

儒家

“在此五千多年，中国历史进程之指示，中国文化理想之建立，具有最深影响最大贡献者，殆无人堪与孔子相比伦”。

——国学大师钱穆评论孔子

# 修身养性大智慧

孔子学堂

欧阳彦之◎著



温故而知新，可以为师矣。  
仁者的教诲、贤者的德行和纯朴美善的心智！

台海出版社

儒家

# 修身养性大智慧

孔子学堂

欧阳彦之◎著



台海出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

修身养性大智慧 / 欧阳彦之著. --北京: 台海出版社,  
2015.3

(孔子学堂)

ISBN 978-7-5168-0599-2

I. ①修… II. ①欧… III. ①儒家②《论语》-通俗  
读物 IV. ①B222.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 062482 号

## 修身养性大智慧(孔子学堂)

---

著 者: 欧阳彦之

---

责任编辑: 阴 鹏

装帧设计: 张红伟

责任校对: 唐思磊

版式设计: 通联图文

责任印制: 蔡 旭

---

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 200 千字 印 张: 15

版 次: 2015 年 5 月第 1 版 印 次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0599-2

---

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究





## 作者简介

欧阳彦之，长期从事中国古代史、中国古代政治制度史、国学方面研究，同时历任多家公司经理人、顾问和董事。在他的培训课程中，他的讲课风格独树一帜：“有趣、有道、有料、有效”，为无数渴望成功的读者和企业奉上了开启美满人生之门的金钥匙。



淘宝商城：快乐图书专营店  
<http://kuailets.tmall.com>

出版统筹：马峰

特邀编辑：罗金 唐思磊





## 内容简介

本书汇集了孔子做人做事智慧的精髓，对于如何提高个人修养，如何在社会上立足，如何协调人际关系，如何学习等问题都在书中进行了透彻的论述，并且通过一个个生动的故事，让读者更加深刻地领悟到孔子言行中的智慧。



责任编辑：阴 鹏

装帧设计：张红伟

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



## 前言



孔子,我国古代伟大的思想家和教育家,儒家学派创始人,世界最著名的文化名人之一。他一生从事传道、授业、解惑,被人们尊称为“至圣先师,万世师表”,他的智慧震古烁今,光照千秋。

孔子修《诗》《书》,定《礼》《乐》,序《周易》,作《春秋》,为我国古代文化的发展作出了伟大贡献。他的思想被历代人们奉为圭臬,视为经典,是真正傲视百代的大智慧。

公元前551年,孔子诞生。孔子3岁的时候,父亲死了,不到17岁时,母亲死了,自此,孔子成了孤儿。

孔子自幼奋发图强、为人谦逊,为家族与乡里所器重。孔子19岁时,族人为他娶了妻子,一年后,儿子孔鲤出生。

20~30岁期间,孔子先后做过委吏与乘田,委吏负责收税,乘田负责管农事,都是政府部门的公务员。

30~34岁期间,主要是在鲁国太庙做祭祀官。孔子以独特的身份(即圣人之后)和渊博的学识、高尚的德行获此资格,主持国家的重大祭祀,同时开始收弟子。

孔子35岁时,鲁昭公被三大臣逼下台,逃往齐国。孔子追随鲁昭公去齐国,在齐闻《韶》,学识大进。齐景公尊敬孔子,向孔子问政,孔子在齐国待了一年。

37~51岁期间,孔子依然在鲁国主持祭祀。这时,孔子的官职是“儒”,即祭祀官。因为孔子长期做儒官,所以后世称孔子为儒家学派创始人。

儒家最看重的是祭祀,其次是治理国家。孔子长期在太庙主持祭祀,实际上是个大祭司。

孔子51岁时,正式在朝中为官,是为中都宰。三年中,孔子先后做中都宰、司空、司寇,最后做鲁国宰相。孔子施政期间,具体的政治主张是维护、巩固鲁定公的地位,对内抑制三大臣,对外与齐国结盟。在孔子的治理之下,鲁国大治,路不拾遗。

齐国担心鲁国强大,便用美人计麻痹鲁国君臣。孔子于这年离开鲁国,开始了漫长的周游列国之旅。

55~68岁期间,孔子带领弟子周游列国14年,经过的国家近10个,是一次前无古人的“文化长征”。孔子想把他的政治主张推广到列国,结果无一成功。但他取得了另一方面更为重要的成果,就是将他的人文理念——“仁义”带到了各个国家。

孔子68岁回到鲁国,正式开私学授徒。这时,他的政治身份是鲁国的“国老”,即元老。实际上,孔子此时已是鲁国的精神领袖与国家象征。孔子弟子三千,贤人七十二,其中最有成就是颜回、子贡、子路、曾参、有子、仲弓等人。孔子弟子中做官做得最大的是冉有,但被孔子逐出了门墙。冉有不仁,附从季氏征战、敛财,违背了孔子的教导。

