

珍藏本

珍藏本

中华处世智慧大全集

下卷

秦泉◎主编



百花洲文艺出版社





珍藏本

中华处世智慧大全集

下卷 秦泉◎主编

百花洲文艺出版社

呻吟語

明·呂坤



目 录

原序	三九八
卷一	三九九
性命	三九九
存心	四〇四
伦理	四二二
谈道	四三二
卷二	四五二
修身	四五二
问学	四八〇
卷三	四九四
应务	四九四
养生	五二四
卷四	五二七
天地	五二七
世运	五四〇
圣贤	五四三
品藻	五五七
卷五	五七四
治道	五七四
卷六	六一六
人情	六一六
物理	六二五
广喻	六二九
词章	六四一

原序

呻吟，病声也。呻吟语，病时疾痛语也。病中疾痛，惟病者知，难与他人道，亦惟病时觉，既愈，旋复忘也。予小子生而昏弱，善病，病时呻吟，辄志所苦以自恨。曰：“慎疾，无复病。”已而弗慎，又复病，辄又志之。盖世病备经，不可胜志，一病数经，竟不能惩。语曰：“三折肱成良医。”予乃九折臂矣。沉痾年年呻吟犹昨。嗟嗟！多病无完身，久病无完气。余奄奄视息而人也哉！三十年来，所志《呻吟语》凡若干卷，携以自药。司农大夫刘景泽，摄心缮性，平生无所呻吟，予甚爱之。顷共事雁门，各谈所苦。予出《呻吟语》示景泽，景泽曰：“吾亦有所呻吟而未之志也。吾人之病，大都相同。子既志之矣，盍以公人，盖三益焉。医病者见子呻吟，起将死病；同病者见子呻吟，医各有病；未病者见子呻吟，谨未然病。是子以一身示惩于天下，而所寿者众也。即子不愈，能以愈人，不既多乎！”子矍然曰：“病语狂，又以其狂者，惑人闻听，可乎？”因择其狂而未甚者存之。呜呼！使予视息苟存，当求三年艾，健此余生，何敢以沉痾自弃？景泽，景泽，其尚医余也夫！

万历癸巳三月，抱独居士宁陵吕坤书

卷一

性命

一

正命者，完却正理，全却初气，未尝以我害之。虽桎梏而死，不害其为正命。若初气凿丧，正理不完，即正寝告终，恐非正命也。

【译文】

能按照正理完成人生使命而死的人，是完成了正理，保持了人生的元气，并没有因为我自身而受到损害。这样，虽然被囚禁折磨而死，也可以称作正命。如果最初禀受的元气流失了，正理不完备，即使能寿终正寝，恐怕也不能称作正命。

二

德性以收敛沉着为第一。收敛沉着中，又以精明平易为第一。大段收敛沉着人，怕含糊，怕深险，浅浮子虽光明洞达，非蓄德之器也。

【译文】

德性以收敛沉着为第一，收敛沉着中，又以精明平易为第一。一般说来，有收敛沉着禀性的人做事怕含糊，怕深险。浅浮的人虽然也可洞悉明达，却成不了具有高尚道德的人。

三

或问：“人将死，而见鬼神，真邪、幼邪？”曰：“人寤则为真见。梦则为妄见，魂游而不附体，故随所之而见物。此外妄也。神与心离合而不安定，故随所交而成景。此内妄也。故至人无梦，愚人无梦，无妄念也。人之将死如梦然，魂飞扬而神乱于目，气浮散而邪客于心。故所见皆妄，非真有也。或有将死，而见人拘系者，尤妄也。异端之语，人人骨髓，将死而惧，故常若有见。若死必有召之者，则牛羊蚊蚁之死，果亦有召之者耶？大抵草木之生枯，土石之凝散，人与众动之死生，始终有无，只是一理，更无他说。万一有之，亦怪异也。”

【译文】

有人问：“人将要死亡时，说见到了鬼神，这是真的呢？还是幻觉呢？”我的回答是：“人醒着的时候看见的叫真实存在的，梦中见到的是虚妄。人将要死时，魂魄飘游离开身体。魂魄飘游时见到的东西，这叫做外妄。神志与心忽离忽合不能安定，心神相交时出现的景象，叫做内妄。因此道德修养达到最高境界的人不做梦，愚蠢的人也不做梦，这是因为他们没有妄念。人将要死时，就如同在梦中一样，魂魄飞扬而目光散乱无神，正气浮散而邪气归入内心，因此看见的都是虚妄的，不是真实的。还有将死的人看见有小鬼来拘捕他，这就更是虚妄的了。一些歪门邪道神神鬼鬼的话，深深印在人的脑海，将死时感到恐惧，所以好像真看到了什么。假如死时必然有东西来招的话，那么牛羊蚊蚁的死，果然也有小鬼来招吗？大致说来，草木的生长枯死，土石的凝结散开，人与各种动物的死生、始终、有无，都是同一个道理，没有其他的说法，万一有的话，也是怪异的说法。”

