

四
书
五
经



绣像本

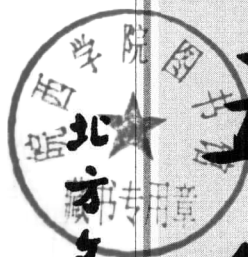
(一)

杨杰 编

北方文艺出版社

主编 杨杰
第一册

四书五经



北方文藝出版社



图书在版编目(CIP)数据

四书五经/杨杰等编. - 哈尔滨:北方文艺出版社,

2007.7

ISBN 978 - 7 - 5317 - 2188 - 8

I. 四… II. 杨… III. ①四书 - 研究②五经 - 研究

IV. B222.15 Z126.27

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 097039 号



四 书 五 经

作 者 / 杨 杰主编

责任编辑 / 宋玉成 李玉鹏

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道里区经纬二道街 17 号

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150010

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

印 刷 / 北京市业和印务有限公司

开 本 / 787 × 1092mm 1/16

印 张 / 67.5

字 数 / 1420 千字

版 次 / 2007 年 7 月 1 版

印 次 / 2007 年 7 月 1 次

定 价 / 198.00 元(全四册)

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5317 - 2188 - 8

前言

我国自古就是个重视典籍的国家。这一方面是出于对文字本身的偏爱,文字阅读成为一种超越日常心境的快乐,进而又能于此获取知识,通晓道义;另一方面则出于对传统的偏爱,既然无法以单纯的记忆去保存和回溯传统,那么书籍自然便成为再现传统,认识传统的最佳载体。在中华民族光辉灿烂的传统文化典籍中,“四书五经”无可争议地成为经典中的经典。

《四书》包括《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》。南宋淳熙年间,我国著名教育家朱熹将这四种著作作小学教科书,并为它们作了注解,叫作《四书章句集注》,简称《四书集注》,《四书》一名由此得以流传。明清时期,科举考试多从《四书》中出题,朱熹的《四书集注》成为考生的必读书。《五经》包括《易经》、《尚书》、《诗经》、《礼记》、《春秋左传》,汉武帝建元五年置五经博士,始有“五经”之称。因《四书》和《五经》都是儒家的经典著作,同是士子求取功名的必读之书,所以后人将其合刻为《四书五经》。明代已有学者将“四书五经”用于书名,可见《四书五经》合刻本不会晚于明代。

《四书五经》代表了中国古代文化的正宗传统,对中国社会产生了深远的影响。在漫长的封建社会里,“四书五经”成了金科玉律,儒家学者纷纷通过对其的笺注来表达自己的思想。这种现象成为经学史上的一大景观。在这些经书及对其的诠释中,儒学的精神特质得到了鲜明的体现,简而言之就是“内圣外王”的理想诉求和“天人合一”的思维模式。从哲学角度看,儒家极度重视从宇宙本体说明人的存在,从而确立人的地位和价值。

二十世纪初在中国“五·四”新文化运动中,时代的精英们举起了“打倒孔家店”的大旗,儒学受到了前所未有的冲击。新中国建立后,儒家思想彻底失去了它作为政治意识的作用。“文化大革命”期间,全国上下又开展了声势浩大的“批林批孔”运动,儒学声威由此一落千丈。新时期以来,随着“现代化”口号的提出,中国政治、经济发生了巨变,思想解放也迈开了步伐,在多元化的选择中,儒学亦从式微逐步走向复兴。在对儒学的

继承和发扬方面,最引人注目的要数现代新儒家学派。新儒家学派的代表人物为一批思想活跃、在海内外有相当影响的港台和海外华裔学者,他们称自己的儒学复兴为“儒学第三期发展”,以与先秦儒学和宋明理学两大时期相衔接。新儒学的思想特征可概括如下:一、民族本位的文化立场;二、中体西用的基本态度;三、道德上的哲学追求;四、推重直觉的思维方式。新儒学出现后,在受到一些人认许的同时,也受到了另一些人的严厉批评。批评者认为儒学作为一个有机整体,对现代化只能起阻碍作用,现代化意味着对儒学的超越和克服,而绝非儒学的复兴。二者的争论相持不下,但无论孰是孰非,作为儒家经典的“四书五经”,仍不失为我国传统文化中的一颗耀眼的珍珠,它不但在文学、史学、哲学方面有着举足轻重的地位,对于解决现代工业文明给社会带来的诸如犯罪、环境污染、道德沦丧等不利后果也具有不可忽视的作用。它不但对中国社会产生了深远的影响,对东南亚乃至整个世界的文化圈都将继续产生深远而持续的影响。合理地继承和发扬其优秀的内涵,是新时期精神文明建设的一项重要任务。今天的读者要想了解中国古代社会,要想探索中国文化博大精深的奥秘,《四书五经》可以说是不可不读的入门书。有鉴于此,我们特邀请国内精通儒学的专家学者,合力编成此书,以飨广大读者。

