

经典沐心

第一卷 智慧卷

宋伟 主编

故养志者忘形

养形者忘利

致道者忘心矣

经典沐心

第二卷 / 智慧卷

宋伟 / 主编

 中国石油大学出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS



图书在版编目(CIP)数据

经典沐心·第二卷,智慧卷/宋伟主编. —东营:
中国石油大学出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5636-6187-9

I. ①经… II. ①宋… III. ①中国文学—古典文学—
文学欣赏 IV. ①I206.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 181249 号

书 名: 经典沐心·第二卷: 智慧卷
JINGDIAN MU XIN · DI-ER JUAN: ZHIHUI JUAN
主 编: 宋 伟

题词题字: 岳 石 选题策划: 路庆良
责任编辑: 曹秀丽 出版统筹: 丁仰奎
封面设计: (■) 大溪方圆 数字编辑: 何 伟

出 版 者: 中国石油大学出版社
(地址: 山东省青岛市黄岛区长江西路66号 邮编: 266580)

网 址: <http://www.uppbook.com.cn>

电子邮箱: jichujiaoyu0532@163.com

排 版 者: 青岛光合时代文化传媒有限公司

印 刷 者: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

发 行 者: 中国石油大学出版社 (电话 0532-86983437)

开 本: 165 mm×235 mm

印 张: 18.25

字 数: 223千

版 印 次: 2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5636-6187-9

印 数: 1—5 000册

定 价: 52.00元

本书引用的部分文字未查明出处, 请原作者在阅读后与出版社联系。

经典沐心

第一卷 智慧卷

李林一主编

——
经清水洗
典沐心尘
——

中国社会科学出版社

《经典沐心》编纂委员会

主 编 宋 伟

副 主 编 崔家远 潘俊杰

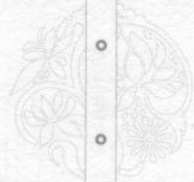
编 委 会 宋 伟 崔家远 潘俊杰 王永豪

阎秀平 王 畲 练丽莎 魏文超

郝增亮 路庆良 丁仰奎

音频诵读 练丽莎

插 图 林 立



总 序

清水洗尘 经典沐心



身有尘，清水可洗；
心有尘，何者能沐？
唯有经典。
清水洗尘，经典沐心。

——题记

从商汤刻在浴盆上的“苟日新，日日新，又日新”，到汉代大儒董仲舒的“退洗心而内讼”，再到东晋道教学者葛洪的“洗心而革面者，必若清波之涤轻尘”，唐代高僧神秀的“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，勿使惹尘埃”以及朱熹的“人之洗濯其心以去恶，如沐浴其身以去垢”，可见中华古之圣贤无不重视精神上的洗礼、品德上的修炼、思想上的改造。

