

处己立身篇

中华民族，物华天宝，人杰地灵。在悠远的历史长河中，我们的祖先一直重视人格的修养，关于这方面的书籍及论述浩如烟海。《礼记·大学》中曾明确提出“修身、齐家、治国、平天下”的系统主张，将修身纳入到社会大系统中考察。由此可见，“修身”是“齐家、治国、平天下”的前提和基础，如何“修身”成为众人关注的焦点。

修身与立志相辅相成：身不修则志难立，志不立则身难修。立志为修身作指导，也是修身的目的和动力。的确，若一个人没有远大的志向，很难想象他会挺住磨砺身心的痛苦，也很难在一点一滴中有所成就。修身立志的第一步是正身，这是道德修养的基本原则和前提。只有端正自己的行为，确立正确的方向，才能使自己的追求符合仁与义的历史要求，顺应时代前进的潮流。正身以求志，故尔追求的内涵成为不同世界观、人生观和道德观在现实生活中的分界线。传统儒学认为有志才能奋发图强，以天下为己任，行贤能之事。因此，我们把志的追求定义为志道志学。“朝闻道，夕死可矣。”将“道”提到高于自身性命的地位是儒家的传统观念，同时也是当代人为人处事的行动准则。志道的最终目的是“立德”，这使人丧失了主体性成为“道”之附庸。从人性角度考虑虽有片面之处，但从社会建设的角度出发，“志道”指出了人应有比物质利益更高的精神追求，具有一定的进步意义。“杀身成

仁，舍生取义”是志道的最高要求，也是中华民族的优秀传统。“志学”较之“志道”更多地提出了一种方法和途径，是进行实践的第一步。“吾十有五而志于学”表明了志学的初始必要性。通过“学”使人生修养达到理想人格，从而提升了人的精神境界。因此，志道志学不可分割。在两者并进的同时，要始终保持主体的自信自强，要做到矢志不渝，必然会受到身心的双重磨砺，这正是通往成功的必经之途。

修身已成为仁人志士的自觉追求，他们在发展自我的同时，始终坚持着“持敬”、“慎独”的养身方法。“持敬”、“慎独”是克己内求的自我监察，要求人们加强理性，以理制欲，以理导欲。“敬”，指用虔敬之心和认真之礼待人接物，不仅指外表端庄、举止文雅，更指思想上的集中专一，严守社会公认的道德规范。因此，“敬”是一种内在的涵养，是衡量人们思想行为的重要道德标准之一，也在各种修身方法中占据重要地位。“慎独”是“持敬”的具体表现形式，也是修身的一个标准。君子修身要“诚其意”，避免自欺欺人，用慎独之法追求一种道德修养的境界：在最细微之物最隐蔽之处有意自我磨炼并保持恒久。在日常行为中，主张言语谨慎，行为敏捷；在物欲追求中，主张有所节制，克勤克俭。惟此，才可一身正气，远离世俗的功利和内心的困境，真正做到内心充实，“乐以忘忧”。如何把各种外在要求内化为一种自觉行为？儒家传统之道是讲求躬身自省。通过“三省吾身”，以人为师，反观自我，从德行上通过自检对所犯之误坚决予以纠正，达到神清志明的无过状态，完成人格的净化。此外，道德信念和道德情感于慎独自身有重大意义。道德信念是一种依道德情感而立的行為指南。若没有具备积极的道德认识和道德观念，不懂自省，就不会在道德修养实践中做到“慎独”。

在中国五千年的文明史册中，不知涌现出多少气节高尚，操行节守之士。他们在“持敬”、“慎独”的同时，念念不忘的是坚持高尚坚定的道德方向。“气节”实质上是一种独立刚正的人格，

