

儒家思想



博大精深的东方古老智慧
传世已久的世界经典名著

修身养性的金科玉律，儒君雅士的行为准则：中华文化的源泉，文明智慧的结晶！

田由申◎编者



道家精髓

中国商业出版社

道家思想与儒家精髓

田由申◎编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儒家思想与道家精髓/田由申编著. —北京: 中国
商业出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5044-7242-7

I. ①儒… II. ①田… III. ①儒家—通俗读物
②道家—通俗读物 IV. ①B22-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 057805 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京精气神印刷厂印刷

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 20 印张 307 千字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

定价: 33.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言

人的能耐，并非与生俱来。一个人能耐的大小，首先跟他所经受的历练有关系，同时也不可避免地受到所处环境的影响。那么，我们的这些能耐究竟从何而来？它最初是如何形成，并得以传承下来的呢？对于这个问题，恐怕要到儒家、道家那里寻找答案。

中国人的能耐，跟儒家、道家的思想启蒙是分不开的。诸子百家中，影响较大的就是这两家，而在中国历史、中国文化、中华民族的性格中，也实实在在地受惠于儒家和道家的影响。儒家源出于文士，道家源自于隐者。儒家强调“修身治国齐家平天下”，道家强调“清静无为”。可以说，在中国，儒家和道家思想是影响中国人思想发展的历程，塑造中华民族性格的主要原典。

比如，儒家提倡修身。认为每个人都应当思考如何活得更有价值、更有意义，真正体现生命的本质；应当追求道德高尚，即使不能成为圣贤，也应当成为君子。

其次，儒家重视调整个人心态。告诉当代人应当用平和的心态来对待生活中的缺憾和苦难，帮助现代人解开内心的心结。

再次，儒家文化，崇尚“和”、重视“和”、提倡“和”，追求“和”。视“和”为宇宙万物本然的状态，把“和”作为最大的价值，把“和”作为最高的目标，把“和”作为最高的道德境界。

.....

再如，道家提倡方圆之道。认为人在社交中也应当效仿水，学习水，灵活地掌握交际方法，当方则方，当圆则圆，方圆并用，不拘于一种形式。

其次，道家提倡“无为不争”。认为天下事不是任何一件事都能给你带





来快乐，也不是任何一件事都能给你带来不快乐。人应该知道自己采取什么样的行为去应对左右，谋划人生。

再次，道家重视养生。认为世上本无长生不老之药，攀登寿山之道在于重生、贵生、养生。

.....

总之，这些无穷的智慧，也许正是儒家、道家思想产生巨大影响力的主要原因。所以，我们可以毫不夸张地说，儒家、道家思想能够净化人的灵魂，开启人的智慧。

鉴于此，我们将本书的正文分成三个部分，一是儒家和道家的原典，将两千多年前的文言文原貌展现在读者面前。二是浅显易懂的儒家和道家的现代释义，帮助读者轻松快捷地了解其含义。三是根据作者对儒家和道家的品读与思考，对其相关内容进行了具体的分析，激发起读者对人生的思考。另外，本书还结合古今中外的一些经典事例，对儒家、道家的处世、修身之道进行了深入浅出的剖析，全方位阐释了儒家和道家先贤们不朽的思想，力图使广大读者能从中获得如何做人的历史人文教养，领悟儒家和道家的人生智慧。

正是本着这个目的，为了让先辈们的智慧之光照亮我们今天的幸福生活，为了让灿烂而宝贵的历史文化为今天的社会建设出力，甚至更为重要的，为了让古人纯朴的哲理和谆谆告诫能够化作规范现代人行为的准则，我们编辑出版了这本《儒家思想与道家精髓》一书，希望读者们能从先贤的处世智慧中得到一些人生的启迪，提升自己的思想品位，更好地做人做事、成就事业，演绎出更为精彩、更为动人的人生篇章。



目 录

上篇 儒家思想

第一章 吾日三省吾身：修身立志之道

儒家认为，修身是人的一种普遍需要。“身”就是个人的生命，包括肉体和精神。人为什么要修身？因为每个人的“身”都有缺陷，或者说不够完善，通过修身可以使之更健康、更完善。修身的目的是齐家、治国、平天下。“修、齐、治、平”，是一个环环相扣的链条，或者说是一个严密的系统。所以，每个人都应当思考如何活得更有价值、更有意义，真正体现生命的本质；应当追求道德高尚，即使不能成为圣贤，也应当成为君子。这就是修身的必要性所在。从这个立场出发，儒家强调，“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”

