

中小学生必读丛书  教育部指定书目

《孟子》选注

MENGZIXUANZHU



湖北长江出版集团

长江文艺出版社



中小學生必讀叢書·教育部指定書目

《孟子》選注



湖北長江出版集團

長江文藝出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

孟子选注/谭邦和审校;党波涛校注

武汉:长江文艺出版社,2006.5

(中小学生必读丛书)教育部指定书目

ISBN 7-5354-3278-6

I. 孟…

II. ①谭…②党…

III. ①儒家②孟子——青少年读物

IV. B222.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 044485 号

责任编辑:姚梅 何性松

责任校对:陈琪 梁风

封面设计:徐慧芳

责任印制:左怡 邱莉

出版:湖北长江出版集团

地址:武汉市雄楚大街 268 号

长江文艺出版社

邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:87679362 87679361 传真:87679300)

<http://www.cjlap.com>

E-mail:cjlap2004@hotmail.com

印刷:武汉市武大图物印务有限公司

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:6.875 插页:2

版次:2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

字数:155 千字 印数:1—8000 册

定价:10.00 元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679307 87679310)

本社常年法律顾问:中国版权保护中心法律部

(图书出现印装问题,本社负责调换)

孟子其人其书

孟子，名轲，战国中期邹（今山东邹县）人，生卒年约在公元前390-305年。孟子的祖先是鲁国贵族孟孙氏，到孟子时已失去贵族身份，幼年时家境贫穷。

孟子是战国时期伟大的思想家、教育家、政治家，也是一位雄辩家，是继孔子之后的儒家学派最有权威的代表人物，是儒家学派的大师，其地位仅次于孔子，被称为“亚圣”。他的成功与他青少年时代所受的教育是分不开的，而其中最重要的是孟子的母亲对他的教育和影响，从一定意义上来说，没有孟母的启蒙和教导，就没有日后的孟子。

孟子幼年丧父，由母亲仉氏抚养成人。孟母是一位极有见识又很会教育子女的人。在《列女传》、《韩诗外传》等古籍中，记载了许多关于孟母教子的动人故事，其中对孟子影响较大的有三个，即“孟母三迁”、“杀豚不欺子”、“断织劝学”。这些脍炙人口的故事，两千多年来一直为人们所传诵效法。

“孟母三迁”说的是孟母择邻教子的故事。据《列女传》记载，早年，孟家居住在城北的乡下，并临近墓地。那里，每天都有人在挖坟掘土。孟子觉得很有趣，便和左邻右舍的小朋友拿着小锹挖坟玩。孟母一心想使孟子成为好读书、有学问的人，感到这个环境实在不利于孩子的成长，就把家搬到了城里。孟子居住的那条街，有卖杂货的有做陶器的，还有榨油的油坊。孟子天天在街上闲逛，对商人的叫卖最感兴趣，每天都学着他们的样子喊叫喧闹。这种环境对孩子更没有什么好影响了。于是孟母又搬到

城东学宫附近居住。学宫里朗朗的读书声，吸引住了孟子，他时常跑到学宫门前张望。在学宫气氛的熏陶下，孟子也整天在家读书演礼。孟母觉得这个环境适合教育孩子，非常高兴，就定居了下来。这就是“孟母三迁”的典故。孟母接连三次搬家，目的就是给儿子选择一个良好的学习环境。

“杀豚不欺子”说的是孟母用自己的言行对孟子进行诚实不欺的品德教育。有一次，邻居家磨刀霍霍，准备杀一只小猪。孟子非常好奇，就跑去问母亲：“邻居在干什么？”“在杀猪。”“杀猪干什么？”孟母笑了笑，随口说道：“是给你吃啊。”刚说完孟母就后悔了，心想本来不是为孩子杀的猪我为什么要欺骗他呢？这不是在教他说谎吗？为了弥补这个过失，孟母就买了猪肉给孟子吃了。

