



劝学第一

题解

本篇旨在劝勉人们勤奋学习。荀子认为人并不能生而知之，对于知识的掌握，还要靠后天的学习方能具备。他在本篇中指出，“学问之大”，是历代圣王所遗留的修身治国之道；人们要“善假于物”，通过学习而修养身心，从而建立功名。荀子还提出，学习即是“渐使之然”，要重视环境对人的熏陶和影响。学习即是修养身心，其关乎人的荣辱。荀子指出，“古之学者为己，今之学者为人”，古代君子的学习是为了修养自己的身心，是以“终乎为圣人”为目标的；而小人的学习则是为了向他人炫耀，以方便其禽兽之行。除此之外，荀子还指出，学习应该“近其人”“好其人”，即亲近、尊崇良师；“学也者，固学一之也”，学习要保持专一的心志；“始乎诵经，终乎读礼”，学习应有一定的进阶。可见，荀子所讨论的“学”，并不是单纯地学习知识，而是关乎身心修养、德行养成等更高的层面。

原文

【一段】

君子曰：学不可以已。（停
顿，终止）。青（靛青，一种蓝色染料），
取之于蓝（蓼^{liǎo}蓝，一种植物，叶
子可以提取靛青），而青于蓝；冰，

译文

君子说：学习是不可以停
顿的。靛青，是从蓼蓝中提
取出来的，但它比蓼蓝更蓝；

水为之，而寒于水。木直中绳，**𣎵**（róu，通“揉”，用火烤使木料弯曲变形）以为轮，其曲中规（圆规），虽有（通“又”）**槁**（gǎo，通“皲”，烤）**暴**（pǔ，古“曝”字，晒），不复挺者，**𣎵**使之然也。故木受绳则直，金就砺（lì，磨刀石）则利，君子博学而日**参**（同“三”，表示多次）**省**（xǐng，审察）**乎己**，则**知**（通“智”）**明而行无过矣**。

【二段】

故不登高山，不知天之高也；不临深溪（这里指两山之间的巨壑（hè）），不知地之厚也；不闻先王之遗言，不知学问之大也。**干、越、夷、貉**（干，hán，同“邗”，春秋时古国名，此指代吴国。越，春秋时古国名。夷，古代居住在中国东部的民族。貉，mò，通“貉”，古代居住在中国东北部的民族）**之子**，生而同声，长而异俗（风俗），教使之然也。《诗》（引诗见《诗经·小雅·小明》）曰：“嗟尔君子，**无**（不要）**恒**（经常）**安息**。**靖**（安）**共**（gōng，通“供”）**尔**（你）**位**，好是正直。

冰，是水变化而成的，但它比水还寒冷。一根木料笔直得完全符合墨线的要求，但一旦把它用火熏烤弯曲了做成车轮，它的弯曲就又与圆规的要求相符了，即使再将它烘烤、日晒，它也不能再挺直了，这全是火烤才使它如此的啊。所以木料受到墨线的校正才能取直，金属在磨刀石上磨过之后才能锋利，君子广泛地学习并且能每天都多次反省审察自己，才能达到见识高明而使行为没有过错。

所以说，不登上高山，就不知道天的高远；不俯视深谷，就不知道地的深厚；不去探究学习前代圣王说过的话，就不知道学问的渊博广大。吴国、越国与夷族、貉族的孩子，刚生下来的时候，声音都相同，长大了习俗却完全不同了，这都是教化使他们如此的啊。《诗经·小雅·小明》中说：“你们这些君子啊，不要经常歇息偷闲，安逸享乐。你们应该安心供奉职位，爱好正直的

神之听之，介（给予）尔景（大）福。”神（此指最高的精神境界）莫大于化道（指合于规律、法则之道），福莫长于无祸。

【三段】

吾尝终日（一整天）而思矣，不如须臾（片刻）之所学也；吾尝跂（qǐ，踮起脚跟）而望矣，不如登高之博见也。登高而招，臂非加长也，而见者远；顺风而呼，声非加疾（声音洪亮激昂）也，而闻者彰（听得清楚）。假（借助）舆（yú，车）马者，非利足也，而致千里；假舟楫者，非能水也，而绝（渡过）江河。君子生（xìng，通“性”，人的本性）非异也，善假于物也。