一个人只有保持内心的独立与平衡，才会在纷繁的生活中言仁义之辞，行应行之事，才会始终拥有乐观进取的奋斗之心。“气节”更是我国固有的道德标准。古代圣贤孟子曾提出养“浩然之气”的学说。其中“气”指人的情绪志气，在正义与道德长期培养下，经不断努力方成“至大至刚”的浩然之气。因此，养气浩然实质是一种高度自觉且志向坚定的道德境界，即我们华夏儿女公认的气节与操守。最能考验气节的，还是生死问题。生必有生之价值，死必要死得其所。“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”，在大是大非面前，真正的气节之士为了自己的信念敢于舍弃自己的生命，在刹那之间使人生意义定格于永恒的时空中，历经万代而永留世间。反之，若在任何情况下都以肉体生命的存在为最高原则，那么这样的人生是追求个人利益和私欲的人生，是毫无气节可言的。就这样，经过若干代的积淀与锤炼，“气节”已成为中华民族自强不息、不畏强暴、刚毅有为、敢于牺牲的民族精神，成为立国立身的政治原则和道德规范。为了民族的振兴和国家的进步，不知有多少侠义之士甘愿抛头颅洒热血。正是他们以可歌可泣的气节体现了民族的正气和祖国的尊严。

修身不仅仅事关个人，在社会、集体的范畴中，其意义依然重大。对个人而言，修身要求重气节；对集体而言，修身要求正确处理个人与他人、与社会的关系。于是，我国传统道德高度重视“羞耻之心”的确立，把知耻看做中国传统道德的基础。知耻，指人内心善恶荣辱的标准，要求人们做事要守仁行义，辨知荣辱，谨言慎行。人只有知耻才能自觉趋荣避辱，才能依道德规范自我约束求得进步。人人这样行事，社会便井然有序。可以说，人性的最后一道防线正是羞耻之心。一旦此防线被冲毁，人将无所不为，无恶不做，结果不堪设想。如果人民没有羞耻之心，国家、民族便会面临危亡。所以，知耻是为人之根本。不同时代对荣辱的定义不尽相同，但均要求我们坚守自己高尚的品格，培养浓厚的道德修养。知耻极大地促进了爱国主义教育和公益教育，从而空

前地激发了民族气节和民族自尊心。此外，在继承传统文化精髓的同时，我们要勇于创新。一方面在物欲、名利面前要保持自己的羞耻之心，使之不断完善提高；另一方面要努力实现自身的价值，如果我们的行为与自己人生的方向无关，那就是可耻的生活。因此，我们都应该具有羞耻之心，保存尊严和理智，不仅为己为人，更是为国为民。

处己立身的前提是修身，而处己立身本身又是一个不断充实完善、求得丰富的过程。因此，在实践中要求一个人智勇兼备，治学勤勉。

智者乐水，仁者乐山；智者动，仁者静；智者乐，仁者寿。在儒家看来，“智”可察变天下，明辨事理，他们对“智”最主要最基本的要求是明辨是非，不受迷惑。因此一个人必须要抛弃对知识的片面之解，以包容之心认识生活，涵盖世界。要做到这一点，必须要努力学习、勤奋不辍。“厚德载物，天道酬勤”，这句话不知激励过多少莘莘学子，令他们不断以“勤勉”两字鞭策自己，以最大限度地获得知识，向着智者的方向靠近。那么学习的目的是什么呢？圣人孔丘说过“古之学者为己，今之学者为人”。他提倡学习的目的是提高自己的素养而非取悦于人，只有德行智慧丰足的人才可成为智者而不会困惑于外物。将“为己”确立为求学之道，通过实现自我抱负，将所学反馈于社会，从而兴邦立业，在自我价值得到肯定的同时更是为了国家的强大兴盛。在学习的过程中，我们应该放宽心胸，眼光博远，以宽厚立世，从而最终奋斗成功。这要求人们于博学之外更要慎思明辨，以平稳的状态和温和的态度笑对世界，直面人生。

要想处身立世，除了智以外，还不可缺少“勇”。勇，指勇敢，不怕危险和困难。传统儒学一贯推崇勇德。蛮横无礼，粗暴孔武决非真正的勇。在人们的理想中，真正的勇与大节相结合，贯穿其中的是一种舍生取义的精神，即所谓的“仁者必有勇，勇者不必有仁”。因为仁者胸怀爱心，大公无私，定会见义勇为，敢于为

浩然正气和正义奋不顾身。这正切合了我们所提的智勇双全。智且勇使人决断果敢，处事灵活机智。而有勇无智、有智无勇均是不健全的人格。智勇兼备，使大智者大勇，大勇者大智。智慧之人明确行事范畴，知道为何不为；通毅之士可在困境中求得突破：学前人之未学，做前人之未做，真正有所作为。

