

中国文化经典读本

张国志 刘海霞 主 编
莲花 邱 燕 副主编

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

《中国文化经典读本》是一本萃取中国文化元典精华并特别适于诵读的书。本书选取最具代表性的中国思想、情感语句并依照适于诵读的原则，节选《大学》《中庸》《论语》《孟子》《易经》《道德经》《孙子兵法》《弟子规》《古文观止》及古今绝美诗歌等若干内容，旨在使读者于诵读声中体味中国核心文化，并将其化为修身之本，又进而做到言而有文。因此，本书特别适于在校大学生作为诵读读本，也适合其他各年龄段青少年用以敦品定性。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

中国文化经典读本 / 张国志, 刘海霞主编. — 北京: 清华大学出版社, 2018

ISBN 978-7-302-49687-8

I . ①中… II . ①张… ②刘… III . ①中华文化—青年读物 IV . ① K203-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 034497 号

责任编辑: 杜 星

封面设计: 汉风唐韵

版式设计: 方加青

责任校对: 王荣静

责任印制: 王静怡

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市铭诚印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm×240mm 印 张: 11 字 数: 140 千字

版 次: 2018 年 3 月第 1 版 印 次: 2018 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1~5000

定 价: 45.00 元

产品编号: 079321-01

前

言



伟大的时代需要卓异的青年，卓异的青年需要卓异的品格。面对日新月异的世界，用什么去教育青年，才能造就他们无愧于这个伟大时代的卓异品格？这已经是一个十分迫切的问题了。

在谈到如何弘扬中华传统文化时，习近平总书记指出：“要认真汲取中华优秀传统文化的思想精华和道德精髓，大力弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，深入挖掘和阐发中华优秀传统文化讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同的时代价值，使中华优秀传统文化成为涵养社会主义核心价值观的重要源泉。要处理好继承和创造性发展的关系，重点做好创造性转化和创新性发展。”

习总书记的上述论断回答了我们的问题，也为青年学生的品格塑造指明了方向。的确，中国传统文化涵盖丰富而又独特的修身明德的理念与方法，值得深入挖掘和阐发，并可以赋予时代的价值进而发扬光大。毋庸置疑，修身明德的理念、方法植根于中华传统和民族特性，很容易入耳入心，是有效塑造中国青年品格的首选。

为此，本着品格塑造的要旨，依照去粗取精、去伪存真、与时俱进的原则，尤其注重适于诵读的要求，我们节选了《大学》十则、《论语》五十一则、《孟子》五十七则、《易经》十二则、《道德经》三十则、《中庸》

十二则、《孙子兵法》三十四则、《弟子规》三十七则，精选了散文九篇及历代经典诗歌一百零九首，又各依其旨分列“明德”“师道”“济世”“启文”四个模块，编成这本《中国文化经典读本》。希望能够借助此读本之微言大义，使青年学子品格教育在诵读声中为之一新。

本书主编为张国志副教授（负责“启文篇”编写）、刘海霞教授（负责“明德篇”编写），副主编为莲花讲师（负责“师道篇”编写）、邱燕讲师（负责“济世篇”编写）。

北宋大儒张载有言：“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”谨以此语转赠阅读本书之莘莘学子，并收束本书前言。

编者

目

录



第一模块 明德篇

一、《大学》十则 / 2

- (一) 大学之道 / 2
- (二) 古之欲明明德于天下者 / 2
- (三) 汤之《盘铭》曰 / 3
- (四) 为人君 / 4
- (五) 君子贤其贤而亲其亲 / 4
- (六) 所谓致知在格物者 / 4
- (七) 所谓诚其意者 / 5
- (八) 富润屋 / 5
- (九) 君子有诸己而后求诸人 / 6
- (十) 所谓平天下在治其国者 / 6

二、《论语》五十一则 / 7

- (一) 学而时习之 / 7
- (二) 君子食无求饱 / 7
- (三) 知之为知之 / 8
- (四) 学而不思则罔 / 8
- (五) 温故而知新 / 8

- (六) 吾十有五而志于学 / 8
- (七) 朝闻道 / 9
- (八) 不愤不启 / 9
- (九) 发愤忘食 / 10
- (十) 古之学者为己 / 10
- (十一) 知之者不如好之者 / 10
- (十二) 士不可以不弘毅 / 11
- (十三) 三军可夺帅也 / 11
- (十四) 岁寒 / 11
- (十五) 仁远乎哉 / 11
- (十六) 其身正 / 12
- (十七) 巧言令色 / 12
- (十八) 过也，人皆见之 / 12
- (十九) 德不孤 / 13
- (二十) 文质彬彬 / 13
- (二十一) 君子不器 / 13
- (二十二) 君子不可小知而可大受也 / 13
- (二十三) 志士仁人 / 14

- (二十四) 不义而富且贵 / 14
(二十五) 知者不惑 / 14
(二十六) 知者乐水 / 15
(二十七) 当仁不让于师 / 15
(二十八) 君子喻于义 / 15
(二十九) 过而不改 / 16
(三十) 君子不以言举人 / 16
(三十一) 孝弟也者 / 16
(三十二) 见贤思齐焉 / 16
(三十三) 不患寡而患不均 / 17
(三十四) 君子坦荡荡 / 17
(三十五) 不患人之不己知 / 17
(三十六) 君子不重则不威 / 18
(三十七) 己欲立而立人 / 18
(三十八) 名不正 / 18
(三十九) 吾日三省吾身 / 19
(四十) 己所不欲 / 19
(四十一) 君子成人之美 / 19
(四十二) 自古皆有死 / 20
(四十三) 人而无信 / 20
(四十四) 工欲善其事 / 20
(四十五) 友直、友谅、
友多闻 / 20
(四十六) 见义不为 / 21
(四十七) 躬自厚而薄责于人 / 21
(四十八) 子谓《韶》 / 21

- (四十九) 不在其位 / 22
(五十) 往者不可谏 / 22
(五十一) 无欲速 / 22

三、《孟子》五十七则 / 23

- (一) 不以规矩 / 23
(二) 权，然后知轻重 / 23
(三) 人有不为也 / 23
(四) 虽有天下易生之物 / 24
(五) 其进锐者 / 24
(六) 心之官则思 / 24
(七) 生于忧患 / 25
(八) 惟仁者宜在高位 / 25
(九) 天子不仁 / 25
(十) 国君好仁 / 26
(十一) 王如施仁政於民 / 26
(十二) 彼夺其民时 / 26
(十三) 五亩之宅 / 27
(十四) 易其田畴 / 27
(十五) 君仁 / 28
(十六) 乐民之乐者 / 28
(十七) 仁则荣 / 28
(十八) 有恒产者有恒心 / 29
(十九) 争地以战 / 29
(二十) 君之视臣如手足 / 29
(二十一) 鱼，我所欲也 / 30

