

古代修身养性智慧

石地 著

人的本质是出于性情，关于性情的道理，非常玄妙而深奥，如果没有圣人超常的洞察力，又有谁能够探究清楚呢？凡是有血气的生命，没有不包含天地混元之气为其本质的...



中国出版集团公司
China Publishing Group Corp.



中版集团数字传媒有限公司
China Publishing Group Digital Media Co., Ltd.

古代修身养性智慧

ISBN 978-7-89900-343-5

出版时间：2015年12月

总 策 划：祁兰柱

责任编辑：阮琳越

封面设计：刘艳红

出版发行：中版集团数字传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内甲55号中国出版集团公司大楼一层北侧

邮 编：100010

Website: www.dajianet.com

E-mail : kf@mail.wpcsh.com

电 话：010-58110486

传 真：010-58110456

版 次：2015年12月 第1版

字 数：94000

定 价：2元

第一章 中庸之道（上）

（三国•魏）刘劭

中庸是对圣人的最高评价，无过无不及是处世的最高准则。然而，要想做到轻重适度、缓急适宜，又谈何容易，只有经过长期修炼的人才能达到这一境界。切记：要对各种偏材取长补短，以天下之能为己能，才是实现中庸的正途。

人的本质是出于情性，关于性情的道理，非常玄妙而深奥，如果没有圣人超常的洞察力，又有谁能够探究清楚呢？凡是有血气的生命，没有不包含天地混元之气为其本质的，没有不秉承阴阳两面的因素而树立根性的，没有不容纳金、木、水、火、土五种元素而成形的。如果具备了形貌气质，就可以探究其本性了。

凡是人的气质，以中正平和最为可贵。中正平和的气质必然平淡无味，但正是因为如此，才能够使人体内的金、木、水、火、土五行和谐，变化顺畅无碍而又能够适应客观规律。因此，观察一个人的气质，一定先看他是否平淡和缓，然后再看他是否聪明睿智。所谓聪明睿智，是天地阴阳的精华。阴阳之气协调清和，内能够睿智，外能够明察。圣人淳朴聪明，能够兼备平淡与聪明两种美质。了解事物显露的一面和隐藏的一面，不是圣人不能够两全其美。

因此，明察一切的人，能够通晓进退应变的关键，而缺乏深思远虑；老谋深算的人，能够体味静默安处的玄机，但不知迅捷与机变的道理。这就像火日生辉，明焰外照，不能够看见内部的东西；金水相生，莹光内映，不能够照射外面的东西。这两者之间的不同，正是阴阳区别的象征。如果衡量一个人的才能资质，可用五行的道理去考核，五行的各种征象，也体现在人的身体和气质之中。

五行与人体是这样对应的：木为骨，金为筋，火为气，土为肌，水为血。人体所具备的金、木、水、火、土五种物征，各有各的特点和作用。因此，骨骼坚挺而柔韧，就叫弘大刚毅，弘大刚毅是“仁”的内质；气质清新而明朗，就叫文雅，文雅是“礼”的根本；体性端正而坚实，就叫坚贞不移，坚贞不移是“信”的基础；筋腱强劲而精壮，就叫果敢勇武，果敢勇武是“义”的先决条件；血色平和而通畅，就叫体察幽微，体察幽微是“智”的本源。由五种体质形成五种恒定的性分，所以称之为五常，即仁、礼、信、义、智。

五常的区别，可分列为五种品德。因此，温和直率而又坚毅果断，属于木德；刚健信实而弘大坚毅，属于金德；朴实恭谨而端肃有礼，属于水德；宽厚肃穆而又柔顺坚定，属于土德；简明顺畅而又明识砭割，属于火德。虽然人的才德类型众多，变化无穷，仍然本于这五种品质。

刚强柔和，明晰畅达，坚贞稳固的征象，在人的形貌容姿上能够显露出来，外现于人的言语声色，发自于人的内在情感，各与它们的表现相协调。因此，心性耿直忠诚，其仪容就显得坚定有力；心性简洁而善于决断的，其仪容就显得奋进勇猛；心性坦然平和，其仪容就显得安详闲适。仪容的变化，与各种不同的状貌举止相适应。姿容端直，就会勇武刚强；姿容美善，就会谨慎庄重；姿容肃穆，就会恭敬威严，气宇轩昂。仪容动作发自于人的内心气质，是心神气质的象征，又体现为声音的变化。气质相合形成声音，不同的声音应和不同的乐律。有平缓和顺之声。有清润舒畅之声，有连绵回旋之声，声音因气的贯通而顺畅，容貌神色应声律而显现。因此，真正仁爱的人，必定会有谦恭柔和的神色；真正勇敢的人，必定会有威严激奋的神色；真正富有智慧的人，必定有明智通达的神色。面色变化表现于形貌，是精神外显的表征。精神显为形貌，就像情感从你的眼睛向外流露一样。因此，“仁”就表现为眼的精气凝

聚，显得目光诚实，端庄朴实；“勇”是胆的精气凝聚，目光有神，孔武有力。

这些都是偏至之材，其体貌特征胜过了精神气质。所以气质过胜而不精粹，做事情就不易成功。因此，正直而不柔和就会显得呆滞；强劲而不精细就会显得鲁莽；固执而不端正就会显得愚暗；气势充沛而不清朗平和，就会超越限度；畅达而不平正，就会放纵失度。而具有中庸品质的人，与此不同。这样的人，金、木、水、火、土五行具备，并使之和谐相处，包容于平淡之中。仁、礼、信、义、智五种品质充实于内心，心、肺、肝、脾、肾五脏精气彰显于外，因此眼睛辉耀着五彩的光芒。

所以说，事物产生有其形貌，而形貌又相应体现于内在的精神。能够把握住精神，就能够穷究事物的义理、人物的本性。总的来看，人之性的变化，有九个方面的征象。平正或偏颇的气质源于神明；聪慧或愚钝的气质源于精气；勇敢或怯懦的气质源于筋脉；强健或纤弱的体魄源于骨骼；急躁或沉静的气质源于气血；悲伤或愉悦的情绪源于面色；衰殆或肃穆的形象体现于仪表；造作或自然的举止体现于容貌；和缓或急切的状态体现于言语。为人宁静淡泊，内心敏慧，外表清朗，筋骨强健坚挺，声音和神色清润怡悦，仪表庄重，容貌端正。

如果九种类型的表征都具备，就是德才兼备的人才。如果九种征象相互违谬，就只能称为偏杂之材。偏材、兼材、兼德的三种情况不同，它们相应的才德也就各不相同。所以，偏材的人，以某一专长立名；兼材的人，往往以某一品德见称；而兼有各种美德的人材，往往具有美好的称号。因此，有兼德又能达到完美的境界，就称为中庸。

成事于自然

（战国）庄子

天地虽然大，它们的运动和变化却是均衡的；万物虽然多，它们的条理却是一致的；百姓虽然多，他们主宰者却是国君。国君管理天下要以顺应事物为根本而成事于自然，所以说，远古的君主统驭天下，一切都出自无为，顺任自然就是了。

以道的观点来看待言论，天下的名称都合理；以道的观点来看待职分，君臣各自承担的道义就分明了；以道的观点来看待才能，天下的官员都尽职；以道的观点广泛地观察，万物的对应都齐备。所以，通达于天的是道；顺应于地的是德；周行于万物的是义；上位的治理人民是各任其事；才能可得到充分发挥的是技巧。技巧合于事，事合于义理。义理合于记，德合于道，道合于天。所以说：古时候养育百姓的君主不贪欲，天下便可富足；自然无为，万物便将自行变化发展；清静不扰，百姓便能安定。《记》这本书上说：“贯通于道而万事可成，无心获取而鬼神敬佩、听从。”

先生说：“道，是覆盖和托载万物的，多么广阔而盛大啊！君子不可以不剔去成心去效法。以无为的态度去做就叫自然，以无为的态度去说就叫顺应，爱人利物就叫做仁爱，让各不相同的事物回归同一的本性就叫做大，行为与众不同叫宽容，心里包容着万种差异就叫做富有。所以执持自然赋予的禀性就是纲纪，德行实践就是建立，遵循于道就是全备，不受外物挫折心志就是完全。君子明白了这十个方面，就是包容万物心地宽大广阔，而且像滔滔的流水汇集一处成为万物的归往。像这样，藏金于深山，沉珠于深渊，不贪图财物，也不追求富贵，不把长寿当成是快乐，不把夭折看成是悲哀，不把通达看成是荣耀，不把穷困看成是羞耻，不把谋求举世之利作为自己的职分，不把统治天下看成是自己处于显赫的地位。显赫就是炫耀。万物最终必定自于同一，死和生也并没有区别。”

先生说：“道，深渊是它的居处，是清澈明澄的。钟磬不敲就无法鸣响。所以，钟磬有声，不敲不鸣。万物的感应谁能确定它的性质。

“盛德的人，应该是持守素朴的真情往来行事而以通晓琐细事务为羞耻，立足于固有的真性而智慧通达于不测的境地。因而他的德行广远，他心思起作用，也是由于外物的交感。因而他的形体若不凭借行就不可以产生，他的生命若不凭借德就不可明达。保全形体，充实生命，树立盛德、彰明大道，这岂不就是盛德吗！浩大啊！忽然显露，突然而动，万物都紧紧地跟随着呢！这就是具有盛德的人。

“道，看上去是那么深远，听起来又是那么寂然无声。深远之中，却能看见明晓的真迹，无声之中，却可听到万窍唱和的乐音。深而又深之中却能产生万物，玄妙而又玄妙之中却能产生精神；所以道和万物相连接，道体虚寂却能供应万物的需求，时时驰骋不已却能成为万物的归宿。”

宇宙起源时的大初，一切都存在于“无”，没有“有”，也没有名称；道的开始呈现混一的状态，混一的状态还没有成为形体。万物从混一的状态中产生，这便是“德”；没有成形体时却有阴阳之分，不过阴阳的交合是十分吻合而没有缝隙的，这便称为“命”；阴气静止阳气运动化生万物，万物生成便具有各种样态，这就称为“形”；形体保有精神，各有轨迹与法则，这就称为“性”。性经过修养再回归“德”，“德”同于太初。同于太初心胸便会虚豁，虚豁就包容着广大。浑合无心之言，无心之言的浑合，这便与天地融合为一而共存。这种融合没有痕迹，好像蒙昧又好像昏暗，这就称之为深奥玄妙的大道，同于自然。

先生问老聃说：“有人修道却与大道相背道，将不可的说成可，将不是的说成是。善于辩论的人说：‘分离石的质坚和色白好像高悬在天下宇宙那样容易看得清楚。’这样的人可以称为圣人吗？”

老聃说：“这样的人如同聪明的小吏供职时被技能所累，劳苦身驱扰乱心神。捕狸的狗被人拘系，猿猴因为灵敏才被人从山林里捕捉回来。孔丘，我告诉你，你所不能够听到和你所不能够说出的道理。凡是具体的人，无知无闻的多，有形的人 and 无形无状的道共同存在是绝对没有的。运动、静止、死亡、生存、衰废、兴盛，这六种情况全都出自自然，而却不知其所以然。若真的存在着什么治理，那也是人们遵循本性和真情的各自活动，忘掉外物，忘掉自然，那么就会忘掉自己。忘掉自己的人，称为与自然融为一体。”

孝子不奉承他的父母，忠臣不谄媚他的国君，这是忠臣、孝子的最好表现。父母所说的都加以肯定，父母所做的都加称赞，世俗便称他为不肖之子；君主所说的都加以应承，君主所做的事都加以奉迎，世俗便称他为不肖之臣。而不知道这样的行为真的是必然妥当的么？世俗上所认为是的就认为是，所以为对的就认为对，却不称他们为谄谀的人。然而，世俗的观念和看法难道比父母更可敬，比君主更可尊了吗？

有人说自己是个谄媚的人，定会勃然大怒、顿时变色，说自己是阿谀的人，便忿然剧变面容。然而终身谄媚的人，比喻修辞以博取众人的欢心，却始终辨认不出过错。穿上华丽的衣裳，绣制斑斓的纹彩，打扮艳丽的容貌，来谄媚一世，自己却不认为是阿谀与世俗为伍，符合是非观念，然而又不把自己看做是普通百姓，愚昧到了极点。

知道自己是愚昧的人，而不是大愚昧；知道自己是迷惑的人，而不是大迷惑的人。大迷惑的人，终身不解悟；大愚昧的人，终身

不晓得自己的愚昧。

三个人一道行走而有一个人迷惑，所要去的地方还是可以到达的，因为迷惑的人少；要是三人中有两个人迷惑，就会徒劳而不能达到，因为迷惑的人多。现在天下人全都迷惑不解，我虽然祈求有向导，也不可能得到帮助。这不令人可悲么！高雅的音乐，世俗的人是不可能欣赏的，民间小曲，世俗人听了便会欣然而笑。

所以崇高的言论听不进世俗人的心中，而至理名言也不会从世俗人口中说出来，因为被流俗的言论所掩盖。要是让其中两个人迷惑而裹足不前，所要去的地方就达不到了。如今天下的人都迷惑，我虽然有祈求的向导，又怎么能达到呢！明知道达不到还要勉强去做，这又是一大迷惑呀，所以还不如弃置一旁不予推究。不予推究，谁和我同忧！丑陋的人半夜生孩子，赶快找人来照看，心里十分急，惟恐生下的孩子像自己。百年的大树，伐倒破开做成祭祀用的酒器，用青黄彩色来绘出花纹，余下的断木被弃置在沟中。青黄彩色的精美酒器与弃置沟中的断木比起来，美丑是有差别的，然而从失去原有的本性来看却又是一样的。夏桀盗跖和曾参史鱼，行为的好坏是存在着差别的，然而从他们失去人所固有本性来看却是一样的。

失去本性可列为五种：一是五色扰乱视觉，使得眼睛不明；二是五声扰乱听觉，使得耳朵不灵敏；三是五种气味熏扰嗅觉，袭刺鼻腔直通于嗓；四是五味败坏味觉，使得口舌受到损伤；五是好恶迷乱心神，使得心情轻浮躁动。这五种情况都是生命的祸害。

然而杨朱、墨翟用尽心力想出人头地自以为有所得，并不是我所说的自得。得到什么反被这所得而困，这可以说是有所得吗？那么大斑鸠小斑鸠在笼子里，也可以算是自得了。况且取舍于声色的欲念像柴草一样塞满内心，冠冕、朝服，拘束体外，内心塞满了栏

栅，体外被绳索捆了一道又一道，眼看在绳索捆缚之中自以为有所得，那么罪犯反绑着双手。虎豹被关在兽槛里，也可以算做自得吗？

崇尚不足的，鄙视有余的

（战国）吕不韦

世间所不足的是理义，所有余的是胡作非为。人之常情是崇尚不足的东西，鄙视有余的东西。所以，平民与臣子品行，是纯朴清廉，行事合乎法度，越穷越光荣，即使是死了，天下人也会更加尊敬他，这是崇尚不足的东西的缘故。然而用理义来衡量的话，神农、黄帝都有可以非议的地方，不仅仅是舜、汤而已。飞兔是古代的骏马，力气尚且有所不足。所以，用墨绳量取木材，那么房屋就不能建成。

舜拿天下让给自己的朋友石户之农。石户之农说：“您的为人真是孜孜不倦啊，是个吃苦耐劳的人！”认为舜的德行尚不够格，于是背着妻子、领着孩子去海上隐居，终身不再回来；舜又把天下让给自己的朋友北人无择。北人无择说：“您的为人真是奇怪啊！本来住在乡野之中，却走了尧的那个门。不仅如此，又想用自己耻辱的行为玷污我，我把看见你当做羞辱！”因而自己跳进苍领的深渊中。

汤将要讨伐桀，去找卞随谋划。卞随推辞说：“这不是我的事。”汤说：“谁可以参谋？”卞随说：“我不了解。”汤又去找务光谋划。务光说：“这不是我的事。”汤说：“谁可以参谋？”务光说：“我不了解。”汤说：“伊尹怎么样？”务光说：“他能奋力做事、忍辱负重，我不了解其他的了。”汤于是跟伊尹谋划伐桀的事情，战胜了桀。汤把王位让给了卞随，卞随谢绝说：“您讨伐桀的时候来找我谋划，一定是认为我狠毒；战胜桀以后要把王位让给我，一定是认为我贪婪

啊。我生活在乱世，无道的人两次来侮辱我，我不忍心屡次听这话了。”于是自己跳入颍水而死。汤又要把王位让给务光说：“聪明的人谋划它，勇武的人实现它，仁爱的人享有它，这是古代的法则。您何不统治天下呢？我愿意辅助您。”务光谢绝说：“废除君上，这是不义的；杀死民众，是不仁爱的。别人冒着战争的危难，我享受战争的果实，是不廉洁的。我听过这样的话：‘不符合仁义，就不受那种利益；不符合道的时世，就不踏上它的土地’，何况是尊奉我呢？我不忍心长久看到这种情况。”于是就背负石头沉没在募水之中。

所以像石户之农、北人无择、卞随、务光这样的人，他们看待天下就如同天外之物一样，这是一般人所不能看清楚；他们看待富贵，如能得到，也一定不把它当做有利的事，因为他们节操高尚，品行坚贞，每个人都为坚守自己的理想而快乐，因而外物就没有什么可以危害他们；他们不为利益玷污，不受权势拘束，以居于污浊的世道为耻，这就是四位贤士的节操。

至于舜、汤，那就无所不包容，因为迫不得已而采取行动，顺应时势而有所作为，把爱和利作为根本，把为万民作为义的准则。如同钓鱼的人一样，鱼有大有小，诱饵与之相适应，钓浮有动有静。

齐国和晋国作战，平阿邑的士卒丢失了戟得到了矛，撤离战场时，遇到高唐邑的孤儿叔无孙，就站在他的马前说：“今天作战时，我丢掉了戟得到了矛，可以回去吗？”叔无孙说：“矛不是戟，戟不是矛啊。丢掉了戟得到了矛，难道能抵偿债务吗？”平阿邑的士卒说：“咦！重返回去作战，快跑还来得及。”于是就战死了。叔无孙说：“我听说过：君子把别人推到祸患里，自己一定要共患难。”急忙策马去追他，也死在战场上没有回来。

假如让这两人统率军队，也就一定不会战败逃跑；假如让这两人辅佐君主，也一定会为道义而献身。他们死而无功劳，是因为职位小的缘故。现在怎么知道天下没有平阿邑的士卒和叔无孙那样的人呢？所以，君主中想得到廉正之士的，不可不努力寻找他们。

天之道，不争而善胜

（三国•魏）刘劭

美善以不自我炫耀为大，贤名因自傲而受损。因此，舜让位于有德行的人，他的深明大义立即就被传播开来；商汤礼贤下士，行动迅速，他的圣明贤达的名声也就与日俱增。与此相反，郤至试图压倒别人，最终的结局更加悲惨；王叔喜好争执，最终逃难出奔。因而，谦卑退让而甘处下风，是成就美名嘉行的道路；自傲冒进，欺辱别人，是毁坏声名的途径。所以，君子的行为不能超越法度，思想不能违犯法规。对内要勤于修身自勉以己受益，对外要谦虚礼让以示敬畏。所以，怨恨非难就不会惹上身来，而荣显福禄就会长久。

小人却非如此，他们自矜功劳，自恃才能，喜欢以此凌驾他人，所以当 they 得势时，有人害他；居功自傲时，有人诋毁他；当他们失败时，有人感到庆幸。因此，他们互不相让，争先恐后，因此谁也不能够取得胜势，以致双方都遭摧折，后来者就会趁势超过他们。由此看来，争执和谦让是不相同的道路，它们的利弊判然有别。但是争强好胜的人却不以为然，他们以争先为迅捷，以居后为停滞，以礼让为卑下，以倾轧为特出，以忍让对方为屈辱，以犯上为刚强。因此，这样的人勇于激进而不知回顾。用傲慢的态度对待贤者，贤者会报以恭顺的态度，而以居傲的态度对待暴者，就必然构成敌视的情形。敌意既已构成，必然混淆是非，这与自我毁灭又有何不同。

别人之所以毁灭自己，都是根源于私怨，然后再发展到争执，因此必然捏造借口，制造事端，听到流言的人虽然不完全相信，但仍然会受到影响。而自己采取同样的手段报复对方，也是如此。最终的结果是各信一半，远近都会听到这些事。因而，双方往往相互斗气，相互争执，事实上这是在借别人的嘴而进行自我伤害。竞相对骂，以致拳脚相向，不过是借别人的手来打自己罢了。如果是这样的话，其中的迷惑和谬误岂不是十分严重了吗？但是，追究根本的原因，哪里有责备自己以致引发争端呢？争端之所以产生，都是由于内心不够宽容，对别人过于苛刻的缘故。要么是怨恨对方轻视自己，要么是嫉恶对方胜过自己，倘若我不厚道，对方轻视我，那就是因为我理亏而对方正确；我贤明而对方不知，那么我被轻视，就不应该算做我的过错。如果对方有贤德且在我之上，那就是我的德行还有欠缺；如果彼此的德操均等而略优于我，那就是我的修养还不够。这样说来，还有什么可怨恨的呢？

两人德行不相上下，不分优劣，就以能够谦让的为优；争相突出自己，而又难分高下，就以用力多的为次。因此，蔺相如引车回避而比廉颇贤明，寇恂以不示争斗而比贾复贤明。观察并能选择形势的反面，就是有德行的表现，就是有修养的人所说的“道”。因此，君子知道受屈可以成功，所以不加躲避；知道谦卑礼让可以成就美名，所以勤于修身自勉。

君子忘名，小人窃名

（北齐）颜之推

名和实的关系，正像形和影一样。德和才都好，那名一定好了，这正像相貌姝丽，镜中的影一定娇美一样。若不注意修身而要求好名在世，正如貌丑而要想从镜中得到美影一样。最好的人忘

名，其次的人立名，最低等的人窃名。

忘名的人思想和行动都符合道德标准，得到鬼神赐福佑，不是靠这来求名的。立名的人，注意修身慎行，担心自己荣名不显也不是用这来夺名的。窃名的人貌似忠厚内心奸猾，追求浮华的虚名，实际是不能靠这来得名的。

我看世人，有清廉之名而金钱收入很多，信誉颇高而答应的事不做到，不知道这后者的矛是否会刺毁前者的盾。宓子贱说：“诚于此者形于彼。”人的虚实真假是在心中的，但在言行中总会表露出来，只不过是一时未被看穿，一旦被观察清楚，这巧伪就反不如拙诚，巧伪获得的羞耻就大了。伯石让卿，王莽辞政，在当时他们自以为做得巧妙周密，但后人看清楚他们是假的，书写下来警后世，这足以使人警觉了。

近有一大官，以孝闻名，前后历次居丧，都显得过分悲哀影响身体，但有一件事被他家下人传出来：说他在守丧时，拿巴豆涂在脸上，使脸上生成小疮，使人看了以为是哭泣太过造成的。这件事被传出后，外人认为他的其他居处饮食，恐怕都有虚假，这样因为一事作伪而百事均被疑，都是贪名太过造成的。邳下有一年青人，担任襄国令，对自己严格要求，经手办事，总是很关心并且抚慰帮助下面的人，以此来求得声誉。凡是派遣兵丁、劳役时，总要去握手相送，并准备一些水果或饼送给他们，一个一个送别，以表关心。人们对他赞不绝口。后来升官做泗州别驾，这种花费越来越多，常常不能周全。一有虚情，总难持久，那些好名声也随即损败了。

以前我在文林馆时，山东的学士和关中太史争论了几年历法，内史发出公文让我们判定。我提出：“这诸人所争，其实只是‘四分’和‘减分’两家，历象的重要内容，可以用日晷之日影测出，现有

观测的春分秋分夏至冬至和日缺月蚀，四分法较粗疏而减分法较准确。那疏的一方说这是因为政令有宽和猛会造成运行时间的增减，这不是计算的错误；密的一方则说日月运行的快慢，都可以用天文学去计算而预先知道多少，和人间灾祥没有关系。用疏法则会掩盖问题而不正确，用密法则符合算法却违反经义，再说我们对这方面的知识不比他们高，以外行去裁定内行的问题，怎会服，这既然不是律令规定我们该管的事，还是不要去判断为好。”

我的提法受到全馆上下绝大部分人的认可。但有一礼官，他以这样推辞有损面子，一心要处理此案，勉为其难加以考核。本钱既不足，只好再去听他们双方争执的意见，来比较长短，朝也议晚也议，寒天暑天，春天秋天，还是得不到结论，各方的怨恨讥诮都滋生起来，只好含羞而退，最后被内史惩处，这就是好名多事所取之辱。

力戒争一胜之功而贻误大局

（清）曾国藩

神明好比太阳的升起，人的身体则如鼎立地不动。这两句话应当遵循。只是心到静极时，毫无喜怒哀乐，身体寂然不动，但毕竟还没体验出真正的意境，只有封闭潜藏到了极点，才曲曲折折地逗引出来一点生气，如同冬至时节的一阳初动。坚贞不移，是为了有始有终，等春雷一响再开启出土，谷类的坚实，是为了做始播的种子，不能为种子的谷，不能说是坚实的谷。此中并无满腔的生意，如果万物的循环终始都放在心中，就不能说到了至静的境界。然而，静极生阳，似乎是生物的一点仁心吧。气息静极，天地生物之心不息，这难道不是可与天地相比的至诚吗？颜子三个月不违仁，则可以说是洗心退藏到静极的境界中真正快乐的人了。

一日比一日谨慎，以求办事成功。如果只是忧心如焚，恐怕一事无成。总之，即使有不顺意的事，也要逆来顺受，千万忍耐。常常存着敬重的心，不仅仅是对朋友这样，无论什么事都应该这样。俗语说：“爬山要耐得住斜坡上的险径，走雪路要耐得起过桥梁的危险。”可见，这一个“耐”字具有极其深长的意义，正像是险诈奸邪的人情世故，坎坷不平的人生道路，假如没有这一个“耐”字苦撑下去，有几个人会不堕落到杂草丛生的险恶深沟里呢？

所有的事情都应该有长远考虑，有深刻认识。如果能坚忍一时，那么就会保全很多；如果一有不顺就不能忍耐，那么一生都不会顺畅。作为下级军官必须争胜立功，但作为统筹全局的将帅应该力戒争一胜之功而贻误大局。因为侥幸而谋一胜之功，不如按兵不动，以坚忍而规划全局的胜利。

人的习惯总是沉溺于安乐，当事情未发生之前，觉得没有什么可以忧虑的，耳目口体的欲求日益旺盛，而德还存在，术智却日渐消减，但人还没有察感，麻木不仁。遇不如意的事，见不如意的人，这正是检验一个人平常的约制能力的时候。至于成败利害，对于我们而言必须明辨深思，因为上天不会给我们办法。

第一章 中庸之道（下）

临难而不失其德

（战国）庄子

将船只隐藏在深谷之中，将山林隐藏在水泽之中，可以说是十分安全的了。但是半夜里一个大力士将它背跑了，而睡着的人还一无所知。将小的藏在大的里面是很合适的，还仍然会丢失。如果把天下藏在天下之中，就不会丢失了。这就是自然万物的常理。追求和营谋个人的私利是违背自然规律的；如果把个人的私利与整个天下统一起来，私利也就不会丢失了。

凤凰从南海起飞，将飞到北海。不是梧桐树它不停息，不是练实它不吃，不是甘美的泉水它不喝。这时，鹓鹰逮到一只腐烂了的田鼠，恰巧凤凰从空中飞过，鹓鹰抬起头看着凤凰叫道：“吓！”情操低下之人是无法理解情操高尚之人的思想感情的。为对付撬箱子、掏口袋、开柜子的小偷而采取防备措施，就一定要用绳子把口袋捆紧，用锁环锁紧箱柜，这是世俗所谓的聪明。然而，大盗一来到，便背着柜子，扛起箱子，挑着口袋逃跑了，还惟恐绳索、锁钮不牢固结实呢！既然如此，那么向来所说的聪明措施，不正是替大盗积聚财物的吗？

“临难而不失其德”，是做人应当具备的品格。

没有羞耻的人获得富贵利禄，哗众取宠的人获得显赫的地位。获得大名大利的，大都是既没有羞耻又哗众取宠的人。所以，从名的角度来观察，从利的角度来考虑，确实是这样的。如果丢弃名利，违背世俗的心愿，那么士大夫的行为不应该保持他的自然天性吗？抛弃名利思想而保持“天”是立身行事之要。

名誉在屈辱中得到彰显

（元）许名奎

有独立的见解和人格，不随波逐流，这是士人首要的节操，虽然不是在文王的时代，有才干的人也能奋发向上。卑屈志向，曲意逢迎他人；不卑不亢，不作抵昂之态。像巨石一样挺立在洪流中，岿然不动。结交气焰炽盛的权贵之家，我担心早上如炭一样炽热而晚上就像冰一样寒冷；借助公侯援引，我担心他高兴时与我亲近而发怒时就视同仇人。东汉傅燮不听从赵延讨好的开导，东汉韩棱不随众人向窦宪呼万岁；南朝宋喜淑不依附刘湛，南朝王僧虔不曲从受皇帝宠信的阮佃夫；北魏李昕不因汝南王亲自动手搬床而和他们一起做失礼的事情，北齐李浑不向有权势的太守崔谋提供鹿角。

穷困或通达在于时机，得或失在于命运；依附人则为邪，奉行道则为正。修身而上天不赐予，这是命运；奉道而没人理解，这是天命。宁愿如松柏那样正直耸拔，不能像女萝那样依附他物。女萝失去了依托就立不起来，松柏在霜雪中却傲然高耸。

仕途的升迁，就像台阶那样一级一级地升高。攀引跨越，何必那么急躁。有远大见识的人，退隐而至恬淡无争的境界。朝廷官府征召他做官，第一次委任，他辞掉，第二次委任，他仍然推辞，还要等待第三次。热心名利地位的人，不能忍受贫寒；向灶献殷勤的人，不能忍受谗言的诱惑；跳墙去幽会的人，不能忍受男女间的情欲；翻墙盗窃的人，不能忍受贪财的物欲。爵位称做天爵，俸禄称做天禄。可以继续做就继续做，可以马上离职就马上离职。用车装载着黄金锦绣，为权力地位奔波。吃的粮食比玉贵，烧的薪柴比桂木贵，随顺着鬼而见到神。就像做了一场虚幻的南柯梦，对事情又有什么补益？

不能忍受别人冒犯的人，发起怒来不会顾及别人；不能忍受别人压抑的人，怨愤时不会考虑自身。受到一点挫折就好像在大庭广众之下受到侮辱，就怒发冲冠，难道这是壮士！不能忍受挫折，不是害了别人，就是害了自己，不如忍耐性情从旁慢慢观察胜败。名誉在屈辱中得到显彰，德量从隐忍中增大。黥布恃仗意气，以为会拜他为汉将，当汉王坐在床上洗脚召见他时，他气得要自杀，召见后受到的礼遇超过了他的想像，又大喜过望。黥布最后未能以功名终其身，当时就已经见出他的度量了。窃居高位，混取俸禄，君子认为是耻辱；根据情况而行动，可以出仕才出仕。墨子不进入名叫朝歌的城邑，有志之士不喝温泉里的泉水。佩戴着君王分送的玉，享受君王赐予的爵位，将会获得荣耀，然而，鸟尚且选择树木栖息，何况人呢？逢萌把官帽挂在洛阳城门上离开，陶潜在彭泽解去官印归隐，权皋装死以逃避安禄山的举荐，费贻用漆涂身来躲避公孙述的征召。手里拿着玉石，却去换一张想要的羊皮。小所屈而大有所获，不知羞耻的人内心深处却有羞愧。

一个人成就了功业就抽身隐退，是符合自然规律的。只知道进取而不知道隐退，这就是《易经》“乾卦”中所说的“亢”火中能验证寒暑交替的征候，处在鼎盛时要觉悟羊撞藩篱进退两难的灾咎。天时人事同一枢机，进取隐退道理相同，应当隐退而不退，灾祸就会一起降临。

设帐洛阳城外为疏广、疏受送行，二人被称为贤大夫；狡猾的兔子死了猎狗就会被杀掉，到那时再嗟叹后悔，哪里来得及。

能观人言行才是大智大慧

（战国）吕不韦

修养自身同治理国家的道理方法是一样的。现在许多人共同耕

种一块土地，速度很慢，是因为有办法藏匿自己的力气；而每人各耕一亩地，速度就快，是因为个人无法藏匿自己的力气。君主也有田地，如果臣子同君主同耕一块土地，那么臣子就有可能藏匿他们的私力，而君主就没有办法避开受累了。

凡是做善人的事困难，而任用善人的事就容易。凭什么知道这一点呢？人同骏马一齐跑，那人一定超不过骏马；而坐在车上驾驭骏马，那骏马就超不过人了。君主喜欢处理官吏职权范围内的事，就如同人与骏马一同奔跑，肯定在很大程度上赶不上。君主也有他所坐的车，只要他不离开这车子，那么众多的善人就会竭心尽力了，阿谀奉承、邪恶奸巧的人就没法藏匿他们的奸私了，刚强廉洁、正直淳朴的人就会竞相策鞭飞跑起来了。君主的车，是用来载物的，明察了载物的道理，那么四方边远之地就可以拥有了。不懂载物的道理，仗恃自己的能力，矜夸自己的智力，教令下得多而又师心自用，这样的话，各级官吏就会害怕、骚动，尊卑上下不成体统，各种邪恶一起产生，权威分散转移，不能够善终，不能够施教，这是国家灭亡的风气啊！