四

气无终尽之时,形无不毁之理。

【译文】

气无终尽的时候,形体没有不毁灭的道理。

五

真机真味要含蓄,休点破。其妙无穷。不可言谕。所以圣人无言,一犯口颊,穷年说不尽,又离披浇漓,无一些咀嚼处矣。

【译文】

体会到真机和真味要含蓄,不要轻易点破。其中的奥妙是无穷无尽的,不必明说。所以圣人从不夸夸其谈。有的一旦说起来,就没有休止,而且零乱轻浮,没有任何耐人寻味之处。

六

性分不可使亏欠,故其取数也常多。曰穷理,曰尽性,曰达天,曰入神,曰致广大,极高明。情欲不可使赢余,故其取数也常少。曰谨言,曰慎行,曰约己,曰清心,曰节饮食,寡嗜欲。

【译文】

人的天性是不能有缺陷的。因此,它的表现形式通常是多种多样的。所以有穷理、尽性、达天、入神、致广大、极高明的说法。人的情欲不能过分地扩大,它的表现形式应该有一定的限度,因而应谨言、慎行、约己、清心,节制饮食、少嗜欲。

七

深沉厚道是第一等资质。磊落豪雄是第二等资质。聪明才辨,是第三等资质。

【译文】

深沉厚道是第一等天赋,磊落豪放是第二等天赋,聪明灵巧是第三等天赋。

八

六合原是个情世界,故万物以之相苦乐。而至人圣人不与焉。

【译文】

天地间是一个情感的世界。因而,世上的万事万物都因情而痛苦或欢乐。然而,那些品德高尚的至人和圣人是包括在内的。

九

凡人光明博大,浑厚含蓄,是天地之气;温煦和平,是阳春之气;宽纵任物,是长夏之气;严凝敛约,喜刑好杀,是秋之气;深藏固啬,是冬之气;暴怒是震雷之气;狂肆是疾风之气;昏惑是霾雾之气;隐恨留连,是积阴之气;从容温润,是和风甘雨之气;聪明洞达,是青天朗月之气。有所鍾者,必有所似。

【译文】

如果人的气质光明磊落,落心胸博大,深厚含蓄,便是天地之气;温煦和平,是阳春之气;宽纵随和,是夏天之气;严凝敛约、喜刑好杀,是秋天之气;深藏固吝,是严冬之气。暴怒是震雷之气,狂肆是疾风之气,昏惑是霾雾之气,隐恨流连是积阴之气,从容温润是和风甘雨之气,聪明洞达是青天朗月之气。凡有所偏好必然表现出相似的气质。

一〇

先天之气发泄外，不过毫厘。后天之气扩充之，必极分量。其实分量极处，原是毫厘中有底，若毫厘中，合下原无，便是一些增不去。万物之形色才情，种种可验也。

【译文】

人先天禀受的气质，可以发扬扩充的不过只有毫厘，但经过后天的修养扩充却能达到至高至大的境地。其实，修养扩充到至高至大境地的气质原来就存在那只有毫厘大小的中间，如果毫厘中原来一点也没有，就丝毫也不能增加。万物的形、色、才、情，种种方面都可以验证这个道理。

一一

蜗藏于壳，烈日经年而不枯。必有所以不枯者在也。此之谓以神用先天造物命脉处。

【译文】

蜗牛的身体藏在它的壳中，长年在烈日下曝晒也不会干枯，其中必定有一定的原因。这就是天地间造物主在创造万物时的神奇之处。

一二

兰以火而香，亦以火而灭。膏以火而明，亦以火而竭。炮以火而声，亦以火而泄。阴者，所以存也；阳者，所以亡也，岂独声色气味然哉！世知郁者之为足，是谓万年之烛。

【译文】

兰香因火点燃而发出香气，也因火将它燃烧而消尽；灯油因用火点燃而发光，也因火的燃烧而耗竭；炮因火点燃而发声，也因火的点燃而散歇。隐忍而不表露就能够存在，表露而不隐藏就要灭亡，岂止声、色、气、味是这个道理呢！世人知道蕴结不发就能永远充实满足，可以称之为万年之烛。

