

大道之行，利在其中

道贯古今

悟道与生

张中华 编著

——
国学经典名言荟萃

这是一个汇集千古之智帮助走向智慧通达的人生指南
这是一部修己治身 洞察世事 保健养生的学习宝典
这是一本不用翻阅书海便能查到国学经典的便利手册

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

 万卷出版公司

大道之行，利在其中
道贯古今

悟道达生

张中华 编著

国学经典名言荟萃



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

© 张中华 2011

图书在版编目 (C I P) 数据

悟道与达生: 国学经典名言荟萃/张中华编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2011.2

ISBN 978-7-5470-1259-8

I. ①悟… II. ①张… III. ①格言—汇编—中国—古代 IV. ①H136.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第197249号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

字数: 632千字

印张: 36.5

出版时间: 2011年2月第1版

印刷时间: 2011年2月第1次印刷

责任编辑: 王会鹏 张冬梅

封面设计: 范 娇

版式设计: 张 莹

责任校对: 杨 顺

ISBN 978-7-5470-1259-8

定 价: 39.80元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>

常年法律顾问: 李福 版权所有 侵权必究 举报电话: 024-2328-4090

如有质量问题, 请与印务部联系。联系电话: 8624-2328-4452

每当遇到困惑和迷茫的时候，希望本书能帮你找到人生的真谛，感受心灵的慰藉。

——编者

前言

一个人，只有生理和心理上都处于良好的平衡、协调状态，才可称为身心健康。健康长寿是人的基本愿望，成功幸福是人的普遍期待。大千世界，森罗万象，芸芸众生，其事业取向不一，但每个人都追求成功幸福，都想健康平安。那么，如何才能实现这一愿望，最佳的捷径就是遵循“道”的指引。

在浩瀚的宇宙间，人类是渺小的；在漫长的历史长河中，生命是短暂的。人生没有回头路，因为时光不能倒流；人生也没有彩排，一切都是现场直播。许多人在经历了天真无邪、壮志无限、困惑无助的心路历程后，往往留下诸多遗憾，希望能用亲身经历所感悟到的人生真谛，再重新走一回，然而其愿难得，只能抱悔余生。

《圣经》上说，“已有的事，后必再有；已行的事，后必再行；日光之下，并无新事”。如何把握社会与人生的本质和规律，如何使自己的处世原则在理性而清醒的指导下坚定不移，靠“吃一堑，长一智”的一点点探索，不但会付出许多不必要的精力和时间成本，甚至会丧失历史性的机遇。人生有时顺通、得意，有时坎坷、苦恼，七情六欲与生俱来，需要我们正确面对。孔子说：“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。”（《论语·卫灵公》）如何在顺境和逆境中及时地调整自己的心态，练就个人的定力，除了自身实践体会外，还要学习借鉴前人的经验并进行理性思考，以至于现代睿智之人在论今时总要谈古，为的是以古为鉴，少走弯路。

1968年，我作为北京知青到内蒙插队，农闲时听村上一位姓徐的先生说书，当讲到“酒、色、财、气”为人之四好时，他说：“酒是穿肠的毒药，

色是刮骨的钢刀，财是惹祸的根苗，气是下山的猛虎。”故称其为“人之四害”。接着他又说：“没酒不成礼仪，无色路断人稀，没财便没世界，没气则被人欺。”反之，四者又是“人之四宝”。看起来双方的悖论各有其理，那又让人如何适从呢？还是古代先贤们回答得好，宋朝年间佛印和尚题道：“酒色财气四堵墙，人人都往墙里藏，谁能跳出墙外，不活百岁寿也长。”苏东坡和道：“饮酒不醉最为高，见色不迷是英豪，世财不义切莫取，和气忍让气自消。”清代张潮在《幽梦影》中说得更切实：“酒可好，不可骂座；色可好，不可伤生；财可好，不可昧心；气可好，不可越理”。由此看出，虽然有些民间格言较为直白，但话糙理不糙，其中的辩证关系却蕴涵着深刻的哲理，可以触类旁通给人以启迪。古人说“水滴积多盛满盆，谚语积多成学问”。从那时起，我就开始注意搜集古往今来的各类民间谚语格言、名人名句。几十年来，汇集了几个本子，常常在闲暇或烦闷困惑时翻阅，有针对性地摘录出一些经典格言，不时地揣摩研读，细心品味，会觉得茅塞顿开，心境释然。“真言一句话，假言万卷书”，如果一生当中，能有一两句短语时时在脑海中指导我们的生活，那我们也是受益无穷了。

