



第一章

总 论

1

两宋之交的词人、诗话家叶梦得说：“人要想经常平和愉悦、快乐安适，没什么比让内心毫无愧疚更重要了。”孟子曾经说：“上不愧于天，下不愧于人是一件乐事。”这些如果不是亲身感受，是无法知道圣贤之言绝非虚妄的。

2

人的操行，没有比不虚伪更重要的了。能够不虚伪，即使有小善事也值得称道。小善积累下去，一定会成为大善事。要是从虚伪出发，即使有特善之事，不仅长久下去不能欺瞒他人，而且也一定会由于自己懈怠而不能掩饰内心真相。

3

赵清献先生每夜常向天烧香，还一定要手擎香炉默口祷告，好像有什么秘密的心愿似的。客人中有对此疑虑而问先生的，先生说：“没别的。我从小即如此，白天所做的事，夜里一定要汇总在一起奏知上天。”过一会儿又说：“我一个人这小小的诚心，怎么能一定会为上天所知？姑且以此自加防范检点，以求那些不敢向上天上奏之事，自己有所畏惧不去做罢了。”

4

北宋著名隐逸诗人林和靖在《省心录》一书中写道：“崇高而不可欺骗的是上天，尊贵而不可欺骗的是君王，家里不可欺骗的是亲人，外面不可欺骗的是他人。这四样既然不可欺骗，内心就可以欺骗吗？内心不欺骗他人，还会欺骗自己吗？”

确实没有悔恨，宽恕没有仇怨，和睦没有敌人，忍耐没有耻辱。

5

有了错误而知道改正的人，不失为君子；知道自己错了而任其发展的人，那不是小人吗？

伪装忠诚以沽名钓誉的人奸邪；伪装诚实以沽名钓誉的人狡诈；伪装廉洁以沽名钓誉的人贪婪；伪装清洁以沽名钓誉的人肮脏。忠诚、诚实、廉洁、清洁是做人的根本，不是沽名钓誉的工具。上述四项占了一样的人，就是被孔子骂为“德之贼也”的“乡愿”一类人，怎么能效法呢？

6

心可以安闲，身体却不可不劳顿；思想可以快乐，身体却不可不忧虑。身体不劳顿就会懈怠懒惰而容易出毛病，不忧虑就会荒废光阴难成事业。所以说安闲产生于劳顿才会常常吉庆，快乐产生于忧虑才没有烦恼。所以说忧虑和劳顿，正是用来创造安闲和快乐的。

7

贺阳亨说：“贫寒人家有突然兴旺起来的，一定是他祖辈积下阴德，而自己又心地好、志气好，所以才能有今天。世人觉得突然，而不知道他祖辈积德已不是一天两天了。如果看到今天突然兴旺，回忆起祖辈所受辛苦和饥寒以及不顺心的人和事，今天想报某个仇，明天想报复某件事、报复某一怨恨以求自己快意，邻里们马上会对他侧目以视，他一定元气大伤，很快就会衰败。”

突然崛起的人家，最容易有这种想法，不知道祖宗积累阴德而兴起极困难，子孙顺势败坏它极容易。真可怕也真可惜！

8

世界上惟有金钱和女色这两样最迷人，最败坏人。所以除妻子之外，女色都不能去招惹。奸淫他人的妻女，妻女会被人奸淫，减短寿命，折损福禄，还会留下祸患给子孙，这些都有确凿的验证、明显的报应。年轻人应当竭力坚持操守，把自己身体视同美玉，一失足便会粉碎。要把女色视为鸩酒、毒药，一入口就会立即死亡。坚忍一会儿，受用终身；一念之差，万劫没有办法赎回。可怕呀！太可怕了！

9

得到非自己本分应得的财物，现在人认为是福，古人认为是祸。我看人得到非分之财，不是得财，是得祸。积累的钱财越多，积累的祸害也越大，往往突然遭遇横祸，以前积聚的，一下子全没了，不然就生出极为不好的子孙，做出无数丑事，供人谈笑。与其那样，真不如极力坚持“勤俭”二字，终身不取一丝一毫非分之财。心中安然自得，无论白天对自己影子，还是夜晚对被褥都没有愧疚不安，这比那肮脏的财富，不是高过千百万倍吗？

