

家有道德書，平安又幸福。

勵志格言

中華道德學會印行

序言

中華文化博大精深，是中華民族的財富，吸收和繼承發揚中華文化，是現代每個炎黃子孫無可推卸的天職。

在這無比豐厚的文化寶庫之中，精煉的格言和諺語，易記易誦，親切易懂，言簡意深，一句句閃閃發光的短語，吸引着人們步入哲理的高深殿堂，往往比長篇宏論更為引人注目、共鳴與遐想。所以，格言和諺語是語言與思想二者錘煉和昇華而成的民族文化精華。

但是，一般的社會大眾，即使受了十幾年的現代教育，未必有機會閱讀和享受到這些令人振奮、反思的精警字句。

本着弘揚中華文化的宗旨，為了使珍貴的格言和諺語能夠融入大眾的生活裏，共同享受這民族的財富，從而提高文化素質和高尚的情操。本書匯集古今格言和諺語的精粹，義理豐富，精

簡流暢，格調高雅，蘊藏着無限的智慧和先哲的苦心、無聲的啟迪，可以使我們進入寧靜、睿智與解脫的境界，震撼人們止步不前的惰性，鼓勵我們奮勇邁向成功美好的人生。

所以，本書既可當作修身養性的聖典，也可視為怡情小品，吸取其中金玉良言，貯存於心，終生受用無窮，更可淨化心靈，提昇思想達至善之境。

公元一九九九年十二月二十五日

中華道德學會 謹識

目錄

(一)	：自勵	1
(二)	：青少年	6
(三)	：處世	9
(四)	：成敗	15
(五)	：讀書	19
(六)	：戒淫養生	24
(七)	：積善	28
(八)	：口德	37
(九)	：福字	41
(十)	：貧富	45
(十一)	：知足	51
(十二)	：愛國	56
(十三)	：家庭、夫妻	59
(十四)	：父母	66
(十五)	：兄弟	71
(十六)	：交友	72
(十七)	：眼、口、耳	75
(十八)	：官德	77
(十九)	：人生	79

勵志格言

〈一〉自勵

※ 世人於患難憂慮之際，往往以酒色消悶，乃不智之至；須知古人於患難憂慮之際，正是德業長進之時，其功於胸懷坦夷，其效在於身體健康。聖賢之所以弘道，佛菩薩之所以得證果，所證皆在大磨折之日，將此心放得寬養得靈，有活潑的胸襟，有坦蕩的意境，則身體雖有外感，必不至於內傷，以充沛的精神，以達願望。

故曰：

❖ 『不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香』

❖ 凡有自尊心的人每能奮發向上，若能夠配備謙虛求教的美德，那麼他的事業會如順風送輕舟，一帆千里。相反地，自尊心過強，變成剛愎自用，難與人親近，那麼自尊便陷入歧途，一事無成。

（註『剛愎自用』：性情強硬狠戾固執己見。）

※ 衡量生命的價值，是以思想言行，而非以壽命的長短。

※

人世間一切的橫逆、災難和困苦，都是磨煉英雄豪傑心志的洪爐和鐵錘，只有經過千錘百煉之後，才能為國家擔負起艱巨的任務，創造光明的前途。所以孟子說：『天將降大任於人，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身。行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。』

※

一個人做人做事必須誠實勤奮，即使是在沒有人聽見沒有人看見的地方，也絕對不可做見不得人的壞事；尤其當你處於窮困潦倒失意的時候，仍舊要奮發上進，這樣才是真正有作為的英雄好漢。

❖

一個人只有在寧靜中，心緒才會像秋水一般清澈，這時才能發現人性的真正本源；一個人只有在閒暇中，氣概才會像晴空一樣舒暢，這時才能發現人性的真正靈魂；一個人只有在淡泊之中，內心才會像平靜湖水一樣，這時才能獲得人生的真正樂趣。所以說：『寧靜淡泊，觀心之道。』

※

人必須要有虛懷若谷的胸襟，只有謙虛，才能容納真正的學問和真理；同時必須要有擇善固執的態度，只有堅強的意志，才能抗拒財色的誘惑。

※

當你心中浮現物慾、情慾的邪念時，你應該立即警覺，理智地截止這種慾念的產生，這樣就可以扭轉災禍為幸福。

※

色慾和物慾像魔鬼一樣，誘惑我們失去理智走向歧途，只有用智慧

❖

的利劍，堅定意志地斬斷這俗世的煩惱和魔障。
靜默是與更高的智慧接觸，使我們免受情感的蒙蔽，消除偏見，清除雜念，忘卻自我，靜如止水，心如明鏡，這樣才能令智慧湧出，心地明朗，眼光豁達遠大，更好的判斷事物、待人和處事。所以，每天抽出一些時間默想沉思，從而透出更大的智慧和靈感，啟悟人生最崇高的真理。

※

人生是一條數，生命的好與壞，是付出與收穫對比後的結果。

※

人生在世，必經患難，若沒有患難，就沒有成長。

※

天才，是一份靈感，九十九份血汗。

❖

謀事在人，成事在天。

※

窮且益堅，不墜青雲志。

※

有志者事竟成。

❖ 窮己徹骨，尚有一分生涯，餓死不如讀死，學未愜意，正需百般磨煉，文通即是運通。（註『愜意』：心裏滿足。）

❖ 成功的先決條件，是不變的信心，堅強的意志。

❖ 努力向前，默默耕耘，機會和成功，必屬於最堅忍的奮鬥者。

❖ 當幸運之神要贈給成功的冠冕之前，往往會用逆境嚴峻地考驗你，看看你的耐力與勇氣是否足夠。

❖ 失敗乃成功之母！失敗次數越多，成功的機會亦越近；成功往往是最後一分鐘來訪的客人。

❖ 多思則明；多學則精；多問則博。

❖ 命運能夠愚弄常人，但卻無法愚弄英雄豪傑。

❖ 真正的英雄應該加強修養克制自己，假冒的豪傑只會炫耀才氣任性放縱。

❖ 以積財之心積學問，以求功名之心求道德，以愛妻子之心愛父母，以保爵位之心保國家。

❖ 在成名的道路上，流的不是汗水而是鮮血，他們的名字不是用筆而是用生命寫的。

勤 奮

※ 懶惰和愚蠢在一起，消沉和失敗在一起，勤勞和智慧在一起，毅力

和勝利在一起。

※ 憂愁、顧慮和悲觀，可以使人得病；積極、愉快、堅強的意志和樂

觀，可以戰勝疾病，使人強壯和長壽。

※ 一片用努力換來的麵包，比一桌繼承的酒席好吃得多。

◆ 與厄運奮鬥，它將增加他的精力與名譽，把逆境變為順境。

※ 我寧願靠自己的力量，打開我的前途，而不求權勢垂青。

※ 真正堅強的人是從不發誓的。

※ 我們所讚美的不是貧窮，而是那些在貧窮面前不低頭的人。

〈二〉青少年

❖ 「自古英雄出少年」，青年，是人生中生命力最旺盛的時期，也是
最富想象力、精力最充沛的時期。

✱ 青年人都想幹一番轟轟烈烈的事業。然而，事業的成功需要理想的
航標，給我們指明前進的方向；需要意志做武器，給我們開拓前進
的道路。

✱ 始終保持着青春的朝氣，從不埋怨生活的坎坷，哀嘆個人的不幸。
在前進的道路上，遇到困難就攻克它，碰到挫折就戰勝它，小有成
功則加倍努力，大有作為則更加發奮。在物質生活上以儉樸為樂，
在精神生活上以高尚為榮，在創造生活上以進取為貴，力求自身的
完美發展，以頑強、堅毅、自強不息的精神辛勤耕耘。

✱ 那些溺在父母身邊的青少年，終長不成人，而那些離開父母的寵
溺，在外奔波的青少年，反而能練成大人氣魄。

❖ 「自古英雄多磨難，從來紈袴少偉男。」在現實生活中經歷疾病、

※ 貧困、喪父、亡母、身處逆境的青少年，比較身處順境、生活舒適的青少年，對人生的思考來得更早，更深刻，更成熟。他們當中不少人，不畏艱難險阻，勤奮好學，去進取，去搏擊。（註紉袴：指富貴人家子弟，穿着華麗，游手好閒，不好學的人。）

