

■ 高等中医药院校课外读物系列

国学基本功

主 编 王玉兴

 人民卫生出版社

高等中医药院校课外读物系列

国学基本功

主 编 王玉兴

参编人员 (按姓氏笔画排列)

王玉兴	王思颖	刘绍永
杨 坤	杨锦惠	余 达
刘福波	高海旺	矫正强

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

国学基本功/王玉兴主编. —北京:人民卫生出版社, 2008. 12

(高等中医药院校课外读物系列)

ISBN 978-7-117-10683-2

I. 国… II. 王… III. 国学-高等学校-课外读物 IV. Z126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 154006 号

高等中医药院校课外读物系列 国学基本功

主 编: 王玉兴

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/64 印张: 4.5 字数: 180 千字

版 次: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10683-2/R · 10684

定 价: 13.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

四 编写说明

《国学基本功》是专为高等中医院校在校学生选编的课外背诵手册。编写目的是藉此加强中华优秀传统文化方面的基本功训练。内容包括三个部分：启蒙篇（包括三字经、千字文、菜根谭），经学篇（包括大学、中庸、论语、周易），诸子篇（包括老子、管子选、庄子选、孙子兵法）。中医学植根于中华优秀传统文化沃土，因而中国传统文化决定了中医学的核心价值。国学内容博大精深，古人智慧可以启发人、感化人，使心灵愈发清透，人生愈发精彩。为方便读者背诵与携带，本书以原文为主，不予注释。为保证选材质量，本书原文均采自精刻本或精校本。

《三字经》系宋·王应麟所撰，是古代文化启蒙类书籍中流行最广、内容最为典型的一种。内容包括勤学上进的道理，为人处世的原则，传统文化的常识，历史演变的脉络以及历代刻苦好学的典型事例等。本书以三言诗写成，文字精炼、语句通顺、易诵易记。

《千字文》是我国现存最早、影响最大的识字课本。虽仅千字，内容却非常广泛，包括天地、历史、人事、修身、读书、饮食、居住、农艺、园林以及祭祀等社交文化活动。

《菜根谭》系明·洪应明所撰，是以语录体行世的修身处事之书，全书由五个部分构成。其间有持身语、有

涉世语、有隐逸语等。儒家的中庸守则、道家的修身独善和佛家的劝善去恶等思想贯穿全书。书中许多有关人生哲学的精辟词语，常被名人学者引用并成为治世名言。

《大学》相传系曾子所作，是论述治国平天下施政纲领的儒家经典。全书分“经”一章，“传”十章。融伦理、哲理、政治于一炉，阐述了个人修养与社会政治的关系，提出了被宋儒奉为“三纲领、八条目”的理论思想。三纲领即“明明德”、“亲民”、“至善”三原则。八条目即“格物”、“致知”、“诚意”、“正心”、“修身”、“齐家”、“治国”、“平天下”八步骤。

《中庸》相传系子思所作，是论述中庸思想的儒家经典。内容是关于中庸之道、治国九经及治学方法的论述。自朱熹辑出并为之作注之后，本书成为南宋以降儒家理学传授伦理、道德、政治及哲学思想的基本纲领。

《论语》是儒家学派的代表著作，由孔子的弟子及再传弟子编撰而成。书中不但记载了孔子及其弟子的思想言行、教育思想、教学方法，同时还涉及哲学、伦理、礼仪、艺术等方面的内容，着重阐述了儒家的基本观念，是中国传统思想的主要来源之一。本书文字精练，词约意远，耐人寻味。

《周易》是我国最古老的典籍之一。由《易经》和《易传》两部分构成。《易经》由六十四卦卦符、卦名、六十四卦卦辞、三百八十六条爻辞组成。《易传》包括《彖》上、下，《象》上、下，《文言》，《系辞》上、下，《说卦》，《序卦》，《杂卦》。《易经》从形式上看是占卜书，实际上是以以此来探索宇宙变化的规律；《易传》则

