



教冠好

新课堂国学启蒙读本

主编：阮琦 冯娟

增长智慧
领悟经典
品读故事

传承经典文化·品读国学精粹

国学经典

小学生

诵读

老子、庄子



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

五年级适用

图书在版编目(CIP)数据

小学生国学经典诵读. 老子、庄子 / 阮琦, 冯娟编
— 宁波 : 宁波出版社, 2019.10
ISBN 978-7-5526-3657-4

I. ①小… II. ①阮… ②冯… III. ①中华文化—小学—课外读物 IV. ①G624.203

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第214430号

小学生国学经典诵读. 老子、庄子

编 者 阮 琦 冯 娟

责任编辑 朱璐艳 陈凌欧

责任校对 晏 洋

出版发行 宁波出版社(宁波市甬江大道1号宁波书城6~8号楼7楼 315040)

网 址 <http://www.nbcbs.com>

经 销 全国新华书店

联系电话 0574-87289976

印 刷 浙江开源印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 8.5

字 数 143 千

版 次 2019年10月第1版

印 次 2019年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-3657-4

定 价 35.80 元

如发现缺页或倒装,影响阅读,请与我社发行部联系调换。电话:0574-87286804



目 录

老 子

主题一 道法自然

- 第 1 课 道 / 002
- 第 2 课 道虚 / 006
- 第 3 课 道无形 / 010
- 第 4 课 道育万物 / 013

主题二 道与规律

- 第 5 课 变与不变 / 017
- 第 6 课 相反相成 / 021
- 第 7 课 对立统一 / 024
- 第 8 课 绝圣弃智 / 028

主题三 道与天下

- 第 9 课 道治天下 / 033
- 第 10 课 清静无为 / 037
- 第 11 课 小国寡民 / 041
- 第 12 课 谨慎用兵 / 045

主题四 道与人生

第13课 养性 / 049

第14课 修身 / 053

第15课 养生 / 057

第16课 处世 / 061

庄子

主题五 逍遥游世

第17课 北冥有鱼 / 066

第18课 姑射仙人 / 070

第19课 至德之世 / 074

第20课 濠梁观鱼 / 078

主题六 物我之际

第21课 天籁 / 082

第22课 贻笑大方 / 086

第23课 得心应手 / 090

第24课 运斤成风 / 094

主题七 生存困境

第25课 神龟托梦 / 098

第26课 孔子适楚 / 102

第27课 涸辙之鲋 / 106

第28课 材与不材 / 109

主题八 顺其自然

第29课 藏天下于天下 / 114

第30课 许由辞帝位 / 118

第31课 马蹄 / 122

第32课 庄子将死 / 126



主题一	道法自然
主题二	道与规律
主题三	道与天下
主题四	道与人生

老子是春秋时期伟大的思想家，道家学派的创始人。老子留给后世的著作也叫《老子》，又称《道德经》。这部经典虽然只有短短的五千字，但在诗一样的语言里蕴含了深奥的哲理。在课文中，老子会告诉你“道”是万物的本原，它永恒存在，却又听不到、看不见、摸不着。他会告诉你一切事物都有正反两面，它们相反相成，相互转化。他会告诉你修道、得道、养生、处世的方法，告诉你取法自然、无为而治的道理。他还会为你描绘一幅“邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来”的社会图景。

学完本册课文，你会发现老子不像孔子和孟子那样，企图通过主观努力改变世界，而是主张一切顺应自然。我们坚信，与老子为友，你不但会懂得更多关于宇宙、社会和生命的道理，而且会变成一个更加有智慧的人。



主题一 道法自然

第1课 道^①

道可道，非常道；名可名，非常名。无，名天地之始；有，名万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼^②。此两者，同出而异名，同谓之玄^③。玄之又玄，众妙之门。（第一章）

