

家风和畅系列

守志立身走天下 家诫篇



姜正成◎主编

读千古圣训，反躬自省正己身
听劝诫之言，守志立身闯天涯



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

家风和畅系列

守志立身走天下 家诚篇



姜正成◎主编

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

守志立身走天下：家诫篇/姜正成主编. —北京：中国财富出版社，2015.2
(家风和畅系列)

ISBN 978-7-5047-5469-1

I. ①守… II. ①姜… III. ①家庭道德—中国—通俗读物

IV. ①B823.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 273547 号

策划编辑 宋 宇

责任印制 方朋远

责任编辑 于 森 宋 宇

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-5469-1 / G·0598

开 本 640mm×960mm 1/16 版 次 2015 年 2 月第 1 版

印 张 16 印 次 2015 年 2 月第 1 次印刷

字 数 229 千字 定 价 38.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

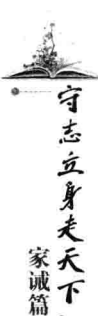


前言

当今社会，科学发展，教育领先。社会和谐需要以人为本。教育是以影响人的身心发展为直接目的的活动，是学校、社会和家庭对孩子进行培养的过程。

中华民族历来非常重视家庭对孩子的影响，许多名垂千古的圣贤和楷模，在中华民族五千年的悠久历史和灿烂文化中留下了深深的个人烙印。如老子的《道德经》、孔子的《家语》、诸葛亮的《诫子书》、嵇康的《家诫》、杜预的《家诫》、陶渊明的《责子》、王僧虔的《诫子书》、颜之推的《颜氏家训》、朱熹的《朱子语类》、朱柏庐的《朱子治家格言》及曾国藩的《曾国藩家书》等。这些家训典籍，体现着“正心、修身、齐家、治国、平天下”的传统教育思想和“天下兴亡，匹夫有责”的中国传统美德。

家诫，也是家训。有些古人家诫直接以《家诫》为题，实多为后人编书时所加，如三国王肃、唐姚崇、宋欧阳修等都有《家诫》。有些不以“家诫”为名，但也是典型的家诫，这样的作品很多，著名的如马援《诫兄子严敦书》、诸葛亮《诫子书》等。无论是以怎样的形式为名，其真正



的目的只有一个，就是为后世子孙留下世代的训诫。大到为国为民，小到修己正身，不仅指出存在的现象，同时引经据典，揭示出事物的本质，在社会生活的各个层面为子孙提出宝贵的意见以及可行性的方法。

传统文化，是一个民族赖以生存和发展的精神支柱，是一个民族凝聚力和创造力的重要源泉，也是家庭与国家精神素质的体现。随着社会的发展，时代的变迁，许多先进的思想和事物应运而生，同时，也滋生了许多侵蚀人们思想、身心和行为的不利因素。利欲熏心、物质崇拜、自私自利、诚信缺乏等问题也悄然出现，成为一个时代不可不面对的问题。

本书秉持弘扬中国文化，立足于浩瀚烟波的传统文化中，对修身、修心、守孝、为学、交友、处世、养生各方面存在不良的品行、陷入的误区、身心的蒙蔽等抽丝剥茧，提出先贤们呕心沥血、以身示范、身体力行的循循劝诱，以之告诫人们在生活中要摒弃的恶行，要拒绝的诱惑，要警惕的陷阱以及要走出的误区。



第一章

持诚修身，反躬自省

修身不是一件容易的事，无论圣人、君子、还是士，要达到完满的境界，必须不休不辍。修身是一个长期与自己的恶习和薄弱意志作斗争的过程。在这一过程中，不仅要时刻反思自身的言行，更要警惕不要让自己的身体力行被轻浮、骄傲、自大、奢侈等不良品行所控制。本章力引众贤对子女或对弟子的劝诫之言，反躬自省，以达到修己正身之目的。

不修身则心不正	002
无志之人事难成	008
莫把名利视正途	012
骄傲自满是祸根	016
勿以恶行修己身	028
奢侈浪费应知耻	036
物极必反是自然	051
事不三思终有悔	058

第二章

明诚修心，以正视听

修养身心对于我们每个人来说都非常重要。要想修正自身，就要先端正自心。而人的内心往往容易被外在的事物所迷惑，使人不能够真正地看到事物的本来面目，从而使内心受到蒙蔽。人的内心也容易被邪念所侵蚀，使人不能认清正确的方向，从而使言行受到阻碍。本章通过对先贤们诚言的品读，在循循劝诱下，以正视听。

