

「深圳大学国家大学生文化素质教育基地」资助

陈希 著

人生的心法

养心

缘此，我们应当回归自己的内在，走进自己的心。你的心必须是自由的，必须是开放的，必须是包容的，必须是海涵一切的。任何的事都可能发生，都需要这颗心去接纳，去承担，去理解，去包容！心又是何等的脆弱，更需要您去呵护和保养。


华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

本着“肉体无痛苦，灵魂无纷扰”的使命，以最贴近人心的方式
娓娓道来孟子的“养心”秘籍

“养心”就是你人生中不得不做的事

養心

——人生的心法

陈希著



图书在版编目 (CIP) 数据

养心：人生的心法/陈希著. —北京：华夏出版社，2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5080 - 7686 - 7

I. ①养… II. ①陈… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 136578 号

养心：人生的心法

作 者 陈 希

责任编辑 刘淑兰

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市李旗庄少明印装厂

装 订 三河市李旗庄少明印装厂

版 次 2013 年 7 月北京第 1 版 2013 年 8 月北京第 1 次印刷

开 本 670 × 970mm 1/16 开

印 张 12.25

字 数 140 千字

定 价 28.00 元

华夏出版社 网址：www.hxph.com.cn 地址：北京市东直门外香河园北里4号 邮编：100028

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。电话：(010) 64663331 (转)

德者必有言 仁者必有勇

(代序)

韩望喜

几年前我第一次见陈希，是她邀我一起做电台节目。如今节目播了很多期，我成了周末直播间的常客，与陈希，也与许多听众结下了深厚的友谊。我时常想，也许我们这档节目可以叫做《希望对话》？

每次与陈希做节目，都好像是在与她的灵魂对话。子曰：“礼云礼云，玉帛云乎哉？乐云乐云，钟鼓云乎哉？”礼，有着非凡内涵；乐，有着无限意蕴。广播是什么？言语是什么？它若饱蘸墨痕，却不见心灵的血痕，又岂能感动人？如果言语是从心灵的清泉中来，它的丰富和绚烂岂不正是心灵美好的写照么？

陈希正是心灵极其澄澈，对广播与人生的关系深有领悟的人。

陈希是求道的人。古人言：文以载道，声以传情。十多年来，她在理论节目、校园节目、经济节目、访谈节目、新闻时政节目中穿梭，探求社会之道、经济之道、生命之道、生活之道。“夫天地者，万物之逆旅；光阴者，百代之过客也。”人，这世间的客旅，如何能观古今于须臾，抚四海于一瞬？如何能在流变的红尘中窥见永恒，在荒芜的旷野中结出丰盛果实？一任灵魂在黑



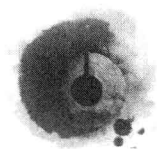
养心

暗中昏昏入睡，无论人与文，都不会有光芒。而陈希主持节目，别有一番领悟，一番追求，无论经世济道，还是政论学问，皆上下求索，言简意深，追求生命上的领悟。这是人生的境界，亦是艺术的境界。

陈希是有爱的人。对家人的珍爱，对他人的关爱，对事业的挚爱，充实她的内心。古人云：人者，仁也。仁爱之道，大道也。道不远人，道若不与人的生命和生活相结合，就不是道。人须弘道，将个体的血肉生命与道相连，去接纳，去关怀。生活何等丰富，“仰观宇宙之大，俯察品类之盛”，然而，是什么触动我的灵魂，令我流泪和颤栗？康德说，一幅作品，可能很完整，但是，却没有精神，没有灵魂。何为灵魂，何为精神，就是其中的仁与爱，就是那动人之处啊。陈希主持过许多节目，尤以主持《深圳事大家议》、《民心桥》这些时政类节目广为人知，并非她声音何等甜美，她深入人心的力量是她的道德，她的仁义。她对民生极其关注，事情或大或小，民情或喜或怨，她都用极强的爱心去倾听，以极大的勇气去呼吁；在主持《理论与实践》这样的理论节目时，又追本溯源，求物之本末，事之终始。当初她接手做《理论与实践》时，曾与我商议要多关注现代人的生活困境和精神焦虑，于是我们做了很多期《心灵之旅》，讲心灵的脆弱与坚强，污染与纯洁。原以为抽象的道理没人愿听，实际上有心的听众不少。像我们做的《平安》、《生命的喜悦》、《关爱与生命》、《博大的爱》、《慷慨》、《责任》等等，都很受听众喜爱，两次获得了广东省理论宣传一等奖。平心而论，真的要感谢陈希的主持。她的敏锐发问、清晰理路、广博知识以及设身处地的慈悲心肠，是这个节目受听众好评的关键。

