

【中华传统美德修养文库】



修身养性

赵钢 赵云龙 主编

孝敬父母	谦虚礼貌	机敏谐趣
刚正不阿	除暴抗恶	忧国忧民
热爱祖国	艰苦奋斗	以智取胜
尊师重道	求知重行	求索攻坚
秉公处事	舍身求义	实事求是
勤劳节俭	为人表率	处变不惊
团结友爱	严己宽人	妙语连珠
诚实守信	神勇果敢	移风易俗
修身养性	服务人民	不平则鸣
立志勤学	整洁健身	为民请命
选贤任能	诙谐幽默	讽古思今
运筹帷幄	忠于爱情	佳辞妙对



河南人民出版社
吉林文史出版社

【中华传统美德修养文库】



修身养性



赵
钢
赵云龙
主编

河南人民出版社
吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

修身养性/赵钢,赵云龙主编. —郑州:河南人民出版社;长春:吉林文史出版社,2009.10
(中华传统美德修养文库;9)
ISBN 978-7-215-06738-7

I. 修… II. ①赵…②赵… III. 品德教育—中国—青少年读物 IV. D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 114377 号

河南人民出版社
吉林文史出版社 出版

河南人民出版社发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65788036)

新华书店经销 河南龙华印务有限公司印刷

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 总印张 180

总字数 3000 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

总定价:420.00 元(共 60 册)

中华传统美德修养文库

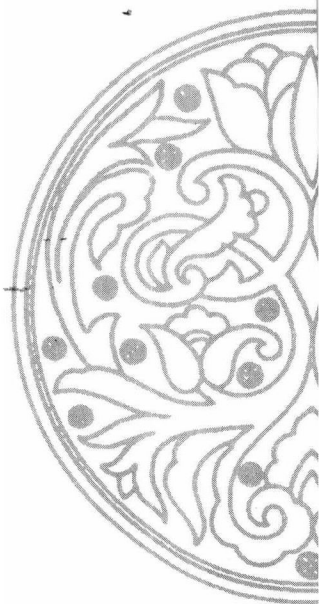
编委会

主 编 赵 钢 赵云龙

编 委 (以姓氏笔画为序)

孟连召 赵云龙 赵 钢

栾传大 徐 潜





前言



修身养性指的是培育性格、涵养性情,即通过锻炼来增强人们的心理承受能力和心理调节能力。提升、优化已有的知识和思维方式,以健康的人身修养树立远大理想,追求真理,最大限度地实现人生价值。

在古代,先贤们主张修身养性,是与“齐家、治国、平天下”的宏大人生目标相联系的,而在今天这个知识经济异军突起的社会里,人们更为注重对知识的汲取,往往忽视对自身性格的培养。作为一个现代人,其性格、性情对人的健康发展有着重大的影响。为此通过修身养性,发掘其内在的潜能,做到人尽其才,实为“灵丹妙药”。

修身养性贵在养成一种尽职尽责、忠于职守的责任感;养成富贵不能淫、贫贱不能移的高尚人格;养成宠辱不惊、进退不乱的平和心态;养成心驰万古、神游八荒的大视野;养成中庸大度、海纳百川的博大胸怀。概言之,就是养成一股浩然正气,而非安于品茶、对弈、抚琴、作画、闲游、赋诗、参禅、问道等个人主义的虚静无为。

现代社会,好的个人修养对个人的发展至关重要,为此,大力发扬修身养性传统美德,培育好的性格、性情,对和谐、文明社会的建设将起到不可估量的作用。

目 录

大鹏与二虫的故事	1
姜太公垂钓渭水边	4
养心与明王治天下	7
庄子议论伯乐之过	11
珍贵嘱托胜过钱财	14
扁子谈论养性之道	18
鹊子求道于长梧子	21
纪消子为齐王训鸡	24
形神兼颐性命双修	28
法真功名成而不处	31
若成大志必劳筋骨	34
魏夫人静心以养性	37
陶渊明的世外桃源	40
富贵不淫潜居深山	43
贺知章学道的故事	46

