

人生体验录

張陽松著

格言集要

張陽松編

一九九三年八月



作者简介

张阳松，原名之润，字伯宏，男，1929年生，湖南邵东人。中学退休教师。中华诗词学会会员，湖南省中国古代史研究会会员，湖南省屈原学会会员，湖南诗词协会会员，湖南省楹联学会会员，江南诗词学会会员，岳麓诗社社员，邵阳市诗词协会理事，邵阳市楹联学会常务理事。邵东诗词协

会编有：《诚明

集要》、

三百首选

求乐汇

邵东古文选

责任编辑

湘潭大学图书馆惠存
邵东張陽松贈

目 次

人生体验录

序言	1
(一) 求道	3
(二) 立德	18
(三) 为学	30
(四) 论治	32
(五) 养生	37
(六) 其他	42

格言集要

序言	47
正文	48



《诚明书屋人生体验录》自序

《人生体验录》者，吾于数十年人生征途中立身涉世之经验体会也。盖吾自入世以来，历经多次崎岖而曲折之路，颠连困顿，蹶而起者不知凡几矣。而社会之变化，人事之推移，其错综复杂，更千百倍于吾个人之经历者，若万里海洋，波诡云谲，几于不可究诘而详察。然每历一程之后，即深自思维，必有点滴新知存乎其间，证之以古圣先贤之遗训，若有所默契也者，乃笔之于册，以为异日之法戒焉。此中甘苦，读者必能知之，或亦不尽知之也。

然札记之初，系取日记形式，有似乎流水帐焉。积之既久，卷帙渐多，翻阅匪易。于是以三冬之余隙，即各从其类而整理之，计有六编：一曰“求道”，崇信之旨也；二曰“立德”，修养之则也；三曰“为学”，读书之方也；四曰“论治”，经世之基也；五曰“养生”，康寿之术也；六曰“其他”，无所归类者而悉萃于此也。凡此六编，后四编之类别较为分明，而“求道”与“立德”二者，则时有相通之处，而难以截然划分。盖德积而成道，道析而名德；合之一体则为道，散之万殊则为德。道与德之关系，约近乎森林与树木、集体与个人、原则与条目之关系也。可分而不可分，不可分而可分。强为分之，亦若是而已矣。

吾于此编之辑而存之者，非敢以问世也；将以为自身留其鸿爪，使在下段人生征途中，避免差池，减少颠蹶；为子孙后代留下箴言，俾其在立身涉世途程上，明察前方，远离礁

石，而于所从事之业绩，能获取速而嘉之成效焉。

世有明通而睿哲之君子，尚其垂鉴于斯哉！

一九九一年一月二十六日邵东张阳松自序于诚明书屋

诚明书屋人生体验录

邵东张阳松著

(一)求 道

孔子之道 (1990年12月)

古今中外之许多学派、宗教，如墨家之勤俭，法家之严整，道家之清静，佛教之慈悲，基督教之博爱，伊斯兰教之坚贞，……就其一端而言，均有可取之处而未可厚非也。惟孔子之道，至高无上，至大无外，如天之无不覆，如地之无不载，如四时之错行，如日月之代明。其治心也，寂然不动，感而遂通。其修身也，温、良、恭、俭、让，克己复礼为仁。其应事也，和而不同，允执其中。其处理人已关系也，己所不欲，勿施于人；己欲立而立人，己欲达而达人。其达而出也，揖逊以让贤，征诛以去暴，致中和而天地位、万物育，修己以安百姓，笃恭而天下平。其穷而处也，为天地立心，为生民立道，为往圣继绝学，为万世开太平。其为治之次第及其最高理想也，亲亲而仁民，仁民而爱物，以馴至于天下为公之大同。

忠恕之道即仁道 (1991年1月11日)

曾子曰：“夫子之道，忠恕而已矣。”予尝求之，中心为忠，如心为恕。忠者，寂然不动，意诚心正也；恕者，将心比心，推己及人也。忠则不识不知，顺帝之则；恕则己所不欲，勿施于人。忠以修己，恕以爱人。忠之效为天地位，

