



《大学》《中庸》本是《礼记》中的两个篇章。

《大学》以人的修身为核心，以格物、致和、诚意、正心为修身的方法。它提出了“明德、亲民、止于至善”三纲领，还提出了“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”八条目，因而具有由“内圣”而“外王”的重要意义。

《中庸》是儒家的重要经典，强调“诚”，把“诚”视为思想体系的最高范畴，将“诚”作为“人道”的准则，同时提出了“博学之、审问之、慎思之、明辨之、笃行之”的学习过程与认知方法。儒学，特别是理学的许多概念、命题都出自《中庸》。许多理学大家持守《中庸》的信条，用《中庸》的方法论思考，从而可以看出，《中庸》对中华文明的形成有着深远的影响。

大学

第一章 大学之道

dà xué ① zhī dào zài míng ② míng dé ③ zài xīn ④
大 学 之 道 ， 在 明 明 德 ， 在 亲
mín zài zhǐ yú zhì shàn ⑤ zhī zhǐ ⑥ ér hòu yǒu dìng dìng
民 ， 在 止 于 至 善 。 知 止 而 后 有 定 ， 定
ér hòu néng jìng jìng ér hòu néng ān ān ér hòu néng lù
而 后 能 静 ， 静 而 后 能 安 ， 安 而 后 能 虑 ，
lù ér hòu néng dé wù yǒu běn mò shì yǒu zhōng shǐ zhī
虑 而 后 能 得 。 物 有 本 末 ， 事 有 终 始 。 知
suǒ xiān hòu zé jìn dào ⑦ yǐ
所 先 后 ， 则 近 道 矣 。

说文解字

- ①大学：大人之学。古人十五岁入大学，学习做人做事的道理。
②明：弘扬。 ③明德：光明正大的品德。 ④亲：通“新”，革新。
⑤至善：最完善的境界。 ⑥止：达到。 ⑦道：规律，法则。

古文今译

大学的道理，在于弘扬光明正大的品德，在于使人弃旧从新，在于使人的品德达到最完善的境界。知道要达到的最高境界，才能志向坚定；志向坚定才能够沉静；沉静才能够心神安定；心神安定才能够思虑周详；思虑周详才能够有所收获。世间万物都有根本和枝末，每件事也都有开始和终结。知道了这本末始终的道理，就接近事物的规律了。

知识拓展

“本”最初是指草木的根，后引申为“事物的根源”“主要的、中心的”等意。“末”最初指树的末梢，后引申为“次要的事物”“事物的尽头、结尾”“碎屑”等意。成语“本末倒置”比喻把主要的和次要的、本质和非本质的关系颠倒了。

经典故事

舍本逐末

战国时候，齐王派遣使臣到赵国拜访赵威后（赵惠文王的王后），并呈上齐王的亲笔书信。

赵威后没有打开信，而是亲切地问道：“久未问候，贵国的庄稼长得好吗？百姓生活安乐吗？齐王身体无恙吗？”使臣一听，很不高兴地说：“齐王派我来问候您，可是您不先问候我们国君，反倒先问起庄稼。难道君王还比不上庄稼和百姓重要吗？”

赵威后笑着说：“没有庄稼，如何养活人民？没有人民，又何来国君？难道说要先舍根本，去问那些末节吗？”

使臣听了非常佩服，并为刚才无礼的态度感到惭愧。

国学点睛

从这个故事可以看出，舍本逐末指做事不抓住主要的问题，而专顾细枝末节。现多用于指轻重主次颠倒，不会明辨轻重缓急。赵威后因为懂得本末，关心民生，所以受到使者的崇敬。无论是学习还是生活，我们都要弄清楚本末轻重。

gǔ zhī yù míng míng dé yú tiān xià zhě, xiān zhì qí
 古之欲明明德于天下者，先治其
 guó yù zhì qí guó zhě xiān qí ① qí jiā yù qí qí jiā
 国；欲治其国者，先齐①其家；欲齐其家
 zhě xiān xiū ② qí shēn yù xiū qí shēn zhě xiān zhèng ③ qí
 者，先修②其身；欲修其身者，先正③其
 xīn yù zhèng qí xīn zhě xiān chéng qí yì yù chéng qí yì
 心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意
 zhě xiān zhì qí zhī ④ zhì zhī zài gé wù ⑤。
 者，先致其知④；致知在格物⑤。

