就都付诸东流。俗谚说：“要评定一个人的功过得失，必须看他的后半生的晚节。”这是一句至理名言。

93. 多种功德，勿贪权位

平民肯种德施惠，便是无位的公相；士夫徒贪权市宠，竟成有爵的乞人。

【大意】

一个普通老百姓只要肯多积功德、广施恩惠、帮助他人，就等于一位有实际爵禄的公卿宰相受到万人的景仰；反之一个达官贵人假如一味贪婪权势而把官职作成一种生意买卖欺下矇上，那么这种行径的卑鄙就如同一个有爵禄的乞丐那样可怜。

94.当念积累之难，常思倾覆之易

问祖宗之德泽，吾身所享者是，当念其积累之难；问子孙之福祉，吾身所贻者是，要思其倾覆之易。

【大意】

假如要问我们的祖先是否给我们留下有恩德，就要看看我们现在生活所享受的程度是否高，假如确实高，那就算祖先累积下了恩德，我们就要感谢祖先当年留下这些德泽的不易；假如我们要问我们的子孙将来是否能生活幸福，就必须先看看自己给子孙留下的德泽究竟有多少，假如我们给子孙留下的恩惠很少，就要想到子孙势将无法守成而容易使家业衰败。

95. 只畏伪君子，不怕真小人

君子而诈善，无异小人之肆恶；君子而改节，不及小人之自新。

【大意】

一个伪装心地善良的正人君子，和无恶不作的邪僻小人并没有什么区别；一个正人君子如果改变自己所操守的名节，他的品格还不如一个毅然痛改前非而重新做人的小人。

96. 春风解冻，和气消冰

家人有过，不宜暴怒，不宜轻弃；此事难言，借他事隐讽之；今日不悟，俟来日再警之。如春风解冻，如和气消冰，才是家庭的型范。

【大意】

如果家里的人犯了什么过错，不可以随便大发脾气乱骂，更不可以用冷漠的态度进行冷战而不管他，如果他所犯的错你不好意思直接说，就要假借其他事情来暗示让他改正；如果没办法立刻使他悔悟，就要耐心等待时机再殷殷劝告。因为循循善诱，就好像春天温暖的和风一般，能消除冰天雪地的冬寒，同时也像温暖的气流一般能使冬天冻得如石块的冰完全融化，这样充满一团和气的家庭才算是模范家庭。

97.能彻见心性，则天下平隐

此心常看得圆满，天下自无缺陷之世界；此心常放得宽平，天下自然无险侧之人情。

【大意】

一个天性善良、心地纯洁的乐观主义者，把人间的万事万物都看得很好，而毫无缺陷；一个天性忠厚、心胸开朗的达观主义者，待人接物都抱着宽大为怀的态度，因此他把万事万物都看得很正常而毫无邪恶。

98.操履不可少变，锋芒不可太露

澹泊之士，必为浓艳者所疑；检饰之人，多为放肆者所忌。君子处此，固不可少变其操履，亦不可露其锋芒！

【大意】

一个具有高深才德而又能淡泊明志的人，一定会遭受那些热衷名利的人所怀疑，一个言行谨慎处处检点的真君子，往往会遭受那些邪恶放纵无所忌惮的小人的嫉妒。所以一个有才学而又有修养的君子，万一不幸处在这种既被怀疑又遭忌恨的恶劣环境中，固然不可以略为改变自己的操守和志向，但也绝对不可以过分表现自己的才华和节操。

99.顺境不足喜，逆境不足忧

居逆境中，周身皆针砭药石，砥节砺行而不觉；处顺境中，眼前尽兵刃戈矛，销膏靡骨而不知。

【大意】

一个人如果生活在艰苦贫困的环境中，那周围所接触到的全是有如医疗器材、药物般的事物，在不知不觉中会使你敦品励行，把一切毛病都治好；反之一个人如果生活在丰衣足食、无忧无虑的良好环境中，就等于在你的面前摆满了刀枪等杀人的利器，在不知不觉中使你的身心受到腐蚀而走向失败的路途。

100. 富贵而恣势弄权，乃自取灭亡之道

生长富贵家中，嗜欲如猛火，权势似烈焰，若不带些清冷气味，其火炎不至焚人，心将自烁矣。

【大意】

一个生长在豪富权贵之家的人，物质享受方面可说应有尽有，因此就会养成各种不良嗜好和喜欢作威作福的个性；但是不良嗜好对人体的危害就有如烈火，作威作福专权弄势的脾气对心性的腐蚀就有如凶焰；假如不及时给他一点清凉冷谈的观念缓和一下他强烈的欲望，那猛烈的欲火即使不使他粉身碎骨，早晚有一天也必然会像引火自焚般把他毁灭。

101.精诚所至，金石为开

人心一真，便霜可飞，城可陨，金石可镂；若伪妄之人，形骸徒具，真宰已亡，对人则面目可憎，独居则形影自愧。

【大意】

一个人的精神修养功夫如果能达到至诚地步，就可感动上天变不可能为可能，就如邹衍受了委屈上天竟在盛夏之日下霜为他打抱不平，而杞植的妻子由于悲痛丈夫的战死竟然哭倒了城墙，甚至连最坚固的金石也由于真诚的精神力量而把它完全雕凿贯穿。反之，一个人如果心术不正也会令人觉得讨厌；更由于坏事做得太多，每当夜深人静一个人躺在床上时，就会忽然良心发现，这时不由得面对自己的影子看看，顿觉万分羞愧。

102. 文章极处无奇巧，人品极处只本然

文章作到极处，无有他奇，只有恰好；人品做到极处，无有他奇，只是本然。

【大意】

一个人写文章写到登峰造极的最高境界时，说来并没有什么特别奇妙的地方，只是把自己内心的感情和思想表达达到恰到好处而已；一个人的品德修养如果达到炉火纯青的最高境界时，其实和普通平凡人并没有什么特别的地方，只是使自己的精神回到纯真朴实的本然之性而已。

103. 明世相之本体，负天下之重任

以幻境言，无论功名富贵，即肢体亦属委形；以真境言，无论父母兄弟，即万物皆吾一体，人能看得破认得真，才可以任天下之重担，亦可脱世间之缰锁。

【大意】

就现象界的物质生活来说，不论官位、财富、权势都变幻无常，甚至就连自己的四肢躯体也属于上天暂时给你的形象；假如从形而上境界的超物质生活来说，无论是父母兄弟等骨肉至亲，甚至于天地间的万物也都和我属于一体。一个人只有能洞察物质界的虚伪变幻，同时又能认得清精神界的永恒价值，才可以担负起救世济民的重大使命，而且也只有这样才能摆脱人间一切困扰你的枷锁。

104. 凡事当留余地，五分便无殃悔

爽口之味皆烂肠腐骨之药，五分便无殃；快心之事悉败身丧德之媒，五分便无悔。

【大意】

美味可口的山珍海味，其实都等于是伤害肠胃的毒药，所以我们一旦遇到这种大快朵颐的机会绝对不可多吃，只要控制住吃个半饱就不会伤害身体；世间所有称心如意、令你眉飞色舞的好事，其实都是一些引诱你走向身败名裂的媒介，所以凡事不可要求一切能心满意足，只要保持在差强人意的限度上就不至于造成事后悔恨的恶果。

105. 忠恕待人，养德远害

不责人小过，不发人阴私，不念人旧恶。三者可以养德，亦可以远害。

【大意】

做人基本原则，就是不要责难他人犯下的轻微小过，也不要随便揭发他人私生活中的秘密，更不可以对他人过去的坏处耿耿于怀，久久不肯忘掉。这三大做人的基本原则，不但可以培养自己的品德，也可以彻底避免意外灾祸。

106.持身不可轻，用心不可重

士君子持身不可轻，轻则物能扰我，而无悠闲镇定之趣；用意不可重，重则我为物泥，而无潇洒活泼之机。

【大意】

一个才德兼备的士大夫型君子，平日待人接物绝对不可有轻浮的举动，尤其不可有急躁的个性，因为一旦轻浮急躁就会把事情弄糟而使自己受到困扰，这样自然就会丧失悠闲宁静的生活雅趣；同理，一个才德兼备的士大夫型君子，在处理任何事情时，都不可思前虑后想得太多，因为凡事如果想得太多，就会陷入外物约束的艰苦局面，这样自然会丧失潇洒、超然物外、无拘无束的蓬勃生机。

107.人生无常，不可虚度

天地有万古，此身不再得；人生只百年，此日最易过。幸生其间者，不可不知有生之乐，亦不可不怀虚生之忧。

【大意】

天地的运行是永恒不变的，可是人的生命只有一次，死了之后就不再复活；一个人最多也不会活过一百岁，可是百年的时间跟天地来比只不过是一刹那。我们人类能侥幸诞生在这永恒不变的天地之间，既不可不了解我们生活中所应享的乐趣，也不可不随时提醒自己不要蹉跎岁月、虚度一生。

108. 德怨两忘，恩仇俱泯

怨因德彰，故使人德我，不若德怨之两忘；仇因恩立，故使人如恩，不若恩仇之俱泯。

【大意】

一切怨恨都会由于行善而更加明显，所以行善与其要人赞美，还不如把赞美和埋怨两件事都忘掉；仇恨都是由于恩惠才产生，恩惠既然不能普遍施给他人，得到恩惠的人固然心生感激之情，得不到恩惠的人就会发出牢骚之声，可见与其施恩而希望人家感恩图报，还不如把恩惠与仇恨两者都彻底消除。

109.持盈履满，君子兢兢

老来疾病，都是壮时招的；衰后罪孽，都是盛时造的。故持盈履满，君子尤兢兢焉。

【大意】

一个人如果到了晚年而体弱多病，那都是年轻不注意爱护身体所招来的痛苦；一个人失意以后还会有罪刑缠身，那都是在得志时贪赃枉法所造成的罪孽。因此一个有高深修养的人，即使生活在幸福环境中，也要凡事都抱着战战兢兢的谨慎态度，以免伤害到身体或得罪了人。

110.却私扶公，修身种德

市私恩，不如扶公议；结新知，不如敦旧好；立荣名，不如种隐德；尚奇节，不如谨庸行。

【大意】

假如一个人施恩惠给别人是为了自己的私心，那还不如以光明磊落的态度去争取社会大众的公益；一个人与其结交很多不能劝善规过的新朋友，倒不如重修一下以前跟老朋友之间的旧交情；一个人与其沽名钓誉制造知名度，倒不如悄悄在暗中积一些阴德；一个人与其标新立异主动去制造自己的名节，倒不如平日谨言慎行多作一些平凡无奇的好事。

111. 勿犯公论，勿谄权门

公平正论不可犯手，一犯则贻羞万世；权门私窦不可著脚，一著则沾污终身。

【大意】

凡是社会大众所公认的规范和法律绝对不可以触犯，一旦不小心或故意触犯了，那你就去遗臭万年；凡是权贵人家营私舞弊的地万千万不可踏进一步，万一不小心或故意走进去，那你清白的人格就一辈子也洗刷不清。

112. 直躬不畏人忌，无恶不惧人毁

曲意而使人喜，不若直躬而使人忌；无善而致人誉，不若无恶而致人毁。

【大意】

一个人与其委屈自己的意愿而千方百计博取他人的欢心，实在不如以刚正不阿、光明磊落的言行而遭受小人的忌恨；一个人与其根本没有善行而又无缘接受他人的赞美，实在不如由于没有恶行劣迹而遭受小人的毁谤。

113. 从容处家族之变，剴切规朋友之失

处父兄骨肉之变，宜从容不宜激烈；遇朋友交游之失，宜剴切不宜优游。

【大意】

当你不幸遇到父母兄弟或骨肉至亲之间发生家庭纠纷或人伦惨变事故时，你应该忍住悲痛心情，保持沉着的态度，绝对不可以感情冲动，采取激烈言行而把事情弄得更坏；当你跟知心朋友交往时，万一遇到朋友犯了什么过失，你应该很亲切诚恳地来规劝他，绝对不可以由于怕得罪他而眼看着他继续错下去。

114. 大处着眼，小处着手

小处不渗漏，暗处不欺隐，末路不怠荒，才是个真正英雄。

【大意】

一个人作人做事必须处处小心谨慎，就是细微的地方也不可粗心大意；即使是待在没人听见没人看见的地方，也绝对不可以做见不得人的事；尤其当你处于穷困潦倒不得意的时候，仍旧不要忘掉奋发上进的雄心壮志；这样的人才算得上是真正有作为的英雄好汉。

115. 爱重反为仇，薄极反成喜

千金难结一时之欢，一饭竟致终身之感，盖爱重反为仇，薄极反成喜也。

【大意】

人与人之间的相处如不投机，即使你拿出价值千金的重赏或恩惠，也难以打动对方的心而跟你合作；一个人假如有良心而又非常知恩重道，即使是你在他穷困时给他吃一顿饭的小小恩惠，他也必然一生不忘此事，永远心存感激回报之念。另外人间还有一种极微妙的心理现象：就是当一个人爱一个人爱到极点时，如果一不小心感情处置不当就会翻脸成仇；还有就是平日你非常不重视的一些人，只要你某日突然对他们施一点小惠，他们就会受宠若惊而对你表示好感。

116. 藏巧于拙，寓清于浊

藏巧于拙，用晦而明，寓清于浊，以屈为伸，真涉世之一壶，藏身之三窟也。

【大意】

一个人的做人宁可装得笨拙一点不可显得太聪明，宁可收敛一点不可锋芒毕露，宁可随和一点不可太自命清高，宁可退缩一点不可太积极前进，这才是立身处世最有用的救命法宝，这才是明哲保身最有用的狡兔三窟。

117. 盛极必衰，剥极必复

衰飒的景象就在盛满中，发生的机缄即在零落内；故君子居安宜操一片心以虑患，处变当坚百忍以图成。

【大意】

大凡一种衰败的现象往往是很早就在得意时种下祸根，大凡是一种机运的转变多半是在失意时就已经种下善果。所以一个有才学的有修养的君子，当平安无事时，要留心保持自己的清醒理智，以便防范未来某种祸患的发生，一旦处身于变乱灾难之中，就要拿出毅力咬紧牙关继续奋斗，以便策划未来事业的最后成功。

118. 奇异无远识，独行无恒操

惊奇喜异者，无远大之识；苦节独者者行，非恒久之操。

【大意】

一个喜欢标新立异、行为怪诞不经的人，绝对不会有高深的学识和远大的见解；一个只知道苦苦恪守名节而自以为清高、独行其事的人，绝对无法保持长久的恒心。

119.放下屠刀，立地成佛

当怒火欲水正在腾沸处，明明知得，又明明犯著。知的是谁，犯的又是谁？此处能猛然转念，邪魔便为真君矣。

【大意】

一个人当愤怒像熊熊烈火一般上升，欲念有如开水一般在心头翻滚时，虽然他自己也明知这是不对的，可是他又眼睁睁的不加控制。知道这种道理的是谁呢？明知故犯的又是谁呢？假如当此紧要关头能够突然改变观念，那么邪魔恶鬼也就会变成慈祥的上帝了。

120. 毋偏信自任，毋自满嫉人

毋偏信而为奸所欺，毋自任而为气所使；毋以己之长而形人之短，毋因己之拙而忌人之能。

【大意】

一个人不要误信他人的片面之词，以免被一些奸诈之徒所欺骗，也不要过分信任自己的才干，以免受到一时意气的驱使；更不要仰仗自己的长处去宣扬人家的短处，尤其不要由于自己笨拙而就嫉妒他人的聪明。

121. 毋以短攻短，毋以顽济顽

人之短处，要曲为弥缝，如暴而扬之，是以短攻短；人有顽固，要善为化诲，如忿而疾之，是以顽济顽。

【大意】

当我们发现别人有什么缺点时，要很婉转地为他掩饰或规劝他，假如在很多人面前揭发人家的缺点，这不仅会伤害到人家的自尊心，也证明了自己的无知和缺德；我们一旦发现某人个性比较愚笨固执时，就要很有耐心地慢慢诱导他、启发他，假如因而生气地厌恶他，这不仅无法改变他的固执，同时也证明了自己的愚蠢固执。