一三

火性发扬，水性流动，木性条畅，金性坚刚，土性重厚，其生物也亦然。

【译文】

火的本性是旺盛散发，水的本性是流动变化，木的本性是条理有序，金的本性是坚硬刚直，土的本性是隐重厚实。世间生存的万物，无不是如此。

一四

一则见性，两则生情。人未有偶而能静者，物未有偶而无声者。

【译文】

万物单独一个时能见到它的本性，两个时则会生情。人没有在两人相对时能保持静的状态的，两个物体相撞时也没有不发出声音的。

一五

声无形色，寄之于器，火无体质，寄之于薪，色无着落，寄之草木。故五行惟火无体而用不穷。

【译文】

声音无形无色，它依靠器物发出声音。火无体无质，它依靠木柴燃烧。色无着落，它寄之于草木之中。所以金、木、水、火、土五种基本元素，只有火没有形体，因而用之不尽。

一六

人之念头，与气血同为消长。四十以前是个进心，识见未定，而敢于有为。四十以后，是个定心，识见既定，而事有酌量。六十以后，是个退心，见识虽真，而精力不振，未必人人皆此，而此其大

凡也。古者四十仕,六十七致仕,盖审之矣。人亦有少年退缩不任事,厌厌若泉下人者;亦有衰年,狂躁妄动喜事者,皆非常理。若乃以见事风生之少年为任事,以念头灰冷之衰夫为老成,则误矣。邓禹沉毅,马援矍铄,古诚有之,岂多得哉!

【译文】

人的思想是随着气血的消长而消长的。四十岁以前有奋发进取之心,虽经验不足,见识不广,但敢想敢干。四十岁以后思想就定型了,见多识广,遇事会三思而后行。到六十岁以后渐渐有消极情绪,虽然认识问题深刻,但却精力不足,力不从心。这是一般情况,并不是每一个人都是这样。古时候,人到四十岁才入仕做官,六七十岁告老辞官归里,就是基于这种情况。也有一些年轻人畏缩不前,意志消沉,如同已做古的老年人;也有些老年人身体衰弱,性情狂躁,喜动好事,这都是违背一般常理的。若是看到意气风发的年轻人,就断言他一定能担负重任,或是把什么念头都没有的老人当成是老成持重,那就错了!像邓禹那样既年轻又沉毅,像马援那样虽在暮年,却壮心不已的人,古时候虽然有过,但毕竟是少数。

一七

命本在天,君子之命在我,小人之命亦在我。君子以义处命,不以其道得之不处,命不足道也。小人以欲犯命,不可得而必欲得之,命不肯受也。但君子谓命在我,得天命之本然。小人谓命在我,幸气数之或然。是以君子之心常泰,小人之心常劳。

【译文】

人的命运本来是上天决定的,但君子的命运在于自己掌握,小人的命运也在自己手中。君子以仁义处命,不该得来的就不得,而命的好坏并不放在心上。小人用自己的欲望去违犯上天决定的命运,不能得到的也一定要努力得到,所以不为上天所容。但所说的君子命在于自己掌握,是说他得到的命和上天赋予的是相同的;而所说的小人的命在于自己掌握,是希图上天能偶尔改变原定的命运。因此,君子的内心常常是安定的,小人的内心常常是劳累的。

一八

性者,理、气之总名。无不善之理,无皆善之气。论性善者,纯以理言也,论性恶与善恶混者,兼气而言也。故经传言性,各个不同,惟孔子无病。

【译文】

性,是理和气的总称,没有不善的理,也没有全是善的气。说性善,这是单纯从理这方面说的;说性恶或善恶相混,这是从理、气两方面兼说的。所以儒家的经典和传注谈到性时,见解都不相同,只有孔子的论述没有毛病。

一九

气、习,学者之二障也。仁者与义者相非,礼者与信者相左,皆气质障也。高髻而笑低髻,长裾而讥短袂,皆习见障也。大道明率,天下气质而归之,即不能归,不敢以所偏者病人矣。王制一齐,天下趋向而同之,即不能同,不敢以所狃者病人矣。哀哉!兹谁任之。

【译文】

气质和习性,是学者的二大障碍。仁和义相互抵触,礼和信相互背流,这都是气质形成的障碍。梳高发髻的人讥笑梳两个低髻的人,穿长衣的人讥笑穿短衣的人,这都是习性造成的障碍。大道明白了,就能认清事物的本质,即使一时不能明白,也不敢以自己的偏见来责备别人。成就王业的制度统一,天下的趋向就能一致,即使不一致,也不敢以偏离王制的东西去责备别人。可悲啊!大道明、王制一这样的重任谁来担当呢?

