

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

蔡根谭
— 为人处事大全

 **eBOOK**
内网资料 非卖品

重刻《菜根谭》原序

戊子之秋七月既望，余以抱病在山，禁足阅。适岫云监院琮公由京来顾，出所刻《菜根谭》书命予为序，且自言其略曰：“来琳初受近圆，即诣西方讲席，听教于不翁老人。参请之暇，老人私诫曰：‘大德聪明过人，应久在律席，调伏身心，遵五夏之制，熟三聚之文，为菩提之本，作定慧之基，何急急以听教为哉？’”

居未几，不善用心，失血莫医。自知法缘微薄，辞翁还岫云。翁曰：‘善，察尔因缘，在彼当有大振作，但恐心为事役，不暇研究律部。吾有一书，首题《菜根谭》，系洪应明著。其间有持身语，有涉世语，有隐逸语，有显达语，有迁善语，有介节语，有仁语，有义语，有禅语，有趣语，有学道语，有见道语，词约意明，文简理诣，设能熟习沉玩而励行之，其于语默动静之间，穷通得失之际，可以补过，可以进德，且近于律，亦近于道矣。今授于尔，应知珍重。’时虽敬诺拜受，究竟不喻其为药石意也。厥后历理常往事务，俱忝要职，当空华之在前，不识元由眼里之魔，认水月以为真，岂知惟是天垂之影。由是心被境迁，神为力耗，不觉酿成大病，幸来及于尽耳。既微瘥间，无以解郁，因追忆往事，三复此书，乃悟从前事事皆非，深有负于老人授书时之言焉，惜是书行世已久，纸朽虫蛀，原板无从稽得，于是命工缮写，重为刊刻。请并言于首，启迪天下后世，俾见闻读诵者身体力行，勿使如来琳老方知悔，徒自惭伤，是所望也！”

余闻琮公之说，抚卷叹曰：“夫洪应明者，不知何许人。其首命题，又不知何所取义，将安序哉？”窃似之曰：“菜之为物，日用所不可少，以其有味也。但味由根发，故凡种菜者，必要厚培其根，其味乃厚。是此书所说世味乃出世味；皆为培根之论，可弗重欤？”又古人云：“性定菜根香。”夫菜根，弃物也，如此书，人多忽之。而菜根之香，非性定者莫喻，哪此书，唯静心沉玩者，乃能和旨。是与否与？既不能反质于原人，聊将以侯教于来哲。即此序。时乾隆三十三年中元节后三日。

三山病夫通理谨识。

前 言

《菜根谭》是明朝万历年间洪应明写的一本语录体著作，作者生平不详。从宋朝到明朝，这类写修身自省、为人处世的语录书不少，但能够风靡于当今的只有《菜根谭》。尤其是日本，早在明治维新前后就出现了几种版本，到了八十年代，更成了企业界“人人关心、爱读的书籍”。这股风又影响回国内，便在读者群中出现了争读《菜根谭》的热潮，至今不衰。据说起名《菜根谭》，是因为作者把菜味比作世味，那么种菜人的只有厚培菜根才会有味。也有人说是，“咬得菜根则百事可为”的意思。不管怎么说，书中所表达的是四百多年前一位哲人对为人处世、修身养性乃至治学家训的认识、体会。作者揉合了儒家的中庸、道家的无为、释家的出世和自身的体验，形成了一套出入世法则，为人处世方式而传之后，表现了中国人对人生、人际、人性的独到见解。

全书没有严密的逻辑联系，完全由作者侃侃而谈，如叙家常，一段话数十百字不等，共 360 则。格言警句，信手拈来，文辞幽雅，对仗工整。现代人与四百年前的人在观念、方式上当然有许多不一样，可无论是寻找修身养性的途径、做事待人的准则，或是探求从商经营的谋略、从政识才的判识等等，《菜根谭》都给人以深刻启迪，没有因日月的推移而销磨其邃智的光采。

此次编译，按照内容分为处世篇、修身篇、齐家篇、蒙养篇、闲适篇五部分，重新排列。第一则加标题，进行注解、现代汉语翻译及评点，以体现该书的系统性，方便读者。

一九九四年八月

文白对照注释评析

菜根谭

——为人处事大全

唐汉 编

西北大学出版社

菜根谭——为人处事大全

一、抱朴守拙涉世之道

涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深。故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂

【译文】

一个刚踏入社会的人阅历很浅，所以沾染各种社会不良习惯的机会也较少；一个饱经世事的人，经历的事情多了，城府也随着加深。所以君子与其处事圆滑，不如保持朴实的个性：与其事事小心谨慎委曲求全，倒不如豁达一些才不会丧失纯真的本性。

【注解】

抱朴：保持纯真朴实的本性。《老子》说：“见素抱朴，少私寡欲。”

涉世：经历世事。《晋书·孔衍传》说：“博学不及衍，涉世声誉过之。”

点染：此处是指一个人沾上不良社会习气，有沾污之意。机械：原指巧妙器物，此处比喻人的城府。

练达：指对世事能圆滑通达。

朴鲁：朴实、粗鲁，此处指憨厚，老实。

曲谨：拘泥小节谨慎求全。

疏狂：放荡不羁，不拘细节。白居易诗：“疏狂属年少。”

【评语】

对刚刚跨进社会的人来说，存在一个怎样适应社会的问题，因为处世的经验还很短浅，还没被浮世的恶习所感染，即使已经感染也不太深，这种人自然还能保留纯洁天真的本性。而经历了人间种种浪涛，历尽了人间艰难险阻的人，经验积累比较多，相应地城府也就比较深。社会是一所大学校，人生是一个大舞台，涉世深的人由成功和失败中积累的经验，帮助人们应酬着社会出现的种种问题。经验百好有坏，汲取教训可以是正面的，也可以得到负效应。有的人却从消极的、不好的方面去积累经验，品格便逐渐发生质的变化。这种人往往心存险诈任何坏事都敢作。从这个角度来讲，君子遇事不要只求练达，应特别注重抱朴守拙的忠厚作风。太讲究练达和圆通，就会失去本性，变成一个老奸巨滑不受人欢迎的人。如此反而不如保持一切都不加修饰的纯朴面目。练达、曲谨与朴鲁、疏狂都是相对的、在一味追求金钱权力并为此尔虞我诈，你死我活的情况下，多些真情，多些真诚，多些朴实，多些洒脱是很可贵的。

二、污泥不染知巧不用

势利纷华，不近冬为洁，近之而不染者尤洁；智械机巧，不知者为高，知之而不用者为尤高。

【译文】

权利和财富使人眼花而乞求，不接近这些人就清白，接近了而不受其污染那就更清白；权谋诡诈，不知道者算高明，知道了却不使用就更高明了。

【注解】

势利：指权势和利欲，《汉书·张耳陈余传》说，“势利之交、古人羞之。”

智械机巧：运用心计权谋。

【评语】

有的人遇到有利可图的事，就削尖脑袋往里钻，贪一点便宜；而在有钱有权有势的人周围，天天都有趋炎附势的人聚集一堂，由于都是怀着一个贪字有求而来，所以以利益为驱动的组合不可能有人间真情，出现“富居深山有远亲，贫在闹市无人问”，即所谓世态炎凉是不足为奇的。为了保持人格的高尚不应为个人利益去争逐。还要看到，智械机巧是从智慧和才干中锻炼而来，假如为了自身利益就去施展权谋术数反而不如那些不懂得智械机巧憨厚的人显得高尚。尤其是有机会把握权力，掌握金钱，却依然保持高洁，不因权力而贪污，不因金钱而堕落，是非常可贵的。即所谓“富贵不能淫”。权势名利是现实生活中必然遇到的，有人格、有原则的人才可能出污泥而不染；也正为了保持自己的人格，才耻于机巧权谋的运用，而视权势如浮云。

三、心事宜明才华须韞

君子之心似，天青日折，不可使人不知君子之才华玉韞珠藏，不可使人易知。

【译文】

君子有高深修养，他的心地像青天白日一样光明，没有什么不可告人的事；君子的才华应像珍藏的珠宝一样，不应该轻易俗耀让别人知道。

【注解】

才华：指表露于外的才能。

玉韞珠藏：韞、珍藏的意思。《论语·子罕》：“有美玉于斯，韞匱而藏诸，求善而沽诸。”陆机《文赋》中：说“石韞玉而山晖，水怀珠而川媚。”

【评语】

胸怀坦荡是做人的原则之一，“才华须藏”则是处世的原则，人生在世必须面对各种现实问题。人是生而平等的，人人都有追求幸福的权力，在一个公平、安定、民主的社会，人们才可能以诚待人，才能避免尔虞我诈，进而建立和谐的人际关系与安定的社会，而使每个人都有机会发挥才华。但是在长期的封建社会里，假如锋芒毕露炫耀才能，不仅会招致旁人的忌恨，并且会使自己被认为是轻浮或恃才自傲。在现代社会，讲究自由平等，在才学方面自然也不例外，一个真正平等的社会，就是要为每个人发挥自己才干提供机会，假如每个人都使自己的才干深藏不露，那不仅会使他个人有空怀才学的悲哀，而且也是国家社会的一大损失。在现实社会中，发挥才干和把握时机关系很大。在一个充满猜忌的环境中，就必须牢记因才招忌的教训。历史上权臣、小人运用权力杀死才干比自己富的人的例子不胜枚举。在这种情况下就要暂时明哲保身玉韞珠藏。这不是就此永远消极颓废，而是等待时机来临。所谓“邦无道则隐，邦有道则现”，有时隐藏自己也是一种竞争的方式，避免“枪打出头鸟”不一定是消极的。同时，“玉韞珍藏”也表现出一种深思熟虑，不轻言浮议，而鸣则惊人的方式。

四、和气致祥喜神多瑞

疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁日光风，草木欣壮欣。可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

【译文】

在狂风暴雨中，飞禽会感到哀伤忧虑惶惶不安；晴空万里的日子，草木茂盛欣欣向荣。由此可见，天地之间不可以一天没有祥和之气，而人间不可以一天没有欢欣之气。

【注解】

戚戚：忧愁而惶惶不安。《论语》中说：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”

弄日光风：雾，雨后转晴。指天气晴朗，风和日丽。

欣欣：草木茂盛貌。

喜神：心神，愉快。

【评语】

杜甫诗中有“感时花溅泪，恨别鸟惊心”的体验。世间的万事万物常随我们的心理变化而转移。当我们怒气冲天时，看一切事物都觉得可恨可憎；当我们悲伤感叹时，看一切事物都觉得可悲可泣；当我们喜笑颜开时，看万事万物都觉得可喜可乐。假如一个人终日愁眉苦脸，跟周围环境中的人怒目相向，这种生活又有什么乐趣可言？用现在的说法这叫“移情”，即把自己的主观情感移之于周围的人和事。所以一个人经常保持开朗的心情，乐观的态度，豁达的心胸是事业成功，人生幸福的基础。悲观促使人丧失心志，暴戾容易招来意外之祸，时时怨天忧人会变得孤独。只有肯乐观奋斗的人才能享受幸福的人生。心胸坦荡，做事必然光明磊落；乐观开朗，做事必然条理分明；而思想偏激，做事必然不合义理，悲观失意，做事必然横逆曲折。可见世事的通与不通有时完全存于一念之间，立身首先要在涵养上多下功夫。人们喜欢风和日丽的春景。同样，人们也喜欢平和快乐的人生。一个人保持一种健康、豁达、安然的心态，那么他周围的世界就是一个欢快美丽的世界。

五、闲时吃紧忙里悠闲

天地寂然不动，而气机无息稍停；日月尽夜奔驰，而贞明万古不易。帮君亲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

【译文】

我们每天看到天地好像无声无息不动，其实大自然的活动时刻未停。早晨旭日东升，夜晚明月西沉，日月昼夜旋转，而日月的光明却永恒不变。所以君子应效法大自然的变化，闲暇时要有紧迫感作一番打算，忙碌时要做到忙里偷闲，享受一点生活中悠闲的乐趣。

【注解】

吃紧：宋明时代的口头语，和今人说的紧急相同，即紧迫，抓紧。

寂然：宁静的意思。白居易《偶作诗》有：“寂然无他念，但对一炉香。”

气机：机，活动，气机是指大自然的活动。换言之，气是天地阴阳之气，而机泛指宇宙的运动，气机就是天地运转。

尽夜：夜以继日，也就是终夜的意思，尽，终也。

贞明：指光辉永照。

【评语】

宇宙间静中有动，动中有静，动静相间，运动不停，如此才能完成宇宙的旋转，这是宇宙变幻无穷的根本法则。作者通过辩证地看待宇宙的变化规律来认识人生的处事法则。即一个人要在闲暇无事时存有应变之心，忙碌紧张中要忙里偷闲多争取日常生活中的雅趣。闲时吃紧，居安思危，未雨绸缪。做事要有长远考虑，欲速则不达；人应珍惜自己的生命，不浪费自己的时间，自己的人生之路靠自己不停息地奋斗。故这里的闲是相对的，不表明自己为理想而拚搏的思想停下来。而遇到事情头绪多，不应当盲人摸象一样分不清层次，不考虑效果，要在，忙中静下来深思自己的路子对不对；学会调理自己的情绪不致于盲目，通过生活的乐趣来平衡自己的身心，总而言之，要保持“吃紧时忙里偷闲，悠闲时居安思危”的境界，并使其成为处理事物的一个基本方式。

六、快意回首拂心莫停

恩里由来生害，故快意时须早回首；败后或反成功，故拂心处莫便放手。

【译文】

身处顺境被主人恩宠，往往会招来祸患，所以一个人志得意满时应该见好就收，尽早觉悟；遭受挫败后有时反而会使人走向成功之路，因此木如意时，千万不可就此罢休，放弃追求。

【注解】

恩时：恩惠，蒙受好处。

快意：得意，心情舒畅。

拂心：不能随心所欲地做事。

【评语】

得意时早回头，失败时别灰心，这是人们根据长期生活积累而得到的经验之谈。尤其是第一句话，其政治含义很深。在封建社会，有“功成身退”的说法，因为“功高震主者身危，名满天下者不赏”，“弓满则折，月满则缺”，“凡名利之地退一步便安稳，只管向前便危险。”都说明了“知足常乐，终生不辱，知止常止，终身不耻。”张良、范蠡等人功成身退，急流勇退，常让后人感叹称赏。而李斯为秦国建大功却身亡，发出“出上蔡东门逐狡兔岂可得出”的哀鸣，正说明俗语说：“爬得越高，摔得越重”的道理，因为权力最能腐化人心，而人们由于贪恋名利，往往会招致身败名裂的悲剧下场，西汉的吴王刘濞等所发动的“七国之乱”，就是由于妄贪更大的权位和名利，才使七国之王个个惨遭灭门之祸。而从做人角度看，得意时更要谨慎，不骄不躁。至于后一句话其生活意义更明显，所谓失败乃成功之母，一个人不受挫折是不可能的，关键是受了挫折不会气馁。

七、心地放宽身死恩垂

面前的田地要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽要流得久，使人有不匮之思。

【译文】

一个人待人处事的心胸要宽厚，使你身边的人不会有不平的牢骚；死后留给子孙与世人的恩泽要流得长远，才会使子孙有不断地思念。

【注解】

田地：指心田，心胸。

不平之叹：对事情有不平之感时所发出的怨言。不匮之思：匮，缺乏，比喻永恒的恩泽。据《诗经·大雅》篇：“孝子不匮，永锡尔类。”

【评语】

人生在世究竟该怎样做人从古至今是人们争论的一个话题。是“争一世而下争一时”，还是“争一时也要争千秋”，是只顾个人私利不管他人“瓦上霜”或损人利己，还是为社会，为人类做有益的事，做些贡献？这实际上是两种世界观的较量。生活中，一个心胸狭窄的人，凡事都跟人斤斤计较，如此必然招致他人的不满。人在世时宽以待人，善以待人，多做好事，遗爱人间必为后人怀念，所谓“人死留，虎死留皮”，爱心永在，善举永存。而恩泽要遗惠长远，则应该多做著书立说、修桥建校之类能长久在人心和社会上长久留存的善举。只有为别人多想，心底无私，眼界才会广阔，胸怀才能宽厚。

八、路留一步味让三分

路径窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人食。此是涉世一极乐法。

【译文】

在狭窄的路上行走，要留一点余地让别人走；遇到美味可口的食物，要留出三分让给别人吃。这就是一个人立身处世最快乐的方法。

【注解】

路径：小路

【评语】

并不是一切情况下都是狭路相逢勇者胜。比如有时走山边小路不能两人同时通过，如果争先恐后就有坠入深沟的危险，在这种情况下自己要先停住脚步，让他人过去才算有礼貌，也最安全。自个在吃美酒佳肴时，不可以总是一个人独享，要想想周围还有许多不如自己的人，否则人们可能由于妒忌而产生想法。就像古人扫墓祭祖一定要拿出一些酒菜送给周围的游魂野鬼吃光，相信不这样做，那供给祖先的酒菜会给游魂野鬼抢光，这虽然是迷信，却说明了这种心理。其实，留一步，让三分，是提倡一种谨慎的处世活人的方式，就是通常所说的谦让美德，适当的谦让不仅不会招致危险，反而是寻求安宁的有效方法。生活中，汽车行驶提出“宁等三分，不抢一秒”，既是为了安全，也表现出谦让。个人生活中，除了原则问题必须坚持，对小事、个人利益相互谦让就会带来个人的身心愉快，带来和谐的人际关系。

九、义侠交友纯心作人

交友须带三分侠气，作人要存一点素心。

【译文】

跟朋友相处时必须抱着患难与共、拔刀相助的侠义精神，而做人要有一颗天真善良的赤子之心。

【注解】

义侠：义，指对朋友患难相助的义气，侠是指拔刀相助的侠义精神。

素心：素本来是指未经染色的纯白细绢，引申为纯洁，也就是通常所说的赤子之心。据陶渊明《归田园居》诗：“素心正如此，开径望三益。”

【评语】

朋友往来不可只重视饮宴谈笑的交际应酬，应重视道义之交，即有患难相助的侠义精神，锄强扶弱不为暴力所屈，进而做到心心相印。假如交友本着互相利用的态度，那就违背了交友之道。交友作人还应该保持一颗纯洁的赤子之心。行善济世，关心社会而不只是一味独善其身，随俗而不为外物所染。人始终应该保持一颗纯洁之心，与志向一致、心灵相通有侠肝义胆之人一起为社会服务。

一、退即是进与就是得

处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

【译文】

为人处世遇事都要有退让一步的态度才算高明，因为让一步就等于是为日后进一步做好准备；而待人接物以抱宽厚态度为最快乐，因为给人家方便实际上是日后给自己留下方便的基础。

【注解】

处世：度过世间，即一个人生活在茫茫人海中的基本作人态度。

张本；前提，准备。

【评语】

为人处世宜宽厚，虽然有时退让和宽容是建立在自己苦忧的基础上，也应把快乐让给别人。宋代范仲淹所说的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”这种做人态度，才应是修养品德和心性的方向。乐的结果可能转化为苦，苦的结果可能转化为乐，苦乐相循是自然法则，其理恰如日月星辰的旋转。一个不能吃苦的人万事难以功成，苦尽甘来乃是不变的真理。名利地位固然能鼓励人的奋发向上，但是假如过分重视名利，有时也会给人带来无限苦恼。通常所说的“知足者常乐，”就某种意义来说显得有点消极，但是对于那些为追逐名利而贪赃枉法的人，这句话仍不失为至理名言。因为“让一步”、“宽一分”待人处世是把苦留给自己，把功把名给别人，这种牺牲精神可以求得自我的精神慰藉，也足以赢得世人的敬重，反过来这种敬重也算是自己的得吧。

一一、骄矜无功忏悔天罪

盖世功劳，当不得一个矜子；你大罪过，当不住一个悔字。

【译文】

即使有盖世的丰功伟绩，也承受不了一个“矜”字所引想的相反效应的抵消，一居功自傲便可能前功尽弃；了滔天大罪，也挡不过一个“悔”字，只要忏悔，就能赎回以前的罪过。

【注解】

矜：自负、骄傲。据《尹文子》：“名者所以正尊卑，亦所以生矜篡。”

忏悔：本是佛家语，有自我认错请人饶恕之意。

弥天：满天、滔天之意。

【评语】

一个人应该有自知之明，任何时候任何情况下都应摆正自己的位置，保持自谦上进的品质。即使是为国家建设有大功，成为天下崇拜的英雄伟人，假如自己产生自夸功勋的念头，把自己沉浸在一个荣誉的花环中，不思进取，那他的大功不但会在自傲中丧失，说不定为此还会招来意外的祸患，俗话说“骄傲使人落后”，就是这个道理。古人所说“一将功成万骨枯”，可见任何丰功伟绩并不是某一个人所能建立的，都要有无数人一起抛头颅洒热血才能完成，不管是功臣还是常人，把一世功劳都占为已有，那他就不能算是具有崇高道德的人。一个人的功劳只能代表过去，未来的一切都必须重新开始。所以我们做人必须切实排除这个“矜”字。反过来，犯下滔天大祸的人，假如能彻底忏悔，洗心革面重新作人，邪念就会全消，罪孽也可能灰飞烟灭。这就如同佛经所说：“罪性本空由心造，心若灭时罪亦亡，心亡罪灭两俱空，是则名为真忏悔”所以一个人的行善与作恶有时在于一念之间，念要行善成善，一念要作恶成恶，所以一念之差可以上天堂也可以下地狱，放下屠刀，立地成佛，一念贡顿司是可取的。

一二、让名远害归咎养德

完名美节，不宜独任，中公与八可永远害全身；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光养德。

【译文】

完美的名誉和节操，不要一个人独占，必须分一些给旁人，才不会惹发他人忌恨招来祸害而保全生命；耻辱的行为和名声，不可以完全推到他人身上；要自己承揽几分，才能掩藏自己的才能而促进品德修养。

【注解】

韬光：韬，本义是剑鞘，引伸为掩藏。韬光是掩盖光泽，喻掩饰自己的才华。萧统《陶靖节集序》说：“圣人韬光，贤人遁世。”

远害全身：远离祸害保全性命。

养德：修养品德，据诸葛亮《诫子书》说：“君子之行，以静养身，以俭养德。”

【评语】

做人不能只沾美名，害怕责任，应当敢于担责任，担义务。从历史上看，一个人有伟大的政绩和赫赫的武功，常常会遭受他人的嫉妒和猜疑，历代君主多半都杀戮开国功臣，因此才有“功高震主者身危”的名言出现，只有像张良那样功成身退善于明哲保身的人才能防患于未然。所以君子都宜明了居功之害。遇到好事，总要分一些给其他人，绝不自己独享，否则易招致他人怨恨，甚至杀身之祸。完美名节的反面就是败德乱行，人都喜欢美誉而讨厌污名。污名固然能毁坏一个人的名誉，然而一旦不幸遇到污名降身，也不可以全部推给别人，一定要自己面对现实承担一部分，使自己的胸怀显得磊落。只有具备这样涵养德行的人，才算是最完美而又清高脱俗的人。让名可以远害，引咎便于稍光，这本身就是处世的一种良策。

一三、天道忌盈业不求满

事事留个有余不尽的意思，便造物不能，忌我，鬼神不能损我。若业降求满，功必求盈者，不生内变，必召外忧。

【译文】

做任何事都要留余地，不要把事情做得太绝，这样即使是造物主也不会嫉妒我，神鬼也不会伤害我。假如一切事物都要求尽善尽美，一切功劳都希望登峰造极，即使不为此而发生内乱，也必然为此而招致外患。

【注解】

造物：指创造天地万物的神，通称造物主。《庄子·大宗师》说：“伟哉！夫造物者将以予为此拘拘者。”外忧：外来的攻开、忌恨。

【评语】

从做人、做事业角度来看，“满招损，谦受益”“天道忌盈，卦终未济”，这些道家思想对中国人生活方式影响很大。道家是以虚无为本，认为天地之间都是空虚状态，但是这种空虚却是无穷无尽的，万物就是从这种空虚中产生。例如老子在《道德经》中说：“持而盈之不如其已，揣而锐之不如长保。”而“知进而不知退，善争而不善让”就会招致灾祸，所以历史上司马光在《资治通鉴》中才发出“汉三杰而已，萧何系狱，韩信诛夷，子房托于神仙”的慨叹。人们凡事都求全求美，绞尽脑汁企图来达到这个目标。其实不论何事都不应妄想登峰造极，因为有上坡就必然有下坡，也就是有上台必然有下台的一天，事情到了一定的限度必然发生质的变化。一件事成功了如果不及时总结，保持清醒头脑反而骄傲自满，沉溺在过去的成功之中，那么就可能使事情走向它的反面。从另一个意义来讲，功业不求满盈，留有余地，也是一种处世方法，比如对于置钱财家业，求多求尽，对于功名地位，求高求上，本知急流勇退，不知保持人的本性而成为守财奴，不知预先留几分余地才会安全，那么正应了古圣先贤的至理名言，历史教训就会再现。

一四、责毋太严教毋过高

攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人之善毋分过高，当使其可从。

【译文】

当责备别人的过错时不可太严厉，要考虑到对方能否承受；教诲别人行善时，不可以期望太高，要顾及到对方能否做到。

【注解】

攻：攻击、指责。

毋：无、不。

恶：指缺点、隐私。

堪受：能否接受。

【评据】

在处理人际关系中应当有些用家思想。儒家在人际关系上最讲究“恕”的观念，“恕”就是宽恕、原谅。在此基础上要考虑对方的才智能力，能否接受你的教诲或批评。对方接受的能力有限，你的批评或教诲实际上是零。

“恕”不是无原则的宽容不管，而是要充分考虑对方的智力和承受力。往往在现实中，有的人责备别人豹过失唯恐不全、抓住别人的缺点，便当把柄，处理起来不讲方法不讲效果而图一时之愤。而诲人者要么期望太高，要么把自己的意愿强加于人，要么成才心切不顾实际填充别人装不进去的东西，不考虑实际效果，这是责人或教诲时所不足取的。

一五、无过是功无怨即德

处世不必邀功，大公俱是功；与人不求感德，无怨便是德。

【译文】

人生在世不必想方设法去强取功劳，其实只要没有过错就算是功劳；助人不必希望对方感恩戴德，只要对方不怨恨自己就算恩德。

【注解】

邀：求取。

与人：帮助别人，施恩于人。

感德：感激他人的恩德，据《诗经·小雅》篇：“忘我大德，恩我小怨。”

【评语】

“无功便是功，无怨便是德”，在这里并非指俗语所说“多作多错，少作少错，不作不错”的消极思想，而是一种舍己为人的精神。真正的给予，绝不是施小惠，完全是一种自我牺牲。假如施恩图报，那就等于贪婪而不是给予。真正的给予应该是牺牲自己照亮别人。用现在的话讲就是多贡献，少索取，对不属于自己的东西不强求，应该听其自然，强求反而会适得其反。从这个意义上讲，不邀功就可以保持自我而不被功利所迷惑，才会把奉献、给予当成一种崇高的境界来追求。

一六、忧勤勿过待人勿枯

忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；澹泊是高风，太枯则无以济人利物。

【译文】

尽心尽力去作事本来是一种很好的美德，但是过于认真心力交瘁，使精神得不到调剂就会丧失生活乐趣：把功名利禄都看得淡本是一种高尚的情操，但是过分清心寡欲而冷漠，对社会大众也就不会有什么贡献了。

【注解】

忧勤：绞尽脑汁用足体力去做事。

适性怡情：使心情愉快精神爽朗。

高风：高尚的风骨或高风亮节。

枯：已经丧失生机的树木，此处有不近人情的含意。

【评语】

什么事情都讲究适度的原则。“富贵于我如浮云”，心境也就自然平静清凉，如此无忧无虑该是何等飘逸潇洒。不过什么事都不要走极端，假如以淡泊为名而忘记对社会的责任，忘记人间冷暖以至自我封闭就不对了、甚至演变为不管他人瓦上霜而自私自利，就会被人视为没有公德没有责任感甚至有害于社会，这样就会被社会大众所唾弃。勤于事业，忙于职业是美德，是一种敬业精神，但如果陷于事务圈而不能自拔，如果因无谓的忙碌而心力憔悴失去自我是不足取的。因此儒家主张中庸之道，主张任何事物都要维持均衡状态。六祖惠能说禅时曾讲：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”可见人对于分内之事要全力以赴，但是对于与生俱来的本然之性也应该善加维持，太苦或太枯就失去了生活乐趣。要自然，保持自我才对。

一七、知退了步须让三分

人情反覆，世路崎岖。行不去处，须知退一步之法；行得去处，务加让三分之功。

【译文】

人世冷暖变化无常，人生道路崎岖不平。当你遇到困难走不通时，要明白退一步的方法；当你事业一帆风顺，一定要有谦让三分的胸襟和美德。

【注解】

人情反覆：人情是指人的情绪欲望。

【评语】

为人处世必须学会谦让，不能处处争强好胜，不能事事出头露尖，难行的地方退一步或许会海阔天空。人生得意的时候也应把功劳让与别人一些，不要居功自傲，不能得意忘形。何况人类的感情复杂无比，人心的变化也是层出不穷。今天认为是美的东西明天就有可能认为是丑，今天认为是可爱的东西，明天就有可能认为是可恨。所谓“人情冷暖，世态炎凉”，也就是“人情反复，世路崎岖”的道理。当年韩信微战时就曾深切体会到此中的辛酸。尤其世路多险阻，人生到处都有陷阱。这就要培养高度的谦让美德，遇到行不通的事不要勉强去做。换句话说，人生之路有高低、有曲折、有平坦，当你遇到挫折时必须鼓足勇气继续奋斗，当你事业飞黄腾达时，不要忘记救助那些穷苦的人，因为这样可以为你自己消除很多祸患于未然。这样，知退一步之法，明让三分之功，不仅是一种谦让美德，而且也是一种安身立命的方法。

一八、不恶小人礼待君子

待小人不难于严，而难于不恶；待君子不难于恭，而难于有礼。

【译文】

对待品德不端的小人，对他们抱严厉的态度并不困难，困难的是在内心不憎恨他们；对待品德高尚的君子，做到尊敬并不困难，困难的是在于对他们真正有礼。

【注解】

小人：泛指一般无知的人，此处含品行不端的坏人的意恶：憎恨。《论语·里仁》篇：“惟仁者能好人能恶人。”

【评语】

小人总是有很多过失被人发现，因此一般人谁都会严词训勉他们，这做起来并不困难。困难的是在于对事不对人，也就是只就他们所作的错事来训戒他们，不要因为讨厌他们的人而训戒他们，把他们看死。人都是可以转化的，我们因为小人做事不好或品德上的不足而憎恨他们；不去教育，那么小人依然会是小人。所以作者才说“待小人不难于严，而难于不恶”。反之对待君子，任何人都会敬重他们，可是如果太谦虚就会流于谄媚，使自己由于过分自卑而处于卑微地位，这就不是应有的礼貌，应使礼貌都能合乎节度，所以作者才说“待君子不难于恭，而难于有礼”。总之，憎恨小人敬重君子，乃是人情之常。但不能因此而过度，因此而忘记人在人格上都是平等的。

一九、立身要高处世须让

立身不高一步立，如尘里振衣，泥中濯足，如何超达？处世不退一步处，如飞蛾投烛，羝羊触藩，如何安乐？

【译文】

立身处世假如不能站得高看得远一些，就好像在飞尘里打扫衣服，在泥水里洗濯双脚，又如何能超凡绝俗出人头地呢？处理事物假如不做留一些余地的打算，就好比飞蛾扑火，公羊去顶撞篱笆被卡住角，哪里能够使自己的身心摆脱困境而感到愉快呢？

【注解】

立身：在社会上立足，接人待物。

尘里振衣：振衣是抖掉衣服上沾染的灰尘，故在灰尘中抖去尘土会越抖越多，喻做事没有成效，甚至相反。

泥中濯足：在泥巴里洗脚，必然是越洗越脏，比喻作事自费力气，《孟子·离娄》篇：“沧浪之水浊兮，可以濯吾足。”濯，洗。

超达：超脱流俗，见解高明。

飞蛾投烛：飞蛾是一种喜欢近火的昆虫。因此又名“灯蛾”，每当飞蛾接近灯火往往葬身火中，喻自取灭亡。

羝羊触藩：羝，指公羊。藩是竹篱笆。公羊雄健鲁莽，喜欢用犄角顶撞，往往把犄角卡住不能自拔。据《易经·大壮》篇：“羝羊触藩，不能退，不能遂。”所以世人就用抵羊触藩来比喻作事的进退两难。

【评语】

谦让品德的建立不是以无原则容忍退让为前提的，而是以立大志，高起点处世为前提的。一个人生活在世界上，本身立盖要高，心地要宽，不可有一般无知无识之辈的俗见，也就是要认识真理，修真养性，否则就如同凡夫俗子一般，终身在尘埃泥淖中打滚，难以超凡绝俗，有所成就。尤其待人接物应以谦让为高，退一步，等于进两步。因此我们为达成目的，绝不可以盲目努力，一定要听其自然，谦虚谨慎。做事要看清客观环境，一味鲁莽；不知变化，不看全局，必然遭受他人的排斥而归于失败。

二、方圆处世宽严待人

处洁也立方，处丸也宜圆，分水宇之也当方圆并用；待善人宜宽，待恶人宜严，待庸众之人当宽严互存。

【译文】

生活在政治清明天下太平时，待人接物应严正刚直爱憎分明；处在政治黑暗天下纷争的乱世，待人接物应圆滑老练随机应变；当国家行将衰亡的末世，待人接物就要刚直与圆滑并用。对待善良的君子要宽厚，对待邪恶的小人要严厉，对待一般平民大众要宽严互用。

【注解】

治世：指太平盛世，政治清明，人民安居乐业。

方：指品行端正。

乱世：治世的对称。

圆：没有棱角，圆通，圆滑，随机应变。《易经·系辞》说：“是故蓍之德，圆而神，封之德，方以知。”

叔季之世：古时少长顺序按伯、仲、叔、季排列，叔季是兄弟中排行最后，比喻末世将乱的时代，《左传》云：“政衰为叔世”，“将亡为季世”。

【评语】

这是古代知识分子待人处世的一种典型方式，这和他们的从政观有关。太平盛世有明君贤相为政，能采纳善言表彰善行，所实行的是大公无私的善政，所以一个人的言行即使刚直严正，也本会受到任何政治迫害。反之，假如是处于昏君奸臣当政的乱世，言行就必须尽量圆害，否则就有招致杀身之祸的危险。从政如此，待人同样。这种待人处世的方式有一定的借鉴意义。一个人不能抱着满腔热情，怀着赤子之心却不顾实际环境，不看周围大众的水平而自顾自地施展抱负，在待人处事的方式上一成不变，如果这样的结果将非撞一鼻子灰而于事无补。

二一、忘怨忘过念功念恩

我有功于人不可念，而过则不可不念；人有恩于我不可忘，而怨则不可不忘。

【译文】

自己帮助或救助过别人的恩惠，不要常常挂在嘴上或记在心头，但是对不起别人的地方却不可不经常反省；别人曾经对我有过恩惠不可以轻易忘怀，别人做了对不起我的地方不可不忘掉。

【注解】

功：对他人有恩或帮助的事。

过：对他人的歉疚或冒犯言行。

【评语】

一个有修养的人不同于一般人的地方，首先在于待人的恩怨观是以恕人克己为前提的。一般人总是容易记仇而不善于怀恩，因此有“忘恩负义”“恩将仇报”“过河拆桥”等等说法，古之君子却有“以德报怨”“涌泉相报”“一饭之恩终身不忘”的传统。为人不可斤斤计较，少想别人的不足、别人待我的不是；别人于我有恩有劳应记取于心，人人都这样想，人际就和谐了，世界就太平了。用现在的话讲，多看别人的长处，多记别人的好处，矛盾就化解了。

二二、施而无求求之无功

施恩者，内不见己，外不见人，则斗粟可当万钟之报；利物者，计己之施，责人之报，虽百镒难成一文之功。

【译文】

施恩惠给别人的人，不可老把恩惠记在心头；不应有让别人赞美的念头；这样即使是一斗米也可收到万钟的回报；用财物帮助别人的人，如果计较自己对人的施舍，而且要求人家的报答，这样即使是付出一百镒，也难收到一文钱的功效。

【注解】

斗粟：斗是量器的名，十升为一斗。粟是古时五谷的兑称，凡未去壳的壳粮都叫粟。

万钟：钟是古时量器名。万钟形容多。

百镒：古时重量名，二十四两为一镒。

【评语】

人应有助人为乐的精神，助人并以之为乐就上升为一种高尚的道德情操。施恩惠于人而不求回报，而是“为善不欲人知”，是一种发自内心的真诚。所谓“有心为善虽善不赏，无心为恶虽恶不罚”，假如抱着沽名钓誉的心态来行善，即使已经行了善也不会得到任何果报；出于至诚的同情心付出的可能木多，受者却足可感到人间真情。所以，施之无所求，有所求反而会没有功效。

二三、谦虚受益满盈招损

敬器以满覆，扑满以空全；故君子宁居无不居有，这柞缺不处完。

【译文】

敬器因为装满了水才倾覆，扑满由于腹中空无一物才得以保全。所以君子宁愿处于无争无为的地位，也不要站在有争有夺的场所，日常生活宁可感到欠缺一些，也不要过分完满。

【注解】

敬器：敬，不正的意思。敬器是古代用来汲水的陶罐，因提绳位于罐体中部，所以，一旦装满了水就会翻倒，当水满一半时能端正直立，当水空时就会倾斜。古时帝王把它放在座位左侧。作为规劝警惕的器具。据《荀子·有坐》篇：“孔子曰：‘我闻有坐之器者，虚则，中则正，满则覆。’孔子故谓弟子曰：‘注水焉！’弟子把水而注之，中而正，满而覆，虚而。孔子唱然叹曰：‘吁，恶有满而不覆者哉！’”。

扑满：用来存零钱用的陶罐，有入口无出口，满则扑破取出。

【评语】

一个有追求的人，会觉得学问越做越深，真理之路越走越难，所以深信“满招损，谦受益”的道理。这个道理古今中外的认识似乎有共性，如圣经中耶稣说“心理贫穷的人是幸福”，意思就是忠告世人要经常虚怀若谷。一个人的内心如充满的妄想和邪念，心理就会发生障碍而不接受他人的善言。一个人一旦处于骄狂心态之下，对事物的追求如有一堵墙挡住了他的视线，使他在自我封闭的圈子里自满。而且一个人一旦有了骄狂态度，就容易招致他人的忌恨，四面楚歌，岂有不失败之理。

二四、阴恶恶大显善善小

为恶而畏人知，恶中尤有善路；为善而急人知，善虚即是恶根。

【译文】

一个人做了坏事而怕别人知道，这种人还保留了一些羞耻之心，也就是在恶性之中还保留一点改过向善的良知；一个人做了一点善事就急着让人知道，证明他行善只是为了贪图虚名和赞誉，这种有目的才做善事的人，在他做善事时已经种下了恶根。

【注解】

善路：向善学好的路。

恶根：过失和根源。

【评语】

道德修养是心灵的磨炼，而沽名钓誉之辈常以善举来装点自己的形象。每个人都有良知，作恶而知可耻，惟恐被人知道，还有羞耻之心，就证明他不为大恶，因为无耻之耻才是真正耻辱，即所谓恬不知耻。孟子说：“羞恶之心人皆有之”，有这种羞恶之心乃是维持人性不堕落的基石。但是世俗的急功近得，往往为伪君子提供了生存的空间；人际的尔虞我诈则为作恶者铺平了繁衍的温床。一个正直的人在生活中必须以自己的正气来识别和战胜这些丑恶。

二五、多喜养福去杀远祸

福不可做，养喜神以为召福之不而已；祸不可避，去杀机以为远祸之方而已。

【译文】

幸福不可强求，只要能经常保持愉快的心情，就算是追求人生幸福的基础；人间的灾祸难以避免，首先应当能消除怨恨他人的念头，才算是远离灾祸的良策。

【注解】

徼：当祈福解。

喜神：喜气洋洋的神态。

杀机：在暗中下走决心要杀害他人的动机。

【评语】

追求幸福算得上是社会发展的动力之一，对个人来讲，幸福固然不可强求，但是谁也不会无缘无故地把幸福赏赐给你一个人要想追求幸福还须靠自己奋斗。虽然每个人的幸福念不一样，但追求的期望太高失望就会更大，只有在奋斗时抱着只问耕耘不问收获的达观态度才能保持一种乐观。这样即使不是刻意追求幸福，幸福也会因你的努力而到来。世人对幸福总是争先恐后，一遇灾祸却都想逃避，可逃避不是解决问题的办法，只有心存忠厚，多反省自己，少怨恨别人，才可能远离灾祸。这样虽然不一定有福降临，但也绝不至于招来祸患。

二六、谨言慎行君子之道

十语九中未必称奇，一语不中则愆尤骈集；十谋九成未必归功，一谋不成则訾议丛兴，君子所以宁默毋躁，宁拙无巧。

【译文】

即使十句话能说对九句也未必有人称赞你，但是假如你说错了一句话就会接连受人指责；即使十次计谋你有九次成功也未必归功于你，可是其中只要有一次失败，埋怨和责难之声就会纷纷到来。所以君子宁肯保持沉默寡言的态度，绝不冲动急躁，做事宁可显得笨拙，绝对不能自作聪明显得高人一等。

【注解】

愆尤：过失叫愆。尤，责怪，愆尤是指责归咎的意思。

骈集：骈，与并同，骈集就是接连而至。

訾议：诋毁叫訾。訾议，有非议、责难的意思。

【评语】

现实生活中，往往有一种奇怪的现象，干的不如不干的，说的不如不说的，因为你做了，你的不足就显出了；你说了，你的思想就暴露；你做得多了业绩广了，你便成了矛头的目标，因为你的成功妨碍了别人，而有些人专喜欢说别人的坏话。这种心态有幸灾乐祸，有好奇心也有权威感，总觉得自己能传播一句揭发他人隐私的消息，才足以显示自己是消息灵通人士，借以满足自己的权威欲望，所以俗语才有“好事不出门，坏事传千里”。好事所以出不了门，那是因为人们有嫉妒心，看到你有光彩的事就矢口不提，结果就使这种好事遭受尘封和冷冻，以致永远无法让世人知道。反之，一旦作了一件坏事，在人们幸灾乐祸心理驱使下，立刻一传十十传百，很快就能让所有人知道。所以作者才发出了“十语九中未必称奇，一语不中则愆尤并集；十谋九成未必归功，一谋不成则訾议丛兴”的慨叹。这里“谨言慎行”固然是明哲保身的一种方式，但也表明另一种方式，即遇事宜在深思熟虑后一语中的。

二七、杀气寒薄和气福厚

天地之气，暖则生，寒则杀。敌性气冷清者，受享亦凉薄；唯和气热心之人，其福亦厚，其禄亦长。

【译文】

大自然四季运转，春夏和暖万物就获得生长，秋冬寒冷万物就丧失生机。做人的道理也和大自然一样，一个性情高傲冷漠的人，他所能得到的福分自然就淡薄；只有那些个性温和而又热情助人的人，他获得的福分不但丰厚，他的官位也会久长。

【注解】

天地之气：指天地间气候的变化。

性气：性情气质。

冷清：清高冷漠。

受享：所享有的福分。

凉薄：凉与薄同义。

【评语】

一个人的性情是需要磨炼的，待人太热或太冷都不好。但在社会中，古道热肠毕竟让人愿意接受，和和气气更是持家立业之根本。一个性情过于冷酷的人就如寒冬一般，使万物丧失了生机，这种人很难得到人的协助。“敬人者人互敬之，助人者人互助之”。可见社会必须互助合作互相尊重才能进步。从做事来讲，个人力量是有限的，“大家捧柴火焰高”“合则两利，分则两害”，人们必须互助合作才有更大力量。假如一个人整天板着冰冷的面孔自认清高，那谁愿意和他精诚合作创造事业呢？结果这种人只有在离群而居孤立无援的情况下度过寂寞的一生，人间的温暖也会由于冷漠而少有。

二八、厚德载物雅量容人

地之秽者多生物，水之清者常无鱼；故君子当存含垢纳污之量，不可持好洁独行之操。

【译文】

一块堆满了腐草和粪便的土地，才是能生长许多植物的好土壤；一条清澈见底的河流，常常不会有鱼虾来繁殖。所以君子应该有容忍通俗的气度和宽恕他人的雅量，绝对不可因自命清高不跟任何人来往而陷于孤独。

【注解】

水清无鱼：《孔子家语》中有“水至清则无鱼，人至察则无徒”。

含垢纳污：本意是一切脏的东西都能容纳，此处是比喻气度宽宏而有容忍雅量。

好洁独行之操：生活中喜欢保持独善其身的态度，操是操守或志向，例如《新书·道术篇》中有“厚志隐行谓之洁。”

【评语】

一个心地纯真、修养很高的人往往容易有缺乏容人雅量的不足，因为自己道德自律严，便由己及人。或者太孤芳自赏、自命清高而没有朋友使自身陷入孤立无援状态，就谈不上事业有所成就。世间并无绝对的真理，而且正邪善恶交错，没有什么东西是绝对的，不相联系的。所以我们立身处世的基本态度，必须有清浊并容的雅量。一个人要想创造一番事业，就必须有恢宏的气度，能容天下的人才能为天下人所容，所以凡是一个能创大事业的人一定有容忍人的度量，容忍小人虽然在实际上很难做到，也为了事业上的成功，为了照顾大局，就必须有“厚德载物，雅量容人”的胸襟，应该说谦让是美德，容人同样为美德。

二九、未雨绸缪有备无患

闲中不放过，忙处有受用；静中不落空动处有受用；暗中不欺隐，明处有受用。

【译文】

在闲暇的时候不要轻易放过宝贵的时光，要利用空闲做些事情，等到忙碌紧张时就会有受益不尽之感；当安闲的时候也不要忘记充实自己的精神生活，“等到大批量的工作一旦到来才会有从中得利之感；当你一个人静静地在无人处，却能保持你光明磊落的胸怀，既不生邪念也不做坏事，那你在众人面前、在社会、在工作中就会受到人们的尊重。

【注解】

未雨绸缪；凡事要事先准备。

受用受益：受益，得到好处。《朱子全书》中有“认得圣贤本意，道义实体不外此心，便自有受用处耳。”

【评语】

做事做人都不是一朝一夕就能功德圆满，功成名就的，平时不抓紧时间积累知识，平时不注意修身养性，指望临时受用不可能有长久的效果。古来名将驰骋千军万马之中而泰然自若，熟用兵法韬略运筹帷幄，虽说经常出入于九死一生之中却仍然能悠闲自得毫不仓皇，这就说明“闲中不放过，静中不落空”的功用，“临阵磨枪”，“临渴掘井”，是不能从容应敌的。一个人的修省也应如此，应时时处处保持一致。不要认为一个人在深夜独处没人知道而作些坏事，像鸡鸣狗盗之徒一样夜间蠢动，其实只能欺人于一时，却不能长久掩饰自己的劣行丑迹，一旦事情败露就将永远难以作人。所以一个君子必须注意平明的磨炼、积累，才会临事有一定之规，做事有一定见识。”

三、多种功德勿贪权位

平民肯种德施惠，便是无位的公相；士夫徒贪权市宠，竟成有爵的乞人。

【译文】

一个普通百姓只要肯多积功德广施恩惠，就像是一位没有实际爵位的卿相受人景仰；反之一个达官贵人只是一味贪图权势，把官职权力作为一种买卖欺下瞒上，炙手可热，这种人行径卑鄙得如同一个带爵禄和乞丐一样。

【注解】

种德：行善积德。苏轼有“种德如农之种植”的句子。

公相：公卿将相。

士夫：士大夫的简称，因为作者要在文字上和上一句的“平民”对称，才把士大夫写成“士夫”。

贪权市宠：贪婪权势祈求获得宠信。市是买卖。

【评语】

行善或作恶不在名位高低，在于人的品行；其区别在于有爵之人影响比平民大些而已。假如一个人热衷于功名利禄贪恋权位又没有品格，那他为了攀龙附凤获得权位就会阿谀谄媚胡作非为，拉帮结派，招朋呼友，争权纳贿等无耻行径，也会接踵而致。这种精神上人格上的乞丐在现实生活中却很多，也很可憎。

三一、不怕小人怕伪君子

君子而诈善，无异小人之肆恶；君子而改节，不及小人之自新。

【译文】

伪装善良的正人君子，和恣意作恶的小人没什么区别；君子如果改变自己的操守志向还不如一个小人痛改前非重新做人。

【注解】

诈善：虚伪的善行。据《汉书·张汤传》说：“臣固遇忠，若张汤乃诈忠。”此诈忠也就是诈善。

肆恶：肆是放纵，即恣意作恶。

改节：改变志向。

【评语】

俗话说明枪易躲，暗箭难防。但生活中的暗箭却是防不胜防。许多道貌岸然的人貌似忠厚的君子，满口仁义道德，其实肚子里净是阴谋诡计男盗女娼。有些自称“虔诚”信教的人，藉宗教名义，施小仁小惠，既不知道《圣经》耶苏，也不知道释迦牟尼。像这种伪君子假教徒，理应受到社会唾弃。但在现实生活中，这些披着道德外衣的人往往还能得逞于一时，欺世盗名。由于披上了一层伪装，识别起来更难。

三二、操履不变锋芒勿露

澹泊之士，分为浓艳者所疑；检饰之人，多为放肆者所忌。君子处此，故不可稍变其操履，亦不可露其锋芒！

【译文】

志远而淡泊的人，一定会遭受热衷名利之流的怀疑；言慎而检的真君子，往往会遭受那些邪恶放纵之辈的忌恨。所以君子如果处在这种既被猜疑而又遭忌恨的环境中，固然不可改变自己的操守和志向，也绝对不可锋芒尽出过分表现自己的才华。

【注解】

澹泊：恬静无为。

浓艳者：指身处富贵荣华权势名利之中的人。

检饰：自我约束谨言慎行。

操履：操是操行、操守，履是笃行实践，操履是执着地追求自己的理想。

锋芒：比喻人的才华和锐气。例如孟郊诗中有“慷慨丈夫志，可以耀锋芒”。

【评语】

俗话说“防人之心不可无”。又说“人怕出名猪怕壮”，说明了一个有修养的人往往善待人生，往往注重自我修省，以为修省并不干他人之事，却不想正是由于自己品德高尚了就衬出了小人的心性，而必然遇到忌恨和攻击。所以一个深才高德的人，处在这种招忌的恶劣环境中，最聪明的办法就是不要锋芒太露。可是很多人不明白这种道理，尤其是奋发向上的年轻人，往往会由于表现得太多，而遭受忌恨，被造谣中伤。所以一个有为的人其处世节操不可变，待人方法须讲究。

三三、彻见心性天下平稳

此心常看得圆满，天下自无缺陷之世界：此心常放得宽平，天下自无险侧之人情。

【译文】

心中把万事万物都看得美好，天地间的事也就毫无缺陷；
宽大为怀心里总处在平衡状态，也就不去体会人事倾轧人间邪恶了。

【注解】

险侧：邪恶不正。

【评语】

不平则争，不满则怨。可对一个孩子来讲，世界总是那么美好，孩子的心里纯洁天真，不知道什么叫恨。只有人进入了社会，有了利益、地位、权势等等，纯真的赤子之心才开始不平、不满，争竞之念才时时充溢，彻见心性何其难也。如果一个人的待人接物总是保持一颗赤子之心，那展现在眼前的便是一片平和美满的天地。

三四、事留余地便无殃悔

爽口之味皆烂肠腐骨之药，五分便无殃；快心之事悉败身丧德之媒，五分便无悔。

【译文】

可口的山珍海味，多吃便伤害肠胃等于是毒药害人，控制住吃个半饱就不会伤害身体；称心如意是好事，其实有一些引诱人们走向身败名裂的媒介，所以凡事不可只求心满意足，保持在差强人意的限度上就不至懊悔。

【注解】

爽口：可口、快口。

皆烂肠腐骨之药；强调山珍海味足以伤害肠胃。

【评语】

什么事都要适可而目，但人往往经不住诱惑。很多人一遇到香甜可口的美味，就不顾一切的拼命多吃，结果把肠胃吃坏，受病痛之苦。聪明人必须注重养身之道，营养不良固然不行，吃得大多也绝非好事。欲罢不能说明不懂养身之道。养身如此，做人同样如此，所谓“病从口入，祸从口出”，一些看起来令人得意洋洋的事，或许正酝酿着走向失败的因素，人在春风得意时一定要保持清醒才是。

三五、直躬人忌无恶人毁

曲意而使人喜，不若直躬而使人忌；无善而致人誉，不若无恶而致人毁。

【译文】

一个人与其委屈自己的意愿去博取他人的欢心，实在不如以刚正不阿的言行而遭受小人的忌恨，使人们能赞同其品行；一个人没有善行而接受他人的赞美，还不如没有恶行劣迹却遭受小人的诽谤。

【注解】

曲意：委屈自己的意志。

直躬：刚正不阿的行为。

【评语】

每个人待人做人的方式是不一样的，有的人喜欢曲意迎合，不明确表达意愿；有的人喜欢直言不讳，光明磊落。对小人来讲听到刚正不阿的言语当然忌恨；而曲意者，要么是图人喜欢，要么有所乞求。人人都爱听好听的话，小人和当权者尤其如此，而正的人则很看不惯那种阿谀像。一个个根本没有恶行的人而遭受诽谤，这种诽谤虽然都是出于无知者的攻击，但却能博得有识之士的同情。因为一些自己不求上进而自甘堕落的人，在心理上很不平衡，他们看到正直善良的人就不顺眼，于是就造谣生事进行底毁，妄想使自己不平衡的心理能得到某种补偿，这种人可悲而又可恨。

三六、爱重成仇薄极成喜

千金难结一时之欢，一饭竟致终身之感，盖爱重反为仇，薄极反成喜也。

【译文】

价值千金的重赏或恩惠，有时难以换得一时的欢娱，一顿粗茶淡饭的小小帮助，可能使人一生不忘此事永远心存感，激回报之心。这或许就是当一个人爱一个人受到极点时很可能会翻脸成仇；平常不重视或者淡泊至极的一些人，给予一点惠助，就可能转而对你表示好感成为好事。

