

修　　省

欲做精金美玉的人品,定从烈火中锻来;思立掀天揭地的事功,须向[1]薄冰上履过[2]。

注释 ①向:从,到。

②履过:走过。典见《诗经·小雅·小旻》:“如临深渊,如履薄冰。”比喻经过危险境地。

译文 要想做到纯洁完美的品德,一定要经过烈火般的锻炼和艰难困苦的磨练;要想建立惊天动地的功业,也必须经过危险境地的磨难。

一念错,便觉百行皆非,防止当如渡海浮囊[1];勿容一针之罅漏[2],万善全,始得一生无愧,修之当如凌云宝树[3],须假众木以撑持。

注释 ①渡海浮囊:古时用牛皮或羊皮制成气囊,渡海人防溺所带,与如今的救生圈功用相同。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

②罅漏 罅(xià),瓦器的裂缝。罅漏,缝隙,漏洞。

③凌云宝树 出自佛经《无量寿经》,西方佛地的宝树。

译文 一念之差办错了事，就会使人感到你好像所有的行为都有过失,所以要谨慎提防,就像渡海人携带的气囊一样,容不得针尖大的一点裂缝 什么样的好事都做,才能使一生无愧无悔,所以,修身就像西方佛地的凌云宝树要靠众多的林木扶持一样,必须有众多的善事累积。

忙处事为,常向闲中先检点,过举自稀 劬时念想,预从静里密操持①,非心自息。

注释 ①操持 演习,运用。

译文 忙碌的时候做事情，要经常在闲的时候就先检点一下，过分的举动自然就会少一些；行动之前先思量思量，预先静下心来严密思考一番，这样，一些不切实际的非分之想自然也就不会产生了。

为善而欲自高胜人，施恩而欲要名结好，修业而欲惊世骇俗,植节而欲标异见奇,此皆是善念中戈矛,理路①上荆棘,最易夹带,最难拔者也。须是涤尽渣滓,斩绝萌芽,才见本来真体②。

注释 ①理路 通向天理之路。

②真体：真心。

译文 做好事的目的是为了炫耀自己,压倒别人,施恩惠给旁人是为了打名声拉势力,干事业一心想出人头地,树立做人的操守目的是想标新立异，这些都是通向行善思想境界中的障碍，理性道路上的荆棘,最容易混合在健康的思想中,也是最难去除掉的。必须要彻底扫除杂念，铲除滋生这些思想的土壤和萌芽，才能恢复人的善良本性。

能轻富贵,不能轻一轻富贵之心 能重名义,又复重一重名义之念,是事境之尘氛①未扫,而心境之芥蒂②未忘。此处拔除不净，恐石去而草复生矣。

注旅①尘氛：人世间的污浊之气。

②芥蒂 小梗塞物,比喻心中的嫌隙或不快,这里指种种欲念 。

译文 能轻视富贵,但图慕富贵之心一点也没有减弱 能够看重名义,反过来又把名义看得太重,这些都是因为日常所沾染上的人世间的污浊之气没有打扫干净，心底深处的种种欲念还未清除的缘故。如果这些扫除得不干净,恐怕就像整地一样,虽然把石头拣去了,但杂草又长了出来,还是不行啊！

纷扰固溺志①之场,而枯寂亦槁心②之地。故学者当栖心玄默③ ,以宁吾真体 亦当适志恬愉④ ,以养吾圆机⑤.

注释 ①溺志 心志沉湎于其中。

②枯寂亦槁心 枯寂,枯燥寂寞。槁,干枯。槁心,使心如枯木 。

③栖心玄默 栖,鸟类止息,泛指停留、居住。栖心,指收心。玄默,沉默寡言。

④恬愉 安逸快乐。

⑤圆机 圆融之机,此处指心体。

译文 纷杂嘈乱的环境固然是消磨意志的场所，而过分枯燥寂寞的环境也是使人产生心如枯木的原因。所以，做学问的人,一方面应当安下心来,沉默寡言,以安定自己的本性 另一方面也可适合自己的志愿,适当地放松和快乐一些,以使自己的本性更为丰满、圆融和完整。

