

成就一生必备的 52 种修养

德行书

刘彦庆 著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

德行，即人的道德与品行。《周礼·地官·师民》上说：“敏德以为行本。”东汉经学家郑玄注曰：“德行，内外之称，在心为德，施之为行。”

——题 记



前 言

何谓道德？“道”的本来含义是道路，引申为原则、规范、规律。“德”是指人们内心的情感和信念，是人们一贯坚持行为准则所形成的品质或境界。东汉学者徐慎在《说文解字》中写道：“德，外得于人，内得于己也。”西方学者认为，“道德是人控制的意识激情，找出一个内心理性的代言人，即满足个人欲望又不违背外界和内心的规范的适应力量”。

道德的本质就是孔子提出的“仁爱”，是人类追求的终极目标。一些学者将道德分为公德和私德，这是从调整社会关系不同而引发的。公德调整人与社会的关系；而私德则调整人与人之间的关系。私德如同根本，公德如同枝叶，公德是由私德而生，若无公德也不配讲私德。

那么，什么是德行？笔者在《德行书——成就一生必备的52种修养》一书的题记中写道：德行，即人的道德与品行。《周礼·地官·师民》上说：“敏德以为行本。”东汉经学家郑玄曰：“德行，内外之称，在心为德，施之为行。”

德行，其实就是一个人心智、行为的基本保障。失去德行，就不像一个人。说得再直接点儿，失去德行，几同行尸走肉。所以说，做人要重视自己的德行修养，尤其是在当今构建和谐社会的的大环境背景下，发乎德言，行乎德事，是时代的需求，也是提高自身修养的圭臬。这与2006年3月，国家主席胡锦涛高屋建瓴地提出“八荣八耻”的荣辱观是相一致的。

一个人的道德品质，是通过个人的道德行为整体表现出来的信念、情感、意志、动机等的稳定特征和倾向。我们通常所谓的一个人的德行，其实还是上面说的“私德”的一部分，即人与人之间表现的个人德行。音乐家贝多芬说：“把‘德行’教给孩子们，使人幸福的是德行而非金钱。”



德行分为美德与恶德。美德是一种与生俱来的品质，美德犹如袋藏名香。古罗马哲人西塞罗说：“美德本身就是一种报酬。”拥有美德的人不分种族和贵贱，美德全在乎心灵的滋养。道德品质是一个人的内心力量，而品行是做人的根本。生活中有的人学问很好，品行不端，走不了正途；有的人本事很大，缺乏品行，终其一生少有成就；有的人虽能言善辩，品行却很差，“虽吐词为经，不可以信”。由此可见，良好的德行有助于增进道德健康和幸福感！

在古希腊神话传说中也有掌管美德与恶德的女神，其中美德女神叫阿瑞忒，恶德女神叫卡喀亚。美德往往是在身处逆境的人身上显露，反之，身处顺境的人极容易显示恶德。极端的恶德就好比稻田中的稗草，根除是唯一的注脚。也就是说，只有摒弃恶德，才有利于我们的身心修养。

当然，除了美德与恶德，有些德行就存在似是而非的状态，比如说“虚荣”，当你力争上进时，虚荣心是一种动力；当你旨在炫耀自己时，虚荣心就好比病毒作祟。在生活中，要想正确地区分美德与恶德，就要多多向生活讨教，认真加以甄别，答案也是不言自明的。

在当今社会，种种恶德败行的泛滥，各个领域的“潜规则”大畅其道，网络社会带给人类的迷茫，人与社会，人与人之间诸如公平、公正、公道信仰的匮乏与丧失，也正好说明人类社会道德重建的必然性。

本书立足于当代社会道德健康教育中存在的热点、盲点问题，提出了一些重建道德文化的理念，旨在提升当代人道德修养的正念。书中着重撷录古今中外的一些德行故事，用故事说事，用经过千百年实践检验的至理名言说明事理，然后将作者的感悟作为“箴言录”，也算是对主题的点睛吧。

