



信仰之光



处

世之道

传统儒家的修行法宝

肖东发◎主编 杨国霞◎编著

我国古人产生了尚“中”思想，后在此基础上抽象出“核心”、“中心”等词，“中”逐渐成为古人的一种行事准则和态度。到孔子时期，出现了“中庸”一词，中庸成为古人所持有的一种积极而不激进、执著而不偏执的思维方式。中庸之道作为一种处世之道，它要求人们追求“和而不流”、“中立不倚”的境界，最终成为儒家修己治人的内圣外王之道。中庸之道是一种处世之道，同时也是一种修己治人之法。“治人”是“齐家、治国、平天下”之意，“修己”是“治人”的基础，是赢得和谐的人际关系。



中国出版集团
现代出版社

中华精神家园

信仰之光

处世之道

传统儒家的修行法宝

肖东发 主编 杨国霞 编著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

处世之道 / 杨国霞编著. -- 北京: 现代出版社,
2014. 11

(中华精神家园书系)

ISBN 978-7-5143-3059-5

I. ①处… II. ①杨… III. ①人生哲学—中国 IV.
①B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第244301号

处世之道：传统儒家的修行法宝

主 编：肖东发

作 者：杨国霞

责任编辑：王敬一

出版发行：现代出版社

通讯地址：北京市定安门外安华里504号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 64245264（传真）

网 址：www.1980xd.com

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京兴星伟业印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：11

版 次：2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-3059-5

定 价：29.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

党的十八大报告指出：“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣，兴起社会主义文化建设新高潮，提高国家文化软实力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。”

我国经过改革开放的历程，推进了民族振兴、国家富强、人民幸福的中国梦，推进了伟大复兴的历史进程。文化是立国之根，实现中国梦也是我国文化实现伟大复兴的过程，并最终体现在文化的发展繁荣。习近平指出，博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。我们要认识中华文化的独特创造、价值理念、鲜明特色，增强文化自信和价值自信。

如今，我们正处在改革开放攻坚和经济发展的转型时期，面对世界各国形形色色的文化现象，面对各种眼花缭乱的现代传媒，我们要坚持文化自信，古为今用、洋为中用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，传承和升华中华优秀传统文化，发展中国特色社会主义文化，增强国家文化软实力。

浩浩历史长河，熊熊文明薪火，中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接源头，这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的辉煌灿烂的中华文明，也是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力。

中华文化曾是东方文化摇篮，也是推动世界文明不断前行的动力之一。早在500年前，中华文化的四大发明催生了欧洲文艺复兴运动和地理大发现。中国四大发明先后传到西方，对于促进西方工业社会发展和形成，曾起到了重要作用。

中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化传统之中，是我们的精神家园。

总之，中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很强文化纵深，蕴含丰富宝藏。我们要实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，弘扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化现象，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值、文化形态与文化风采。

为此，在有关专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型书系。主要包括独具特色的语言文字、浩如烟海的文化典籍、名扬世界的科技工艺、异彩纷呈的文学艺术、充满智慧的中国哲学、完备而深刻的伦理道德、古风古韵的建筑遗存、深具内涵的自然名胜、悠久传承的历史文明，还有各具特色又相互交融的地域文化和民族文化等，充分显示了中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性、广博性和规模性。

本套书系的特点是全景展现，纵横捭阖，内容采取讲故事的方式进行叙述，语言通俗，明白晓畅，图文并茂，形象直观，古风古韵，格调高雅，具有很强的可读性、欣赏性、知识性和延伸性，能够让广大读者全面触摸和感受中国文化的丰富内涵，增强中华儿女民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中国文化，创造未来中国特色的先进民族文化。



