

传统文化与人生智慧丛书

丛书主编 高宏存 张 泰

张 泰 编著

齐家智慧

中华民族历来重视家庭。正所谓『天下之本在家』。尊老爱幼、妻贤夫安、母慈子孝、兄友弟恭、耕读传家、勤俭持家、知书达礼、遵纪守法，家和万事兴等中华民族传统家庭美德，铭记在中国人的心灵中，融入中国人的血脉中，是支撑中华民族生生不息、薪火相传的重要精神力量，是家庭文明建设的宝贵精神财富。

——习近平

传统文化与人生智慧丛书

齐家智慧

张泰◎编著

编委会

主 编	高宏存	张 泰			
副主编	高玉敏	徐 芳	彭雅纯		
编 委	洪荣福	付小颖	郑明璋	张 银	
	彭雅纯	李颂华	刘 颖	李 风	
	焦华英	张朝霞	褚洪敏	徐 芳	
	高玉敏	张 泰	高宏存		

图书在版编目 (CIP) 数据

齐家智慧 / 张泰编著. —杭州: 浙江人民出版社, 2017. 8

(传统文化与人生智慧丛书 / 高宏存, 张泰主编)

ISBN 978-7-213-08133-0

I. ①齐… II. ①张… III. ①家庭道德—中国—古代—
通俗读物 IV. ①B823.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 160458 号

齐家智慧

张 泰 编著

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州市体育场路 347 号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 方 程 尚 婧

责任校对: 徐永明

封面设计: 阳 光

电脑制版: 阳 光

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16 印 张: 18

字 数: 220 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-08133-0

定 价: 48.00 元



如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

总序 让中国文化智慧之光烛照生命之路

中国历史远绍炎黄，历经商周、秦汉隋唐、宋元明清，逐渐形成了独特的带有浓郁农耕色彩的灿烂文明。我们的先民日出而作，日落而息，在这片土地上春种秋收，随天地而动，聚家族而居。人要仰天时、接地气，与天地和谐共存，同时发挥天大地大“人亦大”的精神，通过知识的世代传承，诚心正意，修养自身，和睦家庭，并以此为根基，“兼济天下”，达到治国平天下的理想目标，构建了家国天下的文明格局，形成了“一套始自尧舜周孔而下迄程朱陆王的生命意义体系、家国纲常和审美趣味，它们经久乃成，积习相沿，关乎何为人、为何人而要做人、怎样做人，并迁延于家国义理、普世伦理与日用伦常，涵括真理、道理、情理和法理，等等”^①，促使中国士人走上了一条独有的“修齐治平”之路。

“修齐治平”，以个人“修身”为起始和根本，通过提升自身品德和学识，进而整齐家族，乃至治国为政，形成一种奋发向上、积极进取的人生模式。修习次第，由小至大，“由近至远，一步一步，拢括一切，可谓能近取譬，自然亲切”^②，充满了人生哲理和智慧。它既是古圣先贤智慧的结晶，也是中华优秀传统文化的精髓所在。几千年来“修齐治平”之道深深扎根于历代士人心中，无论朝代如何更迭，风云如何变幻，“修齐治平”理想始终激励鼓舞着无数仁人志士进德修身、心系苍生，为中华民族的美好前程鞠躬尽瘁、死

①② 许章润：《论“家国天下”——对于这一伟大古典汉语修辞义理内涵的文化政治学阐发》，《学术月刊》2015年第10期。

而后已。“修齐治平”对于维护和保持中华民族数千年的和睦与稳定意义巨大，其中蕴含的珍贵人生智慧和可贵品质，已经成为中华民族的文化基因，融入中华民族的血脉。

近代以降，随着西方坚船利炮、工业文明的涌入，国人的文化自信严重受挫，由此也引发了对传统的反思。不幸的是，这种反思出现了很大偏差，以致很长一段时间，国人对西方文明产生了深深的敬畏，一系列的标准、评判都带上了西方色彩，传统文化被逐渐疏离，人们渐渐遗忘了自己身处在曾经辉煌千年的国度，忘却了曾经为全世界文明进程贡献了聪明才智的传统根基。诗骚经传，唐风宋月，被束之高阁；匠心仁术，百家纵横，也渐行渐远。传统文化墙内开花，却飘香于墙外。

一个忘记传统的民族是可悲的，正如习近平总书记在纪念孔子诞辰 2565 周年国际学术研讨会上所强调的：“优秀传统文化是一个国家、一个民族传承和发展的根本，如果丢掉了，就割断了精神命脉。”当心灵失去了安顿的家园，问题也随之而来：道德滑坡、诚信缺失、贪污腐败，等等。而这也是包括西方国家在内的人类所面临的共同难题。

