

国学大讲堂 壹

修身之道

申圣云 编著

大师经典 80 条

孔子 孟子 庄子
诸葛亮 范仲淹 王阳明

「国学大讲堂」壹

修身之道

申圣云 编著

大师
经典
80^条

孔子
孟子
庄子
诸葛亮
范仲淹
王阳明

图书在版编目(CIP)数据

修身之道 / 申圣云编著. —北京: 中国言实出版社,
2016.3

ISBN 978-7-5171-1763-6

I. ①修… II. ①申… III. ①个人—修养—中国—古代—通俗读物 IV. ①B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 017880 号

责任编辑:周汉飞

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

编辑部:北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

电 话:64924853(总编室) 64924716(发行部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京永顺兴望印刷厂

版 次 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 19 印张

字 数 290 千字

定 价 58.00 元 ISBN 978-7-5171-1763-6

前言

国学体现了中华民族优秀传统文化的核心价值体系，是数千年来中国人思维方式、行为方式、生活方式的高度概括。广义的国学，即胡适先生所说“中国的一切过去的历史文化”，包括思想学术、文学艺术、数术方技等各个方面。狭义的国学，则集中体现在我国传统图书分类的“经、史、子、集”四大部类中。

如果将国学比作一座文化大厦，其中经部代表的儒家思想是大厦的钢筋结构，史部所记载的文明进程是大厦的水泥浇筑，二者共同构成了国学的主体部分；子部的百家思想，则是大厦的门窗，可以让室内空气流通、充满生机；集部中的各类文集就是大厦里的装潢、家具、内饰等，丰富多彩。

人们初次走进一座大厦，往往先被大厦中的装潢、家具、内饰所吸引，就如同人们对国学感兴趣，往往是从集部中的诗词曲赋、小说散文开始的。故此，要想全面深入地了解国学、学习国学，就必须去解读这座文化大厦的整体结构，必须从对集部的喜爱，发展到对经、史、子、集各部的研读。

中华文明绵延五千年，国学经典浩如烟海，蕴涵着丰富的精神资源，比如大同世界的伟大理想，兼善天下的济世情怀，民贵君轻的理政思维，无为而治的治国方略，仁慈兼爱的博大胸襟，先忧后乐的爱国精神，忠恕孝悌的人际准则，崇礼尚义的道德风尚，执两用中的中庸法则，天人合一的生态观念，日日精进的治学精神，有教无类的教育理念……这些精神资

源，是中华文明萌发壮大的文化基因，也是中华民族自强不息、厚德载物的精神滋养。

继承和弘扬优秀的传统文化对于实现中华民族伟大复兴的中国梦有着重要的战略意义。习近平总书记曾经指出：“中华优秀传统文化是中华民族的突出优势，是我们最深厚的文化软实力。”提高国家文化软实力，不仅是我国文化建设的一个战略重点，也是我国建设和谐世界战略思想的重要组成部分，更是实现中华民族伟大复兴的重要前提。

对于广大党员干部来说，积极汲取传统文化中的思想精华，能够开阔胸襟、改进方法、增强智慧，提升思维层次和领导水平，提高为人民服务的本领和能力，从而更好地担负起执政使命，带领人民群众不断推进改革开放和社会主义现代化建设事业，进而实现中华民族的伟大复兴。

为了帮助广大党员干部阅读、理解、掌握国学经典中的智慧，我们出版了“国学大讲堂”系列书，包括《修身之道》《齐家之道》《治国之道》《处世之道》《用人之道》《谋略之道》，从不同的角度分析并总结出传统文化中的思想精髓，同时大量引用古今经典案例，贴近广大党员干部的工作、学习和生活，以增强可读性和实用性。希望“国学大讲堂”系列书能够为党员干部提供治国理政的参考和修养的镜鉴。

由于编者水平有限，书中偏颇、错讹之处在所难免，敬请广大读者批评指正！

编 者

目 录

C O N T E N T S

第一章 仁 爱

作为儒家思想的核心部分，仁爱思想是做人的根本，它既集合了个人的气度和智慧，又是执政者必备的基本素质。党员干部应始终坚持以仁为本，以仁立身，怀仁爱之心，行仁义之事。

- | | |
|----------------|------|
| 一◎自爱——仁之至也 | /003 |
| 二◎敬爱——及人之老 | /006 |
| 三◎兼爱——爱人者，人恒爱之 | /009 |
| 四◎怀仁——仁，人心也 | /012 |
| 五◎施惠——君子喻于义 | /015 |
| 六◎感恩——饮水思源 | /018 |
| 七◎奉献——蜡炬成灰泪始干 | /021 |
| 八◎无己——至公无私 | /024 |

