

# 菜根谭

[明] 洪应明

余过古刹，于残经败纸中拾得《菜根谭》一录。翻视之，虽属禅宗，然于身心性命之学，实有隐隐相发明者。亟携归，重加校讎，缮写成帙。旧有序，文不雅驯，且于是书无关涉语，故芟之。著是书者为洪应明，究不知其为何许人也。乾隆五十九年二月二日，遂初堂主人识。

## 修身

欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。

一念错，便觉百行皆非，防之当如渡海浮囊，勿容一针之罅漏；万善全，始得一生无愧。修之当如凌云宝树，须假众木以撑持。

忙处事为，常向闲中先检点，过举自稀。动时念想，预从静里密操持，非心自息。

为善而欲自高胜人，施恩而欲要名结好，修业而欲惊世骇俗，植节而欲标异见奇，此皆是善念中戈矛，理路上荆棘，最易夹带，最难拔除者也。须是涤尽渣滓，斩绝萌芽，才见本来真体。

能轻富贵，不能轻一轻富贵之心；能重名义，又复重一重名义之念。是事境之尘氛未扫，而心境之芥蒂未忘。此处拔除不净，恐石去而草复生矣。

纷扰固溺志之场，而枯寂亦槁心之地。故学者当栖心元默，以宁吾真体。亦当适志恬愉，以养吾圆机。

昨日之非不可留，留之则根烬复萌，而尘情终累乎理趣；今日之是不可执，执之则渣滓未化，而理趣反转为欲根。

无事便思有闲杂念想否。有事便思有粗浮意气否。得意便思有骄矜辞色否。失意便思有怨望情怀否。时时检点，到得从多入少、从有入无处，才是学问的真消息。

士人有百折不回之真心，才有万变不穷之妙用。立业建功，事事要从实地着脚，若少慕声闻，便成伪果；讲道修德，念念要从虚处立基，若稍计功效，便落尘情。

身不宜忙，而忙于闲暇之时，亦可儆惕惰气；心不可放，而放于收摄之后，亦可鼓畅天机。

钟鼓体虚，为声闻而招击撞；麋鹿性逸，因豢养而受羁縻。可见名为招祸之本，欲乃散志之媒。学者不可不力为扫除也。

一念常惺，才避去神弓鬼矢；纤尘不染，方解开地网天罗。

一点不忍的念头，是生民生物之根芽；一段不为的气节，是撑天撑地之柱石。故君子于一虫一蚁不忍伤残，一缕一丝勿容贪冒，变可为万物立命、天地立心矣。

拨开世上尘氛，胸中自无火焰冰竞；消却心中鄙吝，眼前时有月到风来。

学者动静殊操、喧寂异趣，还是锻炼未熟，心神混淆故耳。须是操存涵养，定云止水中，有鸢飞鱼跃的景象；风狂雨骤处，有波恬浪静的风光，才见处一化齐之妙。

心是一颗明珠。以物欲障蔽之，犹明珠而混以泥沙，其洗涤犹易；以情识衬贴之，犹明珠而饰以银黄，其洗涤最难。故学者不患垢病，而患洁病之难治；不畏事障，而畏理障之难除。

躯壳的我要看得破，则万有皆空而其心常虚，虚则义理来居；性命的我要认得真，则万

理皆备而其心常实，实则物欲不入。

面上扫开十层甲，眉目才无可憎；胸中涤去数斗尘，语言方觉有味。

完得心上之本来，方可言了心；尽得世间之常道，才堪论出世。

我果为洪炉大冶，何患顽金钝铁之不可陶熔。我果为巨海长江，何患横流污渎之不能容纳。

白日欺人，难逃清夜之鬼报；红颜失志，空贻皓首之悲伤。

以积货财之心积学问，以求功名之念求道德，以爱妻子之心爱父母，以保爵位之策保国家，出此入彼，念虑只差毫末，而超凡入圣，人品且判星渊矣。人胡不猛然转念哉！

立百福之基，只在一念慈祥；开万善之门，无如寸心挹损。

塞得物欲之路，才堪辟道义之门；驰得尘俗之肩，方可挑圣贤之担。

容得性情上偏私，便是一大学问；消得家庭内嫌雪，才为火内栽莲。

事理因人言而悟者，有悟还有迷，总不如自悟之了了；意兴从外境而得者，有得还有失，总不如自得之休休。

情之同处即为性，舍情则性不可见，欲之公处即为理，舍欲则理不可明。故君子不能灭情，惟事平情而已；不能绝欲，惟期寡欲而已。

欲遇变而无仓忙，须向常时念念守得定；欲临死而无贪恋，须向生时事事看得轻。

一念过差，足丧生平之善；终身检饬，难盖一事之愆。

从五更枕席上参勘心体，气未动，情未萌，才见本来面目；向三时饮食中谄练世味，浓不欣，淡不厌，方为切实工夫。

## 应 酬

操存要有真宰，无真宰则遇事便倒，何以植顶天立地之砥柱！应用要有圆机，无圆机则触物有碍，何以成旋乾转坤之经纶！

士君子之涉世，於人不可轻为喜怒，喜怒轻，则心腹肝胆皆为人所窥；於物不可重为爱憎，爱憎重，则意气精神悉为物所制。

倚高才而玩世，背后须防射影之虫；饰厚貌以欺人，面前恐有照胆之镜。

心体澄彻，常在明镜止水之中，则天下自无可厌之事；意气和平，赏在丽日光风之内，则天下自无可恶之人。当是非邪正之交，不可少迁就，少迁就则失从违之正；值利害得失之会，不可太分明，太分明则起趋避之私。

苍蝇附骥，捷则捷矣，难辞处后之羞；萝茑依松，高则高矣，未免仰攀之耻。所以君子宁以风霜自挟，毋为鱼鸟亲人。

好丑心太明，则物不契；贤愚心太明，则人不亲。士君子须是内精明而外浑厚，使好丑两得其平，贤愚共受其益，才是生成的德量。

伺察以为明者，常因明而生暗，故君子以恬养智；奋迅以为速者，多因速度而致迟，故君子以重持轻。士君子济人利物，宜居其实，不宜居其名，居其名则德损；士大夫忧国为民，当有其心，不当有其语，有其语则毁来。

