

四书·五经

儒家经典 国学精粹

《超值典藏》编委会◎编著

《四书·五经》是中国儒家经典书籍，在南宋之后成为儒学的基本书目，是儒生学子必读之书。历代科举选仕，试卷命题，必以『四书五经』为蓝本。《四书·五经》不仅是儒家思想的核心载体，更是中国传统文化的重要组成部分，是中国历史文化书库中的宝典。

传统国学典藏



超值典藏
29.00

中国书店
CHINA HERITAGE PUBLISHING HOUSE
出版社

四书·五经

儒家经典 国学精粹

《超值典藏》编委会◎编著

《四书·五经》是中国儒家经典书籍，在南宋之后成为儒学的基本书目，是儒生学子必读之书。历代科举选仕，试卷命题，必以「四书五经」为蓝本。《四书·五经》不仅是儒家思想的核心载体，更是中国传统文化的重要组成部分，是中国历史文化书库中的宝典。

传统国学典藏

藏書
經典



中国书店
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE
出版社

图书在版编目(CIP)数据

四书·五经/《超值典藏》编委会编著. —北京:中国画报出版社,2011.7

ISBN 978-7-5146-0160-2

I. ①四… II. ①超… III. ①四书②五经 IV. ①B222.1②Z126.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 129191 号

四书·五经

出版人:田 辉

责任编辑:齐丽华

出版发行:中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号,邮编:100048)

策划制作:膳书堂文化

电 话:88417359(总编室兼传真) 68469781(发行部)

88417418(发行部传真)

网 址:<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱:cpqh1985@126.com

海外总代理:中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷:北京佳明伟业印务有限公司

监 印:敖 晔

经 销:新华书店

开 本:1/16

印 张:25

版 次:2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5146-0160-2

定 价:29.00 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

• • • 前 言 • • •

四书五经是与科举考试紧密结合在一起的。

在隋唐易代之际，新兴的科举考试制度代替了施行五百多年的九品中正制，成为国家选拔人才的主要制度，使国家用人打破了士族门第的限制，从而促使中国历史向前迈进了一大步。但是，自科举制度实施以后的很长时间内，并没有形成相对固定的考试内容和规范的考试流程。到了宋代，儒学在民间的学者中间兴起，流风所及，影响到了社会的方方面面，并产生了像朱熹这样的文化巨匠。在这个时期，思想家推出了一系列以新思想诠释儒家经书的典范之作，朱熹更以《论语》《孟子》为依托，再加上从《礼记》中抽取出来的《大学》《中庸》两篇，纂为“四书”，作为研习儒学的登堂之阶。元明以下，儒学家注疏的儒家经典成为科举考试的主要内容。而在教育的具体过程中，塾师们也多以“四书”为学童开蒙的经典教材，于是乎四书五经在科举时代的社会中也就具有了相当神圣的地位。

时间到了20世纪，科举考试被清朝政府取消，四书五经的地位随之也发生了动摇。民国初年，国家的灾难日甚一日，人们看不到民族未来的希望，虚无主义在社会上流行，四书五经受到冲击，跟科举制度捆绑在一起，成了专制制度笼络人才工具的时代名词，为世人所不齿。但是，一个背叛自己历史的民族，是不会有有什么很好的前途的。就在同时，社会上也有学者呼吁重新拾起经典，推陈出新，作为维系民族自信心之用，从那个时候到现在，新儒家用了四五代人的时间，经过他们不懈的努力，终于形成了全国上下学习“国学”的热潮。

由于四书五经总括《诗经》《尚书》《礼记》《易经》《左传》以及“大、中、论、孟”，部头非常之大，很不适合非专业者在工作之余进修使用，本社特聘请知名专家，将其中的精华篇章抽取出来，总为一编，另加上精确的注释和明白的译文，希望能对您的学习提供有益的帮助。

