

博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。

# 大学·中庸

主编 洪镇涛

注译 董旭



上海大学出版社

# 大学·中庸

主编 洪镇涛  
注译 董旭



上海大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学·中庸 / 洪镇涛主编. —上海:上海大学出版社,2012.8(2013.1 重印)

(国学精粹)

ISBN 978-7-5671-0230-9

I. ①大… II. ①洪… III. ①儒家②《大学》—注释  
③《大学》—译文④《中庸》—注释⑤《中庸》—译文  
IV. ① B222.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 137819 号

责任编辑 吴雪梅

封面设计  木头羊工作室

技术编辑 金鑫 章斐

## 大学·中庸

洪镇涛 主编

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线 66135110)

出版人:郭纯生

\*

湖北省安陆市安东印务有限公司印刷 各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 7

2012 年 8 月第 1 版 2015 年 10 月第 2 次印刷

印数:20001~25000

ISBN 978-7-5671-0230-9 / B · 068 定价:20.00 元

# 前言

重温儒家经典

重塑智慧人生

儒家是我国古代最具影响力的学派，其核心思想包括仁、义、礼、智、信、恕、忠、孝、悌。“仁”即“爱人”，而此种“爱人”又是推己及人，由“亲亲”进而扩大到“泛众”。其体现在教育思想和实践上便是“有教无类”，即所有子弟不问出身贵贱、敏钝，均可受教；体现在政治上便是强调“德治”，强调“泛爱”和“博施”。“义”指行为要合于礼，这是儒家评判人们思想、行为的最高道德原则。“礼”指的是儒家的政治与伦理范畴。“智”指见解、知识、聪明、智慧等儒家的认识论和伦理学的基本范畴。“信”要求待人处世诚实不欺、言行一致，孔子将其作为“仁”的重要体现，是贤者必备的品德之一。“恕”指要有宽恕、容人之意。“忠”指在人与人的交往中要忠诚实在。“孝”，是“仁”的基础，它不仅限于子女对父母的赡养，更应着重于子女对父母和长辈的尊重。“悌”，则指对兄长的敬爱之情。

这些儒家思想在我国长达两千多年的封建历史长河中起着不可估量的作用，甚至在整个封建时代都居于主导地位，统治者们更是把其作为



规范臣民思想、确立伦理道德的最高标准。而这些在古代备受推崇的儒家思想，在现代化的今天却一直存在着大量的争议。

但随着我国“以德治国”、“构建社会主义和谐社会”的治国方略的实施，那些被掩埋的古代儒家思想中的精华，便显现出了它璀璨的光芒。因为要治理好一个国家，凭借的是它的综合国力，所以除了依托强大的军事力量外，还得拥有强大的精神力量，而道德建设便是一种治国的重要精神力量。

一个国家如此，一个个体又何尝不是如此呢！现在是一个社会物质文明极大繁荣的时代，但我们的心灵仍然有太多太多的困惑，在竞争如此激烈的社会，我们如何调整心态，如何提升自己的幸福指数呢？儒家思想就给了我们许多的心灵鸡汤。它们穿越千年的时空，仍在温暖着我们的心灵，指引着我们的人生。

道不远人，让我们在圣贤的光芒下学习成长！



# 目录

## 大 学

大学章句序 .....	3
第一章 《大学》总纲领、条目 .....	6
第二章 彰显明德 .....	16
第三章 新己新民 .....	19
第四章 人当有所止 .....	22
第五章 做事有根本 .....	30
第六章 格物致知 .....	32
第七章 慎独诚意 .....	34
第八章 修身在正心 .....	38
第九章 齐家在于修身 .....	41
第十章 治国先齐家 .....	44
第十一章 平天下在治国 .....	51

## 中 庸

中庸章句序 .....	71
第一章 天赋德性,明守为中 .....	75
第二章 中庸与否 君子可证 .....	82
第三章 中庸之难能可贵 .....	84
第四章 过与不及,均不为中 .....	86
第五章 感叹道之不行 .....	88
第六章 察纳善言,执两用中 .....	89