【四段】

南方有鸟焉，名曰蒙鸠（即鸛鷀[jiāo liáo]，一种灰色或褐色的小鸟。鸠[jiū]），以羽为巢，而编之以发，系之苇苕（wěi tiáo，芦苇的嫩条、花穗），风至苕折，卵破子死。巢非不完也，所系者然也。西方有木焉，

行为。神灵知道了这些，才能给予你们大福气。”人没有比合于天道法则更高的精神境界了，人没有比无灾无祸更大的幸福了。

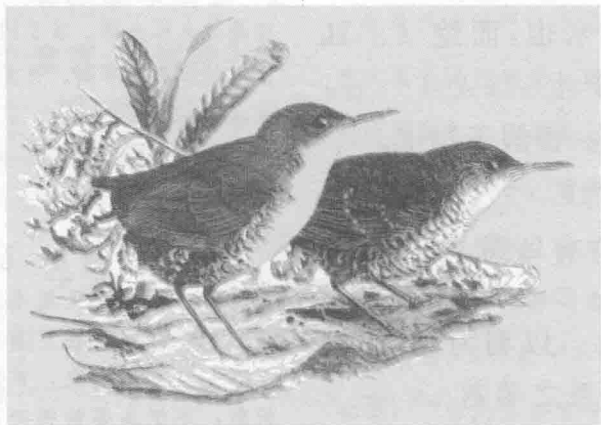
我曾经整天地思索，但比不上片刻学习收获得多；我曾经踮起脚跟远望，但比不上登上高处看得广阔。登上高处招手，人的手臂并没有变长，但远处的人都能看见；顺着风呼喊，人的声音也没有洪亮激昂，但听的人听得更加清楚。借助于车马的人，并不是他走路快了，却能到达千里之外的地方；借助于舟船的人，并不是他善于游泳，却能渡过大江大河。君子的本性与平常人并非有所不同，只是他善于借助外物而已。

南方有一种鸟，名叫蒙鸠，它用羽毛做窝，又用毛发把窝编结起来，把窝系在芦苇的嫩条之上，一旦有风吹来，芦苇的嫩条折断，不但鸟蛋被摔碎，小鸟也被摔死了。蒙鸠的窝做得不是不完善，而是它选择的地方造成了这样的结果。西方有一种草，



名曰射干(yè gàn, 又名乌扇, 一种草本植物, 似木), 茎长四寸, 生于高山之上, 而临百仞(rèn, 古时计量单位, 七尺或八尺为一仞)之渊。木茎非能长也, 所立者然也。蓬(péng, 蓬草)生麻中, 不扶而直; 白沙在涅(niè, 黑泥), 与之俱黑。兰槐(香草名, 又名白芷)之根是为芷(zhǐ, 兰草的根), 其渐(浸润)之滫(xiǔ, 尿), 君子不近, 庶人不服。其质非不美也, 所渐者然也。故君子居必择乡, 游必就士, 所以防邪僻而近中正也。

名叫射干, 茎有四寸长, 生长在高山上, 所以它能俯临百仞深渊。不是射干的茎能长到如此高, 而是它所处的位置使它这样的。蓬草长在大麻中, 不用扶持也能很挺拔; 而雪白的沙子一旦混在黑泥中, 便与黑泥一样黑了。芷是兰槐的根, 但是若把它浸在尿中, 君子不会再接近它, 连百姓也不再佩戴它了。并不是芷的本质不好, 而是它所浸润的东西使它如此啊。所以说, 君子一定要选择好的地方来定居, 交往的人也一定要选择那些贤良的人, 只有这样才能不受邪僻之人的影响, 从而接近正道。