※ 古往今來，有多少風華正茂的青少年，在酒色財氣編織的迷網中浪費了最寶貴的人生！

※ 書籍，是青少年不可分離的生命伴侶和導師，是人類知識的寶庫。

※ 人的一生，最美好的時光就是青少年時代，必須珍惜時間，刻苦學習，不斷地充實自己。

◆ 要有理想、有膽識、有恆心、有毅力。

※ 青年人愛美。美，是道德純潔，精神豐富和體魄健全的美；而不是衣着華麗的美。

※ 禮貌，是兒童與青少年應該特別小心地養成習慣的第一件大事。禮貌是一面照出他肖像的鏡子。

※ 青少年，如花似錦的年華，充滿着多少青春的渴望；青少年，如詩如畫的歲月，凝聚着多少親人的期望。「可憐天下父母心」，天下

的父母，誰不盼女成鳳，望子成龍。」

❖ 不要容您自己昏睡！趁您還年輕力壯，血氣方剛，要永不疲倦地做好事情。

❖ 愛惜衣裳要從新的時候開始，愛惜名譽要從幼小的時候開始。

❖ 有了錢可以做很多事，唯有青春卻無法用錢購買。

❖ 青春是有限的，智慧是無窮的寶藏；趁短暫的青春，去學習無窮的智慧。

❖ 青春是一個不可思議的偉大力量，它催發青年人的軀體，啟迪着他們的智慧，同時也灌輸着熱烈的感情和堅強的意志。

啟事

歡迎各商場、商鋪來電索取善書及勸世格言，擺放於商場、商鋪內，方便市民獲得；為推廣善書，挽回頹風，扶持正氣，造福社會，廣結善緣，共襄善舉，功德無量。

〈三〉處世

＊ 人世間真正的愛，是稀世珍品，是財富買不到的，權勢佔不了的。

世上的愛可分成三種：

第一種：「如果」的愛。例如：「如果」你聽從我的話，我便愛你。

第二種：「因為」的愛。我愛你，「因為」你很美。

我愛你，「因為」你有財有勢。

這兩種愛都是有條件的，一旦條件消失了，那麼所謂的愛也就化為烏有了。

第三種：「雖然」的愛。我愛你，「雖然」你的事業失敗了，或者是貧病交加；我仍然愛你。這種愛是沒有條件，沒有報酬的，是人類中最偉大純潔的愛。所以說：「愛出於至性至情，它是毫無條件的。」

❖ 笑！世人和你同笑。哭！世人和你同哭。笑可令人歡喜的，笑會使你
和藹可親，笑可以消除憤怒和憂慮，使你與人相處融洽。所以

說：『笑猶如香水，向人灑得多了，未有不沾上幾滴的。』因此，我們習慣以笑面對人，自己的心情也自然輕鬆愉快起來了。

※ 一個肯信任別人的人，雖然別人未必全都是誠實的，但是起碼自己卻先做到了誠實；一個常懷疑別人的人，雖然別人未必都是虛詐的，但是至少自己已經先成為虛詐的人。

※ 在動亂時代，局勢急劇變化中，要把握住自己的腳步，站穩立場，才不致於被時代的巨浪所吞噬掉；當處身於姿色艷麗的美色之中，必須把持住自己的情感，才不致被美色所迷惑。

※ 當你事業不如意，而處逆境之時，應該想想那些還不如我的人，這樣你就不會再怨天尤人；當你事業很如意，而使精神鬆懈之時，應該想想比我更強的人，那麼你的精神自然能夠振奮起來。

❖ 不要在高興時不加考慮隨便對人許下諾言，不要在酒醉時不加控制隨便對人亂發脾氣，不要在得意時不加檢點惹事生非，不要在疲勞時疏懶不把事情做完。

※ 一個人的內心假如不被物慾所蒙蔽，他的情緒就會像秋天的碧空和

平靜的大海那樣開朗，一個人空閒的時候，如果有琴書陪伴消遣，就會使你的生活像神仙一般的逍遙自在。

正是：「心無物慾乾坤靜，坐有琴書便是仙。」

當一個人從名利場中退出來以後，再冷眼旁觀那些熱中於名利的人，才發現在名利場中奔波勞碌生活毫無意義；當一個人從繁忙工作中抽身到山間鄉村去休息，這時候你會體會到回歸大自然的安逸悠閒的樂趣。

正是：「冷靜觀世事，忙中去偷閒。」

如果要減低對物慾的誘惑，每天栽花種竹培養生活情趣，可以把世間煩惱拋到九霄雲之外；當你的腦海已經無煩惱之後，每天面對佛壇燒柱清香，再品嚐一壺香茗，自然就會使自己進入忘我的神仙境界。

正是：「栽花種竹，心境無我。」

人如果經常漫步在山川林泉岩石之間，由於受景物的影響，就能使城市的俗念逐漸消失；人如果經常沉浸在詩詞書畫的雅境之內，就

會使你庸俗的氣質逐漸消失。所以一個人要提高自己的才德修養，不僅要遠離對名利的追逐，而且要經常回歸到大自然的環境之中調劑身心。

正是：「聖境之下，調心養神。」

※ 一個財富積聚得太多的人，整天憂慮自己的財產被人奪去，可見富有不如貧窮者那樣無憂無慮；一個身居高位的人，整天患得患失擔心自己會丟官，可見為官不如平民那樣逍遙自在。

正是：「富者多憂，貴者多險。」

※ 只要有一個快樂的境界，就會有一個不快樂的事物來抵消；只要有一個美好的光景，就會有一個不美好的光景來抵消，可見有樂必有苦，有好必有壞，只有平平凡凡，安份守己才是最快樂的境界。

※ 一個人的品德、氣度、經驗三者是不能分離的，因為品德會隨着氣度的寬宏而增長，氣度也會由於豐富的人生經驗而更為寬宏，因此想要增長自己的品德，就不能不使自己的氣度寬宏，要寬宏自己的氣度，就不能不增長自己的生活歷練。

❖ 沒有風吹水自然是平靜的，沒有塵遮蓋鏡面自然是明亮的。人類的心靈正像水面和鏡面，原本是平靜而明亮的，而邪念就像是風和塵土，破壞了平靜和明亮。所以只要排除一切邪念，生活自然快樂幸福了。

✱ 人雖至愚，責己則明。人雖聰明，恕己則昏。以責人之心責己，恕己之心恕人，便是聖賢。將心比心，以己之心，度人之心，便是佛心。

✱ 錯誤必生煩惱，罪惡必趨毀滅，時時自覺，念念自知，事事心安，秒秒安祥。

✱ 何必紛爭一寸地，讓他三分又何妨，長城萬里今猶存，不見當年秦始皇。

❖ 春日才看楊柳綠，秋風又見菊花黃。榮華富貴三更夢，福祿情愛九月霜。

✱

寧無事而家貧，莫有事而家富。

✱

寧無事而住茅屋，莫有事而住廣廈。

※ 寧無病而食粗飯，莫有病而食良藥。

❖ 仇恨不能消除仇恨，只有愛才能消除仇恨。

※ 謙遜退讓是保身第一法。安定祥和是處世第一法，寬宏大量是待人第一法，灑脫自如是養心第一法。

※ 以諒解自己之心諒解他人則保全友誼；以責怪他人之心責怪自己則減少過錯。

※ 大丈夫的高貴，只在於為國為民；庸人的炫耀，只重在服飾和生

❖ 活。見別人背地談話，不要側耳偷聽；進入別人家院內，不要東張西望；到了別人書案傍，不要隨便亂翻。

※ 尋歡作樂會導致痛苦，沽名釣譽會使人臭名昭著。

※ 從原諒和寬恕的過程，會發現一種特殊的、非常精緻的美。

※ 賭博是貪婪之子，邪惡之兄，災難之父。

❖ 最危險的敵人是阿諛奉承的人。

※ 貪心好比一個套結，把人的心越套越緊，結果把理智閉塞了。

誠

〔四〕成敗



誠實以啟人之信我；樂善以使人之親我；
虛心以聽人之教我；恭順以取人之敬我；
自檢以杜人之議我；自反以杜人之罪我；
容忍以免人之欺我；勤儉以補人之助我；
量力以濟人之求我；盡心以報人之任我。



