

于 漪 主编

“青青子衿”传统文化书系

修身养性

王希明 编著



山西出版传媒集团
山西教育出版社



于 炯 主 编

“青青子衿”传统文化书系

修身养性

王希明 编著



山西出版传媒集团
山西教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

修身养性/王希明编著. —太原: 山西教育出版社, 2016. 5
(“青青子衿”传统文化书系/于漪主编)
ISBN 978-7-5440-8342-3

I. ①修… II. ①王… III. ①中华文化-通俗读物 IV. ①K203-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 065501 号

修身养性

XIUSHEN YANGXING

责任编辑 康 健
复 审 邓吉忠
终 审 郭志强
装帧设计 薛 菲 孟庆媛
印装监制 贾永胜

出版发行 山西出版传媒集团·山西教育出版社
(太原市水西门街馒头巷7号 电话: 0351-4035711 邮编: 030002)
印 装 山西人民印刷有限责任公司
开 本 889×1194 1/32
印 张 7.75
字 数 166 千字
版 次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月山西第 1 次印刷
印 数 1—8 000 册
书 号 ISBN 978-7-5440-8342-3
定 价 22.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。电话: 0358-7641044

序 言

文化是民族的血脉，是人的精神家园。

一颗没有精神家园的心灵，就会浮游飘荡，既不可能潜心思考自己生命的意义与价值，也不可能对他人有真挚的情感关切，更不可能对社会有发自肺腑的责任感。

中华优秀传统文化源远流长，其中的优秀遗产积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标志，为中华民族生生不息发展壮大提供了丰厚滋养。她哺育了一代代中华优秀儿女，支撑他们成为中国的脊梁。

成长中的青少年认真汲取其中的精华和道德精髓，就会长智慧，明方向，增力量，懂得自己根在何处，魂在何方。经典活在时间的深处；价值追求，在文字海洋里奔腾。“青青子衿”传统文化书系》助你发现其中蕴含的优秀文化基因，探寻当下时代的使命，让您有渴饮琼浆的快乐，醍醐灌顶的惊喜。

于漪 2015年岁末





前言

人类社会中的每一个个体，不管处在何种民族、何等地域，总有提升自我素养的需求。修身养性的目的便在于满足此种需求。修身养性是中国传统文化中的重要内容，在儒家的“修身、齐家、治国、平天下”的体系中，更是处于起点和基础的位置。

广义的修身养性其实包含两方面的内容：一是提升自己在生存及发展中的竞争力，二是提升自己的道德品质使之无限接近于某种理想人格。前者可以说是“才”的提升，后者则可以说是“德”的修行。本民族的文化中，在修身养性方面更看重后者，以“进德”为核心，致力于协调身体与心灵、人与自我、人与他人、人与自然之间的关系。

本民族的文化中，思想流派众多，而儒家、道家、佛教最具影响，所以有儒、释、道“三教”的说法。这三家都重视个人的修



养，而又各有特色。儒家强调个体与社会之间的关系，以学习与内省为方法，以“圣人”为理想人格。佛教的“戒定慧”三学中，强调以戒律为基础，清净内心，达到“觉悟”的境界，同时又提倡“慈悲”精神。道家在修身养性方面视追逐富贵为对天性的戕害，倡导随性自然，追求自由逍遥，对传统的士人精神乃至民间观念都造成了极大的影响。本书分别选取了三家关于修身养性的思想及实例，总计八十篇，分为三编八章。第一编以儒家为主，第二编以佛教为主，第三编则主要体现道家的思想观念。

值得注意的是，儒、释、道三家的思想在长期的发展历程中，一直都在互相融会。唐宋之后更是有明显的“三教合一”倾向。因而有的思想并不能认定是哪一家独有，本书将之归入某一家，往往只是因为其在这理论中体现得更明显些。另外，儒、释、道三家关于修身养性的学说内容非常丰富，限于体例和篇幅，本书节取的只是其中极其有限的几个侧面。

当前的社会虽然已经和传统社会迥然不同，但是不能因此就全盘否定本民族的文化传统。我们只要谨守“取其精华，去其糟粕”的原则来对待，那么传统文化中的修身养性的思想乃至具体的操作方法，对我们仍有宝贵的启发意义。藉由阅读一些生动的修身故事，读者可以在不知不觉中提升自己的古文能力，了解历史上的典故传说，获取提升自我的理论和方法，同时还能够增强对本民族文化的认同感，思考在当前时代背景下如何维系和重建自己文化身份的问题。本书编写的目的也正在于此。

