

传承国学精髓

國學經典

弘扬传统文化

老子品行之道

.....上善若水的行为准则.....

孔子德行之道

.....仁义礼智信的做人标准.....

孟子宽容之道

.....仁者爱人的修身要务.....

国学
精华
课

品行之道，就是让人端正心性和行为；

德行之道，就是明心见性、滋养德行；

宽容之道，就是对人能处处谅解、包涵、不计较的处世之道。

文 捷◎编著



中國華僑出版社

传承国学精髓

國學經典

弘扬传统文化

老子品行之道

上善若水的行为准则

孔子德行之道

仁义礼智信的做人标准

孟子宽容之道

仁者爱人的修身要务

国学
精华
课

文捷◎编著

中國華僑出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

国学精华课：老子品行之道 孔子德行之道 孟子宽容之道 / 文捷编著. —北京：中国华侨出版社，2016.4
ISBN 978-7-5113-6018-2

I. ①国… II. ①文… III. ①国学—通俗读物 IV.
①Z126-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 061661 号

● 国学精华课：老子品行之道 孔子德行之道 孟子宽容之道

编 著 / 文 捷

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 高晓华

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 18.5 字数 / 239 千字

印 刷 / 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 / 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6018-2

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

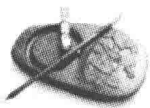
编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051

传 真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前 言

PREFACE

中国作为世界文明古国有五千多年的文明史，传统文化源远流长、博大精深，并以深厚的底蕴和内涵享誉世界，是世界文化史上的一朵奇葩。以国学为代表的中华传统文化是中华民族的“魂”和“根”，是中华民族的标志，是中华民族的骄傲，也是中华民族生生不息、团结奋进的不竭动力。一方面，中华民族的民族精神正是在中国文化传统之中孕育和发展起来的，中华民族文化不断传承、培育和发展着中华民族精神。另一方面，中华民族精神又构成了中华民族文化的核心和灵魂，成为中华民族传统文化的基本特质与生命活力的集中体现。同时，千百年来，国学一直影响着国人的思想和道德，其作为一种中国民族文化的传承，展现的不仅仅是中国悠久的传统文化，更是每一个中国人立身处世之本。为此，学习国学、了解国学，继承与弘扬中国的传统文化，是每一个中国人义不容辞的责任。

中国五千多年的文化底蕴大都蕴藏在国学经典著作中，《道德经》、《论语》、《孟子》是春秋战国时期文化百家争鸣的产物，是道家和儒家的思想起源，老子、孔子、孟子也由此被尊为“圣人”。他们的思想涵盖了修身正心等内容，对中国传统文化曾产生过不可估量的影响，对于现代人而言，研习和解读他们的思想理念，既是一种文化寻根的需要

要，又是我们审视自身，重拾自我，正心养性，解决生活工作中各种困难和问题需要。

品行之道，就是让人端正心性和自身行为。古人深谙品行之道者，莫过于老子。他被誉为“万经之王”的《道德经》，就是对社会、人生的一些根本问题的思索，虽然已经过去两千多年，但它对我们当下做人行事仍具有极深的启发意义。“远五色”、“上德若谷”、“见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧”、“绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有”等都是老子思想的精华，其对生活在浮躁生活中的我们来说，具有极深的指导意义。

德行之道，就是明心见性、滋养德行。关于此，孔子提倡仁爱是德行的基础，有人问孔子：“以德报怨，何如？”孔子说：“以直报怨，以德报德。”同时，他提倡对待父母要尽孝道。父母之爱是天下最无私的爱，所以，我们对父母尽孝道，不仅是一种回报，更是“仁爱”的一种基本表现。孔子所提倡的那些“仁爱”的德行是中国文化的最精华部分，是当下最值得我们去继承和发扬的。

宽容之道，简单说就是对人处处谅解、包涵、不计较的为人处世之道。更深层的讲，宽容不仅仅表现在我们对某件事的处理上，而是对生命的包容与博爱。对于这一点，孟子提出“君子以仁存心，以礼存心。仁者爱人，有礼者敬人。爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。”这是宽容待人的至高境界。对当下的我们具有重要的启示意义。

总之，国学作为中国传统文化的精粹组成部分，可广泛应用于我们社会生活的各个方面，品读国学经典，与老子畅谈修身养性之道，我们的心境将会变得明朗和开阔，向孔子和孟子“取经”，我们的生活将会变得和谐顺畅，我们的人生也将会充满欢乐和幸福。希望本书能带给您耳目一新的感受，使您在品赏国学传统文化之时，找到怡情养性、快乐工作和生活的方法。



