



欲做精金美玉的人品，
定从烈火中煅来；

思立掀天揭地的事功，
须向薄冰上履过。

歎風流人物

中华先哲修身之道

陈生玺 主编

渭濱題



秋霞圃人文典藏

歙 风流人物

中华先哲修身之道

渭滨题



陈生玺 主编

 浙江古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

数风流人物：中华先哲修身之道 / 陈生玺主编. —
杭州：浙江古籍出版社，2012.7
ISBN 978-7-80715-912-4

I. ①数… II. ①陈… III. ①历史人物—生平事迹—
中国—古代 IV. ①K820.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第150083号

数风流人物：中华先哲修身之道

陈生玺 主编

出版发行 浙江古籍出版社
(杭州市体育场路347号)

责任编辑 关俊红

责任校对 徐晓玲

责任印务 贾敏

封面设计 刘欣

激光照排 杭州立飞图文制作有限公司

印刷 浙江万盛达实业有限公司

开本 710×1000 1/16

印张 17.25

印数 0001—3000

字数 300千字

版次 2012年8月第1版

印次 2012年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80715-912-4

定价 38.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

出版说明

书院产生于唐代，发展于宋代，最初是指官方收藏和校勘书籍的场所，后经由士人大儒的文化自觉，成为官学体系之外的研习讲学机构。自唐初至清末，历经一千三百多年，承继孔门遗风，以修己安人、成德济世为宗旨，不仅孕育了一代又一代贤人志士，也形成了一整套教学与管理的优良传统。宋以后的大儒，从范仲淹、程颢、程颐、朱熹、陆九渊、王阳明到王夫之、姚鼐、戴震、钱大昕、康有为等，无一不与书院有着千丝万缕的联系。

晚清以降，随着近代学堂兴起，书院逐渐衰落而最终被废，加之“五四”与“文化大革命”的激变，源远流长的中国传统文化与教育出现断层。近百年间，几代国人失去了传统文化与精神的滋养。

梁启超先生曾言：“吾不患外国学术思想之不输入，吾惟患本国学术之不发明。”然而，本国学术思想之发明非一代人可以成就，须“由其民族自身递传数世、数十世、数百世血液所浇灌，精肉所培壅，而始得开此民族文化之花，结此民族文化之果”。

秋霞圃书院肇创正是希冀通过对传统文化之研究与教学，继承和阐扬中国优秀文化遗产，为中华民族伟大复兴贡献一己之力。书院由沪上著名学者沈渭滨、葛剑雄、傅杰、朱学勤、李天纲、汪涌豪等教授联合



发起，并联合北京大学、复旦大学、武汉大学、中国人民大学、华东师范大学及香港、台湾和海外数十位著名教授、学者共同创建，是民间学术研究团体和教育教学机构。几年来，书院浸淫于文学、历史、哲学与艺文等领域，延请名师驻院讲学，畅谈文学想象、纵论历史分合、仰望哲学星空、顿悟艺文美感，海阔天空、其乐融融。

当然，文化的薪火相传仅靠一己之力尚难以点亮国人心灵，希冀更多高士大德汇聚，摒弃地域之见、门第之分、院校之别，超越功利，集聚起来，和合共生，让经典重光。

若有重建人文精神之意愿，则书院传统必为珍视之资源。汲取传统文化精华，以现代表达方式使其重现，发挥“匡翼”学校之不逮功能，正是今日振兴文化、重建民众心灵家园不可忽略的课题。

“秋霞圃人文典藏”由登临秋霞圃书院的学者讲授经典之记录或于他处讲演之文字稿汇编而成，陆续结集付梓，“纫秋兰以为佩”，经由诸多学人精心培育，必会给读者带来怡人馨香。由于编者水平有限，个中差错敬请批评指正。

