

中版集团数字传媒有限公司出版

# 谨身要法

石地 著



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.

# 谨身要法

石地 著

中国出版集团

中版集团数字传媒有限公司

## 谨身要法

石地 著

内容提要：

选有官职，不论大小，以贵为民上。当即立志，要做好官，专为百姓伸冤理枉。惟以清廉自誓，不独已有受用，没冤家，即子孙亦昌盛远大矣。奈为官者，见利生贪。虽或暂富，犹若冰山。其子孙非但贫贱，且而果报，有难忍言者。试看多人，指不胜屈，总因丧心。损人之财，岂能享用？甚可畏哉！本书从孝经、养生、词章、谨身要法、劝学、圣贤、呻吟语、养生警语格言等方面，透过译文，以古鉴今。

ISBN 978-7-89900-571-2

出版时间：2016年4月

总策划：祁兰柱

责任编辑：余红

封面设计：小米

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](http://www.dajianet.com)

E-mail: [shuzichuanmeiapp@cnpubg.com](mailto:shuzichuanmeiapp@cnpubg.com)

电话：010-58110486

传真：010-58110456

版次：2016年4月第1版

字数：81,700

定价：2元

ISBN 978-7-89900-571-2



## 目 录

|     |        |    |
|-----|--------|----|
| 第一章 | 孝经     | 1  |
| 第二章 | 养生     | 2  |
| 第三章 | 词章     | 3  |
| 第四章 | 谨身要法   | 4  |
| 第五章 | 劝学     | 6  |
| 第六章 | 圣贤     | 7  |
| 第七章 | 呻吟语    | 19 |
| 第八章 | 养生警语格言 | 41 |

## 第一章 孝 经

### 诸 侯 章

在上不骄，高而不危；制节谨度，满而不溢。高而不危，所以长守贵也；满而不溢，所以长守富也。富贵不离其身，然后能保其社稷，而和其民人。盖诸侯之孝也。《诗》云：“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。”

### 卿大夫章

非先王之法服不敢服，非先王之言不敢道，非先王之德行不敢行。是故非法不言，非道不行。口无择言，身无择行。言满天下无口过，行满天下无怨恶。三者备矣，然后能守其宗庙。盖卿、大夫之孝也。《诗》云：“夙夜匪懈，以事一人。”

### 士 章

资于事父以事母而爱同，资于事父以事君而敬同。故母取其爱，而君取其敬，兼之者父也。故以孝事君则忠，以敬事长则顺。忠顺不失，以事其上，然后能保其禄位，而守其祭祀。盖士之孝也。《诗》云：“夙兴夜寐，无忝尔所生。”

### 庶 人 章

用天之道，分地之利，谨身节用，以养父母，此庶人之孝也。故自天子至于庶人，孝无终始，而患不及者，未之有也。

### 事 君

子曰：“君子之事上也，进思尽忠，退思补过。将顺其美，匡救其恶，故上下能相亲也。《诗》云‘心平爱矣，遐不谓矣。中心藏之。何日忘之。’”

●孟子曰：“天下大悦而归己，视天下不悦而归己，犹草芥也，惟舜为然。不得乎亲，不可以为人；不顺乎亲，不可以为子。舜尽事亲之道，而瞽瞍熄怨。瞽瞍熄怨而天下化，瞽瞍糕豫而天下之为父子者定，此之谓大孝。”

——《孟子·离娄上》

[译文] 孟子说：“天下的人都十分高兴，并且将要归附于自己；把天下的人悦服并将归附于自己，看得像草芥一样不那么重要，只有舜是这样。（在舜的眼中看来，）儿子与父母的关系相处得不融洽，不可以做人；儿子不能事事顺从父母的心意，便不成其为儿子。（因此，）舜尽了一切事亲之道而使瞽瞍由不高兴到高兴了，瞽瞍由不高兴到高兴了，于是天下的人受到了感化，瞽瞍由不高兴到高兴了，于是确定了天下作为父子的伦常关系了，这就叫作大孝。”

## 第二章 养 生

——(明)吕坤

●以肥甘爱儿女而不思其伤身，以姑息爱儿女而不恤其败德，甚至病以死，犯大辟而不知悔者，皆妇人之仁也。噫！举世之自爱而陷于自杀者又十人而九矣。

[译文] 以美味的食品让儿女吃，而不想到会伤害他们的身体；以姑息爱儿女，而不怕他们品德败坏。甚至生病而死，犯了杀头的大罪而不知悔恨，这都是妇人之仁。唉！举世之自爱而陷于自杀的人，又十有九人啊！

### 第三章 词 章

——(明)吕坤

●愁红怨绿是儿女语，对白抽黄是骚墨语，叹老嗟卑是寒酸语，慕膻附腥是乞丐语。

[译文] 愁红怨绿是表达儿女情长的话，对白抽黄是骚人墨客的话，叹老嗟卑是寒酸的话，慕膻附腥是乞丐的话。

## 第四章 谨身要法

——(清)石成金

谨 始

选有官职，不论大小，以贵为民上。当即立志，要做好官，专为百姓伸冤理枉。惟以清廉自誓，不独已有受用，没冤家，即子孙亦昌盛远大矣。奈为官者，见利生贪。虽或暂富，犹若冰山。其子孙非但贫贱，且而果报，有难忍言者。试看多人，指不胜屈，总因丧心。损人之财，岂能享用？甚可畏哉！

戒 偏

持身须要检点清白，切不可轻与人交，恐一有濡染，动遭钳制。不独贿赂可以污人，即如好技艺，则星相医卜者投之；好奇玩，则古董书画者中之。嗜好一偏，或投机阱。虽诗文之交，亦有怡情败事者，不可不谨。况偏人之材质不同，而溺于意向所偏，自己不觉人将以偏处乘之。投吾所喜，激吾所怒，败事常必由此。随我气质所偏，便当力治。前人弦韦之意，亟宜知也。

