

2015年版本 ■ 高雄淨宗學會出版組

佩玉篇

擷集

弘一法師

小註

正義法師

白文

杜文月



以人之過為
己之過毋反躬
而責己

明倫堂大師警訓
壬午暮沙行在



佩玉篇

弘一法師 擷集
正義法師 小註
杜文月 白文

序

甲申年，研習弘公文集，得印祖示弘一大師書——

《應時之人，須知時事；爾我不能應事，且身居局外，固當置之不問；一心念佛，以期自他同得實益，唯一無二之章程。》

日暮之年，一事無成，善根雖發，宿習猶濃；遇境逢緣，或可寡欲，難於清心。芝蘭生於深秋，不以無人而不

芳；君子修道立德，不以窮困而敗節。於此，內心始知慚愧；淚眼晨昏！

論法門雖不可思議，約修証則各有本宗；智者得文義，如警眾木鐸，大夢聞香。今人心浮氣盛，何能！依苦行而端正己靈；更難于！定品格而動人心魄。是年秋，又欣得弘公所擷錄《佩玉篇》——而知人之所患在於位高而艱退，不患退而無居也。於此，更體會老人用心之良苦矣！事則決定趣向，理則不離當下；路不至山窮水盡，誰肯回頭。靈芝律師云：「用心皆名定業，能牽來報；縱懺不亡，以此自量，何能輕動；識心之士，豈不畏乎！」

《佩玉篇》——可為《讀書錄》《日省錄》菁華，言雖有次第，然行不前後；果能憶文，無他念，即滅惡；起厭離，不染俗，便生善矣！敬祈

讀者大德，共霑法喜，得謙卑有好眼力；得調柔有大心力；得慈悲而有甚深耐力；俗人處心積慮，滿足百千欲望，我等學人，何不學聖賢之功，而克己一念乎！

【註】

《佩玉篇》——弘一大師編。擷集《讀書錄》《日省錄》
菁華。

《讀書錄》——薛瑄，明朝河津（今山西省）人，字德
溫，號敬軒，明成祖，永樂年間進士，宣德年間授官御史，
著《讀書錄》，平生精力盡在此錄，究其用工，惟誠敬入
門，踐履為實地。

《日省錄》——梁文科（生卒年不詳），號瀛侯，清朝官
員，奉天正白旗人。一六七五年舉人，由福建糧驛道調補臺

廈道，任期從一七一五年至一七一八年。在任中捐俸添建萬壽龍亭；起蓋龍王、田祖二廟；尊養賢士，杜絕包庇，弭盜安民，釐蠹剔弊，開圳平途，施藥治病。秩滿後陞廣東按察使，民懷其德祀祿位牌於田祖廟。

佩玉篇【目錄】

《讀書錄》選……………1

《日省錄》選……………5

覺
上
清
涼

大方廣佛華嚴經句
江州匡山寺沙日編照





《讀書錄》選

《讀書錄》：明·薛文清公著

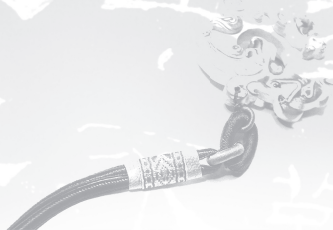
擷集■弘一法師 小註■正義法師 白文■杜文月

佩玉篇



天地不可一日無和氣

人心不可一日無喜神



《讀書錄》選

明·薛文清公

 佩玉篇

「佩」：懷佩在心也。

「玉」：《說文》云：石之美，有五德者：

- (一)潤澤以溫，仁之方也。
- (二)總理自外，可以知中，義之方也。
- (三)其聲舒揚專以聞，智之方也。
- (四)不撓而折，勇之方也。
- (五)銳廉而不忮，絜之方也。

「註」

「忮」(止)(止)「嫉」。

「絜(一也)(xìe)」：量度，衡量法則而不背常理，象徵道德上的示範作用。

☺ 二十年治一怒字，尚未消磨的盡；以是知克己最難。

花二十年的時間來克制瞋怒這樣的情緒，仍然沒辦法處理好。由此得以認知：克制自己最難。

☺ 余每夜就枕，必思一日所行之事——所行合理，則恬然安寢；或有不合，即輾轉不能寐。思有以更其失，又慮始勤終怠也，因筆錄自警。

我每天晚上就寢前，一定會回想一天當中所做過的事。如果當天所做的都合於事理，那就可以安心的入睡。若有不合事理的情形，當晚就會翻來覆去睡不安穩。並且一定要想

出改正過失的方法，但是又擔心只有短暫的熱度無法持續，所以用筆記下來時時警惕自己。

☺ 深以刻薄為戒，每事當從忠厚。

一個人，要深切提醒自己不要當一個刻薄的人，每一件事都要心存忠厚。

☺ 寧人負我，毋我負人——此言當留心。

寧願讓他人辜負，也不要做出辜負他人的事情。這句話要常常放在心上。

☺ 惟寬可以容人，惟厚可以載物。

唯有「寬」可以容納他人的一切，唯有「厚」可以承擔

事物。

☺ 導友善不納，則當止——宜體此言。

勸導朋友向善，如果對方不肯接受，就應該停止規勸。應該審慎思考這句話。

☺ 不能感人，皆誠之未至。

如果一個人行事不能感化他人，原因就出在不夠真誠。

☺ 學以靜為本。

學習，要以「靜」為根本。

☺ 口念書而心他馳，難乎有得矣。

嘴上唸書，但是心裡想著其它事情，這樣就難以讀出心得。

☺ 余於坐立方向器用安頓之類，稍有不正，即不樂。必正而後已；非作意為之，亦其性然。

我對於行、坐、立等動作，或是任何東西的擺設，如果有一點點不正，我就不高興。一定要把它扶正才能心裡舒坦，並不是特意要這樣做，實在是本性如此。

☺ 一語妄發即有悔，可不慎哉！

隨意說出一句未經思考的話，就會讓自己後悔，因此說話不可不謹慎。

🍵 不力行，只是學人說話。

凡事如果不去實踐，那麼知道的所有道理就像是在學別人講話。

🍵 程子作字甚敬。曰：只此是學。

程子寫字時非常恭敬。他說：「唯有這樣才是學習的態度。」

🍵 凡取人，當捨其舊而圖其新。自賢人以下，皆不能無過——或早年有過，中年能改；或中年有過，晚年能改。當不追其往，而圖其新可也。若追究其往日之過，并棄其後來之善，將使人無遷善之門，而世無可用之材也；以是處心，刻亦甚矣。