蒙鸠, 即鹁鸪, 一种小型、短胖、十分活跃的鸟。颜色为褐色或灰色, 翅膀和尾巴有黑色条块, 翅膀短而圆, 尾巴短而翘, 鸣声清脆响亮。

【五段】

物类之起，必有所始；荣辱之来，必象_(合于，应于)其德。肉腐出虫，鱼_(或作“木”)枯生蠹_(dù, 蛀虫)。怠慢忘身，祸灾乃作_(发生)。强自取柱_(名词的使动用法：支柱)，柔自取束。邪秽_(huì, 污秽)在身，怨之所构_(造成)。施薪_(xīn, 柴)若一，火就燥也；平地若一，水就湿也。草木畴_(chóu, 通“俦”，类)生，禽兽群_(动词：聚集成群)焉，物各从其类也。是故_(因此)质的_(质，箭靶；的，dī, 箭靶的中心)张而弓矢_(箭)至焉，林木茂而斤_(斧子)至焉，树成荫而众鸟息焉，醯_(xī, 醋)酸而蚋_(ruì, 蚊子之类的飞虫)聚焉。故言有召祸也，行有招辱也。君子慎其所立乎！

【六段】

积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积善成德，而神明自得，

万事万物的发生，一定有其起因；一个人经受的荣辱，也一定与他的德行相合。肉腐烂了就生蛆，鱼枯死了就生蛀虫。人若是懈怠了而忘记修身，灾祸就会发生。东西结实就会被用来做支柱，东西柔软就会被用来捆扎。一个人行为邪恶污秽，就会招致他人的怨恨。堆放在一起的柴草好像都一样，火却总是先烧干燥的那些；土地好像一样的平坦，水却总是流向低湿的地方。同类的草木生长在一起，同类的禽兽也聚集成群，万物都从属依附自己的同类。所以说，箭靶子一竖立，弓箭就会射来；树林一茂盛，斧头就要到来；树木成荫，群鸟就会来栖息；醋一变酸，蚊虫就汇集过来了。所以言语可能会招致灾祸，行为也会招致耻辱。君子一定要谨慎自己的立身啊！

泥土堆积成了高山，风雨便会由此兴起；水流汇聚成了深渊，蛟龙便会在此生活；积累善行达到最高的道德标准，思想精神自然高明，

圣心备焉。故不积跬步（半步，迈一次腿的距离，相当于今天的一步。跬，kuǐ），无以至千里；不积小流，无以成江海。骐驎（qíjī，骏马）一跃，不能十步（古时长度单位，合六尺）；弩（nú，劣）马十驾（套车为“驾”，此处指代马车一天的行程），功在不舍。锲（qiè，用刀刻）而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石（钟鼎）可镂。螾（yǐn，蚯蚓）无爪牙之利、筋骨之强，上食埃土，下饮黄泉，用心一也；蟹八跪（此指脚）而二螯（áo，大爪，形如钳），非蛇、螈（shàn，同“鳝”）之穴无可寄托者，用心躁也。是故无冥冥之志者，无昭昭之明；无惛惛（昏暗不明的样子，此处指埋头苦干。惛，hūn）之事者，无赫赫之功。行衢（qú，十字路）道者不至，事两君者不容。目不能两视而明，耳不能两听而聪。蜚蛇（传说中一种能飞的蛇。蜚，fēi）无足而飞，

也就具备了圣人的境界。所以说不能坚持一步一步地走下去，就到不了千里之外；不汇积起涓涓细流，就不能成为江海。骏马一跃，也还不到六丈；劣马坚持跑十天，也能跑完千里的路程，它的成功在于不停息。用刀子刻东西，轻易放弃的话，连烂木头都不能刻断；如果不停地刻下去，就连钟鼎碑石都能雕刻。蚯蚓生来就没有锋利的爪子和牙齿，也没有强壮的筋骨，但它上能吃泥土，下能饮黄泉，这是因为它用心专一；螃蟹长了八只脚两只螯，如果不依托蛇、鳝的洞穴就没有栖身的地方，这是因为它心烦气躁的缘故。所以说，没有专心致志的精神，就难以洞察一切；如果不埋头做事，就难以取得显赫的功绩。走入歧路的人无法到达目的地，同时侍奉两个君主的人不会被双方都容纳。眼睛不能同时将两个东西都看清楚，耳朵也不能同时听清楚两种声音。蜚蛇没有脚而能飞，