说文解字

①齐：管理。 ②修：修养，修正。 ③正：端正。 ④致其知：使自己获得知识。 ⑤格物：认识、探究事物的道理。

古文今译

古代那些想在天下弘扬光明正大品德的人，先要治理好自己的国家；要想治理好自己的国家，先要管理好自己的家庭和家族；要想管理好自己的家庭和家族，先要修养自身的品性；要想修养自身的品性，先要端正自己的心思；要想端正自己的心思，先要使自己的意念真诚；要想使自己的意念真诚，先要使自己获得知识；获得知识的方法在于认识、探究事物的道理。

知识拓展

古人讲求“齐家”，不过古代的“家”和我们现在几口人的小家不一样，而是指一个家族或者宗族。古代人重视血缘，往往聚族而居，组成一个大家族，家族成员关系紧密，荣辱与共。他们建立祠堂，祭祀共同的祖先，并推选族长，负责处理族中的公共事务。

孙康映雪致知

晋代有个叫孙康的人，从小就渴求知识，很爱读书，可他家里很穷，没钱买油点灯，一到天黑，他就没有办法读书了。所以他每天都在思考怎样才能多读点书。

一天夜里，他一觉醒来，忽然发现从窗外透进几丝白光。

他心里一阵高兴：

“哇，居然有灯光！”

于是，他开门一看，原来是遍地的雪花发

出洁白的光。孙康看着雪花，心里乐开了花，他想：“要是我借着雪光，不就可以读书了吗？”他急忙跑回书房，拿出书来对着雪地的白光一看，果然字迹非常清楚！



后来，孙康终于学业有成，成为晋代很有名望的学者。

国学点睛

古代像孙康映雪这样勤奋学习、刻苦求取知识的故事还有很多，如匡衡_____、苏秦_____、车胤_____。抓紧时间勤奋学习才能学有所成，认识事物的道理，获得知识。我们要做一个勤奋好学的人。

wù gé ér hòu zhī zhì ①, zhī zhì ér hòu yì chéng
 物 格 而 后 知 至 ①, 知 至 而 后 意 诚,
 yì chéng ér hòu xīn zhèng xīn zhèng ér hòu shēn xiū shēn xiū ér
 意 诚 而 后 心 正, 心 正 而 后 身 修, 身 修 而
 hòu jiā qí jiā qí ér hòu guó zhì guó zhì ér hòu tiān xià
 后 家 齐, 家 齐 而 后 国 治, 国 治 而 后 天 下
 píng zì tiān zǐ yǐ zhì yú shù rén yī shì ② jiē yǐ xiū shēn
 平。自 天 子 以 至 于 庶 人, 壹 是 ② 皆 以 修 身
 wéi běn qí běn luàn ③, ér mò zhì zhě fǒu yǐ qí suǒ hòu
 为 本。其 本 乱 ③, 而 末 治 者 否 矣。其 所 厚
 zhě bó ér qí suǒ bó zhě hòu wèi zhī yǒu yě
 者 薄, 而 其 所 薄 者 厚, 未 之 有 也。

说文解字

①至：达到，获得。 ②壹是：都是，一切。 ③乱：紊乱，破坏。

古文今译

对事物认识、探究后，才能获得知识；获得知识后，意念才能真诚；意念真诚后，心思才能端正；心思端正后，才能修养品性；品性修养后，才能管理好家庭和家族；管理好家庭和家族后，才能治理好国家；治理好国家后，才能使天下太平。上自一国之君，下至平民百姓，人人都要以修养品性为根本。若这个根本被破坏了，想要“齐家、治国、平天下”是不可能的。如果该重视的不重视，不该重视的反而重视，却想要达到目的，这是从未有过的。

知识拓展

明德、亲民、止于至善被称为“三纲”，格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下这八项合称为“八目”或“八条目”。

经典故事

狐卷子劝君修身

战国时期魏国的君主魏文侯请教狐卷子说：“贤明的父亲足以依赖吗？”狐卷子回答说：“不足以依赖。”魏文侯又问：“贤明的儿子足以依赖吗？”狐卷子说：“不足以依赖。”魏文侯接着又问了贤明的兄长、弟弟和臣子能否依赖，狐卷子依然回答不能。

魏文侯生气了，斥问道：“我恭敬地请教你五个问题，你都给我否定得干干净净，你到底是什么意思？”

