



修身齐家行天下

水木年华 编著

“家风家教”系列

仪

修身齐家行天下

水木年华 / 编著



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目 (CIP) 数据

仪——修身齐家行天下/水木年华编著. —郑州: 郑州大学出版社, 2019.2
(家风家教)

ISBN 978-7-5645-5921-2

I. ①仪… II. ①水… III. ①家庭道德—中国 IV. ①B823.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 001362 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人: 张功员

全国新华书店经销

河南文华印务有限公司印刷

开本: 710mm × 1 010mm 1/16

印张: 16

字数: 262 千字

版次: 2019 年 2 月第 1 版

邮政编码: 450052

发行部电话: 0371-66658405

印次: 2019 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5645-5921-2

定价: 49.80 元

本书如有印装质量问题, 请向本社调换



前言

中国古典名著是中国传统文化的精髓，是中华民族五千年来的智慧结晶，是取之不尽、用之不竭的精神源泉。

中国古典名著是中国传统价值观的体现，彰显着中华民族的精神力量，书写着中华民族的喜怒哀乐，弘扬着中华民族的性格。家谱中流传至今的家庭教育的书籍，也成为中华传统文化的宝典，家范就是其中的代表。

家范，顾名思义，是一家人的行为规范，也就是父母、长辈对后代的训育。人类自从有了家庭的观念，就有了父母对子女的训诫活动。家范最早可追溯到周公告诫子侄周成王的诰辞，自此绵延数千年，精深宏富，在中国传统文化中地位显著。

在国家不安定和国法不明确之际，家范即可发挥稳定社会秩序的作用。因为，家族为了维持必要的制度，就拟定一些行为规范来约束家族中人，这便是家法家范的最早起源。

自汉初起，家范著作随着朝代演变逐渐丰富多彩。家谱中记录了许多治家教子的名言警句，成为人们倾心企慕的治家良策，成为“修身”“齐



家”的典范。例如“一粥一饭，当思来之不易”的节俭持家思想，今天看来仍有积极意义。在家谱中有不少详记家训、家规等以资子孙遵行的，当中，最为人称道的典范，如《袁氏世范》《帝范》《温公家范》等，至今脍炙人口。

家范之所以为世人所重，因其主旨乃推崇忠孝节义、教导礼义廉耻。此外，提倡什么和禁止什么，也是族规家法中的重要内容，如“节俭当崇”“邪巫当禁”等。

本书编者正是站在如此高度，融通两千多年流传下来的文史，梳理出华夏家国文化演进的脉络线索；缕析古今各界大家家范和国学经典，揭示先贤高超的人生艺术和智慧；进而贯穿不同时代背景，得到今时今日适合国人的“修身、齐家、治国、平天下”的真理。此外，从实用性角度对家范的深度挖掘，也使本书的解读获得了故事性短片般的生动质感和鲜活意趣，极具时代感和启发性。



第一章

兴家立范：从严治家铸家魂

古往今来，家庭一直是社会的基石，古训有修身、齐家、治国、平天下的名言。原文是“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……心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平”。以自我完善为基础，通过治理家庭，达到平天下的目的。

身正方能正天下	002
孝敬父母心为上	004
治家能齐才和睦	007
家教应由上而下	010
为人先从孝友起	013
孝敬难报养育恩	016
爱而不教后悔晚	019
同甘共苦兴天下	022
教子因材施教	025



怜人爱民	028
家教兴，美德存	031

第二章

鲲鹏展翅：志存高远彰家范

古往今来，很多名人志士都以天下大事为理想，胸怀伟大志向勇闯天下，最后成就霸业，他们的奋斗历程与拼搏精神对今天的我们有很好的指导作用。在新时期下，我们要以他们为榜样，学习弘扬立志拼搏的精神，为自己的事业拼搏奋斗。

人，贵在立志	036
大丈夫志存高远	039
立长志者步步达	042
树立远大理想	045
有志者，事竟成	047
常怀淡泊之心	050
能屈能伸真豪杰	052
人无志则事不成	056
切不可好高骛远	061
心系国家之荣辱	064
天行健，自强不息	067

第三章

己身为范：修身养性成楷模

修身是指修养身心，努力提高自身的思想道德修养水准。修身是本，

齐家、治国、平天下是末。修身，一是修德，二是修智，德才兼备，便是修身的理想结果。本章内容从国学中选取经典的修身养性之道，供现代人参考。

烈火炼真金，成事须用功	072
学会谦让	075
经受住苦难锤炼	079
忠信之礼无繁	082
人要“以俭修身”	084
俭可助廉，恕可成德	087
美德不容半点瑕	090
舒畅情志，修炼心性	092