本书所采用的资料多来自史籍和类书，注解和阐释的难度较大。限于自身水平，或有错讹。不当之处，恳请读者和专家不吝指正。

王希明 于沪上梦观园



目 录

第一编 勤学与改过

第一章 安贫乐道

◎文化典籍 :: 001

- 一 忧道不忧贫 :: 001
- 二 原宪居鲁 :: 004
- 三 叔向贺贫 :: 006
- 四 吴隐之有清操 :: 009
- 五 白居易的座右铭 :: 012
- 六 杜甫心忧天下 :: 014
- 七 舍弃王位，一心著书 :: 016



- 八、李二曲隐居读书 :: 019
- 九 吴廷栋清操绝俗 :: 021
- 十 不苟求富，不务求贫 :: 024

◎文化倾听 :: 026

◎文化传递 :: 028

◎文化感悟 :: 029

第二章 尊师重教

◎文化典籍 :: 030

- 一 师严然后道尊 :: 030
- 二 荀子论尊师 :: 033
- 三 古代的学生守则 :: 035
- 四 汉明帝尊师 :: 038
- 五 道之所存，师之所存 :: 041
- 六 程门立雪 :: 042
- 七 董沔六十八岁拜师 :: 044
- 八 罗汝芳侍师于狱 :: 046
- 九 白鹿洞书院的教思碑 :: 048
- 十 经师与蒙师 :: 050

◎文化倾听 :: 052

◎文化传递 :: 055

◎文化感悟 :: 056

第三章 学而不厌

◎文化典籍 :: 057

- 一 好学乐学 :: 057
- 二 学海无涯苦作舟 :: 059
- 三 师旷论学 :: 062
- 四 士别三日当刮目相待 :: 063
- 五 梁元帝焚书 :: 067
- 六 陆游的书巢 :: 070
- 七 四时读书乐 :: 072
- 八 恨未遍读天下书 :: 075
- 九 夜读闲书 :: 077
- 十 旦旦而学之 :: 080

◎文化倾听 :: 081

◎文化传递 :: 084

◎文化感悟 :: 085

第四章 内省自新

◎文化典籍 :: 086

- 一 曾参三省 :: 086
- 二 过勿惮改 :: 088
- 三 反求诸己 :: 090
- 四 负荆请罪 :: 092



- 五 周处改过 :: 095
- 六 戴渊自新 :: 097
- 七 唐太宗以人为镜 :: 099
- 八 不贵无过，贵能改过 :: 102
- 九 检点心事，克制病痛 :: 104
- 十 曾国藩的自省日记 :: 107

◎文化倾听 :: 110

◎文化传递 :: 113

◎文化感悟 :: 114

第二编 自律与奉献

第一章 以戒为师

◎文化典籍 :: 115

- 一 克己、寡欲与持戒 :: 115
- 二 儒佛本为一体 :: 118
- 三 破戒如伐树 :: 121
- 四 恶念如野火 :: 122
- 五 折齿拒肉 :: 124
- 六 酒肉穿肠过 :: 126
- 七 百丈清规 :: 129
- 八 防心离过 :: 133
- 九 孙悟空打杀六贼 :: 135

| 十 见月立戒幢 :: 137

◎文化倾听 :: 140

◎文化传递 :: 143

◎文化感悟 :: 144

第二章 慈悲济世

◎文化典籍 :: 145

一 仁与慈悲 :: 145

二 舍身饲虎 :: 147

三 循声救苦 :: 150

四 护鸭绝饮 :: 152

五 人虎同舟 :: 154

六 躬处坊坊 :: 156

七 鉴真东渡 :: 158

八 布袋和尚 :: 161

九 妙普诣贼救民 :: 163

十 学佛未忘世——八指头陀诗三首 :: 166

◎文化倾听 :: 169

◎文化传递 :: 171

◎文化感悟 :: 173



第三编 超脱与随性

第一章 不慕荣利

◎文化典籍 :: 174

- 一 隐退之道 :: 174
- 二 祝宗人说薨 :: 177
- 三 范蠡功成身退 :: 178
- 四 庄周遗世自放 :: 180
- 五 回归田园之乐 :: 183
- 六 孙思邈固辞爵位 :: 185
- 七 李白傲视权贵 :: 188
- 八 王冕不仕 :: 190
- 九 李我隐于江湖 :: 193
- 十 村姬“毒舌” :: 196

