

如何在复杂环境中
练就四两拨千斤的平衡智慧

南怀瑾经典 | 辅导版



南怀瑾 说中庸

王 颖 \ 著



智慧穿透历史 | 思想跨越时空
品读名家经典 | 传承中华文化

时事出版社



南怀瑾 说中庸

王 颖 \ 著



时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

南怀瑾说中庸 / 王颖著 .—北京: 时事出版社,
2017.8

ISBN 978-7-5195-0113-6

I . ①南… II . ①王… III . ①南怀瑾 (1917-2012) — 儒学 — 思想评论
IV . ① B262.5 ② B222.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 121548 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传 真: (010) 88547592

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.shishishe.com

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 670×960 1/16 印张: 18 字数: 270 千字

2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

(如有印装质量问题, 请与本社发行部联系调换)

前言

南怀瑾（1918—2012年），著名禅宗大师、国学大师，精通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生，又兼通儒、释、道三家之言，堪称一代宗师，是中国传统文化的积极传播者，也是一位德高望重的教育家和实业家。南怀瑾出身于浙江的书香门第，自幼饱读诗书，对中国传统文化涉猎甚广，体悟深刻。经过多年的学习研究，他学贯中西，练就了文采斐然、通文达理的文笔。他四处讲学，门生弟子众多，在中西方文化界享有极大的名望和赞誉。

南怀瑾先生晚年更是秉承奉献精神，奔走各地传授一生所学，为弘扬中华传统文化的精粹竭尽全力。他一生奉行“佛为心，道为骨，儒为表，大度看世界；技在手，能在身，思在脑，从容过生活”的人生理想，对各类传统文化经典著作进行阐释，用一种通俗易懂的方式为人们提供打开文化宝藏的钥匙。南怀瑾先生希望用这样的办法，加深人们对自身民族文化的理解，重建文化自信。

近代以来，中国受西方文化影响甚巨，国内崇洋媚外的风气愈演愈烈，

传统国学逐渐式微，命如悬丝。南怀瑾先生因此而焦虑担忧不已，他认为，一个国家如果想屹立于世界民族之林，其富有特色的传统文化至关重要，失去本国的文化支撑，永远难以得到其他国家的敬重。国学是中华优秀传统文化的精华所在，不仅根植在民族发展的文化土壤中，也存留在每一个中国人的精神和习惯中。南怀瑾先生博闻强识，对国学研究颇为深广，希望能借助国学的力量，向全世界宣扬中华优秀传统文化的无穷魅力。

南怀瑾先生特别推崇中庸思想，认为这是中国传统文化应用实际生活的重要方法和工具。《中庸》出自《礼记》，据传是孔子之孙子思所著。司马迁的《史记》中记载：“子思作《中庸》。”大儒郑玄也认为：“《中庸》，孔子之孙子思作之，以昭明圣祖之德也。”中庸之道是一种自我教育、自我修养、自我完善的方法，传统儒学要求达到理想人格，实现至善、至仁、至诚、至道、至德、至圣、合外内之道的理想境界。

由于中庸之道多针对于自我修养和自我超越，因此在中国传统文化中显得尤为重要，不仅儒家思想提倡中庸养德，道家、佛家以及各诸子百家也都主张中庸之道，依照天道人伦的规律为人处世，做到不偏不倚，恰到好处，这是一个人成功的必备条件。

《中庸》作为我国古老的文化典籍之一，被纳入“四书”之列，两千多年来，在中国文化史上散发着智慧的光芒。南怀瑾先生研究中庸思想，著有《中庸讲记》《话说中庸》等书，围绕《中庸》智慧，结合历史故事和现实生活，做出深入浅出的解读，并旁征博引，融会儒、道、佛三家之学，通过分析世间万物生成变化的原理，突出中庸之道的全民性和应用性，让读者明白为人处世

