

问津国学讲堂系列

修身篇



杨 华 马志亮 / 编 任山葳 / 绘

武汉问津国学文化促进中心 / 编



武汉出版社

问津国学讲堂系列

修身篇

杨华 马志亮 / 编
任山葳 / 绘



武汉出版社

武汉问津国学文化促进中心 / 编

K20

4029

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

问津传统文化读本. 修身篇/武汉问津国学文化促进中心编;
任山葳绘. —武汉:武汉出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5430-8401-8

I. ①问… II. ①武… ②任… III. ①中华文化
—通俗读物②道德修养—中国—通俗读物

IV. ①K203-49 ②B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 149216 号

编 者:武汉问津国学文化促进中心

杨 华 马志亮

绘 画:任山葳

责任编辑:李杏华

装帧设计:刘福珊

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华路 490 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail:zbs@whcbs.com

印 刷:武汉安捷印刷有限公司 经 销:新华书店

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:3.875 字 数:80 千字

版 次:2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价:27.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

问津国学讲堂系列

修身篇

编委会名单

名誉主任：王 群 叶金生

主 任：吴 勇 杨卫东

副 主 任：蒋君伟 彭小华

委 员：涂文学 黄红云 黄凤凯 陈家新

殷小琴 杨 华 邹德清

主 编：蒋君伟

执行主编：杨 华

副 主 编：邹德清

编 辑：冯闻文 马志亮 覃力维 张书喜

前言

儒家追求的人生境界是：修身、齐家、治国、平天下。四者中修身居首，这是人生事业渐次展开的基础。墨子提出了一套切实可行的君子修身准则：贫则见廉，富则见义，生则见爱，死则见哀。并且进一步强调，君子必须谨言慎行，明辨是非，言而有信，多做实事而不要夸耀自己，只有这样才能功成名就。这至少说明，追求自我道德养成的观念，在两千五百年前的春秋时期已经深入人心。

追求人格完善的观念代代相承，历久弥坚，对于造就中华民族这一伟大的礼仪之邦，无疑起过直接作用。中国古代先贤圣哲的修身经验，在今天仍有借鉴意义。继承这些传统，重温这些故事，小而言之，有助于每个公民的人格培育和道德养成；大而言之，则有助于全社会的精神文明建设。

本篇内容分为立志、勤勉、诚信、公正、仁爱、廉洁、俭朴、狷介、雅量九类。主要取材于“十三经”、“诸子集成”和“二十四史”，故事力求通俗浅显。博雅君子若从这幅古人修身自善的缩略画卷中有所获取，有所会心，则是至幸。

修身篇
目录

立 志

陈胜不甘庸耕 / 2

陈平公分祭肉 / 4

班超投笔从戎 / 6

宗悫乘风破浪 / 8

谈迁孤志撰《国榷》 / 10

勤 勉

马援马革裹尸 / 14

祖逖闻鸡起舞 / 16

陶侃搬砖 / 18

《颜氏家训》勤学故事三则 / 20

宋太宗开卷有益 / 22

苏洵焚书 / 24

戴震食墨 / 26

诚 信

曾参烹彘 / 28

齐桓公守信还地 / 30

晋文公攻原取信 / 32

吴起待人而食 / 34

魏文侯冒雨期猎 / 36



公 正

斗穀於菟无私为国 / 40

祁黄羊秉公荐贤 / 42

受刑者义救子皋 / 44

董狐直笔 / 46

石奢以身殉法 / 48

曹操割发代首 / 49

仁 爱

商汤网开三面 / 52

宓子贱宵鱼垂化 / 54

吴起爱兵如子 / 56

第五访提前开仓 / 58

童恢释虎 / 60

张纶爱民 / 62

廉 洁

子罕弗受玉 / 66

公仪休拒收鱼 / 68

杨震清廉诫四知 / 70

苏琼公堂放瓜 / 72

崔枢不昧宝珠 / 74

俭 朴

晏婴千虑一得 / 78

召信臣厉行节俭 / 80
曹操节己赏功 / 82
刘裕破衣戒奢 / 84
范仲淹食粥心安 / 86
忽必烈节俭教家人 / 87
海瑞布袍脱粟 / 89

狷 介

介之推不言禄 / 92
原宪论贫病之别 / 94
颜回安步当车 / 96
陶渊明不为五斗米折腰 / 98

雅 量

梁人浇瓜 / 100
廉颇负荆请罪 / 102
韩安国宽恕狱吏 / 104
公孙弘谦和认错 / 106
韩延寿纳谏用门卒 / 108
谢安下棋定军心 / 110
张英让墙 / 112

