

杨朝明
杨传召◎著

● 孔子研究院国学课堂

儒门心法

《中庸》
讲读

依乎中庸，成就君子
求索与顿悟，与圣贤为友

杨朝明 杨传召◎著

● 孔子研究院国学课堂

儒门心法

《中庸》讲读

图书在版编目(CIP)数据

儒门心法：《中庸》讲读 / 杨朝明，杨传召著. --
杭州：浙江教育出版社，2017.11

(孔子研究院国学课堂)

ISBN 978-7-5536-6391-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第231265号

孔子研究院国学课堂

KONGZI YANJIUYUAN GUOXUE KETANG

儒门心法——《中庸》讲读

RUMEN XINFA ZHONGYONG JIANGDU

著 者 杨朝明 杨传召

责任编辑 彭 宁

美术编辑 韩 波

封面设计 艺诚文化

责任校对 沈子清

责任印务 陆 江

出版发行 浙江教育出版社

(杭州市天目山路40号 邮编310013)

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印刷装订 浙江新华数码印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 8.75

字 数 126 000

版 次 2017年11月第1版

印 次 2017年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5536-6391-3

定 价 30.00元

联系电话 0571-85170300-80928

邮 箱 zjjy@zjcb.com

网 址 www.zjeph.com

《中庸》的读法

——《中庸》总说

“中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣。”——《论语》中明确记载了孔子对于“中庸”的尊崇，孔子将中庸之德赞为无以复加的“至德”。

其实，远在孔子之前，在中华文明早期的尧舜时期，就已经将“中”作为最重要的思想方法加以传授。

《论语》最后一篇《论语·尧曰》中有记载：

尧曰：“咨！尔舜！天之历数在尔躬，允执其中。四海困穷，天禄永终。”舜亦以命禹。

尧对舜的教谕中就已经提道：即便此时天道在“我”，但也务必诚诚恳恳地恪守“中”道。假若到了八荒四海都民不聊生的时候，我们也将被上苍抛弃。而舜也是这样教导禹的。从尧、舜、禹到商汤、文王、武王、周公，重视“中”的观念，在中华文明的古圣先贤之间不断传承。

到了春秋战国时期，“道术将为天下裂”，诸子百家各有所重，关注点各不相同。而最为重视历史、关注传统的儒家，成为唯一执守“中道”的一家。孔子之孙、孔门后学子思写作《中庸》一篇，使得儒家中庸的思想得以存续和光大。

“中庸”二字何意？历史上主要有三种解释：

第一、东汉郑玄：“名曰中庸者，以其记中和之为用也。庸，

用也。”

第二、三国何晏：“庸者，常也。”

第三、北宋程颐：“不偏之谓中，不易之谓庸。中者天下之正道，庸者天下之定理。”

可见“中”即是中道，这一点并没有分歧。而关于“庸”，我们同意东汉经学家郑玄的观点：庸，用也。

“庸”在《说文解字》中即注解为：“庸，用也。从用从庚。庚，更事也。”是说“庸”就是“用”的意思。这个字是“用”和“庚”合而为一的会意字。而“庚”表示的是更换，先做某件事，然后更换去做别的事。

“庸”作为“用”的意思在先秦时期也很普遍：

齐子庸止。（《诗经·齐风·南山》）

畴咨若时登庸。（《尚书·尧典》）

所以说“中庸”意即“用中”，强调“中”的重要意义，讲述如何达到中道、秉持中道。

阅读与学习《中庸》，有以下几点需要注意：

一、重视朱熹对《中庸》的解读

在汉唐，《诗》《书》《礼》《易》《春秋》“五经”是儒家典籍的核心。《中庸》与《大学》还仅仅是《礼记》中的一篇，其价值并未受到人们特别的重视。到了唐宋之际，儒家思想受到佛教、道教等思想的强烈冲击，引发了儒家士人对儒家学说的深刻反思。程颢、程颐与他们的后学朱熹开始重视与发掘《大学》《中庸》的思想价值。朱熹深入研究《大学》《中庸》，将两者与《论语》《孟子》并列，合称为“四书”。元代恢复科举考试，将出题范围划定在“四书”之内，“四书”更成为之后数百年间天下学子最基本的读物。所以说汉唐是“五经”时代，宋之后是“四书”时代。这一转变是由朱熹促成的，因此我们研读《中庸》（和《大学》），必须重视朱熹的观点。

