

中国古典名著

洪自誠 菜根譚(萬曆本) 全篇

재편집 김순만

**owlpoet@naver.com**

## Reference

Baidoo

<https://www.books.com.tw/products/0010644077>

<https://quidnunc.tistory.com/783>

前集(001~225)

001. 棲守道德者，寂寞一時。依阿權勢者，淒涼萬古。  
達人觀物外之物思身後之身，  
寧受一時之寂寞，毋取萬古之淒涼。
002. 涉世淺，點染亦淺。歷事深，機械亦深。  
故君子與其達練，不若朴魯。與其曲謹，不若疎狂。
003. 君子之心事，天青日白，不可使人不知。  
君子之才華，玉韞珠藏，不可使人易知。
004. 勢利紛華，不近者爲潔。近之而不染者爲尤潔。  
智械機巧，不知者爲高。知之而不用者爲尤高。
005. 耳中常聞逆耳之言，心中常有拂心之事，  
總是進德修行的砥石。  
若言言悅耳事事快心，便把此生，埋在鴆毒中矣。
006. 疾風怒雨，禽鳥戚戚。霽日光風，草木欣欣。  
可見天地不可一日無和氣人心不可一日無喜神。
007. 醴肥辛甘非真味。真味只是淡。  
神奇卓異非至人。至人只是常。
008. 天地寂然不動，而氣機無息少停。  
日月晝夜奔馳，而貞明萬古不易。  
故君子閒時要有喫緊的心事，忙處要有悠閒的趣味。
009. 夜深人靜，獨坐觀心，  
始覺妄窮而真獨露，每於此中，得大機趣。  
既覺真現而妄難逃，又於此中，得大慚慚。
010. 恩裡，由來生害。故快意時，須早回頭。  
敗時，或反成功。故拂心處，莫便放手。
011. 藜口莧腸者，多冰清玉潔。袞衣玉食者，甘婢膝奴顏。  
蓋志以澹泊明，而節從肥甘喪也。
012. 面前的田地，要放得寬，使人無不平之歎。  
身後的惠澤，要流得久，使人有不匱之思。
013. 徑路窄處，留一步與人行。滋味濃的，減三分讓人嗜。  
此是涉世一極安樂法。
014. 作人，無甚高遠事業，擺脫得俗情，便入名流。  
爲學，無甚增益工夫，減除得物累，便超聖境

015. 交友，須帶三分俠氣。  
作人，要存一點素心。
016. 寵利，毋居人前。德業，毋落人後。  
受享，毋踰分外。修爲，毋減分中。
017. 處世，讓一步爲高。退步，卽進步的張本。  
待人，寬一分是福。利人，實利己的根基。
018. 蓋世功勞，當不得一箇矜字。  
彌天罪過，當不得一箇悔字。
019. 完名美節，不宜獨任。分些與人，可以遠害全身。  
辱行污名，不宜全推。引些歸己，可以韞光養德。
020. 事事留個有餘不盡的意思，  
便造物不能忌我，鬼神不能損我。  
若業必求滿功必求盈者，不生內變，必召外憂。
021. 家庭有個真佛，日用有種真道。  
人能誠心和氣，愉色婉言，  
使父母兄弟間，形骸兩釋，意氣交流，  
勝於調息觀心萬倍矣。
022. 好動者，雲電風燈。嗜寂者，死灰槁木。  
須定雲止水中，有鳶飛魚躍氣象，總是有道的心體。
023. 攻人之惡，毋太嚴。要思其堪受。  
教人以善，毋過高。當使其可從。
024. 糞蟲至穢，變爲蟬，而飲露於秋風。  
腐草無光，化爲螢，而輝采於夏月。  
固知潔常自污出明每從晦生也。
025. 矜高妄傲，無非客氣。降伏得客氣下，而後正氣伸。  
情欲意識，盡屬妄心。消殺得妄心盡，而後真心現。
026. 飽後思味，則濃淡之境都消。色後思姪，則男女之見盡絕。  
故人常以事後之悔悟，破臨事之癡迷，則性定而動無不正。
027. 居軒冕之中，不可無山林的氣味。  
處林泉之下，須要懷廊廟之經綸。
028. 處世，不必邀功。無過便是功。  
與人，不求感德。無怨便是德。
029. 憂動是美德。太苦則無以適性怡情。  
澹泊是高風。太枯則無以濟人利物。

030. 事窮勢蹙之人，當原其初心。  
功成行滿之士，要觀其末路。
031. 富貴家，宜寬厚，而反忌刻。  
是富貴而貧賤其行矣，如何能享？  
聰明人，宜斂藏，而反炫耀。  
是聰明而愚懵其病矣，如何不敗？
032. 居卑而後知登高之爲危。處晦而後知向明之太露。  
守靜而後知好動之過勞。養默而後知多言之爲躁。
033. 放得功名富貴之心下，便可脫凡。  
放得道德仁義之心下，便可入聖。
034. 利欲未盡害心。意見乃害心之蝨賊。  
聲色未必障道。聰明乃障道之藩屏。
035. 人情反復，世路崎嶇。  
行不去處，須知退一步之法。  
行得去處，務加讓三分之功。
036. 待小人，不難於嚴，而難於不惡。  
待君子，不難於恭，而難於有禮。
037. 寧守渾噩，而黜聰明，有些正氣還天地。  
寧謝紛華，而甘澹泊，有個清名在乾坤。
038. 降魔者，先降自心。心伏，則群魔退聽。  
馭橫者，先馭此氣。氣平，則外橫不侵。
039. 教弟子，如養閨女，最要嚴出入謹交遊。  
若一接近匪人，是清淨田中，  
下一不淨種子，便終身難植嘉禾。
040. 欲路上事，毋樂其便而姑爲染指。一染指，便深入萬仞。  
理路上事，毋憚其難而稍爲退步。一退步，便遠隔千山。
041. 念頭濃者，自待厚，待人亦厚，處處皆濃。  
念頭淡者，自待薄，待人亦薄，事事皆淡。  
故君子居常嗜好，不可太濃艷，亦不可太枯寂。
042. 彼富我仁，彼爵我義。君子固不爲君相所牢籠。  
人定勝天，志一動氣。君子亦不受造物之陶鑄。
043. 立身，不高一步位，如塵裡振衣泥中濯足，如何超達？  
處世，不退一步處，如飛蛾投燈羝羊觸藩，如何安樂？
044. 學者要收拾精神，併歸一路。