贪欲乃罪恶之源	064
迷而不返铸大错	078
聪明反被聪明误	085
巧伪不如拙诚	089
自私自利是大忌	094
无信之人无操守	099
不行道义必受惩	104
不可固执己见	107
切忌偏听偏信	112

第三章

传诚守孝，勿施逆行

百善孝为先，孝是我们中华民族永远不可丢弃的最美品德。供养父母，善待老人，尊师敬长，友爱兄弟，这些都可谓孝行。但在我们的身边，不孝的行为也屡见不鲜。有时是明知故犯，有时却是无心之失。孝行

是人之根本，不孝无法成为真正的人。让我们传诚守孝，让孝行的美德继续得以传承。

不孝不悌枉为人	118
不敬尊长乱常伦	124
不要受避讳束缚	129
溺爱偏宠不可取	135
家人不和事难成	138

第四章

立诚为学，警惕误区

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。学习对于我们来说是没有止境的，求索的道路上，也只有起点没有终点。在学习的道路上只能不断地努力前行，探索进取，才能真正达到顶峰，看到最美的风景。然而学习的道路上也布满了荆棘，一不小心就会误入歧途，事倍功半。让我们以史为鉴，立诚勤学，警惕学习中的误区，从而让自己学有所成。

君子不可以无学	144
不良学品要远离	148
学习惰性需警惕	153
学问不可急于求成	159

003

目
录

第五章

箴诚交友，独具慧眼

与君子交友，如入兰芷之室，久而久之就可以闻到芳香。与小人交友，如入鲍鱼之肆，久而久之闻到的就是臭味。也就是说，我们交友一定



要择善而交。但是在生活中，人们往往被许多人的表面现象所蒙蔽，很难识别一个人的真正面目。在利与益的驱使下，人们的言行往往被附加了太多的伪善和修饰。所以我们要以圣诫为尺，独具识友慧眼，拨开层层面纱，找到真正的友谊。

品行不端不可交	166
阿谀奉承无友谊	172
势力之友不可交	176
他人隐私不可揭	181
小人之友要警惕	184

第六章

禁诫处世，进退自知

行走于世间，要懂得虚以处己、以礼待人。如果能够掌握处世的分寸，明事理，知进退就会为坎坷的人生铺平道路。反之，如果不明就里，不知谨言慎行，就会为本已荆棘密布的人生之路更添崎岖。为人处世，总有逆境与顺境，在逆境中，困难和压力逼迫身心，这时要懂得委曲求全，以待时机；在顺境中，幸运和环境皆有利于自己，这时要懂得谦恭有度，以防过犹不及。

无礼待人难立世	192
做事要留余地	198
助人莫贪回报	202
切知言多必失	205
涉世持身勿染	213
不可优柔寡断	218

第七章

圣诚养生，摒弃恶习

身体发肤，受之父母。身体是父母给予我们的最宝贵的礼物，所以我们不能不爱护自己的身体，要学会养生，摒弃掉恶习。下面就跟随本章体会一下古人的养生之道。

饮酒不可无度	222
不可不惜己身	226
好逸恶劳是歧途	228
庸人勿自扰	230
顺天地自然养生	234
参考文献	243
后记	245



第一章

持 誠 修 身 ， 反 躬 自 省

修身不是一件容易的事，无论圣人、君子、还是士，要达到完满的境界，必须不休不辍。修身是一个长期与自己的恶习和薄弱意志作斗争的过程。在这一过程中，不仅要时刻反思自身的言行，更要警惕不要让自己的身体力行被轻浮、骄傲、自大、奢侈等不良品行所控制。本章力引众贤对子女或对弟子的劝诫之言，反躬自省，以达到修己正身之目的。



不修身则心不正



【原文】

所谓修身在正其心者：身有所忿懣，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。此谓修身在正其心。

——《大学》

【注释】

修身：修养良好的品德。

忿懣：愤怒之意。懣，与“至”同音。

【译文】

所谓修养良好的品德要先端正自心，是因为心有愤怒，就不能够端正；心有恐惧，就不能够端正；心有偏好，就不能够端正；心有忧虑，就不能够端正。心思被不端正念头所困扰，就会心不在焉；虽然在看，但却看不明了；虽然在听，但却像没有听见一样；虽然在吃东西，但却不知道食物的滋味。这就是说，修身必须要先端正自心。

