谈体悟

朝闻道,夕死可矣。

——《论语》

物有本末,事有终始。知所先后,则近道矣。

——《大学》

存之于中谓理，得之于心谓德，发见于行者为百行。

——朱熹

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1

上士闻道,勤而行之 中士闻道,若存若亡 下士闻道,大笑之。不笑不足以为道。故建言①有之 明道若昧,进道若退,夷道若颣②。上德若谷,广德若不足,建德若偷③质真若渝④,大白若辱⑤,大方无隅⑥ ,大器晚成,大音希声,大象无形,道隐无名。夫唯道,善贷⑦且成。

——《老子·四十一章》

【注释】

①建言 立言 。
②颣(lèi,累)不平。
③偷:怠惰。
④渝:混浊。
⑤辱 :黑。
⑥大方无隅:最方正的却没有棱角 。
⑦贷:施与。

2

使我介然有知①,行于大道,唯施②是畏。

大道甚夷,而人好径③。朝甚除,④田甚芜,仓甚虚;服文綵,带利剑,厌⑤饮食,财货有余 是谓盗夸⑥。非 道

也哉！

——《老子·五十三章》

【注释】

①介然有知 微有所知。介，微小。
②施：邪。
③径 邪路。
④朝甚除 朝廷非常腐败。除，污。
⑤厌 饱足。
⑥盗夸：大盗。

3

子曰："参①乎！吾道一以贯②之。"曾子曰："唯。"

子出，门人问曰："何谓也？"曾子曰："夫子之道，忠恕而已矣。"

——《论语·里仁》

【注释】

①参 曾参，即曾子，孔子学生。
②贯 通，贯穿。

4

形不正者，德不来 中不精者，心不治。正形德，万物

毕得。翼然自来,神莫知其极,昭知天下,通于四极。是故曰 无以物乱官①,毋以官乱心,此之谓内德。是故意气定,然后反正。气者身之充也,行者正之义也。充不美则心不得,行不正则民不服。是故圣人若天然,无私覆也 若地然,无私载也。私者,乱天下者也。

——《管子·心术下》

【注 释】

①官 五官。

5

古之真人,不知说生,不知恶死。其出不诉①,其入不距② 翛然③而往,修然而来而已矣。不忘其所始,不求其所终。受而喜之,忘而复之,是之谓不以心捐④道,不以人助天,是之谓真人。

——《庄子·大宗师》

【注释】

①诉:“欣”字的异体,高兴意。
②距 通作“拒”。拒绝意。
③修然 自由自在的样子。
④捐 当为“损”字之讹,损害意。

6

老聃死，秦失吊之，①三号而出。②弟子曰：“非夫子之友邪？”曰：“然。”然则吊焉若此可乎？”曰：“然。始也吾以为其人也，而今非也。向吾入而吊焉，有老者哭之，如哭其子；少者哭之，如哭其母。彼其所以令之，必有不蘄言而言，不蘄哭而哭者。是遁天信情③，忘其所受④，古者谓之遁天之刑。适来，夫子时也；适去，夫子顺也。安时而处顺，哀乐不能入也，古者谓是帝之县解⑤。”

——《庄子·养生主》

【注释】

①秦失：老子之友。
②号：哭号。
③遁天信情：失去天性，背弃真情。
④所受：受命于天之理。
⑤帝之县解：犹言自然解脱。县，同“悬”。

7

子贡南游于楚，反于①晋，过汉阴②，见一丈③人方将为圃畦，凿隧而入井，抱瓮而出灌，滑滑然用力甚多而见功寡。子贡曰：“有械于此，一日浸百畦，用力甚寡而见功

需要全本请访问 www.ertongbook.com

多,夫子不欲乎 ?”

为圃者仰而视之曰“:奈何?”曰“:凿木为机,后重前轻,挈④水若抽,数加泆汤,⑤其名为槔⑥。”为圃者忿然作色而笑曰“:吾闻之吾师,有机械者必有机事,有机事者必有机心。机心存于胸中,则纯白不备⑦ 纯白不备,则神生不定 神生不定者,道之所不载也。吾非不知,羞而不为也。”

——《庄子 · 天地》

【注释】

①反 通“返”。
②汉阴 汉水的南沿。水北叫阳,水南叫阴。
③丈人 对长者的称呼。
④挈 提。
⑤数 频繁,引申为快速意。泆,亦作“溢。”
⑥槔(gāo,高)古代提水工具。
⑦纯白不备 不具备纯洁清白的品质。

8

子张①曰“:子不为行,即将疏戚无伦,②贵贱无义,长幼无序 五纪六位,③将何以为别乎 ?”

