

目 录

中庸之道

成事于自然

崇尚不足的，鄙视有余的

天之道，不争而善胜

君子忘名，小人窃名

力戒争一胜之功而贻误大局

临难而不失其德

名誉在屈辱中得到显彰

能观人言行才是大智大慧

守道养性的最高境界——顺乎自然

君子以真诚为贵

死，要重于泰山

修身保养的五种办法

修身的界定

圣贤是后天修成的

要让自信胜过运气

人生苦乐全由心境来决定

做到静，才能把握住动

要学会在平淡中见神奇

修身处世之根本

君子的言行要依照天理

不忮不求

道无所不在

享受山林之乐

人贵自省

人生最苦是不知足

无知无为胜有知有为

不可名状的中庸品德

正心诚意与致知格物

镜子是物中圣人

龙蛇之屈，以求伸也

成功也可能是失败之母

警惕一味纵情取乐

了解死亡而后生

纵欲忘身

吉凶同域，忧喜并时

吉凶同域，忧喜并时

爽口物多终作疾，快心事过必为殃

苦由乐生，乐由苦来

得意之时要防骄

礼乐差之毫厘，德行失之千里

凡事不可随心所欲

忍耐与冲动是福祸的两道门

当功以受赏，当罪以受罚
牙齿坚硬容易损坏，舌头柔软却能保存
一柔可以克刚，一让可以去贪
世俗的好恶往往与事理相反
德不外露，万物自然亲附
珍惜生命，但不可苟且偷生
不可忽视小事物
时刻都要收敛自己的放纵之念
不以物喜，不以己悲
慎于独处则身心安泰
以不知为道，以奈何为宝
人在不断否定中成长
讨厌别人的缺点易，讨厌自己的错误难
尽人力所能来挽回天心
圣人不受情感世界的羁绊
虚无恬淡是修养的最高境界
冷静地看待世间万物
养生妙方：慈俭和静
责己严，待人宽
放下屠刀，立地成佛
好色者恕人之淫，好贷者恕人之贪
时机不到，深藏才智是上策

心，也要经常清洗
天下事不怕做不到，就怕筹划不到
喜怒爱恨时更能发现涵养
看重虚荣是卑下的
君子贵在善于处幽
艰难困苦玉汝于成
治“富贵病”的药方
富贵无凭勤者得
山不在高，有仙则名
每日三省自身

正文

中庸之道

（三国·魏）刘劭

中庸是对圣人的最高评价，无过无不及是处世的最高准则。然而，要想做到轻重适度、缓急适宜，又谈何容易，只有经过长期修炼的人才能达到这一境界。切记：要对各种偏材取长补短，以天下之能为己能，才是实现中庸的正途。

人的本质是出于情性，关于性情的道理，非常玄妙而深奥，如果没有圣人超常的洞察力，又有谁能够探究清楚呢？凡是有血气的生命，没有不包含天地混元之气为其本质的，没有不秉承阴阳两面的因

素而树立根性的，没有不容纳金、木、水、火、土五种元素而成形的。如果具备了形貌气质，就可以探究其本性了。

凡是人的气质，以中正平和最为可贵。中正平和的气质必然平淡无味，但正是因为如此，才能够使人体内的金、木、水、火、土五行和谐，变化顺畅无碍而又能够适应客观规律。因此，观察一个人的气质，一定先看他是否平淡和缓，然后再看他是否聪明睿智。所谓聪明睿智，是天地阴阳的精华。阴阳之气协调清和，内能够睿智，外能够明察。圣人淳朴聪明，能够兼备平淡与聪明两种美质。了解事物显露的一面和隐藏的一面，不是圣人不能够两全其美。

因此，明察一切的人，能够通晓进退应变的关键，而缺乏深思远虑；老谋深算的人，能够体味静默安处的玄机，但不知迅捷与机变的道理。这就像火日生辉，明焰外照，不能够看见内部的东西；金水相生，莹光内映，不能够照射外面的东西。这两者之间的不同，正是阴阳区别的象征。如果衡量一个人的才能资质，可用五行的道理去考核，五行的各种征象，也体现在人的身体和气质之中。

