

华人世界永恒的经典 治国齐家的传世宝典

一本书

读懂



儒家文化是我们所有炎黄子孙的「母亲」，我们就
是她的「孩子」，是她教我们「走路」，做人，立世；
将来，我们还需依靠她的温暖和散发着人性光辉的大义
之道、仁爱之道、忠恕之道、中庸之道、中和之道等，
把我们的家园建造得更加美好。

儒家文化



杜大宁◎编著

立身之本，处世之道

◆ 儒家文化中的经典著作四书（《论语》、《孟子》、《大学》、《中庸》）五经（《诗经》、《尚书》、《礼记》、《周易》、《春秋》），世代相传，是中国文化中的宝贵文化遗产、精神财富。

以「仁」为核心，以「中庸」为准绳，以「礼」为行为规范，以「修身、齐家、治国平天下」为宗旨。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

一本书读懂儒家文化



杜大宁◎编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书读懂儒家文化 / 杜大宁 编著. ——北京: 新世界出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5104 - 1374 - 2

I. ①—… II. ①杜… III. ①儒家 - 传统文化 - 基本知识 IV. ①B222

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 207599 号

一本书读懂儒家文化

作 者: 杜大宁 编著

责任编辑: 董晶晶

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

[http: //www. nwp. cn](http://www.nwp.cn)

[http: //www. newworld - press. com](http://www.newworld-press.com)

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市祥达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1010 1/16

字 数: 230 千字 印 张: 24

版 次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 1374 - 2

定 价: 39.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

儒学是春秋战国时期由孔子创立，孟子和荀子加以发扬光大，后经董仲舒和朱熹等人不断扩展、充实，被汉朝以后的历代统治者奉为正宗学派的一种学术和统治理念。以儒学为基础和核心的文化就是儒家文化。

儒家文化是以儒家思想为指导的文化流派。儒家文化以“仁”为核心，以“中庸”为准绳，以“礼”为行为规范，以“修身、齐家、治国、平天下”为宗旨。两千多年来，经过历代思想家的传承、丰富和发展，儒家文化兼容国学中各文化学派之所长，成为了中华民族的主流文化。两千多年来，儒家文化一直占据着中国意识形态的主导地位，对中国文化的发展起了决定性的作用，在中国文化的深层观念中，无不打着儒家思想的烙印。可以说，要认识和了解中国文化，必须要了解儒家文化。

儒家文化的经典著作四书（《论语》、《孟子》、《大学》、《中庸》）五经（《诗经》、《尚书》、《礼记》、《周易》、《春秋》），世代相传，是中国文化的宝贵遗产、精神财富。儒家文化对中华民族心理结构和价值体系的形成，对社会的发展和繁荣产生了重要的推动作用，甚至可以说，儒家文化对东亚、对世界文明的发展都产生了积极的影响。

正因为如此，儒家文化成为了世界经典文化的重要组成部分，儒家学说的创始人孔子也





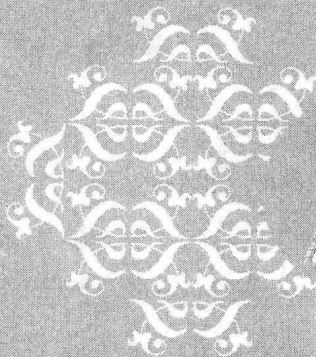
被国际社会公认为世界名人，这是我们中华民族的骄傲，也是我们中华优秀传统文化的自豪。

可以说儒家文化是我们所有炎黄子孙的“母亲”，是她教我们做人，立世；将来，我们还需依靠她的温暖和散发着人性光辉的大义之道、仁爱之道、忠恕之道、中庸之道、中和之道等，把我们的家园建造得更加美好。

本书从儒家思想与文化概述、儒家礼仪、儒家修身之道、儒家治学之道、儒家处世之道、儒家养生之道、儒家典籍、儒家人物、儒家胜迹、儒家典故、儒家名言佳句、儒家故事与传说等十几个方面入手，向读者全面地介绍了儒家文化，是了解儒家文化的入门读本。

第一章 儒家思想与文化概述

- ◎ 国 学 /3
- ◎ 儒家思想的由来 /3
- ◎ 儒家思想演变的历史 /4
- ◎ 儒家思想的基本原则 /6
- ◎ 儒家思想的特点与精粹 /6
- ◎ 儒家思想的地位 /7
- ◎ 儒家思想有什么主张 /7
- ◎ 内圣外王之学 /7
- ◎ 思孟学派 /8
- ◎ 宋明理学 /9
- ◎ 孔子“六艺” /10
- ◎ 性善论与性恶论 /10
- ◎ 先秦诸子 /11
- ◎ 周公制礼作乐 /11
- ◎ 孟子辟杨墨 /12
- ◎ 百家争鸣 /12
- ◎ 焚书坑儒 /13
- ◎ 汤武受命 /15
- ◎ 独尊儒术 /15
- ◎ 白虎观会议 /17
- ◎ 北魏立四门博士 /18
- ◎ 南朝设四学 /19
- ◎ 半部《论语》治天下 /20
- ◎ “新儒家”是指什么 /21
- ◎ 儒家思想的现代意义 /21