與人相處，應該捨棄他的過去和他一起面對未來。自先

賢以來，從沒有人能夠不犯錯。有些人，年少時犯錯，但是中年時便能改過。有些人中年時犯錯，晚年時就改過了。因此，和人相處應該不追究他的過去，而是應該和他一起面對未來。如果只是一昧的去追究他以前的過錯，並且否定了他後來遷善的行為，這將斷絕了他人改過遷善的機會，那麼，世上也將沒有了可造就的人才了。若是常常存著這樣的心態，也可以稱得上是思維嚴苛啊！

☺ 大抵常人之情，責人太詳，而自責太略；是所謂以聖人望人，以

衆人自待也。惑之甚矣！

一般而言，嚴厲責備他人而不謹慎要求自己，這是人之常情。這就是大家常說的用聖人的標準去要求別人，用一般人的標準來看待自己。這真是一般人最大的通病啊！

☺ 作詩作文寫字，疲弊精神，荒耗志氣，而無得於己；惟從事於心學，則氣完體胖，有休休自得之趣。惟親歷者知其味，殆難以語人也。

寫詩寫文章或是練字，只是徒然的耗費精神消磨志氣而已，完全沒有收穫。唯有從事心學，才能讓氣清心寬，感受自得從容寬闊的樂趣。這樣的境界只有親身經歷的人才能了解其中的滋味，實在很難用言語來表達其中的奧妙。

『註』

「胖(彡)(Pán)」：安適的。《大學》云：「富潤屋，德潤身，心廣體胖；故君子必誠其意。」

「休休」：樂道之心、寬容貌。

「自得」：不失於正道；或作自得其樂，悠然閒適解釋。

☺ 開卷即有與聖賢不相似處。可不勉乎？

一 翻開書就可以明顯感受到自己不如聖賢的地方。這難道還不能激勵自己勉勵為學嗎？

☺ 欲以虛假之善，蓋真實之惡；人其可欺，天其可欺乎？

想要用虛偽的善行來掩蓋真實的惡念。一般人或許可以被隱瞞，但是上天難道可以被欺瞞？

☺ 人有負才能而見於辭貌者，其小也可知矣。

倘若一個有才能的人常常在口頭上自誇，或是喜歡張揚自己的才幹，那麼他必定是一個氣量狹小的人。

☺ 覺人詐，而不形於言，最有味。

發覺他人有欺詐的情形，但卻不揭發出來，這真是最微妙的滋味啊！

☺ 戒太察——太察則無含弘之氣象。

為人應該避免太過敏銳，如果凡事都太敏感、太刁鑽，思考事情就會失去寬闊格局和廣大的氣度。

☺ 行有不得，皆反求諸己。

做任何事若遇到不順時，都應仔細反省自己是否遺漏了什麼，或是有哪一個環節產生了疏失。

☺ 少陵詩曰：水流心不競，雲在意俱遲。從容自在，可以形容有道

者之氣象。

杜甫有首詩裡說：「水流心不競，雲在意俱遲。」這首詩的意境從容自在，可以用來形容有德行修養者的人格氣度。

☺ 有於一事心或不快，遂於別事處置失宜，此不敬之過也。

因掛心一件事所產生的不愉快，必定會影響自己對其他事情的處置，這便是處事態度不夠恭敬的缺失。

☺ 往時怒，覺心動；近覺隨怒隨休，而心不為之動矣。

以前自己一旦生氣，都會覺得心意浮動。最近發現自己可以在發怒之後立即將情緒平息下來，心念不再隨著事相浮動了。

☺ 輕當矯之以重，急當矯之以緩；褊當矯之以寬，躁當矯之以靜；暴當矯之以和，粗當矯之以細——察其偏者而悉矯之，久則氣質變矣。

輕浮要用穩重來調整，性急要用緩慢來調整。偏狹要用寬闊來調整，煩躁要用沉靜來調整。易怒要用溫和來調整，粗心要用細心來調整。觀察缺失再全面的調整改正，時間久了以後，氣質就會改變了。

『註』

「矯(ト)(ム)(Tsu)」：正也；猶云：糾正、改正。

☺ 陶淵明曰：此亦人子也，可善遇之。（案此指奴婢而言）

陶淵明說：「家中的奴僕也是別人的孩子，應該合善的對待他。」

『註』

《德育古鑑》：陶淵明為彭澤令，不以家累自隨。送一力給其子，書曰：「汝旦夕之費，自給為難。今遺此力，助汝薪水之勞。此亦人子也，可善遇之。」

☺ 處事大宜心平氣和。

處理的事情越大就更加需要心平氣和。

☺ 行七八分，言二三分。

一個人的言行，要多做少說。行動佔七八分，言語要謹慎只須兩三分。

☺ 處事不可使人知恩。

為人做事，不該是為了求對方報恩。

☺ 舊習最害事——吾欲進，彼則止吾之進；吾欲新，彼則汨吾之新。甚可惡，當刮絕之。

壞習慣是每個人追求進步和新知的負擔。我想要前進，它就會阻止我的進步。我想要革新，它就會打擊我的意志。實在是很可惡，應該要徹底刮除根絕所有的壞習慣才是。

『註』

「汨(ㄍㄨˋ)(ㄍㄨˋ)」：擾亂。

☺ 為學時時處處是做工夫處——雖至卑至陋處，皆當存謹畏之心，而不可忽；且如就枕時，手足不敢妄動、心不敢亂想，這便是睡時

做工夫，以至無時無事不然。

生活中時時刻刻不論身處何處，都在考驗這一念心，所以都應該好好用功。即使是在最微小最平常的地方，也要存著謹慎敬畏的心，不可以有絲毫的馬虎。例如：每天晚上就寢時，手足不敢亂動，心不敢亂想，這就是在睡覺時也做工夫，由此可知，不論什麼時間什麼事都該如此小心謹慎。

