

蔡榮林

勵志格言詩文集

蔡榮林



書





蔡榮林

警察之光 百年好人好事代表

榮獲中華民國100年
全國好人好事代表

撰寫成篇古聖先哲佳言 廣贈機關與民眾 大獲好評
為提倡中國倫理道德與文化為提倡中國倫理道德與文化
，自90年起以硬筆撰寫勵志格言與詩詞，全套共120多
張，多年來已廣贈機關與民眾達數萬張，並張貼各警察
單位辦公處所，歡迎至「保四總隊全球資訊網--護生法
集專區」下載列印張貼。

學歷 中央警察大學行政警察學系45期
東海大學公共事務學系碩士

經歷 內政部警政署保安組 科長
臺中市政府警察局東勢分局 分局長
臺中市政府警察局第五分局 分局長
桃園市政府警察局 警政監
臺中市政府警察局 警政監
保安警察第四總隊 主任秘書
保安警察第四總隊 副總隊長
內政部警政署後勤組 組長

目錄

目錄	1	呻吟語	38
文章詩詞篇	3	上善若水	39
菜根譚(1)	4	念奴嬌	40
菜根譚(2)	5	正氣歌	41
菜根譚(3)	6	勸學篇	42
中庸第一章	7	順治皇帝出家詩	43
秋日偶成	8	歸去來辭	44
陋室銘	9	將進酒	45
望江南皈依三寶	10	麥克阿瑟為子祈禱文	46
誠子書(1)	11	寒山子語錄	47
誠子書(2)	12	識人七法	48
滿庭芳	13	破窯賦	49
孟子告子篇	14	四時讀書樂	50
百字箴	15	老來樂	51
清平調	16	大學經一章大學之道	52
朱柏廬治家格言(節錄)	17	勵志格言篇	53
春夜宴桃李園	18	人生沒什麼過不去	54
月下獨酌(1)	19	人生三寶(1)	55
月下獨酌(2)	20	人生三寶(2)	56
詩偈(1)	21	相處之道	57
詩偈(2)	22	創業之道	58
知人八法	23	人生益友	59
宣州謝朓樓餞別叔雲	24	和誰在一起	60
好了歌	25	惜緣	61
永遇樂	26	人生之最	62
老子道德經	27	讀書三昧	63
岳陽樓記(節錄)	28	知足常樂	64
孝經開宗明義章	29	感激傷害你的人	65
禮運大同篇	30	你不能改變天氣	66
滿江紅	31	勸世歌	67
前赤壁賦	32	君子所以慎獨	68
臨江仙	33	養氣之道	69
水調歌頭	34	座右銘	70
警世歌	35	煩惱天天有	71
一世歌	36	生活態度與心情	72
治家格言	37		

佛教偈語	73
活出光明人生	74
隨緣自在	75
莫生氣	76
做人十則	77
養氣長生之道	78
掌握人生方向	79
寬心謠	80
處世八箴	81
明鏡止水以澄心	82
身體髮膚受之父母	83
行善如春園之草	84
成功的真正意境	85
醒世歌	86
多忍三秒鐘	87
少說抱怨的話	88
以水為師	89
命運操縱在自己手中	90
六祖法寶壇經	91
賢哲佳言錄(1)	92
賢哲佳言錄(2)	93
賢哲佳言錄(3)	94
賢哲佳言錄(4)	95
賢哲佳言錄(5)	96
賢哲佳言錄(6)	97
賢哲佳言錄(7)	98
賢哲佳言錄(8)	99
賢哲佳言錄(9)	100
賢哲佳言錄(10)	101
賢哲佳言錄(11)	102
賢哲佳言錄(12)	103
賢哲佳言錄(13)	104
賢哲佳言錄(14)	105
賢哲佳言錄(15)	106
淨業三福	107

財富語錄	108
開卷有益	109
慈悲的心路	110
慈悲的心懷	111
夢不能做得太深	112
聖嚴上人法語	113
百字銘	114
養生之道	115
少說命令的話	116
凡事當留餘地	117
人間實相	118
人生的挑戰	119
人生之難事	120
星雲大師法語	121
事在人為	122
人生十二最	123
回家真好	124
藕益大師開示念佛法門	125
一日行善	126
勵志座右銘	127
印光大師開示	128
珍惜	129
心地與命運	130
賢哲佳言錄(16)	131
無際大師開示	132
人生座右銘	133
處世言行規範	134
勸世文	135
凡事感激處世箴言	136
心無罣礙處世箴言	137
知足最好處世箴言	138
老中醫師養生秘訣	139
行五常守五誠成就人格之道	140
延年益壽十則	141
快樂心經	142

文章
詩
詞
篇



菜根譚（節錄）明·洪自誠

風斜雨急處，要立得腳定；花濃柳艷處，
要着得眼高；危路險徑處，要回頭得早。
事稍拂逆，便思不如我之人，則怨尤消。
心稍怠惰，便思勝似我之人，則精神奮。
不昧己心，不盡人情，不竭物力，可以為
天地立心，為生民立命，為子孫造福。

歲次丙申年季夏 蔡榮林敬書



菜根譚（節錄） 明·洪自誠

道德乃為人處事之基，未有基礎不穩固，而棟宇堅久者。遇欺詐之人，以誠心感動之；遇暴戾之人，以和氣陶冶之；遇邪妄之人，則以正義氣節激勵之。另不可乘喜而輕諾，不可因醉而生瞋，不可乘快而多事，亦不可因倦而鮮終。

歲次丙申年孟夏 蔡榮林書



菜根譚（節錄）

明。洪自誠

君子之心事，天青日白，不可使人不知。
君子之才華，玉韞珠藏，不可使人易知。
處世讓一步為高，退步是進步的張本。
待人寬一步是福，利人實利己的根本。
耳中常聞逆耳之言，心中常有拂心之
事，才是進德修業的砥石。

歲次丁酉年孟冬

蔡榮林



書

天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。道也者，不可須臾離也，可離非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞，莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。喜怒哀樂之未發，謂之中，發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉。

中庸第一章 丙申年仲秋 祭榮林



書

秋日偶成

宋·程顥

閒來無事不從容 睡覺東窗日已紅
萬物靜觀皆自得 四時佳興與人同
道通天地有形外 思入風雲變態中
富貴不移貧賤樂 男兒到此是英雄

歲次丁酉年孟冬

蔡榮林



書

陋室銘

唐。劉禹錫

山不在高，有仙則名。水不在深，有龍則靈。斯是陋室，唯吾德馨。苔痕上階綠，草色入簾青。談笑有鴻儒，往來無白丁。可以調素琴，閱金經。無絲竹之亂耳，無案牘之勞形。南陽諸葛廬，西蜀子雲亭。孔子云：何陋之有。

歲次丙申年季夏 蔡榮林書



書

望江南
皈依三寶宋。王安石

皈依佛彈指越三祇，願我速登無上覺，
還如佛坐道場時，能智又能悲。

皈依法法法不思議，願我六根常寂靜，
心如寶月映琉璃，了法更無疑。

皈依僧梵行四威儀，願我遍遊諸佛土，
十方聖賢不相離，永離世間癡。

歲次丙申年仲春以祭榮林



敬書

誠子書

三國。諸葛亮

夫君子之行，靜以修身，儉以養德，非澹泊無以明志，非寧靜無以致遠。夫學須靜也，才須學也。非靜無以成學，怠慢則不能勵精，險躁則不能治性。年與時馳，志與歲去，遂成枯落，多不接世，悲守窮廬，將復何及。

歲次丁酉年孟秋 蔡榮林



書

誠子書

漢。東方朔

明者處事，莫尚於中，優哉游哉，與道相從。
首陽為拙，柳惠為工，飽食安步，在仕代農。
依隱玩世，詭時不逢。是故才盡者身危，好
名者得華，有群者累生，孤貴者失和，遺餘
者不匱，自盡者無多。聖人之道，一龍一蛇，
形見神藏，與物變化，隨時之宜，無有常家。

歲次丁酉年仲秋

蔡榮林



書

滿庭芳

宋·蘇東坡

蝸角虛名，蠅頭微利，算來著甚乾忙。事皆前定，誰弱又誰強。且趁閑身未老，須教我些疏狂。百年裡，渾教是醉三萬六千場。思量能幾許，憂愁風雨，一半相妨。又何須抵死說短論長。幸對清風皓月，苔茵展雲幕。高張江南好，千鍾美酒，一曲滿庭芳。

