

传承文库系列
经典珍藏本

国学修养基本常识

国学修养是我们中华民族之魂

林语涵
编著

几千年来 中国的国学文化一直影响着
中华民族的道德观 价值观

看点历史故事 读点国学经典 背点精华警句 记点先贤名言家训
不仅可以使青少年朋友长知识长智慧
还可以帮我们塑造正确的道德观和价值观

陕西师范大学出版总社有限公司



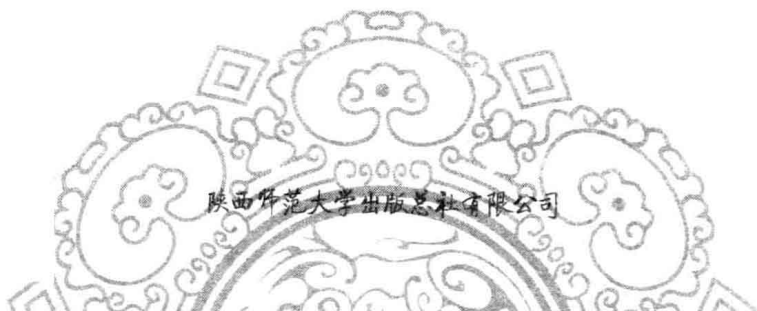


国学修养 基本常识



林语涵◎编著

陕西师范大学出版社有限公司



图书在版编目 (CIP) 数据

国学修养基本常识 / 林语涵编著. -- 西安 : 陕西师范大学出版总社有限公司, 2012.5

ISBN 978-7-5613-6144-3

I. ①国… II. ①林… III. ①国学—基本知识 IV. ①Z126

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079283号

图书代号: SK12N0227

国学修养基本常识

责任编辑: 周宏

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市长安南路199号 邮编 710062)

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 400千字

印 张: 27.75

版 次: 2012年9月第1版

印 次: 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-6144-3

定 价: 49.80元



前言

言

一般来说，国学是指以儒学为主体的中华传统文化与学术。

狭义的国学是指以儒学为主的中华传统思想文化与学术，包括古代诸子百家。

广义的国学主要是中国一切过去的历史文化，指的是以先秦经典及诸子学为根基，涵盖两汉经学、魏晋玄学、隋唐佛学、宋明理学和汉赋、六朝骈文、唐宋诗词、元曲、明清小说及历代史学等一套特有而完整的文化、学术体系，构成了恢弘的经、史、子、集四部，这些构成了国学的内涵。

国学既然是中国传统文化与学术，那么无疑也包括了医学、戏剧、书画、星相、数术、建筑、地理、音乐、经济等，这些当然是属于国学范畴，但也可以说是国学的外延了。

国宝级学术泰斗、国学大师季羨林先生曾高瞻远瞩地提出“大国学”的概念。

他说：国学应该是大国学的范围，不是狭义的国学。国内各地域文化和56个民族的文化，都包括在国学的范围之内。地域文化和民族

文化有各种不同的表现形式，但又共同构成中国文化这一文化共同体。

国学以学科分，应分为哲学、史学、宗教学、文学、礼俗学、考据学、伦理学、版本学等，其中以儒家哲学为主流；国学以思想分，应分为先秦诸子学、儒道释三家学说等，儒学贯穿并主导中国思想史，其它的则列为从属地位；国学以《四库全书》分，应分为经、史、子、集四部，但以经、子部为重，尤其倾向于经部。

青少年长大以后，都会在学业和事业上有所成就，但每个人的成就是有差距的。

造成这种差距的主要原因并不是智力因素，而是每个人人生观、价值观的差异。每个人在人文素养的提升上所付出不同程度的努力，是导致最终不同成长结果的主要原因。

几千年来，中国的国学文化一直影响着中华民族的道德观、价值观。通过学习《国学修养基本常识》，看点历史故事，读点国学经典，背点精华警句，记点先贤名言家训，不仅可以使青少年朋友长知识长智慧，还可以帮他们塑造正确的道德观和价值观。

