

DAO DE YU JIAN XING

道德与践行

…
北京市监狱管理局 编著
…

光明行
系列丛书

法律出版社
LAW PRESS · CHINA

光明行系列丛书

D A O D E Y U J I A N X I N G

道德与践行

··· 北京市监狱管理局 编著 ···

 法律出版社
LAW PRESS · CHINA

图书在版编目(CIP)数据

道德与践行 / 北京市监狱管理局编著. —北京:
法律出版社, 2011. 12
(光明行系列丛书)
ISBN 978 - 7 - 5118 - 2988 - 7

I. ①道… II. ①北… III. ①服刑人员—品德教育—中国 IV. ①D926. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 277866 号

光明行系列丛书

道德与践行

北京市监狱管理局 编著

责任编辑 张瑞珍

装帧设计 智工坊工作室

© 法律出版社·中国

开本 710 毫米×1000 毫米 1/16

版本 2011 年 12 月第 1 版

出版 法律出版社

总发行 中国法律图书有限公司

印刷 固安华明印刷厂

印张 14.75 字数 191 千

印次 2011 年 12 月第 1 次印刷

编辑统筹 独立项目策划部

经销 新华书店

责任印制 沙磊

法律出版社/北京市丰台区莲花池西里 7 号(100073)

电子邮件/info@lawpress.com.cn

网址/www.lawpress.com.cn

销售热线/010-63939792/9779

咨询电话/010-63939796

中国法律图书有限公司/北京市丰台区莲花池西里 7 号(100073)

全国各地中法图分、子公司电话:

第一法律书店/010-63939781/9782

重庆公司/023-65382816/2908

北京分公司/010-62534456

西安分公司/029-85388843

上海公司/021-62071010/1636

深圳公司/0755-83072995

书号:ISBN 978-7-5118-2988-7

定价:42.00 元

(如有缺页或倒装,中国法律图书有限公司负责退换)

光明行 系列丛书

顾问：范方平 吴佑寿 刘恒 舒乙
于丹 洪昭光 韩玉胜 刘邦惠
章恩友 张远煌 周建武

编委会主任：于泓源

副主任：孙超美 魏书良

编委：蔡燕森 张冠群 张志明
宋建国 何中栋 杜文亮

总策划：魏书良

执行策划：李士杰

策划：王海峰 杨维庆

丛书统筹：李春乙

分册主编：李士杰

副主编：张士广（特邀） 王海峰

分册统筹：杨维庆

编辑：赵丽萍 于洪飞 汤虹 刘静
张涵 张海燕 陈帅

总 序

文化是民族的血脉和灵魂，更似一道心灵之光，指引和照亮我们前进的道路。以高度的文化自觉和文化自信，来建设我们共有的精神家园，是时代赋予我们的历史责任，更是监狱机关教育人、改造人的指路明灯。在十七届六中全会精神的指引下，首都监狱历史上第一套为服刑人员编写出版的教育读物——“光明行”系列丛书欣然问世。意在以文化的力量，使沉睡者惊醒，使悲观者奋起，使失足者新生，坚定地走出心中的迷雾，勇敢地追寻人生的光明。

“光明行”系列丛书由十个分册组成，分别为《监狱与服刑》、《道德与践行》、《法律与自律》、《劳动与改造》、《心理与心态》、《回归与融入》、《理财与规划》、《信息与生活》、《健康与养成》、《北京与文明》。丛书贯穿了入监到出监的全过程，涵盖了法律、道德、劳动、心理等诸多内容。前六册为必修，后四册为选修。丛书的重点在法德，法要敬畏，德为根本，“法德并举、知行合一”。丛书由北京市监狱管理局编著，旨在培养服刑人员树立“爱国、创新、包容、厚德”的北京精神，引导服刑人员做一名文明、有礼、合格的北京人。

“光明行”系列丛书的编写，是在中央政法委及司法部提出监狱工作的首要标准是降低刑满释放人员重新犯罪率的大背景下，首都监狱系统积极推进“狱政管理精细化、教育改造系统化、劳动生产教育化”建设的重要举措。丛书本着“总结、归纳、概括、提升”的原则，将首都监狱发展

六十多年，特别是改革开放三十年来的改造工作，进行了一次全面的梳理和总结，凝聚着几代监狱工作者实践的智慧 and 心血。踏着时代节拍，我们应该也必须形成一套改造人与造就人，能够说得清、看得见、摸得着的行业成果，总结前人，启示后人。丛书的问世，将带动矫正大纲和运行方案的出台，重新确立首都监狱系统的教育模式，改变监狱执法者的惯性思维和传统操作，调整对服刑人员的考评方式。特别是一改思想教育泛政治化、一花独秀、不够系统等倾向，真正实现教育改造的以人为本和持续发展。