充 量

有容德乃大，有忍事乃济。盖容则恕人，忍则耐事。一毫之拂，即勃然而怒；一事之违，即愤然而发；一善之长，即为炫暴；一言之誉，即为动容。皆无涵养之力，薄福之人也。昔人谓量随识长，闻事不喜不惊，乃可以当大事。

习 俭

一切酒色服食器用，凡可娱心悦目者，一旦登仕，随意为之。只图眼前快乐，不顾帑俸亏虚。更有丧心受浦以供挥洒。又有一种，多方馈营上司，以买虚浮之体面。一朝事败，罪犯难逃。何如节俭淡泊之上计耶？

远 嫌

嫌疑之事，易生谗谤，当防于未然。杂流之人，不可交；嫌疑之地，不可往；非礼之馈，不可受。内言不可出，外言不可入。富户俳优一切外人，尤不可私见、私语。要知一涉嫌疑，则奸诡得以指名诬索，仇疾得以造言嫁祸。凡吏胥巧滑，每能先意规伺，若乐其便于使令，少加辞色，则为下民耳目所归。狐假鼠偷，奸欺万状。须要六房书吏，值日轮流。门隶细人，随便差遣。小事呼唤，不必专名。公务往来，动宜稽察。当堂问断，毋许假公咨禀。私衙封闭，勿令无事出入。到家迎接者，尤宜远嫌。出路跟随者，务严约束。如此则上听不偏，下民无惑矣。

勿 炫

凡为官虽欲兴利除害，与民造福，俱要浑厚深沉，不可炫露，致人窥测。如知我欲抑豪强，则牵涉土豪名色；知我欲清赋额，则巧诬诡寄钱粮；变换情词，投我意向而启衅多矣。如欲申事，先府后司，不可搀越。其呈禀之词，亦宜谨慎详确。功归于上，令其孚信不积，则事行无阻矣。虽旁县同僚，亦不可炫暴已长，致生嫉妒。事成之后，视为分所当然，韬晦不矜。至于行事，务须详审，不可辄立新法，恐不宜人情，后难更改。

防 骗

目今骗棍最多，或诱冀谋高升，或诱代积货物，生放大利，一堕其术，竟有挪移库项通融为之。思获名利，多付乌有。罪害罹己，追悔无及，可不戒哉。

●人无志，非人也。但君子用心，所欲准行，自当量其善者，必拟议而后动。若志之所之，则口与心誓，守死无二，耻躬不逮，期于必济。若心疲体懈，或累于外物，或累于内欲，不堪近患，不忍小情，则议于去就，议于去就则二心交争，二心交争则向所见役之情胜矣。或有中道而废，或有不成一簣而败之，以之守则不固，以之攻则怯弱，与之誓则多违，与之谋则善泄，临乐则肆情，处逸则极意，故虽繁华熠熠，无结秀之勋，终年之勤，无一旦之功，

斯君子所以叹息也。若夫申胥之长吟，夷、齐之全洁，展李之执信，苏武之守节，可谓固矣。故以无心守之，安而体之，若自然也，乃是守志之盛者可耳。

所居长吏，但宜敬之而已矣，不当极亲密，不宜数往，往当有时，其有众人，又不当独在后，又不当前。所以然者，长吏喜问外事，或时发举，则恐为人所说，无以自免也。宏行寡言，慎备自守，则怨责之路解矣。

立身自当清远，若有烦辱，欲人之尽命，托人之请求，当谦言辞谢。某素不预此辈事，当亮耳。若有怨急，心所不忍，可外违拒，密为济之；所以然者，上远宜适之几，中绝常人淫辈之求，下全束惰无玷之称，此又秉志之一隅也。

——(晋)嵇康：《嵇康集》

[译文] 人不立志，不能算人。君子考虑事情，应当效法好的，认真思考筹划后，再付诸行动。立志要做的事，就在心里发誓做好，始终不二。只怕自己力量不济，期于必成。如果放松懈怠，或因外物的牵挂，或受私欲的拖累，对眼前小事或私情摆脱不开，就会考虑去做还是不做，心里引起矛盾斗争，那么小事私情就会占上风，妨碍立志所要做的事，或半途而废，或功败垂成。这样用于防守则不坚固，用于攻取则胆小懦弱，和他立誓约则相违反，和他商量事情则多泄密。碰上欢乐的事情则多放纵情感，自处安逸则极意声色，所以表面上虽繁华闪耀，而无实效，无结果，这是君子所为之叹息的。

至于申包胥到泰国哭援兵救楚，伯夷、叔齐饿死在首阳山，鲁国柳下惠守信不欺，西汉苏武持节不降，可称矢志不移。他们认为这样做才心安理得，出乏自然。这是立志特别坚定的表现。

对于县中长吏，对他表示尊敬就行了，不要很亲密，不要时常去，去时要有个选择。和别人一同去，不要独自在前或独自在后；其所以要这样，是因为长吏喜好打听外事，恐怕有所举发，被他人猜疑，不能自免。多做少说，谨慎自守，就免受埋怨责备。

立身处世，自然应当清高淡泊，如有烦劳之事嘱托于我，要使人尽力，或托人之请求，应当婉言谢绝。我向来不干预这些人的事，当可取得谅解。如果事情急迫，不帮助心里不忍，可外面表示拒绝，而私下秘密帮助。这样做的原因，上者可以远离善恶是非的机兆，中者可以杜绝平常人的许多请托，下者可以保全收入清廉的名声，这也是立志的一个重要方面。