通过学习传统文化，能够滋养自己的心灵和大脑，提升自己的人文素养。

事实上，深厚的人文素养可以使青年朋友们在人生的道路上走得更远。

国学的核心是训诂学，要学好的话需要首先掌握基本概念。目前一些人对待国学存在着一些认识上的偏差，有的人言国学而色变，谈诸子而心忧，认为国学驳杂难学。

比较明显的一点，就是认为国学是很深的学问，把它作为一门深奥的理论来研究，似乎用一种功利的态度出发，去理解国学的实用价值。

依笔者之见，如果能从精于一家之言开始，循序渐进，进而旁通其余诸家，自可明理。假如泛览经、史、子、集，涉猎诸子百家，样

样都学而样样疏松，势必左顾右盼，不得要领。

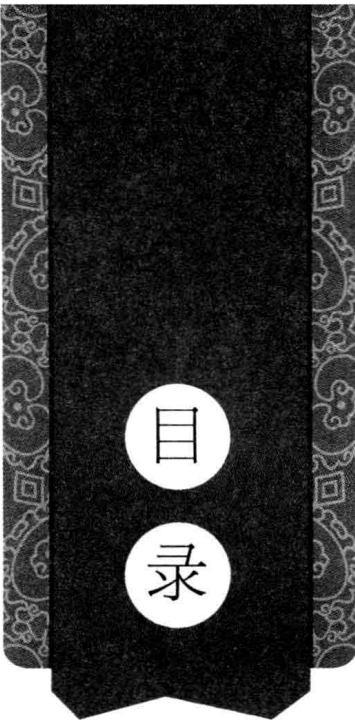
因此，本书挑选千百年来经过时间考验、培养了一代又一代先贤，支撑起中国人传统知识世界和精神世界的国学经典，从基本概念入手，发幽阐微，向青少年揭示和传扬其精髓，让朋友们濡润其中，享受古典文化的营养。

《国学修养基本常识》充分考虑到青少年学习方法上的特点，从修身、齐家、治国、平天下，到宗礼典章、宗教信仰、艺术技艺、易理术数、养生保健，凡举极为精纯者，结合后人的阐释，将经、史、子、集、名物、训诂、考据、文学和风俗习惯，乃至礼、乐、射、御、书、数六艺及医、卜、命、相等都囊括进来。

把儒、释、道、兵、法、墨等百家之说统统收进其中，历代著名人物、国学大家、诗词字画、名言典故也毫无遗漏，以点带面、由浅入深、从精至博，贯通中国传统文化中文、史、哲最精要的部分，在轻松愉悦的氛围中，帮助青少年朋友们走进国学的殿堂。

