

中庸二十讲

上册

冯学成——讲述

中庸，道德行为的最高准则
中者，天下之正道。庸者，天下之定理。

第一讲 孔门心法，仁者得之

第二讲 超然人我外，不住有无中

第三讲 君子中庸，孰能知味

第四讲 至味无味，方是真味

第五讲 审问抉择，正心明道

第六讲 遵道而行，察乎天地

第七讲 鸢飞戾天，鱼跃于渊

第八讲 居易俟命，素位而行

第九讲 德为圣人，天必佑之

第十讲 善继人之志，善述人之

冯学成

讲述

中庸二十讲

上册

人民东方出版传媒
东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中庸二十讲 / 冯学成讲述. —北京: 东方出版社, 2019.2
ISBN 978-7-5207-0613-1

I. ①中… II. ①冯… III. ①儒家②《中庸》—研究 IV. ①B222.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 227793 号

中庸二十讲 (上下册)
(ZHONGYONG ERSHIJIANG)

作 者: 冯学成
责任编辑: 张凌云
出 版: 东方出版社
发 行: 人民东方出版传媒有限公司
地 址: 北京市东城区东四十条 113 号
邮政编码: 100007
印 刷: 三河市金泰源印务有限公司
版 次: 2019 年 2 月第 1 版
印 次: 2019 年 2 月第 1 次印刷
开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张: 13.875
字 数: 306 千字
书 号: ISBN 978-7-5207-0613-1
定 价: 69.80 元
发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64023113

作者简介

冯学成，1949年出生于成都。1969年在四川江油当知青期间，认识了著名的海灯法师。经其举荐，往参本光法师，后来更历参贾题韬老居士、离欲老和尚、遍能老和尚，并于2001年得到当代禅宗尊宿佛源老和尚的传承。近四十年来，冯学成居士于众多高明中殷勤参叩，博览经史，深入禅观，从此意气风发，自在出入于儒学之正大、佛学之精微和道学之幽玄间。1992年起，先后在四川省佛学院、四川尼众佛学院、云门佛学院、河北省佛学院任教，往来于四川、广东、河北和湖北等地讲学。近几年在其开办的“龙江书院”“粤海书院”开设了大学、中庸、论语、易经、老子、庄子等讲座，旨在以国学为本，弘扬中华传统文化。曾出版禅宗等方面的著作二十余部。

新浪博客：庶矣斋

新浪微博：冯学成



策 划 人：黄书元 许剑秋

产品经理：张凌云

责任编辑：张凌云

责任审校：刘淑芹 曹楠楠

统 筹：吴玉萍

封面设计：[Logo] 文化·邱特聪 [010-87896477]

责任营销 邱萌萌 avachau@163.com

投稿邮箱：tougao@rmdf.cn

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

引言：为《中庸》正名

今天我们一起学《中庸》。前两年在白云堡，我给大家通讲过《大学》，《大学》是儒家的总纲，讲如何修身、齐家、治国、平天下，不过就修身以及正心、诚意上的具体操作来说，《大学》只是几根粗线条。《中庸》在正心、诚意上大开大阖，可以说是入骨入髓地把正心、诚意的理念乃至功夫全说出来了。没有《中庸》的这套内修理念，就不会有后来的《孟子》。《孟子》的“养心”“养气”等理论，很多都是从《中庸》得到的启发。当然，治国、平天下的那套理论在《中庸》里也有。

“中庸”这个理念在儒家学术中是极为崇高的，在《中庸》里面就有“极高明而道中庸”这么一句话。这句话还成了宋明理学高举的旗帜，是宋明理学的最高理念。一个人在社会上工作、生活，如何才能使自己高明起来，甚至达到“极高明”的境界？肯定需要持之以恒地学修。怎样才算高明？怎样才能“极高明”？这条路就是“中庸”，要坚持不懈地在这条道上走下去，以此提升自己的修为。

孔夫子在《论语》中说：“中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣！”在孔子的时代，能够恪守并行持中庸之道的人已经是少之又少了，所以引起了孔子的感叹。中庸作为儒家的最高理念，严格来说