恕之效为万物育。由此观之，孔子之道，即忠恕之道，修己爱人之道，己欲立而立人、己欲达而达人之道，天地位而万物育之道，亦即世界和平、社会安定、人民幸福、自身康乐之道也。由此而提炼之，忠恕之道即仁道也。夫仁道也者，既是孔子学说之全体，亦为孔子学说之大用。以之修己，则为仁德；以之爱人，则为仁政。穷则独善其身，仁之修于己也；达则兼善天下，仁之施于人也。忠以尽己，恕以推己，体用一源，人我无间，仁之道也，忠恕之道也，即孔子一以贯之之最高原则也。

仁道即人道（1991年1月22日）

孟子曰：“仁也者，人也。合而言之，道也。”由此可知，仁道即人道。人道，显言之，即为人之道，人所共由之道，人与人互相联系之道，人类互相亲爱、互相尊重、互相帮助，共同生存、共同前进、共同发展之道。仁，言其理也；人，言其物也。以此物而存此理，以此理而寓此物，即所谓道也。然是物也，是理也，是道也，即人道也，仁道也，亦即通常所谓孔孟之道也。

中庸之道即中和之道（1984年3月）

孔子曰：“中庸之为德也，其至矣乎！”中者，不偏不倚，无过无不及；不搞片面性，不搞绝对化，不搞两个极端；合乎正道，顺乎规律。《广雅》曰：“庸，和也。”和就是和谐、融洽、平和、均衡、协调、统一。《中庸》首章即论述“致中和”之理，可知“中庸”就是“中和”。天下之名理均不能越乎中庸，天下之事物均不能离乎中和。如其对中庸（即中和）有所偏离或违悖，将招致极大错误，造成

严重损失。

诚之精义（1963年）

《易》曰“立其诚”，《书》曰“允执厥中”，《诗》曰“思无邪”，《礼》曰“毋不敬”，《论语》曰“主忠信”，《大学》曰“止于至善”，《中庸》曰“致中和”，《孟子》曰“不失其赤子之心”，宋之儒者曰“主一”，王阳明先生曰“致良知”，言虽不同，其旨一也。

立 诚（1967年）

立诚，致良知，体认天理，其实是一回事。

治心之道（1976年11月6日）

治心之道，六者为要：（一）心不离躯；（二）神随呼吸往来，与宇宙相通；（三）胸中澄然无杂念；（四）时时养成一种乐趣；（五）常存仁民爱物之心；（六）沉着凝重。守此六者而不失，庶乎其可矣。

毫厘千里（1965年）

佛氏所谓的西天“极乐世界”，道家所谓的“三清仙境”，以至基督教和伊斯兰教及其他宗教所谓的“天堂”，本来都是空虚的、渺茫的和迷信的说法，在现实世界中是找不到的。但这样一种境界，确实存在着。不过它不在乎遥远的地域和遥远的将来，它就在人们的心中，就在人们的眼前，就在人们呼吸所及的空间和时间。若舍本以求末，舍近以求远，则失之毫厘，差之千里矣。

极乐世界的存在（1991年1月4日）

人们向往的极乐世界的广泛而持久地存在，地无分乎东南西北，时无间乎春夏秋冬。它不在乎遥远的地方，而确实存在乎视野之中。它到底在哪里？在城市，在乡村；在厂矿，在山林；在战场，在舞厅；在学校，在军营；在车上，在船中；在水底，在高空；在冰川沙漠，在迷楼深宫；在白云深处，在大海之滨；在安宁静谧的书室，在阴森冷酷的牢笼；……总而言之，它就在那良知未泯的灵台一点之中。

践 形（1988年元旦）

孟子曰：“惟圣人然后可以践形。”五官七窍四肢百体者，形也，乃圣人与常人之所同有也。然则其所以异者何在乎？盖在乎五官七窍四肢百体之是否各尽其职而已矣。而五官七窍四肢百体之是否各尽其职，则视乎心之主宰，精神之指令，即大脑神经之思维活动焉。孔子曰：“君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。”其视、听、色、貌者，形于施于外也；其明、聪、温、恭者，形于施于外而当于理也。孟子谓“人皆可以为尧舜”、“尧舜与人同耳”者，乃五官七窍四肢百体之形之无所异也；而圣人之罕觐、哲士之难逢者，乃率性而践形之人之不可多得也。

