



李 怡 张 晟/编著

Ganwu
Zhongyong
Zhihui

感悟中庸 智慧



中国传统文化博大精深，关于如何建设社会秩序，如何让人们和谐相处，这是先贤哲士们殚思极虑思考与探索的问题，并涌现出了诸多理论，而儒家所提倡的中庸之道即是把事物的两个极端联系起来，遵循适度原则。因此，可以把中庸的高明之处理解为寻求社会平衡、人生平衡、内心平衡的智慧。

中國華僑出版社



李 怡 张 晟/编著

Ganwu
Zhongyong
Zhihui

感悟中庸 智慧



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

感悟中庸智慧 / 李怡, 张晟编著. —北京: 中国华侨出版社, 2007.7

ISBN 978-7-80222-391-2

I. 感... II. ①李... ②张... III. 人生哲学 — 通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096011 号

● 感悟中庸智慧

编 著 / 李 怡 张 晟

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 福瑞来书装

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 王京燕

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 18.75 字数 / 233 千字

印 刷 / 中国文联印刷厂

版 次 / 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 391 - 2 / G · 307

定 价 / 30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

一般人认为,《中庸》为战国时孔子的孙子子思所作,原是《小戴礼记》中的一篇,后来经过秦汉两代儒者的修改,独立成书,成为了中国古代讨论教育理论的重要论著。至宋代时,《中庸》与《大学》、《论语》、《孟子》一起被并称为“四书”,成为学校官定的教科书和科举考试的必读书,对古代教育产生了更为深远的影响。

《中庸》是儒家乃至整个中国传统文化的核心思想,是几千年来中华民族伟大智慧的结晶。它以“天命之谓性,率性之谓修,修道之谓教”的性、道、教三者为根本,深入阐述了人生的最高境界——中和,即“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”。

虽然《中庸》中所提倡的思想,如“不偏不倚”、“至诚无息”、“内省慎独”、“隐恶扬善”、“执其两端”、“和而不流”、“素位而行”等君子之道,对于现代社会的人们陶冶情操、提升境界、确立人生观、世界观、价值观有着非同寻常的现实意义,但因为《中庸》的原文言辞晦涩,难以读懂,而白话版的《中庸》也只是对原文进行了翻译,其中的许多深刻含义和高深境界无法完全被读者所理解、悟透,所以本书作者将《中庸》原文中的珠玑之言进行了归纳分类,分别以“中庸乃人生成败的

智慧根本”、“诚于中，信于外”、“君子当慎独中立”、“仁者爱人，仁者无敌”、“诚则明，明则诚”、“和为贵，不自弃”六个方面向读者展示《中庸》的思想和理论，为读者更顺利、透彻地解读《中庸》开启了一扇方便之门。

全书体例清晰，点评得当，寓意深刻，除了摘录原文之外，还附有白话注解，并在“细读慢品”这一板块中撷取大量与现代社会人们生活息息相关、联系紧密的故事、寓言、实例等内容，结合本节所阐述的思想，如“素位而行，知足才能常乐”、“拳拳服膺，凡事都要掌握尺度”、“自诚明乃性，人性本善但并非愚善”、“戒慎不睹，高尚的行为不是做给别人看的”、“正道直行，控制欲望，平淡是真”、“大德敦化，博爱是情感的最高境界”、“择善而从，社会的安定来自幸福家庭的营造”、“栽者培之，自信是成功者不可或缺的素质”、“行远自迩，千里之行始于足下”、“居易俟命，摆正自己的位置”、“预则立，机会只偏爱有准备的人”等等，带领读者细细品味《中庸》中所蕴含的人生智慧、处世之道，希望读者在了解我国古代儒家思想精华的同时，更能收获一份心灵上的平和与怡然。

共建和谐社会，离不开每个人的努力，更离不开“中庸”精神，真诚地希望每一位读过本书的读者都能够用心体会“中和”二字，并以书中的“君子之道”对待身边的人、事、物，陶冶情操、提升境界，成为和谐型社会的楷模。

因作者学识有限，故本书中还有许多不足之处，诚恳地希望各位读者能够给予中肯的批评，提出宝贵意见，以便作者能够“百尺竿头，更进一步”。





第一章 中庸乃人生成败的智慧根本

体味中和，中庸之道打造完美人生
天命谓性，知理明事是做人的根本
素位而行，知足才能常乐
食而知味，感受坚持之美
拳拳服膺，凡事都要掌握尺度
极端与中和，展现平衡的智慧