二〇

父母全而生之，子全而归之，发肤还父母之初，无些毁伤，亲之孝子也。天全而生之，人全而归之。心性还天之初，无些缺欠，天之孝子也。

【译文】

父母健全生出的儿女也全都像父亲，头发皮肤给父母之初一样，没有任何毁伤，这是双亲的孝子。上帝创造的人，全部交还给予天，心性还天之初，没有任何缺失，这才是天的孝子。

二一

虞廷不专言性善，曰：“人心惟危，道心惟微。”或曰：“人心非性。”曰非性可矣，亦是阴阳五行化生否？《六经》不专言性善，曰：“惟皇上帝，降衷下民，厥有恒性。”又曰：“天生蒸民有欲，无主乃知。”孔子不专言性善，曰：“继之者善也，成之者性也。”又曰：“性相近也”，“惟上智与下愚不移。”才说相近，便不是一个。相远从相近起脚。子思不专言性善，曰：修道之谓教，性皆善矣，道胡可修？孟子不专言性善，曰：“声色臭味安佚性也。”或曰：“这性是好性”。曰好性如何，君子不谓。又曰：“动心忍性。善性岂可忍乎？犬之性，牛之性，岂非性乎？犬牛之性，亦仁义礼智信之性乎？细推之，犬之性犹犬之性，牛之性犹牛之性乎。”周茂叔不专言性善，曰：“五性相感，而善恶分，万事出矣。”又曰：“几善恶。”程伯淳不专言性善，曰：“恶亦不可不谓之性。”大抵言性善者，主义理，而不言气质。盖自孟子之折诸家始，后来诸儒遂主此说，而不敢异同，是未观于天地万物之情也。义理固是天赋，气质亦岂人为！无论众人，即尧、舜、禹、汤、文、武、周、孔，岂是一样气质哉？愚僭为之说曰：“义理之性，有善无恶，气质之性，有善有恶，气质亦天命于人，而与生俱生者，不谓之性可乎。”程子云：“论性不论气不备，论气不论性不明，将性气分作两项，便不透彻。”张子以善为天地之性，清浊纯驳为气质之性，似觉支离。其实天地只是一个气，理在气之中，赋予万物。方以性言，故性字从生从心，言有生之心也，设使没有气质，只是一个德性，人人都是生知圣人，千古圣贤，千言万语，教化刑名，都是多了的。何所苦而如此乎？这都是降伏气质，扶持德性，立案于此，俟千百世之后驳之。

【译文】

虞廷不专门讲性善，《尚书》中说：“人心是很危险的，道心是很微妙的。”又说：“人心不是天性。”我认为说不是天性是可以的，可也是阴阳五行化生的吗？《六经》不专门讲性善，说：“只有上天，降善于下民，使人才有常性。”又说：“天生众民，有个人的欲望，没有君王就会出现乱子。”孔子不专门讲性善，说：“继承而来的就是善良，使之具体化就成为性。”又说：“人的性相近似，只有上智与下愚的人不能改变。”所谓相近，便不是一个模式。相远是从相近开始的。子思不专门讲性善，说：“修道叫做教，性都是善的。还修什么道呢？”孟子不专门讲性，说：“声音颜色臭味安逸，亦是性吗？”有人说：“这性是好的。”至于说好性如何，君子未说。孟子又说：“动心忍性。”善心怎么能可忍呢？狗性、牛性，岂不是天性？那么，犬和牛的性，是否亦是仁义礼智信之性呢？仔细推究，狗的性犹狗的性，牛的性犹牛的性，与人不同。周叔茂不专门讲性善，说：“五性相互感应而分为善和恶，万事由此而产生。”又说：“善恶差别很小。”程伯淳不专门讲性善，说：“恶亦不能不说是天性。”大概讲性善的人，主义理的，强调天性中合乎礼的东西，而不讲气质。从孟子折中各家主张开始，后来的一些儒家，遂采用这一说法。并且不敢提出异议。这是由于他们没有观察天地万物的性。义理固然是天赋的。气质亦不是人为的。无论众人，即便是尧、舜、禹、商汤、周文王、周武王、周公、孔子，也不是一样的气质。我认为：义理之性，有善无恶，气质之性，有善有恶，气质亦是天赋予人的。是与人生而同生的。不叫做天性叫什么呢？把天性和本能分为两项，便不清楚透彻。张载认为性是天地性的性，清浊纯杂是气质的性，似乎支离破碎。实际上，天地只是一个气，理是在气中，赋予给了万物，才有性的学说。所以性字从生从心。说的是有生命的人才有心性。假使没有气质，只是一个德性，人人都是生而知之的圣人，千古以来的圣贤，千言万语，教化刑法律令，都是多余的，为什么还要如此呢？这都是为了降伏气质，扶持德性，今罗列诸说于此，可待日后千百世人来评说。

