

中庸

千年智慧枕边书

何者明

编著

做人的学问

中庸——推崇的是恰到好处；追求的是圆融和谐！
中庸是一门『实学』，是人们终身受用的学问经典。

当代世界出版社

中庸

千年智慧枕边书

何者明

编著

做人的学问

中庸——推崇的是恰到好处；追求的是圆融和谐！
中庸是一门『实学』，是人们终身受用的学问经典。

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

中庸做人的学问/何者明编著.-北京:当代世界出版社,2006.7
ISBN 7-5090-0091-2

I.中… II.何… III.个人-修养-通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 049501 号

书 名: 中庸做人的学问

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号(100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908400

发行电话: (010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

(010)83908423(邮购)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 220 千字

版 次: 2006 年 7 月第 1 版

印 次: 2006 年 7 月第 1 版

印 数: 1-6000 册

书 号: ISBN 7-5090-0091-2/B·016

定 价: 28.00 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

前 言

对中庸最深刻的领悟是四个字：恰到好处；对中庸最充分的把握也是四个字：和谐圆融；在现实中，对中庸最好的利用还是四个字：不偏不倚。

做人处事是门学问，人们总是乐此不疲，可是，处世哲学最具负面影响的观念与方法，一种为“忍耐学”，一味强调“柔弱胜刚强”，所谓“夫唯不争，故天下莫能与之争”，脱离社会，封闭自我，造成国民性格软弱的一面，以至鲁迅先生批评：“哀其不幸，怒其不争。”

另一种是“厚黑学”，脸厚心黑，为达目的不择手段；做事不遵循游戏规则，而热衷于“潜规则”，把所谓的成功建立在别人的痛苦之上；人情淡薄，人心难测，信任危机，以邻为敌，造成人际关系严重紧张。

这两种做人处世哲学，要么太过，要么不及，所以，总是不能做得不偏不倚、恰到好处与和谐圆融。一些人不合中庸之道，往往自投罗网、自误前程而自己却还不知道。

把握做人的学问，首先得明白什么是做人的根本原则。没有原则，人际关系必混乱。中庸处世的原则是按一定的道德规范行事，营造一种充满爱的美好环境，使人活得放心，活得轻松。也就是做一个心性相融的人——人际最主要的纽带是爱，仁者爱人，互敬互助；而不是做一个违心逆性的人，损人利己，最终将被人唾弃、被社会淘汰。

中庸不反对“竞争”，但竞争得把握尺度与分寸，是善意的竞争，不伤害对方的竞争，合作共赢的竞争，而反对过激的竞争，顾此失彼的竞争，急功近利的竞争。中庸也不反对“柔弱”，但柔弱不是做“老好人”，做缩头乌龟，而是对环境的充分把握，做出积极的应对，目的还是为了

“致中和”，即达到与人友好相处的最佳效果。妥协是为了不让矛盾尖锐化，谦让是为了避免行为过激，“明哲保身”是对自我行为的校正，调和与磨合双方的观点，回到能被彼此接受与认可的中间状态。中庸并非不讲爱憎，为了正义，当挺身而出，“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”；中庸也不反对“利”，但为了钱财，不可利欲熏心，唯利是图，为所欲为，而应该“君子爱财，取之有道”；中庸肯定社会交际的功用价值，鼓励人们参与社会交际，“来而不往非礼也”，告诉人们如何交友，交什么样的朋友，与人相处当以什么方式最为恰当……

“极高明而道中庸”，中庸，是一门做人的学问，通过历史检验和社会实践证明，它的价值，越千古而不朽，在竞争社会尤其闪烁智慧的光芒。它是一门求新求变的学问，现在许多常用的词语都源于或引申于儒家经典之中庸思想，如“平衡”、“权衡”、“变通”、“优化”、“优位”、“尺度”等等。

中庸做人，就是防止走极端，走偏锋，懂得适度、适中、适可而止。所谓中，就是本体，就是方法；所谓庸，就是实用，就是实行。孔子说的中庸，就是用于中，行于中的大道。《南华经》中说：“庸就能用，用就能通，通就能得。”

