



名家推荐学生必读丛书
著名学者胡维革倾情推荐

学生
必读

中华美德 25 讲

MINGJIA

王晓峰 / 编著
李秀英

TUIJIANXUESHENG BIDUCONGSHU

中华美德的形成和发展历经五千年，内容博大而精深。中国是文明古国、礼仪之邦，重德行、贵礼仪。自古以来，中华传统美德始终是中华民族赖以生存的道德根基和思想基础，是中华民族发展的精神支柱和文化动力。

吉林人民出版社



第四届中华优秀出版物奖图书提名奖

中宣部、中央文明办、国家新闻出版广电总局联合推介的百种优秀思想道德读物



中华美德 25讲

王晓峰 / 编著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华美德25讲 / 王晓峰编著.
长春:吉林人民出版社,2014.7
ISBN 978-7-206-10830-3

I. ①中…
II. ①王…
III. ①品德教育—中国
IV. ①D648

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第149510号

中华美德25讲

编 著:王晓峰
策 划:王 新
责任编辑:杨九屹 王 斌 封面设计:孙浩瀚
吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)
印 刷:长春方圆印业有限公司
开 本:710mm×1000mm 1/16
印 张:13 字 数:200千字
标准书号:ISBN 978-7-206-10830-3
版 次:2015年5月第2版 印 次:2015年5月第1次印刷
定 价:20.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。



(一)

在中华民族五千年的历史长河中，我们的祖先在利用和改造自然的过程中，把道德作为立人立事的标准，用以塑造民族的灵魂，协调人们的关系，促进社会发展和进步。

当今中国如何承接和弘扬中华优秀传统文化，习近平总书记着重阐述了“社会主义核心价值观”的重要内容，明确提出“核心价值观就是一种德”，“一个国家、一个民族的强盛，总是以文化兴盛为支撑的，中华民族伟大复兴需要以中华文化发展繁荣为条件”。习总书记强调培育社会主义核心价值观必须立足于传统文化的根基，汲取传统文化精髓，全民“修德，加强道德修养，注重道德实践”，才能有效地承接与弘扬中华优秀传统文化。

“道”和“德”组成的是中华优秀传统文化的核心。古人认为：“道之在我之谓德。”古人把德与道直接相连，德是内在于人的道。老子在《道德经》里说：“孔德之容，惟道是从。”意思是最大的“德”，就是“道”的体现和作用。“道普德溢”，天下太平，这也

是中华传统文化千百年来要达到的社会境界。

《易经》被视为中国的“群经之首”，被认为是中华文化的源头。《易经》与道德紧紧相依，道德一体的文化精神是易之本。《周易·说卦传》认为：“圣人之作《易》也，和顺于道德而理于义，穷理尽性至于命（天命，即自然规律）。”就是说，圣人作《周易》，是为应和、顺从道德，制定礼仪准则，深入研究事物的道理和性质，直至认识自然规律。《周易·系辞下》指出，伏羲作八卦“以通神明之德，以类万物之情”。周公认为“皇天无亲，惟德是辅”（上天公正无私，总是帮助品德高尚的人），道德是立身立国的根本。孔子梦寐以求的“道（引导）之以德，齐（规范）之以礼”，正是这种理念的传承和发展。说明在中华民族文化的源头，人们就把社会道德养成摆在非常突出的位置上了。

（二）

中华传统道德不仅源远流长，而且有明显的特征。这种特征不仅决定了中华民族及其文化历史的发展走向，而且制约着中华民族及其文化现在以至将来的发展和命运。

开放性的道德心理，是中国传统道德的首要特征。如何对待人，人与人之间应建立一种什么样的关系，是道德理念的核心要素。在这个问题上，中华民族在古代就十分珍视人和人的生命。从文王之仁“泽及枯骨”的故事，到武王接受周公的建议不杀殷民的史实，再到孔子听说马厩失火问人“不问马”的记载，都说明我们的先贤把人和人的生命摆在最突出的地位，不仅主张“仁者爱人”，而且主张“泛爱众而亲人”（《论语》）。也就是说，有道德的