1
1
10
18
27
37
45

第二章 诚于中，信于外

诚参天地，诚信为人方能立足天下
无信不立，威望源自以德服人
自诚明乃性，人性本善但并非愚善
至诚无息，相信好人有好报
天地之道，精诚所至，金石为开

53
53
62
69
76
86

第三章 君子当慎独中立

比中而行，多与品德高尚的人交朋友
戒慎不睹，高尚的行为不是做给别人看的

94
94
100





感

悟

中

庸

智

慧

知耻近乎勇，要敢于正视自己的错误
不偏不倚，让自己立于不败之地
正道直行，控制欲望，平淡是真
素隐行怪，哗众取宠只会遭人厌恶

第四章 仁者爱人，仁者无敌

隐恶扬善，广种善缘者的聪明之举
小德川流，榜样的力量是无穷的
大德敦化，博爱是情感的最高境界
择善而从，社会的安定来自幸福家庭的营造
情动于中，善待他人就是善待自己

第五章 诚则明，明则诚

好学力行，善于学习的人才是聪明的人
大智若愚，切莫聪明反被聪明误
栽者培之，自信是成功者不可或缺的素质
形则著，成功需要付出百分之百的努力
行远自迩，千里之行始于足下
困而知之，在教训中把握成功的命脉

第六章 和为贵，不自弃

愚而自用，贱而自专，刚愎自用不可取
远人非道，己所不欲，勿施于人
藏巧如晦，解决问题要讲求方式方法
居易俟命，摆正自己的位置
行险侥幸，看清小人的嘴脸
预则立，机会只偏爱有准备的人

109

118

127

135

143

143

150

158

166

175

187

187

195

204

212

222

230

237

237

247

256

267

275

286



第一章

中庸乃人生成败的智慧根本

第一章 中庸乃人生成败的智慧根本

中庸之道即中正不偏、经常可行之道。从伦理道德的角度讲，中庸是一种伦理原则，是对人们思想、情感方面的原则性约束。从实践性的社会角度讲，中庸又是一种人与人之间互动的方式方法，具体体现为日常各种事务中的实践活动。正因为这种无处不在的渗透性与广泛性，中庸之道才如此深刻地影响着我们的生活，成为社会政治、经济、文化生活的指导原则。

体味中和，中庸之道打造完美人生



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。



白话注解

喜怒哀乐没有表现出来的时候，叫做“中”；表现出来以后



符合尺度，叫做“和”。“中”，是人人都有的人性；“和”，是大家遵循的原则，达到“中和”的境界，天地便能各在其位，万物便能生长繁育。

感

悟



智

慧



注解延展

《中庸》原是《小戴礼记》中的一篇，与《大学》、《论语》、《孟子》并称为“四书”，是中国古代讨论教育理论的重要论著。宋、元以后，《中庸》成为学校官定的教科书和科举考试的必读书，对古代教育产生了极大的影响。

《中庸》是儒家阐述“中庸之道”，并提出人性修养的教育理论著作，强调中庸之道是人们片刻也不能离开的，但要实行“中庸之道”，除了必须尊重天赋的本性之外，还要通过后天的学习。

现实生活中确实存在诸多的无奈，有时不得不做出一些违背自己心愿的事情。那么，在这种情况下，我们可以选择中庸，既满足了别人的要求，又不会完全失去自我。

著名文学大师林语堂曾经在他的《人生的盛宴》散文集中写道：“古今与人类生活问题有关的哲学，还不曾有一个发现比这种学说更深奥的真理，这种学说所发现的，就是一种介于两个极端之间的有条不紊的生活——中庸的学说。这种中庸的精神在动作和不动作之间找到了一种完全的均衡，其理想就是一个半有名半无名的人；在懒惰中用功，在用功中偷懒；穷不至穷到付不起房租，而有钱也不至有钱到可以完全不工作，或可以随心所欲地帮助朋友；钢琴会弹，可是不十分高明，只可以弹给知己的朋友听听，而最大的用处却是做自己的消遣；古董倒也收藏一些，可是只够排满屋里的壁炉架；书也读读，可是不太用功；学识颇渊博，可是不成为专家；文章也写写，可是





寄给《泰晤士报》的信件有一半退回，有一半发表了——总而言之，我相信这种中等阶级生活的理想，是中国人所发现的最健全的生活理想。”

