

圣贤论 修养

王宗岐 主编

不自我表现，所以才显赫于世；
不自以为是，所以才非昭彰；
不自我标榜，所以才功勋卓著；
不自高自大，所以才出人头地。

——老子

北京工业大学出版社

圣贤论修养

王宗岐 / 主编

王宗岐 王宇飞 / 编译



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

圣贤论修养/王宗岐,王宇飞编译.—北京:北京工业大学出版社,
2003.11

(圣贤论书系)

ISBN 7-5639-1341-6

I.圣... II.①王...②王... III.个人—修养—中国—古代
IV.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 098061 号

圣贤论修养

主 编	王宗岐	编 译	王宗岐 王宇飞
责任编辑	齐 欣	封面设计	王晓庆
责任校对	安 鹏	版式设计	杨利伟

出 版 者 北京工业大学出版社
(北京市朝阳区平乐园 100 号 北京工业大学校内 邮编:100022)

发 行 者 北京工业大学出版社(电话:010-67392308)

制 版 远流图文工作室(电话:024-86397099)

印 刷 者 沈阳航空发动机研究所印刷厂

开 本 850×1168 1/24

印 张 10.5

字 数 217 千字

版 次 2003 年 12 月第 1 版

印 次 2003 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5639-1341-6/B·20

定 价 25.00 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

· 导 读 ·

大音希声

早在 2500 年前，老子就在《道德经》中描绘了“大音希声，大象无形”的意境，他说：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。”这期间蕴藏着太深的玄奥，以至于无数后世者穷一生的精力试图在某一领域达致那种超凡的境界，与其说这是一种完美的人文理想，毋宁说它已成为人类寻求发展的动力与习性。然而，能“入境”者能有几人？真正的“大音”又要洗尽几番铅华，历经怎样的时间打磨和历练？也许，只有当我们侧耳静听古圣先贤的声音时，才能畅快淋漓地体味“润物无声”的“大音”要义。

无论你承认与否，作为中国人，你注定无法避开圣贤的引领。当你呱呱坠地的时候，他们就像一盏灯照着你的灵魂了。那些被我们称之为传统文化的种种理念甚至比最崇高的宗教信仰还撞击心灵——宗教往往是需要刻意传播的，而圣贤的声音早已在潜移默化中融入了你的血脉，润泽着你的精神世界，它们是你的思想，乃至你的生命的一部分。于是，圣贤的声音便成了你自己

的声音，圣贤的准则便指导着你的人生，遵循它们、传承它们仿佛对于每个人而言都变成了天经地义的事情，所谓“文章济世长”，我们这个民族博大精深的历史底蕴和文化内涵就是这样积淀而成的。

《了凡四训》中曾对“圣贤”做出了这样的界定：“圣贤”就是对于宇宙人生的事理通达明了；完全通达明了称做圣人，不能圆满地通达明了，也认真地努力地学习，就称做贤人。老子是谓圣贤，他用平和的声音提醒人们顺乎自然，而历经千载，人们仍将此视为修身养性的极致；孔子是谓圣贤，他以“仁”为教化，由此任何不仁不孝的恶行都会暴露于阳光之下，为千夫所指。远自庄子、墨子、荀子、吕不韦，近至曾国藩、洪应明、吕坤……他们跻身于圣贤的行列中，高山仰止，光芒闪耀。圣贤永远没有坦途可言，圣贤的路比芸芸众生的路漫长和修远得多。他们和平凡人的区别就在于，平凡人常是以征服自己周遭的小世界为出发点的，而圣贤们则不舍不弃地超越着自己。他们肩上所承载的重任乃是挖掘出人性中真善美的宝藏，然后为平凡人织就精神的锦绣；与此同时，冷静地洞穿人类欲念中的肮脏与丑恶，并为后世筑就灵魂的堤坝。

今天的人们似乎不屑于“书非圣贤不能读”了，然而，“反传统”的声音永远是微弱的。那些所谓的前卫者总是处于自相矛盾之中：一方面，当他们试图拒绝“传统”的诱惑时，就会发现古圣先贤的思想魅力与对后世的支配力量是无法撼动的，华夏五

