

陳清初著

曾滌生之自我教育

商務印書館印行

24
127.73
7533.2

R-UTM/01

會
澤
生
之
自
我
教
育

陳
清
初
著

中華民國三十一年七月初版
中華民國三十一年十二月渝再版

(38623 渝劉)

曾滌生之自我教育

渝版瀏陽紙

定價國幣伍角

印刷地點外另加運費

著者

陳

清

初

發行人

王

雲

五

印刷所

商務印書館

刷印書

廠館

發行所

商務印書館
各埠

本館特許
版權所
必究
本館特許

曾滌生之自我教育

一 養生

室慾常念男兒淚；懲忿當思腸續時。

養活一團春意思；撈起兩根窮骨頭。

古人所謂養生莫善於寡慾，是節慾爲養生第一等工夫，能節慾，始可以趨於健強。忿怒亦傷身甚烈，必須有一種快活有生意之心情，始可漸入於康娛之境地。凡此，均非能假外求，只在自力更生，是以服藥與峻補，均非上乘，曾滌生受其祖星岡公之薰陶，亦不信醫藥，並主張多食蔬菜，以資培養，並無時不存一悔字，以啓養生之機，故能挺然不撓而與惡劣之環境奮鬥到底。其言曰：

余漸衰老，亦常有物不可遏之候，但強自禁制，降伏此心，釋氏所貴降龍伏虎。龍，即相火也；虎，即肝氣也。多少英雄豪傑，打此兩關不過，亦不僅余與弟爲然。要在稍稍遏抑，不令過燥；降龍以養水，伏虎以養火。古聖所謂窒慾，即降龍也；所謂懲忿，即伏虎也。釋儒之道不同，而其節制血氣，未嘗不同，總不使吾之嗜欲，害吾之軀命而已。至於倔強二字，卻不

凡例

- 一、曾滌生本屬中材，其畢生之成就，莫不得力於自我教育，平日守約之法，常作聯語以自勉，其自反自強之精神，誠足多者，是以此輯卽以聯語爲綱，並引其言論，以資參證。
- 二、聯語之搜集，以曾文正公全集爲範圍，分養生、持身、爲學、省克、治世五類，唯一聯語之內容，常涉及多方面，劃分頗爲不易，只得以編者之愚見，按其所專重之點而類別之。
- 三、此二十三副聯語，爲其自我教育之主要原則，倘能持此以立身行事，必能無往不宜也。

