

四書誦讀日課

大學
中庸
論語
孟子

論語卷之上

學而第一 凡十六章

子曰學而時習之不亦說乎

自遠方來不亦樂乎

愠哉不亦君子乎

人也孝弟而好犯上者鮮矣

君子務本

其為仁之本

四書誦讀日課

大學
中庸
論語
孟子

图书在版编目(CIP)数据

四书诵读日课 / 载道文化编. — 北京: 中国书店, 2018.1

ISBN 978-7-5149-1818-2

I. ①明… II. ①载… III. ①儒家 IV. ①B222.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第236273号

四书诵读日课

总策划 尼山圣境

作者 载道文化 编

主 编 于华刚

责任编辑 田野

出版发行 中国书店

地 址 北京市西城区琉璃厂东街一一五号

邮 编 一〇〇〇五〇

印 刷 北京雅昌艺术印刷有限公司

开 本 十六开

版 次 二〇一八年一月第一版第一次印刷

印 张 三七

书 号 ISBN 978-7-5149-1818-2

印 数 五〇〇〇册

定 价 二六〇元

ISBN 978-7-5149-1818-2



9 787514 918182 >

出版说明

『四书』，即《论语》《大学》《中庸》《孟子》四部儒家经典。此四书，按古人之见乃是孔子、曾子、子思和孟子的言行录，故合称『四子书』，亦省称『四子』『四书』。

『四书』之名起于南宋。宋代，《孟子》升格为经。南宋时期的大思想家朱熹注《论语》，又从《礼记》中摘出《中庸》《大学》，分章断句，又加注释，配以《孟子》，合称《四书章句集注》。『四书』之名由此始立，此后长期成为古代科举取士的初级标准书。元朝仁宗时，规定考试课目必须在『四书』之内出题，且发挥题意时以朱熹《四书章句集注》为依据。明太祖一统海内，即以『四书』章义试士，直至有清一代，行之数百年而不改。可以说，『四书』及其章义集注在近古中国的学术思想乃至社会文化历史中都具有无可替代的独特价值。『四书』，往往被视为研习儒家思想的阶梯，其中的经典表述、名言警句已成为国人修德进业、立身处世的指南。诸如『君子喻于义，小人喻于利』『生于忧患，死于安乐』『修身，齐家，治国，平天下』『博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之』等等，早已成为人们不可替代的精神食粮。古时，『四书』已是上至皇家子弟下至乡村士子的日课内容，他们手捧口诵，寒暑不辍。

时至国兴文盛之际，中国书店联合载道文化共同策划编辑出版《四书诵读日课》。该书以中国书店珍藏的明代内府刊印大字版《明内府刊四书》为底本，以日为单位，将『四书』全文按章节结构划分为三六〇个部分，日习一课，持以诵书，潜以修身，一年时间即可遍读『四书』。

《周易·系辞上》曰：『日新之谓盛德。』又愿《四书诵读日课》能为弘扬中华优秀传统文化尽绵薄之力，为广大传统文化爱好者提供苟日新、日日新之阶梯！



大學

大，旧音泰，今读如字。

子程子曰：「大學，孔氏之遺書，而

初學入德之門也。」
于今可見古

人為學次第者，獨賴此篇之存，

而《論》《孟》次之。學者必由是而學

焉，則庶乎其不差矣。

第一日

大學之道，在明明德，在親民，在止于

至善。知止而后有定，定而后能靜，靜

大學

大舊音泰，今讀如字

四書誦讀日課

大學

二

子程子曰。大學孔氏之遺書。而初學入德之門也。於今可見古人為學次第者。獨賴此篇之存。而論孟次之。學者必由是而學焉。則庶乎其不差矣。

大學之道。在明明德。在親民。在止於至善。知止而后有定。定而后能靜。靜

而后能安。安而后能慮。慮而后能得。

物有本末。事有終始。知所先後。則近

道矣。

第二日

古之欲明明德于天下者。先治

其國。欲治其國者。先齊其家。

欲齊其家者。先脩其身。欲脩其身者。先正其

心。欲正其心者。先誠其意。欲誠其意

者。先致其知。致知在格物。物格而后

知至。知至而后意誠。意誠而后心正。

而后能安。安而后能慮。慮而后能得。
物有本末。事有終始。知所先後。則近
道矣。古之欲明明德於天下者。先治
其國。欲治其國者。先齊其家。欲齊其
家者。先脩其身。欲脩其身者。先正其
心。欲正其心者。先誠其意。欲誠其意
者。先致其知。致知在格物。物格而后
知至。知至而后意誠。意誠而后心正。