122.对阴险者勿推心，遇高傲者勿多口

遇沉沉不语之士，且莫输心；见悻悻自好之人，应该防口。

【大意】

假如你遇到一个表情阴沉沉而不喜欢说话的人，千万不要一下就推心置腹跟他作朋友；假如你遇到一个满脸怒气自以为了不起的人，就要尽量小心谨慎不和他说话。

123. 震聳后隤，临深履薄

念头昏散处要知提醒，念头吃紧时要知放下；不然恐去昏昏之病，又来憧憧扰矣。

【大意】

当头脑感到昏沉纷乱时，你应该平静下来让大脑清醒；当工作烦琐情绪紧张时，你要把工作暂停一下，以便使情绪恢复镇定轻松；否则恐怕刚刚治好昏沉纷乱的毛病，却又在你脑海里浮现出左右为难的困扰问题。

124. 君子之心，雨过天晴

霁日青天，倏变为迅雷震电，疾风怒雨，倏转为朗月晴空，气机何尝一毫凝滞？太虚何尝一毫障塞？人之心体亦当如是。

【大意】

当万里晴空艳阳高照时，会突然乌云密布、雷雨交加；当狂风怒吼、倾盆大雨之时，会突然皓月当空，万里无云。可见主宰天气变化的大自然一刻也不曾停顿，而天体的运行也不曾发生丝毫的错误或混乱，所以我们人类的心理也要像大自然一般使喜怒哀乐的变化合乎理智准则。

125. 有识有力，魔鬼无踪

胜私制欲之功，有曰识不早力不易者，有曰识得破忍不过者，盖识是一颗照魔的明珠，力是一把斩魔的慧剑，两不可少也。

【大意】

在战胜私情克制物欲的功夫方面，有些人由于没及时发现私情的害处而又没坚定的意志去控制，有的人虽然能看清物欲的害处，却又忍受不了物欲的引诱，因为一个人的智慧等于一种揭发魔鬼的法宝，而坚定意志等于是一把消灭魔鬼的利剑，在战胜私情和物欲方面这种法宝和利剑都是不可缺少的。

126.大量能容，不动声色

觉人之诈不形于言，受人之悔不动于色，此中有无穷意味，亦有无穷受用。

【大意】

当我们发觉被人家欺骗时不要立刻说出来，当我们遭受人家侮辱时也不要立刻生气。养成这种德性意味无穷，在你人生旅程上也将受用不尽。

127. 困苦穷乏，锻炼身心

横逆困穷是锻炼豪杰的一副炉锤，能受其锻炼则身心交益，不受其锻炼则身心交损。

【大意】

人间一切的横逆、灾难和困苦都等于磨炼英雄豪杰心性的洪炉和铁锤，能够接受这种锻炼的人，他的肉体与精神都会受益，反之如果承受不了这种恶劣环境煎熬的人，他的肉体和精神都会受到伤害。

128.人乃天地之缩图，天地乃人之父母

吾身一小天地也，使喜怒不愆，好恶有则，便是变理的功夫；天地一大父母也，使民无怨咨，物无氛疹，亦是敦睦的气象。

【大意】

我们自己的身体就等于是一个小世界，不论高兴或愤怒都不可以犯下过失，尤其对于所喜好的和所厌恶的东西也要有一定标准，这就是做人的和谐调理功夫；大自然就如同全人类的父母，负责养育人民，让每个人都没有牢骚怨尤，使万物都能没有灾害而顺利成长，这也是造物者的一番亲善友好恩德。

129. 戒疏于虑，警伤于察

害人之心不可有，防人之心不可无，此戒疏于虑也；宁受人之欺，毋逆人之诈，此警伤于察也，二语并存精明而浑厚矣。

【大意】

“害人之心不可有，防人之心不可无。”这句话是用来劝诫在与人交往时警觉性不够的人的。“宁可忍受他人的欺骗，也不愿在事先拆穿人家的骗局。”这句话是用来劝诫那些警觉性过高的人的。假如一个人在和别人相处时能牢记上面的两句话，那才算得上警觉性高而又不失纯朴宽厚的为人之道。

130. 辨别是非，认识天体

毋因群疑而阻独见，毋任己意而废人言，毋私小惠而伤大体，毋借公论以快私情。

【大意】

不要因为大多数人都疑惑而就放弃自己的独特见解，也不要固执己见而忽视别人的忠实良言。不可以在背地里施小恩小惠来笼络人心，因为如此搞派系自然会伤害到国家社会的大团结精神；更不可以假借社会大众的舆论，来满足自己的私人愿望。

131. 亲近善人须知机杜谗，
铲除恶人应保密防祸

善人未能急亲不宜预扬，恐来谗譖之奸；恶人未能轻去不宜先发，恐遭媒孽之祸。

【大意】

要想结交一个有修养的好人，不必急着跟他接近，也不必在事先称赞他，为的是避免引起坏人的嫉妒而在背后说坏话；假如想摆脱一个心地险恶的坏人，绝对不可以草率行事，随便把他打发走，尤其不可以打草惊蛇先让他知道，以免遭受这种坏人的报复或陷害等灾祸。

132. 节义来自暗室不欺，
经纶纛出临深履薄

青天白日的节义，自暗屋漏室中培来；旋乾转坤的经纶，自临深履薄处纛出。

【大意】

大凡一种光明磊落的伟大人格和节操，都是在篷门敝户的艰苦环境中磨练出来的；凡是一种足可治国平天下的伟大政治韬略，都是从小心谨慎的做事态度中磨练出来的。

133. 伦常本乎天性，不可认德怀恩

父慈子孝，兄友弟恭，纵作到极处俱是合当如此，著不得一毫感激的念头。如施者任德，受者怀恩，便是路人，便成市道矣。

【大意】

父母对子女的慈祥，子女对父母的孝顺，兄姐对弟妹的爱护，弟妹对兄姐的尊敬等等，即便拿出最大爱心作到最完美境界，也都是骨肉至亲之间所应这样做的；因为这完全都是出于人类与生俱来的天性，彼此之间绝对不可以存有一点感激的想法。假如父母的养育子女，兄姐的友爱弟妹，个个都怀着一颗思恩图报的观念；以及子女对父母的孝顺，弟妹对兄姐的尊敬，也都怀着感恩报答的心理，那就等于把骨肉至亲变成了路上陌生的人，而且也把出自真诚的骨肉之情变成了一种市井交易。

134. 不夸妍好洁，无丑污之辱

有妍必有丑为之对，我不夸妍，谁能丑我？有洁必有污为之仇，我不好洁，谁能污我？

【大意】

大凡人间的事情，有美好的就有丑陋的来作对比，假如我不自夸其德说自己美好，又有谁会讽刺我丑陋呢？大凡世上的东西，有洁净的就有肮脏的，假如我不自赞洁净，有谁能脏污我呢？

135. 富贵多炎凉，骨肉多妒忌

炎凉之态，富贵更甚于贫贱；妒忌之心，骨肉尤狠于外人。此处若不当以冷肠，御以平气，鲜不日坐烦恼障中矣。

【大意】

人情高低、冷暖、厚薄的变化，在富贵之家比在穷困人家显得更鲜明，而嫉妒、妒恨、猜忌的心理，在兄弟姐妹骨肉至亲之间比跟陌生人显得更厉害。一个人在这种地方如不能用冷静态度来应付这种人情上的变化，或者不能用理智来压抑自己不平的情绪，那就很少有人不陷于有如日坐愁城中的烦恼状态。

136. 功过不可少混，恩仇不可过明

功过不容少混，混则人怀惰堕之心；恩仇不可太明，明则人起携贰之志。

【大意】

长官对于部属的功劳和过失，不可有一点的模糊不清，假如功过不明就会使部下心灰意懒而不肯努力工作；一个人对于恩惠和仇恨，不可以表现得太鲜明，假如对恩仇太鲜明就容易使部下产生疑心而发生背叛事件。

137. 位盛危至，德高谤兴

爵位不宜太盛，太盛则危；能事不宜尽毕，尽毕则衰；行谊不宜过高，过高则谤兴而毁来。

【大意】

一个人的爵禄官位不可以太高，如果太高就会使自己陷于危险状态；一个人的才干本身不可以一下子都发挥出来，如果都发挥出来就会由于江郎才尽而陷于没落状态；一个人的品德行为不可以标榜太高，如果太高就会遭到无缘无故的毁谤和中伤。

138. 阴恶祸深，阳善功小

恶忌阴，善忌阳，故恶之显者祸浅，而隐者祸深；善之显者功小，而隐者功大。

【大意】

一个人做了坏事最可怕的是掩盖它，做了好事最忌讳的是自己宣扬出去。所以做坏事如果能及早被人发现那灾祸就会小，反之如果掩盖它那灾祸就会大；如果一个人做了好事而自己宣扬出去那功德就会小，只有在暗中默默行善功德才会大。

139. 应以德御才，勿恃才败德

德者才之王，才者德之奴。有才无德，如家无主而奴用事矣，几何不魍魎猖狂。

【大意】

一个人的品德是才学才干的主人，而才学才干只不过是品德的奴隶而已。一个人假如只有才学才干而没有品德修养，就等于一个家庭没有主人而由奴隶当家，这样哪有不中遭受精灵鬼怪肆意祸害之理？

140. 穷寇勿追，投鼠忌器

锄奸杜幸，要放他一条去路。若使之一无所容，譬如塞鼠穴者，一切去路都塞尽，则一切好物俱咬破矣。

【大意】

铲除邪恶之徒，杜绝投机取巧专走后门的小人，有时也要斟酌实情给他们留一条改过自新的途径。反之，如果逼得他们走投无路，毫无立足之地，那就等于为了消灭一个老鼠而就堵死一切鼠洞，固然把老鼠的一切逃路都堵死了，可是一切好东西却也都被老鼠咬坏了。

141. 过归己任，功让他人

当与人同过，不当与人同功，同功则相忌；可与人共患难，不可与人共安乐，安乐则相仇。

【大意】

要有跟人共同承担过失的雅量，不可有跟人共享功劳的念头，因为共享功劳彼此就会互相猜忌；可以有跟人共患难的胸襟，不可以有跟人共安乐的贪心，因为共安乐彼此之间就会互相仇视。

142. 警世救人，功德无量

士君子贫不能济物者，遇人痴迷处出一言提醒之，遇人急难处出一言解救之，亦是无量功德。

【大意】

一个有才学而又有品德的读书人，虽说由于自己家中贫穷而不能用财物来救助他人，可是当遇到人家为某事感到迷惑而不知如何解决时，能从旁指点一番使他能有所领悟，或者遇到人家发生紧急危难事故时，能从旁说几句公道话来解救他的危难，这也算是一种很大的善行。

143. 趋炎附势，人情之常

饥则附，饱则飏，燠则趋，寒则弃，人情通患也。

【大意】

穷困饥饿时就投靠人家，吃饱了就远走高飞，遇到有钱人就去巴结，看见贫困的亲友就鄙弃不顾，这就是一般人所最容易犯的通病。

144. 须冷眼观物，勿轻动刚肠

君子宜净试冷眼，慎勿轻动刚肠。

【大意】

一个有才学品德的君子，不论对于任何事物，都要保持冷静态度去细心观察，绝对不可以随便表现自己刚直的性格。

145. 量弘识高，功德日进

德随量进，量由识长，故欲厚其德，不可不弘其量，欲弘其量，不可不大其识。

【大意】

一个人的品德、气度、经验三者是不能分离的，因为品德随着气度的宽宏而增长，气度也会由于丰富的人生经验而更为宽宏，因此想要增长自己的品德就不能不使自己的气度宽宏，要宽宏自己的气度，就不能不增长自己的生活历练。

146. 人生惟危，道心惟微

一灯萤然，万籁无声，此吾人初入宴寂时也；晓梦初醒，群动未起，此吾人初出混沌处也。乘此而一念回光，炯然返照，始知耳口鼻皆桎梏，而情欲嗜好悉机械矣。

【大意】

在闪烁微弱灯光照耀下，当大地进入一片死一般的宁静时，就是我们身心刚刚进入安息时；清晨夜梦过去方才睡醒，万物还都没开始一天的活动时，是我们刚从朦胧的梦境中走出来时。在这刚刚安息和刚刚睡醒的一刹那间，好像有一线灵光闪烁在我们的脑海，这时会突然使我们的内心有所醒悟，才知道耳目口鼻都是束缚我们心智的刑具，而感情和欲望也全是我们的性灵堕落的机械。

147. 诸恶莫作，众善奉行

反己者，触事皆成药石；尤人者，动念即是戈子。一以辟众善之路，一以浚诸恶之源，相去霄壤矣。

【大意】

一个肯经常自我反省的人，那日常接触的任何事，都变成警惕自己的良药，一个经常怨天尤人的人，只要他的思想观念一动，就全是带有杀气的邪恶想法。可见自我反省是使一个人往善的唯一途径，而怨天尤人却是走向各种罪恶的源泉，两者之间的分野真是有天壤之别。

148. 功名一时，气节千载

事业文章随身销毁，而精神万古如新；功名富贵逐世转移，而气节千载一日：君子信不当以彼易此也。

【大意】

一般来说事业和文章，都会随着人的死亡而消失，只有圣贤的精神才万古不朽；至于说到功名利禄和富贵荣华，更会随时代的变迁而转移，唯独忠臣义士的志节才会永远留在人间。可见一个有才德的君子，绝对不可以放弃能留名青史的千秋万世气节，去换取会随身销毁的短暂的事业和文章。

149. 自然造化之妙，智巧所不能及

鱼网之设，鸿则罹其中；螳螂之贪，雀又乘其后。机里藏机，变外生变，智巧何足恃哉。

【大意】

本来是一张为捕鱼而设的网，不料鸿雁却落在网中；贪婪的螳螂一心想吃眼前的蝉，不料后面却有一只黄雀想要吃它。可见天地之间万物的道理实在太奥妙，玄机中还藏有另外的玄机，变幻中又会发生另外的变幻，人类的智慧和计谋又有什么可仗恃的呢？

150. 真诚为人，圆转涉世

作人无点真恳念头，便成个花子，事事皆虚；涉世无段圆活机趣，便是个木人，处处有碍。

【大意】

一个人假如没有一点真诚恳切的心意，就会变成一个绣花枕头，不论做什么事情都不踏实；一个人生活在世界上如果没有一点圆通灵活和随机应变的机智，就等于是一个没有生命的木头人，无论做什么事都会到处遇到阻碍。

151.云去而本觉之月观，尘拂而真如之镜明

水不波则自定，鉴不翳则自明。故心无可清，去其混之者而清自现；乐不必寻，去其苦之者而乐自存。

【大意】

没有被风吹起波浪的水面自然是平静的，没有被尘土掩盖的镜面自然是明亮的。所以人类的心灵根本无须来刻意清洗，我们只要除去心中的邪恶之念，那平静明亮的心灵自然就会出现；而日常生活的乐趣也根本不必主动去追求，我们只要排除内心的一切痛苦和烦恼，那么快乐幸福的生活自然会呈现在我们眼前。

152. 一念能动鬼神，一行克动天地

有一念犯鬼神之禁，一言而伤天地之和，一事而酿子孙之祸者，最易切戒。

【大意】

假如有一种邪恶的观念触犯了鬼神的禁忌，或者有一句话破坏了人间祥和之气，或者作了一件伤天害理的事而为后代子孙留下祸患，所有这些都必须特别加以警惕，绝不能去做。

153. 情急招损，严厉生恨

事有急之不自明者宽之或自明，毋躁急以速其忿；人有操之不从者纵之或自化，毋躁切以益其顽。

【大意】

世间有很多事情，你越是急着想弄明白却越糊涂，所以倒不如放下不管，也许头脑冷静之后事情自然就弄明白了，千万不可太急躁，以免增加情绪上紧张气氛；同时世上有很多人，你指挥他他根本不愿服从，这时倒不如放下他让他自由发展，如此他自己也许会慢慢觉悟过来，千万不可操之过急，以免增加他的蛮横和固执。

154. 不能养德，终归末节

节义傲青云，文章白如雪，若不以德性陶熔之，终为血气之私技能之末。

【大意】

气节和正义足可鄙视任何达官贵人，而生动感人的文章足以胜过“白雪”名典，然而如果不用高尚的道德来陶冶这些，所谓的气节和正义不过是出于一时意气用事或感情冲动，而生动的文章也无非是微不足道的雕虫小技。

155. 急流勇退，与世无争

谢世当谢于正盛之时，居身宜居于独后之地。

【大意】

一个人要隐退家园不再过问世事，应该在你事业的颠峰阶段，因为只有这样，才能使你的英名永垂不朽；一个人平时居家度日，最好是住在一个与世无争的清静地区，因为只有这样才能使你收到修真养性的实效。