歲次丁酉年仲秋

蔡榮林



書

天將降大任於斯人也 必先

苦其心志 勞其筋骨 餓其體膚
空乏其身 行拂亂其所為

所以動心忍性 增益其所不能

——摘錄自「孟子告子篇」

丁酉年清明

蔡榮林



書

百字箴

唐太宗

耕夫役，役多無隔宿之糧；織女波，波少有禦寒之衣。日食三餐，當思農夫之苦；身穿一縷，每念織女之勞。千絲千命，匙飯百鞭，無功受祿，寢食不安。交有德之友，絕無益之朋，取本份之財，戒無名之酒。常懷克己之心，閉卻是非之口。若能依朕斯言，富貴功名可久。

歲次丙申年正月

蔡榮林



敬書

清平調

唐。李白

雲想衣裳花想容
春風拂檻露華容
若非群玉山頭見
會向瑤台月下逢
一枝紅艷露凝香
雲雨巫山枉斷腸
借問漢宮誰得似
可憐飛燕倚新粧
名花傾國兩相歡
常得君王帶笑看
解釋春風無限恨
沉香亭北倚欄干

歲次丁酉年仲夏

蔡榮林書



朱柏廬治家格言（節錄）

黎明即起，灑掃庭除，要內外整潔。一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恆念物力維艱。施惠勿念受恩，莫忘。凡事當留餘地，得意不宜再往。祖宗雖遠，祭祀不可不誠；子孫雖愚，經書不可不讀。見色而起淫心，報在妻女；匿怨而用暗箭，禍延子孫。

歲次丙申年端午

蔡榮林



敬書

夫天地者，萬物之逆旅；光陰者，百代之過客；
而浮生若夢，為歡幾何？古人秉燭夜遊，良有
以也。況陽春召我以煙景，大塊假我以文章，
會桃李之芳園，敘天倫之樂事。群季俊秀，皆
為惠連，吾人詠歌，獨慚康樂。幽賞未已，高談
轉清。開瓊筵以坐花，飛羽觴而醉月。不有佳
作，何伸雅懷？如詩不成，罰依金谷酒數。

李白春夜宴桃李園序
丁酉年孟冬蔡榮林書



月下獨酌

唐。李白

天若不愛酒 酒星不在天
地若不愛酒 地應無酒泉
天地既愛酒 愛酒不愧天
已聞清比聖 復道濁如賢
聖賢既已飲 何必求神仙
三杯通大道 一斗合自然
但得酒中趣 勿為醒者傳

歲次乙未年孟冬 蔡榮林書



月下獨酌

唐·李白

花間一壺酒，獨酌無相親。
舉杯邀明月，對影成三人。
月既不解飲，影徒隨我身。
暫伴月將影，行樂須及春。
我歌月徘徊，我舞影零亂。
醒時同交歡，醉後各分散。
永結無情遊，相期邈雲漢。

歲次乙未年中秋 蔡榮林



書

詩 偈

唐。布袋和尚

手把青秧插滿田
低頭便見水中天
六根清淨方為道
退步原來是向前

歲次丁酉年仲春

蔡榮林



敬書

詩 偈

宋。慧開禪師

春有百花秋有月
夏有涼風冬有雪
若無閒事掛心頭
便是人間好時節

丁酉年仲春

蔡榮林



書

知人八法 三國諸葛亮

知人有八法：醉之以酒，以觀其性；臨之以財，以觀其廉；委之以事，以觀其能；期之以約，以觀其信；告之以禍難，以觀其勇；問之以是非，以觀其志；咨之計謀，以觀其識；窮之以辭辯，以觀其變。

歲次丙申年孟春

蔡榮林



書

宣州謝朓樓餞別叔雲唐。李白

棄我去者，昨日之日不可留；亂我心者，今日之日多煩憂。長風萬里送秋雁，對此可
以酣高樓。蓬萊文章建安骨，中間小謝又
春發。俱懷逸興壯飛思，欲上青天攬明月。
抽刀斷水水更流，舉杯消愁愁更愁。人生
在世不稱意，明朝散髮弄扁舟。

歲次丙申年季夏

蔡榮林書



世人都曉神仙好，只有功名忘不了，古今
將相在何方，荒塚一堆草沒了。世人都曉
神仙好，只有金銀忘不了，終朝只恨聚無
多，及到多時眼閉了。世人都曉神仙好，只
有嬌妻忘不了，君在日日說恩情，君亡又
隨人去了。世人都曉神仙好，只有兒孫忘
不了，癡心父母古來多，孝順兒孫誰見了。

曹雪芹好了歌丙申年孟夏以蔡榮林



書

明月如霜，好風如水，清景無限。曲港跳魚，
圓荷瀉露，寂寞無人見。紉如三鼓，鐙然一
葉，黯黯夢雲驚斷。夜茫茫，重尋無處，覺來
小徑行偏。天涯倦客，山中歸路，望斷故園
心眼。燕子樓空，佳人何在，空鎖樓中燕。古
今如夢，何曾夢覺，但有舊歡新怨。異時對，
黃樓夜景，為余浩歎。

蘇東坡永遇樂丙申年正月蔡榮林



書

老子道德經第二章

天下皆知美之為美，斯惡已。皆知善之
為善，斯不善已。故有無相生，難易相成，
長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相
隨。是以聖人處無為之事，行不言之教，
萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，
功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

歲次丙申年孟夏

蔡榮林



敬書

岳陽樓記（節錄）宋。范仲淹

嗟夫！予嘗求古仁人之心，或異二者之為，何哉？不以物喜，不以己悲。居廟堂之高，則憂其民；處江湖之遠，則憂其君。是進亦憂，退亦憂；然則何時而樂耶？其必曰：「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。」噫！微斯人，吾誰與歸！

歲次丁酉年孟冬

蔡榮林



書

仲尼居，曾子侍。子曰：「先王有至德要道，以順天下，民用和睦，上下無怨。汝知之乎？」曾子避席曰：「參不敏，何足以知之？」子曰：「夫孝，德之本也，教之所由生也。復坐，吾語汝。身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。立身行道，揚名於後世，以顯父母，孝之終也。夫孝，始於事親，中於事君，終於立身。」

孝經開宗明義章 丙申年子孟夏 蔡榮林



書

大道之行也，天下為公，選賢與能，講信修睦。故人不獨親其親，不獨子其子，使老有所終，壯有所用，幼有所長，鰥寡孤獨廢疾者，皆有所養。男有分，女有歸。貨惡其棄於地也，不必藏於己；力惡其不出於身也，不必為己。是故謀閉而不興，盜竊亂賊而不作，故外戶而不閉，是謂大同。

禮運大同篇丁酉年孟冬蔡榮林



書

滿江紅

宋·岳飛

怒髮衝冠，憑欄處、瀟瀟雨歇。抬望眼，仰天
長嘯，壯懷激烈。三十功名塵與土，八千里
路雲和月。莫等閒、白了少年頭，空悲切。
靖康恥，猶未雪；臣子恨，何時滅。駕長車，踏
破賀蘭山缺。壯志飢餐胡虜肉，笑談渴飲
匈奴血。待從頭、收拾舊山河，朝天闕。

歲次丙申年孟夏 蔡榮林



書

蓋將自其變者而觀之，則天地曾不能
以一瞬；自其不變者而觀之，則物與我皆
無盡也，而又何羨乎？且夫天地之間，物各
有主，苟非吾之所有，雖一毫而莫取。惟江
上之清風，與山間之明月，耳得之而為聲，
目遇之而成色，取之無禁，用之不竭。是造
物者之無盡藏也，而吾與子之所共適。

蘇東坡前赤壁賦 丁酉年仲夏 蔡榮林



書

臨江仙詞

明。楊慎

滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄。
是非成敗轉頭空，青山依舊在，幾
度夕陽紅。

白髮漁樵江渚上，貫看秋月春風。
一杯濁酒喜相逢，古今多少事，都
付笑談中。

歲次丁酉年孟冬，蔡榮林書



水調歌頭

宋。蘇東坡

明月幾時有，把酒問青天。不知天上宮闕，
今夕是何年。我欲乘風歸去，唯恐瓊樓玉
宇，高處不勝寒。起舞弄清影，何似在人間。
轉朱閣，低綺戶，照無眠。不應有恨，何事常
向別時圓。人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，
此事古難全。但願人長久，千里共嬋娟。

