

内部参阅

Nº 466

国是咨询

2014年第5期 总第147期

2014年05月22日 出版

国务院参事室 主办
中央文史研究馆

本期要目

增长下行压力加重 长短结合积极应对

中华传统美德100句

促进文化产业健康发展的思考

互联网金融急需建立监管机制

有关中国佛教伦理现实意义的几个问题

中华传统美德100句

【提要】中共中央总书记习近平指出，培育和弘扬社会主义核心价值观必须立足中华优秀传统文化。中华传统美德是中华民族在长期生产生活实践中形成发展的，是中华文化之精髓。它蕴含着丰富而深邃的道德文化资源，具有跨越时空的永恒魅力，对培育和弘扬社会主义核心价值观具有重要的现实意义。国务院参事室、中央文史研究馆组织国学中心选编了《中华传统美德100句》，精选了上自先秦下迄晚清，涵盖文、史、哲、政等多个领域的经典名句，按照自强、诚信、仁义、智勇、孝敬、廉耻、礼让、勤俭、正气、中和等十个修身德目进行分类。诚恳希望各位领导、专家和读者提出宝贵意见。

一、自 强

1. 天行健^①，君子以^②自强不息^③。

地势坤^④，君子以厚德载物^⑤。

(《周易·乾·象》、《周易·坤·象》)

【注释】①天行健：《乾》卦象征天象，取其刚健之义。②以：因此，像这样。③自强不息：自我图强，永不止息。④地势坤：《坤》卦象征大地，取其宽广、和顺之义。⑤厚德载物：厚德，厚植品德；载物，容载万物。

【解读】天象的运行刚健不息，君子应当效仿天象，奋发图强，永不停息。大地有敦厚之德、载物之能，君子宜效仿大地，厚植美德，包物容人。

2. 太上^①有立德，其次有立功，其次有立言，虽久不废，此之谓不朽。

（春秋叔孙豹语，《左传·襄公二十四年》）

【注释】①太上：最高层次。

【解读】最高层次的作为，是树立高尚品德，其次是建功立业，再其次是著书立说，在这些方面有杰出作为的人，不会因时间的流逝而被后世遗忘。所以古人将立德、立功、立言的“三不朽”，作为人生的最高境界。

3. 士不可以不弘毅^①，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？（春秋曾子语，《论语·泰伯》）

【注释】①弘毅：弘，弘大、宽广。毅，刚毅。

【解读】仁人志士不可以不襟怀宽广、意志刚强，因为他的责任重大而成功之路还很遥远。所以任重，是因为要以在天下实行仁爱为自己的责任，这个使命崇高而重大；所以道远，是因为完成这个使命并非易事，需要克难克难，付出毕生的精力。

4. 天将降大任于斯^①人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂^②乱其所为，所以动心忍性，曾^③益其所不能。

（战国孟子语，《孟子·告子下》）

【注释】①斯：这个。有些版本作“是”。②拂：违背、违逆。③曾（zēng）：同“增”，增加。

【解读】上天要将重大的责任赋予这个人了，所以必然让他心志困苦，筋骨劳累，身体饥饿，家蓄空空，使他的志行受到磨炼；通过这些，激发他的意志，坚定他的品性，增加他原本不具备的才能。