目 录

CONTENTS

老子品行之道

第一章 守住“本心”，不为外物所侵扰	2
1. 不在意“宠”，更不计较“辱”	2
2. 节制内在的“欲望”，别迷失本性	5
3. 人应“素洁”，如一张白纸	7
4. 唯有淡泊，才能守住“心性”	8
5. 祛除浮华，回归本分	10
6. 守住了内心的“根本”，就守住了生命的厚重	13
7. 闲适恬淡：学会“安享”生命的每一刻	15
8. 人生的价值不在于长短，而在于内容	18
第二章 抛开那颗“机心”，放好一颗“初心”	20
1. 守“道”可兴，违“道”会亡	20
2. 算计别人只会害了自己	22
3. 慧眼一双不如明心一颗	24
4. 学会“拿”，更要懂得“弃”	26

5. 物“空”可纳万物，心“阔”可成大业	28
6. 无道之德，如无源之水	30
7. 秉承纯真朴实的本性，坚守鲁直憨厚的人格	32
8. 甘于平淡才是真	34
9. 信不足焉，有不信焉	36
10. 坦诚相待，以真示人	39
第三章 做人应如“水”，利万物而不争	42
1. 做人如水：无欲无争	42
2. 真正的“善行”是无言的	44
3. 做人如水：至净	47
4. 做人如水：能容	49
5. 柔韧有度，能屈能伸	52
6. 最高明的“争”便是“不争”	55
7. 进退自如的人生智慧	57
8. 懂得谦和不自矜	60
9. 当你开始谦虚时，便是近于伟大时	62
10. 激流勇退是一种明智的选择	65
第四章 “耐”与“恒”的境界：适可而止，防止质变	67
1. 端谨则兴，骄泰则亡	67
2. 人的豁达源于对规律的了然	69
3. 无欲则刚：祸莫大于不知足	71
4. 福祸相依：别因得失或喜或悲	73
5. 长存法则：懂得“守藏”之道	75
6. 以柔克刚：柔弱可以胜刚强	78
7. 曲则全：妙用“曲线”处世	81
8. 月盈则亏，水满则溢	84
9. 欲速不达，循环渐进	87
10. 不急于求成，注重点滴的积累	90

第五章 自知者明，自胜者强：真正的强者在于内心的强大	92
1. 知人者智，自知者明	92
2. 识人先识己：读懂自己最重要	95
3. 胜己者无敌：人生最大的敌人是自己	97
4. 仁者无敌：仁爱比武力更有力量	100
5. 自控力——一个人成败的关键	101
6. 逃避缺点就是自取灭亡	104
7. 知进知退的勇敢才是大勇	107
8. 真正强大的，都处于下位	109
9. 一个人炫耀什么，说明他内心缺少什么	112
10. 哀兵必胜：得意时不要忘形	114

孔子德行之道

第六章 清清白白做人，坦坦荡荡做事	118
1. 成事的根本在于会做人	118
2. 内在的“德”决定外在的“得”	121
3. 多敲“当面鼓”，少击“背后锣”	124
4. 以身作则，多行少言	126
5. 言必信，行必果	128
6. 贫而不忧，富而不骄	130
7. 遇任何事都要行君子之风	132
8. 竞争也要讲求君子风范	134
9. 患得患失是失败的先兆	136
10. 别让安逸毁了你的一生	138
第七章 做事要讲究“变通”	141
1. 学会换位思考，了解别人的需要	141
2. 做事方圆有度，并非是圆滑世故	143
3. 做人要正直	146

4. 要想“被人知”，首先得有“闪光点”	149
5. 适可而止，过犹不及	151
6. 婉拒，是一门艺术	153
7. 智慧不是用来炫耀的	155
8. 做事一定要掌握好“度”	158
第八章 交友之道：重感情，讲原则	162
1. 久远的友谊源于“敬”与“德”	162
2. 多交益友，远离损友	164
3. 敬人便是自敬	166
4. 助人的原则：周急不继富	168
5. 人之所以多苛责，是因为修养不够	170
6. 以直报怨，以德报德	172
7. 以礼待人，彼此尊重	175
8. 君子爱财，取之有道	178
9. “怨”字留心，可行天下	181
10. 己所不欲，勿施于人	184
第九章 在“中、正、和”中领悟何为领导	188
1. 要勇于舍弃“速”与“小利”	188
2. 能承担责任，才是领导风范	190
3. 打铁还需自身硬，正其身才能做表率	192
4. 唯贤是举，有容纳各种声音的气度	194
5. 量才而用的用人理念	198
6. 以“仁德”服众	201
7. 刚上任，先烧好“三把火”	203
8. 宽厚比苛责更有力量	205
9. 成大事者要不拘泥于小节	207
第十章 天下大德，以“孝”为先	209
1. 世界上，有一种爱，亘古绵长，无私无求	209