五行与人体是这样对应的：木为骨，金为筋，火为气，土为肌，水为血。人体所具备的金、木、水、火、土五种物征，各有各的特点和作用。因此，骨骼坚挺而柔韧，就叫弘大刚毅，弘大刚毅是“仁”的内质；气质清新而明朗，就叫文雅，文雅是“礼”的根本；体性端正而坚实，就叫坚贞不移，坚贞不移是“信”的基础；筋腱强劲而精壮，就叫果敢勇武，果敢勇武是“义”的先决条件；血色平和而通畅，就叫体察幽微，体察幽微是“智”的本源。由五种体质形成五种恒定

的性分，所以称之为五常，即仁、礼、信、义、智。

五常的区别，可分列为五种品德。因此，温和直率而又坚毅果断，属于木德；刚健信实而弘大坚毅，属于金德；朴实恭谨而端肃有礼，属于水德；宽厚肃穆而又柔顺坚定，属于土德；简明顺畅而又明识砭割，属于火德。虽然人的才德类型众多，变化无穷，仍然本于这五种品质。

刚强柔和，明晰畅达，坚贞稳固的征象，在人的形貌容姿上能够显露出来，外现于人的言语声色，发自于人的内在情感，各与它们的表现相协调。因此，心性耿直忠诚，其仪容就显得坚定有力；心性简洁而善于决断的，其仪容就显得奋进勇猛；心性坦然平和，其仪容就显得安详闲适。仪容的变化，与各种不同的状貌举止相适应。姿容端直，就会勇武刚强；姿容美善，就会谨慎庄重；姿容肃穆，就会恭敬威严，气宇轩昂。仪容动作发自于人的内心气质，是心神气质的象征，又体现为声音的变化。气质相合形成声音，不同的声音应和不同的乐律。有平缓和顺之声。有清润舒畅之声，有连绵回旋之声，声音因气的贯通而顺畅，容貌神色应声律而显现。因此，真正仁爱的人，必定会有谦恭柔和的神色；真正勇敢的人，必定会有威严激奋的神色；真正富有智慧的人，必定有明智通达的神色。面色变化表现于形貌，是精神外显的表征。精神显为形貌，就像情感从你的眼睛向外流露一样。因此，“仁”就表现为眼的精气凝聚，显得目光诚实，端庄朴实；“勇”是胆的精气凝聚，目光有神，孔武有力。

这些都是偏至之材，其体貌特征胜过了精神气质。所以气质过胜

而不精粹，做事情就不易成功。因此，正直而不柔和就会显得呆滞；强劲而不精细就会显得鲁莽；固执而不端正就会显得愚暗；气势充沛而不清朗平和，就会超越限度；畅达而不平正，就会放纵失度。而具有中庸品质的人，与此不同。这样的人，金、木、水、火、土五行具备，并使之和谐相处，包容于平淡之中。仁、礼、信、义、智五种品质充实于内心，心、肺、肝、脾、肾五脏精气彰显于外，因此眼睛闪耀着五彩的光芒。

所以说，事物产生有其形貌，而形貌又相应体现于内在的精神。能够把握住精神，就能够穷究事物的义理、人物的本性。总的来看，人之性的变化，有九个方面的征象。平正或偏颇的气质源于神明；聪慧或愚钝的气质源于精气；勇敢或怯懦的气质源于筋脉；强健或纤弱的体魄源于骨骼；急躁或沉静的气质源于气血；悲伤或愉悦的情绪源于面色；衰殆或肃穆的形象体现于仪表；造作或自然的举止体现于容貌；和缓或急切的状态体现于言语。为人宁静淡泊，内心敏慧，外表清朗，筋骨强健坚挺，声音和神色清润怡悦，仪表庄重，容貌端正。

如果九种类型的表征都具备，就是德才兼备的人才。如果九种征象相互违谬，就只能称为偏杂之材。偏材、兼材、兼德的三种情况不同，它们相应的才德也就各不相同。所以，偏材的人，以某一专长立名；兼材的人，往往以某一品德见称；而兼有各种美德的人材，往往具有美好的称号。因此，有兼德又能达到完美的境界，就称为中庸。

成事于自然

（战国）庄子

天地虽然大，它们的运动和变化却是均衡的；万物虽然多，它们的条理却是一致的；百姓虽然多，他们主宰者却是国君。国君管理天下要以顺应事物为根本而成事于自然，所以说，远古的君主统驭天下，一切都出自无为，顺任自然就是了。