鼯(shí)鼠五技而穷(困窘)。

《诗》(引诗见《诗经·曹风·鸛鵒(shí jū)》)曰：“尸鸛(布谷鸟)在桑，其子七兮。淑人君子，其仪一兮。其仪一兮，心如结(结聚不散开，比喻专心一致，坚定不移)兮。”故君子结于一也。

鼯鼠虽有五种技能却陷入困窘的境地。《诗经·曹风·鸛鵒》中说：“布谷鸟住在桑树上，七只小鸟全靠它喂养。善人君子啊，行为一定要专一。行为专一，意志就坚定不移。”所以君子的行为一定要专一。

阅读指导

十驾：套车叫驾。古代使用马车，早晨套车，晚上卸去。所以这里用“驾”指代马车一天的行程。十驾，就是套十次车，意思指十天的行程，则为千里之远。

鼯鼠五技而穷：鼯鼠会飞但飞不上屋顶，会爬树但爬不到树梢，会游泳但渡不过山涧，会挖洞但藏不了身，会奔跑但快不过人。它虽有五种能力，但还是不免陷入困窘，所以称为“五技而穷”。

【七段】

昔者瓠巴(传说中楚国善于弹琴的人。瓠,hù)鼓瑟而沉鱼出听，伯牙(古代善于弹琴的人)鼓琴而六马仰秣(mò,通“未”，头)。故声无小而不闻，行无隐而不形。玉在山而草木润，渊生珠而崖(岸边)不枯。为善不积邪(同“耶”，yé,疑问语气词)，安有不闻者乎？

从前楚国琴师瓠巴一鼓瑟，沉在水中的鱼都浮出水面来听；伯牙一弹琴，拉车的六匹马都仰头来听。所以再小的声音都会被听见，再隐蔽的行动都会被发觉。山中蕴藏了宝玉，草木就会显得滋润；深渊里生了珍珠，水岸就不显得干枯。所以说，哪能不坚持做好事呢，做了好事还怕不能声闻于世吗？



俞伯牙，名瑞，字伯牙，春秋战国时代楚国郢（yǐng）都人，曾任晋国上大夫，精通琴艺。《列子》中记载：“伯牙鼓琴，钟子期善听，伯牙鼓琴，志在高山，钟子期曰：‘善哉，巍巍兮若泰山。’志在流水，钟子期曰：‘善哉，洋洋兮若江河。’伯牙所念，钟子期必得之。子期死，伯牙谓世再无知音，乃破琴绝弦，终身不复鼓。”这就是“高山流水遇知音”的故事。

【八段】

学恶（wū，哪里）乎始？恶乎终？曰：其数（学习的具体科目）则始乎诵经（先圣的经典），终乎读《礼》；其义则始乎为士，终乎为圣人。真积力久则入，学至乎没（mò，通“殁”，死）而后止也。故学数有终，若其义则不可须臾舍也。为之，人也；舍之，禽兽也。故《书》者，政事之纪也；《诗》者，中（和谐）声之所止也；《礼》者，法之大分（要领，总纲。分，fèn）、类之纲纪也。故学至乎《礼》而止矣，夫是之谓道

学习从哪里开始？到哪里终结？回答是：从学习的科目来说，要从诵读圣贤的经典开始，到阅读《礼》为止；而若从学习的意义上来说，则是先从士人做起，到成为圣人为止。真诚地长久坚持，不断积累，如此方能深入，学习到老死然后才停止。所以说，学习的科目是有终结的，但从学习的意义来看，是一时一刻也不能松懈的。努力学习，就成为人；放弃学习，就成了禽兽。所以说，《尚书》，记载着先圣的政事；《诗》，蕴含着和谐的音乐篇章；《礼》，规定了行为的要领，是规范准则的总纲。所以学习到《礼》就到尽头了，可谓达到了道德的

德之极。《礼》之敬文_(文采,花纹,引申为礼仪制度)也,《乐》之中和也,《诗》《书》之博也,《春秋》之微_(微言大义)也,在天地之间者毕矣。

【九段】

君子之学也,入乎耳,箸_(通“著”,附着)乎心,布乎四体_(四肢),形乎动静;端而言,蠕_(rú,动作和缓)而动,一可以为法则。小人之学也,入乎耳,出乎口。口、耳之间则_(才)四寸耳,曷_(hé,何)足以美七尺之躯哉?

