



## 半丝半缕恒念物力维艰 一粥一饭当思来处不易

“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”这句话出自明末清初朱柏庐的《朱子家训》。这句话强调勤俭持家的传统美德，提醒人们珍惜食物和物资的珍贵性，体现了对劳动成果的尊重和感恩。这一格言不仅在古代家训中占有重要地位，至今仍被广泛引用，成为中华民族传统美德不可或缺的一部分。

“一粥一饭，当思来处不易”，首先强调的是对粮食的珍惜。在古代社会，生产力水平低下，农业生产受自然条件影响极大，每一次丰收都凝聚着农民辛勤的汗水和自然的慷慨馈赠。因此，古人深知每一粒粮食的珍贵，将其视为生命的源泉，对之怀有深深的敬畏与感激之情。这种珍惜粮食的态度，不仅是对物质资源的尊重，更是一种对自然法则的敬畏。它教会我们，无论时代如何变迁，生活如何富足，都不应忘记食物来之不易，更不应随意浪费。在现代社会，随着科技进步和经济发展，粮食生产效率和储存条件得到了极大改善，但这并不意味着我们可以忽视粮食的

珍贵性。

“半丝半缕，恒念物力维艰”启示我们要勤俭节约，这是中华民族传统美德的重要组成部分。在古代，勤劳与节俭被视为个人品德修养和家庭兴旺发达的基石。勤劳意味着通过双手创造财富，实现自我价值；而节俭则意味着珍惜资源，避免浪费，确保家庭长远发展。

勤俭节约不仅是一种生活态度，更是一种生存智慧。它教会我们在面对生活的挑战时，要勇于担当，勤奋努力，通过自己的双手改善生活条件；同时，也要学会合理规划，精打细算，确保每一份资源都能得到最有效的利用。在现代社会，虽然物质条件极大丰富，但勤俭节约的精神依然具有重要意义。它提醒我们，无论个人还是国家，都需要保持艰苦奋斗的精神，避免奢侈浪费，以实现可持续发展。

在浩瀚的历史长河中，中华民族积淀了深厚的文化底蕴，其中蕴含着丰富的生活哲学与智慧。一句简单的“一粥一饭，当思

来处不易”，不仅是对古代农耕文明的深刻反映，更是对后世子孙生活态度与价值观念的深远启示。这句简单的古训，以其深刻的内涵，让我们在珍惜粮食、感恩生活、勤俭节约的道路上继续前行，用实际行动践行这一传统美德。

(来源:人民网。本版配图由AI生成)



## 俭素为美

北宋史学大家司马光不仅为后世留下了《资治通鉴》，还留下了一些重要的家训著作。家训史上的名篇《训俭示廉》，是司马光对儿子司马康的劝诫，核心内容是希望“以俭素为美”的家风能够传承下去，当效法古人以节俭为美德，拒绝奢侈与浪费。这样的思想也表现在他的《家范》中。

《家范》“取经史所载圣贤修身齐家之法，分十九门，编类以训子孙”。这部书以有益人心的家教故事为主，也包含司马光本人的一些评论。在他看来，作为贤内助的女性，“以俭约为美，不以侈丽为美也”。

司马光在书中提到的“以俭约为美”的例子有“汉鲍宣妻桓氏，归侍御服饰，著短布裳，挽鹿车。梁鸿妻庞氏，著布衣、麻履，操缙绩之具”。

汉代鲍宣的妻子桓少君，少君是她的字。鲍宣曾拜少君的父亲为师，少君的父亲欣赏他甘于清苦，遂将女儿嫁给他，并且给予丰厚的嫁妆。鲍宣对妻子表示，她生长于富贵之家，而自己出身贫寒，实在不敢收下这份厚礼。少君说这是父亲的一份心意，现在自己既然嫁给了鲍宣，愿意按他的意思退回嫁妆。于是少君退回嫁妆，换上了“短布裳”，与鲍宣共拉一辆简陋的鹿车回到鲍宣的家。

关于这辆鹿车，史书还有一段记载。鲍宣的孙子鲍昱有一天问奶奶还记得那辆鹿车吗？少君说婆婆曾提醒自己“存不忘亡，安不忘危”，自己怎会不记得那辆鹿车呢？在其语境中，简陋的鹿车代表贫寒的日子，生活条件改善了，但不要忘记昔日的贫寒，保持警惕，勿奢勿骄，如此才可使家道长久。

