



石地 著

古代修身养性智慧

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...



中国出版集团公司
China Publishing Group Corp.



中版集团数字传媒有限公司
China Publishing Group Digital Media Co., Ltd.

古代修身养性智慧

内容提要：

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。本书与您深刻探讨那些古代修身养性的智慧。

ISBN 978-7-89900-343-5

出版时间：2015 年 12 月

总 策 划：祁兰柱

责任编辑：阮琳越

封面设计：刘艳红

出版发行：中版集团数字传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内甲 55 号中国出版集团公司大楼一层北侧

邮 编：100010

Website: www.dajianet.com

E-mail : kf@mail.wpcsh.com

电 话：010-58110486

传 真：010-58110456

版 次：2015 年 12 月 第 1 版

字 数：94000

定 价：2 元

ISBN 978-7-89900-343-5



9 787899 003435 >

目 录

第一章 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

名誉在屈辱中得到彰显

能观人言行才是大智大慧

守道养性的最高境界——顺乎自然

第二章 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

不伐不求

道无所不在

享受山林之乐

人贵自省

第三章 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

第四章 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

第五章 放下屠刀，立地成佛
好色者怨人之淫，好贷者怨人之贪
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

第一章 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，因此眼睛辉耀着五彩的光芒。

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，声音和神色清润愉悦，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禀性就是纲纪，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”。性经过修养再回归“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，有形的人和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，君主所做的事都加以奉迎，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一笑。

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又是一样的。

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 and 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：“唉！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，郤至试图压倒别人，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，所以当他们得势时，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，以致双方都遭挫折，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。

别人之所以毁灭自己，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。竟相对骂，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。邺下有一年青人，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。后来升官做涿州别驾，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。

以前我在文林馆时，山东的学士和关中太史争论了几年历法，内史发出公文让我们判定。我提出：“这诸人所争，其实只是‘四分’和‘减分’两家，历象的重要内容，可以用日晷之日影测出，现有观测的春分秋分夏至冬至和日缺月蚀，四分法较粗疏而减分法较准确。那疏的一方说这是因为政令有宽和猛会造成运行时间的增减，这不是计算的错误；密的一方则说日月运行的快慢，都可以用天文学去计算而预先知道多少，和人间灾祥没有关系。用疏法则会掩盖问题而不正确，用密法则符合算法却违反经义，再说我们对这方面的知识不比他们高，以外行去裁定内行的问题，怎会服，这既然不是律令规定我们该管的事，还是不要去判断为好。”

我的提法受到全馆上下绝大部分人的认可。但有一礼官，他以这样推辞有损面子，一心要处理此案，勉为其难加以考核。本钱既不足，只好再去听他们双方争执的意见，来比较长短，朝也议晚也议，寒天暑天，春天秋天，还是得不到结论，各方的怨恨讥诮都滋生起来，只好含羞而退，最后被内史惩处，这就是好名多事所取之辱。

力戒争一胜之功而贻误大局

（清）曾国藩

神明好比太阳的升起，人的身体则如鼎立地不动。这两句话应当遵循。只是心到静极时，毫无喜怒哀乐，身体寂然不动，但毕竟还没体验出真正的意境，只有封闭潜藏到了极点，才曲曲折折地逗引出来一点生气，如同冬至时节的一阳初动。坚贞不移，是为了有始有终，等春雷一响再开启出土，谷类的坚实，是为了做始播的种子，不能为种子的谷，不能说是坚实的谷。此中并无满腔的生意，如果万物的循环终始都放在心中，就不能说到了至静的境界。然而，静极生阳，似乎是生物的一点仁心吧。气息静极，天地生物之心不息，这难道不是可与天地相比的至诚吗？颜子三个月不违仁，则可以说是洗心退藏到静极的境界中真正快乐的人了。

一日比一日谨慎，以求办事成功。如果只是忧心如焚，恐怕一事无成。总之，即使有不顺意的事，也要逆来顺受，千万忍耐。常常存着敬重的心，不仅仅是对朋友这样，无论什么事都应该这样。俗语说：“爬山要耐得住斜坡上的险径，走雪路要耐得起过桥梁的危险。”可见，这一个“耐”字具有极其深长的意义，正像是险诈奸邪的人情世故，坎坷不平的人生道路，假如没有这一个“耐”字苦撑下去，有几个人会不堕落到杂草丛生的险恶深沟里呢？

