

中华传统美德丛书

主 编 宋林飞 副主编 周顺生



修身卷

李 宁 编著



南京大学出版社

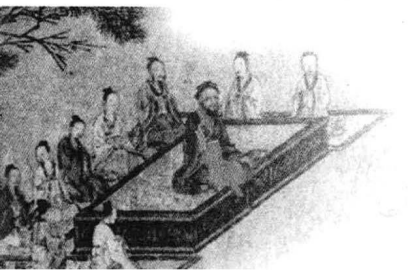
中华传统美德丛书

主 编 宋林飞 副主编 周顺生

修身卷

李 宁 编著

南京大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

中华传统美德丛书. 修身卷 / 宋林飞主编; 李宁编著.
南京: 南京大学出版社, 2008. 10
ISBN 978 - 7 - 305 - 05599 - 7

I. 中… II. ①宋… ②李… III. ①品德教育—
中国 ②道德修养—中国 IV. D648

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 163331 号

出 版 者 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
网 址 <http://press.nju.edu.cn>
出 版 人 左 健
丛 书 名 中华传统美德丛书
书 名 修身卷
编 著 者 李 宁
责任编辑 赵 庆 编辑热线 025 - 83596027
照 排 南京南琳图文制作有限公司
印 刷 南京大众新科技印刷有限公司
开 本 880×1230 1/32 印张 8.25 字数 184 千
版 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
ISBN 978 - 7 - 305 - 05599 - 7
定 价 17.00 元
发行热线 025 - 83594756
电子邮箱 sales@press.nju.edu.cn(销售部)
nupress1@public1.ptt.js.cn

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

编 委 会

顾 问：向守志 韩培信 沈达人 陈焕友
许仲林 兰保景 杨新力 陈宝田
张耀华 沙人麟 陆 军

编 委（按姓氏笔画为序）：

石尚群 刘 钰 杨 休 吴 镅
宋林飞 张传豪 张德华 张颢瀚
邵 军 陈根兴 罗有康 周顺生
黄玉生 董 健 缪国亮

主 编：宋林飞

副主编：周顺生

总 序

梁 保 华

胡锦涛总书记在党的十七大报告中指出,中华文化是中华民族生生不息、团结奋进的不竭动力,要弘扬中华文化,建设中华民族共有精神家园。《中华传统美德丛书》(十卷本)的编纂出版,正是江苏学界弘扬祖国优秀传统文化、推动建设共有精神家园的有益尝试。

伦理道德是传统文化的重要组成部分。中华民族传统伦理道德的内容十分丰富,其中那些体现民族智慧、反映人民利益、符合进步潮流的部分,在历史进程中不断积淀、升华,成为中华民族的传统美德。中华传统美德是中华文化最富生命力的精神内核,是中国人世代代生存、发展的基本准则,也是中华民族自立于世界民族之林的宝贵思想支撑。

当今中国已进入改革发展的新时期新阶段,文化的“软实力”价值日益凸显。大力弘扬中华传统美德,建设社会主义核心价值体系,促进社会主义文化大发展、大繁荣,是建设全面小康社会的重要任务,是实现中华民族伟大复兴的必然要求。我们要不断发掘和认知中华传统美德的意义和价值,并不断赋予其新的时代内涵,以此给人们以思想启迪、精神鼓舞,推动科学发展,建设和谐社会。

2008年7月

目 录

总序	1
上篇 概论	1
一、中国古代的“修身”概念	3
(一) 修身的缘起	5
(二) 修身的目标	12
(三) 中国古代修身思想的几个重要特点	21
二、中国古代传统的修身方法及修身实践的历史演变	28
(一) 修身要约束的对象:小我	28
(二) 修身要树立的对象:大我	34
(三) 修身的几种路径	40
(四) 中国古代修身实践的历史演变	61
三、由“内圣”而“外王”——修身与学习、交友及治世的关系	87
(一) 修身与学习	87
(二) 修身与处世交友	93
(三) 修身与“齐家治国平天下”	101

四、“修身”的当代意义及作用	113
(一) 中国古代修身传统的得与失	114
(二) 中国共产党人对传统修身思想的继承与发展	119
(三) 提倡“修身”与新时期加强全社会道德建设	125
(四) 当代社会环境中不同人群的修身应“一本多元”	128
 中篇 故事	 133
周公诫子	135
不慕荣华富贵的郁离子	136
清正廉洁的子罕	137
孔子修身不怠	138
孔子观“欹器”	141
颜回安贫乐道	142
子夏慎独	143
曾参不受国君恩赐	144
杨朱受教改过	145
自得其乐的隐士荣启期	147
蘧伯玉守礼	148
老莱子隐居	149
介子推有功不居	151
晏子的车夫	154
魏文侯善居人下	156
季札不做国君	157
段干木修身养德	158