昨日之非不可留,留之则根烬复萌,而尘情①尽累乎理趣②；

今日之是不可执[3]，执之则渣滓未化，而理趣反转为欲根[4]。

注释 ① 尘情 世俗的观念。

②理趣 理，道理，法则。趣，趋向。

③执：执著，自以为是因而变得固执。

④欲根：欲念的根子。

译文 纠正以前的过错要彻底，一点也不能保留，如改正不彻底就有可能死灰复燃，这样，世俗的观念最终就会影响到对真理的追求；今天的成功也不能固步自封，如果自是而固执，就会走向反面，理性反而转变成为欲念的劣根。

无事便思有闲杂念想否，有事便思有粗浮意气否，得意便思有骄矜辞色否，失意便思有怨望情怀否。时时检点，到得从多入少，从有人无处，才是学问的真消息[1]。

注释 ① 消息 机关上的枢纽，引申为关键。

译文 为人处世，闲的时候要检查一下有没有闲杂欲念，忙的时候要检查一下有没有粗浅浮漂的地方，成功时要检查一下有没有骄傲自负的言辞，不得志时要检查一下有没有怨恨和失望的情绪。这样时时检点自己，达到使杂念从多到少，从有到无的境界，才是人生学问的真正关键所在。

士人有百折不回之真心，才有万变不穷之妙用。

译文 读书人有了百折不回、不畏一切艰难险阻的意志，才能产生出无穷无尽的聪明才智来。

立业建功，事事要从实地著脚[1]，若少慕声闻[2]，便成伪果[3]；讲道修德，念念要从虚处立基，若稍计功效，便落尘情。

注释 ①著 通“着”，著脚即落脚。

②声闻：即名誉。

③伪果：有名无实之果。

译文 要想成就事业，每做一件事都要脚踏实地，假如稍微贪图名誉，就会成为有名无实之果。要想磨炼心性、道德完美，时时刻刻都要立足高远，意坚志洁，假如稍微有急功近利追求功效的念头，就会落入世俗之中去。

身不宜忙，而忙于闲暇之时，亦可警惕惰气，心不可放[①]，而放于收摄之后，亦可鼓畅天机[②]。

注释 ①心不可放：放，放纵、放荡。见《孟子·滕文公下》："汤居亳，与葛为邻，葛伯放而不祀。"放心，放纵之心。见《书·毕命》："虽收放心，闲之惟艰。"古人讲做人处事，修身养性，常常要求"收放心"。

②鼓畅天机：鼓畅，激发它而使它顺遂其性。天机，人的天赋本性。鼓畅天机，使纯正的本性因受到激发而遂其所适。

译文 人不宜太忙，但在闲暇时适当找些事情做做，就可以防止滋长惰性；（也不能太闲，因为）心性不可太放纵，但在长期紧张之后适当放松一下，也可以使纯正的本性因受到激发而遂其所适。

钟鼓体虚，为声闻而招击撞；麋鹿性逸[①]，因豢养而受羁縻[②]。可见名为招祸之本，欲乃散志之媒，学者不可不力为扫除也。

注释 ①逸：放纵、奔跑。

②縻（mí）：牛缰绳。羁縻，指牵系，束缚，使之不得自由。

译文 钟和鼓内中空虚，因为能发出声响而招致撞击；麋鹿性情喜欢放纵奔跑，因而人们在豢养它时就要上缰绳来束缚它。由此可见名这个东西实在是招惹祸端的根子，欲望是松散志向