有如此一本《国学修养基本常识》在手，说不上对国学全知道，但是能够让青少年朋友知道是毫无问题的。

这里的《国学修养基本常识》，仅是国学的主要内容而已。要深入学习，那还得下点苦工夫，这是自不必说的。



目

录

前言 / 1

第一部分 修身养性 / 1

第二部分 齐家有方 / 49

第三部分 治国之道 / 63

第四部分 平天下 / 89

第五部分 纲常伦理 / 115

第六部分 宗礼典章 / 137

第七部分 宗教信仰 / 171

第八部分 诸子百家 / 195

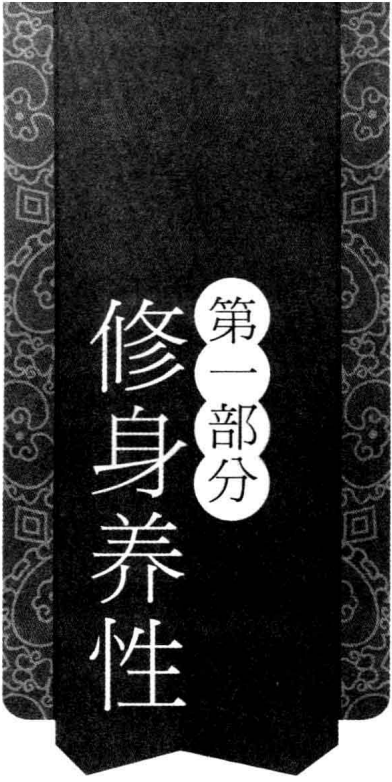
第九部分 艺术技艺 / 231

第十部分 易理术数 / 307

第十一部分 养生保健 / 339

第十二部分 近现代著名国学大师简介 / 393

附录 / 421



第一部分 修身养性

修身，就是使自己的心灵得到净化、纯洁；养性，就是使自己的本性不受损害。

修身养性就是通过自我反省体察，使身心达到完美的境界。

个人修身不仅包含了为人处世的智慧，还包含着始终要有一颗平常心应对日常的烦恼和不幸。

中国古代的个人修养，主要是儒家道家的修身思想，如本章介绍的“厚德载物”、“格物致知”、“天人合一”、“守静存养”，等，这些都是个人修身的核心内容。

什么叫上善若水

“上善若水”语出《老子》：“上善若水，水善利万物而不争。”意思是说，最高境界的善行就像水的品性一样，泽被万物而不争名利。

老子认为，上善的人，就应该像水一样。他说：“上善若水，水善利万物而不争，此乃谦下之德也；故江海所以能为百谷王者，以其善下之，则能为百谷王。天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，此乃柔德；故柔之胜刚，弱之胜强坚。因其无有，故能入于无之间，由此可知不言之教、无为之益也。”

在这里，水造福万物，滋养万物，却不与万物争高下，这才是最为谦虚的美德。江海之所以能够成为一切河流的归宿，是因为它善于处在下游的位置上，所以成为百谷王。

世界上最柔的东西莫过于水，然而它却能穿透最为坚硬的东西，没有什么能超过它，例如滴水穿石，这就是“柔德”所在。所以说弱能胜强，柔可克刚。



老子像

最善的人好像水一样。水善于滋润万物而不与万物相争，停留在众人都不愿停留的地方，所以最接近于道。最善的人，居处最善于选择地方，心胸善于保持沉静而深不可测，待人善于真诚、友爱和无私，说话善于恪守信用，为政善于精简处理，能把国家治理好，处事能够善于发挥所长，行动善于把握时机。最善的人所作所为正因为有不争的美德，所以没有过失，也就没有怨咎。

如何理解上善若水

老子在自然界万事万物中最赞美水，认为水德是近于道的。而理想中的“圣人”是道的体现者，因为他的言行有类似于水的品性。

为什么说水德近于道呢？王夫之解释说：“五行之体，水为最微。善居道者，为其微，不为其著；处众之后，而常德众之先。”以不争争，以无私私，这就是水的最显著特性。

水滋润万物而无取于万物，而且甘心停留在最低洼、最潮湿的地方。老子列举出七个“善”字，都是受到水的启发。最后的结论是：为人处世的要旨，即为“不争”。也就是说，宁处别人之所恶也不去与人争利。

上善若水，是老子对生命的一种诠释，也是对生命的一种态度，更是一种与世无争的人生心态。

水，无色无味，无影无形，无语无声，无欲无争。这是水的柔静的真意。上善若水，是说水具有滋养万物生命的德性。它能使万物得到它的利益，而不与万物争高下，故天下最大的善性莫如水。

善，缘于水的无欲、无求，不期回报。用最低的姿态穿行在自然与万物之间，用平常之心，于低处娴静随性，于险处独添一种风景，于污浊处自留一脉清白。争则不争，水遇物而分流，不与物争，却能汇聚江海，有容乃大。

水的流动，给了山林，水便是清澈的涓涓溪流；给了大海，水便是浩瀚无边，涛走云飞；给了江河，水便是浪涛滚滚，悠悠荡荡，深沉不渝，东流而逝；给了湖泊，水便是平静如镜，照出山水、日月恒久的美丽；水遇洼地成湖泊海洋；水遇沟壑成溪流河江；水遇潮汐，就会逆转直上，惊涛骇浪！

怎样做到上善若水

“上善若水”是道家所指的一种境界，显然这是一种极高的境界。做到这一点其实很简单，那就是无为、无欲、无知、不争。

人生在世，如要效仿上善若水的无私善行，便要做到如水一样至柔、至刚、至净，应怀平常之心，做平常之事。

平和心态静如水，正直为人明如水，轻看名利淡如水，面对坎坷韧如水。于淡泊以明志，宁静以致远的淡然中，陶醉于“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的人生境界里，漫步于上善若水的悠然里，那便是人生的最高境界。

什么叫厚德载物

“厚德载物”出自《周易》中的卦辞：“地势坤，君子以厚德载物。”意即大地的地势厚实和顺，君子应当增厚美德，容载万物。

古代，中国人认为天地最大，它包容万物。对天地的理解是：天在上，地在下。

下；天为阳，地为阴；天为金，地为土；天性刚，地性柔。认为天地合而万物生焉，四时行焉。

没有天地便没有一切。天地就是宇宙，宇宙就是天地。这就是中国人对宇宙的朴素唯物主义看法，也是中国人的宇宙观。所以八卦中乾卦为首，坤卦次之；乾在上，坤在下；乾在北，坤在南。天高行健，地厚载物。然后从对乾坤两卦物象的解释属性中进一步引申出人生哲理，即人生要像天那样高大刚毅而自强不息，要像地那样厚重广阔而厚德载物。