- 如修德而留意於事功名譽，必無實詣。  
讀書而寄興於吟咏風雅，定不深心。
045. 人人有個大慈悲，維摩屠劊，無二心也。  
處處有種真趣味，金屋茅簷，非兩地也。  
只是欲蔽情封，當面錯過，使咫尺千里矣。
046. 進德修道，要個木石的念頭。若一有欣羨，便超欲境。  
濟世經邦，要段雲水的趣味。若一有貪著，便墮危機。
047. 吉人無論作用安詳，則夢寐神魂，無非和氣。  
凶人無論行事狼戾，則聲音咲語，渾是殺機。
048. 肝受病，則目不能視。腎受病，則耳不能聽。  
病受於人所不見，必發於人所共見。  
故君子欲無得罪於昭昭，先無得罪於冥冥。
049. 福莫福於少事，禍莫禍於多心。  
唯苦事者，方知少事之爲福。唯平心者，始知多心之爲禍。
050. 處治世，宜方。處亂世，宜圓。處叔季之世，當方圓並用。  
待善人，宜寬。待惡人，宜嚴。待庸衆之人，當寬嚴互存。
051. 我有功於人，不可念，而過則不可不念。  
人有恩於我，不可忘，而怨則不可不忘。
052. 施恩者，內不見己，外不見人，則斗粟可當萬鍾之惠。  
利物者，計己之施，責人之報，則百鎰難成一文之功。
053. 人之際遇，有齊有不齊，而能使己獨齊乎？  
己之情理，有順有不順，而能使人皆順乎？  
以此相觀對治，亦是一方便法門。
054. 心地乾淨，方可讀書學古。  
不然，見一善行，竊以濟私，聞一善言，假以覆短。  
是又藉寇兵而齎盜糧矣。
055. 奢者，富而不足。何如儉者，貧而有餘？  
能者，勞而府怨。何如拙者，逸而全真？
056. 讀書，不見聖賢，爲鉛槧傭。居官，不愛子民，爲衣冠盜。  
講學，不尙躬行，爲口頭禪。立業，不思種德，爲眼前花。
057. 人心有一部真文章，都被殘編斷簡封錮了。  
有一部真鼓吹，都被妖歌艷舞湮沒了。  
學者須掃除外物，直覓本來，纔有個真受用。
058. 苦心中，常得悅心之趣。

得意時，便生失意之悲。

059. 富貴名譽，自道德來者，如山林中花，自是舒徐繁衍。  
自功業來者，如盆檻中花，便有遷徙廢興。  
若以權力得者，如瓶鉢中花，其根不植，其萎可立而待矣。
060. 春至時和，花尙鋪一段好色，鳥且囀幾句好音。  
士君子，幸列頭角，復遇溫飽，  
不思立好言行好事，雖是在世百年，恰似未生一日。
061. 學者要有段兢業的心思，又要有段瀟灑的趣味。  
若一味斂束清苦，是有秋殺無春生，何以發育萬物？
062. 真廉，無廉名。立名者，正所以爲貪。  
大巧，無巧術。用術者，乃所以爲拙。
063. 敲器，以滿覆。撲滿，以空全。  
故君子寧居無，不居有。寧處缺，不處完。
064. 名根未拔者，縱輕千乘甘一瓢，總墮塵情。  
客氣未融者，雖澤四海利萬世，終爲剩技。
065. 心體光明，暗室中，有青天。  
念頭暗昧，白日下，生厲鬼。
066. 人知名位爲樂，不知無名無位之樂爲最真。  
人知饑寒爲憂，不知不饑不寒之憂爲更甚。
067. 爲惡而畏人知，惡中猶有善路。  
爲善而急人知，善處卽是惡根。
068. 天地機緘，不測。抑而伸，伸而抑。  
皆是播弄英雄顛倒豪傑處。  
君子只是逆來順受居安思危，天亦無所用其伎倆矣。
069. 燥性者，火熾，遇物則焚。  
寡恩者，水清，逢物必殺。  
凝滯固執者，如死水腐木，生機已絕。  
俱難建功業而延福祉。
070. 福不可徼。養喜神，以爲召福之本而已。  
禍不可避。去殺機，以爲遠禍之方而已。
071. 十語九中，未必稱奇。一語不中，則愆尤駢集。  
十謀九成，未必歸功。一謀不成，則訾議叢興。  
君子所以寧默毋躁，寧拙毋巧。
072. 天地之氣，暖則生，寒則殺。



- 故性氣清冷者，受享亦涼薄。
- 唯和氣熱心之人，其福亦厚，其澤亦長。
073. 天理路上，甚寬。稍游心，胸中便覺廣大宏朗。  
人欲路上，甚窄。纔寄迹，眼前俱是荊棘泥塗。
074. 一苦一樂，相磨練，練極而成福者，其福始久。  
一疑一信，相參勘，勘極而成知者，其知始真。
075. 心不可不虛。虛則義理來居。  
心不可不實。實則物欲不入。
076. 地之穢者，多生物。水之清者，常無魚。  
故君子當存含垢納污之量，不可持好潔獨行之操。
077. 泛駕之馬，可就驅馳。躍冶之金，終歸型範。  
只一優游不振，便終身無個進步。  
白沙云，『爲人多病未足羞，一生無病是吾憂』，真確論也。
078. 人只一念貪私，  
便銷剛爲柔，塞智爲昏，變恩爲慘，染潔爲污，  
壞了一生人品。故古人以不貪爲寶，所以度越一世。
079. 耳目見聞爲外賊，情欲意識爲內賊。  
只是主人翁，惺惺不昧，獨坐中堂，賊便化爲家人矣。
080. 圖未就之功，不如保已成之業。  
悔已往之失，不如防將來之非。
081. 氣象要高曠，而不可疎狂。心思要縝密，而不可瑣屑。  
趣味要沖淡，而不可偏枯。操守要嚴明，而不可激烈。
082. 風來疎竹，風過而竹不留聲。雁度寒潭，雁去而潭不留影。  
故君子，事來而心始現，事去而心隨空。
083. 清能有容，仁能善斷，明不傷察，直不過矯，  
是謂『蜜餞不恬，海味不鹹』，纔是懿德。
084. 貧家淨拂地，貧女淨梳頭，景色雖不艷麗，氣度自是風雅。  
士君子一當窮愁寥落，奈何輒自廢弛裁？
085. 閑中不放過，忙處有受用。  
靜中不落空，動處有受用。  
暗中不欺恩，明處有受用。
086. 念頭起處，纔覺向欲路上去，便挽從理路上來。  
一起便覺，一覺便轉。  
此是轉禍爲福起死回生的關頭，切莫輕易放過。