【原文】

所谓齐其家在修其身者，人之其所亲爱而辟焉，之其所贱恶而辟焉，之其所畏敬而辟焉，之其所哀矜而辟焉，之其所教

情而辟焉。故好而知其恶，恶而知其美者，天下鲜矣！故谚有之曰：“人莫知其子之恶，莫知其苗之硕。”此谓身不修不可以齐其家。

——《大学》

【注释】

之：对于。

辟：亲近、偏爱。

哀矜：同情、怜悯。

教：轻视。

惰：懈怠。

【译文】

所谓治好自家在于先修养自己，是因为人们会有种种情感和认识偏差：对于自己所亲爱的人，往往会有所偏爱；对于自己轻贱和厌恶的人，往往会有所轻贱、厌恶；对于自己敬畏的人，往往会有所敬畏；对于自己同情的人，往往会有所同情；对于自己轻视和怠慢的人，往往会有所轻视和怠慢。因此，喜爱某人同时又知道那人的缺点，厌恶某人同时又知道那人的优点，这种人天下很少见了。所以俗话有这种说法：“由于溺爱，人不知道自己孩子的过失；由于贪得，人看不到自己庄稼的茁壮。”这就是不修养自身就不能治好自家的道理。

【原文】

颜惰自甘，家道难成。

——《朱子家训》

【译文】

一个颓废懒惰、沉溺不悟的人，他一定治理不好自己的家业。



【原文】

所谓治国必先齐其家者，其家不可教而能教人者，无之。
故君子不出家而成教于国。

——《大学》

【译文】

要治理好国家，必须先要调整好自己的家庭，因为不能教育好自己家庭的人反而能教育好一国之民，这是从来不会有的事情。所以，君子不出家门而能施教于国民。

【原文】

大行不顾细谨，大礼不辞小让。

——汉·司马迁《史记·项羽本纪》

【注释】

大行：动词，大的举措，大的作为。

细：形容词，小，微。

谨：形容词，慎重小心。

大礼：盛大的典礼。

小让：小的指责。

【译文】

做大事不拘泥于小节，盛大的典礼不用顾及小的指责。

【原文】

成大事者，不恤小耻；立大功者，不拘小谅。

——明·冯梦龙《东周列国志》

【注释】

不恤小耻：不怜惜耻辱。

拘：动词，拘泥。

谅：固执。

【译文】

能做成大事的人物，不会为小小的耻辱而忧虑；能建立大功勋的人，不会过于拘泥于小小的固执。

家风故事

子发之母教子修己正人

子发是战国时期楚国的一员有勇有谋的大将，由于他能征善战，所以深得楚宣王的宠爱和信任。这一年，秦国为了扩大自己的地盘，派兵攻打楚国，楚国边关告急。为了楚国的安全和统一，为了使边关百姓能安居乐业，楚宣王派宠将子发率军前去边关与秦国军队作战。子发率兵到了边关后，由于两国势均力敌，因此这场战斗打了很久也不能分出胜负。慢慢地时间一长，楚军在前线断了粮草。现在军中断粮，将士们在饥饿中怎能打仗？面对这种危急的局面，子发派了一名使者马不停蹄地火速赶回向楚宣王求援。

使者回到京城面见了宣王后，向宣王禀报了军情，接着顺便去子发府上看望了子发的母亲。子发的母亲很早就守寡，在清贫中度过了大半生，对于百姓的疾苦她是非常了解的，如今子发虽当上了大将，但她仍然保持着温和善良、通情达理的美德。自从子发领兵到边关与秦军作战到使者来看望她，已过了很长一段时间了，在这段时间里，前方的情况一无所知，因而她非常挂念，便问起前方军中的事情来。

“前方打仗，士兵伤亡重吗？”她关切地对使者问道。

使者说：“伤亡倒不是很重，只是军中缺少粮草，将士们已有好些时候没好好地吃顿饭了。这段日子，军中的豆子也越来越少，大家只能在很饿的情况下一粒一粒地分着吃。这次回朝，就是向朝廷告急，以解决军中粮草的问题，请老夫人放心。”

子发的母亲听说军中缺粮，不多的豆子都是一粒一粒地分着吃，心中



很是悲伤，出于一位母亲的爱子之情，她又问道：“那子发在军中怎么样，身体可好？”

