

願天地常生善人，願善人常存善心，  
願善人常行善事，願善人廣布善法。( 001 )

四言：

道法自然 ( 002 ) 修道養德 ( 003 ) 上善若水 ( 004 )  
道尊德貴 ( 005 ) 清靜無為 ( 006 ) 清心寡欲 ( 007 )  
守靜去欲 ( 008 ) 至真之道 ( 009 ) 紫氣東來 ( 010 )  
去偽存真 ( 011 ) 虛懷若谷 ( 012 ) 無為和靜 ( 013 )  
隨遇而安 ( 014 ) 貴和守中 ( 015 ) 至誠感天 ( 016 )  
奉道行事 ( 017 ) 心神甯靜 ( 018 ) 仙道貴生 ( 019 )  
孝忠誠信 ( 020 ) 樂善好施 ( 021 ) 濟世利人 ( 022 )  
為善最樂 ( 023 ) 心曠神怡 ( 024 ) 事在人為 ( 025 )  
和光同塵 ( 026 ) 廣種福田 ( 027 ) 有容乃大 ( 028 )  
立觀度人 ( 029 ) 寵辱若驚 ( 030 ) 延年益壽 ( 031 )  
目擊道存 ( 032 ) 收心煉性 ( 033 ) 斷欲忘情 ( 034 )  
甯靜致遠 ( 035 ) 誠之為貴 ( 036 ) 天道酬勤 ( 037 )  
識心見性 ( 038 ) 正心誠意 ( 039 ) 正心修身

八言：

全神煉氣，出家修真；( 040 ) 真性不亂，萬緣不挂；( 041 )  
澄心定意，抱元守一；( 042 ) 濟貧拔苦，先人後己；( 043 )  
齊同慈愛，異骨成親；( 044 ) 天人合一，心神相通；( 045 )  
弘道立德，教化信眾；( 046 ) 淨化心靈，豐富文化；( 047 )  
知足者富，知足者樂；( 048 ) 厚德載物，自強不息；( 049 )  
行善抑惡，積德成仙；( 050 ) 志不可滿，樂不可極；( 051 )  
天道貴生，濟物度人；( 052 ) 長生之本，性善為基；( 053 )  
忠孝仁義，誠信不欺；( 054 ) 待人從善，遇事隨緣；( 055 )  
千裏之行，始于足下；( 056 ) 先修人道，再修仙道；( 057 )  
得之不拒，失之不爭；( 058 ) 法由聖顯，道寄人弘；( 059 )  
仙道貴生，無量度人；( 060 ) 少私寡欲，恭謙無爭；( 061 )  
弱之勝強，柔之勝剛；( 062 ) 諸惡莫作，眾善奉行；( 063 )  
心神合一，天人感應；( 064 ) 以靜制動，以弱勝強；( 065 )  
知足常樂，能忍自安；( 066 ) 事來則應，事去則止；( 067 )  
福在積善，禍在積惡；( 068 ) 青牛西去，紫氣東來；( 069 )  
垂世不朽，道範長存；( 070 ) 真性不亂，萬緣不挂；( 071 )  
澄心定意，抱元守一；( 072 ) 濟貧拔苦，先人後己；( 073 )  
靜以修身，儉以養德；( 074 ) 玄門奧妙，道教精微；( 075 )  
人心淨盡，道心自現。( 076 ) 積德行善，可以延年。( 077 )  
居功自傲，災禍難逃。( 078 ) □適當用腦，延緩衰老。( 079 )  
心安神泰，福壽自來。( 080 ) □君子講義，小人講利。( 081 )  
朋友易得，知己難求。( 082 ) 有求皆苦，無欲自剛。( 083 )  
人有善念，天必佑之。( 084 ) 仙蹤萬古，神迹千秋。( 085 )  
觀天之道，執天之行。——《陰符經》( 086 )  
相自我改，命自我造。——張三豐全集( 087 )  
隨方設教，曆劫度人。——《太清寶誥》( 088 )  
上藥三品，神與氣精。——《心印妙經》( 089 )  
諦聽吾言，神欽鬼伏。——呂祖《勸世詩》( 090 )  
以道為本，以德為行。□

十言：

須順其自然，勿聽其自然。——道竅談( 091 )  
無念方能靜，靜中氣自平。——呂祖全書( 092 )

