

黎重◎编著
国学经典再品读 易读易懂新体验

新解新悟大国学

双色图文珍藏版

中庸

全解Ⅱ全译+读解

全解

行之有效的处世之道，做人做事的实用学问
深刻影响中国历史发展的古典哲学



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

新解新悟大国学

中庸

黎子思
重思原著
编著

畅游国学
阅苑感悟
国学思想

弘扬传统文化，引领新鲜思潮，
国学魅力永不衰减，国学智慧亘古常青。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



图书在版编目 (CIP) 数据

中庸/ (东周) 子思原著; 黎重编著.

—北京: 中央编译出版社, 2010. 12

(新解新悟大国学)

ISBN 978 - 7 - 5117 - 0713 - 0

I. ①中…

II. ①子… ②黎…

III. ①儒家 ②中庸—注释 ③中庸—译文

IV. ①B222. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 253228 号

中庸

出 版 人 和 龔

策划编辑 冯 章 李媛媛

责任编辑 李媛媛 冯 章

版式制作 赵 兵

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京市西单西斜街 36 号 (100032)

电 话 (010) 66509360 (总编室) (010) 66509366 (编辑室)
(010) 66161011 (团购部) (010) 66130345 (网络销售)
(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河航远印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 230 千字

印 张 20

版 次 2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 39.00 元

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 66509618

再度复兴的文明

——《新解新悟大国学》推荐序

泱泱华夏，几千年来一直以我国传统的思想文化为精神主导，直到列强踏入、西学东渐，传统文化领域受到了冲击。新中国成立以后，中国传统文化一度被西方文化边缘化。当然，文化是不分国界的。不可否认，西学对我国的文化建设和经济建设有很大的促进作用，但根植于黄土地的华夏儿女离不开本土文化的滋养，炎黄子孙始终需要的是适合于我们民族的思想文化。只有以本土文化为根基、为主流，中华民族文化才符合中国的人文环境，符合中国的社会现实，符合中国人的精神需要。在这种根本需求下，我们的民族文化再一次回归，再一次复兴，古圣先贤的思想再一次引起了人们的重视。这些传统的、民族的、有本土特色的文化经典、文化精髓，我们亲切地称之为“国学”。国学文化经历了辉煌、暗淡、再度复兴的曲折过程。这说明，中华国学的根基是牢固的，影响是深远的，价值是永恒的。

那么，如何来定义国学？一提到国学，很多人第一反应就是“孔孟老庄”这些古代大思想家、大教育家们的学术思想。的确，诸子百家的文化理论经典都在我们的国学范畴之内，但国学的内涵远不止这些。国学从根本上来讲应该是指中华各民族共同创造的传统学术经典，包括经济的、政治的、文化的、思想的、生活的、军事的、技艺的等等物质和精神层面的文化共同体，应该是“大国学”的范围。“大国学”之意，只是希望人们能放宽视野，从更广的角度认识国学。另外，我们必须认识到，国学不是一成不变的概念，而应是一个发展着的概念，随着历史的发展，国学的内涵会不断丰富，不断变化。

今天，国学的热潮再一次席卷中华大地，作为中华儿女，我们深深地为

国学文化的博大精深而感动、而骄傲。但需要强调的是，我们今天提倡学国学、用国学，并不是让人们去墨守祖先留下的一套固有观念和思想，也不是狭隘地排斥西方文化，而是在批判继承的基础上，能够贯通古今、融汇中外，发挥其积极的作用，以此来引领我们的思想，指导我们的事业，影响我们的生活。

在这样一个资讯发达的新时代，国学文化的推广变得更加多元，也更加快速。现代人不仅越来越接受和认同我们的传统文化，更多的人开始以弘扬传播中华文化为己任，这一点是非常值得庆幸的。国学的普及和覆盖面之广令人惊叹，无论是在学术界、教育界，还是在工商界、娱乐界，包括我们的政治领域，国学的影晌无处不在。更重要的是，它的影响不仅仅在国内，而是影响到全世界。越来越多的西方人士对中华国学产生兴趣，并且很多学术思想也开始渗透到西方人的观念中。