以四书五经为代表的古代典籍是我们民族智慧河流的源头活水，就让我们到这中华文明之源中，酌一杯清泉，细细地咂摸这五千年历史所酝酿的味道吧！

· · · 目 录 · · ·

四 书

大 学	2
中 庸	8
论 语	14
学而篇第一	14
为政篇第二	19
八佾篇第三	24
里仁篇第四	30
公冶长篇第五	34
雍也篇第六	40
述而篇第七	47
泰伯篇第八	54
子罕篇第九	59
乡党篇第十	65
先进篇第十一	71
颜渊篇第十二	77
子路篇第十三	82
宪问篇第十四	89

卫灵公篇第十五	97
季氏篇第十六	104
阳货篇第十七	107
微子篇第十八	113
子张篇第十九	115

孟 子	120
梁惠王上	120
梁惠王下	129
滕文公上	138
滕文公下	145
离娄上	151
离娄下	156
告子上	161
告子下	168
尽心上	173
尽心下	181

五 经

周 易	188
乾(卦一)	188
坤(卦二)	188
屯(卦三)	189
蒙(卦四)	189
需(卦五)	190

讼(卦六)	190
师(卦七)	191
比(卦八)	191
小畜(卦九)	192
履(卦十)	192
泰(卦十一)	193

否(卦十二)	194	革(卦四十九)	211
同人(卦十三)	194	鼎(卦五十)	211
大有(卦十四)	195	震(卦五十一)	212
谦(卦十五)	195	艮(卦五十二)	212
豫(卦十六)	195	渐(卦五十三)	213
随(卦十七)	196	归妹(卦五十四)	213
蛊(卦十八)	196	丰(卦五十五)	214
临(卦十九)	197	旅(卦五十六)	214
观(卦二十)	197	巽(卦五十七)	215
噬嗑(卦二十一)	198	兑(卦五十八)	215
贲(卦二十二)	198	涣(卦五十九)	216
剥(卦二十三)	198	节(卦六十)	216
复(卦二十四)	199	中孚(卦六十一)	216
无妄(卦二十五)	199	小过(卦六十二)	217
大畜(卦二十六)	200	既济(卦六十三)	217
颐(卦二十七)	200	未济(卦六十四)	218
大过(卦二十八)	201	尚 书	219
坎(卦二十九)	201	尧 典	219
离(卦三十)	202	皋陶谟	222
咸(卦三十一)	202	盘庚上	224
恒(卦三十二)	202	盘庚中	225
遯(卦三十三)	203	盘庚下	225
大壮(卦三十四)	203	牧 誓	226
晋(卦三十五)	204	洪 范	228
明夷(卦三十六)	204	礼 记	232
家人(卦三十七)	205	敖不可长	232
睽(卦三十八)	205	晋献公将杀其世子申生	232
蹇(卦三十九)	206	鲁庄公及宋人战于乘丘	233
解(卦四十)	206	曾子寝疾	233
损(卦四十一)	207	子夏丧其子而丧其明	234
益(卦四十二)	207	子柳之母死	235
夬(卦四十三)	208	成子高寝疾	235
姤(卦四十四)	208	晋献公之丧	235
萃(卦四十五)	209	吴侵陈	236
升(卦四十六)	209	知悼子卒	237
困(卦四十七)	210	陈子车死于卫	238
井(卦四十八)	210		