仁之功效（1988年2月18日）

仁之功也，无忌嫉，无怨愤，无愧怍，无悔恨；物无不爱，人无不敬，天君泰然，百体从令。及其效之至也，光风霁月，明镜止水，立己立人，达人达己；坦然无虑，怡然顺理，陶然而乐，忻然而喜。

诚乐爱（1971年）

常以三字自励：一曰诚，二曰乐，三曰爱。

诚乐爱之简释（1976年）

予所持之诚、乐、爱三字，显言之，即诚己、乐天、爱人也。

诚乐爱之最高境界（1982年3月）

诚、乐、爱之最高境界是：至诚、同乐、泛爱。

诚乐爱之关键（1990年3月10日）

诚以立其本，乐以畅其机，爱以扩其用。

诚乐爱与真善美（1988年5月6日）

予所持之诚、乐、爱三字与真、善、美相通。诚者真也，惟诚则真；乐者美也，惟乐则美；爱者善也，惟爱则善。舍诚、乐、爱而求真、善、美，乃缘木而求鱼也。

诚乐爱为至德（1990年12月18日）

诚则能定，内外、身心、动静悉凝然确然而无不定也。乐则能活，精神物质之生意盎然而无不活也。爱则能和，人己、物我，主客、上下、前后、左右共同相处于至善之境而无不和也。诚、乐、爱三者之为德也，至矣哉！

以四语自励（1945年）

以诚为体，以爱为用，以不惑、不忧、不惧为功夫，以天地位、万物育为效验。此四语者，予之所用以自励者也。

自我检查的三项（1952年）

时时刻刻以下面三项进行自我检查：诚的程度，乐的程度，爱的程度。

敬与义（1950年）

《易经》曰：“敬以直内，义以方外。”斯言也，乃所谓彻上下、合内外、贯始终之要言也。敬以直内，存心之得其正也；义以方外，应事之合乎宜也。不敬则内无所主，不义则外难以行。戒慎恐惧，敬以直内之始基；鬼伏人钦，义以方外之实效。敬以直内，立天下之大本；义以方外，行天下之达道。诚能固守而不失其敬，循行而弗悖乎义，虽天地位焉、万物育焉可也。

真善美（1949年）

道理无中外之分，古今之别，惟其真而已。人格无中外之分，古今之别，惟其善而已。艺术无中外之分，古今之别，惟其美而已。总而言之，一切要符合于人道而已矣，符合于人民群众之利益而已矣。既不能是古而非今，又不能谀今而蔑古；既不能夸中而排外，又不能骛外而遗中。此即兼包广蓄、大而无外之宏量也。

德智体（1969年）

德智体三者之于人生，实缺一不可。然而三者之中，各有其基本之原理而不容忽视者。

德之基本原理有三。一曰乐。仰不愧而俯不怍，上不怨而下不尤，盖无入而不自得焉。夫如是，乃能无时而不乐，无处而不乐也。二曰诚。立诚，致良知，体认天理，其实一也。夫所谓诚者，即心无妄念，口无妄言，体无妄动也。三

曰爱。爱也者，爱中华民族也，爱全中国与全世界所有善良而正直之人民也，爱人类长期积累起来之优秀文化也。一切坏人、凶人、恶人、压迫人与剥削人之人，都必须深恶痛绝而不在所爱之内也。

智之基本原理有三。一曰乐。文学艺术，有益于思想之陶冶与心情之愉悦，必须略能欣赏。二曰常。人类生活中之一般社会常识与自然常识，必须予以掌握。三曰专。在人生过程中，必须有一种专业特长，以期对社会对人民群众有所贡献。

体之基本原理有三。一曰乐。必也精神乐观，心情愉快，而后身体乃能健康也。古人云“天君泰然，百体从令”者，此之谓也。二曰动。呼吸调匀，气血贯通，肢体舒畅，实养生之要务。三曰律。生活有规律，乃能历久而不敝。