本书内容包括“四书”和“五经”共九个独立的部分,每一部分前均对该部分用一段文字加以介绍,每部分体例均采用“原文—注释—译文”的方式。原文采用的是通行的底本;注释采用简注方式,读来通俗易懂;译文对照原文全译,力求词意准确、行文流畅、用语通俗。虽然《四书五经》词义古奥,扑朔迷离,但相信经过我们的注释,任何一个稍具古文基础的读者都可以比较轻松的阅读。

值得说明的是,由于本书系集数十学者之合力编辑而成,虽然在编辑过程中时刻注意令其文气贯通,但仍难尽人意,这也算是美中不足,希望读者能够见谅。此外,本书在编辑过程中,参考了不少学界同仁的著述,恕不一一列明,谨此一并致谢。经典之作如“四书”、“五经”者,对其所述的理解自是仁者见仁、智者见智,因此本书的一些观点只备一说,亦欢迎各界朋友直抒己见,以资切磋。至于书中的纰漏与谬误之处,尚望读者朋友批评指正。

本书编委会

总 目 录

大学	(1)
中庸	(13)
论语	(35)
孟子	(169)
易经	(349)
尚书	(463)
诗经	(557)
礼记	(647)
春秋左传	(773)

目 录

大 学

大 学	(3)
-----	-------

中 庸

中 庸	(15)
-----	--------

论 语

卷 一	(37)
学而第一	(37)
为政第二	(41)
卷 二	(47)
八佾第三	(47)
里仁第四	(54)
卷 三	(60)
公冶长第五	(60)
雍也第六	(67)
卷 四	(75)
述而第七	(75)
泰伯第八	(83)
卷 五	(89)
子罕第九	(89)
乡党第十	(96)
卷 六	(103)
先进第十一	(103)
颜渊第十二	(111)
卷 七	(117)
子路第十三	(117)

宪问第十四·····	(125)
卷 八·····	(136)
卫灵公第十五·····	(136)
季氏第十六·····	(144)
卷 九·····	(149)
阳货第十七·····	(149)
微子第十八·····	(156)
卷 十·····	(160)
子张第十九·····	(160)
尧曰第二十·····	(166)

孟 子

梁惠王上 ·····	(171)
第一章·····	(171)
第二章·····	(172)
第三章·····	(172)
第四章·····	(174)
第五章·····	(175)
第六章·····	(176)
第七章·····	(177)
梁惠王下 ·····	(182)
第一章·····	(182)
第二章·····	(183)
第三章·····	(184)
第四章·····	(185)
第五章·····	(187)
第六章·····	(188)
第七章·····	(189)
第八章·····	(190)
第九章·····	(190)
第十章·····	(191)
第十一章·····	(191)
第十二章·····	(192)
第十三章·····	(193)
第十四章·····	(194)
第十五章·····	(194)
第十六章·····	(195)

公孙丑上	(196)
第一章	(196)
第二章	(198)
第三章	(203)
第四章	(203)
第五章	(204)
第六章	(204)
第七章	(205)
第八章	(206)
第九章	(206)
公孙丑下	(207)
第一章	(207)
第二章	(208)
第三章	(210)
第四章	(211)
第五章	(212)
第六章	(212)
第七章	(213)
第八章	(214)
第九章	(215)
第十章	(216)
第十一章	(217)
第十二章	(218)
第十三章	(218)
第十四章	(219)
滕文公上	(219)
第一章	(219)
第二章	(220)
第三章	(222)
第四章	(224)
第五章	(228)
滕文公下	(229)
第一章	(229)
第二章	(230)
第三章	(231)
第四章	(232)
第五章	(234)
第六章	(235)

