

至樂樓叢書

人生修養格言精選

H136.3
985

港台書室

何氏至樂樓叢書之二

人生修養格言精選

何耀光選編



805160

何氏至樂樓叢書之二

人生修養格言精選

一九六六年二月初版一千册
 一九六九年二月再版一千册
 一九七三年正月三版一千册
 一九七五年六月四版一千册
 一九七九年五月五版一千册
 一九八四年七月六版一千册
 一九八七年九月七版一千册

非賣品

選編者	何耀光
校對者	何世柱
出版者	杜樂樓
贈閱處	福利公司
	香港油街十七號
承印者	大同印務有限公司

地址：北角錦屏街45號地下
 電話：五一六五五七二二

格言精選序

孟子曰：人之所以異於禽獸者幾希。其所謂幾希，余以爲是言人性之存在及發展也。夫人性者，爲人類所獨有之善性，非比於禽獸所有之惡性。然善性者何？即仁愛之慈悲心，向上之求知心，忠誠之責任心，勤儉之上進心，睦鄰之和藹心，無私之平等心，寡欲之清高心是也。凡諸德性良心，必先從個人修養起，而後推廣至於社會國家，如是，則人性將有高度發展，而聖哲自多，其爲社會國家者，亦從而臻於優美，達於富強。故爲求人類社會，能和平共處，互助互惠，而致世界於大同幸福之域，必須使大多數人保持及發展高尚優美之人性，而遏止及消滅縱慾萬惡之獸性，此亦宋儒有其言，西哲有其說也。然而言之非艱，行之惟艱。其行之者，除學校教育，社會教育之外，尤重在各個人德性之自修，抱道以自行。以香港而論，風俗日薄，道德日非，其爲青年者，一旦踏入紛錯之世途，鮮能避免物慾之誘惑，而保持品德之完整。若非時誦先賢之言，多行往哲之行，恐不足以補偏救弊，自導

於正也。故德性之簡別自修，宜乎立己立人，用成教化。雖然社會教育之道甚多，如戲劇示範也，演講醒羣也，宗教傳道也，書報說理也，而潛移默化之功，流佈化及之廣，莫如書報。而書報中，其能微言大義，發人深省，使人勇於改過遷善，而頑廉懦立者，則格言尙焉。常有偶讀數則，即便終身可用，或至事業大成者，中外名人，往往若是，載於史籍者，不知凡幾，亦余所親歷之經驗，而拳拳服膺者也。故每於工作之餘，即選錄格言，一則爲座右銘，一則以教兒輩，歷年留存，裒然成帙。古者，心有善言，必以贈人，且益人神志，莫如書籍，故將所錄，分爲處世、求學、職業、持家、社交、公務、文藝七篇，以付剞劂。余以爲讀之者，能稍加選誦，以勵修持，經常參閱，必有補益。是書專爲分贈而印，至希讀者閱後，輒轉傳觀，以期廣爲流播，德化同沾，庶使有助於社會之淳風厚俗，人類之幸福安寧，此余所誠心厚望者也。

公元一九六九年己酉仲冬初刻，一九八四年甲子七月五版

何耀光序於至樂樓

人生修養格言精選

目錄

何耀光選編

第一編 處世格言

第一章 心性修養……………一

一 明心……………一

二 見性……………二

三 養氣……………四

四 寡欲……………八

第二章 意志修養……………一三

一 立志……………一三

二 存誠……………一八

三 修德……………一八

四 遷善……………二二

第三章 律已修養……………二二

一 敦品……………二三

二 勵行……………二三

三 慎言……………二三

四 守信……………二四

五 謙恭……………二四

六 反省……………二五

七 自治……………二七

八 惜時……………二八

第四章 處世修養……………二八

一 寬厚……………二八

第五章 容止修養……………三八

一 大度……………三八

二 端嚴……………三九

三 居處……………四一

四 守身……………四三

第六章 健身修養……………四四

一 任勞……………四四

二 習儉……………四五

三 養生……………四六

四 葆真……………五〇

五 安命……………五一

六 樂天……………五三

第二編 求學格言

第一章 敬恭師友……………五六

一 尊師……………五六

二 重道……………五七

三 處友……………五七

第二章 研習方法……………六一

一 好問……………六一

二 求知……………六一

三 讀書……………六三

四 明理……………六六

第三章 致用工夫……………六七

一 守經……………六七

二 達變……………六七

三 講學……………六八

四 修身……………七二

第三編 職業格言

第一章 服務道德……………七五

一 敬業……………七五

二 努力……………七六

三 負責……………七七

四 不怯……………七八

第二章 從業步驟……………七九

一 待機……………七九

二 希望……………七九

三 就業……………七九

第三章 各業須知……………八〇

一 務農……………八〇

二 工作……………八一

三 習商……………八一

第四編 持家格言

第一章 惇睦宗親……………八三

第二章 家事儀範……………九四

一 孝親……………	八三
二 敬長……………	八五
三 友于……………	八六
四 唱隨……………	八七
五 慈愛……………	九一
六 主從……………	九三
一 治家……………	九四
二 教養……………	九九
三 積德……………	一〇一
四 防患……………	一〇二
五 誠訟……………	一〇二
六 閑微……………	一〇三