為者如牛毛，獲者如鱗角。——抱樸子內篇（093）  
為善無近名，為惡無近刑。《南華經》（094）  
德從寬處積，富向儉中求。（095）  
玄門宣教義，大道聚京都。（096）  
甯守善而死，不為惡而生。（097）  
人非義不交，物非義不取。（098）  
淫為諸惡首，孝為百行先。（099）  
處無為之事，行不言之教。（100）  
施恩不求報，與人不追悔。（101）  
莫論他人過，只尋自己病。（102）  
道高龍虎伏，德重鬼神欽。（103）  
平安即是幸，知足即是福。（104）  
修身如執玉，積德勝遺金。（105）  
少欲最安樂，知足大富貴。（106）  
淡泊以明志，甯靜而致遠。（107）  
遇怒不要惱，遇難莫急躁。（108）  
若要人不知，除非己莫為。（109）  
怪人不知禮，知禮不怪人。（110）  
量小非君子，無度不丈夫。（111）  
路遙知馬力，日久見人心。（112）  
有容德乃大，無欺心自安。（113）  
生財從大道，處世守中和。（114）  
竹以虛受益，松以靜延年。（115）

十二言：

一身正氣處世，兩袖清風為人。（116）  
坐立不忘我道，出入皆抱善心。（117）  
心靜則息自調，靜久則心自定。——張三豐（118）  
居上位而不驕，在下位而不憂。（119）  
忠孝濟世守身，節儉利人清修。（120）  
心善而子孫盛，根固而枝葉榮。（121）  
靜坐常思己過，閑談莫論人非。（122）  
明人不做暗事，真人不說假話。（123）  
鏡子越擦越亮，腦子越用越靈。（124）  
有福不可享盡，有勢不可使盡。（125）  
惟厚可以載物，惟寬可以容人。（126）

十四言：

天道貴生析度衆，積功行善自成仙。（127）  
非淡泊無以明德，非甯靜無以致遠。——文子（128）  
施財合藥濟群生，積德累功修至道。——薩祖（129）  
事不三思終有敗，人能百忍自無憂；（130）  
人不求福斯無禍，人不求利斯無害；（131）  
一念之非即遏之，一動之妄即改之；（132）  
道是天上神仙本，德為人間富貴根；（133）  
心清意靜天堂路，心慌意亂地獄門；（134）  
善惡從來難隱昧，是非到底自分明；（135）  
君子之交淡如水，小人之交甜如蜜。（136）□  
毋以小益而不修，毋以小損而不防。（137）  
知足常樂心舒暢，不比不爭一身輕。（138）  
有恩不報非君子，忘恩負義是小人。（139）□  
害人之心不可有，防人之心不可無。（140）  
道在師傳修在己，自身還得自身度。（141）  
為人有德天長佑 行善無求福自來  
古來名哲崇黃老 天下隱賢多道家

十六言：

善處身者必善處世，善處世者必嚴修身。( 142 )  
少私寡欲可以養心，絕淫戒色可以養精。( 143 )  
善不積不足以成名，惡不積不足以滅身。《南華真經》( 144 )  
小善不積大德不成，小惡不止終成大罪。( 145 )  
少私寡欲可以養心，絕淫戒色可以養精。( 146 )  
欲修仙道必修人道，人道未修仙道遠矣。( 148 )  
心本是道道即是心，心外無道道外無心。( 149 )

\* 老君曰，大道無形，生育天地，大道無情，運行日月，大道無名，長養萬物，吾不知其名，強名曰道。——《清靜經》( 150 )

\* 人心皆散亂，一念便純真。欲求無上道，大眾轉天尊。  
——《早課》( 151 )

\* 莫以惡小無損而為之，莫以善小無益而不為；  
——諸葛亮語( 152 )

\* 一毫之善，與人方便。一毫之惡，勸君莫作。衣食隨緣，自然安樂。( 153 )

\* 算什麼命？問什麼蔔？欺人是禍，饒人是福。天眼昭昭，報應甚速。( 154 )

\* 存心不善，風水無益；父母不孝，奉神無益。兄弟不和，交友無益；行止不端，讀書無益。心高氣傲，博學無益；做事乖張，聰明無益。不惜元氣，服藥無益；時運不通，妄求無益。妄取人財，布施無益；淫惡肆欲，陰鷲無益。  
——許遜真君《警世格言》( 155 )

\* 敬天地，禮神明。奉祖先，孝雙親。守王法，重師尊。愛兄弟，信友朋。睦宗族，和鄉鄰。別夫婦，孝子孫。  
——《關聖帝君正心錄》( 156 )

\* 積善之家，必有余慶；積不善之家，必有余殃。《易經》( 157 )

