

□ 責任編輯：熊玉霜
□ 裝幀設計：陳玉珠
□ 排版：陳美連
□ 印務：林佳年

文言經典與文化教學實踐新探

□

主編

陳曙光、何志恒、施仲謀

□

出版

中華書局（香港）有限公司

香港北角英皇道 499 號北角工業大廈一樓 B
電話：(852) 2137 2338 傳真：(852) 2713 8202
電子郵件：info@chungwahbook.com.hk
網址：http://www.chungwahbook.com.hk

□

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界荃灣德士古道 220-248 號
荃灣工業中心 16 樓
電話：(852) 2150 2100 傳真：(852) 2407 3062
電子郵件：info@suplogistics.com.hk

□

印刷

迦南印刷有限公司

香港葵涌大連排道 172-180 號金龍工業中心第三期 14 樓 H1 室

□

版次

2023 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

© 2023 中華書局（香港）有限公司

□

規格

16 開 (260 mm × 187 mm)

□

ISBN：978-988-8809-81-3

編輯委員會

顧問

陳國球教授（台灣清華大學）

李子建教授（香港教育大學）

孟柱億教授（韓國外國語大學）

謝錫金教授（香港大學）

袁博平教授（劍橋大學）

鄭國民教授（北京師範大學）

朱慶之教授（香港教育大學）

古川裕教授（大阪大學）

劉樂寧教授（哥倫比亞大學）

陶紅印教授（加州大學）

信世昌教授（台灣清華大學）

張洪明教授（威斯康辛大學）

鄭吉雄教授（香港教育大學）

* 按漢語拼音序排列

主編

陳曙光博士（香港教育大學）

何志恒博士（香港教育大學）

施仲謀教授（香港教育大學）

編輯

梁佩雲教授（香港教育大學）

廖先博士（香港教育大學）

文英玲博士（香港教育大學）

張連航博士（香港教育大學）

梁源博士（香港教育大學）

羅燕玲博士（香港教育大學）

謝家浩博士（香港教育大學）

張壽洪博士（香港教育大學）

編務助理

李敬邦先生（香港教育大學）

序 言

文言經典語言簡煉，而且盛載古人的智慧和對世界的觀照，是中華民族的瑰寶。隨着祖國崛起和中華文明復興，中國人逐漸建立「民族自信」，不少地區的中文課程都加強文言文元素。2019年，中國內地教育部推出部編版教材，最大特色就是大量增加文言篇章。2021年，香港教育局推出93篇文言經典篇章，貫穿第一至第四學習階段。學習文言文經典不單能提升語文水平，更能令學生深入認識中國人的思想和文化。此外，文言經典多具有正面和積極的思想，是極佳的生命教育教材，有助培養學生建立正確的人生觀和價值觀。然而，不同的研究均指出學生普遍認為文言經典的文字古奧難懂，而且距離現代社會太遠，內容與生活脫節。學生文言閱讀能力欠佳，也缺乏學習動機，以致文言教學成效未如理想。

有見及此，香港教育大學中國語言學系出版《文言經典與文化教學實踐新探》，共收錄了15篇各地學者的研究成果，從不同方面探討文言經典的價值以及研究有效的施教方法。例如李子建以現代學術的視角，以多元角度探討《中庸》對生命與價值觀教育啟示；杜若鴻、施仲謀分析詩詞學習與品德情意教育的關係，為文言經典教學增添現代教育意義。梁佩雲研究語文與歷史教育之間的關係，指出兩者有相輔相成的作用；張凌提出以創意、調整、反思和成效的策略教授古詩文，提供可行的教學策略和優秀的示例。羅燕玲和潘樹仁聚焦文言文教學，分別提出以「字源系統識字」和「唱遊畫寫道」等方法學習，值得前線教師借鑒。鄭曉穎、蔡沁希以及林善敏、蕭詠珍關注非華語的文言及文化教學，分別為非華語學生設計農曆新年和古典詩歌課堂，協助他們打破文化隔閡，瞭解和欣賞中華文化。亦有學者關注教材與文言教學的關係，張壽洪考察過去半世紀小學教材的演變，發現文言教材有增加趨勢；張燕珠以香港中文課程的建議篇章為框架，分析民國以來書寫香港的作品。

