



人民悦读丛书·人生智慧

修身之道

主编 ◎金中



静里寿延长	33
心境宁静以致远	36
不为荣誉名利所倾倒	38
心在静中,是非利害视同虚无	40
顺其自然,追求人生美妙与智慧	41
安于淡泊生活	43
欲变化气质,须先坚卓之志	45
静坐观心	49

三、慎独无忧:戒慎恐惧,莫见乎隐

52

慎独,人生第一自强之道	53
君子慎独,自持自制修忍功	57
快乐的心态让人生更绚丽	58
凡事乐观豁达,报以微笑	62
愉快的笑颜能开解人的烦恼	64
追求开心快乐人生	66
幽默乐观,化解片片愁云	68
宁静和谐才能内心无忧	71
自觉抵御各类诱惑	73
孔子坚忍,不怨不忧	75
贬屈自仰,坚韧不拔	91
坚韧卓绝,慎终如始	97

四、治心雅量:尽其心,知其性

103

心安茅屋稳	104
-------------	-----





轻—轻富贵之心	106
有放心,而不知求	109
方寸之心千过万罪	113
以仁存心、以礼存心	115
理义悦心是安乐境	118
存其心,养其性	120
以自立为体,以推诚为用	122
总为功利看不破	126
雅量以兴,默足以容	131
 五、厚德载物:豁达大度,人生广博	 138
豁达大度,人生广博	139
心胸坦然地面对一切	140
宠辱不惊,用理智来控制感情	142
以宽厚大度唤起真诚和理解	144
宽容就等于爱自己	147
大人不计小人过	148
拓开胸襟克服嫉妒心理	150
厚德才能载物	151
做人要厚道	154
谦恭礼让为做人的上策	156
敦厚做人,以真诚打动人心	158
做人需要知恩图报	159
忠厚仁义,力戒顽器狡诈	161
宽厚之心善待有错之人	163





经商需要以忠厚为本	165
-----------------	-----

六、自省节律：自强者必自律

168

认识自己的无知	169
突破心灵的范式	171
先无得罪于冥冥	173
目中有花，万物皆妄	176
从五更枕席上参勘性体	178
高一步立身，退一步处世	181
清廉自守者虽贫而荣	182
无欲无私自刚强	184
洁身自爱是修身养性的根基	186
自强者必自律	188
加强自制，约束自我	190
君子之处顺境，兢兢焉常觉天之厚我	192

七、定性圆机：以出世之心，做人世之事

195

得与不得，于心气上验之	196
一个枯竭的案例	198
心普万物而无心	200
大烈鸿猷，常出悠闲镇定之士	203
宁吾真体，养吾圆机	206





八、虚怀谦逊：虚心恭敬，身为鼎镇	210
谦逊是人生的一种美德	211
谦恭有度乃君子之道	212





一、仁爱亲善：仁者爱人，则万物同春



仁爱之道，是古往今来修身守成的不易之道。仁爱之心，是人类生存和社会发展最基本的精神力量。爱心能融化人的孤独感和分离感，能使人与人的关系和睦温馨，能打破人们心中的“围墙”，是建立和谐人际关系的纽带。

一、仁爱亲善：仁者爱人，则万物同春



 仁者爱人,则万物同春

修身之道

孔子说:仁者爱人。仁也就是爱的意思,曾国藩强调仁爱,因为你只有有了爱人之心,别人才有可能爱你、助你,使你实现自己的理想。

仁爱之道,是古往今来修身守成的不易之道。

有一天,武王问姜太公治国方法,太公回答说:“治理国家的方法,最根本一点就是爱民。”

周武王又问:“怎样爱民呢?”

姜太公回答说:“对人民要有利而不要有害,帮助他们成功而不要使他们失败,使他们生活下去而不要杀害他们,给他们财物而不要夺取他们的财物,使他们欢乐而不要使他们受苦,使他们高兴而不要使他们发怒,这就是治理国家的方法。使用人民的道理,也就是爱他们。老百姓失去了本职工作,就是害他们;使农民失去耕种季节,就是让他们失败;对有罪的人加重惩罚,就是杀他们;加重征税搜刮,就是抢夺他们的财物,徭役繁多会使人民疲惫,就是坑害他们;劳苦扰乱人民,就会引起人民的愤怒。所以善于治理国家者对待人民,好像父母爱子女一样,好像哥哥爱护弟弟一样,听到他们吃不饱,穿不暖,就可怜他们,见到他们劳苦,就为他们悲伤。”

