

中 庸 第一至十五章

晓科

主要參考徐醒民老先生講的《中庸》，徐老先生融匯《易經》、鄭玄（字康成，東漢末年經學大師）、朱子、孔穎達（隋唐鴻儒）、孟子等各家之言，來解釋中庸，個人感覺講得很透徹。但本人理解能力有限，有錯誤之處，還希望同大家共同討論，共同提高。另外，一些理解可能與金鑫的不同，僅供大家參考。

中庸原為禮記第三十一篇，後來經過朱熹，把它編入四書。中庸的作者，引用程子（程頤，北宋洛陽伊川人）的話，為孔子的孫子子思（名孔伋，字子思，孔子嫡孫）所作。“此篇乃孔門傳授心法，子思恐其久而差也，故筆之于書，以授孟子。”

中庸的解釋：朱子的老師程子解釋為“不偏之謂中，不易之謂庸。中者，天下之正道，庸者天下之定理。”不偏，沒有偏差，恰到好處，叫中，因此是“天下之正道”；不易，堅定不移，不可以改變，叫庸，“天下之定理”也是來解釋庸的，定理，是不可以改變的，是真理，即不易。中庸的宗旨，是教人恢復自己的本性，即“致中和”，這與大學的“明明德”是一樣的。

右第一章

“天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。道也者，不可須臾離也，可離非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。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。”

“天命之謂性。” 天命，天所命生人者也。天，自然。天以陰陽五行化生萬物，氣以成形，而理亦賦焉，猶命令也。

性即本性，朱子解釋為“人物之生，因各得其所賦之理，以為健順五常之德，所謂性也”。這里與《大學》中“明明德”是相應的。朱子說“明德者，人之所得乎天，而虛靈不昧，以具眾理而應萬事者也，但為氣稟所拘，人欲所蔽，則有時而昏（昏）。”“明德”與“性”是任何人本來就具有的。但普通人自己雖有，但卻不認識，為什麼呢？因為我們每個人都有各種各樣的欲望，也即情，即喜怒哀樂，被這個情障礙了。這樣，我們對自己本來的性就不明了了。學習中庸的一個宗旨就是要恢復自己的本性，成為聖人。

“率性之謂道。” 率，循，即順乎本性。道，即路。朱子的解釋是“人物各循其性之自然，則其日用萬物之間，莫不各有當行之路，是則所謂道也。”

“修道之謂教。” 教是教育。每個人“性道雖同，而氣稟或異，故不能無過不及之差”，即不能守中，而“聖人因人物之所當行者而品節之，以謂法于天下，則謂之教”，這裏的表面意思是聖人教化天下，但朱子繼續說“蓋人之所以為人，道之所以為道，聖人之所以為教，原其所自，無一不本于天而備于我。學者知之，則其于學知所用力而息不能已矣”個人理解是，每個人與聖人在本性上都是無異的，也是可以達到聖人的境界的，而我們在學聖人的同時也要盡其所能教化他人。

“道也者，不可須臾離也，可離非道也。” 須臾，最短的時間。兩層意思，一是要率性修道，要去情顯性，就要處處放棄自己的私心，在須臾之間都不能離開修道，不能有一絲一毫懈怠。另一層意思，本性是超越一切空間和時間的，無處而不是，無時而不有。所謂離的時候，就是被空間與時間的假相遮蔽了我們的眼睛和心思，才有了離。講到真實的理論上去，道是離不開的，沒有辦法離的，到哪里都是自己的本性。如果我們認為還是可以離的話，那就是我們對於這個道還沒有明了。所謂離，就是我們的心沒有率性。沒有順乎天性，因為天性無處不在，沒有可離的，因此說離，即沒有率性。離，偏離。

“是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。” 戒，警戒。慎，謹慎。不睹，看不見，指別人看不見的東西。其，修道的人，所，他人。在不為別人所看見的地方，愈是要謹慎，警戒自己。朱子解釋說“是以君子之心常心存敬畏，雖不見聞，亦不敢忽。”

“莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。”隱是最隱密的地方，微是最細微的地方。最隱密的地方，最容易被發現，最細微的地方，也最容易明顯。朱子的解釋是“言幽暗之中，細微之事，跡雖未形而几則已動，人雖不知而已獨知之，則是天下之事無有著見明顯而過于此者。”慎獨，謹慎自己單獨一個人的時候，單獨一個人的地方。每起一個念頭，如果是不對的，不好的，就趕快把它打消掉。朱子的解釋是“是以君子既常戒懼，而于此尤加謹焉，所以遏人欲于將萌，而不使其滋長于隱微之中，以至離道之遠也。”