许栖岩寻田婆买针	50
入俗劳心脱俗养性	53
王安石的清心治本	56
水丘子点化徐文中	59
养性修炼非天子事	62
“了心则见自性”之说	66
修身养性以德为先	69
范成大割愁以养性	72
知足无求而不困辱	76
沈仕养心静身之道	79
郑板桥的难得糊涂	83



大鹏与二虫的故事

商朝时，有一天商汤王把他的贤臣棘招来，问他道：“上下四方有极限吗？”

棘说：“无极之外，又是无极！”

商汤王又问：“这是何意呢？”

棘说：“我举个例子吧。在不毛之地的北边，有一个广阔无涯的大海，那就是天池，也叫北海。”汤王聚精会神地听着。

“传说远古时候，在这遥远的北海有一条特别大的鱼，它的名字叫作鲲。鲲的身体特别庞大，身宽几千里，至于身长有多少，那就没人知道了。”

“后来，鲲变成了一只大鸟，名字叫作鹏。大鹏鸟的背像泰山那样高，飞起来的时候，它的翅膀就像遮天蔽日的云层。”

“有一次，大鹏鸟向南海飞去。它在南海海面上击水而行，一下就是三千里。它向高空飞去，卷起一股暴风，一下子就飞出九万里。它飞的时候，大地蒸腾之气如野马群奔，尘土飞扬，地上的生物也被狂风



吹拂而颤动。”

“生活在洼地里的蝉和小鸠，看见大鹏鸟飞得这么高，这么远，很不理解。于是，它们讥笑大鹏说：‘我们拼命飞高，不过飞到高高的榆树和檀树顶上就到顶了，算起来不过几丈高罢了，这也就够了。大鹏鸟为什么要飞向九万里以外的远方呢？’望着大鹏飞去的影子，二虫十分不理解。”讲到这里，棘停了一下，然后说：“这也就是小和大的分别啊！”

商汤王听完了这个故事，沉思了片刻，终于弄懂了。

后来，庄子在《齐谐》这本书中也看到了鹏与二虫的故事。他看后对于鹏程万里与二虫的志向在所著《逍遥游》中发表了一通感想。



他认为：水如果不深，就浮不起大船。倒一杯水在堂前小坑里，放根小草叶可以当“船”；但如放了杯子就会搁浅。这就是水浅而“船”大的缘故。风的强度如果不大，也就无力承浮起巨大的翅膀。所以鹏只有飞到九万里的高空，在它翼下的风才巨厚而强劲，它才能乘着风力，背负青天而无所阻碍，才能飞往南海。

我们到郊野去，只带三餐粮食，当天就回，肚子还饱饱的；到百里远的地方去，要用一夜的时间储粮备米；到千里路远的地方去，就要准备三个月的粮食。这两小虫鸟又哪里想得到呢？

于是，庄子得出：小智灵是无法理解巨灵之意的，短命生物也无法与长寿生物进行心灵沟通。不仅如此，庄子还认为：有些人才能可胜任某一官职，言行可以合乎某一乡俗，其德性可以投某一国君之所好而获得一国的信任，他们自鸣得意，其实也就像二小虫一样可怜！而宋荣子就常耻笑他们。宋先生能够达到这样一种精神境界：全社会都赞扬他，他也不感到激动、不奋勉；全社会都批评他，他也不感到沮丧。他能清楚地辨别内在的我和外在的物的分际，认清光荣和耻辱的真正界限。这样就相当了不起了。他对于世俗的声誉并没有汲汲去追求。然而尽管如此，也还有



些境界他仍未达到。列子能够驾着风行走,样子轻妙极了,走了十五天后回来。他对于求福的事,从来不去汲汲追求。这样他虽然可以免去步行的劳苦,但他还是有所凭借的啊。如果能因循自然的本性,顺应六气的变化,以遨游于无边无际的境域,他还有什么依赖的呢?

