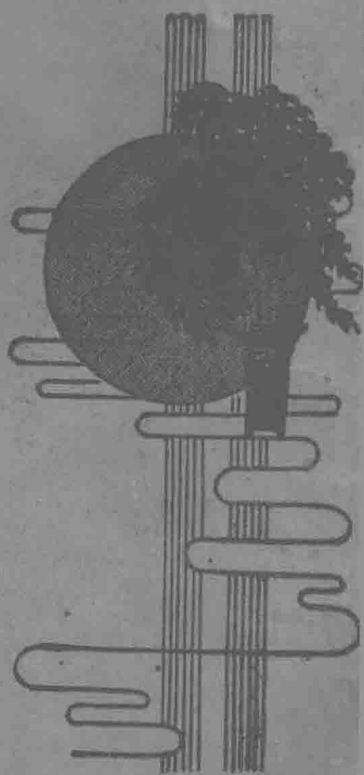


齊父山公嘉言集

曾文正公嘉言類鈔



大達圖書供應社刊行

所 版
有 權

版 再 月 二 十 二 年 二

點 標 式 新

鈔 類 言 嘉 正 會 公 文

冊 一 第 洋

仁 伯 陶 者 點 標
楣 耀 沈 者 閱 校
社 應 供 書 圖 達 大 者 版 出
店 總 局 書 益 廣 路 南 河 海 上 所 售 託
支 路 州 福

！ 歡 較 蒙 之 少 準 檢 信 。 隨 一 且 美 潔 ， 印 對 圖 本
迎 ， 惠 弊 發 確 貨 添 外 時 ， 定 觀 ， 紙 刷 嚴 書 社
之 尤 顧 ， 多 ， 照 配 埠 加 並 價 ， 裝 張 精 格 ； 出
至 所 比 如 塞 無 數 ， 來 碼 不 劃 並 訂 整 良 ， 校 版

章 簡 購 函 埠 外

幣，由信局。本件不費每書 不因觀免票 不外二洋 足有寶
力本購資誼社，曾洋件掛（收）之油受須（收）國角十（照餘價）
之社書款如不掛八另號（四）揭紙溼觀（三）郵以足（補寄加）
義無者力購由負有號分加寄如不寄，油凡 票上通郵。還三寄
務代自，書民責遺之。掛奉欲 開來如紙寄 一者用票 成費
。付出均，信任失郵（說，將 者，不以郵 概及，代 不，照

！ 竭 善 臻 迅 力 涇 河 批 另 展 訂 者 猥 局 託 書 各 本
誠 惠 供 速 圖 路 南 發 闔 營 購 嘉 蒙 經 廣 籍 種 社
歡 顧 如 應 檢 口 路 所 本 業 為 日 許 讀 售 益 標 出
迎，荷 完 益 配 泗 於 社 發 衆 者 書 原 點 版

序

有德者不必有言，有言者不必有德，言行相符者，吾於曾文正公信之矣。若宋儒道學，禪門語錄，吾讀其書，善其言而未敢信其行也。吾讀是編，則獨善其言而信其行者，何也？蓋其所言字字皆得之閱歷，而切於實際，非揣摩空泛，高談義黃堯舜者可比。是以其言爲可信，其書爲可珍也。文正生丁厄運，起家寒素，飽經患難，堅苦卓立，屢遭挫折，嫉忌叢生，有常人所不能堪者。苟非具百折不回之志，學養有素，用定力以勝之，鮮不中道而廢，身敗而名滅，戾於事而害於政。一時浩劫，何由挽？百世風氣，何由變？己躬之不立，安有立言之餘地哉？公之言曰：『古稱金丹換骨，余謂立志卽丹也。』則公之得力在立志。又曰：『儉約者，不求人。』則公之得力在儉約。又曰：『君子大過人處，只是虛心。』則公之得力在虛心。又曰：『富貴功名，皆人世浮榮，惟胸次浩大，是真正受用。』則公之得力在恬淡。又曰：『若遇棘手之際，請從耐煩二字，痛下工夫。』則公之得力在耐煩。又曰：『天可補，海可填，南山可移，日月既往，不可復追，其過如駟，其去如矢，雖有大智神勇，莫可誰何。』則公之得力在惜陰。讀公之言，卽知公之得力處。公富貴人也，而所言皆爲平民着想，是以不僅堪爲富貴人之師表，實又是爲平民之楷模。凡人之所以爲平民者，在不能立志向上。平民之所以長貧薄者，在不能儉約。平民之所以有患得患失之心者，在不知恬淡。平民處困境而所以越出範圍者，在不知耐煩。平民所以至白首而仍無成就者，在不知惜陰。此數端皆屬人生利害關頭，正不特爲平民無上藥石已也。又曰：『大抵世之所以彌亂，第一在黑白混淆，第二在君子愈讓，小人愈妄。』又曰：『凡喜譽惡毀之心，卽患得患失之心也。於此關打不破，一切學問才智，適足以欺世盜名。』又曰：『既奢之後，而返之於儉，若登天然。』又不忤詩曰：『天道常好還，嫉人還自誤。終身讓人道，曾不失』