身有尘，清水可洗；心有尘，何者能沐？唯有经典。清水洗尘，经典沐心。国学经典的智慧如涓涓清流，可以让我们洗涤心灵的蒙尘，拥



有明净澄澈的心境。它不仅能给我们的工作和生活提供丰富的、可资借鉴的内容资源，更能改变我们认识世界的角度和方法，从而建构强大的思想信仰和丰富的精神世界。

“富润屋，德润身。”在物质生活充盈的今天，人们更渴望丰富的精神生活和坚实的文化自信。那些曾经哺育过中华民族灵魂的优秀传统文化在国学经典著作中熠熠生辉，如潺潺涌动的清泉柔和灵动，润物无声，每一颗水滴都晶莹剔透，折射出智慧的光芒。但是，中华五千年文明史造就的传统文化典籍浩如烟海，如让普通读者大浪淘沙般地去搜集学习，实在是勉为其难，就是对长年从事古籍研究的人来说，甄选整理工作也是极富挑战性的。丛书作者团队编撰《经典沐心》的初衷有三：一是，作为国学经典文化的热爱者，我们始终在探寻一种形式固定、传播广泛的方式以让更多人受益，从而打造正能量的蝴蝶效应。二是，因国学经典的文言文门槛较高而难以充分被读者理解和感悟，作者为经典不能成为让人们知行合一的身心之学而遗憾。为此，编撰团队运用现代传播手段，通过经史结合、图文结合、文字与音频结合、线上与线下结合等多种转化与组合方式，更走心地传播国学经典。以此书为媒，读者在阅读和收听过程中，可以潜移默化地吸收圣贤智慧，无形中浸润上中华哲学的底色，植入中华智慧的基因，让中华优秀传统文化“入乎耳，著乎心，布乎四体，形乎动静”。三是，古人云“过有千端，惟心所造”，心治才是构建和谐社会的力量之源，为此我们愿意付出心血，打造一湾教化育人的清泉。如果人人都能时时用这清泉沐心，都有一颗向善向美的心灵，定会让这个世界更加和谐美好。

基于以上的初心，才有了《经典沐心》的创意和模式——每天通过网络发布一段经典古文并配有释义、延展和音频。至今，作者团队已坚

持实施三年有余。目前自发收看、收听《经典沐心》的网友众多，大家互相转发，形成了一种每天学习国学经典的默契和习惯；教育部的“中国大学生在线”网站上开辟了《经典沐心》专栏，长期转载；很多企业将《经典沐心》作为晨会的学习资料；《经典沐心》丛书作为“全国高校出版社主题出版项目”，在编写过程受到了广大国学爱好者的热切期待。

本丛书共分为六卷，分别是修为卷、智慧卷、励志卷、鉴戒卷、知行卷、人际卷，全部内容共600多则，总字数100余万，漫画配图200多幅。每则“沐心”包括“原典”“释义”“延展”和“沐沐说”四个部分。

“原典”是经过对国学典籍的广泛遴选、萃取而得出的经典语句，来源包括《尚书》《礼记》《周易》《黄帝内经》《论语》《孟子》《老子》《庄子》《史记》《左传》《资治通鉴》《菜根谭》等。“释义”是对经典语句的翻译和解释。“延展”主要是通过一些意蕴深刻的故事来呼应经典语句，通过对主题内涵的延伸或拓展，让读者更深刻地领悟或佐证哲理，以加深对“原典”的理解。“延展”也是经典教义落实到现实生活中的典型范例，用以说明经典教义具有跨越时空的指导价值。“沐沐”是《经典沐心》专门打造的一个中国古代男性形象，作为本书的代言人，他在漫画配图中反复出现，以其仁义、豁达、宽厚、智慧而又年轻的气质演绎中华传统文化。“沐沐说”是借沐沐之口来阐述对“原典”的理解，其叙述方式不拘一格，有的是诗意的表达，有的是哲理的阐发，皆是对人生的感悟和对志向的展望。

《经典沐心》编撰过程中最关键的两个环节，一是“原典”的遴选，二是为诠释“原典”而匹配的故事。对于每则“沐心”，主编都会花大量的时间反复斟酌和修改，力求字字珠玑。每天清晨，提前编撰好的“沐



心”如同一道美味的精神早餐，以主编为源头发出，迅速被网友转发，传遍网络，让更多的心灵接受沐浴，洗净尘埃和浮躁，在醍醐灌顶、豁然开朗的喜悦中修行心性，以更有智慧的状态迎接美好的一天。

如果说每天一则的“沐心”短文是一股智慧的清泉，那么这套由一股股清泉汇流起来的《经典沐心》丛书就是一汪清澈的湖泊了。如果亲爱的读者能够快乐地游弋在这片美丽的湖泊中，让温润的清波洗却烦恼和尘垢，获得心灵的静与净，对作者来说则是莫大的欣慰和褒奖。

宋 伟

2018年9月

智慧伴随着人类的诞生而出现，又伴随着人性的复杂而深邃。智慧的魅力无限，智慧的价值巨大，智慧的获得却十分艰难。我们渴望智慧，追求智慧，艳羡智慧，可到底什么是智慧？智慧的根本作用是什么？怎样才能拥有智慧呢？

