

中国传统文化教育读本

大学·中庸·孟子

全国职业教育“十三五”规划教材

《中国传统文化教育读本》编写组编 主编 段守政 侯廷宾

天时不如地利，地利不如人和。三里之城，七里之郭，环而攻之而不
胜。夫环而攻之，必有得时者矣；
然而不胜者，地利不如人和也。
城非不高也，池非不深也，粟食
不坚利也，米粟不坚利也，委而去
之，是地利不如人和也。

《中国传统文化教育读本》编写组 编

主 编 段守政 侯廷宾

副主编 庞晓鹏 周丽芬 杨月芳 石建云

中国传统文化教育读本

——
大学·中庸·孟子



 河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学. 中庸. 孟子 / 《中国传统文化教育读本》编写组编. — 郑州: 河南大学出版社,
2017. 10

(中国传统文化教育读本)

ISBN 978-7-5649-1160-7

I. ①大… II. ①中… III. ①儒家 IV. ①B222.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 255072 号

责任编辑 刘利晓 刘利婷

责任校对 陈 巧

封面设计 郭 灿

出版发行 河南大学出版社

地址:郑州市郑东新区商务外环中华大厦 2401 号 邮编:450046

电话:0371-86059701

网址:www.hupress.com

排 版 郑州金点图文设计有限公司

印 刷 郑州市运通印刷有限公司

版 次 2017 年 10 月第 1 版

印 次 2017 年 10 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 13.75

字 数 148 千字

定 价 32.00 元

(本书在编写过程中,参考引用了一些资料、图片,取得了原作者的大力支持,在此谨表感谢,但因一些作者的地址不详,我们无法取得联系。敬请各位作者与我们联系,以便做出妥善处理。)

又有明显的发展。《论语》的文字简约、含蓄,《孟子》却有许多长篇大论,气势磅礴,议论尖锐、机智而雄辩。如果说《论语》给人的感觉是仁者的谆谆告诫,那么《孟子》给人的感觉就是侃侃而谈,对后世的散文写作产生了深刻的影响。南宋朱熹把《孟子》列入了“四书”,正式把《孟子》提到了非常高的地位。元、明以后《孟子》又成为科举考试的内容,更是读书人的必读书了。

融经典于校园,育美德于无形,一向是我校校园文化润泽工程里的重要内容,也是一项基础性奠基工程。国学是中华文化的经典文学,是中华文明的无上瑰宝。国学经典教育进校园,让博大精深的国学文化走进中职生课堂,让全体学生切身感受到中华优秀传统文化的魅力,溯源固本,修身正行,有助于提升全体学生文化素养和道德修养,有助于学校教育教学管理,有助于培养职专生“厚德立身,技强利世”的职专精神和工匠精神。

为使我校学生更乐于接受中华传统文化,使国学经典走进学生心中,落地生根,发芽成长,结合职业学校学生实际,我校国学教研组相继编写了《弟子规》《孝经》《论语》等教材读本。为丰富国学教育内容,也为构建我校国学教材体系,国学教研组又编写了《大学·中庸·孟子》一书。

本书由段守政、侯廷宾担任主编,庞晓鹏、周丽芬、杨月芳、石建云担任副主编。全书由侯廷宾主审,具体分工为:《大学》由侯廷宾辑稿,《中庸》由周丽芬(1~17章)、庞晓鹏(18~33章)辑稿,《孟子》由杨月芳(《梁惠王章句》上下、《公孙丑章句》上下、《滕文公章句》上下)和石建云(《离娄章句》上下、《万章章句》上下、《告子章句》上下、《尽心章句》上下)分别辑稿。各位参编人员翻阅大量古籍,字、词、句、段、篇认真考证,力求正确无误,结合现代实际,精心编写注释、译文阐述,争取通俗易懂。

但由于时间紧且编写组成员水平有限,书中定有言不尽意、词不达意之处,敬请各位同人斧正,共同努力,为传播中华优秀传统文化贡献绵薄之力!

