经典沐心

第四卷 鉴戒卷

盛喜中 勿许人物

盛怒中 勿答人书

宋伟 主编

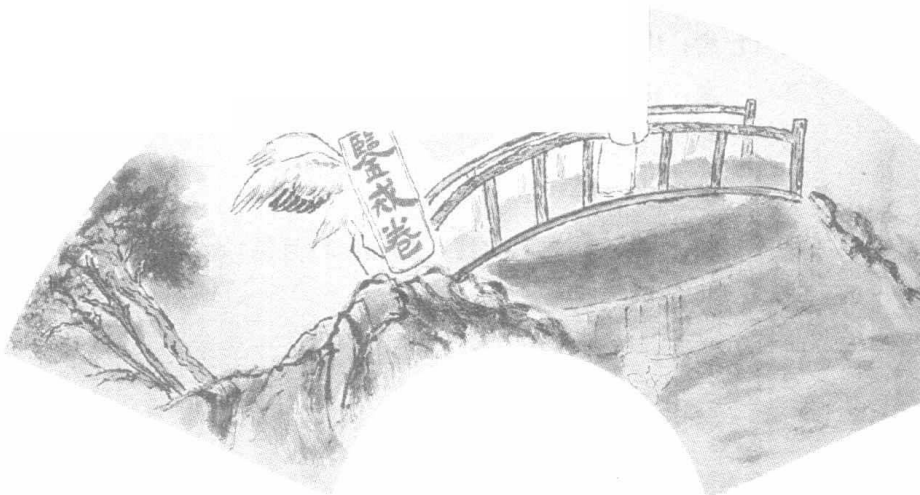
中央军事出版社

经典沐心

第四卷 鉴戒卷

宋伟 一 主编

中国石油大学出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS



图书在版编目(CIP)数据

经典沐心．第四卷，鉴戒卷 / 宋伟主编．— 东营：中国石油大学出版社，2018.8

ISBN 978-7-5636-6188-6

Ⅰ．①经… Ⅱ．①宋… Ⅲ．①中国文学—古典文学—文学欣赏 Ⅳ．① I206.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 181246 号

书　　名：经典沐心·第四卷：鉴戒卷

JINGDIAN MU XIN · DI-SI JUAN: JIANJIE JUAN

主　　编：宋　伟

题词题字：岳　石　　选题策划：路庆良

责任编辑：任玉梅　　出版统筹：丁仰奎

封面设计：大漢方圓　　数字编辑：何　伟

出 版 者：中国石油大学出版社

（地址：山东省青岛市黄岛区长江西路66号　邮编：266580）

网　　址：http://www.uppbook.com.cn

电子邮箱：jichujiaoyu0532@163.com

排 版 者：青岛光合时代文化传媒有限公司

印 刷 者：山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

发 行 者：中国石油大学出版社（电话　0532-86983437）

开　　本：165 mm×235 mm

印　　张：18.5

字　　数：241千

版 印 次：2018年12月第1版　2018年12月第1次印刷

书　　号：ISBN 978-7-5636-6188-6

印　　数：1—5 000册

定　　价：52.00元

本书引用的部分文字未查明出处，请原作者在阅读后与出版社联系。

清水洗尘

经典沐心

《经典沐心》编纂委员会

主　　编	宋　伟
副 主 编	崔家远　潘俊杰
编 委 会	宋　伟　崔家远　潘俊杰　王永豪 阎秀平　王　畲　练丽莎　魏文超 郝增亮　路庆良　丁仰奎
音频诵读	练丽莎
插　　图	林　立

总 序

清水洗尘 经典沐心

身有尘，清水可洗；
心有尘，何者能沐？
唯有经典。
清水洗尘，经典沐心。
——题记

从商汤刻在浴盆上的“苟日新，日日新，又日新”，到汉代大儒董仲舒的“退洗心而内讼”，再到东晋道教学者葛洪的“洗心而革面者，必若清波之涤轻尘”，唐代高僧神秀的“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，勿使惹尘埃”以及朱熹的“人之洗濯其心以去恶，如沐浴其身以去垢”，可见中华古之圣贤无不重视精神上的洗礼、品德上的修炼、思想上的改造。

