

学人
文库

中国的修养

曹胜高
著

经典国学著作
楼宇烈鼎力作序，倾情推荐



经济科学出版社
Economic Science Press

中國的修養

曹胜高
著



图书在版编目 (CIP) 数据

中国的修养/曹胜高著. —北京: 经济科学出版社, 2012

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2538 - 2

I. ①中… II. ①曹… III. ①道德修养 - 中国 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 246546 号

策划编辑: 马晓娜

责任编辑: 张 力 马晓娜

责任印制: 王世伟

中国的修养

曹胜高 著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印装

710 × 1000 16 开 19 印张 258000 字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2538 - 2 定价: 42.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)



中国传统文化的当代意义

楼宇烈

对待传统文化，我们既不能完全抛弃，也不能原封不动地保留下来，而要把文化和传统之间的关系处理好。我们对传统文化的很多解释应该是古为今用的，所以对传统的选择主动权还是在我们自己手上，能不能很好地发扬传统文化的优秀方面，这个责任也在我们自己。中国文化的内容都是相通的，我们现在学习它一定要融会贯通。

一

文化的发展与经济、政治的发展是密切相关的。一个生命不仅仅是肉体，还要有精神，而且精神对肉体是起支配作用的。一个国家也是这样，经济是基础，但经济要怎样才能健康发展？这需要它的文化起作用。近代 100 多年来，西方国家凭借他们强大的物质文明来侵犯东方国家，整个亚洲地区除了日本之外，都先后沦为了西方的殖民地半殖民地。但 20 世纪尤其是第二次世界大战以后，东方掀起了民族解放运动，这些国家先后都摆脱了西方的殖民统治，取得了民



族的独立。在政治上求得解放以后，这些国家在经济上谋求自主和发展。在20世纪60年代以后，亚洲一些国家在经济上也纷纷发展起来，得到了自主，80年代后开始振兴。随着经济的振兴，这些国家开始反思自己的文化传统。在这之前，这些亚洲国家因为曾沦为殖民地半殖民地，对自己的文化传统都缺乏信心，都有一种否定自己文化传统的倾向。可是当政治和经济恢复以后，这些国家在文化上就开始有一种自觉。这是非常正常的，因为在西方的文化背景下发展起来的现代经济、政治与这些东方国家原有的文化传统有许多的不同。怎么调整、处理这些不同，就成了一个很大的问题。原来这些国家都想向西方学习，甚至想甩掉自己的传统，但这是不可能的，因为传统总是和现代联系在一起的，这是一个辩证的思考问题的方法。

今天，西方文化的“熏陶”十分强烈，但我们传统的许多东西还是根深蒂固的。比如，“父债子还”这个观念是中国传统文化特有的，而且根深蒂固。如果不认同，他就会受到社会舆论的压力，因为整个中国的文化氛围就是这样的。为什么在我们接受了这么多的西方文化后，整个社会氛围中大家还认同这一点？这源于一个基本的认同，就是生命是怎么来的。

在这个问题上，不同的文化有不同的认识。在西方的基督教文化思想中，生命是一个个体，无论是他的肉体还是灵魂都是上帝赋予的，所以每个个体都跟上帝发生关系。虽然他也是父母生的，但那是上帝赋予他父母的一种责任，他和父母是一样都是上帝的子民，所以儿子跟父母都是兄弟姐妹，上帝给他养育下一代的责任，他有义务要把孩子养大成人。每个个体生命没有一个绝对的责任，而是大家共同对上帝负责，上帝为大家，人人为上帝，一个人的生命只有贡献给上帝才有意义。所以，生时增加上帝的荣誉，死后灵魂就可以上天了；如果一辈子都做有损于上帝荣誉的事，死后灵魂就要下地狱。因此，西方文化中个人的价值是被突出强调的，个人之间不直接发生关系。这是西方基督教文化背景下的生命。

另一种生命观以印度文化为代表。印度文化也强调人的生命是个体的，但是可以有多次，也就是有轮回的。这种轮回都是由神决定的，像婆罗门



教讲是由梵天决定的。后来，佛教兴起后就批判婆罗门教由梵天决定人的命运的思想，强调个体生命轮回的决定因素是个人的行为，即佛教术语中的“业”，包括身、口、意三业。身，就是身体，也可以说是行动；口，就是嘴巴，代表言论；意，就是思想。所以一个生命的生成以及这个生命的轮回都是由身、口、意三业决定的。如果他的“业”没有消掉的话，他的生命就永远轮回。这样的生命观也是个体自身的，和其他人无关的，只不过是他自己的“业”没有消掉，所以借助他的父母生下来，而跟他的父母也没有直接的关系。