087. 靜中念慮澄徹，見心之真體。  
閑中氣象從容，識心之真機。  
淡中意趣冲夷，得心之真味。觀心證道，無如此三者。
088. 靜中靜非真靜。動處靜得來，纔是性天之真境。  
樂處樂非真樂。苦中樂得來，纔見以體之真機。
089. 舍己，毋處其疑。處其疑，即所舍之志多愧矣。  
施人，毋責其報。責其報，併所施之心俱非矣。
090. 天薄我以福，吾厚吾德，以迓之。  
天勞我以形，吾逸吾心，以補之。  
天阨我以遇，吾亨吾道，以通之。天且我奈何哉？
091. 貞士無心徼福，天即就無心處牖其衷。  
儉人著意避禍，天即就著意中奪其魄。  
可見天之機權最神。人之智巧何益？
092. 聲妓，晚景從良，一世之驕花無碍。  
貞婦，白頭失守，半生之情苦俱非。  
語云，『看人只看後半截』，真名言也。
093. 平民肯種德施惠，便是無位的公相。  
士夫徒貪權市寵，竟成有爵的乞人。
094. 問祖宗之德澤！吾身所享者是，當念其積累之難。  
問子孫之福祉！吾身所貽者是，要思其傾覆之易。
095. 君子而詐善，無異小人之肆惡。  
君子而改節，不及小人之自新。
096. 家人有過，不宜暴怒，不宜輕棄。  
此事難言，借他事隱諷之。  
今日不悟，俟來日再警之。  
如春風解凍，如和氣消冰，纔是家庭的型範。
097. 此心常看得圓滿，天下自無缺陷之世界。  
此心常放得寬平，天下自無險側之人情。
098. 澹泊之士必為濃艷者所疑。檢飭之人多為放肆者所忌。  
君子處此，固不可少變其操履，亦不可太露其鋒芒。
099. 居逆境中，周身皆鍼砭藥石，砥節礪行而不覺。  
處順境內，眼前盡兵刃戈矛，銷膏磨骨而不知。
100. 生長富貴叢中的，嗜欲如猛火，權勢似烈焰。  
若不帶些清冷氣味，其火焰不至焚人，必將自燦矣。

101. 人心一真，便霜可飛城可隕金石可貫。  
若僞妄之人，形骸徒具，真宰已亡，  
對人則面目可憎，獨居則形影自媿。
102. 文章做到極處，無有他奇，只是恰好。  
人品做到極處，無有他異，只是本然。
103. 以幻迹言，無論功名富貴，即肢體亦屬委形。  
以真境言，無論父母兄弟，即萬物皆吾一體。  
人能看得破認得真，  
纔可任天下之負擔，亦可脫世間之韁鎖。
104. 爽口之味，皆爛腸腐骨之藥。五分便無殃。  
快心之事，悉敗身喪德之媒。五分便無悔。
105. 不責人小過。不發人陰私。不念人舊惡。  
三者可以養德，亦可以遠害。
106. 士君子持身不可輕。輕則物能撓我，而無悠閑鎮定之趣。  
用意不可重。重則我爲物泥，而無蕭灑活潑之機。
107. 天地有萬古，此身不再得。人生只百年，此日最易過。  
幸生其間者不可不知有生之樂，亦不可不懷虛生之憂。
108. 怨因德彰。故使人德我，不若德怨之兩忘。  
仇因恩立。故使人知恩，不若恩仇之俱泯。
109. 老來疾病，都是壯時招的。衰後罪孽，都是盛時作的。  
故持盈履滿，君子尤兢兢焉。
110. 市私恩，不如扶公議。結新知，不如敦舊好。  
立榮名，不如種隱德。尙奇節，不如謹庸行。
111. 公平正論，不可犯手。一犯則貽羞萬世。  
權門私竇，不可著脚。一著則點污終身。
112. 曲意而使人喜，不若直躬而使人忌。  
無善而致人譽，不若無惡而致人毀。
113. 處父兄骨肉之變，宜從容不宜激烈。  
遇朋友交遊之失，宜凱切不宜優游。
114. 小處不滲漏。暗中不欺隱。末路不怠荒。纔是個真正英雄。
115. 千金難結一時之歡，一飯竟致終身感。  
蓋愛重反爲仇，薄極翻成喜也。
116. 藏巧於拙。用晦而明。寓濟于濁。以屈爲伸。  
真涉世之一壺，藏身之三窟也。

117. 衰颯的景象，就在盛滿中。發生的機緘，即在零落內。  
故君子居安宜操一心以慮憂，處變當堅百忍以圖成。
118. 驚奇喜異者，無遠大之識。  
苦節獨行者，非恒久之操。
119. 當怒火慾水正騰沸處，明明知得，又明明犯著。  
知的是誰？犯的又是誰？  
此處能猛然轉念，邪魔便為真君矣。
120. 毋偏信而為奸所欺。毋自任而為氣所使。  
毋以己之長而形人之短。毋因己之拙而忌人之能。
121. 人之短處，要曲為彌縫。如暴而揚之，是以短攻短。  
人有頑的，要善為化誨。如忿而疾之，是以頑濟頑。
122. 遇沈沈不語之士，且莫輸心。  
見悻悻自好之人，應須防口。
123. 念頭昏散處，要知提醒。念頭喫緊時，要知放下。  
不然，恐去昏昏之病，又來憧憧之擾矣。
124. 霽日青天，倏變為迅雷震電。疾風怒雨，倏變為朗月晴空。  
氣機何常？一毫凝滯。太虛何常？一毫障塞。  
人心之體，亦當如是。
125. 勝私制欲之功，  
有曰識不早，力不易者。有曰識得破，忍不過者。  
蓋識是一顆照魔的明珠，力是一把斬魔的慧劍。  
兩不可少也。
126. 覺人之詐，不形於言。受人之侮，不動於色。  
此中有無窮意味，亦有無窮受用。
127. 橫逆困窮，是煅煉豪傑的一副鑪錘。  
能受其煅煉，則心身交益。不受其煅煉，則心身交損。
128. 吾身，一小天地也。  
使喜怒不愆，好惡有則，便是變理的功夫。  
天地，一大父母也。  
使民無怨咨，物無氛疹，亦是敦睦的氣象。
129. 害人之心，不可有。防人之心，不可無。此戒疎於慮也。  
寧受人之詐，毋逆人之詐。此警傷於察也。  
二語並存，精明而渾厚矣。
130. 毋因群疑而阻獨見。毋任己意而廢人言。