156. 慎德于小事，施恩于无缘

谨德须谨于至微之事，施恩务施于不报之人。

【大意】

一个人要想敦品励行必须从最小的地方做起，一个人要想帮助别人应该帮助那些根本无法回报你的人。

157. 文华不如简素，读今不如述古

交市人不如友山翁，谒朱人不如亲白屋；听街谈巷语不如闻樵歌牧咏，谈今人失德过举不如述古人嘉言懿行。

【大意】

与其交一个市井商人作朋友，不如交一个隐居山野的老人；与其巴结富贵豪人，不如亲近布衣百姓；与其谈论街头巷尾的是是非非，不如多听一些樵夫的民谣和牧童的山歌；与其批评现代人的错误过失，不如多传述一些古圣先贤的格言善行。

158.修身种德，事业之基

德者事业之基，未有基不固而栋宇坚久者。

【大意】

一个人的高尚品德就是他一生事业的基础，这就如同兴建高楼大厦一般，假如不事先把地基打得很稳固，就绝对不能建筑既坚固而又持久的房屋。

159. 心善而子孙盛，根固而枝叶荣

心者后裔之根，未有根不植而枝叶荣茂者。

【大意】

一个人能有一颗善良的心，就等于给后代子孙种下了幸福的根苗，这就如同栽花植树一般，因为世间没有不把花木栽在土地内，就能使花木枝叶繁茂而开花结果的。

160. 勿妄自菲薄，勿自夸自傲

前人云：“抛却自家无尽藏，沿门持钵效贫儿。”又云：“暴富贫儿休说梦，谁家灶里火无烟？”一箴自昧所有，一箴自夸所有，可为学问切戒。

【大意】

从前的人说：“放弃自己家中的大量财富，却模仿穷人拿着钵沿街去乞讨。”又说：“一个突然暴富的穷人，千万不要老向人家夸耀自己的财富，其实哪个人家的炉灶不冒烟呢？”上面这两句谚语一句是用来忠告那些不认识自己德行的人，一句是用来忠告那些夸耀自己财富的人，这些都是做学问的人必须彻底戒除的事。

161. 道乃公正无私，学当随时警惕

道是一重公众物事，当随人而接引；学是一个寻常家饭，当随事而警惕。

【大意】

人生的道理就像一条大马路，人人都可以走，人人都必须走，所以应该顺着人性去引导；作学问就像每个人吃家常饭那样普遍，因而应该随着事物的变化留心观察和提高警惕。

162. 信人示己之诚，疑人显己之诈

信人者，人未必尽诚，己则独诚矣；疑人者，人未必皆诈，己则先诈矣。

【大意】

一个肯信任别人的人，虽然别人未必全都是诚实的，但是起码自己却先做到了诚实；一个常怀疑别人的人，别人虽然未必都是虚诈，但是最少自己已经先成为虚诈的人。

163. 春风育物，朔雪杀生

念头宽厚的如春风煦育，万物遭之而生；念头忌刻的如朔雪阴凝，万物遭之而死。

【大意】

一个胸襟宽宏忠厚的人，就好比温暖的春风化育万物，能给一切具有生命的东西带来生机，一个胸襟狭隘刻薄的人，就好比寒带阴冷凝固的白雪，能给一切具有生命的东西带来杀气。

164. 善根暗长，恶损潜消

为善不见其益，如草里冬瓜自应暗长；为恶不见其损，如庭前春雪，当必潜消。

【大意】

一个经常作好事的人，虽说表面上看不出什么好处，但是善人就像一个长在草丛中的冬瓜，自然会暗中一天天长大；一个经常作坏事的人，虽说表面上看不出有什么坏处，但是恶人就像春天院里的积雪，只要阳光一照射自然就会融化消失。

165.厚待故交，礼遇衰朽

遇故旧之交，意气要愈新；处隐微之事，心迹宜愈显；待衰朽之人，恩礼当愈隆。

【大意】

偶而遇到多年不见的老友时，情意要特别真诚、气氛要特别热烈；偶而处理某种秘密事情时，居心要特别坦诚、态度要特别开朗；偶而服侍身体衰弱的老人时，举止要特别殷勤、礼节要特别周到。

166. 君子以勤儉立德，小人以勤儉圖利

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

【大意】

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

167. 学贵有恒，道在悟真

凭意兴作为者，随作则随止，岂是不退之轮；从情识解悟者，有悟则有迷，终非常明之灯。

【大意】

一个凭一时感情冲动去作事的人，等到这五分钟热度一过事情也就跟着停顿下来，这哪里是能维持长久奋发上进的作法呢？一个从情感出发去领悟真理的人，有时能领悟有时也会被感情所迷惑，所以这种作法也不是一种永久光亮的明灯。

168. 律己宜严，待人宜宽

人之过误宜恕，而在己则不可恕；己之困辱宜忍，而在人则不可忍。

【大意】

别人的过失和错误应该多加宽恕，可是自己的过失和错误却不可以宽恕；自己受到屈辱应该尽量忍受，可是别人受到屈辱就要设法替他消解。

169. 为奇不为异，求清不求激

能脱俗便是奇，作意尚奇者，不为奇而为异；不合污便是清，绝俗求清者，不为清而为激。

【大意】

思想超越一般的人就是奇人，可是那种故意标新立异的人并非奇人而是怪异；不肯跟人同流合污就算清高，可是为了表示自己清高而就和世人断绝来往，那并不是清高而是偏激。

170. 恩宜自薄而厚，威须先严后宽

恩宜自淡而浓，先浓后淡者，人忘其惠；威宜自严而宽，先宽后严者，人怨其酷。

【大意】

对人施恩惠要先淡而逐渐变厚，假如先厚而逐渐变淡，就容易使人忘怀这种恩惠，对人施威风要先从严而逐渐变宽，假如先宽而逐渐变严，那部属就会厌恨你冷酷无情。

171.心虚意净，明心见性

心虚则性现，不息心而求见性，如拨波觅月；意净则心清，不了意而求明心，如索镜增尘。

【大意】

只有在内心了无一丝杂念时，人的善良本性才会出现，假如不使心神宁静而想要求发现本性，那就像拨开水波来找水中之月一般，越拨越是找不到，只有在意念清纯时脑海才会清明，假如不铲除烦恼而想心情开朗，那就等于想在落满灰尘的镜子前面照出自己的样子，根本是照不清的。

172.人情冷暖，世态炎凉

我贵而人奉之，奉此峨冠大带也；我贱而人侮之，侮此布衣草履也。然则原非奉我，我胡为喜？原非侮我，我胡为怒？

【大意】

我有权有势人们就奉承我，这是奉承我的官位和纱帽；我贫穷低贱人们就轻视我，这是轻视我的布衣和草鞋。可见根本不是奉承我，我为什么要高兴呢？根本不是轻视我，我又为什么要生气呢？

173.慈悲之心，生生之机

“为鼠常留饭，怜蛾不点灯”古人此等念头，是吾人一点生生之机，无此，便所谓土木形骸而已。

【大意】

为了不让老鼠饿死，就经常留一点剩饭给他们吃，为了可怜飞蛾的烧死，夜里只好不点灯火，古人这种慈悲心肠，就是我们人类繁衍不息的生机，假如人类没有这一点点相生不绝的生机，那人就变成一具没有灵魂的躯壳，如此也不过和泥土树木相同而已。

174. 勿为欲情所系，便与本体相合

心体便是天体，一念之喜，景星庆云；一念之怒，震雷暴雨；一念之慈，和风甘露；一念之严，烈日秋霜，何者少得，只要随起随灭，廓然无碍，便与太虚同体。

【大意】

人类的本原就是宇宙的本原，也就是人的灵性跟大自然现象是一体的，所以人心就是天心，人体就是天体。人在一念之间的喜悦，就如同大自然有景星庆云的祥瑞之气；人在一念之间的愤怒，就如同大自然界有雷电风雨的暴戾之气；人在一念之间的慈悲，就如同大自然界有和风甘露的生生之气；人在一念之间的冷酷，就如同大自然界有烈日秋霜的肃杀之气。人有喜怒哀乐的情绪，天有风霜雨露的变化，不过大自然的变化随时兴起随时幻灭，对于生生不息的广大宇宙毫无阻碍，人的修养假如也能达到这种境界，就可以同天地同心同体了。

175.无事寂寂以照惺惺，有事惺惺以主寂寂

无事时心易昏冥，宜寂寂而照以惺惺；有事时心易奔逸，宜惺惺而主以寂寂。

【大意】

平时闲居无事时，心情最容易陷入迷乱状态，这时应利用平静的心情来觉悟积压心中的问题；当有事忙碌时，感情最容易陷于冲动状态，这时应使头脑冷静控制冲动的感情。

176. 明利害之情，忘利害之慮

议事者身在事外，宜悉利害之情；任事者身居事中，当忘利害之慮。

【大意】

当评论事情的得失时，假只有以超然的身份置身事外，才能了解事情的始末而评论出真正的是非；如果是当事人，置身干整个事情之中，这时就要暂时忘怀个人的毁誉，才能专心策划一切和推动所负的任务。

177.操持严明，守正不阿

士君子处权门要路，操履要严明，心气和易，毋少随而近腥膻之党，亦毋过激而犯蜂蜚之毒。

【大意】

一个具有高深才德的读书人，当你身居政治舞台上的重要位置时，操守要严谨方正，行为要光明磊落，心境要平和稳健，气度要宽宏大量，绝对不可接近或附和营私舞弊的奸党，但是也不要过分偏激而触怒那些阴险狠毒的小人。

178. 浑然和气，处事珍宝

标节义者，必以节义受谤；榜道学者，常因道学招尤。故君子不近恶事，亦不立善名，只浑然和气，才是居身之珍。

【大意】

一个爱好标榜节义的人，到头来必然为了节义而受人批评诽谤；一个标榜道学的人，经常由于道学而招致人们的抨击指责。因此一个真有修养的君子，平日既不接近坏人作坏事，也不标奇立异建立声誉，只是保留那种纯朴、敦厚、和蔼的气象，这才是一个人立身处世的无价之宝。

179. 诚心和气陶冶暴恶，名义气节激砺邪曲

遇欺诈之人，以诚心感动之；遇暴戾之人，以和气薰蒸之；遇倾邪私曲之人，以名义气节激砺之，天下无不入我陶冶中矣。

【大意】

办事一旦遇到狡猾诈欺的人，就要用赤诚之心来感动他；一旦遇到性情狂暴乖戾的人，就要用温和态度来感化他；一旦遇到行为不正自私自利的人，就要用道义气节来激励他；假如能作到以上几点，那全天下的人都会受到我威德的感化了。

180.和气致祥瑞，洁白留清名

一念慈祥，可以酝酿两间和气；寸心洁白，可以昭垂百代清芬。

【大意】

人在一念之间的慈悲祥和念头，可以创造人与人之间和平之气；人能保持些许纯洁清白心地，可以使美名流传千古而不朽。

181. 庸德庸行，和平之基

阴谋怪习，异行奇能，俱是涉世祸胎。只有一个庸德庸行，便可以完混沌而召和平。

【大意】

阴谋诡计，怪异的言行，奇特的技能，这些都是导致社会内乱的根源。只是那种平常的德行和寻常的言行，才合乎自然法则而成为维护社会和平的宝器。

182. 忍得住耐得过，则得自在之境

语云：“登山耐侧路，踏雪耐危桥。”一耐字极有意味，如倾险之人情，坎坷之世道，若不得一耐字撑持过去，几何不堕入榛莽坑堑哉？

【大意】

俗语说：“爬山要耐得住斜坡上的险径，走雪路要有胆量过危险的桥梁。”可见这一个‘耐’字具有极深长的意义，例如险诈奸邪的人情，坎坷不平的人生道路，假如没有这一个“耐”字苦撑下去，有几个不会坠落到杂草丛生的深沟里呢？

183.心体莹然，不失本真

夸逞功业，炫耀文章，皆是靠外物作人。不知心体莹然本来不失，即无寸功只字亦自有堂堂正正作人处。

【大意】

夸大自己的丰功伟业，炫耀自己的美妙文章，这都是靠外物增加自身光彩来博取他人赞誉，岂不知我们人人内心都有一块洁白晶莹的美玉，所以我们只要不丧失人类原有的纯朴善良本性，即使在一生中没留下半点功勋事业，也没留下片纸只字的著作文章，也可算是一个顶天立地光明正大的人。

184. 忙里偷闲，闹中取静

忙里要偷闲，须先向闲时讨个把柄；闹中要取静，须先从静处立个主宰：不然未有不因境而迁，随事而靡者。

【大意】

即使在很忙碌时，也要设法抽出一点空闲时间，以便让身心获得舒展，而且必须在无事时养成这种习惯，只有能把握要点的人才能作到忙里调剂身心的工夫。要想在吵闹喧嚣的环境里保持清醒头脑，就必须在心情平静时事先把事情策划好，因为只有凡事都有计划的人才不会临事慌乱。反之假如平时不养成这种好习惯，一旦遇到事情就会手忙脚乱，结果往往把事情弄成一团糟。

185.为天地立心，为生民立命，为子孙造福

不昧己心，不尽人情，不竭物力；三者可以为天地立心，为生民立命，为子孙造福。

【大意】

不蒙蔽自己的良心，不作绝情绝义的事，不过分浪费物力，假如能作到这三件事，就可以为天地树立善良的心性，为万民创造生生不息的命脉，进而为后代万世子孙创造永恒的幸福。

186. 为官公廉，居家恕俭

居官有二语，曰“唯公则生明，唯廉则生威”；居家有二语，曰“唯恕则情平，唯俭则用足”。

【大意】

作官有两句必须遵守的箴言，这就是“态度公正无私才能产生明确判断，行为清白廉洁才能使人敬服”；治家有两句必须遵守的箴言，这就是“多替别人设想心情自然平和，生活节俭朴素家用自然充足。”

187. 处富知贫，居安思危

处富贵之地，要知贫贱的痛痒；当少壮之时，须念衰老的辛酸。

【大意】

当你身居富有和权贵的地位时，要了解贫贱人家的痛苦才行；当你正值青壮年身体健康时，必须想到年老身体衰弱以后的悲哀。

188.清浊并包，善恶兼容

持身不可太皎洁，一切污辱垢秽要茹纳得；与人不可太分明，一切善恶贤愚要包容得。

【大意】

立身处事不可太自命清高，对于一切羞辱、委屈、毁谤、脏污都要容忍才行；与人相处不可善恶分得太清，不管是好人、坏人、智者、愚者都要包容才行。

189. 勿仇小人，勿媚君子

休与小人仇仇，小人自有对头；休向君子谄媚，君子原无私惠。

【大意】

不要跟行为恶劣的人结仇，因为小人自然有人和他为敌；不要对有品德修养的君子以不正当手段献殷勤，因为君子为人处世不会为了私情而给人特别恩惠。

190. 疾病易医，魔障难除

纵欲之病可医，而势理之病难医，事物之障可除，而义理之障难除。

【大意】

放纵情欲的毛病还有医治矫正的可能，不过自以为是顽固不化的毛病却无医治希望；当障碍表现为某种具体的东西，则容易排除，但表现为某种根深蒂固的观念时却难排除。

191. 金须百炼，矢不轻发

磨砺当如百炼之金，急就者非邃养；施为宜似千钧之弩，轻发者无宏功。

【大意】

磨砺身心要像炼钢一样反复陶冶，假如急于希望成功就不会有高深修养；做事就要像拉开千钧的大弓一般，假如随便发射就不会有好的效果。

192. 宁为小人所毁，勿为君子所容

宁为小人所忌毁，毋为小人所媚悦；宁为君子所责备，毋为君子所包容。

【大意】

做人做事宁可遭受小人的猜忌和毁谤，也不要被小人的甜言蜜语所迷惑；做人做事宁可遭受君子的责难和训斥，也不要被君子宽宏雅量所包容。

193.好利者害显而浅，好名者害隐而深

好利者逸出道义之外，其害显而浅；好名者窜入于道义之中，其害隐而深。

【大意】

一个好利的人，他的行为超越道义范围之外，因而就用各种手段逐利，他逐利的祸害很明显，容易使人防范，后患也就不会太大；反之一个好名的人，他为了假借仁义道德来争取人们的拥戴，因此就经常混迹仁义道德之中而沽名钓誉，他所作的坏事人们也不容易发觉，结果所造成的后患都非常深远。