首先，朱熹将一篇《中庸》划分为三十三章，明确了《中庸》内部的逻辑结构，后来人的研究都要在这个基础上展开。其次，朱熹重视《中庸》，在于他发现《中庸》讲述了儒家的世界观、价值观和方

法论等哲学层面的内容。这些内容，在其他儒家典籍中都没有得到如此明确的阐释，因此朱熹对于《中庸》的解读，特别强调《中庸》在这些问题上的价值，这也是我们读者所要注意的。最后，朱熹对于《中庸》的解读，并不追求“原意”，而是加入了他自己的思想观念。兼听则明，偏信则暗，我们既要重视朱熹对《中庸》的理解，又不能完全以此为准。

二、认识《中庸》的内部结构

《中庸》为子思所作，但经过漫长年代的流传与沉浮，我们今天看到的《礼记·中庸》早已并非最初子思所作《中庸》的原貌了：有的地方上下文密切相关，有的地方又看似风马牛不相及，如宋人王柏说《中庸》“其文势时有断续，语脉时有交互”。后来学者对于我们今天看到的，也就是经过了汉人整理的《中庸》的文章结构，有很多说法。譬如朱熹认为《中庸》分为两部分，前半部分重点讲“中庸”，后半部分重点讲“诚明”。我们今天参照新的资料与研究，相较于朱熹的推断可以更进一步。本书将《中庸》分为四个部分：

第一部分，是通过与出土的“上海博物馆藏战国楚竹书”里《从政》篇对比研究以后，可以确定为其属于原始版本《中庸》的部分，包括朱熹分章的第二至第九章，都是直接摘抄孔子的语句。

第二部分，是“子路问强”的内容，从“子路问强”直到“哀公问政”以前，包括朱熹分章的第十至第十九章。

第三部分，是“哀公问政”的内容，同时也保存在《孔子家语·哀公问政》里面。从“哀公问政”直到“博学之，审问之”以前，字句只有些微差别，也就是朱熹分章的第二十章前面的大部分。

第四部分，是除了前三部分以外的其余所有内容，包括朱熹分章的第一章和第二十章“博学之，审问之”之后的部分。

这四个部分均围绕“中庸”，而又各有侧重：第一部分讲“中庸”自不必说，第二部分有“君子依乎中庸”“庸德之行，庸言之谨”等，第三部分有“不勉而中，不思而得，从容中道”，第四部分有“极高明而道中庸”等。当然，关于《中庸》结构的看法，还有多种，也各有其道理。了解多种观点，也有助于在对比中加深我们对于

《中庸》的理解。

三、明确《中庸》的地位和难度

关于阅读“四书”的顺序，朱熹指出：“先读《大学》，以定其规模；次读《论语》，以定其根本；次读《孟子》，以观其发越；次读《中庸》，以求古人之微妙处。”其原因是：“《大学》一篇有等级次第，总作一处，易晓，宜先看。《论语》却实，但言语散见，初看亦难。《孟子》有感激兴发人心处。《中庸》亦难读，看三书后，方宜读之。”我们今天虽不一定必照朱子所说的顺序来读，但须由此明确一点：相对于其他一些典籍记载的是言行故事，《中庸》被程颐定性为“孔门传授心法”，它所谈论的是儒家思维方式与方法论的层面，在儒家经典中属于难度较高、较难理解的部分。

四、不断重温，反复涵咏

卡尔维诺在《为什么读经典》一文中描述了只有经典作品才能带给我们的感受，譬如：

一部经典作品是一本每次重读都好像初读那样带来发现的书。

一部经典作品是一本即使我们初读也好像是在重温我们以前读过的东西的书。

一部经典作品是一本从不会耗尽它要向读者所说的一切东西的书。

无论古今中外，都在强调经典作品需要反复阅读。经典作品的深刻与丰厚，决定了它们给不同的读者、同一个读者的不同人生阶段都能够带来新的启迪。

备受朱熹敬重的程颐说：“颐自十七八读《论语》，当时已晓文义。读之愈久，但觉意味深长。”对于我们传统的思想经典——尤其是《中庸》——的阅读也是如此。疏通文字，理解句意，只是入门。当我们在人生中的某个时刻，忽然想到此处可以对照古人的言语，或是当我们在重读古人文章时，从中看到了自己，这时，我们方才真正开始理解经典，与圣贤为友。