王良驾马的经验是，明察驾马的要领，抓住马的缰绳，从而四马没有敢不用尽力气的。有能力的君主用来控制臣子的办法中，也有“缰绳”。那“缰绳”是怎样的呢？辨正名称，明察职位，这就是治理臣子的“缰绳”。所以，根据实际明辨以求得真实情况；听取言辞后弄明白它的类别，不让它悖逆淆乱。名称有许多不切合实际的地方，事情也有许多不正当的影响，所以君主不可不明辨君臣上下的名分。不明辨君臣的名分，就会发生堵塞。而堵塞的责任不在于臣子，而在于君主。尧、舜的臣子不全仁义，禹、汤的臣子不全忠诚，但他们能称王天下，是因为他们掌握了驾驭臣子的要领；桀、纣的臣子不全鄙陋，幽、厉的臣子不全邪僻，但他们国败身亡，是因为他们没有抓住驾驭臣子的要领。

假如有这样一个人，想要牛却喊马的名字，想要马却喊牛的名字，就必然得不到想要的东西。如果因此就生气发怒，主管的人就一定会批评怨恨他，牛马一定被扰乱了。各级官吏是众多的主管人员，各种事物就是众多的牛马。不辨正他们的名称，不区分他们的职责，却多次施用刑罚手段，祸患没有比这更大的了。名义上说一个人聪慧通达，实际却是愚蠢糊涂；赞誉一个人高尚贤明，实际却是卑怯低下；表扬一个人品德高洁，但随即就显露出贪污受贿；委任一个人执掌公法，做事却是贪赃枉法；因一个人勇敢才任用他，但他实际却胆小怯懦。这五种情况，都是把牛当做马，把马当成牛，都是名分不正啊！所以，名分不正，那么君主就忧愁劳苦，各级官吏就混乱乖逆了。国家灭亡，荣誉、爵位之名被损害，就由此而生了。想要白，反过来更黑了；想得到，却越发得不到了，大概是这个道理吧！

所以，要达到国家大治，当务之急是辨正名分。名分辨正了，君主就不忧愁劳苦了；不忧愁劳苦，耳朵、眼睛就可免受烦忧了。询问却不下指示，陈述意见却不夸耀自己，事情做成却不居功。不使静止的东西运动，不使运动的东西静止。依照法规利用外物，不为外物所制约，不肯被外物役使，清静而公正，精神传播到天地四方，功德照耀到四海之外，思想永远显现，美名永远流传，这就叫做把性命确定在太空上，命名为无形。所以，得道的人忘掉了自己，这就非常得人心，难道不是道吗？知道万物之理就忘了显露聪明，就得到了大的智慧，难道不是万物之理吗？非常有智慧的人不察外物，能虚静就明白清楚了，难道不是明白吗？非常明智的人不做小事，整治万物使它们成长就是做事，难道不是伟大吗？得道清静的人什么也不会，保全了天性就无所不会了，难道不是全会吗？所以着眼于保全天性就要去除才能，着眼于整治万物就要去除事务，着眼于大的智慧就要去除察验，所懂得的道理就很微妙了。像这样，就能顺，应于性，意气就可以在寂静广阔的宇宙中遨游，形

体就可以在自然的境界中安然自适。包容万物却不去主宰，恩泽覆盖天下却没人知道他姓甚名谁，这样，即使不完全具备上述五种条件，也可以说是喜好这些了。

守道养性的最高境界——顺乎自然

（春秋）老子

老子（生卒年不详），姓李，名耳，又名垂耳，字伯阳，谥曰聃，因称李聃，人称老子。春秋时期楚国若县（今河南鹿邑东）历乡曲仁里人。论年辈，大约早于孔子。早年曾任东周守藏室之史（掌管图书的史官）。著有《道德经》。中国古代著名的思想家、教育家。道教的创始人。

凡事处处要求圆满，不如趁早歇手不干；恃才傲物锋芒毕露，必然难以保持长久；黄金美玉堆满屋子，到最后谁也无法守藏；因财产丰厚、地位显赫而骄傲自大，必定留下祸患、埋下灾难。功成名就，即谦让告退，这样做才符合天道的规律。苍天长存，大地永久。天地之所以能够长久，这是因为它的生存出发点不是为自己，所以能够长久生存。因此圣人总是主动把自己放在最后，不汲汲于争先，结果反而能够处处占先；总是将自己置于度外，结果反而能够保全生命。这正是于圣人们从不怀抱自私之心的缘故，所以他们总能成就他们自己的业绩。

让万物顺乎自然的变化是修身的大“道”。狂风不会永不停息地刮下去，暴雨也不会一直下个不停。是谁造成这种局面的呢？是天地。天地的狂暴都尚且不能长久，更不必说我们人类了。因此汲汲于追求“道”的人应该明白这个道理：凡是寻求皈依“道”的，就和道相同；寻求皈依“德”的，就和德相同；寻求皈依“失”的，就和失相同。和道相同的人，道也乐于得到他；和德相同的人，德也乐于得到

他；和失相同的人，失也乐于得到他。有不值得信任的情况存在，才会有不信任的事情发生。

委曲反而能够保全，弯曲反而能够伸直，空洼反而能够充实，破旧反而能够崭新，少取反而会多得，贪多反而会落空。因此圣人坚守“道”这一原则，作为修炼心智和治理天下的纲领。不自我表现，所以才显赫于世；不自以为是，所以才是非昭彰；不自我标榜，所以才功勋卓著；不自高自大，所以才出人头地。正因为他不和别人相争，所以普天之下没有人能够同他争。古代所谓的“委曲可以保全”这些话，绝不是空话，它们实实在在能达到保全自己的目的。

精神和形体合而为一，能做到不相分离吗？积聚精气以致柔顺，能达到婴儿那样的状态吗？排除杂念，澄清心灵，能做到不留半点瑕疵吗？爱护民众，治理国家，能做到放弃运用聪明才智吗？面对自然的对立变化，能做到甘心退居柔雌的地位吗？通晓事理，了解奥妙，能进入清静无为的境界吗？让万物生长、繁殖，生养了万物却不据为己有，推动了万物却不恃为己功，导引万物却不妄加主宰，这就是最深远、最博大的美德。

抛弃所谓的文化学问，才不会招致忧患。唯唯诺诺和高声呵叱，两者究竟相差多少？善良与罪恶，又究竟能相差几何？别人所害怕的，就不能不害怕，这风气自古以来就是如此，而且还不知道到何时才是尽头。众人都无忧无虑、兴高采烈、心情舒畅如同参加盛大的筵席，志得意满恰似在春天登台眺望美景，独有我淡泊宁静、无动于衷，就像婴儿还不会发出微笑。其他人都丰足有余，独有我一人似乎什么都欠缺，看似一副愚蠢之徒的心肠，混混沌沌，无知无识。其他人都那么清楚明白，独有我是这样地昏聩糊涂。其他人都清醒精明，独有我懵懂无知。心胸宽阔恬淡，它就像无边无际的大海；行为飘逸洒脱，它就像不停疾吹的长风。众人都拥有

一套本领，独有我显得笨拙无能、愚顽鄙陋。但我偏要跟普通人不同，因为我所重视追求的是那种顺乎自然、守道养性的美好境界。

达到心灵虚无空明的极致，切实地保持最高度的清静。万物都在生长发展，我就此观察它们循环往复。万物复杂众多，纷纭变化，但最后都各自回归到它们的本原。回归到本原叫做“静”，“静”就是所谓的“复命”。“复命”叫做“常”，认识“常”叫做“明”。不认识理解“常”而轻举妄动，肆意胡为，那么必然导致灾难。了解认识“常”，才能兼容包涵一切。一切包涵，才能坦然公正，无私无偏。大公无私，才能使天下景附归从。天下归从，才算是顺乎自然。顺乎自然，就是合乎大“道”。合乎大“道”，才能永恒长久，终身不会遭受任何危险。

第二章 君子以真诚为贵（上）

（春秋）孔子

只有天下最真诚的人，才能制定治理天下的法则，树立天下的根本，掌握天地化育万物的道理。他要依倚些什么呢？多么诚恳啊他的仁爱之心，多么深远啊他的聪明才智，多么广大啊他的美德善行。如果他不是本来就聪明智慧通达天赋美德的人，还有谁能知道天地的真诚呢？

只有天下最真诚的人，才能尽量发挥自己天赋的本性；能尽量发挥自己天赋的本性，才能尽量发挥其他人天赋的本性；能尽量发挥其他人天赋的本性，才能充分发挥万物天赋的本性；能充分发挥万物天赋的本性，就可以帮助天地化育万物，可以与天地匹配，并立而为三了。

那些次于圣人的贤人，把真诚推致细小事物上，在细小事物上能做到真诚，真诚就会显现出来，显现出来就会渐渐显著，渐渐显著就会彰明，彰明就会感动万物，感动万物就会变革人心，变革人心就能感化民众。只有天下最真诚的人才能感化民众。

有最真诚的德性，可以预知未来。国家即将兴盛，一定有吉祥的预兆；国家将要死亡，一定有灾祸邪异。这些可以从占筮占卜的卦辞中发现，也可以从人们的动作威仪中察觉。祸福即将来临之时，是福必然能预先知道，是祸也必然能预先知道。因此最真诚的人如同神明一般。

所谓修养自身品德，在于端正自己的内心。自身有所愤怒，内心就不能端正；自身有所畏惧，内心就不能端正；自身有所逸乐，内心就不能端正；自身有所忧患，内心就不能端正。心思不能集

中，看东西就像看不见，听声音就像听不见，吃东西也不知道滋味。这就是说：修养自身品德在于端正自己的内心。

真诚是人的自我完善，而道是人自己引导自己。真诚，贯穿于一切事物的始终，没有真诚就没有万物，因此君子以真诚为贵。真诚，并非只是自我完善而已，还要用来成就万物。自我完善，是仁义的表现；成就万物，是智慧的体现。天赋的真诚品德，是结合了天地内外的道理，因此随时运用而无不适宜。因此，最真诚的德性是永不停息的，永不停息就能长久，长久就会通达，通达就可悠远，悠远就会广博深厚，广博深厚就会高大光明。广博深厚用以承载万物，高大光明用以覆盖万物，悠远用以成就万物。广博深厚与地相匹配，高大光明与天相匹配，悠远而无边无际。这样，不用表现却自然彰明，不用行动却能感人化物，无所作为却能自然成就万物。天地的德性可用一句话概括：它自身真诚不二，化生万物深奥难测。天地的德性真是广博啊，深厚啊，高大啊，光明啊，悠远啊，永久啊！只有天下最圣明的人，才能做到聪明睿智可以临视万物，宽厚温柔可以包容天地，奋发刚强坚毅可以决断事物，端庄公正可以使人尊敬，条理清晰细致可以辨别是非邪正。圣人的美德博大精深而又适时表现出来。博大像天，深沉像渊，表现在仪表上则人们没有不敬佩的，表现在言论上则人们没有不信任的，表现在行为上则人们没有不欢欣的。所以他的美好声名广泛流传在中国，并传播到边远的少数民族部落；车船所到的地方，步行所到的地方，天所覆盖的地方，地所负载的地方，日月照耀的地方，霜露降落的地方，只要有血脉气息的人，就没有人不尊敬亲近他的，所以说圣人的德行可以与天匹配。

死，要重于泰山

（西汉）司马迁

修身是有智慧的标志，具有同情心并好施舍于是仁义的起点，慎重对待取予之事是守道义的表现，如何对待耻辱是判断一个人是否勇敢的标准，树立名节是一个人修养品德的最高准则。士人具备了这五种品德，然后可以立足于世，与君子并列齐名了。所以祸害没有比贪欲私利更惨痛的了，悲伤没有比心灵上受到创伤更痛苦的了，行为没有比使祖先受辱更丑恶的了，侮辱没有比受宫刑更大的了。遭受过宫刑的人，是没有人愿与他们并列的。这不是一时的现象，而是从来就是如此啊！……

自古以来，人们就以作宦官为耻。那中等材质的人做事若与宦官相牵连，没有不灰心丧气的，更何况是慷慨的士人呢！如今朝廷即便是缺乏人才，怎么能要我这样的受到宫刑的人去推荐天下的豪杰俊士呢！我依仗着先人遗留的事业，得以在朝廷里供职，已有一二十年了。所以常常在想，首先，我没有贡献诚信，博得有奇才大德的盛誉，以此来取得皇帝的信任；次之，又没能为皇帝拾遗补缺，推荐贤能之士，使山林隐士得以显名；再次，对外又没能充数于行伍，攻城野战，获有斩敌将、拔敌旗的战功；最后，也没能平日积微小之分，取得高官厚禄，用来光耀宗族朋友。这四方面，我一无所成，只是苟合迁就，取容于皇上，没有什么成绩贡献，可见我这一生也就是如此了。当初我也还杂次于下大夫的行列，陪奉外朝官员发表些微不足道的意见。不在那个时候依据国家法令制度，发挥我的思想看法，今天已经身残，当了个洒扫殿阶的仆人，地位低贱，再想昂首扬眉，议论是非问题，不是看轻了朝廷、羞辱了当代士人吗？哎呀！哎呀！像我这样的人还说什么呢！还说什么呢！

我的先人没有为皇上立过什么特殊的功勋，家里也没有皇上颁赐的写上红字的特权凭证；当个小小的太史令，与占卜巫士并没有多少区别，本来就是供皇上戏弄的，像对待戏子小丑一样养活着，被世人所轻视。如果我犯法受戮，离开人间，就如九牛去了一毛，

与蚂蚁有什么区别呢？那样，世人也不会把我同烈士一样看待，只是智穷罪大，不能免掉罪名，结果走上了死路罢了，为什么这么样呢？是因为我平素所处的地位低下才落到这个地步啊。人总是要死的，有人死得比泰山还重，有人死得比鸿毛还轻，这是因为死的场所不同啊。作为一个人，首先是不使祖先受辱，其次是不使自身受辱，其次不为别人的脸色所辱，其次不为别人的言语所辱，其次屈身下跪受辱，其次穿上囚服受辱，其次戴上刑具、遭鞭打受辱，其次被髡刑受辱，其次被钳刑受辱，其次毁坏肌肤、断裂肢体受辱，最下作的是受腐刑，这算达到顶点了！《礼记》说：“刑罚不施加于大夫之身。”其意思就是士人的品节尊严不能不勉励啊。猛虎在深山里，百兽震惧恐怕，可是待到它掉进陷阱，被关进笼子里，摇尾乞食，这是因长期的威力慑服约制，它才渐渐被驯服下来。所以对于士人而言，即便在地上划个范围作为监牢，按情势说也不该进去。即便削个木头狱吏，按情理说也不能与他对案，这是因为士人早就有为避免侮辱而自杀的决心。如今犯人手足都戴上枷索，裸着身体挨鞭打，长期幽禁于牢狱之中。当这样的時候，他们见到狱吏，就五体投地，叩头求饶；见到狱卒，战战兢兢，屏住呼吸，为什么这样呢？是因为长期管制所产生的必然情势啊。及至到了这个地步，要说没受侮辱，也只是所谓厚着脸皮罢了。这种人有什么值得尊重的呢……由此说来，勇与怯是在权势的对比中形成的，强与弱是在具体情况中表现出来的，这道理是很清楚的，又有什么值得大惊小怪呢？人不能在法网加身之前白手洁身，因此意志消磨衰颓了，及至要挨鞭抽棍打了，才想自杀，这不是差得太远了吗？古人之所以格外慎重对大夫的用刑，大概就是为了这个吧？

按情理说，人没有不贪生怕死的，他们思念父母，照顾妻子儿女。至于为义理激发而死的就不是这样了，他们不能不去死啊。我太不幸了，很早就丧失了父母，又没有亲兄弟，孤然一人，少卿你看我对妻子儿女的感情怎样？再说，真正勇敢的人不必有义节而

死，怯懦的人若仰慕义节在什么地方不能勉励自己而牺牲呢！我虽然怯懦，想苟且偷生，然而我也很懂舍生取义的道理，何必自投罗网受囚禁之辱呢！再者，就是奴婢贱妾还自杀，何况我受辱的程度已使自己很难制止自杀的念头呢？我所以含垢忍辱，苟且偷生，宁愿这样囚禁于狱中，是因为我内心想做的事还没有成功，如果就这样无声无响地死了，我的文采就不能显扬于后世了。

古时，富贵而名湮无闻的人，不可胜记，只有不拘小节、豪迈非凡的人才芳名永存……这些人都是因为胸中有难解开的情结，因为理想实现不了，所以追述往事，希望后来人理解自己。至于左丘明失明，孙臆受臆刑，永远不被当政者重用，他们就隐居在家，论列学术，著书立说，用来抒发满腔悲愤，想以文章著作流传后世来表现自己的思想和情怀。

我不自量力，近来借助我拙劣的文笔。搜罗天下散失的文献，并对前人行事略加考证，综核事件的始末，考察历史成败兴衰的规律，上起轩辕，下至现在，写成十表、十二本纪、八书、三十世家、七十列传，共一百三十篇。目的是想探究自然与人类社会的关系，弄通古今历史的变迁规律，而成为一家之言。草草写成，尚未定稿，就遭受此祸。顾惜我书没有完成的刑罚，我难道还有悔恨之心吗？可是这话只能对聪明人说，不能对庸俗人言啊！

修身保养的五种办法

（战国）吕不韦

没有人不是靠他的知识来生活，却又不知他为什么生活。

没有人不是用他的智慧来认识，却又不知道为什么能够有所认识。懂得为什么能有认识就叫懂得了道，不懂得为什么会有认识就

叫遗弃了真正的宝物。遗弃了宝物的人一定会遭殃。世上的人君，大多拿珠玉戈剑当做宝贝，而这些东西越多，百姓的怨愤就越大，国家就越危险，自身就越受祸患。这就失去了宝的意义了。用木革发声，那声音如雷；用金石发声，那声音如霆；用丝竹发声，那声音像在叫闹，这些声音使人心气惧怕，耳目不宁静，用它来摇荡心气可以，用这种噪音制音乐就不会达到快乐的境地。

音乐有它的精神，好像人的肌肤形体有思想，有思想就一定有用来滋养天性之物，过度的寒温劳逸饥饱，这六种情况无论那种，都有所偏颇，是不适合天性的。凡是养性之物，都应仔细察验它不适合于人的天性的东西而使它适合于天性，能够与养性之物长久相处而且相互适应，那么生命也就长久了。人生本来是静止的，感于外物而后才有知觉。外物使它有所知，一往而不返，最后被过度的欲望所挟制。过度的欲望无穷就一定失去天性，过度的欲望没有穷尽就必定会有贪婪卑鄙惑乱的心思、淫逸奸诈之事情。所以强者威逼弱者，人多的损害人少的，勇猛的欺凌胆怯的，强壮的轻视幼小的，就从这过度的欲望产生。

耳的本性是想听到声音，但如果心中不快乐，五音在面前也不想听。眼的欲望是看到颜色，但如果心不快乐，五色在面前也不想看。鼻的本性是闻到芳香，如果心不快乐，芳香在面前也不想闻。口的本性是尝滋味，如果心不快乐，五味在面前也不想吃。有欲望的是耳目鼻口，快乐不快乐是人心。心一定要平和然后才有快乐，心一定要快乐然后耳目鼻口的欲望才有凭借的基础。所以，快乐的关键是使心平和，而使心平和就于行为的适中。

快乐要适中，心也要适中。人的本性是想长寿而憎恶夭折，想荣耀而憎恶羞辱，想安逸而憎恶劳作，四种欲望得到满足，四种憎恶被排除了，那心就安适了。四种欲望的满足在于以理取胜，以理取胜用来修养自身就会保全生命，保全生命就会寿命长久。用以理

取胜来治理国家，国家就能建立法制，建立法制天下就服从君王。所以使心适中的关键就在于以理取胜。

保养有五种办法：修筑宫殿房屋，安定床第，节制饮食，这是保养身体的办法。建立五种颜色，敷陈五种色彩，陈列青赤相配的文和赤白相配的章，这是保养眼睛的办法。定正六律，调和五声，杂和八风之音，这是保养耳朵的办法。使五谷熟，烹煮六畜，调和五味，这是养口的办法。面容温和，言语和悦，恭谨地进入退出，这是养心志的办法。这五种，交替重用，这就叫善于保养了。

修身的界定

（唐）赵蕤

要修身，必须对社会伦理关系中最重要的一些范畴如道、德、仁、义、礼、智、信、忠、顺，以及负面的范畴如暴、虐、狂、惑、险、逆等有明确的了解。古人对此早有界定。内心明白了某种道理，但不借助语言，就不能把这道理表达出来；把某种事物用一定的名称规定下来，但不借助语言，就无法把它与别的事物区分开来。不借助语言表达自己内心的思想，就无法与别人沟通交流；不借助名称来区分事物，就无法显现你对事物本质的认识。但如推本溯源，并非事物自来就有名号称谓，也并非道理自来就有固定的概念范畴。而要区别事物的本质就必须为它们规定不同的名号称谓；要传达你内心的思想，就必须确立一定的概念范畴。所以才有道、德、仁、义、礼、智、信等等概念范畴。

什么是道呢？道，就是人必须遵循的规律。坐在那里时，知道自己将要做什么；出行时知道要往哪里去；办事知道所凭借的条件；行动起来要知道什么时候该停止，这就是道。什么是德呢？德就是人所获得的，也能够使别人各得其所就是德。仁就是爱，得到

利益，除去祸害，博爱无私就是仁。义就是合宜，明确是与非，肯定与否定的界线就是义。礼就是人们必须要实行的，或进或退必须有一定的规范，尊卑、长幼、上下、贵贱都要有所差别就是礼。智就是人们的知识。用来判断得失、是非等等的能力就是智。信就是人们的承诺，发号施令时，都以最高统帅一人的意志为准则就是信。看到事物的开端，就能预知它的后果，执不变之道应对变化无常、复杂多端、形形色色的具体事物就是术。

顺从君主的命令，也确实有利于君主就是顺。顺从君主的命令，君主不正确而臣下顺从就是逆。违背君主的命令，却对君主有利就是忠，用高尚的德行遮护君主并能感化他，这是最大的忠；用自己的品德弥补君主品德的缺失是次忠；以正确的意见劝谏君主不正确的做法，激怒君主是下忠。违背君主的命令而且不利于君主的就是乱。君主有错误，而且即将威胁到国家根本利益，这时能畅所欲言，陈述己见，君主采纳，便留下来继续为官，不采纳便辞职回家，这是谏臣。采纳自己的意见便罢，不采纳自己的意见，便以死明志，这是诤臣。能率领群臣向君主进谏，解除国家的祸患，这是辅臣。违抗君主错误的命令，改变君主的行事，使国家从危难中安定下来，消除了君主的耻辱，这是弼臣。所以说谏、诤、辅、弼之臣才是国家的忠臣，明主的财富。

什么都不管，一味求进就是佞，观察君主的好恶然后说话就是谄。说话不分别是非一味顺从就是谀。好说别人的坏话就是谗。假装称誉别人，而实际上希望别人倒霉叫愿。不分善恶，两者兼容，都表现出和颜悦色的样子，暗中却盗取自己想要的东西就叫险。古语说：用可行的方法补救不可行的方法就叫和。无论对自己喜欢的还是憎恶的，一概不表示反对意见就叫同。用贤者取代贤者就叫夺。用不贤者取代贤者就叫伐。法令本来宽缓，可是定罪却很苛刻就叫暴。把好的东西都窃为己有就叫盗。自己有罪恶却不知改过就

叫虐。态度恭敬却不合于礼数就叫野。有禁令也不停止自己的所作所为就叫逆。禁止错误的，树立正确的就叫法。明知是善事偏偏不去做叫狂。明知做了坏事却不想改正就是惑。敛取天下珠宝、玉石、美女、金银、彩缎就叫残。收用暴虐的官宦、滥杀无罪的人，完全不按法度就叫贼。不体恤国君的荣辱，不体恤国家的得失，苟合取荣，拿国家的俸禄供养自己的朋友，就是国家的盗贼。贤人不来报效朝廷就叫蔽。忠臣不来报效朝廷就是塞。表面上选择仁爱而实际上违背仁爱就叫虚伪。不以诚心对待臣子却指望臣子以诚心侍奉自己就叫愚蠢。从混沌的状态中分离出来成为人就是性。秉受天地之性叫命。凡是人都有金木水火土五种秉性，但不同地域的人却有刚、柔、缓、急、音、声的差别，这是与水土之气有关系的，这就叫土风。好恶、弃取、动静都没有永久不变的法则，而是随顺着当今皇帝的情趣爱好，这就叫民俗。

圣贤是后天修成的

（明）吕坤

孔子是金、木、水、火、土五行所造成的化身，由阴阳二仪化生而成的品性。其他的圣人，具备金气较多的人则刚毅果断，具备木气较多的人就朴素率直，具备火气较多的人则迅猛刚烈，而得到水气较多的人就明彻圆融，得到土气较多的人则沉着浑厚，具备阳气较多的人就光明豁达，得到阴气较多的人就沉默精细。由于各人的气质有所限制，即使造化达到极限，也终究不是完备的圣人。这七种圣人，假如在一起共事大多不能相互协作，在一起论事也总是互不投机，但他们在原则问题和大节上却是相同的。

孔子与颜渊一生贫穷困顿，没有受到帝王的任用，但这并不妨碍他们的仁德遍盖天下。为什么会这样呢？覆盖天下的仁德都集中在他们身上，而要以仁德覆盖天下的思想，他们一天都未曾忘记。

圣人的言行举止并不妨碍他们的气质，贤人的行为却有所不同，不是表现出雄浑厚道就是率直大方，于是将气质体现在本人的行为举止上；圣人不沾染地方风俗，假若贤人出生在燕赵之地，他的性格就表现出豪侠慷慨，若是生长在吴越之地就表现得宽容柔和，那便是染上了地方风气习俗。

至善之性的圣人，总能让自己的个性和道理互不相冲，并能和道融为一体，不需要考虑，只管大胆地横冲直闯，刚好和中庸之道相吻合而毫不偏颇。与这相反，经过修养磨炼而成的圣人就时时刻刻小心谨慎，总是按规矩行事，前后环顾，才能够达到中庸的境地。假若稍有放松，便会有超过或者达不到的差错。所以希望那些圣人君子的心目中，每时每刻都不恣生肆意纵情的邪念。

圣人能够守住自己的心让它专一不二，而且又能达到道德完备，专一不二的心可以让人达到独到精深的造诣，德才兼备就能领略到他各自的精妙所在。真可惜呀！有的圣人只具备专一不二的品质却没有德才兼备，所以他们的见解受到了约束。性格刚毅的品德之所以可贵，可贵之处就在用刚毅来战胜自己的柔弱，而并非用它来战胜别人。子路不能战胜克服自身好勇的缺点，因而被勇字所折服，最后也没能成为刚毅的人。圣人的弟子里能够称得上刚毅的人要数谁呢？我认为忠信诚实的颜渊能够算得上刚毅的人，其次就是笨拙迟钝的曾参了，其他的就没有听说过了。

圣人的修养治身之道不足为奇，倘若奇特，便不是圣人而是贤人了。

战国时代是一个气运惨酷的时期，也算是一个虚伪狡诈的世道，那个时期的君王除了讲富国强兵的策略其它的不谈。臣子除了夺取功名利禄的策略其它的不干，整个天下的正气惟独集中于

孟子一个人身上。所以孟子特别痛恨当时世道严酷无情，非常担忧黎民百姓的疾苦。

清、任、和、时，是孟子对伯夷、伊尹、柳下惠、孔子这四个圣人所做的评价。“祖述尧舜，宪章文武，上律天时，下袭水土”，这是子思称赞圣人孔子的话。

圣贤之人经过修养能够获得上天所赐给的完整道理；仙家通过修炼获得上苍赐予的完整的气运。如果精神一旦脱离了肉体，仙家也不可能不死，只是他留下的正气与道理永远存在。圣贤即使是道德修养达到了最高境界也从没有不死的，只是他留下的正气与道理永存。至于说到修养的深浅与寿命的长短问题，那就和他自己的气质的浓厚与浅薄有关系了，而圣贤却并不计较这些了。

法令颁布施行，可以让泥人木偶都来遵守执行；恩惠所浸润的地方，可以让枯木萌生出新枝；教化所抵达的地方，可以让鸟兽都驯服；精神所感染的地方，可以让鬼神都感通，能够做到这一切的，他一定是个圣人。

圣人从不强人所难，只是稍稍点拨启迪一下他自觉自愿的心愿。

参与、协助天地化生教导万物的圣人，虽然身处在人类之中，其实却是一个活着的天，人天。

孔子只不过是一个贯通各种事物的人，除了贯通之外就不会有孔子。

圣人不会随着运气走，不会随着风俗走，也不会受某个人的气质所左右。

圣人能使天下的事都趋于平衡，但并不是像移山填海那样，而是高出一寸就减掉它一寸，低一分就补添它一分。圣人之举动到了无法理喻明了的地步就叫做神。不可知是可行的源头，没有不可知就无法生出可行来，如果没有可行那么不可知也就无处归附。

世上的人只是因为有了这种知觉，就生出许许多多的情缘，自己平白添了许多的苦恼。花落飘零怎么能没有生与死？它只不过是委婉柔顺地听从大自然的安排而已。富贵、贫贱、生死、宠辱等，这一切对圣人来讲，也未尝不像落花飞絮那样听从自然的安排。即使有知觉，却不会因此而感觉到痛苦。

圣人的心中再也没有丝毫不自在的地方。反省内心没有感到愧疚，就没有忧虑和恐惧。外来的灾难，也不会怨天尤人。只是有一些放心不下的地方，那就是敬畏天命，为百姓的穷困感到悲叹。定、静、安、虑这几种心态，圣人没有哪个时刻不是这样。任凭它喜、怒、哀、乐，而圣人的定、静、安、虑的心境一丝一毫都不会有所改变。

当一种物体侵入另一种物体之中，就会沾染另一种物体，侵入的物体也会被另一种物体所沾染，惟独圣人不会去沾染任何事物，各种物体也不能侵入圣人的身心。因此说，只有做到无所入，才能达到无所不入；只有不被物所侵入，所以物体也离开不得。

人们对于吃饭穿衣这样的事，从来不说我当然不得不这样做之类的话，但是对于仁、义、礼、智、信这五常和各种的行为，却又说当然不得不这样做，却又竟然无法做到这样。

孔子说他到了七十岁以后才能达到随心所欲的境界，任何念头都不会超越这个规矩，即使是六十九岁也还不能做到这一点。一般的人一生只知随心所欲，那又怎么能学得好？圣人学问老老实实，

胆颤心惊只为了克服一个“从”字，不要戒慎恐惧，就说要忧勤惕厉，就是要防止从心所欲。难道没有快乐的时候？快乐也只是乐天知命。但众人的欢乐却和圣人有所不同。假若能做到随心所欲又不偏离轨道，假如圣贤的本性不与普通人相同，那何苦还要修养磨炼呢？

阳光对万种形体，镜子对于万般景象，风对于各种事物发出的声响，尺度权衡对于各种事物的轻重长短，圣人对于天下万事万物，因为它们的本性，交付于自然，丝毫不加以干涉，然后感动得常常平静，应承的经常安逸。欢乐来自于上天，愤怒来自于上天，而我心中的上苍依然如故。各种物体均因受到感动而急迫不安，万众骚动而各种矛盾纵横交错，而我的心中的自然依然如故。

整个一生没有一件事可以欺瞒别人，这是一种很大的快乐。

尧舜虽然是生而知之、安而行之的圣贤之人，但是尧舜也有尧舜他们自己的工夫与学问。但是他们的聪明与睿智超过普通人千倍百倍之多，怎么能不靠见多识广，怎么不需要思考？朱文公说过：“圣人生知安行，更无积累之渐。”圣人自有圣人的生活积累，这哪里是儒者所能知道的呢？

圣人不矫揉造作以示高明。

圣人从来没有昏庸困惑的地方。

《诗经·周颂·酌》说：“遵养时晦，时纯熙也，是用大介。”意思是讲退而养精蓄锐，等待时机，时机一旦成熟，一动兵戈就可定天下。天命与人心这两样一丝一毫也不能借助别的。商朝根深蒂固，须要等到天命人心丧失到最大限度，没有一丝牵连，好比瓜熟蒂落、栗子熟了自己落下一样，不须别人去剥去摘的力气。且莫说文王的时候能不能动手，即使到了武王的时候，商纣王又失去了几年

人心，武王又收拢了几年人心，《尚书》中《牧誓》、《武成》两篇就记载了武王代纣的事，费了多少口舌去动员百姓民众。《多士》、《多方》两篇记载了守业的情况，那又是何等的让人担惊受怕。这一切都是因武王在时机尚未成熟时生摘硬剥地去攻取商纣的结果。这又好比疮疤脱落、小鸡从蛋里孵出，差一刻都不行。

假若是文王处在武王的时期，定然不会轻易下手，或者会让位给微子、箕子他们，像舜禹那样，自己躲避到南河、阳城去，慢慢地再观察天命人心的归属。如果属于自己，自己就不让它失去；不属于自己，自己就不招之使来。只管安心定志，听凭它自去自来而已。这便是文王所以称之为有至德的原因。假若文王安然接受那二分人心的归向，不单单有损至德，假若殷纣王出兵来讨伐叛变的人，即使不能取胜，文王又怎么能推辞掉叛变的罪名呢？即使是比文王相差万倍的人也不敢接受背叛商朝的叛国之罪啊！由此可见周文王的仁熟智精之举，因此称他为明智的圣人。

