

家有道德书，平安又幸福。

励志格言

中华道德学会印行

序言

中华文化博大精深，是中华民族财富，吸收和继承发扬中华文化，是现代每个炎黄子孙无可推卸的天职。

在这无比丰厚的文化宝库之中，精炼的格言和谚语，易记易诵，亲切易懂，言简意深，一句句闪闪发光的短语，吸引着人们步入哲理的高深殿堂，往往比长篇宏论更为引人注目、共鸣与遐想。所以，格言和谚语是语言与思想二者锤炼和升华而成的民族文化精华。

但是，一般的社会大众，即使受了十几年的现代教育，未必有机会阅读和享受到这些令人振奋、反思的精警字句。

本着弘扬中华文化的宗旨，为了使珍贵的格言和谚语能够融入大众的生活里，共同享受这民族的财富，从而提高文化素质和高尚的情操。本书汇集古今格言和谚语的精粹，义理丰富，精

简流畅，格调高雅，蕴藏着无限的智慧和先哲的苦心、无声的启迪，可以使我们进入宁静、睿智与解脱的境界，震撼人们止步不前的惰性，鼓励我们奋勇迈向成功美好的人生。

所以，本书既可当作修身养性的圣典，也可视为怡情小品，吸取其中金玉良言，贮存于心，终生受用无穷，更可净化心灵，提升思想达至善之境。

公元一九九九年十二月二十五日

中华道德学会 谨识

目录

(一)	：自励	1
(二)	：青少年	6
(三)	：处世	9
(四)	：成败	15
(五)	：读书	19
(六)	：戒淫养生	24
(七)	：积善	28
(八)	：口德	37
(九)	：福字	41
(十)	：贫富	45
(十一)	：知足	51
(十二)	：爱国	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

励志格言

〈一〉自励

※ 世人于患难忧虑之际，往往以酒色消闷，乃不智之至；须知古人于患难忧虑之际，正是德业长进之时，其功于胸怀坦夷，其效在于身体健康。圣贤之所以弘道，仙佛之所以得证果，所争皆在大磨折之日，将此心放得宽养得灵，有活泼的胸襟，有坦荡的意境，则身体虽有外感，必不至于内伤，以充沛的精神，以达愿望。

故曰：

❖ 『不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香』

❖ 凡有自尊心的人每能奋发向上，若能够配备谦虚求教的美德，那么他的事业会如顺风送轻舟，一帆风顺。相反地，自尊心过强，变成刚愎自用，难与人亲近，那么自尊便陷入歧途，一事无成。

（注『刚愎自用』：性情强硬狠戾固执己见。）

※ 衡量生命的价值，是以思想言行，而非以寿命的长短。

※ 人世间一切的横逆、灾难和困苦，都是磨炼英雄豪杰心志的洪炉和铁锤，只有经过千锤百炼之后，才能为国家担负起艰巨的任务，创造光明的前途。所以孟子说：『天将降大任于人，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。』

※ 一个人做人做事必须诚实勤奋，即使是在没有人听见没有人看见的地方，也绝对不可做见不得人的坏事；尤其当你处于穷困潦倒失意的时候，仍旧要奋发上进，这样才是真正有作为的英雄好汉。

❖ 一个人只有在宁静中，心绪才会像秋水一般清澈，这时才能发现人性的真正本源；一个人只有在闲暇中，气概才会像晴空一样舒畅，这时才能发现人性的真正灵魂；一个人只有在淡泊之中，内心才会像平静湖水一样，这时才能获得人生的真正乐趣。所以说：『宁静淡泊，观心之道。』

※ 人必须要有虚怀若谷的胸襟，只有谦虚，才能容纳真正的学问和真理；同时必须要有择善固执的态度，只有坚强的意志，才能抗拒财色的诱惑。

励志格言

※ 当你心中浮现物欲、情欲的邪念时，你应该立即警觉，理智地截止这种欲念的产生，这样就可以扭转灾祸为幸福。

※ 色欲和物欲像魔鬼一样，诱惑我们失去理智走向歧途，只有用智慧
的利剑，坚定意志地斩断这俗世的烦恼和魔障。

❖ 静默是与更高的智慧接触，使我们免受情感的蒙蔽，消除偏见，清除杂念，忘却自我，静如止水，心如明镜，这样才能令智慧涌出，心地明朗，眼光豁达远大，更好的判断事物、待人和处事。所以，每天抽出一些时间默想沉思，从而透出更大的智慧和灵感，启悟人生最崇高的真理。

※ 人生是一条数，生命的好与坏，是付出与收获对比后的结果。

※ 人生在世，必经患难，若没有患难，就没有成长。

※ 天才，是一份灵感，九十九份血汗。

❖ 谋事在人，成事在天。

※ 穷且益坚，不坠青云志。

※ 有志者事竟成。

- * 穷已彻骨，尚有一分生涯，饿死不如读死，学未惬意，正需百般磨练，文通即是运通。（注『惬意』：心里满足。）
- ◆ 成功的先决条件，是不变的信心，坚强的意志。
- * 努力向前，默默耕耘，机会和成功，必属于最坚忍的奋斗者。
- ※ 当幸运之神要赠给成功的冠冕之前，往往会用逆境严峻地考验你，看看你的耐力与勇气是否足够。
- * 失败乃成功之母！失败次数越多，成功的机会亦越近；成功往往是最后一分钟来访的客人。
- ◆ 多思则明；多学则精；多问则博。
- * 命运能够愚弄常人，但却无法愚弄英雄豪杰。
- ※ 真正的英雄应该加强修养克制自己，假冒的豪杰只会炫耀才气任性放踪。
- * 以积财之心积学问，以求功名之心求道德，以爱妻子之心爱父母，以保爵位之心保国家。
- ◆ 在成名的道路上，流的不是汗水而是鲜血，他们的名字不是用笔而是用生命写的。

勤 奋

- ※ 懒惰和愚蠢在一起，消沉和失败在一起，勤劳和智慧在一起，毅力和胜利在一起。
- ※ 忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病；积极、愉快、坚强的意志和乐观，可以战胜疾病，使人强壮和长寿。
- ※ 一片用努力换来的面包，比一桌继承的酒席好吃得多。
- ◆ 与厄运奋斗，它将增加他的精力与名誉，把逆境变为顺境。
- ※ 我宁愿靠自己的力量，打开我的前途，而不求权势垂青。
- ※ 真正坚强的人是从不发誓的。
- ※ 我们所赞美的不是贫穷，而是那些在贫穷面前不低头的人。

〈二〉 青少年

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

✱ 青年人都想干一番轰轰烈烈的事业。然而，事业的成功需要理想的航标，给我们指明前进的方向；需要意志做武器，给我们开拓前进的道路。

✱ 始终保持着青春的朝气，从不埋怨生活的坎坷，哀叹个人的不幸。在前进的道路上，遇到困难就攻克它，碰到挫折就战胜它，小有成功则加倍努力，大有作为则更加发奋。在物质生活上以俭朴为乐，在精神生活上以高尚为荣，在创造生活上以进取为贵，力求自身的完美发展，以顽强、坚毅、自强不息的精神辛勤耕耘。

✱ 那些溺在父母身边的青少年，终长不成人，而那些离开父母的宠溺，在外奔波的青少年，反而能练成大人气魄。

❖ 「自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男。」在现实生活中经历疾病、

- ※ 贫困、丧父、亡母、身处逆境的青少年，比较身处顺境、生活舒适的青少年，对人生的思考来得更早，更深刻，更成熟。他们当中不少人 不畏艰难险阻，勤奋好学，去进取，去搏击。（注纨袴：指富贵人家子弟，穿着华丽，游手好闲，不好学的人。）
- ※ 古往今来，有多少风华正茂的青少年，在酒色财气编织的迷网中浪费了最宝贵的人生！
- ※ 书籍，是青少年不可分离的生命伴侣和导师，是人类知识的宝库。
- ※ 人的一 生，最美好的时光就是青少年时代，必须珍惜时间，刻苦学习，不断地充实自己。
- ※ 要有理想、有胆识、有恒心、有毅力。
- ❖ 青年人爱美。美，是道德纯洁，精神丰富和体魄健全的美；而不是衣着华丽的美。
- ※ 礼貌，是儿童与青少年应该特别小心地养成习惯的第一件大事。礼貌是一面照出他肖像的镜子。
- ※ 青少年，如花似锦的年华，充满着多少青春的渴望；青少年，如诗如画的岁月，凝聚着多少亲人的期望。「可怜天下父母心」，天下