二二

性一母而五子。五性者一性之子也。情者五性之子也。一性静,静者阴,五性动,动者阳,性本浑沦,至静不动,故曰:“人生而静,天之性也。”才说性,便已不是性矣。此一性之说也。

【译文】

人的本性有一个本源,有仁义礼智信五种表现形式,犹如一个母亲生有五个儿子一样。所谓五性是由人的本性派生出来的。情感又由五性产生。人的本性虚静,属于阴性。五性处于运动变化之中,属于阳性。人的本性本来混沌不清,处在极静状态,没有动的表现,所以人生来喜欢虚静。这也是人的天性。一谈到具体的性,就离开了人性。这只是对人的本性的看法。

二三

宋儒有功于孟子,只是补出个气质之性来,省多少口吻。

【译文】

宋代的儒家对于孟子的研究有一个重要贡献,就是增补了一个气质之性,这样就减少了许多是非之争。

存心

一

心要如天平秤物时,物忙而衡不忙,物去时,即悬空在此,只凭静虚中正,何等自在。

【译文】

人心犹如一个天平。天平在称量物体的时候,物体移上移下,而它却安然自在。物体离开之后,天平空放在那里仍然保持中正。所以万物处在静止状态下,就是多么的自由自在。

二

收放心休要如追放豚,既入笠了,便要使他从容闲畅。无拘迫懊恼之状。若恨他难收,一向束缚在此,与放失同。何者?同归于无得也。故再放便奔逸不可收拾。君子之心,如习鹰驯雉,搏击飞腾,主人略不防闲,及上臂归庭,却恁忘机自得,略不惊畏。

【译文】

收敛放开的心,不能像追逐放出的猪一样,既然已入笼中,就应让它自由自在地生活,不受拘束。如果怕它跑掉难以收回,一直关在笼里死死地束缚住,就与放出而失去一样。为什么呢?同样都是没有所获。因此,再放开就会奔腾而去,无法收拾。君子的心,就好像习鹰驯雉那样,放它出去飞腾时,主人用不着再行提防,直至鹰落到臂上,雉回到院子里,从容自得,而无所惊惧。

三

学者只事事留心,一毫不肯苟且,德业之进也,如流水矣。

【译文】

求学的人,必须事事认真,一丝不苟。德行学业的进步,就像流水一样不会中止。

四

不动气,事事好。

【译文】

不生闲气,无论做什么事都能做好。

五

心放不放,要在邪正上说,不在出入上说。且如高卧山林,游心廊庙;身处衰世,梦想唐虞;游子思亲,贞妇怀夫,这是个放心否?若不论邪正,只较出入,却是禅定之学。

【译文】

心要不要放开,应从好坏着眼,而不能只看有无。譬如隐居深山老林,而心在朝廷;身处末世,而心想盛世;离乡远游的而心念亲人,贞妇怀念丈夫,这些不都是放开心了吗?如不论好坏,只看有无,这是禅宗的主张。

六

或问:“放心如何收?”余曰:“只君此问,便是收了。这放收甚容易。才昏昏便出去,才惺惺便在此。”

【译文】

有人问:“放开了的心怎样才能收回?”我认为:“你这样问时,就是把心收回来了。心放开与收敛并不难。在其昏昧时可以放开,清醒时可以收回。”

七

常使精神在心目间,便有主而不眩于客感之交,只一昏昏,便是胡乱应酬,岂无偶合?终非心上经历过,竟无长进。譬之梦食,岂能饱哉?

【译文】

要常常使精神处在心目之间,这样可以有主见,而不被外界事物所迷惑。只有在神志不清时才随意应付,有时也有偶然巧合的,然而这种情形不是出自内心,所以不会长久。如同梦里吃东西,难道真的能吃饱吗?