中华文化博大精深，蕴涵着巨大精神力量。先哲们在经历世事沧桑后总结了晓以“微言大义”的至理名言，其语言精辟，内涵丰富，广博精微，寓意深刻，言有尽而意无穷，其聪明才智和远见卓识尽在这些联珠妙语之中。“以史为鉴，经世致用”，由此总想把它们编排整理成书，让更多的人能够在经典和现实中产生共鸣，通过感悟世事人生来增加生存智慧。如能手持一册潜心解读，逐句玩味（切忌一目十行，走马观花），研读久了，随时都可产生有“他心之助”的功效，从而既可知行并进，又可进德修业。

儒、道、释作为中国三大传统文化，主导了我国两千多年思想文化的发展。孔子、老子从生活从宇宙出发，创立了极具普世价值的天才理论。一部《论语》和一部《道德经》，不但构建起中华文明的巍峨殿堂，也开启了中华民族博大的精神世界。儒道两家的思想犹如一个轴心的两极，儒家注重人的社会责任，强调积极参与的“入世”思想；与其不同，道家则注重人与自然的关

系，强调超然物外的“出世”理念；而佛家却是用虚幻的方式，关注人的“生命安立”，主张“执著是生命的责任，放下是心灵的解脱”，融汇于儒道之间。故常称为“儒家的智慧是德行的智慧，道家的智慧是自然的智慧，佛家的智慧是修行的智慧”。历来也有“道以治身，佛以治心，儒以治国”的说法。在传统文化中，以孔子为代表的儒家文化对中华民族的影响最深。孔子是世界文明史上的文化巨匠，是中华传统文化的至圣先师，“天不生仲尼，万古如长夜”是中国人对孔子的崇高评价。在我国，儒家思想对中华民族性格的形成和中国社会的发展，至今仍产生着极其深刻的影响。

有鉴于此，本书将国学中的儒道释思想作为主线，所汇集的中国古代圣贤先哲的经典论句，以先秦诸子百家为主，涉猎四书、十三经、二十五史等古代文献达70余部。其中除了摘选以孔孟老庄及荀子、墨子、管子、韩非子的著作外，还重点选载了我国最早的历史资料汇编《尚书》，春秋时期鲁国史官左丘明的《左传》和大政治家晏婴的《晏子春秋》，西汉淮南王刘安主持撰写的《淮南子》，宋朝司马光主编的《资治通鉴》，明朝洪应明编著的《菜根谭》、吕坤的《呻吟语》以及明、清两代增补的民间谚语集《增广贤文》和清末金兰编著的《格言联璧》等“集先贤警策身心，垂后人之良范”的一些警句和至理名言；摘选了一生追求立德、立功、立言（中国古代称之为“三不朽”），被誉为“百僚是式”的古今“完人”曾国藩的《曾文正公全集》，（注：因书中上述人名著反复引用，故在出处省略其朝代和作者）。此外，本书还收编了部分古代民间谚语和诗句，其目的是通过广泛的采集，使经典涵盖的面更宽泛，奉献给读者的“文化大餐”更丰盛。