(二十二) 老吾老 / 30
 (二十三) 得道者多助 / 31
 (二十四) 天时不如地利 / 31
 (二十五) 杀一无罪非仁也 / 31
 (二十六) 贼仁者谓之“贼” / 32
 (二十七) 贤者在位 / 32
 (二十八) 尊贤使能 / 32
 (二十九) 民为贵 / 33
 (三十) 民事不可缓也 / 33
 (三十一) 不违农时 / 33
 (三十二) 庖有肥肉 / 34
 (三十三) 桀纣之失天下也 / 34
 (三十四) 明君制民之产 / 34
 (三十五) 保民而王 / 35
 (三十六) 诸侯之宝三 / 35
 (三十七) 天降下民 / 35
 (三十八) 人皆可以为尧舜 / 36
 (三十九) 夫人必自侮 / 36
 (四十) 祸福无不自己求之者 / 36
 (四十一) 君子不怨天 / 37
 (四十二) 富贵不能淫 / 37
 (四十三) 自暴者 / 37
 (四十四) 养心莫善于寡欲 / 38
 (四十五) 说大人则藐之 / 38
 (四十六) 故天将降大任于斯人也 / 38

(四十七) 恭者不侮人 / 39
 (四十八) 爱人者 / 39
 (四十九) 不挟长 / 39
 (五十) 贤者以其昭昭使人昭昭 / 39
 (五十一) 富岁 / 40
 (五十二) 有为者辟若掘井 / 40
 (五十三) 君子有三乐 / 40
 (五十四) 穷则独善其身 / 41
 (五十五) 说诗者 / 41
 (五十六) 尽信《书》 / 41
 (五十七) 居天下之广居 / 42

第二模块 师道篇

一、《易经》十二则 / 44

(一) 上九 / 44
 (二) 《象》曰：天行健 / 44
 (三) 居上位而不骄 / 44
 (四) 同声相应 / 45
 (五) 君子学以聚之 / 45
 (六) 积善之家 / 45
 (七) 劳谦君子 / 46
 (八) 地势坤 / 46
 (九) 冥豫在上 / 46
 (十) 同人于宗 / 47
 (十一) 天与火 / 47

(十二) 《象》曰：饮酒濡道 / 47

二、《道德经》三十则 / 48

(一) 上善若水 / 48

(二) 不自见 / 48

(三) 天长、地久 / 49

(四) 飘风不终朝 / 49

(五) 五色令人目盲 / 49

(六) 持而盈之 / 50

(七) 曲则全 / 50

(八) 致虚极 / 50

(九) 见素抱朴 / 51

(十) 信不足焉 / 51

(十一) 道常无为 / 51

(十二) 企者不立 / 51

(十三) 人法地 / 52

(十四) 轻则失根 / 52

(十五) 物壮则老 / 52

(十六) 将欲翕之 / 53

(十七) 知人者智 / 53

(十八) 大方无隅 / 53

(十九) 天下之至柔 / 54

(二十) 甚爱必大费 / 54

(二十一) 以正治国 / 54

(二十二) 见小曰明 / 55

(二十三) 大成若缺 / 55

(二十四) 祸兮福之所倚 / 55

(二十五) 治大国若烹小鲜 / 56

(二十六) 图难于其易 / 56

(二十七) 天下难事 / 56

(二十八) 为之于未有 / 56

(二十九) 合抱之木 / 57

(三十) 慎终如始 / 57

三、《中庸》十二则 / 58

(一) 天命之谓性 / 58

(二) 中也者 / 58

(三) 君子中庸 / 58

(四) 天下国家可均也 / 59

(五) 故君子和而不流 / 59

(六) 君子遵道而行 / 59

(七) 上不怨天 / 60

(八) 或生而知之 / 60

(九) 好学近乎知 / 60

(十) 凡事豫则立 / 61

(十一) 博学之 / 61

(十二) 愚而好自用 / 61

第三模块 济世篇

一、《孙子兵法》三十四则 / 64

(一) 孙子曰：兵者，国之
大事 / 64

- (二) 故经之以五事 / 64
- (三) 一曰道 / 65
- (四) 故校之以计 / 65
- (五) 将听吾计 / 65
- (六) 兵者，诡道也 / 66
- (七) 夫未战而庙算胜者 / 66
- (八) 孙子曰：夫用兵之法 / 67
- (九) 故上兵伐谋 / 67
- (十) 故用兵之法，十则围之 / 68
- (十一) 夫将者，国之辅也 / 69
- (十二) 故知胜有五 / 69
- (十三) 故曰：知彼知己者 / 70
- (十四) 孙子曰：昔之善战者 / 70
- (十五) 不可胜者 / 71
- (十六) 见胜不过众人之所知 / 71
- (十七) 是故胜兵先胜而后求战 / 72
- (十八) 兵法：一曰度 / 72
- (十九) 故胜兵若以镒称铢 / 73
- (二十) 孙子曰：凡治众如治寡 / 73
- (二十一) 凡战者 / 74
- (二十二) 激水之疾 / 74
- (二十三) 纷纷纍纍 / 74
- (二十四) 故善动敌者 / 75
- (二十五) 孙子曰：凡先处战地而待敌者佚 / 76
- (二十六) 出其所不趋 / 76
- (二十七) 进而不可御者 / 77
- (二十八) 夫兵形象水 / 77
- (二十九) 孙子曰：凡用兵之法 / 78
- (三十) 故将通于九变之利者 / 78
- (三十一) 是故智者之虑 / 79
- (三十二) 故用兵之法，无恃其不来 / 79
- (三十三) 故将有五危 / 79
- (三十四) 故曰：明主虑之 / 80
- ## 二、《弟子规》三十七则 / 81
- (一) 弟子规 / 81
- (二) 父母呼 / 81
- (三) 朝早起 / 82
- (四) 对饮食 / 82
- (五) 年方少 / 82
- (六) 步从容 / 82
- (七) 事勿忙 / 83
- (八) 斗闹场 / 83
- (九) 用人物 / 83
- (十) 借人物 / 84
- (十一) 凡出言 / 84

