

孔先生推算汝不登科第，不生
子者，此天作之孽，猶可得而違；汝今擴充德性，力行善事，多積陰德，此自己所作之福也，安得而不受享乎？

孔先生推算你科舉不中、沒有兒子，這雖是上天所降的災害（指上天註定），但還可以改變。你現在只要擴充本有的自然稟性（指善性），多做善事，多積陰德，這是自己所造的福，（旁人不能奪走）怎麼會享受不到呢？

注釋

- ① 德性——儒家指人的自然稟性，亦即善性。
- ② 陰德——不為人知的德惠，亦作陰功。

易①為君子謀②，趨吉避凶③。若言天命有常④，吉何可趨，凶何可避？開章⑤第一義，便說：『積善之家，必有多餘慶⑥。』汝信得及否？」

易經上有為有德君子打算，就是做事朝向吉利美好，避開凶禍災難。若說命運是不能改變的，那麼又如何朝向吉祥，凶險又如何避開呢？易經開頭第一章，就說累積善行的人家，必有多餘的福報傳給子孫。你相信這個道理嗎？

注釋

- ① 易——指易經。
- ② 爲君子謀——爲仁義道德之人打算。謀，打算。
- ③ 趨吉避凶——朝向吉利美好，避開凶禍災難。趨，奔向；吉，吉利、平安。
- ④ 天命有常——指命運經常不變。天命，謂天之賦與人者。常，恆也，謂經常不變之意。
- ⑤ 開章——書開頭第一章。
- ⑥ 餘慶——多餘的福報。慶，福也。《國語·周語下》「有慶未嘗不怡」，慶即福也。

余信其言，拜而受教。因
①將往日之罪，佛前盡情
發露②，為疏一通③，先
求登科；誓行善事三千
條，以報天地祖宗之德。

我相信雲谷禪師的話，恭敬地向他拜謝，接受他的指教。同時把從前所犯罪惡，在佛前全部說出來；並準備了一篇疏表，祈求能中科舉；還立誓做三千件善事，報答天地神明祖宗生我育我的大恩大德。

注釋

① 因——於是。

② 發露——把過去的罪過，在佛前表白。

③ 爲疏一通——寫了一篇疏表。爲，寫、準備。以書面向皇帝陳述政見爲上疏，此處指祈禱文。一通，指一篇。

雲谷出功過格^①示余，令
所行之事，逐日登記；善
則記數，惡則退除，且教
持準提咒^②，以期^③必
驗。

雲谷禪師（聽我立誓要做三千件善事），就拿出功過格給我看。要把我所做之事，每日都記在功過格上。善事就在功過格上記下數量；如果做了惡事，就用已經記在功過格上面的功來抵減。並且叫我念準提咒，希望我所求的事，能夠印驗。

注釋

① 功過格——一種記功記過的表格，明朝末年很流行。格，是一種表格。做了功德之事，便記在「功格」下邊；做了罪過之事，則記在「過格」下邊。功小的，算一功，或二、三功。大的，算十功，或數十功、百功。過小的，算一過，或二、三過。大的，算十過，或數十過、百過。小罪過可用小功德來抵銷，大罪過則要大功德才能抵銷，這是約束自己進德修業最好的方法。

② 持準提咒——唸著準提菩薩的真言。持，拿著，此處指唸著。準提，佛教菩薩名，梵語的音譯，意譯為「清淨」。為密宗蓮華部六觀音之一，三目十八臂，主破人眾生惑業。咒，音ㄉㄨㄛˋ，禱告、真言。術士迷信驅鬼治病的口訣，也叫咒。

③ 期——希望。

語余曰：「符籙^①家有
云：『不會書符，被鬼神
笑』；此有秘傳，只是不
動念也。執筆書符，先把
萬緣^②放下，一塵^③不
起。

雲谷禪師又向我說：「符錄家曾說：『不會畫符，會被鬼神譏笑的』，這是有秘密方法傳下來的（指符要怎樣畫才靈？），只是不動妄念罷了。當拿筆畫符時，先把所有念頭放下，沒有一絲雜念。

注釋

①符籙——道士用以驅鬼治病等的秘密文書。形體屈曲作篆籀及星雷之文爲符，記諸天曹官屬佐吏之名爲籙。通常以硃筆寫在黃紙上，用來鎮壓邪魔；或燒了，把灰和在水裏吞下治病。專精畫符籙功夫的，即稱爲符籙家。