歲次丙申年季夏

蔡榮林



書

世事如舟掛短篷
或移西岸或移東
幾回缺月還圓月
數陣南風又北風
歲久人無千日好
春深花有幾時紅
是非入耳君須忍
半似癡呆半作聾

唐伯虎警世歌丁酉年季夏蔡榮林



書

人生七十古來少，前除幼年後除老。中間
光景不多時，又有炎霜與煩惱。花前月下
得高歌，急須滿把金樽倒。世上錢多賺不
盡，朝裡官多做不了。官大錢多心轉變，落
得自家頭白早。春夏秋冬撚指間，鐘送黃
昏鷄報曉。請君細點眼前人，一年一度埋
芳草。草裡高低多少墳，一年一半無人掃。

唐伯虎一世歌 丙申年孟夏 蔡榮林



書

大丈夫成家容易，士君子立志不難。退一步自然幽雅，讓三分何等清閒。忍幾句無憂自在，耐一時快樂神仙。喫菜根淡中有味，守王法夢裡無驚。有人問我塵世事，擺手搖頭說不知。寧可採深山之茶，莫去飲花街之酒。須就有道德之人，早謝卻無情之友。貧莫愁，今富莫誇，那見貧長富久家。

韓愈治家格言丙申年孟夏蔡榮林



書

呻吟語

明。呂坤

大其心 容天下之物
虛其心 受天下之善
平其心 論天下之事
潛其心 觀天下之理
定其心 應天下之變

丙申年臘月蔡榮林書



上善若水，水之德如：避高趨下是謙遜，
剛柔並濟是能力，海納百川是氣度，
滴水穿石是毅力，洗滌污穢是奉獻。
我們為人處事，應可以水為師。

—— 摘錄自「道德經」

歲次丁酉年季夏 蔡榮林



敬書

念奴嬌 宋。蘇東坡

大江東去，浪淘盡千古風流人物。故壘西邊，人道是三國周郎赤壁。亂石崩雲，驚濤拍岸，捲起千堆雪。江山如畫，一時多少豪傑。遙想公瑾當年，小喬初嫁了，雄姿英發。羽扇綸巾，談笑間檣櫓灰飛煙滅。故國神遊，多情應笑我，早生華髮。人生如夢，一樽還酹江月。

丁酉年清明 蔡榮林



書

正氣歌

宋·文天祥

天地有正氣，雜然賦流形。下則為河嶽，上則為日星。皇路當清夷，含和吐明庭。時窮節乃見，一一垂丹青。在齊太史簡，在晉董狐筆。在秦張良椎，在漢蘇武節。為嚴將軍頭，為顏常山舌。或為遼東帽，或為渡江楫。慷慨吞胡羯，或為擊賊笏。逆豎頭破裂，是氣所磅礴。凜烈萬古存，地維賴以立。道義為之根，嗟予遘陽九。隸也實不力，楚囚纒其冠。傳車送窮北，陰房闐鬼火。春院閤天黑，牛驥同一皁。雞棲鳳凰食，一朝蒙霧露。分作溝中瘠，如此再寒暑。百沴自辟易，哀哉沮汝場。為我安樂國，豈有他繆巧。陰陽不能賊，顧此耿耿在。仰視浮雲白，悠悠我心憂。蒼天曷有極，哲人日已遠。典型在夙昔，風檐展書讀。古道照顏色。

歲次丙申年仲春

蔡榮林

敬書

勸學篇

荀子

積土成山，風雨興焉；積水成淵，蛟龍生焉；積善成德，而神明自得，聖心備焉。故不積跬步，無以致千里；不積小流，無以成江海。騏驥一躍，不能十步；驽馬十駕，功在不捨。鍤而捨之，朽木不折；鏝而捨之，金石可鏤。螻蟻無爪牙之利，筋骨之強，上食埃土，下飲黃泉，用心一也。蟹八跪而二螯，非蛇蟻之穴，無可寄託，用心躁也。是故無冥冥之志者，無昭昭之明；無惛惛之事者，無赫赫之功。行衢道者不能兩君者，不容目；不能兩視而明，耳不能兩聽而聰；騰蛇無足而飛，梧鼠五技而窮。詩曰：『屍鳩在桑，其子七兮。』淑人君子，其儀一兮。其儀一兮，心如結兮，故君子結于一也。

歲次丙申年正月 蔡榮林

敬書



順治皇帝出家詩

天下叢林飯似山。鉢盂到處任君餐。黃金白玉
非為貴。惟有袈裟披身難。朕為大地山河主。憂
國憂民事轉煩。百年三萬六千日。不及僧家半
日閑。來時糊塗去時迷。空在人間走一回。未曾
生我誰是我。生我之後我是誰。長大成人方是
我。合眼朦朧又是誰。不如不來亦不去。來時歡
喜去時悲。悲歡離合多勞慮。何日清閑誰得知。
若能了達僧家事。從此回頭不算遲。世間難比
出家人。無憂無慮得安宜。口中吃得清和味。身
上常穿百衲衣。五湖四海為上客。皆因宿世種
善根。個個都是真羅漢。披搭如來三種衣。金烏
玉兔東復西。為人切莫用心機。百年世事三更
夢。萬里乾坤一局棋。黃袍換得紫袈裟。只為當
年一念差。我本西方一衲子。為何落在帝王家。
十八年來不自由。南征北討幾時休。我今撒手
西方去。不管千秋興萬秋。

歲次丁酉年孟夏 蔡榮林



敬書

歸去來辭 晉·陶淵明

歸去來兮。田園將蕪。胡不歸。既自以心為形役。奚惆悵而獨悲。悟以往之不諫。知來者之可追。實迷途其未遠。覺今是而昨非。舟搖搖以輕颺。風飄飄而吹衣。問征夫以前路。恨晨光之熹微。乃瞻衡宇。載欣載奔。僮僕歡迎。稚子候門。三徑就荒。松菊猶存。攜幼入室。有酒盈樽。引壺觴以自酌。眄庭柯以怡顏。倚南窗以寄傲。審容膝之易安。園日涉以成趣。門雖設而常關。策扶老以流憩。時矯首而遐觀。雲無心以出岫。鳥倦飛而知還。景翳翳以將入。撫孤松而盤桓。歸去來兮。請息交以絕遊世。與我而相違。復駕言兮。焉求悅親戚之情話。樂琴書以消憂。農人告余以春及。將有事於西疇。或命巾車。或棹孤舟。既窈窕以尋壑。亦崎嶇而經丘。木欣欣以向榮。泉涓涓而始流。羨萬物之得時。感吾生之行休。已矣乎。寓形宇內復幾時。曷不委心任去留。胡為遑遑欲何之。富貴非吾願。帝鄉不可期。懷良辰以孤往。或植杖而耘耔。登東皋以舒嘯。臨清流而賦詩。聊乘化以歸盡。樂夫天命復奚疑。

歲次丙申年臘月 蔡榮林



將進酒

唐·李白

君不見黃河之水天上來奔流到海不復還君不見高堂明鏡悲白髮朝如青絲暮成雪人生得意須盡歡莫使金樽空對月天生我才必有用千金散盡還復來烹羊宰牛且為樂會須一飲三百杯岑夫子丹丘生將進酒杯莫停與君歌一曲請君為我傾耳聽鐘鼓饌玉不足貴但願長醉不願醒古來聖賢皆寂寞唯有飲者留其名陳王昔時宴平樂斗酒十斤恣歡譁主人何為言少錢徑須沽取對君酌五花馬千金裘呼兒將出換美酒與爾同銷萬古愁。