“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。”中庸指我們的本性，在喜怒哀樂沒有發的時候，我們的心就在那里，沒有發動情緒，這時我們的心就守住了本性，無所偏倚，就在中的境界。我們每個人不發動喜怒哀樂是不可能的，發了之后要有節制，達到一定的程度，不能繼續再發了。即“情之正也，無所乖戾，是謂之和。”“中”即“天命之謂性”的“性”，天下一切人，一切動物的根本。“和，天下之達道”，是修道的方法。通過發而皆中節的和逐漸通達中的境界，即本性。朱子的解釋是“大本者，天命之性，天下之理皆由此出，道之體也，達道者，循性之謂，天下古今之所共由，道之用也。”

“致中和，天地位焉，萬物育焉。”致，行之至也，推而極之也。位，安其所。育，遂其生。天地萬物本吾一體，吾心之正，則天地之心亦正，吾氣之順，則天地之氣亦順矣。這句話是叫我們學習《中庸》的人好好下功夫，最終恢復自己的本性，通達天地。（這句話的深層次意思還有待大家一起討論。）

右第二章

仲尼曰：“君子中庸，小人反中庸，君子之中庸也，君子而時中；小人之中庸也，小人而無忌憚也。”

“庸”，常，中庸即常道。朱子說“蓋中無定體，隨時而在，是乃平常之理也。”“反”，違背，其所行的，都是跟中庸之道相反的。“時而中”，時節其中，即發而皆中節。時刻把握中道。君子知道用中，用中而得到中的常道，即“無時不中”。“無忌憚”，肆欲妄行。小人不知曉中庸之道，不能夠像君子那樣“戒慎不睹，恐懼不聞”，因而“肆欲妄行，而無所忌憚”。

右第三章

子曰：“中庸其至矣乎，民鮮能久矣！”

“至矣乎”，是講中庸之道，即開發自己的本性，可謂至矣，好到極處了。但是“世教衰，民不興行”，因此很久不能夠這樣子實行了。下面解釋為什麼。

右第四章

子曰：“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。人莫不飲食也。鮮能知味也。”

“不行”，很多人不能照着去實行。為什麼知者過之，愚者不及？鄭康成說，惟禮能為之中。禮通達德，通達道。“道德仁義，非禮不成”（《禮記·曲禮》）。智者知道中庸之道，但常常做得過了，而愚者不明了，又無法做到。朱子的解釋是“知者知之過，既以道為不足行；愚者不及知，又不知其所以行。”

“道之不明”，知者解釋地過于深奧。過之：即超過了一般人能理解的程度。朱子的解釋是“賢者行之過，既以為道為不足知，不肖者不及行，又不求所以知。”“飲食之味”，從味道中分辨哪一種水、肉等，引申為明心見性。孔子的這句話是比喻，朱子解釋得很好“道不可離，人自不察，是以有過不及之弊”，即不能守中。就如同我們每天都飲食，但是很少人細心觀察，因此少有人知味。

右第五章

子曰：“道其不行矣夫。”

孔子的感慨，承上啓下。

右第六章

子曰：“舜其大知也與！舜好問以好察邇言。隱惡而揚善。執其兩端，用其中於民。其斯以為舜乎！”

愈是有智慧的人，愈是好問。（不要怕被人笑話。）“察”，觀察。“邇言”，邇，近，淺近之言，一般人聽起來很容易明瞭。比如諺語，世俗傳說的成語。借着淺近之言，教化民衆。為什麼要觀察呢？觀察其中的道理。往往淺近的言語，里面的道理很深。

“隱惡”，不宜揚惡人惡事，免得大家摹仿。“執其兩端”，端，緒，開頭。抓住其兩端作參考，用中道來教化民衆，即既不能過，也不能不及。朱子的解釋“蓋凡物皆有兩端，如小大厚薄之類，于善之中又能執其兩端，而量度以取中，然后用之”“斯”，此也。

右第七章

子曰：“人皆曰予知，驅而納諸罟獲陷阱之中，而莫之知辟也。人皆曰予知，擇乎中庸，而不能期月守也。”

