

修身养性

徐潜 栾传大 主编

孝敬父母	谦虚礼貌	机敏潜趣
刚正不阿	除暴抗恶	忧国忧民
热爱祖国	艰苦奋斗	以智取胜
尊师重道	求知重行	求索攻坚
秉公处事	舍身求义	实事求是
勤劳节俭	为人表率	处变不惊
团结友爱	严己宽人	妙语连珠
诚实守信	神勇果敢	移风易俗
修身养性	服务人民	不平则鸣
立志勤学	整洁健身	为民请命
选贤任能	诙谐幽默	讽古思今
运筹帷幄	忠于爱情	佳辞妙对

◆ 中华传统美德修养文库
社会主义新农村文化建设书系

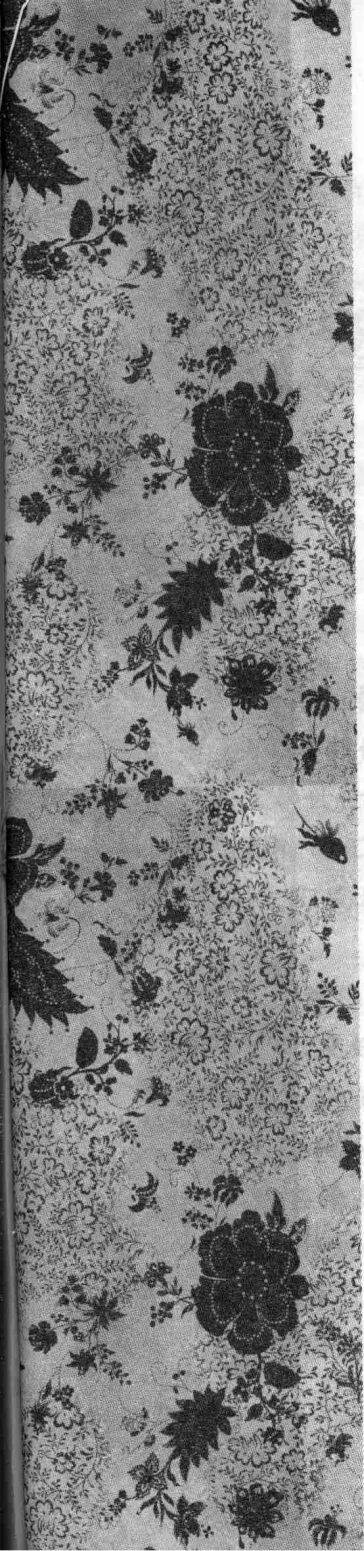
吉林文史出版社



修身养性

徐潜 栾传大 主编

吉林文史出版社



图书在版编目(CIP)数据

修身养性/徐潜, 栾传大主编. ——长春: 吉林文史出版社, 2008. 4
(中华传统美德修养文库)

ISBN 978 - 7 - 80702 - 815 - 4

I. 修... II. ①徐... ②栾... III. 品德教育—中国—通俗读物
IV. D648 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 051019 号

丛 书 名 中华传统美德修养文库
 XIUSHENYANGXING
书 名 修身养性

主 编 徐 潜 栾传大
选题总策划 徐 潜
项 目 负 责 王尔立
责 任 编 辑 樊庆辉
责 任 校 对 李洁华
装 帧 设 计 韩璘工作室
出 版 吉林文史出版社
发 行 吉林省新华书店
地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021
网 址 www.jlws.com.cn
印 刷 长春市东新印刷厂
开 本 850mm × 1168mm 1/32
印 张 3
字 数 50 千字
版 次 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80702 - 815 - 4
定 价 5.00 元(总定价 300.00 元/全 60 册)

编 委 会

主 任：徐 潜 栾传大

编 委：张 克 范中华

王尔立 崔博华

樊庆辉 王文亮



总 序

陈晓光

中华民族的传统文化源远流长,博大精深,是中华民族
的根和魂,其精髓就是中华民族传统美德和人格修养。
这是我们民族世代代传承下来的瑰宝,历经不同时代先
辈们身体力行的汇聚,生生不息,深深烙印在炎黄子孙的
心上,成为我们民族能够屹立于世界民族之林的重要根
基。

