

张英-聪训斋语

kevinluo

# Contents

1 有之四纲十二目如下：	1
2 原文	1
目录	

## 1 有之四纲十二目如下：

- 一立品纲——戒嬉戏、慎威仪、谨言语。
- 二读书纲——温经书、精举业、学楷字。
- 三养身纲——谨起居、慎寒暑、节用度。
- 四择友纲——谢酬应、省宴集、寡交游。

## 2 原文

人心至灵至动，不可过劳，亦不可过逸，惟读书可以养之。书卷乃养心第一妙物。闲适无事之人，镇日不观书，则起居出入，身心无所栖泊，耳目无所安顿，势必心意颠倒，妄想生嗔。处逆境不乐，处顺境亦不乐。每见人栖栖皇皇，觉举动无不得者，此必不读书之人也。

富贵贫贱，总难称意，知足即为称意；山水花竹，无恒主人，得闲便是主人。大约富贵人役于名利，贫贱人役于饥寒，总无闲情及此，惟付之浩叹耳。

古人以“眠、食”二者为养生之要务。脏腑肠胃，常令宽舒有余地，则真气得以流行而疾病少。“予从不饱食，病安得入？”燔炙熬煎香甜肥腻之物，最悦口而不宜于肠胃。彼肥腻易于粘滞，积久则腹痛气塞，寒暑偶侵，则疾作矣。食忌多品，一席之间，遍食水陆，浓淡杂进，自然损脾；安寝，乃人生最乐，古人有言：不觅仙方觅睡方。冬夜以二鼓为度，暑月以一更为度。每笑人长夜酣饮不休，谓之消夜，夫人终日劳劳，夜则宴息，是极有味，何以消遣为？冬夏，皆当以日出而起，于夏尤宜。天地清旭之气，最为爽神，失之，甚为可惜。予山居颇闲，暑月，日出则起，收水草清香之味，蓬方敛而未开，竹含露而犹滴，可谓至快！日长漏永，不妨午睡数刻，睡足而起，神清气爽；居家最宜早起，倘日高客至，僮则垢面，婢且蓬头，庭除未扫，灶突犹寒，大非雅事。

人家僮仆，最多不宜多畜，但有得力二三人，训谕有方，使令得宜，未尝不得兼人之用。太多则彼此相诿，恩养必不能周，教训亦不能及，反不得其力；吾辈居家居宦，皆简静守理，不为暗昧之事；山中耕田锄圃之仆，乃可为宝，其人无奢望，无机智，不为主人致怨，彼纵不遵约束，不过懒惰、愚蠢之小过，不必加意防闲，岂不为清闲之一助哉？

俭于饮食，可以养脾胃；俭于嗜欲，可以聚精神；俭于言语，可以养气息非；俭于交游，可以择友寡过；俭于酬酢，可以养身息劳；俭于夜坐，可以安神舒体；俭于饮酒，可以清心养德；俭于思虑，可以蠲烦去枕；白香山诗云：“我有一言君记取，世间自取苦人多。”；人常和悦，则心气冲而五脏安，昔人所谓养欢喜神，日间办理公事，每晚家居，必寻可喜笑之事，与客纵谈，掀髯大笑，以发舒一日劳顿郁结之气；砚以世计，墨以時計，笔以日计，动静之分也。静之义有二：一则身不过劳，一则心不轻动。

万事做到极精妙处，无有不圆者。人之一身，与天时相应，大约三四十以前，是夏至前，凡事渐长；三四十以后，是夏至后，凡事渐衰，中间无一刻停留。中间盛衰关头，无一定时候，大概在三四十之间，现于须发可见：其衰缓者，其寿多；其衰急者，其寿寡。人身不能不衰，先从上而下者，多寿，故古人以早脱顶为寿征，先从下而上者，多不寿，故须发如故而脚软者难治；凡人家道亦然，决无中立之理，如一树之花，开到极盛，便是摇落之期。予怪世人于古人诗文集不知爱，而宝其片纸只字，为大惑也。余昔在龙眠，苦于无客为伴，日则步于空潭碧涧、长松茂竹之侧，夕则掩关读苏陆诗，以二鼓为度，烧烛焚香，煮茶延两君子于坐，与之相对，如见其容貌须眉然。诗云：“架头苏陆有遗书，特地携来共索居。日与两君同卧起，人间何客得胜渠。”良非解嘲语也。

门无杂宾，大约门下奔走之客，有损无益。人生适意之事有三：曰贵，曰富，曰多子孙。然是三者，善处之则为富，不善处之则足为累。高位者，责备之地，忌嫉之门，怨尤之府，利害之关，忧患之窟，劳苦之藪，谤讪之的，攻击之场，古之智人往往望而止步；夫人厚积则必经营布置，生息防守，其劳不可胜言：则必有亲戚之请求，贫劣之怨望，僮仆之奸骗，大而盗贼之劫取，小而穿窬之鼠窃，经商之亏折，行路之失脱，田禾之灾伤，攘夺之争讼，子弟之浪费。种种之苦，贫者不知，惟富厚者兼而有之。人能各富之为累，则取之当廉，而不必厚积以招怨；至子孙之累尤多矣，少小则有疾病之虑，稍长则有功名之虑，浮奢不善治家之虑，纳交匪类之虑，一离膝下，则有道路寒暑饥渴之虑，以至由于而孙，展转无穷，更无底止。