狐卷子从容道：“贤明的父亲恐怕没有谁能超过尧了，可他的儿子丹朱却因为品德不好被流放充军；贤明孝顺的儿子恐怕也没人能超越舜了，可他的父亲为人愚昧顽固而受到了拘禁；贤明的兄长恐怕也要数舜最有名了，可他的异母弟弟象也遭到了流放；贤明的弟弟没人能超过周公，可他的哥哥管叔却因为阴谋叛乱而被诛杀；商汤、周武应该算是贤明臣子的典范了，结果夏桀（jié）、商纣正是被他们所推翻。由此可见，指望别人的帮助是达不到目的的，依赖别人的力量是不可能久远的。您如果想要国泰民安，还是从自身做起吧！”

国学点睛

“自强不息”自古以来就是君子应当具备的精神。无论身边的人多么贤能，他对你的帮助和影响始终是外在的条件，只有自立、自强才是内在的决定因素。我们做到了自立自强，才能真正成为一个大写的人，才能达成目标、取得成就。狐卷子所说的话正体现了这个道理。

第二章 明明德

《康诰》^① 曰：“克^②明德。”《大甲》^③ 曰：“顾^④谟^⑤天之明命^⑥。”《帝典》^⑦ 曰：“克明峻^⑧德。”皆自明也。

说文解字

①《康诰》：《尚书·周书》中的一篇。②克：能够。③《大甲》：即《太甲》，《尚书·商书》中的一篇。④顾：顾念。⑤谟：是。⑥明命：光明的禀性。⑦《帝典》：即《尧典》，《尚书·虞书》中的一篇。⑧峻：大，崇高。

古文今译

《康诰》说：“要能够弘扬光明的品德。”《大甲》说：“要顾念上天赋予的光明禀性。”《帝典》说：“要能够弘扬崇高的品德。”这些话都是说要明了并弘扬光明正大的品德。

知识拓展

《尚书》是儒家经典之一，又称《书》或《书经》。“尚”即“上”，《尚书》就是上古的书，它是中国上古历史文献和部分追述古代事迹著作的汇编。这本书相传为孔子编定，汇集了上古尧舜时期一直到春秋秦穆公时期的各种重要文献资料100篇，但在流传过程中有所散佚。

《尚书》和《诗经》《礼记》《易经》《春秋》合称为“五经”。

成王明德

周武王灭商建立周朝，任命自己的三个弟弟管叔鲜、蔡叔度和霍叔处管理商朝遗民，监督商纣王的儿子武庚，这三人被称为“三监”。周武王死后，周成王继位，因为成王年纪还很幼小，所以由武王的另一个弟弟周公旦辅佐施政。管叔鲜三人不满周公辅政，挟持武庚发动叛乱，史称“三监之乱”。周公旦和康叔姬封辅佐成王平定了叛乱。

成王平定叛乱之后，把原商国的地盘和人民封给康叔管理，拟了三篇发言稿：《康诰》《酒诰》《梓材》。



周公在新建都城的奠基仪式上宣读发言稿，公布了成王的命令：

成王说：“年轻的封，我要将爵位封给你了，希望你能发扬光大你逝去的父亲文王的功德，能彰显仁德、慎用刑罚；不能欺侮孤老、寡母，在人民面前平易、恭敬、谦虚，以造福我华夏，让我们的大邦、小国都井井有条。”

● 国学点睛

“德”是人生于世必须具备的东西。君子应当弘扬美德，以德来教化群众，使社会更加和谐美好。成王和周公告诫康叔姬封要“克明德”，这样才能治理好国家，造福我华夏。我们要谨记这些教诲，认真学习，培养并弘扬美德，提升素质，贡献社会。

第三章 新民

tāng ① zhī pán míng ② yuē gǒu rì xīn rì
 汤 ① 之 《 盘 铭 》 ② 曰：“苟 日 新，日
 rì xīn yòu rì xīn kǎng gào yuē zuò xīn mín ③
 日 新，又 日 新。”《 康 诰 》 曰：“作 新 民 ③。”
 shī yuē zhōu suī jiù bāng qí mìng ④ wéi xīn shì gù
 诗 曰：“周 虽 旧 邦，其 命 ④ 维 新。”是 故
 jūn zǐ wú suǒ bú yòng qí jí
 君 子 无 所 不 用 其 极。

说文解字

①汤：成汤，商朝的开国君主。 ②《盘铭》：商汤王的洗澡盆上的铭文。铭，刻在器皿上用来警戒自己的箴（zhēn）言。 ③新民：使人弃旧图新、去恶从善。 ④其命：指周朝所禀受的天命。

古文今译

商汤王刻在洗澡盆上的箴言说：“如果能够做到一天新，就应坚持天天新，新了还要更新。”《康诰》说：“要激励人们焕发新的风貌。”《诗经》说：“周朝虽然是一个古老的国家，但却禀受了新的天命。”所以，有品德的人无时不追求最完善的道德境界。