◎文化倾听 :: 199

◎文化传递 :: 202

◎文化感悟 :: 203

第二章 法天贵真

◎文化典籍 :: 204

- 一 法天贵真，不拘于俗 :: 204
- 二 万物皆有天机 :: 206
- 三 尽物之性的至德之世 :: 209

四 天道无为，听恣其性 :: 212

五 阮籍的真性情 :: 214

六 王子猷的任诞 :: 217

七 郭橐驼种树 :: 219

八 李贽的童心说 :: 222

九 龚自珍疗梅 :: 225

十 贾宝玉的愚顽 :: 227

◎文化倾听 :: 230

◎文化传递 :: 233

◎文化感悟 :: 234





第一编 勤学与改过

第一章 安贫乐道



一 忧道不忧贫

【原文选读】

子曰：“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就^①有道^②而正^③焉，可谓好学也已。”

（《论语·学而》）



子曰：“士志于道，而耻^④恶衣恶食者，未足与议也。”

（《论语·里仁》）

子曰：“君子谋道不谋食。耕也，馁^⑤在其中也；学也，禄^⑥在其中矣。君子忧道不忧贫。”

（《论语·卫灵公》）

子贡^⑦曰：“贫而无谄^⑧，富而无骄，何如^⑨？”子曰：“可也；未若贫而乐，富而好礼者也。”

（《论语·学而》）

子曰：“饭^⑩疏食^⑪，饮水，曲肱^⑫而枕之，乐亦在其中矣。不义^⑬而富且贵，于我如浮云。”

（《论语·述而》）

子曰：“贤哉回^⑭也！一簞^⑮食，一瓢饮，在陋巷，人不堪^⑯其忧，回也不改其乐。贤哉回也！”

（《论语·雍也》）

注释：

①就：靠近。

②有道：指有学问、有道德的人。

③正：匡正。

④耻：以……为耻，把……看作耻辱。

⑤馁（něi）：饥饿。

⑥禄：做官的俸禄。

⑦子贡：孔子的学生，姓端木，名赐，子贡是他的字，卫国人，有辩才。

⑧谄（chǎn）：巴结、奉承。

⑨何如：“如何”的倒装形式，怎么样。

⑩饭：吃。

⑪疏食：粗粮。

⑫曲肱（gōng）：弯着胳膊。

⑬不义：干不正当的事。

⑭回：颜回，孔子最得意的学生，字子渊，鲁国人。



⑮簞 (dān): 古代盛饭用的竹器。

⑯堪: 能够忍受。

【文意疏通】

以上各则的意思分别是:

孔子说:“君子饮食不求饱足,居住不要求舒适,做事勤劳敏捷,说话却很谨慎,到有学问、有道德的人那里去匡正自己,这样可以说是好学了。”

孔子说:“读书人有志于(学习和实行圣人的)道理,但又以自己吃粗粮穿破衣为耻辱,对这种人,是不值得与他谈论道的。”

孔子说:“君子只谋求大道,不谋求衣食。耕田,可能挨饿;学习,可以得到俸禄。君子只担心不能推行大道,不担心自己会贫穷。”

子贡说:“贫穷却能不巴结奉承别人,富有却不骄傲自大,怎么样?”孔子说:“这也算可以了。但是还不如虽贫穷却能乐道,虽富裕而又好礼的人。”

孔子说:“吃粗粮,喝白水,弯着胳膊当枕头,乐趣也就在这中间了。通过干不正当的事情得来的富贵,对于我来讲就像是天上的浮云一样(不属于我,与我无关)。”

孔子说:“颜回的品质是多么高尚啊!一竹筐饭,一瓢水,住在简陋的小屋里,别人都忍受不了这种穷困清苦,颜回却没有改变他好学的乐趣。颜回的品质是多么高尚啊!”

【义理揭示】

勤学的根本目的是什么?是追求“道”。所以,君子要专注于“道”而非“贫”。有了这样的志向,自然会看淡物质上的享受,