17 世纪捷克教育家夸美纽斯说：“德性的实现是由行为，而不是文字。”的确，说得好，不如做得好。但怎样做、做什么，哪些该做、哪些不该做，坚持什么、反对什么，倡导什么、固守什么，这是摆在我们面前最现实的问题。

在物质文明发达的今天，反思精神家园的失落与荒芜，似乎显得尤为迫切与重要。还是引用意大利诗人但丁的一句名言作结：“人不能像走兽那样活着，人应该追求知识和美德！”

刘彦庆
2007 年 7 月

1 人本善良

善良的心地等于黄金。

——英 莎士比亚

在这本书中，为什么我要将“善良”放在第一位？不言而喻，善良是人的本性，也是德行的基础。人之初，性本善！善良是一种人性美，一种道义美，一种良知美，一种崇尚美。善良来自内心，看不见、摸不着，需要我们用一颗平静的心去感受。心地善良的人自然而然地散发出一股纯真、热情的气质。

在现实生活中，善良可以给人加分，世人却大多忽略了这一点。善良可以使一个相貌平庸的女子显得温婉可爱；善良加正直可以使一个平常男子凸现一种摄人心魄的魅力。伟大的英国剧作家莎士比亚曾说过类似的话：外在的相貌其实是内心世界的一面镜子。这其实与古印度佛经上所谓的“相由心生”的道理是一致的，也就是说什么样的心灵产生什么样的外表相貌。内心纯净和善良，相貌就生得美丽庄严；相反，内心贪婪多欲，则表现在容貌上就是狰狞可怖。魔鬼与天使就是一个正反两方面的例证。要知道，拥有一颗善良的心，远胜过任何华服美饰的装扮所带来的美丽。可以说，内心的丰裕才是美德的最终归宿！



蚂蚁搬家

丰子恺的漫画中有一幅画格外引人注目，墙脚下一队蚂蚁正在搬家，为了不让过往行人踩踏蚂蚁，几个孩童搬来小凳子将蚂蚁护在小凳子下面。随着蚂蚁队伍摆开的一长溜小板凳像一座桥隧工程，蚂蚁大大方方地行走在安全的桥隧通道中。而大人们看见这一幕，则可大步跨过或绕道而行。几个孩童乐此不疲，善良的天性一览无余。

古语云：“人之初，性本善。”前苏联教育家苏·霍姆林斯基曾说，“只有心地善良的人才能易于接受道德的熏陶。谁要是没有受到过善良的教育，没有感受过与人为善的那种欢乐，谁就不会感觉到自己是真实而美好的事物的坚强护卫者”。

小男孩捡鱼

一场暴风雨过后，成千上万条鱼被卷到一个海滩上，一个小男孩每捡到一条鱼便送到大海里，他不厌其烦地捡着。

一位路过的老人对他说：“可你这样一天也捡不了几条鱼呀？”

小男孩一边捡着鱼，一边说：“起码我捡到的鱼，它们得到了新的生命。”

老人一时语塞。

这正应了孔子的一句话：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”说得好不如做得好，与其盯着他人说什么，还不如看看他在做什么。行为举善，才是真正的善。

中国古代有许多大俗话，如“人有善愿，天必佑之”、“诸恶莫做，

众善奉行”、“上善若水”、“居善地、心善渊、与善仁、言善信、正善治、事善能、动善时”、“善莫大焉”，等等。美国作家马克·吐温称善良为一种世界通用的语言，它可以使盲人“看到”、聋子“听到”。心存善良之人，他们的心滚烫，情火热，可以驱赶寒冷，横扫阴霾。善意产生善行，同善良的人接触，往往智慧得到开启，情操变得高尚，心灵变得澄澈，襟怀更加宽广。

麋鹿哺乳

有这么一则故事：一位猎人在射杀一只麋鹿时，竟看到这只麋鹿拖着流出肠子的身躯，爬了半个小时，爬到两只幼鹿面前，喂了最后一口奶后倒下了。看到这一幕，这位猎人含泪折断了猎枪，从此不再打猎。