人生观对处己立身而言也是一个必不可少的内容。因为我们所生存的这个世界倏忽万变，忧乐无常。在此种瞬息万变中要保持个体的品行道义不因外物和环境的变化而改变，确实需要一种稳定淡泊的心境。“穷则独善其身，达则兼济天下。”可见，君子并不会因穷达与否放弃对品德的修炼：在困顿时，自守其节，自得其乐；在通达时，为国为民，治理四方。有德之士因内心的平衡与旷荡，对自己的所作所为永不后悔，以平常之心对待世俗之变，形成一种不为任何威胁、利诱所动摇的巨大的精神力量。宠辱不惊，去留无意，修身养性至此，可谓真君子矣。对他们而言，真正的乐趣在于禀承道德正义，真正的忧愁在于家国的祸患。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”其中的忧乐之情不在于私利的得失，而在于天下道义的废弛与否。君子身处逆境而坚持奋斗，为着心中的理想和正义的传承永不停息，有主于内，以内乐外，故能常乐。虽忧乐相随，却不为所惊，顺逆穷达皆泰然处之，因有高节而坦坦荡荡。总之，“天地与我同生，万物与我一”，这种超然的心态对当人格的修养仍然有所裨益。

拥有坦荡的心怀方可达到“中庸”之道，对生死、荣辱、成败、穷达皆泰然自若。试问，若把关乎自身最重要的死生问题承载，还有什么不可容的呢？古人提倡生死义利，但却不可动辄以死殉道。因为万事万物各有其命，生死依然是人生大事，我们重视生命就是要重视道义和德性的修养。其中，关键之处仍在于生时修身养性，达于道义。这要求我们在重视修养的同时顺天应人，注重养生之学。要善于掌握事物发展的规律，切忌逆道而行，在平静的心态的指引下，调心理气，使饮食起居循节蹈律。惟此，方

能力行而成功，方能为修身处世奠定坚实的基础。

儒家的修身观从激发主体自觉性出发，最后落脚于齐家、治国、平天下的社会政治伦理之上。他们强调修身的重要性，重视人自觉性的提高，对人们克服缺点，改正错误，和谐人伦均起到了积极的作用。历史的巨轮已行至 21 世纪的今天，在社会主义市场经济条件下，在以德治国的倡导中，对现代人格的修养要求日益提高。其实现受到现实社会因素的影响与制约，更需要人们自觉活动，积累一定的功力，通过磨砺锻炼，启动通往高尚道德的行程。

作为民族和未来的脊梁，当代青年应自觉担负起历史的重任。在努力吸收继承古代思想文化精华的同时，放眼全球，在中国文化与世界文化大交流、大融合的环境中，不断对之改造重构，使其符合时代的标准与特征。我们相信，希望之光最终会属于优秀的中华民族和中华儿女。愿青年朋友采撷颗颗明珠，用传统道德不断自我鞭策，真正撑起道德修养这座人格大厦的千斤基石，为祖国的腾飞贡献自己的力量，发出我们成熟而庄严的声音！

第一章 修身为本立志立德

优秀的中华文明自古就散发着其独有的魅力。中国传统文化的最大特征是伦理，表现为作为主体的人的道德完善和精神境界的提高。因此，中国传统伦理文化所关注的重要问题之一，就是通过修身养性，达到健全完善人格的目的。

《管子》说“所谓德者，先之之谓也。故德莫如先。”作为社会意识形态和上层建筑，道德可能是最早出现的。在人类社会形成的最初阶段，由于生产力低下，所采取的是共同协作的原始共产制，所有的氏族公社成员之间都是平等的，每个成员和推选出来的首领之间也是平等的道德关系。所以在生产实践中，自发自觉地形成了一种以巩固氏族公社的团结、友爱和一切以利益为准绳的风俗习惯，这种习惯就是最早的道德准则。

道德这一概念通常有两方面的含义：一是指符合道德规范的言论、行为，即为“善”，与恶相对；另一种是指社会生活现象的一方面：既包括善，也包括恶；既包括社会道德的客观准则和规范，也包括个人实践道德规范的行为。