【注解】

一饭竟致终身之感：据《史记·淮阴侯列传》中记载，韩信穷困的时候，没有人瞧得起他，可有一漂母看他饿，就给他饭吃。韩信当然说些感激的话，这老太太很生气地回答说：“大丈夫不能自食其力，我不过同情你小伙子，谁指望你报答？”韩信以后显贵发达始终记得这一饭之恩。

【评语】

人的感情不是用钱可以买到的，助人要在人最需要人助的时候像韩信“一饭之恩终身不忘”，而且帮刘邦打下天下后，也始终记住刘邦的过去而不背叛汉王。在我们的生活中，爱恨之事也是常有的，有句谷话叫“身中福中不知福”，往往被爱包围着的人却不自知，而一点不如意便会反目成仇的例子却很多，爱与恨的反反复复交织在人生的全过程。

三七、藏巧于拙寓清于浊

藏巧于拙，用晦不明，寓清于浊，以屈为伸，真涉世之一壶，藏身之三窟也。

【译文】

做人要把智巧隐藏在笨拙中，不可显得太聪明，收敛锋芒，才是明智之举，宁可随和一点也不可太自命清高，要学以退缩求前进的方法。这才是立身处世最有用的救命法宝，明哲保身最有用的狡兔三窟。

【注解】

一壶：壶是指匏，体轻能浮于水。《朝冠子·学问》篇中就有“中流失船，一壶千金”，此处的一壶就是指平时并不值钱的东西，到紧要关头就成为救命的法宝。

三窟：通常都说成狡兔三窟，比喻安身救命之处很多，出自战国时代孟尝君的故事，据《战国策·齐策》说：“狡兔有三窟，仅得免其死耳。今君有一窟，未得高枕而卧也，请为君复凿二窟。”

【评语】

说一个人不要锋芒太露，不是教人伪装自己，而是办事要分清主次，讲究方法。常言道：“大智若愚”，是说一个人平时不咄咄逼人，到紧要关头自然会发生功效，这就是“中流失船，一壶千金”的含义吧。一个人一生要做的事很多，不可能件件都要劳心伤神，只有碌碌无为的人才会整天为琐事缠身，在世俗面前夸耀自己的才华。一个人要想拥有足以藏身的三窟以求平安，第一直藏巧于拙锋芒不露，第二还要有韬光养晦不使人知道自己才华的修养功夫。而且办什么事都应当留有余地才是。最关键的是在污浊的环境中保持自身的纯洁。不露锋芒，韬光善晦并不影响洁身自好，相反，洁身自好是前二者的基础。

三八、毋攻短处化诲顽固

人之短处，要曲为弥缝，如暴而扬之，是以短攻短；人有顽固，要善为化诲，如忿而疾之，是以顽济顽。”

【译文】

别人有缺点过失，要婉转地为他掩饰或规劝他，假如去揭发传扬，是在证明自己的无知和缺德，是用自己的短处来攻击别人的短处；发现某人个性比较愚蠢固执时，就要很有耐心地诱导启发，假如生气厌恶，不仅无法改变他的固执，同时也证明了自己的愚蠢固执，就像是用愚蠢救助愚蠢。

【注解】

曲：含蓄、婉转尽力。

弥缝：修补、掩饰。

顽固：愚蠢之处。

暴而扬之：揭发而加以传扬。

济：救助。

【评语】

人进入社会以后，最烦恼的莫过于被闲言碎语是是非非所缠绕。常言道：“来说是是非者，便是是非人。”看到长舌妇搬弄是非挑拨离间很让人讨厌。但关键还在于自己的修养，自己对是非抱什么态度，是不是自己也卷了进去还不自觉呢？万一有人向我们打听某人的作为，我们应本着“隐恶扬善”的态度相告，因为一个喜欢揭发人家短处的人，就证明他自己的为人一定也有问题，所以在旁人看来也只不过是“以五十步笑百步”而已。况且“己所不欲，勿施于人”，既然不喜欢人家说你的坏话，那你又为什么要在他人面前搬弄别人的是非呢？每个人都有自己的一些习惯，有些习惯不一定为别人所接受，一个善于处世的人，应该本着尊重别人个性习惯的原则去适应化解，而不是讨厌；不能接受别人的人说明自己也有许多不好的习惯，应学会由人及己的方法。

三九、阴者勿交傲者少言

遇沉沉不语之士，且莫输心；见悻悻自好之人，应须防口。

【译文】

假如你遇到一个表情阴沉，默默寡言的人，千万不要一下就推心置腹表示真情；假如你遇到一个自以为了不起又固执己见的人，你就要小心谨慎尽量少说话，

【注解】

沉沉：阴险冷酷的表情。

输心：推心置腹表示真情。

悻悻：生气时忿恨不平的样子。此处比喻人的傲慢、固执己见。

【评语】

人的表情往往是内心世界的反映，每个人有每个人的习惯、个性，表现出来的方式也不一样。一个人生活在社会上，必须处处多加提防，当然不要察言观色，阿庚奉承，但把各种表情习惯分分类，以在接人待物时有把合适的尺子。不然一但遇到心地险恶的歹徒，就会深受其害，所以观察人是非常重要的。一般来说，一个年纪比较大的人。见多识广，饱经风霜，对于观人之行都有几分心得。由于人际的复杂，人在处世时，学学观人本领是很必要的，俗话说：“逢人只说三分话，莫要全抛一片心。”不经过一段时间的观察，是看不出一个人品性好坏的，也就很难决定交往的程度，说话的深浅。没有心理评判，只凭观察表示是不够的。

四、戒流于虑警伤于察

害人之心不可有，防人之心不可无，化戒疏于虑者；宁受人之欺，毋逆人之诈，此警伤于察者；二语并存精明不尽而浑厚矣。

【译文】

“害人之心不可有，防人之心不可无”这是用来劝诫在与人交往时警觉性不够思考不细的人；宁可忍受他人的欺骗，却不事先拆穿人家的骗局，这是用来劝诫那些警觉性过高想得太细的人。一个人在和人相处时能把上面两句话并存警惕，才算是警觉，性高又不失纯朴宽厚的为人之道。

【注解】

逆：预先推测。

察：本意是观察，此处作偏见解，有自以为是的意思。据《庄子·天下》篇：“道德不一，天下多得一察焉以自好。”

【评语】

古人总结人生体验有很多耐人寻味的话。如“害人之心不可有，防人之心不可无”这句话出处的《曾广贤文》堪称大全了。作者在这里提出了不同看法。人之所以不能有害人之心，是害人人家也会害你，“以其人之道，还治其人之身”；还有一种人由于心地非常坦荡，总觉得自己所言所行没有什么不可告人的，于是，不分轻重，不看对象，结果为此反而授人以把柄，这种人就犯了太相信人的不足。但防人是有前提的，对坏人，小人、俗人，是非防不可。如果人人防，事事防，人便成为“套中人”了。同样忍让也是有前提的忍让，小事忍，自己利益忍，决非事事处处忍。防之太甚不好，没有人生经验同样不适于社会。

四一、亲善防谗除恶守密

善人未能急亲不宜预扬，恐来谗谮之奸；恶人未能轻去不宜先发，恐遭媒孽之祸。

【译文】

要想结交一个有修养的人不必急着跟他亲近，也不必事先来宣扬他，避免引起坏人的嫉妒而在背后诬蔑诽谤；假如一个心地险恶的坏人不易摆脱，绝对不可以草率行事随便把他打发走，尤其不可以打草惊蛇，以免遭受报复陷害等灾祸。

【注解】

急亲：急切与之亲近。

预扬：预先宣扬其善行。

谗谮：颠倒是非恶言诽谤。

媒孽：借故陷害人而酿成其罪。例如《汉书·李陵传》中有：“随而嫖醢其短。”注：“媒，酒教；孽，曲也。谓酿成其罪。”

【评语】

君子之交是道义之交，君之交淡如水，靠爱好、情趣、学识为纽带来建立感情这个过程，是个渐进的相互观察了解的过程。和善人交，与君子游是人所愿也。但道不同不相为谋，小人与善人，奸滑之辈与君子从各个方面格格不入。显出想与君子善人急于交往而过分亲密，小人很可能因为被冷落而忌恨生出破坏的念头。与君子交，做君子难，远小人不易。人们讨厌小人，但小人由于擅长逢迎，往往可以得到有权势者的赏识而很有市场；如果当权者是好邪之辈，得罪了就更加困难，想送瘟神非得等待时机。如果你是个企业家，手下有小之辈要解雇，同样要周详考虑其生存的市场，要一举中的才不会有后遗症。不论是亲贤亲善远小远奸，首先是自己须光明磊落大公无私，这样才不惧奸诈小人的恶意报复。这是交游做事的基础。

四二、不夸妍洁谁能丑辱

有妍必有丑为之时，我不夸妍，谁能丑我？有法囑有污为之仇，我不好洁，谁能污我？

【译文】

事物有美好就有丑陋来对比，假如我不自夸美好，又有谁会讽刺我丑陋呢？世上的东西有洁净就有肮脏，假如我不自好洁净，有谁能脏污我呢？

【注解】

妍：美好。据陆机《文赋》说：“妍蚩好恶，可得而言。”丑我：丑当动同用。

【评语】

事物是相对的，从发展变化的观点看，相对的事物在一定条件下可以发生变化。美与丑，洁与污以及善恶、邪正、阴阳、长短等等是相互转化并相互制约的，有善就有恶，有美就有丑。假如没有恶与丑可能就没有善与美，因为美丑善恶是比较衬托才看出来的。明白这样一种现象的内在变化条件，那么人对一些事物的看法就要用超然的态度，把事物看成一个相联系的整体而不要就事论事，对任何事情采取一种极端看法做法都是有害的。要在精神上能超越美丑洁污之上，对此无所偏好，人们也就难于有所毁誉。人固然会有许多癖好，一个有修养的人必须自省其所好的道德水准，看看和志向一致否。

四三、富多炎凉亲多妒忌

炎凉之态，富贵更甚于贫贱；妒忌之心，骨肉尤狠于外人。此处若不当以冷肠，御以平气，鲜不日坐烦恼障中矣。

【译文】

世态炎凉冷暖的变化，在富贵之家比贫穷人家显得更鲜明：嫉恨、猜忌的心理，骨肉至亲之间比陌生人显得更厉害。一个人处在这种场合假如不能用冷静态度来应付这种人情上的变化，用理智来压抑自己不平的情绪，那就很少有人不陷于如日坐愁城中的烦恼状态了。

【注解】

冷肠：本指缺乏热情，此处当冷静解。

烦恼障：佛家语，例如贪、嗔、痴、慢、疑、邪见等都

能扰乱人的情绪而生烦恼，在佛家来说这些都是涅槃之障，故名“烦恼障”。《佛地论》：“身心恼乱不成寂静，名之为烦恼障。”

【评语】

人在没有得到一种东西以前便会以这种东西作为奋斗目标，而有了这种东西便有了利益之争。“共患难易，共富贵难”，富贵之家往往为了争权夺利而父子交兵或兄弟阋墙。汉武帝、武则天、唐太宗等等无不为了权力而曾骨肉相残，二十四史中这样的事例随处可见。残暴的隋炀帝，已经被册立为太子，可是为了早日当皇帝竟谋杀亲父隋文帝而即位。人往往是有了钱还要更多些，有了权还要更大些；以至生活中终日钻营处处投机的小人，像苍蝇一样四处飞舞，个人的私欲总处于成比例的膨胀状态。如此现实，的确需要人们提高修养水平，用理智来战胜私欲物欲。否则亲情何在，富贵不保。

四四、阴恶祸深阳善功小

恶忌阴，善忌阳，故恶之显者祸浅，而隐者祸深；善之显者功小，而隐者功大。

【译文】

一个人做了坏事最担心的是不容易被人发觉，做了好事最不宜的是自己宣扬出去。所以坏事如果能及早被发现那灾祸就会相对小些，如果不容易被人发现那灾祸就会更大；如果一个人做了好事而自己宣扬出去那功劳就会变小，只有在暗中默默行善才会功德圆满。

【注解】

阴阳：阴指事物的背面，这是不容易被人发现的地方；阳指事物的正面，是大家都能看得到的地方。

【评语】

人不能做坏事，做坏事而损人利己，会让人憎恶，有的事不论对他人或自己都会造成极大灾祸。一般来讲，做在明处的坏事人们看得见或许还可以预防弥补，做在暗处的坏事更讨厌，让人防不胜防，这种阴坏的危害更大。一个人从哪个方面讲都不应做坏事，而是应该抱着为善不求名的态度。行一点善而做好事不是为了宣扬吹捧，至于别人宣扬是为了推广这种精神，自己宣扬则失去了做好事的目的。这种好事方客观上是有益的，在主观上过分宣扬则表明是动机不纯；从做人角度看，等于伤害了受惠者自尊心，反而表现出一种沽名钓誉的卑鄙心理。帮助别人应是全身心投入，默默地奉献。

四五、警世救人功德无量

士君子贫不能济物者，遇人痴迷处出一言提醒之，遇人急难处出一言解救之，亦是无量功德。

【译文】

明理达义的人，虽说家贫不能用财物来救助他人，可是当遇到有人感到迷惑而不知如何解决时，能从旁边指点一番使他有所领悟，或者遇到急难事故能从旁边说几句公道话来解救他的危难，也算是一种很大的善行。

【注解】

济物：用金钱救助他人。

痴迷：迷惑不清。

功德：佛家语，通常指功业和德行。

【评语】

人们有一种传统的习惯，仿佛救助别人要么做事，要么助钱，要么出力，很重视有的形东西。对于出个点子，指点迷津，用道理劝诫一番等等无形的东西往往忽视。仿佛只在读书层中才，重视常识广、境界高的人出的点子和讲的道理的价值。古代社会，文武重臣往往有自己的幕僚等等为自己出谋划策。随着社会的发展，给人帮助的形式多种多样，尤其是无形的东西如知识、智慧和经验日益受到重视，出点子服务逐步走向一般民众，走向有序、有偿、有效的轨道。知识和经济金钱挂勾，可以按照时间计量，如请律师为你分析一个案情，让能者为自己的公司出一个促销策略。尤其在商品经济下市场竞争中，更需要的是人的智慧，有用的点子、即人才被越来越重视。

四六、趋炎附势人情之常

饥则附，饱则颺；燠则趋，寒则弃，人情能患也。

【译文】

穷困饥饿时就投靠人家，吃饱了就远走高飞；富贵了的就巴结，贫困了的就鄙弃，这是人际交往中普遍存在的毛病。

【注解】

颺：飞翔，据《晋书·慕容垂载记》说：“垂犹鹰也，饥则附人，饱则高颺”。

燠：温暖，此形容富贵人家。

【评语】

从古而今，嫌贫爱富附势趋炎，人之常情、世之通病。好像经济杠杆也成了人际交往的法则，以至在《史记》中有“一贫一富乃知交态，一贵一贱交清乃见”的感慨，俗谚有“贫居闹市无人问，富在深山有远亲”的叹息。这样的事例太多了。但这并不说明人们对此的认可。这一现实和人们的交往需要、感情交流是相悖的，因为在金钱驱动下的人际关系是难有真清流露无遗的。人们在无奈中盼望一种真诚，首先要求君子能甘于淡泊，以使社会不全处在一片感情的沙漠中。从另一个角度看，在社会上择友交人是必须的，古语“君子之交谈如水”，正和上述语录相对应，而成为人际交往的警语。

四七、冷眼观物轻动刚肠

君子宜净试冷眼，慎勿轻动刚肠。

【译文】

君子不论遇到什么情况，都应注意保持冷静态度细心观察，切忌随便表现自己耿趋势性格以免坏事。

【注解】

冷眼：冷静观察。无曲中有“常将冷眼观螃蟹，看你横行到几时”的句子。

刚肠：个性耿直。嵇康《绝交书》说：“刚肠嫉恶，轻肆宣言，遇事便发。”

【评语】

正派人一般部待人热诚，所谓古道热肠；遇事正直，所谓胸怀坦荡。但为人处事要讲究方法，待人热诚当然是对的，但热情过度，往往造成主观愿望与客观效果相悖，因为太热情往往就过于主观，为此可能招致人家怨尤；因一时的热情而轻举妄动，或许还会筹成大错。遇事坦诚直率当然没错，但要看对象能否接受，不能因为自己直率是优点伤了人就可以求得别人的谅解。有时直率的出发点是好的，办事的设想也是可行的，但很可能由于性格不和而难以成事。坦诚直率往往伴随着教化、固执、生硬。而遇事的目的是为了解决问题摆事办好，决不只为表现一下直率的观点。

四八、一念一行都宜慎重

有一念犯鬼神之禁，一言而伤天地之和。一事而酿子孙之祸者，最宜切戒。

【译文】

假如有一种念头触犯了鬼神的禁忌，有一句话破坏了人间祥和之气，或者做了一件事成为后代，子孙祸根，所有这些行为都必须特别加以警惕加以警戒。

【注解】

酿：本来当制酒解，此处是造成的意思。

切戒：深深的引以为戒。

【评语】

立身处世，小心谨慎，每做一事，要为自己着想，要为别人着想；要看眼前，也要为子孙后代考虑，多为自己的儿孙积阴德。否则如果为达目的不择手段，只图自己一时之欢，做伤天害理的事，赚不仁不义的钱，就等于给子孙酿祸，给自己的前程伏下败笔，到那时真是悔不当初噬脐莫及了，古兵法中也有所谓“一言不慎身败名裂，一语不慎全军覆没”的箴言。人做事不可以胡作非为引来祸患，宜谨言慎行明辨善恶。尤其是新出世的年青人，不要以为“嘴上没毛办事不牢”就可以原谅自己，不要觉得“初生牛犊不怕虎”，做事眼高手低，盛气凌人。有时过失成祸并非闯祸人的本意，而是由于经验不足，言行不慎，诚为可惜。

四九、谨慎至微恩施不报

谨德须谨于至微之事，施恩务施于不报之人。

【译文】

谨言慎行必须从最小的地方做起，一个人助人应该帮助那些无法回报你的人。

【注解】

不报之人：无力回报的人。

【评语】

品德修养是靠一点一滴积累起来的，生活中可以常见一些人在行事上喜以老粗自居，言行大事者不拘细节，以引来掩饰自己的粗鲁无知，或者自己做的事往往都是粗欲不堪见利忘义之举，却以粗豪作掩饰。一个修养好的人，就是在细微的小事情上同样谨言慎行，不因其小就有违道义，凡是和自己的理想追求不一致的，再小的事也不做。以助人而言，从思想上就不能存有让对方感恩图报的小人之念，如果这样就是一种毫无诚意的伪善，必须为善而不报，多做些雪中送炭的事，少来些锦上添花。

五、春风育物朔雪杀生

念头宽厚的发嗥风煦育，万物遭之而生；念头忌刻的如朔雪阴凝，万物遭之而死。

【译文】

一个胸怀宽宠忠厚的人，好比温暖的春风可以化育万物，能给一切具有生命的东西带来生机；一个胸襟狭隘刻薄的人，好比阴冷凝固的白雪，能给一切具有生命的东西带来杀气。

【注解】

煦育：煦，温暖，育是化育，由此而万物生长。

朔雪阴凝：朔，北方。阴凝，雪因阴冷久积不化。

【评语】

“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，不仅说话如此，为人处世的胸怀、性格也应这样，温暖的春风人人欢迎，寒冷的冰雪人人讨厌。一个心胸狭隘尖酸刻薄的人，任何人都不愿意接近他，反之一个气度恢宏待人宽厚的人，任何人见了都愿意接近他；尤其在言谈方面更是如此，刻薄成性的人，有时一句活都让你苦终生。待人宽厚首先要自己的习惯、个性，一个宽厚的人就应当容得了事，这不是无原则，而是一种适应社会的表现。一个胸襟狭隘手手计较的人是不可能品味其中乐趣的，反之这也表现了同种人生的不成熟和人生历练的缺乏。

五一、厚待故交礼遇衰朽

遇故旧之交，意气要愈新，处隐微之事，心迹宜愈显；待衰朽之人，恩礼当愈隆。

【译文】

遇到多年不见的朋友，情意要特别真诚，气氛要特别热烈；处理某种隐密事时，居心要特别坦诚，态度要特别开朗；服侍身体衰弱的老人，举止要特别殷勤，礼节要更加周到。

【注解】

隐微：隐私的小事。

衰朽：年老力衰的人。

【评语】

一个人在社会上不懂尊老，不知道怎么待友是没有教养、没有知识的表现。人不要太势利，所谓人走茶凉，尤其是对失了势没有实用价值的老友更应注意，要光明磊落才对。同样，做事不能因为处于无人知晓的地方，就有营私舞弊的念头出现，在黑暗处要比在光明处更加磊落，才能显示出不平凡的人格。一个人在接待和处事上可以充分表现出修养的高低。要立身于世，这是起码的知识。

五二、君子立德小人图利

勤者敏于德义，而世人借勤以济其贫；俭者淡于货利，而世人假俭以饰其吝。君子持身之符，反为个人营私之具矣。惜哉！

【译文】

勤奋的人应该努力的品德和义理上下功夫，可是有的人却中仗勤奋来解决自己的贫困；俭朴的人应该把财货和利益看得淡泊，可是有的人却假借俭朴为名来掩饰自己的吝啬。勤奋和俭朴本来是有德君子立身处世的信条，不料反倒成为市井小人营利徇私的工具，真令人感到惋惜。

【注解】

敏：勤奋，努力。

符：本指护符，此处作法则解。

【评语】

凡是拉大旗做虎皮的人，往往是为了欺瞒、蒙骗，吓唬善良的人。君子守身的法则，往往成为小人图利的工具。世事大抵如此，“干将”“莫邪”雌雄又宝剑，在名将手中就会成为保国为民的利器，反之如果落在坏人手中就会变成杀人的凶器。又如核能，落到人道主义者手中就会用于和平之途，用它来发电发热为人类谋福；落得侵略主义者手中，就会变成杀人的武器，给人类造成莫大的悲剧。可见，不管什么东西产生的客观效果首先要由运用者来决定，动用者的内在素质低，思想境界差，再好的东西都会成为营私逐利的工具，能都会找到堂而皇之的理由来伪装。

五三、律已宜严待人宜宽

人之过误宜恕，而在已则不可恕；已之困辱宜忍，而在人则不可忍。

【译文】

别人的过失和错误应该多加宽恕，可是自己有过失错误却不可心宽恕；自己受到屈辱应该尽量忍受，可是别人受到屈辱就要设法替他消解。

【注解】

恕：宽恕、原谅。

困辱：困穷、屈辱。

【评语】

恕以待人，忍以制怒；待人要宽，律己要严，是一种规范的待人之道。这种方式的核心是强调自悟。待人所以必须要宽的原因，为的是给人自新的机会。待己所以要严，因为不严会使自己一错再错。一般人都是“以圣人望人，以常人自待”这种人在任何事情上都无法跟别人合作。假如我们能以责人之心责己，就会减少自己很多过失；以恕己之心恕人，就可以维护住人际之间的良好关系。己所不欲勿施于人，这种推己及人的恕道，是一个人修养品德的根本要诀，遇事应该设为处地为别人着想。这里讲恕人、忍让，是对个人的修德养性而言，因为恕忍不是无原则，过分强调良好的人际关系来提高个人的修养就容易走向事物的反而。

五四、慈悲之心生生之机

为鼠常留饭，怜蛾不点灯，古人此等念头，是吾人一点生生之机。无此，便所谓土木无骸而已。

【译文】

为了不让老鼠饿死，经常留一点剩饭给他们吃；可怜飞蛾被烧死，夜里只好不点灯火。古人这种慈悲心肠，就是我们为类繁衍不息的生机，假如人类没有这一点点相生不绝的生机，那人就变成一真没有灵魂的躯壳，如此也不过和泥土树木相同罢了。

【注解】

生生之机：生生是繁衍不绝，《易经·系辞》中有“生生之谓易”，这就是世上常说：“生生不息”的由来，机是契机。生生之机是指使万物生长的意念。

士林形骸：土木是指泥土和树木等只有躯壳而无灵魂的矿植物，形骸是专指人的躯体。《淮南子·泰族训》中有“岂独形骸有瘡聋哉？”

【评语】

古人所说：“为鼠常留饭”也未必真的是让人给老鼠留饭而是劝人为人处世要有同情弱者的胸怀。佛教的中心思想之一就是主张不杀生（戒杀），因此先贤才有“为鼠常留饭，怜蛾不点灯”的名谚。这和现代人倡导保护野生动物运动，有点相似，但现代人则是基于维护人类良好的生存环境。人性有恶善，待人也应以慈悲为怀，不能以算计人为出发点。正因为慈悲心肠的人多了，人世间便自有一片温情。五五、诚和气节陶冶暴恶遇欺诈之人，以诚心感动之；遇暴戾之人，以和气薰蒸之；遇倾邪私曲之人，以名义气节激砺之：天下无不入我入陶冶中矣。

【译文】

遇到狡猾诈欺的人，要用赤诚之心来感动他；遇到性情狂暴乖戾的人，要用温和态度来感化他；遇到行为不正自私自利的人，要用大义气节来激砺他。假如能做这这几点，那天下的人都会受到我的美德感化了。

【注解】

暴戾：残酷。

蒸蒸：薰是香草，此作沐化、感化的意思。

【评语】

世上的人千人千面，千变万化，每个人都面临适应人生，适应社会的问题。所谓以不变应万变，面对大千世界，抱定以诚待人，以德服人的态度来适应人们个性的不同。即就是对冥顽不化的人，也要以诚相待使他受到感化，所谓“精诚所至，金石为开”。以我之德化，来启人之良知，历史上这样的例子很多，即使是真顽之人朝闻道而夕死的事也不少，这也算是临终而悟，而达到德化的目的；何况对于一般人，坚持我之美德与之相处，终可德化落后之人，保持真诚平和的人际交往。

五六、庸德庸行和平之基

阴谋怪飞，异行奇能，俱是涉世祸胎。只一个庸德庸行，便可以完混沌而召和平。

【译文】

阴谋诡计，怪异的言行，奇怪的技能，都是招致灾乱的根源。只有那种平凡的德行和寻常的言行，才可以保持自然带来和平。

【注解】

祸胎：指招致祸患的根源。

庸：平凡、普通。

混沌：本指宇宙初开元气未分之时，借以比喻自然和无知、淳朴的心神。《庄子·应帝王》篇：“中央之帝为混沌。”又《释文》“李云：‘清浊未分也，比喻自然。’”古人想象天地未开辟之前为混沌状。

【评语】

人类是在探求未知中向前发展的，所谓学问需要求疑，科技需要假设，社会的发展需要人们敢于创见。现在世界各国竞相发展科技，莫不以繁荣经济为基础，求新求变求奇，“异行奇能”就是发明新科技的原动力。现代科技的发展是日新月异的，许多奇异设想不断变成现实尽管现代文明中有许多意想不到的问题难以解决，但再回到农业社会时代“狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠”那种原始的和平安定幸福中去，满足人们一种理想的憧憬与美化中的回忆是不可能的。只是在现实生活中，那种无谓的奇谈怪论，阴谋怪习是不足取的，惹人讨厌的，不如保持一种常人的心态，安然地生活。

五七、勿仇小人勿媚君子

休与个人仇讎，个人自有对头；休向君子谄媚，君子原无私惠。

【译文】

不要跟品德恶劣低下的小人结仇，因为小人自然有人和他为敌；不要向品德高尚磊落的君子献殷勤，因为君子不会为了私情给人私下恩惠。

【注解】

仇讎：敌对结怨。

谄媚：用不正当言行博取他人欢心。

【评语】

人与人之间往往有所谓“恶人自有恶人磨”，也就是小人自然有人来降制他。和小人寻仇下一定是小人，但小人去寻仇手段更为恶毒；君子所以不跟小人结仇，固然可以避其险恶蜂蛋之毒，更由于不屑寻仇，无暇为仇。不仅如此，君子以其心怀坦荡、正直无私而不屑于是非，讨厌阿谀。所谓来说是是非非便是是非人，而阿谀奉迎者必有私心私利，很可能因其私而害人，这是君子所不容的，更勿谈同流了。

五八、金须百炼矢不轻发

磨砺当如百炼之金，急就者非邃养；施为宜似千钧之弩，轻发者无宏功。

【译文】

磨砺身心要像炼钢一般反复陶冶，急着希望成功的人就不会有高深修养；做事应像拉开千钧的大弓一般，假如随便发射就不会收到好的效果。

【注解】

邃养：高深修养，邃，深。

钧：三十斤是一钧。

弩：用特殊装置来发射的大弓。

【评语】

人们一般都明白“若要工夫深，铁棒磨成针”这个道理。人生经历，求知问道，身心修养等，须经百炼才能成钢，勤苦方能见效。凡是走小路抄捷径投机取巧的，只有收一时之效绝不能成大功立大业，吃亏的只是自己，而且害怕艰苦、浅尝则上的人，终不能力以后的人生之路打下厚实的基础。孔子说：“无欲速，无见小利，欲速则不达，见小利则大事不成。”不论做人还是做事，都就有这种厚实的历练做基础，这样，遇事待人，言语行动才不会轻浮，进而做到“矢不轻发。”

五九、斥小人媚愿君子责

宁为小人所忆毁，毋为小人所媚悦；宁为君子所责备，毋为君子所包容。

【译文】

做人做事宁可被小人猜忌毁谤，也不要被小人的甜言蜜语迷惑；做人做事宁可被君子责难训斥，也不要被宽宏雅量所包容。

【注解】

媚悦：本指女性以美色取悦于人，此指用不正当物为博取他人欢心。《史记·幸佞列传》有：“非独女以色媚，士亦如之。”

【评语】

甜言蜜语对你的人往往有所求，来扯是非的人都有是非心，只有诚心交流情感，直率说出你不足的才是正人君子。“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行”，关于“宁为小人所毁”《论语·子路》篇中说，子贡问曰：“乡人皆好，何如？”子曰：“未可也。”“乡人皆恶，之何如？”子曰“未可也。不如乡人之善者好之，其不善者恶之。”人的是非标准，善恶观念是需要锤炼的，自己心中无标准，做人就不会有原则，没有原则，就喜欢关心别人对自己的评论，关心别人说自己些什么，有时还为此忧心忡忡，何苦来哉？

六、好利害显好名害隐

好利者逸出于道义之外，其害显而浅；好名者窜入于道义之中。其害隐而深。

【译文】

一个好利的人，他的所作所为不择手段越出道义范围之外，逐利的祸害很明显，容易使人防范；一个好名的人，经常混迹仁义道德中沽名钓誉，他所做的坏事人们不易发觉，结果所造成的后患都非常深远。

【注解】

逸出：超出范围。

窜入：隐匿。

【评语】

坏人坏事人人痛恨，因为坏人坏事显而易见，明显地违背公德，害人祸世。可怕的是欺名盗世之辈，沽名钓誉之流。

尤其是那些身居要职的人，如果不是德才兼备，却是用名来装点自己，作为捞取政治资本的手段，那么这类人就可能表面上大言不惭悬壶济世，骨子里只为私利，一肚子男盗女娼，还可能利用手中权力祸害民众，贪污腐化，“好名者害隐而深”，这类人算是一种典型。

六一、忘恩报怨刻薄之尤

受人之恩虽深不报，怨则浅亦报之；闻人之恶虽隐不疑，善则显亦疑之。此刻之极，薄之尤也，宜切戒之。

【译文】

受人的恩惠虽然很多很大也不，设法报答，但是一旦有一点点怨恨就千方百计报复；听到人家的坏事即使很隐约出深信不疑，而对于人家的好事再显也不肯相信。这种人可以说刻薄冷酷到了极点，做人应该严加戒绝。

【注解】

虽隐不疑：对别人的坏事即使隐隐约约却也深信不疑。

尤：过分。

【评语】

传统文化中历来有“隐恶而扬善”的美德。孔子说：“或曰‘以德报怨何如？’子曰：‘何以报德？以直报怨，以德报德。’做人要恩怨分明，更应有这样一个思想境界。达到这样一个境界，如果没有长久的磨炼，宽厚的胸怀，良好的道德基础是不行的。在生活中，很多人好打听别人的隐事、坏事，所谓“好事不出门，恶事传千里。”有的人是出于一种好奇显能的恶习，有的人却是出于一种记恶心态，出于秋后算帐的要求；有的人不仅知恩不能涌泉相报反而会反目成仇。如此种种人的行为，使人际间的关系，有进真如刀枪相见，远谈不上“和谐”二字了。所以隐恶扬善不仅是一种品德休养，一种交际方式，也是人际和谐的一个前提，这和做人不讲原则不一样。

六二、谗言自明媚阿侵权

谗夫毁士，如寸云蔽日，不久自明；媚子阿人，似隙风侵权，不觉其损。

【译文】

小人用恶言毁谤或诬隐他人，就像点点浮云遮住了太阳一般，只要风吹云散太阳自然重现光明；甜言蜜语阿谀奉承的小人，就像从门缝中吹进的邪风侵害肌肤，使人们在不知不觉中受到伤害。

【注解】

媚子阿人：媚子是善长逢迎阿谀的人，阿人是谄媚取巧曲意附和的人。

隙风：墙壁和门窗的小孔叫隙，从这里吹进的风叫邪风，相传这种风景最易使人身体受伤而得病。

【评语】

用奉承的手段迎合别人的意图，靠阿谀迎中飘飘然的人却是大有人在。

圆之士；债事失机者，必执拗之人。

【译文】

能够建大功立大业的人，大多都是能灵活应变的人，凡是惹事生非遇事坐失良机的人，必然是那些性格倔强不肯接受他人意见的人。

【注解】

虚圆：谦虚圆通。

债事：败事。《礼记·大学》中有：“此谓一言债事。”

【评语】

能建立丰功伟业的人，大都是在待人用人方面非常成功有自己见解的人。否则个人的力量能多大？没有人们的支持拥护，大业何来？做人不宜太圆滑，并不是说做人一定要像刺猬一样，因这圆滑过度为奸。适度的圆滑则表现为谦让宽容吸取，有何不可？处处以我之见为见，大小事一概显能妒能，何以成事呢？至于那些债事失机的人往往刚愎自用，听不得别人意见，事事以为自己正确，所谓：“祸福无门惟人自召。”很多事不要怨天尤人，要从自己的处世方法上找原因。成事要有机遇，机遇对人是公平的，谁发现得早，谁就会抓得牢，就像坐车一样。固执己见的人往往被自己的执拗、自己心中固家的定势所迷惑，而看不到外面的变化来调整自己。

六四、处世要道不即不离

处世不宜与俗同，亦不宜与俗异；作事不宜令人厌，亦不宜令人喜。

【译文】

处世既不能流于庸俗以至与坏事同流合污，也不要标新立异故意与众不同，行事既不可以处处惹人讨厌，也不能凡事都讨人欢喜博取欢心。

【注解】

不即不离：既不太接近，也不太远离。

与俗同：俗指一般人。

【评语】

把握处世行事的尺度是很难的，因为这既需要良好的道德水准，还要有丰富的生活历练的经验作基础。不同流合污，不阿谀奉承是对的，但还要尽量避免小人的打击排挤；至于，标新立异，故作清高至人见而讨厌，令常人觉得是怪物，也不足取。君子不惧小人恶，但也应当保持自己的人格而不哗众取宠，装点门面。如果君子处人世持美德却行事令人岂不有失本意，什么事走向极端就是走到反面。不即不离就像是浪和水的关系，同是一个性质，但表现形态不同，在相容的情况下相处，保持各自的样子。

六五、过俭则吝过让则卑

青佐，美德也，过则为悭吝，为鄙吝，反伤雅道：让，懿行也，过则为足恭，为曲谨，多出机心。

【译文】

节俭朴素本来是一种美德，然而过分节俭，就是小气，就会变成为富不仁的守财奴，如此反有伤正道。谦让本来也是一种美德，可是太过分，就会变成卑躬屈膝处处讨好人，而给人一种好用心机的感觉。

【注解】

悭吝：小气，吝啬，为富不仁。

鄙吝：有钱而舍不得用，斤斤计较。

雅道：即正道，此处指与朋友交往之道。《荀子·荣辱》篇：“君子安雅。”集解：“雅，正也，正而有美德者谓之雅。”

懿行：美好的行为。

足恭：过分恭维来取悦于人。

曲谨：指把谨慎细心专用在微小地方，有假装谦恭的意思。

机心：诡诈狡猾的用心。《庄子·天地》篇：“有机械者必有机事，有机事者必有机心。”成玄英疏：“有机关之器者，必有机动之务；有机动之务者，必有机变之心。”

【评语】

节俭固然是美德，过分节俭就变成吝啬；谦让固然是美德，过分谦让就变成谄媚，儒家主张中庸之道，道理就在这里。为人要有品行节操才能立足，如果谦让至伪，节俭到吝，那么节俭的目的何在，谦让的初衷为何？这实际上是一种小人俗人的表现。

六六、喜忧安危勿介于心

毋忧拂意，毋喜快心，毋持久安，毋惮初难。

【译文】

不要为事不如意发愁，不要为称心的事而兴奋，不要由于长久的安居而以此为依赖，不要由于一件事一开始有困难就畏缩不前。

【注解】

拂意：不如意。

快心：称心如意，例如《孟子·梁惠王》中“然后快于矿产与”。

惮：恐惧，害怕。

【评语】

世事无常，但不断变化不断发展却是一个普遍现象。称心如意，生活安定当然是可喜悦、可羡慕的，但事物总处于变化中，快心和安局是相对的、一时的。反过来，不要作无谓的忧愁烦恼，因为失意正是得意的基础；也不要为一时的幸福而得意，因为得意正是失意的根源。在佛家来说，人生原无得意与失意之分，只是人观念上的感觉而已。就现实而言，世间一切事物总处于变化之中，在一定条件下可以转化，在人生道路上只有像蜗牛爬山一般步步辛苦前进，不惧困难，不怕艰险，才能有所收获。

六七、量宽福厚器小禄薄

仁人心地宽舒，便福厚而庆长，本事成个宽舒气象；鄙夫念头近促，便禄薄而泽短，事事得个迫促规模。

【译文】

心地仁慈博爱的人，由于胸怀宽广舒坦，就能享受厚福而且长久，于是形成事事都有宽宏气度的样子；反之心胸狭窄的人，由于眼光短浅思维狭隘，所得到的利禄者是短暂的，落得只顾到眼前而临事紧迫的局面。

【注解】

福厚而庆长：福厚是福禄丰厚，庆长是福禄绵长。庆是福禄吉祥，《易经·文言》篇中有“积善人家存余庆”。

鄙夫：也就是鄙陋之人。

【评语】

庸人想事少，傻人不想事，所以俗语有“庸人厚福”和“傻人有傻福”的说法，念头少，伪装少，争得就少，心情舒畅，平日就少有忧虑烦恼。做人勿庸也不能傻，但不能像有些人聪明过了头，用尽心机，烦恼接踵。而那些污秽贪婪的小人，心地狡诈行为好伪，凡事只讲利害不顾道义，只图成功不思后果，这种人的行为更不足取。仁人待人之所以宽厚在于诚善，在于忘我，所以私欲少而烦恼少。我们生活中的待人之道确应有些肚量，少为私心杂念打主意，不强求硬取不属于我的东西，烦恼何来？”牢骚太盛防肠断”做人要充分修省自己才是。

六八、急处站稳险地回首

风斜雨急处，要立得脚定；花浓柳艳处，要著得眼高；路危径险处，要回得头早。

【译文】

在风斜雨急的变化中，要把握住自己的脚步站稳立场；处身于艳丽色姿中，必须把眼光放得辽阔而把持住自己的情感，不致迷惑；路径危险的时候，要能收步猛回头，以免不能自拔。

【注解】

风斜雨急：风雨本是指大自然中天象的变化，此指社会发生动乱人世苍桑莫测。

路危径险：路和径都是指世路。

花浓柳艳：古人文人笔下常用花来形容女人美貌如花：用柳来比喻女人风姿绰约。

【评语】

所谓风斜雨急，花浓柳艳，路危径险者是比喻，比喻人生之路会有各种艰难险阻出现。孔子说：“危邦不入，乱邦不居；天下有道则见，无道则隐；邦有道贫且贱焉耻也，邦无道富且贵焉耻也。”其实即使是古代邦有道要富且贵就没有险隘？就能垂手可得吗？不论是有道无道之世，都应有操守，有追求，不怕难，不沉沦，不自颓，把得住自己的心性，遇事就不致沉陷于迷惑中。

六九、节义济和功名以德

节义之人济以和衷，才不启忿争之路；功名之士承以谦德，方不开嫉妒之门。

【译文】

一个崇尚节义的人，对世事的看法容易偏激，增添些相互理解的温和想法加以调节，才不会走上跟人发生意气之争的路子；一个功名事业有所成就的人，要有谦恭的美德，才不会闯开嫉妒的大门。

【注解】

济：增补、调节。

和衷：温和的心胸，《书经·皋陶谟》中有“同寅协恭和衷哉”。

忿争：意气之争。

【评语】

做人不可恃一己之长以做人待物，不能因一方面有优点就忽视随之而来的另一方面的不足。节义之士性格刚强，看问题就可能偏激。就刚强言是长处，就激烈言是短处。为了取长补短，平日要养成温和的处世态度，注意缓和激烈的个性，与世无争才能与人维持良好的关系。有身分地位的人做人更应注意树大招风，功大招忌的道理，保持一种谦恭和蔼的态度，才能维护功业的长久。做人不论处于什么位置都应谦和谨慎，避免人际无情的纷争，腾出精力做自己应做的事情。

七、事上敬谨待下宽仁

大人不可不畏，畏大人则无放逸之心；小民亦不可不畏，小民则无豪横之名。

【译文】

对于一个有高深道德修养的人不可不敬畏，因为敬畏有道德有名望的人就不会有放纵安逸的想法；对于平民百姓也不可不抱敬畏态度，因为畏惧平民百姓就不会有豪强蛮横的恶名。

【注解】

大人，指有道德有声望之人。据《论语·季氏》篇：“畏大人。注：‘大人，圣人也。’”“或指有官位之人。《左传》昭公十八年有：“而后及其大人。注：‘大人，公卿大夫也。’”

【评语】

孔子说：“君子有三畏，畏天命，畏大人，畏圣人之言。”孟子说。“民为贵，社稷次之，君为轻。是故得乎丘民而为天子，得乎天子为诸侯，得乎诸侯为大夫。”中国古代的知识分子介于官民之间，形成一个十阶层。这里所谓畏大人，主要指对呈人之言，道德名望之人，由经会使你个人的修养得以加深；畏小民是指一般人而言，即持宽仁的态度，而不是蛮横豪霸。历史上轻视平民的人难以成就大事业。

七一、勿逞己长勿恃所有

大贤一人，以诲众人之愚，而世反逞所长，以形人之短；天富一人，以济人之短；天富一人，以济众人，以济众人之困，而世反挟所有，以凌人之贫，真天之戮民哉！

【译文】

上天让一个人聪明圣智，派他教导一般人的愚钝，可是世上一些人，反而喜欢卖弄自己的才华，来反衬那些天资不如自己的人；上天让一个人有财富，目的是派他来救助贫苦的人，可是世上一些拥奇财富的人，却仗恃自己的财富来欺凌穷人，这种人，真是违背天意的罪人。

【注解】

海：当动词用，是教导的意思。

形：当动词用，比拟，表露。

戮民：戮。戮在此处当形容词用，作有罪解。戮民是有罪之人。例如《商君书·算地》篇中有“刑人无国位，戮民无官任”。

【评语】

《孟子》引《书经》中一段话说：“天将下民，作之君，作之师，惟日其助上帝宠之，四方有罪无罪，惟我在，天下何敢有越级志。”译成现代白话文即：“天降生一般的人，也替他们降生了君主、师傅，这些君产人师的唯一责任是帮助上帝来爱护人民。因此；四方之大，有罪无罪，都由我负责，天下谁敢超越自己的本分胡作非为？”现代人不信天命，但有财富的人应帮助不如己之人，才智高的应多服务，不要以暂时的优势来卖弄盘剥，要多为别人着想，多为后代着想，少些私心杂念。

七二、忧喜取舍形气用事

人情听莺啼则喜，闻蛙鸣则厌，见花则思培之，遇草则欲去之，但以形气用事；若以性天视之，何者非自鸣其天机，非自畅其生意也。

【译文】

按一般人的常情来说，每当听到黄莺婉转的叫声就高兴，听到青蛙呱呱的叫声就讨厌；看到美丽的花卉就想栽培，看到杂乱的野草就想铲除。这完全是根据自己喜怒爱憎判断事物。假如按照生物的天性来说，莺啼蛙鸣都是在抒发它们自己的情绪；花开草长，何尝不是在舒展蓬勃的生机呢？

【注解】

形气：形是躯体，气是喜怒哀乐的情绪，两者都表现于外。例如《孟子·公孙丑》上：“夫志，气之帅也”。

性天：天性。

生意：指生的意念。

【评语】

天生万物各有功用。人们的好恶之情与实用心理决定了取舍，像乌鸦未必坏，可人们心理上觉得不祥而不喜欢；有时感情上处于悲伤或喜悦状态，这种情绪也移之于物，人对物同样存在这种问题。其实，我们对于事物不要太主观，须用冷静的头脑去观察，然后判断善恶美丑。假如能去私欲存天理，就会明白莺声蛙鸣都在显示自然的玄机。鲜花杂草都在冥冥中获得生生之意，万物都是根据天地自然之理而平等生长发育，我们不可凭主观见解随意区分善恶美丑。待物如此，由物及人，同样不可只凭主观臆断，凭一时的好恶用事按自己的忧喜取舍。

七三、自适其性宜若平民

峨冠大带之士，一量睹轻蓑小笠额飘飘然逸也，示必不动其咨嗟；长筵广席之豪，一量遇疏帘净几悠悠焉静也，未必不增其缱恋。人奈何驱以火牛，诱以风马，而不思自适其性哉？

【译文】

峨冠大带的达官贵人，一旦看到身穿蓑衣斗笠和平民飘飘然一派安逸的样子，难锡会发出羡慕的感叹；生活奢侈居所富丽的豪门显贵，一旦置身于清新朴素窗明几净悠闲宁静的环境中，心中不由得会产生一种恬淡自适的感觉，难免要百一种留恋不忍离去的情怀。高官厚禄与富贵荣华既然不足贵，世人为什么还要枉费心机放纵欲望追逐富贵呢？却不设法过那种悠然自适而能早日，恢复符合天性发展的生活呢？

【注解】

峨冠大带：峨是高，冠是帽，大带是宽幅之带，峨冠大带是古代高官所穿朝服。

轻蓑小笠：蓑，用草或蓑叶编制的雨衣。笠是用竹皮或竹叶编成用来遮日或遮雨的用具。比喻平民百姓的衣着。逸：闲适安逸。

咨嗟：赞叹，感叹。

长筵广席：形容宴客场面的奢侈豪华。

火牛：此处比作放纵欲望追逐富贵。典出《史记·田单列传》说：“单收城中牛千余，被五采龙文，角束兵刃，尾束灌指薪刍，夜半凿城数十穴，驱牛出城，壮士五千余随牛后，而焚其尾，牛被痛，直冲燕军，燕军大溃。”

风马：发情的马，此处比喻欲望。据《左传·僖公四年》：“君居北海，寡人居南海，唯是风马牛不相及也。”

【评语】

换个一味是对生活饮食的一种调剂，换个环境则是对于良心健康的一种调剂。人生在世，不能自我调剂，事事依靠别人来安排来保持身心愉快是不可能的。富有四海的人会因为老在一个环境中而发腻；总在平淡中生活的人也应当使自己的生活的生活添些情趣。凡是反差和形成对比的东西总会为自己的生活添些愉悦。反之，人的生活又往往不自觉地分成阶层，峨冠大带与轻蓑小笠，清流与世俗总形成对立，其实质在于品德，在于自身修养之别。这是二者能在一起的一个前提。道德真君子适其本性而生活，固然清贫，固然清贫，但重人格人品而芬芳于陋室。

七四、机神触事应物而发

万籁寂寥中，忽闻一鸟弄声，唤起许多幽趣；万卉摧肃后，忽持一枝扶秀，便触动无限生机。可见性天未常桔槁，机神最易触发。

【译文】

大自然归于寂静时，忽然听到一阵悦耳的鸟叫声，会唤起阵阵幽趣；深秋季节所有花草都凋谢枯黄后，忽然看见其中有一棵挺拔的花草屹立无盖，就会感到无限生机，可见万物的本性并不会完全枯萎，因为它那生命活力随时都会乘机发动。

【注解】

寥：安静。

卉：草的总名。

【评语】

此境使人想起“闲敲棋子落灯花”的意境，尤其是正行文走笔、苦思真想于文章时，与其搜肠刮肚地编造，不如到大自然中去汲取养料，几声鸟鸣可以勾起灵感，几枝花草可能引起回忆，生活中也是如此，所谓机神触事，应物而发。陆游诗云：“山穷水尽疑路，柳暗花明又一村”，人在一生中往往遇到一些事情自己认为已经绝望，可是又绝处逢生而使事情有了转机，可见天无绝人之路，只要有坚强的意志，无比的信心，到最后总会有成功的希望，写文章时灵瑚来后便会笔走龙蛇。而生活中一个好点子好思路便如虎添翼，关键是要善于发现。

七五、非分收获陷溺根源

非分之福，无故之获，非造物之钓耳，即人世之机阱。此处着眼不高，鲜不堕彼术中矣。

【译文】

不是自己份内应享受的幸福，无缘无故得到意外之财，即使不是上天故意来诱惑你的钓饵，也必然是人间歹徒来诈骗你的机关陷阱。为人处世如不在这些地方睁大眼睛，是很难逃过歹徒诈术圈套的。

【注解】

造物：谓天，自然。语出《庄子·大宗师》篇：“伟大造物者。”

术中，计略之中，《史记·张仪传》：“此在吾术中不悟。”

【评语】

为人处世应有些固定的原则，表现出自己的道德水准。日分之想不可有，不义之财不可要，非我之物不动心。能坚持这三条，在财与钱这一关是足以把持住自己的。俗话说：‘人为财死，鸟为食亡’“天欲祸之，必先福之”，所有这些和说明了“非分之收获，陷溺之根源”。诈骗者所以能诈得人钱财，就是利用人们贪图非分之财的弱点，这跟鸟鱼贪图意外食物而上钩完全相同。小人欲有所图便从物欲上先满足你。有些人往往利令智昏，糊里糊涂就把歹徒的钩饵吞下，往往便身败名裂，名利又丢，俗话说：“吃人的嘴短，拿人的手软。”想清名于世，安然于世，必须做到非我之财不要，明白“非分收获，陷溺根源”的道理。

七六、满腔和气随地春风

天运之寒暑易避，人世之炎凉难除；人世之炎凉易除，吉心之冰炭难去。去去得此中之冰炭则满腔皆和气，自随地有春风矣。

【译文】

大自然的寒冬和炎夏容易躲避，人世间的炎凉冷暖却难以消除：人世间的炎凉冷暖即使容易消除，积存在我们内心的恩仇怨恨却不易排除。假如有人能排除积压在心中的恩仇：怨恨，那样和之气就会充满胸怀，如此也就到处都充满极富生机的春风。

【注解】

天运：指大自然时序的运转。

冰炭：此为争斗的意思。

春风：春天里温和的风，此处取和惠之意。

【评语】

人的道德修养主要表现在待人上，是恩怨于心，还是“人我两忘，恩怨皆空”，决定于人的修养。古代士人讲究宽以待人，强调“恕”、“忍”，就是要求待人时“以德报德，以直报怨”，使人际和谐，而自我怡然。做人当然不可无原则，提高自身修养的本身是为了以自身之德感化彼人之怨。如此就不会计较于个人的恩怨，木会陷于溺人际苦恼。

修身篇

七七、弄权一时凄凉万古

栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身，宁爱一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

【译文】

恪守道德节操的人，只不过会遭受一时的冷落；而那些依附权势的人，却会遭受千年万载的唾弃与凄凉。胸襟开阔且通达事理的人，重视物质以外的精神价值，顾及到死后的名誉。所以他们宁愿承受一时的寂寞，也不愿遭受永久的凄凉。

【注解】

弄权：超越自己身分而滥用权力，据贡师泰《河决诗》说：“县官同巡防，小吏争弄权。”

道德：指人类所应遵守的法理与规范，据《礼记·曲礼》说：“道德仁义，非礼不成。”

依阿：阿与依同义，依附、迎合，指自己缺乏独立人格，凡事都随意附从他人意见。

达人：指智慧高超，胸襟开阔、眼光远大的人，据《左传·昭公七年》说：“圣人有明德者，若木当世，其后必有通

达之人。疏：‘谓知能通达之人。’”

物外之物：泛称世事以外的东西，也就是现实物质生活以外的精神生活和道德修养，即佛都所谓不生不灭的涅槃境界。

身后之身：是指身死后的名誉。

毋：毋同勿，不要。

【评语】

宁愿栖守道德而寂寞一时，宁愿遵从大义而舍生一死，从古至今的例子很多，如文天祥就称得上是代表。《十八史略》载：张弘范让文天祥写信招降张世杰，否则只有一死，文天祥书《过零丁洋诗》与之，其末句就是现在人们经常引用的千古名言“人生自古谁无死，留取丹心照汗青。”这就是“宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉”的具体表现。达人所以能“观物外之外，思身后之身，”完全在于“仁义”二字，因此文天祥在他的“衣带赞”中又说：“孔曰成仁。孟曰取义，惟其义尽，所以仁至。读圣贤书，所学何事？而今而后，庶几无愧！”这是古代的舍身取义。有了这样的追求，生活上也就不甘于淡泊了。孔子说：“不义而富且贵，于我如浮云。”反之，如魏忠贤、严嵩、和珅等人，几乎个个都是依仗权势的佞幸奸臣，他们最后都落得身首异处凄凉万古的悲惨下场，为人处世不慎可乎！用这个道理来考察我们的现代生活，同样的具有深刻的教育意义。当年，李大钊、瞿秋白等一代先烈为了伟大的理想，为了美好的追求，舍生成仁，英勇牺牲。对照我们今天的一些人在商品大潮中丢掉原则，丧失理想，而贪污腐化，能不引人深思吗？