- 毋私小惠而傷大體。毋借公論而快私情。
131. 善人未能急親，不宜預揚，恐來讒讚之奸。  
惡人未能輕去，不宜先發，恐招媒孽之禍。
132. 青天白日的節義，自暗室屋漏中培來。  
旋乾轉坤的經綸，自臨深履薄處操出。
133. 父慈子孝，兄友弟恭，終做到極處，俱是合當如此。  
著不得一毫感激的念頭。  
如施者任德受者懷思，便是路人，便成市道。
134. 有妍，必有醜爲之對。我不誇妍，誰能醜我？  
有潔，必有污爲之仇。我不好潔，誰能污我？
135. 炎涼之態，富貴更甚於貧賤。妬忌之心，骨肉尤狠於外人。  
此處，若不當以冷腸御以平氣，鮮不日坐煩惱障中矣。
136. 功過，不容少混。混則人懷惰墮之心。  
恩仇，不可大明。明則人起携貳之志。
137. 爵位，不宜太盛。太盛則危。  
能事，不宜盡畢。盡畢則衰。  
行誼，不宜過高。過高則謗興而毀來。
138. 惡忌陰。善忌陽。  
故惡之顯者禍淺，而隱者禍深。  
善之顯者功小，而隱者功大。
139. 德者，才之主。才者，德之奴。  
有才無德，如家無主而奴用事矣，幾何不魍魎而猖狂？
140. 鋤奸杜倖，要放他一條去路。  
若使之一無所容，譬如塞鼠穴者，一切去路，  
都塞盡，則一切好物，俱咬破矣。
141. 當與人同過，不當與人同功。同功則相忌。  
可與人共患難，不可與人共安樂。安樂則相仇。
142. 士君子，貧不能濟物者，  
遇人痴迷處，出一言提醒之，遇人急難處，出一言解救之，  
亦是無量功德。
143. 饑則附，飽則颺，燠則趨，寒則棄，人情通患也。
144. 君子宜淨拭冷眼，慎勿輕動剛腸。
145. 德隨量進，量由識長。  
故欲厚其德，不可不弘其量。欲弘其量，不可不大其識。

146. 一燈螢然，萬籟無聲。此吾人初入宴寂時也。  
曉夢初醒，群動未起。此吾人初出混沌處也。  
乘此而一念迴光，炯然返照，  
始知耳目口鼻皆桎梏，而情欲嗜好悉機械矣。
147. 反己者，觸事皆成藥石。尤人者，動念即是戈矛。  
一以闢衆善之路，一以濬諸惡之源，相去霄壤矣。
148. 事業文章，隨身銷毀，而精神萬古如新。  
功名富貴，逐世轉移，而氣絕千載一日。  
君子信不當以彼易此也。
149. 魚網之設，鴻則罹其中。螳螂之貪，雀又乘其後。  
機裡藏機，變外生變。智巧，何足恃哉？
150. 作人，無點眞懇念頭，便成個花子，事事皆虛。  
涉世，無段圓活機趣，便是個木人，處處有碍。
151. 水不波則自定，鑑不翳則自明。  
故心無可清，去其混之者而清自現。  
樂不必尋，去其苦之者而樂自存。
152. 有一念而犯鬼神之禁，  
一言而傷天地之和，  
一事而釀子孫之禍，最宜切戒。
153. 事有急之不自白者，寬之或自明，躁急以速其忿。  
人有操之不自化者，縱之或自化，操切以益其頑。
154. 節義傲青雲，文章高白雲，  
若不以德性陶鎔之，終爲血氣之私技能之末。
155. 謝事，當謝於正盛之時。  
居身，宜居於獨後之也。
156. 謹德，須謹於至微之事。  
施恩，務施於不報之人。
157. 交市人，不如友山翁。  
謁朱門，不如親白屋。  
聽街談巷語，不如聞樵歌牧詠。  
談今人失德過舉，不如述古人嘉言懿行。
158. 德者，事業之基。未有基不固而棟宇堅久者。
159. 心者，後裔之根。未有根不植而枝葉榮茂者。
160. 前人云，『拋却自家無盡藏，沿門持鉢效貧兒』。

- 又云，『暴富貧兒休說夢，誰家竈裡火無烟』。  
一箴自味所有。一箴自誇所有。可爲學問切戒。
161. 道是一種公衆物事，當隨人而接引。  
學是一個尋常家飯，當隨事而警惕。
162. 信人者，人未必盡誠。己則獨誠矣。  
疑人者，人未必皆詐。己則先詐矣。
163. 念頭寬厚的，如春風煦育，萬物遭之而生。  
念頭忌刻的，如朔雪陰凝，萬物遭之而死。
164. 爲善，不見其益，如草裡東瓜，自應暗長。  
爲惡，不見其損，如庭前春雪，當必潛消。
165. 遇故舊之交，意氣要愈新。  
處隱微之事，心迹宜愈顯。  
待衰朽之人，恩禮當愈隆。
166. 勤者，敏於德義，而世人借勤而濟其貧。  
儉者，淡於貨利，而世人假儉以飾其吝。  
君子持身之符，反爲小人營私之具矣，惜哉。
167. 憑意興作爲者，隨作則隨止，豈是不退之輪？  
從情識解悟者，有悟則有迷，終非常明之燈。
168. 人之過誤，宜恕，而在己則不可恕。  
己之困辱，當忍，而在人則不可忍。
169. 能脫俗，便是奇。作意向奇者，不爲奇而爲異。  
不合污，便是清。絕俗求清者，不爲清而爲激。
170. 恩宜自淡而濃。先濃後淡者，人忘其惠。  
威宜自嚴而寬。先寬後嚴者，人怨其酷。
171. 心虛則性現。不息心而求見性，如撥波覓月。  
意淨則心清。不了意而求明心，如索鏡增塵。
172. 我貴而人奉之，奉此峨冠大帶也。  
我賤而人侮之，侮此布衣草履也。  
然則原非奉我，我胡爲喜？原非侮我，我胡爲怒？
173. 爲鼠常留飯，憐蛾不點燈。  
古人此等念頭，是吾人一點生生之機。  
無此，便所謂『土木形骸』而已。
174. 心體，便是天體。  
一念之喜，景星慶雲。一念之怒，震雷暴雨。

- 一念之慈，和風甘露。一念之嚴，烈日秋霜。  
何者少得？只要隨起隨滅，廓然無碍，便與太虛同體。
175. 無事時，心易昏冥，宜寂寂而照以惺惺。  
有事時，心易奔逸，宜惺惺而主以寂寂。
176. 議事者，身在事外，宜悉利害之情。  
任事者，身居事中，當忘利害之慮。
177. 士君子處權門要路，操履要嚴明，心氣要和易。  
毋少隨而近腥羶之黨，亦毋過激而犯蜂螫之毒。
178. 標節義者，必以節義受謗。榜道學者，常因道學招尤。  
故君子不近惡事，亦不立善名。  
只渾然和氣，纔是居身之珍。
179. 遇欺詐的人，以誠心感動之，  
遇暴戾的人，以和氣薰蒸之，  
遇傾邪私曲的人，以名義氣節激勵之，  
天下無不入我陶冶中矣。
180. 一念慈祥，可以醞釀兩間和氣。  
寸心潔白，可以昭垂百代清芬。
181. 陰謀怪習異行奇能，俱是涉世的禍胎。  
只一個庸德庸行，便可以完混沌而召平和。
182. 語云，『登山耐側路，踏雪耐危橋』，一耐字極有意味。  
如傾險之人情坎坷之世道，  
若不得一耐字撐持過去，幾何不墮入榛莽坑塹哉？
183. 誇逞功業，炫耀文章，皆是靠外物做人。  
不知心體瑩然，本來不失，  
卽無寸功隻字，亦自有堂堂正正做人處。
184. 忙裡，要偷閒，須先向閒時討個把柄。  
鬧中，要取靜，須先從靜處立個主宰。  
不然，未有不因境而遷隨事而靡者。
185. 不昧己心。不盡人情。不竭物力。  
三者可以爲天地立心，爲生民立命，爲子孫造福。
186. 居官，有二語，曰惟公則生明，惟廉則生威。  
居家，有二語，曰惟恕則情平，惟儉則用足。
187. 處富貴之地，要知貧賤的痛癢。  
當少壯之時，須念衰老的辛酸。