第三章 家庭經濟……………一〇三

一 勤勞……………	一〇四
二 儉約……………	一〇五
三 理財……………	一〇七

第四章 衛生事件……………一二二

一 衣食……………	一二二
二 住行……………	一二三
三 衛生……………	一一四
四 醫藥……………	一一六

第五編 社交格言

第一章 處事指南……………一一八

一 救濟……………	一一八
-----------	-----

第二章 交友須知……………一三九

二 好義……………	一二三
三 愛國……………	一二四
四 自由……………	一二七
五 立身……………	一二九
六 處世……………	一二九

一 觀人……………	一三九
-----------	-----

二 交友……………	一四〇
-----------	-----

三 規過……………	一四一
-----------	-----

四 納言……………	一四二
-----------	-----

五 近人……………	一四二
-----------	-----

六 服善……………	一四三
-----------	-----

第三章 擴大仁術……………一四四

一 愛物……………	一四四
二 平等……………	一四五

第六編 公務格言

第一章 從政範式……………	一四五
一 愛民……………	一四五
二 盡職……………	一四七
三 執法……………	一四七
四 養廉……………	一四八
五 施政……………	一四八
六 化俗……………	一五〇
第二章 在職法誠……………	一五一
一 外交……………	一五一

二 軍政……………	一五二
三 教育……………	一五九
四 立法……………	一六六
五 吏治……………	一六九
六 理財……………	一七二
七 治民……………	一七二
八 建國……………	一七四
第三章 從政準則……………	一七八
一 改革……………	一七八
二 用人……………	一七八
三 報國……………	一八二
四 效忠……………	一八三
五 應變……………	一八三

六 決斷……………	一八四
七 處事……………	一八四

第七編 文藝格言

第一章 詩文雜纂……………	一九一
一 詩歌……………	一九一
二 雜文……………	一九八

人生修養格言精選

何耀光選編

第一編 處世格言

第一章 心性修養

一 明心

養心莫善於寡欲。(孟子)

人心貴乎光明潔淨。(程頤)

治身莫若正。養心莫若靜。(黃實業)

心欲小。志欲大。智欲圓。行欲方。

(文子)

不妄求。則心安。不妄作。則身安。

(陶覺)

以仁義存心。以勤儉持家。以忠恕

待人。以忍讓接物。(張夢復)

欲人勿聞。莫若勿言。欲人勿知。莫

若勿爲。(史指臣)

我不害人。人不害我。人之害我。由

我害人。(傅家寶)

省費醫貧。獨臥醫淫。隨緣醫愁。讀

書醫俗。(格言聯璧)

君子立身。其大要。在乎懲忿窒慾。

忿如火。不遏則燎原。慾如水。不

遏則滔天。(勸戒全書)

大丈夫處其厚。不居其薄。處其實。

不居其華。(老子)

人不可以爲惡。一失其身。縱有善。

不足以自贖。(朱子)

凡人一念之起。必加謹慎。一言之

出。必加檢點。(陶覺)

不知自重。不知自愛。乃多數人失

敗之原因也。(傅維)

不可作無益事。不可爲無益語。不

可用無益錢。(董效曾)

不貪財。不失信。不自是。三者爲人

最要緊之道。(曾國藩)

凡人病根。大抵從傲來。人能先除

傲字。衆善自生。

人雖至愚。責人則明。雖有聰明。恕

己則昏。爾曹但常以責人之心

責己。恕己之心恕人。不患不到

哲賢地位也。(范純仁)

敦威儀。慎行止。正心術。保身體。孝

父母。友兄弟。睦宗族。和鄉里。遠

小人。親君子。自誠明。一終始。不

他求。得於此。(曹月川)