用一个形象的比喻，中与庸好比船与锚的关系，船向前行驶，但没有锚，船就不能停下来，遇到大风大浪就会倾覆翻沉；然而船如果长期停泊，便会失用，锈蚀腐烂。中庸做人，其学问当在船与锚之间找到一种方向、一种定性，乃至把握动态的平衡。

中庸智慧，具有人性化的色彩和广泛的实用性，不仅有利于人际关系的建立与发展，也有利于社会的文明与进步。程颐强调《中庸》是“孔门传授心法”的著作，“放之则弥六合，卷之则退藏于密”。本书通过梳理典籍要义来阐述中庸做人的学问，深刻阐述中庸思想及其智慧在中国历史及现实社会秩序构建中的深远渊源和重大作用，旁征博引古今中外事例，善于阅读的人只要仔细品味，其味无穷，用在做人处事、为官经商上，都是实用的学问，可以终身受用不尽。

编者

目 录



一、做人的品位与修养：诚则明

中庸的“中”，是一种真实的本质状态，如果人性失去本质上的“真”，谈何实现天下的正道？天、地、人为“三才”，人在中间。如果人不能把自身做好，那么就无法担当顶天立地的责任。做人，以什么样的姿态和形象与人相处，决定于品位与修养。以内心的诚效用于他人，效用于社会，蔚然成风，必然会得到丰厚的回报。

自诚自明：如何让自己变得更加聪明	2
诚不可掩：塑造一个真实的自我	5
拳拳服膺：把人缘变成机缘的有效途径	8
遁世不悔：真心待人，挡不住回报	10
修身以道：关爱他人的最通行的方法	13
修道以仁：如何掌握与人相处的最佳方式	16
择善而从：要让自己的话真实可信	18
仁者爱人：考量自己能否广种善缘	21

敦厚崇礼：尊重他人是一种永久的历练	24
以德报怨：心里装得下别人才显得人格的高大	27
仁者静：成大事者须有一颗不浮躁的心	29
有道则见：如何在忍耐中抓住成功时机	32
信近于义：时机常常属于守时的人	34

二、做人的态度与信念：时而中

不偏不倚，一以贯之，情理均衡，事不强成，这是中庸的智慧，即做人的出发点和着眼点。态度决定行动，信念决定方向，看准了便要积极地去做，矢志不渝，但积极不是极端，如极左与极右，都会从根本上动摇正确的信念。

至道不凝：永远保持乐观的心态	38
与天地参：没有目标的人生将一事无成	41
士志于道：选对道路，做对人	44
白刃可蹈：坦然面对人生的失败和挫折	47
和而不流：盲目结交与追随他人是危险的	50
中立不倚：学会在特殊的环境中把握自己	54
遵道而行：事情于己不利时的应对措施	56
行远自迩：如何做到每天进步一点点	59
必因其材：不要畏惧陌生的领域与事物	63
好学力行：不断用知识垫高自己的价码	68
困而知之：变失败的感觉为成功的信念	70
不降其志：如何把命运掌握在自己的手中	75
欲而不贪：如何引导自己正当的欲望	79
自知之明：怎样才能使自己被更多的人接纳	83

见危致命：培养做事的主动性和耐心	86
------------------------	----

三、做人的方法与策略：致中和

中庸之道的实用价值，在于它是以保护生存者共同利益为前提的，一切为人处世的方法与策略都得讲“共赢”，不能失之于“和谐”。这是最根本的“博弈原则”，是做人的大法则。

偏颇的手段，过激的行为，都是有伤“中和”的。随心所欲不是中庸，自律状态下的持重稳定均匀才是中庸。

布在方策：好人缘比能力更能成就事业	90
并行不悖：谨小慎微，切莫得意忘形	93
隐恶扬善：学会适当地恭维和赞美	97
言而顾行：不要被自己的话语堵住后路	99
行乎患难：如何把祸福掌握在自己的手上	101
明哲保身：避免与人硬对硬地碰撞	103
文质彬彬：在竞争中不失君子风范	107
藏巧如晦：不从正面迫使对方屈服自己	109
高明覆物：让对方暂时超越一下自己	111
敏事慎言：与上司说话切忌指手划脚	114
不预则废：培养审时度势料事如神的能力	116