以道的观点来看待言论，天下的名称都合理；以道的观点来看待职分，君臣各自承担的道义就分明了；以道的观点来看待才能，天下的官员都尽职；以道的观点广泛地观察，万物的对应都齐备。所以，通达于天的是道；顺应于地的是德；周行于万物的是义；上位的治理人民是各任其事；才能可得到充分发挥的是技巧。技巧合于事，事合于义理。义理合于记，德合于道，道合于天。所以说：古时候养育百姓的君主不贪欲，天下便可富足；自然无为，万物便将自行变化发展；清静不扰，百姓便能安定。《记》这本书上说：“贯通于道而万事可成，无心获取而鬼神敬佩、听从。”

先生说：“道，是覆盖和托载万物的，多么广阔而盛大啊！君子不可以不剔去成心去效法。以无为的态度去做就叫自然，以无为的态度去说就叫顺应，爱人利物就叫做仁爱，让各不相同的事物回归同一的本性就叫做大，行为与众不同叫宽容，心里包容着万种差异就叫做富有。所以执持自然赋予的稟性就是纲纪，德行实践就是建立，遵循于道就是全备，不受外物挫折心志就是完全。君子明白了这十个方面，就是包容万物心地宽大广阔，而且像滔滔的流水汇集一处成为万物的归往。像这样，藏金于深山，沉珠于深渊，不贪图财物，也不追

求富贵，不把长寿当成是快乐，不把夭折看成是悲哀，不把通达看成是荣耀，不把穷困看成是羞耻，不把谋求举世之利作为自己的职分，不把统治天下看成是自己处于显赫的地位。显赫就是炫耀。万物最终必定自于同一，死和生也并没有区别。”

先生说：“道，深渊是它的居处，是清澈明澄的。钟磬不敲就无法鸣响。所以，钟磬有声，不敲不鸣。万物的感应谁能确定它的性质。

“盛德的人，应该是持守素朴的真情往来行事而以通晓琐细事务为羞耻，立足于固有的真性而智慧通达于不测的境地。因而他的德行广远，他心思起作用，也是由于外物的交感。因而他的形体若不凭借行就不可以产生，他的生命若不凭借德就不可明达。保全形体，充实生命，树立盛德、彰明大道，这岂不就是盛德吗！浩大啊！忽然显露，突然而动，万物都紧紧地跟随着呢！这就是具有盛德的人。

“道，看上去是那么深远，听起来又是那么寂然无声。深远之中，却能看见明晓的真迹，无声之中，却可听到万窍唱和的乐音。深而又深之中却能产生万物，玄妙而又玄妙之中却能产生精神；所以道和万物相连接，道体虚寂却能供应万物的需求，时时驰骋不已却能成为万物的归宿。”

宇宙起源时的大初，一切都存在于“无”，没有“有”，也没有名称；道的开始呈现混一的状态，混一的状态还没有成为形体。万物从混一的状态中产生，这便是“德”；没有成形体时却有阴阳之分，不过阴阳的交合是十分吻合而没有缝隙的，这便称为“命”；阴气静止阳气运动化生万物，万物生成便具有各种样态，这就称为“形”；形

体保有精神，各有轨迹与法则，这就称为“性”。性经过修养再返归“德”，“德”同于太初。同于太初心胸便会虚豁，虚豁就包容着广大。浑合无心之言，无心之言的浑合，这便与天地融合为一而共存。这种融合没有痕迹，好像蒙昧又好像昏暗，这就称之为深奥玄妙的大道，同于自然。

先生问老聃说：“有人修道却与大道相背道，将不可的说成可，将不是的说成是。善于辩论的人说：‘分离石的质坚和色白好像高悬在天下宇宙那样容易看得清楚。’这样的人可以称为圣人吗？”

老聃说：“这样的人如同聪明的小吏供职时被技能所累，劳苦身驱扰乱心神。捕狸的狗被人拘系，猿猴因为灵敏才被人从山林里捕捉回来。孔丘，我告诉你，你所不能够听到和你所不能够说出的道理。凡是具体的人，无知无闻的多，有形的人 and 无形无状的道共同存在是绝对没有的。运动、静止、死亡、生存、衰废、兴盛，这六种情况全都出自自然，而却不知其所以然。若真的存在着什么治理，那也是人们遵循本性和真情的各自活动，忘掉外物，忘掉自然，那么就会忘掉自己。忘掉自己的人，称为与自然融为一体。”