千年的悠悠历史仿若根基纵横绵延的巨树，动一脉而伤元气；另一方面，当人们在圣贤面前或退避三舍，或敬而远之，或将圣贤充当附庸风雅的饰物时，古圣先贤的在天之灵就以时代发展的名义被玷污了。一个缺乏圣贤崇拜的民族是没有希望的，每个民族、每个时代都需要精神的巨人。从某种意义上而言，我们必须以崇敬的心情去聆听圣贤的声音，因为这即是对人类的良知、正义、人格精神的崇拜，即是对真善美的不懈追求。

圣贤们留下的精神财富取之不尽，由此，这套分为六册的“圣贤论书系”尤为注重圣贤思想与这个激进的时代有机融合。编者精心地选择了处世、修养、诚信、御人、治学、谋略等六个方面的内容，系统地将圣贤们历久弥新的东方式智慧展现在读者面前，旨在集中国圣贤思想精髓之大成，相信每个人徜徉其间，都会因各自背景与经历的不同而有深切的彻悟。关于处世与修养，圣贤们留下的言论是最多的，它们对中国人的影响无所不在，而且这种影响将会延亘下去；关于诚信，圣贤们的论述也远远超出了道德范畴，而将机敏与智慧纳入其中，其目的无非是为生存而做出最理智的选择；关于御人，圣贤们告知后人的选才与为才之道不仅指明了才识的不可或缺，也深藏着如何展露自我价值的机巧；关于治学，当人们把王国维的“治学三境界”奉为圭臬时，不由得惊服古人治学的严谨与勤奋，并不断地以此鞭策自己；关于谋略，永远是传统而又新鲜的智慧行为，圣贤们从自身的生存实践中创造出的生存谋略不仅适用于当时那个时代，也成

为后人的智慧宝库，神秘而充满制胜的力量……本书在尊重原著的基础上，以白话文的形式进行了编译，并于每位圣贤的第一篇文章旁对其进行了简介，目的在于拉近读者与圣贤们的距离。当然，在时代的演进中，圣贤们的某些言论有可能已不合时宜，但在本书系中，仍适当地保留了些许原汁原味的东西。因为它们曾经存在过，谁也没有理由使之消失在历史的长河中。在阅读过程中，我们只需再多一点“去芜存精”的悟性即可。

我们当然需要超越理性崇拜和实践模式崇拜的思想者，但作为普通人，我们最需要的莫过于精神的提升与圣贤的点醒。“大音”于耳畔，我们从中所获得的助益是不言而喻的。



目 录

- 让万物顺乎自然 （春秋）老子 ……001
- 真诚者得善道 （春秋）孔子 ……004
- 君子总能保持着善心 （战国）孟子 ……006
- 积善成德 （战国）荀子 ……008
- 行善难而任用善人做事易 （战国）吕不韦 ……011
- 善与人同 （清）彭玉麟 ……014
- 内心修治是养德修道的基础 （春秋）管仲 ……015
- 最高的德行如流水 （春秋）老子 ……019
- 多财而少德是祸患的根苗 （东汉）王符 ……021
- 恭为德首，慎为行基 （晋）羊祜 ……025
- 不偏不倚者是真正的成功者 （三国·魏）刘劭 ……026
- 没有固定不变的品德 （唐）赵蕤 ……030
- 德量从隐忍中增大 （元）许名奎 ……033
- 道德文章经济福命四位一体 （清）张英 ……036
- 妖异战胜不过德行，邪枉侵夺不了正直
（东汉）王符 ……039

- 虚静者得道，急躁者失道 （春秋）管仲 ……042
- 贯通于道而万事可成 （战国）庄子 ……044
- 以道义为利 （春秋）孔子 ……049
- 心是道的主宰，道是修身养性之常法
（战国）荀子 ……052
- 地位不足称道，节义无比荣耀 （东汉）王符 ……055
- 道无所不在 （战国）庄子 ……058
- 君子借助道修养自身 （西汉）桓宽 ……063
- 用道术来把握，用仁德来包容 （东汉）王符 ……065
- 和睦之道，最重敦睦厚道 （明）王夫之 ……069
- 天人合一，道是根本 （战国）庄子 ……071
- 道是气的根本，气是道的表现 （东汉）王符 ……075
- 修养身心是治世的前提 （战国）吕不韦 ……078
- 静修意念，端正形貌 （春秋）管仲 ……080
- 顺应自然规律是修养的最高境界 （战国）庄子 ……082
- 以理取胜是修身治国的法宝 （战国）吕不韦 ……085
- 修养至无所不入 （明）吕坤 ……087
- 勤俭刚明孝信谦浑 （清）曾国藩 ……091
- 养生全性之道 （战国）吕不韦 ……093
- 修身养性与布匹和粮食同样重要 （清）张英 ……095
- 清心寡欲是修身养心的良药 （明）吕坤 ……097
- 正心诚意，则神灵钦敬 （清）曾国藩 ……100