这应该是良心发现，善良的本性有所回归的缘故。可世间又有多少善良被人类的愚钝或欲望蒙蔽，以至于善恶不分，清浊不辨？



北极人猎貂

生活在北极圈附近的爱斯基摩人靠猎杀动物为生。他们通常选择猎貂，很少猎杀可能危及自身性命的北极熊。因为猎貂的风险很小，甚至可以说是十分轻松。貂肉虽少，貂皮却能卖上一个好价钱。但猎貂的过程十分“残忍”，这个过程曾经被一位美国摄影记者记录了下来：

夜幕降临时，猎人穿上厚厚的棉衣出发，到貂类经常出没的地方躺下，假装快要冻死的样子。貂生性慈悲，看到有人卧在雪地里，它们会从温暖的洞穴里跑出来，用自己的身体温暖那些佯装冻死的人。于是，猎貂者轻易地就能抓住貂并将其杀死。

这种令人齿寒的猎貂方式被记者曝光后，引起了西方社会的强烈抗议，他们认为这是人类最为险恶最为丑陋最为无耻的行为。严厉的谴责铺天盖地而来。迫于舆论压力，当地开始制止这种“忘恩负义”的猎貂行为，那些猎貂者也逐渐认识到自己的恶行。经过十几年的禁猎后，这种猎貂行为才被当地猎人所废弃。

人类利用动物天性中存在的善良，来满足自身的物欲，令人齿寒不说，简直是人类劣根性的一次昭然曝光。

“果然”

无独有偶，使我想起了清人李汝珍的小说《镜花缘》第九回中讲的一个义兽：果然。

只见山坡上有个异兽，——形象如猿，浑身白毛，上有许多黑文，其体不过四尺，后面一条长尾，由身子盘至顶上，还长二尺有余。毛长而细，颊下许多黑髯。——守著一个死兽在那里恸哭。林之洋道：“看这模样，竟像一个络腮胡子。不知为甚这样啼哭？难道它就叫作‘果然’么？”多九公道：“此兽就是‘果然’，又名‘然兽’。其性最义最爱其类。猎户取皮作褥，货卖获利。往往捉住一个打死放在山坡，如有路过之然，一经看见，即守住啼哭，任人捉获，并不逃窜……”

“果然”的善良，恰恰昭示了人性的丑恶。站在进化论顶端的高级灵长目动物——人，向他的低级同类炫耀那一丁点儿“聪明”，这恰同于一幕活生生的讽刺剧。

当然，善良的“冒牌货”还有很多种，如愚善、伪善，等等。一个人可以没有让人惊羨的名誉地位，也可以忍受平淡生活，但离开了善

良，却足以让生命褪色——因为“善良的心地等于黄金”。坚持善行的习惯性倾向就是德行，但善良却并非善恶不明、美丑不辨、是非不分。设若对坏人、坏事一味纵容，甚至发善心行善而不生清净智慧，这就是愚善。东郭先生救狼、农夫怜蛇就是愚善的一种。要知道，德行使人不但能完成善行，更要付出自己最好的一部分。有德行的人，以他感性的、精神的全部力量奔向善，并且在具体的行为中追求善并选择善。但如果美其名曰打着救赎、赈济、体恤的幌子，而表面上做着“义举”、“善事”、“公益事业”，其实暗地里干着欺世盗名、寡鲜廉耻、中饱私囊的勾当，起心动念都是恶，这就是伪善。

法国作家雨果曾经说过这样一句话：“善良是历史中稀有的珍珠，善良的人便几乎优于伟大的人。”或许，真正的善良实在太少了。即使是那些自认为心地善良的人，一般也只不过是有一点怜悯心或者容易伤感罢了。但我还是要说：心地善良是一种美德，也是一种力量。人们，还是多一份善良吧！

箴言录

从善良出发，心存善良，行为举善，方得善报正果。与善良的人相处，可以净化人的心灵；与善良的人交往，不必设防，心地坦然；与善良的人在一起，可以摒弃恶行，完善我们的德行。



