

中庸

子思著

东篱子译注

北京时代华文书局

中庸之道，乃是中国文化之核心。其义理深邃，影响深远。本书旨在解读《中庸》之精义，揭示其内在逻辑与价值。《中庸》开篇即言：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。”此三句为全书之纲领。所谓“天命”，即天所赋予人之本性；“率性”，即顺应本性而行；“修道”，即修养德行以达于道。此三者合一，即为“中庸”之道。《中庸》强调“致中和，天地位焉，万物育焉”，认为宇宙万物之和谐，皆源于“中和”之德。此“中和”之德，即“中庸”之德。《中庸》又言：“君子之道，造端乎夫妇，及其至也，造端乎天地。”此言君子之道，虽始于夫妇之间，但其境界之高，可达天地之间。此即“中庸”之道之广大与精微。《中庸》之“中庸”，并非折衷调和，而是指恰到好处，无过无不及。此即“中庸”之“中”字之义。《中庸》之“庸”，即“常”字之义，指永恒不变之理。《中庸》之“中庸”，即永恒不变之恰到好处之理。此即“中庸”之道之真谛。《中庸》之“中庸”，乃是中国文化之瑰宝，亦是中华民族之精神支柱。本书通过对《中庸》之深入解读，旨在帮助读者理解其内在逻辑与价值，从而在现实生活中践行“中庸”之道，达到个人修养与社会和谐之境界。

中庸之道，乃是中国文化之核心。其义理深邃，影响深远。本书旨在解读《中庸》之精义，揭示其内在逻辑与价值。《中庸》开篇即言：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。”此三句为全书之纲领。所谓“天命”，即天所赋予人之本性；“率性”，即顺应本性而行；“修道”，即修养德行以达于道。此三者合一，即为“中庸”之道。《中庸》强调“致中和，天地位焉，万物育焉”，认为宇宙万物之和谐，皆源于“中和”之德。此“中和”之德，即“中庸”之德。《中庸》又言：“君子之道，造端乎夫妇，及其至也，造端乎天地。”此言君子之道，虽始于夫妇之间，但其境界之高，可达天地之间。此即“中庸”之道之广大与精微。《中庸》之“中庸”，并非折衷调和，而是指恰到好处，无过无不及。此即“中庸”之“中”字之义。《中庸》之“庸”，即“常”字之义，指永恒不变之理。《中庸》之“中庸”，即永恒不变之恰到好处之理。此即“中庸”之道之真谛。《中庸》之“中庸”，乃是中国文化之瑰宝，亦是中华民族之精神支柱。本书通过对《中庸》之深入解读，旨在帮助读者理解其内在逻辑与价值，从而在现实生活中践行“中庸”之道，达到个人修养与社会和谐之境界。

中华经典解读

中庸

子思 著
东篱子 译注



北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

中庸 / (东周) 子思著 ; 东篱子译注. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2014.1

(中华经典解读 / 梁明德主编)

ISBN 978-7-80769-264-5

I. ①中… II. ①子… ②东… III. ①儒家②《中庸》—研究

IV. ①B222.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第305352号

中庸

子思 / 著 东篱子 / 译注

出版人 田海明 周殿富

策划编辑 梁明德 邵鹏军 责任编辑 胡俊生 樊艳清 装帧设计 王艳

出版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼 邮编 100011

发行 北京时代华文书局图书发行部 010-64267120 64267397

印制 三河市人民印务有限公司 0316-3650588

规格 710mm×1000mm 1/16

印张 18

字数 210千字

版次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80769-264-5

定价 32.80元



前言

《中庸》是儒家乃至整个中国传统文化的思想核心，是传统文化之“经学”中“立天下之大本”的学问，对中华文明的形成有着深远的影响。它虽然是《四书》中篇幅最小的一部，但却是其中最富意蕴、最具理论和最见智慧的著作，最能淋漓尽致地展现中国人的人生智慧和哲学洞见。

孔子认为：“中庸之为德至矣乎！”意思是说：“中庸作为一种道德是最高的了！”究竟是什么原因，使得这位万世的师表、儒家的宗师孔夫子对中庸之道有如此之高、独一无二的评价呢？

说中庸之道至高无上，至少有这样四种原因：其一，中庸之道是儒学中最高的理论渊藪，儒学实际上即为中庸之学；其二，中庸之道是世界所有哲学共同认可的理论，是人类智慧折射出的一致见解；其三，中庸之道是古代各种哲学中，对现代人而言最有意义的理论；其四，中庸之道是各种理论中最适合用于指导实践的一种理论，把它当做生活准则可以无往而不利。