本書涵蓋層面廣闊，所有稿件均經匿名評審，學者關注的重點不同，卻各具灼見，對於推動文言經典的研究和教學不無裨益。

本書得以順利付梓，實有賴各方協助，荷蒙陳國球教授、古川裕教授、劉樂寧教授、孟柱億教授、陶紅印教授、謝錫金教授、信世昌教授、袁博平教授、張洪明教授、鄭國民教授以及本校的李子建教授、鄭吉雄教授及朱慶之教授諸位飲譽國際的學者擔任學術顧問；施仲謀教授、何志恒博士、陳曙光博士擔任主編；復得梁佩雲教授、梁源博士、廖先博士、羅燕玲博士、文英玲博士、謝家浩博士、張連航博士、張壽洪博士諸位同仁評審文稿；李敬邦先生任編務助理，負責排版校對等工作，謹在此一併致謝。

目 錄

從多元角度初探《中庸》對生命與價值觀教育的啟示	1
香港教育大學 李子建	
語文教育與歷史教育的相互作用	27
香港教育大學中國語言學系 梁佩雲	
研究與實踐：從詩詞欣賞到品德情意教育	43
香港大學中文學院 杜若鴻 香港教育大學中國語言學系 施仲謀	
結合電子教學元素的語文情意學習：一個生命網課探究	60
香港教育大學中國語言學系 何志恒	
古詩文教學策略新探：創意、調整、反思和成效	81
香港教育大學中國語言學系 張凌	
語文課程文化理論建構與實踐創新	94
華東師範大學教育學部 董蓓菲	
普通高中起始階段語文審美進階教學研究 ——以統編版高中語文教材古詩文學習為例	109
南京師範大學課程與教學研究所 金星	
文言經典的價值觀教育實施芻議 ——以香港初中「建議篇章」為例	120
香港教育大學中國語言學系 陳曙光	

利用字源系統識字法學習文言詞彙	138
香港教育大學中國語言學系 羅燕玲	
動靜之間學習文言文	
——五德：唱、遊、畫、寫、道	156
香港孝道文化聯合會 潘樹仁	
將 Moran 文化認知框架融入非華語學生中國傳統文化學習的構想：	
以農曆新年課堂為例	171
香港大學專業進修學院 鄺曉穎 香港教育大學中國語言及中文教育研究中心 蔡沁希	
香港非華語小學生詩歌閱讀策略之探究：個案研究	191
香港教育大學中國語言學系 蕭詠珍 香港教育大學中國語言學系 林善敏	
何去何從——剖析近半世紀香港小學	
中國語文科文言閱讀教材的定位和發展	217
香港教育大學中國語言學系 張壽洪	
民國報刊中的香港傳統抒情文體作為教材之研究	
——以中國語文科「建議篇章」為構建框架	237
香港都會大學教育及語文學院 張燕珠	
廣府文化資源融入大灣區語文教育路徑研究	256
澳門科技大學國際學院 鄭冬瑜	

從多元角度初探《中庸》 對生命與價值觀教育的啟示

香港教育大學
李子建*

摘要

《中庸》是《四書》之一，在一定程度上反映儒家孔子的思想，雖然孔子沒有明確和系統地提出「中庸」的哲學思想，但是他的言行反映「中庸」的特質。筆者選擇《中庸》，其中一個原因是它從傳統儒學和中國文化為「生命教育」所含蘊的「天、人、物、我」理念提供了一些對人生意義的重要啟示，本文也嘗試從跨學科的視角初步探討《中庸》對教育的啟示。

關鍵詞 中庸 四書 儒家 生命教育

一、《中庸》的背景及其本義的初步探討

《中庸》是《四書》之一，是儒家的重要典籍。王慶光（1999）和不同學者認為《中庸》可能並非一人一時之作，但相傳主要的作者為孔子孫子思，他認為《中庸》的主要貢獻為締構人文價值的本體論（頁 66），並具有下列特點（頁 66；經作者修訂）：(a) 君子慎獨修身，並把德性應用於倫常生活，建立中庸之道（「極高明而道中庸」，第二十七章）；(b) 從祖先祭祀開始繼承孔子「祭神如神在」，在方世豪及劉桂標（2014，頁 128）論及大德者受命得位（《中庸》第十六章），以建立禮樂政刑的合法性；(c)