编者

2017年6月

大学

目 录

《大学》是儒家基本经典之一，原为《礼记》中的一篇，相传为曾子所作。近代许多学者认为其是秦汉之际儒家作品。《大学》全面总结了先秦儒家关于道德修养、道德作用及其与治国、平天下的关系。南宋朱熹把它与《论语》《孟子》《中庸》合称“四书”。

- 大学 1
修身、齐家、治国、平天下的道理。大学分“三纲”，即明德（美好的德行）、亲民（与民亲近）、至善（达到善的最高境界）。“七证”，即知、止、定、静、安、虑、得。“八目”，即格物（探究事物原理）、致知（获得知识）、诚意（使心意诚实）、正心（端正内心）、修身（修养自身）、齐家（治理家族）、治国（治理国家）、平天下（天下太平）。
- 中庸 31
诚意（使心意诚实）、正心（端正内心）、修身（修养自身）、齐家（治理家族）、治国（治理国家）、平天下（天下太平）。
- 孟子 87
修身、齐家、治国、平天下的道理。大学分“三纲”，即明德（美好的德行）、亲民（与民亲近）、至善（达到善的最高境界）。“七证”，即知、止、定、静、安、虑、得。“八目”，即格物（探究事物原理）、致知（获得知识）、诚意（使心意诚实）、正心（端正内心）、修身（修养自身）、齐家（治理家族）、治国（治理国家）、平天下（天下太平）。

《大学》篇幅仅有两千多字，但却是儒家人生教育的总体框架。它将道德修养与社会政治完美地结合在了一起；是儒家管理社会理想的全面体现。



知所不知，知微知彰，知和知比，知中知外。 ① 大学之道

在明明德，② 亲民，③ 止于至善。 ④ 大学之谓也。

大学的宗旨在于弘扬光明正大的品德，在于亲近人民，在于

达到至善。 ⑤ 大学之谓也。

古之欲明明德于天下者，必先修其身，而后家齐，而后国治，而后天下平。

故君子必先格物，而后致知，而后诚意，而后正心，而后修身，而后齐家，而后治国，而后平天下。

致知在格物，格物而后知，知而后意，意而后心，心而后身，身而后家，家而后国，国而后天下平。

身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。 ⑥ 大学之谓也。

此八者，圣王之学也。 ⑦ 大学之谓也。

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。 ⑧ 大学之谓也。

古之欲明明德于天下者，必先修其身，而后家齐，而后国治，而后天下平。

故君子必先格物，而后致知，而后诚意，而后正心，而后修身，而后齐家，而后治国，而后平天下。

致知在格物，格物而后知，知而后意，意而后心，心而后身，身而后家，家而后国，国而后天下平。

身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。 ⑨ 大学之谓也。

此八者，圣王之学也。 ⑩ 大学之谓也。

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。 ⑪ 大学之谓也。

古之欲明明德于天下者，必先修其身，而后家齐，而后国治，而后天下平。

故君子必先格物，而后致知，而后诚意，而后正心，而后修身，而后齐家，而后治国，而后平天下。

致知在格物，格物而后知，知而后意，意而后心，心而后身，身而后家，家而后国，国而后天下平。

身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。 ⑫ 大学之谓也。

此八者，圣王之学也。 ⑬ 大学之谓也。

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。 ⑭ 大学之谓也。

古之欲明明德于天下者，必先修其身，而后家齐，而后国治，而后天下平。

故君子必先格物，而后致知，而后诚意，而后正心，而后修身，而后齐家，而后治国，而后平天下。

致知在格物，格物而后知，知而后意，意而后心，心而后身，身而后家，家而后国，国而后天下平。

身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。 ⑮ 大学之谓也。

此八者，圣王之学也。 ⑯ 大学之谓也。

大学

《大学》是儒家基本经典之一，原为《礼记》中的一篇，相传为曾子所作，近代许多学者认为其是秦汉之际儒家作品。《大学》全面总结了先秦儒家关于道德修养、道德作用及其与治国、平天下的关系。

