谈心境

乐事可慕,苦事可畏,此是未至时心尔。

——苏轼

伤心之事，即懦夫亦动怒发；快心之举，虽愁人亦开笑颜。

——吴从先

善忧则精气挛敛，当事自无率；善乐则神识闲畅，当事自无躁。

——董斯张

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1

夫一哀一乐，犹搴①正性，况万物之众，而能拔擢以生心神哉！故万人弯弧以向一鹄，鹄能无中乎？万物眩曜以惑一生，生能无伤乎？

——[北朝·齐]刘昼:《刘子》卷一

【注释】

①搴(qiān,铅)拔取。

2

乐事可慕,苦事可畏,此是未至时心尔。及苦乐既立,以身履之,求慕畏者,初不可得。况既过之后,复有何物？比之寻声捕影,系风趁梦,此四者犹有仿佛也。如此推究,不免是病,但以是病对治彼病,彼此相磨,当以至理语君,会则不可。元祐三年八月五日书。

——[北宋]苏轼:《东坡志林》卷八

3

旧传有诗四句,诵世人得意者云:“久旱逢甘雨,他乡遇故知 洞房花烛夜,金榜题名时。”好事者续以失意四句曰:“寡妇携儿泣,将军被敌擒;失意宫女面,下第举人心。”此二诗可喜可悲之状极矣。

——[南宋]洪迈:《容斋四笔》卷八

4

夜病卧,思家务,不免有所计虑,心绪便乱,气即不清。徐思①可以力致者,德而已。此外非所知也。吾何求哉,求厚吾德耳。心于是乎定,气于是乎清。明日书以自勉。

——[明]吴与弼:《康斋日录》

【注释】

①徐思:慢慢一想。

5

居卧龙街之黄土曲北，鼓出郡谯①。声自西南来，腾腾沈沈，知莫知其所在。呜呼 鸣霜叫月，浮空摩远，敲寒击热，察公儆私 若哀者，若怨者，若烦冤者，若木然寡情者，徒能煎人肺肠，枯人毛发，催名而逐利。吊寒人，惋孤娥，戚戚焉。天涯之薄宦，岭海之放臣，岩窦之枯禅，沙塞之穷戍，江湖之游女，以至茕孑②背灯之泣，畸幽玩剑之愤，壮侠抚肉之叹，迨于悲鸦苦犬、愁螿③困蚓，且鸣号不能已。呜呼！鼓声之凄感极矣。岁庚戌五月十八日丙夜，闻之以为记。

——[明]祝允明：《镇鼗鼓声记》

【注释】

①谯 城角之鼓楼。
②茕(qiǒng，穷)无兄弟之人。孑 疳母所生子。
③螿(jiàng，浆)寒蝉。

6

世轫中千岐万径，耳目闻见，遇事之不可人意者置之，或不能忘忧之而非己分所及，则以无可奈何付之而

已。此古人所为忧世而未尝不乐天也。昌黎①所云“乐哉何所忧,所忧非尔力。”

——[明]陆树声:《清暑笔谈》

【注释】

①昌黎:韩愈,地望昌黎。

7

我二十前,好名贪得,庚寅已后,备尝艰险,始信奢俭苦乐,总是一妄,然犹以进取自励,至甲午病胃犯噎,乃慨然束经① ,病中追思往念,悉已成空,遂并一切诸好,亦复淡然②。

