

传统文化与人生智慧丛书

丛书主编 高宏存 张 泰

徐 芳 编著

# 修身智慧

中国传统文化历来把自律看作做人、做事、做官的基础和根本。《论语》中就说，要「修己以敬」、「修己以安人」、「修己以安百姓」。古人所推崇的修身齐家、治国平天下，修身是第一位的。

——习近平

传统文化与人生智慧丛书

# 修身智慧

徐芳◎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 凤 |
|     | 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

修身智慧 / 徐芳编著. —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 978-7-213-08135-4

I. ①修… II. ①徐… III. ①道德修养-中国-古代-通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 159192 号

修身智慧

徐 芳 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: 朱丽芳 陈 源

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 978-7-213-08135-4

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、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”<sup>①</sup>，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”<sup>②</sup>，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

<sup>①②</sup> 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”。<sup>①</sup>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

<sup>①</sup> 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

修身，修养身心，努力提高自身的道德修养水平。修身，是态度的养成，是定力的习得。中国传统文化中一直非常重视修养身心。而修身作为“教育八目”之一，为维护封建王权培养了无数的人才。尽管传统文化中修身的内容与当今不尽相同，但修身的方法、形式、过程以及精神内核对当今的党员领导干部仍然有着非常重要的学习和借鉴意义。尤其是“修身、齐家、治国、平天下”，这在《大学》中提及的完整的人格成长途径已深入人心，成为中国人根深蒂固的哲学观、人生观。党员领导干部更要自觉担当起执政为民、兴党兴国的重任，而担此重任的前提和基础就是要不断适应新形势、新要求，自觉加强自身修养。

如何能更好地实现“治国、平天下”？这一切的前提和基础就是修身。因此，本书从“修身智慧”的角度切入国学经典，找寻先秦以来历代国学经典中有关“修身”的经典名句，分门别类进行整理、归纳，将其分为进德篇、律己篇、慎独篇、立志篇、笃学篇、修业篇、清廉篇、养身篇，给“原文”加上了“注释”和“解读”，还设立了“知识树”、“修身典故”和“人生镜鉴”等相应板块。其中“人生镜鉴”是将国学经典与当下领导干部的修身实践紧密结合，在事理相融的叙议中提炼出清晰的现实意义，以期让党员领导干部能从先贤哲人那里汲取养分，并在此基础上“明德新民”、“止于至善”，从而实现“修其心治其身，而后可以为政于天下”的最终目的。

习近平总书记十分强调从国学经典中学习，他曾指出：“中国传统文化博大精深，学习和掌握其中的各种思想精华，对树立正确的世界观、人生观、价值观很有益处。古人所说的‘先天下之忧而忧，后天下之乐而乐’的政治抱负，‘位卑未敢忘忧国’、‘苟利国家生死以，岂因祸福避趋之’的报国情怀，‘富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈’的浩然正气，‘人生自古谁无死，留取丹心照汗青’、‘鞠躬尽瘁，死而后已’的献身精神等，都体现了中华民族的优秀传统文化和民族精神，我们都应该继承和发扬。”

做官先做人，做人是领导干部的立身之本，修身是党员领导干部做事、从政之前首先要研修的重要课程。各级党员领导干部应该加强学习，继承和弘扬传统文化中的修身智慧，自觉成为现实生活中修身树德、执政为民的践行者和榜样。

# 目 录

## 第一篇 || 进 德 ||

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 一 明礼知耻.....           | 3  |
| 【知识树】何为《礼记》？ .....    | 8  |
| 【人生镜鉴】戒“国耻”.....      | 9  |
| 二 温和恭谦.....           | 11 |
| 【修身典故】孔融让梨.....       | 15 |
| 【人生镜鉴】君子之风.....       | 16 |
| 三 身恒居善.....           | 18 |
| 【修身典故】舍糖灭瘟疫.....      | 22 |
| 【人生镜鉴】行“真善”.....      | 23 |
| 四 惟宽惟厚.....           | 25 |
| 【修身典故】狄仁杰的为人之道 .....  | 29 |
| 【人生镜鉴】宽以待人，厚德载物 ..... | 31 |
| 五 浩然正气.....           | 32 |
| 【修身典故】文天祥慷慨就义 .....   | 36 |
| 【人生镜鉴】世间“大丈夫” .....   | 37 |