的道理。这就使得《中庸》不再晦涩拗口，不再神秘难懂，力图让每个人都可以利用中庸之道修身养性，体悟生命的智慧。

本书包含南怀瑾先生阐释《中庸》中的为人处世、管理智慧、修养教化、自我教育、思辨哲学等精神，同时引入道家老庄的中庸思想、佛教定心静神等中庸之道进行互证。在思想方面，本书尽最大努力再现南怀瑾先生对经典的研究和阐释；在文字方面，尽力融入南怀瑾先生的著述风格。读者不仅可以从书中学习到南怀瑾先生的讲解，还能寻找到解惑的方法，为自己的人生找到正确的指引和帮助。读完此书，你会发现中庸之道是一门很平易近人、贴近生活的学问，也是每个人生活中不可或缺的学问。



目录

第一章

Chapter1

南怀瑾谈中庸内涵

不勉而中，不思而得，从容中庸

中者天下之正道，庸者天下之定理	003
君子中庸，小人反中庸	006
性、命、道、教，明中庸之义	009
戒惧谨独，执中之道	012
天人合一，中庸之道的理论基石	014
人性本善，天命之谓性	017
自我教育，率性之谓道	020
遵循人道，修道之谓教	023
庸德之行，不敢不勉	026
依道而行，和而不流	029
大德者必受道	032

第二章

Chapter2

南怀瑾谈为人处世

庸德之行，庸言之谨

忠恕之道，推己及人	037
有所不足，不敢不勉	040
留下退路，有余不敢尽	043

言顾行，行顾言	046
上不怨天，下不尤人	049
无怨，正己而不求人	053
恰到好处，就是中庸	056
素隐行怪，不要哗众取宠	060
态于中，信于外	062
君子也，当慎独中立	065
比中而行，结交品德高尚之人	068

第三章

Chapter3

南怀瑾谈修养教化 成己仁也，成物知也

宽柔以教，注重文教	075
始于一理，终于一理	079
智、仁、勇，天下之达德	082
学而知之，困而知之	086
人性本善，自诚明乃性	089
修身则道立，尊贤则不惑	093
择善，而固执之	096
尽物之性，赞天地之化育	100
虽愚必明，虽柔必强	103
知而修身，知而治人	106

第四章

Chapter 4

南怀瑾谈管理智慧

中庸其至，民鲜能久

体道而行，圣人以化成天下	113
尊其位，重其禄，同其好恶	117
施恩，但要有度	120
君子以人治人，改而止	124
在上位不凌下，在下位不援上	128
欲得天人和，分人一杯羹	131
宽严相济的攻心术	134
时中而立，摆正自身	138
深谋远虑，遵道而行	141
因势导利，采取太极策略	144
天地之道，刚柔相济	148
无信不立，威望源于以德服人	152

第五章

Chapter 5

南怀瑾谈自我教育

慎思之，明辨之，笃行之

诚于内，信于外	157
高远之道，回归平常	160
思修身，事亲先行	164

至诚，成功人生的大智慧	168
以静安身，才能自我更新	171
恭敬中礼，扩大自己的内存	175
和以反中，欲望不可放纵	178
慎独中正，坦荡心安	181
恰到好处，莫强加于人	184

第六章

Chapter 6

南怀瑾谈思辨哲学

天命之谓性，人性本为欲

物来则应，物去不留	191
顺逆安危，万物相辅相成	194
盛极必衰，物极必反	197
预则立，谋事要有准备	200
中道，理想之境地	204
动则变，变则化	207
天地之道，悠也，久也	211

第七章

Chapter 7

南怀瑾谈进退智慧

中规中矩，知进知退

明道而行道，过犹尔不及	217
以攻为守，方能圆融于世	221
执满之道，过于圆满，得不偿失	224
做人做事，张弛有度	228

进退适中，保存实力	231
欲速则不达，合理把握节奏	235
顺舍逆取，学会变通	238
清能有容，直不过矫	241

第八章

Chapter8

南怀瑾谈和谐法门

致中和，天地位焉，万物育焉

素位而行，乐天知命	247
宠骂集于一身，荣辱皆为等闲	251
执中行权，左右为难时的折中法	254
平衡，极端与中和之间的智慧	258
情动于中，拿捏感情与理性的尺度	261
忍让中庸，和合为贵	264
仁者爱人，用爱心营造和谐环境	268
中道而立，为人的中庸之术	272