“断织劝学”讲的是孟母教育孟子刻苦读书的故事。孟子少年读书时，开始很不用功。有一回，孟子放学回家，孟母正好在织布就问道：“《论语·学而》会背了吗？”孟子回答说：“会背了。”孟母高兴地说：“你背给我听听。”可是孟子背了半天才背出“子曰：‘学而时习之，不亦说乎？’”一句话，孟母又生气又伤心，只见她举起一把刀一下子就把刚刚织好的布割断了。孟子看到母亲把苦苦织的布割断了，心里既害怕又不明白为什么，连忙小心翼翼地问母亲出了什么事。孟母语重心长地说：“学习就跟织布一样，布断了再也接不起来。学习不时时用功，就永远学不到本领。”从此以后，孟子牢牢记住了母亲的话，起早贪黑，刻苦攻读。

孟母施教的种种做法，对孟子以后的成长影响极大。后来，孟子学习孔子的学说，主要靠自学，他自己说：“予未得为孔子徒也，予私淑（照别人的学说自学）诸人也。”（《孟子·离娄下》）《史记·孟子荀卿列传》说他“受业子思之门人”。子思是孔子的孙子。孟子生于孔子死后约100年，或许受过子思一派的

儒者的指点。孟子笃信孔子，他一生讲“仁义”，和孔子一样；半世游说诸侯而处处碰壁，也和孔子一样。《史记》说他晚年“退而与万章之徒序《诗》、《书》，述仲尼之意，作《孟子》七篇。”这就是一直传到今天的《孟子》。

《孟子》这部书从文体、称谓看，是孟子的学生万章、公孙丑以平时笔录的孟子言论为基础加工编定的。全书文气浩荡，风格一致，是出于孟子的润饰。对孟子会见的诸侯一概称谥号（只有人死了以后才有谥号）应是后来的讳笔。

《孟子》是一部语录体著作，无今古文之别。汉代赵岐作注时把原来的七篇各分上下两卷，所以今本《孟子》共有14篇，它们是：《梁惠王》（上、下）、《公孙丑》（上、下）、《滕文公》（上、下）、《离娄》（上、下）、《万章》（上、下）、《告子》（上、下）、《尽心》（上、下）。各篇的题目同《论语》的题目一样，没有什么实际的意义，只是截取各篇第一章的前二、三字为题而已。例如《梁惠王》篇，因首篇首章的第一句话是“孟子见梁惠王”，故以梁惠王为题，而与具体内容无关。

儒家的经书共有13部，《孟子》直到宋代才列为经书，（南宋朱熹把《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》合为四书，作了《四书章句集注》，这就是“四书”的来历。）是《十三经》中最晚的一部。

孟子继承发展了孔子的思想和学说，在儒学的成熟和发展史上有重要的地位。宋儒推崇孟子，以孟子为儒学“道统”的传人，以后就把孟子和孔子并提，称儒学为孔孟之道。孟子的思想博大精深，如性善论、仁义说、修养论、仁政学说、义利观等。这里只谈一下孟子关于修养的学说。

孟子讲性善，肯定人人可以为善。但不是人人都已经是善，要真正做到善，就要修养。所以关于修养的学说，是孟子思想中的重要部分。



一、知耻。孟子以仁义并提，并以羞恶之心为义之端，因此在论修养时，孟子强调知耻。孟子说：“耻之于人大矣，为机变之巧者，无所用耻焉。不耻不若人，何若人有？”孟子又说：“人不可以无耻，无耻之耻，无耻矣。”羞耻之心对于人极其重要，人不可以没有羞耻之心；只有那种投机取巧的人是没有羞耻之心的。自甘落后，不以为耻，就永远不能赶上别人；如果不知天下有羞耻事，那就真正是无耻了。知耻，有羞耻之心，就要懂得什么是该做的，什么是不该做的，对于那些不应该做的，引以为耻，自觉不做。简单地说，就是要有所不为。孟子说：“人有不为也，而后可以有为。”人要有所不为而后才可以有为，是说如果不懂得什么是不该做的，什么都做，就会陷入错误；最重要的，就是不要做那些不应该做的事，不要追求那些不应该追求的欲望，做到了这点，才能有为。这其实也就是孔子所说的“有耻且格”的要求，孟子把它继承发挥了，把知耻作为一个基本的要求提了出来。可以说，知耻是一个基础，如果没有知耻之心，也就没有了上进的要求，一切修养就谈不上。