5. 路曼曼^①其修^②远兮，吾将上下而求索。

（战国屈原语，《楚辞·离骚》）

【注释】①曼曼：远。②修：长。

【解读】路途漫长而遥远，不能够马上到达目的地，我要百折不挠、不遗余

力地去追求探索，寻找志同道合的人。

6. 苟^①日新，日日新，又日新。

（商汤《盘铭》铭文，《礼记·大学》）

【注释】①苟：诚然，如果。

【解读】如果某一天自己意识到，在道德上已经成为一个新的人，那还不够，应该天天都是新的人，而且恒常如此，永远是道德的新人。

7. 有志者事竟成。（东汉光武帝刘秀语，《后汉书·耿弇传》）

【解读】有决心有毅力的人，遇到任何困难时都能加以克服，获得成功。

8. 为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学^①，为万世开太平。

（北宋张载语，《宋元学案·横渠学案》）

【注释】①绝学：失传的典籍学问。

【解读】一个有宏伟抱负的仁人志士，应当以仁民爱物、博施济众之心立于天地之间，为百姓的安身立命尽责，传承往圣先贤的经典要义，为后世奠立永久太平的根基。

9. 志之所趋，无远弗届^①，穷^②山距^③海，不能限也。志之所向，无坚不入，锐兵^④精甲，不能御也。（清《格言联璧》）

【注释】①届：到达。②穷：穷尽、极深处。③距：距离。④兵：兵器。

【解读】志向所趋，没有不能达到的地方，即使是山海尽头，也不能限制。意志所向，没有不能攻破的壁垒，即使是精兵坚甲，也不能抵抗。

10. 少年^①智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲，少年雄于地球，则国雄于地球。

(清梁启超语,《少年中国说》,《饮冰室合集》)

【注释】①少年:指年轻人。

【解读】少年有智慧则国家有智慧,少年富有则国家富有,少年强壮则国家强盛,少年自立则国家自立,少年自由则国家自由,少年进步则国家进步,少年胜于欧洲则国家胜于欧洲,少年领先于世界则国家领先于地球。少年是国家的希望,少年的智力和精神面貌代表着国家的未来。

二、诚信

11. 信,国之宝也,民之所庇也。

(春秋晋文公重耳语,《左传·僖公二十五年》)

【解读】诚信是国家的宝贵财富,是百姓安居乐业的重要保障。

12. 人之所以为人者,言也,人而不能言,何以为人?言之所以为言者,信也。言而不信,何以为言?

(战国穀梁赤语,《春秋穀梁传·僖公二十二年》)

【解读】人之所以成为人,是因为能言语。如果不能言语,何以称为人?言语之所以有意义,是因为能表达承诺。如果言而无信,言语再多也没有意义。

13. 与善人居^①,如入芝兰^②之室,久而不闻其香,即与之化^③矣。与不善人居,如入鲍鱼^④之肆^⑤,久而不闻其臭,亦与之化矣。丹^⑥之所藏者赤,漆^⑦之所藏者黑,是以君子必慎其所与处^⑧者焉。

(春秋孔子语,《孔子家语·六本》)

【注释】①居:相处。②芝兰:芝,通“芷”。芷和兰,皆香草。③化:同化。④鲍鱼:腌制的鱼。⑤肆:店铺。⑥丹:朱砂。⑦漆:墨漆。⑧处:相处。

【解读】和品行高尚的人相处,就像进入有香草的屋子里,时间长了便闻不

到香味，自己已经熏染了香草的芳香；和品行低劣的人相处，就像走进卖咸鱼的铺子，时间长了也闻不到臭味，自己已经习惯了咸鱼的臭味；存放朱砂的地方时间长了会变红，存放墨漆的地方时间长了会染黑，所以君子一定要谨慎交友。

