

典藏版

不偏之谓中，不易之谓庸。
中者，天下之正道；庸者，天下之定理。

读此书中庸做人

中庸

全鉴

第2版

(战国) 子思◎著
东篱子◎解译

《中庸》之“中”的含义是不偏不倚，是适度、适中、正确，无过无不及而恰到好处；是合宜、合理，无所偏倚而恰如其分；是中正、公正而合乎天理人情的正道。
《中庸》之“庸”的含义是平凡、平常、平易可行，而又无可改易的一定之理，与怪异、险僻、神秘相对而言，含有“普遍适用”之意。



中国纺织出版社



中庸

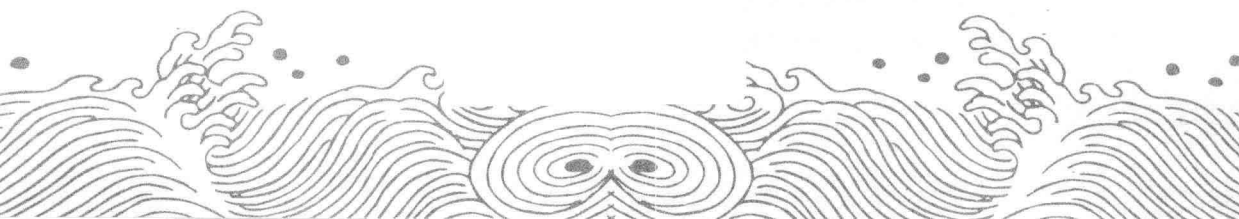
第2版

(战国) 子思◎著 东篱子◎解译

全鉴



中国纺织出版社



内 容 提 要

《中庸》是儒家乃至整个中国传统文化的思想核心，是传统文化之“经学”中“立天下之大本”的学问，对中华文明的形成有着深远的影响。它虽然是《四书》中篇幅最小的一部，但却是其中最富意蕴、最具理论和最见气象的著作，最能淋漓尽致地展现中国人的智慧和哲学洞见。

本书以《中庸》中的至理名言作导言，从处世和人生经验的角度出发，阐发了蕴藏其中的智慧，并以人生处世中的经典案例加以印证，帮助读者深化理解《中庸》这一传世经典所包含的智慧。

图书在版编目 (CIP) 数据

中庸全鉴 / (战国) 子思著; 东篱子解译. —2 版. —北京: 中国纺织出版社, 2014. 1

ISBN 978 - 7 - 5180 - 0163 - 7

I. ①中… II. ①子…②东… III. ①儒家②《中庸》—译文 IV. ①B222. 14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267511 号

策划编辑: 于磊岚 特约编辑: 徐伟虹 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—87155894 传真: 010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 6 月第 1 版 2014 年 1 月第 2 版

2014 年 1 月第 2 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 20

字数: 248 千字 定价: 38.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

《中庸》是我国古代儒家经典著作，被朱熹列为“四书”之一，集中体现了儒家学派的政治主张、伦理思想、道德观念和教育原则等，是我国传统文化思想的源头，也是中国人的智慧宝库。

孔子认为：“中庸之为德至矣乎！”意思是说：“中庸是最高的德行！”究竟是什么原因，使得这位万世师表、儒家的宗师孔夫子对中庸之道有如此之高、独一无二的评价呢？

说中庸之道至高无上，至少有这样四种原因：其一，中庸之道是儒学中最高的理论渊源，儒学实际上即为中庸之学；其二，中庸之道是世界所有哲学共同认可的理论，是人类智慧折射出的一致见解；其三，中庸之道是古代各种哲学中，对现代人而言最有意义的理论；其四，中庸之道是各种理论中最适合用于指导实践的一种理论，把它当做生活准则可以无往而不利。

然而，有不少现代人把“中庸”理解为中立、平庸，认为讲中庸就是搞折中、放弃原则。这是对中庸哲学思想核心的极大误解。实际上，中庸既不是简单的折中，也不是庸俗的中间路线。中庸追求的目标是在不同时空环境中，尽善尽美的最佳方案。它既是世界观，又是方法论。

朱熹曾这样高度赞誉《中庸》：“致中和，天地位焉，万物育焉。”意思是说，只要按照《中庸》的精义修身立业、为人处世、齐家治国，一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》