\* 毀傷物命，殺害眾生，福盡壽終，當受斯苦。  
——《解冤拔罪妙經》( 158 )

\* 積金以遺子孫，子孫未必能守；積書以貽子孫，子孫未必能讀。不若積陰德，于冥冥之中，為子孫久長之計。  
——陳抃《心相篇》( 159 )

\* 心好命又好，發達榮華早；心好命不好，一世也溫飽；  
命好心不好，前程恐難保；心命都不好，窮苦直到老。  
——《心命歌》( 160 )

\* 以父母之心為心，天下無不友之兄弟；以祖宗之心為心，天下無不和之族人；以天地之心為心，天下無不愛之民、物。——《格言聯璧》( 161 )

\* 人在道中，道在人中；魚在水中，水在魚中。道去人死，水幹魚終。——西升經( 162 )

\* 神滿不思睡，氣滿不思食，精滿不思欲。( 163 )

\* 一點誠心，萬緣俱息。內魔既清，外魔自絕。( 164 )

\* 贈人以財，不若贈人善言。黃金雖貴，用之則窮；  
善言于心，終身為寶。( 165 )

\* 父母生人，有一人應有一人之業；人生在世，  
生一日當盡一日之勤。( 166 )

\* 富以能施為德，貧以無求為德，貴以下人為德，  
賤以妄勢為德。( 167 )

\* 行善之人，如春園之草，不見其長，日有所增；  
行惡之人，如磨刀之石，不見其消，日有所損。( 168 )

\* 勢可為惡而不為，即是善；力可行善而不行，即是惡。( 169 )

\* 人為善福雖未至，禍已遠離；  
人為惡禍雖未至，福已遠離。( 170 )

\* 行善不昌，祖上必有余殃，殃盡必昌；  
行惡不滅，祖上必有余德，德盡必滅。( 171 )

\* 奢者富不足 儉者貧有余 奢者心常貪 儉者心常富

——《慎子》(172)

\* 忠孝、濟世、守身；節儉、利人、清修。(173)

\* 寬容無怨害 柔弱勝剛強 滿口齒先落 終身舌未傷(174)

\* 無病第一利 知足第一富 善友第一親 溫馨第一樂(175)

\* 勿吐無益身心之語，勿為無益身心之事，勿近無益身心之人，勿入無益身心之境，勿展無益身心之書。(176)

\* 道以無為上，德以仁為主，禮以義為謙，施以恩為友，

惠以利為先，信以誠為首。(西升經)(177)

\* 做好人 存好心 行好事 讀好書 說好話(178)。

\* 他人騎馬我騎驢 仔細想來總不如

回頭看見推車漢 比上不足下有餘(179)

\* 合道則心安，合道則行正，合道則人和，合道則天甯。(180)

### 道德經精粹

道可道，非常道；名可名，非常名。無，名天地之始；有，名萬物之母。故常無欲以觀其妙；常有欲以觀其微。此兩者，同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，衆妙之門。——一章

有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，

前後相隨。——二章

是以聖人處無為之事，行不言之教。——二章

不尚賢，使民不爭。不貴難得之貨，使民不為盜。不見可欲，使民心不亂。——三章(181)

後其身而身先，外其身而身存。——七章(182)

上善若水，水善利萬物而不爭，處衆人之所惡，故幾于道。

——八章(183)

功成名遂身退，天之道。——九章(184)

專氣致柔，能嬰兒乎。——十章

大道廢，有仁義；智慧出，有大偽；六親不和，有孝慈；國家昏亂，有忠臣。——十八章，(185)

見素抱樸，少私寡欲。——十九章(186)

是以聖人抱一為天下式，不自見，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故長。夫唯不爭，故天下莫能與之爭。——二十二章

人法地，地法天，天法道，道法自然。——二十五章(187)

是以聖人常善救人，故無棄人；常善救物，故無棄物。

——二十七章(188)

故善人者，不善人之師。不善人者，善人之資。二十七章(189)

知其榮，守其辱，為天下谷。——二十八章

道常無名，樸雖小，天下莫之能臣。侯王若能守之，萬物將自寶。

——三十二章

知人者智，自知者明。——三十三章(190)

自勝者強，知足者富。——三十三章(191)

上德不德，是以有德。下德不失德，是以無德。——三十八章(192)

貴以賤為本，高以下為基。——三十九章(193)

上士聞道，勤而行之。中士聞道，若存若亡。下士聞道，大笑之，不笑不足以為道。——四十一章(194)