194. 忘恩报怨，刻薄之尤

受人之恩虽深不报，怨则浅亦报之；闻人之恶虽隐不疑，善则显亦疑之。此刻之极，薄之尤也，宜切戒之。

【大意】

受人的恩惠虽然很多很大也不设法报答，但是一旦有一点点怨恨就千方百计地报复；听到人家的坏事即使很隐约也深信不疑，但是对于人家的好事再明显也不肯相信。这种人可以说刻薄冷酷到极点，过分地刻薄是做人应该严加戒绝的。

195. 谗言如云蔽日，甘言如风侵肌

谗夫毁士，如寸云蔽日，不久自明；媚子阿人，似隙风侵肌，不觉其损。

【大意】

用恶言毁谤或诬陷他人的小人，就像点点浮云遮住了太阳一般，只要风吹云散太阳自然重现光明；用甜言蜜语或卑劣手段去阿谀别人的小人，就像从门缝中吹进的邪风侵害皮肤，使人们不知不觉中受到他的伤害。

196. 戒高绝之行，忌褊急之衷

山之高峻处无木，而溪谷回环则草木丛生；水之湍急处无鱼，而渊潭停蓄则鱼鳖聚集。此高绝之行，褊急之衷。君子重有戒焉。

【大意】

高耸云霄的山峰地带不长树木，只有溪谷环绕的地方才有各种花草树木生长；水流特别湍急的地方并无鱼虾栖息，只有水深而且宁静的湖泊鱼类才能大量繁殖。可见过分的清高行为和过分的偏激心理，跟高山峻岭和湍急的河流相同，都不是容纳万物的地方，有德君子必须重视戒除这种心理。

197.虚圆立业，债事失机

建功立业者，多虚圆之士；债事失机者，必执拗之人。

【大意】

凡是能够建大功立大业的人，大多都是谦虚圆滑类型的人；凡是惹事生非遇事坐失良机的人，必然是那些性格倔强不肯接受他人意见的人。

198. 处世要道，不即不离

处世不宜与俗同，亦不宜与俗异；作事不宜令人厌，亦不宜令人喜。

【大意】

人生在世的一切言行，既不能跟一般人同流合污，也不要自命清高、标新立异故意与众不同；尤其是做事时既不可以处处惹人讨厌，也不可凡事都曲意奉承博取他人欢心。

199.老当益壮，大器晚成

日既暮而犹烟霞绚烂，岁将晚而更橙桔芳馨，故末路晚年君子更宜精神百倍。

【大意】

当夕阳西下时，在天空所出现的晚霞是那么灿烂夺目，当深秋季节寒冬将时，金黄色的柑桔却正在吐露扑鼻的芳香，所以有德君子到了晚年更应振作精神奋发有为。

200. 藏才隐智，任重致远

鹰立如睡，虎行似病，正是他攫人噬人手段处。故君子要聪明不露，才华不逞，才有肩鸿任钜的力量。

【大意】

老鹰站在那里装睡，老虎走路装病，正是它们准备捉人吃人的手段。所以一个具有才德的君子，要做到不炫耀聪明，不显露才华，如此才能培养出肩负重大使命的毅力。

201.过俭者吝嗇，过让者卑曲

俭，美德也，过则为悭吝，为鄙嗇，反伤雅道；让，懿行也，过则为足恭，为曲谨，多出机心。

【大意】

节俭朴素本来是一种美德，然而假如太过分节俭，就会论为富不仁、行为卑下的守财奴，如此反而会伤害朋友之间的往来。谦让本来也是一种美德，可是假如太过分，就会变成卑躬屈膝、处处谨慎小心的人，这样最能给人一种好用心机的感觉。

202. 喜忧安危，勿介于心

毋忧拂意，毋喜快心，毋恃久安，毋憚初难。

【大意】

不要为一点点不如意的事而发愁，不要为短暂的快乐而高兴；不要由于长久的安定生活而有所依赖，不要由于一件事情一开始遇到困难而畏缩不前。

203.宴乐、声色、名位，三者不可过贪

饮宴之乐多，不是个好人家；声华之习胜，不是个好士子；名位之念重，不是个好臣士。

【大意】

经常举行酒会宴客作乐的，绝对不是一个正派人的家庭；喜欢靡靡之音和爱穿华丽艳服的，绝对不是一个正派的读书人；名利和权位观念太重的人，绝对不是一个好官吏。

204. 乐极生悲，苦尽甘来

世人以心肯处为乐，欲被乐心引在苦处；达士以心拂处为乐，终为苦心换得乐来。

【大意】

普通人都认为能满足心愿就是一大快乐，然而却常常被快乐引诱到痛苦中；一个胸怀旷达、眼光辽阔的人，由于平日能忍受各种横逆不如意的折磨，最后终于在艰苦奋斗中换来真快乐。

205. 过满则溢，过刚则折

居盈满者，如水之将溢未溢，切忌再加上一滴；处危急者，如木之将折未折，切忌再加一搦。

【大意】

生活在幸福美满环境中，就像已经装满的水缸，千万不能再增加一滴，因为一旦增加之后就会立刻流出来；生活在危险急迫的环境中，就像已经快要折断的树木，千万不能再施加一点压力，否则树木就有立刻折断的危险。

206. 冷静观人，理智处世

冷眼观人，冷耳听语，冷情当感，冷心思理。

【大意】

要用冷静的眼光去观察他人的行为，要用冷静的耳朵去细听他人的言语，要用冷静的心情去处理事物，要用冷静的头脑去思考事理。

207. 量宽福厚，器小禄薄

仁人心地宽舒，便福厚而庆长，事事成个宽舒气象；鄙夫念头迫促，便禄薄而泽短，事事得个迫促规模。

【大意】

心地仁慈博爱的人，由于胸怀辽阔舒畅，所以才能享受长久的福份，这是因为事事都采取宽宏气度的缘故；反之心胸狭窄的人，由于眼光短浅，以致所得到的利禄都是短暂的，这是因为凡事都只顾眼前的缘故。

208. 恶不可即就，善不可即亲

闻恶不可就恶，恐为谗夫泄怒；闻善不可即亲，恐引奸人进身。

【大意】

听到人家有过错或作了坏事，不要马上就起厌恶之心理，必须经过自己一番冷静的观察，判断一下传话的人是否有诬陷泄愤的意图；听到某人有善行作了好事，也不要立刻就相信而亲近他，必须经过自己一番冷静的观察，以免被那些奸人作为谋官的手段。

209. 躁性债事，和平徼福

性躁心粗者一事无成，心和气平者百福自集。

【大意】

性情急躁粗心大意的人，作什么事都不容易成功；性情温和心绪平静的人，由于做事考虑周到而容易成功，所以各种福份也就自然到来。

210. 酷则失善人，滥则招恶友

用人不宜刻，刻则思效者去；交友不宜滥，滥则贡谀者来。

【大意】

用人要宽厚而不可太刻薄，因为用人如果太刻薄，即使想要为你效力的人，也由于受不了你的刻薄而设法离去；交友要选择而不可太泛滥，因为交友如果太泛滥，那些善于逢迎谄媚的人就会设法接近你，来到你的身边。

211. 急处站得稳，高处看得准，
危险处早回头

风斜雨急处要立得脚定，花浓柳艳处要著得眼高，路危径险处要回得头早。

【大意】

在动乱时代局势急遽变化时，要把握自己的脚根，站稳立场，才不至于被时代的雄涛巨浪所吞噬；处身于姿色艳丽的女人群中，必须把眼光放得辽阔而把持自己的情感，才不至于被美色所迷惑；当事情发展到危险阶段时，要急流勇退猛回头，以免陷入泥浊中而不能自拔。

212.和衷以济节义，谦德以承功名

节义之人济以和衷，才不启忿争之路；功名之士承以谦德，方不开嫉妒之门。

【大意】

一个崇尚节义的人，他对世事的看法容易流于偏激，所以必须用温和的胸怀来调剂，才不致于跟人发生意气之争；一个在政治舞台有所成就的人，必须经常保持谦恭和蔼的美德，因为只有这样才能招致人们的嫉妒。

213.居官有节度，居乡敦旧交

士大夫居官不可竿牍无节，要使人难见，以杜幸端；居乡不可崖岸太高，要使人易见，以敦旧好。

【大意】

一个作了官的读书人，对于求职的推荐书信不能毫无节制地接待，对有所求的人要尽量少接见，以便防范那些投机取巧奔走专营的人；一个退休了的读书人，当你隐居乡间田园以后，就不能再摆那种高不可攀的官架子，平日跟家乡父老要表现出和蔼可亲的态度，以便敦睦亲族邻里的感情。

214. 事上敬谨，待下宽仁

大人不可不畏，畏大人则无放逸之心；小民亦不可不畏，畏小民则无豪横之名。

【大意】

对于一个有高深道德修养的人不可不抱敬畏态度，因为敬畏有道德有名望的人就不会有放纵安逸的想法；同时对于贩夫走卒的平民也不可不抱敬畏态度，因为畏惧平民就不会有豪强蛮横不讲理的恶名。

215. 处逆境时比于下，心怠荒时思于上

事稍拂逆，便思不如我的人，则怨尤自清；心稍怠荒，便思胜似我的人，则精神自奋。

【大意】

当你事业不如意而处于逆境时，就应想想那些还不如我的人，这样你就不会再怨天尤人了；当你事业很如意而精神松懈时，便要想想比我更强的人，你的精神就自然能振奋起来。

216. 不轻诺，不生嗔，不多事，不倦怠

不可乘喜而轻诺，不可因醉而生嗔，不可乘快而多事，不可因倦而鲜终。

【大意】

不要在高兴时不加考虑随便对人许下诺言，不要在酒醉时不加控制随便乱发脾气，不要在得意时不加检点惹事生非，不要在疲劳时疏懒下去不把事情作完。

217. 读书读到乐处，观物观入化境

善读书者，要读到手舞足蹈处，方不落筌蹄；善观物者，要观到心融神洽时，方不泥迹象。

【大意】

一个真正懂得读书的人，要能读到心领神会的境界，才不会陷入只背诵词章文句而不明书中真理的境地；一个最擅长观察事物的人，必须把全部精神都注入事物当中，跟事物结合成一体，才不致于只看到事物的表面形迹而不明白真相。

218. 勿逞所长以形人之短，
勿恃所有以凌人之贫

天贤一人以诲众人之愚，而世反逞所长以形人之短；天富一人以济众人之困，而世反挟所有以凌人之贫；真天之戮民哉！

【大意】

上天让一个人聪明圣智，目的就是派他教导一般智力较差的人，可是现在世间一些稍具才智的人，反而在那里卖弄自己的才华，来暴露那些天资较差的平庸人；上天让一个人有财富，目的是派他能救贫苦的人，可是世间一般拥有财富的人，却仗恃自己的财富来欺凌剥削穷人，这种仗恃聪明欺凌愚笨的人，仗恃财富剥削穷困的人，真是违背天意、罪大恶极之人。

219.上智下愚可与论学，中才之人难与下手

至人何思何虑，愚人不认不知，可与论学亦可与建功。唯中才的人，多一番思虑知识，便多一番臆度猜疑，事事难与下手。

【大意】

智慧道德都超越凡人的人，他们心胸开朗，对任何事物都无忧无虑，因此遇事都不存一丝猜疑之心；那些天赋愚鲁的人，终日糊里糊涂，脑中一片空白，因此遇事也就不懂得勾心斗角；这两种人既可以和他们研究学问也可以和他们建立功业。唯独那些天赋中等的人，智慧虽然不高却什么都懂一点，这种人遇事考虑既多猜疑心也极重，所以什么事都难以和他们合作完成。

220. 守口须密，防意须严

口乃心之门，守口不密，泄尽真机；意乃心之足，防意不严，走尽邪路。

【大意】

嘴巴是心的大门，假如大门防守不严，家中机密就会全部泄露；意志是心的双腿，假如意志不坚定，就像跛脚一般会走入邪路。

221. 责人宜宽，责己宜苛

责人者，原无过于有过之中，则情平；责己者，求有过于无过之内，则德进。

【大意】

对待别人要宽厚，当别人偶然犯错时，要像他没犯过错一样原谅他，这样才能使他心平气和地走向正路；要求自己要严格，应在自己无过时，设法找出自己的过错，如此才能使自己的品德进步。

222. 幼不学，不成器

子弟者大人之胚胎，秀才者士夫之胚胎。此时若火力不到，陶铸不纯，他日涉世立朝，终难成个令器。

【大意】

小孩就是大人的前身，学生就是官吏的前身，假如在这个阶段磨炼不够，也就是教养学习的成绩不好，那将来踏入社会做事时，就很难成为一个有用人才。

223. 不忧患难，不畏权豪

君子处患难而不忧，当宴游而惕虑；遇权豪而不惧，对茆独而惊心。

【大意】

君子虽然生活在患难恶劣环境中也绝对不忧愁，可是当他参加宴饮游乐时却能知道警惕，以免使自己在无意中误入迷途；君子即使遇到有权势地位而蛮不讲理的人也绝不畏惧，但是当他遇到孤苦无依的老弱时却具有高度的同情心。

224. 浓天淡久，大器晚成

桃李虽艳，何如松苍柏翠之坚贞；梨杏虽甘，何时橙黄橘绿之馨冽？信乎！浓天不及淡久，早秀不如晚成也。

【大意】

桃树和李树的花朵虽然艳丽夺目，但是怎比得上一年四季永远苍翠的松树柏树那样坚贞呢？梨和杏的滋味虽然香甜甘美，但是怎比得上橘子和橙子经常飘散着清淡芬芳呢？的确不错，容易消失的美色远不如清淡持久的芬芳，同理，一个人少年得志远不如大器晚成。

225. 静中见真境，淡中识本然

风恬浪静中，见人生之真境；味淡声希处，识心体之本然。

【大意】

一个人在宁静平淡的安定环境中，才能发现人生的真正境界；一个人在粗茶淡饭的清苦生活中，才能体会人性的本来面目。

226.言者多不顾行，谈者未必真知

谈山林之乐者，未必真得山林之趣；厌名利之谈者，未必尽忘名利之情。

【大意】

经常畅谈山野林泉生活之乐的人，未必就能完全领悟山林的真正乐趣；成天高谈讨厌功名利禄的人，心中未必就能完全忘怀名利思想。

227.无为无作，优游清逸

钓水逸事也，尚持生杀之柄；奕棋清戏也，且动战争之心。可见喜事不如省事之为适，多能不若无能之全真。

【大意】

静坐水边垂钓本来是一件高雅的活动，然而在这高雅活动中却手握鱼的生杀大权；对坐桌前下棋本来是一种正当的娱乐，但是在这种正当娱乐中却存在争强好胜的战争心理。可见多事就不如无事那样悠闲自在，多才就不如无才那样能保全纯真本性。

228. 春色为人间之装饰，
秋气见天地之真吾

莺花茂而山浓谷艳，总是乾坤之幻境；水木落而石瘦崖枯，才见天地之真吾。

【大意】

春天一到百花盛开、百鸟齐鸣，为山谷凭添了无限迷人景色，然而这种鸟语花香的艳丽风光，只不过都是大自然的一种幻象；秋天一到泉水干涸树叶凋落，涧中的石头呈现干枯状态，然而这种山川的一片荒凉，才正好能看出自然界的本来面貌。

229. 世间之广狭，皆由于自造

岁月本长，而忙者自促；天地本宽，而卑者自隘；风花雪月本闲，而劳攘者自冗。

【大意】

岁月本来是很悠长的，可是那些奔波忙碌的人却自己觉得时间很短促；天地本来是很辽阔的，可是那些心胸狭窄的人却把自己局限在小圈子里；春花秋月本来是供人欣赏调剂身心的，可是那些熙熙攘攘的人却认为这是一种多余无益的事。

230.乐贵自然真趣，景物不在多远

得趣不在多，盆池拳石间烟霞俱足；会景不在远，蓬窗竹屋下风月自賒。

【大意】

具有真正生活乐趣的休闲活动不在多，只要有一个小小的池塘和几块奇岩怪石，山川景色就已经齐全；领悟大自然景色不必远求，只要在竹屋下静坐，让清风拂面、明月照人，心胸自然觉得旷达辽阔。