的父母，谁不盼女成凤，望子成龙。」

※ 不要容您自己昏睡！趁您还年轻力壮，血气方刚，要永不疲倦地做好事情。

❖ 爱惜衣裳要从新的时候开始，爱惜名誉要从幼小的时候开始。

※ 有了钱可以做很多事，唯有青春却无法用钱购买。

※ 青春是有限的，智慧是无穷的宝藏；趁短暂的青春，去学习无穷的
智慧。

※ 青春是一个不可思议的伟大力量，它催发青年人的躯体，启迪着他的智慧，同时也灌输着热烈的感情和坚强的意志。

启事

欢迎各商场、商铺来电索取善书及劝世格言，摆放于商场、商铺内，方便市民获得；为推广善书，挽回颓风，扶持正气，造福社会，广结善缘，共襄善举，功德无量。

〈三〉处世

* 人世间真正的爱，是稀世珍品，是财富买不到的，权势占不了的。

世上的爱可分成三种：

第一种：「如果」的爱。例如：「如果」你听从我的话，我便爱你。

第二种：「因为」的爱。我爱你，「因为」你很美丽。

我爱你，「因为」你有财有势。

这两种爱都是有条件的，一旦条件消失了，那么所谓的爱也就化为乌有了。

第三种：「虽然」的爱。我爱你，「虽然」你的事业失败了，或者是贫病交加；我仍然爱你。这种爱是没有条件，没有报酬的，是人类中最伟大纯洁的爱。所以说：「爱出于至性至情，它是毫无条件的。」

❖ 笑！世人和你同笑。哭！世人和你同哭。笑可以令人欢喜的，笑会使你和蔼可亲，笑可以消除愤怒和忧虑，使你与人相处融洽。所以

说：『笑犹如香水，向人洒得多了，未有自己不沾上几滴的。』因此，我们习惯以笑面对人，自己的心情也自然轻松愉快起来了。

※ 一个肯信任别人的人，虽然别人未必全都是诚实的，但是起码自己却先做到了诚实；一个常怀疑别人的人，虽然别人未必都是虚诈的，但是至少自己已经先成为虚诈的人。

※ 在动乱时代，局势急剧变化中，要把握住自己的脚步，站稳立场，才不致于被时代的巨浪所吞噬掉；当处身于姿色艳丽的美色之中，必须把持住自己的情感，才不致被美色所迷惑。

※ 当你事业不如意，而处逆境之时，应该想想那些还不如我的人，这样你就不会再怨天尤人；当你事业很如意，而使精神松懈之时，应该想想比我更强的人，那么你的精神自然能够振奋起来。

❖ 不要在高兴时不加考虑随便对人许下诺言，不要在酒醉时不加控制随便对人乱发脾气，不要在得意时不加检点惹事生非，不要在疲劳时疏懒不把事情做完。

※ 一个人的内心假如不被物欲所蒙蔽，他的情绪就会像秋天的碧空和

平静的大海那样开朗，一个人空闲的时候，如果有琴书陪伴消遣，就会使你的生活像神仙一般的逍遥自在。

正是：「心无物欲乾坤静，坐有琴书便是仙。」

※ 当一个人从名利场中退出来以后，再冷眼旁观那些热中于名利的人，才发现在名利场中奔波劳碌生活毫无意义；当一个人从繁忙工作中抽身到山间乡村去休息，这时候你会体会到回归大自然的安逸悠闲的乐趣。

正是：「冷静观世事，忙中去偷闲。」

※ 如果要减低对物欲的诱惑，每天栽花种竹培养生活情趣，可以把世间烦恼抛到九霄云之外；当你的脑海已经无烦恼之后，每天面对佛坛烧柱清香，再品尝一壶香茗，自然就会使自己进入忘我的神仙境界。

正是：「栽花种竹，心境无我。」

❖ 人如果经常漫步在山川林泉岩石之间，由于受景物的影响，就能使城市的俗念逐渐消失；人如果经常沉浸在诗词书画的雅境之内，就

会使你庸俗的气质逐渐消失。所以一个人要提高自己的才德修养，不仅要远离对名利的追逐，而且要经常回归到大自然的环境之中调剂身心。

正是：「圣境之下，调心养神。」

※ 一个财富积聚得太多的人，整天忧虑自己的财产被人夺去，可见富有不如贫穷者那样无忧无虑；一个身居高位的人，整天患得患失担心自己会丢官，可见为官不如平民那样逍遥自在。

正是：「富者多忧，贵者多险。」

※ 只要有一个快乐的境界，就会有一个不快乐的事物来抵消；只要有一个美好的光景，就会有一个不美好的光景来抵消，可见有乐必有苦，有好必有坏，只有平平凡凡，安份守己才是最快乐的境界。

※ 一个人的品德、气度、经验三者是不能分离的，因为品德会随着气度的宽宏而增长，气度也会由于丰富的人生经验而更为宽宏，因此想要增长自己的品德，就不能不使自己的气度宽宏，要宽宏自己的气度，就不能不增长自己的生活历练。

❖ 没有风吹水自然是平静的，没有尘遮盖镜面自然是明亮的。人类的心灵正像水面和镜面，原本是平静而明亮的，而邪念就像是风和尘土，破坏了平静和明亮。所以只要排除一切邪念，生活自然快乐幸福了。

* 人虽至愚，责己则明。人虽聪明，恕己则昏。以责人之心责己，恕己之心恕人，便是圣贤。将心比心，以己之心，度人之心，便是佛心。

※ 错误必生烦恼，罪恶必趋毁灭，时时自觉，念念自知，事事心安，秒秒安祥。

* 何必纷争一寸地，让他三分又何妨，长城万里今犹存，不见当年秦始皇。

❖ 春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄。荣华富贵三更梦，福禄情爱九月霜。

* 宁无事而家贫，莫有事而家富。

※ 宁无事而住茅屋，莫有事而住广厦。

- ※ 宁无病而食粗饭，莫有病而食良药。
- ❖ 仇恨不能消除仇恨，只有爱才能消除仇恨。
- ※ 谦逊退让是保身第一法。安定祥和是处世第一法，宽宏大量是待人第一法，洒脱自如是养心第一法。
- ※ 以谅解自己之心谅解他人则保全友谊；以责怪他人之心责怪自己则减少过错。
- ※ 大丈夫的高贵，只在于为国为民；庸人的炫耀，只重在服饰和生
- 活。
- ❖ 见别人背地谈话，不要侧耳偷听；进入别人家院内，不要东张西望；到了别人书桌旁，不要随便乱翻。
- ※ 寻欢作乐会导致痛苦，沽名钓誉会使人臭名昭著。
- ※ 从原谅和宽恕的过程，会发现一种特殊的、非常精致的美。
- ※ 赌博是贪婪之子，邪恶之兄，灾难之父。
- ❖ 最危险的敌人是阿谀奉承的人。
- ※ 贪心好比一个套结，把人的心越套越紧，结果把理智闭塞了。

诚

〔四〕成敗

❁ 诚实以启人之信我；乐善以使人之亲我；
虚心以听人之教我；恭顺以取人之敬我；
自检以杜人之议我；自反以杜人之罪我；
容忍以免人之欺我；勤俭以补人之助我；
量力以济人之求我；尽心以报人之任我。



成功之道：

- 〔一〕目的正确；
- 〔二〕正确的信仰；
- 〔三〕身心健康；
- 〔四〕谦虚又和蔼；
- 〔五〕自觉自制；
- 〔六〕勤奋又热诚；
- 〔七〕体谅别人；
- 〔八〕能吸取教训；
- 〔九〕与人融洽；
- 〔十〕乐善又好施。