如何解决这些难题？“求木之长者，必固其根本；欲流之远者，必浚其泉源。”中国优秀传统文化作为中华民族的精神命脉，蕴藏着解决当代人类面临的难题的重要启示，“可以为人们认识和改造世界提供有益启迪，可以为治国理政提供有益启示，也可以为道德建设提供有益启发”。^①历史和现实都告诉我们，抛弃传统、一味向西方学习，根本行不通，只有回归传统，从传统文化中择其精华、推陈出新、古为今用，才能寻找到解决问题的“良方”，这已经成

^① 习近平：《在纪念孔子诞辰 2565 周年国际学术研讨会暨国际儒学联合会第五届会员大会开幕会上的讲话》，《人民日报》2014 年 9 月 25 日。

为世界有识之士的共识。被誉为“20 世纪最伟大的历史学家”的阿诺德·汤因比就认为“人类的希望在东方，中国文明将为未来世界转型和 21 世纪人类社会提供无尽的文化宝藏和思想资源”。

党的十八大以来，党中央高度重视中华优秀传统文化，积极从中汲取治国理政的智慧和养分。2017 年春节前夕，《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》更是第一次以中央文件形式印发，明确提出了优秀传统文化传承发展的重点任务，为新时期传承发展优秀传统文化指明了科学方向。当弘扬中华优秀传统文化上升为国家意志，如何传承优秀传统文化，引领我们的人生、事业取得成功，已成为每一个中国人必须面对和思考的课题。基于此，我们编撰了这套“传统文化与人生智慧丛书”，期望党员干部能从广博浩瀚的优秀传统文化中，感悟到修身的真谛，领略到齐家的要义，获取从政的智慧，从而增强信心、不忘初心、砥砺前行！

序 言

《礼记·大学》里说：“一家仁，一国兴仁；一家让，一国兴让；一人贪戾，一国作乱。其机如此，此谓一言偾事，一人定国。”几句话道出了一个人、一个家庭对国家兴亡的影响。所以，《礼记·大学》又说：“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。”修身、齐家乃治国之前提。正因如此，几乎每个朝代都有指导修身、齐家的家训出现，无论是帝王将相，还是普通官员，甚至平民百姓，都很重视对家庭成员的品格培养和素质教育。家训向世人展示了齐家的智慧。

先秦时期，是中国家训的起始期。周公首开中国家训先河，他的《诫伯禽书》告诫儿子如何为人处世、治国理政。汉魏时期是家训的发展期，出现了《女诫》和著名的《颜氏家训》。《颜氏家训》奠定了我国传统家训文献的基本形式，对后世家训的发展产生了极为深远的影响，乃至“古今家训，以此为祖”。隋唐时期出现了《百行章》、《帝范》、《女孝经》、《女论语》、《武王家教》等代表性的家训作品。宋元时期是家训的繁荣期，代表性的有《家范》、《童蒙训》、《放翁家训》、《朱子训子帖》、《袁氏世范》、《郑氏规范》等。这些家训大多涉及家庭伦理关系、治家原则以及修身养性和为人处世之道等。明清时期，家训逐渐走向衰落，代表性的主要有《庞氏家训》、《训子言》、《药言》、《杨忠愍公集》、《朱子家训》、《弟子规》等，其中《朱子家训》和《弟子规》是家训的杰出代表。

纵观历史，中国家训的内容始终围绕三大主题：齐家治国之道、

为人处世之道、读书治学之道。

“齐家治国之道”是传统仁人君子始终不灭的人生理想与信念，周公的“君子所其无逸，先知稼穡之艰难”，汉武帝的“尝而后知其甘苦”，宋太祖的“仁慈待人”，都是用家训来要求后代致力于“奉公勤政，报国恤民”，实现“齐家治国”的理想。

“为人处世之道”强调最多的是“孝道”、“勤俭”、“谦恭”、“助人”。例如诸葛亮的“静以修身，俭以养德。非澹泊无以明志，非宁静无以致远”，张履祥的“子孙以忠厚谨慎为先，切戒捐薄”。

“读书治学之道”主要是指读书治学的方法，而在这些方法中，“德才兼修”最为人称道。训诫子弟通过读书明白做人的道理，并不仅仅是为了博取功名，“修身”重于“仕进”。例如孔子说的“不学诗无以言”、“不学礼无以立”，孟母“买肉啖子”、“孟母三迁”、“断机教子”，一个言传，一个身教，目的是首先教会子弟做人。所以，孙奇逢在《孝友堂家训》中说：“士大夫教诫子弟，是第一要紧事，子弟不成人，富贵适以益其恶；子弟能自立，贫贱益以固其节。”

