



国学经典学习丛书

老子 (节选)
历代家训 (节选)

《国学经典学习丛书》编委会 编



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社



国学经典学习丛书

老子 (节选)

历代家训 (节选)

《国学经典学习丛书》编委会 编



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

老子 历代家训:节选 /《国学经典学习丛书》编委会编. —银川:宁夏人民出版社, 2014.8
(国学经典学习丛书)
ISBN 978-7-227-05823-6

I. ①老… II. ①国… III. ①道家②《老子》—通俗读物③家庭道德—中国—古代—通俗读物 IV.
①B223.1-49②B823.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 189459 号

国学经典学习丛书

老子(节选) 历代家训(节选)

《国学经典学习丛书》编委会 编

责任编辑 赵学佳 梁 芳
封面设计 陆三炳
责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)
网 址 <http://www.yrpubm.com>
网上书店 <http://www.hh-book.com>
电子信箱 renminshe@yrpubm.com
邮购电话 0951-5052104
经 销 全国新华书店
印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司
印刷委托书号 (宁)0014996

开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 6.5
字 数 100 千字
印 数 5000 册
版 次 2014 年 8 月第 1 版
印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-227-05823-6/B·199

定 价 19.80 元

版权所有 翻印必究

《国学经典学习丛书》编委会名单

学术指导

- 胡经之 北京大学教授 深圳大学人文社会科学学术委员会主任
景海峰 深圳大学教授 深圳大学国学研究院院长
高兴烈 深圳市关工委常务副主任 深圳商报社原总编辑
杨宏海 深圳市文联原副主席 深圳市客家文化研究会会长
张联荣 北京大学中文系原主任 教授 博导
杨润陆 北京师范大学博导 文学院教授

主 编

- 祁念曾 深圳前景经典文化研究院院长 教授

副主编

- 张 义 深圳前景文化集团董事长
莫忌华 深圳前景文化集团首席专家

执行主编

- 陆三炳 深圳前景经典文化研究院副院长

编 委

- 程亚林 武汉大学中文系教授
王宪荣 深圳市书法家协会副主席兼学术委员会主任
周思明 深圳文艺评论家协会副主席
彭庆元 中国作家协会美丽文学研究会主任
齐荫桐 深圳晚报原副总编辑 深圳前景经典文化研究院研究员
马广明 深圳市盐田区教育局党委书记 局长
许虹静 深圳前景经典文化研究院研究员
马艳峰 深圳前景经典文化研究院研究员

周嘉鸿	深圳前景经典文化研究院研究员
乐汉宁	深圳前景经典文化研究院研究员
陈 斌	深圳市国学教育联盟会长
余 波	深圳前景经典文化研究院研究员
杨顺堂	深圳前景经典文化研究院研究员
韩少俊	深圳前景经典文化研究院研究员
张建才	宁夏银川市教科所所长
皮爱民	深圳市笋岗中学校长 深圳市十佳优秀校长
杨永宏	宁夏吴忠市利通一小校长
黄 敏	深圳市红岭小学校长 语文高级教师
赖红豪	深圳市梅山小学校长 语文高级教师
李小松	深圳市竹园小学校长
李泓霖	深圳市竹园小学副校长
陈 进	中山市恒美学校董事长
杨湘兰	中山市恒美学校校长
翟 冰	宁夏吴忠市利通一小教师

协作单位

深圳市关心下一代工作委员会

宁夏吴忠市利通一小

深圳市笋岗中学

深圳市红岭小学

深圳市梅山小学

深圳市竹园小学

中山市恒美学校

前言

国学经典是一条奔腾不息的长河，源远流长，生生不息，承载着璀璨的中华文化之舟，驶向更加灿烂的美好未来。

国学经典是一棵生机盎然的大树，根深叶茂，古老而青春，荫蔽着睿智的莘莘学子，开创更加精彩的人生之路。

国学与科学，是前行的两轮，发展的双翼。国学为道，科学为术，二者不可偏废。然而今人对国学价值的认识，是经历过反复与曲折的。

从1912年废止读经、废止祭孔，到1920年将语文课全面改用白话文，再到“文化大革命”时期的“批林批孔”运动，国人与国学经典渐行渐远，何谈“读经”？

在废止读经的近百年时间里，由于缺乏传统文化的滋养，导致人们心量不广，涵养不深，道德感缺失，君子之风日远。还有近年来犯罪率的增高和犯罪者的低龄化以及频发的校园暴力事件，都昭示着人心的极度空虚，人生方向感的严重失落。