第七章	自以为是,必不成德 .....	92
第八章	择且能守,可称中庸 .....	95
第九章	中庸之难,难于治国 .....	97
第十章	君子之强 .....	99
第十一章	正道直行,持之以恒 .....	103
第十二章	君子之道费而隐 .....	107
第十三章	道不远人,远人非道 .....	111
第十四章	安于其位 .....	117
第十五章	修道始于足下 .....	121
第十六章	德如鬼神 .....	124
第十七章	大德者,受天命 .....	128
第十八章	圣王继起,制订乐礼 .....	132
第十九章	继其圣业,尊以祭祀 .....	136
第二十章	为政之道 .....	142
第二十一章	天人合一 .....	164
第二十二章	至诚平行于天地 .....	166
第二十三章	贤者明细处而通全体 .....	168
第二十四章	至诚先知 .....	170
第二十五章	成己且成物 .....	172
第二十六章	至诚无息 .....	175
第二十七章	明哲保身,进退自如 .....	183
第二十八章	明察自身,安于其位 .....	188
第二十九章	以身作则 .....	192
第三十章	孔子之德,如同天地 .....	198
第三十一章	天下至圣 .....	202
第三十二章	天下至诚 .....	206
第三十三章	德施于民,天下太平 .....	209



大學



“大学”是与“小学”相对而言的。在古代，“小学”主要指的是训诂和句读之学，即古文的断句和解释，而“大学”主要是讲义理之学。“小学”只是“洒扫应对进退，礼乐射御书数”的小道，而“大学”则是“修身、齐家、治国、平天下”的大道。

《大学》原为《小戴礼记》中的《大学·礼记》篇，其讲论的义理之学，与西汉以来的训诂之学差别很大，所以该篇一直都不为人们所重视。直至宋代，理学开始勃兴，宋代学者们都想在先秦文献中找寻有关义理的内容，于是《大学》被发现，并顺理成章地获得了众多学者的认可。首先是程颢、程颐兄弟把它从《小戴礼记》中抽出，编次章句；接着朱熹又将其与《中庸》、《论语》、《孟子》合编注释，称为“四书”。随着朱熹地位的不断提升，其所注释的《大学》也被人们所重视，直至成为儒家经典。

朱熹说《大学》是“外有以极其规模之大，而内有以尽其节目之详者也”，该书总结了先秦儒家的伦理政治思想，系统阐发了儒家修身致道的原则和步骤，是一套“治国平天下”的理论。它强调道德修养、修心炼己是治理人心和以德治国的前提。修心炼己、实践道德的目的，是为了以德治国，使天下太平安定，使民族复归于道德社会的状态。《大学》之论，意在说明，惟有“以德治心”才是修身齐家，进而治国平天下的根本方略。在以“人治为主导，刑治为辅助”的封建社会时期，国家的安定和天下的太平，在根本上取决于国家统治者和社会每一个人的道德修养水平，修心炼己与治国平天下具有高度的一致性和协调性。所以文章开篇即言：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”“明明德”、“亲民”、“至善”即为《大学》的“三纲领”。文章还指出：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；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；致知在格物。”这里的“格物”、“致知”、“诚意”、“正心”、“修身”、“齐家”、“治国”、“平天下”的德道修养渐进和深化过程，成为实践德道的顺序和系统论，被后世学者称之为《大学》的“八条目”。总之，《大学》认为，人具有与生俱来的美德，要发扬这些美德，从而达到至善的道德境界。其实“大学精神”放在当下，仍不失其积极意义。它有利于理想人格的培育和社会责任的担当，有助于贯彻实施仁政重民的施政原则。因此，在构建社会主义和谐社会的今天，重读《大学》是很有必要的。

## 大学章句序

大学之书，古之大学所以教人之法也。盖自天降生民，则既莫不与之以仁义礼智之性矣。然其气质之禀或不能齐，是以不能皆有以知其性之所有而全之也。一有聪明睿智能尽其性者出于其间，则天必命之以为亿兆之君师，使之治而教之，以复其性。此伏羲、神农、黄帝、尧、舜，所以继天立极，而司徒之职、典乐之官所由设也。

三代之隆，其法浸备，然后王宫、国都以及闾巷，莫不有学，人生八岁，则自王公以下，至于庶人之子弟，皆入小学，而教之以洒扫、应对、进退之节，礼乐、射御、书数之文；及其十有五年，则自天子之元子、众子，以至公、卿、大夫、元士之适子，与凡民之俊秀，皆入大学，而教之以穷理、正心、修己、治人之道。此又学校之教、大小之节所以分也。

夫以学校之设，其广如此，教之之术，其次第节目之详又如此，而其所以为教，则又皆本之人君躬行心得之余，不待求之民生日用彝伦之外，是以当世之人无不学。其学焉者，无不有以知其性分之所固有，职分之所当为，而各俛焉以尽其力。此古昔盛时所以治隆于上，俗美于下，而非后世之所能及也！