188. 持身，不可太皎潔。一切污辱垢穢，要茹納得。  
與人，不可太分明。一切善惡賢愚，要包容得。
189. 休與小人仇讐，小人自有對頭。  
休向君子諂媚，君子原無私惠。
190. 縱欲之病可醫，而執理之病難醫。  
事物之障可除，而我理之障難除。
191. 磨礪者，當如百煉之金。急就者，非邃養。  
施爲者，宜似千鈞之弩。輕發者，無宏功。
192. 寧爲小人所忌毀，毋爲小人所媚悅。  
寧爲君子所責修，毋爲君子所包容。
193. 好利者，逸出於道義之外，其害顯而淺。  
好名者，竄入於道義之中，其害隱而深。
194. 受人之恩，雖深不報，怨則淺亦報之。  
聞人之惡，雖隱不疑，善則顯亦疑之。  
此刻之極薄之尤也。宜切戒之。
195. 讒夫毀士，如寸雲蔽日，不久自明。  
媚子阿人，似隙風侵肌，不覺其損。
196. 山之高峻處無木，而谿谷迴環，則草木叢生。  
水之湍急處無魚，而淵潭停蓄，則魚鼈聚集。  
此高絕之行褊急之衷，君子重有戒焉。
197. 建功立業者，多虛圓之士。  
債事失機者，必執拗之人。
198. 處世，不宜與俗同，亦不宜與俗異。  
作事，不宜令人厭，亦不宜令人喜。
199. 日既暮而猶烟霞絢爛，歲將晚而更橙橘芳馨。  
故未路晚年，君子更宜精神百倍。
200. 鷹立如睡，虎行似病，正是他攫人噬人手段處。  
故君子要聰明不露才華不逞，纔有肩鴻任鉅的力量。
201. 儉美德也。過則爲慳吝，爲鄙嗇，反傷雅道。  
讓懿行也。過則爲足恭，爲曲謹，多出機心。
202. 毋憂拂意。毋喜快心。毋恃久安。毋憚初難。
203. 飲宴之樂多，不是個好人家。  
聲華之習勝，不是個好士子。  
名位之念重，不是個好臣士。

204. 世人以心肯處爲樂，却被樂心引在苦處。  
達士以心拂處爲樂，終爲苦心換得樂來。
205. 居盈滿者，如水之將溢未溢，切忌再加一滴。  
處危急者，如木之將折未折，切忌再加一搦。
206. 冷眼觀人。冷耳聽語。冷情當感。冷心思理。
207. 仁人，心地寬舒。便福厚而慶長，事事成個寬舒氣象。  
鄙夫，念頭迫促。便祿薄而澤短，事事得個薄促規模。
208. 聞惡，不可就惡。恐爲讒夫洩怨。  
聞善，不可急親。恐引奸人進身。
209. 性燥心粗者，一事無成。  
心和氣平者，百福自集。
210. 用人，不宜刻。刻則思效者去。  
交友，不宜濫。濫則貢諛者來。
211. 風斜雨急處，要立得脚定。  
花濃柳艷處，要着得眼高。  
路危徑險處，要回得頭早。
212. 節義之人，濟以和衷，纔不啓忿爭之路。  
功名之士，承以謙德，方不開嫉妬之門。
213. 士大夫居官，不可竿牘無節。要使人難見，以杜倖端。  
居鄉，不可崖岸太高。要使人易見，以敦舊好。
214. 大人不可不畏。畏大人則無放逸之心。  
小民亦不可不畏。畏小民則無豪橫之名。
215. 事稍拂逆，便思不如我的人，則怨尤自消。  
心稍怠荒，便思勝似我的人，則精神自奮。
216. 不可乘喜而輕諾。不可因醉而生嗔。  
不可乘快而多事。不可因倦而鮮終。
217. 善讀書者，要讀到手舞足蹈處，方不落筌蹄。  
善觀物者，要觀到心融神洽時，方不泥迹象。
218. 天賢一人，以誨衆人之愚，而世反逞所長，以形人之短。  
天富一人，以濟衆人之困，而世反挾所有，以凌人之貧。  
眞天之戮民哉！
219. 至人，何思？何慮？  
愚人，不識不知，可與論學。亦可與建功。  
唯中才的人，多一番思慮知識，

- 便多一番億度猜疑，事事難與下手。
220. 口乃心之門。守口不密，洩盡真機。  
意乃心之足。防意不嚴，走盡邪蹊。
221. 責人者，原無過於有過之中，則情平。  
責己者，求有過於無過之內，則德進。
222. 子弟者，大人之胚胎。秀才者，士夫之胚胎。  
此時，若火力不到陶鑄不純，  
他日，涉世立朝，終難成個令器。
223. 君子處患難而不憂。當宴遊而惕慮。  
遇權豪而不懼。對惇獨而警心。
224. 桃李雖艷，何如松蒼栢翠之堅貞？  
梨杏雖甘，何如橙黃橘綠之馨冽？  
信乎！濃夭不及淡久。早秀不如晚成也。
225. 風恬浪靜中，見人生之真境。  
味淡聲希處，識心體之本然。

#### 後集(001~134)

001. 談山林之樂者，未必真得山林之趣。  
厭名利之談者，未必盡忘名利之情。
002. 釣水，逸事也。尚持生殺之柄。  
奕碁，清戲也。且動戰爭之心。  
可見喜事不如省事之爲適多能不若無能之全真。
003. 鶯花茂而山濃谷艷，總是乾坤之幻境。  
水木落而石瘦崖枯，纔是天地之真吾。
004. 歲月本長，而忙者自促。  
天地本寬，而鄙者自隘。  
風花雪月本閒，而勞攘者自冗。
005. 得趣不在多。盆池拳石間，烟霞具足。  
會景不在遠。蓬窓竹屋下，風月自賒。
006. 聽靜夜之鐘聲，喚醒夢中之夢。  
觀澄潭之月影，窺見身外之身。
007. 鳥語蟲聲，總是全心之訣。花英草色，無非見道之文。  
學者要天機清澈胸次玲瓏，觸物皆有會心處。