明确指出了“易”是“天人之学”，是论“道”之学。

《老子》又称《道德经》、《五千言》，是周秦道家的代表作，论述了道的哲学，主张守中和无为，充满了辩证法思想和政治、军事及人生智慧，对中国传统思想的形成产生了深远的影响。

《管子》是战国时期齐国稷下学宫的著作汇集，也包括战国到汉初各学派的零散著作。西汉末年终刘向整理而成。虽非管仲所著，但却保存了管仲的政治、经济思想与管仲相齐的历史资料。书中内容丰富、博大精深，涉及到哲学、政治、经济、军事、管理及自然科学等诸多方面。

《庄子》是继《老子》之后体现道家学说的一部极其重要的作品。全书分为内、外、杂三部分。内容多为论道，讲述求道之法和得道的精神境界，旨在追求精神自由；其中有些文章猛烈抨击专制政治，主张保存个性和维护个人尊严。其文汪洋恣肆，想象丰富，充满哲理。

《孙子兵法》又称《孙子》、《孙武兵法》，春秋·孙武所撰，是我国现存最早的军事著作。书中总结了春秋末年以前的战争经验，侧重于战略战术的运用，创立了较为系统的军事理论，又包含丰富的哲理。

在《国学基本功》的编辑和试用期间，不仅得到了我校校长张伯礼院士和党委书记张金钟教授的热情鼓励 and 大力支持，而且还承蒙许多老师和同学们不吝指正，使初编中的一些错误得以刊正。对此，我们一并表示衷心感谢。

王玉兴记于天津中医药大学

二〇〇八年八月八日

目 录

启蒙篇

三字经.....	1
千字文.....	4
菜根谭.....	7

经学篇

大学	53
中庸	57
论语	64
周易	112

诸子篇

老子.....	185
管子选.....	198
庄子选.....	209
孙子兵法.....	261

启蒙篇

三字经

人之初，性本善。性相近，习相远。
苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。
昔孟母，择邻处。子不学，断机杼。
窦燕山，有义方。教五子，名俱扬。
养不教，父之过。教不严，师之惰。
子不学，非所宜。幼不学，老何为。
玉不琢，不成器。人不学，不知义。
为人子，方少时。亲师友，习礼仪。
香九龄，能温席。孝于亲，所当执。
融四岁，能让梨。弟于长，宜先知。
首孝悌，次见闻。知某数，识某文。
一而十，十而百。百而千，千而万。
三才者，天地人。三光者，日月星。
三纲者，君臣义。父子亲，夫妇顺。
曰春夏，曰秋冬。此四时，运不穷。
曰南北，曰西东。此四方，应乎中。
曰水火，木金土。此五行，本乎数。
曰仁义，礼智信。此五常，不容紊。
稻粱菽，麦黍稷。此六谷，人所食。
马牛羊，鸡犬豕。此六畜，人所饲。
曰喜怒，曰哀惧。爱恶欲，七情具。
匏土革，木石金。丝与竹，乃八音。

高曾祖，父而身。身而子，子而孙。
自子孙，至玄曾。乃九族，人之伦。
父子恩，夫妇从。兄则友，弟则恭。
长幼序，友与朋。君则敬，臣则忠。
此十义，人所同。凡训蒙，须讲究。
详训诂，明句读。为学者，必有初。
小学终，至四书。论语者，二十篇。
群弟子，记善言。孟子者，七篇止。
讲道德，说仁义。作中庸，子思笔。
中不偏，庸不易。作大学，乃曾子。
自修齐，至平治。孝经通，四书熟。
如六经，始可读。诗书易，礼春秋。
号六经，当讲求。有连山，有归藏。
有周易，三易详。有典谟，有训诰。
有誓命，书之奥。我周公，作周礼。
著六官，存治体。大小戴，注礼记。
述圣言，礼乐备。曰国风，曰雅颂。
号四诗，当讽咏。诗既亡，春秋作。
寓褒贬，别善恶。三传者，有公羊。
有左氏，有谷梁。经既明，方读子。
撮其要，记其事。五子者，有荀扬。
文中子，及老庄。经子通，读诸史。
考世系，知终始。自羲农，至黄帝。
号三皇，居上世。唐有虞，号二帝。
相揖逊，称盛世。夏有禹，商有汤。
周武王，称三王。夏传子，家天下。