的作用非常巨大。

不过，现代人一谈起《中庸》，总觉得它要么高深莫测，要么不合时宜。其实，《中庸》所谈的道理是朴素的，也是永恒的。“中庸”之“中”的含义是不偏不倚，是适度、适中、正确，无过无不及而恰到好处；是合宜、合理，无所偏倚而恰如其分；是中正、公正而合乎天理人情的正道。“中庸”之“庸”的含义是平凡、平常、平易可行，而又无可改易的一定之理，与怪异、险僻、神秘相对而言，含有“普遍适用”之意。“中”是道之体，“庸”是道之用，也就是理论上的基本原则与实践中的具体运用有机地联系起来。“中”与“庸”的结合，旨在阐明“中”这一基本原则是人人不可缺少，人人必须遵守，人人可以做到，适用于一切事物而适得事理之宜的普遍真理。从这个意义上讲，“中庸”乃是实行道的方法论，也就是对于“中”这一普遍真理具体运用的方法。

许多理学大家持守《中庸》的信条，许多儒者用《中庸》的方法论思考，即使到了现代社会，它仍然历久弥新。这正是经典与众不同、永不过时的魅力所在。

本书对《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阐述蕴藏其中的真理。希望读者能够通过本书对儒家的中庸思想有正确的认识 and 了解，并能够在修身养性、为人处世时有所践行。

编 者

2013 年 11 月



目录

第一章 天命：天地之化本于中和 / 1

- ◎ 1. 秉承天命，天人合一 / 2
- ◎ 2. 道不可离，君子慎独 / 4
- ◎ 3. 要有“三省吾身”的态度 / 7
- ◎ 4. 中、和是一切的根本 / 12

第二章 时中：君子中庸，小人反中庸 / 15

- ◎ 1. 做个坚守道德的君子 / 15
- ◎ 2. 反中庸者是可怕的 / 17
- ◎ 3. 去除内心的肆无忌惮 / 20

第三章 鲜能：人生在世，都是有欲望的 / 25

- ◎ 1. 中庸是最高道德标准 / 25
- ◎ 2. 孔子的中庸思想 / 27
- ◎ 3. 人的欲望永远都不能满足 / 29
- ◎ 4. 必须克服褊狭的劣根性 / 30

第四章 行明：既无过之，亦无不及 / 33

- ◎ 1. 万事都要讲究一个“度” / 33
- ◎ 2. 物壮则老，过犹不及 / 37
- ◎ 3. 适度才是正确的选择 / 39
- ◎ 4. 骄矜者无知，自知者智慧 / 41

第五章 践行：积极实践 / 45

- ◎ 1. 中庸不是用来研究的 / 45
- ◎ 2. 只有实践才能出真知 / 46
- ◎ 3. 学以致用方显真智慧 / 48

第六章 大知：大智慧者执两用中 / 51

- ◎ 1. 执两用中是杰出的领导艺术 / 51
- ◎ 2. 隐恶扬善，律人安人 / 53
- ◎ 3. 扬长避短，以扬为主 / 54
- ◎ 4. 多征询下属的意见 / 57

第七章 予知：聪明反被聪明误 / 63

- ◎ 1. 聪明并不等于高明 / 63
- ◎ 2. 不要显得比别人聪明 / 65
- ◎ 3. 鸡蛋不必硬碰石头 / 69

第八章 服膺：中庸之道，服膺弗失 / 72

- ◎ 1. 践行中庸需要内在的自觉性 / 72
- ◎ 2. 时刻不放弃追求的目标 / 73
- ◎ 3. 认识到错误就立即改正 / 76

第九章 可均：白刃可蹈，中庸难得 / 82

- ◎ 1. 中庸是极致性的标准 / 82
- ◎ 2. 中庸之道与对症下药 / 83

第十章 问强：精神力量的强最重要 / 85

- ◎ 1. 宽柔以教，不报无道 / 85
- ◎ 2. 暴力不是明智的选择 / 89
- ◎ 3. 与人为善，和而不流 / 91
- ◎ 4. 坚持原则，保持气节 / 94

第十一章 素隐：遵道而行，依乎中庸 / 98

- ◎ 1. 欺世盗名者不得善终 / 98
- ◎ 2. 半途而废者难以成功 / 103
- ◎ 3. 不争不斗，不喜不厌 / 108

第十二章 费隐：君子之道费而隐 / 110

- ◎ 1. 中庸之道既易又难 / 111
- ◎ 2. 努力摆脱一知半解 / 112

第十三章 不远：君子之行，安然守正 / 115

- ◎ 1. 道不远人，远人非道 / 116
- ◎ 2. 以尊重人的原则去治理人 / 117
- ◎ 3. 忠恕之道与中庸之道 / 120
- ◎ 4. 庸德之行，庸言之谨 / 123
- ◎ 5. 做人做事要收敛一些 / 125