厚德载物和上善若水两个词语所蕴含的意义是一样的，故大家常把这两个词语放在一块使用。

如何理解厚德载物

“厚德载物”意思是说，以深厚的德泽育人利物，今多用来指以崇高的道德、博大精深的学识培育学子成才。

祖先用“上善若水，厚德载物”之美德作为自己立身处世的准则。像水一样，以自己宽广深厚的胸怀，美好的品行来承载万物、包容万物、滋养万物、造福万物，思想境界非常崇高。

正是因为有“上善若水，厚德载物”如此美德，才赋予了中华民族柔中带刚，坚不可摧的强大生命力，由源远流长的文化根基潜移默化而形成的中国魂，使得中华民族得以雄踞世界的东方。

怎样做到厚德载物

人有聪明和愚笨，就如同地形有高低不平，土壤有肥沃贫瘠之分。农夫不会为了土壤贫瘠而不耕作，君子也不能为了愚笨而放弃教育。

天地间有形的东西，没有比大地更厚道的了，也没有不是承载在大地上的。所以君子处世要效法“坤”的意义，以厚德对待他人，无论是聪明、愚笨还是卑劣都给予一定的包容和宽忍。

厚德载物，这是团队精神的必要内涵，要宽容他人，要取人之长，要有虚心求教的宽广胸怀。在自己的工作中团结一切可以团结的人共同战斗，只有这样，才不会求全责备和尖酸刻薄，才不会斤斤计较和自私自利。

目光如豆、高傲自大、心胸狭窄、蝇营狗苟等卑下品格都是同“厚德载物”

的要求相去甚远的。自古就有德才兼备、德能勤绩的用人及量人的标准，人才德为先，厚德方能载物，成就伟业。

什么叫迁善改过

“迁善改过”语出《易·益》：“君子以见善则迁，有过则改。”三国时魏国王弼注：“迁善改过，益莫大焉。”

宋代朱熹《白鹿洞书院揭示》：“言忠信，行笃敬，惩忿窒欲，迁善改过，有修身之要。”

忏是忏悔过去，悔是悔改未来。每个人难免会有过失，有了过失就会妨碍自己，所以要立即悔过，如实忏悔，心才能清净安乐。儒家也说：“人非圣贤，孰能无过。过而能改，善莫大焉。”知道惭愧、忏悔，迁善改过是很重要的。

如何理解迁善改过

迁善改过所展示的吉凶，是指人们在自己的生命历程中必然要遇到的、轻重不同的、并带有普遍性的几种可能形式，即吝、厉、悔、咎、凶、利、吉。

透过对它们的反思，人们便可以自警自勉，既提高辨别是非的认知能力，又提升迁善改过的修养功夫，并在一种和睦的活动中享受生命的乐趣。

《大学》所说：“苟日新，日日新，又日新。”时时刻刻检讨反省，使这念心安住在善法、慈悲心、恭敬心、精进心上。所谓“放下屠刀，立地成佛”，对于过去的错误，要能改正并且看破、放下，从今以后绝不再犯同样的过错。

过去的已经过去，以前是在迷惑当中，那个我已经死了，从现在开始是一个崭新的生命。知惭、知愧这念心才是真正的我，这个我应时时刻刻保持觉醒，就是今日生。

真正发自内心的忏悔，就能够灭罪，得清净安乐，达到忏悔的目的。所以忏悔在佛法当中是很重要的法门。

怎样做到迁善改过

有益于人是善，有益于己是恶。有利于别人，尽管方法欠缺都是善。

如果是为了自己升官发财，敬人礼人，这也是恶，所以从这个角度来看，作为一个善人，就会大公无私。

孔子教导我们应该“见贤思齐，见不贤而内自省也。”看到别人做得比我们

好，我们应该想向他学习，向他看齐，做得不好不去指责他，嘲笑他瞧不起他，而是马上反过头来反省自己：是不是犯了和他同样的过失。

古人教导我们应该怎么样对待别人的成功，《论语》告诉我们：“不患无位，患所以立，不患莫己知，求为可知也。”