然而，有不少现代人把“中庸”理解为中立、平庸，认为讲中庸就是搞折中、放弃原则。这是对中庸哲学思想核心的极大误解！实际上，中庸既不是简单的折中，也不是庸俗的中间路线。中庸追求的目标是在不同时空环境中，尽善尽美的最佳方案。它既是世界观，又是方法论。

“中庸”之“中”的含义是不偏不倚，是适度、适中、正确，无过无不及而恰到好处；是合宜、合理，无所偏倚而恰如其分；是中正、公正而合乎天理人情的正道。“中庸”之“庸”的含义是平凡、平常、平易可行，而又无可改易的一定之理，与怪异、险僻、神秘相对而言，含有“普遍适用”之意。

“中”是道之体，“庸”是道之用，也就是理论上的基本原则与实践中的具体运用有机地联系起来。“中”与“庸”的结合，旨在阐明“中”这一基本原则是人人不可缺少，人人必须遵守，人人可以做到，适用于一切事物而适得事理

之宜的普遍真理。从这个意义上讲，“中庸”乃是实行道的方法论，也就是对于“中”这一普遍真理具体运用的方法。

中庸之道是儒家先圣先贤的智慧结晶，也是最能代表中国思想的人生观，而且不仅是儒家，也不仅在中国，中庸还得到世界上其他思想派别、其他文明的一致推崇，这在世界思想史上是独一无二的。在与人类生活问题有关的古今哲学中，还不曾发现一个比中庸这种学说更深奥的真理。中庸之道上达于天，下至于地。它发端于浅显的知识，推究到事物的深奥精妙之处，昭然于天地万物之间。如天鹅绒衬托下的水晶，处处闪现着美妙的光芒。许多理学大家持守《中庸》的信条，许多儒者用《中庸》的方法论思考，即使到了现代社会，它仍然历久弥新。这正是经典与众不同、永不过时的魅力所在。

本书对《中庸》原典进行了全面而细致的解读，从修身养性、处世经验、人生励志、领导艺术等各个角度出发，阐发蕴藏其中的真理，并以经典案例加以印证，帮助读者深化理解《中庸》这一传世经典中所包含的智慧，相信一定会让你受益匪浅。

编者



目 录

第一章 天命：天地之化本于中和

1. 秉承天命，天人合一 1
2. 道不可离，君子慎独 4
3. 要有“三省吾身”的态度 6
4. 中、和是一切的根本 9

第二章 时中：君子中庸，小人反中庸

1. 做个坚守道德的君子 11
2. “反中庸”者是可怕的 13
3. 去除内心的肆无忌惮 15

第三章 鲜能：人生在世，都是有欲望的

1. 中庸是最高的道德标准 19
2. 孔子的“中庸”思想 20
3. 人的欲望永远都不能满足 22
4. 必须克服褊狭的劣根性 23

第四章 行明：既无过之，亦无不及

1. 万事都要讲究一个“度” 26
2. 物壮则老，过犹不及 30
3. 适度才是正确的选择 31
4. 骄矜者无知，自知者智慧 32

第五章 践行：积极实践

1. 中庸不是用来研究的 35
2. 只有实践才能出真知 36
3. 学以致用方显真智慧 38

第六章 大知：大智慧者执两用中

1. 执两用中是杰出的领导艺术 40
2. 隐恶扬善，律人安人 42
3. 品行不端的人也可以重用 44
3. 扬长避短，以扬为主 46
4. 多征询下属的意见 48

第七章 予知：聪明反被聪明误

1. 聪明并不等于高明 53
2. 不要显得比别人聪明 55
3. 鸡蛋不必硬碰石头 58

4. 凡事贵在持之以恒	60
-------------------	----

第八章 服膺：中庸之道，服膺弗失

1. 践行中庸需要内在的自觉性	63
2. 时刻不放弃追求的目标	64
3. 认识到错误就立即改正	67

第九章 可均：白刃可蹈，中庸难得

2. 中庸之道与对症下药	72
--------------------	----

第十章 问强：精神力量的强最重要

2. 暴力不是明智的选择	77
3. 与人为善，和而不流	80
4. 坚持原则，保持气节	81

第十一章 素隐：遵道而行，依乎中庸

1. 欺世盗名者不得善终	85
2. 半途而废者难以成功	89
3. 不争不斗，不喜不厌	93

第十二章 费隐：君子之道费而隐

1. “中庸”之道既易又难	96
---------------------	----

第十三章 不远：君子之行，安然守正

1. 道不远人，远人非道 100
2. 以尊重人的原则去治理人 101
3. 忠恕之道与中庸之道 103
4. 庸德之行，庸言之谨 106
5. 做人做事要收敛一些 107