孔子晚年最重要的工作是授徒与撰述。孔子定五经、修《春秋》,他的言行被弟子及再传弟子们整理为《论语》,他的后人整理有《孔子家语》。孔子的思想主要记载于《论语》《礼记》《中庸》(原为《礼记》的一篇)《易经·易传》《春秋》等。孔子的生平事迹散见于《论语》《孟子》《史记·孔

子世家》《左传》等。

司马迁把他为孔子作的传命名为“孔子世家”，显然是把孔子定位为一位“王者”，因为在《史记》中，只有为王者作的传，体例上才是“世家”。司马迁这样做的理由主要是：第一，孔子是殷王室之后；第二，孔子是大圣人，是“素王”，是真正意义的帝王。后世尊孔子为人类导师，是一位世界级的思想家。

孔子为后世制定了风俗与日常生活规范，这比他制定了政治方面的制度更重要。孔子的思考方式与做事方式影响中国人的日常生活至深，这比他对中国文化界的影响更大。

本书主要选取了孔子最具代表性和典型意义的言论，以权威的译解和贴近现实生活的感悟，再加上与之相应的历史和现实事例，使之浑然一体，让每一个解读对象都得到透彻通达的诠释，并得到适当的延展和发挥。在编写结构上，力求精确到人们生活的细枝末节。从宏观上，我们希望本书能够有益于当今世道人心，为精神文明建设作出贡献；具体到每一位读者，则希望你能够与这种元气淳厚、自然酣畅的古典文化精神贴近并且交融，让自己生活在一种更高的层次上。





# 目 录



<b>第一章 礼仪为本,行为举止有规矩 .....</b>	<b>1</b>
1.待人以礼,永远不会过时 .....	1
2.家庭礼仪不可忽略 .....	4
3.失礼于人不美的 .....	6
4.孔子衣食住行的礼仪文化 .....	8
5.礼待下属,得人心者得天下 .....	12
6.不懂就问,虚心求教也是礼 .....	14
7.学会道歉,重要的社会礼仪 .....	16
8.尊重别人,同时也尊重自己 .....	19
<b>第二章 以德服人,君子一诺重千金 .....</b>	<b>29</b>
1.安身立命,以德为主 .....	29
2.浩然正气,立足于天地之间 .....	31
3.既有原则性,又有灵活性 .....	34
4.多责备自己,少挑剔别人 .....	36
5.不降其志,不辱其身 .....	38
6.以德服人,才能赢得人心 .....	41
7.失去道德标准,你将失去一切 .....	45



<b>第三章</b>	<b>慎言谨行,开口之前要三思</b>	<b>49</b>
1.	志当高远,事当谨慎	49
2.	言多必失,慎言	52
3.	谣言止于智者	55
4.	说话要有“针对性”	58
5.	藏锋敛锐,居功不自傲	61
6.	与其练达,不若老实	64
7.	迁怒贰过,为人处世之大忌	66
<b>第四章</b>	<b>任重道远,为目标做出相应的行动</b>	<b>71</b>
1.	勇于探索真理	71
2.	用有限的时间争取获得更多的东西	73
3.	认真扎实地去做基础工作	75
4.	不患无位,拒绝怀才不遇	78
5.	不做井底之蛙,追求长远目标	80
6.	将大目标分解为小目标	82
7.	我命由我不由天	86
<b>第五章</b>	<b>百忍成金,克己复礼真君子</b>	<b>92</b>
1.	不逞匹夫之勇	92
2.	小不忍则乱大谋	96
3.	与人相处,距离二字很重要	98
4.	保持清醒,别让赞美“捧杀”你	101
5.	有遗憾胜于太完美	104
6.	挫折和考验是磨炼自己的机会	106



<b>第六章</b>	<b>以仁为美,一以贯之的忠恕之道</b>	<b>114</b>
1.	孝是仁的基本	114
2.	穷则穷孝,富则富孝	116
3.	拥有一颗一视同仁的慈悲心	119
4.	以人为本,唯仁者以善待人	122
5.	行善不着痕迹,润人于无形	125
6.	利他方能自利,害人实际害己	127
7.	自省致圣,君子心中有仁义	130
<b>第七章</b>	<b>用人以德,领导者的器量决定成就</b>	<b>135</b>
1.	用人要摒弃个人喜恶	135
2.	不拘一格用人才	138
3.	用人不疑,疑人不用	141
4.	苛刻待人,等于孤立自己	144
5.	听得进“逆耳忠言”	146
6.	要有推功揽过的气度	149
7.	陈力就列,不能者止	152
8.	言而有信是关键	154
<b>第八章</b>	<b>自强自立,越是困苦越镇定</b>	<b>158</b>
1.	有主见,不为他人言语所动	158
2.	保持个人的风格	161
3.	靠自己,天助自助者	164
4.	择其善者而从之	166
5.	行动之前究竟要思考几次	169
6.	生于忧患,死于安乐	171
7.	永不言败是走向成功的动力	174