遇大事矜持者，小事必纵弛；处明庭检饰者，暗室必放逸。君子只是一个念头持到底，自然临小事如临大敌，坐密室若坐通衢。

使人有面前之誉，不若使其无背后之毁；使人有乍交之欢，不若使其无久处之厌。

善启迪人心者，当因其所明而渐通之，毋强开其所闭；善移风化者，当因其所易而渐及之，毋轻矫其所难。

彩笔描空，笔不落色，而空亦不受染；利刀割水，刀不损锷，而水亦不留痕。得此意以持身涉世，感与应俱适，心与境两忘矣。

己之情欲不可纵，当用逆之之法以制之，其道只在一忍字；人之情欲不可拂，当用顺之之法以调之，其道只在一恕字。今人皆恕以适己而忍以制人，毋乃不可乎！

好察非明，能察能不察之谓明；必胜非勇，能胜能不胜之谓勇。

随时之内善救时，若和风之消酷暑；混俗之中能脱俗，似淡月之映轻云。

思入世而有为者，须先领得世外风光，否则无以脱垢浊之尘缘；思出世而无染者，须先谙尽世中滋味。否则无以持空寂之后苦趣。

与人者，与其易疏于终，不若难亲于始；御事者，与其巧持于后，不若拙守于前。

酷烈之祸，多起于玩忽之人；盛满之功，常败于细微之事。故语云：“人人道好，须防一人着恼；事事有功，须防一事不终。”

功名富贵，直从灭处观究竟，则贪恋自轻；横逆困穷，直从起处究由来，则怨尤自息。

宇宙内事要力担当，又要善摆脱。不担当，则无经世之事业；不摆脱，则无出世之襟期。

待人而留有余，不尽之恩礼，则可以维系无厌之人心；御事而留有余，不尽之才智，则可以提防不测之事变。

了心自了事，犹根拔而草不生；逃世不逃名，似臙存蚋而仍集。

仇边之弩易避，而恩里之戈难防；苦时之坎易逃，而乐处之阱难脱。

臙秽则蝇蚋丛嘬，芳馨则蜂蝶交侵。故君子不作垢业，亦不立芳名。只是元气浑然，圭角不露，便是持身涉世一安乐窝也。

从静中观物动，向闲处看人忙，才得超尘脱俗的趣味；遇忙处会偷闲，处闹中能取静，便是安身立命的工。

邀千百人之欢，不如释一人之怨；希千百事之荣，不如免一事之丑。

落落者，难合亦难分；欣欣者，易亲亦易散。是以君子宁以刚方见惮，毋以媚悦取容。

意气与天下相期，如春风之鼓畅庶类，不宜存半点隔阂之形；肝胆与天下相照，似秋月之洞彻群品，不可作一毫暧昧之状。

仕途虽赫奕，常思林下的风味，则权且之念自轻；世途虽纷华，常思泉下的光景，则利欲之心自淡。鸿未至先援弓，兔已亡再呼矢，总非当机作用；风息时休起浪，岸到处便离船，才是了手工夫。

从热闹场中出几句清冷言语，便扫除无限杀机；向寒微路上用一点赤热心肠，自培植许多生意。随缘便是遣缘，似舞蝶与飞花共适；顺事自然无事，若满月偕盂水同圆。

淡泊之守，须从浓艳场中试来；镇定之操，还向纷纭境上勘过。不然操持未定，应用未圆，恐一临机登坛，而上品禅师又成一下品俗士矣。

廉所以戒贪。我果不贪，又何必标一廉名，以来贪夫之侧目。让所以戒争。我果不争，又何必立一让的，以致暴客之弯弓。

无事常如有事时，提防才可以弥意外之变；有事常如无事时，镇定方可以消局中之危。

处世而欲人感恩，便为敛怨之道；遇事而为人除害，即是导利之机。

持身如泰山九鼎凝然不动，则愆尤自少；应事若流水落花悠然而逝，则趣味常多。

君子严如介石而畏其难亲，鲜不以明珠为怪物而起按剑之心；小人滑如脂膏而喜其易合，鲜不以毒螫为甘饴而纵染指之欲。

遇事只一味镇定从容，纵纷若乱丝，终当就绪；待人无半毫矫伪欺隐，虽狡如山鬼，亦自献诚。

肝肠煦若春风，虽囊乏一文，还怜茕独；气骨清如秋水，纵家徒四壁，终傲王公。

讨了人事的便宜，必受天道的亏；贪了世味的滋益，必招性分的损。涉世者宜蕃择之，慎毋贪黄雀而坠深井，舍隋珠而弹飞禽也。费千金而结纳贤豪，孰若倾半瓢之粟，以济饥饿之人；构千楹而招来宾客，孰若葺数椽之茅，以庇孤寒之士。

解斗者助之以威，则怒气自平；惩贪者济之以欲，则利心反淡。所谓因其势而利导之，

亦救时应变一权宜法也。

市恩不如报德之为厚。雪忿不若忍耻为高。要誉不如逃名之为适。矫情不若直节之为真。救既败之事者，如驭临崖之马，休轻策一鞭；图垂成之功者，如挽上滩之舟，莫少停一棹。

先达笑弹冠，休向侯门轻曳裾；相知犹按剑，莫从世路暗投珠。

杨修之躯见杀于曹操，以露己之长也；韦诞之墓见伐于钟繇，以秘己之美也。故哲士多匿采以韬光，至人常逊美而公善。

少年的人，不患其不奋迅，常患奋迅而成卤莽，故当抑其躁心；老成的人，不患其不持重，常患以持重而成退缩，故当振其惰气。

望重缙绅，怎似寒微之颂德。朋来海宇，何如骨肉之孚心。

舌存常见齿亡，刚强终不胜柔弱；户朽未闻枢蠹，偏执岂能及圆融。

## 评 议

物莫大于天地日月，而子美云：“日月笼中鸟，乾坤水上萍。”事莫大于揖逊征诛，而康节云：“唐虞揖逊三杯酒，汤武征诛一局棋。”人能以此胸襟眼界吞吐六合，上下千古，事来如沤生大海，事去如影灭长空，自经纶万变而不动一尘矣。

君子好名，便起欺人之念；小人好名，犹怀畏人之心。故人而皆好名，则开诈善之门。使人而不好名，则绝为善之路。此讥好名者，当严责君子，不当过求于小人也。

大恶多从柔处伏，哲士须防绵里之针；深仇常自爱中来，达人宜远刀头之蜜。

持身涉世，不可随境而迁。须是大火流金而清风穆然，严霜杀物而和气蔼然，阴霾翳空而慧日朗然，洪涛倒海而砥柱屹然，方是宇宙内的真人品。爱是万缘之根，当知割舍。识是众欲之本，要力扫除。

