

儒之说

人生哲理与中庸之道

方德岩 著

儒说仁爱 儒说中庸 儒说宽恕

儒说义气 儒说谦逊

儒说诚信 儒说学习 儒说和谐

儒说志向 儒说贫富

儒说交友 儒说惜时 儒说变通

儒说意志 儒说良知

儒说责任 儒说名誉 儒说不语

「仁爱求和谐，
中庸无过激，
诚信致良知，
权变与时新。」

儒家思想是一种建立在修德进业基础上的人本主义，

它可以对人们提高其作为「人」的内在品德从而贡献于社会。

——哲学家 汤一介

十
中华传统大智慧
Conventional wisdom

当代世界出版社



儒之悦

人生哲理与中庸之

方德岩 著

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

儒之说/方德岩著.-北京:当代世界出版社,
2009.5

ISBN 978-7-5090-0511-8

I.儒… II.方… III.儒家-通俗读物 IV.B222-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 055542 号

书 名: 儒之说
出版发行: 当代世界出版社
地 址: 北京市复兴路 4 号(100860)
网 址: <http://www.worldpress.com.cn>
编务电话: (010)83908400
发行电话: (010)83908410(传真)
(010)83908408
(010)83908409
(010)83908423(邮购)
经 销: 新华书店
印 刷: 北京金秋豪印刷有限责任公司印刷
开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张: 18.75
字 数: 220 千字
版 次: 2009 年 6 月第 1 版
印 次: 2009 年 6 月第 1 次
印 数: 1-10000 册
书 号: ISBN 978-7-5090-0511-8
定 价: 35.00 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

前言

儒家不是宗教，但儒家思想影响了中国几千年；儒家常常说教，但儒家理论在实践中大有派场。

儒家文化到底有多大影响，很多人可能只是一些宽泛的认识，以为它无处不在，以致肯定者说它万般皆好，否定者怪其处处禁锢了中国人的思想。

我们到底对儒家了解多少？如果认为，儒学不就是“学而时习之，不亦说乎”，不就是“三人行必有我师”，甚至以为，儒学不就是唐诗宋词，元曲汉赋？那就弄错了。中国的唐诗宋词中包含了许多道家、禅宗思想，而并非都是韩愈所说的“文以载道”的内容。

又如，“内圣外王”这个词，本来出自《庄子》，后来不知怎么成为儒学的人生标尺。春秋后期，道术为天下裂，各门各派自筑藩篱、壁垒，一些自以为是、相互抨击的话语满天飞。孔子针对此情，说：“攻乎异端，斯害也已！”

直至今日，有多少人把道家等派的观点视为儒家思想？

儒家说“仁爱”，是构建社会伦理秩序，天下为一家，在这个家庭里，人们相互尊敬，彼此温暖。道家说“慈爱”，人和自然万物同属一体，所以人应从规律中吸取对人类和万物的慈爱，不伤害别人，不被别人伤害，保障生命安全。佛教说“慈悲”，认为众生平等，爱别人就是爱自己。

儒家所说的“忍”与道家和禅家所说的“忍”，出发点和落脚点也是不同的。佛教“忍”，是以慈悲之心超度他人；道家“忍”，是明哲保身，使自己在困境

中更好地活下去，也就是不要用鸡蛋撞石头，舍了自己的性命。儒家把忍辱负重看作担当大任的美德，以此获得更高的名声。忍辱负重，是为了“义”，反过来，为了“义”，不怕受苦受难，为了“义”不惜牺牲生命。

儒家所说的“以德报德”是为了谦逊礼让，目的是建立和谐社会；道家“报怨以德”，是要人们“柔弱无为”，像水一样接纳一切，这样才没有冲突竞争；佛教说“知恩图报”，是相信因果报应，善有善报，恶有恶报。

对于贫富，儒家主张社会利益分配相对平衡，即“均贫富”，承认人人都有富贵的欲望，但要通过正当途径去挣钱，不可为富不仁；道家反对人的欲望，富贵不能伤害身体，贫穷不可使人劳累，人道应该像“天道”一样，把多余的拿出来弥补不够的；儒教提出“喜舍善施”，是关爱众生，大家都应活得好好的。