南宋朱熹把它与《论语》《孟子》《中庸》合称“四书”。

所谓《大学》就是讲治国安邦的“大学”，是大人之学。它讲的是修身、齐家、治国、平天下的道理。大学分“三纲”，即明德（美好的德行）、亲民（与民亲近）、至善（达到善的至高境界）；“七证”，即知、止、定、静、安、虑、得；“八目”，即格物（探究事物原理）、致知（获得知识）、诚意（使心意诚实）、正心（端正内心）、修身（修养自身）、齐家（管理家庭）、治国（治理国家）、平天下（天下太平）。

《大学》通篇仅有两千多字，但却是儒家人生教育的总体框架。它将道德修养与社会政治完美地结合在了一起，是儒家管理社会思想的全面体现。



dà xué zhī dào zài míng míng dé zài qīn mǐn zài
1 大学之道^①在明明德^②，在亲民^③，在

zhǐ yú zhì shàn zhī zhǐ ér hòu yǒu dìng dìng ér hòu néng
止于至善^④。知止而后有定^⑤，定而后能

jìng jìng ér hòu néng ān ān ér hòu néng lü lü ér hòu néng
静^⑥，静而后能安^⑦，安而后能虑^⑧，虑而后能

dé wù yǒu běn mò shì yǒu zhōng shǐ zhī suǒ xiān
得^⑨。物有本末^⑩，事有终始^⑪。知所先

hòu zé jìn dào yǐ
后^⑫，则近道矣。

③ 注 释

① 大：旧音 tài。道：在此相当于“宗旨”。

② 明明德：使德显明。明德：光明的德行。

③ 亲民：与民亲近。

④ 止于至善：以至善为立足点、行动原则和最终归宿。

⑤ 知止：知道如何立足，知道行动原则，知道最终归宿。有定：有坚定而正确的心态和方向。

⑥ 静：心的宁静，不浮躁妄动。

⑦ 安：心安于所处之事、所处之位。

⑧ 虑：通过思考而加以选取。

⑨ 得：处事得宜。

⑩ 物：事物。本末：本来指树根和树枝，引申为先有根本而后才能开花、结果。

⑪ 终始：有开始，有终结。

⑫ 知所先后:知道先后的顺序和步骤。

译 文

大学的宗旨在于弘扬光明正大的品德,在于与人民亲近,在于使人达到最完善的境界。知道应达到的境界才能够志向坚定,志向坚定才能够镇静不躁,镇静不躁才能够神安,神安才能够思虑周详,思虑周详才能够处事得宜。每样东西都有本有末,每件事情都有始有终。明白了这本末始终的道理,就接近事物发展的规律了。

gǔ zhī yù míng míng dé yú tiān xià zhě xiān zhì qí
2 古之欲^①明明德于天下者先治^②其
guó yù zhì qí guó zhě xiān qí qí jiā yù qí qí jiā zhě xiān xiū
国,欲治其国者先齐^③其家,欲齐其家者先修
qí shēn yù xiū qí shēn zhě xiān zhèng qí xīn yù zhèng qí xīn zhě
其身^④,欲修其身者先正其心^⑤,欲正其心者
xiān chéng qí yì yù chéng qí yì zhě xiān zhì qí zhī zhì zhī zài
先诚其意^⑥,欲诚其意者先致其知^⑦,致知在
gé wù wù gé ér hòu zhī zhì zhī zhì ér hòu yì chéng yì
格物^⑧。物格而后知至,知至而后意诚,意
chéng ér hòu xīn zhèng xīn zhèng ér hòu shēn xiū shēn xiū ér hòu jiā qí
诚而后心正,心正而后身修,身修而后家齐,
jiā qí ér hòu guó zhì guó zhì ér hòu tiān xià píng
家齐而后国治,国治而后天下平。

