

張英-聰訓齋語

kevinluo

Contents

1 有之四綱十二目如下：

1

2 原文

1

目錄

1 有之四綱十二目如下：

一立品綱——戒嬉戲、慎威儀、謹言語。

二讀書綱——溫經書、精舉業、學楷字。

三養身綱——謹起居、慎寒暑、節用度。

四擇友綱——謝酬應、省宴集、寡交游。

2 原文

人心至靈至動，不可過勞，亦不可過逸，惟讀書可以養之。書卷乃養心第一妙物。閑適無事之人，鎮日不觀書，則起居出入，身心無所栖泊，耳目無所安頓，勢必心意顛倒，妄想生嗔。處逆境不樂，處順境亦不樂。每見人栖栖皇皇，覺舉動無不礙者，此必不讀書之人也。

富貴貧賤，總難稱意，知足即為稱意；山水花竹，無恒主人，得閑便是主人。大約富貴人投于名利，貧賤人投于饑寒，總無閑情及此，惟付之浩嘆耳。

古人以“眠、食”二者為養生之要務。臟腑腸胃，常令寬舒有餘地，則真氣得以流行而疾病少。“予從不飽食，病安得入？”燔炙熬煎香甜肥膩之物，最悅口而不宜于腸胃。彼肥膩易于粘滯，積久則腹痛氣塞，寒暑偶侵，則疾作矣。食忌多品，一席之間，遍食水陸，濃淡雜進，自然損脾；安寢，乃人生最樂，古人有言：不覓仙方覓睡方。冬夜以二鼓為度，暑月以一更為度。每笑人長夜酣飲不休，謂之消夜，夫人終日勞勞，夜則宴息，是極有味，何以消遣為？冬夏，皆當以日出而起，于夏尤宜。天地清旭之氣，最為爽神，失之，甚為可惜。予山居頗閑，暑月，日出則起，收水草清香之味，蓮方斂而未開，竹含露而猶滴，可謂至快！日長漏永，不妨午睡數刻，睡足而起，神清氣爽；居家最宜早起，倘日高客至，僮則垢面，婢且蓬頭，庭除未掃，竈突猶寒，大非雅事。

人家僮僕，最多不宜多畜，但有得力二三人，訓諭有方，使令得宜，未嘗不得兼人之用。太多則彼此相謔，恩養必不能周，教訓亦不能及，反不得其力；吾輩居家居官，皆簡靜守理，不為暗昧之事；山中耕田鋤園之僕，乃可為寶，其人無奢望，無機智，不為主人斂怨，彼縱不遵約束，不過懶惰、愚蠢之小過，不必加意防閑，豈不為清閑之一助哉？

儉于飲食，可以養脾胃；儉于嗜欲，可以聚精神；儉于言語，可以養氣息非；儉于交游，可以擇友寡過；儉于酬酢，可以養身息勞；儉于夜坐，可以安神舒體；儉于飲酒，可以清心養德；儉于思慮，可以蠲煩去擾；白香山詩云：“我有一言君記取，世間自取苦人多。”；人常和悅，則心氣衝而五臟安，昔人所謂養歡喜神，日間辦理公事，每晚家居，必尋可喜笑之事，與客縱談，掀髯大笑，以發舒一日勞頓鬱結之氣；硯以世計，墨以時計，筆以日計，動靜之分也。靜之義有二：一則身不過勞，一則心不輕動。