就是说：不担心自己没有一个好的位子，发挥自己的才能，应该担心什么呢？应该担心的是别人给了一个好位置，自己怎么样把责任尽到。用什么样的德行，什么样的能力来立功立德，立言于世，不怕别人都不知道自己，不担心自己的名声不够显扬，应该追求的是使名声可以显扬的德行和能力。

什么叫谨言慎行

“谨言慎行”语出自《礼记·缁衣》：“君子道人以言，而禁人以行，故言必虑其所终，而行必稽其所敝，则民谨于言而慎于行。”谨、慎：小心，慎重；言语行动小心谨慎。

谨言慎行是我们为人处世的又一重要准则。从孔子起就反复倡导并身体力行：“多闻阙疑，慎言其余则寡忧；多见阙殆，慎行其余则寡悔，言寡忧行寡悔，禄在其中矣”；“无多言，多言多败，无多事，多事多患”；“孔子于乡党，恂恂如也，似不能言者；其在宗庙朝廷，便便言，唯谨尔”。

如何理解谨言慎行

谨言慎行的人第一感觉是稳重可靠，不抢话说，不爱出风头，不喜欢表现自己，不多嘴多舌。这相对那些相信事以密成，语以泄败的人来说，都有不可多得的优势。

谨言慎行能够抛开可能引起误解的话，不快的话，与没有把握的事，对人不利的事不谈不管，把十拿九稳的事细细地讲，稳稳地做，这才是孔圣人的本意。

谨言慎行可以有效地保护自己。“病从口入，祸从口出”；“是非只为多开口，烦恼皆因强出头”。

怎样做到谨言慎行

对于模棱两可的事，都要做到“事到万难须放胆，宜于两可莫粗心。”如果能这样处世，就会少后悔，行为上就不会有差错。

只有多闻慎言，凡事心中有数，才能更好地做人做事。“沉默是金”表达了

一种行为处事方式。

通常在职场中，高层管理者更应管好自己的嘴，做到沉默是金，否则你会被轻视，或让下属笑话，在下属面前失去尊严和威望。

做人做事，都要实事求是，没有确认的事情不要乱讲，不要在公共场合质问别人，最好保持沉默，或以询问的方式打探对方。否则会被训斥或自己给自己难看，本身是自己工作没做到位，反倒说别人工作不负责任。这样会让自己下不了台，自取其辱。

做人，要多听取别人的意见和建议，谨言慎行，不要随便发表议论。听不进别人意见的人不会成为职场的胜利者。

什么叫天人合一

“天人合一”是中国古典哲学的基本观念之一。所谓“天”，包含着如下内容：天是可以与人发生感应关系的存在；天是赋予人以吉凶祸福的存在；天是人们敬畏、供奉的对象；天是主宰人、特别是主宰王朝命运的存在，即天命之天；天是赋予人仁、义、礼、智、本性的存在。另一种观点认为“天”就是自然的代表。

天人合一有两层意思：一是天人一致。宇宙自然是大天地，人则是一个小天地。二是天人相应，或天人相通。是说人和自然在本质上是相通的，故一切人事均应顺乎自然规律，达到人与自然和谐。

老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”即表明人与自然的一致与相通。先秦儒家亦主张天人合一，《礼记·中庸》说：“诚者天之道也，诚之者，人之道也”。认为人只要发扬“诚”的德性，即可与天一致。汉儒董仲舒则明确提出：“天人之际，合而为一。”这成为两千年来儒家思想的一个重要观点。

天人合一的内涵是什么

天人合一思想，是中华民族五千年来的思想核心与精神实质。它首先指出了人与自然的辩证统一关系；其次，表明人类生生不息、则天、希天、求天、同天的完美主义和进取精神；第三，体现了中华民族的世界观、价值观的思维模式的全面性和自新性。

在天人合一价值成就系统中，天人合一是描述了事物的矛盾变化以及反应进

程与指向的观察工具、思维模式。天与人各代表了万物矛盾间的两个方面，即内与外、大与小、静与动、进与退、动力与阻力、被动与主动、思想与物质等对立统一要素。

天与人是世间万物矛盾中最核心最本质的一对矛盾，天代表物质环境，人代表调适物质资源的思想主体，合是矛盾间的形式转化，一是矛盾相生相依的根本属性。

如无人，一切矛盾运动均无法觉察；如无天，一切矛盾运动均失去产生的载体。唯有人可以运用万物的矛盾；唯有天可以给人运用矛盾的资源。总之，以天与人作为宇宙万物矛盾运动的代表，才能最透彻的表现天地变迁的原貌和功用。