第十四章 素位：素位而行，反求其身

1. 是什么角色就做好什么事 112
2. 安守本分方得安享终生 114
3. 上不凌下，下不援上 116
4. 上不怨天，下不尤人 117
5. 君子求诸己，小人求诸人 119

第十五章 行远：行远自迩，登高自卑

1. 有谦乃有容，有容方成广 122
2. 认识自我，切忌虚夸 125

第十六章 鬼神：道体物不可遗

1. 道是无所不在的 128
2. 内心的“诚”是关键 129

第十七章 大德：大德者必受命

1. 德性是一切伦理的基础 131
2. 高贵的品德是一种财富 133
3. 修德可以养生增寿 135

第十八章 无忧：中庸而行，可以无忧

1. 中庸道德价值的评判 138
2. 对自己的修养和作为要谨慎 139
3. 按礼制服丧也是孝道的体现 141

第十九章 达孝：礼法制度是治国之本

1. 用“孝”字影响别人 144
2. 善于继承前人的志向 148
3. “礼”是不能错乱的 150
4. 把“礼”上升为政治的合法性 153

第二十章 问政：治国理政的方法和原则

1. 为政之要，在于得人 159
2. 以自身的德行感召人才 163
3. 治国之道，以仁为本 165
4. 凡事预则立，不预则废 168

5. 勤奋必能通向成功	171
-------------------	-----

第二十一章 诚明：自诚明，自明诚

1. 诚是儒学的奠基性观念	174
2. 诚和明是互相联系的	176
3. “自诚明”与“自明诚”	177

第二十二章 至诚：用至诚之心赢得至忠

1. 君使臣以诚，臣事君以忠	179
2. 用自己的真诚打动对方	182

第二十三章 致曲：真诚之人能化育万物

1. “致曲”的修养之道	186
2. 由局部达到整体的诚	187

第二十四章 前知：至诚者可预知未来

1. 诚的最高境界有如神灵	189
2. 先知来自于自身的修炼	191

第二十五章 自成：诚者自成，合内外之道

1. 诚是事物的发端和归宿	193
2. 至诚必然是仁德	195
3. 诚者能够成就自己	196

4. 从独善其身到兼济天下 199

第二十六章 无息：至诚是没有止息的

1. 追求至诚永远不停止 204
2. 博大高明，悠远长久 206
3. 至诚的三种情形 207

第二十七章 明哲：明达智慧，进退自如

1. 修养德行，适应圣人之道 211
2. 达到圣人之道的具体途径 213
3. 明哲保身，方能进退自如 215
4. 等待适当的时机再行动 218

第二十八章 自用：愚贱不可自以为是

1. 自以为是者总与失败同行 223
2. 刚愎自用会导致悲惨的结局 224
3. 独断专行，必铸苦果 227
4. 孔子为何要遵从周礼 230

第二十九章 取信：无征不信，不信民弗从

1. 把王道推行到天下 233
2. 民信是最强的凝聚力 235
3. 要成为良好的榜样 237

4. 身体力行，为不言之教 240
5. 以品格魅力感召天下 243

第三十章 敦化：至圣之德广大如天

1. 孔子祖述尧舜的脉络 247
2. 孔子祖述尧舜的内容 250
3. 小德川流，大德敦化 252

第三十一章 至圣：能“配天”的领导艺术

1. 居上者要“临之以庄” 254
2. 宽裕温柔，容纳万物 257
3. 培养宽宏大量的胸怀 259
4. 仪表言行要显得精明强干 261

第三十二章 天德：天下唯有德者居之

1. “至诚”之道的功用 265
2. “诚”是天人合一的联结点 267

第三十三章 德化：弘扬德行的最高境界

1. 君子之道不可急功近利 271
2. 把民众培养成有德的君子 273
3. 含而不露比暴跳如雷更有效 274

- 参考文献 276

第一章

天命：天地之化本于中和

原典

天命之谓性；率性之谓道；修道之谓教。道也者，不可须臾离也；可离非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微。故君子慎其独也。