☺ 第一要有渾厚包涵從容廣大之氣象。

為人最重要的就是要有渾厚寬大的胸襟，從容開闊的氣度。

☺ 促迫、褊窄、淺率、浮躁，非有德之氣象。

匆忙、偏狹、淺薄、率性、浮躁，這些都不是一個有德行的人該有的風範。

☺ 只觀人氣象，便知其涵養之淺深。

只要觀察一個人的習氣，就可看出他內涵的深淺。

☺ 余覺前二十年之功，不如近時切實而有味。

近日發覺自己這二十年來所漸累積的功夫，還不如最近用功所得的感受那麼切實有味。

☺ 寡欲，省多少勞擾。

一個人若能寡欲，不知將能省下多少的操勞和煩擾。

☺ 只寡欲，便無事；無事，心便澄然矣。

只要可以做到寡欲，就能感受無事掛心頭的清閒。無事掛心頭，心就如明鏡一片澄澈了。

密汝言，和汝氣。

說話要謹慎縝密，與人相處不輕易動氣，以保持和諧為貴。

余少時學詩學字，錯用工夫多；早移向此，庶幾萬一。

我年少的時候學做詩學寫字，方法不對走了許多冤枉路。如果可以早一點走入此門道，必定可以有更好的成就。

『註』

「此」：指前（口念書而心他馳，難乎有得矣。）。「從事於心學」，即於治心之功夫也。

省察之功，不可一時而或怠；詩曰：夙夜匪懈。其斯之謂歟？！

自我省察的功夫，不論是什麼時候都不可以有任何的鬆

懈。《詩經》上說：「夙夜匪懈。」就是不論早晚都不懈怠，這句話所要表達的大約是這樣的意思吧！

☺ 「敬」字、「一」字、「無欲」字，乃學者至要至要。

「敬」、「一」、「無欲」，這三個準則是學習者最該謹守的。

☺ 余近日甚覺「敬」與「無欲」之力。

我近日常能體悟到謹守「敬」與「無欲」所產生的效力和滋味。

☺ 觀人之法，只觀含蓄，則淺深可見。

觀察一個人的方法，只需要觀察行住坐卧的微小細節，

就可以看出他修持力道的深淺。

☺ 方為一事，即欲人知，淺之尤者。

只做完一件小事就希望大家都能知道，這是修持最淺薄的人。

☺ 時然後言，惟有德者能之。

時機恰當之後才開口說話，這樣謹慎的行止是有德行的人才能做到的。

『註』

「時然後言」：善觀於適當時機而後言說，可免失言之過也。

☺ 古人衣冠偉博，皆所以莊其外而肅其內。後人服一切簡便短窄之衣，起居動靜惟務安適；外無所嚴，內無所肅；鮮不習而為輕佻浮薄者。

古時候人們穿著華麗，目的是為了透過莊嚴外表來整肅端正內在。後來的人穿著簡便輕鬆，只求行住坐卧的舒服方便。外表不莊嚴，內在不謹肅。這樣一來很少有人不論為行為輕佻言語浮誇的人。

☺ 守約者，心自定。

信守約定的人，內心必然自在安定。

☺ 待人當寬而有節。

對待他人應該寬容而且遵守節操。

☺ 處己接物，事上使下，皆當以敬為主。

一個人不論獨處、待人接物、侍奉長輩、指使晚輩，都要以「敬」為主。

☺ 聖人言人過處，皆優柔不迫，含蓄不露；此可以觀聖人之氣象。

聖人，在談論他人的過失時，言詞語調都相當含蓄、和緩。由此就可以看出聖人的氣象和威儀。

☺ 曾子曰：戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。君子之守其身，可不

慎乎？

曾子說：「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。」這句話的意思是說：做任何事都要戰戰兢兢，就像走在山谷邊深怕掉下去，也像走在春天將要化掉的薄冰上，深怕薄冰破掉會掉

落湖裡一樣。所以君子對於自己的言行，怎麼能不小心謹慎呢？

☺ 必使一言不妄發，則庶幾寡過矣。

一個人必定要做到連一句話都不隨性亂說，那就幾乎可以沒有過失了。

☺ 珠藏澤自媚，玉蘊山含輝；此涵養之至要。

珍珠內孕著光澤，自然就會吸引人的目光，青山蘊藏著玉石，山色自然清輝。這就是一個人自我涵養最重要的法則。

☺ 慎言謹行，是修己第一事。

謹慎的約束自己的言行，是修養自己德性最重要的事。



氣質極難變，十分用力，猶有變不盡者；然亦不可以為難變，而遂懈於用力也。

人的氣質很難改變，即使用盡所有的力氣，仍然有無法改變的地方。但是，也不能因為難以改變就不願意在這件事情上用心。



小人不可與盡言。

對於德行修養不好的人，不可以把話說盡。



導人以善，不可則止。其知幾乎！

勸導他人向善，如果對方不肯聽從，就該停止不再多

說，這樣才是有智慧的表現。

『註』

「幾(ㄐㄩˋ)(ㄩˋ)」：細微的跡象，古云：「君子見幾而作」也。

☺ **言要緩，行要徐，手要恭，立要端；以至作事有節，皆不暴其氣之事。**

話要慢慢說，走路時步伐要緩慢，舉手投足要恭敬如儀，站立時姿勢要端正。此外，做事情依照該有的程序進行，心氣平和就不會產生意氣用事的缺失。

☺ **輕諾則寡信。**

如果一個人，不經思考就輕易的答應任何事情，那麼這一定是寡信的人。

☺ 為學第一在變化氣質；不然，只是講說耳。

做學問最重要的就是為了改變氣質，如果不以這個為目標，就只是皮毛功夫而已。

☺ 人譽之，使無可譽之實，不可為之加喜；人毀之，使無可毀之實，不可為之加戚——惟篤於自信而已。

他人若對自己有讚美，就要收斂被讚美的行為讓人無從讚美，並且提醒不要因別人的讚美而高興。自己若是被他人批評，也要修正行為讓別人無法批評，不要因聽到批評而傷心。這樣的節操是為了堅定自信，不受他人褒貶的影響。