清代诗人李密庵曾经在他所写的《半半诗》中把这种生活理想很美妙地表达出来：

看破浮生过半，半边受用无边。
半中岁月尽幽闲；半里乾坤宽展。
半郭半乡村舍，半山半水田园。
半耕半读半经尘，半土半姻民眷。
半雅半粗器具，半华半实庭轩。
衾裳半素半轻鲜，肴饌半丰半俭。
童仆半能半拙，妻儿半朴半贤。
心情半佛半神仙，姓字半藏半显。
一半还之天地，让将一半人间。
半思后代与沧田，半想阎罗怎见。
饮酒半酣正好，花开半时偏妍。
半帆张扇免翻颜，马放半缰稳便。
半少却饶滋味，半多反厌纠缠。
百年苦乐半相参，会占便宜只半。



细读慢品

人人都知道，中国是一个有着悠久历史和灿烂文化的文明古国，在百家争鸣、百花齐放的各派学术思想中，儒家思想占有非常重要的地位，它统治了中华文明 2000 多年的历史。即便是历史的车轮已经滚到了 21 世纪，人们的很多习惯行为仍然带有明显的儒家思想的影子。

的确，儒家思想中有很多值得我们学习的地方，特别是在





感悟中庸智慧

为人处世这方面。在如今这个讲究尽量发挥个人才能、将个人自由看得高于一切的社会里，我们很容易养成以自我为中心、好走极端的处世态度。比如有不少平日里自傲得不可一世的人，在清楚地认识到自己在某一方面确实存在弱点和不足时，就会立刻变得十分自卑，和以往判若两人；有些人表面上看起来很快快乐很开朗，但在遭受挫折和打击时，却变得落寞消沉，在很长的一段时间里无法爬出谷底；有些人好像是天生的好好先生，从来不提反对意见，对谁都是点头附和，从来不得罪人；也有些人却好像刺猬一样，无论见了谁都会毫不犹豫地竖起一身尖刺，扎得别人遍体鳞伤，将身边的人统统得罪个遍。

如果你恰好就是例子中的那个人，你也正为此而烦恼，那么不妨来学习一下儒家的中庸思想。

不偏不倚，不前不后，不左不右，不卑不亢，不上不下；永远追求中和，永远安居中游，这是中庸人生最显著的特点，也是国人最普遍的一种生存方式。它的出现源于人们对安全感的追求，因为经历的“出头的椽子先烂”、“枪打出头鸟”、“人怕出名猪怕壮”之类的事太多了，所以人们逐渐领悟了“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”的真谛，懂得凡事不应该赶在最前面，而是应该朝后退一步，以便更好地保护一下自己。但是，人是一种具有极强欲望的动物，一味地压抑自己的欲望朝后退，恐怕等不到别人的枪口对准他，他自己就已经憋屈得发疯了。既不想踩着地雷朝前走，又不想压抑自己朝后退，于是两难之下，中庸路线横空出世了。就像被草原狼追赶的黄羊群，跑在队伍中间的基本上都能安然无恙，而那些跑在队伍前后四周的黄羊却总是落入狼的尖牙利爪中。中庸路线的人生，既可以保留自己的一部分欲望，不至于过分压抑自己，又能够保护自己，不至于轻易受到伤害，实在是一种两全其美的生存形式。

事实上，中庸人生远不只是保留欲望、不易受伤这么简单，





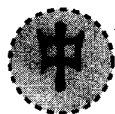
它还可以帮助你在人生征途中的上与下、左与右、前与后之间获得很大的回旋余地，你可以有很多选择，也可以有许多使自己感到“不错”的理由。就像现在世面上风靡于年轻人中间的“鼻环族”，第一个将闪亮的鼻环钉在鼻子上招摇过市的人可能招人议论，甚至被当成神经病和变态狂，但是三五个月后你再钉了鼻环大摇大摆在街上走，人们就会见惯不怪，甚至会觉得你是个非常时尚的人。鼻环还是那个鼻环，但你受到的攻击和非议就会少很多，人们见了你顶多问一句“钉的时候疼不疼”，却不会再问你“哪根神经搭错了要去钉鼻环”，你也会因此而自在许多。但如果你不再钉鼻环，那就大有可能被圈里的朋友耻笑，说你是时代的弃儿，日后你自己也可能觉得比别人少点什么，留下点不大不小的遗憾。