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。

注释

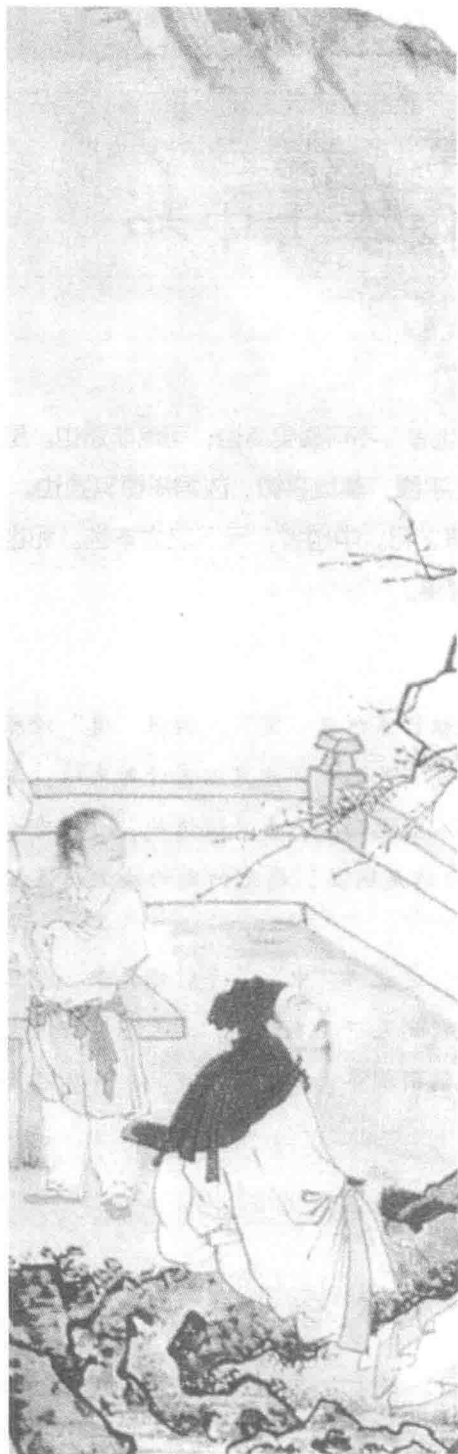
人的自然禀赋叫做“性”，循着内在的诚性行事叫做“道”，按照“道”的原则修养叫做“教”。驾驭本性的道，是时刻不能离开的；那些可以离开的束缚，都不能称之为道。所以，品德高尚的君子在没有人看见的地方也是谨慎的，在没有人听见的地方也是有所戒惧的。越是隐蔽的地方越是明显，越是细微的地方越是显著。所以，君子在一人独处的时候也是谨慎的。

对喜怒哀乐能按应有状态掌握，无所偏倚，这就叫“中”。平时能持中，一旦表现出来，就能有所节制，这就叫和。中，是稳定天下之本；和，是天下共行的大道。如果能够把中和的道理推而及之，达到圆满的境界，那么天地万物，都能各安其所、各遂其生了。

解读

1. 秉承天命，天人合一

《中庸》开宗明义，肯定：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。”提出“性”、“道”、“教”三项，用以解释“道”的渊源。作者认为：上天以阴阳



五行的道理来交付给人，人运用这道理来修成诚的美德，这就叫“性”，人有了性之后，做事遵循它，这就叫“道”。圣人应当实行“道”去约束民众，对他们的行为加以限制，使做事过分的人回撤，使做事不及的人前进，这就叫做“教”。在作者看来，先有“性”，后有“道”，再有“教”，“性”、“道”、“教”三者是相承的，在逻辑上有着前因后果的联系。

“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”可以说是“天人合一”理论产生的一个源头。这三句话是《中庸》的开端。理解这个开端是我们进入《中庸》的关键。

在这里，“天命之谓性”就是说，人类起源是天之所造，是天的一部分，他所含的特殊性即人性，是与他的知识（生来就有，区别于动物的天性）联系在一起的。人本身就是一个“仁”。这个“仁”，以他的知识为特征，恶与善、真与假、美与丑萌发的种子，就是“天人合一”的理念。

这里“天命”中所谓的“天”并不是现代人自然意义的“天”。这个“天”，是具有人格意义的至上神。在儒家看来，人自降生之日起，就必须听从“天命”，在“天命”中完成自己，成就每个人异于禽兽的人的本性，完成“天命”的赋予。

在《中庸》里，“天命”是内在于人的，它不是以外在于人的姿态为人立则，向人提供某种规范，而是直接进入人心形成人性，给人以命令。在这一传输过程中，给令者是“天”，而受令者则是人，人性直接乘

承“天命”而来，而“天命”是每个人得以成就人性的直接原因。在这一思想中，人必须完成“天”所赋予之“命”，因为这正是人之所以异于禽兽能成为人之处，亦即人性的成就之基。《中庸》这一思想后来为孟子及宋明儒陆王学派所继承。孟子道性善，曰求放心，陆王曰心即理，便是这一思想的延续与发展。