陈希是刻苦的人。自工作以来，几乎每年均有作品获奖，她是深圳广电集团首席主持人，全国优秀新闻工作者。她本是经济学的硕士，又刻苦自修，培训学习，不断拓展知识面，使得她主持政论节目得心应手，主持经济节目头头是道，主持理论节目能够探幽发微。她博闻强记，反应敏捷，而尤为让人感动的，是时时刻刻的虚心学习、观察、发问。我常感叹，在这世间，若不发愿研修，自苦心志，是不易获得成功的。陈希学习既广，体验又深，也非常善于表达，主持风格自然、得体、大方，该犀利则犀利，直指人心；该亲切则亲切，春风拂面；追问时不留情面，体谅处以心传心，同时在调查研究、发现问题方面思路清晰，逻辑严整，显示了她深厚的才华和造诣。

陈希是真诚的人。圣·奥古斯丁在其传世之作《忏悔录》中说：“我内心的良医，请你向我清楚说明我撰写此书有何益处。”我如今写这一篇短文，只想发出这样的感叹：做广播，并非浮华之人能胜任。你与听众在电波中相遇，不见其人，不谋其面，只用一颗心来相通，何等奇妙，何等困难！你若用十指来弹琴，或许人不知你心弦的波动，但你用声音来倾诉，何曾来得半点虚情假意？陈希的可贵之处在于她素其面而真其心，可见正心诚意才是一切的开始啊！这本书的写作，正如她对听众坦言的那样：我们所做的一切，只是为了使大家生活得更美好！

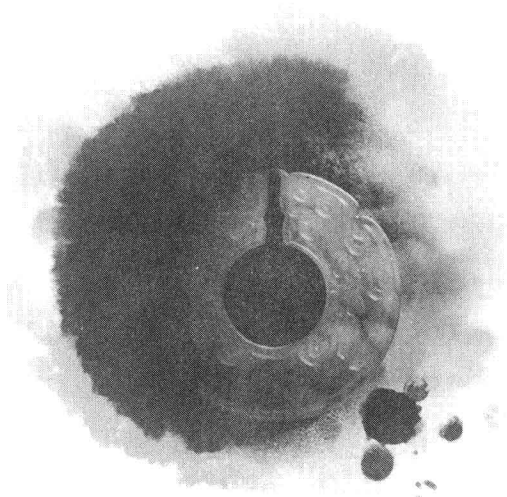


目 录

| | | |
|-----------------------|-----|-----|
| 德者必有言 仁者必有勇（代序） | 韩望喜 | 1 |
| 第一章 灵魂的转向 | | 1 |
| 第二章 养心之道 | | 13 |
| 第三章 心安在何处 | | 27 |
| 第四章 道者不可离 | | 41 |
| 第五章 理义悦我心 | | 55 |
| 第六章 尽心以知天 | | 67 |
| 第七章 不忍人之心 | | 81 |
| 第八章 复性如初 | | 97 |
| 第九章 人性本善 | | 109 |
| 第十章 恒产恒心 | | 119 |
| 第十一章 以心传心 | | 131 |
| 第十二章 天爵人心 | | 143 |
| 第十三章 心悦诚服 | | 153 |
| 第十四章 他人有心 | | 167 |
| 第十五章 仁义礼智根于心 | | 175 |
| 后 记 | | 185 |
| 主要参考书目 | | 187 |

| 第一章 |

灵魂的转向



在这个世界上，什么最重要？

几千年前，孟子是这样问齐宣王的。王啊！征战四方，称霸天下，是为了肥美的食物不够吃吗？是为了轻暖的衣服不够穿吗？是为了艳丽的色彩不够看吗？是为了美妙的音乐不够听吗？以征战来称王天下，去满足自己此生的愿望，是缘木求鱼。