**第九章 举一反三,达者不计得与失 ..... 180**

- 1.比拿得起更可贵的是放得下 ..... 180
- 2.学会舍得,有所为有所不为 ..... 183
- 3.过去的就让它过去吧 ..... 185
- 4.学会自省,健全自己的人格 ..... 187
- 5.凡事要取一种灵活洒脱的态度 ..... 191
- 6.雪中送炭,胜过锦上添花 ..... 193
- 7.太平之世施才,黑暗之世全身 ..... 194

**第十章 朴实敦厚,乐天知命真性情 ..... 204**

- 1.顺其自然,摆正心态 ..... 204
- 2.清心寡欲,安贫乐道 ..... 206
- 3.超然物外,不为名利所动 ..... 208
- 4.见好就收,功成身退任自如 ..... 211
- 5.宠辱不惊,去留无意 ..... 214
- 6.知足常乐,人到无求品自高 ..... 216
- 7.快乐比什么都重要 ..... 218
- 8.热爱学习的人不会感到无趣 ..... 220
- 9.心情愉快能提高人的免疫力 ..... 223

## 第一章



# 礼仪为本,行为举止有规矩



### 1. 待人以礼,永远不会过时

不知礼,无以立也。

——《论语·尧曰》

中国自古以来就是“礼仪之邦”,这个“礼”字万万不能丢。有些人认为这些“繁文缛节”早就过时了,其实不然,“待人以礼”永远不会过时,而且在任何时代都有其独特的意义。



季羨林在《谈礼貌》一文中这样写道：“如果一个人孤身住在深山老林中，你愿意怎样都行。可我们是处在社会中，这就要讲究点人际关系。人必自爱而后人爱之。没有礼貌是目中无人的一种表现，是自私自利的一种表现，如果这样的人多了，必然产生与社会不协调的后果。千万不要认为这是个人小事而掉以轻心。”

王国维有一篇著名的文章叫《殷周制度论》，他在其中论述了从商朝到周朝制度上面的巨大变革，而这变革正是周朝建立了“礼乐制度”，包括祭祀、典礼、君臣之分等。他说周天子不是一个国家统帅，而是一个国家的道德标准，正是他自上而下建立的一整套完备的礼乐制度，才让周朝得以绵延八百年。

而清朝出现的著名儿童启蒙读物《弟子规》，采用的便是《论语·学而》第六条的文义，列述弟子在家、出外、待人、接物与学习上应该恪守的礼仪规范，以此作为儿童启蒙读物，可见“礼”的重要性。

“君子有情，止乎于礼。不止于礼，止乎于心。”意思是说，君子有了情感，还要有行动上的礼貌；礼貌不够的话，就要用心去表达这份礼貌。

宋代学者杨时和游酢结伴到嵩阳书院拜见程颐，正遇上老先生闭目养神，躺着休息。其实，程颐并没有睡着，他明知门外来了两位客人，却依然不言不动，不予理睬。杨、游二人怕打扰先生休息，只好恭恭敬敬，肃然侍立，一声不吭地等候他醒来。当时，外面正下着大雪，二人站在门口也不进屋，等了好半天，程颐才出声让二人进来。此时，两个人身上落满了雪。这就是“程门立雪”这一典故的由来。

“程门立雪”说的是尊师重道，这正是一种“礼”的体现。

孔子一生曾多次向老子问礼。第一次是在孔子十七岁时，即鲁昭公七年（公元前535年），地点是在鲁国的巷党。《水经注·渭水注》有记载：



“孔子年十七问礼于老子。”而《礼记·曾子问》也曾四次记载孔子向老子求学问礼，其中一次老子说：“你所说的礼，倡导它的人和骨头都已经腐烂了，只有他的言论还在。况且君子时运来了，就驾着车出去做官；生不逢时，就像蓬草一样随风飘转。我听说，善于经商的人会把货物隐藏起来，就好像什么东西也没有一样；具有高尚品德的君子，其容貌谦虚得像个愚钝的人。抛弃你的骄气和过多的欲望，抛弃你做作的情态、神色和过大的志向，这些对于你自身都是没有好处的。我能告诉你的，也就这些了。”

孔子对老子有很高的评价，他说：“鸟，我知道它能飞；鱼，我知道它能游；兽，我知道它能走。飞的我可以射，走的我可以网，游的我可以钓。但是龙，我不知该怎么办啊！学识渊深莫测，志趣高妙难知；如蛇般屈伸，如龙般变化，老子就是如此啊！”