第十四章 素位：素位而行，反求其身 / 129

- ◎ 1. 是什么角色就做好什么事 / 130

- ◎ 2. 安守本分方得安享终生 / 132
- ◎ 3. 上不陵下，下不援上 / 135
- ◎ 4. 上不怨天，下不尤人 / 136
- ◎ 5. 君子求诸己，小人求诸人 / 138

第十五章 行远：行远自迩，登高自卑 / 141

- ◎ 1. 有谦乃有容，有容方成广 / 141
- ◎ 2. 认识自我，切忌虚夸 / 145

第十六章 鬼神：道体物不可遗 / 148

- ◎ 1. 道是无所不在的 / 148
- ◎ 2. 内心的“诚”是关键 / 149

第十七章 大德：大德者必受命 / 151

- ◎ 1. 德行是一切伦理的基础 / 151
- ◎ 2. 高贵的品德是一种财富 / 153
- ◎ 3. 修德可以养生增寿 / 155

第十八章 无咎：中庸而行，可以无咎 / 157

- ◎ 1. 中庸道德价值的评判 / 158
- ◎ 2. 对自己的修养和作为要谨慎 / 160
- ◎ 3. 按礼制服丧也是孝道的体现 / 161

第十九章 达孝：礼法制度是治国之本 / 163

- ◎ 1. 用“孝”字影响别人 / 164
- ◎ 2. 善于继承前人的志向 / 169
- ◎ 3. “礼”是不能错乱的 / 171
- ◎ 4. 把“礼”上升为政治的合法性 / 174

第二十章 问政：治国理政的方法和原则 / 177

- ◎ 1. 为政之要，在于得人 / 181
- ◎ 2. 以自身的德行感召人才 / 184
- ◎ 3. 治国之道，以仁为本 / 186
- ◎ 4. 凡事预则立，不预则废 / 189
- ◎ 5. 勤奋必能通向成功 / 193

第二十一章 诚明：自诚明，自明诚 / 196

- ◎ 1. 诚是儒学的奠基性观念 / 196
- ◎ 2. 诚和明是互相联系的 / 198
- ◎ 3. “自诚明”与“自明诚” / 199

第二十二章 至诚：用至诚之心赢得至忠 / 202

- ◎ 1. 君使臣以诚，臣事君以忠 / 202
- ◎ 2. 用自己的真诚打动对方 / 206

第二十三章 致曲：真诚之人能化育万物 / 209

- ◎ 1. 致曲的修养之道 / 209
- ◎ 2. 由局部达到整体的诚 / 211

第二十四章 蓍知：至诚者可预知未来 / 213

- ◎ 1. 诚的最高境界有如神灵 / 213
- ◎ 2. 先知来自于自身的修炼 / 215

第二十五章 自成：诚者自成，合内外之道 / 217

- ◎ 1. 诚是事物的发端和归宿 / 217
- ◎ 2. 至诚必然是仁德 / 219

- ◎ 3. 诚者能够成就自己 / 220
- ◎ 4. 从独善其身到兼济天下 / 224

第二十六章 无息：至诚是没有止息的 / 226

- ◎ 1. 追求至诚永远不停止 / 227
- ◎ 2. 博大高明，悠远长久 / 230
- ◎ 3. 至诚的三种情形 / 231

第二十七章 明哲：明达智慧，进退自如 / 233

- ◎ 1. 修养德行，适应圣人之道 / 234
- ◎ 2. 达到圣人之道的具体途径 / 236
- ◎ 3. 明哲保身，方能进退自如 / 238
- ◎ 4. 等待适当的时机再行动 / 242

第二十八章 自用：愚贱不可自以为是 / 245

- ◎ 1. 自以为是者总与失败同行 / 246
- ◎ 2. 刚愎自用会导致悲惨的结局 / 248
- ◎ 3. 独断专行，必铸苦果 / 251
- ◎ 4. 孔子为何要遵从周礼 / 254

第二十九章 取信：无征不信，不信民弗从 / 257

- ◎ 1. 把王道推行到天下 / 258
- ◎ 2. 民信是最强的凝聚力 / 260
- ◎ 3. 要成为良好的榜样 / 262
- ◎ 4. 身体力行，为不言之教 / 265
- ◎ 5. 以品格魅力感召天下 / 268