②緣——佛家語。梵語 *pratyaya*，意思是人的心意識，能隨著各種情境而膠著不捨，所以有攀著性。念頭忽然一個起來，忽然一個放下，另外一個又起來，多到無數，故叫萬緣。

③塵——本指灰塵，這裡指世俗污染之念。當然「塵」也是極小的計量單位。一纖，十沙；一沙，十塵。佛教認爲色、聲、香、味、觸、法爲六塵，是污染人心，使生嗜欲的根緣。

從此念頭不動處，下一點，謂之混沌開基①。由此而一筆揮成，更無思慮，此符便靈。凡祈天立命，都要從無思無慮處感格

②。

就在念頭不動的地方，用筆在紙上點一點，這一點就叫混沌開基。（因為完全的一道符，都是從這一點開頭畫起，所以這一點是符的根基。）從一點起直到畫完一符，沒有任何別的念頭，那麼這道符，就會很靈驗。（不但畫符不可夾雜念頭，）凡是禱告上天，或祈求改變命運，都要從沒有妄念上用功夫，如此才能感動上天。」

注釋

①混沌開基——天地未開闢以前的元氣狀態，稱爲混沌。混，音ㄏㄨㄣˋ，溷濁也。沌，音ㄉㄨㄢˋ，大氣昏濁不清的樣子。開基，創立基業。

②感格——感動。格，感通也。《尚書》《說命》下有：「佑我烈祖，格于皇天。」句。

孟子論立命^①之學，而曰
：「夭壽不貳^②」。夫夭
與壽，至貳^③者也。當其
不動念時，孰為夭，孰為
壽？

孟子講修身以順從天命的道理時說到：「短命同長壽沒有分別」。〔乍聽之下覺得很奇怪〕因為短命和長壽是完全不同的。要曉得完全沒有「妄念」時，哪曉得短命、長壽的分別呢？（等漸有知識，有了分別心，此時才知道短命與長壽的分別了。）

注釋

①立命——修身進德以順從天命。《孟子》《盡心》（上）：「夭壽不貳，修身以俟之，所以立命也。」

②夭壽不貳——短命與長壽沒有分別。夭壽，夭折與長壽。古代以年未三十而死為夭折。夭，音一幺，短命、早死、少壯而死。貳，不一樣。不貳就是沒有分別。

③至貳——非常不一樣、完全不同。

細分之，豐歉①不貳，然後可立貧富之命；窮通②不貳，然後可立貴賤③之命；天壽不貳，然後可立生死之命。人生世間，惟死生為重，曰天壽，則一切順逆皆該④之矣！

若細分這兩字，那麼豐和歉，也沒有兩樣。能夠這樣，才可以改變貧富的命。窮與通，也能看得沒兩樣，能夠這樣，才可以安於窮厄通達的命；天和壽，要看得沒兩樣，能夠明白這種道理，就可以改變生死之命了。人生在世，惟有生死最重大；若天、壽相同，那麼一切順境（「豐同通」）與逆境（「歉與窮」）都可包括在內了。

注釋

① 豐歉——豐收與欠收。豐，本指年歲好，收成好。歉，則指年歲荒，收成不好，這裏所說是指一個人的財富景況。

② 窮通——困厄顯達。窮，苦也，不發達。通，發達。

③ 貴賤——貴是富貴，指能夠安於富貴；賤是貧賤，指能夠安於貧賤。一說能安於窮厄通達的命。

④ 該——包括。

至修身以俟^①之，乃積德
祈天之事。曰修，則身有
過惡，皆當治而去之；曰
俟，則一毫覬覦^②，一毫
將迎^③，皆當斬絕之矣！
到此地位^④，直造^⑤先天
之境，即此便是實學^⑥。

孟子所說「修身以俟之」這句話，是說自己要時時刻刻修養德行，那是積德求天的事。說到「修」字，如果身上有了過失罪惡，都應當像治病一樣，把它完全去掉。說到「俟」，有一絲一毫非分之想，或有一絲一毫念頭起滅，都要完全斬掉斷絕；能做到這種地步，已經直到先天不動念頭的境界了，這種功夫，才是世間實實在在的學問。