- 卫献公出奔 238
- 战于郎 238
- 孔子过泰山侧 239
- 鲁人有周丰也者 239
- 齐大饥 240
- 晋献文之成室 240
- 季孙之母死 241
- 阳门之介夫死 241
- 赵文子与叔誉观平九原 242
- 昔者仲尼与于蜡宾 242
- 昔者先王未有宫室 243
- 发虑宪 244
- 玉不琢不成器 244
- 虽有嘉肴 245
- 古之教者 245
- 大学始教 246
- 大学之教也 246
- 今之教者 247
- 大学之法 247
- 学者有四失 248
- 善歌者 248
- 君子知至学之难易 248
- 凡学之道 249
- 善学者 249
- 记问之学 250
- 良冶之子 250
- 古之学者 250
- 大德不官 251
- 凡音之起 251
- 乐者，音之所由生也 251
- 礼以道其志 252
- 凡音者，生人心者也 252
- 乐者，通伦理者也 252
- 乐由中出 253
- 乐者，异文合爱者也 254
- 乐者，天地之和也 254
- 昔者舜作五弦之琴 255
- 天地之道 255
- 乐也者，圣人之所乐也 256
- 夫民有血气心知之性 256
- 土敝则草木不长 256
- 德者，性之端也 257
- 钟声铿，铿以立号 257
- 礼乐不可斯须去身 258
- 夫乐者乐也 258
- 左 传** 260
- 郑伯克段于鄢 260
- 石碏大义灭亲 262
- 曹刿论战 263
- 齐桓公伐楚 264
- 宫之奇谏假道 266
- 晋国骊姬之乱 267
- 晋公子重耳之亡 269
- 展喜犒齐师 272
- 晋楚城濮之战 273
- 烛之武退秦师 276
- 蹇叔哭师 277
- 晋灵公不君 278
- 宋及楚平 280
- 楚归晋知 282
- 吕相绝秦 283
- 晋楚鄢陵之战 285
- 祁奚举贤 287
- 师旷论卫人出其君 287
- 诗 经** 289
- 国 风** 289
- 周 南** 289
- 关 雎 289
- 葛 覃 289
- 卷 耳 290
- 樛 木 290
- 螽 斯 291
- 桃 夭 291

兔 置	291	黍 离	307
采 芣	292	君子于役	308
汉 广	292	君子阳阳	308
召 南	293	中谷有蕓	308
鹄 巢	293	兔 爰	309
采 蘋	293	葛 藟	309
草 虫	293	郑 风	310
采 蘋	294	缁 衣	310
甘 棠	294	将仲子	310
行 露	294	叔于田	310
羔 羊	295	清 人	311
殷其雷	295	遵大路	311
邶 风	296	有女同车	311
柏 舟	296	山有扶苏	312
绿 衣	296	蔣 兮	312
燕 燕	297	狡 童	312
日 月	297	褰 裳	313
雄 雉	298	丰	313
谷 风	298	风 雨	313
式 微	299	子 衿	314
泉 水	299	扬之水	314
北 门	300	出其东门	314
北 风	300	齐 风	315
邶 风	301	鸡 鸣	315
柏 舟	301	著	315
墙有茨	301	还	315
君子偕老	302	东方之日	316
相 鼠	302	东方未明	316
干 旄	303	南 山	316
载 驰	303	甫 田	317
卫 风	304	载 驱	317
淇 奥	304	魏 风	318
考 槃	305	葛 屨	318
硕 人	305	汾沮洳	318
芄 兰	306	园有桃	319
氓	306	陟 岵	319
王 风	307	十亩之间	320

硕鼠	320	七月	333
伐檀	320	鸛鷖	335
唐风	321	东山	335
蟋蟀	321	破斧	336
山有枢	322	伐柯	336
扬之水	322	九罭	337
椒聊	322	雅	337
绸缪	323	小雅	337
杕杜	323	鹿鸣	337
有杕之杜	324	四牡	338
采芣	324	皇皇者华	338
秦风	325	棠棣	339
车邻	325	伐木	339
驷驥	325	天保	340
小戎	325	采薇	341
蒹葭	326	出车	342
终南	327	杕杜	343
晨风	327	南有嘉鱼	343
权舆	328	南山有台	344
无衣	328	蓼萧	344
陈风	328	湛露	345
宛丘	328	彤弓	345
东门之枌	329	菁菁者莪	345
衡门	329	白驹	346
东门之杨	329	我行其野	346
墓门	330	小旻	347
防有鹊巢	330	小宛	348
月出	330	小弁	348
桧风	331	谷风	350
羔裘	331	蓼莪	350
素冠	331	北山	351
隰有萋楚	331	无将大车	351
曹风	332	小明	352
蜉蝣	332	鼓钟	353
候人	332	楚茨	353
下泉	333	信南山	355
豳风	333	甫田	356