就是儒家法统中的心法。

自从“五四”以来打倒“孔家店”，对中国传统文化，不管是优秀的，还是糟粕的，总之全部推翻。近几年，不少人士开始重新审视那段历史，尤其是最近一段时间，对于学习国学的争论很是热闹。既有赞成拥护的，也有批评反对的，是不是都有道理呢？反对的有道理，拥护的也有道理。我们谁都不可能是思想上的法官，也不可能有什么资格去批判什么。在这里，我们还是按照既定的步骤，一起学习古代圣贤给我们留下来的这些“经”，看看这些“经”对我们自身到底有没有作用，对我们现实的工作和生活到底有没有作用。对这些，不是赞叹一下就能解决问题，也不是批评一下就能解决问题。每个人都只有通过如实地去了解，如实地去运用，然后才能对此做出个人的评判，看看它是可以继承发挥，还是应该加以批判，或者是将它彻底扫除。

当然，“五四”运动以来，“中庸”被误认为是一种混世学说。说一个人中庸得很，就是人家举右手，他也举右手，人家举左手，他也举左手，既不敢为人前，也不敢为人后。其实，这都是因为还没有了解“中庸”的本意，就如开篇程颐所说的，不偏于一方叫作“中”，不改变常规叫作“庸”。粗看一下，觉得不怎么样，但是当我们通过系统的学习，对《中庸》全面地、深入地了解后，就会感觉到“中庸”这两个字所具有的巨大力量。

什么是“中”？很多人对此都有误解，有的人把它当成是空间上的方位，这本身没有什么错；也有的人把它当作是时间上的方位，这也没有什么错。但是，这个“中”在空间、时间之中如何运行，如何作用，和我们的关系又如何，这可就是另外一回事了。

庸，什么又称之为“庸”呢？程颐认为是“常”。而庄子也有自

己的解释，他在《齐物论》中说：“为是不用而寓诸庸。庸也者，用也；用也者，通也；通也者，得也。”即行得通才叫庸。大家可以去想一想，这又会给我们什么样的提示呢？

那么，什么是“中”呢？前面说过，空间上的方位，必须要有参照物才能有“中”。古时的人说地球是宇宙的中心，因为那时看到日月星辰都围绕着我们脚下这个地球在转。到了哥白尼，认为太阳才是宇宙的中心。但是到了19世纪末，才知道太阳又是围着银河系的中心在转，太阳并不是宇宙的中心。而银河系的中心，位于人马座附近。到了20世纪，宇宙大爆炸的推论得到广泛的印证。按照现在的宇宙大爆炸理论，宇宙没有中心，也可以说任何一个点都是宇宙的中心。通过天文学的发展推进，我们对空间上的“中”就有了一些感觉，知道这个“中”在不断地变化着，也就是没有绝对的“中”。

因为“中”在空间上，必须要在一组参照物、在一定因果范围之内。所以说要在一定的条件之内，我们才有资格来谈什么是“中”。总之归结起来，人类对世界的认识基础，一个是空间，一个是时间。但是，这个空间和时间又是从何而来的呢？我在课堂上常说：“什么是中？现在就是中，永恒的中点就是现在。”时间有没有起点？有！现在就是未来这个时间段的起点。那时间有没有终点？有！现在就是过去这个时间段的终点。任何人都永远处于这样一种状态之中，我们在认识客观世界、客观事物的时候，永远都离不开时间上的这个坐标点——现在。这个时间点始终伴随着我们这个精神存在。

这个时间和空间上的坐标点永远都在动，但是又没有动，它是伴随着你自己精神的存在而不移易分毫。这就是我们生命的本钱、工作的本钱、生活的本钱。有了这个本钱，我们才能认识、才能思考、才能创造、才能发挥。因此对于“中”，我们不能简单地、空洞

地来谈什么时间坐标、空间坐标，而是要和每一个具体的人、具体人活泼的精神内容，以及精神的工作状态等结合起来。否则，就变成数学、几何、物理上的知识，对我们的修养就没什么助益了。