14. 诚者，天之道也；思诚者，人之道也。

（战国孟子语，《孟子·离娄上》）

【解读】诚，是天道的本质；追求诚，是人效法天道的本分。

15. 诚于中^①，形于外^②，故君子必慎其独^③也。

（《礼记·大学》）

【注释】①诚于中：内心真实的想法。②形于外：外在的表现。③独：别人不知道，唯有自己知道的思想。

【解读】一个人内心的真情实意会在行为举止中表现出来，所以君子一定要在没有外人知晓的情况下，仍能谨慎保持自己内心的良知。

16. 言而必有信，期^①而必当^②，天下之高行也。

（《淮南子·汜论训》）

【注释】①期：约定。②当（dàng）：恰当。

【解读】说话一定要讲信用，约定了就一定要遵守承诺，这是天下的高尚行为。

17. 精^①诚所加^②，金石^③为开。

（东汉刘荆语，《后汉书·广陵思王荆传》）

【注释】①精：十分，非常。②加：置、放。③金石：比喻坚硬、坚固。

【解读】真诚到达极致，能够产生巨大的感染力，即使像金石那样坚硬的东西也会被感动而顺从人意。

18. 诚，五常^①之本，百行之源也。

（北宋周敦颐语，《通书》，《周敦颐集》）

【注释】①五常：这里指仁、义、礼、智、信五种德性。

【解读】诚，是践行仁、义、礼、智、信五种德性的基础，是各种善行的源头。

19. 一言贵于千金，一诺重于千钧^①。

（明刘基语，《郁离子》，《刘伯温集》）

【注释】①钧：古代重量单位，三十斤为一钧。

【解读】一句有用的话的价值超过千金，一句承诺的分量重于千钧，说明人要讲诚信，答应的事就要做到。

三、仁 义

20. 积善之家，必有余^①庆^②；积不善之家，必有余殃^③。

（《周易·坤·文言》）

【注释】①余：不断。②庆：吉祥。③殃：灾祸。

【解读】经常行善的家族，常有吉祥之事；累积恶行的家族，往往招致灾祸。

21. 君子喻^①于义，小人喻于利。（春秋孔子语，《论语·里仁》）

【注释】①喻：通晓。

【解读】君子追求道义，小人不顾道义，热衷于个人私利。

22. 不义而富且贵，于我如浮云。（春秋孔子语，《论语·述而》）

【解读】违背了道义的原则而获得的财富和地位，对君子来说，就像天上的浮云一样，不值得看重，更不会为之所动。

23. 知^①者乐山，仁者乐水；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。

（春秋孔子语，《论语·雍也》）

【注释】①知：同“智”。

【解读】有智慧的人喜爱山，有仁爱之心的人喜爱水；有智慧的人活跃，有仁爱之心的人宁静；有智慧的人快乐，有仁爱之心的人长寿。

24. 己所不欲^①，勿施于人。

己欲立而立人，己欲达^②而达人。

（春秋孔子语，《论语·卫灵公》、《论语·雍也》）

【注释】①欲：欲求。②达：行得通，办事顺利成功。

【解读】连自己都不想要的，就别强加给别人。自己要想站得住，也应该使别人站得住；自己要想通达，也要让别人通达。

25. 得道者多助，失道者寡助。（战国孟子语，《孟子·公孙丑下》）

【解读】恪守道义会得到多数人的帮助，背信弃义必陷于孤立。

26. 恻隐之心，仁之端也；羞恶^①之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。

（战国孟子语，《孟子·公孙丑上》）

【注释】①恶（wù）：羞恶，羞耻和憎恶。

【解读】对他人的不幸有怜悯同情之心，是仁的开始；对自己的不良行为感到羞耻、对他人的不良行为感到憎恶，是义的开始；辞谢谦让是文明礼貌的开始；明辨是非是获得良知的开始。

27. 仁者爱人，有礼者敬人。爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。

（战国孟子语，《孟子·离娄下》）

【解读】有仁德的人常怀博爱，有教养的人礼敬他人。爱别人的人，别人也会用爱来回报他；尊敬别人的人，别人也会对他报之以敬意。

28. 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。（战国孟子语，《孟子·告子上》）

【解读】求生是人的本能，道义是人的精神追求，如果二者不能兼顾，我宁可牺牲生命而去追求道义。

29. 君子之交谈如水，小人之交甘若醴^①。君子淡以亲^②，小人甘以绝^③。

（战国庄子语，《庄子·山木》）

【注释】①醴：甜酒。②亲：亲近。③绝：中断。

【解读】君子之间的交往像水一样清淡，小人之间的交往像甜酒一样甜蜜。君子之交虽然清淡却日益亲近，小人之交虽然甜蜜却最终断绝。

30. 勿以恶小而为之，勿以善小而不为。

（三国刘备语，《三国志·蜀书·先主传》）

【解读】不要因为不好的事情小就去做，也不要因为良善的事情小就不去做。

31. 民，吾同胞^①；物，吾与^②也。（北宋张载语，《张载集·西铭》）

【注释】①同胞：兄弟。②与：同伴。

【解读】人类同为天地之子，大家都是同胞兄弟。万物同禀天地之气而生，都是人类的朋友。

32. 君子爱财，取之有道。（《增广贤文》）

【解读】道德高尚的人也重视财富，但获取的途径和手段一定要公正合理，

合乎道德，绝不可不择手段，去干那些伤天害理之事。

四、智 勇

33. 知足不辱，知止不殆^①。（《老子·四十四章》）

【注释】①殆：危险。

【解读】一个人知道满足，就不会遭到羞辱，凡事适可而止，就不会有大的危险。

34. 吾日三省^①吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传^②不习乎？
（《论语·学而》）