信

◆ 居家四败

妻女奢淫者败，子弟骄怠者败，兄弟不和者败，侮师慢客者败。和藹为祥气，骄傲为衰气，善良是吉星，恶劣是凶星。

忠

❁ 成功的女性：

对丈夫是好的伴侣和助手，对儿女是好保姆和好老师，对社会是博施仁慈参与者。



有一分谦让，便有一分受益；
有一分骄矜，便有一分挫折。

◆ 成功的男士：

拥有一位贤慧的妻子，
拥有智慧和健康体格。

❁ 成功，不在乎大和小，而在乎是否尽你的能力做到最好。



大丈夫的三不：

(一) 富贵不能淫 (二) 贫贱不能移 (三) 威武不能屈



性情急躁粗心大意的人，做什么事都不容易成功；性情温和心绪平静的人，做事考虑周到容易成功。

世界最重要的人，不是他人，而是你自己，你的信心、勇敢、正直、乐观、机智、谦虚、善良、容忍、丰富的学识、勤恳的工作，才是你的护身符，才决定你一生的成就。



凡是被环境所压倒的人，都是意志不坚的人；凡是被邪恶侵蚀的人，都是正气不足的人。



从未失败过的人，是决不会变得富有起来的。是失败使骨头坚硬；是失败化软骨为肌肉；是失败使人不可征服。



一个人的成功与失败，是看他做每一件事情的出发点，也就是他的见地，如果是为大家好，历史自会留名；如果只是为个人的目的，那只是过眼云烟，过去了，就什么也没有了。

谦 虚

⊗ 成功九要素：要很诚实、要有远见、要有广泛的常识、要有专门的知识、要有负责任的心、要有勇往直前的精神、要有承受压力的胸怀、要有不退却的意志、要有亲切待人的本质。

◆ 不能够因为一时的成功，就得意忘形，自夸其才；也不能够因为一时的失败，就自甘堕落，丧失斗志。

⊙ 只要有一种无穷的自信充满了心灵，再凭着坚强的意志和聪明的才智，总有一天会成功的。

〈五〉读书

🌸 天地间第一人品，惟有读书。

🌸 每个人的气质本难改变，惟有读书可以改变气质。

◆ 读书虽未成名，人格已趋高雅。

☀️ 读书要诀：

第一要有志，第二要有识，第三要有恒。

（注有识：辨别，选择有益之书。）

🌸 人世间任何事，多是利与害兼有，

惟读书有利而少害，读一卷书，则有一卷之益，

读书一日，则有一日之益。

🌸 学问是智慧的泉源，品德乃事业的根本。

百乐无如读书，至要莫如教子。

鱼离水则身亡，人离书则神索。

（注『神索』：神气颓丧。）

礼

君子之求学，入于目，藏于心，行之以身。

眼界要阔，踏遍名山大川，
度量要宏，熟读五经诸史。

（注『五经』：诗经、书经、易经、礼记、春秋。）

读书求理，须令自家胸中点头；

与人谈理，须令人家胸中点头。

◆ 一个真正懂得读书的人，要能读到心领神会的境界，

才不会陷入只背诵词章文句，而不明书中真理。

家贫者，不可因贫而废学。

家富者，不可因富而怠学。

贫而勤学，可以立身。

富而勤学，名乃光荣。

惟见学而显达，未见学者无成。

学者乃身之宝，学者乃世之珍。

学者乃是君子，不学则为小人。



✿ 造灯以求明，读书以求理。

明以照暗室，理以服人心。

◆ 书是我们的好朋友、好老师，我们应该多读书、苦读书，从中吸取营养，增长知识。

✿ 我们要多读书，更要读好的书。在言情武打的迷宫中，我们要迷途知返，勇于挣脱；在书的海洋中，我们要学会辨别，善于选择。

✿ 一定要多读书，读好书，发奋读书，立志成才，快成长，成良才。

✿ 读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。莎士比亚说：「书籍是全世界的营养品，生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。」

◆ 知识的力量，在于它是一盏启迪智慧、驱逐蒙昧、开阔眼界、把人引向光明的明灯。而书籍，恰如点燃明灯的火种。

✿ 读书是学习，使用也是学习，而且是更重要的学习。

✿ 我喜欢读书，喜欢认识人，了解人。多读书，多认识人，多了解人会扩大你的眼界，会使你变得善良些，纯洁些。

❁ 读书，是人的心灵和古今中外一切民族的伟大智慧相结合的过程。所以书籍是人类进步的阶梯。

◆ 杜甫说：「读书破万卷，下笔如有神。」

☀ 读书不独改变人气质，且能养人精神，盖理义收摄故也。

🌸 万事皆易满足，惟读书终身无尽。

人何不以「不知足」一念加之书。

❁ 千年奇遇，无如好书相遇；平生清福，莫过于雅事接连不断。

没有比读书更快乐的，

没有比教子更重要的。

☀ 读书者不贱，耕田者不饥，

积德者不倾，择交者不败。

🌸 节俭医贫，弹琴医躁，独卧医淫，随缘医愁，读书医俗。

❁ 不读书不能进入圣贤的境界；

不积德不能生出聪慧的儿子。

◆ 读书使人明智，读诗使人灵秀。

☀ 读书足以怡情，足以博雅，足以成长。

🌸 多则廉价，万物皆然，惟独知识例外。

🌸 知识越丰富，则价值就越昂贵。

🌸 一个爱书的人，等于有一个忠实的朋友、有一个良好的导师、有一

个可爱的伴侣、有一个真挚的安慰者。

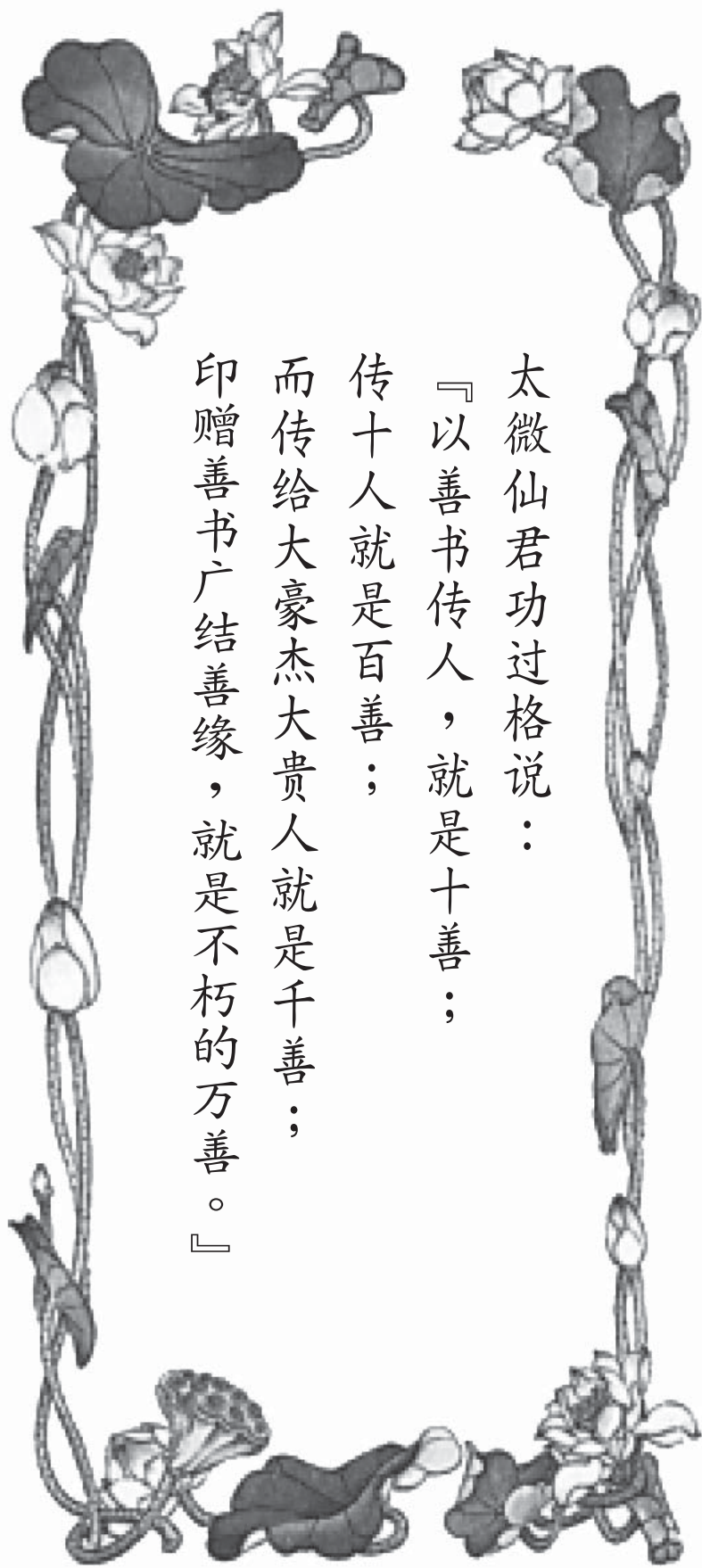
太微仙君功过格说：

『以善书传人，就是十善；

传十人就是百善；

而传给大豪杰大贵人就是千善；

印赠善书广结善缘，就是不朽的万善。』



〔六〕 戒淫养生

※ 戒淫文

酒不醉人人自醉，色不迷人自迷，
色盗人精是削肉，要知精血量有限，
只图片刻之欢乐，不知肾衰骨髓枯，
无节色欲催命符，人虽未老身已残。
妻妾之外非己色，淫人妻女败己身，
天律淫罪最严厉，寿夭折福殃儿孙。
青年无知患手淫，血气未定身已损，
洁白之驱鬼相随，葬身欲海不自知。
奉劝世人早自省，色淫两事深戒之，
道德善书常阅读，百病顿消健似仙。