什么是智慧？智慧是生物所具有的基于神经器官的高级综合能力，包含感知、记忆、理解、联想、逻辑、辨别、计算、分析、判断、决定等多种能力。智慧可以让人深刻地理解人、事、物、社会、宇宙和时间，让人拥有思考、分析、探求真理的能力。简单地说，智慧就是分析判断和认清事物本质的能力。“智慧”一词最早出现于《墨子·尚贤中》：“若此之使治国家，则此使不智慧者治国家也，国家之乱，既可得而知已。”此后该词也出现在《孟子》《荀子》《过秦论》等典籍中（有的典籍谓之“智慧”），皆取“聪明才智”之意。汉唐时期，佛经传入中土后，智慧作为梵语“般若”的意译，含有“大彻大悟”意，佛家指破除迷惑、证实真理的识力。自唐以降，该词成为诗文、杂剧中的常见词语，其意义或用于原意，或结合佛家意义上升为大智大慧，以有别于小聪明的意义。《庄子·外物》中的“去小智而大智明”告诉我们：只有去除小聪明才能拥有大智慧。聪明不同于智慧，聪明人容易陷入自以为是的误区，将人生瓦解得支离破碎，难以构建真正有格局的人生，甚至容易反被聪明误，用自造的麻烦来折磨自己。大智慧以善为本，仰观满天星斗，俯瞰人间烟火，胸怀大千世界，心照万代春秋。说到底，智慧是一种综合能力，所以有的人认为，“智”是大脑的分析能力，是智商；“慧”是人的道德品质，是情商，两者合一才是聪明睿智且道德高尚的人，可谓



聪明与善良结伴才是大智慧。只有拔去小聪明的杂草，才能创造让智慧生根发芽的土壤环境。

智慧的根本作用是什么？其实就在于它能帮助我们看明白世界，看明白自己，看明白名利。实际上它对应着我们的世界观、人生观和价值观。多少人感叹：“不是我不明白，是世界变化太快。”面对这个纷纷扰扰、变幻莫测的世界，我们感到眼前总是扑朔迷离、镜花水月，所以有人就一遍遍地吟唱：“借我一双慧眼吧，让我把这纷扰看得清清楚楚、明明白白、真真切切。”

首先，智慧能帮助我们看清世界，从天地自然和社会现象中得到启发，获得规律，从而使自己循道而行，趋利避害，平安吉祥。即使身处逆境，也能够信仰坚定，内心坚挺；纵然看透世态炎凉、人情冷暖，纵然历尽沧桑、倍受摧残，仍然心怀赤诚。所以孟子说：“大人者，不失其赤子之心者也。”真正的智慧是洞察世事的眼光与包容万物的心态，二者兼而有之，就可以做到孔子所言的“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧”。

其次，智慧能帮助我们看清人生，正确对待生命，驾驭生命的走向。“认识你自己”，这是古希腊智者的忠告。“知人者智，自知者明”，这是老子的箴言。孔子也叹息说：“人皆曰‘予知’，驱而纳诸罟获陷阱之中，而莫之知辟也。人皆曰‘予知’，择乎中庸，而不能期月守也。”可见，认识自己是多么困难的事情。正因为难，才有必要看清自己，看清人生，调整好生命的方向，这是提高人生智慧的一种表现。

最后，智慧能帮助我们看淡名利，做名利的主人而不是奴隶。其实智者早已看透，两千年前司马迁就说：“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”孔子说：“不义而富且贵，于我如浮云。”有的人本来智商挺高，却被贪欲蒙蔽了双眼，为蝇头小利驱动，被睚眦小怨裹挟而以身犯险，置家国亲人于不顾，最终落得身败名裂的下场。《庄子·大宗师》中说：“其嗜欲深者，其天机浅。”一味沉溺于贪欲的人，智慧