讲完了桓少君的故事，我们再来看看梁鸿妻的故事，两者有异曲同工之妙。

汉代高士梁鸿妻子的名字是孟光，这是梁鸿为她取的，因为她的美德如光一样灿烂耀眼。

梁鸿是扶风平陵(今陕西咸阳)人，品德高尚。史书记载他曾在皇家苑囿上林苑牧猪，有一次由于用火不当，导致一户人家受到损失。梁鸿找到这户人家，询问其损失，表示愿意赔偿。受损人家嫌梁鸿赔少了，梁鸿表示自己没有其他财产，愿给他家做工。梁鸿没日没夜地为这户人家干活，毫无怨言。

后来，梁鸿回到家乡，有许多人“慕其高节”，要将自己的女儿嫁给他，但梁鸿都没有同意。同县的孟光也“慕其高节”，别人给她介绍对象，她都看不上，对父母表示非梁鸿不嫁。此事传到了梁鸿耳中，他主动请人来提亲。

两人结为秦晋之好。孟光穿得漂漂亮亮地到梁鸿家，可梁鸿却连几天不理她。孟光问为何不理她，梁鸿说：“吾欲裘褐之人，可与俱隐深山者尔”，而如今孟光穿着华服、施粉黛，怎么能忍受隐居山中的贫寒生活。孟光听后，心中颇感宽慰，因为她之所以穿着华服、施粉黛，是想“观夫子之志”，梁鸿果然是一个懂得出处进退、不慕名利的高士，孟光遂换上粗布衣衫。两人隐居山中，“以耕织为业，咏诗书，弹琴以自娱”。后来他们搬到苏州生活了一段时间，留下了“举案齐眉”的故事。

(来源:人民网)

## 史古鉴今·古人作风勤俭的故事

# 历史上的勤俭与奢侈

优秀的品质总是如影随形。节俭往往会催生廉洁，而廉洁亦会提高威望。为官者把俭和廉的关系理清了，节俭戒奢，戒奢从俭，以俭养廉，也就掌握了“修身、齐家、治国、平天下”的法宝。因此，古时官吏的升迁考核，常将能否“节俭”作为一项基本内容。

唐朝初期，有一个宰相叫李勣，他不仅功勋卓著，而且为人低调、非常节俭。一次，一个老乡到京城去拜访他，到了饭点，李勣就留他吃饭。饭桌上摆的是饼，客人吃着嫌弃饼边缘不干净，就顺手撕了扔在一边，裂却饼缘，李勣见了很生气，着实训斥了他一番：“年轻人，你要知道，这块饼饱含农人的多少汗水，田地要犁两遍，土壤肥沃后才能下种，还要灌溉、锄草，精心呵护，年景好才得丰收。辛苦收割，脱粒、扬清后，才得到麦粒，还要磨成粉，然后才能做成一块饼。你随意撕饼扔掉，太不应该了。”

唐朝初期统治者节俭务实，创业兴邦，而唐朝中后期奢靡之风又盛。讴歌节俭、劝诫奢侈于是成为唐诗的一个重要内容。李绅将“盘中餐”的粮食与农民在烈日之下的汗水联系在一起，凝成了“粒粒皆辛苦”的名句；杜甫《往在》里说：“君臣节俭足，朝野欢呼同。中兴似国初，继体如太宗。”白居易则写道：“岁丰仍节俭，时泰更销兵。圣念长如此，何忧不太平。”提出太平之世的“秘诀”在于节俭销兵，即使是在丰收之年，也不能丢弃勤俭之德。

历史上众多有识之士都十分注意自身生活俭朴，也将俭朴融入家风家教中。《颜氏家训》强调：“俭者，省约为礼之谓也，吝者，穷急不恤之谓也。”宋朝时倪思告诫后人：“俭则足用，俭则寡求。俭则可以成家，俭则可以立身，俭则可以传子孙。”都体现出对子孙后代注重节俭、勤俭持家的要求和期望。