寧耐。是忍事第一法。安祥。是處事

第一法。謙退。是保身第一法。涵容。是處人第一法。置富貴貧賤死生常變於度外。是養心第一法。（呂叔簡）

天下萬事。都要翻轉來看。則一切憂心。樂心。傷心。悲心。恐懼心。疑心。妒忌心。怨恨心。冀倖心。著述心。立皆勘破。消滅無遺。仍還我本來乾乾淨淨的方寸地。

（陶覺）

謹言行以寡過。節飲食以尊心。省嗜好以養心。耐煩勞以盡職。慎喜怒以平氣。戒矜張以集事。絕戲謔以敦禮。崇退讓以和衆。愼然諾以全信。減耗費以惜福。

（陳榕門）

護體面。不如重廉恥。求醫藥。不如

養性情。立黨羽。不如昭信義。作威福。不如篤至誠。多言語。不如慎隱微。求聲名。不如正心術。恣豪華。不如樂名教。廣田宅。不如教義方。（史摺臣）

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

傲者惡之魁。詐者德之賊。媚者行之醜。（姚江王氏）

先學耐煩。切莫使氣。性躁心粗。必非大器。

禍莫大於縱己之欲。惡莫大於言

人之非。

戒酒後語。忌食時噉。忍難耐之事。恕不明之人。

作事須主意。拿得定。做人須良心。放得平。（先儒）

非禮勿視。非禮勿聽。非禮勿言。非禮勿動。（孔子）

不奮發。則心日頹靡。不檢束。則心日恣肆。（朱熹）

伎心一生。而天地否。良心一發。而天地泰。（文清）

動莫若敬。居莫若儉。德莫若讓。事莫若咨。（周語）

一一 見性

養性者。善言不可離口。善樂不可離手。（唐書）

存心養性。須要耐煩、耐苦、耐驚、耐怕、方得純熟。（劉直鼎）

養得性情和平、方可做事。看來古今莫大事業、皆從性情上做來。故聖賢之學、祇是理會性情。

（沈近思）

待足何時足、知足便足。求閒何日閒、偷閒便閒。休怨我不如人、不如我者甚衆。休誇我能勝人、勝於我者恆多。（進德錄）

君子不遷怒、不貳過。（論語）
修養意志、爲吾儕生存之目的。

（愛墨生）

忠信篤敬、是一生做人根本。

（張揚園）

少壯時、即當從有恆二字。痛下工夫。然須有情韻趣味。養得生機。

盎然。乃可歷久不衰。若拘苦疲困、則不能真有恆也。（曾國藩）

人之爲善、必當矢死而後已之志。切不可有始而無終。蓋人爲善之心、一懈、則上天眷佑之心即止。而其末路決不能全美矣。

（倪文節）

近來每苦心緒鬱悶、毫無生機。因思尋樂、而尋樂約有三端。勤勞而後憩息、一樂也。至淡以消枝心、二樂也。讀書聲出金石、三樂也。（曾國藩）

人之心胸、有欲則窄。無欲則寬。人之心事、有欲則變。無欲則樂。人之心術、有欲則險。無欲則平。人之心氣、有欲則餒。無欲則剛。（陸子）

讒口交鬥、爲亂之階梯。讒人者、因人之小過、而飭成大罪也。

（朱子）

一時勸人以口、百世勸人以書。若能著書立說、使閱之者、感發懲創、皆屬我之功也。其遺澤寧有窮哉。（袁了凡）

覺人巧詐、不形於言。卻有餘味。能容多厚福。（後漢書）

美味腐腹、好色溺心。勇夫招禍、辯口致殃。（鹽鐵論）

文以拙進、道以拙成。一拙字有無限意味。如桃源犬吠、桑樹鷄鳴、何等淳龐氣象。至於寒潭之月、古木之鴉、工巧中、便覺有衰颯情形矣。（洪自誠）

人生福境福區、皆念想所構造。故

釋氏云、利慾熾然、即是火坑、貪愛沈溺、便爲苦海。一念清淨、即烈燄成池。一念警覺、即船登彼岸。念頭稍異、境界頓殊。可不慎哉。（洪自誠）

薄福者、必刻薄。刻薄則福愈薄矣。厚福者、必寬厚。寬厚則福益厚矣。（吉人選譯）

言不妄發、發必當理。惟有德者能之。（朱子）

纔覺退、便是進。纔覺病、便是藥。

（陳獻章）

三 養氣

少年大病。第一怕是氣高。（呂坤）

清明在躬、志氣如神。（戴禮）

事能知足、心常泰。人到無求品自

高。（古聯）

大丈夫所守者道。所待者時。時之來也、爲雲龍、爲風鵬、勃然突然、陳力以出。時之不來也、爲霧豹、爲冥鴻、寂兮寥兮、奉身而退。進退出處、何往而不自得哉。

（白樂天）

衝繁地、頑鈍人、紛雜事、遲滯期、拂逆時。此中最好養氣。（呂新吾）

（韓詩）

天下無全功。聖人無全能。萬物無

全用。（列子）

富在知足。貴在求退。（說苑）