所有的事情都应该有长远考虑，有深刻认识。如果能坚忍一时，那么就会保全很多；如果一有不顺就不能忍耐，那么一生都不会顺畅。作为下级军官必须争胜立功，但作为统筹全局的将帅应该力戒争一胜之功而贻误大局。因为侥幸而谋一胜之功，不如按兵不动，以坚忍而规划全局的胜利。

人的习惯总是沉溺于安乐，当事情未发生之前，觉得没有什么可以忧虑的，耳目口体的欲求日益旺盛，而德还存在，术智却日渐消减，但人还没有察感，麻木不仁。遇不如意的事，见不如意的人，这正是检验一个人平常的约制能力的时候。至于成败利害，对于我们而言必须明辨深思，因为上天不会给我们办法。

临难而不失其德

（战国）庄子

将船只隐藏在深谷之中，将山林隐藏在水泽之中，可以说是十分安全的了。但是半夜里一个大力士将它背跑了，而睡着的人还一无所知。将小的藏在大的里面是很合适的，但仍然会丢失。如果把天下藏在天下之中，就不会丢失了。这就是自然万物的常理。追求和营谋个人的私利是违背自然规律的；如果把个人的私利与整个天下统一起来，私利也就不会丢失了。

凤凰从南海起飞，将飞到北海。不是梧桐树它不停息，不是练实它不吃，不是甘美的泉水它不喝。这时，鹓鹰逮到一只腐烂了的田鼠，恰巧凤凰从空中飞过，鹓鹰抬起头看着凤凰叫道：“吓！”情操低下之人是无法理解情操高尚之人的思想感情的。为对付撬箱子、掏口袋、开柜子的小偷而采取防备措施，就一定要用绳子把口袋捆紧，用锁环锁紧箱柜，这是世俗所谓的聪明。然而，大盗一来到，便背着柜子，扛起箱子，挑着口袋逃跑了，还惟恐绳索、锁钮不牢固结实呢！既然如此，那么向来所说的聪明措施，不正是替大盗积聚财物的吗？

“临难而不失其德”，是做人应当具备的品格。

没有羞耻的人获得富贵利禄，哗众取宠的人获得显赫的地位。获得大名大利的，大都是既没有羞耻又哗众取宠的人。所以，从名的角度来观察，从利的角度来考虑，确实是这样的。如果丢弃名利，违背世俗的心愿，那么士大夫的行为不应该保持他的自然天性吗？抛弃名利思想而保持“天”是立身行事之要。

名誉在屈辱中得到彰显

（元）许名奎

有独立的见解和人格，不随波逐流，这是士人首要的节操，虽然不是文王的时代，有才干的人也能奋发向上。卑屈志向，曲意逢迎他人；不卑不亢，不作抵昂之态。像巨石一样挺立在洪流中，岿然不动。结交气焰炽盛的权贵之家，我担心早上如炭一样炽热而晚上就像冰一样寒冷；借助公侯援引，我担心他高兴时与我亲近而发怒时就视同仇人。东汉傅燮不听从赵延讨好的开导，东汉韩棱不随众人向窦宪呼万岁；南朝宋喜淑不依附刘湛，南朝王僧虔不曲从受皇帝宠信的阮佃夫；北魏李听不因汝南王亲自动手搬床而和他们一起做失礼的事情，北齐李浑不向有权势的太守崔暕提供鹿角。

穷困或通达在于时机，得或失在于命运；依附人则为邪，奉行道则为正。修身而上天不赐予，这是命运；奉道而没人理解，这是天命。宁愿如松柏那样正直耸拔，不能像女萝那样依附他物。女萝失去了依托就立不起来，松柏在霜雪中却傲然高耸。

仕途的升迁，就像台阶那样一级一级地升高。攀引跨越，何必那么急躁。有远大见识的人，退隐而至恬淡无争的境界。朝廷官府征召他做官，第一次委任，他辞掉，第二次委任，他仍然推辞，还要等待第三次。热心名利地位的人，不能忍受贫寒；向灶献殷勤的人，不能