231. 心静而本体现，水清而月影明

听静夜之钟声，唤醒梦中之梦；观澄潭之月影，窥见身外之身。

【大意】

夜阑人静听到远远传来嘹亮的钟声，可以清醒人们虚妄中的梦幻；从清澈的潭水中观察明亮的月夜倒影，可以发现我们肉身以外的灵性。

232.天地万物，皆是实相

鸟语虫声，总是传心之诀；花英草色，无非见道之文。学者要天机清澈，胸次玲珑，触物皆有会心处。

【大意】

鸟的语言和虫的鸣声我们虽然听不懂，但却是表达它们的感情的方法；花的艳丽和草的青葱我们固然都能看到，但是其中还蕴藏着大自然的奥妙文章。所以我们读书研究学问的人必须使灵智清明透澈，必须使胸怀光明磊落，如此跟事物接触，才能收到豁然领悟之效。

233. 观形不如观心，神用胜过迹用

人解读有字书，不解读无字书；知弹有弦琴，不知弹无弦琴。以迹用，不以神用，何以得琴书之趣？

【大意】

人们只懂得解释和阅读有文字的书，却不懂得阐明和研究大自然中的无字书；人们只知道弹奏普通有弦琴，却不知道欣赏大自然无弦琴的美妙琴音。也就是只知道运用有形迹的事物，而不懂领悟无形的神韵，这种庸俗的人又如何能理解音乐和学问的真趣呢？

234.心无物欲乾坤静，坐有琴书便是仙

心无物欲，即是秋空霁海；坐有琴书，便成石室丹丘。

【大意】

一个人内心假如不被物欲蒙蔽，他的情绪就会像秋天的碧空和平静的大海那样开朗；一个人平日闲居无事，假如有琴书陪伴消遣，就会生活得像神仙一般的逍遥自在。

235. 欢乐极兮哀情多，兴味浓后感索然

宾朋云集，剧饮淋漓乐矣，俄而漏尽烛残香销茗冷，不觉反成呕咽，令人索然无味。天下事率类此，奈何不早回头也。

【大意】

高朋满座聚在一起，大家痛饮狂欢，真是畅快之至，然而转眼之间就夜静更深，炉中的檀香也已经烧完，醇美的香茶也已经冰冷，便会觉得方才的狂欢豪饮反而有些要吐的感觉，再回想那些美酒佳肴更觉得索然无味。人间的万般事物大多如此，只要太过分就会产生反效果，人们为什么不猛回头适可而止呢？

236. 知机其神乎，会趣明道矣

会得个中趣，五湖之烟月尽入寸里；破得眼前机，千古之英雄尽归掌握。

【大意】

人间不论任何事物，只要能领悟其中的乐趣，那么三江五湖的山川景物，就等于都纳入我的心中；人间任何道理，只要能看穿眼前的机运，那么所有古往今来的英雄豪杰，都会成为我的好友任由我效法。

237.万象皆空幻，达人须达观

山河大地已属微尘，而况尘中之尘；血肉之躯且归泡影，而况影外之影。非上上智，无了了心。

【大意】

就整个宇宙的无限空间来说，我们居住的地球只不过是一粒尘埃，可见地球上的小小生物和无边的宇宙一比真是小得可怜；就绵延无限的时间来说，我们的生命只不过犹如短暂的浪花泡沫，可见那些比生命更短暂的功名利禄只是过眼烟云。一个没有高尚智慧的人，是无法明白彻悟这种道理的。

238. 泡沫人生，何争名利

石火光中争长竞短，几何光阴？蜗牛角上较雌论雄，许大世界？

【大意】

人生就像用铁器击石所发出的火光一样一闪即逝，在这期间去争名夺利究竟有多少时间？人类在宇宙中所占的空间就像蜗牛触角那么小，在这块地方上争强斗胜究竟有多大世界呢？

239. 极端空寂，过犹不及

寒灯无焰，敝裘无温，总是播弄光景；身如槁木，心似死灰，不免坠在顽空。

【大意】

一盏微弱的孤灯失去了火焰，一件破旧的大衣失去了温暖，人生到这步田地也未免太煞风景；一被人的肉身像是干枯的树木，而心灵也犹如火种熄灭的死灰，这种人等于是一俱僵尸，必然会陷入冥顽空虚中。

240. 得好休时便好休，如不休时终无休

人肯当下休，便当下了。若要寻个歇处，则婚嫁虽完，事亦不少。僧道虽好，心亦不了。前人云：“如今休会便休去，若觅了时无了时。”见之卓矣。

【大意】

人不论作什么事，当答应罢手不干时，就要下定决心结束。假如犹疑不决想找个好时机再罢手，那就像男女结婚虽然完成了终身大事，以后家务和儿女夫妻间的问题还很多。人们别以为和尚道士好当，其实他们的七情六欲也未必全除。古人说得好：“现在能罢休就赶紧罢休，如果说找个机会罢休，恐怕就永远没罢休的机会。”这真是一句极高明的见解。

241. 冷静观世事，忙中去偷闲

从冷视热，然后知热处之奔驰无益；从冗入闲，然后从觉闲中之滋味最长。

【大意】

当一个人从名利场中退出来以后，再冷眼旁观那些热衷于名利的人，才发现在名利场中的奔波劳碌生活毫无意义；当一个人从忙碌不堪的工作环境中抽身回到闲适的生活环境中，这时才会发现在安逸悠闲生活中的滋味最悠长。

242. 不亲富贵，不溺酒食

有浮云富贵之风，而不必岩栖穴处；无膏盲泉石之癖，而常自醉酒耽诗。

【大意】

一个能把荣华富贵看成是浮云敝履的气度的人，根本就不必住到深山幽谷去修养心性；一个对山水风景丝毫没有癖好的人，如果能经常喝酒吟诗也自有一番乐趣。

243. 恬淡适己，身心自在

竞逐听人，而不嫌尽醉：恬淡适己，而不夸独醒。此释氏所谓“不为法缠，不为空缠，身心两自在”者。

【大意】

别人争名夺利与我无关，我也不必因为别人的醉心名利而就疏远他；恬静淡泊是为了适应自己的个性，因此也不必向别人夸耀，“世人皆醉我独醒”。这就是佛家所说：“既不被物欲所蒙蔽，也不被空虚寂寞所困扰，能作到这些就能使心悠然自得。”

244. 广狭长短，由于心念

延促由于一念，宽窄系之寸心；故机闲者一日遥于千古，意广者斗室宽若两间。

【大意】

时间的长短多半是出于心理感受，空间的宽窄多半是基于心中的观念。所以只要能把握时机懂得忙里偷闲，即使是一天时间也比千年还要长；只要意境高远心胸旷达，即使是一间小小的房子也犹如天地那么大。

245.栽花种竹，心境无我

损之又损，栽花种竹，仅交还乌有先生；忘无可忘，焚香煮茗，总不问白衣童子。

【大意】

对于生活中的物质欲望要减少到最低程度，每天种些花竹培养生活情趣，把一切世间的烦恼都忘到九霄云外；当你脑海中已经了无烦恼而呈真空状态以后，每天就面对着佛坛烧香，手提水壶亲自烹茶，自然就会使自己进入忘我的神仙境界。

246.知足则仙凡异路，善用则生杀自殊

都来眼前事，知足者仙境，不知足者凡境；总出世上因，善用者生机，不善用者杀机。

【大意】

凡是对现实生活环境能感到满足的人，就会感受神仙一般的快乐，不感到满足的人就摆脱不了庸俗困境；总括人间万般事物的原因，假如能善于运用就处处充满生机，假如不善运用就处处充满危机。

247. 守正安分，远祸之道

趋炎附势之祸，甚惨亦甚速；栖恬守逸之味，最淡亦最长。

【大意】

依附于有权有势地位的人固然能得到一些好处，但是为此招来的祸患却最凄惨而又最快速；能安贫乐道栖守自己独立人格的人固然很寂寞，但是因此所得到的平安生活时间最久，趣味也最浓。

248. 与闲云为友，以风月为家

松涧边携杖独行，立处云生破衲；竹窗下枕书高卧，觉时月侵寒毡。

【大意】

在满是松树的山涧旁边，拿着手杖一个人很悠闲地散步，这时从山谷中浮起一片云雾，笼罩在自己所穿的破旧长袍上；在简陋的竹窗之下读书，疲倦了就枕着书呼呼大睡，等一觉醒来月光照亮了我的温暖毛毡。

249.存道心，消幻业

色欲火炽，而一念及病时便兴似寒灰；名利饴甘，而一想到死地便味如嚼蜡。故人常忧死虑病，亦可消幻业而长道心。

【大意】

当性欲像烈火一般燃烧起来时，只要想一想生病的痛苦情形，那性欲的烈火就会立刻变成一堆冷灰；当功名利禄像蜂蜜一般甘美时，只要想一想触犯刑律而走向死地的情景，那名利财富就会像嚼蜡一般毫无味道。所以一个人要经常想到疾病和死亡，这样也可以消除些罪恶而增长一些进德修业之心。

250.退一步宽平一步

争先的经路窄，退后一步自宽平一步；浓艳的滋味短，清淡一分自悠长一分。

【大意】

和人争先道路就觉得很窄，假如能退后一步让人先走自然觉得路面宽平许多；凡是太过浓艳的味道最容易使人生腻，假如能清淡一分自然会觉得滋味历久弥香。

251. 修养定静工夫，临变方不动乱

忙处不乱性，须闲处心神养得清；死时不动心，须生时事物看得破。

【大意】

想在事务纷忙时，也能保持冷静态度而不至心慌意乱，必须在平时培养清晰敏捷的头脑；面对死亡也毫不畏惧，必须在平日对人生有所彻悟。

252. 隐者无荣辱，道义无炎凉

隐逸林中无荣辱，道义路上无炎凉。

【大意】

一个退隐林泉之中与世隔绝的人，对于红尘俗世的一切是是非非完全都忘怀；一个讲求仁义道德而心存济世救民的人，对于世俗的贫贱富贵都看得很淡而无厚此薄彼之分。

253. 去思苦亦乐，随心热亦凉

热不必除，而除此热恼，身常在清凉台上；穷不可遣，而遣此穷愁，心常居安乐窝中。

【大意】

要想消除夏天的暑热根本不必用特殊方式，只要消除烦躁不安的情绪，那你的身体就宛如坐在凉亭上一般凉爽；要想消除贫穷也不必特殊方法，只要能驱逐为贫穷而愁的错误观念，那你的心境就宛如生活在快乐世界一般幸福。

254.居安思危，处进思退

进步处便思退步，庶免触藩之祸；着手时先图放手，才脱骑虎之危。

【大意】

当你事业正飞黄腾达、顺利进展时，就应该早早有个抽身隐退的准备，以免将来像山羊角夹在篱笆里一般，把自己弄得进退维谷，想抽身也抽不出来；当你刚开始作某一件事时，就要先策划好在什么情况之下罢手，以后才不至于像骑在老虎身上一般，无法控制而招来危险。

255. 贫得者虽富亦贫，知足者虽贫亦富

贫得者分金恨不得玉，封公怨不受侯，权豪自甘乞丐；知足者藜藿旨于膏粱，布袍暖于狐貉，编民不让王公。

【大意】

一个贪得无厌的人，你给他金银他还怨恨得不到珠宝，你封他公爵他还怨恨没封侯爵，这种人虽然身居富贵之位却等于自愿沦为乞丐。一个自知满足的人，即使吃野菜汤也比吃山珍海味还要香甜，即使穿布棉袍也比狐袄貂裘还要温暖，这种人虽然说身居平民地位，实际比王公更为高贵。

256. 隐者高明，省事平安

矜名不若逃名趣，练事何如省事闲。

【大意】

一个喜欢夸耀自己名声的人，倒不如避讳自己的名声显得更高明；一个潜心研究事物的人，倒不如什么也不做来得更安闲。

257. 超越喧嚣，悠然自适

嗜寂者，观白云幽石而通玄；趋荣者，见清歌妙舞而忘倦。唯自得之士，无喧嚣无荣枯，无往非自适之天。

【大意】

一个喜欢宁静的人看到天上的白云和幽谷的奇石，就能领悟出极深奥的玄理；一个热衷权势的人，一听到悠扬的音乐看到美妙的舞姿，就会把一切疲劳忘掉。只有真正了悟人生的豁达之士，才能保持纯真的天然本性，内心既无寂寞也无喧哗，凡事只求适合天性而永远处于自在逍遥境界。

258.得道无牵系，静躁两无关

孤云出岫，去留一无所系；朗镜悬空，静躁两不相干。

【大意】

眼见有一片浮云从众山中腾起，毫无牵挂自由自在地飞向遥远的天际；晚间皎洁的明月像一面镜子般挂在天空，人间的宁静或喧嚣都和它毫无关连。

259. 浓处味短，淡中趣长

悠长之趣，不得于m 酲，而得于啜菽饮水；惆恨之怀，不生于桔寂，而生于品竹调丝。故知浓处味常短，淡中趣独真也。

【大意】

一种能维持久远的趣味，并不是在美酒佳肴中得来，而是在粗茶淡饭中得到；一种悲伤失望的情怀，并非产生在穷愁潦倒中，而是产生于美妙声色的欢乐中。可见美食和声色的趣味常常显得很短，只有粗茶淡饭的趣味才显得纯真。

260.理出于易，道不在远

神宗曰：“饥来吃饭倦来眠。”诗旨曰：“眼前景致口头语。”尽极高寓于极平，至难出于易；有意者反远，无心者自近也。

【大意】

神宗有一句佳言：“饿了就吃饭，困了就睡觉。”而作诗的秘诀是：“多多运用眼前景致和俗言谚语。”因为世间极高深的道理，往往是产生于极平凡的事物中；极美的诗是出于无心的真情流露，可见有意者远于理，而无心者近于真。

261. 动静合宜，出入无碍

水流而境无声，得处喧见寂之趣；山高而云不碍，悟出有入无之机。

【大意】

江河的水虽然一直不停在流动，但是两岸的人却听不到水流的声音，这样反倒能发现闹中取静的真趣；山峰虽然很高，却不妨碍白云的浮动，这景观可使人悟出从有我进入无我的玄机。

262. 执著是苦海，解脱是仙乡

山林是胜地，一营恋变成市朝；书画是雅事，一贪痴便成商贾。盖心不染著，欲境是仙都；心有系恋，乐境成苦海矣。

【大意】

山川秀丽的林泉本来都是名胜，可是一旦沉迷留恋在这里而不走，就会把幽境胜景变成庸俗喧嚣的闹区；琴棋书画本来是骚人墨客的一种高雅趣味，可是一产生贪恋的狂热念头，就会把原本风雅的事变成俗不可耐的市侩。所以一个人只要心地纯洁，丝毫不为外物所感染，即使置身人欲横流的花花世界也能建立自己快乐的仙境；反之一旦内心产生邪念而迷恋声色物欲，即使置身山间的快乐仙境，也会使精神坠入痛苦深渊。

263. 躁极则昏，静极则明

时当喧杂，则平日所记忆者，皆漫然忘去；境在清宁，则夙昔所遗忘者，又恍尔现前。可见静躁稍分，昏明顿异也。

【大意】

每当周围环境喧嚣杂乱使心情浮躁时，平日所记忆的事物，就会忘得一干二净；每当周围环境安宁使心神平和时，以前所遗忘的事物又会忽然浮现眼前。可见心神的浮躁和宁静只要有一点点区分，那么灵智的昏暗和明朗就会迥然不同。

264.卧云弄月，绝俗超尘

芦花被下，卧雪眠云，保全得一窝夜气；竹叶杯中，吟风弄月，躲离了万丈红尘。

【大意】

把芦花当棉被，把雪地当木床，把浮云当蚊帐，睡起来虽然觉得有些寒冷，但是却能保全一分宁静的气息；用竹叶作酒杯，一边作诗填词，一边尽情高歌，这样自然能远远避开花花世界的繁华喧嚣。

265. 鄙俗不及风雅，淡泊反胜浓厚

袞冕行中，著一藜杖的山人，便增一段高风；渔樵路上，著一袞衣的朝士，转添许多俗气。故知浓不胜淡，俗不如雅也。

【大意】

在冠盖云集的高官显贵之中，如果能出现一位手持藜杖、身穿粗布衣裳的雅士，自然就会增加无限清高风采；在渔夫樵夫靠劳力讨生活的场合中，假如加入一个朝服华丽的达官，反而大煞风景增加很多俗气。由此可见，荣华富贵并不如淡泊宁静，红尘俗世并不如山野风雅清高。

266. 出世在涉世，了心在尽心

出世之道，即在涉世中，不必绝人以逃世；了心之功，即在尽心内，不必绝欲以灰心。

【大意】

远离凡尘俗世修行的道理，应在人世间磨炼，根本不必离群索居与世隔绝；要想完全明白智慧的功用，应在贡献智慧的时刻去领悟，根本不必断绝一切欲望使心情犹如死灰一般寂然不动。