- 修身养性讲究适中 (战国) 吕不韦 ……103
- 心智和恬静交相涵养 (战国) 庄子 ……105
- 无欲则心静, 心静则长寿 (清) 张英 ……108
- 制怒、少欲、适逸、戒忧 (宋) 崔敦礼 ……111
- 心境不同, 对环境的感受也就不同 (清) 梅文鼎 ……112
- 虚心谨慎, 寂静藏锋 (清) 曾国藩 ……114
- 人生最忌浮躁狭隘 (明) 吕坤 ……116
- 经常保全快乐的心情 (清) 张英 ……119
- 人不在流动的水面照身影 (战国) 庄子 ……120
- 因袭就会平静, 做事就会忙乱 (战国) 吕不韦 ……122
- 虚心 专一 宁静 (战国) 荀子 ……125
- 骄傲与多言, 害己又败家 (清) 曾国藩 ……128
- 愈谦抑, 愈敬重; 愈狂妄, 愈轻视 (清) 纪昀 ……130
- 谦虚减损, 骄纵增祸 (北齐) 颜之推 ……131
- 受屈以成功, 谦卑以成名 (三国·魏) 刘劭 ……134
- 不贪财、不取巧、不沽名、不骄盈 (清) 曾国藩 ……136
- 富贵不骄横, 贫贱不颓丧 (元) 许名奎 ……138
- 事能知足心常惬, 人到无求品自高 (清) 纪昀 ……141
- 少说闲话 (清) 彭玉麟 ……142
- 不说大话, 不求虚名 (清) 曾国藩 ……143
- 进则近尽, 退则节求 (战国) 荀子 ……145
- 用友爱来钩对方, 用恭敬来拒对方 (春秋) 墨子 ……148

- 要有知耻与追慕之心 （春秋）曾子 ……150
- 忍受耻辱者保命，忍受羞辱者安全 （元）许名奎 ……151
- 立志之始，在脱习气 （明）王夫之 ……154
- 知道自己要做什么 （唐）赵葵 ……156
- 莫南辕北辙 （战国）吕不韦 ……159
- 取用精华 （清）严复 ……161
- 敬以持躬，恕以待人 （清）李鸿章 ……162
- 自重就是要端正心术、品行和学问 （清）石成金 ……163
- 人孰无过，改之为贵 （明）王守仁 ……167
- 节慎之人多寿，暴殄之人多天 （清）王太岳 ……169
- 天幸不可徼，祖泽不可恃 （清）李光地 ……171
- 正确对待荣与辱 （战国）荀子 ……172
- 减有余而补不足 （战国）吕不韦 ……176
- 居越高则陷越深 （清）纪昀 ……179
- 天子未必尊贵，百姓未必低贱 （战国）庄子 ……181
- 莫要玉中求瑕 （战国）吕不韦 ……183
- 人非圣贤，孰能无过 （明）吕坤 ……186
- 成名者未必是享福的人 （清）曾国藩 ……189
- 莫被偏见所蒙蔽 （战国）荀子 ……191
- 流水不腐，户枢不蠹 （明）吕坤 ……195
- 要透彻地了解礼义 （战国）荀子 ……198
- 因势利导能转败为胜 （唐）赵葵 ……201

