

庄子养性之道

……以自然之道，养自然之身；以喜悦之身，养喜悦之神……

荀子学习之道

……谦虚治学，持之以恒；勤于反思，知行合一……

孙子韬略之道

……以正合，以奇胜。奇正统一，是统帅之道……

国学精华课

庄子、荀子、孙子分别代表了道家、儒家、兵家，学习他们修心养性、学习正身、兵法韬略等内容，既是一种文化寻根的需要，又是我们审视自身，重拾自我，涵养心性，解决生活中各种问题的良方。

墨非◎编著

读国学精华



悟民族精神

庄子养性之道

.....以自然之道，养自然之身；以喜悦之身，养喜悦之神.....

荀子学习之道

.....谦虚治学，持之以恒；勤于反思，知行合一.....

孙子韬略之道

.....以正合，以奇胜。奇正统一，是统帅之道.....

国
学
精
华
课

墨 非◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国学精华课：庄子养性之道·荀子学习之道·孙子韬略之道 / 墨非编著. — 北京：中国华侨出版社，2016.3

ISBN 978-7-5113-5998-8

I. ①国… II. ①墨… III. ①道家②儒家③《庄子》—通俗读物④《荀子》—通俗读物⑤《孙子兵法》—通俗读物 IV. ①B223.5-49②B222.6-49③E892.25-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 044543 号

● 国学精华课：庄子养性之道·荀子学习之道·孙子韬略之道

编 著 / 墨 非

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 志 刚

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 978-7-5113-5998-8

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

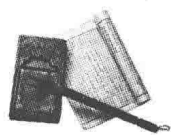
编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051

传 真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前 言

PREFACE

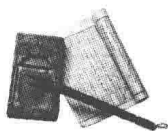
章太炎曾经说过“夫国学者，国家所以成立之源泉也”，国学是中华民族的精神源泉，它深植于中华文明的血脉之中，赋予了中国这个古老的东方民族以生生不息的生命力，并为中华民族的发展提供了不竭的动力。在经济全球化的时代背景下，不同国度的文化与文明交织碰撞，相映生辉，中国作为四大文明古国之一，有着五千年悠久的历史，创造了光辉灿烂的文明，而国学作为一种文化载体，就好比镶嵌在古老文明之邦上的璀璨明珠，其耀眼的智慧之光足以穿透历史的时空，引领我们回顾历史、放眼未来，面向更广阔的天地。

中华文明源远流长，中国五千年的文化大多蕴藏在国学经典著作之中，《庄子》、《荀子》、《孙子兵法》是春秋战国时期百家争鸣的产物，分别代表了道家、儒家、兵家的经典学说。这三部旷世奇书内容涵盖修心养性、学习正身、兵法韬略等内容，对于中国传统文化产生了无可估量的影响，对于现代人而言，研习和阅读这些经典著作，既是一种文化寻根的需要，又是我们审视自身，涵养心性，解决生活工作中各种问题的需要。

道家学派的代表人物庄子既是位哲人，也是个智者，他用睿智的思想和生花妙笔为我们构筑了一个自然、宁和、神奇、美丽的世界，畅游其中，处处鸟语花香，处处体现的是天地之美。庄子在这样的世界里找到了自己的精神家园，得到了真正的快乐和自由。庄子的世界是纯粹的，不惹尘埃的，与我们眼前热闹喧嚣的世界是截然不同的，我们的世界里充满了压力、纷争和各种苦恼，我们的身体被物质海洋所淹没，我们的心灵被贪欲、私欲所占据，我们的眼睛被繁华而又光怪陆离的景象所蛊惑，所以在庄子悠然垂钓之际，我们为外物耗竭了体力和心力，甚至陷入迷茫。阅读庄子、解析庄子，与庄子隔空对话，我们将放慢匆匆奔跑的脚步，重新调整呼吸的节奏，营造淡然宁谧的心境，建立健康和谐的生活方式，找到简单纯粹的快乐和幸福。

像庄子一样怀着赤子之心感悟生活，我们的生命也将变得丰盈和美丽。有了良好的心境和恬淡的心态，我们可以更积极的状态投入到学习与工作之中，开创崭新的人生。荀子作为一名教育大家，为我们提供了不少可参考的学习方法，其名句“青，取之于蓝，而青于蓝；冰，水为之，而寒于水”“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂”脍炙人口，至今读来仍让人回味无穷。孙子的用兵思想和韬略之道是非常实用的人生宝典。