八

防欲如挽逆水之舟,才歇力,便下流;力善如缘无枝之树,才住脚便下坠。是以君子之心,无时而不敬畏也。

【译文】

克服欲念,好比拉着逆水而行的船,稍一歇息,舟就要向下流飘浮。努力向善,好比攀登没有树枝的大树,刚一歇脚,身体就要下滑。因此君子的心没有一刻不保持警觉。

九

一善念发,未说到扩充,且先执持住,此万善之囿也。若随来随去,更不操存此心,如驿传然,终身无主人住矣。

【译文】

心中出生了一个善念,先不要说扩充,只要能保持住,就是诱发万善的媒体。如果让善念随来随去,而不用心保持,就好像驿站一样,永远没有常住之人了。

一〇

千日集义,禁不得一刻不慊于心。是以君子瞬存息养,无一刻不在道义上。其防不义也,如千金之子之防盗,惧馁之故也。

【译文】

即使千日从事义举,也不能禁绝片刻之间产生的私欲。所以,君子时刻都要进行修养,在道义

上一刻也不放松。君子防止不义的行为,犹如富有人家防盗贼,惧怕日后受穷挨饿。

一一

无屋漏工夫,做不得宇宙事业。

【译文】

没有谨慎的工夫,做不成一番大的事业。

一二

君子口中无惯语,存心故也。故曰修辞立其诚,不诚何以修辞。

【译文】

君子口里没有口头语,这是存心的缘故。所以说言辞的正确才能表达诚心,不诚心怎么能修辞呢?

一三

一念收敛,则万善来同;一念放恣,则百邪乘衅。

【译文】

收敛一个私心的念头,各种善行就会俱来;放纵一个私心的念头,各种邪恶就会乘虚而入。

一四

得罪于法,尚可逃避;得罪于理,更没处存身。只我的心便放不过我,是故君子畏理超过畏法。

【译文】

违背法律犯罪,还可以逃避,违背天理犯罪,便无处藏身,就连自己的良心也放不过自己。因此,君子畏惧天理比畏惧法律更甚。

一五

或问:“鸡鸣而起,若未接物如何为善?”程子曰:“只主于敬便是善。”愚谓惟圣人未接物时何思何虑?贤人以下,睡觉时合下便动个念头,或昨日已行事,或今日当行事便来心上,只看这念头如何?如一念向好处想,便是舜边人;若一念向不好处想,便是跖边人;若念中是善,而本意却有所为,这又是舜中跖,渐来渐去,还向跖边去矣。此是务头工夫。此时克己更觉容易,点检更觉精明,所谓去恶在纤微,持善在根本也。

【译文】

有人问:“鸡鸣而起,没有干任何事情,怎么说得上为善呢?”程子说:“心中只要有敬的念头,便是善。”我认为:只有圣人不做事时,不会有任何思虑。贤人以下之人,就是睡觉时躺下,心中也会有个念头:或是想昨天已经做过的事,或是想今天应当做什么事,这些事都会来到心上。这时,只看是怎么想的,如果每一个念头都向好处想,便是舜这边的人;如果有一念不向好处想,便是跖那边的人。如果念头中是善,而意下又为了别的目的,这是在走向舜时又有了跖的念头,渐渐的,还会向跖这边发展。这必须开始时就要注意,此时注意克制自己,就更容易;注意检点,更为精明。所以说去恶要在微小的事情上着手,持善要在根本上着手。

一六

目中有花,则视万物皆妄见也。耳中有声,则听万物皆妄闻也。心中有物,则处万物皆妄意也。是故此心贵虚。

【译文】

眼睛昏眩,看什么都是虚幻的;有耳鸣病的人,听到的声音都是不真实的。心中有事情牵挂,做

什么事都会受到影响。因而,保持心灵的虚静是非常必要的。

一七

忘是无心之病,助长是有心之病,心要从容自在,活泼于有无之间。

【译文】

遗忘是无所用心的表现,助长是有所用心的表现。一个人的心应从容自如,活跃于自由自在与无为而为之间。

一八

静之一字,十二时离不了,一刻才离便乱了,门终日开阖,枢常静;妍媸终日往来,镜常静;人尽日应酬,心常静。惟静也,故能张主得动,若逐动而去,应事定不分晓。便是睡时此念不静,做个梦儿也胡乱。

【译文】

“静”这个字,每个时刻都离不了,只要一刻离开,便乱了套。门每天不停地开关,但门枢永远是静的;美丽的和丑陋的人每天都来来往往照镜子,但镜子永远是静的。人每天都要应酬,而心要常静。只有静,遇事才能有主张,才能处理好。如果心随事动,必然不知如何处理事物才算恰当。就是睡觉的时候,必不静的话,做个梦也是忙忙乱乱。