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的媒介，做学问的人不能不尽力戒除它们。

一念常惺[1]，才避去神弓鬼矢；纤尘不染，方解开地网天罗。

注释 ①一念常惺：惺，清醒。一念常惺，即整个心体经常保持清醒。

译文 整个身心经常保持清醒，才能躲开人世间的明枪暗箭；一尘不染，远离世俗，才能逢凶化吉。

一点不忍的念头，是生民生物①之根芽；一段不为的气节，是撑天撑地之柱石。故君子于一虫一蚁，不忍伤残；一缕一丝，勿容贪冒[2]，便可为民物立命，为天地立心矣[3]。

注释 ①生民生物：使人民安居乐业，使生物顺利生长。

②贪冒：冒，也是贪的意思。贪冒，即贪图财利。

③为民物立命，为天地立心：北宋学者张载认为，人为天地之心，人性为天地之主导。学者的任务在于存心养性，阐明义理，扶植纲常，以合乎天地之心，此即所谓天地立心。让举世之人，均能明义理，守纲常，以顺乎天地之心，此即所谓为民物立命。

译文 一点小东西也不忍毁坏的念头，是使人民安居乐业的思想基础；一点亏心事也不做的气节，是顶天立地的君子品行。所以作为君子，即使是一只虫蚁，也不忍心去伤害它；一条丝一根线的好处，也不去贪占。只有这样的人，才能明义理，守纲常，办事出以公心，为老百姓说话。

拨开世上尘氛，胸中自无火炎冰兢[1]；消却心中鄙吝[2]，眼前时有月到风来。

注释 ①火炎：火烧。兢：坚硬。

②鄙吝：浅俗，计较得失之念。

译文 冲破世上尘俗观念的包围，心中自然就不会有像火烧冰冻一般的苦痛感觉，能始终保持平静；清除了心里的庸俗浅薄和计较得失之念，就会觉得天宽地广，时时犹如处于清风明月中的恬静惬意之境。

学者动静殊操①，喧寂异趣，还是锻炼未熟、心神混淆故耳。须是操存②涵养，定云止水中有鸢飞鱼跃③的景象，风狂雨骤处有波恬浪静的风光，才见处一化齐④之妙。

注释 ①殊操：殊，不同。操，志向，品行。殊操：操行不同。

②操存：执持心志，不使丧失。语见《论语·告子上》："孔子曰：'操则存，舍则亡，出入无时，莫知其分，惟心之谓与'！"

③鸢飞鱼跃：上有鸢飞，下有鱼跃，谓万物各遂其性，各得其所。此句意为在静境中要看到动境。典见《诗·大雅·旱麓》："鸢飞戾天，鱼跃于渊。"

④处一化齐：一，同一，统一。化，变化。齐，齐一，同一。此是庄子齐是非，齐物我的观点，意为站在"同一"的立场看事物，差别就会变成"同一"。

译文 学者处在热闹和沉寂不同的环境里性格就起变化，兴趣也跟着转移，这还是思想锻炼不够成熟，心神混淆所引起的缘故。必须要执持心志，不使丧失自身涵养，锻炼得好像能在静止的云朵里看见鸢飞，在平静的水中看到鱼游，看狂风暴雨就像风平浪静一样，即在静境中要看到动境，在动境中要看到静境，站在"同一"的立场看事物，才能领会"同一"的真髓和奥妙。

心是一颗明珠，以物欲障蔽之，犹明珠而混以泥沙，其洗涤犹易；以情识①衬贴②之，犹明珠而饰以银黄③，其涤除最难。故学者不患垢病，而患洁病之难治；不畏事障④，而畏理障⑤之难除。

注释 ①情识：佛家语，意为情欲。

②衬贴：一物附加于另一物作陪衬。

③银黄：白银和黄金。

④事障：佛教认为贪、嗔、痴等为达到涅槃之障，故曰事障。

⑤理障：佛教认为邪见能障碍正知，影响理性，故曰理障。

译文 人心像是一颗明珠，若以物欲来迷惑它，就像是在明珠上面糊了一层泥沙，洗去还比较容易；假若染上了情欲，那就像明珠外面又包上了一层白银和黄金，祛除就很困难了。所以说有学问的人不怕染上了不良的毛病，就怕思想上有了难治之病，不怕其他方面出毛病，就怕思想上出现邪念，那是很难除去的。