人不仅要热爱他人，而且要博爱众人，亲近仁德，达到“四海之内皆兄弟”（《论语》）的目标。这种开放、包容的心理，始终在中华民族道德理念中处于支配地位。

劝善性的道德心理，是中华传统道德的又一特征。引导和教育人们向着善良、光明、幸福迈进，从而使全社会呈现文明、和谐、美好的局面，是中华传统道德的重要因素。孔子告诉人们要“见贤思齐焉，见不贤而内省之”（《论语》），意思是说，看见贤德的人要想着向他看齐，看见不贤德的人就要从内心反省自己是否有和他一样的行为，从而自觉地学习好的，改正错的，成为一个有道德的人，有益于社会的人。甚至认为“朝闻道，夕死可矣”，从而鼓励人们向着有道德、有作为、敢担当的方向发展，任何时候都不能自暴自弃，停止前进的步伐。

世俗性的道德伦理，是中华传统道德的重要特征。中华传统道德以教人养心为目的，制定道德规范引导和教育人们培养良好的心性。就像孔子强调的“举善而教不能，则劝”，即推举品德高尚的人，教育品德差一些的人，他们就会相互勉励而共同进步。朱熹也强调“良心必有所法觐（现）”，强调的都是心性的修养。中华传统道德要求通过内在的心性养成，达到“道”所要求的境界，通过生命进程的向内熔冶，完善良好的道德心性。道德心性的养成，主要靠生命历程的内在感悟、道德理念传承，内化自我约束和自我实现的道德心性，而不是简单地靠外在的超自然的精神力量实现道德心性的养成。这正是以人为本理念在道德建设上的体现，以便最大限度地发掘和激越人的主观能动性，实现社会道德传承、优化和进步。

抽象性的思维方法，是中华传统道德的又一特征。在中华民族的历史长河中，我们的祖先用简洁的文字，概括了许多道德理念，如仁、义、礼、智、信、忠、孝、节、勇、廉。虽然每个概念仅有一个字，但是其内涵和外延极其广泛、深邃，有的甚至就是一门理论体系。这当然与我们祖先在竹简上刻字或写字的书写方式有关，但也说明了古代先贤们的抽象思维能力。正如黑格尔所说的那样：孔子思想“是一种道德哲学”。如人性善的理念，不仅涉及人的固有本性，更涉及应沿着什么方向成长、前进，还涉及教育的理念、作用和方法。将人的道德概括出这些高度抽象的概念，一方面有利于我们去传承和把握，另一方面给后人以发挥和创造的空间。

存在决定意识。中华传统文化的特征，是由中华民族所处的面向大海、贯穿大河、依托大山的自然地理条件决定的。我们的祖先世代在这样的环境里繁衍生息，在浩瀚的大海中航行搏浪，必然发出“海纳百川，有容乃大”的感慨，形成开放包容的文化心理；在滔滔大河的冲击平原上治水拓植，必然产生“大道之行，天下为公”（《礼记》）的道德理念，劝导人们向善，形成改天换地的强大力量；在巍峨群山的怀抱里攀援狩猎，必然产生“以天下为一家”（《礼记》）的道德理念，形成世俗养心、互助共生的社会整体；由于幅员广大、人口众多，必须以简洁明确的方式确立道德规范，以便使更多的人理解 and 实践，于是高度的思维方法便普遍运用于道德教化和传承。

与此同时，也必须看到，由于历史的局限性和阶级的局限性，在中国传统道德的范畴里，也存在许多封闭性、愚民性、保守性的因素，成为中华民族的精神包袱和前进障碍，更有许多传统道德中

的正能量因素没有被人们掌握和传承，因此，《中华美德25讲》，是以中国传统道德中的正能量因素传承和发扬而编写的。

(三)

在五千年的文明进程中，中华民族形成的传统道德规范，虽然是一个博大而深邃的体系，但是反映其本质和重点的内容是十分明确的，古人曾概括为四维：礼、义、廉、耻，五常：仁、义、礼、智、信，八德：孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻。