【十段】

古之学者为己,今之学者为人。君子之学也,以美其身;小人之学也,以为禽犊_(dú)。故不问而告谓之傲_(通“躁”),问一而告二谓之𦣻_(zàn,唠叨)。傲,非也;𦣻,非也;君子如响_(回声应和原声)矣。

极致。《礼》肃敬而又重文饰,《乐》中正且平和,《诗》《书》中道理博大精深,《春秋》深含微言大义。天地之间万事万物的道理全被这些典籍囊括了。

君子的学习,听在耳中,记在心里,灌注在全身,显现在行为举止上;所以君子言语端庄,动作和缓,他的每一个行为都能作为旁人的榜样。小人的学习,只是从耳朵听进去,从口中说出来。口、耳之间的距离不过四寸罢了,怎么能靠它美化这七尺长的身躯呢?

古人学习是为了提高自身的修养,现在人学习只是做给别人看的。君子的学习,是为了完美自己的身心;小人的学习,是为了满足禽兽般的欲望。所以没有问到自己就去告诉的叫作急躁,别人问一个问题而告诉两个问题的叫作唠叨。急躁,是不对的;唠叨,也是不对的。而君子的回答,则像回声应和原声一样。

【十一段】

学莫便乎近其人。
《礼》《乐》法而不_(pī, 通“丕”, 大)说,《诗》《书》故而不切,《春秋》约而不速。方_(通“仿”, 效仿)其人之_(而)习君子之说,则尊以_(而)遍矣,周于世矣。故曰:学莫便乎近其人。

【十二段】

学之_(通“径”, 途径)经莫速乎好其人,隆礼次之。上不能好其人,下不能隆礼,安特_(只, 仅仅)将学杂识_(衍文)志、顺《诗》《书》而已耳,则末世穷年,不免为陋儒而已!将原先王,本仁义,则礼正其_(纵横的道路, 南北向的叫经, 东西向的叫纬, 这里指四通八达)经纬、蹊_(小路。此处指途径, 蹊, xī)径也。若挈_(qiè, 提)裘_(qiú, 皮衣)领, 诎_(qū, 通“屈”, 弯曲)五指而顿_(上下抖动使整齐)之, 顺者不可胜数也。不道礼、宪, 以《诗》《书》为之, 譬之, 犹以指测河也, 以戈

学习, 没有比亲近贤人更便捷的了。《礼》《乐》有法度但太疏略,《诗》《书》古老但不切近现实,《春秋》词义隐约但不易迅速理解。效仿于贤师而学习君子的学说, 就能品德崇高、知识广博, 更能通晓世事。所以说: 学习, 没有比亲近贤人更便捷的了。

学习的途径没有比崇敬地亲近贤人更便捷的了, 尊崇“礼”则次一等。如果上不能崇敬贤人, 下不能尊崇“礼”, 而只去学点杂学衍文, 读一点《诗》《书》, 那么就是到年老, 也不过是个浅陋的书生而已。而若要追溯先王的道德, 探究仁义的根本, 那么“礼”正是需要遵行的通达途径啊。这就好比是抓住皮衣的领子, 弯曲着五个手指去梳理皮毛一样, 再凌乱的皮毛都能理顺了。如果不遵行礼法, 而只是拿《诗》《书》来参考, 打个比方来说, 就好比是用手指去测河水的深浅, 用戈