1. 儒学复兴从修身做起 /4
2. 立身修德，为人之本 /7
3. 学无止境，前进之力 /9
4. 立身立心，以孝为先 /13
5. 不学礼，无以立 /17
6. 小不忍则乱大谋 /19
7. 君子喻于义，小人喻于利 /22





第二章 听其言而观其行：言语行为之道

儒家文化的精髓除了修身之外，还有一个重要的标准，就是说话和行动的标准。《圣经》说世上最追不回来的有三件事：射出的箭、说出的话和失去的机会。说出去的话有时候就像覆水难收，所以，一个人做事总是要把事情做到，然后再去说。这就是儒家所提倡的言语行为之道。

1. 听其言而观其行 /26
2. 讷于言而敏于行 /28
3. 话要说到点子上 /31
4. 识人言，做对事 /33
5. 知者不失言，亦不失人 /35
6. 巧言令色，鲜矣仁 /38
7. 言寡尤，行寡悔 /40

第三章 执其两端，而用其中：中庸处世之道

中庸之道是儒家文化的骨髓，是人生智慧的总结，是孔子哲学的基础、最高的道德准则和处世的智慧。儒家中庸之道有持中、稳健、理性、包容、调和的特色，它是一种温和主义。即反对过与不及，要在过与不及两端之间转折和把握一个中点或度，也就是量变到质变度量关节线，以保持事物的常态不变。按宋代学者程颐的解释，就是“不偏之谓中，不易之谓庸”。可见，中庸即是把两个极端统一起来，遵循适度原则。因此，可以把中庸的高明之处理解为寻求平衡的智慧。

1. 中庸之道，万古之慧 /44
2. 以“恕”修身 /47
3. 过犹不及 /49
4. 有进有退，必可再进 /52
5. 时中——无可无不可 /54
6. 宽猛相济 /56



7. 允执厥中——中和 /59

8. 欲速则不达 /62

第四章 智者乐水，仁者乐山：心态经营之道

人生百年，孰能无憾？人这一生中总会遇到这样那样不如意的事情。也许凭借我们个人的力量无法改变这些，但我们却可以改变自己的心情和态度。儒家精髓之一，就是告诉我们，如何用平和的心态来对待生活中的缺憾和苦难，从而，帮助现代人解开内心的心结。

1. 安贫乐道 /66

2. 智者乐水，仁者乐山 /69

3. 乐在我心，万物悠然 /72

4. 抵制欲望，知足常乐 /74

5. 不怨天，不尤人 /78

6. 勿致力于身外之物，保持平常心 /80

7. 仁者之乐 /83

第五章 德不孤，必有邻：交友之道

交友之道是儒家学说的一个重要方面。儒家十分重视交友，“乐多贤友”被其列为“君子三乐”之一。今天，我们重提儒家的交友之道并对其进行现代意义的转化，这在今天有其不容忽视的意义，当今，人的异化，人际关系的冷漠已成为人们忧虑的社会问题，在物质极大丰富的今天，人的心灵却变得冰冷，爱在不断的流失。更有人言必称利，朋友的价值仅在于是否对己有用，人与人之间的真诚关心已象新鲜空气一样越来越难以享受了。因此，在这里，我们重述儒家的交友之道，目的就是为了重塑一个温暖的社会。

1. 和谐人际，和谐生活 /88

2. 友直 友谅 友多闻 /91

3. 德不孤，必有邻 /94

4. 道不同，不相与谋 /96

5. 己所不欲，勿施于人 /99





6. 宽则得众 /102
7. 人而无信，不知其可 /106
8. 忠告善道，不可则止 /108

第六章 以“和”为贵：儒家最得人心的谋略

“和”是中国审美文化的精神，是儒家价值观的终极目标。儒家文化，崇尚“和”、重视“和”、提倡“和”，追求“和”。视“和”为宇宙万物本然的状态，把“和”作为最大的价值，把“和”作为最高的目标，把“和”作为最高的道德境界。夫妻和睦、家庭和谐、天人合一、邻里顺和、和气生财、和而不同等等。总之，“和”是宇宙万物的大道，“和”是社会人生的大义，是中华民族传统道德的最高境界。