王充博览群书	160
周党修身养志	162
阴兴外举不避仇	164
姚期不为子孙求封赏	165
马皇后深明大义	166
诸葛亮公而忘私	168
蒋琬大度容下	170
孔融让梨	171
王烈德高望重	172
陶渊明无心仕途	174
陈抟高卧	176
石勒重视读书人	178
志向高远的苏绰	179
富弼待人以礼	180
陆贽清慎自守	181
韦澳不媚权贵	182
傅昭淡泊明志	183
二程好学不倦	185
吕蒙正雅量过人	186
状元王曾还乡不张扬	187
忠良纯厚的“圣相”李沆	188
王旦大度容人	189
数豆修身	191
苏洵大器晚成	192
苏轼知行合一	194

朱熹拜师	196
蔡元定尊师好学	198
陆游筑“书巢”	200
周处改过自新	202
杨庭显不懈自省	203
梨无主,心有主	203
明成祖克己勤政	204
王溥重操守	206
杜越正心克己	207
“安乐先生”张履祥	208
叶存仁“畏己知”	209
 下篇 名言	 211
一、先秦名言	213
二、两汉魏晋名言	230
三、唐宋名言	232
四、明清名言	236
 参考书目	 247
 后记	 249

- 上 篇 -

概 论





中华传统美德具有极其丰富的内涵,古代儒家强调君子人格应具有仁、义、礼、智、信等美德,还有许多思想家从不同的侧面强调了道德自我修养的重要性和必要性,这就是“修身”的问题。

一、中国古代的“修身”概念

“修身”一词,最早见于《墨子·非儒》篇:“远施周偏,近以修身。”^{〔1〕}而实际上,在墨子之前的儒家先哲孔子,就已经涉及了“修身”的理念。孔子虽然没有直接提出“修身”一词,但孔子关于何为君子、何为小人的区分,关于仁、直、忠、恕等的评价,实际上已是对“修身”的详细阐述,并且在孔子的思想中,“修身”实为社会大治的基础。他指出君子应“修己以敬”、“修己以安人”、“修己以安百姓”(《论语·宪问》),当社会交往或社会治理中出现问题时,首先想到的不应是归咎于他人或外在的环境,而应进行自我反省,所谓“君子求诸己,小人求诸人”,君子考虑的是自己有什么地方没做好,小人则把责任推到别人头上,依赖别人的改变来解决问题。

基于“求诸己”的自省、自律意识,孔子勾画了一个以注重自我道德修养为基础的儒家处世观的轮廓,并以仁爱、孝弟、忠恕、守信等道德观念来约束自己以及教育弟子。后世儒家学者将孔子的这一思想发扬光大,认为道德修养是人之所以为人的基础,同时也是“齐家治国平天下”的前提和根本保证。因此,在中国传统思想中,以提高道

〔1〕 邵书峰,《中国传统“修身”理论与实践》,载《南都学坛·人文社会科学学报》2003年第3期。

德修养为要务的“修身”观,不是一个抽象的概念,也不是脱离现实的、少数思想家的吁求,而是具有完善的理论架构、相对明确的标准、具体的实施方法及步骤的成熟思想体系。自汉代儒家思想被确立为正统之后,通过一代又一代的儒家教育,“修身”思想深入人心,与现实社会历史发展发生了极为密切的关系。

从孔子以“六艺”广泛教授一般平民开始,中国古代从幼儿到青年教育,都是将道德品行的修养放在技能培养之前;对于官员的选拔与考核,往往也是先考虑其“德”,其次才考虑其治理国家的能力与政绩。一个人的社会声誉更是取决于其道德水准,如果在忠孝等“大节”上有亏,则此人的其余一切才能都被认为不足取。在这种重德行、轻技艺的传统熏陶与影响下,“修身”思想深入人心,成为我国古代上至帝王将相、下至平民百姓的自觉行为,如成书于汉代初年的《大学》所说:“自天子以至于庶人,一是皆以修身为本,其本乱而未治者,否矣!”也就是说,从国家的最高统治者皇帝到一般的庶民,都要将修身作为自己为人处世的基础,如果不先打好这一基础,其余的事情也不可能处理得很好。