267. 身放闲处，心在静中

此身常放在闲处，荣辱得失谁能差遣我；此心常安在静中，是非利害谁能瞞昧我。

【大意】

只要经常把自己的身心放在安闲的环境中，世间所有荣华富贵与成败得失都无法左右我；只要经常把自己的身心放在安宁的环境中，人间的功名利禄与是是非非就不能欺蒙我。

268. 云中世界，静里乾坤

竹篱下，忽闻犬吠鸡鸣，恍似云中世界；芸窗中，雅听蝉吟鸦噪，方知静里乾坤。

【大意】

当你正在竹篱笆外面欣赏林泉之胜，忽然传来一声鸡鸣狗叫之声，这时你就宛如置身在一个虚无缥缈的快乐神仙世界里；当你正静坐在书房里面，忽然听到蝉鸣鸦啼之声，这时你就会体会到宁静中的天地别有一番超凡脱俗的雅趣。

269. 不希荣达，不畏权势

我不希荣，何忧乎利禄之香饵？我不竞进，何畏乎仕宦之危机？

【大意】

我如果不希望荣华富贵，又何必担心他人用名利作饵来引诱我呢？我如果不和人竞争高下，又何必恐惧在官场中所潜伏的宦海危机呢？

270. 圣境之下，调心养神

徜徉于山林泉石之间，而尘心渐息；夷犹于诗书图画之内，而俗气潜消。故君子虽不玩物丧志，亦常借镜调心。

【大意】

人如果经常漫步在山川林泉岩石之间，由于受景物的影响就能使城市的俗念逐渐消失；人如果能经常留连在诗词书画的雅境之内，就会由于气氛的影响而逐渐使庸俗的气质消失。所以一个有才德修养的人，虽然不会沉迷于飞鹰走狗而丧失本来志向，但是也须要经常找个机会接近大自然来调剂身心。

271. 春之繁华，不若秋之清爽

春日气象繁华，令人心神骀荡；不若秋日云白风清，兰芳桂馥，水天一色，上下空明，使人神骨俱清也。

【大意】

每到春天，万象更新，大地为人间带来生机，百花齐放、百鸟齐鸣，充满了一片蓬勃朝气，置身其间使人感到精神舒适畅快；但是却不如秋高气爽时的清风拂面，兰桂飘香，水连天、天连水，水天一色，天朗气清，大地辽阔，置身其间更能使人感到精神爽朗、轻快异常。

272.得诗家真趣，悟禅教玄机

一字不识而有诗意者，得诗家真趣；一偈不参而有禅味者，悟禅教玄机。

【大意】

一个目不识丁的人说起话来却充满诗意，这种人才算得到诗人真正情趣；一个一偈也不研究的人，说起话来却充满禅机，这种人才算真正了解禅宗高深佛理。

273. 像由心生，像随心灭

机动的，弓影疑为蛇蝎，寝石视为伏虎，此中浑是杀机；念息的，石虎可作海鸥，蛙声可当鼓吹，触处俱见真机。

【大意】

一个好用心机的人就容易产生猜忌，于是就把杯中的弓影误会成蛇蝎，甚至远远看见石头都误会成是卧虎，结果内心充满了一片杀气；一个心平气和的人即使遇见最凶残的老虎也能把他感化得像海鸥一般温顺，把聒噪的蛙声当作悦耳的音乐来听，结果到处都是一片祥和之气。

274. 来去自如，融通自在

身如不系之舟，一任流行坎止；心似既灰之木，何妨刀割香涂。

【大意】

身体像一艘没有缆绳的孤舟，自由自在地随波逐流，尽性而泊；内心就像一棵已经烧成灰的树木，所以人间的成败毁誉都跟我无关。

275. 忧喜取舍之情，皆是形气用事

人情听莺啼则喜，闻蛙鸣则厌，见花则思培之，遇草则欲去之，但以形气用事；若以性天视之，何者非自鸣其天机，非自畅其生意也。

【大意】

按一般人的常情来说，每当听到黄莺婉转的叫声就高兴，听得青蛙呱呱的叫声就讨厌；看到美丽的花卉就想栽培，看到杂乱的野草就想铲除，这完全是根据自己的喜怒爱憎来判断价值。其实假如按照生物的天性来说，黄莺悦耳叫声也好，青蛙的烦人叫声也好，都是在抒发它们自己的情绪；不论是花朵的绽放，也不论是杂草的生长，何尝不是在舒展它们蓬勃的生机呢？

276. 梦幻空华，真如之月

发落齿疏，任幻形之凋谢；鸟吟花开，识自性之真如。

【大意】

人一到老年，头发和牙齿都会逐渐稀落，这都是生理上的自然现象，所以大可任其自然退化而不必悲伤；从小鸟的歌唱和鲜花的盛开，来认识人类永恒不变的本性，才算是最豁达的人生观。

277. 欲心生邪念，虚心生正念

欲其中者，波沸寒潭，山林不见其寂；虚其中者，凉生酷暑，朝市不如其喧。

【大意】

一个内心充满欲望的人，能使平静心湖掀起汹涌波涛，即使住在深山古刹也无法平息；一个内心毫无欲望的人，即使在盛夏季也会感到浑身凉爽，甚至住在闹区之中也不会感到喧嚣。

278. 富者多忧，贵者多险

多藏者厚亡，故知富不如贫之无虑；高步者疾颠，故知贵不如贱之常安。

【大意】

一个财富聚集太多的人，整天忧虑自己的财产被人夺去，可见富有不如贫穷那样无忧无虑；一个身份地位很高的人，整天患得患失，担心自己会丢官，可见为官不如平民那样逍遥自在。

279. 读易松间，谈经竹下

读易晓窗，丹砂研松间之露；谈经午案，宝馨宣竹下之风。

【大意】

清晨静坐窗前细读《易经》，用松树滴下来的露水来研朱砂圈点书中的精义；中午时刻在书桌上谈论《佛经》，轻轻敲打那木鱼，让那清脆的声音随风扩散到竹林间。

280. 人为乏生趣，天机在自然

花居盆内终乏生机，鸟落笼中便减天趣；不若山间花鸟错集成文，翱翔自若自是悠然会心。

【大意】

花卉被栽植在盆里就显得缺乏自然生机，飞鸟被关进笼中就会减少天然情趣；那些都不如山间的野花野鸟那样显得艳丽自在，因为它们自由生存于大自然景色中，看起来总比经过人工修饰的显得赏心悦目。

281. 烦恼由我起，嗜好自心生

世人只缘认得我字太真，故多种种嗜好种种烦恼。前人云：“不复知有我，安知物为贵？”又云：“知身不是我，烦恼更何浸？”真破的之言也。

【大意】

只因世俗之人把自我看得太重，所以才产生种种嗜好种种烦恼。古人说：“假如已经不再知道有我的存在，又如何能知道物的可贵呢？”又说：“假如能明白，就连身体也在幻化中，一切都不是我所能掌握、所能拥有，那世间还有什么烦恼能侵害我呢？”这真是一句至理名言。

282. 以失意之思，制得意之念

自老视少，可以消奔驰角逐之心；自瘁视荣，可以绝纷华靡丽之念。

【大意】

一个人假如能从老年再回头来看少年时代的往事，就可以消除很多争强斗胜的心理；一个人假如能从没落世家回头再去看荣华富贵的往事，就可以消除奢侈豪华的念头。

283. 世态变化无极，万事必须达观

人情世态，倏忽万端，不宜认得太真。尧夫云：“昔日所云我而今却是伊，不知今日我又属后来谁？”人常作如是观，便可解却胸中¹²⁴胃矣。

【大意】

人情冷暖、世态炎凉的变化，真是错综复杂、瞬息万变，所以对任何事都不要太认真。宋儒邵雍说：“以前所说的我，如今却变成了他；还不知道今天的我，到头来又变成什么人？”一个人假如能经常抱这种看法，就可解除心中的一切烦恼。

284. 闹日取静，冷处热心

热闹中着一冷眼，便省许多苦心思；冷落处存一热心，便得许多真趣味。

【大意】

在熙熙攘攘的烦嚣城市中，假如能冷静观察事物的变化，就可以减少许多不必要的幽思；当一个人穷途潦倒不得志时，假如仍旧能保持一股奋斗的精神，就可以获得很多真正的生活乐趣。

285. 世间原无绝对，安乐只是寻常

有一乐境界，就有一不乐的相对待；有一好光景，就有一不好的相乘除。只是寻常家饭素位风光，才是个安乐的窝巢。

【大意】

只要有一个快乐的境界，就会有一个不快乐的事物来抵消；只要有一个美好的光景，就会有一个不美好的光景来抵消。可见有乐必有苦，有好必有坏，只有平平凡凡、安分守己才是最快乐的境界。

286. 接近自然风光，物我归于一如

帘栊高敞，看青山绿水吞吐云烟，识乾坤自在；竹树扶疏，任乳燕鸣鸠送迎时序，知物我之两忘。

【大意】

卷起窗帘远远眺望白云围绕着山恋，看到烟雾迷濛青山绿水的景色，才明白大自然该有多么逍遥自在；窗前花木茂盛、翠竹摇曳生姿，不时有燕雀和鸽子冬去春来凌空飞过，使我恍然理解到物我一体、人我两空。

287. 生死成败，一任自然

知成之必败，则求成之心不必太坚；知生之必死，则保生之道不必过劳。

【大意】

人间万物有成功就必然有失败，一个人假如能洞悉此种道理，凡事就不必太积极于成功；天地间的动植物有生就必然有死，一个人假如能明白这种道理，对于自己的养生之道就不必太过于费尽苦心。

288. 处世流水落花，身心皆得自在

古德云：“竹影扫阶尘不动，月轮穿沼水无痕。”吾儒云：“水流任急境常静，花落虽频意自闲。”人常持此意，以应事接物，身心何等自在。

【大意】

古代有位高僧说：“竹子被风吹动，它的影子虽然在台阶上掠过，可是地上的尘土并不因此而飞动；月亮的倒影虽然穿过池水，可是水面上却没有留下痕迹。”儒家一位学者也说：“不论水流如何急湍，只要我能保持宁静的心情，就根本听不到水流的声音；花瓣虽然纷纷谢落，只要我的心经常保持悠闲，就不会受到落花的干扰。”一个人假如能抱这种处世态度来待人接物，那么不论是身体还是精神该有多么自由自在呢？

289. 勘破乾坤妙趣，识见天地文章

林间松韵，石上泉声，静里听来识天地自然鸣佩；草际烟光，水心云影，闲中观去见乾坤最上文章。

【大意】

轻风徐徐掠过森林，使苍松发出像海涛般的乐章；飞瀑奔驰而下溅落在岩石上，使岩石发出阵阵冲击声；假如用宁静的心情细听，就能知道大自然所奏乐章的美妙。江边的棵棵芦苇，给人带来一种迷濛的美感；天空的片片彩云，都倒映在水底中，看起来显得特别绚烂夺目；假如能用清闲的心情来欣赏，就能发现造物者所创造的伟大文章。

290. 猛兽易服，人心难制

眼看西晋之荆榛，犹矜白刃；身属北邙之狐兔，尚惜黄金。语云：“猛兽易伏，人心难降；谷壑易填、人心难满”。信哉！

【大意】

两晋时代，眼看就要发生亡国大祸，可是一些高官贵族还在那里炫耀自己的武力；东汉代皇族，死后多半都葬在北邙山，尸体多都成为山中狐鼠的食物，在世时又何必那样爱惜财富呢？俗谚说：“野兽虽然易制伏，可是人心却难已降服；沟壑虽然容易填平，人的欲望却难已满足。”这真是一句经验之谈。

291.心地能平稳安静，触处皆青山绿水

心地上无风涛，随在皆青山绿水；性天中有化育，触处见鱼跃鸢飞。

【大意】

只要心湖中没有任何风波浪涛，到处所见都是一片青山绿水的美景；只要本性保存一颗善良的爱心，随时都像鱼游水中、鸟飞空中那样自在。

292. 生活自适其性，贵人不若平民

峨冠大带之士，一旦睹轻蓑小笠飘飘然逸也，未必不动其咨嗟；长筵广席之豪，一旦遇疏帘净几悠悠焉静也，未必不增其眷恋。人奈何驱以火牛诱以风马，而不思自适其性哉？

【大意】

一个身穿蟒袍玉带的达官贵人，偶尔看到身穿蓑衣斗笠的平民，心中不由得会产生一种轻快之感，这时他难免会发出无官一身轻的感叹；一个终日周旋、交际应酬奢侈饮宴的富豪，一旦碰到逍遥自在、过着朴实生活的人，心中不由得会产生一种恬淡自适的感觉，这时他也难免会有一种留恋不忍离去的情怀。高官厚禄与高贵荣华既然不足贵，世人为什么还要枉费心机、放纵欲望追逐富贵呢？为什么不设法过那种悠然自适而能早日恢复本来天性的生活呢？

293. 处世忘世，超物乐天

鱼得水逝而相忘乎水，鸟乘风飞而不知有风，识此可以超物景可以乐天机。

【大意】

鱼有水才能优哉游哉地游，但是它们何尝明白自己置身水中呢？鸟借风力才能自由自在翱翔，但是它们却不知道自己在风中。人如果能看清此中道理，就可以超然置身于物欲的诱惑之外，而且也只有这样才能获得天赋的真正人生乐趣。

294.人生本无常，盛衰何可恃

狐眠败砌，兔走荒台，尽是当年歌舞之地；露冷黄花，烟迷衰草，悉属旧时争战之场，盛衰何常？强弱安在？念此令人心灰！

【大意】

狐狸作窝的破屋残壁，野兔奔跑的废亭荒台，都是当年美人歌舞的胜地；遍地菊花在寒风中抖擞，一片枯草在烟雾中摇曳，都是以前英雄争霸的战场。兴衰成败是如此无常，而富贵强弱又在何方呢？每当想到这些名利地位、是非得失，就会使人产生无限感伤而心灰意懒。

295. 宠辱不惊，去留无意

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

【大意】

对于一切光荣和屈辱都无动于衷，永远用安静的心情欣赏庭院中的花开花落；对于官职的升迁和得失都漠不关心，永远冷眼观看天上浮云的随风聚散。

296. 苦海茫茫，回头是岸

晴空朗月，何处不可翱翔？而飞蛾独投夜烛；清泉绿果，何物不可饮啄？而鸱鸢偏嗜腐鼠。噫！世之不为飞蛾鸱鸢者，几何人哉？

【大意】

晴空万里，皓月当空，哪里不可以自由自在飞翔呢？可是飞蛾偏偏扑向人家灯火自取灭亡；清澈泉水，翠绿瓜果，什么东西不可以饮食果腹呢？可是鸱鸢却偏偏喜欢吃腐烂恶臭不堪的死鼠。唉！人间不作飞蛾鸱鸢傻事的人，在你身边数数究竟有几人呢？

297. 求心内之佛，却心外之法

才就筏便思舍筏，方是无事道人；若骑驴又复觅驴，终为不了禅师。

【大意】

刚一踏上竹筏，就能想到过河后竹筏就没有用，这才是懂得工理不为外物所牵累的道人；假如骑着驴还在找另一匹驴，那就变成了典型的既不能悟道、也不能解脱的和尚。

298.以冷情当事，如汤之消雪

权贵龙骧，英雄虎战，以冷眼视之，如蚁聚膾，如蝇竞血；是非蜂起，得失猬兴，以冷情当之，如冶化金，如汤消雪。

【大意】

有权势的达官贵人，像龙飞一般表现气概威武；有力量的英雄好汉，像虎奔一般打斗一决胜负；其实这种种情形如果冷眼旁观，就如同蚂蚁被膾腥味道引诱在一起，也像苍蝇为争食血腥聚集在一起，同样都是看了令人感到万分恶心的局面。是非成败就宛如群蜂飞舞一般纷乱，穷通得失就宛如刺猬竖起的毛刺一样密集，其实这种情景如果用冷静头脑来观察，就如同金属熔液注入了模型自然冷却，又如同雪花碰到热汤自然立刻会融化。

299. 彻见真性，自达圣境

羈锁于物欲，觉吾生之可哀；夷犹于性真，觉吾生之可乐。知其可哀，则尘情立破；知其可乐，则圣境自臻。

【大意】

一个终日被物欲困扰的人，总觉得自己的生命很悲哀；只有留恋于纯真本性的人，才会发觉生命的真正可爱。明白受物欲困扰的悲哀之后，世俗的情怀就可以立刻消除；明白留恋于真挚本性的欢乐，圣贤的清高境界自然到来。