予之立训，更无多言，止有四语：读书者不贱，守田者不饥，积德者不倾，择交者不败。虽至寒苦之人，但能读书为文，必使人钦敬，不敢忽视。其人德性，亦必温和，行事决不颠倒，不在功名之得失，遇合之迟速也。

人生必厚重沉静，而后为载福之器。敦厚谦谨，慎言守礼，不可与寒士同一般感慨歎嘘，放言高论，怨天尤人，庶不为造物鬼神所呵责也。乡里间荷担负贩及佣工小人，切不可取其便宜，此种人所争不过数文，我辈视之甚轻，而彼之含怨甚重。每有愚人见省得一文，以为得计，而不知此种人心愈口碑，所损实大也。待下我一等之人，言语辞气最为要紧，此事甚不费钱，然彼人受之，同于实惠，只在精神照料得来，不可惮烦；读书固所以取科名，继家声，然亦使人敬重；每见仕宦显赫之家，其老者或退或故，而其家索然者，其后无读书之人也，其家郁然者，其后有读书之人也；父母之爱子，第一望其康宁，第二冀其成名，第三愿其保家。《语》曰：“父母惟其疾之忧。”夫子以此答武伯之问孝，至哉斯言！安其身以安父母之心，孝莫大焉。养身之道，一在谨嗜欲，一在慎饮食，一在慎忿怒，一在慎寒暑，一在慎思索，一在慎烦劳。吾贻子孙，不过瘠田数处耳，且甚荒芜不治，水旱多虞。岁入之数，谨足以免饥寒，畜妻子而已，一件儿戏事做不得，一件高兴事做不得；人生豪侠周密之名至不易副。事事应之，一事不应，遂生嫌怨，人人周之，一人不周，便存形迹，若平素俭嗇，见谅于人，省无穷物力，少无穷嫌怨，不亦至便乎？人生二十内外，渐远于师保之严，未跻于成人之列，此时知识大开，性情未定，父师之训不能入，即妻子之言亦不听，惟朋友之言，甘如醴而芳若兰，脱有一淫朋匪友，阑入其侧，朝夕浸灌，鲜有不为其所移者；（坏）朋友，则直以不识其颜面，不知其姓名为善。比之毒草哑泉更当远避。

楷书如坐如立，行书如行，草书如奔。法昭禅师偈云：“同气连枝各自荣，些些言语各伤情。一回相见一回老，能得几时为弟兄？”词意蔼然，足以启人友于之爱。然予尝谓人伦有五，而兄弟相处之日最长。

世人只因不知命，不安命，生出许多劳扰；君子修身以俟之。余家训有云：“保家莫如择友。”盖痛心疾首其言之也！汝辈但于至戚中，观其德性谨厚，好读书者，交友两三人足矣！且势利言之，则有酒食之费、应酬之扰，一遇婚丧有无，则有资给贷之事。甚至有争讼外侮，则又有关说救援之事。平昔既与之契密，临事却之，必生怨毒反唇。故余以为宜慎之于始也；昔人有戒：“饭不嚼便咽，路不看便走，话不想便说，事不思便做。”予益之曰：“友不择便交，气不忍不便动，财不审便取，衣不慎便脱。”

学字当专一。择古人佳帖或时人墨迹与己笔路相近者，专心学之，若朝更夕改，见异思迁，鲜有得成者。若体格不匀净而遽讲流动，失其本矣！学字忌飞动草率，大小不匀，而妄言奇古磊落，终无进步矣。读文不必多，择其精纯条畅，有气局词华者，多则百篇，少则六十篇。神明与之浑化，始为有益。若贪多务博，过眼辄忘，及至作时，则彼此不相涉，落笔仍是故吾，所以思常窒而不灵，词常窘而不裕，意常枯而不润。

人能处心积虑，一言一动皆思益人，而痛戒损人，则人望之若鸾凤，宝之如参苓。必为天地所佑，鬼神之所服，而享有多福矣！

凡读书，二十岁以前所读之书与二十岁以后所读之书迥异。幼年知识未开，天真纯固，所读者虽久不温习，偶尔提起，尚可数行成诵。若壮年所读，经月则忘，必不能持久。故六经、秦汉之文，词语古典，必须幼年读。长壮后，虽倍蓰其功，终属影响。自八岁至二十岁，中间岁月无多，安可荒弃或读不急之书？此时，时文固不可不读，亦须择典雅醇正、理纯辞裕、可历二三十年无弊者读之。若朝华夕落、浅陋无识、诡僻失体、取悦一时者，安可以珠玉难换之岁月而读此无益之文？何如诵得《左》、《国》一两篇及东西汉典贵华腴之文数篇，为终身之用之宝乎？古人之书，安可尽读？但我所已读者决不轻弃。得尺则尺，得寸则寸。毋贪多，毋贪名，但求读一篇，必可以背诵。然后思通其义蕴，而运用之于手腕之下，如此则才气自然发越。若曾读此书，而全不能举其词，谓之“画饼充饥”。能举其词而不能运用，谓之“食物不化”。