目次

歸心實代、懷古撫今。

（附卷之六）

一

養生

寧慾常念男兒淚，懲忿當思屬纊時。

養活一團春意思，撐起兩根窮骨頭。

持身

拚命報國；側身脩行。

儉以養廉；直而能忍。

不怨不尤但反身爭個一壁靜；勿妄勿助看平地長得萬丈高。

取人爲善，與人爲善；樂以終身，憂以終身。

爲學

遷善改過；脩德讀書。

時賢一石兩水；古法二祖六宗。

勉勉行道，莊敬日強。

天下斷無易處之境遇；人間那有空閒的光陰。

四 省克

萬裏還人，靜由敬出，死中求活，淡極樂生。

惜食惜衣不惟惜財兼惜福；求名求利但知求己不求人。

莫苦悔以往鑿尤，但求此日行爲無慚神鬼；休預怕後來災禍，只要暮中心氣感名祥和。

治世

(1) 治世之態度

沉身轉側波濤裏；敗絮周旋荆棘中。

小心安命；埋頭任事。

不爲聖賢，便爲禽獸；不問收穫，但問耕耘。

一心履薄臨深，畏天之鑒，畏神之格；兩眼沐日浴月，由靜而明，由敬而強。

(2) 用人之原則

有操守而無官氣；多條理而少大言。

廣收慎用；勤教嚴繩。

(3) 作事之方法

虛心實力；勤苦謹慎。

經分綸合；詳思約守。

(4) 治軍之戰略

堅守已得之地；多撤游擊之師。

打仗不慌不忙，先求穩當，次求變化；辦事無聲無臭，既要精到，又要簡捷。

會滌生之自我教育

（一）（二）（三）（四）（五）（六）（七）（八）（九）（十）（十一）（十二）（十三）（十四）（十五）（十六）（十七）（十八）（十九）（二十）（二十一）（二十二）（二十三）（二十四）（二十五）（二十六）（二十七）（二十八）（二十九）（三十）（三十一）（三十二）（三十三）（三十四）（三十五）（三十六）（三十七）（三十八）（三十九）（四十）（四十一）（四十二）（四十三）（四十四）（四十五）（四十六）（四十七）（四十八）（四十九）（五十）（五十一）（五十二）（五十三）（五十四）（五十五）（五十六）（五十七）（五十八）（五十九）（六十）（六十一）（六十二）（六十三）（六十四）（六十五）（六十六）（六十七）（六十八）（六十九）（七十）（七十一）（七十二）（七十三）（七十四）（七十五）（七十六）（七十七）（七十八）（七十九）（八十）（八十一）（八十二）（八十三）（八十四）（八十五）（八十六）（八十七）（八十八）（八十九）（九十）（九十一）（九十二）（九十三）（九十四）（九十五）（九十六）（九十七）（九十八）（九十九）（一百）

一 養生

養生之道，萬事皆然，不獨養生，不獨養生。

室慾常念男兒淚，慾慾常思屬續時。平調志，蓄其厚而具其聲，則不日而自然自出。

養活一團春意恩，撐起兩根窮骨頭。

古人所謂養生莫善於寡慾，是節慾為養生第一等工夫，能節慾，始可日趨於健強。慾怒亦傷身甚烈，必須有一種快活有生意之心情，始可漸入於康娛之境地。凡此，均非能假外求，只在自力更生，是以服藥與峻補，均非上乘，會滌生受其祖星岡公之薰陶，亦不信醫藥，並主張多食蔬菜，以資培養，並無時不存一悔字，以啓春生之機，故能挺然不撓而與惡劣之環境奮鬪到底。其言曰：

余漸衰老，亦常有勃不可遏之候，但強自禁制，降伏此心，釋氏所貴降龍伏虎。龍，即相火也；虎，即肝氣也。多少英雄豪傑，打此兩關不過，亦不僅余與弟為然。要在稍稍遏抑，不令過熾；降龍以養水，伏虎以養火。古聖所謂室慾，即降龍也；所謂慾怒，即伏虎也。釋儒之道不同，而其節制血氣，未嘗不同，總不使吾之嗜欲，害吾之軀命而已。至於偏強二字，卻不

可少。功業文章，皆須有此二字貫注其中，否則柔靡不能成一事。孟子所謂至剛，孔子所謂負固，皆從倔強二字做出。吾兄弟皆稟母德居多，其好處亦在倔強。若能去忿忿以養體，存倔強以勵志，則日進無疆矣。

古人以懲忿窒慾，爲養生要訣。懲忿，卽吾前信所謂少惱怒也；窒慾，卽吾前信所謂知節蓄也。因好名好勝，而用心太過，亦慾之類也。樂雖有利，害亦隨之，不可輕服。

朱子嘗言：「悔字如春，萬物蘊蓄初發；吉字如夏，萬物茂盛已極；吝字如秋，萬物始落；凶字如冬，萬物枯凋。」又嘗以元字配春，亨字配夏，利字配秋，貞字配冬。兄意貞卽硬字訣也；弟當艱危之際，若能以硬字法冬藏之德，以悔字啓春生之機，庶幾挽回一二乎！