第七章	(236)
第八章	(236)
第九章	(237)
第十章	(239)
离娄上	(240)
第一章	(240)
第二章	(241)
第三章	(242)
第四章	(243)
第五章	(243)
第六章	(243)
第七章	(244)
第八章	(245)
第九章	(245)
第十章	(246)
第十一章	(247)
第十二章	(247)
第十三章	(247)
第十四章	(248)
第十五章	(249)
第十六章	(249)
第十七章	(249)
第十八章	(250)
第十九章	(250)
第二十章	(251)
第二十一章	(251)
第二十二章	(252)
第二十三章	(252)
第二十四章	(252)
第二十五章	(253)
第二十六章	(253)
第二十七章	(253)
第二十八章	(254)

大

学

《大学》

《大学》原是《礼记》的第42篇,是我国儒家经典的重要组成部分,它相传是由孔子门生曾参作于春秋末年至战国时期。

“大学”是指有关政治、哲理的高深而广博的学问。据传在周代,贵族子弟八岁入小学,学习基础文化及武艺。十五岁入大学,学习政事的理论。所以宋代学者朱熹说:“大学者,大人之学也。”自汉代起,《大学》就与《中庸》、《论语》、《孟子》合称“小经”。在唐代,韩愈、李翱等把《大学》看作是与《孟子》、《易经》等同样重要的书。到宋代,朱熹对《大学》更是尊崇备至,将其连同《中庸》从《礼记》中抽出,使之与《论语》、《孟子》并列合称《四书》。在封建社会中《大学》随《四书》成为儒家传道授业的基本教材。至近代,孙中山先生这样评价《大学》:“中国政治哲学,谓其为最有系统之学,无论国外任何政治哲学家都未见到,都未说出,为中国独有之宝贝”。《大学》对于中国文化的地位,由此可见一斑。

《大学》何以有如此尊崇的地位?这是由其内容决定的。《大学》依据孔子“仁政”的思想,阐明了新兴地主阶级“治国平天下”的理论。《大学》之精要,集中体现在第一大段总论部分,具体可以概括为“三纲八目”。“三纲”是“明明德”、“亲民”、“止于至善”。《大学》认为,人生来就具有高尚的“明德”,入世以后,“明德”被掩,只有经过“大学之道”的教育,方能重新发扬明德,革新民心,达到道德上至善至美的境界。具体方法是做到“八目”:“格物”、“致知”、“诚意”、“正心”、“修身”、“齐家”、“治国”、“平天下”。此“八目”中,“修身”是根本,前四目是修身的方法,后三目是修身的目的。通过“三纲八目”就把封建主义的政治统治与个人的道德修养结合在一起,强调道德修养在社会发展中的重要作用。此外,《大学》还强调维护封建宗法制度,为封建国家制定政治统治原则。当然,就《大学》的内容和教导的实际而言,是要求人人能正心、诚意,个个能修身、齐家。正心、诚意是“大人”和常人修身的起点;齐家是人人希望和职责;治国、平天下也是一国之人的共同愿望。这说明《大学》不仅是“大人”之学,更是每个人都需要的常人之学。

总之,作为《四书》之一的《大学》是儒家思想的集中代表,它深深融汇

于中国的传统思想文化之中,影响着一代又一代的中国人。对于《大学》,我们应批判地继承:剔除其封建糟粕,吸取其民主精华,做到古为今用,推陈出新。

大学

【原文】

大学之道^①,在明明德^②,在亲民^③,在止于至善^④。知止而后有定^⑤,定而后能静^⑥,静而后能安^⑦,安而后能虑^⑧,虑而后能得^⑨。物有本末,事有终始。知所先后,则近道矣。

古之欲明明德于天下者,先治其国;欲治其国者,先齐其家^⑩;欲齐其家者,先修其身;欲修其身者,先正其心;欲正其心者,先诚其意;欲诚其意者,先致其知^⑪。致知在格物^⑫。物格而后知至,知至而后意诚,意诚而后心正,心正而后身修,身修而后家齐,家齐而后国治,国治而后天下平。

自天子以至于庶人^⑬,壹是皆以修身为本^⑭。

其本乱而末治者,否也;其所厚者薄^⑮,而所薄者厚,未之有也。

【注释】

①大学:大,旧音“泰”。古人八岁入小学,学习基础文化及日常礼节;十五岁入大学,学习做人的道理,道:政治主张,思想体系。这里指古代大学教育的目的、纲领。②明:彰明,显明。明德:先天固有的善良的德性。儒家认为,一个人后天因受到偏狭气质的拘束和各种利益的蒙蔽,明德就会受到压抑,只有通过教育,才能使明德重新得到发扬。③亲:应为“新”,使……革新,指革除旧习。④止:到达。至善:善的最高境界。明明德、亲民、止于至善,三者是大学做学问的纲领。⑤止:名词,到达的境界。定:立定志向。⑥静:心不妄动,平心静气。⑦安:居处安稳。⑧虑:思虑周详。⑨得:获得,收获。指得到至善。⑩齐:整治。家:家族。⑪致:至。知:认识。先使认识达到极点,即认识明确。⑫格:研讨,探求。物:事物。格物:穷究物理。格



