

国学
精华读本

呻吟语

(明)吕坤◎编著

《呻吟语》是明朝晚期著名思想家、哲学家吕坤所著的探讨人生哲理的一部著作。作者针对明朝后期由盛转衰出现的各种社会弊病，提出了自己兴利除弊、励精图治的种种主张，并阐述了自己对修身养性、人情世故等方面的心得体会和见解，对当今世人颇有借鉴意义。《呻吟语》全书包括《性命篇》《存心篇》《论理篇》《同学篇》《养生篇》《天地篇》《世运篇》《圣贤篇》《人情篇》《广喻篇》等篇章。

内蒙古人民出版社

· 国学精华读本 ·

呻吟语

王 勇 选编



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国学精华读本/刘悦霄编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006. 7

ISBN 7 - 204 - 08507 - 8

I. 国... II. 刘... III. 国学—通俗读物
IV. Z125 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 061537 号

国学精华读本

刘悦霄主编

责任编辑 娜 拉

封面设计 骧 平

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷 大厂聚鑫印刷有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 32 开

印 张 100 印张

版 次 2006 年 8 月第一版

印 次 2006 年 8 月第一次印刷

印 数 1—5000

书 号 ISBN 7 - 204 - 08507 - 8/I · 1776

定 价 200 元 (全 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

前 言

我们伟大的祖国有五千年的文明史。五千年积累的文化中的精华,是千千万万劳动人民智慧的结晶,古典文学有着现代文学不可及的优势,那就是它极高的文化含量。学习者不仅从中得到全面的知识素养,而且还在潜移默化中养成醇厚的道德人格。毫无疑问,文化经典往往是古代圣贤人的懿行嘉言。面对中国如此博大精深文化,中国人必定要花更多的时间和精力去学习和研究。

为弘扬中华民族传统文化,将中华古典文学珍品介绍给广大读者,我们精选版本,重新整理,博采众家之长,最终编纂成《国学精华读本》系列书籍。

中华古典文学涉及领域广泛,种类繁多,远非我们所能面面俱到地兼收并蓄,所以我们主要收集流传久远并有着广泛群众基础的作品,意在使优秀作品能为当代读者所接受理解。为此我们对作品重新选编、选译、选注。对其中疑难句段做重点注释,突出主题,把最为精华的部分展现给读者。相信《国学精华读本》系列会帮助读者加深对古典作品原著的理解,做到开卷有益。

本系列书的编排定位,以帮助我们达到精读为目的地,同时对充分考虑到读书兴趣及经济承受能力,对有些典籍的内容,进行了部分删减,从而既注重了古典文学作品的通俗性和普及性,又充分体现了轻松读书、娱乐读书的宗旨。

因我们水平有限,未能使案头工作更上一层楼,不免心存遗憾。但可以欣慰的是我们努力了,见到了成果。相信广大读者能和我们一样,畅游于古典文学珍品的海洋,博览群书,充分享受阅读的乐趣。

目 录

性命篇	(1)
存心篇	(9)
伦理篇	(31)
谈道篇	(44)
修身篇	(56)
问学篇	(67)
应务篇	(80)
养生篇	(99)
天地篇	(103)
世运篇	(110)

性命篇

【原文】

正命者，完却正理，全却初气，未尝以我害之。虽桎梏而死，不害其为正命。若初气凿丧，正理不完，即正寝告终，恐非正命也。

【译文】

能按照正理完成人生使命而死的人，完满地保持了正理，保持了人生之初的元气。正理和元气没有因我而受到损害，这样，虽然被囚禁而死，也可以称作正命。如果最初禀受的元气流失了，正理不完备，即使能寿终正寝，恐怕也不能称作正命。

