



## Undergraduate assignment feedback form

(to be completed by marker)

|                                                                                                                                   |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <i>Student Name:</i> Siyao Zeng (曾思瑤)                                                                                             |                                |
| <i>Module Code:</i> SICH4004<br><br><br><i>Module title:</i> An Introduction to the Great Learning and the Doctrines of the Means | <i>Student number:</i> 1804385 |
| <i>For completion by marker:</i><br><br><i>Comments:</i><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>                                  |                                |
| <i>Marker's signature:</i>                                                                                                        | <i>Date:</i>                   |
| <i>Provisional mark:</i><br><br><b>NB.</b> All marks are provisional until confirmed by the final examination board.              |                                |

# 落實中庸之道始終守「禮」

## 一、前言

中華文明是一個崇尚中道的文明。中庸之道既是中國傳統文化的核心價值觀，又是中國人的一種傳統思維模式，這種價值觀和思維模式體現在言行舉止上就是「禮」，因此中國又素有「禮儀之邦」的美稱。

後世學者往往容易對中庸之道有所誤解，以為是中庸之道就是不左不右的「鄉願」，事實上，中庸之道，至大無外，至小無內，談至極小處，「夫婦之愚，可以與知焉」；<sup>1</sup>論至極大處，「雖聖人亦有所不知焉」，<sup>2</sup>且又言「中庸不可能也」。<sup>3</sup>那麼中庸到底該怎麼才「能」行呢？本文將通「知者過之，愚者不及也」的論述，來探尋過現代年輕人該從哪些方面落實中庸之道。

## 一、中庸之道的難行

中庸之道雖然是儒家處世思想的核心，但踐行中庸之道並不是一件容易的事。《中庸》中有很多對於踐行中庸之道不容易的描述，如孔子層感歎「中庸其至矣乎！民鮮能久矣！」，<sup>4</sup>又言「天下國家可均也，爵祿可辭也，白刃可蹈也，中庸不可能也。」<sup>5</sup>為什麼孔子會有這樣的感歎？中庸之道難在哪裡？從文章來看，其難有三：中庸之道的定義、實踐和保持。有一部分人對中庸之道本身的定義和背後的哲學意涵並不了解，單憑字面意思將其臆斷為和稀泥的「老好人」、孔子所說的「鄉願」一類。但是事實上，根據《論語》中

---

<sup>1</sup>〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁26。

<sup>2</sup>〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁22。

<sup>3</sup>〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁25。

<sup>4</sup>〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁24。

<sup>5</sup>〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁25。

孔子對中庸的形容「子曰：『中庸之為德也，其至矣乎！民鮮久矣。』」<sup>6</sup>意思是中庸是一種德行，至高至善，很少有人能夠長久保持實行中庸之道。由此可見，中庸之道並非「折中」主義，而是一種高尚的道德品質和至善的行為。

而對於這種境界，《中庸》開篇就有介紹：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。」<sup>7</sup>許多學者都只能在觀念上知曉「性」是每個人本來具有的本性，是一切智慧的源泉，但是常言道「百姓日用而不知」，由於大家都不能自知，因此就無法發揮自己「本性」的作用。事實上，如果不是到達聖人的境界，是很難了解和體會「性」的真正意義的。進言之，「率性」，並不是通俗認為的「任性」之意，而是取「遵循，順服」<sup>8</sup>之意，因此「率性」意為「遵循我們的本有的性德」去行事，那麼這就是在「道」上了。而為了要行這個「道」、靠近和達到這個「道」，即「修道」，就需要一個教化的過程——接受教育，教學相長，便是「修道之謂教」。

如果說上述的「性」、「道」、「教」是對中庸之道從理論到實行的總概括，那麼下面這段文字，便是對中庸之道是如何在本性和情境之間運作的描述：

「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉。」<sup>9</sup>

這段話，可以看做是作者（《中庸》的作者子思）在努力地用比喻的手法描繪出了由「中」到「和」、最終達到「中和」狀態的一幅圖像。從中國古代哲學的「道體」和「道用」的角度來說，劉昌提出「作為『喜怒哀樂之未發』的『中』，是性，是道之體；作為『發而皆中節』的『和』，是情，是道之用。」<sup>10</sup>那麼未發的「性」便是至高至善

