

国学经典

学生读本

今注今译

徐国静 总策划  
闻钟 主编



马将伟 / 译注

# 尚书译注

【精编本】



阅读此书：

学习**仁爱**、**坚毅**的品格，  
继承**勤俭**、**友善**的美德。



创于1897

商务印书馆  
The Commercial Press

国学经典

学生读本

今注今译

徐国静  
总策划  
闻钟  
主编



马将伟 / 译注

# 尚书译注

【精编本】



807-1697

商务印书馆

The Commercial Press

2015年·北京

图书在版编目(CIP)数据

尚书译注:精编本 / 马将伟译注. —北京:商务印  
书馆, 2015

(国学经典学生读本·今注今译)

ISBN 978-7-100-11537-7

I. ①尚… II. ①马… III. ①中国历史—商周时代  
②《尚书》—译文 ③《尚书》—注释 IV. ①K221.04

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第197323号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

尚书译注(精编本)

马将伟 译注

---

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

商务印书馆发行

北京市松源印刷有限公司印刷

ISBN 978-7-100-11537-7

---

2015年9月第1版

开本 915×630 1/16

2015年9月北京第1次印刷

印张 16

定价:15.80元

## 让·人生·扎根 ——“丛书”代序

全民阅读形象代言人 朱永新

中华民族数千年自强不息的历史，皆因时代更迭中，民族有魂；而一个人的茁壮成长，在漫长岁月中，尤其需要人生扎根。

纵观时下的学校教育，我们忧心忡忡地发现，传统文化的缺失已把我们带入了一个片面和异己的地带。外来文化，从精神上的各种大片，到物质上的洋快餐，已渗透到我们生活中的方方面面。我们自己的传统节日、传统饮食、传统服装，我们自己的民族英雄、历史记忆却离我们越来越远。

如果出现中华优秀传统文化教育的缺失，带来的就会是精神世界的浮躁、迷误、幽暗甚至荒芜。

即便这样的我们，能够成为自诩的“世界公民”，但请不要忘记那句朴实的道理：民族的才是世界的。缺乏民族文化传承的“世界公民”，也很难为世界奉献独有的价值，也很难真正走远，最终依然会造成人生的漂浮、迷惘甚至残缺。

一个强壮的民族要有一个最大公约数的共同信仰；一个良好的社会应有一个共同的精神家园；一个健康的人要具有正确的价值观：这便是当下最紧迫且必须面对的问题。

所以，看见商务印书馆联合著名阅读策划公司智慧熊文化传媒共同策划出版的这套“国学经典学生读本·今注今译”丛书，我非常欣慰。

出版方力图为学生量身打造一套国学基础读物，他们联袂众多专家学者，从浩如烟海的中华典籍中精心遴选出约50种图书，涵盖经、史、子、集四大门类。他们认真理解经典典籍本义，同时注重主题内容上对价值观的引领，使这套图书具有更强的针对性和实效性，既强调了国学经典对传统文化的积累与传承，又兼顾了国学经典中美德要素对学生形成正确价值观的直接作用。

如通过《论语》的阅读，学会自省，懂得修身，做一个具有“善良、正直、勤学、慎思”品格的人；通过《道德经》的阅读，了解“上善”“大德”“曲直”的概念，懂得凡事有成“始于足下”的道理，成为一个具有“坚毅、乐观”品格的人；通过《礼记》的阅读，懂得“孝，德之本也”的道理；通过《战国策》的阅读，领略论辩的艺术，学会思辨的智慧等。

文化是一个民族的血液，是一个民族的灵魂，是一个民族在长期生活中总结出的认知世界的智慧结晶。文化存，则民族存；文化亡，而民族亡。我们不仅要通过阅读，把文化之根深扎在中华文明的沃土之上，更要通过行动，让国学经典通过我们的努力重新焕发生机，让逐日凋敝的中华优秀传统文化以现代的躯体重生。

如果我们能够这样把根深深地扎下去，能够让优秀传统文化通过阅读国学经典而传承，同时脚踏实地汲取外来文化之所长，假以时日，我们必然能够在中华优秀传统文化的广袤大地上，缔结出令世界起敬、令人类受益的中国文化的新成果。与此同时，我们的人生，自然而然会因此创造辉煌，在活出中国文化的根本精神之际，也活出了我们的精彩人生。