【原文】

德性以收敛沉着为第一。收敛沉着中，又以精明平易为第一。大凡收敛沉着人，怕含糊，怕深险，浅浮子虽光明洞达，非蓄德之器也。

【译文】

德性以收敛沉着为第一，收敛沉着中，又以精明平易为第一。一般来说，收敛沉着的人怕含糊，怕深险。浅浮的人看上去虽然光明洞达，并非是具有高尚道德的人。

【原文】

或问：“人将死，而见鬼神，真邪、幻邪？”曰：“人寤则为真见。梦则为妄见，魂游而不附体，故随所之而见物。此外妄也。神与心离合而不安定，故随所交而成景。此内妄也。故至人无梦，愚人无梦，无妄念也。人之将死如梦然，魂飞扬而神乱于目，气浮散而邪客于心。故所见皆妄，非真有也。或有将死，而见人拘系者，尤妄也。异端之语，人人骨髓，将死而惧，故常若有见。若死必有召之者，则牛羊蚊蚁之死，果亦有召之者耶？大抵草木之生枯，土石之凝散，人与众动之死生，始终有无，只是一理，更无他说。万一有之，亦怪异也。”

【译文】

有人问：人将要死亡时，说见到了鬼神，这是真的呢？还是幻觉呢？我回答说：人醒着的时候看见的叫真见，梦中见到的是妄见。人将要死时，魂魄飘游而不附体，魂魄飘游时见到物，这叫做外妄。神与心分离会合不能安定，心神相交时出现的景象，叫做内妄。因此，道德修养达到最高境界的人没有梦，愚蠢的人没有梦，这是因为他们没有妄念。人将要死时，就如同做梦一样，魂魄飞扬且目光散乱无神，正气浮散且邪气归入内心，因此看见的都是虚妄的，不是实有的。还有将死的人看见有人来拘系他，这就更是虚妄的了。一些歪门邪道神神鬼鬼的话，深深印在人的脑海，将死时感到恐惧，所以好像若有所见。假如死时必然有东西来招的话，那么牛羊蚊蚁的死，果然也有来招的吗？大致说来，草木的生长枯死，土石의凝结散开，人与各种动物的生死、始终、有无，都是同一个道理，没有其他的说法，即使有的话，也是怪异的说法。

【原文】

真机真味要含蓄，休点破。其妙无穷。不可言谕。所以圣人无言，一犯口颊，穷年说不尽，又离披浇漓，无一些咀嚼处矣。

【译文】

体会到真机和真味要含蓄，不要輕易点破。其中的奥妙是无穷无尽的，不需明说。所以圣人从不夸夸其谈。有的一旦说起来，就没有休止，而且零乱轻浮，没有任何耐人寻味之处。

【原文】

性分不可使亏欠，故其取数也常多。曰穷理，曰尽性，曰达天，曰入神，曰致广大，极高明。情欲不可使赢余，故其取数也常少。曰谨言，曰慎行，曰约己，曰清心，曰节饮食，寡嗜欲。

【译文】

人的本性是不能有缺陷的。因此，它的表现形式通常是多种多样的。所以有穷理、尽性、达天、入神、致广大、极高明的说法。人的情欲不能过分地扩大，它的表现形式应该有一定的限度，因而应谨言、慎行、约己、清心，少饮食、少嗜欲。

【原文】

六合原是个情世界，故万物以之相苦乐。而至人圣人不予焉。

【译文】

天地间是一个有感情世界。因而，世上的万事万物都因情而有痛苦和欢乐。然而，那些品德高尚的上人和圣人是包括在内的。

【原文】

凡人光明博大，浑厚含蓄，是天地之气；温煦和平，是阳春之气；宽纵任物，是长夏之气；严凝敛约，喜刑好杀，是秋之气；深藏固啬，是冬之气；暴怒是震雷之气；狂肆是疾风之气；昏惑是霾雾之气；隐恨留连，是积阴之气；从容温润，是和风甘雨之气；聪明洞达，是青天朗月之气。有所鍾者，必有所似。

【译文】

人的气质光明博大，浑厚含蓄，这是禀受了天地之气；温煦和平，这是禀受了阳春之气；宽容随和，这是禀受了夏天之气；严凝敛约、喜刑好杀，这是禀受了秋天之气；深藏固吝，这是禀受了严冬之气。暴怒是禀受了震雷之气，狂肆是禀受了疾风之气，昏惑是禀受了霾雾之气，隐恨留连是禀受了积阴之气，从容温润是禀受了和风甘雨之气，聪明洞达是禀受了青天朗月之气。禀受了什么气，必然表现出相似的气质。