圣人的学问只是人定胜天。

圣人的私即是公，众人的公也只是私。

圣人没有纯净透明的夜气。

穿上用锦缎织成的衣服，外面再罩上单衣，这是那些为己之学的学者的做法，圣人则不会在锦衣之外再穿上单衣。

圣王不一定要求天助，却要求自己一定要做到。只有自己完全做到了，而天之神也会跟随而至。

天生的圣人不会有进步。

学问达到了孔子的地步才算是贯通了，除了贯通之外就再没有

其他的学问。圣人不能没有欲望，七情当中就包含有“欲”这一情。孔子曾说：“己欲立而立人，己欲达而达人。”孟子说：“广土众民，君子欲之。”上天之欲不可无，凡人之欲不可有。天欲是公，人欲是私心的体现。圣人无欲，不如说圣人无私。无欲还是无私，这几个字正是儒、道、释三家的区别所在。

圣人没有自家的见识。

身处在美妙的境界中忘却了自身的存在，但还可以分出哪是美景哪是自我。而圣人却能做到人尘不染，做到境我为一了。而又能浑然一体，没有半点被沾染之处，这便是通常所说的“入水不溺，人火不焚”，不是至高无尚的圣人是做不到这一点的。假若凡尘能受我所役使，尘我化二而为一，那么只有上苍能够做到这样。

圣人们曾经自己以为不如众人，所以天下的人没有一个比得上圣人的，这并不是圣人过分地谦虚，四海之内如此广大，人们如此众多，众人的才智未必都在圣人之下。以圣人的无所不能之才智，哪里有什么细小的地方不可以抵达的？以众人的没有什么能耐，哪里没有一见之独精？用独精来填补未至，这本来是圣人乐于采用的。这也是圣人的心每天都感到歉然不满足，每天都汲取别人长处学习别人优点的原因。

圣人不告诉别人难以实施的办法，他所采取的办法，都是天下长久可以做到的方法；他所说的言论，天下各朝各代都可以理解领会的。这并非圣人有意贬低自己来顺应他人，而是圣人想实行那些别人难以做到的事，说那些他人难以领悟的话也难以做到。天下的道理本来就是如此，它们很容易领会、很容易遵从。

要让自信胜过运气

凡是有重任在身的人，绝不可能只有人指责而没有人称赞，有人感恩而没有人怨恨。自我修养的人，只要大节不亏，小节修养不够也不要紧。不能因为有人讥刺，就泄了沉毅之气。选拔人才，只要他有一方面的长处，就可以任用，不可因为有一点不足，就将有用之材抛弃。如果对出类拔萃的人过分苛求，则庸庸碌碌的人反而得以侥幸被委以重任。事会相薄，变化乘除。我曾经把功业的成败、名誉的优劣、文章的高低，全都认为是靠运气。时间一久，就更加相信这种说法是正确的。然而，我们的自信，则应当与运气赌这世界于顷刻，比高下于锱铢，最终不能让运气一直取胜，而我们的自信一直失败。当年我在江西、湖南，几乎到了全国都不能容我们的地步。六七年间，我根本不想再过问世事。只是因为最初的影响太大，我本来就自命不顾生死，又怎么能再去过问别人是诋毁我呢？还是称赞我？

知晓宇宙漫长无限，而我所经历的很短暂，那么遇到忧患不顺的事就应当稍加忍耐而等待时机；懂得大地的广博而我所居住的狭小，那么遇到荣誉、利益等争夺的场合，就应当忍让而守其拙；知晓书籍著述很多而我所阅读的很少，那么就不敢以一得而自喜，应当想到择善而从；通晓古今事变很多，而自己所办的很少，就不敢以功名自夸，而应当想到举荐贤能与他们共同治理。如果做到了以上这些，自私自满的想法就会逐渐放弃了。

与陈作梅畅谈当今的社会，富贵没有什么值得追求的，功名也断断难以达到。只有自己正其心，来维持江河日下的风俗，或者还可能补救个万分之一。所说的正心，就是厚、实。厚，也就是儒家的恕、仁。自己想树立应先树立别人，自己想通达顺利应先让别人通达顺利，自己不能接受的东西，不要施加给别人。存于心中的厚能像这样，可以或多或少地纠正一下天下刻薄的风气。实，就是不

说大话，不追求虚名，办事不摆空架子，不谈论过高的大道理。如果能这样，就可以或多或少地纠正天下浮夸虚伪的习气了。因此引顾炎武先生所称的“天下兴亡，匹夫有责”的话来勉励自己。

人生苦乐全由心境来决定

（清）梅文鼎

一个人境遇的苦乐不是固定的，而是由个人的心境来决定的。

走过千里路的人，百里不过是刚走半步，走过万里路的人，千里好像还在门庭内。关着门窗满室生辉，看门外边的鞋子，害怕长途跋涉。夏天，当太阳当顶时，走路的人看到枝叶繁茂的树木，赶快走到树下休息，好像到了清凉国。重叠宽广的大厦，迎风铺着竹席，侍者交相摇扇，像吴地的牛一样喘不过气来。一棵树比不上广厦清凉，门外边不比千里更远。心境不同，对环境的感受也就发生了变化，天下的事情大概也是这样。

地位高贵的人，以戴官帽为束缚，有的想隐退于林下。有钱的人以财产多为祸患，享有名利的同时取灵龟占卜吉凶。如果地位改变，相互羡慕，苦乐还有定准吗？儿童妇女的谈笑咳嗽，门外的敲门声，偶然听到就会扰乱心里的平静，这是由于和自己的关系密切。而面对号叫怒骂，鞭打击斗，一点也不动心，这是由于觉得与自己没有什么关系。所以心境被扰乱，安静变成喧闹，一经安定下来，热闹变成静寂。心中牵挂的即使很远也感到很近，心里专注一事物，就会对别的东西视而不见。君子照平时的样子而行事，无处而不自得。

如果一定要等到日用所需种种都具备，远离尘俗，超然独立于人世之外，然后才竭尽全力去做自己想做的事，从年轻到年老，到

何处去寻找这种空闲的时间和地点呢？我看古人的文章，多写于穷困潦倒无聊之极的时候，甚至还有在监狱受教、在马上读书的，他们难道有什么特别的吗？从前伯牙学成琴艺以后，他的老师把他带到一个无人居住的荒岛上，天风呼啸，海涛汹涌，呼吸之间，震荡心神，伯牙立即感悟老师在改变他的情怀。如果能凝聚精神，集中思虑，在吃饭睡觉时都只想到读书，那么即使是断简残编，无不是增进心境心绪的要道。由此引发的文章，一定光明雄浑，未来的心境，日渐变化。那么，这郡城的一席之地，就可称为“天风海涛”了。

做到静，才能把握住动

（明）吕坤

违犯了法律，也许还能四处逃避；若是触犯了天理，就没有安身之处了，就连自己的良心也不会放过自己的罪过；因此，君子畏惧天理远远超过害怕法律。

有人问：“鸡叫就起床，还没做事又怎么行善呢？”程子说：“只要心中有所敬畏就是行善。”我以为：只有圣人在未遇到什么事的时候才不会思虑。一般人刚躺下就会有所思考，或是想起以前做过的事，或是考虑明天要做的事。因为这个时候更容易控制自己的欲念；更容易清醒理智地剖析自己。因此说摒弃邪恶须从细微处开始，保持仁爱 and 善须从内心做起。眼睛如果昏花，那么看一切事物都是虚幻模糊的；耳朵如果有“嗡嗡”作响的毛病，那么听到的一切都是不真实的。心中如果有顾虑与牵挂，那么处理一切事务时所产生的意识和判断也都是虚幻的。因此，人的心境能达到虚无的境地是最可贵的。

遗忘是没有留心的原因，拔苗助长刻意人为是过于留心的原

因，人心应当从容自在，在真实虚无间来去自由。

“静”这个字，每时每刻都需要。一旦没有就会混乱。门每天不停地关和开，而户枢却经常保持不动；美丽与丑陋的容貌每天在镜子面前晃动，而镜子始终保持宁静；人们天天忙于种种应酬，而心灵却静如止水。只有做到了“静”，才能把握住“动”。如果随波逐流，人动我动，所做之事就一定不会有什么结果。即使在睡觉时，如果不保持宁静的心，所做的梦也一定会胡乱荒诞。

如果把自己的意念沉静下来，还有什么真理不可以得到呢？如果把自己的志气振奋起来，又有什么事情干不好呢？如今的学者们，只用一个浮躁的心理去观察事物，用一种萎靡不振的心态去从事他的事业，只能糊里糊涂地虚度一生。

心平气和这四个字说起来很容易，如果没有一定涵养却是做不到的。最重要的就是要消除火性。火性消除后万物就会变得清晰明了，万事各得其理。水性清纯透明而火性昏躁，所以静的属性是水，动的属性则是火。因此病人一旦发火就会狂躁不安，待他清醒安定后，一点也不记得病中的情形。之所以能够清醒安定，是因为水澄清了，火熄灭了。所以人没有火性就无法生存，然而没有火性也不会死亡；干事情没有风风火火的干劲就不能成功，而没有火性也不会失败。惟有君子善于处理火性，所以身心安定泰然，德业滋长。

当一个人能够去怨恨别人、能够对人发怒、能够为自己辩白、能够对人倾诉、能够表达高兴或惊讶的时候，他却依然保持平和宁静的心境，这需要多么深的涵养才能办得到啊！自身的长处要掩藏几分，这叫做用含蓄来培养自己的深厚德性；别人的缺点要替他掩饰几分，这叫做浑朴厚道，用其培养自己宽大的胸怀。

宁静忍耐，是思考事情的最佳方法。安稳周详，是处理事情的最好方法。谦虚忍让，是保全自身的最佳办法。把那些富贵、贫贱、生与死以及人生坎坷置之度外，是修心养性的最好方法。

心在思考问题时，要看得出春天并不是繁花似锦，夏日并非凉风舒畅，秋天并不是寂寞冷落，冬季并不是万物凋零，这样才会达到自己最好的心境。

要学会在平淡中见神奇

（清）张英

人们治家和修养身心，最不能够好奇。一部《中庸》，本来是极其平淡的，却是极为神奇的。一个人能在伦常方面没有缺陷，日常生活中勤快劳作，治家节俭省用，待人接物，每一件事都合乎规矩法度，没有什么古怪之处，就是圣贤一类的人，难道不是最奇妙的吗？

如果举止怪异，说话诡异偏激，明明是平常的道理，却要牵强附会地找些古怪理由来固守偏差、掩饰是非，自以为境界高、不落俗套、不坠常境，实际上这是穷奇、桀骜那样的凶恶之流，哪里可能表现出什么奇异呢？

布匹和粮食是千古以来的最具意味的东西，从早到晚都离不开，为什么独独对与它同样重要的修身养性、约束行为，不认为是“朝夕不能离”的呢？

世界上的人只为不懂得命运、不安于命运，才产生许多忧愁和烦恼。圣贤明明告诉我们说：“君子安于平易以等待着天道的命运”；又说：“君子遵行法度以等待着天道的命运”；还说：“修身养心以等待着天道的命运。”不知道命运就不能成为君子。因为只有真切

地知道命运，而后才能安心地等待命运。

我经历的处世经验很多，认识这一个“知”字很确切。我曾经与韩慕庐吃住在天坛，深夜畅谈，慕庐谈到了他当年参加乡试和会考的情况，在乡试时他就有考中的想法，在考场中很用心，到了会试和殿试的时候，就完全没有心思去夺会元和状元了。会试考场中大风吹来，把试卷都要吹走了，参加考试的人都用石头把试卷牢牢地压住，韩慕庐独独没有这样做，他祈祷似地说：“如果独自考中就自然不会被风吹走。”结果竟然什么事也没有发生。所以在会试、殿试中的文章，都是游笔行文自如，天然浑成。我对慕庐说：“您会试和殿试两次名列前茅，该是多么勇敢顽强！告诉别人，别人绝不会相信，只有我一人相信。”

修身处世之根本

（唐）赵蕤

考察一个人最有效的方法是看他怎么做而不是看他怎么说。人的品行总会有迹象表现出来，根据一个人的根本品质去参验他办事的迹象，那么是善是恶就无法掩饰了。

水是凉的，火是热的，金石是坚硬的，这几样东西并未自己标榜，可是没有人不了解它们是哪样性质的。这是什么原因呢？它的标记就附在它本身上面。所以说，假如我的所作所为诚如那几样东西一样，谁还会怀疑我的品行呢？如今人们不相信我的品行，却埋怨别人不相信自己，真是糊涂极了。由此即可明白，修身有根本可察，做事有迹象可寻，只要仔细观察，那就谁也无法掩饰真相了。

什么是修身的根本呢？孔子说：“修身处世有一定的准则，而孝

敬父母是根本；送葬有一定的礼仪，而哀悼死者是根本；战阵有一定的排列方式，而勇敢作战是根本。”姜太公说：“人民不尽力务家，不是我的人民；官吏不公平廉洁、爱护百姓，就不是我的官吏；宰相不能富国强兵，调合阴阳四时，使国君安居王位，不能选拔训练群臣，使其名符其实，法令彰明、赏罚得当，就不是我的宰相。”这就是修身的根本。

什么是做事的迹象？过去，齐威王召见即墨大夫，对他说：“自从你到了即墨任职以后，每天都有人说你坏话。可是我派人去巡察即墨，看到荒地都开垦出来了，人民丰衣足食，官府没有积压的工作，东方一带因此宁静安定。这是因为你不用财物收买我身边的亲信以求荣誉啊。”因而将万家封给即墨大夫做采邑。又召见东阿大夫，对他说：“自从先生做东阿太守后，每天都有人说你的好话。然而我派人去巡察东阿，只见到处荒芜，百姓贫困潦倒。赵国攻打甄城，你不能救助；卫国攻取薛陵，你竟然不知道。这是你常用财物收买我身边的亲信以求荣誉啊。”当天，便杀了东阿大夫和身边亲信中说东阿大夫好话的人。齐国因此也治理得井井有条。

汉元帝时，石显专权，京房私下晋见皇帝，问汉元帝：“周幽王和周厉王当政，国家怎么陷入危机的呢？他们信任的是些什么人呢？”元帝说：“君主不英明，信任的都是些投机取巧、吹吹拍拍的人。”京房说：“是明知他们投机取巧、吹吹拍拍还要任用他们呢？还是认为他们有才能而任用他们呢？”元帝说：“是认为他们有才能。”京房说：“那么如今怎么知道他们不贤呢？”元帝说：“根据当时社会混乱，在君主的地位受到威胁的情况下知道的。”京房说：“齐桓公、秦二世也曾听到过这样的道理，但他们却嘲笑幽王、厉王的糊涂。然而他们仍然任用了竖刁、赵高这样的狡诈之徒，结果国家政治日渐混乱，造反的人满山遍野。为什么他们不能以幽王、厉王作为前车之鉴，从而觉悟到自己用人之非呢？”元帝说：“只有懂得

大道的人，才能鉴过去以知未来啊。”京房说：“陛下看现在的朝政是清明还是混乱呢？”元帝说：“也是非常混乱的。”京房：“如今受信任重用的是些什么人呢？”元帝说：“有幸的是现在被任用的石显比竖刁、赵高他们好。我认为朝政的混乱责任不在于他。”京房说：“前世的齐桓公、秦二世也是这样认为的。我恐怕将来的人看现在情形就如同我们看过去的情形是一样的。”这就是凡事必有迹象表现出来的道理。

由此说来，修身也好，从政也好；都有一个最根本的准则。政治是否清明，人是否有才也都有迹象表现出来。如果能把持住根本，以办事的迹象作为考核的依据，那么就像水是凉的、火是热的一样，人的善恶就无法掩饰了。

第二章 君子以真诚为贵（下）

君子的言行要依照天理

（明）姚舜政

亲眼看到的事，尚且不敢信以为真，听人说的事就更模糊不明了，绝不能轻易讲述。一句虚言，往往能断送一生的幸福，这话值得深省。

阿谀奉承迎合别人应感到羞耻，刚愎自用则非常可恶，只有不固执、不迎合，才是合乎人间正道的。平常时候看不出来，但却能在波流风靡中立定，这才是高雅节操。

淡泊二字最好。淡即恬淡也，泊即安泊也，没有其他妄念，内心就会很快活。反过来如果追求浓艳，追逐权势，蝇营狗苟，那么就会心力交瘁，一天比一天艰难了，怎么能像淡泊的人那样每天心里都保持宁静呢？

人要能够酌情办事，但圆通灵活也要合时宜。在《易经》中论及变化无方和事有定理时，加了“易贡”二字，这二字最好，变化时告诉别人，这就是圆通灵活之时。棱角峭厉不一定是正直，和光同尘混杂一起也不是圆通，固执不通也不是变易之理。这些都要弄明白。

俗话说：“自成自立，自暴自弃。”又说：“自尊自重，自轻自贱。”无论是成立还是暴弃，都在于自己，尊重与轻贱也都在自己，每个人都要审慎选择以立其身。

大凡和人交往，应考虑他人所最忌讳的，假如轻易出口，正好是他人所忌讳的，他一定会认为是故意讥笑嘲讽他，恨之入骨。

《书》中说：“惟独说话最容易致引争斗。”《诗》中说：“善戏谑，不也是暴虐。”尤其戏谑应该小心才是。

禀性过于耿直憨厚，因一时气愤所说的话所做的事，往往有不太合适的地方，虽然随即就感到后悔，但已经来不及了。我每听到一句善言，没有不进行阐发的，没有不牢记心中的。从前，我在北京碰到过一个喜好修道的老人，他偶尔见我恼怒发作，慢慢宽解我说：“恼怒能杀人。”我一听这话，明白了赞扬也能杀人，不只是恼怒。他又曾对我说：“天平的上针是天心，下针是人心，下针必须和上针相合。”这是多么好的比喻啊！又说过：“只有玻璃盏才能盛下狮子乳，就是金器银器也可能会渗漏。”这事我虽然没有试过见过，但听人善言，不以诚实之心接受，能像玻璃盏吗？这话也隐含禅机，不可不牢记。

顾名思义，自然能成立。不学着做好百姓，就是坏百姓，不学着做好秀才，就是坏秀才，以此相推，那些名义都不能不顾，不能不仔细考虑。总的来说，关键在于依照天理遵守法纪。

读书这件事在世间占有极高的地位，但它所占的地位是在人品上，而不是在权势官位上。

我们首先要做个好百姓；如果有天赋才华，擅长学问，就可以做个好秀才；若有运气，能求进取，就可以做个好官，但即使做到卿相之位，也要想着自己是个秀才，是个百姓。及传之于后人，乡先生死后不能祭祀于社，成得了什么事！如果能安守本分，完纳税粮，不需县官督促催责的，就是好百姓；专心读书不管其他事，不需要学道督责的，是好秀才；不贪婪严酷，不要监司督责的，就是好官。

大凡人要学好，不必追求其他的东西，只要能做到孝顺父母，

尊敬长者，和乡里的人和睦相处，教导子孙，各自安分守己，不胡作非为就行了，这是太祖的圣谕。

世称清白人家，不是苟且行事就可以承继的，说他们自己行事只讲究衣着俭朴，教家能追求节约，交游则本于道义。凡是声色货利，不合礼法，稍稍玷辱家声的，都要戒除而不去追求。凡是孝友廉俭，应该做的事，对提高家声有益的，都应竞相追逐着去做。而在长幼尊卑聚会时，又能互相规劝教诲，各自希望无愧于贤者后人，这才是真正的清白啊。

大凡势焰熏天的人家，终有一天会尽的，怎么能比得上持守天道从事本业的人，能够一直享受其荣盛呢？一团茅草般的诗，多咏几遍，也是很有深味的啊。

俗谚说：“一日之计在于晨，一年之计在于春，一生之计

在于勤。”“慎是俭德，只是为了长久之计。”创业的人，有不由于节俭而创下产业的，但后来却由于奢靡而逐渐荒废的，这实在太可惜了！

不伎不求

（清）曾国藩

知足的人会觉得心中像天地一样宽广，贪得无厌的人即使面对整个宇宙也会觉得十分狭小。

对于没有超乎常人资质的人来说，多欲多求会招致祸患。他们贫困时总想到丰盛，困境时经常寻求平安，富贵时要求有千乘车，尊贵时追求万钉带，没有得到又要求迅速赏给，得到后又强求永久占有，醉心于如同椒兰一样芬芳的香气，希望权位稳固如同泰山。

他们追求荣华富贵没有知足，整日精神昂扬但越来越委顿。天气有寒有暖，日月有全有缺，时运好时多结善缘，时运不好会生灾患。各种福份不可期求，各种祸患往往纷至沓来。一句话会招人怨尤，一举足便会有障碍。

举首望世界，乾坤是多么大啊！得到荣誉不要立即欢喜，遇到患难也不要立即气馁。你看十个人中，八九人没有依赖。别人穷困多超过我，我的穷困仍然可以忍耐；况且处于平坦夷途，还有什么事值得嗟气叹息呢？对于世界少一些索求，走路、睡觉都会觉得十分轻松，听天由命活到老，就不会寝食不安。

俗话说：一个不能彻底拔除名利思想的人，即使能放弃富贵荣华而甘愿过着清苦的生活，最后还是无法逃避名利世俗的诱惑；一个受外力影响而不能在内心加以化解的人，即使他的恩泽能广及四海甚至遗留人间千秋万世，其结果仍然是一种多余的伎俩。

我平生略读先儒们的书，发现圣贤教人修身，千言万语，总括起来，最关键的一条是不恃不求。

所谓的伎，即是嫉贤妒能，邀功争宠。怠惰的人，自己不能修德进业；嫉妒的人，害怕别人修德进业而超越自己。伎，就是这一类人。所谓的求，即不安于现状，贪名贪利，没有得到的东西想方设法去得到，得到了的东西又害怕失去。求，就是这一类人。

伎，并不常见，一般发生在名望事业地位相等的人身上；求，也不常见，往往发生在金钱交往、仕途相互有妨碍的时候。

要想造福人间，首先要去掉“伎”心，这样内心才不会充满贪欲，没有害人之意，而仁不可胜用。欲要立下自己的好人品，则应力除贪心。能除贪心，则不会患得患失，而义不可胜用。“伎”心不除，满心里都是荆棘；贪心不除，心灵就会日渐卑污。如想心地干

净，应当在这两方面痛下功夫，并希望子孙后代都不要有此二心。

从汉唐到现在，政教与人心相互冲突，交替着占有优势，这种冲突我给总结为名利纷争。西汉务利，东汉务名；唐人务利，宋人务名；元人务利，明人务名。

名与利都不可偏废，要各自有它们专门强调的一个方面。好名而取得优势的，其气势必强，世风的潮流就倾向于结党营私，而终归结于肆无忌惮。好利而取得优胜的，其度量必能容纳，世风的潮流也就会是倚仗权势、营谋私利，而最终归结于不知耻辱。

所以，高明的人以气势胜人，得志则生杀予夺，泰然处之，没有敢说他的不是的。本朝以制度取胜，得志则利弊贤否，放任听之，没有敢追究谁的责任的，一代的局面形成而天心亦定了。

秀丽的林泉本来都是名胜地方，可是一旦沉迷留恋，就会把幽境胜景变成庸欲喧嚣的闹区；琴棋书画本来是骚人墨客的一种高雅趣味，可是一产生贪恋的狂热念头，就会把风雅的事变得俗不可耐。

一个人只要心地纯洁，不被外物所感染，即使置身人欲横流的花花世界，也能建立自己内心快乐的仙境；反之，一旦内心迷恋声色物欲，即使置身山间的快乐仙境，也会使精神堕入痛苦的深渊。

道无所不在

（战国）庄子

大智广博，小智精细；大言气焰凌人，小言则论辩不休。他们睡觉的时候精神交错，醒来的时候形体不宁，和外界交接相应，整天勾心斗角。有的出言迟缓，有的高深莫测，有的用词严谨慎密。

小的惧怕惴惴不安，大的惊恐失魂落魄。他们发言就像放出的利箭一般，专心窥伺别人的是非来攻击；他们不发言就像咒过誓一样，默默不语地等待致胜的机会；他们的衰败如同秋冬景物凋零，这说明他们日益销毁；他们沉溺于所作所为当中，无法使他们恢复到原来的情状；他们心灵闭塞好像被绳索缚住，这说明他们衰老颓败，没法使他们恢复生气。他们欣喜、愤怒、悲哀、欢乐，他们忧思、叹惋、反复、恐惧，他们躁动轻浮、奢华放纵、情张欲狂、造姿作态。好像乐声从中空的乐管中发出，又像菌类由地气蒸腾而成。这种种情态日夜在心中交侵不已，但不知道它们是怎样发生的。算了吧！算了吧！一旦晓悟到这些情态发生的道理，就可以明白这些情态所以发生的根由了吧！

没有它（指种种情态）就没有我，没有我那它就无从呈现。我和它是近似的，然而不知道这一切是受什么所驱使的。仿佛有“真宰”，却又寻不到它的端倪。可从它的作用上得到信验；显然看不见它的形体，但它却是真实的存在而又没有具体形态的。

众多的骨节，眼耳口鼻等九个孔窍和心肺肝肾等六脏，全部齐备地存在于我的身上，我和它们哪一部分最为亲近呢？你对它们都是同样的喜欢吗？还是对其中某一部分有所偏爱呢？这样，每一部分都只会成为臣妾似的仆属吗？难道臣妾似的仆属就不足以相互支配了吗？还是轮流做君臣呢？难道又果真有什么“真君”存在着？无论求得真君的真实情况与否，那都不会对它的真实存在有什么增益和损害。

人一旦禀受成形体，不参与变化而等待形体耗尽，和外物接触便互相磨擦，驰骋追逐于其中，而不能止步，这不是很可悲的吗？终身承受役使却看不到自己的成功，一辈子困顿疲劳却不知道自己的归宿，这能不悲哀吗？人们说这种人不会死亡，但又有什么意思呢？人的形体逐渐枯竭衰老，而人的精神又困缚于其中随之销毁，

这能不算是莫大的悲哀吗？人生在世，本来就像这样迷昧无知吗？难道只有我才这么迷昧无知，而别人也有不迷昧无知的吗？

如果依据自己的成见作为判断的标准，那么谁没有一个标准呢？何必一定要了解自然变化之理的智者才有呢？就是愚人也是有的。如果说还没有成见就已经存有是非，那就好比“今天到越国去而昨天就已经到了”。这种说法是把没有看成有。如果要把没有看成有，就是神明的大禹，尚且无法理解，我又有什么办法呢？

说话辩论并不像风的吹动，善辩的人议论纷纷，他们所说的话也不曾有定论。果真算是发了言吗？还是等于不曾说过什么呢？他们都认为自己的发言不同于小鸟的叫声，真有区别，还是没有区别呢？

大道是怎样隐蔽起来而有了真伪之分的？言论是怎样隐蔽起来而有了是与非的？大道怎么会出现而又不复存在呢？言论又怎么存在而又不被认可？大道是被小的成就隐蔽了，言论是被浮华的词藻隐蔽了。所以才有儒家和墨家的是非之争辩，肯定对方所否定的东西而否定对方所肯定的东西。若要肯定对方所否定的东西而非难对方所肯定的东西，那么不如用明的心境去观察事物本身的情形而求得明鉴。

世界上的事物没有不存在它自身对立的那一面，也没有不存在它自身对立的这一面。从事物相对立的那一面看便看不见这一面，从事物相对立的这一面看就能有所认识和了解。所以说事物的那一面出自事物的这一面，事物的这一面起因于事物的那一面。事物的对立的两个方面是相互并存、相互依赖的。虽然这样，但是任何事物随起就随灭，随灭就随起；刚肯定就转向否定，刚否定就又转向肯定；有因而认为非的就有因而认为是的。所以圣人不走划分是非这条道路，而是观察比照事物的本身，也就是顺着事物自身的道

理。

事物的这一面也就是事物的那一面，事物的那一面也就是事物的这一面，事物的那一面有它的是与非，事物的这一面同样也有它的是与非。事物果真有彼此的分别吗？果真没有彼此的分别吗？彼此不相对待，就是道的枢纽。抓住了道的枢纽，也就抓住了事物的要害，以顺应事物无穷无尽的变化。“是”的变化是没有穷尽的，“非”的变化也是没有穷尽的。所以说不如用明静的心境去观照事物的实况。

以大拇指来说明大拇指不是手指，不如以非大拇指来说明大拇指不是手指；以白马来说明白马不是马，不如以非白马来说明白马不是马。

事实上，从事理相同的观点来看天地就是“一指”，万物就是“一马”。

道路是人走出来的，事物的名称是人叫出来的。可有它可的原因，不可有它不可的原因；是有它是因为是的原因，不是有它不是因为不是的原因。为什么是？自有它是因为是的原因。为什么不是？自有它不是因为不是的原因。为什么可？自有它是因为可的原因。为什么不可？自有它是因为不可的原因。一切事物本来都有它是因为是的地方，一切事物本来都有它是因为可的地方。没有什么东西不是，没有什么东西不可。所以小的草茎和大的庭柱，丑陋的女人和美貌的西施，以及一切千奇百怪的事情，从道的观点看它们都是可以相通为一的。万事有所分，必有所成；有所成，必有所毁。所以一切事物从通体来看就没有完成和毁坏的区别，都复归于一个整体。

只有通达的人才能了解这个通而为一的道理，因此他不用固执自己的成见而寓于各物的功分上；这就是因应自然的道理。顺着自

然的路径行走而不知道它的所以然，这就叫做“道”。

耗费心神去求得事物的一致，而不知事物本身就具有同一的性状和特点，这就是所说的“朝三”。什么叫做“朝三”？养猴的人给猴子吃小栗时说：“早上给你们三升，晚上给你们四升。”这群被养的猴子听了都非常生气。养猴的人又说：“那么早上给你们四升，而晚上给你们三升。”这群猴子听了都高兴起来。名和实都未改变，然而猴子的喜怒却因各为所用有了变化，这也是顺着猴子主观的心理作用的结果吧！所以圣人把是与非混同起来，悠然自得地生活在自然而又均衡的境界里，这就叫做物与我各得其所、自行发展。

古时候的人，他们的智慧达到了最高的境界。何以达到最高的境界呢？有的人认为，宇宙初始未曾形成什么具体的事物。这种认识是十分了不起的，是尽善尽美、到达尽头，无以复加的了。次一等的人，认为宇宙之始是存在着事物，但是不曾有严格的区分和界域。再次一等的人，认为事物虽有分界，但不曾有过是与非的不同。是与非的显现，道就有了亏损。道的亏损，私爱也就随之而形成。果真有形成与亏损吗？果真没有形成与亏损吗？有形成与亏损，则昭文弹琴。没有形成与亏损，则昭文不弹琴。昭文善于弹琴，师旷精于乐律，惠施乐于靠着梧桐树高谈阔论，他们三个人的技艺，几乎都算得上是登峰造极的了，所以载誉于晚年。正因为他们各有所好，以炫异于别人；他们各以所好，而想显现于他人。不是别人所非了解不可的而勉强要人了解，因此终身迷于“坚白论”的偏蔽。而昭文的儿子又终身从事昭文的琴业，终身没有什么成就。像这样子可以说有成就吗？那么虽然没有成就，也可算有成就了。如果这样不能算有成就，那么人与我都谈不上有什么成就。所以迷乱世人的炫耀，乃是圣人所要摒弃的。所以无用均寄托于有用之中，这才是因事物的本然观察事物，而求得真知。

现在暂且在这里说一番话，不知道这些话和其他人的言论是相

同的呢，还是不相同的呢？无论是同类与不同类，既然发了言都算是一类了，那么和其他的言论便没有什么分别了。既然如此，那么请容许我说说：宇宙有一个开始，有一个未曾开始的开始，还有它未曾开始的未曾开始的开始。宇宙之初的形态有它的“有”，有它的“无”，还有个未曾有无的“有”，同样也有那未曾有无的“无”。忽然间发生了“有”和“无”却不知道“有”与“无”谁是真正的“有”、谁是真正的“无”。现在我已经说了这些话，但不知道我果真说了呢，还是没有说。

天下没有什么比秋毫的末端更大的东西，而泰山却是小的；没有比夭折的孩子更长寿的人，而彭祖却是短命的。天地和我共生，万物和我为一体。既然合为一体，还需要言论吗？既然已经称做一体，还能说没有言论吗？客观存在的一体加上我的议论就成了“二”。“二”再加上“一”就成了“三”，这样继续往下算，就是最精明的计算也不可能得出最后的数字，何况普通人呢？从无到有已经生出三个名称了，何况从有到有呢？没有必要再往前计算了，还是顺应事物的本原吧！

道不曾有过界线，语言也不曾有过定说，为了争一个“是”字而划出许多的界线，如有左、有右、有伦序、有等差、有分别、有辩论、有竞言、有争持，这是界线的八种表现。天地以外的事，圣人是存而不论的；天地以内的事，圣人只是研究而不评说。至于古代历史上善于治理社会的前代君王们的记载，圣人只评说而不争辩。天下事理有分别，就有不分别；有辩论，就有不辩论。这是如何讲呢？圣人把事物都囊括于胸、容藏于己，而一般的人则争辩不休，夸耀于外，所以说，凡事争辩，总因为有自己所看不见的一面。

高深的道是不可名称的，最了不起的辩说是不必言的，最具仁义的人是无所偏爱的，最廉洁的人是不必表示谦让的，最勇敢的人

是从不伤害他人的。“道”完全表露于外就不算是道，“言”争辩总有表达不到的地方，“仁”常守滞一处就不能周遍，“廉”若露形迹就不真实，“勇”怀害意就不能成为勇。这五种情况不要疏忽，就可以近于道了。