- 用礼义治国修身 (战国) 荀子203
- 治生不求富, 读书不求官 (清) 曾国藩206
- 乐极生悲, 苦极生乐 (明) 刘基208
- 尊老 敬贤 爱幼 (春秋) 曾子209
- 做官应勤政爱民 (清) 彭玉麟210
- 礼能使贵贱有别 (战国) 荀子211
- 人贵有自知之明 (南宋) 袁采213
- 要和小人保持距离 (明) 吕坤214
- 生于忧患, 死于安乐 (西汉) 枚乘217
- 不为穷而苦, 不为陋而忧 (唐) 刘禹锡221
- 苦海无边, 回头是岸 (唐) 慧能222
- 三穷三富活到老 (南宋) 袁采224
- 苦中寻乐, 乐而不贪 (清) 张英226
- 不要贪图虚名 (清) 曾国藩229
- 礼是修身治国的最高原则 (战国) 荀子231
- 修养箴言 (宋) 李邦献234

让万物顺乎自然

（春秋）老 子

让万物顺乎自然的变化是修身的大“道”。狂风不会永不停息地刮下去，暴雨也不会一直下个不停。是谁造成这种局面的呢？是天地。天地的狂暴都尚且不能长久，更不必说我们人类了。因此汲汲于追求“道”的人应该明白这个道理：凡是寻求皈依“道”的，就和道相同；寻求皈依“德”的，就和德相同；寻求皈依“失”的，就和失相同。和道相同的人，道也乐于得到他；和德相同的人，德也乐于得到他；和失相同的人，失也乐于得到他。有不值得信任的情况存在，才会有不信任的事情发生。

委曲反而能够保全，弯曲反而能够伸直，空洼反而能够充实，破旧反而能够崭新，少取反而会多得，贪多反而会落空。因此圣人坚守“道”这一原则，作为修炼心智和治理天下的纲领。不自我表现，所以才显赫于世；不自以为是，所以才是非昭彰；不自我标榜，所以才功勋卓著；不自高自大，所以才出人头地。正因为他不和别人相争，所以普天之下没有人能够同他争。古代所谓的“委曲可以保全”这些话，绝不是空话，它们实实在在能达到保全自己的目的。

圣贤论修养

精神和形体合而为一，能做到不相分离吗？积聚精气以致柔顺，能达到婴儿那样的状态吗？排除杂念，澄清心灵，能做到不留半点瑕疵吗？爱护民众，治理国家，能做到放弃运用聪明才智吗？面对自然的对立变化，能做到甘心退居柔弱的地位吗？通晓事理，了解奥妙，能进入清静无为的境界吗？让万物生长、繁殖，生养了万物却不据为己有，推动了万物却不恃为己功，导引万物却不妄加主宰，这就是最深远、最博大的美德。

抛弃所谓的文化学问，才不会招致忧患。唯唯诺诺和高声呵叱，两者究竟相差多少？善良与罪恶，又究竟能相差几何？别人所害怕的，就不能不害怕，这风气自古以来就是如此，而且还不知道到何时才是尽头。众人都无忧无虑、兴高采烈、心情舒畅如同参加盛大的筵席，志得意满恰似在春天登台眺望美景，独有我淡泊宁静、无动于衷，就像婴儿还不会发出微笑。其他人都丰足有余，独有我一人似乎什么都欠缺，看似一副愚蠢之徒的心肠，混混沌沌，无知无识。其他人都是那么清楚明白，独有我是这样的昏聩糊涂。其他人都清醒精明，独有我懵懂无知。心胸宽阔恬淡，它就像无边无际的大海；行为飘逸洒脱，它就像不停疾吹的长风。众人都拥有一套本领，独有我显得笨拙无能、愚顽鄙陋。但我偏要跟普通人不同，因为我所重视追求的是那种顺乎自然、守道养性的美好境界。

达到心灵虚无空明的极致，切实地保持最高度的清静。万物都在生长发展，我就此观察它们循环往复。万物复杂众多，纷纭

变化，但最后都各自回归到它们的本原。回归到本原叫做“静”，“静”就是所谓的“复命”。“复命”叫做“常”，认识“常”叫做“明”。不认识理解“常”而轻举妄动，肆意胡为，那么必然导致灾难。了解认识“常”，才能兼容包涵一切。一切包涵，才能坦然公正，无私无偏。大公无私，才能使天下景附归从。天下归从，才算是顺乎自然。顺乎自然，就是合乎大“道”。合乎大“道”，才能永恒长久，终身不会遭受任何危险。