歲次丙申年孟春祭榮林



書

麥克阿瑟為子祈禱文

主啊！請陶冶我的兒子，使他成為一個堅強的人，能夠知道自己什麼時候是軟弱的，使他成為一個勇敢的人，能夠在畏懼的時候認清自己，謀求補救，使他在誠實的失敗之中，能夠自豪而不屈，在獲得成功之際，能夠謙遜而溫和。請陶冶我的兒子，使他不要以願望代替實際作為，使他能夠認識主，並且曉得自知乃是知識的基石，我祈求您不要引導他走上安逸舒適的道路，而要讓他遭受困難與挑戰，的磨鍊和策勵，讓他藉此在風暴中挺立起來，讓他藉此學習對失敗的人加以同情。請陶冶我的兒子，使他心地純潔，目標高超，在企圖駕馭他人之前，先能駕馭自己，對於未來善加籌畫，但是永不忘記過去。在他把以上諸點都做到之後，還請賜給他充分的幽默感，使他可以永遠保持嚴肅的態度，但絕不自視非凡，過於拘執，請賜給他謙遜，使他可以永遠記住真實偉大的樸實無華，真實智慧的虛懷若谷，真實力量的溫和蘊藉。然後作為他的父親的我，才敢低聲說道：「我已不虛此生！」

歲次丁酉年孟夏

蔡榮林

書



寒山子語錄

寒山問拾得曰：

世間有人謗我、欺我、
辱我、笑我、輕我、賤我、

騙我，如何處治乎？

拾得曰：只有忍他、
讓他、由他、避他、耐他、

敬他，不要理他，再過
幾年，你且看他。

丁酉年孟秋蔡榮林書



識人七法 三國。諸葛亮

醉之以酒 以觀其性
臨之以財 以觀其廉
期之以事 以觀其信
問之以是非 以觀其志
咨之以計謀 以觀其智
窮之以詞辯 以觀其言
告之以禍難 以觀其勇

丁酉年夏季蔡藝林書



破窯賦

宋·呂蒙正

天有不測風雲，人有旦夕禍福。蜈蚣百足，行不
及蛇；家鷄翼大，飛不如鳥；馬有千里之程，無人
不能自往；人有凌雲之志，非運不能騰達蛟龍。
未遇潛身於魚蝦之間，君子失時，拱手於小人
之下；天不得時，日月無光；地不得時，草木不長；
水不得時，風浪不平；人不得時，利運不通。昔時
也，余在洛陽，日投僧院，夜宿寒窯，布衣不能遮
其體，淡粥不能充其饑。上人憎，下人厭，皆言余
之賤也。余曰：非我賤也，乃時也；運也，命也。余及
第登科，官至極品，位列三公，有撻百僚之杖，有
斬郤詵之劍。出則壯士執鞭，入則佳人捧袂。思
衣則有綾羅錦緞，思食則有山珍海味。上人寵，
下人擁，皆仰慕言：余之貴也。余曰：非我貴也，此
乃時也；運也，命也。蓋人生在世，富貴不能屈貧
賤，不能移此，乃天地循環之理，終而復始者也。

歲次丙申年孟秋 蔡榮林

書



四時讀書樂

元。翁森

春

山光照檻水繞廊
好鳥枝頭亦朋友
蹉跎莫遣韶光老
人生唯有讀書好
綠滿窗前草不除
小齋幽敞明朱曦
夜深燭落螢入幃

夏

新竹壓簷桑四圍
晝長吟罷蟬鳴樹
北窗高臥羲皇侶
只因素稔讀書趣
瑤琴一曲來薰風
離豆花開蟋蟀鳴

秋

不覺商意滿林薄
近床賴有短檠在
讀書之樂樂陶陶
起弄明月霜天高
迴然吾亦見真吾
高歌夜半雪壓廬

冬

木落水盡千崖枯
坐對韋編燈動壁
地爐茶鼎烹活火
讀書之樂何處尋
數點梅花天地心
四壁圖書中有我

歲次丁酉年仲冬

蔡榮林



老來樂 趙樸初

日出東海落西山

愁也一天 樂也一天

早晚操勞勤鍛鍊

忙也樂觀 閒也樂觀

常與知己聊聊天

古也談談 今也談談

全家老少相慰勉

貧也相安 富也相安

內孫外孫同看待

兒也心歡 女也心歡

身康健養天年

不似神仙 勝似神仙

丙申年孟春

蔡榮林



書

大學 經一章 大學之道

大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。

古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知，致知在格物。物格而后知至，知至而后意誠，意誠而后心正，心正而后身修，身修而后家齊，家齊而后國治，國治而后天下平。

自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本，其本亂而末治者否矣！其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也。

歲次甲午年正月蔡榮林



敬書

勵志格言篇



人生沒有什麼過不去
只要你堅持心中有希望
機會和幸福都在你手裡

丁酉年仲夏蔡榮林



書

人生三寶

人心三寶 善良 真誠 寬容
處事三寶 面對 處理 放下
家庭三寶 歡喜 包容 體貼
健康三寶 運動 少飲 氣和
交友三寶 誠信 正直 謙虛

丁酉年仲夏 蔡榮林 書



處世三寶：謙虛、禮貌、讚歎。遇事三寶：面
對、處理、放下。教養三寶：安靜、慈祥、沉穩。
家庭三寶：歡喜、幽默、體貼。人心三寶：真
實、善良、寬容。學習三寶：諦聽、信受、奉行。
健康三寶：步行、少飲、氣和。飲食三寶：均
衡、節制、感恩。說話三寶：請、謝謝、對不起。
交友三寶：誠信、正直、謙卑。

人生三寶 丙申年季春蔡榮林



書

相處之道

人與人相處，小合作要放下自我，彼此尊重。大合作要放下利益，彼此平衡。一輩子的合作要放下成見，彼此成就。一味索取，不懂付出，或一味任性，不知讓步，最後必然全盤皆輸。共同成長，才是生存之道。工作如此，婚姻如此，友誼如此，事業亦如此。

歲次乙未年仲冬

蔡榮林



敬書

一開口就在講困難，成長已經遠離你。
一付出就在想回報，機會已經遠離你。
一做事就在想利益，收穫已經遠離你。
一起色就想談條件，未來已經遠離你。
一合作就想不吃虧，事業已經遠離你。
只有奮鬥，你的資本才有價值；只有拼
命，你的年輕才值得炫耀。

創業之道 丙申年季春 蔡榮林



書

人生要結交四個朋友：交一個關心你、在乎你的朋友，在你窮困潦倒時，安慰你、幫助你；交一個熱心開朗的朋友，在你情緒低落時，陪伴你、鼓勵你；交一個和你風雨同舟的朋友，在你失意時，帶你走過低潮與困厄；交一個肯批評你的朋友，經常提醒你、督促你，讓你時常檢討改善缺失。

人生益友 丁酉年孟秋 蔡榮林 書



和誰在一起

和什麼樣的人在一起就會有什麼樣
的人生與勤奮的人在一起你不會懶
惰和積極的人在一起你不會消沉與
聰明的人在一起你會更睿智和智者
同行你會不同凡響所以你想優秀就
和傑出的人在一起會更加出類拔萃

歲次丁酉年仲春

蔡榮林書



每個在你生命裡出現的人都有原因
喜歡你的人給予你溫暖和勇氣
你喜歡的人讓你學會了愛和珍惜
你不喜歡的人教會你寬容和尊重
不喜歡你的人讓你自省與成長
沒有人是無緣無故出現在你生命裡
每個人的出現都有原因都值得感激

惜緣

丙申年孟秋

蔡榮林



書

人生之最

人生最好的財富	不是金錢	而是滿足
人生最大的希望	不是名利	而是平安
人生最快的脚步	不是跨越	而是堅持
人生最順的道路	不是大道	而是耐心
人生最佳的溝通	不是辯解	而是傾聽
人生最大的快樂	不是擁有	而是施予

歲次丙申年正月

蔡榮林



敬書

讀書三昧

讀書有三昧：一為讀書之樂，怒而讀之，躍然喜矣；憂而讀之，欣然樂矣；躁而讀之，悠然恬矣。二為讀書之境，少年讀書，如隙中窺月；中年讀書，如臺上玩月。三為讀書之用，讀書之用在於明理，明理在於致用。三日不讀書，便覺面目可憎，而言語無味。

歲次乙未年孟冬

蔡榮林



書

知足常樂

莫羨人家生活好
莫嘆自己命運薄
為非作歹內疚苦
煩惱多因想不開
為人在世一生中
行善積德福澤多
還有人家比我差
還有他人比我惡
多愁多慮病來磨
憂愁只為看不破
無病無災應知足
吉人自有天相助