希望，不仅寄托在孩子们身上，也寄托在每一个人身上。

是为序。

## 本书编写说明

一、本系列丛书在总目选编上，收入中国国学之精粹，彰显中国传统文化传承有序、精神有源的特点。

二、本书包括《虞夏书》《商书》和《周书》，共选入二十六篇。主要阅读对象为中学生。

三、本书编辑目的，在于陶冶青少年优雅的情操，培养高尚的品德，引导人生向善、向上，弘扬中华民族优秀的传统文化，树立正确的价值取向，让精神有源、人生有根。

四、本书选编的篇章，反映中华传统文化之精华，是历代学者家传户诵之篇章。以培养现代读书人仁爱、友善、宽厚礼让、勤俭、恪尽职守、自律、坚持等素养，具有时代意义。

五、《尚书》约成书于三千三百多年前，是现存中国古代最早的一部历史典章文献汇编。记载了虞夏、商、周的许多重要史实，真实地反映了这一历史时期的天文、地理、哲学思想、教育、刑法和典章制度等，对后世产生过重要影响，是我们了解上古的珍贵史料。

六、本书依照阅读的逻辑及成长所需，先列“篇章大意”，再列“正文”“注释”“译文”，并依文中具有成长、教育意义的内容，设置“成长启示”和“品读思考”，全书最后列出“本书经典名句记忆”“本书相关名言链接”和“读后感”。

七、本书“注释”“译文”部分，参考各家精妙、正确的注解，力争浅白、明了；“成长启示”则针对青少年成长需要，配合时代意义，作恰当的引导；“品读思考”在于启迪学生思辨的能力；“本书经典名句记忆”“本书相关名言链接”则更贴近学生学习和阅读的实用性、导向性；“读后感”则是把对本书的阅读感悟或得到的启示分享给更多的读者。

## 本书知识点链接

### ◎关于成书背景

《尚书》约成书于三千三百多年前，是中国古代最早的一部历史典章文献汇编。战国时它被称为《书》，到了汉代被叫作《尚书》，意思是“上古之书”。汉代以后，《尚书》成为儒家的重要经典之一，所以又叫作《书经》。由于历史久远，这部书的写作和编辑年代、作者已很难确定，但在汉代以前就已有了定本。从内容上来看，《尚书》所记载的历史，上起传说中的尧虞舜时代，下至东周（春秋中期），历史时间约一千五百多年，基本内容是有关古代帝王的文诰和君臣的谈话记录，由此可推断作者很可能是史官。

### ◎关于内容简介

《尚书》是中国最古老的皇室文集，涉及的内容非常丰富，用散文形式写成，按朝代编排，分成《虞夏书》《商书》和《周书》。大致有四种体式：一是“典”，主要记载当时的典章制度；二是“训诰”，包括君臣之间、大臣之间的谈话和祭神的祷告辞；三是“誓”，记录了君王和诸侯的誓众辞；四是“命”，记载了帝王任命官员、赏赐诸侯的册命。《尚书》作为我国最早的政事史料汇编，真实地反映了这一历史时期的天文、地理、哲学思想、教育、刑法和典章制度等，是我们了解古代社会的珍贵史料。

### ◎关于作品影响

先秦诸子散文表现出了鲜明的文学特征，除了得益于春秋战国时代的特殊政治、文化环境外，也与前代文献《尚书》的影响密不可分。如果没有《尚书》记言文的成熟，也就不可能出现后期诸子散文的繁荣局面。从论点和论证结构的鲜明严谨、论据和论证手法的生动形象、对话与人物形象的塑造、感叹词的使用与人物个性色彩的表现四个方面，都对诸子散文产生了重要的文学影响。诸子散文所取得的辉煌成就，其所以能够开创一个散文辉煌时代，是与对《尚书》散文的学习借鉴分不开的。

