

新編水經四書

趙國華 劉國建 主編

古人之「悟」，是瞬間的灵感感悟，是片斷的人生省悟。

是對一時一事頓悟，是對今生來世的覺悟。

它是古人心聲的自然流露，也是先賢心灵的創造。

极具真讀和真味。

且有超越时空、貫通古今之魅力。

古人之「悟」，遍及天人，融通百家。

有儒家之修身、道家之悟道。

有佛家之頓悟、墨家之創造。

更有法家、兵家、縱橫家之策略。

古人之「悟」，片言居要，言近旨遠。

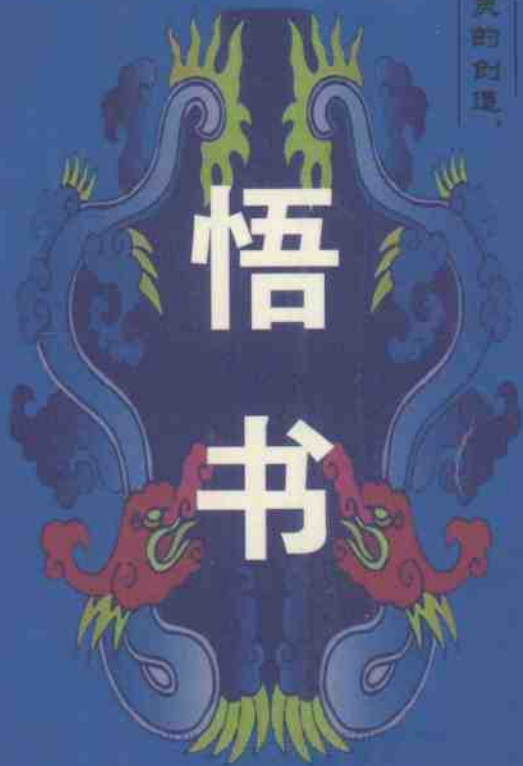
小中見大，妙趣天成。

既具詩詞之美，又含哲人之理。

揮灑風生，重舒濤浪之席；真贗語妙，兼及莊管之花。

它是奇思異想之連續，人生體驗之突發，舉爾落紙，任意飄忽。

活潑順麗，字字珠玑，句句金玉，令人賞心悅目，齒頰留香。



管曙光 / 編譯

湖北教育出版社
湖北人民出版社

新編水經四書

趙國華 劉國建 主編

悟 書

管曙光 / 編譯

湖北長江出版集團
湖北人民出版社



鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

悟书/赵国华,刘国建主编. —2 版
武汉:湖北人民出版社,2006. 6
(新编小五经四书)
ISBN 7—216—01958—X

I. 悟…

II. ①赵…②刘…

III. 人生哲学—中国—明清时代

IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 149826 号

· 新编小五经四书 ·

悟 书

赵国华 刘国建 主编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉市楚风印刷有限公司
开本:670 毫米×980 毫米 1/16
字数:318 千字

经销:湖北省新华书店
印张:19
插页:3

版次:2006 年 6 月第 2 版

印次:2006 年 6 月第 3 次印刷

印数:22 691—28 690

定价:34.00 元

书号:ISBN 7—216—01958—X

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

前言

相信很多读者在阅读古代文献典籍时,都有这样的切身体验:除了从中获取丰富的历史知识、深刻的学术思想和极大的审美愉悦之外,还时常领略到古人对人生、社会 and 历史的种种感悟。这种感悟,是古人丰富的生活阅历和人生体验的结晶,也是古代浩繁的思想与智慧宝库中的精华。这种感悟,具有超越时空、贯通古今的魅力,让今天的我们读来,仍然时时为之怦然心动,产生共鸣,甚至拍案叫绝。

在古代文献典籍中,有关人生感悟的内容散见于各种文体,如诗歌、散文、小说、史传、杂剧等。比较而言,散文体裁中的小品一类的人生感悟内容较为丰富、突出。而小品中的清言小品更为集中、典型,可以说,清言小品就是适应古人抒发人生感悟而产生的一种文学体裁。

