

中华千年文萃

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的功名 把学习当作一种乐趣来享受
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

● 秦榆 编著

京华出版社



中华千年文萃

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的功名 把学习当作一种乐趣来享受
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

● 秦榆 编著

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,2006

(中华千年文萃)

ISBN 7-80724-188-8

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

著 者 ☐ 秦榆 编著

出 版 ☐ 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)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

发 行 ☐ 新华书店总店北京发行所经销

印 刷 ☐ 中青印刷厂

开 本 ☐ 710 × 1010mm 1/16

字 数 ☐ 300 千字

印 张 ☐ 25

印 数 ☐ 0001—5000 册

出版日期 ☐ 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 7-80724-188-8

定 价 ☐ 35.00 元

京华版图书,版权所有,侵权必究

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。

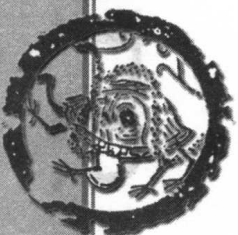
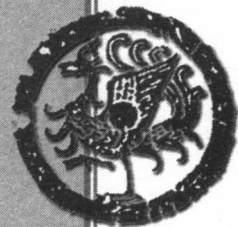
面对圣人，常令人产生敬畏感。因为他们是站在千万人之上的思想巨人，他们的修身之道就像阳光一样照到人们的心头。这是圣人的骄傲，更是中国人的幸运。

为了让广大读者借圣人的智慧来完善自身，本书选编了这本《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。

目 录

《国语》	1
季文子俭德	2
敬姜教子逸劳	2
叔向贺贫	3
《论语》	4
八 佾	5
里 仁	6
子 罕	6
宪 问	7
尧 曰	9
《礼记》	10
大 学	11
《孔子家语》	14
哀公问政	15
孟 轲	17
离娄章句上选	18
告子章句上选	21
告子章句下选	23
荀 卿	25
劝学篇	26
庄 周	29
养生主	30
陆 贾	32
慎 微	33
贾 谊	35
礼容语下	36
修政语下	37
司马迁	40
报任安书	41

曹 植	45
求自试表	46
汉二祖优劣论	47
相 论	49
桓 范	50
世要论	51
皇甫谧	53
玄守论	54
释劝论	54
束 皙	57
玄居释	58
江 统	60
徙戎论	61
潘 尼	65
安身论	66
贾思勰	68
《齐民要术》序	69
释昙积	73
训门人遗诫九章	74
姚 崇	76
遗令诫子孙文	77
刘知几	79
载 文	80
书 事	82
吴 兢	85
崇儒学第二十七	86
韩 愈	88
进学解	89
师 说	90





MULU

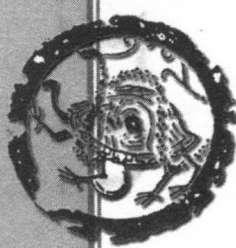
读荀	91
读鹖冠子	91
该仪礼	92
读墨子	92
行难	92
白居易	94
动静交相养赋并序	95
省试性习相远近赋	96
元稹	97
海侄等书	98
杜牧	100
三子言性辩	101
罗隐	102
善恶须人	103
两同书	103
赵湘	106
本文	107
欧阳修	109
夫子罕言利命仁论	110
本末论	111
时世论	112
春秋或问	115
诗话	116
笔说	122
苏洵	127
六经论	128
司马光	135
训俭示康	136
惜时	137

张载	139
气质	140
王安石	144
大人论	145
致一论	146
三不欺	147
非礼之礼	148
性情	148
勇惠	149
仁智	150
程颢 程颐	151
书解	152
颜子所好何学论	153
为家君作试汉州学策问三首	154
苏轼	156
礼义信足以成德论	157
形势不如德论	158
礼以养人为本论	159
书论	160
诗论	161
春秋论	162
中庸论上	163
中庸论中	164
中庸论下	165
论好德锡之福	166
自评文	167
劝亲睦	168
仁说	169

目 录

刚 说	170
文与可字说	171
日 喻	171
问养生	172
问君子能补过	173
苏 辙	174
书 论	175
诗 论	176
春秋论	177
礼义信足以成德论	178
既醉备五福论	179
诗病五事	180
李清照	183
论 词	184
金石录后序	185
薛季宣	188
书诗性情说后	189
陆九渊	190
学 说	191
论语说	191
孟子说	193
杨 简	194
绝四记	195
叶 盛	198
晦庵小学定本	199
翰林文字润笔	199
趁航船	200
长陵所赏书画家	200
不弃残纸	200

王抑庵诵古诗自宽	201
氏族大全多误	201
戏言取怨	201
日记故事	202
巧 对	202
场屋文字无疵者少	203
李杜器识不同	203
《史记》所载非实	203
李 贽	204
心经提纲	205
三蠢记	206
吕 坤	207
性 命	208
存 心	211
伦 理	221
谈 道	227
修 身	245
问 学	270
人 情	279
物 理	283
广 喻	285
词 章	295
洪应明	300
修 省	301
应 酬	303
评 议	307
闲 适	310
概 论	313
黄宗羲	326