歲次丙申年季夏

蔡榮林



敬書

感激傷害你的人 因為他磨練了你的心志
感激欺騙你的人 因為他增長了你的智慧
感激中傷你的人 因為他砥礪了你的人格
感激打擊你的人 因為他激發了你的鬥志
感激遺棄你的人 因為他教導了你應自立
感激斥責你的人 因為他助長了你的定慧
感激：所有讓你更堅強的人

歲次丙申年孟冬

蔡榮林



書

你不能改變天氣
但可以轉換心情
你不能預知明天
但可以掌握今天
你不能控制他人
但可以活出自己
你不能改變容貌
但可以展現笑容
你不能要求結果
但可以決定過程
你不能樣樣勝利
但可以事事盡力
你不能決定生命長度
但可以決定其深度

歲次丙申年仲夏

蔡榮林



敬書

人生難逢開口笑 你苦甚麼
兄弟姊妹皆生氣 你爭甚麼
得便宜處失便宜 你貪甚麼
前世不修今生苦 你怨甚麼
冤冤相報幾時休 你恨甚麼
虛言折盡平生福 你假甚麼
欺人是禍饒是福 你疑甚麼

勸世歌 丁酉年孟冬 蔡榮林 書



物忌全勝，事忌全美，人忌全盛。人生最不幸處是偶失一言，而禍不及；偶失一謀，而事倖成；偶一恣行，而獲小利。後乃視之為故常，而恬不以為意，則莫大之患由此生矣。心無妄念，身不妄動，口不妄言，君子所以存誠也。內不欺己，外不欺人，上不欺天，君子所以慎獨也。

歲次丙申年正月 蔡榮林



敬書

少思慮以養心氣 戒瞋怒以養肝氣
薄滋味以養胃氣 寡色慾以養腎氣
多讀書以養膽氣 常運動以養骨氣
心守靜以養神氣 順時令以養元氣
養氣之道 丁酉年孟秋 蔡榮林
 書

勿謂一念可欺也

須知有天地鬼神之監察

勿謂一言可輕也

須知有前後左右之竊聽

勿謂一事可忽也

須知有身家性命之關係

勿謂一時可逞也

須知有禍福子孫之報應

座右銘 乙未年清明蔡榮林書



煩惱天天有不執著自然無
懷善心 做善事一生無愧

懷平常心 做平常事 日夜安寧

丁酉年仲夏 蔡榮林 書



生活態度與心情

生活若以金錢為中心 你會活的很苦
生活若以兒女為中心 你會活的很累
生活若以愛情為中心 你會活的很傷
生活若以寬容為中心 你會活的幸福
生活若以感恩為中心 你會活的充實
生活若以知足為中心 你會活的快樂

歲次丙申年季秋 以蔡榮林書



歡喜 不是顏面和樂 而是心境舒展
清淨 不是摒棄欲望 而是心地無私
布施 不是毫無保留 而是愛心分享
合掌 不是併攏雙手 而是恭敬萬有
叩拜 不是彎下身軀 而是放下傲慢
禪定 不是長坐不起 而是心外無物
信佛 不是祈求庇佑 而是踐行無我

佛教偈語丁酉年孟冬
蔡榮林



敬書

活出光明的人生

寬恕是自我釋放的開始，傷痕是生命美感的來源，而人生則是無數的寬恕和傷痕所堆砌而成的。多進修、充實自我，多愛自己一點，可以讓自己活得更美麗、更愉悅。滿懷希望，迎向燦爛陽光的人生。

歲次丙申年正月 蔡榮林



書

隨緣自在

山有山的高度，水有水的深度，沒有必要比較，每個人都有自己的長度。風有風的自由，雲有雲的溫柔，沒有必要模仿，每個人都有自己的個性。你認為快樂的，就去尋找；你認為值得的，就去守候；你認為幸福的，就去珍惜。依心而行，無憾今生。

歲次丙申年孟秋 蔡榮林書



人生就像一場戲
因為有緣才相聚
相扶到老不容易
是否更該去珍惜
為了小事發脾氣
回頭想想又何必
別人生氣我不氣
氣出病來無人替
我若氣死誰如意
況且傷神又費力
鄰居朋友不要比
兒孫瑣事由他去
吃苦享樂在一起
神仙羨慕好伴侶

莫生氣 丙申年季夏

蔡榮林



書

做人十則

我誠實以啓人之信 我躬己以取人之敬
我虛己以聽人之教 我安樂以使人之親
我自檢以防人之議 我自反以杜人之罪
我量力以濟人之困 我容忍以受人之欺
我勤儉以養己之廉 我盡心以承人之託

歲次丁酉年孟冬

蔡榮林書



養氣長生之道

中國人講求養生，希望活得健康長壽，
養生講究飲食、運動與養氣，養氣之道，
少思慮以養心氣，戒瞋怒以養肝氣，
薄滋味以養胃氣，寡色慾以養腎氣，
多讀書以養膽氣，常運動以養骨氣，
心守靜以養神氣，順時令以養元氣。

歲次丁酉年仲夏

蔡榮林書



掌握人生方向

積極的人像太陽，照到那裡那裡光亮。
消極的人像月亮，初一十五都不一樣。
態度決定一切，有什麼態度就有什麼
未來，性格決定命運，有怎樣性格就有
怎樣人生。你可以決定自己的命運，就
看你用什麼想法和態度經營人生。

歲次乙未年仲冬 蔡榮林



書

日出東海落西山 愁也一天喜也一天
遇事不鑽牛角尖 人也舒坦心也舒坦
少葷多素日三餐 粗也香甜細也香甜
常與知己聊聊天 古也談談今也談談
全家老少互慰勉 貧也相安富也相安
內孫外孫同看待 兒也心歡女也心歡
心寬體健養天年 不似神仙勝似神仙

趙樸初寬心謠丙申年孟冬蔡榮林



書

謹言行以修身 節嗜欲以養心
慎喜怒以平氣 任勞怨以敬事
尚仁厚以待人 崇謙讓以和衆
重然諾以全信 減耗費以惜福

處世八箴丁酉年仲夏蔡榮林書



明鏡止水以澄心

泰山喬嶽以立身

青天白日以應事

霽月光風以待人

丁酉年仲夏蔡榮林



書

身體髮膚 受之父母
不敢毀傷 孝之始也
立身行道 揚名於後世
以顯父母 孝之終也

丁酉年仲春 蔡榮林



書

行善之人如春園之草
不見其長而日有所增
行惡之人如磨刀之石
不見其虧而日有所損
禍福無門惟人自召
善惡之報如影隨形

丁酉年季夏
蔡榮林書



成功的真正意境 在於內心的充實
幸福的實際真諦 在於簡單和知足

歲次丁酉年孟春

蔡榮林



書

醒世歌

天也空，地也空，人生渺渺在其中。日也空，
月也空，東昇西墜為誰忙。田也空，屋也空，
換了多少主人翁。金也空，銀也空，死後何
曾在手中。妻也空，子也空，黃泉路上不相
逢。朝走東，暮走西，人生猶如採花蜂。採得
百花結成蜜，到頭辛苦一場空。

歲次丁酉年孟春蔡榮林書



多忍三秒鐘

朋友需要交心很久 說翻臉只要三秒鐘
結婚需要經營很久 說離婚只要三秒鐘
矜持需要忍耐很久 豁出去只要三秒鐘
淡定需要修行很久 毀了它只要三秒鐘
形象需要包裝很久 講錯話只要三秒鐘
快樂需要培養很久 想不開只要三秒鐘

歲次乙未年季冬

蔡榮林書



少說抱怨的話 多說包容的話
抱怨帶來記恨 包容乃是智慧
少說命令的話 多說商量的話
命令祇是接受 商量才是領導
少說批評的話 多說鼓勵的話
批評造成隔閡 鼓勵激發潛能
少說傷害的話 多說關懷的話
傷害形成對立 關懷得到情誼

丁酉年孟秋

蔡榮林



書

以水為師

道德經云：上善若水。善行的崇高境界，就像水的特質一般，造福萬物而不爭名利。水之德尚有：避高趨下是謙遜，剛柔並濟是能力，海納百川是氣度，滴水穿石是毅力，洗滌污穢是奉獻。吾人為
人處事，應可以水為師。