“光明行”系列丛书凝结着监狱机关和社会专家的心血和汗水，是“两专”融合的产物。监狱工作者中，有系统内的各级领导，有教育改造、劳动改造、心理矫治、信息技术、健康医疗、新闻中心的同志，也有监狱一线的警官。社会专家中，有司法部的老领导，有高等院校的学者教授，还有研究历史、医学、金融、民俗、信息等领域的专家。丛书还荣幸地邀请到范方平、吴佑寿、刘恒、舒乙、于丹、洪昭光、韩玉胜、刘邦惠、章恩友、张远煌、周建武等社会专家担任顾问，提建议，写序言，可谓星光璀璨，阵容空前。服刑人员翻开读本，就能看到名家的殷切嘱咐，同时感受到社会的人文关怀。

“光明行”系列丛书的策划、编写和问世，经过了一个繁忙艰辛的过程。直接参与研究、编写的同志达 80 多位，召开各类调研、策划、审议方面的会议达 140 余次，问卷调查涉及服刑人员 9000 多人次，投入项目经费 300 万元。丛书既为服刑人员阅读和践行，又为警官施教和考评提供了条件，具有双重属性。我们还将为整套丛书编写一本行为训练指导手册，形成一套教育改造工具。希望广大服刑人员珍惜成果，自觉阅读，积极践行，不断领悟，在认罪悔过、改善人格、感悟世界、自省自立方面，完成一场人格与人生的涅槃重生。

“光明行”系列丛书的编写出版，得到了社会方方面面的支持与鼓励，在此表示衷心的感谢！由于时间和水平有限，丛书难免存在疏漏和不足之处，欢迎批评指正。

“光明行”系列丛书编委会
二〇一一年十二月

分 序

2011年渐入寒冬时节，由33家媒体发起的“平凡的良心”评选结果揭晓，无数网友把票投给了一个名叫耿旺的小伙子，不仅因为他毫不犹豫地跳进河水救人，并且拒绝了被救者家人的10万元酬谢，更因为就在救人的前一年，他刚刚离开服刑十年的高墙。这纵身一跳，完成了对他灵魂真正的涤荡与救赎。

耿旺曾很义气地为朋友“讨债”，手持片儿刀进入欠债人家里要回八千多元的时候，他并不知道这就是入室抢劫，也不知道还有更为公正合法的方式可以使用，判刑那一年，他18岁。

救人之后，耿旺说了一句话：“善念一直都在。”

在每个人生命崎岖的路程中，善念有时会被遮蔽住，有一些从未被唤醒。那些因自己的行为伤害了他人与社会的服刑人员，他们的善念还有足够的能量重新照耀生命吗？

高墙之内，一些物质条件被约束了，而另一些精神因素开始被启迪，生命正以一种新的秩序进入反省，向深处探究自新的契机。北京市监狱管理局推出的《道德与践行》是“光明行”系列丛书分册之一，不说空话，只讲实事，抓住“如何做人、如何处事”这一教育主线，划分了“个人、家庭、社会、精神追求”四个教育层次，明确了“孝悌、修身、内省、礼节、交友、诚信、荣辱、财富、仁爱、感恩”十项具体内容，选取了传统



文化中最精华的部分予以阐释拓展，内容几乎涵盖了各家学说理论，实用性强，直观生动，插入大量故事，努力做到知行合一，与当下生活结合得十分紧密。

这是一套好读本，因为它简约、平易、点滴入心。传统文化真正的生命力在于滋养了一代代中国人的成长，同样也不会放弃那些犯过错的子孙。

2009 年获得多项奥斯卡提名的电影《朗读者》，表现了一个因为没有文化而犯下重罪的纳粹女犯汉娜，用一生的牢狱时光听别人读书的磁带，进而自己一个单词一个单词地学习，终于在文明的洗礼中获得了灵魂的重生。德文小说原作者史蒂芬·戴德利写下过这样一段话：“也许并不是每个人生下来就注定是一个杀人不眨眼的刽子手，更多的人会像汉娜这样，不自觉地参与到一个罪恶当中，并且自己最终也付出了惨痛的代价。从某种程度上而言，他们也是受害者。”

在阅读中被唤醒，在文化的自省中完成自新，这并不仅是一部电影中的情节，“道不远人”，如果我们对中华文明中那些核心价值还充满真诚的信任，那么，就从这套丛书开始，“光明行”的人生已经站在地平线上。

