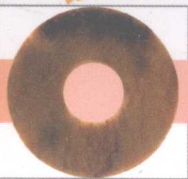


修身五篇

【陈益洪◎编著】

传家宝



天下之本在国 国之本在家 家之本在身
《孟子·离娄上》

自天子以至于庶人 壹是皆以修身为本
《大学》

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 欲正其心者 先诚其意 欲诚其意者 先致其知 致知在格物
《大学》

成都时代出版社

传家宝

修身五篇

江苏工业学院图书馆
藏书章

编著○陈益洪

成都时代出版社

传
家
宝
修
身
五
篇

传
家
宝
修
身
五
篇

图书在版编目(CIP)数据

修身五篇·传家宝 / 陈益洪编著. — 成都: 成都时代出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5464-0011-2

I. 修… II. 陈… III. ①儒家②大学—注释 IV. B222.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 105586 号

修身五篇·传家宝

XIUSHENWUPIAN·CHUANJIABAO

陈益洪 编著

出品人 秦 明

责任编辑 曾绍东

特约编辑 田子镒

责任校对 陈 煦

装帧设计 辜健刚

责任印制 莫晓涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社

电 话 (028) 86619530(编辑部)

(028) 86615250(发行部)

网 址 www.chengdusd.com

印 刷 成都科星印务有限责任公司

规 格 230mm×170mm 1/16

印 张 17.5

字 数 150 千字

版 次 2009 年 7 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5464-0011-2

定 价 29.00 元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(028)87315470

序

在中华民族的文明史上，孔子及其儒家思想精神的理想是建立一个礼乐和谐、仁义诚信的升平世界，虽然在历史现实的进程中，儒家学说常为政治和社会功利弄得不尽如意，但是，那些闪烁着人类自我实现的愿望以及美好家园的梦想，几千年来传承不衰。中华文脉书香，在历史的沉淀过程中，散发出特有的魅力。中国文化对自然、社会和生活的认识，是那样的儒雅温和，是那样的全面透彻。在上个世纪，以及国门刚洞开的上上个世纪，面对着西方高度发达的近现代文明的野蛮冲击，中华民族仍然渡过了危难险滩，重新获得了民族自主和文化自新的新局面。中国人的处世艺术、人生哲学，在今天看来不是腐朽的说教，而成为文明复兴的象征。传统的教诲，散布在浩如烟海的经史子集里，那么，有没有办法，将经验和传统智慧像肯德基一样地简化批量出品呢？有，那就是历代文人士都热衷做的一件事情：编纂先圣的格言书或者自己写作格言修身书。这类书可以立志劝世，可以修身养性；可以龟镜自鉴，可以齐家经世。其中著名的有明朝洪应明的《菜根谭》，明末清初陈眉公的《小窗幽记》和清代王永彬的《围炉夜话》，汇聚人生格言警句，“立片言而居要”，内涵深刻隽永，受到士子文人和社会各阶层的喜爱，广泛流传，长盛不衰。这些圣者的座右铭，贤哲的人生经，像黑夜中的灯光、沙漠中的甘泉，总能带给每一个时代的人们以心灵的启迪、慰藉和指导。

由于史籍中的这类图书，有一个缺点，就是内容和题材都显得比较杂乱，以上提到的三本名著也不免带有个人和时代的局限性，与时代和读者隔了时空不可消弭的阅读距离。本书的编辑意图是：以大学修身的八条目作为纲，取材典籍资料各类素材，上下古今，融会贯通，成为第一本具时代意义的、具有代表性的格言修身书的精编大全。力求形式简洁，内容丰富，从而为商业和信息时代的读者提供一本简明

精练、堪称“治玉修身，传家之宝”的现代读本。“格物”、“致知”、“诚意”、“正心”、“修身”、“齐家”、“治国”、“平天下”，称为儒家经典《大学》里的八条目，是君子修身和内圣外王之学的总纲。知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐然后国治，国治然后天下太平。本书的体例是按大学八条目，简化为“正心、修身、齐家、处世、经世”五篇，每篇分别详细分为品目，从“端品”到“教化”共43品，用先圣贤格言语录汇编的形式，比较全面和完整地演绎从一个普通公民到对社会和历史有所承担的君子或知识分子的全部内涵。

成都老古文化工作室

目 录

正心篇

端品第一	2
心术第二	10
改过第三	18
积德第四	24
宽恕第五	31
诚信第六	37
仁义第七	47
廉耻第八	54
沉静第九	59
坚忍第十	64

修身篇

读书第一	70
谦让第二	79
勤勉第三	84
度量第四	89
谨言第五	95
慎行第六	101
戒淫第七	107
达观第八	112
养生第九	117

齐家篇

孝悌第一	124
------------	-----

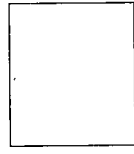
夫妇第二	129
教子第三	134
治家第四	140
睦邻第五	147
交友第六	150
生业第七	156
节俭第八	162

