

明德修身之乐

(一) 正心立德 忠诚守信

(二) 志存高远 脚踏实地

(三) 淡泊名利 宁静致远

(四) 正直坦荡 无欲则刚

(五) 戒慎恐惧 严于律己

(六) 力行容恕 宽以待人

(七) 虚怀若谷 见贤思齐

(八) 自强不息 乐观进取

(九) 以德治国 经邦济世

在职时整天忙于事务，退休之后经常阅读经典著作终于成为可能，渐渐也成了习惯和必需。在这些古今中外的经典著作中，着墨并不多的《大学》《中庸》等让我百读不厌，收获颇多，促使我时时掩卷长思。“大学之道，在明明德”。弘扬光明美德，是中华文化的思想内核，是礼仪之邦的永恒价值，是震古烁今的天道至理。国无德不兴，家无德不和，人无德不立。德是个人安身立命的生命线，是社会和谐的根基与核心，极具向心力和凝聚力。大至兴国安邦，小到修身齐家，都必须讲道德、尊道德、守道德，提升修心修身的自觉，凝聚向上向善的力量。

中华文化历来强调明德修身、德位相配。在社会转型加速、多元思潮碰撞的今天，追求功名利禄、热衷钻营取巧的行为有所抬头，道德蒙尘、道德滑坡、缺德失节的现象时有发生，这无不反映出一些人的焦躁心理、功利心态和迷离心境，愈发凸显明德修身之于当下的重要和宝贵。明德的力量是无穷的。明大德、守公德、严私德，既是生存发展之根本，又是履职为官之准则。它不仅可以引人向善、催人奋进，而且能够化解矛盾、

平息冲突，更会让人收获良知、享受快乐。

《大学》云，“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身”“身修而后家齐；家齐而后国治；国治而后天下平”。由此可见，明德与修身是有机统一的。明德是一种大道昭示、自然秉性，修身是一种天理追求、德行砥砺。修身就是一个不断彰显自己的德性、完善自己的人格的过程，也是追求快乐、享受快乐的过程。为此，我们要自觉地从中华优秀传统文化中汲取营养，把传统美德像血脉基因一样传承下去，并与时俱进地发扬光大，用高尚的品德操守书写璀璨的人生华章。



2015年5月20日，回良玉参观贵州省贵阳市孔学堂，在道德讲堂内谈“德”之内涵。

| 正心立德 忠诚守信 |

万事德为先，百行德为首。《大学》有言：“德者，本也。”《说文解字》解道：“德，升也。”《篇海类编》定义：“德，德行。”古往今来，孝悌忠信、礼义廉耻都被认为是“德”的范畴，勤朴古健、果义敢为、居安思危、善始善终被当作对“德”的归纳。儒、释、道三家都对“德”有所阐述，儒家强调修齐治平、立身处世的美德；释家弘扬业因果报、慈悲济世的厚德；道家倡导清静无为、善巧拯世的玄德。厚德载物、明德惟馨、德行天下、德才兼备等至善品格，一直为世人所称道。今天看来，德不仅是为人处世之本，也是治国理政之本。做人应讲究品德、砥砺德行，社会应遵循公德、弘扬美德，为政应实施德政、注重德治。

“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”。修身是中华传统文化秉持千古的主题，也是当今社会不可或缺的时代追求。众所周知的《大学》所谓格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下“八目”，就是阐述修身的外部途径、内在前提与自我实现。历史上，崇德修身的经典感悟给世人以深刻启迪。曾子的“吾日三省吾身”，孟子的“君子之守，修其身而天下平”，苏东坡的“守道而忘势，行义而忘利，修德而忘名”，都提倡把修德作为立身之本。《易经》里“天行健，君子以自强