### 3 个阅读要点

◎阅读本书，重点感悟与学习书中反复强调的人与生俱来的善良醇厚本性。重视德行修养、宽容爱人、和睦友善等是贯穿全书的一个主题思想，是其对人提出的一大要求。可以说这是最早提出的有关德行修养的完美准则，也是儒家思想的源头。古人的思想先见给了我们警醒和借鉴，的确如此，只有自身具备了良好的德行和操守，才能做好其他事。而加强德行修养需要一种觉悟，更需要落实到实际行动中去。

◎阅读本书，重点学习古人提倡的自律、自省、担当、奉献精神。无论是《尧典》《皋陶谟》，还是《洪范》《康诰》等都主要记载了当时的典章制度和君王、诸侯的告诫之词，其中无不承载了这样的价值理念：以“仁”“德”为本，竭尽职守，不贪图安逸，勇于奉献等。一个人只有具有了这样崇高的精神境界，才不会计较个人的得失，才会扎实认真对待自己所做的事情。

◎书中还融入了其他一些有关塑造道德品质的思想内容，如“克勤于邦，克俭于家”的勤俭思想；注重小节，立身大节的操行；“千里之行，始于足下”的专注坚持精神；“满招损，谦受益”的古训等。从这里我们可以寻找到中华民族优良品质的源泉，踏着先人走过的足迹，我们传承下去，我们的路将会更宽，走得更长远。

### 2 个知识要点

◎《尚书》作为史料汇编，属于上古历史文献，产生于上古时期，当时还没有文体的概念，但是其已经出现了记言体、记事体、政论文以及类似于本纪、地理志的文章体式。如《禹贡》，为我国古代最早最有



价值的地理学著作，全篇分为四部分，主要记述了九州的划分、山脉的方位走向、水系分布以及交通等情况，整篇文章体系完整，科学求实的精神在文章中表现得淋漓尽致。如《盘庚》，本篇内容主要讲述的是商王盘庚迁都时对臣民的三次训话。

◎《尚书》已在散文的篇章结构、描写方式等方面有了较好的践履，多种修辞手法的运用也使语言充满张力和活力，对后世的散文创作产生了积极深远的影响。如《盘庚》一篇，是盘庚动员臣民迁殷的训词，语气坚定、果断，显示了盘庚的目光远大。其中“若乘舟，汝弗济，臭厥载”一句，借用比喻的修辞手法，讽喻了群臣坐观国家的衰败的场面，生动形象，有劝诫力。

## 1 个成长要点

◎全书所蕴含的厚德柔远、宽爱礼让、温和友善、仁政爱民、恪尽职守、重教化慎用刑等朴素而简单的思想，是我们中华传统文化土地上的一粒种子，在人类历史长河中孕育出了我们今天以人为本的和谐发展观，也让我们看到了希望：我们的精神文化之树根深叶茂，而每个人就是那零零散散的枝桠和叶子，个人的思想品德修养好了，境界提高了，整个社会才会有希望，才会更加和谐美好。

# 目 录



虞夏书 .....	1
尧 典 .....	2
皋陶谟 .....	22
禹 贡 .....	36
甘 誓 .....	52
商 书 .....	54
汤 誓 .....	55
盘 庚 .....	58
高宗彤日 .....	78
西伯戡黎 .....	80
周 书 .....	83
牧 誓 .....	84
洪 范 .....	89
金 縢 .....	104

大 诰	112
康 诰	121
酒 诰	135
梓 材	145
召 诰	150
洛 诰	161
无 逸	173
君 奭	180
多 方	190
立 政	199
顾 命	207
吕 刑	219
文侯之命	232
费 誓	235
秦 誓	239
本书经典名句记忆	243
本书相关名言链接	244
读后感	245
东方“价值”最早的启蒙	245



虞夏书

## 尧 典

《尧典》是《尚书》的首篇，是后人追记尧舜事迹的重要典籍。它真实地反映了氏族社会的政治制度和民俗风貌。全篇分为两部分：第一部分叙述了尧的言论和事迹，以及发现、考察舜的过程；第二部分叙述了舜摄政时的事迹和即位后的执政举措。