“獲”，籠子。“辟”，避。一般人都說我有智慧，但受到世間種種誘惑而掉入陷阱之中，沒有辦法逃避。又有什么智慧呢？“期月守”，守到一個月的時間。我能夠按照中庸之道的道理去行中庸，但很快又違背中庸之道了，不能持續一個月的時間。這都是比喻的話。

右第八章

子曰：“回之為人也，擇乎中庸，得一善，則拳拳服膺而弗失之矣。”

“擇乎中庸，得一善”，回做人的基本修養，選擇中庸之道來學習，練習練習，得到一種善行。“得”，發掘。修道的過程：開始的時候，把喜怒哀樂節制起來，不要再繼續了，這就是“和”；之后逐漸地修養到後來，到了自然的階段，不論再遇到什麼好的環境，壞的環境，喜、怒、哀、樂都不會發起來，這就是“中”了，得到這個“中”，就是見到本性了，即“率性”。

“得一善”，從修節制喜、怒、哀、樂而得“中”的時候，“中”不是馬上完全能夠得到的，而是一分一分的得到。得到一分的境界，就得了“一善”。這個“善”是從本性里起的作用。從本性里得到的“善”，是通過一點一點去除氣稟和人欲，而逐漸達到的虛靈不昧。所以得到這“一善”之后就再也不會失去了。而普通人了解的善，只是偶然間一發現，轉眼就消失了，只有從本性里發出的善才能“弗失之矣”。

“拳拳”，用手把它捧起來，持在手里。“服膺”，把很珍貴的東西放在胸前，引申指放到心里。常人無論是起善心還是辦一樁善事，總是不能堅持。但顏回把善放在心里，永久都不失掉。從本性里發掘出這種善之后，就存在心里，再也不會失去了。

右第九章

子曰：“天下國家可均也，爵祿可辭也，白刃可蹈也，中庸不可能也。”

“天下、國、家”對應天子與諸侯。“均”，平，即齊家、治國、平天下。“爵祿可辭也”，爵位

和俸祿都可以辭掉不要。

“蹈”，腳踩在刀子尖上。“白”，磨得發亮。“不可能”，辦不到。

三者難而易，中庸易而難。是以民之所以鮮能也。對應前面的“中庸其至矣乎，民鮮能久矣”，以及“道其不行矣”。

庸是平常，中庸之道就是很平常的，在我們的日用尋常之中。天下國家可均，爵祿可辭，白刃可蹈，為什麼尋常的中庸就做不到呢？不是不能，是不為也，要拿出勇氣。這一節是講要我們拿出勇氣。

前面第六章講“舜其大知也與”，是講舜是大智，第八章講顏回之為人，孔子贊嘆顏回“其心三月不違仁”，回代表仁。這一章和下一章是講勇。智、仁、勇，三達德。

我們學習中庸之道，就要學舜的大智，顏回的“心三月不違仁”，學到這個仁，我們得一善后就能保持不遺失了。但要付諸行動，還需要勇氣，因此我們還要學習子路的那種勇，說着做就應馬上去做，而且一定要做成功。

右第十章

子路問強。子曰：“南方之強與？北方之強與？抑而強與？寬柔以教，不報無道，南方之強也，君子居之。衽金革，死而不厭，北方之強也，而強者居之。故君子和而不流，強哉矯！中立而不倚，強哉矯！國有道，不變塞焉，強哉矯！國無道，至死不變，強哉矯！”

“強”，剛強，剛直。君子以自強不息。“而”，汝，指子路，子路是中原人，即中國。“而強”，即中國之強。

“寬”，寬厚。“柔”，柔和。指南方人所受的教化。“報”，報復。“無道”，人用不合道理的，不講道理的事情對待他，他不報復人（以德報怨）。“居”，安。君子能夠安居在這種南方之強。

“衽”，席。“金”，做刀槍戈之類的金屬。“革，皮革，可做甲冑。“金革”，統稱武器。北方之強，睡覺的時候金革都不離體，是強悍，剛強，以果敢之力勝人為強。“厭”，離棄。北方的自然環境比較惡劣，使人養成了這種強悍性格。（“死而不厭”，在《中庸今譯今注》上解釋為到死沒有厭倦，徐醒民先生解釋為，至死都不離棄，供大家參考。）

下面就講“抑而強與”，即中國之強。學習中庸之道也就是要學習這種強。

“流”，移，移動，遷移。“不流”，不見異思遷。“和”，是喜怒哀樂發了之后要皆中節，謂之和。學習中庸之道，從“和”上面用功夫的時候就不要再改變了。“流”也有作流俗講，同流合污。

