

高占祥 / 著

人生宝典丛书

修德养身

德

沐身浴德
以德化人
公德必遵
年德俱尊
光明磊落
嫉恶从善
不倚不偏
顾全大局
衾影无惭
珍重声誉
清廉自守
无欲则刚

花城出版社

高占祥 / 著

人生宝典丛书

修德养身



◎ 花城出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生宝典丛书/高占祥著. —广州:花城出版社,2001.11
ISBN 7-5360-3677-9

I. 人... II. 高... III. 散文-作品集-中国-当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 079995 号

人生宝典丛书

高占祥 著

*

花城出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路 11 号)

广东新华发行集团股份有限公司经销

深圳市佳信达印务公司印刷

850×1168 毫米 32 开本 35.5 印张 10 插页 8200,000 字

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—5,000 册

ISBN 7-5360-3677-9

1·3004 定价(共十册): 98.00 元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换



高占祥，1935年11月7日生于北京通县。全国政协常委、中国文联副主席、中华民族文化促进会会长。

自幼酷爱文艺，50年代起从事业余文艺创作。数十年来，一直坚持文艺创作，作品包括诗歌、散文、杂文、书法、摄影、文艺评论等，曾多次举办个人书法、摄影作品展。在戏剧、曲艺、诗歌、音乐、舞蹈、美术、书法、文艺评论、文化管理诸方面均有论述。已出版的作品有文集《浇花集》《苦耕集》《恪守篇》《微风集》《微言集》《社会文化论》《领导艺术纵横谈》《文坛百论》《文化艺术

管理论》《高占祥论文化》《高占祥论诗》《细雨集》《处世歌诀》《人生宝鉴》《人生镜语》《人生感言》《人生漫步》，诗集《丰碑颂》《微笑》《咏荷四百首》《清莲颂——咏荷五百首》《高占祥朗诵诗选》，歌词集《莲之恋》、《高占祥歌词集》，《高占祥书法集》，摄影集《莲花韵》《高占祥菊花摄影集》《祖国颂》《人生缩影》《金菊风韵》《百花送馨》《国色天香》《仙荷风姿》《荷花大观》《春兰幽香》等。

现为中国作家协会、中国书法家协会、中国摄影家协会会员，北京大学、中国人民大学、上海交通大学、马来西亚大马中央艺术研究院客座教授，英国皇家国际标准舞学院名誉会员。曾获得中宣部颁发的“五个一工程”奖、北京大学颁发的“中国文化贡献奖”，以及“大世界吉尼斯之最”证书等国际、国内文学艺术方面的奖项二十余种。

一部自我完善的宝典

(序)

中华传统伦理道德文化是中华文明的精髓,是人类文化遗产中的珍宝,集中体现了中华民族重视品德修养、追求人格完善等诸方面的优良传统。在改革开放新的历史时期,我们对中华传统伦理道德文化取其精华,推陈出新,必将在提高国民素质、促进精神文明建设方面,起到十分重要的作用。高占祥同志历时 11 年著述的《人生宝典》顺时应世,正是这样一部传统美德与时代精神的合璧之作,不愧为人们进行自我修养的良师益友,是一部难得的道德教育的好教材。

《人生宝典》有 250 篇关于人生修养的系列论述。此书出文入史,发微钩沉,同时紧密联系现实,游刃于古籍与新说之间,全面、深入探讨人生修养的道理。《人生宝典》犹如宏富的思想知识宝库,其中的 250 个篇章从不同的着眼点,具体论述了一个人品德修养的内涵与自我完善的方法。这样,将博的广度与专的深度有机地结合,阐发了传统伦理道德文化所蕴含的民族美德,从中提炼出符合时代要求的宜恪守的为人处世准则,引导人们树立正确的理想、信念、人生观和价值观,

《人生宝典》充溢着赤诚炽热的爱国情愫。书中以《正气浩然》《舍己为群》《德厚流光》《为国为民》等为代表的多篇文章,浓墨重彩地再现了古今爱国志士的感人事迹,讴歌了爱国主义精神和民族气节,向世界显示出中华民族强大的凝聚力、创造力和坚定的自信心,令炎黄子孙读之激动、振奋、自豪。