满苟得④曰“:尧杀长子,舜流母弟,疏戚有伦乎! 汤放桀,武王杀纣,贵贱有义乎 王季为适,⑤周公杀兄,长幼有序乎 儒者伪辞,墨者兼爱,五纪六位,将有别乎 且

子正为名,我正为利。名利之实,不顺于理,不监⑥于道。吾自与子讼于无约⑦,曰:‘小人殉财,君子殉名,其所以变其情、易其性则异也;乃至于弃其所为而殉其所不为则⑧也。’故曰无为小人,反殉而⑨天无为君子,从天之理。若枉⑩若直,相而天极。⑪面观四方,与时消息。若是若非,执而圆机⑫。独成而意,与道徘徊。无转⑬而行,无成公义,将失而所为。无赴而富,无殉而成,将弃而天。

——《庄子·盗跖》

【注释】

①子张:孔子弟子,姓颛孙,名师。
②疏戚:疏远亲戚。无伦,失去人与人之间应有的关系。
③五纪:岁、日、月、星辰、历数;一说‘五纪’即‘五伦’,指父子、君臣、夫妇、长幼、朋友之间的关系。六位:君、臣、父、子、夫、妇。
④满苟得:虚拟的人名。
⑤王季句:谓周太王传位应传给嫡子,结果却传给了王季。适,通‘嫡’。
⑥监:通‘鉴’,明。
⑦无约:假托的人名。寓指不受名利所约束。
⑧一:同一,一样。
⑨而:你。
⑩枉:曲。
⑪相而句:相,看。而,你。天极,自然的准则。
⑫圆机:循环变化的枢纽。
⑬转:通作‘专’。执着,专一。

9

寂漠无形,变化无常,死与生与天地并与神明

往与？①芒乎何之，②忽乎何适，万物毕罗，莫足以归。③古之道术有在于是者，庄周闻其风而悦之。以谬悠之说，④荒唐之言，⑤无端崖之辞，⑥时恣纵而傥，⑦不以觭见之也。⑧以天下为沈浊，不可与庄语。以卮言为曼衍，⑨以重言为真，⑩以寓言为广。⑪独以天地精神往来，而不敖倪于万物。不谴是非，以与世俗处。其书虽瑰玮，而连狁无伤也。⑫其辞虽参差，而淑诡可观。⑬彼其充实，不可以已。上与造物者流，而下与外死生、无终始者为友。⑭其于本也，弘大而辟⑮，深闳而肆⑯；其于宗也，可谓稠适而上遂矣。⑰虽然，其应于化而解于物也⑱，其理不竭，其来不蜕⑲，芒乎昧乎，未之尽者。

——《庄子·天下》

【注释】

①神明往与：神与明是天地的精神，两者的交往，体现了道的作用。往，交往。
②芒：通“茫”，恍惚。
③“万物”二句：万物包罗其中，而它本身不归属于谁。
④谬悠：虚空悠远，不可捉摸。
⑤荒唐：广大而不可测度。
⑥无端崖：不着边际。
⑦傥：通“谠”，直陈意。
⑧“不以”句：觭(jī，基)角一俯一仰，犹今说倾向。见，通“现”。句意谓不表现任何倾向。
⑨卮(zhī，支)言：顺应自然而无成见的言论。曼衍，变化不定，不受约束。
⑩重言：庄重之言，即庄语。
⑪寓言：托于别人而说的话。广，阐发。
⑫连狁(fān，翻)：随和貌。

⑬淑（chù，触）诡 奇异。
⑭外生死、无终始者 指得道者。
⑮辟 通达。
⑯肆 纵放，畅达。
⑰稠（tiáo，调）适 和谐而适宜。上遂，上合于天道，达到最高境界。
⑱应于化：顺应事物变化。解于物，分解事物实情。
⑲兑 通“脱”，离。不蜕，连绵不断。

10

公而不党，易①而无私，决然无主②，趣物而不两，③不顾于虑，不谋于知，于物无择，与之俱往。古之道术有在于是者，彭蒙、田骈、慎到④闻其风而悦之。齐万物以为首，⑤曰：“天能覆之而不能载之，地能载之而不能覆之，大道能包之而不能辩⑥之。”知万物皆有所可，有所不可。故曰：“选则不遍⑦，教则不至，道则无遗者矣。⑧”