萬物負陰而抱陽，衝氣以為和。——四十二章

道生一，一生二，二生三，三生萬物。——四十二章

躁勝寒，靜勝熱，清靜為天下正。——四十五章

罪莫大于可欲，禍莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常是矣。——四十六章(195)

善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。——四十九章(196)

聖人常無心，以百姓之心為心。——四十九章

見小曰明，守柔曰強。——五十二章(197)

修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于鄉，其德乃長；修之于天下，其德乃普。——五十四章

知者不言，言者不知。——五十六章(198)

我無為而民自化，我好靜而民自正，我無事而民自富，我無欲而民自樸。——五十七章(199)

禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。——五十八章(200)

治大國若烹小鮮。——六十章(201)

為之于未有，治之于未亂。合抱之木，生于毫末；九層之台，起于累土；千裏之行，始于足下。——六十四章(202)

是以聖人處上而民不重，處前而民不害。是以天下樂推而不厭。

--- 六十六章

江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。

——六十六章 (203)

我有三寶，持而寶之：一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。

——六十七章 (204)

善為士者不武，善戰者不怒，善勝敵者不與，善用人者為之下。

——六十八章 (205)

自知不自見，自愛不自貴。——七十二 (206)

天網恢恢，疏而不失。——七十三章 (207)

堅強者死之徒，柔弱生之徒。是以兵強則滅，木強則折。堅強處下，柔弱處上。---七十六章 (208)

天之道，損有余而補不足，人之道則不然，損不足以奉有余。

——七十七章 (210)

天下莫柔弱于水，而攻堅強者莫之能勝。--- 七十八章

天道無親，常與善人。——七十九章 (211)

信言不美，美言不信。善者不辯，辯者不善。知者不博，

博者不知。——八十一章 (212)

天之道，利而不害；人之道，為而不爭。八十一章 (213)

聖人之道，為而不爭。--- 八十一章 (214)

既以為人己愈有，既以與人己愈多。——八十一章 (215)

無為、無事、無欲。

自化、自富、自樸。(216)

#### 感應篇

\* 禍福無門，惟人自召；善惡之報，如影隨形。(217)

\* 積功累德，慈心於物，忠孝友悌，正己化人，矜孤恤寡，敬老懷幼。昆蟲草木猶不可傷，宜憫人之凶，樂人之善，濟人之急，救人之危。見人之得如己之得；見人之失，如己之失。不彰人短，不炫己長。推多取少，受辱不怨，受寵若驚；施恩不求報，與人追悔。(218)

\* 夫心起于善，善雖未為，而吉神已隨之；或心起于惡，惡雖未為，而凶神已隨之。(219)

\* 諸惡莫作，眾善奉行。久久必獲吉慶。故吉人語善、視善、行善，一日有三善，三年，天必降之福；凶人語惡、視惡、行惡，一日有三惡，三年，天必降之禍。胡不勉而行之？(220)

#### 文昌帝君陰騭文

廣行方便 大積陰德 利物利人 修善修福 救國安民

忠主孝親 敬兄信友 憐孤恤寡 措衣周寒 擡食濟饑

施藥拯疾 愛惜生命 珍惜字紙 勿謀人財 淫人妻女

妒人之能 壞人名利 破人婚姻 使人不和 倚權辱人

仗勢欺人 口是心非 只要“諸惡莫作 眾善奉行”

自然“百福駢臻，千祥雲集”。(221)

#### 千萬黃金難買 [早知道]

勸君為善謂無錢(有也無)，禍到臨頭用萬千(無也有)。

欲要留君談善事(去也忙)，一朝命盡喪黃泉(忙也去)。

為人不必苦貪財(看你福)，貪得財來天降災(不如無)。

既是有錢人不在(誰來用)，不如人在少貪財(既是福)。

氣運循環歲月新(莫虛過)，須防邪說亂吾真(最可怕)。

時時檢點身心事(恐有錯)，那有工夫論他人(管閑事)。

世間萬事總有天(不容算)，順理操持聽自然(天理在)。

使盡機關心血瘁(徒枉然)，到頭難帶半文錢(一場空)。(222)