【注释】①三省：多次省察。②传：老师传授的内容。

【解读】我每天多次自我反省：替别人办事是否做到了尽心呢？同朋友往来是否守信呢？老师传授的课业是否记牢践行了呢？

35. 志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁。

（春秋孔子语，《论语·卫灵公》）

【解读】理想远大、品格高尚的人，他们的信仰目标是至高无上的，为了维护道义信仰的尊严，他们宁可牺牲生命，也绝不会委曲求全，丧失自己的人格。

36. 良药苦于口而利于病，忠言逆于耳而利于行。

（春秋孔子语，《孔子家语·六本》）

【解读】能治好病的药往往是苦的，忠心规劝的话往往不中听，却对人立身处世有帮助。

37. 知耻近乎勇。（春秋孔子语，《礼记·中庸》）

【解读】懂得了羞耻就接近“勇”了。

38. 尽人事而待天命。（北宋胡寅语，《读史管见》）

【解读】做事要尽心竭力，至于成功与否，还要看客观条件，不必刻意追求。

39. 鞠躬^①尽力^②，死而后已^③。

（三国诸葛亮语，《三国志·蜀书·诸葛亮传》）

【注释】①鞠躬：因操劳而佝偻了身体。②尽力：竭尽全力。后人亦作“尽瘁”。③已：停止。

【解读】虔敬从事、负重前行，竭尽全力，生命不息，奋斗不止。

40. 业^①精于勤，荒于嬉^②；行成于思，毁于随^③。

（唐韩愈语，《进学解》，《韩愈全集》）

【注释】①业：学业。②嬉：游戏、玩耍。③随：顺从，任凭。

【解读】勤奋是学业进步的关键，漫不经心，虚度时光，便会一事无成。思考是事业成功的前提，人云亦云，缺乏主见，只能劳而无功。

41. 先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。

（北宋范仲淹语，《岳阳楼记》，《范仲淹全集》）

【解读】仁人志士，应该把天下人的忧患和欢乐放在首位，不计较个人得失，先天下之忧为忧，后天下之乐为乐，随时随地心系民众，勇于为国分忧。

42. 文臣不爱^①钱，武臣不惜死，天下太平矣。

（南宋岳飞语，《宋史·岳飞传》）

【注释】①爱：喜好，贪。

【解读】文官操守清廉，武将勇于牺牲，这样国家就会太平。

43. 心安茅屋稳，性定菜根香。世事静方见，人情淡始长。

（明《明心宝鉴》）

【解读】心态平和，住在茅草屋也会踏实；内心安定，常吃菜根也很香甜；事态变幻，只有沉静下来才能看到其中的本质；人情冷暖，只有胸怀淡泊才能保持长久。

44. 苟^①利国家生死以^②，岂因祸福避趋之。

（清林则徐语，《赴戍登程口占示家人》，《林则徐全集》）

【注释】①苟：假如、如果。②以：以之。

【解读】如果对国家有利，那就要置生死于度外，怎么能遇到好事就去追求，遇到危难就去逃避？！

五、孝敬

45. 弟子入^①则孝，出^②则弟^③，谨而信，泛爱众，而亲仁^④。

（春秋孔子语，《论语·学而》）

【注释】①入：在家。②出：在外。③弟：同“悌”，尊敬兄长。④仁：仁人，即有德行的人。

【解读】少年子弟居家应当孝敬父母，在外应当尊敬自己的同辈，做到谨慎诚实，与人为善，亲近有德行的人。

46. 今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养；不敬，何以别乎？

（春秋孔子语，《论语·为政》）

【解读】现在把“能养”视作孝，其实犬马禽兽也能相养，如果没有敬，人的孝和犬马的相养就没有区别了。意在说明，孝的价值内核是爱敬。

47. 夫孝，天之经^①也，地之义也^②，民之行也。

（春秋孔子语，《孝经》）

【注释】①经：法则。②义：规范。