七八、淡中知味常里识英

农服辛甘非真味，真味只是淡；神厅卓异非至人，至人只是常。

【译文】

美酒佳肴并不是真正的美味，真正的美味只在那粗茶淡饭中体会；才智卓绝超凡绝俗的人，还不算人间真正的伟人完人。其实真正的伟人看起来是平凡无奇的人。

【注解】

农服：农，美酒；肥，美食、肉肥美。《淮南子·主术篇》中说：“肥醉甘脆，非不美也；然民有糟糠菽粟，不接于口者，则明主弗甘也。”

真味：美妙可口的味道，喻人的自然本性。

神奇：指才能智慧超越常人。

卓异：才智过人。

至人：道德修养都达到完美无缺的人，即最高境界。《庄子·逍遥游》篇有：“至人是无己，神人无功，圣人无名。”

【评语】

人们往往忽视平凡，不重视常见的东西，像鸡鸭鱼肉、山珍海味，固然都是极端美味可口的佳肴，但时间久了会觉得厌一而难以下咽；粗茶淡饭，最益于身体，在一生之中最耐吃。这只是就怎样做人打了个比方。生活中，有的人往往仗恃自己才学出众而洋洋得意，盛气凌人。其实这种人并不是能博得人们景仰的理想人物。因为一个有完美人格和高尚品德的人，都是在平凡中坚守自己的岗位，在平凡中来实践自己伟大的人生理想，在不骄不及中修养自己的品德，这种人总有一天能达到理想境界，才有资格垂范千古。例如释迦牟尼佛，他对众生说法绝不用玄虚的高深道理迷惑民众，而是用简明切实的教义来普渡众生，在当时苦难的民众中探寻一种美好的理想。和他同时代的孔子，历经磨难，他的理想在当时虽然没有得到呼应，却在身后发扬光大。所谓“万丈高楼平地起”，就是说不论如何伟大的人物都要从平凡中做起。一个人绝俗超凡可以视为一种人生态度，有卓越的才华也是好事，但作为一个伟人，要一贯地、多方面地要求自己，要把自己的美好追求置身于社会，置身于民众，脚踏实地，而不是标新立异，追求一时的轰动。只有在平凡之中才能保留人的纯真本性，进而在平凡中显出英雄本色。

七九、静中观心真妄毕见

夜深人静独坐观心，始觉妄穷而真独露，第于此中得大机趣，既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭丑。

【译文】

夜深人静，万籁俱寂时，独坐省察内心，你发现自己的妄念全消而真心流露，当此真心流露之际，暗月当空，精神舒畅，感觉体会到了毫无杂念的细微境界。然而已经感到真，心偏偏难以全消妄念，于是心灵上会感觉不安，在此中感到悔悟的意念。

【注解】

观心：佛家语，指观察一切事物，此处当自我反省解。据《辞海》注：“观察心性如何谓之观心。”

妄穷而真独露：妄，妄见。佛教认为一切事物皆非真有，肯定存在就是妄见。真，真境，脱离妄见所达到的涅槃境界。此处是比喻人应排除杂念。

机趣：机是极细致，趣可作境地解。即隐微的境地。

大惭丑：惭丑是羞愧，大惭丑是很惭愧。

【评语】

古人讲求宁静致远，淡泊明志，这里讲真人、妄心，那么，妄心和真心是何所指呢？所谓真心，就如同空中明月，光辉皎洁，没一点乌云遮掩。所谓妄心，就如同遮掩明月的乌云。然而妄心和真心的关系并不是像乌云和明月的关系，因为真妄一体，互不分离，譬如深渊之水澄清如镜，包罗万象无不印映，这就是真心出现之时。反之大海中欣起的汹涛骇浪，可翻覆巨大的船舶，这就是妄心出现之时，以此比喻圣人之心经常静如止水，凡夫之心对外界事物易起妄念，以致丧失纯洁之心。离开真心就无妄心，这恰如离开水就无波浪可言。现实生活中，还是多些心静，少些欲念，多些掸意，少些喧嚣争斗好，喧样利于自我反省，修身养性。所谓“静中观心，真妄毕见”的现实意义即此。

八、澹泊明志肥甘丧节

藜口苋肠者，多洋清玉洁；痛衣玉食者，甘婢膝妈颜。盖志以澹泊明，而节从服甘丧也。

【译文】

能过吃粗茶淡饭生活的人，他们的操守多半像冰玉般纯洁；而讲求华美饮食奢侈的人，多半甘愿做出卑躬屈膝的奴才面孔。因为一个人的志向要在清心寡欲的状态下才能表现出来，而一个人的节操都从贪图物质享受中丧失殆尽。

【注解】

澹泊：甘于寂寞清静无为的生活境界。

藜口苋肠：藜，藜科一年生草木植物，嫩苗可蒸煮吃。苋，属苋科一年生草生植物，茎叶可食。据《昭明文选》曹植《北启》说：“余甘藜藿未暇此食也。良注：‘藜藿贱菜，布衣所食。’”应指平民百姓。

冰清玉洁：形容人的品德像冰一样清明透澈，像玉一样，纯洁无瑕，据《新论·妄瑕》说：“伯夷叔齐，冰沮玉洁。”夜衣玉食：指权贵。衮衣是古代帝王所穿的龙服，此处比喻华服。玉食是形容山珍海味等美食，衮衣玉食是华贵美食的意思。

婢膝奴颜：也作奴颜婢膝，奴和婢都是古代的罪人，没有自由和独立人格，后比喻自甘堕落而没骨气的人。

肥甘：美味，喻物质享受。

【评语】

贪图物质享受的人，生活容易陷于糜烂，精神生活空虚，也难有高尚的品德，因此他们为了能得到更高层级的享受，不惜用任何手段去钻营，甚至于卑躬屈膝，人格丧失殆尽。结合我们现实社会上那些贪赃枉法以权谋私腐化堕落的人，他们的犯罪动机大多是为了满足物质需求，追求夸华而致。人人都有追求较好物质生活的权利，较好的物质生活是追求较高精神需求的基础，但“君子爱财取之有道”，只有通过劳动致富才是光荣的。从另一个角度来讲，只讲物欲要求的生活是不完全的，层次较低；没有充实精神生活的物欲要求是空虚的。雷锋曾说过：生活上向低标准看齐，工作上向高标准看齐。说明人要有理想，有追求；不能以贪图享受，满足物欲作为最大需求，不能玩物丧志，成为社会的寄生虫。

八一、德在人先利居人后

宠利毋居人前，德业毋落人后；受享毋逾分外，修为毋减分中。

【译文】

追逐功名利禄不要抢在他人之先，进德修业不要落在他人之后，享受物质生活不要超过允许的范围，修养品德要达到自己分内所应达到的标准。

【注解】

宠利：荣誉、金钱和财富。

德业：德行，事业。

修为：修是涵养学习，修为即品德修养。

分：此指范围。

【评语】

人的品质修省是从实际的利益中体现和磨炼出来的。范仲淹说“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，表现了一种传统的优良的人生态度。现在提倡“吃苦在前，享乐在后”，表现的同样是“德在人先，利居人后”的境界。从辩证的角度来看，乐的结果是苦，苦的结果是乐，苦乐相循是自然法则，一个不能吃苦的人万事都不能成功，苦尽才能甘来。名利地位固然能鼓励人奋发向上，但是假如过分的重视名利，有时也会给人带来无限的苦恼。从道德修养来看，在名利享受上不争先，不分外；在德业修为上时时提高，是个人走向品德高尚的具体表现，含有一种精神的充实和追求的愉悦。

八二、动静合宜道这真体

好动者云电风灯，嗜寂者死灰槁木；须定云止水中，有鸢飞鱼跃气象，才是有道的的体。

【译文】

一个好动的人就像乌云下的闪电，像一盏风前的残灯孤烛；一个喜欢清静的人，宛如死灰枯树。过分的变幻和过分的清静，是两个极端，不合乎理想的人生观，只有缓缓浮动的彩云下和平静的水面上，出现鸥鹰飞舞和鱼儿跳跃的景观，才算是达到了理想境界，人也才具备了崇高的道德心胸。

【注解】

云电风灯：形容短暂不稳定。

嗜寂者：特别好静的人。

死灰槁木：死灰是指熄灭后的灰烬，槁木是指枯树，比喻丧失生机的东西。据《庄子·齐物论》篇：“形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎。”

定云止水：定云是停在一处不动的云，止水是停在一处不流的水，都是比喻极为宁静的心境。

鸢飞鱼跃：鸢，形状如阳。指极为宁静中的动态。

心体：心就是本体，因为古时以心为思想的主体。

【评语】

似乎有一个错觉，静是淡泊，是高雅的，动是行为，是忙碌，易俗气。其实，不管动与静，做事不可太走极端，所谓“欲速则不达”，说明了走极端的坏处。动与静是相对应的两种行为，是人生修养中属于极端的两个概念，任何人都有动的时候，也都有静的时候，但是最好动静得宜才合乎儒家的中庸之道，这也就是所谓动中有静，静中有动，动静合宜才不失人生的节度。这样在一个寂灭压抑的世界中，仍会鼓足勇气从事创造，处于惊涛骇浪的混乱时代，也能适应环境寻求生存之道。所谓处乱不惊，宁静思远。

八三、降伏客气消杀妄心

矜高倨傲，无非客气，降服得客所下，而后正气伸；情欲意识，尽属妄心，消杀得妄心尽，而后真心观。

【译文】

一个人之所以会骄种高傲，无非是由于受外来而非出自至诚的血气的影响，只要能消除客气，光明正大刚直无邪的正气才会出现。一个人的所有欲望和想像，是由于虚幻无常的妄心而致，只要能铲除这种虚幻无常的妄心，善良的本性就会显现出来。

【注解】

种高倨傲：自夸自大叫种高，态度傲慢叫倨傲。

客气，言行虚矫，不是出于至诚。

正气：至大至刚之气，例如孟子曾说：“我善养我浩然之气”，这种浩然之气就是正气。

意识：心理学名词，指精神觉醒状态，例如知觉、记忆、想像等一切精神现象都是意识的内容，此处含有认识和想象等意。

妄心：虚幻不实叫妄，妄心本是佛家语，指人的本，性被幻象所蒙蔽。

真心：也是佛家语，指真实不变的心，据《辞海》注：“按楞伽经以海水与波浪喻真妄二心：海水常注不变，是为真；波浪起伏无常，是为妄。众生之，对境妄动，起灭无常，故皆是妄心。得金刚不坏之心，惟佛而已。”

【评语】

人都要有正气为主心骨，因为正气乃天地之气，也就是孟子所说的浩然之气。我们的身体如同小宇宙和小天地，在我们身体中支配我们的主人就是正气，这种正气光明正大，绝不为了利害所迷失。所谓“情欲意识尽属妄心”乃是指各种情欲，而判断是非得失的智能乃启意识，但是不论情欲或意识都属妄心，不消除这种妄想，真心就不会出现。人如果真能不受客气驱使，同时不但不为妄心所左右，而且又能加以刷服消灭，那正气和真心自然会出现。这里所说的正气和客气以及所谓的妄心和真心，就是让人们把世俗的各种欲念，以及虚伪的种种造作去掉，而显出本性，显出一个本我。

八四、志在林泉胸怀廊庙

居轩冕之中，不可无山林的气味；处林泉之下，须要怀廊庙的经纶。

【译文】

身居显位高官的人，不可以不保持一种隐居山林淡泊名利的情趣；隐居在田园山林之中，必须要有胸怀天下治理国家的壮志和蓝图。

【注解】

轩冕，古制大夫以上的官吏，繁当出门时都要穿礼服坐马车，马车就是轩，礼服就是冕此喻高官。

山林：泛称田园风光或闲居山野之间，和林泉均喻隐退的意思。廊庙：比喻在朝队政做官。

经纶：比喻策眩。《中庸》说“唯天下至诚，为能经纶天下之大经。”即胸中要有供朝廷采用的谋略。

【评语】

中国石代知识分子受儒、道想想影响极大，表现在对待

人生的问题上，一方面是积极人世，实现理想抱负；一方面真心出世，品味林泉真趣。两相矛盾的东西统一为一个整体。这样，在权势头上可以保持几分山林雅趣，缓和过分热衷名利的紧张。这里的出世又分为真出世和假出世，假出世是以出世作为人世的手段，作为当官的资本；真出世是退隐，不屑于争枚夺利、尔虞我诈。一个人只要能作到隐唇山林间隐士们的高风亮节，就能体会出孔子所说的“ ” 富贵于我如浮云 ”，这时才能邻悟到生活在林泉之下的哲理。木过，不管是真退隐还是假出世都存在不在其位而谋其政，都关心国家大事这样的问题。尽管你可以过闲云野鹤般自由自在的生活，但不可以完全忘记国家兴亡大事。在现代，人们参政议政的意识更强烈，表现人们意愿的方式也更多，即社会的透明度越来越大，所以个人的生活方式可以自己选择。但是“志在林泉，胸怀廊庙”的传统依然影响着人们，社会的发展不容许人把自己封闭于社会之外，锁在个人的小天地里。

八五、富多施舍智不炫耀

富贵家宜宽厚，而反忌刻，是富贵而贫贱其行矣！如何能享？聪明人宜敛藏，而而反炫耀，是聪明而愚懵其病矣！如何不败？

【译文】

一个富贵的家庭待人接物应该宽容仁厚，可是很多人反而刻薄担心别人超过自己，这种人虽然暂为富贵之家，可是他的行径已走向贫贱之路，这样又如何能行得通呢？一个聪明的人，本来应该谦虚有礼不露锋芒，可是很多人反而夸自己的本领高强，这种人表面看来好像很聪明，其实他的言行跟无知的人并没有什么不同，他的事业到头来又怎能不受挫、不失败呢？

【注解】

忌刻：忌是猜忌或嫉妒，刻是刻薄寡恩。

敛藏：敛含有收、聚、敛束等意，敛藏就是深藏不露。懵：本意是指心神恍惚，对事物缺乏正确判断，不明事理。

【评语】

富足是做事的经济来源，聪明是做人的内在要求。但是，应明了富贵不足炫耀，才智不可仗恃，只有宽厚仁慈才可能成功。假如富贵而为人刻薄寡恩，就会陷入终日勾斗角与人争利的苦海中，完全丧失生活乐趣，丧失周围的亲友，到头来落得孤立无援空虚寂寞。人有才智而无正气，以此做人愚人，正应了“聪明反被聪明误”的俗语。因此聪明人要有自知之明，可见我们为人应该虚怀若谷，仗义疏财，遇事不要锋芒太露，不要把富贵看得太重。

八六、偏见害人聪明障道

利欲未尽害心，意见乃害心之蠹贼；声色未必障道，聪明乃障道之屏藩。

【译文】

利欲未必都会扼杀天性，只有自以为是的偏私和邪妄才是残害心灵的毒虫；声色享乐未必都会妨碍人对宇宙真理的探求，自作聪明才是修悟道德的最大障碍。

【注解】

意见：本意是意思和见解，此处为偏见、邪念。

蠹贼：蠹，害虫名，专吃禾苗，据《诗经·小雅》篇：“及其蠹贼，传：‘食根曰蠹，食节曰贼。’”因此世人都把足以危害社会的败类称为蠹贼，此处当祸根解。

声色：泛指沉湎于享乐的颓废生活。

屏藩：原指保卫国家的重臣，此处作最大障碍解。据《左传·昭公》二十六年：“建母弟以周屏藩。”

【评语】

在人的修养中，必须注意克服主观盲动，找到自己思维盲区，常言道“酒不醉人人自醉，色不迷人自迷”，这句话具有深刻的人生哲理。因为名利、欲望、女色等等，都是来自外界的引诱，是明显有害的东西，对于一个意志坚强的人根本不起作用，所谓“出污泥而不染”。只有那些意志薄弱的人才会被声色犬马所迷惑。但是人们的偏见、一些不好的习惯是很难自觉的，改正起来很难，尤其需要警惕。

八七、正气天地清名乾坤

宁守浑噩而黜聪明，留些正气还天地；宁谢纷华而甘淡泊，遗个清名在乾坤。

【译文】

人宁可保持纯朴天真的本性而摒除后天的机诈乖巧保留一些刚正之气还给大自然；宁可抛弃世俗的荣华富贵而甘于淡泊、清虚恬静，留一个纯洁高尚的美名还给天地。

【注解】

浑噩：同浑浑噩噩，泛指人类天真朴实的本性。

黜：摒除。

纷华：繁华富丽。

乾坤：象征天地、阴阳等。

【评语】

古人认为只有天地之间才有正气，喻之于人，实际上就是保持本性，就是正气于胸，但社会的发展使人聪明而复杂，保持古人说的“本性”越来越难，而抹杀了这种正气，人们遇事就处处喜欢掩饰，结果使正气在堕落的人格中无法表现。但是否一定要回到浑浑噩噩不知掩饰的本性状态呢？原始人是这样，所以也就根本不懂什么叫浪夸、欺骗。可现代社会文明很难容下这种不大可能的善美的人生境界。因此我们不必回避现代社会的纷华，在纷华中保持几分淡泊；不必追求极端的淡泊，而忽视社会的进步。离开社会讲清名和本性是空洞无实的，追求奢侈名利才会使人堕落。

八八、伏魔自心驭横平气

降魔者先降自心，心伏则群魔退听；驭横者先驭此气，气平则外横不侵。

【译文】

要想制服邪恶之神，首先必须制服自己内心的邪念，自己内心的邪念平息了，其他邪恶之神也自然不起作用而退却。要想控制不合理的横逆事件，必须先控制自己容易浮动的情绪，自己的情绪控制住以后自然不会心浮气躁，到那时所有外来的强横事物就不能侵入。

【注解】

降魔：降，降服。魔的本意是鬼，此处当障碍修行解。其实魔是梵语“魔罗”的简称，意译是“夺命障碍，扰乱破坏。”

退听：是指听本心的命令，又当不起作用解。

驭横：控制强横无理的外物。

气：此处当情绪讲。

【评语】

对于个人的修养来讲，外在的邪恶容易看到、克服，内在的难点会成为自己修养中无形的障碍。所谓“破山中之贼易，破心中之贼难”，人生最大的敌人是自己，必须先制服内心邪念才能踏上进德修业的坦途。《六祖经》说：“心平何劳持戒，行直何用修禅”，又说“菩提只向心觅，何劳向外求玄。”强调心是人一切行为的主宰，做人必须在自我上下功夫。尤其是要想控制外来的横逆事件必须先控制自身的邪念，因为外力毕竟要通过内心的作用才能左右自己，假如自己陷于迷惑，就容易受到外来邪念的干扰。古人讲修养，就是改造内心世界，强调只有内心静如止水，就可收到“百邪不入，寒暑不侵”的效果。应当说，强调自我完善和心性修养，达到精神境界升华在今天仍有积极意义。

八九、欲路勿染理路勿退

欲路上事，毋乐其便而如为染指，一染指便深入万仞；理路上事，毋惮其难而稍为退步，一退步便远隔千山。

【译文】

关于欲念方面的事，绝对不要贪图便宜，而就不正当地占为己有，一旦贪图非分的享乐就会坠入万丈深渊；关于真理方面的事，绝对不要由于畏惧困难，而生退缩的念头，因为一旦退缩就会和真理正义有千山万水之隔而失之交臂。

【注解】

欲路：泛称有关欲念、情欲、欲望，也就是佛家所说的“五欲烦恼”的意思。

染指：喻巧取不应得的利益。

仞：古时以八尺为一仞。

理路：泛称有关义理、真理、道理。

惮：害怕。

【评语】

人的欲望是一个客观存在，刻意去压抑是和社会进步不相符的，但是过分去放纵情欲物欲就容易迷失本性，不加断限，会贪图非分享乐，坠入欲念深渊。处在享乐中的人们很难克制欲望，这就需要修身养性。但是，追求理性是和很枯燥的，佛家所说：“一寸道九寸魔”和“道高一尺魔高一丈”，都证明了修练品德是一件很艰苦的事，就像登山一样得奋力前进，否则蹉跎一生将会落得一事无成的后果，所谓“莫待老来方不道，孤坟尽是少年人”，人不能纵欲胡来，而应从小刻苦磨炼，不俱艰难，从而逐步建立起一个高尚的精神世界。九、念头勿浓勿陷枯寂念头浓者，自待厚待人亦厚，处处皆浓；念头淡者，自待薄待人亦薄，事事皆淡。故君子居常嗜好，不可大浓艳，亦不宜太枯寂。

【译文】

一个心胸开阔的人，自己的生活丰足，对待别人也大方，以至凡事都要讲究气派豪华。一个欲望淡薄的人，自己过着清苦的生活，对等别人也很淡薄，因此凡事都表现得冷漠无情。可见，一个真正有修养的人，日常的爱好，既不过分讲究气派以至奢侈，也不能过分吝啬以至刻薄。

【注解】

念头浓：心胸宽厚，念头当想法或动机解。

淡：浅薄。

居常：日常生活。

浓艳：指丰盛豪华，此处作奢侈无度解。

枯寂：寂寞到极点之意，此处当吝啬解。

【评语】

处世待人应该是辩证的。一个人在日常生活中，宽厚与淡泊之间必须拿准尺度，因为宽厚过度就流于奢侈，淡泊过度就流于吝啬。每个人都有七情六欲，现实中的是是非非需要我们去判断，待人的浓艳枯寂一定要适中，做人也才合群受敬。浪费无度足以败身，刻薄寡恩必将害人，成为人们失败的两个因素。所以做人待人在自己的心里必须有一把准确的尺子，什么事太过或不足都是不对的。

九一、真伪之道只在一念

人人有个大慈悲，维摩屠剑无二心也；处处有种真趣味，金屋茅舍非两地也。只是欲闭情封，当面错过，便咫尺千里矣。

【译文】

每个人都有仁慈之心，维摩诘和屠夫是刽子手的本性是相同的；世间到处都有合乎自然的真正的生活情趣，这一点富丽堂皇的高楼大厦和简陋的茅草屋也没什么差别。可惜人心经常为情欲所封闭，因而就使真正的生活情趣错过，不能排除物外杂念，虽然只在咫尺之间，实际上已相去千里了。

【注解】

大慈悲：能给他人以快乐叫慈，消除他人的前苦叫悲，这是佛家语，《观无量寿经》有“佛心是大慈悲”指佛菩萨广大之慈悲。全句意：人人都具有成佛的佛性。

维摩：梵语维摩诸简称，是印度大德居士，汉译叫净名。与释迦同时人，辅佐佛来教化世人，被称为菩萨化身。

屠剑：屠是宰杀家畜的屠夫，剑是以执行罪犯死刑为专业的刽子手，但同样具有佛性。

金屋：指事豪之家的住宅，建筑金壁辉煌，汉武帝有“若得阿娇当以作金屋藏之”的典故，佛教认为世间事物皆虚幻，故金屋茅檐并无差别。

咫尺：一咫是八寸。一尺十寸，咫尺指极短的距离。

【评语】

在古人的人性观中，孟荀二人最有代表性，荀子主张性恶，孟子主张性善，孟子认为“人皆有恻隐之心，是非之心，辞让之心，羞慈之心。”不管怎么说，人性的善恶并不因为外部世界的财富差异有区别。天地间充满了真善美，这种天然情趣也存在于寒门蔽户中，跟富贵人家的高楼大厦毫无不同。从精神享受而言，人生是否能有真快乐只是存乎一念之间，假如贪得无厌作恶多端，即使住金屋也空虚难耐，假如乐天知命或毫无邪念，即使住茅屋也会感到愉悦充实。这里的存乎一念，主要指修养的程度，没有追求这一念的精神，人的本性就会在客观世界的影响中发生质变。

九二、君子无祸勿罪冥冥

肝受病则目不能视，肾受病则耳不能听；病受于人所不见，必发于人所共见。故君子欲无得罪于昭昭，必先无得罪于冥冥。

【译文】

肝脏感染上疾病，眼睛就看不清，肾脏染上疾病，耳朵就听不清。病虽然生在人们所看不见的地方，但病的症状必然发作于人们所都能看见的地方。所以君子要想表面没有过错，必须先从看不到的细微处下功夫。

【注解】

昭昭：显著，明显可见，公开场合。据《庄子·达生》篇：“昭昭乎若揭，日月而行也。”

冥冥：昏暗不明，隐蔽场所。《荀子·劝学篇》：“无冥冥之志者，无昭昭之明。”

【评语】

古人讲修身主要是对自我道德的完善，俗话说问心无愧，正是说明人欲无错、无祸于世，不能只是外表的完善，关键是内心不能有犯罪的原因。不要以为黑暗中可以成为罪恶的温床，所谓天知、地知、你知、我知，天网恢恢，谁可漏脱呢？所以儒家教人修养品德，必须要从慎独功夫作起。所谓慎独，就是指在别人看不见听不到的情况下，也绝对不作任何见不得人的坏事。其实这才是君子的聪明处。俗话说得好，“要想人不知，除非己莫为”，修省如果只是为了让自己披上一件道德的外衣，岂不成了伪道学？从本心就已具备了优良的品质，又怎么会去担心“祸”“罪”呢？

九三、相观对治方便法门

人之际遇，有齐有不齐，而能使己独齐乎？己之情理，有顺与不顺，而能使人皆顺乎？以此相观对治，亦是一方便法门。

【译文】

每个人的际遇各有不同，机运好的可施展抱负，机运坏将可能一事无成，自己又如何能要求机运的特别待遇呢？自己的情绪有好有坏，有稳定也有浮躁的时候，自己又如何能要求别人事事都顺从你的意愿呢？假如自己能平心静气来对照观察，也就是设身处地反躬自问，这是领悟人生的一个最好途径。

【注释】

际遇：就是机会境遇。

齐：相等、相平之意，例如《孟子·公孙丑》篇“地丑德齐”

情理：此处作情绪解，也就是精神状态。

相观对治：相互对照修正，治是修正。

方便法门：佛家语，方便有权宜之意，法门是指佛法，佛法就是人生法则，指领悟佛法的通路，因此称为法门。

【评语】

人的精神状态各不相同，“人心不同，各如其面”，财富、地位、健康，都直接影响人的情绪，但是要想全部得到这些很难，所谓“人生不如意事常居八九”。一个人事业的成功与否，一半靠自己的主观努力，另一半靠客观的机遇。就连孔子也发生“死生有命，富贵在天”的感叹，其实这并不能证明孔子是一位宿命论者，而是告诉世人当机运未到来时要看开一点。作为一个修身自省的人来讲，不能因为个人的“顺与不顺”、“齐与不齐”来要求别人，要由别人的情绪、机遇来反观自己，由此会更加明白事理，提高修养。

九四、名誉富贵来自道德

富贵名誉，自道德来者，如山林中花，自是舒徐繁衍；自功业来者，如盆槛中花，便有迁徙兴废；若以权力得者，如瓶钵中花，其根不植，其萎可立而待矣。

【译文】

荣华富贵的显赫，假如是从道德修养中得来，那就如同生长在大自然环境中的野花，会不断繁殖绵延不绝；如果是从建功立业中得来，那就如同生长在花园中的盆景一般，只要稍微移植，花木的成长就会受到严重的影响；假如是靠特权，甚至恶势力得来，那就如同插在玻璃瓶中的花朵，由于根部并没有深植在土中，所以花的凋谢枯萎指日可待。

【注解】

舒徐：舒是展开，徐是缓慢，舒徐指从容自然。

瓶钵中花：瓶钵是僧人用具，瓶钵中花是指插在花瓶里的无根之花。

【评语】

古人提倡以德报人，而且认为财富、美名，也应是有德者居之。道德的修省不是一朝一夕的事。君子“立德、立功、立言”要慢慢成长，官位、财富、名誉要一点一点的累积。反

之假如用不正当的手段于短时间强行获得，那就宛如空中楼阁，转眼之间就会土崩瓦解。所以自己的财富要通过劳动付出得来，自己的社会地位要依靠自己的道德力量获得。

九五、拔去名根融去客气

名根未拔者，纵轻千乘甘一瓢，总堕尘情；客气未融者，虽泽四海利万世，终为剩技。

【译文】

名利思想没有彻底拔除的人，即使他能轻视富贵荣华而甘愿过清苦的生活，最后仍然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，即使他的恩泽能广被四海以至遗留万世，其结果仍然算是一种多余的伎俩。

【注解】

名根：名利的念头，即功利思想。

千乘：古时把一辆用四马拉的车叫一乘。

一瓢：瓢是用葫芦做的盛水器，一瓢是说用瓢来饮水吃饭的清苦生活。

《论语·雍也》篇：“贤哉回也，一簞食，一瓢饮，居陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”

尘情：俗世之情。

【评语】

争名奇利之累人所共知，而名利之诱惑确也太大。一个人不铲除名利观念，随时都会有追逐名利的念头产生，不论他如何标榜清高声称退隐林泉，都不过是以退为进的托词。尤其在唐朝，退隐成了争名的一种必然方式，即所谓“终南捷径”。许多人不如意时便高歌隐退，一有时机，便马上出世。唐代的卢藏用本来功名心很强，可是他却善于造作而隐居京师附近的终南山，当他由于清高之名而很快获得朝廷征用时，他竟毫不隐讳的指着终南山说：“此中大有佳趣！”只有正气一身，道德纯真的人才可能淡泊名利，其实一个人隐世出世是次要的，关键是要看他的修养，是正气居多还是私心杂念满身，要看他的行为是不是利国利民。

九六、心地光明念勿暗昧

心体光明，暗室吉有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。

【译文】

一个心体光明磊落的人，即使立身在黑暗世界，也能看到万里晴空。一个欲念邪恶不端的人，即使生活在光天化日之下，也像被魔鬼缠身一般终日战战兢兢。

【注解】

暗昧：不光明叫昧。指服险见不得人。

心体：指智慧和良心。

暗室：隐密不为他人所见的地方。

【评语】

大千世界可以引起人们的万端思绪，如果一个人平时不能加强自己的修养，很可能抵制不住邪恶的诱惑。因为外界

的善恶、正邪、美丑现象，实际上又是人们内心的反映，每个人做事戴从自己的认识出发，心地邪恶的人就难以正确认识人生，而往往把人的善行看作是恶意，把人家的正言看作是邪念。这就如同一个心中快乐的人看见花就觉得美，一个心中忧愁的人看见花并不觉得美，善恶邪正美丑往往是存乎一念，不管是明里还是暗里，不注意修省，而私欲横生，遇事就不可能有正确的认识；心地光明的人什么时候都是影正行端，做事自能公平合理。

九七、勿羨貴顯勿慮飢餓

人知名位為樂，不知無名無位之樂為最真；人知飢寒為慮，不知不飢不寒之慮為更甚。

【譯文】

人們都知道求得名譽和官職是人生一大樂事，却不知道沒有名聲沒有官職的人生樂趣是最實在的；人們只知道飢餓寒冷是最痛苦是值得憂慮的事，却不知道在更不愁衣食後，由於種種欲望，由於患得患失的精神折磨才更加痛苦。

【注解】

名位：泛指名譽和官位，也就是功名利祿。

【評語】

按現代心理學的说法，人的需求是有层次的，当生活温饱解决之后，在精神上就产生了不同的层次需求。安贫乐道，消极等待是不对的，因为人们追求财富显贵而使生活过得更好些是很现实的，但并不能因此而忘却自身原修养。何况人们在达到一定需求层次进想象中的美好往往占满脑海，就像古时的农人只知皇帝生活好，但好到什么程度就没法想像了，更木知道每个层次都有不同的烦恼。例如曹雪芹的《红楼梦》中写了一首“好了歌”说明了世俗心理：“世人都晓神仙好，惟有功名忘不了！古今将相在何方？荒冢一堆草没了！世人都晓神仙好，只有金银忘不了！终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。”陶渊明不为五斗米折腰，挂冠而归田园，因为他讨厌官场倾轧，权势的人，成为千古美谈。从这种寻求内心平衡和道德完善的角度来讲，生活清贫而不受精神之苦，行为相对自由洒脱而不受倾轧逢迎之累是可羡慕的，安贫乐道未尝不好。

九八、正气路广欲情道狭

天理路上甚宽，稍游心胸中便觉广大宏朗；人欲路上甚窄，才寄迹眼前俱是荆棘泥土。

【译文】

天道就像一条宽敞的大路，只要人们稍一用心探讨，心灵深处就会觉得豁然开朗；人世间欲望就好像一条狭窄的小径，刚一把脚踏上就觉得眼前全是一片荆棘泥泞，稍不小心就会陷进泥淖寸步难行。

【注解】

天理：天道，佛教语。

游心：游是出入，游心是说心念出入的天理路上。

人欲：人的欲望，据《礼记·乐记》篇：“灭天理而穷人欲者也。疏：‘灭其天生清静之性，而穷极人所贪嗜欲也。’”

寄迹：立足投身。

荆棘泥土：荆棘多刺，因此用于比喻坎坷难行的路或繁琐不好办的事，又引申为艰难困苦处境。泥土是污浊，范仲淹文中有“泥土轩冕”。

【评语】

人生在世最及时行乐还是追求理性，存在两种不同的生活方式。凡是能合乎天理的大道，随时随地都摆在人们的面前供人行走，这条路不能满足人的种种世俗的欲望，而且走起来枯燥寂寞，假如世人能顺着这条坦途前进，会越走越见光明，胸襟自然恢宏开朗，会觉前途远大。反之世人的内心总充满欲望，而欲望的道路却是非常狭隘的，虽然可以满足一时的虚荣、杂念，可走到这条路上理智就遭受蒙蔽，于是一切言行都受物欲的驱使，前途事业根本不必多谈，就连四周环境也布满了荆棘，久而久之自然会使人坠入痛苦深渊。追求物质需求和情感要求是必要的、合理的，但如果因此而沉溺就不是明智之举；从长远看，人生应该有高层次的追求才对。

九九、病未足羞无病吾忧

泛驾之马可就驰驱，跃冶之终归型范；只一优游不振，便终身无个进步。白沙云：“为人乡病未足羞，一生无病是吾忧。”真确论也。

【译文】

一匹性情凶悍的马，只要训练有素驾驭得法，仍然可以骑上它飞奔疾驰；在溶化时爆出溶炉以为可以铸成名剑的金属，最终还是被人注入模型变成利器。一个人如果只贪图吃喝玩乐而游手好闲，就会使精神陷于萎靡不振的状态，如此就一辈子也没有什么出息。所以白沙先生说：“做人有过失并没有什么可耻的，只有一生一点错都没有才最值得忧心。”这真是至理名言。

【注解】

泛驾之马：性情凶悍不易驯服控御的马，借以比喻不守常轨的豪杰。

跃冶之金：当铸造器具融化金属往模型里灌注时，金属有时会突然暴出模型外面，这就是所谓跃冶之金，比喻不守本分而自命不凡的人，语出自《庄子·大宗师》篇。

型范：铸造时用的模具。

白沙：明朝学者陈献章，广东新会人，字公甫，由于隐居白沙里，因此世人就称他为“白沙先生”，于明正统十二年进士及第，然而并未因此踏入仕途，被誉为“活孟子”。著有《白沙集》十二卷传世。

【评语】

一个有大志、有追求的人不要怕艰苦的磨炼。孟子说“忧劳足以兴国，逸豫足以亡身。”“天将降大任于人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”这就说明一个人要想创立大事业，必须先艰难困苦的环境中磨练心性，然后才经得起巨浪的冲击，担当起“挽狂澜于既倒”的重任。那些精神不振、贪图安逸，如八旗子弟无所事事的人，一生没什么波澜，终将被社会厌弃，被历史遗忘。一个追求者的一生可能要走弯路，有过失，但只要认识正确，不停脚步，终将会有所成就。

一、心公不昧外贼无踪

耳目见闻为外贼，情欲意识为内贼，只是主人翁惺惺不昧，独坐中堂，贼便化为家人矣！

【译文】

耳目所喜欢的东西属于外来的侵害；感情欲望等心理上的邪念是内在的敌人。不管是内贼也好外贼也罢，只要人自己保持清醒的头脑，做事遵循原则，做人恪守信念，所有心理敌人外来分割反而都会变成你修养品德的助手，而变成受自我指控的下人了。

【注解】

外贼：来自外部的侵害。佛家认为色、声、香、味、触、法六尘，都是以眼等六根为媒介劫夺一切善法，所以佛家才用“贼”这个字一代表六尘。

情欲意识：欲是七情之一，所以叫情欲。即内心的情感欲望。

惺惺不昧：惺惺是警觉清醒，不昧是不昏愤不糊涂。

中堂：中厅。

【评语】

人们要修身养性，排除私心杂念，可内贼和外贼这两种心理敌人实在可怕，稍一疏忽他们就乘虚而入向人们进攻。人们既然是处在这两种敌人夹攻的环境之间，必须时时提防不要成为六贼的俘虏。然而人不可能是“不食人间烟火”的神仙，没有一定的物质基础做保证是不能饿着肚子去修炼的。但对物欲情欲的需求，必须多作自我克制。官能上的享乐可以调剂身心，若是过度也可以腐化人性；情欲上的活动可以创造人生，但是走向极端也可以毁灭生命。因此我们日常生活必须遵守一定的原则，要发乎情止乎礼，否则一失足而陷入欲望之海就有丧生的危险。而保持一种高尚的道德情操，是成就事业的可靠的基础。

一 一、品质修养切忌偏颇

气象要高旷，而不可疏狂；心思要缜密，而不可琐悄；趣味要冲淡，而不可偏枯；操守要严明，而不可激烈。

【译文】

一个人的气度要高旷，却不可流于粗野狂放；心思周详，却不可繁杂纷乱；生活情趣要清淡，却不可过于枯燥单调；言行志节要光明磊落，却不可偏激刚烈。

【注解】

气象：气质、气度。

疏狂：狂放不羁的风貌。例如白居易诗中有“疏狂属年少。”

缜密：细致周全。

琐悄：烦杂琐细。

【评语】

什么事都不能过分，品德和气质的修养也是这样，如果把一种好的品德视为教条而走向极端，那这种品德反而有害于人。一个人要想作到不偏颇，恰到好处，言行以至思想境界需要进行一个很长的磨炼过程。因为人们做事做人总是向好的方面追求却难以适度，看到好的一面却忽视随之而来的不足，那么一不小心便会失之偏颇，得到相反的结果。一 二、临崖勒马起死回生念头起处，才觉向欲路上去，便挽从理路上来。一起便觉，一觉便转，此是转祸为福、起死回生的关头，劝莫轻易放过。

【译文】

当你心中邪念刚一浮起时，你能发觉这种邪念有走向欲路的可能，你就应该立刻用理智把这种欲念拉回正路上来。坏的念头一起就立刻警觉，有所警觉就文盲设法挽救，这是到了转祸为福、起死回生的紧要关头，绝对不可以轻易放过这个机会。

【注解】

临崖勒马：也作悬崖勒马，比喻人有刚学坏时要能及时回头。

【评语】

很多事往往在一念这间决定今后的人生道路，而一念不慎足以铸成千古恨事，因此先儒才有“穷理于事物始生之际，研机于心意初动之时”的名言。但一念的铸成并不在当时而是在平时的锻炼，就像一个人在情绪特别激动的时候，往往会做出不计后果的事，而能出现这种情绪的本身说明这个人在平时可能还没意识这件事是好是坏。可见一个人不能防邪念于未然，就可能出现“一失足成千古恨，再回头已百年身”的凄惨后果。私心杂念和道德伦理并存是很矛盾很困难的，人必须拿出毅力恒心控制私心杂念，并且当机立断地把这种欲念扭转到合乎道德的路上。这个扭转只能在平时注意磨炼自己，那么临时引发的生死祸福的命运才可能操之在我。一念之间上可登天堂下可堕地狱。人不能总是到事后才悔恨自己，当生机在握时，当幸运在乎时，决不可轻易放过。

一 三、宁静淡泊观心之道

静中念虑澄澈，见心之真体；闲中气象从容，识心之真机；淡中意趣冲夷，得心之真味。观心证道，无如此三者。

【译文】

人在宁静中心绪才会像秋水一般清澈，这时才能发现人性的真正本源，人在安详中气概才会像晴空白云一般舒畅悠闲，这时才能发现人性的真正灵魂；在人淡泊中内心才会像平静无波的湖水一般谦冲和蔼，这时才能获得人生的真正乐趣。大凡要想现察人生的真正道理，再也没有比这种方式更好的了。

【注解】

澄澈，河水清澈见底。

真体：人性的真正本源。

冲夷：冲是谦虚、淡泊，夷是夷通、和顺、和乐。

【评语】

诸葛亮用“宁静以致远，淡泊以明志”两句话来作为他的座右铭，借以磨练他淡泊明志的心胸和恢宏辽阔的气度。从古至今，许多有志之士修身养性同样尊奉这两句名言。这里包含的方式，和本篇讲的悟道是相通的，即在宁静、闲适、淡泊中来悟出本性。一个人的心静如止水，就不会有一点邪念袭来，因为这时的心有如一尘不染的明镜，最能反映出一个人的本然之性，也就是能反映出作者所说的“真体”和“真机”；当一个人内心非常安闲时，就能出现从容不迫的神态。这时考虑任何事情，就容易发现整理的奥妙，也就是最能找出作者所说内心的真机；当一个人的心处于淡泊状态，他的情趣就会悠悠自得，没有任何东西可以掩蔽他内心的真趣。

一 四、动中静真苦中乐直

静中静非真静，动处静得来，才是性天之真境；乐处乐非真乐，苦中乐得来，才是心体之真机。

【译文】

在万籁俱寂中所得静并非真静，只有在喧闹环境中还能保持平静的心情，才算是合乎人类本然之性的真正宁静；在歌舞喧泄中得到的快乐并非真快乐，只有在艰舌的环境中仍能保持乐观的情趣，才算是合乎人类本然灵性的真正乐趣。

【注解】

性天：就是天性，《中庸》有“天命之谓性”，说明人性是由天所赋予的。

【评语】

事物一经相对事物的衬托会更加彰显，一个人住在远离烦忧世界的深山幽谷之中可保持一份宁静的心情，当然可以看成一种宁静，但在枪林弹雨杀声震天或者令人神情激动的环境中，仍能保持一颗平静无波的心就更能显出静的意义；一个人在丰衣足食踌躇满志的生活中自然会很快乐，但是在饥寒交迫的艰苦环境中能自得其乐的人就很难，可以算是使“心体成真”的更深层次快乐。例如晋朝竹林七贤中的嵇康，由于得罪了当赧权门而被下狱，临错时仍能保持镇静，他抚琴高歌一曲与世诀别，这虽说是苦中作乐，但也足以证明他的心体是全真的，在任何环境中都能悠然自得，不为外物所

一 五、舍己毋疑施恩不报

舍己毋处其疑，处其疑即所舍之志多愧矣；施人毋责其报，责其报并所施之心俱非矣。

【译文】

假如一个人在关键时刻需要自我牺牲，就不应计较利害得失，有了计较观念就会对自己要做的牺牲感到犹疑不决，就会使志节蒙羞。一个人施恩惠给他人，绝对不要指望得到回报，如果责成人家感恩回报那原来帮助人的一番好心就会变质而面目全非了。

【注解】

舍己：舍己就是牺牲自己。

毋处其疑：不要存犹疑不决之心。

【评语】

舍己是紧要关头的自我牺牲；施人行善则是几十年如一日地自愿奉献。二者在本质上是一致的，在表现方式上有所区别，对舍己而言，如果没有理想追求，没有平日的修省做基础，那么在舍己的关头就很可能退却。从古至今无数的先贤、英雄，因为他们志向远大，品质高尚，所以在生命与国家利益、民族大义之间，他们毫不犹豫地舍生成仁，青史永垂。施人，用现在的话来讲就是热情帮助别人，为了让别人活得列好些自己默默奉献。像雷锋就是典型，他有伟大的理想，有甘愿奉献的精神，所以现在人们学习他、怀念他，因为他代表了一个以国家集体利益高于一切的时代精神。比起这样一种胸怀，那些施人一惠便图回报，助人一次便想金钱的形象的确渺小、苍白。

一 六、天机最神智巧何为

贞士无心徼福，天即就无心处牖其衷：愼人着意避祸，天即就着急中夺其魄。可见天之机权最神，人之智巧何益。

【译文】

一个志节坚贞的君子，虽然无意祈求福祉，可是老天偏要在他无意的地方来开导他完成衷心要完成的事业，行为邪恶不正的小人，虽然用尽心机想逃避灾祸，可是上天却在他巧用心机时来夺走他的灵魂。由此观之，上大神奇无比变化莫测极具玄机，人类平凡无奇的智慧在上天面前实在元计可施。

【注解】

贞士：指志节坚定的人。

徼福：徼，同邀，作祈求解。《左传·僖公》四年：“君惠徼福于敝邑之社稷，辱收寡君。”

牖：诱导、启发。

愼人：愼，邪妄。愼人，行为不正的小人。

机权：机，灵巧。权，变通。机权，灵活变化。

【评语】

古人讲求：“死生有命。富贵在天”，所谓“人算不如天算。”但富贵跟幸福不能用祈祷得来，否则从古到今不会有那么多为追求幸福而牺牲或为求个人富贵而争得你死我活的事了，这说明古人有时不信天命，有时又希冀天命。在生活中，一些自然法则是需要遵循的，恶人不能遵循社会公德说不定什么时候便灾祸临门；君子居贫，又往往有意外之喜，所以万事应听其自然，不可越过法律、公德去强求。

一 七、田看收成人重晚晴

声妓晚景从良，一世之烟花无碍；贞妇白头失守，半生之清苦俱非。语云：“看人只看后半截。”真良言也。

【译文】

妓女以卖身卖笑为业，到了晚年如果能嫁人从良，那么她以前的妓女生涯并不会对后来的正常生活构成妨害：可是一个一生都坚守贞操的节烈妇女，到了晚年由于耐不住寂寞而夫身，那她半生守寡所吃的苦就会付诸东流。俗话说：“要评定一个人的功过得失，关键是看他的晚节。”真是一句至理名言呀。

【注解】

声妓：本指古代宫廷和贵族家中的歌舞妓，此指一般妓女。

从良：古时妓女隶属乐籍（户），被一般人视为贱业。脱离乐籍嫁人，就算是从良。

烟花：妓女之代称，此指妓女生涯。

【评语】

为更是可悲可憎。只有活到老学到老，不断立新功，才可能保持一个完整的人格，实现道德的完善。人生实际上是很艰难的。俗话说：“浪子回头金不换”，“放下屠刀立地成佛”“苦海无边回头是岸”，人们对于朝闻道而夕死是大加褒扬的，因为过去的不足终因迟到的善举得以弥补，一个人不论以前出身如何低贱或者如何堕落，只要能够痛下决心猛回头重新做人，世人不但会原谅他们过去的失足与不幸，而且钦佩他们的毅力与勇气。反之一个人虽然有很好的出身和过去，不幸到了晚年竟由于受不了金钱权热的诱惑而入歧途，例如王精卫青年时代起就追随孙中山，而且立下了很多功劳，当年曾冒死刺杀满清摄政王，岂料到了他后半生，竟不顾民族大义甘为日寇傀儡。落得一个遗臭万年的汉奸罪名。可见一个人的晚节实在重要，人的一定要盖棺才能论定。

一 八、顺不足喜逆不足忧

居逆境中，周身皆针砭药石，砥节砺行而不觉；处顺境中，眼前尽兵刃戈矛，销膏靡骨而不知。

【译文】

一个人如果生活在逆境中身边所接以的全是有犹如医疗自身不辍的良药在不知不觉中会使你敦品砺行磨练自己的意志反之一个人如果生活在顺境中，这就等于在你的面前摆满了销磨你精神意志的刀枪，在不知不觉中使你身心受到腐蚀而走向失败的路途。

【注解】

针砭药石：针，古时用以治疯的金计金针，古时用来治病的石针：今天流行的针灸是针魔的一种。药石泛称治病用、的药物、针砭药石泛指治病用的器械药物，此物比喻砥砺人品德气节的良方。

砥砺：磨刀石。粗者为砥，细者为砺。此力磨练。

销膏靡骨：融化脂肪、腐蚀骨。

【评语】

人生的路有起有落，看待人生的起落顺逆应该有辨证的观点。居逆境固然是痛苦压抑的，但对一个有作为、能自省的人来讲，在各种磨砺中可以锻炼自己的意志，修正自己的不足，一旦有了机会，就可能由逆向顺。居顺当然是好事，但对于一个没有良好的品质和远大追求的人来讲，优裕环境中往往容易堕落腐败，这和的清苦环境中的容易发奋上进道理一样。一个人生活一优裕，就容易游手好闲不肯奋斗；反之；如果处在艰苦穷困的环境中，“穷则变，变则通”。所以贫与富不是绝对不变的，顺与逆也是可以相互转化的。

一 九、恣势弄权自取灭亡生长富贵家中，嗜欲如猛火权势似烈炎，若不带些清冷气味，其火炎不至焚人，心将自烁矣。

【译文】

生长在豪富权贵之家的人，不良嗜好的危害有如烈火，专权弄势的脾气有如凶焰；假如不及早清醒，用清淡的观念缓和一下强烈的欲望，那猛烈的欲火虽然不至粉身碎骨，终将会让心火自焚自毁。和一下强烈的欲望，那猛烈的欲火虽然不至粉身碎骨，终将会让心火自焚自毁。

【注解】

恣势弄权：恣势就是擅长作威作福；弄权就是喜欢招权揽势。

嗜欲：多指放纵自己对酒色财气的嗜好。

【评语】

人的欲望是无止境的，有了财富还希望有权力，有了权力还希望满足其他想法。如果没有一个良好的道德水准，没有一定的理智，那么就更容易胡作非为，任性胡来。从这个意义来说，欲念好比是烈火，理智好比是凉水；凉水可以控制烈火，理智可以控制欲念。一个生长在富贵之家的人，没有道德修养来缓和一下强烈的各种欲念，那他就会随心所欲为非作歹，声色犬马尽情欢乐，不但腐蚀人心危害社会，也必然会使自己走向“自烁”的毁灭之途。可见一个人的道德修养、思想境界很重要，尤其是有了一定物质基础的人，如果不注意培养自己高尚的情操，没有一个正确的人生观，那么他的各种欲望就会恶性膨胀，不仅会毁掉他的财富，也会使他自己的精神处于崩溃状态，而自毁其生。

一一、人心一真金石可镂

人心一真，便霜可飞，城可损，金石可镂；若伪妄之人，形骸徒具，真宰已亡，对人则面目可憎，独居则形影自愧。

【译文】

一个人的精神修养功夫如果能达到至诚地步，就可以感动上天变不可能为可能，邹衍受了委屈感动了上天竟在盛夏降霜为他打抱不平，杞植的妻子由于悲痛丈夫战死竟然哭塌了城墙；甚至就连最坚固的金石也会由于精诚所至而把它凿穿。反之一个人如果心存虚伪邪恶的念头，那他只不过是空有人护形体架势而已，肉体虽存但灵魂早已死亡，与人相处会使人觉得面目可憎而惹人讨厌；一人独处，面对自己的影子也会觉得万分羞愧。

【注解】

霜可飞，本意是说天下霜，实际是比喻人的真诚可以感动上天，变不可能为可能而在夏天降霜。据《淮南子》说：“万事燕王尽忠，左右谮之，王之狱，衍仰天哭泣，天五月为之下霜。”衍，指邹衍。

城可陨：本来是说城墙可以拆毁崩溃，此处是比喻至诚可感动上天而使城墙崩毁，据《古今注》中卷，“杞植战死，妻叹曰：“上则无父，中则无夫，下则无子、是人生之至苦。”“乃亢声长哭，杞这都城感之而颓。”陨，崩塌。

镂：雕刻。

伪妄：虚伪，心怀鬼胎。

真宰：宰是主宰，真宰，此指人的灵魂。

【评语】

历史上许多情动天地的故事，有的像是神话；现实生活中也有许多情深意切的事迹。在人的世界，人们总是盼望真情，所以对情动天地的故事总是互相传颂，代代传颂。没有真情的人生太累，没有真情的伪君子体会不了人间的温暖。所以追求真诚的路很艰难，但人们总在追求。虽然生活中那些虚情假意的人会得意于一时，权倾于一时，富贵于一时，但人们相信这类人会受天理循环的报应，会受自己良心的谴责。人间处处真情在，人的至诚不是只对外人待事而讲，首先是对自己而言。人连自己都不相信，都要欺骗，岂不悲哉！一一一、文无奇巧人宜本然文章做到极处，无有他奇、只是恰好；人品做到极处，无有他异，只是本然。

【译文】

文章写到登峰造极的水平，并没有什么奇特的地方，只是把自己思想感情表达得恰到好处；人的品德修养如果达到炉火纯青的境界，就和平凡人没有什么特殊的区别，只是使自己回归到纯真朴实的本性而已。

【注解】

极处：登峰造极的最高成就。

本然：本，性，本来如此。

【评语】

历史上有唐宋古文运动，其目的就是反对此前文坛堆砌词藻无病呻吟之风，提倡直抒胸臆真情实感之文。因为这样的文章才能代表真实思想。就像女儿所心惹人喜爱，就是他们一切都是出于纯真的自然本性，丝毫没有一点造作。做人同样如此，贵在自然，假如我们每个人都能真诚待人，这个社会也就安宁多了。前人提倡说老实话，办老实事，做老实人，实际上就是讲做

人要回归本然，不要给自己套上伪装；当然，这里的回归本然是指经过一番修省磨炼以后高一个层次的回归，这种回归使人的言行变得自觉而高尚。

一一二、忠恕待人养德远害

不责人小过，不发人阴私，不念人旧恶。三者可以养德，亦可以远害。

【译文】

做人的基本的原则，就是不要责难别人轻微的过错，不要随便揭发个人生活中的隐私；更不可对他人过去的坏处耿耿 身是对别人人格的不尊重，也可能给别人给自己惹来意外祸灾。至于不念人旧恶是要有些胸襟的，只有有修养的人才可能做到。其实人际间的矛盾往往因时因事而转移，总把思路放到过去的恩怨上属于不智之举，忠恕待人，养德远害，应该成为处世待人的准则。