在这两种生命观中，生命都是个体，和其他个体没有直接的关系，因此其他个体的问题要由其他个体自己解决，跟“我”这个个体没有关系。但是中国文化的生命观是一个族类的生命观念，每个个体只是族类生命锁链中间的一环。中国人讲生命的延续，但不是个体生命的延续，而是族类生命的延续。他死了，他的生命由子女延续。所以中国有“不孝有三，无后为大”之说，因为“无后”就不能延续生命了。中国人骂人最厉害的一句话就是“断子绝孙”，断子绝孙后他的生命就彻底结束了。因此在中国，子女跟父母之间的关系是血浓于水的血缘关系，而且他身上所有的东西都是父母遗留给他的，他的生命就是父母的遗留。在这种生命观念中，“父债子还”就顺理成章了。

有很多传统观念是深入我们血液中的，永远去掉不了。所以，对待传统文化，我们既不能完全抛弃，也不能原封不动地保留下来，其实这两者是事实上的不可能。既然如此，我们就要把文化和传统之间的关系处理好。国家、民族之间的竞争归根结底会落实到文化上，而不仅仅是落实在经济上。所以文化的继承发扬是非常重要的一个问题，因为，没有文化一个民族的特性就没有了，这个民族也就不可能存在了。我们常讲爱国主义，要爱国，就要认同这个国家的历史：历史又落实在文化上，因为文化是历史的载体，认同历史也就是认同这个文化传统。龚自珍研究春秋史得出这样一个结论：“欲灭人之国，必先灭其史。”要灭掉一个国家首先要灭掉这个国家的历史：人民不知道自己的历史，不知道自己的文化，对这个国家还有什么感情呢？从这个方面讲，对于历史、文化传统的认同不是一个一般的问题，而是一个根本



的，事关我们国家、民族生存的问题，而且从文化方面来讲，它也是一个国家、民族的精神之所在。

近几年我一直在讲这样一个问题：我们要树立文化的主体意识。在现代社会，文化交流是文化发展的一个非常重要的动力。从我们自己国家的文化发展历史来看也是这样。中华文化是由许许多多的文化相互交流、相互吸收形成的文化共同体。我们知道先秦有诸子百家，这个局面到了战国时期已经开始相互交流、影响。通过这样的交流，到了汉初一些学派开始壮大了，也有一些开始衰落了。司马迁的父亲司马谈在《论六家要旨》中介绍了当时儒、道、墨、名、法、阴阳六学派的思想，百家变成了六家。这六家经过汉代的文化交流、相互吸收后又有一些被淘汰了，最后形成了儒、道两大家。这两家之所以能够延续下来靠什么？就是靠保持了他们自己的主体性。一种思想不能保持自己的主体性，它本身就不可能有发展。后来两汉之际佛教传入了中国，开始作为一个外来的文化加入，对于当时的儒、道两家的思想有很大的冲击。儒、道两家同时也吸收了佛教的思想。到了南北朝时期，通过这样的相互交流，佛教已经渗透到了中国文化的方方面面，特别是渗透到了中国民间的一些习俗中。一种思想只有落实到生活习俗中去，它的生命力才是强大的，否则只是一些空洞的理论和认识。

我们现在讲中国的传统文化受到很大的冲击，从中国近代的历史进程看可以分为这么几个阶段：第一个阶段是认为中国原有的精神文化还是很有意义的，也是很强大的，中国弱就弱在物质文化方面，所以要赶上西方只要在物质文明上积极学习和发展就可以了，这就是洋务运动时“中学为体，西学为用”的思想。但洋务运动最后以失败告终，搞了30年的洋务运动，建立起了当时非常强大的北洋水师，可是在一场甲午战争中就被打败了。于是我们开始考虑体制、机制的问题，考虑制度文明的问题。儒家的文明不行，就要批判，就要改，所以要进行制度改革。西方提供了我们两种榜样，一种就是像英国、荷兰那样走君主立宪的道路，把国王架空，实权放到议会当中，这就是康有为领导的戊戌变法。可是戊戌变法也没有成功。在随后的第二个阶段中，孙中山像法国大革命那样，彻底推翻了封建王朝，建立了共和制度。但辛亥革命既成功又不成功，因为虽然把皇帝拉下了马，但是旧军阀势力又



