

正身修身育德，从严求实律己

一个人要做到慎言、慎行，就要常常自省，完善自我，提升自己的德行，
才能“修身、齐家、治国、平天下。”

国 学

修身之道

提升道德修养·塑造魅力人格

心小了，所有的小事就大了；心大了，所有的大事都小了

墨 非◎编著

中国华侨出版社

正身修身育德，从严求实律己

国学中的学

修身之道

提升道德修养·塑造魅力人格

墨非◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国学中的修身之道 / 墨非编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5113-6222-3

I. ①国… II. ①墨… 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 193873 号

● 国学中的修身之道

编 著 / 墨 非

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 730 毫米×1030 毫米 1/16 印张 / 18.5 字数 / 280 千字

印 刷 / 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 / 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6222-3

定 价 / 36.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

“国学”就是中国的传统文化。中华民族有数千年辉煌的历史，在这漫长的岁月中，先贤圣哲们创造了灿烂的中华文化，在哲学、史学、文学、法学等诸多方面都取得了巨大的成就。然而，自清末“西学东渐”之风兴起以后，“国学”受到了种种误会，甚至被认为是导致近代中国落后的罪魁祸首，因而受到很多激进思想者的排斥和批判，这导致“国学”的传播陷入了低谷。

但随着社会的发展，尤其是商业社会中各种弊端的显现，人们愈感到“国学”的重要性。传统文化中所蕴含的“孝悌”、“仁义”、“淡泊不争”等精神，都是解决现代社会弊病的妙药良方；传统文化中指明的人生目标、人生价值等，都能让在物质世界中逐渐迷失的现代人走出迷茫；传统文化中那些教人做人、做事的道理，如今看来一点也不迂腐、落后，反而都具有极高的智慧。所以，“国学”也在人们的重新认识之中逐渐走出低谷，再次受到了国人乃至世界其他国家人民的青睐。当今社会中不断兴起的各种“国学热”正证明了这一点。

“国学”是个很广泛的概念，不仅仅指一般人所了解的儒学，还包括道家、法家、兵家、佛家等各种传统中有价值的珍贵思想。它是以先秦的经典及诸子学说为根基，涵盖了两汉经学、魏晋玄学、宋明理学和同时期的汉赋、六朝骈文、唐宋诗词、元曲与明清小说并历代史学等一套特有而完整的文化、学术体系。学习国学，既可以修身养性，增进个人的道德，也可以扩展见识，了解更多的做人处世之道，还可以通过诗词文章等陶冶性情，增加个人的美学修养。最重要的，国学是我们的传统，是我们祖先思想的积累，学习国学可以让我们知道自己从何而来，自己的先人们是如何思考，如何做人的，让我们不至于失去自己的根基。

本书主要选择了一些与个人修身有关的传统思想，通过介绍先贤的观点、列举先贤的做法，来告诉现代的人如何在现实生活中修养自己的身心，如何增进自己的德行、见识。全书共分为十章，从叙述道德的重要性开始入手，逐渐延伸到各种具体的美德，如诚信、公正、孝悌、淡泊、谦让等方面，既有理论性的论述，也有颇具启发性的历史典故、哲理故事，使读者能在轻松的阅读中有所感悟，了解一些古之贤人的做人之理，并在现实中有所启发。

不学国学，何以为国人？不修身，何以称君子？作为一个有理想、有道德的中华儿女，了解自己民族的去、了解自己的传统文化是不可不为的事；而修身更是做人的根本。我们每个人都应在阅读国学、了解传统中增进自己的德行，这也是身心健康、生活幸福、事业成功的有力保障。我们编撰了这本书，亦是期望能为读者了解国学、修身养性，尽微薄之力。