二、养心寡欲。孟子讲性善，强调对善的追求是人“心之所同然”，但是人的善性又是“求则得之，舍则失之”；人之所以有不善，就是因为受到外界物质的利益的引诱、影响而丢失了本心。孟子说：“大人者，不失其赤子之心者也。”因此修养的关键，就在于能“养心”，不使自己本心所有的善性丢失；或说“求放心”，在丢失了本心之后再把它找回来。孟子讲养心说：“苟得其养，无物不长；苟失其养，无物不消。”正像保护林木要封山育林一样，要保护本心之善性，也要防止日常生活中每时每刻都在发生的各种影响对善性的损害。而在其中，最重要的，就是要寡欲。孟子说：“养心莫善于寡欲，其为人也寡欲，虽有存焉者，寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者，寡矣。”就是说，欲，是对人的本心善性“旦旦而伐之”，使人“放其良心”的主

要因素；欲少的人，虽然也有的会失去其本心之善，但那是很少的；欲多的人，虽然也有能不失其本心之善的，但那也是很少的。所以，要养心，要保住本心之善，最重要的就是寡欲，要减少欲望。

三、明善诚身。孔子主张“求诸己”和“自省”，孟子也继承了这一点。他说：“爱人不亲，反其仁；治人不治，反其智；礼人不答，反其敬。行有不得者皆反求诸己，其身正而天下归之。”遇到问题，首先是检查自己，反省自己是否做到仁义礼智忠敬等等。孟子还进一步提出了“诚”的要求。他说：“万物皆备于我矣，反身而诚，乐莫大焉。”诚，是实在的意思。反身而诚，就是要通过自反，使天赋的善性实实在在地体现到自己的思想言行中。这是修养所应达到的境界，达到了这个境界就有最大的快乐。反身而诚，把天道之诚落实到自身之诚，也就是知天了。

四、养浩然之气。孟子又提出养浩然之气。他说：“我善养吾浩然之气，……其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道；无是，馁也。是集义所生者，非义袭而去取之也。”这个气，不是自然的空气，也不是气功的气，而是一种道德的精神力量。它与义和道相配合，是平日点滴修养积累而成，不是一时的冲动和努力所能得到。孟子说：“虽有天下易生之物也，一日暴之，十日寒之，未有能生者也。”一暴十寒，任何植物都不能生长，孟子以此来说明学习、修养必须日积月累，持之以恒，这样才能养成浩然之气。

五、舍生取义。孔子曾提出杀身成仁，孟子则提出“舍生取义”。孟子说：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。生，亦我所欲也；义，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。”舍生取义，与孔子所说杀身成仁，思想是一致的。孔子对此讲得比较简单，孟子则做了进一

步的发挥。孟子明确提出“所欲有甚于生者，故不为苟得”，“所恶有甚于死者，故患有所不辟”的思想，把问题提到了人生价值即人生观的高度来认识。而孟子所说的比生死还重要的，就是义，就是气节。孟子在这里提出的人生价值观，是坚守气节的思想基础，只有在这样的价值观的基础上，才可能做到“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，才能做到在必要时舍生取义。舍生取义，在生死关头而不动摇，义无反顾，慷慨就义，又是浩然之气和气节的最高表现。