“矯”，強。“強哉矯”，強中之強。“中”，中道。“立”，獨立。“倚”，倚靠。守住中道獨立不倚。獨立地守住中庸之道，中庸之道就是自己的本性。

“塞”，實，閉塞，不通達也，即沒有事情做的時候，呆在家里，時運不通，是閉塞的時候。“國有道...”，在通達的時候，在閉塞時期守住的那個中道還不能夠變更。也就是平常守住的道，仍不要變更。很多騰達之人為反例啊。古時講“無道”，現在即社會風氣，鼓勵人，教育人行殺、盜、淫、妄這些事情，即便普天下的環境都是這樣的，也要守住中庸之道，不要跟那些人學，守到老死都不要變。

要學強，就要學這種強。

右第十一章

子曰：“素隱行怪，后世有述焉，吾弗為之矣。君子遵道而行，半塗而廢，吾弗能已矣。君子依乎中庸，遁世不見知而不悔，唯聖者能之。”

“素”，鄭康成的解釋，儻，猶鄉也，鄉當方向講。“素隱”，就是向着做隱士那一面，行為詭異，違背一般人的那種行為。這樣做的目的，是留名到後來。

清朝有人考證，“素”當“索”講，即求的意思。“索隱”即求索隱暗的事情，根據是《漢書》。宋朝的朱子也認為這樣。“索隱行怪”，即不去研究先王之道，專門搜求那些偏僻的，奇怪的，不為一般人了解的事情，行為也總要表現出來也一般人不同。他所研究的這些學問，到後來也有人傳述他的學問和行為，叫后世有述。現在所謂的“非主流”？

這不是中庸之道，所以孔子說，我不做這種事情。為什麼呢？

中庸之道，就是要把我們的天命之謂性，開發出來。怎麼開發呢？就是要率性，處處順乎自己的本性，怎麼順乎本性呢？不是說找些奇怪的事情，自己的行為表現的與眾不同，這個就不是平常的，而中庸之道一切都是平常的。平常，平是平等，人人都有這個本性，常是永恆。修這個平常之道，就要平平穩穩地修，不要好奇驚怪，不要表現得與眾不同，道就是平常，孔子認為這是件可恥的事情，孔子是不干的。

“廢”，罷止。“弗能”，不能。“已”，止。我修這個中庸之道，在沒有成功之前，我就不能夠停止。

“遯”，隱藏，逃避。“不見知”，隱藏起來，不被人家知道。唯有聖人能有這種修養。隱士有小隱、大隱。小隱就是跑到山林里去隱。大隱，或者在朝廷里面，或者就在人世間，在社會上跟普通人相處，這是真正的隱士。“遯世之不見知”，就在社會人群中修養中庸之道，修養自己的內心，修發而皆中節，由和到中。自己知道，但人家不知道。“不見知而不悔”，自己不覺得懊悔，人不知而不愠。

右第十二章

君子之道費而隱。夫婦之愚，可以與知焉，及其至也，雖聖人亦有所不知焉。夫婦之不肖，可以能行焉；及其至也，雖聖人亦有所不能焉。天地之大也，人猶有所憾。故君子語大，天下莫能載焉；語小，天下莫能破焉。《詩》云：“鳶飛戾天，魚躍于淵。”言其上下察也。君子之道，造端乎夫婦，及其至也，察乎天地。

“君子之道”，即中庸之道。“費”，“隱”，儒家講的學戒，有體、相、用三部分。體是不動的，天命之謂性，性是本體，是不動的，靜態的。體要發生作用的話，比如說話，行動，需要由口、手、身體表現出來。身體就是相，相所發出來的功用，就是用。中庸之道的體是“隱”，即寂然不動，不能夠讓人明了。“費”是對用來說的，即用途廣大。

雖然體之隱，但由於用之廣，從淺近的地方來研究的話，就不難了。因此，“夫婦之愚”，普通的人，知識程度很低，也可以參與知道君子之道。

“至”，至高無上的那種境界。聖人都還沒有了解透徹。

“不肖”，不像，不類，即不能跟能力很強的人相比，即能力不足。

這裡是說，不要看不起中庸之道，要好好學，也不要把中庸之道看得太高了，夫婦之不肖，也可以做。在家庭里守住父子、兄弟、夫婦之道，在社會上盡到君臣、朋友之道，做到一分是一分，處處能夠率性了，合乎本性也就見到中庸之道了。但是不能驕傲自滿，理由是“君子語大，天下莫能載焉；語小，天下莫能破焉”。