不息；地势坤，君子以厚德载物”更是旗帜鲜明地对君子效法天地之德提出了明确要求。“人之立身，所贵者惟在德行。”修德，关键是在良莠真伪中“择其善者而从之”，既要择善而听，倾听民声、体察民情、尊重民意，达到闻过则喜的境界；又要择善而交，善交诤友、善交挚友、善交素友，达到以友为鉴的境界；更要择善而为，积德行善、乐善好施，行所当行、止所当止，达到自利利他的境界。

修身立德莫先于正心诚意。正心诚意的道德修养心诀，是我们的老祖宗在漫长的历史长河中积累的丰富经验、总结出的宝贵智慧。人生下来就如同一匹素白的绢布，如果接触外界的朱砂、藤黄、靛蓝、石青……就很难再保持原来那份纯净。若内动于私欲，外惑于邪气，人心就会失去纯洁宁静而变得复杂斑驳，产生很多不确定性，三心二意、七上八下，朝三暮四、患得患失，半途而废、脚步凌乱，身心交战、内心焦灼，义利两分、顾此失彼，快乐也离之远去。在现实生活中，有的人丢掉了质朴、善良、率真的赤子之心，放弃了对独立人格的坚守、对自由精神的追求，从而失去了旺盛的生命力。有人讲，现在大家的收入增加了，但幸福指数却似乎减少了；所处的时代更加自由了，但明德向善却似乎减少了；人们掌握的信息更多了，但社会诚信却似乎减少了……为此，我们必须“惟精惟一”，正心诚意，让理智来克制、驾驭欲望，把放逐狂乱的心找回来，拂去流沙、滋润心田，让内心充盈而纯净。

欲正其心，先诚其意。古人认为“诚者，天之道也；诚之者，人之道也”，强调“诚者，物之始终，不诚无物”。诚是十分重要的德行，内涵也十分丰富。古为今用，诚信、忠诚、求实皆由此演化而来。人而无信，不知其可。历史上，明理诚信、实事求是，言必诚信、行必忠正，君子一言、快马一鞭，一言既出、驷马难追等格言都生动阐释了诚实守信的必要。然而，诚实守信似乎成了当今社会的稀缺资源：说话报数不真，常有失实浮夸，邀功避过；工作干事不实，常有知行脱节，浮华漂浮；商贸往来不诚，常有假冒伪劣、欺诈蒙骗；为人处世不信，常有担惊受怕、蛇影杯弓。实践一再印证，个人没有诚信，就难以安身立命；企业没有诚信，就难得发展壮大；社会没有诚信，就难有公序良俗；政府没有诚信，就难守公平公正。在构建诚信社会的路上，要充分调动方方面面的力量，让诚实守信真正成为一种行动自觉和社会责任。公民要把诚实守信作为个人美德，以诚相待相交，以诚感人聚人，对事业和工作的态度努力做到实而不虚、干而不浮，对人和事物的评价努力做到高而不过、低而不贬，客观公正、实事求是，言为心声、一诺千金；企业要把诚实守信作为黄金资产，坚持诚信经营、诚信兴业，始终把产品和服务的质量作为生命线，实现企业声誉、生产效益与社会责任的最佳结合；社会要把诚实守信作为制度环境，努力建设不能失信、不敢失信的法治约束，积极营造守信光荣、失信可耻的良好氛围；政府要把诚实守信作为执政基础，

政绩不掺水、承诺不打折，求真务实，取信于民，带头筑牢社会诚信的基石。

“然则古之所谓正心而诚意者，将以有为也。”如果没有忠诚，有为何以成行。忠诚敬业不仅是我们做人做事的本分，也是事业兴旺发达的重要前提。忠诚敬业的人，既能在平凡的工作中创造卓越，也会在日常的工作中感受到快乐。几千年来，“精忠报国”四个字融在了中华文化的血脉中，刻在了中华儿女的心头上。屈原“长太息以掩涕兮，哀民生之多艰”的真情，贾谊“国以民为本，君以民为本，吏以民为本”的疾呼，司马迁“常思奋不顾身，而殉国家之急”的报国情怀，林则徐“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”的人生担当，无不令人动容。秉持报国之情，砥砺报国之志，投身报国之行，是每一个中国人的价值追求、生命归宿。对于我们共产党员来说，更要正心诚意、涵养品德、端正品行、忠诚报国。永远坚持“不改痴心”追求理想信念，“不忘初心”牢记使命宗旨，“不变真心”推动社会发展。