几千年前，柏拉图也是这样问他的学生：是这个世界更真实，还是你的灵魂曾经窥见的理念世界更真实？这好像在问门徒，是你所见的水中之月真实，还是浩渺天际的明月更真实呢？而真实的明月并不在此界。

柏拉图说，灵魂更真实。如果灵魂更真实，我们的任务是应当照料肉体，还是照料灵魂？当然，照料灵魂是人的最高使命。

灵魂啊！本是从本体世界而来的，是因为受肉体的束缚而不知道自己的本性在哪里。关于灵魂的爱，在《柏拉图文艺对话集》中有一段刻骨铭心的话：每个人的灵魂，天然地曾经观照过永恒真实界。但是从尘世事物来引起对于上界事物的回忆，这却不是凡是灵魂都容易做到的，凡是对于上界事物只暂时约略窥见的那些灵魂不易做到这一点，凡是下地之后不幸习染尘世罪恶而忘掉上界伟大景象的那些灵魂也不易做到这一点。剩下的只有少数人还能保持回忆的本领。

正义、智慧以及灵魂所珍视的一切在它们的尘世仿影中都黯然无光，只有极少数人借昏暗的工具（指感官），费极大的麻烦，才能从仿影中见出原来的真相。过去有一个时候，美本身看起来是光辉灿烂的，因为那时我们还保持着本来真性的完整，我们所看到的景象全是完整的、单纯的、静穆的、欢喜的，沉浸在最纯洁的光辉之中让我们凝视，而我们自己也是一样纯洁，还没有束缚在肉体里，像一个蚌束缚在它的壳里一样。

回忆！回忆！人类的一切知识取决于灵魂对于前世所见的理念的回忆。那些有关正义、勇敢、节制、善良、友谊等美德的知识和定义，并不是我们后天获得的，而是人在出生之前原来的灵魂就具有的本性和知识。这些本来就存在于人们心灵里的知识和定义，由于灵魂投身肉体而变得模糊颠倒了。人要“认识你自己”，唤醒人们灵魂里原本就有的善和知识。

这里说的是“唤醒”。难道在我的灵魂里沉睡着什么吗？

在柏拉图看来，是什么使我们对于天生的知识的回忆变得模糊呢？是肉体，肉体是灵魂的“牢笼”。柏拉图深知，对于人来说，认识理念世界是困难的，因为它要求限制肉体的享乐。柏拉图在《斐多篇》中说：“好像有一条小路引导我们产生下述思想，即当我们具有肉体，而且我们的灵魂还不能同这个肉体分离时，我们就不能完全控制我们欲望的对象。正如我们所断言的那样，这个对象是真实的。实际上，肉体不仅给我们带来万千麻烦，——因为肉体必须有食物，而且还要使我们经常患病，而任何一种疾病都妨碍我们体察生活。肉体使我们充满了愿望、情欲、恐惧和一大堆形形色色的荒谬的主观幻想，请相信我的话，其结果是我们实际上完全不可能认真地考虑任何东西！谁是战

争、叛乱和争斗的罪魁？不就是肉体及其情欲吗？因为一切战争的发生都是由于探求财富，然而恰恰是我们奴隶般地为之服务的肉体使我们探求财富。”

柏拉图认为，人的灵魂由三个部分组成，理性（爱智）、激情（爱胜）和欲望（爱利）。灵魂所特有的东西是精神或理性，激情的部分包括情感和意志。他讲了一个很有名的故事，他以理性驾驭两匹马的比喻来说明理性、激情和欲望这三者的关系，其中一匹马奋力升向理念王国，另一匹马则竭力把车子拉进人间。灵魂的这种分裂的本性，大约每个人都能体会吧！