选择中庸人生的人往往具有非凡的魅力，会受到所有人的欢迎和喜爱，因为中庸的一个重要思想就是遇事不走极端，无论面对什么事情，擅长中庸之道的人会两头说好话、两边都批评，然后把好话和批评调和起来，所以中庸之人的拿手好戏就是调节人际关系。这个本领看似简单，好像谁都可以胜任，但其中却大有玄机，并非易事。生活中很少有人是因为原则性的问题而明吵暗争的，大多数都是些婆婆妈妈、鸡零狗碎的事情，但却往往公说公有理、婆说婆有理，谁也不能劝服对方，最终演变成激烈的争吵。如果是一个好走极端的人去处理这些争吵，很可能按照自己的本性偏好而去偏袒一方、打压另一方，这样只能使事态越来越严重、双方矛盾越来越激化，比如夫妻俩因为丈夫不干家务而吵架，走极端的人很可能会按照自己的标准偏向妻子，说丈夫不干家务就是不负责任、不爱家庭；或者偏向丈夫，说大老爷们干什么家务，这本来就是女人的职责。到最后去劝架的人反而变成了煽风点火的，鸡毛蒜皮的小事也没落下个好下场。但是如果劝架的人换成个走中庸路线的人，那





感悟



智慧

结果就会大不相同。他会安抚女方，说她每天又要上班又要干家务确实辛苦，真是个勤快贤惠的好妻子，但你丈夫每天都在外面跑业务，三个月跑坏了两双鞋，回家来累得不想动也是情有可原，你难道就不心疼吗？然后再去劝解男方，说他每天辛苦奔波都是为了让妻儿过上好日子，你妻子心里都明白，但妻子每天除了上班，还要干家务、带孩子，负担也很繁重，想让丈夫帮忙做些家务也是人之常情，你没发现她最近憔悴了不少吗？总之，走中庸路线的人在劝架时绝不会去偏袒任何一方，而是两头安抚、两边批评，最后往往大事化小、小事化无，双方皆大欢喜。

毫无疑问，有这样一位走中庸路线的朋友，任何人都会觉得如沐春风，因为他总有办法让你和身边的人保持和谐的关系，进而获得更美满的人生。正因为如此，许多人受到中庸之道的熏陶，认识了中庸之道的妙处，最终也选择了中庸的人生。

说到信奉中庸之道的名人，首先就要说到孔子。千百年来，孔子之所以受到人们的顶礼膜拜，除了他的学识渊博、品德高尚之外，还因为他是一个不折不扣的处世大师。他在教授弟子的时候，最重要的一门课程就是处世。弟子颜回以仁德著称，但孔子却告诉他要懂得通权达变，也就是为了应付当前的情势，可以不按照常规做事，而采取适合实际需要的灵活办法；弟子子贡素有辩才，天下闻名，但孔子却告诉他要懂得收敛锋芒，因为木秀于林风必摧之；弟子子路天生胆大、勇敢过人，但孔子却告诉他要懂得畏惧，一味地向前冲而不知向后退，最后难免会成为别人的牺牲品；弟子子张矜持庄重、不苟言笑，但孔子却告诉他要懂得随和亲切，一个整天冷冰冰的人，就算再善良，别人也会对他退避三舍、不敢接近。这些弟子个个出类拔萃，之所以会心甘情愿地跟着孔子学习，就是因为孔子具备了他们各人的长处而又避免了他们的短处，孔子最胜于常人的一





点就在于他深谙中庸之道。

荀子也是儒家学派的大师，同样也深知中庸之道。在他的处世哲学中，面对血气方刚的人，就要想办法使他平心静气；面对勇敢凶暴的人，就要引导他懂得循规蹈矩；面对心胸狭窄的人，就要让他修炼出宽大的胸襟；面对自卑自怜的人，就要激发他高昂的斗志。总之，你往左偏，他就把你往右拉一些，你高高在上，他就把你往下拽一点，一切以中和为尺度。

作为中庸哲学的杰出代表，陶渊明也是不可不提的一个人物。在他身上，可以看到人类精神与物质的平衡点。陶渊明不属于道教，也不属于儒教，他曾经几度为官，又因为不愿与战乱中的叛乱者同流合污而几度弃官而去，将儒家所说的“危邦不入，乱邦不居”贯彻得淋漓尽致。但是他的归隐并不是断掉和原来世界的一切联系，躲在深山中孤独终老，而是秉承他热爱生活的本性回到家乡耕地种田，与乡亲们打成一片，和妻子过着“采菊东篱下，悠然见南山”田园生活，他并没有因为辞官归隐而感到精神空虚。相反，因为他热爱的是生活的本质，是抛弃了残酷的政治生活后沉淀下来的文学生活和日常生活，所以他的人生中到处都充满了和谐，中庸的和谐、完美的和谐。