心正而后身修，身修而后家齊，家齊

而后國治，國治而后天下平。自天子

至于庶人，壹是皆以修身為本。其本

亂而未治者，否矣。其所厚者薄，而其

所薄者厚，未之有也。

右經一章，蓋孔子之言，而曾子

述之。其傳十章，則曾子之意而

門人記之也。旧本頗有錯簡，今

心正而后身脩。身脩而后家齊。家齊而后國治。國治而后天下平。自天子至於庶人。壹是皆以脩身為本。其本亂而末治者否矣。其所厚者薄。而其所薄者厚。未之有也。

右經一章。蓋孔子之言。而曾子述之。其傳十章。則曾子之意。而門人記之也。舊本頗有錯簡。今

因程子所定，而更考經文，別為

序次如左。

第三日

《康誥》曰：『克

明德。』《大音泰甲》

曰：『顧諟音是天

之明命。』《帝典》

曰：『克明峻音俊

德。』皆自明

也。

右傳之首章。釋明明

德。

第四日

湯之《盤銘》曰：

『苟日新，日日新，

又日新。』

《康誥》曰：『作新

民。』《詩》曰：『周

虽旧邦，其命

因程子所定。而更考經文。別為

序次如左。

康誥曰。克明德。大

泰音甲

曰。顧諟

音天

是

之明命。帝典曰。克明峻

俊音

德。皆自明

也。

右傳之首章。釋明明德。

湯之盤銘曰。苟日新。日日新。又日新。

康誥曰。作新民。詩曰。周雖舊邦。其命

維新。』是故君子无所不用其極。

右傳之二章。釋新民。

第五日

《詩》云：『邦畿音祈千里，惟民所止。』

《詩》云：『緡

音綿蠻黃鳥，止于丘隅。』子曰：『于止

知其

所止，可以人而不如鳥乎！』《詩》云：

『穆穆

文王，於音烏緡熙敬止！』為人君，止于仁；

為人臣，止于敬；為人子，止于孝；為人

父，止于慈；與國人交，止于信。

第六日

《詩》云：

維新是故君子無所不用其極。

右傳之二章。釋新民。

詩云。邦畿音祈千里。惟民所止。詩云。緡

綿音蠻黃鳥。止于丘隅。子曰。於止知其

所止。可以人而不如鳥乎。詩云。穆穆

文王。於音烏緡熙敬止。為人君。止於仁。

為人臣。止於敬。為人子。止於孝。為人

父。止於慈。與國人交。止於信。○詩云。

『瞻彼淇澳音郁，
音綠竹猗猗音阿。有
斐君

子，如切如磋，如琢
如磨。瑟兮僩兮板反，

下間兮，赫兮喧兮。

有斐君子，終不可喧

況晚反兮！』如切如

磋者，道學也；如

琢如

磨者，自修也；瑟

兮僩兮者，恂栗上峻

下栗

也；赫兮喧兮者，威

儀也；有斐君子，終

不可諠兮者，道盛

德至善，民之不能

忘也。

忘也。

第七日

《詩》云：『於音鳥戲

音呼，前王不忘！』君

瞻彼淇澳音郁。葉音綠竹猗猗音阿。有斐君

子。如切如磋。如琢如磨。瑟兮僩下反兮。板

下間兮。赫兮喧兮。有斐君子。終不可諠

反晚兮。如切如磋者。道學也。如琢如

磨者。自脩也。瑟兮僩兮者。恂慄上峻下栗

也。赫兮喧兮者。威儀也。有斐君子。終

不可諠兮者。道盛德至善。民之不能

忘也。○詩云。於音鳥戲音呼。前王不忘。君

子賢其賢而親其親，小人樂其樂音洛。

上同而利其利，此以沒世不忘也。

右傳之三章。釋止于至善。

第八日

子曰：『听訟，吾猶人也，必也使无訟乎！』

无情者不得尽其辞。大畏民志，此谓

知本。

右傳之四章。釋本末。

第九日

此谓知本，此谓知之至也。

子賢其賢而親其親。小人樂其樂。音洛
上同而利其利。此以沒世不忘也。
右傳之三章。釋止於至善。
子曰。聽訟吾猶人也。必也使無訟乎。
無情者不得盡其辭。大畏民志。此謂
知本。