廉

◎

戒贪色小故事

○ 戒浩饮，浩饮伤神。戒贪色，贪色灭神。
戒厚味，厚味昏神。戒饱食，饱食闷神。
戒妄动，妄动乱神。戒多言，多言损神。
戒多忧，多忧郁神。戒多睡，多睡倦神。

宋朝的包宏齐，官拜朝廷密使，年高八十八岁，耳目聪明，满面红光，皮肤润泽，精神饱满，健步如飞。当时宰相贾似道，非常仰慕包宏齐身体如此强健，于是向包宏齐请教养生之术，包宏齐说：「我有一服养生药丸，乃是不传之秘方。」贾似道再三要求其公开秘方以益众生，包宏齐见贾似道真诚恳切，才微笑回答说：「幸亏是我吃了五十多年的养生独睡药丸」。令满座百官闻之捧腹大笑不已，真正醒悟到要强健身体，清心寡欲乃人生养生唯一秘方。胜于皇帝的任何御制补品。

✿ 养气

少思虑以养心气，寡色欲以养肾气，
常运动以养骨气，戒嗔怒以养肝气，
薄滋味以养胃气，省言语以养神气，
多读书以养胆气，顺时令以养元气。

✿ 养心

多静坐以收心，寡酒色以清心，
去嗜欲以养心，诵古训以警心，
悟至理以明心，常布施以善心。

◎ 贞观政要：「乐不可极，乐极成哀；欲不可纵，纵欲成灾。」
风流容易浮荡，狂放容易昏乱。

✿ 金钱能买妓女的笑脸相迎，
金钱难买妓女的真心之爱。

※ 木有根则荣，根坏则枯；

鱼有水则活；水涸则死；

灯有油则明，油尽则灭；

人有精则寿，精干则夭。

○ 酗酒者德必败，好色者身必伤。

耻

〈七〉积善

※ 善恶四种标准：

- (一) 对己对他都有利的是善；
- (二) 对己不利但对他人有利的是大善；
- (三) 对己对他都不利的是恶；
- (四) 对己有利对他人不利的是大恶。

◎

「慈心」为希望他人得到快乐，
「慈行」为帮助他人得到快乐。
「悲心」为希望他人解除痛苦，
「悲行」为帮助他人解除痛苦。

◎

✿ 善与恶的定义：

害他终害己，而致己他俱害，故为恶。
利他终利己，而成己他俱利，故为善。



- ◎ ※ 作善天降之百祥，作恶天降之百殃。
- ◎ ※ 善事须贪，恶事莫乐。
- 见善如渴，闻恶如聋。
- 为善最乐，道理最大。
- 积善逢善，积恶逢恶，
- 善有善报，恶有恶报，
- 若还不报，时辰未到。
- 时辰一到，一切都报。
- ◎ 为子作富贵计者，十败其九。
- ※ 为人行善积德者，其后必惠。
- ※ 祸福无门，惟人自召，
- 善恶之报，如影随身。
- ◎ 人起善心，吉神随之，
- 人起恶念，凶神随之。

德

◎

上品之人，不教而善，
中品之人，教而后善，
下品之人，教亦不善。
不教而善，非圣而何，
教而后善，非贤而何，
教亦不善，非愚而何。

✿

善为至宝，一生享用不尽。
心作良田，百世耕之有餘。

✿

终日言善，不如行一善。
终生行善，须防行一恶。

◎

当势可为恶，而不为恶，即是善者。
当力可行善，而不行善，即是恶者。

◎

富贵之家，若无宽容之心，易遭横祸。
聪明之人，若无宽厚之心，易损福寿。

- ✿ 行善如春园之草，不见其长，但日有所增。
- ✿ 行恶如磨刀之石，不见其消，但日有所损。
- ✿ 积善之家，必有余庆。
- ✿ 积恶之家，必有余殃。
- 积善而望报于人者无福。
- 施恩而求报于人者无德。
- ◎ 为善而欲人知之，称为阳善，徒得虚名。
- ◎ 为善而不欲人知，称为阴德，天必赐福。
- ✿ 贫者而好施，其功德倍于富者。
- ✿ 为善最乐，天理昭昭报应无差，
- ✿ 为恶难逃，天网恢恢疏而不漏。
- 为善者天报之以福，为恶者天报之以祸。
- ◎ 善气迎人，如沐春风；
- ◎ 恶气迎人，如逢炎夏。

善

✿ 世间第一好事，莫如救急济贫；

人若不遭天祸，施舍第一良方。

✿ 积金以遗子孙，子孙未必能守；

积书以遗子孙，子孙未必能读；

不如积阴德于冥冥之中，以为子孙长久之计。

◎ 一个人能有一颗善良的心，就等于给后代子孙种下了幸福的根苗，

这如同栽花植树一样，把花木栽在土地里，再浇水施肥（行善积德），就能使花木枝叶繁茂，而开花结果。

◎ 人存慈悲祥和的念头，就可创造人间和平之气氛。

人保持纯洁清白心地，就可使美名流传而千古不朽。

✿ （一）不蒙蔽自己的良心，

（二）不作绝情绝义的事，

（三）不浪费物力，

假如能够做到这三件事，就可以为天地树立善良的榜样，为社会创造无穷的财富，为后代子孙创造永恒的幸福。

- ※ 心地善良的人，言行举止都极其温和慈祥，性情凶暴的人，谈笑之间充满恐怖的杀气。
- ◎ 心地光明磊落的人，即使身处黑夜，犹如置身于阳光灿烂的晴空之下。
- ◎ 心地阴险邪恶的人，即使在大白天，像被魔鬼缠身一般终日战战兢兢。
- ✿ 做了坏事而怕人知道，这种人尚存羞耻心，还保留一点改过向善的良知。
- ※ 做了善事急着让人知，这种人目的贪图虚名，已经种下了可耻的伪善祸根。
- ◎ 一个人真诚施恩惠帮助别人，就绝对不会希望得到别人的报答，所以想要帮助别人，应该帮助那些根本无能力回报你的人。
例如：病、老、残、弱者。
- ◎ 人间私语，天闻如雷。
暗室亏心，神目如电。

❁ 人可欺，天不可欺，
人可瞞，天不可瞞。

※ 人善人欺天不欺，皇天不负善心人。
人恶人怕天不怕，皇天必惩恶心人。

◎ 人心生一念，天地悉皆知。
善恶必有报，天律必无私。

◎ 见人之善，而寻己之善。
见人之恶，而寻己之恶。

❁ 乐见善人，乐闻善事，乐道善言，乐行善行。
闻人之恶，如负芒刺，闻人之善，如佩兰蕙。
※ 迁善当如风之速，改过当如雷之烈。



积善故事

宋朝名宰相范仲淹，年青时极穷，生活艰难，心想将来若能出人头地，定要救济贫苦者。后来当了宰相，便把俸禄拿出来购置义田，给贫穷无田地者耕作。

有一次在苏州买屋居住，一位风水先生盛赞此屋，风水极佳，后代必出公卿。范仲淹心想，既然此屋风水能使后代显贵不如改为学堂，让苏州城百姓的子弟入学，将来众人的子弟都能贤达显贵，较之自己一家的子弟显贵，岂不是更为有益吗？于是立刻把住宅捐出来，改作学堂。实践了年青穷苦时念念不忘利益众生的宿愿。

不久范仲淹四个儿子长大成人，均聪颖非凡德才兼备，分别官至宰相、公卿、侍郎，范家的曾孙都贤达显贵，绵延不绝，传至今已八百年了，苏州一带范氏后人依然兴旺。范仲淹善心为他人谋福利，而牺牲自己的利益，其功德是无法估量的，而上天所回报给