党的十八大把社会主义核心价值观表述为国家层面的富强、民主、文明、和谐，社会层面的自由、平等、公正、法治，公民个人层面的爱国、敬业、诚信、友善。为了贯彻社会主义核心价值观，提高社会主义道德，促进社会主义精神文明建设，本书对中华传统美德的“仁、忠、善、信、学”五则进行介绍和阐述，以便易于认识和把握。

在中华传统道德中，“仁”历来处于核心地位，因为它不仅仅引导和教育人们尊重人、珍视人的生命，更主张人与人之间应该相互爱慕，尤其要把爱人、助人作为道德修养的首要内容；“忠”在中华传统道德中历来受到特殊的重视，因为历代统治者都强调“忠君爱国”，以便强化和稳定其统治地位，但仁人志士们真正忠于的是国家、民族和事业，为此团结奋斗，廉洁自律，甚至不惜牺牲个人利益乃至生命；“善”在中国传统道德中一直受到重视，人们甚至认为善良是人类的本性所在，后天的恶意恶性是引导和教育失误的结果，最大的善良莫过于孝敬父母，善良的人要像水一样处于低处，谦退礼让，淡泊明志，以益于他人和社会；“信”在中国传统

道德中被认为是立人之本，认为只有言而有信才会得到人们的认可，真正的大智者是那些童叟无欺、表里如一的人，古人制礼作乐是要求人们按自然规律老老实实在地做人做事，古人甚至用岁寒三友（松、梅、竹）和石玉美玉启示人们诚信无欺；“学”在中华传统道德中地位十分突出，《论语》开篇就讲：“学而时习之，不亦说（通“悦”）乎？”意思是说，学习之后再不断复习，不是很快乐的事情吗？足见对学习的重视、热爱以及对学习方法的把握，因为在生产和社会活动中，我们的祖先深刻认识到，向实践学习，向书本学习，是个人乃至民族进步的根本途径，于是便将学习提高到道德理念的高度，不仅自己要学无止境，持之以恒，还要引导和教育子女学习、尊师重教，更将琴棋书画、饮茶行道作为学习、养心的重要内容。

道德建设历来都是社会建设的核心内容，那种漠视道德建设、片面追求物质享受的思想是极其有害的。在为实现伟大的中国梦而奋斗的进程中，我们应该传承和弘扬中华传统美德，加强社会主义道德建设，增强社会主义现代建设的正能量，把我们的国家建设得更加和谐、文明、美好、幸福。



第一篇 仁德至上

第一讲	仁为德本	3
第二讲	君子克己	16
第三讲	俭以养德	25
第四讲	宽以制怒	33
第五讲	仁者大勇	40

第二篇 忠义千秋

第六讲	忠义千秋	51
第七讲	大公无私	58
第八讲	以和为贵	66
第九讲	舍生取义	72
第十讲	廉洁奉公	82

第三篇 善行天下

第十一讲	孝为首善	91
第十二讲	上善若水	98
第十三讲	谦虚谨慎	104
第十四讲	君子慎独	111
第十五讲	淡泊明志	118

第四篇 信者自立

第十六讲	有信自立	127
第十七讲	智者不惑	133
第十八讲	忍为大智	140
第十九讲	礼乐兴邦	146
第二十讲	君子比德	154

第五篇 学海无涯

第二十一讲	学无止境	163
第二十二讲	教子以德	170
第二十三讲	尊师重道	179
第二十四讲	四艺养心	186
第二十五讲	茶可行道	192

第一篇

仁德至上

在中国传统道德中，“仁”历来处于核心地位，因为它不仅仅引导和教育人们尊重人、珍视人的生命，更主张人与人之间应该相互爱护，尤其要把爱人、助人作为道德修养的首要内容。从“仁”的道德理念出发，不仅要“爱人”，而且要爱众多的人，执政者要爱护百姓，为正义事业勇于献身，坚持原则，体谅他人；要能够克己兴仁，反省自己的言行，改正自己的错误，学习他人之长，容忍他人之短；要勤俭节约，这不仅利国，而且养德，更能避祸；要控制自己的情绪，不嗔不怒，不灰不妒，雍容大度；要有为正义事业奋斗的勇气，大智大勇，见义勇为。传承和弘扬中华传统美德中的仁爱理念，对坚持以人为本，构建和谐社会，形成互敬互爱的人际关系，具有十分重要的现实意义和历史意义。