## 第二篇 || 律 己 ||

|                      |    |
|----------------------|----|
| 一 谨言慎行.....          | 41 |
| 【修身典故】满地金黄“黄州菊”..... | 45 |
| 【人生镜鉴】谨言慎行.....      | 46 |
| 二 戒骄戒躁.....          | 47 |
| 【修身典故】晏子的车夫.....     | 50 |
| 【人生镜鉴】戒“骄躁”.....     | 51 |
| 三 克己复礼.....          | 53 |
| 【知识树】罪己诏.....        | 56 |
| 【人生镜鉴】以“礼”治天下.....   | 57 |
| 四 见贤思齐.....          | 59 |
| 【知识树】九族.....         | 63 |
| 【人生镜鉴】见贤思齐.....      | 63 |
| 五 从善如流.....          | 65 |
| 【修身典故】从善如流.....      | 69 |
| 【人生镜鉴】放低姿态，从谏如流..... | 69 |

## 第三篇 || 慎 独 ||

|                      |    |
|----------------------|----|
| 一 君子安贫.....          | 73 |
| 【修身典故】为政清廉，鞠躬尽瘁..... | 78 |
| 【人生镜鉴】守道“养”心.....    | 79 |
| 二 无欲则刚.....          | 80 |
| 【修身典故】公仪休“拒鱼”.....   | 83 |
| 【人生镜鉴】“欲”、“刚”之解..... | 84 |
| 三 三省吾身.....          | 85 |
| 【修身典故】大禹反躬自省.....    | 88 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 【人生镜鉴】人贵在“自省” .....  | 89  |
| <b>四 防微杜渐</b> .....  | 91  |
| 【修身典故】丁鸿献策 .....     | 94  |
| 【人生镜鉴】切莫“讳疾忌医” ..... | 95  |
| <b>五 杵臼之交</b> .....  | 97  |
| 【知识树】古代交友的各种称呼 ..... | 101 |
| 【人生镜鉴】知己“心”之交 .....  | 102 |

## 第四篇 || 立志 ||

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| <b>一 不求易志</b> .....   | 105 |
| 【知识树】三境界 .....        | 108 |
| 【人生镜鉴】志不求易者成 .....    | 109 |
| <b>二 青云之志</b> .....   | 111 |
| 【修身典故】司马迁“受辱”立志 ..... | 114 |
| 【人生镜鉴】志当存高远 .....     | 115 |
| <b>三 志在四方</b> .....   | 116 |
| 【修身典故】大器晚成的百里奚 .....  | 118 |
| 【人生镜鉴】读万卷书，行万里路 ..... | 119 |
| <b>四 矢志不渝</b> .....   | 121 |
| 【修身典故】勾践“卧薪尝胆” .....  | 123 |
| 【人生镜鉴】坚持信仰，咬定青山 ..... | 124 |
| <b>五 精忠报国</b> .....   | 126 |
| 【修身典故】岳飞刺字立志 .....    | 128 |
| 【人生镜鉴】天下兴亡，匹夫有责 ..... | 129 |

## 第五篇 || 笃 学 ||

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 一 笃信好学.....                    | 133 |
| 【知识树】什么是“国学”？ .....            | 137 |
| 【人生镜鉴】好学才能上进 .....             | 138 |
| 二 发愤志学.....                    | 140 |
| 【修身典故】士别三日当刮目相待 .....          | 143 |
| 【人生镜鉴】仕者必为学.....               | 145 |
| 三 学而不厌.....                    | 147 |
| 【修身典故】孔子学琴于师襄 .....            | 151 |
| 【人生镜鉴】学如逆水行舟 .....             | 153 |
| 四 温故知新.....                    | 154 |
| 【知识树】什么是“二十四史”？ .....          | 157 |
| 【人生镜鉴】领导干部要“温故知新”、“学新知新” ..... | 159 |
| 五 博学多识.....                    | 161 |
| 【修身典故】博学的张衡.....               | 164 |
| 【人生镜鉴】腹有诗书气自华 .....            | 165 |

## 第六篇 || 修 业 ||

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一 术业专攻.....           | 169 |
| 【知识树】明清科举的三级四试 .....  | 172 |
| 【人生镜鉴】专注工作，升华自己 ..... | 175 |
| 二 恪尽职守.....           | 177 |
| 【修身典故】张释之执法.....      | 180 |
| 【人生镜鉴】恪尽职守，敢于担当 ..... | 181 |
| 三 磨砢砥砺.....           | 183 |
| 【修身典故】司马迁写《史记》.....   | 186 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 【人生镜鉴】磨砢砥砺是干部成长的必经之路 ..... | 189 |
| 四 持之以恒 .....               | 190 |
| 【修身典故】王献之练字 .....          | 194 |
| 【人生镜鉴】做一颗持续充电的“蓄电池” .....  | 195 |
| 五 善始善终 .....               | 197 |
| 【知识树】善始善终的陈平 .....         | 199 |
| 【人生镜鉴】慎终如始，则无败事 .....      | 199 |