处世篇

人情第一	168
贫富第二	174
善恶第三	180
公平第四	187
恩义第五	192
济急第六	198
处事第七	202
处人第八	211

经世篇

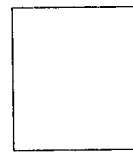
治国第一	220
官箴第二	230
识人第三	237
用人第四	246
识量第五	251
阅历第六	257
赏罚第七	261
教化第八	267



正

心

篇



端 品 第 一

养胸中正气,学天下好人。

清·胡林翼



胡林翼(1812~1861),字貺生,号润芝,晚清中兴名臣之一,湘军重要首领,湖南益阳县泉交河人。1836年(道光十六年)进士,授编修。1840年先后任会试同考官、江南乡试副考官。1846年以知府分发贵州。历任安顺、镇远、黎平知府及贵东道。在任强化团练、保甲,镇压黄平、台拱、清江、天柱等地苗民起义和湖南李元发起义后,总结作战经验编成了《胡氏兵法》。

夫志当存高远。

三国·诸葛亮

大丈夫当雄飞，安能雌伏。

《后汉书·赵典传》

【注释】雄飞：如雄鸟般振翅高飞。比喻胸怀大志，积极向上，有所作为。雌伏：雌鸟蛰伏不动。比喻隐藏，不进取，甘心居于人下。

男儿事业，经纶天下；识见要高，规模要大。

明·吕近溪

少年心事当拿云，谁念幽寒坐呜呃。

唐·李贺

【注释】拿má：牵引，扶取。拿云，比喻高昂的志趣。幽寒：喻处境困厄。坐：徒然。呜呃：悲愁气短的样子。

持其志，无暴其气。

战国·孟轲

【注释】持：守定。志：意志。暴：损害。

三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。

春秋·孔丘

【译注】三军：军队的统称。匹夫：夫妇相匹配，分开说则叫匹夫匹妇，所以匹夫指男子汉。

军队可以失去主帅，男子汉却不可失去志气。

惟有志不立，直是无箸立处。

宋·朱熹

【译注】直：此处为连词，表但是。箸：筷子。

如果不建立自己的志向，就会没有立足之处。

男儿到死心如铁，看试手，补天裂。

南宋·辛弃疾

君子所贵，世俗所羞；世俗所贵，君子所贱。

宋·程颐

居乡勿为乡愿，居官勿为鄙夫。

《高子遗书》

【注释】乡愿：乡中外表谨慎厚道，实际上同流合污的伪善之人。

鄙夫：1.庸俗浅陋的人。2.自称的谦词。此处应解释为第一种意思。

忠信廉洁，立身之本，非钓名之具也。

清·林则徐

欲做精金美玉的人品，定从烈火中锻来；思立揭地掀天的事功，须向薄冰上履过。

清·金缨

人以品为重，若有一点卑污之心，便非顶天立地的汉子；品以行为立，若有一件愧怍之事，即非泰山北斗品格。

清·金缨

丈夫之高华，只在乎功名气节；鄙夫之炫耀，但求诸服饰起居。

清·金缨

穷则独善其身，达则兼济天下。

战国·孟轲

【译文】穷困不得志时就洁身自好修养个人品德，飞黄腾达后就使兼顾天下，帮助、提携他人。

为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。

北宋·张载

士志于道，而耻恶衣恶食者，未足与议也。

《论语》

【译文】一个人如果有志于求道，却又以穿得不好吃得不好为耻，那么，是不值得与他谈论道的。

挺然独立之谓豪杰，随人转移之谓凡民。

清·何士明

有志气者，不受人限；有骨气者，不受人怜；有血性者，不肯负人；有至性情者，不肯欺人。

清·陆清献

受不得穷，立不得品；受不得屈，做不得事。

清·申居劬

有真性情，方有真文章；有真学问，方有真经纶。

清·余元邁

贫而无谄，富而无骄。

《论语》

传

家

宝

正

心

篇

【译文】人虽然处于穷困之时，为人却不谄媚；处在富足之时，为人却不骄傲。

从其大体为大人，从其小体为小人。

《孟子》

【译注】大体：心。小体：耳目之类。

为心智所主的是有德行的人，被耳目之娱所限的是没有德行的人。

志于道，据于德，依于仁，游于艺。

《论语·述而》

【译文】志向在于道，根据在于德，凭藉在于仁，活动在于六艺（礼、乐、射、御、书、数）。