寸步終身祝人善，曾不損尺布。『此數語，尤切中時病，吾儕當力戒之而書諸紳者也。』是編從文正全集中，書札，家書，家訓，日記，文集，五種摘鈔，其餘嘉言，散見各書者，尙付闕如。言戰事者什之一二，可爲軍人圭臬。又有關於觀人用人諸條，足爲居高位而秉權者借鏡。惟文正論學術處甚多，而所鈔反從略，此蓋非常人所急。又非一朝一夕之功，未易言也。公曰：『欲學爲文，當掃蕩一副舊習，赤地新立，將前此所業，蕩然若喪其所有，乃始別有一番文境。』此與能文者言之，以求其新穎變化，勿涉陳腐，亦非爲初學言也。大達圖書供應社刊行此書，以應世需，而以序文徵。吾願讀是編者，當志文正之志，行文正之行，庶不負纂者苦心，刊者美意。吾敢謂果能拳拳服膺弗失，人人遵循力行，吾漢族之強，可企足而待，豈直個人終身受用不盡，卽世界亦受用不盡，誰曰不然。

民國二十三年三月南匯朱太忙撰序

新式
標點

曾文正公嘉言類鈔

治身

師友夾持，雖懦夫亦有立志。予思朱子言：『爲學譬如熬肉，先須用猛火煮，然後用慢火溫。』予生平工夫，全未用猛火煮過，雖略有見識，乃是從悟境得來，偶用功，亦不過優游玩索已耳。如未沸之湯，遽用慢火溫之，將愈養愈不熟矣！

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，以德不修，學不講爲憂也。是故「頑民梗化」則憂之，「蠻夷猾夏」則憂之，「小人在位」則憂之，「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。若夫一身之屈伸，一家之飢飽，世俗之榮辱得失，貴賤毀譽，君子固不暇憂及此也。

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！

士人讀書，第一要有志，第二要有識，第三要有恆。有志，則斷不甘爲下流；有識，則知學問無盡，不敢以一得自足；如河伯之觀海，如井蛙之窺天，皆無見識也。有恆，則斷無不成之事。此三者，缺一不可。諸弟此時，惟有識不可以驟幾。至於有志有恆，則諸弟勉之而已！

凡盛衰在氣象。氣象盛，則雖飢亦樂；氣象衰，則雖飽亦憂。今我家方全盛之時，而賢弟以區區數百金爲極少，不足比數；設以賢弟處楚善寬五之地，或處葛熊二家之地，賢弟能一日以安乎？凡遇之豐嗇順舛，有數存焉。雖聖人不能自爲主張。天可使吾今日處豐亨之境，即可使吾明日處楚善寬五之境。君子之處順境，兢兢焉常覺