目 录

CONTENTS

1-30

第一部分 人生难得一中庸

- 第一节 天与人 / 3
- 第二节 君子得时中 / 9
- 第三节 小人不时中 / 15

31-66

第二部分 耕耘在社会中

- 第一节 真正的强大 / 34
- 第二节 道之广大：修己与安人 / 40
- 第三节 道之精微：神明与祖先 / 54

67-90

第三部分 哀公问政

- 第一节 《中庸》与《孔子家语》 / 69
- 第二节 政治的核心 / 73
- 第三节 人生三达德 / 76
- 第四节 九经治天下 / 80
- 第五节 “诚”为天道 / 87

91-122

第四部分 至诚与至圣

- 第一节 “格物”的功夫 / 93
- 第二节 成才之路 / 95
- 第三节 至诚之道 / 98
- 第四节 至圣之德 / 104
- 第五节 道之极致 / 114
- 第六节 下学上达 春风化雨 / 117

123-130

附 录

- 《中庸》原文 / 123

《中庸》第一部分的内容，包含从开篇到朱熹所分章的第九章。

除第一章提出总论之外，第二章到第九章均以“子曰”开头，与《论语》的形式相似。子思通过引用孔子的原话，来解读“中庸”的具体内涵。

问题索引

◎你认为人的“天性”都包含哪些部分？教育与人的天性之间的关系是什么？

◎古人常说的“道”，你认为是什么意思？

◎为什么中华优秀传统文化中特别重视“慎独”？

◎儒家讲了很多君子和小人之间的差别，他们在“中庸”上的差别体现在哪里？

◎你如何评价一个人是好人还是坏人？

◎你知道哪些“聪明反被聪明误”的例子？为什么会出现这种情况？

◎舜是如何做到中庸的？

◎与常人相比，颜回强在何处？

◎你认为世间最难的事情是什么？做到中庸与它相比呢？

◎《中庸》第一部分的内在思路是怎样的？

第一节 天与人

（一）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。

须臾：片刻，形容非常短暂的时间。

见（xiàn）：显现。

天生所具有的即为“性”，引导自己性情发展的方向即为“道”，修行此道的过程方式即为“教”。道，不可有须臾离开的时候，否则就不能称之为“道”了。因此君子为人修道，须得谨慎小心地对待我们所不能直接看得见、摸得到的东西。越是隐秘、不易觉察的地方，越是什么都会被看清楚；越是微小、容易忽略的细节，越是能显露出更多的信息。因此，与有没有他人在场并不相干，君子就算独处，也依然要谨慎地对待自己。

第一章开篇第一句引领全文，提出了天命、性、道、教这几个儒家思想中重要的概念，并对它们之间的相互关系进行了解释。

引导自己的天性

在《论语》中，孔子有两次提到“天命”：

君子有三畏：畏天命，畏大人，畏圣人之言。小人不知天命而不畏也，狎大人，侮圣人之言。（《论语·季氏》）

五十而知天命。（《论语·为政》）

“天命”可以理解为上天的旨意和安排。但要注意的是，在儒家的观念中，“天行有常，不为尧存，不为桀亡”（《荀子》），“天命”是一种抽象的绝对的理念，而非后来民间想象中的“玉皇大帝”“老天爷”那样具体的形象。因此这里所说的“天命”，并不是出身、相貌、智商高低等这样的“宿命论”，而是高于这些的、更为平等的、

人类共同具备的天性：趋利避害、渴望健康与和平、需要爱与被爱等。

不难发现，人，作为社会性动物，他的天命之性中包含两个方面：人性的一面和动物性的一面。作为动物，人要温饱、要生存、要繁衍；而作为一个人，却可以做出饿着肚子排队、让妇女儿童先撤离、遵循一夫一妻的婚姻制度这些行为来。因为作为人，我们可以认识到，还有比一时的饥寒，甚至比生命都重要的更高远的存在。这正是生而为人的尊严。

按照普通的理解，许多人认为孟子主张“性善论”，荀子主张“性恶论”，看来好像针锋相对。但我们仔细读《孟子》和《荀子》，就会发现孟子并不是天真地认为一切人都是善的，而是强调人天性中有善良的一面，需要将其修养得更加强大坚定；荀子强调人天性中有恶的一面，但他讲“人之性恶，其善者伪（为）也”，也就是说，既然知道自己天性中就有恶的可能，那更要在后天主动加以约束，以免去作恶。孟子和荀子虽然关注点不同，但在对于人性怀有信心和耐心这一点上，他们是相同的。

