

曾滌生之自我教育

曾滌生之自我教育

一 養生

窒慾常念男兒淚；慾忿當思腸續時。

養活一團春意思；撐起兩根窮骨頭。

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，始可日趨於健強。忿怒亦傷身甚烈，必須有一種快活有生趣之心情，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，以啓春生之機，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，不令過熾；降龍以養水，伏虎以養火。古聖所謂窒慾，即降龍也；所謂慾忿，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

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。若能去忿慾以養體，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，即吾前信所謂少惱怒也；窒慾，即吾前信所謂知節齋也。因好名好勝，而用心太過，亦慾之類也。藥雖有利，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。兄意貞即硬字訣也；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；至淡以消忤心二樂也；讀書聲出金石三樂也。

吾生平長進，全在受挫折之時。務須齧牙勵志，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）

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，因賊奢而益富；體弱者如貧人，因節嗇而自全。節嗇，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，又知節嗇，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，但能澹然無欲，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，謂半視不全開，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。

凡沉疴在身，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，卽魂夢亦不甚安恬，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。

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。克利他心之所極，則靡頂放踵，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，荏苒遂洎今茲。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！藥

天而俟，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，亦攪汝神。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，嗟女既毫。

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

之，蠻夷猾華則憂之，小人在位賢才否閉則憂之，匹夫匹婦不被已澤則憂之；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，國藩讀之，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。念忝竊高位，劇寇方張，大難莫平，唯有就吾之所見，多數數人；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，作一目事；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，發奮目

強，站得住也；達者，辦事圓融，行得通也。吾九年以來，痛戒無恆之弊，看書寫字，從未間斷，選將練兵，亦常留心，此乃自強能立工夫。奏疏公牘，再三斟酌，無過當之語，自誇之詞。此皆圓融能達工夫。至於怨天，本有所不敢；尤人則常不能免，亦皆隨時強制，而克去之。

凡辦公事，須視如己事，將來爲國爲民，亦宜處處視如一家一身之圖，方能親切。予今日愧無此見，致用費稍浮；又辦事有要譽的意思。此兩者，皆他日大病根，當時時猛省！

讀書之道，博學詳說；經世之才，徧采廣詢。自度智慧精神，終恐有所不逮；唯當謹守繩墨，不敢以浮夸導子弟，不敢以暴棄父母之遺體。其有所進，幸也，無所進，終吾身而已矣。凡喜譽惡毀之心，卽鄙夫患得患失之心也！於此關打不破，則一切學問才智，適足以欺世盜名。

讀古書，以訓詁爲本；作詩文，以聲調爲本；養親，以得歡心爲本；養生，以少惱怒爲本；立身，以不妄語爲本；治家以不晏起爲本；居官，以不要錢爲本；行軍，以不擾民爲本。

三 爲學

遷善改過；脩德讀書。

時賢一石兩水；古法二祖六宗。

強勉行道；莊敬日強。

天下斷無易處之境遇；人間那有空閒的光陰。

爲學之道，須專，更須勤而有恆，不但讀書寫字作文如此，即困知勉行日新又新之工夫，亦不外乎是。董仲舒所謂「強勉學問，則聞見博而智益明；強勉行道，則德日起而大有功。」實爲扼要之論，此種困知勉行工夫，乃爲爲學之要道，自強之捷徑，能如此，則可德日進而業日脩，不患不入己立立人己達達人之域，其言曰：

德成以謹言慎行爲要，而敬、恕、誠、靜、勤、潤六者，闕一不可。學成以三經三史三子三集爛熟爲要，而三者亦須提其要而鉤其元。藝成以多寫多作爲要，亦須自關門徑，不依傍古人格式。功成以開疆安民爲要，而亦須能樹人能立法；能是二者，雖不拓疆，不澤民，不害其爲功也！四者能成其一，則足以自怡。此雖近於名心，而猶爲得其正。

學問之事，以日知月無忘爲吃緊語；文章之事，以讀書多積理爲要。讀書之志，須以困勉

之功，志大人之學。

作書者宜臨帖摹帖，作文作詩，皆宜專學一家，乃易長進。然則作人之道，亦宜專學一古人，或得今人之賢者而師法之，庶易長進。

偶思作字之法，可爲師資者，作二語曰：「時賢一石兩水；古法三祖六宗。」一石謂劉石庵，兩水謂李春湖、程春海。二祖謂羲、獻；六宗謂歐、虞、褚、李、柳、黃也。

余近日寫大字微有長進，而不甚貫氣。蓋緣結體之際，不能字字一律，如或上鬆下緊，或上緊下鬆，或左大右小，或右大左小，均須始終一律，乃成體段。余字取勢，本係左大右小，而不能一律，故恆無所成。推之作古文辭，亦自有體勢，須篇篇一律，乃爲成家。辦事亦自有體勢，須事事一律，乃爲成章。言語動作，亦自有體勢，須日日一律，乃爲成德。否則載沉載浮，終無所成矣。