歲次丙申年孟秋

蔡榮林



敬書

命運其實就操縱在自己手中：
心若改變你的態度跟著改變
態度改變你的習慣跟著改變
習慣改變你的性格跟著改變
性格改變你的人生跟著改變

丁酉年仲秋

蔡榮林



書

何期自性 本自清淨
何期自性 本不生滅
何期自性 本自具足
何期自性 本無動搖
何期自性 能生萬法

——錄自「六祖法寶壇經」——

丁酉年孟秋蔡榮林



書

賢哲佳言錄

行善如春園之草，不見其長，日有所增。
行惡如磨刀之石，不見其消，日有所損。
勢可為惡而不為，即是善；力可行善而
不行，即是惡。終日說善言，不如做一件；
終日行善事，須防錯一件。善為至寶，一
生用之不盡；心作良田，百世耕之有餘。

歲次丙申年季夏

蔡榮林



敬書

學一分退讓，討一分便宜。增一分享用，
減一分福澤。持身不可太皎潔，一切污
辱垢穢要茹納得。處世不可太分明，一
切賢愚好醜要包容得。窮天下之辯者
不在辯，而在納；伏天下之勇者不在勇，
而在怯。以虛養心，以德養身，以道長養
天地萬物。

賢哲佳言錄 丙申年正月 蔡榮林



敬書

謙退是保身第一法，安詳是處事第一法，涵容是待人第一法，恬淡是養心第一法。以和氣迎人，則乖沴滅；以正氣接物，則妖氛消；以浩氣臨事，則疑畏釋；以靜氣養身，則夢寐恬。青天白日之節義，自暗室屋漏中培來；旋乾轉坤之經綸，自臨深履薄處得力。

賢哲佳言錄丁酉年仲夏蔡榮林



敬書

賢哲佳言錄

言語之間，最可積德。如見人為善，以一言贊同；見人為惡，以一言諫止；人有爭訟，以一言勸解；人有冤抑，以一言辯明。乃至勿揭人陰私，勿論人是非，則功德無量。凡人多遭毀謗，身敗名裂，常因語言不當所招致。君子豈能不戒慎恐懼。

歲次丙申年仲冬 蔡榮林



物忌全勝，事忌全美，人忌全盛。人生最不幸處，是偶失一言而禍不及，偶失一謀而事倖成，偶一恣行而獲小利。後乃視之為故常，而恬不以為意，則莫大之患由此生矣。心無妄念，口無妄言，身不妄動，君子所以存誠也。內不欺己，外不欺人，上不欺天，君子所以慎獨也。

賢哲佳言錄 丁酉年孟夏 蔡榮林書



凡勸人為善，可先美其所長，再陳指其過。蓋人喜則言易受，怒則言難從也。善化人者，心誠、色溫、氣和、詞婉，容其所不及，諒其所不能，恕其所不知，體其所不欲，俟機規勸，隨緣開導，人非木石，豈有頑冥而不思改善者。我若視之如冠雉，彼亦厚顏而恣行，欲令其改過向善，實不可得也。

賢哲佳言錄 丁酉年仲夏 蔡榮林



書

賢哲佳言錄

提起放下看智慧，順境逆境看氣度，大
事難事看擔當，臨喜臨怒看涵養，應對
進退看見識，為善為惡看心性。處事應
當深思而緩行，深思則能得其理，緩行
則可得其當。必能忍人所不能忍之橫
逆，方能成人所不能成之事功。

歲次丙申年仲春 蔡榮林



敬書

賢哲佳言錄

是非以不辯為解脫。學問以勤習為入門。言語以減少為直截。處眾以謙恭為有禮。遇險以不亂為定力。凡事以預立為不勞。待客以至誠為供養。濟物以慈悲為根本。久病以減食為湯藥。煩惱以忍辱為菩提。

歲次丁酉年孟冬

蔡榮林



敬書

天道有滿損虛益之義，鬼神有虧盈福謙之理。自古只聞忍讓足消無窮災悔，未聞忍讓反釀無盡之禍患也。欲行忍讓之道，先從小事做起。每見莫大之憾事，多起於小事。故臨事受得住小氣，則不至於受大氣；能吃小虧，則不至於吃大虧。此誠保身處變之道也。

賢哲佳言錄 丁酉年孟冬 蔡榮林書



人心生一念，天地盡皆知。善惡若無報，乾坤必有私。人生就像一場修行，主要在修心。心柔順了，一切就完美；心清淨了，處境都順遂；心歡喜了，人生自然幸福。生命如同回聲，你將最好的給予別人，無形中也獲得相等回報。你幫助人越多，獲得福報也愈大。反之，你越吝嗇，就越一無所有。

賢哲佳言錄 丁酉年孟冬 蔡榮林



書

賢哲佳言錄

何謂享福之人，能讀書者便是。何謂創
家之人，能教子者便是。任難任之事，要
有力而無氣，處難處之人，要有知而無
言。孝子忠臣，是天地正氣之所鍾，鬼神
亦為之呵護。聖經賢傳，乃古今命脈之
所繫，人物悉賴以裁成。

歲次丙申年季夏 蔡榮林



敬書

賢哲佳言錄

明鏡止水以澄心，泰山喬嶽以立身，青天
白日以應事，霽月光風以待人。以恕己之
心恕人，則全交；以責人之心責己，則寡過。
緩字可以免悔，退字可以遠禍。以淡字交
友，以聾字止謗，以嚴字責己，以弱字禦侮。
君子進德修業，當以此自我惕勵。

歲次丙申年季春

蔡榮林



敬書

蓋世功勞，當不得一個矜字；彌天罪惡，
當不得一個悔字。事當快意處，須轉；言
到快意時，須住。心術以光明篤實為第
一，容貌以正大老成為第一，言語以簡
重真切為第一。嚴守此心，以拒外誘，須
如一團烈火，遇物即燒。寬和此心，以待
同羣，須如一片春陽，無人不暖。

賢哲佳言錄丙申年季夏

蔡榮林



書

花繁柳密處，撥得開方見手段；風狂雨驟時，立得定纔是脚跟。人當變故突來，只宜靜守，不宜躁動。即使無法挽救，而志正氣定，雖事不可為，而心終可白。否則，必至身敗而名亦不保，非所以處變之道。步步占先者，將有人以擠之；事事爭勝者，必有人以挫之。應謹慎三思。

賢哲佳言錄 丙申年季夏 蔡榮林



書

賢哲佳言錄

昔人論致壽之道，曰慈，曰儉，曰和，曰靜。胸中有一股吉祥愷悌之氣，自然災沴不干，可以長齡。口中言少，心頭事少，肚裡食少，有此三少，神仙可到。酒宜節飲，忿宜速懲，慾宜克制，依此三宜，疾病自稀。

歲次乙未年清明

蔡榮林



敬書

淨業三福

一者孝養父母 奉事師長 慈心不殺

修十善業

二者受持三歸 具足衆戒 不犯威儀

三者發菩提心 深信因果 讀誦大乘
勸進行者

如此三事 名為三世諸佛 淨業正因

歲次丁酉年孟秋佛弟子蔡榮林



敬書

和聰明的人在一起 做事就變得機敏
和快樂的人在一起 嘴角就常帶微笑
和進取的人在一起 行動就不會落後
和大方的人在一起 處事就不會小氣
和睿智的人在一起 遇事就不會迷茫
和陽光的人在一起 心裡就不會晦暗
借人之智，完善自己。學人之長，成就自己。

李嘉誠財富語錄丙申年仲春蔡榮林



書

開卷有益

名作家三毛說：書讀多了，容顏自然改變。很多時候，自己以為許多看過的書籍都成了過眼雲煙，不復記憶，其實它們已潛藏在你的氣質裡，在你的談吐中，在你的胸襟和氣度上，當然也顯露在你的生活細節和文字中。

歲次丁酉年仲春 蔡榮林書



慈悲的心路

在苦難中長養慈悲 在變數中考驗智慧
在艱難中激發韌力 在繁瑣中學習耐性
在複雜中欣賞優點 在理想中追求進步
在人我中互相感恩 在社會中祥和無爭
在大地中長期養息 在天下中消弭災難

恭錄自證嚴法師靜思語

歲次丙申年孟秋

蔡榮林



恭錄

慈悲的心懷

關懷人群，扶持弱小，無私奉獻，是一種
品德，一種境界，一種高尚的情操。有此
胸懷，心理光明和諧，身體也健康。
人有一分器量，便多一分氣質；有一分
氣質，便多一分人緣；有一分人緣，便多
一分成功的機會。修身養性，積善成德。