后 记 / 114

目录

修身篇



立志

修身篇



陈胜不甘庸耕

陈胜（？—前208年），字涉，中国历史上第一场农民起义的领袖。

陈涉年轻的时候，曾经和别人一道被雇佣耕种，累了就停在田埂上休息。感慨说：“苟富贵，无相忘（如果将来富贵了，大家相互不要忘记）。”和他一起耕作的伙伴笑着回答：“你是被雇佣耕种的，哪会有什么富贵可言？”陈涉叹息道：“嗟乎，燕雀安知鸿鹄之志哉！（燕子、麻雀怎么能知道大雁、天鹅的志向）”



后来，秦二世元年（前209年）七月，秦朝廷征发贫民屯戍渔阳，陈胜、吴广等900余名戍卒被征发前往渔阳戍边。途中在蕲县大泽乡为大雨所阻，不能如期到达目的地，根据秦朝法律，过期要斩首。情急之下，陈胜、吴广领导戍卒，杀死押解戍卒的将尉，发动兵变，口号是“大楚兴，陈胜王”。起义军推举陈胜为将军，吴广为都尉，



连克大泽乡和蕲县，并在陈县建立张楚政权，各地纷纷响应，最终推翻了暴秦统治。后来陈胜虽然失败身亡，但其首倡举义的气概和推翻暴秦的功业却为后世铭记。（《史记·陈涉世家》）

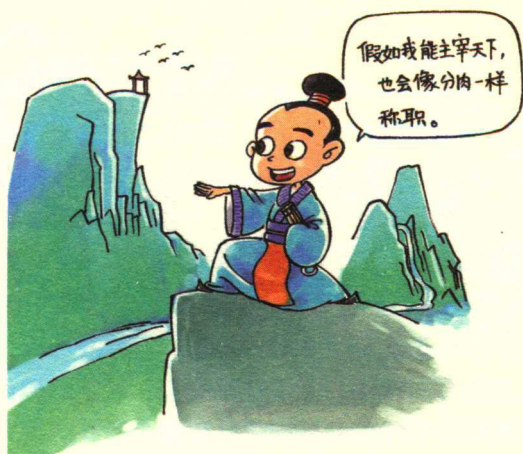


陈平公分祭肉

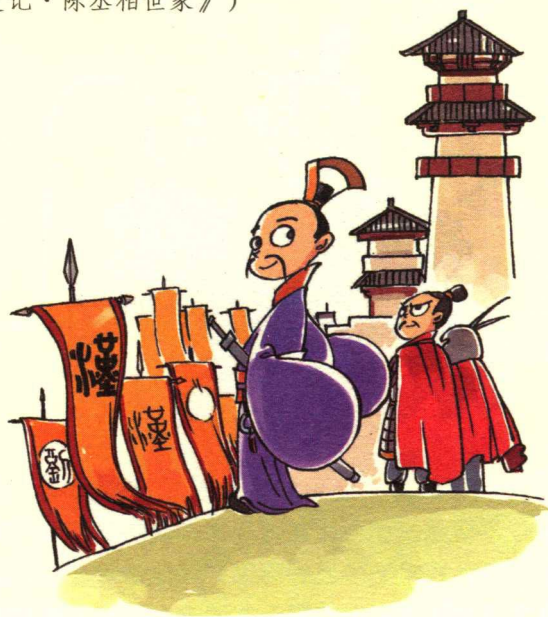
陈平（？—前178年），西汉开国功臣之一。他很小的时候父母双亡，兄长把他抚养长大，还供他上学念书。陈平虽然家境贫寒，但心志很高，乐于交游豪侠，热心乡里公共事业。



一次，赶上陈平家所在的里（二十五户为一里）祭祀社神，乡亲们推举陈平作为“社宰”，主持整个活动，并为大家分配祭祀用的肉。陈平把肉均匀分开，而且照顾到参加祭祀的人的不同身份、年龄等，让大家心服口服。乡亲们纷纷赞扬他：“陈平这孩子年纪虽小，却仪表堂堂，读书用功，连分祭肉都想得这么周到，真是个人才！”而陈平听到这话只是感慨地说：“假如我陈平能够主宰天下，也会像分肉一样称职的。”



不久, 陈胜、吴广起义, 陈平凭借他平日积攒的威望, 举兵响应, 在家乡称王。后来辗转投到刘邦麾下, 终于成为刘邦统一天下过程中不可缺少的谋士之一, 和张良、萧何等人一起, 成为西汉王朝创立的决定性人物。
(《史记·陈丞相世家》)