心如风，尚待吹起，对望深沉，百年如一，书院与中华传统文化之醇情亦如是！

李耐儒

壬辰年八月于秋霞圃

数风流人物

：中华先哲修身之道

前言

中国古代修身理论的实践及其现代意义

我国历史悠久，有着极为丰富的思想文化，其优秀部分几千年来一直起着铸造民族灵魂的作用，至今虽时过境迁，但仍能吸纳来为我们建设现代社会服务。例如，关于提高人们道德品质的修身理论就很具有现代意义。所谓修身，就是要求人们自觉地通过学习和反省，培植自己的良好品德，以适应社会的需要。由此推己及人，则需先整齐好自己的家庭，然后再去从政治理国家，使天下达到太平，即“修身、齐家、治国、平天下”。古时所谓的国家，最早是指春秋战国时期诸侯的封国；天下，是指周天子统领的全中国。对此，先哲曾参在《大学》一书中，提出了一套完整的理论：三纲、八目。其中三纲是指“明明德”、“亲民”、“止于至善”。是说人有一种天赋善良的德性，即“明德”，我们应该自觉地去彰明它，也就是“明明德”。这种“明德”可能因在社会生活中受到各种不正当思想或物欲的诱惑而受到污染，所以应不断地自我更新，即“在亲民”，亲民也就是新民。由此而推及他人，达到最好的境地，就叫“止于至善”。他说：

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。

大学当时是指十五岁以上的大人之学。此即大学的宗旨，在于恢复光明的德性，成就道德更新的民众，以达到最完善的境地。



八目是指格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下。其中格物是指推究事物的道理；致知是指求得知识，包括对人天赋道德的认知；诚意是指思想意念真诚，没有虚假；正心是指心志端正，没有邪念；修身是指修养自身的道德；齐家是指整齐好自己的家庭；治国是指治理国家；平天下是指平定天下。其具体次序是：

古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。

也就是说要彰明自己善良的德性于天下，必先治理好自己的国家；要想治理好自己的国家，必先整齐自己的家庭；要想整齐自己的家庭，必先修养自己本身；要想修养自己本身，必先端正自己的心志；要想端正自己的心志，必先意念真诚；要想意念真诚，必先获得知识；获得知识，在于能推究事物的道理。这八目中，诚意、正心、致知、格物属于思想认知方面，修身、齐家、治国、平天下属于实践方面，而其中最重要的是修身。他说修身是一切人立身处世的根本，“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”。即从天子到老百姓，一律都要以修身作为根本。

儒家之所以提出修身这一原则，是缘于以人为本，他们认为人是社会的根本，社会上一切事情都要先从自身做起，然后推己及人。孔子提出“仁人”思想即是如此。他说“仁者，爱人”，人与人应该互相关心爱护。他又说“己所不欲，勿施于人”，自己不愿意做的事情，就不要施加于别人；“己欲立而立人，己欲达而达人，能近取譬，可谓仁之方也”，自己要立身于社会，也要使别人立身于社会，自己要通达于社会，也要使别人通达于社会，能以自身理解别人，这就是实行仁的方法了。人们的天赋本性是相同或相近的，人同此心，心同此理，所以对于从政治国者来说，无论做什么事，都应该先从自身做起，自己率先做到了，才能要求别人。因此儒家所倡导的德治思想即是指自己要以身作则，作为人们行为的楷模，发挥思想道德的教育功能，如此必能令行禁止。当然，德治并不是不要法律，而是以道德教化为主，辅之以法律，两者相辅相成，不可偏



颇。在《大学》中，他们把这种主张称为“絜矩之道”。絜，是指衡量；矩，是指衡量东西的方形尺子，也就是说以自身为尺度去衡量别人，用这种道理去理解别人。

所恶于上，毋以使下；所恶于下，毋以事上；所恶于前，毋以先后；所恶于后，毋以从前；所恶于右，毋以交于左；所恶于左，毋以交于右。此之谓絜矩之道。

对于一个当政者来说，若厌恶在上者的无礼，就不能以此态度对待在下者；若厌恶在下者的某些行为，就不能以此对待在上者；若厌恶前面人的某些行为，就不能以此施加于后面的人；若厌恶后面人的某些行为，就不能以此对待前面的人；若厌恶右边人的某些行为，就不该以此施加于左边的人；若厌恶左边人的某些行为，就不能以此施加于右边的人，这就是以己度人的絜矩之道。也就是说不论你的地位在上还是在下，在前还是在后，在左还是在右，凡是自己不愿意或厌恶的行为，都不要施加给别人。

人们虽具有天赋的良好本性，但在后天的现实生活中，会产生各种不正当的思想和欲望，从而做出许多错误或罪恶的事情，修身就是要人认识这种错误思想的根源和行为的危害性，自觉地去克服，以恢复人自身的天性。那如何去克服呢？用“诚”。什么叫“诚”？真实无妄之谓，即真真实实，没有虚假。先哲子思在《中庸》一书中赋予“诚”以普遍的意义。他认为人们生活的社会和看到的一切事物，都是真真实实的，也就是诚。所谓“不诚无物”，是指没有真诚就没有事物，所以人也应该真诚，一个人只有真诚了，才能明白道理。“自诚明，谓之性；自明诚，谓之教；诚则明矣，明则诚矣。”由诚实而达到明白道理，这是人的天性，由明白道理而达到诚，这是由于教化。诚实了，也就明白道理了，明白道理了，也就诚实了。因此诚的功用就是能够“尽性”，即能充分发挥人的本性。能发挥人的本性，也就能发挥事物的本性；能发挥事物的本性，也就能参加到赞助天地万物发育成长的行列中去，与天地并列而为三了。