第一章

南怀瑾谈中庸内涵

不勉而中，不思而得，从容中庸



《中庸》和《大学》《论语》《孟子》合称为“四书”，影响了中国千年的民族文化，但现今的《中庸》却常常被人误读，甚至被调侃为“国家民族百年来吃尽了苦头”的“罪魁祸首”，中庸之道也被理解为得过且过、随波逐流，这其实是对《中庸》内涵的极大误解。南怀瑾先生就此指出，《中庸》是发挥圣学的宏文，而培养中庸之道，乃是培养“不勉而中，不思而得”的圣人学养。

中者天下之正道，庸者天下之定理

中庸之道侧重于内圣，同道家、佛家讲修养功夫有密切关系。

——南怀瑾

《中庸》堪称中国儒家思想的总纲，作者是孔子的嫡孙子思，本是《礼记》的一篇，后来被宋代哲学家朱熹选入了“四书”。朱熹曾写道：“子程子曰：不偏之谓中，不易之谓庸。中者，天下之正道。庸者，天下之定理。”南怀瑾先生认为“中”是相对说的，因为先有两边，而后才有中，文学上说得过去，但是哲学上说不过去，“不偏之谓中”简单来说就是不走极端。“不易之谓庸”，就是说不能变动的叫作“庸”，南怀瑾先生认为天下没有不能变动的东西，因为《易经》上有“周流六虚，变动不居”，所以“万变之谓庸”才有道理，也就是说不管怎么变化始终适用的东西才能称之为“庸”。

中庸是一种永不过时的思想方法

对于《中庸》，朱熹还说道：“其书始言一理，中散于万事。”换句话说，中庸就是讲一个东西，然后把人事等各种各样来比方，“末复合为一理”，最后又归到一个道理。“放之则弥六合，卷之则退藏于密。”朱熹引用《易经》的思想，说《中庸》的学问之大，把它开展起来，整个宇宙都在《中庸》的学说思想范围之内，收藏起来，变成密宗了，也就是变成了普遍适用的思想了。

一百多年以前，凯巴伯森林一片葱绿，生机勃勃。那时森林里大约有四千只鹿，但是这里也有凶残的豺狼，它们残害着这些美丽的鹿。

当地居民对狼憎恨不已，于是他们组成了狩猎队，到森林中大肆捕杀狼。二十余年间，在凯巴伯森林中，狼与其他一些鹿的天敌总共被杀掉六千多只。

凯巴伯森林从此成了鹿的乐园。它们大量繁殖，总数很快超过了十万只。可是森林中反而闹起了饥荒，鹿吃光了所有绿色植物。整个森林像着了火一样，绿色在消退，枯黄在蔓延。紧接着，疾病像妖魔的影子一样在鹿群中游荡。仅仅两个冬天，鹿就死去了六万只。到1942年，凯巴伯森林只剩下了八千只病鹿。

人们做梦也不会想到，他们捕杀的狼居然是森林和鹿群的“功臣”。狼吃掉一些鹿，使鹿群不会发展得太快，森林也就不会被糟蹋得这么惨；同时狼吃掉的多半是病虚弱鹿，反倒解除了传染病对鹿群的威胁。而人们特意要保护的鹿，一旦在森林中过多地繁殖，反倒成了破坏森林、毁灭自己的“祸首”。