2 真诚，灵魂的面孔

真诚是一种心灵的开放。真诚的人在现实生活中十分少见，而通常我们所见的所谓真诚，不过是为了赢得别人信任的一种掩饰。

——法 拉罗什福科

曾几何时，当我说到“真诚”两个字时，人笑我愚，说什么这个世界根本就找不到真诚了。真是这样吗？一刻的震惊和心寒后，只让人感喟：是我落伍了，还是世风日下？可我坚信，真诚是人与人之间沟通的桥梁，是人人渴望的一种美德。

当我们交友时，希望对方是真诚的；当我们彼此相爱时，希望爱着的双方是真诚的；当我们成功或失败时，希望对方的祝贺或鼓励是真诚的。可为什么有人又讥屑“真诚”二字呢？大概是失望太多，受伤太重，往事亦可哀吧。难道真诚成了“濒危物种”？难道我们自己都不能用真诚的身心去面对一切？

其实，唯有真诚者才能识别真诚，虚伪的人是不会承认你的真诚的。一个真诚的人，懂得与他人相处时，保持本色不做作；一个真诚的人，不会不懂装懂，更不会班门弄斧；一个真诚的人，不会掩饰自己的缺陷，而是注意发挥兴趣与所长；一个真诚的人，知道有错必改，不会否认自己的错误；一个真诚的人，更是懂得运用肢体语言，巧妙地表达

真诚的技巧。

总之，一个人是不是真诚，其答案都在发自内心的言语中和真正的行动中。

大卫，你这是何苦呢？

几年前，看过一期《实话实说》节目，讲述的是一个来到中国任教的美国俄亥俄州青年丁大卫的故事。

丁大卫来中国当了一段小学教师后，又去西北民族学院应聘大学教师。学校给大卫定的工资是每月 1200 元。大卫主动找到学校，让把工资降到千元以下。最后，学校给他每月发 950 元的工资。

当主持人问大卫每月工资够花吗？大卫说：“够了，我每月的钱除了买些饭票，就用来买些邮票，给家里打打电话，三四百元就够了！”说着说着，电视屏幕的镜头中出现了一个帆布袋。据说这便是丁大卫在中国生活了 5 年的全部家当。当主持人让大卫将“家当”亮给大家看看时，大卫的脸红了一下，打开了他的帆布袋：

一顶大卫家乡足球队的队帽；一本相册；一个用精致相框镶好的一家人的合影（相框面上的玻璃被压碎了）；两套换洗的衣服（其中有一件军装是大卫父亲 40 年前当兵时穿过的）；一双未洗的普通的运动鞋；饭盆、口杯、牙刷、剃须刀之类的生活必需品；一面随身带着的五星红旗。

当丁大卫将中国国旗打开，向现场的观众展示时，《我的祖国》的旋律在大厅响起。那一刻，我的心为之感动，久久不能平抑。

主持人问大卫，怎么会时常将五星红旗带在身边？大卫说：“我时时带着它，就是为了提醒自己，我现在是在中国，我要多说美丽的中文。有人到我房间里来，看着墙上挂着的五星红旗，也会缩小我们之间



的差距。再说，看到这面国旗，我就会告诫自己：你现在是一位中国教师，你要多为中国教书育人。”

俗话说：真诚是灵魂的面孔，虚伪是魔鬼的本质。大卫真实诚恳的言语发自内心，让人一次次眼眶涌泪。没有半点虚伪矫饰的大卫，朴实得像邻家兄弟，更让人浮生亲切与感动。可是，大卫同志，没有人要求你这么做，可你却自愿来中国进行扶贫教育，又甘愿到西部去享受清贫生活，难道是你傻吗？回答是否定的。而恰恰是大卫的举动，唤醒了一些刚刚走出校门的青年学子的心灵，明白了他们自己该做什么。

由此使人想起了古希腊诗人西摩尼得斯的《德行》诗：

有个别故事说，德行
住在难攀登的高山，
由纯洁女神们掩护，
凡人眼睛看不见，
除非从心底流出血汗，
才能登上这人性高峰。

达尔文的“暴露”

英国作家哈尔顿为了编写一本《英国科学家的性格和修养》一书，专门采访了进化论的奠基人，英国博物学家查理·达尔文。

哈尔顿问达尔文：“您的主要缺点是什么？”