荀子在与孝成王等人的答问中,也提出仁爱是用兵取胜的关键。

孝成王说:“我请问用兵的要术。”

临武君说:“在上方得到天时,在下方得到地利,观察敌方的



变动。要在这三者以后发动,要在这三者以前顾及到,这便是用兵的要术。”

荀子说:“不对,为臣我所听到的:古代的道术,凡是用兵作战的基本,在于齐一人民。弓箭调和不好,羿就不能把微小的目标射中;马匹调和不好,造父就不能够把车赶得遥远;士民如果不能亲密地归顺,即使汤王、武王也不能取得胜利。所以,善于顺抚人民的人,就是善于用兵的人。所以,用兵的要术只在于抚顺人民而已。”

曾国藩作为一介书生,最终走上带兵打仗之路,所以很自然地就选择传统的以仁爱带兵这一方法,而且事实也证明,他的这一方法是极为成功的,曾国藩在戎马倥偬中,极为重视爱民,声称“用兵之道,以保民为第一义”,又自号其家曰八本堂,八本之一是“行军以不扰民为本”。他作《劝诫州县》说:“惟农夫则无一人不苦,无一处不苦。农夫受苦太久,则必荒田不耕;军无粮,则必扰民;民无粮,则必从贼;贼无粮,则必变流贼,而大乱无了日矣!”所以,必须“重农以厚生。”又作《劝诫营官》说:“所恶乎贼匪者,以其淫掳焚杀,扰民害民也。所贵乎官兵者,以其救民安居也。若官兵扰害百姓,则与贼匪无殊矣。”所以,必须“禁骚扰以安民”。甚至在咸丰八年那个战火纷飞的岁月,他还于十一月初六日在建昌前线作《爱民歌》,共八十句,给湘勇规定了许多不许扰民害民的事:

第一扎营不要懒,莫走人家取门板。

莫拆民房搬砖石,莫踹禾苗坏田产。

莫打民间鸭和鸡,莫借民间锅和碗。

莫派民夫来挖壕,莫到民家去打馆。

筑墙莫拦街前路,砍柴莫砍坟上树。

一、仁爱亲善:仁者爱人,则万物同春





百姓听得就心酸，上司听得皱眉尖。

上司不肯发粮饷，百姓不肯卖米盐。

最后他总结性地写道：

爱民之军处处喜，扰民之军处处嫌。

我的军士跟我早，多年在外名声好。

如今百姓更穷困，愿我军士听教训。

军士与民如一家，千记不可欺负他。

日日熟唱爱民歌，天和地和又人和。

然而，值得深思的是，曾国藩一方面标榜仁爱，一方面又被人称为“曾剃头”，意即杀人像剃头一样。在这方面，应该说暴露了他本性残忍的一面。

咸丰二年底，他刚出办团练，就对友人说：“不治以严刑峻法，则竖子纷起，将来无复措手之处，是以一意残忍。”他在上咸丰帝的奏折中更表明决心说：“不敢不威猛救时”，“若非严刑峻法，痛加诛戮，必无以折其不逞之志，而销其逆乱之萌……即臣身得残忍严酷之名，亦不敢辞。”所以只几个月，在湖南便盛传他为“曾剃头”，令人侧目。

过了八年，正当湘军围攻安庆之时，他给正在前线指挥的曾国荃写信，叫喊：“目下收投诚之人，似不妥善，如挤疖子不可令出零脓，如蒸烂肉不可屡揭锅盖也。克城以多杀为妥，不可以假仁慈误大事。”他甚至承认自己是以杀人为业。在给曾国荃的信中，他似乎发现了良心一样，说：“吾家兄弟带兵，以杀人为业，择术已自不慎，惟于禁止扰民、解散胁从、保全乡官三者痛下工夫，庶几于杀人之中寓止暴之意。”