<sup>6</sup> 《學庸論語·論語》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁97。

<sup>7</sup> 〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁20。

<sup>8</sup> 漢語大字典編輯委員會，《漢語大字典》（四川：四川辭書出版社，1993年），頁122。

<sup>9</sup> 〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁20。

<sup>10</sup> 劉昌，〈中庸之可能与不可能：兼論中庸心理實證研究之困境〉，《南京師大學報》（社會科學版）2019年9月第5期，頁66。

的，孔子歎曰「至矣」，而已發的「情」便有了善惡之分——發出來能夠「中節」便是「和」，便是善的，能夠稱之為「中庸」，而如果不能「中節」，便是不善了。當一個人，或每個人都能都達到「中和」的境界，那麼就能夠進而達到天下太平上下和睦、萬物欣欣向榮和諧共存的局面。

然而，一個人或一個團體、一個國家，要想達到這種「中和」的狀態，已是一種遙不可及的理想，而要想長久地保持在中庸之道上，談何容易？即使是周朝的德治「成康之治」，用「明德慎罰」的理念及手段治理國家，其最佳狀態也只能維持四十多年，史稱「天下安寧，刑錯四十餘年不用。」<sup>11</sup>歷代的先賢學者也一直將後來的盛世與這段時期作比較，將其視為典範。然而從周朝的整個國祚來看，作為中國歷史上最偉大的朝代之，享國將近 800 年，但是能「致中和」、政治上實現「中庸」這一理想狀態的時間也只有 40 多年。儘管如此，尚且還被後世歌功頌德，永垂不朽。可見，「中和」之境和中庸之道，對於普通人來說是極難實現的。再者，由於「中庸」是如此特殊的一種存在，並沒有枝枝葉葉的規則或標準答案來讓人效仿，似乎看不見也摸不著，普通人便更加覺得難以做到，因此相對地，中庸之道也愈發蒙上了「唯聖者能之」<sup>12</sup>的玄妙色彩。

## 二、中庸之道始於禮也終於禮

中庸之道既然如此難行，它真的就是遙不可及的嗎？對此，子思又指出：「夫婦之愚，可以與知焉」，「夫婦之不肖，可以能行焉」。<sup>13</sup>意思是，即使是一般的平民百姓，都可以懂得中庸之道的其中一些；即使是沒什麼才能的人，也能夠行得中庸之道的其中一些。也就是說，雖然中庸之道的極致之處是「聖人亦有所不知焉」，<sup>14</sup>但是在淺近的地

---

<sup>11</sup>〔漢〕司馬遷，《史記·周本紀》（北京：中華書局，2012 年），頁 134。

<sup>12</sup>〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013 年），頁 26。

<sup>13</sup>〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013 年），頁 26。

<sup>14</sup>〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013 年），頁 26。

方、在日用當中，還是有可下手之處的。那麼這個下手處到底在哪裡？這可以從鄭康成對《中庸》的另外一句話的注解中得到答案：「過與不及，使道不行，唯禮能為之中。」<sup>15</sup>這是鄭康成對《中庸》原文「道之不行也，我知之矣，知者過之，愚者不及也；道之不明也，我知之矣，賢者過之，不肖者不及也」<sup>16</sup>的注解，言下之意是，對於中庸之道的領悟和實踐，總是容易過分或不及，這時候總得有一個能夠用來做判斷的標準，那就是禮。換言之，要想中庸之道行得通、做得好，就要在禮上用功，把握禮的原則，這樣就是在中道上了。在這裡，鄭康成之所以將中庸的下手處歸結為「禮」，是因為當初周公旦製禮作樂，將社會活動和人民生活的各方面都納入了「禮」的範疇，從而形成了一套詳實的、系統性的、且可操作性強的禮樂制度，主要體現在當時的政治關係、等級秩序、道德倫理、思想情感等方面，並逐漸成為一種禮教教育，其功效小可「美教化，移風俗」，「其止邪也於未形」，<sup>17</sup>大可「經國家，定社稷，序民人，利后嗣」。<sup>18</sup>正是禮教的這種特性，完美地詮釋了《中庸》所言「君子之道」是如何能夠在「造端乎夫婦」之後，又「察乎天地」的。

從第一章節中我們知道，中庸是一種至高至善的德行，但百姓「日用而不知」。結合鄭康「唯禮能為之中」的注解，我們可以將其理解為，「中庸」這一美好的德行可以通過「禮」來體現，而「禮」又存在於生活方方面面，大至國家的政治刑法、典章制度，小至婚禮、冠禮、慶賀、賓射等諸多活動的禮儀，正因為禮的這種既「廣大」又「精微」<sup>19</sup>的特性，使它成為了連接「匹夫匹婦」和至美至善的中庸之道的橋樑，使得何人都可以通過學禮、行禮來實踐和保持「中庸之道」，這同時也解釋了為什麼說「道不遠人」，