清言小品又称清语、清话、杂言、冰言、韵语、冷语、隽语、嘉言、警句、法语、格言、语录和语言小品等,用词虽然各异,所指则完全一样,即流行于明清之际的一种短小精悍的格言式、语录体小品。

所谓“清言”,即一种清谈人生的言论。这个“清”字既包含了发表这种言论的文人的一种清高、清雅的态度,也反映出这类言论小品所具有的清远、玄妙的特点。其最大特点是将人生许多深刻的道理浓缩在极其简练、优美的语言之中,因而读起来回味无穷;同时是通过具体的事物道出高深的哲理,因而使人容易理解;又是随时的片断的心灵感悟和人生省察的记录,极具真情和灵性,令人如饮甘露,如沐春风。这种特点很像格言、箴言或警句,但更具审美意味。

清言小品作为小品的一个种类,在明清时期开始成熟起来,并曾经风行一时。但这一文学样式的源头可以追溯到先秦时期的《老子》、《论语》等。如“智者乐水,仁者乐山;智者动,仁者静;智者乐,仁者寿。”(《论语·雍也》)“罪莫大于可欲,祸莫大于不知足,咎莫大于欲得。

故知足之足，常足矣。”（《老子·四十六章》）这种对自然的体认，对人生的把握，这种整饬而灵动的句式，在清言小品中发挥到了极致。魏晋时期，士人崇尚清谈，讲究名士风流，擅长以审美眼光品评人物，语言玄远冷峻、简洁生动，反映这些内容的笔记体小品《世说新语》对清言小品有较大的影响。明初及至中叶，清言小品作品集开始出现，如朱存理的《松下清言》，何景明的《四箴杂言》，敖英的《慎言集训》等。到了晚明，这类作品则更加兴盛起来。

清言小品的作者，大多是晚明和清初的文人。晚明时期内忧外患，士大夫对国家前途与个人命运失去了幻想与希望，日益走向对内心世界的反省与逃避，不少人隐居山林，过着不问世事、醉生梦死的生活；同时，为了寻求精神的安慰与解脱，纷纷学佛、修道，尤其是热衷于参禅问道。因为禅宗能通过自省而达到明心见性，使人挣脱现实的桎梏，从有限走向无极，这正好适应了当时不少寻求个性解放、追求精神自由的士大夫的心理需要，在参禅问道中他们可以暂时忘却现世的忧虑烦恼，获得心灵上的解脱。同时，通过参禅还可以使人达到大彻大悟，领悟人生、宇宙的真谛，因此这一时期禅风盛行。由于士大夫深受禅宗思想的影响，加之他们人人精于琴棋书画，于是谈玄论禅、评诗品画便成了他们日常生活的主要内容。其结果是，发之口吻为清谈妙论，诉之笔端则为清言小品。

晚明清言小品创作的高峰期是从明隆庆元年（1567）到明末，历经隆庆、万历、天启、崇祯四朝七十余年，时间虽然不长，但硕果累累。其中徐渭是一位先驱人物，其作品奇崛俊逸，简劲而有韵致。李贽在思想上属于王（阳明）学左派，又受佛学影响，他猛烈抨击假道学，高歌人性、自由和个性解放，是晚明思想启蒙运动的中坚人物，被统治者视为“异端”和大逆不道；在文学上提倡“童心说”，强调真情的自然流露，不矫饰造作，影响了公安派的“性灵说”，成为晚明小品创作的理论基础和有力武器。“公安三袁”主张文学创作“独抒性灵，不拘格套”，要求语言本色自然，浅易畅达，反对陈辞滥调；其作品随意抒写，笔调清新流畅，庄谐间杂，情趣盎然。此后崛起的竟陵派，提倡小品幽深孤峭，语言凝炼、简洁、含蓄，使小品具有精致幽深之美，提高了小品的艺术性，独创了幽深、朦胧的美学境界。李贽、公安三袁等对文学革新观念的提倡、努力和影响，不但使晚明文坛出