注釋

① 俟——音ム，等候。

② 覬覦——音リ、ム，非分之想的念頭。

③ 將迎——送往迎來。謝靈運《初去郡詩》：「負心二十載，於今廢將迎。」劉長卿《送上

人詩有「孤雲將野鶴」句，將，送也。此處指一個人的念頭去了、回來。

——說將迎為「攀緣」。

④ 地位——位置。泛指人在社會中的等級位置。亦可作「地步」解。

⑤ 造——到也。

⑥ 先天——指生下來的稟賦，與後天相對而言。一個人尙未生出時，所受到的元氣，

渾渾沌沌，清清淨淨，沒有什麼夾雜在裏頭，此即為「先天」，就是佛法

講的「返本還源」，也就是說自性流露，不是凡夫的境界。

汝未能無心①，但能持準
提咒，無記無數②，不令
③間斷④，持得純熟，於
持中不持⑤，於不持中持
⑥。到得念頭不動，則靈
驗矣！」

在你還無法不起妄心之時，只要能念準提咒，不必用心去記去數到底幾遍，一直念下去，不要讓它間斷；念到很熟時，自然會口裏在念，自己不自覺在念，這就是『持中不持』；在不念時，心裏不自覺地仍在念，這便是『不持中持』。念咒能念到無雜念動心，那麼念的咒，也就沒有不靈驗的了。」

注釋

①無心——佛家語之「無心」有二解。一為不起妄心曰無心，一為一時休止心識，使其不生曰無心。此處簡言之「無心」就是沒有妄想、分別、執著。

②無記無數——不必記，也不必數。指不必用心去記憶唸多少遍。

③令——讓也。

④間斷——此處指念念停停之意。

⑤持中不持——口在唸卻不覺得在唸。

⑥不持中持——口不唸但心卻不自覺在唸。

余初號學海，是日改號了凡^①。蓋悟立命之說，而不欲落凡夫窠臼^②也。從此而後，終日兢兢^③，便覺與前不同。

我起初的號叫學海，但從那天起改號叫了凡；因為我領悟了修身立命的道理，不願落入凡夫的想法。（把凡夫的看法一掃而光，所以叫「了凡」。）從此以後，整天小心翼翼，便覺得與先前大不相同。

注釋

①了凡——把凡夫的看法一掃而光。了，可作明白、懂得解，如「一目了然」；又作完結、盡解，如「沒完沒了」。

②窠臼——原指窠巢和春臼，凡是詩文不能自出心裁，只因沿舊制，皆稱窠臼。窠，音ㄔㄨㄛˊ，昆蟲、鳥獸棲息的地方。穴中曰窠，樹上曰巢。臼，打米的器具。

③兢兢——音ㄐㄩㄥㄩㄥ，戒慎也，是警覺的狀態，不像從前迷惑顛倒。

前日只是悠悠^①放任，到此自有戰兢^②惕厲^③景象。在暗室屋漏^④中，常恐得罪天地鬼神，遇人憎我毀我，自能恬然^⑤容受^⑥。到明年，禮部^⑦科舉^⑧，孔先生算該第三，忽考第一，其言不驗，而秋闈^⑨中式^⑩矣！

從前只是放縱隨便，現在才有小心謹慎、戒慎恐懼的景象。雖在暗室無人之處，也常恐怕得罪天地鬼神。碰到有人討厭我、毀謗我，我也能安然的接受與容忍。（不與他計較爭論了）從我見了雲谷禪師的第二年，應禮部科舉考試。孔先生推算我的命，應該考第三名，哪知道卻考第一名。孔先生的話不靈了。（孔先生沒算我會考中舉人）那年秋天鄉試，我竟也中了舉人。（這都不是我命中註定的。雲谷禪師說：「命運可以改造」，這話我更加相信了。）

注釋

- ① 悠悠——安閒的樣子，可解為糊糊塗塗、隨隨便便。
- ② 戰兢——憂懼而戒慎謹肅的樣子，即戰戰兢兢。
- ③ 惕厲——憂懼，心存戒慎。
- ④ 屋漏——指屋內西北角安藏神主，人所不見之處。
- ⑤ 恬然——心裏安逸舒服。
- ⑥ 容受——接受而不計較。
- ⑦ 從前有吏、戶、禮、兵、刑、工六部。禮部管一切禮節、教育、風俗、考試等事，似現今的教育部。
- ⑧ 明朝考試法，在鄉試前，先到禮部考，考取才能去鄉試。此即稱考科舉。
- ⑨ 闈——音ㄨㄥˋ，考場。鄉試定在秋天八月舉行叫「秋闈」。今有「入闈」、「闈場」之詞。
- ⑩ 中式——即考中。