<sup>15</sup> 〔漢〕鄭玄注，孔穎達等正義，《禮記正義》，收入〔清〕阮元等編：《十三經注疏》（上海：上海古籍出版社，2014年），頁1627。

<sup>16</sup> 〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁22。

<sup>17</sup> 〔元〕陳澧注，《禮記》（上海：上海古籍出版社，2016年），頁566。

<sup>18</sup> 〔春秋〕左丘明，《春秋左傳》（上海古籍出版社，2016年），頁57。

<sup>19</sup> 〔戰國〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁47。

那是因為「道」就在身邊、就在我們日常所行處。因此，能否行「禮」無形當中也成為了用來觀察一個人是否具備中庸之德、是否能行中庸之道的判斷標準之一，如此一來，極高極善的中庸之道也就通過這種方式與日常生活鏈接起來了，形成一幅「在平常之中見至善」的美好畫卷。例如周朝初年的虞芮之訟，二人被周朝境內的禮讓之風感動，心生慚愧，於是也互相禮讓，平息了紛爭。後來清朝的宰相張英禮讓鄰居的精神，成就了「六尺巷」的美好佳話，教化一方。這正是通過日常當中小小的禮讓精神，厚德載物，而感化了身邊的人，使共同達到至善境界的典型案列。

正因為中庸之道存在於平常之中，而平常之中又處處是「禮」，因此，如果能把「禮」行好了，就是接近中庸之道了。

### 三、現代年輕人如何從常禮悟中庸

中庸之道的下手處在於「禮」，那麼如何行禮才是真正在修中庸之道呢？這裡提到了一種在修道過程中很容易發生的情況——「知者過之，愚者不及也。」<sup>20</sup>意思是有智慧的人行中庸之道，一實行就容易超過中道；而智慧不夠的人在實行時，就容易達不到中道。根據「誠於中，形於外」<sup>21</sup>的道理，知者之所以會行過，是因為心有過之；愚者之所以會不及，是因為心有所不及。知者自以為好，心中執著於求好，於是往往不能看到事情的全貌，容易用力過猛而打破事物運作的規律或慣常禮節，而導致偏離中道，甚至鑽牛角尖，因此導致「過之」的情況；而普通民眾對「中庸之道」缺乏認知，不知道要「修道」，也無意去開發自己的「性德」，這就是心有所「不及」所導致的行為上的「不及」，於是無法做到中庸，無法讓自己本有的智慧德能發揮作用。

<sup>20</sup> 〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁22。

<sup>21</sup> 〔春秋〕曾參，《學庸論語·大學》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁3。

古語有云：「禮、法以時而定。」<sup>22</sup>中國曆朝歷代的禮都不盡相同，而近現代由於受到各方思潮和一些客觀因素的影響，許多意義非凡的傳統古禮已經逐漸被忽略和遺忘，或融入地方風俗，或成為展覽館中的介紹。現代的年輕人，隨著時代和環境的影響，心態越來越多趨於浮躁，言行舉止也多數趨於簡慢。

例如面對父母之喪，古人「喪三年，常悲咽，居處變，酒肉絕」<sup>23</sup>的風範幾乎已僅存於書本，現代人對於先人的懷念與祭祀似乎也僅限於一年之中屈指可數的法定節日。既然身處這樣一個時代，我們後輩學人應當如何看待古禮在今天的意義，如何平衡傳統禮儀和現代提倡的「電子化祭祀」之間的關係？作為一個廣東人，自己對此有一點體會可與大家分享。孔子言：「生，事之以禮。死，葬之以禮，祭之以禮。」<sup>24</sup>先母早逝，每次和姨媽們去掃墓，都會進行一套繁瑣而隆重的傳統掃墓儀式——事前要準備酒肉飯菜，紙錢元寶，鮮花水果，立香對燭，添土插柳；祭拜時要燃爆竹，燒紙錢，叩拜行禮；拜完後要吃甘蔗，分豬肉，各自回家吃掉祭拜的菜肉等等。不同的儀式有不同的喻義，都要一一做到才算完成整個祭拜。這些做法在自己看來，既認為是迷信，又無耐心去做。然而按照孔子「祭之以禮」的教誨，姨媽們的行為，是行在中庸之道上的。相反，自己家對先母的祭祀儀軌則遠遠不及，一是不耐傳統習俗的繁瑣，二是祭拜潮流也趨向於簡化和電子化。雖然將其簡化的本意是不希望每次掃墓都造成一種悲哀的負面情緒；但是，過於簡略又顯得誠意不足，無法將心中的感情完全表達。孔子言：「礼，与其奢也，宁俭；丧，与其易也，宁戚。」<sup>25</sup>因此，自己在反復體會和對比思考這兩種不同的祭拜方式之後，發現聖人製禮作樂往往是按照一定的人心規律和人情道理去制定的，「禮」是一種人心的自然需求，人必須通過行禮來抒發或節制感情，如果不行禮，人會感覺到有某

