

Guoxue Jingdian Songdu Congshu



国学经典诵读

论语选读

丛书

LUNYU XUANDU

林子 主编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

Guoxue Jingdian Songdu Congshu



国学经典诵读

论语选读

丛书

LUNYU XUANDU

林子主编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

论语选读 / 林予主编. —北京: 首都师范大学出版社, 2013.3
(国学经典诵读)

ISBN 978-7-5656-1391-3

I. ① 论 … II. ① 林 … III. ① 儒家②《论语》—青年读物
③《论语》—少年读物 IV. ①B222.2-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第036977号

LUNYU XUANDU

论语选读

林 予 主 编

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路105号

邮 编 100048

电 话 010-68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

北京泽明印刷有限责任公司印刷

全国新华书店发行

版 次 2013年3月第1版

印 次 2013年3月第1次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 4.75

字 数 14 千

定 价 13.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题, 请与出版社联系退换

少儿养生三字经

刘承恩

第一节 人活在，天地间，要健康，和自然。

第二节 惊蛰起，立冬睡，精气足，力充沛。

第三节 早晨动，晚上静，合阴阳，少生病。

第四节 知五运，解六气，善择食，保身体。

第五节 学天地，守中庸，和喜怒，好心情。

第六节 善虽小，不可弃，小不善，心中祛。

第七节 小变大，大积巨，守善道，成大器。

第八节 爱父母，学医道，亲人病，能尽孝。

第九节 治未病，防为要，阴阳平，圣人道。

第十节 吃得少，活得好，过于饱，死得早。

第十一节 吃得淡，养颜色，味过厚，伤皮肉。

第十二节 卧室小，养人气，睡觉时，门窗闭。

第十三节 天之长，地之久，私欲少，可长寿。

第十四节 国为大，民为重，心胸宽，大养生。

正身四要

最近两年，与北大、清华一帮同学一起学习和整理符合当代人的养生文化。我们请到了丹道高人李谨伯老先生给我们讲养生。老人家93岁高龄，给我们上课一整天时间，却腰杆笔挺，精力充沛，逻辑清晰，甚至比我们听课的年轻人还更有精神。老先生把这归结为对脊柱的保养，他说：“大道至简，要想保护好脊柱，方法简单至极，难在坚持上”。

我把老先生教授的方法与同学们分享，正身有四个要点：

一、挺腰。拔腰收腹，把腰板挺起来，有一种被拎起来的感觉。

二、撑肩膀。肩膀撑宽了，后背拉长了，就像后背画个“十”字，上下左右使劲撑开。

三、收下巴。下巴后收，好像下巴夹了一个核桃，背后有人拉着自己的小辫子。

四、头轻顶。头一点一点地轻轻上顶，就像与他人暗自比高。

四个动作做完以后，要全身放松，任何地方都不能紧绷，尤其是脖子。

不论站立还是行走，不论躺着还是坐着，行驻坐卧不忘正身四个要点，久而久之，人便气血充盈，精力旺盛，思维敏捷，身体健康不生病。

古人讲：“真传一句话，假传万卷书”。这四个小动作，简单易行，一学就会，可不要因为简单而小看它的功效哟！

挺腰，能打开尾闾窍；

撑肩膀，能打开夹脊窍；

收下巴，开脑后玉枕窍；

头轻顶，开顶窍。

窍，通常是指较狭窄的地方。正身开四窍，使气血畅通，能够治愈很多疾病。人身上总共有九大关窍，一个正身动作便轻而易举地打开了四个，不费吹灰之力。老先生说，心不正则身难正，要想正身不生病，前提是正心。正心就是堂堂正正做人，不想坏事，也不做坏事。