孝子不奉承他的父母，忠臣不谄媚他的国君，这是忠臣、孝子的最好表现。父母所说的都加以肯定，父母所做的都加称赞，世俗便称他为不肖之子；君主所说的都加以应承，君主所做都加以奉迎，世俗便称他为不肖之臣。而不知道这样的行为真的是必然妥当的么？世俗上所认为是的就认为是，所以为对的就认为对，却不称他们为谄谀的人。然而，世俗的观念和看法难道比父母更可敬，比君主更可尊

了吗？

有人说自己是个谄媚的人，定会勃然大怒、顿时变色，说自己是阿谀的人，便忿然剧变面容。然而终身谄媚的人，比喻修辞以博取众人的欢心，却始终辨认不出过错。穿上华丽的衣裳，绣制斑斓的纹彩，打扮艳丽的容貌，来谄媚一世，自己却不认为是阿谀与世俗人为伍，符合是非观念，然而又不把自己看做是普通百姓，愚昧到了极点。

知道自己是愚昧的人，而不是大愚昧；知道自己是迷惑的人，而不是大迷惑的人。大迷惑的人，终身不解悟；大愚昧的人，终身不晓得自己的愚昧。

三个人一道行走而有一个迷惑，所要去的地方还是可以到达的，因为迷惑的人少；要是三人中有两个人迷惑，就会徒劳而不能达到，因为迷惑的人多。现在天下人全都迷惑不解，我虽然祈求有向导，也不可能得到帮助。这不令人可悲么！高雅的音乐，世俗的人是不可能欣赏的，民间小曲，世俗人听了便会欣然而笑。

所以崇高的言论听不进世俗人的心中，而至理名言也不会从世俗人口中说出来，因为被流俗的言论所掩盖。要是让其中两个人迷惑而裹足不前，所要去的地方就达不到了。如今天下的人都迷惑，我虽然有祈求的向导，又怎么能达到呢！明知道达不到还要勉强去做，这又是一大迷惑呀，所以还不如弃置一旁不予推究。不予推究，谁和我同忧！丑陋的人半夜生孩子，赶快找人来照看，心里十分急，惟恐生下的孩子像自己。百年的大树，伐倒破开做成祭祀用的酒器，用青黄彩色来绘出花纹，余下的断木被弃置在沟中。青黄彩色的精美酒器与弃

置沟中的断木比起来，美丑是有差别的，然而从失去原有的本性来看却又是一样的。夏桀盗跖和曾参史鱼，行为的好坏是存在着差别的，然而从他们失去人所固有本性来看却是一样的。

失去本性可列为五种：一是五色扰乱视觉，使得眼睛不明；二是五声扰乱听觉，使得耳朵不灵敏；三是五种气味熏扰嗅觉，袭刺鼻腔直通于嗓；四是五味败坏味觉，使得口舌受到损伤；五是好恶迷乱心神，使得心情轻浮躁动。这五种情况都是生命的祸害。

然而杨朱、墨翟用尽心力想出人头地自以为有所得，并不是我所说的自得。得到什么反被这所得而困，这可以说是有所得吗？那么大斑鸠小斑鸠在笼子里，也可以算是自得了。况且取舍于声色的欲念像柴草一样塞满内心，冠冕、朝服，拘束体外，内心塞满了栏栅，体外被绳索捆了一道又一道，眼看在绳索捆缚之中自以为有所得，那么罪犯反绑着双手。虎豹被关在兽槛里，也可以算做自得吗？

崇尚不足的，鄙视有余的

（战国）吕不韦

世间所不足的是理义，所有余的是胡作非为。人之常情是崇尚不足的东西，鄙视有余的东西。所以，平民与臣子品行，是纯朴清廉，行事合乎法度，越穷越光荣，即使是死了，天下人也会更加尊敬他，这是崇尚不足的东西的缘故。然而用理义来衡量的话，神农、黄帝都有可以非议的地方，不仅仅是舜、汤而已。飞兔是古代的骏马，力气尚且有所不足。所以，用墨绳量取木材，那么房屋就不能建成。