——[明]宋懋澄:《与张大》

【注释】

①束经,将应试所读的经书典籍束之高阁。
②亦复淡然:倒也平静安闲。

8

善忧则精气挛敛①,当事自无率② 善乐则神识③闲畅,当事自无躁。

——[明]董斯张:《朝玄阁杂语》

需要全本请访问 www.ertongbook.com

【注释】

①精气挐(jiū,揪)敛 使体气收敛而充实。
②无率 不轻率。
③神识 意识,精神。

9

伤心之事,即懦夫亦动怒发 抉心之举,虽愁人亦开笑颜。

——[明]吴从先:《小窗自纪》

10

快欲之事,无如饥餐 适情之时,莫过甘寝①。求多于情欲,②即侈汰③亦茫然也。

——[明]吴从先:《小窗自纪》

【注释】

①甘寝 熟睡。
②"求多"句 追求的东西超过了以上两种最基本的情和欲。
③侈汰:奢侈放纵。

11

某未衰而老，颠毛种种，每顾影自叹。唇腐面皱于八股中，而又似不愿处其罗笼之内。私念我辈，既用帖括应制，正如网中鱼鸟，度无脱理。倘安意其中，尚可移之盆盎，蓄之樊笼，虽不有林壑之乐，犹庶几苟全鳞羽，得为人耳目近观；一或恃勇跳跃，几幸决网而出，其力愈大，其缚愈急，必至摧毳损毛，只增窘苦。

如某得无类是？缚急力倦，正不知出脱何日！小鲁何以教之？

——[明]曾异撰：《赖古堂名贤尺牍新钞。与丘小鲁》

12

儿多慧，老多忘；儿多乐，老多悲。此亦一身中造化迁流①

——[明]王纳谏：《会心言》

【注释】

①造化迁流：由自然规律决定的变化。

13

天下不堪回首之境有五 哀逝过旧游处①,悯乱②说太平事，垂老忆新婚时，花发向陌头长别，③觉来觅梦中奇遇 未免有情,感均顽艳④矣。然以情之最恶者言之,不若遗老吊故国山河，商妇话当年车马，尤为悲悯可怜。

——[明]汤传楹:《闲余笔话》

【注释】

①过旧游处：来到与死者生前一起游玩过的地方 。
②悯乱：叹惜乱世。
③“ 花发 ”句 开花时节与所爱者在路上作长期离别。
④顽艳：本指顽钝的人和美好的人，此处指使人伤心感动 。

14

仆之不作二千石①,而持节河干,非逃富也。

自揣生平肮脏之性未除,猖狂之名,已满天下,一旦复亲簿书钱谷之事,如砧鱼俎肉,任人鲙截,一不便也。

疏散之人,动辄枨触②,法罔③既密,虚文复繁,一不留意,谴诃加之,安能以有限之精力,敝之无用之地,二不便也。

二十年制科,须鬓半白,一旦低眉折腰,争诸年少,亢则失人,随则失己,目合驺马使者,盛气行部,目中宁复有老太守哉！三不便也。

体既好闲,性复嗜睡,每至日高,始离床榻,午饭方罢,便作羲皇华胥④间想,闻剥啄之声,辄恨其影响之弗幽。况于冒暑雨,犯霜露,戴星露冕于郊坰⑤之间,以侯当道颜色,亲米细盐事乎？四不便也。

文弱之人,酷耽书史,行立坐卧,不能相离,而欲一旦弃置柔翰，倾倒簿书，譬之纂组纤纤之女，令之亲操井臼⑥,五不便也。

性不耐暑,每岁入伏,疮疡遍体,四支⑦糜溃,脓血狼藉,直末秋末冬初,方获脱痂,巾㡀靴履⑧,九夏一切不御，况能步趋唯伏，镆鎁长踦⑨鞠躬屏气，如三日子妇哉！六不便也。

族戚既广,交游泛滥,仰给衣食,十人而七,一闻铜虎之符,⑩莫不延颈相济,千里裹粮,户外之履既满,幸舍之席无赢,穷乏得我,昔人比之失其本心,况游橐未饱,怨谤遽腾,青蚨⑪方飞,白简随至,又安能以一身之名节,为他人填谿壑也，七不便也。