#### \* 食療歌

鹽醋消毒消炎好，韭菜補腎暖膝腰。□

蘿蔔化痰消脹氣，芹菜能降血壓高。□

胡椒驅寒又除濕，蔥辣姜湯治感冒。□

大蒜抑制腸炎發，綠豆解暑最為妙。□  
香蕉通便解內火，保健補脾食紅棗。□  
蕃茄補血美容顏，禽蛋益智營養高。□  
花生能降膽固醇，瓜豆消腫最利尿。□  
魚蝦能把乳汁補，動物肝臟明目好。□  
生津安神數烏梅，潤肺烏發食核桃。□  
蜂蜜潤肺又益壽，葡萄悅色令年少。( 223 )□

\* 心理保健：

百病起于情，情輕病亦輕。□  
練功不修德，必定要著魔。  
修德神自明，神明法自得。( 224 )□  
\* 怒傷肝，喜傷心，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎。( 225 )□□  
\* 看得破，想得開，拿得穩，放得下。  
忍一言，息一怒，饒一著，退一步。( 226 )

\* 健身養生歌

面常擦，血脈流暢，容光煥發。□  
目常揩，眠疾不染，視物清晰。□  
耳常彈，耳聰不鳴，聽力敏銳。□  
齒常叩，不齲不松，齒堅牙利。□  
背常暖，風邪難入，寒咳不犯。□  
腹常揉，促進運化，胃腸俱佳。□  
足常搓，祛風除濕，肯履矯健。□  
津常咽，宣通百脈，益壽延年。□  
發常梳，氣血充盈，腦聰發健。□  
濁常呵，吐故納新，身強體壯。□  
肛常提，扶正固本，長壽有望。□  
皮常幹，外衛強固，皮疾難犯。□  
睡常曲，固體益精，身心自安。□ ( 227 )

\* 飲食起居六多六少□

少肉多菜，少食多嚼。□  
少鹽多醋，少煩多眠。□  
少糖多果，少車多步。□ ( 228 )□  
\* 口中語少，腹中食少。□  
心中事少，夜間睡少。□  
依此四少，神仙必了。( 229 )  
\* 一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰□ ( 230 )  
\* 一正壓百邪□ 一賴生百邪□ ( 231 )  
\* 一日為師，終身為父□ ( 232 )  
\* 不聽老人言，吃苦在眼前□ ( 233 )  
\* 不怕人不敬，就怕己不正□ ( 234 )  
\* 不怕人窮，就怕志短□ ( 235 )  
\* 不怕沒運氣，就怕不爭氣□ ( 236 )  
\* 寡欲靜心，內觀自省。( 237 )  
\* 非積善陰德，不足以感神明。( 葛洪 ) ( 238 )  
\* ( 239 )  
\* 人為仁義，自當至誠，天自賞之；不至誠者，天自罰之，  
天察必審于人。( 老子想爾注 ) ( 240 )  
\* 國有誠信必興，家有誠信必和，人有誠信必賢。( 241 )  
\* 天下皆知美之為美，斯惡已。皆知善之為善，斯不善已。  
( 道德經二章 ) ( 242 )  
\* 道 ( 243 )  
\* 靜心 ( 244 )  
\* 神 ( 245 )  
\* 中和 ( 246 )

\* 以平和心對待是非 以平常心對待得失  
以平淡心對待禍福 以平靜心對待生死

\* 忘我才能有我 無私才能無畏

無為才能有為 有為才能有位

| 人生三樂 助人為樂 知足常樂 自得其樂

| 人生三善 善待他人 善解人意 善始善終

| 人生三取 取長補短 取長克短 取長容短

| 人生三和 和而不同 和而不亂 和而不爭

| 人生三安 心安則靜 人安則甯 事安則順

| 人生三福 健康是福 平安是福 吃虧是福

| 人生三明 淡泊明志 知書明理 正道明事

| 人生三悟 思路悟清 方法悟對 心態悟平

| 人生三品 品德服人 品質得人 品味宜人

| 人生三機 尋找機遇 把握機遇 創造機遇

| 人生三存 先者先存 適者生存 仁者生存

| 人生三處 發現長處 不忘好處 體量難處

| 人生三知 知人者智 知己者明 知正者成

#### | 凡事感激

感激傷害你的人 因為他磨煉了你的心志

感激絆倒你的人 因為他強化了你的雙腿

感激欺騙你的人 因為他增進了你的智慧

感激蔑視你的人 因為他醒覺了你的自尊

感激遺棄你的人 因為他教會了你的獨立

感激斥責你的人 因為他揭示了你的缺點

感激鞭策你的人 因為他激曆了你的鬥志

感激教誨你的人 因為他升華了你的夢想

感激幫助你的人 因為他實現了你的成功

凡事感激 此乃天意

來源：電子郵件轉載，來源不詳。

---