还有至今深受广大人民群众爱戴的周恩来总理，可以说是新中国领导人中迄今为止中庸人物的最佳代表，无论任何事，他都能全面考虑，然后在众多势力之间不断取得平衡，所以任何人都无法和他产生较大的分歧，特别是在“文革”时期，面对天下大乱的形势，正在遭受病痛折磨的周恩来忍人所不能忍，运用各种有效的策略与林彪、“四人帮”做斗争，不惜牺牲个人尊严与造反派们周旋，成功地保护了一大批受到严重冲击的老一辈无产阶级革命家、科学家、艺术家，捍卫了党和国家以及人民的利益。试想，如果换一个人或者换一种处世原则，我们的国家势必遭受更严酷的浩劫。





感悟



智慧

有人说，中庸之道就是折衷主义、投降主义，就是毫无原则的调和、折衷、妥协和退让，说得难听一些就是和稀泥，这无疑是对中庸思想的认识出现了偏差。中庸思想实际上是将适度而不走极端作为为人处世的原则，主张为人处世要合乎时宜，把握节度，恰到好处，既不过分，又无不及，在一定的道德原则下达到和谐的境界和目的，使人际关系和整个社会保持协调。

大千世界，芸芸众生，每个人都有自己独立的性格，有人开朗热情，有人内向寡言；有人古板严肃，有人放荡不羁；有人坚毅果敢，有人犹豫动摇……如果没有一定的道德标准，每个人都按自己的本性去处世，那么共建和谐社会必将成为一句空谈。

当然，中庸处世并不是要硬生生地将你的本性剥离、孤立起来，也不是让你毫无原则地向任何人、任何事低头妥协，而是应该像铜钱一样，外圆内方，但无论外在表现得多么圆滑老练，你的内心依然在道德与原则的约束之中。如果只圆不方，那就变成了一个八面玲珑、谁踢跟谁跑的皮球，不但失去了前进的方向，也会因为过于圆滑而失去独立的人格和别人的尊敬；如果只方不圆，那么又会因为浑身都是棱角而显得过于自我，最终不是孤独度日就是被人强行砍去了棱角，成为一个不伦不类的四不像。

近代职业教育家、中国民主同盟领袖黄炎培先生就很成功地诠释了“外圆内方”这一中庸法则。

黄炎培 1878 年出生于上海浦东，1917 年创办中华职业教育社及学校后，一直投身教育事业长达 32 年，同时也参与了大量的社会和政治活动。北洋政府、国民政府都曾许黄炎培以官位，但他坚辞不就，在当时的中国社会中，他素来以清高、廉洁而闻名。他在 1946 年调解国共两党的冲突时，秉承中庸之道，在





双方之间委曲求全、不偏不倚，即便他的心里是偏向于共产党这一方的，也从来没有和蒋介石拉下脸来争长短、论高低，但是当蒋介石以“教育部长”一职拉拢他人伙时，他却当场冷下脸来回绝说“我不能自毁人格去维护政治气节”。

这就是黄炎培先生的中庸性格，他能够巧妙地把圆和方的智慧结合起来，也能够清楚地意识到什么时候该方、方到什么程度，什么时候该圆、圆到什么程度。“君子和而不流是强者”，就像济公和尚常念叨的那句“酒肉穿肠过，佛祖心中留”一样，生活中真正的强者是那些善于在人际关系间协调平衡而又不随波逐流的人。

在如今这个瞬息万变的社会里，我们在处世时应当时常保持平常的心态和不失积极的态度。在与人的交往中，也应该保持不亲不疏的距离。人生在世，有对手是正常的，但不能因自己在处世时的失误而将对手变成敌人。



人生箴言

木秀于林风必摧之，堆出于岸流必湍之，人居高位人必恶之。

逃避责任与热衷名利，是构建和谐社会、创造和谐人生的两大陷阱。





感

悟

中

庸

智

慧

天命谓性，知理明事是做人的根本



天命之谓性，性之谓道，修道之谓教。



白话注解

人的自然禀赋叫做“性”，顺着本性行事叫做“道”，按照“道”的原则修养叫做“教”。



注解延展

所谓“天命”，并不是说存在着一个具有人格的实体“天”或者“上帝”之类，在那里发号施令；天命的实质意义，就是自然。上天赋予了我们每个人一种天性（包括人的性情、特长、爱好等等），那么我们必须遵循这个天性，这样才能找到人生的真理，也就是获得成功的方法。当然，我们不能将这些方法只为自己服务，而应该把这些方法再传授给别人，让大家都知道。



细读慢品

对于自然界来说，人也是一种动物，是一种直立行走、具