作人要脱俗，不可存一矫俗之心；应世要随时，不可起一趋时之念。

宁有求全之毁，不可有过情之誉；宁有无妄之灾，不可有非分之福。

毁人者不美，而受人毁者遭一番讪谤便加一番修省，可释回而增美；欺人者非福，而受人欺者遇一番横逆便长一番器宇，可以转祸而为福。

梦里悬金佩玉，事事逼真，睡去虽真觉后假；闲中演偈谈元，言言酷似，说来虽是用时非。

天欲祸人，必先以微福骄之，所以福来不必喜，要看他会受；天欲福人，必先以微祸儆之，所以祸来不必忧，要看他会救。

荣与辱共蒂，厌辱何须求荣；生与死同根，贪生不必畏死。

作人只是一味率真，踪迹虽隐还显；存心若有半毫未净，事为虽公亦私。

鹤占一枝，反笑鹏心奢侈；兔营三窟，转嗤鹤垒高危。智小者不可以谋大，趣卑者不可与谈高。信然矣！

贫贱骄人，虽涉虚骄，还有几分侠气；英雄欺世，纵似挥霍，全没半点真心。糟糠不为彘肥，何事偏贪钩下饵；锦绮岂因牺贵，谁人能解笼中囿[口+化]。

琴书诗画，达士以之养性灵，而庸夫徒赏其迹象；山川云物，高人以之助学识，而俗子徒玩其光华。可见事物无定品，随人识见以为高下。故读书穷理，要以识趣为先。

姜女不尚铅华，似疏梅之映淡月；禅师不落空寂，若碧沼之吐青莲。

廉官多无后，以其太清也；痴人每多福，以其近厚也。故君子虽重廉介，不可无含垢纳污之雅量。虽戒痴顽，亦不必有察渊洗垢之精明。

密则神气拘逼，疏则天真烂漫，此岂独诗文之工拙从此分哉！吾见周密之人纯用机巧，疏狂之士独任性真，人心之生死亦於此判也。

翠筱傲严霜，节纵孤高，无伤冲雅；红蕖媚秋水，色虽艳丽，何损清修。

贫贱所难，不难在砥节，而难在人情；富贵所难，不难在推恩，而难在好礼。

簪纓之士，常不及孤寒之子可以抗节致忠；庙堂之士，常不及山野之夫可以料事烛理。何也？彼以浓艳损志，此以淡泊全真也。

荣宠旁边辱等待，不必扬扬；困穷背后福跟随，何须戚戚。

古人闲适处，今人却忙过了一生；古人实受处，今人又虚度了一世。总是耽空逐妄，看个色身不破，认个法身不真耳。

芝草无根醴无源，志士当勇奋翼；彩云易散琉璃脆，达人当早回头。

少壮者，事事当用意而意反轻，徒汎汎作水中鳬而已，何以振云霄之翮？衰老者，事事宜忘情而情反重，徒碌碌为辕下驹而已，何以脱缰锁之身？

帆只扬五分，船便安。水只注五分，器便稳。如韩信以勇备震主被擒，陆机以才名冠世见杀，霍光败于权势逼君，石崇死于财赋敌国，皆以十分取败者也。康节云：“饮酒莫教成酩酊，看花慎勿至离披。”旨哉言乎！

附势者如寄生依木，木伐而寄生亦枯；窃利者如 [ 虫营 ] [ 虫丁 ] 盗人，人死而 [ 虫营 ] [ 虫丁 ] 亦灭。始以势利害人，终以势利自毙。势利之为害也，如是夫！

失血于杯中，堪笑猩猩之嗜酒；为巢于幕上，可怜燕燕之偷安。

鹤立鸡群，可谓超然无侣矣。然进而观于大海之鹏，则眇然自小。又进而求之九霄之凤，则巍乎莫及。所以至人常若无若虚，而盛德多不矜不伐也。贪心胜者，逐兽而不见泰山在前，弹雀而不知深井在后；疑心胜者，见弓影而惊杯中之蛇，听人言而信市上之虎。人心一偏，遂视有为无，造无作有。如此，心可妄动乎哉！

蛾扑火，火焦蛾，莫谓祸生无本；果种花，花结果，须知福至有因。

车争险道，马骋先鞭，到败处未免噬脐；粟喜堆山，金夸过斗，临行时还是空手。

花逞春光，一番雨、一番风，催归尘土；竹坚雅操，几朝霜、几朝雪，傲就琅 [ 王干 ]

富贵是无情之物，看得他重，他害你越大；贫贱是耐久之交，处得他好，他益你深。故贪商於而恋金谷者，竟被一时之显戮；乐箪瓢而甘敝温（“乡”旁）者，终享千载之令名。

鸱恶铃而高飞，不知敛翼而铃自息；人恶影而疾走，不知处阴而影自灭。故愚夫徒疾走高飞，而平地反为苦海；达士知处阴敛翼，而 C H A N 岩亦是坦途。秋虫春鸟共畅天机，何必浪生悲喜；老树新花同含生意，胡为妄别媿妍。