“率”字既有“顺应”的意思，也有“引导”的意思。如果解释为顺应天性，那就也包括了顺应其中的动物本能，这显然不是什么好事。我们认为这里的“率性”意为“引导”自己的天性——如同大禹治水，既不是压抑，更不是放任，而是调和自己身上的人性与动物性，发挥它们各自的优势，这才是正“道”。

既然人性之中先天就有善有恶，那么就需要在后天增进善性、去除恶性。具体如何做？儒家强调不能固执己见、闭门造车，而要吸取前人的经验。

不断习得，修养自身，达到这条正道的过程，就是“教”。“教”可以翻译为教化、教育、教导等。因为语言的变化，古汉语中单音节的词多，一个字就是一个词。而现代汉语中双音词多，两个字是一个词。比如“牺牲”，今天是一个词，而在古汉语中是指祭祀用的牲畜，色纯叫“牺”，体全叫“牲”，指的是两种不同的情况。这是古汉语和现代汉语最显著的区别。点明这一点，是想要说明：虽然我们在

翻译时可以将“教”译成“教育”，但两者在含义上毕竟有着细微的区别。“性”“道”“教”都是传统文化中的重要概念，要真正理解它们的含义，还是要将它们还原到所产生的时代中去理解。

学会与自己相处

讲君子要学会慎独，可以与《大学》中的内容联系起来：

所谓诚其意者，毋自欺也。如恶恶臭，如好好色，此之谓自谦，故君子必慎其独也……曾子曰：“十目所视，十手所指，其严乎！”

《晏子春秋》里也提道：君子独立不惭于影，独寝不惭于魂。这一点在当代社会中似乎更有意义：生活形式的变化、社会对于个人隐私空间的尊重，让我们更有机会拥有一部分绝对独处、绝对私人的时间。同时，无所不在的传媒和互联网，也让我们更珍视那些不与外界互动的时光——只与自己交谈——就像周国平讲的，一种最好的境界是“丰富的安静”：

世界越来越喧闹，而我的日子越来越安静了。我喜欢过宁静的日子。

当然，安静不是静止，不是封闭，如井中的死水。曾经有一个时代，广大的世界对于我们只是一个无法证实的传说，我们每一个人都被锁定在一个狭小的角落里，如同螺丝钉被拧在一个不变的位置上。

……也许，每一个人在生命中的某个阶段是需要某种热闹的。那时候，饱涨的生命力需要向外奔突，去为自己寻找一条河道，确定一个流向。但是，一个人不能永远停留在这个阶段，随着年岁增长，人的生命会越来越精神化。

现在我觉得，人生最好的境界是丰富的安静。安静，是因为摆脱了外界虚名浮利的诱惑。丰富，是因为拥有了内在精神世界的宝藏。创造的成就，精神的富有，博大的爱心，而这一切都超越于俗世的争斗，处在永久和平之中。这种境界，正是丰富的安静之极致。（周国平《丰富的安静》）

《大学》《中庸》都讲君子慎独，强调的是不管有没有人约束、有没有人在场，始终诚心实意地对待自己的内心，就不会感觉到空虚寂寞、“心累”。也许在公众面前的谎言、表演，能骗得了众人一时，但这中间的虚伪、矛盾和疲惫却瞒不过自己。

无人在场，等于有人在场。有人在，也就能像独处时一样的轻松适性，超越一个做什么都要考虑、都要畏惧外界眼色的阶段。光明正大，自然就没有怕被他人发现的软肋。

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。

喜、怒、哀、乐是人之常情。在人生命的起点、在每一次觉醒前的起点、在某些特殊的时刻，这些不论正面的、负面的感情、情绪，都还未生发出来的时候，人心是真正澄澈的平静，即为“中”。

但人非草木，孰能无情，感情、情绪是我们与世界交流的表现。即使朝霞暮云、寒来暑往，也能引起我们内心情感的激荡，更不要说人与人之间的血肉联系了。汉代人解读《诗经》时，首先说道：

情动于中而形于言，言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故咏歌之；咏歌之不足，不知手之舞之、足之蹈之也。