儒家认为共同担当社会责任的人们，才可以成为真正的朋友，目标方向一致，同舟共济，携手建功立业；道家说“君子之交淡如水”，“相忘于江湖”，朋友相处贵在真实至诚，否则不要朋友；佛教视一切众生为友，“同体大悲”，没有偏见，没有差别。

儒家说“不语”，是提倡言行一致，表里如一，少说话、多办事，说有用的话，不说无聊的话；道家说“不言”，是担心祸从口出，主张不辩论是非，不与人道短长，让身体保持平静，有益于健康；佛说“不可说”，认为世上许多道理，语言难以表述，而道理固在，只可用心去觉悟。

通过这些比较，我们会从儒释道三家看出哪些相同点与不同点呢？我们还将自己的观点、认识归属于儒家吗？还把一切文化负面强加到孔孟头上吗？

中国传统文化之所以博大精深，是因为众家的思想在历史上有所融合，许多观点相近或似是而非，以致不少人了解儒、道等思想渊源。本书将儒家所说的主要理念呈现出来，让大家更好把握传统文化精髓。



目 录

第一章 儒说仁爱

爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。

——《孟子》

仁离每个人都很近	002
做一个富有爱心的人	004
去爱才能被爱	006
唤起他人的爱心	008
仁为博，爱乃真	010
仁者爱憎分明	012
仁成为一种御人术	014

第二章 儒说中庸

君子之中庸也，君子而时中，小人之反中庸也，小人而无忌惮也。

——《中庸》

避免过激与片面	018
行动失度会乱套	020
考虑利害大小	022
遇事权衡一番	024
中庸不是畏缩不前	025
防止过速过快	027



第三章 儒说宽恕

夫子之道，忠恕而已矣。

——《论语》

有德之人常恕人	030
原谅伤害自己的人	032
以悲悯的情怀容人	034
原谅别人的过错	035
把对手变成朋友	037
包容化解恩怨	040
释小怨为大局	042
宽恕是文明的责罚	044

第四章 儒说义气

义，亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取义者也。

——《孟子》

敢于挺身而出	047
舍生取义不犹豫	049
舍利取义的理由	052
堂堂正正做人	054
心存公正，无私阳刚	056
培养内心的正义感	058

第五章 儒说谦逊

人不知礼，无以立足。

——《论语》

不知礼者，难以立足	062
-----------------	-----



提升人格魅力	064
唤起对方的自尊心	066
有了成绩不骄傲	068
得理谦让,给人面子	070
低调比张扬好	072
不直接攻讦他人	075

第六章 儒说诚信

诚者,物之终始;不诚,无物。是故,君子诚之为贵。

——《中庸》

诚信是做人的底线	078
守信是做事的本钱	080
最大的生意是“诚意”	082
不要彼此乱猜疑	085
诚实的人不怕吃亏	087
谨防出现“伪诚”	089

第七章 儒说学习

敏而好学,不耻下问,是谓之“文”也。

——《论语》

读书的苦与乐	093
培养学习的兴趣	095
不可半途而废	097
聪明好学,不耻下问	099
用知识打好基础	101
处理专与博的关系	104
学而无思,难有长进	106



知识不断更新	108
--------------	-----

第八章 儒说和谐

天时不如地利,地利不如人和。

——《孟子》

与人相处“和为贵”	112
人和重于天时地利	114
不随意附和他人	115
不平之气,委婉发泄	118
允许有人反对自己	120
侮人者必自侮	122
不要诋毁别人	123
和谐不是一团和气	126

第九章 儒说志向

志不立,天下无可成之事。

——王阳明

立下远大志向	129
志向决定人生走向	131
不立志者不成功	133
志向与人格独立	135
咬定目标不放弃	138
困境中不失志	140
理想缥缈成空想	143



第十章 儒说贫富

富与贵,是人之所欲也;不以其道得之,不处也。

——《论语》

人人都想富有	147
富人该怎么做	149
穷人该怎么做	151
奢侈带来狂妄	154
穷富皆不失人格	156
工商都是“本”	158

第十一章 儒说交友

友也者,友其德也,不可以有挟也。

——《孟子》

好环境中择好友	162
与人平等交往	164
亲近者并非益友	166
朋友的等级与层次	169
不以利交则无咎	170
好朋友影响一生	173
好修养带来好人缘	174
待朋友要真诚	177
朋友将心比心	179