多栽桃李少栽荆，便是开条福路；不积诗书偏积玉，还如筑个祸基。

万境一辙原无地，著个穷通；万物一体原无处，分个彼我。世人迷真逐妄，乃向坦途上自设一垓坎，从空洞中自筑一藩篱。良足慨哉！

大聪明的人，小事必朦胧；大懵懂的人，小事必伺察。盖伺察乃懵懂之根，而朦胧正聪明之窟也。

大烈鸿猷，常出悠闲镇定之士，不必忙忙；休徵景福，多集宽洪长厚之家，何须琐琐。

贫士肯济人，才是性天中惠泽；闹场能学道，方为心地上工夫。

人生只为欲字所累，便如马如牛，听人羁络；为鹰为犬，任物鞭笞。若果一念清明，淡然无欲，天地也不能转动我，鬼神也不能役使我，况一切区区事物乎！

贫得者身富而心贫，知足者身贫而心富；居高者形逸而神劳，处下者形劳而神逸。孰得孰失，孰幻孰真，达人当自辨之。

众人以顺境为乐，而君子乐自逆境中来；众人以拂意为忧，而君子忧从快意处起。盖众人忧乐以情，而君子忧乐以理也。

谢豹覆面，犹知自愧；唐鼠易肠，犹知自悔。盖愧悔二字，乃吾人去恶迁善之门，起死回生之路也。人生若无此念头，便是既死之寒灰，已枯之槁木矣。何处讨些生理？

异宝奇琛，俱民必争之器；瑰节奇行，多冒不祥之名。总不若寻常历履易简行藏，可以

完天地浑噩之真，享民物和平之福。

福善不在杳冥，即在食息起居处牖其衷；祸淫不在幽渺，即在动静语默间夺其魄。可见人之精爽常通于天，于之威命即寓于人，天人岂相远哉！

## 闲 适

昼闲人寂，听数声鸟语悠扬，不觉耳根尽彻；夜静天高，看一片云光舒卷，顿令眼界俱空。世事如棋局，不着得才是高手；人生似瓦盆，打破了方见真空。

龙可豢非真龙，虎可搏非真虎，故爵禄可饵荣进之辈，必不可笼淡然无欲之人；鼎镬可及宠利之流，必不可加飘然远引之士。

一场闲富贵，狠狠争来，虽得还是失；百岁好光阴，忙忙过了，纵寿亦为天。

高车嫌地僻，不如鱼鸟解亲人。驷马喜门高，怎似莺花能避俗。

红烛烧残，万念自然厌冷；黄梁梦破，一身亦似云浮。

千载奇逢，无如好书良友；一生清福，只在碗茗炉烟。

蓬茅下诵诗读书，日日与圣贤晤语，谁云贫是病？樽垒边幕天席地，时时共造化氤氲，孰谓非禅？兴来醉倒落花前，天地即为衾枕。机息坐忘盘石上，古今尽属蜉蝣。

昂藏老鹤虽饥，饮啄犹闲，肯同鸡鹜之营营而竞食？偃蹇寒松纵老，丰标自在，岂似桃李之灼灼而争妍！

吾人适志于花柳烂漫之时，得趣于笙歌腾沸之处，乃是造花之幻境，人心之荡念也。须从木落草枯之后，向声希味淡之中，觅得一些消息，才是乾坤的橐籥，人物的根宗。

静处观人事，即伊吕之勋庸、夷齐之节义，无非大海浮沤；闲中玩物情，虽木石之偏枯、鹿豕之顽蠢，总是吾性真如。

花开花谢春不管，拂意事休对人言；水暖水寒鱼自知，会心处还期独赏。

闲观扑纸蝇，笑痴人自生障碍；静观竞巢鹊，叹杰士空逞英雄。

看破有尽身躯，万境之尘缘自息；悟入无坏境界，一轮之心月独明。

木床石枕冷家风，拥衾时魂梦亦爽；麦饭豆羹淡滋味，放箸处齿颊犹香。

谈纷华而厌者，或见纷华而喜；语淡泊而欣者，或处淡泊而厌。须扫除浓淡之见，灭却欣厌之情，才可以忘纷华而甘淡泊也。

“鸟惊心”“花溅泪”，怀此热肝肠，如何领取得冷风月；“山写照”“水传神”，识吾真面目，方可摆脱得幻乾坤。富贵得一世宠荣，到死时反增了一个恋字，如负重担；贫贱得一世清苦，到死时反脱了一个厌字，如释重枷。人诚想念到此，当急回贪恋之首而猛舒愁苦之眉矣。

人之有生也，如太仓之粒米，如灼目之电光，如悬崖之朽木，如逝海之一波。知此者如何不悲？如何不乐？如何看他不破而怀贪生之虑？如何看他不重而貽虚生之羞？

鹬蚌相持，兔犬共毙，冷觑来令人猛气全消；鸥鸟共浴，鹿豕同眠，闲观去使我机心顿息。

迷则乐境成苦海，如水凝为冰；悟则苦海为乐境，犹冰涣作水。可见苦乐无二境，迷悟非两心，只在一转念间耳。

遍阅人情，始识疏狂之足贵；备尝世味，方知淡泊之为真。

地宽天高，尚觉鹏程之窄小；云深松老，方知鹤梦之悠闲。

两个空拳握古今，握住了还当放手；一条竹杖挑风月，挑到时也要息肩。

阶下几点飞翠落红，收拾来无非诗料；窗前一片浮青映白，悟入处尽是禅机。

忽睹天际彩云，常疑好事皆虚事；再观山中闲木，方信闲人是福人。

东海水曾闻无定波，世事何须扼腕？北邙山未省留闲地，人生且自舒眉。

天地尚无停息，日月且有盈亏，况区区人世能事事圆满而时时暇逸乎？只是向忙里偷闲，遇缺处知足，则操纵在我，作息自如，即造物不得与之论劳逸较亏盈矣！

“霜天闻鹤唳，雪夜听鸡鸣，”得乾坤清纯之气。“晴空看鸟飞，活水观鱼戏，”识宇宙活泼之机。

闲烹山茗听瓶声，炉内识阴阳之理；漫履楸枰观局戏，手中悟生杀之机。

芳菲园林看蜂忙，觑破几般尘情世态；寂寞衡茅观燕寝，引起一种冷趣幽思。

会心不在远，得趣不在多。盆池拳石间，便居然有万里山川之势，片言只语内，便宛然见万古圣贤之心，才是高士的眼界，达人的胸襟。

心与竹俱空，问是非何处安脚？貌偕松共瘦，知忧喜无由上眉。

趋炎虽暖，暖后更觉寒威；食蔗能甘，甘余便生苦趣。何似养志于清修而炎凉不涉，栖心于淡泊而甘苦俱忘，其自得为更多也。

席拥飞花落絮，坐林中锦绣团 [ 袷因 ]；炉烹白雪清冰，熬天上玲珑液髓。

逸态闲情，惟期自尚，何事处修边幅；清标傲骨，不愿人怜，无劳多买胭脂。

天地景物，如山间之空翠，水上之涟漪，潭中之云影，草际之烟光，月下之花容，风中之柳态。若有若无，半真半幻，最足以悦人心目而豁人性灵。真天地间一妙境也。

“乐意相关禽对语，生香不断树交花”，此是无彼无此得真机。“野色更无山隔断，天光常与水相连”，此是彻上彻下得真意。吾人时时以此景象注之心目，何患心思不活泼，气象不宽平！