008. 人解讀有字書，不解讀無字書。  
知彈有絃琴，不知彈無絃琴。  
以跡用，不以神用，何以得琴書之趣？
009. 心無物欲，即是秋空霽海。  
坐有琴書，便成石室丹丘。
010. 賓朋雲集，劇飲淋漓樂矣，  
俄而漏盡燭殘，香銷茗冷，  
不覺反成嘔咽，令人索然無味。  
天下事率類此，人奈何不早回頭也？
011. 會得個中趣，五湖之烟月，盡入寸裡。  
破得眼前機，千古之英雄，盡歸掌握。
012. 山河大地，已屬微塵，而況塵中之塵？  
血肉身軀，且歸泡影，而況影外之影？  
非上上智，無了了心。
013. 石火光中，爭長競短，幾何光陰？  
蝸牛角上，較雌論雄，許大世界？
014. 寒燈無焰，敝裘無溫，總是播弄光景。  
身如槁木，心似死灰，不免墮在頑空。
015. 人肯當下休，便當下了。  
若要尋個歇處，  
則婚嫁雖完，事亦不少。僧道雖好，心亦不了。  
前人云，『如今休去，便休去，若覓了時，無了時』，  
見之卓矣。
016. 從冷視熱，然後知熱處之奔走無益。  
從冗入閑，然後覺閑中之滋味最長。
017. 有浮雲富貴之風，而不必嚴棲穴處。  
無膏肓泉石之癖，而常自醉酒耽詩。
018. 競逐，聽人而不嫌盡醉。恬淡，適己而不誇獨醒。  
此釋氏所謂『不爲法纏，不爲空纏，身心兩自在』者。
019. 延促由於一念，寬窄係之寸心。  
故機閑者，一日遙於千古，意廣者，斗室寬若兩間。
020. 損之又損，栽花種竹，儘交還烏有先生。  
忘無可忘，焚香煮茗，總不問白衣童子。
021. 都來眼前事，知足者仙境，不知足者凡境。

總出世上因，善用者生機，不善用者殺機。

022. 趨炎附勢之禍，甚慘亦甚速。

樓恬守逸之味，最淡亦最長。

023. 松澗邊，携杖獨行，立處，雲生破衲。

竹窓下，枕書高臥，覺時，月侵寒氈。

024. 色慾火熾，而一念及病時，便興似寒灰。

名利飴甘，而一想到死地，便味如嚼蠟。

故人常憂死慮病，亦可消幻業而長道心。

025. 爭先的徑路窄，退後一步，自寬乎一步。

濃艷的滋味短，清淡一分，自悠長一分。

026. 忙處不亂性，須閑處心神兩得清。

死時不動心，須生時事物看得破。

027. 隱逸林中，無榮辱。

道義路上，無炎涼。

028. 熱不必除，而除此熱惱，身常在清涼臺上。

窮不可遣，而遣此窮愁，心常居安樂窩中。

029. 進步處，便思退步，庶免觸藩之禍。

著手時，先圖放手，纔脫騎虎之危。

030. 貪得者分金，恨不得玉。封公，怨不受侯，權豪自甘乞丐。

知足者藜藿，旨於膏粱。布袍，煖於狐貉，編民不讓王公。

031. 矜名，不羞逃名趣。

練事，何如省事閑。

032. 嗜寂者，觀白雲幽石而通玄。

趨榮者，見清歌妙舞而忘倦。

唯自得之士，無喧寂，無榮枯，無往非自適之天。

033. 孤雲出岫，去留一無所係。

郎鏡懸空，靜躁兩不相干。

034. 悠長之趣，不得於醞釀，而得於啜菽飲水。

惆悵之懷，不生於枯寂，而生於品竹調絲。

固知濃處味常短淡中趣獨真也。

035. 禪宗曰，『饑來喫飯倦來眠』，

詩旨曰，『眼前景致口頭語』。

蓋極高寓於極平，至難出於至易，

有意者反遠，無心者自近也。

036. 水流而境無聲，得處喧見寂之趣。  
山高而雲不碍，悟出有入無之機。
037. 山林是勝地。一營戀，便成市朝。  
書畫是雅事。一貪痴，便成商賈。  
蓋心無染著，欲界是仙都。心有係戀，樂境成苦海矣。
038. 時當喧雜，則平日所記憶者皆漫然忘去。  
境在清寧，則夙昔所遺忘者又恍爾現前。  
可見靜躁稍分昏明頓異也。
039. 蘆花被下，臥雪眠雲，保全得一窩夜氣。  
竹葉杯中，吟風弄月，躲離了萬丈紅塵。
040. 袞冕行中，著一藜杖的山人，便增一段高風。  
漁樵路上，著一袞衣的朝士，轉添許多俗氣。  
固知濃不勝淡俗不如雅也。
041. 出世之道，即在涉世中。不必絕人以逃世。  
了心之功，即在盡心內。不必絕欲以灰心。
042. 此身常放在閒處，榮辱得失，誰能羞遣我？  
此心常安在靜中，是非利害，誰能瞞昧我？
043. 竹籬下，忽聞犬吠鷄鳴，恍似雲中世界。  
芸窓中，雅聽蟬吟鴉噪，方知靜裡乾坤。
044. 我不希榮，何憂乎利祿之香餌。  
我不競進，何畏乎仕官之危機。
045. 徜徉於山林泉石之間，而塵心漸息。  
夷猶於詩書圖畫之內，而俗氣漸消。  
故君子雖不玩物喪志，亦常借境調心。
046. 春日氣象繁華，令人心神駘蕩，  
不若秋日雲白風清蘭芳桂馥水天一色上下空明，  
使人神骨俱清也。
047. 一字不識，而有詩意者，得詩家真趣。  
一偈不參，而有禪味者，悟禪教玄機。
048. 機動的，弓影疑爲蛇蝎，寢石視爲伏虎，此中渾是殺氣。  
念息的，石虎可作海鷗，蛙聲可當鼓吹，觸處俱是真機。
049. 身如不繫之舟，一任流行坎止。  
心似既灰之木，何妨刀割香塗。
050. 人情，聽鶯啼則喜，聞蛙鳴則厭，