钱穆先生在一次名为《中国人的思想总纲》学术文化讲座中，曾这样解释《中庸》开卷的三句话：

“四书里中庸的第一句，就说‘天命之谓性’。天命赋予你的，就是人之禀赋，这就叫做性。人受了此性，这就在人之内有了一份天，即是说人生之内就见有天命，这不就是通天人了吗？所以中国人特别看重‘性’字。我此次来讲中国的国民性，就是这意思。为什么你的‘性’这样，他的‘性’那样；中国人的国民‘性’这样，西洋人又不这样。这需要拿天时气候、山川地理、历史传习种种，会合起来讲。简单说来，这即是所谓‘天命’。天在哪里？就在我本身，就在我的‘性’。我的性格，就是天的一部分，我们人就代表着天了。可是一个人只能代表天的小小一部分。你是一女子，便是天性之阴；你是一男子，便是天性之阳。人分阴阳，天亦分阴阳，如昼夜寒暑等。中国的阴阳家便喜欢从这里讲。此处不详说。”

“现在讲到中庸第二句：‘率性之谓道’。‘性’可以讲是天性人性，道亦可讲是天道人道。率，遵循义。遵循你的天性而发出的，便是人生大道，亦可说是自然大道。饥思食，渴思饮，寒思衣，倦思睡，都是率性，即都是道。违背人性，就非道。魏晋清谈讲坦白，讲直率，把你的内心坦白直率地表现出来，这就偏于道家义。儒家言遵循，工夫便要细密些。但儒道两家还是一义，都是通天人。或许一个种田人比一个读书人更能近于道家言的率性，而一个读书人则需要懂得儒家言的率性。所以儒家要讲修身，而道家在此则不多讲。换言之，道家重在讲自然，儒家则更注重在讲人文。率性之谓道，亦即是天人合一。”

“现在再讲第三句，‘修道之谓教’。人道需包括天地及社会人群，故需随时随群而修。周公所讲的道，孔子出来修，以下仍需不断有人起来修，此便是修道之谓教。亦即是司马迁所谓通古今之变。有变便需有修。但尽有修，还是这一道。……修道之‘修’，有修明义，有修正义。周公讲的道，孔子起来修正，又继续有孟子、董仲舒起来把孔子之道修明修正。另一面说，庄子、老子亦来修正孔子之教。所以中庸开始的三句话，实是含义无穷。”

的确如此。这三句话听起来简单，但是它的含意却极为深奥。它不是针对现象界所作的描述，而是基于长远的传统与独到的见识，对于人性的本质所作的论断。这是一种信念，但它不是没有根据的信念，这种信念不是由经验归纳而得，但却可以用来说明人的主要经验。换言之，人之所以构成如此的人类世界，既要求分辨善恶，又要求行善避恶，好像真有一种命令在其中主导，其原因正是《中庸》所要说明的。

解读

2. 道不可离，君子慎独

慎独是儒学的一个重要概念，是我国古代儒家创造出来的具有我国民族特色的自我修身方法。

作者强调，对于这伟大的天道，体道的君子即使在众人眼睛看不到的地方，也要谨慎戒，而不可以有一时的疏忽大意；即便在众人听不见的地方，也是一样。这样，无论是在人前，还是在人后，存向善之心而努力自修的君子必须时时刻刻注意自己德性的修养，而不可以人前一套，人后一套。否则，是不会在德性的修养上有真正的进步的。

这个世界由道、理、义在规范制约着，要想人不知，除非己莫为。归根结底，“莫见乎隐，莫显乎微”。没有什么东西比隐讳的东西更容易被呈现出来被人看见，有些人将自己的凶悍愚蠢藏起来，以为别人看不见，其实是藏不住的，反而因为隐藏而更加显示出来。“莫见乎隐”，没有什么比所隐藏起来的那些东西更能够显现出来，有人认为很多事情很小，见小利去拿小利，那你今后可能见大利去拿大利，最后可能窃国。“莫显乎微”的意思就是说，极其细微的东西，都会呈现出来，逃不过众人的眼睛。

所以君子一定要谨慎，自己单独的时刻不做坏事，能严于律己，防止有违道德的欲念和行为发生，从而使道义时时刻刻伴随主体之身。从这个意义上来说，《中庸》讲的一个关键词就是心灵之“诚”。“诚”的对立面就是本能之“欲”。一个人的私心太多私欲太大，就会处处为了自己去贪婪争斗，就会为达到目的而不择手段。《中庸》告诫人们，要放弃一些东西，不要做加法，而要做减法。减法就是把自己心中想得到的一切物质的、欲望的、权利名誉的东西放弃丢掉，这样才会成为