成功之道：

- 〔一〕目的正確；〔二〕正確的信仰；
- 〔三〕身心健康；〔四〕謙虛又和藹；
- 〔五〕自覺自制；〔六〕勤奮又熱誠；
- 〔七〕體諒別人；〔八〕能吸取教訓；
- 〔九〕與人融洽；〔十〕樂善又好施。

信

◆ 居家四敗

妻女奢淫者敗，子弟驕怠者敗，
兄弟不和者敗，侮師慢客者敗。
和藹為祥氣，驕傲為衰氣，
善良是吉星，惡劣是凶星。

忠

有一分謙讓，便有一分受益；
有一分驕矜，便有一分挫折。



成功的女性：

對丈夫是好的伴侶和助手，
對兒女是好保姆和好老師，
對社會是博施仁慈參與者。



成功的男士：

擁有一位賢慧的妻子，
擁有智慧和健康體格。



成功，不在乎大和小，而在乎是否盡你的能力做到最好。



大丈夫的三不：

(一) 富貴不能淫 (二) 貧賤不能移 (三) 威武不能屈

性情急躁粗心大意的人，做什麼事都不容易成功；

性情溫和心緒平靜的人，做事考慮周到容易成功。



世界最重要的人，不是他人，而是你自己，你的信心、勇敢、正直、樂觀、機智、謙虛、善良、容忍、豐富的學識、勤懇的工作，才是你的護身符，才決定你一生的成就。



凡是被環境所壓倒的人，都是意志不堅的人；凡是被邪惡侵蝕的人，都是正氣不足的人。



從未失敗過的人，是決不會變得富有起來的。是失敗使骨頭堅硬；是失敗化軟骨為肌肉；是失敗使人不可征服。



一個人的成功與失敗，是看他做每一件事情的出發點，也就是他的見地，如果是為大家好，歷史自會留名；如果只是為個人的目的，那只是過眼雲煙，過去了，就甚麼也沒有了。

謙 虛



成功九要素：要很誠實、要有遠見、要有廣泛的常識、要有專門的知識、要有負責任的心、要有勇往直前的精神、要有承受壓力的胸懷、要有不退卻的意志、要有親切待人的本質。



不能夠因為一時的成功，就得意忘形，自誇其才；也不能夠因為一時的失敗，就自甘墮落，喪失鬥志。



只要有一種無窮的自信充滿了心靈，再憑着堅強的意志和聰明的才智，總有一天會成功的。

〈五〉讀書



天地間第一人品，惟有讀書。



每個人的氣質本難改變，惟有讀書可以改變氣質。



讀書雖未成名，人格已趨高雅。



讀書要訣：

第一要有志，第二要有識，第三要有恆。



（註有識：辨別，選擇有益之書。）

人世間任何事，多是利與害兼有，

惟讀書有利而少害，讀一卷書，則有一卷之益，

讀書一日，則有一日之益。



學問是智慧的泉源，品德乃事業的根本。

百樂無如讀書，至要莫如教子。

魚離水則身亡，人離書則神索。

（註『神索』：神氣頹喪。）

禮



君子之求學，入於目，藏於心，行之以身。



眼界要闊，踏遍名山大川，
度量要宏，熟讀五經諸史。



（註『五經』：詩經、書經、易經、禮記、春秋。）
讀書求理，須令自家胸中點頭；
與人談理，須令人家胸中點頭。



一個真正懂得讀書的人，要能讀到心領神會的境界，
才不會陷入只背誦詞章文句，而不明書中真理。



家貧者，不可因貧而廢學。
家富者，不可因富而怠學。

貧而勤學，可以立身。

富而勤學，名乃光榮。



惟見學而顯達，未見學者無成。
學者乃身之寶，學者乃世之珍。
學者乃是君子，不學則為小人。





造燈以求明，讀書以求理。

明以照暗室，理以服人心。



書是我們的好朋友、好老師，我們應該多讀書、苦讀書，從中吸取營養，增長知識。



我們要多讀書，更要讀好的書。在言情武打的迷宮中，我們要迷途知返，勇於掙脫；在書的海洋中，我們要學會辨別，善於選擇。



一定要多讀書，讀好書，發奮讀書，立志成才，快成長，成良才。



讀一本好書，就是和許多高尚的人談話。莎士比亞說：「書籍是全世界的營養品，生活裏沒有書籍，就好像沒有陽光；智慧裏沒有書籍，就好像鳥兒沒有翅膀。」



知識的力量，在於它是一盞啟迪智慧、驅逐蒙昧、開闊眼界、把人引向光明的明燈。而書籍，恰如點燃明燈的火種。



讀書是學習，使用也是學習，而且是更重要的學習。



我喜歡讀書，喜歡認識人，了解人。多讀書，多認識人，多了解人會擴大你的眼界，會使你變得善良些，純潔些。

❖ 讀書，是人的心靈和古今中外一切民族的偉大智慧相結合的過程。所以書籍是人類進步的階梯。

◆ 杜甫說：「讀書破萬卷，下筆如有神。」

❖ 讀書不獨改變人氣質，且能養人精神，蓋理義收攝故也。

❖ 萬事皆易滿足，惟讀書終身無盡。

❖ 人何不以「不知足」一念加之書。

❖ 千年奇遇，無如好書相遇；平生清福，莫過於雅事接連不斷。

❖ 沒有比讀書更快樂的，

❖ 沒有比教子更重要的。

❖ 讀書者不賤，耕田者不饑，

❖ 積德者不傾，擇交者不敗。

❖ 節儉醫貧，彈琴醫躁，獨臥醫淫，隨緣醫愁，讀書醫俗。

❖ 不讀書不能進入聖賢的境界；

❖ 不積德不能生出聰慧的兒子。

❖ 讀書使人明智，讀詩使人靈秀。



讀書足以怡情，足以博雅，足以成長。



多則廉價，萬物皆然，惟獨知識例外。

知識越豐富，則價值就越昂貴。



一個愛書的人，等於有一個忠實的朋友、有一個良好的導師、有一個可愛的伴侶、有一個真摯的安慰者。

太微仙君功過格說：

『以善書傳人，就是十善；

傳十人就是百善；

而傳給大豪傑大貴人就是千善；

印贈善書廣結善緣，就是不朽的萬善。』

〈六〉戒淫養生

※ 戒淫文

酒不醉人人自醉，色不迷人人自迷，
色盜人精是削肉，要知精血量有限，
只圖片刻之歡樂，不知腎衰骨髓枯，
無節色慾催命符，人雖未老身已殘。
妻妾之外非己色，淫人妻女敗己身，
天律淫罪最嚴厲，壽夭折福殃兒孫。
青年無知患手淫，血氣未定身已損，
潔白之驅鬼相隨，葬身慾海不自知。
奉勸世人早自省，色淫兩事深戒之，
道德善書常閱讀，百病頓消健似仙。

廉



戒貪色小故事



戒浩飲，浩飲傷神。戒貪色，貪色滅神。
戒厚味，厚味昏神。戒飽食，飽食悶神。
戒妄動，妄動亂神。戒多言，多言損神。
戒多憂，多憂鬱神。戒多睡，多睡倦神。

宋朝的包宏齊，官拜朝廷密使，年高八十八歲，耳目聰明，滿面紅光，皮膚潤澤，精神飽滿，健步如飛。當時宰相賈似道，非常仰慕包宏齊身體如此強健，於是向包宏齊請教養生之術，包宏齊說：「我有一服養生藥丸，乃是不傳之秘方。」賈似道再三要求其公開秘方以益眾生，包宏齊見賈似道真誠懇切，才微笑回答說：「幸虧是我吃了五十多年的養生獨睡藥丸」。令滿座百官聞之捧腹大笑不已，真正醒悟到要強健長壽，清心寡慾乃人生養生唯一秘方。勝於皇帝的任何御製補品。