忍受谗言的诱惑；跳墙去幽会的人，不能忍受男女间的情欲；翻墙盗窃的人，不能忍受贪财的物欲。爵位称做天爵，俸禄称做天禄。可以继续做就继续做，可以马上离职就马上离职。用车装载着黄金锦绣，为权力地位奔波。吃的粮食比玉贵，烧的薪柴比桂木贵，随顺着鬼而见到神。就像做了一场虚幻的南柯梦，对事情又有什么补益？

不能忍受别人冒犯的人，发起怒来不会顾及别人；不能忍受别人压抑的人，怨愤时不会考虑自身。受到一点挫折就好像在大庭广众之下受到侮辱，就怒发冲冠，难道这是壮士！不能忍受挫折，不是害了别人，就是害了自己，不如忍耐性情从旁慢慢观察胜败。名誉在屈辱中得到显彰，德量从隐忍中增大。黥布恃仗意气，以为会拜他为汉将，当汉王坐在床上洗脚召见他时，他气得要自杀，召见后受到的礼遇超过了他的想像，又大喜过望。黥布最后未能以功名终其身，当时就已经见出他的度量了。窃居高位，混取俸禄，君子认为是耻辱；根据情况而行动，可以出仕才出仕。墨子不进入名叫朝歌的城邑，有志之士不喝温泉里的泉水。佩戴着君王分送的玉，享受君王赐予的爵位，将会获得荣耀，然而，鸟尚且选择树木栖息，何况人呢？逢萌把官帽挂在洛阳城门上离开，陶潜在彭泽解去官印归隐，权皋装死以逃避安禄山的举荐，费貊用漆涂身来躲避公孙述的征召。手里拿着玉石，却去换一张想要的羊皮。小所屈而大有所获，不知羞耻的人内心深处却有羞愧。

一个人成就了功业就抽身隐退，是符合自然规律的。只知道进取而不知道隐退，这就是《易经》“乾卦”中所说的“亢”火中能验证寒暑交替的征候，处在鼎盛时要觉悟羊撞藩篱进退两难的灾咎。天时人事同一枢机，进取隐退道理相同，应当隐退而不退，灾祸就会一起降临。

设帐洛阳城外为疏广、疏受送行，二人被称为贤大夫；狡猾的兔子死了猎狗就会被杀掉，到那时再嗟叹后悔，哪里来得及。

能观人言行才是大智大慧

（战国）吕不韦

修养自身同治理国家的道理方法是一样的。现在许多人共同耕种一块土地，速度很慢，是因为有办法藏匿自己的力气；而每人各耕一亩地，速度就快，是因为个人无法藏匿自己的力气。君主也有田地，如果臣子同君主同耕一块土地，那么臣子就有可能藏匿他们的私力，而君主就没有办法避开受累了。

凡是做善人的事困难，而任用善人的事就容易。凭什么知道这一点呢？人同骏马一齐跑，那人一定超不过骏马；而坐在车上驾驭骏马，那骏马就超不过人了。君主喜欢处理官吏职权范围内的事，就如同人与骏马一同奔跑，肯定在很大程度上赶不上。君主也有他所坐的车，只要他不离开这车子，那么众多的善人就会竭尽心力了，阿谀奉承、邪恶奸巧的人就没法藏匿他们的奸私了，刚强廉洁、正直淳朴的人就会竞相策鞭飞跑起来了。君主的车，是用来载物的，明察了载物的道理，那么四方边远之地就可以拥有了。不懂载物的道理，仗恃自己的能力，矜夸自己的智力，教令下得多而又师心自用，这样的话，各级官吏就会害怕、骚动，尊卑上下不成体统，各种邪恶一起产生，权威分散转移，不能够善终，不能够施教，这是国家灭亡的风气啊！

王良驾马的经验是，明察驾马的要领，抓住马的缰绳，从而四匹马没有敢不用尽力气的。有能力的君主用来控制臣子的办法中，也有“缰绳”。那“缰绳”是怎样的呢？辨正名称，明察职位，这就是治理臣子的“缰绳”。所以，根据实际明辨以求得真实情况；听取言辞后弄明白它的类别，不使它悖逆淆乱。名称有许多不切合实际的地方，事情也有许多不正当的影响，所以君主不可不明辨君臣上下的名分。不明辨君臣的名分，就会发生堵塞。而堵塞的责任不在于臣子，而在于君主。尧、舜的臣子不全仁义，禹、汤的臣子不全忠诚，但他们能

