

中庸

智慧心得

袁岳◎编著

ZhongYongZhiHuixinDe

《中庸》一部蕴含丰富处世哲理的传世经典

《中庸》，让我们哪怕身处钢铁城市
也能获得倦鸟归林的自在和逍遥

让生命成为一种艺术，少一点怨气，多一分和气
做人不偏不倚，做事手到擒来

中庸
智慧心得

图书在版编目 (CIP) 数据

中庸智慧心得 / 袁岳编著. ——北京: 中国长安出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-5107-0341-6

I. ①中… II. ①袁… III. ①儒家②中庸—通俗读物
IV. ①B222. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第024185号

中庸智慧心得

作者: 袁岳

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街14号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 85099947

印刷: 北京龙兴印刷厂

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 16.75

字数: 194千字

版次: 2011年5月第1版 2011年5月第1版印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0341-6

定价: 32.00元

中庸智慧心得

前言

南宋大儒朱熹曾如此高度赞誉《中庸》：“致中和，天地位焉，万物育焉。”意思是说，只要按照《中庸》的精义治国、修身，必定能达到天地万物各得其所的太平和合境界。可见，在古人的社会和政治生活中，《中庸》有着多么巨大的作用。

可是，这部治国经典，对于早已生活在现代社会中的我们，还有什么样的意义呢？

现在的人们一谈起《中庸》，总觉得它要么高深莫测，要么不合时宜。

其实，《中庸》所谈的道理，既是朴素的，也是永恒的，就是人们日常吃穿住行用之中最基本的规矩和道理。

翻开这部两千多年前的经典，一句句的妙语连珠映入眼帘。它实际就是孔子及其高徒日常教学生活点点滴滴的记录。

因此，《中庸》并非什么有着“严格逻辑体系”的论著。它就像一位年老的贤人，断断续续地向学生唠叨那么一些人生的道理，教他们如何获得快乐、幸福的生活。

所以，今天我们再去重温这部经典，便要像听长者唠家常一样，去体会其中朴素、温暖而不乏睿智的生活态度。

那么，蕴涵在《中庸》里的这种生活态度究竟是什么呢？

一言以蔽之，就是“中”。所谓中庸之道，持中而立，说的就是这个道理。可是，什么才是“中”？又如何才能做到“持中而立”呢？

回答了这两个问题，也就能明白《中庸》这部经典，对于生活在现代社会中的我们，有着何等重要的意义了。

《中庸》说：“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。”

这段话的意思是说，人们的喜悦、愤怒、哀愁和快乐情感还没有表现出来，就是“中”；而表现出来但都合乎时宜和礼节，就是“和”。“中”是天下人的根本；“和”是天下人遵从的原则。达到了“中和”的境界，天地也就各在其位了，万物也就生长发育了。

由此可见，《中庸》所谓的“中”，就是教人如何处理好内心的各种情感，让内心保持一种平静和平衡。只有这样，才能获得宁静、幸福的生活。

这种内心的平静和平衡最好的体现，便是孔子对《诗经·关雎》的评价。

在《论语·八佾》中有这样一句话：“子曰：‘关雎，乐而不淫，哀而不伤。’”

意思是说，《关雎》这首诗，快乐而不淫秽，哀愁而不伤怀。这可以说是对“中”的境界绝佳的阐释。

一个人生活在世界上，是难免喜怒哀乐的。然而，倘若想要活得平静、幸福，最重要的便是人的情感控制能力。不然，一旦乐而忘我、悲而忘形，就不仅容易伤身，更容易损情。

因而，要做到《中庸》所谓的“中”，简单地说，就是“喜怒不形于色”，保持内心的平静和安详。

由此，我们便可以见到《中庸》的“中”对于生活在现代社会的我们，是意义非凡的了。

现代社会的我们，生活在竞争激烈的市场氛围里，急功近利使得期望满足后狂喜、自满、虚骄，目的落空后沮丧、恐惧、空虚，都在损害着我们的身心。在这种心态下，成功者难以守成，位低者欲速不达。此时，我们缺乏的正是《中庸》持中而立的智慧。