现了一种清新活泼的文风，而且促进了这一时期小品创作的兴盛，尤其是出现了大量抒发人生体悟和对宇宙、人间独特思考的思想深邃超脱、风格清新明快、意境美妙隽永、语言明丽洁净的清言小品，使这一文学体裁走向了成熟，并使清言小品的繁荣一直延续到清初。

清言小品的代表作品主要有：明代洪应明（自诚）的《菜根谭》、吕坤的《呻吟语》、陆绍珩的《醉古堂剑扫》、屠隆的《娑罗馆清言》和《续娑罗馆清言》、陈继儒的《岩栖幽事》和《太平清话》、吴从先的《小窗自纪》、李鼎的《偶谈》等；清代陈眉公的《小窗幽记》、王永彬的《围炉夜话》、张潮的《幽梦影》、朱锡绶的《幽梦续影》、申涵光的《荆园小语》、袁枚的《牍外余言》、孟超然的《焚香录》、叶瑛的《散花庵丛语》、金缨的《格言联璧》、魏裔介的《琼琚佩语》、魏禧的《日里录言》等。

清言小品的内容较为丰富，涉及洞明世事、为人处世、修身养性、读书求学、为官从政、结交朋友、齐家守业，以及如何做到超然物外等。其思想比较复杂，集儒家之修身、道家之情趣、佛家之彻悟、墨家之刻谨、法家兵家纵横家之谋略于一体，但总的特点是比较推崇中庸、中和。如“忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；淡泊是高风，太枯则无以济人利物”。这里既谈儒、墨，又论道、佛。“山林是胜地，一营恋便成市朝；书画是雅事，一贪痴便成商贾。盖心无染著，欲境是仙都；心有系恋，乐境成苦海矣”；“一字不识而有诗意者，得诗家真趣；一偈不参而有禅味者，悟禅教玄机”，这是佛禅思想。“处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基”；“家纵贫寒，也须留读书种子；人虽富贵，不可忘稼穡艰辛”；“居轩冕之中，不可无山林的趣味；处林泉之下，须要怀廊庙的经纶”，这是儒、道思想。“谦，美德也，过谦者，多怀诈；默，懿行也，过默者，或藏奸”；“处世不宜与俗同，亦不宜与俗异；做事不宜令人厌，亦不宜令人喜”；“事不可做尽，言不可道尽，势不可倚尽，福不可享尽”；“矜持太过者，不可谓之敬；枯寂太过者，不可谓之静”，这是中庸思想。

相对于某些板着脸孔讲大道理的鸿篇巨制，清言小品具有更高的艺术性和审美欣赏价值。这除了其内容与语言上的轻松活泼、文采斐然之外，还得益于它多是作者心声的自然流露与心灵的自由创造。它能使人在阅读的同时，很容易达到与作者之间心灵上的交流碰撞。在这种情感与心灵的交流中，彼此找到了知音，作者作品的

价值得以实现,读者也超越了文学审美欣赏的境界,获得了心灵上的某种慰藉与解脱。

清言小品除了具有小品类文章以文传意、起伏变化、强调情感的抒发与文思的想象、虚实相间等特点外,其最突出的艺术特色就是片言居要,言近旨远。清言小品虽然短小,却有短小的好处,能够小中见大,其语言的简练、畅达、雅致为读者留下了丰富的想象空间。从审美趣味的角度而言,它给人的是一种轻灵隽雅的悠闲之美,而有别于波澜壮阔的雄壮之美。