称王天下，是因为他们掌握了驾驭臣子的要领；桀、纣的臣子不全鄙陋，幽、厉的臣子不全邪僻，但他们国败身亡，是因为他们没有抓住驾驭臣子的要领。

假如有这样一个人，想要牛却喊马的名字，想要马却喊牛的名字，就必然得不到想要的东西。如果因此就生气发怒，主管的人就一定批评怨恨他，牛马一定被扰乱了。各级官吏是众多的主管人员，各种事物就是众多的牛马。不辨正他们的名称，不区分他们的职责，却多次施用刑罚手段，祸患没有比这更大的了。名义上说一个人聪慧通达，实际却是愚蠢糊涂；赞誉一个人高尚贤明，实际却是卑怯低下；表扬一个人品德高洁，但随即就显露出贪污受贿；委任一个人执掌公法，做事却是贪赃枉法；因一个人勇敢才任用他，但他实际却胆小怯懦。这五种情况，都是把牛当做马，把马当成牛，都是名分不正啊！所以，名分不正，那么君主就忧愁劳苦，各级官吏就混乱乖逆了。国家灭亡，荣誉、爵位之名被损害，就由此而生了。想要白，反过来更黑了；想得到，却越发得不到了，大概是这个道理吧！

所以，要达到国家大治，当务之急是辨正名分。名分辨正了，君主就不忧愁劳苦了；不忧愁劳苦，耳朵、眼睛就可免受烦忧了。询问却不下指示，陈述意见却不夸耀自己，事情做成却不居功。不使静止的东西运动，不使运动的东西静止。依照法规利用外物，不为外物所制约，不肯被外物役使，清静而公正，精神传播到天地四方，功德照耀到四海之外，思想永远显现，美名永远流传，这就叫做把性命确定在太空上，命名为无形。所以，得道的人忘掉了自己，这就非常得人心，难道不是道吗？知道万物之理就忘了显露聪明，就得到了大的智慧，难道不是万物之理吗？非常有智慧的人不察外物，能虚静就明白清楚了，难道不是明白吗？非常明智的人不做小事，整治万物使它们成长就是做事，难道不是伟大吗？得道清静的人什么也不会，保全了天性就无所不会了，难道不是全会吗？所以着眼于保全天性就要去除才能，着眼于整治万物就要去除事务，着眼于大的智慧就要去除察验，所懂得的道理就很微妙了。像这样，就能顺，应于性，意气就可以在寂静广阔的宇宙中遨游，形体就可以在自然的境界中安然自适。包容万物却不去主宰，恩泽覆盖天下却没人知道他姓甚名谁，这样，即使不完全具备上述五种条件，也可以说是喜好这些了。

守道养性的最高境界——顺乎自然

（春秋）老子

老子（生卒年不详），姓李，名耳，又名垂耳，字伯阳，谥曰聃，因称李聃，人称老子。春秋时期楚国若县（今河南鹿邑东）历乡曲仁里人。论年辈，大约早于孔子。早年曾任东周守藏室之史（掌管图书的史官）。著有《道德经》。中国古代著名的思想家、教育家。道教的创始人。

凡事处处要求圆满，不如趁早歇手不干；恃才傲物锋芒毕露，必然难以保持长久；黄金美玉堆满屋子，到最后谁也无法守藏；因财产丰厚、地位显赫而骄傲自大，必定留下祸患、埋下灾难。功成名就，即谦让告退，这样做才符合天道的规律。苍天长存，大地永久。天地之所以能够长久，这是因为它的生存出发点不是为自己，所以能够长久生存。因此圣人总是主动把自己放在最后，不汲汲于争先，结果反而能够处处占先；总是将自己置于度外，结果反而能够保全生命。这正是于圣人们从不怀抱自私之心的缘故，所以他们总能成就他们自己的业绩。

让万物顺乎自然的变化是修身的大“道”。狂风不会永不停息地刮下去，暴雨也不会一直下个不停。是谁造成这种局面的呢？是天地。天地的狂暴都尚且不能长久，更不必说我们人类了。因此汲汲于追求“道”的人应该明白这个道理：凡是寻求皈依“道”的，就和道相同；寻求皈依“德”的，就和德相同；寻求皈依“失”的，就和失相同。和道相同的人，道也乐于得到他；和德相同的人，德也乐于得到他；和失相同的人，失也乐于得到他。有不值