——《庄子·天下》

【注释】

①易：平易。
②主：主观成见。
③趣 通“趋”。不两，指对待事物一视同仁，不用两个标准。
④彭蒙、田骈、慎到 早期法家代表人物。相传彭蒙与田骈为齐国人，生卒日不可考。慎到（约公元前 395——前 315 年），赵国人，所传《慎子》乃后人辑。
⑤齐万物句 平等对待万物。首，首要。
⑥辩 通“辨”，分辨之意。
⑦遍：全。

⑧道则句：大道能包容万物，所以没有遗漏。

11

以本①为精,以物为粗②,以有积为不足,澹③然独与神明居。古之道术有在于是者,关尹④、老聃闻其风而悦之。建之以常无有,主之以太一。以濡弱谦下为表,以空虚不毁万物为实。关尹曰:“在己无居⑤,形物自著。”其动若水,其静若镜,其应若响。芴乎⑥若亡,寂乎若清。同焉者和,得焉者失。未尝先人而常随人。老聃曰:“知其雄,守其雌,为天下谿 知其白,守其辱,为天下谷。”人皆取先,己独取后。曰:“受天下之垢。”人皆取实,己独取虚。无藏也故有余。岿然而有余。其行身也,徐而不费⑦ ,无为也而笑巧。人皆求福,己独曲全。曰:“苟免于咎。”以深为根,以约⑧为纪。曰:“坚则毁矣,锐则挫矣。”常宽容于物,不削⑨ 于人,可谓至极。

关尹、老聃乎！古之博大真人哉！

——《庄子·天下》

【注释】

①本 玄妙之道。
②粗 相对于“精”,粗杂之意。
③澹 恬淡虚空。
④关尹 即尹喜,字公度,曾为关令,故称关尹。史载《关尹子》一书有九篇,已佚,现在见到的《关尹子》乃后人伪托。

⑤无居：不存己见。
⑥芴(hū,呼)通作“忽”;“芴乎”,即恍惚。
⑦费 损,耗费精神。
⑧约：节约俭省之生活态度。
⑨削 ：侵害。

12

孟子曰:“孔曰:‘乡愿①,德之贼也。’……阉然②媚于世也者,是乡愿也。……非之无举也,刺③之无刺也,同乎流俗,合乎污世,居之似忠信,行之似廉洁,众皆悦之,自以为是,而不可与入尧舜之道,故曰‘德之贼’也。”

——《孟子·尽心下》

【注释】

①乡愿：指乡里中伪善者，欺世盗名之徒。
②阉然 犹贱。
③刺：责怪。

13

孔子观于鲁桓公之庙,①有欹器焉。②孔子问于守庙者曰:“此为何器?”守庙者曰:“此盖为宥坐之器③。”孔子曰:“吾闻宥坐之器者,虚则欹,中则正,满则覆。”孔子顾

需要全本请访问 www.ertongbook.com

谓弟子曰“注水焉!”弟子挹水而注之。④中而正,⑤满而覆,虚而欹。孔子喟然而叹曰“吁 恶有满而不覆者哉!”子路曰“敢问持满有道乎?”孔子曰“聪明圣知,守之以愚 功被天下,守之以让 勇力抚世,守之以怯 富有四海,守之以谦。此所谓挹而损之之道也。⑥”

——《荀子·宥坐》

【注释】

①鲁桓公：春秋时鲁国的国君。
②欹（qī,七）器 欹,倾斜、欹器,一种倾斜、不易放平的器皿。
③宥坐之器 置放在座位右边的一种器具。宥,同“右”。坐,同“座”。
④挹（yì,义）舀水。
⑤中：这里指注入一半的水。
⑥挹 通“抑”,退让。

14

大学之道,在明明德①,在亲民②,在止于至善。

知止③而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑,虑而后能得④。

物有本来，事有终始。知所先后，则近道矣。

古之欲明明德于天下者，先治其国。欲治其国者，先齐其家⑤。欲齐其家者,先修其身。欲修其身者,先正其

心。欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知，致知在格物⑥。

——《礼记·大学》

【注释】

①明明德：明，动词，使彰明。明德，光明之德性，善德。
②亲民：应为“新民”。新，革新，即弃旧图新，去恶从善。
③止：所止之地，即至善。
④得：收获，得到至善。
⑤齐其家：意指使家族齐心协力、平安和睦。
⑥格物：据朱熹解释，指穷究物理。“言欲致吾之知，在即物而穷其理也。”（《四书集注》）