君子怀德，小人怀土；君子怀刑，小人怀惠。

《论语·里仁》

【译文】君子为了道德仁义志在四方，小人只知留恋乡土；君子心中敬畏国家的刑令律法，小人却只考虑是否有利可图。

富贵功名，须要自然而至者；仁义道德，当在勉力而行之。

清·李惺

不汲汲于富贵，不戚戚于贫贱。

晋·陶渊明

【注释】汲汲：急切追求的样子。戚戚：内心忧虑的样子。

经锻炼者为精金，经磨砺者为良士。

宋·程颢

天地为炉，日月为炭；百炼此身，自成铁汉。

明·吕坤

老当益壮，宁移白首之心；穷且益坚，不坠青云之志。

唐·王勃

治生不求富，读书不求官，修德不求报，能文不求名，如此则胸怀广大，品极高上。

明·李二曲

肯用功夫者，真知为己身；品行从此好，识见自超伦。

清·谢泰阶

仰不愧于天，俯不忤于人。

《孟子》

【译文】自己抬头对天，不感到惭愧；低头对人，也无愧于他人。
焉作堂上燕，衔泥附炎热。

唐·杜甫

【译注】焉：怎。附：趋附。炎热：气势正盛的权贵之家。
正人如松柏，特立不倚；邪人如藤萝，非附他物不能自起。

宋·司马光《资治通鉴》

自能成羽翼，何必仰云梯。

唐·王勃

【注释】云梯：传说中仙人登天之路。
大贤虚变愚不测，当年颇似寻常人。

唐·李白

论高常近迂，大才本难用。

宋·陆游

大人者，不失其赤子之心者也。

《孟子·离娄下》

【译文】有德行的人，不会失去他最初初生婴儿般纯洁善良的心。
德厚者流光，德薄者流卑。

汉·司马迁《史记》

【注释】流：流传。光：远。卑：近。

端人贵洁己，宁使霜露侵。

清·陈炳

洁己是心豪。

唐·刘禹锡

我善养吾浩然之气。

《孟子·公孙丑上》

【译文】我善于培养自身浩大刚正的精神。

养其心莫善于诚。

唐·魏徵

饮食之人，则人贱之矣，为其养小以失大也。

《孟子·告子上》

【译文】只知吃喝的人，之所以受到人们鄙视，是因为他护养了身体而失掉了心。

传

家

室

正

心

篇

有发兮朝朝思理，有身兮胡不如是。

唐·卢强

欲修其身者，先正其心。

《礼记·大学》

【译文】想要修养自身的人，应当首先修明自己的心性。

欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身。

《礼记·大学》

【译文】要治理好国家，就必须先管理好自己的家庭；要管理好家庭，就必须先修养自身的道德品行。

造詣不尽者，天下之人品；读书不尽者，天下之书。

明·彭汝让

自知者英，自胜者雄。

隋·王通

有麝自然香，不必当风立。

明·憨山大师

桃李不言，下自成蹊。

《汉书》

【译文】桃树李树虽不会说话，却有花与果实吸引着人们，于是树下被前来赏花尝果的人们走出了一条小路。

将相无种，圣贤豪杰也无种，只要人肯自立，都能做得到的。

清·曾国藩

器量要宏，识见要精，趣味要清。

明·蔡清《密箴》^①

士之致远，当先器识，而后才艺。

唐·裴行俭

天行健，君子以自强不息。

《易·乾卦》

【译文】天（自然万物）行运刚健强劲，而君子理应刚强坚毅，不断追求。

有志者事竟成。

汉·光武帝

养天地正气，法古今完人。

《增广贤文》^②

风光月霁其心胸，海阔天高其器宇，凤文麟趾其威仪，玉振金声其辞语。

明·蔡清

【注释】霁：雨停止，天放晴。

注解：

①《密箴》又称《艾庵密箴》，为明蔡清所撰。箴zhēn，劝告，劝戒，也是古代一种文体，以告诫规劝为主。蔡清字介夫，号虚斋，晋江人。成化甲辰进士，官至南京国子监祭酒。他在泉州开元寺结社研究《易》学，成为研究理学的中心人物，且形成清源学派，其影响遍及全国。

②《增广贤文》又名《昔时贤文》《古今贤文》。作者未见任何书载，只知清代同治年间儒生周希陶曾重订，很可能是民间创作的作品。《增广贤文》以有韵的谚语和文献佳句选编而成，其内容十分广泛，从道德、典制到地理天文，几乎无所不包，其中心是人生哲学、处世之道。

传

家

宝

+

正

心

篇

心 术 第 二

立品欲高，处心欲下。

清·魏际瑞