天之過厚於我，我當以所餘補人之不足；君子之處齋境，亦兢兢焉常覺天之厚於我——非果厚也，以爲較之尤齋者，而我固已厚矣。——古人所謂「境地須看不如我者」，此之謂也。來書有「區區千金」四字，其毋乃不知天之已厚於我兄弟乎？兄嘗觀易之道，察盈虛消長之理，而知人不可無缺陷也；日中則昃，月盈則虧，天有孤虛，地闕東南，未有常全而不缺者。剝也者，復之幾也；君子以爲可喜也；夬也者，垢之漸也；君子以爲可危也。是故既吉矣，則由吝以趨於凶，既凶矣，則由悔以趨於吉。君子但知有悔耳，悔者，所以守其缺，而不敢求全也。小人則時時求全，全者既得，而吝與凶隨之矣。衆人常缺而一人常全，天道屈伸之故，豈若是不公乎？今吾家椿萱重慶，兄弟無故，京師無比美者，亦可謂至萬全者矣。故兄但求缺陷，名所居曰「求缺齋」。蓋求缺於他事，而求全於堂上，此則區區之至願也。家中舊債不能悉清，堂上衣服不能多辦，諸弟所需不能一給，亦求缺陷之義也。內人不明此意，時時欲置辦衣服，兄亦時時教之，今幸未全備，待其全時，則吝與凶隨之矣。此最可畏者也。賢弟夫婦訴怨於房闔之間，此是缺陷，吾常常思所以彌其缺，而不可盡給其求。蓋盡給，則漸幾於全矣。吾弟聰明絕人，將來見道有得，必且踐余之言也。

凡仁心之發，必一鼓作氣，盡吾力之所能爲，稍有轉念，則疑心生，私心亦生，疑心生則計較多，而出納吝矣；私心生，則好惡偏，而輕重乖矣。

五箴

少不自立，往葺遂泊今茲，蓋古人學成之年，而吾碌碌尙如斯也。不其戚矣！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。僕以中材而履安順，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，予吾者厚哉！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，荷道以躬，與之以言。一息尚活，永矢弗諼。

居敬箴

天地定位，二五胚胎。鼎焉作配，實曰「三才」。儼恪齋明，以凝汝命。汝之不莊，伐生伐性。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。馳騖半生，曾不自主。今其老矣，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。道聽途說，智笑愚駭。駭者終明，謂汝實欺。笑者鄙汝，雖矢猶疑。尤悔既叢，銘以自攻。銘而復蹈，嗟汝既耄！

有恆箴

自吾識字，百歷泊茲。二十有八載，則無一知。曩以所忻，閱時而鄙。故者既拋，新者旋徙。德業之不當，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。

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)

心欲其定，氣欲其定，神欲其定，體欲其定。

(右「智」所以養腎也)

大抵第一要除驕傲氣，習中無所有，而夜郎自大，此最壞事。

吾人只有進德修業兩事，靠得住進德，則孝弟仁義是也；修業，則詩文作字是也。此二者，由我作主，得尺則我之尺也，得寸則我之寸也。今日進一分德，便算積了一升穀；明日修一分業，又算餘了一文錢。德業並增，則家私日起。至於功名富貴，悉由命定，絲毫不能自主。

早遲之際，時刻皆有前定。盡其在我，聽其在天，萬不可稍生妄想。

今折受黜，未免憤怨；然及此正可困心積慮，大加「臥薪嘗膽」之功，切不可因憤廢學。

愧奮直前，有破釜沉舟之志，則遠遊不負；若徒悠悠習循，則近處儘可度日。何必遠行百里外哉？

人苟能自立志，則聖賢豪傑何事不可爲？何必借助於人？我欲仁，斯仁至矣；我欲爲孔孟，則日夜孜孜，惟孔孟

之是學，人誰得而禦我哉？若自己已不立志，則雖日與堯舜禹湯同住，亦彼自彼，我自我矣。何與於我哉？

吾人爲學，最要虛心。嘗見朋友中有美材者，往往恃才傲物，動謂人不如己。見鄉墨，則罵鄉墨不通；見會墨，則

罵會墨不通。既罵房官，又罵主考；未入學者，則罵學院。平心而論，己之所爲詩文，實亦無勝人之處，不特無勝人

之處而且有不堪對人之處只爲不肯反求諸己便都見得人家不是既罵考官又罵同考而先得者傲氣既長終不進功所以潦倒一生而無寸進也

當名士者鄙科名爲糞土或好作詩古或好講考據或好談理學囂囂然自以爲壓倒一切矣自識者觀之彼其所造曾無幾何亦足發一冷笑而已故吾人用力除傲氣力戒自滿毋爲人所冷笑乃有進步也

此次升官尤出意外日夜恐懼修省實無德足以當之諸弟遠隔數千里外必須匡我之不逮時時寄書規我之過務使累世積德不自我一人而墮庶幾持盈保泰得免速致顛危諸弟能常進箴規則弟卽吾之良師益友也而諸弟亦宜常存敬畏勿謂有家人作官而遂敢於侮人勿謂己有文學而遂敢於恃才傲人常存此心則是載福之道也