## 第五章 劝 学

——荀况

●物类之起，必有所始；荣辱之来，必象其德。肉腐出虫，鱼枯生蠹。怠慢忘身，祸灾乃作。强自取柱，柔自取束。邪秽在身，怨之所构。施薪若一，火就燥也；平地若一，水就湿也。草木畴生，禽兽群焉，物各从其类也。是故质的张而弓矢至焉，林木茂而斧斤至焉，树成荫而众鸟息焉，醯酸而螾蛄聚焉。故言有召祸也，行有招辱也，君子慎其所立乎！

[译文] 天下各类事物刚出现时，一定有一个最初的原因；光荣或耻辱的到来，一定与本人的品德优劣相一致。肉腐臭了要生出蛆虫，鱼干枯了要长出蠹虫。一个人疏懒怠慢忘掉了切身的利害关系，灾祸就要降临。太刚强的东西容易折断，太柔弱的东西又容易受约束。身沾邪恶污秽，必然造成人们对你的怨恨。堆放的柴草看似一样，火总是先从干燥的柴草燃起；平坦的土地看似一样，但水总是流向潮湿的地方。野草和树木以同类繁衍丛生，飞禽走兽以同类成群聚处，这是万物各从其类的客观规律。所以，箭靶树起来，就会有弓箭射向它。林木茂盛了，就会响起叮叮的斧伐声。树林成荫了，群鸟就会来此栖息。醋发酸了，蚊蝇也就飞来聚集。所以，说话太随便，就会招来灾祸，行为不检点，就会招致耻辱。君子要谨慎地立身处世啊！

●问桀者，勿告也；告桀者，勿问也；说桀者，勿听也；有争气者，勿与辩也。故必由其道至，然后接之，非其道则避之。故礼恭，而后可与言道之方；辞顺，而后可与言道之理；色从，而后可与言道之致。故未可与言而言谓之傲，可与言而不言谓之隐，不观气色而言谓之瞽。故君子不傲，不隐，不瞽，谨顺其身。《诗》曰：“匪交匪舒，天子所予。”此之谓也。

[译文] 有人问不合礼法的事，就不必回答他；有人告知不合礼法的话，就不要去追问；向你谈论不合礼法的话，就不要去听；遇有意气闹事，不讲道理的人，就不要与他争辩。所以，必须是按照礼法来请教的人，才接待他；不按照礼法而来请教的人，就回避他。所以来人谦恭有礼，然后才可与他谈论道义的方向；见他言辞谦逊，然后才可与他谈论道义的原理；见他神色乐意听从，然后才可以进一步和他论谈道义的精深含义。所以对那些不可以交谈的人，却硬要谈，这叫做急躁；对那些可以交谈的人而不谈，这叫做隐瞒；不察言观色就与他交谈，这叫做瞎子。所以，君子诲人不急躁、不隐瞒，也不盲目行事，总是谨慎地对待那些前来请教的人。（诗经）上说：“不要急躁不要怠慢，就会受到天子的赞许。”说的就是这个意思。

## 第六章 圣贤

——(明)吕坤

●战国是个残酷底气运、巧伪底世道。君非富强之术不讲，臣非功利之策不行。六合正气独钟在孟子身上，故在当时疾世太严，忧民甚切。

[译文] 战国时代是个惨酷的气运、巧伪的世道。君非富强之术不讲求，臣非功利之策不实行。天地四方的正气独钟在孟子身上，认为自己独担天下之大任，所以在当时对世俗的一套愤恨得太厉害，对民众的忧虑也很深切。

●伊尹看天下人无一个不是可怜底，伯夷看天下人无一个不是可恶底，柳下惠看天下人无一个不是可与底。

[译文] 伊尹看天下人没一个不是可爱的，伯夷看天下人没一个不是可恶的，柳下惠看天下人没一个不是可以交朋友的。

●费宰之辞，长府之止，看闵子议论，全是一个机轴，便见他和悦而诤。处人论事之法，莫妙于闵子，天生底一段中平之气。

[译文] 孔子的弟子闵子骞，让人为他辞去费宰之任，禁止长府改变以前的做法，从这两件事可以看出闵子的议论，全是从一点出发的，就是以和悦的态度达到规劝的目的。处人论事的方法，没有比闵子再巧妙的了，是天生的一股中正平和之气。

●或问：孔孟周流，到处欲行其道，似技痒底。曰：圣贤自家看底分数真，天生出我来，抱千古帝王道术，有旋乾转坤手段，只兀兀家居，甚是自负，所以遍行天下以求遇夫可行之君。既而天下皆无一遇，犹有九夷浮海之思，公山佛臊之往。夫子岂真欲如此？只见吾道有起死回生之力，天下有垂死欲生之民，必得君而后术可施也。譬之他人孺子入井，与己无干，既在井畔，又知救法，岂忍袖手？

[译文] 有人问：孔子、孟子周游各地，到处欲行其道，好像是技痒难忍似的。回答说：圣贤把自己本分该做的事看得真切，认为天生出我来，怀有千古辅佐帝王之术，有旋转乾坤的手段，只是静静地在家中坐着，辜负了这身才能，所以遍行天下以求遇到能施行其道的君主。但普天下没有遇到一个这样的君主，尚有远走九夷、乘船渡海的想法，还想到叛臣公山弗扰和佛躲那里去。孔子难道是真心想到那里去吗？只是认为自己的治国之道有起死回生之力，看到天下有垂死欲生之民，只有受到君主的任用，这些治国之道才能施行。这就好比别人的孩子掉入井中，本来与自己无关，但自己既身在井边，又知救的方法，岂能忍心袖手旁观？

●明道答安石能使愧屈，伊川答子由遂激成三党，可以观二公所得。

[译文] 王安石执政时，议论更改法令，有的大臣反对此事，王安石刚要发怒，脸色很难看，程颢说：“天下事非一家私议，愿平气以听。”安石为之愧屈。程颢以天下为己任，议论褒贬，无所顾虑，与苏轼政见不同，遂分为三个党派。以此可以看出程颢、程颐二人的修养差别。

