

一本



YIBENPEIYANGHAIZIDE
ZHONGHUACHUANTONGMEIDE
JIAOYUDUBEN

培养孩子的中华传统美德教育读本

培养有教养孩子的810种礼仪规范

少年进德录

丁福保 / 编纂

朱世滋 / 译

SHAONIAN
JINDELU

透辟自省的名言 安身立命的根本

中国发展出版社

丁福保 / 编纂
朱世滋 / 译

少年进德录

培养有教养孩子的840种礼仪规范

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

少年进德录/(清)丁福保编;朱世滋译. —北京:中国发展出版社,2003.4

ISBN 7-80087-309-9

I. 少… II. ①丁… ②朱… III. 道德修养—少年读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 097423 号

书 名: 少年进德录

原 编 者: (清)丁福保

译 者: 朱世滋

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区赵登禹路金果胡同 8 号 100035)

标准书号: ISBN 7-80087-309-9/Z·81

经 销 者: 各地新华书店经销

印 刷 者: 北京铁建印刷厂

开 本: 1/32 850 × 1168mm

印 张: 10.5

字 数: 220 千字

版 次: 2003 年 4 月第 1 版

印 次: 2003 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

联系电话: (010)66187126 66187127

购书热线: (010)66180772 66180781

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换



编者简介

丁福保，1874年出生于无锡。1896年考取秀才。曾受张之洞之聘，任职于京师大学堂译学馆。他曾以过人的国学基础，收集整理古籍。他对佛学造诣颇深，编写了《佛学指南》，笺注《金刚经》、《六祖坛经》等10余种佛教典籍。并选辑道教经籍100种，编成《道藏精华录》。他还钻研《说文解字》，编辑成《说文解字诂林》。喜爱收藏和研究古钱币，编印《古钱大辞典》。由于他的社会声望，曾先后在上海佛教医院、上海福幼院、世界提倡素食会、上海卫生教育社、中国医学杂志社、古钱币学会等慈善机构和学术团体任职。1952年于上海病逝，终年78岁。生前编成而未及出版的《四部总录》遗稿经其学生周云青整理后，由商务印书馆出版“医药编”、“天文编”、“算学编”以及“艺术编”4种。本书是作者历时十余年编纂而成，“以检束其心”，同时告慰后人。

目 录

第一章 总论	(1)
第二章 幼学	(19)
第三章 孝友	(33)
第四章 修身	(58)
第五章 立志	(61)
第六章 慎独	(64)
第七章 改过	(68)
第八章 刻励	(73)
第九章 慎言	(82)
第十章 勤俭	(112)
第十一章 戒杀	(124)
第十二章 宽和	(127)
第十三章 救济	(131)
第十四章 读书	(139)
第十五章 惩忿	(150)

第十六章	室欲·····	(159)
第十七章	知足·····	(170)
第十八章	治家·····	(182)
第十九章	治事·····	(205)
第二十章	交际·····	(211)
第二十一章	处世·····	(226)
第二十二章	志节·····	(250)
第二十三章	理财·····	(253)
第二十四章	闲适·····	(271)
第二十五章	养生·····	(281)
第二十六章	贻谋·····	(302)
第二十七章	达观·····	(315)



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？”

诚实没有悔恨，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，庄重是享受福禄的根本，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，一辈子不和人谈。

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