2014年4月18日



思想先导——立世宏论

孔子提出中庸学说 002

子思不断深化发展 013

朱熹让理论更加升华 020

高屋建瓴——顺应天道

舜执其两端不行偏执 028

中都宰顺民意行仁政 034

顺“道”者行事必昌 042



修养自身——中和之境

052 行仁义者畅行于天下

061 以诚赢得天道和人道

066 慎独自修以完善自我

074 为人行事低调不张扬

082 讲求中庸须循序渐进





修己治人——疏通人际

德行高尚方可致和谐 090

执两用中防物极必反 096

学会变通而不偏执 105

讲究巧取巧胜的方式 111

上不居功，下不欺凌 119

顺情顺理办事而顺畅 124

不性刚行偏方可安身 135

端正心态方能成事业 141

体仁谅人——忠恕之道

148 己所不欲，勿施于人

153 宽柔以教，前程无限

160 体仁谅人，事得其宜



立世宏论

早在原始社会，我国古人就产生了尚“中”思想，如射箭命中靶心，将猎物围在中间等。后来在此基础上，抽象出“核心”、“中心”等名词，“中”逐渐成为古人的一种行事准则和态度。

至孔子时期，出现了“中庸”一词，中庸成为古人所持有的一种积极而不激进、执著而不偏执的思维方式，也是一种折中调和的思想。无论在人类社会还是自然界，调与均衡都是事物发展过程中的一个状态。经过孔子嫡孙子思和宋代思想家朱熹的进一步理解和深化，又将中庸之道纳入一种完整的哲学命理范畴之内。



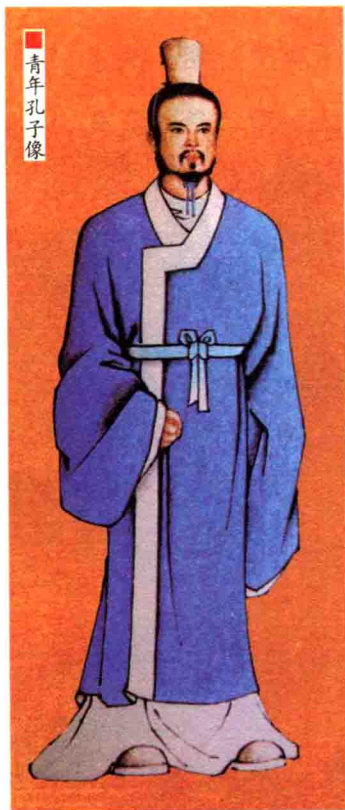
孔子提出中庸学说

002

处世之道

传统儒家的修行方法

青年孔子像



那是公元前551年，在鲁国的陬邑曲阜东南的叔梁纥家里，一个男婴降生了。男婴取名为孔丘，字仲尼。

孔丘自幼聪慧，喜爱读书，经过了多年的学习，孔丘掌握了丰富的知识，闻名天下，被弟子及后人尊称为孔子。

跟着孔子学习知识的人不计其数，据说，光是有名的弟子就达3000人之多。

孔子的学生遍布当时的许多个诸侯国，多数来自鲁国、卫国、齐国、秦国、陈国、宋国、晋国、楚国、吴国、蔡国、燕国等。

孔子学派被称为“儒家”，这和孔子最先从事的工作有关。孔子曾经从事过丧



■ 孔子习礼树下图

祝，即在丧葬时指挥行柩及祝号。从事丧祝的人需要身着特制的礼服，头戴特制的礼帽，当时称之为“禔服”。“禔”与“儒”字同音，于是，人们便逐渐称“丧祝”为“儒”，把孔子及其弟子所形成的学派就称之为“儒家”学派了。

孔子经常以谈话的方式教育弟子，孔子去世后，孔子的弟子和再传弟子根据孔子生前的言行编纂成一部语录体散文集，这就是《论语》，大约成书于战国初期。《论语》以语录体和对话文体为主要表述方式，翔实记录了孔子及其弟子的言行。

在《论语·雍也》中，孔子说：

中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣。

大意是说，中庸作为一种道德，至善至美，该是最高了吧！但人们缺少这种道德已经为时很久了。

《论语》由孔子的弟子及其再传弟子编撰而成的儒家经典著作之一。它以语录体和对话文体为主，记录了孔子及其弟子言行，集中体现了孔子的政治主张、道德观念等。与《大学》、《中庸》、《孟子》、《诗经》、《尚书》、《礼记》、《易经》、《春秋》并称“四书五经”。