第 四 章

克勤克俭：自律正己做表率

自控不仅仅是在物质上克制欲望，对于一个想要取得成功人生的人来说，精神上的自控也是十分重要的。衣食住行毕竟是身外之物，不少人都能克制，但精神上的、意志力上的自控却不是人人都能做到。因此我们有必要学习一些律己之道。

律己要严，待人宜宽	096
秉持原则，出污泥而不染	098
君子寡欲，则不役于物	101
学会约己正身	104
人生苦短，莫悲白头	108
真心实作，无不可图之功	111
凡事要有规矩	114
才能知耻，即是上进	116



鸟必择木而栖	118
言顾行，行顾言	121

第五章

书香学范：奋发图强兴学风

书香不绝不仅有可能改变家庭的命运，它还能改变一个人、一个家庭的精神面貌。学习是立业之基，兴国之基。学习者智，学习者胜，学习者生存，学习者发展。兴学风，才能正家风。

少年应立志求学	126
少年读书老不伤	129
读书无恒心不成	132
人人应读书勤学	136
知行合一是真知	139
勤奋好学以自立	144
业精之法在于专	146
学诗宜先学一体	150

第六章

宽厚待人：宽心从容怀天下

宽容意味着给予。宽容是汇聚百川的海洋，给予别人能让自己变得更加丰富。宽容是有力量的表现，而刻薄却是力量不足的流露。宽容有时给自己带来痛苦，但那痛苦是短暂的；刻薄有时给自己带来快乐，但那快乐也不会长久。一味地刻薄则会失去别人对自己的尊重，一味地宽

容则会失去自己做人的尊严。宽容需要“海量”，是一种修养促成的智慧，只有那些胸襟开阔的人才会更好地赢得成功。

不择细流成浩瀚	154
君子能容人容物	156
心宽方能器大	158
得意之时知退步	161
宽厚待人人皆爱	163
胸怀坦荡行自直	165
能知己亦能知人	167
堂堂正正做人	169

第七章

中规中矩：以身作则树榜样

纪律是在一定社会条件下形成的，集体成员必须遵守的规章、条例的总和，是要求人们在集体生活中遵守秩序、执行命令和履行职责的一种行为规则。纪律是一切制度的基石，组织和团队要长久生存和发展的重要的维系力量就是团队纪律。任何一个社会、一个国家、一个政党、一个军队都有维护自己利益的纪律，古今中外，概莫能外。只有严明有序的纪律，才可以为国家或者企业带来发展的良机。

法治是立国之本	174
法纪严明正君威	178
树立权威使政令通行	182
上下贵贱皆从法	186
赏罚严明树君威	189
以身守法百姓从	194
明法令严惩奸邪之人	197



法律政令视时立	199
公正执法的包拯	202

第 八 章

为官立范：治国安民定乾坤

凡治国之道，必先富民。民富则易治也，民贫则难治也。意思是说：大凡治理国家的方法，必须首先使百姓富裕起来。百姓富裕就容易统治，百姓贫穷就难以统治。古往今来，治国都以人为先。这种治国思想对于今天的管理仍然有指导作用。

得民心者得天下	208
民心背向国不保	210
欲取于民先施于民	213
治军以爱民为本	217
暴吏害民天必诛	219
虚心倾听他人言	222
凡事要以大局为重	224
帝王犯错国大乱	228
明君勿弃忠良士	231
国之用材不过六事	233
亲贤人，远小人	236
参考文献	241
后记	243



第一章

兴家立范： 从严治家铸家魂

古往今来，家庭一直是社会的基石，古训有修身、齐家、治国、平天下的名言。原文是“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……心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平”。以自我完善为基础，通过治理家庭，达到平天下的目的。



身正方能正天下



【原文】

《诗》称文王之德曰：“刑于寡妻，至于兄弟，以御于家邦。”
此皆圣人正家以正天下者也。

——宋·司马光《家范》

【译文】

《诗经》称赞周文王的品德说：“首先给自己的妻子做榜样，再推及兄弟身上，从而达到齐家治国的目的。”这都是圣人所强调的先端正家风然后端正天下世风的道理。

家范箴言

中国古代注重家教的传统，常被近代人指斥为宣扬封建等级制度，殊不知尊老爱幼是人类来自天性的基本职责，也是培育人类爱心的最初起点。当然，中国传统家教的意义远不止于此，它还提出了“家国同构”的道德建构的基本模式。这种模式不是简单地把治家等同于治国，把治家经验移植为治国方略，而是要对家庭的感情类比推广到社会中来，并把家庭视为社会结构最基层的单位，使每个人首先在家庭单位中培育适应和处理社会事务的品质和能力。这是一种具有远见卓识的家庭教育观。中国传统家教是世界教育史上把家庭教育同社会教育完美结合起来的优秀典范。