舜拿天下让给自己的朋友石户之农。石户之农说：“您的为人真是孜孜不倦啊，是个吃苦耐劳的人！”认为舜的德行尚不够格，于是背着妻子、领着孩子去海上隐居，终身不再回来；舜又把天下让给自己的朋友北人无择。北人无择说：“您的为人真是奇怪啊！本来住在乡野之中，却走了尧的那个门。不仅如此，又想用自己耻辱的行为玷污我，我把看见你当做羞辱！”因而自己跳进苍领的深渊中。

汤将要讨伐桀，去找卞随谋划。卞随推辞说：“这不是我的事。”汤说：“谁可以参谋？”卞随说：“我不了解。”汤又去找务光谋划。务光说：“这不是我的事。”汤说：“谁可以参谋？”务光说：“我不了解。”汤说：“伊尹怎么样？”务光说：“他能奋力做事、忍辱负重，我不了解其他的了。”汤于是跟伊尹谋划伐桀的事情，战胜了桀。汤把王位让给了卞随，卞随谢绝说：“您讨伐桀的时候来找我谋划，一定是认为我狠毒；战胜桀以后要把王位让给我，一定是认为我贪婪啊。我生活在乱世，无道的人两次来侮辱我，我不忍心屡次听这话了。”于是自己跳入颍水而死。汤又要把王位让给务光说：“聪明的人谋划它，勇武的人实现它，仁爱的人享有它，这是古代的法则。您何不统治天下呢？我愿意辅助您。”务光谢绝说：“废除君上，这是不义的；杀死民众，是不仁爱的。别人冒着战争的危难，我享受战争的果实，是不廉洁的。我听过这样的话：‘不符合仁义，就不受那种利益；不符合道的时世，就不踏上它的土地’，何况是尊奉我呢？我不忍心长久看到这种情况。”于是就背负石头沉没在募水之中。

所以像石户之农、北人无择、卞随、务光这样的人，他们看待天

下就如同天外之物一样，这是一般人所不能看清楚；他们看待富贵，如能得到，也一定不把它当做有利的事，因为他们节操高尚，品行坚贞，每个人都为坚守自己的理想而快乐，因而外物就没有什么可以危害他们；他们不为利益玷污，不受权势拘束，以居于污浊的世道为耻，这就是四位贤士的节操。

至于舜、汤，那就无所不包容，因为迫不得已而采取行动，顺应时势而有所作为，把爱和利作为根本，把为万民作为义的准则。如同钓鱼的人一样，鱼有大有小，诱饵与之相适应，钓浮有动有静。

齐国和晋国作战，平阿邑的士卒丢失了戟得到了矛，撤离战场时，遇到高唐邑的孤儿叔无孙，就站在他的马前说：“今天作战时，我丢掉了戟得到了矛，可以回去吗？”叔无孙说：“矛不是戟，戟不是矛啊。丢掉了戟得到了矛，难道能抵偿债务吗？”平阿邑的士卒说：“咦！重返回去作战，快跑还来得及。”于是就战死了。叔无孙说：“我听说过：君子把别人推到祸患里，自己一定要共患难。”急忙策马去追他，也死在战场上没有回来。

假如让这两人统率军队，也就一定不会战败逃跑；假如让这两人辅佐君主，也一定会为道义而献身。他们死而无功劳，是因为职位小的缘故。现在怎么知道天下没有平阿邑的士卒和叔无孙那样的人呢？所以，君主中想得到廉正之士的，不可不努力寻找他们。

天之道，不争而善胜

（三国·魏）刘劭

美善以不自我炫耀为大，贤名因自傲而受损。因此，舜让位于有德行的人，他的深明大义立即就被传播开来；商汤礼贤下士，行动迅速，他的圣明贤达的名声也就与日俱增。与此相反，郗至试图压倒别人，最终的结局更加悲惨；王叔喜好争执，最终逃难出奔。因而，谦卑退让而甘处下风，是成就美名嘉行的道路；自傲冒进，欺辱别人，是毁坏声名的途径。所以，君子的行为不能超越法度，思想不能违犯法规。对内要勤于修身自勉以己受益，对外要谦虚礼让以示敬畏。所以，怨恨非难就不会惹上身来，而荣显福禄就会长久。