如上所述，德智体三者之中，各有其三要点，三而三之乃九也。而“乐”之一字，实贯通于三者，则“乐”之于人生，其重要性可知也。有志者，其可不深长思之哉！

有益于或无损于人民群众（1967年）

宇宙的空间时间是无穷无尽的，而五尺之身。百年易过。要不辜负这极为难得的五尺和百年，只有切实做到下面这句话：一念一言一动都要有益于或无损于广大的人民群众。

值得敬佩和学习的人（1982年8月10日）

历史上有五种人值得我们崇拜和敬佩，学习和模仿。这五种人就是：（一）为民请命的人，如孔子、孟子、墨翟、范仲淹、海瑞……（二）为国尽忠的人，如岳飞、文天祥、张煌言、林则徐、徐骧……（三）探索真理，追求真理，为

社会科学和自然科学的真理奋斗一生，并具有一定成就的人，如孔子、孟子、朱熹、王守仁、王夫之、孙中山、张仲景、祖冲之、郭守敬、李时珍……（四）致力于文艺事业，并在某一方面取得相当成就的人，如屈原、司马迁、杜甫、韩愈、苏轼、陆游、辛弃疾、孔尚任……（五）在社会进步、生产发展、文化繁荣等事业中，尽了一生的最大努力，一切不知名的具有无名英雄特质的体力劳动者和脑力劳动者以及人民利益与民族利益的保卫者。

自勉联语（1945年）

静坐中偶得一联云：“皇祖家传，勤耕苦读；先师明训，志道依仁。”

无为与无言（1946年）

子曰：“无为而治”。又曰：“予欲无言。”夫惟无为，是以动而得其宜。夫惟无言，是以论而必其传。

平淡与踏实（1946年）

朱晦庵先生曰：“说道理不要大惊小怪。”吾窃以为至言。盖天下之名理，愈平淡则愈高妙；天下之事功，愈踏实则愈远大。彼务为怪僻之论、偏激之行，则亦不足观也已。

当然而然（1989年6月28日）

古人曰：“时然而然者，众人也。已然而然者，君子也。”予更为之增其语曰：“当然而然者，圣贤也。必然而然者，哲士也。未然而然者，勇者也。不然而然者，狂人也。非然而然者，劣民也。”

过犹不及（1949年）

天下之理，惟中为美，过乎中与不及乎中，皆非也。所以孔子有“过犹不及”之论。吾尝求之，过失之“过”与过乎中之“过”，同其字而又同其理。惟其过乎中也，所以为过失也。徵诸天道，察诸人情，与其过也，毋宁不及也。

不要走向极端（1983年7月）

食古不化，非也；割断历史，亦非也。墨守成规，非也；举棋不定，亦非也。祁寒酷暑，非也；凉燠无常，亦非也。闭关自守，非也；丧其所有，亦非也。……知此，则知“中”之为理甚正而为用甚广矣。

中为正道与定理（1989年1月8日）

宇宙之一切事物，都不能过度，都不能走向极端。一过度，一走向极端，就会越轨和僭事。惟中就不会过度，不会走向极端，因而也就不会越轨和僭事。中者，天下之正道；中者，天下之定理。古今中外的一切自然史和社会史，都证明了它的正确性。

诚、中、仁（1991年8月9日）

诚也，中也，仁也，三者核心无异，基点相同——同于立大本，履至正，去诈伪，全真纯也。《中庸》谓：“惟天下至诚，为能经纶天下之大经，立天下之大本，知天下之化育，夫焉有所倚？”又谓：“诚者，不勉而中，不思而得，从容中道，圣人也。”凡此，皆诚之基本内涵也。《中庸》谓：“喜怒哀乐之未发谓之中”；“中也者，天下之大本也”；“致中和，天地位焉，万物育焉”。凡此，皆中之基

本内涵也。孔子谓：“克己复礼为仁。”宋儒谓：“仁者心之德，爱之理。”又谓：私欲净尽、天理流行之谓仁。凡此，皆仁之基本内涵也。上述各条对诚、中、仁三者之阐述，其措辞虽异，而立意则无不同也。