知识拓展

铭文是一种极为古老的文体，是刻在金石等物上的文辞。据说在黄帝时期就已有铭文存在。商周时期，随着生产力的发展，青铜器渐渐流行。当时的人们在用汗水铸造出一件件精美器皿的时候，还常常在铜器上留下一些智慧的文字，这就是现在所能见到的最早的铭文。

网开三面

商朝的君主商汤有一次外出，看见在一处茂盛的林子里，一个农夫在东南西北四面全部挂上了捕捉鸟兽的网。等网挂好后，农夫对天拜了几拜，然后跪在地上祷告说：“求上



天保佑，愿天上飞下来的、地下跑出来的、从四方来的鸟兽都进入我的网中来。”商汤听见以后，感慨地说：“只有夏桀才会如此一网打尽。要是这样张网，野兽就会被捉尽啊！这样做实在太残忍了。”于是，他叫随从把张挂的网撤掉三面，只留下一面，也跪下祷告说：“天上飞的、地下走的，想往左跑的，就往左跑，想往右跑的，就往右跑，不听话的，就向网里钻吧。”说完，他站起来对农夫和随从们说：“对待禽兽要有仁德之心，不能捕尽捉绝。”

诸侯听说这件事以后，都称颂商汤是一个有德之君。

● 国学点睛

夏桀是有名的暴君，他残暴嗜杀，对反对自己的人“一网打尽”，所以身死亡国。商汤是有德之君，他以仁德治民，受到四方诸侯的崇敬。从这一正一反的例子中我们能看到“德”的重要性。我们不仅要有品德，还要不断完善品德的境界，不断争取进步。

第四章 止于至善

《诗》云：“穆穆^①文王，於^②缉^③熙^④敬止！”为人君，止于仁；为人臣，止于敬；为人子，止于孝；为人父，止于慈；与国人交，止于信。

说文解字

①穆穆：仪表端庄、深怀道德的样子。②於：感叹词，表达赞美的感情，没有实义。③缉：继续。④熙：光明。

古文今译

《诗经》说：“仪表端庄、深怀道德的周文王啊，不断发扬他的美德，做事始终庄重谨慎。”身为国君，要做到仁爱；身为臣子，要做到恭敬；身为子女，要做到孝顺；身为父亲，要做到慈爱；与他人交往，要做到诚信。

知识拓展

上文谈论到了“君、臣、子、父”四种身份，周文王为这四种身份做出了表率。最初周是渭河流域的一个部族，部族首领爵位是“西伯”。文王姬昌继承西伯位，同时也臣服于商朝，他是周部族的“君”、商王的“臣”。文王对内贤德爱民，对王尊敬忠诚，对上孝顺长辈，对下则教育出了武王、周公等贤能的儿子。

经典故事

文王尊太公

周文王姬昌继承西伯位，励精图治、爱护人民，渴望有贤能的人才帮助自己把周治理好。他良好的名声吸引了姜尚。

相传姜尚是个博学多闻的贤才。他年轻时为商纣王做过事，但商纣王太残暴无道，他就离开了，之后一直没有被人任用。后来他年老了，听说西伯姬昌敬老尊贤，就在渭水边钓鱼，等待与文王相遇。



后来，姬昌外出打猎，临行前占了一卦（占卦是古时候一种预测命运的方法），卦象显示这次出行会遇到一个贤才。姬昌大喜，出猎后果然在渭河北岸遇到姜尚。与姜尚交谈后，姬昌非常赏识他的才华，两人一同乘车而归。姬昌将姜尚尊奉为“太师”，姜尚也尽心尽力辅佐姬昌，安定天下。

国学点睛

周文王姬昌是孔子和后世儒家学者们极为推崇的一位贤人。姬昌一直身体力行着仁德之道，这个故事里所表现出的他吸引贤才、敬重贤才的特点，也是他高尚品德中的一项。我们要尊重别人，敬重并亲近有才德的人，这对我们自身素质的提高是很有好处的。

