



中国

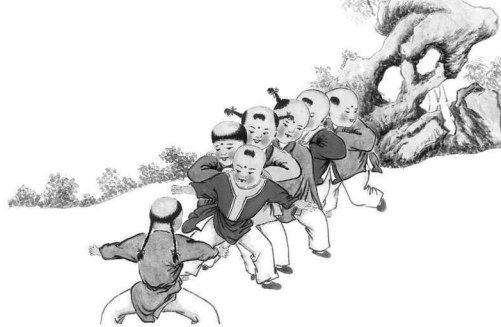
ZHONGGUO
CHUANTONG WENHUA
DUBEN

传统文化 读本

主编◎姜 兵 魏雪峰 韩 霞

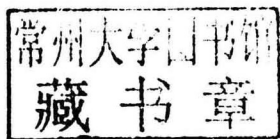


电子科技大学出版社



中国传统文化读本

主 编：姜 兵 魏雪峰 韩 霞
副主编：王晓平 倪永霞 高 军
编 委：毕晓妮 毕柏青 李光霞 刘妮娟
林 艳 于韶霞 张纯丽 张 桢



电子科技大学出版社

图书在版编目（C I P）数据

中国传统文化读本 / 姜兵, 魏雪峰, 韩霞主编. --

成都: 电子科技大学出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5647-4875-3

I. ①中… II. ①姜… ②魏… ③韩… III. ①中华文化—基本知识 IV. ①K203

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第182199号

中国传统文化读本

姜 兵 魏雪峰 韩 霞 主编

策划编辑 唐祖琴

责任编辑 卢 莉

出版发行 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦九楼 邮编: 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 北京市彩虹印刷有限责任公司

成品尺寸 185mm×260mm

印 张 7.5

字 数 156千字

版 次 2017年7月第一版

印 次 2017年7月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-4875-3

定 价 18.00元

版权所有，侵权必究



前言

PREFACE

中华传统经典文化博大精深，是中华文明传承数千年的重要载体和纽带，是我们民族生存的根基。中华文明流传的经典浩如烟海，文化经典的诵读和传承，使民族精神得以传播和发展，开展经典传统文化诵读意义深远，基于此种认识，我们特地编写了这套经典传统文化读本，旨在通过诵读、熟背经典美文和诗词，了解优秀的中华文化和民族精神，产生民族认同感和自豪感，达到文化熏陶、智能锻炼与人格培养的目的。

徜徉在历史的长河，耳畔传来“百善孝为先”这样的至美真言，“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的“正义之歌”和“有心杀贼，好无力回天”的慨叹，转身又见夜读春秋的关云长，孔子尊师，曾子避席，也有言而有信为子杀猪的曾子，还有“君子一言，驷马难追”、“言而有信，一诺千金”的铿锵之音……行走着的是摇旗呐喊的勇者们，他们身上闪耀着自强不息、英勇顽强的刚健精神，是中华民族饱经磨难、历久弥新、愈挫愈勇、愈挫愈奋的不竭动力。博学、审问、慎思、明辨、笃行，他们传承下来的是祖先留给我们的巨大精神财富。

中华传统美德星辉熠熠，在诗山文海中徜徉，在晨诵暮读中品味，岁月深深，无论是月光下的雪地，还是春天的花枝，皆美好。人生会渐趋向成熟后的淡定，洞察世事后的超然达观。人与人之间有一种心灵的沟通，有宽容和理解，有充实和自信，有坚定和成熟，有关心与友爱，有体谅与互助，有温馨与和谐。

本套读本以中华优秀传统文化的传承为主旨，从家庭、社会、国家、



PREFACE

民族的层面，解读个人的品行修养，立言、立行、立德。体例上汇总为孝悌、善、礼、节俭、忠、勇、信、智、生活之美、和谐十个主题，每一主题分别由开宗明义阐释主题含义、体现主题的诗文名篇和成语故事、名人轶事的榜样力量、与主题相关的职业情景组成。让学生仿佛从中华优秀传统文化的璀璨星空中摘取点点星光，点亮心扉，再在当下的职业情景中去感悟、领会，陶冶学生的高雅情趣，开阔胸襟，帮助学生养成良好的学习、行为习惯，培养开朗豁达的性情、自信自强的人格、和善诚信的品质。这些作品既是开展经典诵读活动的蓝本，也是开展民族精神教育活动的主要载体，有利于营造出和谐的、人文的、丰富的校园文化。