总之，精品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，与庄子畅谈人生的意义和别样追求，我们的心境将变得开阔和明朗，向荀子和孙子取经，尽情遨游学海、征战职场，我们的生活将变得格外轻松和惬意。希望本书能带给你耳目一新的感受，使你在品赏国学传统文化之时，找到怡情养性、快乐工作和生活的办法。



目 录

CONTENTS

庄子养性之道

第一章 大道至简：去掉外饰，还其本质	2
1. 保持真我本色，成就最美好的自己	2
2. 放弃不切实际的追求	5
3. 外化而不内化	7
4. 聆听天籁，感受和谐之美	10
5. 物无美恶，过则为灾	13
6. 回归初心，做成人世界里的顽童	16
7. 越过文化樊篱，悠然见南山	18
8. 隔岸看焰火，悠然以游世	21
9. 大道至简，大美天成	23
10. 遵循天性，不为外物所累	26

第二章 见素抱朴：淡泊名利，卸下心灵负荷	30
1. 且将浮名换浅唱	30
2. 看淡世间浮华，抛却功利心	33
3. 莫把财富当成人生最高追求	36
4. 无欲则刚，少一点欲望就少一些烦恼	38
5. 心若知足，人生处处是惊喜	41
6. 放下即拥有	43
7. 淡泊以明志，宁静以致远	46
8. 克制权欲，无争心自清	49
9. 须知香饵下，触口是钓钩	52
第三章 逍遥达生：峥嵘岁月，安然静好	55
1. 拥有平常心，笑看云卷云舒	55
2. 乐观面对坎坷，岁寒方知松柏茂	58
3. 知惑才能不惑	61
4. 不以物喜，不以己悲	65
5. 福祸相倚，处之泰然	68
6. 骄傲自满，天地便小了	70
7. 在嘲笑中奋然前行	73
8. 水到绝境是飞瀑，人到绝境是重生	76
9. 不为物累，放飞心灵	79
10. 独立不迁，是谓至贵	82
第四章 境随心转：境界高远，心宽天地宽	85
1. 有一种境界叫作忘我	85
2. 超脱旷达，不畏风雨	88
3. 内在美胜过外在美	91

4. 至高之境：荣辱毁誉不挂心，功名私念皆可抛	94
5. 境界高低取决于眼光和认识	97
6. 清静修心，无为养性	100
7. 正确看待生死	102
8. 保持本色，简单快乐	105
9. 用敬畏之心善待生命	107

荀子学习之道

第五章 开卷有益：马欲奔驰自奋蹄，人求上进多读书

1. 终身学习，终生受益	112
2. 人才代代无穷已，青出于蓝胜于蓝	115
3. 最是书香能铸魂	118
4. 学习是正己修身之本	121
5. 成才之路，后天教育比天资更重要	123
6. 君子为学在于行	126
7. 知识改变命运，智慧点亮人生	128
8. 腹有诗书气自华，知书方可达礼	131
9. 读书的厚度决定做人的高度	134

第六章 学习有道：方法得当，事半功倍

1. 终日而思，不如须臾之学	137
2. 善学胜于苦学	140
3. 学会借力于物	142
4. 只专注于一个目标	145
5. 学习在于点滴积累	148
6. 懂得向良师取经，就好比立于巨人肩	150

7. 生活是最好的课堂	153
8. 从经典著作中汲取营养	156
9. 融会贯通，活学活用	158
10. 为学切忌断章取义、以偏概全	161

第七章 赢在心态：治学求知，态度比能力更重要 164

1. 天道酬勤，努力耕耘必有硕果	164
2. 坚持不懈才能成为最后的胜者	167
3. 欲速则不达，为学需要脚踏实地	170
4. 学问就是多学多问	172
5. 尽信书不如无书	175
6. 打破知识束缚，增益新知	178
7. 像匠人那样精益求精	180
8. 学贵有志，不能只做表面功夫	183