第十二章 儒说惜时

子在川上曰：逝者如斯夫！不舍昼夜。

——《论语》

时间哗哗如流水	182
懂得珍惜一分一秒	184
合理安排时间	186
拖延是浪费光阴	188

第十三章 儒说变通

权不可预设，变不可先图，与时迁移，随物变化。

——《荀子》

与时变，才能进步	192
与情变，才能通达	194
与势变，方可不拘	196
与事变，可以避祸	199
屈伸都恰到好处	201
进退都符合条件	203

第十四章 儒说意志

天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

——《孟子》

像松柏一样坚持不凋	206
-----------------	-----



人生经得起磨难	208
培养抗挫折的能力	210
做人需要刚健精神	213
用信心增强意志力	215
心动更要行动	216
勇者不被恐惧占据	218

第十五章 儒说良知

良知之在人心，无间于圣贤，天下古今所同也。

——王阳明

不能丧失天理良心	223
从内心抵制坏事	225
不可泯灭人性	227
保留一颗知耻心	229
内心愧疚，灵魂忏悔	230
时时管好自己	232
吃亏也要维护良知	235

第十六章 儒说责任

曾子曰：士不可以不弘毅，任重而道远。

——《论语》

读书人的责任	239
领导者的责任	242
荐人用人的责任	244
失责必须辞职	246
不轻易放弃责任	249
抵制压力，恪尽职守	251



第十七章 儒說名譽

君子疾沒世而名不稱焉。

——《論語》

窮與達都注意名聲	254
追求正當的功名	256
不搞虛偽的名聲	258
防止壞了名聲	261
名聲與出身無關	263
榮譽面前要豁達	266
不苛求完美的名聲	268
讓事實澄清名聲	270

第十八章 儒說不語

夫人不言，言必有中。

——《論語》

不知道的事不說	274
不兌現的話不說	276
不中肯的話不說	279
傷人的話不說	280
急躁的話不說	282
不利的话不說	285

第一章

儒说仁爱





仁离每个人都很近

子曰：仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣。

——《论语》

仁是礼的补充，说白了就是教人们怎么做人。孔子说：“仁者爱人。”爱人首先要落实在自己的亲人和自己周围的人身上。例如，对父母的爱，不仅是要奉养他们，而且要始终对他们和颜悦色，让他们真正能感觉到儿女的关爱和温暖。

所以，仁不是什么高不可攀的东西，它离我们每个人都很近，只要我们真心想去追求，任何人都可以得到仁。

一天，王阳明的学生王艮出游归来。王阳明问他：“你出游看见了些什么？”王艮回答说：“见满街都是圣人。”王阳明说：“你看满街是圣人，满街人倒也看你是圣人呢！”

又一天，王阳明的另一个学生出游回来，兴冲冲地对王阳明说：“先生，今日我看见了一件奇怪的事情。”王阳明问是什么事，学生回答说：“见满街都是圣人。”王阳明说：“这不过是常事，有什么值得奇怪的！”

原来，两位弟子对老师的真传心领神会，只是程度深浅不同。1525年左右，王阳明曾写过一首诗，阐述每个人的心中都有孔子，所谓“人胸中各个有圣人”，这是先天的。他在讲课中常向学生灌输这种思想。

怎样做才合乎仁呢？孔子说：“出门好像迎接贵宾，役使老百姓好像承当重大祭祀。自己不喜欢的事情，不要加在别人头上。这样就无论治国或者治家都不会有人怨恨你了。”这就是以敬恕之道来说明仁。自己不想做的，不要强加于人，就是以自己的仁心去推及他人，也就是说自己要首先立人，自己首先要达到做人之道。所以孔子回答樊迟问仁时的答案是“爱人”。

仁者能建立事业，能成就仁德。心中存在仁，就能树立道德，就能成就自己。孔子的圣学，以仁为中心主旨，以行仁为最高理想，以成仁为最高境界，三者不能离开片刻。所以孔子说：有志向和有仁德的人，不会贪求生存