2. 关注父母精神方面的需求	212
3. 对待父母，最难的就是和颜悦色	214
4. 孝为“仁德”之本	217
5. 爱听唠叨话，读懂父母心	218
6. 心系父母行远方	220
7. 孝本无价，天性使然	222
8. 孝是向下传递的教育	225

孟子宽容之道

第十一章 取浩然义气，舍贪求之念	228
1. “舍生取义”是对生命的最大尊重	228
2. 坚守道义，是为了尽心安命	231
3. 仁，是心之安宅；义，是人之正路	233
4. 比名利更重要的是人格	235
5. 在大义面前，要勇于舍弃个人小义	237
6. 为守大义，可轻小信	239
7. 做顶天立地的大丈夫	242
8. 养一身浩然正气	243
第十二章 “取”是一种本领，“舍”是一种智慧	247
1. 走自己所选的路，无怨无悔	247
2. 别因取舍而犹豫不决	250
3. 能取敢舍：欲想得到，必先舍弃	252
4. 养心法则：舍弃贪欲，学会知足	255
5. 舍近求远，是愚蠢的做法	257
6. 别因外物而蒙蔽了心志	259
7. 君子当择“三事”而乐之	262
第十三章 懂得选择，舍弃后面往往有大“得”	265
1. 你付出什么，就会得到什么	265

2. 摒弃“好为人师”的毛病	267
3. 多赞扬他人，少诋毁他人	269
4. 行事有度：不做过分的事情	271
5. 舍弃自己的缺点，汲取别人的优点	273
6. 摒弃污淫，守住一颗赤子之心	275
7. 心才是生命的本态	277
8. 削减物欲，以养护自己的心灵	280

老子品行之道

品行之道，就是教人为人处事的方法。古人深谙道者，莫过于老子。他被誉为“万经之王”的《道德经》，就是对社会人生的一些根本问题的思索，虽然已经过去两千多年，但对当下的我们做人行事仍具有极深的指导意义和启发。

“致虚极、守静笃”、“上德若谷”、“见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧”、“居其实，不居其华”、“天下之至柔，驰骋天下之至坚”、“持而盈之，不如其已”、“知足常乐”等，都是老子思想的精华，这对于在快节奏生活中的我们仍旧具有极深的指导意义。不可否认，快节奏的发展给我们带来了更多物欲享受的同时，也让我们的心灵上蒙上了太多的尘埃：烦躁、焦虑、贪婪、功利、迷茫、彷徨、失落、懈怠、颓废……渐渐地，我们的心也开始感到疲惫、麻木，再也找不回当初的“真我”，而老子的智言慧语则是心灵的“除尘器”，时时给我们带来一丝清凉和纯真，让我们在忙碌的生活中找到休憩的港湾，让人在失意的时候获得振奋，在焦躁的时候获得平静，在失落的时候获得心灵的慰藉，在纠结的时候获得释怀，在迷茫的时候找到希望的灯火，能够让人远离生活中的一切扰乱我们内心的烦杂和喧嚣，领悟到生命的真谛，体味到切实存在我们周围的快乐和幸福，获得洒脱和惬意的人生！



第一章

守住“本心”，不为外物所侵扰

“本心”，指原来的心愿，古时指天生的“善性”。老子说抱一以为天下式，我们作为普通人欲以“出世心”行走，要想在纷繁中脱离出来，就要守住内在的“本心”，即时时保持一颗平常心，不在意“宠”，更不计较“辱”，懂得节制内在的欲望，别为物欲而让心灵背上太多的负担。同时也应时时保持心灵的“素洁”与“纯粹”，以本分去滋养人格。

其实，生命的疲累很多时候就是因对外在的物欲太过追求所造成的，如果我们能守住自己的“本心”，便能做到不以物喜，不以己悲，以淡然的心态面对生活中的一切。

1. 不在意“宠”，更不计较“辱”