得信任的情况存在，才会有不信任的事情发生。

委曲反而能够保全，弯曲反而能够伸直，空注反而能够充实，破旧反而能够崭新，少取反而会多得，贪多反而会落空。因此圣人坚守“道”这一原则，作为修炼心智和治理天下的纲领。不自我表现，所以才显赫于世；不自以为是，所以才非昭彰；不自我标榜，所以才功勋卓著；不自高自大，所以才出人头地。正因为他不和别人相争，所以普天之下没有人能够同他争。古代所谓的“委曲可以保全”这些话，绝不是空话，它们实实在在能达到保全自己的目的。

精神和形体合而为一，能做到不相分离吗？积聚精气以致柔顺，能达到婴儿那样的状态吗？排除杂念，澄清心灵，能做到不留半点瑕疵吗？爱护民众，治理国家，能做到放弃运用聪明才智吗？面对自然的对立变化，能做到甘心退居柔雌的地位吗？通晓事理，了解奥妙，能进入清静无为的境界吗？让万物生长、繁殖，生养了万物却不据为己有，推动了万物却不恃为己功，导引万物却不妄加主宰，这就是最深远、最博大的美德。

抛弃所谓的文化学问，才不会招致忧患。唯唯诺诺和高声呵叱，两者究竟相差多少？善良与罪恶，又究竟能相差几何？别人所害怕的，就不能不害怕，这风气自古以来就是如此，而且还不知道到何时才是尽头。众人都无忧无虑、兴高采烈、心情舒畅如同参加盛大的筵席，志得意满恰似在春天登台眺望美景，独有我淡泊宁静、无动于衷，就像婴儿还不会发出微笑。其他人都富足有余，独有我一人似乎什么都欠缺，看似一副愚蠢之徒的心肠，混混沌沌，无知无识。其他人都那么清楚明白，独有我是这样地昏聩糊涂。其他人都清醒精明，独有我懵懂无知。心胸宽阔恬淡，它就像无边无际的大海；行为飘逸洒脱，它就像不停疾吹的长风。众人都拥有一套本领，独有我显得笨拙无能、愚顽鄙陋。但我偏要跟普通人不同，因为我所重视追求的是那种顺乎自然、守道养性的美好境界。

达到心灵虚无空明的极致，切实地保持最高度的清静。万物都在生长发展，我就此观察它们循环往复。万物复杂众多，纷纭变化，但最后都各自回归到它们的本原。回归到本原叫做“静”，“静”就是所谓的“复命”。“复命”叫做“常”，认识“常”叫做“明”。不认识理解“常”而轻举妄动，肆意胡为，那么必然导致灾难。了解认识“常”，才能兼容包涵一切。一切包涵，才能坦然公正，无私无偏。大公无私，才能使天下景附归从。天下归从，才算是顺乎自然。顺乎自然，就是合乎大“道”。合乎大“道”，才能永恒长久，终身不会遭受任何危险。

第二章 君子以真诚为贵

（春秋）孔子

只有天下最真诚的人，才能制定治理天下的法则，树立天下的根本，掌握天地化育万物的道理。他要依倚些什么呢？多么诚恳啊他的仁爱之心，多么深远啊他的聪明才智，多么广大啊他的美德善行。如果他不是本来就聪明智慧通达天赋美德的人，还有谁能知道天地的真诚呢？

只有天下最真诚的人，才能尽量发挥自己天赋的本性；能尽量发挥自己天赋的本性，才能尽量发挥其他人天赋的本性；能尽量发挥其他人天赋的本性，才能充分发挥万物天赋的本性；能充分发挥万物天赋的本性，就可以帮助天地化育万物，可以与天地匹配，并立而为三了。

那些次于圣人的贤人，把真诚推致细小事物上，在细小事物上能做到真诚，真诚就会显现出来，显现出来就会渐渐显著，渐渐显著就会彰明，彰明就会感动万物，感动万物就会变革人心，变革人心就能感化民众。只有天下最真诚的人才能感化民众。

有最真诚的德性，可以预知未来。国家即将兴盛，一定有吉祥的预兆；国家将要死亡，

一定有灾祸邪异。这些可以从占筮占卜的卦辞中发现，也可以从人们的动作威仪中察觉。祸福即将来临之时，是福必然能预先知道，是祸也必然能预先知道。因此最真诚的人如同神明一般。