若非道義可得者則不可輕易受金要做好人第一要從此處下手能令鬼服神欽則自然識日進氣日剛否則不覺墮入卑汙一流必有被人看不起之日不可不慎諸弟現處極好之時家事有我一人擔當正好做個光明磊落神欽鬼服之人名聲旣出信義旣著隨便答言無事不成不必愛此小便宜也

無故而怨天則天必不許無故而尤人則人必不服感應之端自然隨之

凡遇牢騷欲發之時那反躬自思吾果有何不足而蓄此不平之氣猛然內省決然去之不惟平心謙抑可以早得科名亦且養些和氣可以消滅病患

吾惟盡一分心作一日事至於成敗則不能復計較矣

不能威猛由於不能精明事事被人欺侮故人得而翫易之也

諸弟不好收拾潔淨比我尤甚此是敗家氣象嗣裏務宜細心收拾卽一紙一縷竹頭木屑皆宜檢拾伶俐以爲兒姪之榜樣一代疎懶二代淫佚則必有晝睡夜坐吸食鴉片之漸矣以後勤者愈勤懶者痛改莫使子姪學

得意情樣子。至要！至要！子姪除讀書外，教之掃屋抹桌凳，收糞鋤草，是極好之事，切不可爲有損架子而不爲也。

處茲大亂未平之際，惟當藏身匿迹，不可稍露圭角於外。至要！至要！古人云：『勞則善心生，佚則淫心生。』孟子云：『生於憂患，死於安樂。』吾慮爾之過於佚也。

世家子弟，最易犯一「奢」字，一「傲」字，不必錦衣玉食，而後謂之奢也；但使皮袍呢褂，俯拾即是，與馬僕從，習慣爲常，此卽日趨於奢矣！見鄉人則嗤其樸陋，見雇工則頤指氣使，此卽日習於傲矣！書稱：『世祿之家，鮮克由禮。』傳稱：『驕奢淫佚，寵祿過也。』京師子弟之壞，未有不由於「驕」「奢」二字者，爾弟與諸弟其戒之，至囑！至囑！

蓋凡帶勇之人，皆不免稍肥私橐，余不能禁人之不苟取，但求我身不苟取，以此風示僚屬。

講闊大者，最易混入散漫一路；遇事顛預，毫無條理，雖大亦奚足貴？等差不紊行之可久，斯則器局宏大，無有流弊者耳！

肝鬱最易傷人，余生平受累以此，宜和易以調之也。

各處寫信，自不可少，辭氣須不亢不卑，平穩愜適。余生平以懶於寫信，開罪於人，故願弟稍變塗轍。宜以真心相向，不可常懷智術，以相迎距。凡人以僞來，我以誠往，久之，則僞者亦共趨於誠矣。

一味渾厚，絕不發露，將來養得純熟，身體也健旺，子孫也受用，無慣習機械變詐，恐愈久而愈厚耳。

凡人作一事，便須全副精神注在此一事，首尾不懈，不可見異思遷，做這樣，想那樣，坐這山，望那山，人而無恆，終身一無所成。我生平坐犯無恆的弊病，實在受害不小。當翰林時，應留心詩字，則好涉獵他書，以紛其志；讀性理書時，則難以詩文各集，以岐其趨。在六部時，又不甚實力講求公事，在外帶兵，又不能竭力專治軍事，或讀書

寫字以亂其志意。坐是垂老而百無一成。卽水軍一事，亦掘井九仞而不及泉。弟當以爲鑒戒。現在帶勇，卽埋頭盡力，以求帶勇之法。早夜孳孳，日所思，夜所夢，舍帶勇以外，則一概不管。不可又想讀書，又想中舉，又想做州縣。紛紛擾擾，千頭萬緒，將來又蹈我之覆轍，百無一成，悔之晚矣！