萬事做到極精妙處，無有不圓者。人之一身，與天時相應，大約三四十以前，是夏至前，凡事漸長；三四十以後，是夏至後，凡事漸衰，中間無一刻停留。中間盛衰關頭，無一定時候，大概在三四十之間，觀于須發可見：其衰緩者，其壽多；其衰急者，其壽寡。人身不能不衰，先從上而下者，多壽，故古人以早脫頂為壽徵，先從下而上者，多不壽，故須發如故而腳軟者難治；凡人家道亦然，決無中立之理，如一樹之花，開到極盛，便是搖蕩之期。予怪世人于古人詩文集不知愛，而寶其片紙祇字，為大惑也。餘昔在龍眠，苦于無客為伴，日則步于空潭碧澗、長鬆茂竹之側，夕則掩關讀蘇陸詩，以二鼓為度，燒燭焚香，煮茶延兩君子于坐，與之相對，如見其容貌須眉然。詩云：“祭頭蘇陸有遺書，特地携來共索居。日與兩君同卧起，人間何客得勝渠。”良非解嘲語也。

門無雜賓，大約門下奔走之客，有損無益。人生適意之事有三：曰貴，曰富，曰多子孫。然是三者，善處之則為富，不善處之則足為累。高位者，責備之地，忌嫉之門，怨尤之府，利害之關，憂患之窟，勞苦之藪，謗訕之的，攻擊之場，古之智人往往望而止步；夫人厚積則必經營布置，生息防守，其勞不可勝言：則必有親戚之請求，貧窮之怨望，僮僕之奸騙，大而盜賊之劫取，小而穿窬之鼠竊，經商之虧折，行路之失脫，田禾之災傷，攘奪之爭訟，子弟之浪費。種種之苦，貧者不知，惟富厚者兼而有之。人能各富之為累，則取之當廉，而不必厚積以招怨；至子孫之累尤多矣，少小則有疾病之慮，稍長則有功名之慮，浮奢不善治家之慮，納交匪類之慮，一離膝下，則有道路寒暑饑渴之慮，以至由子而孫，展轉無窮，更無底止。

予之立訓，更無多言，止有四語：讀書者不賤，守田者不饑，積德者不傾，擇交者不敗。雖至寒苦之人，但能讀書為文，必使人欽敬，不敢忽視。其人德性，亦必溫和，行事決不顛倒，不在功名之得失，遇合之遲速也。

人生必厚重沉靜，而後為載福之器。敦厚謙謹，慎言守禮，不可與寒士同一般感慨歎，放言高論，怨天尤人，庶不為造物鬼神所呵責也。鄉裏間荷擔負販及傭工小人，切不可取其便宜，此種人所爭不過數文，我輩視之甚輕，而彼之含怨甚重。每有愚人見省得一文，以為得計，而不知此種人心念口碑，所損實大也。待下我一等之人，言語辭氣最為要緊，此事甚不費錢，然彼人受之，同于實惠，祇在精神照料得來，不可憚煩；讀書固所以取科名，繼家聲，然亦使人敬重；每見仕宦顯赫之家，其老者或退或故，而其家索然者，其後無讀書之人也，其家鬱然者，其後有讀書之人也；父母之愛子，第一望其康寧，第二冀其成名，第三願其保家。《語》曰：“父母惟其疾之憂。”夫子以此答武伯之問孝，至哉斯言！安其身以安父母之心，孝莫大焉。養身之道，一在謹嗜欲，一在慎飲食，一在慎忿怒，一在慎寒暑，一在慎思索，一在慎煩勞。吾胎子孫，不過瘠田數處耳，且甚荒蕪不治，水旱多虞。歲入之數，謹足以免饑寒，畜妻子而已，一件兒戲事做不得，一件高興事做不得；人生豪俠周密之名至不易副。事事應之，一事不應，遂生嫌怨，人人周之，一人不周，便存形迹，若平素儉嗇，見諫于人，省無窮物力，少無窮嫌怨，不亦至便乎？人生二十內外，漸遠于師保之嚴，未躋于成人之列，此時知識大開，性情未定，父師之訓不能入，即妻子之言亦不聽，惟朋友之言，甘如飴而芳若蘭，脫有一淫朋匪友，闖入其側，朝夕浸灌，鮮有不為其所移者；（壞）朋友，則直以不識其顏面，不知其姓名為善。比之毒草啞泉更當遠避。