躯壳的我要看得破，破则万有①皆空，而其心常虚，虚则义理来居；性命②的我要认得真，则万理皆备，而其心常实，实则物欲不入。

注释 ①万有：宇宙间的一切事物。

②性命：这里当天理讲。

译文 对作为自然界物质躯壳的我要看得破，看破了以后，宇宙间的一切事物就都是空的，心地就能常常保持清净，心里装的就都是义理；而对天理的我则要认得真，做到存天理去人欲，而万事万物之理在我心中就都具备了，心里就常处于充实状态，物欲就难以侵入了。

面上扫开十层甲①，眉目才无可憎；胸中涤去数斗尘②，语言方觉有味。

注释 ①十层甲：比喻一些人用来掩盖真面目的种种手段。

②数斗尘：比喻堆积在人心中的各种欲念。

译文 一个人只有完全丢弃了假面具，才不会使人觉得面

目可憎；只有彻底扫除了心中的私欲，说出话来才能让人听进去，打动人心。

完得心上之本来，方可言了心① 尽得世间之常道②，才堪论出世③。

注释 ①了心：了，懂得，明白。使心了悟，佛教以明心见性为了悟。

②常道：指一定的法则、规律，常有的现象。语见《荀子·天论》："天有常道矣，地有常数矣。"又《晋书·夏侯湛传》："政有常道，法有恒训。"

③出世：脱离世俗社会。

译文 只有完全了解人本有的心性，才可以说是懂得了人心；只有全部掌握了人世间客观事物运动变化的一般规律，才可以谈论脱离尘俗这样的问题。

我果为洪炉大冶，何患顽金钝铁之不可陶熔；我果为巨海长江，何患横流污渎①之不能容纳。

注释 ①横流污渎：横流，不循原道的溪流。污渎，脏且浅的水沟。

译文 我如果真正是大熔铁炉和冶铁大师，还怕什么顽铜锈铁不能熔铸吗？假如我真有长江大海一样宽广的胸怀，还有什么小溪流、脏水沟不能容纳，还有什么个人成见不能忘却呢？

白日欺人，难逃清夜之愧赧① 红颜失志，空贻皓首②之悲伤。

注释 ①愧赧：赧（nǎn），因羞而脸红。

②贻：遗留，留下。皓首：白头。

译文 青天白日之下欺骗善良的人，到夜晚扪心自问难免

会感到羞愧；年轻的时候没有一点志气和抱负，到年老时只会落得白白地伤心和后悔。

以积货财之心积学问，以求功名之念求道德，以爱妻子之心爱父母，以保爵位之策保国家 出此入彼，念虑只差毫末，而超凡人圣人品，且判星渊[①]矣。人胡不猛然转念哉！

注释 ①星渊 渊，涤沟的最低处。星渊，比喻高下悬殊。

译文 像贪求财物那样去积累学问，像追求功名那样去追求道德品质的提高，拿爱妻子儿女的心肠来爱父母，用保全自己官职的心计来为国家民族考虑：把这边的思想转移到那边，思念和考虑的虽然只相差那么一点点，然而，超越一般人之上的高尚道德品质，和原来的思想境界比起来，就像一在天上，一在地下，高下悬殊实在是太大了。世间的人们为什么不猛然醒悟，转变观念呢！

立百福之基，只在一念慈祥 开万善之门，无如寸心挹损[①]。

注释 ①挹损 抑制，谦退。挹通抑。

译文 立百世幸福的根基，关键只在有慈悲祥和的念头；想打开通向万善的大门，还不如增加一点谦退之心，抑制自己的私心杂念，少做损人利己之事。

塞得物欲之路，才堪①辟道义之门 驰得尘俗之肩，方可挑圣贤之担。

注释 ①堪 可，能。

译文 一个人只有敢于堵塞和隔断通向财物和情欲的道路，才能找到和打开通向道义的大门，只有勇于卸去肩上负担的沉重的尘俗事务，才能担当得起圣贤的责任。

融得性情上偏私,便是一大学问 消得家庭内嫌隙,便是一大经纶[①].