10

在世俗情感浓重之处，要淡得下来；世俗情感苦恼之处，要忍耐得下去；世俗情感抑郁之处，要排遣得开；世俗情感沉溺之处，要抛得下；世俗情感劳顿之处，要能闲得下；世俗情感牵肠挂肚之处，要斩得开；世俗情感夸耀张扬之处，要抑制得了；世俗情感奢侈糜费之处，要收敛得住；世俗情感难以忍受之处，要忍得下；世俗情感难容处，要容得下。这才算作有超出世俗的见识，而且有超出世俗的操守。

胸中有不平就鸣叫，脑中有所得便说，这是肚量不大的表现。

11

顾东桥先生曾写下左右两条自警词句。左边写道：“言行与古人相比，道德修养就增进；功名交付给上天，心里就会安闲；想到报应会在子孙，事情便会平息；享福之日考虑到疾病，日用

就会节俭。”右边写道：“喜欢能言善辩以致招灾惹祸，不如小心沉默使心境快乐；广交朋友以扩大声名，不如离群索居以自保安全；大量花费而多方经营，不如减少事项保持节俭；争强好胜而引起别人嫉妒，不如韬光养晦而以朴拙示人。”

12

王锡爵在《本箴》中说：“孝敬父母、尊敬兄长是做人的根本，待人忠诚、能推己及人是存心的根本，树立志向是进步与修养的根本，读书为兴家的根本，严肃为端正家风的根本，勤俭为保家的根本，清心寡欲是养身的根本，言语谨慎是躲避灾害的根本，节欲是免除疾病的根本，清廉谨慎是做官的根本，恭敬宽厚是待人的根本，选择朋友是获得益处的根本。”

13

“虚心是接受教益的根本，注重自我修养是制止流言的根本，庄重是享受福祿的根本，能通一部经书是教育子弟的根本，行善积德是养育后代的根本，与人方便是处事的根本，会变通是应付事物变化的根本，胆略是胜任大事的根本，实际才能胜过名声是有名声的根本，圣贤以心地为根本，君子专心致志用力在根本上。”

14

聂寿卿的座右铭说：“短处不可回护，回护则始终是短处；长处不可自夸，自夸则长处会失去。责怪别人不如责怪自己，喜好圆滑不如喜好方正。隐藏才能就没有人与之争聪明，谦虚谨慎就没有人与之争强。好多说话，为老子所戒；说话迟钝，被孔子

赞扬。轻率行动，必有后悔，何如安静不动；太刚强就会折断，何如柔韧而不逞刚强？我见过争进而不停止的人失败，没见过退让而知足的人灭亡。做善事就交游君子的行列，作恶事就进入小人的境地。我们该把这些写在衣带上以自警，刻到器皿上便于自省。经常把它保存在座右，以求日夜不忘。”

15

明代写作《呻吟语》的吕坤说：“传家两个字，叫做读和耕。兴家两个字，叫做俭和勤。安家两个字，叫做让和忍。防家衰败两个字，叫做盗和奸。造成家破人亡两个字，叫做淫和暴。不要有猜忌之心，不要听挑拨离间的话，不要做过分的事，不要独占公众的利益。要紧的在于每人各尽自己职责，关键在不动声色消除（祸患）未形成之时。子孙不怕少而怕不成才，产业不怕少而怕好铺张，门庭不怕衰落而怕不立志，交结朋友不怕少而怕结交不正经人。不好的子孙，眼里没有几句诗书，胸中不知一点道理，神智昏昏沉沉，如同喝醉了一样，身体懈怠好像瘫痪似的。任意而为，如同疯狂；行为低下，好像乞丐。败坏祖宗家业，辱没父母名声。这种人啊，邻里亲朋因为他而感到羞耻，妻子孩儿因为他而哀哭不止。怎么能让他列入我家家庙，葬入我家坟墓呢？戒碑刻在那里，应该早晚诵读。”

16

吕坤说：“凶恶的人做坏事，他起初和一般人也相去不远。如果对小孩说：‘你日后是个盗贼。’小孩没有不勃然大怒的。这不是假生气。他痛恨盗贼的真情和不当盗贼的本心，显得坚定而不可改变。然而掏墙偷盗、劫路杀人的盗贼往往出现，这些人何