小人却非如此，他们自矜功劳，自恃才能，喜欢以此凌驾他人，所以当 they 得势时，有人害他；居功自傲时，有人诋毁他；当他们失败时，有人感到庆幸。因此，他们互不相让，争先恐后，因此谁也不能够取得胜势，以致双方都遭摧折，后来者就会趁势超过他们。由此看来，争执和谦让是不相同的道路，它们的利弊判然有别。但是争强好胜的人却不以为然，他们以争先为迅捷，以居后为停滞，以礼让为卑下，以倾轧为特出，以忍让对方为屈辱，以犯上为刚强。因此，这样的人勇于激进而不知回顾。用傲慢的态度对待贤者，贤者会报以恭顺的态度，而以居傲的态度对待暴者，就必然构成敌视的情形。敌意既已构成，必然混淆是非，这与自我毁灭又有何不同。

别人之所以毁害自己，都是根源于私怨，然后再发展到争执，因此必然捏造借口，制造事端，听到流言的人虽然不完全相信，但仍然会受到影响。而自己采取同样的手段报复对方，也是如此。最终的结果是各信一半，远近都会听到这些事。因而，双方往往相互斗气，相

互争执，事实上这是在借别人的嘴而进行自我伤害。竞相对骂，以致拳脚相向，不过是借别人的手来打自己罢了。如果是这样的话，其中的迷惑和谬误岂不是十分严重了吗？但是，追究根本的原因，哪里有责备自己以致引发争端的呢？争端之所以产生，都是由于内心不够宽容，对别人过于苛刻的缘故。要么是怨恨对方轻视自己，要么是嫉恶对方胜过自己，倘若我不厚道，对方轻视我，那就是因为我理亏而对方正确；我贤明而对方不知，那么我被轻视，就不应该算做我的过错。如果对方有贤德且在我之上，那就是我的德行还有欠缺；如果彼此的德操均等而略优于我，那就是我的修养还不够。这样说来，还有什么可怨恨的呢？

两人德行不相上下，不分优劣，就以能够谦让的为优；争相突出自己，而又难分高下，就以用力多的为次。因此，蔺相如引车回避而比廉颇贤明，寇恂以不示争斗而比贾复贤明。观察并能选择形势的反面，就是有德行的表现，就是有修养的人所说的“道”。因此，君子知道受屈可以成功，所以不加躲避；知道谦卑礼让可以成就美名，所以勤于修身自勉。

君子忘名，小人窃名

（北齐）颜之推

名和实的关系，正像形和影一样。德和才都好，那名一定好了，这正像相貌姝丽，镜中的影一定娇美一样。若不注意修身而要求好名在世，正如貌丑而要想从镜中得到美影一样。最好的人忘名，其次的

人立名，最低等的人窃名。

忘名的人思想和行动都符合道德标准，得到鬼神赐福佑，不是靠这来求名的。立名的人，注意修身慎行，担心自己荣名不显也不是用这来夺名的。窃名的人貌似忠厚内心奸猾，追求浮华的虚名，实际是不能靠这来得名的。

我看世人，有清廉之名而金钱收入很多，信誉颇高而答应的事不做到，不知道这后者的矛是否会刺毁前者的盾。宓子贱说：“诚于此者形于彼。”人的虚实真假是在心中的，但在言行中总会表露出来，只不过是一时未被看穿，一旦被观察清楚，这巧伪就反不如拙诚，巧伪获得的羞耻就大了。伯石让卿，王莽辞政，在当时他们自以为做得巧妙周密，但后人看清楚他们是假的，书写下来警后世，这足以使人警觉了。

近有一大官，以孝闻名，前后历次居丧，都显得过分悲哀影响身体，但有一件事被他家下人传出来：说他在守丧时，拿巴豆涂在脸上，使脸上生成小疮，使人看了以为是哭泣太过造成的。这件事被传出后，外人认为他的其他居处饮食，恐怕都有虚假，这样因为一事作伪而百事均被疑，都是贪名太过造成的。邳下有一年青人，担任襄国令，对自己严格要求，经手办事，总是很关心并且抚慰帮助下面的人，以此来求得声誉。凡是派遣兵丁、劳役时，总要去握手相送，并准备一些水果或饼送给他们，一个一个送别，以表关心。人们对他赞不绝口。后来升官做泗州别驾，这种花费越来越多，常常不能周全。一有虚情，总难持久，那些好名声也随即损败了。