《诗》云：“瞻彼淇澳^①，蒹竹猗猗^②。

有斐^③君子，如切如磋，如琢如磨。瑟^④

兮^⑤！”赫兮喧兮。有斐君子，终不可

谄^⑥兮！”如切如磋者，道学也；如琢如

磨者，自修也；瑟兮兮者，恂慄^⑦也；

赫兮喧兮者，威仪也；有斐君子，终

不可谄兮者，道盛德至善，民之不能忘

也。

说文解字

①澳：水边。 ②猗猗：郁郁葱葱的样子。 ③斐：文质彬彬的样子。

④瑟：庄重的样子。 ⑤兮：心胸宽阔的样子。 ⑥谄：同“援”，忘

记。 ⑦恂慄：恐惧，戒惧。

古文今译

《诗经》说：“看那淇水岸边，青竹郁郁葱葱。有一位文质彬彬的君子，研究学问就像加工骨器，不断切磋；修炼自己就像打磨美玉，反复琢磨。他是那样庄重宽厚、光明烜赫。这个文质彬彬的君子，真让人难忘啊！”这里的“如切如磋”，是指做学问的态度；“如琢如磨”，是指自我修炼的精神；“瑟兮兮”，是指他谨慎而有所警戒；“赫兮喧兮”，是指他仪表威严；“有斐君子，终不可谄兮”，是指他品德高尚，达到了完善的境界，使人难以忘怀。

知识拓展

古代把骨头加工成器物叫“切”，把象牙加工成器物叫“磋”，把玉加工成器物叫“琢”，把石头加工成器物叫“磨”。现在“切磋琢磨”比喻互相商量研究，学习长处，改正缺点。

经典故事

卫武公仁政

“瞻彼淇澳，蓁竹猗猗。有斐君子……”是卫国人民歌颂国君卫武公的诗歌。

卫武公姬和是春秋时期卫国的国君，他在位期间，仁政爱民，使百姓生活和睦安定。

卫武公 95 岁高龄时，仍告诫卫国百姓说：“百官和民众，不要因为我不老而舍弃我，一定要早晚帮助告诫我；哪怕听到一两句谏言，一定要记住，转达给我，来训导我。”于是不时有人劝谏他，他也听从好的建议来治理国家。

国学点睛

卫武公是个庄重宽厚、光明烜赫的君子，故事里体现了三点：一是他仁政爱民；二是他 95 岁了依然勤于政务；三是他即便老了也依然严谨清醒、广纳谏言。一个高尚的人，他的品德能从方方面面体现出来，为人们所见、所称赞。我们也要做一个文质彬彬的高尚之人。

第五章 知本

子曰：“听讼^①，吾犹人^②也，必也使无讼乎！”无情^③者不得尽其辞^④，大畏民志^⑤，此谓^⑥知本。

说文解字

①听讼：听诉讼，审案。 ②犹人：与别人一样。 ③无情：隐瞒真实情况。 ④辞：指狡辩，花言巧语。 ⑤民志：民心，人心。 ⑥此谓：这就是。

古文今译

孔子说：“审理案子，我也和别人一样，也想让人们不再争讼。”使隐瞒真实情况的人不敢花言巧语狡辩，使人心敬服，这才是知道根本。

知识拓展

古代审理案子，注重察言观色。《周礼·秋官·小司寇》记载：“以五声听狱讼，求民情：一曰辞听，二曰色听，三曰气听，四曰耳听，五曰目听。”“辞听”是听辨和观察当事人的语言表达；“色听”是观察当事人的表情；“气听”是观察当事人的呼吸、气息；“耳听”是观察当事人的听觉反应；“目听”是观察当事人的眼睛。这就是“五听”的由来。它始于西周，对后世影响较大，后来的历朝历代均将“五听”作为刑事审判的重要手段，所以审案子也称为“听讼”。

经典故事

包拯“大义灭亲”

包拯是北宋著名清官，他为人公正，但他的侄儿仗势欺人、无恶不作。为了霸占人家的媳妇，他侄儿打死了新郎官，闹出了人命，被告到了县令那儿。县令知道他是包拯的亲侄儿，因此不敢贸然断案。后来，县令找到了包拯，包拯大怒，立刻将侄子召进来，侄子见到他后，以为不会有事，便一五一十地说出了实情。

包公听后大怒，马上将侄儿投入了大牢，第二天，便把侄儿斩首了。

包公斩了自己的亲侄儿，心情非常沉重，亲自到嫂子那里请罪。他的嫂子是一个明白事理的人，最终也没有怪他。



从此，包公“大义灭亲”的故事传遍了大街小巷，百姓都称赞他是一位清官。

国学点睛

审案的“本”在公平正义，维护法纪，惩恶扬善。包公大义灭亲，斩了违法犯罪的侄儿，使人心敬服，这是他“知本”的体现。目前我们学生的“本”是好好学习，吸取知识，掌握技能，培养品德，全面提升自己的素质。我们要知本并且做好根本的事。