近來每苦心緒鬱悶，毫無生機，因思尋樂約有三端：勤勞而後憩息一樂也；至淡以消伎心二樂也；讀書聲出金石三樂也。

吾生平長進，全在受挫辱之時。務須敲牙勵志，蓄其氣而長其智，切不可茶然自餒也。

養身要言——癸卯入蜀道中作——

一陽初動處，萬物始生時；不藏怒焉，不宿怨焉。

（右「仁」所以養肝也）

內而整齊思慮，外而敬慎威儀；泰而不驕，威而不猛。

（右「體」所以養心也）

飲食有節，起居有常；作事有恆，容止有定。

（右「信」所以養脾也）

擴然而大公，物來而順應；裁之吾心而安，揆之天理而順。

（右「養」所以養肺也）

四、心欲其定，氣欲其定；神欲其定，體欲其定。

（右「智」所以養腎也）

寡言養氣，寡視養神，寡欲養精。

養生之法，約有五事：一曰，眠食有恆；二曰，懲忿；三曰，節慾；四曰，每夜臨睡洗脚；五曰，每日兩飯後，各行三千步。懲忿，即余篇中所謂「養生以少惱怒爲本」也。

至於凡事皆守「盡其在我，聽其在天。」二語。即養生之道亦然。體強者如富人，因戒奢而益富；體弱者如貧人，因節齋而自全。節齋，非獨食色之性也；即讀書用心，亦宜檢約，不使太過。余八本篇中，言養生以少惱怒爲本。又嘗教胸中不宜太苦，須活潑潑地；養得一段生機，亦去惱怒之道也。既戒惱怒，又知節齋，養生之道，盡在我者矣。此外壽之長短，病之有無，一概聽其在天，不必多生妄想去計較他。凡多服藥餌，求禱神祇，皆妄想也。

養生家之法，莫大於「懲忿，窒慾，少食，多動」八字。眠不必甜寢，醒而後爲佳，但能淡然無欲，曠然無累，閉目存神，雖不成寐，亦尙足以養生。余多年不獲美睡，當於此加之意。

而已。

養生之道，視、息、眠、食四字，最爲要緊。息必歸海，視必垂簾，食必淡節，眠必虛恬。歸海，謂藏息於丹田氣也。垂簾，謂使視不全開，不苦用也。虛，謂心虛而無營，腹虛而不滯也。謹此四字，雖無醫藥丹訣，而足以卻病矣。凡沉痾在身，而人力可以自爲主持者，約有二端：一曰，以志帥氣；一曰，以靜制動。人之疲憊不振，由於氣弱，而志之強者，氣亦爲之稍變。如貪早睡，則強起以興之，無聊賴，則端坐以凝之，此以志帥氣之說也。久病虛怯，則時有一畏死之見，憧擾於胸中，即魂夢亦不甚安恬，須將生前之名，身後之事，與一切妄念，剷除淨盡，自從有一種恬淡意味。而寂定之餘，真陽自生。此以靜制動之法也。

天行健，君子以自強不息；地勢坤，君子以厚德載物。頤，君子以慎言語，節飲食；損，君子以懲忿窒慾；益，君子以見善則遷，有過則改；鼎，君子以正位凝命。此六卦之大象，最切於人；頤以養身養德，鼎以養心養腎，尤爲切要。

（一）頤以養身（二）鼎以養心

雖然而大矣。而求而則虛，無不害心而支。幾於天賦而則。

（三）益以養德（四）損以養氣

而求而則虛，無不害心而支。幾於天賦而則。

二 持身

拚命報國，側身修行。

儉以養廉，直而能忍。

不怨不尤，但反身爭個一壁靜；勿妄勿助，看平地長得萬丈高。

取人爲善，與人爲善；樂以終身，憂以終身。

爲人之要，莫先於立志，志既立，則進德猛，而修業勤，必生時不我予之感，更努力於自立立人也。充利他心之所極，則磨頂放踵，鞠躬盡瘁，曾不足以動其心，而極儉以奉身，堅忍以達其志，乃爲餘事矣。是以如有民胞物與之量，必能不顧生死而致力於外王之業，不但無怨尤，且爲善之取與，亦必有迎接不暇之勢，古人所謂窮則獨善其身達則兼善天下者是也。其言曰：

少不立志，荏苒遂泊今茲。蓋古人學成之年，而吾碌碌尙如斯也；其不戚矣！繼是以往，人事日紛，德慧日損，下流之赴，抑又可知。夫疾疾所以益智，逸豫所以亡身。僅以中材，而履安順，將欲刻苦而自振拔，諒哉其難之與！作五箴以自創云：

立志箴 煌煌先哲，彼不猶人？藐焉小子，亦父母之身。聰明福祿，予我者厚哉！棄

天而佚，是及凶災。積悔累千，其終也已！往者不可追，請從今始。荷道以恭，與之以言，一息尚活，永矢弗緩！

居敬箴 天地定位，二五胚胎，鼎焉作配，實曰三才。儼恪齋明，以凝女命，女之不莊，伐生戕性。誰人可慢？何事可弛？弛事者無成，慢人者反爾。縱彼不反，亦長吾驕。人則下汝，天罰昭昭。

