

一、品德修养

（一）修身

曾子曰：“吾日三省(xǐng)吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”（《学而》第4章）

【译文】曾子说：“我每天多次检查自己 替别人办事没有尽力吗 和朋友交往不诚实吗 老师传授给我的没有温习、应用吗？”

【解说】曾子就是曾参(shēn) 字子舆 是孔子的学生。从这段话可以看出儒家对于提高自身的道德修养是非常自觉、严格的。“三”在古汉语中 往往不确指三 而泛指若干。这里恰巧讲的是三件事 然而所自省的这三件事 却已包括了一切。因为老师所传授的 不仅是一般知识 更重要的是为人处世。“习”有演习的含义 也就是说 检查自己 不只限于思想 还要联系实践活动。

有子曰：“信近于义，言可复也。恭近于礼，远耻辱也。因不失其亲，亦可宗也。”（《学而》第13章）

【译文】有子说：“所信奉的合乎道义 这信条就可以去实践。恭敬的举止合乎礼法规范 就能避免人们的耻笑轻辱。要依靠的人若没有失去亲密的关系，就能靠得住。”

【解说】有子就是有若 字子有 是孔子的学生。他讲到的品德修养 一是理想要高尚 有了高尚的理想（“言”）实践它（“复言”）才有意义 二是行动要合于礼法 三是交朋友要谨慎 在以共同的礼、义为基础之上 保持亲密的关系 这才可靠（“宗”）。



子曰：“不患人之不己知，患不知人也。”（《学而》第16章）

【译文】孔子说：“不要怕别人不了解自己，只怕自己不了解别人。”

【解说】孔子认为，自己的长处别人总会认识到，如果不被人认识，也不要到处去吹嘘、卖弄，这才是品德高尚。不了解别人则不利于提高自己，因为别人的长处可以学习，别人的短处可以引以为借鉴。

子曰：“放于利而行，多怨。”（《里仁》第12章）

【译文】孔子说：“只依据个人利益、完全不考虑仁义就行动，定会招来很多怨恨。”

【解说】这话的正面意思是：一定要以大家的利益、仁义为行动的依据。

子曰：“古者言之不出，耻躬之不逮（dài）也。”（《里仁》第22章）

【译文】孔子说：“古人轻易说话，是害怕自己的行动跟不上。”

【解说】言行一致是品德好的表现之一。

子曰：“以约失之者鲜（xiǎn）矣。”（《里仁》第23章）

【译文】孔子说：“因严格约束自己而犯了错误，是极少有的。”

【解说】严格要求自己，从消极意义讲，可以少犯错误，从积极意义讲，则可以更快提高。

子曰：“人之生也直，罔（wǎng）之生也幸而免。”（《雍也》第19章）

【译文】孔子说：“人的生存应该正直，诬陷别人的人，他的生存只能侥幸免于灾祸。”

【解说】孔子并不相信命运的报应，只是指出诬陷别人自己也活得不舒心，正如俗话所说的：“不作亏心事，不怕鬼叫门。”

子曰：“中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣。”（《雍也》第29章）

【译文】孔子说：“中庸作为道德，应该是最高的了吧，大家缺少它已经很久了。”

【解说】中，意思是不偏不向；庸，意思是平常。作为道德，它是要被所有人都认可（“中”）并习以为常地（“庸”）贯彻于行动之中，因此孔子把它称为最高的。本书说到中庸，只有这一处后人所写的《中庸》（原为《礼记》的一篇，宋代又抽出，成为《四书》中的一部）与孔子此处所提到的，并不完全一致。

子曰：“德之不修，学之不讲，闻义不能徙（xǐ），不善不能改，是吾忧也。”（《述而》第3章）

【译文】孔子说：“品德不修养，学问不讲求，闻说了道义而不去接近，有坏毛病也不改正，这些都是我所忧虑的。”