一个人能停止于自己所不知晓的境界，那就是明智到极点了。谁能通晓不用语言的辩论，不用称说的很深的道理呢？若有谁能知道，就可称得上是天然的府库；无论注入多少东西，它都不会满溢，无论取出多少东西，它也不会枯竭，而且也不知这些东西源流自何处，这就叫做潜藏的光明。

享受山林之乐

（清）张英

享受山林之乐的人，要具备四个方面的素质，才能长享其乐、实有其乐，这是古往今来不容易做到的。哪四个方面呢？就是道德、文章、经济、福命。

道德，就是指性情不孤僻，不忌恨，不偏狭，不暴躁，不为外界纷扰而移情，不为世态炎凉而气恼。在家里做到严肃、平和、简朴、镇静，能为妻子儿女所信赖；在乡里做到厚道、持重、谦和，能受到邻里的尊重。要做到淡泊，少一点营求之心，无愧于自己的良心。不得罪别人，不贪慕世俗，不与人争斗，不难为自己，然后天地让他安逸，鬼神许他享福，没有使人心烦意乱的病痛，没有计较利害得失所带来的烦恼，这不是道德在起作用吗？

佳山胜水，茂林修竹，全凭我的性情知识才能尽情欣赏，否则，这些佳境看一次觉得悦目，见多了也就感到厌烦了。有时吟诵古人的篇章，有时挥笔抒写自己的所见所感，一字一句都可能流传

千古；即使默然无语，也能领悟到大自然的真谛。古人所言：“行到水穷处，坐看云起时。”又说：“登东皋以舒啸，临清流而赋诗。”这些境界绝不是没有文化修养的人能够领会到的。这不是文章在起作用吗？

虽是茅亭草屋，但布置得很有规范；虽是菜田瓜棚，也井然有序，一草一木有布置也有法度。生活淡泊可以免于饥寒，步行就不至于疲劳。良辰美景而酒壶不空，每年祭祀两次，鸡豚还是有的。分花乞竹的事，不用多费精神，而自有雅士送来；疏通池子和结篱笆之类的事，不用弄得很豪华，顺其自然也能入画。这不是经济在起作用吗？

常常喜爱悠闲的人，好像都闲不了；而有空闲的人，好像都不喜爱悠闲。公卿将相，时机一到就能去做。而在山林享受清福，却是老天最吝惜给人的。试看世上的人，有几人能真正解脱？记载在书卷中的，也不多见。置身在穷达毁誉之外，名利不能让他去奔走，世情也不能束缚他。家里有贫妻，而没有埋怨的话；田里有夏冬两次收获，就不用向人乞食。白香山所谓心事都没了，这不是福命又是什么呢？

这四者中只要有一个方面不具备，就不能够享受隐居山林的清福。所以，世上那些有聪明才智的读书人，也有一些只是一知半解的，不能全知山林的趣味，而最终不能身入其中，主要就是这个缘故。

我从四十六七岁以来，就讲求安心之法。凡是喜怒哀乐劳苦恐惧的事，只用五官四肢去对付，心中有方寸之地，常常是空洞的，非常清醒的，绝不让外界的纷扰闯入，所以心情常常很宽松纯净。我把心中这块方寸之地变成一座城池，将城门紧闭，时时严加防守，惟恐外界纷扰擅自闯入。有时它们来势凶猛，城门稍一疏忽，

它们就会闯了进来，这时应立即加以觉察，及时把它们驱赶出城外，随后牢闭城门，让这里仍旧宽绰洁净。十年来慢慢觉得外界纷扰闯入得少了，偶然有闯入的，不很用力就能加以驱逐。这样，城外虽仍不免纷扰，但主人住在里面，还有浑然忘我的乐趣。倘若得以退隐归田，见到山的时候多，见到人的时候少，空潭碧落，就可以了。

人贵自省

（南宋）袁采

一个人说话办事，能够深思熟虑，并且不断反省自己，这样的人不幸犯了过错，可以对他进行规谏劝告，帮助他改正错误。

至于那种随心所欲、无所顾忌、胡作非为，或者是明知道这件事是错误的，却非要故意去做的人，必定会凭借其凶狠暴戾，强健勇悍来排除别人对自己的议论。善于处理邻里关系的人，如果看到类似这样的人，不但不敢对他进行劝告规谏，就是听到别人议论他，自己也要躲开，这是为了避免受到他的侮辱。有人不忍心看平时交谊深厚的人犯有过失，用诚恳正直的话规谏劝告他，反倒引起那人的恼怒，说：“我与你交情极其深厚，难道连你也来毁谤我吗？”孟子说：“不讲仁义的人，我们怎么能够和他交谈呢？”

圣贤尚且不能没有过错，何况一般人不是圣贤，怎么能够每件事都做得尽善尽美呢？一个人犯了过错，不是他的父母兄长，谁肯教诲责备他呢？不是他情投意合的朋友，谁肯规谏劝告他呢？关系一般的人，不过是背地里议论议论他罢了。

品德高尚的君子惟恐自己犯有过错，暗暗察访别人对自己的议论，听到这些议论就会感谢别人，并且考虑改正过错。品德低下的

小人听到别人对自己的议论，就爱强行替自己辩解，以至于断绝了朋友的交往，还有人为此而对簿公堂。

第三章 人生最苦是知足（上）

（清）曾国藩

天下的事物，不能凭怀疑的心理去看待。万物摆在我们眼前，水鸭短小而天鹅修长，绳直而钩曲，唐尧仁义而夏桀暴虐，伯夷廉洁而盗跖贪婪。性质已经区别清楚，本来就不应有什么疑惑，然而一旦产生怀疑的心理，就会把水鸭看做天鹅，把直绳看做曲钩，把唐尧看做夏桀，把伯夷看做盗跖。这并不是事物本身给人们造成的错觉，而是由于人们首先凭怀疑的心理去看待他们，因此他们所观察到的事物自然不是本来的面目。内心的疑虑没有解除，只看表面现象，必然会受到蒙蔽。

难道只是对万物的观察会出现这种情况吗？人们对待别人的言论也是这样的。给夏桀、盗跖驾驭车马的人称赞夏桀、盗跖，从申不害、韩非门下出来的弟子称赞申不害、韩非，有谁能相信他们的赞美之辞呢？以表里不一的伪善者的嘴脸来诋毁伯夷的廉洁，以村妇的身份来诋毁西施的美貌，有谁能相信他们诋毁的话呢？春秋时，宋昭公想除掉族中的众公子，而乐豫以族中公子的身份为众公子争辩。乐豫的话虽然正确，而宋昭公固然认为自己乐豫已经产生了怀疑。战国时，楼缓从秦国来到赵国，请求赵王割让土地给秦国。楼缓的话虽然正确，然而使赵国牢不可摧的妙计很难有机会被赵国统治者所采纳。由此看来，凡是言论发出于内心而被看做是出于私情的，固然是由于君主对谏言的人有所疑虑，而君子又无从为自己辩白。

人生最苦于不知足，方苞讲汉文帝终身常觉得自己不能胜任天子的职位，最善于形容古人的心曲。大抵人怀愧对万物意，便是载福之器具，修德之门径。比如觉得上天待我深厚，我愧对上天；君

主待我恩泽优渥，我愧对君主；父母待我过于慈爱，我愧对父母；兄弟待我非常友善，我愧对兄弟；朋友待我情深义重，我愧对朋友，这样就觉得处处都是和善之气。如果总觉得自己对待万物无愧无怍，总觉得别人对不起自己，上天对自己刻薄，那么就觉得处处都是违戾不顺之气，道德因自满而会受到损害，福分因骄傲而会受到折减。

自古以来讲凶德致败的道理大体有两条，一是长傲：二是多言。丹朱不肖，曰傲、曰嚣讼，就是多言。历代公卿，败家丧命，也都是因为这两条。

无知无为胜有知有为

（战国）吕不韦

凡当官的，治理得好就奖赏，治理得乱就惩处。假如治理混乱却不加以惩处，那么混乱就更加重了。君主用喜好显露展示自己的才能，用喜好倡导来自夸，臣子用不诤谏来保持自己的官位，用曲意听从来换取容纳，这是君主代替主管官吏行使职权。这样，臣子就得以紧随其后来提高自己的职位。君主与臣子的关系不确定，耳朵即使在听也无法听清，眼睛即使在看也无法看清，内心即使知道也无法发动，这是形势使他们这样的。大凡耳朵能听是凭借着寂静，眼睛能看是凭借着光亮，内心能知是凭借着原则。君臣交换了各自的职守，那么上述三种官能就被废弃了。

亡国的君主，他的耳朵不是听不到，他的眼睛不是看不到，他的内心不是不知道。君臣的职分混乱，尊卑上下不分，即使听到，又能真正听到什么？即使看到，又能真正看到什么？即使知道，又能真正知道什么？把没听到当做听到，把没看到当做看到，把不知道当做知道，达到随心所欲无所不至的境界，这是愚蠢的人所达不

到的。

再说耳朵、眼睛、智术、技巧，本来就不足以依靠，只有在研究那些方法、辨察那些规律时才可以依靠。韩昭厘侯视察用来祭祀宗庙的祭品，看见猪小了，命令官员更换它。官员又把这只猪拿了回来，昭厘侯说：“这不是刚才的猪吗？”官员无话可说。昭厘侯就命令官吏惩处他。侍从问：“君王您根据什么知道这一点的？”国君说：“根据它的耳朵。”申不害听说这件事后说：“根据什么知道他聋？根据他的听觉好；根据什么知道他瞎？根据他的视觉好；根据什么知道他疯狂？根据他言谈妥当。所以说，去掉听觉无法听就听清楚了，去掉视觉无法看就看清楚了。去掉智慧无法知道就公正无私了。三者都不使用就能治理得好，三者使用就治理得乱。”

耳朵、眼睛、心智，它们能了解、认识的东西很有限，它们能听见的东西很肤浅。凭着有限的、肤浅的知识推行天下、安定不同的习俗、治理全国人民，这种主张必定行不通。十里远的距离，耳朵就听不到了；帷幕墙壁的外面，眼睛就看不到了；三里大的宫室里的情况，内心就不能知道了。靠它往东到达开梧，往南安抚多鸚，往西降服寿靡，往北怀柔儋耳，能怎么样呢？所以当君主的，不可不明察这些话。治乱安危存亡，本来就没有第二种道理。所以，最大的聪明是丢弃聪明，最大的仁义是忘掉仁义，最大德行就是不要德行。不说话、不思考，静待时机，时机到了做反应，心里闲暇的人取胜。凡时机到了做反应的道理，应是清静无为、公正质朴，使事物自始至终都端正。这样使事物自始至终都端正，虽然没人倡导，却有人跟随。古代称王的人，他们做得少，因袭得多。因袭，是当君主的方法；做事，是当臣子的准则。做事就会忙乱，因袭就会平静，顺应冬天的寒冷，适应夏天的暑热，君主还做什么事呢？所以说，当君主的原则是无知无为，却胜过有知有为。这就得到了当君主要领。

主管官吏向齐桓公请示工作，桓公说：“把这事告诉给仲父。”主管官吏又请示，桓公说：“去告诉仲父。”像这样有好几次。桓公周围的人说：“第一次让找仲父，第二次还是让找仲父，当君主太容易了！”桓公说：“我没得到仲父时很困难，得到仲父以后，为什么要困难呢？”桓公得到管仲，做事尚且非常容易，更何况得到道术呢？

孔子被围困在陈蔡两国之间，只能吃没有米粒的野菜汤，七天没有尝到粮食。颜回去讨米，讨到后烧火做饭。快要熟了，孔子看见颜回抓取锅里的饭吃，假装没有看见。眨眼之间饭熟了，颜回把饭端上来给孔子。孔子起身说：“今天我梦见先君把饭弄干净了然后献饭祭祀。”颜回回答说：“不行。刚才煤灰粒掉到锅中，扔掉食物不吉利，我就抓出来吃了。”孔子感叹说：“所相信的是眼睛，可眼睛看到的仍不可相信；所依靠的是内心，可内心仍旧不能够依靠。学生们记住：了解人本来就不容易。”所以，有所知并不难，掌握知人之术就困难了。

不可名状的中庸品德

（三国•魏）刘劭

禀赋不同，才有偏至。有勇于进取而不善退守的，有柔和恭顺而缺少决断的，有精细温良而疑虑畏缩的，有强硬正直而专横固执的，有普济博施而交游混杂的，有清高耿直而拘谨局促的，有行动果断而空疏迂腐的，有质朴率直而浅不露藏的，有足智多谋而犹豫不决的。偏材都应该以中庸为指归，否则，轻则不能成事，重则身败名裂。

中庸的品德，它的实质是不可名状的，像含盐的水虽咸却没有苦涩的味道，虽淡却非索然无味一样；像丝织品，质地朴素并非了

无文饰，色彩斐然又不炫耀一样。具有中庸品德的人，望之俨然，接触时感到很温和，既能够雄辩无碍，也能够口讷缄默。这种人变化无穷，但通达是其变化的目的与核心。所以，如果过于高亢进取的，就超过了中庸之德；如果过于拘谨保守，就达不到中庸之德。放肆或拘束就违背中庸之道，必须要做出矫饰，使义理有所丧失。

因此，严肃正直刚强坚毅的人，其才能在于矫正邪曲，其不足在于激烈攻击对方；柔和安祥宽厚的人，其长处在于能够容忍，其不足在于缺少决断；勇武强悍劲健的人，其长处在于胆力刚烈，其不足在于无所忌惮；精细温良慎重畏缩的人，其长处在于谦让谨慎，其不足在于多虑；强硬刚正坚定直爽的人，其长处在于稳固坚定，其不足在于固执刚愎；善于论辩和推究事理的人，其长处在于善于释疑解惑，其不足在于飘浮不定，不易把握；普济博施的人，其长处在于胸襟宽广，其不足在于交游混杂；清高廉洁公正无私的人，其长处在于节俭廉明，其不足在于拘谨局促；行动果断心胸光明磊落的人，其长处在于勇于进取，其不足在于空疏而不现实；深沉冷静机警缜密的人，其长处在于探幽入微，其不足在于迟滞缓慢；质朴率直性格外向的人，其长处在于品质忠厚，为人诚恳，其不足在于浅露不藏；足智多谋而又善于韬光养晦的人，其长处在于权术计谋，其不足在于模棱两可，遇事犹疑不决。不断地提高道德修养，不断升迁，应该以中庸为准则来防止各种不良弊端的发生。如果只是看到别人的短处，就会使自己的缺点更加突出，就像晋人和楚人相互嘲笑对方佩剑的方向相反一样。

坚强刚毅的人，往往暴戾刚愎而缺乏柔和，不认为自己冒犯别人是过分，反而以柔顺和缓为软弱，更加变本加厉地竞进不止。因此，这种人可以设立法制让其遵行，却难于深入其微。温柔和顺的人，迟缓宽容缺乏决断，不知对自己不知治理事务引以为戒，却认为刚毅奋进是一种伤害，安于无所作为。因此，这种人可以遵守常

道，却难以通权达变，释疑解惑。勇武雄悍的人，意气奋发，勇敢果断，对勇悍造成的伤害和失误不能注意，反而视和顺忍耐为怯弱，倾尽全力以求进取。因此，这种人可以与人共赴危难，但难以遵守约定。谨慎戒惧的人，怕事而多疑，对自己不敢伸张正义不以为然，却把勇敢视做轻浮的表现，增加犹疑畏惧。因此，这种人可以保全身家性命，但难以树立节义。凌厉刚正的人，意志坚强，对于自己的主观固执不以为然，反而以强辩来掩饰自己的虚伪，强化自己的主观武断。因此，这种人可以坚持正义，但难以随附众人。

能言善辩的人，说理充分，对自己的文辞泛滥不能引以为戒，反而视方正守法为束缚，助长了自己的散漫不羁。因此，这种人可以平等相处，却难以设立章法。宽宏博大的人，情怀周遍融洽，对自己的交游混杂不能引以为戒，反而把廉正耿直看做拘谨保守，使其交往更加混乱。因此，这种人可以安抚众庶，但难以严肃风纪。偏激固执的人，砭清激浊，对自己的清高以致狭隘不能引以为戒，却把广博宽容视为秽浊，因而越发拘谨固执。因此，这种人可以坚守节操，难以知时通变。冲动而又进取的人，志向远大，不以自己贪多务得、好大喜功为戒，反而认为沉静是一种停滞，因此增加了其果断锐利的锋芒。因此，这种人热衷进取，很难与之一起沉着守应。深沉冷静的人，往往深思熟虑，对自己过于冷静、迟缓认识不足，反而以好动进取为轻率。因此，对于这种人，可以与之深谋远虑，但难以与之迅速把握时机。朴实直露的人，心地坚实，不认为自己的粗野率直是一种缺点，反而认为机巧是浮浪的表现，更加显得朴直外露。因此，这种人可以让人信赖，但难以与之平和地处理问题。韬晦诡谲的人，往往善于根据情况顺应时变，善于取悦于人，但对自己善于权术不走正轨不能引以为戒，反而认为真诚是一种愚昧，因而更增加了其虚伪的成份。因此，这种人可以辅佐良善来出谋划策，但不可用来矫邪取正。

学习可以使人成材，推己及人可了解人之常情。性情有所偏至却不可转移，虽然传授给他知识和技能，但是，其偏材的秉性也会随着才能的进步而发展成缺点；虽然教诲给他宽恕的道理，但在具体的实施中还要根据各人的心性。诚实的人推想别人也诚实，诡诈的人猜测别人也诡诈。因此，学习并不能够完全掌握偏材的品格，推己及人的反省并不能够体察一切事物，偏材的缺点也就会更加显著。

正心诚意与致知格物

（明）王阳明

有人问：如果一定认为学问不必到心外探求，只应当专心反观内省，那么，“正心诚意”四个字不是全部包容了吗？又何必在学问的着手处用格物这一功夫让人迷惑不解呢？如果说学问的关键，那么“修身”二字也就足够了，何必又说“正心”呢？“正心”二字就足够了，何必又说“诚意”呢？“诚意”二字也就足够了，何必又说“致知”，又说“格物”呢？只因为学问工夫很详密。然而，总之只是一件事，这样才是“精一”的学问，这里正是不能不深思的。理不分内外，性不分内外，所以学也不分内外。讲习讨论，未曾不是内；返身自省，未曾就摒弃了外。若以为学问一定要到心外寻求，那就是认为自己的性还有外在的部分。这正是“有我”，正是“自私”。这两种见解都不明白胜无内外之分。

“格物”是《大学》切实的下手处，从头到尾，自初学到成圣人，只是这一个功夫而已，不是只在入门时有这一功夫。正心、诚意、致知、格物，都是为了修身。格物，就是使人所用的功夫每天有可以看见的地方。所以，格物是格其心中的物，格其意中的物，格其知中的物。正心，就是正其物的心。诚意，就是诚其物的意。致知，就是致其物的知。这里哪有内外彼此的区别？理只有一个。

就理的凝聚而言叫做性，就凝聚的主宰处而言叫做心，就主宰的发动而言叫做意，就发动的明觉而言叫做知，就明觉的感应而言叫做物。所以，就物而言叫做格，就知而言叫做致，就意而言叫做诚，就心而言叫做正。正是正的这个东西，诚是诚的这个东西，致是致的这个东西，格是格的这个东西。都是所说的穷尽天理而尽性。天下没有性外的理，没有性外的物。圣学不明，都是因为世上的儒者认为理是外在的，以为物是外在的，却不知道以义为外的观点，孟子曾经驳斥过它。以至于重蹈旧辙还没觉察，这里不是也有好像是却难以说明的地方吗？这是需要明察的。

认定它是内而非外；认定它只肯定返身自省而摒除了讲学探讨的功夫；认定它只一心注重简约的纲领本原，而忽视了详细的细节条目；认定它深陷于枯槁虚寂之中，而不能穷尽物理人事的变化。若真如此，哪里只是圣学和朱子的罪人呢？这是用异端邪说欺骗百姓，是背道离经，人人都是可以讨伐诛灭他。若真如此，世上略懂一些训诂，知道一点先哲言论的人，也都能明白它是错误的，我所讲的格物，已把朱熹所谓的九条都囊括进去了。然而，我的格物有中心，其作用与朱熹的不同。这正是人们说的有毫厘之差。但在此处，差之毫厘即可产生失之千里的错误，所以不得不辨明。

镜子是物中圣人

（明）吕坤

我们整天所想的都离不开这四个字，即：得、失、毁、誉。要做一桩善事，最先考虑的是要获得利益与荣誉；人不敢做坏事的原因，就是担心失去利益、损毁前程。有人总怀着贪欲和虚伪的念头，这种人与圣人相比简直是天壤之别。圣人产生善念，就好像饿了的人要吃饭，渴了的人要喝水一样自然。圣人若不愿做不好的事，就好像平常人不愿跳进烈焰熊熊的大火中，不愿投入深不可测

的深渊中一样，是非常自然的事。有才干的人思维中只考虑该不该做。按常理该做的，就自强不息地干到底；不该做的，就坚决克制自己不去做，若如此，得失毁誉的念头就能完全去掉吗？回答是：怎么能说就消除了呢？而世上品德修养属中等的人最多。这四个字，圣贤之人凭借它们训导世人，君子则靠它们来检点反省自身。有人说做善事将会带来许多幸福，做坏事将会导致很多灾祸，用得失二字来训导世人，还有人说：人最可怕的灾难是一生一世没有个好名声，到四十岁还干坏事，用毁誉二字来教导世人。圣人用这样的道理来教导世人。而那些资质中等的人，不害怕这四个字并用来反省检点自己，将会取得什么样的成就呢？所以尧舜能够抛开这四个字，不在乎个人得失去做善事，是由于他们忘记了得失毁誉。而桀纣不能抛开这四个字，敢干坏事，是因为不在乎这四个字的缘故。

心灵要保持虚心宁静，不能有一点污秽；心灵要保持充实，不能有丝毫的欠缺。如果某件事不曾留心，那么这件事将不会符合真理。如果不曾留心一件物品，那么将会忘记这件物品存放何处。一个人如果能做到大公无私，那么他的心就会包括涵容天下的气象。君子在为人处世方面，每时每刻每件事都要认真用心去做。如果有某一件事没有尽心而为，就是盲目的行动，如果某时刻心不在焉，那时他便成了一具行尸走肉。古代人也是人，而我们现在人到底该算什么样的人呢？如果没有愧疚，不发奋上进，那实在是太没有志气了。

圣人与狂人的区分，只在苟和不苟这样两个词。我非常喜欢在万籁俱寂的时候，独自在安静的屋子里徘徊。也许有人会问：“那样不是太寂寞了吗？”我说：“这时心境飘渺无边，自由自在啊。”

虽无专长却热衷于自己感兴趣的事，这具备多么深的涵养啊！所以程颐见到打猎就想亲手试试。做学问的人各自有各自感兴趣的

事，就理所应当为自己感兴趣的事去努力。欲望，只会让人进取而不让人退缩；理智，只会使人谦虚而不思进取，知道修身养性的人懂得审视进退之间的辩证关系而已。

圣人用空虚明静的心等候天下的事物来感应，而不先用自己的思想去感应天下的事。感应的时候，用自己胸中的道理去顺应；没有感应的时候，自己的心中空空洞洞，寂静旷然。这好比一面镜子，光亮存在，有物体来照就照着它；物体离开后，光亮依旧存在。物体没有来而镜子定要去照，这是拿镜子去找物。通常说镜子是物中圣人，镜子日照万物而常明亮，是因为镜子无心而不至于劳累的缘故。圣人每天应付许多事而不累，是有心而不被他人支使的缘故。只有被事物所役使，心才会累，然后才会有偏颇执着。

宽恕的心培养到最高境界时，是看到世上的人都没有罪过。有的东西因为不经意地放置而丢失，也有的因为过分珍藏，而失去。礼仪有时因为疏忽大意而失误，也有的由于过分敬重害怕而导致差错。所以用心应该在有和无之间才行。

龙蛇之屈，以求伸也

（清）曾国藩

《扬雄传》中讲：“君子遇到圣明之时，就力行其道；遇到政治混乱、君主无道之时，就如龙蛇，可屈可伸。”龙蛇，就是讲一直一曲，一伸一屈。比如说，保持高尚情操，就属于伸的一方面；言语谦逊，就属于屈的一方面。这是说害怕行高于世，必受伤害，所以必须言语谦逊以自屈求全，这就是龙蛇之道。

诚恳的心意表现在人的外貌上。古来有道的人，淡雅谦和无不表现出来。我的气色没有变化，是不是欲望没淡化？机心没消弥？

应该在心中猛省，表现在脸上。

大凡有血气天性的人，都会油然而生想有什么办法超过他人。他们讨厌卑微的职位，趋向崇高的权势，讨厌贫贱而希望富贵，讨厌默默无闻而思慕声名显赫。这是世人的常情。而大凡人中君子，大都常常是终身寂静藏锋，恬淡地弃官隐居。他们难道跟一般人天性相异吗？实际上，他们才真正看到了大的东西，而知道一般人所争逐的是不值得计较的。自从秦汉以来，所谓达官贵人，哪里能数得尽呢？当他们高居权势要职时，举止仪态从容高雅，自以为才智超过他人万万倍。但等到他们死去再看，就跟当时的杂役贱卒、低下行当的买卖人，熙熙攘攘地生着，又草草地死去，是没有什么区别的。既然这样，那么今日那些身居高位而取得虚名的人，以为自己文章蕴含深义而地位显贵，因而泰然自若地自奉为高明，竟然不知道自己跟眼前那些熙熙攘攘执劳役供使唤的杂役贱卒、低下行当的买卖人一样都将要同归于尽，而没有丝毫差异，难道不叫人悲哀吗？古代的英雄，意图和胸怀都很宽广，事业规模宏远。但是，他们教训与告诫子孙，总是显得虚心、谨慎、藏锋的样子，身体如同铜鼎一样稳固。以贵重欺凌别人，别人难以服平；以威望加于人，人不讨厌。这是容易办到的事情。声色嬉游之类的活动，不应该让他们太过度了。赌博酗酒钓鱼打猎，这一切都不要做；供应物品穿用，都要有节度。奇异服装玩物，不应有太大兴趣。应该适宜地多多引见佐吏，相见不多，他们与我就不亲近。不亲近就无法了解人们的感情思想，人情不了解，又如何知道民众的事情呢？这几位先生，都具备雄才大略，都有经营四海的志向，而他们教育告诫子弟，都是意旨简约，往卑微处着想，收敛抑制得多。

成功也可能是失败之母

（唐）赵蕤

失败乃成功之母。但失败并不是必然会导致成功的，其前提是必须有勇气正视它，并勇于承担责任。处理不当，成功也可能成为失败之母。关键是接受教训，因势利导，才有可能转败为胜，因祸得福。即使有功，如果失去了仁义，也一定会被疑忌；即使有罪，假如不失民心，也一定会受到信任。所以说，仁义是天下最尊贵的东西。

楚共王患病的时候，把大夫们召集到身边说：“我缺乏德行，从年纪很小的时候便开始主持国政，却不能继承前代君主的余泽，使楚国的军队连吃败仗，这是我的罪过啊。假若由于祖宗的保佑，使我能寿终正寝，我请求你们给我加上‘灵’或者‘厉’的谥号，不知大夫们同意吗？”待到楚共王死了之后，大夫子囊说：“不能按大王的遗命来加谥号。因为侍奉国君的原则是，听从他正确的旨令而不服从不正确的旨令。楚国是威名赫赫的大国，自从大王临朝听政之后，对南方诸国或安抚或征伐，使之归顺，对于中原华夏诸国也加以教训，可见受上天的恩宠非常大。有这么大的恩宠，却能自知其过，难道不可以谥为‘恭’吗？”大夫们采纳了子囊的意见。这就是由于有了过错反而尊谥为“恭”的例子。

三国时曹魏的将军王昶、陈泰先后打了败仗，大将军司马懿却把责任自己承担起来。魏国人对大将军主动承担责任非常钦佩，都想为他效力以报答他。司马大将军把两次失败的责任都自己承担起来，实际上不仅消除了过错，而且使功业更加昌盛起来，这可以说是明智的人了。人民不计较他的失败却想为他效力，即使并未想到事业会昌盛，又怎么能昌盛不起来呢？假如他们（楚共王、司马懿）讳言失败，推托责任，找借口把错误归咎于种种因素，就会使上下离心离德，统治者和被统治者的关系解体，走向对立，这样就会使楚国再次失败，魏国也会再次被敌人打垮，那样的话，错误就更大了。假如国君能够明白这个道理，即使行动失败了，但美名却

可扬遍天下，军事上虽受了挫折，但战略上却取得了胜利，即使打了多次败仗也关系不大，何况只打了两次败仗呢？这就是由于失败反而成功的道理。由此可知明智的人办事，往往因祸得福，转败为胜，这是自古以来就有的道理啊！

白起为秦国坑杀了赵国降卒四十多万，从而使各诸侯国认为秦国太残暴了，因而结成了合纵联盟一致抗秦。大肆坑杀赵国降卒，并不是秦国的胜利，而是可以打败秦国的一个机会。刘备怜悯那些归顺自己的百姓，每天只走十几里路，最后被曹兵赶上，在长坂这个地方吃了败仗，而尽管在逃亡的紧急关头也不抛弃百姓，这是后来称霸西蜀的开端。因此可以明白，不能成就霸业的人就不会利用败势取胜。齐国人把紫色的绢的价格降到素色绢的价格以下，反而获取了十倍的利润，这虽然说的是小事，却可以从中悟出大道理。

警惕一味纵情取乐

（元）许名奎

不听邪恶的音乐，伯夷是清高的人；取缔郑国的音乐，孔子是圣人。魏文侯不喜欢雅乐，而喜欢郑、卫两国的靡靡之音；唐明皇不爱听琴声，而是拿外族音乐来解闷，两个君主终于都成为后人讥笑的对象。《霓裳羽衣》的舞乐，《玉树后庭花》的歌曲，这不是欢乐，实际上是哀伤；不是欢笑，实际上是悲泣。自己享受荣华富贵，什么事情都不费心；买来妓女教她们歌舞，日费万金；迷人的歌曲还未唱完，灾祸早已临头。

人生的富贵与贫贱，各有自己的本性；君子在这种境遇中，避世却不烦闷。蛟龙会陷在泥沙中，鲜花可能落在粪坑里，获得时机则能飞黄腾达，失去时机即陷入困境。步鹭自愿接受征羌给他在地上设席的待遇，宗悫哪会计较乡间豪绅给他粗砺食物吃的羞辱。朱

买臣背着柴读书却不感到羞愧，王猛卖畚箕为职业，却不追求名位。如要人在富贵时不骄横，在贫贱时不颓丧，步骛、宗慔等人何尝有仰慕公侯的心思呢？

富有而爱好礼义，这是孔子的教诲；只图致富便不能施行仁义，这是孟子的告诫。大凡行仁义的完全可以保持幸福而消除灾祸，爱好礼义的完全可以保持已有的成就而防止失败。自恃富有而喜欢欺侮别人，子羽已观察到子皙的结局；富有而不骄傲的人很少，史鱼对公叔提出过警告。庆封的富有不是上天赏赐，实为灾祸，晏子的富有如同布帛那样有一定的限度。舍；弃骄傲，根除吝啬，控制怒气，节制情欲，这样才能保证享受五种福分。

五音使人耳聋，五色使人眼瞎，骑马打猎使人发狂，这是老子的告诫。白天歌舞，夜里奏乐，短短三十六年，秦王朝就失传了。石崇在金谷园内纵情欢乐，专宠爱妾绿珠，因此被人杀害。人生能有多久，不到百年时光，天地是暂居的旅店，光阴是永远的过客。如果不自警惧，一味纵情取乐，就会乐极生悲，像秋风过后的草木凋落一般。取得淝水之战的胜利时，谢安正与客人下围棋；郭子仪独自骑着马走进回纥的军营，这是宰相气度宏大，而不是元帅轻视自己的生命。大凡在安危尚不明朗、胜利尚未明晰之时，如果军营中的主帅惊慌失措，那么他的部下官兵也会气馁，在这个时候，正可以看出将相的修养与造诣。航海遇到风暴，张融脸上没有出现受惊吓的神色；混乱的逃兵互相用刀砍杀用箭射击，庾亮的脸色一点没有改变。巨浪汹涌，逼近船只；快刀乱砍，无人指挥。这正是对天下英雄考验的时候。

吃喝是人的重要欲望，没有尝到饮食正常滋味的人，是因为饥渴损害了他的口腹。人们如能不把口腹所受到的饥渴损害当做心病，那么他就可以因此立身于社会而远离受辱。只因用手指沾点甲鱼汤尝尝，子公很快招来祸患；因车夫没有分到羊肉汤，华元遭到

惨败。别人不给刘毅熟肉吃，是因为他还没有做官；罗友被人看做是讨饭吃的傻子，实际上他却有非凡的才能。你放弃灵龟般的静息，却要观望别人吃喝动作。专讲吃喝的人，就会被人看不起。

张良放弃权位，这种明智的抉择保全了自己；杨国忠、李林甫玩弄权柄，贻误国事，也祸害了百姓。大凡权势这种东西，对君主有利，对臣子不利；对等级名分有利，对大臣专权不利。只有蠢人才把权力揽到自己手中，气焰嚣张，进出他大门的人像赶集一般，人们的生命财产由他随意处置，用眼色和盛气指使别人，众人见到他都屏住呼吸，没有人敢抬头看他一眼。小人一旦得势，极易导致祸事发生，其来势迅猛，难以阻挡。李斯的黄狗有谁再牵？霍光的家族遭诛连，谁能逃脱？