有此七者,展转胸中,计之烂熟,故得河干之役,遂其本怀，然此情可为知己道，难与一二俗子言也。

——[清]周亮工:《尺牍新钞卷一·谢肇淛寄徐兴公》

【注释】

①二千石：指俸禄二千石的政府官员。

②枨(chéng,承)触:感触。
③罔:同"纲"。
④羲皇华胥:羲皇与华胥均为古代寓言中之理想国民,自由自在,无拘无束。
⑤郊坰(jiōng,扃):离城很远的郊外。
⑥亲操井臼:亲手操持家务。井,汲水。臼,舂米。
⑦支:同"肢"。
⑧巾舄(xì,戏)靴(xuē,靴)履:衣冠鞋履。舄,鞋。靴,靴的异体字。
⑨褠(gōu,勾)絻(juàn,眷)长跽(jì,技):衣着不便而长跪。褠,古代套袖。絻,束袖的绳子。跽,挺着上身长跪。
⑩铜虎之符:古代兵符,此处指官篆。
⑪青蚨:钱。

15

少时郁郁不乐,自亦不解何故,以今思之,只是妄想为扰耳。富贵本无穷尽,登一级复有一级在前。随时安分,便是安乐法。

——[清]申涵光:《荆园小语》

16

一恨书囊易蛀,二恨夏夜有蚊,三恨月台易漏①,四恨菊叶多焦②,五恨松多大蚁,六恨竹多落叶,七恨桂荷易谢,八恨薛萝藏虺③,九恨架花生刺,十恨河豚有毒。

——[清]张潮:《幽梦影》

【注释】

①月台易漏 高台赏月时间过得太快。
②多焦 容易枯萎。
③薛萝藏虺：薛萝草内长着虺虫。

17

年过五十，得免孩埋，情怡虑淡，岁月方来。弹丸小邑，称是非才。日高犹卧，夜户长开。年丰日永，波淡云回。鸟鸢声乐，牛马群谐。讼庭花落，扫积成堆。时时作画，乱石秋苔 时时作字，右与媚皆 时时作诗，写乐鸣哀。闺中少妇，好乐无猜 花下青童，慧黠适怀。图书在屋，芳草盈阶。昼食一肉，夜饮数杯。有后无后，听已焉哉。

——[清]郑燮：《止足》

18

夫至虚者天也，然日食星陨，天亦无可如何。古之恬淡人，有过于陶渊明、周茂叔①者乎 考其寿，皆不逾七十，枚虽不肖，忝窃过之。且所谓虚无者，为其无成也，若有成见以求虚无，是受制于虚无，而虚而为盈，无而为有矣。大抵养生之道，无心最妙。沈氏《笔谈》②载有女巫能

需要全本请访问 www.ertongbook.com

知人隐事。或手握棋子试之,其先自知其数者,渠能知之,其随手取棋,而自己不知其数者,渠亦不能知,此有心不如无心之妙也。枚自知迩来健忘少卧,衰态日增,此亦万古千秋天地自然之理。譬如穷人产尽,爱惜不过如是。纵散之不过如是,故曰贫不学俭,贱不学恭,老不服药。行行重行行,逝者如归人,则存者为行人矣,听其所至而休焉,兄毋为我戚戚也。……夫士君子流行坎止,相时而动,亦不必有成见捉搦其间。得其道,进未必为非 失其道,退未必为是。枚山居四十年,亦是乞养先慈,年登上寿,有以成就之,非枚之所敢以早退鸣高者也。果在官行一日仁民爱物之事,胜在家终岁作研朱滴露之功,孔孟复生,斯言不易。

——[清]袁枚:《与钱竹初》

【注释】

①周茂叔 宋人周敦颐,字茂叔。
②沈氏《笔谈》 即宋人沈括著《梦溪笔谈》。

19

万籁俱寂,枕上回思:前此光阴俱从忙忙碌碌中过,何曾向身心上整顿?自愧自悼而已。

——[清]孟超然:《焚香录》

20

孤坐无聊,百端交集,竟成肝膈①之病。林樾亭②劝我著书自娱。偶尔把笔,辄即中止。自念老矣,不能有传于后。掩卷三叹,为之凄然。

——[清]孟超然:《焚香录》

【注释】

①肝膈 肺腑,也喻心胸。
②林樾亭 林乔荫,清乾隆举人,能诗文。

21

通衢广市,看来往人,扰扰纷纷,手忙足乱,岂不哀哉!