当今社会竞争激烈，人们时常感到迷茫和困惑，许多人患有心理疾病。究其根源，古人注重“修内”，现代人注重“修外”，重名利追求而不重文化修养是当代人的通病，而文化则是调剂思想情绪的良方。经典是文化传承的载体，它承载着人类最基本的价值观念和文化取向，蕴涵着丰厚的思想哲理和人文内涵，可以启迪人生、陶冶情操、塑造品德、净化心灵。故建议阅历较浅而怀有理想抱负的年轻人，似应更侧重于学习领悟儒家修身入世的思想，懂得做

人奋斗的要则，为自己的成长之路打好坚实基础；阅历较深且事业有成的成年人，可以时常品味感悟道家的辩证哲学思想，理性从容地面对世事沧桑，使思维观念升华到一个至高境界。“儒道互补”可以帮助人们在不同的人生阶段把握不同的价值理念。

编者本着孔子“述而不作，信而好古”的主旨来编撰的，当然，在“选”、“释”、“修”过程中，总会反映出编者的取舍旨趣，尤其在篇章的立题和导语中都不能离开与当今社会的结合。经过反复筛选所编入的古代名人名句，尽管在中华民族浩瀚的历史文化中，仅为九牛之一毛，但就这些先哲留下的思想精粹，也是我们一生所享用不尽的。为了便于查寻和系统思考，编者对每一条目都作了具有内在逻辑的细致分类和融会贯通性的编排，并对难懂的词句作了注译，以助于研读时参考。

全书分为九章，从修身做人到洞悉世事，从为官理政到举事韬略，从悟道达观到养生保健，不外乎涵盖修身和养生两个方面。有句话说得好，“人生有四个存折：健康、情感、事业和金钱。如果健康消失了，其他的存折都会过期”。鉴于此，本书除编纂了人生哲理方面的经典外，在最后一章又用较大篇幅编纂了有关古代养生保健长寿方面的内容。因为人只有把治身和养生这两方面的“道”都悟透了，才能够有完整的人格和健康的体魄，从而度过一个有品质的发达人生。

编者

目录

前言	001
----------	-----

第一章 君子立身之道

（一）君子篇	002
君子之德 君子之为 君子小人之异 圣人用世	
（二）五常篇	034
仁爱为体 正义为质 礼节为先 智慧为达 信诚为本	
五常综论	
（三）忠孝篇	056
忠心为国 孝道治身	
（四）立身篇	068
立身总论 心灵修炼 刚柔并济 明耻改过 言行涵养	
品德风范 齐家为基	

第二章 为学奋发之道

（一）为学篇	096
学习意义 学习态度 学习方法	
（二）奋斗篇	112
发愤自强 磨难坚韧 勤勉克难	

(三) 志成篇	122
---------------	-----

志向宏远 志立意坚 志成之路

第三章 识人为人之道

(一) 人性篇	134
---------------	-----

人之本性 人之常情 人之劣根性

(二) 交友篇	146
---------------	-----

择友原则 交友谨防

(三) 待人篇	152
---------------	-----

爱心善待 交往自律 对待亲情 识人防忌

第四章 处世循规之道

(一) 原则篇	168
---------------	-----

做人原则 处世原则 言行原则 处世艺术

(二) 胸襟篇	192
---------------	-----

胸怀宽广 涵养有忍

(三) 规戒篇	199
---------------	-----

做人戒 做事戒 言谈戒 善恶戒 综论戒

(四) 心态篇	225
---------------	-----

良性心态 清心寡欲 调整心态 综论心态

第五章 洞悉世事之道

(一) 事理篇	240
---------------	-----

天地喻理 以物喻理 世事定理 人情常理

(二) 世态篇·····	271
世事道义 世态炎凉 世俗百态	
(三) 名利篇·····	281
名利诸求 名利毁誉	
(四) 福祸篇·····	288
祈福避祸 咎由取祸 福祸相依	

第六章 释道哲理之道

(一) 悖论篇·····	298
事物悖理 认识悖理 行为悖理	
(二) 为道篇·····	310
何为道 天地之道 人之道 道之规	
(三) 禅宗篇·····	334
佛法普度 修行要则 放下烦恼 宽容乐观 处世待人	
生命超越	
(四) 达观篇·····	349
豁达无忧 超脱守静 生死超然	