注 释

① 欲:想要。



② 治：此指“使国平”。

③ 齐：整顿。

④ 修：在道德上修养。身：自己。

⑤ 正其心：使自己的心态端正。

⑥ 诚其意：使自己的心意真诚。

⑦ 致其知：使自己在知识、智慧上得到提高。

⑧ 格物：推究事物的原理。

译文

古代那些要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；要想管理好自己的家庭，先要修养自身的品性；要想修养自身的品性，先要端正自心；要想端正自心，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。通过对万事万物的认识、研究后才能获得知识，获得知识后意念才能真诚，意念真诚后才能心正，心正后才能修养品性，修养品性后才能管理好家庭，管理好家庭后才能治理好国家，治理好国家后天下才能太平。

zì tiān zǐ yǐ zhì yú shù rén yī shì jiē yǐ xiū
 3 自天子以至于庶人^①，壹是^②皆以修
 shēn wéi běn qí běn luàn ér mò zhì zhě fǒu yǐ qí suǒ
 身为本。其本乱而末治者^③，否^④矣。其所
 hòu zhě bó ér qí suǒ bó zhě hòu wèi zhī yǒu yě cǐ wèi
 厚者薄^⑤，而其所薄者厚，未之有^⑥也！此谓

zhī běn cǐ wèi zhī zhī zhì yě
知本^⑦，此谓知之至^⑧也。

③ 注 释 益同倾，^⑩ 然祖祖其见映与脉之入

- ① 庶人：没有官爵的人，泛指平民百姓。
② 壹是：都是这样。
③ 本乱：根本的事情混乱，最根本的事情是指修身。末治：从根本上治理，末是指治政。
④ 否：不可能。
⑤ 所厚者薄：对自己关系亲密的人情意淡薄。
⑥ 未之有：“未有之”，没有这样的事情。
⑦ 知本：知道问题的根本在哪里。
⑧ 知之至：认知的极致。

③ 译 文 法，使人心胸开阔来保护精神不致外，奥深奥的人

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，而派生的枝干末梢却能治好是不可能的。对自己关系亲密的人情意淡薄，而对自己关系淡薄的人却情意浓厚，没有这样的道理。这就叫作知本，这就叫作认知的极致。

suǒ wèi chéng qí yì zhě wú zì qī yě rú wù
4 所谓诚其意^①者，毋^②自欺也。如恶
è xiù rú hào hǎo sè cǐ zhī wèi zì qiè gù jūn zǐ
恶臭^③，如好好色^④。此之谓自谦^⑤。故君子
bì shèn qí dú yě xiǎo rén xián jū wéi bú shàn wú suǒ bú
必慎其独也^⑥。小人闲居为不善^⑦，无所不



zhì jiàn jūn zǐ ér hòu yàn rán yǎn qí bú shàn ér zhù qí shàn
至,见君子而后厌然^⑧揜其不善而著其善^⑨,

rén zhī shì jǐ rú jiàn qí fèi gān rán zé hé yì yǐ cǐ
人之视己如见其肺肝然^⑩,则何益^⑪矣。此

wèi chéng yú zhōng xíng yú wài gù jūn zǐ bì shèn qí dú yě
谓诚于中,形于外^⑫,故君子必慎其独也。

zēng zǐ yuē shí mù suǒ shì shí shǒu suǒ zhǐ qí yán hū fù
曾子曰:“十目所视,十手所指,其严乎^⑬!”富

rùn wū dé rùn shēn xīn guǎng tǐ pán gù jūn zǐ bì chéng qí yì
润屋,德润身,心广体胖^⑭。故君子必诚其意。