非常强大。于是人们开始思考精神文明层面的因素。新文化运动就是要改造精神文明，当时首当其冲的就是儒家文化，所以对儒家文化进行了激烈的批判。但这些实际上还是停留在社会政治层面，对于一般世俗生活中传统的东西并没有冲击多少。最后到了“文化大革命”，从根本上铲除了文化在日常生活中的东西，很多生活习俗消失了。经过了“文化大革命”以后，我们在基本的家庭生活中也把我们的传统割断了，所以我们现在很多人对于基本的家庭伦常观念不是很清楚，有的根本不认同。

二

孔子在《论语》里面有一句话说：“父为子隐，子为父隐，直在其中矣。”我们要建立法制社会，父亲包庇儿子，儿子包庇父亲，这还“直在其中”？这不符合法律。所以中国人做什么事情都要讲合情合理合法，在我们很多人心目中合理合法可以接受，但合情不能接受，认为法律是没有情的。法是不是就不容情呢？20世纪90年代初我去韩国，想了解一下儒家文化在当下韩国社会中还有什么样的影响。我发现，在他们的法律中对包庇罪怎么处理有这样的规定：如果隐匿者跟他没有血缘关系，根据他的罪状，要判10年；但如果同样的情节发生在他有血缘的直系亲属之间就可以减刑。这在我们看来有点儿荒唐。但我仔细看他们伤害罪里还有一条，如果人与人之间相互伤害，没有亲族的血缘关系的，根据他伤害的轻重判5年；但如果是直系亲属之间的关系，就得判10年。把这两条放在一起看，就可以看到法律的意图：重视亲情。我们都知道韩国受中国儒家思想影响极深，所以我看到这两条后马上就想到孔子这句话。

我们人间之情大致归纳起来也就是三类：一是亲情，二是友情，三是爱情。这三类“情”中最不稳固的就是爱情。亲情、友情应该是永恒的，爱情却是变化的。两个人有爱情，到一定程度后结合了，这个爱情已经转变成亲情了，亲情就不能像爱情那么随便了：我们好就在一起，不好就分手。他要考虑相互之间的责任，这就是亲情的要求，就不能够还停留在爱情上了。我们中国人最重视的一个礼是婚礼。礼，始于冠、本于婚，但现在的婚礼可以说没有什么规矩，大家吃吃喝喝，吵吵闹闹，顺便恶搞一下



就完了，没有留下什么深刻意义。所以我们一定要规范一下婚礼，要让两个人通过婚礼受到一种教育，认识到责任发生了变化了，双方都要为对方负责；婚前如果讲孝道的话，他只要对自己的父母尽孝道就可以了，结婚以后还要为对方的父母尽孝道。如果有了子女，以后他还要对子女负责任。为什么在中国古代婚礼上要一拜天地、二拜高堂呢？就是要感恩，让他有这种感恩的心。

我们现在的人在这方面是比较缺乏的，以自我为中心，从来没有想过我的生存、我的成长、我的成就是离不开他人的。没有天地我们能活得了吗？在中国人的理念中，天地是一切生命的来源，所以天地是万物的父母。荀子讲礼有三本，第一就是“天地者，生之本也”，天地是一切生命的本原，所以我们要感谢天地。荀子讲“先祖者，类之本也”，中国人的生命观念是族类观念，生命是由父母、祖父母给予的。所以，我们为什么要拜天地、拜父母？报恩，勿忘本也。人最基本的品质里面就应该有报恩的思想。荀子还说，“君师者，治之本也”。过去的君也指圣人，意即圣人和老师是他懂得做人道理的根本。“治”的意思是治人治己，治人必先治己，正人必先正己。所以中国传统文化要求我们不忘本。

年轻人说要实现自我价值，我举双手赞成。我们每个人都应该实现自我价值，但怎么实现呢？被别人认同才有价值，要取得别人的认同，他必须对别人作出贡献。我有时候开玩笑说，儒家告诉了我们一个实现自我价值的秘诀，可是我们却说是否定自我价值的罪魁祸首。因为儒家告诉我们要投入到群体中去，我们做什么事情都要为群体去做，这不是最好的一个实现自我价值的方法、途径和秘诀吗？可是有人讲中国人一点儿自我都没有，怎么没有自我呢？前半生为父母服务，后半生为子女服务，就是没有为自己。我们说现在看可能是这样，但是我们为子女、为父母服务这就是中国人的价值观念，生命就是这样延续的。他现在对父母的尊重、尊敬实际上就是为了将来他的子女对他尊重和尊敬。所以生命就是这样一代一代延续，报应也是这样一代一代去延续。其实我觉得这是一个非常简单的道理，我们现在也有很多人讲孝，好像给父母吃饱穿暖就是孝，其实不是这么简单的事情。《礼记》里面讲孝有三本，“大孝尊亲”，就是使他的父母受