身有尘，清水可洗；心有尘，何者能沐？唯有经典。清水洗尘，经典沐心。国学经典的智慧如涓涓清流，可以让我们洗涤心灵的蒙尘，拥

有明净澄澈的心境。它不仅能给我们的工作和生活提供丰富的、可资借鉴的内容资源，更能改变我们认识世界的角度和方法，从而建构强大的思想信仰和丰富的精神世界。

“富润屋，德润身。”在物质生活充盈的今天，人们更渴望丰富的精神生活和坚实的文化自信。那些曾经哺育过中华民族灵魂的优秀传统文化在国学经典著作中熠熠生辉，如潺潺涌动的清泉柔和灵动，润物无声，每一颗水滴都晶莹剔透，折射出智慧的光芒。但是，中华五千年文明史造就的传统文化典籍浩如烟海，如让普通读者大浪淘沙般地去搜集学习，实在是勉为其难，就是对长年从事古籍研究的人来说，甄选整理工作也是极富挑战性的。丛书作者团队编撰《经典沐心》的初衷有三：一是，作为国学经典文化的热爱者，我们始终在探寻一种形式固定、传播广泛的方式以让更多人受益，从而打造正能量的蝴蝶效应。二是，因国学经典的文言文门槛较高而难以充分被读者理解和感悟，作者为经典不能成为让人们知行合一的身心之学而遗憾。为此，编撰团队运用现代传播手段，通过经史结合、图文结合、文字与音频结合、线上与线下结合等多种转化与组合方式，更走心地传播国学经典。以此书为媒，读者在阅读和收听过程中，可以潜移默化地吸收圣贤智慧，无形中浸润上中华哲学的底色，植入中华智慧的基因，让中华优秀文化“入乎耳，著乎心，布乎四体，形乎动静”。三是，古人云“过有千端，惟心所造”，心治才是构建和谐社会的力量之源，为此我们愿意付出心血，打造一湾教化育人的清泉。如果人人都能时时用这清泉沐心，都有一颗向善向美的心灵，定会让这个世界更加和谐美好。

基于以上的初心，才有了《经典沐心》的创意和模式——每天通过网络发布一段经典古文并配有释义、延展和音频。至今，作者团队已坚

持实施三年有余。目前自发收看、收听《经典沐心》的网友众多，大家互相转发，形成了一种每天学习国学经典的默契和习惯；教育部的“中国大学生在线”网站上开辟了《经典沐心》专栏，长期转载；很多企业将《经典沐心》作为晨会的学习资料；《经典沐心》丛书作为“全国高校出版社主题出版项目”，在编写过程受到了广大国学爱好者的热切期待。

本丛书共分为六卷，分别是修为卷、智慧卷、励志卷、鉴戒卷、知行卷、人际卷，全部内容共600多则，总字数100余万，漫画配图200多幅。每则“沐心”包括“原典”“释义”“延展”和“沐沐说”四个部分。“原典”是经过对国学典籍的广泛遴选、萃取而得出的经典语句，来源包括《尚书》《礼记》《周易》《黄帝内经》《论语》《孟子》《老子》《庄子》《史记》《左传》《资治通鉴》《菜根谭》等。“释义”是对经典语句的翻译和解释。“延展”主要是通过一些意蕴深刻的故事来呼应经典语句，通过对主题内涵的延伸或拓展，让读者更深刻地领悟或佐证哲理，以加深对“原典”的理解。“延展”也是经典教义落实到现实生活中的典型范例，用以说明经典教义具有跨越时空的指导价值。“沐沐”是《经典沐心》专门打造的一个中国古代男性形象，作为本书的代言人，他在漫画配图中反复出现，以其仁义、豁达、宽厚、智慧而又年轻的气质演绎中华传统文化。“沐沐说”是借沐沐之口来阐述对“原典”的理解，其叙述方式不拘一格，有的是诗意的表达，有的是哲理的阐发，皆是对人生的感悟和对志向的展望。

《经典沐心》编撰过程中最关键的两个环节，一是“原典”的遴选，二是为诠释“原典”而匹配的故事。对于每则“沐心”，主编都会花大量的时间反复斟酌和修改，力求字字珠玑。每天清晨，提前编撰好的“沐

心”如同一道美味的精神早餐，以主编为源头发出，迅速被网友转发，传遍网络，让更多的心灵接受沐浴，洗净尘埃和浮躁，在醍醐灌顶、豁然开朗的喜悦中修行心性，以更有智慧的状态迎接美好的一天。

如果说每天一则的“沐心”短文是一股智慧的清泉，那么这套由一股股清泉汇流起来的《经典沐心》丛书就是一汪清澈的湖泊了。如果亲爱的读者能够快乐地游弋在这片美丽的湖泊中，让温润的清波洗却烦恼和尘垢，获得心灵的静与净，对作者来说则是莫大的欣慰和褒奖。