* 李子建，香港教育大學課程與教學講座教授，聯絡電郵：jcklee@eduhk.hk。

從「誠」作為修養施政的動力來源，到「誠」與天地萬物和民生經濟的聯繫（回應誠者「盡物之性」，《中庸》第二十二章；以及第三十二章「唯天下至誠，為能經綸天下之大經」），建立內聖外王之道（頁 66）。

伍振勳（2019）從文本、學說及歷史脈絡分析，推測《中庸》產生於先秦儒學前期（頁 1）。方世豪及劉桂標（2014）指出《中庸》以「誠」為道為核心的觀點，其發源與祭祀禮儀密切有關，「誠」的意思包含了「虔誠」敬慎的祭祀態度，《中庸》十六章所提及的子曰：「鬼神之為德，其盛矣乎！」某種程度上呼應和繼承孔子「祭神如神在」的觀點（頁 128）。此外，主張以祭祀等禮儀活動為中心的禮樂文化，如《中庸》第十九章所言「明乎郊社之禮，禘嘗之義，治國其如示諸掌乎！」和以舜為例指出「故大德者必受命」（第十七章），結合治國和政治倫理（如「文武之政」（頁 30 及頁 38），從而提以「誠」為「道」的修身和「盡其性」（第二十二章）的基礎，值得大家留意（伍振勳，2019，頁 15，17-18）。

「中」的本形本義根據《說文解字》是指有飄帶的旗幟，最早是指一種禮器，以前的皇帝用之以號令四方（鄭基良，1992，頁 109），而其引申義是指中心、中點，亦有假借義為內部或準則。至於「庸」其本形本義是指一種有耳可搖的樂器，後來假借義包括：「用、功、常、不改易、通」等（鄭基良，1992，頁 109）。到了宋代，大儒程伊川認為「中」指不偏於道理的某一方面，而「庸」為恆久不改變的意義，而「中」「庸」分別為「天下的正道」和「天下的定理」。鄭基良（1992，頁 109-113）指出《中庸》的道德哲學包含五種意涵：（1）時中義（時間的恰當性）；（2）位中義（空間、人際關係或職務地位在德位一致的程度）（頁 110 及頁 118）；（3）中和義（喜怒哀樂的處理得體恰當度）（頁 111）；（4）內聖外義（至誠的程度）（頁 112）；（5）天人合一義（天道與人道的貫通性）（頁 112）。此外，鄭基良（1992，頁 122）認為子思以「成聖至誠，德配天地」作為中庸道德哲學目的論的基礎。鄭吉雄（2018）指出儒家繼承了《周易》經文中的一些觀念，例如「中」的觀念，卦爻辭出現「中行」一詞，可解釋為「一國穩定的狀態順利運行、行走」（頁 133）。孔子之前《左傳成公十三年》：劉子曰，吾聞之，民受天地之中以生，所謂命也。」（其後《漢書·五行志中之上》中也有相似段落），鄭教授認為「中」的意思為「天地調和的精釋」。及後孔子也提倡「中庸」的想法，包括調和了夏殷周三代「禮」的損益因革（可見《論語·為政》及《論語·八佾》），也包括「叩其兩端」（《論語·子罕》）的學問求知態度（頁 144）。

《尚書·大禹謨》裏提及「允執厥中」，相傳是堯傳給舜的（見朱熹《中庸章句》），及後舜傳給禹的時候，變為十六個字：「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中」

（第十三章）（魏承思，2016，頁 018），裏面的「中」，較接近《中庸》的「中」（頁 028）。根據漢代鄭玄對中庸的注解，云：「中庸者，以其記中和之為用也；庸，用也。」（梁偉賢，2017，頁 104。魏承思（2016，頁 027-028）認為中庸的意思為「中和之用」，「中者，體也，和者，用也」（可見袁煥仙《中庸勝唱》）。他引述清氏黃元吉：「聖人之道，中庸而已。中庸之道，順其自然而已。」他認為「率性」、「中節」、「致和」都有相通之意思（頁 51）。