第二章 忠 义

社会主义事业的不断发展，一定会出现各种各样的困难、各种大风大浪，这就要求党员干部必须绝对忠于党、忠于祖国、忠于人民，坚定政治立场，做一个始终毫不动摇地与党中央保持高度一致的共产党员。

- 九◎守志——志当存高远 /029
- 一〇◎忠诚——为国之本 /033
- 一一◎正义——舍生而取义者也 /036
- 一二◎尽责——先天下之忧而忧 /039
- 一三◎坦荡——心底无私天地宽 /043
- 一四◎择友——所交在贤德 /046
- 一五◎慎权——任职则思利民 /049
- 一六◎恪本——在其位，谋其政 /053

第三章 重 德

民心向背决定着执政党和国家的兴亡，始终坚持爱民、为民、亲民，心系群众，重民意、听民声、察民情，堂堂正正做人，踏踏实实干事，清清白白为官，才称得上是党员干部最大的“德”。

- 一七◎守心——惟须正身修德 /059
- 一八◎正直——无曲心中道自真 /063
- 一九◎勇毅——士不可以不弘毅 /067
- 二〇◎执着——路漫漫其修远 /070
- 二一◎廉洁——临财莫如廉 /073
- 二二◎淡泊——非淡泊无以明志 /077
- 二三◎坚忍——虽九死其犹未悔 /080
- 二四◎慎名——不诱于誉 /083

第四章 有 礼

儒家要求人们能够做到“克己复礼”，有廉耻之心、孝悌之义，以礼来自我约束。对于党员干部来说，做到“有礼”更需克制自己的欲望，进而影响和带动各族人民，最终达到社会的和谐发展。

二五◎传世——立德、立功、立言	/089
二六◎谨言——慎言其余则寡尤	/093
二七◎端行——穷则独善其身	/097
二八◎海涵——有容乃大	/101
二九◎诽谤——通治道而来谏者	/104
三〇◎知耻——知耻近乎勇	/108
三一◎孝悌——为仁之本	/111
三二◎崇礼——克己复礼为仁	/114

第五章 智 慧

习近平说为政者要“多读书，修政德”，在新的时代条件下，党员干部不仅要懂得进退、乐于学习，还要多思多想、与时俱进，在不断的实践和进步中，实现“为人民服务”的原则和宗旨。

三三◎乐学——好之者不如乐之者	/119
三四◎从善——择其善者而从之	/123
三五◎博闻——多见者博，多闻者知	/126
三六◎察识——察己则可以知人	/129
三七◎守道——不坠青云之志	/132

- 三八◎远虑——为天下谋则智 /136
- 三九◎勤敏——业精于勤而荒于嬉 /139
- 四〇◎实践——目见之不如足践之 /143

第六章 诚 信

习近平不止一次强调，要以“精诚”的态度从事群众工作，将惠民、利民的事业落实到位。要做到“诚”，绝非仅仅做到不欺瞒，更需要党员干部以廉洁奉公、为国为民的形象，让“为人民服务”的宗旨更接地气。

- 四一◎意诚——金石为开 /149
- 四二◎可信——小信诚则大信立 /152
- 四三◎求真——观千剑而后识器 /156
- 四四◎守诺——民无信不立 /160
- 四五◎无伪——伪欺不可长 /164
- 四六◎毋疑——用人不疑 /168
- 四七◎改过——见善则迁 /171
- 四八◎交心——人之相知，贵在知心 /174

第七章 宽 厚

宽厚待人，也就是要求党员干部在日常工作中，宽以待人，严以律己，做到与群众、与身边人和谐相处，即坚持正确的思想作风，本分做事，诚信做人，能以实际行动给出“我是谁、为了谁、依靠谁”的正确答案。

四九◎分享——独乐乐不如众乐乐	/179
五〇◎忍让——小不忍则乱大谋	/183
五一◎敦厚——人之根基也	/186
五二◎善处——君子和而不同	/189
五三◎宽容——以襟怀豁达为第一义	/192
五四◎思源——不忘初心,方得始终	/195
五五◎知退——见可而进,知难而退	/199
五六◎薄物——万钟于我何加焉	/202

第八章 自 尊

党员干部做到自尊,就是要让一切工作都符合党纲党纪的要求,都能从实际情况出发,不断改造自己的主观世界,养成自我批评的习惯,加深涵养,以更高的精神追求迎接更艰巨的挑战。