第七章 为官理政之道

(一) 居官篇·····	360
为官之德 清廉自守 官场习规 宦海深险	
(二) 为政篇·····	379
为政要旨 理政要务 执政防忌 廉政勤俭	

(三) 御权篇	406
权令统要 通变权谋 掌权防忌	
(四) 治世篇	415
治国安邦 国之兴亡 崇尚德政 公正为民 理国之策	
重贤用能 帝王之术 君主戒律	

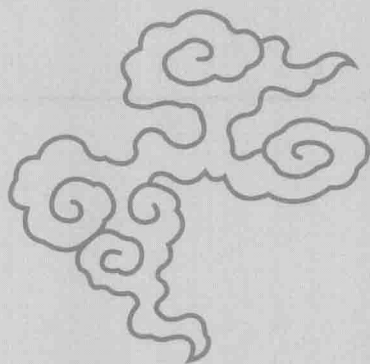
第八章 文韬武略之道

(一) 谋事篇	482
审度时机 谋事方法 谋事策略 谋事防忌	
(二) 用人篇	500
选择人才 考察人才 使用人才 用人防忌	
(三) 保身篇	519

第九章 保养长寿之道

(一) 养生篇	526
精神养生 饮食养生 寝居养生 运动养生 综合养生	
(二) 保健篇	554
(三) 长寿篇	561
修德者寿 寡欲者寿 乐天者寿 善养者寿	

编后语	570
-----	-----



第 1 章

君子立身之道

本章分为君子篇、五常篇、忠孝篇、立身篇四部分。四篇内容皆是围绕修身、治身、立身来阐述做人的基本道德操守，相互关联度强。在国学中儒家对做人的道德基准和修身立世有着系统的思想理论，它已深深融入到我们这个民族的灵魂，并世代传承至今。重温这些理念，对于提高道德水准，填补现代人的精神缺失，对于建设和谐文明社会都将是大有裨益的。

君子篇

中国的传统文化和现实社会都有一个共同点，就是崇尚正人君子而鄙视奸佞小人，君子成为具有高尚道德和人格的雅号。君子虽说是为人所景仰，却并非高不可攀，而是人人都可以成为君子。因为君子的品格和风范没有高低贵贱之分，关键是在于个人的修炼。一个人既有小人的基因，又有君子的基因，在不同的环境表现不同，小人与君子是道德上的判断，而不是人的才干的判断。世上圣贤人没有一个是自私自利的，没有一个人起心动念是为自己的，凡、圣的差别就在这一念。在社会生活中，虽然小人往往会占得眼前便宜，得利于一时一事，但难以长久，终究会被人所不齿；而君子虽吃得当下亏，但由于道德高尚，符合做人的基准，长远自会受益并得到尊重。本篇通过系统列举君子和小人的道德行为差异，帮助人们分辨良莠，选择做人的价值取向，并通过修身而立本，本立而道生，进而实现自我完善。本篇从君子之德、君子之为、君子小人之异、圣人用世四方面作了编纂。