中国古代的思想家认为人有“三不朽”,即“太上立德,其次立功,其次立言”,最高境界是树立道德风范,而建立伟大的功业、撰写流传百世的经典著述等等都要排在“立德”之后。修身立德,在以孔子为代表的中国大多数古代思想家心目中是第一要务,这成为中国传统思想区别于西方思想的一大特色。有学者认为:“圣人之行不同也,或远或近,或去或不去,归洁其身而已。”也就是说,那些“圣人”们,他们的行为思想表面上看起来千差万别,但归结起来不过是“洁其身”,不使自己的本性蒙上世俗功利的尘污。可见,注重自身的道德修养,是中国古代“圣人”、“贤人”们思想言行共同的基础。这种重视人格



修养、向内探求的修身学说与实践,强调通过自主自律和自我超越,以维护人伦关系和整体秩序,建立道德自我,并且在长期的历史过程中形成了一整套富有特色的修身方法,如慎独、内省、主敬、集义、养气等。这种修己内省的修养传统培养了中华民族践履道德的自觉性和主动性,造就了许多具有高尚品质和坚定节操的君子人格。

与西方中世纪宗教禁锢和近代“法治”思想不同的是,我国古代强调的不是宗教、法律对人的外在约束,而是人的自我约束,与此相应,在国家社会管理上注重“德治”而非法治。孔子认为,仅仅靠严刑重法来维持社会秩序,民众有可能专门去钻法律的空子,会造成“民免而无耻”的后果,而如果“导之以礼”、教化民众成为有道德修养的人,人民才会“有耻且格”,显然,“德治”比“法治”更有可能形成理想的国家社会。因此,“修身”成为儒家“齐家治国平天下”的基础,尤其是经过宋明道学家发扬光大、使之系统化之后,“修身”更是受到了高度重视,王阳明等士大夫甚至认为,除了修身、明心见性之外,学者没有什么别的要学的。虽然王阳明等人并非认为具体的、专门的技能不重要,而朱熹等理学家所说的“存天理,灭人欲”也并非如人们通常所误解的那样要消灭人的一切欲望,但由于他们为强调道德修养的重要性而有意无意地贬低了人的现实生活,从而使“修身”走向了脱离现实生活的极端。这是我国古代修身思想的一个值得警惕的弊端,在当代我们借鉴传统修身观的精华时,不能不加以审视与鉴别。

(一) 修身的缘起

为何中国古代思想家如此强调“修身”的必要性? 这与中国古代思想史上关于人之本性的看法有关。与古希腊学者注重探讨宇宙世界的本原、从本体论出发来探讨伦理问题的视角不同的是,中国古代

思想家更关注人本身,他们对于伦理问题、人生问题甚至宇宙问题的探讨,往往基于各自对于人性的看法。古希腊思想者侧重求“真”,中国古代思想者则侧重求“善”,认为人的幸福问题是第一等重要的问题,这就形成了中国古代思想史上、尤其是汉代“罢黜百家,独尊儒术”之后,关于如何实现善人、善政等问题的讨论成为思想家们乃至一般民众关注的核心的格局。以儒家为代表的中国传统思想认为,要实现人生幸福的目标,其根基在于国家社会富足安定以及家庭和睦,而国家、社会、家庭的和谐,其根源又在于每个个体的人的“善”,因此,人是否有“善”的可能性、如何向善,成为中国古代思想家思考的重要问题。

总的来看,中国古代思想家以孟子为代表,持性善观;以荀子为代表,持性恶观;以扬雄为代表,认为人之本性是善恶相混的;以老子为代表,认为人之本性无善无恶。持人性本善观点的思想家认为,人虽然有善的本性,但有“善根”并不就等同于是善人,善的种子需要通过不断的自我修养来使其萌发成长,同时,在人的成长过程中,由于受到外界环境的影响和私欲的蒙蔽,其善本性可能会被污染或蒙蔽,因此,需要通过“修身”来恢复本性之善;持人性本恶观点的思想家认为,由于人生来自私自利,如果不加以限制,会造成自己与他人两败俱伤的后果,因此,需要通过“修身”来约束自我以“成人”,这是人将自己与禽兽区别开来的关键所在;持善恶相混观的思想家认为,人之本性中有善的因素,也有恶的因素,因此,需要通过“修身”来抑恶扬善;持无善无恶观的思想家则认为,人之本性如一张白纸,近朱者赤,近墨者黑,因此,需要长期教化、修身趋善。围绕人性问题,以及对于如何通过修身来发扬或改变人之本性的不同见解,形成了中国传统思想史上不同的修身观。