中国古代的圣贤之道，并不是简单地念什么“子曰诗云”，一路背下来就算了。它们既然能在中国稳定地发展两千多年，就证明它们是优秀的，是经得起时间考验的学问体系。而且，在这两千多年里，优秀的知识分子，哪一位又能离开四书五经的陶冶？哪一位又能离开孔孟老庄的陶冶呢？

中，看上去似乎很简单，实际上，它就是我们精神的本身。这一点是我们应该要明白的，而且要看住、守住！否则，即使你能将《中庸》倒背如流，也没有任何益处。《中庸》后面还大讲“诚”，说什么“诚则明矣，明则诚矣”，等等，其实也就是变了个花样来谈“中”。可以这样说，中庸也叫诚庸，在这本书的很多地方，“中”都是借助这个“诚”而展开的，“诚”就是“中”的另外一种表述方式。这一点在以后的讲述中，大家会逐步明白，到时可以细细咀嚼。

我们再来看“庸”，“庸”就是不易、不变的常道。常，就是稳定、连续，没有什么波动。“中庸”的“庸”，就有这么一种“常”的意味含在里面。在我们日常生活中，严格来说一日三餐都是“常”。个人的行住坐卧、喜怒哀乐表现为常态的，那他就是正常的。如果超越了这种常态，身体上就有病，精神上就有病。如何保持自己精神上的常态，如何保持自己精神的平静、安宁，这对每个人来说都是非常重要的。《中庸》上说“喜怒哀乐之未发，谓之中”，其实不仅是“谓之中”，还要“谓之常”。日常生活中，我们经常大喜大悲，怎样才能使我们尽可能处于最佳的工作状态和思维状态中？那只有尽可能保持“喜怒哀乐之未发，谓之中”的状态。

对于“中庸”的理解，我们变一下花样，从上面这些语意、角度来切入，就会发现它并非我们以前所认识的那种“中间派”“老好人”等浅薄的东西，那些根本无法体现“中庸”本身所具有的极高明的精神力量。通过接下来详细、认真的学习，希望我们对“中庸”会有一种全新的认识和感受。

目 录

上 册

第一讲 孔门心法，仁者得之 / 1

真理总是最简单的 / 1

龙生九子，各有其性 / 6

体道而行，以化成天下 / 8

生命中须臾不离的是什么 / 11

手不离笔，笔不离纸 / 15

修行容不得半点虚假 / 17

君子不立危墙之下 / 18

你對自己真的知根知底吗 / 20

不以孔子的是非为是非 / 22

玩转命运“连连看” / 24

谁在管理我们的吃喝拉撒睡 / 26

谁是泄露天机的祸首 / 28

“我”就是生命的法人代表 / 31

第二讲 超然人我外，不住有无中 / 33

看不见的命运之手 / 33

心性上的病根 / 35

发怒是需要本钱的 / 38

行走世间的最高武功 / 41

一脉不和，周身不安 / 44

周德虽衰，天命未改 / 47

自己就是最好的试验地 / 50

第三讲 君子中庸，孰能知味 / 53

中庸就是中用 / 53

利己的是小人，利他的是君子 / 55

永恒的坐标——当下 / 57

无所忌惮的小人 / 60

修要真修，悟须实悟 / 62

第四讲 至味无味，方是真味 / 65

真理谬误仅一步之差 / 65

凡有情绪，皆犯愚痴 / 67

人生百味有谁知 / 69

无味才是真滋味 / 71

第五讲 审问抉择，正心明道 / 75

孔子心中的偶像 / 76

问到点子上才是好问题 / 77

上位者须接地气 / 79
善与恶，隐与扬 / 81
掌控全局的不传之秘 / 84
坤卦的真实相 / 87
真正的智者不会自陷死路 / 89
你能认真学习一个月吗 / 90
择善而信，守之弗失 / 91
中庸是圣人的果位 / 93