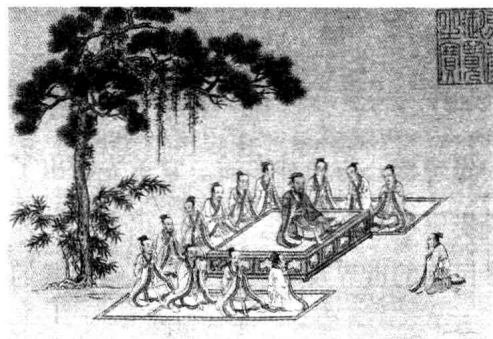
天人合一构成了人类社会中最根本矛盾对立统一体，人类活动的一切起点、指向与归宿，全在这矛盾运动之中。

怎样理解天地之性，人为贵

《孝经·圣治章》说：“天地之性，人为贵。人之行，莫大于孝。”从春秋以来，宣扬人的价值逐渐成为中国文化的主流。其具体表现是：在人与神的关系上，许多思想家倡导先人后神。在人与自然的关系上，许多思想家认为万物之中，以人为贵。在人与社会的关系上，思想家们普遍以人性论为基础推演人际互动原则和为君治国之道。

天地之性人最贵这一观念，源自人的思想是造物的精华，是天地灵气的汇聚。

做人需要心胸宽广；要有正气，所谓顶天立地就是正气的一种显现；要有奉献的精神；要有合作的精神；要有自强不息的精神；要有一颗坦荡的忠心。



孝经图卷

相比之下，做人更需要知道感恩。所谓“人之行，莫大于孝。”《易传》中记载人类起源的时候写到“天地感而万物化生，圣人感人心而天下和平，观其所感，而天地万物之情可见矣。”从中可以看出天地回报给大地的是让万物重现生机，圣人回报给大地的是人间的和平。就是说父母养育了我们，我们长大

了要赡养孝敬父母。这就是“孝”的涵义。

什么叫作守静

“守静”即保持清静，无所企求，收住烦乱的心，寻找一个恬静的环境来看守它。语见老子《道德经》第十六章：“致虚极，守静笃”，就是说诚心诚意地守静，一定会达到心灵空明的境界。这位古代哲人，十分重视清静在社会政治生活和人生修养中的作用，劝说世人要“致虚”、“守静”。

《老子》一书写道：“我好静，而民自正；我无欲，而民自朴”。“不欲以静，天下将自正”。意思是说，统治者若能保持空明、清静的心态，不被贪欲和诈智所激扰，人民就会自然淳朴，社会才能走向安定。

老子的这个主张，是针对春秋战国时期统治者尔虞我诈、争权夺利，致使战事频繁、民不聊生的状况而发的。这些话，在当时究竟能对热衷于征战杀伐的统治者起到多大的警策作用，已无从考究，但对今天人们加强思想道德修养，却有着不可磨灭的意义。

如何正面理解守静

万物的生长蓬勃而复杂，其实生命都是由无到有，由有再到无，最后总会回复到根源。根源都是最虚静的，虚静是生命的本质，这种生命的本质也是自然的常道。合乎这种自然常道的，是为明智；不能合乎这种自然常道的，会带来祸端。

知道常道的人，对万物无所不容，无所不包。一切都能包容的，才能大公无私，能够大公无私的，才能做到不偏颇，不偏颇才能得天命，得天命才能合乎大道，合乎大道才能永垂不朽。祸福无所，唯人自己决定取舍。

人类原本只是生存着，没有什么权力和野心。但生存的人便有行动，为了行动更方便，便需要权力。

权力原本是为了让自己有更大的自由，却很少去珍惜行使这个权力的自由，而希望用权力来影响或指挥别人。为达到此目的，便有了欲求，有了欲求，便很难满足，难以满足，便有了不安，有不安便想拥有更多的权力，拥有更多的权力便很容易和人冲突，和人冲突便会带来生命的危机。

对于人的各种欲望，我们应当有清醒的认识，既要肯定和支持其积极、正常、合理的内容，又要否定和节制那些消极、反常、不合理的部分。