注释 ① 经纶 整理丝缕,引申为处理国家大事,也指政治才能。

译文 能把你周围的人性格上的优缺点融会起来，使其扬长避短,这也是处世的一大学问 能消除家庭成员之间的矛盾隔阂,使其和睦相处,这也是一种政治才能。

功夫自难处做去者,如逆风鼓棹①,才是一段真精神[②] 学问自苦中得来者,似披沙获金,才是一个真消息。

注释 ①鼓棹 奋力划桨。

②精神 这里指神采,韵味。

译文 做学问从最难处下手去做，就像顶着风浪奋力划桨，才能体现出真正的神采和其乐无穷的韵味；经过艰苦卓绝的努力得到的学问,才会像沙里淘出的纯金,是学问的真正关键和核心所在。

执拗者福轻,而圆融①之人其禄必厚 操切[②]者寿夭,而宽厚之士其年必长。故君子不言命，养性即所以立命[③] 亦不言天，尽人④自可以回天[⑤].

注释 ① 圆融 圆润融通。

②操切：急切严厉。

③立命 修身养心,顺从天命。

④尽人 充分发挥人的本性。

⑤回天：比喻转移极难挽回的事势。

译文 性情固执、孤僻呆板的人因成功的机会很少而福薄，反而那些处事圆润融通、灵活机动的人因成功的机会多而俸禄

需要全本请访问 www.ertongbook.com

也一定丰厚；性情暴躁，办事过于急切的严厉的人生命年限较短，而那些为人宽宏大量，敦厚淡泊的人必定能够长寿。所以，有道德修养的人不说命运，他们修身养性的目的就是要顺从天命；他们也不说天意如何如何，他们知道只要充分发挥自己和他人的本性潜能，就能尽力扭转极难挽回的局势。

才智英敏者，宜以问学摄其操；气节激昂者，当以德性融其偏。

译文 对于才气杰出，智慧敏捷的人，最好用勤学好问的方式统摄他的操行，对于那些慷慨激昂、锋芒毕露的人，则应当以德性来融润其偏颇的地方。

云烟影里现真身[①]，始悟形骸为桎梏[②]；禽鸟声中闻自性[③]，方知情识是戈矛。

注释 ①真身：真实之形体。

②桎梏：脚镣手铐，喻束缚。

③自性：佛教认为一切事物和现象各自都有不变不改之性，名曰自性。

译文 人只要从虚空的境界中去认识自身，就会领悟到物质的形骸实际是精神的牢笼和镣铐；抛开了自我，从禽鸟的鸣啭中领悟自然界的规律，才知道人世间的一切情欲原本都是扼杀人的灵性的武器。

人欲[①]从初起处剪除，便似新刍[②]剧斩，其工夫极易；天理[③]自乍明时充拓，便如尘镜复磨[④]，其光彩更新。

注释 ①人欲：指人的生理欲望。

②新刍：新生出来的饲草。

③天理：即纲常伦理。

④尘镜复磨：古人用的青铜镜，时间一久，易受尘埃和空气的污染而失去反光作用，须重新磨光才能照人。

译文 人的尘俗欲望从刚刚萌生时就剪除它，就像割斩刚刚长出地面的杂草一样，是极容易且省工夫的；做人的道德伦理在刚刚通晓事理时就加以灌输，使之充实拓展开来，就像失去光亮的铜镜重新经过磨光以后，更能够焕发出照人的光彩。

一勺水便具四海水味，世法①不必尽尝；千江月总是一轮月光，心珠②宜当独朗。

注释 ①世法：佛教把世间生灭无常的事物叫做世法。

②心珠：佛教以为众生之心性，为本来清静之佛性，后以此比喻人的心地纯洁如珠。

译文 如果说喝一勺水就可以品尝出四海水的味道，那么一个人不必要把人世间一切生灭无常的事情都体验经历一遍，就可以明性悟道了。正如天边一轮明月光，映照地上与江水中月一样，只有心地纯洁如明珠，才能在任何环境中始终保持光明正大，一尘不染。