及周之衰，贤圣之君不作，学校之政不修，教化陵夷，风俗颓败，时则有若孔子之圣，而不得君师之位以行其政教，于是独取先王之法，诵而传之以诏后世。若《曲礼》、《少仪》、《内则》、《弟子职》诸篇，固小学之支流余裔。而此篇者，则因小学之成功，以著大学之明法，外有以极其规模之大，而内有以尽其节目之详者也。三千之徒，盖莫不闻其说，而曾氏之传独得其宗，于是作为传义，以发其意。及孟子没而其传泯焉，则其书虽存，而知者鲜矣！

自是以来，俗儒记诵词章之习，其功倍于小学而无用；异端虚无寂灭之教，其高过于大学而无实。其他权谋术数，一切以就功名之说，与夫百家众技之流，所以惑世诬民、充塞仁义者，又纷然杂出乎其间。使

其君子不幸而不得闻大道之要，其小人不幸而不得蒙至治之泽，晦盲否塞，反覆沈痼，以及五季之衰，而坏乱极矣！

天运循环，无往不复。宋德隆盛，治教休明。于是河南程氏两夫子出，而有以接乎孟氏之传。实始尊信此篇而表章之，既又为之次其简编，发其归趣，然后古者大学教人之法、圣经贤传之指，粲然复明于世。虽以熹之不敏，亦幸私淑而与有闻焉。顾其为书犹颇放失，是以忘其固陋，采而辑之，间亦窃附己意，补其阙略，以俟后之君子。极知僭逾，无所逃罪，然于国家化民成俗之意、学者修己治人之方，则未必无小补云。

淳熙己酉二月甲子，新安朱熹序

## 译文

《大学》这本书，是古代大学用来教导求学者的法则。自从上天降生民众，没有不赋予每一个人以仁、义、礼、智的本性的。然而人们的禀赋的气质有所差异，所以不是每一个都能知道并保有自己全部的本性。一旦有聪明睿智、能够穷尽那天性的人出现在人们中间，上天必定下达天命让他作为众人的君主和老师，让他治理国政、教化人民，以恢复人民最初的本性。这就是伏羲、神农、黄帝、尧、舜之所以能够承受天命确立法则，也是司徒、典乐这些官职设置的理由。

在夏、商、周三代兴隆的时候，学校设施及教学方法渐渐完备，王宫、国都直到民间，都有学校。人到了八岁，从王公以下直到百姓子弟，都进入小学学习，老师教他们学习洒水扫地、应对谈话、举止行动的礼节，还有各种礼仪、音乐、射箭、驾车、写字、算数等知识。到了十五岁的时候，从可继承君位的太子以及其他皇子，到公、卿、大夫、元士的嫡系长子，加上百姓中的优秀人才，都进入大学，老师教他们穷究天理、端正内心、修为自身、治理民众的大道理。这就是大学、小学教育的分别。

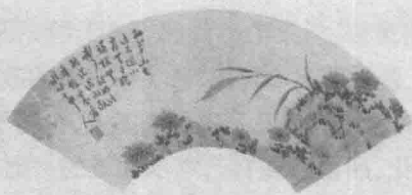
古代学校的设立，是如此的广泛，教学的方法，顺序分明、内容详尽，而且老师所教的，都是来源于君王亲自体验的心得，不追求百姓日常生活伦理道德之外的奇思异想，所以当世的人，没有不学习的。这些学习的人，没有不知道自己天性的根本的，没有不知道自己所处位置的职责，每个人都会埋头苦干、拼尽自己的全部力量。这就是古代盛世时，在上

政治清明,在下民俗美好,后来的世代都赶不上的原因。

到了周朝衰落,贤圣明君不再出现,关于学校的政策不再施行,教化荒废,风俗颓败,当时即使有像孔子这样的圣人,也得不到君师的地位来推行他们的政治教化,所以只能自己继承先王的法则,开设学校加以诵读传播,并告之以后世。像《曲礼》、《少仪》、《内则》、《弟子职》这些书籍,都是小学遗留的内容。而这篇《大学》,则是凭借小学学成的基础,显扬大学教学的内容和方法,既外在的说明了先圣学问涵盖范围的规模是多么宏大,又内在的说明了那学问条目的详尽。孔子三千门徒,没有谁不是听过老师所讲的圣人之学的,只有曾参明白其中的真义,于是为孔子的言论写书立传,来发挥那本来的思想。到了孟子死后,《大学》的传承就停滞了,《大学》这部书虽然还在那里,但是知道的人少之又少。

从那以后,普通的学者有记忆背诵词句、习作文章的习惯,下的功夫数倍于小学,但是也没有效果;标榜虚无、寂灭的异端,其理论比大学还抽象,就是没有实在内容。其他权谋类的理论,一切以功名利禄为目的的说教;还有那百家、各种技艺一类的,都是用来迷惑世道、欺骗百姓、堵塞仁义的,这里那里杂乱的出现。这种状况使君子不幸,不能听闻圣人大道的精要,使百姓不幸,不能得到仁政的恩泽,昏暗不明,颠倒闭塞,痼疾反复积累,到了五代十国的时候,混乱到了极点!