所谓修养自身品德，在于端正自己的内心。自身有所愤怒，内心就不能端正；自身有所畏惧，内心就不能端正；自身有所逸乐，内心就不能端正；自身有所忧患，内心就不能端正。心思不能集中，看东西就像看不见，听声音就像听不见，吃东西也不知道滋味。这就是说：修养自身品德在于端正自己的内心。

真诚是人的自我完善，而道是人自己引导自己。真诚，贯穿于一切事物的始终，没有真诚就没有万物，因此君子以真诚为贵。真诚，并非只是自我完善而已，还要用来成就万物。自我完善，是仁义的表现；成就万物，是智慧的体现。天赋的真诚品德，是结合了天地内外的道理，因此随时运用而无不适宜。因此，最真诚的德性是永不停息的，永不停息就能长久，长久就会通达，通达就可悠远，悠远就会广博深厚，广博深厚就会高大光明。广博深厚用以承载万物，高大光明用以覆盖万物，悠远用以成就万物。广博深厚与地相匹配，高大光明与天相匹配，悠远而无边无际。这样，不用表现却自然彰明，不用行动却能感人化物，无所作为却能自然成就万物。天地的德性可用一句话概括：它自身真诚不二，化生万物深奥难测。天地的德性真是广博啊，深厚啊，高大啊，光明啊，悠远啊，永久啊！只有天下最圣明的人，才能做到聪明睿智可以临视万物，宽厚温柔可以包容天地，奋发刚强坚毅可以决断事物，端庄公正可以使人尊敬，条理清晰细致可以辨别是非邪正。圣人的美德博大精深而又适时表现出来。博大像天，深沉像渊，表现在仪表上则人们没有不敬佩的，表现在言论上则人们没有不信任的，表现在行为上则人们没有不欢欣的。所以他的美好声名广泛流传在中国，并传播到边远的少数民族部落；车船所到的地方，步行所到的地方，天所覆盖的地方，地所负载的地方，日月照耀的地方，霜露降落的地方，只要有血脉气息的人，就没有人不尊敬亲近他的，所以说圣人的德行可以与天匹配。

死，要重于泰山

（西汉）司马迁

修身是有智慧的标志，具有同情心并好施舍于是仁义的起点，慎重对待取予之事是守道义的表现，如何对待耻辱是判断一个人是否勇敢的标准，树立名节是一个人修养品德的最高准则。士人具备了这五种品德，然后可以立足于世，与君子并列齐名了。所以祸害没有比贪欲私利更惨痛的了，悲伤没有比心灵上受到创伤更痛苦的了，行为没有比使祖先受辱更丑恶的了，侮辱没有比受宫刑更大的了。遭受过宫刑的人，是没有人愿与他们并列的。这不是一时的现象，而是从来就是如此啊！……

自古以来，人们就以作宦官为耻。那中等材质的人做事若与宦官相牵连，没有不灰心丧气的，更何况是慷慨的士人呢！如今朝廷即便是缺乏人才，怎么能要我这样的受到宫刑的人去推荐天下的豪杰俊士呢！我依仗着先人遗留的事业，得以在朝廷里供职，已有一二十年了。所以常常在想，首先，我没有贡献诚信，博得有奇才大德的盛誉，以此来取得皇帝的信任；次之，又没能为皇帝拾遗补缺，推荐贤能之士，使山林隐士得以显名；再次，对外又没能充数于行伍，攻城野战，获有斩敌将、拔敌旗的战功；最后，也没能平日积微小之分，取得高官厚禄，用来光耀宗族朋友。这四方面，我一无所成，只是苟合迁就，取容于皇上，没有什么成绩贡献，可见我这一生也就是如此了。当初我也还杂次于下大夫的行列，陪奉外朝官员发表些微不足道的意见。不在那个时候依据国家法令制度，发挥我的思想看法，今天已经身残，当了个洒扫殿阶的仆人，地位低贱，再想昂首扬眉，议论是非问题，不是看轻了朝廷、羞辱了当代士人吗？哎呀！哎呀！像我这样的人还说什么呢！还说什么呢！