右傳之四章。釋本末。

此謂知本。此謂知之至也。

右傳之五章，蓋釋格物、致知之

義，而今亡矣。間嘗竊取程子之

意以補之曰：『所謂致知在格物

者，言欲致吾之知，在即物而窮

其理也。蓋人心之靈莫不有知，

而天下之物莫不有理，惟于理

有未窮，故其知有不盡也。是以

大學始教，必使學者即凡天下

右傳之五章。蓋釋格物致知之
義。而今亡矣。間嘗竊取程子之
意以補之曰。所謂致知在格物
者。言欲致吾之知在即物而窮
其理也。蓋人心之靈莫不有知。
而天下之物莫不有理。惟於理
有未窮。故其知有不盡也。是以
大學始教。必使學者即凡天下

之物，莫不因其已知之理而益

窮之，以求至乎其極。至于用力

之久，而一旦豁然貫通焉，則衆

物之表裏精粗無不到，而吾心

之全體大用無不明矣。此謂物

格，此謂知之至也。

第十日

所謂誠其意者，毋自欺也，如惡惡臭，

如好好色，此之謂自謙音慊，故君子必

之物。莫不因其已知之理而益窮之。以求至乎其極。至於用力之久。而一旦豁然貫通焉。則衆物之表裏精粗無不到。而吾心之全體大用無不明矣。此謂物格。此謂知之至也。

所謂誠其意者。毋自欺也。如惡惡臭。如好好色。此之謂自謙。音慊故君子必

慎其獨也。小人閑音
閑居為不善，无所

不至，見君子而後戾
然，掩其不善而

著其善。人之視己，
如見其肺肝然，則

何益矣。此謂誠于
中，形于外。故君子

必慎其獨也。曾子
曰：『十目所視，十

所指，其严乎！』富
潤屋，德潤身，心广

体，胖步丹反，故君子必
誠其意。

右傳之六章。釋誠意。

慎其獨也。小人閑閑音居為不善，無所
不至。見君子而後戾然，掩其不善而
著其善。人之視己，如見其肺肝然，則
何益矣。此謂誠於中，形於外。故君子
必慎其獨也。曾子曰：『十目所視，十手
所指，其嚴乎！』富潤屋，德潤身，心廣體
胖。步丹反故君子必誠其意。

右傳之六章。釋誠意。

第十一

所謂修身在正其心者，身有所忿弗粉

反慥陟利反，則不得其正；有所恐懼，則

不得其正；有所好樂，則不得其正；有

所忧患，則不得其正。心不在焉，視而

不見，听而不聞，食而不知其味。此謂

修身在正其心。

右傳之七章。釋正心修身。

第十二

所謂齊其家在修其身者，人之其所

所謂脩身在正其心者。身有所忿弗

反慥。陟利。則不得其正。有所恐懼。則

不得其正。有所好樂。則不得其正。有

所憂患。則不得其正。心不在焉。視而

不見。聽而不聞。食而不知其味。此謂

脩身在正其心。

右傳之七章。釋正心修身。

所謂齊其家在脩其身者。人之其所

親愛而辟音僻，下同焉，之其所賤惡而辟

焉，之其所畏敬而辟焉，之其所哀矜

而辟焉，之其所教惰而辟焉。故好而

知其惡，惡而知其美者，天下鮮矣。故

諺有之曰：「人莫知其子之惡，莫知其

苗之碩。」此謂身不修不可以齊其家。

右傳之八章。釋修身齊家。

第十三日

所謂治國必先齊其家者，其家不可

親愛而辟

音僻下同

焉。之其所賤惡而辟

焉。之其所畏敬而辟焉。之其所哀矜

而辟焉。之其所教惰而辟焉。故好而

知其惡。惡而知其美者。天下鮮矣。故

諺有之曰。人莫知其子之惡。莫知其

苗之碩。此謂身不脩。不可以齊其家。

右傳之八章。釋修身齊家。

所謂治國必先齊其家者。其家不可