●休作世上另一种人，形一世之短。圣人也只是与人一般，才使人觉异样，便不是圣人。

[译文] 不要作世上与人不同的一种人，因为自己来显现世上其他人的短处。圣人也只和普通人一样，刚使人觉出异样，便不是圣人。

●好问好察时著一“我”字不得，此之谓能忘；执两端时著一“人”字不得，此之谓能定；欲见之施行略无人己之嫌，此之谓能化。

[译文] 喜欢发问，爱好省察，这时不要带着主观的见解，这叫做能忘，执两端而用中的时候，不要考虑别人的看法，这叫做能定。把自己的主张付诸实行的时候，没有为人己的嫌疑，这叫做能化。

●圣人是物来顺应，众人也是物来顺应。圣人之顺应也，从廓然大公来，故言之应人如

响，而吻合乎当言之理；行之应物也，如取诸宫中，而吻合乎当行之理。众人之顺应也，从任情信意来，故言之应人也，好莠自口，而鲜与理合；事之应物也，可否惟欲，而鲜与理合。君子则不然，其不能顺应也，不敢以顺应也。议之而后言，言犹恐尤也；拟之而后动，动犹恐悔也。却从存养省察来。噫！今之物来顺应者，人人是也，果圣人乎？可哀也已。

[译文] 圣人是事物来临了就顺应而行，众人也是事物来临了就顺应而行。圣人的顺应，是从廓然大公出发的，所以答应别人的问话时，应之如响，而又合乎当说之理；行为的适应事物，如从宫中取来的物品，而又符合当行之理。众人的顺应，是从任情信意发出的，所以回答别人的话时就胡说乱道，很少与理相合；行为的适应事物，是否合适也是随心所欲，而很少理相合。君子则不是这样，不能顺应的时候，就不敢去顺应，商议后才说话，说了以后仍怕有错；计划好才行动，行动开始了仍怕会后悔。这些都是从修养和省察中得来的。唉！现在事来而顺应的人，人人都能做，果然都是圣人吗？真是可悲啊！

●圣人绝四，不惟纤尘微障无处著脚，即万理亦无作用处，所谓顺万事而无情也。

[译文] 圣人克服了四种毛病，这就是不凭空猜测、不绝对肯定、不拘泥固执、不唯我独是。做到这样，不仅纤尘微障无处落脚，即使万理也没法起作用，这就是所说的顺万事而无主观感情色彩。

●圣人不随气运走，不随风俗走，不随气质走。

[译文] 圣人不随气运走，不随风俗走，不随气质走。

●圣人平天下不是夷山填海，高一寸还他一寸，低一分还他一分。

[译文] 圣人治理天下不是象夷山填海那样，而是高一寸削掉一寸，低一分补上一分。

●圣人心上再无分毫不自在处。内省不疚，既无忧惧；外至之患，又不怨尤。只有一段不释然，却是畏天命悲人穷也。

[译文] 圣人心上没有丝毫不自在的地方。反省内心没有内疚的地方，就没有忧愁恐惧；外面有了祸患，又不怨天尤人。圣人只有一件事不能放任不管，这就是敬畏天命、悲伤民众的穷困。

●孟子谓文王取之而燕民不悦则勿取，虽非文王之心，最看得时势定。文王非利天下而取之，亦非恶富贵而逃之，顺天命之予夺，听人心之向背，而我不与焉。当是时，三分天下才有其二，即武王亦动手不得。若三分天下有其三，即文王亦束手不得。《勺》之诗曰：“遵养时晦，时纯熙矣，是用大介。天命人心，一毫假借不得。商家根深蒂固，须要失天命人心到极处；周家积功累仁，须要收天命人心到极处。然后得失界限决绝洁净，无一毫粘带，如瓜熟自落，栗熟自坠，不待剥摘之力。且莫道文王时动得手，即到武王时，纣又失了几年人心，武王又收了几年人心，《牧誓》、《武成》取得何等费唇舌，《多士》、《多方》守得何等耽惊怕，则武王者生摘劲剥之所致也。也譬之疮落痂，鸡出卵，争一刻不得。若文王到武王时定不犯手，或让位微、箕，为南河、阳城之避，徐观天命人心之所属，属我我不却之使去，不属我我不招之使来，安心定志，任其自去来耳。此文王之所以为至德。使安受二分之归，不惟至德有损，若纣发兵而问叛人，即不胜，文王将何辞？虽万万出文王下者亦不敢安受商之叛国也。用是见文王仁熟智精，所以为宣哲之圣也。

[译文] 孟子说，如果有的国家想吞并燕国，而燕国的百姓不高兴，那就不要吞并它，周文王就是按照这个原则去做的。孟子的话虽然不一定符合周文王的本心，但对时势却看得很清楚。文王不是为了对天下有利才去攻取的，也不是为了厌恶富贵而要逃避，只是顺应天命的予夺，听从人心的向背，自己却不置身其间。在当时，如果三分天下才有二分，即使是武王也不敢动手去攻打，如果三分天下已经有其三，文王也不会束手不动。《诗经·周颂·酌》说：“遵养时晦，时纯熙矣，是用大介。”意思是说退而养精蓄锐，等待时机，时机成熟，一戎衣天下就可大定。天命人心一毫也不能借助别的。商朝根深蒂固，须要等到天命人心丧失到极处；周朝积功累仁，须要收天命人心到极处。然后得失的界限才能完全决定，无一毫粘