从词源来说，我国的“道”与“德”是分开使用的。“德”字出现较早，字形从“直”从“心”，就是遵照一定的理法把心放正的意思。在《荀子·劝学》一文中，则把“道”与“德”连用。他写道：“礼者法之大兮，类之纲纪也。故学至于礼而止矣。夫是之谓道德之极。”实际上，“道”与“德”连为一词就是把人应遵守的礼法和遵守礼法的德行合在一起的意思，即把道德准则、规范和行为品德结合在一起。

“道德”从何而来，这个问题众说纷纭。我国古代圣贤孟轲持性善论，他认为道德是人类特有的天性，即人生来就有一种“恻隐之心”“同情心”。它们很自然地指导人类判断善恶。而荀子则认为人生来有一种趋乐避苦的感性的欲望或自爱自利的本性，道德就是满足人的这种本性或节制这种本性的手段。马克思主义社会历史观提出，道德的准则、规范以及有关的观念和理论，是由一定社会的物质生活条件所决定的社会意识形态。这种社会意识形态是调整人与人之间，个人与社会之间关系的行为准则、规范的总和，并转化为个人的内心信念和自觉自愿的生活实践，它用善恶是非、正义非正义等概念来评价人们言行的道德价值。由此可知，性格及其孕育的人格不是自然生成、先天具备的，它是经过后天的陶冶、学习和修炼的结果。我国以儒家为代表的先哲对修身的种种论述形成了中华民族道德的主流观念，至今仍然闪烁着人类智慧的光芒。道德意识的形成需要不断地学习和实践，才能真正使有关的道德准则和道德理论转化为个人的深刻认识和坚定信念。

以道德为核心的理想人格，它的判断标准是什么？孟子对此有深刻的阐释，他认为人类如果没有精神生活和道德原则，只追求物质生活需要，那就成了禽兽。“人之有道也，饱食煖衣，逸居而无教，则近于禽兽。”饮食虽然是人生不可或缺的，但它只能是养人的“小体”即肉体；对人来说，最重要的、最根本的是“大体”，即精神生活和道义原则。“饮食之人，则人贱之矣，为其养小而失大矣。”真正衡量人生价值标准的应该是道德原则，至于富贵爵禄，甚至生命的存在都是次要的。即“生亦我所欲也，义亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。”荀子也称“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有气、有生、有知亦有义，故最为天下贵也。”人之所以和他物不同就在于人有义，即道德。故人欲立于天地之间，无愧于我心，首先要修身。

《礼记·大学》的主导思想是“修身为本”。提出了“正心，修

身，齐家，治国，平天下”的系统主张。其根在“修身”而后才能“齐家，治国，平天下”。“正心”是修身的首要所在，关键在一“正”字。“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”一切都要正大光明然后才能从容应对，只有正己才能正人。

“正”要有正确的方向，正确的目标，即为“立志”。有了明确且正确的追求，如同航海有了灯塔，依照它的指导才能不断前行。墨子说“志不强者智不达，言不信者行不果”。意志不坚强的人不可能智慧明达，说话不诚实的人行动难与预期符合。只有“德”才能使人奋发而不至于庸碌无为，只有“大德”，才能做出圣贤之事。“修身”要发自内心，把持自身，不为各种欲望淹没。

德，要志道志学。

首先，需要志道。既有志于为人之道，有志于精神生活和道义原则的完美塑造。凡人皆应立德。德有多种但不是锦衣玉食，而在于“道”。在有些人眼中，“道”要高于生命：“朝闻道，夕死可矣。”可见古人把道德修养作为人最高的追求目标，即使牺牲性命也在所不惜。由于封建统治的需要，“道”被一些别有用心的人极大地曲解了。道德伦理高于一切，人成为道德的附属物，丧失了主体性。人可以为道德而生，也可以为道德而死。一句话，人就是为道德而活着，所以在这种文化氛围中，“以理杀人”“以公杀人”的非人惨剧也就不那么奇怪了。但人的存在是现实的，真实的，不能从抽象的人性去探讨何谓“道”。从今天的经济建设出发，“志道”指出人应该有比物质利益追求更高的精神追求，具有进步的意义。拨开历史的迷雾，我们要使“道”在现今的社会重现其本真面目。