多数时候，人的烦恼皆是因为对“宠辱”的神经过于敏感而产生的。生活中，很多人都常会因为一时“受宠”而惊喜不已，也常会因为一时的“受辱”而恐慌、痛苦不已。可以说，人们的情绪多数时候都是被“宠辱”所掌控的。那么，人如何才能在现实社会中不受“宠辱”的影响呢？

关于此，老子在《道德经》中阐述了自己的看法。他说：“宠辱若

惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。”在老子看来，宠辱都是相同的，它们都会让人“若惊”。受到宠幸，得宠者就会欣喜不已，从而会忘乎所以，容易导致邪行；同时，“宠”多数都是因别人的恩惠而得，是卑下者会享有的待遇，得宠者就会以得宠为殊荣，为了不失去它，就不得不在赐予者面前诚惶诚恐、战战兢兢，甚至还会曲意逢迎，阿谀谄媚。这既伤害了身体，又摧残着人内在的人格尊严。同样，受辱也是如此，受辱者心中愤懑，人格同样受到损害。所以宠与辱是同样的，都会损害人的本性。人们只有看破荣辱，不惊不惧才不会患得患失，才能保全自己人格的完整、精神的独立。否则，人的内在情绪尚不稳定，如何谈得上干大事，创大业呢？

其实，每个人的一生都犹如簇簇繁花，既有火红耀眼之时，也有暗淡萧条之日。如果过分地在意“荣”，过分地计较“辱”，内心就会滋生无数的烦恼和痛苦。事实上，无论是“荣”还是“辱”，终有一天都会成为过去，唯有坦然视之、淡然处之，才不会使心情被荣辱得失所左右，才能获得内心的安定、生活的和谐。

唐代有个叫卢承庆的人，为官清廉，做事认真。他当的是考工员外郎，这是隶属于吏部的官职，主要负责考察官员。当时，考察官员有级别标准，先大体分成上中下等，然后每一级再分成上中下等。

一次，卢承庆考核一个运粮的官员。这个人因为疏忽，运粮的粮船失事沉进了河中。因此，卢承庆只给他定了一个“中下”的评语。这个运粮官得到这个评价，一点也没生气着急，反而谈笑自若。卢承庆觉得，此人得到这么低的评价都没生气，他应该认识到了自己的错误了，觉得很是欣慰。后来又有一次，卢承庆又对这个人考察，觉得此人能勇于承认错误，就给他评了个“中中”的等级。这个运粮官也没有因此而高兴。卢承庆心想，能做到宠辱不惊，这个人真是不简单。后来又一次，这个运粮官因为大风天气，把粮船吹翻，又使粮食损失了不少。卢

承庆一想，此人内在稳重，无论怎样都该给他“中上”，这个运粮官还是没有因此而高兴。从此卢承庆想，此人如此不在乎个人“得失”，在任何时候都能做到宠辱不惊，堪称官员中的楷模，该委以重任。于是后来就有意地提拔了他。

其实，卢承庆本人也是个宠辱不惊的人。他认为作为一个官员，主要是为国尽忠，官职是升是降都不应在乎。他最初做过考工员外郎，后来往上做过尚书左丞，最后还当过兵部侍郎，因为说话得罪了皇帝，还被贬去做简州司马，对此，卢承庆还是没感到窝火。后来，朝廷又把他调回朝中当刑部尚书，卢承庆也没有因此而高兴。

到了晚年病危时，卢承庆把儿女们叫到床前嘱咐他们说：“我死后，丧事一定要从简。穿的这些衣裳算是我的装裹，不要再给我买衣服。棺材外面也别套好几层棺槨了，用一层棺材装着埋了就可以了。坟也不要太高，碑文也不要乱写，吹嘘我这一生有什么功绩，只要老老实实写上我的简历即可。”可见，卢承庆是个对虚荣看得极为清淡的人，为此，他的内心都是平静而安宁的。

正所谓“祸兮福所倚，福兮祸所伏”，任何事物都有两面性，失意中隐藏着幸福，得意中也往往隐藏着灾祸。同样地，人亦有“荣”必有“辱”，所以，我们在任何时候，都要镇定自如，从容面对，荣辱皆不惊，才能在起起伏伏的生活中把握自我，超越自我。