時方從李漸庵入關^①，未
及回向^②。庚辰南還。始
請性空、慧空諸上人^③，
就東塔禪堂^④回向。遂起
求子願，亦許行三千善
事。辛巳，生汝天啟。

當時剛跟隨李漸庵先生，從關外
回來，還來不及把所做的三千件
善事回向。到了庚辰年，回到南
方，才請性空、慧空等有道的大
和尚，借東塔禪堂完成這回向的
願心。這時，於是又起了求子的
心願，也起誓做三千件善事的大
願。到了辛巳年，生下你，取名
天啟。

注釋

① 關——山海關。

② 回向——佛家語。回轉自己所修的功德，而趨向於所期望者也。回，回轉；向，趨向。回己之種種功德而專向於求成佛果，謂之回向佛果，亦稱菩提回向；回己之所修功德，施與一切眾生，期其共成佛道，謂之回向眾生，亦云眾生回向。現今訃文，多有「鄉學寅世戚友誼念佛回向」字句。

③ 上人——佛教稱具備德智善行的人。後來作為對僧人的敬稱。

④ 禪堂——和尚修佛法的地方。

然行義①未純②，檢③身
多誤④。或見善而行之不
勇⑤；或救人而心常自疑
；或身勉為善，而口有過
言；或醒時操持⑥，而醉
後放逸⑦。以過折⑧功，
日⑨常虛度。自己巳歲發
願，直至己卯歲，歷十餘
年，而三千善行始完。

（我雖然改了許多過失，）然而碰到該做之事，總覺得勉強不自然。自己反省，也覺得過失仍多。有時看見該行之善，但卻做得不夠果敢；遇到應當機立斷救人時，心卻常疑惑遲延；有時自己雖勉力行善，但口中卻常說錯誤的話；有時清醒時，還能把持自己，但酒醉後便放肆了。拿犯過來折抵功德，光陰總是如此浪費掉。從己巳年發願（要做三千件善事），直到己卯年，經過十餘年，纔把三千件善事做完。

注釋

- ① 行義——做應該做的事情。義，宜也，正正當當的行爲。
- ② 未純——是指勉強不自然。
- ③ 檢——查察。
- ④ 誤——錯。
- ⑤ 勇——果敢、果斷。
- ⑥ 操持——把持。操，守住。持，把住。
- ⑦ 放逸——放縱不拘。放，放肆。逸，拘束不住。
- ⑧ 折——相抵。
- ⑨ 日——指日子、光陰、時間。

余行一事，隨以筆記；汝母不能書，每行一事，輒用鵝毛管，印一硃圈於曆日之上。或施食貧人，或買放生，一日有多至十餘圈者。至癸未八月，三千之數已滿。

我每做一件善事，隨即用筆記下；你母親不會寫字，每做一件善事，往往用鵝毛管，在日曆上印一個紅圈圈。有時施捨食物給窮人，有時買下活東西放生，（都要記圈）有時一天之中多到印十幾個紅圈呢！（代表一天做了十幾件善事）到了癸未年八月，三千件善事的願，便已做滿。

注釋

- ① 輒——往往、常常。
- ② 硃——音出メ，紅色的。紅樓夢有「皆是細雕新鮮花樣，並無硃粉塗飭。」
- ③ 曆日——曆本，即今所稱日曆。
- ④ 施食——拿食物送給窮人。

復請性空輩^①，就^②家庭
回向。九月十三日，復起
求中進士願，許行善事一
萬條，丙戌登第，授^③寶
坻知縣。

又請性空和尚等，在家裏做回
向。九月十三日，心中又起了祈
求中進士的願，並許下做一萬件
善事的大願。到丙戌年，果然中
了進士，吏部補了我任寶坻縣知
縣的缺。

注釋

- ① 輩——輩分或地位同等的人，如父執輩、學生輩。
- ② 就——可作「從事」或「在」解。
- ③ 授——給與，這裏當補缺而言。

余置空格一冊，名曰治心
篇。晨起坐堂，家人
攜付門役，置案上，所
行善惡，纖悉必記。夜
則設桌於庭，效趙閱道
焚香告帝。

我（任寶坻知縣時）預備了一本有
空格的小冊子，稱之為「治心
篇」。〔憂慮心起邪思至念，因此時時
修養自己、約束自己，故稱「治心」。
〕早晨起來，坐堂審案時，叫家
裏的佣人拿這本治心篇交給縣府
裏當差的人，放在公事桌上。每
天所做的善惡之事，雖然極小，
也都一定記在上面。到夜裏，就
在庭中擺設桌子，做效趙閱道焚
香禱告天帝。