带，如同瓜熟蒂落、栗子熟自坠一样，不等人去剥去摘。且不说文王时能不能动手，即使到了武王的时候，商纣王又失了几个人心，武王又收了几个人心，《尚书》中《牧誓》、《武成》二篇，记载武王欲伐纣的事，费了多少唇舌去动员民众。《多士》、《多方》两篇记载守业的情况，又是何等的担惊受怕。这都是由于武王在时机还未成熟时生摘硬剥地去攻取商纣的结果。又好比疮痂脱落，母鸡下蛋，早一刻也不行。如果是文王处于武王的时代，定然不会下手，或者会让位给微子、箕子，像舜、禹那样做，自己避居到南河、阳城去，慢慢地观察天命人心之所属。属我，我不让它失去；不属我，我也不招之使来。只是安心定志，任其自去自来而已。这就是文王之所以称为有至德的原因。假使文王安子接受那二分人心的归向，不只有损至德，如果殷纣王出兵讨伐叛变的人，即使不胜，文王怎能辞掉叛变的罪名呢？即使是比文王相差万倍的人也不敢接受背叛商朝的罪名啊！以此可见周文王的仁熟智精，所以是明智的圣人。

●汤祷桑林，以身为牺，此史氏之妄也。按汤世十八年旱，至二十三年祷桑林，责六事，于是旱七年矣天乃雨。夫农事冬旱不禁三月，夏旱不禁十日，使汤待七年而后祷，则民已无子遗矣。何以为圣人？即汤以身祷而天不雨，将自杀与，是绝民也；将不自杀与，是要天也。汤有一身，能供几祷？天虽享祭，宁欲食汤哉？是七年之间，岁岁有旱，未必不祷；岁岁祷雨，未必不应。六事自责，史臣特纪其一时然耳。以人祷，断断手其无也。

[译文] 史书记载，商汤曾在桑林中祈祷，许愿以身为祭品，求天降雨。这是史书记载的错误。商汤十八年时天旱，到二十三年时，汤才在桑林中祈祷，责备自己犯了六种错误，那么旱了七年天才下雨。农耕之事，冬旱经不住三个月，夏旱经不住十天，假如汤等旱了七年才去祷祈，那人民早死光了，他怎么能称得上圣人呢？如果汤以身许愿而天不下雨的话，他要自杀，是自绝于民；如不自杀，是要挟上天。商汤只有一个身体，能供几次祈祷呢？天虽然愿意享受祭祀，能以汤为食品吗？看来七年之间，年年有旱灾，汤未必不是年年祈祷；岁岁祈雨，未必都不回应。以六事自责的事，可能只是史臣记载某一次祈祷的事罢了。以身为祷，一定是没有的事。

●为小人所荐者辱也，为君子所弃者耻也。

[译文] 受到小人的举荐是可耻的，被君子遗弃是可耻的。

●士君子在尘世中摆脱得开，不为所束缚；摆脱得净，不为所污蔑，此之谓天挺人豪。

[译文] 士君子在尘世中能摆脱得开，不为世俗之态所束缚；摆脱得彻底，不受世俗之人的污蔑，这叫做顶天立地的人中豪杰。

●达人落叶穷通，浮云生死。高士睥睨古今，玩弄六合。圣人古今一息，万物一身。众人尘弃天真，腥集世味。

[译文] 通达的人看待贫困显达，如同深秋的落叶，任其自然；对待生死，如同天上浮云，任期飘浮。高士傲视古今，玩弄六合。圣人看待古今如一呼一吸的瞬间，看待万物如与自己合为一体。众人抛弃天真，奔趋世俗。

●功业之士，清虚者以为粗才，不知尧、舜、禹、汤、皋、夔、稷、契功业乎？清虚乎？饱食暖衣而工骚墨之事，话虚之理，谓勤政事者为俗吏，谓工农桑者为鄙夫，此蔽化之民也，尧舜之世无之。

[译文] 对于建功立业的人，清静虚无的人认为这是粗才，不知尧、舜、禹、汤、皋、夔、稷、契这些人，是属于建功立业的人呢？还是清静虚无的人？饱食暖衣，吟诗作赋、高谈玄虚的人，称努力于政事的人为俗吏，说耕田植桑的人为鄙夫，这是一些败坏世道的人，尧舜之世没有这样的人。

●众恶必察是仁者之心，不仁者闻人之恶喜谈乐道，疏薄者闻人之恶深信不疑。惟仁者知恶名易以污人，而作恶者之好为诬善也，即察为人所恶者何人，又察言者何心，又察致恶者何由，耐心留意，独得其真。果在位也，则信任不疑；果不在位也，则举辟无贰；果为人

所中伤也，则扶救必力。呜呼！此道不明久矣。

[译文] 对人们所说的各种坏话一定要调查清楚，这就是仁者的用心。不仁的人听到别人的坏话，就喜闻乐道；疏陋浅薄的人听到说别人的坏话，就深信不疑。惟有仁者知道恶名容易损害人，而作恶的人又喜欢诬蔑好人，所以仁者首先要了解被别人说坏话的是什么人，又分析说坏话的人是何用心，又调查为什么会让人说他坏话，耐心留意地调查分析，得出正确的结论。被中伤的人如果在官位上，则信任不疑；不在官位上，则竭力举荐；确实是被人中伤，则努力扶救。唉！这个道理已经很久没人知道了。

●党锢诸君只是褊浅无度量，身当浊世，自处清流，譬之泾渭，不言自别。正当遵海滨而处，以待天下之清也。却乃中检自负，气节相高，志满意得，卑视一世而践踏之，讥谤权势而徇之，使人畏忌。奉承愈炽愈骄，积津要之怒，溃权势之毒，一朝而成载胥之凶，其死不足惜也。《诗》称“明哲保身”，孙称“默足有容”、“免于刑戮”，岂贵货清市直，甘鼎镬如饴哉？申、陈二子得之郭林宗几矣，“顾”、“厨”、“俊”、“及”吾道中之罪人也，仅愈于卑污耳。若张俭则又李膺、范滂之罪人，可诛也夫。