六、生于忧患死于安乐。孟子说：“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。人恒过，然后能改；困于心，衡于虑，而后作；征于色，发于声，而后喻。入则无法家拂士，出则无敌国外患者，国恒亡。然后知生于忧患而死于安乐也。”生于忧患，死于安乐，是极富人生哲理的结论。说明人的修养、成长要经历忧患的磨练。养浩然之气，要做到“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，必要时“舍生取义”，在危难困苦面前表现出坚贞的气节；而这种浩然之气，也只有在危难困苦的环境中，在“苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为”的磨练中才能养成。而安乐的环境却会使人松懈，不能给人以前进的动力，以致最后使人“死于安乐”。

七、以天下为己任。孟子讲修养，是为了担当起平治天下的大任。他引述伊尹的一段话：“天之生此民也，使先觉觉后知，使先觉觉后觉也。予，天民之先觉者也；予将以斯道觉斯民也。非予觉之，而谁也？”并且赞扬伊尹说：“思天下之民匹夫匹妇有不被尧舜之泽者，若己推而内之沟中，其自任天下之重如此。”他对伊尹的赞许，也是对自己心迹的表露。可见，在孟子所说的“达则兼善天下，穷则独善其身”这两方面中，以天下为己任，兼善天下这一面是主要的。

总之，修养的根本在于养心寡欲，名善诚身，认识自己本心之善，不使放失，又扩而充之，养浩然之气；而心性的修养，又不脱离外界环境，要在与逆境的抗争中进行、来完成。对于逆境，既不听天由命，也不简单归之于命，而是把它当作对自己心性的磨练，激励自己“增益其所不能”，以担当大任。这体现了先秦儒学积极有为的精神。

综上所述，孟子思想是这位杰出的思想家留给后世的一笔极为丰富的精神遗产，其中的精华在今天仍有深远的意义。我们应该批判地继承这份遗产，对其中的精华，应该加以充分的肯定，并使之发扬光大。

梁惠王上

孟子见梁惠王^①。王曰：“叟！不远千里而来，亦将有以利吾国乎？”

孟子对曰：“王何必曰利？亦^②有仁义而已矣。王曰：‘何以利吾国？’大夫^③曰：‘何以利吾家？’士庶人^④曰：‘何以利吾身？’上下交征^⑤利而国危矣。万乘之国，弑^⑥其君者，必千乘之家；千乘之国，弑其君者，必百乘之家^⑦。万取千焉，千取百焉，不为不多矣。苟^⑧为后义而先利，不夺不餍^⑨。未有仁而遗^⑩其亲者也，未有义而后其君者也。王亦曰仁义而已矣，何必曰利？”

[注释]

①梁惠王（公元前400—前319年）：战国时魏国国君，名字叫莹，公元前369年至公元前319年在位。即位后八年（前362年），从安邑（今山西夏县北）迁都大梁（今河南开封西北），所以叫梁惠王。惠是他的谥号。亦称为魏惠王。

②亦：这里是“只”的意思。

③大夫：我国奴隶制时代诸侯国中的官职称呼之一，国君之下，有卿、大夫和士三级，后来成为一般担任官职者的统称。

④士庶人：士：我国商、西周、春秋时期最低级的贵族阶层。庶人：西周时对奴隶的称呼，后来用以泛指平民百姓。

⑤交征：互相争夺、夺取。

⑥弑（shì）：下杀上、卑杀尊、臣杀君叫弑。

⑦万乘、千乘、百乘：乘（shèng）胜），古代用四匹马拉的一辆兵车叫

一乘。诸侯国的大小根据兵车的多少来衡量，据刘向《战国策·序》说，战国末期的万乘之国有关、赵、魏（梁）、燕、齐、楚和秦七国，千乘之国有宋、卫、中山以及东周、西周。至于千乘、百乘之家的“家”，是指拥有封邑（也叫采地）的公卿大夫，公卿封邑大，有兵车千乘；大夫封邑小，有兵车百乘。

⑧苟：假若；如果。

⑨饜（yàn）：满足。

⑩遗：遗弃；抛弃。

[译文]

