

依据教育部《普通高中语文课程标准》编写
中国教育学会中学语文教学专业委员会 专家审定

青少年经典阅读书系〔名师解读〕
QINGSHAONIAN JINGDIAN YUEDU SHUXI

ZHONGYONG

中 庸

【来自儒家的道德说教】

〔东周〕子思◎著

《青少年经典阅读书系》编委会◎主编



·阅读

中庸就是既不善也不恶的人的本性。从人性来讲，就是人性的本原，人的根本智慧本性。实质上用现代文字表述就是“临界点”，这就是难以把握的“中庸之道”。人性的不善也不恶的本性，从临界点向上就是道，向下就是非道；向上就是善，向下就是恶。



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

依据教育部《普通高中语文课程标准》编写
中国教育学会中学语文教学专业委员会 专家审定

青少年经典阅读书系

QINGSHAONIAN JINGDIAN YUEDU SHUXI

ZHONGYONG

中庸

【来自儒家的道德说教】

〔东周〕子思◎著

《青少年经典阅读书系》编委会◎主编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中庸 / 《青少年经典阅读书系》编委会主编. —北京:
首都师范大学出版社, 2011. 12
(青少年经典阅读书系. 国学系列)
ISBN 978-7-5656-0607-6

I. ①中… II. ①青… III. ①儒家 ②中庸—青年读物
③中庸—少年读物 IV. ①B222.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 255920 号

中 庸

《青少年经典阅读书系》编委会 主编

策划编辑 付海江

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

印 厂 北京印刷一厂

全国新华书店发行

版 次 2012 年 9 月第 1 版

印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 978-7-5656-0607-6

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 6

字 数 82 千

定 价 8.80 元

版权所有 违者必究

如有质量问题请与出版社联系退换

总 序

Total order

被称为经典的作品是人类精神宝库中最灿烂的部分，是经过岁月的磨砺及时间的检验而沉淀下来的宝贵文化遗产，凝结着人类的睿智与哲思。在滔滔的历史长河里，大浪淘沙，能够留存下来的必然是精华中的精华，是闪闪发光的黄金。在浩瀚的书海中如何才能找到我们所渴望的精华，那些闪闪发光的黄金呢？唯一的办法，我想那就是去阅读经典了！

说起文学经典的教育和影响，我们每个人都会立刻想起我们读过的许许多多优秀的作品——那些童话、诗歌、小说、散文等，会立刻想起我们阅读时的那种美好的精神享受的过程，那种完全沉浸其中、受着作品的感染，与作品中的人物，或者有时就是与作者一起欢笑、一起悲哭、一起激愤、一起评判。读过之后，还要长时间地想着，想着……这个过程其实就是我们接受文学经典的熏陶感染的过程，接受文学教育的过程。每一部优秀的传世经典作品的背后，都站着一位杰出的人，都有一颗高尚的灵魂。经常地接受他们的教育，同他们对话，他们对社会、对人生的睿智的思考、对美的不懈的追求，怎么会不点点滴滴地渗透到我们的心灵，渗透到我们的思想和感情里呢！巴金先生说：“读书是在别人思想的帮助下，建立自己的思想。”“品读经典似饮清露，鉴赏圣书如含甘饴。”这些话说得多么恰当，这些感

总序

Total order

受多么美好啊！让我们展开双臂、敞开心灵，去和那些高尚的灵魂、不朽的作品去对话、交流吧，一个吸收了优秀的多元文化滋养的人，才能做到营养均衡，才能成为精神上最丰富、最健康的人。这样的人，才能有眼光，才能不怕挫折，才能一往无前，因而才有可能走在队伍的前列。

《青少年经典阅读书系》给了我们一把打开智慧之门的钥匙，会让我们结识世界上许许多多优秀的作家作品，会让这个世界的许多秘密在我们面前一览无余地展开，会让我们更好地去感悟时间的纵深和历史的厚重。

来吧！让我们一起品读“经典”！

国家教育部中小学继续教育教材评审专家
中国教育学会中学语文教学专业委员会秘书长

姜立康

丛书编委会

丛书策划 复 礼

王安石

主 编 首 师

副 主 编 张 蕾

编 委 (排名不分先后)

张 蕾 李佳健 安晓东 石 薇 王 晶

付海江 高 欢 徐 可 李广顺 刘 朔

欧阳丽 李秀芹 朱秀梅 王亚翠 赵 蕾

黄秀燕 王 宁 邱大曼 李艳玲 孙光继

李海芸

阅读导航

《中庸》原是《小戴礼记》中的一篇。作者为孔子后裔子思，后经秦代学者修改整理。它是中国古代讨论教育理论的重要论著。《中庸》是被宋代学人提到突出地位上来的，宋代探索中庸之道的文章不下百篇，但最早探索《中庸》的并非儒生，而是卒于宋真宗乾兴元年的方外之士——释智圆。智圆之后，司马光则是宋儒中论中庸较早的一个。后来北宋程颢、程颐极力尊崇《中庸》。南宋朱熹又作《中庸章句》，并把《中庸》和《大学》、《论语》、《孟子》并列称为“四书”。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》的主题思想