“人人为自己，上帝为大家”的人生价值观，“金钱就是上帝”的人生哲学，“生来无大志，只求温饱足”的人生价值观，在今天的商品经济中有一定的市场，这就更提醒我们要不懈地加强自身的修养，进行道德的教育。对于儒家传统的“重义轻利”，要讲究中庸之道，不能片面认识，更不能由其左右，偏离方向。尊

重人自身的价值与文明建设互为条件、互相促进，文明建设的最终目的在于提高人的修养素质，实现人类的发展和进步。

“志学”则相对简单一些，无论是完善“道”的理想人格还是增加知识、提高能力，都要发扬“志学”的传统。孔子把“学”作为人生修养的最先步骤：“吾十有五而志于学。”正是在不间断的学习中，人才会得到提高。修身要学，求知要学，目的不同而途径相同。

“志学”要做到两点：一是坚定的意志，二是远大的理想。现代社会日新月异，各种知识以迅雷不及掩耳之势蜂拥而至，令人目不暇接。面对如此繁多的知识，首先要有毅力和决心。大事业需大准备，只有具备了足够多的知识，才可应对自如。具有远大的志向，心怀天下是推动社会进步的动力。孟子曾讲过“先立乎其大者，则其小者不能夺也。”他所说的“大者”是指道德修养和高尚的追求，以天下为己任，把为社会、为民族、为子孙后代做贡献当作自己人生追求的目标。

要志道志学，其不可缺少的一环是磨炼。矢志不渝，坚持不懈的磨炼是成功的必由之路。“为者常成，行者常至”，只有不断实践不断锻炼的人才能找到通往成功的道路。

一百多年前生活在哥尼斯堡的一位叫康德的老人说过这样一句话：“这个世界唯有两样东西能引起我们心灵的深深震撼：一是我们头顶上灿烂的星空，二是我们内心崇高的道德法则！”

第一节 正身明心

苟正其身矣，于从政乎何有？不能正其身，如正人何？
(《论语·子路》)

【译文】假如端正了自己，对于处理政事还有什么困难？大能端正自

己，怎么能纠正别人呢？

子曰：“德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改，是吾忧也。”（《论语·述而》）

【译文】孔子说：“对品德不培养，对学问不讲习，听到有义的事不能改变主意随从它，有缺点不能改正，这些都是我所忧虑的。”

自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。其本乱，而未治者，否矣。（《礼记·大学》）

【译文】从天子到老百姓，都要以提高自身品德修养为根本。品德修养这个根本破坏了，却要齐家、治国、平天下，那是不可能的。

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。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。物有本末，事有始终，知所先后，则近道矣。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。欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知。致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修。身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。（《礼记·大学》）

【译文】大学的主旨，是要弘扬正大光明的道德，亲近百姓，达到至善的境地。知道了应该达到至善的境地之后才能有坚定的志向，有了坚定的志向才能静下心来，静下心来才能心神安定，心神安定才能考虑事情，深思熟虑才能有所收获。万物都有本末，事情都有始终，知道了哪个在先哪个在后，就接近于道了。古代想要在天下弘扬正大光明的道德的人，先要治理好自己的国家；要治理好自己的国家，先要管好自己的家庭；要管好自己的家庭，必须先加强自身的品德修养；要加强自己的品德修养，先要端正自己的思想；要端正自己的思想，先要使心意诚实；要使心意诚实，先要学得知识。

学习知识在于穷究事理，参研透事物的道理便能学得知识，学得了知识就能心意诚实，心意诚实才能心思端正，心思端正了才能加强自身的品德，有了良好的品德才能管好自己的家庭，家庭管好了才能治理好国家，国家治理好了天下也就平稳安定了。

人有恒言，皆曰：“天下国家。”天下之本在国，国之本在家，家之本在身。（《孟子·离娄上》）

【译文】 大家有句常说的，都说：“天下国家”。可见天下的基础是国，国的基础是家，家的基础是个人。

言近而指远者，善言也。守约而施博者，善道也。君子之言也，不下带而道存焉。君子之守，修其身而天下平。人病舍其田而芸人之田，所求于人者重，而所以自任者轻。（《孟子·尽心下》）