孔子对于人之本性究竟是善还是恶,没有明确的评价,但他主张人要有真性情。他认为,人有其“天性”,顺其天性、人的性情自然流露,是为“直”,以“直”为基础的仁义孝弟等行为,才真正值得称赞,否则,一切合乎礼仪的行为都是虚伪的。《论语》记载,孔子的学生子夏请教:“《诗经》上说:‘巧笑倩兮,美目盼兮,素以为绚兮’,是什么意思呢?”孔子的回答是:“天然胜于人工。”子夏悟道:“礼是第二位的?”孔子称赞子夏颖悟,认为他懂得了其中的道理:“礼”要以真性情为基础,就像人有了“巧笑美目”,即使不盛装打扮,也是美的。所以,虽然孔子非常强调“礼节”的重要性,自己对于“礼”的重视有时到了繁琐的地步,并且终身注重以“礼”来约束自己,注意使自己的言行符合“礼”的标准,但他更强调“礼”是在人之真性情流露之后的。如孔子注重“孝”,认为父母死后,子孙守三年之丧,不穿美服,不吃美食,是因为人在幼小时“三年方免于父母之怀”,从人的自然情感出发,遭遇父母之丧后,如果穿美服、食美食,会于心不安。因此,守三年之丧之“礼”,只不过是將人本性中的仁爱发挥出来。

然而,从另一方面来说,孔子也认为仅仅有真性情还不够,并不是所有顺乎天性的行为都会自然而然符合“礼”,“恭而无礼则劳,慎而无礼则蒺,勇而无礼则乱,直而无礼则绞。”孔子心目中的君子仁人,其行为既是自己真性情的自然流露,同时也符合“礼”的标准,这就需要“克己”以符合“礼”的要求(“克己复礼而曰仁”)。但是这里所说的“克己”必须是自己自觉自愿的,如果是被迫克制自己,仅仅遵从“礼”的要求而不是对之从内心里认同,在孔子看来只是伪君子而非真君子。这种自觉自愿的、不是被迫的“克己”,需要通过长期的修身实践,最终使自己的天性流露符合“礼”的标准,即达到“从心所欲不逾矩”的理想境界。

孟子则从“人性本善”的观点出发，强调“修身”的必要性。他认为“人皆有不忍人之心”，这种“不忍人之心”就是人性中有善根的明证：“今人乍见孺子将入于井，皆有怵惕恻隐之心。非所以内交于孺子之父母也，非所以要誉于乡党朋友也，非恶其声而然也。由是观之，无恻隐之心，非人也。无羞恶之心，非人也。无辞让之心，非人也。无是非之心，非人也。恻隐之心，仁之端也。羞恶之心，义之端也。辞让之心，礼之端也。是非之心，智之端也。人之有是四端，犹其有四体也。”（《孟子·公孙丑》）看见一个幼儿快要掉到井里，只要是稍有人性的人，都会出于本能而去援救，而不是因为认识这个孩子的父母或者要在乡里博得美名才去救他。这种不忍心看到幼儿遭遇危险的本能，就是一种人的善良的天性，并非出于任何外在的考虑。所以，如果没有恻隐之心、羞恶之心、辞让之心、是非之心，人也就不成其为人，这四个“善端”就像人的四肢一样，对于人来说是与生俱来、不可缺少的。

但是，为什么人生而具有“仁义礼智”四个“善端”，但并非人人都是圣人呢？孟子认为，这是因为在人的成长过程中，如果不将这些“善端”发扬光大，善的种子也会由于没有适当的阳光雨露的条件而无法萌芽、生长。所以，孟子强调要通过“修身”来发扬人的恻隐之心、羞恶之心、辞让之心、是非之心：“凡有四端于我者，知皆扩而充之矣。若火之始然，泉之始达。苟能充之，足以保四海；苟不充之，不足以事父母。”也就是说，内在于自己的四个善端，就像刚刚燃起的火苗、刚刚汨出的泉流，还需要加以扩大。如果人能将“善端”加以扩充，能够使四海安宁；如果不予发展，可能连孝敬父母都做不到。所以，仅仅认识到人有善的本性还不够，人还需要通过不断的修身过程，使善的本性得到完善的充实。