“語大”，即講到中庸之道高深的道理，即中道的本體，不是用語言能說得盡的。

“語小”，即講到最小，最細微的地方。“破”，破解，明了。要破的話，只有從行上面，做到圓滿了，就明白了。即告訴我們，要邊求知，邊求行，知行合一去學。

“鳶飛戾天，魚躍于淵”，“上下察”，往高處研究，也要往低處研究。如何“察”？博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。朱子解釋“察”為昭著。“上下察”即上下昭著，莫非此理之用，所謂費也。“造”，開始。“端”，頭，開頭。本性要察乎天地，整個宇宙無一不是本性。伏羲仰觀天文，俯察地理而作《易》，發現整個宇宙無一不是易的本體，本體即是中庸之道，即本性。

右第十三章

子曰：“道不遠人，人之為道而遠人，不可以為道。《詩》云：‘伐柯，伐柯，其則不遠。’執柯以伐柯，睨而視之，猶以為遠。故君子以人治人，改而止。忠恕違道不遠，施諸己而不願，亦勿施于人。君子之道四，丘未能一焉，所求乎子，以事父，未能也；所求乎臣，以事君，未能也；所求乎弟，以事兄，未能也；所求乎朋友，先施之，未能也。庸德之行，庸言之謹；有所不足，不敢不勉，有余不敢盡；言顧行，行顧言，君子胡不慥慥爾！”

“道不遠人”，朱子解釋為：道者率性而已，因衆人之所能知能行者也，故常不遠人。“人之為道而遠人，不可以為道”，朱子解釋為，為道者，厭其卑近以為不足焉，而反務為高遠難行之事，則非所以為道矣。

“柯”，斧子的柄，伐下來用于做斧柄的樹也叫柯。“執柯以伐柯”，斧柄做多長，看執在手里的那個柯就好了，那是最近的。“睨而視之”，不正確看它，即把手里的柯看得很遠。道在本身，不知道從本身去學，反而到身外去求道。老子說，“為學日益，為道日損。”修道是要把本身的很多些習氣破除掉，即要一天天地減損，損的就是我們的凡情俗見。修道即“執柯伐柯，其則不遠”，“則”，法度，法度拿在自己的手里。這即是“道不遠人”，道就在自己身上修。睨而視之，放棄自己。《論語》中也有類似的句子，“古之學者為己，今之學者為人”（《論語》第十四章，《憲問篇》）。“為己”，時時刻刻反省自己是不是在行道，是不是違背道，開發自己的本性。“為人”，關心人家對自己的觀感，讓人家知道自己，即為名利學道。

“忠”者，內盡于心，盡到一顆誠心。“恕”者，忖也。忖度人家的意思，將心比心。“恕”即如心，他的心如我的心，我的心也如別人的心，這即恕道。“違”，去，離開之意。從“忠恕”上下功夫，就離道不遠了。下面兩句話解釋什么是忠恕之道，即自己不願做的事，也不要加給別人，這就是恕道。

“君子之道四”，“君子之道”即中庸之道，中庸之道有四個具體的方向，即在家庭和社會上和一切人相處都要講求忠恕之道。這裡把忠恕之道分開來詳細地說，也就是在講五倫，要個人盡到自己的本份。四種道，自己一種都沒有完全做到。忠恕之道圓滿了就是仁，仁以上是德，道。孔子是聖人，道德都圓滿了，這裡是自謙，也是勉勵衆人，在這些上面下功夫。

“求乎子以事父”，我要求或希望兒子來孝順我，我就應當對自己的父母盡到孝道。

“先施之”，凡是有各種好處先推讓給朋友。

“庸”，常，永恆。“德”即修中庸之道得到的德性。中庸之道的本質即常德，這個德是永恆不變的。“行”是行為。“庸言”，平常之言，“庸言之謹”，即言語上的謹慎。

我們的一切行為都是要朝着平常的德即中庸之德去行，說話要謹慎。言語處處不要讓人家有不愉快的感受，處處要謙虛謹慎。

“有所不足”，雖然每天都在朝着中庸之德去努力，但仍時時感覺不足，時時勉勵自己。“有余不敢盡”，以言語為例，自己修道，得到一點點功夫，說話要保留一些，做到十分，說七八分就行了。“言顧行，行顧言”，說話的時候要想到自己說出去后能不能兌現，辦不到就不能說出來。在做的事情，也要顧及到言語，做到几分，不能完全表達出來，到處宣揚。