鹤唳、雪月、霜天、想见屈大夫醒时之激烈；鸥眠、春风、暖日，会知陶处士醉里之风流。

黄鸟情多，常向梦中呼醉客；白云意懒，偏来僻处媚幽人。

栖迟蓬户，耳目虽拘而神情自旷；结纳山翁，仪文虽略而意念常真。

满室清风满几月，坐中物物见天心；一溪流水一山云，行处时时观妙道。

炮凤烹龙，放箸时与盐无异；悬金佩玉，成灰处共瓦砾何殊。

“扫地白云来”，才着工夫便起障。“凿池明月入”，能空境界自生明。

造花唤作小儿，切莫受渠戏弄；天地丸为大块，须要任我炉锤。

想到白骨黄泉，壮士之肝肠自冷；坐老清溪碧嶂，俗流之胸次亦闲。

夜眠八尺，日啖二升，何须百般计较；书读五车，才分八斗，未闻一日清闲。

君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华，玉韞珠藏，不可使人易知。

耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒中矣。

疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁月光风，草木欣欣，可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

[ 酉农 ] 肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

夜深人静独坐观心；始知妄穷而真独露，每于此中得大机趣；既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭愧。

恩里由来生害，故快意时须早回头；败后或反成功，故拂心处切莫放手。

藜口苋肠者，多冰清玉洁；衮衣玉食者，甘婢膝奴颜。盖志以淡泊明，而节从肥甘丧矣。

面前的田地要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽要流得长，使人有不匮之思。

路径窄处留一步，与人行；滋味浓的减三分，让人嗜。此是涉世一极乐法。

作人无甚高远的事业，摆脱得俗情便入名流；为学无甚增益的工夫，减除得物累便臻圣境。

宠利毋居人前，德业毋落人后，受享毋逾分外，修持毋减分中。

处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

盖世的功劳，当不得一个矜字；弥天的罪过，当不得一个悔字。

完名美节，不宜独任，分些与人，可以远害全身；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光养德。

事事要留个有余不尽的意思，便造物不能忌我，鬼神不能损我。若业必求满，功必求盈者，

不生内变，必招外忧。

家庭有个真佛，日用有种真道，人能诚心和气、愉色婉言，使父母兄弟间形体万倍也。

攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人以善毋过高，当使其可从。

粪虫至秽变为蝉，而饮露于秋风；腐草无光化为荧，而耀采于夏月。故知洁常自污出，明每从暗生也。

矜高倨傲，无非客气降伏得，客气下而后正气伸；情欲意识，尽属妄心消杀得，妄心尽而后真心现。

饱后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人当以事后之悔，悟破临事之痴迷，则性定而动无不正。

居轩冕之中，不可无山林的气味；处林泉之下，须要怀廊庙的经纶。处世不必邀功，无过便是功；与人不要感德，无怨便是德。

忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；淡泊是高风，太枯则无以济人利物。

事穷势蹙之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。

富贵家宜宽厚而反忌[克寸]，是富贵而贫贱，其行如何能享？聪明人宜敛藏而反炫耀，是聪明而愚懵，其病如何不败！

人情反覆，世路崎岖。行不去，须知退一步之法；行得去，务加让三分之功。

待小人不难于严，而难于不恶；待君子不难于恭，而难于有礼。

宁守浑噩而黜聪明，留些正气还天地；宁谢纷华而甘淡泊，遗个清名在乾坤。

降魔者先降其心，心伏则群魔退听；驭横者先驭其气，气平则外横不侵。

养弟子如养闺女，最要严出入，谨交游。若一接近匪人，是清净田中下一不净的种子，便终身难植嘉苗矣。

欲路上事，毋乐其便而姑为染指，一染指便深入万仞；理路上事，毋惮其难而稍为退步，一退步便远隔千山。

念头浓者自待厚，待人亦厚，处处皆厚；念头淡者自待薄，待人亦薄，事事皆薄。故君子居常嗜好，不可太浓艳，亦不宜太枯寂。

彼富我仁，彼爵我义，君子故不为君相所牢笼；人定胜天，志壹动气，君子亦不受造化之陶铸。

立身不高一步立，如尘里振衣、泥中濯足，如何超达？处世不退一步处，如飞而蛾投烛、羝羊触藩，如何安乐？

学者要收拾精神并归一处。如修德而留意于事功名誉，必无实谊；读书而寄兴于吟咏风雅，定不深心。

人人有个大慈悲，维摩屠剑无二心也；处处有种真趣味，金屋茅檐非两地也。只是欲闭情封，当面错过，便咫尺千里矣。

进德修行，要个木石的念头，若一有欣羡便趋欲境；济世经邦，要段云水的趣味，若一有贪著便堕危机。

肝受病则目不能视，肾受病则耳不能听。病受于人所不见，必发于人所共见。故君子欲无得罪于昭昭，先无得罪于冥冥。

福莫福于少事，祸莫祸于多心。惟少事者方知少事之为福；惟平心者始知多心之为祸。