春(chōng, 搗)黍也,以锥餐壶也,不可以得之矣。故隆礼,虽未明,法士也;不隆礼,虽察辩,散儒也。

【十三段】

问梏(kǔ,粗野恶劣,不合礼法)者,勿告也;告梏者,勿问也;说梏者,勿听也;有争气者,勿与辩也。故必由其道至,然后接之;非其道,则避之。故礼恭,而后可与言道之方;辞顺,而后可与言道之理;色从,而后可与言道之致。故未可与言而言谓之傲,可与言而不言谓之隐,不观气色而言谓之瞽(gǔ,目盲)。故君子不傲、不隐、不瞽,谨顺其身。《诗》(引诗见《诗经·小雅·采芣》)曰:“匪(同“非”,不)交(通“绞”,急)匪舒,天子所予(yǔ,通“与”,赞许)。”此之谓也。

去捣黍,用锥子去投壶一样,是不可能达到目的的。所以尊崇“礼”,即使还不够明白“礼”的精髓,也还算一个崇尚礼法之人;不尊崇“礼”,即使明察善辩,也不过是一个散漫的书生。

有人来问不合礼法之事,不要告诉他;有人来说不合礼法之事,不要询问他;有人谈论不合礼法之事,不要去听;争强好胜的人,不要和他争辩。所以,人一定要依循礼法规范行动,这样的人才能去结交;如果他不依循礼法,那就要避开他。所以请教的人恭敬,然后才能和他谈论道的宗旨;他说话和颜悦色,然后才能和他谈论道的内容;他表情谦虚,然后才能和他谈论道的精深内涵。所以说,和不能谈论的人谈论,叫作急躁;跟可以谈论的人却不谈论,叫作隐瞒;不观察对方脸色就和他谈论,这就叫作盲目。君子应该做到不急躁、不隐瞒、不盲目,谨慎地对待交谈的人。《诗经·小雅·采芣》中说:“既不急躁,也不怠慢,是天子赞叹的。”说的就是这种情况。

【十四段】

百发失一，不足谓善射；千里跬步（半步，迈一次腿的距离，相当于今天的一步。跬，kuǐ）不至，不足谓善御；伦类（法，规范）不通，仁义不一，不足谓善学。学也者，固学一之也。一出焉，一入焉，涂（通“途”）巷之人也；其善者少，不善者多，桀（jié，夏朝末代君王，传说中的暴君）、纣（商朝末代君王，传说中的暴君）、盗跖（传说中春秋战国之际人，被认为是贪婪的典型，称为“盗跖”。跖，zhí）也；全之尽之，然后学者也。

【十五段】

君子知夫不全不粹之不足以为美也，故诵数（诵读很多书）以贯之，思索以通之，为其人以处（实行）之，除其害者以持养之；使目非是无欲见也，使耳非是无欲闻也，使口非是无欲言也，使心非是无欲虑也。及至其致（极点）好之也，目好之五色（指青、

射一百支箭，有一支没有射中，就不能称为善射；赶着车走一千里路程，有一两步没能走完，就不能称为善于驾车；对伦理法则不能贯通，对仁义之道不能坚持一贯，就不能称为善于学习。学习啊，本来就要专心致志。一会儿不学，一会儿学，是那些市井中的普通人；好的行为少，不好的行为多，是类似夏桀、商纣、盗跖那样的人；只有时时刻刻完全坚持的、彻底力行的人，才能称之为学者。

君子懂得学习这件事，如果掌握不全面不纯粹，就不能算是完美，所以博览群书以求融会贯通，思考探索以求领会理解，身体力行以求好好实践，总是去掉那些有害的东西来保养它；使自己的眼睛不看不好的东西，使自己的耳朵不听不好的东西，使自己的嘴巴不说不好的话，使自己的心智不考虑不好的东西。而当他到了极其喜好学习的时候，则又好像眼睛喜欢青、黄、

黄、赤、白、黑),耳好之五声(指宫、商、角、徵、羽),口好之五味(指甜、咸、酸、苦、辣),心利(贪)之有天下。是故权利不能倾也,群众不能移也,天下不能荡也。生乎由是,死乎由是,夫是之谓德操。德操然后能定,能定然后能应。能定能应,夫是之谓成人(真正成熟的人)。天见(xiàn,同“现”)其明,地见其光(guāng,通“广”),君子贵其全也。