而损害仁,只会牺牲生命来成就仁。富裕和高贵,是人们所喜欢的,但不用正道得来,就决不接受;贫困和下贱,是人们所厌恶的,不因常理而来到身边,就不要急于去摆脱。君子如果失去仁,怎么能够成就君子之名呢?君子不会有片刻时间违背仁,即使仓促匆忙之间也一定和仁作伴,颠沛流离之间也一定和仁为伍。

明代大儒张载在《西铭》中提出了“民胞物与”的仁观,他说:“乾称父,坤称母;予兹藐焉,乃混然中处。故天地之塞,吾其体;天地之帅,吾其性。民,吾同胞;物,吾与也。”大意就是以天下为一家,以四海为一人,以天地万物人我浑然一体而不分。

张载认为,作为一个有仁爱之心的人,若尊重年长者,就能赡养他人的长辈,以及自己的长辈;慈悲孤儿,就能抚爱他人的小孩,也能爱护自己的小孩。凡是天下的残疾人,孤寡老人,都如自己的长辈兄弟一般,要时时保护他们,时时帮助他们,使他们快乐而不忧愁,纯粹是一片孝心,一片兄弟之情。例如“汶川大地震”后,人们提出“我和四川一家亲”,天南地北的人们向灾区伸出关爱之手,体现的就是“仁”。

儒家的理想世界是大同,完全要求以仁来覆盖天下,以仁来承载天下,所以孟子说:“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。”

仁爱之心,是人类生存和社会发展最基本的精神力量,它能融化人的孤独感和分离感,它能使人与人和睦温馨,它能打破人与人心中的围墙,它是建立和谐人际关系的纽带。人间需要每个人都永存爱心,然而这却是一件很不容易的事。要做到永存仁爱之心,需要从以下几方面加强修养。

第一,要有自爱之心。自爱心是人的本性,是个体生存的基本特征,自爱心的进一步发展,就会产生自尊心、羞耻心、责任心和自信心,这有助于塑造自我道德形象。

人若没有自爱心,生命便缺乏根基,正如鲁迅所说:“无论何国何人,大都承认‘爱己’是一件应当的事,这便是保存生命的要义,也就是继续生命的根基。”自爱包含对自己做人的准则、人生意义、道德信仰、价值观念、人格荣辱等诸方面的理解、信奉和实行,它体现着一个人对真、善、美的珍视和追求。

第二,要有爱人之德。一个人如果只能自爱而不能爱人,那只能是一种低层次的狭隘的爱;人只有做到爱人如己,以爱己之心爱人,才算有了爱人



之德，正如古人所云：“以爱己之心爱人则尽仁。”

第三，要有利人之行。在社会生活中，“爱语”会给人们带来温暖和快乐，甚至有“回天之力”。但是，人们之间的相爱，不能只停留在漂亮的语言上，而要体现在实际行动上。有这样一句格言：“一个救人的性命、出于纯正之爱的行动，比在侍奉佛祖的宗教活动中献祭大象和马匹而度过一生时光要更伟大。”

第四，要守仁德之道。儒家讲仁爱，并非让人们去爱一切人，而是教导人们要爱之以道、爱之以德。我们要当爱则爱，当恨则恨，正像鲁迅所说：“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛。”爱是观念的东西，是客观实际的道德产物，毛泽东说：“世上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。”如若对错误的东西，丑恶的现象和罪恶的人一味讲爱，就会姑息养奸，把“爱”变成了“害”。不仅失去了仁爱的价值，而且会走向事物的反面，结出过爱不义的恶果。

做一个富有爱心的人

恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。

——《孟子》

仁者与天地同在。仁心是天心，也是人心。儒家要求人们用仁德来保存做人的真心，也就是保存了天地之本心，保存了人之本心。保存了人的本心，仁就不会丢失，扩充它，就会受用无穷。人的仁心，每个人本身就具备，不必到外面寻求，反求于内，仁心自然存在，并且上合于天道。这样，天道也就在我的心中。

有这样一个真实的故事：

方老师高烧不退，透视发现胸部有一块拳头大小的阴影，医生怀疑是肿瘤。同事们纷纷去医院探视。回来的人说：“有一个叫杨红丽的女人，特地从外地赶过来看方老师，不知是方老师的什么人？”又有人说：“那个叫杨红丽的整天守在方老师的病床前，喂水喂药端便盆，看样子跟方老师可不是一般