- (十二) 说话多 / 84
- (十三) 见未真 / 85
- (十四) 事非宜 / 85
- (十五) 见人善 / 85
- (十六) 见人恶 / 86
- (十七) 惟德学 / 86
- (十八) 闻过怒 / 86
- (十九) 闻誉恐 / 87
- (二十) 无心非 / 87
- (二十一) 过能改 / 87
- (二十二) 凡是人 / 88
- (二十三) 行高者 / 88
- (二十四) 才所大 / 88
- (二十五) 勿谄富 / 89
- (二十六) 人有短 / 89
- (二十七) 善相劝 / 89
- (二十八) 凡取与 / 90
- (二十九) 将加人 / 90
- (三十) 恩欲报 / 90
- (三十一) 恩欲报 / 91
- (三十二) 果仁者 / 91
- (三十三) 能亲仁 / 91
- (三十四) 能亲仁 / 92
- (三十五) 不力行 / 92
- (三十六) 非圣书 / 92

- (三十七) 勿自暴 / 93

第四模块 启文篇

一、散文九篇 / 96

- (一) 兰亭集序 / 96
- (二) 醉翁亭记 / 98
- (三) 岳阳楼记 / 100
- (四) 五柳先生传 / 102
- (五) 桃花源记 / 103
- (六) 陋室铭 / 105
- (七) 春夜宴从弟桃花园序 / 105
- (八) 前赤壁赋 / 106
- (九) 记承天寺夜游 / 109

二、历代经典诗歌一百零

九首 / 110

- (一) 先秦四篇 / 110
- (二) 两汉五篇 / 113
- (三) 魏晋南北朝七篇 / 115
- (四) 唐五代四十七篇 / 119
- (五) 两宋二十四篇 / 142
- (六) 元、明、清十篇 / 149
- (七) 现代十二篇 / 153

参考文献 / 163



第一模块 明德篇

这个模块用“明德”作为题目，意思就是要明确一个中国人应有的德行。从传统文化角度来看，作为一个中国人应有怎样的德行？一般地说，首先应该具有儒家提倡的“仁”德，也就是“爱别人”的美德。这种美德是一切道德的基础，因此它不仅属于中国，而且也必将属于世界。

以下的《大学》《论语》《孟子》选文，核心思想就是阐述“仁”，也就是阐述为什么要“爱别人”以及怎样做到“爱别人”，这是一颗心灵从狭隘到坦荡的必懂之理，也是一个人由“小我”走向“大我”的必由之路。

一、《大学》十则

(一) 大学之道

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。

译文

大学的宗旨在于弘扬光明正大的品德，在于使人弃旧图新，在于使人达到最完善的境界。知道应达到的境界才能够志向坚定；志向坚定才能够镇静不躁；镇静不躁才能够心安理得；心安理得才能够思虑周详；思虑周详才能够有所收获。每样东西都有根本有枝末，每件事情都有开始有终结。明白了这本末始终的道理，就接近事物发展的规律了。

(二) 古之欲明明德于天下者

古之欲明明德于天下者，先治其国。欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知。致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，

意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。

译文

古时候想要向天下人彰明自己光明的德行，就要先治理好自己的国家；想要治理好自己的国家，就要先管理好自己的家庭；想要管理好自己的家庭，就要先修养自己的身心；想要修养自己的身心，就要先端正自己的心志；想要端正自己的心志，就要先证实自己的诚意；想要证实自己的诚意，就要丰富自己的知识；丰富知识就在于深入研究事物的原理。通过对万事万物的认识、研究后才能获得知识；获得知识后意念才能真诚；意念真诚后心思才能端正；心思端正后才能修养品性；品性修养后才能管理好家庭和家族；管理好家庭和家族后才能治理好国家；治理好国家后天下才能太平。

（三）汤之《盘铭》曰

汤之《盘铭》曰：“苟日新，日日新，又日新。”《康诰》曰：“作新民。”《诗》曰：“周虽旧邦，其命维新。”是故君子无所不用其极。

译文

商汤王刻在盥洗皿上的箴言说：“如果能够一天新，就应保持天天新，新了还要更新。”《康诰》说：“激励人弃旧图新。”《诗经》说：“周朝虽然是旧的国家，但禀受了新的天命。”所以，品德高尚的人无处不追求完善。

(四) 为人君

为人君，止于仁；为人臣，止于敬；为人子，止于孝；为人父，止于慈；与国人交，止于信。

译文

作为君主，就要达到仁爱；作为臣下，就要达到恭敬；作为儿子，就要达到孝顺；作为父亲，就要达到慈爱；与国民交往，就要达到诚信。

(五) 君子贤其贤而亲其亲

君子贤其贤而亲其亲，小人乐其乐而利其利，此以没世不忘也。

译文

君子尊敬所应尊敬的贤人，亲近所应亲近的亲族，普通人享受所得到的快乐，利用所得到的利益，所以才终生不忘记前代圣王。

(六) 所谓致知在格物者

所谓致知在格物者，言欲致吾之知，在即物而穷其理也。盖人心之灵莫不有知，而天下之物莫不有理，惟于理有未穷，故其知有不尽也。是以《大学》始教，必使学者即凡天下之物，莫不因其已知之理而益穷之，以求至乎其极。至于用力之久，而一旦豁然贯通焉，则众物之表里精粗无不到，而吾心之全体大用无不明矣。此谓物格，此谓知之至也。

译文

说获得知识的途径在于认识、研究万事万物，是指要想获得知识，就必须接触事物而彻底研究它的原理。人的心灵都具有认识能力，而天下万事万物都总有一定的原理，只不过因为这些原理还没有被彻底认识，所以知识就存在局限。因此，《大学》一开始就教学习者接触天下万事万物，用自己已有的知识去进一步探究，以认识万事万物的原理。经过长期用功，总有一天会豁然贯通，到那时，万事万物的里外巨细都被认识得清清楚楚，而自己内心的一切认识能力都得到淋漓尽致的发挥，再也没有蔽塞。这就叫万事万物被认识、研究了，这就叫知识达到顶点了。

（七）所谓诚其意者

所谓诚其意者，毋自欺也。如恶（wù）恶臭，如好（hào）好色，此之谓自谦。故君子必慎其独也。

译文

使意念真诚的意思是说，不要自己欺骗自己。要像厌恶腐臭的气味一样，要像喜爱美丽的女人一样，一切都发自内心。所以，品德高尚的人哪怕是在一个人独处的时候，也一定要谨慎。

（八）富 润 屋

富润屋，德润身，心广体胖（pán），故君子必诚其意。

译文

财富可以装饰房屋，品德可以修养身心，使心胸宽广而身体舒泰安康。所以，品德高尚的人一定要使自己的意念真诚。

（九）君子有诸己而后求诸人

君子有诸己而后求诸人，无诸己而后非诸人。所藏乎身不恕，而能喻诸人者，未之有也。故治国在齐其家。

译文

君子对于优点，要自己身上拥有以后再去要求别人；对于缺点，要自己身上没有以后再去批评别人。自己身上所拥有的不是恕道，却能够去教导别人的，是从来没有的。所以，要治理国家必须先管理好自己的家庭和家族。