和对“仁”的态度一样，孔子也十分重视“礼”。孔子“礼”与“仁”的学说，共同构成了其人道思想的两条主要脉络。孔子说：“礼之用，和为贵，先王之道，斯为美。”孔子认为，“礼”是“和”的根本，每个人若能都相互以礼，就一定能构筑和谐的社会。

礼是尊敬的一种延伸，通过方方面面的行为语言来表达对对方的尊敬。我们可以把礼理解成日常生活的礼貌，但礼绝对不是仅仅只有这一层意思。礼不只是外在的规范，它还体现着一种悠久的文化精神，是一种做人的品质，任何人都能通过它达到对人尊敬、为人着想的境界，这也正是儒家强调礼的意义所在。

礼仪作为一个社会、一个民族的道德规范的外化，它的作用是多方面的。

首先，礼仪的一个特别明显，能被人们看见、感觉得到的作用，便是它对人的个体行为的规范，这个作用使人们在社会生活中能够使自己体面地与人交往，同时也能够让交往对象感受到他（她）自己的体面。此外，

礼仪对于人的行为的规范还表现在道德的层面,比如义与利的关系等。

其次,礼仪也对社会个体的人具有重要的教育作用。它能使人们在共同遵守彼此认可的礼仪的过程中,由一种外在的遵循转化为内在的自觉,这种转化本身就是一个教育的过程。

再次,它可以使社会和家庭更具凝聚力,氛围更加和谐,人与人之间的交往更趋理性,从而促进整个社会的和谐发展。

## 2. 家庭礼仪不可忽略

子曰：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”

——《论语·颜渊》

具体的关于礼仪与个人行为的制约关系，孔子提出了这样的标准：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”即人的言行举止都要受礼仪的规范。

一个人一生的活动如果从所处场合不同来划分，大体上可以分为两种：私人场合的活动和公共场合的活动。如果从价值取向上分，可以分为义与利、善与恶、美与丑等。而无论按哪种标准划分，礼仪对于人的行为规范作用都是相同的。

所谓私人场合的活动，包括家庭活动和一个人独处时的行为。无论是参加一些家庭内部活动，还是独处，礼仪对人的行为都有非常重要的规范

作用。儒家主张“修身齐家”，“修身齐家”做好之后，才谈得上“治国平天下”，而“修身齐家”本身就包含了家庭活动和个人独处两方面的内容。

在家庭中，礼仪的重要作用不言而喻。从大的方面说，对父母长辈孝敬，对兄弟姊妹友爱，对爱人礼敬尊重，对比自己小或辈份低的家庭成员爱护体贴等等，都是中华礼仪所提倡的。从小的方面说，每一个生活的细节都应该注意自觉地用礼仪来要求、规范自己，“以小看大”就是这个意思。中国古人非常重视日常生活中的细节，要求衣食住行都要依礼而行，如“食不言，寝不语”“站有站相，坐有坐相”等。在家庭中，更多情况下，礼仪是针对其他家庭成员而施行的。在传统家庭中，一些生活细节如坐在椅子上的姿势，吃饭的“吃相”，在长辈面前说话的“规矩”，餐桌上的一些注意事项，客人迎送时的礼节等等，都有严格的规定。

屠羲时的《童子礼·饮食》里有这样一段话：“凡饮食，须要敛身离案，毋令太迫，从容举箸，以次著于盘中。毋致急遽，将肴蔬拨乱。咀嚼毋使有声，亦不得恣所嗜好，贪求多食。安放碗箸，俱当加意照顾，毋使失误堕地。”这段话的意思是说，吃饭的时候身子要离桌子远一些，筷子夹菜的时候不能太急，更不能乱拨菜肴，咀嚼时不能发出声音，对自己喜欢吃的饭食不能太贪，吃完饭后收拾碗筷要轻手轻脚，以免失手将碗打碎。

这些要求非常细致，甚至有些繁琐，但到今天仍然对我们的个人行为有一定的借鉴意义。这些繁琐的规定背后，其实是传统的礼仪规范。它们要求每个人都要从小事上养成良好的习惯，所谓“一室不扫，无以扫天下”说的就是这个意思。我们今天经常说的“小处不可随便”的思想，与上述这些传统的家庭礼仪是相合的。

李毓秀的《弟子规》也说到：“长者立，幼勿坐，长者坐，命乃坐。尊长前，声要低，低不闻，却非宜。……问起对，视勿移。”意思是说，如果有长辈站着，你就不能擅自坐下，长辈坐下后，要你坐，你才能坐。在长辈面前说话，声音要低，以示尊重，但也不可低到让长辈听不到，那就是失礼了。