300.心月开朗，水月无碍

胸中即无半点物欲，已如雪消炉焰冰消日；眼前自有一段空明，时见月在青天影在波。

【大意】

一个人心中假如没有丝毫物质欲望，那就像炉火化雪和阳光融冰一般快速；一个人假如能把眼光看得远一些，面前自然会呈现一片空旷开朗的景象，宛如皓月当空月轮倒影在水中一般宁静。

301.野趣丰处，诗兴自涌

诗思在灞陵桥上，微吟就，林岫便已浩然；野兴在镜湖曲边，独往时，山川自相映发。

【大意】

诗的灵感应在寂寞的原野上出现，当文思奔放、诗性大发时，连周围广大的山林也感染上了诗意；大自然的情趣荡漾镜湖之间，当独自漫步在湖边时，清澈的湖水倒影着层层山峰，那种景色最能令人陶醉。

302. 见微知著，守正待时

伏久者飞必高，开先者谢独早；知此，可以免蹭蹬之忧，可以消躁急之念。

【大意】

一支隐伏很久的鸟，一旦飞起来必能飞得很高；一棵开得很早的花木，等到凋谢时也必然凋谢得很快。人只要能明白这种道理，既可以免除怀才不遇的忧虑，也可以消解急于求取功名利禄的念头。

303. 森罗万象，梦幻泡影

树木至归根，而后知华萼枝叶之徒荣；人事至盖棺，而后知子女玉帛之无益。

【大意】

树木每当到了冬天就落叶归根化为腐土，这时人才明白茂盛的枝叶、鲜艳的花朵只不过是一时的荣华；人一直到了将死的时候，才知道子女钱财的毫无用处。

304. 在世出世，真空不空

真空不空，执相非真，破相亦非真，问世尊如何发付？在世出世，徇欲是苦，绝欲亦是苦，听吾侪善自修持！

【大意】

既然空并不等于虚无一切，真并不在于对具体事物的把握或放弃，请问佛祖，怎样才能达到涅槃（最高）的境界。（佛祖说）人活着是苦，死也是苦，纵欲是苦，绝欲还是苦，不如像我辈心无外物，自我修炼以求明心净性，通向涅槃境界。

305.欲望虽有尊卑，贪争并无二致

烈士让千乘，贪夫争一文，人品显渊业，而好名不殊好利；天子营家国，乞人号饔飧，分位霄壤也，而焦思何异焦声。

【大意】

一个重视道义的人，能把千辆兵车的大国拱手让人；一个贪得无厌的人，连一分钱也要争个你死我活，就人的品德来说真是天渊之别。但是一个重视道义的人喜欢沽名钓誉，和一个贪得无厌的人喜欢金钱，两者在本质上并没有什么不同。当皇帝统治的是国家，当乞丐为的是讨一日三餐，就地位而言确实有天渊之别，但是当皇帝的苦心焦思和当乞丐的沿门乞讨，其痛苦情形又有什么不同呢？

306. 毀誉褒贬，一任世情

饱谙世味，一任覆雨翻云，总慵开眼；会尽人情，随教呼牛唤马，只是点头。

【大意】

一个饱经风霜尝尽人间酸甜苦辣的人，不管人情冷暖或世态炎凉如何反复变化，都懒得再睁开眼睛去过问其中的是非；一个看透了人情世故的人，对于世间的一切毁谤赞誉都无动于衷，不论人们对他呼牛唤马一般的吆喝，他都会若无其事地点头而已。

307. 不为念想囚系，凡事皆要随缘

今人专求无念而终不可无，只是前念不滞，后念不迎，但将现在的随缘打发得去，自然渐渐入无。

【大意】

如今的人一心想要做到心中没有杂念，可是却又始终做不到。其实只要使以前的旧念头不存心中，对于未来的事情也不必去忧虑它，而是把握现实，把目前的事作好，自然就会使杂念慢慢消除。

308. 自然得真机，造作减趣味

意所偶会便成佳境，物出天然才见真机，若加一分调停布置，趣意便减矣。白氏云：“意随无事适，风逐自然清。”有味哉！其言之也。

【大意】

事情偶然合乎己意就是最佳境界，东西出于天然才能看出造物者的天工；假如加上一份人工的修饰，就大大减低了天然趣味，所以白居易的诗说：“意念听任无为才能使身心舒畅，风要起于自然才能感凉爽。”这两句诗真是值得玩味的至理名言。

309. 彻见自性，不必谈禅

性天澄澈，即饥食渴饮，无非康济身心；心地沉迷，纵谈禅演偈，总是播弄精魂。

【大意】

凡是一个本性纯真的人，饿了就吃渴了就喝，全都是为了增进身心健康；凡是一个心地沉迷物欲的人，即使整天讨论佛理，研究倡语，也不过是卖弄才学而毫无益处。

310.心境恬淡，绝虑忘忧

人心有个真境，非丝非竹而自恬愉，不烟不茗而自清芬。须念净境空，虑忘形释，才得以游衍其中。

【大意】

人只要在内心维持一种真实的境界，根本不需要美妙音乐来调剂生活，就会自然感到舒适愉快，同时也不需要焚香烹茶，就能使满室飘散着清香之气。只有使心中有真实感受，而且思想纯洁、意境空灵，就会忘却一切烦恼，超脱形骸困扰之外，才能使自己优哉游哉地生活在乐趣中。

311.真不离幻，雅不离俗

金自矿出，玉从石生，非幻无以求真；道得酒中，仙遇花里，虽雅不能离俗。

【大意】

黄金是从矿山中挖出来的，美玉是从石头中产生的，可见不经过虚无幻变就不能得到真悟；道理是从杯酒中悟出来的，神仙也许能在声色场中邂逅，可见即使是高雅之士也摆脱不了世俗情欲。

312. 凡俗差别观，道心一体观

天地中万物，人伦中万情，世界中万事，以俗眼观纷纷各异，以道眼观种种是常，何须分别何须取舍？

【大意】

天地间的万物，人与人之间错综复杂的感情，以及世界上每天所发生的种种事体，如果用世俗眼光去观察，是变幻不定令人头昏目眩的；如果用超越世俗的眼光去观察，则在本质上却是永恒不变的。可见不论人对人对物或对事，只要能本大公无私的平等态度去对待，又何必要有分别和取舍呢？

313. 布茅蔬淡，颐养天和

神酣布被窝中，得天地冲和之气；味足藜羹饭后，识人生淡泊之真。

【大意】

能在粗布被窝里睡得很香甜的人，才能得到大自然的谦和之气；吃粗茶淡饭能吃得很香甜的人，才能领悟出恬淡生活中的真正乐趣。

314.万心悟性，俗即是僧

缠脱只在自心，心了则屠肆糟廛，居然净土。不然纵一琴一鹤一花一卉，嗜好虽清魔障终在。语云：“能休尘境为真境，未了僧家是俗家。”信夫。

【大意】

一个人是否能够摆脱烦恼的困扰，完全在于自己意志的掌握，只要你内心清净了，无杂念介入，即使生活在屠宰场或饮食店中也觉得是一片净土。反之即使你手持一琴一鹤，而且居室内外摆满了名花奇草，假如你内心不能安静，苦恼仍然会困扰你。所以佛家说：“能摆脱尘世的困扰就等于到达真实境界，否则即使身穿袈裟住在僧院里却和俗人没什么区别。”这诚然是一句至理名言。

315.断绝思虑，光风霁月

斗室中万虑都捐，说甚画栋飞云珠帘卷雨；三杯后一真自得，唯知素琴横月短笛吟风。

【大意】

虽说住在狭窄简陋的房间之中，可是世间的一切忧愁烦恼全部消除，还奢望什么雕梁画栋、飞檐入云的高楼大厦呢？当然也更不必贪图珍珠穿成的帘子像雨珠那般玲珑的豪华设备了；一旦三杯老酒下肚之后，就使胸中出现一片属于纯真本性的真情，这时只知道月下弹琴和面对清风吹笛，自然会别有一番雅趣。

316. 机神触事，应物而发

万籁寂寥中，忽闻一鸟弄声，便唤起许多幽趣；万卉摧剥后，忽见一枝擢秀，便触动无限生机，可见性天未常枯槁，机神最宜触发。

【大意】

当大自然的一切声音都归于寂静时，忽然听到一阵悦耳的鸟叫声，就会给你很多深远的雅趣；当深秋季节所有花草都凋谢枯黄之后，忽然看到其中有一棵挺拔的草屹立无恙，就会引发你无限生机。可见万物的本性并不会完全枯萎，因为它那生命力随时都会乘机发动。

317. 操持身心，收放自如

白氏云：“不如放身心，冥然任天造。”晁氏云：“不如收身心，凝然归寂定。”放者流为猖狂，收者入于枯寂，唯善操心者，把柄在手，收放自如。

【大意】

白居易的诗说：“凡事不如放心大胆去做，至于成功失败一切听凭天意。”晁朴之的诗却说：“凡事不如小心谨慎去作。以期能达到坚定不移的境界。”按白居易放任身心的主张去做，容易使人流为狂妄自大，按晁朴之约束身心的主张去做，容易使人流于枯槁死寂。只有善于操纵身心的人，才能掌握一切事物的重点，达到收放自如的境界。

318. 自然人心，融和一体

当雪夜月天，心境便尔澄澈；遇春风和气，意境亦自冲融；造化人心混合无间。

【大意】

在雪花飘落的夜晚，皓月当空，天地间一片银色世界，这时人的心情也会随着清朗明澈；在和风徐徐吹拂的春季，万物都呈现一片蓬勃生机，这时人的情绪自然会得到适当的调剂。可见大自然和人的心灵是浑然一体的。

319.不弄技巧，以拙为进

文以拙进，道以拙成，一拙字有无限意味。如桃源犬吠，桑间鸡鸣，何等淳庞。至于寒潭之月，古木之鸦，工巧中便觉有衰飒气象矣。

【大意】

不论作学问或写文章都要用最笨的方法才有进步，尤其是修养品德，更必须一本朴实态度才有成就，可见“笨拙”二字含有无穷奥妙。恰如陶渊明的《桃花源记》中所说的，“阡陌相通，鸡犬相闻。”这该是一种多么淳朴之风。至于在清冷潭中所映出的月影，以及枯槁老树上所落的乌鸦，表面看来真是诗情画意，然而实际上却显示出虚幻衰败的景象。

320. 以我转物，逍遥自在

以我转物者，得固不喜，失亦不忧，大地尽属逍遥；以物役我者，逆固生憎，顺亦生爱，一毛便生缠缚。

【大意】

能以我为中心来操纵一切事物的人，成功了固然不觉得高兴，失败了也不至于忧愁，因为广阔无边的大地到处都可优游自在；以物为中心而受物欲奴役的人，遭遇逆境时心中固然产生怨恨，处于顺境时却又产生恋栈之心，鸡毛蒜皮的小事也会使身心受到困扰。

321.形影皆去，心境皆空

理寂则事寂，遣事执理者，似去影留形；心空则境空，去境存心者。如聚膾却蚋。

【大意】

真理跟事物是血肉相连的，真理静止事物也随着静止，排除事物而执拗于道理的人，就像排除影子而留下形体那样不通；心智和环境也是血肉相连的，内心空虚环境也跟着空虚，排除环境的干扰而想保留内心宁静的人，就像聚集一大堆膾味东西却想排除蚁蝇一样愚蠢。

322.任其自然，万事安乐

幽人清事总在自适，故酒以不劝为欢，棋以不争为胜，笛以无腔为适，琴以无弦为高，会以不期约为真率，客以不迎送为坦夷，若一牵文泥迹，便落尘世苦海矣！

【大意】

一个隐居的人，内心清静而俗事又少，一切总是适应自己的本性。因此喝酒时谁也不劝谁多喝，以能各尽酒量为乐；下棋只是消遣，以不争胜败为胜；吹笛只是为了陶冶情趣，以不讲求旋律为合适；弹琴只是为了消遣休闲，以无弦之琴为最高雅；和朋友约会是为了联谊，以不受时间限制为真挚；客人来访要宾主尽欢，以不送往迎来最自然。反之假如有丝毫受到世俗人情礼节的约束，就会落入烦嚣尘世苦海而毫无乐趣了。

323. 思及生死，万念灰冷

试思未生之前有何象貌，又思即死之后作何景色？则万念灰冷一性寂然，自可超物外游象先。

【大意】

请你想想看：你在没出生之前又有什么形体相貌呢？你再想一想，你死了以后又是一番什么景象呢？人既然无法测知生前的往事，又无法预卜死后的未来，而生命又是那么短促，一想到这些就不免万念俱灰。不过生命虽然短促，精神却是永恒的，只要能保持纯真本性，自然能超脱物外，遨游于天地之间。

324. 卓智之人，洞烛机先

遇病而后思强之为宝，处乱而后思平之为福，非蚤智也；幸福而先知其为祸之本，贪生而先知其为死之困，其卓见乎。

【大意】

一个人只有在生过病之后才能体会出健康的可贵，只有在遭遇变乱之后才会思念太平时的幸福，其实这都不是什么有远见的智慧；能预先知道侥幸获得的幸福是灾祸的根源，虽然爱惜生命可是却能预先明白有生必有死之理，这样才算是超越凡人的真知卓见。

325. 雌雄妍丑，一时假相

优人传粉调朱，效妍丑于毫端，俄而歌残场罢，妍丑何存；奕者争先竞后，较雌雄于著子，俄而局尽子收，雌雄安在？

【大意】

演艺人员在脸上搽胭脂涂口红，把一切美丑都决定在化妆笔的笔尖上，可是转眼之间歌舞完毕、曲终人散，方才的美丑又都到哪里去了呢？下棋的人在棋盘上竞争激烈，把一切胜负都决定在棋子上，但是转眼之间棋局完了、子收人散，方才的胜败又都到哪里去了呢？

326. 风月木石之真趣，惟静与闲者得之

风花之潇洒，雪月之空清，唯静者为之主；水木之枯荣，竹石之消长，独闲者操其权。

【大意】

清风下的花朵随风摇曳，姿态显得特别洒脱，雪夜中的月光逐云辉映，形影显得特别明朗；只有内心宁静的人才能享受这种怡人景色。树木的苍盛与枯荣，竹子和石头的消失与生长，只有富于闲情逸致的人才能领略此中雅趣。

327.天全欲淡，虽凡亦仙

田父野叟，语以黄鸡白酒则欣然喜，问以鼎食则不知；语以褐袍短褐则油然乐，问以衮服则不识。其天全，故其欲淡，此是人生第一个境界。

【大意】

在乡下跟老农夫谈论饮食，每当谈到白斩鸡和老米酒时，他就会显得兴高采烈，如果问他山珍海味等佳肴，他就茫然不知了；每当谈起衣着时，一提起长袍短袄，他就会不由得流露出欢乐表情，假如问他黄袍紫蟒等官服，他就一点也不懂了。可见老农夫保全了淳朴本性，所以他的欲望才这样淡泊，这才是人生的第一等境界。

328. 本真即佛，何待观心

心无其心，何有于观，释氏曰“观心”者，重增其障；物本一物，何待于齐，庄生曰“齐物”者，自剖其同。

【大意】

心中假如没有忧虑和杂念，又何必要下内省观察工夫呢？佛教所说的“反观内省”，实际上却增加了修行的障碍；天地间万物本来都是一体的，又何必等待人来划一平等呢？庄子所说的“消除物我界限”，就等于是分割了本来属于一体的物性。

329. 勿待兴尽，适可而止

笙歌正浓处，便自拂衣长往，羡达人撒手悬崖；更漏已残时，犹然夜行不休，笑俗士沉身苦海。

【大意】

当歌舞盛宴达到最高潮时，就自行整理衣衫毫不留恋地离开，那些胸怀旷达的人就能在这种紧要处猛回头，真是令人羡慕；夜阑人静仍然忙着应酬的人，那些目光无主者已经坠入无边痛苦中而不自觉，说来真是可笑。

330. 修行宜绝迹于尘寰，
悟道当涉足于世俗

把握未定，宜绝迹尘嚣，使此心不见可欲而不乱，以澄悟吾静体；操持既坚，又当混迹风尘，使此心见可欲而亦不乱，以养吾圆机。

【大意】

当意志还没坚定、没有把握控制时，就应远离物欲环境的诱惑，以便让自己看不见物欲而不会使心迷乱，只有这样才能领悟到清明纯静的本性；等到意志坚定可以进行自我控制时，就要让自己多跟各种环境接触，使自己看到物质的诱惑也不会使心迷乱，借以培养自己圆熟质朴的灵性。