一一三、德怨两忘恩仇俱泯

怨因德彰，故使人德我，不若德怨之两忘；仇因恩立，故使人知恩，不若恩仇之俱泯。

【译文】

怨恨会由于行善而更加明显，可见行善并不一定使人都赞美，所以与其让人感恩怀德，不如让人把赞美和埋怨都忘掉；仇恨会由于恩惠产生，可见与其施恩而希望人家感恩图报，不如把恩惠与仇恨两者都消除。

【注解】

彰，明显。

德我，对我感恩怀德，此处的“德”当动词用。

泯：消灭，泯灭。

【评语】

恩仇德怨是相对的，在一定条件下可以相互转化，人们都知道“由爱生恨”“由恩变仇”的道理。所以不想让人怨恨自己，最好的办法就是不让他人感念自己的恩德。但一个人的立身处世，并不是没有原则，像不倒翁，像个三朝元老那样八面玲珑是不对的。历史上杀身成仁的事很多，这些人即使已有美名，有丰功伟业，大义当前，仍毫不犹豫舍身而殉。耶苏冤死在十字架上，苏格拉底死在毒杯下。可见大丈夫作人作事，只要俯仰无愧，世俗小人与邪恶之徒的怨恨非议是不足计较的。所以做事要从大处着眼，因仇德怨也要从全局来看，不能限于某人某事而论长短。

一一四、勿犯公论勿谄权门

公平正论不可犯手，一犯则贻羞万世；权门私窦不可著脚。一著则玷污终身。

【译文】

社会大众所公认的规范不可以触犯，触犯了那你就会遗臭万年；凡是权贵人家营私舞弊的地方千万不可踏进去，走进去了那你一辈子的清白人格就被玷污。

【注解】

犯手：触犯、违犯。

私窦：窦是储藏粮食的窖，壁间的小门也叫窦。私窦就是私门，暗行切请托之门，即走后门。

著脚：著脚就是踏进去。

玷污：指美誉受污损。

【评语】

每个人都有自己的处世原则，正直的人则有正直的原则。一个有操守讲气节的人，宁可穷困也不依附权贵，因为那种阿谀奉承达官贵人的言行和正直的人格水火不容。一个正直的人同样不会去违背公德，触犯国法，他的操守决定了他不会好样去做。正因为不依附权贵，又奉公守法，那么就不可能去坑害公家致富，污损别人发财，他就会安贫乐道，保持清白的人格。

一一五、放下屠刀立地成佛

当怒火欲水正腾沸处，明明知得，又明明犯着。知时是谁，犯的又是谁？此处能猛然转念，邪魔便为真君矣。

【译文】

当怒火上升欲念翻滚时，虽然他自己也明知这是不对的，可是他双眼睁睁犯着不加控制，知道这种道理的是谁呢？犯的又是谁呢？假如当此紧要关头能够突然改变观念，那么邪魔恶鬼也就会变成慈祥命运的主宰了。

【注解】

邪魔：邪恶的魔鬼，实指欲念，魔是梵语“魔罗”的简称。

真君：指主宰万物的上帝。

【评语】

生活中，很多人喜欢给自己大书一个“忍”或“制怒”的座右铭，这说明人们都能意识到“怒火欲水”之害，但又很难一下子控制得了。要把人这种本能情感逐步理智化，是需要一个修省过程的，要逐步以自己的毅力把这种怒气和欲望控制住，才可能使一切邪魔都成为我的精神俘虏，使自己转而变得轻松愉快。“锄地须锄草，烦恼即菩提”，其实世间根本没有所谓魔鬼，自己内心的邪念才是魔鬼。世间也根本没有上帝，内心的一颗良知就是上帝。怒火欲水本是一念之间的事，修养好了，一念之间可以使自己变得高雅；杂念多了，便逐渐庸俗，以至养成许多恶习，烦恼就越发多了。

一一六、毋偏人言不持己长

毋偏信而为奸所欺，毋自任而为气所使；毋以己之长而形人之短，毋因己之拙而忌人之能。

【译文】

一个人不要误信他人的片面之词，以免被一些奸诈之徒所欺骗；不要过分信任自己的才干，以免受到一时意气的驱使；不要仰仗自己的长处去对比人家的短处；尤其不要由于自己笨拙，就嫉妒他人的才能。

【注解】

气：发扬于外的精神，此处指一时的意气。

自任：自信、自负、刚愎自用。

形：又寸比。

【评语】

生活中常常有些人有本事就傲气待人，由于有些能力，就很自信，往往瞧不起不如自己的人，以至目无一切。而对自己的不足往往喜欢掩饰。人过于自信就容易偏信，做以待人便就无人，这样意气用事，被人利用，妒人之能，却难自知。一个修养好的人，往往具备公正，无私、诚恳、同情的品性，而偏袒、自私、欺骗、嫉妒则往往在修养较差的人身上表现出来。一个人其善良的本性一旦被蒙尘，劣性便占了上风。可见，一个人究竟是君子还是小人，其关键完全操之于己的修省磨练。人有本领、能力强是好事，但如果借此而形成许多恶习，便变成了坏事。

一一七、君子之心雨天过晴

霁日晴天，倏变为迅雷震电；疾负怒雨，倏转为朗月晴空；气机何尝一毫凝滞？太虚何尝一毫障塞？人之心体，亦当如是。

【译文】

万里晴空，会突然乌云密布电闪雷鸣；狂风怒吼倾盆大雨之时，会突然转为皓月当空，万里无云，可见主宰天气变化的大自然一时一刻也不曾停止运转，而天体的运行何曾发生丝毫的阴碍？所以我们人类的心理也要像大自然一样使喜怒哀乐的变化合乎理智准则。

【注解】

霁：雨后转晴。

倏：迅速，突然。

气机：气，指构成天地万物的三原物质。机，使气变化的本原力量。此处比喻主宰气候变化的大自然。据《吴子·论将》篇：“三军之众，百万之师，张设轻重，在于一人，是谓气机。”

太虚：广漠无际的天空。例如《文选·孙绰游天台山赋》说：“太虚辽阔而无阂。”

【评语】

这段话给人的启示很多。古人讲天人合一，儒家思想一向很注重天道，《易经》中就有“天行健君子以自强不息”，宇宙中的星球，各自遵循自己的轨道运行，但假如其中任何一颗星球脱离轨道，都会给宇宙带来空前未有的大混乱，无生命的星球都能懂得遵行轨道运行，有灵性的人类更应按照天道来实践人道，这就是儒家学说中天人合一思想的理论根据。话 1994 年 7 月，木星与慧皇相撞，成为全世界各地关注的一个焦点。人们可以预测、观察，但无法防止改变，大自然的变比有时也是无常的，人们对此的感想也很多。现代科学一直在探求其发展规律。现代人当然不信天人合一，但在无常的变化中人应持什么样的态度是和自己的修养有关，一个修养深厚的人应时时保持一种超然的心态，如雨过天晴保持一种稳定状态一样，这样才能处变不惊，理智处事。

一一八、有识有力私魔无踪

胜私制欲之功，有日识不早力不易者，有日识得破忍不过者，盖识是一颗照魔的明珠，力是一把斩魔的慧剑，两不可少也。

【译文】

战胜私情克制物欲的功夫。有人说是由于没及时发现私欲的害处而又没坚定的意志去控制，有人说虽然能看清物欲的害处却又忍受不了物欲的吸引，所以一个人的智慧是认识魔鬼的法宝，而意志等于是一把消灭魔鬼的利剑，法宝和利剑是战胜情欲不可缺少的。

【注解】

明珠：价值昂贵的宝珠，引申为人或物的最贵重者。佛经《净土论注》说此珠“置之浊水，水即清静，投之浊心，念念之中罪灭心净。”此照魔明珠之谓也。

慧剑：佛家语，是用智慧比喻利剑。认为利剑能斩断俗世万缘，烦恼与魔障。《维摩诘经·菩萨行品》中“以智慧剑破烦恼贼。”

【评语】

每个人都知道自私自利是一种不好的行为，可是每个人都很难做到控制私心私欲，甚至还有一句“人不为己天诛地灭”的谚语为自私自利的人作辩解。人们之所以难以控制私心杂念，除意志、理性等修为外，还在于所受教育，社会环境等因素。在私欲问题上东西方文化有本质的差异，东方文化是比较强调集体主义克制私欲的，过于自私的人要受到社会的谴责。一个社会都那么自私而冷漠是不可想像的。在人与人的交往中，只有你献出一份爱去关心别人，别人同样来关心你，社会才会和谐，才有温暖。一个太自私或物欲太强的人，多半都会遭受别的排斥。那么，一个想在事业上有所成就的人战胜不了自己的私欲，也团结不了人，何谈事业的成功？所以自私会成为自己前途事业的一大障碍，可能到最后由于自私自利还会自毁前程。所以，归根结底，消除私欲首先要加强修养来战胜自己。

一一九、大量能容不动声色

觉人之诈不形于言，受人之侮不动于色，此中有无穷意意味，亦有无穷受用。

【译文】

发觉被人家欺骗不要在言谈举止中表露出来，遭受人家侮辱时也不要怒形于色。一个人能够有吃亏忍辱的胸襟，在人生旅程上自会觉得妙处无穷，对前途事业也是一生受用不尽。

【注解】

诈：欺骗

觉：发觉、察觉

形：表露

【评语】

古人处世待人讲究喜怒不形之色。被人欺骗当然有受愚弄的感觉，假如你立刻揭穿他，有时会招来意外之祸，因为对方可能在得意之时转为恼羞成怒加害于你；而遭受他人的凌辱，是更让人难堪的事。所谓不动于声色，是指不违背社会公德的有原则的忍让，如为些许小事大动干戈是得不偿失的，在明显刀量悬殊的情况下被一时的怒气所激发也是不智之举。息事宁人，以退为攻都是一种解决问题的方式，但是忍让退让需要有涵养，只有涵养深厚才能做到所谓“大量能容，不动声色”。

一二 、困苦穷乏锻炼身心

横逆困穷是锻炼豪杰的一副炉锤，能受其锻炼则身心交益，不受其锻炼则身心交损。

【译文】

横逆困难是锤炼英雄豪杰心性的洪炉，接受这种锻炼对形体与精神均有益处，反之如果承受不了这种恶劣环境的煎熬，那么将来他的肉体和精神都会受到损伤。

【注解】

横逆困穷：横逆是不顺心的事。困穷就是穷困。

炉锤：比喻磨练人心性的东西。

【评语】

孟子有段名言：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性增益其所不能。”一个人处世没有经过一番忧患并不是好事；尤其是青年人刚刚进入社会，对未来充满美好的憧憬，雄心万丈，壮志凌云，可人生的路往往是多起多伏的，不如意事常八九，是靠自己的意志克服困难，还是像以前那样去寻找父母的庇护，或者一蹶不振，真可谓是人生的三岔口。如果不经过一番艰苦磨炼，将来不但很难给自己创造光明前途，也很难为国家社会肩负起艰巨任务，所谓“忧危启圣智。厄穷见人杰”，温室的花是经不起风雨的。不论是惊天动地的大事业，还是说生求艺的小手艺，固然是条条大道通罗马，但每条路都是坎坷不平的，都是要在刻苦的磨炼中战胜外来的艰难险阻，克服内心的消沉意志才可能成功。一个能在横逆中挺起胸膛的人才算英雄好汉，一个在困苦中倒下去的人就是凡夫俗子。身心的锻炼是要有不屈的追求，坚强的意志为前提的。

一二一、天地缩图人之父母

吾身一小天地也，使喜怒不愆，好恶有则，便是燮理的功夫；天地一大父母也，使民无怨咨，物无氛疹，亦是敦睦的气象。

【译文】

我们自己的身体就等于是一个小世界，不论高兴或愤怒都不可以犯错误，尤其对于好恶的东西也要有一定标准，这就是谐和调整的功夫；大自然就像人类的大父母，要让每个人没有牢骚怨尤，使万物没有灾害而顺利成长，这也是造物者的一番恩德，天地间一片平和的景象。

【注解】

愆：过失、错误。

整理：调和、调理。

怨咨：怨恨、叹息。

氛疹：氛当凶气解，氛疹就是恶病。

【评语】

古人讲究天人感应，我们可以理解为一种类比，即天地有春夏秋冬四季的运行，以及风雨阴阳的调和而使万物生育。人体有喜怒哀乐的情绪，由于好坏善恶的运用构成人格气质。假如天地经常狂风暴雨或者暴日久旱，就不会孕育出好的生命，同理一个人假如整天狂喜暴怒，就不能培养出完美的人格和良好的气质。所以我们由大自然的变化完全可以反思人自身。但是天地变化有时还处于不可知状态，而人的气质性格却决定于人的修养和所处的社会环境。

一二二、量弘识高功德日进

德随量进，量由识长。故欲厚其德，不可不弘其量；欲弘其量，不可不大其识。

【译文】

人的品德会随着气度的宽大而增进气度会由于人生经验的丰富而更为宽宏。因此想要深厚自己的品德就不能不使自己的气度宽宏，宽宏自己的气度，就不能不增长自己的生活历练丰富人生知识。

【注解】

识：知识，经验。

弘：宽宏，扩大。

量：气量，气度。

【评语】

常言“德高望重”“量宽福厚”，德跟量是互为因果的。只有品德高尚才会度量宽宏，其结果是在社会上受到人们尊敬，取得应有地位。而要有高尚的品德就必须先有高深的学问，有了高深的学问待人接物才会有远大眼光，眼光远大做事就不易发生谬误，处世也少有过与不及的缺憾，无往而不利。学问又分作书本知识和人生经验两大类，一个是死的，注重思考探求；一个是活的，要求实践总结。二者的目的都在于增强观察力和判断力，分辨是非曲直分出善恶邪正，能知善恶邪正才可行善去恶从正僻邪。增加学问是德、量的一个重要基础，是增量进德的一个有效方式，而量弘德进又是做学问做人的基础。

一二三、人心惟危道心惟微

一灯萤然，万籁无声，此吾人初入宴寂时也；晓梦初醒，群动未起，此吾人初出混沈处也。乘此而一念回光，炯然返照，始知耳目口鼻皆桎梏，而情欲嗜好翻杨械矣。

【译文】

在微弱夜灯中，大地无声，万籁俱静，这是我们身心刚刚进入休息时；清晨夜梦过后才醒，万物还没有开始一天的活动，这是我们刚从朦胧的梦境中走出来。乘着这刚刚安息和刚刚睡醒的一刹那间，好像有一线灵光闪烁在我们脑海，这时会突然使我们的内心有所醒悟，才知道耳目口鼻都是束缚我们心智的桎梏，而情欲嗜好也全是堕落我们性灵的机械。

【注解】

萤然：是形容灯光微弱得像萤火光的闪烁一般。

【评语】

人们为了寻求内心的平衡，为了求得心灵安宁，从古到今进行了苦苦探索，人不可能与世隔绝，不闻外物的进入。夜间睡觉时，精神与肉体相对进入安宁状态，此刻没有善恶苦乐之分，像开天辟地之初的浑沌时期。从梦中睡醒，身心到现实，不再空虚，又有了实际行动，是非善恶观念便又开始发生。所以在夜深人静万籁俱寂时，我们要像曾子那样，以是非善恶的标准反省自己，反省由于耳鼻目口所产生的情欲在静寂中，在是非标准中是否有违道义。当然，不能割掉耳鼻目口来阻止物欲的需求，否则人岂不是变成无情无欲的顽石枯木？在万籁俱寂中反省觉悟，会感受到世外之物与精神是相辅相成的，人处在一种空寂与现实的困扰中往往是矛盾的，保持心灵的虚空寂静，这方面多下些苦功夫，经常反省自己，不失为修养性的一种好办法。

一二四、诸恶莫作众善奉行

反己者，触事皆成药石；尤人者，动念即是戈矛。一以辟众善之路，一以浚诸恶之源，相去霄壤矣。

【译文】

经常作自我反省的人，日常接触的事物，都成了修身戒恶的良药；经常怨天尤人的人，只要思想观念一动就像是戈矛人是走向奸邪罪恶的源泉，两者之间真是天壤之别。

【注解】

反己：反省自己，以正确待人。

药石：治病的东西，此引申为规诫他人改过之言。《左传》中有“孟孙之恶我，药石也。”

尤：埋怨，例如《老子·道德经》中有“夫唯不争，故无尤。”

浚：开辟疏通。

【评语】

每个人看问题的方法不一样，站的角度不一样，得的结论自不相同；刺激相同，反应各不相同。所以一个人肯多作自我检讨，万事都可变成自己的借鉴，孔子说“见贤思齐，见不贤而内自省”。“内省”就是一种“反己”功夫。但是生活中的很多现象往往是相反的，遇到了种种矛盾往往埋怨对方，碰见了冲突，总是指责对方，什么事总是自己对，总是从自己的角度出发。这种人对物质利益显得自私，在人际交往上同样自私。因为不能自省，所以总觉得不平衡，总难进步。又如报纸经常报道犯罪事件，有的人反对绘声绘影报道得太详细，认为如此等于在教有犯罪倾向的人去摹仿作案。奉公守法的君子看到，却引为一大镜鉴，而对不知自省的人来说，就只知埋怨。指责或者看热闹。

一二五、云去月现尘拂镜明

水不波则自定，鉴不翳则自明。故心无可清，去其混之者而清自现；乐不必寻，去其苦之者而乐自存。

【译文】

没有被风吹起波浪的水面自然是平静的，没有被尘土掩盖的镜子自然是明亮的。所以人类的心灵根本无须去刻意清洗，只要除去心中的邪念，那平静明亮的心灵自然会出现；日常生活的乐趣也根本不必刻意追求，只要排除内心烦恼，那么快乐幸福自然会呈现。

【注解】

鉴：与镜同。

翳：遮蔽。

【评语】

儒家思想认为“人之初，性本善”，王阳明说“良知”，“大学”一书中说“明德”。只要排除善良本性中的杂念和邪恶思想，人的心地就会大放光明晋照世间，只要这种善良的本性不受杂念困扰，人的日常生活自然就会快乐，根本不必主动去追求。主张人类的一切痛苦烦恼都是出自邪恶的杂念，而这种邪恶杂念多半出自庸人自扰，“天下本无事，庸人自扰之”。人当然不能脱离现实世界而生存，保持内心绝对纯洁。但如何对待外界的干扰，怎样认识客观世界的变化，是与主观认识水平的高低和自己的修养学识相联系的。排除了私心杂念，以便保持一种高尚的追求，人在事业中就可以保持一种愉快的心情，精神状态也会饱满。

一二六、不能养德终归末节

节义傲青云，文章高白雪，若不以德性陶熔之，终为血气之私，技能之末。

【译文】

气节和正义足可傲。视任何达官，情真而生动的文章足以用过“白雪”名曲。然而如果不用高尚的道德来陶冶它们，所谓的气节与正义不过是出于一时意气用事或感情冲动，而生动的文章也就成了微不足道的雕虫小技。

【注解】

青云：比喻身居高位的达官贵人。

白雪：是古代曲名，比喻稀有杰作，《昭明文选》陆机《文赋》说：“缀下里于白雪。注：淮南子日师旷奏日雪而神禽下降。白雪，五十弦琴乐名。”

血气之私：血本指有血液和气息的动物，此指感情，即个人意气。

【评语】

这里的德是从远大的志向、高尚的追求来讲的。陶土经过烧炼才能成为器皿，铁砂经过熔炼才能成为钝钢。一个人不论如何清高或有学问，如没有高尚的品德来配合，没有一种为大众利益献身，为社会公益服务的主旨而只限于一己之私，一隅之见，那么这种清高和学问就成为不受世人重视的“血气之私，技能之末”，成了微不足道的孤高和雕虫小技。这是不足取的。这种人自我清高，咏诵风雅可以，却于世无补。一二七、修身种德事业之基德者，事业之基，未有基不固而栋宇坚久者。

【译文】

一个人的品德是他一生事业的基础，如同兴建高楼大厦，假如不事先把地基打稳固，就绝对不能建筑坚固耐久的房屋。

【注解】

基：基础”《诗经·小雅》有“乐只君子，邦家之基。”

【评语】

品德的修养是人生的基础，决定一个人一生行事是善是恶是美是丑。一个人没有好的品德，再好的学识或许不能有益于人，可能还会害人，而且知道越多害人越深，愈权势越大破坏愈广。一个品行不端的人，很难在事业上有所成就，即就是可能荣耀于一时，但终究会贪赃枉法、过于自私、误国误民，爬得高会摔得更重。所以成功的事业者必须德才兼备。一二八、善根暗长恶损潜消为善不见其益，如草里东瓜，自应暗长；为恶不见其损，如庭前春雪，当必潜消。

【译文】

行善事表面上可能看不到会有什么好处，但就像一个长在草丛中东瓜，自然会在暗中一天天结果长大；作坏事的人，虽说表面上看不出会有什么坏处，但就像春天院子里的积雪，只要阳光一照射自然就会融化消失。

【注解】

东瓜：就是冬瓜。

【评语】

佛有说：“善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到”所表明的也是这个道理，善与恶有时不是马上可以见到结果的，但多行不义必自毙。做一件善事算不得善人，行一件坏事也不是坏人，但量的积累到了一定的程度就会发生质的变化。可见一个人绝对不能心存侥幸作坏事，早晚有一天可能东

窗事发锒铛入狱。也不要认为自己平日人缘好，在自己的圈子里吃得开，就胆大妄为贪脏枉法。其实这种想法大错特错，早晚劣迹会全部牵扯出来。天网恢恢，作恶事的人不望人知，但法律无情，疏而不漏，行善的人不望人报也就不望人知，但人们心里总会明白，每件善事犹如种子在人的心里。伺机便会发芽。

一二九、学贵有恒道在悟真

凭意兴作为者，随作则随止，岂是不退之轮？从情识解悟者，有悟则有迷，终非常明之灯。

【译文】

凭一时感情冲动和兴致去做事的人，等到热度和兴致一过事情也就跟着停顿下来，这哪里是能坚持长久奋发上进的做法呢？从情感出发去领悟真理的人，有时能领悟的地方也会有被感情所迷惑的地方，这种做法也不是一种永久光亮的灵智明灯。

【注解】

不退之轮：佛家语，轮指法轮。佛家认为，佛法能摧毁

众生的罪恶，所以佛法就像法宝，能辗碎山岳岩石和一切邪魔恶鬼，而且认为法轮并不停在一处，就像一般的车轮那样到处辗转，所以才称为不退之轮，据《维摩经·佛国品》说：“三转法轮于大千，其轮本来常清净。”

常明之灯：指佛家所说本智的光明，因此就用以比喻为赫的光明之灯，寺庙所点的灯都叫长明灯。

【评语】

这是用佛理喻世事。不退之轮，就是佛经里所说的法轮，如来说法时，经常运用佛法摧毁众生的执迷邪恶，使众生晃然大悟之后转成正见，这种道理很象车轮压过的地方一切邪见都被摧毁。有时也叫“不退转轮”。“不退之轮”，是说进德修业的心永不停止。此处反过来看，人们做事很少从理性出发，往往凭借一时的兴致，难持之以恒。而理解事物缺乏一定之见，情之所致拆东墙补西墙，难以领悟人生真谛。

一三 、为奇不异求清不激

能脱俗便是奇，作意尚奇者，不为奇而为异；不合污便是清，绝俗求清者，不为清而为激。

【译文】

思想超越一般人又不沾世俗气的人就是奇人，可是那种刻意标新立异的人不是奇而是怪异；不同流合污就算是清高，可是为了表示自己清高而就和世人断绝来往，那不是清高而是偏激。

【注解】

脱俗：不沾染俗气。

异：特殊行为，标新立异。

【评语】

当一种新的思潮涌现的时候，人们对不破不立的观点很欣赏，在行动上往往是有过之而无不及。在俗与雅，庸俗与清高的选择上，很多人赞赏清高儒雅的人。一个人如果能舍弃名利，当然值得景仰。可是假如为了提高知名度就标新立异故作怪论，这种人实际上是俗人伪装的怪人，是一种沽名钓誉的小人。处于污浊俗世而心却不受沾染的人，他的品德就像莲花出污泥而不染，会永远保持洁净。假如心存俗念却又矫揉造作跟世俗断绝，以标榜自己的清高，这是一种偏激狂妄的行为。清而奇是旁人的想法，对一个修养好的人来讲，保持清白高雅的境界是很自然而无须造作的事，李白诗云：“清水出芙蓉，天然去雕饰”即此意。

一三一、心虚意净明心见性

心虚则性现，不息心而求见性，如拨波觅月；意净则心清，不了意而求明心，如索镜增尘。

【译文】

内心了无一丝杂念，人的善良本性才会出现，心神不宁而想要发现本性，那就像拨开水波来找月亮一般，越拨越是找不到；意念清纯时脑海才会清明，假如不匀除烦恼而想心情开朗，那就等于想在落满灰尘的镜子前面照出自己的样子，徒增尘土。

【注解】

心虚：指心中没有杂念，并非通常所说的心中恐惧。性：与生俱来的气质，《中庸》中有“天命之谓性。”

【评语】

心虚意净是为了在大彻大悟中发现本性，还我本来面目。

寻根究底一切是受本性的操纵，只有内心了无杂念时本性才会出现，如果善恶、是非、爱憎等各种杂念缠绕心头，要想发现本性就等于雾里看花水中捞月一般。坐禅论道固然需要心虚意净明心见性，修身养性同样需要如此，以摒除私心杂念，培养高尚品德。

一三二、心体之念天体所现

心体便是天体，一念之喜，景星庆云；一念之怒，震雷暴雨；一念之慈，和风甘露；一念之严，烈日秋霜。何者少得。只要随起随灭，廓然无碍，便与太虚同体。

【译文】

人的心体就是天体，人的灵性跟大自然现象是一致的。人在一念之间的喜悦，就如同自然界有景星庆云的祥瑞之气；人在一念之间的愤怒就如同自然界有雷电风雨的暴庆之气；人在一念之间的慈悲，就如同自然界有和风甘露的生生之气；人在一念之间的冷酷，就如同自然界有烈日秋霜的肃杀之气。人有喜怒哀乐的情绪，天有风霜雨露的变化，有哪些又能少了呢？随大自然的变化随起随灭，对于生生不息的广大宇宙毫无阻碍。人的修养假如也能达到这种境界，就可以和天地同心同体了。

【注解】

心体：在中国哲学中，除了具体的形骸外，所有精神、灵性、知识、智慧，思考、感情、意志等都被视为心抽象活动的一部分，所以心体可解释成人类精神本原。

天体：天空中星辰的总称，可解释成天心或宇宙精神的本原。

景星：代表祥瑞的星名。

庆云：又名卿云或景云，是象征祥瑞的云层。据《汉书·礼乐志》：“甘露降，庆云出”。

甘露：祥瑞的象征，据《瑞应图》：“甘露美露也，神灵之精，仁瑞之泽，其凝如脂，其甘如饴。”

廓然：广大。

太虚：泛称天地。

【评语】

古人主张天人合一，以为大自然变化和人体内部变化是相对应的。我们可以视为一种比喻。人的生活离不开自然万物，大自然的变化对人本身的影响是不言而喻的。道家主张“人法自然”，这样才能胸襟开阔；儒家主张仁民爱物，这样才能爱人的精神。不管怎么说，天地的风霜雨雪无私地养育了人类万物，人的友爱精神，人法自然也应该与上天一样无所不容，造福同类。

一三三、浑然和气居身珍宝

环节义者，必以节义受谤；榜道学者，常因道学招尤。故君子不近恶事，亦不立善名，只浑然和气，才是居身这珍。

【译文】

标榜节义的人，到头来必然因为节义受到批评诋毁；标榜道学的人，经常由于道学而招致人们的挟击。因此一个君子平日既不接近坏人做坏事，也不标新立异建立声誉，只是一股纯厚、和蔼的气象，这才是立身处世的无价之宝。

【注解】

道学：宋儒治学以义理为主，因此就把他们所研究的学问叫理学，这种理学也就是“道学”。此处的道学是泛称学问道德，也就是通常所说“道学先生”的道学。

浑然和气：浑然是纯朴敦厚，和气是儒雅温和。

【评语】

人们讨厌假道学伪君子，因为做人要平实无欺，不可自我标榜吹嘘。真理不是巧言，仁义更非口说。换言之，学问道德并非吹嘘而来，是从艰苦修养中累积而成。有的人好虚名，披上道德外衣，实质上是在骗取人们信任，满足私欲需求，与为非作歹固然有别但却具有更大的欺骗性。一个人居身立世确立正确的原则，不是为了给别人看，而是为磨炼自

己的心性，使自己有一个健全的心态，完差的人格。

一三四、和气祥瑞寸心洁白

一念慈祥，可以酝酿两间和气；寸心洁白，可以昭垂百代清芬。

【译文】

一念之间的慈祥，可以创造人际的和平之气；心地纯洁清白，可以使美名千古流传。

【注解】

酝酿：本指造酒，此处当制造调和解。

两间和气：两间指天地之间，此处指人际关系。

昭垂：昭：明。垂，流布”

【评语】

元代诗人王冕题《墨梅》的诗句曾写道：“不要人夸颜色好，只留清气满乾坤。”从古至今，这样咏怀言志的诗文触目皆是，这正如俗谚“豹死留皮，人死留名”，说明人要爱惜自己的名誉。历史上最有名的例子如东汉曾有昌邑令，夜间怀巨金贿赂杨震说：“暮夜无知者。”杨震回答说：“天知、地知、我知、子知，何谓无知？”结果杨断然拒绝贿金维护了自己的清白人格，因此才有“震畏四知”一语出现。拒贿是为官清廉的一种表现。日常生活同样要检点自己，从待人到律己都应注意维护声誉，保持心灵的完美，所谓与人为善，处事勿贪。修身养性须从一点一滴做起，以便保持寸心洁白而留清

一三五、心体莹然不失本真

夸逞功业，炫耀文章，皆是靠外物作人。不知心体莹然，本来不失，即无寸功只字，亦自有堂堂正正作人处。

【译文】

夸赞自己的功业，炫耀自己的文章，这都是靠外物来增加自身光彩，却不知人人内心都有一块洁白晶莹的美玉。所以一个人只要不丧失人类原有的纯朴善良本性，即使在一生之中没留下半点功勋，没留下片纸只字的著作文章，也算是堂堂正正地做人。

【注解】

夸逞：夸是自我吹嘘，言过其实，逞是强行显露。

莹然：莹是指玉的颜色，洁白纯净。

【评语】

《左传》：太上有立德，其次有立功，其次有立言，虽久不废，此之谓不朽。”可见立德为最重要，其次才为立功、立言。例如品德垂范千古的孔子、孟子、屈原等古圣先贤；功业流传千古的汉武帝、诏太宗等。不可能每个人都像这些历史名人一样名垂千古，在日常生活中，要堂堂正正做人，就必须先立德立身，使自己的行为符合规范，保持自然之态，在此基础上去建功立业，这样即使毫无功业，也不失为一个正人君子。

一三六、清浊并包善恶兼容

持身不可太皎洁，一切污辱垢秽要茹纳得：与人不可太分明，一切善恶贤愚要包容得。

【译文】

立身处世不可自命清高，对于一切羞辱、脏污要适应并能容忍妒忌：与人相处不可善恶分得过清，不管是好人、坏人都要习惯以至包容。

【注解】

皎洁：光明，洁白。

茹纳得：容忍得下。

【评语】

人不是生活在真空中，必然要和各种各样的人打交道，必然不能事事按自己的意愿来办事，这就必须学会适应社会和人生。李斯曾说“泰山不让土壤，故能成其大；江海不择细流，故能就其深；王者不却众庶，故能明其德。”这是一种王者气象。其实生活中也需要这样，所谓“人至察则无友，水至清则无鱼”，何况每个人有缺点也有优点，每个人看问题都有片面性，有的东西以为是对的，却偏偏是错；有的事以为别人错了，实际上因为自己认识上的不足而是自己错，孔子对此的态度是明确的：“三人行必有我师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。”即就是错的、污的、恶的，能容纳的本身便是把它作为向上向善的借鉴。

一三七、疾病易医魔障难除

纵欲之病可医，而势理之病难医；事物之障可除，而义理之障难除。

【译文】

放纵情欲的毛病还有医治矫正的可能，自以为是固执己见的毛病却很难医治；做事遇到的障碍还可以克服，但是思想品德形成的习惯障碍却难排除。

【注解】

势理之病：固执己见，自以为是的毛病。

义理之障：正义真理方面的障碍。

【评语】

王阳明有句名言：“去山中贼易，去心中贼难”。一个人如果自以为是，以为自己一贯正确，就不会承认自己有错，不承认自己有错当然不会有所意识地改正自己的错误，这种人必然永远错下去也不知悔改，所以俗语才说“知过能改，善莫大焉”，而孔子更劝世人“过则勿惮改”。人没有不犯错误的，做人关键是敢于认错，善于吸取教训才会不断进步。人不会事事成功，只有善于总结经验的人才可能反败为胜，所谓“失败乃成功之母”。人不能把认识水平固定于一时一地，办事既不能只凭经验，也不可照搬教条，在自己心理上形成一种障碍。由做事之理可以对照修身之道，敢于认错改过，善于博取容纳，同样是个人的道德品质中不可缺少的一部分。

一三八、行戒高绝性忌偏急

山之高峻处无木，而溪谷回环则草木丛生；水之湍急处无鱼，而渊潭停蓄则于鳖聚集。

止高绝之行，褊急之衷，君子生有戒焉。

【译文】

高耸云霄的山峰地带不长树木，只有溪谷环绕的地方才有各种花草树木的生长；水流特别湍急的地方无鱼虾栖息，只有水深而且宁静的湖泊鱼鳖才能大量繁殖。这是地势过于高绝水流太过湍急的缘故；这都不是容纳万物生命的地方，君子处人待世必须戒除这种心理。

【注解】

渊潭停蓄：渊潭是深渊，停蓄指水平静不流动。

褊急之衷：狭隘到极端的心理。

【评语】

伟大寓于平凡，在平凡中见伟大的人才是真伟人。才德之人见于细人，从点滴做起，只有这样在大是大非面前才会显出品德的高尚。自命清高孤芳自赏标奇立异的人，属于“高绝之行，褊急之衷”之辈，是君子所不足取的。虽然有德之人、建功立业的伟人是怕孤独的，因为真理往往在少数人的手里，像污泥中的莲花格外醒目，耐得寂寞。但这不是说人要把自己放到空中楼阁之中，让思绪永远停留在理想世界，因为人不可能离开现实世界生活下去。

一三九、过满则溢过刚则折

居盈满者，如水之将溢未溢，切忌再加一滴；处危急者，如木之将折未折，切忌再加一搦。

【译文】

生活于幸福的美满环境中，像是装满的水缸将要溢出，千万不能再增加一点点，以免流出来；生活在危险急迫的环境中，就像快要折断的树木，千万不能再施加一点压力，以免折断。

【注解】

搦：压抑。

【评语】

人们讨厌贪得无厌的人，一个对个人物欲情欲无休止追求的人谈不上有什么好品德，谈不上会对人们有什么贡献。对于贪图者而言，所谓“人心不足蛇吞象”，由于个人欲望永不知足也就永远生活在痛苦中，终会水满由溢，物极必反，否极泰来，凡事总是“身后有余忘缩手，眼前无路想回头”，可人们很难明白这个盈亏循环的道理。不过学业上就不能浅尝辄止，还真要有点贪图精神，要事怀若谷，越是渴求越说明求知心切。和生活上的贪求正好相对。学业上下要提心过满，生活上应当防止溢止，这个人才可能在事业上有所作为。

一四 、责人宜宽责己宜苛

责人者，原无过于有过之中，则情平；责己者，求有过于无这内，则德进。

【译文】

对待别人要宽厚，当别人犯过错时，像他没犯过错一样原谅他，这样才会心平气和；要求自己应严格，应在无过时也要时时找找自己的差距，这样才能使自己的品德进步。

【注解】

原：宽恕，原谅。

责：当动词用，期望。

【评语】

责己难，责人易。其实人在观察别人时应同时对照自己，人谁无过，能改就好；原人之过，责己之失，必须，“宽以待人，严以律己”，不能“见人之过易，见己之过难”。要做到这一点，除了要有宽广“的胸怀外，关键要常常，“闭门思过，防患未然”，像曾子所说的“吾日三省吾身。”为人处世之道，须先从严格要求自己做起。

一四一、不忧患难不畏权豪

君子处患难而不忧，当宴游而惕虑；遇布豪而不惧，对茕独而惊心。

【译文】

君子虽然生活在恶劣环境中绝对不忧心忡忡，可是安乐悠游时却能知道警惕，以免堕落迷途；君子即使遇到豪强权贵绝不畏惧，但是遇到孤苦无依的人却具有同情心。

【注解】

惕虑：惕是忧惧，虑是谋思。警惕忧虑。

茕独：茕指没有兄弟，独是没有子孙。《周礼·秋官》有：“凡远近茕独老幼之欲有复于上。”孤苦伶仃的意思。

【评语】

修养深、品德高的人也是凡人，他们不同于凡人的地方首先在于他们有较强的意志力，不为外物所扰而坚持品性。所谓贫富是身外的境遇，君子处患难而不忧，是因为他们具有安贫乐道的精神。其实，他们在享乐安然的环境中能保持清醒，忧患意识强，故能防微杜渐。再次由于他们有高深的追求并领悟人生，故不屑权势更不惧权势。能让他们动心的是面对贫苦无助之人，予以同情，加以救助。

一四二、静中真境淡中本然

风恬浪静中，凡人生之真境；味淡声希处，识心体之本然。

【译文】

一个人在宁静平淡的环境中，才能发现人生的真正境界；一个人在粗茶淡饭的清贫生活中，才能体会人性的真实面目。

【注解】

风恬浪静：比喻生活的平静无波。

味淡声希：味指食物，声是声色。比喻自甘淡泊不沉迷于美食声色中。

心体：指心的深处，也就是人性的本质。

【评语】

生活在惊涛骇浪的变革时代，更能磨练人的坚强斗志，却无暇顾及体会人生内心境界。生活在风平浪静的太平盛世，才能体会出人生真谛，也才有功夫才有情致去体验。所以《庄子·缮性》篇有“恬以养志”的名言，强调在宁静中修炼身心，以达返朴归真之境。这种静而淡的田园生活曾吸引了无数人，形成古人出世则济天下，入世则隐山林的处世观。

一四三、静现本体水清影明

听静夜之钟声，唤醒梦中之梦；观澄潭之月影，窥见身外之身。

【译文】

夜阑人静听到远远传来钟声，可以惊醒人们虚妄中的梦幻，从清澈的潭水中观察明亮的月夜倒影。可以发现我们肉身以外的灵性。

【注解】

梦中之梦：是比喻人生就是一场大梦，一切吉凶祸福更是梦中之梦。

澄潭月影：虚幻之月，由此可悟一切事物皆虚幻

身外之身：肉身以外涅槃之身，前身为虚幻，后身为真身，此指人的品德、灵性。

【评语】

李白在《春夜宴桃李园序》中有“夫天地者，万物之逆旅，光阴者，百代之过客，而浮生苦梦为欢几何”的感叹。有的人，在人生苦短的感叹中今朝有酒今朝醉，春宵苦短日高起。有的人则有志在短短的人生之旅中做出一番事业。对于一个人来讲，静夜悟道，月夜观影，万籁俱寂中忽然传来悠扬的钟声，可能豁然顿悟。心静之中，许多苦思冥想的东西可能会一下子彻悟。灵感被触发，而看清本我。

一四四、极端空寂过犹不及

寒灯无焰，敝裘无温，总是播弄光景；身如槁木，心似死灰，不免堕在顽空。

【译文】

微弱的灯光燃不起火焰，破旧的大衣不产生温暖，这都是造化玩弄人的景象；肉身像是干枯的树木，心灵犹如燃尽的死灰，这种人等于是一具僵尸必然会陷入冥顽空虚中。

【注解】

播弄：颠倒翻弄。《元曲·梧桐雨》中有：“如今明皇已昏盹，杨国忠、李林甫播弄朝政。”

【评语】

佛家说“色即是空，空即是色”，但是空并非指任何东西都没有的顽空。虽然断绝了固执和物欲，实际上只是不自我作恶罢了。如果不进一步济世渡人就毫无善果可言，如此活着也就等于死亡，一无可取之处。用这段话来谈人生也有同样的道理。一个人身如槁木，心似死灰，如寒灯无焰，似敝裘无温，于外界无知无觉，于内心空虚至极，与活死人何异？以此待人，只是别人为他服务，他却无益于别人，这种极端的安寂是不足取的。

一四五、栽花种竹心境无我

损之又损，栽花种竹，尽交还乌有先主；忘无可忘，焚香煮茗，总不问白衣童子。

【译文】

物质的欲望要减少到最低限度，每天种些花栽些竹，把世间烦恼者交还乌有先生；脑海中了无烦恼没有什么可以忘记的东西，每天都面对着佛坛烧香提水烹茶，不问白衣童子为谁送酒而进入忘我境界。

【注解】

损之又损：减少。老子《道德经》中有：“为学日益，为道日损，损之又损，以至无为。”

乌有先生：典出《史记·司马相如》中的“乌有先生乌有此事齐之为难”，司马相如《子虚赋》以子虚、乌有先生、亡是公三虚构人物为主角，这就是通常所说的“子虚乌有”。

不问白衣童子：据《续晋阳秋》“陶潜常于九月九无酒于宅东篱之下，菊丛之中摘菊盈把，坐于其侧，未几，望见白衣人至，乃为王弘送酒，即便就酌，醉而后归。”所谓“不问白衣童子”是说并不问送酒的白衣人是何许人，比喻已经进入完全忘我状态。

【评语】

无为、修省并不是和世事绝缘。做事不宜提倡形式主义，关键是思想上要达到忘我之境。栽花种竹、焚香煮茗、闲云野鹤的生活可以忘我，可以隔去人世间许多烦恼；谈书论道潜心研究学问，也可使一个人完全进入忘我状态，孔子说：“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至。”人之忘我境界，不能以形式而论，要从本质上看。

一四六、消些幻业增长道心色欲火炽，而一念及病时，便兴似寒灰；名利怡甘，而一想到死地，便味如嚼蜡。故人常忧死虑病，亦可消幻业而长道心。

【译文】

色欲像烈火一样燃烧起来时，只要想一想生病的痛苦，烈火就会变得像一堆冷灰；功名利禄像蜂蜜一般甘美时，只要想一想死地的情景，名位财富就会像嚼蜡一般无味。所以一个人要经常思虑疾病和死亡，这样也可以消除些罪恶而增长一些进德修业之心。

【注解】

幻业：为佛家术语，是梵语“羯磨”的意译，本指造作的行为，凡造作的行为，不论善恶皆称业，但是一般都以恶因为业。

道心：指发于义理之心。据《朱子全书·尚书》篇：“人心，人欲也；道心，天理也。所谓人心者是血气和合做成；道心者是本来禀受仁义礼智之心。”

【评语】

人在病中，会感到人生之虚幻与可悲，到了死地大概只剩求生一念了。所以人平时做事应朝事物的对立面想想，而不是随心所欲，任意胡为。孔子说：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”戒色可保寿，戒斗可免祸，戒得可全名。朱子说：“圣人同于人者血气也，异于人者志气也，……君子养其志气，故不为血气所动，是以年弥高而德弥助也。”人生在世，宜控制

自己的欲望而修些德性，做事勿为欲望迷失本性，终会有所作为的。

一四七、出世涉世了心尽心

出世之道，即在涉世中，不必绝人以逃世；了心之功，即在尽心内，不必绝欲以灰心。

【译文】

超脱凡尘俗世的方法，应在人世间的磨练中，根本不必离君索居与世隔绝；要想完全明了智慧的功用，应在贡献智慧的时刻去领悟，根本不必断绝一切欲望，使心情犹如死灰一般寂然不动。

【注解】

了心：了当觉悟、明白解。了心是懂得心的道理。据《淮南子·原道训》“夫心者，五岁之主也，所以制使四肢、流行血气，驰骋于是非之境，而出入于百事之门户者也。”故心为智力的源泉地。

尽心：拿出智慧扩张善良本心：《孟子·尽心章上》“尽其心者知其性也。”

【评语】

不要以为穿上袈裟就能成佛，不要以为披上道氅就能全真，同理，披上件蓑衣、戴上顶斗笠未必是渔夫，支根山藤坐在松竹边饮酒吟诗也未必一定是隐士高人。追求形式的本身未必不是在沽名钓誉。就像想明白自己的心性灵智不在于自己苦思冥想或者如死灰槁木般时才知道。最能说明“不必绝人以逃世，不必绝欲以灰心”之理的，就是《孟子·滕文公下》所载匡章曰：“陈仲子岂不诚廉士哉？居于陵，于日不食，耳无闻，目未见也。井上有李。螾食实者过半矣。匍匐往，将食之，三咽，然后耳有闻，目有见。”孟子曰：“于齐国之士，吾必以仲子为巨擘焉。虽然，仲子恶能廉？充仲子之操，则蚓而后可者也。夫蚓，上食槁壤，下饮黄泉。仲子所居之室，伯夷之所筑与？抑亦盗跖之所筑与？所食之粟，伯夷之所树与？抑亦盗跖之所树？是未可知也。”曰：“是何伤哉？彼身织履，妻辟鹄，以易之也。”曰：“仲子，齐之世家也；兄戴，盖禄万钟，以兄之禄为不信之禄而下食也，以兄之室为不义之室而不居也，辟兄离母，处于陵。他日归，则有馈其兄生鹅者，己频戚曰：‘恶用是鞞妒者为哉？’他日其：母杀是鹅也，与之食之，其兄自外至，曰：“是鹄妒之肉也。”出而哇之。以母则不食，以妻则食之；以兄之室则弗居，以于陵则居之；是尚为能充其类也乎？若仲子者，蚓而后充其操者也。”

一四八、云中世界静里乾坤

竹篱下，忽闻犬吠鸡鸣，恍似云中世界；芸窗中，雅听蝉吟鸦噪，方知静里乾坤。

【译文】

当你正在竹篱笆外面欣赏林泉之胜，忽然传来一声鸡鸣狗叫，就宛如置身于一个虚无缥缈的快乐神话世界之中，当你正静坐在书房里面读书，忽然听到蝉鸣鸦啼，你就全体会到宁静中别有一番超凡脱俗的天地。

【注解】

云中世界：形容自由自在的快乐世界。

芸窗：芸是古人藏书避毒常用的一种香草，故借芸窗以称书房。

【评语】

这段话表明了文人雅士一种超凡脱俗的生活境界，从另一个角度来理解，却是一番参禅悟道的功夫。几声“犬吠鸡鸣”惊醒了静坐在书斋中的主人，这就是从“无我”境界进入“有我”境界的契机；然而“蝉吟鸦噪”影响不了静坐中的道人，这是从“有我”境界回到无我境界的玄机。因为不论就佛道那一教的思想而言，凡是正在参禅静坐中的人，他那种在宁静中所培养出的灵智，足可以和蝉鸦交谈作心灵感应。在有我到无我，到有我的反复过程中，静生悟道的人通过心灵的感应来体现本我。

一四九、像由心生像随心灭

机动的，弓影疑为蛇蝎，寝石视为伏虎，此中浑是杀气；念息的，石虎可作海鸥，蛙声可当鼓吹，触处俱见真机。

【译文】

一个好用心机的人容易产生猜忌，会把杯中的弓影误会成蛇蝎，甚至远远看见石头都会看成是臣虎，结果内心充满了杀气；一个心平气和的人即使遇见凶残的石虎一类的人也能把他感化得像海鸥一般温顺，把聒噪的蛙声当作悦耳的乐曲，结果到处都是一片祥和之气，从中可以看到人生真谛。

【注解】

机动：工于心机，狡诈多虑。

弓影疑为蛇蝎：由于心有所猜疑而迷乱了神经，误把杯中映出的弓影当作蛇蝎。

寝石视为伏虎：寝石，卧石，《汉诗外传》“昔者楚之熊渠子，夜行见寝石，以为伏虎，弯弓射之，没矢饮羽之下。”

浑：都，全部。

念息：心中没有非分的欲望。

石虎：十六国时后赵高祖石勒的弟弟，生性凶暴。据《辞海》：“晋后赵言石勒从弟，字季龙，骁勇绝伦，酷虐嗜杀，勒卒，子弘立，以虎为丞相，封魏王，旋虎杀弘自立，称大赵天王，复称帝，徒居邺，赋重役繁，民不堪命，立十五年卒。”

真机：真理，真谛。

【评语】

胸怀坦荡的人不会去管身边的是是非非，志向远大的人无暇思索稍小之事。唯小人与小人在一起便常生是非，相互猜忌，推波助澜，弄得人际关系紧张起来。天下本无事，庸人自扰之。一个人假如凡事都疑神疑鬼，就会造成俗话所说的“疑心生暗鬼”，本来毫无疑问的事也会弄出风波来。反之假如你居心坦荡对周围事物不存疑心，才能显露人类本性中的真迹。从这个意义来说，天地万物是善是恶，存乎我们的一念之间，一个人总是杯弓蛇影，把人优天地生活，哪还有人生的乐趣可言。故“一念”可以豁达开朗，也可能狭隘善妒，从中足见一个人修养的高低。

一五 、 梦幻空华真如之月

发落齿疏，任幻形之凋谢；鸟吟花开，识自性之真如。

【译文】

老年人头发掉落牙齿稀疏是生理上的自然现象，大可任其自然退化而不必悲伤；从小鸟唱歌鲜花盛开中，我们认识了人类本性永恒不变的真理。

【注解】

幻形：佛教认为人的躯体是地、水、火、风假合而成，无实如幻，所以叫幻形或幻身。《圆沉经》有“幻身灭故幻心亦灭。”

真如：佛家语，指永恒不变的真理，《唯识论》中有“真为真实，显非虚妄：如谓如常，表面变易。谓此真实于一切法，常如其性，故曰真如。”

【评语】

生老病死是人生的自然规律，小鸟要歌唱，花儿要开放，人也要从新生走向衰老而至死亡。但是，一个从的真正衰老，并非单纯生理上的衰老，心理上的衰者最为严重，所以庄子才说“哀莫大于心死”。一个人到四五十岁只能算中年人，而中年才开始创造事业的人比比皆是。中年可说是人生的顶峰时代，已经有事业基础的正是发挥潜力的阶段，没有事业基础的也可创造。保持旺盛的生命力的关键是保持精神上的不断追求。即使是到了老年只要精神不死又何妨追求？像书画家、作家、医生，越老经验越多，越老精神弥健，一个人活到老学到，以至童心不混，青春常在，而不知老之将至，忘却生理的衰弱。就会心宽地阔，永远年轻。

一五一、烦恼由我嗜好自心

世人只缘认得我字太真，故多种种嗜好，种种烦恼。前人云：“不复知有我，安知物为贵？”又云：“知身不是我，烦恼更何侵？”真破的之言也。

【译文】

只因世人把自我看得太重，所以才会产生种种嗜好种种烦恼。古人说：“假如已经不再知道有我的存在，又如何能知道物的可贵呢？”又说“能明白连身体也在幻化中，一切都不是我所能掌握所能拥有，那世间还有什么烦恼能侵害我呢？”这真是至理名言。

【注解】

烦恼：佛家语，原指阻碍菩提正觉的一切欲情。

破的：本指箭射中目标，喻说话恰当。

【译文】

古人的处世哲学，强调无我、无为的多，突出自我、自私的少。所谓耻于言利而突出义，就在于应当灭私欲而存大义。现代文明的发展，有人说人不自私天诛地灭，说明了自私乃人类天性之一。战国时杨子提倡为我“拔一毛而利天下不为！”杨朱所以倡导极端自私主义，是因为战国时代的一些野心政客，经常以“国家人民”为借口，发动战争来满足更大的私欲，因此他才认为：“假如人人都为我而不为他，那岂不是天下太平了吗？”可见杨朱的自私和此处所说的自私，两者的含义似是却又不同。不管怎么说，极端的自私自利不足取，不能取，为人处世，太过自私难有朋友，难寻合作者，也因为个人私欲太强，便会带来物欲的不满，带来无穷的烦恼。现代社会强调自我，是人格气质的自我，而非物欲情欲的自我。

一五二、以失意思制得意念

自老视少，可以消奔驰角逐之心；自瘁视荣，可以绝纷华靡丽之念。

【译文】

从老年回过头来看少年时代的往事，就可以消除很多争强斗胜的心理；能从没落后再回头去看荣华富贵，就可以消除奢侈豪华的念头。

【注解】

奔驰角逐：指拚命争夺利益。

瘁：毁败。

【评语】

世事经历多了后，往往更能悟出其中的道理，大有曾经沧海难为水之叹。不管是道家奉劝世人消除欲望，还是儒家提倡贫贱不移的修养工夫，或者佛家清心寡欲的出世思想，都在告诉世人，不要在富贵与奢侈、高官与权势中去争强斗胜，浪费心机。人尤其在得意时，要多想想失意时的心情，以失意的念头控制自己的欲望。

一五三、世态变化万事达观

人情世态，倏忽万端，不宜认得大真。尧夫云：“昔日所云我，而今却是伊，不知今日我，又属后来谁？”人常作是观，便可解却胸中青矣。

【译文】

人情冷暖世态炎凉，错综复杂瞬息万变，所以对任何事都不要太认真。宋儒邵雍说：“以前所说的我，如今却变成了他；不知道今天的我，到头来又变成什么人？”一个人假如能经常抱这种看法就可解除心中的一切烦恼。

【注解】

倏忽：极微不足道的时时间。

冒：结，牵挂，牵系。鲍照《芜城赋》有：“荒葛涂。”

【评语】

沧桑变幻，世事无常，人情冷暖依据旧。从古至今，嫌贫爱富的故事太多，趋炎附势的例子无数。“世态有冷暖，人面逐高低”，宇宙是永恒的，但是世间万物却是变化的，所以唐代诗人崔岳写道：“去年今日此门中，人面桃花相映红；人面不知何处去，桃花依旧笑春风”，在世事的变化无常面前，人更应保持纯真无瑕的心性，抛弃追名逐利的杂念，以真待人，以情暖人，使人间弃满欢乐与美好。