孟子拜见梁惠王。惠王说：“老人家！您不辞千里劳累而来，将会把利益带给我们国家吧？”

孟子回答说：“大王为什么一定要谈到利益呢！只要讲求仁义就够了。〔如果〕大王说：‘怎样才能对我的国家有利？’大夫说：‘怎样才能对我的家族有利？’士子、平民说：‘怎样才能对我们本身有利！’〔那就会导致〕上上下下谋夺私利，国家就会遭到危难。在有万辆兵车的国家，杀它的国君者，肯定是有千辆兵车的大夫；在有千辆兵车的国家，杀它的国君者，肯定是有百辆兵车的大夫。〔这些大夫〕在万辆兵车之国拥有千辆，在千辆兵车之国中拥有百辆，〔取十分之一〕这数量可真不少啊！如果把义放在后而把利摆在先，〔大夫〕不去夺取〔国君的产业〕是决不会满足的。〔从来〕不存在讲‘仁’而遗弃父母的人，也不存在讲‘义’而怠慢国君的人。大王只要讲仁义就够了，为什么一定要讲求利益呢？”

孟子见梁惠王。王立于沼上，顾鸿、雁、麋、鹿，曰：“贤者亦乐此乎？”

孟子对曰：“贤者而后乐此，不贤者虽有此不乐也。《诗》

云^①：‘经始灵台，经之营之；庶民攻之，不日成之。’‘经始勿亟^②，庶民子来^③；王在灵囿，麀鹿攸伏^④，麀鹿濯濯^⑤，白鸟鹤鹤^⑥；王在灵沼，於牝^⑦鱼跃。’文王以民力为台为沼，而民欢乐之，谓其台曰‘灵台’，谓其沼曰‘灵沼’，乐其有麀、鹿、鱼、鳖。古之人与民偕乐，故能乐也。《汤誓》^⑧曰：‘时日害丧^⑨，予及女^⑩皆亡。’民欲与之皆亡，虽有台、池、鸟、兽，岂能独乐哉？”

[注释]

①《诗》云：《诗经》中说。下文所引句见《诗经·大雅·文王之什·灵台》，全诗共四章，文中所引的是前两章。

②亟(jí)：着急。

③庶民子来：据朱熹《诗集传》注：“民心乐之，如子趣父事，不召自来也。”意思是百姓像儿子促成父业一样自觉自愿地来。

④麀鹿攸伏：麀(yōu优)，母鹿，攸，同“所”。伏，安其所处，含有驯服的意思。

⑤濯濯(zhuó茁)：肥胖而光滑的样子。

⑥鹤鹤：羽毛洁白的样子。

⑦於牝：於(wū乌)，用在句首，赞叹词。牝(rèn刃)，满。

⑧《汤誓》：《尚书》中的一篇，记载商汤伐夏桀的誓师词。

⑨时日害丧：时，这。日，太阳。害，何；何时。丧：毁灭。意思是：“这太阳什么时候毁灭？”

⑩予及女：我和你。女，同“汝”，你。

[译文]

孟子拜见梁惠王。王正站在池塘边，观赏着鸿雁麀鹿等飞禽走兽，说：“有修养的人也对这个有乐趣吗？”

孟子回答说：“有修养的人才会对这个产生乐趣，缺乏修养的人即便享有这些东西，也不会有乐趣。《诗经》中说得好：‘刚刚开始创设灵台，又是建筑又是兴盖。平民百姓全力以赴，