由于编者水平有限，书中难免存在疏漏之处，敬请读者指正。

第一章 君子以厚德载物

1. 德是人之本，人无德不立 2
2. 有多厚的德行，便有多大的成就 4
3. 一分道德，一分福泽 6
4. 命运只在一念之间 9
5. 君子处世，不离仁义 12
6. 惟贤惟德，能服于人 14
7. 日省其身，修德不辍 16
8. 君子不为穷困而改节 19
9. 慎独：诚心修德的关键 21
10. 见利不忘义：君子处世的大智慧 24
11. 修身是人生的第一要务 27
12. 在道德之上，不要心存侥幸 29

第二章 君子养心，莫善于诚

1. 唯有真诚能打动人心 34

2. 真诚处世，真诚待人	36
3. 以诚恳的态度面对生活	39
4. 知人先知自己，了解自己最重要	42
5. 做个表里如一的“真”人	44
6. 正视自己的错误	47
7. 不懂装懂，百祸之宗	49
8. 切勿自以为是	52
9. 做人不能太“任性”	54
10. 言行一致，为人不可浮夸	56

第三章 忠信做人，公正处事

1. 诚信是人生的基石	60
2. 人而无信，其事必败	62
3. 君子不轻诺，言出必践行	64
4. 自重言行	67
5. 信近于义，言可复也	69
6. 信不足焉，有不信焉	71
7. 取信于人，需先正己	74
8. 多些信任，少些怀疑	76
9. 信任：做人的美德，成功的保障	78
10. 人心最贵公正	81
11. 做一个正直的人	83
12. 正直之人最值得尊敬	86

第四章 天下之德，孝悌为先

1. 孝为德之本，百善孝为先	90
2. 孝是最大的修行	92

3. 孝敬父母，和颜悦色	95
4. 孝为至乐事，尽孝须趁早	97
5. 孝顺之道，贵在养志	99
6. 爱惜自己，让父母安心	102
7. 父母有过，下气怡声	105
8. 兄弟同心，其利断金	107
9. 手足之间，唯有亲爱	110
10. 孝悌之道，推己及人	112

第五章 交友有道，处世有方

1. 交友如何，决定人生成败	116
2. 学会选择正确的朋友	118
3. 做诤友，交诤友	121
4. 道不同，不相为谋	123
5. 相交贵道，不重利	125
6. 贫贱之交不可忘	128
7. 以平等之心对待他人	130
8. 要懂得尊重任何人	133
9. 轻慢别人就是自取其辱	135
10. 忌妒，害人又害己	137
11. 君子之交淡若水	140
12. 君子立身，不偏不党	142
13. 与人交往最忌妄自尊大	145
14. 有恩于人，不可不忘	147

第六章 生命不息，奋斗不止

1. 士不可以不弘毅，任重而道远	152
------------------------	-----

2. 志向，决定人生的高度	155
3. 立志当有恒	157
4. 自强不息：人生的意义在于不断追求	160
5. 自信是成功的原动力	162
6. 藏器于身，待时而动	165
7. 勤奋是成功的唯一途径	167
8. 居安思危，有备无患	170
9. 最大的失败就是放弃	172
10. 告诉自己不要停	175
11. 唯有志气不可折	177
12. 做人行事，善始善终	180
13. 不要被成功所击败	182
14. 小处不渗漏，方为大英雄	185
15. 千里之行，始于足下	187

第七章 豁达坦荡，大智若愚

1. 坦然面对人生的低谷	192
2. 苦难是成功者的垫脚石	194
3. 艰难困苦，乃知英雄	197
4. 别为过去的烦恼所羁绊	199
5. 有智慧的人，从不追求虚名	201
6. 机会总会到来的	204
7. 不容易敲响的钟，声音最大	206
8. 智者语不多	208
9. 不开口，烦恼又从何而来	211

第八章 得失无常，淡然处之

1. 灾祸并没有那么可怕，或许它的后面就跟着福泽 216
2. 得失看淡即无忧 219
3. 别被“欲”字所束缚 221
4. 知足常乐，多欲多忧 224
5. 知足则不辱 226
6. 人生要懂得适可而止 228
7. 用舍行藏，宠辱不惊 230
8. 认识到自己的才能 233
9. 失去，未必不是一种得 235
10. 成功在于“不在乎” 237