[译文] 因议论朝政而被诬为朋党遭受禁锢的这些君子，只是一些识见偏浅、度量狭小的人。出生在浊世，自己独守清白，就如同泾水浊、渭水清一样，不用说话就能分别的很清楚。所以这些君子应当隐居海滨，等待天下清明。而他们却自负有名声有操守，互相推崇气节高洁，志满意得，卑视世上的一切恶人恶行，想把这些都踩在脚下，讥谤权势，认为这些人狗都不如。他们的作法使人惧怕而又有所顾虑，人们对他们就大加奉承，而他们的气势也就越来越壮。这样，激起了当权者早就积蓄在心中的怒气，发泄出来，党锢的君子一下子就被杀戮或流放，他们的死，真不足让人可惜啊，《诗经》说：“明哲保身”，意思是说既要洞察又有智慧，以保护自己。孙子说：“默足有容”、“免于刑戮”，意思是用沉默的方法来保护自己，免于遭受刑罚和杀戮。岂能为了换取清白正直的名声，而遭受鼎镬煎烹的酷刑而甘之如饴呢？能像申、陈二地的学子得到郭林宗这样高尚之士教诲的人太少了，“八顾”、“八厨”、“八俊”、“八及”，这些东汉时期的天下名士，都是儒家大道的罪人，仅比卑污的人高出一而已。张俭又是危害李膺和范滂的罪人，真该杀啊！

●世之颓波，明知其当变，徇于众皆为之而不敢动；事之义举，明知其当为，徇于众皆不为而不敢动，是亦众人而已。提抱之儿得一果饼未敢辄食，母尝之而后入口，彼不知其可食与否也。既知之矣，犹以众人为行止，可愧也夫。惟英雄豪杰徇习以居非，能违俗而任道，夫是之谓独复。呜呼！此庸人智巧之士所谓生事而好异者也。

[译文] 世道衰败，明知应当改变现状，但拘于众人都是那样做的而不敢动；合于道义的事，明知当为，但拘于众人都不去做而不敢动。这样的人也只是普通人而已。领着抱着的小孩，得到一个果饼不敢马上就吃，母亲尝了之后才敢入口，这是因为他不知果饼是否能吃。既已知道能吃，仍然看众人的行动决定自己的行止，真让人感到羞愧啊！只有英雄豪杰不因循习俗而居于被人非议的地位，能违反世俗而担当重任，这叫做独往独来。唉，这就是被庸人智巧的人称之为爱生事和爱标新立异的人。

●士气不可无，傲气不可有。士气者，明于人已之分，守正而不诡随。傲气者，昧于上下之等，好高而不素位。自处者每以傲人为士气，观人者每以傲人为傲人，悲夫！故惟有士气者能谦己下人，彼傲人者昏夜乞哀或不可知矣。

[译文] 士气不可无，傲气不可有。士气，就是明白人已之名分，守正而不放肆谲诈。傲气，是不明上下之等，好高位而不愿居于常位。看自己每以傲视别人为士气，观察他人每以傲人为傲人，可悲啊！因此惟有具有士气的人能谦虚地居于人下，那傲视别人的人，可能会在黑夜乞求别人的哀怜，也未可知。

●体解神昏，志消气沮，天下事不是这般人干底。攘臂抵掌，矢志奋心，天下事也不是这般人干底。干天下事者，智深勇沉，神闲气定。有所不言，言必当；有所不为，为必成。

不自好而露才，不轻试以幸功。此真才也，世鲜识之。近世惟前二种人乃互相讥，识者胥笑之。

〔译文〕 体懈神昏，志消气沮，天下事不是这种人干的。攘臂抵掌，矢志奋心，天下事也不是这种人干的。干天下事的人智深勇沉，神闲气定。他们有的话不说，说了必然恰当；有的事不做，做了必然成功。不喜欢显露自己的才能，不轻易做事以求侥幸成功，这才是真才，而世人很少能够识别。世上只有前两种人互相讥讽，看清楚的人都觉得他们可笑。

●山林处士常养一个傲慢轻人之象，常积一腹痛愤不平之气，此是大病痛。

〔译文〕 山林处士常养成一个傲慢轻视人的形象，常积成一腹痛愤不平的怨气，这是大毛病。

●好名之人充其心，父母兄弟妻子都顾不得，何者？名无两成，必相形而后显，叶人证父攘父羊，陈仲子恶兄受鹅，周泽奏妻破戒，皆好名之心为之也。

〔译文〕 人要有了好名之心，连父母妻子都顾不得，为什么呢？名不能双方都得到，必须相比才能显示出来。《论语》记载，一个叶地的人证明他的父亲偷了人家的羊，《孟子》记载，陈仲子反对其兄接受别人送的鹅，《后汉书》记载，周泽向皇帝上奏，说他的妻子干犯他斋戒，这都是因为有好名之心才做出来的事。

●世之人常把好事让与他人做，而甘居己于不肖，又要掠个好名儿在身上，而诋他人为不肖。悲夫！是益其不肖也。

〔译文〕 世上的人常常把好事让给他人做，而自己甘居于行为不善的地位；可是又要抢个好名声，而诋毁他人不正派。可悲啊！这是更增加了他的不正派。

●理圣人之口易，理众人之口难。圣人之口易为众人，众人之口难为圣人。岂直当时之毁誉，即千古英雄豪杰之士、节义正直之人，一入议论之家，彼臧此否，各骋偏执，互为雌黄，譬之舞文吏出入人罪，惟其所欲求，其有大公至正之见，死者复生而响服者几人？是生者肆口而死者含冤也。噫！使臧否人物者而出于无闻之士，犹昔人之幸也。彼擅著作之名号，为一世人杰，而立言不慎，则是狱成于廷尉，就死而莫之辩也，不仁莫大焉。是故君子论人，与其刻也宁恕。