当天落成进展很快。不要过急以免劳累，百姓更是热情澎湃。文王为到灵囿巡游，但见母鹿乖觉驯顺。母鹿长得膘肥光润，白鸟长得羽丰毛纯。文王来到灵沼观赏，满池的鱼活跃翻滚。’（译者按：《孟子》所引《诗经》原句，前六句是第一章，后六句是第二章。译文多采用意译方式，力求保持原诗章法结构。下同）周文王〔就这样〕动用百姓的劳力来筑高台、修深池，而百姓却很高兴，把那深池称为‘灵沼’，还为其中有麋鹿鱼鳖一类动物高兴。古代的君主能跟百姓一起欢乐，所以能尝到真正的乐趣。〔相反的例子是〕《汤誓》中的记载：“太阳啊！你什么时候坠毁？我们宁愿跟你一起崩溃！”（这是古代奴隶抱怨夏桀暴虐统治的歌谣，因为夏桀曾狂妄地把自己比做太阳说：“吾有天下，如天之有日。日亡，吾乃亡耳。”因此，人们希望太阳快快毁灭，宁愿跟太阳同归于尽，以表达对夏桀的诅咒怨恨。——译者注）〔像夏桀这样的暴君〕百姓竟巴望与他一道死亡，即便有高台、池沼，珍禽、异兽，怎能够独自享受欢乐呢？”

梁惠王曰：“寡人之于国也，尽心焉耳矣。河内凶，则移其民于河东^①，移其粟于河内；河东凶亦然。察邻国之政，无如寡人之用心者；邻国之民不加少^②，寡人之民不加多，何也？”

孟子对曰：“王好战，请以战喻：填然鼓之，兵^③刃既接，弃甲曳兵而走^④——或百步而后止，或五十步而后止——以五十步笑百步，则何如？”

曰：“不可，直^⑤不百步耳，是亦走也。”

曰：“王如知此，则无望民之多于邻国也。不违农时，谷不可胜^⑥食也；数罟不入洿^⑦池，鱼鳖不可胜食也；斧斤以时入山林^⑧，材木不可胜用也；谷与鱼鳖不可胜食，材木不可胜用，是使民养生丧死无憾^⑨也。养生丧死无憾，王道之始也。

“五亩之宅，树之以桑，五十者可以衣^⑩帛矣；鸡豚狗彘之畜^⑪，无失其时，七十者可以食肉矣；百亩之田，勿夺其时，数口之家，可以无饥矣；谨庠序之教^⑫，申之以孝悌之义，颁白^⑬者不负戴于道路矣；七十者衣帛食肉，黎民^⑭不饥不寒；然而不王^⑮者，未之有也。

“狗彘食人食而不知检^⑯，涂有饿殍而不知发^⑰；人死，则曰‘非我也，岁也’：是何异于刺人而杀之，曰‘非我也，兵也’？王无罪岁^⑱，斯^⑲天下之民至焉。”

[注释]

①河内、河东：这里所指的河内，是黄河北岸，今河南省济源县一带；魏国的河东，是今山西省安邑县一带。

②加少：减少。后文“加多”是增多。

③兵：指兵器。

④走：快跑叫走，这里是指逃跑。

⑤直：不过；只是。

⑥胜（shēng升）：尽；完。不可胜食，就是吃不完。

⑦数罟不入洿池：数（shuò硕），细密。罟（gǔ古），鱼网。古代规定鱼网网眼细密度不得小于四寸（约相当于今天的92公厘），这一措施主要是为了保留江河湖泊中的鱼种。洿（wū污），指低凹之地、池塘等，这里用以修饰“池”，引申为大而深的意思。

⑧斧斤以时入山林：斤，斧中的一种。进山林用斧斤砍伐木材要按一定的时间。古代对伐木时间有规定，如夏禹禁止春三月伐木（《逸周书·大聚解》）；《周礼·山虞》记载：“仲冬斩阳木，仲夏斩阴木。”《礼记·王制》说：“草木零落，然后入山林。”