著名美学家朱光潜先生曾经说过这样的话:文学作品中,有一类是“想”出来的,有一类是“悟”出来的。“想”是由于经验,“悟”是由于灵机,“悟”须凭经验涵养的印证外,还有超脱和感应,工夫没有到那步田地,丝毫也不能强求。小品类文章尤其是清言小品就属于“悟”的一类,它没有系统,没有方法,没有拘束,偶有感触,随时记录,意到笔随,意完笔止,片言零语如群星罗布,各各自放异彩。导致这种现象的原因是中国人的思想长于综合而短于分析,长于直悟而短于推证。这番论述道出了清言小品的特征和魅力所在:多谈人生体悟,哲思趣理。既像诗词骈赋,讲究整饬偶对,又像哲人之语,禅师之悟,词语闪烁,断续飘忽,语带烟霞,韵谐金石。醒世持世,一字不落言筌;挥尘风生,直夺清谈之席;解颐语妙,常发斑管之花。它是奇思瑰想之连缀,人生体验之突发,率尔操觚,任意驱驰,语语峭丽,字字珠玑,句句金玉,晶莹剔透,赏心悦目,给人意味无穷的感悟和清新淡雅的美感。

因为清言小品是集中体现和承载古人人生感悟内容的文学样式,优秀作品集中在明清两代,所以本书就从明清清言作品中精选而成,并名之为《悟书》。其实还可以名之为《中国古代人生感悟格言集粹》或《明清清言小品精选》。考虑到作为本丛书的一种,从内容上看,取这一书名也算是比较恰当的。

本书在编译过程中,对版本、原文进行了认真的比较、筛选和校勘,力求把清言小品中最精彩的内容介绍给读者,同时译文努力做到准确、优美、流畅。疏漏和不妥之处,还望读者指教。

目 录

一 处世方略	1	枢囊	6
不可轻喜怒,不可重爱憎	2	处世让一步,待人宽一分	7
倚高才而玩世与饰厚貌以欺人	2	盖世功劳与弥天罪过	7
是非不可少迁就,利害不可太分明	2	完名美节与辱行污名	8
济人利物与忧国为民	3	事事要留个有余不尽	8
面前之誉与乍交之欢	3	攻人之恶与教人以善	9
己之情欲当忍,人之情欲当恕	4	处世不必邀功,与人不求感德	9
好察非明,必胜非勇	4	忧勤是美德,淡泊是高风	9
入世而有为与出世而无染	5	行不去退一步,行得去让三分	10
酷烈之祸与盛满之功	5	待小人难于不恶,待君子难于有礼	10
热闹场中冷言语,寒微路上赤热心	6	守浑噩黜聪明,谢纷华甘淡泊	11
敛怨之道与导利之机	6	念头浓与念头淡	11
舌存常见齿亡,户朽未闻		立身不高一步与处世不退	

一步	12	能脱俗	21
处治世宜方,处乱世当圆	12	了心自了事,逃世不逃名	22
不责人小过,不发人阴私	13	仇边之弩易避,恩里之戈	
公平正论勿犯手,权门私		难防	22
窦别著脚	13	风息时休起浪,岸到处便	
曲意使人喜与无善致人誉	13	离船	22
以短攻短与以顽济顽	14	君子严如介石,小人滑如	
炎凉之态,富贵甚于贫贱	14	脂膏	23
真恳的念头与圆活的机趣	15	遇事只镇定从容,待人无矫	
戒一念犯忌、一言伤和、		伪欺隐	23
一事酿祸	15	救既败之事与图垂成之功	24
人之过误与己之困辱	15	哲士多匿采以韬光,至人常	
恩宜自淡而浓,威宜自严		逊美而公善	24
而宽	16	少年人抑其躁心,老成人振	
遇欺诈的人,以诚心感		其惰气	25
动之	16	事穷势蹙之人与功成行满	
一念慈祥与寸心洁白	17	之士	25
无寸功只字亦能堂堂正正		不为君相所牢笼,不受造化	
做人	17	之陶铸	25
处富贵之地与当少壮之时	17	欲无得罪于昭昭,先无得罪	
休与小人仇,休向君子媚	18	于冥冥	26
过俭为慳吝,过让为足恭	18	立业不思种德,如眼前花	26
大人不可不畏,小民亦不可		在世百年,恰似未生一日	27
不畏	19	心体光明,暗室中有青天	27
不可轻诺、生嗔、多事、		福不可邀,祸不可避	28
鲜终	19	宁默毋躁,宁拙毋巧	28
一念常惺与纤尘不染	19	天理路上甚宽,人欲路上	
临小事如临大敌,坐密室若		甚窄	28
坐通衢	20	贞士无心邀福,险人着意	
善启迪人心与善移风化俗	20	避祸	29
感与应俱适,心与境两忘	21	小处不渗漏,暗处不欺隐	29
随时之内善救时,混俗之中		惊奇喜异者与苦节独行者	30