吉莫吉於知足。（素書）

樂不可極。樂極生哀。欲不可縱。縱

欲成災。（勸戒全書）

知足常樂。能忍自安。（勸戒全書）

德隨量進。量由識長。故欲厚其德、不可不弘其量。欲弘其量、不可不大其識。（洪自誠）

事業文章、隨身銷毀。而精神萬古如新。功名富貴、逐世轉移。而氣節千載一日。君子信不當以彼易此也。（洪自誠）

風花之瀟灑、雪月之空清、唯靜者爲之主。水木之榮枯、竹石之消長、獨閒者識其真。（洪自誠）

機息時、便有月到風來、不必苦海人世。心遠處、自無車塵馬足、何須痼疾丘山。（洪自誠）

雨餘觀山色、景象便覺新妍。夜靜聽鐘聲、音響尤爲清越。

（洪自誠）

登高使人心曠、臨流使人意遠。讀書於雨雪之夜、使人神清、舒嘯於邱阜之巔、使人興邁。

（洪自誠）

遇不如意事、須恬靜忍耐以處之。若有一毫怨尤之意、便生許多躁擾。不惟累心、亦且累事。

（夏錫嘯）

有一樂境界、便有一不樂的相對待。有一好光景、便有一不好的相乘除。只是尋常茶飯、實地風光、纔是個安樂窩。（陳繼儒）

權貴龍驤、英雄虎戰、以冷眼觀之、如蟻聚羶、如蠅競血、是非蜂起、得失蜩興、以冷情當之、如冶化金、如湯消雪。（洪自誠）

羈鎖於物慾、覺吾生之可哀。夷猶

於性真、覺吾生之可樂。知其可哀、則塵情立破。知其可樂、則聖境自臻。（洪自誠）

林間松韻、石上泉聲、靜裏聽來、識

天地自然鳴珮。草際煙光、水心雲影、閒中觀出、見乾坤最妙文章。（洪自誠）

心地上無風濤、隨在皆青山綠樹。性天中有化育、觸處見魚躍鸞飛。（洪自誠）

魚得水逝、而相忘乎水。鳥乘風飛、而不知有風。識此可以超物累、可以樂天機。（洪自誠）

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

（洪自誠）
寵辱不驚、看庭前花開花謝。去留無意、隨天外雲卷雲舒。

（洪自誠）

幽人韻事、總在自適其情。故酒以不勸爲歡、棋以不爭爲勝。笛以無腔爲適、琴以無絃爲高。會以不期約爲真率、客以不迎送爲坦夷。若一泥迹牽文、便落塵緣苦海矣。（洪自誠）

興逐時來、芳草地攜杖閒行。野鳥忘機時作伴、景與心會、落花下披襟兀坐。白雲無語漫相留。

（洪自誠）

悠長之趣、不得於醺釀、而得於啜菽飲水之餘。惆悵之懷、不生於枯寂、而生於品竹調絲之候。固

知濃處味常短，淡中趣獨真也。

（洪自誠）

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。（洪自誠）

袈裟行中，著一個山人藜杖，便增一段高風。漁樵路上，來一個朝士袈衣，便添許多俗氣。固知濃不勝淡，俗不如雅也。（洪自誠）

人之七情，惟怒難制。制怒之道，惟忍之一字最妙。蓋怒以動成，忍以靜濟。怒主乎張，忍主乎閉。始怒之時，止須忍氣，一忍再忍，三忍總以強制力遏，不使發達爲主。外既不怒，內亦要和，須寬自排遣，胸懷坦蕩，勿留半點鬱抑，庶不傷生。（陶覺）

吾人凶德，莫甚於怒。能致疾病，喪威望，召人之仇憾。（羅長）

世間不如意者，動輒煩惱，而煩惱徒自增苦。於事了無所益，達者看破，但有料理，更不添此纏縛。

（倪正父）

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。（洪自誠）

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

（洪自誠）

士君子處權門要路，操履要嚴明，心氣要和易，毋詭隨而陷腥羶。

之黨，亦毋矯激而忘蜂蟻之危。

（洪自誠）

一念慈祥，可以醞釀兩間和氣。寸心潔白，可以昭垂百世清芬。

（洪自誠）

水不波則自定，鑑不翳則自明。故心無可清，去其混之者，而清自現。樂不可尋，去其苦之者，而樂自存。（洪自誠）

交市人，不如友山翁。謁朱門，不如親白屋。聽街談巷語，不如聞牧唱樵歌。談今人失德過差，不如述古人嘉言懿行。（洪自誠）

凡當可驚可喜可怒之事，處之若無事然，這是涵養見真處。

（洪承疇）

失意事來，治之可忍。快心事來，處

之以淡。(陳展赤)