歲次丁酉年仲夏 蔡榮林



敬書

夢不能做得太深深了難以清醒
話不能說得太滿滿了難以圓融
調不能定得太高高了難以合聲
理不能佔得太過過了難以服人
事不能做得太絕絕了難以進退
情不能陷得太深深了難以自拔
利不能看得太重重了難以明志

歲次丙申年季夏 蔡榮林 敬書



聖嚴上人法語

智慧不是知識，不是經驗，不是思辯，而是超越自我中心的態度。在平常待人接物時，用智慧處理事務，以慈悲心待人，而不擔心自己的利害得失，如此就不會有煩惱。以智慧修正偏差，以慈悲予眾生喜樂，慈悲心愈廣泛，智慧愈高，煩惱就愈少。

歲次乙未年孟冬

蔡榮林



敬書

慾寡精神爽 思多血氣衰 少杯不亂性
息氣免傷財 貴自辛勤得 富從儉裡來
溫柔終有益 強暴定遭殃 正直真君子
叨唆是禍胎 暗中休使箭 巧處藏些獸
養性須修善 欺心莫吃齋 倫常勿乖舛
族黨要和諧 安分身無辱 閑非口莫開
畏天存一念 災退福星來

百字銘 丁酉年孟秋 蔡榮林 敬書



養生之道

流水之聲，可以養耳。青禾綠草，可以
養目。彈琴學字，可以養指。逍遙杖履，
可以養足。恬淡寡慾，可以養心。靜坐
調息，可以養氣。櫛風沐雨，可以養體。
魄。觀書繹理，可以養智慧。存誠慎獨，
可以養志節。君子仁人，以此養生。

歲次丙申年季夏

蔡榮林



敬書

少說命令的話
命令祇是接受
少說抱怨的話
抱怨帶來記恨
少說批評的話
批評造成隔閡
少說傷害的話
傷害形成對立

多說商量的話
商量才是領導
多說包容的話
包容乃是智慧
多說鼓勵的話
鼓勵激發潛能
多說關懷的話
關懷得到友誼

歲次丁酉年孟冬

蔡榮林書



凡事當留餘地

佳餚不必吃盡留三分享用與人留些健康與己
美酒不必飲盡留三分觀感與人留些清醒與己
錢財不必用盡留三分布施與人留些福報與己
感情不必耗盡留三分珍惜與人留些回憶與己
知人不必言盡留三分餘地與人留些口德與己
凡事不必做盡留三分餘地與人留些退路與己

歲次乙未年季冬

蔡榮林



敬書

人間實相

天下有二難 登天難 求人更難
天下有二苦 黃連苦 貧窮更苦
天下有二險 江湖險 人心更險
人間有二薄 春冰薄 人情更薄
知其難 守其苦 測其險 忍其薄
則可以處世矣

歲次丙申年臘月

蔡榮林



書

人生的挑戰

面對你不喜歡的人，嘗試著去關懷他，瞭解他，甚至喜歡他，這就是一種挑戰。

面對你不喜歡的工作，嘗試適應它，從中學習，並發掘樂趣，這也是一種挑戰。

面對你不喜歡的環境，嘗試著克服它，影響它，甚至改變它，這更是一種挑戰。

歲次丁酉年孟秋

蔡榮林



書

人生之難事

做事容易 做人難 責人容易 寬恕難
讀書容易 明理難 請神容易 送神難
結婚容易 持家難 生子容易 教子難
花錢容易 存錢難 承諾容易 守信難
喝酒容易 不醉難 抽菸容易 戒菸難
執著容易 放下難 修身容易 行道難

歲次丁酉年仲秋 蔡榮林書



星雲大師法語

假如你歡笑 周遭的人也會跟著笑。
假如你悲愁 左右的人也會跟著愁。
假如你歌詠 旁邊的人也會跟著唱。
假如你幽默 聽到的人也會喜歡你。
假如你有慈悲心，溫馨一定會靠攏你。
假如你追求真善美，朋友都會圍繞你。

歲次乙未年仲冬 蔡榮林



敬書

事在人為

人能走多久	靠的不是雙腳	而是志向
人能看多遠	靠的不是雙眼	而是胸懷
人能聽多廣	靠的不是雙耳	而是氣度
人能扛多重	靠的不是雙肩	而是耐力
人能登多高	靠的不是身軀	而是意志
人能做什麼	靠的不是雙手	而是智慧

歲次丙申年季夏

蔡榮林



書

人生最大財富是健康
人生最大快樂是助人
人生最大罪惡是不孝
人生最大卑劣是欺人
人生最大愚痴是吸毒
人生最大錯誤是賭博
人生最大失敗是自大
人生最大破產是絕望
人生最大敵人是自己
人生最大悲哀是嫉妒
人生最大禮物是寬恕
人生最大佩服是上進

人生十二最
丙申年正月
蔡榮林書



回家真好

家無論大或是小能夠遮風避雨就好
家無論吵或是鬧沒有是非恩怨就好
家無論哭或是笑一家和樂開心就好
家無論富或是貧家人相伴溫暖就好
家無論遠或是近記得回家的路就好
家無論新或是舊常回家陪爸媽就好

歲次丁酉年季夏 蔡榮林書



藕益大師開示念佛法門

真能念佛 放下身心世界 即大布施
真能念佛 不復起貪瞋痴 即大持戒
真能念佛 不計是非人我 即大忍辱
真能念佛 不稍間斷夾雜 即大精進
真能念佛 不復妄想馳逐 即大禪定
真能念佛 不為他歧所惑 即大智慧

歲次丁酉年孟秋

蔡榮林



敬書

一日行善 福雖未至 禍自遠矣
一日行惡 禍雖未至 福自遠矣
現在之福 積自祖先 不可不惜
將來之福 貽之子孫 不可不培

丁酉年孟夏

蔡榮林



敬書

勵志座右銘

一個人只有內心快樂 才能遠離痛苦
一個人只有堅持學習 才能與時俱進
一個人只有謙恭有禮 才能受人尊敬
一個人只有堅毅沉著 才能勇渡難關
一個人只有心中有夢 才能持續追求
一個人只有保持青春 才能積極奮發

歲次丁酉年孟冬

蔡榮林書



印光大師開示

無論在家出家，必須上敬下和，忍人所不能忍，行人所不能行，代人之勞，成人之美，靜坐常思己過，閒談不論人非，行住坐卧，穿衣喫飯，從朝至暮，從暮至朝，一句佛號，不令間斷，或小聲念，或默念，除念佛外，不起別念，若有妄念一起，當下就要教他消滅，常生慚愧心，及懺悔心，縱有修持，總覺我工夫很淺，不自矜誇，只當自家，不管人家，只看好樣子，不看壞樣子，看一切人都是菩薩，唯我一人實是凡夫，果能依我所說修行，決定可生西方極樂世界。

南無阿彌陀佛！南無阿彌陀佛！
諸惡莫作 衆善奉行
自淨其意 是諸佛教

歲次乙未年季夏 祭紫竹林



恭書

一天很短，短的來不及擁
抱清晨，就已經手握黃昏。
一年很短，短的來不及細
品初春殷紅寶綠，就要打
點素裹秋霜。

一生很短，短的來不及享
用美好年華，就已經身處
遲暮。總是經過的太快，領
悟的太晚，我們要學會珍
惜。珍惜人生路上的親情、
友情、愛情，一旦擦身而過，
也許永不邂逅。

珍惜丁酉年夏季祭榮林



書

心地與命運

心好命又好 富貴直到老

命好心不好 福變為禍兆

心好命不好 禍轉為福報

心命俱不好 遭殃且貧夭

心可挽乎命 最要存仁道

命實造於心 吉凶惟人召

信命不修心 陰陽恐虛矯

修心一聽命 天地自相保

丁酉年孟秋 蔡榮林書



賢哲佳言錄

謙退是保身第一法，安詳
是處事第一法，涵容是待
人第一法，恬淡是養心第
一法。以和氣迎人則乖沴
減，以正氣接物則妖氛消，
以浩氣臨事則疑畏釋，以
靜氣養身則夢寐恬。青天
白日之節義，自暗室屋漏
中培來，旋乾轉坤之經綸，
自臨深履薄處得力。