积谷帛者，不忧饥寒。
积道德者，不畏邪凶。

范氏子子孙孙的福禄，是范仲淹当时所付出的几十倍、几百倍，是范仲淹毫无利己之心，播下了意想不到的善种，八百年来不断地开花结果，无意之中为子孙万代谋福利，成为行善的典范，受世人的敬仰赞颂。

所以，世人若要为子孙谋福利的话，范仲淹的善行值得效法。

谨以本书之功德回向给赞助出版的善心人士，并祈求国泰民安，社会风气日渐改善，人人增长福慧，身体健康，事事顺利，祈求皆如愿。

本会全体义工在此致万分感谢，共襄善举，多谢。

〈八〉口德

* 恶言不出口，苛言不留耳，口者，关也；舌者，藏也；出言不慎，驷马难追。

❖ 不知而说，是不聪明；知而不说，是不忠实。

* 君子言简而实，小人言杂而虚。

※ 赠人以言，重于珠宝；伤人以言，什于刀剑。

* 开口讥诮人，不惟丧德，亦足丧身。

❖ 言语之恶，莫大于造诬。行事之恶，莫大于苛刻。心术之恶，莫大于阴险。



※ 语言切勿刺人骨髓，

戏谑切勿中人心病。

※ 良药苦口利于病，

忠言逆耳利于行。

※ 快乐之时说话，没信用的多；

愤怒之时说话，失礼节的多。

❖ 面责人之短，人虽不悦，未必深恨。

背地言其短，令人不悦，怀恨甚深。

※ 不必说而说，是多说，多说易招怨；

不当说而说，是瞎说，瞎说易惹祸。

※ 君子一言当百，小人多言取厌，

虚言取薄，轻言取侮。

※ 对失意者，莫谈得意事；

处得意日，莫忘失意时。



喜闻过者，忠言日至；
恶闻过者，谀言日增。



言不可轻说，若说话更改，不如不说；
言不可轻诺，若应诺更改，不如不诺。

所以一言半诺，俱宜谨慎为要。



有道德、信义、智谋者，必不多言；
惟小人、狂人、妄人者，必会多言。



言不中理，不如不言，
一言不中，千言无用。

口舌祸之门，灭身之斧也。



与善人言，暖如布帛。
伤人之言，痛如刀割。
刀疮易好，恶言难消。

✻

口是伤人斧，言是割舌刀。

闭口深藏舌，安身处处好。

得人善言，如获金珠宝玉。

见人善言，美于诗赋文章。

听人善言，乐于钟鼓琴瑟。



〈九〉福字

*

有工夫读书，谓之福，
有力量济人，谓之福，
有智慧编著善书，谓之福，
有聪明敦厚资质，谓之福。
无是非纠纷，谓之福，
无借欠钱债，谓之福，
无疾病缠身，谓之福，
无烦恼忧虑，谓之福。
妻贤子孝，谓之福，
长寿健康，谓之福。

❖

一点慈爱，是积德的种子，是积福的根苗。
一念容忍，是德行的种子，是无量的福田。



※ 人若日行一善，福虽未至，祸自远去！

人若日行一恶，祸虽未至，福自远去。

※ 福由己修，福在积善；祸由己生，祸在积恶。

※ 现在之福，积自先祖，不可不惜；

将来之福，留予子孙，不可不培。

◆ 现在之福，如点灯，愈点愈少；

将来之福，如添油，愈添愈多。

※ 人间的幸福不可以勉强去追求，

只要能够经常保持愉快的心情，

这已经是追求人生幸福的基础，

再加上勤奋努力幸福就会到来。

※ 在人的的一生之中有苦也有乐，

只有在苦难中不断磨炼自己，

而努力得来的幸福才能长久。



＊ 心地仁慈博爱的人，

由于胸怀宽阔舒畅，
才能享受长久福份。

❖ 佛陀说：

『名利的欲望太强烈就等于使自己跳进火坑，
贪婪之心太过强烈就等于使自己沉入苦海，
只要有一丝纯洁观念就会使火坑变成水池，
只要有一点惊觉精神就能使苦海变成乐园。』

原文：

「利欲炽燃即是火坑，
贪爱沉溺便为苦海，
一念清净烈焰成池，
一念惊觉船登彼岸。」

＊ 有人来问卜，如何是祸福。
我亏人是祸，人亏我是福。



- ※ 无故而得千金，不有大福，必有大祸。
- ※ 清贫常乐，浊富多忧。
- ❖ 薄福者必刻薄，刻薄则福益薄矣；
- ※ 厚福者必宽厚，宽厚则福益厚矣。
- ※ 意粗性躁，一事无成；
- ※ 心平气和，千祥齐集。
- ※ 事不可做绝，话不可说绝，
- ※ 势不可使尽，福不可享尽。
- ※ 不懂而自以为懂，这是最蠢的人；
- ※ 无事而横生事端，这是薄福的人。
- ❖ 一点慈爱，不但是积德种籽，亦是积福根苗；
- ❖ 一念容忍，不但是无量功德，亦是无量福田。
- ※ 为求福而作恶，这罪过不轻；在辛劳中积福，这福泽最大。

〈十〉 贫富

十富

- 一：不辞辛苦走正路，自当富。
- 二：买卖公平多顾客，忠厚富。
- 三：听得鸡鸣离床铺，勤劳富。
- 四：不误农时耕作忙，恒久富。
- 五：货真价实做生意，守份富。
- 六：合家老幼齐协力，同心富。
- 七：慎防火盗管门户，谨慎富。
- 八：妻贤子孝善治家，帮家富。
- 九：教导子孙应自立，后代富。
- 十：存心积德天庇佑，为善富。



⊗ 十穷

- 一：嫖赌游荡不经营，富变穷。
- 二：钱财浪费无方寸，容易穷。
- 三：朝朝睡到日正午，邈邈穷。
- 四：家有良田不耕作，懒惰穷。
- 五：结交豪官做亲翁，攀高穷。
- 六：喜打官司逞英雄，斗气穷。
- 七：借债贵利妆门风，自找穷。
- 八：妻儿好吃兼懒惰，命当穷。
- 九：不教儿孙勤读书，后代穷。
- 十：贩卖毒品卖假货，为恶穷。





富而不骄、富而好礼应是富人的操守。



富有不是罪过，但富有会招致灾祸。如果能够去除矜夸之态，去其鄙吝之心，消其心中之怒，禁其淫欲之念，则能够保享五福：「寿、富、康宁、修好德、善终。」



不为穷变节，不为贱易志。



贫困的生活，艰苦的条件，是激励人们奋发向上，磨砺人才的砥石，多少伟人都是在与贫困作韧性的搏斗中取得成就。所以「宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。」（注砥石：磨刀石。）



文天祥正气歌：「时穷节乃见，一一垂丹青。」在艰难困苦的时候，崇高的气节才能显示出来，这种气节永垂青史。



富贵人家，应该宽厚处事；富贵人家，应该仁厚待人。



富人能施舍为美德，贫者无奢求为美德，

贵人以谦让为美德，贱者不羨势为美德。



贵人之前莫言贱，彼将谓我求其荐；

富人之前莫言贫，彼将谓我求其怜。

富人因为求官而破财，污吏因为受贿而丢官。

观富贵人，当观其气概，

如温厚和平者，其荣必久，其后必昌。

观贫贱人，当观其度量，

如宽宏坦荡者，其福必臻，其家必裕。

（注臻：意到。音津。）

祖宗富贵，自诗书中来，子孙享富贵则弃诗书矣；

祖宗家业，自勤俭中来，子孙享家业则忘勤俭矣。

富贵之家不肯宽容，必遭横祸；聪明之人不学忠厚，必定夭亡。

恃文才而自我夸耀，思想浮浅；

仗富贵而目空一切，见识鄙陋。（注鄙陋：见识浅薄。）

财富能使意志坚强、知识渊博的人变成懦夫和自负。

富者省一筵席，可济穷者一月粮。

贫而好施，功倍于富；

富而不施，富无久长。



贫莫贫于无才，贱莫贱于无志。



有志贫不久，无志富不长。



贫贱时，眼中不羨富贵，他日得志，必不骄傲。

富贵时，心中不忘贫贱，一旦失败，必不气馁。



我贫无谄，又当无怨。（注『谄』：巴结、奉迎。）

我富无骄，又须有情。



贫而无怨难，富而无骄更难。



处贫如富，处贱如贵。

立身处世，终身潇洒。



勤则家兴，懒则家破。

俭则家富，奢则家贫。



富家子弟，骄且懒，富不久；

贫家子弟，谦且勤，贫不久。



奢者心常穷，俭者心常富。

俭



奢侈是为恶之根，
淫欲乃丧身之源。



家败不开个「奢」字，
人败不开个「逸」字，
事败不开个「骄」字，
多病不开个「淫」字。



贫贱非辱，贫贱而妄为者为辱；
富贵非荣，富贵而好施者为荣。



贫穷家庭应打扫得干干净净，
贫家女儿应把头梳得整齐美。
摆设虽简陋穿着虽朴朴素素，
却保持一种脱俗高雅的风范。

〈十一〉知足

❁ 一个人只要心中出现一点贪婪或偏私的念头，那么他原本刚直的性格就会变得很懦弱，原本聪明的资质就会被蒙蔽而变得很昏庸无能，原本慈悲的心肠就会变得很污浊，结果就等于是毁灭了他一辈子的品德。所以「不贪」二字为修身之宝。