在中华民族悠久的历史长河中,高尚的民族情感、崇
高的民族气节、良好的民族礼仪构成了中华传统美德和人
格修养的奠基石,充分体现了中华民族在处理人与自然、
人与社会、人与人之间关系的基本价值观,像热爱祖国、
服务人民、立志修身、敬业报国、求真务实等。勤俭、廉正
是中华民族的传统美德和优秀品格。“历览前贤国与家,
成由勤俭败由奢”,“勤俭朴素,人之美德;奢侈华丽,人之
大恶”,表明中华民族对勤俭与奢华鲜明的善恶态度。贫

贱不能移,富贵不能淫,威武不能屈,终身保持廉洁、清正的节操,这就是廉正。中华民族自古以来以礼仪之邦闻名于世,我国人民从来就有知书达礼的传统美德。知礼讲礼的人大多以他人为重,以社会为重。能真诚待人也正是一个人高尚情操的表现。当今社会,文明礼貌、文化素养对一个人乃至一个民族来说都是至关重要的。

今天我们大力弘扬中华民族传统美德和优秀的人格修养有三点重要意义:

首先,有利于协调人际关系。建设社会主义和谐社会首先就要处理好人与人之间的关系,改善社会风气,形成“人人为我,我为人人”的社会风尚,使整个社会洋溢着和睦、和谐的氛围。这也是中华民族绵延几千年不断发展进步的重要思想渊源。

其次,有利于培养民族精神。民族精神是一个民族赖以生存和发展的精神支撑。中华民族之所以历经各种各样的磨难,仍然能够不屈不挠、昂首挺胸地走过来,就是因为以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神在支撑、推动着我们民族的进步和发展。

第三,有利于推动社会进步。几千年来,中华民族传统美德促进了中国社会的文明与进步,使我国保留了令世人瞩目的灿烂文化。从原始社会、封建社会到近代社会,再到建立社会主义制度、推进社会主义现代化建设的今天,中国之所以能够不断发展进步,中华民族传统美德和优秀的人格修养发挥了重要的引领和推动作用。

今天,当我们的祖国前进在改革开放与建设社会主义和谐社会的征程上,八面来风带来了全球各国的文化传统和社会价值观,信息传输手段的多元化以及国际交流日益频繁等,各种思潮和思想纷纷涌入国门,中华传统美德和人格修养也面临着能否与时俱进、继续在当代中国人的精神家园中占据主流地位的挑战。2006年3月,胡锦涛总书记提出了“八荣八耻”的社会主义道德观和价值观,党的十七大又提出了“弘扬中华文化,建设中华民族共有精神家园”的方针,从历史与现实结合的高度充分肯定了中华传统美德和人格修养的历史价值,也表明了弘扬传统美德和人格修养的重要意义。

这是一套为新农村文化建设编辑出版的“中华传统美德和修养文库”,从传统文化的角度,对美德和人格修养的各个方面作出了形象生动的阐释。希望这套书能为吉林省的农家书屋建设作出贡献,中华传统美德和人格修养必将扎根于现实生活的沃土之中,开出更加绚烂的花朵,结出更加丰满的果实。

(作者系吉林省人民政府副省长)

2008年4月

前言

修身养性指的是培育性格、涵养性情,即通过锻炼来增强人们的心理承受能力和心理调节能力。提升、优化已有的知识和思维方式,以健康的人身修养树立远大理想,追求真理,最大限度地实现人生价值。

在古代,先贤们主张修身养性,是与“齐家、治国、平天下”的宏大人生目标相联系的,而在今天这个知识经济异军突起的社会里,人们更为注重对知识的汲取,往往忽视对自身性格的培养。作为一个现代人,其性格、性情对人的健康发展有着重大的影响。为此通过修身养性,发掘其内在的潜能,做到人尽其才,实为“灵丹妙药”。

修身养性贵在养成一种尽职尽责、忠于职守的责任感;养成富贵不能淫、贫贱不能移的高尚人格;养成宠辱不惊、进退不乱的平和心态;养成心驰万古、神游八荒的大视野;养成中庸大度、海纳百川的博大胸怀。概言之,就是养成一股浩然正气,而非安于品茶、对弈、抚琴、作画、闲游、赋诗、参禅、问道等个人主义的虚静无为。