四、做人的规则与技巧：和为贵

没有规矩不能成方圆，没有中庸不能求实效。《南华经》中说：“庸就能用，用就能通，通就能得。”做人，在中庸这条大道



上行驶,不伤害别人,同时不被别人伤害,是最佳的效果。权衡利与弊,找到一种恰到好处的处世方法,营造良好的人际环境,活着就感到很轻松,很快乐。

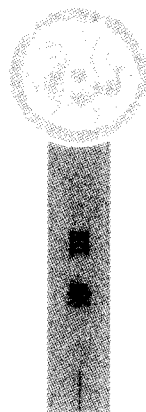
执其两端:不偏不倚地与人相处	120
不报无道:如何校正他人的过激行为	122
安而行之:多为他人保留面子	124
利而行之:由真本事打造高境界	127
尽物之性:竞争要避免互相损害	130
不动而变:找准改变自己处境的契机	133
居上不骄:接触一些不平凡的成功人士	135
为下不倍:不自弃才能与领导相处融洽	139
不尊不信:如何赢得他人的尊重与感激	143
大智若愚:做人“呆”一点也无妨	145
敬而无失:宽容是一种无声的教育	148
和而不同:如何让对方接受自己的意见	151
处恭事敬:不要瞧不起身边的小人物	153

五、做人的良知与境界:慎其独

人只要有所行动,初始都是由心思和愿望引起的。善恶一念间,但一念并非凭空而起,它决定于一个人的良知与境界。有所为有所不为,这是处世“优位”选择,心中装着“正道”,即合乎“大义”的规范,跌入恶的可能性就小。

做人的良知不可丢失,丢失了良知,人心变坏,人与人就会相互设防。所以,恪守良知不变,常常静思自己的行为,检阅自己思想,保持健全的灵魂,才是人生的最高境界。

内省无疚：如何做到不受他人谴责	158
己所不欲：设身处地地为别人着想	160
正己无怨：内心无怨，自在做人	162
知耻近乎勇：保留一颗敏感的知耻心	165
慎思明辨：回到自身来分清哪些东西是最需要的	167
心存敬畏：背地里不做亏心事	170
不诚无物：如何完善独立的人格	173
自我成全：该以什么方式面对荣与辱	175
淡而不厌：如何有效地节制自己的嗜欲	177
行己有耻：一经发现过错就要勇于改正	181
反求诸己：了解自己，不迷失自我	185
取舍由己：以满足感来避免祸患的发生	187
恪守本心：“心不动”是对自己最好的交待	190



六、做人的禁区与误区：反中庸

做人处事须看得远，看得全，看得精微，如果急功近利，那么内心必然失去准则，行动必然没有尺度，陷入偏激与过激之中，伤人而自伤。什么事做过头了、做过分了都没有好处。回避人生的禁区，离开做人的误区，当把握“时中”二字，即回到“适度”、“适当”上来。

愚而自用：不做行为偏执、刚愎自用的人	194
庸言之谨：不做弄虚作假、欺骗撒谎的人	197
肆无忌惮：不做极端自私、贪占便宜的人	200
莫之知避：不做固步自封、胆小怕事的人	202

知者过之：不做自作聪明、自以为是的人	205
素隐行怪：不做爱钻牛尖、唠叨不休的人	207
中道而废：不做见异思迁、遇难则退的人	210
行险侥幸：不做不顾后果、盲目冲动的人	212
贱而自专：不做脾气暴躁、喜欢斥责的人	214
不诚乎身：不做两面三刀、阳奉阴违的人	217
秀而不实：不做一本正经、表面认真的人	219
色厉内荏：不做依仗人势、狐假虎威的人	222
巧言令色：不做飞短流长、搬弄是非的人	225



