

壹

治学修身养性

秦榆◎编著

圣人的治学态度是建立在淡泊名利的基础上的
他们看透了人与人之间功名把学习当作是一种乐趣来享受
圣人的修身是忙中求静
那一份淡泊 那一份优雅 没有大智慧的人是无法做到的
圣人闲适的心态 是心灵的修炼
圣人说 心中有静 世间万物皆静

京华出版社

壹

秦榆◎编著

治学修身养性

圣人的治学态度是建立在淡泊名利的基础上的
他们看透了人与人之间功名 把学习当作是一种乐趣来享受
圣人的修身是忙中求静
那一份淡泊 那一份优雅 没有智慧的人是无法做到的
圣人闲适的心态 是心灵的修养
圣人说 心中有静 世间万物皆静

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

治学 修身 养性/秦榆编著. —北京:京华出版社,2008.9

(中华千年文萃)

ISBN 978—7—80724—188—1

I. 治… II. 秦… III. 古典散文—作品集—中国 IV. I262

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 026104 号

治学 修身 养性(一)

著 者 ☐ 秦榆 编著

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

印 刷 ☐ 北京建泰印刷有限公司

开 本 ☐ 787mm×960mm 1/16

字 数 ☐ 300 千字

印 张 ☐ 15

印 数 ☐ 0001—3000 册

版 次 ☐ 2008 年 9 月第 2 版

印 次 ☐ 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 978—7—80724—188—1

定 价 ☐ 58.00 元(全二册)

前

言

古往今来，世人对治学·修身·养性有着不同的研究，但真正能悟透的人少之又少。只有博学多才的圣人，才能在自己的天地里享受心灵的闲适。

圣人之所以能做到身心如一的平静，是因为他们具有异于常人的智慧，他们凭借一双犀利之眼看穿了人世间的是是非非，向往安宁与恬适的生命方式，力图避开现实留给人们的烦恼，追求心灵的自由。

圣人的治学态度，给后人指出了一条明路：他们的治学是建立在淡泊名利的基础上的；看透了人与人之间的功名、是非而相争的矛盾，也看透了人与人之间相互猜忌与伤害的痛苦。他们为自己制定了一条清静的心灵求学之路。尽可能让自己远离功名和是非、猜忌与伤害，而实实在在地活在自我感觉之中，从而更专注地学习文化知识。

圣人的修身，是通过自身的修炼而达到的一种境界，他们超然物外，于闹市中仍保持一颗平常心，于忙中求静，性情温和，那一份淡泊，那一份优雅，那一份恬静，那一份清闲，没有大智慧的人是无法做到的。

圣人的闲适心态是心灵的修炼，通过自己的修炼而达到的一种

境界，这种境界没有俗世的诸多烦恼。因此圣人说：心中有静，世间万物皆静。惟有超然物外，身心才能自由自在，这是圣人静养习性之秘诀。

圣人的治学·修身·养性之道，不是三言两语所能明白的，它给人们留下的做人与成事之道是多方面的，可以说是智慧之库，令人取之不尽用之不竭。这无穷尽的智慧，正是古人作为圣人产生巨大影响力的主要原因。只有读懂它，悟透它，把诸多感悟融注于身心，才能真正作为一个自在的人而活着，那样生活才是快乐美好的！

学习古人的智慧，学习古人的精神，学习古人的心理修炼，做一个聪慧和理智的人，就不会在抱怨与牢骚中成长，而是咬紧牙关拼搏与奋斗，用自己发展的成果撬开世人尊重的眼神，并在别人的嫉妒和羡慕中实现自己的人生价值。

面对圣人，常令人产生敬畏感。因为他们是站在千万人之上的思想巨人，他们的修身之道就像阳光一样照到人们的心头。这是圣人的骄傲，更是中国人的幸运。

为了让广大读者借圣人的智慧来完善自身，选编了这本《治学修身养性》。把古代圣人的原作加以搜集，来让诸位读者学习圣人的治学态度、处世之道、修身之法，文章融注着作者的真意实情，精彩观点俯眼即是，令人咀嚼把味无穷。书中每一篇文章都是不可多得的美文精品。它作为人们治学、修身、养性的最佳版本，既是品味治学、修身、养性的好作品，又是完善自身的好帮手。全书能开启人生的智慧，陶冶心灵，提高人的修养，非常具有实用性。可读性强，是一部极具收藏价值的书。相信广大读者读过后，对修身明志与施展抱负起到一定的借鉴、启示作用。



《国语》	(1)
季文子俭德	(2)
敬姜教子逸劳	(2)
叔向贺贫	(4)
论语	(5)
八佾	(6)
里仁	(7)
子罕	(8)
宪问	(9)
尧曰	(11)
《礼记》	(12)
大学	(13)
《孔子家语》	(16)
哀公问政	(17)
孟轲	(20)
离娄章句上选	(21)