四百载，迁夏社。汤伐夏，国号商。
六百载，至纣亡。周武王，始诛纣。
八百载，最长久。周辙东，王纲坠。
逞干戈，尚游说。始春秋，终战国。
五霸强，七雄出。嬴秦氏，始兼并。
传二世，楚汉争。高祖兴，汉业建。
至孝平，王莽篡。光武兴，为东汉。
四百年，终于献。魏蜀吴，争汉鼎。
号三国，迄两晋。宋齐继，梁陈承。
为南朝，都金陵。北元魏，分东西。
宇文周，与高齐。迨至隋，一土宇。
不再传，失统绪。唐高祖，起义师。
除隋乱，创国基。二十传，三百载。
梁灭之，国乃改。梁唐晋，及汉周。
称五代，皆有由。炎宋兴，受周禅。
十八传，南北混。十七史，全在兹。
载治乱，知兴衰。读史者，考实录。
通古今，若亲目。口而诵，心而惟。
朝于斯，夕于斯。昔仲尼，师项橐。
古圣贤，尚勤学。赵中令，读鲁论。
彼既仕，学且勤。披蒲编，削竹简。
彼无书，且知勉。头悬梁，锥刺股。
彼不教，自勤苦。如囊萤，如映雪。
家虽贫，学不辍。如负薪，如挂角。
身虽劳，犹苦卓。苏老泉，二十七。
始发愤，读书籍。彼既老，犹悔迟。

尔小生，宜早思。若梁灏，八十二。
对大廷，魁多士。彼既成，众称异。
尔小生，宜立志。莹八岁，能咏诗。
泌七岁，能赋棋。彼颖悟，人称奇。
尔幼学，当效之。蔡文姬，能辨琴。
谢道韞，能咏吟。彼女子，且聪敏。
尔男子，当自警。唐刘晏，方七岁。
举神童，作正字。彼虽幼，身已仕。
尔幼学，勉而致。有为者，亦若是。
犬守夜，鸡司晨。苟不学，曷为人。

千字文

天地玄黄，宇宙洪荒；日月盈昃，辰宿列张。
寒来暑往，秋收冬藏；闰余成岁，律吕调阳。
云腾致雨，露结为霜；金生丽水，玉出崑冈。
剑号巨阙，珠称夜光；果珍李柰，菜重芥姜。
海咸河淡，鳞潜羽翔；龙师火帝，鸟官人皇。
始制文字，乃服衣裳；推位让国，有虞陶唐。
吊民伐罪，周发殷汤；坐朝问道，垂拱平章。
爱育黎首，臣伏戎羌；遐迩一体，率宾归王。
鸣凤在竹，白驹食场；化被草木，赖及万方。
盖此身髮，四大五常；恭惟鞠养，岂敢毁伤。
女慕贞洁，男效才良；知过必改，得能莫忘。
罔谈彼短，靡恃己长；信使可覆，器欲难量。
墨悲丝染，诗赞羔羊；景行维贤，克念作圣。
德建名立，形端表正；空谷传声，虚堂习听。