☺ 輕言則人厭；故謹言為自修之要。

言談輕浮會惹人討厭，所以謹言慎行是自我修持最重要

的一件事。

☺ 識量大，則毀譽欣戚不足以動其中。

氣量大的人不會在乎他人對自己的褒貶，也不會因褒貶而產生喜怒，更不會讓這樣的事情干擾內心的平靜。

『註』

「中」：意指心也，即所云：「八風吹不動」也。

☺ 人不知而不愠，最為難事——今人少被人侮慢，即有不平之意，是誠德之未至也；無深遠之慮，樂淺近之事者，恆人也。

即使他人不了解自己有什麼才能也不會生氣，這是最難的修養。現在的人只要稍微被他人欺負或怠慢，就有滿腔的委屈憤恨難平，這實在是德行修養還不夠的表現。沒有辦法

做長遠的思慮，只是隨著眼前的事情起伏著悲喜，這就是一般人的缺失。

『註』

「恆人」：常人，謂平庸之人。



劉立之謂從明道年久，未嘗見其有暴厲之容；宜觀明道之氣象。

劉立之謂：「與明道從學甚久，未曾看見他臉上出現暴厲之氣，這可用來觀察明道年間的氣象。」

『註』

「明道」：河南二程子（大程子明道程顥，小程子伊川程

頤）生於北宋仁宗明道年間。（《宋元學案》

序錄）黃百家言：「大程德性寬宏，規模闊廣，

以光風霽月為懷；二程氣質剛方，文理密察，

以峭壁孤峰為體。」

☺ 聖人教人，只是文行忠信，未嘗極論高遠。

聖人（孔子）教人修身養性，是從文、行、忠、信著手，不曾提出高不可攀的理論。所謂文、行、忠、信就是：廣博的學習、高尚的修養、事上忠心、與人相交要信實。

☺ 教人言理太高，使人無可依據。

教導別人時，所使用的標準或是言論如果太高、太深奧，將使人難以遵從。

☺ 人猶知論人之是非，而已之是非則不知也。

一般人只知道談論他人的是非，對於自己的缺失卻全然

不清楚。

☺ 心無所主，即動靜皆失其中。

內心如果沒有堅定的意念，行、住、坐、卧就會失去準則而渾沌不清。

☺ 犯而不校，最省事。

他人犯錯而不與之計較，最是省事。

『註』

「不校」：不與人計較。

☺ 只可潛修默進，不可求人知。

真正的修行，只能沈潛靜默，盡心用功，不能祈求讓他

人知道。

☺ 中人以上，可以語上也；中人以下，不可以語上也——須謹守此訓，斯無失言之過。

資質中等以上的人，才可以跟他談論中等以上的知識。資質中等以下的人，就不能跟他談論太深奧的知識。必須謹守這個原則，才能避免失言的過失。

☺ 放下一切外物，覺得心閑省事。

放下一切身外之物，就能感受到心神清醒無罣礙。

☺ 交人而人不敬信者，只當反求諸己。

若有朋友對我們不尊敬、不誠信，應該反省：他為何會

這樣對待自己？

『註』

「反求諸己」：出《孟子·離婁》：「行有不得者，皆反求諸己。」即自我反省，反回過頭來責備過失於自己。諸，之於。

☺ **凡事皆當推功讓能與人，不可有一毫自德自能之意。**

任何事情都應該不居功，要將事功提出來讓大家共享，不可以有一絲一毫的志得意滿。

『註』

「自德自能」：推功於己，而逞自己的德能。

☺ 人不能受言者，不可妄與一言。

對於無法接受他人勸諫的人，就不可以輕妄的給他任何諫言。

☺ 中人以上，可以語上；中人以下，不可與語上——教人者當謹守此言；與人談論，亦當謹守此言。

資質中等以上的人，才可以跟他談論中等以上的知識。資質中等以下的人，就不能跟他談論太深奧的知識。教導他的人應該謹守這個原則，而與人談論事情時，也應該遵守這個法則才是。

☺ 待人當宏而有節。

對待他人，應該寬宏大量而且堅守原則。

☺ 大抵少能省己之失，惟欲尋人之失；是所謂不攻己之惡，而攻人之惡，大異乎聖人之教矣。

一般而言，大多數的人都很難反省自己的缺失，卻一直想要挖出別人的缺失。這種情形就是所謂的不糾正自己的缺點，卻去嘲笑別人的缺點，和聖人所教導的法則完全不同。

☺ 人不謀諸己，而強為之謀，彼即不從，是謂失言；日用間此等甚多，人以為細事而不謹，殊不知失言之責，無小大也。謹之！

一般人多犯了不謹慎自持，卻要強替他人出主意的毛病，若是對方不肯聽從，就是失言。平常生活中這種情形很普遍，大家都以為小事情不必在乎而不知謹慎，全然不明白失言的責任是不分事情大小的，因此凡事皆不可不謹慎。