了解死亡而后生

（战国）吕不韦

清楚地知道生命的道理，是成为圣人的关键；清楚地知道死亡的道理，是圣人的极高境界。了解生的道理，不用妨害生命的东西养生，这才叫养生；了解死亡的道理，不用妨害死亡的事情使死者不能安息，这才叫安死。这两种情况，只有圣人才知道。

凡生于天地间的万物，都一定会死，这是在所难免的。孝子尊重自己的父母，父母爱子女，都刻骨铭心，这是天性。对所孝敬所爱护的人，死后将他扔到沟壑里，都会于心不忍。所以，就有殡葬。殡葬就是收藏，这是父母孝子都很看重的事。看重这事，是活着的人的心思。如果用活着的人的心思为死者考虑，就不如不被移动，不如不要被发掘。不被移动不被发掘，不如裸葬，裸葬就是所谓的“重闭”。

古人有死后葬于旷野深山的，随葬的不是珠玉国宝这些东西，但葬就不能不藏起来。葬浅了狐狸会给掘开，葬深了会碰到地下水。所以，埋葬必须在高岗之上，既避狐狸又避潮湿，好倒是好了，却忘了奸邪坏人强盗土匪天下大乱的灾难，这不是糊涂吗？好比盲人躲开小柱子，却又撞到大柱子上一样。厚葬引起被盗发的灾难，就是大柱子。父母孝子不给亡人厚葬，才是得到了稳妥的安葬。用好的棺木，是为了避免蝼蚁蛇虫，如今天下混乱，人君愈加奢侈，他们的殡葬不是为让死者安息，而是为活着的人以奢侈来炫耀自己的地位考虑。奢侈糜费的人以为这样才荣耀，节俭被认为是羞辱，不以死者舒适方便为原则，而只以活着的人的褒贬为追求。这可不是父母孝子的心。父亲虽然死了，孝子的尊重并不稍减；子女虽然死了，父母的爱心也不稍逊。埋葬自己所尊重所热爱的人如果以常人过度的欲望为原则，那死的人怎么会安息呢？

人民对于利益，赴汤蹈火地追求。野人不懂礼义，狠心用父母兄弟知交来求利，如今没有这种危险，没有这种耻辱，获利厚重，乘车吃肉，恩泽惠及子孙，就是圣人的治平之世也不能禁止这种风气，何况在乱世呢？国越大，家越富足，君王的丧葬就越厚。口里含珠，身上放玉，古玩宝物，俎鼎壶盆，车马衣被戟剑，数也数不清。诸多养生的器具，没有不送人棺材的，用题凑（古代天子的棨制，亦赐用于大臣。棨室用厚橐积而成，至上为题凑）做墓穴，棺槨有好几重，用石头、木炭填塞在墓穴外围。奸邪之人听说后互相传说，上面虽然用严刑重威禁止，也无法禁止他们去盗墓。况且死得越久，活的人与他越疏远；活的人越与他疏远，守墓就越松懈；守墓人越松懈，而葬的器物没变，那被盗之势就越发不安。世俗之主办丧事，用大车载灵柩，插羽毛旌旗，棺上画云气来督导，用彩色装饰棺材，左右万人护棺引导它前行，用军法来统领这送葬队伍不让它混乱，然后才发丧。用如此壮观场面来显示给世人看，那美是美了，奢侈也奢侈了，可这样为死者安排就不可以了。如果对死

者有好处，那么即使会使国家贫弱人民劳顿，那些父母孝子都不会不这样做。

纵欲忘身

（明）吕坤

将流水堵塞，水就会多起来；把水放干，就会枯竭。惟有有仁德的人才能让其流泄，惟有有智慧的人才明白疏通的道理。

世上害人的，就是“多”，叫人想多要的，就算美。美味让人多吃，美色让人纵欲，美声让人多听，美物让人多贪，美官让人多求，美室让人贪居，美田让人多置，美寝让人多逸，美言让人爱听，美事让人多恋，美景叫人多留，美趣叫人多思，这些都是灾祸的媒体。不美那么人不会多要，不拥有太多就不会招致灾祸。并不是不爱美，而是担心灾祸降临。鱼只见饵而不见钩，虎只见肥羊而不见陷阱，猩猩只见美酒而不见猎人，并不是看不见，而是迷惑于它所喜爱的东西而无暇顾及其它。此心一冷，那么热闹的景物不能人；一淡，那么艳冶的事物不能动。假如能认识到困穷抑郁、贫贱坎坷是吉祥，那就可以与他谈道了。

以过分溺爱的方式来疼爱子女，却不想这样会害了他们；以过分迁就来表达对子女的宠爱，不曾考虑会使他们道德沦丧，甚至导致过错或杀身之祸都不知悔改，这都是妇道人家所谓的仁心。世间因为自己过分溺爱而又被溺爱所害的，十个人当中就有九个。

耳、目、口、心、四肢都停留在封闭的状态，是养德养生之道。也许有人会问：视、听、言、动、思都不启动吗？回答是：时常关闭而有时开启，只要不使事情荒废松懈就行了。这便是春与夏的区分。

如今养生的人，服补药，练吐纳，逃避危险，躲开艰难，谨慎处时，清心寡欲，这些都实在是很好的方法呀！嵇康善于养生，但他的死亡却出乎他的意料之外。由此得知，德行的修养是养生的首要问题。只要保持高尚的品德，就算死于刀山火海，那对养生来说又有什么妨碍呢？

要把清心寡欲作为药材中的“四物”，把食淡当做“二陈”，把冷静地反省自己作为药材中的“四君子”。这些都是价值连城的良药，不可言说的良医，从自身的途径寻找就行了。

仁慈的人长寿，是因为了解生命的道理；沉默的人长寿，是因为他的元气稳定；愚笨的人长寿，是因为他的元神稳固。和这些相违背的都是歪门邪道。假若不是如此，就不合乎常理。

盗贼是拿着凶器的男人；美色是带着暗器的女人。每个人都知道盗贼杀人劫物的可怕，却不知道美色也照样劫财杀人。真是可悲呀！

元气，是天地万物的命脉。元气散尽，天地万物是长寿还是夭折就可以预测。所以万物生长茂盛，造化的元气就会耗散。树上的果子结得太多就会伤及树根，小草萌芽根部就会虚弱，费用大的家庭会贫穷，言行多的人会精力耗尽，这些都只是歪门邪道。老子自然无为的理论，彻底看破了这些。

饥饿、寒冷、病痛、瘙痒，只有我自身才能体会得到，即使是父母也不知道；衰老病死，惟有我自己独自承担，即使是妻子儿女也无法替代。自己爱护自己，自己保全自己的方法自己不去留心，那将依赖什么人呢？

气有作为却没有知觉，神有知觉却没有作为。精，既没有知觉也没有作为，但它却是有知有为的根本。精，与上天合二为一，本

性隶属于水，而水又生气；气，属于纯阳的，本性隶属于火，火又生神；神，是深奥虚无的，本性当属无，却又依附于有。精盛那么气就盛，精衰则气就衰，所以蒸饭用的瓦盆水干了就不可再蒸。气存那么神也存，气亡则神也亡，所以蜡烛燃完了火就会熄灭。

气只要能够喘息，声音只要能听到即可，千万不要耗废太多，不然就会耗尽无声无息的生命真体。

俗话说：“纵欲忘身”，“忘”这个字最值得玩味。昏惑记不清楚叫做忘，被欲念迷惑住不醒悟，感情浓厚时就不会顾及其他的事情。夜气清明时，每件事都记得清楚；着迷的地方，就想不起来了。沉湎于其中的人应该惊心回首啊！

藏在盒子里的香会散发出一阵一阵的香气，放在桌子上的香容易损失，装在香炉里烧着的香容易燃尽。书房上有联：曙枕酣余梦，旭窗闲展书。

第三章 人生最苦是不知足（下）

吉凶同域，忧喜并时

（清）曾国藩

为国为公应当奋勉去做，争名逐利应当谦退；开创家业应当全力以赴，守成安乐应当谦退；出外与人相交往应当勉励去做；回家与妻子儿女享受应当谦退。天下的事情每件都要求回报。那一定会有大失所望的时候。佛教的因果报应的说法不能全部相信，也有有了原因但没有结果的事情。回忆苏轼的词有“治生不求富，读书不求官。譬如饮不醉，陶然有余欢。”我又添了几句说：“治生不求富，读书不求官。修德不求报，为文不求传。譬如饮不醉，陶然有余欢。中含不尽意，欲辨已忘言。”

我家自道光元年以来都很顺利，三十多年来都很平安。自咸丰以来，每有得意之时，就有失意之事相随，壬子年科考，我在江西主考，请假归省，就听到先太夫人的讣告。甲寅年冬，我攻克武汉田家镇，声名鼎盛，腊月二十五日刚得到御赐黄马褂之赏，当夜就大败。衣服、文卷荡然无存。六年冬、七年春，兄弟三人在外率兵，瑞州合围，形势很好，转而就是先大夫去世，今年九弟攻克吉安，声誉极盛，十月初七接到加知府道员衔的圣旨，初十就有温弟三河之变。这四件事，全是吉凶同域，忧喜并时，真不可理解，现在家中还没有妄动，妥慎之至。我在这里不免终日惶惶，往各处发信都说温弟已经殉节，究竟有些欠妥。幸亏还未上奏，将来等湖北奏报之后再行上疏。家中也等奏报到来时再有所举动。诸弟见解老成持重，比我高明。

翻阅《范文正集》中的《尺牍》、《年谱》，其中有这样一段话：“千古圣贤不能避免生死，不能管死后的事。一身从虚无中来，

死后回到虚无中去。哪一个亲？哪一个疏？谁能做社会、人生的主宰？这既然无可奈何，就应该放宽心去逍遥自在，任意往来。如此想法，就会心气顺当，五脏也就和顺，服药才会有效，吃饭才会有味，做安逸享乐之人，忽然有了忧愁的事，就吃不下饭，何况是长期有病而担忧生死或只担忧身后的事呢？在恐怖中饮食，怎么能吃得下饭呢？还是放宽心将养休息吧！”。这是劝他家中的三哥而写的信。我近日来多忧多虑，也正适合我读这一段。

知觉也没有作为，但它却是有知有为的根本。精，与上天合二为一，本性隶属于水，而水又生气；气，属于纯阳的，本性隶属于火，火又生神；神，是深奥虚无的，本性当属无，却又依附于有。精盛那么气就盛，精衰则气就衰，所以蒸饭用的瓦盆水干了就不可再蒸。气存那么神也存，气亡则神也亡，所以蜡烛燃完了火就会熄灭。

气只要能够喘息，声音只要能听到即可，千万不要耗废太多，不然就会耗尽无声无息的生命真体。

俗话说：“纵欲忘身”，“忘”这个字最值得玩味。昏惑记不清楚叫做忘，被欲念迷惑住不醒悟，感情浓厚时就不会顾及其他的事情。夜气清明时，每件事都记得清楚；着迷的地方，就想不起来了。沉湎于其中的人应该惊心回首啊！

藏在盒子里的香会散发出一阵一阵的香气，放在桌子上的香容易损失，装在香炉里烧着的香容易燃尽。

书房上有联：曙枕酣余梦，旭窗闲展书。

吉凶同域，忧喜并时

（清）曾国藩

为国为公应当奋勉去做，争名逐利应当谦退；开创家业应当全力以赴，守成安乐应当谦退；出外与人相交往应当勉励去做；回家与妻子儿女享受应当谦退。天下的事情每件都要求回报。那一定会有大失所望的时候。佛教的因果报应的说法不能全部相信，也有有了原因但没有结果的事情。回忆苏轼的词有“治生不求富，读书不求官。譬如饮不醉，陶然有余欢。”我又添了几句说：“治生不求富，读书不求官。修德不求报，为文不求传。譬如饮不醉，陶然有余欢。中含不尽意，欲辨已忘言。”

我家自道光元年以来都很顺利，三十多年来都很平安。自咸丰以来，每有得意之时，就有失意之事相随，壬子年科考，我在江西主考，请假归省，就听到先太夫人的讣告。甲寅年冬，我攻克武汉田家镇，声名鼎盛，腊月二十五日刚得到御赐黄马褂之赏，当夜就大败。衣服、文卷荡然无存。六年冬、七年春，兄弟三人在外率兵，瑞州合围，形势很好，转而就是先大夫去世，今年九弟攻克吉安，声誉极盛，十月初七接到加知府道员衔的圣旨，初十就有温弟三河之变。这四件事，全是吉凶同域，忧喜并时，真不可理解，现在家中还没有妄动，妥慎之至。我在这里不免终日惶惶，往各处发信都说温弟已经殉节，究竟有些欠妥。幸亏还未上奏，将来等湖北奏报之后再行上疏。家中也等奏报到来时再有所举动。诸弟见解老成持重，比我高明。

翻阅《范文正集》中的《尺牍》、《年谱》，其中有这样一段话：“千古圣贤不能避免生死，不能管死后的事。一身从虚无中来，死后回到虚无中去。哪一个亲？哪一个疏？谁能做社会、人生的主宰？这既然无可奈何，就应该放宽心去逍遥自在，任意往来。如此想法，就会心气顺当，五脏也就和顺，服药才会有效，吃饭才会有味，做安逸享乐之人，忽然有了忧愁的事，就吃不下饭，何况是长期有病而担忧生死或只担忧身后的事呢？在恐怖中饮食，怎么

能吃得下饭呢？还是放宽心将养休息吧！”。这是劝他家中的三哥而写的信。我近日来多忧多虑，也正适合我读这一段。

爽口物多终作疾，快心事过必为殃

（清）张英

古人以睡眠和饮食两者作为养生的要务。脏腑肠胃，常让它宽舒有余地，真气就能得到运行，疾病就会减少。我家乡的吴友季是个好医生，他不管是赤日炎炎还是寒风凛冽，走在长安道上，都不会觉得疲劳。人们问他原因，他回答道：“我从不吃饱，病从哪里进来呢？”这就是饮食要忌过饱，身体才能健康这一道理的明证。

爆烤熬煎、香甜肥腻的食物，最好吃但不利于肠胃。肥腻容易粘结于肠胃，积聚时间一长就会腹痛气寒，一遇寒暑侵袭，疾病就发作了。放翁诗中写道：“倩盼作妖狐未惨，肥甘藏毒鸩犹劲。”他老人家是懂得如何保养身体的。饭要煮得软熟，鸡肉之类要淡烧；菜羹清芬鲜洁湿润，但只吃八分饱；饱后饮六安茶一杯。如果是疲劳饥饿时，就先饮一两杯好。酒，开开肠胃。陶渊明诗中写道：“浊醪解劬饥”就是这个意思。这样，哪会对人无益呢？

再者，吃东西不宜太杂，一顿饭，吃遍水陆各种食物，再加上浓淡杂进，自然伤脾。依我之见，像鸡鸭鱼肉之类食物，只要一两种，吃饱了就对人有益，这个道理并没有从前人那儿听到过，而是我自己猜测应当如此的。

睡眠是人生最快乐的事，古人这样说：“不觅仙方觅睡方”。冬夜以二鼓为限度，暑夜以一更为限度，到了这个时候就要去睡觉了。总要笑那些人早晚畅饮不停，还称为消遣。一个人整天操劳，晚上需要休息，这是一件很有趣味的事，为什么还要消遣呢？

冬天夏天都应当日出就起床，特别是夏天。天地初出时阳光之气最能提人精神，失去这个机会是很可惜的。我山居很悠闲，夏天日出即起，呼吸水草的清香气味，看到莲花含苞未放，竹子含露未滴，真是感到无比快乐。白天时间太长，中午不妨小睡片刻，焚香垂帘，铺上竹席一张，睡醒后起床，只觉神清气爽，就如天上的仙人一般。

居家之人更应早起，倘若太阳已升得老高，客人都来了，这时男僮却还未洗过脸，女婢却还未梳过头，内外也没有人打扫过，灶间也未点火做饭，这是很不雅观的事。以前何文端公住在京城里，同辈去拜访他，当时他却没有起床，很久才出来见客。客人问道：“尊夫人也没起床吗？”回答是的。客人说：“太阳已经这么高了，内外家长都没起床，一家奴仆，奸盗诈骗，不是样样都可做了吗？”何公有所触动，从此就再不晚起床了。圣贤仙佛没有不快乐的，世上那些终身忧愁，总是不快乐的人，一定是没有道气、缺乏意趣的人。

孔子说：“乐在其中。”颜回在陋巷过清贫日子，别人不能忍受，他却以不改志向为乐。孟子以不惭不愧为乐。《论语》开篇说：“学而时习之，不亦悦乎？有朋自远方来，不亦乐乎？”可见孔子的“悦”、“乐”指的是对学习的切磋琢磨。

《中庸》说没有人不自得的，程颐、朱熹教人尊重孔子、颜回的快乐之道，都是这个意思。如果是庸人，必定会多求多欲，不循理，不安命。多求多欲，求之不得而感到痛苦，欲望达不到就感到苦恼；不循道理，行动多受阻塞又感到痛苦；不安于命，怨天尤人也感到苦恼，这样把自己束缚在狭小的天地里，迈不开步子，走险路而求侥幸，像一个走在荆棘路上衣破絮露、狼狈不堪的人，怎么知道走康坦大道的乐趣呢？只有圣贤仙佛，没有世俗人的这些弊

病，因此经常能保全快乐的身心。

苦由乐生，乐由苦来

（明）刘基

苦斋，是章溢先生闲居读书的住所。住所有12间房屋，房顶用茅草覆盖，在匡山的山巅。匡山位于处州府龙泉县的西南方200里处，剑溪便发源于那里。山的四面峭壁拔地而起，山崖都是一色的青色岩石，四面高，中间低。下面看到的只有白云，上面吹拂的多是北风。从北方吹来的风，给人的感觉大都不是甜而是苦，所以植物受其影响，味道都是苦的。但这些带苦味的植物却都长得蓬蓬勃勃。

于是梔子、黄柏、苦楝、侧柏一类树木，黄连、亭历、苦参一类药草，地黄、游冬一类野菜，血楮、栌树果、苦竹笋，无不成丛地分布，罗列地生长。野蜜蜂在树丛中筑巢，采花粉酿蜜，味道也是苦的，山里当地方言称之为黄杜，刚一吃很苦，吃常了却感觉更甜，能够医治消除积热、烦躁之病。这里产的茶也比一般的茶苦。这里流的水都是从石缝里冲刷而出的，哗哗流淌，湍急曲折，流进山谷。水中生长着很多有花纹的小鱼，样子像吹沙鱼，味苦又带点辣味，吃了可以醒酒。

匡山离开人住的地方远一些，只有章先生高兴前去游览。随从们考虑到他早晚往来十分劳累，所以就在山上挑了一块低洼的地方盖了几间房子。章先生带着几个年少的仆人，清除掉脱落的笋壳，种植粟子、大豆，品尝这里药草的嫩芽、树上的果实。有时候便踏着木底鞋登上山崖，背靠大树，吹起口哨；有时候便走下山崖，来到清凉的溪水边。树林里传来打柴人的歌声，就拍着石头随着唱和。别人都享受不到其中的乐趣。

章先生就此发表感想说：“乐和苦，二者是相互倚伏的。人们知道乐中之乐，却不知道苦中之乐；知道纵情享乐，却不知苦由乐来，苦与乐相去能有多远呢！现在富贵之家的子弟，每天闲坐在豪华的厅堂之上，口不尝有苦味的东西，身不经种地的艰辛，睡觉一定盖双层被，吃饭一定吃山珍美味，出入一定要跟从仆人，这就是一般人所说的享乐。但是这些人却不懂得一旦福运穷尽，意外的灾难发生，醉于醇酒饱于肥肉的肠胃是装不得粗劣饭食的，铺盖柔软被褥的身体是穿不得蓬草编织的衣物的，到那时即使想像低贱粗野的仆役农夫那样老老实实在山野之地苟全性命，也是做不到的。这岂不是由从前的乐变成了今日的苦了吗？所以孟子说：‘天将降大任与斯人也，必先苦其心智，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。’赵子也说过：‘良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。’他们认为的苦，正是我认为的乐；相反，他们所认为的乐，恰恰是我认为的苦。我听说甜水井往往最先干竭，苦李子却因味苦而得到保全；夫差因为沉溺于酒色而亡国，勾践却因卧薪尝胆而强盛，不也是这个道理吗？”

得意之时要防骄

（西汉）刘向

英明的国君有三怕：一怕处在尊贵的地位听不到对自己错误的批评；二怕顺利时骄傲自满；三怕听到天下最好的意见不能付诸实施。凭什么这样说呢？

从前越王勾践与吴国人交战，大败吴国，占领了南方各地。那个时候，勾践南面称王，在身边任职的有三位大臣，在朝外任职的有五位大臣。勾践下令说：“听到我的错误而不汇报的，他就要受到砍脚的处罚。”这就是处在尊贵的地位而怕听不到自己错误的例子。

从前晋文公和楚国人打仗，大获全胜，烧了楚国的军械粮草，

大火烧了三天还没有熄灭。晋文公回国以后面带忧色，他的随从问道：“您大胜楚国，现在却面带愁容，这是为什么呢？”晋文公说：“我听说能够因为战胜对方而感到心安的，大概只有圣人吧！至于那些夸大胜利的人，没有不危险的，我因此感到忧愁。”这就是顺利时怕骄傲自满的例子。

从前，齐桓公得到管仲和隰朋的辅佐，经过对他们所提意见的分析，对其中的道理心悦诚服。正月上朝的时候，齐桓公下令准备牛、羊、猪三牲具全的祭品，隆重地向祖先祭祀。齐桓公面对西边站着，管仲和隰朋面对东边站着。齐桓公赞叹道：“自从能够听到二位先生的话，我的眼睛更加明亮，耳朵更加清楚了，再也不敢专权独断了。我要以此告慰祖先。”这就是听到了天下最好的意见，害怕不能实行的例子。

良药苦口，忠言逆耳。所以，一般人往往喜欢听甜言蜜语，不喜欢听批评意见；另外，顺利时容易头脑发热，忘乎所以，自我膨胀，这些都是人性的弱点，即使伟人，也不能免。甚至越是地位尊贵，这方面的弱点就越突出。“明主”能够“处尊位而恐不闻其过”，“得意而恐骄”，也不是天性如此，而是不敢不如此。他们往往也是在逆境时能够做到，而在顺境时便失去警惕。齐桓公、勾践都是这样。所以，“三惧”不能只靠自觉，必须通过监督机制予以保证。

齐桓公说：“金属太坚硬就会断折，皮革太坚硬就会开裂，做国君的刚愎就会使国家灭亡，做臣子的刚愎就会孤立无友。刚愎就不能和他人和睦相处，不能与人和睦相处，就办不成事情。所以驾车的四匹马不和睦，行路就走不远；父子不和睦，用不了一代家庭就会败落；兄弟不和睦，就不能长久相处在一起；夫妻不和睦，家庭就会有灾大难发生。《易经》上说：‘两个人只要同心协力，力量可以割断金子。’就是由于不刚愎自用的缘故。”

修养自己的品德，端正自己的行为，这是不能不重视的。过分的欲望能损害人的行为。谗言谰语能扰乱人的正义之心，众口一辞能改变人的意志决心。忧患产生于疏忽大意，灾祸起源于细微小事。身上有了污点就难以洗刷，事情遭到失败就不可挽回。对此若不深思远虑，后悔的事不知会有多少！投机取巧是砍伐性情的斧头，过分的欲望是追赶灾难的奔马，欺瞒阿谀是窘困耻辱的房舍，待人苛刻残暴是通向灾难的道路。所以说：去掉投机取巧心理，讲求诚实信用，节制过分的欲望，不要苛刻待人，能做到这些，就可以成为君子，美好的名声就能永远存在。

宁越是中牟郊野的普通农夫，苦于种地的辛苦，对他的朋友说：“怎样做才能摆脱这种辛苦呢？”朋友说：“最好的办法是读书，读上三十年就可以达到目的。”宁越说：“我用十五年就可以了。别人要休息时，我不休息；别人要睡觉时，我不睡觉。”结果学了十五年，终于学成，周威公便拜他为师。跑步的人速度快，但跑了二里路便裹足不前；步行的人虽然速度慢，但步行百里之遥仍坚持不懈。现在像宁越这样的客观条件却能坚持不懈，他成为诸侯的老师，难道不是理所当然的吗？

孔子说：“不知道儿子如何，就看儿子所交的朋友；不知国君怎样，就看国君使用的人才。”又说：“与好人在一起相处，就像走进养有兰芷的居室一样，时间长了，就闻不出香味，这是受兰芷感染的结果；和恶人在一起相处，就像进入卖鲍鱼的地方，时间久了，就闻不出臭味，这是受鲍鱼感染的结果。”所以说：“藏丹砂的地方必定是红色，而藏乌砂的地方必定是黑色，君子一定要慎重选择自己所处的环境。”

近朱者赤，近墨者黑，任何人都会不同程度的受环境的制约和影响，尽管并不自觉。如果官场昏暗，法治疏漏，甚至有法不依，

那么好官也会变坏；如果政治昌明，法制严密，而且有法必依，那么坏官也能变好。所以，纠正不正之风，根治腐败，主要应注意改善外部环境，克服政治体制上的弊端，不能单靠思想教育和个人自觉的“修身正行”。

礼乐差之毫厘，德行失之千里

（春秋）孔子

研究礼而用它来调理身体言行就会使人庄重恭敬，庄重恭敬就会显得整饬威严。心中只要有片刻的不平和安乐，则鄙陋虚伪的念头就会侵入内心；外貌只要有片刻的不庄重恭敬，则轻易怠慢的念头就会侵入内心。所以乐是修养人的精神的，礼是修养人的外表的。乐能使人内心十分平和，礼能使人外貌非常恭顺，内心平和而外貌恭顺，则人们看到他的表情就不和他相争，看到他的容貌就不会产生轻易怠慢之心了。所以德行润泽于内心，人们就没有不听从他的话的；符合礼仪的言行表现出来，人们就没有不顺应他的。所以说研究礼乐的道理，运用到天下的治理，就没有什么难以研究的了。

乐，修养人的内心精神。礼，端正人的外表言行。所以礼以克制自己尊重别人为原则，乐则要求充分抒发人丰富的性情。礼要克制自己就得自我勉励，努力遵循，这样人性就会变得美善。乐要抒发自己的情感就返回人的本性，这样人性就会变得美善。礼主张自我贬抑，如果不努力遵循就会消减，乐抒发丰富情感，如果不返回本性就会放纵沉湎。因此礼要求自我勉励而乐要求返回本性。礼得到勉励人才乐于遵从，乐返回本性才会使人心安定。因此礼的“报”和乐的“反”，两者的意义是一样的。

礼对于治理国家，就像秤对于称量轻重，墨线对于度量曲直，

圆规方尺对于画度方圆一样。所以当秤悬起来的时候，是轻是重，不能够有假；当墨线拉起来的时候，是直是曲，不能够骗过；当圆规方尺设起来的时候，是方是圆，不能够隐瞒；君子对礼很谨慎，不能够用奸猾虚假来欺瞒他。所以重视礼，实行礼的人，就称他为有道之士；不重视礼，不实行礼的人，就称他为无道之民。所谓礼，其实就是恭敬谦让的态度。因此按照礼的规定办事，祭祀祖宗就会虔诚恭敬；进入朝廷，上司下属就会安分守位；居家生活，就会父子相亲、兄弟和睦；乡里相处，就会长幼尊卑各有次序。安定统治地位，治理人民，没有比礼更好的了。

所以设置朝觐之礼，就是为了表明君臣之间的大义；设置聘问之礼，就是为了使诸侯互相尊敬；设置丧祭之礼，就是为了表明人臣人子的感恩；设置乡饮酒之礼，就是为了讲究长辈晚辈之间的秩序；设置婚姻之礼，就是为了明确男女之间的区别。

礼这东西，就是用来杜绝祸乱产生的原因，就像堤坝抵挡洪水的泛滥一样。所以如果认为旧堤坝没什么作用而把它破坏，就一定会遭到水灾的毁灭。如果以为旧礼没什么作用而把它废弃，就一定会遭到祸乱灾患。因此，废弃婚姻之礼，那么夫妇的关系就受到破坏，而淫褻的恶行就多起来；废弃乡饮酒之礼，那么长辈晚辈之间的秩序就丧失，而争夺打斗的案件就频繁发生；废弃丧祭之礼，那么人臣人子就会恩情寡薄，而背叛死者忘记生者的人就很多；废弃聘、觐之礼，那么君臣的身份丧失，诸侯就会作恶，就会发生背叛和互相侵夺的战乱。所以礼的教化是看不到的，它能在邪恶还没发生的时候就加以制止，使人在不知不觉中趋向善良远离罪恶，所以前世的王者都很重视它。《易》说：“君子一开始就小心谨慎，虽然开始只有毫厘的差错，结果也会导致相差千里那样的误差。”说的就是这个意思。

第四章 凡事不可随心所欲

（元）许名奎

天赋予人们的功名利禄，皆有一定的数量。人们从上天所接受的衣服、食物和器具，岂能超过限度？乐极则生悲，祸来则福去。美人劝客饮酒，不成则斩；设锦障五十里，没有听说石崇一族延续百年。蒸猪用人乳以调味，成百的女婢手抚食器侍奉宴席，王济不过是让世人惊诧于一时。这些事情载于史书，不是赞誉，而是为了示警后人戒此奢侈。居家则有歌童舞女，出门则车辆结队。用酒做池，用肉做林，居室如淫窟，厨房如屠场。身着绣有日月星辰及山龙华虫彩绘的尊贵之服，没有雨水却在宅地上装饰漏雨的装置。奴仆贱人得志，就如同添翼的老虎，直立而行的野猪，僭礼自比王侯，势盛倾动天地。鬼神降祸于奢侈者，奴仆见财眼开。覆巢无完卵，后悔莫及。

获取财物要切忌损害廉洁，故有可取与不可取之别。齐国馈赠薛国的黄金，收与不收全在于自我的判断。陶胡奴馈赠之米不被王修龄所接受，袁毅所送贿赂之丝被山涛束之高搁；计日发放的俸禄杨震欣然受之，夜晚时送来的贿金断然予以拒绝。李幼廉不接受徐干贿赂的金锭，钟离意不接受皇帝赐给的张恢赃物，褚渊拒绝求官者贿赂的金饼，张奂回绝先零酋长赠送的黄金。他们的千古清名照耀史册。

急如弓统的猝至之事，要靠权变之计处理解决。射伤了胸部打脚，假兵符追召叛军。曹操以假话使战士望梅止渴，李穆鞭打主帅以讹骗追兵。判断死生于一呼一吸之际，争夺胜负于倾刻之间。蝮蛇咬手，宜迅速砍断手腕。穿戴整齐才去救火，斯文相让才去打捞落水者，不知随机应变，真可为之叹息。

心不遵循德义的规范称做“顽”，口不讲忠信的话称做“嚣”。愚妄奸诈不友善，这样的人就是恶人，可以称做“浑敦”。这样的恶物丑类，应当把他们流放到四方边远之地，去抵御妖魔鬼怪。唐虞的时代，民风淳朴，《尚书》中记下这些怪类，是要人们以此为戒。秦汉之后民风浮薄，习以为常反而不觉得怪异了。恶人的性情难以用义理来制约，是狂犬咬人，好像狗发疯相互撞击，如同公牛角斗。用宽恕的态度对待就会生乱，与他讲道理不会顺从，向他示弱会招致欺侮，用恩义去感化他却不尊重你。应当把他们看做禽兽，用不着与他们斗智斗力，等待他们自取灭亡，像火灭烟消一样。应实行老子的恪守柔顺的学说，保持颜子不计较不忧虑的德性。

哪一个人不想生？不正直而生，只能说侥幸免于死；自古人都要死，死得其所，是至善之道。被墙压死和被诛杀，皆是死于非命；从天地父母所得的身体应完整无损地归还回去，曾子换掉大夫所用的席子而得以正礼。召忽为公子纠而死节，管仲却未死。齐桓公三次洗浴三次熏香以重迎管仲之礼，管仲为相，民众受到他的恩泽。孔子困于陈蔡，颜回岂敢轻易而死！子路为主而死，却未合于义。百金之家的后代不骑在栏杆上，千金之家的后代不坐在堂边，不是仅仅因为怕死而这样，也是告诫人们勿轻举妄动。

自古随心所欲的事，闻者足以为戒。秦始皇随心所欲于刑法，公子扶苏遂受害于矫诏；汉武帝恣意而为于征伐，而晚年则罢轮台屯田以示悔悟。人生在世，凡事都想图个痛快。任意驰骋者，人马俱疲；醉心酒色者，病入膏肓；信口开河者，错话驷马难追；喜欢打架斗讼者，家破人亡；轻意许诺别人者，后悔莫及；应对如流者，欠于思考；喜怒无常者，缺少度量；轻易苟同他人者，必欺骗别人。与其随心所欲而失误，不如谨慎思考而又细致入微。

忍耐与冲动是福祸的两道门

（明）吕坤

若不进行自身修养，就发现不了自身的缺点。只要在行动和休息、谈话和沉默、待人接物与做事之前，细致地考虑每一件事，便会发现自己存在许多缺点错误。所以，必须按照自然规则去行事，而后才会有正确的结果。在日常生活中怎么能有一时一刻的疏忽呢？做学问的人应当反复考虑这个问题。