达尔文坦诚地讲：“不懂数学和新的语言，缺乏观察力，不善于合乎逻辑地思维。”

哈尔顿又问：“您的治学态度是什么？”

达尔文说：“很用功，但没有掌握学习方法。”

向读者直言不讳地说出自己的缺点，这就是达尔文的坦率与真诚。

有人认为，真诚是忠厚者的信条，是正直者的尺度。真诚的最高境界有如神灵，只有天下最真诚的心才能感化人。唐宋八大家之首的韩愈说：“欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意。”诚心诚意的话往往最具有感召力，难道不是这样吗？

林肯的财产

亚伯拉罕·林肯在竞选总统的一次演说中说：“有人问我有多少财产？我有一个妻子，三个儿子，都是无价之宝。此外，还租了一间办公室，室内有三把椅子，一张办公桌，墙角还有一个大书架，架上的书值得每个人一读。我本人既穷又瘦，脸颊很长，不会发福。我实在没什么可依靠的，唯一依靠的就是你们！”

林肯真诚的演说，无疑拉近了他与选民的距离。赞美妻儿，话语亲切自然，情感真切；办公室的简单设置，塑造了一个廉洁而又学识丰富的参选者形象；自嘲，显得诙谐幽默，真实感人。这样的演说，给听众强烈的信任感，当然符合美国选民心目中未来的总统形象了。

的确，真诚是通往荣誉的道路，真实与朴实的话语最容易打动人心。英国诗人乔叟说：“只有真诚才是人生最高的美德。”

陶行知卖木拖鞋

近代教育家陶行知（1891~1946）就是一个真诚的人，他生前大力推行平民教育，提出“生活即教育”理论，创办了各类新型学校。陶行知认为，教师的任务是千教万教教人求真；学生的任务是千学万学学做真人。为此，他主张在青少年时期必须经常给以诚实无欺的教育。

有一则关于陶行知帮助朋友的故事：抗战期间，留德回国的双博士李华辗转到重庆，报国无门，连生计也成问题，只好做起了四川人爱穿的木拖鞋，沿街叫卖。陶行知得知李华的情况后，立即请李华到他创办的晓庄研究所任职，使他暂时有了栖身之地。当时的陶行知为办学四处奔波，无力改变李华目前的根本困难，于是李华便在课余仍做木拖鞋卖。

陶行知真心想帮助李华，为他分忧解愁。于是在以后的出外讲学中，陶行知总是拎着一只包，包里装着木拖鞋。每次讲学结束时，陶行知都会将包里的木拖鞋倒在讲台上说：“这鞋是获得两个博士学位的留德工程师做的，特别符合力学原理，穿着一定舒服……”陶行知真诚的话语，收到了一定的宣传效果，引得台下一片笑声，木拖鞋也被一抢而空。

李华博士也就是在陶行知等朋友的帮助下，度过了难关，终于盼到了抗战胜利。

坦诚是一种诚实与勇敢的产物，且最容易博得别人的了解和好感。人与人之间，只有真诚相待，才是真正的朋友。陶行知就是这样的一个真诚的人。意大利诗人但丁曾说：“一个人如若看见别人需要，还等着别人的请求，显而易见不是诚心的援助。”要知道，一个人始终如一地保持良好的德行是困难的，真诚坦荡的行为才显得珍贵。

箴言录

真诚无需渲染，美丽无需粉黛。认识一个人，首先要看透他的心。如果没有真诚作为沟通的基础，那么就很难成为知心的朋友，很难合作成功。



3 少一些虚荣

虚荣是母亲，做作是女儿；虚荣是罪恶，做作是惩罚。前者可谓自爱之根，后者可谓自爱之果。

——英 哈利法克斯

前面谈到善良、真诚的美德，其实在现实生活中，美德与恶德是相伴而生的，有真善就有伪善，有真诚就有虚伪，就像月有阴晴圆缺一样，凡事必有两极，本不足为怪。问题是我们面对这些恶德败行的时候，该持何种态度，应如何应对？因此，在这本书中，我有意安排了这种美德与恶德的对比，使得读者诸君，尤其是青少年朋友们，通过对一些事例的思索与对比，就可以简单概括出那些含混的、模糊的德行准则，为我们德行修养提供一些有益的启示和帮助。