根據鄭吉雄（2013）的分析，子思（中庸作者）的貢獻在於建立儒家的情感哲學，把「喜怒哀樂」與「道」聯繫起來，正如《中庸》第一章指出「喜怒哀樂之未發，謂之中。」與《郭店楚簡·性自命出》的思想「凡人雖有性，……喜怒哀悲之氣，性也。」在理念上有相近之處（頁 66）。至於「天」的概念，鄭吉雄（2015）為儒家承周朝禮樂思想而建立對「天命」的新注釋，直接宣示人性的崇高，並把人類喜怒哀樂的情感視為德性根據，溯至天道（頁 88）。鄭教授在另一篇《試論子思遺說》（鄭吉雄，2013）上談及《中庸》的「慎獨」，第一章提及「是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。」闡明「戒慎」和「恐懼」屬於「情感」範疇，與德目結合在一起（頁 68-69），這一方面與生命教育裏的「知、情、意、行」的「情意」有一定的關聯，另一方面，情意與價值觀（儒家則強調仁、中庸則重視誠）互有連結，而受到禮法規條影響的行為也不只是無情的教條規矩，而是含蘊道德性的踐行和回應天道所賦予（和自覺自我修養）的人生意義，邁向天道與人道契合圓滿。

筆者選擇《中庸》，其中一個原因是它從傳統儒學和中國文化為「生命教育」所含蘊的「天、人、物、我」（王秉豪等，2016；李子建，2022a；Lee et al, 2021）提供了一些對人生意義的重要啟示，本文也嘗試從跨學科的視角為廣義的生命教育，即所謂教育是含蘊生命教育（如顧明遠）初步探討對教育的啟示（李子建，2022a；2022b）。

二、《中庸》的首尾呼應

《中庸》首章或第一節可說是總綱，首三句更是精華和子思學派的心法：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。」南懷瑾（2015，頁 30）指出「天」是代表「心物一元形而上的義理之天。」而「性」則指「天人之際，人物一元，人生生命本有的自性。」（頁 31）傅佩榮（2013）進一步認為「性」是向善，並需要「擇善固執」（頁 181），《禮運》以「天道，人情」作為綱領，陳章錫（2013，頁 81）指出天道是禮的

形而上依據，禮的制定在於「順承天道，治理人情。」（頁 81）「率性之謂道」則具有善惡並具的作用（南懷瑾，2015，頁 33）（雖然有向善的傾向），因此要靜思反觀，讓善性不斷發展，以去惡從善和「止於至善」（頁 34）。方世豪及劉桂標（2014，頁 95）理解「率性」為「人根據道德理想而命令自己」、「率領」自我，連續不斷地修養和實踐，即「盡性」（頁 82）。楊伯峻（2020，頁 20）則認為「天命之謂性」，使「爭先肯定人的本性是至為善良的」，比孟子的性善觀（善的萌芽）更進一步。

朱熹在他的〈書中庸後〉對於《中庸》三十三章一敘述，首先首章是子思以孔子之意立言，為總綱體要，第二至十一章，是引述先聖的言語作為解釋，十二章為子思之言，第十三至二十章也是引述先聖的話，第二十一章至最後一章，都為子思之言（陳榮開，2004，頁 3）。李卯（2020，頁 83）認為首三句反映「從生命自然觀的角度回答了教育何以發生，如何發生以及教育發生的基礎」等一系列關鍵問題。