祸因恶积，福缘善庆；尺璧非宝，寸阴是竞。
 资父事君，曰严与敬；孝当竭力，忠则尽命。
 临深履薄，夙兴温清；似兰斯馨，如松之盛。
 川流不息，渊澄取映；容止若思，言辞安定。
 笃初诚美，慎终宜令；荣业所基，籍甚无竟。
 学优登仕，摄职从政；存以甘棠，去而益咏。
 乐殊贵贱，礼别尊卑；上和下睦，夫唱妇随。
 外受傅训，入奉母仪；诸姑伯叔，犹子比儿。
 孔怀兄弟，同气连枝；交友投分，切磨箴规。
 仁慈隐恻，造次弗离；节义廉退，颠沛匪亏。
 性静情逸，心动神疲；守真志满，逐物意移。
 坚持雅操，好爵自縻；都邑华夏，东西二京。
 背邙面洛，浮渭据泾；宫殿盘郁，楼观飞惊。
 图写禽兽，画彩仙灵；丙舍傍启，甲帐对楹。
 肆筵设席，鼓瑟吹笙；升阶纳陛，弁转疑星。
 右通广内，左达承明；既集坟典，亦聚群英。
 杜稿钟隶，漆书壁经；府罗将相，路侠槐卿。
 户封八县，家给千兵；高冠陪辇，驱毂振缨。
 世禄侈富，车驾肥轻；策功茂实，勒碑刻铭。
 磻溪伊尹，佐时阿衡；奄宅曲阜，微旦孰营。
 桓公匡合，济弱扶倾；绮回汉惠，说感武丁。
 俊乂密勿，多士实宁；晋楚更霸，赵魏困横。
 假途灭虢，践土会盟；何遵约法，韩弊烦刑。
 起翦颇牧，用军最精；宣威沙漠，驰誉丹青。
 九州禹迹，百郡秦并；岳宗泰岱，禅主云亭。
 雁门紫塞，鸡田赤城；昆池碣石，钜野洞庭。

旷远绵邈，岩岫杳冥；治本于农，务兹稼穡。
 俶载南亩，我艺黍稷；税熟贡新，劝赏黜陟。
 孟轲敦素，史鱼秉直；庶几中庸，劳谦谨敕。
 聆音察理，鉴貌辨色；贻厥嘉猷，勉其祗植。
 省躬讥诫，宠增抗极；殆辱近耻，林皋幸即。
 两疏见机，解组谁逼；索居闲处，沉默寂寥。
 求古寻论，散虑逍遥；欣奏累遣，感谢欢招。
 渠荷的历，园莽抽条；枇杷晚翠，梧桐早凋。
 陈根委翳，落叶飘摇；游鹄独运，凌摩绛霄。
 耽读玩市，寓目囊箱；易辍攸畏，属耳垣墙。
 具膳餐饭，适口充肠；饱饫烹宰，饥厌糟糠。
 亲戚故旧，老少异粮；妾御绩纺，侍巾帷房。
 纨扇圆絜，银烛炜煌；昼眠夕寐，蓝笋象床。
 弦歌酒宴，接杯举觞；矫手顿足，悦豫且康。
 嫡后嗣续，祭祀烝尝；稽颡再拜，悚惧恐惶。
 笺牒简要，顾答审详；骸垢想浴，执热愿凉。
 驴骡犍特，骇跃超骧；诛斩贼盗，捕获叛亡。
 布射僚丸，嵇琴阮啸；恬笔伦纸，钧巧任钓。
 释纷利俗，并皆佳妙；毛施淑姿，工颦妍笑。
 年矢每催，曦晖朗曜；璇玑悬斡，晦魄环照。
 指薪修祜，永绥吉劭；矩步引领，俯仰廊庙。
 束带矜庄，徘徊瞻眺；孤陋寡闻，愚蒙等诮。
 谓语助者，焉哉乎也。

菜根谭

第一篇 为人处世

一 抱朴守拙 涉世之道

涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深。故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。

二 污泥不染 知巧不用

势利纷华，不近者为洁，近之而不染者尤洁；智械机巧，不知者为高，知之而不用者为尤高。

三 心事宜明 才华须韞

君子之心似天青日白，不可使人不知；君子之才华玉韞珠藏，不可使人易知。

四 和气致祥 喜神多瑞

疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁日光风，草木欣欣。可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