最后,庄子认为:修养最高的至人,能够忘掉自己;修养达到人所莫测的神人,不去建立功业;修养臻于明智的圣人,不去树立名望。

鲲鹏活动的世界是一个广阔无穷、气势磅礴的世界。大鹏,就是不为外物所蒙蔽、束缚的自由灵魂的象征,就是至人的象征。真正的超凡脱俗的人应该忘却自己,顺天无为,忘却功名。这也是养性的真谛。

姜太公垂钓渭水边

商代最后一个君主纣王,暴虐无道,荒淫无度,骄奢淫逸,甚至无故杀害百姓,寻欢作乐。

传说纣王手下有个大臣,名叫姜尚,世称姜子牙,他见纣王如此胡作非为,便弃官而逃。



姜子牙逃出朝歌后，被元始天尊召到昆仑山学道，后奉师命下山，辅佐周室。他隐居在渭水之滨。此处是诸侯姬昌的势力范围。

姜子牙知道姬昌胸怀大志，渴求人才，便在渭水边漱石枕流，垂钓待访。

姜子牙的鱼钩与众不同。一般人钓鱼用的是弯钩，弯钩上面挂着鱼饵，然后把鱼钩放入水中，诱骗鱼儿上钩。可是姜子牙钓鱼却不是这样，他的鱼钩是直的，上面不放鱼饵，而且离开水面足有三尺高。他一边高举钓竿，一边自言自语地说：“不愿活的鱼儿，你要找死就自己上钩吧！”

古所谓“姜太公钓鱼，如**意者**上钩”，讲的就是姜子牙钓鱼的绝妙之处。

姜子牙身在垂钓，可意在养性、固志、健身。他利用钓鱼之机，温韬略，读兵书，习战法。更加坚定了辅佐周室扫灭殷商的信心和壮志。

冬去春来，一晃姜子牙已在渭水边垂钓数十年了。尽管他年已逾古稀，可仍相信，只要自身加强养性修身，将来是一定会逢真主，“披弓再见天”。

姜子牙在渭水边奇怪的钓鱼方法，终于传到了姬昌那里。

姬昌觉得这个人很古怪，就派士兵去叫他来。姜



子牙见士兵前来，根本不理，边钓鱼边说道：“钓，钓，钓！鱼儿不上钩，虾米瞎胡闹呀！”

士兵见此情景，只好回去报告姬昌。

姬昌更加觉得这个人古怪不凡，于是派当官的前往迎请。

姜子牙见当官的来了，仍然不加理睬，他一边钓鱼一边说：“钓，钓，钓！大鱼不上钩，小鱼瞎胡闹！”

当官的见此情形，赶忙回去报告姬昌。

姬昌觉得这个人一定是个非凡的人才。于是，他带上厚礼，率领大队人马，亲自去聘请姜子牙。

姬昌一行来到渭水边上。他让大队人马停下，自身来到姜子牙身后。

只见姜子牙背坐溪边，正在唱歌：“西风起兮白云飞，岁已暮兮将焉为？五凤鸣兮真主现，垂竿钓兮知我稀。”

姬昌待姜子牙唱完歌问道：“贤士快乐否？”

姜子牙回头，看见姬昌，忙弃竿一旁，起身行礼道：“子民不知驾临，有失迎候，望贤王恕罪。”

姬昌忙扶住，拜谢道：“久慕先生，专诚拜谒，得见先生尊颜，实昌之幸。”

姜子牙见他求贤确实是诚心诚意，便答应替他出力。



姜子牙入朝后，被姬昌封为太公，作自己的军师，以后又提升为丞相。

姜子牙辅佐姬昌安邦治国，日理万机，他活到 97 岁还身心健康，精力充沛。这是为什么呢？这与他几十年的垂钓养性修身是分不开的。

垂钓作为一种养性修身的方法，在我国源远流长。人们通过垂钓运动陶冶情操，磨练情志，进而达到养性修身的目的。所以，姜太公垂钓养性修身的故事，千古流传，后人称善，从者日众。

