

# 人生信

抄

——閱讀與自修隨筆雋語，備為人我間  
充實生活內容之參考——

## 養淡

口味不嗜烟酒、少吃鹽糖、避免油脂、少食辛辣、力求口味之清淡。心境不慕名利、避求聞達、少爭長短、戒除是非、力求心境之清淡。

## 老的含義

樂觀、主動、和勤快的喪失。學習、創造、和勇敢的火熄滅。年齡只是日曆上的痕跡，在心靈上將永遠地不會衰老。應求心理上的健康，補救生理上的缺陷，維持老年期的活力。

## 人生四最

最大的敵人是寂寞，最大的刺激是緊張，最大的煩惱是憂愁，最大的悲哀是心老。

## 生活五要

隨遇而安要無欲，言行表情要自然，知足常樂要不貪，忙裏偷閑要勤奮，除去煩惱要忘我。

## 生死觀念

生無廢事，死無遺憂（淮南子句）。鞠躬盡瘁，死而後已（諸葛亮語）。死有重於泰山，死有輕於鴻毛（司馬遷語）。未知生，焉知死（孔子語）。人之將死，其言也善（曾子語）。迷之則生死始，悟之輪迴息（佛學偈）。吾有大患是吾有身，苟吾無身吾有何患（老子語）。不依形而立，不恃力而行，不待生而存，不隨死而亡（韓文公語）。不生不滅，不垢淨，不增不減，是故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌。聲意無色身香味觸法，無眼界，乃至無意識界，無

無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡（心經句）。蒙大辱以生者，勿寧死（春秋句）。朝聞道，夕死可矣（孔子語）。安則樂生，病則思死（漢書句）。萬事達觀，死得安樂，一生創盪，生於憂患（佛學偈句）。

## 命運論

命由天註定，好懷由我行，隨緣多積德，善報靠好心。命有定能求其理，數亦難違。變宜防守其常，變亦可禦。信命運不知因果，怕監獄不知地獄，今生觀念錯，來生可憐人，善惡終有報，沒人代說情。他命不如我，你命不如他，能行善去惡，你命強過我。

## 心性修養

去無明（煩惱意）即是修心。沒妄念，才算養性。不言道則合道，求真心要無心。一塵不染性空寂，萬事多變心不生。心淨生淨土，心濁入地獄。明鏡無垢，心無所染，生滅既無，自在坦然。貪瞋痴慢疑惡，樣樣沒有染着，道心光明得見，一生平安快樂。心中無一物，一切都舒服。稽首天中天，毫光照大千，八風吹不動，靜坐紫金蓮（蘇東坡句）。性正佛成，命正慧生，身正人敬，心正鬼畏。不染證心禪，性海達空觀。內不起心外，不生境，心境不生，是謂真性。領受孤獨寂寞，才能得到自由和快樂（英國哲學家采尼語）。獨立市橋人不知，一星如月看多時（李白詩）。羣鳥高飛盡，孤零獨去閑（陶靖節詩）。採菊東籬下，悠然見南山，山氣日夕佳，和鳥相與還，此中有真趣，欲辯已忘言（陶淵明詩）。一枝疏影，一彎寒月，一領清溪，一條板凳，意境何嘗不妙遠（徐志摩日記）。揮一揮衣袖，不帶走一片雲（徐志摩詩）。雨笠烟蓑歸去也，與人無愛亦無憎（蘇曼殊詩）。絕雲氣負青天，超乎四海之外（莊子句）。

（待續）