孝悌——百善之先，人性之美 ·····	1
劝孝歌·····	2
《弟子规》节选·····	2
《入则孝》·····	2
《出则弟》·····	2
《灵芝篇》·····	3
《感事示儿孙》·····	5
《答妻侄赵良藩问学》·····	5
癸丑七月十九日以老病分任诸子以家务因为诗·····	6
善——上善若水，水利万物而不争 ·····	11
《木瓜》·····	12
《送杜少府之任蜀州》·····	12
泛爱众·····	13
《论语》五则·····	13
《孟子》三则·····	14
礼——不学礼 无以立 ·····	19
新弟子规——礼仪篇·····	20
《弟子规》节选·····	20
笠翁对韵·一东（节选）·····	21



CONTENTS

《九歌·礼魂》·····	22
《奉和皇帝上礼抚事述怀应制》·····	23
礼仪是什么·····	23
文明礼仪诗歌·····	23
节俭——持家安邦的法宝·····	31
《论语》三则·····	32
《诫子书》·····	32
《咏史》·····	33
《悯农二首》·····	34
《训俭示康》节选·····	35
《朱子家训》（节选）·····	36
忠义——源自心中生生不息的浩然正气·····	41
《短歌行》·····	42
《蜀相》·····	42
《王给事饷玉友》·····	42
《满江红·写怀》·····	43
《水龙吟·登建康赏心亭》·····	43
《过零丁洋》·····	43
《正气歌》·····	43
《石灰吟》·····	44

勇——自强不息、英勇顽强的刚健精神····· 49

《古语二则》·····50

《孟子·梁惠王下》(节选)·····50

《荀子·性恶》(节选)·····52

《渔父》·····52

《割肉相啖》·····53

《谏论》·····54

《留侯论》(节选)·····54

诚信——言而有信，一诺千金····· 61

《六州歌头·少年侠气》·····62

《侠客行》·····64

《天可度》·····65

《君子行》·····66

《论语十则》·····66

《格言七则》·····67

智慧——心灵深处闪耀的光辉····· 75

《赐萧瑀》·····76

《劝学》·····77

《冬夜读书示子聿》·····78

《临江仙·滚滚长江东逝水》·····78

CONTENTS

《西江月·井冈山》·····	79
《贺欧阳少师致仕启》·····	79
尽情品味生活之美·····	87
《饮酒》（其五）·····	88
《田园乐》（其六）·····	88
《山亭夏日》·····	89
《渔歌子》·····	89
《蝶恋花·春景》·····	90
水经注·三峡·····	90
《菜羹赋》·····	92
和谐·····	101
《鸟鸣涧》·····	102
《让墙诗》·····	103
格言三则·····	103
《礼运大同篇》·····	104
《孟子·公孙丑下》（节选）·····	106
参考文献·····	110



孝悌

——百善之先，人性之美

孔子曾说：“君子务本，本立而道生。孝悌也者，其为仁之本与！”“孝”是孝顺父母，报答父母的爱；“悌”是友爱兄弟，指兄弟姊妹的友爱，也包括了和朋友之间的友爱。“其”指的是孝悌，它是仁的根本。在儒家思想中，其核心思想就是仁，而孝悌就是仁的根本。孔子非常重视孝悌，认为孝悌是做人、做学问的根本。从孝父母，到友兄弟，到忠国家，孝是源头、是开端，是“德之本也，教之所由生也”。孝悌不是教条，是培养人性光辉的爱，是中国文化的精神。

“孝悌”思想对于现代社会的意义非比寻常，它在当今社会中依然保持着恒久的存在价值。现在一直强调的“先学会做人，再做学问”与“弟子入则孝、出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文”有着异曲同工之妙。现代有这样一句话“无德无才者为废品，有德无才者为次品，无德有才者为危险品，有德有才者为精品”，这也充分说明了德行的重要性。很难想象，一个不孝敬父母，不友爱兄弟姐妹以及朋友的人，他会怎么去利用他所学的知识造福社会与家庭。