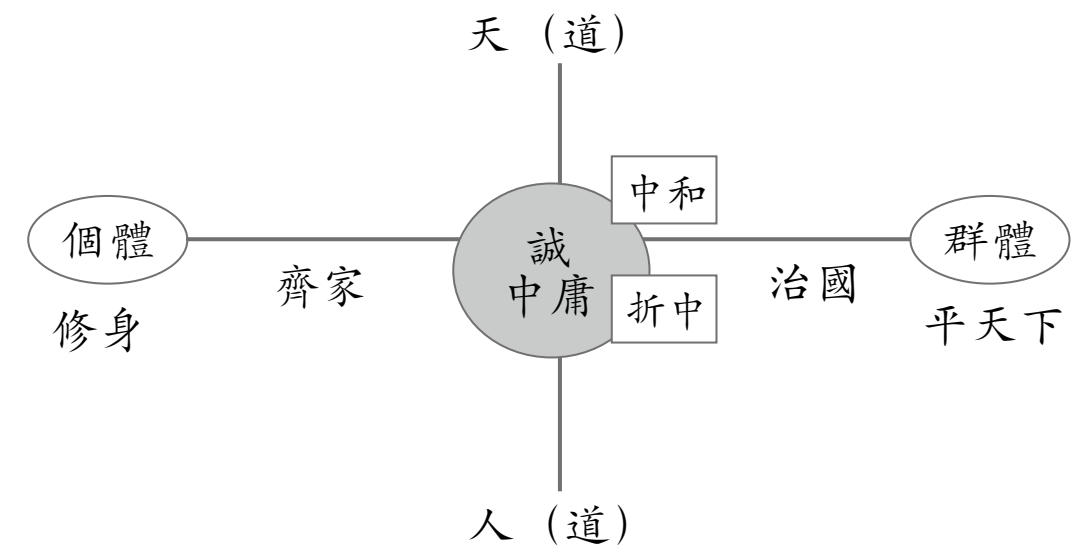
除了首尾呼應的特點外，《中庸》在一些學者看來，天道作為宇宙生命體生命運行，以「生生之道」（周衛勇、曾繼耘，2018，頁 102）作為根本機制，根據朱熹的演繹，其《易本義》把「生生」理解為：（一）本體為「一陰一陽」的天道；（二）它是天下萬物運行的基本原理；（三）包含着天道運行不已不息、變化無窮；及（四）天道在人的本性之中，誠的實質為仁，所以人的道德生命的生成為體觀仁，做人做事為仁（頁 106）。另一方面，「生生之道」為「成己成人」之道，儒家自求「內聖外王」，內在的價值追求為本，外在價值為末。此外，生生也反映自然生命的繁衍延續，以及道德生命價值的有限性超越。「生生」的概念源自《易傳》，當中提及：「一陰一陽之謂道，繼之者善也，成之者性也。」及「生生之謂易，成象之謂乾，效法之為坤。」（頁 105）《中庸》思想對後世，包括宋初儒學方面的影響很大，其中周敦頤（號濂溪）（1017-1073）被視為理學派開山祖師之一，其著名作品《太極圖說》及《通書》等，思想承續《易傳》和《中庸》，指出「太極」的內涵為「誠」，以「無極而太極」的宇宙觀作為「立人極」的基礎，以「誠」作為心性論的最高概念，統合了天道和天道，並由《中庸》的「天命—人性」關係發展至「無極—人極」的心性宇宙（統合）觀（黃秋韻，2013，頁 67 及頁 74）。

三、《中庸》的「誠」

吳怡（1993）指出《易經》文言所云「閑邪存其誠」和「修辭立其誠」與《中庸》的「誠」有一定的關係（第二章），而且「庸言之信，庸行之謹」與《中庸》第十三

章云「庸德之行，庸言之謹」有些相近。她亦指出「忠」、「恕」兩個概念都是具有天人合一和內聖外王的功能（第六章）。此外，吳怡（1993）指出「誠」對西方思想的貢獻不少，包括把「形而上道德化」（第九章）、「把知識化為睿智」（「博學、審問、慎思、明辨、篤行」），包含求知識和使知識為善的取向（第七章）和「由自成而成物」（第九章）等。