裳裳者华	356	维 清	376
桑 扈	357	烈 文	377
鴛 鸯	357	天 作	377
采 菽	358	昊天有成命	377
采 绿	359	我 将	378
黍 苗	359	时 迈	378
隰 桑	359	执 竞	378
白 华	360	思 文	379
绵 蛮	360	臣 工	379
大 雅	361	噫 嘻	380
文 王	361	有 客	380
大 明	362	武	381
緜	364	闵予小子	381
棫 朴	365	访 落	381
旱 麓	365	敬 之	382
灵 台	366	载 芟	382
鳧 鹭	366	良 耜	383
假 乐	367	丝 衣	383
公 刘	368	酌	384
洞 酌	369	鲁 颂	384
卷 阿	369	駉	384
民 劳	370	有 駉	385
板	371	泮 水	385
荡	373	商 颂	387
抑	374	那	387
颂	376	烈 祖	387
周 颂	376	玄 鸟	388
清 庙	376	长 发	388
维天之命	376		

四 书

大学

【原文】

大学之道^①，在明明德^②，在亲民^③，在止于至善。知止^④而后有定；定而后能静；静而后能安；安而后能虑；虑而后能得^⑤。物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家^⑥；欲齐其家者，先修其身^⑦；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知^⑧；致知在格物^⑨。物格而后知至；知至而后意诚；意诚而后心正；心正而后身修；身修而后家齐；家齐而后国治；国治而后天下平。自天子以至于庶人^⑩，壹是皆以修身为本^⑪。其本乱而未治者否矣^⑫。其所厚者薄，而其所薄者厚^⑬，未之有也^⑭！

【注释】

①大学之道：大学的宗旨。“大学”一词在古代有两种含义：一是“博学”的意思，二是相对于小学而言的“大人之学”。古人8岁入小学，学习“洒扫应对进退、礼乐射御书数”等文化基础知识和礼节；15岁入大学，学习伦理、政治、哲学等“穷理正心，修己治人”的学问。所以，两种含义都有“博学”的意思。“道”的本义是道路，引申为规律、原则等，在中国古代哲学、政治学里，也指宇宙万物的本原、个体，一定的政治观或思想体系等，其意要根据具体内容而定。②明明德：前一个“明”作动词，有使动的意味，即“使彰明”，也就是发扬、弘扬的意思。后一个“明”作形容词，明德也就是光明正大的品德。③亲民：根据后面的“传”文，“亲”应为“新”，即革新、弃旧图新。亲民，也就是新民，使人弃旧图新、去恶从善。④知止：知道目标所在。⑤得：收获。⑥齐其家：管理好自己的家庭或家族，使家庭或家族和和美，蒸蒸日上，兴旺发达。⑦修其身：修养自身的品性。⑧致其知：使自己获得知识。⑨格物：认识、研究万事万物。⑩庶人：指平民百姓。⑪壹是：都是。本：根本。⑫末：相对于本而言，指枝末、枝节。⑬厚者薄：该重视的不重视。薄者厚：不该重视的却加以重视。⑭未之有也：即未有之也，没有这样的道理（事情、做法等）。

【译文】

大学的宗旨在于弘扬光明正大的品德，在于使人弃旧图新，在于使人不断完善自我，以达到最完美的境界。目标明确才能够志向坚定；志向坚定才能够镇静不躁；镇静不躁才遇事心安；遇事心安才能够思虑周详；思虑周详才能够有所收获。每样东西都有本源有枝节，每件事情都有开始有终结。明白了这本末始终的道理，就接近事物发展的规律了。古代那些要想在天下弘扬光明正大品德的人，首先应治理好自己的国家；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；获得知识的途径在于认识、研究万事万物。通过研究万事万物，对其有所认识后才能获得知识；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；治理好国家后天下才能太平。上自国家君王，下至平民百姓，人人都要