❁ 一般人都认为能够满足心愿就是最快乐的了，然而却常常被快乐引诱到痛苦中；一个胸怀旷达有大志的人，由于能够忍受种种不如意 的折磨，最后终于在艰苦奋斗中换来真正快乐。所以说：「十年寒窗无人问，一举成名天下知」。这都是苦尽甘来所得到的成功果实。

❁ 凡是对现实生活能够感到满足的人，就会享受到神仙一般的快乐；不感到满足的人就摆脱不了庸俗的困境。所以如果不能善于面对生活，就会处处充满危机。

☀ 善于依附权贵者，固然能获得一些好处，但是，一旦权贵殒落，被波及所招来的祸患却是最凄惨最快速的；所以，安贫乐道者，虽然清贫寂寞，但是他的清高的人格和平安的生活却是最珍贵的。诸葛亮亮的座右铭：「宁静以致远，淡泊以明志。」

🌸 当性欲像烈火一般燃烧的时候，只要想一想肾衰身残的痛苦情景，那性欲的烈火就会冷却下来；当功名利禄像蜂蜜一般吸引人时，只要想一想犯法入狱的痛苦情景，那么地位财富的吸引力就会消失。所以，孔子忠告世人：君子有三戒：

(一) 少年血气未定，戒之在色；

(二) 壮年血气方刚，戒之在斗；

(三) 老年血气既衰，戒之在得。

⊛ 和人争强好胜，道路就会觉得很窄，假如退后一步让人先走，道路就会变得宽阔平坦。所谓：「让一分风平浪静，退一步海阔天空。」

◆ 一个贪得无厌的人，给他金银，还怨恨得不到珠宝；官至公爵，还怨恨没有封为诸侯。(注：公爵只是官位高。而诸侯有领土的实

益。)这种人虽然身居富贵，而实自甘沦为乞丐。一个自知满足的人，即使吃的是粗茶淡饭，比山珍海味还要香甜，即使穿着布棉袍，也比狐裘貂裘还温暖。所以一个知足的平民其人格比贪得无厌的权贵更为高尚。

当你站在竹篱笆外面，欣赏远山近水的风景，忽然传来大雁南飞的鸣叫声，这时就宛如置身于虚无缥缈的神仙境界；当你静坐在书房里看书，窗外传来夏日的蝉鸣，这时就会体会到宁静中的超凡脱俗的雅趣。

与饥饿哭泣的人相比，能够吃饱自然就是幸福；
与寒冷号啼的人相比，得到温暖自然就是幸福；
与辛劳服役的人相比，悠闲度日自然就是幸福；
与身患疾病的人相比，健康强壮自然就是幸福；
与遭受灾祸的人相比，平安无事自然就是幸福；
与夭寿死去的人相比，健康活着自然就是幸福。

❁ 奢者富不足，俭者贫有馀；

奢者心常贫，俭者心常富。

◆ 知足者常常自足，终身不遭受侮辱；

知耻者适可而止，终身不蒙受羞耻。

☀ 饮食甘美，衣着华丽，如不知节俭就会损福；

多积财物，富贵骄人，如不知满足就会丧命。

🌸 一个内心充满欲望的人，能使平静心湖掀起汹涌波涛，即使身居深

山古刹也无法平静；一个内心毫无欲望的人，即使在盛夏酷热，也

会感到浑身凉爽，甚至住在闹市，也感受不到喧嚣烦躁。

所以「心静自然凉」，精神力量能够克服一切。

例如：

〈一〉：古时有位高僧，故意在盛暑穿着棉衣而不流汗，并且因此留下

「安禅何必须山水，灭却心头火亦凉」的名句。

〈二〉：清朝末年，朝政腐败，广州爆发第一次起义失败，首领之一陆

皓东被捕后，清吏以酷刑拷打，迫他供出同党，可是他却神色

自若的坚决不出卖同党，并且对清吏说：「我身虽痛，而心不痛」。这是在精神上把定、静、安、虑、得的修养工夫到家，只要有这种工夫，即使身临大难也不会苟且偷生，一切火热和酷刑，都不会使他们屈服。

正如佛家说：

「行人修德，虽火坑亦是青莲。」

太阳最好看是初升和夕落之时，人的品性也是在孩童及弥留之际最易看得清楚。

——波义耳——



〈十二〉 爱国

国家至上人皆知，民无国家草无根，
齐心协力为国家，为国尽忠是天职，
岳飞精忠抗金兵，天祥碧血照丹青，
八百壮士为国死，八年抗战保国土，
黄花岗上存英烈，捐躯成仁为民族，
自强爱国齐奋斗，国运昌隆永富强。

『国家』，顾名思义，『国』与『家』的生死存亡荣辱，是息息相关。国土分裂、受侵略，人民就要受苦受难，国土完整、繁荣富强，人民安居乐业，享受太平盛世。

正如俗语所说：『愿作太平狗，勿作乱世民』。

清末朝政腐败，八国联军入侵，清廷被迫割地赔款，丧权辱国；八年沦亡，日军惨绝人寰的三光政策（烧光、杀光、抢光）

：这段令人毛骨悚然的血泪史，假如说我们没机会去亲身体会，或者因时间而淡忘了的话，那么自八十年代以来，苏联解体之后，阿富汗、车臣血腥的内战；南斯拉夫长达三个月，被北约盟军的狂轰滥炸，这一切惊心动魄惨烈的血淋淋情景，令人情不自禁地暗自庆幸，祖国这二十多年来的改革开放，安定繁荣，给十三亿人民带来温饱的小康生活，是多么的可贵，值得珍惜。

历史给人类的启示：『国泰民安，国富民强』。

❁ 祖国更重于生命，是我们的母亲，我们的土地，当国家遭受奴役的时候，个人是无权离开自己祖国的。

◆ 不忠不义，不爱祖国，没有良知，这种道德的沉沦，是任何国家、民族所最不齿的。

☀ 只有一个强大的祖国，才能保证她的公民的自由。

🌸 所谓爱国心，是指你身为这个国家的国民，对于这个国家的国民，对于这个国家，应当比对其他一切的国家感情更深厚。

⊗ 任何伟大的民族，都不会将有关自己存亡的问题交给别的国家去决定。

◆ 推行德行，国家就会兴旺发达，背弃道德，国家就会败坏、衰落。

尽忠

〈十三〉 家庭、夫妻

※

家庭和气福运开，家中吵闹便生灾，
暗中必遭邻里笑，度日如年不安宁，
退一步海阔天空，让三分何等清闲，
忍几句无忧自在，耐一时快乐神仙，
百世修来共船渡，千世修来共枕眠，
夫妻姻缘前生定，夫唱妇随万事成，
命好不到贫家去，命穷难进富贵门，
丈夫不可嫌妻丑，妻子切莫嫌夫贫，
夫为家计而辛劳，妻贤勤俭把家持，
时时思念姻缘美，日日恩爱敬如宾。

○

治家箴言：

多替别人设想，心情安祥平和，
生活节俭朴素，家用自然充足。



◎

任何家庭都应该有一种真诚的信仰，任何人的生活都要一种优良的原则，任何人若能保持纯真而温驯的心性，言谈举止文雅处处流露温馨和喜悦，这样才能与父母兄弟相处快乐融洽。养子不教父之过，训导不严师之惰。父教师严两无失，学问无成子之罪。父母养其子而不教，是不爱其子也。