☺ 日用間纖毫事，皆當省察謹慎。

日常生活中所有的事情不論多小，都應該謹慎省察。

☺ 元城 劉忠定力行「不妄語」三字，至於七年而後成；力行之難如此，而亦不可不勉也。

元城人劉忠定努力實踐「不妄語」這個原則，經過七年的時間才真正做到。由此可知努力實踐至看到成果是相當困難的一件事，但也不能因為困難就不嘗試去做。

☺ 句句著落不脫空，方是謹言。

做到每一句話都切實不空談，這才能算是言語謹慎。

☺ 溫公謂：誠自「不妄語」始。信哉斯言也。

溫公說：「誠，從不妄語開始。」這句話說的真是精確切中啊。

「註」

《德育古鑑》：司馬溫公嘗自言：「吾生平無他過人，但未嘗有一事不可對人言者。」劉安世嘗學於公，求盡心行己之要。公教之以誠，且令自不妄語始。

「溫公」：宋，司馬光。

☺ 信口亂談者，無操存省察之功也。

會隨口談論未經確定的事情的人，必定也是個沒有操守、沒有反省能力的人。

☺ 讀正書，明正理，親正人，存正心，行正事——斯無不正矣。

讀意旨正確的書，學習精要真確的道理，親近言行端正的人，保存正直的心念，做正當的事情，如此一來，這個人就不會有任何的偏差了。

☺ 宴安之私，最難克。

取巧苟安的私心是最難克服的。

☺ 宴安鴆毒，此言當深省。

「取巧苟安的私心就像是一杯含有劇毒的酒」這句話很值得大家深思。

『註』

「宴安鴆(ㄧㄣ ㄣ ㄉㄨ) (yàn ān zhēn) 毒」：宴安——貪圖逸樂享受。

鳩——毒鳥名。其意：即宴安之禍，有如鳩毒之害也。

☺ 名節至大，不可妄交非類以壞名節。

一個人如果名氣變大了，言行舉止更當加倍小心，不可以隨便結交不正當的人，以免破壞了原有的名聲。

『註』

「非類」：不善之友，即損友也。

☺ 簡默凝重以持己。

獨處時，要依循節儉、沉穩的原則。

☺ 一言不可妄發，一事不可妄動。

即使是一句簡單的話也不能隨便亂說，即使是一件小事也不能馬虎隨便去做。

☺ 日間時時刻刻，緊緊於自己身心上存察用力，不可一毫懈怠。

白天時時刻刻分分秒秒，都要謹慎用心觀照自己的言行舉止，不可以有絲毫的懈怠。

☺ 細思：處事最難。

靜下心來仔細思考，周到圓滿的處理事情是最難的。

☺ 信而後諫：未信則以為謗己也——君臣朋友皆然，可不慎哉！

獲得他人的信任之後才能針對他的缺失提出建言，如

果沒有獲得他人的信任就提出建言那就容易造成誤會，以為你是在批評他。即使是君臣、朋友的關係也是要遵循這個原則，對他人提出忠告實在是不能不謹慎啊！

☺ 聞外議，只當自修自省。

聽聞他人對自己的議論，只需默默的自我反省，並加以改進就行了。

☺ 程子曰：省躬克己不可無，亦不可常留在心作悔。蓋常留在心作

悔，則心體為所累，而不能舒泰也。

程子說：「深切反省，並在言行上謹慎自我約束，同時也不能常常因做不好，而在心理產生懊悔。」這句話的深意是：假如一個人的內心常常盤據著懊惱悔恨的負面情緒，那

麼生理機能就會容易疲累，而導致身心無法真正舒泰。

☺ 潛修不求人知，理當如此。

靜默沉潛的進行自我修習，不祈求他人知道，這才是真正的修行之道。

☺ 汲汲自修不及，何暇責人；不自修而責人，捨其田而耘人之田也。

急切不懈的自我修習都嫌時間不夠了，哪裡還有時間可以評論他人的是非呢？不知道自我修習而去責備他人的缺失，這就像是荒廢自己的福田而去替他人耕田一樣可笑。

☺ 張子曰：學至於不責人，其學進矣。此言當身體而力行之；愚屢言及此而不厭其煩者，亦欲深省而實踐之也。

張子說：「如果可以做到不責備他人的錯誤，不評論他人的缺失，這樣才算是學到精髓且有進步了。」這句話真是每一位立志修行的人該確實去實踐的準則。我個人認為可以不厭其煩的用這句話來審視行為的人，一定也是個願意深切自省並且徹底實踐的人。

『註』

「愚」：古人之自謙代名詞，即指自己。



正己者乃能正人；未有枉己而能正人者也。

先端正自己然後才能端正別人。從來沒有聽過自己言行不佳卻能夠成功的糾正他人。

『註』

「枉」：邪曲，不正也。

☺ 既往之非不可追，將來之非不可作——此吾之自省也。

過去所犯的錯誤不要再追，面對未來不可以做出絲毫的不當行為。這就是我每日自我反省的原則。

☺ 衛武公、蘧伯玉皆以高年而篤於進修，誠可為後世法。

衛武公和蘧伯玉兩人即使是年紀已高仍然堅持精進勵志修行，這兩位前輩確實值得後代晚輩效法。

☺ 常存不如人之心則有進。

內心常常覺得自己尚有不足、尚有不如人的地方，這樣就能產生進步的動力，讓自己的德行持續進步。

☺ 衛武公年九十五，猶作懿戒以自警。

衛武公到了九十五歲，仍然每天用嚴謹的道德規範警戒自己，不只精神令人感佩，也值得人們效法。

『註』

「懿戒（いせ）（いじ）」：出《詩經·大雅·抑篇》。又

《國語·楚語上》云：「昔衛武公，年數九十五矣，猶箴儆於國曰：自卿以下至於師長士，苟在朝（古代君主執政、辦公的地方。）者，無謂我老耄而舍我；必恭恪於朝，朝（時時）夕以交（相接，謂當面勸戒）戒我，聞一、二之言，必誦（本為背念，意為憶持在心）志（記載）而納之，以訓導我。於是乎作懿戒自儆也。」