诗 文 名 篇

劝 孝 歌

十月胎恩重，三生报答轻。一尺三寸婴，十又八载功。
母称儿干卧，儿屎母湿眠。母苦儿未见，儿劳母不安。
老母一百岁，常念八十几。尊前慈母在，浪子不觉寒。

《弟子规》节选

圣人训 首孝弟 次谨信 泛爱众 而亲仁 有余力 则学文

《入则孝》

父母呼	应勿缓	父母命	行勿懒	父母教	须敬听	父母责	须顺承
冬则温	夏则清	晨则省	昏则定	出必告	反必面	居有常	业无变
事虽小	勿擅为	苟擅为	子道亏	物虽小	勿私藏	苟私藏	亲心伤
亲所好	力为具	亲所恶	谨为去	身有伤	贻亲忧	德有伤	贻亲羞
亲爱我	孝何难	亲憎我	孝方贤	亲有过	谏使更	怡吾色	柔吾声
谏不入	悦复谏	号泣随	挹无怨	亲有疾	药先尝	昼夜侍	不离床
丧三年	常悲咽	居处变	酒肉绝	丧尽礼	祭尽诚	事死者	如事生

《出则弟》

兄道友	弟道恭	兄弟睦	孝在中	财物轻	怨何生	言语忍	忿自泯
或饮食	或坐走	长者先	幼者后	长呼人	即代叫	人不在	己即到
称尊长	勿呼名	对尊长	勿见能	路遇长	疾趋揖	长无言	退恭立

骑下马 乘下车 过犹待 百步余 长者立 幼勿坐 长者坐 命乃坐
 尊长前 声要低 低不闻 却非宜 近必趋 退必迟 问起对 视勿移
 事诸父 如事父 事诸兄 如事兄

《灵芝篇》

魏晋 曹植

灵芝生王地⁽¹⁾。朱草⁽²⁾被洛滨⁽³⁾。荣华⁽⁴⁾相晃耀⁽⁵⁾。光采晔⁽⁶⁾若神。古时有虞舜。父母顽⁽⁷⁾且嚚⁽⁸⁾。尽孝于田垄。烝烝⁽⁹⁾不违仁。伯瑜⁽¹⁰⁾年七十。彩衣以娱亲。慈母笞不痛。歔歔⁽¹¹⁾涕沾巾。丁兰⁽¹²⁾少失母。自伤早孤茆⁽¹³⁾。刻木当严亲⁽¹⁴⁾。朝夕致三牲⁽¹⁵⁾。暴子⁽¹⁶⁾见陵⁽¹⁷⁾悔。犯罪以亡形。丈人⁽¹⁸⁾为泣血。免戾⁽¹⁹⁾全其名。董永⁽²⁰⁾遭家贫。父老⁽²¹⁾财无遗⁽²²⁾。举假⁽²³⁾以供养。佣作⁽²⁴⁾致甘肥⁽²⁵⁾。贵家⁽²⁶⁾填门至。不知何用归⁽²⁷⁾。天灵⁽²⁸⁾感至德⁽²⁹⁾。神女⁽³⁰⁾为乘机⁽³¹⁾。岁月不安居⁽³²⁾。呜呼我皇考⁽³³⁾。生我既已晚。弃我何其早。蓼莪⁽³⁴⁾谁所兴。念之令人老。退咏南风诗⁽³⁵⁾。洒泪满衿抱⁽³⁶⁾。乱曰⁽³⁷⁾：圣皇⁽³⁸⁾君四海。德教⁽³⁹⁾朝夕宣。万国咸礼让。百姓家肃虔⁽⁴⁰⁾。庠序⁽⁴¹⁾不失仪⁽⁴²⁾。孝悌处中田⁽⁴³⁾。户有曾闵子⁽⁴⁴⁾。比屋皆仁贤。髻鬣⁽⁴⁵⁾无夭齿。黄发⁽⁴⁶⁾尽其年。陛下⁽⁴⁷⁾三万岁。慈母⁽⁴⁸⁾亦复然⁽⁴⁹⁾。