我的先人没有为皇上立过什么特殊的功勋，家里也没有皇上颁赐的写上红字的特权凭证；当个小小的太史令，与占卜巫士并没有多少区别，本来就是供皇上戏弄的，像对待戏子小丑一样养活着，被世人所轻视。如果我犯法受戮，离开人间，就如九牛去了一毛，与蚂蚁有什么区别呢？那样，世人也不会把我同烈士一样看待，只是智穷罪大，不能免掉罪名，结果走上了死路罢了，为什么这么样呢？是因为我平素所处的地位低下才落到这个地步啊。人总是要死的，有人死得比泰山还重，有人死得比鸿毛还轻，这是因为死的场所不同啊。作为一个人，首先是不使祖先受辱，其次是不使自身受辱，其次不为别人的脸色所辱，其次不为别人的言语所辱，其次屈身下跪受辱，其次穿上囚服受辱，其次戴上刑具、遭鞭打受辱，其次被髡刑受辱，其次被钳刑受辱，其次毁坏肌肤、断裂肢体受辱，最下作的是受腐刑，这算达到顶点了！《礼记》说：“刑罚不施加于大夫之身。”其意思就是士人的品节尊严不能不勉励啊。猛虎在深山里，百兽震惧恐怕，可是待到它掉进陷阱，被关进笼子里，摇尾乞食，这是因长期的威力慑服约制，它才渐渐被驯服下来。所以对于士人而言，即便在地上划个范围作为监牢，按情势说也不该进去。即便削个木头狱吏，按情理说也不能与他对案，这是因为士人早就有为避免侮辱而自杀的决心。如今犯人手足都戴上枷索，裸着身体挨鞭打，长期幽禁于牢狱之中。当这样的時候，他们见到狱吏，就五体投地，叩头求饶；见到狱卒，战战兢兢，屏住呼吸，为什么这样呢？是因为长期管制所产生的必然情势啊。及至到了这个地步，要说没受侮辱，也只是所谓厚着脸皮罢了。这种人有什么值得尊重的呢……由此说来，勇与怯是在权势的对比中形成的，强与弱是在具体情况中表现出来的，这道理是很清楚的，又有什么值得大惊小怪呢？人不能在法网加身之前白手洁身，因此意志消磨衰颓了，及至要挨鞭抽棍打了，才想自杀，这不是差得太远了吗？古人之所以格外慎重对大夫的用刑，大概就是为了这个吧？

按情理说，人没有不贪生怕死的，他们思念父母，照顾妻子儿女。至于为义理激发而死的就不是这样了，他们不能不去死啊。我太不幸了，很早就丧失了父母，又没有亲兄弟，孤然一人，少卿你看我对妻子儿女的感情怎样？再说，真正勇敢的人不必有义节而死，怯懦的人若仰慕义节在什么地方不能勉励自己而牺牲呢！我虽然怯懦，想苟且偷生，然而我也很懂舍生取义的道理，何必自投罗网受囚禁之辱呢！再者，就是奴婢贱妾还自杀，何况我受辱的程度已使自己很难制止自杀的念头呢？我所以含垢忍辱，苟且偷生，宁愿这样囚禁于狱中，是因为我内心想做的事还没有成功，如果就这样无声无响地死了，我的文采就不能显扬于后世了。

古时，富贵而名湮无闻的人，不可胜记，只有不拘小节、豪迈非凡的人才芳名永存……这些人都是因为胸中有难解开的情结，因为理想实现不了，所以追述往事，希望后来人理解自己。至于左丘明失明，孙臆受膺刑，永远不被当政者重用，他们就隐居在家，论列学术，著书立说，用来抒发满腔悲愤，想以文章著作流传后世来表现自己的思想和情怀。

我不自量力，近来借助我拙劣的文笔。搜罗天下散失的文献，并对前人行事略加考证，综核事件的始末，考察历史成败兴衰的规律，上起轩辕，下至现在，写成十表、十二本纪、八书、三十世家、七十列传，共一百三十篇。目的是想探究自然与人类社会的关系，弄通古今历史的变迁规律，而成为一家之言。草草写成，尚未定稿，就遭受此祸。顾惜我书没有完成的刑罚，我难道还有悔恨之心吗？可是这话只能对聪明人说，不能对庸俗人言啊！