凡事处处要求圆满，不如趁早歇手不干；恃才傲物锋芒毕露，必然难以保持长久；黄金美玉堆满屋子，到最后谁也无法收藏；因财产丰厚、地位显赫而骄傲自大，必定留下祸患、埋下灾难。功成名就，即谦让告退，这样做才符合天道的规律。

苍天长存，大地永久。天地之所以能够长久，这是因为它的生存出发点不是为自己。因此圣人总是主动把自己放在最后，不汲汲于争先，结果反而能够处处占先；总是将自己置于度外，结果反而能够保全生命。这正是由于圣人们从不怀抱自私之心的缘故，所以他们总能成就他们自己的业绩。



老子(生卒年不详)，姓李，名耳，又名垂耳，字伯阳，谥曰聃，因称李聃，人称老子。春秋时期楚国苦县(今河南鹿邑东)厉乡曲仁里人。论年辈，大约早于孔子。早年曾任东周守藏室之史(掌管图书的史官)。著有《道德经》。中国古代著名的思想家、教育家，道教的创始人。

真诚者得善道

（春秋）孔 子

真诚，是天赋的品德；使自己真诚，是人为获得的品德。天赋真诚的人，不必勉为其难就能符合善道，不必苦心思虑就能获得善道，从容不迫而达到中庸之道，这种人就是圣人。使自身真诚的人，他必须选择至善的道德并坚守不渝。广泛地学习，审慎地提问，慎重地思考，明确地辨别，坚定地执行。要么不学习，学习了没有学会就不放弃；要么不问，问了没有明白就不放弃；要么不思考，思考了没有收获就不放弃；要么不辨别，辨别了还不明确就不放弃；要么不实行，实行了不坚定就不放弃。别人一次就能做的事，我付出百倍努力；别人十次就能做的事，我付出千倍努力。如果能做到这样，即使愚蠢的人也会变得聪明起来，即使柔弱的人也会变得刚强起来。

凡事预先有所谋划就能成功，预先没有谋划就会失败。预先考虑好，说话就不会语塞不畅，做事就不会遭遇困阻，行动就不会出差错，执行规则就不会陷入绝境。处在下位的人得不到上级的信任，百姓就不可能治理好；处下位的人要得到上级的信任是有途径的，他先要获得朋友的信任，不能获得朋友的信任，就不

能获得上级的信任；要获得朋友的信任是有途径的，他先要孝顺父母，不孝顺父母就不能获得朋友的信任；孝顺父母是有途径的，他先要自身真诚，自己不诚心就不能孝顺父母；使自身真诚是有途径的，他先要明白善道，不明白善道就不能使自身真诚。

修养自身品德就能树立道德楷模，尊敬贤人就能不被假象迷惑，亲爱亲人就能使长辈兄弟不相怨恨，敬重大臣就能处事不迷乱，体贴群臣则士臣都会重礼回报，爱民如子则百姓都会勤勉效力，鼓励百工就能使财用充足，安抚边远民族则四方归顺朝廷，安抚诸侯就能使天下人畏服。

清心寡欲，仪表端庄自然，不符合礼仪的事不做，以此来修养品德；摒弃谗佞，远离美色，轻视财物，重视德行，以此来劝勉贤人；使亲人地位尊贵，俸禄优厚，与亲人善恶保持一致，以此来劝勉人们，亲爱亲人；为大臣多设置属官，足以使他们任用指使，以此来劝勉大臣；对士臣忠诚守信，给予他们丰厚俸禄，以此来劝勉士臣；役使百姓而不误农时，减轻百姓的租赋，以此来劝勉百姓；天天察看月月考核，授予的薪资俸禄与他们的劳动付出相当，以此来劝勉百工；回去相送来时相迎，鼓励其长处而同情其短处，以此来安抚边远民族；延续已经中断俸禄的世家大族，复兴已经颓废的邦国，整治混乱，解救危难，定期接受诸侯朝聘，厚礼相送，薄收贡物，以此来安抚诸侯。



孔子(前 551 ~ 前 479)，名丘，字仲尼。鲁国陬邑(今山东曲阜)人。中国古代著名的思想家、教育家、政治家，儒家学说的创始人，是世界文化史上对人类思想影响最卓著的伟大人物之一。