亲爱的同学们，为了身体健康，为了越来越聪明，为了长大后变得相貌堂堂、气宇轩昂，就让我们一起来正心、正身吧。

清 宽

2013年1月18日

目 录

[illegible]



xué ér dì yī

学而第一

zǐ yuē xué ér shí xí zhī bù

子曰：学而时习之，不

yì yuè hū yǒu péng zì yuǎn fāng lái bù

亦说乎？有朋自远方来，不

yì lè hū rén bù zhī ér bù yùn bù

亦乐乎？人不知而不愠，不

yì jūn zǐ hū

亦君子乎？

yǒu zǐ yuē qí wéi rén yě xiào

有子曰：其为人也孝

tì ér hào fàn shàng zhě xiǎn yǐ bù hào

弟而好犯上者，鲜矣。不好

fàn shàng ér hào zuò luàn zhě wèi zhī yǒu

犯上而好作乱者，未之有

yě jūn zǐ wù běn běn lì ér dào shēng

也。君子务本，本立而道生。

xiào tì yě zhě qí wéi rén zhī běn yú

孝弟也者，其为仁之本与？



论语选读

		zǐ	yuē	qiǎo	yán	lìng	sè	xiǎn	yǐ
		子	曰	巧	言	令	色	鲜	矣
rén									
		仁							
									
		zēng	zǐ	yuē	wú	rì	sān	xǐng	wú
		曾	子	曰	吾	日	三	省	吾
shēn	wèi	rén	móu	ér	bù	zhōng	hū	yǔ	péng
身	为	人	谋	而	不	忠	乎	与	朋
yǒu	jiāo	ér	bù	xìn	hū	chuán	bù	xí	hū
友	交	而	不	信	乎	传	不	习	乎
		zǐ	yuē	dì	zǐ	rù	zé	xiào	chū
		子	曰	弟	子	入	则	孝	出
zé	tì	jǐn	ér	xìn	fàn	ài	zhòng	ér	qīn
则	弟	谨	而	信	泛	爱	众	而	亲
rén	xíng	yǒu	yú	lì	zé	yǐ	xué	wén	
仁	行	有	余	力	则	以	学	文	
		zǐ	xià	yuē	xián	xián	yì	sè	shì
		子	夏	曰	贤	贤	易	色	事



fù	mǔ	néng	jié	qí	lì	shì	jūn	néng	zhì
父	母	能	竭	其	力	事	君	能	致
qí	shēn	yǔ	péng	yǒu	jiāo	yán	ér	yǒu	xìn
其	身	与	朋	友	交	言	而	有	信
suī	yuē	wèi	xué	wú	bì	wèi	zhī	xué	yǐ
虽	曰	未	学	吾	必	谓	之	学	矣
		zǐ	yuē	jūn	zǐ	bù	zhòng	zé	bù
		子	曰	君	子	不	重	则	不
wēi	xué	zé	bù	gù	zhǔ	zhōng	xìn	wú	yǒu
威	学	则	不	固	主	忠	信	无	友
bù	rú	jǐ	zhě	guò	zé	wù	dàn	gǎi	
不	如	己	者	过	则	勿	惮	改	
		zēng	zǐ	yuē	shèn	zhōng	zhuī	yuǎn	mín
		曾	子	曰	慎	终	追	远	民
dé	guī	hòu	yǐ						
德	归	厚	矣						
		yǒu	zǐ	yuē	lǐ	zhī	yòng	hé	wéi
		有	子	曰	礼	之	用	和	为
guì	xiān	wáng	zhī	dào	sī	wéi	měi	xiǎo	dà
贵	先	王	之	道	斯	为	美	小	大



yóu	zhī	yǒu	suǒ	bù	xíng	zhī	hé	ér	hé
由	之	有	所	不	行	知	和	而	和
bù	yǐ	lǐ	jié	zhī	yì	bù	kě	xíng	yě
不	以	礼	节	之	亦	不	可	行	也
	yǒu	zǐ	yuē	xìn	jìn	yú	yì	yán	
	有	子	曰	信	近	于	义	言	
kě	fù	yě	gōng	jìn	yú	lǐ	yuǎn	chǐ	rǔ
可	复	也	恭	近	于	礼	远	耻	辱
yě	yīn	bù	shī	qí	qīn	yì	kě	zōng	yě
也	因	不	失	其	亲	亦	可	宗	也
	zǐ	yuē	jūn	zǐ	shí	wú	qiú	bǎo	
	子	曰	君	子	食	无	求	饱	
jū	wú	qiú	ān	mǐn	yú	shì	ér	shèn	yú
居	无	求	安	敏	于	事	而	慎	于
yán	jiù	yǒu	dào	ér	zhèng	yān	kě	wèi	hào
言	就	有	道	而	正	焉	可	谓	好
xué	yě	yǐ							
学	也	已							
	zǐ	yuē	bù	huàn	rén	zhī	bù	jǐ	
	子	曰	不	患	人	之	不	己	