中庸的中心思想是儒学中的中庸之道，它的主要内容并非现代人所普遍理解的中立、平庸，其主旨在于修养人性。其中包括学习的方式：博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。也包括儒家做人的规范如“五达道”（君臣也，父子也，夫妇也，兄弟也，朋友之交也）和“三达德”（智、仁、勇）等。中庸所追求的修养的最高境界是至诚或称至德。中庸之道的主题思想是教育人们自觉地进行自我修养、自我监督、自我教育、自我完善，把自己培养成为具有理想人格，达到至善、至仁、至诚、至道、至德、至圣、合外内之道的理想人物，共创“致中和天地位焉万物育焉”的“太平和合”境界。这一主题思想主要体现在《中庸》第一章。“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。”言简意赅地揭示了中庸之道这一主题思想的核心是自我管理。此《中庸》之性不等同于《孟子》之性。“天命之谓性”是指天命也属于人性；“率性之谓道”是说要自我管理而不是放纵本性；“修道之谓教”是说改善自我的仁道就是儒教。

“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。莫见乎远，莫显乎微。故君子慎其独也。”自我教育贯穿于人一生之中；人

们一刻也离不开自我教育。要将自我教育贯穿于人生的全部过程，就需要有一种强有力的自我约束、自我监督的精神。这种精神就叫做慎独。也就是说，在自己一人独处的情况下，别人看不到自己的行为、听不见自己的言语，自己也能谨慎地进行内心的自我反省、自我约束、自我监督。

“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。”揭示了自我教育、自我约束、自我监督的目标。“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”指出了自我教育目标的重大意义。“致中和，天地位焉，万物育焉。”是歌颂达到自我教育的理想目标后的无量功德，也就是具备至仁、至善、至诚、至道、至德、至圣的品德后的效应。中和是自我价值的实现，致中和是社会价值的体现。

当然，他们不可能像我们今天这样明确地指出中庸之道的主题思想就是自我修养、自我教育、自我约束、自我监督、自我完善，以求把自己培养成为具有理想人格，达到至善、至诚、至仁、至道、至德、至圣、合外内之道的理想人物，共创“致中和天地位焉万物育焉”的“太平和合”境界。

《中庸》的理论基础

中庸之道的理论基础是天人合一。通常人们讲天人合一主要是从哲学上讲，大都从《孟子》的“尽其心者，知其性也；知其性，则知天矣”（《尽心》）讲起，而忽略中庸之道的天人合一，更忽视了天人合一的真实含义。天人合一的真实含义是合一于至诚、至善，达到“致中和，天地位焉，万物育焉”、“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”的境界。“与天地参”是天人合一。这才是《中庸》天人合一的真实含义。因而《中庸》始于“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”而终于“‘上天之载，无声无臭。’至矣”。这就是圣人所要达到的最高境界，这才是真正意义上的天人合一。天人合一的天是善良美好的天，天人合一的人是像善良美好的天那样善良美好的人，天人合一就是人们自觉修养所达到像美好善良的天一样造福于人类和自然理想境界。

目 录

第一章 / 1

第二章 / 3

第三章 / 5

第四章 / 7

第五章 / 9

第六章 / 11

第七章 / 13

第八章 / 15

第九章 / 17

第十章 / 19

第十一章 / 21

第十二章 / 23

第十三章 / 25

第十四章 / 28

第十五章 / 30

第十六章 / 32

第十七章 / 34

第十八章 / 36

目 录

第十九章 / 39

第二十章 / 42

第二十一章 / 49

第二十二章 / 51

第二十三章 / 53

第二十四章 / 55

第二十五章 / 57

第二十六章 / 59

第二十七章 / 63

第二十八章 / 65

第二十九章 / 67

第三十章 / 70

第三十一章 / 72

第三十二章 / 74

第三十三章 / 76

附录 朱熹《中庸章句序》 / 80

第一章

朱

子说：子思述所传之意，以立言。首明道之本原出于天，而不可易；其实体备于己，而不可离。次言存养省察之要。终言圣神功化之极。盖欲学者于此，反求诸身而自得之，以去夫外诱之私，而充其本然之善。杨氏所谓一篇之体“要是也”。

【注释】

①天命：天赋，指人的自然禀赋。也指天理，命运。性：人的本性，是人之初由先天赋予的本真的善性，也可理解为人的天性。

②率性：统率并规范人的自然本性。率，规范，遵循。道：本指路，即道路。又可理解为规律、方法、道理。

③修道：修养道德，探求事物的本原，研究世界发展变化的规律。道，道德。教：政教，教化。影响感化而达到的风尚。

④道：道路，规律。

⑤莫：无。

⑥中：喜、怒、哀、乐，人之常情。

⑦致：到达，达到。

⑧位：正。

⑨育：养育，生长。

【原文】

天命之谓性^①，率性之谓道^②，修道之谓教^③。道也者^④，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^⑤，莫显乎微，故君子慎其独也。喜怒哀乐之未发，谓之中^⑥；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^⑦，天地位焉^⑧，万物育焉^⑨。