<sup>22</sup> 〔戰國〕商鞅，《商君書》（北京：中華書局，2009年），頁7。

<sup>23</sup> 〔清〕李毓秀，《三字經》，收入《聖學根之根》第1冊（北京：團結出版社，2016年），頁19。

<sup>24</sup> 《學庸論語·為政第二》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁63。

<sup>25</sup> 《學庸論語·八佾第三》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁69。

種情緒壓制在胸中，難以得到很好的釋放。《禮記曾子問》云：「君子禮以飾情。」<sup>26</sup>意思是人有了情感之後要通過禮來表達，禮正是幫助人們能夠使情感「發而皆中節」的一種秩序。因此，按照慣常俗禮去做人做事，才能達到內心的祥和和外境的平順，這樣便是接近中庸之道了。

另外，在日常生活當中我們不難發現，人們往往需要通過盡禮，才能表示自己的盡心，才能表達出尊人、敬事的態度，否則就會令別人難以分辨自己是否盡心，同時自己也無法保證已經對人事盡心。因此，孔子所言「爾愛其羊，我愛其禮」，<sup>27</sup>正是因為古聖先賢已經預見往後世風日下、人心不古的狀況，加之普羅大眾本身就不是很能夠了解「道」、接觸「道」，如果連顯露在外的禮都無處依循的話，便更加難以挽回人心、勸人「修道」。因此聖人便要通過保全禮數來保全人心，用端正禮儀來端正人心，以形保神，以外約內。從這個角度來說，「禮儀三百，威儀三千」，<sup>28</sup>也是為了用通過行為習慣來影響人的內心，使盡心和盡禮相輔相成，以達到一種精神思想和言行規範之間的積極影響和良性循環。

對現代年輕人而言，需要在客觀上認識到傳統風俗習慣的存在意義，去向老一輩虛心請教、學習禮儀，這不僅是為了尊重先人、傳承中國優秀傳統文化風俗，更是能夠讓自己有一種正確抒發感情的方式，是一種尊重己靈的行為。而在學習傳統禮儀的同時，要注意了解其確切意思和精神要義，把握禮的原則，用恭敬之心行尊人之禮，使名實相副，便能夠適應時代變化，不至於死板迂腐，而趨向中庸之道了。

## 四、結語

---

<sup>26</sup> 《學庸論語·八佾第三》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁72。

<sup>27</sup> 〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁22。

<sup>28</sup> 〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁47。

綜合上述，禮隨時代變化，而中庸之道永遠不變，人性與人情永遠不變，因此，只要我們在待人處事方面能夠合情合理，有禮有節，將心比心，不因個人好惡、私心而走極端，兼具一顆真誠恭敬的心，做到入鄉隨俗、尊重傳統，按照現代的禮去行事，就是在落實中庸之道了。如若能用「喜怒哀樂之未發」<sup>29</sup>時的那顆平常心，去面對飛速變化的時代和的苦樂無常的生活，那就能夠對一切境界「無入而不自得焉」<sup>30</sup>了。

---

<sup>29</sup> 〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁20。

<sup>30</sup> 〔春秋〕子思，《學庸論語·中庸》（杭州：西泠印社出版社，2013年），頁29。

## 主要參考文獻

### （一）古籍專書

- 1.〔春秋〕左丘明，《春秋左傳》，上海古籍出版社，2016 年。
- 2.《學庸論語》，杭州：西泠印社出版社，2013 年。
- 3.〔戰國〕商鞅，《商君書》，北京：中華書局，2009 年。
- 4.〔漢〕司馬遷，《史記·周本紀》，北京：中華書局，2012 年。
- 5.〔漢〕鄭玄注，孔穎達等正義，《禮記正義》，收入〔清〕阮元等編：《十三經注疏》，上海：上海古籍出版社，2014 年。
- 6.〔元〕陳澧注，《禮記》，上海：上海古籍出版社，2016 年。
- 7.〔清〕李毓秀，《三字經》，收入《聖學根之根》第 1 冊，北京：團結出版社，2016 年。

### （二）現代書籍

1. 漢語大字典編輯委員會，《漢語大字典》，四川：四川辭書出版社，1993 年。

### （三）期刊論文

1. 劉昌，〈中庸之可能与不可能：兼論中庸心理實證研究之困境〉，《南京師大學報》（社會科學版）2019 年 9 月第 5 期，頁 66。