22/ 儒家思想对东亚诸国的影响 ◎

23/ 西方人心目中的孔圣人 ◎

23/ 孔子的教育生涯 ◎

24/ 孔子的政治生涯 ◎

26/ 孟子的一生 ◎

27/ 天人合一 ◎

27/ 四书五经 ◎

28/ 十三经 ◎

28/ 三纲五常 ◎

29/ 三从四德 ◎

30/ 仁 ◎

31/ 义 ◎

32/ 礼 ◎

32/ 智 ◎

33/ 信 ◎

33/ 和 ◎

34/ 敬 ◎

35/ 孝 ◎

35/ 忠恕 ◎

36/ 中庸 ◎

37/ 四维 ◎

37/ 四端 ◎

38/ 三纲领八条目 ◎

38/ 克己复礼 ◎

39/ 礼之用和为贵 ◎

39/ 格物致知 ◎

40/ 知行合一 ◎

41/ 人治 ◎

41/ 德治 ◎

41/ 礼治 ◎

42/ 仁政 ◎

42/ 王道 ◎

- ◎ 民贵君轻 /43
- ◎ 修齐治平 /43
- ◎ 乐与忧 /43
- ◎ 大同 /44
- ◎ 知命 /45
- ◎ 君子 /45
- ◎ 圣人 /46

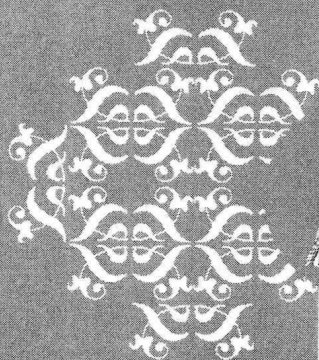
第二章 儒家礼仪

一、基本礼仪

- ◎ 儒家礼仪 /49
- ◎ 立 容 /49
- ◎ 坐 容 /50
- ◎ 行 礼 /50
- ◎ 迎 宾 /51
- ◎ 宴 请 /51
- ◎ 饮 酒 /52
- ◎ 酒 德 /52
- ◎ 服 饰 /53
- ◎ 祭 祖 /53
- ◎ 祭社稷 /54

二、祭孔典礼

- ◎ 祭孔的历史 /55
- ◎ 祭孔的意义 /55
- ◎ 祭孔的规定 /56
- ◎ 乐舞的内容 /57
- ◎ 释奠佾舞 /58
- ◎ 佾舞的服装 /59
- ◎ 佾舞的程序 /60





60/ 佾舞的等级 ◎

第三章 科举制度

一、科举概述

- 63/ 科举制度简介 ◎
- 63/ 科举以前的人才制度 ◎
- 64/ 科举制度的内容与形式 ◎
- 65/ 科举制度的影响 ◎
- 67/ 什么是“武举” ◎

二、科举相关称谓

- 68/ 状 元 ◎
- 69/ 榜 眼 ◎
- 69/ 探 花 ◎
- 69/ 进 士 ◎
- 69/ 贡 士 ◎
- 70/ 会 元 ◎
- 70/ 举 人 ◎
- 70/ 解 元 ◎
- 71/ 监 生 ◎
- 71/ 贡 生 ◎
- 71/ 诸 生 ◎
- 71/ 秀 才 ◎

三、科举相关内容

- 72/ 金 榜 ◎
- 72/ 连中三元 ◎
- 72/ 及 第 ◎
- 72/ 同 年 ◎
- 73/ 八股文 ◎



- ◎ 殿 试 /173
- ◎ 会 试 /174
- ◎ 乡 试 /174
- ◎ 童生试 /174
- ◎ 太 学 /174
- ◎ 私 塾 /175
- ◎ 乡 学 /175
- ◎ 校 /175
- ◎ 庠 /176
- ◎ 序 /176
- ◎ 稷下学宫 /176
- ◎ 学 官 /176
- ◎ 祭 酒 /176
- ◎ 司 业 /177
- ◎ 学 政 /177
- ◎ 教 授 /177
- ◎ 助 教 /177