如今，中华文明正在影响着世界，中国智慧正在涌入世界的大潮中。很高兴在这样一个时刻看到这样一套诠释国学精义的丛书，编者门怀着一颗敬畏之心，重拾一度被冷落的文明，结合当下的需求，给传统国学赋予新的生命，使优秀的中华文化得以充分展现。作为文化的研究者和传播者，发现一套优秀的作品自然兴奋异常，特此作序推荐。若此套丛书能为中华国学文化的传承和弘扬产生些许的推动作用，我便不胜欣慰了。

弓克
于晓春

弓克，博士、教授、博士生导师。当代国学《明学》创始人、承担3项国家社科基金项目，获全国“五个一工程”理论文章奖；东北师范大学博士生导师、吉林大学教授、美国普莱斯顿大学博士、中国人民大学名誉教授；吉林省人大常委，吉林省委宣传部原副部长，北京市东城区委原副书记；中国文化书院三智道商国学院导师、中国孔子文化研究院副院长、国际易经应用联合会名誉会长、国际易经导师。

序 言

《中庸》是古代典籍“四书五经”里的一部。它原本是《小戴礼记》中的一篇，是儒家阐述“中庸之道”，并提出人性修养的教育理论著作。《史记·孔子世家》称“子思作《中庸》”。其实现在保存下来的《中庸》各篇，已经经过了秦朝一些儒生的修改，大概成书于秦始皇统一全国后不久，其每篇的命名方式不再是选取每篇正文的开头两个字作为题目，而是将文章的中心内容加以概括提炼作为题目。

早在西汉时期就有专门解释《中庸》的著作，以后历朝历代都有关于这方面的著作相继问世。但其中影响最大的还是朱熹的《中庸章句》。他继承程颐、程颢的思想，把《中庸》从《礼记》中抽出来，于宋光宗绍熙元年，将其与《论语》、《孟子》、《大学》汇集在一起，并分别为其作章句集注，即《四书章句集注》，作为一套经书刊刻问世，也就是人们通常所说的“四书”，它与“五经”一起成为后世读书人求取功名的必读书目。

《中庸》的主题思想

“中庸”的“中”，是恪守中正之道不偏不倚之意；“庸”是常见的意思，因此“中庸”即永远恪守中正之道。篇首围绕“天命”、“道”、“教”、“慎独”、“中和”等命题阐述道原出自于天，人禀赋此道，就叫做“性”；道存在于人本身，不可以片刻疏离，所以道德高尚的君子能够“慎独”。如果人能够恪守中正之道，那么天地万物才能各得其位，才能繁衍生息。本书各章皆围绕这一核心内容进行阐释。

《中庸》的中心思想是儒学中的中庸之道，它的主旨在于修养人性。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，努力成为具有理想人格，达到至善、至仁、至诚、至圣的理想人物，共创“致中和，天地位焉，万物育焉”的“太平和合”境界。

《中庸》第一章中“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”明确体现了中庸之道的主题思想，言简意赅地揭示了这一主题思想的核心是自我修养。“天命之谓性”是指人的天性是善良的。“率性之谓道”是说人们自我修养之道就是按照人们的善良的天性办事情。“修道之谓教”是说自我修养就是要按照人道原则去进行修治。“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。”自我修养贯穿于人一生之中，要想彻底做到这一点，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。

“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。”揭示了自我修养、自我约束、自我监督的目标。其意义则在于“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。”也就是具备至仁、至善、至诚、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。

宋朝临江黎立武著《中庸分章》分析《中庸》第一章时也对中庸作了极高的评价。他说：“中庸之德至矣，而其义微矣。首章以性、命、道、教，明中庸之义；以戒惧谨独，明执中之道；以中和，明体用之一贯；以位育，明仁诚之极功。”

朱熹对这一章也有极高的评价。他在《中庸章句》中说：“右第一章。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，终言神圣功化之极。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。”

中庸之道的理论基础是天人合一。通常人们讲“天人合一”大都从《孟子·尽心章句上》的“尽其心者，知其性也；知其性，则知天矣”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”的境界。“与天地参”才是真正意义上的天人合一。天人合一就是人们的自我修养达到像美好善良的天一样造福于人类和自然的理想境界。