第三十章 敦化：至圣之德广大如天 / 272

- ◎ 1. 孔子祖述尧舜的脉络 / 272

◎ 2. 孔子祖述尧舜的内容 / 276

◎ 3. 小德川流，大德敦化 / 277

第三十一章 至圣：能“配天”的领导艺术 / 280

◎ 1. 居上者要“临之以庄” / 281

◎ 2. 宽裕温柔，容纳万物 / 283

◎ 3. 培养宽宏大量的胸怀 / 286

◎ 4. 仪表言行要显得精明强干 / 288

第三十二章 天德：天下唯有德者居之 / 292

◎ 1. 至诚之道的功用 / 292

◎ 2. “诚”是天人合一的联结点 / 295

第三十三章 德化：弘扬德行的最高境界 / 299

◎ 1. 君子之道不可急功近利 / 300

◎ 2. 把民众培养成有德的君子 / 303

◎ 3. 含而不露比暴跳如雷更有效 / 304

参考文献 / 307



第一章 天命：天地之化本于中和

【原典】

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。

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。

【译释】

人的自然禀赋叫做“性”，循着内在的诚性行事叫做“道”，按照“道”的原则修养叫做“教”。驾驭本性的道，是时刻不能离开的；那些可以离开的束缚，都不能称之为道。所以，君子在没有人看见的地方也是谨慎的，在没有人听见的地方也是有所戒惧的。越是隐蔽的地方越是明显，越是细微的地方越是显著。所以，君子在一人独处的时候也是谨慎的。

对喜怒哀乐能按应有状态掌握，无所偏倚，这就叫“中”。平时能持中，一旦表现出来，就能有所节制，这就叫“和”。中，是稳定天下之本；和，是天下共行的大道。如果能够把中和的道理推而及之，达到圆满的境界，那么天地万物都能各安其所、各遂其生了。

解 读

1. 秉承天命，天人合一

《中庸》开宗明义，肯定：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。”提出“性”、“道”、“教”三项，用以解释“道”的渊源。作者认为：上天以阴阳五行的道理来交付给人，人类运用这些道理来修成诚的美德，这就叫做“性”，人有了性之后，做事遵循它，这就叫做“道”。圣人应当运用“道”去约束民众，对他们的行为加以限制，使做事过分的人回撤，使做事不及的人前进，这就叫做“教”。在作者看来，先有“性”，后有“道”，再有“教”，“性”、“道”、“教”三者是相承的，在逻辑上有着前因后果的联系。

“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”可以说是“天人合一”理论产生的一个源头。这三句话是《中庸》的开端。理解这个开端是我们进入《中庸》的关键。

在这里，“天命之谓性”就是说，人类起源是天之所造，是天的一部分，他所含有的特殊性即人性，是与他的知识（生来就有，区别于动物的天性）联系在一起的。人本身就是一个“仁”。这个“仁”，以他的知识为特征，善与恶、真与假、美与丑萌发的种子，就是“天人合一”的理念。

这里“天命”中所谓的“天”并不是现代人自然意义的“天”。这个“天”，是具有人格意义的至上神。在儒家看来，人自降生之日起，就必须听从“天命”，在“天命”中完成自己，成就每个人异于禽兽的本性，完成“天命”的赋予。

在《中庸》里，“天命”是内在于人的，它不是以外在于人的姿态为人立则，向人提供某种规范，而是直接进入人心形成人性，给人以命令。在这一传输过程中，给令者是“天”，而受令者则是人，人性直接秉承“天命”而来，而“天命”是每个人得以成就人性的直接原因。在这一思想中，人必



须完成“天”所赋予之“命”，因为这正是人异于禽兽能成为人之处，亦即人性的成就之基。《中庸》这一思想后来为孟子及宋明儒陆王学派所继承。孟子道性善，曰求放心，陆王曰心即理，便是这一思想的延续与发展。

钱穆先生在一次名为《中国人的思想总纲》的学术文化讲座中，曾这样解释《中庸》开卷的三句话：

“四书里《中庸》的第一句，就说‘天命之谓性’。天命赋予你的，就是人之禀赋，这就叫做‘性’。人受了此‘性’，就在人之内有了一份天，即是说人生之内就见有天命，这不就是通天人了吗？所以中国人特别看重‘性’字。我此次来讲中国的国民性，就是这意思。为什么你的‘性’这样，他的‘性’那样；中国人的国民‘性’这样，西洋人又不这样。这需要拿天时气候、山川地理、历史传习等种种，会合起来讲。简单说来，这即是所谓‘天命’。天在哪里？就在我