第八章 修身立世：以德为行，以学为上 186

1. 勿以善小而不为	186
2. 桃李不言，下自成蹊	189
3. 近朱者赤近墨者黑，交友须慎重	191
4. 良禽择木而栖，良才择邻而居	193
5. 不要和无礼之人争辩	195
6. 坚守信念，成就完美品格	198
7. 信言不美美言不信，忠言逆耳利于行	201
8. 高尚的品质恒久如一，永不褪色	204

孙子韬略之道

第九章 竞争宝典：提升核心优势，亮剑职场 208

1. 和时间赛跑，做职场快马	208
----------------------	-----

2. 与其费力弥补短板，不如将长处发挥到极致	211
3. 主动出击永远好过被动挨打	213
4. 机遇只钟情于有准备的人	216
5. 把自己培养成德智兼备的将帅之才	218
6. 比别人多一些筹码，创造自己的附加值	221
7. 积极展现自己，让自己闪光	224
8. 实力才是不变的王道	226
第十章 谈判艺术：拆掉心墙，让沟通畅通无阻	229
1. 知己更要知彼	229
2. 冷静应对争执，给情绪一个缓冲期	232
3. 行动比语言更有说服力	235
4. 用和气代替恶言，化干戈为玉帛	237
5. 以柔克刚，用智慧解决问题	240
6. 读懂对方心理，实现零距离沟通	242
7. 做好准备，促成谈判	245
第十一章 处世之道：宽厚待人，踏实做事	248
1. 地低成海，屈伸自如	248
2. 成熟的标志是谨言慎行	251
3. 与同事相处要“因人制宜”	254
4. 退一步海阔天空，让一分心平气和	257
5. 一次深思熟虑胜过百次草率行动	259
6. 贪图小利必吃大亏	262
第十二章 生存法则：居安思危，积极进取	265
1. 人生最大的危机就是没有危机感	265
2. 别让弱点变成你的软肋和硬伤	267

3. 守住安全红线，切忌见利忘害	271
4. 创新是提升职场适应力的利器	273
5. 个人的成功离不开团队合作	275
6. 正确认识自己，找准人生坐标	278
7. 不能让环境适应自己，而要主动适应环境	280

庄子养性之道

道家重视修身养性，庄子作为继老子之后的又一个举足轻重的道家学派代表人物，提出了许多既富含哲理又极具实用性的养性之道。他说人要回归自然，去掉外饰和所有的羁绊，才能发现世界的葱茏面貌，获得真正的精神自由。他强烈反对一切束缚人性和禁锢人性的东西，对功名利禄不屑一顾，呼吁人们不要被外物奴役，要以自然之道养身、以超脱之道养性、以宁和之道养心，看淡财富、名誉，以达到心境和谐的境界。

在经济高速发展的今天，我们被时代的潮流所裹挟，面对各种诱惑操劳奔波，不但身心俱疲，还常常感到迷失和困惑。庄子为我们展示了一个别样的世界，也为我们打开了一个出口，品读庄子哲学，我们能够知道什么是真正的自由、豁达，以及什么才是最宝贵和最值得追求的。让我们放下所有的负累，走进庄子的世界，发现生活的真谛，认真倾听心灵的呼声，捡拾生命中最纯粹、最简单的快乐。



第一章

大道至简：去掉外饰，还其本质

庄子崇尚自然之道，认为自然即为大美，任何背离自然的东西都是反常的和丑陋的，人性的变质以及社会秩序的混乱都是因为背离自然之道引起的。在兵戈四起、战事频繁的春秋战国时代，庄子高唱自然之歌，奉劝世人回归本心，摆脱外界的束缚和奴役，以赤子之心拥抱自己的精神家园，活出自己的本色风采。

在当代社会，我们虽然远离了战火和悲歌，然而我们所生活的世界早已被工业文明改造成了另一番样子，不少人为了出人头地，学会了粉饰和掩藏自己，用谎言欺骗别人，把世故当成一种成熟，把虚伪当成一种智慧，失去了原本的天性和纯真，甚至一度迷失了自我。这时如果我们有幸邂逅庄子，就会猛然发觉自己已经在错误的道路上走了很远，好在东隅已逝，桑榆非晚，跟随庄子找回我们本初的样子，我们将找回简单、纯粹、朴实无华的快乐。