⑨憾（hàn汗）：怨恨；不满。

⑩衣（yī忆）：动词，穿。

⑪鸡豚狗彘之畜：豚（tún屯），小猪。彘（zhì至），猪。全句泛指家禽、家畜。

⑫谨庠序之教：认真地办好地方上各学校的教育工作。庠（xiáng详）、



序：古代对学校的称呼。《汉书·儒林传序》：“乡里有教，夏曰校，殷曰庠，周曰序。”说明在夏、商、周三个朝代对学校有不同称谓。

⑬颁白：须发花白的老人。颁，同“斑”。

⑭黎民：老百姓。黎，众。黎民即“众民”（见《诗经·大雅·云汉》郑玄笺），一说是因黑发而得名。

⑮王（wàng旺）：以仁政治理天下。

⑯检：检查；约制。又，亦通“敛”，收集，聚拢。

⑰涂有饿莩而不知发：路人有饿死的而不知打开仓廩救济。涂通“途”。莩（piǎo漂），饿死者。发，打开。

⑱无罪岁：不要归罪于年岁（丰歉）。无，通“毋”。

⑲斯：这，像这样。

[译文]

梁惠王说：“我对于国家大事，总算尽心竭力了。河内遭遇灾荒，就让一部分百姓迁移到河东，而把河东的粮食调拨一部分到河内。河东遭遇灾荒，也同样处理。我曾经考察过邻国的政务，没有哪个国家的国君像我这样操心的。〔然而〕邻国的百姓并没减少，我的百姓也没见增添，到底是为什么？”

孟子回答说：“大王喜欢战争，请允许我用战争来比喻吧！咚咚的战鼓敲响了，双方的兵器刀锋相拼了，就扔掉盔甲拖着兵器逃跑，有的连续跑了一百步才停止，有的跑了五十步就歇脚。跑了五十步的人讥笑那逃跑一百步的人〔胆小怯懦〕，说得通吗？”

〔王〕说：“说不通！他只不过没跑百步远罢了，但也同样是逃跑啊！”

〔孟子〕说：“大王既然懂得这个道理，那就请不要奢望你的百姓会比邻国多了吧！”

“如果不去妨碍耕作收获的农村，粮食就吃不完；如果不把细密的鱼网撒向大湖深池，鱼类水产就吃不尽；如果上山伐木砍

树能遵守规定的季节，木材便可无穷无尽地享用。谷物和鱼类吃不了，木材用不完，这样，便能使百姓生活有保障、死亡得安葬而无所怨恨。生有保障，死得安葬而无怨恨，这才是实行王道的开端。

“在面积五亩的宅园中，种上桑树，年满五十的人便可以穿上丝帛衣服。鸡、狗、猪一类的饲养，不要错过繁殖的时机，七十岁的老人便能吃到肉食。百亩的土地，不要耽误它的农时，几口人的家庭便不致饿肚皮。郑重地办好学校教育，反复向他们宣传孝父母、敬兄长的道理，须发斑白的老人就用不着在大路上背负、头顶东西奔波劳累了。七十岁的人能穿丝帛衣并吃到肉，一般平民百姓不挨饿受冻，做到这样而不能使王道实现，简直是不可能的事。

“[而今，阔人的]狗和猪去吃百姓人家的粮食而不去制止，路上有饿死的饥民而不知开仓赈济。人死了，却说‘不能怪我啊！只怪年成不好’。这跟亲手用刀子把人杀死了，却说‘不能怪我啊，只能怪刀子’又有什么区别呢？[看来如果]大王不归罪于年岁，这才会让天下的百姓纷纷投奔你。”

梁惠王曰：“晋国^①，天下莫强焉^②，叟之所知也。及寡人之身，东败于齐，长子死焉^③；西丧地于秦七百里^④；南辱于楚^⑤。寡人耻之，愿比死者壹洒^⑥之，如之何则可？”

孟子对曰：“地，方百里^⑦而可以王。王如施仁政于民：省刑罚，薄税敛，深耕易耨^⑧；壮者以暇日修其孝悌忠信，入以事其父兄，出以事其长上；可使制梃以挹秦楚之坚甲利兵矣。

“彼夺其民时，使不得耕耨以养其父母，父母冻饿，兄弟妻子离散；彼陷溺其民，王往而征之，夫谁与王敌！故曰：‘仁者无敌。’王请勿疑！”