惟天下至诚，为能尽其性；能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。

这是说能发挥人的本性，并用发挥人本性的方法去治理人，用发挥事物本性的方法去治理事物，使万物各得其宜。

诚，对客观事物来说，是个自在的东西，在于人们怎么去认识。人是有思想的，所以对人来说，要做到诚，并不容易。一是对人要诚实，不说假话，不做假事；二是对自己要诚实，不自欺，只有不自欺，对人才能诚。而要做到不自欺，必须谨慎地对待自己独处时的思想，叫做“慎独”。

所谓诚其意者，毋自欺也，如恶恶臭，如好好色，此之谓自谦。故君子必慎其独也。

意念真诚，不要自欺，好像厌恶污秽的恶臭、喜好美色那样，是发自内心的真诚，所以有道德的人，必须审慎地对待自己独处时的思想。一个人独处时，自己想什么，总以为只有自己知道，事实上别人看自己“如见肺肝然”，就如同看到了你的五脏六腑，清清楚楚。举例说，小人在没有人看见的地方做了许多坏事，见到君子便遮遮掩掩，把坏事情隐藏起来，把好事显露出来给人看，可是在别人看来，已经一目了然，掩盖是没有用的。因为“诚于中形于外”，你心中的意念，必然要表现出来，所以君子修身必须重视自己独处时的意念是否真诚，不能有一丝一毫的懈怠。若有不善之念，就应立即克服，不要以为别人不知道而隐瞒下来，欺骗自己。实际“十目所视，十手所指”是很严厉的！要自我警惕，自觉地消除那些不善的念头，不要存有半点苟且和侥幸的心理，这样才能保证自己心地真诚无伪，行为事事皆善。

是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻，莫见于隐，莫显乎微，故君子慎其独也。

有道德的人要达到真诚，即使在人们没有看见时，也要谨慎戒惧；在人们没有听到时，也要恐慌畏惧。因为人们的意念没有比在幽暗时更



为明显、没有在比细微时更为显著的了，所以君子应该谨慎地对待自己的独处。

这就是“慎独”的观念，它强调人不要自欺。人在面对众人时还有几分畏惧，但在对待自己时，往往得过且过，明知自己不对，却自己原谅自己，所以克服自欺比克服欺人更难。许多人正是由于自欺，才开始一步一步走向错误的道路。

人们通过慎独，思想意念完全达到真诚无伪时，在家对父母孝顺，对兄长尊敬，对子女慈爱，这样就能整齐自己的家庭。把自己的家庭整齐好了，才会用同样的道理去治理国家，用孝敬父母的态度侍奉君主，用尊敬兄长的态度侍奉上级，用慈爱子女的态度对待老百姓。对老百姓如同对待婴儿，故“心诚求之，虽不中，不远矣。未有学养子而后嫁者也”。只要诚心去为他着想，虽然不能完全符合婴儿的要求，也会相差不远。没有女子是先学会抚养孩子然后再嫁人的，其实只要有这种爱心，任何事情自然都会做好。

除了诚之外，还要有智、仁、勇。根据当时的社会情况，修身、齐家、治国、平天下主要体现在如何对待君臣、父子、夫妇、兄弟、朋友这五种关系上。君臣就广义而言，乃是个人与国家的关系，朋友乃是个人与社会的关系。君臣有义，父子有亲，兄弟有序，夫妇有别，朋友有信，称“五达道”，即五种通行的道理。要很好地实践这五种关系，要依赖于智、仁、勇三种德性，称“三达德”。因为人的资质不同，若不明白这五种道理，就需要学习，即智；学习了并认真体会去除私念，即仁；发愤去实践，不肯落后、自暴自弃，即勇。孔子说：“好学近乎知，力行近乎仁，知耻近乎勇。”喜欢学习就接近知了，用力去实践就接近仁了，知道耻辱就接近勇了。他还特别强调了学习，“人一能之，己百之，人十能之，己千之”。别人用一倍的工夫能学会，我就用百倍的工夫，别人用十倍的工夫，我就用千倍的工夫。“果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。”只要能用这样的毅力，即使愚笨的人，也能明白道理，柔弱的人，也会变成坚强的人。