曰若稽古帝尧<sup>①</sup>，曰放勋<sup>②</sup>，钦明文思安安<sup>③</sup>。允恭克让<sup>④</sup>，光被四表<sup>⑤</sup>，格于上下<sup>⑥</sup>。克明俊德<sup>⑦</sup>，以亲九族<sup>⑧</sup>；九族既睦，平章百姓<sup>⑨</sup>；百姓昭明，协和万邦；黎民于变时雍<sup>⑩</sup>。

### 注释

①曰若：句首发语词，无意义。稽：考察。②放勋：尧的名号。③钦明文思安安：这里是对尧各种美德和风度的赞美。钦，恭谨严肃。明，通达。文，文雅。思，深于谋虑。安安，通“晏晏”，温和宽厚。④允：诚实。恭：谦恭谨慎。克：能够。⑤光：光耀。这里比喻尧的道德名声得到广泛传播。被（pī）：覆盖。四表：四方。⑥格：至、达到。上下：天地。⑦明：发扬。俊德：才智美德。⑧九族：上自高祖、下至玄孙之内的族人。族，指尧之同族。⑨平：通“辨”，辨别之意。章：使明显。百姓：百官。⑩黎民：众民，指当时的氏族成员。于变：随尧的教化而改变。时雍：和悦，和睦。



## 译文

考察探究古代的一些史事，得知帝尧名叫放勋，他恭谨严肃、聪明通达、温文尔雅，深于谋虑而且为人温和宽厚，待人诚信且谦虚礼让。他的功德普照四方，达于天地。他还能够发扬他的才智美德，使同族人亲密团结；同族人团结和睦了，又辨明和彰显了百官；百官清明了，又协调好其他各部落的关系；天下的部族成员随即也就变得和谐欢乐了。

## 成长启示

审视周围那些成功的人，一般而言不是因为他们比我们有知识，也不是因为他们比我们聪明，而是因为他们身上多了一些内在品质。他们为人温和，谦虚有礼貌，说话做事有诚信。这些品质对我们来说是无形的精神力量。

乃命羲和<sup>①</sup>，钦若昊天历象——日月星辰<sup>②</sup>，敬授民时<sup>③</sup>。分命羲仲宅嵎夷日暘谷<sup>④</sup>，寅宾出日<sup>⑤</sup>，平秩东作<sup>⑥</sup>。日中<sup>⑦</sup>、星鸟<sup>⑧</sup>，以殷仲春<sup>⑨</sup>。厥民析<sup>⑩</sup>，鸟兽孳尾<sup>⑪</sup>。

## 注释

①命：任命。羲和：指羲氏、和氏，传说中掌管天象、历法的官员。②钦：恭敬。若：顺从。昊（hào）：广阔的样子。历象：日月星辰等天体运行的现象。

③敬授民时：把观测日月星辰所总结出的天象、节令知识告诉老百姓，来安排农时。④羲仲：人名，羲氏家族中人，职掌天文的官员。宅：居住。嵎（yú）夷：地名，东方极远的地方。暘（yáng）谷：传说中太阳升起的地方。⑤寅：恭敬。宾出日：甲骨文记载，殷商有“宾日”的祭礼，“出日”“入日”也有专门的祭祀之礼，此处“宾”可理解成“迎接”的意思。⑥平秩：这里指分辨并安排农活次序。平，通“辨”，辨别之意。秩，为次序之意。东作：春天耕作的的事情。古代以东、南、西、北配春、夏、秋、冬。⑦日中：指一年中春分这一天，这一天昼夜时间相等。⑧星鸟：星宿名，春分的黄昏出现在南方天空正中的星座。⑨殷：使……正，确定。仲春：春季三个月中的第二个月。⑩厥民析：指春天，农民都在田野里从事农耕活动。厥，其。析，分散。⑪萳（zī）尾：鸟兽交配繁育后代。

## 译文

尧于是就命令羲氏与和氏，恭敬地遵循天数的运行规律，观测日月星辰的运行状况并且据此制定出了历法，教导人民按照时令从事农业劳作活动。尧分别命令羲仲住在东方极远处一个名叫暘谷的地方，恭敬地主持祭祀日出的仪式，分辨时序来安排春天的农业活动。昼夜平分的日子到了，黄昏时星鸟出现在了南方天空的正中，以此确定春分节令到了。这时候农民分散在田野里劳作，鸟兽也在这个时候开始交配繁育后代了。