杏坛设教图。孔子四十二岁时,辞官退而设教于杏坛,自此弟子日众。

物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下八项,是大学做学问的八条目。⑬庶人:泛指没有官爵的平民。⑭壹是:一切,都是。⑮厚:重视。薄:忽略。

【译文】

大学的教育纲领是:显明先天固有的善良的德性,革除旧的思想习气,以求达到最完善的境界。知道了要达到的境界,就要立下坚定的志向;有了坚定的志向,就能做到心不妄动,一心一意;做到了心不妄动,然后就能居处安稳;居处安稳之后,就能做到思虑周详;做到了思虑周详,然后才能达到最完善的境界。万物都有本末轻重,万事都有先后始终。知道了如何摆正事物的先后次序,那就接近掌握大学的纲领了。

古代想要显明美德于天下的人,首先要治理好他的邦国;要想治理好邦国,先要整治好他的家族;要想整治好家族,先要修养自己的品性;要想修养品性,先要端正好自己的思想;要想端正思想,先要使自己的意念真诚。要想意念真诚,先要认识明确。认识明确的途径在于不停探讨事物的原理。掌握了事物的原理,然后才能认识明确;有了明确的认识,然后才能意念真诚;做到了意念真诚,然后才能思想端正;思想端正,然后才能修养品性;品性得到了修养,然后才能整治家族;整治好家族,然后才能治理邦国;邦国得到了治理,然后才能天下太平。

从天子直到百姓,都要把修养品性作为根本。

根本混乱而末节却得到了治理,这是不可能出现的;就一个家族来说,不以修身为本就意味着所重视的是枝节,所忽略的倒是根本,如此能整治家族的事是从来没有的。

【原文】

《康诰》曰^①:“克明德^②。”

《太甲》曰^③:“顾諟天之明命^④。”

《帝典》曰^⑤:“克明峻德^⑥。”皆自明也。

【注释】

①《康诰》:《尚书·周书》中的篇名。②克:能够。明:崇尚。③《太甲》:《尚书·商书》中的篇名。④顾諟天之明命:这是伊尹告太甲的话。顾,回顾,这里指想念。諟,是,此。明命,即明德,古人认为是天所赋予的,故称为明命。⑤《帝典》:是《尚书》中的篇名,即《尧典》,主要记叙尧、舜二帝的事迹。⑥峻:《尧典》中作“俊”,是大的意思。

【译文】

《康诰》中说:“能够崇尚美德。”

《太甲》中说:“经常想念上天赋予的美德。”

《帝典》中说:“使大德能够显明。”这些都是说要使自己的美德得以发扬。

【原文】

汤之《盘铭》^①曰:“苟日新,日日新,又日新^②。”《康诰》曰:“作新民^③。”《诗》曰:“周虽旧邦,其命维新^④。”是故君子无所不用其极^⑤。

【注释】

①汤之《盘铭》:汤,商朝的开国君主叫成汤。盘,沐浴用的器皿。铭,刻在器皿上用以警戒自己的文辞。②“苟日新”句:苟,如果。新,既指身体上洗涤污垢,焕然一新,又引申指品德修养上的

弃旧图新。③作新民:作,振作,鼓励。新民,使民自新。此句证明“经”一章“在亲民”应为“在新民”。④“《诗》曰”句:《诗》,《诗经·大雅·文王》。周,周朝。旧邦,古老的国家。其命,指周朝承受的天命。维,助词。⑤其极:指“至善”。极,顶点。

【译文】

汤朝的《盘铭》上说:“如一天能够自新,则应天天自新,新了还要更新。”《康诰》上说:“鼓励平民自新。”《诗经》上说:“周朝虽是旧邦国,承受天命却很新。”因此,君子无处不追求完善的境地。