✿ 養氣

少思慮以養心氣，寡色慾以養腎氣，
常運動以養骨氣，戒瞋怒以養肝氣，
薄滋味以養胃氣，省言語以養神氣，
多讀書以養膽氣，順時令以養元氣。



養心

多靜坐以收心，寡酒色以清心，
去嗜慾以養心，誦古訓以警心，
悟至理以明心，常布施以善心。



貞觀政要：「樂不可極，樂極成哀；慾不可縱，縱慾成災。」
風流容易浮蕩，狂放容易昏亂。

金錢能買妓女的笑臉相迎，
金錢難買妓女的真心之愛。

※

木有根則榮，根壞則枯；
魚有水則活；水涸則死；
燈有油則明，油盡則滅；
人有精則壽，精乾則夭。
○ 酗酒者德必敗，好色者身必傷。

恥

〈七〉積善

※ 善惡四種標準：

- (一) 對己對他都有利的是善；
- (二) 對己不利但對他人有利的是大善；
- (三) 對己對他都不利的是惡；
- (四) 對己有利對他人不利的是大惡。

◎

- 「慈心」為希望他人得到快樂，
- 「慈行」為幫助他人得到快樂。
- 「悲心」為希望他人解除痛苦，
- 「悲行」為幫助他人解除痛苦。

◎

✿

善與惡的定義：

害他終害己，而致己他俱害，故為惡。
利他終利己，而成己他俱利，故為善。



◎ ※ 作善天降之百祥，作惡天降之百殃。

善事須貪，惡事莫樂。

見善如渴，聞惡如聾。

為善最樂，道理最大。

積善逢善，積惡逢惡，

善有善報，惡有惡報，

若還不報，時辰未到。

時辰一到，一切都報。

為子作富貴計者，十敗其九。

為人行善積德者，其後必惠。

禍福無門，惟人自召，

善惡之報，如影隨身。

人起善心，吉神隨之，

人起惡念，凶神隨之。

德

◎

上品之人，不教而善，
中品之人，教而後善，
下品之人，教亦不善。
不教而善，非聖而何，
教而後善，非賢而何，
教亦不善，非愚而何。

✿

善為至寶，一生享用不盡。
心作良田，百世耕之有餘。

✿

終日言善，不如行一善。
終生行善，須防行一惡。

◎

當勢可為惡，而不為惡，即是善者。
當力可行善，而不行善，即是惡者。

◎

富貴之家，若無寬容之心，易遭橫禍。
聰明之人，若無寬厚之心，易損福壽。



行善如春園之草，不見其長，但日有所增。
行惡如磨刀之石，不見其消，但日有所損。



積善之家，必有餘慶。

積惡之家，必有餘殃。



積善而望報於人者無福。

施恩而求報於人者無德。



為善而欲人知之，稱為陽善，徒得虛名。

為善而不欲人知，稱為陰德，天必賜福。



貧者而好施，其功德倍於富者。



為善最樂，天理昭昭報應無差，

為惡難逃，天網恢恢疏而不漏。

為善者天報之以福，為惡者天報之以禍。



善氣迎人，如沐春風；

惡氣迎人，如逢炎夏。

善



世間第一好事，莫如救急濟貧；
人若不遭天禍，施捨第一良方。



積金以遺子孫，子孫未必能守；
積書以遺子孫，子孫未必能讀；

不如積陰德於冥冥之中，以為子孫長久之計。



一個人能有一顆善良的心，就等於給後代子孫種下了幸福的根苗，
這如同栽花植樹一樣，把花木栽在土地裏，再澆水施肥「行善積
德」，就能使花木枝葉繁茂，而開花結果。



人存慈悲祥和的念頭，就可創造人際間和平之氣氛。
人保持純潔清白心地，就可使美名流傳而千古不朽。



（一）不蒙蔽自己的良心，

（二）不作絕情絕義的事，

（三）不浪費物力，

假如能夠做到這三件事，就可以為天地樹立善良的榜樣，為社會創造無窮的財富，為後代子孫創造永恆的幸福。



心地善良的人，言行舉止都極其溫和慈祥，性情凶暴的人，談笑之間充滿恐怖的殺氣。



心地光明磊落的人，即使身處黑夜，猶如置身於陽光燦爛的晴空之下。



心地陰險邪惡的人，即使在大白天，像被魔鬼纏身一般終日戰戰兢兢。



作了壞事而怕人知道，這種人尚存羞恥心，還保留一點改過向善的良知。



作了善事急着讓人知，這種人目的貪圖虛名，已經種下了可恥的偽善禍根。



一個人真誠施恩惠幫助別人，就絕對不會希望得到別人的報答，所以想要幫助別人，應該幫助那些根本無能力回報你的人。

例如：病、老、殘、弱者。



人間私語，天聞如雷。
暗室虧心，神目如電。



人可欺，天不可欺，
人可瞞，天不可瞞。



人善人欺天不欺，皇天不負善心人。
人惡人怕天不怕，皇天必懲惡心人。



人心生一念，天地悉皆知。
善惡必有報，天律必無私。



見人之善，而尋己之善。
見人之惡，而尋己之惡。



樂見善人，樂聞善事，樂道善言，樂行善行。
聞人之惡，如負芒刺，聞人之善，如佩蘭蕙。



遷善當如風之速，改過當如雷之烈。



積善故事



積穀帛者，不憂饑寒。

積道德者，不畏邪凶。

宋朝名宰相范仲淹，年青時極窮，生活艱難，心想將來若能出人頭地，定要救濟貧苦者。後來當了宰相，便把俸祿拿出來購置義田，給貧窮無田地者耕作。

有一次在蘇州買屋居住，一位風水先生盛讚此屋，風水極佳，後代必出公卿。范仲淹心想，既然此屋風水能使後代顯貴不如改為學堂，讓蘇州城百姓的子弟入學，將來眾人的子弟都能賢達顯貴，較之自己一家的子弟顯貴，豈不是更為有益嗎？於是立刻把住宅捐出來，改作學堂。實踐了年青窮苦時念念不忘利益眾生的宿願。

不久范仲淹四個兒子長大成，均聰穎非凡德才兼備，分別官至宰相、公卿、侍郎，范家的曾孫都賢達顯貴，綿延不絕，傳至今已八百年了，蘇州一帶范氏後人依然興旺。范仲淹善心為他人謀福利，而犧牲自己的利益，其功德是無法估量的，而上天所回報給

范氏子子孫孫的福祿，是范仲淹當時所付出的幾十倍、幾百倍，是范仲淹毫無利己之心，播下了意想不到的善種，八百年來不斷地開花結果，無意之中為子孫萬代謀福利，成為行善的典範，受世人的敬仰讚頌。