毋偏信而为奸所欺,毋自任		不必问	39
而为气所使	30	事事自责,慎无责人	40
遇沉沉不语之士,且莫输心	31	富以能施为德,贫以无求	
毋因群疑阻独见,毋任己意		为德	40
废人言	31	喜闻己之过,乐道人之善	40
尤人者,动念即是戈矛	31	我只理会善恶,别个都莫	
鱼网之设与螳螂之贪	32	照管	41
急之不自白之事与操之不从		我益智人益愚,我益巧人	
之人	32	益拙	41
节义文章,以德性陶熔之	33	凡听言,要知言者人品	42
谢事于正盛之时,居身于独		天下之事,在意外者常多	42
后之地	33	无谓人唯唯,遂以为是	
不使其有我所无,不使其无		我也	43
我所有	34	处顺境为难,退一步免	
行于不得不行,语于不得		于祸	43
不语	34	不体人之私与不讳人之短	44
说自然是第一等话,无所为		折是非之中,观利害之变	44
而为	34	固可使之愧也,乃使之怨	44
世之欲恶无穷,人之精力		愧之小人为君子,激之君	
有限	35	子为小人	45
用威者当知与用爱者当知	35	慎一分者得一分,忽一分	
称人之善与称人之恶	36	者失一分	45
人不难于违众,而难于违己	36	说底是我便从,说底不是	
攻我之过者,未必皆无过		便不从	46
之人	37	花繁柳密处,风狂雨急时	46
到处不为人所容,则我之难		会心之语与无稽之言	47
容也	37	人心好胜,人情好谦	47
一个俗念头与一双俗眼目	38	窄路留一步,滋味减三分	47
人不可我意,我必不可		维系无厌之人心,提防不测	
人意	38	之事变	48
圣贤处利让利,处名让名	39	木秀于林,风必摧之	48
毁我之言可闻,毁我之人		天下知畏有形之寇,不知畏	

无形之寇	49	使人自反与使人自露	58
君子苟能无以利害身，则辱		不作风波，自无冰炭	59
安从生	49	闻人善疑之与闻人恶信之	59
说人之短，乃护己之短	50	人胜我无害，我胜人非福	59
君子不迫人于险	50	事后与局外论人，是学者	
觉人之诈，不形于言	51	大病	60
君子不以己之长露人之短	51	利人而用术谓圣贤，利己而	
信字立身之本，恕字接物		用术谓奸雄	60
之要	51	人能无故学吃亏，是求福弭	
大丈夫处事与士君子立言	52	灾之道	61
凡事守规模，一生足衣食	52	聪明睿知，守之以愚	61
十分不耐烦与一味学吃亏	53	不与居积人争富，不与进取	
敬他人与靠自己	53	人争贵	62
长者待人之道与君子修己		经一番挫折，长一番识见	62
之功	53	不自重者取辱，不自畏者	
多记先正格言，闲看他人		招祸	63
行事	54	毋毁众人之名，毋没天下	
事当难处之时与功到将成		之理	63
之时	54	步步占先与事事争胜	63
以直道教人，以诚心待人	55	勿吐无益身心语，勿为无益	
为善只讲让字，立身只得		身心事	64
敬字	55	君子胸中所常体，不是人情	
律己宜带秋气，处世宜带		是天理	64
春气	56	处世二十字	65
不得已而谗之者，宁以口毋		对失意人与处得意日	65
以笔	56	善处贫贱自乐，不善处富贵	
宁为小人之所骂，毋为君子		更苦	66
之所鄙	56	君子之事上与小人之事上	66
顺境，逆境与闲境	57	贵人之前莫言贱，富人之前	
接人改容与持己改度	57	莫言贫	67
孤洁以骇俗，不如和平以		处难处之事宜宽，处难处之	
谐俗	58	人宜厚	67