这里首次出现了一个很有意思的词，那就是“中庸”。“中”是无过无不及之意；“庸”是平常之意。

在孔子看来，“中庸”是君子人格的最高道德标准，并认为这是一般人所难以做到的美德。为此，他提出来5种美德，简称“五美”：

君子惠而不费，劳而不怨，欲而不贪，泰而不骄，威而不猛。

意思是说，有德行的人给别人好的利益，对自己没有牺牲损害；做事任劳，还要任怨；有欲望是可以的，但不可过分贪求；心胸宽大，不骄傲；具有威德，但并不使人恐惧。

实际上，“五美”之说讲的也是中庸之论，是对具有“中庸”之风的君子人格的进一步解释。

在强调个人修养方面，孔子也特别注重行中庸之道。他说：

喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也

者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。

意思是说，人的喜怒哀乐没有表现出来，放在心里的时候叫作“中”；表现出来了，而又都合乎天道，叫做“和”；“中”是天下的根本，“和”是天下通行的大道理。只有中、和了，天地各守自己的位置，那万物才能生长发育。

实际上，在我国原始社会就有了尚“中”的思想。当时伏羲氏制作八卦的时候，八卦卦象所代表的就是天道与人道融通的“中”道思想。

氏族时期的先民过着游牧生活，在从事狩猎的活动中，他们对“中”的含义有了最初的认识。当时的“中”有射中目标的意思，比如命中目标；后来

伏羲氏 即伏羲，又写作宓戏、庖牺、包牺、伏戏，亦称牺皇、皇羲、太昊，又称青帝，传说中华民族人文始祖，是我国古籍中记载的最早的王，是中国医药鼻祖之一。伏羲生于陇西成纪，即今甘肃天水市，所处时代约为旧石器时代中晚期。相传伏羲创造了八卦，又结绳为网，用来捕鸟打猎，并教会了人们渔猎的方法等。

■ 孔子读书画像



《史记》 西汉史学家司马迁所著的我国第一部纪传体通史，我国“二十四史”的第一部。记载了上自上古传说中的黄帝时代，下至汉武帝太史元年间共3000多年的历史。《史记》与《汉书》、《后汉书》、《三国志》合称“前四史”。

“中”表示空间的靶心，比如核心、中心、重心等。

长期的生产实践，使先民们逐渐认识到一切事物都有发展变化的过程，比如四时的更替，日月的递代，万物的生长荣枯，人类的生老病死，于是认识到把握事物发展有一个度的问题，抓住最佳的时期来收获最好的效果。而这个最佳时期，无疑就是“中”。相传氏族社会时，帝喾便“溉执中而遍天下”。帝喾治理民众，像水灌溉农田一样，平等而公正的遍及天下。其中“执中”是公平，不偏不倚的意思。

据我国第一部纪传体通史《史记》中记载，尧、舜、禹等上古帝王，都强调治理社会要“允执其中”，并将其作为传位的受命辞，据说尧让位于舜时就强调治理社会要“允执其中”。由此可见，古人对“中”是十分重视的。

孔子致力于对尧、舜、禹时期文化的传承和弘扬，并在此基础上构建自己的“中庸”思想的体系。传统的“中和”观念在孔子这里得到了升华，从而

■ 孔子出游图





■ 孔子讲学壁画

形成“中庸”范畴。在《论语》中，孔子提出了“中庸”的概念，以表达自己的伦理思想和哲学方法。

孔子生活在春秋末年，当时正处在新旧制度交替的社会变革时期，宗法制处于礼崩乐坏之中。孔子深感社会失去赖以维系的准则的危害性和紧迫性，认为只有实行“道”才可以维护人与人和谐相处而不至于使等级关系遭到破坏，因而提出了中庸之道。

孔子的中庸思想首先以政治形态登上历史舞台，之后才演化为方法论和社会公德，最后上升为哲学形态。在《中庸·大知章》中，孔子说：

舜其大知也与！舜好问而好察迩言，隐
恶而扬善，执其两端，用其中与民，其斯以
为舜乎！

宗法制 即宗法制度，由氏族社会父系家长制演变而来，是王公贵族按血缘关系分配国家权力，以便建立世袭统治的一种制度。其特点是宗族组织和国家组织合二为一，宗法等级和政治等级完全一致。宗法制确立于夏，发展于商，完备于周，影响于后来的各封建王朝。