班超投笔从戎

班超（公元32—102年）是著名史学家班彪的儿子，东汉著名军事家外交家。公元62年，他的哥哥班固被汉明帝刘庄召到洛阳，做了一名校书郎（掌管校讎典籍，订正讹误），班超和他的母亲也跟着去了。当时，因家境并不富裕，班超便找了个替官家抄书的差事挣钱养家。

但是，班超是个有远大志向的人，日子久了，他越来越不甘心做这种乏味的抄写工作了。有一天，他写着写着，突然觉得很闷，忍不住站起来，丢下笔说：“大丈夫应该像傅介子、张骞那样（此二人生活在西汉，曾经出使西域，替西汉王朝立下不朽的功勋），在异域立功，怎么可以长久地做这种抄抄写写的小事呢！”旁边的人听了都要忍不住笑话他，班超却坦然地说道：“你们这些人怎么能理解壮士的志向！”

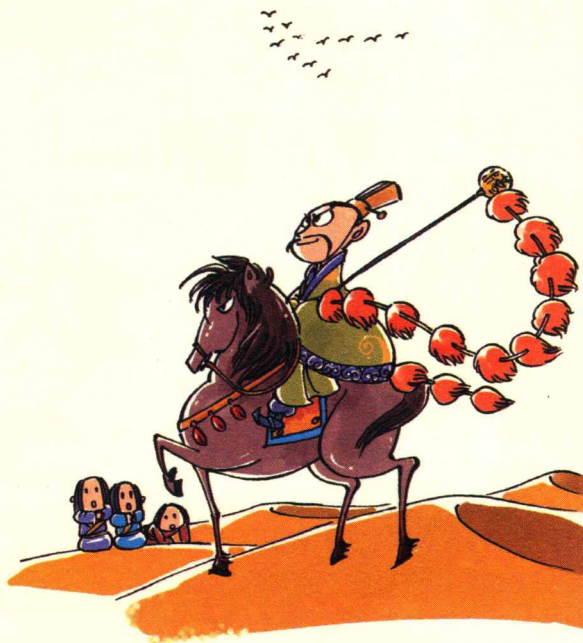


不久他毅然辞去这份差事，投军抗击匈奴，立下战功。接着，他建议和西域各国来往，以便共同对付匈奴。公元73年，朝廷采纳了他的建议，派他带着数十人出使西域。他以机智和勇敢，克服重重困难，联络了西域的几十



个国家，夹击匈奴，为汉朝社会经济的相对稳定创造了良好的外部环境，也促进了西域同内地的经济文化交流。

班超一直在西域呆了三十一年。其间，他自己靠着智慧和胆量，度过了各种危机，同时也为当时的边境安全、为东西方人民的友好往来，做出了卓越贡献。（《后汉书·班梁列传》）



宗悫乘风破浪

南朝·宋的宗悫（què）（？—465年）是一代名将。叔父宗炳，性格孤傲清高不愿做官。宗悫少年时，他的叔父宗炳问他的志向是什么，宗悫说：“我愿乘长风破万里浪，做一番大事业。”宗炳说：“你如果不能获得荣华富贵，就败坏我们家族了。”

后来他的哥哥宗泌娶妻，不幸在过门当晚就遭强盗抢劫。宗悫这时十四岁，挺身而出抗拒盗贼，盗贼十多人都败退逃散，没能进屋。当时天下太平无事，士大夫都以创作文章和赏析义理为自己的事业。宗炳向来有高尚的节操，他的子侄们都喜欢读书，只有宗悫纵任意气喜欢武艺，因此得不到家乡人的称赞。



公元445年，朝廷征伐林邑（今越南中部地区，当时属于汉朝），宗悫自告奋勇请求参加战斗，被任命为振武将军，作为安西参军（军事参谋）萧景宪的副将，随同交州刺史（地方最高长官）檀和之围攻区粟城。林邑派大将范毗沙达前来营救区粟，檀和之派一支偏军抵挡，被敌人



打败。又派宗悫前往，宗悫分兵几路，放下军旗悄然无声地前进，一下子就攻破了敌军，占领区粟城，进入象浦。林邑王范阳迈调动全国兵力前来抵抗，把铠甲披在大象身上武装起来，象群多得前后看不到边际，宋军不能抵挡。宗悫说：“我听说狮子能威慑镇服一切兽类。”于是仿制狮子的形状，与大象相抗，大象果然惊恐奔散，敌军人马因此溃败逃散，于是攻服林邑。

宗悫一战成名，从此得到朝廷器重，以后东征西讨，至死方休，终于实践了他儿时的雄心壮志。（《宋书·宗悫传》）