丨 志存高远 脚踏实地 丨

修身明德，立志为要。记得小时候上学，老师就要求我们树立远大志向。走上领导岗位以后，自己也多次在不同场合向自己和他人提出“志存高远”的期望期许。在中国农业大学建校一百周年之际，我应邀到人民大会堂出席庆祝大会并发表讲

话，真情鼓励全国农业院校的大学生志存高远、心系“三农”，青蓝相继、薪火相传，艰苦奋斗、勇于创新。2006年5月，在全国“创业之星”经验交流表彰大会上，我在向全国“创业之星”表示祝贺的同时，真情鼓舞他们志存高远，始终保持昂扬斗志。还有2007年冬，共青团中央在福州市召开全国进城务工青年工作推进会，我在向广大进城务工青年致以诚挚问候的同时，真挚希望他们志存高远，奋发有为，争当“学习的模范、创业的先锋、守法的公民、致富的骨干”。

诸葛亮在《诫外甥书》中说：“夫志当存高远。”强调人生在世应当树立高尚远大的志向，仰慕先贤、杜绝贪欲、清除障碍，使贤明的志向在自身上存留、在内心中感悟。古往今来，《淮南子》的“人无善志，虽勇必伤”，刘秀的“有志者事竟成也”，王勃的“穷且益坚，不坠青云之志”，李白的“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，岳飞的“莫等闲，白了少年头，空悲切”，孙中山的“吾志所向，一往无前，愈挫愈奋，再接再厉”，都在阐述志存高远的道理。志向是人生的视野，是远方的灯塔，指引我们扬帆远航、干事创业。历史上的英雄豪杰，现实生活中的行业翘楚，之所以能取得世人赞誉的成就，之所以能面对社会表现过人的隐忍和涵养，其根在于志存高远。志存高远是一种精神，总是那样激励人心、催人奋进；志存高远是一种情怀，常常蕴含仰慕之情、期许之意；志存高远是一种力量，始终透出豪迈气概、磅礴气势；志存高远是一种信仰，经久传唱

人生如诗、岁月如歌。

“有志不在年高，无志空长百岁”。少年兴则国家兴，青年强则国家强。广大青少年朝气蓬勃、风华正茂，只有珍惜韶华、奋发有为，在“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”中找准理想与现实的结合点，才能让生命闪光、让青春无悔。但是，志存高远的修身要诀绝非仅对于青少年而言，一个人不论年龄大小、职务高低、财富多寡、能力强弱，都应该志存高远、胸怀宽广。要注重从小培养远大理想，人小志气大，以平凡小事彰显崇高志向；要注重人穷志不穷，奋发图强，在勤奋拼搏中实现人生价值。司马迁在其父病危时，立誓继承父志、著书立说。他发愤治史而废寝忘食，遭受宫刑却忍辱负重，恪守志向以兑现誓言，终于在离世前一年写成了千古之绝唱——《史记》。曹操统一北方后感慨万千、心潮起伏，挥笔写下“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已”的悲壮诗句，表达了弛而不息的进取精神，抒发了老当益壮的豪情壮志。著名建筑学家吴良镛院士 92 岁高龄时拄着拐杖到人民大会堂为高校学生作报告，结合自身亲历畅谈理想与立志：“回顾过往，我自审之所以没有‘转错’大方向，很大程度上还是与早年‘立志’相关，我很早便立志在建筑与城市的学术领域做一些事。”言谈间展示了大师的精神境界。

不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也。人生在世，既要仰望星空、志向远大，更要脚踏实地、身体