zhī	huàn	bù	zhī	rén	yě				
知	患	不	知	人	也				
wéi zhèng dì èr 为政第二									
		zǐ	yuē	shī	sān	bǎi	yī	yán	yǐ
		子	曰	《诗》	三	百	一	言	以
bì	zhī	yuē	sī	wú	yé				
蔽	之	曰	思	无	邪				
		zǐ	yuē	dǎo	zhī	yǐ	zhèng	qí	zhī
		子	曰	导	之	以	政	齐	之
yǐ	xíng	mín	miǎn	ér	wú	chǐ	dǎo	zhī	yǐ
以	刑	民	免	而	无	耻	导	之	以
dé	qí	zhī	yǐ	lǐ	yǒu	chǐ	qiě	gé	
德	齐	之	以	礼	有	耻	且	格	
		zǐ	yuē	wú	shí	yǒu	wǔ	ér	zhì
		子	曰	吾	十	有	五	而	志
yú	xué	sān	shí	ér	lì	sì	shí	ér	bù
于	学	三	十	而	立	四	十	而	不
huò	wǔ	shí	ér	zhī	tiān	mìng	liù	shí	ér
惑	五	十	而	知	天	命	六	十	而



ěr	shùn	qī	shí	ér	cóng	xīn	suǒ	yù	bù
耳	顺	七	十	而	从	心	所	欲	不
yú	jǔ								
逾	矩								
		mèng	wǔ	bó	wèn	xiào	zǐ	yuē	fù
		孟	武	伯	问	孝	子	曰	父
mǔ	wéi	qí	jí	zhī	yōu				
母	唯	其	疾	之	忧				
		zǐ	yóu	wèn	xiào	zǐ	yuē	jīn	zhī
		子	游	问	孝	子	曰	今	之
xiào	zhě	shì	wèi	néng	yǎng	zhì	yú	quǎn	mǎ
孝	者	是	谓	能	养	至	于	犬	马
jiē	néng	yǒu	yǎng	bù	jìng	hé	yǐ	bié	hū
皆	能	有	养	不	敬	何	以	别	乎
		zǐ	yuē	wēn	gù	ér	zhī	xīn	kě
		子	曰	温	故	而	知	新	可
yǐ	wéi	shī	yǐ						
以	为	师	矣						
		zǐ	gòng	wèn	jūn	zǐ	zǐ	yuē	xiān
		子	贡	问	君	子	子	曰	先



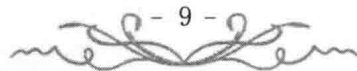
xíng	qí	yán	ér	hòu	cóng	zhī			
行	其	言	而	后	从	之。			
		zǐ	yuē	jūn	zǐ	zhōu	ér	bù	bǐ
		子	曰	君	子	周	而	不	比。
xiǎo	rén	bǐ	ér	bù	zhōu				
小	人	比	而	不	周。				
		zǐ	yuē	xué	ér	bù	sī	zé	wǎng
		子	曰	学	而	不	思	则	罔。
sī	ér	bù	xué	zé	dài				
思	而	不	学	则	殆。				
		zǐ	yuē	yóu	huì	rǔ	zhī	zhī	hū
		子	曰	由	诲	汝	知	之	乎！
zhī	zhī	wéi	zhī	zhī	bù	zhī	wéi	bù	zhī
知	之	为	知	之	不	知	为	不	知。
shì	zhī	yě							
是	知	也。							
		zǐ	yuē	rén	ér	wú	xìn	bù	zhī
		子	曰	人	而	无	信	不	知
qí	kě	yě	dà	chē	wú	ní	xiǎo	chē	wú
其	可	也。	大	车	无	輶	小	车	无