尝没有经过童年时代呢？然而内心充满欲望，一旦入迷，邪恶的念头日积月累，时间长了蔓延开，便会不自觉地到了当盗贼的地步。”

17

所以说做坏事不是天生的，做好事不在于命，仅仅在于自己而已。我对人说，好事为人的本性所该做，坏事为道理上不该做，人未必听我的。如果做件好事，心情愉快，不用自己说，邻里亲朋会称赞，君子表示敬意，鬼神降福保佑，身后为人传颂，子孙也感到光荣。做一件坏事，心情羞愧，即使要掩盖，而邻里亲朋交口讥笑，王法要处罚，鬼神要降灾，身后被人批评，子孙因而羞辱。这两样，哪个得哪个失？做一点好事便会自矜，听到一点夸奖便高兴，这表明人人都知道好事该做，为什么还要毁弃自身甘心做坏事而陷于险境呢？

18

做好人，眼下觉得不便宜，然而从总体上算却是占了大便宜。做不好的人，眼下觉得占了便宜，然而从总体上算却是极不便宜。自古以来，成败得失清清楚楚，为什么走入迷途的人还不觉悟？真是可悲！

19

碰到事不浮躁摇摆，碰到人不肯对不住，说话时不自欺欺人，这样才可叫做忠厚老实。

气质做派要高远，但不能粗疏狂妄；心思要周密，但不能琐碎；兴趣要淡泊，但不可偏执；操守要严格，但不能过于激烈。

20

要防止酒后胡言乱语，切忌吃饭时生气，能忍受难以忍受的事，宽恕糊涂人。

名声出毛病在于过高，才华忌讳过于表露。自古就是这样，今天尤其如此。

一切病的毒根，都产生于心思浓重。浓重在声色上，就会生虚弱病；浓重在财利上，就会生贪婪病；浓重在功名事业上，就会生矫揉造作病；浓重在名誉上，就会生矫正错误与差异过于偏执的毛病。啊！心思浓重的毒太厉害了。我能用一味药解这种毒，叫做淡泊。

21

凡是人在说话正说得痛快时，断然能忍住沉默下来；意气正在风发时，能收敛下来；怒气与欲望正到沸腾之时，能冷静地消化了；这些不是普天之下的大勇之人是办不到的。

心地不善良，念经没有用；不是正当方法得来的钱财，施舍出去没有用；不爱惜元气，吃药没有用；父母活着时不能孝敬，到死后再祭祀也没用。

22

月亮挂在梧桐树上，清风来到杨柳近旁，大丈夫不能没有这种高雅的胸怀；海阔凭鱼跃，天高任鸟飞，大丈夫不能没有这种宽广的度量；藏着宝珠的河川自然美丽，蕴含着美玉的山峦闪着光辉，大丈夫不可没有这种含蓄蕴藉；祭祀用的水称为玄酒其味正淡，至大之音听不见它的声响，大丈夫不能没有这种超乎一般

的风致；秋月闪射着明亮的光辉，孤松挺立在冬日的山上，大丈夫不能没有这种节操；天地常在手上，万物变化无动于衷，大丈夫不能没有这种作为。

23

把图书史籍当作园林，把吟诗歌唱当作音乐演奏，把道义当作美食，把著作当作服饰，把读书当作耕作，把记住和问难作为囤积，把前人言行当作老师和朋友，把忠诚守信、老实、有礼作为修养，把做好事、帮助人当作受用，把乐天安命作为依归。

24

贪利的人在损害自己，放纵欲望是残害自己生命，骄傲妄为的人在积聚侮辱，隐瞒过错是在增长罪恶。

心机狡诈的人，一定会暗招灾祸，积累德行的人一定会有明显的好报。

一言一行要给子孙留下榜样，用心思不能得罪天地。

25

曹月川建造“勤苦斋”，在门上写道：“勤勤勤，不勤难为人上人；苦苦苦，不苦如何通今古？”

喜欢谈论别人的好处，讨厌谈论别人的坏处。有讲别人好处的，听到便会满面欢笑，打听事情的来龙去脉，牢记不忘。有讲别人坏处的，假装没听到，也有时高声制止，一辈子不和人说。