1. 以“和”为贵，儒家最得人心的谋略 /112
2. 仁者爱人 /114
3. 礼之用，和为贵 /117
4. 家和万事兴 /119
5. 和而不同 /122
6. 和争相济 /125
7. 和气生财 /127

下篇 道家精髓

第七章 道，可道，非常道：道中之道

“道可道，非常道；名可名，非常名。无名，天地之始；有名，万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”这是老子第一次提出“道”这一概念，作为自己的核心思想。道是天地万



物的本原，微妙玄虚。

1. 道无所不在 /134
2. 大道可以治国 /136
3. 道是万物的本原 /138
4. 求新 求变 求突破 /142
5. “无形”和“有形” /144
6. 调节心态，办法总比困难多 /148
7. “道中之道”是人之常道 /150
8. 天道·人道 /153

第八章 智欲圆而行欲方：方圆之道

道家鼻祖老子推崇与颂扬水，因为水有“善德”，水有能耐，可方可圆，既能藏污纳垢，又能激流澎湃。人在社交中也应当效仿水，学习水，灵活地掌握交际方法，当方则方，当圆则圆，方圆并用，不拘于一种形式。用“处下”的姿态和胸怀处世，实现与人友好和谐相处的理想状态。

1. 弱之胜强，柔之胜刚 /158
2. 幽默要恰到好处 /162
3. 真诚会给你带来好运 /167
4. 欲取之，必先予之 /170
5. 大直若屈，大巧若拙 /173
6. 谦虚是一种美德 /176
7. 低调做人是一种智慧 /179
8. 以退为进是一种策略 /182

第九章 道法自然：环保之道

生态环境保护的问题是当今世人最关心的一个问题。老子在《道德经》中所阐述的道法自然的思想，为实现人与自然的圆融无间、共生共荣提供了丰富的思想资源。我们不能不感叹老子的远见卓识。老子的这些思想对于增强今天人们的环保意识，拯救





自然环境免遭人为破坏具有重要的启示作用。只有人与大自然和谐相处，才能追求双赢、多赢和人类社会的和谐发展。

1. 保护我们赖以生存的家园 /186
2. 节约资源，造福子孙 /187
3. 全球面临的挑战——生态失衡 /190
4. 按照规律改造大自然 /192
5. 天人合一是一种伟大的生态境界 /194
6. 人口·资源·环境 /196

第十章 道常无为，而无不为：无为不争之道

老子所提倡的“无为不争”是一种大作为的表现。天下事有万千种，不是任何一件事都给你带来快乐，也不是任何一件事都给你带来不快乐。聪明人知道自己应该采取什么样的行为去应对左右，谋划人生。

1. 无私才能成就有私 /200
2. 规律主宰世界 /202
3. 审时度势，急流勇退 /204
4. 无为而治 /206
5. 不争是一种大智慧 /210
6. 吃亏是福 /213
7. 上善若水 /216

第十一章 治大国若烹小鲜：管理之道

一个企业如何跨越失败壁垒，走向成功呢？有人说要靠高瞻远瞩的战略，有人说要靠富有创意的营销策略，也有人说要靠独到的投资眼光。实际上这些都不是问题的根本答案。真正具有决定意义的，是一个管理者对微若河砾的细节的关注和恰到好处的处理。

1. 治大国若烹小鲜 /220
2. 做领导一定要会授权 /223



3. 给员工一点个性空间 /227
4. 激励比指责更有效 /229
5. 天下大事必作于细 /232
6. 虚怀若谷，有容乃大 /235
7. 谨慎从事，以身示范 /238
8. 得民心者得天下 /241

第十二章 明道以养生：养生之道

古人有两句祝福长者的吉祥话，叫“福如东海，寿比南山”。如何才能享有南山高寿，这一直是人们向往和追求的事。世上本无长生不老之药，攀登寿山之道在于重生、贵生、养生。养生大师带你揭示寿山之谜，以便在人世的海洋里自由地驾驭自己的生命。

1. 注意营养，科学保健 /246
2. 养生贵在适度 /249
3. 健康最重要 /251
4. 贪欲是养生的祸源 /253
5. 保持淡泊虚静的心境 /255
6. 知足者常乐 /258
7. 科学合理的饮食 /261