“胡”，何。“慥慥”，朱子講篤實的意思。清王引之《經義述聞》，“慥慥”是假借字，實際是“造”字。當蹙（音醋）講，緊急的意思。“慥慥”，即趕快的意思。“君子胡不慥慥而”，學道的君子，明白了這個道理之后，何不趕快這麼做呢？

右第十四章

君子素其位而行，不願乎其外。素富貴，行乎富貴；素貧賤，行乎貧賤；素夷狄，行乎夷狄；素患難，行乎患難，君子無入而不自得焉。在上位不陵下，在下位不援上，正己而不求于人，則無怨。上不怨天，下不尤人。故君子居易以俟命。小人行險以徼幸。子曰：“射有似乎君子，失諸正鵠，反求諸其身。”

“素其位而行”，“素”，平素。平素自己在什麼地位，就按照那個地位，盡自己的本份去修行。“不願乎其外”，“外”，即自己以外。不要老想着人家應該怎樣對自己，應該怎樣回報自己，不要存在這個願望。“素富貴，行乎富貴”，處在富人、貴人的地位的時候，要行乎富貴，如濟人，利人，在富貴的環境中行道。“素貧賤，行乎貧賤”，“貧”，窮。“賤”，指沒有政治地位的人。“行乎貧賤”，有錢出錢，有力出力，為大眾服務。另一層意思是說無論怎樣貧賤，都要守住自己的人格，繼續地求學，修道，這即“行乎貧賤”。“素患難”，在患難之中也不能忘記自己修養的道，反省自己，不要怨恨人家。

“入”，到哪里。“無入”，無論到哪里，無論別人對自己怎樣，自己保持平素修道的心，這樣在哪里在任何環境下都可以自得。“陵”，侵犯，欺負。“援”，鄭康成的解釋是，牽持之也。巴結在上位的人，討其好感。“正己”，自己行為端正，按規矩辦事。“無怨”，不會招致別人的怨恨。遭遇不好的事的時候，“不怨天，不尤人”，即當喜怒哀樂要發的時候，要趕快節制住。

“居易”，“易”，平安。君子無論何時何地都是平安自在的，沒有那么容易發出喜怒哀樂，叫“居易”。“俟命”，即等待天命。天命不是平常理解的聽天由命。天命是天然的法則，（一如，俟命，如何有機遇？在其位上，要養德，修養好之后自然有命。曉科，天命：儒家版的因果。）“微”，求。“幸”，不當得而得。教化人要學君子。

“射”，射箭。“有似乎君子”，就好像君子的行為。“正、鹄”，均是射箭的標的。正是方形的，放在布做的侯上面，賓射的時候用。鹄是圓形的，放在皮做的侯的正中間，大射的時候用。靶在古時候叫侯。“失”，即沒射中。不要責備別人，回來責備自己，好好再練習練習。古人求學修道，一切都是從自身來鍛煉，修行的，不關乎別人。

右第十五章

君子之道，辟如行遠必自邇，辟如登高必自卑。《詩》曰：“妻子好合，如鼓瑟琴。兄弟既翕，和樂且耽。宜爾室家，樂爾妻帑。”子曰：“父母其順矣乎！”

“行遠必自邇”，到遠處的時候，必先從近處開始。“登高必自卑”，往高處去的時候，也必先從山下往上登。學中庸之道，最高的境界是把“天命之謂性”的“性”完全開發出來，成為聖人。但是不能一步登天，得一步一步走，需要先學着當喜怒哀樂發了之后，求其中節，跟任何人都能和諧相處，行君子之道，并且要居易以俟命，始終保持平靜的心里。

“妻子好合，如鼓瑟琴。兄弟既翕，和樂且耽。宜爾室家，樂爾妻帑。”引用這几句詩，說學中庸之道從家庭里開始學。“合”，意見彼此相合。“鼓”，彈。“瑟”，樂器，聲音保守，低沉。“琴”，聲音開放悠揚。兩種聲音剛好配合起來。琴瑟調和比喻夫妻意見能夠相合。“耽”，也是樂。夫妻兄弟一團和氣。“宜”，適宜。“室”表夫妻，“家”，表兄弟。不但夫妻兄弟，下一代每一個人都和和氣氣。