【解说】孔子所忧虑的四件事，都是道德修养方面的。既是他给自己敲的警钟，也是不希望出现在别人身上的，只有自己把这

些问题先解决好 再去要求别人 才有力量所以 这首先是孔子对自己的严格检讨。同时还应知道孔子并不把文化知识看成是学问的全部 道德也是学问的主要内容。

子曰：“三人行，必有我师焉：择其善者而从之，其不善者而改之。”（《述而》第 22 章）

【译文】孔子说：“几个人走到一起 其中必定有我可以学习的 选取那些优秀的，向他学习；那些不好的，作我改正毛病的借鉴

【解说】道德修养，不但要从正面培养优秀品质，也要从反面汲取教训 改正坏毛病

曾子曰：“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任 不亦重乎 死而后已 不亦远乎？”（《泰伯》第 7 章）

【译文】曾子说：“读书人不可以不刚强、坚毅 因为他承担的任务繁重，而且路途遥远。把实现仁德当作自己的任务，难道不重吗 死了才停止不作 难道不远吗？”

【解说】这虽是对读书人“士”说的 但每一个有道德的人，都应该自觉地做到这一点。

子曰：“如有周公之才之美，使骄且吝，其余不足观也已。”（《泰伯》第 11 章）

【译文】孔子说：“一个人即使有周公那样的才能 那样的美德，却又骄傲又吝啬，其他什么言行都不必去考察了。”

【解说】周公是周武王的弟弟姬旦 他协助武王伐纣 又帮助武王的儿子成王治理天下，品德高尚，才能出众，是孔子崇拜的

人物之一。这章强调的是才能服从于品德。

子绝四：毋(wú)意 毋必 毋固 毋我(《子罕》第 4 章)

【译文】孔子绝对没有以下四种毛病：不主观臆断，不一律肯定，不固执不变，不自以为是。

【解说】品德修养好的人，都会依据客观情况，灵活地处理事情。

子欲居九夷。或曰：“陋，如之何？”子曰：“君子居之，何陋之有？”(《子罕》第 14 章)

【译文】孔子想搬到九夷去住有人说：“那地方太荒僻简陋，怎么能住呢？”孔子说：“君子去住，有什么荒陋呢？”

【解说】九夷在淮水、泗水之间，即今山东西南部、安徽东北部一带，是当时经济、文化都不发达的地区。。孔子认为君子是道德修养很高的人，“德不孤，必有邻”(《里仁》第 25 章)所以不怕荒陋，唐代刘禹锡写《陋室铭》根据的就是这意思。

子曰：“法语之言，能无从乎？改之为贵。巽(xùn)之言，能无说(yuè)乎？绎(yì)之为贵。说而不绎，从而不改，吾未如之何也已矣。”(《子罕》第 24 章)

【译文】孔子说：“合乎礼法原则的话，能不听从吗？按照它改正自己的错误则更可贵。听到合于自己意见的话，能不高兴吗？能分析它对不对则更可贵。盲目高兴而不分析对和错，听从意见而不改掉错误，我不知道对这种人该怎么办了。”

【解说】对别人的话，首先要动脑筋。不经过分析，就不知道



是否合乎原则，认清对错之后，更重要的是付之行动

子张问：“士何如斯可谓之达矣？”

子曰：“何哉，尔所谓达者？”

子张对曰：“在邦必闻，在家必闻。”

子曰：“是闻也，非达也。夫达也者，质直而好义，察言而观色，虑以下人。在邦必达，在家必达。夫闻也者，色取仁而行违，居之不疑。在邦必闻，在家必闻。”（《颜渊》第20章）

【译文】子张问：“读书人怎样才可以称得上‘通达’呢？”

孔子说：“你说的‘通达’是什么意思呢？”

子张回答道：“在国家的岗位上，大家都知道我；在家臣的岗位上，大家也知道我。”