生性不能懵懂,遂致无穷思绪,误于聪明,触色闻声,①皆成苦趣。岂不哀哉!

檐前蛛网,自在分明,蝇蚊昧昧②投之,欲脱不得,岂不哀哉!

闺中刺绣,迫欲完成,窗影一昏,白日已下,岂不哀

哉！

奔走权贵之家,入室蛇行③,出门虎视,岂不哀哉！

焚香吸烟，逐风而出，明明见之，忽忽已没，岂不哀哉！

观戾嗌④,岂不哀哉！

看螳螂⑤,岂不哀哉！

盛暑絺绤⑥被体,犹觉蒸郁难堪 听鼓辕门⑦,衣冠整肃,岂不哀哉！

井已半枯,汲水者不顾,岂不哀哉！

寒士断炊两日,不得已走告亲友,逡巡⑧入门,欲言又止。主人已察其意,先诉艰难,岂不哀哉！

残花依树,系属甚微 飘风忽至,奄然而堕,岂不哀哉！

安乐时,设想痛苦,刻不可居⑨ 及已至前,俯首忍受,岂不哀哉！

别离时,梦见亲知,欢然慰藉 迷离半醒,雨寂灯孤,岂不哀哉!

腥膻所在,群蚁丛之,百沸之水将浇,千万聚而不走,岂不哀哉!

羊豕初生,即堕杀劫,且不即杀,而先养之;当其养时,饱食自得,岂不哀哉!

东皋⑩望雨,南亩求晴,此怨彼恩,哝哝唧唧,岂不哀哉!

庭前大树,众鸟争投,枝叶凋落,掉头不顾,岂不哀哉!

青年作和尚,岂不哀哉!

煮蟹听釜中郭索⑪声,岂不哀哉!

众雀高飞,饥鹰仰视,岂不哀哉!

犬见衣冠不吠,岂不哀哉!

满面花团锦簇,岂不哀哉！

春弃绵衣,秋收纨扇,岂不哀哉！

登山陟岭,邱壑当前,更上一层,仍非止境,岂不哀哉！

旅馆风月今霄,听邻人欢笑,岂不哀哉！

刑官受赂,堂下呼冤,夜静风凄,敲扑⑫如故,岂不哀哉！

狐兔蹲踞墟墓间,冷面看人,岂不哀哉！

胞胎中物，褓中人，不及百年，同归尘土，岂不哀哉！

狐穴⑬城社以居。狐族愈盛,穴城愈空,城久而倾,压狐同死，岂不哀哉！

无可如何时，作解脱语，岂不哀哉！

——[清]黄钧宰:《述哀情》

【注释】

①触色闻声：接触种种事物现象。
②昧昧 糊涂。
③蛇行 卑恭屈节状。
④屃赑 ;(xì bì)一般作赑屃,传说中的神黿,好负重。
⑤螳螂 指“螳螂捕蝉,不知黄雀之在其后”之典。
⑥ 絺绤 :(chì,xì; 痴,细),薄绸衣。
⑦辕门：官府衙门和军营。
⑧逡巡 犹豫不前。
⑨刻不可居：一刻也不能忍受。
⑩东皋 田野或高地之泛称,此处指东边的田野。
⑪啷索：蟹爬行声。
⑫波扑 拷打。
⑬穴：挖洞穴。

22

凶年①闻爆竹，愁眼见灯花②，客途得家书，病后友人邀听弹琴，俱可破涕为笑。

——[清]朱锡绶:《幽梦续影》

【注释】

①凶年 荒年,灾年。
②灯花 油灯或蜡烛的灯芯在燃烧中结团发亮,爆成花形。古人以灯花为吉兆。

需要全本请访问 www.ertongbook.com