宋　伟

2018 年 9 月

序

“鉴”是古代用于盛水或盛冰的青铜大盆，由此引申出“铜镜”“照”“借鉴”“鉴别”“明察”等意义。“戒”是警戒、警告的意思，其甲骨文形象为双手持戈，戒备森严。两字相合，意为“引他事以为警戒”。

在中华民族数千年历史文化传承中，富有鉴戒意义的词语和典故层出不穷，除了人们熟悉的唐太宗在魏徵去世时感慨的“三鉴”之说外，《尚书·酒诰》中引用古言“人无于水监，当于民监”，引申出成语“以人为鉴”；《荀子·成相》中说“前车已覆，后未知更何觉时”，引申出成语“前车之鉴”；《诗经·荡》的结尾句“殷鉴不远，在夏后之世”，说殷商子孙应以夏的灭亡为鉴戒，“殷鉴不远”遂为成语，泛指前人的教训就在眼前。

鉴戒有大小之别，大鉴鉴于天，中鉴鉴于人，小鉴鉴于身。从天地自然的发展规律中取得借鉴，移于人事，这是智者的表现。中国人素来信仰天地祖先。信仰天地，是把天地视为最高权威，把天地运行规则视为最高法则，把天地现象及其化育的万物作为直接的参照体系。这是中华民族最大的鉴戒，可谓大鉴鉴于天。信仰祖先，就要遵循祖先的教诲，继承祖先的思想，从古圣先贤的事迹中获得启示，鉴往知来，这也是智者的表现。数千年的中华历史“郁郁乎文哉”，这些多如星辰的古人故事，甚至今人事迹，无不给我们以警示和借鉴，可谓中鉴鉴于人。不从天地大道和历史现象中获取智慧，只是从自身的成长发展中吸取教训，这不是智者的表现，只是普通人的思想素养而已。但毕竟是“吃一堑，

长一智”，“不迁怒，不贰过”，不至于重蹈覆辙，也算是得其鉴了，可谓小鉴鉴于身。

本卷所选经典名言基本上属于“天鉴”与“人鉴”类型，当然人物的鉴戒故事，对人物本人而言是“身鉴”，对我们而言就是“人鉴”了。例如在《损余补缺》篇中，采用了《道德经》中的“天之道，其犹张弓与？高者抑之，下者举之；有余者损之，不足者补之。天之道损有余而补不足。人之道则不然，损不足以奉有余。孰能有余以奉天下？唯有道者”。老子将典型的天道移于人事，告诫有道者要以“有余以奉天下”。延展部分以一个贫寒年轻人因为处处为他人考虑，时时照顾他人利益，最终成长为大富翁的故事，印证了遵天道而富贵的“天鉴”道理。

在《不求利福》篇中，采用了《淮南子》的“唯不求利者为无害，唯不求福者为无祸”。在延展中讲了石崇斗富斗丢了性命的故事。石崇通过派人经年累月地抢劫富商大贾的方式成为西晋首富，自己过着肆无忌惮、腐朽糜烂的生活。赵王司马伦政变后觊觎石崇的财富，以索要美妾绿珠未成为借口杀了石崇。一代富豪最终人财两空。这个故事充分说明：“不义而富且贵”的做法违背了天道人德，终是自取灭亡。这是一个充满鉴戒意味的“人鉴”故事。

相信亲爱的读者在阅读本卷时，会通过自己敏锐的双眼和智慧的心灵，深深感悟到编者们用心筛选的这些经典语句和鉴戒故事的具体意蕴。也希望读者通过阅读这些充满真诚劝诫和智慧启迪意义的文章，能够警惕和避开一些人生激流里的旋涡，从而让工作、学习、生活都多一些平安和吉祥。

崔家远

2018 年 9 月

目 录

下情上达 / 001
德自召之 / 004
大邪何来 / 007
逸豫亡身 / 009
交友之鉴 / 012
无见小利 / 015
悖入悖出 / 017
以人为镜 / 019
多闻阙疑 / 021
财富之患 / 023
居莫若俭 / 025
富贵有道 / 027
安不忘危 / 029
思心一至 / 031
害生于爱 / 034
轻率之患 / 038
怒不过夺 / 041
木有节目 / 043
屈于匹夫 / 045
以利试人 / 048
不逐于利 / 051
不贪为宝 / 054
习以为常 / 056
严以治人 / 059
使人自反 / 062
以俭为美 / 066
流言蜚语 / 070
警惕诱饵 / 073
不改本性 / 076
从善如登 / 079
富之有别 / 082
恶言苟语 / 084
浮云之富 / 086
不可迁怒 / 088
言不取人 / 090
知足无咎 / 092
恶言不出 / 094
形直影正 / 096