家训，以其丰富的内容、深邃的智慧，成为中华民族灿烂文化中的传世瑰宝。

目 录

目 录

第一篇 || 修为立德 ||

一 品立则功业成.....	3
【齐家典故】 风骨北海.....	6
【人生镜鉴】 君子忧道不忧贫	7
二 高一步立身，退一步处世.....	9
【知识树】 中国四大家训.....	12
【人生镜鉴】 立身莫若亲贤士	14
三 宽宏乃性之所用	16
【齐家典故】 善人者，人亦善之	19
【人生镜鉴】 揣着明白装糊涂	20
四 诚实是品德之纲	22
【知识树】 古人谈诚与信.....	25
【人生镜鉴】 诚实乃心灵的开放	26
五 明德慎罚.....	28
【知识树】 周公“明德慎罚”思想的主要内容	31
【人生镜鉴】 民惟邦本.....	32

第二篇 || 俭开福源 ||

一 欲有度，求可节	35
【齐家典故】 节用于内，树德于外	38
【人生镜鉴】 制俗以俭，其弊为奢	40
二 勤可尚，廉可掬	41
【齐家典故】 廉洁源于自律	44
【人生镜鉴】 嗜欲灭，廉正生	46
三 塞源难以流长	47
【齐家典故】 以俭治身，国无忧	51
【人生镜鉴】 勤政为民，民近之	52
四 春花夹岸始桃源	53
【齐家典故】 忧劳兴国，逸豫亡身	56
【人生镜鉴】 俭而不奢，家道恒兴	57
五 奢辱志，俭养气	59
【齐家典故】 人心本无染，心静自然清	62
【人生镜鉴】 取之有度，用之有节	64

第三篇 || 知行合一 ||

一 财多易损志	67
【齐家典故】 君子不患人不知	70
【人生镜鉴】 不义而富且贵，于我如浮云	72
二 不诱于誉，不恐于诽	73
【齐家典故】 不以物喜，不以己悲	77
【人生镜鉴】 君子克己制欲	78
三 有所为有所不为	79

【齐家典故】 无度不丈夫.....	83
【人生镜鉴】 心有明灯，便不会迷路.....	84
四 修身以寡欲，行己以恭俭.....	85
【知识树】 中国古代书院.....	88
【人生镜鉴】 知足不辱，知止不殆.....	89
五 用功平淡心自宽.....	91
【齐家典故】 鞠躬尽瘁，死而后已.....	94
【人生镜鉴】 君子量不极，胸吞百川流.....	96

第四篇 || 饮食有常 ||

一 勿谋华屋良田.....	99
【知识树】 用好手中的筷子.....	102
【人生镜鉴】 舌尖上的艺术.....	103
二 饮食约而精.....	105
【知识树】 中国最早的医学典籍.....	107
【人生镜鉴】 清心为治本，直道是身谋.....	108
三 饱食伤身.....	110
【知识树】 古代帝王如何用膳.....	113
【人生镜鉴】 事大如山醉亦休.....	115
四 身安心自安.....	116
【齐家典故】 廉吏无宦乐.....	120
【人生镜鉴】 风雨过后是彩虹.....	122
五 欲得长生，腹中清.....	123
【知识树】 《饮膳正要》.....	126
【人生镜鉴】 养心即养生.....	127

第五篇 || 事亲敬老 ||

一 子孝父心宽	131
【知识树】 重阳节习俗之由来	134
【人生镜鉴】 孝，德之始也	135
二 尊亲能养方为孝	137
【齐家典故】 为人子，止于孝	140
【人生镜鉴】 百善孝为先	142
三 孝顺父母，可以解忧	143
【齐家典故】 涤亲溺器	146
【人生镜鉴】 亲其亲，长其长，天下太平	148
四 诗书立业，孝悌做人	149
【齐家典故】 奉亲最乐天下无	152
【人生镜鉴】 孝，莫大乎尊亲	153
五 祖宗虽远，祭之必诚	155
【齐家典故】 忧愁莫教爹娘耽	158
【人生镜鉴】 早把甘旨当勤养，夕阳光景不多时	160

第六篇 || 参商怡怡 ||

一 庠序之教，孝悌之义	163
【知识树】 说朋道友	167
【人生镜鉴】 兄弟和，情如铁	168
二 兄弟睦，家之肥	169
【齐家典故】 宜兄弟者莫善于让	171
【人生镜鉴】 同气从来兄与弟	172
三 物我一体，参商终是兄弟	174