曾国藩写了《爱民歌》和《解散歌》，确实一本正经，堂堂皇

一、仁爱亲善：仁者爱人，则万物同春





皇。可是湘军果真不扰民、解散胁从吗？只需举一个例子。

咸丰十一年五月初二日，太平军败于安庆城外之赤冈岭，其中三营在苦战后投降。第二天，曾国藩闻讯，立即写信问曾国荃：“其已降之三垒，已杀之否？”第三天，他听说投降者已全部被杀，立即给曾国荃打气说：“此次杀三垒真正悍贼千余人，使狗党为之大衰。平日或一克大城、获一大捷，尚不能杀许多真贼，真可喜也！”当那个同样杀人不眨眼的曾国荃稍流露出一点悔意，曾国藩立即对他说：“既已带兵，自以杀贼为志，何必以多杀人为悔？”、“既谋诛灭，断无以多杀为悔之理！”尤可愤慨的，是曾国藩对湘军屠城的肯定与鼓励。他兴奋地说：李续宾在攻克九江后，对太平军“屠戮尽净，三省官绅士民同为称快！”咸丰八年五月初五日，他鼓励正围攻吉安的曾国荃说：“当稳围稳守，虽迟至冬间克复，亦可无碍，只求全城屠戮，不使一名漏网耳……如似九江之斩刈殆尽，则‘克城’虽迟亦无后患。”后来，湘军在攻占安庆、苏州、金陵时，都疯狂地屠城，仅金陵一处，曾国藩便向同治帝报告说：“三日之内，毙贼共十余万人，秦淮长河尸首如麻。”显然，这些被杀者不仅包括大量胁从，还包括大量和平居民，甚至有不少在政治上基本拥护满清皇朝的地主、士人及其家属。

所以，儒家提倡爱有差等，即不是对所有人都一视同仁地爱，爱的只是自己阵营中的人，而对非自己阵营的人，尤其是反对自己的人，则应毫不宽待。

仁爱，建立和谐的纽带

我们大多数人都是因为贪得无厌、自私自利的心理，以及无





习惯是十分有益的。人类的短处，就在于彼此误解、彼此指责、彼此猜忌，我们总是盯着他人的不好、缺憾、错误的地方而批评他人。假使人类能够减少或克服这种误解、指责、猜忌，能彼此相互亲爱、同情、扶助，那么梦寐以求的欢乐世界就能够盼望了。

哪里有爱，哪里就有财富和成功

人生最需要支撑的就是爱，播下爱的种子，就拥有了一切，财富、成功、幸福，甚至生命。如果丢了财富，你只失去了一点；如果没了信誉，你失去了很多；如果没有爱，你就失去了全部。如果你拥有了爱，你就拥有了成功与财富。

一个妇人出门看到三位老者坐在她家门前，妇人与他们素不相识，她上前对他们说：“你们一定饿了，请进屋吃点东西吧。”

“我们不能一同进屋。”老人们说。

“那是为什么？”妇人感到疑惑。

一个老人指着同伴说：“他叫财富，他叫成功，我是爱。你現在进去和家人商量商量，看看需要我们哪一个。”

妇人回去和家人商量后决定把爱请进屋里。

妇人出门问三位老人：“哪位是爱？请进来作客。”爱老人起身朝房子走去，另外两位也跟在后面。

妇人感到惊讶，问财富和成功：“你们两位为什么也进来了？”

老人们一同回答：“哪里有爱，哪里就有财富和成功。”

我们都不是独个地生活在这个世界上，这个世界最需要的支撑就是爱。无论你走到哪里，你都会发现，只要你真诚地爱别

一、仁爱亲善：仁者爱人，则万物同春





人,别人也会真诚地爱你,你就可以赢得爱的回报。

还有这样一则故事:

有一天,从他乡来了一个人,推开城门问道:“住在这个城里的人们人品怎样?”老人反问道:“你原来住的城里的人们如何?”他乡人答道:“那里的人真够呛,都是一些互相猜疑、互相嫉妒、自私自利的人。我讨厌他们才离开了那个城市。”老人听了摇摇头说:“你太可怜啦,住在这里的人们也和他们完全一样。我想你住在这个城里是不会得到幸福的。”听了这番话,他乡人含悲离去。

过了不久,又有一个人来到老人这里,提出同样的问题。老人也问他:“你原来住的城里的人怎样?”那人便答道:“都是一些很好的人,他们互相友爱,互相帮助,互相信任和互相理解。恐怕他们是世界上最有爱心的人。”于是老人说:“那就太好了,年轻人,这里住着的人和他们完全相同,你会和他们相处得很融洽,你会喜爱他们,他们也会喜爱你的。”