穷则变，变则通。许多有识之士对此做了深刻反省，提出了通过诵读国学经典，重塑国人灵魂，建构精神家园的主张。这些主张与实践已取得了可喜的成绩。现在全国各地正在兴起一波又一波的国学研究热和青少年读经热潮，各级政府也在大力倡导继承和弘扬传统文化，《国学经典学习丛书》就是在这样的背景下问世的，希望对方兴未艾的“读经热”能够起到持续的推动作用。

本丛书由十二册构成，以“经学”与“诸子”为主，几乎涵盖了国学经典最基本、最精粹、最重要的内容。

从《三字经》《百家姓》《弟子规》《千字文》《孝经》等“蒙学经典”入门，让孩子初步触摸传统文化的律动，接受其洗礼，形成基本的行为规范和人生准则，然后逐步学习节选的《论语》《孟子》《老子》《庄子》《墨子》《笠翁对韵》等内容，由此可领略孔子的渊博、孟子的雄辩、老子的睿智、庄子的诙谐、墨子的犀利、荀子的严谨、韩非子的辛辣，感悟古圣先贤的风采神韵。

本丛书的每一册都由“选文”“国学名句”“说文解字”“国学故事”（“国学知识”）

“诗词读赏”“学以致用”六个板块组成。

“选文”重在诵读，不强求理解。让孩子先把这些有大智慧、大用处的东西熟悉了，随着年龄的增长再慢慢理解，日积月累，终有一天，他们会领悟其中的奥妙，懂得为人处事之道、修齐治平之术，获得天下意识、宇宙情怀。

有人说：一个汉字就是一部微缩的文化史。借“说文解字”板块，让孩子们了解汉字的前世今生，领略汉字的奥妙神奇，有助于增进学习兴趣，提高学习积极性。

“国学名句”与“国学故事（国学知识）”板块，意在拓展孩子的视野，增加其知识积淀。

以唐诗宋词为代表的古典诗词，是传统文化皇冠上的明珠，借“诗词读赏”板块，让孩子在赏读的同时，得到审美的修养和极大的精神享受。

“学以致用”板块，意在使孩子在丰富多彩的实践活动中，加深对经典的理解，化知识为能力。

一套切合儿童需要的国学学习丛书，既需要“天眼”，更需要“接地气”。我们这套丛书的编写者，既有理论学养深湛的大学教授，又有实践经验丰富的中小学一线教师，还有带孩子读经典多年，有一定收益的学生家长，这就使它既有深邃的理论学养做引领，又有丰富的教学实践做基础，更具可操作性和实用价值。

本丛书还努力做到图文并茂，赏心悦目。为了普及推广国学，让孩子喜欢国学，我们节选了一些易于诵读、易于理解、大众认知度高的内容，采用图文并茂的形式编排，使本丛书变得更为鲜活灵动，亲切可爱。当然，由于学识、时间、版本选用等方面的因素，尽管我们花了很大的精力，但肯定还有一些不足之处，待以后修订时再进一步完善。但不管怎么说，这都是一套特别适合学生诵读的国学经典读物，是一套特别值得推广普及的国学学习丛书。

腹有诗书气自华。系统地学习这套《国学经典学习丛书》，所需时间不多，所得收获不少。只要孩子们坚持下去，必能眼界大开，学问大增，成为一个气质儒雅、人格健全的人，成为一个有深厚文化修养、有崇高人生境界的人，孩子未来的人生之路将会越走越宽广。