柏拉图的故事讲得很美：“从这故事的开始，我把每个灵魂划分为三部分，两部分像两匹马，第三部分像一个驾驭车的人。你也许还记得，这两匹马之中一匹驯良，一匹顽劣。头一匹马占据较尊贵的位置，样子颇美，身材挺直，颈项高举，鼻子像鹰钩，白毛黑眼。它爱好荣誉，谦逊和节制，因为懂事，要驾驭它并不需要鞭策，只消劝导一声就行。至于顽劣的马恰恰相反，庞大，拳曲而丑陋，颈项短而粗，面庞平板，皮毛黝黑，眼睛灰土色里带血红色，不规矩而又骄横，耳朵长满了乱毛，又聋，鞭打脚踢都难得使它听调度。那匹良马知廉耻，在难为情地反抗着，而那匹劣马却不知廉耻，朝着肉欲的宴席急驰。它的主人和马伴起初对它所怂恿的那种违法失礼的罪行都愤然抗拒，可是后来被它闹得不休，也就顺从了它，让它带着走，做它所怂恿的事了。”

这样看来，人之所以不知道真正的美德，是因为他为肉体的和自私的欲望所累，正朝着肉欲的宴席疾驰。这岂不是沉沦吗？

什么能使我们的灵魂转向？西方诉诸理性，人要真正地做到正直，灵魂的各个部分要一致，要成为一个整体。如何成为一个整体？那就是要听从理性的指挥！要使人的灵魂的每一部分都协调一致，激情和欲望都要听从理性的指挥，只有这样，灵魂才能脱离这个世界，转向它本真的状态，这就是灵魂的回忆！这就叫灵魂的转向！回忆起早已瞥见但却忘记了的东西。为了做到这一点，人应当追求理性，回归正道。

中国哲学寻找心。直指人心。

良知啊！是人的本心。大儒王阳明一日出游，看见田间的禾苗茁壮，“能几何时，又如此长了。”他的学生答道：“此只是有根。学问能自植根，亦不患不长。”先生说：“人孰无根？良知即是天植灵根，自生生不息，但着了私累，把此根戕贼蔽塞，不得发生耳。”

人是天地的心。人的心是天植的灵根。

有了这颗心，人人是否有了成为圣人的根基？

曹交问曰：“人皆可以为尧舜，有诸？”孟子曰：“然。”“尧舜之道，孝弟而已矣。子服尧之服，诵尧之言，行尧之行，是尧而已矣。子服桀之服，诵桀之言，行桀之行，是桀而已矣。”（《孟子·告子下》）

既然人心有成圣的根基，好像一阐提可以为佛，为何时见人心性发生偏差，离尧舜之道甚远呢？若人心原本是善的，为何人间有不善之事呢？

孟子谓高子曰：“山径之蹊间，介然用之而成路；为间不用，则茅塞之矣。今茅塞子之心矣。”（《孟子·尽心下》）

山中的小路与外隔绝，但常走就成了路；要是有一段时间不

去走，就会被茅草堵塞。现在茅草堵塞你的心了。难道不需要时时拂拭你的心吗？难道不要呼唤你的本心吗？

堵塞了，因为有本源，所以还是可以唤回本心，唤醒本源。

在《告子上》中，孟子曰：“牛山之木尝美矣，以其郊于大国也，斧斤伐之，可以为美乎？是其日夜之所息，雨露之所润，非无萌蘖之生焉，牛羊又从而牧之，是以若彼濯濯也。人见其濯濯也，以为未尝有材焉，此岂山之性也哉？虽存乎人者，岂无仁义之心哉？其所以放其良心者，亦犹斧斤之于木也，旦旦而伐之，可以为美乎？其日夜之所息，平旦之气，其好恶与人相近也者几希，则其旦昼之所为，有梏亡之矣。梏之反覆，则其夜气不足以存；夜气不足以存，则其违禽兽不远矣。人见其禽兽也，而以为未尝有才焉者，是岂人之情也哉？故苟得其养，无物不长；苟失其养，无物不消。孔子曰：‘操则存，舍则亡；出入无时，莫知其乡。’惟心之谓与？”孟子说：‘牛山的树木曾经是很茂盛的，但是由于它在大都的郊外，人们经常用斧子去砍伐，还能够保持茂盛吗？当然，山上的树木日日夜夜都在生长，雨水露珠也在滋润着，并非没有新枝嫩芽长出来，但随即又有人赶着牛羊去放牧，所以就变得光秃秃的了。人们看见它光秃秃的样子，便以为牛山从来也不曾有过高大的树木，这难道这是山的本性吗？就人性来说，难道就没有仁义之心吗？人们失去良心，就好像用斧头砍伐树木一样，天天砍伐，还可以保持茂盛吗？良心反复窒息，便使他们的仁义之心难以保存，不思量仁义之心，也就和禽兽差不多了。人们见到这些人的所作所为和禽兽差不多，还以为他们从来就没有过天生的善良之心，这难道是人的本性如此吗？所以，假如得到滋养，没有什么东西不生长；假如失去滋养，没

