

脩養的原理和方法

拔提書店印行

廖淑倫著

修養的原則和方法

拔提書店印行

修養的原理和方法

每冊定價國幣二元五角
(外埠酌加郵運費)

所	翻	版
究		必
有	印	權

著 者

廖 淑 倫

出 版 者

拔 提 書 店

印 刷 者

拔 提 書 店

分 發 行

成都重慶西安桂林
拔提書店各分店
貴陽未陽贛州廣元

代 售 處

全國各大書店

中華民國三十年九月五版

修養的原理和方法

自序

自從蔣委員長在南昌提倡「新生活運動」以後，全國各處，便應聲風起，猶如「春雷一動，萬物皆醒」。可見一般人，都曉得「新生活運動」是針對國人麻木病的藥石，是拯救垂危中國的救星。是振興衰落民族的根本方法。

可是，蔣委員長說道：「現在所提倡的新生活，並不是甚麼新奇的事，而是我國固有的文風和道德。」而且體面，廉潔，和整齊，清潔，簡單，樸素，又是每個人日常生活，本來就應該做到的。豈之又是容易實行的事，為什麼現在還要革命領袖從新提倡呢？因為我們的民族太老大了；因為太老，所以就墮落了，腐敗了，神經麻木了，百病叢生了，固陋的文明和道德，便隨之而失殆盡了！所以，我們四萬萬人，雖然也在進步，在開化，而大多數却不知道做人應該如何做法，只是糊塗的任性的活着；甚至受天蠶力和人為力的侵蝕。

修養的原理和方法

修養的原理和方法

，而瀕於危亡，亦終不自覺！

「新生活運動」，誠然是當前的急務，——是針砭國人麻木病的藥石，是拯救垂危中國的還魂湯，是復興墮落民族的根本方法；可是，汪精衛先生說過：「新生活運動之現實，要賴『誠』字和『恆』字的；如果『不誠』，就會成爲虛偽掩飾，和齷齪造作；如果『無恆』，則一暴十寒，仍然無濟；」（在首都新生活運動促進會講，大意如此，不能記其原詞。）那嗎，要各個人都能「誠」能「恆」，有甚麼辦法呢？在我想：誠恆二字也要分個先後：要各個人都能「有恆」，首先就要使各個人都「誠意」；如果有了「誠意」，「恆」自無多大問題了。

怎樣才會有一「誠意」呢？這就要靠「格物致知」的工夫，叫人先明白做人方面，種種所以然的道理；在明白種種所以然的道理中，自然會發生出「誠」字來的；大學曰：「欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身，欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知；致知在格物；」這不是給我們很透澈的指示了嗎？

因爲「新生活運動」所定的信條，是注重在修身方面的事，而促進「新生活運動」底目

謝，是在身修而後家齊，家齊而後國治；」所以醫哲學的系統上來講，我覺得必須從源頭本的說起，使人人對於人生，都有一點「格物致知」的頭腦，去了解「為什麼要實行新生活」的大前提；然後才能「誠意」「正心」，自動的去努力於新生活之實現。

本書從「辨生」，「明我」編起，至於「自治」，「修養」；再殿以「日常生活的原則」；而新生活的信條，即順序編述在內者，就是根據以上的理由而來的。

至於編著此書的動機，人必以我爲「投機」或「趨時」；其實則大犬不然；此書之出，正在蔣委員長提倡新生活運動之際者，只算是「適逢其會」；假如沒有人提倡新生活運動，我相信在這時候，必有這樣一本小冊子之出現的，何以呢？因爲：——

1. 我生長了二三十年，從不曉得做人的道理；近年在「患難」（其實這兩字，用得不够妥當只能算是受鍛鍊。）時期中，靜心讀書的結果，對於人生，才有了相當的覺悟；同時自認過去平日孜孜的學做事，學做官，而不知道努力去學做人，乃是舍本逐末的大錯誤。

2. 些尼吾云：「治事之最大者，莫若能自治」；密爾頓云：「人能自治其身心，而調伏情慾，希望，恐怖一切之事，其權利較帝王爲更大」；「我既立志要治些尼吾所云的大事」以求得密爾頓所云「較帝王爲更大」的權利；所以十分需要一種切實適用的自治的書籍，來做日常的課本。

3. 薛垣云：「讀書以防微此心，猶服藥以消磨此病；病雖未除，常使藥力勝，則病自衰；心雖未足，常得書味足，則心自熟；久則藥者盡而熟者化矣」這話是至理名言——我常覺心神煩亂，或遭遇苦境，又或受了何種刺激的時候，取各種修養書籍，靜心閱讀，便漸覺胸次瀟灑，心神寧靜，世間萬事都要妥貼貼；可惜「要看的」修養書籍，太多了，況且又不是句句都是「一對症之藥」；所以我覺得很需要一種比較簡要而且完全適合我的要求的修養書籍。

爲了上面種種原因——其實祇是一個總因（做人）——所以，無論如何，我都要編成功這樣一本小冊子來的；由此可知，我編著此書，是完全出於「自勵」，而非出於「勉勵」。

我總之凡事到了一種「把握」與「變換」，那裏真達到一種「自由」了。握的人，那麼，無論在何時何地，用何祇何筆何墨，他一定能揮灑自如，而沒有不能充分表現他字的清靜和美態之苦，如果因時、地，或筆墨等關係，致尚有不能「自如」之處，那就是他對寫字還沒有完全的把握之故。