身體雖弱，卻不宜過於愛惜。精神愈用則愈出，陽氣愈提則愈盛。每日作事愈多，則夜間臨睡愈快活；若存一愛惜精神的意思，將前將卻，奄奄無氣，決難成事。

吾自信亦篤實人，只爲閱歷世途，飽更事變，略參些機權作用，把自家學壞了。實則作用萬不如人，徒惹人笑，教人懷憾，何益之有？近日憂居猛省，一味向平實處用心，將自家篤實的本質，還我真面，復我固有。賢弟此刻在外，亦急須將篤實復還，萬不可走入機巧一路。日趨日下也。縱人以巧詐來，我仍以含渾應之，以誠愚應之。久之，則人之意也消。若鉤心鬥角，相迎相距，則報復無已時耳。至於強毅之氣，決不可無。然強毅具剛愎有別。古語云：『自勝之謂強。』曰「強制」，曰「強恕」，曰「強爲善」，皆自勝之義也。如不慣早起，而強之未明卽起，不慣莊敬，而強之尸坐立齋，不慣勞苦，而強之與士卒同甘苦，強之勤勞不倦，是卽強也。不慣有恆，而強之貞恆，卽毅也。舍此而求以客氣勝人，是剛愎而已矣。二者相似，而其流相去霄壤。不可不察，不可不謹。

余生平之失，在志大而才疎，有實心而乏實力，坐是百無一成。

弟年紀較輕，精力略勝於我，此際正宜提起全力，早夜整刷。昔賢謂：『宜用猛火煮，漫火溫。』弟今正用猛火之時也。

凡人爲一事，以專而精，以紛而散。荀子稱：『耳不兩聽而聰，目不兩視而明。』莊子稱：『用志不紛，乃凝於神。』皆至言也！

古來言凶德致敗者，約有二端：曰長傲，曰多言。丹朱不肖，曰傲，曰嚚訟，卽多言也。歷觀名公鉅卿，多以此二端

敗家喪身。余生平頗病執拘，德之傲也，不甚多言，而筆下亦略近乎囂訟。靜中默省，尤我之處處獲戾，其原不外此二者。凡傲之凌物，不必定以言語加人，有以神氣凌之者矣，有以面色凌之者矣。稍有英發之姿，面色間有蠻很之象，最易凌人。凡中心不可有所恃，心有所恃，則達於面貌。只宜抑然自下，一味言忠信，行篤敬，庶幾可以遮護舊失，整頓新機，否則人皆厭薄之矣。

「長傲」「多言」二弊，歷觀前世卿大夫興衰，及近日官場所以致禍福之由，未嘗不視此二者為樞機，故願與諸弟共相鑑誡。第能懲此二者，而不能勤奮以圖自立，則仍無以興家而立業，故又在乎振刷精神，力求「有恆」，以改我之舊轍，而振家之丕基。

溫弟丰神較峻，與兄之亢直簡澹，雖微有不同，而其難於諧世，則殊途而同歸。余常用為慮。大抵胸多抑鬱，怨天尤人，不特不可以涉世，亦非所以養德。不特無以養德，亦非所以保身。中年以後，則肝腎交受其病，蓋鬱而不暢，則傷木，心火上燄，則傷水。余今日之目疾，及夜不成寐，其由來不外乎此。故於兩弟，時時以「和平」二字相勗，幸勿視為老生常談。至要！至要！

精神愈用而愈出，不可因身體素弱，過於保惜；智慧愈苦而愈明，不可因境遇偶拂，遽爾摧沮。

日愼一日，以求其事之濟；一懷焦憤之念，則恐無成耳。千萬忍耐！「久而敬之」四字，不特處朋友為然，即凡事亦莫不然。至囑！

達生編六字訣，有時可施之行軍者，戲書以佐吾弟之莞爾。余向來雖處順境，寸心每多沈悶鬱抑，在軍中尤甚。此次專求怡悅，不復稍存鬱損之懷，視初爻所謂「裕无咎」者也。望吾弟亦從「裕」字上打疊，此心安安穩穩。