一定越来越浅薄。

怎样才能拥有智慧呢？智慧的基础是天道，智慧的根本是德行，智慧的途径是修习，智慧的条件是宁静。因此，想要拥有智慧，就要从循道、养德、学习、静心这四个方面努力。

要拥有智慧，就要以道生智。了解自然规律，遵循天地之道，移用于人事，就是最大的智慧。“天之道，利而不害；人之道，为而不争。”“天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，坦然而善谋。”真正的聪明常常具有一种朴拙的表现，如明朝学者陈继儒所言：“藏巧于拙，用晦而明，寓清于浊，以屈为伸。”而头脑灵活的人往往喜欢耍小聪明，不像头脑愚钝的人坚守老实本分的品质，肯下苦功夫、细功夫，肯做长期见不到效益的傻事。殊不知这才暗合天道，可终成大事。

要拥有智慧，就要以德生智。人的德行原则源于自然天道，符合自然规律和社会规则，因此拥有人生大德就拥有了智慧的根本。苏格拉底说“美德即智慧”，观点虽然偏颇，但也不可否认其中包含着深刻的哲理，因为智慧是一种开阔的人生觉悟，德行如果不能生发出智慧，必然是无用之德；同样，智慧不靠德行生发、提升和引领，必然是有害之智，所以要提升智慧就要提高德行修养。老子说：“天道无亲，常与善人。”《中庸》指导我们：“大德必得其位，必得其禄，必得其名，必得其寿。”司马光在《资治通鉴》中说：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”才是德的辅助，德是才的统帅，有德才能有大智慧，有大智慧才能有大福报。

要拥有智慧，就要以学生智。孔子强调：“好学近乎知。”要成为一个有智慧的人，努力学习是必由之路。智慧来源于先天的禀赋和后天的积累，智慧不是知识，但是以知识积累为基础；智慧不是经验，但是以丰富的人生阅历为基础；智慧不是思想，但是以勤奋地学习、思考和历练为基础。无论是顿悟还是渐悟，只有靠日积月累的功夫，在实际事



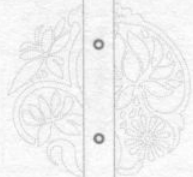
务的实践中才能打开智慧之门，所以《国语》说“言智必及事”，其注说“能处事物为智”。那些自以为是的人故步自封，不学习他人的智慧，不检点自己的短处，自己堵塞了进步的通道，孔子评价他们说：“好知不好学，其蔽也荡。”自古迄今，世间有几个自以为是、放荡不羁的人能善终呢？

要拥有智慧，就要以静生智。智慧的生发需要极其苛刻的条件和环境，心灵的宁静就是盛开智慧之花的良好土壤。道家认为静能生慧，慧能生智；佛家认为静能生定，定能生慧。诗人说：“脚步匆匆，时光会变短；脑袋满满，思维会变浅。”人在奔忙时，思维只顾得上应急；心灵在宁静和虚空时，思维才有自由而广阔的精神空间，才能有所思，有所得。《大学》中说：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”《昭德新编》中说：“水静极则形象明，心静极则智慧生。”如果说能客观地认识自己、认识世界就是智慧的具体表现，那么擦掉心灵的蒙尘，将心灵的镜子打磨明亮就是获得智慧的必备条件。只有将心修得如明镜般平静明亮，我们才能物来则应，客观地映照出外界的人、事、物，乃至我们自身，从而拥有最好的判断力与决策力。

本卷从传统经典中搜集智慧语录，辅以喜闻乐见的小故事，小中见大，举重若轻，再加上画龙点睛的“沐沐说”，真正做到了言浅旨深，方寸海纳。希望本书能够为诸位的智慧之树提供丰富的养分，以期明智慧之理，成智慧之实。