第九章 上善若水，择下不争

1. 不争而争 242
2. 无私者，才能成其私 244
3. 人生苦短，何必争来争去 246
4. 走自己的路，让别人说去吧 248
5. 依心而行，无憾则可 249
6. 多为他人争，少为自己争 251
7. 多利人，少为己 254
8. 把握当下，尽心即可 256
9. 学会接纳自己 258
10. 莫攀比，做幸福的自己 259

第十章 心胸宽广，包容万物

1. 心胸决定成败 262

2. 宽容的人生最幸福	264
3. 不计前嫌则少怨恨	266
4. 宽容他人的“背叛”	269
5. 宽容，是最动人的力量	271
6. 以宽容的心，容忍他人的苛责	274
7. 容忍别人的失败	276
8. 争斗，也要有君子的风度	278
9. 对于挑衅，最好的应对是忍耐	281

第一章

君子以厚德载物

《周易》有言：“地势坤，君子以厚德载物。”修德为天地之道，立德为君子之本。人无德不能立于世，德是所有生活、事业行为的根基。有多厚的德行，就能承受多厚的福泽；有多厚的德行，就能成就多大的事业；有多厚的德行，就能得到多高的名誉；有多厚的德行，就能受到多大的尊重。

有德，就要追求仁义，心怀恻隐，惠人无私，见利思义。守德，就要明辨是非，恪守原则，不为不义，不改节操。修德，就要日省其身，慎独守正，诚心如一，日久不怠。

人不修德，就会走入邪僻。做父亲的不修德，就不能教育好儿子；做儿子的不修德，就不能孝顺好父母；做官的不修德，则会鱼肉百姓；经商的不修德，就会欺骗顾客……总之，德是个人立身的根本，也是社会有序的基础，修德是个人的要务，也是整个社会需要大力提倡的。



1. 德是人之本，人无德不立

对于一个人最重要的是什么？有人说是钱财，有人说是运气，有人说是美貌，有人说是智慧，有人说是和睦的家庭……这些的确都很重要，都影响着一个人的成就感、幸福感。但它们都不是这个问题的真正答案，没有钱财，平淡的生活中也能获得快乐；没有运气，通过不懈努力一定能取得成功；美貌乃至智慧也都不是决定人生的关键——人最重要的是自身的德行。没有德行人就不能立身于世，没有德行其他的一切财富、美貌、地位、智慧都会变得毫无价值，甚至成为招致祸害的根源。

《周易》中说：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”天地是万物之母，它们为何能承载万物、养育万物，就是因为其有博厚的德行：包容、无私、奉献、笃实……君子要想在世间有所作为，就必须效仿天地那种自强不息的精神，以德载物的品行。孔子的学说为何能流传两千多年而不朽，就是因为他崇尚德行，号召人们修身修德，追求道德的最高境界“仁”。

德是天地之根本，万物之根本，人类社会之根本，也是每个人能生存在社会之中的根本。有德才有万物，有德才有人生。天无德，则四时失序；地无德，则五谷不生；人无德，则何以立身？人生当世，若不知以德为本，那就是最大的迷惘，最大的愚蠢。

古代的时候有一个富翁，年近半百才得了个儿子。富翁对儿子视若掌上明珠，万般呵护，百般纵容，儿子想要什么就给他什么，儿子想做什么就让他去做什么。在这种呵护和纵容下，儿子变得十分任性，不仅家中仆人无不受到他的捉弄、欺辱，就连父母有什么话，他也不听。