注釋

- ① 治心——管理心性。治，管理、疏理。此處指修養心性。
- ② 坐堂——爲官的坐在堂上辦公或審案。
- ③ 攜付門役——拿此冊子交給縣府裡的當差。攜，拿。門役，縣府裏的當差。
- ④ 織悉——細微詳盡。《文心雕龍·總術篇》有「汎論織悉，而實體未該」。另解爲細微的都（一定記下來）文意亦可通。
- ⑤ 效——效法、學樣。
- ⑥ 趙閱道——名卞（ㄅㄢˋ），宋仁宗時，爲殿中侍御史，爲官清正無私，時稱「鐵面御史」。
- ⑦ 帝——天也，也指玉皇大帝。

汝母見所行不多，輒顰蹙
① 曰：「我前在家，相助
為善，故三千之數得完
；今許一萬，衙中無事可
行，何時得圓滿乎？」

你母親見我所做善事不多，時常皺著眉頭憂愁不樂地跟我說：「我從前在家，幫你做善事，所以三千件善事的心願，得以完成。現在你許了做一萬件善事的心願，衙門中又沒什麼善事可做，那要等到什麼時候，才能做完成呢？」

注釋

- ① 顰蹙——形容人因憂愁不樂，而皺著眉頭的神情。顰，音^チ，皺眉頭。蹙，音^ソ，縮、皺，如「蹙眉」。
- ② 相助——幫助。
- ③ 圓滿——指完成之意。

夜間偶夢見一神人^①，余言善事難完之故。神曰：「只減糧一節^②，萬行俱完矣！」蓋寶坻之田，每畝二分三釐七毫。余為區處^③，減至一分四釐六毫，委^④有此事，心頗驚疑。

（你母親，說過這番話後）那天夜裏我偶然夢見一位天神。我就將一萬件善事不易完成的緣故告訴祂。天神說：「光是你減免錢糧這件事，一萬件善事都做圓滿了。」原來寶坻縣的田地，每畝要繳錢糧二分三釐七毫；我就把全縣的田地清理一遍，把每畝田應繳的錢糧，減到一分四釐六毫，確實是有這件事，但心裏卻覺得驚訝疑惑。（這事天神怎麼會知道？並且疑惑為什麼只這件事情，就可抵得上一萬件善事？）

注釋

- ① 神人——此處指天神。
- ② 一節——這一件事。
- ③ 區處——整理、處分。
- ④ 委——的確、實在。

適①幻余禪師②自五臺③
來，余以夢告之，且問此
事宜信否？師曰：「善
心真切，即一行可當萬
善，況合縣④減糧，萬民
受福乎！」吾即捐俸銀，
請其就五臺山齋僧⑤一萬
而回向之。

恰巧幻余禪師從五臺山到寶坻來，我就把夢見神人之事告訴禪師，並問禪師，這事可以相信嗎？幻余禪師說：「行善之心真誠懇切，那麼即使只是一件善事，也可抵得上一萬件善事了。況且你減輕全縣的錢糧，千千萬萬人民都可享受到這份福祉呢！」聽了禪師的話，我立刻把所得的俸銀捐出，請禪師在五臺山齋僧一萬人，並把齋僧的功德來回向。

注釋

① 適——恰巧。

② 禪師——凡出家人稱「禪師」，多是學禪宗有素的出家人；稱「法師」，則是講經說法的出家人。

③ 五臺——即五臺山，中國四大名山之一，亦是文殊菩薩的道場。

④ 合縣——全縣。合，滿也，即有「全」之意。舊唐書陸明傳有：「合朝賞歎」句。

⑤ 齋僧——預備素菜素飯，請寺裏和尚享用，稱之。

孔公算予五十三歲有厄
①，余未嘗祈壽，是②歲
竟無恙③，今六十九矣！
書曰：「天難諶④，命靡
常⑤。」又云：「惟命不
於常」，皆非誑語⑥。吾
於是而知，凡稱禍福自己
求之者，乃聖賢之言；若
謂禍福惟天所命，則世俗
之論矣！