吾生平頗講求「惜福」二字之義。近來補藥不斷，且菜蔬亦較奢，自媿享用太過，然亦體氣太弱，不得不爾！

家中後輩子弟體弱，學射最足保養；起早，尤千金妙方，長壽金丹也。

此後總以戒酒爲第一義。起早亦養身之法，且係保家之道。從來早起之人，無不壽高者。吾近有二事法祖父：一曰起早，二曰勤洗腳，似於身體大有裨益。

天下古今之庸人，皆以一「惰」字致敗；天下古今之才人，皆以一「傲」字致敗。

十月二十八早侍祖父星岡公於階前，請曰：「此次進京，求公教訓。」星岡公曰：「爾的官是做不盡的，爾的才是好的，但不傲。」滿招損，謙受益。「爾若不傲，更好全了。」遺訓不遠，至今尙如耳提面命。今吾謹述此語，誥誡兩弟，總以除「傲」字爲第一義。唐虞之惡人曰丹朱，傲曰象，傲桀紂之無道曰，強足以拒諫，辨足以飾非。曰謂已有天命，謂敬不足行，皆傲也。吾自八年六月再出，卽力戒「惰」字，以儆無恆之弊；近來又力戒「傲」字。昨日徽州未敗之前，次青心中不免有自是之見，旣敗之後，余益加猛省。大約軍事之敗，非「傲」卽「惰」；二者必居其一。巨室之敗，非「傲」卽「惰」；二者必居其一。

澤兒雖體弱，而保養之法，亦惟在慎飲食，節嗜欲，斷不在服藥多也。

天地間惟「謙謹」是載福之道。驕則滿，滿則傾矣。凡動口動筆，厭人之俗，嫌人之鄙，議人之短，發人之覆，皆驕也。無論所指，未必果當，卽使一切當，已爲天道所不許。吾家子弟，滿腔驕傲之氣，開口便道人短長，笑人鄙陋，均非好氣象。賢弟欲戒子姪之驕，先須將自己好議人短，好發人覆之習氣，痛改一番，然後令後輩事事警改。欲去「驕」字，總以不輕非笑人爲第一義；欲去「惰」字，總以不晏起爲第一義。弟能謹守星岡公之八字（考寶早掃書蔬魚豬）三不信（不信僧道，不信醫藥，不信地仙），又謹記愚兄之去驕，去惰，則家中子弟日趨於恭謹而不自覺矣！

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。近年在軍辦事，盡心竭力，毫無愧怍；

死卽瞑目，毫無悔憾！

凡目能見千里而不能自見其睫；聲音笑貌之拒人，每苦於不自見，苦於不自知。

外間指摘吾家昆弟過惡，吾有所聞，自當一一告弟，明責婉勸，有則改之，無則加勉，豈宜祕而不宣？

衆口悠悠，初不知其所自起，亦不知其所由止。有才者，忿疑謗之無因，而悍然不顧，則謗且日騰；有德者，畏疑謗之無因，而抑然自修，則謗亦日熄。吾願弟等之抑然，不願弟等之悍然；願弟等敬聽吾言，手足式好，同禦外侮。不願弟等各逞己見，於門內計較雌雄，反忘外患。至阿兄忝竊高位，又竊虛名，時時有顛墜之虞，吾通閱古今人物，似此名位權勢，能保全善終者極少。深恐吾全盛之時，不克庇蔭弟等；吾顛墜之際，或致連累弟等。惟於無事時常以危言苦詞，互相勸誡，庶幾免於大戾。

治心，以「廣大」二字爲藥；治身，以「不藥」二字爲藥。

危急之際，莫靠他人，專靠自己，乃是穩者。

傷寒而反覆者，每以服藥致誤；服補藥則更易誤。欲求病之有轉機，弟須堅持不復服藥。今年吳彤雲之病，余堅持不服藥之說，果得痊愈，雖不可一概而施，然亦可見病情反覆之時，惟不服藥，而症乃有定象也。

肝氣旺，最易傷人。余兄弟皆稟母體，本難強制，然不可以靜坐制之。

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，龍卽相火也，虎卽肝氣也。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，不令過熾，降龍以養水，伏虎以養火。古聖所謂窒慾卽降龍也，所謂懲忿卽伏虎也。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，卻不可少。功業文章，皆須有此三字貫注其中，否則柔靡不能成一事。孟子所謂「至剛」，孔子所謂「貞固」，皆從倔強二字做出。吾兄弟皆稟母德居多，其好處亦正在「倔強」。若能去忿慾以養體，