中庸之道的具体内容

中庸之道的具体内容主要包括五达道、三达德、九经等。

1. 五达道

“五达道”即天下通行的五种伦常关系，是指君臣、父子、夫妻、兄弟以及朋友的交往，通过正确处理这五种人际关系，达到太平和合的理想境界。《中庸》第十二章详细论述了夫妇的伦常关系，第十三章论述了父子、君臣、兄弟、朋友之达道。这两章将“五达道”囊括于其中。

2. 三达德

“三达德”是调节“五达道”的依据，也就是指人们自身的品德和智慧。三达德，就是智、仁、勇这三种天下通行的品德，是用来调节上下、父子、夫妻、兄弟和朋友之间的关系的。人们要用诚实、善良的品德意识来培植加固智、仁、勇这三种品德。《中庸》第二十章详细阐明了“三达德”是如何调节“五达道”的。

3. 九经

“九经”就是用中庸之道来治理天下国家以达到太平和合的九个方面，具体是指：修养自身，尊重贤人，爱护亲族，敬重大臣，体恤众臣，爱护百姓，劝勉各种工匠，优待远方来的客人，安抚诸侯。要做好这九个方面，就必须用至诚、至仁、至善的爱心去充分体现中庸的美好人格。做好这九个方面，事实上也就处理调节好了九种人际关系。调节这九种人际关系是使天下、国家达到太平和合理想的重要保证。

《中庸》的历史地位和文化价值

《中庸》是国学中一个重要的组成部分。《中庸》郑玄注：“中庸者，以其记中和之为用也；庸，用也。孔子之孙子思作之，以昭明圣祖之德也”。

《中庸》是中华民族的古典哲学，是治国之道又是修身之法，它既深奥又通俗，以“过犹不及”为核心，做人处世追求适量、守度、得当。“中庸”即中和，不是平庸碌碌无为，而追求的是不亏不盈，可进可退，不急不

缓、不过不及、不骄不馁，得人生大智慧与为人处世中较为完美的平衡点。

曾几何时，人们曲解和摒弃中庸思想，认为它腐朽没落，殊不知，中庸是一种“权变”智慧，权，即权衡，把握事物的利害；变，即“时中”，也就是与时俱进。只有“合而不流”，不随波逐流，“中立而不倚”，坚持自己的立场而不动摇，这才是真正的中庸之道。所以中庸之道并不是一般人所认为的折中主义或调和主义，而是提供一种“优位”思考方法，一种精当选择和合理的决策技巧。中庸思想反映了一种合情合理的精神——“致中和”，达到中正和谐的境界。君子以和为贵，和气方能生财。可以说，“和”是中国传统文化中极为重要的思想范畴，它的立足点在于社会的稳定与协调，要求人们能够倾力合作、精诚团结。

中庸思想培养了源源不断的人才，其时代的合理性多于历史的局限性。这就是中庸之所以成为我国传统法律依据的最高标准，以及盛行两千多年的根本原因。中庸思想的实用性在历史上没有任何思想可以取代。即使在当今社会，中庸思想仍然有着广泛的应用范围和积极的意义。

本书所做的就是对《中庸》的原文加以详细注释和解读，同时配以相关的历史人物故事来加以阐述。目的是希望读者能够通过本书对儒家的中庸思想有一种正确的认识 and 了解，并能够在修身养性、为人处世时有所践用。