周濂溪在其《通書》提及誠（黃宗義，《宋元學案》，頁 482；《卷十一濂溪學案（上）》30；黃秋韻，2013，頁 75），「誠者，聖人本也」。「大哉乾元，萬物資始」，「誠之源也。」又有「元、亨」，誠之通；「利、貞」，誠之復（《卷十一濂溪學案（上）》30）。《通書·誠上第一》有云：「大哉《易》也，性命之源乎！」，藉着《易傳》的「乾元」概念作為誠之本源，而陰陽變化之易成為性命之源，回應《中庸》的「天命之謂道」，以及「誠者，天之道也，誠之者，人之道也」（第二十章）的核心概念。從《中庸》的誠角度來說，「誠」包含「生生不已，成己成物」（第二十五章）的天地之道，「自誠明」及「自明誠」（第二十一章）的合外內之道（自誠明及自明誠（第二十一章）），以及聖人之道與君子之道（黃秋韻，2013，頁 84-85）。黃秋韻（2010，2013，頁 86-87）透過「主體性參與」和「統合性折衷」去注釋《中庸》及周濂溪的思想。筆者嘗試以圖解去簡化地表示（李子建，2022 年 7 月 14 日）：



除了「誠」為一切人儒道德的依據外，劉振雄（2011）認為周濂溪進一步以「誠無為，幾善惡」（頁 93）和「誠、神、幾」（頁 94；《卷十一濂溪學案（上）》，38，

44)。就「誠無為」而言，誠的狀態是寂然不動（頁 94），「幾」則處於發動之中，便有善惡之分，而誠作為「五常之本，百行之源」（出自《通書·誠下第二》，2），依誠而產生的功效為「神」（頁 93）。回到《中庸》，第二十章所述：「誠者不勉而中，不思而得，從容中道，聖人也。」，要達致聖人的境界，必須要實踐「擇善而固執」的博學、審問、慎思、明辨、篤行步驟可能達致「誠」的境界或狀態（頁 105 及頁 109）。不過相對於宋儒周濂溪的學說而言，「誠」僅是作為天道呈顯的內蘊之一，當不可直截視為等同（頁 111）。

四、《中庸》、《大學》與儒家思想

《中庸》末章（第三十三章）指出：「知遠之近，知風之自，知微之顯，可與入德矣。」最後一句為：「上天之載，無聲無臭，至矣！」根據于述勝（2018，頁 150）的分析，「知遠之近」至「知微之顯」是有「自外而內，層層遞進」之意涵，並以《大學》與《中庸》相對應如下（經補充和修訂，李子建，2022 年 7 月 14 日）：

	《大學》（方世豪、劉桂標，2014）	《中庸》（方世豪、劉桂標，2014）
齊家	「古之欲明明德於天下者，先治其國，欲治其國者，先齊其家」（齊家、治國、平天下）（第一章）	知遠之近 「君子之道，辟如行遠必自邇」（第十五章）
修身	「欲齊其家者，先修其身」（修身、齊家）（第一章）	知風之自 「修身則道立，尊賢則不惑」（第二十章）
正心、誠意	「欲修其身者，先正其心，欲正其心者，先誠其意」（誠意、正心、修身）（第一章）	知微之顯（第三十三章） 「夫微之顯，誠之不可揜如此夫」（第十六章）
慎獨	「誠於中，形於外，故君子必慎其獨也」（第六章）	「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」（第一章）

可見一方面《大學》與《中庸》在部分觀念頗有相通之處，另一方面從「慎獨」結合「誠意」作為《中庸》的核心概念（頁 147），最後以人道與天道相互呼應，感通天下，「無聲無臭」作結（頁 151），回應《中庸》的首句「天命之謂道」。吳凡明（2007，頁 204；2000）也指出「誠是天道與人道的合一」。

《大學》、《中庸》與《淮南子》（高誘，無日期）文句和觀念甚多相近之處（頁

248）。陳鼓應（1995）在《中州學刊》「早期儒家的道家化」也指出：（1）「中和」的哲學觀繼承於道家的思想，例如老子提及「守中」（第五章）、「其中有物」（第二十一章），乃指形而上之道（頁 63）；莊子亦提及「環中」、「養中」、「中德」、「中和」等理念。《中庸》的「中和」較接近莊子學說和稷下道家（頁 61）。（2）「誠」的道家意涵反映在《莊子》徐無鬼；《漁父》篇云「真者，精誠之至，不精不誠」；《九守》云：「誠暢乎天地，通於神明」；《庚桑楚》「不見其誠己而發，每發而不當」等（頁 64）。（3）《中庸》的「道」與《庚桑楚》云：「性者，生之質也。」似乎有點相近，而《中庸》所提及的「隱微」與《老子》所提及的「道隱無名」（第四十一章），稷下道家《心術上》所云：「道……不遂，與人並處」與《中庸》第一章所言「可離非道」有些相似之處（頁 64）。陳鼓應教授（2015）引述錢穆先生在《中庸新義中釋》的文章，認為：「中庸本義，正重在發揮天人合一，此一義亦道家所重視。」（原載香港《民主評論》七卷一期，其後收於《中國學術思想史論叢》）。勞思光先生（1981）在《中國哲學史》（第二卷）也認為：「今中庸持說乃多與淮南相近，則其思想亦當屬於此一儒道混合之階段。」當然這種觀點在儒家思想體系會引起相當的爭議，但是這值得不斷地研究和學術界進一步討論。