司马迁忍辱负重，发愤治史，终成“史家之绝唱，无韵之离骚”。

力行。《大学》云：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”只有知道应该达到的境界，才能坚定志向、明确方向，而后才能平心静气、戒骄戒躁、思虑周详，最终有所收获。在人生旅途中，没有志向容易迷失方向，有了志向还需脚踏实地。李大钊说过：“凡事都要脚踏实地去作，不驰于空想，不骛于虚声，而惟以求真的态度作踏实的工夫。”钱三强说过：“古往今来，凡成就事业，对人类有作

为的，无不是脚踏实地，艰苦攀登的结果。”有目标方向而不付诸行动只是好高骛远，虽付诸行动但无目标方向终是浑浑噩噩。有的人受浮躁之心的驱使和功利之风的影响，幻想一夜暴富、一秀出名、一举成功，其病根就是缺乏脚踏实地精神，说到底并无远大志向。在通往理想和志向的道路上，不仅没有捷径可走，而且可能一路坎坷，只有丢掉幻想、抛却妄念、无所畏惧、勇往直前，一步一个脚印，才能接近成功。有了“一览众山小”的雄心壮志，还须有乘风破浪的勇气、勇攀高峰的毅力。只有弘大刚毅、坚韧不拔，向着心中高远的志向百折不挠，才能胜重任而致远道。

志存高远、脚踏实地不仅是我们个人的修身之要，更是一个民族、一个国家、一个政党前进壮大的精神支柱。有了远大的理想，有了坚定的信念，脚踏实地、笃志前行，我们才能穿透烟云、廓清迷雾，在胜利和顺境时不骄傲不急躁，在困难和逆境中不消沉不动摇。我们应该把为国为民思想融入血脉、把攻坚克难思想融入工作、把拼搏进取思想融入人生，胸怀大志、勇挑重担，创造出无愧于时代的光辉业绩。

| 淡泊名利 宁静致远 |

《淮南子》云：“是故非澹薄无以明德，非宁静无以致远，非宽大无以兼覆，非慈厚无以怀众，非平正无以制断。”诸葛

亮在 54 岁时写给他 8 岁儿子诸葛瞻的《诫子书》中也讲到“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。一直以来，人们都把淡泊名利、宁静致远视为道德准则和快乐真谛，当作立身要旨和修养境界。许多脍炙人口的名句，我自蒙童时便耳熟能详。但还是要经历生活的艰难和工作的磨砺，让岁月洗去贪嗔浮躁之后，才能真正理解其中所含的“淡泊”真味，才能实实在在地对待物与己，才能豁达开明地看待得与失，才能客观公平地对待官与民。淡泊，就是要恬静寡欲、世事洞明，犹如指引心神恬适的一盏明灯；宁静，就是要气度平和、志向笃定，好比抵近情致远达的一叶扁舟。

“名利高寒阁，冷暖只自知”。人活一世，免不了与名利打交道。“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往”，“人过留名，雁过留声”，说的都是人很难不为名利所累。古希腊哲人泰勒斯说：“多言不表明有才智”，另一哲人喀隆说：“不可让你的舌头超出你的思想。”当今确实有一些所谓的“名人”“高手”“大家”，游走于各种场合，随意信口开河，其实他们是名利场上的说客和食客。这种过于追名逐利的行为，往往陷入“求名心切必作伪，求利心重必趋邪”的境地。人的一生，面对物欲、功利、情色、名声而心不能安、理不能讲、性不能循、法不能守，所犯的错误乃至罪过该有多少？我们身边发生的这样或那样的许多例子，是多么让人震惊和令人痛心啊！人间的很多悲剧，正是由于经不起诱惑才发生的。诱惑就像腐蚀剂一样，既

销蚀了个人品德，毁灭了家庭美德，又极大伤害了社会公德。人生中的错误是有改过机会的，有的错误是没有改正机会的。财富和权力可以为你和更多的人带来幸福和快乐，同样也可以给你和更多的人造成灾难和不幸。精神上的美味佳肴比饮食上的美味佳肴更有营养，心灵上的高贵者比名利场上的高贵者更让人尊敬。我们应该努力做到功名前不趋之若鹜，利禄上不为之所累，是非间不趋炎附势。