第四章 儒家修身之道

- ◎ 以诚为本，与人忠 /81
- ◎ 君子莫大乎与人为善 /81
- ◎ 人性向善，犹水就下 /82
- ◎ 长存悯物之心 /82
- ◎ 为人需养浩然正气 /83
- ◎ 坦然面对生死 /83
- ◎ 不怨天，不尤人 /84
- ◎ 守住平常心 /85
- ◎ 宠辱不惊 /85
- ◎ 戒狂戒骄 /86



- 86/ 居安思危 ◎
- 87/ 在逆境中磨砺意志 ◎
- 88/ 少壮不努力，老大徒伤悲 ◎
- 88/ 珍惜光阴 ◎
- 89/ 拥有真才实学 ◎
- 89/ 古之学者为己 ◎
- 90/ 虽小道，必有可观者 ◎
- 91/ 近朱者赤，近墨者黑 ◎
- 91/ 纣之不善，不如是之甚 ◎
- 92/ 未之思也，夫何远之有 ◎
- 92/ 生命由自己决定 ◎
- 93/ 做顶天立地大丈夫 ◎
- 93/ 富得有道，穷得有理 ◎
- 94/ 家和万事兴 ◎
- 94/ 人不孝其亲，不如禽与兽 ◎
- 95/ 父母之年，不可不知 ◎
- 95/ 衣服容貌可以悦心 ◎

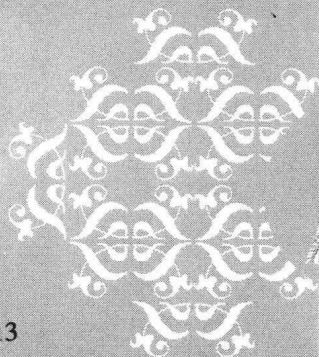
第五章 儒家治学之道

- 99/ 一言一行皆学问 ◎
- 99/ 将学习放在第一位 ◎
- 100/ 君子之学必好问 ◎
- 101/ 三人行，必有我师焉 ◎
- 101/ 学无常师，多方求教 ◎
- 102/ 知之为知之，不知为不知 ◎
- 102/ 以人为师，别好为人师 ◎
- 103/ 不可全信，不可不信 ◎
- 104/ 先易后难，打好基础 ◎
- 104/ 把知识和实践结合起来 ◎
- 105/ 要学以致用 ◎

- ◎ 具备举一反三的能力 /105
- ◎ 博学而多连 /106
- ◎ 学不会，不罢休 /107
- ◎ 知而不行等于零 /107
- ◎ 经常学习，才会心智通畅 /108
- ◎ 登东山而小鲁，登泰山而小天下 /108
- ◎ 始终坚持如一 /109
- ◎ 锲而不舍，金石可镂 /109

第六章 儒家处世之道

- ◎ 文质彬彬，然后君子 /113
- ◎ 君子坦荡荡，小人常戚戚 /113
- ◎ 君子上达，小人下达 /114
- ◎ 君子成人之美 /114
- ◎ 君子贞而不谅 /115
- ◎ 君子亦有恶 /115
- ◎ 保有仁爱之心 /116
- ◎ 学会宽容 /117
- ◎ 宰相肚里好撑船 /117
- ◎ 己所不欲，勿施于人 /118
- ◎ 凡事要有度 /119
- ◎ 考虑别人的感受 /119
- ◎ 学会变通 /120
- ◎ 难得糊涂 /120
- ◎ 不以貌取人 /121
- ◎ 不以一时之荣辱取人 /122
- ◎ 以仁交心，以义正我 /122
- ◎ 做人贵在反省自己 /123
- ◎ 人无远虑，必有近忧 /123
- ◎ 欲速，则不达 /124





- 124/ 人而无信，不知其可 ◎
- 125/ 美言入心三冬暖 ◎
- 125/ 规劝朋友，不可则止 ◎
- 126/ 言多必失 ◎
- 126/ 知人善任 ◎

第七章 儒家养生之道

- 131/ 儒家的生命观 ◎
- 132/ 自强不息的养生观 ◎
- 132/ 不信天命，重视养生 ◎
- 133/ 儒家的心理养生 ◎
- 133/ 欲而不贪，知足常乐 ◎
- 133/ 养身葆形，养心葆神 ◎
- 134/ 孔子的“心斋” ◎
- 135/ 孟子的“仁义者寿” ◎
- 136/ 荀子的“养生经” ◎
- 137/ 宋代理学家与“静坐法” ◎
- 138/ 董仲舒的“天人理论” ◎
- 138/ 儒家的“诚”养生 ◎
- 139/ “和为贵”的养生之道 ◎
- 139/ 内观养心养气静功法 ◎
- 139/ 内省正心法 ◎
- 140/ 君子三戒 ◎
- 140/ 孔子倡导饮食卫生 ◎
- 141/ 孔子注重体育锻炼 ◎
- 141/ 儒家思想与茶文化 ◎