一五四、流水落花身心常静

古德云：“竹影扫阶尘不动，月轮穿这本无痕”吾儒云：“水流任急境常静，花落虽频意自闲。”人常持此意，以应事接物，身心何，等自在。

【译文】

古人说：“竹影虽然在台阶上掠过，可是地上的尖土并不因此而飞动；月亮的圆轮穿过池水映在水中，却没在水面上留下痕迹。”今人说：“不论水流如何急湍，只要我能保持宁静的心情。就不会被水流声所惑；花瓣纷纷谢落，只要我的心经常保持悠闲，就不会受到落花的干扰。”一个人假如能抱这种处世态度来待人接物，不论是身体还是精神该有多么自由自在阿！”

【注解】

竹影扫阶尘不动，月轮穿沼水无痕：这是唐雪峰和尚的上堂语。竹影月影均幻觉，世间一切事物与天上明月才是实体，喻心智。

水流任急境常静，花落虽频意自闲：水流和花落都是动的物体，而静与闲是修养工夫。人的心智能到学静的境界，就不会受外界动境的影响而改变。

【评语】

水中月，梦中花不足为依，虚幻的东西不应以之为动。在古人看来，情欲物欲到头来同样是一场空，故心境宜静，意念宜悠：心地常空，不为欲动，让身外之物自然而去，才能保持身心自然愉悦。

一五五、心地平静青山绿水

心地上无风涛，随在皆青山绿水，性天中有化有，触处见鱼跃鸢飞。

【译文】

心湖没有波涛巨澜，到处所见都是一片青山绿水；本性保存受心善意，随时都像鱼游水中鸟飞空中那样自由自在。

【注解】

性天：本性、天性。

化育：本指自然蜀生成万物，此处指先天善良的德性。据《礼记·中庸》：“能尽物之性，可以赞天地之化育。”

鱼跃鸢飞：鱼跃萝飞比喻自由自在的乐趣，《诗经，大雅旱麓》：“鸢飞房天，鱼跃于渊。”

【评语】

传统的修身养性之道，有一条重要的原则是心静，静如止水才能排除私心杂念，无识无欲，心平气和。庄子看到鱼在水中游，很羡慕地说“乐哉鱼也”。鸟跟鱼能逍遥自在，是因为它们除了生理上的欲望要求之外，没有像人类那么多的情欲物欲。人生在世不只是为了活着，仅仅为了生存而来到人世就大可悲了。也正因为有知有识，有理想，有追求，才会经常陷于苦恼。有人认为，要想控制欲望消灭苦恼，唯一的办法就是要能知足，能知足就可使精神愉快。知足是相对的，无止境的贪图是可怜的，但无条件的知足就变成虚妄。好比心静，静至只看到自己的内心，而看不到外部世界，自我封闭，孤陋寡闻，就谈不上真正的快乐了。

一五六、处世忘世超物乐天

鱼得水逝而相忘今水，鸟乘风飞不不扑有风，识些可以超物累，可以乐天水。

【译文】

鱼有水才能优哉游哉的游，但是它们忘记自己置身于水，鸟借风力才能自由自在翱翔，但是它们却不知道自已置身风中。人如果能看清此中道理，就可以超然置身于物欲的诱惑之外，获得人生的乐趣。

【注用】

逝：行、游。

【评语】

处世而忘世，可以超物而乐天”世上很多事知道了反而忧郁烦愁，忘乎所以反而其乐融融。人因物质条件的保证而生存，人们以追求物价的最大满足为幸福，人人都这么追求，烦恼便由此而生。人如果忘却这种物欲上的不满，放弃贪得无厌的追逐，而寻救精神自修之道，达到心理上的平衡与安然，就可以超然于物欲外，自会减少许多惊险处而增添一些开心的东西。人的生活只有超脱些才不致欲不可耐、才不致被物欲淹没。

一五七、求心内佛却心外法

才就筏便思舍筏，方是太平道人！若骑驴义复觅驴，终为不了禅师。

【译文】

刚跳上竹筏，就能想到过河后竹筏没用了，这才是懂得事理不为外物所牵累的道人；假如骑着驴又在另外找驴，那就变成既不能悟道也不能解脱的和尚了。

【注用】

筏：一种竹制的渡河工具。

无事道人：指不为事物所牵挂而已悟道的人。

不了禅师：不了禅师是不懂佛理的和尚。

【评语】

《传红录》说：“如不了解心即是佛，那真是骑驴而觅驴，”《涅槃经》也说：“一切众生皆有佛性”，可见佛无须外坟，优在自己心中，人之内心部有佛却不日知而向心外去求，这就等于已绘骑在驴身上还要另外去找驴。以此喻世事人生也是有道理的，即人应善于发现自己的长处，发挥自己的潜伏。做事的方法只是工具，最终的结果才是目的。

一五八、彻见真性白达圣境

羈锁于物欲，觉吾生之可哀；夷犹于性觉吾生之可乐。知其可哀，则尘情立破；知其可东，是圣危自臻。

【译文】

终日被物欲困扰的人，总觉得自己的生命很悲哀；留恋于本性纯真的人，会发觉生命的真正可爱。明白受物欲困扰的悲哀之后，世俗的怀怀可以立刻消除；明白留恋于真挚本性的欢乐，圣贤的崇高境界会自然到来。

【注解】

羈锁：束缚。

夷犹：留连《楚辞·九歌·湘君》：“君不行兮夷犹。”

臻：到达。

老子说：“人之大患在吾有身，及吾无身则吾有何患”。有吾身则烦恼接踵而来，就难以抗衡一切外物的困扰了。佛的批义在于消除所有的烦恼，因此佛家才苦口婆心劝世人要在彻悟自己真性上多下功夫。所谓真性就是天理，人能去人欲存天理就能明心见性。人在自身修养中发现本，性的过程是很艰难的，但达到彼岸便会感到一种修持的快乐，如果每个人都能不断反省自己，修养身心，人间就太平多而纷争少了。

一五九、在世出世真空不空

真空不空，执相非真，破相亦非真，问世酋如何发付？在世了世，徇欲是苦，绝欲亦是若，听吾侪善自修待！

【译文】

不受任向事物的迷惑保留一片纯真，心中却无示排除所有物象；执拗于某种形象虽然不能得到其理，不可破除所有形象仍然不能得到真理。请问佛如何解释？置身于世又想超脱世俗，拚命追求物欲是痛苦，断绝一切欲望也暴痛苦，如何应付痛苦只凭自己的修行了。”

【注解】

真空：佛家语。真，实在；诸法无实体叫空。真空是不为任何事物所迷惑但留一纯真。即佛教认为达到涅槃境界时，就离开了一切迷情所见之象，故叫真空。而”“不空”是涅槃境界，是超脱世间一切烦恼的清净境界，是对生死诸苦及其要源的彻底断灭。因为这个境界绝对真实，故称不空。《行宗记》：“真实即灭谛涅槃[指不为情迷归真返本]，非伪故真，离相故空。”

执相：执是执着，相是形象。执相，固执于个别形象。佛教把可以分别认识的一切现象称作相。

世尊：佛家十号之一，此处指释迦牟尼佛。据《佛说十号经》：“天、人、凡圣出世间，咸皆尊重，故曰世尊。”

发付，发表意见。

徇：拚命追求。

【评语】

这里包含了一个很明显的辨证道理，“色即是空，空即是色”，什么事都不是绝对如此而不存在变化。放纵人欲固然是一种大苦恼，不过灭绝人欲也未曾不是苦恼。置身火焰之中就会被烧死，但是如果完全跟火焰隔绝就会被冻死，所中对火最好是不即不离善加运用。同理，假如从人欲陷入着相，那弃绝人欲就会堕入杖相，两方都不免于苦恼，所以最好是不陷不弃不着不破，努力修持，由浅入深。这里不去考究深奥的佛理，仅从做人待世的角度来看，出世和入世之间存在着必然联系，不应绝对化，行事不宜走极端。

一六 、 欲望尊卑贪争无二

烈士让千乘，贪夫争一文，人品星渊也，而好名不殊好利；天子营家国，乞人号糒飧分位霄壤也，而焦思何异焦声。

【译文】

一个重视道义的人，能把千乘大国拱手让人；一个贪得无厌的人，连一文钱也要争抢。就人的品德来说真是有天渊之别，而喜欢沽名钓誉和一个贪得无厌的人在本质上并没有什么不同。当皇帝治理的是国家，当乞丐为的是讨一日三餐，就地位而言确实有天渊之别，但是当皇帝的苦思真想和当乞丐的哀声乞讨，其痛苦情形又有什么不同呢？

【注解】

烈士：重视道义节操的人。

千乘：古时以一车四马为一乘。

星渊：星星高挂天空，渊是深潭，形容差别极大。

糒飧：糒，早餐。飧，晚餐。泛指食物。

霄壤：，霄是天，壤是地，比喻相差极远。

焦：苦。

【评语】

每个人处的位子不同，面临的矛盾不一样。一个为一日三餐而忙碌的人，无暇顾及也无法想像一个富商蹦顿饭吃什么，而一个富人认为是很简陋的东西对贫穷者来讲可能还是好东西。贫富有差距，但忙碌却是一样的。富商邑贾痛苦，所愁的是资金怎样周转，所担心的是公司的把衰；穷人痛苦，所愁的是一日三餐的有无，两者苦的性质与程度在这个意义上讲完全相同。同理好名之人跟好利之人，表面观之似乎好名之人品质较高，其实两者本质完全相同。孟子说：“好名之人，能让千乘之国；苟非其人，箪食豆羹见于色。”人各有痛苦，追求有追求的失落，富贵有富贵的难处，安贫有安贫的烦恼。去掉私心杂念，保持平衡宁静，确非易事。

一六一、彻见自性不必谈禅

性天澄澈，即饥餐渴饮，无非康济身心；心地沉迷，纵谈禅演偈，总是播弄精魂。

【译文】

本性纯真的人，饿了吃渴了喝，无非是为了增进身心健康：一个心地沉迷物欲的人，即使整天讨论佛经，谈论禅理，不过是在玩弄自己的精神和灵魂而已

【注解】

性天“即天性、本性。

康济：本指安民济众，此处作增进健康讲，据《书经·蔡仲之命》：“康济小民。”

演偈：偈在梵语是伽佗，又可译为“颂”，有一定字数，四句为一节，是演法义赞佛德的一种诗句，演偈就是解释偈语。

【评语】

做什么事如果只求形式不讲实质不看结果就难见成效。一个真正信佛的人不一定要落发为僧，出家修行的人也不一定是好和尚，所以凡事不要拘泥于形式而应讲求实质，历史上达官人以至身为皇帝的人谈禅信佛乃至出家的人不少，可其中很多人只在教义上理解研究佛捶，只在形式上每天上香磕头，真的让他放弃应有地位去云游四方，让他行善而普狂众生是做不到的，他心中的各种欲念是难以消除的，以此论推而广之，一个人肤什么事关键在方实。在于结果如何，而不是看他说的想的怎么样。

一六二、操持身心收放自如

白氏云：“不如放身心，冥然任天这。”氏云：“不如改身心，凝然归寂定。”放者流为猩狂，改者入于枵寂。唯善操身心者。把柄在手，改放自如。

【译文】

白居易的诗说：“凡事本如新放心大胆去作，至于成败一切听凭天意。”晁补之的诗说，“凡事不如小心谨慎去作，以期能达到坚定不移的境界。”主张放任身心容易使人沈于狂放自大，主张约束身心容易使人用于枯福死寂。只有善于操纵身心的人，才能掌握事物的规律，达到收放自如的境界。

【注解】

晁氏：晁补之，宋野人，字无咎，善于书面，因慕陶渊明而修归来园，自号归来子。

寂定：断除妄心杂念而入于禅定状态。

【评语】

诗人的语言总是带有夸张性的。人的命运不可能完全听从天意，也不可能完全让自己把持得进入死寂。故白居易所说的“身心任天造”，类似宿命论的主张；而晁补之所说“身心会天造”，则带有深厚的绅家口吻。放身心的如果能作到“磨顶放踵利天下而为之”的程度，那就实践墨子学派兼受的救世主张；收身心的如果能作到“毛见自性体得真如”，也未尝不可以教化世人，然而最怕的是走向极端而失度。操持身心同样需要适度，不宜忘却操持的目的是什么，不应放任而无所谓于一切；不应小心而与世隔绝。操持定于适度，而达到能收放自如的自然状态，才能体会到其中的乐趣。

一六三、自然人心融和一体

当雪夜月天，心境便尔澄澈；遇春风和气，意境亦自冲融；造化、人心，混合无同。

【译文】

在雪花飘落的月夜，天地间一片银色，人的心情也会随之清朗明澈；在和风吹指万物一片生机的春季，人的情绪自然也会得到适当调剂，可见大自然和人的心灵是浑然一体的。

【注解】

心境：指心中的情绪。

意境：习意的境界。

造比：创造化育。

【评语】

人们修身养性，不可能脱离周围的环境。成其就常人而言，如果面对月黑杀人夜，如果面对生死离别场，能总要求自己像老僧人定般用意念来控制自己吗？所以自古骚人墨客。歌颂春而厌恶秋，因为春天一片生机而秋天一片肃杀，人们欢迎万物的生长，原因在于人们的萧瑟凄凉中难以感受人间的温暖。同样，人们歌颂白雪而厌恶炎夏。雪是冷天的产物，其性寒而色白，喻人的纯洁的性格停雪一样白，像冷天一样坚硬而安宁，因此古人才有“梅须逊雪三分日”的诗句。梅于文人是宠物，但于雪之纯洁又输三分。这实际上是表达出人的一种愿望，用大自然的变化来喻人的性格、人的操持，在这一点上人与自然是相融和的。

一六四、形影皆去心境皆空

理寂则事寂，遣事执理者，似去影贸形；心空则境空，去境存心者，如聚膻却蚋。

【译文】

真理静止事物也随着静止，排除事物而执撤于道理的人，就像排除影子而留下形体那样不通；内心空虚环境也跟着空虚，排除齐境的干扰而想保留内心宁静的人，就像聚集一大堆膻味东西却想排除蚊蝇一样愚蠢。

【注解】

理：宇宙的原理。

遣事：排解、排除、放弃事物。

【评语】

静不能绝对化，空也是相时空。对于追求真理、执物不舍的人来讲，执著事物的多半是俗人，而执理不舍的多半是学者。这里涉及一个哲学命题，即“存在决定意识”或是相反。按辩证唯物主义的观点来看，存在决定意识，意识反作用于存在。即没有。“境”，何谈“心”对于求理、执事的人来讲，达到心境绝对的空是不可能的。

一六五、本真即佛何待观心

心无其心，何有于观？释氏曰“观心”重增其障；物木一物，何待于齐？庄生日“齐曰“方物”方，自的共同。

【译文】

心中假如没有忧虑和杂念，又何必要下内省观察工夫呢？佛教所说的“反观内省”，实际上又增加了修行的障碍；天地万物本来一体，又何必等待人来划一平等呢？庄子所说的“消除物我界限”，等于分割了本来属于一体的物性。

【注解】

心无其心：第一个“心”字指心的本体，后一个“心”字指一切思考与忧虑。心无其心是心中没有任何邪念或思虑。

观心：即哲学上所谓的“内观”，也就是自我省察。

庄生：庄子，名周。

剖其同：剖是剖天，万物本为一体，而“齐物”却是分割本来相同的事物。

【评语】

“拿着笤帚不扫地，深怕扫起心上尘”，这句富于禅机的偈语，是说人心本来清静，可用扫帚一扫，虽说目的是在扫除尘埃，反倒会把心中的尘土给扫起来。佛家的“观心”，庄子的“齐物”，原来都是为了说明心空物一之理。六祖惠能禅题就曾说：“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃？”一尘不染，也就是像佛僧应有的四大皆空。以佛理来喻人事是同样的道理，假如一个人本性善良，就木应邯郸学步，而应从其他方面夹锻炼自己，保持品性，加强修养。就象一个才涉世的人，有许多纯真的品德，关键是保持下去，而不是为学习、为修养自己却丢掉本质上好的东西而拣来世俗的恶习。

一六六、勿待兴尽适可而止

笙歌正浓处，便自指衣长往，羨达人撒手悬崖；更漏已残时，犹然夜行不休，笑俗士沉身若海。

【译文】

“当歌舞盛宴到最高潮时，就自行整理衣衫毫不留恋地离开，那些胸怀广阔的人就能在这种紧要处猛回头，真是令人羡慕；夜深入静仍然忙着应酬的人，已经附人无边痛苦中而不自觉，说来真是可笑。”

【注解】

笙：乐器名。

拂衣长往：毫不留恋。

更漏已残：古代计时将一夜分为五更，漏是古代用来计时的仪器，更漏已残是形容夜已深沉。

夜行不止：此指应酬繁忙。

苦海：据《法华经·寿量品》说：“我见诸众生没在苦海。”

【评语】

做事勿待兴尽。用力勿至极限，适可而止，恰到好处最为理想。生活上也该如此。“花要半开，酒要半醉”，才能享受到其中的真正乐趣。反之假如酒喝到烂醉如泥，不但不是享乐反而是受罪，生活中不可整天酒山肉海，整天忙于交际应酬使自己隐于庸俗，而是要学会控制自己的欲望以免乐极生悲。

一六七、修行绝尘悟道涉俗

把握未定，宜绝迹尘嚣，使此心不见可欲而本乱，以澄悟吾静体；操持即坚，又当混迹风尘，使此心见可欲而亦不乱，以养吾圆机。

【译文】

当意志还没有控制把握之时，就应远离物欲环境的诱惑，让自己看不见物欲就不会心神迷乱，才能领悟到清明纯静的本色；等到意志坚定可以自我控制时，就要让自己多跟各种环境接触，即使看到物质的诱惑也不会心神迷乱，借以培养自己成熟质朴的灵性。

【注解】

把握未定：意志不坚，没有自控能力。

澄悟：澄是形容水清而静，澄悟就是静悟。

静体：指寂静之心的本性。

风尘：风起尘扬，喻人世扰攘。

圆机：佛教语，谓因机为圆顿的机根，一念开悟即得佛果的根性。

【评语】

修养自己品德，要有一个良好的处部环境。教育与环境之间，自己的品德修养与环境之间关系非常重要。尤其是思想没有定型品性还不成熟的青少年，最容易误入歧途而堕落，所以这时肩负教导责任的师长，必须对他们严加管教，尤其是为他们所创造一个利于品性自我修养的好环境，制造一个首先自律的氛围。面对一个品性已定思想成熟的人来讲，却必须学会适应各种环境，以磨练自己。所谓江山易改，秉性难移，一个品德高尚、意志坚定的人，做人有自己的准则，就难以迷失方向。

一六八、人我一视动静两忘

喜寂厌喧者，往往避人以求静，不知意在无人，便成我相。心着于静，便是动根，如何到得人我一视、动静两忘的境界？

【译文】

喜欢清静讨厌喧嚣的人，往往离索居来求取安宁，却不知道远离人君只是为了自我，而一心求静的结果一旦遇到喧嚣就会成为烦躁的祸源。人我本是一体的，只知整洁味强调宁静，又如何能达到真正安宁境界呢？

【注解】

我相：佛家语，是佛教四相之一。

动根：动乱之源。

人我一视：我和别人属于一体。

【评语】

修身养性是为了提高自己的道德修养，锻炼自己的坚强意志，以能控制自己的物欲情欲，排除自己的私心杂念。求得内心的宁静在于心静，环境在其次。否则把自己放进真空罩子里不就更静无菌了吗？一些清修的人喜欢远离尘嚣隐居山林，以求得宁静。其实，这样环境虽然宁静，假如不能忘却欲世事物，内心仍然是一层烦杂。何况既然使自己的人群隔离，就表示你内心还存有人己、物我、动静的观念，自然也就无法获得真正的宁静。所以必须完全场弃我相和动静不一的主观思想，才能真正达到身心都安宁的境界。

一六九、山居清洒入都俗气

山居胸次清洒，触物皆有佳思：见孤云野鹤而起超绝之想，遇石潭流泉而动澡雪之思；抚老桧寒梅而劲节挺立，侣沙鸥麋鹿而机心顿忘。若一走入尘寰，无偏物不相磁，即此身亦属赘洗矣！

【译文】

隐居在山间胸怀自然开朗洒脱，所接触的事物自然都能引起佳思；看见孤云野鹤，就会引起超尘脱俗的观念；遇到山谷溪间的流泉，就会引起洗洁一切世俗杂念的思想；抚摸耸立在风霜中的老桧寒梅，心中不由会涌起伞法它们威武不屈的刚毅气节；终年与温和的沙鸥和麋鹿在一起，勾心斗角的邪念就会全消。假如再度走向烦嚣的都市，即使木跟各种声色环境接触，中会觉得自已就像旗帜的飘带而毫无用处。”

【注解】

胸次；次，中。”

孤云野鹤，都是自由自在不受束缚之物。刘长卿《关分外上人》诗有“孤云将野鹤，”岂向人间伍。”

澡雪：澡是沐浴，雪在此处当动词用，作洗涤解，澡雪是指除去一切杂念保持纯洁的心灵。《庄子·知北游》有：“澡雪而精神”。

麋鹿：麋，大鹿，性温柔。《孟子·梁惠王》上“顾鸿雁麋鹿”。

寰：世界。

旒：，当形容词，是多而无用的意思。旒是旗下所垂之穗，引申为多余的装饰物。

【评语】

环境造人。在现代社会，回归自然的呼声很是强烈，因为在吵杂喧嚣的都市生活久了，回到山清水秀的山野自会心旷神怡，气朗身轻。更何况修身养性的人了。在人际间争斗久了，即使反感也会染上些习气；在大自然中陶冶惯了，和，自然万物天天在一起，自有一派仙风道骨的样子，而再回到尘寰之中便会处处不适应。有一个好环境会对修省身心帮助不少。

一七、祸福苦乐一念之差

人生福境祸区，皆念想造成，故释氏云：“利欲炽然即是火坑，贪受沉溺便为若海；一贪清净烈焰成池，一念惊觉船登彼。”念头稍异境界顿殊，可不慎哉。

【译文】

人生的幸福与苦恼是由自己的观念所造成，所以释迦牟尼佛说：“名利的欲望太强烈就等于是火坑，贪婪之心太强烈就等于沉入苦海；只要有一丝纯洁观念就会使火坑变成水池，只要有一点警觉精神就能使火海变成乐园；”可觅意识观念略有不同，人生境界就会全面改变，所以一个人的所思所想必须慎重。

【注解】

火坑：佛家语。极其的境界。

贪爱：指贪着爱恋五欲之境而不能离舍。《法华经，方便品》“探着五欲如爱犁牛之尾，以贪爱自蔽。”

烈焰成池；烈焰和火坑的意思相同。

彼岸：佛家语，即成正果的意思。

一念：佛教认为思念对境一次叫一念。

【评语】

佛家说“相由心生，相随心灭”就是这个道理。人一但起了利欲之念，心马上就会变成火一般炽烈的贪婪，这时你的人生幸福也就堕入痛苦地狱中。心能清净，即使已经出现炽烈般的欲火，也能把它化为清凉水池。以现代人的观点来看，人幸福与否的决定条件有物质基础，有生活环境，有人生际遇等等，但人的幸福和精神愉悦、理想和追求的联系更紧密。在人的思想品德上多些理想少些贪欲。多些大家少些私心，格调自然会高，遇事自律性强，苦中犹含有乐。一七一、机息心清且到风来机息时便有月到风来，不必若海人世，心远处自力车尘马迹，何须疾丘山。

【译文】

心中停止一切阴谋诡计之后，就会有明月清风到来，因为从此不再为人间的烦恼而痛苦；思想远远超脱世俗之后，自然不会听到外面的车马喧嚣之声，也就不一定眷恋山野林泉的隐居生活。

【注解】

机息：机指心机，息是停止。

心远：指思想超越尘业。

痾疾丘山：痾疾形容特殊的喜好，丘是小山，痾疾丘山是指对山状有特殊的爱好。

【评语】

常言道：“有心为善虽善不赏，无心为恶虽恶不罚。”可见心机的有无跟因果有根大关系。我们处世中不必枉费心机，凡事只要本心无邪，只要尽心尽力求其自然发展即可。人的行为也应真率求实。只要心地纯净，又何必求诸一种隐居山林的形式？只要自身道德高尚，又何苦求虚名以自扰呢？一七二、万钟一发存乎一心心旷刺万针如瓦缶，心隘则一发似车轮【译文】心胸阔达的人，即使是一万钟优厚奉禄也会看成像瓦罐那样没价值；心胸狭隘的人，即使是如发丝细小的利益也会看成像车轮那么大。

【注解】

万钟：古量器名，万钟形容极丰的俸禄。

瓦：古代用来装酒的瓦器，形容没价值的物品。

【评语】

一个心胸开阔的人能视黄金如粪土，会把万贯家财作为仗义行事的资本；一个心胸狭窄的人，会把鸡毛蒜皮的小事看作天那么大，在财产上也如守财奴那般可怜巴巴。心胸开阔的人必须具有豁达的人生观，以义作为取舍，仗义而疏财，但决不挥霍浪费。一个人的心胸是需要后天培养的，心胸豁达往往是成功事业的基础。

一七三、以我转物物勿役我

无风月花柳不成造化，无情欲嗜好不成心体。只以我转物，不参物役我，则嗜欲莫非天机，尘情即是理境矣。

【译文】

大地如果没有清风明月和花草树木永不成大自然，人类如果没有感情欲望和生活嗜好就不成真正的人。所以我们要以我为中心来操纵万物，绝对不可以物为中心来奴役自己，如此，一切嗜好欲望都会成为自然的天赐，而一般世俗情欲也都就为顺理成章的理想境界。

【注解】

以我转物：以自我为中心，将一切外物自由自在的运用。

以物没我：以物为中心，而人成了物的奴隶为物所驱使。

天机：天然的妙机。《庄子，大宗师》篇：“其嗜欲深者，其天机浅”。

【评语】

空洞地谈控制欲望，不如现实地承认人对现实世界的反映。只要合情合理，就应当满足人的各种欲望，否则，人何以图生存？没有生存就没有修省，而“以我转物”就是要求人应当不断修养自己，不应成为物欲的奴隶，而应以自己的意志来控制对物欲的贪念，通过道德自律来使外物服务于我。一七四、就身了身以物付物就一方了一身了一身者，方能以万物付万物；还天下于天下者，才能也世间于世问。

【译文】

能跳出自我来了解自我的人，才可据自然法则使万物按照本性去发展而各尽其用；能把天下还给天卞万民菜有的人，躯体虽然生存于世间思想却超越凡人。

【注解】

了：明白、了解、觉悟

付：赋与、托付。

【评语】

佛家认为世事变幻无常，是一个由烦恼与劳苦交织的火窟，假如不及时跳出就得不到安乐，所以佛家才主张遁世任行。把这个道理引之于常人生活，即一个人不能总是在现实的尘世中忙忙碌碌，应该跳出自我的因子去考虑问题，逃脱功名利禄的缠绕，以使精神自由自在。

一七五、处处真境物物真机

人心多从动处失真。若一念不生，澄然静坐，云兴而悠然共逝，雨滴而冷然俱清，鸟啼而欣然有会，花落而潇然自得。何地无真境，何物无真机。

【译文】

人的心灵大半是从浮动处才失去纯真本性。假如任何杂念都不产生，只是自己苟坐腔思，那一切念头都会随着天际白云消失，随着雨点的滴落心灵也舍有披洗清的感觉，听到鸟语呢喃就像有一种喜悦的意念，看到花朵的飘落就会有一钟开朗的心情。任何地方和有真正的妙境，任何事物都有真正的玄机。

【注解】

澄然：清澈，也就是心无杂念。

悠然：闲静自得。

潇然：豁达开朗，无拘无束。

真机：指接触真理的抄机。

【评语】

赏心悦目怡情养性的事物到处都是，关键就在于人能不能去发掘和领略，人心的真体，不论凡夫和圣人都是相同的，凡夫只因一念之差而丧失一真体，当一念不生之时，善恶邪正的尘埃都起不来，宛如池水一般澄清宁静。只要使心能保持如此澄清宁静，周围生活中的一切都足以引出无限佳趣。生活就这么怪，以凡人而言，强求的东西往往带来烦恼却还得不到。“听其自然，心里不想耳中不听的东西有时送上门，送来了也不会喜得乐不可支，没有也依然平静如水，这样的生活总是令人愉快的。

一七六、风迹月影过而不留

耳根似 飏谷投音，过而不留，则是蜚具谢；心境如月池浸色，空而不著则物我两忘。

【译文】

耳根假如像大风吹过山谷一般，经一阵呼啸之后什么也不留，这样所有流言蜚语就都不起作用，心灵假如能像水中的月亮一般，月亮既不在水中，水中也不留月亮，那么心中自然也就一片空明而无物我之分。

【注解】

耳根：佛家语，佛家以眼、耳、鼻、舌、身、意为六根，耳根为六根之一，耳对于声尘而生耳识（识就是判别的意思）。

飏谷：飏，是向下急上的风暴。飏谷是大风吹过山谷。

月池浸色：月亮在水中的倒影所映出的月色。

物我：外物和自我。

【评语】

佛教所说的六根清静，不单是指耳不听恶声，也包括心不想恶事在内，眼、耳、鼻、舌、身、意六者都要不留任何印象才行。而物我两忘是使物我相对关系不复存在，这时绝对境界就自然可以出现。可见想要提高人生境界必须除去感官的诱惑，六根清静，四大皆空。按现代人的看法，绝对的境界即人的感官不可能一点不受外物的感染，否则何以判断是否反映外物了呢？但要提高自身的修养，加强意志锻炼，控制住自己的种种欲望，排除私心杂念，建立高尚的精神境界却是完全可能的。

一七七、世间皆乐苦自心生

世人为荣利缠缚，动日尘世苦海。不办公白山表、川行石立、花迎鸟笑、谷答樵讴，世亦不尘，海亦不苦，彼自尘苦其心尔。

【译文】

由于一般俗人都被虚荣心和利禄心所困扰，因此一开口就说人间是一个大苦海。然而他们却不知道世界的另一面是白云笼罩下的青山翠谷，奔流河水中的奇岩怪石，迎风俗展的弃丽花卉，呢喃歌唱的可爱小鸟，以及樵夫歌唱时的山鸣谷应之声，这时才会恍然大悟人间既非尘嚣万丈，世界也非苦海一片，只是人门使自己的心落人尘嚣堕人苦海而已。

【注解】

谷称樵讴：讴，齐声同唱，谷答是指山谷间的回音，樵是樵夫。谷答樵讴是说樵夫一边砍柴一边唱歌。

【评语】

人的心情不同，但山川依旧，景色依然。假如人自己不为物欲情欲所困扰，自己能看开名利，又怎能不见山川，不见美景呢？同理，世间本来就没什么苦乐可言，一切音乐皆由人心不足所产生。好名之人必为虚名所苦，重利之人必为贪利所困。好名重利是人性的一部分，也是人性中最脆弱的一环，世人不要太积极于名利，以角作茧自缚。所谓的苦海固然有物累，但人心不足贪图不止是堕入苦海的主要原因。生活的苦、条件之艰可以通过多方的努力来解决，但内心的苦行动之艰却需要自己努力跳出物欲：少求名利才可以解脱。一七八、体任自然不染世法山肴不受世间灌溉，野禽不受世间豢养，其味皆香而且冽，吾人能不为世法所点染。其臭味不迥然别乎！

【译文】

生长在山间的蔬菜根本不必人们去灌溉施肥，生长在野外的动物根本不必人们饲养照顾，可是这些野菜和野兽吃起来味道却特别其美可口。同理，假如我们人不受功名利禄所污染，品德心性自然显得分外纯真，跟那些充满铜锈味的人有明显区别。

【注解】

山肴：肴本指荤菜，如鱼肉熟而可食都叫肴。此处的山肴似指香菇、木耳、竹笋等山产。

豢：饲养。

例：味强烈。

世法：指世俗的功名利禄，即世间一切法。

迥：相异。

【评语】

野味在大自然中生长，一切顺乎自然无须人工，其味美而珍。此理来喻人，从某种意义上来讲是对的，即一个不受世俗点染的人总得有不与世俗相处的条件才可能，不受世俗点染便少有世俗的许多欲念而纯朴真厚。但是，并不是因此说凡于野山林生长因其与世隔绝就好；也不能因为少有而肯定，不能因为要不受世俗感染便否认后天教育的职能。这里作者仅做个比喻，强调人贵自然，本性纯朴，心地纯真，和世俗人相比他们厚重可亲。

一七九、减繁增静安乐之基

人么减省一分便超脱了一分。如交游减便免纷扰，言语减便寡愆尤，思虑减则精神不耗，聪明减则混沌可完，彼不求日减而求日增者，真桎此生哉！

【译文】

人生在世能减少一些麻烦，就多一分超脱世俗的乐趣。交际交酬减少，就能免除很多不必要的纠纷困扰，闲言乱语减少，就能避免很多错误和懊悔，思考忧虑减少，就能避免精神的消耗，聪明替智减少，就可保持纯真本性。假如不设法慢慢减少以上这些不必要的麻烦，反而千方百计去增加这方面的活动，就等于是用枷锁把自己的手脚锁住一生。

【注解】

愆尤：愆，错误、过失。尤，怨恨。

耗：消耗、损失。

混沌：指天地未开辟以前的原始状态，在此指人的本性。

桎梏：古代用来锁绑罪犯的刑具，引申作束缚。

【评语】

《庄子》一书有一则关于“混沌”的寓言故事，大意是说有一个名叫混沌的人，本来既无限睛也无耳朵，后来神给他穿通了耳目，按道理说他应该喜欢这个五光十色的花花世界，谁知他有了耳目之后却很，决就死了。当然人生在世不可能不恩，但一定要减繁增静才对。为人处世固然需要小心谨慎，凡事三思，小心撑得万年船，不过切忌思之极点，便会先人忧天。另一方面可以从修身来理解，即世人有耳目有见闻之后就会产生很多欲念，有了欲念之后就会丧失纯真的本性。聪明固然是造物者的一大恩赐，但是假如聪明过度，反而会危、害到本身的生存，聪明反被聪明误。

一八 、口耳嗜欲但求真趣

茶不求精而壶亦不燥，酒不求冽而樽亦不空；素琴无弦而常调，短笛无腔而自适。纵难超越羲皇，亦可匹侔嵇阮。

【译文】

喝茶不一定要喝名茶，必须锥持壶底不干；喝酒不一定要喝名酒，但是必须维持酒壶本空。无法之琴虽然弹不出旋律来，然而足可调剂我的身心；无孔的横笛虽然吹不出音调来，却可使人精神舒畅。一个人假如能达到这种境界，虽然还不能算超越伏羲氏，但是起码也可媲美嵇康阮籍。

【注解】

燥：干涸。

樽：盛酒的器具。

羲皇：即伏羲氏，为上古时代的皇帝。

匹侔：匹敌。匹特在此作媲美解。

嵇阮：嵇是嵇康，字叔夜，资性高迈不群，官拜中散大夫不就，常弹琴咏诗以自娱。阮籍，字嗣宗，好老庄，嗜酒善琴，对俗士以白眼而待。

【评语】

古代有根多沉浸于山木田无的诗人，比如阳沈明经过靠北窗高卧，在和风吹指拂之下抚无弦琴逍遥，自称“羲皇上人”，意思是说他生活在比伏羲还要古老的时期。嵇康和阮籍都属竹林七贤中人，这些人处林泉之下，或自得敦乐，或漫议朝政，不与俗人往还，沈阳山林金樽。身处大自然的清静中，便可以体验大自然的真趣，故对茶琴酒等雅物，不管外形怎样，只求其中趣味。

齐家篇

一八一、良药苦口忠言逆耳

耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥石。若言言悦耳，事事快心，便经生在鸩毒中矣。

【译文】

耳中假如能经常听些不爱听的话，心里经常想些不如意的事，这些都像是敦品励德有益身心的磨刀石一样。反之假如每句话都很好听，每件事都很称心，那就等于把自己的一生葬送在毒药中了。

【注解】

逆耳：刺耳，使人听了不高兴的话，《孔子家语·六本》中有“良药苦口而利于病，忠言逆耳而利于行”。

拂心：不顺心。

砥石：是一种磨石，粗石叫碗细石叫砥，此处当磨练、教训解。

鸩毒：鸩，是一种有毒的鸟，其羽毛有剧毒，泡入酒中可制成毒药，成为古时候所谓的鸩酒，人喝了酒后立即死亡。

【评语】

《孔子家语》中有“良药苦口而利于病，忠言逆耳而利于行”，这句话人们常说，道理也是显而易见的。忠言往往就是逆耳的语言，最有价值。假如一个人听忠实良言感到厌倦逆耳，为仅完全辜负了人家劝戒的美意，关绞是难以反省自己言行的缺点，进而敦品励行改邪归正千就难以督促自己保持良好品德。听见逆耳的忠言绝对不可气恼，而人家一夸奖就得意洋洋，那你的生活就显得轻浮，在无形中会削弱自己发奋上进的精神，最容易沉湎在自我陶醉的深渊中。如此就等于自浸于击酒中而毁掉自己的前程，即使活着也等于丧失了生存的意义。人生不如意事常居八九，这就是说人生在世要经常接受各种横逆和痛苦的考验，必须经过几番艰苦的奋斗才能走上康庄大道。一生都想称心如意根本是不可能的事。可惜的是一些肤浅之辈，一听逆耳忠言就拂袖而去，一遇不顺利就怨天尤人。孟子说“天将降大任于斯人”必然会有各种困难来磨砺自己的品格。忠言逆耳良药苦口这么个道理说明一个人要有所作为必须先要敢于磨练自己的品格，善于听取不同意见，勇于克服种种困难才行。

一八二、净从秽生明从暗出

烘虫至秽，变为蝉而饮露于秋风；腐草无光，化为萤而耀彩于夏月。因知洁常自污出明每从晦生也。

【译文】

粪土里所生的虫是最脏的虫，可是一但蜕化成蝉，却只喝秋天洁净的露水；腐败的野草本来毫无光华，可是一但孕育成萤火虫，却能在夏天的夜空中闪闪发光。由此可知，洁净的东西常常是从污秽中得到，光明常常在黑暗中产生。

【注解】

秽；凡是脏臭的东西都叫秽。

粪虫：烘指烘土或尘土，烘虫是尘芥中所生的蛆虫，此处指的是螻（金龟子的幼虫），而蝉就是从螻蜕化而成的。

蝉：又名知了，幼虫在土中及树根汁，蜕变成肾后而登树，再蜕皮成蝉。

饮露于秋风：蝉不吃普通的食物，只以喝露水为主，古以此为高洁这象征。据《淮南子·附形训》篇：“蝉饮而不食。”又陆士龙《寒蝉化赋》说“蝉含气而饮露是清。”

化为萤：腐草能化为萤火虫是传统说法，据《礼论·月令》篇：“季夏三月，……腐草为萤。”又《格物论》说：“萤是从腐草和烂竹根而化生。”其实萤火虫是产卵在水边的草根，多半潜伏在土中，次年草蛹化为成虫，这就是萤火虫。

【评语】

对一个有所作为的人来讲，应具备这样一种认识：出身

微浅不是有作为的决定条件，不能因此自艾自怨而自卑，而要想方设法去改变命运的安排。生活在恶劣的环境里，如果是自然环境，需要自己能于克服困难，战胜环境的艰险；如果是生活环境，不能因此而同流合污而堕落。有的时候，先天的环境可能难以改变，但自我形象却可以通过后天的努力而变化。古语说，“将相本无种，男儿当自强”。可见一个人不必为了环境不好而苦恼，关键是要自强、自尊、自爱、自律才有可能实现自我。不但如此，有时往往物极必反，生活环境越好越使人容易腐化堕落。人性也跟物性相同，越是温暖或暑热的地方，东西越容易腐臭，寒冷的地方却能使东西保持常久新鲜。人在清苦的环境中，最容易发斗志，古今中外很多伟人，都是从他们青少年时代的艰苦环境中奋斗成功的。由此观之，环境的清洁与污秽是相对的，清洁中未必没有腐物，污秽中未必不出有益的东西。所处环境对人的成长的吊约也是相对的。

一八三、事悟痴除性定动端

饱后思味，则浓谈之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人常以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。

【译文】

酒足饭饱之后再回想美酒佳肴，所有的甘美味道都已经全部消失。房事满足之后再回味性欲的情趣，鱼水之欢的念头已经全部消失。所以假如人们常用事后的悔悟，来作为另一件事情开端的判断参考，就可以消除一切错误而恢复聪明的本性，做事就算有了原则，一切行为自然都会合乎义理。

【注解】

痴迷：心中只想一事一物叫迷，痴迷是指见到事物的一面，而不能对事物做全面的明智的判断却又全身心投入。

性定：性是本然之，性，亦即真心；定是安定，不动摇。性定即本性安定不动。

【评语】

人们把事后才明白或后悔的现象称为事后诸葛，所以做事要事先慎重不盲动，但是对于没经过的事，对于可逞一时之欢的事。人们往往不去考虑后果，不去想不利的因素。只有经过了、实践了，才会思考，醒悟，有时难免会乐极而悲。故有“事悟痴除，性定而动”的经验之谈了。其实世间任何事都不可过贪，因为过分贪图享乐往往会得到反效果。但要达到遇事不慌，临风不动；行而不贪，做而不过的水平，不是一朝一夕可成的。需要经过一个磨练过程，才会建立和掌握一套方法，这就有必要先正心去痴，先打破愚痴和迷妄的执着。唯有这样才能稳定住本性。性定先要心定，行正先要心正。这样，对事物就不会只看到好的一面而忽略坏的一面，使我们随时保持清醒的头脑，用正确的方法做事情。

一八四、原其初心观其末路

事穷势蹙之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。

【译文】

对于事业失败陷入困境而心灰意冷的人，要思索而不是责难，回想他当初奋发的精神；对于事业成功感到万事如意的人，要观察他是否能长期坚持下去，考虑结局如何。

【注解】

蹙：穷困的意思，或精疲力竭。

功成行满：事业有所成就，一切都如意圆满。

末路：本指路的终点。古语云：“行百里路半九十。”

【评语】

人生在世谁也无法预料成功与失败，生活中成功的人固然有，失败的人也不少。可耀眼的花环总是戴在成功者头上，失败者面临穷途末路。不以成败论英雄，对失败者来说，最要紧的是要静下心来，对大众而言，应当客观看待失败者，想想他创业之初是否居心善良？俗语所谓“好的开始就是成功的一半”，意思就是强调只要出发点正确就有可能创一番事业。一时的得失，并不能决定一个人一生的成败，“盖棺始能论定”。只要善于总结，失败可能是成功的前奏。同时一个功成名就的人，如果不珍惜自己的成就，却为贪小利而身败名裂，会让人觉得惋惜，或者他自身的成功就是建立在一种自私自利的基础上，那么他的成功很可能就是失败的开始。一八五、居安思危处乱思治居插而后知登高之为危，处晦而后知向明之态霭；守静而后知好动之过劳，养默而后知乡言之为躁。

【译文】

站在低处然后才知道攀登高处的危险，在暗处然后才知道置身光亮的地方会刺眼睛；保持宁静心情然后才知道喜欢活动的人太辛苦，保持沉默心性然后才知道话说多了很烦躁。

【注解】

居卑：泛指处于地位低的地方。

处晦：在昏暗的地方。

霭：云层聚集处叫霭。此处当显现、显露用。

躁：不安静、急促。

守静：隐居山间寺院的寂静心理。

养新：沉新寡言。

【评语】

这是卑尊、晦明、静动、默躁的对比，强调的是人有所作为时应学会多向思维，也就是善于站在其相反一面来观察人生，对人生的体验应是多层次多角度的。身居高位的人往往得意忘形，被物欲权欲迷惑而不自觉。一旦从高处跌下之后，才明白身居富位的危险。人的体验往往是在对比之中才更加深刻。因此人们立身社会，在得意之时往往把一切都忘得一干二净，可是一旦走出社会归隐家园之后，才思考奔波劳碌一生所得的究竟是什么？良多事是不能造作和强求的，因为体验太少，思路不清。这也就是所谓“当局者迷，旁观者清”。可见只有站在不同角度才能看清庐山真面目。所以思考时要作面面观，要想做一番事业，必须有一个健全的思维，有丰富的体验，思

考问题能够由此及彼，由近思远。而从做人来看，不可因一时的荣辱明暗而自我封闭，过分地自卑或自傲。

一八六、放得心下入圣超凡

放得功名富贵之心下，便可脱凡；放得道德仁义之心下，才可入圣。

【译文】

能丢开追逐功名京贵的思想包袱，就可以超越庸俗的尘世，不受仁义道德等教条的束缚，才能进入呈贤超凡脱俗的境界。

【注解】

脱凡：脱是脱俗，即超越尘世外的意思。

入圣：进入光明伟大的境界。

【评语】

任何事都不应走极端。寻求致富要在合法的范畴；有了钱财，可以为自己的作为打基础，为社会的公益做贡献，这是好事。希冀得到权力应通过业绩来升迁，有了权力，能够为国为民也是好事。如果为求取功名利禄不择手段，以种种不道德的行为去钻营，于是在无形中就发生了质变。所以一个人要在平凡中奋斗，不可太热衷于功名富贵。同理，仁义道德也非常重要，假如有人置仁义道德于不顾，那就跟一个不通人性的禽兽相同。但是假如太热衷于仁义道德，急著想做一个人人赞美的道德家，可事实上却没有敦品励行的毅力，于是就成了伪君子。或者把道德当教条，成了教条的奴隶同样是不可取的。只有胸怀开阔者才能冲破教条牢筏创造大农业。做人要有原则、要有灵活性，不能极端化。

一八七、超越天地不求名利

彼富我仁，彼爵我义，群子固不为君相所牢笼。人定胜天，志一动气，君子亦不受造化之陶铸。

【译文】

别人有财富我坚守仁德，别人有爵禄我坚守正义，所以君子于绝对不会被君相的高官厚禄所束缚或收买。人的智慧一定能战胜大自然，思想意志可以转变自己的感情气质，所以君子绝对不受命运摆布。

【注解】

彼富我仁：出自《孟子》一书：“晋、楚之富不可及也。彼以其富，我以吾仁；彼以其爵，我以吾义，吾何谦乎哉？”牢笼：牢的本义是指养牛马的地方，此含有限制、束缚等意。据《淮南子·本经》篇：“牢笼天地，弹压山川。”人定胜天：指人如果能艰苦奋斗，必然能战胜命运而成功。

志一动气：志是一个人心中对人生的一种理想愿望，一是专一或集中，动是统御、控制发动，气是指情绪、气质、秉赋。《孟子·公孙丑》上：“志一则动气，气一则动志。”

造化：命运。

陶铸：陶是范土制器，铸是熔金为器。

【评语】

一个活得洒脱的人，不应为身外物所累，诗曰：我行我素。孟子说：“居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道，得志与民由、不得志独善其身：富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。”不受富贵名利的诱惑，具有高风亮节的君子，胜过争名夺利的小人的一个重要因素，在于君子保持自我的人格和远大的理想，超然物外，不为任何权势所左右，甚至连造物主也无法约束他。所以佛家才有“一切唯心造，自力创造非他力”一语。遵从大义，相信自己，一个有为的人理应锻炼自己的意志，开阔自己的心胸，铸造自己的人格，不为眼前的名利所累，把眼光放得长远。具有了人定胜天的气概，广阔天地任我驰骋。

一八八、有木石心具云水趣

进德修道，要个木石的仓头，若一方欣羨，便趋欲境；济世经邦，要段云水的趣味，若一有贪著，便附危机。

【译文】

磨炼心性提高道德修养，必须有木石一样坚定的意志，假如一羡慕外界的荣华富贵，那就会被物欲包围困惑。治理国家服务社会，必须有一种宛如行云流水一样的淡泊胸怀，假如一有贪恋名利的念头，就会陷入危机四伏的险地。

【注解】

修道：佛家语中“谓见道之后，更修习真观”，泛指修炼佛道两派心法。

木石：木柴和石块都是无欲望无感情的物体，喻无情欲。《孟子·尽心篇》中“与木石居，与鹿游”。

云水：佛家称行脚僧为云水，这种和尚手持三宝云游天下，四海为家毫无牵挂，行迹飘忽有如行云流水。他们不受物欲束缚而具淡泊雅趣。

贪著：对富贵等欲念的执著。

【评语】

古人修身养性讲究心定，不为外物所扰，排除一切杂念。这种寻求内心悟性的方式用之于经邦济世，从政当权，是有积极意义的。一个当权者可能权倾朝野，一个有钱人或许富可敌国，一个人仕者可能雄心万丈，但决难具备隐世者的淡泊趣味，及行脚僧手持三室云游天下，那种无忧无虑飘然出世的风貌，其恬淡超逸的清高志趣，绝对不是一个奔波于名利中的凡人所能望其项背的。但一个经邦济世的人也应具有这种胸襟，这样就可能看淡名利而保持清廉。如果一味贪恋荣华富贵功名利禄，就等于一个一心向上的人没有基础而终有。一日会跌落无底深渊，不仅不能为国为民服务。恐怕连身家性命也难保全。权力能使人腐化，不断修省，时时保持一种高雅脱俗的心性而在名利声中保持清醒，才可能不去随波逐流，自觉抵制贪污腐化。

一八九、吉人安详恶人杀气

吉人力论仕用各样，即梦寐神魂无非中气；凶人无论行事狠度，即声音笑语浑是杀机。

【译文】

一个心地善良的人，言行举止总是镇定安详，即使在睡梦中的神情也都洋溢着—团祥和之气；一个性情凶暴的人，木论做什么事都手段残忍，甚至在谈笑之间也充满了让人恐怖的杀气。

【注解】

吉人：心地善良的人。

作用安详：言行从容不迫。

梦寐神魂：指睡梦中的神情。

声音笑语：言谈说笑。

浑是杀机：言谈间流露着害人的迹象，杀机是指令人感到有杀人的恐惧感。

【评语】

俗话说，江山易改，秉性难移，一个人的个性可以表现在他生活的各个方面，想伪装是很难的，是不会长久的。大凡一个遵守礼法的人，由于他的内心毫无邪念，所以言行显、得善良，每个人都觉得他和蔼可亲。由于心地善良，不论处在任何时候，都能散发出一种安详之气；反之一个生性残暴的人，不论处于何时，总会令人感到一种恐怖之气。因为这种人时时想着算计别人，占有其它。可见一个人是善是恶，能从他的言谈举止中察觉，即使在梦中也显出各自的心性。路遥知马力，日久见人心，我们在为人处世中，在工作中必须善于识人才对。

一九 、多心招祸少事为福

福莫福于少事，祸莫祸于多心。唯苦事者，方知少事之为福；唯平心者，怒知多心之为祸。

【译文】

一个人最大的幸福莫过于无扰心的琐事可牵挂，一个人的灾祸没有比疑神疑鬼更可怕的了。只有那些整天奔波劳碌琐事缠身的人，才知道无事一身轻是最大的幸福；只有那些经常心如止水宁静安祥的人，才知道猜疑是最大的灾祸。

【注解】

少事：指没有烦心的琐事。

【评语】

一个有为的人应当具备“大智若愚、大巧似拙”的境界，这样就不会被琐事缠身，不会为闲言困扰。而一个平常人的生活，也应该是以一生平安无事没有任何祸端为幸福的。所有端多闾是由多事而招平，多事又源于多心，多心是招致灾祸的最大根源。所谓“疑心生暗鬼”，很多人由于疑心而把事情弄坏，其道理就在于此。所谓“君子坦荡荡，小人长戚戚”，一个心地光明的人自然俯仰无愧，根本不用怀疑别人对我有过什么不利的言行。只有庸人、小人、闲人才整天为闲事、琐事，忙碌，为依附权势争夺名利奔波，为人言碎语费尽心神地猜疑，可见他们的恩想境界很低，难以意识到自己的可笑、可悲。

一九一、崇俭养德守拙全真

奢者富而不足，何如俭者贫而有余；能者劳而文化教育怨，何如拙者逸而全真。

【译文】

奢侈无度的人财富再多也感到不够用，这怎么比得上虽然贫穷却生活节俭而感到满足的人呢；有才干的人假如由于心力交瘁而招致大众怨恨，哪里比得上笨拙的人由于安闲无事而就能保全纯真本性。

【注解】

劳而府怨：劳苦而怨谤集身。

逸而全真：安闲而能保全本性，本为道家语，因为道家把完美无缺的人称为真人。

【评语】

任何事都是相对的，不以相对的观点看待事物往往会走向绝对，而把事物固定化，一成不变。像钱财于现代生活，不可或缺但以之为生活的全部就走向了极端。生活奢侈的人，无论有多少财产，到头来也都挥霍精光，表面看来他好像很快乐，其实他内心常感不满足，因为他的财产越多欲望越强，可见人的欲望有如永远填不满的沟壑。反之一个生活节俭的人，他们平日能量入为出，虽然并非富有，但是在金钱上从来没有感到不足，因此在欲望上也就没有非分之想，平平安安过个极快乐的日子。生活上要有知足感，工作中要讲究方法。不能因为自己有多方面的才能便事必躬亲，处处亲劳，结果可能会招致怨恨还办不好事情。对于一般人而言，能而劳，可能就压抑了别人的才能，使别人无从表现：如果是当权者，其能不应表现在自己如何亲为上，而在于怎样组织、管理，使每个人都可显其所能。而且，任何矛盾的出现是因为事做了，局面活了，矛盾便开始出现了；一潭死水时人们心意相对稳定。那么谁做谁就成了矛盾中心，不集怨而何？闲者置身局外当然会有时间去评头论足了。所以能应是相对的，个人的能不可能包容大家的能。做事前理应先看看想想。

一九二、苦中有乐乐中有苦

苦心中，常得悦心之趣；得意时，便生失意之悲。

【译文】

在困苦的逆境中能把握方向不屈奋斗，常常可以感受得到内心奋斗的喜悦，这种喜悦才是人生的真正乐趣；反之如果在得意时骄纵狂妄，往往会种下日后祸患的根苗，导致痛苦的悲剧。