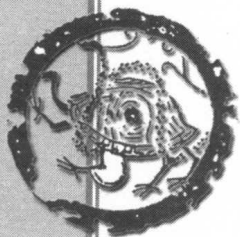


学 校	327	贫乏告借	346
李 渔	330	为善为恶	347
词 采	331	不多不少	347
贵显浅	331	不贫不富	347
重机趣	333	收藏为旺	348
戒浮泛	334	治 家	348
忌填塞	335	立 志	348
科 诨	336	吃 亏	349
戒淫褻	336	无 学	349
忌俗恶	337	谨 言	349
重关系	337	所 业	349
贵自然	338	利 己	350
行 乐	338	习 气	350
王士禛	340	名 利	350
《群芳谱》及《广群芳谱》	341	雅 俗	351
青出于蓝	341	同此心	351
读书过用目力	341	人身一小天地	352
宋元祐禁福建造贡茶	342	凡事做到八分	352
柳诗蛇足	342	俭 啬	352
宋本两汉书	342	苦	353
删《宋史》	343	慳	353
王安石选唐诗	343	累	353
持银碗乞食	344	章学诚	354
咏物诗难超脱	344	史 德	355
钱 泳	345	昭 槿	358
为政不相师友	346	世祖善禅机	359
恩怨分明	346	世祖画牛	359
		重读书人	359
		王有光	360

目 录

家花不比野花香	361
巧妻常伴拙夫眠	361
好女不著嫁时衣	361
今日不知明日事	362
一寸光阴一寸金	362
《诗经》、《易经》各自一经…	363
热心人招揽事非多	363
穷不读书,富不教学 …	363
清明不拆絮,到老没成器 …	364
闻得鸡好卖,连夜磨的鸭嘴 尖	364
梁章钜	365
读 书	366
读仪礼	366

沈 复	368
养生记道	369
许仲元	380
醉 死	381
平步青	382
顺治丁酉江南科场狱	383
李光地年谱之误	383
纂书改官	384
《和坤传》风波	385
读书五失	386
不可轻受人恩	386
刻稿、娶小	387
李伯元	388
知人隐微	389



GUO YU

《 国 语 》

《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：“以歆之家，而主犹绩。惧忤季孙之怒也，其以歆为不能事主乎？”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，做百工，使无愆

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“裁”（“灾”字篆书）



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：‘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。”

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，假货居贿，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？”

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。

《论语》





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。”

子曰：“管仲之器小哉！”或曰：“管仲俭乎？”曰：“管氏有三归，官事不摄，焉得俭？”“然则管仲知礼乎？”曰：“邦君树塞门，管氏亦树塞门。邦君为两君之好，有反坫，管氏亦有反坫。管氏而知礼，孰不知礼？”

子曰：“居上不宽，为礼不敬，临丧不哀，吾何以观之哉？”



里 仁

子曰：“里仁为美。择不处仁，焉得知？”

子曰：“不仁者不可以久处约，不可以长处乐。仁者安仁，知者利仁。”

子曰：“富与贵，是人之所欲也；不以其道得之，不处也。贫与贱，是人之所恶也；不以其道得之，不去也。君子去仁，恶乎成名？君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是。”

子曰：“我未见好仁者、恶不仁者。好仁者，无以尚之；恶不仁者，其为仁矣，不使不仁者加乎其身。有能一日用其力于仁矣乎？我未见力不足者。盖有之矣，我未之见也。”

子曰：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”

子曰：“君子欲讷于言而敏于行。”

子曰：“德不孤，必有邻。”

子 罕

达巷党人曰：“大哉孔子！博学而无所成名。”子闻之，谓门弟子曰：“吾何执？执御乎？执射乎？吾执御矣。”

子曰：“麻冕，礼也；今也纯，俭，吾从众。拜下，礼也；今拜乎上，泰也。虽违众，吾从下。”

子绝四：毋意，毋必，毋固，毋我。

子畏于匡。曰：“文王既没，文不在兹乎？天之将丧斯文也，后死者不得与于斯文也。天之未丧斯文也，匡人其如予何？”

子疾病，子路使门人为臣。病间，曰：“久矣哉，由之行诈也！无臣而为



有臣。吾谁欺？欺天乎！且予与其死于臣之手也，无宁死于二三子之手乎？且予纵不得大葬，予死于道路乎？”

子曰：“出则事公卿，入则事父兄，丧事不敢不勉，不为酒困，何有于我哉？”

子曰：“吾未见好德如好色者也。”

子曰：“后生可畏，焉知来者之不如今也？四十、五十而无闻焉，斯亦不足畏也已。”

子曰：“法语之言，能无从乎？改之为贵。巽与之言，能无说乎？绎之为贵。说而不绎，从而不改，吾末如之何也已矣。”

子曰：“主忠信，毋友不如己者，过则勿惮改。”

子曰：“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。”

子曰：“衣敝缊袍，与衣狐貉者立，而不耻者，其由也与？‘不佞不求，何用不臧？’”子路终身诵之。子曰：“是道也，何足以臧？”

子曰：“可与共学，未可与适道；可与适道，未可与立；可与立，未可与权。”

宪 问

宪问耻，子曰：“邦有道，谷；邦无道，谷，耻也。”“克、伐、怨、欲不行焉，可以为仁矣？”子曰：“可以为难矣，仁则吾不知也。”

子曰：“士而怀居，不足以为士矣。”

子曰：“邦有道，危言危行；邦无道，危行言孙。”

子曰：“有德者必有言，有言者不必有德。仁者必有勇，勇者不必有仁。”

南宫适问于孔子曰：“羿善射，奭荡舟，俱不得其死然。禹稷躬稼而有天下。”夫子不答。南宫适出，子曰：“君子哉若人！尚德哉若人！”

或问子产，子曰：“惠人也。”问子西，曰：“彼哉！彼哉！”问管仲，曰：“人也，夺伯氏骄邑三百，饭疏食，没齿无怨言。”