上天的运行循环往复,有乱世就有治世。宋朝天子的仁德兴隆盛大,政治教化清明。于是河南的程氏兄弟出现,继承孟子的传统。他们重视信从《大学》这篇,并加以赞扬彰显,又为它重新编订章节,挖掘真义,然后古代大学教人的法则、圣人的经典贤者的传承,再一次灿烂的照耀俗世。虽然我朱熹不够聪敏,但也有幸从老师那里听闻两位的学说。不过程氏两位先生的书多有流散,所以我不顾自己浅薄鄙陋,将程氏的书重新收集辑录,私自加入了自己的见解,补充了其中缺失省略的地方,以待后来的学者修正。我深知自非圣人,这样做是僭越不尊,罪责是没法逃脱的,然而对于国家化民成俗之意,对于学者修己治人之方,未必没有小小的帮助。



## 第一章 《大学》总纲领、条目

### 一

大学之道<sup>①</sup>，在明明德<sup>②</sup>，在亲民<sup>③</sup>，在止于至善<sup>④</sup>。知止而后有定<sup>⑤</sup>，定而后能静<sup>⑥</sup>，静而后能安<sup>⑦</sup>，安而后能虑<sup>⑧</sup>，虑而后能得<sup>⑨</sup>。物有本末<sup>⑩</sup>，事有终始<sup>⑪</sup>，知所先后，则近道矣。

### 注释

①大学：即大人之学。古代人八岁入小学，学习基本的文化知识和

### 曾子

曾子，姓曾，名参，字子舆，春秋末年鲁国南武城（今山东嘉祥县）人，相传是《大学》的作者。十六岁拜孔子为师。性情沉静，为人谨慎，待人谦恭，以孝著称。齐国欲聘曾子为卿，他因在家孝敬父母，辞而不就。曾子学道勤奋，颇得孔子真传。积极推行、传播儒家思想，上承孔子之道，下启思孟学派，是儒家代表人物，被后世尊称“宗圣”，与孔子、孟子、颜子（颜回）、子思共称五大圣人。



礼节。十五岁入大学，学习做人治国的深刻道理。

②明明德：第一个“明”作动词，“使彰明”，即发扬，弘扬；第二个“明”作形容词，即“光明的”。明德，光明正大的德性。

③亲民：让人们明白做人的美德，除旧更新。亲，新。

④止：到达，做到。至善：道德最高、最完善的境界。

⑤止：作名词，指上文所说的“止于至善”，即人应该到达的完善境界。定：确定的志向，有方向的志向。

⑥静：平静。

⑦安：心神安稳。

⑧虑：谋划精当，考虑周详。

⑨得：即指完美的道德境界。

⑩本：树木的根本。末：树木的枝节。在这里比喻事物的主次关系。

⑪终始：结尾与开端，意在强调事物的先后次序。

### 译文

大学的宗旨，在于教人弘扬光明正大的品德，使天下人革旧更新，使人达到完美的道德境界。知道应该达到完美的道德境界，才能有确定的志向，有确定的志向才能心情平静，心情平静后才能安稳泰然，安稳泰然后才能谋划精当，考虑周详，谋划精当，考虑周详后，才能达到最完美的道德境界。万物都有根本和枝节，万事都有结尾和开端，知道了事物的主次和先后的顺序，那么就接近事物发展的规律了。

### 集注

程子曰：“亲，当作新。”大学者，大人之学也。明，明之也。明德者，人之所得乎天，而虚灵不昧，以具众理而应万事者也。但为气禀所拘，人欲所蔽，则有时而昏；然其本体之明，则有未尝息者。故学者当因其所发而遂明之，以复其初也。新者，革其旧之谓也，言既自明其明德，又当推以及人，使之亦有以去其旧染之污也。止者，必至于是而不迁之意。至善，则