【注解】

甘心：困苦的感受。

悦心之趣：使心中喜悦而有乐趣。

失意之悲：由于失望而感到悲哀。

【评语】

任何事情都是在发展变化着的，苦悲可以转化，得失不是永恒。在这样的情况下，要看主观上用什么态度对待人生。人间悲苦是无情的，用这种心境来看待人生，那耳目所触尽是悲苦，结果就使人容易产生悲观思想，甚至造成厌世自杀的悲剧。人生本来是多灾多难的，但是我们必须征服这种苦难，绝对不可以抱着失败主义思想。另一方成“乐极生悲”，“盛极则衰”，“苦是乐的种子，乐是苦的根苗”。因此一个人如果不及时彻底铲除苦恼的根苗，那得意过后失意的悲哀就会接踵而来。人不能因为一时的得失决定自己的一生，不能因一时的苦乐而放弃人生的奋斗。

一九三、人死留名豹死留皮

春至时和，花尚铺一段好色，鸟且啭几句好音。士君子幸列头角，得遇温饱，不思立好言，行好事，虽是在世百年恰似未生一日。

【译文】

当春天到来时阳光和暖，就连花草树木也争奇斗艳，在大地铺上一层美景，甚至连飞鸟也懂得在这春光明媚的大自然里宛转动听地鸣叫。士君子假如能侥幸出人头地列入杰出人物行列，同时每天又能酒足饭饱过上好生活，却不想为后世写下几部有益的书，做一些有益于世人的事，那他即使活到一百岁的高寿也如同一天都没活过。

【注解】

好色：美景。

时和：气候和暖。

啭：鸟的叫声，发出宛转悠扬声。

头角：指气象峥嵘，比喻才华出众，据韩愈《柳子厚墓志铭》说：“虽年少，已自成人，能取进士第，崭然见头角”。一般说成“崭露头角”。

【评语】

从古到今，身前重名，身后重誉是一个传统。尤其是对当权者，他的声誉取决于他的政绩如何，所谓“得时当为天下语”，一定要为天下苍生和后世子孙多做一些好事，假如不能这样，也应退而求其次完成几部不朽名著。因此宋儒张载才发出“为天下立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的呼声。既“幸列头角”，就应当有所作为，能为平民百姓请命是为清官，能为国家兴利除弊是为贤达，能为后人著书立说是为贤哲。人生在世如果有了作为的条件，理应为自己的抱负，为国家的兴旺去拼搏一番。

一九四、大智若愚大巧似拙

真廉无廉名，立名者正所以为贪大巧无巧术，用术者乃所以为拙。

【译文】

一个真正廉洁的人不与人争名，不一定有根响亮的名声，那些到处树立名誉的人，正是为了贪图虚名才这样做。一个真正聪明的人不炫耀自己的才华，那些卖弄自己聪明智慧的人，实际上是为了掩饰自己的愚蠢才这样做。

【注解】

大巧：聪明绝顶。

【评语】

生活中，人们对喜欢耍小聪明的人很讨厌，对欺世盗名之辈更是深恶痛绝。因为好名声必须凭真本领，如果为了博取人们的歌功颂德而不择手段，虽然可以名藻一时，却欺骗不了历史。所以一个真正廉洁的人，由于他廉洁的动机不在于让人歌功颂德，自然也就不会廉名远播：一个有大智慧的人决不会靠卖弄小聪明，炫耀才华来提高价，想做点事业的人，应该认清真廉之名，大巧之人，以防被伪君子 and 耍小聪明的人所迷惑。

一九五、居安思危天也无法

天之机缄不测。抑而伸，伸而抑，皆是播弄英雄，颠倒豪杰处。君 闭而生变化，因此就用机缄来比喻气运的变化，支配事物变化的力量。

抑而伸：抑是压抑，伸是舒展。

播弄：玩弄、摆布。

【评语】

世事变化难以逆料，天机奥妙不可思议，不要说来的事难以推测，目前的事也很难判断，就连古圣先贤也无可奈何。所以孔子对于处事有“尽人事以听天命”之叹，即对天命而言只好逆来顺受了。因为人的所知是有限的，对智力所不及的事情，很难违背自然法则。但这并不意味着听天由命，个人的一生完全以天命来决定。人对自然的探求已历几千年，对人生的思考也可以说是与生俱来，那么人们对世界、对宇宙的认识与日俱增。以前认为是天命的东西以后完全可以科学解决，以前不可抗的东西现在以人之力也做到了。唐太宗要发动政变夺取政权时，如果以占卜吉凶来定行止，很可能就没有以后的“贞观之治”。唐玄宗登基后，蝗虫肆虐成灾，玄宗如果信天命不敢灭蝗，可能就没有以后的“开元盛世”了。一个人不应忽视自己的主观能动性，而应居安思危，就是要遵循自然法则不断探求思考，不断提高认识，防患于未然，天命其奈我何？

一九六、中和为福偏激为灾

躁性者火炽，遇物则焚；寡恩者冰清，逢物必；凝滞固执者，如死水腐木，生机已绝；俱难建功业而延福祉。

【译文】

一个性情急躁的人，他的言行如烈火一般炽热，仿佛跟他接触的物体都会被焚烧；一个缺乏同情心刻薄寡恩的，他的言行就像冰雪一般冷酷，仿佛任何物体碰到他都会遭到残害。头脑顽固而呆板的人，像死水朽木，已经完全断绝了生机，这都不是建功立业为社会人类造福的人。

【注解】

中和：不偏不倚叫中，不刚不柔叫和。

凝滞固执：凝滞是停留不动的意思，比喻人的性情古板。固执是顽固不化。

【评语】

要想做一番事业，就必须认清人的个性。每人有自己的性格，有些人就很难与之共事：性情急躁而慌慌张张的人，刻薄寡恩而无情无义的人，顽固不化而固执己见的人，都难以相处，性情急躁的人对于任何事都缺乏全面考虑，完全听凭自己的浮躁之气去作，毫无沉着稳重之谋；他的个性好像一团烈火，遇事好生气，事后求原谅，即使在事业上取得成就，不久也会破坏无遗自毁前程，刻薄无情的人，或许有一副冷静的头脑，但是他对人对事冷酷无情，人们见到这种人就觉得不寒而栗，与别人很难建立起信任，他在事业上很难有什么建树。顽固不化的人，遇到事丝毫不讲究通融变化，他们的心性就宛如死水朽木毫无生气，认定一样东西，不管对错坚到底；自以为是坚持原则，实际上是在坏事。所以这种人根本谈不上创造性。要寻求事业上的合作者，必须是志同道合，能知人容人用人的人。

一九七、一念贪私万劫不复

人只一念贪私，便销刚为柔、塞智为昏、变恩为惨、染洁为污，坏了一生人品。故古人以不贪为宝，所以度越一世。

【译文】

一个人只要心中刹那间引出贪婪或偏私的念头，那他就容易把原本刚直的性格变得很懦弱，聪明被蒙蔽得很昏庸，慈悲的心肠就会变得很残酷，原本纯洁的人格就会很污浊，结果是毁灭了一辈子的品德。所以古圣先贤认为，做人要以“不贪”二字为修身之零，这样，才能超越他人战胜物欲度过一生。

【注解】

一念：一刹那所引起的观念，《二程遗书》说：“一念之欲不能制，而祸流于滔天。”

变恩为惨：恩，惠爱。惨，狠毒。

度越：超越的意思。据《汉书·杨雄传》：若使遭遇时君，更闻贤知，为所称善，则心度越诸子矣。颜师古曰：‘度，过也。’”

【评语】

品行的修养是一生一世的事，艰苦而又有些残酷，尤其古人对品行有污染者很不愿意原谅。王阳明的理学主张“致良知”，他说：“良知无待他求，尽人皆有，只有被物欲泊没了他。”要求为人绝对不可动贪心，贪心一动良知就自然泯灭，良知泯灭就丧失了正邪观念，正气一失，其他就随意而变了。刚毅之气也就顿时化为乌有，而聪颖智慧也就变成了糊涂昏聩，仁慈之心也就变成了残酷刻薄，高尚品德也就染满了污点，只此一念之差就使一生的人格破产。俗话说：吃人家的嘴软，拿人家的手短。生活中一些人抵不住“贪”字，灵智为之蒙蔽，刚正之气由此消除。在商品社会，许多人经不住贪私之诱，以身试法。一些人大半生清白可鉴，却晚节不保，诚可惜哉。“不贪”真应如利剑高悬才对，警世而又可以救人。

一九八、保己成业防未来非

图未就之功，不如保己成之业；悔既往之失，不如防将来之非。

【译文】

与其谋划没有把握完成的功业，不如维护已经完成的事业；与其懊悔以前的过失，不如好好预防未来可能发生的错误。

【注解】

业：指基业、事业，据《孟子·梁惠王》篇：“君子创业垂统，为可继也。”

失：错误。

非：过失。《礼记·礼运》篇：“鲁之郊禘，非礼也。”

【评语】

人的一生可划成三个阶段，即过去，现在，未来。人应

当抱着不懊悔或夸耀过去，要检讨或反省过去；不轻视或不满现磁，要把握或迁就现实；不梦想或恐惧未来，要策划或努力未来的态度才行。古人有“前事不忘，后事之师”，的明训，说明我们可以检讨过去来借鉴眼前策划未来，而最关键的是不要把精力放在对已经过去了的东西的纠缠上，像一个老人一样不停地回忆，而要把立足点放在眼下，从现在做起，这才是干事业应有的认识。

一九九、不著色相不留声影

风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。

【译文】

轻风吹过稀疏的竹木会发出沙沙的声响，可是当风吹过去后竹林并不留下声音而仍旧归于寂静；大雁飞过寒潭会倒映出雁影，但是雁飞过后清澈的水面依旧是一片晶莹并没有留下雁影。由此可见，君子遇事其本性才会显现出来，事后其本性也就恢复了原来的空虚平静。

【注解】

寒潭：大雁都是在秋天飞过，河水此时显得寒冷清澈，因此才称寒潭。

【评语】

人不能总为烦恼扰心，不能老让琐事缠身，当人间万象纷至沓来时，一个有修养的人是善于调节内心平衡的。佛语有“象由心生，象随心灭”。当风来竹子就知道风因缘遇合，风过去之后缘尽又一切皆空。所以说“风过而竹不留声”，事物不论是长是短是苦是乐，最终不由个人意志决定。所以人生应当抱定随遇而安的态度，事情来了就用心去服务，事情过去之后心像要立刻恢复寂静，如此才能保持自己的本然真性于不失。用这种心态来处世，就是拿得起，放得下。这不是逃避社会责任，而是一种办事方法，因为事有大小，如果事事劳心挂念，整天在事务中忙忙碌碌，分不清大小主次，同样会没有效率。

二、君子德行其道中庸

清能有容，仁能善断，明不伤察，直不过矫。是谓蜜饯不咸，海味不咸，才是懿德。

【译文】

清廉而有容忍的雅量，仁慈而又能当机立断，精明而不防害细察，刚正而又不致执拗，这种道理就像蜜饯虽然浸在糖里即不过分的甜，海产的鱼虾虽然腌在缸里却不过分的咸，一个人要能把持住不偏不倚的尺度才算是处人做事的美德。

【注解】

伤察：失之于苛求。

蜜饯不甜：蜜饯不过分甜。

懿德：美德，例如《诗经》中有“民之秉彝，好施懿德”

【评语】

严于品德修养是好的，但严的结果应该是符合中庸之道，这样行事才可能不偏颇。不能认为因为自己品格优良或做好事就自然正确，往往正确过头却适得其反。一个清廉自守的人固然值得尊敬，可是他们往往轿枉过正，把自己的格调提升得很高，对于社会上的万事万物容不得一点沙子，嫉恶如仇，结果就变成毫无容忍雅量的偏激。这样行事其主观努力和客观效果很可能相反。反之一个宽宏大量而又居心仁厚的人固然受人爱戴，这种人可能又往往缺乏果断力。这样可以成一个老好人，却办不得大事。一个聪明人如果没有高尚的品德修养，不能在处事中掌握好分寸，聪明会对他造成妨害，就是通常所说的“聪明反被聪明误”。一个人很精明，可精明到至清便可能一事无成。可见做事要保证主观努力和客观效果一致，一方面要求品德端正，另一方面得把好事的尺度，有一个合适的方法才行。

二 一、穷当益工勿失风雅

贫家净扫地，贫女净梳头，景色虽不艳丽，度自是风雅。士君子一当穷愁寥落，奈何辄自废驰哉！

【译文】

一个贫穷的家庭要经常把地打扫得干干净净，贫家的女子经常把头梳得干干净净，摆设和穿著虽然算不上豪华艳丽，但是却能保持一种高雅脱俗的气度。因此君子一旦际遇不佳而处于穷困潦倒的时候，为什么要萎靡不振自暴自弃呢！

【注解】

益工：更努力下功夫。

寥落：寂寞不得志。吕温诗中有“独卧郡斋寥落意，隔帘微雨湿梨花”

废驰：应做而不做。王冕《剑歌行》中有“学书学剑俱废驰”。

【评语】

贫与富是身外物，家贫家富都应保持精神上的超越，人的气质品性不完全是外界物质所能决定的。贫穷人家虽然身居茅屋草舍，但是假如能把屋里屋外打扫得干干净净，也会使精神愉快培养出清雅气象。一个人生长在贫穷人家，所穿的虽然都是粗布衣裳，但是如果衣冠整洁仪态大方，精神充实，举止有度，自然也能增加高雅气质。可是却有一些修养不够的书生，稍不如意就怨天尤人，遇到挫折就垂头丧气萎靡不振。如此怨天尤人牢骚满腹，失去风雅，终将一事无成。二 二、看破认真可负重任以幻境言，无论功名富贵，即肢体亦属委形；以真境言，无论父母兄弟，即万物皆吾一体。人能看得破，得，才可以任天下负担，亦可脱世间之缰锁。

【译文】

世事变幻无常，不管是功名富贵，即就是自己的四肢躯体也是上天赐给的；我们超越一切物相来看客观世界，不论是父母兄弟，甚至连天地间的万物也都和我属于一体。一个人能洞察物质世界的虚伪变幻，又能认得清精神世界的永恒价值，才可能担负起救世济民的重任，也只有这样才能摆脱人间一切困扰你的枷锁。

【注解】

世相：指社会现象及社会形态。

本体：指事物的根本原理和真象。

幻境：空虚境界。

委形：委，赋予，委形，上天赋予我们的形体。例如《列子·天瑞》篇：“吾身非吾有，孰有之哉？曰：是天地之委形也。”

真境：是超物质的形而上境界，也就是超越一切物相的境界，这种境界是物我合一永恒不变的。《庄子·齐物论》中说：“天地与我并生，而万物与我为一。”

缰锁：套在马脖子上控制马行动的绳索，比喻人世间的互相牵制。

【评语】

人必须不为外物所累才能保持心灵的安宁、淡泊，但在商品经济的社会中，追求金钱，讲求致富是一种普遍的社会风尚。当人的心灵被金钱所锈蚀，那么人已经不再是自己精神的主宰者，而完全成为物质文明的被支配者。有的大款曾感叹自己是除了钱以外什么都没有，越是富有，贪图物质生活享受越多，精神越是空虚。假如过分强调返朴归真操守清廉是不现实的，但一个

人不讲道德情操，一个社会不讲精神追求，以至学子放下学业先生丢下教鞭下海追求金钱致富，那么这种富是畸形的。对一个有作为的人来讲，不摆脱物累而加入世俗的争逐就不会有为有成。

二 三、持身勿轻用意勿重

士君子持身不可轻，轻则物能挠我，而无悠闲镇定之趣；用意不可重，重则我为物泥，而无潇洒活泼之机。

【译文】

君子平日待人接物绝对不可轻浮急躁，因为一旦轻浮急躁，就会把事办糟而受到困扰，这样自然就会丧失悠闲宁静的趣味；处理事情不可思前虑后想得太多，不然就会陷入外界制约，丧失潇洒旺盛的生机。

【注解】

持身：做人态度、原则。

轻：轻浮，急躁。

扰：困扰、屈服。

泥：拘泥。

【评语】

生活中，我们很钦佩那种在危急关头临阵不慌、镇定自若的大将风度，这种风度决不是与生俱来，而是由于后天的修持。持身不可轻，用意不可重，可以看作人的性格磨炼。轻重是相对的，一个人做事固然不可过于鲁莽，也不可考虑太多，否则势将什么大事也做不了，轻与重要把握好适度的原则。

二 四、人生无长不可虚度

天地有万古，此身不再得；人生只百年，此日最易过。幸生其间者，不可不知有生之乐，亦不可不怀虚生之忧。

【译文】

天地万古运行不变，可人的生命只有一次，死后就不再复活；一个人最多只会活百岁，可是百年的时间跟天地来比只不过是一刹那，逝者如斯。有幸诞生在天地间，既不可不了解我们生活中所应享的乐趣，也不可蹉跎岁月，而有虚度一生之叹。

【注解】

万古：永恒不变的时间，喻其长。

虚生：虚度一生无所作为。

【评语】

生老病死是自然规律，惜时如金是千百年来古人的明训。陈子昂说：“前不见古人，后不见来者；念天地之悠悠，独怆然而涕下。”曹操叹“人生几何”“譬如朝露，去日苦多”。人生七十古来稀，人的一辈子太短了，短暂的一生是像庄子那般有“梦为蝶，蝶为梦”的感伤不息呢？还是“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”的豪饮呢？人要珍惜人生之乐，但“不可虚度”的标准在于要用有限的生命投入到干一番利国利民的事业中去，只有在为国为民的服务中才会更觉人生之乐，体会到生命的价值人。

二 五、持盈履满君子兢兢

老来疾病，都是壮时招的；衰后罪孽，都是盛时造的。故持盈履满，君子万兢兢焉。

【译文】

年纪大时，体弱多病，都是年轻时不注意爱护身体所招来的病根儿；一个人事业失意以后还会有罪孽缠身，那都是得志时埋下的祸根儿。因此一个有高深修养的人，即使生活在幸福环境处在事业巅峰，尤其要兢兢业业，戒骄慎言，为今后打下好基础。

【注解】

待盈履满：盈是丰富，履是福祿，持盈履满是指已达最好程度的美满的物质生活。

兢兢：小心谨慎。

【评语】

人总喜欢回忆过去，而很少实实在在地预测未来。人的一生变化无常，“得意无忘失意日，上台勿忘下台时，”所以一个人在春风得意时要多做好事多积阴德，免得失势以后留下罪孽官司缠身。世事变幻难测，所以，一个人不论出身多么高贵，地位多么荣耀，尤其在官场上，所谓多行善事正是为今后着想；就像是人的体格，青壮时不注意保养锻炼，老来多病又能怪谁呢？而一个有修养有道德的人，在顺境、在有势时，总是小心翼翼，居安思危，决不会像市井之徒那样抱今朝有酒今朝醉的活人态度。

二 六、却私扶公修身种德

市私恩，不如扶公议；结新知，不如敦旧好；立荣名，不如种隐德；尚奇节，不如谨庸行。

【译文】

施恩惠给别人收买人心，还不如以光明磊落的态度去争取社会大众的舆论；一个人与其结交很多不能劝善规过的新朋友，倒不如重修一下跟老朋友之间的情谊；一个人与其想法子提高知名度，倒不如在暗中积一些阴德；一个人与其标新立异去显示名节，倒不如平日谨言慎行多做一些好事。

【注解】

市私恩：市，买卖。私恩是出自私所施的恩惠，指收买人心。

扶公议：公议是社会舆论，扶是指扶持。扶持公议，就是以光明正大的行为争取社会声誉。

敦：厚，加深。

庸行：平常行为。

【评语】

一个想从政济世的人以什么态度立身是决定他将能否有功于国的基础。是怀着天下为公的抱负还是只为追求功名，是实事求是还是标新立异只为一己之私誉，这和个人的品德修养紧紧相联。汉有一个高尚的品德而从政，没有悬壶济世的本领却硬要悬壶，结果就变成了名副其实的“悬壶欺世”，最后总是找出一些看似合理实际根本不合理的理由搪塞民众。这种不知积德的伪君子比之小人更可恨，他们手里有权，便可以任意胡来，劳民伤财。所以选择德与才兼备的人是政治清廉的首要条件，而从政者自身不加强修养，是谈不上建立真正功业的。

二 七、大处着眼小处着手

小处不渗漏，暗处不欺隐，末路不怠荒，才是个真正英雄。

【译文】

做人做事即就是细微的地方也不可粗心大意；有所疏漏；即使在没人听见没人看见的地方，也绝对不可以做见不得人的坏事：尤其是处于穷困潦倒不得意的时候，仍旧不要忘志。这样的人才算得上是真正有作为的英雄。

【注解】

渗漏：渗，水从上往下慢慢滴，有侵蚀和走漏的意思。

怠荒：懒惰无进取心叫怠，荒有颓丧不上进的意思。

【评语】

英雄未必都做大事。一个人的成就是平时点滴积累而致。意志、品德、待人，无不从小处做起，而能成大事者关键是志向远大，胸怀宽广。有时，一个人一生事业成功与失败，往往就在于一些不为人所注意的小节上，“千丈之堤，毁于一蚁之穴”。例如亚历山大大帝的父亲腓力二世，本来是一位雄才大略的君主，不料正当他统率马其顿大军策马东征之际，突然被他的一个亲近侍卫刺杀身死。原来这个侍卫跟他的一个恃宠而骄的妃子发生争执，侍卫就向他诉苦申告，可是他当时正忙于接应各国贵宾，一个小小的侍卫何心去理睬他，随意申斥几句就不理了。侍卫气愤难消，竟拿起佩剑当场把他刺死。相反，周恩来总理在国宾馆看到工作人员把口水吐到了地毯上，并没有去训斥，而是亲自用手巾把口水擦掉。身教胜于言教，小事中见伟大，大人物如此，小人物同样，欲有为者应大处着眼，小处着手，千里之行，始于足下。二 八、盛极必衰居安虑患衰疯的景象就在盛满中，必生的机缄即在零落内。故君子居安宜操一心以虑患，处变当坚百忍以图成。

【译文】

衰败零落的景象往往是在很早的繁茂时就种下祸根，机运转变的种子多半是在零落时就已经种下。所以君子应当在平安无事时保持清醒的理智，以便防范未来某种祸患的发生。一旦处身于变乱灾难之中，就要拿出毅力咬紧牙关，坚定信念继续奋斗，以求事业成功。

【注解】

衰飒：飒，本义是凡吹落叶的声音，衰飒就是凋落、枯萎，指境遇衰败没落。

发生：生育、生长。

机缄：关键因素，指运气的变化，据《庄子·天运》篇：“天其运乎，地其处乎，日月其争于所乎，孰主张是，孰维纲是，孰居无事推而行是，意者其有机缄而不得已邪？”

零落：指人事的衰败凋落，例如陆机有“亲友多零落”的诗句。

百忍：比喻极大的忍耐力。

【评语】

日月盈亏是自然规律，人生兴衰也是不断变化着的。《易经》提出“日中则昃，月盈则亏”的道理，就说明了天地间万事万物都会由盛而衰，在极盛时代就已经露出衰败凋谢的预兆。人的一生同样如此，盛的时候应保持清醒，防患于未然；衰的时候不应自暴自弃。所以，意志、修养在盛在衰之时都应具备。

二 九、奇异乏识独行无恒

惊奇喜异者，无远大之识；苦节独行者，非恒久之操。

【译文】

一个喜欢标新立异甚至喜欢怪诞不经的人，不会有高深的学识和远大的见解；一个只知道苦苦恪守名节而自以为清高独行其事的人，无法保持长久的信心操行。

【注解】

恒：长久不变

【评语】

喜欢新鲜好奇是人之性情所决定的，但对一个有大志向的人来讲，不应把精力投之于此；对于一个性格稳重、修养厚实的人来讲，不应当像孩子那样见异思迁。应当重视平素的言行，而不要标新立异耸人听闻。奇特怪异之行多了只会使人看了讨厌，对于自己的前途事业绝无任何好处。例如一些未成年的中学生，竟以会抽香烟而洋洋得意，旁人看来，这正是代表他们的无知，生活中的修行是实实在在的，不是恪守一些教条，把自己锁进道德圈子里就算是有修养，而是要脚踏实地从生活中的小事做起。

二一、震聾启聵保持清醒

念头昏散处要知提醒，念头吃紧时要知放下；不然恐去昏昏之病，又来憧憧之扰矣。

【译文】

头脑感到昏沉纷乱时应该平静下来让头脑清醒；工作烦琐情绪紧张时，要懂得把工作暂停一下，以便使情绪恢复镇定轻松。否则恐怕刚刚治好昏沉纷乱的毛病，便又处在左右为难思绪摇摆不定的困扰中。

【注解】

昏散：迷惑。

憧憧：心意摇摆不定。

【评语】

工作要讲方法、有效率，不能认为整天忙忙碌碌就是有成绩，工作紧张而又条理清楚，收效显著才称得上有效率。所以一个人要学会自我调节，劳逸结合。一个人努力工作创造事业固然很重要，但不可过分劳累过度紧张，否则把弦绷得太紧，就会有突然断裂的危险。人的情绪，必须随时做适当的安排与调剂，既不可饱食终日无所事事过分疏懒，也不可日夜不停，机械般作个不停。不会休息就不会工作，而那种处于昏昏然工作状态的人，辛苦固然可叹，成效却不见得明显，有时还会适得其反，自己的脑子都不清醒，何谈事业？这是不足取的。

二一一、辨别是非认识大体

毋因群疑而阻独见，毋任己意而废人言，毋私小惠而伤大体，毋借公论以快私情。

【译文】

不要因为大多数人都疑或就放弃个人的独特见解，也不要因个人好恶固执己见忽视别人的忠实良言。不可因个人私利搞小恩小惠而伤害整体利益，更不可以借助社会大众的舆论，来满足自己的私人原望，发泄个人不满。

【注解】

快：称心如意，满足、发泄。

【评语】

事物总是相对的，什么事一但过度便变质。人固然要有从善如流的习惯，但决不是人去亦云，所谓“千人盲目一人”明，众人皆醉我独醒”，有时真理还在少数人手中，该坚持的原则决不可动摇。不过有时自己的见解也未必高明，那时就要本着谦逊的态度多听听人家的话。一个人的能力表现在能明辩是非，认识大体，在众多议论中保持清醒，而个人的真知的见又是建立在集体的智慧之上。从现实而言，不可能有绝对的民主，也不可能什么事都按自己的意志办，必须经过公议，也必须有，最后的决策者。但决策人要善于公正地吸取方方面面的意见，不存私心地采纳意见，这样最后的决策才可能正确，有见地。

二一二、暗室磨练临深履薄

青天白日的节义，自暗室漏屋中培来；旋乾转坤的经纶，自临深履薄处纛出。

【译文】

青天白日一般光明磊落的人格和节操，是在暗室漏屋的艰苦环境中磨练出来的；凡是一种足可治国平天下的宏伟策略，是从小心谨慎的做事中磨练出来的。

【注解】

青天白日：光明磊落。

节义：名节义行，此处指人格。

暗室漏屋：二词同义。漏屋，无人处。

经纶：本指纺织丝绸，引申为经邦治国的政治韬略。

纛：同缛，抽茧出丝，此处做整理领悟解。

临深履薄：面临深渊脚踏薄冰，比喻人做事特别小心谨慎。据《诗经·小雅》篇：“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。”

【评语】

俗话说“滴水穿石”，英雄大业不是一蹴而就的，不经一夜寒彻骨，哪有腊梅扑鼻香，成大功立大业，都得经过艰苦恶劣环境中的奋斗。一个有远大志向的人仅仅接受磨难是不够的，因为受磨难和受得了磨难的人很多，却不是每个人都可以成为英雄。他们的事业绝对不是在粗心大意中完成的，都是抱着“如临深渊，如履薄冰”那样的战战兢兢的谨慎态度，一点一滴累积起来的。因此胸怀上博大宽厚，光明磊落；细节上点滴积累，大事上眼光长远；加上坚强的意志，完善的人格，就可以为自己事业的成功就奠定下坚实的基石。二一三、分清功过勿显恩仇功过不容少混，混则人怀隋之心；恩仇不可太明，明则人起携贰之志。

【译文】

对于功劳和过失，不可有一点模糊不情，功过不明就会使人心灰意懒而不肯上进；对于恩惠和仇恨，不可表现得太鲜明，假如对恩仇太鲜明就容易使人产生疑心而发生背叛。

【注解】

隋隋：疏懒堕落，灰心丧气。

携贰：怀有贰心，有疑心。

【评语】

一个人尤其是领导别人的人，在待人方法上有两条原则，即对人要功过清楚，赏罚分明；对己则恩仇勿显，免去猜疑。从领导者来讲，固然需要“恩威并用”，同时必须恩赏过罚。赏罚是使人努力的诱因，一个丧失工作诱因的人，他的工作情绪必然不会高昂。假如是一两个人这样还不要紧、万一群体也如此，这个集体乃至社会必然要陷于不进步的停顿状态，所以赏罚又是促进整个社会进步的一大动力。历朝皇帝打天下，哪一个不是以论功行赏作为调动文臣武将积极性的手段呢？就现实生活中的人来讲。不论是做官还是一般人的交际，还需要克己，需要讲究方式方法。恩怨分明本是做人的原则，但在这里需要忍耐，其目的就是分清功过而勿显己之恩仇，以便使大家能成为一种共同的副业团结一致。

二一四、位盛危至德高谤兴

爵位不宜太盛，太盛则危；能事不宜尽毕，尽毕则衰；行谊不宜过高，过高则谤兴而毁来。

【译文】

官位不宜太高权热不应太盛，如果太高就会使自己陷于危险状态；一个人才干所及的事不应一下子都发挥出来，如果都发挥出来就会处于衰落状态；一个人的品德行为不可以标榜过高，如果太高就会惹来毁谤和中伤。

【注解】

爵位：君主时代把官位分公、侯、伯、子、男五等爵位，指官位。

行宜：合乎道义的品行。

【评语】

任何事都有个度，所谓“官大担险，树大招风”“否极泰来”“物极必反”，都说明了这个道理。一个人的爵禄官位到了一定程度就必须急流勇退，古代开国功臣大多被杀的一个很重要的原因在于不能急流勇退。可惜很多人不懂这个道理。最典型的例子是汉初三杰，帮刘邦打下天下后，结局都不相同，因此司马光才很感慨他说：“萧何系狱，韩信诛夷，子房托于神仙。”其实，何止在做官上应知进退，其他事同样应知进退深浅。人和人只要在一起就会产生矛盾，因利益之急，因嫉妒之心，因地位之悬，因才能之较都可能结仇生怨，故做人处事最重要的是把握好尺度。

二一五、以德御才德才兼备

德者，才之主，才者，德之奴。有才无德，如家无主而奴用事矣，几何不魍魉猖狂。

【译文】

品德是才学的主人，而才学不过是品德的奴隶。一个人假如只有才干学识却没有品德修养，就等于一个家庭没有主人而奴隶当家了，这又哪能不使家中遭受鬼怪肆意侵害呢？

【注解】

魍魉：泛称山川木石的精灵怪物，例如《孔子家语》中有“木石之怪曰魍魉。”

猖狂：过分放纵。

【评语】

品德需要意志长久磨练，需要静心思考体味，需要在生活中慢慢养成。品德不苦磨练而来，在最关键的时候才可队表现出品德的高低，于是生活中人们不重视品德的事很多。人们更重视的是眼前的利益。其实人不仅要培养自己的才智，重要修养自己的品德，两者都极重要缺一不可。商品社会人们的道德水准似乎在下降，但社会对个人的品德要求却越来越高。如诚信、意志、忠恕等等。一个人恃才傲物，就是没有品德修养的明证。有的人喜欢猜忌，有的人喜欢窥探别人的隐私，有的人喜欢两面三刀等等，这样的人再有才能谁又敢放心的使用呢。

二一六、穷寇勿追投鼠忌器

锄奸杜伟，要放他一条去路。若使之一无所容，譬如塞鼠穴者，一切去路都塞尽，则一切好笔俱咬破矣。

【译文】

铲除邪恶之徒杜绝投机取巧的小人，有时应留一条改过自新的生路。如果逼得他们毫无立足之地，那就好像为了消灭一只老鼠，而把老鼠的一切逃路都堵死了，可是其他一切好东西却也都被老鼠咬坏了。

【注解】

投鼠忌器，想打老鼠又怕把东西打坏，比喻做事有所顾虑。

杜：当动词用，阻止。

伟：用手段谋取更高职位的人。

【评语】

“穷寇勿追”，是为了防止困兽之斗，垂死挣扎，或者是为投鼠忌器，但心适得其反吧。这不是说落水狗不能打，坏人因其垂死或势败而可原其所恶。在具体的事上存在着具体的解决方法，对坏人和坏事都应当加以区别。生活中，好事和坏事、好人和坏人有时是相互转化、相互制约的。因为天地间的万事万物都是在一物降一物的法则下生存。例如毒蛇有害可对人类对植物也有贡献。万物互相制衡互相依存，人固然吃内，可是牛羊也是依赖人类生存。善恶不论在任何情况下都是相对的。恶尽善也就不能成立了。“恶”要看到什么程度，是否非得采用根绝方式。所以除恶的方式有很多，有快刀斩乱麻，有纯刀割肉，有只剔去恶处；既可以用非常外力加以根治，也可以到一定程度听其自灭，还可以放一条改过的生路。除恶如此，在待人的方法上也必须是具体问题具体分析。

二一七、过归己任功让他人

当与人同过，不当与人同功，同功则相忌；可与人共患难，不要有跟人共安，安乐则相仇。

【译文】

应当有与人共同承担过失的雅量，不要有共享功劳的念头，因为共享功劳彼此就会互相猜忌；可以有与人共患难的胸襟，不要有跟人共安乐的贪心，因为安乐之中彼此容易互相仇视。

【注解】

患难：患是忧愁，患难就是艰难困苦。

【评语】

从古到今，能够同享安乐共受富贵的便子不多，倒是兄弟相煎，君臣猜杀，父子干戈的例子俯拾皆是。争杀的原因大都为富贵、安乐而相仇。想想人生在世，不过短短数十寒暑，争名夺利的结果，到头来也不过是黄土一堆而已。谁都知道这个道理，所谓“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，功名富贵恰似过眼云烟，偏偏是当局者迷，不到盖棺难以清醒。人为什么只在患难之中才会团结呢？人在有过之时盼望别人的原谅，人在病中、在弱时盼望别人同情，可得势、强健时便忘乎所以。所以处人待世要勿争，争则陷入一种自寻的烦恼之中，不争则是与人相安的一种方式，而且欲为大事者连世俗之利都看不透，何谈追求。

二一八、功名一时气节千载

事业文章随身销毁；而精神万古如新；功名富贵逐世转移，而气节千载一日，君子信不当以彼易也。

【译文】

一般来说副业和文章，会随着人的死亡而消失，只有伟大的精神万古不朽；功名利禄富贵荣华，会随着时代的变迁而转移，忠臣义士的志节却会永远留在人间。可见一个君子绝对不可以放弃能留名青史的气节，去换取会随身销毁的东西。

【注解】

逐世：随着时代转换。

千载一日：千年有如一日，比喻永恒不变。

【评语】

精神、志节不是空的，不能脱离一定的事而存在，青史留名的人其精神气节往往是在一定的事中表现出来的。事业有大有小，有好有坏，坏人小人也可以称自己的钻营为一种事业，造福万民的伟大事业，为一种善政德政而永垂不朽。同样此处的“文章”也是指普通毫无内容的文章，是抒发病态之情，咏风弄月、堆砌词藻的作品。得以留传至今的经典、文史之作，几乎全靠文章薪火相传之功。司马迁曾有精辟的见解，他在《报任安书》中说：“古者富贵而名磨灭，不可胜记，唯倜傥非常之人称焉。盖文王拘而演‘周易’；仲尼厄而作‘春秋’；屈原放逐，乃赋‘离骚’；左丘失明，厥有‘国语’；孙子膑脚，“兵法”修利；不韦迁蜀，世传‘吕览’；韩非囚“秦，‘说难’、‘孤愤’；诗三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。此人皆意有所郁结，不得通其道，故述往事思来者，及如左丘无目，孙子断足，终不可用，退而论书策，以舒其愤，思垂空文以自见。”由此可见，一个人不论何时何地，应保持一种高尚的品德，伟大的理想，使自己的事业的充溢着伟大的精神，在实现理想中保持着如一的气节。所谓功名一时，富贵难久，而精神不死，气节千秋。

二一九、自然造化智巧不及

鱼网之设，鸿则罹其中；螳螂之贪，雀又乘其后。机里藏机，变外生变，智巧何足恃哉。

【译文】

本来是张网捕鱼，不料鸿雁竟碰上落在网中；贪婪的螳螂一心想吃眼前的蝉，不料后面却有一只黄雀想要吃它，可见天地间事太奥妙，玄机中还藏有玄机，变幻中又会发生另外的变幻，人的智慧计谋又有什么可仗恃的呢？

【注解】

鱼网之设二句出自《诗经·邶风·新台》篇。罹：遭，碰上。

鸿：雁中最大的一种，俗称天鹅，头和背部呈暗褐色，腹部白色，尖嘴，翅膀长约一尺七八寸。

螳螂之贪，雀又乘其后：比喻人只见到眼前的利益而忽

略了背后的灾祸，据《说苑·正练》篇：“园中有树，其上有蝉，蝉高居悲鸣饮露，不知螳螂在其后也，螳螂委身曲欲取蝉，而不知黄雀在其傍也。”

【评语】

孔子主张“尽人事以听天命”。对于人来讲，不可知的东西大多了，许多事往往用尽心思仍一无所得。而在生活中，所谓“螳螂捕蝉，黄雀在后”的事太多了，“人为财死，鸟为食亡”的事更是俯拾皆是。任何事物都不是孤立存在的，往往一环套一环，牵一发而动全身。对于物欲的贪求、有时偏偏“有心栽花花不开，无心插柳柳成荫”。有的时候却是“机关算尽大聪明”，最终一无所得。当然“智巧何足恃”并不是说人应任凭大自然摆布，一定要探索自然，克服天敌，进而认识掌握事物的变化周期和发展规律。

二二 、真诚为人圆转涉世

咋人无点真恳念头，便成个花子，事事皆虚；涉世无段圆活机趣，便是个木人，处处有碍。

【译文】

做人没有一点真情实意，就会变成一个一无所有花子，不论做任何事情都不踏实；一个人生活在世界上如果不懂得一点灵活应变的情趣，就像是一个没有生命的木头人，不论做任何事都会到处碰壁。

【注解】

花子：乞丐的俗称。

【评语】

华而不实的人可能会给人一个生动的印象，但决不会长久；心地诚善的人或许不会给人以深刻的印象，但随着时间的推移，人们的信任感到诚善之中就越来越强。作事如果不诚恳，对方总认为你滑头滑脑，就不敢跟你一起做出任何重大决断，这样你就什么事也无法进行，当然也就谈不到创任何大事业，到头来必将一事无成。即就是在相互倾轧的生意场中也讨厌一褪子买卖的人。“诚信”是个首要原则，当然诚而善只是基础，办事还须灵活，尤其是具体事物应有变通之法。待人上更要有人情味和幽默感，往往很严肃很尴尬的事，由于当事人富有幽默感，说上几句很逗趣的话，大家哈哈一笑，事情也办通了。有的事这样办不行换个方式就行，此时不行换个时间就成。尤其是现代社会，既要讲做人原则，也要求办事效率。

二二一、情急招损严厉生恨

事有急之不自化者，宽之或自明，毋躁急以速其忿；人有操之不从者，纵之或自化，毋躁切以益其顽。

【译文】

很多事情越是急着想弄清白越难清楚，倒不如暂时放一放缓一下，也许头脑冷静之后事情自然就弄明白了。千万不可大急躁，以免增加情绪上的紧张气氛；很多人指挥他他根本不愿服从，倒不如放松不管，让他自由发展，他也许会慢慢觉悟，千万不能操之过急，增加他的专横和固执。

【注解】

宽：舒缓。

自化：自己觉悟，《老子》中“我无为而反自化”。

【评语】

口中讲究办事效率的人爱讲：立竿见影，追求实效的人爱强调欲速则不达，这是孔子讲的为政之道。生活中的处世待人同样如此，因为时间是消除偏见、误解，缓解紧张情绪的最好的催化剂。一个人不论做任何事，都不能操之过急，否则就会产生相反效果。就像梨子未熟非要摘下来尝尝，味道自然不好。办事要有诚心，还要有耐心；要有方法，还要看时机。

二二二、回归自然述古畅怀

交市人不如友山翁，谒朱门不如亲白屋；听街谈巷语，不如闻樵歌牧咏，谈今人失德过举，不如迷古人看嘉言懿行。

【译文】

交一个市井之人做朋友，不如交一个隐居山野的老人；巴结富贵豪门，不如亲近平民百姓；谈论街头巷尾的是非，不如多听一些樵夫的民谣和牧童的山歌；批评现代人错误，不如多讲讲看看古圣先贤的格言善行。

【注解】

山翁：此指隐居山林的老人。

朱门：本指红色的大门，比喻富贵之家，杜甫有“朱门酒肉臭，路有冻死骨”的名句。

白屋：平民穷苦人家的房屋，用简陋的材料搭建，因此就用“白屋”来代称。

【评语】

发思古之幽情入自然之怀抱是人生的一大乐趣。听渔翁樵夫歌，与世外高人交是雅士交人的一种追求。所谓修身养性。如果结交的是市井小人，所听的是追逐利益的俗事；如果整天奔走富贵豪门之家，听到的都是功名利禄的权势之争；假如经常谈论左邻右舍的是非，昨日今日的闲言，那么心难静，气不顺，神不宁，心则何安？人不能逃避世事，不承担社会责任，但为大事者必须要有超脱世俗的心境，才可能修身养德，才可能为一展大志不息奋斗。

二二三、勿昧所有勿自夸耀

前人云：“抛却自家无尽藏，沿门持钵放贫儿。”又云：“暴富贫儿休说梦，谁家灶里火无烟？”一箴自昧所有，一箴自夸所有，可为学问切戒。

【译文】

前人说：“放弃自己家中的大量财富，却摹仿穷人持钵乞讨”又说：“暴富的人，不要老向人家夸耀财富，其实哪家的炉灶不冒烟呢？”上面这两句谚语，一句是说自己看不见自己所有的人，一句是说那些夸耀自己暴富的人，这些都是做学问的人必须彻底戒除的事。

【注解】

无尽藏：佛家语，是“无尽藏海”的简称，比喻无穷道德，此处有道德和财富的双重含意。《大乘义章》说：“德广难穷，名为无尽，无尽之德，包含之德，包含曰藏。”

谁家灶里火无烟：是说任何人家多少都有点财产。

【评语】

《佛学入门》说：“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头，人人有座灵山塔，好在灵山塔下修。”心就是佛，每个人都具有佛性，应求诸内心而勿求诸物外。做人也是这样，人人都有自己的良知，而古圣先贤只在自己内心求道，使得修心养性的能力超人。可惜很多人不自知不自修，抛却自家无尽藏。做事做学问的人更要以不自夸不自满为戒，不能只追求形式上的完美而忽视实质上的成效；不能妄想走捷径搞短频快，而忽视扎实刻苦的基础；不能总想着外力作用，而忘却自身努力的重要性。

二二四、信人已诚疑人已诈

信人者，人未必尽诚，己则独诚矣；疑人者，人未必皆诈，己则先诈矣。

【译文】

一个肯信任别人的人，虽然别人未必全是诚实的，但是自己先做到了诚实；一个常怀疑别人的人，别人虽然未必都虚诈，但是自己却先成为虚诈别人的人。

【注解】

信人：信任别人。

疑人：怀疑别人。

【评语】

疑神疑鬼，不信任别人的人是成不了气候的。尤其是一个有创造大业雄心的人，在待人接物上必须出自真诚，注意疑人莫用，用人莫疑。使大家精诚合作。诚信是传统的做人原则之一，真诚待人终究会感动别人。但是真诚待人不是见什么都把自己和盘托出，就是见了作好犯科的歹徒也去真诚相待，期望以此感化他。如果人人这样，社会责任法律义务谁来承担？故诚也是相对而不是绝对的。

二二五、自薄而厚先严后宽

恩宜自淡而浓，先浓后淡者，人忘其惠；威自严而宽，先宽容后严者，人怨其酷。

【译文】

施人恩惠要先从淡薄逐渐浓厚，假如先浓厚后淡薄，就容易使人忘怀这种恩惠；树立威信要先从严而逐渐变宽，假如先宽后严厉，那部属就会怨恨你冷酷无情。

【注解】

惠：恩惠。

酷：冷酷，暴虐。

【评语】

同时有两种食物，假如先吃美味佳肴，后吃粗茶淡饭就难以下咽；反之就觉得这餐饭吃得很香甜。当然这是在肚子饥饿的前提下。从事管理工作以及人际交往也应如此。常说“恩威并用”、或“宽严兼施”，其实最理想的待人方法就是“先严而后宽”、“先淡而后浓”，当然浓淡宽严的前提是真诚而不是虚伪。

二二六、人情冷暖原非奉我

我贵而人奉之，奉此峨冠大带也；我贱而人侮之，侮此布衣草履也。然则原非奉我，我胡为喜？原非侮我，我胡为怒？

【译文】

我有权势人就奉承我，这实际上是在奉承我的官位官服；我贫穷低贱人们就轻视我，是轻视我的布衣草鞋。既然如此，这些人原本不是奉承我，我为什么要不高兴呢？原本不是轻视我，我又为什么要生气呢？

【注解】

峨冠大带：比喻官位。

布衣草履：喻出身贫贱穷苦。

胡：疑问副词，为什么。

【评语】

对于人际间的炎凉冷热，的确要有些超然的态度。六祖

惠能名谒云：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”人都是光身空手进入尘世，假如能悟出这种道理，对人间事就会进入人我两空境界，对于世态变迁就会看得淡漠了。其实，人去埋怨别人趋炎附势，看到别人见利忘义，也正说明自己名利之心未泯；有的人为陷入人际间的矛盾而苦恼，其实质是各利思想在作怪。抱着名利之心居官位，那么官位会成为众矢之的；抱着名利之心享富贵，那么富贵会成为烦恼之源。如果自己陷于名利场不能自拔，以为名利非我莫属，那么期望越高，失望会越大。

二二七、无事昏冥有事奔逸

无事时，心易昏冥，宜寂寂而照以惺惺；有事时，心易奔逸，宜惺惺而主以寂寂。

【译文】

平日闲居无事时，心情容易陷入迷乱，这时应用平静的心情来警觉地处理问题；有事忙碌时，感情容易陷入冲动，这时应利用理智、冷静的头脑加以控制。

【注解】

昏冥：昏昧不明事理，冥是愚昧。

惺惺：聪明，机警。

寂寂：沉静落寂。

【评语】

一个人生活中太闲易于懒散，懒而堕志，销磨心性；工作中太闲没事会生失落感而怨气多，由此变得没有朝气。可一个人太忙又容易冲动，处理事情难免欠妥。因此，人人都应当学会控制自己，多用脑子想而不是只凭一时的光致去盲目蛮干，不能由于一时的冲动而坏了平生的追求。二二八，超然事外明晓利害议事者身在事外，宜悉利害之情；任事者身居事中，当志利害之虑。

【译文】

评论事物得失，以超然的身分置身事外，就能了解掌握事情的始末通晓利害；反之如果以当事人的身分，而置身事中，就要暂时忘怀个人的毁誉，才能专心策划并推动所担负的任务。

【注解】

任事：负责某事。

【评语】

“当局者迷，旁观者清”，可见要想对某事作公平的论断，超然事外，将会使自己的思路得以拓展。而且有时迷于局内时，可以先放一放，别让思路限于一隅。可事情往往并不等你避开就劈天盖地而来，这时必须以清醒的头脑，公正的心态把个人的恩怨、毁誉放到一边，一心一意去把事情办好，为公众服务。

二二九、操持严明守正不阿

士君子处权门要路，操履要严明，心气和易，毋少随而近腥膻之觉，亦毋过激而犯蜂蚕之毒。

【译文】

君子身居政要地位，必须操守严谨，行为磊落，心境平和，气度宽宏，绝对不可接近或附的营私舞弊的奸邪之辈，也不要因偏激而激化矛盾，触怒那些阴险狠毒的屑小之徒。

【注解】

权门要路：权门指有权有势的政要。例如《后汉书》的“权门请托，残吏放手”。

操履：操守和行事。

腥膻：鱼臭叫腥，羊臭叫膻，比喻操守不好的人。

蜂蚕之毒：蚕，毒虫名，属蝎科，比喻人心险恻恶毒。

【评语】

正与不正是对立的，清廉与腐化、真诚与奸邪是难以相容的，士君子以其高雅的风范，严正的操守自不屑于奸邪小人，也为此辈所不容。但仕途是人际倾轧最利害的地方。鱼龙混杂，清浊同在，往往汉渭难以分清。尤其是为官之道，需要一套高超的为人处世的方法。政治本身是一种艺术，不会平衡协调矛盾，不能容忍难忍之事就不可能办好事情。权门要路当然不能让小人好党占据而祸国殃民。而做官本身是需要销磨自己个性的，这当然不是说应当八面玲珑成为政治舞台上的不倒翁，这种五朝元老的政治客在君子却不屑一为。但做事不讲究方式方法，只知意气用事，这样往往会形成主观本意与客观效果难相一致的局面，有的时候不仅办不成事还要坏事，引起与主观想法不一致的结果。

二三 、坎坷世道耐而撑持

语云：“登山耐侧路，踏雪耐危桥。”一耐字极有意味，如倾险之人情，坎坷之世道，若不得一耐字撑持过去，几何不堕入榛莽坑堑哉？

【译文】

俗语说：“登山要耐得住斜坡上的考验，走雪路要耐得起过危桥的惊险。”可见这一个耐字具有深长意义，正像是险诈好邪的人世情，坎坷不平的人生路，假如没有这一个“耐”字苦撑下去，有几具会不堕落到杂草丛生的深沟里呢？

【注解】

榛莽：榛，荒地丛生的小杂木，草木深邃的地方叫莽。坑堑：堑，深沟叫堑，就是有深沟的险处。

【评语】

梅兰竹菊号称四君子，人们喜爱它们是因为它们耐得住寒，耐得住寂寞，耐得起风吹日晒。这种精神为人们所景仰，所企盼。只有经得起痛苦煎熬的人才能创造大事业，正如孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能”。且不说立雄心大志，建丰功业，就是日常生活，平凡小事，又哪里有那么多顺心如意的事呢？哪里有那么对路可意的人呢？无一个“耐”字又怎生了得。要耐困苦，耐空寂，还得耐辛酸，如逆水行舟耐住劲，咬咬牙便是一重关隘又在回首处，一阵波浪又在用力撑持中消失。

二三一、忙里偷闲闹中取静

忙里要偷闲，须先向闲时讨个把柄；闹中要取静，须先从静处立个主宰。不然未有不因境而迁，随事而靡者。

【译文】

忙碌时，也要设法抽出一点空闲时间，让身心获得舒展，把要做的事先做一规整，掌握要点。喧嚣中保持冷静头脑，就必须在心情平静进事先有个主张。不然一旦遇到事情就会手忙脚乱，不知所措，随事盲目而行，往往事情有弄得一团糟。

【注解】

把柄：把就是柄，比喻做事能把握要点。

主宰：主持、主见。

因境而迁：迁，转移。随着环境的变化而变化。

随事而靡：靡当动词用，散败和损毁。随着事物的发展而盲目地随其后。

【评语】

要做到临事不慌，就应当事先计划，静的时候要有主张。忙的时候要会求静，待人的道理也是这样。《中庸》说：“凡为天下国家有九经，所以行之者一也。凡事豫则立，不豫则废。言前定，则不跲。事前定，则不困，行前定，则不疚。道前定，则不穷。”待人做事要讲方法，保持心静，学会求静，深思熟虑是关键。

二三二、修养自身大业之始

不昧己心，不尽人情，不竭物力；三者可以为天地立心，为生民立命，为子孙造福。

【译文】

不蒙蔽自己的良心，不做不尽人情的事情，不过分使用浪费物力，假如能做到这三件事，就具备了为天地树立善良的心性，为万民创造不息的命脉，而为后世子孙创下幸福基础的基本条件。

【注解】

不昧，昧是昏暗，此处作蒙蔽解。

竭；穷尽。

为天地立心，为生民立命：立是建立，心指自然本性。据《易经·复》：“复见天地之心乎？”注：“复者，反本之谓也，天地以本为心者也。”疏：“本，静也，言天地寂然不动，是以本为心者也。”宋代理学家张载说“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”。

【评语】

古圣先贤有“内圣外王”之说。这也就是“先成己而后才能成物”的人生哲学。假如一个人连“不昧己心，不尽人情，不竭物力”的起码修养工夫都不具备，就谈不上“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的大业以古人此论推而广之，一个要在事业上有所作为的人，必须从自我修养做起。即就是在日常生活中，人们对基本的口德修养也应具备，对传统的美德也应继承。人们的生活环境需要这样一种道德秩序，社会对人们的素质也有这样的要求以保证社会的安定，人际的和谐，人类的幸福。

二三三、处富知贫居安思危

处富贵之地，要知贫贱的痛痒；当少壮之时，须念衰老的辛酸。

【译文】

当你居富拥贵时，你要了解贫贱人家的痛苦才行；当你年青力壮时，应当想到年老体衰后的悲哀。

【注解】

痛痒：痛和痒都是一种病，此处比喻痛苦。王阳明《传习录》有：“如耳目之知视听，手足之知痛痒，此知觉便是心也。”