第六讲 遵道而行，察乎天地 / 96

子路问强与孔子说禅 / 96
宽柔相济，卷舒自在 / 99
有智慧的人都有弹性 / 102
昙花一现的上帝之鞭 / 104
诸教不离中，离中非诸教 / 107
百年变迁，谁主沉浮 / 109
沧海横流，方显英雄本色 / 110
怪力乱神没有好果子吃 / 112
当隐士很好玩 / 115

第七讲 鸢飞戾天，鱼跃于渊 / 117

无所不包的君子之道 / 118
佛祖也不是全知全能 / 119
天地对人心而言太小了 / 122
你找得到自己恰当的地带吗 / 124

道不远人，天人合一 / 127
自己就是自己学习的对象 / 131
无是非心，无是非语，无是非行 / 134
孔老夫子的自我反省 / 137
神奇卓异非至人，至人只是常 / 140
三思而言，三思而行 / 142

第八讲 居易俟命，素位而行 / 145

君子安守其位而行 / 146
淡定从容，随遇而安 / 148
素位——知位守位的窍门 / 151
会怪怪自己，不会怪怪别人 / 154
诸葛一生唯谨慎 / 155
家难而天下易 / 158

第九讲 德为圣人，天必佑之 / 161

对鬼神要有敬畏心 / 162
天子都不敢胡作非为 / 164
精神没有障碍就是神通 / 166
千万别拿自己当大神 / 168
哄老人的最好方法 / 170
一切都是在“德”字上用功 / 173
大德的真实相 / 176
万物各有用处 / 178
打铁还须自身硬 / 181

第十讲 善继人之志，善述人之事 / 184

历史给我们留下的悖论 / 185

离离原上草，一岁一枯荣 / 189

古代祠堂的凝聚力 / 192

斋戒以洗心，温故而知新 / 194

祭祀之礼，一以贯之 / 196

千年沧桑话道统 / 197

各就其位，各行其礼 / 200

治国在治心 / 203

下 册

第十一讲 文武之道，行之者一 / 207

鲁哀公的悲哀 / 208

人存政举，人亡政息 / 210

人道就是做人之道 / 213

造反的都是自家人 / 215

东郭先生与中山狼 / 217

事亲、知人、知天 / 220

通往天下达道之路 / 222

通行无碍的尚方宝剑 / 225

孔夫子也不是生而知之 / 227

太虚大师的仙侠梦 / 228

真正的智慧从何而来 / 229

知耻就是最好的护法神 / 232

修身就是要舍得付出 / 233

第十二讲 天下九经，修身为本 / 237

天子也不是那么好当的 / 237

南宋人民为什么不愿打仗 / 240

克己利他尊贤人 / 243

孔雀东南飞 / 245

不变的是原则，变的是内容 / 247

劝贤要舍得，道德求好恶 / 249

轰然倒塌的大秦帝国 / 251

古人也要按劳取酬 / 253

天朝气象与贵族遗风 / 254

第十三讲 反身而诚，从容中道 / 256

君子庙谋，小人算计 / 256

设境设言的妙用 / 258

开局、中盘、残局、收官 / 259

万事留有余地 / 261

如何才能取信于上 / 264

长江商学院的“虫洞” / 267

从容中道 / 271

立德、立功、立言的必经之路 / 273

石头也可以开花 / 276

第十四讲 诚明尽性，同天地参 / 278

自己的这个心要看实在 / 279

大家都来夸婴儿 / 280

教育者必先受教育而成 / 282

至诚之性，能生万法 / 283

立足于我们的现实因缘 / 287

圣人没什么高明的 / 288

世界上没有一条笔直的路 / 290

行家一出手，便知有没有 / 292

不与化为人，安能化人 / 293

第十五讲 至诚如神，成己成物 / 296

秀才不出门，能知天下事 / 296

祯祥妖孽玩变脸 / 298

境随心转，守本分 / 300

站稳脚跟，摸着鼻孔 / 302

自成非他成 / 304

诚不属知，亦不属不知 / 306

未开眼之人，开口即错 / 307

初心不失，感悟随身 / 309

内修和外行要打成一片 / 311

第十六讲 至诚无息，纯亦不已 / 313

涵盖一切，一往无前 / 314

至诚引发的“多米诺”效应 / 315