别人都觉得孩子有些过分了，可富翁看到儿子的种种任性表现，却高兴不已，夸赞儿子聪明伶俐。

一位宾客看到了这种情景，就好心地劝谏富翁说：“古人说‘爱子，则教之以义方’，公子如今年龄也不小了，该找个先生好好教他一些礼义了，怎么能每日为所欲为呢？”富翁听了摇摇头道：“孩子从小受宠，没有受到过半点委屈，如果请了严厉的先生，只怕孩子受不了。反正我家中什么都不缺，学那些东西有什么用呢？”周围的人劝多了，富翁就很不高兴地说：“我儿子哪样都好，你们总是指责他，莫非是出于忌妒？”从此以后，再也没人相劝了，富翁的儿子也变得越来越骄纵。

长大以后，那孩子成了远近知名的恶衙内，人人都躲着他，那还不时惹出麻烦。他常常欺辱他人，引起纠纷，可他从不把这放在心上。他知道，父亲会为他摆平的。每当和外人打了架，回到家中，别人找上门来，富翁一边赔钱，心中却很是高兴，想：“我的儿子就是有能耐，从来就不会受到别人的欺负……”

后来，儿子交了其他一些不良少年为友，每日饮酒斗殴，流连于秦楼楚馆之中，富翁虽然有时也想管管，可是孩子已经长大了，管也管不了了。富翁只能私下安慰自己，自己家中富贵，即使儿子有些毛病也不妨事。没想到儿子的行为越来越出格，不仅大街上竟然强抢民女，还造成他人死亡。富翁这才着了慌，连忙四处打点，可新来的县令是个清官，早就听说富翁的儿子放纵不法，一令将其判了死刑。儿子受刑以后，富翁追悔莫及，终日抑郁，不久也一命呜呼了，家中所有的财产都落入了妻妾、本家手中。

儿子聪明伶俐，富翁给了他一切，却没有给他德行，孩子什么都会，就是不会如何做人，这样想要安身远祸又如何做得到呢！德行是人立身的根本，就如大厦下面的基础一样，基础越牢固大厦就越安稳。基础决定了大厦能盖多高，德行决定了人生能达到的高度。像富翁的儿子

那样，没有德行，而有大富贵、小聪明，就如不牢固的基础之上盖了又高又细的大楼一样，随时都会倒塌。

德国大音乐家贝多芬曾说过这样一句话：“把‘德性’教给你们的孩子们：使人幸福的是德性而非金钱。这是我的经验之谈。在患难中支持我的是道德，使我不曾自杀的，除了艺术以外也是道德。”现实中，很多人过于相信钱财，认为有了钱财便能买到一切；有人过于相信才能，认为才能的高低便决定人生成就的大小；有人过于相信命运，认为一切都是上天注定的，修身养德没有什么用。他们不知道钱财仅仅是生活中的一种作料，才能仅仅是做事的工具，命运也只是偶尔影响下人生，而德行却是人生守业成功的根本，没有德行，其他方面再好也毫无用处，再多的功绩、幸福也都是漏勺舀水——舀多少，漏多少。

《墨子·修身》中指出：“置本不安者，无务丰末。”品德修养不过硬的人，休想取得丰硕的人生成就。所以，在我们的生活之中，要想取得任何的成就，都要以德作为根本，应时刻注意自己的道德修养建设，以德得人，以德立功，以德求得生活的幸福。

2. 有多厚的德行，便有多大的成就

世人都希望自己是成功的人，可如何才能成功呢？大部分人认为有才就能成功，才能是一个人建功立业、创造辉煌的关键。的确，一个人如果才华卓越，他很容易从众人之中脱颖而出，得到上级的赏识，获得更好的机会。但这仅仅能给他创造一个好的机会而已，要想保持成绩，要想得到更高的成就，单单有才是不够的——更要有德。

司马光在《资治通鉴》中说：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”对于人生来说，才能只不过是德行的辅助罢了，而德行却是才能