有什么东西不消亡。孔子说过：‘把握住就存在，舍弃就失去；来去没有一定的时间，也不知道它去向何方。’这是说的人心吧？”

人是多么软弱啊，心时时放逸而不知回归。灵魂的转向，心的转向，就是求回放逸之心。孟子说，放逸自己的本心而不知道去找回来，那是多么悲哀的事情！乡下人清晨有走失鸡狗的，傍晚都知道去寻回，人丢失了本心，丢弃了善良之心，却不知去寻回。人生在世，安身立命，就是去寻找人所失去的本心啊！在孟子看来，耳目之官和心之官相比较，心更重要。因为耳目之官不思，心之官则思。思则得之，不思则不得。耳目是小体，心是大体。从其小者为小人，从其大者为大人。从耳目之欲，远不如充实其心。

这是灵魂的转向吗？西方在寻找天上的甘霖，东方人在寻找心中的甘泉。

我每天做节目的时候，要接大量的电话。有少数朋友处在困境的时候总是不去自我反省，即使明知道自己做错了，也会找一些理由来推脱。

君子的心性首先要“求诸己”，一定要审问自己的内心，我做得怎么样？审问了自己的内心，正心诚意之后，才能了悟和判别自己的行为是怎么样的，才能正确理解心与物的关系。

孟子有三句话：“夫人必自侮，然后人侮之；家必自毁，而后人毁之；国必自伐，而后人伐之。”“夫人必自侮，然后人侮之”，你堂堂正正做人，人家怎么会无端指责你呢？“家必自毁，而后人毁之”，家非常和谐，固若金汤，别人来破坏是很难的，而一旦出现了裂痕，就不可收拾了。“国必自伐，而后人伐之”，

国家治理得好，国富兵强，外面是打不进来的，为什么有的一夜之间垮台了呢？因为你治人不治，自身丧失了存在的依据和理由了，让人家不战而胜。所以，古人说：“天作孽，犹可违；自作孽，不可活。”如果是因为外界的因素还可以挽救，亡羊补牢，犹未晚也；如果完全有意做坏事就不可活了，没法子成长了，你自己阻碍了生命的成长。所以，君子一定是要“求诸己”的。既然是“求诸己”，那我的生命就往健康、美好、善良的方向发展吧。人如何才能由心而发，实现自己最大的价值呢？就像孟子说的要充实“仁、义、礼、智”这四心。

在“仁、义、礼、智”四心之后有一句话，孟子曰：“知皆扩而充之矣。若火之始然，泉之始达。”仁、义、礼、智这四心，初时，就像火苗刚刚点燃，泉水刚刚涌出一样的。刚刚涌出只有小小的端倪，你怎么把它扩展？孟子曰：“苟能充之，足以保四海。”“苟不充之，不足以事父母。”这四心就像火刚刚点燃，泉水刚刚喷涌出来一样啊，多么珍贵啊！要能够认识到它，能够扩充它，就一定能安定天下；如果不愿意扩充，就是连父母也赡养不了啊。我们想想，一个孩子生下来抱在怀抱里的时候，就像孟子说的是有善根的，就像那点点的火苗，点滴的泉水。燎原之火从这里开始，浩瀚之水从这里迸发。这样的情况下，会有两种父母：一种父母因为孩子的良知是点滴的泉水就会保养他，雨露滋润他，从小教养他，遇到事情开导他，慢慢之后他就知道走正路，健康成长。另一种父母不知道教育孩子的道理，不知道人生的道理，遇到事情蛮横无理，比如孩子与人打架，不去辨别是非，教导宽容，反而怂恿孩子不把对方灭了就不是男子汉。如此，在孩子的心性中就会觉得打杀是正确的，任其发展，必然身