告子章句上选	(24)
告子章句下选	(27)
荀卿	(29)
劝学篇	(30)
庄周	(34)
养生主	(35)
陆贾	(37)
慎微	(38)
贾谊	(40)
礼容语下	(41)
修政语下	(43)
司马迁	(46)
报任安书	(47)
曹植	(52)
求自试表	(53)
汉二祖优劣论	(55)
相论	(57)
桓范	(58)
世要论	(59)
皇甫谧	(62)
玄守论	(63)
释劝论	(64)
束皙	(67)
玄居释	(68)
江统	(71)
徙戎论	(72)

潘尼	(76)
安身论	(77)
贾思勰	(80)
《齐民要术》序	(81)
释昙积	(85)
训门人遗诫九章	(86)
姚崇	(89)
遗令诫子孙文	(90)
刘知几	(93)
载文	(94)
书事	(96)
吴兢	(100)
崇儒学第二十七	(101)
韩愈	(103)
进学解	(104)
师说	(106)
读荀	(107)
读鹖冠子	(108)
该仪礼	(108)
读墨子	(109)
行难	(109)
白居易	(111)
动静交相养赋并序	(112)
省试性习相远近赋	(113)
元稹	(115)
海侄等书	(116)



杜牧	(118)
三子言性辩	(119)
罗隐	(120)
善恶须人	(121)
两同书	(121)
赵湘	(124)
本文	(125)
欧阳修	(127)
夫子罕言利命仁论	(128)
本末论	(129)
时世论	(131)
春秋或问	(134)
诗话	(135)
笔说	(143)
苏洵	(148)
六经论	(149)
司马光	(157)
训俭示康	(158)
惜时	(160)
张载	(161)
气质	(162)
王安石	(167)
大人论	(168)
致一论	(169)
三不欺	(171)
非礼之礼	(172)

性情	(173)
勇惠	(174)
仁智	(175)
程颢 程颐	(177)
书解	(178)
颜子所好何学论	(179)
为家君作试汉州学策问三首	(181)
苏轼	(183)
礼义信足以成德论	(184)
形势不如德论	(185)
礼以养人为本论	(186)
书论	(187)
诗论	(189)
春秋论	(190)
中庸论上	(192)
中庸论中	(193)
中庸论下	(195)
论好德锡之福	(196)
自评文	(197)
劝亲睦	(198)
仁说	(200)
刚说	(201)
文与可字说	(202)
日喻	(203)
问养生	(204)
问君子能补过	(205)



苏辙	(206)
礼义信足以成德论	(207)
既醉备五福论	(208)
诗病五事	(209)
李清照	(212)
论词	(213)
金石录后序	(214)
薛季宣	(218)
书诗性情说后	(219)
陆九渊	(221)
学说	(222)
论语说	(223)
孟子说	(225)
杨简	(227)
绝四记	(228)

《国语》

GUO YU



《国语》是我国第一部按国别记事的国别史。它记载上自西周穆王二年（前 990 年），下至东周定王十六年（前 453 年），前后共 538 年的历史。全书二十一卷，分周、鲁、齐、晋、郑、楚、吴、越八卷。《国语》以“国”分目，记“语”为主，故名《国语》。其作者问题，宋以前大都认为它和《左传》同出左丘明之手，故在汉唐时都把其称《春秋外传》。宋以后学者们认定其“必非出一人之手”，可能是战国初年一位熟悉各国历史掌故的人，根据春秋时代各国史官的原始记录，加工整理汇编而成。

《国语》反映了春秋时期各国政治、经济、军事、外交等各方面的历史，勾勒出奴隶社会向封建社会转化阶段的时代轮廓，表现了许多重要人物的精神面貌。虽然其在史学价值和文学成就上不及《左传》，但仍有其独到之处。首先，它开创了国别史的体例；其次，由于作者是以变革发展的史学观念来看待历史，尽管大部分是从维护正统，甚至保守的立场记录的史事，但通过作者采撷的篇章、事件、言论，除客观保存了大量史料外，也反映出当时处于社会大动荡时期人们思想意识和一些进步观点。《国语》作为优秀的历史散文，在散文发展史上有其独特的成就，擅长于记载历史人物的语言和对话，语言古朴简洁，议论时旁征博引，对话幽默风趣，口吻毕肖，颇能表现出人物的个性与精神面貌。



季文子俭德

季文子相宣、成，无衣帛之妾，无食粟之马。仲孙它谏曰：“子为鲁上卿，相二君矣。妾不衣帛，马不食粟，人其以子为爱，且不华国乎？”文子曰：“吾亦愿之。然吾观国人，其父兄之食粗而衣恶者犹多矣，吾是以不敢。人之父兄食粗衣恶，而我美妾与马，无乃非相人者乎？且吾闻以德荣为国华，不闻以妾与马。”