知斯三者，则知所以修身；知所以修身，则知所以治人；知所以治人，则知所以治天下国家矣。

总之，只要知道怎样修身，就会知道怎样治理别人，知道怎样治理别人，也就知道怎样治理国家了。

儒家这一套修身理论，用现代话来讲就是人如何提高自身的素质，以适应社会的需要，包括道德、文化、知识技能等。道德需要修养，知识技能需要学习。它的积极意义是认识到人是社会生活中的一员，个人不能脱离社会而存在，所以个人的一切生活行为必须考虑到社会。要把个人与社会看作一体，自己应该做什么，不应该做什么，要符合社会公认的行为准则，才能立身于社会。从高处讲，人应该自觉地遵守各种社会道德规范，并以自身的模范行为积极地为社会做出贡献；从低处讲，人应该有一条自身的道德底线，知道什么事可以做，什么事绝不能做，由此树立一个人生的理念。这样便可做到“达可兼济天下”，事业显达时可以服务于社会；“穷则独善其身”，处境困苦时可以洁身自好，保持自己的独立品格而不随波逐流。

人在社会生活中，会遇到各种问题，首先遇到的便是诚信问题，即诚实，讲信用，不欺诈，说到做到。在社会生活中，人们都承认这是一条人际交往的共同准则，但相当多的人是在对自己有利或迫不得已的情况下才遵守这一原则的，也就是说部分地遵守这一原则，所以完完全全、自觉地遵守这一原则，并非易事。有些人要求别人对自己讲诚信，自己却有意或无意地欺骗别人。欺骗别人时，还总以为设计精巧，只有自己知道而别人不知道，结果被拆穿后付出了沉重的代价。所以诚信，首先要不自欺，对自己要诚实，对自己诚实了，对他人自然而然也就诚实了。故而人是否以诚对己，以诚待人，乃是立身处世的一大原则。

还有，人们遇到困难时，是否有勇气克服；做了错事，是否有勇气承认，做到知过必改；在公义和私利发生矛盾时能否去除私心，做到坚持公义；面对财利的诱惑，是否可以不动心；在可取与不可取之间，能否廉洁自律而不取；面对罪恶势力的危害能否敢于斗争，做到不惧牺牲，





凡此种种，有道德修养的人与没有道德修养的人，大有不同。有道德修养的人，他在精神上已经筑起了一道坚固的道德防线，能够应付各种艰难险阻；没有道德修养的人，可能在某些困难面前畏缩退却，在某些眼前利益的诱惑下上当受骗，同流合污，甚至导致身败名裂。

正是基于以上原因，我们选择了历史上一些杰出人物予以介绍，他们注重修身，具有高尚的品德，从而在各种特殊的历史条件下，或立言，或立德，或立功，做出了卓越的贡献，成为中华民族的中流砥柱；也正因其拥有的光辉业绩和典范行为，他们成为千万人学习的楷模，影响着一代又一代人。

例如汉代的张良，助刘邦反秦建立汉朝，立有大功，刘邦大封功臣时要他自择封地三万户，他谢绝了，只请将他当初参加起义时的留地封给自己，为留侯，食一万户；在刘邦为了加强君主专制而诛杀功臣时，他不愿意助纣为虐，便主动提出了“愿弃人间事，欲从赤松子游耳”，退出政局。这反映了他淡于名利，能拿得起，也能放得下，功成身退的道德情操。这在热衷于名利的人，是绝难做到的。

又如司马迁，因替李陵说了几句公道话，被汉武帝处以腐刑，他之所以忍辱苟活，并不是懦弱，而是鼓起勇气迎接这一命运的挑战。他说：“耻辱者，勇之决也，立名者，行之极也。”他以发愤著《史记》的成就，名垂青史，洗雪了自己的耻辱，这乃是道德修养上的“知耻近乎勇”。

又如东汉时期的宋弘，随刘秀起兵，官至大司空，刘秀想把寡居的姐姐嫁给他，刘秀说：“贵易交，富易妻，此人之常情。”宋弘则回答，“臣听说，贫贱之知不可忘，糟糠之妻不下堂”，婉言拒绝了刘秀的美意。这说明富贵并不能改变他的心志。