曹植（192—232年），字子建，沛国谯县（今安徽省亳州市）人。三国时期曹魏著名文学家，建安文学代表人物。魏武帝曹操之子，魏文帝曹丕之弟，生前曾为陈王，去世后谥号“思”，因此又称陈思王。后人因他文学上的造诣而将他与曹操、曹丕合称为“三曹”，南朝宋文学家谢灵运更有“天下才有一石，曹子建独占八斗”的评价。王士禛尝论汉魏以来二千年间诗家堪称“仙才”者，曹植、李白、苏轼三人耳。

【注释】

- (1) 王地：古称中原外的地方。
- (2) 朱草：传说中的一种红色瑞草。王者有盛德则此草生。古以为祥瑞之物，又称“茷萸”，“赤草”，“颍茎”。
- (3) 洛滨：洛，洛水，在陕西省北部。滨，水边，近水的地方。
- (4) 荣华：草木茂盛、开花。
- (5) 晃耀：闪耀；辉映。
- (6) 晔：光、光明灿烂、闪光的样子。也形容才华外露。

(7) 顽：愚蠢无知。

(8) 嚚（吟 yín）：愚蠢而顽固。如：嚚顽，嚚猾（貌似愚悍实则狡猾的人）。

(9) 烝烝：形声。从火，丞声。本义火气上行。

(10) 伯瑜：相传汉韩伯俞，因过受母笞打时，感到母亲年老力衰，笞打无力，因而哭泣。

(11) 歔歔：哽咽，抽泣。抽抽噎噎地不断哭泣。

(12) 丁兰：相传为东汉时期河内（今湖北南漳县九集镇丁集）人，幼年父母双亡，他经常思念父母的养育之恩，于是用木头刻成双亲的雕像，每日三餐敬过双亲后自己方才食用，出门前一定禀告，回家后一定面见，从不懈怠。久之，其妻对木像便不太恭敬了，竟好奇地用针刺木像的手指，而木像的手指居然有血流出。丁兰回家见木像眼中垂泪，问知实情，遂将妻子休弃。

(13) 翬：回飞也。

(14) 严亲：父母为所尊敬之亲，故称。

(15) 三牲：在传统祭祀中，准备三样东西：煮熟的猪头、牛头和羊头，称为“三牲”。

(16) 暴子：楚有直躬，其父窃羊，而谒之吏。令尹曰：“杀之！”以为直于君而曲于父；报而罪之，以是观之，夫君之直臣，父之暴子也。

(17) 陵：高大的坟墓。

(18) 丈人：岳父，妻子的父亲，古时有时对老年男子的尊称。

(19) 戾：暴恶，暴戾。

(20) 董永：历史上的千乘董永，生活于两汉之间。

(21) 父老：对老年人的尊称。

(22) 遗：死人留下的。

(23) 举假：借贷。

(24) 佣作：佣，雇用，受雇用。作：起，兴起。

(25) 甘肥：指美味。

(26) 责家：债主。

(27) 用归：用，需要（多为否定）。

(28) 天灵：天上的神灵。

(29) 至德：最好的德行。

(30) 神女：外貌端庄、姣丽、丰盈、温润、形态清静，对恋爱以礼自防，突出其精神世界。

(31) 乘机：掌握时机。

(32) 安居：梵语意译为“雨期”，为修行制度之一。印度夏季的雨期达三个月之久。这三个月间，出家人禁止外出而聚居一处，以致力修行，称为安居。

(33) 皇考：父祖的通称。

(34) 蓼（liù）莪：蓼，长大貌。莪：莪蒿。

(35) 南风诗：相传是虞舜作的诗，载《孔子家语·辩乐解》。

(36) 祋袍：绘偶有野鸡图纹的王后祭服。古礼规定在从王祭祀先王时所服。

(37) 乱曰：原是屈原骚体结尾的一种形式。

(38) 圣皇：贤能的皇帝。

(39) 德教：德行教化。

(40) 肃虔：谓恭谨虔诚。

(41) 庠序：古代的地方学校。

(42) 仪：按程序进行的礼节；仪式，仪仗，司仪。

(43) 中田：中医的穴位。农人耕耨于中田，征夫奔走于道路，此动而得之为阳暑。

(44) 曾闵子：闵子，名损，字子骞，春秋鲁国汶上人。系孔子著名弟子之一。

(45) 髻鬣：谓幼年。鬣髻（换牙和垂发。喻幼年）。鬣毁齿也。

(46) 黄发：指长寿老人，老人头发由白转黄。语出《诗经·鲁颂·宫》：“黄发台背。”