（十）所谓平天下在治其国者

所谓平天下在治其国者，上老老而民兴孝，上长(zhǎng)长(zhǎng)而民兴弟(tì)，上恤孤而民不倍，是以君子有絜(jié)矩之道也。

译文

之所以说平定天下要治理好自己的国家，是因为：在上位的人尊敬老人，老百姓就会孝顺自己的父母；在上位的人尊重长辈，老百姓就会尊重自己的兄长；在上位的人体恤救济孤儿，老百姓也会同样跟着去做。所以，品德高尚的人总是实行行为端正、符合法度的中正之道。

二、《论语》五十一则

(一) 学而时习之

学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠（yùn），不亦君子乎？（《论语·学而》）

译文

学习了，而能按时去实习，不也高兴吗？有志同道合的人自远方来（切磋学理），不也快乐吗？别人不了解我，我并不埋怨，不也是君子吗？

(二) 君子食无求饱

君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已。（《论语·学而》）

译文

有道德有学问的人不贪图饮食的满足、居室的舒适（不把精力放在吃住上），而求做事勤快、说话谨慎，向有道德有学问的人请教，这样做，就可以说是一个好学的人了。

(三) 知之为知之

知之为知之，不知为不知，是知（zhì）也。（《论语·为政》）

译文

知道就是知道，不知道就是不知道，这才是聪明智慧。

(四) 学而不思则罔

学而不思则罔，思而不学则殆。（《论语·为政》）

译文

只读书却不思考，就会感到迷惑而无所获；只是空想却不认真学习，就会弄得精神疲倦而无所获。

(五) 温故而知新

温故而知新，可以为师矣。（《论语·为政》）

译文

温习已知的旧知识，又能领悟到新的东西，可以凭借这一点做老师了。

(六) 吾十有五而志于学

吾十有（yòu）五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，

六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。（《论语·为政》）

译文

我十五岁时开始立志学习，三十岁时能立足于社会，四十岁时能通情达理遇事不再疑惑，五十岁时懂得了天命的道理，六十岁能听得进不同的意见，到了七十岁时已经达到随心所欲，想怎么做就怎么做，也不会超出规矩。

（七）朝 闻 道

朝（zhāo）闻道，夕死可矣。（《论语·里仁》）

译文

早上懂得了真理，晚上就死去，也是可以的（爱真理胜于爱生命）。

（八）不 愤 不 启

不愤不启，不悱（fěi）不发；举一隅不以三隅反，则不复也。（《论语·述而》）

译文

（教学生）不到他苦思冥想怎么也弄不明白的时候，不去开导他；不到他想说而又说不出来的时候，不去启发他。告诉他（四方形）的一个角，他不能由此推出另外三个角，就不再往下教他（新知识）了。

(九) 发愤忘食

发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。（《论语·述而》）

译文

发愤时候竟忘记吃饭，快乐时候就忘记了忧愁，连自己就要老了这件事也不放在心上，如此罢了。

(十) 古之学者为己

古之学者为己，今之学者为人。（《论语·宪问》）

译文

古代读书人学习的目的，在于修养自己的学问道德（然后去为国家、人民服务），现在读书人学习的目的，在于给别人看（希望得到别人的赞美和任用）。

(十一) 知之者不如好之者

知之者不如好（hào）之者，好之者不如乐之者。（《论语·雍也》）

译文

懂得它不如爱好它，爱好它不如以它为乐。

(十二) 士不可以不弘毅

士不可以不弘毅，任重而道远。（《论语·泰伯》）

译文

读书的人不可不抱负远大，意志坚强，因为他重任在身而路途遥远。

(十三) 三军可夺帅也

三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。（《论语·子罕》）

译文

三军中可以夺去它的统帅，但是不可能强迫一个平民百姓改变他的志向。

(十四) 岁 寒

岁寒，然后知松柏之后凋也。（《论语·子罕》）

译文

到了一年最寒冷的季节，才知道松柏树是最后凋谢的。

(十五) 仁 远 乎 哉

仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣。（《论语·述而》）

译文

仁，距离我远吗？只要我想要做到仁，仁就随着心念到了。

（十六）其 身 正

其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。（《论语·子路》）

译文

自身言行正当，即使不下命令，别人也会跟着行动；若自身言行不正当，即使三令五申，别人也不会跟着行动。

（十七）巧 言 令 色

巧言令色，鲜矣仁。（《论语·学而》）

译文

花言巧语，装出和善的面孔。这种人，心里不会有多少“仁德”（这种人不会有真正的爱人之心）。

（十八）过 也 ， 人 皆 见 之

过也，人皆见之；更也，人皆仰之。（《论语·子张》）

译文

有了过错，别人都能看到；改了，人们都会敬仰他。

（十九）德不孤

德不孤，必有邻。（《论语·里仁》）

译文

世界上有道德的人是不会孤立的，一定有很多思想一致的人和他在一起。

（二十）文质彬彬

文质彬彬，然后君子。（《论语·雍也》）

译文

一个人既文雅又朴实，然后才能成为君子。

（二十一）君子不器

君子不器。（《论语·为政》）

译文

君子不要像器具一样（只有一种固定的用途，要在任何环境都能发挥君子的作用）。

（二十二）君子不可小知而可大受也

君子不可小知而可大受也，小人不可大受而可小知也。（《论语·卫

灵公》)