古人云：“恬淡为上，胜而不美。”淡泊是一份豁达的心境，正如“古今多少事，都付笑谈中”；是一种明悟的觉然，一如“看尽人间兴废事，不曾富贵不曾穷”。淡泊还是“登山则情满于山，观海则意溢于海”的情致；是“一蓑烟雨任平生”的态度，是“行到水穷处，坐看云起时”的洒脱，是“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的境界。淡泊就似一杯清水，无色无味，却比其他任何饮料都解渴；就像一幅古朴的山水画，简洁却韵味悠长；就如一棵白玉兰，带着某种孤傲与矜持，却卓尔不群、纤尘不染，超然于世俗之上。古今中外，许多名人志士不重名利、不计得失，以淡泊的情怀书写出高贵的人生。钱钟书先生学贯中西、闻名世界，但淡泊自守、不求闻达。他对媒体采访、重金聘请均予以谢绝，还把许多文学作品的稿费捐献给了国家，表现出一个知识分子高尚的精神品格。

“淡中出真味，常中识英奇”。淡泊名利绝不是孤芳自赏的

清高，也不是力有不逮的无奈，更不是庸碌无为的借口。它是简单的乐趣、坦然的幸福、脱俗的智慧，是修养和积淀之后的气韵。没有超然物外的心境，没有包容天下的胸襟，没有洞悉世事的明悟，是难以做到的。有人提出，追求淡泊名利，要领悟“六然”真谛，即：自处超然、处世荡然、有事断然、无事澄然、得意淡然、失意泰然。在我看来，只有思想上不重名利、淡泊明志，行动上达观淡定、处事淡然，交往中怨恨淡忘、择友淡物，生活中清心淡欲、高洁淡雅，人生才会有恰似“明月松间照”的静谧、“清泉石上流”的自在，才会有犹如“身心转恬泰”的安适、“烟景弥淡泊”的豁然！

无为自化，清静自在。老子认为，“万物生于静归于静”。庄子说：“正则静，静则明，明则虚，虚则无为而无不为也。”不论道家的炼气，儒家的修身，还是佛家的明心，皆从静入手，以静为基础。古人提倡“动以养身，静以养性”，指的就是在宁静的环境中能摒弃杂念、排除干扰、悟出真谛、涵养德性。田园诗人陶渊明写道：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏。采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辨已忘言。”这首脍炙人口、广为传诵的诗篇，贯穿了诗人返乡归田的志趣和宁静悠远的情怀，让人翩然走进宁静恬和的意境。空谷幽兰，一尘不染，四溢芳香，是一种淡泊的宁静；峭壁苍松，一意傲立，百尺高洁，是一种肃然的宁静；大漠胡杨，一身坚韧，千年不朽，是一种坚

守的宁静；破岩青竹，一丝不懈，万击坚劲，是一种自信的宁静。由物见静，宁静如一泓秋水映着明月，如数缕阳光穿透深林，是那样的赏心悦目、心稳神定。

何以解忧，唯有“静”之一字。静能养生，静能开悟，静能生慧，静能明道，宁静拒绝浅薄和平庸，是充满智慧的淡定、富有内涵的幽远。圣人之静，善于固守养静，万物不足于扰其心志。正所谓“抱神以静形将自正”。置身色彩斑斓的百花园，面对竞争多元的名利场，必须守得住心机神态中的宁静，让一切浮华焦躁归于平息，让一切忧愁烦恼归于平静，让一切功名利禄归于平凡，让一切毁誉成败归于平淡。