見花則思培之，遇草則欲去之。但是以形氣。  
若以性天視之，何者非自鳴其天機非自暢其生意也？

051. 髮落齒疎，任幻形之彫謝。  
鳥吟花笑，識自性之眞如。
052. 欲其中者，波沸寒潭，山林不見其寂。  
處其中者，冷生酷暑，朝市不知其喧。
053. 多藏者厚亡，故知富不如貧之無慮。  
高步者疾顛，故知貴不如賤之常安。
054. 讀易曉窓，丹砂研松間之露。  
談經午案，寶磬宣竹下之風。
055. 花居盆內，終乏生機。鳥入籠中，便滅天趣。  
不若山間花鳥，錯集成文，翱翔自若，自是悠然會心。
056. 世人只緣認得我字太眞，故多種種嗜好種種煩惱。  
前人云，『不復知有我，何知物爲貴？』  
又云，『知身不是我，煩惱更何侵？』眞破的之言也。
057. 自老視少，可以消奔馳角逐之心。  
自瘁視榮，可以絕紛華靡麗之念。
058. 人情世態，倏忽萬端，不宜認得太眞。  
堯夫云，  
『昔日所云我，而今却是伊，不知今日我，又屬後來誰』。  
人當作是觀，便可解却胸中罣矣。
059. 熱鬧中，著一冷眼，便省許多苦心事。  
冷落處，存一熱心，便得許多眞趣味。
060. 有一樂境界，就有一不樂的相對等。  
有一好光景，就有一不好的相乘除。  
只是尋常家飯素位風光，纔是個安樂的窩巢。
061. 簾櫳高敞，看青山綠水吞吐雲煙，識乾坤之自在。  
竹樹扶疎，任乳燕鳴鳩送迎時序，知物我之兩忘。
062. 知成之必敗，則求成之心，不必太堅。  
知生之必死，則保生之道，不必過榮。
063. 古德云，『竹影掃階塵不動，月輪穿沼水無痕』。  
吾儒云，『水流任急，境常靜，花落雖頻，意自閑』。  
人常持此意，以應事接物，身心何等自在？
064. 林間松韻石上泉聲，靜裡聽來，識天地自然鳴佩。

- 草際烟光水心雲影，閒中觀去，見乾坤最上文章。
065. 安看西晉之荊榛，猶矜白刃。身屬北邙之狐兔，尙惜黃金。  
語云，『猛獸易伏，人心難降。谿壑易滿，人心難滿』信哉！
066. 心地上，無風濤，隨在皆青山綠水。  
性天中，有化育，觸處見魚躍鳶飛。
067. 峨冠大帶之士，  
一旦睹輕箕小笠，飄飄然逸也，未必不動其咨嗟。  
長筵廣席之豪，  
一旦遇疏簾淨几，悠悠焉靜也，未必不增其綰戀。  
人奈何驅以火牛，誘以風馬，而不思自適其性哉？
068. 魚得水逝，而相忘乎水。鳥乘風飛，而不知有風。  
識此，可以超物累，可以樂天機。
069. 狐眠敗砌兔走荒臺，盡是當年歌舞之地。  
露冷黃花烟迷衰草，悉屬舊時爭戰之場。  
盛衰何常？強弱安在？念此，令人心灰。
070. 寵辱不警，閒看庭前花開花落。  
去留無意，漫隨天外雲卷雲舒。  
晴空朗月，何天不可翱翔而飛蛾獨投夜燭？  
清泉綠卉，何物不可飲啄而鴟鴞偏嗜腐鼠？  
噫！世之不爲飛蛾鴟鴞者幾何人哉？
071. 纔就筏，便思舍筏，方是無事道人。  
若騎驢，又復覓驢，終爲不了禪師。
072. 權貴龍驤英雄虎戰，以冷眼視之，如蟻聚羶，如蠅競血。  
是非蜂起得失蝟興，以冷情當之，如冶化金，如湯消雲。
073. 霸銷於物欲，覺吾生之可哀。夷猶於性真，覺吾生之可樂。  
知其可哀，則塵情立破。知其可樂，則聖境自臻。
074. 胸中，既無半點物欲，已如雪消爐焰水消日。  
眼前，自有一段空明，始見月在青天影在波。
075. 詩思在灞陵橋上，微吟就，林岫便已浩然。  
野興在鏡湖曲邊，獨往時，山川自相映發。
076. 伏久者，飛必高。開先者，謝獨早。  
知此，可以免蹭蹬之憂，可以消躁急之念。
077. 樹木至歸根，而後知花萼枝葉之徒榮。  
人事至蓋棺，而後知子女玉帛之無益。



078. 真空，不空。執相非真，破相亦非真。  
問世尊，如何發付？  
『在世，出世。徇欲是苦，絕欲亦是苦』。聽吾儕善自修持。
079. 烈士讓千乘，貪夫爭一文。人品星淵也，而好名不殊好利。  
天子營國家，乞人號饑殍。位分霄壤也，而焦思何異焦聲？
080. 飽諳世味，一任覆雨翻雲，總慵開眼。  
會盡人情，隨教呼牛喚馬，只是點頭。
081. 今人專求無念，而終不可無。  
只是前念不滯，後念不迎，  
但將現在的隨緣，打發得去，自然漸漸入無。
082. 意所偶會，便成佳境。物出天然，纔見真機。  
若加一分調停布置，趣味便減矣。  
白氏云，『意隨無事適，風逐自然清』，有味哉！其言之也！
083. 性天澄徹，即饑飢渴飲，無非康濟身心。  
心地沈迷，縱談禪演偈，總是播弄精魂。
084. 人心有個真景，非絲非竹而自恬愉，不烟不茗而自清芬。  
須念淨境空，慮忘形釋，纔得以游衍其中。
085. 金自鑛出，玉從石生。非幻，無以求真。  
道得酒中，仙遇花裡。雖雅，不能離俗。
086. 天地中萬物，人倫中萬情，世界中萬事，  
以俗眼觀，紛紛各異。以道眼觀，種種是常。  
何煩分別？何用取捨？
087. 神酣，布被窩中，得天地冲和之氣。  
味足，藜羹飯後，識人生澹泊之真。
088. 纏脫只在自心。心了則屠肆糟店，居然淨土。  
不然，縱一琴一鶴一花一卉，嗜好雖清，魔障終在。  
語云，『能休，塵境為真境。未了，僧家是俗家』。信夫！
089. 斗室中，萬慮都捐，說甚畫棟飛雲珠簾捲雨。  
三杯後，一真自得，唯知素琴橫月短笛吟風。
090. 萬籟寂寥中，忽聞一鳥弄聲，便喚起許多幽趣。  
萬卉摧剝後，忽見一枝擢秀，便觸動無限生機。  
可見性天未常枯槁機神最宜觸發。
091. 白氏云，『不如放身心，冥然任天造』，  
晁氏云，『不如收身心，凝然歸寂定』。