一九

把意念沉潜得下,何理不可得?把志气奋发得起,何事不可做?今之学者,将个浮躁心观理,将个萎靡心临事,只模糊过了一生。

【译文】

如果意念沉静下来,那么什么道理都能悟出来。如果志气振作起来,还有什么事情做不成呢。现在求学的人,以浮躁不安的心情去观察事理,以萎靡不振的心情去处理事情,这样就只能糊里糊涂地度过一生。

二〇

心平气和,此四字非涵养不能,做工夫只在个定火,火定则百物兼照,万事得理。水明而火昏。静属水,动属火,故病人火动则躁扰狂越,及其苏定,浑不能记。苏定者,水澄清而火熄也。故人非火不生,非火不死;事非火不济,非火不败。惟君子善处火,故身安而德滋。

【译文】

“心平气和”这四个字,没有涵养的人是做不到的。这其中的工夫只在定“火”上。“火”定了,百物都能看清,万事都能处理得宜。水明而火昏,静属水,动属火,因此病人火动就狂躁不安,苏醒以后,什么都不记得了。苏醒安定时,就如同水澄清、火熄灭。所以人没有“火”就不会生存,没有“火”就不会死亡;事情没有“火”就不能成功,没有“火”就不会失败。只有君子善于处理“火”,所以能够身体安康德业日长。

二一

当可怨、可怒、可辩、可诉、可喜、可愕之际,其气甚平,这是多大涵养。

【译文】

如果一个人在应当抱怨、发怒、争辩、控诉、高兴、惊讶的时候,都能够做到平心静气,这是多么深厚的涵养。

二二

天地间真滋味，惟静者能尝得出；天地间真机括，惟静者能看得透；天地间真情景，惟静者能题得破。作热闹人，说孟浪语，岂无一得？皆偶合也。

【译文】

天地间的真滋味，只有心静者才能尝得出；天地间事物真正的奥妙，只有心静者才能看得透；天地间的真正风情，只有心静者才写得出。做热闹人，说鲁莽话，难道不会做对一件说对一句吗？那都是偶然碰巧的。

二三

未有甘心快意而不殃身者。惟理义之悦我心者，步步是安乐境。

【译文】

没有得意忘形而不祸及其身的。只有仁义和天理才能使我心情舒畅，一步一步达到安乐境界。

二四

问：“慎独如何解？”曰：“先要认住独字，独字就是意字。稠人广坐，千军万马中，都有个独，只这意念发出来，是大中至正底，这不劳慎，就将这独字做去，便是天德王道。这意念发出来，九分九厘是，只有一厘苟且为人之意，便要点检克治，这便是慎独了。”

【译文】

有人问：“‘慎独’如何解释？”我回答说：“首先要认清这个‘独’字，独是从意念上说的。大庭广众，千军万马当中，都有个‘独’，只要意念发出来是恰如其分的、合于正道的，不必用‘慎’，只在这‘独’上去做，就符合天德王道。如果这意念发出来，九分九厘是恰如其分、合于正道的，只有一厘是马马虎虎做人的想法，这时就要检点克制，这就是‘慎独’。”

二五

用三十年心力，除一个伪字不得。或曰：“君尽尚实矣。”余曰：“所谓伪者，岂必在言行间哉。实心为民，杂一念德我之心便是伪；实心为善，杂一念求知之心便是伪。道理上该做十分，只争一毫未满足便是伪；汲汲于向义，才有二三心便是伪；白昼所谓皆善，而梦寐有非僻之干便是伪；心中有九分，外面做得恰像十分便是伪。”此独觉之伪也。余皆不能去。恐渐渍防闲，延恶于言行间耳。

【译文】

我用了三十年的心力，想除去一个“伪”字而不可得。有人说：“你已经很务实了。”我说：“所谓伪，难道一定要表现在言行上吗？实心实意要为民，只夹杂了一点想让民感恩戴德的念头便是伪；实心实意去为善，只夹杂了一点想让世人知道的念头便是伪；按道理应该做十分的事，只差一毫没有做好便是伪；本心急切地向义努力，才有一点三心二意便是伪。白天所做都是善事，而在梦中做了偏邪的事便是伪。心里只有九分，外面做的却像十分便是伪。”这是我独自觉察到的内心伪。这些如果都克服不掉的话，恐怕防治工夫会渐渐松懈，伪就会蔓延到言行之中了。