目 录

第 1 课	老子·上善若水	1
第 2 课	老子·有之以为利	7
第 3 课	老子·大道废有仁义	13
第 4 课	老子·道法自然	19
第 5 课	老子·知人者智，自知者明	25
第 6 课	老子·上德不德，是以有德	31
第 7 课	老子·道生万物	37
第 8 课	老子·知足常足	43
第 9 课	老子·尊道而贵德	49
第 10 课	老子·千里之行，始于足下	55
第 11 课	老子·祸莫大于轻敌	61
第 12 课	老子·天下莫柔弱于水	66
第 13 课	历代家训·高攀龙家训	72
第 14 课	历代家训·为学一首示子侄（上）	77
第 15 课	历代家训·为学一首示子侄（下）	83
第 16 课	历代家训·家训名段	88
后记		95

dì kè lǎo zǐ shàng shàn ruò shuǐ
第 1 课 老子·上善若水



【选文】

三章

bú shàng xián shǐ mǐn bù zhēng bú guì nán dé zhī huò shǐ mǐn
不尚贤^①，使民不争；不贵^②难得之货，使民
bù wéi dào bú xiàn kě yù shǐ mǐn xīn bù luàn shì yǐ shèng rén zhī zhì
不为盗；不见可欲，使民心不乱。是以圣人之治，
xū qí xīn shí qí fù ruò qí zhì qiáng qí gǔ cháng shǐ mǐn wú
虚^③其心，实其腹；弱其志^④，强其骨；常使民无
zhī wú yù shǐ fū zhì zhě bù gǎn wéi yě wéi wú wéi zé wú bù zhì
知^⑤无欲，使夫智者不敢为也。为无为^⑥则无不治。

七章

tiān cháng dì jiǔ tiān dì suǒ yǐ néng cháng qiě jiǔ zhě yǐ qí bù zì
天长地久。天地所以能长且久者，以其不自
shēng gù néng cháng shēng shì yǐ shèng rén hòu qí shēn ér shēn xiān wài qí
生^⑦，故能长生。是以圣人后其身而身先^⑧，外其
shēn ér shēn cún fēi yǐ qí wú sī yé gù néng chéng qí sī
身^⑨而身存。非以其无私邪？故能成其私。

八章

shàng shàn ruò shuǐ shuǐ shàn lì wàn wù ér bù zhēng chǔ zhòng rén zhī
上善^⑩若水。水善利万物而不争，处众人之
suǒ wù gù jī yú dào
所恶^⑪，故几^⑫于道。

jū shàn dì xīn shàn yuān yǔ shàn rén yán shàn xìn zhèng shàn zhì
居善地，心善渊^⑬，与善仁^⑭，言善信，政善治，
shì shàn néng dòng shàn shí fú wéi bù zhēng gù wú yóu
事善能，动善时。夫唯不争，故无尤^⑮。



【注释】

①尚：崇尚，推崇。“尚贤”即推崇贤能之人，给以功名利禄。②贵：珍贵，重视。③虚：清虚，淡泊。④弱：削弱，减损。志：意志，志向。⑤知：知识、聪明、智巧。⑥为无为：做无为之事。⑦自生：为了自己而生存。⑧后其身：退让，居后。身先：得众人之拥戴而占先。⑨外其身：把自己的身体、生命置之度外。⑩上善：最高的善。⑪恶：厌恶。⑫几：接近，差不多。⑬渊：深沉，沉静。⑭与：交往。仁：善于和他人友好相处。⑮尤：过失。





【译文】

不推崇那些有贤能的人，就可以使老百姓不去争名夺利；不珍贵那些稀有的财货，就可以使人民不做盗贼；不显耀那些引起欲望的东西，就可以使民心不被扰乱。所以，圣人的治理，就是要清净人民的心思，充实人民的体腹；减弱其志向，强壮其筋骨；常使人民没有智巧，没有欲望，使那些聪明的人不敢滋事妄为。圣人依照无为的原则做事，天下就太平了。

天长地久。天地之所以能够长久存在，是因为它们的运行变化不是为了自己的生存，所以能够长久存在。因此，圣人谦退居后，反而却能占先；置自身于度外，反而却能保存自身。这不正是因为他无私吗？无私故能成全他自己。

上善之人如水一样。水的善是使万物都得到好处而不与万物相争，处于众人所厌恶的低处，所以水近似于“道”。

上善之人居处善于选择地方，心胸善于保持沉静，交往善于友好待人，说话善于恪守信用，为政善于治理，做事善于发挥能力，行动善于随顺时机。正是因为不争，所以才没有过失。





【国学名句】

沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。

（唐·刘禹锡《酬乐天扬州初逢席上见赠》）

曾经沧海难为水，除却巫山不是云。

（唐·元稹《离思》）



【说文解字】

1. 果



甲骨文 金文 小篆 楷书

“果”是象形字。甲骨文下部是树（木），树梢上结满了果实。金文进一步形象化。《说文·木部》：“果，木实也。”本义为植物的果实，如《管子·四时》：“九暑乃至，时雨乃降，五谷百果乃登。”又表示事物的结局，如“前因后果”。引申指实现、成为现实，如《论语·子路》：“言必信，行必果。”还引申指果断、果敢，如“果直”“果决”。