【解读】孝道就像天地运行的规律一样，是人们必须遵守的行为准则。

48. 夫孝，德之本也，教^①之所由生也。（春秋孔子语，《孝经》）

【注释】①教：教化。

【解读】孝是德行的根本，一切德性品质都是由孝道衍生出来的，一切德育养成都是从践行孝道开始。

49. 孝子之事亲也，居^①则致^②其敬，养则致其乐，病则致其忧，丧则致其哀，祭则致其严^③。五者备矣，然后能事亲。

（春秋孔子语，《孝经》）

【注释】①居：家居。②致：尽力做到。③严：庄严。

【解读】孝子侍奉父母，平日居家的时候尽孝敬之心，赡养父母的时候和颜悦色，父母生病的时候忧心不已，办理父母丧事的时候非常哀痛，祭祀父母的时候肃穆庄严。做到了这五点，才算能尽孝心侍奉双亲。

50. 老^①吾老^②，以及^③人之老；幼^④吾幼^⑤，以及人之幼。

（战国孟子语，《孟子·梁惠王上》）

【注释】①老（lǎo）：敬老。②老：老人，长辈。③及：推及。④幼：爱护。⑤幼：孩子。

【解读】孝敬自己的老人是应该的，但还须推己及人，对所有的老人都应该孝敬；爱护自己的孩子是自然的，但推己及人，也应当爱护所有的孩子。

51. 人人亲^①其亲^②、长^③其长^④，而天下平。

(战国孟子语，《孟子·离娄上》)

【注释】①亲：孝敬。②亲：父母。③长：敬爱。④长：长辈。

【解读】人人都孝敬自己的双亲，尊敬自己的长辈，家庭和睦，就会促进社会的安定。

52. 子孝双亲乐，家和万事成。(明《明心宝鉴》)

【解读】子女孝顺则父母开心，家庭和睦做事就容易成功。

53. 谁言寸草心，报得三春^①晖^②？

(唐孟郊语，《游子吟》，《孟郊集》)

【注释】①三春：古人将春季分为孟春、仲春、季春。②晖：阳光。此处引喻为慈母的恩德。

【解读】谁能说小草的感恩之心，能够报答春天的阳光对它的哺育呢？那么，离家外出的游子终难以报答慈母的恩德。

六、廉耻

54. 士志于道，而耻恶衣恶食者，未足与议也。

(春秋孔子语，《论语·里仁》)

【解读】读书人有志于追求真理，但又以穿破衣、吃粗粮为耻辱，这种人便不值得和他共商天下的大事。大意是有理想干事业的人，不应计较追求个人物质享受。

55. 行己^①有耻，使于四方^②，不辱君命，可谓士矣。

(春秋孔子语，《论语·子路》)

【注释】①行己：立身行事。②四方：指东、南、西、北四个方向的各个国家。

【解读】做人讲人格，懂得自重和廉耻；出使在外讲国格，不辱使命，这样的人才可称为“士”。

56. 人必自侮，然后人侮之。（战国孟子语，《孟子·离娄上》）

【解读】一个人，如果自己侮辱自己，人家也会侮辱你。

57. 声闻^①过情^②，君子耻之。（战国孟子语，《孟子·离娄下》）

【注释】①声闻：声望、名誉。②情：实际情况。

【解读】声望名誉超过了实际情形，一个有德行的人会感到可耻。

58. 人不可以无耻，无耻之耻，无耻矣。

（战国孟子语，《孟子·尽心上》）

【解读】人不可以没有羞耻，不知羞耻的那种羞耻，真是无耻啊。

59. 临财毋^①苟^②得，临难毋苟免。（《礼记·曲礼上》）

【注释】①毋：不要。②苟：随便。

【解读】面对财物不要不讲原则地接受，面临灾难不要不负责地逃避。

60. 有其言，无其行，君子耻之。（《礼记·杂记下》）

【解读】夸夸其谈而没有实际行动，君子认为这是耻辱。

61. 临大利而不易^①其义，可谓廉^②矣。（《吕氏春秋·仲冬纪》）

【注释】①易：改变。②廉：讲究原则和操守的德行。

【解读】面对巨大的利益诱惑而不改变气节，可称得上“廉”。

62. 人之不廉而至于悖^①礼犯^②义，其原皆生于无耻也。

(清顾炎武语，《日知录·廉耻》)