③ 注释

① 诚其意:使心意真诚。

② 毋:不要。

③ 恶恶臭:厌恶不好闻的气味。

④ 好好色:喜好美色。

⑤ 自谦:自我快乐与满足。谦:通“慊”。

⑥ 必:一定。慎其独:独自一人时守住本心、本性。

⑦ 小人:指道德修养不够的人。闲居:平时无事。为不善:做不善的事情。

⑧ 厌然:隐藏起来的样子。

⑨ 揜:通“掩”。著其善:把自己善的一面故意显示给人看。

⑩ 如见其肺肝然:好像看到了他的肝肺一样。

⑪ 何益:有什么好处。

⑫ 形于外:显露在外表上。

⑬ 其严乎：多么严厉的监督啊。

⑭ 心广体胖：心胸宽广，身体舒适安逸。

译文

所谓使心意真诚，就是不要自欺（自己欺骗自己），要像厌恶腐臭的气味、爱好美色一样，自我快乐、满足，这样才心安理得。所以，君子（品德高尚的人）独处时也要守住本心、本性。而品德低下的小人私下里无恶不作，一见到品德高尚的人便躲躲闪闪，掩盖自己的坏事而吹嘘自己的善良。殊不知，别人了解他们就像能看见他们的五脏六腑一样清楚，那样做能有什么用呢！其实内心的真实一定会表现在外表上的。所以，品德高尚的人独处时一定要守住自己的本性啊！曾子说：“十双眼睛看着，十双手指着，这是多么严厉的监督啊，难道不令人畏惧吗？”有钱了只能装饰房屋，但品德却可以修身养性，使人心胸开阔、身体舒适。所以，品德高尚的人一定要使自己的信念真诚。

shī yún zhān bǐ qí yù lù zhú yī yī yǒu
5 《诗》云：“瞻彼淇澳，菉竹猗猗。有
fěi jūn zǐ rú qiē rú cuō rú zhuó rú mó sè xī xiàn xī hè
斐君子，如切如磋，如琢如磨。瑟兮侗兮，赫
xī xuān xī yǒu fěi jūn zǐ zhōng bù kě xuān xī rú qiē rú
兮喧兮。有斐君子，终不可喧兮。”①如切如
cuō zhě dào xué ②也。如琢如磨者，自修也。瑟兮
xiàn xī zhě xún lì yě hè xī xuān xī zhě wēi yí yě yǒu
侗兮者，恂栗③也。赫兮喧兮者，威仪也。有



fěi jūn zǐ zhōng bù kě xuān xī zhě dào shèng dé zhì shàn mǐn zhī bù
斐君子终不可喧兮者，道盛德至善，民之不

néng wàng yě
能忘也。

③ 注 释

① “瞻彼”至“喧兮”：引自《诗经·卫风·淇澳》。淇：淇河。澳：水流弯曲处。菉：草名，即菉草。菉竹：菉草的别名，因其似竹，高五六尺，故名。猗猗：美且茂盛的样子。斐：有文采的样子。瑟：矜持、庄重的样子。倬：威武、相貌堂堂的样子。喧：宽心。喧：忘记。这句话的意思是看那淇水弯曲处，菉竹美好且繁茂，那个文雅的君子，好像被切磋过的骨角，如同被雕琢过的美玉，是那么的庄重、刚毅，光明显赫心宽阔。那个文雅的君子始终让人不能忘怀！

② 道学：道即说，是说研讨学问。

③ 恂栗：恂即诚实、诚信，栗即畏惧、谨慎，指诚实、谨慎的态度。

③ 译 文

《诗经》说：“看那淇水弯弯的岸边，菉竹郁郁葱葱。有一位文质彬彬的君子，犹如骨角经过切磋，犹如玉石经过琢磨。他庄重而开朗，光明显赫心宽阔。这样的一个文质彬彬的君子，真是令人难忘啊！”这里所说的“如切如磋”，是指做学问的态度；这里所说的“如琢如磨”，是指自我修炼的精神；这里所说的“瑟兮倬兮”，是指他内心谨慎而有所戒惧；这里所说的“赫兮喧兮”，是指他非常庄重；说“有斐君子，终不可喧兮”是指由于他品德非常高尚，达到了最完