目 录

《中庸章句》序	1
程子提示	6

第一章 纲领	7
--------------	---

作为《中庸》全书的总纲领，本章提出了“中庸”这一概念，并进行了详细的解释。“中庸”是儒家思想的重要组成部分，是其推崇至上的正道。

第二章 知人	15
--------------	----

承接第一章，本章提出了以中庸来察知人性的问题。中庸是一种天性赋予、发自本心的智慧，德行高妙的人能够领悟它并执行它，而德行低下的人往往会反对它。

第三章 正心	23
--------------	----

本章明确指出，中庸是最高的德行，但正因为它是最高的德行境界，所以很少有人能够坚守中庸之道。孔子的感叹发人深省。

第四章 正心	31
--------------	----

本章以“过”与“不及”两个方面，进一步阐述了中庸之道，圣贤的人因为太了解，反而容易做过了头，愚昧的人却又达不到要求，往往都不能把握好达到中正和谐的“度”。

第五章 修身	39
--------------	----

本章用孔子担忧中庸之道恐怕不能施行于世来说明，中庸之道不能实行

的原因是人们不能从自身做起，只有自身的修养达到很高的程度才谈得上有了奉行中庸之道的基础。

第六章 审问 47

本章继续从包容的角度来揭示中庸之道的内涵。中庸不是单纯的抛弃，更不是一味的吸收，它是取其精华、弃其糟粕，它是隐恶扬善的大度与智慧。

第七章 明道 55

孔子说大多数人都认为自己很聪明，殊不知他们的聪明只是自作聪明，最终不会有什么好下场。在奉行中庸之道方面更是如此。真正聪明的人是那些一旦选择了中庸之道，就终其一生都坚守不辍的智者。

第八章 正心 64

本章用孔子赞赏颜回的话来说明什么样的人才是真正能坚守中庸之道的智者。颜回不仅是孔子最得意的弟子之一，更是公认的孔子弟子中最有德行的人。能得到别人如此高的评价，恐怕与颜回选择中庸之道并且能够坚守不渝不无关系吧？

第九章 正道 72

本章是对前面第二至八章的总结概括。虽然中庸之道是天下的正道，但对它的奉行却是一件非常困难的事情。因为中庸之道不同于功名利禄、器物食品之类的东西那样可取可舍，它是人灵魂的支柱，选择容易，恪守起来就难了。

第十章 明道 81

本章通过子路问强和孔子的回答揭示出什么是真正的强。真正的强者不以武功与人争斗为荣，而以智慧德行感化别人取胜。正因为子路是勇武好斗的人，所以孔子要他明白什么是真正的强。

第十一章 正心 90

世间有很多想方设法做些荒诞怪异之事的人，他们企图以此来为自己赢

得声誉。孔子反对这种做法，以为不符合中庸之道。他以自身为例，指出君子行正道，不为名不图利。

第十二章 知物 98

这一章是子思说的话，再次阐明了第一章“道也者，不可须臾离也，可离非道也”的意思，接下来的第十三章至第二十章都是围绕这一中心的内容而展开论述的，认为博大与精微并存才是中庸之道的真实情况。

第十三章 笃行 108

在本章中，孔子用自己在孝、忠、弟、信方面都未能达到君子的道德标准为例，指出只有努力做到美言善行、言行一致才是真正的君子。

第十四章 修心 119

在行事时，君子能够“素其位而行”，因而君子无论处在什么地位，都能够做到悠然自得。而小人不是怨天尤人，就是极力地逢迎巴结，做任何事都心存侥幸心理，结果往往事与愿违。本章分析了君子与小人行事的不同之处进而指出君子行中庸之道非常注重自身的修为。

第十五章 齐家 129

本章所论述的是君子在奉行中庸之道时，不会急于求成，而是从身边切近的小事做起，经过逐渐积累最终达到万事和顺的效果。这是从方法论的角度告诉人们应该怎样奉行中庸之道。

第十六章 齐家 137

这一章用鬼神德行的盛大无形来类比君子所奉行的中庸之道。这也是对第十二章“君子之道费而隐”的进一步说明。中庸之道的影响无所不在，但要真的选择它并且奉行它，靠的是人的自觉性。主动去选择，然后认真执行，这样才能有所得。

第十七章 知天 144

本章以舜帝为例来说明像他那样的人才算得上是圣人，这样有大德的圣人必然会得到他所应该得到的一切。这启示我们要坚定自己的信念，相信天

生我材必有用，不停止奋斗。

第十八章 齐家 153

中庸之道具有很大的包容性，在它的含义中也有礼制的内容。本章提出了礼制的问题，并指出只有上下、尊卑之间都有必不可少的礼制，才能维护社会的安全，保持个人家庭的美满和谐。每个人都应该讲究必要的礼节，为建立和谐社会贡献自己的一份力量。

第十九章 齐家 161

本章在“礼”的基础上，进一步提出了“孝”的问题。孔子以武王、周公谨守孝道的事迹告诉世人，无论帝王将相，还是平常百姓，都应该把奉行孝道作为自己必须做的事，在行孝方面没有贵贱之分。如果人人都不孝顺自己的父母长辈，这个社会就乱了。