深恼人读时文累千累百而不知理会，于身心毫无裨益。夫能理会，则数十篇百篇已足，焉用如此之多？不能理会，则读数千篇与不读一字等。徒使精神贖乱，临文捉笔，依旧茫然，不过胸中旧套应副，安有名理精论、佳词妙句，奔汇于笔端乎？古人云：“读生文不如玩熟文。必以我之精神，包乎此一篇之外，以我之心思，入乎此一篇之中。幼年当专攻举业，以为立身之本。

世家子弟，其修行立名之难，较寒士百倍。何以故？人之当面待之者，万不能如寒士之古道：小有失检，谁肯面斥其非？微有骄盈，谁肯深规其过？幼而骄惯，为亲戚之所优容；长而习成，为朋友之所谅解；我愿汝曹常

以席丰履盛为可危、可虑、难处、难全之地，勿以为可喜、可幸、易安、易逸之地；终身让路，不失尺寸，自古祇闻“忍”与“让”，足以消无穷之灾悔，未闻“忍”与“让”，翻以酿后来之祸患也，欲行忍让之道，先须从小事做起。余曾署刑部事五十日，见天下大讼大狱，多从极小事起。君子敬小慎微，凡事只从小处了。余行年五十余，生平未尝多受小人之侮，只有一善策，能转弯早耳。每思天下事，受得小气，则不至于受大气，吃得小亏，则不至于吃大亏，此生平得力之处。凡事最不可想占便宜，便宜者，天下人所共争也，我一人据之，则怨萃于我矣，我失便宜，则众怨消矣。故终身失便宜，乃终身得便宜也；座右箴：立品、读书、养身、择友。右四纲。戒嬉戏，慎威仪；谨言语，温经书；精举业，学楷字；谨起居，慎寒暑；节用度，谢酬；省宴集，寡交游。右十二目。

子弟自十七八以至廿三四，实为学业成废之关。盖自初入学至十五六，父师以童子视之，稍知训子者，断不忍听其废业。惟自十七八以后，年渐长，气渐骄，渐有朋友，渐有室家，嗜欲渐广。父母见其长成，师傅视为侪辈。德性未坚，转移最易；学业未就，蒙昧非难。幼年所习经书，此时皆束高阁。酬应交游，侈然大雅。博弈高会，自诩名流。转盼廿五六岁，儿女累多，生计迫蹙，蹉跎潦倒，学殖荒落。予见人子弟半途而废者，多在此五六年中，弃幼学之功，貽终身之累，盖辙相踵也。汝正当此时，离父母之侧，前言诸弊，事事可虑。为龙为蛇，为虎为鼠，分于一念，介在两歧，可不慎哉！可不畏哉！

读书须明窗净几，案头不可多置书；作文以握管之人为大将，以精熟墨卷百篇为练兵，以杂读时艺为散卒，以题为坚垒。

天子知俭，则天下足，一人知俭，则一家足。且俭非止节啬财用己也。俭于言语，则元气藏而怨尤寡；则于交游，则匪类远，俭于酬酢，则岁月宽而本业修，俭于书札，则后患寡，俭于嬉游，则学业进；人生俭啬之名，可受而不必避，世俗每以为耻，不知此名一噪，则人绝觊觎之想。偶有所用，人即德之；保家莫如择友，多则二人，少则一人，断无目前良友，遂可得十数人之理！平时既简于应酬，有事可以请教。

惟田产房屋二者可恃以久远，以二者较之，房舍又不如田产。今人家子弟，鲜衣怒马，恒舞酣歌。一裘之费动至数十金，一席之费动至数金。不思吾乡十余年来谷贱，竭十余石谷，不足供一筵，竭百余石谷，不足供一衣。安知农家作苦，终年沾衣涂足，岂易得此百石？古人之意，全在小处节俭，大处之不足，由于小处之不懂，月计之不足，由于每日之用过多也。子弟有二三千金之产，方能城居。若千金以下之业，则断不可城居矣！

古人有言，扫地焚香，清福已具。其有福者，佐以读书；其无福者，便生他想。旨哉斯言，予所深赏！且从来拂意之事，自不读书者见之，似为我所独遭，极其难堪，不知古人拂意之事有百倍于此者，特不细心体验耳！即如东坡先生，歿后遭逢高孝，文字始出，而当时之忧谗畏讥，困顿转徙潮惠之间，苏过跣足涉水，居近牛栏，是何如境界？又如白香山之无嗣，陆放翁之忍饥，皆载在书卷，彼独非千载闻人，而所遇皆如此？诚一平心静观，则人间拂意之事，可以涣然冰释。若不读书，则但见我所遭甚苦，而无穷怨尤嗔忿之心，烧灼不宁，其苦为何如耶？且富盛之事，古人亦有之，炙手可热，转眼皆空。故读书可以增长道心，为颐养第一事也！