又如东汉时的杨震，到东莱任太守时，过去提拔的昌邑令王密夜半怀十斤金送他，他不收。王密说：“暮夜无知者。”杨震则很严肃地说：“天知、地知、我知、你知，何谓无知？”王密只得惭愧地怀金而去。在杨震看来，凡是自己知道的事情，别人也会知道，说别人不知道那是自欺欺人，这说明杨震在修身方面能够慎独，诚实而不欺骗自己。

从这些简单的例证我们可以看出，古代这些杰出人物，在特定的时





代，他们能够冲出当时的人情世俗观念，卓然独立，没有坚定的人生理念和道德修养是做不到的，我们应该从他们的生平和事迹中得到一些启发，借鉴和吸取那些有益的成分，以补充我们在道德修养方面的缺失。虽然现在我们强调以法治国，但并不是不要道德，道德和法律是各有不同作用的。法律是人行为的底线，有强制性，违反了就要受到惩处；道德则要求人们自觉遵守社会行为，它能起法律起不到的作用。可以说，法律只是禁止人们为恶，道德则是劝导人们为善，防患于未然，它是治本的。所以一个好的社会，必定既是一个法治的社会，也是一个德治的社会。对于个人来说，做一个有道德的人，才是真正获得了思想自由的人，因为他自觉遵守社会法律，自觉遵守社会道德规范，完全是出于他自觉的认识，而不是受到别人的强迫命令。社会愈发展，人的认识能力越强，人们的自由程度也就越来越大。所以对于今天的我们来说，在经济快速发展、人民生活逐步提高的过程中，应该不断提高自身的道德水平。中国古代提倡修身的那一套办法很有实际意义，值得我们学习，并在学习的过程中进行反思。

由于自身水平有限，我们只选择了古代极少数杰出人物，通过叙述先贤的生平事迹，以体现他们的道德修养。叙述不当和理解错误之处，在所难免，敬希读者批评指正。有兴趣的读者，则可根据我们引证的材料作进一步的探索，以便了解这些杰出人物的历史原貌。

陈生玺

于天津南开大学寓所



目录

Contents

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1 / 运筹帷幄、功成弗居的张良 | 刘 凌 |
| 10 / 政称画一、居乃非泰的萧何 | 刘 凌 |
| 18 / 忍辱负重、发愤著作的司马迁 | 贾乃谦 |
| 28 / 所居民富、所去见思的龚遂 | 刘 凌 |
| 35 / 不弃糟糠、拒娶公主的宋弘 | 贾乃谦 |
| 39 / 穷且益坚、老当益壮的马援 | 贾乃谦 |
| 48 / 爱人及物、德及禽兽的成汤、鲁恭、法雄 | 贾乃谦 |
| 56 / 敬畏四知、恪守三不惑的杨震父子 | 陈生玺 |
| 65 / 鞠躬尽瘁、死而后已的诸葛亮 | 刘 凌 |
| 78 / 克尽孝道、不阿权贵的王祥 | 陈生玺 |
| 83 / 改过自新、建立功勋的周处 | 陈生玺 |
| 89 / 闻鸡起舞、志复中原的祖逖 | 陈生玺 |
| 97 / 爱惜分阴、忧劳兴国的陶侃 | 陈生玺 |



- 107 / 刚明清肃、善恶尤分的王猛 刘 凌
- 116 / 婞直之节、决不卖论取官的范缜 刘 凌
- 122 / 清简守法、直道守常的房彦谦与善建嘉谋的房玄龄 刘 凌
- 131 / 《颜氏家训》——塑造民族脊梁和家族灵魂 贾乃谦
- 139 / 在理致治、为人所思的韦景骏 刘 凌
- 144 / 精忠报国、不爱惜的岳飞 马瑞苙
- 152 / 丹心履善、正气浩然的文天祥 马瑞苙
- 166 / 以“独行不愧影”训诫诸子的蔡元定 贾乃谦
- 171 / 本之以德政、辅之以威刑的刘伯温 贾乃谦
- 178 / 好学不倦、倡修“太平制作”的解缙 贾乃谦
- 187 / 敏而好学、守死善道的方孝孺 王传奇
- 195 / 以社稷为重君为轻、保卫京师的于谦 贾乃谦
- 202 / 大义斥奸、杀身益国的杨继盛 陈生玺 王传奇
- 210 / 明断是非、反对乡愿、敢于犯上的海瑞 贾乃谦 陈生玺
- 220 / 道、德、仁、艺，俱兼群美的刘天和 贾乃谦
- 228 / 求精责实、致力于富国强兵的徐光启 贾乃谦
- 234 / 管、鲍，灌、窦及顾炎武论“朋友之交” 贾乃谦
- 243 / 师生传承、经天纬地的思想家黄宗羲 贾乃谦
- 254 / 强调修身、专为治事的唐甄 贾乃谦