译文

人格高尚的人不可用小事情考验他，却可以委以重任；人格低下的人不可委以重任，却可用小事情考验他。

(二十三) 志士仁人

志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁。（《论语·卫灵公》）

译文

有志之士和仁人，不会贪生怕死而损害仁，只会勇于牺牲来成全仁。

(二十四) 不义而富且贵

不义而富且贵，于我如浮云。（《论语·述而》）

译文

做不应该做的事从而做官发财，对我来说，好比是天空飘来飘去的过眼烟云。

(二十五) 知者不惑

知（zhì）者不惑，仁者不忧，勇者不惧。（《论语·子罕》）

译文

聪明的人不会疑惑，实行仁德的人不会忧愁，真正勇敢的人，不会畏惧。

（二十六）知者乐水

知（zhì）者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。
（《论语·雍也》）

译文

聪明智慧的人爱水，有仁德的人爱山。聪明智慧的人爱活跃，有仁德的人爱沉静。聪明智慧的人快乐，有仁德的人长寿。

（二十七）当仁不让于师

当仁不让于师。（《论语·卫灵公》）

译文

在实行仁德之事的时候对自己的老师也不要谦让。

（二十八）君子喻于义

君子喻于义，小人喻于利。（《论语·里仁》）

译文

君子懂得的是义，小人懂得的是利。

(二十九) 过而不改

过而不改，是谓过已。（《论语·卫灵公》）

译文

有了过错而不改正，这才真叫过错呢。

(三十) 君子不以言举人

君子不以言举人，不以人废言。（《论语·卫灵公》）

译文

君子不因为别人的话说得好就提拔他，也不因为别人的品德不好就废弃他的正确意见。

(三十一) 孝弟也者

孝弟（tì）也者，其为仁之本与。（《论语·学而》）

译文

孝敬父母，尊敬兄长，是做人的根本。

(三十二) 见贤思齐焉

见贤思齐焉，见不贤而内自省也。（《论语·里仁》）

译文

看见贤人就应想着向他看齐，看见不贤的人则应在内心自我反省有无类似缺点。

（三十三）不患寡而患不均

不患寡而患不均，不患贫而患不安。（《论语·季氏》）

译文

不怕东西少而怕分配不均匀，不怕贫困而怕不安定。

（三十四）君子坦荡荡

君子坦荡荡，小人长戚戚。（《论语·述而》）

译文

君子胸怀坦荡，无忧无虑；小人心胸狭隘，常常忧愁哀戚。

（三十五）不患人之不己知

不患人之不己知，患不知人也。（《论语·学而》）

译文

不怕别人不了解我，怕的是自己不了解别人。

（三十六）君子不重则不威

君子不重则不威，学则不固。主忠信。无友不如己者，过则勿惮改。
（《论语·学而》）

译文

君子如果不自重，就没有威严（别人也不会尊重你），学习的知识也就不扎实。做人重要的是讲求忠诚，守信用。不要同不如自己的人交朋友。如果犯了错误，就不要害怕改正。

（三十七）己欲立而立人

己欲立而立人，己欲达而达人。（《论语·雍也》）

译文

自己要在社会上自立，就要使别人能在社会上自立；自己要在社会上通达，就要别人也能在社会上通达。

（三十八）名不正

名不正，则言不顺；言不顺，则事不成。（《论语·子路》）

译文

名分不正，说起话来就不顺当合理；说话合乎情理，事情才能成功。

(三十九) 吾日三省吾身

吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？
(《论语·学而》)

译文

我每天都要从多个方面检查反省自己：为别人出主意办事情，是否忠实呢？与朋与交往，是否有不真诚的地方呢？老师传给我的学业，是否复习了呢？

(四十) 己所不欲

己所不欲，勿施于人。(《论语·颜渊》)

译文

自己不想要或者不想做的，不要强加给别人。

(四十一) 君子成人之美

君子成人之美，不成人之恶。(《论语·颜渊》)

译文

君子成全别人的好事，不成全人家恶事。

（四十二）自古皆有死

自古皆有死，民无信不立。（《论语·颜渊》）

译文

自古以来，都免不了一死；如果人民对政府不信任，国家就立不住。

（四十三）人而无信

人而无信，不知其可也。（《论语·为政》）

译文

一个人如果不守信用，不知他怎么可以做人！

（四十四）工欲善其事

工欲善其事，必先利其器。（《论语·卫灵公》）

译文

工匠要想做好自己的工作，必须事先把工具磨锋利。

（四十五）友直、友谅、友多闻

友直、友谅、友多闻，益矣。（《论语·季氏》）

译文

同正直的人交友，同诚实的人交友，同见闻广博的人交友，是有益的。

（四十六）见义不为

见义不为，无勇也。（《论语·为政》）

译文

见到自己应当做的正义的事情而不去做，就是没有勇气。

（四十七）躬自厚而薄责于人

躬自厚而薄责于人，则远怨矣。（《论语·卫灵公》）

译文

凡事多责备自己而少责备别人，就可以避开怨恨了。

（四十八）子谓《韶》

子谓《韶》：“尽美矣，又尽善也。”（《论语·八佾》）

译文

孔子谈到《韶》这一乐舞时说：“美极了啊，又好极了！”

(四十九) 不在其位

不在其位，不谋其政。（《论语·泰伯》）

译文

不在那个职位上，就不要过问那方面的政务。

(五十) 往者不可谏

往者不可谏，来者犹可追。（《论语·微子》）

译文

过去的事不可挽回了，将来的事来得及改正。

(五十一) 无欲速

无欲速，无见小利。欲速则不达，见小利则大事不成。（《论语·子路》）

译文

不求速成，不要图小利。想求速成，反而达不到目的，贪图小利就做不成大事。

三、《孟子》五十七则

(一) 不以规矩

不以规矩，不成方圆。（《孟子·离娄上》）

 译文

不用圆规和曲尺，就不能正确地画出方形和圆形。

(二) 权，然后知轻重

权，然后知轻重；度，然后知长短。（《孟子·梁惠王上》）

 译文

称一称，才晓得轻重；量一量，才晓得长短。

(三) 人有不为也

人有不为也，而后可以有为。（《孟子·离娄下》）

译文

人要有所不为，才能有所为。

（四）虽有天下易生之物

虽有天下易生之物，一日暴之，十日寒之，未有能生者也。（《孟子·告子上》）

译文

即使有一种最容易生长的植物，晒它一天，又冻它十天，也不能再生长了。

（五）其进锐者

其进锐者，其退速。（《孟子·尽心上》）

译文

前进太猛的人，后退也会快。

（六）心之官则思

心之官则思，思则得之，不思则不得也。（《孟子·告子上》）

译文

心这个器官职能在于思考，思考才能获得，不思考便不能获得。

(七) 生于忧患

生于忧患而死于安乐也。（《孟子·告子下》）

译文

忧患足以使人生存，安逸快乐足以使人死亡。

(八) 惟仁者宜在高位

惟仁者宜在高位。不仁而在高位，是播其恶于众也。（《孟子·离娄上》）

译文

只有道德高尚的仁人，才应该处于统治地位。如果道德低劣的不仁者处于统治地位，就会把他的罪恶传播给群众。

(九) 天子不仁

天子不仁，不保四海；诸侯不仁，不保社稷；卿大夫不仁，不保宗庙；士庶人不仁，不保四体。（《孟子·离娄上》）

译文

天子不行仁，便保不住他的天下；诸侯不行仁，便保不住他的国家；卿大夫不行仁，便保不住他的宗庙；士人和老百姓不行仁，便保不住自己的身体。

（十）国君好仁

国君好仁，天下无敌焉。（《孟子·离娄上》）

译文

一国的君主如果喜爱仁德，整个天下便不会有敌手。

（十一）王如施仁政於民

王如施仁政於民，省刑罚，薄税敛，深耕易耨（nòu）；壮者以暇日修其孝悌忠信，入以事其父兄，出以事其长上，可使制梃以挞秦楚之坚甲利兵矣！（《孟子·梁惠王上》）

译文

大王如果对老百姓施行仁政，减免刑罚，少收赋税，让老百姓深耕细作，及时除草；让身强力壮的人抽出时间修养孝顺、尊敬、忠诚、守信的品德，在家侍奉父母兄长，出门尊敬长辈上级，这样就是让他们制作木棒也可以打击那些拥有坚实盔甲锐利刀枪的秦楚军队了。