事理当然之极也。言明明德、新民，皆当至于至善之地而不迁。盖必其有以尽夫天理之极，而无一毫人欲之私也。此三者，大学之纲领也。

后，与後同，後放此。止者，所当止之地，即至善之所在也。知之，则志有定向。静，谓心不妄动。安，谓所处而安。虑，谓处事精详。得，谓得其所止。明德为本，新民为末。知止为始，能得为终，本始所先，末终所后。此结上文两节之意。

### 集注译文

（“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”）

程子说：“亲，应当是新。”大学，就是成年人的学问。“明明德”里第一个“明”字，是彰明发扬的意思。明德，人从天那里得到的赐予，空灵光明，人得到天赋后对世上一切都清清楚楚，具备了自然中一切道理来应对万事。明德由于被禀受的“气”所局限，被人的欲望所蒙蔽，有时会昏暗不明。不过它本体的光明，却是从不会熄灭的。所以求学者应当借助它发出的光明去彰显发扬它，以便复归他的初始本然状态。新，就是革除旧的，用“新”的意思是说，自己既然已经彰显发扬了自身的明德，还应该推广到他人，使他们也能够去除自身过去沾染的污浊。止，就是到达一定境界且坚守不动的意思。达到至善，事和理当然就发挥至极致。这几句是说“明明德”、“新民”，都应当达到至善的境界且坚守不移。这要到达至善，必定要使自己穷尽天理的极致，没有一毫欲望的偏私。“明明德”、“新民”、“止于至善”这三条，是《大学》通篇的纲领。

（“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”）

后，就是“以后”。止，应该停止的地方，即至善的境界。知道了至善的境界，心里就有确定的方向。静，就是心不妄动。安，就是安于所处的位置。虑，就是考虑事情详细周密。得，就是到达自己应当坚守的地方。

（“物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”）

彰显发扬明德是根本，使民众更新是末节。知道应该到达的境界是开始，能够到达应该坚守的境界是终点。根本、开始，是在先的；末节、终点，是在后的。这句话总结上面两节的意思。

## 二

古之欲明明德于天下者，先治其国<sup>①</sup>；欲治其国者，先齐其家<sup>②</sup>；欲齐其家者，先修其身<sup>③</sup>；欲修其身者，先正其心<sup>④</sup>；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知<sup>⑤</sup>；致知在格物<sup>⑥</sup>。

### 注释

- ①国：指各诸侯国。  
 ②齐其家：即指管理好自己的家族。  
 ③修其身：修养陶冶自身的品格。  
 ④正其心：去除杂念，做到内心清明。正，端正。  
 ⑤致其知：获得知识。致，获得。知，知识。

### 朱熹

朱熹，字元晦，号晦庵，别称紫阳。祖籍徽州婺源（今属江西）。南宋著名的理学家、哲学家，世称朱子，是孔子、孟子以来最杰出的弘扬儒学的大师。其学术思想，在中国元明清三代，一直是封建统治阶级的官方哲学。主要观点是认为理是世界的本质，“理在先，气在后”，提出“存天理，灭人欲”。《四书章句集注》是他的代表作之一。





⑥格物：穷究事物的原理。

### 译文

古代那些想要向天下人彰显光明正大的美德的人，先要治理好自己的邦国；想要治理好邦国，先要管理好自己的家庭；想要管理好自己的家庭，先要修养好自己的品德；想要修养好自己的品德，先要端正自己的内心；想要端正自己的内心，先要使自己的意念真诚；想要使自己意念真诚，先要获取知识；获得知识的途径在于探究事物的道理。

### 集注

治，平声，后放此。明明德于天下者，使天下之人皆有以明其明德也。心者，身之所主也。诚，实也。意者，心之所发也。实其心之所发，欲其一于善而无自欺也。致，推极也。知，犹识也。推极吾之知识，欲其所知无不尽也。格，至也。物，犹事也。穷至事物之理，欲其极处无不到也。此八

### 程颐

程颐，字正叔，汉族，北宋洛阳伊川人，人称伊川先生，北宋理学家和教育家，将《大学》一篇从《礼记》中抽出作注解。与其胞兄程颢共创“洛学”，为理学奠定了基础。与其兄程颢合称“二程”。“理”是二程哲学的核心，宋明理学也因此得名。所谓的“理”，是指自然的普遍法则，适用于自然、社会一切事物。中国上古哲学中“天”所具有的本体地位，被“理”代替，是二程对中国哲学的一大贡献。其主张教育目的在于培养圣人，以德育为重，强调自我修养，其途径为致知、格物、穷理。