孔子说：“那叫作闻名，不是‘通达’。通达是朴实正直而遵守道义，善于分析别人说话的含义，观察别人的表现，虚心地考虑问题，愿意退让到别人之下。这样的人，在国家的岗位上，做事都通达；在家臣的岗位上，也同样通达。至于闻名呢，表面上采取仁德，实际行动却相反，自居为君子、仁人而毫不怀疑究竟够不够。这种人，在国家的岗位上，一定要骗取名声，在家臣的岗位上，也同样骗取名声。”

【解说】颡(zhuān)孙师，字子张，是孔子的学生。他的问题是关于一个人的声誉。“邦”是诸侯的国土，“家”是卿大夫的私人领地。“在邦”、“在家”虽都在工作岗位上，但岗位的大小却有差别。一个人的声誉，与岗位大小无关，只能靠自己的品行获得，而不能靠吹嘘、欺骗。品行都好，大家自然拥护，办事就顺利，这就是“达”——通达。吹嘘固然可以有名气，却不一定得到人们的爱

戴 所以只是“闻”——听说过而已。

樊迟从游于舞雩(yú)之下,曰:“敢问崇德,修慝(nì),辨惑。”

子曰:“善哉问!先事后得,非崇德与?攻其恶,无攻人之恶,非修慝与?一朝之忿,忘其身,以及其亲,非惑与?”(《颜渊》第21章)

【译文】樊迟陪孔子到舞雩台下游玩,说:“我大胆地问怎样可以提高自己的道德,消除别人对自己暗暗的怨恨,辨别什么是不该做的糊涂事。”

孔子说:“这些问题好啊!先实际去干,然后再说收获,不就提高了道德吗?狠狠地批评自己的坏毛病,不指责别人的坏毛病,不就可以消除别人对你暗暗的怨恨了吗?因为偶然的忿怒,就忘了自己,甚至爹娘,这不是糊涂吗?”

【解说】提高道德,在行动不在语言,消除别人的暗恨,多作自我批评,分辨什么是糊涂事,要多想想,不要受一时偏激情绪的支配。这就是孔子回答樊迟的要点。樊须,字子迟,是孔子的学生。但不指出别人的坏毛病,不一定对头,不过批评别人,一要从善意出发,二要讲究方式、方法,这样才不至于产生新怨恨。这里,因为樊迟所问的只是“修慝”,即消除别人对自己的暗恨,所以孔子的回答也就没涉及这么多。更准确的阐述,可参见后面的《卫灵公》第15章。

子曰:“其身正,不令而行;其身不正,虽令不从。”(《子路》第6章)

【译文】孔子说:“你自身作风正派,就是不发布命令,大家

也跟着你走；你自身作风不正派，虽然强制命令，大家也不听从你”

【解说】这是有没有道德的结果。对领导人来说，表率作用极为重要。

子曰：“南人有言曰：‘人而无恒，不可以作巫、医。’善夫！”

“不恒其德，或承之羞。”子曰：“不占而已矣。”（《子路》第22章）

【译文】孔子说：“南方人有句话说：‘人若没有恒心，就不可以担任巫师和医生。’讲得真好！”

《易》中说：“德行、操守不专一，难免给你带来羞辱。”孔子说：“这是叫没有恒心的人不要去占卜。”

【解说】本章讲的是干什么都要有恒心。巫和医，在古代都是重要的工作，从事它，当然要有恒心。就是占卜，没恒心的人，无论占到凶或吉，都不能坚持到底。所以解释《易·恒卦》的爻（yáo）辞说，难免给他带去羞辱。

宪问耻。子曰：“邦有道，谷；邦无道，谷，耻也。”

“克、伐、怨、欲不行焉，可以为仁矣？”子曰：“可以为仁矣，仁则吾不知也。”（《宪问》第1章）

【译文】原宪问什么是羞耻的事。孔子说：“国家政治秩序好，你作官拿俸禄却不干事，国家政治秩序不好，你照样作官拿俸禄，都是羞耻。”

又问：“从来不争强好胜，自我夸耀，怨天怨地，贪求无厌，这种人可以说是仁人吗？”孔子说：“这种人可以说是很难得的，至

于是不是仁人，我还不知道。”