【原文】

兰以火而香，亦以火而灭。膏以火而明，亦以火而竭。炮以火而声，亦以火而泄。阴者，所以存也；阳者，所以亡也，岂独声色气味然哉！世知郁者之为足，是谓万年之烛。

【译文】

兰香因火的点燃而发出香气，也因火的燃烧而消尽；灯油因用火点燃而发光，也因火的燃烧而耗竭；炮因火的点燃而发声，也因火的点燃而散歇。隐忍而不表露就能够存在，表露而不隐藏就要灭亡，哪里只声、色、气、味是这个道理呢！世人知道蕴结不发就能永远充实满足，可以称之为万年之烛。

【原文】

火性发扬，水性流动，木性条畅，金性坚刚，土性重厚，其生物也亦然。

【译文】

火的本性是旺盛散发，水的本性是流动变化，木的本性是条理有序，金的本性是坚硬刚直，土的本性是稳重厚实。世间生存的万物，皆是如此。

【原文】

一则见性，两则生情。人未有偶而能静者，物未有偶而无声者。

【译文】

纯一则能见到事物的本性，不纯就会生情。人没有在两人相对时能保持静的状态的，物没有在两物相撞时不发出声音的。

【原文】

声无形色，寄之于器，火无体质，寄之于薪，色无著落，寄之草木。故五行惟火无体而用不穷。

【译文】

声音无形无色，它依靠器物发出声音。火无体无质，它依靠木柴燃烧。色无着落，它寄之于草木之中。所以金、木、水、火、土五种基本元素，只有火没有形体，因而用之不尽。

【原文】

人之念头，与气血同为消长。四十以前是个进心，识见未定，而敢于有为。四十以后，是个定心，识见既定，而事有酌量。六十以后，是个退心，见识虽真，而精力不振，未必人人皆此，而此其大凡也。古者四十仕，六十七致仕，盖审之矣。人亦有少年退缩不任事，厌厌若泉下人者；亦有衰年，狂躁妄动喜事者，皆非常理。若乃以见事风生之少年为任事，以念头灰冷之衰夫为老成，则误矣。邓禹沉毅，马援矍铄，古诚有之，岂多得哉！

【译文】

人的思想是随着气血的消长而消长的。四十岁以前有奋发进取之心，经验不足，见识不广，但敢想敢干。四十岁以后思想

就定型了，见多识广，遇事会三思而后行。到六十岁以后渐渐有消极情绪，虽然经验丰富，认识问题深刻，但却精力不足，力不从心。这是一般情况，并不是每一个人都是这样。古时候，人到四十岁才入仕做官，六七十岁告老辞官归里，就是基于这种情况。也有一些年轻人意志消沉，畏缩不前，如同老年人一样，也有些老年人身体衰弱，性情狂躁，喜动好事，这都是有违常理的。若是看到意气风发的年轻人，就断言他一定能担负重任，或是把什么念头都没有的老人当成是老成持重，那就错了！像邓禹那样既年轻又沉稳，像马援那样虽在暮年，却壮心不已的人，古时候虽然有过，但毕竟是少数。

【原文】

命本在天，君子之命在我，小人之命亦在我。君子以义处命，不以其道得之不处，命不足道也。小人以欲犯命，不可得而必欲得之，命不肯受也。但君子谓命在我，得天命之本然。小人谓命在我，幸气数之或然。是以君子之心常泰，小人之心常劳。

【译文】

人的命本来是上天注定的，但君子的命在于自己掌握，小人的命也在于自己掌握。君子以义处命，不是用正义的方法得来的就不处，而命的好坏并不放在心上。小人用自己的欲望去违犯上天决定的命运，不能得到的也一定要努力得到，不肯接受上天的决定。但所说的君子命在于自己掌握，是说他得到的命和上天赋予的是相同的；而所说的小人的命在于自己掌握，是希图上天能偶尔改变原定的命运。因此，君子的内心常常是安定的，小人的内心常常是劳累的。

【原文】

气、习，学者之二障也。仁者与义者相非，礼者与信者相左，皆气质障也。高髻而笑低髻，长裾而讥短袂，皆习见障也。大道明率，天下气质而归之，即不能归，不敢以所偏者病人矣。王制一齐，天下趋向而同之，即不能同，不敢以所狃者病人矣。哀哉！兹谁任之。