本身，就在我的‘性’。我的性格，就是天的一部分，我们人就代表着天了。可是一个人只能代表天的小小一部分。你是一女子，便是天性之阴；你是一男子，便是天性之阳。人分阴阳，天亦分阴阳，如昼夜寒暑等。中国的阴阳家便喜欢从这里讲。此处不详说。”

“现在讲到《中庸》第二句：‘率性之谓道。’‘性’可以讲是天性、人性，‘道’亦可讲是天道、人道。率，遵循义。遵循你的天性而发出的，便是人生大道，亦可说是自然大道。饥思食，渴思饮，寒思衣，倦思睡，都是率性，即都是道。违背人性，就非道。魏晋清谈讲坦白，讲直率，把你的内心

坦白直率地表现出来，这就偏于道家义。儒家言遵循，工夫便要细密些。但儒道两家还是一义，都是通天人。或许一个种田人比一个读书人更能近于道家言的率性，而一个读书人则需要懂得儒家言的率性。所以儒家要讲修身，而道家在此则不多讲。换言之，道家重在讲自然，儒家则更注重讲人文。率性之谓道，亦即天人合一。”

“现在再讲第三句，‘修道之谓教’。人道需包括天地及社会人群，故需随时随群而修。周公所讲的道，孔子出来修，以下仍需不断有人起来修，此便是‘修道之谓教’。亦即是司马迁所谓通古今之变。有变便需有修。但尽有修，还是这一道……修道之‘修’，有修明义，有修正义。周公讲的道，孔子起来修正，又继续有孟子、董仲舒起来把孔子之道修明修正。另一面说，庄子、老子亦来修正孔子之教。所以《中庸》开始的三句话，实是含义无穷。”

的确如此。这三句话听起来简单，但是它的含义却极为深奥。它不是针对现象界所作的描述，而是基于长远的传统与独到的见识，对于人性的本质所作的论断。这是一种信念，但它不是没有根据的信念，这种信念不是由经验归纳而得，但却可以用来说明人的主要经验。换言之，人之所以构成如此的人类世界，既要求分辨善恶，又要求行善避恶，好像真有一种命令在其中主导，其原因正是《中庸》所要说明的。

2. 道不可离，君子慎独

慎独是儒学的一个重要概念，是我国古代儒家创造出来的具有我国民族特色的自我修身方法。

作者强调，对于这伟大的天道，君子即使在众人眼睛看不到的地方，也要谨慎戒，不可以有一时的疏忽大意；即便在众人听不见的地方，也是一样。这样，无论是在人前，还是在人后，存向善之心而努力自修的君子必须时时刻刻注意自己德行的修养，而不可以人前一套，人后一套。否则，是不



会在德行的修养上有真正的进步的。

这个世界由道、理、义在规范制约着，要想人不知，除非己莫为。归根结底，“莫见乎隐，莫显乎微”。没有什么东西比隐讳的东西更容易被呈现出来被人看见，有些人将自己的凶悍愚蠢藏起来，以为别人看不见，其实是藏不住的，反而因为隐藏而更加凸显出来。“莫见乎隐”，没有什么比所隐藏起来的那些东西更能够显现出来，有人认为很多事情很小，见小利去拿小利，那你今后可能见大利去拿大利，最后可能窃国。“莫显乎微”的意思就是说，极其细微的东西，都会呈现出来，逃不过众人的眼睛。

所以君子一定要谨慎，自己独处的时刻不做坏事，能严于律己，防止有违道德的欲念和行为发生，从而使道义时时刻刻伴随主体之身。从这个意义上来说，《中庸》讲的一个关键词就是心灵之“诚”。“诚”的对立面就是本能之“欲”。一个人的私心太多私



欲太大，就会处处为了自己去贪婪争斗，就会为达到目的而不择手段。《中庸》告诫人们，要放弃一些东西，不要做加法，而要做减法。减法就是把自己心中想得到的一切物质的、欲望的、权力名誉的东西放弃丢掉，这样才会成为一个诚实规矩、内心坦荡的人。

儒家的这种自我道德修养，一直是两千多年来历朝历代知识分子奉行的道德法典，说之者极多，真正能践之者甚少。其中有三个人的事迹比较突出：

其一，东汉时被誉为“关西夫子”的清官杨震。他任荆州刺史时，发现一个叫王密的人才华出众，便向朝廷举荐。朝廷接受了杨震的举荐，委任王密为昌邑（今山东金乡县）令。王密对杨震十分感激，他私下拜会杨震，执意送上10两黄金以表谢意，并低声说：“黑夜里，无人知道，您就放心地收下吧！”杨震脸色阴沉，斥责道：“你送黄金给我，有天知、地知、你知、我