(47) 陛（bì）下：指皇上。下臣对君主的尊称，秦朝以后只用以称皇帝。陛为宫殿台阶。

(48) 慈母：最早出于《仪礼》，传曰：“妾之无之者，妾子无母者，父命妾曰：女以为子。命子曰，女以为母。”意思是说，小妾身份，没有或者不会生育（至少是没有生育男孩）；丈夫有另外的妾，且妾恰好死了，遗留下一个男孩。丈夫下达指令：“你把这个死了母亲的孩子当成自己的孩子养起来吧！”养育孩子的人才称为慈母。

(49) 复然：中断再开始。

《感事示儿孙》

宋 陆游

人生读书本余事，惟要闭门修孝悌。
 畜豚种菜养父兄，此风乃可传百世。
 我闻长安官道傍，至今人指魏公庄。
 北方俗厚终可喜，一字不识勤耕桑。

陆游（1125—1210年），字务观，号放翁。汉族，越州山阴（今浙江绍兴）人。南宋文学家、史学家、诗人。少年时即受家庭中爱国思想的熏陶，高宗时应礼部考试，为秦桧所黜。孝宗时赐进士出身。中年入蜀，投身军旅生活，官至宝章阁待制。晚年退居家乡，但收复中原信念始终不渝。创作诗歌很多，今存九千多首，内容极为丰富。抒发政治抱负，反映人民疾苦，风格雄浑豪放；抒写日常生活，也多清新之作。词作量不如诗篇巨大，但和诗同样贯穿了气吞残虏的爱国主义精神。杨慎谓其词纤丽处似淮海（秦观），雄慨处似东坡。著有《剑南诗稿》《渭南文集》《南唐书》《老学庵笔记》。

《答妻侄赵良藩问学》

宋 陈著

藩兄欲学书，来问学何如。
 孝悌为根本，文章特绪余。

陈著（1214—1297年），字谦之，一字子微，号本堂，晚年号嵩溪遗菴，鄞县（今浙

江宁波)人,寄籍武康县。理宗宝祐四年(1256)进士。

癸丑七月十九日以老病分任诸子以家务因为诗

宋 李吕

子舍分劳非获已,息肩养疾乐闲居。
家传道义频加意,俗爱便宜莫计渠。
要是人人躬孝悌,更令世世饱诗书。
从今光大成吾志,可免时称贱丈夫。

李吕(1122—1198年)字宾老,一字东老,邵武军光泽人。生于宋徽宗宣和四年,卒于宁宗庆元四年,年七十七岁。端庄自重,记诵过人。年四十,即弃科举。好治易,尤留意通鉴。教人循循善诱,常聚族百人,昕夕击鼓,聚众致礼享堂,不以寒暑废。吕著有《澹轩集》十五卷,《国史经籍志》传于世。

名句格言

1. 孟子曰:“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。”——《孟子·梁惠王上》

【译文】孟子说:“尊敬自家的长辈,推广开去也尊敬别人家的长辈;爱抚自家的孩子,推广开去也爱抚别人家的孩子。”

2. 孟子曰:“亲亲,仁也;敬长,义也。”——《孟子·尽心上》

【译文】孟子说:“亲爱父母亲,便是仁;尊敬兄长便是义。”

3. 孟子曰:“人人亲其亲,长其长,而天下平。”——《孟子·离娄上》

【译文】孟子说:“只要人人各自亲爱自己的双亲,各自尊敬自己的长辈,那么,天下自然就可以太平了。”

4. 孝子亲则子孝,钦于人则众钦。——(宋)林逋《省心录》

【译文】你对父母孝顺,你的子女对你也孝顺;你敬重别人,别人也敬重你。

5. 羊有跪乳之恩,鸦有反哺之义。——(明)《增广贤文》

【译文】小羊跪着吃奶,小乌鸦能反过来喂养老乌鸦,以报答父母的养育之恩。

6. 曾子曰:幸有三,大孝尊亲,其次弗辱,其下能养。——《礼记》

【译文】曾子说:“孝有三点,大孝是尊重父母,其次是不使自己的言行给父母带来耻辱,再次是能养活父母。”