文子以告孟献子。献子因之七日。自是子服之妾，衣不过七升之布，马饥不过稂莠。文子闻之曰：“过而能改者，民之上也。”使为上大夫。



敬姜教子逸劳

公父文伯退朝，朝其母，其母方绩。文伯曰：“以馭之家，而主犹绩。惧忤季孙之怒也，其以馭为不能事主乎？”其母叹曰：“鲁其



亡乎？使童子备官^①而未之闻邪！居，吾语女：

昔圣王之处民也，择瘠土而处之，劳其民而用之，故长王天下。夫民劳则思，思则善心生；逸则淫，淫则忘善；忘善则恶心生。沃土之民不材，淫也；瘠土之民莫不向义，劳也。是故天子大采朝日，与三公九卿祖识地德。日中，考政，与百官之政事，师尹惟旅、牧、相，宣序民事。少采夕月，与太史、司载^②，纠虔天行。日入，监九卿，使洁奉禘郊之粢盛，而后即安。诸侯朝，修天子之业命；昼，考其国职；夕，省其典刑；夜，傲百工，使无慆淫，而后即安。卿大夫朝，考其职；昼讲其庶政，夕序其业，夜庀其家事，而后即安。士朝而受业，昼而讲贯，夕而习复，夜而计过，无憾，而后即安。自庶人以下，明而动，晦而休，无日以怠。王后亲织玄纁，公侯之夫人加之以纁纁，卿之内子为大带，命妇成祭服，列士之妻加之以朝服，自庶士以下皆衣其夫，社而赋事，烝而献功；男女效绩，则有辟：古之制也。

君子劳心，小人劳力，先王之训也，自上以下，谁敢淫心舍力？今我寡也，尔又在下位。朝夕处事，犹恐忘先人之业；况又怠惰，其何以避辟？吾冀而朝夕修我曰：‘必无废先人！’尔今日曰：‘胡不自安？’以是承君之官，余惧穆伯之绝祀也！”

仲尼闻之曰：“弟子志之：季氏之妇不淫矣。”

① 童子备官：童子，即童子，年轻不谙世事的人。备官，做官。

② 司载：记录史事的官。又说为主管天文灾异的官员，载，为“栽”（“灾”字篆书）





叔向贺贫

叔向见韩宣子。宣子忧贫，叔向贺之。宣子曰：“吾有卿之名，而无其实。无以从二三子，吾是以忧。子贺我，何故？”对曰：“昔栾武子无一卒之田，其宫不备其宗器，宣其德行，顺其宪则，使越于诸侯。诸侯亲之，戎狄怀之，以正晋国；行刑不疚，以免于难。及桓子骄泰，奢侈贪欲无艺，略则行志，假贷居贿，宜及于难，而赖武之德，以没其身。及怀子改桓之行，而修武之德，可以免于难；而离桓之罪，以亡于楚。夫郤昭子，其富半公室，其家半三军；恃其富宠，以泰于国。其身尸于朝，其宗灭于绛。不然，夫八郤、五大夫、三卿，其宠大矣，一朝而灭，莫之哀也：唯无德也。今吾子有栾武子之贫，吾以为能其德矣，是以贺。若不忧德之不建，而患货之不足，将吊不暇，何贺之有？”

论语

LUEN YU



《论语》，一部很重要的儒家经典，记录了孔子弟子及再传弟子关于孔子言行的记录，共二十篇，内容有孔子谈话、答弟子问及弟子间相与谈论。南宋朱熹把它和《大学》、《中庸》、《孟子》合为“四书”。以下是《论语》部分篇章的摘选。





八 佾

孔子谓季氏：“八佾舞于庭，是可忍也，孰不可忍也。”

林放问礼之本。子曰：“大哉问！礼，与其奢也，宁俭。丧，与其易也，宁戚。”

子曰：“夷狄之有君，不如诸夏之亡也。”

季氏旅于泰山。子谓冉有曰：“女弗能救与？”对曰：“不能。”子曰：“呜呼！曾谓泰山不如林放乎？”

子曰：“君子无所争。必也射乎！揖让而升，下而饮，其争也君子。”

祭如在，祭神如神在。子曰：“吾不与祭，如不祭。”

王孙贾问曰：“与其媚于奥，宁媚于灶，何谓也？”子曰：“不然。获罪于天，无所祷也。”

子曰：“周监于二代，郁郁乎文哉！吾从周。”

子入大庙，每事问。或曰：“孰谓邹人之子知礼乎？入大庙，每事问。”子闻之，曰：“是礼也。”

定公问：“君使臣，臣事君，如之何？”孔子对曰：“君使臣以礼，臣事君以忠。”

哀公问社于宰我。宰我对曰：“夏后氏以松，殷人以柏，周人以栗，曰使民战栗。”子闻之，曰：“成事不说，遂事不谏，既往不咎。”