楷書如坐如立，行書如行，草書如奔。法昭禪師偈雲：“同氣連枝各自榮，些些言語各傷情。一回相見一回老，能得幾時為弟兄？”詞意藹然，足以啓人友于之愛。然予嘗謂人倫有五，而兄弟相處之日最長。

世人祇因不知命，不安命，生出許多勞擾；君子修身以俟之。餘家訓有雲：“保家莫如擇友。”蓋痛心疾首其言之也！汝輩但于至戚中，觀其德性謹厚，好讀書者，交友兩三人足矣！且勢利言之，則有酒食之費、應酬之擾，一遇婚喪有無，則有資給貸之事。甚至有爭訟外侮，則又有關說救援之事。平昔既與之契密，臨事却之，必生怨毒反唇。故餘以為宜慎之于始也；昔人有戒：“飯不嚼便咽，路不看便走，話不想便說，事不思便做。”予益之曰：“友不擇便交，氣不忍不便動，財不審便取，衣不慎便脫。”

學字當專一。擇古人佳帖或時人筆迹與己筆路相近者，專心學之，若朝更夕改，見異思遷，鮮有得成者。若體格不勻淨而遽講流動，失其本矣！學字忌飛動草率，大小不勻，而妄言奇古磊落，終無進步矣。讀文不必多，擇其精純條暢，有氣局詞華者，多則百篇，少則六十篇。神明與之渾化，始為有益。若貪多務博，過眼輒忘，及至作時，則彼此不相涉，落筆仍是故吾，所以思常窒而不靈，詞常窘而不裕，意常枯而不潤。

人能處心積慮，一言一動皆思益人，而痛戒損人，則人望之若鸞鳳，寶之如參苓。必為天地所佑，鬼神之所服，而享有多福矣！

凡讀書，二十歲以前所讀之書與二十歲以後所讀之書迥異。幼年知識未開，天真純固，所讀者雖久不溫習，偶爾提起，尚可數行成誦。若壯年所讀，經月則忘，必不能持久。故六經、秦漢之文，詞語古奧，必須幼年讀。長壯後，雖倍蓰其功，終屬影響。自八歲至二十歲，中間歲月無多，安可荒弃或讀不急之書？此時，時文固不可不讀，亦須擇典雅醇正、理純辭裕、可歷二三十年無弊者讀之。若朝華夕落、淺陋無識、詭僻失體、取悅一時者，安可以珠玉難換之歲月而讀此無益之文？何如誦得《左》、《國》一兩篇及東西漢典貴華腴之文數篇，為終身之用之寶乎？古人之書，安可盡讀？但我所已讀者決不輕弃。得尺則尺，得寸則寸。毋貪多，毋貪名，但求讀一篇，必可以背誦。然後思通其義蘊，而運用之于手腕之下，如此則才氣自然發越。若曾讀此書，而全不能舉其詞，謂之“畫餅充饑”。能舉其詞而不能運用，謂之“食物不化”。

深憫人讀時文累千累百而不知理會，于身心毫無裨益。夫能理會，則數十篇百篇已足，焉用如此之多？不能理會，則讀數千篇與不讀一字等。徒使精神曠亂，臨文捉筆，依舊茫然，不過胸中舊套應副，安有名理精論、佳詞妙句，奔匯于筆端乎？古人雲：“讀生文不如玩熟文。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。幼年當專攻舉業，以為立身之本。