赤、白、黑五种颜色,耳朵喜欢宫、商、角、徵、羽五种声音,嘴巴喜欢甜、咸、酸、苦、辣五种味道,心里贪图整个天下一样去思虑。所以说,权势利禄不能使他屈从,人多势众不能使他改变,就是整个天下也不能使他动摇。活着如此,死了也是如此,这就叫作道德操守。具备这样的道德操守,人就能坚守根本;能坚守根本,然后才能应变。既能坚守做人根本,又能够应变,才称得上是成熟的人。天展露其光明,地显现其广阔,而君子则珍视德行的完美。

修身第二

题解

本篇论述了修养身心的一系列问题。荀子认为，人应该“好善无厌”，对于修身应孜孜不倦。修身要循“礼”而行，“由礼则治通”“由礼则和节”“由礼则雅”，若是不能遵循于“礼”，就会走上悖逆荒诞的道路，将会处处碰壁，陷入危险。所以，“礼”的关涉很大，“人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁”，而“凡治气、养心之术，莫径由礼”，这是通过修身论述了“礼”的极端重要性。荀子指出，君子若能遵行礼义而修养，“不为贫穷怠乎道”，最终将“横行天下，人莫不贵”，获得极大的功名。除此之外，荀子还指出修身应该注重践行，因为“道虽迩，不行不至；事虽小，不为不成”，身心修养贵在坚持不懈。

原文

【一段】

见善，修然^{（整饬的样子）}必以自存也；见不善，愀然^{（忧惧的样子。愀，qiǎo）}必以自省也。善在身，介然必以自好也；不善在身，菑^{（zāi，通“灾”，害）}然必以自恶也。故非我而当者，吾师也；是我而当者，

译文

看到美好的行为，一定要认真地整饬自身，以求自己也具备这样的品行；看到不好的行为，一定要心怀恐惧地反省自己。具备了美好的品行，就要意志坚定地加以珍视；有了不良的品行，则要像大祸临头般痛恨自己。所以说，指出我的错误的人，是我的老师；恰当地肯定我的人，

吾友也；谄谀我者，吾贼也。故君子隆师而亲友，以致恶（极端厌恶）其贼；好善无厌（同“饜”，yàn，满足），受谏而能诚，虽欲无进，得乎哉？小人反是，致乱，而恶人之非己也；致不肖，而欲人之贤己也；心如虎狼，行如禽兽，而又恶人之贼己也。谄谀者亲，谏诤（jiàn zhèng，直爽地说出人的过错，劝人改正）者疏，修正为笑，至忠为贼，虽欲无灭亡，得乎哉？《诗》（引诗见《诗经·小雅·小旻》）曰：“喻喻（xī xī，同“吸吸”，吸取）告告（zǐ zǐ，通“訾訾”，诋毁），亦孔（甚，很）之哀。谋之其臧（zāng，好），则具是违；谋之不臧，则具是依。”此之谓也。

【二段】

扁（通“遍”）善之度，以治气养生，则身后彭祖（古代长寿之人，传说他历经虞、夏、商、周，寿长八百岁）；以修身自强，则名配尧、禹。宜于时（zhì，通“跼”，处）通，利以处穷，礼信（确实）是也。

是我的朋友；阿谀奉承我的人，是害我的人。君子应该尊崇老师、亲近朋友，而最憎恨那些坏人；追求美好的品行永不满足，听到劝谏就能引以为戒，即使不想进步，可能吗？小人则相反，他们胡作非为，还憎恨别人指出自己的错误；自己没有什么能力，却想要大家都说自己贤能；自己心性如虎狼，行为如禽兽，却又憎恨别人的批评；阿谀奉承自己的就亲近；规劝自己改正错误的就疏远，把规劝的意见当作对自己的讥笑，把极端忠诚的批评当作对自己的祸害，这样的人即使想不灭亡，可能吗？《诗经·小雅·小旻》中说：“胡作非为，互相诋毁，实在令人可悲。为他提的好建议，统统要拒绝；给他出的坏主意，反而都去依从。”说的就是这种小人啊。