學於古，則多看書籍；學於今，則多覓榜樣；問於當局，則知其甘苦；問於旁觀，則知其效驗。

余近來事極繁，然無日不看書，今年已批韓詩一部，正月十八日批畢。現在批史記已三分之二，大約四月可批完。

夜深，思將古來政事人物分類，隨手鈔記，實爲有益，尙未有條理。

求闕齋課程 癸卯孟夏立

讀熟讀書十葉

熟讀書

看應看書十葉

易經

習字一百

詩經

數息百入

史記

記過隙影（卽日記）

明史

記茶餘偶談一則

屈子

右每日課

莊子

逢三日寫回信

杜詩

逢八日作詩古文一藝

韓文

右月課

不具載

課程壬寅立

主敬 整齊嚴肅，無時不懼；無事時心在腔子裏，應事時專一不雜。

靜坐 每日不拘何時，靜坐一會；體驗靜極生陽，來復之仁心，正位凝命，如鼎之

鎮。

早起 黎明卽起，醒後勿沾戀。

讀書不二 一書未點完，斷不看他書；東繙西閱，都是徇外爲人。

讀史 廿三史每日讀十葉，雖有事不間斷。

寫日記 須端楷，凡日間過惡——身過，心過，口過——皆記出，終身不間斷。

日知其所亡 每日記茶餘偶談一則。分爲德行門，學問門，經濟門，藝術門。月無忘其所能 每月作詩文數首，以驗積理之多寡，養氣之盛否。

謹言 刻刻留心。

養氣 無不可對人言之事，氣藏丹田。

保身 謹遵大人手諭，節欲，節勞，節飲食。

作字 早晚後作字，凡筆墨應酬，當作自己功課。

夜不出門 曠功疲神，切戒切戒。

誦養氣章，似有所會，願終身私淑孟子，雖造次顛沛，皆有孟夫子在前，須臾不離，或到死之日，可以仰希萬一。

凡事之須逐日檢點者，一日姑待，後來補救，則難矣。況進德修業之事乎？海秋言：「人處德我者不足觀心術；處相怨者而能平情，必君子也。」

存心則緝熙光明，如日之升；修容則正位凝命，如鼎之鎮。內外交養，敬義夾持，何患無上達？

記云：「君子莊敬，日強。」我日日安肆，日日衰頹，欲其強，得乎？譬如草木，志之不

立，本則撥矣，是知千言萬語莫先於立志也。

書味深者，面目粹潤；保養完者，神自充足，此不可以偽爲，必火候既到，乃有此驗。

除卻進德修業，乃是一無所恃，所謂把截四路頭也。若不日日向上，則入非鬼蜮，身敗名裂，不旋踵而至矣，可不畏哉。

禮以居敬，樂以導和，陽剛之惡，和以宜之，陰柔之惡，敬以持之，飲食之過，敬以檢之，言語之過，和以斂之，敬極肅肅，和極雍雍，穆穆緜緜，斯爲德容。容在於外，實根於內，動靜交養，晬面盎背。

余生平雖頗好讀書，總不免好名好勝之見，參預其間，是以無孟子深遠自得一章之味，無杜元凱優柔壓飫一段之趣，故到老而無一書可恃，無一事有成。今雖暮齒衰邁，當從敬靜純淡四字上痛下工夫，縱不能如孟子、元凱之所云，但養得胸中一種恬靜書味，亦稍足自適矣。

孔子所謂「下學上達。」達字中自必有一種「洞澈無疑」意味，即蘇子瞻晚年意思深遠，隨處自得，亦必有脫離塵垢，卓然自立之趣。吾困知勉行，久無所得，年已五十，胸襟意識猶未免爲庸俗之人，可愧也矣。

所謂正心者，曰厚實，厚者恕也。「己欲立而立人，己欲達而達人。」「己所不欲，勿施於人。」存心之厚，可以少正天下澆薄之風。實者不說大話，不務虛名，不行駕空之事，不談過高之理，如此可以少正天下浮僞之習。

勞謙二字，受用無窮。勞所以戒惰也；謙所以戒傲也。有此二者，何惡不去？何善不臻？

天下凡物，加倍磨治，皆能變換本質，別生精彩。何況人之於學，但能日新又新，百倍其功，何患不變化氣質，超凡入聖。

農夫之服田力穡，勤者有收，惰者歉收，性也。爲稼湯世，終歸焦爛，命也。愛人，治人，禮人，性也。愛之而不親，治人而不治，禮人而不答，命也。聖人之不可及處，在盡性以至於命，盡性猶下學之事，至於命，則上達矣。當盡性之時，功力已至十分，而效驗或有應有不應，聖人於此淡然泊然，若知之，若不知之，若著力，若不著力，其中消息，最難體認；若於性分當盡之事，百倍其功以赴之，而俟命之學，則以淡如泊如爲宗，庶幾其近道乎？

記性日壞，過目之事，頃刻即忘，因立記事冊，於應記者，逐日略記一二，從本日爲始。古人修身治人之道，不外乎勤、大、謙。勤若文王之不遑，大若舜、禹之不與，謙若漢文之不勝，而勤謙二字，尤爲徹始徹終須臾不可離之道。勤所以儆惰也，謙所以儆傲也，能勤且謙，則大字在其中矣。千古之聖賢豪傑，卽奸雄，欲有立於世者，不外一勤字，千古有道自得之士，不外一謙字，吾將守此二字以終身。儻所謂「朝聞道，夕死可矣。」者乎？

讀史之法，莫妙於設身處地。每看一處，如我便與當時之人，酬酢笑語於其間。不必人人皆能記也，但記一人，則恍如接其人；不必事事皆能記也，但記一事，則恍如親其事。經以窮