【注释】①悖：违背。②犯：冒犯。

【解读】人丧失了原则，堕落到违背礼法和道义，其原因都在于没有羞耻之心。

七、礼让

63. 满招损，谦受益。(《尚书·大禹谟》)

【解读】骄傲自满的人，会停止进步，甚至受到损害；谦虚谨慎的人，总感觉自己有所不足，虚心向别人请教从而使自己受益。

64. 礼之用^①，和^②为贵。(春秋有子语，《论语·学而》)

【注释】①用：功能、作用。②和：和谐。

【解读】礼的作用，以和谐为最可贵。

65. 恭而无礼则劳^①，慎而无礼则蒞^②，勇而无礼则乱，直而无礼则绞^③。

(春秋孔子语，《论语·泰伯》)

【注释】①劳：疲惫。②蒞(xǐ)：畏惧、拘谨。③绞：说话尖刻。

【解读】不符合礼节的恭敬，会令人身心疲惫；不符合礼节的谨慎，实际上是畏缩拘谨；不符合礼节的勇敢，可能导致违法作乱；不符合礼节的直率，容易流于尖刻伤人。

66. 夫子温^①、良^②、恭^③、俭^④、让^⑤以得之。夫子之求之也，其诸^⑥异乎人之求之与？(春秋子贡语，《论语·学而》)

【注释】①温：温厚。②良：平易、正直。③恭：恭敬。④俭：节制。⑤让：谦让。⑥其诸：表达“或许”的语气。

【解读】孔子与人打交道时，是通过温厚、平易、恭敬、节制、谦让等品格

赢得别人的尊重和认同，而不像有些人那样去刻意迎合他人。

67. 文质彬彬^①，然后君子。（春秋孔子语，《论语·雍也》）

【注释】^①彬彬：相互匀称交叉的样子。

【解读】一个人既要保持质朴的本色，又要有文雅的礼仪修养，这才是君子。

68. 君子敬而无失，与人恭而有礼，四海^①之内，皆兄弟也。

（春秋子夏语，《论语·颜渊》）

【注释】^①四海之内：天下、全国。

【解读】君子做事认真，不出差错，待人谦恭，不失礼节。普天之下，到处都是自己的兄弟。

69. 礼尚^①往来。往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也。

（《礼记·曲礼上》）

【注释】^①尚：崇尚。

【解读】人际交往崇尚相互尊重。尊重对方，而对方没有回报，不符合礼仪；自己受到尊重，而不回报对方，也不符合礼仪。

70. 人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。

（战国荀子语，《荀子·修身》）

【解读】做人不懂礼节，就无法生存。做事没有礼节，就无法成功。国家没有礼仪规范，就不会安宁。

71. 里谚曰：“让礼一寸，得礼一尺。”