生活中，有些东西是很难划分界线的，全在于我们自己的心灵驱使。在这里，我要谈到一个介乎于美德与恶德之间的一个特例：虚荣。虚荣心是对荣誉的一种过分追求，是道德责任感在个人心理上的一种反映，是一种不良的心理品质，其本质是利己主义的情感反映。

可是，不得不承认的是，每个人的内心多或少都潜藏着一些虚荣。虚荣，有时是不可饶恕的恶德，有时适度的虚荣却又是激励人向上必不可少的一种心理暗示。这就好比交通规则中“红灯停，绿灯行”，而中间还有一种缓冲的“黄灯”标示慢行一样。虚荣就是一把双刃剑，导致

的结果全在于我们每一个人心灵的出发点。

珍妮与母亲

上小学六年级的珍妮数学考试只得了合格，回来对她母亲说：“老师说了，这次测试题特难，得个合格以上就不错了。”

母亲对珍妮说：“你要丢弃虚荣心，认真检查自己的错误，明白错在哪儿才是最重要的。”珍妮微微红了脸，默默地钻进她的小屋去做题去了。

第二天是周末，母亲带珍妮去观看一个航空展览，经过一家快餐店时，忽然想起手头有一份该餐厅的优惠券，持该优惠券在一周之内可以免费得到双色冰淇淋球一份。

可是出门前母子俩并没打算在快餐店用餐，直接去兑换优惠券，母亲有些难为情，就对女儿说：“珍妮，你不是喜欢冰淇淋吗？给你优惠券进去换一份吧。”

珍妮似乎看出了母亲的心思，嘻嘻笑着说：“妈妈，您怎么不去呢？您应该丢弃虚荣心，拿到冰淇淋才是最重要的。”

这就是虚荣心作祟。或许，人们的大多数言行都是受虚荣心驱使，而非理智使然。这样说来，虚荣心即使不能全部把美德推翻，至少也动摇了它的根基。法国哲学家亨利·柏格森有一句名言：“虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段而已。”

市长的审美

意大利雕塑家米开朗琪罗刚刚完成了一件自己很满意的雕塑作品。

在作品预展时，佛罗伦萨万人空巷，纷纷前来观看，对这件作品赞不绝口。

市长也来了，众多权贵纷纷涌到市长面前，等待市长发表高见。市长傲慢地看了几眼雕塑，问：“这是谁的？”

米开朗琪罗来到市长面前，向市长请安。市长说：“雕石匠，我觉得这个石像的鼻子低了点，影响了整个石像的艺术效果。”

米开朗琪罗听后，说：“尊敬的市长，我会按你的要求加高石像的鼻子。”说着他让助手取出工具，提起石粉在石像的鼻子上认真地涂抹着。涂抹了一阵，他又走到市长面前，对市长说：“尊敬的市长，我已按你的要求加高了石像的鼻子，你现在看看还满意吗？”

市长看了看，点了点头，说：“雕石匠，现在好多了，这才是完美的艺术。”

市长离开后，助手百思不得其解，问米开朗琪罗：“为什么只在鼻子上抹了三把石粉，市长就认为石像的鼻子高了？”

米开朗琪罗笑了笑，说：“他是市长。”

据说那尊雕塑至今仍然矗立在佛罗伦萨的街头，凡是知道那尊雕像的人，都知道一句谚语：权贵的虚荣，就像石像鼻子上的三把粉。

一贯爱慕虚荣的人总是想把自己表现得比事情本身更有价值，这就是虚荣者的可悲可笑之处。俄国大文豪列夫·托尔斯泰说过，“没有虚荣的生活几乎是不存在的”。有人认为，道德是荣誉的本原，而虚荣则是对伦理的背叛。虚荣心从不理睬道德良心，它建立于人的精神私欲之上，并以强烈的自我表现为依托。或许有一定道理。

史密斯夫妇的“二百五”

史密斯夫妇一向都过着一种自命不凡的似乎高人一等的生活。这