到社会的尊重；其次是“勿辱”，不要让他父母受到社会的侮辱；最后是“其下能养”，能养成了其下。

有人问：中国文化这么好，那么中国文化里面糟粕多不多？当然有。比如中国文化里面讲君要臣死，臣不得不死；父要子亡，子不得不亡。这是愚忠愚孝。其实儒家也不提倡这个。《孟子》里面有一个故事。有人问孟子，成汤杀了夏桀，武王杀了纣王是不是以下犯上，犯上作乱？孟子说：“闻诛一夫纣矣，未闻弑君也。”谁都讨厌他，谁都抛弃他，他成了孤家寡人，这怎么能说是以下犯上呢？所以《周易》里面才有一句话叫“汤武革命，革故鼎新”。《荀子》里面讲得更清楚了，“入孝，出悌，人之小行也”，就是回到家里能孝，出到外面能尊重长辈，这只是“小行”。那么什么是人之“大行”呢？“从道不从君，从义不从父，人之大行也。”也就是孝和忠都是有原则的，不是提倡愚忠愚孝，大家有兴趣可以看看《荀子·子道》。

可以看出，我们对传统文化的很多解释应该是古为今用的，所以对传统文化选择的主动权还是在我们自己手上，能不能很好地发扬传统文化的优秀方面，这个责任也在我们自己。有时候出现了一些问题或者一些不好的现象，有人就说是我们传统文化造成的，这是推卸责任。今天的事情要我们自己担当起来，对传统文化运用得好坏也是我们今人的问题，而不是文化本身的问题。

三

中国文化的内容都是相通的，我们现在学习它一定要融会贯通。古代非常强调学习各种各样的技艺。按照《礼记》里面的讲法，中国古代8岁入小学，15岁入大学。入小学后学习的第一个内容是洒扫应对，即打扫卫生，接待客人。第二个内容是进退有节，怎么进、怎么退，都是仪式上的东西。有一句话叫“徐行后长”，是说当有长辈与他同行的时候，一定要让长辈走在前面，而他要慢慢地跟在后面。第三个内容是学习六艺，礼、乐、射、御、书、数。这主要是仪轨的东西。除礼乐外，射、御就是射箭、驾车，书就是我们现在讲的书法；数就是指的术数，就是天文、地理之类的东西。从六艺



里面我们可以看到，文艺可以说是礼乐的表演，这些东西都是修身养性的。在北京奥运会上，韩国在射箭比赛方面失利了，没有得到冠军，他们很懊恼，认为应该得到。因为他们从小学四年级就开始学射箭。为什么射箭受到那样的重视呢？

按照《礼记》来讲，射也是非常重要的礼仪，有乡射礼。乡礼就是社区活动的礼，其体现的最重要的精神是尊老爱幼。如果在乡礼上有90岁的老人，那么80岁的老人要等90岁的老人坐下以后才能坐。射礼里面体现什么精神呢？必须身正，要身正必须先心正，只有身正、心正才能射中。如果他沒有射中不能埋怨，说这个靶设得不对，这个时候他必须反省我心正了没有、身正了没有。射礼是让我们通过射培养自己心正、身正，反省自己的品德。这些礼绝对不是简单的娱乐项目，而是通过这些礼培养自己的行为。

15岁进大学后要学什么？要学穷理、正心、修身，学这些做人的大道理。所以就整个中国传统教育来讲，我们可以看到都是围绕着怎样做人来进行的，即中国传统教育的宗旨和目的就是教人怎么做人，也就是为人之道。我们讲教育乃立国、强国之本，何者又为教育之本呢？为人之道就是教育之本。我们现在的教育停留在知识的传授、技能的传授，这就失去了教育的意义，或者说失去了中国传统教育的意义。我们都知道一句话，“授人以鱼不如授人以渔”，所以我讲为学之方是教育之要。所谓为学之方就是教给他怎么样发现知识、掌握知识、运用知识，这比他教一些现成的知识重要得多、根本得多。