（十二）彼夺其民时

彼夺其民时，使不得耕耨以养其父母。父母冻饿，兄弟妻子离散。彼陷溺其民，王往而征之，夫谁与王敌？故曰：“仁者无敌。”（《孟子·梁惠王上》）

译文

因为那些秦国、楚国的执政者剥夺了他们老百姓的生产时间，使他们不能够深耕细作来赡养父母。父母受冻挨饿，兄弟妻子东离西散。他们使老百姓陷入深渊之中，大王去征伐他们，有谁来和您抵抗呢？所以说：“施行仁政的人是没有敌人的。”

(十三) 五亩之宅

五亩之宅，树之以桑，五十者可以衣帛矣。鸡豚狗彘（zhì）之畜，无失其时，七十者可以食肉矣。百亩之田，勿夺其时，八口之家可以无饥矣。谨庠（xiáng）序之教，申之以孝悌之义，颁白者不负戴于道路矣。（《孟子·梁惠王上》）

译文

每家给他五亩土地的住宅，四围种植桑树，那么，五十岁以上的人都可以有丝棉袄穿了。对于鸡、狗与猪这类家畜，都有能力去饲养繁殖，那么，七十岁以上的人就都有肉可吃了。一家给他一百亩土地，并且不去妨碍他的生产，八口人的家庭便都可以吃得饱饱的了。办好各级学校，反复地用孝顺父母、敬爱兄长的大道理来引导他们，那么，须发花白的老人便会有人代劳，不致头顶着、背负着东西在路上行走了。

(十四) 易其田畴

易其田畴，薄其税敛，民可使富也。（《孟子·尽心上》）

译文

搞好耕种，减轻税收，可以使百姓富足。

（十五）君 仁

君仁，莫不仁；君义，莫不义；君正，莫不正。（《孟子·离娄上》）

译文

君主仁，没有人不仁；君主义，没有人不义；君主正，没有人不正。

（十六）乐民之乐者

乐民之乐者，民亦乐其乐；忧民之忧者，民亦忧其忧。（《孟子·梁惠王下》）

译文

以百姓的快乐为自己的快乐者，百姓也会以国君的快乐作为自己的快乐；以百姓的忧愁为自己的忧愁者，百姓也会以国君的忧愁作为自己的忧愁。

（十七）仁 则 荣

仁则荣，不仁则辱。（《孟子·公孙丑上》）

译文

诸侯卿相如果实行仁政，就会有荣耀；如果行不仁之政，就会遭

受屈辱。

（十八）有恒产者有恒心

有恒产者有恒心，无恒产者无恒心。苟无恒心，放辟（pì）邪侈，无不为已。（《孟子·滕文公上》）

译文

有一定产业收入的人才有一定的道德观念和行为准则，没有一定的产业收入的人便不会有一定的道德观念和行为准则。假若没有一定的道德观念和行为准则，就会胡作非为，违法乱纪，什么事都干得出来。

（十九）争地以战

争地以战，杀人盈野；争城以战，杀人盈城，此所谓率土地而食人肉，罪不容于死。（《孟子·离娄上》）

译文

为争夺土地而战，杀死的人遍野；为争夺城池而战，杀死的人满城。这就是带领土地来吃人肉，死刑都不足以赎出他们的罪过。

（二十）君之视臣如手足

君之视臣如手足，则臣视君如腹心；君之视臣如犬马，则臣视君如国人；君之视臣如土芥，则臣视君如寇仇。（《孟子·离娄下》）

译文

君主把臣下看成自己的手足，臣下就会把君主当作腹心；君主把臣下看成牛马，臣下就会把君主当成路上遇见的一般人；君主把臣下看成泥土或野草，臣下就会把君主看作仇敌。

（二十一）鱼，我所欲也

鱼，我所欲也，熊掌亦我所欲也；二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。生亦我所欲也，义亦我所欲也；二者不可得兼，舍生而取义者也。（《孟子·告子上》）

译文

鱼是我想要的，熊掌也是我想要的；如果两者都不能得到的话，我便舍弃鱼而选取熊掌。生命是我所喜爱的，道义也是我所喜爱的；如果两者不能兼有，我便舍弃生命而选取道义。

（二十二）老 吾 老

老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。（《孟子·梁惠王上》）

译文

尊敬自己的长辈时，不应忘记尊敬别人的长辈；爱护自己的晚辈时，不应忘记爱护别人的晚辈。

（二十三）得道者多助

得道者多助，失道者寡助。寡助之至，亲戚畔之，多助之至，天下顺之。（《孟子·公孙丑下》）

译文

行仁政的就有很多人帮助，不行仁政的就很少有人帮助。帮助他的人少到极点时，连亲戚都反对他；帮助他的人多到极点时，全天下的人都归顺他。

（二十四）天时不如地利

天时不如地利，地利不如人和。（《孟子·公孙丑下》）

译文

有利的天气条件比不上有利的地理环境，有利的地理环境比不上人心所向。

（二十五）杀一无罪非仁也

杀一无罪非仁也，非其有而取之非义也。（《孟子·尽心上》）

译文

杀一个无罪的人，是不仁；不属于自己的东西，却将其取了过来，是不义。

（二十六）贼仁者谓之“贼”

贼仁者谓之“贼”，贼义者谓之“残”。残贼之人谓之“一夫”。闻诛一夫纣矣，未闻弑君也。（《孟子·梁惠王下》）

译文

破坏仁爱的人叫作“贼”，破坏道义的人叫作“残”。这样的人，我们就叫他“独夫”。我只听说周武王诛杀了独夫殷纣，没有听说过他是以臣弑君的。

（二十七）贤者在位

贤者在位，能者在职。（《孟子·公孙丑上》）

译文

使有德行的人居于相当的官位，有才能的人担任一定的职务。

（二十八）尊贤使能

尊贤使能，俊杰在位。（《孟子·公孙丑上》）

译文

尊重有道德的人，使用有能力的人，杰出的人物都有官位。

(二十九) 民 为 贵

民为贵，社稷次之，君为轻。（《孟子·尽心下》）

译文

百姓最为重要，代表国家的土谷之神为次，君主为轻。

(三十) 民事不可缓也

民事不可缓也。（《孟子·滕文公上》）

译文

关心人民是最紧迫的任务。

(三十一) 不 违 农 时

不违农时，谷不可胜食也；数（cù）罟（gǔ）不入洿（wū）池，鱼鳖不可胜食也；斧斤以时入山林，材木不可胜用也。谷与鱼鳖不可胜食，材木不可胜用，是使民养生丧死无憾。（《孟子·梁惠王上》）