26

唐代大文学家韩愈说：“一时劝人用口劝，百代劝人用书

劝。”和帮助人学好相比，虽然略嫌有形迹，但对症下药，时常有效，绝不可废弃。

牙因为坚硬才会坏，所以境界最高的人重视柔韧；刀刃因为锋利会折损，所以境界最高的人看重浑厚；龙因为难见才被看做祥瑞，所以境界最高的人看重潜藏不露；大海因为水太多无法测量，所以境界最高的人看重深厚。

27

以孝父母敬兄长为根本，以忠厚信义为主旨，把廉洁放在第一位，把诚实作为主要品德。

遇事让人一步，自会有余地；遇钱财放宽一分，自会耐人回味。

富贵人应该学习宽宏大量，聪明人应该学习忠厚。富贵人不肯宽宏，一定会遭飞来横祸；聪明人不肯忠厚，一定会折损寿命。

祸害没有比放纵自己欲望更大的了，罪恶没有比信口说别人的是非更大的了。

28

青天白日，和风祥云，不止人见了会面露喜色，即使鸟鹊也会发出悦耳的声音。要是狂风暴雨，炸雷闪电，鸟儿都会躲进林中，人也要关门闭户。乖戾不祥的感觉，竟会到这一地步，所以君子以大道元气为主旨。

29

宋代大理学家朱熹说：“执拗乖戾的人，是福分太薄之人。”

色心如烈火时，一想到病，兴致便会像寒冰一样；利欲之心如烈火时，一想到死，兴味便会如嚼蜡一样。

人生损折福分的事不止一样，而没有实际才能却要骗取声名为最重；人生招致灾祸的事不止一样，而依靠势大任意而为最重。

能委屈自己的人才能和大家相处，争强好胜的人一定会碰到对手。

30

没有比知足更平安的了，没有比多说话更危险的了，没有比无所求更高贵的了，没有比欲望多更低贱的了。

嘴巴和肚皮不节制，是得病的根由；思想不正，是招来杀身之祸的根本。看轻钱财可以聚集人，约束自己可以让人信服，度量宽可以得人，身先士卒可以统率人。

看见拄拐杖的老人，要真心敬重；看见小孩有志气，要用心爱护。

我贫穷不谄媚他人，还应该无怨恨之心；我富裕不骄傲，还应该待人有情。

处在富贵地位是短暂的，处在贫贱地位是经常的。我如果富贵，不能骄奢；别人如果富贵，不应该羡慕。我贫贱，绝对不可丧失志气；别人如果贫穷，绝对不能去欺负。

31

节制饮酒可治酒醉，独自夜宿可治淫心，穿布衣可治喜好艳丽，吃蔬菜可治腥膻，缴纳粮食可治拖累，偿还欠债可治羞辱，教育儿童可以治老迈，平息官司可以治仇怨，言语谨慎可以治

祸，办事果断可治心懒；反省自己可治侮辱，不辩解可治诽谤，安分可治贪婪，谦恭可治骄气，节省花费可治贫穷，勤学可治地位低下，静坐可治烦恼，清淡可治寂寞，种花可治俗气，饮茶可治贪睡，弹琴可治烦躁，诗词唱和可治愁闷，研究事理可治愚笨，达观可治滞塞，去掉错误可治过失，矫正性格可治偏见。

32

用责备他人的心思责备自己，就会少出过错；用宽恕自己的心思宽恕他人，就会保持友谊。

人以品格为重，如果存有一点卑下污浊、贪好钱财的心理，便不是顶天立地的汉子。品格以行动为主，如果有一件白昼愧对影子、夜间愧对被褥的事，就不是泰山北斗一样的品格。

人生在世，如同白马闪过缝隙一样快。从初生到老死，不过转眼之间。何苦不做一个好人，只是造下许多罪孽到另一个世界？所以好人做好事，只觉日子不足，也是在这方面见识透彻。

33

人只要有一个念头贪图私利，就会消磨刚强变为懦弱，阻塞智慧变为昏迷，改变仁慈成为残忍，污染洁白成为污浊，坏了一生人品。所以古人以不贪为宝。

人如果不以理义控制心，丧失的东西无边无界。因此，一个念头刻薄就不能叫仁爱，一个念头贪婪就不能叫合乎义理，一个念头骄慢就不能叫有礼，一个念头狡诈就不能叫智慧。君子不能起一念之差，最大的罪恶，都是由于一个念头不善而发展到滔天地步的。