【译文】

气质和习见，是学者的二大障碍。仁和义相互抵触，礼和信相互背离，这都是气质形成的障碍。梳高发髻的人讥笑梳两个低发髻的人，穿长衣的人讥笑穿短衣的人，这都是习见造成的障碍。大道昌明，普天下的气质都会归向大道，即使不能归，也不能以偏离大道的东西来责备别人。成就王业的制度统一，天下的趋向就能一致，即使不一致，也不能以偏离王制的东西去责备别人。可悲啊！大道明、王制一这样的重任谁来担当呢？

【原文】

父母全而生之，子全而归之，发肤还父母之初，无些毁伤，亲之孝子也。天全而生之，人全而归之。心性还天之初，无些缺失，天之孝子也。

【译文】

父母健全生出的儿女全都像父母，头发皮肤给父母之初一样，没有任何毁伤，这是双亲的孝子。上帝创造的人，全部交还给予天，心性还天之初，没有任何缺失，这才是天的孝子。

【原文】

虞廷不专言性善，曰：“人心惟危，道心惟微。”或曰：“人心非性。”曰非性可矣，亦是阴阳五行化生否？《六经》不专言性善，曰：“惟皇上帝，降衷下民，厥有恒性。”又曰：“天生蒸民有欲，无主乃乱。”孔子不专言性善，曰：“继之者善也，成之者性也。”又曰：“性相近也”，“惟上智与下愚不移。”才说相近，便不是一个。相远从相近起脚。子思不专言性善，曰：“修道之谓教，性皆善矣，道胡可修？”孟子不专言性善，曰：“声色臭味安佚性也。”或曰：“这性是好性”。曰好性如何，君子不谓。又曰：“动心忍性。”善性岂可忍乎？犬之性，牛之性，岂非性乎？犬牛之性，亦仁义礼智信之性乎？细推之，犬之性犹犬之性，牛之性犹牛之性乎。周茂叔不专言性善，曰：“五性相感，而善恶分，万事出矣。”又曰：“几善恶。”程伯淳不专言性善，曰：“恶亦不可不谓之性。”大抵言性善者，主义理，而不言气质。盖自孟子之折诸家始，后来诸儒遂主此说，而不敢异同，是未观于天地万物之

情也。义理固是天赋，气质亦岂人为！无论众人，即尧、舜、禹、汤、文、武、周、孔，岂是一样气质哉？愚僭为之说曰：“义理之性，有善无恶，气质之性，有善有恶，气质亦天命于人，而与生俱生者，不谓之性可乎。”程子云：“论性不论气不备，论气不论性不明，将性气分作两项，便不透彻。”张子以善为天地之性，清浊纯驳为气质之性，似觉支离。其实天地只是一个气，理在气之中，赋于万物。方以性言，故性字从生从心，言有生之心也，设没有气质，只是一个德性，人人都是生知圣人，千古圣贤，千言万语，教化刑名，都是多了的。何所苦而如此乎？这都是降伏气质，扶持德性，立案于此，俟千百世之后驳之。

【译文】

虞廷不专门讲性善，《尚书》中说：“人心是很危险的，道心是很微妙的。”又说：“人心不是天性。”我认为说不是天性是可以的，可也是阴阳五行化生的吗？《六经》不专门讲性善，说：“只有上天，降善于下民，使人才有常性。”又说：“天生众民，有个人的欲望，没有君王就会出现乱子。”孔子不专门讲性善，说：“继承而来的就是善良，使之具体化就成为个性。”又说：“人的性相近似，只有上智与下愚的人不能改变。”所谓相近，便不是一个模式。相远是从相近开始的。子思不专门讲性善，说：“修道叫做教，性都是善的。还修什么道呢？”孟子不专门讲性，说：“声音颜色臭味安逸，亦是性吗？”有人说：“这性是好性。”至于说好性如何，君子未说。孟子又说：“动心忍性。”善心怎么能可忍呢？狗性、牛性，岂不是天性？那么，犬和牛的性，是否也是仁义礼智信之性呢？仔细推究，狗的性犹狗的性，牛的性犹牛的性，与人不同。周叔茂不专门讲性善，说：“五性相互感应而分为善和恶，万事由此而产生。”又说：“善恶差别很小”。程伯淳不专门讲性善，说：“恶亦不能不说是天性。”大概讲性善的人，主义理的，强调天性中合乎礼的东西，而不讲气质。从孟子折中各家主张开始，后来的一些儒家，遂采用这一说法。并且不敢提出异议。这是由于他们没有观察天地万物的性。义理固然是天赋的，气质亦不是人为的。无论众人，即便是尧、舜、禹、商汤、周