亡，连父母也赡养不了。所以，孟子说的是很真切的。我记得《颜氏家训》里有这样一个故事，一位父亲很疼爱自己的儿子，若孩子说了一句聪明的话，恨不得路人人都知道，若说了一句放肆的话，便捂着盖着，也不教训，最后，这个孩子长大后因出言不逊被周逖抽肠衅鼓！（“梁元帝时，有一学士，聪敏有才，为父所宠，失于教义：一言之是，遍于行路，终年誉之；一行之非，揜藏文饰，冀其自改。年登婚宦，暴慢日滋，竟以言语不择，为周逖抽肠衅鼓云。”）今天的父母难道不应该警醒吗？我们在关心孩子身体成长的时候，有没有关注他们心灵的成长？毕竟，价值观是第一位的，如果孩子的善根泯灭，而劣性张扬，做父母的应不应该自责？

在儒家看来，人心并非是空虚无物的，心性的生长必须在“事上来磨”。小到教子，大到治国，其道理是一样的。刚才所讲的这些道理，应该说都不会过时。在《孟子》里面有大段内容是跟君主讨论治国之道，讨论君臣关系的。很多朋友认为这离我们的时代太过遥远了，但是只要扪心想一想，他所讲的很多治国的道理，未必现在就不能用了。

孟子讲了许多人与人之间的关系，比如君臣父子夫妇兄弟朋友，如何相处，人和人之间是一种什么样的心态，才能够和谐呢？

将心比心，以心传心。时代变了，君臣关系现在没有了，但怎么样去处理上下级地位不同的人的关系，使大家和谐相处，还是很重要的。你在任何一个地方，任何一个单位，都有这种层级之间的区别，不是尊卑的问题，而是有上下的关系，有主管和员工的关系。怎么去处理好这些关系，其实也很简单，孟子说以心

传心，去体会别人的心。孟子和齐宣王有这么一段对话，很有启发。孟子告齐宣王曰：“君之视臣如手足，则臣视君如腹心；君之视臣如犬马，则臣视君如国人；君之视臣如土芥，则臣视君如寇讎。”讲得很有道理。如果君王将臣子当做自己的手足，臣子就会觉得君王如肺腑般珍贵；如果君王把臣子当犬马来使用，比手足差很多了，只有使用，没有贴心的感觉，那臣子就视君为陌生了；如果君视臣为土芥，随便可以处死，随便可以踩死，那臣就视君为寇仇，觉得你就是我的敌人，是我的仇人。虽然我们目前没有君臣，但是这个道理我们还是要清楚的。无论我们怎么管理员工，奖励也好，责罚也好，你心里要怀着“爱”，不能苛责。因为一个人服从另外一个人，真正的服是心服。我们都说“心服口服”，有的人是口服心不服。你要人“心服”必须施行仁义之道。所以，孟子曰：“以力服人者，非心服也，力不赡也。”“以德服人者，中心悦而诚服也，如七十子之服孔子也。”因为害怕强力而服你的，不是真心服你的，只是因为他的实力暂时不如你而已，他没有办法，委曲求全；只有依靠仁德让人感佩的，才是真正的心悦诚服，就像七十贤人信服孔子一样啊。这对我们很有启发。所以，孟子曰：“不仁而得国者有之矣。不仁而得天下，未之有也。”不行仁义得到国家的有，你不行仁德而使天下归心，那是从来没有过的啊。

在《尽心上》中孟子曰：“仁言不如仁声之入人深也，善政不如善教之得民也。”特别强调教化，强调感召力，认为良好的政治措施不如良好的教化更赢得人心。他指出，君子之乐，乐在道大，乐在教化。“君子有三乐，而王天下不与存焉。父母俱存，兄弟无故，一乐也；仰不愧于天，俯不忤于人，二乐也；得天下