【解说】原宪，字子思，是孔子的学生。孔子对他的回答说明有道德就应该有突出的表现。对国事，只能促进向上，不能帮助破坏，甚至袖手旁观也不行。对自身，只是没有什么坏毛病，也不够。至于该有什么样的好行为，可参看本专题的第三部分。

子曰：“有德者必有言，有言者不必有德。仁者必有勇，勇者不必有仁。”（《宪问》第4章）

【译文】孔子说：“有道德的人一定有足以流传后世的话，能说这种话的人，却不一定都有道德。仁人一定勇敢，勇敢的人却不一定是仁人。”

【解说】孔子认为仁和德是一切优秀言行的基础。有了仁和德，就必然表现在一定的言行上。偶而表现出一些优秀的言行，却不足以说明他的道德水平有多高。

子曰：“贫而无怨难，富而无骄易。”（《宪问》第10章）

【译文】孔子说：“贫困却没有怨言，很难做到。富贵却不骄纵自己，比较容易做到。”

【解说】孔子主张“富而后教”（参见《子路》第9章），因此认为富贵后的骄纵容易克服。贫困往往会使人丧失理想，而且面对的实际问题也不易解决，所以说“贫而无怨难”。孔子多次强调能贫而无怨就是君子（参见本专题的第四部分）。

子张问行。子曰：“言忠信，行笃敬，虽蛮貊（mò）之邦，行矣。言不忠信，行不笃敬，虽州里，行乎哉？立则见

其参于前也 在舆则见其倚于衡也 夫然后行。”

子张书诸绅。(《卫灵公》第 6 章)

【译文】子张问怎样办事才能行得通。孔子说：“说话诚恳可信，行为忠厚谦恭，就是到了偏远落后的少数民族国家，也行得通。说话不诚恳可信，行为不忠厚谦恭，就是在本乡本土，也行得通吗？这些话，你站着要像看见它在面前，在车里要像看见它刻在车前的扶手上，记得牢牢的，就行得通了。”

子张把这些写在了衣襟的大带上。

【解说】言忠信 行笃敬 “归根到底是以诚待人。”

子曰：“躬自厚而薄责于人，则远怨矣。”(《卫灵公》第 15 章)

【译文】孔子说：“自己多检查自己，少责备别人，就会使怨恨远远离去了。”

【解说】少责备别人，与前边回答樊迟时说的“无攻人之恶”（《颜渊》第 21 章）是不同的。“无攻人之恶”只是为了“修慝”，即消除别人对自己的暗恨。而有道德的人是不应该眼看着别人有毛病而不闻不问的，他必须指出，但又不可脱离实际，对对方要求过高，这才是真正出自善意，所以是“薄责于人”。同时对自己又要求严格（“躬自厚”）这样做的效果，就不只是“修慝”，而可以“远怨”了。

子贡问曰：“有一言而可以终身行之者乎？”子曰：“其恕乎！己所不欲，勿施于人。”(《卫灵公》第 24 章)

【译文】子贡问道：“有没有一句话可以奉行一辈子呢？”孔子说：“那应当是‘恕’吧。自己不想要的，不要强加给别人。”



【解说】端木赐 字子贡 是孔子的学生。孔子的回答 要求一定尊重别人。孔子认为自己一生贯彻的就是“忠”和“恕”两个字（参见《里仁》第15章），忠是对自己的要求，为人处世要诚恳、尽心；恕则是推己及人。相对而言，恕比忠容易做到。

子曰：“当仁，不让于师。”（《卫灵公》第36章）

【译文】孔子说：“面对仁德的事，不必请示老师允许后再去做。”

【解说】按礼法，弟子做事应当先取得老师允许，但仁德比这更重要。足见“仁”在品德修养中的地位。

孔子曰：“益者三友，损者三友。友直，友谅，友多闻，益矣。友便辟（pián pì），友善柔，友便佞（nèng），损矣。”（《季氏》第4章）

【译文】孔子说：“三种朋友是有益的，三种朋友是有害的。和正直的人、诚实的人、见闻广博的人交朋友，是有益的。和善于谄媚的人、阿谀奉承的人、花言巧语的人交朋友，是有害的。”