【译文】 言语浅近而意义却深远的，就是“善言”。行为操守简约而恩惠却广博的，就是“善道”。君子的言语，讲得虽然是目前常见的事，但天下之“大道”就在其中。君子的操守，以自身的修养开始，最终能使天下太平。有的人的毛病就在于舍弃自己的田地，却忙着耕耘他人的田地，要求别人承担的很重，自己担当的却很轻。

士君子之所能不能为：君子能为可贵，不能使人必贵己；能为可信，不能使人必信己；能为可用，不能使人必用己。故君子耻不修，不耻见污；耻不信，不耻不见信；耻不能，不耻不见用。是以不诱于誉，不恐于诽，率道而行，端然正己，不为物倾侧。夫是之谓诚君子。（《荀子·非十二子》）

【译文】 士君子所能做到和不能做到的：君子能够以有道德而尊贵，却不能使人一定尊贵自己；能够做到可信，却不能使人一定相信自己；能够做到以才能而被录用，却不能使人一定录用。所以，君子以不注重修养为可

耻，而不以被人污辱为可耻；以不诚实为可耻，而不以不被人相信为可耻；以无能为可耻，而不以不被录用为可耻。因此，不为虚假的荣誉所诱惑，不为诽谤所恐惧，遵循着大道而行，端端正正地修正自身，不为外物所倾覆。这就是不虚伪而诚实的君子。

武王正其身以正其国，正其国以正天下，伐无道，刑有罪，一动天下正，其事正矣。春致其时，万物皆及生，君致其道，万人皆及治，周公戴己而天下顺之，其诚至矣。

（《说苑·君道》）

【译文】 周武王修养自身以便治理好国家，治理好国家以便治理好天下；讨伐无道之人，惩罚有罪之人；一采取行动天下就治理得很好，这是因为他办事光明正大。春天到来时，万物都及时生长，君主治理有方，天下百姓都会被统治得很好，周公专心于自身的修养而天下都服从他，这是诚意的最高表现。

臣未尝闻身治而国乱者也，又未尝闻身乱而国治者也。故本在身。（《列子·说符篇》）

【译文】 我从来没有听说过（国君）自身修养很好而国家却混乱的，也从来没有听说过（国君）自身管不好而国家却治理得好的。所以治国的根本在于自身。

立志言为本，修身行乃先。（唐·吴叔达《言行相顾》）

【译文】 语言诚实是立志的根本，修养自己的品德应首先表现在行动上。

治天下者，必先立其志。正志先立，则邪说不能移，异端不能惑。（宋·程颢《论王霸札子》）

【译文】 治理天下的人必须首先立下志向，正确的志向首先立下了，那么异端邪说就不能动摇他的心志，迷惑他的心性。

第二节 志德于道

子曰：“志于道，据于德，依于仁，游于艺。”（《论语·述而》）

【译文】 孔子说：“志向在于道，根据在于德，依靠在于仁，活动在于礼、乐、射、御、书、数六艺之中。”

樊迟问知。子曰：“务民之义，敬鬼神而远之，可谓知矣。”问仁。曰：“仁者先难而后获，可谓仁矣。”（《论语·雍也》）

【译文】 樊迟问怎样才叫聪明，孔子说：“尽力使人民走向‘义’的境界，严肃地对待鬼神却不打算接近它，可以说是聪明了。”又问怎样才算是仁德，孔子说：“仁德的人先付出艰辛的劳动，然后再收获果实，可以说是仁德了。”

君子怀德，小人怀土；君子怀刑，小人怀惠。（《论语·里仁》）

【译文】 君子关心道德，小人关心田土；君子关心法律制度，小人关心小恩小惠。

里仁为美。择不处仁，焉得知？（《论语·里仁》）

【译文】 居住在有仁德的地方才算完美。选择没有仁德的地方为住处，怎么能聪明呢？

子曰：“朝闻道，夕死可矣。”（《论语·里仁》）

【译文】 孔子说：“如果早晨明白了仁义之道，那么即使晚上就死也

没什么遗憾的了。”