〔译文〕 调理圣人的口容易，调理众的口困难。圣人之口可以变为众人之口，众人之口难以变成圣人之口。不仅当世人的毁誉，即使是千古英雄豪杰之士、节义正直的人，一被人议论，这个赞扬那个批评，各执一偏之见，互相雌黄，就如那些用玩弄法令条文的方法来给人定罪的官吏，只根据他的需要来解释法律，这种人中有几个大公至正见解的！如令死者复生，能对他的判决表示心服口服的，能有几个人呢？这样做只能使活着的人议论纷纷而死的人含冤九泉而已。唉！假使品评人物的人是些无名之辈，还是被品评者的幸事。那些享有文名、为一世人杰的人，如果写文章时不慎重，那就如同案子经廷尉审讯一样，被审的人到死也无法辩白，不仁没有比这个再大的了。因此君子评论人，与其苛刻，宁可宽恕。

●正直者必不忠厚，忠厚者必不正直。正直人植纲常，扶世道；忠厚人养和平，培根本。然而激天下之祸者，正直之人；养天下之祸者，忠厚之过也。此四字兼而有之，惟时中之圣。

〔译文〕 正直的人必定不忠厚，忠厚的人必定不正直。正直的人能够树纲常、扶世道；忠厚的人可以养和平、培根本。然而激起天下祸端的人，是正直的人；滋养天下祸害的人，是忠厚的人。正直忠厚的品德能兼而有之的，只有立身行事合乎时宜，没有过和不及毛病的时中之圣人才能做到。

●士有三不顾：行道济时人顾不得爱身，富贵利达人顾不得爱德，全身远害人顾不得爱天下。

〔译文〕 读书人有三不顾：追求行道济时的人顾不得爱身，追求富贵利达的人顾不得爱德，追求全身远害的人顾不得爱天下。

●其事难言而于心无愧者，宁灭其可知之迹，故君子为心受恶，太伯是已。情有所不忍

而义不得不然者，宁负大不韪之名，故君子为理受恶，周公是已。情有可矜而法不可废者，宁自居于忍以伸法，故君子为法受恶，武侯是已。人皆为之而我独不为，则掩其名以分谤，故君子为众受恶，宋子罕是已。

〔译文〕 事情难以对别人说而心中无愧的，宁可消掉可能会被人知道的痕迹。所以君子为了隐藏内心的事而会遭到人们的误解或诽谤，周代古公亶父的儿子太伯就是这样。情有所不忍而义不得不然的，宁可担当大不是的名声。所以君子会因为坚持真理而受到人们的识解或诽谤，周公就是这样。情有可矜而法不可废的，宁可自居残忍之名而要伸法。所以君子会因依法办事而受到人们的误解或诽谤，诸葛亮就是这样。人们都去做而只有我不去做，宁可为掩盖自己的美名而分担诽谤。所以君子会因众人的利益反而受到人们的误解，宋国的子罕就是这样。

●从容而不后事，急遽而不失容，脱略而不疏忽，简静而不凉薄，真率而不鄙俚，温润而不脂韦，光明而不浅浮，沈静而不阴险，严毅而不苛刻，周匝而不烦碎，权变而不谲诈，精明而不猜察，亦可以为成人矣。

〔译文〕 从容而不耽误事情，急遽而不改变容色，洒脱而不疏忽，简静而不冷淡薄情，真率而不粗俗，温润而不圆滑，光明而不浅浮，沉静而不阴险，严毅而不苛刻，周密而不繁琐，权变而不欺诈，精明而不揣测，这样的人就是德才兼备的成熟之人了。

●厚德之士能掩人过，盛德之士不令人有过。不令人有过者体其不得已之心，知其必至之情而预遂之者也

〔译文〕 厚德之士能够掩盖别人的过失，盛德之士不让人出现过失。不让人出现过失的人，能体会别人不得已的心情，知道别人想要那样做的心情，而预先使他的心愿实现。

●知其不可为而遂安之者，达人智士之见也。知其不可为而犹极力以图之者，忠臣孝子之心也。

〔译文〕 知道事情不可为而安于现状的，这是达人智士的见识。知道事情不可为仍要努力去做的，这是忠臣孝子的用心。

●今之论人者，于辞受，不论道义，只以辞为是，故辞宁矫廉而避贪爱之嫌。于取与，不论道义，只以与为是，故与宁伤惠而避吝嗇之嫌。于怨怒，不论道义，只以忍为是，故礼虽当校而避无量之嫌。义当明分，人皆病其谀，而以倨傲矜陵为节概。礼当持体，人皆病其倨，而以过礼足恭为盛德。惟俭是取者，不辩礼有当丰；惟默是贵者，不论事有当言。此皆察理不精，贵贤知而忘其过者也。噫！与不及者诚有间矣，其贼道均也。

〔译文〕 现在评论人物的人，对于别人赠送的东西是推辞还是接受，不看合不合道义，只认为推辞不受就是对的，因此宁肯不合情理地推辞不受来博取廉洁的名声，也要避贪爱之嫌。对于收取还是给予，也不论是否合乎道义，只认为给予是对的，因此宁肯显示大方也要避免吝嗇之嫌。对于怨和怒，也不管是否合乎道义，只以忍为正确，因此按理应当计较的事也不计较而要避免没有度量的嫌疑。根据义应当明确本分，人们认为说好话奉承别人是不好的，因而就以傲慢自大夸耀陵人为志节气概。按照礼应该保持尊严，人们都认为倨傲是不好的，就以过度的礼节和谦恭为盛德。认为只有节俭才是可取的，就不分辨按礼有时应该丰盛。认为只有沉默才是可贵的，就不论有的事应当说话。这些都是对于是否合理认识不清，以贤智为可贵而忘记他们已超过了界限。唉！超过与不及确实有差别，但对道的危害却是一样的。