生活就是这样,你播下什么就会收获什么,我们如何对待别人,别人就会同样对待我们,就像种子撒在泥土中,到了春天会开出美丽芳香的鲜花。

下面这则故事中,史佩拉正是因为爱而获得了生命。

1930年,西蒙·史佩拉传教士每日在乡村的田野中漫步。无论是谁,只要经过他的身边,他就会热情地向他们打招呼问好。其中有个叫米勒的农夫是他每天打招呼的对象之一。

当传教士第一次向米勒道早安时,这个农夫只是转过身去,像一块石头般又臭又硬。因为在这里犹太人和当地居民处得并不太好,成为朋友的更是绝无仅有。不过这并没有打消传教士的





勇气和决心。一天天过去了,他始终以温暖的笑容和热情的声音和米勒打招呼,终于有一天,农夫向教士举举帽子示意,脸上也第一次露出一丝笑容了。这样的习惯持续了好多年,一直延续到纳粹党上台为止。

史佩拉全家与村中所有的犹太人都被集合起来送往集中营。史佩拉被送往一个又一个营,直到他来到最后一个位于奥许维兹的集中营。

从火车上被放下来以后,他就等在长长的行列之中,静待发落。在行列的尾端,他远远地看到营区指挥官拿着指挥棒一会儿指向左,一会指向右。他知道发派到左边的就是死路一条,右边则还有生还机会。他的心脏怦怦跳动着,愈靠近那个指挥官就跳得愈快,因为他清楚这个指挥官有权将他送入焚火炉中。

他的名字被叫到了,然后那个指挥官转过身来,两人的目光相遇了。教士静静地朝指挥官说:“早安,米勒先生。”米勒的一双眼睛依然冷酷,但听到他的招呼时突然抽动了几秒钟,然后也静静地问道:“早安,西蒙先生。”接着,他举起指挥棒指了指说:“右!”他边喊还边不自觉地点了点头。

教士懂得上帝爱人的本意是撒播爱,爱在生死关头救了自己。

善念,是万善之门

善念,就是善良的念头。善念,是万善之门,从这里可以走向人生的制高点;恶念,是万恶之源,从这里可以滑入恶的深渊。

善念不是先天的,它是在道德教育、环境熏陶和社会实践中逐渐形成的。

一、仁爱亲善：仁者爱人，则万物同春





善念来源于崇高的信念。信念是一个人对某一事物、主义、学说、理论、思想或宗教的信奉与尊崇。信念是人们言行的指南，是人生杠杆的支点，是支撑理想大厦的精神支柱。我们的信念，是追求真理、追求正义、追求光明、追求真善美，追求和献身于美好的事业。这样的信念一经在人们的头脑里生根，它就会成为人们的善念之源。

善念来源于正确的善恶观。善恶观是指人们对善恶的本质、起源、标准以及善恶评价的依据等问题所持的观点和态度。

一个人对善恶的无知是误入迷途最主要的因素。一个人只有树立了正确的善恶观，才能分清什么是善，什么是恶；才能抑恶扬善，走向光明。我们的善恶观，以广大人民的最大利益为善的标准，与之符合则为善，与之违背则为恶。这种善恶观的确定，就会强化自己为人民服务的善念，就会使自己的心中常存善念。

善念来源于“思无邪”的心理自觉，要做到“思无邪”，最重要的是克服自私自利的邪念。只有“思无邪”，才能善念生；只有善念生，才能德行正。

善念来源于后天的实践。善恶观念不是先天就有的，而是人们在后天的实践中形成的。善念是宝贵的，然而，只有经过实践把善念转化为善行的时候，才能实现善念的社会价值。因为善念是根，善言是花，善行是果。

常存善念，是一个人善言善行的思想根基，是一个人的崇高美德。有了这种美德，就可以乐善不倦，以善为宝，疾恶如仇，从善如流。

要做到常存善念，就要经常自思内省，排除邪念。

常存善念，贵在自觉；克服恶念，贵在坚决。要做到这点必须





国王看到鹿王身受重伤,血流遍地,而其他的鹿都站在栏杆外边悲哀地望着它,忙问道:“这是怎么回事?”鹿王回答说:“陛下,是我没有管教好群鹿,为了寻找草场而侵犯了您的林苑,我的罪是很深重的。现在,我身体受了重伤,肉也残缺不全,但内脏仍是完好无缺的,我情愿供给您做一顿早饭,但请不要杀害其他的鹿,它们没有错。”

国王听了这番话,感动得热泪直流,说:“你虽然是牲畜,却具有天地间最高尚的慈善心肠,愿意牺牲自己来拯救别人。而我身为国王,却要杀害生灵,真是罪恶深重啊!”