第二十章 治国 172

本章是全书的枢纽，既承接以前各章的内容，又在此基础上提出了《中庸》全书论述的又一中心内容——真诚。它首先借用孔子的话指出施行政事与加强自身修养有密切关系，接着提出了通行天下的五伦、三德及治理国家的九条原则，最后引出了全书的后半部分的核心命题——真诚，并从五个具体方面进行了论述。

第二十一章 知性 187

这一章以真诚为纽带，阐述了天性和人为教育的区别。说明只有内心真诚才能明白世间万物的道理，而那些明白世间万物的道理的人们，无一不能做到自然真诚。无论做什么事，每个人都应该以内心真诚为出发点。

第二十二章 诚意 196

本章继续对真诚展开论述，指出只有达到至诚境界的人，才能充分发挥自己的本性，进而也才能发挥众人的本性、万物的本性，就可以帮助天地培育生命了。这样的人，其德行就能够与天地并立了。它把真诚，尤其是把至诚推到了一个极高的地位。

第二十三章 诚意 204

这一章从比圣人次一等的贤人入手，指出真诚不只是表现在大的方面、大的事物上，只有把真诚渗透到每一件小事上，才算得上是真正的真诚。只有天下最真诚的人才具有感化民众的力量，极言至诚的力量之大。

第二十四章 治国 213

这一章再次论述至诚之道的力量之大、影响之远。人的内心如果能达到至诚的境界，则能预料吉凶，知晓祸福，至诚的力量就如同神灵一样妙不可言。正因为至诚的力量如此巨大，我们更应该努力做到真诚。

第二十五章 诚意 222

本章在强调人要努力让自己做到真诚的基础上，进一步提出了真诚的外化问题。做到自我真诚只是一个起点，最终还要归结到真诚的归宿问题。仅仅做到自我真诚是远远不够的，只有以真诚灌注于外物，以真诚来感化别人，才是我们应该努力追求的。

第二十六章 博学 231

本章继续强调至诚的力量之大，以天地山川的积累聚集来说明至诚之道也可以由隐微而逐渐变得盛大光明，并能够在天地间常行不止。

第二十七章 修身 241

这一章承接前面常行不止的文王之德行，更进一步描述了圣人至诚之道的伟大。那些至诚的圣人，他们在施行自己的道时，从不盲目地去施行，而是根据周围的实际情况采取相应的措施，这样不仅于国家民族有利，自己也能够保全。

第二十八章 明道 250

在这一章中，孔子首先列举了几种人，他们或是愚昧而不自知，或是喜欢独断专行，或是一心想反古之道，凡此无一不会遭受灾祸。接下来他用德行与地位的关系来说明人应该做自己应该做的事。最后用自己对夏、商、周三朝礼制的不同态度说明人要择正道而行。

第二十九章 明辨 259

本章继续论述了上一章中德行与地位的问题，指出君子要想治理好国家，首先就要提高自身的德行。既有地位又有德行，这样才能让人信服。有了地位和德行，如果不能有实际的行动，这样的人其地位必然不会长久。人要想维持自己的地位和名誉，有行动才是最重要的。

第三十章 知法 269

这一章以儒家的始祖孔子为榜样，详细论述了圣人的道行之高妙。孔子不仅具有极高的德行，而且在行事时处处能够做到和谐有度，所以孔子不但为当时的人所赞赏，更成为了后人敬仰的“孔圣人”。孔子才是奉行中庸之道最好的榜样。

第三十一章 修身 276

圣人之所以为圣人，是因为他们不仅仅真正具有常人难以企及的德行修养，更重要的是圣人能够将自己的德行修养在言谈举止、为人处世时真诚地表现出来，确实做到了表里如一。本章对圣人之德做了十分详尽的论述。

第三十二章 诚意 285

本章再次明确提出了至诚的力量之大的问题。可以说从第二十章提出“真诚”这一命题开始，接下来的各章都紧紧围绕它进行了论述，从各个方面、各个角度说明了至诚之道的广阔无边。这一章是对前面两章的归纳总结。