日日行与常常做	67	颠倒方为小人	77
强不知以为知与本无事而		诿罪掠功,此小人事	78
生事	68	自责之外,无胜人之术	78
闲从勤中得来,勤从闲中		力有所不能,圣人不以	
做出	68	责人	78
谋人事如己事,谋己事如		好讪人者身必危,好自夸	
人事	69	者人多笑	79
提得起,放得下	69	难消之味休食,难得之物	
以真实肝胆待人与以诈伪心		休蓄	79
肠处事	69	为善如负重登山,为恶如	
无不可化之人,无不可为		乘骏走坂	80
之事	70	谦美德也,过谦者怀诈	80
论人当节取其长,做事必先		言语知节,则愆尤少	80
审其害	70	做秀才如处子,要怕人	81
小人处事与君子处事	71	处众以和,持己以正	81
待己求有过,待人求无过	71	当为此生惜名,不当为此	
人好刚,我以柔胜之	72	生市名	82
是非窝里与热闹场中	72	无事如有事提防,有事如	
何等为君子,何等为小人	72	无事镇定	82
喜闻人过与乐道己善	73	平常之日与变故之来	83
先去私心与先平己见	73	自己做事与代人做事	83
纵己之欲与言人之非	74	将事而能弭,未事而知来	84
取人之直,恕其戇	74	处人不可任己意,处事不	
善处身者与善处世者	74	可任己见	84
人未已知与人未己合	75	只人情世故熟了,甚么大	
遇矜才者与遇炫奇者	75	事做不到	85
见人背语,勿倾耳窃听	76	事有机缘与命若蹭蹬	85
醉酒饱肉浪笑恣谈,却不		严此心以拒外诱,宽此心以	
错过了一日	76	待同群	85
一能胜千,君子不可无此		事后议人得失与旁观论人	
小心	77	短长	86
怪小人颠倒豪杰,不知惟		一咎一愚尽可优容,一毁一	

辱何須計較	86	正人之言與邪人之言	95
事有知其當變與人知其 當退	87	器大自有容,語多則易失	95
古人愛人之意多,故人易于 改過	87	二 修身藝術	97
人生惟酒色機關,世上有是 非門戶	88	做精金美玉人品,立掀天揭 地事功	98
人情每見一人与人情每處 一境	88	一念錯與萬善全	98
德盛者其心和平,德薄者其 心刻傲	89	善念中戈矛,理路上荊棘	98
窮通得喪聽之而已,毀譽是 非置之而已	89	輕富貴之心與重名義之念	99
慕人善勿問所以善,濟人窮 勿問所以窮	90	昨日之非與今日之是	99
平居寡欲養身,臨大節則達 生委命	90	無事與有事,得意與失意	100
移作無益之費以作有益,則 事舉	91	百折不回之真心,萬變不窮 之妙用	100
明鏡止水以澄心,泰山喬岳 以立身	91	為民物立命,為天地立心	101
飽肥甘衣輕暖,不知節者 損福	92	白日欺人與紅顏失志	101
勢可為惡而不為,即是善 何苦而不為善,何苦而必 為惡	92	因人言悟事理與從外境得 意興	102
苟存心于愛物,于人必有 所濟	93	一念過差與終身檢飭	102
膏粱積于家與文綉充于室 本富而說貧,本穉而說清	93	逆耳之言與拂心之事	102
必不可行之事與必不可勸 之人	94	快意時早回頭,拂心處莫 放手	103
		進德修行與濟世經邦	103
		性氣清冷與氣和心暖	104
		氣象要高曠,而不可疏狂	104
		清能有容,仁能善斷	105
		君子詐善與君子改節	105
		此心常圓滿與此心常寬平	105
		淡薄之士與檢飭之人	106
		居逆境中與處順境內	106
		忙處事為,常向閑中先檢點	107
		寧吾真體,養吾圓機	107
		身不宜忙,心不可放	108