2. 示



甲骨文 金文 小篆 楷书

“示”是象形字。甲骨文像用两块石头搭起的简单祭台之形。金文把甲骨文的底座变为“小”，表示供桌的支架。隶变后楷书写作“示”。本义是古人祭祀祖先与鬼神时所使用的祭台，引申为神灵的象征。引申为垂示，如“上天示瑞”，又引申指把事物拿出来或指出来让人知道，如“表示”。



【国学知识】

世界上最早的报纸——邸报

始于西汉初期的《邸报》是我国最早的报纸，距今已有 2100 多年的历史了。

《邸报》是因政治的需要而诞生的。西汉实行郡县制，全国设若干郡，郡下设县。各郡在京都长安都设有“邸”，驻有代表，其任务是做好皇帝和各郡长之间的联络工作。因传递信息的需要，便产生了《邸报》。而《邸报》的发展则是得益于科技的进步。

东汉年间，因为蔡伦发明了造纸术，使得《邸报》可以大量印制，其印制方法是先用毛笔写成楷书，然后再用木板雕成单张。一般每页 13 行，每行 15 个字。由此，《邸报》得到了进一步的发展，其发行规模逐步扩大。

到了唐代，《邸报》的发行已扩展到全国，各地的大小官吏是其主要读者，而且此时的《邸报》内容也较以前更为丰富多彩，除了刊登皇帝的起居、行动、诏令、会议外，还登载奏章、叙任、赏罚、辞令、朝覲、通报等内容。

《邸报》开创了世界报纸的先河，而且发行时间也创世界报纸纪录。从汉代开始，经过唐、宋、元、明、清共 2000 多年，中间虽在名称上有所变动，但其发行对象、性质、内容及格式基本没有变动。到了清代，《京报》开始成为我国古代报纸向近代报纸过渡的标志。而我国近代的第一张报纸，是 1858 年在香港创刊的《中外新报》。另外，1864 年（一说为 1872 年）创刊的《华字日报》、1872 年创刊于上海的《申报》，以及汉口的《昭文新报》，都是我国近代较早的报纸。



【诗词读赏】

闻官军收河南河北

（唐）杜甫

剑外忽传收蓟北，初闻涕泪满衣裳。
却看妻子愁何在，漫卷诗书喜欲狂。
白日放歌须纵酒，青春作伴好还乡。
即从巴峡穿巫峡，便下襄阳向洛阳。

剑门关外传来了收复河北北部的喜讯，初闻消息时喜泪沾满衣裳。随后漫卷诗书欣喜欲狂。白天放歌纵酒，妻子陪伴我早日回乡。我从巴峡穿过巫峡，经过襄阳就可到达家乡洛阳了。

诗人愉快激动的心情跃然纸上，表现出一种拨云见日般的欢快和狂喜。在杜甫诗歌中是极为少见的欢快诗章。



【学以致用】

1. 本册教材选编了《道德经》的篇章，请查找与作者老子生平及《道德经》思想等相关的内容。

2. “道”是老子思想的核心，什么是“道”则是一个见仁见智的问题。读读这句话：“道可道，非常道；名可名，非常名。”结合课文，说说《道德经》中的“道”是什么意思。

dì kè lǎo zǐ yǒu zhī yǐ wéi lì
第 2 课 老子·有之以为利



【选文】

九章

chí ér yíng zhī bù rú qí yǐ chuài ér ruì zhī bù kě cháng
持而盈之，不如其已^①；揣^②而锐之，不可长
bǎo jīn yù mǎn táng mò zhī néng shǒu fù guì ér jiāo zì yí qí jiù
保。金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎^③。
gōng chéng míng suì shēn tuì tiān zhī dào
功成名遂身退，天之道^④。