【解说】交朋友是大事，对道德修养有重要影响。当然影响所及还不会只限于这范围。

孔子曰：“益者三乐，损者三乐。乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友，益矣。乐骄乐，乐佚（yì）游，乐宴乐，损矣。”（《季氏》第5章）

【译文】孔子说：“三种乐事是有益的，三种乐事是有害的。以礼乐约束调节自己的行动为乐，以表扬别人优点为乐，以交许多贤能的朋友为乐，是有益的。以放纵为乐，以无节制的游玩为

乐 以沉迷于酒宴歌舞为乐 是有害的。”

【解说】三种有益的乐趣中，最快乐的应该是第一种，即以礼乐修身 进而齐家、治国 这是孔子的最高理想。而三种有害的快乐，都是没有理想的表现。

（二）齐 家

子曰：“弟子，入则孝，出则弟（tì）谨而信 泛爱众而亲仁。行有余力，则以学文。”（《学而》第 6 章）

【译文】孔子说：“学生们 回到父母面前要孝顺 出来见到兄弟要孝敬，谨慎而守信用，博爱大众，亲近有仁德的人这样做了以后还有剩余的精力，就再学习古代文献。”

【解说】孝、悌是对家庭成员的态度，也是有道德的人应有的品质。孔子主张先处理好家庭关系 即齐家 再接触社会 然后再学文。仁是《论语》一书中反复论述的一种最高道德标准，其内容很广泛 简单说 就是要“克己复礼”（《颜渊》第 1 章）和“爱人”（《颜渊》第 22 章）详细的阐述 参见本专题的第三部分。接触社会，主要是亲近仁人，即有仁德的人。文，孔子指的是古代文献。学文，既可以获得文化知识，还可以树立尊崇贤明君主的思想，仍是为了提高品德。

子夏曰：“贤贤易色 事父母 能竭其力 事君 能致其身；与朋友交，言而有信。虽曰未学，吾必谓之学矣。”（《学而》第 7 章）

【译文】子夏说：“对待妻子 要重视她的品德 不要只看容

貌 奉养父母 能尽心竭力 侍奉君主 能忘我献身 和朋友交往，说出话就要有信用。这样，虽说他没有学习过，我一定要认为他已经学好了。”

【解说】卜商 字子夏 是孔子的学生。这段话也表明要先齐家 再接触社会。“贤贤易色”直译应该是“用尊重贤人代替爱好美色”，这表明它指的也是一种人际关系；与下文事父母、事君、交友相较，则以解释为对妻子应有的态度为合理。夫妻关系是家庭关系的重要内容 甚至有人认为这是“人伦之始”（人际关系的第一条 和“王化之基”构成合理社会秩序的基础）儒家对此也是很重视的，而《论语》只有这一处较明确地讲到了这个问题。

曾子曰：“慎终，追远，民德归厚矣。”（《学而》第 9 章）

【译文】曾子说：“慎重地办父母的丧事 隆重祭祀以追念祖先 这样 民众的道德风气就可以达到淳厚了。”

【解说】儒家极重视丧礼和祭祖 认为这是孝应有的表现 真的作到了 就会影响社会风尚。我们今天提倡“厚养薄葬”比讲究丧、祭形式的儒家更为实际。

子曰：“父在，观其志；父没 mǒ,殁）观其行。三年无改于父之道，可谓孝矣。”（《学而》第 11 章）

【译文】孔子说：“当他父亲在世时 考察他的志向 他父亲去世了 便看他的行为。如果对他父亲的好传统较长期奉行不改 才可以称得上孝。”

【解说】什么是好传统 孔子讲得很笼统。他这段话是针对当时许多诸侯、大夫进行社会改革而说的。按孔子看来 他们把相