- 放者，流爲猖狂。收者，入於枯寂。  
唯善操身心的，杷柄在手，收放自如。
092. 當雪夜月天，心境便爾澄徹。遇春風和氣，意境亦自冲融。  
造化人心，混合無間。
093. 文以拙進，道以拙成。一拙字，有無限意味。  
如桃源犬吠桑間鷄鳴，何等淳龐？  
至於寒潭之月古木之鴉，工巧中，便覺有衰颯氣象矣。
094. 以我轉物者，得固不喜，失亦不憂，大地盡屬逍遙。  
以物役我者，逆固生憎，順亦生愛，一毛便生纏縛。
095. 理寂則事寂。遺事執理者，似去影留形。  
心空則境空。去境存心者，如聚羶却蚋。
096. 幽人清事，纔在自適。  
故酒以不勸爲歡，棋以不爭爲勝，  
笛以無腔爲適，琴以無絃爲高，  
會以不期約爲真率，客以不迎送爲坦夷。  
若一牽文泥跡，便落塵世苦海矣。
097. 試思未生之前，有何象貌，又思既死之後，作何景色，  
則萬念灰冷，一性寂然，自可超物外遊象先。
098. 遇病而後思強之爲寶，處亂而後思平之爲福，非蚤智也。  
倖福而先知其爲禍之本，貪生而先知其爲死之因，其卓見乎！
099. 優人傳粉調味，效妍醜於豪端，俄而歌殘場罷，妍醜何存？  
奕者爭先競後，較雌雄於著子，俄而局盡子收，雌雄安在？
100. 風花之瀟灑雪月之空清，唯靜者爲之主。  
水木之榮枯竹石之消長，獨閑者操其權。
101. 田夫野叟，語以黃鷄白酒，則欣然喜。問以鼎食，則不知。  
語以縵袍短褐，則油然樂。問以袞服，則不識。  
其天全，故其欲淡。此是人生第一個境界。
102. 心無其心，何有於觀？釋氏曰『觀心』者，重增其障。  
物本一物，何待於齊？莊生曰『齊物』者，自剖其同。
103. 笙歌正濃處，便自拂衣長往，羨達人撒手懸崖。  
更漏已殘時，猶然夜行不休，唉俗士沈身苦海。
104. 把握未定，宜絕迹塵囂，  
使此心不見可欲而不亂，以澄吾靜體。  
操持既堅，又當混跡風塵，

- 使此心見可欲而亦不亂，以養吾圓氣。
105. 喜寂厭喧者，往往避人以求靜。  
不知意在無人，便成我相，心着於靜，便是動根，  
如何到得人我一視動靜兩忘的境界？
106. 山居，胸次清洒，觸物皆有佳思。  
見孤雲野鶴，而起超絕之思，遇石澗流泉，而動澡雪之思，  
撫老檜寒梅，而勁節挺立，侶沙鷗麋鹿，而機心頓忘。  
若一走入塵寰，無論物不相關，卽此身亦屬贅旒矣。
107. 興逐時來，芳草中，撒履間行，野鳥，忘機時作伴。  
景與心會，落花時，披襟兀坐，白雲，無語漫相留。
108. 人生福境禍區，皆念想造成。  
故釋氏云，『利欲熾然，卽是火坑。貪愛沈溺，便爲苦海。  
一念清淨，熱焰成池。一念警覺，船登彼岸』。  
念頭稍異，境界頓殊，可不慎哉？
109. 繩鋸木斷，水滴石穿。學道者，須加力索。  
水到渠成，瓜熟蒂落。得道者，一任天機。
110. 機息時，便有月到風來，不必苦海人世。  
心遠處，自無車塵馬迹，何須痼疾丘山？
111. 草木纔零落，便露萌穎於根柢。  
時序雖凝寒，終回陽氣於飛灰。  
肅殺之中，生生之意常爲之主，卽是可以見天地之心。
112. 雨餘，觀山色，景象便覺新妍。  
夜靜，聽鐘聲，音響尤爲清越。
113. 登高，使人心曠。臨流，使人意遠。  
讀書於雨雪之夜，使人神清。舒嘯於丘阜之嶺，使人興邁。
114. 心曠，則萬鍾如瓦缶。  
心隘，則一髮似車輪。
115. 無風月花柳，不成造化。無情欲嗜好，不成心體。  
只以我轉物，不以物役我，則嗜欲莫非天機，卽是理境矣。
116. 就一身了一身者，方能以萬物付萬物。  
還天下於天下者，方能出世間於世間。
117. 人生太閑，則別念竊生。太忙，則真性不現。  
故士君子不可不抱身心之憂，亦不可不耽風月之趣。
118. 人心多從動處失真。

若一念不生澄然靜坐，  
雲興而悠然共逝，雨滴而冷然俱清，  
鳥啼而欣然有會，花落而瀟然自得。  
何地非真境？何物非真機？

119. 子生而母危，鏹積而盜窺，何喜非憂也？  
貧可以節用，病可以保身，何憂非喜也？  
故達人當順逆一視，而欣戚兩忘。
120. 耳根似颺谷投響。過而不留，則是非俱謝。  
心境如月池浸色。空而不著，則物我兩忘。
121. 世人爲榮利纏縛，動曰『塵世苦海』，  
不知雲白山青川行石立花迎鳥笑谷答樵謳。  
世亦不塵，海亦不苦。彼自塵苦其心爾。
122. 花看半開，酒飲微醺，此中大有佳趣。  
若至爛漫醞醕，便成惡境。履盈滿者，宜思之。
123. 山肴不受世間灌溉，野禽不受世間參養，其味皆香而且冽。  
吾人能不爲世法所點染，其臭味不迥然別乎？
124. 栽花種竹玩鶴觀魚，又要有段自得處。  
若徒留連光景玩弄物華，亦吾儒之口耳釋氏之頑空而已，  
何有佳趣？
125. 山林之士，清苦而逸趣自饒。農野之夫，鄙略而天真渾具。  
若一失身市井駟儉，不若轉死溝壑神骨猶清。
126. 非分之福無故之獲，非造物之釣餌，卽人世之機阱。  
此處，著眼不高，鮮不墮彼術中矣。
127. 人生原是一傀儡，只要根蒂在手。  
一絲不亂，卷舒自由行止在我。  
一毫不受他人提掇，便超出此場中矣。
128. 一事起，則一害生。故天下常以無事爲福。  
讀前人詩云，『勸君莫話封侯事，一將功成萬骨枯』。  
又云，『天下常令萬事平，匱中不惜千年死』。  
雖有雄心猛氣，不覺化爲冰霰矣。
129. 淫奔之婦，矯而爲尼。熱中之人，激而入道。  
清淨之門，常爲姪邪淵藪也如此。
130. 波浪兼天，舟中不知懼，而舟外者寒心。  
猖狂罵坐，席上不知警，而席外者咋舌。

故君子，身雖在事中，心要超事外也。

131. 人生減省一分，便超脫一分。

如交遊減，便免紛擾。言語減，便寡愆尤。

思慮減，則精神不耗。聰明減，則混沌可完。

彼不求日減而求日增者，真桎梏此生哉！

132. 天運之寒暑易避，人生之炎涼難除。

人生之炎涼易除，吾心之冰炭難去。

去得此中之冰炭，則萬腔皆和氣，自隨地有春風矣。

133. 茶不求精，而壺亦不燥。酒不求冽，而樽亦不空。

素琴無絃，而常調。短笛無腔，而自適。

終難超越羲皇，亦可匹儔稽阮。

134. 釋氏隨緣吾儒素位四字，是渡海的浮囊。

蓋世路茫茫，

一念求全，則萬緒紛起。隨寓而安，則無入不得矣。