修身保养的五种办法

（战国）吕不韦

没有人不是靠他的知识来生活，却又不知他为什么生活。

没有人不是用他的智慧来认识，却又不知道为什么能够有所认识。懂得为什么能有认识

就叫懂得了道，不懂得为什么会有认识就叫遗弃了真正的宝物。遗弃了宝物的人一定会遭殃。世上的人君，大多拿珠玉戈剑当做宝贝，而这些东西越多，百姓的怨愤就越大，国家就越危险，自身就越受祸患。这就失去了宝的意义了。用木革发声，那声音如雷；用金石发声，那声音如霆；用丝竹发声，那声音像在叫闹，这些声音使人心气惧怕，耳目不宁静，用它来振荡心气可以，用这种噪音制音乐就不会达到快乐的境地。

音乐有它的精神，好像人的肌肤形体有思想，有思想就一定有用来滋养天性之物，过度的寒温劳逸饥饱，这六种情况无论那种，都有所偏颇，是不适合天性的。凡是养性之物，都应仔细察验它不适合于人的天性的东西而使它适合于天性，能够与养性之物长久相处而且相互适应，那么生命也就长久了。人生本来是静止的，感于外物而后才有知觉。外物使它有所知，一往而不返，最后被过度的欲望所挟制。过度的欲望无穷就一定失去天性，过度的欲望没有穷尽就必定会有贪婪卑鄙惑乱的心思、淫逸奸诈之事情。所以强者威逼弱者，人多的损害人少的，勇猛的欺凌胆怯的，强壮的轻视幼小的，就从这过度的欲望产生。

耳的本性是想听到声音，但如果心中不快乐，五音在面前也不想听。眼的欲望是看到颜色，但如果心不快乐，五色在面前也不想看。鼻的本性是闻到芳香，如果心不快乐，芳香在面前也不想闻。口的本性是尝滋味，如果心不快乐，五味在面前也不想吃。有欲望的是耳目鼻口，快乐不快乐是人心。心一定要平和然后才有快乐，心一定要快乐然后耳目鼻口的欲望才有凭借的基础。所以，快乐的关键是使心平和，而使心平和就于行为的适中。

快乐要适中，心也要适中。人的本性是想长寿而憎恶夭折，想荣耀而憎恶羞辱，想安逸而憎恶劳作，四种欲望得到满足，四种憎恶被排除了，那心就安适了。四种欲望的满足在于以理取胜，以理取胜用来修养自身就会保全生命，保全生命就会寿命长久。用以理取胜来治理国家，国家就能建立法制，建立法制天下就服从君王。所以使心适中的关键就在于以理取胜。

保养有五种办法：修筑宫殿房屋，安定床第，节制饮食，这是保养身体的办法。建立五种颜色，敷陈五种色彩，陈列青赤相配的文和赤白相配的章，这是保养眼睛的办法。定正六律，调和五声，杂和八风之音，这是保养耳朵的办法。使五谷熟，烹煮六畜，调和五味，这是养口的办法。面容温和，言语和悦，恭谨地进入退出，这是养心志的办法。这五种，交替重用，这就叫善于保养了。

修身的界定

（唐）赵蕤

要修身，必须对社会伦理关系中最重要的一些范畴如道、德、仁、义、礼、智、信、忠、顺，以及负面的范畴如暴、虐、狂、惑、险、逆等有明确的了解。古人对此早有界定。内心明白了某种道理，但不借助语言，就不能把这道理表达出来；把某种事物用一定的名称规定下来，但不借助语言，就无法把它与别的事物区分开来。不借助语言表达自己内心的思想，就无法与别人沟通交流；不借助名称来区分事物，就无法显现你对事物本质的认识。但如推本溯源，并非事物自来就有名号称谓，也并非道理自来就有固定的概念范畴。而要区别事物的本质就必须为它们规定不同的名号称谓；要传达你内心的思想，就必须确立一定的概念范畴。所以才有道、德、仁、义、礼、智、信等等概念范畴。

什么是道呢？道，就是人必须遵循的规律。坐在那里时，知道自己将要做什么；出行时知道要往哪里去；办事知道所凭借的条件；行动起来要知道什么时候该停止，这就是道。什么是德呢？德就是人所获得的，也能够使别人各得其所就是德。仁就是爱，得到利益，除去祸害，博爱无私就是仁。义就是合宜，明确是与非，肯定与否定的界线就是义。礼就是人们必须要实行的，或进或退必须有一定的规范，尊卑、长幼、上下、贵贱都要有所差别就是礼。