第三十三章 正心 294

本章是《中庸》全书的结束篇，重在强调德行的实施。中庸之道、至诚之德再高深伟大，如果只是拿来说，即使说得天花乱坠，也无济于事，最根本的还是在于施行。这一章引用《诗经》里的话，从几个不同的方面阐释了实施德行的方法。

后 记 304

《中庸章句》序

【原文】

《中庸》何为而作也？子思子忧道之学失其传而作也。盖自上古神圣继天立极，而道统之传有自来矣。其见于经，则“允执厥中”者，尧之所以授舜也；“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”者，舜之所以授禹也。尧之一言，至矣，尽矣！而舜复益之三言者，则所以明夫尧之一言，必如是而后可庶几也。

盖尝论之：心之虚灵知觉，一而已矣，而以为有人心、道心之异者，则以其或生于形气之私，或原于性命之正，而所以为知觉者不同，是以或危殆而不安，或微妙而难见耳。然人莫不有是形，故虽上智不能无人心，亦莫不有是性，故虽下愚不能无道心。二者杂于方寸之间，而不知所以治之，则危者愈危，微者愈微，而天理之公卒无以胜夫人欲之私矣。精则察夫二者之间而不杂也，一则守其本心之正而不离也。从事于斯，无少间断，必使道心常为一身之主，而人心每听命焉，则危者安、微者著，而动静云为自无过不及之差。

【译文】

子思先生为什么要撰写《中庸》呢？他是因为担心道学因历时久远失其真传而撰写的。原来从上古圣人、神人开始，他们继承天命，开创皇极，而道统的传授就发源于此了。中庸在经书中出现，那就是《论语·尧曰篇》中引用《尚书》中的“允执厥中”这句话。这是尧用来传授给舜的。舜又拿“人心为惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”这四句话传授给了禹。尧的一句话已经把中庸的精神内涵概括无余了，而舜又增加了三句话，这是为什么呢？原来是用来阐明尧的一句话，必须要这样，才差不多把中庸之道阐

释得很完整了。

我曾经对“中庸”进行了论述：心的本体和心的美德，这两者实质上就是一回事。那些认为有人心和道心的差异的人，这是因为他们认为，中庸可能形成于形、气的私，有些人认为中庸本原于性命的正，因此形成的存在于内心的德性不同，所以有人认为中庸之道危险而不能让人得到安宁，而有人认为它精深微妙而难以见到。但是人都是有形体的，所以，即使是具有上等智慧的人，也不能没有人心，也不能没有这样的天性。同样的道理，即使是那些具有下等智慧的愚蠢人，也不能没有道心。人心和道心，交杂存在于人们的内心，但如果不能将二者处理好，那就会导致已经危险的会更加危险，已经微暗的更加微暗，这样的话，即使是天理的公，也不能战胜人欲的私了。仔细审察人心和道心，使它们之间不互相交杂，乃是专一守住自己的本心而不让它离开。从事于修道心，从来没有丝毫的间断，必定可以使得道心常常成为一身的主宰，这样的话，人心就能够常常听从道心的指挥和制约。如果人们能够这样做，就可以使得处于危险的境况自然安宁下来，处于微暗的境况自然变得明显了，动静都能够符合节度，就没有过和不及的差异了。

【原文】

夫尧、舜、禹，天下之大圣也。以天下相传，天下之大事也。以天下之大圣，行天下之大事，而其授受之际，丁宁告戒，不过如此。则天下之理，岂有以加于此哉？自是以来，圣圣相承：若成汤、文、武之为君，皋陶、伊、傅、周、召之为臣，既皆以此而接夫道统之传，若吾夫子，则虽不得其位，而所以继往圣、开来学，其功反有贤于尧舜者。

然当是时，见而知之者，惟颜氏、曾氏之传得其宗。及曾氏之再传，而复得夫子之孙子思，则去圣远而异端起矣。子思惧夫愈久而愈失其真也，于是推本尧舜以来相传之意，质以平日所闻父师之言，更互演绎，作为此书，以诏后之学者。

【译文】

尧、舜、禹三帝是天下的大圣人。他们拿天下来互相禅让，这是天下的大事啊！以天下的大圣人来实行传授天下的大事，当他们之间进行传授和接受的时候，彼此都叮咛告诫的不过是“允执厥中”的中庸道理的而已，可见