龚自珍：家庭熏陶出的诗歌才情

龚自珍（1792—1841），清末思想家、文学家。一名巩祚，字璚人，号定庵，浙江仁和（今杭州）人，是近代改良主义的先驱者。作品有《病梅馆记》《己亥杂诗》等。

“九州生气恃风雷，万马齐喑究可哀。我劝天公重抖擞，不拘一格降人才。”这首气势磅礴的诗就是出自龚自珍之笔。成就龚自珍诗名的既有他先天的才情，也有后天的家庭培养和熏陶。

1792年，龚自珍出生于一个仕宦的书香之家，他的祖父是乾隆年间的进士，他的父亲是嘉庆年间的进士，而他的母亲段氏则是著名学者段玉裁的女儿，也工书能诗。龚自珍成长于这样的家庭，很早便受到经学、文学的熏陶，对他以后的成长有很大影响。在他三四岁时，母亲就有意识地教给他简单的诗歌，龚自珍非常兴奋地跟随母亲学习。稍大一些，到了8岁，龚自珍就在母亲的指导下学习经史。为了使儿子能学业长进，母亲特意选了当时非常有代表性的几位作家的诗文作为范本，使龚自珍能博采众长。这样的教育无形中就培养了龚自珍对诗歌的兴趣。

随着龚自珍年龄的渐长，他的父亲也开始对他进行古典文化的教育。父亲的教育是以启发引导为主，并且亲自抄录文章让龚自珍来熟读，大量的阅读积累陶冶了龚自珍的文学性情。他11岁以前主要是在杭州度过的，杭州秀丽的湖光山色，也激发了龚自珍美好的文学情愫。

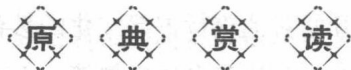
1802年，11岁的龚自珍跟随父亲到京上任，在京城的日子，乾嘉学派的名流，也就是他的外公段玉裁亲自教授他《说文》，指点他学习经学、金石学和训诂学。“巩祚才气横越，其举动不依恒格，时近俶诡，而说经必原本字训。”这些古典文化的学习让龚自珍积累了深厚的古典文化知识，而京城作为全国的文化中心，无疑使龚自珍极大地开阔了视野。因此，当他还只有13岁的时候，他就已经作出了《水仙女赋》。到1806年，15岁的龚自珍正式开始写诗，写诗的同时，他还以自己深厚的文化积累撰写了《古今体诗



编年》一书。有人评价龚自珍的诗文颇有几分韩愈、柳宗元的意味。随后几年，他陆续自编诗集、词集，受到了外公的高度赞扬。段玉裁亲自提笔作序，称赞他“所业诗文甚多，间有治经史之作，风发云逝，有不可一世之概。尤喜为长短句”。

就在龚自珍沉醉于诗歌世界的时候，他的父亲却奉命调离京师，为此，他不得不随着父亲往来各地。而在与父亲的奔波中，他看到了官场的黑暗，于是，他无心仕途，却喜欢与当时的名士交往，如在北京与魏源、林则徐等“论天下事，风发泉涌，有不可一世之意”。深刻意识到国家危难的他，热切呼唤政治改革、富国强兵，但是清朝统治者大兴冤狱，镇压进步力量，这些都使得龚自珍痛心疾首，他只能把满腔的救国救民的热血，倾注于文学创作之中。后来，他以自己浪漫的手法、丰富的想象写出了大量或有美丽的语言或有磅礴气势的诗歌，终于成为中国诗坛的一位大师。

孝敬父母心为上



【原文】

我弟兄四人，惟吾弟年幼，尚在乡攻读，家中事务，全恃母亲主持。老母年近古稀，精神日退，兄服务在外，不能时时回来，吾弟年逾弱冠，世务情形，当默自考察，佐母亲精力之不逮。昏晨侍奉，尤须毕恭毕敬。倘有不满意事，不可趁一时血气，以使母亲不悦。遇疑难事，尤宜与诸长辈商量，不可独断独行。

——《李鸿章家书》

【译文】

我们兄弟四人，只有你最年幼，还在家乡攻读学业。家中事

务，全靠母亲主持。老母年近70岁，精神一天天减退。我在外面工作，不能时时回来。你年龄已经过了20岁，对于时务情形，应当自己默默地加以考察，辅佐母亲精力之所不及。每天早晚侍奉母亲，尤其要毕恭毕敬。如果有不满意的事情，绝不可以趁一时感情冲动，而使母亲不高兴。碰上疑难的事情，尤其应当和各位长辈商量，不可独断独行。