完全依照善行的法度，用以调气养生，就能使自己的寿命仅次于彭祖；用以修身自强，就能使自己的声名与尧、禹相配。既适宜于顺境以处世，又适宜于逆境以立身，这确实是礼的作用。

凡用血气、志意、知虑，由礼则治通，不由礼则勃（bèi，通“悖”，违背）乱提（tí，通“提”，松弛）慢（通“慢”，懈怠）；饮食、衣服、居处、动静，由礼则和节，不由礼则触陷生疾；容貌、态度、进退、趋行，由礼则雅，不由礼则夷固僻违，庸众而野。故人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。《诗》（引诗见《诗经·小雅·楚茨》）曰：“礼仪卒（都）度，笑语卒获（得当）。”此之谓也。



凡是要动用感情、意志、思虑的时候，只要遵循礼就和顺通达，不遵循礼就要出现错乱、松弛、懈怠；在吃饭、穿衣、居住、言行举止等方面，遵循礼就会和谐恰当，不遵循礼就会处处犯忌生病；在容貌、态度、进退、行走等方面，遵循礼就显得温文尔雅，不遵循礼就显得鄙陋庸俗、粗野不堪。所以说，人不遵循礼就不能生存，做事情不遵循礼就无法成功，国家不遵循礼就不得安宁。《诗经·小雅·楚茨》中说：“礼仪都合乎法度，说笑就都恰当。”指的就是这个意思。

彭祖，彭姓，名翊，又称篯铿，为颀顼（zhūān xū）的玄孙，相传他精于养生，历经唐、虞、夏、商等代，活了八百多岁，是传说中的长寿仙人。

【三段】

以善先_(引导)人者谓之教，以善和人者谓之顺；以不善先人者谓之谄，以不善和人者谓之谀。是是、非非谓之知_(同“智”)；非是、是非谓之愚。伤良曰谗，害良曰贼。是谓是、非谓非曰直。窃货曰盗，匿行曰诈，易言曰诞，趣_(qū, 同“趋”，趋向，进取)舍无定谓之无常，保利弃义谓之至贼。多闻曰博，少闻曰浅。多见曰闲_(xiàn, 同“娴”，见识广博)，少见曰陋。难进曰倜_(tǐ, 懈怠)，易忘曰漏。少而理曰治，多而乱曰耗_(mào, 通“眊”，蒙昧，昏乱不明)。

【四段】

治气、养心之术_(方法)：血气刚强，则柔之以调和；知_(通“智”)虑渐深，则一之以易良；勇胆猛戾_(lì, 暴戾)，则辅之以道_(遵循)顺；齐给便利_(齐、给、便、利，均是敏捷快速的意思)，

用美好的品行来引导别人的叫作教诲，用美好的品行来应和别人的叫作顺应；用不良的品行来引导别人的叫作谄媚，用不良的品行来附和别人的叫作阿谀。以是为是、以非为非的叫作明智；以是为非、以非为是的叫作愚蠢。中伤善良的人，叫作谗毁，陷害善良的人，叫作残害。对的就说对、错的就说错，叫作正直。偷窃财物叫作偷盗，隐瞒自己的行为叫作欺詐，说话随意叫作荒诞，行为反复不定叫作无常，为了保住利益而背信弃义的叫作大贼。见闻广叫作渊博，见闻少叫作浅薄。见得多叫作广博，见得少叫作鄙陋。进步困难叫作懈怠，容易遗忘叫作遗漏。措施虽然少但很有条理叫作政治清明，措施虽然多但是混乱叫作昏乱不明。

理气养心的方法是：血气太刚强的，就用心平气和来柔化他；思虑太深沉的，就用坦率善良来改变他；勇敢凶猛的，就以循规蹈矩来约束他；言行随意不稳重的，