人生存在天地之间，没有哪天不在思索，这就需要有个思索的道理；没有哪天不说话，这就需要有一个说话的道理；没有哪天不做事，这就需要有一个做事的道理；没有哪天不与人交往，这就需要有一个与人交往的道理；没有哪天不整理物品，这就需要有一个整理物品的道理。而怨恨、愤怒、喜笑、高歌、伤悲感叹、顾盼指示、咳唾涕泣、隐微委屈、造次颠沛、疾病危亡，每种情形的存在都有其各自的道理，因此要时时体认，件件讲求。

微小的事物尚且还要求顺应自然的规则，更何况天地人情常道这样的大节，又怎么能超越法度呢？因此从少儿时期开始，直到临死时，每个白昼与黑夜，都要有一颗自强不息的心，要忘却生死，把自己置于一个至善至美的境地。这是每个人从生到死做人的道理。每个人都有要实现自己欲望的心愿，这是一切有知觉的动物都具备的本能，如果作为人也如此的话，那就算不上万物之灵了。或许有人问：是否有要领？回答说：有，那要领只在于存心。心又如何存呢？我回答说：只在于静，只要心静了，千酬万应都符合道理，任何事情都不会有错。糊涂的人迷惑了，让他觉醒还比较容易；聪明的人若陷入迷惑，要让他觉悟就很困难。

只要相互信任，则彼此间的行为就像泥土与草木那样融洽，何需更多的言语来表白？若互相猜疑，那么他们的言行就成了互相猜疑的根源。所以通过起誓并不足以表明心迹，想避嫌却弄巧成拙，

这是相互猜疑的缘故。心志仅只一个，行为却多种多样。所以君子注重内心修养而不重视行为表现，然而心境的至高境界就是虔诚忠实。

君子敬畏天道，不害怕什么人；只害怕名教，不害怕刑罚；只怕不合乎道义，不怕没有什么利益；只怕虚度一生，从不怕献身正义。

忍耐与冲动，是关系到祸福的关键之处。灾祸和过失的来由，大都是只图一时快活的缘由。所以君子在得意时常有顾虑，遇上喜事而有所畏惧。

每生一个念头，都要孜孜向善，这叫做正思。每生一个念头，都想达到自己的欲望，这叫邪思。非分之福，指望过高，叫越思。事前犹豫，事后悔恨，叫做索思。想到千里之外；歧虑百端，称为浮思。事无可疑，当断不断，叫惑思。事不关己，为别人担忧，叫做狂思。无可奈何，当罢不罢，叫做徒思。对自己的日常生活、职业和道德修养，朝思暮想，期望不

要旷废，叫做本思。这九思，生活中我们不是想这个就是想那个。而善于养心之人只有本思。一个人自身有固定职业，每天有一定的任务，夜夜思考白天要做的事，晨起则计划今天要做的事，想什么干什么，不肯马虎一事，不肯放松一时，只有这样，心才会踏实有着落，不去想那些与自身毫不相干的事情，道德品质和事业才会日日有所长进。

耳闻目睹的欢乐事情总是铭刻在心中，得到它就欢喜，失去它就悲哀，这是人们常有的心态。世上还有什么事与自身关系如此密切，能让自己得到就高兴，失去就悲伤呢？圣人将自己的身体和悲欢看得并不重要，身体只不过是装载道义的口袋。对口袋内所载的

道义他喜欢，却并不为了口袋而改变所获得的道义，如此又怎么会轻易放弃口袋内已得到的道义呢？更何况耳闻目睹的那种快乐都只不过是身外之物而已。

做学问的人如果只满足于欢欣和喜悦，那他就无法得到进一步深造。小人也有心灵坦荡的时候，那是因为他们对任何事情都无所顾忌。君子有时也经常忧心忡忡，那是因为他们始终都充满忧患意识。

一个人只要完全摆脱了轻浮浅薄之心，就可以达到思想品德的至高境界。然而，汉唐以后的读书人中，真正能摆脱轻薄这两个字的却没有几个。道义这副重担，普天之下必然有人去承担。有人以慷慨为己任，用柔弱之躯，绵薄之力去承担它，即使舍生取义也绝不言悔。

当功以受赏，当罪以受罚

（战国）吕不韦

君子独自行动时，举动一定遵循义的原则，行为必定成全义的原则，一般人虽然认为行不通，但君子认为行得通；行为不能成全义的原则，举动不能遵循义的原则，一般人虽然认为行得通，但君子认为行不通。这样看来，君子的行不通与行得通，跟一般人就有所不同了。所以，应该凭相应的功劳受奖赏，凭相应的罪过受惩罚。奖赏如果是不应该的，那么即使奖给自己也一定要谢绝；惩罚如果确实是应该的，即使赦免了自己也不敢逃脱。

孔子谒见齐景公，景公送给他廩丘作为食邑，孔子谢绝了。从景公处出来后，孔子对学生们说：“我听说君子凭相应的功劳而接受俸禄。现在我劝说景公，景公还没有实行我的主张，却赐给我廩

丘，他也太不了解我了！”孔子虽是一平民，在鲁国才当司寇的官，然而拥有万辆战车的君主难以同他相提并论，三位帝王辅佐之臣比不上他显赫，都是因为他的取舍不苟且啊！

墨子让公上过到越国去游说。公上过讲述了墨子的观点，越王很喜欢，对公上过说：“您的老师如果肯到越国来，我就把原先吴国的土地、阴江沿岸三百里的土地和人民封给他老先生。”公上过回去禀告给墨子。墨子说：“你看越王能听从我的话、采用我的主张吗？”公上过说：“差不多不能。”墨子说：“不仅越王不了解我的心意，即使你也不了解我的心意。如果越王听我的话，采用我的主张，我将量体裁衣、量力而行，同一般人二样，不敢要求做官。越王不听从我的话，不采用我的主张，即使把整个越国给我，我也用不着它。越王不听从我的话，不采用我的主张，我却接受他的国土，这是拿理义做交易而拿理义做交易。何必到越国去？在中原各国同样可以做到。”

凡是人，不可以不细细考察。秦国的鄙野之人，因为一点小利的缘故，弟兄之间相互诉讼，亲人之间相互残害；现在墨子可以得到越王的国土，却因担心会损害自己的道义而谢绝了，这可说是保持操守了；秦国的鄙野之人与他相比，距离相差多么悬殊啊！

楚国与吴国将要作战，吴国军队在人数上占有绝对的优势。楚国将军子囊说：“与吴国作战，必定失败。让君王的军队失败，让君王的名声受辱，让国家的土地受损失，忠臣不忍心这样做。”他没向楚王禀告就悄悄跑回来了。到了城外，派人禀告楚王说：“我请求死罪。”楚王说：“将军你逃跑回来，是认为这样做有利啊。现在确实有利，将军为什么要死呢？”子囊说：“逃跑的人如不治罪，那以后当君主将领的人，就要都借口作战不利而效仿我逃跑。这样，楚国最终就会被天下诸侯所打败。”于是用剑自杀而死。楚王说：“让我成全将军的道义。”就给他做了三寸厚的桐木棺材，把斧子砧子等刑

具放在棺上，表示惩处。

君主的弊病是，国家存在却不知为什么存在，国家灭亡却不知为什么灭亡；这就是国家存亡的情况屡次出现的原因。楚国成为国家已经相传四十二代了，曾经有过干溪谷之乱、白公之乱，曾经有过郑袖、州侯帮楚王行邪僻的事，可如今仍是拥有万辆兵车的大国，大概是因为它不断有像子囊那样的臣子吧！由此可见，子囊的节操，不仅仅在勉励一代的臣子啊！

楚昭王时，有个贤士叫石渚。他为人公正无私，昭王让他做廷理官。一次，有人杀人，石渚去追赶那个人，原来却是他的父亲。他掉转车子返回来，在朝廷上说：“杀人的人是我的父亲。对父亲施刑法，我不忍心；偏袒有罪的人，废止国家的法律，这不可以。执法有过失要受惩处，这是臣子应遵守的道义。”于是就趴在刑具上，向楚王请求死罪。昭王说：“追赶杀人的人没有追上，怎么一定要受惩处呢？你重新担任职务吧。”石渚谢绝说：“不偏爱自己的父亲，不可说是孝子；侍奉君主而歪曲法律，不可说是忠臣。赦免我，这是君上的恩惠；不敢废止国家的法律，这是臣子的操行。”他不让拿掉刑具，在昭王的朝廷上自刎而死。根据公正的法律，违法者必定处死，父亲犯法，自己不忍心处以死刑；君王赦免自己，却不肯接受。石渚作为臣子，可说是既忠又孝了。

牙齿坚硬容易损坏，舌头柔软却能保存

（元）许名奎

自古以来人都要死，如果对人不讲信用，就不能保全统治。尾生以死于信而得以闻名；解扬以履行信用而获释；范式、张劭未违背告别的欢饮之约，魏文侯不因行酒和下雨而失信于虞人的狩猎之约。世上有一种轻薄的风气，就是口是心非，信口开河却不负任何

责任。这样做势必招致怨恨，埋下祸根。不要效法张仪，诓骗楚国，把割地六百里的许诺改口为六里；晋国早上还受到秦国的惠顾，晚上即反目为仇，是咎由自取。

阴、阳、风、雨、晦、照六气超过适当限度，就会产生六种疾病，无病时须谨慎预防，这是真正的治病良药。如果人调理衣食失之不慎，就会有风寒暑热侵入体内而生病。有些人怀疑医药作用，却对巫术深信不疑，最终陷入枉死的愚蠢境地，实为背离了圣贤的教诲。所以，有病时就要采用免俗绝欲的转移心性之法，无病时则信守嵇康的修心养生之论。切勿等到病入膏肓再求医，应当重视治病的苦口良药。怒属于东方的性情并导致阴险之气，它破坏人内心的和谐，致使事物乖张不顺，如同火焰不被扑灭，就有燎原的可怕后果。大矛盾产生战争和刑杀，小矛盾则导致争斗不已。唐太宗不能制怒而斩杀了张蕴古和卢祖尚，汉高祖却能息怒而满足了韩信的假王之情，并容忍了萧何称其为桀纣的言行。吕后因不堪忍受冒顿单于的书信谩骂，而险些同意樊哙率十万兵马征讨匈奴的贸然行动。所以，在上位者发怒，就会使在下者遭难，在下位者发怒，就会冒犯在上位者。国家之间积怨会使战事不断，家庭内不和则使人伦之道丧失。因此孔子有“忿思难”的告诫，陶潜有“徒自伤”的规劝。只有逆来顺受，才能行遍天下而不受怨恨。

有仁德的人就像射箭那样，不埋怨胜过自己的人；别人以粗暴的行为对待我，就自我反省罢了。孔子不愤恨桓魋对他的伤害，孟子没有丝毫怨恨臧仓的诋毁。给人感慨很多，难以泯灭天理。他们靠不义发横财，我靠自己的仁德；牙齿坚硬容易损坏，舌头柔软却能保存。尽力去做宽恕别人的事，这样达到仁德的境地就没有比它更近的了。克制自己就是仁德，请相信这个教训。

樽里、晁错都以智囊著称于世，前者以能混淆同异而寿终，后者因仗义直言而丧命。人不可以无智谋，但过多施用智谋，则会引

起众怨而招致祸害。所以孔子称赞宁俞善用智谋，而认为鲍庄智慧还不如秋葵，被砍断了脚。士会杖打其子，是因为他以一知半解而炫耀于朝廷；颜回号能闻一知十，却大智若愚而不汲汲功名于世。

天理的约束规范，亦是人心的制约束缚。出门就要像去拜见贵宾，治理人民时就要像身临祭祀。应以恭敬作为准则，须臾不可偏废。郭泰在避雨的时候认识了贤德的茅容；白季在耕田吃饭之时发现了冀缺的道德。子路在临死时不忘系好帽带，曾子将要辞世之时，还要换掉不合礼仪的席子。

义，就是适当。以义为准绳立身处世，则应做的事，虽死而不推辞；该诛杀者，虽是亲朋却不包庇；当推举者，虽属仇家亦不遗弃。李笃不畏家破人亡以救张俭，祈奚捐弃前嫌而推举解狐。吕蒙不因犯令是乡亲而不杀，孔明不因打败仗的是爱将而不诛。叔向多次责备叔鱼的邪恶，实在是留下正直的人；石碣杀掉了儿子石厚，应该说是大义灭亲了吧？当决断而不决断，是懦夫的行为。不要做不义的事，不要杀无辜的人。

一柔可以克刚，一让可以去贪

（明）吕坤

两个物体相碰一定会发出响声，两个人对峙必定有争执。有声响，是两个物体都坚硬的缘故。两个柔软的东西相碰就无声了。有争执，是两个人都贪心的缘故。两个人互相谦让就不会有争执，一个贪心一个谦让也不会有争执。还有更一进步的，一柔可以克刚，一让可以去贪。

水流不进石头，是因为石头坚硬；水流不进磁铁，是因为磁铁坚密。若人的身体内部健康，而外部多加保护，则不会受到风寒的

侵入。物体有一个裂缝，水就会渗入这个裂缝里；物体有一寸虚空，水就会渗透一寸。

走在羊肠的小路上，假若前面的车子翻了，后面的车子一定帮助他，这并非有什么深厚友谊，而是挡住了后面车子的去路，使其不能行走，不单是关系到快慢，而且两者利害相同。帮助了别人，实际上也是为了自己。若与人共事却忘记了别人的难处，就会变得自我孤立起来。

万道河水从发源处流入百川，百川容纳不下；流入长江、淮河、黄河、汉水，这些江河也容纳不下，就一直流入大海，浩浩荡荡，不知什么时候流入长江、淮河，不知道黄河、汉水从什么地方流来，都兼容并纳了。那些闲杂的懊恼，无端的诽谤，偶尔飞来的灾祸，加到普通人身上就无法承受，加到贤人身上也无法承受，若降临到圣人身上就看不到他有什么不悦的脸色。圣人自有他处理这些问题的对策。所以称圣人是能够容纳污垢痛苦的大海。

用来打人的工具是棍棒，而挨打的人却不痛恨棍棒；杀人的凶器是刀，被杀的人却不痛恨刀而痛恨凶手。

天下的事常常刚开始时感到有些害怕，习惯之后就感到安稳了。多次经过山间的栈道，开始时不敢迈开步子，如今却好像走平地一样了。刚开始时以为危险，其实并不危险，现在认为不危险了，其实这却很危险。

君子教导别人，好就好在能够因材施教，不改变他们各个人所具备的本质。好比地一样，使万物生长发育，这是大地的本性。草从地里长出是柔软的，树木从地里长出来却是坚硬的。土地不能让草变做树木，也不能让树木变成草。所以君子根据人的特性来教导人，而不用自己的特性来教导人。

没有星子的秤，公是公正，但不很分明，没秤砣的秤，平是平了，但无法变通。君子不能仿效这种秤的做法。

世俗的好恶往往与事理相反

（唐）赵蕤

事与愿违，理与情背。这常常使我们为之困惑。然而只要明白其中的道理，就会给我们以有益的启示：第一，对子女不可溺爱，否则，轻则使子女养成依赖习惯，重则会走上邪路。第二，别人对自己的批评乃至成见，往往能督促自己改正缺点，不断进取。第三，正确分辨是非，不被私下的评论所左右，而应以大局为准绳。

事情有顺理行事却不合道义的，有本为爱他却反害了他的，有讨厌自己却是于自己有好处的，有利于自己却有损于国家的。过去楚灵王骄奢淫佚，暴虐无度，芊尹申亥按照灵王的意愿，把他埋葬在乾溪（今安徽亳州），并用两女子做了殉葬。这是顺理行事反而违背道义的。国君的命令是正确的，臣子才服从，这叫做顺。而如今国君违背道义，臣子却服从他，并不是什么顺。

汉文帝宠爱慎夫人，在后宫时，慎夫人和皇后同席而坐。汉文帝游上林苑，郎署长安排座位，又安排慎夫人与皇后同席而坐，袁盎便把慎夫人领到另一座位坐下。文帝大怒，袁盎上前说到：“我听说尊卑之间一定有个次序，上下才能融洽。如今陛下既已册立了皇后，慎夫人不过是侍妾，皇后与侍妾是不能在同一席位上平起平坐的。如今你宠爱她，多赏赐她财物就行了。你认为让她与皇后同席是为她好，其实恰恰是给她留有后患。你没听说过高皇帝的宠妃戚姬的下场吗？高皇帝死后，吕后把戚姬的双手双脚剁去，扔到猪圈里，被称做‘人彘’。”文帝这才不生气了。由此说来爱他反而是害他，是早就有的现象哦！

商鞅说：“不实在的话，像是花朵；真实的话，像是果实；逆耳的话，像是良药；甜言蜜语，像是疾病。”

韩非子说：“为老朋友徇私舞弊的，称之为不抛弃朋友；把公家财产分给别人的，称之为爱心；看不起官职俸禄而看重自己生命的，称之为君子；不顾法律规定而庇护亲人的，称之为品德；抛弃职务包庇朋友的，称之为侠肝义胆；避世隐居的称之为诚谨；互相争斗，违抗命令的，称之为刚烈；施些小恩小惠以收买人心的，称之为得人。所谓不抛弃才是朋友的官吏，一定有好私；所谓的爱心，公家的财物却受到了损失；所谓的君子，国家难以使用他；所谓的品德，法制就会被毁掉；所谓的侠肝义胆，就会使官位出现空缺；所谓的诚谨，就是使人别做事；所谓的刚烈，就会使上级命令没人执行；所谓得人，就会使君主处于孤立的地位。这八种称誉实际上是老百姓的私誉，是对君主利益的极大损害。”

由此看来，世俗的好恶往往与事理相反，只有明智的人才能看清楚这一点。韩非子说：“君臣之间的利害正好是对立的，所以臣子不忠于君主。臣子的利益一旦获得满足，君主的利益随之就会破灭。”这就是君臣利害不同的道理。

德不外露，万物自然亲附

（战国）庄子

鲁国有一个被砍断一只脚的人，名叫王骀。跟他学习的人和孔子的弟子一般多。孔子的学生常季问孔子说：“王骀是个被砍去了一只脚的人，跟他学习的弟子和先生在鲁国的一般多。他站着不能给人以教诲，坐着不能议论大事；跟他学的人却是空虚而来，满载而归。难道真有不用语言的教导，无形感化而达到潜移默化的功效吗？这是什么样的人呢？”

孔子说：“这王骀是圣人，我的学识和品行都落在他的后面，只是还没有去请教罢了。我准备拜他为师，更何况不如我的人呢？何止鲁国，我将引导天下人去跟他学。从事物千差万别的方面看，肝和胆同处人体就像楚国和越国相距那么远；从事物都有相同的方面看，万事万物又都是同一的。像这种人，将不知道耳目适宜于何种声色，只求自己的心灵自由自在游放在忘形、忘情的浑同的境域之中。从万物相同的方面去看就看不见有什么丧失，因而看自己断了一只脚就好像失落了一块泥土一样。

人不会在流动的水面照自己的身影，而要在静止的水面照自己的身影，只有静止的东西才能使别的事物静止下来。接受生命于地，只的松柏禀自然之正，不分冬夏枝叶郁郁青青；接受生命于天，只有尧舜得性命之正，在万物之中为首领。幸而他们都能自正性命，才去引导别人。能保全本始的迹象，勇者的无所畏惧。勇敢的武士只身一人冲入千军万马之中。将士为了求名尚且能够这样，何况主宰天地，包藏万物，把六骸视为旅舍，把耳目视为迹象，天赋的智慧能够烛照所知的境域，而心中未尝有死生变化的观念，这样超尘绝俗的人，大家都乐意跟从他。他哪里肯以吸引众人为事呢？”

鲁哀公问孔子说：“卫国有个面貌很丑陋的人，名叫哀骀它。男人跟他相处，想念他而舍不得离开。女人见到他，立即请求父母说：‘与其做别人的妻子，不如当哀骀它的妾。’这样的女人已经十多个了，而且还在增加。从没听说哀骀它倡导什么，只是见他附和别人而已。他没有高居君王的地位而拯救别人的灾难，也没有钱财去养饱别人的肚子。他面貌丑陋到使天下人看了感到惊愕，又总是附和他人而无倡导，他的知见超不出他所生活的四境，然而妇人男人都亲近他。这样的人必定有异于常人的地方。我召他来看了看，果真发现他的相貌丑陋得使天下人惊骇。但是，和我相处不到一个

月，便觉得他有过人之处；不到一年，我就十分信任他。这时国家没有宰相，我就把国事委托给他。他却淡淡然无意答应，漫漫然无心推辞。我深感羞愧，终于把国事交给他。没过多久，他就离开我走了，我内心忧虑得很，好像失掉了什么似的，好像国内再没有人可以跟我一道共欢乐似的。哀骀它究竟是什么样的人？”

孔子说：“我曾经去楚国，碰巧看见一群小猪在吮吸刚死去的母猪的乳汁，不一会又惊慌地弃母猪而逃走。因为母猪已死去，不像活着的样子了。可见小猪爱它们的母亲，不是爱其形体，而是爱主宰形体的精神。战死沙场的战士，被埋葬时不用棺材上饰物来送葬；砍掉了脚的人，对于原来的鞋子，没有理由再去爱惜它；这都是因为失去了根本。做天子的嫔妃不剪指甲不穿耳眼；婚娶之人只在宫外办事，不得再到宫中服役。为保全形体的完整尚且如此，何况德性完美而高尚的人呢？现在哀骀它不说话也可取信于人，没有功业即赢得人的亲近，使人乐意把国家政务委托给他，还怕他不肯接受，这一定是‘才全’而‘德’又不外露的人。”

哀公说：“什么叫做‘才全’呢？”

孔子说：“死、生、存、亡、穷、达、贫、富、贤和不肖、毁、誉、饥、渴、寒、暑，这些都是事物的变化，自然规律的运行；好像昼夜轮转更替一般，而人的智慧却不能窥见它们的起始。因此，了解这一点就可不足以让它们扰乱本性的谐和，也不至于让它们侵扰人们的心灵。要使心灵平和安适，通畅而不失信悦，日夜不间断地保持着春天般的生机，这样便会和外物产生谐和的感应。这就叫做‘才全’。”

哀公说：“什么叫做‘德’不外露呢？”

孔子说：“水平是极端静止的状态。它可以拿来作为效法的准

绳，内心保持极端的静止状态就可以不被外物所动。所谓德，就是完美纯和的修养。德不外露，万物自然亲附而不能离去。”

有一天哀公将孔子这一席话告诉给闵子说：“起初我认为坐朝当政治理天下，掌握法纪而忧虑人民的死亡。我自以为尽善尽美的了。如今我听了至人的名言，恐怕自己没有实绩，只是轻率地用我的身体而使国家危亡。我和孔子不是君臣关系而是以德相交的好朋友。”

所以只要有超出常人的德性，形体上的缺陷就会被人所遗忘。人们如果不遗忘所应当遗忘的东西（形体），而遗忘了所不应当遗忘的东西（德性），这就叫做真正的遗忘。

所以圣人能自得地出游，把智慧看成是灾孽，把誓约看成是胶漆，把推展德行看做是接交外物的手段，把工巧看做商贾的行为。圣人不图谋虑，哪里用得着智慧呢？圣人不砍削，哪里用得着胶漆呢？圣人不感到缺损，哪里用得着推展德行呢？圣人不做买卖，哪里用得着经商呢？这四种做法叫做天养。天养，就是受自然的饲养。既然受自然的饲养，哪里还用得着人为！有人的形体，而无人的真情。有人的形体，所以和人相处，无人的真情，所以是与非不会汇聚在他身上。渺小啊，与人同类；伟大啊，与自然浑为一体。

珍惜生命，但不可苟且偷生

（战国）吕不韦

大凡圣人的所作所为，必定先要考虑想要达到的目的和达到目的所用的方法及手段，甚至还要考虑到为达到自己的目的需要付出多大的代价。现在有这么一个人，用价值连城的隋侯珠弹打高在千仞之上的鸟雀，世上的人一定会笑他。这是为什么呢？是因为他付

出的代价太大，而他所要达到的目的又太微不足道啊！至于生命，它的价值岂止像隋侯珠那样贵重呢！

愉快有个适中问题，心情也有个适中问题。希望长寿而厌恶短命，希望安全而厌恶危险，希望光荣而厌恶耻辱，希望安逸而厌恶劳苦，这是人之常情。以上这四种愿望得到满足，四种厌恶得以免除，心情就会适中了。而四种愿望得到满足，在于遵循事物固有的情理；能够遵循事物固有的情理，生命就保全了；生命保全了，寿命才能长久。

大凡养生，应避免对养生不适中的情况以处于适中的情况，不使有所偏颇或过犹不及之事发生。要是能长久地处在适中恰宜的情况，那生命也就长久了。

生命本身是清静无知的，由于受嗜欲的牵扰这才有知，或者说是由于外物的影响和刺激才得以有知。如果放纵嗜欲而不加约束，就会被嗜欲所牵制；而一旦被嗜欲所牵制，就必然失去身心健康。

所谓尊生，就是全生。而所谓全生，就是六欲都各得其宜。所谓亏生，是指六欲只有部分适宜，这样生命就要亏损，生命的天性就会被削弱，而且，生命亏损得越厉害，生命的天性削弱得也就越厉害。所谓死，是指已经无法知道六欲，又回到它未生时的状态。所谓迫生，是指六欲没有一样适宜，所得到的都是十分厌恶的东西，像屈服和耻辱就都属于这一类。

在耻辱当中，没有比不义这种可耻行为更大了，所以行不义之事就是迫生，即苟且偷生，使生命的天性完全被压抑。况且，造成迫生的不仅仅是行不义。所以，与其苟且偷生，还不如死。根据什么知道是这样呢？比如说，耳朵听到讨厌的声音就不如没有听到，眼睛看到讨厌的东西就不如没有看到。所以打雷的时候人们就会捂住

耳朵，打闪的时候人们就会遮住眼睛。说迫生不如死，就像这类现象一样。

六欲都知道十分厌恶的东西是什么，如果这些十分厌恶的东西一定不可避免，那么，就不如根本没有办法知道六欲。而没有办法知道六欲，那就是死了。因此，迫生不如死。

喜欢吃肉，并不意味着连腐臭的老鼠也吃；喜欢喝酒，并不意味着连变质的酒也喝；而珍惜生命，也并不意味着连苟且偷生都算。

不可忽视小事物

（元）许名奎

具有形态和颜色，能够吃喝的物类，都有知觉，活着的时候很快活，死的时候就很悲伤。鸟低头啄食，抬头四处张望，一粒弹丸飞来，随即扑倒下去。老牛舐着它生下的小牛，母子之情亲爱和暖。把牛牵到厨房屠宰，它会浑身颤抖，恐惧身亡。飞往蓬莱谢恩的黄雀，获救后用四枚白玉环报答恩人杨宝；蛇获救后用直径一寸大的珍珠报答恩人隋侯。不要以为黄雀、小蛇一类的动物微不足道，活着不知报恩，死了不知怨恨。仁义的君子，骑马遇到蚂蚁堆都要绕着躲开，蚂蚁虽然微不足道，却像爱惜人的生命那样爱惜它的生命。伤害猿猴，是小小的过失，做这事的人却因此遭到桓温的痛斥；放掉小鹿，违抗了命令，秦西巴却因此受到孟孙的赏识。为什么早上杀了晚上就烹食，重视口腹的需求轻视动物的生命？《札记》中有不能无缘无故杀牲的戒律，《孟子》中有听到动物的哀叫声而不忍心吃动物肉的警句。

自古以来，陷害人的手段莫过于颠倒黑白的谗言。贾谊遭受谗

言流放到长沙，想到百余年前与自己同样遭遇的屈原，在湘水边哀悼屈原。屈原为表明忠于楚国心迹的《离骚》、《九歌》，千百年来引人心酸悲伤。《诗经·小雅·十月之交》篇中写道：“没有罪过而遭受诽谤诬陷。”大夫被谗言伤害而作《巧言》，寺人被谗言伤害而作《巷伯》。父亲听信谗言，忠孝之子也成了叛逆之子；国君听信谗言，忠臣也成了盗贼；兄弟之间，听信谗言就不会和睦相处；夫妻之间，听信谗言就会怒目相视；主人听信谗言，那么，平原君门下就留不下门客了。

处在不平的状态就会发出声音，这是物理的常性，通达的人目光远大，与世无争。别人得到的东西很多，给予我的却很少；别人自视圣明，却认为我愚笨。同是一类人，优待别人而轻视我。我直率坦诚而他伪善奸滑，却委屈于抬手之间定的高下，别人不能忍受，争斗引起大祸。我的心境淡泊寡欲，不怨恨也不愤怒。他强大而我弱小，强弱一定有它的原因；他兴盛而我衰微，盛衰自然有它的定数。人多的话能胜过天的意志，而天的意志常常胜过人。

不可做无益的事去妨害有益的事，不可看重奇异的物品而轻视日常所用的东西。这是太保召公劝告武王的话，万世都不可忽视它的深刻意义。沉溺于游荡会荒废正业，奇技淫巧浪费功夫，赌博浪费钱财，专好游猎废弃农业，这些都是没有益处的事情，实在是导致穷困的根源。隋珠、和氏璧之类的珍宝，酱、箴竹之类的特产，寒冷时不能当做衣服御寒，饥饿时不能当做食物充饥。这些奇异的物品，远远不如日常食用的五谷。桓玄用画舸装书画玩物，战败时，他弃船空手而逃。王涯密藏于复壁的名书画，待他被诛杀后，尽弃于道路。两人精心修治的画舸、复壁，都是生前的徒劳。

盼望满仓的谷米，却只得到斗升；希望当上卿相一类的大官，却只得到郎官的职位。愿望没有得到满足，言谈和神色都表现出来了。所以，周亚夫郁郁不乐，杨惲呜呜歌呼不平，而后来，周亚夫

落得关进牢狱的下场，杨恽后来被满门抄斩。东晋陶渊明作《归去来辞》，西汉扬雄作《解嘲文》，排遣忧患，解除非分之想，就会非常快乐。多得还是少得，自有天定，一阶一级的地位，是造物主确定的。应该处于高位，却居下位，是阴阳消长变化的结果；应该给予，却被夺去，是鬼神掌管的结果。将得失付之自然，就能心境开阔怡然自得。

时刻都要收敛自己的放纵之念

（明）吕坤

心境应像天平那样，称量东西时，东西被搬来搬去而天平却一点也不忙乱，东西拿掉后天平依旧空悬在那里。只要让心境处在这虚无清静之中，那将是多么悠闲自在啊！

无论谁都要能收敛自己放纵的心，千万不要像追逐放出的猪那样。既然已经把它关在圈栏中，就应该让它感到从容畅快，不能有拘束压迫、懊恼的状态。假如担心它难以收伏，一直把它束缚在圈里，就和放在外边没有两样，为什么呢？只是因为那样还是没有收获。等下次再放它出去，它就会一逃了之不可收拾。君子之心要像受过训练的雄鹰一样，任它搏击飞腾，主人用不着一点儿担心。待它们回归到庭院中时依然那样悠闲自在，一点也不必担惊受怕。

做学问的人只要事事留心，做事情一丝一毫都不敷衍了事，那么他的品德与学业的进步，就好比东流之水汨汨不断。不动气，就会事事好。

心灵要不要放开，还要看它是在正道上还是在邪道上。好比那些身在深山老林中的隐士，心中常常挂着朝廷，身处乱世却一心向往太平盛世；那些飘泊在外的游子思念着远方的亲人，坚守贞操的

妇女思念着远方的丈夫，这些不都是放开了的心灵吗？假如不计较邪道与正道，只计较它的出入，那只不过是佛家禅学之言而已。

有人问：“放逐出去的心如何才能收回呢？”我说：“只要你这么一问，就证明已经收回了。心灵的收敛与放逐是非常容易的事，一旦昏昏沉沉时就放出去了，一旦清醒了便又收回了。”

人应该经常使头脑保持清醒，使眼睛保持明亮，才会有主见而不至于受外界迷惑，否则就会糊里糊涂地应酬。怎么没有偶然的巧合？假如有也毕竟不是自己心上经历过，所以最终没有长进。这好比在梦里吃东西，哪里能吃饱呢？

遏制欲望就像在拉逆水而行的船，稍一松懈船就会顺水往下飘去；尽力做好事仿佛是在攀援那没有枝桠的树木，一停脚就会往下滑落。因此，君子的心中要每时每刻保持警惕。

好的念头一旦产生，在它尚未扩充之前，暂且好好地保持住，这是孕育其他善良愿望的开端。若随它任意来去，又不把它放在心中，就会像驿站一样永远没人常驻，心中也再不会有美好善良的愿望了。

多年来努力在道义上花功夫，却禁不住一刻的松懈。所以君子瞬息之间都要注意修心养性，一刻也不能离开道义，以防不义之事，好比家有千金要防止盗贼一样，担心丢失了将来会挨饿。

没有在无人看见时仍保持高贵品质的功夫，就不可能做成大事业。君子不随意说话，讲出的话都是用心考虑过的。因此说：“修辞立其诚”，不诚怎么能修饰好辞句呢？

一个坏念头收敛了，万种好念头就会产生；一个坏念头放纵了，百种邪念就会乘机而入。

不以物喜，不以己悲

（晋）陶渊明 陶渊明（365—427），又名潜，字元亮，是晋代著名作家，中国田园诗的开山大师。散文以《桃花源记》最为有名，有《陶渊明集》。

天地赋于人以生命，有生必有死。自古圣祭，谁能独免？子夏说过：“生死有命，富贵在天”。子夏和他的同学曾亲自受到孔子的教育，他说这句话，难道不意味着穷困与显达不可非分追求、长寿与短命永远不能在命定之外求得吗？