文王、周武王、周公、孔子，也不是一样的气质。我认为：“义理之性，有善无恶，气质之性，有善有恶，气质亦是天赋予人的。是与人生而同生的。不叫做天性叫什么呢？把天性和本能分为两项，便不清晰透彻。”张载认为性是天地的性，清浊纯杂是气质的性，似乎支离破碎。实际上，天地只是一个气，理是在气中，赋予给了万物，才有性的学说。所以性字从生从心。说的是有生命的人才有心性。假使没有气质，只是一个德性，人人都是生而知之的圣人，千古以来的圣贤，千言万语，教化刑法律令，都是多余的，为什么还要如何呢？这都是为了降伏气质，扶持德性，今罗列诸说于此，可待日后千百世人来评说。

【原文】

性一母而五子。五性者一性之子也。情者五性之子也。一性静，静者阴，五性动，动者阳，性本浑沦，至静不动，故曰：“人生而静，天之性也。”才说性，便已不是性矣。此一性之说也。

【译文】

人的本性有一个本源，有仁义礼智信五种表现形式，犹如一个母亲生有五个儿子一样。所谓五性是由人的本性派生出来的。情感又由五性产生。人的本性虚静，属于阴性。五性处于运动变化之中，属于阳性。人的本性本来混沌不清，处在极静状态，没有动的表现，所以人生来喜欢虚静。这也是人的天性。一说到具体的性，就离开了人性。这只是对人的本性的看法。

【原文】

宋儒有功于孟子，只是补出个气质之性来，省多少口吻。

【译文】

宋代的儒家对于孟子的研究有一个重要贡献，就是增添了一个气质之性，这样就减少了许许多多的是非之争。

存心篇

【原文】

心要如天平秤物时，物忙而衡不忙，物去时，即悬空在此，只凭静虚中正，何等自在。

【译文】

人心犹如一个天平。天平在称量物体的时候，物体忙个不停，而它却安然自在。物体离开之后，天平仍然空放在那里。所以万物处在静止状态下，就是多么的自由自在。

【原文】

收放心休要如追放豚，既入笠了，便要使他从容闲畅，无拘迫懊恼之状。若恨他难收，一向束缚在此，与放失同。何者？同归于无得也。故再放便奔逸不可收拾。君子之心，如习鹰驯雉，搏击飞腾，主人略不防闲，及上臂归庭，却恁忘机自得，略不惊畏。

【译文】

收敛放开的心，不能像追赶放出的猪一样，既然已入笼中，就应让它自由自在地生活，不受拘束。如果怕它跑掉难以追回，一直关在笼里死死地束缚住，就如同放出而失去一样，为什么呢？同样都是没有所获。因此，再放开就会奔腾而去，无法收回。君子的心，就好像习鹰驯雉那样，放它出去飞腾时，主人用不着再行提防，直至鹰落到臂上，雉回到院子里，才能从容自得，而无所惊惧。

【原文】

学者只事事留心，一毫不肯苟且，德业之进也，如流水矣。

【译文】

求学的人，必须事事留心认真，一丝不苟。德行学业的进步，就像涓涓的流水，不会停止。

【原文】

不动气，事事好。

【译文】

不生闲气，无论做什么事都能做好。

【原文】

心放不放，要在邪正上说，不在出入上说。且如高卧山林，游心廊庙；身处衰世，梦想唐虞；游子思亲，贞妇怀夫，这是个放心否？若不论邪正，只较出入，却是禅定之学。

【译文】

心要不要放开，应从好坏着眼，而不能只看有无。例如隐居深山老林，而心在朝廷；身处末世，而心想盛世；离乡远游的而心系亲人，贞妇怀念丈夫，这些不都是放开心了吗？如果不论好坏，只看有无，这是禅宗的主张。

【原文】

或问：“放心如何收？”余曰：“只君此问，便是收了。这放收甚容易。才昏昏便出去，才惺惺便在此。”