群鹿看到鹿王伤势严重,都围拢过去用舌头轻轻地舔它的伤口,又从远处的树林里、山崖边找来草药,悉心地敷在鹿王的伤口上。

国王目睹这一幕动人的情景,擦着泪叹息道:“君王对百姓慈爱关怀,百姓才会爱戴、拥护君王。鹿王实在是仁义之君啊!”

深受感动的国王为了避免这样的事件再发生,特地颁布了一道命令:“从现在起,全国一律禁食鹿肉。”并下令毁掉一切捕鹿的工具。从此,国王心怀慈悲,不再杀生,处处关心百姓的疾苦,成为全国百姓尊敬、爱戴的领袖。

施恩慎勿念,受施慎勿忘

“施恩慎勿念,受施慎勿忘”,这是前人给我们留下的施惠勿念的古训。一个人为别人做了好事,应当忘记,不要念念不忘,更不应希冀别人回报。

先贤们为我们留下了许多“施惠与人不求回报”的动人事

一、仁爱亲善：仁者爱人，则万物同春





例。晋人所撰《神仙传》上记叙了一个耐人寻味的故事：

三国时候，东吴人董仙卜居庐山，以医为业，给人家治病，他不向患者要金钱报酬，也不记患者的名字，只求患者回去后栽种杏树。治好轻病的栽一棵，治好重病的栽五棵。若干年后，共栽得杏树10万棵，绿荫成林，造福子孙后代。所以人们后称杏树为“董仙杏树”。

董仙为别人做了好事，不是要受惠者给自己以恩谢，而是要求受惠者为他人、为社会做好事。

“施与人者勿望回报”，这是施惠勿念的本质要求。清代人冯班说得好：“为惠而望报，不如勿为，此结怨之道也。”意思是：给予别人恩惠却又希望得到别人报答，还不如什么都不给。否则，反而会因此与别人结下怨恨。所以，施惠图报乃人际交往之大忌。

施惠勿念，应培养自己“为善不欲人知”的道德情操。一个发自内心的真诚施舍，不是为了扬名，而是真诚相助。这样的施惠者，自然不会有求于对方回报的念头。这是一种崇高、无私、真诚的人生境界。

要做到施惠勿念，还要培养“有德不必望感”的思想品格。

清人在《古今药石》中说：“我有德于人，不必望感。”意思是说，我对别人有恩德，不应该希望对我感恩戴德。《菜根谭》中也讲：“为善而急人知，善处即是恶根。”其意是说，一个人做了一点善事就急着让人知道，就证明他的做善事只是为了贪图虚名的赞誉，这种怀着个人目的才去做善事的人，在他做善事的同时就种下了伪善的祸根。要塑造自己有德不必望感的品格，树立多行善事而不求回报的风格，这是道义的要求，是人类进步的标志。

施惠勿念主要讲的是对人施恩后不要念念不忘，而要把这





种精神扩展到对社会的奉献，那就升华到了一种无私奉献的境界。

有这样一个故事：

一个官吏下乡巡视，看到一位白发老翁弯着腰正在种植松树幼苗。官吏好奇地问：“你这样大的年纪，种这么小的幼苗对你有什么用呢？”老人说：“我知道一株松树要成材至少要50—100年之久，我不可能看到这些树苗长大成林，但一个人做事不能只是为了给自己得到好处，应该为将来和社会进步考虑。”官吏听后很感动，轻轻给他鞠个躬走开了。此后，他兢兢业业，在任上为百姓谋福利。

我们应该把古人讲的“施惠勿念”作为今天待人处世的座右铭。一个人能施惠于人，本来是件好事，但如若责其回报，不仅原来的好意将灰飞烟灭，且表现了自己人格的低下。高尔基说得好：“要知道‘给’永远比‘拿’更愉快。”

老人这种施恩与人不求回报的品格，不正是我们今天所倡导的无私奉献精神吗。

向困境中的人伸出援助之手

在他人需要帮助的时候，你把你的爱心和关心献给他，同时，在你需要他的时候，他也会伸出援助之手。

一个人陷入困境的时候，最需要别人的帮助。如果你有能力去帮助他，那就去行动吧。有爱的人生才是充实的人生、幸福的人生。

如果他人发生困难，你应当伸出援助之手，帮助他人解决问

一、仁
爱
亲
善：
仁
者
爱
人，
则
万
物
同
春