所以，世人若要為子孫謀福利的話，范仲淹的善行值得效法。

謹以本書之功德迴向給贊助出版的善心人士，並祈求國泰民安，社會風氣日漸改善，人人增長福慧，身體健康，事事順利，祈求皆如願。

本會全體義工在此致萬分感謝，共襄善舉，多謝。

〈八〉口德

＊ 惡言不出口，苛言不留耳，口者，關也；

舌者，藏也；出言不慎，駟馬難追。

❖ 不知而說，是不聰明；

知而不說，是不忠實。

＊ 君子言簡而實，

小人言雜而虛。

※ 贈人以言，重於珠寶；

傷人以言，甚於刀劍。

＊ 開口譏誚人，不惟喪德，亦足喪身。

❖ 言語之惡，莫大於造誣。

行事之惡，莫大於苛刻。

心術之惡，莫大於陰險。





語言切勿刺人骨髓，

戲謔切勿中人心病。



良藥苦口利於病，

忠言逆耳利於行。



快樂之時說話，沒信用的多；

憤怒之時說話，失禮節的多。



面責人之短，人雖不悅，未必深恨。

背地言其短，令人不悅，懷恨甚深。



不必說而說，是多說，多說易招怨；

不當說而說，是瞎說，瞎說易惹禍。



君子一言當百，小人多言取厭，

虛言取薄，輕言取侮。



對失意者，莫談得意事；

處得意日，莫忘失意時。



喜聞過者，忠言日至；
惡聞過者，諛言日增。



言不可輕說，若說話更改，不如不說；
言不可輕諾，若應諾更改，不如不諾。
所以一言半諾，俱宜謹慎為要。



有道德、信義、智謀者，必不多言；
惟小人、狂人、妄人者，必會多言。



言不中理，不如不言，
一言不中，千言無用。
口舌禍之門，滅身之斧也。



與善人言，暖如布帛。
傷人之言，痛如刀割。
刀瘡易好，惡言難消。

✱

✱

口是傷人斧，言是割舌刀。
閉口深藏舌，安身處處好。
得人善言，如獲金珠寶玉。
見人善言，美於詩賦文章。
聽人善言，樂於鐘鼓琴瑟。



〈九〉福字

＊

有工夫讀書，謂之福，
有力量濟人，謂之福，
有智慧編著善書，謂之福，
有聰明敦厚資質，謂之福。
無是非糾紛，謂之福，
無借欠錢債，謂之福，
無疾病纏身，謂之福，
無煩惱憂慮，謂之福。
妻賢子孝，謂之福，
長壽健康，謂之福。

❖

一點慈愛，是積德的種子，是積福的根苗。
一念容忍，是德行的種子，是無量的福田。



✱

人若日行一善，福雖未至，禍自遠去！

人若日行一惡，禍雖未至，福自遠去。

✱

福由己修，福在積善；禍由己生，禍在積惡。

✱

現在之福，積自先祖，不可不惜；

將來之福，留予兒孫，不可不培。

❖

現在之福，如點燈，愈點愈少；

將來之福，如添油，愈添愈多。

✱

人間的幸福不可以勉強去追求，

只要能夠經常保持愉快的心情，

這已經是追求人生幸福的基礎，

再加上勤奮努力幸福就會到來。

✱

在人的一生之中有苦也有樂，

只有在苦難中不斷磨煉自己，

而努力得來的幸福才能長久。



＊

心地仁慈博愛的人，
由於胸懷寬闊舒暢，
才能享受長久福份。

❖

佛陀說：

『名利的欲望太強烈就等於使自己跳進火坑，
貪婪之心太過強烈就等於使自己沉入苦海，
只要有一絲純潔觀念就會使火坑變成水池，
只要有一點驚覺精神就能使苦海變成樂園。』

原文：

＊

「利慾熾燃即是火坑，
貪愛沉溺便為苦海，
一念清淨烈燄成池，
一念驚覺船登彼岸。」
有人來問卜，如何是禍福。
我虧人是禍，人虧我是福。



✻

無故而得千金，不有大福，必有大禍。

✻

清貧常樂，濁富多憂。

✧

薄福者必刻薄，刻薄則福益薄矣；

厚福者必寬厚，寬厚則福益厚矣。

✻

意粗性躁，一事無成；

心平氣和，千祥齊集。

✻

事不可做絕，話不可說絕，

勢不可使盡，福不可享盡。

✻

不懂而自以為懂，這是最蠢的人；

無事而橫生事端，這是薄福的人。

✧

一點慈愛，不但是積德種籽，亦是積福根苗；

一念容忍，不但是無量功德，亦是無量福田。

✻

為求福而作惡，這罪過不輕；在辛勞中積福，這福澤最大。

〈十〉貧富



十富

- 一：不辭辛苦走正路，自當富。
- 二：買賣公平多顧客，忠厚富。
- 三：聽得雞鳴離床鋪，勤勞富。
- 四：不誤農時耕作忙，恆久富。
- 五：貨真價實做生意，守份富。
- 六：合家老幼齊協力，同心富。
- 七：慎防火盜管門戶，謹慎富。
- 八：妻賢子孝善治家，幫家富。
- 九：教導兒孫應自立，後代富。
- 十：存心積德天庇佑，為善富。



❁ 十窮

- 一：嫖賭遊蕩不經營，富變窮。
- 二：錢財浪費無方寸，容易窮。
- 三：朝朝睡到日正午，邈過窮。
- 四：家有良田不耕作，懶惰窮。
- 五：結交豪官做親翁，攀高窮。
- 六：喜打官司逞英雄，鬥氣窮。
- 七：借債貴利粧門風，自找窮。
- 八：妻兒好吃兼懶惰，命當窮。
- 九：不教兒孫勤讀書，後代窮。
- 十：販賣毒品賣假貨，為惡窮。





富而不驕、富而好禮應是富人的操守。



富有不是罪過，但富有會招致災禍。如果能夠去除矜誇之態，去其鄙吝之心，消其心中之怒，禁其淫慾之念，則能夠保享五福：「壽、富、康寧、修好德、善終。」



不為窮變節，不為賤易志。



貧困的生活，艱苦的條件，是激勵人們奮發向上，磨礪人才的砥石，多少偉人都是在與貧困作韌性的搏鬥中取得成績。所以「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來。」（註砥石：磨刀石。）



文天祥正氣歌：「時窮節乃見，一一垂丹青。」在艱難困苦的時候，崇高的氣節才能顯示出來，這種氣節永垂青史。



富貴人家，應該寬厚處事；富貴人家，應該仁厚待人。



富人能施捨為美德，貧者無奢求為美德，

貴人以謙讓為美德，賤者不羨勢為美德。



貴人之前莫言賤，彼將謂我求其荐；

富人之前莫言貧，彼將謂我求其憐。



富人因為求官而破財，污吏因為受賄而丟官。

觀富貴人，當觀其氣概，

如溫厚和平者，其榮必久，其後必昌。

觀貧賤人，當觀其度量，

如寬宏坦蕩者，其福必臻，其家必裕。

（註臻：意到。音津。）



祖宗富貴，自詩書中來，子孫享富貴則棄詩書矣；

祖宗家業，自勤儉中來，子孫享家業則忘勤儉矣。



富貴之家不肯寬容，必遭橫禍；聰明之人不學忠厚，必定夭亡。



恃文才而自我誇耀，思想浮淺；

仗富貴而目空一切，見識鄙陋。（註鄙陋：見識淺薄。）

財富能使意志堅強、知識淵博的人變成懦夫和自負。



富者省一筵席，可濟窮者一月糧。

貧而好施，功倍於富；

富而不施，富無久長。



貧莫貧於無才，賤莫賤於無志。



有志貧不久，無志富不長。



貧賤時，眼中不羨富貴，他日得志，必不驕傲。

富貴時，心中不忘貧賤，一旦失敗，必不氣餒。



我貧無諂，又當無怨。（註『諂』：巴結、奉迎。）

我富無驕，又須有情。



貧而無怨難，富而無驕更難。



處貧如富，處賤如貴。

立身處世，終身瀟灑。

勤則家興，懶則家破。

儉則家富，奢則家貧。

富家子弟，驕且懶，富不久；

貧家子弟，謙且勤，貧不久。

奢者心常窮，儉者心常富。

儉



奢侈是為惡之根，
淫慾乃喪身之源。



家敗離不開個「奢」字，
人敗離不開個「逸」字，
事敗離不開個「驕」字，
多病離不開個「淫」字。



貧賤非辱，貧賤而妄為者為辱；
富貴非榮，富貴而好施者為榮。



貧窮家庭應打掃得乾乾淨淨，
貧家女兒應把頭梳得整齊美。
擺設雖簡陋穿着雖樸樸素素，
卻保持一種脫俗高雅的風範。

〈十一〉知足



一個人只要心中出現一點貪婪或偏私的念頭，那麼他原本剛直的性
格就會變得很懦弱，原本聰明的資質就會被蒙蔽而變得很昏庸無
能，原本慈悲的心腸就會變得很污濁，結果就等於是毀滅了他一輩
子的品德。所以「不貪」二字為修身之寶。



一般人都認為能夠滿足心願就是最快樂的了，然而卻常常被快樂引
誘到痛苦中；一個胸懷曠達有大志的人，由於能夠忍受種種不如意
的折磨，最後終於在艱苦奮鬥中換來真正快樂。所以說：「十年寒
窗無人問，一舉成名天下知」。這都是苦盡甘來所得到的成功果
實。