书中的《自我完善》《自我控制》《自我净化》《自我平衡》《自我解嘲》《自我挑战》《自我管理》《修己忘我》《跳出自我》等“自我”系列的篇章,引领读者挖掘、吸纳“自我”的积极内涵,以做到自我调适,自我进取,自我修养,保持身心的良好状态,把“小我”融于“大我”之中,从容地面对人生,适应社会。而《养亲必敬》《手足情深》《乐业敬业》《公德必遵》等篇章,则对孝悌、尊师、敬业、利群的传统观念提纯拔萃,加以升华,使之在树立“家庭美德、职业道德、社会公德”的“三德”新风中进一步发挥有益的作用。

在紧张、繁杂的现代生活中,许多人希望和睦、友好,许多人渴求相互沟通和理解,许多人企盼彼此携手、共同进步……《人生宝典》的《助人为乐》《成人之美》《以德化人》《以德报怨》《常存善念》《永存爱心》等篇章,向读者阐述了怎样以利人之举为他人送去温馨,怎样以善意和爱心叩开对方紧闭的心扉,怎样以真诚和大度融释情感的芥蒂乃至怨恨……从而为人们展现出人际关系的一片绿洲。

《人生宝典》在继承、弘扬传统伦理道德文化的同时,又在摒弃糟粕、创建新意上辟出蹊径。如:“逢人且说三分话,未可全抛一片心”、“是非只为多开口,烦恼皆因强出头”等见诸于从前蒙学读物中的话语,在社会生活中产生过消极影响。《人生宝典》则一方面倡导必要的谨慎、克己、宽容、忍

让,一方面又以《当说必说》《仗义执言》《见义勇为》《敢于冒尖》等篇章,鼓舞人们树正气,斗邪恶,积极竞争,勇于进取。

《人生宝典》以睿智的目光透视世象,行文笔墨多姿。它用社会学家式的缜密思维,哲学家式的严谨论证,文学家式的巧妙手法,剖情析理,灼见迭出,往往言必中当世之的。《人生宝典》指斥弊端,词句尖锐犀利;颂扬美好,笔调煦如春风。书中把对人生感悟的深邃思索融入一个个富于哲理的故事之中,叙情说理朴实自然,像是作者掏出自己的心得与朋友做心与心的交流,于亲切随和之中启迪、引发读者产生共鸣。

资料极其丰富而翔实,是《人生宝典》的又一特色。《人生宝典》聚精撷华,所引用的资料,举凡政治、思想、历史、文学、艺术、科技、军事、心理、养生、健身、民俗、礼仪、名人事迹、格言警句等等,无所不及,而且精选了外国文化的优秀内容,可谓思接千载,视通万里,充满了人生智慧,读来理趣、意趣、情趣、兴趣兼而有之。

读罢《人生宝典》,可以感到它以250个篇章全方位地折射出自我完善的途径。从这个意义上说,《人生宝典》堪称日常思想行为的规范和指南,是对中华传统伦理道德文化的继承和发展。

沿循《人生宝典》的创作轨迹,我们看到,在新时期继承和弘扬优秀的传统伦理道德文化方面,占祥同志既是一位硕果累累的卓然大家,又是一位不断开拓的先行者。从20世纪90年代开始,他就怀着高度的社会责任感,推出了一部又一部有关人生修养的著作。90年代初问世的《处世歌诀》,借鉴古今,博观约取,内容一千字,每四字一句,言简意赅。《处世歌诀》为当代新蒙学读物的发轫之作,因其顺口押韵,易记

好读,又被称作“修身千字文”、“四字经”。占祥同志将《处世歌诀》的每一句都作为题目单独成文,依次分《恪守篇》《人生宝鉴》《人生镜语》《人生感言》四集出版。占祥同志将这一人生修养系列著作增删修订后,总纂而成《人生宝典》。于是,《人生宝典》250篇文章的题目,串念下来就是完整的《处世歌诀》。

占祥同志的人生修养系列著作受到广大读者的欢迎,许多单位视之为素质教育的教材。上海铁路局上海站工会从1997年起,将全体职工学习《人生宝鉴》作为“深化素质教育、再铸品德工程、争当现代车站新主人”的主题思想教育活动的重要内容。北京市崇文区成人中等职业学校把《处世歌诀》《人生宝鉴》《人生镜语》三本书作为德育教材,发给该校教职工和全日制班级的千余名青少年学生人手一套,开展老师、学生、家长同读共学的活动。