时 中（1991年9月22日）

《中庸》曰：“君子而时中。”《孟子》曰：“孔子，圣之时者也。”吾尝求之，时中者，随时变易以处中也。变易是手段，时中是目的。无变易则不能处中，无时中则失其变易之必要性。

中之不同涵义（1993年2月23日）

中之为义，有择地、存心、应事三者之分。不前不后，不左不右，不高不低，而处乎上下四方之中；此择地之中也。无思无为，寂然不动，喜怒哀乐之未发；此存心之中也。不偏不倚，无过无不及，不搞片面性，不搞绝对化，不搞两个极端，而合乎正道，顺乎规律；此应事之中也。

天地人三才（1992年12月18日）

人之所以被称为三才之一而参赞天地者，非特指某一个人也，亦非特指某一时代之人或某一地域之人也。以时间言，去、来、今；以空间言，东、西、南、北、中；以品汇言，劳心劳体，用智用力，各行各业，男女老少，达而在上，穷而在下。如上所述一切人之总和，乃足以配天与地而为三才也。

人类的发展（1991年11月16日）

纯粹的自然的人，即原始的人，人与兽类没有多大区

别，谁也不希望永久处于这种状态之中；纯粹的社会的人，即最高度发展的完全脱离了自然状态的人，那时候人类已到了发展的尽头，尽管无比美满，有见识者对这种状况也不觉得称心惬意。我们的任务是如何处理自然的人与社会的人的关系，解决自然的人与社会的人的矛盾，从而求其恰到好处的中和之道。

应物与穷理（1991年9月26日）

心能应万物，然不可谓“心外无物”；心能穷万理，然不可谓“心外无理”。心之应物，无将迎也，物来顺应而已；心之穷理，无意必也，廓然大公而已。

“然”与“所以然”（1991年10月18日）

天下万事万物，大至宇宙天体，小至一草一木，均有其“然”与其“所以然”者存。形质是其然，精神是其所以然；物是其然，心是其所以然；气是其然，理是其所以然。无其然，即无此物；无其所以然，即无此物之所以存在与发展。二者之相须而不可离也审矣。世之单言“心”或“物”者，均执其偏而遗其全，非道之至也。

心 道（1992年3月18日）

气功（炼气之功）强者，外力不能压；心道（治心之道）精者，外患不能乘。

存心养性（1992年12月15日）

昔人以存心养性并称。吾尝求之：存心者，期乎中也；养性者，期乎和也；存心养性者，致中和也。

道义与功利（1992年3月28日）

董仲舒曰：“正其义，不谋其利；明其道，不计其功。”此言甚善。然而千百年来，亦有非难之者。其意以为：功利必不可少；治天下国家而不言功利，奚以知其效也？此盖曲解乎董仲舒之原意者之言耳。夫义也者，即人民大众之利也；道也者，即人民大众之功也。一言道义，则人民大众之功利即寓于其中矣。董子所云不谋其利与不计其功之功利，乃特指一己之功利而言也。

不立异与不苟同（1949年）

吾人之处世也，不自炫以立异，不枉己以苟同，庶乎其得之矣。和光同尘，不立异之谓也；居广立正，不苟同之谓也。立异则见辱，苟同则无品，皆非也。孔子曰：“君子之于天下也，无适也，无莫也，义之与比。”王阳明先生曰：“事之无害于义者，从俗可也。君子岂轻于从俗哉，独不以异俗为心耳。”此二子之言也，先得我心之所同然矣。

中有定见（1990年3月11日）

中有定见，而外示圆通，此善之善者也。中有定见而子立排外，或中无定见而因风倒伏，均非吾之所知也。

为学与从政（1946年）

行乎其所不得不行，止乎其所不得不止。哲人之为学与从政，如斯而已矣。为学而不由于道，抱残守阙，非也；标新立异，亦非也。从政而不徵于民，循常蹈故，非也；轻举妄动，亦非也。颜子之终日如愚，孟子之放言高论，同为学者之所称许，为其由于道也，由于人道也。尧舜之揖逊禅让，汤武之征诛革命，同为斯民之所爱戴，为其徵于民也，