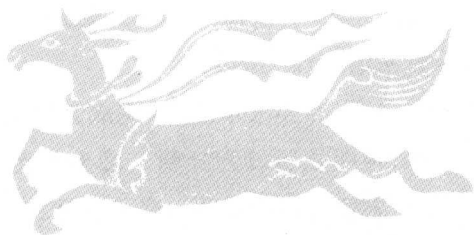
一、做人的品位与修养：

诚则明

中庸的“中”，是一种真实的本质状态，如果人性失去本质上的“真”，谈何实现天下的正道？天、地、人为“三才”，人在中间。如果人不能把自身做好，那么就无法担当顶天立地的责任。

《中庸》说：“自诚明，谓之性；自明诚，谓之教。诚则明矣，明则诚矣。唯天下至诚，为能尽其性；能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。”

做人，以什么样的姿态和形象与人相处，决定于品位与修养。以内心的诚教用于他人，教用于社会，蔚然成风，必然会得到丰厚的回报。



自诚自明：如何让自己变得更加聪明

惟天下之至诚，为能尽其性，能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。

——《中庸》

要做一个有品位有涵养的人，先得牢牢地抓住“诚”。诚作为一般概念，具有真诚、无妄、纯正等含义。《中庸》的作者子思认为“遵道而行”，要有“择善而固执之”的主观精神——诚。诚也表示人们精神专一的状态，但诚的这种主观精神状态，又被子思夸大为贯通天人的绝对精神。他以“诚”为本体，认为“诚”就是天道。掌握中庸做人学问，诚是最基本的原则和思想。

儒家一直把“诚”视作中庸德性观的轴心，它是联结天人，使之合一的规范，它是人无条件地依此规范而行的存在，是人的道德思索与行为规范的凭借；“诚”是贯通天地人的普适规范，它能够三者有效连接，从而使人的生存处在一种相互和谐的格局之中；“诚”既允诺了在具体的、不完满的伦理实践中，达到全体的、完满的道德理想的可能性，从而开启了中庸作为实践伦理的大门。

“诚”体现在人的身上就是“性”，人们修养到“至诚”的境地，就能通达天德、懂得万物的道理，以及懂得什么才是最佳的为人处世方法，从而成为一个真正聪明的有作为的人。

诚可表现天地之真，充实天地之美，完成天地之善。有了真诚，才见天地之所以为天地，神明之所以为神明。诚为人性中第一美德，为英雄豪杰、伟大人物立德立言的第一要素。有了真诚，才见人之所以为人，英雄豪杰之所以为英雄豪杰、伟大人物。

《左传·僖公二十五年》载，晋文公重耳于公元前 635 年围攻原国，

原因是原国不愿臣服于他。原国虽小,不仅不愿承认从国外逃亡归来的重耳作为他们的霸主,还不断挑衅,制造事端。晋文公为平息动乱,完成霸业,才决定讨伐原国。

晋文公在战前亲自部署作战方案,并到士兵当中开誓师大会,他激情高昂地说:“根据我们的军事力量和原国的战斗实力,我们能够速战速决。以七天为期,降服原国!”话音一落,一片欢呼声,群情振奋。

可是,战争的进程并非预料的那样七天拿下原国。原国的将士在强大的晋国面前,虽然伤亡惨重,给养跟不上,陷于困境,但人人英勇顽强,沉着应战,大有拼死决战的势头。

七天限期很快就到了,原国士兵仍然十分顽强。这时晋文公面临着两种选择,一是把仗继续打下去,直到胜利;二是遵守诺言,停止作战。晋文公坚定地地下达了撤离的命令,军官们纷纷向晋文公进谏,说原国已濒临绝路,请求再坚持一下,只要再坚持三天,原国军队就会完全崩溃,只有投降臣服的路了。

面对军官们纷纷请战的局面,晋文公坚定地说:“原国已陷入绝境,我不是不知道,可作为君主应该言而有信。遵守诺言是国家得以昌盛的珍宝,也是军队能真正立于不败之地的珍宝,为了降服原国而失掉如此贵重的东西,我们犯得起吗?合算吗?”