古人云:“有真文章者,必有真人品。”(明·郑仲夔《耳新》卷一)占祥同志的文品与人品确是相契合、相映照的。占祥同志清廉正直,勤奋务实,谦逊好学,热心助人,是恪守中华传统美德的楷模。与他交往的人,不论是艺术泰斗、文化昆仑,还是普通干部、寻常百姓,都深有此感。

占祥同志少时家贫,没正规念过几年书,但他数十年如一日坚持业余学习和创作,成就斐然。他长期担任文化界的重要领导职务,工作繁忙,经常深夜笔耕。占祥同志著作等身,作品涉及门类颇多,他创作的诗歌、散文、杂文、歌词、书法、摄影等,均在国内外获奖。他是中国作家协会、中国书法家协会、中国摄影家协会会员,并被北京大学、中国人民大学、上海交通大学聘为客座教授。

在中国历史上,出任者精晓于文的佳话不少,而今,这一

华夏文化多棱镜的亮点耀眼地闪现在占祥同志身上。他为政思想丰赡，从文学养深厚，在政径文蹊上的建树令世人瞩目。苦斗不已两兼顾，为政从文俱风流——也许，这就是现在一些人士提出并加以研究的“高占祥现象”吧。

在市场经济环境中，道德建设是一个特别值得注意的问题。今天，世界上许多有识之士认识到，现代社会的人文建设需要从中国传统伦理道德文化中寻找精神资源。1988年全世界诺贝尔奖得主集会宣言中说：“如果人类要在21世纪生存下去，必须回头2500年，去吸收孔子的智慧。”基于此，人们可以预见，《人生宝典》的出版发行，将对社会生活产生积极有益的影响。

《人生宝典》开卷有益，值得人人一读！

梁宗强

2001年5月6日

目 录

- | | | | |
|------------|----|------------|----|
| 沐身浴德 | 1 | 光明磊落 | 51 |
| 以德化人 | 3 | 正气浩然 | 54 |
| 度德量力 | 6 | 坚持原则 | 58 |
| 明德惟馨 | 9 | 嫉恶从善 | 61 |
| 名利如水 | 12 | 允执其中 | 65 |
| 修德养身 | 16 | 不倚不偏 | 68 |
| 纪律必守 | 23 | 顾全大局 | 71 |
| 法律必循 | 27 | 以德报怨 | 75 |
| 行己有耻 | 31 | 珍重声誉 | 78 |
| 公德必遵 | 35 | 衾影无惭 | 82 |
| 公正无私 | 38 | 清廉自守 | 85 |
| 德艺双馨 | 41 | 戒奢节俭 | 88 |
| 德厚流光 | 45 | 无欲则刚 | 93 |
| 年德俱尊 | 48 | 防微杜渐 | 96 |

沐身浴德

澡身而浴德。

——《礼记》

“沐身浴德”这个词，是根据“澡身浴德”这一成语衍用过来的，我把它写入了《处世歌诀》。《礼记·儒行》中说：“儒有澡身而浴德。”后人解释这句话时说：“澡身，谓能澡洁其身不染浊也；浴德，谓沐浴于德，以德自清也。”简言之，沐身，就是修身；浴德，就是立德。

修身立德是做人的根本。

我们中华民族是一个重德、浴德、尊德、敬德的民族。早在商代卜辞中就有了“德”字。在《易·乾》中就提出了“君子进德修业”的做人标准。

在我国春秋战国时期，百家争鸣，在诸多问题上有不同见解。但在“德”的问题上，尽管各自有其不同的内涵，但在本质上都是“重德”的。

正是在这重德、浴德的文化氛围中，培养和造就了无数品德高洁的志士仁人。他们心清如水，身洁如玉，德劭品优，傲骨铮铮。这宝贵的精神财富不是偶然的顿悟，而是千百年来无数君子贤人沐身浴德的积淀与升华。

道德是社会进步的产物。自古至今，每个时代都有其道

德规范。当今，我们提倡沐浴“三德”：一是家庭美德，争取做一个“五好家庭”；二是职业道德，争取做一个好公仆；三是社会公德，争取做一个好公民。三德兴，国运通，神州处处树新风。

沐身浴德，关键在于浴心。常言道：“育树育根，浴德浴心。”只有不断洗去心头尘埃，才能洁净其身。贵州石阡城南的松阴山下，有一温泉，泉旁刻着一位知府罗文思的题词——洗心。有人不解，认为温泉只能洗身焉能洗心？进一步深思才解其意，并感到洗心要比洗身难得多。难就难在洗心之后要把私心放下。