《中庸》談天地之道為「生物不測」（第二十六章），而《繫辭上傳》則曰：「陰陽不測之謂神」，「太極」作為「誠」的本體一方面雖然不動，但另一方面亦具能動性，所謂「動而生陽，動極而靜」（出自「太極圖說」）（傅玲玲，2009，頁 66），這種想法反映了周濂溪融通《中庸》及《易傳》去討論「誠」的本質（頁 64-72）。日本學者淺野裕一認為《五行》文獻（1973 年在湖南省長沙馬王堆三號西漢墓出土的帛書；1993 年在湖北省荊門市郭店村一號楚墓出土的郭店楚簡）與《中庸》和《孟子》的關係密切，他認為「誠者，不勉而中，不思而得，從容中道」，可理解為「即使不勉強，也能沿着仁→義→禮→智的正確道路進行下去」的從人道開始修身養性的理念（淺野裕一，談仁譯，2017，頁 144），值得注意的是修養成為聖人的歷程會表現為「上升→挫折→再上升」的發展過程（頁 147）。「仁、義、禮、智」其實是指《五行》所謂之人道，而「仁、義、禮、智、聖」謂之天道（頁 153），因此要成德成王，必須從「仁」出發開始（頁 156）。

五、跨學科研究與《中庸》及相關思想

謝文郁（2011）從「君子」的概念去分析《中庸》，他指出「誠」傾向涉及「本

性之善」和「善觀念」，分別對應於《中庸》第二十章所言的「孤身有道：不明乎善，不誠乎身矣」中的「明乎善」和「誠乎身」（頁 17）。此外，人（若成為君子）需要概念化「誠」所看到的善，成為「善」之觀念，來引導人的選擇與判斷（頁 17），正如《中庸》所言：「誠之者，擇善而固執之者也」（第十九章），由於人的成長和經歷不斷有變化，因此，人的善觀念（及其行為）是一個不斷自我修養和不斷自我完善的過程（相近於《中庸》所云：「弗措也」，第二十章）。謝文郁（2011）指出「誠」由「言」（當中涉及人的語言和意識 / 思想）和「成」（成長過程）所組成，而「誠」含蘊着「善觀念」對「本性之善」的領悟、判斷和表述的不斷完善化，即「修身養性」的過程（Xie, 2012, p.98。相對於西方的基督教而言，《中庸》沒有「罪人拯救」的概念（頁 19），反之具有「本性之善」，同時有人與天地存在着「善」和「誠」，因此儒家的宗教性可以理解為道德（morality）（Xie, 2012, p.103）。杜維明先生（1989）認為儒學可理解為倫理性宗教（ethico-religion）（Tu, 1989, p.96, Xie, 2012, p.103）。杜氏有主張儒家的宗教性是經由個人的自我超越而展現出來（杜維明，1997，頁 105）。