苟志于仁矣 无恶也（《论语·里仁》）

【译文】 假如立定志向实行仁德，就不会做坏事。

君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是。

（《论语·里仁》）

【译文】 君子不会在吃完一顿饭的时间离开仁，就是在仓促匆忙的时候也一定和仁德在一起，就是在颠沛流离的时候也一定和仁德在一起。

其德薄者，其志轻。（《礼记·祭统》）

【译文】 道德不高尚的人也就没有远大的志向。

道者，所以明德也；德者，所以尊道也。是故非德不尊，非道不明。虽有国马，不教不服，不可以取千里。虽有博地众民，不以其道治之，不可以霸主。（《大戴礼记·主言》）

【译文】 道是使德彰明的，德是使道尊贵的。所以没有德，道就不能尊贵；没有道，德就不能彰明。虽然有好马，不加以训练使之顺从，就不能致千里。虽然有广博的土地、众多的人民，如果不用正确的方法来治理，就不能够成为一方霸主。

流水之为物也，不盈科不行；君子之志于道也，不成章不达。（《孟子·尽心上》）

【译文】 流水这种事物，不填满地上的那些坎坎洼洼，它是不会前进的；君子有志于道，不日积月累，文章外现，就不能推此及彼，通达事理。

志意修则骄富贵，道义重则轻王公，内省而外物轻

矣。《传》曰：“君子役物，小人役于物。”（《荀子·修身》）

【译文】 整饬意志，就可以骄傲地面对富贵：隆重道义，连王公都可以轻视，修养内心，就感到万物轻微了。《左传》说：“君子役使物，小人被物所役使。”

古之人目短于自见，故以镜观面；智短于自知，故以道正己。故镜无见疵之罪，道无明过之怨。目失镜则无以正须眉，身失道则无以知迷惑。（《韩非子·观行》）

【译文】 古人苦于不能看到自己的相貌，所以用镜子来照看。苦于不能认识自己的长短优劣，所以根据道义原则改正错误。因而，镜子没有照见瑕疵的罪过，道义也不必承担指明过失的怨尤。没有镜子就无法端正须眉，没有道义就无法知道自己过去的过失。

居处不守其度则奇文诡制攻之，视听不守其度则奸声艳色攻之，喜怒不守其度则僭赏淫刑攻之，玩好不守其度则妨行之货、荡心之器攻之，献纳不守其度则谗谄之言、聚敛之计攻之。（唐·白居易《白氏长庆集》）

【译文】 在自己的地位职务方面不遵守正确的准则，奇谈怪论和诡异的制度就全来侵蚀你；在看和听方面不遵守正确的准则，奸人之言、美女之色就会来侵蚀你；在喜怒方面不遵守正确的准则，滥施刑赏的事情就会来影响你；在玩赏和嗜好方面不遵守正确的准则，妨碍德行动摇思想的器物就会来影响你；在向上奉献和对下接纳方面不遵守正确的准则，谄计谗言和巧取豪夺的手段就会来侵蚀你。

愿君崇明德，岁暮如青松。（唐·独孤及《酬梁二十宋中所赠兼留别梁少府》）

【译文】 希望你重视道德修养，要像青松那样保持自己的晚节。

松柏死不变，千年色青青。志士贫更坚，守道无异营。

（孟郊《孟东野诗集》卷七《答郭郎中》）

【译文】松柏死了也不改变，千年颜色还是青翠的。志士贫困了更坚强，守着道义没有其他营求。

动而正，曰道。用而和，曰德。匪仁，匪义，匪礼，匪智，匪信，悉邪矣。邪动，辱也；甚焉，害也。故君子慎动（周敦颐《通书·慎动》）

【译文】能按正直的道理去做事情，就叫道。能和谐融洽地待人待物，就叫德。不行仁义，不讲礼节，没有智慧，不讲信用，都是错误的。这样做事，就会招来困辱；如太过分，还会导致祸患。所以君子做事要非常谨慎。

第三节 自强磨砺

天行健，君子以自强不息。（《周易·乾》象辞）

【译文】天道运行强健不怠，君子也要时刻自强不止。

慎厥身，修思永（《尚书·皋陶谟》）

【译文】严格地要求自己，努力提高品德修养，并且从大处着眼，从长远考虑。

功崇惟志，业广惟勤。（《尚书·周官》）

【译文】功勋卓著只有靠立志高远，学识广博只能靠勤奋努力。

道有升降，政由俗革，不臧厥臧，民罔攸劝。（《尚书·毕命》）

【译文】世道有兴有衰，政教也因世道而不断变革，不弘扬善良的品德，就无法劝勉百姓。