34

胆要大，才会见义勇为；心要细，才能周密了解事物之理；智慧要通圆，应对万物毫无滞碍；行为要方正，遇事掌握得住。

人做好事，必须有发誓“死而后已”的志向，切不可有始无终。人做好事的心一松懈，上天保佑他的心就停止，他的结局决不能尽善尽美。

35

罗长椅先生告别侄儿春霖时说：“心善良的人，有和蔼之气护佑；心恶的人，有凶气包围。和蔼之气在身，兵器、水、火不能伤害，一切不好的难以侵犯。人死后，和善之气分到子孙身上。子孙做一件好事，就增一分善气；做一件坏事，就减少一分善气。善气减光了，恶气就在其间暗暗滋生，而灾祸就跟着来了。世上有做坏事却没有恶报的，都是他祖父、父亲的善气没有用尽。如果凶恶乖戾之气在身，一切不样的事就接连到来，所遭遇到的，事事不成，件件有麻烦。恶气正盛时，势如燎原烈火，就是上天也不能对他怎样。一定等他气衰弱了，祸患和失败才加给他。他死了，恶气也分散到子孙身体中。子孙积恶不改，恶气越发增多，一定会遭到灭门之祸。子孙知道改正，就会恶气逐渐减少，善气渐渐生出。开头仅仅可以免除灾祸，接着就可以得福。世上有做好事而不得好报的，都是他祖父、父亲的恶气还未散尽。”

36

“我平生坚持培养善气的说法。对普通人有一念感动，善气

一定有所增加；对细小之事一念记仇，善气一定有所减少。所以事事上认真体验，不敢无故害一生物，何况于人？不敢有对不起死人的心理，何况活着的人？你孤独一个，体弱多病，应该时时按这一说法反省检查自己，以作为保寿命招来后福的根基。刻苦自己，可以招福；刻苦别人，必定招祸。凡是亲戚邻居有急事来借钱粮的，务必想方设法借给他。特别困难无力偿还的，应该赠送以帮助他。我们什么地方不能节省？箱子里少几身袍褂，屋里少几张桌椅，墙上少几幅字画，腾出钱来已经能救人之急。至于结婚的花费、玩物消遣的花费一一节省，用做善举，就可以给人更多好处。在这四乡财少之际，我们承受父兄的庇荫，每年都有多余的粮食，这时不讲究通融以帮助别人，来日恐怕心有余而力不足了。”

37

“能不能乐善好施，在你自己斟酌进行。至于我们家与人交涉的事情，像收租，像卖粮，像年底算账清工钱，总要安排自己吃亏，万万不可有一点点占便宜的意思。假如贪图微利给自己，时时在小处注意，计较眼前，辱没家风，久后怕会有飞来横祸。”

38

弟弟妹妹自然应该保护照顾，不能丝毫大意以致他们身体受到伤害。至于雇工佃户，也应该待他们有恩，不应动不动就用厉声厉气对付他们。陶渊明曾说：“这些人也是父母的孩子啊！”如果想事事别人都符合我的心意，就应想一想，我又有什么事符合别人的心意呢？孔子说：“恩惠足可以使用人。”恩惠不只是给工钱，供给每日饮食，应当时时体谅，事事关心。不要强迫他们做

智力达不到或力量不济的事。如果任性使气，动不动打骂，那么左右没一个可靠的人，尤其怕招来家奴杀主人的灾祸。

39

“飞禽走兽、昆虫鱼虾同样是血肉之躯。我们人的肢体不可伤残，怎么可忍心伤害动物的肢体呢？我们的性命不愿短促，怎么可忍心杀害动物性命呢？试想一下，把刀斧强加给它们，就会毁坏它们内脏，把它们放到开水或火里，就会使它们皮肉糜烂。假设我们人不幸遇到刀斧水火之祸，求生不能，求死不得。此情此景，人和动物有什么不同呢？蜜蜂、鹪鹩、飞舞的蛾子、爬着的蚂蚁等等，都对人无害，因此不应伤害它们的性命。”