使者见子发的母亲问起子发，心想这一定是子发的母亲听到军中缺粮，担心起儿子来了，于是就照实说来：“老夫人请不要挂念，将军身体挺好，虽然军中缺少粮草，但为了将军的身体健康，我们是一定要保证将军的粮食的，现在将军每顿尚能吃上肉食和米饭。”

子发的母亲听了使者的话后，顿时紧锁眉头，沉思不语，一直到使者告辞，她也都没再问什么。

楚宣王得知军情后，立即派人筹备粮草，火速给前线送去。宣王的关心，使士兵士气大振，大家同仇敌忾，一鼓作气，连连得胜，一举打败了秦军。子发这次出征，取得了空前的胜利。他率军班师回朝后，连忙回府去见母亲。可是，母亲却将大门紧紧地关闭，不让子发入门。家里的总管不解地问：“老夫人，子发带兵打仗，已出去了这么长时间，你在家日里思，夜里想，好不容易现在子发凯旋回来了，你却不让他入门，到底是为什么呢？”子发的母亲不理睬总管的问话，只是让管家去见子发，并要管家把她的话捎给子发。

“这是怎么回事？”在家门外急得团团转的子发，一见管家，赶紧抓住管家的手急切地问。

管家说：“将军，我有话要说，请你冷静一下。自从你远征后，你母亲总是挂念着你，嘴里叨唠着你。然而，筹粮的使者来到家后，你母亲就变得默默不语了，有时一坐就是一天。今天，你回来，她让我给你捎个口信！”

子发赶忙说：“请管家快快讲来！”

管家说：“你母亲要我告诉你，以后不要你进家门了，也不要你回来见她。”子发猛地吃了一惊，说：“怎么会这样？我在外面到底做错了什么，要给我这样的处罚？我要去见见母亲，问问清楚，这到底是怎么回事？”说完，就要进去。

这时，管家一把拦住子发，对他说：“你进去也没有用，老夫人也不

会见你。不过你别急，我还有话没说完，你母亲要我问你，你可知道历史上越王勾践伐吴的故事吗？”

“那个故事我怎么不知道，连小孩子都知道，这个故事与我回家又有什么联系呢？”

管家继续说：“你知道越王在战场上，有人曾献给他一罐酒吗？你可知道越王是怎么处理这罐酒的呀？”

“知道。”子发想起了越王伐吴的时候，在战场上有人给他送去了一罐酒，他不愿自己独饮，要与全军将士共享此酒，可是就这罐酒，不够将士同饮，越王最后派人把酒洒在江的上游，并与士兵同饮下游的江水。虽然大家都没尝到酒味，但越王这种有乐同享、有难同当的精神，大大地鼓舞了全体士兵，使每个人的战斗力增加了数倍。想到这里，还没等子发明白这其中的含义，管家又说道：“你母亲还让我问你，越王的军队在战场上断了军粮，这时有人献给越王一口袋干粮，他又是怎样处理这袋干粮的？”

“这个……”对于母亲所问的这个故事，子发也是知道的，那也是在越王伐吴时，正在战斗紧张的时刻，偏偏这时军中断粮，将士们仍忍着饥饿英勇地战斗着。同样，越王勾践也是忍着饥饿指挥战斗。这时，有人给他献上了一袋干粮，越王没有独吞，还是把它分给了士兵们。虽然大家都只分到了一点点，都没有吃饱肚子，但士兵却更加敬重越王，决心更加英勇杀敌。这袋干粮虽没解决缺粮的问题，却使每个士兵看到了越王和他们一样同甘共苦，忍饥挨饿，心里非常感动，所以士气大振，打起仗来英勇无比，终于克服了缺粮的困难，一鼓作气，取得了战场上的胜利。

管家看子发在沉思，又说：“你母亲说你小时候因为家里穷，吃不饱饭，饥饿的痛苦你忘记了吗？如今你做了将军，就高高在上，不为士兵们着想，他们忍饥挨饿，你却吃肉吃饭，难道你就没想到这是多么的不应该，你也吃得下去？难道你就忘了母亲平时是怎样嘱咐你的？一个好将军，应该爱护士兵，与士兵同甘共苦。你母亲说她知道你这样做后，心里不是滋味，她觉得自己没有教育好自己的儿子，有愧于这些士兵，有愧于国家。她还说，士兵在战场上拼死杀敌，每天却只吃为数不多的豆子，你