家范箴言

李鸿章这篇家训，目的是教育自己的弟弟要恭敬侍奉老母；遇疑难事，不可独断独行；等等。这些训诫，对后人都颇有教益。这篇家书告诫现代人，在家要学会尊老爱幼。尊老爱幼是中华民族的优良传统，是祖先留给我们的宝贵财富。今天，我们应将这种家风发扬光大，一代一代延续下去。

家风故事

许世友敬老传佳话

1905年2月28日，一代名将许世友诞生在河南省新县的许家洼。

许世友13岁那年，父亲许存仁在贫病交加中离开了人世。父亲临终前把母亲叫到床边，指着最小的女儿说：“为了全家十几张嘴，就把幺妹送人吧，也好换来几个活命钱……”

几天后的一个中午，两个人贩子拿着5块大洋来领幺妹，恰好被刚从田里回来的许世友碰上。当他弄清怎么回事之后，一把从人贩子手里拉回幺妹，然后“扑通”一声跪在娘面前，哭着说：“娘，幺妹还小，不能把她送进火坑啊，俺姊弟8人中要是一定要卖一个的话，那就卖我吧！”儿子的话犹如一把利剑穿进母亲的心，许母流着眼泪，拉起跪在地上的许世友，悲伤地说：“孩子，起来吧，娘向你保证，以后就是饿死，全家人也要死在一块儿！”

1926年，许世友参加了革命，后来，又参加了黄麻起义，许世友成了“清乡团”搜捕的主要对象。“抓不住许世友，就拿他母亲是问！”“清乡团”的头目高喊着。他们捆绑起许母，逼问许世友的下落，许母咬紧牙，一



个字也不说。匪首恼羞成怒，皮鞭雨点般地抽在许母的身上、脸上。许世友听说母亲被抓，顿时怒火中烧。他掏出笔，唰唰写了几行字，令人送给“清乡团”头目李静轩。李看完落款为“炮队队长许世友”的短信，知道许世友就在附近，顿时吓得脸色苍白，暗中把许母释放了。许世友惦念母亲，连夜赶回去探望。未及问候，他先双膝下跪道：“娘，不孝的儿子让您受苦了。”深明大义的母亲抚摸着儿子的头，平静地说：“孩子，不要哭了，娘虽不懂什么，却知道你干的是救穷人的好事，娘不拦你。”

许世友来不及多说，匆匆告别母亲，踏上了征程。一次，部队在战斗结束后进行整编，整编的地点离许家洼不算太远。领导对许世友说：“你该回去看看大妈和你的媳妇，还有你那未见面的小伢子。”

许世友来到家门口，顿时呆住了：五六间房屋已被烧光，残垣断壁间，搭起了两座低矮的草棚。许世友抓住母亲的手，哽咽着说：“娘，您老人家受苦了！”说着，便跪在母亲脚下。母亲拉起儿子的手，像小时候一样为他擦去眼泪，只字不提自己的苦。

1932年的一天晚上，许世友率部队在离许家洼不远的西张店村扎营。许世友得以再次回家探亲。母亲与儿子面对面地坐着，儿子关切地询问母亲的身体情况，母亲则急切地想知道儿子在部队的情况。许世友像个听话的小学生，扳着指头向母亲细数了几年的情况。

天快亮的时候，许世友来到母亲床前，轻轻地喊道：“娘，我该走了，您老就不用起来了。”母亲披衣下床，把一手巾兜鸡蛋塞到许世友手里：“儿啊，娘下半夜就把鸡蛋给你煮好了，带着路上吃。”“娘，我年轻力壮的，用不上这个，还是留着给娘补补身子吧！”许世友把鸡蛋塞到母亲手里。母亲不由分说，解开儿子的衣扣，把鸡蛋塞进儿子怀里，重新把扣子扣好。儿子要走了，母亲为儿子拉拉领角，拽拽袖口，又把手伸到儿子袖筒里摸摸棉袄的厚薄。此时无声胜有声，许世友再也忍不住了，眼泪扑簌簌掉下来。望着母亲那满头的白发，再想想母亲的孤单和艰难，许世友禁不住哭出声来：“娘，做儿的不孝，让你独自一个人在家受苦，我读过私塾，懂得应该孝敬父母，但是……”许世友难过得低下了头。“孩子，娘不怪你，娘虽然不识字，可娘懂得，大丈夫尽忠不能尽孝，娘愿意让你去尽忠。尽孝只为我一个人，尽忠是为咱普天下的穷人哪！等打跑了白狗子，还怕没有好日子