现代社会,好的个人修养对个人的发展至关重要,为此,大力发扬修身养性传统美德,培育好的性格、性情,对和谐、文明社会的建设将起到不可估量的作用。

目 录

大鹏与二虫的故事	1
姜太公垂钓渭水边	4
养心与明王治天下	7
庄子议论伯乐之过	11
珍贵嘱托胜过钱财	14
扁子谈论养性之道	18
鹊子求道于长梧子	21
纪渚子为齐王训鸡	24
形神兼颐性命双修	28
法真功名成而不处	31
若成大志必劳筋骨	34
魏夫人静心以养性	37
陶渊明的世外桃源	40
富贵不淫潜居深山	43
贺知章学道的事	46

许栖岩寻田婆买针	50
入俗劳心脱俗养性	53
王安石的清心治本	56
水丘子点化徐文中	59
养性修炼非天子事	62
“了心则见自性”之说	66
修身养性以德为先	69
范成大割愁以养性	72
知足无求而不困辱	76
沈仕养心静身之道	79
郑板桥的难得糊涂	83



大鹏与二虫的故事

商朝时，有一天商汤王把他的贤臣棘招来，问道：“上下四方有极限吗？”

棘说：“无极之外，又是无极！”

商汤王又问：“这是何意呢？”

棘说：“我举个例子吧。在不毛之地的北边，有一个广阔无涯的大海，那就是天池，也叫北海。”汤王聚精会神地听着。

“传说远古时候，在这遥远的北海有一条特别大的鱼，它的名字叫作鲲。鲲的身体特别庞大，身宽几千里，至于身长有多少，那就没人知道了。”

“后来，鲲变成了一只大鸟，名字叫作鹏。大鹏鸟的背像泰山那样高，飞起来的时候，它的翅膀就像遮天蔽日的云层。”

“有一次，大鹏鸟向南海飞去。它在南海海面上击水而行，一下就是三千里。它向高空飞去，卷起一股暴风，一下子就飞出九万里。它飞的时候，大地蒸腾之气如野马群奔，尘土飞扬，地上的生物也被狂风



吹拂而颤动。”

“生活在洼地里的蝉和小鸠，看见大鹏鸟飞得这么高，这么远，很不理解。于是，它们讥笑大鹏说：‘我们拼命飞高，不过飞到高高的榆树和檀树顶上就到顶了，算起来不过几丈高罢了，这也就够了。大鹏鸟为什么要飞向九万里以外的远方呢？’望着大鹏飞去的影子，二虫十分不理解。”讲到这里，棘停了一下，然后说：“这也就是小和大的分别啊！”

商汤王听完了这个故事，沉思了片刻，终于弄懂了。

后来，庄子在《齐谐》这本书中也看到了鹏与二虫的故事。他看后对于鹏程万里与二虫的志向在所著《逍遥游》中发表了一通感想。



他认为：水如果不深，就浮不起大船。倒一杯水在堂前小坑里，放根小草叶可以当“船”；但如放了杯子就会搁浅。这就是水浅而“船”大的缘故。风的强度如果不大，也就无力承浮起巨大的翅膀。所以鹏只有飞到九万里的高空，在它翼下的风才巨厚而强劲，它才能乘着风力，背负青天而无所阻碍，才能飞往南海。

我们到郊野去，只带三餐粮食，当天就回，肚子还饱饱的；到百里远的地方去，要用一夜的时间储粮备米；到千里路远的地方去，就要准备三个月的粮食。这两小虫鸟又哪里想得到呢？

于是，庄子得出：小智灵是无法理解巨灵之意的，短命生物也无法与长寿生物进行心灵沟通。不仅如此，庄子还认为：有些人才能可胜任某一官职，言行可以合乎某一乡俗，其德性可以投某一国君之所好而获得一国的信任，他们自鸣得意，其实也就像二小虫一样可怜！而宋荣子就常耻笑他们。宋先生能够达到这样一种精神境界：全社会都赞扬他，他也不感到激动、不奋勉；全社会都批评他，他也不感到沮丧。他能清楚地辨别内在的我和外在的物的分际，认清光荣和耻辱的真正界限。这样就相当了不起了。他对于世俗的声誉并没有汲汲去追求。然而尽管如此，也还有



些境界他仍未达到。列子能够驾着风行走,样子轻妙极了,走了十五天后回来。他对于求福的事,从来不去汲汲追求。这样他虽然可以免去步行的劳苦,但他还是有所凭借的啊。如果能因循自然的本性,顺应六气的变化,以遨游于无边无际的境域,他还有什么依赖的呢?