孔先生推算我的命運，五十三歲
那年，應有災難。我未曾祈天求
壽，但五十三歲那年，竟然一些
病痛都沒有，今年已六十九歲了
（多活了十六年）。書經上說：
「天道是很難相信的。人的命
運，也是沒有一定的。」又說：
「人的命運沒有一定。」古聖先
賢這些教訓都是真實的。我由此
方知，凡是說人的禍福都是靠自
己求來的，這些都是聖賢之言；
若說禍福是上天早就註定的，那
便是世上庸俗之人所說的。

注釋

- ① 厄——災難。
- ② 是——此也。是歲，即那一年。
- ③ 恙——音ㄧㄠˋ，原是蟲名，亦作憂愁、疾病解。無恙即是平安沒有病痛。
- ④ 謹——音ㄉㄣˇ，相信。
- ⑤ 靡常——沒有一定。「靡」同「不」，也可作「沒有」講。常，一定。
- ⑥ 誑語——欺騙人的話語。誑，音ㄑㄩㄥˋ，欺騙。

汝之命，未知若何？即命
當榮顯^①，常作落寞^②想
；即時當順利，常作拂逆^③
想；即眼前足食，常作
貧窶^④想；即人相愛敬，
常作恐懼想；即家世望重^⑤，
常作卑下想；即學問
頗優，常作淺陋^⑥想。

你的命，不知道究竟會怎樣？就
算命中註定該榮華富貴，還是要
時常把它當做冷落失意想；即使
時運順當吉利，也要時常把它當
做不稱心、不如意想；即使眼前
能吃飽飯，也要常常當做沒有錢
用，沒有屋住來想；即使旁人疼
愛你，敬重你，也要小心謹慎，
時常把它當做憂心害怕想；即使
你家世代有大好名聲，人人敬
重，也要時常當做地位低下卑微
來想；即使學問淵博，也要時常
當做粗淺鄙陋來想。（能如此虛
心，道德自然增進，福報也會增加。）

注釋

- ① 顯——發達，指很有名聲。
- ② 落寞——失意不交好運，即是不得志。
- ③ 拂逆——不稱心、不如意。
- ④ 窶——音ㄩ、ㄩ，貧也，無財備禮也。另作「窮苦」解。
- ⑤ 家世望重——世代擁有好名聲，人人敬重之意。望，名聲。
- ⑥ 陋——器量小，見識淺。

遠思揚①祖宗之德，近思
蓋②父母之愆③；上思報
國之恩，下思造家之福；
外思濟人之急，內思閑④
己之邪。

講到遠處，應該想到發揚祖宗的
道德；講到近處，則要想到遮掩
父母的過失；講到向上處，應該
想到報答國家的恩惠；對下則要
想到造一家的福；對外應該想到
救濟旁人的急難；對內則要想到
預防自己的邪念與邪行。

注釋

- ①揚——傳揚、發揚。
- ②蓋——遮掩。
- ③愆——音く弓，過失。
- ④閑——防也。

務要日日知非，日日改過。一日不知非，即一日安於自是^①；一日無過可改，即一日無步可進。天下聰明俊秀^②不少，所以德不加修、業不加廣者，只為因循^④二字，耽閣^⑤一生。

一個人務必要每天知道自己的過失，而且天天改過。若一天不知道自己的過失，就一天會滿足於自己沒有過失；如果一天都沒有過錯可改，那麼一天就沒有進步。天底下聰明才智出眾的人實在不少，然而有不肯修養道德，不擴大事業的，都是因為「因循」兩字，以致耽誤了他們的一生。

注釋

- ① 自是——自以爲是對的，沒有過失。
- ② 俊秀——才智出眾之人。
- ③ 業——所做的事業。
- ④ 因循——守舊法而不知變更。或解爲日子得過且過，放逸、懶散、偷安，我們常講的「混日子」。
- ⑤ 耽閣——即耽擱、耽誤的意思。

雲谷禪師所授立命之說，
乃至精至邃①、至真至正
之理，其熟玩②而勉③行
之，毋④自曠⑤也。

雲谷禪師所教安身立命的理論，
實在是最精要、最深切、最真
實、最純正的道理，希望你細細
研究，還要盡心盡力去做，切不
可自己虛度光陰。

注釋

- ① 邃——音ム人へ，深也。
- ② 熟玩——細細研究，反覆尋思。
- ③ 勉——盡心盡力。
- ④ 毋——音ム，莫、不要。如「毋忘在莒」。
- ⑤ 曠——虛耗時日也。今有稱「曠課」、「曠職」者。