## 第七篇 || 清 廉 ||

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一 清心律己 .....      | 203 |
| 【修身典故】杨震拒金 .....  | 206 |
| 【人生镜鉴】正心修身 .....  | 207 |
| 二 廉洁家风 .....      | 209 |
| 【修身典故】清廉父子 .....  | 213 |
| 【人生镜鉴】清风正气 .....  | 214 |
| 三 君子之交 .....      | 216 |
| 【修身典故】王茂生进酒 ..... | 219 |
| 【人生镜鉴】择善而交 .....  | 220 |
| 四 清廉从政 .....      | 222 |
| 【知识树】国之四维 .....   | 224 |
| 【人生镜鉴】清廉为民 .....  | 226 |
| 五 一贪万劫 .....      | 227 |
| 【修身典故】三奸同罪 .....  | 230 |
| 【人生镜鉴】如临深渊 .....  | 231 |

## 第八篇 || 养身 ||

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一 谨从四时.....          | 235 |
| 【修身典故】鹅掌戏.....       | 241 |
| 【人生镜鉴】四时人生.....      | 242 |
| 二 清心寡欲.....          | 244 |
| 【修身典故】采菊东篱下.....     | 249 |
| 【人生镜鉴】复归返自然.....     | 251 |
| 三 动静适宜.....          | 252 |
| 【修身典故】杏林春暖.....      | 254 |
| 【人生镜鉴】蛰伏.....        | 256 |
| 四 明择居处.....          | 257 |
| 【知识树】异法方宜.....       | 260 |
| 【人生镜鉴】居必择邻，游必就士..... | 262 |
| 五 慎于饮食.....          | 264 |
| 【知识树】古代饮食结构.....     | 267 |
| 【人生镜鉴】心如止水，谦乃自安..... | 268 |

# 第一篇

## 进德



## 【题解】

“进德”，犹言“增进道德”。进德，自古就为仁人贤士们所推崇。孔子有言：“忠信，所以进德也。”晋代潘岳在《闲居赋》的序中提道：“是以资忠履信以进德，修辞立诚以居业。”唐代李山甫《司天台》有诗云：“景公进德星曾退，汉帝推诚日为回。”人立于世必以修身立德为首，加强自身的内在修养，对自身的言行、德行不断磨炼，人非生而德立，需要勤学博学、自省自励，树德而进德。

普通人尚且要注重修身树德，为官者更应如此。如今的用人观也是讲究“德才兼备”、“以德为先”，这与古代的用人原则是一脉相承的。为官先为人，为人先立德，为官者修身立德不仅在于提升自身修养，更在于以高德之身处百姓之下，能够真心为国为民谋福利。古之官者难得在于以民为本，今之官者，不仅要做到以民为本，更应以民为上、提倡民主，因此，为官者有官德，才能以身为率，“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”；为官者有官德，才能为人民着想，为国家尽忠义，“清贞慎守，终始不渝”。故领导干部的修身进德不仅是关系领导干部的自身修养，更是关系百姓生活福祉、关系党政廉洁与国家强盛。

# 修身 智慧

## 明礼知耻

### (一)

#### 【原文】

子张问仁于孔子。孔子曰：“能行五者于天下，为仁矣。”“请问之。”曰：“恭、宽、信、敏<sup>①</sup>、惠。恭则不侮，宽则得众，信则人任焉，敏则有功，惠则足以使人。”

——（春秋）《论语·阳货》

#### 【注释】

①敏：聪敏勤快。

#### 【解读】

子张问孔子什么是“仁”。孔子说：“能处处施行这五种优良品德的，就是‘仁’。”子张继续请教：“请问是哪五德？”孔子说：“恭敬、宽厚、诚信、敏达、恩惠。恭敬就不会招致侮辱，宽厚就能得到众人的拥护，诚信就得到他人的任用，聪敏勤快办事就有效率，给人恩惠就能让人听指挥。”

### (二)

#### 【原文】

视远，日<sup>①</sup>绝其义；足高，日弃其德；言爽，日反其信；听淫，日离其名。夫目以处义，足以践德，口以庇信，耳以听名者也，