[注释]①本书前半部分课文均选自《老子道德经注校释》（中华书局2008年版）。标题由编者添加。老子，即老聃，春秋时楚国苦县（今河南鹿邑）人。哲学家，道家代表人物。所著《老子》，又称《道德经》，是道家学派的代表性著作。②徼（jiào）：边际，端倪。③玄：微妙，深奥。





参考译文

可以用语言来表达的“道”，就不是永恒不变的“道”；可以用概念来表达的“名”，就不是永恒不变的“名”。“无”是指天地产生的初始；“有”是指万物形成的根源。因此，可以通过“无”来洞悉“道”的微妙；可以通过“有”来体察“道”的边际。“无”和“有”这两者来源相同，名称却不相同，同样是很幽深玄奥的。它们玄妙至极，是宇宙间一切奥妙的根源。



趣味国学

龙场悟道

明朝的王阳明，一直孜孜不倦地探寻宇宙、人心之道，但很久都没能得到答案。

有一年，他被流放到贵州的龙场驿。那里荒无人烟，环境极其恶劣。同行的人不堪其忧，他则静坐在崇山峻岭之间，苦苦思索长久困扰自己的问题，不断追问：“圣人处在这种境地，将会怎样？”一个夜晚，他终于顿悟：“道”就存在于每个人的心中。

在中国古代，人们赋予“道”以丰富的内涵。老子说，“道”是宇宙的起源；王阳明认为，“道”是万事万物所蕴含的天理，而天理又与人心的欲求相一致。



王阳明

【追根溯源】

春，至龙场。……因念：“圣人处此，更有何道？”忽中夜大悟格物致知之旨，寤寐中若有人语之者，不觉呼跃，从者皆惊。始知圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也。

——[明]钱德洪《王阳明先生年谱》



为母亲洗脚

母亲脚上留下的,是生活带来的苦难印记,是奔波劳碌的纪念符号,是岁月缠绕了一圈又一圈的年轮。为母亲洗脚,其实就是洗礼自己一生的命运。

老师课上问我们:“你为母亲洗过脚吗?”听了这话,我先是一愣,继而羞愧极了。老师接着又说:“为母亲洗一次脚吧,感受一下母亲为你所付出的辛劳!”

窗外,一片枯黄的叶子随着生命的轮回旋转着,直到在地面画上停顿的一笔,停止了短暂的节拍。想起老师的话,我不禁思索起来,母亲不正像那叶子吗?她为我们献出了青春,留给自己的,却是身体的衰老。鼻尖陡然酸了一下,眼前浮现出母亲为我所做的一切,泪直在眼中转。猛然,又想起老师的话,我决定今天就为母亲洗一次脚。



我请母亲坐下,然后端来一盆热水,右手拿毛巾,怀着虔诚的心为母亲洗脚。轻抚着母亲脚上因冻疮而留下的疤痕、被岁月磨损的脚踝,擦拭着她被生活挤压而变形的脚趾,眼前满是母亲各处奔波的疲惫身影,我这才真正明白,做人是那么不容易,成才又是何等艰难。人只有理解母亲,才能善待自己。

母亲那双已显衰老的脚浓缩了她经历的沧桑,镌刻着她抚育我的艰辛。母亲的脚踩出了儿女的前程,却送走了自己的青春;母亲的脚曾站立成一棵大树,为儿女遮风挡雨,可同时又被岁月剥蚀,风化老去;母亲的脚,其实已不仅仅是一双脚,那分明是支撑世界的擎天柱,是托举未来与希望的手脚架。

为母亲洗脚的那个晚上,我终于读懂了母亲,也真正明白了人活着其实就是为了奉献的道理。

[解读] 为母亲洗脚,其实就是在反省自身,以一颗感恩的心去认识母亲的付出,去感悟母亲对我们无法言说的深深的爱。



知行合一

读一读,说一说

“道”是老子思想的核心。什么是“道”,则是一个见仁见智的问题。读读下面一段话,结合课文,说说《老子》中的“道”是什么意思。

有物混成,先天地生。寂兮寥兮,独立而不改,周行而不殆,可以为天地母。吾不知其名,强字之曰“道”,强为之名曰“大”。大曰“逝”,逝曰“远”,远曰“反”。故道大,天大,地大,人亦大。域中有四大,而人居其一焉。人法地,地法天,天法道,道法自然。(第二十五章)