处治世宜方，处乱世当圆，处叔季之世当方圆并用。待善人宜宽，待恶人当严，待庸众之人宜宽严互存。

我有功于人不可念，而过则不可不念；人有恩于我不可忘，而怨则不可不忘。

心地干净，方可读书学古。不然，见一善行，窃以济私；闻一善言，假以覆短。是又藉寇兵而赍盗粮矣。

奢者富而不足，何如俭者贫而有余。能者劳而俯怨，何如拙者逸而全真。



读书不见圣贤，如铅槩。居官不爱子民，如衣冠盗。讲学不尚躬行，如口头禅。立业不思种德，如眼前花。

人心有部真文章，都被残编断简封固了；有部真鼓吹，都被妖歌艳舞湮没了。学者须扫除外物直觅本来，才有个真受用。苦心中常得悦心之趣；得意时便一失意之悲。

富贵名誉自道德来者，如山林中花，自是舒徐。繁衍自功业来者，如盆槛中花，便有迁徙废兴。若以权力得者，其根不植，其萎可立而待矣。

栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

春至时和，花尚铺一段好色，鸟且啭几句好音。士君子幸列头角，复遇温饱，不思立好言、行好事，虽是在世百年，恰似未生一日。

学者有段兢业的心思，又要有段潇洒的趣味。若一味敛束清苦，是有秋杀无春生，何以发育万物？

真廉无廉名，立名者正所以为贪；大巧无巧术，用术者乃所以为拙。

心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。

人知名位为乐，不知无名无位之乐为最真；人知饥寒为忧，不知不饥不寒之忧为更甚。

为恶而畏人知，恶中犹有善路；为善而急人知，善处即是恶根。

天之机缄不测，抑而伸、伸而抑，皆是播弄英雄、颠倒豪杰处。君子只是逆来顺受、居安思危，天亦无所用其伎俩矣。

福不可邀，养喜神以为招福之本；祸不可避，去杀机以为远祸之方。

十语九中未必称奇，一语不中，则愆尤骈集；十谋九成未必归功，一谋不成则訾议丛兴。君子所以宁默毋躁、宁拙毋巧。

天地之气，暖则生，寒则杀。故性气清冷者，受享亦凉薄。惟气和暖心之人，其福亦厚，其泽亦长。

天理路上甚宽，稍游心胸中，使觉广大宏朗；人欲路上甚窄，才寄迹眼前，俱是荆棘泥涂。

一苦一乐相磨练，练极而成福者，其福始久；一疑一信相参勘，勘极而成知者，其知始真。

地之秽者多生物，水之清者常无鱼，故君子当存含垢纳污之量，不可持好洁独行之操。

泛驾之马可就驰驱，跃冶之金终归型范。只一优游不振，便终身无个进步。白沙云：“为人多病未足羞，一生无病是吾忧。”真确实之论也。

人只一念贪私，便销刚为柔，塞智为昏，变恩为惨，染洁为污，坏了一生人品。故古人以不贪为宝，所以度越一世。

耳目见闻为外贼，情欲意识为内贼，只是主人公惺惺不昧，独坐中堂，贼便化为家人矣。

图未就之功，不如保已成之业；悔既往之失，亦要防将来之非。

气象要高旷，而不可疏狂。心思要缜密，而不可琐屑。趣味要冲淡，而不可偏枯。操守要严明，而不可激烈。

风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。

清能有容，仁能善断，明不伤察，直不过矫，是谓蜜饯不甜、海味不咸，才是懿德。

贫家净扫地，贫女净梳头。景色虽不艳丽，气度自是风雅。士君子当穷愁寥落，奈何辄自废弛哉！

闲中不放过，忙中有受用。静中不落空，动中有受用。暗中不欺隐，明中有受用。

念头起处，才觉向欲路上去，便挽从理路上来。一起便觉，一觉便转，此是转祸为福、起死回生的关头，切莫当面错过。

天薄我以福，吾厚吾德以迓之；天劳我以形，吾逸吾心以补之；天扼我以遇，吾亨吾道以通之。天且奈我何哉！

真士无心邀福，天即就无心处牖其衷；险人著意避祸，天即就著意中夺其魂。可见天之机权最神，人之智巧何益！

声妓晚景从良，一世之烟花无碍；贞妇白头失守，半生之清苦俱非。语云：“看人只看后半截”，真名言也。

平民肯种德施惠，便是无位的卿相；仕夫徒贪权市宠，竟成有爵的乞人。

问祖宗之德泽，吾身所享者，是当念其积累之难；问子孙之福祉，吾身所贻者，是要思其倾覆之易。

君子而诈善，无异小人之肆恶；君子而改节，不若小人之自新。

家人有过不宜暴扬，不宜轻弃。此事难言，借他事而隐讽之。今日不悟，俟来日正警之。如春风之解冻、和气之消冰，才是家庭的型范。

此心常看得圆满，天下自无缺陷之世界；此心常放得宽平，天下自无险侧之人情。

淡薄之士，必为浓艳者所疑；检饬之人，多为放肆者所忌。君子处此固不可少变其操履，亦不可太露其锋芒。

居逆境中，周身皆针砭药石，砥节 [ 石厉 ] 行而不觉；处顺境内，满前尽兵刃戈矛，销膏靡骨而不知。

生长富贵丛中的，嗜欲如猛火、权势似烈焰。若不带些清冷气味，其火焰不至焚人，必将自焚。

人心一真，便霜可飞、城可陨、金石可贯。若伪妄之人，形骸徒具，真宰已亡。对人则面目可憎，独居则形影自愧。

文章做到极处，无有他奇，只是恰好；人品做到极处，无有他异，只是本然。

以幻迹言，无论功名富贵，即肢体亦属委；以真境言，无论父母兄弟，即万物皆吾一体。人能看得破，认得真，才可以任天下之负担，亦可脱世间之缰锁。

爽口之味，皆烂肠腐骨之药，五分便无殃；快心之事，悉败身散德之媒，五分便无悔。

不责人小过，不发人隐私，不念人旧恶，三者可以养德，亦可以远害。

天地有万古，此身不再得；人生只百年，此日最易过。幸生其间者，不可不知有生之乐，亦不可不怀虚生之忧。

老来疾病都是壮时招得；衰时罪孽都是盛时作得。故持盈履满，君子尤兢兢焉。

市私恩不如扶公议，结新知不如敦旧好，立荣名不如种阴得，尚奇节不如谨庸行。

公平正论不可犯手，一犯手则遗羞万世；权门私窦不可著脚，一著脚则玷污终身。