心中有感情的悸动，自然就要用语言表达出来；平常的言语不足以表达心情，就会带有语气和语调；这样也不足以表达的时候，就通过吟咏歌唱来表达；吟咏歌唱都难以充分表达的时候，就会情不自禁地手舞足蹈，来抒发内心情感。这也就是文学、音乐、舞蹈在人类历史上最初的起源。

但是情感的抒发、宣泄，不能无度。过度的哀伤，是“哀莫大于心死”；过度的欢喜，也可能“乐极生悲”；过度的表达，可能成为其他人的烦恼。儒家的方式，是用“礼”对过分的行为加以约束：

礼之用，和为贵。（《论语·学而》）

喜、怒、哀、乐的表达不能无度，有礼有节称为“和”。“中”的

状态，是天地万物初生初始的本原状态；而“和”的状态，是天地万物发展中应当秉持的状态。由小到大，由弱到强，由脚下到远方，达到“中和”的境界，那么天地便得以各安其位而运转不息，万物也得以各尽其性而生发孕育。

面对死亡

“出生时，你哭了，爱你的人笑了；离去时，你笑了，爱你的人哭了。”其实很多时候，自己的生老病死可能更容易看淡，但至亲好友的离去却让我们痛不欲生，任何人都不例外。《论语·先进》中写道：

颜渊死。子曰：“噫！天丧予！天丧予！”

颜渊死，子哭之恸。从者曰：“子恸矣。”曰：“有恸乎？非夫人之为恸而谁为？”

颜回是孔子最喜爱的弟子，短命而亡。他的去世让孔子痛不欲生，随从之人都认为孔子伤心过度了，但孔子回答：“我有悲伤过度么？这可是颜回啊！”而从生者的角度看，人生总是要继续下去，继承逝者的优点和期待，更好地生活也是逝者所希望看到的。因此儒家主张，不能放任悲伤的情绪随意奔涌，要依礼法而行，“节哀顺变”。《论语·先进》中也记载了孔子对厚葬颜回的态度：

颜渊死，门人欲厚葬之，子曰：“不可。”门人厚葬之。

子曰：“回也视予犹父也，予不得视犹子也。非我也，夫二三子也！”

孔子反对厚葬颜回，因为他懂得“厚葬”本身只是尘俗中一些人的做法，根本不是颜回所希望的。其实再风光的大葬，也比不上几滴真诚的眼泪来得宝贵。路人回想起来时也只会记得某某死的那天，很吵。

《礼记·檀弓上》里记载了儒家师生之间对于丧礼的讨论：

子路有姊之丧，可以除之矣而弗除也。孔子曰：“何弗除也？”子路曰：“吾寡兄弟而弗忍也。”孔子曰：“先王制礼，行道之人，皆弗忍也。”子路闻之，遂除之。

……曾子谓子思曰：“伋，吾执亲之丧也，水浆不入于口者七日。”子思曰：“先王之制礼也，过之者，俯而就之；不至焉者，跂而及之。故君子之执亲之丧也，水浆不入于口者三日，杖而后能起。”

面对亲人的丧礼怎么做？子路为姐姐服丧，已经超过了丧期还穿着丧服；曾子更极端，悲痛到七天没有吃东西。对此，孔子和子思都指出，“先王制礼”时本身已经考虑到了人性的需要，既能表达哀思又不至于过度悲痛，这样秉持中道才是恰当的。

贯通上下文

《中庸》的开篇并没有提到“中庸”，一方面是因为已经提到了与“中庸”意思相近的“中和”——“以性情言之，则曰中和；以德行之言，则曰中庸”（朱熹《四书章句集注》）。“中和”近似于名词，指的是一种状态；“中庸”近似于动词，指的是一个方向。另一方面，如清代的学者所说：

此书专为“中庸”二字发，开口却不即言中庸，乃就中庸内分别出性、道、教三项来。盖不明性、道、教，则不知中庸之源委。知性然后知中庸所自来，知道然后知中庸之所在，知教然后知中庸所自全。

《中庸》一书乃是孔门传授心法，此章又是一篇之体要。（陆陇其《四书讲义困勉录》）

我们读诸子百家书，可以发现诸家都在使用“性”“道”“教”等这些概念，但实际上它们的内涵却并不相同。所以第一章作为全文的基础，在于先为“性”“道”“教”“和”这些关键的概念下定义，讲述儒家世界观、人生观的基础是什么。这对于理解“中庸”，乃至整个儒家思想的体系都有基础性的意义。