●狃浅识狭闻，执偏见曲说，守陋规俗套，斯人也，若为乡里常人不足轻重，若居高位有令名，其坏世教不细。

〔译文〕 拘泥于浅识狭闻，固执于偏见曲说，遵守那陋规俗套，这种人啊，如果是乡下的普通人还无足轻重，若居于高位又有好名声，对世教的损害肯定不小。

●文姜与弑桓公，武后灭唐子刊，更其国庙，此二妇者，皆国贼也，而柑葬于墓，柑祭于庙，礼法安在？此千古未反一大案也。或曰：子无废母之义。噫！是言也，閭閻市井儿女

之识也。以礼言，三纲之重，等于天地，天下共之。予之身，祖庙承继之身，非人予所得而有也。母之罪，宗庙君父之罪，非人予所得而庇也。文姜、武后，庄公、中宗安得而私之以情？言弑吾身者与我同邱陵，易吾姓者与我同血食，祖父之心悦乎？怒乎？对子而言，则母尊；对祖父而言，则吾母臣妾也。以血属而言，祖父我同姓，而母异姓也。在为母忘身可也，不敢仇；虽杀我可也，不敢仇。宗庙也，父也，我得而专之乎？专祖父之庙以济其私，不孝；重生我之恩而忘祖父之仇，亦不孝。不体祖父之心，强所仇而与之共土同牢，亦不孝。二妇之罪当诛，吾为人子不忍行亦不敢行也。有为国讨贼者，吾不当闻亦不敢罪也。不诛不讨，为吾母者逋戮之元凶也。葬于他所，食于别宫，称后夫人而不系于夫，终身哀悼以伤吾之不幸而已。庄公、中宗皆昏庸之主，吾无责矣。吾恨当时大臣陷君于大过而不顾也。或曰：“葬我小君文姜。”，夫子既许之矣，子何罪焉？曰：此胡氏失仲尼之意也。仲尼盖伤鲁君臣之昧礼而特著其事以示讥尔。曰“我”言不当我而我之也。曰“小君”言不成小君而小君之也，与历世夫人同书而不异其词，仲尼之心岂无别白至此哉？不然姜氏会齐侯，每行必书其恶，恶之深如此，而肯许其为“我小君”邪？或曰：子弑于母重而不敢不尊，臣弑于君命而不敢不从，是亦权变之礼耳。余曰：否！否！宋桓夫人出耳，襄公立而不敢迎其母，圣人不罪襄公之薄恩而美夫人之守礼。况二妇之罪弥漫宇宙，万倍于出者。臣子忘祖父之重而尊一罪大恶极之母以伸其私，天理民彝灭矣。道之不明一至是哉？余安得而忘言。

[译文] 鲁桓公的夫人文姜，参与了杀害桓公的事，武则天后杀了不少李唐的子孙，还更改了国号和宗庙，这两个妇人，都是国家的奸贼，而死后还与其丈夫合葬在一起，还合祭于祖庙，这样做，礼法安在？这是千古没有翻过来的一个大案。有人说：没有儿子废弃母亲的道理。唉，这种话，是民间市井儿女的见识。以礼来说，君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲，这三纲之重，等于天地，天下要共同遵守。人子之身，是要承继祖庙的，不是人子自己所独有的。母之罪，是对守庙君父犯了罪，不是人子所应庇护的。对于文姜、武后，鲁庄公、唐中宗怎么能以私人感情来庇护他们呢？如果说杀我的人可以和我同埋一个墓穴，更改我国号的人可以与我同享庙祭，祖先和父亲的心会高兴呢？还是会发怒呢？对于儿子来说，母亲是值得尊重的人；对祖宗和父亲来说，我的母亲只是臣妾。从血统而言，祖宗、父亲是和我同姓的亲人，而母亲则是异姓。儿子为了母亲可以忘记自身，不敢与母亲为仇；母亲即使杀了儿子也行，儿子也不敢与母亲为仇。但是对于宗庙的事，对于父亲的事，我能独自做主吗？以个人的感情来决定宗庙和父亲的事，这是不孝；只看重母亲生我的恩情而忘记了祖宗、父亲的仇恨，也是不孝。不体恤祖宗、父亲的心，强使他们与仇人同墓共穴，也是不孝。按这两个妇人的罪行，应当诛杀，但作为人子，不忍心这样做，也不敢这样做。有人为了国家而讨伐我的母亲，我不应当过问这件事，也不敢给他们加什么罪名，因为，如果过问了而对讨贼者不诛不罚，就成为帮助杀我母亲罪犯的元凶。所以只能将母亲葬于别的地方，在那里祭祀她，称作后或夫人，而不将她与丈夫合葬。终生都哀悼她，为我的不幸伤心而已。鲁庄公、唐中宗都是昏庸的君主，我不责备他们。我只恨当时的大臣使国君陷于大的过错中而不管不顾。有人问：《春秋》记载“葬我小君文姜”，孔子都认可的事，你为什么还要责怪呢？我回答说：“这是胡安国误解了孔子的意思，孔子是为鲁国君臣的不懂礼而忧伤，特意这样写，是用来表示讽刺的。称“我”，是说不配当我的小君，才用了“我”字。称“小君”，是说称不起是小君，才用了“小君”，如果用与历代夫人同样的称呼而不改变，孔子的内心不能分辨是非到了如此地步了吗？事实并非如此，文姜每次和齐侯相会，每写到这些，孔子必书写其恶行，孔子对文姜厌恶的如此厉害，而肯称许她为“我小君”吗？又问：有时儿子拘泥于对母亲的尊重，而不敢有不尊的表示；臣子拘泥于国君的命令，而不敢不服从，这也是权变的礼节啊！我说：不是这样的！不是这样的！宋桓夫人被赶出了国门，她的儿子宋襄公继承了王位也不敢把她接回来，圣人不以襄公之薄恩为错误，而赞美他能够守礼。况且文姜和武则天这两个妇人的罪恶弥漫宇宙，比宋桓夫人的罪恶大一万倍，臣子如果忘记了祖父的重要而