世家子弟，其修行立名之難，較寒士百倍。何以故？人之當面待之者，萬不能如寒士之古道：小有失檢，誰肯

面斥其非？微有驕盈，誰肯深規其過？幼而驕慣，為親戚之所優容；長而習成，為朋友之所諒恕；我願汝曹常以席豐履盛為可危、可慮、難處、難全之地，勿以為可喜、可幸、易安、易遠之地；終身讓路，不失尺寸，自古祇聞“忍”與“讓”，足以消無窮之災悔，未聞“忍”與“讓”，翻以釀後來之禍患也，欲行忍讓之道，先須從小事做起。餘曾署刑部事五十日，見天下大訟大獄，多從極小事起。君子敬小慎微，凡事祇從小處了。餘行年五十餘，生平未嘗多受小人之侮，祇有一善策，能轉彎早耳。每思天下事，受得小氣，則不至于受大氣，吃得小虧，則不至于吃大虧，此生平得力之處。凡事最不可想占便宜，便宜者，天下人所共爭也，我一人據之，則怨萃于我矣，我失便宜，則眾怨消矣。故終身失便宜，乃終身得便宜也；座右箴：立品、讀書、養身、擇友。右四綱。戒嬉戲，慎威儀；謹言語，溫經書；精舉業，學楷字；謹起居，慎寒暑；節用度，謝酬；省宴集，寡交游。右十二目。

子弟自十七八以至廿三四，實為學業成廢之關。蓋自初入學至十五六，父師以童子視之，稍知訓子者，斷不忍聽其廢業。惟自十七八以後，年漸長，氣漸驕，漸有朋友，漸有室家，嗜欲漸廣。父母見其長成，師傅視為儕輩。德性未堅，轉移最易；學業未就，蒙昧非難。幼年所習經書，此時皆束高閣。酬應交游，侈然大雅。博弈高會，自詡名流。轉盼廿五六歲，兒女累多，生計迫蹙，蹉跎潦倒，學殖荒蕪。予見人家子弟半途而廢者，多在此五六年中，弃幼學之功，貽終身之累，蓋轍相踵也。汝正當此時，離父母之側，前言諸弊，事事可慮。為龍為蛇，為虎為鼠，分于一念，介在兩歧，可不慎哉！可不畏哉！

讀書須明窗淨幾，案頭不可多置書；作文以握管之人為大將，以精熟墨卷百篇為練兵，以雜讀時藝為散卒，以題為堅壘。

天子知儉，則天下足，一人知儉，則一家足。且儉非止節蓄財用己也。儉于言語，則元氣藏而怨尤寡；則于交游，則匪類遠，儉于酬酢，則歲月寬而本業修，儉于書札，則後患寡，儉于嬉游，則學業進；人生儉蓄之名，可受而不必避，世俗每以為耻，不知此名一噪，則人絕覬覦之想。偶有所用，人即德之；保家莫如擇友，多則二人，少則一人，斷無目前良友，遂可得十數人之理！平時既簡于應酬，有事可以請教。

惟田產房屋二者可恃以久遠，以二者較之，房捨又不如田產。今人家子弟，鮮衣怒馬，恒舞酣歌。一裘之費動至數十金，一席之費動至數金。不思吾鄉十餘年來谷賤，竭十餘石谷，不足供一筵，竭百餘石谷，不足供一衣。安知農家作苦，終年沾衣塗足，豈易得此百石？古人之意，全在小處節儉，大處之不足，由于小處之不謹，月計之不足，由于每日之用過多也。子弟有二三千金之產，方能城居。若千金以下之業，則斷不可城居矣！

古人有言，掃地焚香，清福已具。其有福者，佐以讀書；其無福者，便生他想。旨哉斯言，予所深賞！且從來拂意之事，自不讀書者見之，似為我所獨遭，極其難堪，不知古人拂意之事有百倍于此者，特不細心體驗耳！即如東坡先生，歿後遭逢高孝，文字始出，而當時之憂讒畏譏，困頓轉徙潮惠之間，蘇過跣足涉水，居近牛欄，是何如境界？又如白香山之無嗣，陸放翁之忍饑，皆載在書卷，彼獨非千載聞人，而所遇皆如此？誠一平心靜觀，則人間拂意之事，可以渙然冰釋。若不讀書，則但見我所遭甚苦，而無窮怨尤嗔忿之心，燒灼不寧，其苦為何如耶？且富盛之事，古人亦有之，炙手可熱，轉眼皆空。故讀書可以增長道心，為頤養第一事也！