【评语】

陈胜没有称王的时候，曾和同伴相约：“苟富贵，毋相忘。”可陈胜真的富且贵的时候，把这句话就丢到脑后去了。贫穷和富贵是相对立的，从古到今，很多人一但有了权势，便觉身价百倍，不思为民造福，忘却水能载舟也能覆舟的古训；有了财富，便显得趾高气扬，骄奢淫佚，仿佛自己的血统都比别人高了。在高贵时想不到贫穷，既难使富贵长久，也谈不上具备好的品德。一个人不管身处贫困富贵，都应珍惜时间，爱惜生命。“少年休笑白头翁，花开能有几日红”，可不敢“明日复明日，明日何其多。”要特别珍惜青春而顾念晚年的衰老生活。惜时如金是事业的最基本要求，否则，一生一事无成，看来不堪回首将何其凄凉。

二三四、老当益壮大器晚成

日既暮而犹烟霞绚烂，岁将晚而更橙橘芳馨，故末路晚年，君子更宜精神百倍。

【译文】

夕阳西下时，在天空所出现的晚霞是那么灿烂夺目，深秋季节金黄色的柑桔正在吐露扑鼻的芳香，所以到了晚年君子更应振作精神奋发有为。

【注解】

烟霞绚烂：烟霞是云气，绚烂是光彩夺目的景色。芳馨：香气四溢。

【评语】

人的一生习惯于分年龄段计算其作用，而现代社会更重视年轻人的闯劲，发挥其创造力，使老人问题成为社会问题。以至有人慨叹“人到中年万事休”。否认年龄差异，不讲生理机能之别不切实际，硬要说“人生七十才开始”的话，只能是从精神而言。每个年龄段都具有特定的作用，四五十岁的中年正是一个人奋发有为创造事业的黄金时代，六七十岁的人可以其丰富的人生阅历，深厚的生活经验指导后来居上的人少走些弯路，避免不必要的挫折。“岁寒而后知松柏之苍劲”人到晚年固然有夕阳黄昏之叹，但“老当益壮”，“老骥伏枥”之雄心更显得辉煌。人的一生，没有精神追求，即使是正当少年，但颓靡自堕，又有何用？有精神追求和理想抱负，即使在老年却生机勃勃，又何来“徒伤悲”之叹呢？

二三五、藏才隐智任重致远

鹰立如睡，虎行似病，正是它攫人噬人手段处。故君子要聪明不露，才华不逞，才有肩鸿任钜的力量。

【译文】

老鹰站在那像睡着了，老虎走路时像有病的样子，但这正是它们准备捉人吃人前的后段。所以，君子要做到不炫耀聪明，不显露才华，如此才能培养出肩负重大使命的毅力。

【注解】

攫，鸟兽用爪或翼取物。

噬：啃咬吞食。

肩鸿：鸿与洪通，大的意思。肩鸿即担负大责任。

【评语】

老子说：“大智若愚”，是说有大志向、大智慧的人无暇去忙世俗之事，表面看起来就是一副忠厚而愚的样子。常言道“一瓶个满，半瓶子醋晃当”，一个有真才实学的人绝不会自我夸耀，因为他清楚学无止境；一个具有才华的人，最好是能保持深藏不露的态度，否则容易招致周围人们的忌恨。成大事者先得会保护自己，因此先人才有“良贾深藏若虚，君子盛德容貌若愚”的名言。何况，人的精力是有限的，忙于小便忽于大，贪得多便难以专，正因为如此，不露才华不显聪明，才能为以后的大业积攒力量。

二三六名位声乐不可贪图

饮宴之乐多，不是个好人家；声华之习胜，不是个好士子；名位之念重，不是个好臣士。

【译文】

经常宴饮作乐，不是一个正派人家；习惯于靡靡之音和华丽艳服，不是一个正派书生；名利权位观念太重，不是一个好官吏。

【注解】

士子：指读书人或学生。

【评语】

孔子说：“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已。”“士志于道，而耻恶衣恶食，未足与议也。”一个有志于学业，有为于未来的人，在享乐上过于贪图，在名位上太过看重是难以有所成就的。人的品性修养要在各个方面体现出来，不论是读书求知，不审居官从政，或是日常生活，只为追求私欲的满足，达到私心的要求，必然有损于集体，有损于公德。其最终结果是败坏自己的形象。而热衷于饮宴声乐之辈，必然轻浮；一门心思在名利场钻营，定然不会是为民造福坚持正确原则的人。

二三七、乐极生悲苦尽甘来

世人以心肯处为乐，却被乐心引在苦处；达士以心拂处为乐，终为苦心换得乐来。

【译文】

世人都认为能满足心愿就是快乐，可这种愿望常常被快乐引诱到痛苦中；达士平日能忍受各种横逆不如意的折磨，在各种磨练中享受奋斗抗争之乐，最终换来真快乐。

【注解】

心肯：肯是可的意思，引申为顺，心肯就是心愿满足。

心拂：拂就是违背，心中遭遇横逆事物。

【评语】

一个人的成功，可以从恶劣环境中奋发而来，所谓“十年寒窗无人问，一举成名天下知”，苦尽而甘来，足以享受成功的喜悦；也可以在顺境中不知满足，不断求进。逆与顺是相对的，逆境中条件艰难，需要不气馁；顺境中谨防止步不前，需要不自满，只有不自满，为志向而奋发，才会有抗争之乐，否则就会由顺境转向逆境，乐极而生悲。

二三八、冷静观人理智处世

冷眼观人，冷耳听语，冷情当感，冷心思理。

【译文】

要用冷静的眼光观察人，用冷静的耳朵听别的话，用冷静的心情处理感情，用冷静的头脑去思考其中的道理。

【注解】

当：持，处理。

【评语】

古人强调的“忍”“恕”等等修身之道无不和“冷”带些关系，因为只有情冷才能心静。常言“万物静观皆自得”，热情如火可以给人以生命力和无限温暖，但是冷静如水却有助于思考精深判断准确。一个成熟的人待人的冷静的，处世是现智的，这样遇事才不会感情冲动不知所措，做事才会有条不紊有序而行。而观察人则是一门委高深的学问，需要一个很长的了解过程，孔子主张“视其所以，观其所由，察其所安”，没有一个冷静的心态，理智思维是难以建立起来的。二三九、恶不即就善不即亲闻恶不可就恶，恐为谗夫泄怒；闻善不可即亲，恐引奸人进身。

【译文】

听到谁说人家有过错或做了坏事，不可信以为真马上就起厌恶之心，必须经过自己一番冷静的观察，这样就可以判断是否进谗小人的诬陷泄愤；听到谁赞扬某人有善行做了好事，也不要立刻就相信他去交往亲近他，必须经过自己一番冷静观察，以免被那些奸人作为谋官求职的手段而引狼入室。

【注解】

就恶：立刻厌恶。

谗夫：用流言来陷害他人的小人。

【评语】

常见生活中工作上一些人往往爱打听是是非非，喜欢听信别人说某某如何，形成是非小人、长舌妇人生存的环境。对于一在一个事业上想有作为的人来讲这是大忌。孟子在识别人才的方法上有段名言“左右皆曰贤未可也，诸大夫皆曰贤未可也，国人皆曰贤然后察之，见贤焉然后去用之；左右皆曰可杀勿听，诸大夫皆曰可杀勿听，国人皆曰可杀然后察之，见可杀焉然后杀之，故曰国人杀之也。”人生在世欲有所为，不论是从政还是经商，首要问题是识人用才；而识人用才的关键是自己有标准善恶、有立场原则，自己去观察、去思考，才不致人云亦云，宠信奸小。

二四 、性躁无功平和微福

性躁心粗者一事无成，心和气平者百福自集。

【译文】

性情急躁粗心大意的人，做什么都不容易成功以至一事无成；性情温和心绪平静的人，往往各种福分会自然到来。

【注解】

微福：微，求。《左传》昭公三年中有“微福于太公”。

【评语】

《大学》中所说的“定而后能静，静而后能定，安而后能虑，虑而后能得”，这里的定、静、安、虑、得就是训练和要求一个人遇事宜心平，做事宜气和。一个平心静气的人由于思考得周详，做事当然不会盲目乱撞，避免不知所做何为的现象出现，一个心浮气躁的人由于不能深思熟虑，往往会使所进行的事功败垂成。所以必须磨练“智欲圆而行欲方，胆欲大而心欲细”的修养工夫，胆大心细的人才不致一事无成。做事如此，待人同样是这个道理，只要冷静观察，自然相处，不强求，自然就无烦恼。

二四一、刻失人和滥招恶友

用人不宜刻，刻则思效者去；交友不宜滥，滥则贡谀者来。

【译文】

用人要宽厚而不可太刻薄，太刻薄就会使想为你效力的人离去；交友不可太多太浮，如果这样，那些善于逢迎献媚的人就会设法接近你，来到你的身边。

【注解】

滥；轻率，随便。

贡谀：贡即贡献，谀是阿谀，说好听话逢迎讨好的意思。

【评语】

孔子把朋友分成两大类，一种是益友，一种是损友。孔子说：“益者三友，损者三友，友直，友谅，友多闻，益矣；友便辟，友善柔，友便佞，损矣。”交友宜益人，恶人岂能称友？高山流水，难得知音，以至知音成为后人择友时的一个向往。许多人一诺之功，一酒之饮，一事之助便以为友至矣，这样是没有真朋友的。故俗语有“酒肉朋友不可交”的说法。交友不可滥，待人用人不能刻薄。尤其一些有点权力的人，往往既出于公心，又刻薄待人。办事往往以为只自己正确，待人总是按我这要求，还偏生说是为公，实际上是不懂得尊重人，不知道怎样用人。这样做会成事不足败事有余，那里还谈得上以为公？

二四二、居官有度居乡易交

士大夫居官不可竿牍无节，要使人难见，以杜钜端；居乡不可崖岸太高，要使人易见，以敦旧好。

【译文】

一个人做官的时候，对于求荐的书信不能无节制地延揽接待，处人要保持一种严肃恭谨的态度，对于有所求的人要尽量少接见。一旦去官闲居田园乡间以后，就不能再摆那种高不可攀的官架子，平日跟家乡父老应表现出和蔼可亲的态度，以便敦睦乡邻的感情。

【注解】

竿牍无节：竿与简通，竿牍就是简牍，就是书信。

杜钜端：杜是杜绝，钜端是非分幸进。

崖岸太高：比喻性情高傲。

【评语】

一个人的品质、气节在什么地方都要保持，而待人的态度却应随条件变化而调整。在朝为官因为手中有权，如果不使权力有一定威严，却去大开方便大门，就很容易使权力变成结党营私、贪污腐化的法码。关于在朝为官和退休乡居的应有态度，《论语·乡党》篇中说：“孔子于乡党，恂恂如也，似不能言者。其在宗庙朝廷，便便言，唯谨尔。”朝与下大夫言，侃侃如也；与上大夫言，固诤如也。君在，阎间如也，与与如也。”在什么位置说什么话，在官谋政事；闲居后，在山野父老面前或故作高深，或自持清高，或自我吹虚，这都是把自己放在过去的回忆中而不能面对眼前，不能摆正自己的位子，很快就会与人隔绝，产生失落。实质上，这和个人的品德修养有关，只有热衷于功名。死握住权力不放的人，才会要闲居时因失落而自我封闭。

二四三、逆境比下怠荒思上

事稍拂逆，便思不如我的人，则怨尤自清；心稍怠荒，便思胜似我的人，则精神自奋。

【译文】

事业稍不如意而处于逆境时，就应想想那些不如自己的人，这样怨天尤人的情绪会自然消失；事为顺心而精神出现松懈时，要想想比我更强的人，那你的精神就自然会振奋起来。

【注解】

拂逆：不顺心不如意。

怨尤：把事业的失败归咎于命运和别人。

怠荒：精神萎靡不振，懒惰放纵。

【评语】

做事业没有总是一帆风顺的，虽然一帆风顺的人们的愿望，却不符合事物的发展规律。事业上选一个参照物是决定进退的重要因素。遇到挫折就怨天尤人，决难成事，这时应调整一下心态，观察一下得失，可能会发现有很多人的景况还远远不如我，前人骑马我骑驴，利于恢复信心而不颓唐。而成功时容易自满以致腐化堕落，这时应当记住“逆水得舟，不进则退”“心如平原纵马，易放难收”的道理。不自满不自堕而向上看齐。事业上没有向上之心难以向上，生活上却不能如此，因为更多地向上看齐便容易走向庸俗而无事业心可言。

二四四、言而有信恒心如一

不可乘喜而轻诺，不可因醉而生嗔，不可乘快而多事，不可因倦而鲜终。

【译文】

不要乘着高兴对人随便许下诺言，不要在醉酒时不加控制乱发脾气，不要乘着一时称心如意不加检点惹事生非，不要因为疲劳疏懒而有始无终半途而废。

【注解】

生嗔：生气。嗔，发怒。

鲜终：鲜，少的意思。鲜终是有头无尾，有始无终。

【评语】

人有根多毛病往往是不自觉的。高兴时有求必应，轻诺寡信，于是奸小之辈往往投其所好察其所喜，并有意制造一个让人高兴的环境，通过各种手段来等待“轻诺”。借酒发疯，是一种失控的表现，是有德之人所不为的。由于失控，就必然失言，以至酒后无德。人在枚势头上在富贵乡中往往说话一无避拦，财大气粗，摆不正自己的位于，忘记应尊重理解别人，忘记应收敛检点自己。炙手可热，得意忘形，实际上是做人本成熟的表现。更有的做事有始无终，畏难而退，虎头蛇尾，终究将一事无成。待人行事宜言而有信，恒心如一。二四五、下愚可教中才难与至人何思何虑，愚人不谏不知，可与论学亦可与建功。唯中才之人，多一番思知识，便多一番臆度猜疑，事事难与下手。

【译文】

智慧道德都超越凡人的人，他们心胸开朗对任何事物都无忧无虑，天赋愚鲁的人，想得少知道得不多，脑中一片空白，遇事也就不懂得勾心斗角；这两种人既可以和他们讲学问也可以和他们共建功业。唯独那些天赋中等的人，智慧虽然不高却什么都懂一点，这种人遇事考虑最多，猜疑心也极重，所以什么事都难以和他们合作完成。

【注解】

至人：指智慧和道德都高人一等的人。例如《庄子·天下》篇有“不离于真，谓之至人”

臆度：推测、计算。

【评语】

从选择合作伙伴的角度来看，这段话很有道理。人的智力有高下，每个人学有所专，事有所长，除了自暴自弃的人难以改变外，只要愿意努力做事，人人都可以使用，都可以用其所长。但对于那种什么都知道一点又不求甚解，什么事都只想自己不想别人的人确难合作。这种人对什么事都好猜疑，无远见卓识。与其如此，倒不如选择有专长的专门之才，或者是选择从头学起易于接受新事物的人合作，以保证合作的可能，事业的成功。

二四六、守口须密防意要严

口乃心之门，守口不密，泄尽真机；意乃心之足，防意不严，走尽邪蹊。

【译文】

口是心灵的大门，假如大门防守不严，内中机密就会全部泄露；意志是心的双脚，意志不坚定，就可能会像跛脚一般走入邪路。

【注解】

意乃心之足：形容心灵统帅意识。

邪蹊：指不正当的小路。

【评语】

每个人都有自己的隐私，不愿人知；每个人都有自己的想法，人知不妙。但事情往往从自己的言行中露出。有时你认为信得过的人可能偏偏与你不善；眼下是你的知己，随事物变化就有可能为敌，故有“病从口入，祸从口出”的名谚。处世必须作到“隔墙有耳，守一如瓶”。守口是需要意志来磨练的，因为好说话来表达思想、表现才能本是人的一种需求，由好说到守口如瓶，没有控制自己的坚强意志的能力很难做到。岂止是如此，意志不坚定更是一个人创业的大敌，克服各种困难要有意志，战胜私心杂念同样需要意志。坚定意志才不致误入歧途。

二四七、得休便休了时无了

人肯当下休，便当下了。若要字个歇处，则婚嫁虽完，事亦不少。僧道虽好，心办不了。前人云：“如今体去便休去，务瓦了时无了时。”见之卓矣。

【译文】

人做事，应罢手时就要下定决心结束，假如犹疑不决想找个好时机，那就像男女结婚虽然完成了终身大事，以后家务和夫妻儿女之间的问题还很多。人们别以为和尚道士好当，其实他们的七情六欲也未必全除。古人说得好：“现在能罢休就赶紧罢休，如果说找个机会罢休，恐怕就没了罢休的机会。”这真是一句极高明的见解。

【注解】

僧道虽好：僧是指憎人，道是指道士。好是美、善，此处指清静无外人干扰。

【评语】

当断则断，丈夫所为，犹豫不决，儿女情长，又哪是成事气象？做事如此，名利头上急流勇退更难，又有多少人能像陶渊明那弱不恋功名而毅然回归田园？例如他在《归去来辞》说：“归去来今，田园将芜，胡不归？既自以心为形役，奚惆怅而独悲！悟已往之不谏，知来者之可追。实迷途其未远，觉今是而昨非。”张良以勇退而全身，韩信因恋功而被杀。后人很钦佩陶渊明不为五斗米折腰的精神，很欣赏张良看得破眼前而退隐山野的选择，但轮到自己又当何如？得休便休，当机立断；犹豫留恋，了时无了。

二四八、知足则仙善用则生

本来眼前事·知足者仙境，不知足者凡境；总出世上因，善用者生机，不善用者杀机。

【译文】

对来到现实生活环境中的事物感到满足的人就会享受神仙一般的快乐，感到不满足的人就摆脱不了庸俗的困境，事物总是由因缘和合而生，假如能善于运用就处处充满生机，不善运用就处处充满危机。

【注用】

杀机：害人损物的危机。

【评语】

人不可能也不会安于贫穷，精神食粮是不能填饱肚子的。可一个人不论拥有多少财富，假如不知满足，就永远生活在争权夺利中，那种奔波忙碌的情景用为生活苦苦挣扎的穷人并无差别。要想真正享受人生乐趣，应当有知足常乐的思想。

所以，老子说：“知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强，知足者富，强行者有志；不失其所者久，死而不亡者寿。”人的有限生命应该用到对人类有益的事业中去，在这样的事业中去发挥才智，展现能力，比起那些在功名富贵中拼杀的人来说，真不知要强过多少倍。

二四九、退步宽平清淡悠久

争先的栓路窄，退后一步自宽平一步；浓艳的滋味短，清楚一分自悠长一分。

【译文】

争强好胜，道路就觉得很窄，假如能退后一步，自然觉得路面宽平很多；大过浓艳的味追是短暂的，恨洲能清淡一分会觉得滋味历久弥香。

【注解】

争先：此指好胜逞强。

【评语】

假如世人都能抱有这种“退步宽平，清淡悠久”的人生观，人与人之间就不会有这么多纠纷了。但事实上很难，因为好胜之心人皆有之。这就存在一个适时的问题，即在什么样的条件下应该争胜，什么样的情况下应该退让。做人贵在自然，做事不可强求，在大是大非面前，在天下兴亡的大义面前，不争何待？在名利场中，在富贵乡中，在人际是非面前，退一步让一下有何不好？

二五 、居安思危处进思退

进步处便思退步，庶免触藩之祸；著手时先图放手，才脱骑虎之危。

【译文】

事业顺利进展时，应该有一个抽身隐退的准备，以免将来像山羊角夹在篱笆里一般，把自己弄得进退两难；刚开始做一件事时，就要预先策划好在什么情况下应该罢手，不至于以后像骑在老虎身上一样，无法控制形成的局面。

【注解】

触藩：进退两难。据《易经》“大壮卦：羊触藩，不能退，不能遂。疏：‘退谓退避，遂谓进往’”。

“骑虎之危：比喻做事不能停下的危险。据《隋书·独孤皇后传》：“当周之宣帝崩，高祖居入禁中，总百揆，后使人谓高祖曰：‘大事已然，骑虎之势不得下，勉之。’”

【评语】

悬崖勒马、江心补漏固然是对危局的补救措施，但毕竟已处于进退两难的尴尬境地；骑虎之势已成，世事不由自己，至此悔恨都已晚矣。假如人凡事都弩马恋栈，不能在权势头上猛退，到头来难免像山羊触藩一般弄得灾祸缠身。做事要胸中有数，不要贪恋功名利禄，不要做无准备之事；做事要随机应变，随势之迁而调整。做事是为了成事，一股劲猛进不可取，犹犹豫豫也不可取，应当知进知退，有张有弛，居安思危，处进思退才是行事的方法。

二五一、躁极则昏静极则明

时当喧杂，则平日所记忆者，皆漫然忘去；境在清宁，则夙昔所遗忘者，又恍尔现前。可见静躁稍分，昏明顿异也。

【译文】

每当周围环境喧嚣杂乱使心情浮躁时，平日所记忆的事物，就会忘得一干二净；每当周围环境安静使心神平和时，以前所遗忘的事物又会忽然浮现在眼前。可见浮躁和宁静只要有一点点的区分，那么昏暗和明朗就会通然不同。

【注解】

恍尔：恍然、忽然。

【评语】

有句俗语叫“心静自然凉”，对于一个人的心态调整来讲同样适用。在吵杂的齐境中，人的情绪易受波动，脑子不太清明。这时就需要调节自己。心情平静，精神自然集中，精神集中思考自然周密。所以，人应当不以物喜，不以己悲，不可拂意则忧，匝意则喜，志得则扬，志阻则馁，七情交逞，此心何时安宁？未能控制自己的情绪，是无以成就事业的。

二五二、闹中取静冷处热心

热闹中着一冷眼，便省许多苦心思；冷落处存一热心，便得许多真趣味。

【译文】

在熙熙攘攘的人群之中，假如能冷静观察事物的变化，就可以减少很多不必要的心思；一个人穷困潦倒不得意时，仍能保持一股向上的精神，就可以获得很多真正的生活乐趣。

【注解】

冷落：寂静冷寞。

【评语】

事物总是辩证的，释家的出世，老庄的无为，固然是为了寻求一种心理的安宁。气质的超脱，但如果到了与世隔绝不食人间烟火的地步，自己未必快乐，别人却视为怪物。所以人对世事不可太激进走极端，否则会为自己带来痛苦，也会为众人造成灾害，也就是儒家所说的过犹不及。“闹中取静，冷处热心”，就是成功时要想到失败，失败时要保留奋争精神，这实际上是一种明智的进取。

二五三、安乐寻常事无绝对

有一乐境界，就有一不乐的相对待；有一好光景，就有一不好的相乘除。只是寻常家饭，身分风光，才是个音乐的窝巢。

【译文】

有一个快乐的境界，就有一个不快乐的事物相对应；有一个美好的光景，就有一个不好的风光来抵消。可见有乐必有苦有好必有坏，只有平平常常安分守己才是快乐的根本。

【注解】

乘除：消长。

素位：安于本分，不作分外妄想。据《中唐》：“君子素其位而行，不愿乎其外。朱熹注：‘素犹见也’言君子但因见在所居之位，而为其所当为，无慕乎其外之心也。’”

【评语】

看事物如果有些辨证的方法，就不容易走极端，因为任何事只要过了度就会发生质变；明白凡事都有它相对应的一面，也就明白了苦与乐，利与害，高与下不会绝对不变。一个人生活在无忧无虑的环境中，旁人看来他很幸福，实际上也许内心充满了痛苦，因为矛盾处处时时都有，不同的事有不同的矛盾。因而幸福与快乐也是相对的。经过狂风巨浪的人，才能领略出风平浪静的安宁；从痛苦中奋斗得来的快乐，才能使人体会到真正的乐趣。做一个平凡却又品德高尚无私欲扰乱心性的人，才能体会到生活的充实和洒脱。

二五四、乾坤妙趣本地文章

林间松韵，石上朱声，静里听来，识天地自然鸣佩；草际烟光，水心云自然鸣佩；草际烟光，水心云影，闲中观去，上见乾刊最上文章。

【译文】

山林松涛阵阵，一派自然音韵，飞瀑溅落岩石，声声击磬鸣玉。静心倾听，就能体会天地间所奏乐章的美妙。江边

芦苇，飘荡出一种迷蒙的美感；天空彩云倒映水中，显得特别绚烂；闲情欣赏，就能发现造物者所创造的伟大篇章。

【注解】

鸣佩：古代达官贵人和仕女常用美玉系于衣带上作为饰物，行走时玉石互相击触发出清脆的声响。

烟光；形容天地间迷蒙的景色。

【评语】

文人雅士与世俗凡夫之别首先在于对自然风光的理解，对湖光山色的情趣。有人说，俗人脑中充满物欲，雅士心中充满恬淡，这话比较绝对，所以山川林泉，在俗人眼中了无趣味，在雅士看来，到处充满了诗情画意，俗人如此，有文化情趣的人也未必领略得到自然的风光。有的人知道琴瑟笙管是乐器，却不知道松韵泉声是乐章；知道用笔墨写在纸上的是文章，却不知道烟光云影到处都是造物者所作的文章。人贵自然，首先得学会观察自然，领悟其中妙趣并融会贯通，境界便豁然开朗，格调会自然高雅。

二五五、见微知著守正待时

伏久者飞必高，开先者谢独早；知此，可以免蹭蹬之忧，可以消躁急之念。

【译文】

隐伏很久的鸟，飞起来会飞得很高；开得早的花，也必然谢得快。人只要能明白这个道理，就可以免除怀才不遇的忧虑，也可以消解急于求取功名刮禄的念头。

【注解】

蹭蹬：困迫不得志的意思。据《文选·木华海赋》：“或乃蹭蹬穷波。”注。‘蹭蹬，失势之貌。’”

【评语】

一个有事业心的人，必须学会等待时机，儒家典型的处世原则是“穷则独善其身，达则兼济天下。”要想成就一番事业，就不能因为自己眼下的处境地位不如意而丧志，更不能因为时间的消磨而灰心。古往今来功成名就者，有少年英雄，也有大器晚成。不管怎样，急于露头角就难于成气候，急功近利不足成大事，急躁值得持久便容易患得患失，容易失望悲观。只有守正而待时，善于抓住机会而又坚定志向。才有可能走向成功。

二五六、凡事随缘渐渐人无

今人专求无念，而终不可无。只是前念不滞，后念不迎，但将现在的随缘打发得去，自然渐渐入无。

【译文】

如今的人一心想要做到心中没有杂念，知始终做不到。其实只要使以前的旧念头不存心中，对于未来的事情也不必去忧虑，而正确把握现实做好目前的事，自然就会使杂念慢慢消除。

【注解】

随缘：佛家语，佛教认为由于外界事物的刺激而使身心受到感触叫缘，因其缘而发生动作称随缘。例如水因风而起，佛为众生而施教化等都叫随缘。

【评语】

做事抱什么态度才能无烦恼呢？某些人一旦生活不如意就怨天尤人，悔恨过去，不满现实，梦想将来。这种人的眼光总放在对以后的憧憬上，而把握不了眼前。其实过去的永远过去了，对未来固然需要策划以至憧憬，关键还是从眼前做起。随缘打发，把握机会，从头开始，才能使过去的辉煌依旧或者让过去的失败作为教训鞭策今后。满脑子都是沮丧、懊悔和不满的念头，心不静、气不宁，六神无主，待人做事没了主张，又何谈事业。

二五七、凡俗差别无须取舍

大地中方埒，人企中方恰，世界中方亭，以俗眼观，纷纷各异，以道眼现，种种是常，何须分别？何须取舍？

【译文】

天地间的万物，人与人之间的错综复杂的感情，以及世上不断发生的事情，如果用世俗眼光去观察就会感到变幻不定头昏目眩；如果用超世俗眼光去观察事物，就会发现其本质永恒不变。可见不论人对物或对事，只要能一本大公无私的平等态度去对待，又何必要有分别取舍呢？

【注解】

道眼：超乎寻常的眼光。

【评用】

世上事不可能是一成不变的，因为事物总在不断发展变化，总在产生、死亡。这不是道眼俗眼所能否定得了的东西。曾子所著的《大学》一书，专谈人生哲学中修养心性的工夫，并订出一套严整的程序，告诉世人修养心性须从定字入手。因为精神稳定情绪才能均衡，情绪均衡才能心静，心静才能心安，心安才能思考，思考才能有心得。定、静、安、虑、得成为修身养性的一个循环过程，其本身也是处于不断变化之中。如果否认事物在纷乱中的变化，就无须定静安虑而有所得了。所谓得就是达到一种相对静止状态，发现了事物变化的规律，而不为人间万象、世事纷乱所迷惑，故凡俗差别，在于能否认清事物的本来面目。

二五八、了心悟性俗即是僧

缠脱只在自心，心了则屠肆糟废，息然今上。不然，纵一琴一鹤，一花一卉，嗜好虽清，魔障终在。语云：“能休尘境为真境，未了僧家是俗家。”信夫！

【译文】

一个人能否摆脱烦恼的困扰，取决于自己的意志，只要你内心清净了无杂念介入，即使生活在屠宰场餐饮店中也觉得是一片净土。反之即使你手持一琴一鹤，而且屋里屋外花香卉奇，内心不能安静，苦恼仍然会困扰你。所以佛家说：“能摆脱尘世的困扰就等于到达真实境界，否则即使住僧院里却和俗人没什么区别。”这的确是一句至理名言。

【注解】

缠脱：解脱、困扰。

糟曾：康，市场。糟是酒滓。

净土：佛家语，指佛国。

魔障：佛家语，魔为梵语，指障害。魔障即妨害修道。

【评语】

世俗的烦恼，或者净土的快乐，关键在于一念。只要自己能大彻大悟，即使是置身屠宰场，也跟住在极乐将土一般。佛教史上成佛的人未必都在僧院，苦渡众生，教化世人的高僧更不可能总在净土。把这个道理引申到世俗生活，说明一个人做什么事不能只求形式上的完善，关键是思想上是否达到标准，实际结果是否符合要求。遇到困难往往在一念之间决定进退，所以平时需要锻炼意志，关键时刻才不致松劲泄气。

二五九、不弄技巧以拙为进

文以拙进，道以拙成，一拙字有无限意味。如桃源犬吠，桑间鸡鸣，何号淳朴。至于寒潭之月，古木之鸦，工巧中便觉有衰疯气象矣。

【译文】

不论作学问或写文章都要用质拙的方法才有进步，尤其是修养品德必须一本求实的态度才有成就，可见“拙”字含有无穷奥义。恰如桃花源中的狗叫，阡陌间的鸡鸣，这该是一种多么淳朴的风俗。至于冷潭中所映出的月影，古树上所落下的乌鸦，表面看来充满诗情画意，实际上却显示出萧瑟凄凉的景象。

【注解】

淳朴：淳是朴厚。庞当充实解。

寒潭：指深冷寂静的潭水，含有深冷及寂静的双重意义。

【评语】

古谚有“自古巧物不坚牢，彩云易散琉璃脆”。虽然寒潭之月和古木之鸦，看似天工弄巧，实际却现出萧瑟景象。中国人的传统习惯是“巧者不坚，拙者永固”、“读书之乐无巧门，不在聪明只在勤”。老子有“巧为拙之奴”、“拙能制巧”的说法，也就是说明了物极必反之理，因为文章作到了极致，反而变得无话可说，“江朗才尽”，“弄巧成拙”，禅宗有句名言“悟了等于未悟”，都说明巧拙循环相对之理。做什么事都不应耍小聪明，卖弄自己的技能，尤其要拙，即质朴、手勤，才是成就事业的基础。

二六 、 以我转物逍遥自在

以我转物者，得固不喜，失亦不忧，天地尽属逍遥；以物役我者，逆固生憎，顺亦生爱，一毛便生缠缚。

【译文】

能以我为中心来操纵一切事物的人，成功了固然不觉得高兴，失败了也不至于忧愁，因为广阔无边的天地到处都可悠游自在；以物为中心而受物欲所奴役的人，遭遇逆境时心中固然产生怨恨，处于顺境时却又产生不舍之心，些许小事便使身心受到困扰。

【注解】

以我转物：以我为中心去推动和运用一切事物，即我为万物的主宰。转，支配。

以物役我：以物为中心，而我受物质的控制。

缠缚：束缚、困扰。

【评语】

在一定条件下，以我为中心，由我的精神力量主宰一定的时间空间是完全可能的。这样万物为我所用，失去了一物可另取一物，失败了一事可另创一事，海阔天空无忧无虑。反之以物为中心的人就易恩得患失，对任何事胸襟都本够开朗，结果弄得事事局促，处处齷齪，守财奴就是典型。比如写字、作画、习文、著书，这些精神领域的活动都需要以我为主宰的精神来把握，才能得心应手，下笔如有神。

二六一、卓智多人洞烛机先

遇病而后思强之为宝，处乱而后思平之为福，非蚤智也；幸福而先知其为祸之本，贪生而先知其为死之因，其卓见乎。

【译文】

一个人只有在生过病之后才能体会出健康的可贵，遭遇变乱之后才会思念太平的幸福，其实这都不是什么有远见的智慧：能预先知道侥幸获得的幸福是灾祸的根源，既爱惜生命而又能明白有生必有死之理，才算是超越凡人的真知卓见。

【注解】

蚤智：蚤与早同，蚤智是先见之明。

幸福：此处幸有非分而得到的意思，幸福是指侥幸得到的幸福。

【评语】

一个人的智慧在于其洞察力，即事先充当预测事物发展变化的能力，要善于总结得失而下充当事后诸葛。一叶落知天下秋，“福今祸所依，祸今福所伏”，说明了对事物要有先见之明，不能糊糊涂涂做人，浑浑噩噩混世。把生与死的道理看破，把成与败的因果看清，才能潇洒于世。

二六二、功夫若深铁棒成针

绳锯木断，水滴石穿；学道者须加力索；水到渠成，瓜熟蒂落，得道者一任天机。

【译文】

把绳索当锯子磨擦久了可锯断木头：水滴落在石头上时间一久就可贯通坚石，同理作学问的人也要努力用功才能有所成就；各方细水汇集在一起自然能形成一道细流，瓜果成熟之后自然会脱离枝蔓而掉落，同理修行学道的人也要听任自然才能获得正果。

【注解】

水滴：据汉·枚乘《谏吴王书》：“泰山之流穿石，殫极之便断干，水非钻石，索非锯木，渐摩之使然。”

水到渠成：渠，人工挖掘的水道。水到渠成是比喻作事听其自然。据《冬余序录》：“东破与人书，闲及生事不济，轴自解曰：‘水到渠成，不须预虑。’”一任天机，完全听凭天赋的悟性。

【评语】

治学治家做事业有两条基本原则要遵循：一是要善于等待机会，不断充实自己而不是强求，不能一蹴而就的思想；二是要勤于积累不断充实自己，如果自己水平不够，机会来了，就没有条件去把握。积累就得勤学。历史上勤学苦练的事太多了，头悬梁、锥刺骨的故事代代相传。传说李白少年求学，遇一老人在磨铁棒，要把铁棒磨成针，李白奇怪地问原因，老人很自信地说：只要功夫深铁棒磨成针。李白由此得到启发。至于愚公移山的寓言。人们更加熟悉。这都在说明“绳锯木断，水滴石穿”的道理。

二六三、落叶蕴牙生机含杀

草木才零落，例露萌颖于根底；时序虽凝寒，终回阳气子飞灰。肃杀之中，生生之意常为之生，即是可见天地之心。

【译文】

花草树木刚刚凋谢，下一代新芽已经从根部长出，节气刚演变成寒冬季节，温暖的阳春就行将到来。当万物到了飘零枯萎季节，暗中却隐藏绵延不绝的蓬勃生机。在这种生生不息之中，可以看出天地的好生之德。

【注解】

零落：枯萎谢。

萌颖：萌是草木的芽，颖是草木的小苞。

凝寒：极度寒冷。

阳气：指春天和暖的气候。

飞灰：中国古时置葭木灰于筒中，到冬至之时一阳来复，其灰自然飞去，用来定时序。

【评语】

常言道“有生必有死，有死必有生”，天地方物就是如此生生不息。生死循环，相替而出。万物还没有诞生，然而生机已经孕育其内了。明白这样一个循环的规律，就足以知晓、行事的法则。万物在落枯萎之中尚存有生生不息之机，我们对事物就不该徒重外表形式，做事更应以一时的成败定结局。事物总在变化之中，一个人要善于思考与研究事物的变化，善于抓住和把握变化的机遇，而不必因一时一事的失误止步不前。

二六四、不可徒劳不能太闲

人么太闲，则别念窃生，太忙，则真性不见。故干君子不可不抱身心之忧，亦不可不耽风月之趣。

【译文】

一个人整天太闲，一切杂念就会在暗中悄悄出现；整天奔波劳碌不堪，又会使人丧失纯真的本性。所以大凡一个有才德的君子，既不愿使身心过度疲劳，也不愿整天沉迷在声色犬马的享乐中。

【注解】

别念：杂念、邪念。

真性：指心的真实天性，也就是本然之性。

抱：保持。

耽：迷恋。

【评语】

每个人都有自己对事业的理解，不想做一点事，只想过“饭来张口，衣来伸手”那种寄生虫生活的人少之又少，这种像植物人一样的人是难以生存的。人本可能什么也不做，反过来，人们都有一种生活体验，觉得长久无所事事则是很痛苦的。但是也不可以过于劳碌，否则就等于给自己当奴隶牛马，而丧失了人生应有的乐趣。这种既不可不闲。又不可太忙的生活原则，从另一个角度来理解，就是劳逸结合。凡是与自己情趣、追求无关的事可以放一放，闲一闲；凡是原则和、和自己追求有关的事就要紧一紧，不停手地去做。一张一弛，才能忙闲结合。

二六五、顺逆一视欣戚两忘

子生而母危，镒积而盗窥，何喜非忧也；贫可以节用，病可以保身，保忧非喜也。故达人当顺逆一视，而欣戚两忘。

【译文】

就母亲来说生孩子是一件很危险的事，积蓄金钱却又容易引起盗匪的窥探，可见值得高兴的事都附带有危险。贫穷可以逼使人勤俭，疾病可使人学会保养身体的方法，可见任何值得忧虑的事也都伴随着欢乐。所以一个心胸开阔的人，总能把福和祸一视同仁，也就自然忘掉有兴和悲伤了。

【达用】

镒：古时用来贯串钱币的绳索。此处作金银的代称。

戚：忧伤。

【评语】

事物是可以相互转化的。在一定条件下，福可寸以转为祸，忧可能转为喜。老子关于福祸的名言“祸兮福所依，福兮祸所伏”最有代表性，一个意志坚强的人在喜忧祸福中之所以不动心，是因为他明确地认识了这个道理，年以他在失败中总能寻找成功的因素，在成功时总能思虑危险的成份”在喜悦中总能注意探求不利因素。

二六六、月盈则亏履满者戒

花看半开，酒饮微醉，此中大有佳趣。若至烂漫，便成恶境矣。履盈满者，宜思之。

【译文】

赏花卉以含苞待放时为最美，喝酒以喝到略带醉意为宜。这种花半开和酒半醉含有权高妙的境界。反之花已盛开酒已烂醉，那不但大煞风景而且也活受罪。所以事业已经到、颠峰阶段的人，最好能深思一下这两句记的真义。

【注解】

烂漫：花朵绽放。

酩酊：形容烂醉如泥的样子。

【评语】

做人做事要适可而止，天道忌盈，人事惧满，月盈则亏，花开则谢、这些虽然是出于天理循环，实际上也是处事的盈亏之道。事业达于一半时，一切皆是生机向上的状态，那时足以品味成功的喜悦；事业达于顶峰时，就要以“如临深渊，如履薄冰”的态度来待人接物，只有如此才能持盈保泰，永享幸福。否极泰来，物极必反，就像喝酒喝到烂醉如泥，就会使畅饮变成受罪。有些人就上演了使后人复哀后人的悲剧。往往事业初创时大家小心谨慎。而到成功之时，不仅骄奢之心来了，夺权争利之事也多了。所以每个欲有作为的人都应记住“月盈则志，履满者戒”的道理。

二六七、把握本质卷舒自在

人生原是一傀儡，只要根蒂在手一线不乱，郑舒自由，行止在我，一毫不受他人提掇，便超出此场中矣！

【译文】

人生本来就像一场木偶戏，只要你能把控制木偶活动的线掌握好，那你的一生就会进退自如去就随便，丝毫不受他人或外物的操纵，能做到这些你就可以超然置身干尘世之外。

【注解】

傀儡：原是一个木头做的假人，由真人躲在幕后用线来操纵其动作。

卷舒：伸缩。

提掇：牵引上下。

【评语】

做事要注意发现规律，就具体事而言应发现其窍门，得窍则一通百通，就像看病对症下药一样。做人要善于发现优势、特长，看清本质，就可以使自己遇事进退自如，不受他人控制。人贵自知，处世要摆正自己的位置，做事要看，是否可行，以做到卷舒自在。

二六八、身在局中心在局外

波浪兼天，舟中不知惧，而舟外者寒心；猖狂骂坐，席上不知警而席外者咋舌，故君子虽在事中，心要超事外也。

【译文】

波浪滔天时，坐在船中的人并不知道害怕，而站在船外的人却吓得胆破心寒：公共场合有人放肆谩骂在座的人，同席的人并不知道警惕，反而会把站在席外的人吓得目瞪口呆。所以君子即使被某件事卷入旋涡中，但是心智却要抱着超然物外的态度。

【注解】

兼天：滔天，形容波浪极大。

骂坐：漫骂同席的人。《史记·田蚡传》：“劾灌夫骂坐，不敬，系居室。”

咋舌：惊吓得说不出话来的样子。

【评语】

一个人做事就怕迷惑于事中却不自知，这样可能会把谬误当翘，把错误当正确。而要超然干事外，超脱于尘世，除了要有自身的高尚修养与较好素质，还要学会多听听别人的意见，多了解实际情况，所谓当局迷而旁观清，偏听信而兼听明。人处于事中不仅易迷且往往被其势所左右，变得激情磅礴，不能理智思考，冷静处之。故处事应身在局中而心在局外。

二六九、万事皆缘随遇而安

释氏随缘，吾儒素位，四字是渡海的浮囊。盖世路茫茫，一念求全则万绪纷起，随遇而安，则无人不得矣。

【译文】

佛家主张凡事都要顺其自然发展，一切不可勉强；儒家主张凡事都要按照本分去作，不可妄贪身外之事。这“随缘素位”四个字是为人处事的秘诀，就像是渡过大海的浮囊。因为人生的路途是那么遥远涉茫，假如任何事情都要求尽善尽美，必然会引起很多忧愁烦恼；反之假如凡事都能安于现实环境，也会处处悠然自得。

【注解】

随缘：佛家语，佛都以外界事物的来临，使身心受其感触叫缘，应缘而起的动作叫随缘。即听其自然不如勉强。

素位：指本身应作的事，而不羡慕身外的事。例如《中庸》有“君子素其位而行，不愿乎其外。”

世路茫茫：世路指人世间一切行支及经历的情态。茫茫当遥远解。

【评语】

人不应听从命运的安排，把自己的一生付诸天意。不能因为自己天生于贫困便安于贫困，天生于恶境便安于恶境，逆来顺受。佛家主张凡事都要随缘，人必须随着天定的因缘来处理事情。反之凭自己的主观努力一意孤行，不论怎样也无法达成自己的意愿。儒家所主张“素位”，就是君子坚守本位而不妄贪其他权势，要满足自己所处的现实环境，这和佛家所说“万事皆缘，随遇而安”是相通的。一个安于现实的人，能快乐度过一生；反之一个不满于现实环境的人，整天牢骚满腹愤世嫉俗，只会害己而害人。这里万事随缘，随遇而安，应从积极意义来理解。从处事角度来看。凡事不可强求，有些事在现有条件下行不通，就有待待时机的必要，就需要安于现状而不是心慌意乱。凡事强求而不遵循事物的基本规律就难行得通。蒙养篇

二七 、脱俗成名超凡人圣

作人无甚高远事业，摆脱得俗情便入名流；为学无甚增益功夫，减除得物累便入圣境。

【译文】

做人并不是非要懂得多少高深的大道理，一定要做大事业才行，只在能摆脱世俗就可跻身名流；要想求到很高深的学问，并不需要特别的秘诀，只要能排除外界干扰保持宁静心情，也就可以超凡入圣。

【注解】

圣：道德文章都达到最高境界，据《管子·内业》篇：“心全于中，形全于外，不逢天灾，不遇人害，谓之圣人。”俗情：世俗之人追逐利欲的意念。

物累：心为外物所牵累，也就是心遭受物欲损害。圣境：至高境界。

【评语】

摆脱物欲世俗的困扰，追求一种自我心理平衡，是孔子推崇颜回道德的地方，孔子说：“贤哉，回也！一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉，回也！”所谓“一箪食，一瓢饮”，就是过日常粗茶淡饭的清苦生活，颜回虽然过着低水准的生活，但是自得其乐，丝毫未受外界物欲的困扰。反之，人们为了追求生活享受，忽视精神价值，就会成一个俗不可耐的物欲奴隶。人本要变成物欲的奴隶，虽说不能像古人说的那样成圣，但必须有一个明确的用神追求和向上的思想境界。颜回自得其乐未只在于超凡脱俗，更在于他有自己的志向，有坚强的意志，使他的精神总是充实的。二七一、修德忘名读书深心学者要收拾精神，并归一路，如修德而留意干事功名誉，必无实诣；读书而寄兴于吟咏风雅，定不深心。

【译文】

求取学问一定要集中精神，专心致志于研究，如果立志修德却又留意功名利禄，必然不会取得真实的造诣，如果读书不重视学术上的讨论，只把兴致寄托在吟咏诗词等风雅事上，那一定不会深入进去取得心得。

【注解】

收拾精神：指收拾散漫不能集中的意志。

事功：事业

并归一路：指合并在一个方面，也就是专心研究学问。实诣：实在造诣。兴，兴致。

吟咏风雅：吟咏也作咏育，涂指作诗歌时的低声，朗诵，据《诗经·关雎》序：“吟咏性情。疏：‘动声日吟，长言日咏。’”

风雅：风流儒雅。因此，后世以此比喻诗文。

【评语】

历来做学问讲究个勤字，勤中苦，苦中乐，本来就没捷径可寻，所谓。读书之乐无窍门，不在聪明只在勤”、有一分耕耘才能有一分收获。课堂上所学只是师傅领进了门，要想有深造指全靠自己下苦功。读书只知道吟风弄月讲求风雅，寻章摘句不务实学不求甚解也不深研，这种人永远不可能求到真才实学。修德是为了提高自己的素质，学习不是为了装点门面，附庸风雅。不明白这个道理，就不能真正进步。二七二、恶人读书适以济恶心地干净，方可读书学古，不然，见一善行窃以济私，闻一善言，假以覆短，是又

籍寇兵而颖盗粮矣。

【译文】

只有心地纯洁的人，才可以读全贤书，学古人的道德文章，否则，看到善行好事就用来满足自己的私欲，听到名言佳句就拿来掩饰自己的缺点，这就等于资助武器给贼子，接济粮食给强盗。

【注解】

心地干净：心性洁白无疵。心地是心田、在心中藏有善恶种籽、随缘兹长。朱子有：“有古圣贤皆以心地为本”的说法。

窃以济私：偷偷用来满足自己的私欲。

假以覆短：借佳句名言掩饰自己的过失。

籍寇兵而责盗粮：李斯“《谏逐客书》中有“此所谓籍寇兵而资盗粮者也”。兵，武器。赍，付与。

【评语】

现在讲求的德才兼备和这个道理恐怕有相通的地方。一个心地纯洁品德高尚的人为了学问，可以洁身修身、齐家、治国、平天下，对社会人类有所贡献。一个心术不正的人为了学问，却好比如虎添翼，他会利用学问去作各种危害人的事，例如现代人所说的“经济犯罪”和“智慧犯罪”等等，就属于这种心术不正之人的具体表现。因为这些小人会以自己的学问作为武器，在社会上无恶不作。有的以君子的姿态好话说尽却坏事做绝，有的甚至为了一己私利而做出祸国殃民的勾当，所以做学问不能以一个“勤”字了得，还必须立身正才行。现在一些人花着国家紧张的外汇出洋留学。可一旦学业有成，便黄鹤不返；更不要说一些人会以所学夹害人了。故古人讲立身修性在今天仍有实际意义，用现在的话讲，做学问的同时，还须培养良好的思想品德才行；有学问的人未必就是利于社会、益于大众的人，要看学问在什么人的手里，要看其品德如何。

三一四、守正安分远祸之道

趋炎附势之祸，甚惨亦甚速；栖恬守逸之味，最淡亦最长。

【译文】

攀附权贵的人固然能得到一些好处，但是为此所招来的祸患是凄惨而又快速的；能安贫乐道栖守自己独立人格的人固然很寂寞，但是因此所得到的平安生活时间很久趣味也浓。

【注解】

趋炎附势：攀附权贵。

【评语】

历史上依附于权贵的奸佞之辈，一时荣华富贵作威作福，但他们所依附的权贵本身就如一座冰山，转眼之间家破人亡，有的甚至被祸灭全族，人们谁还会记住这些人呢？只有那些不贪名利不趋炎附势的人，每天过着自由恬淡的生活，才能宁静以致远，淡泊以明志，远祸而快乐，冷眼看世界。历史往往是“唯是隐者留其名，”那和奸佞小人们所追逐的东西又算得了什么呢？

三一五、闲云为友风月为家

松涧边携杖独行，立处云生破衲；竹窗下枕书高卧，觉时月侵寒毡。

【译文】

在满是松树的山涧旁边，拿着手杖一个人很悠闲的散步，这时从山谷中浮起一片云雾，笼罩在自己所穿的破旧长袍上，在简陋的竹窗之下读书，疲倦了就枕着书呼呼大睡，等一觉醒来寒月浸凉了自己的毛毡。

【注解】

衲：和尚穿的衣服，此处指宽大的长袍。毡：用毛所制的毡子。

【评语】松与竹，隐士高人所称羨之物；云与书，文人墨客不可须离之物。“松涧边携杖独行，竹窗下枕书高卧”的句子，内容充满了老年无为的人生观，诗情画意，闲云野鹤，潇洒舒坦，优哉可羨。但一个有为的现代人如果安逸悠哉，就激发不出创业的斗志。只有在事业成功之后求取淡泊宁静，来过一段修身养性的晚年优闲生活才可取。

三一六、修养定静，临变不乱

忙处不乱生，须闲处心神养得甯；死时不动心，须生时事物看得破。

【译文】

事务忙乱不堪时，要想保持冷静态度而本性不乱，必须在平时休身养性培养清晰敏捷的头脑；面对死亡也毫不畏惧不留恋，必须在平日对人生彻悟，看破红尘。

【注解】

不乱性：指本性不乱。《大学》中有：“好人之所恶，恶人这所好，是谓指人之性。”

不动心：指镇定、不慌乱、不畏惧。据《孟子，公孙丑》篇：“我四十不动心。注：‘言四十强而仕，我志气已定，不妄动心有所畏也。’”

【评语】

面对生与死怎样才能做到镇定自若，做到“木乱性，不动心”，关键是建立正确的人生观。孔子说：“朝闻道，夕死可矣”，孟子更说“吾四十不动心”，他们都能彻悟人生，以天下为已任，以大义为追求。所以当孔子被匡人围困时才发出“天之未丧斯文也，匡人如其予何”，而文天祥更在《过零丁洋》诗中咏出“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”这样的名句。从古至今，无数先贤面对生与死，大义凛然，凭借正确的人生观，耿直的正义感，以及良好的品性，而致临变不乱，遇事不慌，镇定自若。这些人看破红尘，领悟人生不是去消极遁世，老死荒郊，而是积极行道，肩天下重任。

三一七、隐无荣辱道无炎凉

隐逸林中无荣辱，道义路上无炎凉。

【译文】

一个退隐林泉之中与世隔绝的人，对于红尘俗世的一切是是非非完全忘怀而不存荣辱之别：一个计讲求仁义道德而心存济世救民的人，对于世俗的贫贱富贵人情世故都看得很淡而无厚此薄彼之分。

【注解】

炎凉：炎是热，凉是冷，以气候的变化来比喻人，清的冷暖。

【评语】

道家提倡出世，故隐者之所以无荣辱之感，原因在于他们已经完全摆脱了世俗的是非观念。世俗之人认为荣榜与耻辱的事，在他们看来不过有如镜花水月。儒家提倡入世。在道义路上就要恩怨分明，提倡“人我两忘，恩怨看空”。孔子说：“何以报德，以直报怨，以德报德。”因为儒家讲的是世间作为，所以凡事都权衡轻重，而且处处以中庸之道为准。两种世界观决定了对荣辱、恩怨的不同看法。但在传统思想中，两种观念往往融为一体，即既提倡出世不计恩怨，又提倡在人世中行道义不计荣辱，故无所谓炎凉。

三一八、除去恼热身心安乐

热不必除，而除此热恼，身常在清凉台上；穷不可遣，而遣此穷愁，心常居安东窝中。

【译文】

夏天的暑热根本不必用特殊方式消除，只要消除烦躁不安的情绪，身体犹宛如坐在凉合上一般凉爽；消除贫穷也不必有特殊方法，只要能排除因贫穷而生的愁绪，心境就宛如生活在快乐世界一般幸福。

【注解】

遣：排除，送走。

安乐窝：窝是巢穴。安乐窝指舒适的处所。

【评语】

人们有“心静自然凉”的经验。夏季炎热是自然现象，人通过心理调节，可以从心理上去热。这也是佛家所提倡的修行工夫，因为一个道行达到炉火纯青的出家人，六根清静四大皆空，对寒暑冷热也毫无感觉，佛家才又有一句“安禅何必须山永，减去心头火亦凉”的名句。至于说到穷不穷完全是观念问题。孔子称赞颜回不忧愁居陋食，而以心乐，安贫乐道的操守志向。生活中的贫穷之别是不可否认的事实，但一个修养好、志向高的人却能正视现实，甘于清贫，沉浸于自己追求的乐趣中。情趣不因物困而低下，精神高尚才能使身心愉悦。

三一九、贪富亦贫知足安贫

贪得者，分金恨不得玉，封公怨不受侯，权豪自甘乞焉；知足者，藜藿旨于膏粱，布袍暖于狐貂，编民不让王公。

【译文】

贪得无厌的人，给他金银还怨恨没有得到珠宝，封他公爵还怨恨没封侯爵，这种人虽然身居豪富权贵人位却等于自甘沦为乞丐；自知满足的人，即使吃粗食野菜也比吃山珍海味还要香甜，穿粗布棉袍也比穿狐袄貉裘还要温暖，这种人虽然说身为平民，但实际上比王公还要高贵。