二六

自家好处掩藏几分，这是涵蓄以养深；别人不好处要掩藏几分，这是浑厚以养大。

【译文】

掩藏几分自己的长处，这种修养办法可以使自己性格深沉。掩藏几分别人的短处，这种浑厚的品德，可以扩大自己的胸怀。

二七

宁耐是思事第一法,安详是处事第一法,谦退是保身第一法,涵容是处人第一法,置富贵、贫贱、死生,常变于度外,是养心第一法。

【译文】

宁静和忍耐是思考问题的第一方法,安详是处理事情的第一方法,谦让是保全身心的第一方法,宽容是为人处世的第一方法。置富贵、贫贱、生死、变动于度外,是修身养性的第一方法。

二八

胸中情景,要看得春不是繁华,夏不是发畅,秋不是寥落,冬不是枯槁。方为我境。

【译文】

心中的情景,应该是看春天不是繁花似锦,看夏天不是生机勃勃,看秋天不是悲惨凄凉,看冬天不是枯萎死亡。这样才是达到了自我的最高境界。

二九

大丈夫不怕人,只是怕理;不恃人,只是恃道。

【译文】

正人君子不怕什么人,只怕天理;不依靠什么人,只靠天道。

三〇

静里看物欲,如业镜照妖。

【译文】

在虚静状态下看物体,就如同用镜子去照妖魔一样。

三一

躁心浮气,浅衷狭量,此八字,讲德者之大忌也。去此八字,只用得一字,曰主静。静则凝重。静中镜自是宽阔。

【译文】

“躁心浮气,浅衷狭量”,这八个字是谋求功德进步人的最大忌讳。去掉这八个字,只用一个字,这个字就是静字。静,能够保持稳重厚实,在静态下的镜子是宽广开阔的。

三二

士君子要养心气,心气一衰,天下万事,分毫做不得。冉有只是个心气不足。

【译文】

正人君子应修身养气,心气一衰,任何事就一点也做不成了。孔子所以对弟子冉有不太满意,就是因为冉有心气不足。

三三

主静之力,大于千牛,勇于十虎。

【译文】

保持静的力量,大于一千只壮牛,勇猛超过十只老虎。

三四

只脱尽轻薄心,便可达天听。汉唐以下儒者,脱尽此二字不多人。

【译文】

只要摆脱干净轻薄之心,就可以达到天听。汉唐以来,真正做到全部摆脱轻薄心的人并不多。

三五

君子洗得此心静,则两间不见一尘,充得此心尽,则两间不见一碍;养得此心定,则两间不见一怖;持得此心坚,则两间不见一难。

【译文】

君子应当净化自己的内心,使得心之内外一尘不染。这种心非常充足。使人间不会产生什么障碍。修养使得内心安定,使人间不会产生可怕的思想。只要有了这种坚定不移的信念,人间也就不会有什么难处。

三六

人只是心不放肆,便无过差;只是心不怠忽,便无遗忘。

【译文】

一个人只要心中不放任自流,就不会出什么差错。只要心中不懈怠、疏忽,就不会出现遗忘。

三七

胸中只摆脱一恋字,便十分爽净,十分自在。人生最苦处,只是此心沾泥带水,明是知得,不能断割耳。

【译文】

心中只要去掉一个恋字,就会非常爽快干净。人生最苦恼的,就是心灵被恋字干扰,拖泥带水,明明知道得很清楚,却不能当机立断去割舍。

三八

盗只是欺人。此心有一毫欺人,一事欺人,一语欺人,人虽不知,即未发觉之盗也。言如是而行欺之,是行者言之盗也。心如是而口欺之,是口者心之盗也。才发一个真实心,骤发一个伪妄心,是心者心之盗也。谚云瞒心昧己有味哉!其言之矣。欺世盗名其过大,瞒心昧己其过深。

【译文】

盗贼只不过是欺骗人而已。如果心中有一毫欺人之心,有一件欺人之事,有一句欺人之话,即使别人不知道,可以说这是未被发现的盗贼。口头上说的是一回事,实际做的是另一回事,这是语言欺骗自己行动。心中想的是好的,说出来又是另一回事,这是语言欺骗自己的心;心中想的是真实的,突然又冒出一个虚妄的念头来,这是心中互相欺骗。俗话说:瞒心昧己。这句话意味深长。说的就是以心欺心。欺世盗名,其过错极大。自我欺骗,其罪恶极!

三九

此心果有不可昧之真知,不可强之定见,虽断舌可也,决不可从人然诺。

【译文】

心中如果真有不可欺昧的真知灼见,真有不可屈从的固定见解,即使被割断舌头,也绝不会盲从他人的意见。

四〇

才要说睡,便睡不着;才要说忘,便忘不得。

【译文】

如果说睡觉,就是睡不着;如果说忘掉它,就是忘不掉。