第2课 道虚

天地不仁，以万物为刍狗^①；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥^②乎！虚而不屈，动而愈出。多言数^③穷，不如守中^④。（第五章）

大方无隅^⑤，大器晚成，大音希声，大象无形，道隐无名。夫唯道，善贷^⑥且成。[第四十一章(选)]

[注释]①刍(chú)狗：古代祭祀时用草扎成的狗。刍，草。②橐(tuó)籥(yuè)：古代冶炼时用的风箱。③数：即“速”，加速。④中：即“冲”，虚静。⑤隅：棱角。⑥贷：施予。





参考译文

天地是无所谓仁慈偏爱的，它对待万物像对待草扎的狗一样，任凭万物自生自灭；圣人也不存在仁慈偏爱之心，他对待百姓也像对待草扎的狗一样，任凭百姓自作自息。天地之间，不正像一个大风箱吗？空虚却没有穷尽，越是鼓动它，产生的风也就越多。如果政令烦琐，反而会加速灭亡，还不如保持虚静无为。

最方正的物体没有棱角，最大的器物最晚成形，最大的声音听不真切，最大的形体看不清楚，大“道”幽隐而没有名称。只有“道”才善于施予万物，并使之完成。



趣味国学

刳狗

古人认为，祭祀和战争是国家的头等大事。在祭祀时，人们常用活的牲畜作为祭品，供奉祖先或鬼神，有时也用野草扎成的牲畜来代替。这种由野草扎成的当作祭品的狗，就叫刳狗。

在祭祀前，人们把刳狗放在精致的竹箱里，上面盖上绣花的兰巾，小心地保护起来。主持祭祀的人要先斋戒沐浴，然后才能把刳狗送去祭祀。祭祀后，刳狗便被抛弃，任人践踏，或者被当作柴火烧了。

老子认为，天地对待万物、圣人对待百姓，就像人们对待刳狗一样，没有偏私，任由他们自生自灭。后来，人们就用“刳狗”来比喻低贱、卑微的事物。

【追根溯源】

刳狗之未陈也，盛以篋(qiè)衍，巾以文绣，尸祝斋戒以将之。及其已陈也，行者践其首脊，苏者取而爨(cuàn)之而已；将复取而盛以篋衍，巾以文绣，游居寝卧其下，彼不得梦，必且数眯焉。

——[战国]庄周《庄子·天运》



古为今用

平湖：“最多跑一次”改革再深化

作者：吴江英 彭晨 谢远远

2018年以来，浙江省平湖市公安局始终践行“以人民为中心”的发展理念，以开展社情民意大走访为抓手，全力推进“最多跑一次”改革工作，通过简化审批、再造流程等措施延伸服务，使群众办事更便捷，让百姓有实实在在的获得感。

窗口服务越“跑”越暖

近年来，平湖市公安局打破服务群众的时空界限，践行“最多跑一次”理念，大力推进“机器换人”试点工作，身份证自助拍照机、港澳通行证自助申请一体机、自助签注机等一大批先进自助服务设备投入使用，实现办事群众申请、拍照、签注、查询等24小时“一条龙”自助服务。为方便驾驶证换证，平湖公安还在全市12个邮政网点布置“警医邮”便民服务点，落地“家门口的车管所”。在平湖市行政服务中心打造公安综合受理主题窗口，将治安、交管、出入境、禁毒、网安5个警种163个事项全部进驻行政服务中心。突破“体制壁垒”，制定无差别受理手册，使工作人员从“专科”受理向“全科”受理转变，按照“前台综合受理、后台分类审批、同一窗口出件”模式提供一条龙服务。截至目前，共实现138个事项无差别受理。