现代社会的我们，人与人之间的心理距离愈发遥远，猜疑、不信任、没安全感，让人际关系更加难以处理。面对不公平待遇，面对亲近的人，我们需要的也是《中庸》的持中而立，把握过犹不及的度，让自己内心平和、安宁。

曾有一则寓言说，有一群浑身长满锐刺的豪猪，在天寒地冻时想要挤在一起取暖。可是，它们那一身尖利的刺，让这个美好愿景无法实现。它们要不就是凑得太近，彼此相互伤害；要不就是离得太远，感觉异常冰冷。

最终，它们在很多次的磨合下，才找到了一个不远不近的距离，温暖了自己，也暖和了他人。

其实，这个不远不近的距离，就是《中庸》的“中”。

记得孔子的高徒子游曾经说过：“事君数，斯辱矣；朋友数，斯疏矣。”（《论语·里仁》）

这句话的意思就是说，一个人，倘若有事没事总爱跟领导套近乎，那么他就离羞辱不远了；倘若有事没事总跟朋友亲密无间，那么他就离与朋友疏远不远了。

之所以有这样的结局，就是这个人太不懂得《中庸》“中”的智慧。

实际上，《中庸》持中而立，就是教人在处理人际关系时，把握好距离和分寸，既不过分疏离，也不过分亲近。

这就很像禅宗所欣赏的一种人生境界，即所谓的“花未全开月未圆”。

什么是“花未全开月未圆”的境界？说简单点，其实就是“中”的境界。

你想，一朵美丽的鲜花，一旦全部开放，那就意味着很快就要凋谢；而一轮皎洁的月亮，一旦全圆，那就离缺损不远了。

因此，最美丽的瞬间，便是那花未全开、月未全圆的时刻，因为在那时，我们还能够有所期待和梦想。这也就是“中”的境界，人间最好的境界。

因此，当我们与人交往怒火中烧时、狂喜不已时、极度悲伤时、乐而忘形时，不妨想一想这个“中”字，想一想生活的幸福其实更多是在于内心的平静和安宁。

如此一来，自然便能“心远地自偏”，远离了人世的嘈杂和喧嚣。在钢铁城市，同样能获得倦鸟归林的自在和逍遥。这便是《中庸》这部经典亘古弥新的永恒魅力所在！

中庸智慧心得 目录

第一章

上下通达——《中庸》的持中

- 1.妙在恰到好处·····2
- 2.不偏不倚，顺势而为·····7
- 3.千万不要弄巧成拙·····11
- 4.利害大小，不可不虑·····16
- 5.到位而不越位·····22
- 6.一定要避免过激·····29
- 7.做人不要肠冷腹热·····34
- 8.做人过慎，良机尽失·····41
- 9.善于给人台阶下·····48

第二章

大爱无涯——《中庸》的仁爱

- 1.仁者，爱人·····58
- 2.己所不欲，勿施于人·····63
- 3.做一个善良的人·····69
- 4.孝以敬为先·····73
- 5.君子之交淡如水·····80
- 6.以道义结良友·····88
- 7.施恩，也要有度·····97
- 8.友善的境界·····104
- 9.爱，点亮世界·····112

第三章

诚身有道——《中庸》的诚信

- 1.诚于内，信于外·····118
- 2.人啊，认识你自己·····122
- 3.心中常存一份敬畏·····126
- 4.诚信，必须言行合一·····132
- 5.推心置腹，开诚布公·····135
- 6.诚信，需要一份坚持·····138

第四章

自强不息——《中庸》的图强

- 1.准备，赢得一切·····142
- 2.不要怨天尤人·····145
- 3.有一种刚强叫柔弱·····149
- 4.从低处做起·····156
- 5.忍一时风平浪静·····160
- 6.锲而不舍，百折不挠·····166
- 7.无志者弱，有志者强·····171
- 8.以退为进，谋取强大·····175