存倔強以勵志，則日進無疆矣。

弟病在水不能生木，余亦夙有此疾，非藥物所能爲力。每日無論如何怕忙，總須略有抽閒之時，或靜坐，或渴睡，或散步，火不動，則水得所養矣。

心肝兩家之病，究以自養自醫爲主，非藥物所能爲力。今日偶過裱畫店，見弟所寫對聯，光彩煥發，精力似甚完足。若能認真調養，不過焦灼，必可漸漸復元。

何必全克而後爲美哉？名人又何必占天下之第一美哉？名如弟，必不求助於人，遷延日久，肝愈燥，脾愈弱，必成內傷。兄弟二人，皆將後悔。不如及今決計，不著痕跡。

弟以倔強之性，值久勞仰鬱之後，一見親人，泣涕一場，大鬧一場，皆意中所有之事；然爲涕爲鬧，皆可以發擴積鬱，皆可以暗調肝疾。

弟近年於阿兄忿激之時，輒以嘉言勸阻；卽弟自發忿激之際，亦能有發有收，以此卜弟之德器不可限量。後福當亦不可限量。大抵任天下之大事，以氣氣之忿積於中者厚，故倔強之極，不能不流爲忿激。以後吾兄動氣之時，彼此互相勸誡，存其倔強而去其忿激，斯可耳。

古來豪傑，吾家祖父教人，以「懦弱無剛」四字爲大恥；故男兒自立，必須有倔強之氣。惟數萬人困於堅城之下，最易暗銷銳氣，弟能養數萬人之剛氣，而久不銷損，此是過人之處，更宜從此加功。

古人稱立德立功立言爲三不朽。立德最難，自周漢以後，罕見以德傳者。立功如蕭曹房杜郭李韓岳；立言如馬班韓歐李杜蘇黃。古今曾有幾人？吾輩所可勉者，但求盡吾心力之所能及，而不必遽希千古萬難攀躋之人。弟每取立言之萬難攀躋者，而將立功中之稍次者，一概抹殺。是孟子「鉤金與羽，食重禮輕」之說也。烏乎可哉？不若就現有之功，而加之以讀書養氣，小心大度，以求德日進，言日隨。譬如築室，譬之立功，弟有絕大基址，

絕好結構；以後但加裝修工夫，何必汲汲皇皇。茫若無主乎？

弟肝氣未痊，全靠自己以心醫之。弟若不知自愛，懷怒不已，剝喪元氣，則真太愚矣！

淫毒因太勞之故，肝疾則沉心太高之故。立此大功，成此大名，而猶懷鬱鬱，天下何一乃爲快意之事？何年乃是快意之時哉？

凡後天以脾爲主，脾以穀氣爲本，以有信爲用。望兩弟常告鼎三，每日多吃飯粥，少吃雜物。無論正餐及點心，守定一個時辰，日日不差。若有小小病症，望守星岡公之教，不輕服藥。

吾閱歷極久，但囑家中老幼，不輕服藥，尤不輕服剋伐之藥，卽是善於養生之道。

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，卽余篇中所謂「養生以少惱怒爲本」也。眠食有恆，又洗脚二事，星岡公行之四十年，余學行七年矣。飯後三千步，近日試行，自矢永不間斷。弟從前勞苦太久，年近五十，願將此五事立志行之。

謂自強者，每勝一籌，則余不甚深信。凡國之強，必須多得賢臣；凡家之強，必須多出賢子弟；此亦關乎天命。不盡由於人謀。至一身之強，則不外乎北宮黝、孟施舍、曾子三種。孟子之「集義而慊」，卽曾子之「自反而縮」也。惟曾孟與孔子告仲由之強，略爲可久可常，此外鬪智鬪力之強，則有因強而大興，亦有因強而大敗。古來如李斯、曹操、董卓、楊素，其智力皆橫絕一世，而其禍敗亦迥異尋常。近世如陸何、蕭陳，皆予知自雄，而俱不保其終。故吾輩在自修處求強，則可在勝人處求張，則不可。若專在勝人處求強，其能強到底與否，尙未可知；即使終身強橫安穩，亦君子所不屑道也。

余現在調養之法，飯必精鑿，蔬菜以肉湯煮之，鷄鴨魚羊豕，炖得極爛；又多辦醬菜，鹹菜之屬。以爲天下之至味大補，莫過於此。孟子及禮記所載養老之法，事親之道，皆不出乎此。豈古之聖賢皆愚，必如後世之好服參茸