与此同时，平湖市公安局进一步优化窗口服务，各窗口单位均构建标准化办事事项和指南体系，出台了《“六个一”窗口服务标准化建设》《窗口服务八个规范》，同时在窗口健全周末轮值、绿色通道、民警AB岗、领导值班等工作机制，继续推广移动支付和免费快递服务，全面优化窗口服务。

公安改革越“跑”越深

2018年7月，平湖市公安局法制部门深化“最多跑一次”服务理念，尝试依托政法一体化办案平台，探索推行简易刑事案件快速办理工作。通过将所有案卷经过一体化办案平台在网上流转，大幅提高了办案效率。2018年7月15日以来，危险驾驶案件快速办理率达100%，占有刑事诉讼案件的比例为16.5%，平均办案时间缩短了15日，进一步解放警力、提高效率、节约司法资源。



此外,平湖市公安局于2017年首创可视化远程取证模式,通过通信网络终端设备,与取证对象建立点对点的全程可视沟通渠道,通过视频通话就能让犯罪嫌疑人辨认现场。使用可视化远程取证模式后,民警在侦办跨区域侵财类案件和电信诈骗案件时,取证时间普遍缩短66%,基层单位办案警力投入同比减少75%,出差费用同比减少50%。可视化远程取证模式在浙江省公安机关改革创新大赛中获得银奖。

“‘最多跑一次’是一场赢取民心的‘马拉松跑’,只有我们用心,才能越‘跑’越近;只有我们用情,才能越‘跑’越暖。”平湖市公安局党委副书记、政委潘新华说。

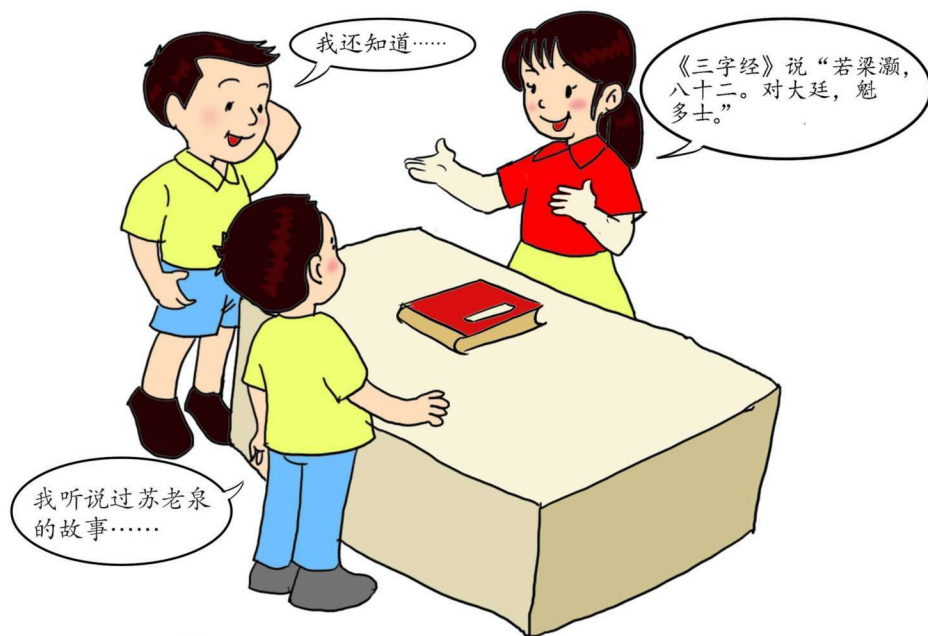
[解读]推进“最多跑一次”改革,是践行“以人民为中心”发展思想的具体行动,践行了“大道至简”这一管理理念。



知行合一

找一找,讲一讲

历史上有很多“大器晚成”的故事,你能找一找并讲给大家听吗?