五 闲时吃紧 忙里悠闲

天地寂然不动，而气机无息稍停；日月昼夜奔驰，而贞明万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

六 快意回首 拂心莫停

恩里由来生害，故快意时须早回首；败后或反成功，故拂心处莫便放手。

七 心地放宽 身死恩垂

面前的田地要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽要流得久，使人有不匮之思。

八 路留一步 味让三分

路径窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人

食。此是涉世一极乐法。

九 义侠交友 纯心做人

交友须带三分侠气，做人要存一点素心。

一〇 退即是进 与就是得

处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

一一 骄矜无功 忏悔灭罪

盖世功劳，当不得一个矜字；弥天罪过，当不住一个悔字。

一二 让名远害 归咎养德

完名美节，不宜独任，分些与人，可以远害全身；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光养德。

一三 天道忌盈 业不求满

事事留个有余不尽的意思，便造物不能忌我，鬼神不能损我。若业必求满，功必求盈者，不生内变，必召外忧。

一四 责毋太严 教毋过高

攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人之善毋过高，当使其可从。

一五 无过是功 无怨即德

处世不必邀功，无过便是功；与人不求感德，无怨便是德。

一六 忧勤勿过 待人勿枯

忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；淡泊是高风，太枯则无以济人利物。

一七 知退一步 须让三分

人情反复，世路崎岖。行不去处，须知退一步之

法；行得去处，务加让三分之功。

一八 不恶小人 礼待君子

待小人不难于严，而难于不恶；待君子不难于恭，而难于有礼。

一九 立身要高 处世须让

立身不高一步立，如尘里振衣，泥中濯足，如何超达？处世不退一步处，如飞蛾投烛，羝羊触藩，如何安乐？

二〇 方圆处世 宽严待人

处治世宜方，处乱世宜圆，处叔季之世当方圆并用；待善人宜宽，待恶人宜严，待庸众之人当宽严互存。

二一 忘怨忘过 念功念恩

我有功于人不可念，而过则不可不念；人有恩于我不可忘，而怨则不可不忘。

二二 施而无求 求之无功

施恩者，内不见己，外不见人，则斗粟可当万钟之报；利物者，计己之施，责人之报，虽百镒难成一文之功。

二三 谦虚受益 满盈招损

欹器以满覆，扑满以空全。故君子宁居无不居有，宁处缺不处完。

二四 阴恶恶大 显善善小

为恶而畏人知，恶中尤有善路；为善而急人知，善虚即是恶根。

二五 多喜养福 去杀远祸

福不可徼，养喜神以为召福之本而已；祸不可避，

去杀机以为远祸之方而已。

二六 谨言慎行 君子之道

十语九中未必称奇，一语不中则愆尤骈集；十谋九成未必归功，一谋不成则訾议丛兴。君子所以宁默毋躁，宁拙毋巧。

二七 杀气寒薄 和气福厚

天地之气，暖则生，寒则杀。故性气冷清者，受享亦凉薄；唯和气热心之人，其福亦厚，其禄亦长。

二八 厚德载物 雅量容人

地之秽者多生物，水之清者常无鱼。故君子当存含垢纳污之量，不可持好洁独行之操。

二九 未雨绸缪 有备无患

闲中不放过，忙处有受用；静中不落空，动处有受用；暗中不欺隐，明处有受用。

三〇 多种功德 勿贪权位

平民肯种德施惠，便是无位的公相；士夫徒贪权市宠，竟成有爵的乞人。

三一 不怕小人 怕伪君子

君子而诈善，无异小人之肆恶；君子而改节，不及小人之自新。

三二 操履不变 锋芒勿露

淡泊之士，必为浓艳者所疑；检饰之人，多为放肆者所忌。君子处此，故不可稍变其操履，亦不可露其锋芒！

三三 彻见心性 天下平稳

此心常看得圆满，天下自无缺陷之世界；此心常放