这一仗晋文公虽然没有用武力征服原国,但他言而有信、遵守诺言的名声传开了,传到了周围许多国家。第二年,晋文公又发兵攻打原国,这一次他没再许下具体取胜的时间,而是告诉士兵们:“我们必须坚持到底,达到彻底征服和得到原国的目的后再返回。”并对外发布了这一决定。

原国人听到这个消息,知道晋文公不达目的不会罢休,于是战争没有打响他们就宣布投降了。另外一个一直不肯臣服的卫国,也归附了晋文公,不久其他一些国家纷纷而降,把晋文公推到霸主的地位。晋文公是聪明的,其言行专一,恪守“诚”的精神感动了天下,其事迹被人传颂下来。

鲁迅先生说过:“诚信为人之本也!诚信比金钱更具有吸引力,比美貌更具有可靠性,比荣誉更有时效性!”孟子说:“诚者,天之道也;思诚者,人之道也。”孔子说:“言必行,行必果。”诚信,是一种美德,是一种源

源不断的财富；诚信是一种取之不尽，用之不竭的智慧。

朱熹说：“谓之风者，以其被上之化以有言，而其言又足以感人，如物因风之动以有声，而其声又足以动物也。”凡是自己用什么办法来对待人，人也用什么方法来对待你，可以说是分毫不差，一报还一报。所以最聪明的做人，就是讲诚信！讲诚信会使自己越来越有市场，生存空间越来越大，也就变得越来越聪明。

影星成龙，被人们称为非常有表演天赋，但他的聪明与他讲诚信分不开。25岁那年，他已稍有名气，业内有位姓何的先生请他出演一个新剧本的男主角，承诺除了应得的报酬，由此产生的10万元违约金，何先生也替成龙支付，并当面塞给成龙一张支票，就离开了。

成龙拿起支票一看，上面竟然签着100万。他从没看到过这么大的一笔款子！他从小受尽苦难，尝遍艰辛，不就是盼望能有今天吗？可转念一想，如果自己毁约，手头正拍到一半的电影就要流产，公司必将遭受重大损失。于情于理，他都不忍弃之而去。

这一夜成龙失眠了，翻来覆去睡不着。第二天，他急忙找到何先生，送还了支票。何先生很是意外，竟然100万打动不了一个青年。成龙直言道：“我也非常爱钱，但是不能因为100万就失信于人，大丈夫当一诺千金。”

何先生很感动，这种感动冲消了他的失望。他把成龙的事情传出去了。成龙所在的公司老板得知后也非常感动，主动买下了何先生的剧本，交给成龙自导自演。就这样，成龙凭借电影《笑拳怪招》创造了当年的票房纪录，大获成功。

在一次电视访谈中，成龙回忆起这件往事，感慨万千，深情地说道：“坦率地讲，我现在得到了很多东西。但是，如果当初我背信弃义，从戏班逃走，没有这身过硬的武功，或者为了得到那100万一走了之，我的人生肯定要改写。我只想以亲身经历告诉现在的年轻人，金钱能买到的东西总有不值钱的时候，做人就应当诚实守信，一诺千金。”

做事先做人，最珍贵的莫过于一诺千金！

程颐说：“以诚感人者，人亦以诚而应。以术驭人者，人亦以术而



待。”人的毛病就是在于用智,在于用权,过分了,聪明反被聪明误,都是“不诚无物”的表现。曾国藩曾经有所感慨地说:“天地之所以不停止,国家之所以建立,圣贤之所以高大长久,都是诚来体现的。”

诚,就是最真,最真就能达到最美,最美就能达到最善,这样便是天地的大德。做人没有诚信,也就失去了社会人际关系的基础。

诚不可掩:塑造一个真实的自我

尊之信之,以为手足;尊之重之,以为蓍龟。

——苏辙《门下侍郎孙固乞致仕不许不允批答二首》

真诚者只有首先对自己真诚,然后才能对全人类真诚。真诚可使自己立于与天地并列为三的不朽地位。《中庸》说:“诚则形,形则著,著则明,明则动,动则变,变则化。唯天下至诚为能化。”