正如黄游耀在《自监录》中所云：“人我心，得失心，宠辱心，轻轻放下。”只有洗净己心，才能洁净我身。因而，只要自觉地沐身浴德，就不必到远处去烧香拜佛求保佑，也不必到深山古寺去寻净土。

安禅何必须山水，灭却心火身自凉。
修身随处有净土，首片净土在心上。

沐身浴德，利己利国。沐身浴德有利于自己早日成才。司马光有句名言：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”修身立德有利于把自己锻炼成为一个德才兼备、德艺双馨、民之所喜、国之所需的优秀人才。

“重莫如国，栋莫如德”。在心头的天平上，祖国的分量最重；在人才的培养上，德的位置最重要。因为，德是维系民族团结的纽带，是支撑幸福大厦的栋梁，是造就中华英才的基石，是推进社会进步的动力。

愿沐身浴德的信念化作人们心头的露珠，滋润每一个中华儿女的心田。

以德化人

其身正，不令而行。

——孔子

德，是立身处世的宝中宝。

德，是世间一种无形的、巨大的、潜移默化的力量。

何为德？古代先贤有许多关于德的论述。《礼记》说：“德者，本也；财者，末也。”意思是说道德、品德是一个人立身于世的根本，而财富不是什么重要的东西。不仅作为身外之物的财富不能与“德”相比，而且，在精神世界中的其他方面也不能与“德”相比，古人认为：“才而无德谓之奸，勇而无德谓之暴，辩而无德谓之怠，智而无德谓之谄。”（《古训格言五百则》）吕尚在《文韬》中说：“免人之死，解人之难，救人之患，济人之急者，德也。德之所在，天下归之。”在今天，一心为人民服务，诚心解他人之难，即为大德也。

《诗经·小雅·车辖》说：“高山仰止，景行行止。”意思是品德像大山一样崇高的人，一定会有人敬仰他；行为光明正直的人，一定会有人效法他。《论语·里仁》说：“德不孤，必有邻。”意思是品德高尚的人不会孤立，必然有人钦佩他，同他来做伙伴。

前人的论述和今人的实践都表明：惟贤可以得人，惟善

可以感人，惟理可以服人，惟德可以化人。人们都愿意和道德高尚的人在一起，并且敬仰他、效法他、服从他。

道德高尚的人，为什么会有这样大的感召力、感化力呢？我认为，这就是以德化人的功效。

以德化人，就是以高尚的道德感化他人。中国有句“桃李不言，下自成蹊”的成语，说的是桃树、李树虽然不言不语，不自作宣传，但因其有美丽的花朵和芳香的佳果，使人们争相前来观赏和品尝，乃至在树下踩出了路径。这句成语形象地暗喻了以德化人的道理：道德高尚的人，不用表白什么，自己的嘉言懿行便可以感染、感召、感化他人。

中国的传统文化一贯注重道德修养，提倡人们以美好的品行感召、教化他人。孔子说“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”（《论语·子路》），讲的正是这个道理。在这种优秀传统文化的熏陶下，中华民族出现过无数以德化人的贤明之士。西汉名将李广就是其中突出的一例。李广智勇超群，曾率千军万马与匈奴作战七十余次，立下赫赫战功。《史记·李将军列传》记载：“广之将兵，乏绝之处，见水，士卒不尽饮，广不近水，士卒不尽食，广不尝食。”李广不仅与士卒同甘共苦，而且清廉仗义，爱兵如子，“得赏赐辄分其麾下”，自己却“终不言家产事”，直到死时仍“家无余财”。李广“悛悛如鄙人，口不能道辞”，朴实得像个乡巴佬，但他以自身的高洁风范号令三军，因此将士们无不敬服，在征战中人人奋冒矢石，个个争先杀敌。李广去世之时，“天下知与不知，皆为尽哀”。可见，李广不仅受到将士们的热诚拥护，也受到老百姓们的衷心爱戴，认识他和不认识他的人，得知他的死讯都深为悲痛。

今天，向先贤们学习，继承和发扬以德化人的优良传统，无论是对于干部还是对群众，都是十分必要的。榜样是无

声的号召，表率是无言的命令，身教胜于言教，喊破嗓子不如做出个样子。能够严于律己、以身作则的领导者，群众自会感佩折服，否则，就会“上梁不正下梁歪，中梁不正倒下来”。