1. 保持真我本色，成就最美好的自己

人最大的敌人不是强劲的竞争对手，而是自己，很多时候我们不堪重负、心力交瘁，并不是因为外界给了我们多大压力，而是我们对自己的否定和不接纳。为了超越别人，成为世人眼里不可多得的精英，我们

盲目地雕琢自己，可结果换来的并不是光芒闪耀的华丽变身，而是深深的自我迷失。原因何在呢？崇尚自然之道的庄子在《庄子·天地》一文中给了我们答案。

庄子以树喻人，阐述了遵循自然规律、坚守本性的重要性，他说：“百年之木，破为牺尊，青黄而文之，其断在沟中。比牺尊于沟中之断，则美恶有间矣，其于失性一也。”意思是，百年大树被伐倒后做成精美的酒器，在上面绘饰青黄色的彩色花纹，余下的断木丢弃在沟里无人理会，同样为木，两者却有了美丑的差别，但它们都不再是原来的样子了，失去了自身的天性，从这个角度看，两者是完全相同的。

表面上看，光彩夺目的酒樽比弃在沟里的断木要好得多，可在庄子看来，大树在被伐倒的那一刻就已经丧失了生命力，一棵枝繁叶茂的百年老树由树变成了木料，又由木料变成了器具，历经一系列精雕细琢的工序，完全变成了另一副样子，已然不能被称为树，其外形是美是丑已经无关紧要了。

同理，异化自己就是一个背离自我的过程，每个人都有自身的特质，人与人在天赋、能力、资质等各方面本身就是有差别的，天才只是个例，所谓的世纪神话和奇迹也只是特定时期的产物，它们不可能被轻易复制，扭曲自己，盲目雕琢自己，就会丧失本性，陷入痛苦的深渊。

崔雪对自己要求很高，她不甘平凡，希望自己在各方面都有出类拔萃的表现。刚刚升入初中，她就满怀期望地参加了奥数班，从此把大量的时间花费在了那些费时伤脑的数学题上，经过几年的努力，她的数学成绩终于有了显著的提高，可是直到升入大学，她也没有获得参加国际数学奥林匹克竞赛的机会，她终于明白奥数只是少数精英的竞技，而自己不过是大众中平凡的一员，那扇通向荣耀与智慧的大门并没有向她敞开。

崔雪虽不能在数学领域取得傲人的成绩，但她依然不甘平庸，她发

誓一定要把自己打磨成让所有人为之侧目的精英人物，所以刚刚迈进大学的校门她就开启了重塑自我的计划。她认为一个优秀的人必须具备完美的外在形象和内在素养，所以每天都精心打扮自己，还特意抽出时间学习各种乐器和阅读古今中外的古典名著，可孰料她的努力不仅没有得到认可，还招来了不少非议。同学说她用妆容为自己打造了一张冰冷的面具，平时连表情都看不到，还说她太自以为是，张口就引经据典，而且经常错误百出，却以为自己妙语连珠，真是可笑。崔雪听到这些议论后，难过极了，不过她并未停止重塑自我的计划，而是在这条道路上越走越远。

大学毕业后，崔雪致力于把自己打造成成熟干练的职场丽人，她用浓妆掩饰皮肤上的瑕疵，总是在办公室里说着不冷不热的笑话，竭尽全力掩饰自己无趣刻板的性格，做任何工作都装出一副风风火火的样子，她每天都身心俱疲，工作业绩却一路下滑，最终因为承受不了巨大的压力选择了辞职。后来崔雪很偶然地遇到了大学时代的同学小璐，小璐如今职场情场两得意，人也显得春风满面，在小璐面前崔雪有些自惭形秽，小璐很诚恳地对她说：“崔雪，你最大的问题是不敢面对真实的自己，总是在想方设法把自己塑造成另外一个人，结果你并没有成为自己想要成为的人，反而彻底失去了自我。”

小璐的一席话让崔雪如梦初醒，崔雪终于意识到自己内心痛苦的根源了，这么多年来她一直在扭曲自己，刻意背离自己的天性，目的只是为了成就一个虚幻的完美形象，当自我逐渐解体，甚至分崩离析时，她痛苦得无以复加。痛定思痛之后，她决定停止那些大刀阔斧改造自己的计划，经历一番挣扎之后，她终于学会了和自己和解，接受了并不完美但却真实的自己。