以修养品性为根本。若这个根本被扰乱了，家庭、家族、国家、天下要治理好是不可能的。不分轻重缓急，本末倒置却想将事情做好，这也同样是不可能的！

【原文】

《康诰》^①曰：“克明德。”^②《大甲》^③曰：“顾諟天之明命。”^④《帝典》^⑤曰：“克明峻德。”^⑥皆自明也。^⑦

【注释】

①康诰：《尚书·周书》中的一篇。《尚书》是上古历史文献和追述古代事迹的一些文章的汇编，是“五经”之一，称为“书经”。全书分为《虞书》、《夏书》、《商书》、《周书》四部分。②克：能够。③大甲：即《太甲》，《尚书·商书》中的一篇。④顾：思念。諟：此。明命：光明的禀性。⑤帝典：即《尧典》，《尚书·虞书》中的一篇。⑥克明峻德：《尧典》原句为“克明俊德”。俊：与“峻”相通，意为大、崇高等。⑦皆：都，指前面所引的几句话。

【译文】

《康诰》说：“能够弘扬光明的品德。”《太甲》说：“念念不忘这上天赋予的光明禀性。”《尧典》说：“能够弘扬崇高的品德。”这些都是说要自己弘扬光明正大的品德。

【原文】

汤之，《盘铭》^①曰：“苟日新，日日新，又日新。”^②《康诰》曰：“作新民。”^③《诗》曰：“周虽旧邦，其命维新。”^④是故君子无所不用其极。

【注释】

①汤：即成汤，商朝的开国君主。盘铭：刻在器皿上用来警戒自己的箴言。这里的器皿是指商汤的洗澡盆。②苟：如果。新：这里的本义是指洗澡除去身体上的污垢，使身体焕然一新，引申义则是指行精神上的弃旧图新。③作：振作，激励。新民：即“经”里面说的“亲民”，实应为“新民”。意思是使新、民新，也就是使人弃旧图新，去恶从善。④“诗曰”句：这里的《诗》指《诗经·大雅·文王》。周：周朝。旧邦：旧国。其命：指周朝所禀受的天命。维：语气助词，无意义。⑤是故君子无所不用其极：所以品德高尚的人无处不追求完善。是故：所以。君子，有时候指贵族，有时指品德高尚的人，根据上下文不同的语言环境而有不同的意思。

【译文】

商汤王刻在洗澡盆上的箴言说：“如果能够一天新，就应保持天天新，新了还要更新。”《康诰》说：“激励人弃旧图新。”《诗经》说，“周朝虽然是旧的国家，但却禀受了新的天命。”所以，品德高尚的人无处不追求完善。

【原文】

《诗》云：“邦畿千里，惟民所止。”^①《诗》云：“緝蛮黄鸟，止于丘隅。”^②子曰：“于止，知其所止，可以人而不如鸟乎！”《诗》云：“穆穆文王，於緝熙敬止！”^③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。《诗》云：“瞻彼淇澳，绿竹猗猗。有斐君子，如切如磋，如琢如磨。瑟兮侗兮，赫兮喧兮。有斐君子，终不可諠兮！”^④如切如磋者，道学也^⑤；如琢如磨者，自修也；瑟兮侗兮者，恂栗也^⑥；赫兮喧兮者，威仪也；有斐君子，终不可諠兮者，道盛德至善，民之不能忘也。《诗》云：“於戏！前王不忘。”^⑦君子贤其贤而亲其亲，小人乐其乐而利其利，此以没世不忘也。

【注释】

①邦畿千里，惟民所止：引自《诗经·商颂·玄鸟》。邦畿：都城及其周围的地区。止：有至、到、停止、居住、栖息等多种含义，随上下文而有所区别。在这句里是居住的意思。②缙蛮黄鸟，止于丘隅：引自《诗经·小雅·绵蛮》。缙蛮：即绵蛮，鸟叫声。隅：角落。止：栖息。③“穆穆”句：引自《诗经·大雅·文王》。穆穆：仪表美好端庄的样子。於：叹词。緝：继续。熙：光明。止：语助词，无意义。④“《诗》云”句：这几句诗引自《诗经·卫风·淇澳》。淇，指淇水，在今河南北部。澳水边。斐：文采。瑟兮侗兮：庄重而胸襟开阔的样子。赫兮喧兮：显耀盛大的样子。諲：遗忘。⑤道：说、言的意思。⑥恂栗：恐惧，戒惧。⑦於戏！前王不忘：引自《诗经·周颂·烈文》。於戏：叹词。前王：指周文王、周武王。⑧此以：因此。没世：去世。