第3课 道无形

孔^①德之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象^②；恍兮惚兮，其中有物。窈^③兮冥^④兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去，以阅^⑤众甫^⑥。吾何以知众甫之状哉？以此。（第二十一章）

[注释]①孔：大。②象：形象。③窈(yǎo)：深远。④冥：暗昧不清楚。⑤阅：观察，认识。⑥甫：开始。





参考译文

大德的外在形态，由“道”决定。“道”这个东西，模糊不清而变化莫测。它是那样恍恍惚惚啊，其中却有形象；它是那样恍恍惚惚啊，其中却有实物。它是那样深远暗昧啊，深远暗昧中却蕴藏着极细微的精质；这精质是很真实的，也是可以信验的。从远古到如今，它的名字永不消亡，依据它才能认识万物的本原。我是如何知道万物本原的呢？就是根据这个“道”。



趣味国学

太清问道

有一次，太清请教无穷：“你知道什么是‘道’吗？”无穷说：“不知道。”

太清又去问无为。无为则回答：“我知道什么是‘道’。”

太清更加迷惑，只得跑去问无始：“他们到底谁说的对呢？”无始想了想，答道：“‘道’是听不到、看不见、说不出的，所以无穷说‘不知道’是对的。”看来，说“知道”的其实不知“道”，说“不知道”的才真正知“道”啊。

其实，“太清”并不是实际生活中的人，而有着特定的含义。在古代，人们常把天空称作“太清”。后来，“太清”成为道教中所说的三清境之一，据说住在里面的神仙叫太清道德天尊。

【追根溯源】

无始曰：“道不可闻，闻而非也；道不可见，见而非也；道不可言，言而非也。知形形之不形乎！道不当名。”

——[战国]庄周《庄子·知北游》



古为今用

我与悟道

现在大部分人都会上网，有 QQ 号，小学时我就注册了一个，昵称用了一个我喜欢的动画片人物的名字。现在我长大了，想换一个，于是我使用了



这个“悟道”。

很多人都觉得这个名字很土，我却不这么认为。其实这个名字不是我胡乱起的，我也有自己的考量。

我想：人，从出生到长大，再到死亡，我们发生了许多的变化。刚出生，一无所知，是真正的本真；长大一些，活泼淘气，是最顽皮的时候；青少年时，雄心勃勃，是最有朝气的时候；成年了，稳重了，逐渐成熟；老了，心如明镜，一生就会结束。这不正是一个逐渐觉醒的过程吗？我们在生活中接受历练，从生活中悟出了真理，于是，我们越懂越多，也越明了了，这不就是“悟道”吗？

这个名字，是我在初一时开始想的。那时我刚上初中，极不适应，昏昏沉沉地过了两个月。这两个月我努力安慰自己，懂得了许多。我甚至认为这两个月中我的精神世界完全变了个样，因为我开始思考人生——我们的一生该怎么过？人生在世，究竟为了什么？



终于，我找到了答案——追求真理，真理即为“道”，那便是“悟道”。

或许，“悟道”这个昵称便是我悟出的第一个“道”。

希望“悟道”能激励我，不断追寻，不断感悟；悟天下之理，明万物之道。

[解读]道，是极致的规律和法则。《道德经》中曾言：“道可道，非常道。”道家学说对于世界的认识，是一种高度理性化的认识。



知行合一

说一说

老子说“道”具有视而不见、听而不闻的特点，它是无形无声、无色无味的。这样的描述让你想到了什么？请试着说一说。



第4课 道育万物

道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气^①以为和。人之所恶，唯孤、寡、不穀(gǔ)，而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之。强梁^②者不得其死，吾将以为教父^③。（第四十二章）

[注释]①冲气：阴阳二气交互冲击、激荡。②强梁：强横，强暴。③父：父亲，这里引申为根本。