自滿者敗。(呂邦獻)

知足者、貧賤亦樂。不知足者、富貴

亦憂。(呂邦獻)

能知足者、天不能貧。能無求者、天

不能賤。(魏禧)

山棲是樂事、稍一不留戀、則亦市

朝。書畫賞鑒是雅事、稍一貪疑、

則亦商賈。杯酒是樂事、稍一狗

人、則亦地獄。好客是豁達事、一

爲俗子所撓、則亦苦海。

(王世貞)

當得意時、須尋一條退路。當失意

時、須尋一條出路。(陳繼儒)

今之學者、大弊、採子史不循經典、

掇菁華不究根荪。臆口說不敦

踐履、競圓融不厲廉介。

(茅鹿門)

松柏不歷冰霜、幾與凡卉無異。大

丈夫歲寒之節、正須受得摧挫。

纔有可器、可致遠大。(魏較)

隨緣盡心、於人未必無所濟。真見

不可、飄然作避世之士、未晚。不

然情景不適、身心爲讎。不火自

焦、無繩自縛、未有其樂。且先茹

其苦矣。(祝無功)

從極迷處識迷、則到處醒。將難放

懷一放、則萬里境寬。(陳繼儒)

人之遇患難、須平心易氣以處之。

厭心一生、必至於怨天尤人。

(吳與弼)

突有難堪之事、以定心靜氣當之、

便排解得多少。轆轤、以怒色厲

聲處之、便激發出多少糾紛。

(胡達源)

有浮雲富貴之風、自不必巖棲穴

處。無膏肓泉石之癖、亦常自醉

酒耽詩。(洪自誠)

予每于雨後看柳、覺塵襟俱滌。

(畢右萬)

趨炎附勢之禍來、甚慘亦甚速。守

遇棲恬之味、最淡亦最長。

(洪自誠)

人莫樂于閒、非無事事之謂也。閒

則能讀書、閒則能游名勝。閒則

能交益友。閒則能飲酒。閒則能

著書。天下之樂、孰大于是。

(張心齋)

風流自賞、祇容花鳥趨陪。眞率誰

知、合受煙霞供養。(張心齋)

松澗邊攜杖獨行、立處雲生破衲。

甞。(洪自誠)

忙處不亂性，須閒處心神養得清。
死時不動心，須生時事情看得破。

(洪自誠)

隱逸林中無榮辱，道義路上無炎涼。
(洪自誠)

四 寡欲

一念之萌，則必謹而察之。此爲天理耶？爲人欲耶？果天理也，則敬以擴之，而不使其少有壅闕。果人欲也，則敬以克之，而不使其少有凝滯。此可見省察必兼擴充克治。(朱熹)

養心莫善於寡欲，其爲人也多欲，雖有存焉者，寡矣。其爲人也寡欲，雖有不存焉者，寡矣。(孟子)

庸德庸言，是小小尋常言行，無甚關係時節。今人之所忽處，正古人之所謹處。故學必於微小去處，不少放過，方始入精。

(王一庵)

一友覺有過言，愧悔不樂。曰：莫煩惱前頭失處，且喜樂今日覺處。此方是現在真工夫。煩惱前頭失處，尚在毀譽上支持，未復本體。喜樂現在覺處，則所過者化，而真體已呈露矣。二者相去，不亦遠乎？(王一庵)

不善之端，豈待應物而後見耶？如靜中一念之刻即非仁，一念之貪即非義，一念之慢即非禮，一念之詐即非智。此君子貴乎慎獨也。(薛瑄)

品德之立，先宜廉潔自持。寡慾清心，然後篤志進德。居仁行義，這纔可進入賢哲之域。(編者)

良心者，人生之基礎也。(雷)

內省不疚，夫何憂何懼。(論語)

心之清潔者，天所愛者也。

(寇爾登)

經一蹶者，長一智。今日之失，未必不爲後日之得。但已落第二義，須從第一義上著力。一真一切實，識得第一義，即遷善改過，皆第一義。(王守仁)

躁於其心者，其動妄。蕩於其心者，其視浮。歎於其心者，其氣餒。忽於其心者，其貌惰。傲於其心者，其色矜。五者心之不存也。不存也者，不學也。是故心端則體正。