【 君子之德 】

秉持尚德

怀德宽容

修德养心

巍峨岩岫者，山岳之本也；德行文学者，君子之本也。莫或无本而能立焉！

——东晋·葛洪《抱朴子·循本》

注释：“巍峨”，高大雄伟。“岫”，山穴。“岳”，高山。

◎ 译文：高山以岩石为根基，君子以德行学问为根基。没有根基不牢固而能自立于世的。

良农不为水旱不耕，良贾不为折阅不市，士君子不为贫穷怠乎道。

——《荀子·修身》

注释：“折”，损。“阅”，卖。“怠乎道”，松懈对道义的追求。

◎ 译文：勤劳的农民不会因为遭遇水患、干旱而不耕地，善于经营的商人不会因为亏本而不再做生意，士人君子不会因为生活贫困而松懈对道义的追求。

君子去仁，恶乎成名？君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是。

——《论语·里仁》

注释：“恶”，同乌；“恶乎”，哪里。

◎ 译文：君子背离仁德，哪里还配得君子之名？君子连吃一顿饭的工夫也不违背仁德，急遽紧迫之时一定要这样，颠沛流离之际一定要这样。

君子之于天下也，无适也，无莫也，义之与比。

——《论语·里仁》

注释：“适”，同嫡，亲近、厚待。“莫”，疏远、冷淡。

◎ 译文：君子在社会中，无特别之亲，无特别之疏，唯以道义与社会相处。

君子义以为质，礼以行之，孙以出之，信以成之。君子哉！

——《论语·卫灵公》

注释：“孙”，谦逊。

◎ 译文：君子以义作为根本，以礼加以推行，用谦逊的语言来表达它，用诚信的态度来完成它，这就是君子呀。

不知命，无以为君子也；不知礼，无以立也；不知言，无以知人也。

——《论语·尧曰》

注释：“命”，天命。“立”，立足。

◎ 译文：不懂得天命，就不可能成为君子；不懂得礼，就不能立足于社会；不懂得分辨人家的言语，就不能真正了解这个人。

君子无故，玉不去身。

——《礼记·玉藻》

注释：“去”，离开。

◎ 译文：君子没有丧灾等缘故，佩玉是不离开身体的。（古人以玉比德，玉有五德：仁、智、义、礼、忠。故古之君子必佩玉，玉能使君子“行有节也”。）

君子贞而不谅。

——《论语·卫灵公》

注释：“贞”，固守正道。“谅”，谅者，为了信用而不顾是非。

◎ 译文：君子固守正道，而不能不顾是非地讲究信用。

今天下之士君子，忠实欲天下之富，而恶其贫，欲天下之治，而恶其乱，当兼相爱，交相利。

——《墨子·兼爱》

◎ 译文：现今天下的士人君子，如果真心厌恶贫穷而想要天下富庶，厌恶混乱而想要天下太平，就应当既爱自己也爱别人，与人交往要既对自己有利也对别人有利。

君子不以私害公。

——西汉·韩婴《韩诗外传·卷一》

◎ 译文：君子不会因私情而损害公道或公德。

君子矜而不争，群而不党。

——《论语·卫灵公》

注释：“矜”，庄重。

◎ 译文：君子庄重而不与人争执，合群而不闹宗派。

古之君子如抱美玉而深藏不市，后之人则以石为玉而又炫之也。

——南宋·朱熹《朱子语类·易九》

◎ 译文：古时君子的品行犹如怀揣美玉而不张扬，后来人的品行却犹如把石头当做宝玉而到处炫耀。

良贾深藏若虚，君子圣德容貌若愚。

——元·曾先之《十八史略·春秋战国·鲁》

◎ 译文：精明的商人深藏不露，看似一无所有；君子圣德不张扬，外貌看似愚钝。

君子之心事，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。

——《菜根谭》

◎ 译文：君子的心地应像青天白日一样光明磊落，没有什么不可告人之事；而其才能则应该像珍藏的珠宝一样，不轻易让人看得出来。

日既暮而犹烟霞绚烂，岁将晚而更橙橘芳馨。故末路晚年，君子更宜精神百倍。

——《菜根谭》

◎ 译文：夕阳西下时，天边的晚霞光彩夺目，而一年即将过去时，金黄色的橙橘更是芳香四溢。因此，有德的君子到了晚年，更应有焕发的精神。

心不妄念，身不妄动，口不妄言，君子所以存诚；内不欺己，外不欺人，上不欺天，君子所以慎独；不愧父母，不愧兄弟，不愧妻子，君子所以宜家；不负国家，不负生民，不负所学，君子所以用世。

——近代·李叔同《格言别录》

君子固穷。

——《论语·卫灵公》

◎ 译文：君子能安守贫困。