第八章 儒家典籍

- 145/ 《论语》 ◎



◎ 《孟子》	/145
◎ 《大学》	/146
◎ 《中庸》	/146
◎ 《诗经》	/147
◎ 《尚书》	/148
◎ 《仪礼》	/148
◎ 《周礼》	/149
◎ 《周易》	/149
◎ 《春秋》	/150
◎ 《左传》	/150
◎ 《公羊传》	/151
◎ 《穀梁传》	/152
◎ 《孝经》	/152
◎ 《尔雅》	/153
◎ 《近思录》	/153
◎ 《传习录》	/154
◎ 《三字经》	/155
◎ 《百家姓》	/155
◎ 《千字文》	/155
◎ 《资治通鉴》	/156
◎ 《菜根谭》	/156
◎ 《唐诗三百首》	/157

第九章 儒家人物

◎ 周 公	/161
◎ 孔 子	/161
◎ 颜 回	/163
◎ 曾 参	/164
◎ 子 思	/164
◎ 孟 子	/165

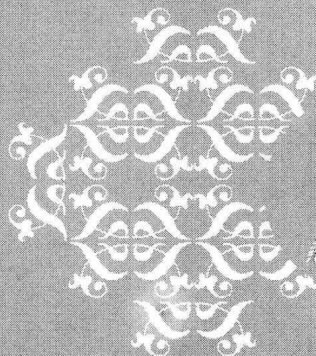
【目
录】



10

- 165/ 冉 耕 ○
166/ 冉 求 ○
166/ 冉 雍 ○
167/ 子 路 ○
167/ 闵子骞 ○
168/ 宰 予 ○
168/ 子 羔 ○
169/ 子 贡 ○
170/ 公冶长 ○
170/ 有 若 ○
171/ 子 夏 ○
171/ 子 游 ○
172/ 子 张 ○
172/ 荀 子 ○
173/ 辕固生 ○
173/ 公孙弘 ○
174/ 叔孙通 ○
175/ 董仲舒 ○
175/ 郑 玄 ○
176/ 何 休 ○
176/ 王 肃 ○
177/ 孔颖达 ○
177/ 王 通 ○
178/ 邵 雍 ○
178/ 周敦颐 ○
179/ 司马光 ○
180/ 张 载 ○
180/ 王安石 ○
181/ 二 程 ○
182/ 朱 熹 ○
182/ 陆九渊 ○
183/ 陈献章 ○

- ◎ 罗钦顺 /184
- ◎ 王守仁 /185
- ◎ 王 艮 /185
- ◎ 刘宗周 /185
- ◎ 傅 山 /186
- ◎ 黄宗羲 /186
- ◎ 顾炎武 /187
- ◎ 王夫之 /188
- ◎ 曾国藩 /189
- ◎ 康有为 /189



第十章 儒家胜迹

一、“三孔”：孔府、孔庙、孔林

- ◎ 山东曲阜“三孔”简介 /193
- ◎ 天下第一家：孔府 /193
- ◎ 天下第一庙：孔庙 /195
- ◎ 天下第一林：孔林 /197

二、书院一览

- 书院简介 /199
- 岳麓书院 /200
- 嵩阳书院 /200
- 应天府书院 /201
- 白鹿洞书院 /202
- 鹅湖书院 /203
- 关中书院 /203
- 漳南书院 /204
- 诂经精舍 /204
- 学海堂书院 /205
- 广雅书院 /206



206/ 万木草堂 ◎

三、其他胜迹

207/ 尼山书院 ◎

208/ 洙泗书院 ◎

208/ 春秋书院 ◎

209/ 颜子庙 ◎

209/ 孟 庙 ◎

214/ 孟子故里 ◎

215/ 孟子林 ◎

215/ 孟母林 ◎

216/ 周公庙 ◎

第十一章 儒家典故

219/ 万仞宫墙 ◎

219/ 不耻下问

220/ 循循善诱

221/ 见贤思齐

221/ 韦编三绝

222/ 出类拔萃

222/ 杀身成仁

223/ 后生可畏

224/ 当仁不让

224/ 功亏一篑 ◎

225/ 半途而废 ◎

226/ 出尔反尔 ◎

227/ 存而不论 ◎

227/ 登堂入室 ◎

228/ 揠苗助长 ◎

228/ 杯水车薪 ◎

229/ 始作俑者 ◎

229/ 一暴十寒 ◎