北宋名臣范仲淹，不仅政绩卓著，而且“以清苦俭约著于世”，言传身教，范家子孙都严格遵守节俭的家风。《曲洧旧闻》中记载，范仲淹的儿子范纯仁官居宰相后，一次请朋友吃饭，饭局过后，朋友不经意间感

慨：“啊，范丞相的家风终于有所改变了！”有人追问他何出此言，他回答：“盐豉棋子而上有肉两簇，岂非变家风乎？”是啊，以前范丞相家吃饭，就是面条米饭上盖着豆豉佐餐，这次去他家吃饭，居然能在豆豉上吃到了两片肉，这难道不是改变家风了吗？说得大家哈哈大笑，笑声中带着深深的敬意。

## 成由俭，败由奢，俭关乎长治久安

在古人看来，节俭不仅是个人生活中的美德，更应上升到治国理政的高度去看待。一个国家和民族若失了勤俭，沉溺于奢靡享受，自然会衰退了务实、开拓、变革的精神。

到了社会经济较为发达的唐代，勤俭节约的观念依然受到提倡。然而在开元盛世中，唐玄宗满足了、懈怠了，没有了曾经的克勤克俭，而是“水陆珍馐数千盘，一盘之费，盖中人十家之产”，在他的影响下，整个朝廷“公私相效，渐以成俗。则是物务多废”，史称“侈心一萌，邪道并进”。

公元960年，陈桥兵变，宋太祖赵匡胤从一员武将登上了皇位。多年流落江湖和长期从军，使赵匡胤养成了俭朴的作风，当皇帝后始终保持。史载：“帝性孝友节俭，质任自然，不事矫饰……宫中苇帘，缘用青布；常服之衣，浣濯至再。”宫里悬挂的帘子，都是粗布所制；洗了多少次的旧衣服依然穿在身上。

皇帝的专车叫玉辂，赵匡胤用的是前朝皇帝用过的“二手车”。有一次，皇后问他：“皇上即位很长时间了，为什么不用黄金装饰一下轿子呢？这样出门也气派些啊。”赵匡胤笑道：“别用黄金装饰轿子，就是宫殿全都用黄金装饰，亦非难事。但是我当皇帝，是为天下的百姓保管钱财，岂能胡乱使用啊！”

开国之君，创业艰难，懂得勤俭兴邦。后代子孙生长于富贵之时，如何能做到节俭如初？宋朝建立了一套制度来约束宫中花费。有一次，赵匡胤命文思院工匠制造

一只蒸笼，却很久没有送来。他责问原因，侍从解释说：按照规定，这事要先经过尚书省，尚书省下达工部，工部再到文思院，文思院拿出制作预算，再反过来逐级上奏，得到批准，才可以正式制造，所以需要些日子。赵匡胤一听，不悦：“一只蒸笼还不是想买就买，怎么还要这个批、那个审的？”宰相赵普解释：“这个规矩并非为限制陛下，而是为陛下子孙所设的。假如后代子孙生长于富贵，不知道创业艰辛，很可能今天要这个，明天干那个，铺张浪费。有了制度规矩，他们的欲望就会受到限制。”赵匡胤连声称赞这是好规矩。

然而，北宋的第八位皇帝宋徽宗即位后，开始几年还励精图治，可身边总有人天天鼓吹“岁月能几何，岂可徒自劳苦”的腐朽堕落人生观，宋徽宗听了声声入耳深信不疑，生活愈发奢靡起来。他最宠信重用的将相大臣，也几乎个个都是挥金如土的高手。重臣蔡京生性好客贪吃，经常大摆宴席，有一次请僚属吃饭，光蟹黄馒头一项就花掉一千三百余贯钱。他家仅厨师就数十上百人，内部分工极细，有人专做包子，有人专门切葱丝。

沉于奢，施暴政，必将百姓置于与自己完全对立的地位，当百姓再也无法忍受之时，就是统治者的覆亡之日。北宋百姓喊出“打破筒(童贯)，泼了菜(蔡京)，便是人间好世界”的呼声。在两浙、黄淮等地爆发了声势浩大的起义，严重动摇了统治根基，使北宋政权在金兵来侵时不堪一击，轰然覆亡。