曲意而使人喜，不若直节而使人忌；无善而致人誉，不如无恶而致人毁。

处父兄骨肉之变，宜从容不宜激烈；遇朋友交游之失，宜割切不宜优游。

小处不渗漏，暗处不欺隐，末路不怠荒，才是真正英雄。

惊奇喜异者，终无远大之识；苦节独行者，要有恒久之操。

当怒火欲水正腾沸时，明明知得，又明明犯着。知得是谁，犯着又是谁。此处能猛然转念，邪魔便为知真君子矣。

毋偏信而为奸所欺，毋自任而为气所使，毋以己之长而形人之短，毋因己之拙而忌人之能。

人之短处，要曲为弥缝，如暴而扬之，是以短攻短；人有顽的，要善为化诲，如忿而嫉之，是以顽济顽。

遇沉沉不语之士，且莫输心；见悻悻自好之人，应须防口。

念头昏散处，要知提醒；念头吃紧时，要知放下。不然恐去昏昏之病，又来憧憧之扰矣。

霁日青天，倏变为迅雷震电；疾风怒雨，倏转为朗月晴空。气机何尝一毫凝滞，太虚何尝一毫障蔽，人之心体亦当如是。

胜私制欲之功，有曰识不早、力不易者，有曰识得破、忍不过者。盖识是一颗照魔的明珠，力是一把斩魔的慧剑，两不可少也。

横逆困穷，是锻炼豪杰的一副炉锤。能受其锻炼者，则身心交益；不受其锻炼者，则身心交损。

害人之心不可有，防人之心不可无，此戒疏于虑者。宁受人之欺，毋逆人之诈，此警惕于察者。二语并存，精明浑厚矣。

毋因群疑而阻独见，毋任己意而废人言，毋私不惠而伤大体，毋借公论以快私情。

善人未能急亲，不宜预扬，恐来谗谮之奸；恶人未能轻去，不宜先发，恐招媒孽之祸。

青天白日的节义，自暗室屋漏中培来；旋乾转坤的经纶，从临深履薄中操出。

父慈子孝、兄友弟恭，纵做到极处，俱是合当如是，着不得一毫感激的念头。如施者任德，受者怀恩，便是路人，便成市道矣。

炎凉之态，富贵更甚于贫贱；妒忌之心，骨肉尤狠于外人。此处若不当以冷肠，御以平气，鲜不日坐烦恼障中矣。

功过不宜少混，混则人怀情隳之心；恩仇不可太明，明则人起携贰之志。

恶忌阴，善忌阳，故恶之显者祸浅，而隐者祸深。善之显者功小，而隐者功大。

德者才之主，才者德之奴用事矣，几何不魍魉猖狂。

锄奸杜[刁幸]，要放他一条去路。若使之一无所容，便如塞鼠穴者，一切去路都塞尽，则一切好物都咬破矣。

士君子不能济物者，遇人痴迷处，出一言提醒之，遇人急难处，出一言解救之，亦是无量功德矣。

处己者触事皆成药石，尤人者动念即是戈矛，一以辟众善之路，一以浚诸恶之源，相去霄壤矣。

事业文章随身销毁，而精神万古如新；功名富贵逐世转移，而气节千载一时。群信不以彼易此也。

鱼网之设，鸿则罹其中；螳螂之贪，雀又乘其后。机里藏机变外生变，智巧何足恃哉。

作人无一点真恳的念头，便成个花子，事事皆虚；涉世无一段圆活的机趣，便是个木人，处处有碍。

事有急之不可白者，宽之或自明，毋躁急以速其忿；人有切之不可从者，纵之或自化，毋操切以益其顽。

节义傲青云，文章高白雪，若不以德性陶[铸]之，终为血气之私、技能之末。

谢事当谢于正盛之时，居身宜居于独后之地，谨德须谨于至微之事，施恩务施于不报之人。

德者事业之基，未有基不固而栋宇坚久者；心者修裔之根，未有根不植而枝叶荣茂者。

道是一件公众的物事，当随人而接引；学是一个寻常的家饭，当随事而警惕。

念头宽厚的，如春风煦育，万物遭之而生；念头忌[忌]的，如朔雪阴凝，万物遭之而死。

勤者敏于德义，而世人借勤以济其贪；俭者淡于货利，而世人假俭以饰其吝。君子持身之符，反为小人营私之具矣，惜哉！

人之过误宜恕，而在己则不可恕；己之困辱宜忍，而在人则不可忍。

恩宜自淡而浓，先浓后淡者人忘其惠；威宜自严而宽，先宽后严者人怨其酷。

士君子处权门要路，操履要严明，心气要和易。毋少随而近腥膻之党，亦毋过激而犯蜂螫之毒。

遇欺诈的人，以诚心感动之；遇暴戾的人，以和气熏蒸之；遇倾邪私曲的人，以名义气节激励之。天下无不入我陶熔中矣。

一念慈祥，可以酝酿两间和气；寸心洁白，可以昭垂百代清芬。

阴谋怪习、异行奇能，俱是涉世的祸胎。只一个庸德庸行，便可以完混沌而招和平。

语云：“登山耐险路，踏雪耐危桥”。一耐字极有意味。如倾险之人情、坎坷之世道，若不

得一耐字撑持过去，几何不坠入榛莽坑堑哉！

夸逞功业炫耀文章，皆是靠外物做人。不知心体莹然，本来不失，即无寸功只字，亦自有堂堂正正做人处。

不昧己心，不拂人情，不竭物力，三者可以为天地立心，为生民立命，为子孙造福。

居官有二语曰：“惟公则生明，惟廉则生威”。居家有二语曰：“惟恕则平情，惟俭则足用”。

处富贵之地，要知贫贱的痛痒；当少壮之时，须念衰老的辛酸。

持身不可太皎洁，一切污辱垢秽要茹纳的；与人不可太分明，一切善恶贤愚要包容的。

休与小人仇讎，小人自有对头；休向君子谄媚，君子原无私惠。

磨[石厉]当如百炼之金，急就者非邃养施为宜。似千钧之弩，轻发者无宏功。

建功立业者，多虚圆之士；债事失机者，必执拗之人。

俭，美德也，过则为悭吝、为鄙吝，反伤雅道；让，懿行也，过则为足恭、为曲礼，多出机心。

毋忧拂意，毋喜快心，毋恃久安，毋惮初难。

饮宴之乐多，不是个好人家。声华之习胜，不是个好士子。名位之念重，不是个好臣工。

仁人心地宽舒，便福厚而庆长，事事成个宽舒气象；鄙夫念头迫促，便禄薄而泽短，事事成个迫促规模。

用人不宜刻，刻则思效者去；交友不宜滥，滥则贡谀者来。

大人不可不畏，畏大人则无放逸之心；小民亦不可不畏，畏小民则无豪横之名。

事稍拂逆，便思不如我的人，则怨尤自消；心稍怠荒，便思胜似我的人，则精神自奋。

不可乘喜而轻诺，不可因醉而生[目真]，不可乘快而多事，不可因倦而鲜终。