凡是對現實生活能夠感到滿足的人，就會享受到神仙一般的快樂；
不感到滿足的人就擺脫不了庸俗的困境。所以如果不能善於面對生
活，就會處處充滿危機。



善於依附權貴者，固然能獲得一些好處，但是，一旦權貴殞落，被波及所招來的禍患卻是最淒慘最快速的；所以，安貧樂道者，雖然清貧寂寞，但是他的清高的人格和平安的生活卻是最珍貴的。諸葛亮的座右銘：「寧靜以致遠，淡泊以明志。」



當性慾像烈火一般燃燒的時候，只要想一想腎衰身殘的痛苦情景，那性慾的烈火就會冷卻下來；當功名利祿像蜂蜜一般吸引人時，只要想一想犯法入獄的痛苦情景，那麼地位財富的吸引力就會消失。所以，孔子忠告世人：君子有三戒：

（一）少年血氣未定，戒之在色；

（二）壯年血氣方剛，戒之在鬥；

（三）老年血氣既衰，戒之在得。



和人爭強好勝，道路就會覺得很窄，假如退後一步讓人先走，道路就會變得寬闊平坦。所謂：「讓一分風平浪靜，退一步海闊天空。」



一個貪得無厭的人，給他金銀，還怨恨得不到珠寶；官至公爵，還怨恨沒有封為諸侯。（註：公爵只是官位高。而諸侯有領土的實



益。〕這種人雖然身居富貴，而實自甘淪為乞丐。一個自知滿足的人，即使吃的是粗茶淡飯，比山珍海味還要香甜，即使穿着布棉袍，也比狐襖貂裘還溫暖。所以一個知足的平民其人格比貪得無厭的權貴更為高尚。

當你站在竹籬笆外面，欣賞遠山近水的風景，忽然傳來大雁南飛的鳴叫聲，這時就宛如置身於虛無縹緲的神仙境界；當你靜坐在書房裏看書，窗外傳來夏日的蟬鳴，這時就會體會到寧靜中的超凡脫俗的雅趣。

與饑餓哭泣的人相比，能夠吃飽自然就是幸福；
與寒冷號啼的人相比，得到溫暖自然就是幸福；
與辛勞服役的人相比，悠閒度日自然就是幸福；
與身患疾病的人相比，健康強壯自然就是幸福；
與遭受災禍的人相比，平安無事自然就是幸福；
與夭壽死去的人相比，健康活着自然就是幸福。



奢者富不足，儉者貧有餘；
奢者心常貧，儉者心常富。



知足者常常自足，終身不遭受侮辱；
知恥者適可而止，終身不蒙受羞恥。



飲食甘美，衣着華麗，如不知節儉就會損福；
多積財物，富貴驕人，如不知滿足就會喪命。



一個內心充滿慾望的人，能使平靜心湖掀起洶湧波濤，即使身居深山古剎也無法平靜；一個內心毫無慾望的人，即使在盛夏酷熱，也會感到渾身涼爽，甚至住在鬧市，也感受不到喧囂煩躁。

所以「心靜自然涼」，精神力量能夠克服一切。

例如：

〈一〉：古時有位高僧，故意在盛暑穿着棉衣而不流汗，並且因此留下「安禪何必須山水，滅卻心頭火亦涼」的名句。

〈二〉：清朝末年，朝政腐敗，廣州爆發第一次起義失敗，首領之一陸皓東被捕後，清吏以酷刑拷打，迫他供出同黨，可是他卻神色

自若的堅決不出賣同黨，並且對清吏說：「我身雖痛，而心不痛」。這是在精神上把定、靜、安、慮、得的修養工夫到家，只要有這種工夫，即使身臨大難也不會苟且偷生，一切火熱和酷刑，都不會使他們屈服。

正如佛家說：

「行人修德，雖火坑亦是青蓮。」

太陽最好看是初昇和夕落之時，人的品性也是在孩童及彌留之際最易看得清楚。

——波義耳——



〈十二〉愛國

國家至上人皆知，民無國家草無根，齊心協力為國家，為國盡忠是天職，岳飛精忠抗金兵，天祥碧血照丹青，八百壯士為國死，八年抗戰保國土，黃花崗上存英烈，捐軀成仁為民族，自強愛國齊奮鬥，國運昌隆永富強。

『國家』，顧名思義，『國』與『家』的生死存亡榮辱，是息息相關的。國土分裂、受侵略，人民就要受苦受難，國土完整、繁榮富強，人民安居樂業，享受太平盛世。

正如俗語所說：『願作太平狗，勿作亂世民』。

清末朝政腐敗，八國聯軍入侵，清廷被迫割地賠款，喪權辱國；八年淪亡，日軍慘絕人寰的三光政策（燒光、殺光、搶光）

：這段令人毛骨悚然的血淚史，假如說我們沒機會去切身體會，或者因時間而淡忘了的話，那麼自八十年代以來，蘇聯解體之後，阿富汗、車臣血腥的內戰；南斯拉夫長達三個月，被北約盟軍的狂轟濫炸，這一切驚心動魄慘烈的血淋淋情景，令人情不自禁地暗自慶幸，祖國這二十多年來的改革開放，安定繁榮，給十三億人民帶來溫飽的小康生活，是多麼的可貴，值得珍惜。

歷史給人類的啟示：『國泰民安，國富民強』。

祖國更重於生命，是我們的母親，我們的土地，當國家遭受奴役的時候，個人是無權離開自己祖國的。

不忠不義，不愛祖國，沒有良知，這種道德的沉淪，是任何國家、民族所最不齒的。

只有一個強大的祖國，才能保證她的公民的自由。

所謂愛國心，是指你身為這個國家的國民，對於這個國家的國民，對於這個國家，應當比對其他一切的國家感情更深厚。

❖ 任何偉大的民族，都不會將有關自己存亡的問題交給別的國家去決定。

◆ 推行德行，國家就會興旺發達，背棄道德，國家就會敗壞、衰落。

盡

忠

〈十三〉 家庭、夫妻

※

家庭和氣福運開，家中吵鬧便生災，
暗中必遭鄰里笑，渡日如年不安寧，
退一步海闊天空，讓三分何等清閒，
忍幾句無憂自在，耐一時快樂神仙，
百世修來共船渡，千世修來共枕眠，
夫妻姻緣前生定，夫唱婦隨萬事成，
命好不到貧家去，命窮難進富貴門，
丈夫不可嫌妻醜，妻子切莫嫌夫貧，
夫為家計而辛勞，妻賢勤儉把家持，
時時思念姻緣美，日日恩愛敬如賓。

治家箴言：

多替別人設想，心情安祥平和，
生活節儉樸素，家用自然充足。





任何家庭都應該有一種真誠的信仰，任何人的生活都要一種優良的原則，任何人若能保持純真而溫馴的心性，言談舉止文雅處處流露溫馨和喜悅，這樣才能與父母兄弟相處快樂融洽。養子不教父之過，訓導不嚴師之愆。父教師嚴兩無失，學問無成子之罪。父母養其子而不教，是不愛其子也。雖教而不嚴，是亦不愛其子也。