孔子讲学壁画

意思是说，舜真是具有大智能啊！他喜欢征询别人的意见，就算是浅近的话，也欢喜省察它的含意。把别人的错误和不好的意见隐藏起来，同时又表扬别人正确的好意见，最后再将众人的意见，所有过与不及之处都加以折衷，取其中道，施行于人民，这就是舜之所以为天下百姓拥戴与津津乐道的缘故！

孔子认为，古代的那些圣君明主，他们之所以得到天下百姓的拥戴，在于他们能够做到隐恶扬善，把握过与不及的两端，采用中庸的办法来治理国家、安抚百姓。

孔子不但把中庸视为个人修身养性的基本准则，而且把它当作治国安邦的指导思想。他把中庸看作安民之道，否则，民不可安，国不可治。

孔子非常推崇周公，周公曾制礼作乐，他曾经强

周公 姓姬名旦，又称周公旦，也称叔旦，谥“文公”。他是周代周文王的儿子，是西周初期杰出的政治家、军事家和思想家。他曾先后辅助周武王灭商、周成王治国。他制订和完善宗法、分封等各种制度，使西周奴隶制获得进一步的巩固。



调用刑时要做到“中正”，使得西周的社会风气一时间得到了很大的改善。

孔子一生颠簸，以复兴周礼为己任，而周礼的内在为德，复兴周礼，必先倡导周德，特别是周公高度概括的“中德”。他曾慨叹人们缺少中庸这种道德，就是说缺少周公的中德。

中庸之道有助于礼制的恢复与重建，是立身处世的基本原则。孔子对中庸做了较浅显的解释。他认为，中庸就是不偏于狂，也不偏与狷，就是过犹不及。据《论语·先进》记载：孔子的弟子子贡问孔子，子张和子夏谁更强一些，孔子评价说：“子张有些过分，子夏有些赶不上。”

子贡以为子张“有些过分”，自然要比“有些赶不上”的子夏强些，孰料孔子的回答则是：“过分和

制礼作乐 西周第一代周公姬旦为维护其封建秩序，制定了各种典章制度，这些典章制度也称礼乐制度，俗称制礼作乐。周公所制定的“礼”，是维护执政者等级制度的政治准则、道德规范和各项典章制度的总称。“乐”则是配合各贵族进行礼仪活动而制作的舞乐。

《礼记》记述我国古代一部重要的典章制度书籍，儒家经典著作之一。该书是西汉学者戴圣对秦汉以前各种礼仪著作加以辑录，编纂而成，全书共49篇，9万字左右。内容广博，门类杂多，涉及到政治、法律、道德、哲学、历史、祭祀、文艺、日常生活、历法等诸多方面，集中体现了先秦儒家的政治、哲学和伦理思想，是研究先秦社会的重要资料。

赶不上同样不好。”

在这里，孔子衡量弟子孰优孰劣的标准是“中”，即“无过无不及”。这是孔子对中庸的解说，也可以表明他对周公中德的解说更赋予理论的抽象性和清晰性。

孔子所说“中”的标准是周礼。对周礼要做到无过无不及，不偏不倚。在孔子看来，办事情超过了礼或达不到礼的规定，就像没有按照周礼去做一样。这就说明真正的中庸是不能各自独守一端，或者执行一偏，而不知道相济和互补，即使不至于为恶行，也会造成片面、偏激、失衡，即所谓“过犹不及”。

“过犹不及”实际是“物极必反”的一种表达方式，它触摸到了在一定条件下事物会向对立面转化，以及数量增加到一定程度会引起质的变化等重要的辩证法规律。不走极端便要“执中”，便要“调节”，便要张持有道，快慢适中。

《论语》中说的“允执厥中”、“执其两端”，

■ 周公旦制礼作乐
群像画