古语云：“天行健，君子以自强不息。”锐意进取，乐于完善自己，追求进步本身没有错，可是彻底背离自我，抹去自身的全部特质，期望

把自己塑造成一个看似完美的陌生人，则是违背人本身的天性的。每个人都有自己的天性，就像华美的酒器有自身的属性，百年之木也有自己的属性，酒器虽好，但毕竟是异化之后的产物，成为了一个毫无生命力的摆设，树木只有维持自己的天性，才能郁郁青青，焕发出勃勃生机。人亦如此，任何违背自然之道、曲解真实人性的蜕变都是不足取的，它是心魔的衍生物，也是痛苦和烦恼的根源，只有放弃这种执念，释放自己的真性情，我们才能活出健康真实的自我，才能得到真正的快乐。

2. 放弃不切实际的追求

有时候人之所以不快乐，不是因为得到太少，而是因为追求太多。诚然，不懈的追求给我们带来了奋斗的不竭动力，因为不轻易满足，我们孜孜不倦地汲取知识，以夸父追日般的热情与时间赛跑，立志在有限的生命里去获得更大的成就。可是事情并没有我们预想的那么完满，当我们不顾身体的警报，以透支健康的代价追求更高远的目标的时候，总有一天会感到精疲力竭，届时才会猛然发现自己并非是什么无所不能的超人，而是一个有血有肉、会疲惫会迷惘的普通生命个体。

庄子无疑是智慧的，他从不强求自己以有限的精力和有限的生命去追求不切实际的目标。他在《养生主》中说：“吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯，殆已！”意思是说，人的生命是有限的，知识却是无限的，以有限的生命追求无穷无尽的知识，是多么危险啊。庄子并非是反对人们求知，他反对的是过度求知的狂热，在他看来以有限的生命追求无限的知识是违背自然之道的，这样做必然会导致生命的耗损，也不利于性情的濡养。

由于争强好胜，而不愿意承认自身的局限性，总是强求自己去做超

越于自身能力的事情，结果不但希望落空，而且身体健康每况愈下，心理也出现了严重的问题。其实，越是智慧的人越是能清醒地意识到自身能力的局限，而那些动辄挑灯夜战、疯狂逼迫自己的人，由于长期超负荷学习和工作，并不能使自己发挥到最高水平，反而会因为身心过度劳累而意志崩溃。

周楠从小到大学学习成绩都是名列前茅的，她天资平平，但是非常刻苦，几乎把所有的业余时间都花费在背书和做题上了，尽管成绩稳定，但她丝毫不敢懈怠，每天都是神经紧绷，在深夜十二点之前从未上床休息过。后来她如愿考上了心仪的大学，本科毕业后，继续攻读研究生，她的目标也越来越高远，最初只是想拿下博士文凭，没过多久，她就有了更加野心勃勃的计划，那便是要在30岁之前在学术界崭露头角。

在攻读硕士时，周楠的生活一如既往地按部就班，每天不是耗在实验室里，就是忙着查找资料撰写论文，几乎没有一点空闲时间，连周末都得不到休息。每次朋友邀她外出，她都会不假思索地皱着眉头说：“我有那么多东西要学，哪里还有闲情逸致去做别的事情呢？”朋友不以为然地说：“你不可能把人类几千年积累的知识学问都学会了，就算你有两百年的寿命，也不可能穷尽所有的知识，何不放松一下呢，这样下去你会累垮的，劳逸结合不是会让你的脑筋更灵活吗？”周楠摇摇头说：“我的时间真的很有限，我必须争分夺秒地学习，否则就不能以优异的成绩毕业了。”朋友扫兴地离开了，周楠又陷入了无休止的忙碌中。

论文写得很不顺利，周楠废寝忘食地收集资料，思路还是非常混乱，她不明白博闻强识的自己为何会被一篇小小的论文难倒，心情万分沮丧，有时在睡梦中都在赶写论文。度过了难熬的一段时期，她终于拿到了硕士文凭，依照计划，她又开始为考博挑灯奋战了。孰料攻读博士竟成了她生命里挥之不去的一段梦魇，她比以前更拼命更努力，结果却总是不尽人意，她的脸色越来越差，身体也越来越糟糕，还时常犯偏头