【译文】

《诗经》说：“京城及其周围，都是老百姓向往的地方。”《诗经》又说：“‘绵蛮’叫着的黄鸟，栖息在山冈上。”孔子说：“连黄鸟都知道它该栖息在什么地方，难道人还不如一只鸟儿吗？”《诗经》说：“品德高尚的文王啊，为人光明磊落，做事始终庄重谨慎。”做国君的，要做到仁爱；做臣子的，要做到恭敬；做子女的，要做到孝顺；做父亲的，要做到慈爱；与他人交往，要做到讲信用。《诗经》说：“看那淇水弯弯的岸边，嫩绿的竹子葱郁茂盛。有一位文质彬彬的君子，研究学问如加工骨器，不断切磋；修炼自己如打磨美玉，反复琢磨。他庄重而开朗，仪表堂堂。这样的一个文质彬彬的君子，真是令人难忘啊！”这里所说的“如加工骨器，不断切磋”，是指做学问的态度；这里所说的“如打磨美玉，反复琢磨”，是指自我修炼的精神；说他“庄重而开朗”，是指他内心谨慎而有所戒惧；说他“仪表堂堂”，是指他非常威严；说“这样一个文质彬彬的君子，可真是令人难忘啊！”是指由于他品德高尚，达到了最完善的境界，所以使人难以忘怀。《诗经》说：“前代的君王真使人难忘啊！”这是因为君主贵族们能够以前代的君王为榜样，尊重贤人，亲近亲族，一般平民百姓也都蒙受恩泽，享受安乐，获得利益。所以，虽然前代君王已经去世，但人们还是永远不会忘记他们。

【原文】

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

【注释】

①“子曰”句：引自《论语·颜渊》。听讼：听诉讼，即审案子。犹人：与别人一样。②无情者不得尽其辞：使隐瞒真实情况的人不能够花言巧语。③民志：民心，人心。

【译文】

孔子说：“听诉讼审理案子，我也和别人一样，目的在于使诉讼不再发生。”使隐瞒真实情况的人不敢花言巧语，使人心畏服，这就叫抓住了根本。

【原文】

所谓致知在格物者，言欲致吾之知，在即物而穷其理也^①。盖人心之灵莫不有知，而天下之物莫不有理，惟于理有未穷^②，故其知有不尽也。是以《大学》始教，必始学者即凡天下之物，莫不因其已知之理而益穷之^③，以求至乎其极。至于用力之久，而一旦豁然贯通焉，则众物之表里精粗无不到，而吾心之全体大用无不明矣。此谓物格，此谓知之至也。

【注释】

①这一章的原文只有“此谓知本。此谓知之至也”两句。朱熹认为，“此谓知本”一句是上一章的衍文，“此谓知之至也”一句前面又缺了一段文字。所以，朱熹根据上下文关系补充

了一段文字,这里所选的,就是朱熹补充的文字。②即:接近,接触。穷:穷究,彻底研究。③未穷:未穷尽,未彻底。④益:更加。

【译文】

获得知识的途径在于认识、研究万事万物,是指要想获得知识,就必须接触事物而彻底研究它的原理。人的心灵都具有认知能力,而天下万事万物都总有一定的原理,只不过人类对这些原理还没有彻底认识,所以知识显得有限。因此,《大学》一开始就教学习者接触天下万事万物,用自己已有的知识去进一步探究,以彻底认识万事万物的原理。经过长期研究,总有一天会融会贯通,到那时,万事万物的本源枝末都将被认识得清清楚楚,而人的认识能力都得到淋漓尽致的发挥,再也没有蔽塞。这就叫万事万物被认识、探究了,这就叫知识达到极致了。

【原文】

所谓诚其意者^①,毋^②自欺也。如恶恶臭^③,如好好色^④,此之谓自谦^⑤。故君子必慎其独也^⑥!