【注解】

公：爵位名，古代把爵位分为公、侯、伯、子、男五等。

藜：一种可供食用的野草。

膏粱：形容菜肴的珍美。据《孟子·告子》篇：“所以不愿人之膏粱之味也。朱注：‘膏，肥肉；粱，美穀。’”

狐貂：用狐貂皮所制的衣服。

编民：也作编氓，批列于户籍的人民，也就一般平民。据《史记·货殖列传》：“而况匹夫编户之民乎？”

【评语】

“得寸进尺，得陇望蜀”是对贪得无厌之辈的形象比喻。只有少数超凡绝俗的豁达之士。才能领悟知足乐常之理。其实适度的物质财富是必须的、追求功名以求实现抱负也是对的，关键看出发点何在。有一定社会地位是现实生活迫使个人接受的一种要求；追求物质丰富是刺激市场繁荣的动力，对个人而言，决非因为安贫乐道就可以否定对物质欲望的追求。但是一个人铜臭气包围，把自己变成积累财富的奴隶，或为财富不择手段，为权势投机钻营，把权势当成满足私欲的工具，那么，这种人就会永远贪得无厌，为正人君子所不齿。三二、隐者高明省事平安矜名不若逃名趣，练事何如省事闲。

【译文】

一个喜欢夸用自己名声的人，倒不如避讳自己的名声显得更高明 1 一个潜心研究事物的人，倒不如什么也不做，来得更安闲。

【注解】

矜：夸大、炫耀。

【评语】

老庄提倡无为，所谓出世哲学；儒家主张进取，倡导入世哲学，二者构成中国古代士大夫一种处世哲学；进则求取功名兼济天下，退则隐居山林修身养性。所谓“隐者高明，省事平安”，就老庄的无为思想是很对的，就儒家的进取思想来说似乎是相矛盾的，对世俗而言是“多一事不如少一事”“多作多错，不作少错，不作不错”，对隐者而言本身是不求名，更无所谓虚名了。所以自古就有“君子盛德，容貌若愚”的说法，即人的才华不可外露，宜深明韬光养晦之道，才不会招致世俗小人的忌恨。所以，人世出世表面上矛盾。实际上又一致。一个愚钝之人本身无所谓隐，一个修省的人隐居不是在逃脱世俗，不过是在求得一种心理平静而已，故逃名省事以得安闲。

三二一、超越喧嚣悠然自适

嗜寂者，观白云幽石而通玄；趋荣者，见清歌妙舞而忘倦。唯自得之士，无喧嚣，无荣枯，无往非自适之大。

【译文】

喜欢宁静的人，看到天上的白云和幽谷的奇石，也能领悟出极深奥的玄理；热衷权势的人，听到清歌，看到妙舞，就会忘掉一切疲劳。只有了悟人生之士，内心既无喧嚣也无荣枯，凡事只求适合纯真天性而处于逍遥境界。

【注解】

玄：指深奥微妙广大无边的哲理。据《老子·道德经》：“玄之又玄，众妙之门。”

自得：真正彻悟人生，保有自然本性。

【评语】出世的人追求的是一种悠然自得的雅趣，凡事都不受任何外物影响，没有喧嚣寂寞的分别，也没有荣华衰枯的差异，他们永远能悠然自适于天地之间。反之如果受环境的改变而动心的人，那就木算是一个真正得道之人。这是一种理想的生活环境。当年老庄处于兵荒马乱的年代提出“无为”、“老死不相往来”等主张，是针对当时的环境而言的，以致成为中国文化人的一种精神追求，这种与世隔绝的生活方式作为理想是可以的，但当成现实生活就难行得通，而唐代竟有以隐居为终南捷径的典故。凡事走极端是不可取的。

三二二、得道无系静躁无干

孤云出岫，去留一无所系，朗镜悬空，静躁两不相干。

【译文】

一片浮云从群山中腾起、毫无牵拴自由自在飞向天际；皎洁的明月像一面镜子挂在天空，人间的宁静或喧嚣都与之毫无关连。

【注解】

孤云出岫：陶渊明咏《贫士》诗：“万族各有岫，孤云独无依”。李善注：孤云，喻贫士也。岫，是山中同穴，此作峰峦。陶渊明《归去来兮辞》中有“云无心以出岫，鸟倦飞而知还。”

【评语】

生活在现代文明中的人们，不可能像孤云朗月一样无牵无挂，必须受人类自己创造的道德、法律、宗教等一切行为规范的约束限制。处在原始社会的人们，在精神上是公平和自由的，在生存上需要相互帮助，当生存问题得到解决，私有制一出现，社会就开始有了种种矛盾。一些制约、规范为适应人类社会生活而出现。又不断被人们扬弃其不适应的部分。例如不合理的政治制度，如暴政等等。社会的发展，并没有使人们一无所系了无牵自由在地生活，于是人们便寻求一种自我内心的平衡与调节，求得内心加流云，如朗月，使人世间的静躁与我无关，借以保持一份悠闲雅致。三二三、浓处味短淡中趣长悠长之趣，不得于酿醞，而得于啜菽饮水；惘恨之怀，不生于枯寂，而是生于品竹调品。故知浓处味常短，淡中趣独真也。

【译文】

能维持久远的趣味，并不是在美酒佳老中得来，而是在粗茶淡饭中得到；悲伤失望的情怀，并非产生在穷愁潦倒中，而是产生于美妙声色的欢乐中，可见美食声色中获得的趣味常常是显得很短，粗茶淡饭中获得趣味才显得纯真。

【注解】

酿醞：酿，味道醇厚的酒。醞，香味浓厚之茶。酿醞是说具有特别浓厚的滋味。

啜菽饮水：啜作吃。菽是豆类的总称。啜菽饮水比喻生活清淡。

品竹调丝：欣赏音乐。

【评语】

贪得者虽富亦贫；知足者虽贫亦富。这话对也不对。有财富使物质生活过得好些总比贫穷好，但为财富丰厚不择手段贪得无厌而沦为财富的奴隶，就失去了人生的意义。所谓深处味短，淡中趣长，指的是精神上的追求。曾有这样一种社会现象，说是有人穷，穷得只剩下钱；有人富，富得除了书本一无所有。这是不正常的。追逐金钱达到痴迷状态随之而来的便是精神空虚，而精神富足的人固然在理念世界能够做到真趣盎然，但没有一定的物质基础是没有体力来体会乐趣的。因此，看待任何事都要有辩证的态度。

三二四、动静合宜出入无碍

水流而境无声，得处喧见寂之趣；山高而云不得，悟出有入无之机。

【译文】

江河水泥不停，但是两浮的人却听不到流水的声音，这样反倒能发现闹中取静的真趣；山峰虽然很高却个妨碍白云的浮动，这景观可使人，悟出从有我进入无我灼玄机。

【注解】

有：指有形的、具体的事物。

无：指无我的境界。

【评语】

动中之静方见静。一个人的本性已定，就不会被爱憎和是非所动，就能保持一种静态。喧处可见寂趣，高山流云中可悟出进入无我之境的玄机，达到“动静合宜”；“出入无碍”境界。例如《庄子·大宗师》篇就对此种道理有所描述：“鱼相造乎水，人相造乎道。相造乎水者，穿池而养给；相造乎道者，无事而生定。故曰：‘鱼相忘乎江湖，人相忘乎道术。’”人生在世能达到这种高超境界，就是禅家所说“邪正俱不用，清净至无余”。

三二五、心有系恋便无仙乡

山林是胜地，一营恋变成市朝；书画是雅事，一贪痴便成商贾，盖心不染著，欲境是仙都；心有系恋，乐境成苦海矣。

【译文】

山川秀丽的林泉本来都是名胜地方，可是一旦沾迷留恋，就会把胜景变成庸俗喧嚣的闹区；琴棋书画本来是骚人墨客的一种高雅趣味，可是一产生贪恋念头，就会把风雅变成俗不可耐的市侩。所以一个人只要心地纯洁，丝毫不被外物所感染，即使置身人欲横流之中，也能建立自己内心的仙境；反之一旦迷恋声色物欲，即使置身山间的乐境。也会使精神堕入痛苦深渊。

【注解】

营恋：营当迷惑解。

市朝：市是交易场所，朝是君臣谋划政事之处。此处有庸俗喧嚣之意。

【评语】

雅俗苦乐并非事物本身，不是人生而就如此，而是人对客观事物的一种感受。所以《维摩经》中才有“心静则佛土也静！”，意思是说俗雅完全出于心的反应，苦与乐、雅与俗都是相对的，在一定条件下可以转化。浸于琴棋书画本为雅事，一沾上金钱买卖，便雅气无存；浪迹山林江河本为乐事，却让俗世的苦恼始终占据脑海，乐又从何而来呢？心态的调整，道德的修养才是能否摆脱凡尘俗世的关键。

三二六、卧云弄月绝俗超尘

芦花被下，卧雪眠云，保全得一窝夜气；竹叶杯中，吟风弄月，躲离了万丈红尘。

【译文】把芦花当棉披，把雪地当木床，眠于浮云中，就会保全一分宁静的气息；用竹子作酒杯。一边作诗填词一边尽情高歌，这样自然能远远逃开尘世的繁华喧嚣。

【注解】

芦花被：用芦苇花絮做的被，喻粗劣之被。

吟风弄月：此指吟诗填词。

万丈红尘：指热闹繁华的地方。佛道两家均称入世为红尘。

【评语】

“卧云弄月，绝俗超尘”这种充满着雅趣的田园生活是颇为引人的。被举例子最多的是“结庐在人境，而无车马喧；采菊东篱下，悠然见南山。”在世人看来，陶渊明遗离万丈红尘，像神仙般的隐居生活确实令人羡慕。但是，是否所有的隐者都不愿留其名，或者全都是为了终南捷径，不得而知。真的隐者的确世木多载，为隐而名的人却不少。陶渊明的可贵在得自然之趣，并不是为隐而隐，并不是追求那种不沾人间烟火的表面形式。

三二七、俗不及雅淡反胜浓

袞冕行中，著一藜杖的山人，便增一段高风；渔樵路上，著一袞衣的朝士，转添许多俗气。故知浓不胜淡，俗不如雅也。

【译文】

在冠盖云集的高官显贵之中，如果能出现一位手持藜杖身穿粗布衣裳的雅士，自然就会增加清高风采；在渔父樵夫中，假如加入一个朝服华丽的在官，反而增加很多俗气。所以荣华富贵不如淡泊宁静，红尘俗世不如山野清雅。

【注解】

袞冕：袞，古代皇帝所穿绣有卷龙的衣服。冕，古代天子、诸侯、卿大夫等所戴的礼帽。袞冕此处作官位的代称。藜杖：指手杖。王维持有“悠然策藜杖，归向桃花源”。朝士：指在朝为官的人。

【评语】

古有清流与朝官两立的传统，仿佛一为官便为俗，一入林便成清。从形式上来讲在朝在野是不一样的，但决非在朝无雅士，山林无俗辈，这都不是绝对的，而在于人的品性修养如何。从形式而言，到什么山唱什么歌。山野之中，布衣之内，猛地来一位袞衣朝士，似有作威作福依势卖弄之嫌，而朝士中猛地站一位渔父樵夫确也显眼。清淡浓俗于此衬托无遗，但这仅是就形式而言，关键还要看其人之品性是高雅还是低俗，朝服是权力的象征，平民之服却是大众自然的。三二八、身放闲处心在静中此身常放在闲处，荣辱得失谁能差遣我；此心常安在静中，是非利害谁能瞞昧我。

【译文】

只要经常把自己的身心放在安闲的环境中，世间所有荣华富贵与成败得失都无法左右我；只要经常把自己的身心放在静寂的环境中，人间的功名利禄与是非非就不能欺蒙我。

【注解】

瞞昧：隐瞒实情。

【评语】

老子主张“无知无欲”，“为无为，则无不治”，否定一切圣贤愚智。世人常把“无为”挂在嘴边，实际上是做不到的。但一个人处在忙碌之时，置身功名富贵之中，的确需要静下心来修省一番，闲下身子安逸一下。这时如果能达到佛有所谓“六根静净，四大皆空”的境界，就会把人间的荣辱得失，是非利害视同乌有。这利于帮助自我调节，防止陷入功名富贵的迷潭，难以自拔。

三二九、不希荣达不畏权势

我不希荣，何忧乎利禄之香饵？我不竞进，何畏乎仕宦之危机？

【译文】

我如果不希望荣华富贵，又何必担心他人用名利作饵来引诱我呢？我如果不和人竞争高低，又何必恐惧在官场中所潜伏的宦海危机呢？

【注解】

香饵：饵是可以达到诱惑人目的的东西。

竞进：与人争夺。

【评语】

古代官场中四处布满陷阱充满荆棘，因此才有“善泳者死于溺，玩火者必自焚”，“香饵之下必有死鱼”的说法。所以作者劝戒人们为人处事要想不误蹈陷阱误踏荆棘，最好是把荣华富贵和高官厚禄都看成过眼烟云。的确，一个人如果不希冀官场的升迁就自不会去投机钻营，不会去阿谀奉承，就会无所畏惧，那权势又奈我何？陷阱对于想图功名者来说才是陷阱，而对于轻名利者则不是陷阱，权势对于小人，对希图荣达者自有一番诱惑。

三三 、 圣境之下调心养神

倘徉于山林泉石之间，而尘心渐息；夷犹于诗书图画之内，而俗气潜消。故君子虽不玩物丧志，亦常借境调心。

【译文】

人如果经常漫步山川林泉岩石之间，就能使凡念渐去）人如果能经常留连在诗词书画的雅境，就会使俗气消失。所以有才德修养的人，虽然不会沉迷于飞鹰走狗而丧失本来志向，但是也需要经常找个机会接近大自然来调剂身心。

【注解】

倘徉，徘徊闲适貌。

夷犹：徘徊留连不进的意思。

潜消：消失于无形。

玩物丧志：沉迷于玩赏珍奇宝物而丧失了本来志向。《书经·旅獒》篇中：“玩人丧德，玩物丧志。”

【评语】

有才德有修养的人隐居林泉是为超凡养性，沉浸字画是为寄情抒怀，融汇自然则是为调节身心情悦情绪。有的人建别墅庭园，藏书画古玩，养珍禽异兽，表面看来风雅脱俗，回归自然，但贪念不消，本质不改也只能算是附庸风雅。而沽名钓誉更俗不可耐。人是可以改变的，近朱者赤，近墨者黑，居仑环境的雅俗，也确实能改变一个人的气质雅俗。一个坐拥产业的人，平日无意中就会读很多书，他的谈吐见解自然也就渐渐不凡。可见人不但要借山林泉石的幽雅环境来培界自己的气质，同时也要用书香气氛充实自己的内在素质才行。在一种高雅脱俗、充满书卷气的环境里，耳濡目染于其中的人，也自然会受到潜移默化的影响。

三三一、繁华之春不若秋实

春日气象繁华，令人心神骀荡；不若秋日云白风清，兰芳桂馥，水天一色，上下空明，使人神骨俱清也。

【译文】

春天万象更新，大地百花齐放一片繁华一派生机，使人感到精神舒适畅快；但是却不如秋高气爽时的清风拂面，兰桂飘香，水连天天连水水天一色，天朗气清大地辽阔，使人感到精神爽朗，轻快异常。

【注解】

骀荡：舒放散发。

馥：香气。

空明：比喻天地晴朗的状态。

神骨俱清：指精神和形体都感到舒适畅快。

【评语】

唐勒刘禹锡有名诗：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春潮。晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄。”正好说明了这段文字表达的景象。因为秋天会给我们带来肃杀之气。作者于此并非比较春与秋孰美。天地万物有生必有死，有盛必有衰。斤过人对景物的爱憎，也完全是基于心情和观念。春天的清新就好比人的青少年时代，虽然具有青春活力，然而在某些方面却显得下成熟；秋天是收获的季节，也是万物走向衰亡的开始，万物至此得以成熟。大自然到秋天已度过了那雍容华贵万紫千红的夏季，此时已渐渐显出本来之面目，犹如人到本性显现而达到净洁的境界，秋高气爽，水天一色，上下空明，人在此中神骨俱清。这也是作者喜秋的原因之一吧。三三二、来去自如融通自在身如不系之舟，一任流任坎止；心似既灰之木，何妨刀割香涂？

【译文】

身体像一艘没有缆绳的孤舟，自由自在地随波逐流尽性而泊，内心就像一棵已经成灰的树木，人间的成败毁誉又有什么关系呢？

【注解】

不系之舟：指不用绳索缚住的船，比喻自由自在。语出

《庄子·列御寇》篇：“巧者劳而智者忧，无能者无所求，饱食而遨游，汎若不系之舟，虚而敖游者也。”

【评语】

心头功名利禄欲望太强，个人荣辱得失计较太多，必然总处在一种忧郁与不满之中。从做人的角度来看，每个人都向往逍遥自在的生活，但是，如果仅仅环境能使你逍遥自在，而内心却不能排除世俗的杂念，不论任何好的环境也无济于事。所以，一个人必须从修养上下工夫，达到“老僧人定”的不动心境界。孔子说“六十而耳顺，七十而从心所欲不逾距”，就是属于“来去自如，融通自在”的修养工夫，其实做人要摆正自己的位置，即人贵自知；不屈于自己的东西不应强求，即人贵自然。这样，才可能有超凡脱俗不计是非恩怨之心，才可能多一份洒脱的气度，增一份人生的真趣，进而达到不动心无所求的自如境界。

三三三、欲心邪念虚心正念

欲其中者，波沸寒漂，山林不见其寂；虚其中者，凉生酷暑，朝市不知其喧。

【译文】

内心充满欲望，能使平静心湖掀起汹涌波涛，即使住在深山古刹也无法平息；内心毫无欲望，即使在盛夏季节也会感到浑身凉爽，甚至住在闹市也不会察觉喧嚣。

【注解】

波沸寒潭：指深寒平静的潭水被扬波起浪。

【评语】

人的精神往往会产生出难以想象的作用，克服难以忍受的困难。精神上能把握定、静、安、虑、得的修养工夫，即使身临大难也不会苟且偷生，一切艰难困苦都不会使他们屈服，故佛教有“行人修德，虽火坑亦是青莲”的说法。有道高僧如法显、玄奘，鉴真，为了信仰，为了传教，克服了无数常人难以忍受之难，最终达到目的。他们这种坚韧不拔的精神来自他们内心的纯静和信念的执着，故不远万里去追求他们向往的目标。这种精神用之于常人，可钦佩的例子也是举不胜举。如变法英雄谭嗣同在危难之时决不苟且，镇定自若，临终还留下千古绝唱。人虽逝矣，精神不死。正由于有崇高的信念支撑着他，才使他面对生死同样心静如止。三三四、富者多忧贵者多险多藏暑厚亡，故知富不如贫乏无虑；高步者疾颠，故知贵不如贱之常安。

【译文】

财富聚集太多的人，总忧虑自己的财产被人夺去，可见富有不如贫穷那样会使人无忧无虑；身分地位很高的人，忧患自己的官位被人争走，可见为官不如平民那样逍遥自在。

【注解】

厚：堆积、增多。

高步：指地位尊贵的人，形容走路高视阔步目空一切。

疾颠：跌得快。

【评语】

一无所有的人了无牵挂，足以潇洒自在。无官一身轻，无财不担心。人生就这么怪，生于治世，无下太平，贵者难尽，情作威作福，富者也难得不义之财；处于乱世，暴富显贵多了，贼盗也多了。人为财死，鸟为食亡，多藏厚亡，怀肇其罪，财富招祸。一个身居高位的人，无数人眼巴巴地在看着他的权位，爬得起高踩他的人越多，一旦从金字塔上跌下来，就如掉进无底深渊，爬得越高摔得起重。孔子说：“鄙夫！可与事君也哉？其未得之也，患得之。既得之，患失之。苟患失之，无所不至矣！”人处富贵之中能思贫贱之乐足见其平日修养，但许多人在贪求富贵时往往有过之而无不及。其实此时不须想贫贱之人之事，想想自己生老病死时只盼望能多活一天，只盼能在白云下散散步的情形，争名求贵，夺财争富之心自然会平息。

三三五、人为乏趣天机自然

花居盆内终乏生机，鸟落笼中便减天趣；不若山间花鸟错集成文，翱翔自若，自是悠然会心。

【译文】

花栽植在盆中便缺乏自然生机，鸟关进笼中便减少天然情趣；不如山间的野花那样显得艳丽自在，天空野鸟自由飞翔，让人看起来更加赏心悦目。

【注解】

翱翔，鸟飞的状态。据《淮南子·览冥训》篇：“翱翔四之外。翼一上一下曰翱，不摇曰翔。”

会心：内心领悟。

【评语】

中国的传统文化中，庭苑和盆景为人所称道，但与山林野趣天地间飞翔的鸟儿相比，就丧失了大自然的生趣，任由世人摆布。世间万事万物，假如破坏了自然生机，就不会有天然妙趣。以此比之于人，盆中花、笼中鸟则喻意束缚了人的自由。历史上为自由而奋争以至献出生命的人成千上万。因此自由之可珍贵就显得更加明显。人们一般都喜欢小孩子，一个重要的原因是孩子不作假，天真、自然而可爱。故李白高歌“一生好人名山游”，就是因为名山大川如画的美景更能显出自然之趣。

三三六、乾坤自在物我两忘

帘栊高敞，看青山绿水吞吐云烟，识乾坤之自在：竹树扶疏，任乳燕鸣鸠送迎时序，知物我之两忘。

【译文】

高卷起窗帘望见烟雾迷蒙着青山绿水，才明白大自然多么逍遥自在，窗前花木茂盛翠竹摇曳生姿，乳燕鸣鸠冬去春来凌空飞过，使人理解到物我一体人我两忘。

【注解】

帘栊：以竹编成用来作窗或门的遮蔽物叫帘。栊是宽大有格子的窗户。

扶疏：枝叶茂盛。

乳燕鸣鸠：燕与鸠都是候鸟，春天南飞，冬天北飞，此代表春秋季节。

【评语】

生活在现代都市的人，打开窗户所看到的是鳞次栉比的高楼大厦，听到的是喧嚣尘埃的嘈杂噪音，故尔城里人到了田园，进了山林，会马上产生一种舒坦开心的情怀，回归大自然竟有一种忆旧之感。故在现代文明的城市里，“躲进小楼成一统，管它春夏与秋冬”不可取，远不会有“悠然见南山”的真趣。住在农村的山边水岸，一年四季都高敞门户，放眼望去都是青山绿水，足以体会陶渊明“好鸟枝头亦朋友，落花水面亦文章”的诗句，体会乾坤自在天地真如的境界。但是，生活在这种足以物我两忘境界中的人却往往向往现代城市生活，千方百计要挤到城里去体验城里人的享受，尤其是生活条件艰苦的地方更是如此。人不可能脱离生活环境会谈天地真如，却又难以克服都会与田园两难选择中的矛盾心理。

三三七、生死成败一任自然

知成之必改，则求成之心不必太坚；知生之必死，则保生之道不必过劳。

【译文】

做事有成功就必然有失败，能洞悉此中道理，凡事就不必太积极于求成；生命有生就必然有死，能明白这种道理，对于自己的养生之道就不必费尽苦心过于强求。

【注解】

劳：过分的费心思。

【评语】

成败之论从古到今何其多也。古今多少事，都付笑谈中，“有生必有死，早终非命促。”人们于生死既有“人生几何”之叹，也有“江山如画，一进多少豪杰”之美，还有“生当为人杰，死亦为鬼雄”的胸怀。此外，作者从事物的自然规律来谈生死成败，告诫人们做事勿以一时的得失来下结论，要“学会等待时机，而不是凭一求成之切心就足以成事。生死之道，不能以为过分追求养生就可以长寿。人在精神上不充实就必然会去追求各种私欲的满足，这实际上百违养生之道，可能还会加速死的降临。

三三八、猛兽易服人心难制

眼看西晋之荆榛，犹矜白刃；身属北邙之狐兔，尚惜黄金。语云：“猛兽易伏，人心难降；谷壑易填、人心难满”。信哉！

【译文】

眼看着武功最盛的西晋，已变成了杂草茂盛的荒鞠之地，可还有人在那里炫耀自己的武力；亲贵皇族，身体已属于北邙山陵墓间狐鼠食物，还何必那样爱惜自己的财富呢？俗谚说：“野兽虽然易制伏，可是人心却难以降服；沟壑虽然容易填平，人的欲望却难满足。”经验之谈呀！”

【注解】

荆榛：草木丛生。

矜白：白是兵器，矜，自夸。

北邙：洛阳以北有墓地曰北邙，由汉代起即是有名的墓地。有一首《邙山》诗中曰：“北邙册上列坟莹，万苦千秋对洛城。”

【评语】

人的生死有其自然规律，有人因此而珍惜生命，多作益事；有人却叹人生苦短微不足道、而及时行乐，欲整难填，人心不满。历史有惊人的相似之处，从古至今历史的荣耀有人津津乐道，历史的教训却无人去真的吸取，以至“犹矜白”者代代都有，北邙枯骨者大有人在，人只管身前，顾不上以后。三三九、人生无常盛衰何恃狐眠败砌，兔走荒台，尽是当年歌舞之地；露冷黄花，烟迷衰草，悉属旧时争战之场。盛衰何常？强弱安在？念此令人心灰！

【译文】

狐狸作窝的残壁，野兔奔跑的荒台，都是当年美人歌舞的胜地；菊花在寒风中抖擞，枯草在烟雾中摇曳，都是以前英雄争霸的战场。兴衰成败如此无情，而富贵强弱又在何方呢？想到这些，就会使人产生无限感伤而心灰意懒。

【注解】

砌：台阶。

黄花：菊之异名。李清照“帘卷西风，人比黄花瘦。”

【评语】

胜迹怀古，各有清怀。世事沧桑，情随境迁，李白在乐游原上唱出“年年柳色，灞陵伤别”，“西风残照，汉家陵阙”。东坡临赤壁而咏成千古佳句：“江山如画，一时多少豪杰。”刘禹锡的名篇《乌衣巷》和本段的意境不谋而合：“朱雀边野草花，乌衣巷口夕阳斜：旧时玉谢堂前燕，飞入寻常百姓家。”人生无常，盛衰何足恃？历史似乎总是循环的，但千万不可持“好了伤疤忘了疼”。“人生有酒须当醉，一滴何曾到九泉”的态度，这种态度太过悲观。但去争杀，在名与利中争来夺去又有什么价值呢？所以，人要修身养性，免蹈故辙。

三四 、宠辱不惊去留无意

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

【译文】

对于荣耀屈辱无动于衷，心地安宁，欣赏庭院中花开花落；对于升迁得失漠不关心，冷眼观看天上浮云随风聚散。

【注解】

宠辱不惊：对于荣耀与屈辱无动于衷。

去留：去是退隐，留是居官。

【评语】

中国人积累了几千年的人生经验，就像一本厚厚的书。开卷便觉触目惊心，名利场宦海浮沉，潮起潮落；富贵乡人为财死，鸟为食亡。所以雄心万丈地在仕途进取的同时，也很有情趣地在做出世准备，免得从金字塔一落千丈时万劫不复。官场少有长青树，财富总有用尽时，若练得宠辱不惊，去留无意的功夫，又怎会有凄凉与悲哀的心境出现呢？

三四一、苦海茫茫回头是岸

晴空朗月，何处不可翱翔，而飞蛾独投夜烛；清泉绿果，何物不可饮啄，而鸱号偏嗜腐鼠。噫！世之不为飞蛾鸱号者，几何人哉？

【译文】

晴空万里，皓月当空，哪里不可以自由自在飞翔呢？可是飞蛾偏偏扑向夜烛自取灭亡；清澈泉水，翠绿瓜果，什么东西不可以饮食果腹呢？可是鸱鸢却偏偏喜欢吃腐烂的死鼠。唉！人间不作飞蛾鸱鸢事的人，究竟有几个呢？

【注解】

鸱号：一种像黄雀的小鸟，俗称夜猫子。

【评语】

看飞蛾扑夜烛，鸱号食腐肉觉得很奇怪。那里明明是火坑偏偏向死亡中扑，明明有鲜美之物却弃而不用。看物易，看人同样。人由于时代的局限，认识的局限，很多事情在别人看来是牛角尖自己却偏向里面钻，有的事在以后看来是错的、可笑的，当时却毫无顾忌，引以为正常。更可叹的是明知有害的，如物欲憎欲的过度追求决无好处，可人们偏偏难以克制私心杂念，纵容欲望。知苦海而不回头，实可悲叹，有时甚至还不知苦海在哪里就更令人叹惜。

三四二、冷眼视事如汤消雪

权贵龙骧，项雄虎战，以冷眼视之，如蚁聚膻，如蝇竞血；是非蜂起，得失猥兴，以冷情当之，如冶化金，如汤消雪。

【译文】

达官显贵，表现出龙飞般的气概；英雄好汉，像猛虎般打斗决胜；这种种情形冷眼旁观，如同看到蚂蚁被膻腥味道引诱在一起，苍蝇为争食血腥聚集在一起，令人感到万分恶心，是非宛如群蜂飞起一般纷乱，得失宛如刺谓竖起的毛针一样密集；其实这种情景如果用冷静头脑来观察，就如同金属熔化注入了模型会自然冷却，雪花碰到沸汤会马上融化。

【注解】

龙骧：骧，昂首飞腾。龙骧指气概威武。

猬：刺猬，全身长满如计毛刺，一遇敌人毛刺勃起。冶：熔炉。

【评语】

历史的巨册往往是在龙争虎斗、狼烟滚滚中翻去了一页又一页；而你争我夺的结果却往往是白骨蔽野，生灵涂炭。最终留下的是残垣断壁，荒冢堆堆。冷眼观之，先哲斥之为不义之战，诗人则叹为“古今多少事，都付笑谈中”。以此观人生世事，尔虞我诈，求富逐贵而又心机用尽的人何其凄凉也。人生舌短，岁月蹉跎，不能超脱于世就会被世俗所累。冷眼看世界是必要的，静心理世事是应当的。

三四三、心月开朗水月无碍

胸中即无半点物欲，已如雪消炉焰冰消日；眼前自有一段空明，时见月在青天影在波。

【译文】

一个人心中假如没有丝毫物质欲望，就像炉火化雪太阳化冰一般，决速而安然；眼前自会呈现一片空旷开朗景象，宛如看见皓月当空月光倒映在水中一般宁静。

【注解】

空明：形容光明透彻。

【评语】

欲望太过强烈，心神就会受物欲蒙蔽，以致头脑昏聩而不明事理。这不是要绝欲望，而在于说明欲望淡泊便能使心

情轻松，心情轻松就好像“月在青天影在波”，这样既能明心见性又能通达事理。宋儒周敦颐说：“无欲则静，静则明。”心底清静，本性自现，本性现就会愉快，就会神清目朗，而见山水明而日月新。但无半点物欲不是一无追求，不是弃除物欲。什么事一走极端就会走向其反面，好事也会变成坏事。例如饮酒是乐事，也可成雅事，但如市井之徒光着脊梁吃三喝四狂喝滥饮，其喧嚣是噪音，其形象决非豪爽本性而是粗俗，至于过度饮酒则伤身心。诗是雅事，是情与怀的抒发，但为诗而诗，无病呻吟，以诗为玩物岂非褻读？事过头就会变质。三四四、森罗万象梦幻泡影树木且归根，而后知华萼枝叶之徒荣；人事至盖棺，而后知子女立刻之无益。

【译文】

树木到了落叶归根化为腐土，人们才想到茂盛的枝叶鲜艳的花朵只不过是暂时的荣华；人一直到死后进入棺材，才会知道子女钱财毫无用处。

【注解】

归根：比喻事物结局归于根本。《传灯录》：“六祖慧能涅槃时答众曰：‘落叶归根，来时无日。’”

华萼：萼，是花瓣的最外部。华，同花。”

盖棺：指人死后入殓棺木，盖棺表示一个人生命事业的结束。

【评语】

俗话说“不撞南墙不回头”，是比喻人认死理，不被实际情况碰个焦头烂额决不甘心。林木花草只有春天才生机盎然，到了秋天便落叶翻飞，大雪飘来的时候便只剩下枯枝片叶，余皆化为泥土至春护花肥田。人不同于花草树木，到了盖棺时节，一切便晚矣，便无缘知晓世人的品评，无法再顾及子女玉帛的用处。既感如此，何必当初呢？做人不可等盖棺时再去行善，做事也不应采取这种临崖勒马始回头的方式，干什么事先应考虑免致到时手，忙脚乱。

三四五、毁誉褒贬一任世情

饱谙世味，一任覆雨翻云，总慵开眼；会尽人情，随教呼牛唤马，只是点头。

【译文】

一个饱经人世风霜的人，任凭人情冷暖世态炎凉如何翻覆，都懒得再睁开眼睛去过问其中的是非：一个看透了人情世故的人，人们随意对他呼牛唤马，都会若无其事点点头。

【注解】

谙：熟悉。

慵：懒惰。

呼牛唤马：形容毁誉随人，语出《庄子·天道》篇：“夫巧知神圣之人，吾自以为脱焉。昔者子呼我牛也而谓之牛，呼我马也而谓之马，苟有其实，人与之名而弗受，再受其殃。”

【评语】

人情冷暖，世态炎凉，自古而然。以纵横之说闻名六国，以善辩能言在战国时期占据一度之位的苏秦，第一次出门游说，却出师不利，搞得灰头鼠脸而归。回来家中无人理睬他，他于是发愤苦读，锥刺骨的典故从此而来。再一复出，功成名就，此次则是父母郊迎三十里，妻侧目而视，侧耳而听，嫂蛇行匍伏，四拜自跑而谢。苏秦说，嫂子前倨而后卑为什么？嫂子说，因为你位尊而多金。苏秦感慨说，贫穷则父母不子，富贵则亲戚畏惧，人生世上势位富厚尽可以忽乎哉？真是肺腑之言。实际上还是功名富贵在作怪，假如一个人待功名如黄土，视富贵如浮云，一心只好静，万事不关心，一任世情，谁夸我何呢？

三四六、真得天然造作减味

意所偶会便成佳境，物出天然才见真机，若加一分调停布置，趣意便减矣。白氏云：“意随无事适，风逐自然清。？”有味哉！其言之也。

【译文】

事情偶然遇上合乎己意就成了佳境，东西出于天然才能看出造物者的天工；假如加上一分人工的修饰，就大大减低了天然趣味。所以白居易的诗说：“意念听任无为才能使身心舒畅，风要起于自然才能感到凉爽。”这两句诗真是值得玩味的至理名言。

【注解】

真机，真正的机用。

白氏：唐代诗人白居易。

【评语】

物贵天然，人贵自然。但这决不是说一块矿石不经开采提炼或琢磨就能成美玉、金属等有益于人类的物质。世间的万物却又最好是不要违反自然，一旦违反自然也容易变成丑，好就可能转成坏。像邯郸学步，失却自然就成笑柄。任何事憎有个度，对大自然能否变动要看是什么东西，处在什么条件下，现代文明发展的本身就是充分调动人的主观能动性去改造自然战胜困难的结果，像沙漠，作为一种自然景观很壮阔，可不去改造它就会对人类生存形成威胁。所以真得天然的前提是不造作，但决不是一点不可变动，做人也是同样的道理。

三四七、心境恬淡绝麻忘忧

人心有个真境，非丝非竹而自恬愉，不烟不敬而自清芬。须念净境空，虑忘形释，才得以游衍其中。

【译文】

人只要在内心维持，一种真实的境界，没有音乐来调剂生活也会感到舒适愉快，无需焚香烹茶就会感到满室清香。只要能使思想纯洁意境空灵，就会忘却一切烦恼，超脱形骸困扰，如此才能使自己优游在生活的乐趣中。

【注解】

丝竹：乐器。

敬：茶水。

形释：形是躯体，释有解脱之意。

游衍：逍遥游乐。

【评语】

丝竹赏心，品敬气雅，但只要人的心性人的内在气质本身纯正清净，没有外物的赏心悦目，同样会显出一种雅致。佛家说“万物均有佛性”，意思就是万物之性与天性合一。人心都有一个真境，这一真境是从清静芬芳中自然产生。我们假如想要优游于这种境界中，就要先使内心清净。老庄说的清净无为，古人讲放浪形骸之外，就是要绝对断绝名利和物欲使心境恬淡，绝虑忘忧，而优游于生活的乐趣之中。三四八、真不离幻雅不离俗金自矿出，玉从石生，非幻无以来真；道得酒中，仙遇花里，虽雅不能离俗。

【译文】

黄金从矿山中挖出，美玉从石头中产生，可见不经过幻变就不能得到真悟；道从杯酒中悟出，仙也许能在声色场或繁花丛中遇见，可见脱离俗世便不能产生雅事。

【注解】

幻：指事物之空无。据《金刚经》：“一切有为法如梦幻泡影。”又《演密钞》中也有“幻化，无忽谓有。”

真：真如实相。《唯识论》：“真谓真实，显非虚妄，如谓如常，表无变易，又《往生论》注：‘真如是诸法之正体。’”

道得酒中：这饮酒中悟得真理，说明道理无所不存。这句话可能脱胎自《庄子·知北游》：东郭子问于庄子曰：‘所谓道，恶乎在？’庄子曰：‘无所不在。’东郭子曰：‘期而后可。’庄子曰：‘在缕蚁。’曰：‘何其下邪？’曰：‘在稊。’曰：‘何其愈下邪？’曰：‘在瓦甃。’曰：‘何其愈甚邪？’曰：‘在屎溺。’东郭子不应。”

【评语】

这段话要从两方面来理解、一方面说雅的东西并不能脱离它产生的环境，就像一个人不是天生就是一个高雅之士，很可能在俗的环境里成长，关键是以后的磨练，人格的升华。另一方面，是说雅的东西是不断修省锻炼而来，像矿砂不经冶炼不就能成为黄金，矿石不经琢磨不能成为美玉，同理人经过历练也不能成为完人。但是黄金所以能成为黄金，美玉所以能成为美玉，是因为在先天上都具有黄金和美玉的本质。而要成为一个道德深厚的高雅之士更离不开磨练，应该逐渐发现本性中的良知而使之光大。

三四九、布茅蔬淡颐养天和

神酣，布被窝中，得天地冲笔之气；味足，藜羹饭后，识人士淡泊之真。

【译文】

能在粗布被窝里睡得很香甜的人，就能体会大自然的和顺之气；粗茶淡饭能吃得香甜的人，才能领悟出恬淡生活中的真正乐趣。

【注解】

酣：本义为酒饮到妙处。此处作浓睡、甜睡解。

冲和：谦虚、和顺。《晋书·阮瞻传》：“神气冲和。”

藜羹：野菜所烹调出来的汤汁。

【评语】

俗话说“强扭的瓜不甜”，生活就是这样，强求而不自然的东西往往很别扭。人生的真正快乐在于求得精神上的愉快，所以孔子才说：“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”不一定美酒佳肴才有真味，“真味在藜羹”。只要心情愉快，粗茶淡饭中便可体会人生真趣。人生贵在真诚，做人应当自然，往往布衣之交、一饭之情、真心相助最让人珍惜。或许是富贵以后人的外壳包裹太厚心理上的包袱太重，或许是人富足后往往贪求满足更大的欲望，人们对同患难之情，中小学同学之友谊，同为平民布衣之交时的情感更是非常珍惜。因为这种情谊真挚，足见人之本性，所以，才会使人唤走更加美好的回忆。

三五 、断绝思虑一真自得

斗室中，万虑都捐，说甚画栋飞云，珠帘卷雨；三杯后，一具自得，唯知素琴横月，短笛吟风。

【译文】

虽说住在斗室之中，可是世间的一切忧愁烦恼全部消除，还奢望什么雕梁画栋飞檐入云，珍珠穿成的帘子像雨珠般玲珑的豪华设施；三杯老酒下肚，纯真本性涌出，这时只知道对明月弹琴临清负吹笛，雅趣自然无限。

【注解】

捐：放弃。

珠帘卷雨：这两话都在形容房屋的极度华丽，由王勃《滕王阁序》而来：“珠帘卷西山之暮雨，画栋朝南浦之飞云。”

【评语】

刘禹锡名篇《陋室铭》同样表达的是这样一种“万虑都捐”而斗室不陋的境界。人的超脱豁达于此是最能显现的，人的精神境界的高与俗、雅与粗在此更能表现。在贫困的状态下能表现出高雅情趣的人是最有希望在事业上取得成功的人。故古来许多名人学士于此道有不谋而合的咏叹。卢倚有“欹然坐我斗室底，满室岗气生清香”的诗句，而历来对竹兰梅菊的诸多咏叹同样表达这样一种情感。人缺乏追求就会陷于抱怨、自堕和麻木的状态，产生无穷烦恼。

三五一、任其自然万事安乐

幽人清事总在自适，故酒以不劝为欢，棋以不争为胜，笛以无腔为适，琴以无弦为高，会以不期约为真率，客以不迎送为坦夷。若一牵文泥迹，便落尘世苦海矣！

【译文】

一个隐居的人，内心情净而俗事不少，一切只求适应自己本性。因此喝酒时谁也不劝谁多喝，尽兴为乐；下棋只是为了消遣，以不为一棋之争伤和气为胜；吹笛只是为了陶冶性情，以旋律能融汇大自然的音韵为高；弹琴只是为了休闲，以不求弦律为高雅；和朋友约会是为了联谊，以不期而会为真率；客人来访要宾主尽欢，以不送往迎来为最自然。反之假如有一丝受到世俗人情礼节的约束，就会落入烦嚣尘世苦海而毫无乐趣了。

【注解】

幽人：隐居不仕的人。

笛以无腔为适：意思是只为陶冶性情不一定要讲求旋律节奏。

会以不期：会是约会，不用是说没有指定时间不受时间所约束。

坦夷：坦白快乐。韩愈诗有“颖水清且寂，箕山坦而夷。”

牵文泥迹：为一些繁锁的世俗礼节所牵挂拘束。

无弦：陶渊明诗有“但识琴中趣，何劳弦上音。”

【评语】

做人的确应当自然。对于世外桃源之人，那么多的繁文缛节，实在让人心累。不仅外形宜免世俗之相，与朋友游乐同样以怡神陶性为高，不受时间限制为真。要把自己的身心融汇于大自然，让自己的生活适合自己的本性，为自己而活着。但是自然并不是绝对的，例如迎送是不宜为礼所累，“蓬门今始为君开”的境界就不在此列。

三五二、思及生死万念灰冷

试思未生之胶有何象貌，又思即死之后作何景色？则万念恢冷。一性寂然，自可超物外游象先。

【译文】

想想看，人在没出生之前又有什么形体相貌呢？再想想，死了以后又是一番什么景象呢？一想到这些不免万念俱灰。不过精神是永恒的，保持了纯真本注，自然能超脱物外遨游于天地之间。

【注解】

一性寂然：一当单纯全心解，一性寂然指本性单纯宁静。象先：象是形象，先当超越解，象先是指超越于各种形象。《老子》第四章：“吾不知谁之子，帝之象先。”

【评语】

孔子说：“未能事人焉能事鬼？未知生焉知死？”人在降生之前是否有前世？死后是否有来世，佛教等各种宗教都认为人有来世，所以才创造出天堂地狱及生死轮回等各种教义。关于人的生死问题，从古至今人们苦心探讨。有人因生的短暂而花天酒地，有人因死的恐惧而忧心忡忡。对一个有修养的人来讲，生不足喜，死不足忧，看破生死，杂念顿消，才能摆脱世俗的纠缠，做到超然物外。

三五三、雌雄研丑俄而何在

优人傅粉调朱，效妍丑于毫端，俄而歌残场罢，妍丑何存？奕者争先竞后，较雌雄于着子，俄而局尽子收，雌雄安在？

【译文】

伶人在脸上搽胭脂涂口红，把一切美丑都决定在化妆笔的笔尖上，转眼之间歌舞完毕曲终人散，方才的美丑又到哪里去了呢，下棋在棋盘上激烈竞争，把一切胜负都决定在棋子上，转眼之间棋局完了子收入散，方才的胜败又到哪里去了呢？

【注解】

优人：伶人，俗称戏子。

雌雄：在此当胜败解。《史记·项羽本纪》：“愿与汉王挑战决雌雄。”

妍：美好，美丽。

【评语】

宋儒邵尧夫咏下：“尧舜指下三杯酒，汤武争逐一局棋。”的名句，因为，在他看来，善善者只不过是三杯酒的事，恶恶者只不过是一局棋而已。人生不过数十寒暑而已，一切是非成败的历史长河中都是短暂的，万般事物在弹指之间就消失得无影无踪。掌上千秋史，一册在手，跨越千年，风云人物，尽收眼底，那时的人生也如眼前的人生。好比演戏粉墨登场，喜怒哀乐悲欢离合，尔虞我诈你争我夺。可是刹那之间舞台上又会换上一批新角色。封建时代有其特定的环境，但都离不开为了利益之争而征战厮杀，如棋局上的子儿，各布奇谋，实际上在让生灵涂炭。由此而知人，人生那么短暂，转眼即逝，又何苦费尽心机，谋富奇贵而不择手段呢？三五四、自然真趣闲静可得风花之潇洒，雪月之空清，唯静者为之主；水木之荣枯，竹石之消长，独闲者操其权。

【译文】

清风下花儿随风摇曳的洒脱，明月下积雪的空旷清宁，只有内心宁静的人才能享受这种治人景色。树木的茂盛与枯荣，竹石的消失与生长，只有富于闲情逸致的人才能掌握其变化规律。

【注解】

潇洒：飘然自在无拘束。

权：秤锤，用来称物的轻重，引申为评量得失

【评语】

是不是大自然的风光只有闲情逸致的人才会去欣赏呢？虽然大自然的山川草木奇花异石，都是供人欣赏调剂情绪陶冶身心的，但把全部时光精力都消磨在风花雪月中，此生只好静，万事不关心，是不是太自私了呢？物欲强者迷于富贵功名，雅兴高者恋于山川美景，各有所求，情趣不一，感受自然不同。唐诗有“铁甲将军夜渡关，朝臣待漏五更寒。山寺日高僧未起，算来名利不如闲”，否定功名利禄，主张清静无为。但是置身大自然之中是为了陶冶性情，体察世上万物的变化是为了寻求其规律，只有以闲情，以心静才可以耐得寂寞，才能体会自然的情趣。只有沉浸于对万物变迁的细察，才会忘却人世喧嚣，抛却人际烦恼。

三五五，天全欲谈虽凡亦仙田父野叟，语以黄鸡白酒则欣然喜，问以鼎食则不知；语以缊袍短褐则油然乐，问以袞服则不识。其天全，故其俗谈，此是人生第一个境界。

【译文】

跟乡下老农谈论白斩鸡、老米酒他们就会显得兴高采烈，如果问他一些山珍海味等佳肴，就茫然不知；一提起长袍短褂、他就不得会流露出欢乐表情，假如间起黄袍紫蟒，他就一点也不懂了。可见农夫保全了纯朴本性，所以他的欲望才很淡泊，这才是人生的第一等境界。

【注解】

黄鸡：肥鸡煮熟后上面有，层黄色的油皮，黄鸡指一般所说的白切鸡。

鼎食：形容美味珍馐的食味。鼎是中国古代盛食物的锅。

锡袍：新棉加上旧絮所作成的棉絮叫纒，《论语·子罕》篇：“衣敝纒袍。”

衮服：官服。

天全：即完全天然的本性。

短袍：粗糙的衣服。

【评语】

乡村生活用清淡二字来形容是适当的，正因为清淡惯了，见得少，知道得少，所以欲望就少得多。宋词中有不少写农家生活的佳篇，如“莫笑农家腊酒浑，丰年留客足鸡豚”“家家扶得游人醉，稻花香里说丰年”。人们留恋的不仅是农家清淡简朴天然的食物，更怀念乡村纯朴、真挚、热情、热情的古风。人随着年龄的增长越发怀念乡村，怀念友情，怀念童年，实际上是在回忆那份真情，那份天性，自得其乐，别无所求。

三五六、人我合一云留鸟伴

兴逐时来，芳草中撒履闲行，野鸟忘机时作伴；景与心会，落花下披襟
殢坐，白云无语漫要留。

【译文】

心血来潮时，何妨脱下鞋袜光脚在草地上散步，就连野鸟也会忘记被人
捕捉的危险和我作伴；当大自然的景色和我的思想融为一体时，何妨披着衣
裳静坐在落花下深思，白云虽然不说话，但是漫不经心地留恋依依。

【注解】

逐：当动词用，是相随的意思。

忘机：机当诡诈解。

兀坐：兀，不动的意思，兀坐，坐得出神，苏东坡诗：“兀坐如枯株”。

【评语】

人应当善于调节自己的生活。古代的知识分子很讲究生活的情趣，处雅
地而行雅事，处大自然之中体地心跟天地之气相通，感应天人合一，使身心
跟万物浑然成一体，人怡然陶醉在人来鸟不惊的忘我境界中，这种佳境该说
是快乐似神仙了。一个人如果总在世俗的争斗与尘世的喧嚣中度过一生，却
不知大自然之乐，不识不间真趣，岂不可悲。

三五七、雨后观山静夜听钟

雨余观山色，景色便觉新妍；夜静听钟声，音响尤为清越。

【译文】

雨后观赏山川景色，就会觉得另有一番清新气象；夜静聆听庭院钟声，就会觉得音质特别清脆悠扬。

【注解】

清越：声音清脆悠扬。《礼记·聘义》“叩之，其声清越以长。”

【评语】

大自然给人的美感不仅在视觉，听觉上同样给人以享受。唐诗人张继《枫桥夜泊》中“月落鸟啼霜满天，江枫渔火对愁眠。姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船”的意境，恐怕更多的是通过听觉来感受。很多东西在听觉视觉上的感受可能是一样的，但仁者见仁，智者见智，关键在于个人的，性趣之雅俗，个人修养之高下；另外还要看当时的心境。人的生活当然以能品味些自然山水之情趣为好，“雨后观山，静夜听钟”，足以去雅士之烦，恰隐者之情。

三五八、观物有得勿徒留连

栽花种竹，玩鹤观鱼，亦要有段自得处。若徒留连光暗，玩弄物华，亦吾儒之口耳，释氏之顽空而已。

有何佳趣？

【译文】

平日栽种一些花竹树木，再饲养一些可爱的小动物，应起到调剂生活心性的非用。假如只为了增加风景，玩赏一些奇花异木珍禽异兽，那不过是儒家所说“小人之学，耳人口出”和佛家所说“只知诵经，不明佛理”的表面文章而已，又哪里高尚的情趣呢？

【注解】

物华：美丽繁茂的景色

口耳：口传耳听，形容无利于身心的教学。

顽空：佛教小乘宗认为万事皆空，只知自身出世修行，而不知救世的方法。顽空有只知逃避现实而冥顽不化的意味。

【评语】

人好静不可逃避社会义务与责任，人修身不可只从教义出发，只知在自我的圈子里徘徊而与世隔绝，人好自然之物决不能玩物丧志，以所乐而迷身心。平日栽种花竹和玩赏鸟鱼，本为雅致高尚的休闲活动，但一定要领悟其中的超逸情趣，怡然自得，才能感受到真正的乐趣。小人就完全不同，他们仅仅注重表面形式，或为装点门面附庸风雅，结果变成口耳顽空之辈，毫无超逸雅趣可言。君子是以此来陶冶性情和领悟自然的，可是，如果只一味留连于美景异物之上，忘记了应负的社会责任，又有何益可言？

三五九、陷于不义生不若死

山林之士，清苦而逸趣自饶；农野之人，鄙略而天真浑具。若一失身于井狙佻，不若转死沟壑神骨犹清。

【译文】

隐居山野林泉的人，生活清贫，但是精神生活确为充实；种田耕作的人，学问知识虽然浅陋，但是却具有朴实纯真的天性。假如一旦回到都市，变成一个充满市侩气的奸商蒙受污名，倒不如死在荒郊野外，还能保持清白的名声及尸骨。

【注解】

饶：富有、丰足。

鄙略：鄙是浅鄙，略是计谋、才华。鄙陋是指才华低劣。

天真：天真烂漫，任其天然，未加丝毫人为教养的真性。

狙佻：居中介介绍买卖之人，古代称市郎。

壑：山沟或积水的坑。

【评语】

古代的义利观是重义而轻于利。所以，古人对中介经纪，对于经商贸易的人是看不起，以为他们奸滑而失去人的本性。此处不论其对错，但历史上确实涌现出了许多重义重名重节的忠臣义士。当国破家亡时，他们宁肯为国尽忠舍身以殉义，也木愿失节投降以求生，宁肯“杀身成仁，舍生取义”以全名节，也不愿卑躬曲节一味苟且偷生，这样的无私无畏的精神，成为我们民族的精神瑰宝。

三六 、 茫茫世间矛盾之窟

淫奔之妇，矫而为尼，热中之人，激而入道。清净之门，常为淫邪之渊藪也如此。

【译文】

一个淫荡而跟人私奔的妇女，可以伪装成要到庙里去作尼姑，一个沉迷于权势名位而终日钻营的人，会由于一时激进而遁入空门去当道士。远离红尘极清净的地方，谁知却常常成为淫荡邪恶之徒的聚集之处。

【注解】

矫：伪装、假托。

热中之人，指沉迷于功名刮禄之人。《孟子》：“仁则慕君，不得于群则热中。”

渊藪：渊为鱼之集所，藪为兽之依据，渊藪在此处当聚集之处解。

【评语】

世事有很多看似矛盾其实却为必然的事。例如清修于山林而为隐士，本是高雅之士所为，却成了求功名者扬名的途径；佛门本是信徒清修的场所，偏偏有许多六根不净的人要托身其中。至于杨贵妃、武则天出家为尼更是由于政治需要，人际需要。这些人要的只是形式。以此论世事，很多人做事不唯实只求形式，不行善却得以善名行事骗人，给人们带来了更大的欺骗性。因此，人事纷陈，真假虚实相叠；天地辽阔，时时处处矛盾。