的统帅。真正决定人生的是德行，才能虽然有促进作用，但必须建立在德行的基础之上。有德，即使才能平庸也未必不能成功；没德，即便是才华再高，一定不会有好的结果。

司马光对此做了一番严密的论证，大意就是说：聪慧、明察、坚强、刚毅，这些都叫作“才”，公正、刚直、不偏不倚、平和温柔，这些都叫作才。一个人有才有德便是“圣人”，无才无德便是“愚人”，德胜过才便是“君子”，才胜过德便是“小人”。如果在用人的时候，得不到圣人和君子，宁愿用没才没德的愚人，也不要有才胜于德的小人。为什么呢？愚人一般没有作恶之心，即便有他的才能有限，也容易被制住；小人则不然，他们凭借自己的才能为恶，没有什么做不到的，他们的智慧足以成就奸计，他们的勇力足以施行残暴，危害就大了。世人之所以犯那么多错误，就是因为只看重才能而轻视德行啊，历史上那些国之乱臣、家之败子，都是因为才有余而德不足。所以，人一定要仔细审察才与德的分别，重视修养自己的德行，如此才能消除祸患。

春秋的时候，晋国卿士智申选择继承人，其实他早已有了好的人选，那就是智瑶。这时智氏的族人智果表示反对：“智瑶不如智宵！”智申反驳道：“智宵长得面相凶狠。”智果解释：“智宵狠在表面，而智瑶是狠在内心，智瑶有五大优点：须髯飘逸，身材高大；擅长弓箭，力能驾车；技能出众，才艺超群；能言善辩，文辞流畅；坚强果断，恒毅勇敢。此五贤别人无法能比，但他唯独没有仁德之心。如果没有仁德而施政，用以上五贤才能去强行统治，谁能拥护他？如果立智瑶为继承人，智氏宗族必然有灭门之祸！”智申不听，坚持立智瑶，于是智果带领着自己家人到晋国太史那里注册，改智氏为辅氏，表示脱离智氏。

智瑶成为智氏首领以后，果然骄傲自大，屡次凭借势力、才能凌辱其他各家的领袖，惹得人人不满。最后，他贪图土地，发动了晋阳之战，又狂傲地不听忠言，最终被赵、魏、韩三家联手打败，智瑶被杀，

智氏灭亡，只有智果那一支族人存活了下来。

有位哲人曾说：“世界上有两种东西最能震撼人们的心灵——内心里崇高的美德，头顶上灿烂的星空。”内心里崇高的美德，让人在前进的道路上不会迷失方向，让人在生活的逆境中坚守信念；灿烂的星空使人在黑夜中看到光明，让人心中燃起希望。没有了星空，我们会失去太多的想象，失去太多的梦想；没有了美德，我们则会失去立身之本，失去在社会上存在的能力。

一个人所具有的美德决定着他能取得多大的成就，决定着他一生能走多远，得到多少尊重与认可。在生活中每个人都期望能多“得”，却不知道“得”并不是由别人给你的，而是你自己的“德”来决定的。只有有德的人，才能充分发挥他的才能；只有有德的人，才能成为组织中的正能量；只有有德的人，才能与他人和谐相处，成功地融入集体之中。人生中，对“德”的修炼，就是对“得”的获取。只有有德者才能多得，只有有德者才能取得真正的成功。

3. 一分道德，一分福泽

人生在世，都希望自己成为一个有福之人：身体健康，工作顺利，生活幸福，家庭和睦……但如何才能使人生多福呢？《国语·晋语》中给出了答案：“德，福之基也。”德行便是人生福泽的根基，有了德行，多行善事，少怀利欲，心胸就会坦荡舒畅，身体就会健康，这便是福；有了德行，能多助人、利人，别人同样也会亲近你，帮助你，生活快乐、工作顺利，这便是福；有了德行，修身齐家，兄弟和睦，子孙孝顺，这便是福。可见，人生之福，完全源于德行——拥有美德就会享有福泽，道德不损便少罹忧患。