译文

只要不违背农时，那粮食就吃不完；不用细密的渔网到大池中捕鱼，那么鱼鳖水产便吃不完；依照合适的时间到山林砍伐树木，木材也会用不尽。粮食和鱼类吃不完，木材用不尽，这样老百姓就能够养小家，即使葬送死者也无遗憾了。

(三十二) 庖有肥肉

庖（páo）有肥肉，厩有肥马，民有饥色，野有饿殍（piǎo），此率（shuài）兽而食人也。（《孟子·梁惠王上》）

译文

现在你的厨房里有皮薄膘肥的肉，你的马栏里有健壮的骏马，可是老百姓面带饥色，野外躺着饿死的人，这如同率领着禽兽来吃人啊。

(三十三) 桀纣之失天下也

桀纣之失天下也，失其民也；失其民者，失其心也。得天下有道：得其民，斯得天下矣；得其民有道：得其心，斯得民矣；得其心有道：所欲与之聚之，所恶勿施，尔也。（《孟子·离娄上》）

译文

桀和纣丧失天下，是由于失去了百姓的支持；他们失去百姓的支持，是由于失去了民心。获得天下有方法：获得了百姓的支持，便可以获得天下。获得百姓的支持有方法：获得了民心，便可以获得百姓的支持。获得民心有方法：他们所希望的，替他们聚积起来；他们所厌恶的，不要加在他们头上，如此而已。

(三十四) 明君制民之产

明君制民之产，必使仰足以事父母，俯足以畜妻子，乐岁终身饱，

凶年免于死亡。（《孟子·梁惠王上》）

译文

贤明的君主在规定百姓的产业时，一定要使他们上可以养父母，下可以养妻子儿女，好年成能丰衣足食，遇上荒年也不致饿死。

（三十五）保民而王

保民而王，莫之能御也。（《孟子·梁惠王》）

译文

一切为百姓的生活安定而努力，这样去统一天下，没有人能够阻挡。

（三十六）诸侯之宝三

诸侯之宝三：土地、人民、政事。宝珠玉者，殃必及身。（《孟子·尽心下》）

译文

诸侯的宝贝有三样：土地、百姓和政治。那种以珍珠美玉为宝贝的人，祸害一定会降到他身上来。

（三十七）天降下民

天降下民，作之君，作之师，惟曰其助上帝宠之。（《孟子·梁惠王下》）

译文

天降生一般的人，也替他们降生了君主，也替他们降生了师傅，这些君主和师傅的唯一责任，是帮助老天来爱护人民。

（三十八）人皆可以为尧舜

人皆可以为尧舜。（《孟子·告子下》）

译文

人人都可以当尧舜这样的圣人。

（三十九）夫人必自侮

夫人必自侮，然后人侮之；家必自毁，而后人毁之；国必自伐，而后人伐之。（《孟子·离娄上》）

译文

人必先有自取侮辱的行为，别人才侮辱他；家必先有自取毁坏的因素，别人才毁坏它；国必先有自取讨伐的原因，别人才讨伐它。

（四十）祸福无不自己求之者

祸福无不自己求之者。（《孟子·公孙丑上》）

译文

祸害或者幸福没有不是自己找来的。

(四十一) 君子不怨天

君子不怨天，不尤人。（《孟子·公孙丑下》）

译文

君子不抱怨天，不责怪人。

(四十二) 富贵不能淫

富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。（《孟子·滕文公下》）

译文

富贵不能乱了我的心，贫贱不能改变我的志向，威武不能屈我的节，这样才叫作大丈夫。

(四十三) 自 暴 者

自暴者，不可与有言也；自弃者，不可与有为也。（《孟子·离娄上》）

译文

自己损害自己的人，不能和他谈出有价值的言语；自己抛弃自己（对自己极不负责任）的人，不能和他做出有价值的事业。

(四十四) 养心莫善于寡欲

养心莫善于寡欲。（《孟子·尽心下》）

译文

修养心性的办法最好是减少欲望。

(四十五) 说大人则藐之

说（shuì）大人则藐之，勿视其巍巍然。（《孟子·尽心下》）

译文

向诸侯进言，就得轻视他，不要把他高高在上的位置放在眼里。

(四十六) 故天将降大任于斯人也

故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其心，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。（《孟子·告子下》）

译文

天将把重要的任务加到某人的身上，一定要先使他的内心痛苦，使他的筋骨劳累，使他经受饥饿，使他受贫困之苦，使他的每一行为总是不如意，这样就可以使他内心警觉，使他的性格坚定，增加他不具备的能力。

(四十七) 恭 者 不 侮 人

恭者不侮人，俭者不夺人。（《孟子·离娄上》）

译文

对别人恭敬的人不会侮辱别人，自己节俭的人不会抢夺别人。

(四十八) 爱 人 者

爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。（《孟子·离娄下》）

译文

爱别人的人，会受到别人的爱；尊敬别人的人，会受到别人的尊敬。

(四十九) 不 挟 长

不挟(xié)长(zhǎng)，不挟贵，不挟兄弟而友。（《孟子·万章下》）

译文

交朋友时，不依仗自己年纪大，不仗恃自己地位高，不依仗自己的兄弟。

(五十) 贤 者 以 其 昭 昭 使 人 昭 昭

贤者以其昭昭使人昭昭，今以其昏昏使人昭昭。（《孟子·尽心下》）

译文

贤能的人，一定是自己先明白了再使人明白；今天的人自己还在糊涂却硬要叫人明白。

(五十一) 富 岁

富岁，子弟多赖；凶岁，子弟多暴，非天之降才而殊也，其所以陷溺其心者然也。（《孟子·告子上》）

译文

丰收年成，年轻人多半懒惰；灾荒年成，年轻人多半强暴。并不是由于天生的资质有所不同，而是由于外部环境把他们的心变坏了。

(五十二) 有为者辟若掘井

有为者辟（pì）若掘井，掘井九仞（rèn）而不及泉，犹为弃井也。（《孟子·尽心上》）

译文

做一件事情好像挖井，如果挖了六七丈深还不见泉水的话，仍然是一个废井。

(五十三) 君子有三乐

君子有三乐，而王天下不与存焉。父母俱在，兄弟无故，一乐也；仰不愧于天，俯不忤于人，二乐也；得天下英才而教育之，三乐也。

（《孟子·尽心上》）

译文

君子有三种乐处，但是以德服天下并不在其中。父母都健康，兄弟没灾患，是第一种乐趣；抬头无愧于天，低头无愧于人，是第二种乐趣；得到天下优秀人才而对他们进行教育，是第三种乐趣。