如今我年过五十了，年轻时因家中贫困，曾东奔西走谋求做官。但性格刚直，缺乏为官天赋，与世道人情格格不入。扪心自问，继续做官一定要留下祸患，而勉力辞官归隐又使年幼的你们几个挨饿受冻。我曾有感于王霸之妻的话，觉得自己只遮这一件破棉袄都不脸红，又何必为儿子的饥寒而惭愧呢？这是一回事嘛。只遗憾没有羊仲、求仲那样的邻居，没有老莱子的妻子那样的妻子。怀抱这样的想法，我内心实在惭愧。少年时我学习琴书，喜欢娴静，开卷有益便高兴得忘记吃饭。看到树荫错杂，听到候鸟变声，心中也欢喜兴奋。常说在五六月份，躺在北窗之下，凉风静心爽体，自己觉得是生活在上古时代的人。那时头脑简单、见识稀少，自以为那种逍遥生活可以保持下去。可是岁月流逝，如今穷苦潦倒，又拙于逢迎取巧，缅怀过去，心情渺茫。自从染病以来，身体一天不如一天，虽然亲戚朋友不遗弃，常常送给药物治疗，但我知道我恐怕活不了多久了。

你们几个年少家贫，经常为谋生而劳碌，什么时候能改变这种情况？心中一想到这些，我还有什么可说？然而，我还是有几句话想交待一下。你们虽不是同母所生，但应该想想四海之内皆兄弟的

情义。鲍叔牙和管仲，分财从不猜忌，所以管仲在鲍叔牙的帮助下从失败走向成功；归生和伍举友情笃厚，所以伍举在归生的帮助下回国立了功劳。古人尚且能这样，何况你们是同父所生的兄弟！颖川人韩元长是汉末名士，官至大鸿胪，但他直到八十岁病逝，始终与兄弟一起生活。济北范稚寿是西晋时的贤者，七代没有分家，家人过得和和睦睦。《诗经》说：“对高山要仰望它，对古人的高风亮节要效法实行。”你们虽然不能达到古人的高度，但要尽心尽力去向他们学习。

有一位先生不知道他是什么人，也不知道他的姓名，他的住宅旁边有五棵柳树，于是就号为“五柳先生”。他沉默寡言，不慕名利。喜欢读书，但不死钻牛角尖，每当读出书中的滋味时，就高兴得连吃饭也忘记了。天性嗜酒，但家境贫困，不能常饮。亲戚朋友知道这个情况，所以不时邀请他去饮酒。他应邀赴宴，总是端起杯子一饮而尽，一醉方休；喝醉以后就立即告辞，从不顾惜亲戚朋友的挽留。他的住宅狭窄而简陋，不能遮日挡风；他穿得破衣烂衫，吃不上饭，喝不上水，但仍然安乐自得。常常写些文章自娱自乐，，在文中显示自己的情怀，忘却得失，靠此来打发日子，直至终生。不哀叹忧愁贫贱，不苦心追求富贵。饮酒赋诗，乐在其中。

慎于独处则身心安泰

（清）曾国藩

细思古人修身工夫，其成效特别显著的大约有四方面：慎于独处，则心胸安泰；端恭谨慎，则身体强健；追求仁义，则人们敬慕热爱；正心诚意，则神灵钦敬。慎独，就是说遏禁私欲，连非常微小的方面也不放过，循理而行。时时如此，内省而无愧，成以心泰。主敬，就是说仪容整齐严肃，内心思虑专一，端恭不懈，所以说身体强健。求仁，就是从本体上讲，有爱民惜物之怀，大公无

私，所以人悦。思诚，就是说内心忠贞无二，言语笃实无欺，以至诚感应万物，所以神钦。如果真能达到上述四方面的修身功夫，效验自然而至。我虽然年纪衰迈，但还想讲求此修身之功夫，以求得万一之效。

自身修养以及治理国家的道理，有四句话终身用之而受益无穷，这就是：“勤于政事，节俭治家，所说的话忠信可靠，行诚实无欺。”话不在于多少而在于深刻与否。

古往今来圣哲们的胸襟十分宽广，而达到至圣大德的，约有四种境界：笃恭修己而生出聪明睿智，这是二程的主张；精诚感动神灵而可以生而知之，这是于思的遗训；安贫乐道而身体健康面无忧色，这是孔子、孟子、曾子、颜回的至高宗旨；欣赏大自然的美妙，吟诗作赋，而意志安适，精神愉悦，这是陶渊明、李白、苏轼、陆游的人生乐趣所在。惭愧自己少壮不知努力，年长时常常有一种悔惧萦绕于怀，对于古代圣贤的心境，不能领略一二。反复寻思，喟叹不已。

所谓“独”这个东西，是君子与小人共同所有的。当小人在他单独一人之时往往会产生一个狂妄的念头，狂妄之念聚得多了就会产生纵肆，而欺负别人的坏事就会发生了。君子在他单独一人之时产生的念头由其真性决定，往往是真诚的。诚实积聚多了就会谨慎，而自己惟恐有错的功夫就下得多了。君子小人在单独处事上距离之差异之点，是可以得到评论的。

《大学》自穷究事物的原理而获得知识以后，以前的言论和过去的行为，可以将其作为扩大与深入研讨的资料；日常一些琐事问题，可以加深他的阅历与见识。他的心在遇到事的时候，已经能剖析公与私的区别；在联系道理的时候，又能充分精辟地研究事理的得失。对于善事应当做，不善良的毛病应去掉，早已经形象鲜明地

认识到了。而那些小人们，却不能有实实在在的见识，而去实行他所知道的应做的事。对于办一件好事，惟恐别人不能觉察到，自己白干，因而去办时迟疑不决；对于办一件不好的事情，侥幸别人一定窥视不到，因而改正得很不力。背地里独处之时，弄虚作假的情形就产生了，这就是欺骗。而君子，惟恐一件善事办得不力，在晦暗中就会有堕落的行为；一个坏毛病改正不了，就会像涓涓细流长年不断地犯错。暗室之中凛然不动，主心骨坚如金石。在只有自己知道的地方单独行事，要谨慎而又谨慎。这就是圣人遵奉的准则，而后世贤人所切实研究的问题呀！

以不知为道，以奈何为宝

（战国）吕不韦

圣明的君主，不是普遍地照明万事万物，而是明白自己所应掌握的东西。有道术的君主，不是一切都亲自去做，而是懂得授权给百官这个关键。懂得了授权给百官这个关键，所以事情少而国家治理得好。明确了君主所应掌握的东西，所以大权集中，奸邪止息。奸邪止息，那么游说的就不来，真情也能了解了。真情不加雕饰，事实也就能表露了。这就叫最好的治理。

治理得最好的社会，人民不喜欢说空话假话，不喜欢邪恶的、流行的学说，贤德的与不贤德的都各自恢复其本来面目。按真心行事，对自己的本性不加雕饰，敦厚纯朴，以此来侍奉自己的君主。这样，灵巧的与拙笨的，愚蠢的与聪明的，勇敢的与怯懦的，能够得以按照法典调整官职，调整官职后各自就更能胜任自己的职务了。所以有职位的安心各就其职，君主不听他们的议论；没有职位的要求他们拿出事实，来检验他们的言辞。这两种情况弄明白了，那么没用的废话就不能进入朝廷了。

君主顺从天性行事，去掉爱憎之心，以虚无为根本，来听取有益的话，这叫听朝。凡是听朝，都是君臣共同招致理义，共同确立法度。君主顺从天性行事，那么，讲求理义的人就会前来归附了，法度的效用就确立了，乖僻邪曲的人就摒退了，贪婪诈伪的人就疏远了。所以，治理天下的关键在于去除奸邪，去除奸邪的关键在于整顿官吏，整顿官吏的关键在于研习道术，研习道术的关键在于懂得天性。所以子华子说：“君主厚重而不广泛，严肃地守住一个根本，喜爱正性。不与众人相会，而致力于学会忘记这种能力。全部忘掉的能力形成后，四方就会平定。那些符合天道的人，不求与天道相合却能达到相合，这就是神农之所以兴盛，尧舜之所以名声显赫的原因。”

君主认为自己聪明却认为别人愚蠢，认为自己灵巧却认为别人笨拙，像这样，那么愚蠢笨拙的人就请求指示了，灵巧聪明的人就要发布指示了。指示越多，请示的人就越多；请示的人越多，就将无事不请求指示。君主即使灵巧聪明，不能无所不知。凭着不能无所不知，应付无所不请，他的办法必定会穷尽。当君主多次被臣下弄得技穷，又将用什么来治理人民呢？技穷却不知道自己技穷，只怕又将更加自高自大，这就叫受到双重阻塞的君主，就不能保住国家了。

所以，有道术的君主，因势利导却不去创造；责成臣子成功，自己不妄加指示；去掉臆想，静待时机；不说大话夸耀自己，不好大喜功矜夸自己；审察名分和实际，让官吏自己管自己的分内事；把不求知当做根本，把“怎么办”当做法宝。尧说：“怎样做才能如日月那样普照人间？”舜说：“怎样做才能降服四方边远之外的人？”禹说：“怎样才能治服青北山、九阳山和奇肱国那样的边缘处？”

赵襄子当政之时，任登为中牟令。他在上呈全年总结时，对襄子说：“中牟有两个人，名叫胆、胥己，请您表彰他们。”襄子召见

了他们并任命为中大夫。相国说：“我想您只是听说而没有亲眼见过他们吧？像这样就任命为中大夫，不是晋国的成规。”襄子说：“我提拔任登时，已经耳闻又目睹过他了。任登荐举的人，我再听说过又亲眼看过他，这样，用耳朵听用眼睛观察人就始终没完没了。”于是就不再询问，任命他们为中大夫。襄子把“怎么样”当做任用人的原则，那么贤明的人就会为他竭尽全力了。

君主的毛病，一定是委任人却不让他做事，让他做事却同不了解他的人议论他。横渡长江的人靠船，到远方去的人靠骏马，成就王霸之业的人靠贤人。伊尹、吕尚、管夷吾、百里奚，他们是成就王霸事业的船和骏马啊。放弃父兄与子弟，不是疏远他们；任用厨师、钓鱼的人和仇人、奴仆，不是偏爱他们。保国立功的原则使君主不能不这样做。如同卓越的工匠建筑宫室一样，测算一下宫室的大小就知道需要多少木材，估量一下板数和长度，就知道需要多少人了。所以小臣伊尹、吕尚被重用，天下人就知道殷、周将要成就王业了；管夷吾、百里奚被重用，天下人就知道齐、秦将成就霸业了。

成就王霸事业的当然有人，亡国的也有人。桀重用干辛，纣重用恶来，宋国重用唐鞅，齐国重用苏秦，于是天下人就知道那些国家要灭亡了。没有辅佐的贤人却想建立功业，就如同在夏至这一天却想让夜长，射鱼时朝着天却想射中一样。舜禹尚且吃力，更何况平庸的君主呢！

人在不断否定中成长

（战国）庄子

寓言占十分之九，其中重言占十分之七，无心之言、没有成见的言论日出无穷，合于自然的分际。寓言占十分之九的信誉度，是

因为假托外人来论述。父亲不为自己的儿子做媒，因为父亲称赞自己的儿子，总不如别人来称赞；这不是做父亲的过错，是人们往往猜疑的过错。与自己意见一致就应和，与自己意见不一致就反对；与自己意见一致就肯定它，与自己意见不一致就否定它。重言占十分之七的信誉度，之所以能止息争辩，是因为这些都是长者。虽然年长，没有治世的本领和处理事情的头绪，只是白白地称年长，那就不能算前辈长者。为人若没有超人的才德学识，就没有做人之道；为人不能尽其为人之道，这就称之为陈腐无用的人。无心的言论层出不穷，合于自然的分际，因循无尽的变化和连续不断的发展，所以悠游持久延年。

不发表言论事物的常理自然齐同，本来齐同的自然之理与分辨事物的主观言论相比较就不齐同了，既然主观言论与客观同一的自然之理不能谐和一致，所以虽然有言可发却不如不发。发出与自然常理不谐和的言论就像没有说话，终身在说话，却像不曾说；即使终身不说话，也未尝不是在说话。可有它可的原由，不可有它不可的原由；是有它是的原由，不是有它不是的原由。怎样算是对的？对的就在于是对的，怎样算是不对的？不对的就在于是不对的；怎样算可？可有可的道理。

怎样算不可？不可有不可的道理。事间的万物原本就有它是的方面，事间的万物原本就有它可的方面，没有什么物类不存在是的方面，没有什么物类不存在应当认可的方面。如果不是无心之言、没有成见的言论日出无穷，合于自然的分际，怎么能维持长久！万物都有它的种类，用不同的类形相传接，始终如循环，没有头绪，这就是自然均平的道理。自然的均平就是自然的分际。

孔子从教近六十年。而这六十年中，他与日俱新，不断简化，当初所认为对的，最终又否定了，孔子说过：“禀受才智于自然，伏藏灵性而生。”发了的声音应合于乐律，发出的言论当合于法度。将

利义陈列于当前，进而分辨好恶与是非，这仅仅只能使人口服罢了。要使人心服，而且不敢违逆，还必须确立天下的定则。

曾子再度做官时心境较前一次又有不同，他说：“我父母在世时做官，俸禄仅只三釜而心中觉得快乐；后来做官，俸禄三千钟然而还不及赡养父母，我心里很悲伤。”孔子的弟子问孔子说：“像曾参这样至孝的人，可以说是没有受俸禄所牵挂的过错了吧？”孔子说：“曾参他还是心有所系。若心无所系，会出现悲伤的感情吗？那些心无所系的人看待三釜和三千钟，如同看待鸟雀和蚊虻从眼前飞过一般。”

颜成子游对东郭子綦说：“自从我听了你的谈话，一年的时间就返归质朴，两年的时间就顺从世俗，三年的时间就通达无阻碍，四年的时间与物混同，五年的时间神情自得，六年的时间神灵会应，七年的时间跟自然融会谐合，八年的时间而不为死生的变化所拘束，九年的时间就达到了玄妙的境界。”

讨厌别人的缺点易，讨厌自己的错误难

（明）吕坤

圣人处在这个世界里，只在人情世故上做工夫，而对于人情而言，又只在表面上做工夫。

因为喜欢美就生爱恋，因为爱恋就生出亲狎之态，因为亲狎而生出玩乐，因为玩乐就生出骄横，因为骄横就引发凶悍，因为凶悍就导致死亡。

礼仪规矩是圣人们制订的，情感却不是圣人所能制造的。圣人根据人之交情而制定了礼仪规矩，君子见到礼仪便懂得了人情。大伙只把礼仪看做礼仪，却不懂得其中的感情，所以礼仪就成了天底

下没有意义的虚假俗态，那么推崇真实的人就想抛弃这些虚伪的装饰。

人如果到了无所牵挂的地步，就算是君王、父亲的威严也无法让他肃穆起来，用下油锅这样的酷刑来对付他也无法使他畏惧，苦口婆心地劝导他也无法让他回心转意，即使是圣人来说劝说他也可奈何。圣人明白这个道理，所以常常顾及他的尊严和体面，体察他的隐衷，而尽量不使他沦落到无所顾惜的地步。

夸奖别人像孔子的弟子颜渊，人家没有不高兴的，从而忘却了颜渊的贫困和短寿。把别人比做桀、纣、盗跖，人家没有不愤怒的，从而忘记了桀、纣、盗跖的富贵荣华与长寿。喜善厌恶的心理状态竟是如此的相同，而为人却和桀、纣、盗跖一样，为何只讨厌他的恶名声却喜欢他的实质呢？

如今的人，虽是血脉相连的骨肉至亲却无法做到一辈子亲密友好，那只是由于把你我这两个字看得太清楚明白的缘故。圣人制定礼节本来就是为了用来体现人情的，并不是用来违背人情的。圣人的心也并非不想因人情的方便而用各方面都来顺从它，然而顺应某一时刻或者便利了某个人，那么就会使得后代世间的大叛逆者们来因循它。所以圣人不敢顾及少数人的利益而违背大多数人的利益，屈从一时的情感却给子孙万代带来弊端，圣人之所以违背人情的地方，实际上是为了对后代有益，更利于人情。

喜爱别人的好处，讨厌别人的坏处，这样做其实并不难。但是喜欢自己的优点，讨厌自己的缺点，这样做便不是那么痛快了。

内心真诚，所做的事就不会别有用心，不是居心而为就不会留下形迹，没有留下形迹人家就不会产生怀疑，就算有怀疑，时间长了也自然会消除。自己一旦用心着意，自然就会显露形迹，暴露出

形迹双方都会产生猜疑，偶有相似的东西也会变成真的了，所以说，刻意而为的危害很大。三五岁的男孩、女孩成天在街市上玩耍说笑，没有男女之嫌，看到他们的人也不会持什么怀疑态度，那是因为他们内心彼此真诚相待的缘故。继母对前夫孩子的爱，嫡妻对于婢妾们的恩惠，自己不能全然自忘，人家也未必全然相信，那便是用心刻意的缘故。

一个人一次搬运一块砖，他行走的速度很快；一个人一次运三块砖，行走的速度就比原来慢；两个人共同抬着十块砖行走，他们的速度就要更加缓慢了。而等到了晚上一比较，这四个人所运的砖数却相等。天下的事假如按照他人方便可行的办法去做而又能够办成的话，不必强求用同一种方法去做，如果一定要用同一个办法，那必然会对某些人造成不便。从前的君王为实施自己的统一规定，却不顾别人的方便而刻意制造麻烦，这样对于事情的进展反而不利。

尽人力所能来挽回天心

（清）曾国藩

我对于往年未了之事已无甚愧悔了，可东可西，可生可死，襟怀甚觉坦然，兄弟尽可以放心。行事不激进不随波，处位可高可卑，上下大小，无人不全然悦服。因此凡事无不如意，而官阶也因此得以晋升。或许前几年郁闷堵塞之气，至今已畅然了。

自古以来，有贤德、声望的人，刚开始的时候，大多数都经历了许多磨难，在艰难困苦中增长了自己的才识。患难使他们有了崇高的品德和渊博的学识，艰苦的环境使他们更加坚强。因此，能够居安思危，欢乐而不荒淫。世道衰微，风俗又不淳朴，一般的人，都崇尚“中庸”之道。听说谁有激烈的行动，便诋毁说太过了，有的

以不能成功的借口加以阻止。如果真的没有成功，则奸诈的小人就会说，果然不出他的预料。其实，作为忠臣、孝子，何必要求每件事都会成功呢？形势所迫，义无反顾，为国家贡献出自己的一切罢了。事情成功了，可见是天命如此。失败了，自己的心头也没有什么可以遗憾的。

每当诸事缠绕、盘根错节，或逢诸事受到干涉，只能委屈求全的情况发生时，我便更加慨叹民情是很重要的，坚信王道能够行得通。我反躬自问，为时机不负我，而我有负机缘感到内疚。过去的事已无可挽回，我又岂能自暴自弃呢！凡应当做的，一定竭尽全力去尝试，以尽人力所能来挽回天心。庄子曾说：“对于命运的事情最好不要知道，知道也没有办法改变”。像眼下武汉、江西突然有变，也是知道但又无可奈何的事。愿于人力所能做到的略加思虑，对于天命中无可奈何的就要置之不理。

圣人不受情感世界的羁绊

（明）吕坤

气没有终止和穷尽的时候，形体没有永远不毁不灭的道理。

人生的真机真味要默默细致地体会才行，千万不要随意点破，其中的奥妙无穷无尽，是不能用语言文字来表达的。因此，圣人常保持沉默，若是犯了口舌，长年累月也说不尽，即使说出来，也是众说纷纭，让人难得要领，没有什么让人可以品味的地方。

人的本性，不能让它亏损欠缺，若要达到较高境界，就要穷究真理，尽量发挥扩充人的本性，要通达天道出神入化，尽量做到广大圆满，做到最高明。人的情感和欲望不能太贪婪，因此须常克制，对它的要求要尽量少。要谨慎言语，要三思而行，要约束自

己，要清心寡欲，要节制饮食，减少不良嗜好。深沉、忠厚、持重是头等的资质，襟怀坦白、豪爽仗义是第二等的资质，聪明、有才干、能言善辩是第三等的资质。天下原本是个情感交融的世界，所以万物生于其间体会着苦乐不同的滋味，但道德修养极高的圣人就不会受情感世界的羁绊。

每个人都有自己的气质，有的人光明磊落，胸怀博大，沉稳忠厚、含蓄，那是禀受了天地之气；有的人性情平和，那是禀受了阳春三月之气；有的人宽厚随和、放纵不羁，那是禀受了热情奔放的夏日之气；有的人喜好打斗，那是禀受了秋日萧索肃杀之气；有的人沉默缄藏、固守吝啬，那是禀受了冬日寂寞宁静的气象。暴躁易怒是禀受了惊雷之气，狂放恣肆是禀受了疾风之气，昏庸困惑是禀受了阴霾迷雾之气，隐埋仇恨、流连恩爱是禀受了积阴之气，从容不迫、温文尔雅是禀受了和风细雨之气，聪明伶俐、洞达世象是禀受了晴空明月之气。所以，一个人禀受了什么样的气，必然会表现出与之相似的气质。

每个人生来禀受的气质，可以发泄的地方只不过一点点而已。然而，通过后天的修养和扩充则必然能够达到无边无际的高大境界。其实，修养达到至高至大的境界还是靠原来那点先天之气做底子，如果原先的气质一点都没有，那么丝毫也不会增多。世间万物的形、色、才、情，各个方面都能验证这一道理。蜗牛隐藏于壳中，炽热的太阳晒着，长年累月都不曾枯死，这中间一定存在着不枯死的缘由。这才真正称得上为神所用，乃先天造物的命脉。

兰草因为火的点燃才能散发芳香，也是因为火的燃烧才使它灭尽；灯油因为用火点燃而发亮，也是因为火的燃烧才使它衰竭；爆竹因为火的点燃而发出响声，也是因为火才使它分解散尽。由此可见，阴暗而不显露则可以存在，光明显露而不会隐藏就会灭亡。难道仅只是声、色、味是这个道理吗？世上那些知道处于晦暗之处而

能充实满足的人，才算得上是万年不灭的蜡烛啊！

火的本性是勃发的，水的本性是流动不止的，木的本性是条理顺畅的，金的本性坚硬刚强，土的本性是厚重的。

虚无恬淡是修养的最高境界

（战国）庄子

磨砺心志崇尚修养、品行，超脱尘世，不同流俗，言论愤世嫉俗，表现得高傲卓群而已；这是隐居山林的人，愤世嫉俗的人，刻苦自励、洁身自好、以身殉志的人一心所追求的。谈论仁义忠信，恭俭推让，是修身而已；这是平时治世之士，对人实施教化的人，游说各国而后退居讲学的人所喜好的。谈论大功，树立大名，用礼仪维护君臣的秩序，端正上下的关系，是讲求治道而已；这是朝廷之士，尊崇国君强大国家的人，致力于建功开拓疆土的人所一心追求的。去山丛湖泽，身处旷野，用垂钓来消磨时光，无为自在而已；这是闲游江湖之士，逃避世事的人，闲暇无事的人所喜好的。吹嘘呼吸，吐出浊气、吸进新鲜空气，像熊攀援引体、鸟儿展翅飞翔，是延长寿命而已；这是导引养形的人，像彭祖那样高寿者所喜好的。若有不磨砺心志而自然高洁，不讲仁义而自然修身，不求功名而天下自然得到治理，不处江湖而心境自然闲暇，不事导引而自然高寿，没有什么不忘于身外，然而又没有什么不据于自身，恬淡无极而世上美好的事物无不汇集在他的周围，这才是天地的大道，圣人的成德。

所以说，恬淡、寂寞、虚无、无为，这是天地的本原和道德修养的极高境界。所以圣人总是停留在这一境域里，停留在这一境域就能安稳而无难，安稳无难就得恬淡。安稳恬淡，那么忧患不能进入内心，邪气不能侵袭机体，于是德性完整而精神世界不受亏损。

所以说，圣人生于世间是顺应自然而运行，他们死亡时和万物融化；平静时和阴气同样宁寂，运动时和阳气一同波动；不做幸福的先导，不做祸患的开始；外有所感而后内有所应，有所逼迫而后有所行动，不得已而后兴起。抛弃智与巧，遵循自然的常理。所以说，没有自然灾害，没有外物牵累，没有人非议，没有鬼神责罚。不必思考，也不要计划。光亮然而不刺眼，信实却不必期求。睡觉不做梦，醒来无忧愁。他们生在世间时如在水面飘，他们死离人世就像疲劳后的休息。他们的心神纯净精粹，他们的精力从不疲惫。虚无恬淡，方才合乎自然的德性。

所以说，悲哀与欢乐是背离德性的邪僻；喜悦与愤怒是违反大道的罪过；爱好与憎恶是内心的失误。所以内心不忧不乐，才是德性的最高境界；持守专一而无变化，才是宁静的最高境界；不与外物抵触，才是虚无的最高境界；不跟外物交往，才是恬淡的最高境界；不与事物相违逆，才是纯粹的最高境界。所以说，形体劳累而不休息就会疲乏不堪，精力使用过度而不停歇就会元气劳损，精力枯竭。水的本性，不混杂就清澈，不搅动就平静；闭塞而不流动，也不能澄清；这是自然本质的现象。所以说，纯净精粹而不混杂，宁静专一而没有改变，恬淡而无为，运动而遵循、顺应自然，这就是养神的道理。就像吴越的宝剑，收藏在匣子里不敢随便拿出来使用，因为它是最宝贵的东西。精神可以通达四方，没有什么地方不可以达到，上达于天，下环绕于地，化育万物，但是寻找不到它的踪迹，它的名字叫做如同天地。

纯粹朴素的道理，就是保守精神，保守而不失却，和精神融合为一；纯一的精通，也就合乎自然的道理。俗话说：“普通人注重私利，廉洁的人看重名声，贤能的人崇尚志节，圣人贵重精神。”所以，素的意思是没有含异物；纯的意思是说没有亏损自然赋予的物。能够体察纯和素的，就是真人。

冷静地看待世间万物

（明）吕坤

大丈夫不怕权贵，只畏惧公理，不依仗别人，只倚仗天理。

用超然物外的心境去看待世间万物，好比用照妖镜降服妖怪一样，一丝一毫都看得分明。

“心浮气躁，心胸狭窄”，这八个字是追求品德上进的人的最大忌讳。要除去这八个字，只需要用一个字就可以了，这就是“静”。静能使人稳重深沉，宁静中心境自然海阔天空。正人君子应该修心养气，一旦心中的正气衰竭，一切事情都无法做了。孔子的弟子冉有就是个心气不足的例子。

保持冷静的力量胜过千头牛，勇猛要超过十只虎。君子如果将身心洗涤干净，那么二者将会一尘不染；如果让清静充满身心，就不怕那一点点障碍；若身心彻底得以修养，那就不会见到任何恐怖的情景了；若坚定不移地保持这种心境，那么对任何事情都不会产生困难。

人只要身心不随意放纵，将不会有什么过失与差错；只要精神不懈怠，不疏忽，就不会有遗憾和忘却。

只要心中能摆脱贪恋，就会觉得非常爽快明净，十分自由自在。人生最痛苦的地方就是心底藕断丝连，拖泥带水，明知无法拥有，偏偏又无法断然割舍。

盗窃就是欺骗他人。只要内心有一丝欺骗别人的念头，有一桩欺骗别人的事情，有一句欺骗别人的话，即使没被人发现察觉，也是盗窃。口头一套，行动上又是一套，自己的话就是行动的窃贼；

心中所想与嘴上所说不一致，语言就是思想的窃贼。刚刚萌生一个真实的念头，又突然生出一个虚伪的想法，这是自己的心在欺骗自己的心咽。有句谚语讲：“瞒心昧己，这句话令人玩味啊！”做出欺世盗名的事情，它的罪过实在很大；瞒心昧己，实在是罪过深重。

人的心中如果有不能扭曲的真知灼见，有不能屈服的坚定见解，哪怕舌头被割断不能表达出来，也绝不人云亦云，盲目认同别人的见解。

刚说要睡觉，却又睡不着；刚说要忘记，却又忘不了。满世界都有我的心存在。去掉了我这颗私心，就会四通八达了，感觉整个宇宙海阔天空无边无际。要忘却私心，就该时刻反省检点自己，这心中的念头是为了天下万物，还是为了我自己。眼里容不得一粒灰尘，齿缝间容不下一丝菜茎，这并不是我一个人特有的感觉。可是，在人们的心灵里却有许多荆棘丛生，人们怎么能容得下？

手有手的功用，脚有脚的功用，耳朵、眼睛、鼻子、嘴巴都有各自的用途。只不过它们都像奴婢一样，听大脑的指挥。大脑让它们干正经事，它顺从；让它们干坏事，它照样顺从。它们自身并没有过错。如果说有什么罪过的话，都应当由大脑来承担。

人的心思一旦松散，一切事情都无法收拾；心思只要有疏忽大意，所有事情都不堪进入耳目，心思一旦过于固执，一切事情都难以适应自然规律。当一个人身处庄重、严肃的场合，在大庭广众下或目睹让人恐怖震惊的场面，而心神不安，这就说明他的涵养不够。

长时间注视着熟悉的字，反而觉得那个字不认识，长久地注视着静止的物体，反而觉得那个物体在动。由此可见疑虑积累太多就会干扰大脑正确地认识事物，过分地思虑也同样会使人对正确的事

物感到迷惑。

养生妙方：慈俭和静

（清）张英

古人论一个人长寿之道有四个方面：即慈祥、节俭、平和、清静。一个人如果能不做一切损害别人利益的事情，就会做到不轻易说出一句有损于别人的话，由此推及劝诫不要杀生以爱惜一切人和物，谨慎讨伐以养自然之和气。自己胸中自有一股吉祥平和之气，自然阴阳不和之气不会冒犯，而可以长寿。

人生享受幸福之事，都有分数。爱惜福分的人，得到的幸福很多，而任意糟蹋福分的人，容易发展到没有一点剩余的地步。所以春秋时思想家老子主张以“俭”字为珍贵。不只是有财物用费方面应当节俭，一切事情都应常常考虑节约的意义所在，这才会留有余地。在饮食方面节俭，就可以保养脾胃；在喜好欲望方面节俭，就可以聚集精神；在言语方面节俭，就可以养气血息是非；在结交朋友方面节俭，就可以选择好的朋友减少过错；在交际往来方面节俭，就可以养护身心防止过度劳累；在夜寝方面节俭，就可以安神舒体；在饮酒方面节俭，就可以使心纯净养成好的品性；在思虑方面节俭，就可以免除烦恼去掉纷扰。一切事情省却一分，就会有一分的收益。大约天下的事，万不得已的，不过十件中有一二件，一开始看到以为这件事是不可能成功的，仔细推算筹划，也不是万不能去做的，这样就会逐渐省去许多烦恼，日益看到难做的事少了。

唐代诗人白居易曾说：“我有一句话请你记住，人世间自取苦恼的人很多。”现在试问那些劳忧烦苦的人，这件事情是可做可不做，还是非做不可的呢？想到上述这层道理，就应明白这是自己没把握好。一个人如果常常存有一种平和愉快的心情，那么就会心气畅通

而五脏安然，这就是过去的人所说的养精神。真定人梁先生常常对人说，白天办理公事，每晚回家休息，必须尽可能去找些高兴的事。与客人纵情畅谈，捋起胡须开怀大笑，用来抒发一天劳顿郁结在心中的浊气，这才是真正获得了养生的要诀。

何文端公在世的时候，曾经有乡下人做百岁寿辰，何公向这位老人询问养生之道，老人答道：“我们乡村的人不知道什么养身法，但一生只晓得喜悦欢乐，从来不知道有烦恼。”这难道是追求功名利禄的人能够做得到的吗？

《左传》一书中说：“仁义之人没有欲望而心静。”又说：“知识之人日求进取而动。”常常见到气躁的人举动轻浮不严肃，所以大多不能高寿。

古人说砚的生命用世纪来计算，墨的生命用时辰计算，笔的生命用天计算，这指的就是动静的区别。静字的意义有两个方面：一是身心不过于劳累，一是心境不轻易动发。凡是遇到一切劳顿忧惧喜乐悲哀的事，外表按常规对付，心中宁静不动摇，如清澈见底的深潭，如古老的水井一般纯净，那么用自己的心智指挥言行，外界的纷扰都不能发生作用而被战胜了。

“慈、俭、和、静”这四个方面，对于养生之道是很切实的，比起吃药治病何止胜过万倍。如果吃药就会出现物性容易偏失的问题，有的大多燥热滞积而不能产生好的效果，而正确引导吐纳胸中之气，就易于中止病情的发展。因此，要延年益寿就必须以这四个方面为根本，不可以抛弃这个根本而去求取其他不重要的方法。老子所写的《道德经》主要的内容就没有超出这四个方面，如果把这四个方面的内容作为座右铭看待，时时对照加以体察，就会有好处的。