yuè	qí	hé	yǐ	xíng	zhī	zāi			
辄	其	何	以	行	之	哉			
		zǐ	yuē	fēi	qí	guǐ	ér	jì	zhī
		子	曰	非	其	鬼	而	祭	之
chǎn	yě	jiàn	yì	bù	wéi	wú	yǒng	yě	
谄	也	见	义	不	为	无	勇	也	
bā yì dì sān 八佾第三									
		kǒng	zǐ	wèi	jì	shì	bā	yì	wǔ
		孔	子	谓	季	氏	八	佾	舞
yú	tíng	shì	kě	rěn	yě	shú	bù	kě	rěn
于	庭	是	可	忍	也	孰	不	可	忍
yě									
也									
		zǐ	yuē	rén	ér	bù	rén	rú	lǐ
		子	曰	人	而	不	仁	如	礼
hé	rén	ér	bù	rén	rú	yuè	hé		
何	人	而	不	仁	如	乐	何		
		lín	fàng	wèn	lǐ	zhī	běn	zǐ	yuē
		林	放	问	礼	之	本	子	曰



dà	zāi	wèn	lǐ	yǔ	qí	shē	yě	nìng	jiǎn
大	哉	问	礼	与	其	奢	也	宁	俭
yǔ	qí	yì	yě	nìng	qī				
与	其	易	也	宁	戚				
		zǐ	gòng	yù	qù	gù	shuò	zhī	xì
		子	贡	欲	去	告	朔	之	饩
yáng	zǐ	yuē	cì	yě	ěr	ài	qí	yáng	wǒ
羊	子	曰	赐	也	尔	爱	其	羊	我
ài	qí	lǐ							
爱	其	礼							
		zǐ	yuē	guān	jū	lè	ér	bù	yín
		子	曰	《关雎》	乐	而	不	淫	
āi	ér	bù	shāng						
哀	而	不	伤						
lǐ rén dì sì 里仁第四									
		zǐ	yuē	lǐ	rén	wéi	měi	zé	bù
		子	曰	里	仁	为	美	择	不
chù	rén	yān	dé	zhī					
处	仁	焉	得	知					





论语选读

		zǐ	yuē	bù	rén	zhě	bù	kě	yǐ
		子	曰	不	仁	者	不	可	以
jǔ	chù	yuē	bù	kě	yǐ	cháng	chù	lè	rén
久	处	约	不	可	以	长	处	乐	仁
zhě	ān	rén	zhì	zhě	lì	rén			
者	安	仁	知	者	利	仁			
		zǐ	yuē	wéi	rén	zhě	néng	hào	rén
		子	曰	唯	仁	者	能	好	人
néng	wù	rén							
能	恶	人							
		zǐ	yuē	fù	yǔ	guì	shì	rén	zhī
		子	曰	富	与	贵	是	人	之
suǒ	yù	yě	bù	yǐ	qí	dào	dé	zhī	bù
所	欲	也	不	以	其	道	得	之	不
chù	yě	pín	yǔ	jiàn	shì	rén	zhī	suǒ	wù
处	也	贫	与	贱	是	人	之	所	恶
yě	bù	yǐ	qí	dào	dé	zhī	bù	qù	yě
也	不	以	其	道	得	之	不	去	也
jūn	zǐ	qù	rén	wū	hū	chéng	míng	jūn	zǐ
君	子	去	仁	恶	乎	成	名	君	子



wú	zhōng	shí	zhī	jiān	wéi	rén	zào	cì	bì
无	终	食	之	间	违	仁	造	次	必
yú	shì	diān	pèi	bì	yú	shì			
于	是	颠	沛	必	于	是			
		zǐ	yuē	rén	zhī	guò	yě	gè	yú
		子	曰	人	之	过	也	各	于
qí	dǎng	guān	guò	sī	zhī	rén	yǐ		
其	党	观	过	斯	知	仁	矣		
		zǐ	yuē	zhāo	wén	dào	xī	sǐ	kě
		子	曰	朝	闻	道	夕	死	可
yǐ									
矣									
		zǐ	yuē	shì	zhì	yú	dào	ér	chǐ
		子	曰	士	志	于	道	而	耻
è	yī	è	shí	zhě	wèi	zú	yǔ	yì	yě
恶	衣	恶	食	者	未	足	与	议	也
		zǐ	yuē	jūn	zǐ	zhī	yú	tiān	xià
		子	曰	君	子	之	于	天	下
yě	wú	dí	yě	wú	mò	yě	yì	zhī	yǔ
也	无	适	也	无	莫	也	义	之	与