（五十四）穷则独善其身

穷则独善其身，达则兼善天下。（《孟子·尽心上》）

译文

穷困便独善其身，得志便兼善天下。

（五十五）说 诗 者

说诗者，不以文害辞，不以辞害志。以意逆志，是为得之。（《孟子·万章上》）

译文

解说诗的人，不要拘于文字而误解词句，也不要拘于词句而误解原意。用自己切身的体会去推测作者的本意，这就对了。

（五十六）尽信《书》

尽信《书》，不如无《书》。（《孟子·尽心下》）

译文

完全相信《尚书》，那还不如没有《尚书》。

(五十七) 居天下之广居

居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道；得志，与民由之；不得志，独行其道。（《孟子·滕文公下》）

译文

住在天下最宽广的住宅里，站在天下最正确的位置上，走着天下最光明的大道；得志的时候，便与老百姓一同前进；不得志的时候，便独自坚持自己的原则。



第二模块 师道篇

这个模块用“师道”作为题目，“师”就是“学”，“道”就是中国智慧，合起来就是学习中国智慧。中华文明之所以能够几千年绵绵不绝，中华民族之所以能够转弱为强，是因为这块土地上的人们有高超的思维方式。这种思维方式总是能够指引人们透过迷雾看清真相，进而实事求是，按规律办事，取得最后胜利。

以下《易经》《道德经》《中庸》的选文，阐述的都是中国智慧。学习这些选文的意义在于：读《易经》选文可以使人明白事物的发展趋势，进而早做准备以便掌握做事的先机；读《道德经》选文可以使人学会反向思维，进而从不利局面中发现有利因素；读《中庸》选文可以使人学会“中道”思维，进而引导人做事的思路尽可能在事物规律之中。

一、《易经》十二则

(一) 上 九

上九，亢龙有悔。（《周易·乾卦》）

译文

龙飞得过高，必将造成后悔之事。

(二) 《象》曰：天行健

《象》曰：天行健，君子以自强不息。（《周易·乾卦》）

译文

天道的特点是永远不停地运动变化，谁也不能阻挡，君子要顺应天道，自立自强，奋发向上，永不松懈。

(三) 居上位而不骄

居上位而不骄，在下位而不忧。故乾坤因其时而惕，虽危无咎矣。（《周易·乾卦》）

译文

身居高位而不骄傲，屈居人下而不忧愁。所以说自强不息而又随时反省，虽面临危险而无灾祸。

（四）同声相应

同声相应，同气相求，水流湿，火就燥，云从龙，风从虎，各从其类也。
（《易经·乾卦》）

译文

同样的声调能产生共鸣，同样的气息能相互吸引。水往低湿的地方流，火往干燥的地方烧，云随龙而出，风从虎而现，说明天下万物都是亲附同类的。

（五）君子学以聚之

君子学以聚之，问以辩之，宽以居之，仁以行之。（《乾卦·彖传》）

译文

君子通过学习来积累知识，通过讨论来明辩事理，用宽厚的态度来处事，用仁义来行事。

（六）积善之家

积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余缺。（《周易·坤卦》）

译文

长期做好事的家庭，福祉定会传到后代；长期不做好事的家庭，祸害一定会殃及子孙。

（七）劳谦君子

劳谦君子，万民服也。（《周易·谦卦》）

译文

劳苦功高而又谦逊的君子，得到了百姓的敬服。

（八）地势坤

地势坤，君子以厚德载物。（《周易·坤卦》）

译文

地的气势厚实温顺，君子应效法大地以深厚的德行来包容万物。

（九）冥豫在上

冥豫在上，何可长也？（《周易·豫卦》）

译文

昏昏沉沉地贪图于安乐，这种局面怎能长久保持下去呢？

(十) 同人于宗

同人于宗，吝道也。（《易经·同人》）

译文

团结限于宗族内部，说明秉持的是小道理。

(十一) 天 与 火

天与火，同人。君子以类族辨物。（《易经·同人》）

译文

天与火在一起象征团结，君子因此要分析各种人的是非善恶，辨别事物的差别同异。

(十二) 《象》曰：饮酒濡道

《象》曰：饮酒濡道，亦不知节也。

译文

《象传》说饮酒弄得满头是酒，说明放纵没有节制。

二、《道德经》三十则

（一）上善若水

上善若水，水善利万物而不争。（《道德经》第八章）

译文

最善良的品性如同水一样，水是天地间善的极致，给万物提供滋养，而自己却安居其下而不与之争。

（二）不自见

不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。夫惟不争，故天下莫能与之争。（《道德经》第二十二章）

译文

不只看到自己，便能更明了世事；不自以为是，反而能更彰显自己；不自我夸耀，反而能成就功业；不自高自大，所以能长期有所长进；因为不争，所以天下都难与之争。

(三) 天长、地久

天长、地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。（《道德经》第七章）

译文

天地长久，天地之所以能长久，是因为其自然而生，所以能够长久生存。

(四) 飘风不终朝

飘风不终朝，骤雨不终日。（《道德经》第二十三章）

译文

狂暴的飓风刮不了一早晨，倾盆大雨下不了一天。

(五) 五色令人目盲

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎，令人心发狂，难得之货令人行妨。（《道德经》第十二章）

译文

五颜六色使人眼花缭乱，五音（铿锵）使人听觉不敏，五味悦口使人口味败坏，驰马打猎使人心发狂，珍贵的财物使人偷和抢。

（六）持 而 盈 之

持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗（wèi）其咎。（《道德经》第九章）

译文

把持拥有得太多的，不如适可而止。锤尖了又从而磨得锋利无比，不可能保持长久。满堂都是金玉，却无法永久地守藏。身处富贵而又骄纵无度，只能自取灾殃。

（七）曲 则 全

曲则全，枉则直；洼则盈，敝则新；少则得，多则惑。（《道德经》第二十二章）

译文

委曲反能求全，弯曲则能伸直；低洼反能充盈，破旧反能成新；少取反能多得，贪多反而迷惑。

（八）致 虚 极

致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。（《道德经》第十六章）

译文

使心灵达到虚的极致，坚守住静的妙境，就能从万物的变化中看到大道的存在。