【原文】

《诗》^①云:“邦畿千里^②,惟民所止^③。”《诗》^④云:“缙蛮^⑤黄鸟,止于丘隅^⑥。”子^⑦曰:“于止^⑧,知其所止,可以人而不如鸟乎?”《诗》^⑨云:“穆穆文王^⑩,于缉熙敬止^⑪。”为人君止于仁^⑫,为人臣止于敬^⑬,人子止于孝^⑭,为人父止于慈^⑮,与国人交止于信^⑯。《诗》^⑰云:“瞻彼淇澳^⑱,萋竹猗猗^⑲。有斐^⑳君子,如切如磋^㉑,如琢如磨^㉒,瑟兮侗兮^㉓,赫兮喧兮^㉔。有斐君子,终不可諠^㉕兮。”如切如磋者,道学也;如琢如磨者,自修也;瑟兮侗兮者,恂慄^㉖也;赫兮喧兮者,威仪也。有斐君子,终不可諠兮者,道盛德至善,民之不能忘也。《诗》^㉗云:“于戏^㉘!前王^㉙不忘。”君子贤其贤而亲其亲^㉚,小人乐其乐而利其利,此以没(mò)世不忘也。

【注释】

①《诗》:指《诗经·商颂·玄鸟》篇。②邦畿:古代指直属于天子的疆域。③所止:停留、居住的地方。④《诗》:指《诗经·小雅·缙蛮》篇。⑤缙蛮:黄鸟的叫声。⑥丘隅:山边。⑦子:《大学》中“子曰”的“子”,都是指孔子。⑧于止:在鸟要停止的时候。⑨《诗》:指《诗经·大雅·文王》篇。⑩穆穆:深远的样子。文王:周文王,姓姬,名昌。西周开国之君周武王的父亲。他是儒家理想的古代“圣人”之一。⑪于:表示赞叹的语气词,相当于“啊”。缉熙:光明的样子。⑫止于:达到的意思。⑬敬:恭敬,严肃认真。⑭孝:指子女对父母、下对上要孝顺。⑮慈:指父母对子女、上对下要慈爱。⑯国人:西周和春秋时对居住于国都的人的通称。信:信用,朋友交往的道德原则。⑰《诗》:指《诗经·卫风·淇奥》篇。⑱瞻:看。彼:那个。淇:淇水。澳:水边弯曲处。⑲萋:同“绿”。猗猗:茂盛的样子。⑳斐:有文采的样子。㉑切:把骨头切削成各种器物。磋:把象牙磨制成各种器物。㉒琢:雕刻玉石,制成器物。磨:用沙石磨光。㉓瑟:庄严。侗(xián):刚毅。㉔赫:显赫,盛大。喧:显著,光明。㉕諠:忘记。㉖恂慄:严肃谨慎。㉗《诗》:指《诗经·周颂·烈文》篇。㉘于戏(wū hū):同“呜呼”,感叹词。㉙前王:前代的君主,主要是指已逝去的周文王、周武王。㉚贤其贤:第一个“贤”字是动词,尊重的意思。第二个“贤”是名词,指有“才德”的人。下文“亲其亲”“乐其乐”“利其利”语法同此。

【译文】

《诗经》上说:“天子管辖的广大地区,都是民众居住的地方。”《诗经》上说:“鸣叫的黄鸟,停留在山边。”孔子说:“在停留的时候,黄鸟都知道它该停留的地方,难道人还不如鸟吗?”《诗经》上说:“德行深远的文王啊!他光明正大,恭恭敬敬地呆在应当呆的地方。”做君主的要达到仁,做臣子的要达到敬,做子女的要达到孝,做父母的要达到慈,和国人交往要达到信。《诗经》上说:“看那淇水弯曲处,绿竹特别茂盛。有个文雅的君子,好像切磋过的象牙,琢磨过的美玉一样,多么盛大、光明啊!这样文雅的君子,叫人永远难忘。”如切如磋,是说他治学的态度;如琢如磨,是说他修养的功

夫;庄严刚毅是说他有严肃谨慎的态度;盛大光明是说他威严的仪表;这样文雅的君子叫人永远难忘,是说他盛大的德行达到了最高的道德境界,民众是不能忘记他的。《诗经》上说:“啊,不要忘记前王啊。”君子推崇前王所推崇的贤德,亲爱前王所亲爱的人,小人享受前王所创造的安乐,享受前王所遗留的利益。因此,(前王虽已逝去,)人们却永远不会忘记他。