养性，必须意坚、心静。而垂钓正是达此目的最佳方法。姜太公钓鱼，可谓是养性得道的良法了。

养心与明王治天下

一天，老聃正在家中闲坐，杨朱前来拜访。久别朋友相见，少不了一番彼此问候。待双方落座后，谈起世态炎凉，都是感叹万分。

杨朱突然话题一转说：“我有一个问题不很清楚，想向先生请教一下。”

老聃手摸胡须，笑容可掬地说道：“请讲。”



于是杨朱说：“假如有这样一个人，敏捷果敢，透彻明达，学道勤奋不倦。像这样的人，可以和明圣之王相比吗？”



老聃沉思了片刻说：“这些在圣人看来，不过是技能累赘、劳形苦心的东西。况且，虎豹之类因为有美丽的皮毛花纹招人来猎取，猿猴之类因为行动敏捷而招人捉住拴锁。这样的，能和明圣之王相比吗？”

杨朱听了老聃的这番话，感到十分惭愧，心中油然而升起一种对老聃的敬慕之情。他接着问道：“那么明王应该怎么治理天下呢？”

老聃说：“明王治理天下，功绩广泽天下却像和自己不相干，教化施及万物而人民不觉得依赖他。他虽有功德却不可言传，他使万物各得其所，而自己却立于不可测知的位置，也就是游于自然无为的境地。”



杨朱顿开茅塞。

老聃对杨朱所言，不久传到了崔瞿耳中。崔瞿听后，不以为然。特别选了黄道吉日前去与老聃探讨。

两人见面后，崔瞿就开门见山地问老聃说：“不治理天下，如何使人心向善呢？”

老聃说：“你要小心，别扰乱了人心。人心，压抑它就消沉，鼓励它就亢奋。从上下两面对心加以束缚和伤害，就能把刚强软化为柔顺。磨砺使具锋芒棱角，雕琢使之精巧，这类教化雕琢如同焦火凝冰一样伤害自性。心念变化之迅速，顷刻之间就能遍及四海之内，人心安稳时深沉而寂静，躁动时悬腾而高飞。强傲而不可羈系的，就是人心啊！”

老聃看崔瞿在专心地听着，就继续说道：“从前黄帝就是用仁义扰乱人心，尧舜也因此劳累得大腿上没有肉，小腿上没有毛，用以供养天下人的形体；愁劳心智去行仁义，苦费心血去制定礼仪法度，然而还是不能改变人心。尧曾经把讙兜放逐到崇山，把三苗流放到三危，把共工放逐于幽都，这样也无法治好天下。施行仁义到了夏、商、周三代，天下大受惊扰，下有桀跖之类暴君大盗，上有曾史之类仁者，而儒家、墨家也都兴起了。于是欢乐与愤怒者互相猜疑，愚者和智者互相欺骗，为善者与为恶者互相非议，荒诞与信实互



相讥讽,从而使天下进一步衰落了。大德不能玄同,而人之本性从而遭受伤害而散乱;天下人都喜好智巧,百姓贪求满足欲望而竭尽心力,于是又用斧锯来制裁,用礼法来杀戮,用刑罚来处决。天下纷然大乱,罪过在于扰乱人心。所以贤者隐居于险岩深谷之中,而万乘之君忧愁惊惧于朝廷之上。”

老聃最后说:“当今之世,被砍头而死者尸体相互重叠,戴枷锁者相互拥挤于道路,受刑戮之人满目皆是,而儒墨之徒却奔走呼告于桎梏之间。唉!太过分了,他们真是太不知惭愧不知羞耻了!在我看来圣智就是镣铐,仁义就是枷锁,而曾参、史鱼就是夏桀、盗跖的先声。所以说,抛弃了聪明智巧,天下才能大治。这就是我所推崇的明王之治。”

崔瞿听罢老聃的这些话,一时无言以对。

人类自然状态的破坏是从人心被扰乱开始的。真正的“治”天下,就是要使人心保持宁静,不驱使人心去接受任何东西,也不阻止人心去爱好任何东西。养性即养心,所以,明王“治”天下,必须养性,使人类的心灵顺其自然。