五七◎自重——自重然后人重之	/207
五八◎自助——自胜者强	/211
五九◎自新——闻过则喜	/215
六〇◎自觉——患己之不勉	/218
六一◎自勉——少年辛苦终身事	/221
六二◎自信——自信者不疑	/224
六三◎自给——君子求诸己	/228
六四◎自适——自适其适	/231

第九章 慎 独

刘少奇认为“慎独”是“一个人在独立工作，无人监督，有做各种坏事的可能的時候，不做坏事”。党员干部只有时时刻刻都把讲纪律、讲规矩牢记心中，做到群处讲规矩、独处须慎微，才能保证思想和行动永不偏航。

六五◎正心——修其心治其身	/237
六六◎鉴古——前车覆，后车戒	/240
六七◎慎微——祸乃不滋	/244
六八◎忧患——生于忧患，死于安乐	/247
六九◎公心——有公心必有公道	/250
七〇◎持节——不降其志，不辱其身	/254
七一◎权衡——取势、明道、优术	/257
七二◎戒欲——多欲亏义	/261

第十章 律 己

习近平指出，守纪律、讲规矩是对党员干部党性的重要考验，也是对党员干部对党忠诚度的重要检验，这既是党员干部追求务实高效、臻于完美的工作作风的一种表现，更是党员干部做人做事的底线。

七三◎守法——上下贵贱皆从法	/267
七四◎自律——不敌一念非	/271
七五◎磨砺——砺所以致刃	/274
七六◎自省——知明而行无过	/277
七七◎安贫——惟吾德馨	/280
七八◎审慎——慎重则必成	/283
七九◎自好——归洁其身而已	/286
八〇◎克明——能察是非	/289

第一章 仁 爱

仁是爱的基础，爱是仁的表现。有爱的人总能将爱传递给他人，自尊自爱、敬老尊贤、博爱众生、心怀仁惠、懂得感恩、乐于奉献、大公无私……都是爱的表现，这里面有爱自己，有爱别人，也有爱社会，爱世界。懂得爱，是生而为人的第一课，更是党员干部为民服务的必修课。

◎自爱——仁之至也

◎敬爱——及人之老

◎兼爱——爱人者，人恒爱之

◎怀仁——仁，人心也

◎施惠——君子喻于义

◎感恩——饮水思源

◎奉献——蜡炬成灰泪始干

◎无己——至公无私

自爱——仁之至也

“为之于未有，治之于未乱。”出自《老子》，意思是做事时要在尚未发生之前就开始着手；治理国政时要在祸乱还没有产生之前就开始做准备。

“人必其自爱也，而后人爱诸；人必其自敬也，而后人敬诸；自爱，仁之至也；自敬，礼之至也。未有不自爱敬而人爱敬之者也。”语出西汉文学家、哲学家扬雄的《法言》，意思是说，人要先自爱，才能得到别人的爱；人必须先自敬，才能得到别人的尊敬。自爱是“仁”的极致表现，自敬是“礼”的极致表现。世界上没有不懂得自爱、自敬，便能够被别人喜爱和尊敬的人。

仁的最高标准是自爱，礼的最高标准是自敬。只有自尊自爱的人，才知道如何关爱他人。当然，这种自尊自爱并非孤芳自赏，更非唯我独尊，而是珍爱生命、热爱生活。

“两袖清风”一词出自于明朝人于谦的《入京》。正统年初，杨士奇、杨荣、杨溥主持内阁，都很器重于谦，对于谦所奏之事，早上上奏，晚上

修身名言集锦

是以圣人自知不自见，自爱不自贵。

——《老子》

便得到批准。“三杨”去世之后，朝廷的实际掌权者变成了太监王振，他作威作福，肆无忌惮地招权纳贿。朝中大臣争相献金求媚。

每逢朝会，进见王振者必须献纳百两白银；若能献千两白银，便会得到酒食款待，醉饱而归。然而于谦每次进京奏事，从不带任何礼品，“空囊而入”。有人劝他：“您不肯送黄金白银，难道就不能带点土特产去，向皇上进贡，给同僚送礼？”于谦甩了甩他的两只袖子说：“我这里只有清风。”并特意写诗《入京》以明志：“绢帕麻菇及线香，本资民用反为殃。清风两袖朝天去，免得闾阎话短长！”在当时那种攀龙附凤、趋炎附势的官场风气里，于谦能做到“两袖清风”，实属不易，这种气节难能可贵，值得我们学习。