有一则寓言故事:一个富翁死后被判下地狱,他不服,找上帝申辩,要求进入天堂。上帝问他:“是否曾经抛弃了一样最重要的东西?”富翁回答:“年轻时有一次乘船回乡,遇上狂风巨浪,老艄公让我丢弃一样东西,以减轻小船的重量。我舍不得美貌、金钱、荣誉……最后,选择了抛弃‘诚信’。后来,对患病的母亲不闻不问,背叛妻子养了情人,靠出卖朋友发了横财……”上帝打断了他的话,严厉地说:“天堂是圣洁的,岂能容你这等卑劣的鬼魂?你还是老老实实地下地狱去吧!”

儒家经典《论语》有 38 处讲到“信”,其中 24 处包含诚实守信的意思。“人无信不立”,讲诚信,这是做人的标准。有一个很有名的“季札挂剑”的故事,讲的就是做人要讲诚信、做真实的自我的道理。季札是吴国国君的公子,有一次他出使他国路过徐国,与徐国国君会晤,席间,徐君被季札腰间的宝剑深深吸引,想要却不好意思表达出来。季札本想将宝剑相赠,但考虑到自己还要出使别的国家,而佩剑是使者的必备之物,不能送人,于是就没有表态。等他完成出使任务回国时,又经过徐国,他

想把宝剑送给徐君,可是徐君却已经过世了。季札十分惋惜,他来到徐君的墓前,把宝剑挂在墓前的树上,怅然而去,完成了自己心中的约定。

季札并没有因为徐君的过世,而把诚信同时埋葬,他认为自己的允诺生发于内心之中,实现自己内心的想法,就是维护真实的自我。这种“信”到极处的行为,着实令人感动。孟子说:“心之官则思。”人内心的真诚表露于外,即“诚不可掩”,那么就不会相互欺诈了。

美国有个名叫圣多加诺的广场,有不少鸽子,起初与人亲近,只要你手捧面包屑站在广场上,这些鸽子就会飞过来,站在你的头上、肩上、臂上,啄你手中的食物,有时你甚至一招手或做出手捧面包屑的样子,它们也会飞过来和你合影,供你抚摸;可是后来不行了,因为在这儿做样子的人太多了,有些赌徒和酒鬼手里没有面包屑,只是做出样子,鸽子一次次地飞起来,一次次地被欺骗,结果,在鸽子眼里,人不再是真实的人了,变成了另一种东西。有人手里即使捧着面包屑,鸽子也不飞来了。

可见信用是多么的重要,鸟儿被骗都会如此反应,何况人。16世纪末,为了打破西班牙和葡萄牙人对印度洋航线的垄断,同时也为了攫取更大的利润,荷兰人试图寻找一条属于自己的通往中国和东印度群岛的航线。1596年,荷兰人组织了一次探险航行。在这次航行中,威廉·巴伦支成为举世瞩目的英雄,北冰洋西面的海洋也以他的名字命名。但是,让人们久久难以忘怀的并不是巴伦支那传奇般的探险经历,而是那些无名水手的诚实与信用。

探险队启程前,阿姆斯特丹的商人们,把一些准备与中国进行贸易的货物装上航船。当探险队抵达北冰洋后,夏季结束,使得探险船被冻结在冰水中,在饥寒交迫的极端的环境下,他们没有丢掉那些货物,当水手们获救上岸后,他们所做的第一件事,就是把商人的货物晾干。探险队回到故乡后,队员们早已财尽囊空,但临行前商人们所托付的货物却全部归还他们。这些水手们身上所体现出的信用使命感和忠诚感,这种道德约束,良心的承诺,就是信用的力量。有了信用,彼此间才能够以诚相待;有了信用,彼此间才能够沟通、合作。

明代著名的教育家冯从吾说:“论交往,应当亲近君子而疏远小人;