钓水，逸事也，尚持生杀之柄；弈棋，清戏也，且动战争之心。可见喜事不如省事之为适，多能不如无能之全真。

听静夜之钟声，唤醒梦中之梦；观澄潭之月影，窥见身外之身。

鸟语虫声，总是传心之诀；花英草色，无非见道之文。学者要天机清彻，胸次玲珑，触物皆有会心处。

人解读有字书，不解读无字书；知弹有弦琴，不知弹无弦琴。以迹用不以神用，何以得琴书佳趣？

山河大地已属微尘，而况尘中之尘！血肉身驱且归泡影，而况影外之影！非上上智，无了了心。

石火光中，争长竞短，几何光阴？蜗牛角上，较雌论雄，许大世界？

有浮云富贵之风，而不必岩栖穴处；无膏盲泉石之癖，而常自醉酒耽诗。兢逐听人而不嫌尽醉，恬[卜詹]适己而不夸独醒，此释氏所谓不为法缠、不为空缠，身心两自在者。

延促由于一念，宽窄系之寸心。故机闲者一日遥于千古，意宽者斗室广于两间。

都来眼前事，知足者仙境，不知足者凡境；总出世上因，善用者生机，不善用者杀机。

趋炎附势之祸，甚惨亦甚速；栖恬守逸之味，最淡亦最长。

色欲火炽，而一念及病时，便兴似寒灰；名利饴甘，而一想到死地，便味如咀蜡。故人常忧死虑病，亦可消幻业而长道心。

争先的径路窄，退后一步自宽平一步；浓艳的滋味短，清淡一分自悠长一分。

隐逸林中无荣辱，道义路上泯炎凉。进步处便思退步，庶免触藩之祸。着手时光图放手，才脱骑虎之危。

贪得者分金恨不得玉，封公怨不授侯，权豪自甘乞丐；知足者藜羹旨于膏粱，布袍暖于狐貉，编民不让王公。

矜名不如逃名趣，练事何如省事闲。孤云出岫，去留一无所系；朗镜悬空，静躁两不相干。

山林是胜地，一营恋便成市朝；书画是雅事，一贪痴便成商贾。盖心无染著，俗境是仙都；

心有丝牵，乐境成悲地。

时当喧杂，则平日所记忆者皆漫然忘去；境在清宁，则夙昔所遗忘者又恍尔现前。可见静躁稍分，昏明顿异也。

芦花被下卧雪眠云，保全得一窝夜气；竹叶杯中吟风弄月，躲离了万丈红尘。

出世之道，即在涉世中，不必绝人以逃世；了心之功即在尽心内，不必绝欲以灰心。

此身常放在闲处，荣辱得失，谁能差遣我？此心常安在静中，是非利害，谁能瞞昧我？

我不希荣，何忧乎利禄之香饵；我不兢进，何畏乎仕宦之危机。

多藏厚亡，故知富不如贫之无虑；高步疾颠，故知贵不如贱之常安。

世上只缘认得“我”字太真，故多种种嗜好、种种烦恼。前人云：“不复知有我，安知物为贵。”又云：“知身不是我，烦恼更何侵。”真破的之言也。

人情世态，倏忽万端，不宜认得太真。尧夫支：“昔日所云我，今朝却是伊；不知今日我，又属后来谁？”人常作是观，便可解却胸 [上“罍”去“古”下“绢”去“彡”] 矣。

有一乐境界，就有一不乐的相对待；有一好光景，就有一不好的相乘除。只是寻常家饭、素位风光，才是个安乐窝巢。

知成之必败，则求成之心不必太坚；知生之必死，则保生之道不必过劳。眼看西晋之荆榛，犹矜白刃；身属北邙之狐兔，尚惜黄金。语云：“猛兽易伏，人心难降。溪壑易填，人心难满。”信哉！

心地上无风涛，随在皆青山绿树；性天中有化育，触处都鱼跃鸢飞。

狐眠败砌，兔走荒台，尽是当年歌舞之地；露冷黄花，烟迷衰草，悉属旧时争战之场。盛衰何常，强弱安在，念此令人心灰。

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外支卷云舒。

晴空朗月，何天不可翱翔，而飞蛾独投夜烛；清泉绿竹，何物不可饮啄，而鸱 [号鸟] 偏嗜腐鼠。噫！世之不为飞蛾鸱 [号鸟] 者，几何人哉！

权贵龙骧，英雄虎战，以冷眼视之，如蝇聚膻、如蚁兢血；是非蜂起，得失猬兴，以冷情当之，如冶化金，如汤消雪。

真空不空，执相非真，破相亦非真。问世情如何发付？在世出世，徇俗是苦，绝俗亦是苦，听吾侪善自修持。

烈士让千乘，贪夫争一文，人品星渊也，而好名不殊好利；天子营家国，乞人号 [上“雍”下“食”] 粮，位分霄壤也，而焦思何异焦声。

性天澄彻，即饥餐渴饮，无非康济身心；心地沉迷，纵演偈谈禅，总是播弄精魄。

人心有真境，非丝非竹而自恬愉，不烟不茗而自清芬。须念净境空，虑忘形释，才得以游衍其中。

天地中万物，人伦中万情，世界中万事，以俗眼观，纷纷各异，以道眼观，种种是常，何须分别，何须取舍！

缠脱只在自心，心了则屠肆糟糠居然净土。不然纵一琴一鹤、一花一竹，嗜好虽清，魔障终在。语云：“能休尘境为真境，未了僧家是俗家。”

以我转物者得，固不喜失亦不忧，大地尽属逍遥；以物役我者逆，固生憎顺亦生爱，一毫便生缠缚。

试思未生之前有何象貌，又思既死之后有何景色，则万念灰冷，一性寂然，自可超物处而游象先。

优人傅粉调 [石朱]，效妍丑于毫端。俄而歌残场罢，妍丑何存？弈者争先兢后，较雌雄于着手。俄而局尽子收，雌雄安在？

把握未定，宜绝迹尘嚣，使此心不见可欲而不乱，以澄吾静体；操持既坚，又当混迹风尘，使此心见可欲而亦不乱，以养吾圆机。

喜寂厌喧者，往往避人以求静。不知意在无人，便成我相，心着于静，便是动根。如何到得人我一空、动静两忘的境界！

人生祸区福境，皆念想造成。故释氏云：刊欲炽然，即是火坑。贪爱沉溺，便为苦海。一念清净，烈焰成池。一念惊觉，航登彼岸。念头稍异，境界顿殊。可不慎哉！绳锯材断，水滴石穿，学道者须要努索；水到渠成，瓜熟蒂落，得道者一任天机。

就一身了一身者，方能以万物付万物；还天下于天下者，方能出世间于世间。

人生原是傀儡，只要把柄在手，一线不乱，卷舒自由，行止在我，一毫不受他人捉掇，便超此场中矣。

“为鼠常留饭，怜蛾不点灯”，古人此点念头，是吾一点生生之机，列此即所谓土木形骸而已。

世态有炎凉，而我无嗔喜；世味有浓淡，而我无欣厌。一毫不落世情窠臼，便是一在世出世法也。