运筹帷幄、功成弗居的张良



张良像

刘邦打天下、称帝、创建西汉王朝的整个过程之所以可以顺利进行，主要得力于三个人：萧何、张良和韩信。汉王五年（前202），项羽败死后，刘邦称帝，在洛阳宴会群臣时，很有自知之明地公开指出了张良的功绩：“夫运筹策帷幄之中，决胜于千里之外，吾不如子房”^①。此话很清楚地突出了张良在战争中的作用和在夺取天下过程中的价值。对于如此大的功绩，张良却无意去享用，后来

他提出“愿弃人间事，欲从赤松子游耳”^②，功成身退，这在当时确实出乎一般人的意料。

张良（？—前189），字子房，韩国贵族出身。祖父开地，相韩昭侯、惠王、哀王；父平，相釐王、悼惠王，故称五世相韩。张良长得很漂亮，“状貌如妇人好女”^③。秦灭韩后，将韩地改为颍川郡，为报国仇家恨，张良弟死不葬，散尽全部家财寻求刺客，在阳武博浪沙东（今河南原阳东南）狙击秦王，误中副车，刺秦未成。后秦王大搜天下，索凶甚急，张良逃至下邳（今江苏睢宁北）避难。但他豪气不改，时有行侠仗义、打抱不平之举。一日闲暇步游沂水桥上，一位老人很不客气地命张良到桥下为

^① 司马迁：《史记》卷八，《高祖本纪》。

^{②③} 司马迁：《史记》卷五五，《留侯世家》。此后文中不注明出处的引文，皆引自本传。



运筹帷幄、
功成弗居的
张良





他拾鞋，又要张良将鞋给他穿到脚上。面对老人的任性胡为，张良开始想骂，随又忍怒，耐心地为老人长跪穿鞋。此地此事，表现出他具有良好的教养，尤在危难中磨炼了性格，克己复礼，不失做人的美德。老人很欣赏他的可塑性，穿鞋后，“笑而去”，张良顿悟，这是老人在故意试探和检验自己，遂敬重地目送老人前行。没想到老人走出很远后，又返回，面对张良直言说：“孺子可教矣！后五日平明，与我会此。”但张良前四次均迟到了，被老人一再训诫，第五次提早在子夜之前赴约等候才没有再次迟到。会面后，老人给了他一本书，叮嘱说：“读此书则可为王者师矣。”书即《太公兵法》，老人则为传说中道家也可说是兵家的黄石公。“良因异之，常习诵读之。”这是张良进入正式专业学习的肇端，他真正地开始钻研兵法，演习军阵谋略了。“修身在正其心”^①，就这样，张良从一个原本只想报家国之恨的青年贵族子弟，转变成了一个掌握军阵智谋才能，可“为王者师”的参佐人才，并实践着黄老思想的一些人生价值。

陈胜、吴广起兵反秦时，张良借机聚少年百余人响应。在留地（今江苏沛县东南）路遇刘邦义军，刘邦拜张良为厩将（官名），张良多以《太公兵法》相助，刘邦不但能明了张良的建议和想法，还因此学了一些兵法，行为也大有改进，常以张良所献策略行事。张良曾夸刘邦，说“沛公殆天授”，即沛公的才能近乎是天授给的。从此二人合作，成为君臣。在辅佐刘邦打天下过程中，张良很少出头露面，而是跟随在刘邦左右，埋头设谋划策，控制着整个局面，包括所率之兵多多益善的韩信在内，他们的谋划行动，多出于张良之手，或由张良幕中指挥。

秦末战争中，被项梁拥立的楚怀王为诸侯共主，楚怀王与诸侯们约定，先入关中咸阳者称王。刘邦按照楚怀王的安排，军从洛阳西行，经韩地，张良建议让新被立起的韩王成留守当地，刘军向关中进发，可无后顾之忧。因进军较顺利，刘邦有些急于求成，兵至峽关（今陕西商州牧护关）时，想用二万兵力强攻。张良认为须有充分准备与安排方能减少进军阻力。他说：“臣闻其将屠者子，贾豎易动以利。”原来守关的秦将，是个

^① 《礼记·大学》。