【原文】

子曰:“听讼^①,吾犹人也,必也使无讼乎!”无情者不得尽其辞^②。大畏民志^③,此谓知本。

【注释】

①听讼:指审理案件。讼,诉讼。②情:真实情况。③畏:让人敬服。

【译文】

孔子说:“听理诉讼,我跟别人差不多。一定要说不同的地方,大概是我想消除诉讼吧!”对于没有真凭实据的诉讼人,要使他不能够尽力狡辩;统治者则要让百姓从思想上敬服他。这样才会消除诉讼。这就叫懂得最根本的道理。

【原文】

此谓知本^①。此谓知之至也^②。

【注释】

①此谓知本:程颐认为此句是衍语。②至:顶点。

【译文】

这就叫懂得了根本的道理。这就叫知识达到了顶点。

【原文】

所谓诚其意者,毋自欺也^①。如恶恶臭^②,如好好色^③。此之谓自谦^④。故君子必慎其独也^⑤。

小人闲居^⑥,为不善无所不至,见君子而后厌然^⑦,揜其不善而著其善^⑧。人之视己,如见其肺肝然,则何益矣?此谓诚于中^⑨,形于外^⑩,故君子必慎其独也。曾子曰:



尼山致祷图。相传鲁襄公二十年,孔子的母亲颜氏到鲁国的丘尼山祈祷,第二年生了孔子。

“十目所视，十手所指，其严乎^①！”

富润屋^②，德润身，心广体胖^③，故君子必诚其意。

【注释】

①毋：不要。②恶恶臭：前一“恶”字音“wù”，厌恶。恶(è)臭：难闻的气味。③好好色：前一个“好”字音 hào，喜好，喜爱，作动词用。好(hǎo)色：美色。④谦：通慊(qiè)，满足，快乐。⑤慎其独：一人独处时谨慎不苟。独：独处。⑥闲居：独处，独居。⑦厌(yā)然：遮遮掩掩的神态。⑧揜(yǎn)：同“掩”，遮盖。著：显明。⑨诚于中：这里指心中想着什么。诚：诚实，真实，引申为想法、意念。中：心中。⑩形：用作动词，暴露、显现的意思。⑪其：同“岂”，意为“难道不是……”。⑫润：修饰，使……有光彩。⑬心广体胖(pán)：胸襟宽广，体貌安祥自然。胖：宽舒，舒坦。

【译文】

所谓使意念真诚，就是说自己不要欺骗自己，要像讨厌难闻的气味、喜好美丽的女子一样出于真心。这样才能说心安理得。所以君子在一人独处时一定要小心谨慎。

那些小人闲居独处时干尽坏事，见到君子之后却躲躲闪闪，企图把他们干的坏事掩盖起来，故意装出善良的样子。其实别人看他们，就像看到他们的五脏六腑一样，这种隐恶扬善的做法又有什么用处呢？这就叫内心有什么想法，就会在外表上表现出来。所以君子在一人独处时一定要小心谨慎。曾子说：“十只眼睛看着你，十只手指指着你，难道不令人畏惧吗？”

财富可以修饰房屋，道德可以修养品性，心胸宽广，身体自然舒坦。所以君子一定要做到意念真诚。

【原文】

所谓修身，在正其心者。身^①有所忿懣^②，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。

心不在焉^③，视而不见，听而不闻，食而不知其味。

此谓修身，在正其心。

【注释】

①身：当作“心”，指内心。②忿懣(fèn zhì 奋至)：愤怒。③焉：兼词，意即“这里”。

【译文】

所说的提高自身的品德修养，在于使心正不邪，如果内心有所愤怒，那就不能做到心正不邪；如果内心有所恐惧，那就不能做到心正不邪；如果内心有所喜好，那就不能做到心正不邪；如果内心有所忧虑，那也不能做到心正不邪。

思想不集中，看到了却像没有看见一样，听到了却像没有听见一样，吃东西却不知道食物的味道，这些都是由于心意不正而造成的。

这就叫做提高自身的品德修养，在于使心正不邪。

【原文】

所谓齐其家在修其身者：人之其所亲爱而辟焉^①，之其所贱恶而辟焉^②，之其所畏敬而辟焉^③，之其所哀矜而辟焉^④，之其所敖惰而辟焉^⑤。故好而知其恶^⑥，恶而知其美者^⑦，天下鲜矣^⑧。故谚^⑨有之曰：“人莫知其子之恶，莫知其苗之硕^⑩。”此谓身不修不