✿

虽教而不严，是亦不爱其子也。

✿

父母教而不学，是子不爱其身。

虽学而不勤，是亦不爱其身。

是故养子必教，教则必严，严则必勤，勤则必成。

学则庶人之子为公卿，不学则公卿之子为庶人。

（注：『庶人』：普通百姓。『公卿』：古时官名。）

○

男子失教，长大愚顽，严父出孝子。

忍

◎ 女子失教，长大粗疏，严母出贤女。
凡人百艺好随身，赌博门中莫去亲，
能使英雄为下贱，顿教富贵作饥贫。

✿ 富润屋，德润身。

宁可正而不足，不可邪而有餘。

德胜财为君子，财胜德为小人。

※ 福生于清俭。德生于谦让。

道生于安静。病生于多欲。

祸生于多贪。罪生于不仁。

◎ 读书为成家之本，循理为保家之本，

勤俭为治家之本，和顺为齐家之本，

勤者富之本，俭者富之源。

◎ 一日之计在于晨。

一年之计在于春。

一生之计在于勤。





晨若不起，日无所辨。
春若不耕，秋无所望。
幼若不学，老无所知。



丈夫对待妻子的五条准则：

- (一) 相待以礼，对妻子要温存体贴，不可以粗暴冷漠。妻子给予自己的关心和照顾，要真诚地表示自己的谢意，要称赞她的长处，使她的内心感到快慰。
- (二) 庄重不躁，对待妻子的举止应该庄重，不可轻薄。夫妻生活要有多种情趣，性生活要有节制，要自爱而不损健康。
- (三) 关心体贴，妻子特别喜欢丈夫赠送她心爱的东西。但不一定是价值昂贵，只要是你专门为她而买的，特别是结婚纪念日或者生日、节日，她的心理会感到无限愉快。
- (四) 庄严以时，丈夫要注意妻子在外修饰，打扮装饰要整洁而又合时宜，不要过份华丽、奢侈，要给人以端庄适度之感。



妻子对丈夫的五条准则：

(五) 委付家内，家庭的经济多由妻子料理，家中的大事夫妻要共同商议，细微琐事不必干预，给予妻子以充份的信任和自由支配的权力，使她心情舒畅地料理家务，合理安排经济支出（穷奢极欲及吝啬苛刻者例外）。

(一) 母妇：爱念夫主，如母爱子昼夜伺奉，不失时宜。心常怜悯，没有厌患，待夫如子，是为母妇。

(二) 妹妇：承事夫婿，尽其敬诚，如兄如弟，同气分形，骨肉至亲，无有二情，尊之重之，如妹事兄，是为妹妇。

(三) 知识妇：奉事夫婿，敬顺恳至，依依恋恋，不能相远，私密之事，常相告示，行无违夫，善事相教，使益明慧，相亲相爱，欲令度世，如善知识，是为知识妇。

(四) 一心向夫，对待丈夫不怨不骄。夫妻固然要共甘，但更要共苦，生活越是困苦，越是要齐心协力，共渡难关。

(五) 不得轻慢夫婿，有些妻子性情刚愎，自骄自傲，常常依仗某种优势来歧视丈夫。还有些自以为美貌的妇人，面貌端正，不顺夫婿，非为端正，心端行正，是为端正。

◎ 和气集祥，家庭兴旺；戾气丛生，家道衰败。

✿ 精神的沟通用不着语言，只要是两颗充满着爱的心就行了。

✿ 结婚后夫妇间的关系并不是单方面的要求和给予，必须各尽所能，各得其所，才可以发挥爱的极致。

◎ 男人对男人要诚实，男人对妻子要忠实。

◎ 活力和勇气是女子所具有的最伟大的特性。

✿ 家庭必须是和睦的，必须是团结一致的，不然灾祸就要扣门了。

✿ 不论你漫游何方，家庭才是安乐乡。





- (一) 凡语必忠信。
- (二) 凡行必笃敬。
- (三) 饮食必慎节。
- (四) 字画必楷正。
- (五) 容貌必端庄。
- (六) 衣冠必肃整。
- (七) 步履必安祥。
- (八) 居处必正静。
- (九) 作事必谋始。
- (十) 出言必顾行。
- (十一) 常德必固持。
- (十二) 然诺必重应。
- (十三) 见善如己出。
- (十四) 见恶如己病。

凡此十四者，作为座右铭，朝夕视为戒。

◎ 本会并无派员外出募捐、收款。如遇上情，请予拒绝，并报警处理，及通知本会。

〈十四〉父母

◆ 子女必须敬养父母，有五条标准：

- (一) 供养侍奉父母，使他们在物质生活上不匮乏，精神上愉快。
- (二) 自己想做的事，应该先向父母说明，并徵求他们的意见和帮助。
- (三) 对父母所做的事，要恭敬承顺，也可以提出自己的看法，协助父母解除疑困，做一些力所能及的事。
- (四) 对父母的教诲不能违背，如果父母说的不对，不要强词反驳，要耐心地以理说服，直至父母接受为止。
- (五) 要继承父母所建立的正业。

* 父母对待子女五个条件：

- (一) 教育子女要听从长辈的教诲，吸取前辈的经验和教训。
- (二) 引导子女发扬他们自身的优点，克服不良的习惯和作风。
- (三) 对子女关怀挚爱，照顾好他们的生活，特别是在他们未成年之

前。

(四) 为子女选择好配偶（现在主张自由恋爱，但仍可参与意见协助）。

(五) 随时满足子女生活上（合理）的需求。

※ 孝莫辞劳，转眼便为人父母；善勿望报，回头但看你儿孙。

※ 子之孝不如率妇以为孝，妇能养亲者，公姑得一孝妇，胜如得一孝子；妇之孝不如导孙以为孝，孙能敬亲者，祖父得一孝孙，又增一辈孝子。

❖ 父母所想做的事，我依照着去做；

父母所牵挂的人，我亲近厚待他。

※ 令儿女们养成一种勤勉的习惯，胜于留给们一大笔的财产。

※ 父母之间的严重争吵，往往是造成孩子神经错乱的原因，因此我们应该极力避免这种争吵。

✱

父母恩情似海深，人生莫忘父母恩，
生儿育女循环理，世代相传自古今，
为人子女要孝顺，鸟兽尚知哺乳恩，
父母本是亲骨肉，爹娘不敬敬何人，
养育之恩须图报，望子成龙梦成真，
孝顺家风世世传，绵延不绝代代兴。

悌

❖

醒世文

父母不亲谁是亲 不重父母重何人
你若重他有八两 后代儿孙还一斤
千两黄金万两银 有钱难买父娘身
在堂父母百年稀 生时不孝死徒悲
在生之时不敬重 死后空劳拜孤坟
在家不可言相激 一旦抛离更不回
要见面时难得见 要他归时难得归

孝



戒不孝

梁上有双燕，翩翩雄与雌，衔泥两椽间，
一巢生四儿，四儿日夜长，嘹食声孜孜。
青虫不易捕，黄口无饱期，嘴爪虽欲弊，
心力不知疲，须臾千往来，犹恐巢中饥。
辛勤三十日，母瘦雏渐肥。喃喃教言语，
一一刷毛衣，一旦羽翼成，引上庭树枝。
举翼不回顾，随风四散飞，雌雄空中鸣，
声尽呼不归。却入空巢里，啁啾终夜悲。
燕燕尔勿悲，尔当反自思，当尔为雏日，
高飞背母时，当时父母念，今日尔应知。

若要父母重见面 除非三魂梦里随
劝君趁早行孝道 定保儿孙世代芳

✿ 孝亲

岂不深知父母恩，世间哪有铁心人？
只因看得妻儿重，没有工夫到双亲。
不问爹娘安不安，任他饥饿任他寒。
汝今也有儿孙在，只恐儿孙照样看。
殷勤鞠育几十年，报德原来等昊天。

（昊音：浩。解：广大的天）

打骂犹宜陪笑面，逆来顺受不计较。
晚景衰残百不一，要人陪伴要人依。
身边今有何人在？行孝儿孙可得知。
父母公姑一例推，助夫行孝是贤妻。
枕边休搅闲言语，滴水檐前不错移。
每日三餐随时奉，足保儿孙世代芳。