最后,庄子认为:修养最高的至人,能够忘掉自己;修养达到人所莫测的神人,不去建立功业;修养臻于明智的圣人,不去树立名望。

鲲鹏活动的世界是一个广阔无穷、气势磅礴的世界。大鹏,就是不为外物所蒙蔽、束缚的自由灵魂的象征,就是至人的象征。真正的超凡脱俗的人应该忘却自己,顺天无为,忘却功名。这也是养性的真谛。

姜太公垂钓渭水边

商代最后一个君主纣王,暴虐无道,荒淫无度,骄奢淫逸,甚至无故杀害百姓,寻欢作乐。

传说纣王手下有个大臣,名叫姜尚,世称姜子牙,他见纣王如此胡作非为,便弃官而逃。



姜子牙逃出朝歌后，被元始天尊召到昆仑山学道，后奉师命下山，辅佐周室。他隐居在渭水之滨。此处是诸侯姬昌的势力范围。

姜子牙知道姬昌胸怀大志，渴求人才，便在渭水边漱石枕流，垂钓待访。

姜子牙的鱼钩与众不同。一般人钓鱼用的是弯钩，弯钩上面挂着鱼饵，然后把鱼钩放入水中，诱骗鱼儿上钩。可是姜子牙钓鱼却不是这样，他的鱼钩是直的，上面不放鱼饵，而且离开水面足有三尺高。他一边高举钓竿，一边自言自语地说：“不愿活的鱼儿，你要找死就自己上钩吧！”

古所谓“姜太公钓鱼，如意者上钩”，讲的就是姜子牙钓鱼的绝妙之处。

姜子牙身在垂钓，可意在养性、固志、健身。他利用钓鱼之机，温韬略，读兵书，习战法。更加坚定了辅佐周室扫灭殷商的信心和壮志。

冬去春来，一晃姜子牙已在渭水边垂钓数十年了。尽管他年已逾古稀，可仍相信，只要自身加强养性修身，将来是一定会逢真主，“披弓再见天”。

姜子牙在渭水边奇怪的钓鱼方法，终于传到了姬昌那里。

姬昌觉得这个人很古怪，就派士兵去叫他来。姜



子牙见士兵前来，根本不理，边钓鱼边说道：“钓，钓，钓！鱼儿不上钩，虾米瞎胡闹呀！”

士兵见此情景，只好回去报告姬昌。

姬昌更加觉得这个人古怪不凡，于是派当官的前往迎请。

姜子牙见当官的来了，仍然不加理睬，他一边钓鱼一边说：“钓，钓，钓！大鱼不上钩，小鱼瞎胡闹！”

当官的见此情形，赶忙回去报告姬昌。

姬昌觉得这个人一定是个非凡的人才。于是，他带上厚礼，率领大队人马，亲自去聘请姜子牙。

姬昌一行来到渭水边上。他让大队人马停下，自身来到姜子牙身后。

只见姜子牙背坐溪边，正在唱歌：“西风起兮白云飞，岁已暮兮将焉为？五凤鸣兮真主现，垂竿钓兮知我稀。”

姬昌待姜子牙唱完歌问道：“贤士快乐否？”

姜子牙回头，看见姬昌，忙弃竿一旁，起身行礼道：“子民不知驾临，有失迎候，望贤王恕罪。”

姬昌忙扶住，拜谢道：“久慕先生，专诚拜谒，得见先生尊颜，实昌之幸。”

姜子牙见他求贤确实是诚心诚意，便答应替他出力。



姜子牙入朝后，被姬昌封为太公，作自己的军师，以后又提升为丞相。

姜子牙辅佐姬昌安邦治国，日理万机，他活到97岁还身心健康，精力充沛。这是为什么呢？这与他几十年的垂钓养性修身是分不开的。

垂钓作为一种养性修身的方法，在我国源远流长。人们通过垂钓运动陶冶情操，磨练情志，进而达到养性修身的目的。所以，姜太公垂钓养性修身的故事，千古流传，后人称善，从者日众。

养性，必须意坚、心静。而垂钓正是达此目的最佳方法。姜太公钓鱼，可谓是养性得道的良法了。

养心与明王治天下

一天，老聃正在家中闲坐，杨朱前来拜访。久别朋友相见，少不了一番彼此问候。待双方落座后，谈起世态炎凉，都是感叹万分。

杨朱突然话题一转说：“我有一个问题不很清楚，想向先生请教一下。”

老聃手摸胡须，笑容可掬地说道：“请讲。”