这个故事和中国的名言“水至清则无鱼，人至察则无徒”有异曲同工之妙。中庸是适中之道，世界上没有最好的，只有最适合的，而中庸就是最适合，也就是“无过无不及”。

中庸是时至今日依然适用的处世哲学

1906年，学者辜鸿铭把《中庸》翻译到了西方，立即引起了轰动，人们是被《中庸》的标题吸引的，因为“中庸”翻译成英语是“the universal order or conduct of life”（对人生最普遍的指导）。这篇文章通篇其实只谈了两个字“中庸”，但这两个字却是一把打开幸福之门的钥匙。它告诉人们，凡事要适可而止，既不能不够，也不能超过，但是也要坚定不移，不能动摇，不能偏废两端，要不偏不倚地行事。这一智慧，既可以用于做人，也可以用于治学，所以说，它是“对人生最普遍的指导”。

庄子在山中行走，看见一棵大树，它的枝叶非常茂盛，伐木人停在树旁却不去砍伐。庄子问他为什么不去砍伐，他说：“没有什么用处。”庄子说：“这棵大树因为不够良木的材质，所以才能享尽天赋的寿命。”

庄子走出山区，在老朋友家歇息。老朋友很高兴，便叫童仆杀鹅来款待庄子。童仆问道：“有一只鹅会叫，另一只鹅不会叫，请问杀哪一只？”主人说：“杀不能叫的。”

第二天，弟子向庄子问道：“昨天遇见的山中之树，因为材质不好而能够终享天年；现在主人家的鹅，却因为没有才能而被杀。先生将要处于哪种情境呢？”

庄子笑着说：“我庄周将要处于有才和无才之间。不过处于有才和无才之间似乎妥当，其实不然，所以不能免于拖累。若是顺应自然之道而游于虚无之境，那就大不一样了。那时，既没有美誉也没有毁谤，时隐时现犹如龙蛇一般，随时变化，而不偏执一端。上上下下随意飞腾与潜伏，以顺应自然为法则，游心于万物产生之前的浑沌境界。主宰万物而不被外物所役使，那么怎么还会受到外物的拖累呢！这是神农和黄帝的处世法则。若是万物的情况和人类的习俗就不是这样了，有了汇合就有分离，有了成功就有毁坏，锐利的将被挫折，尊贵的将被非议，有作为的人将要遭受亏损，有贤能的人将要遭人谋算，没出息的人就会遭受欺侮。谁又能得知荣辱福祸必然来临的原由呢，可悲啊！弟子们要记住，想要免于拖累，只有进入清静无为的大道境界了。”

所有的车都是两个轮安在一个轴上，但是车子总是沿着两轮之间的轨迹行走。人都有两条腿，可是人走路的路线，既不在左腿，也不在右腿，而是在两腿之间。中庸处世，也是如此：不要走极端，保持中和。

君子中庸，小人反中庸

中庸这个境界，就是“道”，体、用俱全的，定个名字叫中庸。
反中庸，违背了道，一切行为、修养同道相违背。

——南怀瑾

朱子曾言：“中庸者，不偏不倚、无过不及，而平常之理，乃天命所当然，精微之极致也。惟君子为能体之，小人反是。”《中庸》里有句话，叫作“君子中庸，小人反中庸。君子之中庸也，君子而时中；小人之中庸也，小人而无忌惮也”。意思是说，君子是中庸的，而且“时中”，能依随外界情况的变化而做相应的调整，时刻居于中的位置上，时刻保持中庸的状态。小人则反中庸，无所忌惮。

中庸即是自省之道

南怀瑾先生认为，君子的中庸之道，在于慎独、自省。孟子强调现世之命，即所有的一切都是命中注定，我们不能怨天尤人。另有一句话，“不迁怒，不二过”，是指我们怨不得天，也怨不得人，不能迁怒他人，但是也要避免再一次犯错。真正的君子修养，是可以自查，同时能正视错误的。学会慎独、自省，避开社会中的陷阱，反思自己曾经的过错，做到无二过，坚定自己的思想，成为一身正气真君子。

在遥远的先秦时代，君子的气节蕴含着礼义与和谐，有一套为人处事的标准，就是君子的立身准则。《左传》中曾言：“圣达节，次守节，下失节。”