40

“至于家畜猫狗鸡鸭，尤其应当用心爱护，让它们身体健壮，也是一种乐趣。而且君子应该如孟子说的那样，远离厨房。如果喜欢以菜刀菜板之事为游戏，就真像古代谚语所说的‘烧火丫头生下的’那样人了。祖父曾说：‘人生短命、多病、被毒虫蛰、被兵器杀、都是杀生的报应。’这难道不值得警惕吗？不仅如此，举手擦伤皮肉，抬脚扭伤腰或膝盖，凡是能让我身体痛苦的，都是残杀生灵的不祥之气招来的。”

“我们人不吉祥的品德，没有比发怒更厉害的。发怒会使自己生病，亵渎自己威望，被人看不起，招来人仇恨。发怒的人难道不知道这些吗？无奈他器量小，周身之气浑浊，既不能领受宽和待人品味，又不能消受平安的幸福。这种病根。神药难以医

治，也是不祥之气纠缠在身太厉害了。”

42

“言行舒缓是知书达理之人的气质。抬腿不舒缓就显得轻佻，动手不舒缓就显得粗俗，说话不舒缓就显得急躁轻妄，下笔不舒缓就会出言荒谬。往小说，会让人嘲笑一时；往大说，会招来终身的悔恨。不过，嘲笑表现在他人脸色和言语上，悔恨困扰在自己心中。如果能时时反省检查自己，事事仔细思量，长久下去，就会把轻举妄动看做可耻了。”

43

“少年时地位低下往往会多才多艺，这是古今不变的道理。你们少年时地位不低下，所以在各项技能上，重要的像写字、像计算都不精通。如果再自己享乐、自己闲暇，就会使自身仿佛泥塑木雕，活得有什么意味？我的意思，洗衣服、理发不能不借仆人之手；至于扫地、烧菜以及糊窗子、糊墙等事，也该常做一做，以便将来不至于什么事都觉得棘手。至于整理书籍，布置文具，贴挂字画一定不能指挥别人去做。”

44

知道过错可耻却偏做不对的事，这是恶行中比较大的，然而这种恶行的开始也是错在回护错误的一个念头。不过，这个念头原是善恶各占一半。想回护表明他自己知道错了，这是善；而回护自己铸成过错，这是恶。应该在这一念头初起时，尽快将孔子所说的“君子之过也如日月之食焉。过也，人皆见之；更也，人皆仰之。”和小人心肠相比较，自然会善心坚定恶念消失。想过

错出现，好像天空中轻云，还不足以拖累真正体性，就不至于由于差错而生气，一误再误了。圣人讲恕道，说它应终身实行；我们应当不合于恕道的事一点儿也不能去做。孔子说的“自己不愿意的，不要加给别人”，还是从自身角度讲恕道。如果从别人角度讲恕道，就必须用孟子的三个“自我反思”。而对孟子所说的那些把暴虐强加于人的“和禽兽有什么区别”的话，要理解是他的怜悯心肠。看到这是人类的不幸，让自己行动和禽兽一样，实在是可悲。如果误会孟子说的对这样的人“何必责难”的意思，以为凭这些人禽兽一样的本性，简直该扔进捕禽兽的网和陷阱中，这又是大大不合于恕道了。

45

“我哥哥在世时，对你读书的课程不自己安排，让我安排。现在我哥哥已去世，我可报答九泉之下的兄长的，只有教你读成名这一件事。如果你学业不成，品行不修，声名不显，别人不责备你为不好的儿子，却要责备我为不好的弟弟。我宁死不愿看见你学业不成，品行不修。我到北方以后，有从湖南来的人说你性情宽和，举止安详，学业大有长进，我就会在异乡吃饭香并为过世的哥哥庆贺了。”

46

本书编者近年来没能减少过失，因而在照片上自己题词：“你能穿粗布衣服吃素食吗？你能不随便取得他人金钱吗？做了便会心中不安，不能告诉人的事，你真能不做吗？你能刻苦自勉不做金钱贪欲的奴隶吗？你的一言一行果真能真实无假，在静夜中无愧于心吗？啊！你自己看是像君子呢，还是像小人呢？韩愈