世上本无事，庸人自扰之。身在大千世界，要想不失态、不矢志、不失德，就须做到淡泊名利、宁静致远。这是平和、谦逊、进取、成熟的人生心态和处世智慧。放得下名利，看得破毁誉，参得透得失，不为物欲所惑，不为利害所移，只有这样才能在“风吹浪打”中保持“闲庭信步”，才能在默默无闻中砥砺品行，才能在千军万马中一往无前。唯有如此，才能真正体现寓情于理的情操，才能真正享受生命快乐的情调，才能真正得到生活幸福的情趣，才能真正收获良知甘露的情义。

| 正直坦荡 无欲则刚 |

我出生在吉林，在那里度过了一段幸福美好的时光。家

乡的一草一木都给了我良知的熏陶，一山一水都给了我明德的启迪，所以至今依然对巍巍白山、滔滔黑水一往情深。坚毅挺拔、气势恢弘的长白山，展露出刚毅坦荡的情怀；奔腾不息、矫若游龙的松花江，显露出豪迈激荡的情韵。在人生信条中，心胸坦荡、光明刚正是最为闪亮的道德情操，也是我们孜孜以求所要达到的修养境界。

“君子坦荡荡，小人长戚戚。”出自《论语》的这段千古名句被世人经久传诵，引发几多感慨、几多沉思。是啊，人生冷暖，世事无常，只有坦荡做人、正直做事，才能处变不惊、临危不乱。历史上，先贤所言“无反无侧，王道正直”，“长史体闲任，坦荡无外求”，“正直者顺道而行，顺理而言，公平无私，不为安肆志，不为危激行”，“君坦荡不为限级，遇人无新旧，樽酒尽欢”，“自言正直动山鬼，岂知造物哀龙钟”，都是推崇心地正直、心胸坦荡的品格。坦荡正直是“清者自清，浊者自浊”的泰然自信，是“仰不愧于天、俯不作于人”的光明磊落，是“闻过则喜，知过不讳”的豁达大度，是“胸藏五岳，腹纳乾坤”的包容开阔。往往在碰到挫折时，多一份坦荡就多一份希望；经受考验时，多一份坦荡就多一份从容；陷入困境时，多一份坦荡就多一份力量；遭遇失败时，多一份坦荡就多一份希望。

俗话说得好，“平生不做亏心事，半夜敲门心不惊”。坦荡正直的人较少得失之心，不受名利所困，可以安然踏实入

梦。做人要坦荡，就是要豁达光明，一如傲霜斗雪的腊梅，于素雪晶莹中绽放挺立，任春寒料峭，无怨无悔地守望春天。行事要正直，就是要执着坚定，一如心存高远的江河，于奔流不息中涤荡万物，随时光荏苒，义无反顾地奔向大海。春秋时期的祁奚是个襟怀坦荡之人，他在政治上并无突出建树，但其“举贤不避亲仇”却成为千古美谈。如烟往事俱忘却，心底无私天地宽。王阳明临终前发出“此心光明，亦复何言”的至理名言，让世人明白什么是没有负累、没有亏欠、没有愧疚、没有凝滞，坦荡荡而来，坦荡荡而去。

常言道，花有五颜六色，人有七情六欲。情和欲作为一种生存的需求、动力和本能，大可不必谈之色变。情之在理，欲之有度，必能受益；情之无理，欲之无度，必遭祸害。正所谓“天下大福，莫大于无贪欲；天下大祸，莫大于欲无底”。在我少年读书时，曾听过一首关于欲壑难填的民间散曲，我一直铭记在心，并常常说与人听：“终日奔忙只为饥，刚得饱来便思衣。衣食得了双足份，房中缺少美貌妻。娶下娇妻并美妾，出入无轿少马骑。骡马成群田万顷，又怕无官受人欺。五品四品嫌官小，三品二品仍嫌低。当朝一品为宰相，还想面南做皇帝。坐北朝南登了殿，又思上天当神仙。见得玉帝女儿美，要和玉帝攀亲戚。玉帝大怒龙心恼，一刀给个脖儿齐。这就叫贪心不足犹如蛇吞象，只落得魂化清风肉成泥。”