父母教而不學，是子不愛其身。雖學而不勤，是亦不愛其身。

是故養子必教，教則必嚴，嚴則必勤，勤則必成。學則庶人之子為公卿，不學則公卿之子為庶人。

（註：『庶人』：普通百姓。『公卿』：古時官名。）

男子失教，長大愚頑，嚴父出孝子。

忍



女子失教，長大粗疏，嚴母出賢女。
凡人百藝好隨身，賭博門中莫去親，
能使英雄為下賤，頓教富貴作饑貧。



富潤屋，德潤身。

寧可正而不足，不可邪而有餘。

德勝財為君子，財勝德為小人。



福生於清儉。德生於謙讓。

道生於安靜。病生於多慾。

禍生於多貪。罪生於不仁。



讀書為成家之本，循理為保家之本，

勤儉為治家之本，和順為齊家之本。

勤者富之本，儉者富之源。



一日之計在於晨。

一年之計在於春。

一生之計在於勤。





晨若不起，日無所辨。
春若不耕，秋無所望。
幼若不學，老無所知。



丈夫對待妻子的五條準則：

(一) 相待以禮，對妻子要溫存體貼，不可以粗暴冷漠。妻子給予自己的關心和照顧，要真誠地表示自己的謝意，要稱讚她的長處，使她的內心感到快慰。

(二) 莊重不躁，對待妻子的舉止應該莊重，不可輕薄。夫妻生活要有多種情趣，性生活要有節制，要自愛而不損健康。

(三) 關心體貼，妻子特別喜歡丈夫贈送她心愛的東西。但不一定是價值昂貴，只要是你專門為她而買的，特別是結婚紀念日或者生日、節日，她的心裏會感到無限愉快。

(四) 莊嚴以時，丈夫要注意妻子在外修飾，打扮裝飾要整潔而又合時宜，不要過份華麗、奢侈，要給人以端莊適度之感。



妻子對丈夫的五條準則：

(五) 委付家內，家庭的經濟多由妻子料理，家中的大事夫妻要共同商議，細微瑣事不必干預，給予妻子以充份的信任和自由支配的權力，使她心情舒暢地料理家務，合理安排經濟支出（窮奢極欲及吝嗇苛刻者例外）。

(一) 母婦：愛念夫主，如母愛子晝夜伺奉，不失時宜。心常憐念，沒有厭患，待夫如子，是為母婦。

(二) 妹婦：承事夫婿，盡其敬誠，如兄如弟，同氣分形，骨肉至親，無有二情，尊之重之，如妹事兄，是為妹婦。

(三) 知識婦：奉事夫婿，敬順懇至，依依戀戀，不能相遠，私密之事，常相告示，行無違夫，善事相教，使益明慧，相親相愛，欲令度世，如善知識，是為知識婦。

(四) 一心向夫，對待丈夫不怨不驕。夫妻固然要共甘，但更要共苦，生活越是困苦，越是要齊心協力，共渡難關。

(五) 不得輕慢夫婿，有些妻子性情剛愎，自驕自傲，常常依仗某

種優勢來歧視丈夫。還有些自以為美貌的婦人，面貌端正，不順夫婿，非為端正，心端行正，是為端正。

和氣集祥，家庭興旺；戾氣叢生，家道衰敗。

精神的溝通用不着語言，只要是兩顆充滿着愛的心就行了。

結婚後夫婦間的關係並不是單方面的要求和給予，必須各盡所能，各得其所，才可以發揮愛的極致。

男人對男人要誠實，男人對妻子要忠實。

活力和勇氣是女子所具有的最偉大的特性。

家庭必須是和睦的，必須是團結一致的，不然災禍就要扣門了。不論你漫遊何方，家庭才是安樂鄉。





- | | | | |
|------|--------|------|--------|
| (一) | 凡語必忠信。 | (二) | 凡行必篤敬。 |
| (三) | 飲食必慎節。 | (四) | 字畫必楷正。 |
| (五) | 容貌必端莊。 | (六) | 衣冠必肅整。 |
| (七) | 步履必安祥。 | (八) | 居處必正靜。 |
| (九) | 作事必謀始。 | (十) | 出言必顧行。 |
| (十一) | 常德必固持。 | (十二) | 然諾必重應。 |
| (十三) | 見善如己出。 | (十四) | 見惡如己病。 |

凡此十四者，作為座右銘，朝夕視為戒。

◎本會並無派員外出募捐、收款。如遇上情，請予拒絕，並報警處理，及通知本會。

〈十四〉父母

❖ 子女必須敬養父母，有五條標準：

- (一) 供養侍奉父母，使他們在物質生活上不匱乏，精神上愉快。
- (二) 自己想做的事，應該先向父母說明，並徵求他們的意見和幫助。
- (三) 對父母所做的事，要恭敬承順，也可以提出自己的看法，協助父母解除疑困，做一些力所能及的事。
- (四) 對父母的教誨不能違背，如果父母說的不對，不要強詞反駁，要耐心地以理說服，直至父母接受為止。
- (五) 要繼承父母所建立的正業。

✱ 父母對待子女五個條件：

- (一) 教育子女要聽從長輩的教誨，吸取前輩的經驗和教訓。
- (二) 引導子女發揚他們自身的優點，克服不良的習慣和作風。
- (三) 對子女關懷摯愛，照顧好他們的生活，特別是在他們未成年之

前。

(四) 為子女選擇好配偶（現在主張自由戀愛，但仍可參與意見協助）。

(五) 隨時滿足子女生活上（合理）的需求。

※ 孝莫辭勞，轉眼便為人父母；善勿望報，回頭但看你兒孫。

※ 子之孝不如率婦以為孝，婦能養親者，公姑得一孝婦，勝如得一孝子；婦之孝不如導孫以為孝，孫能敬親者，祖父得一孝孫，又增一輩孝子。

❖ 父母所想做的事，我依照着去做；

父母所牽掛的人，我親近厚待他。

※ 令兒女們養成一種勤勉的習慣，勝於留給他們一大筆的財產。

※ 父母之間的嚴重爭吵，往往是造成孩子神經錯亂的原因，因此我們應該極力避免這種爭吵。

✱

父母恩情似海深，人生莫忘父母恩，
生兒育女循環理，世代相傳自古今，
為人子女要孝順，鳥獸尚知哺乳恩，
父母本是親骨肉，爹娘不敬敬何人，
養育之恩須圖報，望子成龍夢成真，
孝順家風世世傳，綿延不絕代代興。

❖

醒世文

父母不親誰是親 不重父母重何人
你若重他有八兩 後代兒孫還一斤
千兩黃金萬兩銀 有錢難買父娘身
在堂父母百年稀 生時不孝死徒悲
在生之時不敬重 死後空勞拜孤墳
在家不可言相激 一旦拋離更不回
要見面時難得見 要他歸時難得歸

孝



戒不孝

樑上有雙燕，翩翩雄與雌，銜泥兩椽間，
一巢生四兒，四兒日夜長，索食聲孜孜。
青蟲不易捕，黃口無飽期，嘴爪雖欲弊，
心力不知疲，須臾千往來，猶恐巢中饑。
辛勤三十日，母瘦雛漸肥。喃喃教言語，
一一刷毛衣，一旦羽翼成，引上庭樹枝。
舉翼不回顧，隨風四散飛，雌雄空中鳴，
聲盡呼不歸。卻入空巢裏，啁啾終夜悲。
燕燕爾勿悲，爾當反自思，當爾為雛日，
高飛背母時，當時父母念，今日爾應知。

若要父母重見面
除非三魂夢裏隨
勸君趁早行孝道
定保兒孫世代芳

✿

孝親

豈不深知父母恩，世間哪有鐵心人？
只因看得妻兒重，沒有工夫到雙親。
不問爹娘安不安，任他飢餓任他寒。
汝今也有兒孫在，只恐兒孫照樣看。
殷勤鞠育幾多年，報德原來等昊天。

（昊音：浩。解：廣大的天）

打罵猶宜陪笑面，逆來順受不計較。
晚景衰殘百不一，要人陪伴要人依。
身邊今有何人在？行孝兒孫可得知。
父母公姑一例推，助夫行孝是賢妻。
枕邊休攪閒言語，滴水簷前不錯移。
每日三餐隨時奉，足保兒孫世代芳。

〈十五〉兄弟

兄弟本是同根生，莫因小事起爭端，
手足之情誠可貴，萬事須念骨肉情，
人生難得有兄弟，同心協力鐵成金，
謙讓尊敬情意長，天倫之樂須珍惜，
為人當效孔讓梨，打虎還須親兄弟，
桃園結義劉關張，世代相傳美名揚。



〈十六〉交友

✱

朋友相交宜謹慎，狼群狗黨莫相近，
酒肉朋友非知己，急難之時各東西，
結交朋友重信義，日久方能知人心，
患難之時顯真情，雪中送炭世間稀，
富貴之日情難真，錦上添花世間情，
四海之內皆兄弟，留心擇友益無窮。