在日常生活中，有时会出现一些矛盾或误解，一时难以澄清和解决。在这种情况下，以德化人、以诚感人，往往会收到良好的效果。报载，有位老太太一口咬定女售货员少找了自己五角钱，女售货员明知老太太记错了，但看到她着急的样子很心疼，便说：“大娘，您老别急坏了身子，我先给您补上，回头咱们都可以回忆一下。”女售货员从自己钱包里拿出五角钱，塞在老人家的手里。老太太回家后从衣袋里翻到了买东西时找回的那五角钱，便连忙赶到商店，拉着女售货员的手愧疚地说：“闺女，你的心真好，是大娘错怪了你，让你受委屈了。”从此，这位老太太和女售货员就像母女俩一样亲。

杜甫诗云：“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”以德化人，似那“润物细无声”的甘霖雨露，滋润着人们的心田，向人们播洒着春意和阳光，令人产生理解、信任、亲切、尊重的美好情感，置身于上下齐心、友爱互助、团结共进的和谐氛围之中。

让我们不断加强道德修养、努力提高自己的思想品格，在社会生活中做到以德化人、以诚感人吧！

度德量力

度德而处之，
量力而行之。

——《左传·隐公十一年》

人是有理想有追求的社会动物。可以说，我们每一个人的生都是在设计目标、调整目标和为实现目标的不懈奋斗之中。但是，有的人成功了，有的人失败了。今天，当许许多多的年轻人面对奔涌不息的时代大潮，面对色彩斑斓的大千世界，在进行积极的人生设计时，认真地思考一下“度德量力”这个问题是十分有益的。

度德量力，是中国古代先人智慧与经验的结晶。度德量力的意思是为人处世要揣度自己的品德能否服人，衡量自己的能力能否做到。《左传·隐公十一年》中说：“度德而处之，量力而行之。”《左传·昭公十五年》中说得更简明：“力能则进，否则退，量力而行。”为人行事，建功立业，要具有好的思想品德，依据自己的力量去积极行动。尽力而为，量力而行，是每一位成功者的成功秘诀之一。

“度德量力”告诫我们，做任何事情都要求主客观的统一。这就需要在确立自己的追求时要有一个“度”。任何事物都有一个“度”。这个“度”不仅包含着事物的本质属性，而且

规定着事物的具体条件。我们在确立人生的奋斗目标时应该“志当高远”。但是，当我们实际奋斗时，则必须依据客观条件、主观能力来确立一个具体的“度”。这个“度”既与远大目标联系着，又是对远大目标的“分解”和具体化。这就是说，任何远大目标都不是一蹴而就、毕其功于一役的，都需要根据具体的能力和条件分步实施。我们这里所说的量力而行，是一种积极的设计和选择，而不是消极的等待和逃避；是一种力量的不断积蓄和有效使用，而不是面对困难的无可奈何；是朝向既定目标的步步推进，而不是零打碎敲的随机而动。

“度德量力”告诫我们，不要把自己的目标定得太高，凡事一过头，必定吃苦头。记得有位哲人说过：“不要把志向定得太高，太高近乎妄想。没有人耻笑你，而是你自己磨灭目标的。目标不妨设得近点，近了就有百发百中的把握。标标中的，志必大成。”达·芬奇说得更干脆：“目标太高不仅愚蠢而且危险。我们应当用自己的才能来衡量我们的抱负，不能超过我们实现愿望的能力”如果你企盼自己获得成功，就要根据自己的才能实事求是地确立自己的奋斗目标。

“度德量力”告诫我们，应当清楚地知道自己的能力的限度。正如人们所云：“动必量力，举必量技。”行动要估计自己的实力，做事要衡量自己的本领。因为要行的善事、要办的好事、要做的实事太多太多，如果只凭自己的热心肠，不考虑自己的能 and 力，结果是吃力不讨好，甚至好心变成了“驴肝肺”，那何必呢？因而凡事要量力而行。

“度德量力”告诫我们，应该清醒地认识自身的长处和短处。这样，有益于扬长避短，有利于成才。清代著名散文家方苞的成功范例可以给我们以深刻启迪。方苞自幼喜欢作诗，立志成为一位诗人。一次，他带着诗作向著名诗人查