历史需要常常回看。包括吃喝浪费在内的奢靡之风给每个时代都造成了不同程度的负面影响，有的国破，有的家亡，有的殒身，更重要的是形成了不良社会风气，贻害深远。无数事例也证明，反对浪费，推崇节俭，必定会提升人民的精神状态，促进吏治清明、社会向上与国家兴盛。正所谓“俭则约，约则百善俱兴；侈则肆，肆则百恶俱纵。”俭与奢的影响，在“百善俱兴”和“百恶俱纵”中体现得淋漓尽致。

(来源:新华网)



## 舌尖上的节俭佳话

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”唐代诗人李绅描写了农民耕作的辛苦，告诫人们要珍惜粮食。“岁丰仍节俭，时泰更销兵。圣念长如此，何忧不太平。”白居易提醒人们即使在丰收之年，也要节俭。尚俭戒奢，朴素节俭，是中华民族的传统美德，古往今来，先贤们为我们作出了表率，留下了一个个舌尖上的节俭佳话。

### 季文子喂马不用粮食

春秋时期的季文子出身于三世为相的贵族家庭。他作为鲁国正卿，掌管国政和统兵大权30多年，辅佐鲁宣公、鲁成公、鲁襄公三代君主，位高权重。他一心安社稷，忠贞守节，克勤于邦，克俭于家。《史记·鲁世家》里说季文子当政时，全家人都不穿绸缎衣裳，过着俭朴的生活，只求朴素整洁，家里的马匹，只喂青草不喂粟米。

孟献子的儿子仲孙见他如此节俭，很瞧不起他，就劝他说：“你身为国家重臣，代表国家形象，却如此寒酸、吝啬，你不怕朝中的文武百官笑话你吗？这样做在对外交往时也有损我们国家的形象，影响我们国家的声誉。你为什么不变一下呢？这于己于民于国都有好处，何乐而不为呢？”

季文子听后淡然一笑，回应道：“我当然也想穿华丽的服装、骑良马名驹，可是，我看到老百姓吃粗粮穿破衣的还很多，有的甚至还在挨饿，我不能看着全国百姓衣衫褴褛、粗茶淡饭，而让自己的妻子儿女衣着讲究，终日吃着山珍海味，如果这样做我心里会不安的。况且，我只听说国家的形象和荣誉是通过臣民的高尚品德和文明举止表现出来的，没听说过炫耀财富、讲究排场能给国家增光添彩！”一席话

说得仲孙无言以对。

孟献子听说这件事后，非常生气，将仲孙幽禁了7天，让他闭门思过。仲孙得到教育后痛改前非，效仿季文子的简朴生活。消息不胫而走，在季文子的倡导下，鲁国朝野出现了俭朴的风气，并为后世所传颂。

### 皇帝请客徐孝克打包

苏东坡在《和陶归田园居六首其四》中描写了朋友聚餐后，还剩下一些饭菜，觉得这样离桌而去实在可惜，有个朋友便打包带回家给孩子吃的情景。而在南朝时期真有一位官员在皇帝的宴席上也打包。

南朝末隋朝初的徐孝克曾任国子祭酒、国子监博士，后侍奉东宫讲《礼》《传》。徐孝克为人最孝，侍奉生母陈氏，极尽赡养的义务。

徐孝克经常在宫中陪侍皇帝进膳，每次陪侍宴席，也没见他吃什么食物，可是

到散席时，在他坐席前的食品却少了，高宗询问中书舍人管斌是怎么回事，管斌因没有太注意也回答不了。从此，管斌便偷偷地留意观察，看到徐孝克在陪侍皇帝吃饭时，不舍得吃自己席前的食物，趁人不注意就将珍果塞在宽腰带内。管斌当时不解他的用意，后来查访，才知是拿回去给母亲食用。管斌据实向高宗禀报，高宗很受感动，感叹良久，于是诏令有关管事人员，以后宴会时，徐孝克席前食物，全让他拿回去孝敬母亲。当时朝野上下都夸徐孝克的孝行和皇帝的善解人意。

徐孝克生性清廉，并且喜欢接济他人，因而不免穷困。他家徒四壁，母亲患病，想吃糯米粥，也不能经常办到。母亲亡故之后，他就常吃米饭，有人送来糯米，他对着糯米悲伤哭泣，以后也不再吃糯米。

(来源:人民网)