* 于丹：著名文化学者，北京师范大学教授。

目 录

第一篇 孝悌

一、孝为德之本	3
二、孝之始终	6
三、孝的三个层次	9
四、家庭生活中的孝	13
五、社会生活中的孝	18
六、破除误区：孝并非一味顺从	20

第二篇 修身

一、心为身之主	25
二、改过迁善	28
三、学会忍耐	31
四、积极行善	34
五、谦逊之德	38

第三篇 内省

一、内省，人生的一面镜子	43
二、圣人的伟大，源于内省	47
三、吾日三省吾身	51
四、从反思自身做起	55
五、善于向他人学习	59



第四篇 礼节

- | | |
|------------------|----|
| 一、礼者，立身之本，固国之基 | 65 |
| 二、礼的核心是仁爱 | 69 |
| 三、立于礼 | 73 |
| 四、平常之礼，日修之德 | 76 |
| 五、礼的注意事项 | 80 |
| 六、破除误区：礼非不争，得失有衡 | 83 |

第五篇 交友

- | | |
|-------------|-----|
| 一、欲有真友，自必有德 | 89 |
| 二、君子之交淡如水 | 92 |
| 三、仁义为先，以诚相待 | 97 |
| 四、结交益友，远离损友 | 101 |
| 五、相互理解，相互尊重 | 104 |

第六篇 诚信

- | | |
|-----------|-----|
| 一、诚信，为人之本 | 109 |
| 二、诚信，治国之计 | 113 |
| 三、诚信，立业之基 | 117 |
| 四、诚信，以诚为先 | 121 |
| 五、诚信，贵见于行 | 126 |

第七篇 荣辱

- | | |
|-------------|-----|
| 一、知耻近乎勇 | 133 |
| 二、先义后利者荣 | 136 |
| 三、声闻过情，君子耻之 | 139 |
| 四、荣辱之来，必象其德 | 143 |
| 五、个人荣辱与国家责任 | 146 |



第八篇 财富

- 一、追求财富，人之常情 153
- 二、安贫乐道，富而好礼 158
- 三、君子爱财，取之有道 163
- 四、勤俭节约，用之有度 170
- 五、博施济众，达兼天下 174

第九篇 仁爱

- 一、仁者安仁，知者利仁 181
- 二、智者知人，仁者爱人 186
- 三、智者自知，仁者自爱 190
- 四、己所不欲，勿施于人 194
- 五、仁者无敌 197

第十篇 感恩

- 一、投桃报李，人之准则 203
- 二、善待他人就是善待自己 207
- 三、牢记恩惠，抛却怨恨 210
- 四、学会从挫折中获得新生 213
- 五、尊师孝亲，人之常伦 216

参考书目 220



孝

第一篇

悌

①

百善孝为先。孝道是中华民族传统文化的精髓，是儒家伦理思想的核心，也是千百年来中国社会维系家庭关系的道德准则，是做人的传统美德。何谓“孝悌”？《孟子·滕文公下》曰，“于此有人焉，入则孝，出则悌”，“入则事亲孝，出则敬长悌。悌，顺也。”即孝顺父母、尊敬兄长，是一个人首要、重要和根本的事情，只有懂得和做到了孝顺，才能明白做人的道理。



①笔者注：尊敬、爱戴兄长叫“悌”，指的是同家族、宗族、氏族的同辈而年长者，并非仅限于现代小家庭的兄弟。



一、孝为德之本

夫孝，德之本也，教之所由生也。

——《孝经·开宗明义》

《孝经·开宗明义》中记载着这样一个故事：有一天，曾子服侍孔子，等待教诲。孔子说：“先前的圣王有最美好的品德和最令人敬佩的做人原则，并用这些来治理天下。民众学习和仿效之后，社会上下一片和谐，不同阶层之间没有相互的怨恨。你知道这是什么样的品德和原则吗？”曾子马上站起来恭敬地回答道：“曾参我不够聪明，哪里能知道这么深刻的道理呢！还是请老师您指教。”孔子说：“夫孝，德之本也，教之所由生也。”意思是说：“这个美好的品德和做人的原则就是孝啊！为什么呢？因为孝是一切道德的基础和根本，也是人之所以要教化和能够教化的原因啊。”