除了哲學歷史和文學研究外，部分學者對「中庸思維」進行心理學研究，其中楊中芳教授（2010，頁 12）建構（中庸實踐思維體系構念圖），包括：（1）生活哲學層次，細分為「看人論事」（感知）、「生活目標」（動機）、「處世原則」（信念 / 價值）；（2）處理具體個別事件的層面，細分為「擇前審思」、「慮」、「行動策略抉擇」（略）、執行方式（術）；及（3）事後反思層面（頁 13-16 及頁 21），細分為「自我修養提升」及「個別事件改善」。林安梧（2010）則從文化心理學和社會心理學視角，並引用三個層次（「理念層」、「常民層」、「俗流層」）去審視《中庸》理念的實踐（費孝通，2018）。經典《中庸》所論的主要是「理念層」，而《中庸》思維在日常生活中實踐可能較接近「常民層」，甚至部分《中庸》理念的不當運用（例如平均、妥協、庸碌、庸俗、無原則、和稀泥）可能屬於「俗流層」（頁 127-128）。中庸思維所包含的「社會現存規範的制約」（張德勝等，2001，頁 41）與趙志裕（2010，頁 141）所建議的「有設限的主動性（bounded agency）的實踐」（頁 141）頗有相通之處（Chaturvedi et al., 2009）。張仁和（2010）則從西方學者提出的「正觀」（或稱正念 / 靜觀）和關愛目標的角度探討中庸實踐思維（頁 145）。根據筆者的理解，若個體持守關愛目標，可能會引發第三種自我調節的「暖系統」（Crocker et al., 2010）（頁 149），由自我延展至他人導向（頁 150），有機會透過服務和愛護他人，又若得到正面的回應，逐漸建立動態互惠的良性循環（頁 151）。另一方面，若個人減少自我控制和自我涉及，即少點「我」，多點「我們」（頁 152），由大我與大愛結合，藉着助人和利社會行為，提升自己和他人的幸福感（頁 153）。正如《中庸》第二十章所言，天下通達的路包括

君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友，亦如孔子所云的九經（方世豪、劉桂標，2014，頁 137-141），使中庸之道得以實現。

六、《中庸》與西方「中道」對生命及價值觀的啟示

西方亞里斯多德（Aristotle）也提出中庸之道（Doctrine of the Mean），其含蘊的意義偏近中間的「中道」。根據亞里斯多德所言：「德性就是中道，是對中間的命中，是最高的善和極端的正確。」（董根洪，2002，頁 21；陳雪麗，2000）。儒家「中庸」與亞里斯多德「中道」都選擇過度和不及中間的「中道」（卜亭亭，2019）。卜亭亭（2019）認為「中道」，是一種適度和適中，人應該堅持「過猶不及」的適度原則，過有德性的生活，才能獲得至善的幸福。亞里斯多德的「中」與《中庸》的「中」都可視為一種關係（彭文林，2012）。亞里斯多德在《尼各馬可倫理學》進一步提出，「勇敢」（courage）是恐懼和自信的中道；「節制」（moderation）是快樂和痛苦的中道（temperance）；「慷慨」或「大方」（liberality）是財富的接受與支付的中道（亞里斯多德著，廖申白譯注，2003，頁 48-53）；名譽和不名譽的中道「淡泊」或「寬宏大量」（magnanimous）（鄭基良，1992，頁 115）。此外，在言行和情緒控制上，遵守中道的人表現出溫良和善（gentleness）、誠實（truthfulness）、幽默（humorous）和正義（justice）等（頁 116-117）。[(Aristotle, 1955, p.104]（各學者對亞氏的「中道」有不同的解釋譯本，本文參考其中一個版本進行解說，例如鄭基良（1992）的版本）。余紀元（余紀元著，林航譯，2009; Xia, F, 2020）曾對亞里斯多德及《中庸》的學說進行比較如下：

亞里斯多德的中庸	《中庸》的中庸之道
(1) 品格 (character) 的內部中庸 (Mean) (2) 行動 (action) 和情感 (passion) 的外部中庸 (3) 實踐內部中庸，達致 (或瞄準 aiming to) 外部中庸	(1) 中 (Zhong)：內部的中庸 (Mean) (2) 和 (He)：外部的中庸 (3) 庸 (Yong)：實踐內部的中庸達致 (或瞄準) 外部的中庸 (筆者所譯)
(Xia, p.368; 李子建, 2022 年 7 月 14 日)	

余紀元以「射箭」(archery) 為例（余紀元著，林航譯，2009，頁 89）去解釋中庸的內外之理。正如《中庸》第十四章所云：「子曰：射有似乎君子，失諸正鵠，反求諸其身。」中西學者的中庸之道亦有一些比較（李子建，2022 年 7 月 14 日）：