于谦从小就学习刻苦，志向远大。相传一日，他无意中走到一座石灰窑前，看见工匠们煅烧石灰的过程。一堆堆青黑色的山石，在经过熊熊烈火焚烧之后，都变成了白色的石灰。他对此深有感触，思索片刻，便写下了一首脍炙人口的《石灰吟》：“千锤万凿出深山，烈火焚烧若等闲。粉身碎骨浑不怕，要留清白在人间。”对于于谦来说，这首诗不止是石灰形象的写照，更是他的人生追求。

这首《石灰吟》可以说是于谦生平和人格的真实写照。于谦一生为官廉洁正直，曾为百姓平反冤狱，救灾赈荒不遗余力，深受百姓爱戴。明英宗时，瓦剌大举入侵，英宗被俘。国不可一日无君，于谦拥立景帝，亲自率兵坚守北京，击退瓦剌，使人民免遭瓦剌大军的践踏。但英宗复辟后却将于谦以“谋逆罪”诬杀了，令人唏嘘不已。

洁身自爱，不光是做人的准则，也应该成为我们每一名党员干部的座右铭，只有我们每一个人、每一名党员，尤其是党员干部，不受私欲诱惑，做好自己分内的事，管住自己的手，管好自己的口，用好手中的权，

修身名言集锦

人必知道而后知爱身，知爱身而后知爱人，知爱人而后知保天下。

——北宋·苏辙《汉昭帝》

不为金钱所动，才能无愧党和人民赋予我们的权力。也就是说，我们一定要严于律己，不贪不占，不做损人利己的事，更不可因一时的贪念做出有损于党和国家的事来，从而毁了自己的前程，徒留“一失足成千古恨”的遗憾。

我们必须加强党性修养，必须自觉远离低级趣味，坚持做人底线，做到“不收不义之财，不生闲恶之气，不喝过量之酒，不近婚外之色”。古人云：“根深不怕风摇动，树正何愁影子斜。”有了“一身正气”，便能抵挡金钱等“糖衣炮弹”的侵蚀；“只有洁身自爱才能当个好官！”我们各级党员干部都要牢牢记住这句话。

党员干部的生活作风绝非小事，因为在百姓眼里，党和政府的形象很大程度上来自于基层党员干部的具体表现。党员干部的一言一行不仅代表自己，也直接关系到人心向背，进而影响到党的执政地位的巩固。正因如此，毛泽东才会号召所有共产党人要做“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”。

但不可忽视的是，现今的一些党员干部身上存在的一些负能量的东西，如官气十足、心浮气躁、江湖习气、阿谀奉承、生活作风不严谨等，都是极其有害的。它是一种腐朽的精神垃圾，会污染人的灵魂，腐蚀人的思想，使党员干部的意志消颓、精神萎靡，还会滋长和蔓延淫逸腐化的生活作风以及贪图虚荣的工作作风。一些人之所以走上违法犯罪道路，沦为被人所不齿的腐败分子，大多是从欣赏、染指到追求这些低级趣味开始的。

党的群众路线教育实践活动主要任务是作风建设，要解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”问题。党员干部反“四风”与远离低级趣味一脉相承，是践行党的群众路线、遏制“四风”的真实行动体现。作为一个党员干部，要养成严谨的生活态度，时刻做到洁身自爱，练就正派的工作作风，要守得住清贫，耐得住寂寞，在各种诱惑面前经得起考验，坚守共产党人的精神家园。

修身名言集锦

以爱己之心爱人，则尽仁。

——北宋·张载《正蒙·中正》

敬爱——及人之老

孟子在描述他理想中的社会时说：“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。”说的是，在赡养孝敬自己的长辈时，也不要忘记与自己没有亲缘关系的老人；在抚养教育自己的小孩时，也不应忘记与自己没有血缘关系的小孩。这与《礼记》中的“故人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，壮有所用，幼有所长，鳏寡孤独废疾者皆有所养”的思想是一致的。

“老者安之，朋友信之，少者怀之”是孔子心中的理想社会。几千年来我国传统的伦理道德，向以“孝悌”为本，将“老者安之”列在首要，于是有了“二十四孝”的流传以及《孝经》的定本。上至帝王将相、公侯贵胄，下到贩夫走卒、市井小民，全都身体力行，蔚为风气。

清朝陆陇其所著的《崇明老人记》中有一个故事：一个年近百岁的吴姓老人有四个儿子，四个儿子都被卖作富有人家的奴仆，经过一番奋斗自立后，虽非大富大贵，却对父母尽责尽孝，使父母老有所养，老有所乐。

修身名言集锦

孝子之至，莫大乎尊亲。尊亲之至，莫大乎以天下养。

——《孟子·万章上》