得意处论地谈天，俱是水底捞月，拂意时吞冰啮雪，才为火内栽莲①。

注释 ①火内栽莲 佛经《维摩诘经》“火内生莲花，是可谓稀有。”比喻身陷火坑，而能洁己不毁。

译文 人在得意之时说天论地，夸夸其谈，实际上都是水中捞月，空忙一场；只有在失意时经过艰难困苦的考验，身陷火坑，而能洁身自好，不堕其志的人，才是真正的英才。

事理因人言而悟者，有悟还有迷，总不如自悟之了了①；意兴从外境而得者，有得还有失，总不如自得之休休②。

注释 ① 了了 清楚明白。

②休休 安闲自得,乐而有节的样子。

译文 事理因别人的开导才觉悟的人，有认识到的，还有认识不到的，总不如自己经过解悟而了解得透彻深刻；情态兴致是从外部环境得来，而非发自内心，得到的只是其中的一部分，总不如自己体会出来的完善尽美，能使人心满意足。

情之同处即为性[①],舍情则性不可见 欲之公处即为理[②],舍欲则理不可明。故君子不能灭情，惟事平情而已；不能灭欲，惟期寡欲而已。

注释 ①性 人的本性。

② 理 天理,即纲常伦理道德。

译文 人类感情，情欲的共同之处就是人性，舍弃这些，人的本性也就不复存在了；人类共同的欲望则是天理，去除了这些合理的欲望，则纲常伦理也就无法明确了。所以说，有修养有道德的人不是要灭绝感情，只是遇到事情时要平静淡泊，不计名利；也不能灭绝情欲，只是希望清心养性，少一些欲望罢了。

欲遇变无仓忙，须向常时念念守得定；欲临死而无贪恋，须向生时事事看得轻。

译文 要想遇到变化时而不仓促忙乱，必须在平常的时候就能坚守信念；要想临死之时坦然而去，对世上万事万物无所贪恋，就必须在活着的时候，把一切事情都能看得如过眼云烟。

一念之差,足丧生平之善 终身检饬[①],难盖一事之愆[②].

注释 ①检饬 检点约束,谨言慎行。饬(chì) ,谨慎。

②愆(qiān) 过失,失误。

译文 一念的过失和差错，足可以丧失平生的善德；终生检点约束，小心谨慎，也难以掩盖一件事的失误。

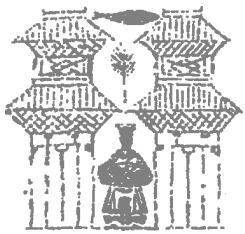
从五更枕席上参勘①心体，气②未动，情未萌，才见本来面目；向三时③饮食中谙练世味，浓不欣，淡不厌，方为切实工夫。

注释 ①参勘：参勘校验。

②气：人的元气。

③三时：即早午晚。

译文 黎明前在床上静下心来回忆反省自己的想法和做的事情，这时人的元气没有开始运行，尘情还未萌生，便于看到自己的本来面目；在早午晚三餐中演练熟悉人情世态，对香嫩可口的佳肴不欣喜，淡而无味的菜饭也不厌烦，做到这一点，才是真正切实的修养。



应　　酬

操存①要有真宰②,无真宰则遇事便倒,何以植顶天立地之砥柱？应用要有圆机，无圆机则触物有碍,何以成旋乾转坤之经纶③？

注释 ①操存 操守,志向,即平素的品行志节。

②真宰 天为万物的主宰,故称真宰。这里指人心，意指主导思想。

③经纶：这里指治理国家的抱负和才能。

译文 平素的品行志节要以宇宙的主宰作主导,假若没有这个主宰作主导,遇事就没有主见,东倒西歪,站不稳脚跟,还凭什么能顶天立地，迎着风浪干一番事业？在日常实际中要灵活机动,圆融变通,不能圆融变通则容易碰壁。如果经常碰壁，那又怎么去实现你扭转乾坤的伟大政治抱负呢？

需要全本请访问 www.ertongbook.com