善的境界,所以使人难以忘怀。

shī yún wū hū qián wáng bú wàng jūn zǐ xián qí xián
《诗》云：“於戏前王不忘^①。”君子贤其贤
ér qīn qí qīn xiǎo rén lè qí lè ér lì qí lì cǐ yǐ mò
而亲其亲^②，小人乐其乐而利其利^③，此以没
shì bú wàng yě
世不忘也。

③ 注 释

① 於戏：读作“呜呼”。前王：指文王、武王。

② 贤其贤而亲其亲：第一个“贤”为动词，用贤；第二个“贤”为名词，指贤人；第一个“亲”为动词，亲睦；第二个“亲”为名词，亲族；本句话意思是任用贤人而亲睦亲族。

③ 小人：指百姓。本句话意思是百姓享受先王带来的安乐，享受获得的利益。

③ 译 文

《诗经》说：“啊呀，前代的君王真使人难忘啊！”这是因为君主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，但人们是永远不会忘记他们的。

kāng gào yuē kè míng dé tài jiǎ yuē gù shì tiān
《康诰》曰“克明德^①”，《大甲》曰“顾谟天
zhī míng mìng dì diǎn yuē kè míng jùn dé jiē zì
之明命^②”，《帝典》曰“克明峻德^③”，皆自



míng yě

明也。

注释

① 克明德：意思是能彰显德行。

② 顾：念。天之明命：天命之明德。本句话意思是，当顾念正确地奉行上天圣明的命令。

③ 克明峻德：峻即大，意思能彰显伟大的德行。

译文

《康诰》说：“能够弘扬光明的品德。”《大甲》说：“要顾念上天赋予的光明使命。”《帝典》说：“能够弘扬崇高的品德。”这些都是说自己弘扬光明正大的品德。

tāng zhī pán míng yuē gǒu rì xīn rì rì xīn yòu
汤之《盘铭》^①曰：“苟^②日新，日日新，又

rì xīn kāng gào yuē zuò xīn mín shī yuē zhōu
日新。”《康诰》^③曰：“作新民^④。”《诗》曰：“周

sū jiù bāng qí mìng wéi xīn shì gù jūn zǐ wú suǒ bú yòng
虽旧邦^⑤，其命惟新^⑥。”是故君子无所不用

qí jí
其极^⑦。

注释

① 盘铭：刻在澡盆上的自我警戒性的文字。

② 苟：如果能够。



③ 康诰：指《尚书·康诰》。

④ 作新民：振作精神，带动民众共同致力于道德修养。

⑤ 周虽旧邦：作为诸侯国之一的周国，虽然是时间悠久的邦国。

⑥ 其命惟新：周朝建立后，顺天之命而道德昌盛。

⑦ 无所不用其极：任何事情都用最有效的手段。

译文

商汤王刻在浴盆上的箴言说：“如果能够有一天自新，就应保持天天自新，永远不断自新。”《康诰》中说：“鼓励人们弃旧图新。”《诗经》中说：“周朝虽然是古老的邦国，但却禀受了天命，自我更新。”所以，英明的国君为了除旧迎新，没有一处不用那最有效的手段。

shī yún bāng jī qiān lǐ wéi mǐn suǒ zhǐ
《诗》云：“邦畿^①千里，惟民所止^②。”

shī yún mǐn mǎn huáng niǎo zhǐ yú qiū yú zǐ yuē
《诗》云：“缙蛮黄鸟^③，止于丘隅^④。”子曰：

yú zhǐ zhī qí suǒ zhǐ kě yǐ rén ér bù rú niǎo hū
“于止^⑤，知其所止，可以人而不如鸟乎？”

注释

① 邦畿：天子的京都，包括京城和郊区。

② 惟民所止：民众居住的地方。

③ 缙蛮：小鸟的叫声。黄鸟：黄雀。