〈十五〉 兄弟

兄弟本是同根生，
莫因小事起争端，
手足之情诚可贵，
万事须念骨肉情，
人生难得有兄弟，
同心协力铁成金，
谦让尊敬情意长，
天伦之乐须珍惜，
为人当效孔让梨，
打虎还须亲兄弟，
桃园结义刘关张，
世代相传美名扬。



〈十六〉交友

* 朋友相交宜谨慎，狼群狗党莫相近，酒肉朋友非知己，急难之时各东西，结交朋友重信义，日久方能知人心，患难之时显真情，雪中送炭世间稀，富贵之日情难真，锦上添花世间情，四海之内皆兄弟，留心择友益无穷。

❖ 损友：俗语说：「交友益己」。但是一旦误交损友，祸害无穷，故交友宜谨慎。

以下是损友之标准：

损友之〈一〉：不孝敬父母，不抚养妻儿者，不可交。
损友之〈二〉：见利忘义，损人利己者，不可交。
损友之〈三〉：诋毁别人声誉，讲他人是非者，不可交。
损友之〈四〉：不辨是非曲直，人云亦云者，不可交。

励志格言

※ 损友之〈五〉：嗜好烟、酒、赌、嫖者，不可交。

※ 损友之〈六〉：满口仁义道德，贩毒卖假货者，不可交。

※ 损友之〈七〉：嫖赌时是豪客，账灾时沽名钓誉者，不可交。

※ 损友之〈八〉：耻笑贫丑残者，阿谀奉承富贵者，不可交。

※ 损友之〈九〉：损坏公物，盗窃公物者，不可交。

※ 损友之〈十〉：出卖国家、公司利益者，不可交。

※ 损友敬而远，益友宜相亲，

所交在贤德，岂论富与贫。

君子淡如水，岁久情愈真，

小人口如蜜，转眼似仇人。

※ 朋友相处，须有拔刀相助的侠义精神，

做人处事，要存颗天真无邪赤子之心。

※ 知己知彼 将心比心

※ 酒逢知己饮 诗向会者吟

※ 相识满天下 知心能几人

※ 相逢好似初相识 到头终无怨恨心



※ 路遥知马力 日久见人心

钱财如粪土 仁义值千金

※ 近朱者赤，近墨者黑，

近贤者明，近才者智，

近痴者愚，近良者德，

近智者明，近愚者暗，

近妄者谄，近贼者偷。

❖ 以财交友，以色交友，都是有目的而来，财尽，色衰，友情便完结了。

※ 能迎合我的人一定会害我，应当格外提防；愿劝诫我的人一定愿助我，应当听取意见。

※ 从外貌看来，人最高贵，狗最低贱，重义的狗胜于不义的人。

※ 最好的朋友是那种不喜欢多说，能与你默默相对而又息息相通的人。

❖ 朋友间必须患难相济，那才是真正的友谊，不管你遇上什么苦难，

义

他都甘心情愿和你分担。

※ 劝告朋友要在无人的地方，赞扬朋友可在人多的场合。

※ 谁一生能遇到一次友爱，体会过肝胆相照的境界，就尝到了天上人间的欢乐。

※ 比荣誉、美酒、爱情更宝贵、更使人幸福的是友谊。

〈十七〉眼、口、耳

一：目光平视，眸子不大转移者，乃诚实之人；若有神，必是有智慧有学问之人。

二：目光向上视，其人性必傲慢；上视而眸子不停转动，其人心必暴戾。（注『暴戾』：凶狠）

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

四：目光斜视者，其心术不正；若眸子不时左右斜视，

- 其心必奸诈。（注『眸』：音谋。眼睛的瞳，眼珠子。）
- 五：目不视非礼之色，耳不听非礼之声，口不道非礼之言，足不踏非礼之地。（注『非礼』：不合乎礼法。）
- 六：耳不听淫声，是好耳；目不视邪色，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，耳要多听，口要少说。
- 八：要用冷静的眼光去观察他人的行为，要用冷静的耳朵去细听他人的语言，
- 九：要用冷静的心情去处理事物，要用冷静的头脑去思考事理。
- 十：嘴巴是心的大门，假如大门防守不严，易惹是非；意志是心的双腿，假如意志不够坚定，易入邪路。

❁ 耳朵如能常听不中听的话，心里如能常想不如意的事，这样是敦品励德有益身心，所以说：「良药苦口，忠言逆耳」。

〈十八〉官德

❁ 眼前百姓就是儿孙，莫说百姓可欺，作恶必有报应，且为儿孙留条后路；堂上官长称做父母，莫道官长好做，肩负责任重大，还要尽为父母恩情。

❁ 善于体察民情，这叫百姓父母；多方积累阴德，方能保佑后代儿孙。

❁ 严格管束部属而宽厚体恤百姓，积极宣扬善行而勇于铲除奸邪。在世一日，要做一日好人；为官一日，要行一日好事。

❁ 毫无功劳而白吃，是麻雀老鼠一类的寄生虫；残害无辜而贪吃，是

老虎豺狼一类的害人虫。

※ 勤勉能够补救笨拙，节俭用来培养廉洁。

※ 居官廉洁，别人认为是百姓享受福泽，我认为这是深深地赐福给子孙，约束自己而富裕人民的官员，后代必昌盛发达；

居官贪婪，别人认为是百姓遭受祸害，我认为这是深深地遗害给子孙，那些损民而肥己的官员，维持家势岂能长久。

※ 古代做官利民，现在做官肥己。

✿ 执法如山，守身如白玉；爱民如子，除害如灭敌。

※ 为官愿意用心一分，百姓就受十分恩惠；长官能多吃一点苦，百姓就沾万点福泽。

※ 利在一身，勿谋也，利在天下者谋之；

利在一时，勿谋也，利在万世者谋之。

※ 爵位越高，气势越低；

官职越大，野心越小；

俸禄越厚，施给越广。

一代高僧广钦老和尚开示：

「做牛是以前做官不清白，现在世来还债的。如有人做官把钱拿去飞到国外，最后来中国当牛，一世做官九世牛。」

日期：一九八三年六月廿二日开示

地点：承天禅寺

年龄：九十二岁

〈十九〉人生

※ 人生一日，或闻一善言，见一善行，行一善事，此日方不虚度。

🌸 生命的意义在于设身处地替人着想，忧他人之忧，乐他人之乐。

※ 作为一个人，对父母要尊敬，对子女要慈爱，对穷亲戚要慷慨，对一切人要有礼貌。

※ 人有了物质才能生存，有了理想才谈得上生活。你要了解生存和生活的不同吗？动物生存，而人则生活。

※ 一双温存的目光，一句由衷的话语，能使人忍受生活给他的许多磨难。

🌸 人生犹如一本书，愚蠢者草草翻过，聪明人细细阅读。为何如此？因为他们只能读它一次。

※ 人生最终的价值在于觉醒和思考的能力，而不在于生存。

※ 谁若游戏人间，他就一事无成；谁不能主宰自己，便永远是一个奴隶。

※ 当你知道自己对别人也还有些用处，这时候你才感觉到自己的人生意义和使命。

🌸 极其单调的生活，能够使人丧失生存下去的兴趣与勇气。

※ 太如意的生活，便是平凡的生活。

※ 人生像攀登一座山，而找寻山路，却是一种学习的过程，我们应当在这过程中学习笃定、冷静，学习如何从慌乱中找到生机。

※ 你若要喜爱你自己的价值，你就得给世界创造价值。

🌸 踏上人生的旅途吧！前途很远，也很暗，然而不要怕，不怕的人面

前才有路。

※ 回忆往日，从中得乐，等于活了两次人生。

有节制的人常被人称为冷淡，而事实上，说这种话的人自以为比别人热情，但他的热情由于失控而并不长久。

※ 人生最美好的就是在你停止生存时，也还能以你所创造的一切为人们服务。

※ 人的生命似洪水奔流，不遇着岛屿与暗礁，难以激起美丽的浪花。人吃喝是为了活着，而活着并不是为了吃喝。

※ 人生就是石材。要把它雕刻成神的姿态，或是雕刻成魔鬼的姿态。悉听各人的自由。

※ 你必须对你自己的生命负责，承认你本身的弱点，而不诿过他人。古谚说：「没有教养的人怪别人，半有教养的人怪自己，有好教养的人谁也不怪。」

※ 有逆境、挫折和悲伤，人生才有意义，因为人生价值，往往是在艰苦的奋斗中显现出来的。