☺ 孔子曰：焉用殺。《論語》二十篇，無以「殺」字論為政者；聖人之仁心大矣。

在《論語》第二十篇，孔子提到治理國家何必用殺？身為一個執政者不應該提起「殺」字。由此可以看出聖人的仁心是非常偉大的。

☺ 《論語》一書，未有言人之惡者；熟讀之，可見聖賢之氣象。

《論語》這本書中，從未出現批評他人的缺失的一字一語。若能熟讀，必定可以看出聖人的修養深度和言行上的氣度。

☺ 人之威儀，須臾不可不嚴整，蓋有物有則也。

一個人的威儀，無時無刻都要保持嚴肅謹慎，這就是萬物自有其法則的道理。

【註】

「有物有則」：事物之法則也。《國語·周語上》：「昭明物則以訓之。」《注》：「物，事也。則：法也。」又者，「物」亦訓釋為「禮」，謂「誠於中，形於外」，凡人之身口意三業所作所為，皆當存心制行，使令「人模人樣」，倘「人面獸心」，且所行皆不合禮法，則與畜牲、鬼、修羅等無異也。

☺ 心每有妄發，即以經書聖賢之言制之。

每當內心動了妄念，就要立刻用經書裡的聖人之言來對治、消滅它。

☺ 孔子言有恆者難見；驗之人，信然。

孔子曾說有恆心的人是很罕見的。用這句話來檢驗我所碰過的人，果然沒錯。

☺ 不能動人，惟責己之誠有未至。

如果遇到無法說服或是改變的人，唯有反過來反省自己是不是不夠真誠，以至於無法感動對方。

☺ 不怨天，不尤人，理當如是。

不管遇到任何的事情，都要以「不埋怨上天，不責怪他人」為準則，坦然的面對與承擔。

☺ 顏子終日不違如愚。喋喋多言，而能存者寡矣。

孔子的高徒顏回，整天的言行都沒有絲毫違背仁德，看起來像一個愚笨的人。如果一個人，整天喋喋不休而能存在仁德的休養，這真是很少見的。

『註』

「不違」不違孔子一脈相傳之聖教。

「如愚」：大智若愚。

「喋喋(カセカセ)(die die)」：多話貌，即喋喋不休。

☺ 「恕」字用之不盡。

「恕」字，應用在人與人相處時所能產生的好處，是說不完的。



「不遷怒」工夫甚難，惟嘗用力者知之；然亦不可不勉。

要做到不把怒氣發在不該承受的人或事物上，是一件相當困難的事。但是究竟有多難？也只有曾經在這件事情上下過工夫去努力的人知道，但是，即使這是很難達到的境界，有心自我修行的人也不能不努力。



「欲寡其過而未能」之意，時時不可忘；此實修己之要也。

減少自己犯錯的想法必須時時存在腦海裡，並且常常拿出來提醒自己。這才是落實修行的功夫和要領。

《日省錄》選

《日省錄》：清·三韓梁瀛侯著

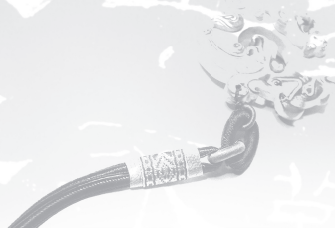
擷集■弘一法師 小註■正義法師 白文■杜文月

佩玉篇



謙美德也過謙者懷詐

默懿行也過默者藏奸



《日省錄》選

清·三韓 梁瀛侯

☺ 唐堯戒云：戰戰栗栗，日謹之一日。人莫躓於山而躓於埵。

堯是中國歷史上第一個皇帝，他所建的國號為唐，他曾說「每天都要戰戰兢兢，很謹慎的過日子。」人不應該留連於巔峰時期，應該收斂沉潛，不輕易蘄露鋒芒。

『註』

「唐堯」：堯帝，上古帝王陶唐氏的名號，史稱唐堯。

「栗栗(カ、カ、カ)(ヒ、ヒ)」：與「慄」通，恐懼貌，因害怕而發抖。

「躓(止)(止)(止)」：被拌倒。

「埵(ク、セ)(ク、セ)」：小土堆。

☺ **武王書履云：**「行必履正，無懷僥幸。」又**書鋒云：**「忍之須臾乃全汝軀。」又**衣銘云：**「桑蠶苦，女工難，得新絹故後必寒。」

關於走路時的腳步，**周武王**曾寫道：「走路時每一個腳步都要踩穩、走得正，不可以懷有僥倖的心態。」談到一個人的鋒芒時又說：「短暫的忍耐，也許可以換來保全身軀的機會。」談到衣著時，他說：「採桑養蠶是一件辛苦的事，織布製衣也是一件困難的事，因此，每當一件新衣穿舊了之後，就會感受到風寒。」

『註』

「武王」：周武王。

☺ **金人銘云：**古之慎言人也，戒之哉！無多言，多言多敗；無多事，多事多患。安樂必戒，無行所悔。勿謂何傷，其禍將長；

勿謂何害，其禍將大；勿謂不聞，神將伺人。焰焰不滅，炎炎若何。涓涓不壅，終為江河；綿綿不絕，或成網羅；毫末不札，將尋斧柯。誠能慎之，福之根也；口是何傷，禍之門也。強梁者不得其死，好勝者必遇其敵。盜憎主人，民怨其上。君子知天下之不可上也，故下之；知衆人之不可先也，故後之。溫恭慎德，使人慕之；執雌持下，人莫踰之。人皆趨彼，我獨守此；人皆惑之，我獨不徙。內藏我智，不示人技；我雖尊高，人弗我害。江海雖左，長於百川，以其卑也。天道無親，而能下人。戒之哉！

孔子觀周，遂入太祖后稷之廟，廟堂右階之前，有金人焉，三緘其口，而銘其背曰：「古時候有修養的人常常告誡自己說話要謹慎，不可以多言，一旦多言必會招來災害或是使事情破敗。他們也常常告誡自己不可以多管閒事，一旦多管閒事必會招來不必要的煩惱。除此之外，也要謹慎獨處，不