孔子在这里给我们揭示了一个做人的重要原则，也是最基本的原则问题，那就是“孝”。中华民族自古就有重孝的传统，历

来把尽孝视为做人的根本。早在周朝礼制中，就对孝道做了严格规定，不仅倡导敬老的道德风尚，还定期举行养老礼仪。历代王朝中，君王以孝治



天下、以孝为首要标准选拔官员屡见不鲜。“百善孝为先”、“求忠臣于孝门”等古语显示了传统文化中对孝的重视程度。在历史上，凡不孝之人都被称为逆子，在道德上是会被社会大众所共愤和鄙视的。三国时期的吕布虽勇武过人，却因为先后成为丁原、董卓的义子被称为不孝的“三姓家奴”，为天下所不容，以至于惶惶然如丧家之犬。孔融因“父母于子女无恩”之论，引起公愤，被曹操拿来当作借口，终遭杀身之祸。这个从小就有“让梨”美德的一代大儒，竟落得如此下场，不能不让人引以为憾！

那么，古人为什么会如此重视孝呢？

孔子说：“夫孝，天之经也，地之义也，民之行也。”意思是说：“孝，是天经地义的事，是人的自然的行为。”孔子把人的孝道与天、地并提，认为人奉孝就如同天地的存在一样，是人之本性。所以孝是天性，是一切道德的总纲。从另一方面来看，“孝”之所以会被看作是百善之先和道德之本，还因为一个人的孝心一旦被打开，他所有的善良德行都会因此而发生，他起心动念都牢记不要因为自己而让父母丢脸，自我检讨、自我警醒意识自然得到加强。当一个人懂得孝敬自己的父母，也会由此推及到尊敬别人的父母乃至天下所有的人，即所谓：“老吾老以及人之老；幼吾幼以及人之幼。”所以，《论语》中有子也说：“孝悌也者，其为仁之本与！”

孝还能使家庭和睦、社会和谐。孔子在《孝经·广要道》中说：“教民亲爱，莫善于孝。”意思是说：“教化人民相亲相爱，再没有比孝道更好的了。”他进而说，尊敬父亲，儿子就会高兴；尊敬哥哥，弟弟就会高兴；家庭成员之间其乐融融。从社会的角度来说，一个人在家族中恭顺兄长，在社会就会恭敬长者，在工作岗位上就会恭顺上级。这样，各层次之间没有冲突和矛盾，社会自然会呈现和谐的景象。

孔子还把孝提升到了实现个人社会价值和成就美名的角度来论述。在《孝经·广扬名》中他说：“君子之事亲孝，故忠可移于君；事兄弟，故顺可移于长；居家理，故治可移于官。是以行成于内，而名立于后世矣。”意思是说：“如果我们对父母有爱敬的心，那么对国家就会有忠诚的心；如果我们对兄长有恭顺的心，那么对上级就会有服从的心；如果我们能够

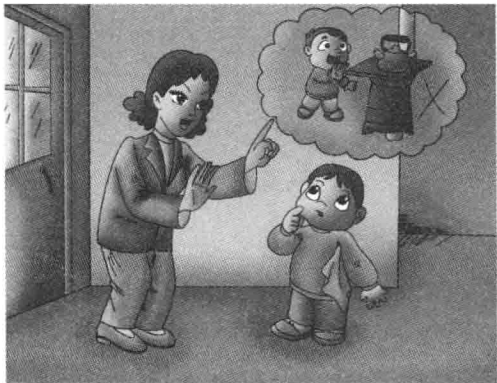
把家族治理得和睦相处，那么在管理公务上就会众志成城。所以说，孝道是一切道德的根本，一切教育由此而产生；家庭是一切行为的基石，一切成就由此而开始。因此，君子不用离开家就已经知道如何治理天下的方法了。孝道的崇尚品德，成就了我们良好的行为，形成了美好的名声，自然美名远布，流传千古。”

二、孝之始终

身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也。

——《孝经·开宗明义》

任何事物都有根本与枝末，任何事情都有开始与终结，如果知道先做什么，后做什么，这样就接近于事物的规律了。如果我们从来没有读过《孝经》，很难想到一个人孝敬父母，应该是从保护好自己的身体开始，以



留下美名，荣耀父母为终结。孔子所说孝道的开始是人人都是可以实践的。比如，一个三岁的孩子，父母告诉他说：“宝贝，不要用手去摸火炉，会把手烫坏的。”如果孩子不去摸，手就不会被烫坏，这就是孝的开始。所以孔子所说的孝的开始，三岁孩子都可以做到。

同样，作为成年人，凡是对我们身心有伤害的任何事情都应该远离，因为我们承担着家庭和社会的责任，所以要谨慎小心。也不要因为我们的生存和事业的发展，而违背道义，急功近利。要让父母以我们为荣耀，让