331.人我一视，动静两忘

喜寂厌喧者往往避人以求静，不知意在无人便成我相，心着于静便是动根，如何到得人我一视动静两忘的境界？

【大意】

一个喜欢清静讨厌喧嚣的人，往往离群索居来求取安宁；岂不知远离人群只是为了自我，而一心求静的结果是一旦遇到喧嚣就会烦躁不安。可见由于过分求静，反而成为烦躁的祸源。人我本是一体的，而动静也是互相关联的，假如不能忘怀自我，只知一味过分强调宁静，又如何能达到真正安宁的静界呢？

332. 山居清丽，人都俗气

山居胸次清洒，触物皆有佳思：见孤云野鹤而起超绝之想，遇石涧流泉而动澡雪之思；抚老桧寒梅而劲节挺立，侣沙鸥麋鹿而机心顿忘。若一走入尘寰，无论物不相关，即此身亦属赘旆矣！

【大意】

隐居在山间胸怀自然开朗洒脱，所接触的事物自然都能引起高雅的思绪：看见无拘无束的孤云野鹤，就会引起超尘脱俗的观念；遇到山谷溪涧的流泉，就会引起洗洁一切世俗杂念的思想；抚摸耸立在风霜中的老桧和腊梅，心中就会不由得涌起效法它们威武不屈坚毅气节的愿望；终年与温和的沙鸥和麋鹿在一起，会使一切勾心斗角的邪念全消。假如再度走向烦嚣的都市，即使不跟各种声色环境接触，也会觉得自己就像旗帜的飘带那样毫无用处。

333.人我合一之时，则云留而鸟伴

兴逐时来，芳草中撒履闲行，野鸟忘机时作伴；景与心会，落花下披襟兀坐，白云无语漫相留。

【大意】

心血来潮时，何妨脱下鞋袜光脚在草地上散步，就连飞翔山野的小鸟也会忘记被人捕捉的危险来和我作伴；当大自然的景色和我的思想融为一体时，何妨披着衣裳静坐在花下沉思，默默面对天际白云，无言却又有留恋之感。

334. 祸福苦乐，一念之差

人生福境祸凶皆念想造成，故释氏云：“利欲炽然即是火坑，贪爱沉溺便为苦海；一念清烈焰成池，一念警觉船登彼岸。”念头稍异，境界顿殊，可不慎哉。

【大意】

人生的幸福与苦恼全是由自己的观念所造成，例如释迦牟尼佛说：“名利的欲望太强烈就等于使自己跳进火坑，贪婪之心太强烈就等于使自己沉入苦海；只要有一丝纯洁观念就会使火坑变成水池，只要有一点警觉精神就能使苦海变成乐园。”可见意识观念略有不同，人生境界就会全面改变，所以一个人的所思所想必须慎重。

335.若要功夫深，铁杵磨成针

绳锯木断，水滴石穿，学道者须加刀索；水到渠成，瓜熟蒂落，得道者一任天机。

【大意】

绳索磨擦木头长久了可锯断木头，水滴落在石头上时间一久可贯通坚石，同理，作学问的人也要努力用功才能有所成就；各方细水汇集在一起自然能形成一道河流，瓜果成熟之后自然会脱离枝蔓而掉落，同理，修行学道的人也要听任自然才能获得正果。

336. 机息心清，月到风来

机息时便有月到风来，不必苦海人世；心远处自无车尘马迹，何须痼疾丘山。

【大意】

当心中停止一切阴谋诡计之后，就会使你有轻松舒畅之感，因为从此不再为人间的烦恼而痛苦；当思想远远超脱世俗之后，你自然不会听到外面的车马喧嚣之声，根本不必眷恋山野林泉的隐居生活。

337. 落叶蕴育萌芽，生机藏于肃杀

草木才零落，便露萌颖于根底；时序虽凝寒，终回阳气于飞灰。肃杀之中，生生之意常为之主。即是可以见天地之心。

【大意】

花草树木刚刚凋谢，可是它们下一代的新芽已经从根部长出；一年四季刚演变为寒冬季节，温暖的阳春就行将到来。当万物到了飘零枯萎季节，却在暗中隐藏着绵延不绝的蓬勃生机。从这种生生不息中可以看出天地的好生之德。

338.雨后山色鲜，静夜钟声清

雨余观山色，景象便觉新妍；夜静听钟声，音响尤为清越。

【大意】

在雨后观赏山川景色，就会觉得另一番清新气象；当夜阑人静聆听庙院钟声，就会觉得音质特别清脆悠扬。

339. 雪夜读书神清，登山眺望心旷

登高使人心旷，临流使人意远；读书于雨雪之夜，使人神清；舒啸于丘阜之巅，使人兴迈。

【大意】

假如你站在高山上放眼远看，就会立刻使你感到心胸开阔；假如你面对水流凝思，就会马上使你意境悠远。假如你在雨雪之夜读书，就会使你感到心旷神怡；假如你爬上丘陵展胸低啸，就会使你感到意气豪迈。

340.万钟一发，存乎一心

心旷则万钟如瓦罐，心隘则一发似车轮。

【大意】

一个心胸阔达的人，即使是一万钟的优厚奉禄，也可看成像瓦罐那样没价值；一个心胸狭隘的人，即使是一点金钱，也会看成像车轮那么大。

341. 要以我转物，勿以物役我

无风月花柳不成造化，无情嗜欲好不成心体。只以我转物，不以物役我，则欲嗜莫非天机，尘情即是理境矣。

【大意】

大地如果没有清风明月和花草树木就不成大自然，人类如果没有感情欲望和生活嗜好就不成真正人。所以我们要以仁为中心来操纵万物，绝对不可以物为中心来奴役自己，如此一切嗜好欲望都会成为自然的天赐，而一般世俗情欲也都变为顺理成章的理想境界。

342.就身了身，以物付物

就一身了一身者，方能以万物付万物；还天于天下者，方能出世于世间。

【大意】

能跳出自我来了解自我的人，才可根据自然法则使万物按照本性去发展而各尽其用；能把天下还给天下万民所共有的人，躯体虽然生存于世间思想却超越凡人。

343.不可徒劳身心，当乐风月之趣

人生太闲则别念窃生，太忙则真性不见。故士君子不可不抱身心之忧，亦不可不耽风月之趣。

【大意】

一个人假如整天游手好闲，一切杂念就会在暗中悄悄出现；反之假如整天奔波劳碌不堪，就又会使人丧失纯真的本意。所以大凡一个有才德的君子，既不愿使身心过度疲劳，也不愿整天沉迷在声色犬马的享乐中。

344. 何处无妙境，何处无净土

人心多从动处失真，若一念不生，澄然静坐；云兴而悠然共逝，雨滴而冷然具清；鸟啼而欣然有会，花落而潇然自得。何地无真境，何物无真机。

【大意】

人的心灵大半是从浮动处才失去纯真本性，假如任何杂念都不产生，只是自己静坐凝思，那一切念头都会随着天际白云消失，随着雨点的滴落心灵也会有被洗清的感觉，听到鸟语呢喃就像有一种喜悦的意境，看到花朵的飘落就会有一种开朗的心得。可见任何地方都有真正妙界，任何事物都有真正的玄机。

345. 顺逆一视，欣戚两忘

子生而母危，镳积而盗窥，何喜非忧也；贫可以节用，病可以保身，何忧非喜也，故达人当顺逆一视，而欣戚两忘。

【大意】

母亲生孩子对母亲来说是一件很危险的事，积蓄金钱则容易引起盗匪的覬覦，可见任何一种值得高兴的事都附带有危险。贫穷虽然很可悲，但是如果能勤俭也能过得去；疾病固然很痛苦，但是由于疾病可学会保养身体的方法；可见任何值得忧虑的事也都伴随着欢乐，所以一个心胸开阔的人，总认为顺境和逆境是相同的，因此自然也就没有高兴和悲伤了。

346. 风迹月影，过而不留

耳根似飘谷投音，过而不留，则是非具谢；心境如月池浸色，空而不著，则物我两忘。

【大意】

耳根假如能像大风吹过山谷一般，一阵呼啸之后什么也不留，这样所有流言蜚语就都不起作用；心灵假如能像水中的月亮一般，月亮既不在水中水中也不留月亮，云来月掩，水仍是水月仍是月，人能达到这种境界心中自然也就一片空明而无物我之分。

347. 世间皆乐，苦自心生

世人为荣利缠缚，动曰尘世苦海，不知云白山青，川行石立，花迎鸟笑，谷笑樵讴，世亦不尘、海亦不苦、彼自尘苦其心尔。

【大意】

由于一般俗人都被虚荣心和利禄心所困扰，因此一开口就说人间是一个大苦海。然而他们却不知道，只要看开名利不拼命去追逐，转身回头来欣赏白云笼罩下的青山翠谷，再欣赏屹立于河水奔流中的奇岩怪石，和迎风招展的美丽花卉跟呢喃的小鸟歌唱，以及樵夫歌唱时的山鸣谷应声音，这时就会自然发出会心的微笑，而恍然大悟人间既非尘嚣万丈，世界也非大苦海，只是人们使自己的心落入喧嚣、堕入苦海而已。

348.月盈则亏，履满者戒

花看半开，酒饮微醉，此中大有佳趣。若至烂漫酩酊，便成恶境矣。履盈满者，宜思之。

【大意】

赏花卉以含苞待放时为最美，喝酒以喝得略带醉意为适宜。这种花半开和酒半醉含有极高妙的意趣。反之花已盛开、酒已烂醉，那不但大煞风景而且也活受罪。所以事业已经到颠峰阶段的人，最好能深思一下这两句话的真义。

349. 体任自然，不染世法

山肴不受世间灌溉，野禽不受世间豢养，其味皆香而且冽，吾人能不为世法所点染，其臭味不迥然别乎！

【大意】

生长在山间的野菜根本不必人们去灌溉施肥，生长野外的动物根本不必人们饲养照顾，可是这些野菜和野兽的味道吃起来却特别甘美可口，同理，假如我们不受功名利禄所污染，品德心性自然显得分外纯真，跟那些充满铜锈味的人有明显区别。

350. 观物须有自得，勿徒留连光景

栽花种竹，玩鹤观鱼，亦要有段自得处，若徒留连光景，玩弄物华，亦吾儒之口耳，释代之顽空而已，有何佳趣？

【大意】

平日栽种一些花竹树木，再饲养一些可爱的小动物，自然能调剂生活、陶冶心性，假如只为了增加风景，玩赏一些奇花异木、珍禽异兽，那也不过是儒家所说“只知诵经，不明佛理”的表面文章而已，对于自己的学品人生根本没有任何美化作用。

351. 陷于不义，生不若死

山林之士，清苦而逸趣自饶，农野之人，鄙略而天真浑具。若一失身市井狙侏，不若转死沟壑神骨犹清。

【大意】

隐居在山野林泉之下的人，物质生活虽然感到很清贫，但是精神生活确很充实，从事农业生产的人，学问知识虽然浅陋，但是却具有朴实存真的天性。假如一旦回到都市变成一个充满市侩气的奸商而蒙受污名，倒不如死在荒郊野外还能保持清白的名声。

352. 非分之收获，陷溺之根源

非分之福，无故之获，非造物之钓饵，即人世之机阱。此处著眼不高，鲜不堕彼术中矣。

【大意】

不是自己份内应享受的幸福，无缘无故得到意外之财，即使不是上天故意来诱惑你的钓饵，也必然是人间歹徒来诈骗你的机关陷阱。为人处世如不在这个地方睁大眼睛，就很少有人能逃过歹徒诈术圈套了。

353. 把握要点，卷舒自在

人生原是一傀儡，只要根蒂在于一线不乱，卷舒自由行止在我，一毫不受他人提掇，便超出此场中矣！

【大意】

人生本来就像一场木偶戏，只要你能把控制木偶活动的线掌握好，那你的一生就会进退自如去，丝毫不受他人或外物的操纵，能做到这些你就可以超然物外置身于烦嚣的尘世之外。

354.利害乃世之常，不若无事为福

一事起则一害生，故天下常以无事为福，读前人诗云：“劝君莫话封侯事，一将功成万骨枯。”又云：“天下常令万事平，匣中不错千年死。”虽有雄心猛气，不觉化为冰霰矣。

【大意】

有一利就有一弊，有一福就有一灾，所以达观者常以无事为福，曹松诗说：“我奉劝阁下还是不要谈封侯拜相的事，因为名将的战功都是千万人的头颅所堆成。”古人又说：“要想天下永远太平无事，只有把所有兵器都收藏在仓库中。”当我们读完这两首诗之后，即使本来有一股奋发的雄心壮志，也不由得立刻变成冰雪一般的冷寂。

355. 茫茫世间，矛盾之窟

淫奔之妇矫而为尼，热中之人激而入道，清净之门，常为淫邪之渊藪也如此。

【大意】

一个淫荡而跟人私奔的妇女，可以伪装成要到庙里去作尼姑，一个沉迷于权势名位而终日钻营的人，会由于一时的激进而进入道宫去当道士。寺庙本来是一个远离红尘极清净的地方，谁知却成为淫荡邪恶之徒的聚集处。

356.身居局中，心在局外

波浪兼天。舟中不知惧，而舟外者寒心；猖狂骂坐，席上不知警，而席外者咋舌。故君子身虽在事上，心要超事外也。

【大意】

当天气不好波浪涛天时，坐在船中的人并不知道害怕，反而把船外的人吓得胆破心寒；当酒宴中有人酒醉而怒骂时，同席的人并不知道警惕，反而把站在席外的人吓得目瞪口呆。所以一个有才德的君子，即使被某件事卷入漩涡中，但心智却要抱着超然物外的态度。

357. 减繁增静，安乐之基

人生减省一分便超脱了一分，如交游减便免纷扰，言语减便寡愆尤，思虑减则精神不耗，聪明减则混沌可完，彼不求日减而求日增者真桎梏此生哉！

【大意】

人生在世能减少一些麻烦，就多一分超脱世俗的乐趣，例如交际应酬减少，就能免除很多不必要的纠纷困扰，闲言乱语减少就能避免很多错误和懊悔，思考忧虑减少就能避免精神的消耗，聪明睿智减少就可保持纯真本性。假如不设法慢慢减少以上这些不必要的麻烦，反而千方百计去增加这方面的活动，那就等于是用枷锁把自己的手脚锁住一生。

358. 满腔和气，随地春风

天运之寒暑易避，人世之炎凉难除；人世之炎凉易除，吾心之冰炭难去。去得此中之冰炭，则满腔皆和气，自随地有春风矣。

【大意】

大自然的寒冬和炎夏都容易躲避，人世间的炎凉冷暖却难以消除；人世间的炎凉冷暖即使容易消除，积存在我们内心的恩仇怨恨却不易排除。假如有人能排除积压在心中的恩仇怨恨，那样和之气就会立刻充满胸怀，如此自然也就到处都充满极富生机的春风。

359.超越口耳之嗜欲，得见人生之真趣

茶不求精而壶也不燥，酒不求冽而樽也不空；素琴无弦而常调，短笛无腔而自适；纵难超越羲皇，亦可匹侔嵇阮。

【大意】

喝茶根本不必一定要喝名茶，但是必须维持壶底不干，喝酒根本不必一定求甘冽，但是必须维持酒壶不空；无弦之琴虽然弹不出旋律来，然而却足可调剂我的身心，无孔的横笛虽然吹不出音调来，然而却可使我精神舒畅。一个人假如能作到这种境界，虽然还不能算超越伏羲氏那种清静无为，但是起码也可与竹林七贤中的嵇康和阮籍那种性淡逍遥的生活媲美了。

360.万事皆缘，随遇而安

释氏随缘，吾儒素位，四字是渡海的浮囊。盖世路茫茫，一念求全则万绪纷起，随遇而安则无入不得矣。

【大意】

佛家主张凡事都要顺其自然发展，一切都不可勉强；儒家主张凡事都要按照本分去作，不可妄贪之事。这随缘和素位四个字是为人处事的秘诀，就像飘浮空中的气球是渡过人生大海的重要工作。因为人生的路途是那么遥远渺茫，假如任何事情都要求尽善尽美，必然会引起很多忧愁烦恼；反之凡事都能安于现实环境，就到处都会产生悠然自得的乐趣。