（三国曹操《礼让令》，《艺文类聚》、《太平御览》）

【解读】民间谚语说：你让人一寸，人家会让你一尺。意思是做人要懂得谦让。

八、勤俭

72. 克^①勤于邦，克俭于家。（《尚书·大禹谟》）

【注释】①克，能够。

【解读】对于国事，能够勤劳尽职；对于家事，能够节俭持家。这是古代贤者的风范。

73. 俭，德之共也；侈，恶之大也。

（春秋御孙语，《左传·庄公二十四年》）

【解读】爱惜物力，珍惜别人的劳动成果，是每个人都应当具有的美德。奢侈浪费，讲究排场，是人们共同鄙视的恶习和低级趣味。

74. 民生在勤，勤则不匮^①。

（春秋楚庄王半侣语，《左传·宣公十二年》）

【注释】①匮：匮乏。

【解读】老百姓的生计在于辛勤劳作，只有勤于劳作，财物才不会匮乏。

75. 侈而惰者贫，力而俭者富。

（战国韩非子语，《韩非子·显学》）

【解读】既奢侈又懒惰的人就会贫穷，既努力又节俭的人就会富足。

76. 静以修身，俭以养德。

（三国诸葛亮语，《诫子书》，《诸葛亮集》）

【解读】内心宁静，对养生大有裨益；生活俭朴，能够提升道德境界。

77. 历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。

（唐李商隐语，《咏史》，《玉溪生诗集》）

【解读】纵观历史，国家、家庭和有作为的人，其成功往往是因为勤俭，其破败往往是因为奢侈。

78. 为政之要，曰公与清；成家之道，曰俭与勤。

（北宋林逋，《省心录》）

【解读】从政的关键是公正与清廉；持家的根本是俭朴与勤劳。

79. 一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维^①艰。

（清朱柏庐语，《朱柏庐治家格言》）

【注释】①维：是。

【解读】一碗粥、一顿饭，都应当想到耕种的不易；一根线、一身衣，都应当想到纺织的艰辛。

九、正气

80. 三军^①可夺帅也，匹夫不可夺志也。

（春秋孔子语，《论语·子罕》）

【注释】①三军：军队的总称。

【解读】军队的将领可以被俘虏，但男子汉的志气却不可改变。

81. 岁寒，然后知松柏之后彫^①也。（春秋孔子语，《论语·子罕》）

【注释】①彫：同“凋”，凋落、零落。

【解读】天气严寒，才发现其他树木都凋落了，而松柏依然青葱挺拔。

82. 可以托^①六尺^②之孤^③，可以寄百里^④之命，临大节^⑤而不可夺也——君子人欤？君子人也！（春秋曾子语，《论语·泰伯》）

【注释】①托：托付。②六尺：古代尺寸，一般指十五岁以下的人。③孤：

孤儿。④百里：封地，疆土。⑤大节：重大关头。

【解读】在危难之际，可以把幼小的孤儿和国家的命脉托付给他；面临重大关头，他并不丧失自己的气节。这样的人就是君子啊！

83. 我善养吾浩然之气。（战国孟子语，《孟子·公孙丑上》）

【解读】我善于培养我的广阔、博大、豪迈的正气。

84. 富贵不能淫^①，贫贱不能移^②，威武不能屈^③，此之谓大丈夫。

（战国孟子语，《孟子·滕文公下》）

【注释】①淫：浸染、扰乱。②移：改变、转移。③屈：挫折。

【解读】（真正的大丈夫）富贵不能使之腐化堕落，贫贱不能使之改变志向，武力不能使之屈服。

85. 权利不能倾^①也，群众不能移也，天下不能荡^②也。生乎由是，死乎由是，夫是之谓德操^③。（战国荀子语，《荀子·劝学》）

【注释】①倾：倒塌。②荡：动荡。③德操：道德高尚的操守。

【解读】权势的威胁和利益的诱惑不能压倒他，众人的世俗之见不能改变他，社会的风尚不能动摇他，生死顺逆都坚持自己的原则，这才叫高尚的操守。

86. 人固^①有一死，或重于泰山，或轻于鸿^②毛。

（西汉司马迁语，《报任安书》，《汉书·司马迁传》）

【注释】①固：本来，原来。②鸿：大雁。

【解读】人总是要死亡的，但生命的价值不同，有的比泰山还重，有的比大雁的羽毛还轻。

87. 志士不饮盗泉^①之水，廉^②者不受嗟来^③之食。

（东汉乐羊子之妻语，《后汉书·列女传》）

【注释】①盗泉：古泉名，故址在山东泗水县。“盗泉之水”比喻不正当的

利益。②廉：行为端方，有气节。③嗟来：喊人过来。

【解读】有志气的人连以“盗泉”命名的水都不饮用，有气节的人不接受带有侮辱性的施舍。