得道多助 / 098
省非避祸 / 100
德能润身 / 102
强本节用 / 104
谦为善基 / 106
本性难移 / 108
以史为鉴 / 110
人有三恶 / 112
反躬自求 / 114
怒火中烧 / 116
用心不疑 / 118
人稳不言 / 120
人性之弊 / 121
寿夭识浅 / 123
言之善恶 / 125
言而无当 / 127
内外不欺 / 129
闲言生事 / 131
顾其后患 / 133
化解仇怨 / 135
祸发必克 / 137
最佳遗产 / 139
喜怒勿言 / 141
善气迎人 / 143
聪明误己 / 145
先忧后乐 / 147
欲望深渊 / 149
一叶障目 / 151
心无旁骛 / 154
论人之忌 / 156
察精审微 / 158
以财为草 / 160
宽严相济 / 162
利害相权 / 165
仁者爱人 / 167
过犹不及 / 169
屋漏知雨 / 171
天赋定数 / 173
天不欺善 / 175
不求利福 / 177
爱出则返 / 180
嗜欲害性 / 182
善恶有报 / 184
福缘善庆 / 186

逐利无善 / 188
喜怒离道 / 191
矜者不立 / 193
强折锐挫 / 195
节其章光 / 197
财之两面 / 199
顺天者存 / 201
喜怒少言 / 203
鄙者自隘 / 205
贵则易骄 / 207
防之为上 / 209
拂耳之言 / 211
疑则心惧 / 213
满盈之害 / 215
偏伤之患 / 217
自满则弃 / 219
名轧智争 / 222
贪必谋人 / 224
言而有信 / 226
济人之困 / 228
损余补缺 / 231
影外之影 / 235
通变去方 / 238
祸福同门 / 241
心无挂碍 / 244
载舟覆舟 / 247
谤不出口 / 249
疑城难攻 / 251
莫贪诱饵 / 253
非法勿为 / 255
荣心文行 / 257
不诱于誉 / 259
上者民表 / 261
顺天适欲 / 263
戒懒戒乱 / 265
竭泽而渔 / 267
人之情性 / 268
家何以兴 / 270
公廉以政 / 273

后　记 / 275

【下情上达】

［原典］

天下大虑，惟下情不通为可虑，昔人所谓下有危亡之势，而上不知是也。

——从政录

［释义］

天下最大的忧患，只有下情不能上达最为可怕，过去人们所说的下面的形势面临极大危险并有可能灭亡，但居于上面的官员却毫无所知，就是这个意思。

［延展］

郑板桥任山东潍县（今潍坊市）县令时，经常微服私访，体察民情。

一天，他带着一名书童走到城南的一个村庄，见一民宅门上贴着一副新对联：家有万金不算富，命中五子还是孤。郑板桥感到很奇怪，既不过年又不过节，这家贴对联干什么？而且对联写得十分含蓄古怪。郑板桥便叩门进宅，见家中有一老者，老者强作欢颜将他让进屋内。郑板

桥见这位老者家徒四壁，一贫如洗，便问道："老先生贵姓？今日有何喜事而贴对联？"老者唉声叹气地说："敝人姓王，今天是老夫的生日，便写了一副对联自娱，让先生见笑了。"郑板桥似有所悟，向老者说了几句贺寿的话，便告辞了。

郑板桥一回县衙，便命差役将王老汉的十个女婿叫到了衙门来。书童很纳闷，便问道："老爷，您怎知那老汉有十个女婿？"郑板桥给他解释说："看他写的对联便知。小姐乃'千金'，他'家有万金'就是有十个女儿嘛！俗话说一个女婿半个儿，他'命中五子'，正是十个女婿。"书童一听，恍然大悟。王老汉的十个女婿到齐后，郑板桥郑重地给他们上了一课，不仅讲了孝敬老人的道理，还规定十个女婿今后要轮流侍奉他们的岳父，让他安度晚年。最后郑板桥又严肃地说："你们中如有哪个不善待岳父，本县定要治罪！"

第二天，十个女儿带着女婿上门看望老人，并带去了不少衣服、食物。王老汉对女婿们一下子变得如此孝顺，有点儿莫名其妙，一问女儿，方知昨日到访的是县令郑板桥。



沐沐说

上下相通，方能民意通达，社会和谐；内外相通，方能气韵交和，心志安宁。

天下大患
惟下情不通
為可患
昔人所謂
下有危士
之勢而上不
知是也
摘自《从政录》
陈凤