小人闲居^⑦为不善,无所不至,见君子而后厌然^⑧,掩^⑨其不善,而著^⑩其善。人之视己,如见其肺肝然,则何益矣。此谓诚于中^⑪,形于外。故君子必慎其独也。

曾子曰:“十目所视,十手所指,其严乎!”富润屋^⑫,德润身^⑬,心广体胖^⑭。故君子必诚其意。

【注释】

①诚其意:使意念真诚。②毋:不要。③恶(wù)恶(è)臭:厌恶腐臭的气味。臭:气味。④好(hào)好(hǎo)色:喜爱美丽的女子。好色:美女。⑤谦:心安理得的样子。⑥慎其独:在独自一人时也谨慎不苟。⑦闲居:即独处。⑧厌然:躲躲闪闪的样子。⑨掩:遮掩,掩盖。⑩著:显示。⑪中:指内心。下面的“外”指外表。⑫润屋:装饰房屋。⑬润身:修养身心。⑭心广体胖:心胸宽广,身体舒泰安康。胖:大,舒坦。

【译文】

意念真诚是指不要自己欺骗自己。要像厌恶腐臭的气味一样,要像喜爱美丽的女人一样,一切都发自内心。所以,品德高尚的人哪怕是在一个人独处之时,也一定要谨慎。

品德低下的人在私下里做恶多端,一见到品德高尚的人便躲躲闪闪,他们往往为掩盖自己所做的坏事而自吹自擂。他们不知道,别人就像能看见他的心肺肝脏一样清楚他们的恶行,掩盖有什么用呢?所以内心所想一定会表现到外表上来。因此,品德高尚的人哪怕是在一个人独处的时候,也一定要谨慎。

曾子说:“人若为不善,将会被众人指责,这难道不令人畏惧吗?!”

财富可以装饰房屋,品德却可以修养身心,使心胸宽广而身体舒泰安康。所以,品德高尚的人一定要使自己的意念真诚。

【原文】

所谓修身在正其心者,身有所忿懣^①,则不得其正;有所恐惧,则不得其正;有所好乐,则不得其正;有所忧患,则不得其正。

心不在焉,视而不见,听而不闻,食而不知其味。此谓修身在正其心。

【注释】

①身:程颐认为应为“心”。忿懣:愤怒。

【译文】

修身养性首先要先端正自己的心思，因为心有愤怒内心就不能够端正；心有恐惧内心就不能够端正；心有喜好内心就不能够端正；心有忧虑内心就不能够端正。

心思不端正则精神就无法集中：虽然在看，但却像没有看见一样；虽然在听，但却像没有听见一样；虽然在吃东西，但却一点也不知道是什么滋味。所以说，要修身养性首先要端正自己的心思。

【原文】

所谓齐其家在修其身者，人之其所亲爱而辟焉^①，之其所贱恶而辟焉，之其所畏敬而辟焉，之其所哀矜^②而辟焉，之其所敖情^③而辟焉。故好而知其恶，恶而知其美者，天下鲜矣！故谚有之曰：“人莫知其子之恶，莫知其苗之硕^④。”此谓身不修不可以齐其家。

【注释】

①之：即“于”，对于。辟：偏颇，偏向。②哀矜：同情，怜悯。③敖，骄傲。情：怠慢。④硕：大，肥壮。

【译文】

之所以说管理好家庭和家族要先修养自身，是因为人们对于自己身边的人会有偏爱；对于自己厌恶的人会有偏恨；对于自己敬畏的人会有偏向；对于自己同情的人会有偏心；对于自己轻视的人会有偏见。因此，对于喜爱之人就看不到他的缺点，对于厌恶之人就看不到他的优点。所以有谚语说：“人都不知道自己孩子的坏，人都不满足自己庄稼的好。”这就是不修养自身就不能管理好家庭和家族的道理。