❖

損友：俗語說：「交友益己」。但是一旦誤交損友，
禍害無窮，故交友宜謹慎。

以下是損友之標準：

損友之〈一〉：不孝敬父母，不撫養妻兒者，不可交。

損友之〈二〉：見利忘義，損人利己者，不可交。

損友之〈三〉：詆毀別人聲譽，講他人是非者，不可交。

損友之〈四〉：不辨是非曲直，人云亦云者，不可交。

※ ◆ ※

※

※

損友之〈五〉：嗜好煙、酒、賭、嫖者，不可交。

損友之〈六〉：滿口仁義道德，販毒賣假貨者，不可交。

損友之〈七〉：嫖賭時是豪客，賑災時沽名釣譽者，不可交。

損友之〈八〉：恥笑貧醜殘者，阿諛奉承富貴者，不可交。

損友之〈九〉：損壞公物，盜竊公物者，不可交。

損友之〈十〉：出賣國家、公司利益者，不可交。

損友敬而遠，益友宜相親，

所交在賢德，豈論富與貧。

君子淡如水，歲久情愈真，

小人口如蜜，轉眼似仇人。

朋友相處，須有拔刀相助的俠義精神，

做人處事，要存顆天真無邪赤子之心。

知己知彼 將心比心

酒逢知己飲 詩向會者吟

相識滿天下 知心能幾人

相逢好似初相識 到頭終無怨恨心



❖ 路遙知馬力 日久見人心

❖ 錢財如糞土 仁義值千金

❖ 近朱者赤，近墨者黑，

近賢者明，近才者智，

近癡者愚，近良者德，

近智者明，近愚者暗，

近妄者諂，近賊者偷。

❖ 以財交友，以色交友，都是有目的而來，財盡，色衰，友情便完結了。

❖ 能迎合我的人一定會害我，應當格外提防；願勸誡我的人一定願助我，應當聽取意見。

❖ 從外貌看來，人最高貴，狗最低賤，重義的狗勝於不義的人。

❖ 最好的朋友是那種不喜歡多說，能與你默默相對而又息息相通的人。

❖ 朋友間必須患難相濟，那才是真正的友誼，不管你遇上甚麼苦難，

義

他都甘心情願和你分擔。

※ 勸告朋友要在無人的地方，讚揚朋友可在人多的場合。

※ 誰一生能遇到一次友愛，體會過肝膽相照的境界，就嘗到了天上人間的歡樂。

※ 比榮譽、美酒、愛情更寶貴、更使人幸福的是友誼。

〈十七〉眼、口、耳

一：目光平視，眸子不大轉移者，乃誠實之人；若有神，必是有智慧有學問之人。

二：目光向上視，其人性必傲慢；上視而眸子不停轉動，其人心必暴戾。（註『暴戾』：凶狠）

三：目光下垂者，性慵懦；下垂而且目光不安者，心必有憂。（註『慵懦』：懶惰、柔弱。）

四：目光斜視者，其心術不正；若眸子不時左右斜視，

其心必奸詐。（註『眸』：音謀。眼睛的瞳，眼珠子。）

五：目不視非禮之色，耳不聽非禮之聲，口不道非禮之言，足不踏非禮之地。（註『非禮』：不合乎禮法。）

六：耳不聽淫聲，是好耳；

目不視邪色，是好目；

口不出非言，是好口；

心不起妄念，是好心。

七：人有二耳，只有一口，

耳要多聽，口要少說。

八：要用冷靜的眼光去觀察他人的行為，

要用冷靜的耳朵去細聽他人的語言，

九：要用冷靜的心情去處理事物，

要用冷靜的頭腦去思考事理。

十：嘴巴是心的大門，假如大門防守不嚴，易惹是非；

意志是心的雙腿，假如意志不夠堅定，易入邪路。



耳朵如能常聽不中聽的話，
心裏如能常想不如意的事，
這樣是敦品勵德有益身心，



所以說：「良藥苦口，忠言逆耳」。

〈十八〉官德



眼前百姓就是兒孫，莫說百姓可欺，作惡必有報應，且為兒孫留條後路；堂上官長稱做父母，莫道官長好做，肩負責任重大，還要盡為父母恩情。

※ 善於體察民情，這叫百姓父母；多方積累陰德，方能保佑後代兒孫。



※ 嚴格管束部屬而寬厚體恤百姓，積極宣揚善行而勇於鏟除奸邪。
在世一日，要做一日好人；為官一日，要行一日好事。



毫無功勞而白吃，是麻雀老鼠一類的寄生蟲；殘害無辜而貪吃，是

老虎豺狼一類的害人蟲。

勤勉能夠補救笨拙，節儉用來培養廉潔。

居官廉潔，別人認為是百姓享受福澤，我認為這是深深地賜福給子孫，約束自己而富裕人民的官員，後代必昌盛發達；

居官貪婪，別人認為是百姓遭受禍害，我認為這是深深地遺害給子孫，那些損民而肥己的官員，維持家勢豈能長久。

✱ 古代做官利民，現在做官肥己。



執法如山，守身如白玉；愛民如子，除害如滅敵。

✱ 為官願意用心一分，百姓就受十分恩惠；長官能多吃一點苦，百姓就沾萬點福澤。

✱ 利在一身，勿謀也，利在天下者謀之；

利在一時，勿謀也，利在萬世者謀之。

✱ 爵位越高，氣勢越低；

官職越大，野心越小；

俸祿越厚，施給越廣。

一代高僧廣欽老和尚開示：

「做牛是以前做官不清白，現在世來還債的。如有人做官把錢拿出
去飛到國外，最後來中國當牛，一世做官九世牛。」

日期：一九八三年六月廿二日開示

地點：承天禪寺

年齡：九十二歲

〈十九〉人生

※ 人生一日，或聞一善言，見一善行，行一善事，此日方不虛度。

🌸 生命的意義在於設身處地替人着想，憂他人之憂，樂他人之樂。

※ 作為一個人，對父母要尊敬，對子女要慈愛，對窮親戚要慷慨，對
一切人要有禮貌。

※ 人有了物質才能生存，有了理想才談得上生活。你要了解生存和生
活的不同嗎？動物生存，而人則生活。

※ 一雙溫存的目光，一句由衷的話語，能使人忍受生活給他的許多磨難。

✿ 人生猶如一本書，愚蠢者草草翻過，聰明人細細閱讀。為何如此？因為他們只能讀它一次。

※ 人生最終的價值在於覺醒和思考的能力，而不在於生存。

✿ 誰若遊戲人間，他就一事無成；誰不能主宰自己，便永遠是一個奴隸。

※ 當你知道自己對別人也還有些用處，這時候你才感覺到自己的人生意義和使命。

✿ 極其單調的生活，能夠使人喪失生存下去的興趣與勇氣。

※ 太如意的生活，便是平凡的生活。

✿ 人生像攀登一座山，而找尋山路，卻是一種學習的過程，我們應當在這過程中學習篤定、冷靜，學習如何從慌亂中找到生機。

※ 你若喜愛你自己的價值，你就得給世界創造價值。

✿ 踏上人生的旅途吧！前途很遠，也很暗，然而不要怕，不怕的人面

前才有路。



回憶往日，從中得樂，等於活了兩次人生。

有節制的人常被人稱為冷淡，而事實上，說這種話的人自以為比別人熱情，但他的熱情由於失控而並不長久。



人生最美好的就是在你停止生存時，也還能以你所創造的一切為人們服務。



人的生命似洪水奔流，不遇着島嶼與暗礁，難以激起美麗的浪花。



人吃喝是為了活着，而活着並不是為了吃喝。



人生就是石材。要把它雕刻成神的姿態，或是雕刻成魔鬼的姿態。悉聽各人的自由。



你必須對你自己的生命負責，承認你本身的弱點，而不諉過他人。

古諺說：「沒有教養的人怪別人，半有教養的人怪自己，有好教養的人誰也不怪。」



有逆境、挫折和悲傷，人生才有意義，因為人生價值，往往是在艱苦的奮鬥中顯現出來的。