附录一 《论语》原文 /265

附录二 《道德经》原文 /297



上篇 儒家思想

第一章

吾日三省吾身：修身立志之道

儒家认为，修身是人的一种普遍需要。“身”就是个人的生命，包括肉体和精神。人为什么要修身？因为每个人的“身”都有缺陷，或者说不够完善，通过修身可以使之更健康、更完善。修身的目的是齐家、治国、平天下。“修、齐、治、平”，是一个环环相扣的链条，或者说是一个严密的系统。所以，每个人都应当思考如何活得更有价值、更有意义，真正体现生命的本质；应当追求道德高尚，即使不能成为圣贤，也应当成为君子。这就是修身的必要性所在。从这个立场出发，儒家强调，“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”



1. 儒学复兴从修身做起

原典

君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。

——《论语·季氏》

释义

君子有九件事情要反省：看的时候，要反省是否看清楚了；听的时候，要反省是否听清楚了；脸色，要反省是否温和；态度，要反省是否恭敬；说话，要反省是否忠实；做事，要反省是否认真；有疑难，要反省是否应该发问；发怒，要反省是否会引起麻烦；看到眼前有好处，要反省是否合于礼义。

孔子在这里提出的“九思”与曾子的“三省”有异曲同工之妙。

孔子的学生子路曾经问他的老师怎样才能成为一个君子。孔子告诉他说：“修己以敬。”好好修炼自己，保持着严肃恭敬的态度。

子路一听，做到这四个字就能当君子了？不会这么简单吧？于是又追问，说：“如斯而已乎？”这样就行了吗？

孔子又补充了一点说：“修己以安人。”在修炼好自己的前提下，再想法让别人安乐。

子路显然还不满足，又追问：“如斯而已乎？”

孔子又补充说：“修己以安百姓。修己以安百姓，尧、舜其犹病诸。”修炼自己，并让百姓过上幸福的生活。像尧、舜这样的圣贤之君还发愁在这件事情上没有做好呢。做到这一点，难道还不够个君子吗？



的确，一个人有自我反省的能力，才会不自满，反之亦然。三省，虽然并不费时费力，其实真正实行起来，并非易事。

有人说，一个人是否具备反省能力，是衡量其素质高低的一个重要标志。这话有一定的道理。

弘一大师在演讲中曾言：“既已学矣，即须常常自己省察，所有一言一动，为善欤？为恶欤？若为恶者，即当痛改。除时时注意改过之外，又于每日临睡时，再将一日所行之事，详细思之。能每日写录日记，尤善。”

儒家强调自省，意在塑造理想的人格。具体来讲，自省的目的在于“使良心常在”，即让“仁”、“义”、“礼”、“智”、“信”等时时“主宰”内心。因为，若心中无此“主宰”，则“私意”就会乘虚而入，而自省可以排斥和克服“私意”。自省的最终目的则是具备“圣贤”之德，到达“圣贤之域”，即成为“圣人”或“君子”。

曾子是孔子的学生，据《论语》记载，曾子曾说：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”他这句话的意思是：“我每天都要多次自我反省——替别人谋划事情，尽了心没有？与朋友交往，有没有不诚实的地方？老师传授的知识有没有实践？”这句话表明了反省对于个人进步的重要作用。每个人都会有性格的弱点，而我们在生活中也总是会有这样那样的缺点，但是，如果我们能像曾子那样经常审视自己的行为、思想，防微杜渐，不断纠正自己的错误，克服自己的缺点，久而久之，一些不良的习惯以及性格中的某些弱点、缺点就能及时清除掉，自己的思想和行为就会形成良好的习惯，从而确保自己健康成长；相反，则会在自己成长发展的过程中酿成大错。

明代哲学家王廷相曾经讲过一个故事：

一天，他乘轿进城，途中遇雨，正巧，今天轿夫穿了双新鞋，为了不把鞋子弄脏，所以，轿子走得很慢。然而，不幸的是，走至长安街后，路更加泥泞了，轿夫一不小心一脚踩进了泥坑。自此，他不再爱惜自己的鞋，走路也不再小心翼翼，后来不仅鞋子全被泥水所污，而且全身上下也没一点干净之处。王廷相对此深有感触地说：“居身之道，亦犹是耳。倘一失足，将无所不至矣！”