申命羲叔宅南交<sup>①</sup>，平秩南为<sup>②</sup>，敬致<sup>③</sup>。日永<sup>④</sup>、星火<sup>⑤</sup>，以正仲夏。厥民因<sup>⑥</sup>，鸟兽希革<sup>⑦</sup>。分命和仲宅西曰昧谷<sup>⑧</sup>，寅饯纳日<sup>⑨</sup>，平秩西成<sup>⑩</sup>。宵中<sup>⑪</sup>、星虚<sup>⑫</sup>，以殷仲秋。



## 厥民夷<sup>⑬</sup>，鸟兽毛毳<sup>⑭</sup>。

### 注释

①申：又，再。羲叔：人名，羲氏家族中另一名任职官员的人。南交：指南方极远的地方。②南为：也指农事活动。③敬致：对天象进行观测、记录，并礼敬。致，到达，指夏至日这天中午，太阳运行到南方，达到极致。④日永：夏至这天白天时间最长，被称为日永。永，长。⑤星火：大火星，夏至日这天黄昏，此星出现于南天。⑥厥民因：这里指夏日农事繁忙，老年人跟随青壮年共同参加田间劳作。因，依。⑦希革：羽毛稀少。希，同“稀”，稀疏。革，指鸟类羽毛。⑧昧谷：神话传说中太阳落下去的地方。⑨餼：送行。纳日：即“入日”。⑩西成：太阳西下，劳作完成，形容秋天庄稼丰收。⑪宵中：夜间的时间适中，即指秋分。⑫星虚：星宿名，秋分日的黄昏，此星出现在南天。⑬夷：平。⑭鸟兽毛毳（xiǎn）：秋天鸟兽生长出新的羽毛来御寒。毳，生长出新的羽毛。

### 译文

尧又命羲叔住在南交，观察辨别太阳向南运行的情况，对太阳什么时候回归到最南方加以测定、记录并礼敬。将白天时间最长，黄昏时火星出现在南方天空的时节定为夏至。这时候民间老年人依傍着青壮年下田劳





作，鸟兽的羽毛也开始变得稀疏。尧又命令和仲住在西边的昧谷，让他恭敬地主持祭祀日落的仪式，并视察秋天的农业生产。将昼夜时间相等、黄昏时虚星出现在南方天空中的时节定为秋分。这时人民回到平原居住，鸟兽生出新的羽毛。

申命和叔宅朔方曰幽都<sup>①</sup>，平在朔易<sup>②</sup>。日短<sup>③</sup>、星昴<sup>④</sup>，以正仲冬。厥民隩<sup>⑤</sup>，鸟兽氄毛<sup>⑥</sup>。帝曰：“咨！汝羲暨和<sup>⑦</sup>，期三百有六旬有六日<sup>⑧</sup>，以闰月定四时成岁<sup>⑨</sup>。允厘百工<sup>⑩</sup>，庶绩咸熙<sup>⑪</sup>。”

### 注释

①朔方：北方很远的地方。幽都：幽州，古代北方地名。②在：察看。朔易：即“北易”，与上文“东作”等一样，都是指农事活动。③日短：白天时间最短的时候，指冬至这一天。④星昴（mǎo）：星宿名，冬至的黄昏，出现于南天。⑤隩（ào）：同“奥”，室内。⑥氄（rǒng）毛：鸟兽为过冬而生长出的细毛。⑦咨：告诉，命令。暨：与、和的意思。⑧期（jī）：一周年。⑨闰月定四时：地球绕太阳一周为365日5小时48分46秒。而中国古代以十二月为一年，大月30天，小月29天，一年合计354天，比实际地球绕日一周要少11天多。为了弥补这一差距，于是采用闰月方法，在五年中再加两个月，就与实际地球绕日时间相近了。⑩允：信，确实。厘：治理。百工：百官。⑪庶：众。绩：功绩。熙：兴盛。