第五章

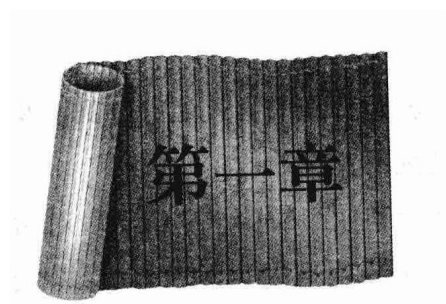
和而不流——《中庸》的和谐

- 1.君子和而不流·····182
- 2.和气才能生财·····187
- 3.家和万事兴·····191
- 4.不要过于清高·····198
- 5.创新先须和俗·····202
- 6.善待意见不合的人·····208
- 7.吃亏是一种福气·····213
- 8.和，要顺应人心·····217

第六章

大智境界——《中庸》的智慧

- 1.功成而不居·····226
- 2.兼听则明，偏信则暗·····230
- 3.多自嘲，少嘲人·····236
- 4.智慧源自好学·····242
- 5.智慧，就在我们身边·····247
- 6.适者方能生存·····253



上下通达——《中庸》的持中

1. 妙在恰到好处

《中庸》蕴涵着无数人生的智慧，它十分讲究凡事妙就妙在恰到好处。

这种恰到好处，就是所谓的为人处世过犹不及。

那么，什么是过犹不及呢？

我们可以通过孔子和他的高徒子夏的一段对话，来加以理解。

据说，有一天，子夏跑来向孔子求教道：“老师，您觉得颜回这个人怎么样啊？”

孔子回答说：“颜回呀，他在为人的诚信上要高于我。”

子夏又问道：“那么，子贡这个人，您觉得怎么样呢？”

孔子回答说：“子贡嘛，他在思维的敏捷度上要超过我。”

子夏再问道：“老师您觉得子路这个人怎么样啊？”

孔子耐心地回答说：“子路，他的勇气，是绝对超过我的。”

子夏追着问道：“那么，老师，您觉得子张这个人怎么样呢？”

孔子回答说：“子张这个人，在态度和举止的庄重上，是远超过我的。”

听完老师的回答，似乎早就按耐不住的子夏，说出了他内心真正想要问的问题：“既然这四个人，在各项德行上，都要超过老师您，那么他们四位为什么全都要拜您做老师呢？”

孔子看子夏说出了内心真实的疑惑，微笑道：“子夏啊，你坐下吧，让我来告诉你原因是什么。”

等子夏跪坐下来之后，孔子缓缓地向他解释道：“在众多弟子之中，颜回是最讲诚信的，可是，他虽然为人十分诚信，却不知道在有些时候，还不能过于讲诚信。而子贡是所有弟子之中，头脑的思维最敏捷的，因此，他才能做成大生意；但是，他却不知道，一个人在世上，有些时候，还不能过于伶牙俐齿。至于子路，他肯定是当世最英勇的猛士，可是，他最大的毛病，就在于不知道还应该有害怕的时候。所有学生之中，子张在言行举止上，是最庄重的，可是，他却过于严肃了，严肃到忘记了还应该在与人际交往时，保持一种诙谐亲近的关系。正是由于这些原因，他们四个人才认我做了老师！”

从这段对话，我们可以看出，孔子之所以能让四位高徒心甘情愿地追随，很重要的一个原因，就是孔子在为人处世上的恰到好处。

换句话说，无论是孔子的哪个高徒，颜回、子贡也好，子路、子张也罢，都犯了过犹不及的错误。

在孔子看来，一个人讲究诚信是可以的，但是过了头，就成了迂腐；

一个人在世上没有敏捷的头脑，自然吃不开，可是过了头，思维敏捷、口齿伶俐就变成了狡猾、奸诈；

一个人肯定是需要勇敢一些的，可是过了头，勇敢就只是匹夫之勇，那就成了鲁莽；

一个人是要将就一点行为举止的庄重，这样才会显出气魄来。可是，一旦过了头，庄重得太严肃了，就失去了亲和力和幽默感，那还有什么人愿意跟他交往呢？

因此，在《中庸》看来，真正有智慧的为人处世之道，就是凡事恰到好处。这就是《中庸》的“中”的智慧。

所谓的“中”，实际上就是恰到好处，凡事不做过头，也不会做得不够。而凡事恰到好处，就是孔子所说的“过犹不及”。

一次，像子夏询问孔子关于其他几位同门的看法一样，子贡也来向老师请教。

子贡见到孔子之后，就问道：“老师，在您眼中，子张和子夏这两个人，哪一个要更好一些呢？”