崔家远 郝增亮 王永豪

2018年9月



目 录



有所不为 / 001

善假于物 / 004

方寸海纳 / 007

心不染尘 / 009

安危相易 / 013

柔弱处上 / 016

以行取人 / 019

阴止而藏 / 021

病乱之本 / 023

不战而胜 / 025

俭者心富 / 027

圣人不争 / 029

能容能化 / 032

朴素至美 / 035

重为轻根 / 038

观水之德 / 041

知足常足 / 045

变与不变 / 048

游刃有余 / 051

通于一气 / 053

因地制宜 / 056

物来则应 / 059

兵无常势 / 062

以事适时 / 064

天地不仁 / 067

果行育德 / 070

理贵变通 / 073

善用其财 / 076

言动安详 / 080

重在本质 / 083

生财有道 / 086

因循自然 / 088

物有本末 / 090

禅定真意 / 093

待时而动 / 095

以舍取之 / 097

宽则得众 / 099

天地大美 / 101



- 养志忘形 / 104
- 赢得人心 / 106
- 天地之道 / 108
- 天道有常 / 110
- 用心若镜 / 112
- 明者自见 / 114
- 受而喜之 / 116
- 阴阳之患 / 118
- 天道三忌 / 120
- 积石成山 / 122
- 利而诱之 / 124
- 大器晚成 / 126
- 得鱼忘筌 / 128
- 持之以恒 / 130
- 毁誉随之 / 132
- 毁誉齐同 / 134
- 静虑慧生 / 136
- 因小失大 / 138
- 日高烛远 / 141
- 祸始易除 / 143
- 利害兼权 / 145
- 登山明道 / 147
- 无中生有 / 149
- 一材一用 / 151
- 全面鉴人 / 153
- 砥节砺行 / 155
- 积柔则刚 / 157
- 知足不贪 / 159
- 捭阖之道 / 161
- 守法之度 / 165
- 因势利导 / 167
- 宏图远略 / 169
- 仁者见仁 / 171
- 革而化之 / 173
- 天不浅报 / 176
- 以事识人 / 178
- 无为有益 / 180
- 不言之教 / 183
- 察言观行 / 185
- 往事鉴心 / 187
- 不极不返 / 189
- 达人远见 / 191
- 众人之力 / 193
- 难得糊涂 / 195

- | | |
|------------|------------|
| 君子知大 / 197 | 易简之道 / 251 |
| 用众无敌 / 200 | 聪明所在 / 254 |
| 鉴己在哲 / 202 | 有无相生 / 257 |
| 以微知明 / 204 | 知足者乐 / 261 |
| 招福之本 / 206 | 知默犹言 / 264 |
| 迂回之智 / 208 | 根深叶茂 / 267 |
| 因时而变 / 210 | |
| 巧诈拙诚 / 213 | 后 记 / 269 |
| 藏巧于拙 / 215 | |
| 祸惧未始 / 217 | |
| 眼语耳食 / 219 | |
| 知短即长 / 221 | |
| 见于未萌 / 223 | |
| 未起之患 / 226 | |
| 履霜知冰 / 228 | |
| 心存圆满 / 230 | |
| 反听谓聪 / 232 | |
| 早斯具舟 / 235 | |
| 天道无亲 / 238 | |
| 智之所用 / 241 | |
| 损之而益 / 244 | |
| 圣人不积 / 247 | |

【有所不为】

〔原典〕

人有不为也，

而后可以有为。

——孟子

〔释义〕

人只有对某些事舍弃不干，然后才可以有所作为；要想有所作为，就必须有所不为。如果样样事情都想干，结果什么成就也没有。

〔延展〕

有一个男孩考入了一所师范学院，在师范学院里，他喜欢上了唱歌。马上就要毕业了，男孩的心里却充满困惑。唱歌和当老师都是他喜欢的，如何选择呢？男孩最后想出了一个折中的办法：先当一名教师，在教学之余练习唱歌，然后成为一名歌唱家。男孩把他的想法告诉了父亲。