十一章

sān shí fú gòng yì gǔ dāng qí wú yǒu chē zhī yòng shān zhí
三十辐，共一毂^⑤，当其无^⑥，有车之用。埴^⑦埴
yǐ wéi qì dāng qí wú yǒu qì zhī yòng záo hù yǒu yǐ wéi shì dāng qí
以为器，当其无，有器之用。凿户牖^⑧以为室，当其
wú yǒu shì zhī yòng gù yǒu zhī yǐ wéi lì wú zhī yǐ wéi yòng
无，有室之用。故有之以以为利，无之以以为用。

十二章

wǔ sè lìng rén mù máng wǔ yīn lìng rén ěr lóng wǔ wèi lìng rén
五色令人目盲^⑨，五音令人耳聋^⑩，五味令人
kǒu shuǎng chí chěng tián liè lìng rén xīn fā kuáng nán dé zhī huò lìng rén
口爽^⑪，驰骋畋^⑫猎令人心发狂，难得之货令人
xíng fáng shì yǐ shèng rén wéi fù bù wéi mù gù qù bǐ qǔ cǐ
行妨^⑬。是以圣人为腹不为目^⑭，故去彼取此^⑮。

十三章

chǒng rǔ ruò jīng guì dà huàn ruò shēn hé wèi chǒng rǔ ruò jīng chǒng

宠辱若惊，贵^⑩大患若身。何谓宠辱若惊？宠

wéi xià dé zhī ruò jīng shī zhī ruò jīng shì wèi chǒng rǔ ruò jīng hé

为下，得之若惊，失之^⑪若惊，是谓宠辱若惊。何

wèi guì dà huàn ruò shēn wú suǒ yǐ yǒu dà huàn zhě wèi wú yǒu shēn jí wú

谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾

wú shēn wú yǒu hé huàn gù guì yǐ shēn wéi tiān xià ruò kě jì tiān xià

无身^⑫，吾有何患？故贵以身为天下，若^⑬可寄天下；

ài yǐ shēn wéi tiān xià ruò kě tuō tiān xià

爱以身为天下，若可托天下。



【注释】

①已：止。②揣：捶，锻击。③咎：灾祸。④天之道：自然的规律。⑤辐：木车轮子上的辐条。毂：车轮中心的圆孔，即插轴的地方。⑥无：指车轮的空处。⑦埏埴：土。⑧户牖：门窗。⑨五色：青、赤、黄、白、黑，此指色彩缤纷。目盲：眼花缭乱。⑩五音：宫、商、角、徵、羽，此指音乐动听。耳聋：听觉迟钝。⑪五味：酸、苦、甘、辛、咸，此指饮食丰美。爽，伤。口爽即口病，食不知味。⑫眈：打猎。⑬妨：损害。行妨，损害操行。⑭为腹：充实体腹。为目：满足耳目之欲。⑮彼：指“为目”。此：指“为腹”。⑯贵：看重，重视。⑰失之：失宠，失宠即辱。⑱及：犹“若”。无身：将自身置之度外。⑲若：犹“乃”。





【译文】

执求盈满，不如趁早停止；锋芒锐利，不可保持长久。金玉满堂，没人能够守住；富贵而骄，自己招致灾祸。功成名就而身退，乃符合天之道。

三十根辐条集中到一个毂，有了车轮的空无之处，才有车的作用。和土成泥以制成陶器，有了器皿的空无之处，才有器皿的作用。开凿门窗以成为屋室，有了门窗的空无之处，才有屋室的作用。所以，“有”给人以便利，要通过“无”才能发挥作用。

缤纷的色彩使人眼花缭乱，动听的音乐使人听觉不敏，丰美的饮食使人味觉失灵，骑马打猎使人心思错乱，稀有的财货使人行为不轨。因此，圣人的治理，是充实人的体腹而不眩惑人的耳目，所以要摒弃物欲而求得安定知足的生活。

受宠若惊，受辱也若惊，看重祸患就像看重自己的身体。什么叫“宠辱”？受宠意味着地位卑下。得宠若惊，失宠也若惊，这就叫“宠辱若惊”。什么叫看重祸患就像看重自身？我之所以有祸患，是因为我有自身，若我把自身置之度外，已经“无身”，我还会有什么祸患？所以，崇尚以自身为天下人的，就可以把天下寄托给他；喜爱以自身为天下人的，就可以把天下托付给他。