民國二十二年八月二十日贈劉文法南京。

做人也是如此；若是對於做人有把握的，他無論在富貴，貧賤，夷狄，患難，——某一種環境裏，都一樣的可以安適自得；如果只能處富，不能處貧；只能處貴，不能處賤；只能處太平境地，不能處夷狄患難者，那就是做人毫無把握之故。至於患得患失，亦恆亦求，處富貴而驕奢淫逸，處貧賤而怨尤卑污者，則完全做了環境的傀儡，而不能算爲「人」的了。然則，做人要有把握，將何自而始呢？我以爲：

第一要從「誠」字做起，努力以修其天爵，而輕視一切人爵；（孟子曰：「仁義忠信，樂善不倦，此天爵也；公卿大夫，此人爵也」。）養成「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈」的剛氣；抱定「堂堂數仞，橫斷數尺，我得志弗爲也；食前方丈，侍妾數百人，我得志弗爲也；舐藥飲酒，驅騁田獵，後車千乘，我得志弗爲也」的襟懷。

修養的原則和方法

其次：——

(一) 注意身體和精神的修養，使疾病煩惱不能相侵。

(二) 滌淨一切嗜好，使物力不能牽誘。

(三) 謹言，慎行，以杜意外之禍患。

(四) 極力減低生活的一切消費；譬如在都市上，平均每月有五六圓便能維持生活；那麼個人的困難問題，至少可以減去十分之五六了。

(五) 省交遊，戒妄動，以節省精神，財力和時間。

以上幾點，若能切實做到者，我相信他在世界上做人，一定很有把握。這也就是編者用以自勉而兼以勉勵閱者的最重要的一點。

民國二十三年八月二十日淑倫寫於南京。

凡例

一、本書選材，皆爲現代青年日常生活中最切要者；過於高遠，近於偏激，或含中迷信性質，和不合時勢的，皆所不取。

一、本書除用新式標點之外，最堪注意，或最足珍視的字句，則用單圈，或雙圈，加於字的右旁。

一、本書凡節取古今中外的嘉言，皆先註明其來歷，如出自某人或某書，又或某人的尺牘，家書，日記，以及讀書筆記之類；且加上括弧；至於未加括弧或括弧之外的，那是編者的意見。

修養的原理和方法目錄

再版的話

自序

一、辨生

二、明我

三、人生的意義

四、人生的價值

五、人生的目的

六、自治

甲、物質範圍內的

清靜

修養的原理和方法

四一—四二

三四—四〇

二六—三〇

一一—二

三一—五

六—八

九—二

一二—三六

一四—二八

一七—二二

修養的原理和方法

總論

簡單

要素

乙、精神方面的

三二—三八

誠

謙

廉

恥

丙、附錄

(一) 恢復中國民族精神的根本問題

二九—三四

(二) 革命者應有的修養

三四—四〇

七、修養

甲、一般的修養

四一—四五

(一) 身體的修養

(二) 精神的修養

(三) 行為的修養

(四) 職業的修養

乙、特別的修養

第一 治心

靜.....四六—四九

敬.....四九—五〇

清.....五一—五四

淡.....五四—六二

第二 養性

忍.....六三—六八

寬.....六八—七〇

修養的原理和方法

渾

七〇—七二

直

七二—七五

第三 立本

立誠

七五—七八

立志

七八—八四

自立

八四—八八

第四 勵行

慎獨

八八—九〇

勤儉

九〇—九三

謹言

九三—一〇一

慎行

一〇一—一〇八

克己

一〇八—一一三

改過

一一三—一一八

第五 勸學

觀衆

一三八一—一五七

作文

一二七一—一二八

作字

一二八一—一三〇

第六 衛生

營養

一三〇一—一三三

節飲

一三三一—一三七

第七 商人

忠恕

一三八一—一四一

謙讓

一四一一—一四二

信實

一四二一—一四四

慎交

一四五—一五〇

察言

一五〇—一五一

觀人

一五一—一五六

第八 對事

對事

一五六—一五七

修養的原理和方法

六

應事

一五八—一五九

任事

一五九—一六〇

作事

一六〇—一六四

第九 處世

處世

一六四—一七〇

知足

一七〇—一七三

自由

一七三—一七五

榮譽

一七五—一七六

富貴

一七六—一七八

逆境

一七八—一八三

第十 達觀

貧富得失

一八四—一八八

生死苦樂

一八八—一九三

八、日常生活的原則

一九三—一九六

修養的原理和方法

一、辨生

(1) 生物的原始，有三種說法：

第一說：以爲地球上的生物，最初卽賦有非科學所能詰究的生命力所構成的。

第二說：以爲地球上的生物，是由他種星球而來的。

第三說：以爲最初之無靈生物，是由無機物中產生出來的。

(2) 人類的由來，照麥門柏的簡單論證（見新域編的人生哲學第四十二頁）看來，人類是經過若干萬年，由乳哺動物進化而來的。

(8) 地質學家以爲：地球上生物進化所經過的時代，已有五千萬年；我們生在五千萬年後的世界，而生存的時間，又不過百年上下；在生物進化中所佔的地位，所謂「渺漭之一粟」。

修養的原理和方法