【原文】

所谓治国必先齐其家者，其家不可教而能教人者无之。故君子不出家而成教于国：孝者，所以事君也；悌^①者，所以事长也；慈^②者，所以使众也。

《康诰》曰：“如保赤子。”^③心诚求之，虽不中^④，不远矣。未有学养于而后嫁者也！

一家仁，一国兴仁；一家让，一国兴让；一人贪戾，一国作乱。其机^⑤如此。此谓一言偾^⑥事，一人定国。

尧舜^⑦帅^⑧天下以仁，而民从之；桀纣^⑨帅天下以暴，而民从之。其所令反其所好，而民不从。是故君子有诸己而后求诸人，无诸己而后非诸人。所藏乎身不恕^⑩，而能喻^⑪诸人者，未之有也。故治国在齐其家。

《诗》云：“桃之夭夭，其叶蓁蓁。之子于归，宜其家人。”^⑫宜其家人，而后可以教国人。《诗》云：“宜兄宜弟”^⑬宜兄宜弟，而后可以教国人。《诗》云：“其仪不忒，正是四国。”^⑭其为父子兄弟足法，而后民法之也。此谓治国在齐其家。

【注释】

①悌：指弟弟应该绝对服从哥哥。②慈：指父母爱子女。③如保赤子：《尚书·周书·康诰》原文作“若保赤子。”这是周成王告诫康叔的话，意思是保护平民百姓如母亲养护婴孩一样。赤子：婴孩。④中：达到目标。⑤机：本指弩箭上的发动机关，引申指关键。⑥偾：败，坏。⑦尧舜：传说中父系氏族社会后期部落联盟的两位领袖，即尧帝和舜帝，历来被认为是圣君的代表。⑧帅：同“率”，率领，统率。⑨桀：夏代最后一位君主。纣：即殷纣王，商代最后一位君主。二人历来被认为是暴君的代表。⑩恕：即恕道。孔子说：“己所不欲，勿施于人。”意思是说，自己不想做的，也不要让别人去做。这种推己及人，将心比心的品德就是儒学所倡导的恕道。⑪喻：使别人明白。⑫“桃之夭夭……”：引自《诗经·周南·桃夭》。夭夭：鲜

嫩,美丽。蓁蓁:茂盛的样子。之子:指女子出嫁。⑬宜兄宜弟:引自《诗经·小雅·蓼萧》。

⑭“其仪不忒……”:引自《诗经·曹风》。仪:仪表,仪容。忒:差错。

【译文】

之所以说治理国家必须先管理好自己的家庭和家族,是因为不能管教好家人而能管教好别人的人,这是没有的,所以,有修养的人在家里就受到了治理国家方面的启示:对父母的孝顺可以用于侍奉君主,对兄长的恭敬可以用于侍奉官长,对子女的慈爱可以用于统治民众。

《康诰》说:“如同爱护婴儿一样。”内心真诚地去追求,即使达不到目标,也不会相差太远。要知道,没有先学会了养孩子再去出嫁的人啊!

一家仁爱,一国也会兴起仁爱;一家礼让,一国也会兴起礼让;一人贪婪暴戾,一国之人就会犯上作乱。其联系就是这样紧密,这就叫做:一句话就会坏事,一个人就能安定国家。

尧舜用仁爱统治天下,老百姓就跟随着仁爱;桀纣用凶暴统治天下,老百姓就跟随着凶暴。统治者的命令与自己的实际做法相反,老百姓是不会服从的。所以,品德高尚之人,总是自己先做到,然后才要求别人做到;自己先不这样做,然后才要求别人不这样做。不采取这种推己及人的恕道而想让别人按自己的意思去做,那是不可能的。所以,要治理国家必须先管理好自己的家庭和家族。

《诗经》说:“桃花鲜美,树叶茂密,这个姑娘出嫁了、让全家人都和睦。”让全家人都和睦,然后才能够让一国的人都和睦。《诗经》说:“兄弟和睦。”兄弟和睦了,然后才能够让一国的人都和睦。《诗经》说:“容貌举止庄重严肃,成为四方国家的表率。”只有当一个人无论是作为父亲、儿子,还是兄长、弟弟时都值得人效法时,老百姓才会去效法他。这就是要治理国家必须先管理好家庭和家族的道理。