拨开世上尘氛,消却心中		磨砺当如百炼之金,施为	
鄙吝	108	宜似千钧之弩	117
躯壳看得破,性命认得真	108	毋忧拂意,毋喜快心	117
不灭情惟平情,不绝欲惟		仁人心地宽舒,鄙夫念头	
寡欲	109	迫切	118
从枕席上参勘心体,向饮食		喜事不如省事为适,多能	
中谙练世味	109	不如无能全真	118
常思林下风味,常思泉下		心要如天平,物去而悬空	119
光景	110	防欲如挽逆水之舟	119
智小者不可以谋大,趣卑者		一念收敛与一念放恣	120
不可与谈高	110	目中有花,则视万物皆	
降魔者先降其心,驭横者先		妄见	120
驭其气	111	涵蓄以养深,浑厚以养大	120
欲路上事毋乐其便,理路上		君子心净,天地间不见	
事毋惮其难	111	一尘	121
人人有个大慈悲,处处有种		以吾身为内与以吾心为内	121
真趣味	112	以虚养心,以德养身	122
耳目见闻为外贼,情欲意识		大其心,容天下之物	122
为内贼	112	身要严重,意要闲定	123
贫家净扫地,贫女净梳头	113	我之功过与人之恩怨	123
闲中不放过,忙中有受用	113	天薄我以福,吾厚吾德以	
转祸为福的关头,切莫当面		迆之	123
错过	114	轻财足以聚人,律己足以	
霁日青天与疾风怒雨	114	服人	124
德者事业之基,心者修行		忍人不能忍,为人不能为	124
之根	115	气收自觉怒平,神敛自觉	
念头宽厚与念头忌克	115	言简	125
勤者敏于德义,俭者淡于		无病之快与无事之乐	125
货利	115	热地思冷,淡处求浓	125
庸德庸行,便可完混沌而		静卧小延年,静坐小自在	126
招和平	116	能脱俗是奇,不合污是清	126
登山耐险路,踏雪耐危桥	116	廉所以戒贪,让所以息争	127

心事对人语,行事使人见	127	持身贵严,处世贵谦	138
静坐,然后知平日之气浮	128	自足与自惭	138
为善人服其德,为恶人议其过	128	远怨之道与取败之由	139
宠辱不惊,肝木自宁	129	孝居百行之先,淫是万恶之首	139
以恬养智,以重持轻	129	好事自寻烦恼,恃强自取灭亡	139
说人之短与夸己之长	130	守身必谨严,养心须淡泊	140
恐惧者,修身之本	130	患我不肯济人,使人不忍欺我	140
常存敬畏与爱惜身名	131	己有不是与人议其非	141
外重者内轻,内重者外轻	131	闭目可以养神,阖口可以防祸	141
水之有源,其流必远	131	自视过高难长进,自视过低难振兴	142
才收敛身心,便是居敬	132	意趣清高与志量远大	142
君子去非心之萌,日进于圣贤	132	收放心的工夫与干大事的本领	142
不自重者取辱,不自畏者招祸	133	凶恶非美名,浮躁非佳士	143
君子慎勿以炫露而招损	133	静敬之益人大矣,学者可不务乎	143
寡言者可以杜忌,寡行者可以藏拙	134	善恶有无与善恶多少	144
虚可处满不可处,小可处大不可处	134	为月忧云,为书忧蠹	144
毋毁众人之名,毋役天下之理	135	老年之识见与少年之襟怀	145
推己以及人,不执己以量人	135	闲世人之所忙,忙世人之所闲	145
能知足者,天不能贫	135	真好色与真爱色	145
心能辨是非,人不忘廉耻	136	忙之耗神者速,闲之养神者真	146
志不可不高,心不可太大	136	一念之善与一念之恶	146
不可有势利气,不可有粗浮心	137	爱惜精神与蹉跎岁月	146
知道自家身分,想到他日下场	137	涵养冲虚与省除烦恼	147