主敬箴 齋宿日觀，天雞一鳴，萬籟俱息，但聞鐘聲。後有毒蛇，前有猛虎，神定不懼，誰敢余侮。豈伊避人，日對三軍，我慮則一，彼紛不紛。馳驚半生，曾不自主，余其老矣，殆擾擾以終古。

謹言箴 巧語悅人，自擾其身；閒言送日，亦擾汝神。解人不誇，誇者不解，道聽塗說，智笑愚駭。駭者終明，謂女實欺；笑者鄙女，雖矢猶疑。尤悔既叢，銘以自攻；銘而復蹈，嗟女既老。

有恆箴 自吾識字，百歷及茲。廿有八載，則無一知。曩者所忻，閱時而鄙；故者既拋，新者旋徙。德業之不常，日爲物牽；爾之再食，曾未聞或愆。黍黍之增，久乃盈斗。天君司命，敢告馬走。

君子之立志也，有民胞物與之量，有內聖外王之業，而後不忝於父母之所生，不愧爲天地之完人。故其爲憂也：以不如舜不如周公爲憂也，以德不脩學不講爲憂也。是故頑民梗化則憂

至之，蠻夷猾華則憂之，小人在位賢才否閉則憂之，匹夫匹婦不被己澤則憂之；所謂悲天命而憫人窮，此君子之所憂也。

古來聖哲，胸懷極廣，而可達天德者，約有四端：如篤恭修己而生睿智，程子之說也。至誠感神，而致前知，子思之訓也。安貧樂道而潤身辟面，孔、顏、曾、孟之旨也。觀物閒吟而意適神恬，陶、白、蘇、陸之趣也。自恨少壯不知努力，老年長多悔懼，於古人心境，不能領取一二，反復尋思，嘆喟無已！

余自咸豐三年冬以來，久已以身許國，願死疆場，不願死牖下，本其素志。近來在軍辦事，盡心竭力，毫無愧怍；死即瞑目，毫無悔憾。

欲學廉介，必先知足；觀於各處難民，徧地餓殍，則吾輩之安居衣食已屬至幸，尙何奢望哉！尙敢暴殄哉！不特當廉取於利，並當廉取於名，毋貪保舉，毋好虛譽。事事知足，人人守約，則氣運可挽回矣。「有所畏而不敢言者，人臣貪位之私心也；不務其本而徒言其末者，後世苟且之學也。」四語，國讀之，尤復悚感。蓋古之君子，不鄙其君爲不可與語堯舜之道，不薄其友爲不足與言孔孟之學，不自菲其身不可爲聖賢，而姑悠悠浮沉於庸衆之中，豈好爲高論哉！

現在人才不振，皆謹小而忽於大，人人皆習脂韋唯阿之風。欲以此疏，稍挽風氣，冀在廷皆趨於骨鯁，而遇事不敢退縮；此余區區之餘意也。

惟有一字不說，敲定牙根，徐圖自強而已。

古聖人之道，莫大乎與人爲善。以善誨人，是以善教人也；以德薰人，是以善養人也；皆與人爲善之事也。然徒與人，則我之善有限，故又貴取諸人以爲善。人有善則取以益我；我有善則與以益人。連環相生，故善端無窮；彼此挹注，故善源不竭。君相之道，莫大乎此；師儒之道，亦莫大乎此。仲尼之學無常師，即取人爲善也；無行不與，即與人爲善也。爲之不厭，即取人爲善也；誨人不倦，即與人爲善也。念齋竊高位，劇寇方張，大難莫平，唯有就吾之所見，多教數人；因取人之所長，還攻吾短，或者鼓盪斯世之善機，因以挽回天地之生機乎？

立身之道，有禹、墨之勤儉，兼老、莊之靜虛，庶於修己治人之術兩得之矣。

修己治人之道，止「勤於邦，儉於家，言忠信，行篤敬。」四語，終身用之有不能盡，不在多，亦不在深。

余向來有無恆之弊，自此次寫日課本子起，可保終身有恆矣！蓋明師益友，重重夾持，能進不能退也。

吾惟盡一分心，作一日事；至於成敗，則不能復計較矣。

自從丁巳戊午大悔大悟之後，乃知自己全無本領，凡事都見得人家有幾分是處，故自戊午至今九載，與四十以前，迥不相同。大約以能立能達爲體，以不怨不尤爲用。立者，發奮自