88. 非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

（三国诸葛亮语，《诫子书》，《诸葛亮集》）

【解读】不淡泊名利，就难以彰显自己的志向，做不到内心的宁静，就难以实现远大的目标。

89. 人生自古谁无死，留取丹心^①照汗青^②。

（南宋文天祥语，《过零丁洋》，《文山先生全集》）

【注释】①丹心：红心，喻指忠心。②汗青：古人在竹简上书写，先以火烤竹去湿，再刮去竹青部分，以便于书写和防蛀，称为汗青，在这里借指史书。

【解读】自古以来有谁能长生不死？赤胆忠心，以身报国，才是最有价值的。

90. 天地有正气，杂^①然赋^②流形^③。下则为河岳，上则为日星。于人曰浩然^④，沛^⑤乎塞苍冥^⑥。

（南宋文天祥语，《正气歌》，《文山先生全集》）

【注释】①杂：聚集，集合。②赋：授与，给与。引申为禀受、天赋。③流形：万物运动变化的形体。④浩然：正大豪迈。⑤沛：盛大的样子。⑥苍冥：苍天，宇宙。

【解读】充塞天地之间的正气，聚集起来形成了运动变化的天地万物。在大地上表现为江河山岳，在天空中呈现为日月星辰。对人而言，就是正大豪迈的浩然之气，它不断扩大，充塞整个宇宙。

91. 千锤万击出深山，烈火焚烧若等闲^①。粉骨碎身全不惜，要留清白^②在人间。（明于谦语，《石灰吟》，《于谦集》）

【注释】①等闲：平常。②清白：喻指高尚的情操。

【解读】成千上万次的敲击锤炼，把石头从深山里开采出来，烈火的焚烧对它是很平常的事。即使粉身碎骨也在所不惜，目的是要把清白留在人间。借石灰喻指忠贞之士有时候会历经磨难，甚至付出生命的代价，但他们坚守信念，死而无悔。

92. 大事难事看担当，逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养，群行群止看识见。（明吕坤语，《呻吟语》）

【解读】面对大事或难事，能看出一个人是否有担当；面对逆境和顺境，能看出一个人的胸襟是否宽广；面对让人高兴或发怒的事情，能看出一个人的修养；众人一同做事的时候，能看出一个人是否有独到的见识。

十、中和

93. 穷^①则变，变则通，通则久。（《周易·系辞下》）

【注释】①穷：事物到了极点。

【解读】事物达到极端就出现变化，变化就能畅通，畅通就可以长久。

94. 过犹不及。（春秋孔子语，《论语·先进》）

【解读】过度 and 没有达到都是不好的。

95. 君子和^①而不同^②，小人同而不和。（春秋孔子语，《论语·子路》）

【注释】①和：和睦。②同：完全一样，毫无差别。

【解读】君子追求与人和谐相处，不追求他人与自己完全一样；小人却要求他人和自己一模一样，不懂的差异之间应该和谐。

96. 君子尊德性而道问学^①，致广大而尽精微，极高明而道中庸^②。

（《礼记·中庸》）

【注释】①问学：求教、学习。②中庸：中，不偏不倚。庸，恒常。

【解读】君子既要尊崇德性修养，又要重视探究学问；既要追求宏观和广博，又要达到精细和微妙；既要达到最高远、最光明的境界，又要不偏不倚，恪守常道。

97. 执^①其两端^②，用其中^③于民，其斯以为舜乎？（《礼记·中庸》）

【注释】①执：把握。②两端：指“过分”和“不及”两个极端。③中：不偏不倚，适当。

【解读】把握并避免“过分”和“不及”两个极端，用不偏不倚，最适当的方式服务民众，这样的做法大概就达到了舜帝的境界了吧？

98. 中也者，天下之大本^①也；和也者，天下之达^②道也。致^③中和，天地位^④焉，万物育^⑤焉。（《礼记·中庸》）

【注释】①大本：根本，大道的本质。②达：通达、毫无阻滞。③致：推求，到达。④位：占据应有的位置。⑤育：蕴育，萌生。

【解读】不偏不倚，是万事万物得以生成发展的根本法则，和谐是万物共生的规律。达到“中和”，天地就能发挥其应有的作用，万事万物就能和谐共生。

99. 大道之行^①也，天下为公，选贤与^②能，讲信修睦。

（春秋孔子语，《礼记·礼运》）

【注释】①行：通行、流行。②与：通“举”。

【解读】在理想的大同时代，大道得以充分实现，全社会都为公众共同利益而奉献，德才兼备的人有充分发挥的机会，人人讲诚信，彼此和睦相处。

100. 天下莫尚^①于中和。（西汉扬雄语，《法言序》）

【注释】①尚：通“上”。

【解读】天下没有比“中和”更重要的了。