无欲之谓圣,寡欲之谓贤	147	得过	158
人之心胸,多欲则窄	148	慎言语养吾德,节饮食养	
切己良箴与切己大病	148	吾身	158
君子之心与小人之心	149	闹时炼心,静时养心	159
处逆境心与处顺境心	149	木有根则荣,鱼有水则活	159
世路风霜,吾人炼心之境也	149	宽厚之人,吾师以养量	160
静能制动,沉能制浮	150	持身不可太皎洁,处世不可	
世俗烦恼处,要耐得下	150	太分明	160
盖世功劳与弥天罪恶	151	爱人而人不爱与爱人而人	
海阔从鱼跃,天空任鸟飞	151	即爱	161
心不要念,身不要动	152	小人乐闻君子过,君子耻闻	
心术以光明笃实为第一	152	小人恶	161
气象要高旷,不可疏狂	153	善为至宝,一生用之不尽	161
以恕己之心恕人,以责人		终日说善言与终身行善事	162
之心责己	153	施必有报与施不望报	162
见人不是与见己不是	153	存时时可死之心,行步步求	
常思终天抱恨,不得不尽		生之事	163
孝心	154	宜行惜福事,宜行积德事	163
水君子也,油小人也	154	谈经济外,宁谈艺术	164
从身上却病与从心上		知足即为称意,得闲便是	
却病	155	主人	164
少思虑养心气,寡色欲养		知足便足,偷闲即闲	164
肾气	155	知足常足,知止常止	165
忧愁则气结,忿怒则气逆	156	心不欲杂,心不欲劳	165
行欲徐而稳,立欲定而恭	156	大其心,容天下之物	166
多静坐以收心,寡酒色以		自家有好处,要掩藏几分	166
清心	156	颜子四勿与孟子四端	166
道生于安静,德生于卑退	157	人心如谷种,人心如明镜	167
天地之和气与人心之喜神	157	果决与因循	167
拙字可以寡过,缓字可以		惩忿如救火,窒欲如防水	168
免悔	158	心一松散,万事不可收拾	168
拂意处遣得过,清苦日守		观操存在利害时,观精力在	

饥疲时	169	在中年	181
轻当矫之以重,浮当矫之		学问之道无他,只是培养自	
以实	169	家好处	181
心神欲静,骨力欲动	170	一时劝人以口,百世劝人	
当为天下养身,不当为天下		以书	182
惜身	170	不向自身做功夫,虽读尽天	
荆棘满野,而望收嘉禾		下书无益	182
者愚	171	为学精神不足,未有能成者	182
自家过恶自家省,自家病痛		利字看不破,懒字丢不开	183
自家医	171	凡事思所以然,所行无苟	
人轻我,必是我无可重处	172	且处	183
自谦则人愈服,自夸则人必		生命有穷期,学问无定数	184
疑我	172	俯仰间皆文章,游览处皆	
不可以自恃,亦不可自馁	173	师友	184
		学日进与德日进	185
三 读书真谛	175	不可有止心,不可无真见	185
摆脱俗情与减除物累	176	身不饥寒与学无长进	185
学者要收拾精神并归一处	176	无财非贫,无学乃为贫	186
文章极处与人品极处	177	言行不可不慎,识见不可	
读无字书,弹无弦琴	177	不高	186
读书穷理,要以识趣为先	177	求备之心与知足之心	187
心地干净,方可读书学古	178	真性情与大识见	187
有兢业的心思,有潇洒的		耕读之本原与衣食之实用	187
趣味	178	少年读书,如隙中窥月	188
悲其为文与悲其为人	179	人非圣贤,安能无所不知	188
不可苟为同,又不可苟		藏书不难,能看为难	189
为异	179	有工夫读书,谓之福	189
意念沉潜得下,志气奋发		凡事不宜刻,读书则不可	
得起	180	不刻	190
凡智愚无他,在读书与不		涉猎无用与清高可嘉	190
读书	180	善读书与善游山水	190
进德修业在少年,道明德立		多情者,不以生死易心	191