现在学科分得很细，以至于各科之间完全是隔绝的，这就不可能让我们的思想相互联系，融会贯通。就中国传统来讲，如果教了他这个只会干这个，不会干那个，那我就再也不教了。《论语》里面有一句话，“不愤不启，不悱不发”，就是说学生必须有强烈的追求知识的要求，如果他没有这种要求我不会去启发他；如果他有了这个要求，我可以去点拨他。所以启发教育不是我灌给他，而是他有了要求以后才去教。接着下边还有一句话，“举一隅不以三隅反，则不复也”，举一不能反三，他的知识就是一个死的知识。举一能反三才是活知识，才能够融会贯通，能够由此及彼。知识都是融会贯通的。中国古代有这样的话：不为良相就为良医。做良相与



做良医的道理是相同的。作为一个良相就是要调和各种矛盾，使社会达到和谐。所以中国人比喻宰相是大厨师，他能够调和鼎鼐，把各种味道的东西放在一起做出一锅美味的汤来，这就是和。宰相就是做这个事情的，就是高级厨师。而良医也是调和他的脾胃，调和他的五脏六腑以达到平衡，通痹解塞，道理是一样的。《黄帝内经》里面有一句话：“圣人治未病不治已病，治未乱不治已乱。”这句话从中医的角度来讲也是治病的原则。荀子曾经讲过一句话：“君子治治不治乱。”有了乱难道不管吗？不是，君子治乱是“去乱而被之以治”，就是恢复礼仪，建立好礼仪秩序。所以不是就乱治乱，治乱只是治标，必须要抓本，就是把社会的礼仪制度建设好。

中国的学问也都是相通的，如果举一不能反三的话就是孺子不可教。为什么我们现在不能出大师呢？因为我们都不能举一反三，说一是一，说二是二，不能融会贯通。中国文化中的儒、释、道都是庞大复杂的知识体系，但是大道却永远是简易的。我们如果能够融会贯通，把握住三教的根本精神，就可以无所不通了。大道简易是中国人最朴素的一个想法，因为天地之道就是简易，我们从《易经》就可以读到这个道理。《易经》的“易”有三个意思：一个是不易，一个是变易，一个是简易。不易是个基础，所谓不易就是要定位，天地定位，刚柔定位，也就是有相对的东西。有了相对的东西才会产生变易，而变易是最核心的东西，因为事物的发展经常会走到自己穷尽的地方，如果走到穷尽的地方而不能自己变通的话，它就到此为止了；如果可以调整、变通，就可以继续发展下去。所以，才有《周易》里面的话“穷则变，变则通，通则久”。变也可以说是一切事物的根本规律，不变就要死亡了。变了以后就可以通，找到新的道路了，通了就可以久。而简易是天地之大德，尊重事物本来的面貌是最简易的。

所以，我们学习传统文化最根本的也就是要把握传统文化的根本精神，而不要被它的复杂、博大精深“吓唬”住了。他深入进去就不复杂了，他要是能把握它的根本精神就可以左右逢源了。所以，我希望年轻人能够在传承和发扬我们传统文化方面积极地努力。



国学是研究中华传统学术精神及其载体的学问，是对中华民族在物质文明、精神文明、政治文明和社会文明进程中形成的，具有永恒意义和普遍价值的思想体系、文化观念与学术方法的总结。

作为思想体系，国学承载于诸多典籍之中，如《周易》、《老子》、《论语》、《黄帝内经》、《坛经》等，我们通过阅读这些典籍，耳濡目染，渐入佳境，进而理解中国文化的根本。

作为学术方法，国学是研究文献典籍、理解思想体系、修习文化教养的基本手段，作为一般的读者，稍有了解即可。

作为文化观念，国学是贯穿在文献典籍之中的精神气质、文化追求和审美情趣。相对于思想体系和学术方法，它更多留存在民间，作为文化传统绵延不绝，有的甚至深入到我们的风俗习惯、生活态度和价值取向中。

作为一个中国人，无论承认不承认，我们自幼受传统文化的浸润，活在深厚而广博的文化传统之中，中国文化的基因已经浸入到我们的骨髓里，使得我们无法割裂来自文化母体上的观念、教养、认知，即便我们在生活上、科技上可以西化，但我们还常常感受到不自觉中有一种传统的、习惯的力量在左右着我们。



这就是中国人之所以为“中国人”的原因。

文化的独特性，是划分民族或族群重要的依据之一，中国人之所以为中国人，不在于我们有着黑头发、黄皮肤，而是基于我们有着 5000 年的文明血脉，有着源远流长的历史进程，有着绵延不绝的文化积累。