【译文】

人与生俱来的自然禀赋称做“天性”，引导并规范人的本性向着既定方向发展的就是“道”，修养德行使自己的行为符合“道”的原则，影响和同化民众就叫做“教”。“道”，不能有片刻背离，如果可以违背，那就不是“道”了。因此，品德修养高尚的人即使在没有人看见的地方也能够保持谨慎警惕，即使在没有人听见的地方也深怀敬畏戒惧。越是在隐蔽的地方越加小心自砺，不留下愧憾；越是在细微的小事上越是用心尽力，不出现疏漏。因而，品德高尚的人即使在独处的时候也恭敬谨慎，心怀戒惕，严格自律。人能够理智地控制自己的喜怒哀乐等情绪，含而不露，就叫做“中”；即使在特定情形下表现出一定的情绪，但都能有所节制并符合礼仪法度，这就叫做“和”。“中”，是天下万事万物运行的根本；“和”，是天下人人都必须遵守的大道理。达到“中和”的境界，天地间的运行法则就自然建立起来了，万物就能够在和谐的环境中自然生长发育。

第二章

游

氏曰：“以性情言之，则曰中和，以德行言之，则曰中庸是也。”

朱子说：中庸之中，实兼中和之义。

《礼记·正义》说：是子思引仲尼之言，广明中庸之行，贤者过之，不肖者不及也；中庸之道，鲜能行之。

“君子而时中”，“时”不仅指时间、时代，也指时机。

既不要超越阶段，也不要被时代抛弃；既不能急躁冒进，也不可故步自封。超越现实是偏激，跟不上步伐是落伍。就如组织一场音乐会，指挥就是调动各方面的因素，达到“中”与“和”的境界。这个“指挥”就是“中”，是各位演奏者注目的中心。而指挥则是以演奏内容的节奏与情绪表达为“中”。而对于广大听众来说，能够享受到精美的艺术熏陶为“中”。又比如琴弦的调音，弦太紧会被拉断，太松则发音不准。演奏太快，失了节奏；弹得太慢，就成了杂音。成功的演奏，就在于“和”而“中”。而真正的“中”就是与这个音乐会有关的全体的共同的认同。

中华民族的祖先很早就在长期的客观实践中产生了“时”的观念，并作为指导实践活动的依据。认识到季节时令的变化对于农业的决定意义，《尚书·尧典》说“敬授人时”，孔子说“使民以时”，孟子说“不违农时”，其意思都是为了顺天应人，和谐共生。

“当今之时”、“彼一时，此一时”中的“时”，则指时代、时势。

在对于“时”的把握与运用上，已经升华为哲学范畴。《尚书·益稷》云：“敕天之命，惟时惟几。”“虑善以动，动惟厥时。”《易·文言》云：“终日乾乾，与时偕行。”“坤道其顺乎？承天而时行。”《易·彖·随》云：“大亨贞无咎，而天下随时。”《易·彖·益》云：“凡益之道，与时偕行。”《易·彖·丰》云：“天地盈虚，与时消息。”《易·彖·小过》云：“过以利贞，与时行也。”深刻地蕴涵着“与时俱进”的积极思想。

【注释】

①中庸：儒家思想中的最高道德境界，即包容与利用。中，即符合、正中其中之意。中庸，就是知与行的统一。

②君子而时中：君子能随时根据不同的情况，恰到好处地把握中正的原则，行事处世有度。时中，言行时时处处符合中庸之道。

③忌惮：顾忌和畏惧。

【原文】

仲尼曰：“君子中庸^①，小人反中庸。君子之中庸也，君子而时中^②；小人之中庸也，小人而无忌惮也^③。”

【译文】

孔子说：“有教养的君子处世奉行中庸之道，没有受过教育的人们在日常生活中的行为总是违背中庸的原则。君子的言行之所以合乎中庸的规范，是因为君子诚笃自律，处事有度，规范适中，能够在特定的时空情势下，对于具体的问题作出恰切的处理。不注重修养的人其行为之所以背离中庸，是因为他们的心智不能达到那种高度，他们对自己的行为失于检点约束，肆无忌惮，言行极端，无所顾忌。”

第三章

古

希腊哲学家亚里士多德说，“中道行为使人成功”“美德乃是一种中庸之道”。

“德行就是中道”（《尼洛马可伦理学》），中庸就是人生至高无上的道德境界。

【注释】

①至：极至，顶点。

②鲜：很少。

【原文】

子曰：“中庸其至矣乎^①！民鲜能久矣^②！”

【译文】

孔子说：“中庸是至高至极的境界啊，人们很少能够长久地奉行到底！”

第四章

人

生的成就，取决于对那个神秘的限度的把握。

人的一生是有限的，可用的时间更是极其有限，而真正用来做出创新的时间尤其少，因此，不要让时间白白地过去。古人说：穷其一生，读好一本书。

生命的意义，不在于我们走了多远的路，也不在于拥有什么，而在于我们感悟到什么。