15

得道者，志弱而事强，心虚而应当。所谓志弱者，柔毳①安静，藏于不敢，行于不能；恬然无虑，动不失时；与万物回周旋转，不为先唱，感而应之，是故贵者必以贱为是，而高者必以下为基；托小以包大，在中以制外；行柔而刚，用弱而强，转化推移，得一之道，而以少正多。所谓其事强者，遭变应卒，排患扞难，力无不胜，敌无不凌，应化揆时，莫能害之。是故欲刚者必以柔守之，欲强者必以弱保之。积于柔则刚，积于弱则强；观其所积，以知祸福之乡②。强胜不若己者，至于若己者而同；柔胜出于己者，其力不可量。故兵强则夭，木强则折，革坚则裂，齿坚则于舌而先于弊。是故柔弱者生之干③也，而坚强者死之徒也，

先唱者穷之路也,后动者达之原④也。

——[西汉]刘安:《淮南子·原道训》

【注释】

①毳(cuì,脆)鸟兽的细毛。此处指弱细。
②乡:通"向"。
③干:根本。
④原:本原,根据。

16

孔子适周,将问礼于老子。老子曰:"子所言者,其人与骨皆已枯矣,独其言在耳。且君子得其时则驾,不得其时则蓬累①而行。吾闻之,良贾深藏若虚,君子盛德,容貌若愚。去子之骄气与多欲,态色与淫志,是皆无益于子之身。吾所以告子,若是而已。"

——《史记·老子韩非列传第三》

【注释】

①累:流转。

17

白云先生卧华山之巅,方醒,有衣冠子金励问曰:"先

生以一睡收天地之混沌，以一觉破今古之往来，妙哉！睡也。睡亦有道乎？先生答曰：有道。凡人之睡也，先睡目，后睡心；吾之睡也，先睡心，后睡目。凡人之醒也，先醒心，后醒目；吾之醒也，先醒目，后醒心。心醒，因见心，乃见世。心睡，不见世，并不见心。宇宙以来，治世者，以玄圭封，以白鱼胜。出世者，以黄鹤去，以青牛度。训世者，以赤字推，以绿图画。吾尽付之无心也。睡无心，醒亦无心。”励曰：睡可无心，醒焉能无心？先生答曰：凡人于梦处醒，故醒不醒；吾心于醒处梦，故梦不梦。故善吾醒，乃所以善吾睡；善吾睡，乃所以善吾醒。’励曰：吾欲学无心，如何则可？先生答曰：对境莫任心，对心莫任境，如是已矣，焉知其他？因示以诗云：常人无所重，惟睡乃为重。举世此为息，魂离神不动。觉来无所知，知来心愈用。堪笑尘世中，不知梦是梦。”

——[北宋]陈传：《全唐文·睡答》

18

“极高明而道中庸”，非二事。中庸，天理也。天理固高明，不极乎高明，不足以道中庸。中庸乃高明之极。

——[北宋]程颢、程颐：《外书》卷三

19

居富贵常怜穷困,受快乐常恐灾祸,见①在常生知足,未来常思戒惧,冤结常求解免,衣食常思来处,起念常教纯正,出语常思因果,逆境常当顺受,动静常付无心。守此十常,更无烦恼。

——[北宋]陈録:《善诱文·对治十常》

【注释】

①见 同“现”。

20

存之于中谓理，得之于心谓德，发见于行者为百行。德是得于天者，讲学而得之，得自家本分底物事。

——[南宋]朱熹:《朱子语类》卷六

21

敬是不放肆底意思，诚是不欺妄底意思。

诚只是一个实,敬只是一个畏。

妄诞欺诈为不诚,怠惰放肆为不敬。

——[南宋]朱熹:《朱子语类》卷六

22

或问:"仁当何训?"曰:"不必须用一字训,但要晓得大义通透。"

"仁"字说得广处,是全体。恻隐、慈爱底,是说他本相。

仁是根,恻隐是萌芽。親親、仁民、爱物,便是推广到枝叶处。

仁固有知觉;唤知觉做仁,却不得。

以名义言之,仁自是爱之体,觉自是爱之用,本不相同。但仁包四德。苟仁矣,安有不觉乎!

——[南宋]朱熹:《朱子语类》卷六

23

忠信者,真实而无虚伪也 无些欠阙,无些间断,朴实头做去,无停住也。敬者,收敛而不放纵也。

忠自里而发出,信是就事上说。忠,是要尽自家这个

需要全本请访问 www.ertongbook.com