责己严，待人宽

（唐）韩愈

古时候的君子，他要求自己严格而全面，他对待别人宽厚而简约。对自己的要求严格而全面，所以自己不怠惰；对待别人宽厚简约，所以别人乐于做好事。他听说古人中有个叫舜的，舜的为人，是一位实行仁义的人；他探求舜所以成为舜这样的圣人的原因，要求自己说：“他是一个人，我也是一个人。他能够这样，而我竟不能这样！”于是早晚思考，改掉那些不如舜的缺点，发扬那些像舜的优点。他听说古人中有个叫周公的，周公的为人，是一位多才多艺的人；他探求周公所以成为周公这样圣人的原因，要求自己说：“他是一个人，我也是一个人。他能够这样，而我竟不能这样！”于是早晚思考，改掉那些不如周公的缺点，发扬那些像周公的优点。舜是一位大圣人，后世没有人比得上；周公，是一位大圣人，后世没有人比得上。这个人竟说：“不如舜，不如周公，是我的毛病。”这不是要求自己严格而全面吗？他对待别人，说：“那个人能够有这种优点，这就足够算作好人了；能够擅长做这种事情，这就足够算作有才能的人了。”取他一样，不要求他两样；只看他的现在，不追究他的过去；提心吊胆地惟恐那个人得不到做好事的利益。一种优点是容易养成的，一种技艺是容易学会的。他对待别人，竟说：“能够有这种优点，这也就足够了。”又说：“能够擅长做这种事情，这也就足够了。”这不是对特别别人宽厚而简约吗？

现在的君子就不是这样，他要求别人全面，他对待自己随便。要求别人全面，所以别人就难于做好事；对待自己随便，所以自己得到的东西很少。自己没有什么优点，却说：“我有这种优点，也就足够了。”自己没有什么本领，却说：“我能够做这种事情，这也就足够了。”对外欺骗了别人，对内欺骗了良心，没有一点收获就停止

不前了。这不是对待他自己太随便了吗？他对待别人，说：“他虽然有这种优点，但他的人品不值得称赞；他虽然擅长做这种事情，但他的才能不值得称赞。”举出别人的一点，不会考虑别人的十点；追究别人的过去，不考虑别人的现在；提心吊胆地惟恐别人享有声誉。这不是要求别人太全面了吗！这就叫做不以一般人的标准来要求自己，而以圣人的标准来要求别人，我看不出他是尊重自己呢！虽然这样说，但这样做的人是有根源的，这根源就是怠惰与妒忌。怠惰的人不求上进，而妒忌的人怕别人上进。我曾经试着对大家说：“某某是好人，某某是好人。”那些附和的人，必定是那个人的朋友；不然，就是和他很远、不跟他有利害关系的人；不然，就是怕他的人。要不然，强硬的人必定要在言语中表示愤怒，懦弱的人必定要在脸上表示愤怒了。我又曾经对大家说：“某某不是好人，某某不是好人。”那些不附和的人，必定是那个人的朋友；不然，就是和他很疏远、不跟他有利害关系的人；不然，就是怕他的人。如果不是上面三种情况，强硬的人必定要在言语中表示高兴，懦弱的人必定要在脸上表示高兴了。所以事情做好了，毁谤就发生了，道德高尚了，毁谤就随着来了。唉！士人处在这种时代，而希望名誉的光大，道德的传播，实在困难啊！

居上位而打算有所作为的人，听到我的议论而牢记心中，那么，国家大概有希望可以治理好吧！

第五章 放下屠刀，立地成佛

每日三省自身

（春秋）曾子

有才德的人对于子女，喜爱他们却不表露于外，支使他们也不露声色，让他们依道行事却不勉强。心里很喜爱他们却不表露在外，还常常摆出一副严肃的面孔来管教他们，从不用美言悦色来讨他们喜欢。不让子女依道行事，就会把他们引上邪道。然而如果勉强他们做某事，又会损伤父子之间的和气。因此对待子女只有在漫漫的岁月里用言传身教去感化和教育。

身体是父母赠给的，用父母所赠给的身体，敢不畏惧吗？居处之地不庄重，不孝；对君王不忠，不孝；做官不敬业，不孝；交友不忠诚厚道，不孝；战阵不勇敢，不孝。五行不顺利，殃及亲人，敢不畏惧吗？

先王所用来治理天下的有五种办法：崇尚德行，崇尚禄位高的人，崇尚老人，尊敬年长的人，爱护幼小的人。这五种，就是先王用来安定天下的办法。所谓崇尚道德，是因为德行近似于圣贤；所谓崇尚尊贵之人，是因为贵人接近君王；所谓崇尚老人，是因为他近似于自己父母；所谓尊敬年长的人，是因为他近似于自己的兄长；所谓爱护幼儿，是因为他近似于自己的弟弟。

好色者恕人之淫，好贷者恕人之贪

（明）吕坤

有两三个志同道合的朋友，分别没有几天就相互想念，自己却以为这是世俗的想法，一分开就产生亲切深厚的情谊，相聚在一起

时反而感到疏远。和低级趣味的酒肉朋友的交往的感觉就迥然不同了，只是其中的道理还不够深刻。孔子、孟子、颜回、子思，我们这一辈人何曾与他们接触过？但是如今诵读体会他们的文章时，就好像与他们朝夕相处同屋谈话一样，又好比同家人亲友一样相依恋，为什么呢？是因为心灵相通、精神相合的缘故，虽然相隔千年也好比生活在同一个时代，虽远隔千山万水也好像就在身边一样。久而久之，彼此相互融合，那还有什么亲合离疏的分别呢？如果友人之间相互处在一起就产生善念，一旦分别就产生出欲望来，那么，就算朝夕相处，相伴一生，又有什么益处呢？

患病在平时，却往往把它归罪于某一天。起源于内脏，却往往只治疗于皮毛。太仓储粮全部空了，却怪罪于储粮的囤底。大厦倒塌了，却怪罪于一场大雨。

世间的人，听到夸奖别人的优点长处总有妒心，听到说及别人的缺点就有欢悦之心，这是忘记了上天所教的道理让人的欲望肆意横行而造成的。孔子所讨厌的，就是讨厌说他人的坏话；孔子所欢喜的，就是高兴谈及别人的好处。圣人如此，我们又怎能有另一种想法呢？

人的欲望萌发，刚开始时最为热烈，此时就需要缓一缓，马上去做就可能会出差错。天理的念头萌生，最初的时候最勇敢。须要立即就施行，缓一下就会停顿了。

大凡人干坏事时，起初都不忍心去做，后来忍心和不忍心便占了一半，再后来就忍心去做了，而后便心安理得了，到了最后竟为自己所做的感到快乐。一个人到了以做坏事为乐的地步，他的良心也就坏透了。

听到说别人的优点就去遮掩，或者就罗织罪名来诬蔑人家的内

心；听说他人的缺点就为别人大肆传播，或者添枝加叶，来夸大他人的缺点。这样的做法恐怕连鬼神都会得罪了呀，我们这一辈人一定要引以为戒！

“恕”这个字，原本是一个好道理，却要看那推心的人是一种什么想法。好色的人饶恕别人的淫欲，喜欢借贷的人饶恕别人的贪婪，喜欢喝酒的人饶恕别人的狂醉，喜欢安逸的人则宽恕别人的懒惰和散慢，没有哪一种不是以己之心去揣度别人，没有哪样不是把别人看做自己，但这却是道义上的窃贼而已。所以对施行恕道之人，不可不细细地考察。

人心最怕三心二意，用情最怕专一。

有人总把他人的长短是非当做是自己的事，却感觉不到自家的痛痒，还要去问别人。

不要用烦恼去求取恩爱，得不得恩爱却还要增添自身的烦恼。

对利害要考虑到没有剩余的地步，对祸患的防范要到达意料所不能想及的地步。

时机不到，深藏才智是上策

（战国）庄子

用世俗的学问来修治本性，来期求复归原始的真性；用内心情欲被世俗思想所扰乱，来求得明彻和通达，这就称之为蔽塞蒙昧的人。

古时候研究道术的人，凭借恬静涵养心智；心智生成，却不用智巧行事，可称它为用心智涵养恬静。心智和恬静交相涵养，而谐和顺应之情就从本情中表露出来。个人自我端正而且敛藏自己的德

性，敛藏自己的德性而不冒犯别人，德性冒犯了别人那么万物必将失去自然的本性。

古时候的人，在混沌蒙昧之中生活，世上的人们都淡漠无为、互不相求。在那个时候，阴和阳和顺宁静，鬼神也不搅扰，四季变化顺应时节，万物不受伤害。众生没有夭折现象，人虽然有心智，却无处派上用场，这就叫做完满统一的境地。在那时候，人们无所作为而让万物顺任自然。

等到道德衰落，到了伏羲氏开始统驭天下，只能顺随民心却不能回到完满纯一的境地。道德再度衰落，到神农氏、黄帝开始统驭天下，只能安定天下却不能顺随民心。道德又再度衰落，到了唐尧、虞舜开始统驭天下，大兴教化之风，浅薄淳厚离散朴质，离开了道而作为，隐没了德而行事，然后舍弃了本性而顺从于各自的私心。心与心相互知道、辨别，也就不足以使天下安定，然后附加着文访，增加了博学。文饰浮华破坏了质朴之风，没有办法再回归活泼的性情而回复到自然的本初。由此看来，世上丧失了大道，大道丧失了人世。社会和大道交相丧失，有道的人凭借什么兴起人世，人世凭借什么兴起大道呢？大道没有办法在人世兴起，人也没有办法让大道兴起，即使圣人不生活在山林里，他的德性也必将隐没而不被人知晓。

隐没，却不是自己隐藏的。古时候的隐士，并非为了隐伏身形而不见人，并非闭塞言论不愿吐出真情，也并非是为了深藏才智而不愿发挥，就是因为时机、命运大相背谬呀！当时机、命运顺应自然大行于天下，就会回归混沌纯一之境而不显露形迹；当时机、命运不顺应自然而穷困于天下，就深藏缄默来静心等待。这就是保存自身的方法。

古时候善于保存自身的人，不用辩说来巧饰智慧，不用智巧来

使天下人窘迫，不用心智使德性受到困扰，独立自持地生活在自己所处的环境，而返归自然的本性，又何须一定得去做些什么呢？道本来是不必要仁义礼乐的行为，德本来是不必要是非分别的。小识会损伤德性，小行会损伤大道。所以说，端正自己也就可以了。快乐地保全自然的本真就可以称做是心意自得而自造。

古时候所称道自得自适的人，并不是地位高贵的人，说的：是出自本然的快意而没有必要复加什么而已。现在所说的快意：自适者，是地位高贵的人。荣华高位在身，并不出自本然，如同外物偶然到来，是临时寄托的东西。外物寄托，它们到来时不能抵御，它们离去时不能阻止。所以不要为荣华高位而恣意放纵心志，不要因穷困窘迫而趋附世俗，身处富贵荣华与穷困窘迫的快乐相同，所以没有忧虑。现在寄托失去就不快乐，由此看来，即使有过快乐，又何尝不是心灵上的荒芜呢！所以说，由于外物而丧失自己，由于世俗而迷失本性，就叫做本末倒置的人。

心，也要经常清洗

（东汉）蔡邕

人的心就好像人的头和脸一样，必须很用心地修饰它。脸面一朝不修饰，则被灰尘弄脏了；心一天不想着善念，邪恶之念就会侵进到里面了。人们都知道要修饰面容而不知道修饰自己的心，这多么糊涂啊！面容不修饰，连愚笨的人都说丑；心不修饰，贤人称为恶。愚人说丑还情有可原，贤者称为恶将怎么容于天地之间呢？当你照镜子洗脸的时候，就要想到心的纯洁；擦胭脂的时候，就要想到心的柔和；抹粉的时候，则想到心的鲜明；洗发的时候，则想到心的和顺；用梳子梳头的时候，就要想到心的条理；结发髻的时候，就要想到心的端正；整理鬓发的时候，就要想到心的严整。

天下事不怕做不到，就怕筹划不到

（清）曾国藩

一生都在危险的道路上行走，如履薄冰一样，却能够自全其身，保持他的宗旨不变，这也只能归结为尽自己的努力而听天作主了。天下事怕筹划不到，不怕做不到；天下的人才怕的是不寻求，不怕没有人才。我一定扶病支撑，绝不告饶。湖北如果有危急，我愿生死相从担当大责。一定放心放手让别人做，其后才能谈得上英明，如果一分不安，也绝不推诿他人。

人害怕不聪明，又害怕不愚笨，智与愚相合，力量就会大起来。一人仕途，总是碰运气，这如同古代所说的待罪之人。

我奉皇帝之命任两江总督高位，才能浅薄，根基不厚，本来不足以有所作为，又恰值我精力疲惫之年，大局溃坏，多事之秋，我深深地害怕做错什么，让平生知己蒙上羞辱。时刻自觉的是，不敢怀有偷安之心，不敢妒贤忌能，不敢排斥异己，大概借此微弱无力的诚实，来稍微弥补我的笨拙。只是从军打仗的时间越来越长，资历声望越来越高，虚名越来越盛，原来的朋友已如落星一样七散八落，新结识的人有的把我看做岩石一样不可挑剔，因此说颂扬话的日益增多，讲规谏的话日发少起来。每当想到此，我就惶悚不安，无地自容。请求兄弟您嘉赐直言，并赐高深危疑之论。如果听到我有用人不周详，居心不光明的地方，尤其应当随时指示以避免重蹈覆辙，令挚友蒙辱。这是我最大的希望和祈求。

天下纷乱，我们正当这危难之时，诸葛亮不是说过“成败利钝，不可预料”吗？！我们只有竭心尽力，克尽职守，静待时机而已。凡人心发动，必须一鼓作气，尽力去做；稍有转念，便有疑心，疑心一起，私心也随之而来。要舍命报效国家，就必须戒慎恐惧，养成

良好的品行。古时说“服了金丹，就可以成仙”，我认为立下远大志向，就是金丹。

喜怒爱恨时更能发现涵养

（明）吕坤

不能用大利去换小义，更何况怎么能用细小的利益去损大的道义呢？贪婪的人应该以此为戒啊！

伤害自己身心的不是什么刀剑，也不是什么贼寇仇人，而是自己邪恶的心杀害了自己。

学术研究应当把不愧良心、不损害志向放在首位，同时要审察自己的心志是符合自然规律，还是主观意志。即便符合客观规律，也还应该审察它是一般的意向还是自然规律。

虽然有尧帝一样的眉毛，舜帝一样的眼睛，周文王那样的身材，孔子那样的步态，而心却像盗跖那样坏，这样的人是正人君子所瞧不起的。假若有上述各位圣贤那样的高贵品质，就算相貌长得像盗跖那样，又有什么问题呢？

做学问的人要在自己心中加强修养的话，只要克制自己的人欲之心就可以达到。

心要常常安适，那么即使处于忧愁劳苦、心存谨慎之中，或处在穷困艰难、压抑忧郁的时候，同样也要有这种胸怀。不怕浓妆艳抹的到来，只怕它离去时心中挂恋，依依不舍。

原来都不曾萌芽过，还说什么生机呢？平常时说话小心谨慎还容易做到，为什么呢？是因为有心收敛的缘故。惟有在喜怒爱恨时讲出的话符合分寸，没有让人厌烦的地方，才看得出一

个人的涵养。信口胡言，行动有误，都是不用心考虑的缘故。

因此君子在未做事前已有定见，遇到事情又认真思考，假如是见识所看不到的，力量所达不到的，即使出现失误，也问心无愧了。

看重虚荣是卑下的

（春秋）老子

人们为了求得荣耀、远离屈辱而使自己陷于惊恐不安的状态，这等于把大祸患看得像生命一样的贵重。看重虚荣是卑下的，可人们一旦得到它，就为之惊喜，一旦失去它，又为之惊惧。

这就是所谓的爱慕虚荣、厌恶屈辱以致达到惊恐不安的程度。什么叫做把大祸患看得像生命一样的贵重呢？我之所以有爱慕虚荣、患得患失的大祸患，是由于我有着一个有形的身体，假如没有这个身体，我还会有什么祸患呢？

所以只有那种珍重自己的生命远胜于天下的人，才可以把治理天下的重任托付给他；只有那种热爱自己的生命胜过爱天下的人，才可以把整个天下交在他的手中。

君子贵在善于处幽

（明）吕坤

锁和钥匙都各有吻合，相合就打得开，不相合就打不开。也有相吻合而打不开的，那必然有打不开的原因。也经常能打开，却偶而有卡死打不开的，那必定有偶然打不开的原因。万事必然有其原

因，处理万事时必然要寻找它的根源。

窗户上糊的一张纸，能够挡住掀起水波的大风；胸口上的一个葫芦，能够不沉于波浪翻滚的水中，这都是有所依托的缘故啊！

无边无际的大海，任你把污秽的东西投入到它里面，把瓦砾投到它里面，没有哪一样不能容纳的。挖出它海底的宝藏，猎取它海中生长的东西，没有哪一样它不给予的。大海的胸怀广博之量足以容纳触犯它、违抗它的任何事物而处变不惊，它富有的积蓄足以供给不断地采取它的人。圣人的心胸，就好像大海一样。

镜子要保持干干净净没有一点污痕，照物才能清晰分明。如果有一丝尘迹，照到人脸上就有一丝痕迹；假如有一点瘢痕，照到人脸上就有一丝差的感觉，原因并不在人的面容上。假若人的内心世界不是干净虚无的，那他反应事物时也会出现类似镜子这样的情形。所以禅宗教导别人把有形形色的东西都当作虚空的，而我们儒家却将喜怒哀乐寓于未发之中，所以有发而中节之和。

人洗脸时没有不闭上眼睛的，手弄脏了没有不立刻去洗的，这只不过是爱惜身体的一小部分而已。走在滴水的屋檐下没有不迅速走过的，踩在泥泞的道路上没有不踮起脚尖，这只不过是爱护衣服和鞋子罢了。七尺的身躯难道还比不上一只鞋子吗？而那些沉溺于滔天的情欲之海中，拼击于焚林暴怒的场地，即使粉身碎骨也甘心情愿的人，一切都不管不顾，置于身外，那才是可悲呀！凶恶的话好像恶鸟的叫声，闲言好比燕雀的喧鸣，正义之言犹如狮子的吼声，仁义之言犹如鸾凤的和鸣。由此看来，说话能不慎慎小心吗？

左手画圆形，右手画方块，这是可以做到的事。左边的鼻孔闻香味，右边的鼻孔闻臭气；左耳听弦乐，右耳听管乐；左眼看东方，右眼看西方，这是难以做到的事。两个器官尚且不能做不同的

事情，更何况是一个意念，又怎么能杂乱呢？把头发丢在地上，即使是乌获那样的大力士也无法使它落地时发出声音；把核桃投到石头上，就算是小孩子也不能让它落下时不发出响声。别人怎么能够掌握我的轻重呢？只不过是自知轻重罢了。

鼾声惊动了相邻的人，而早已入睡的打鼾人自己却听不到；背上沾满了污垢，背着污垢的人自己却看不到。喜爱毒蛇而去抚摸它，很少有不被毒蛇咬伤的。厌恶虎豹而去与虎豹搏斗，很少有不被它们咬伤的。和小人相处，要和他保持一定的距离。

古怪奇特的病，要用平易的医术来治疗它；体现在外表的突发之病，要用比较深沉的手法来治疗；虚阔的病，要以充实的医法来治疗它。走出去不远又再走回来，不如在未走之前先看清楚再走。家里非常富有的人，不是一天就变得贫穷了。而是一天天损耗日积月累造成的，平日不停地损耗，而到了某个早晨就变成了穷人。假如不怪罪平日，而只怪罪这一个早晨，那就是愚蠢了。所以君子重视平日小的损耗，注重平常细小的行为，防止微小的弊病出现。

上等的手段是能够劝戒贼，让他不再干坏事，其次是看到贼就将他捉拿归案，再次就是看到贼就躲开他。

穿上新鞋子就必然会选择路面而行，假如长期择路行走：

那么鞋子可以长久地保持常新的样子。坐在明亮的灯光下看不到黑暗的地方，而身处黑暗中的人却能够将明亮的灯光下的事物看得很真切。所以君子贵在善于处幽。

艰难困苦玉汝于成

（清）曾国藩

身处困难逆境，正是使凡人磨炼成英雄、艰难困苦玉汝于成的最好时机。李申夫曾说我一气时从不说出，一味忍耐，慢慢地改变逆境，以图强大，并引一句谚语说：“好汉打脱牙，和血吞到肚子里。”这两句话是我平生咬牙立志坚忍成功的秘诀。我在道光年间，被京师权贵所唾骂；咸丰初年，为长沙官绅所痛骂；咸丰六七年，又被江西官绅所讥嘲。说起来像岳州之败，靖巷之败投水而欲死，以及湖口之败连遗书都写下了，这都是打掉牙和着血吞到肚子里的时候啊！

过去耿恭简公说，做官以坚挺、忍耐烦恼为第一重要，带兵也是这样。和官场来往，我们兄弟都患在稍稍了解世态而又怀有一肚皮的不合时宜，既不能硬，又不能软，所以到处落落寡合。迪安妙就妙在全然不识世态，他肚子里虽也怀着些不合时宜，但却一味浑厚含容，永不发露。我们兄弟则时时发露，总不是带来福气的办法。雪琴与我们兄弟最相像，也到处少有投合的人。弟应当以我为戒，一味浑厚，永不发露。将来养得性情纯熟，身体也健康旺盛，子孙也受用，不要习惯于官场机变诈伪，恐怕越久德行就越浅薄。

在议论时事时，我说应当挺起骨头，尽力坚持。三更时作一联，即“养活一团春意思，撑起两根穷骨头”，用以自警。我作过很多的联，可惜没有写出留下来。丁未年在家作的联说：“不怨不忧但反身争个一壁清，勿忘勿助看平地长得万丈高”，曾经用木板刻写出来，与这个联有些近似，就附在这里。

治“富贵病”的药方

（西汉）枚乘

修身养生的大敌，是“浩唐之心、遁佚之志”（荒唐放纵的欲望），“久耽（迷恋）安乐；日夜无极（限制）”，这与孟子“生于忧

患，死于安乐”的观点基本相同。不少贵族子弟，都患有一种“富贵病”，心绪烦乱，寝息不安，中气不足，精神散漫，耳目昏昏，喜怒无常。这是因为他们久住深宫内宅之中，内有保姆照料，外有师傅扶持，没有什么社会活动。饮食必是肉肥酒浓，衣服必是温暖轻细，永远热得像夏天。这样，即使有金石般的坚强也要销损熔化，更何况是人体筋骨呢！放纵嗜欲，贪图安逸，势必妨碍人体血脉的和畅；出入都坐车子就是瘫痪的先兆；深宫内宅就是寒热病的温室和媒介；娇姬美女就是损伤生命的斧子；美酒好肉就是腐烂肠子的毒药。

如何治疗这种“富贵病”？药物疗法无济于事，两种不同层次的疗法：行动疗法和精神疗法。

所谓“行动疗法”，就是化静为动，走出密室幽院，参加户外活动，比如听音乐、打猎、旅游等等。

有一日，同诸侯和远方来的朋友一起到广陵曲江去观涛。初时看不到波涛的形状，但是看到水力所到之处，已经令人大为吃惊。看那水力所凌驾的、所拔起的、所激乱的、所凝聚的、所洗荡的，纵然是口才再好的人，也不能详细描述。那景象让人迷目神乱，心惊胆战。浪涛滚滚初来时，一片迷茫，少时奇峰突起，声势浩大，超越旷远。似乎要凌越南山，以望东海。那浪头几乎上冲苍天，美景奇观让人联想无穷。远望东方日出之处，只见浪头迅速地成流而下，不知要奔到什么地方才停下来。有时纷乱曲折地奔泻，忽然纠结着流去再不回头。浪涛冲向南岸而后远逝，看的人心神紧张更加疲惫，波涛的印象在心中久久不散，直到天明，心神才能安定下来。这时脑中受到荡涤，五脏受到冲刷，洗净手足和脸面、头发、牙齿，驱除了倦意，去尽了污垢，困惑消失，耳聪目明。在这时候，即使是久病的人也要伸直驼背，抬起跛脚、张开瞽目，打通聋耳来观看它，何况小小烦闷病酒的呢？所以观涛能启发昏蒙，解除

迷惑，这道理是不言而喻的。

波涛在江中开始涌起的时候，水淋淋而下，像许多白鹭在降落。再过一会儿，就滚翻飘动。像白车白马，张着白色的帷盖。当浪头像云堆似的纷纷扰扰，就像三军奋起。当两旁的奔流忽然涌起，飘飘摇摇，就如将领乘着轻车在统御军队。驾车的是六条蛟龙，跟着太白帅旗。忽而似见白色的虹霓在奔驰，前后相连不断。高高低低，前前后后，拥拥挤挤。又见壁垒重重，人多马众有如浩荡大军，大声轰轰，漫天沸腾，势不可挡。看那两边岸旁，汹涌咆哮，盛气冲上云霄，下穿沙石，恰如勇壮的战士，猛扑无畏，冲营抢渡。小湾小港无所不到，跨出崖岸，越过沙堆。遭遇者死亡，阻挡者崩溃。开始时从津口出发，逢山陇而回转，遇川谷而分流。到青箴时盘桓回旋，到檀桓时无声急进，到伍子山速度减低，远奔胥母之战场。上赤岸，扫柴桑。横奔似雷滚鸣，赫然威武。巨流滔滔，形如奔马。水声滚滚，犹如擂鼓。涛在岸合处被阻而发怒，上升远跳，大波扬起，在名叫藉藉的隘口大战起来。这时鸟来不及飞起，鱼来不及转身，兽来不及逃走。纷纷忙忙，也象波涌云飞一般地混乱。向前扫荡南山，回头冲击北岸，丘陵倾覆，荡平两岸。浪头高峻，冲垮堤防，直到全胜才罢休。然后急速奔泻，任意泛滥，十分横暴。鱼鳖不能自主，颠来倒去，随波浮沉。连神物也觉得骇异。种种景象难以尽述，简直令人吓倒，或是吓得晕头转向，这就是天下最奇诡的景观。

“登山则情满于青山，临海则满于沧海”，人与大自然存在着一种“通感”，足以涤荡或净化人们心中的忧愁烦闷。观涛，能开阔胸怀、激荡情志，是最好的行动疗法。

然而，行动疗法是一柄双刃剑：搞得不好，它有益于修身养生。搞得不好，它反而会诱使人进一步走向享乐、放纵。比如音乐、车

马可使人沉溺声色、玩物丧志，打猎可使人野蛮粗狂、残忍好杀，旅游可使人放浪山水，淡化社会责任感和个人义务感。因此，行动法只算作一种低层次的辅助手段。

由于“富贵病”说到底是一种“精神疲软症”、“精神空虚病”，所以治疗它的高层次必备方法乃是“精神疗法”。所谓精神疗法，就是用“要言妙道”去排挤、清除病人头脑中的思想污垢，使之克服、战胜那些“浩唐之心，遁佚之志”。要言妙道，是指参考庄子、魏牟、杨朱、墨子、詹何等诸子百家的观点，然后折衷于孔子、老子的思想理论。当然，每个时代都有个时代公认的“要言妙道”，因此抽象地说，要言妙道大约就是“真理”。一个人如果否定真理的客观实在性，没有高尚的理想追求，那么物质生活越丰富，精神生活就越发贫乏，像无头的苍蝇一样嗡嗡乱转，焦躁不安，惶惶不可终日。

就修身养生而言，应先须消灭不良生活习惯，而改正不良生活习惯又必须从思想入手。

富贵无凭勤者得

（南宋）袁采

品行的好坏与官职的升降，是两码事，没有必然联系。不能说品行端正，就应该享受荣华富贵。也不能说品行不端，就一定遭受厄运。如果那样，孔子、颜回等人就应该官至宰相了，古往今来的宰相和达官之中也就不该有小人。

培养自己的德行自然是我们应该做的事，不能因此而带有什么功利目的。否则，一旦没有达到目的，就必然会放松在品德方面的修养，使得原本奉行的信念有所改变，从而沦为小人之类。如今，世间有很多愚蠢的人在享受荣华富贵，而聪明的人却饱受贫寒饥

苦，这些都是上天安排好的，不必深究。如果明白这个道理，泰然处之，岂不省去许多烦恼！

世上有一些没见识的人，在对待父老乡亲时不能一视同仁，礼待如一，却根据他人的富贵贫贱划分高低等级。见到有钱、有官职的乡亲就礼貌恭敬，钱财越多，官职越高，就越是恭敬。而见到贫穷的、地位低下的乡亲，就态度傲慢，心下轻视，很少去关照周济他们。殊不知，别人的富贵并不是自己的荣耀，别人的贫贱也不是自己的耻辱，又何必因他人的富贵贫贱而用不同的态度对待！德行深厚，有见识的人绝不会这样做的。

谁富谁贵，在人生中是极其偶然的事，岂能因为富贵了就在乡里作威作福！如果本来贫穷，后来发财致富；本来出身卑贱，后来身居高官，这种人虽然被人称为有才能，但也不能因此在家乡过于招摇。如果因为祖先的遗产而过上富足生活，依靠父亲或祖父的保举而求得高官，这种人又与常人有什么区别呢？他们中如果有人想借这种富贵高官在乡邻面前炫耀，这种炫耀不仅是令人感到羞愧，而且是更令人感到可怜。

人与人之间的智力及知识水平当然有高低之分，并且有的相差特别悬殊，水平高的人看水平低的人，就好像登高望远，远处景物一览无余；水平低的人看水平高的人，就像在墙外的人想往墙里看，什么也无法看见。如果水平高低相差无几的人，那么还可以相互交流；如果水平高低相差甚远，那么不如干脆不要切磋，否则只是白费口舌而已。就像下棋一样，双方的水平只差三五招，还可以下下。如果一个国手，一个是根本不知道如何走的新手，这样的两个人下棋，真是难以想像会出现什么情况。

山不在高，有仙则名

（唐）刘禹锡

山不在乎高，有了神仙就出了名，水不在乎深，有了龙就显出灵气。像这样简陋的房子，惟有我认为它是德行美好的所在。地下的苔痕漫上了台阶，一片翠绿；满园草色映透到帘中，青葱可爱。在这里说说笑笑的都是博学的读书人，来来往往的没有一个是缺乏文化教养的平民。可以在这里弹弹素雅的琴，阅读用泥金书写的经文。没有喧闹的音乐扰乱你的耳朵；没有堆积的公文劳累你的身体。这是南阳的诸葛庐，西蜀的子云亭，像这样的所在，正如孔子所说：“这有什么简陋的呢？”

人在任何时候都要有“君子”风度。像孔子所说的：君子即使是在穷的时候，也不像小人一样任意胡来。而是能够面对现实，一方面注意加强品德修养，从知、识、能、趣等各个方面进一步丰富充实自己，使胸怀更为高洁雅致，气质更为超拔脱俗。另一方面，要找到自己的生活乐趣，不为穷而苦，不为陋而忧，自得其乐，这样就具有了对压迫势力的抗争力（这本身就是一种抗争方法），最终也必然能够使自己渡过困境，走向光明的未来。

（唐）慧能

识见高于普通众生，并具有觉悟和无限的智慧，世上的人本来各自都有，只因为本心被迷住而无法自觉悟出。必须借着大善的知识来诱导启发才能见出入的本性。还应当了解是愚笨的人还是聪明的人。人的觉悟的本性本来是没有差别的，只是因为人有迷惑和觉悟的不同，所以才有了愚人和聪明人。

我现在为你们讲说“摩诃般若波罗密法”，使你们各种各样的人都能得到智慧，专心致志注意听。我给你们解说超群智慧和见识，世上的人整天口里念般若经，没有认识到自己的本性中就有般

若，就好比是空口说吃饭，总也吃不饱，只是口中说空静，一万年也不会见到佛，最终也不会有什么益处。见识高出普通的人，“摩诃般若波罗密”是印度的一种语言，它说的是通过人的大智慧达到人生的彼岸、佛的境界，这个必须心里行动实施，而不在于口中诵念。嘴里说而心里不去实践，就好比是幻觉影子，就像露水和闪电，旋即消灭；口里诵念，心里实行，心和口相配合，就可见出自己本性中有佛。离开自己的本性，外面并没有佛。

大家听着，世上的人自己的身体是一座城，眼耳鼻舌是门户，外面共有五个门，内心里有意门，心是大地，性是主宰，主宰者居住在大地上，人的性在主宰便在，性消失了主宰也就没有了，人性在人的身和心便好好地存在，性离去人心便会败坏。佛只向人的，乙性中求得便可，不必要从心性外去求索，自己的本性被迷住了便成了普通的人，自己的本性觉悟了便成了佛，内心里有了慈悲感那就是观音，喜欢施舍财物那就可称为大势至菩萨，能够做到清静就是释迦牟尼，平直就是弥陀。人我不分就好像住在妙高山，有邪心就是海水，人的烦恼就是海中波浪，有毒害之心便是恶龙，心里虚伪妄想之念就是水鬼海神，被尘世所劳就是海中鱼鳖，极度贪婪就是地狱，愚蠢痴呆便是牲畜。会觉悟的人，经常注意行为上的“十善”，便到了天堂，清除了人我之间的欲念，高山便会倒塌，去掉邪念，海水就会枯竭，没有了烦恼，波浪就会失灭，忘记了毒害的念头，鱼龙就会灭绝，自己在本心上觉悟了进到了如来，心里放光明，向外照亮“六门”，使之清静，能够破除欲界的六天，自我心性照耀，清除了三毒、地狱等罪恶，即刻消减失灭，内里外在透明透彻，和西方诸佛便没有什么区别了。如果不做这样的修行，怎么能达到彼岸的佛的境界呢？