孔子不假思索地答道：“师也过，商也不及。”

这句话里面的“师”不是老师的意思，而是指的子张，师是他的名字，因为子张全名颢孙师。同样的，“商”则是子夏的名字，子夏叫做卜商。

孔子的这句“师也过，商也不及”，意思就是说，子张这个人呢，做事情总是做过了头；而子夏呢，则又总是做不到火候。

听老师这么回答，子贡追着问道：“那您的意思就是子张要好一些了？”

孔子答道：“过犹不及。”

这就是这句千古名言的出处。

过犹不及，表面上是说，做事情做过头，还不如做得不够火候。而实际上，这句话的意思是，无论是做事过头，还是做事不够火候，都不是好现象。

因此，子张和子夏，谁也不比对方好到哪里去。那么，怎样才算是最好的为人处世方式呢？

很显然，就是《中庸》所讲的“中”，也就是为人处世的恰到好处。可是，这个道理虽然明白易懂，却并不那么容易做得到。在现实生活中，我们看到的，大多是一些做过了头的事情。

比如，在一个政府管理部门，这几天来了一个刚顺利通过公务

员考试的小伙子。

要说这个小伙子，也确实是十分的懂礼貌。见同事十分热情，抢先打招呼，一脸笑容，客气得不得了。

不仅如此，来单位不久，这个小伙子就开始请客吃饭，甚至还买了一堆小礼物，分送给各位同事。

对于领导，小伙子更是尊敬有加，不仅常常送礼，而且还经常去领导家帮助干家务。那叫一个厚道和热情！

然而，很快，领导和同事都对他的热情起了疑心：小伙子这是要干什么呢？怎么热情得十分外道？

没过几天，领导开始找他谈话了。

小伙子刚坐下，领导就说出了心中的疑惑：“你是不是对现在的位置有什么想法？”

小伙子听领导这么说，大吃一惊，觉得自己原本就是想混个好人缘，没想到却让领导起了疑心，以为自己想快点往上爬呢！

这下子，小伙子可说是难以辩解了，后悔得不是一般。可是，谁叫他一来新单位，在待人接物上，就热情得过了头呢？

我们经常说，“礼多人不怪”，这话是有道理，因为人际交往无外乎就是一个“礼”字。可是，一旦做过了头，太讲究礼数了，往往就会惹人生出疑惑来。这个时候，那就不是礼多人不怪了。搞不好，就会像上面那个小伙子一样，吃了过犹不及的亏，让领导起了戒心，就划不来了。

还有一个故事，说的是有一个很笨的人。

一天，他到朋友家去做客，朋友准备请他吃饭。

等到饭菜端上桌来，这个笨人品尝之后，觉得不是很有滋味，甚至就是淡而无味，很难吃。

看客人吃得不是很高兴，主人于是就叫仆人，在菜里面又加了一些盐。

这样一来，这个笨人再吃菜的时候，顿时觉得满嘴生香，十分可口。

然而，就在这个时候，奇怪的事情出现了。

这个笨人心想，既然这个叫盐的东西，刚放了一点点，就能让菜变得如此可口，那何不多放点？

于是，他让主人拿来了盐罐，把整罐给倒在了菜里。

结果可想而知，等他再去吃那菜的时候，简直咸得说不出话来。

当然，这只是一个故事。在现实生活中，应该没有笨到如此地步的人。但是，通过这个故事，我们就能明白凡事恰到好处的意思所在。

所以，我们说，《中庸》的“中”，强调的就是为人处事上的恰到好处，而且妙就妙在这恰到好处。

就像宋代著名的文学家和思想家洪迈，在《容斋随笔》里说的那样，“天下万事不可过”。

比如雨水可以滋润大地，可是多了就会变成水灾；阳光可以促进万物生长，可是太多阳光，就变成了干旱。

如果没有恰到好处的智慧，又怎么能够在纷繁复杂的人事之中，做到通达和圆融呢？

难怪朱熹在解释《中庸》的时候，会说“中庸”其实就是无过、无不及了。