第一讲 仁为德本

“仁”的金文字体写作“𠂔”，即“竹子”。竹子中空外实，如果剖开后一一分开就变薄，而全竹为厚，所以仁就是“厚以待人”。“仁”还代表二人彼此把对方当成自己一样，就是“亲”。此外还有一种说法，说“二”是天和地，“仁”是“天地生出万物，人就是这样产生的”。可见，“仁”是万物之源，是道德之本。

仁者爱人

“仁爱”思想是儒家文化的核心观念，提出仁者能浑然与天地万物为一体，成就君子人格。《易传》中说：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”“天行健”与“地势坤”均为天地之道，天地之道的根本精神在于“无私”。古语云：“天地之大德曰生。”“覆载群生仰至仁，发明万物皆成善。”古人认为上天造就万物并赋予其美好的德性，为其制定了法则，生成万物一片仁慈之心。君子为人之典范，应效法、顺应天地之道。

从“天人合一”的宇宙观出发，中国传统文化讲究仁爱精神，要求人们替他人着想，帮助他人，珍爱生命，与天地万物和谐共处。

子曰：“天生德于予。”“人而不仁，如礼何？人而不仁，如乐何？”他认为人处世立身，做任何事情当以仁为依据和前提。子曰：

“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。”“出门如见大宾，使民如承大祭。己所不欲，勿施于人。”意思是自己想要的，也要帮助别人实现，出门见到谁都很恭敬，好像迎接贵宾那样，就是说要对社会上所有人都很尊重。孔子这里讲“仁爱”就是指做事要严肃认真，宽以待人，讲诚信，善待而不伤害他人。

孔子主张仁者要尊重人的价值，珍惜人的生命，把人放在高于一切的地位。一天，孔子刚刚退朝回家，家里人慌慌张张地跑来向他报告：“马圈失火了。”孔子当即问道：“伤着人没有？”可见在他的心里，把人放在了第一位。

三国时期的刘备，是一位拥有仁爱之心的政治家。当刘备从樊城南撤，途经荆州的时候，曹操大军步步逼近，形势十分危急，因有十万百姓相随，军队行动十分迟缓。有人劝他，抛弃百姓，率领少数将领轻骑而走。刘备却严肃地说：“要成就大事，必以人为本，现在老百姓愿意跟随我，我怎么忍心抛弃他们呢？”由于刘备坚持以仁爱之心待人，终于赢得了广泛的支持和拥戴，建立了西蜀政权。

孟子提出德性、良知属于人之天性，做人要保持善性并不断升华道德境界，每个人都有怜悯别人的同情心：“恻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。”孟子把道德责任与安身立命连在一起，说：“君子莫大乎与人为善。”认为君子的最高德行就是偕同别人一道行善，主张推行仁政和德化，启迪人们的善性和责任感，使社会形成“仁民而爱物”的风尚。

仁政爱民

古语说：“为政以德，譬如北辰（北极星），居其所而众星拱之。”我国历代圣贤明君无不恪守仁爱为本的思想，以道德教化人民，带来国泰民安。

周文王姬昌仁政兴国，受到万民敬仰，人称“西伯侯（周文王）之

仁，泽及枯骨”，其宽容仁爱的胸怀垂范后世。当周文王还是诸侯国君，被封为西伯时，在现今陕西郿县东三十里的地方建造灵台，台下有灵囿、灵沼。正当挖掘池沼时，发现了许多枯骨，主管官吏立刻向文王报告。文王心生怜悯，于是吩咐主管官吏将这些枯骨埋葬。官吏说：“这些骨骸都是死了很久，没有后代的人，已经没有人管这些枯骨了。”文王说：“拥有天下者，就是天下的主人；拥有一个邦国者，就是这个邦国的主人。这些枯骨在我的邦国内，我就是他们的主人，理应管他们的的事情。”说完便命令手下准备衣棺重新埋葬这些骨骸。当时的人听到文王有这样的仁德之心，都说：“文王真是仁德啊！他的仁德都施行到枯骨上了，何况是活着的人呢？”正是由于文王广施仁德，西周才得到越来越多部族的支持。