可以過於安逸享樂，謹慎看顧言行，不做令自己懊惱後悔的事，不可以因為事小而隨便輕忽，以免因一時不察而造成日後無窮的禍患。不可以因為事小而輕忽它的影響層面，以免形成日後無法彌補的災害。如果遇到逆境的考驗，要從容以對，不可以充耳不聞，隨便敷衍塞責。天神隨時都在明鑑著眾生的言行，德行修養光燦者就像川流不息的水流，終究能成為浩大的江河，而且源遠流長。修德也像在結繩織網，如果連枝微末節也都能細心觀照，如此一來即使遇到嚴峻的考驗都能審慎以對、順利過關，如此一來就可以稱之為福德的根本了。口舌是非最傷德，這也常常是災禍的開端。性情剛強的人，必受無常的摧折而死於非命，性情好勝的人，必定會遇到旗鼓相當的敵人來挑戰。欺瞞他人的人，必也會遭受他人的欺瞞。真正有才德修養的人，知道不應該在他人面前

顯得高傲，所以懂得謙遜的道理；知道不應該在他人面前強出頭，所以懂得不居功。待人接物溫厚恭敬，謹慎修德，讓人欽慕。執行任務態度溫和，則無人敢不服從。當眾人都追隨時尚潮流的時候，唯有我仍堅定持守這樣的修德原則。當眾人都被時勢迷惑的時候，唯有我是神識清明堅定不移的。內在蘊藏著智慧，卻不顯露出來。如此一來，即使我擁有尊高的地位，也不會令人感到不舒服而眼紅想害我了。這就像是因為地勢低窪納受百川的水量，而成就了遼闊的大海的道理一樣。天理是公正存在的，它並不依恃著任何親疏的關係，它永遠只持守著善人。大家要警戒在心。」

☺ 勿謂善小而不為，勿謂惡小而為之。

劉備臨終之前告誡他的兒子劉禪說：「不要因為是一件很

小的善事，做了別人也不會知道就不去做，也不要覺得是一件很小的壞事，做了別人也不會發現就去做。」

☺ 人生一日，或聞一善言，見一善行，行一善事，此日方不虛生。

人生在世，如果一天之中聽到一句警醒自己的嘉言，看見一件令自己提起道心的好事，自己做了一件幫助他人解決困難的好事，那麼這一天就沒有虛度，就不算白活了。

☺ 有一言而傷天地之和，一事而折終身之福者；切須檢點。

每個人都要避免說出傷害他人和氣的話，也要避免做出折損自己終生福報的行為。這是非常重要的言行原則，要常常拿出來提醒自己。

☺ 耳中常聞逆耳之言，心中常有拂心之事，纔是進德修業的砥石；若言言悅耳，事事快心，便把此身埋在鴆毒中矣。

常常聽到不順耳的話，常常遇到不順心的事，這些才是砥礪自己進德修業的基石。如果入耳的每句話都非常動聽，遇到的每件事都很順心，這樣的生活就好像把自己浸泡在毒酒中一樣危險。

☺ 薛文清曰：心如鏡，敬如磨鏡——鏡纔磨，則塵垢去而光彩發；心纔敬，則人欲清而天理明。識得破，忍不過；說得硬，守不定。笑前轍，忘後跌；輕千乘，豆羹競。諱疾忌醫，掩耳偷鈴。論人甚明，視己甚昧。得時誇能，不遇妒世，此人情之通患也。

薛文清說：「心就像一面鏡子，而謹慎誠敬就如同在磨一面鏡子一樣——鏡子一經磨拭，則能抹去塵垢而光彩煥發；心

存誠敬的人，必定可以念念分明，天道也能因而明白暢達。一般人常犯的毛病是：也許可以識得破，但易因缺乏定力而忍不過。可以說得斬釘截鐵，但是守戒之心不夠堅定。常會嘲笑他人的疏失，卻忘了自己可能也會遭遇挫折。也許常說看輕榮華富貴，但是對於眼前的蠅頭小利卻又斤斤計較。擔心生病害怕看醫生，凡事只要閉耳不聽閉眼不看，就以為天下太平。談論他人的時候都很聰慧明理，觀察自己的時候卻又相當愚昧無知。得意的時候總不忘誇耀自己的才能，失意的時候卻只會將責任推卸給時運不佳，這真是人性情識的共通過患啊。」



無事，便思有閑雜妄想否？有事，便思有粗浮意氣否？得意，便思有驕矜辭色否？失意，便思有怨望情懷否？

倘若內心清明無事，就應該靜下來觀照自己是否有妄念。倘若遇到境界的考驗，就應該靜下來思考自己的言行是否有粗鄙的習氣。身處順境的時候，應當要覺察自己的臉上是否流露出驕氣，身處逆境的時候，應當要觀照自己是否產生憤懣怨怒的情緒。



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——天且奈我何哉！

上天以福薄考驗我，我就用儲積德行來對治。上天以勞碌考驗我，我就用閒逸的心境來對治。上天用時運不濟來考驗我，我就用亨暢的道德修養來對治。如此一來，上天還能拿我怎麼樣呢？

『註』

「迓 (i·y) (yà)」：迎接。

「阨 (è) (è)」：阻隔。

「遇」：際會，際遇。



變化氣質，居常無所見，惟當利害經變——故遭屈辱，平時憤怒者，到此能不憤怒；憂惶失措者，到此能不憂惶失措——始有得力處，亦便是用力處。

要改變一個人的習氣，在平時是不容易有成果的，唯有在利益交關遇到考驗的時候才會顯現出來。所以一個平日喜歡生氣的人，遇到考驗能不生氣；一個平日容易憂愁慌張的人，遇到考驗能不憂愁慌張。這樣才算是真正有收穫，這才稱得上是真正的用功。

『註』

「得力」：謂收得之效力，即見變化氣質之功效也。

「用力」：下手大方向即「藉事鍊心」也。



英氣甚害事，渾涵不露圭角最好。

「英氣」通常是一個人處世上的阻礙。能夠做到渾圓內斂完全不露稜角最好。

『註』

「圭角(グイカク)(guijiao)」：圭玉的稜角，現多用來形容鋒銳

外露。

「銛(クワン)(mang)」：草木之尖鋒為「芒」。刀劍之尖鋒為

「銛」。若單謂光芒，則「銛」、「芒」互通。

☺ 人雖至愚，責人則明；雖有聰明，恕己則昏。常以責人之心責己，恕己之心恕人，不患不到聖賢地位。

一個人即使很笨，但是要他責備別人時，他會立即變得很聰明。一個聰明人，卻常常姑息自己的缺失。如果一個人能用責備別人的心來要求自己，用原諒自己的心去寬待別人，那就不必擔心無法達到聖賢修養的境界了。