【译文】

有人问：“放开了的心怎样才能收回？”我认为：“只要你提出这个问题，就是把心收回来了。心放开与收敛并不难。在其昏昏时可以放开，清醒时可以收回。”

【原文】

常使精神在心目间，便有主而不眩于客感之交，只一昏昏，便是胡乱应酬，岂无偶合？终非心上经历过，竟无长进。譬之梦食，岂能饱哉？

【译文】

要常常使精神处在心目之间，这样可以有主见，而不被外界事物所迷惑。只有在神志不清时才随意应付，有时也有偶然巧合的，然而这种情形不是出自内心，所以不会长久。如同梦里吃东西，难道真的能吃饱吗？

【原文】

防欲如挽逆水之舟，才歇力，便下流；力善如缘无枝之树，才住脚便下坠。是以君子之心，无时而不敬畏也。

【译文】

克服欲念，好比逆水行舟，刚一欲息，舟就要向下流飘去。努力向善，好比攀登没有枝叶的大树，刚一歇脚，身体就要下滑。因此君子的心无时无刻不是处在敬畏之中。

【原文】

一善念发，未说到扩充，且先执持住，此万善之囿也。若随来随去，更不操存此心，如驿传然，终身无主人住矣。

【译文】

心中生出了一个善念，先不要说扩充，只要能保持住，就是诱发万善的媒体。如果让善念随来随去，而不用心保持，就好像驿站一样，永远没有常住的人了。

【原文】

千日集义，禁不得一刻不慊于心。是以君子瞬存息养，无一刻不在道义上。其防不义也，如千金之子之防盗，惧馁之故也。

【译文】

即使千日从事义举，也不能禁止片刻之间产生的私欲。所以，君子时刻都要进行修养，在道义上一刻也不能不放松。君子防止不义的行为，犹如富有人家防盗贼，惧怕日后受穷挨饿。

【原文】

无屋漏工夫，做不得宇宙事业。

【译文】

没有谨慎的工夫，做不成一番大事业。

【原文】

君子口中无惯语，存心故也。故曰修辞立其诚，不诚何以修辞。

【译文】

君子口里没有口头语，这是存心的缘故。所以说言辞的正确才能表达诚心，不诚心怎么能修辞呢？

【原文】

得罪于法，尚可逃避；得罪于理，更无处存身。只我的心便放不过我，是故君子畏理超过畏法。

【译文】

违背法律犯罪，还可以逃避，违背天理犯罪，便无处藏身，就连我的心也不能放过自己。因此，君子畏惧天理比畏惧法律更甚。

【原文】

或问：“鸡鸣而起，若未接物如何为善？”程子曰：“只主于敬便是善。”愚谓惟圣人未接物时何思何虑？贤人以下，睡觉时合下便动个念头，或昨日已行事，或今日当行事便来心上，只看这念头如何？如一念向好处想，便是舜边人；若一念向不好处想，便是跖边人；若念中是善，而本意却有所为，这又是舜中跖，渐来渐去，还向跖边去矣。此是务头工夫。此时克己更觉容易，点检更觉精明，所谓去恶在纤微，持善在根本也。

【译文】

有人问：“鸡鸣而起，还没有接触任何事物，怎么能为善呢？”程子说：“心中只要有敬的念头，便是善。”我认为，只有圣人在未接触事物时，不会有任何思虑。贤人以下之人，就是睡觉时躺下，心中也会有个念头：或是想昨天已经做过的事，或是想今天应当做什么事，这些事都会来到心上。这时，只看是怎么想的，如果每一个念头都向好处想，便是舜这边的人；如果有一个念头不向好处想，便是跖那边的人。如果念头中是善，而意下又为了别的目的，这是在走向舜时又有了跖的念头，渐来渐去，还会向跖这边发展。这必须开始时就要注意，此时注意克制自己，就更容易；注意检点，更为精明。所以说去恶要在微小的事情上着手，持善要在根本上着手。

【原文】

目中有花，则视万物皆妄见也。耳中有声，则听万物皆妄闻也。心中有物，则处万物皆妄意也。是故此心贵虚。

【译文】

眼睛昏眩，看什么都是虚幻的；有耳聋病的人，听到的声音都是不真实的。心中有事情牵挂，做什么事都会受到影响。因而，保持心灵的虚静是非常必要的。