7.子曰：“父母之年，不可不知也，一则以喜，一则以惧。”——《论语·里仁》

【译文】孔子说：“父母的年龄，不可以不知道。一方面为他们长寿而高兴，一方面为他们衰老而担忧。”

8.子曰：“父母在，不远游，游必有方。”——《论语·里仁第四》

【译文】孔子说：“父母在世，不远离家乡，如果要出远门，必须有明确的去处。”



1. 孝悌力田

【成语解释】指孝顺父母，尊敬兄长，努力务农。

【成语出处】《汉书·文帝纪》：“其遣谒者劳赐三老、孝者帛人五匹，悌者、力田二匹……以户口率置三老孝悌力田常员。”

2. 孝子爱日

【成语解释】指珍惜与父母共处的岁月，能及时行孝。

3. 孝思不匮

【成语解释】匮：缺乏。指对父母行孝道的心思时刻不忘。

【成语出处】《诗经·大雅·既醉》：“孝子不匮，永锡尔类。”

【成语示例】还是你的孝思不匮，原该如此。但此刻正是沿途大水，车断走不得。——清·文康《儿女英雄传》第三回



名人轶事

孝感动天

舜，传说中的远古帝王，五帝之一，姓姚，名重华，号有虞氏，史称虞舜。相传他的父亲瞽叟及继母、异母弟象，多次想害死他：在舜修补谷仓仓顶时，从谷仓下纵火，舜手持两个斗笠跳下逃脱；在舜掘井时，瞽叟与象下土填井，舜掘地道逃脱。事后舜毫不记恨，仍对父亲恭顺，对弟弟慈爱。他的孝行感动了天帝。舜在厉山耕种，大象替他耕地，鸟代他锄草。帝尧听说舜非常孝顺，有处理政事的才干，把两个女儿娥皇和女英嫁给他；经过

多年观察和考验，选定舜做他的继承人。

啮指痛心

曾参，字子舆，春秋时期鲁国人，孔子的得意弟子，世称“曾子”，以孝著称。他少年时家贫，常入山打柴。一天，家里来了客人，母亲不知所措，就用牙咬自己的手指。曾参忽然觉得心疼，知道母亲在呼唤自己，便背着柴迅速返回家中，跪问缘故。母亲说：“有客人忽然到来，我咬手指盼你回来。”曾参于是接见客人，以礼相待。曾参学识渊博，曾提出“吾日三省吾身”（《论语·学而》）的修养方法，相传他著述有《大学》、《孝经》等儒家经典，后世儒家尊他为“宗圣”。

百里负米

仲由，字子路、季路，春秋时期鲁国人，孔子的得意弟子，性格直率勇敢，十分孝顺。早年家中贫穷，自己常常采野菜做饭食，却从百里之外负米回家侍奉双亲。父母死后，他做了大官，奉命到楚国去，随从的车马有百乘之众，所积的粮食有万钟之多。坐在垒叠的锦褥上，吃着丰盛的筵席，他常常怀念双亲，慨叹说：“即使我想吃野菜，为父母亲去负米，哪里能够再得呢？”孔子赞扬说：“你侍奉父母，可以说是生时尽力，死后思念哪！”（《孔子家语·致思》）。

鹿乳奉亲

郯子，春秋时期人。父母年老，患眼疾，需饮鹿乳疗治。他便披鹿皮进入深山，钻进鹿群中，挤取鹿乳，供奉双亲。一次取乳时，看见猎人正要射杀一只麋鹿，郯子急忙掀起鹿皮现身走出，将挤取鹿乳为双亲治病的实情告知猎人，猎人敬他孝顺，以鹿乳相赠，护送他出山。

现代孝悌故事

1. 田世国换肾救母

山东汉子田世国在瞒着母亲的情况下，将自己的一个肾脏移植给身患尿毒症的母亲。手术很成功，但老母亲至今不知道捐肾的“大善人”正是自己的亲生儿子。上海中山医院接受的几百例捐肾手术中，多数都是父母给子女肾脏，这是子女给父母捐肾的唯一一例。