文王之子武王率众推翻商纣王的残暴统治后，在如何处置殷商遗民和上层贵族的问题上拿不定主意。他首先问太公望——姜尚。太公说：“我听说过，爱屋及乌。相反，如果人不值一爱，那么村落里的篱笆、围墙也不必保留。”意思是不光杀掉殷纣，连敌对的殷人也不能保留，而要统统杀掉。武王觉得不妥，又找来周公商量。周公说：“让殷人在他们原来的住处安居，耕种原来的土地，争取殷人当中有仁德的人。”周公这种给予生路、就地安置、区别对待的政策，深得武王的赞许。武王命令召公释放被关押的贵族，命令南宫括散发了鹿台的钱财，打开钜桥的粮仓，赈济饥饿的殷民。这一切措施都表明要反殷纣之道而行之，给受殷纣残害的人平反昭雪，不仅得到殷人拥护，也赢得了各部族的广泛赞誉，使新兴的周朝出现了昌盛祥和的局面。

孔子曾说：“治理国家必须经过三十年才能实现仁政。善人治理国家经过一百年，也就可以克服残暴、免除刑杀了。”从汉朝建立到汉文帝，经过四十多年，德政达到了极盛的地步。文帝受老子思想影响，采取无为而治的方式，但更主要的是文帝为人十分仁德宽厚，这使天下百姓受益无穷，也使西汉王朝逐渐走向强盛。

文帝刘恒，被高祖封在代地称代王。公元前180年，被拥立为天子。文帝在治理国家方面，以仁德为本，体现在以下几个方面：

一、他废除了连坐法和肉刑。文帝认为，法令是治理国家的准绳，是用来制止暴行，引导人们向善的工具。既然犯罪的人已经治罪，就不应该株连他们无罪的父母、妻子、儿女和兄弟。而且法令公正，百姓就忠厚，判罪得当百姓就心服。后来齐国的太仓令淳于意犯了罪，应该受刑。太仓令的小女儿缇萦向朝廷上书，说愿意入官府为奴婢，以免除父亲的刑罚。文帝怜悯缇萦的孝心，同时认为是自己的道德不厚、教化不明，就下诏废除了黥、劓、刖等肉刑，改用笞刑代替。因为取消了严苛的刑罚，文帝时许多官吏能够断狱从轻，持政务宽厚，不事苛求，所以狱事简省。

二、在确立继承人的问题上希望寻找到仁德之人，实行禅让。一些大臣劝文帝及早立太子，文帝却说自己的德薄，希望可以找到贤圣有德的人，把天下禅让给他。大臣们认为确立继承人为自己的儿子是定规，如果抛开应当立为太子的人，却从诸侯或宗室中另选他人，是不合适的。于是，文帝才同意立自己的儿子启为太子。但同时赐给全国民众中应当继承父业的人每人一级爵位。

三、文帝能够与民同乐。文帝立太子的母亲为皇后，并赐给天下无妻、无夫、无父、无子的穷困人，以及年过八十的老人、不满九岁的孤儿每人若干布、帛、米、肉，希望天下这些贫苦之人可以享有一些快乐。此外，文帝还对普天下施以德惠，安抚诸侯和四方边远的部族，加封有功大臣，因此上上下下都融洽欢乐。

四、节省民力、财力。文帝二年（公元前178年）十月，下令居住在长安的列侯回到各自的封国。一方面可以省却百姓供应运输给养的劳苦，节约人力和财力，另一方面列侯可以教导和管理封地的百姓。

五、节省物力。文帝从代国来到京城，在位二十三年，宫室、园林、狗马、服饰、车驾等，什么都没有增加。但凡有对百姓不便的事