我们被称为龙的传人，我们的居所被称为华夏神州，我们的民族被称为礼仪之邦，那么作为中国人，我们现在最值得称道的是什么？野蛮还是文明？物质还是精神？科技还是人文？历史还是未来？

中国人内敛而平和，我们选择了文明而不是扩张；中国人文质彬彬，我们敬重“富而好礼”，也推崇安贫乐道；中国人渴望日新月异，更强调进步要以人为本；中国人尊重传统，更在意革故鼎新。

我们了解国学的目的，不是为了钻故纸堆，而是为了寻找到滋养中华民族几千年的养分，总结出活在我们灵魂深处的那些思想和观念。大而言之，让中国在科技进步中不要忘了自己的身份，以致无所适从；中而言之，让社会在经济发展中不要失去价值认同，以致一盘散沙；小而言之，让我们不会因为现代文明而失去文化基因，以致自我迷茫。

那就需要我们了解什么是中国人，除了科学素养和技术能力之外，一个优秀的中国人应该具备哪些品质？

中国传统文化是以人的培养和塑造为核心内容，《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》等典籍都把如何发展、如何完善、如何提高以及如何超越作为立意，意在培养可以担当家国责任的君子，通过修养自己、完善自己、锤炼自己，达到治国平天下的境界。《大学》开篇就说：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”就是通过培养良好的德行，不断提高个人的修养和能力，最后使全社会的人，都能达到一种完善至美的境地。这是儒学的旨趣，也是中国文化的根本旨归。

汤用彤先生曾经说：“大凡欲了解中国一派之学说，必先知其立身行己之旨趣。”诸子学说的不同在于对世界看法不同，因而培养的方法也不一样。“立身行己”是讲“知行合一”，即要我们一边学习，一边提高自己的修养。在学校读书阶段，我们常常过分地强调知识的获得，而忽略



了行为的修养。有的人从大学本科一直到研究生毕业，知识在不断增加，但人文修养却极为欠缺，导致参加工作以后变得有知识而无文化、有思想却无修养。精英缺失修养，社会便会整体迷茫；官员不讲人文，政府就缺乏温情。

不仅是学生，现在很多官员平时做事好像专业知识充足，修养却非常低，常常因为修养不够而毁掉自己的前途，很多腐败现象就是由于人的修为不高而导致的。我们讲国学，最重要的即是人的修养问题。

《大学》里讲了一个人该如何修养：

古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知，致知在格物。

“国”在当时是指诸侯国，大者数千里，小者数十里。儒家认为，要想真正地实现自己的理想，首先需要治理好自己的一亩三分地。要想治理好自己的一亩三分地，必须先管好自己老婆孩子热炕头。如果一个人不能给老婆孩子以及家人做榜样，又怎么能够去做更大的事业呢？而要管好家人，首要把自己的修养做好。

如何修身呢？要先“正心”，即端正自己的内心，心正则身正，心邪则行秽。而正心必须先“诚意”，“诚”就是真诚，既对别人真诚，也对自己真诚。对别人真诚，就是不撒谎不吹牛；对自己真诚，就是不自欺欺人，不好高骛远。我们很多人到诚意这一环节就开始出问题了，当面一套背后一套，人性的美丑由此分判。能认识到诚意对于心性的重要，一在于有学识，二在于有见识，这就是致知。致知的基础是人情洞明、物理通达，即“格物”。

这八个条目，是儒家学说中培养人的基本途径：格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下。其循序渐进，由小及大，由近及远，一个懵懂少年变成一个睿智干练的社会精英，在知识技能的锤炼之外，心性的修养起着基础性的作用。



这就是国学培养人的模式，既熏陶了一个人的心性，也成就了一个人的一生；培育了一个人梦想，就启动了一个人的发展；锤炼了一个人的习惯，便塑造了一个人的未来。

这本书，正是按照古代对士大夫的培养，来审视古代中国精英的培养之路，一方面，我们是在学国学，用中国文化的优秀传统去滋养自己；另一方面，对照古代名人贤士的心得来反思，思考应该怎么去做才能够养成君子之风，修养成一位卓尔不群、温文尔雅的谦谦君子。

引言

第一章 励志

- 第一节 自立 / 3
- 第二节 自勉 / 19
- 第三节 自新 / 33
- 第四节 自信 / 41

第二章 正心

- 第一节 明心 / 54
- 第二节 全性 / 64
- 第三节 慎欲 / 76
- 第四节 养气 / 91

第三章 修身

- 第一节 养生 / 109
- 第二节 谨慎 / 124
- 第三节 省思 / 133
- 第四节 浑厚 / 139