【齐家典故】 兄弟无相远.....	177
【人生镜鉴】 落地为兄弟，何必骨肉亲	178
四 仁人之于弟，不藏怒，不宿怨.....	179
【齐家典故】 孝悌许武.....	182
【人生镜鉴】 但愿人长久，千里共婵娟	183
五 兄弟无失，则交友无绝	184
【齐家典故】 得饶人处且饶人	187
【人生镜鉴】 腹中天地宽，常有渡人船	188

第七篇 || 琴瑟相和 ||

一 守节整齐，行己有耻.....	191
【齐家典故】 同声若鼓瑟，合韵似鸣琴	194
【人生镜鉴】 少年夫妻老来伴	195
二 情如鱼水是夫妻	196
【齐家典故】 人生恩爱原无价	199
【人生镜鉴】 人生所贵在知己	200
三 积过由小，害德为大.....	201
【齐家典故】 人而无信，不知其可也	204
【人生镜鉴】 贤妻智无穷.....	205
四 夫妻和，家之肥	206
【知识树】 古代婚俗中的“三书六礼”	209
【人生镜鉴】 同心自相知.....	210
五 服饰鲜洁，身不垢辱.....	211
【知识树】 古代成人礼.....	215
【人生镜鉴】 高山流水遇知音	216

第八篇 || 嘉言善教 ||

一 人生至要，无如教子.....	219
【知识树】 中国对联.....	222
【人生镜鉴】 习于智长，优与心成.....	223
二 不迁怒，不贰过.....	224
【齐家典故】 至孝在于尊亲.....	226
【人生镜鉴】 方圆处世，宽严待人.....	227
三 威严有慈，畏慎生孝.....	228
【齐家典故】 礼让恶邻，厚德载物.....	231
【人生镜鉴】 教育贵于熏习.....	231
四 善教者藏其用.....	233
【齐家典故】 读书志在圣贤.....	235
【人生镜鉴】 玉不琢，不成器.....	237
五 人不学，不知义.....	238
【知识树】 古代的博士.....	240
【人生镜鉴】 与人不求备.....	241

第九篇 || 美和宜家 ||

一 家有敝帚，享之千金.....	245
【齐家典故】 兰花无根.....	247
【人生镜鉴】 润物细无声.....	249
二 家仁家让，国仁国兴.....	250
【齐家典故】 先天下之忧而忧，后天下之乐而乐.....	252
【人生镜鉴】 贤者，以其昭昭使人昭昭.....	253
三 家之兴替，在于礼义.....	254

【齐家典故】 大丈夫处其厚，不处其薄	257
【人生镜鉴】 大丈夫克己为国	258
四 积善之家，必有余庆	259
【知识树】 文房四宝	261
【人生镜鉴】 孝，为人之本	262
五 亲人不睦家必败	264
【齐家典故】 结发为夫妻，恩爱两不疑	266
【人生镜鉴】 妻贤夫祸少	267

第一篇

修为立德



【题解】

《道德经》说：“修之于身，其德乃真。”自古以来，仁人君子非常重视自身的道德修养。修身是做人之本、处世之基。习近平总书记就曾明确指出：“严以修身，就是要加强党性修养，坚定理想信念，提升道德境界，追求高尚情操，自觉远离低级趣味，自觉抵制歪风邪气。”

修身应先立德，德是立身之本。《论语》有云：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”中华民族一直以来就有修身尚德的传统。正如《礼记·大学》里所说：“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”无论天子，还是百姓，不管高低贵贱，在道德品行的追求方面是一致的：以德为本。

我国历史上不乏道德的践行者，他们是那个时代乃至当今社会高尚人格的楷模。诸如圯上敬履的张良、程门映雪的杨时、断齑画粥的范仲淹，等等，正因为德行超群，所以他们才会成为著名的思想家、军事家、文学家，才会有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的胸怀。陆游从小就有家国情怀，虽然一生坎坷，但是对自己的国家依然深怀眷恋，所以才会有“位卑未敢忘忧国”的肺腑之言。顾炎武的母亲常用岳飞、文天祥、方孝孺忠义之节教育他，因此他才会有“天下兴亡，匹夫有责”的振臂一呼。而在当代，严于律己、无私奉献的焦裕禄、沈浩等，他们的道德修养为这个社会注入了新的正能量。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”个人的修为立德，社会良好风气的形成，并非短期内可以实现，需要每一个人乃至整个社会持之以恒的努力。