☺ 語人之短，不曰直；言人之惡，不曰義。

談論別人的缺點不算是正直，批評別人的缺失不算是道義。

☺ 人人賦性，豈容一例苛求；事事憑天，未許預先打算。

每個人的習性根器都不同，因此無法用同一個標準去

要求人。諸事都要因緣俱足才能成就，因此無法事先估量盤算。

『註』

「賦性」：稟賦、資質個性。

☺ 毋以小嫌疏至親，毋以新怨忘舊恩。

對待至親，不要因為一點小小的爭執而疏離了情感；對待朋友，不要因為新的摩擦而忘記了舊日的恩情。

☺ 《馬援戒子書》曰：吾欲汝曹聞人過失，如聞父母之名；耳可得聞，口不可得言也。

馬援在他的戒子書裡提到說：「我希望你們聽到他人的過失或是缺點時，能像聽到父母的名字一樣，耳朵可以聽，但

是不能再從你的嘴巴說出去。」



林退齋官至尚書，臨終，子孫跪請曰：「大人何以訓子孫？」公曰：「若等只要學我喫虧。」

林退齋生前曾經當到尚書，在他臨終時，他的子孫晚輩來向他請示說：「大人有什麼要告誡我們的話嗎？」林公說：「你們只要學會我凡事吃虧，就行了。」

『註』

「跪（クニ）（ニ）」：長跪。

「若」：你，代名詞。



人家最不要事事足意，常有些不足處便好；人家纔事事足意，便有不好事出來，亦消長之理然也。

真正有修行的人，最不希望的就是諸事順遂凡事如意，生活中常常有一些不足和缺憾其實是好的。一個人若剛剛享受了順遂如意，就會產生一些不順心的事，這正符合了萬事消長的道理，也是很正常的現象。

『註』

「消長」：喻盛衰的變化。

☺ 君子於人，常於有過中求無過；不可於無過中求有過。

一個有才德修養的君子，要在別人犯了過失時，去發現他的優點。不可以在別人的優點中去挖他的缺點或不足。

☺ 忠厚君子，刻薄小人，分途只在一心。

要當一個忠厚的君子，或是一個刻薄的小人，其中的分

別只在那一念心。

☺ 水至清則無魚，人至察則無徒。

溪水太乾淨清澈，就沒有魚會來聚集；為人太斤斤計較，就沒有人願意與他往來。

『註』
「徒」：門人、弟子。

☺ 盛喜中勿許人物，盛怒中勿答人簡。

高興的時候不要承諾他人的要求，憤怒的時候不要回答他人的詢問。

『註』
「簡」：信件。

禦寒莫若重裘，止謗莫若自修。

想尋求保暖，沒有比厚皮衣更適合的東西；想停止誹謗，沒有比自我修持更合適的方法。

『註』

「裘」：皮衣。

一切順逆、得喪、毀譽、愛憎，要知宇宙古今聖賢凡民都有的，不必輒自驚異。

生活中所遭遇的一切順境、逆境、得意、傷心、詆毀、批評、讚譽、光榮、喜愛、怨憎，這種種感受自宇宙創始以來，不論古今，不論是聖賢或凡夫，都要經歷面對的，因此當自己遭逢時，也不必太驚訝。

☺ 莫大之禍，於起須臾之不忍，不可不謹。

禍不論大小，都產生於剎那間忍不下那口氣，因此不可不謹慎。

☺ 少陵詩云：忍過事堪喜。

杜甫曾說過：「因為『忍』而平安度過了事情，這是相當可喜的。」

☺ 婁師德戒其弟曰：「吾甚憂汝與人相競。」弟曰：「人唾面，亦自拭之。」師德曰：「凡人唾汝，是其人怒；汝拭之，是逆其心，何不待其自乾？」

婁師德（唐武后時朝中重臣）告誡他的弟弟說：「我很擔心你那喜歡跟人競爭的脾氣。」他的弟弟回答說：「你放心，

如果有人吐口水在我的臉上，我會自己把它擦掉，不會因此和人發生衝突的。」婁師德說：「別人吐口水在你的臉上，正表示他很生氣，你把口水擦掉，就違背了他的心意，何不等那些口水自然乾掉呢？」



伊川見人論前輩之短曰：「汝且取他長處。」

程伊川（宋理學大家）有一次看見他人正在談論前輩的缺失，他說：「你可以只看他的優點，何必談論他的缺點。」

普為出資及讀誦受持 輾轉流通者迴向偈曰

歡
迎
翻
印
功
德
無
量

法界諸含識	風雨常調順	現眷咸安樂	讀誦受持人	悉皆盡滅除	所有刀兵劫	增長諸福慧	願以此功德
同證無上道	人民悉康寧	先亡獲超昇	輾轉流通者	人各習禮讓	疾疫飢饉等	圓成勝善根	消除宿現業

免
費
贈
閱
嚴
禁
販
售

本會接受委託『代印經書』相關事項請電洽



佩玉篇

擷集■弘一法師 小註■正義法師 白文■杜文月

- ❖出版/社團法人 高雄市淨宗學會
- ❖校對編排/高雄淨宗學會 編輯組
- ❖設計排版/高雄淨宗學會 出版組
- ❖贈送處/高雄市鹽埕區七賢三路236號
- ❖電話/(07)521-9988
- ❖郵撥/ 41635731
- ❖戶名/高雄市淨宗學會
- ❖淨空法師專集有聲版網址

www.amtb.org.tw
www.chinkung.org

❖白石文化出版社 (07)553-0299

中國佛曆3042年
公元2015年

3月 印贈2000本