“荣不惊，辱不哀”，淡然地接纳生活和际遇所赐予自己的一切，珍惜自己已经得到的，看淡自己所失去的，才能比别人活得更快乐、更顺心、更洒脱。

当然，不在意“荣”，不计较“辱”，顺其自然是一种洒脱的表现。顺其自然是经历了万千风雨之后的大彻大悟，也是领略了人生的峰回路转之后的空灵，也是一种幽幽暗暗、反反复复追问之后的抉择。试着让一些事情顺其自然，这样你会发现内心会渐渐地开朗，而思想的负担也会随之减轻许多，只有这样，你才能感受到更多的幸福和快乐。

2. 节制内在的“欲望”，别迷失本性

在《道德经·第十二章》中，老子提出了“远五色”的为人法则。即“五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨；是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”大意为，缤纷的色彩，使人眼花缭乱；嘈杂的音调，使人听觉失灵；丰盛的食物，使人舌不知味；纵情狩猎，使人心情放荡发狂；稀有的物品，使人行为不轨。因此，圣人但求吃饱肚子而不追逐声色之娱，所以应摒弃物欲的诱惑而保持安定知足的生活方式。其实，这是老子对“欲”的思考，告诉人们如何“节欲”，对是对于那些纵情声色的人们的一种劝谏、警告。

老子提倡的是清静无为的做人原则，在他看来，人们对于五色、五声、五味的过分追求，都是导致人生堕落的根源。同时，他反对驰骋田猎，反对对“难得之物”的追捧，认为这种过度的放纵会导致人迷失本性。

其实，在现社生活中，人们为了追逐“五色”，而使自我迷失本性，给生命添上重负的事例数不胜数。

刘慧是一个都市白领，高学历、高收入，人也长得漂亮，身材也很好。每天上班她都会有不同风格的穿戴打扮，时髦得体的她，经常能赢得周围同事和朋友的称赞和青睐。在一片赞扬声中，她的虚荣心越发膨胀起来了，为了更能引人注目，为了讲求品位，她不惜花大笔的钱去购置名贵、时尚的珠宝、名牌服装和包包……她的收入毕竟有限，对时尚物质追求的强烈欲望，已经让她负债累累。

有一次在与朋友聊天的过程中，刘慧说自己其实活得很累，别人看到的只是一个光鲜亮丽的外表，但她的内心已经疲惫不堪。她其实也反

省过自己，超负荷地购置名牌物品，似乎也没让她真正地开心过，她也很想快乐起来，但是，内在强烈的欲望让她欲罢不能。

由于内心的负担过重，原本漂亮的刘慧也变得憔悴多了，对生活也逐渐地丧失了热情，对工作也失去了兴趣，时常唉声叹气的，人也变得悲观厌世，整个人也好像变成了“外表美丽”的行尸走肉……

现实生活中，有不少类似于刘慧这样的人，他们为了追逐外在的物质、财富，为了满足自己的虚荣心，让心灵承载太多的负担，丝毫感受不到生命该有的轻松和快乐。

在“五色”充斥的现实中，我们似乎很容易被欲望牵着鼻子走，好不容易有了家，还想着什么时候能换更大一点的房子，有了汽车总想着换更好的……这些无止境的欲望，使我们的心灵承载了太多的负担，永远没有停歇下来的时候。“累！累！累！”成了我们呼之欲出的口头语。我们只是在欲望的深渊中挣扎不止，不知何时才能解脱！

在这里，老子提出“远五色”的理念，旨在希望人们能够丰衣足食，建立内在宁静恬淡的生活方式，而不是外在贪欲的生活，这在“五色”充斥的现实中尤其值得人们进行思考。可惜当今多数人为了外在欲望，根本没有时间去思考。打开电视时能看到各种选美比赛、各种盛宴聚会、各种让“粉丝”为之疯狂的音乐会。很少有人能够在这喧嚣之中清静下来，仔细聆听内心的声音，想想自己到底追求什么，到底需要什么了。

芸芸众生，长久以来，因为迷失了本心本性，所以只能被外在的事物劳累地牵着鼻子走，一味地追求金钱、物质和名誉，在滚滚红尘中，最终愈发地迷失自己。所以，在生活中，我们一定要抵制住外界的各种诱惑，化解自己的各种贪欲之心，才不至于使自己因一时的迷失而招来无尽的烦恼与折磨。

心虚意净，明心见性——“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”很多时候，迷悟只在于你自己的一时的贪念，所以，要时时警告自己，