丁酉年仲夏，蔡榮林書



無際大師開示

好肚腸一條、慈悲心一片、溫柔半兩、道理三分、信行要緊、中直一塊、孝順十分、老實一個、陰騭全用、方便不拘多少。此妙方用寬心鍋內炒、不用焦、不用燥、火性三分、於平等盆內研碎。三思為末、六波羅蜜為丸、如菩提子大、用和氣湯送下、每日進三服、不拘時候、注意切忌、言清行濁、利己損人、暗中箭、肚中毒、笑裡刀、兩頭蛇、平地起風波、以上七項、速須戒之。此方十味、不費金錢、不勞煎煮、若能全用、可以致上福上壽。若服四五味、亦可以減罪延年、常保安康。

歲次丙申年仲春蔡榮林

書

人生座右銘

勿謂一念可欺也
須知有天地鬼神之鑑察
勿謂一言可輕也
須知有前後左右之竊聽
勿謂一行可忽也
須知有因果業緣之牽連
勿謂一事可忽也
須知有身家性命之關係
勿謂一時可逞也
須知有子孫禍福之報應

丁酉年孟夏 蔡榮林

書

處世言行規範

少說命令的話 多說商量的話
命令祇是接受 商量才是領導

少說抱怨的話 多說包容的話
抱怨帶來記恨 包容乃是智慧

少說欺騙的話 多說誠實的話
欺騙引起猜疑 誠實獲得信任

少說傷害的話 多說關懷的話
傷害形成對立 關懷得到友誼

少說諷刺的話 多說尊重的話
諷刺顯得輕視 尊重增加瞭解

少說批評的話 多說鼓勵的話
批評造成隔閡 鼓勵激發潛能

丁酉年正月 蔡榮林書

勸世文

父母不親誰是親
你若重他十六兩
千兩黃金萬兩銀
在堂父母百年稀
在生之時不敬重
在家不可言相激
要見面時難得見
若要父母重見面
勸君趁早行孝道
心不明來點甚燈
大斗小秤吃甚素
利己害人促壽算
人惡人怕天不怕
暗中陰薦分明在
父母不好誰是親
一年一月一日新
若問此文何人撰

不重父母重何人
後代子孫還一斤
有錢難買爹娘身
生時不孝死徒悲
死後空勞拜孤墳
一旦拋離更不回
要他歸時難得歸
除非三魂夢裡隨
定保兒孫世代芳
意不公來誦甚經
不孝父母齋甚僧
積善修行裕子孫
人善人欺天不欺
遠在兒孫近在身
不孝父母敬何人
三年勝敗幾多人
自身隱者勸世人

歲次丁酉年正月

蔡榮林



敬書

凡事感激 處世箴言

感激傷害你的人 因為他磨練了你的意志
感激欺騙你的人 因為他增進了你的智慧
感激激中傷你的人 因為他砥礪了你的品格
感激鞭打你的人 因為他激發了你的鬥志
感激遺棄你的人 因為他教導了你應自立
感激絆倒你的人 因為他強化了你的雙腳
感激斥責你的人 因為他助長了你的定慧

丁酉年正月 蔡榮林書



心無罣礙

處世箴言

以真誠的心 對待一切人事物
以愉悅的心 分享他人的快樂
以謙虛的心 接受別人的建言
以不變的心 堅持正確的信念
以無私的心 傳承成功的經驗
以靈敏的心 感受世間的美好
以懺悔的心 承認並改正缺失
以恭敬的心 孝順生養我的父母
以負責的心 做好自己份內之事
以慈悲的心 關懷困苦無依的人
以隨喜的心 讚歎他人善行美德
以清靜的心 淡看人世間的紛擾
以平常的心 接受已發生的事實
以寬恕的心 包容傷害自己的人
以感恩的心 感謝所擁有的一切

歲次丙申年端午 蔡榮林



書

知足最好
處世箴言

人生在世數十寒暑歡喜憂愁全由心念而成。
錢多錢少夠用就好 家富家貧和氣就好
人老人少健康就好 人美人醜順眼就好
老婆唠叨顧家就好 老公晚歸回家就好
孩子從小就要教好 長大以後孝順就好
粗菜佳餚營養就好 名不名牌能穿就好
房屋大小能住就好 兩輪四輪能開就好
名校補校認真就好 交際應酬量力就好
朋友交往誠信就好 生意買賣信用就好
老板不好忍耐就好 一切煩惱想開就好
執著累礙放下就好 人的一生平安就好
不是有錢一定會好 誰是誰非天知就好
心好行好命會改好 修福修慧來世更好
天地萬物隨緣就好 很多事情看開就好
人人都好 日日都好 總而言之 知足最好

歲次丁酉年仲夏

蔡榮林



老中醫養生秘訣

清晨起 莫慌忙 伸伸懶腰再起床
床邊坐 別著急 半分鐘後再站起
溫開水 喝半杯 血脈通暢最寶貴
大小便 要排空 清腸排毒垃圾清
吃早餐 很重要 宜早更要營養好
日出後 宜運動 空氣新鮮利身體
指梳頭 乾洗臉 頭腦清醒駐容顏
大步走 小步跑 一天萬步比較好
循序進 持之恆 常年堅持必然靈
戒吸煙 限喝酒 心胸開闊不發愁
午餐後 睡一覺 自我調節減疲勞
晚餐少 宜清淡 有利健康與睡眠
晚飯後 散步 身心放鬆舒安眠
睡覺前 泡泡腳 按摩湧泉勝吃藥
重健康 在心理 心理健康數第一
保青春 養天年 閤家幸福到永遠

歲次甲午年孟秋 蔡榮林



敬書

行五常守五戒成就人格之道

古德云：「成佛成先成就人格，方能成道成就人格首重五常，仁義禮智信，此乃做人基本原則。仁者，孝養父母，侍奉師長，慈心不殺為基礎，凡是處世待人心存厚道，己所不欲，勿施於人，深恤民疾，不起煩惱，義者，言行舉止，無不公正合宜，不起竊心，不佔便宜，不偏不倚，俯仰無愧。禮者，潔身自愛，知節用和，克己制慾，不涉姦亂，端正心思，以德治事，智者，隨順不染，明白事理，平心靜氣，不瞋不怒，不感情用事，守正而不亂。信者，君子處世無信不立，與人交往言必合宜，言必忠信，敏事慎行，不輕諾，不妄言，言既出，事必行，此五常者，成就人格之本，行之可謂修善積德之人，並須力行勤修五戒善業：一、不殺生，仁也；二、不偷盜，義也；三、不邪淫，禮也；四、不妄言，信也；五、不飲酒，智也。修持五戒，以成就人格。

歲次丙申年端午 蔡榮林敬書



延年益壽十則

- 一言：天下沒有偷懶可得的健康。
- 二句：對於以往不愉快事，不發牢騷，不念舊惡。
- 對於未來的日子，沒有奢望，但求平安。
- 三養：保養、營養、休養。
- 四忘：忘記年齡。忘記財富。忘記子孫。忘記煩惱。
- 五福：有健康身體謂之福。有興趣讀書謂之福。
- 有知己好友謂之福。有人惦念你謂之福。
- 做自己喜歡的事謂之福。
- 六喜：一喜退而不休。二喜兒女獨立。三喜無欲則剛。四喜問心無愧。五喜好友甚多。六喜心情不老。
- 七樂：知足常樂。閒中作樂。自得其樂。及時行樂。助人為樂。平安是樂。行善最樂。
- 八點：嘴巴甜一點。腦筋活一點。脾氣小一點。度量大一點。心放寬一點。做事多一點。說話輕一點。微笑多一點。
- 九常：齒常叩。舌常轉。鼻常揉。眼常動。面常搓。足常磨。腰常旋。肢常伸。肛常提。
- 十少：少肉多菜。少鹽多醋。少糖多果。少食多嚼。少衣多浴。少言多做。少欲多施。少憂多眠。少車多行。少氣多笑。

歲次甲午年季春 蔡榮林 敬錄



快樂心經

不埋怨要感恩 不貪心要知足

不煩惱要樂觀 不爭功要分享

不記恨要寬恕 不批評要讚美

不嫉妒要欣賞 不發怒要微笑

不計較要寬容 不拖延要積極

不恐懼要心安 不衝動要忍耐

不自私要捨得 不自誇要謙虛

不欺騙要誠信 不氣餒要振奮

丁酉年孟秋 蔡榮林



書

