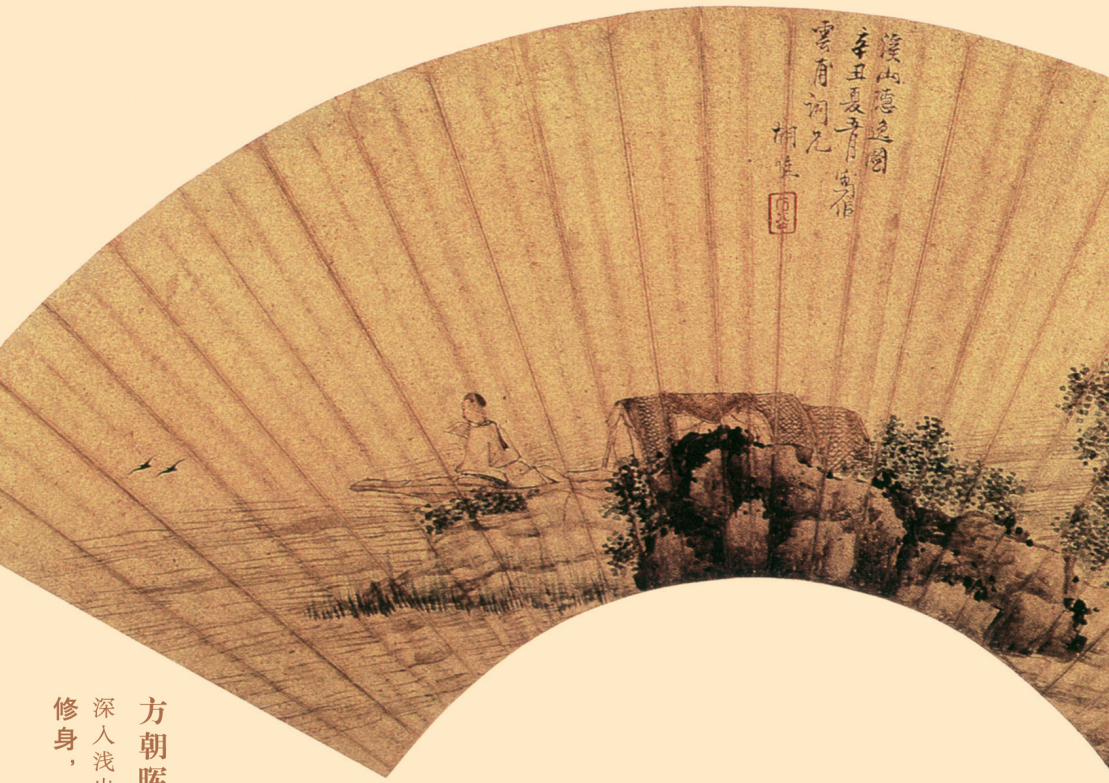


儒家修身九讲

（第二版）

方朝晖 ◎著

深入浅出的修身范本，精心集锦的诵读宝典。
修身，我们一辈子做不完的功课。

清华大学出版社

儒家修身九讲

（第二版）

方朝晖 著

清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。

侵权举报电话：010-62782989　13701121933

图书在版编目（CIP）数据

儒家修身九讲／方朝晖著．—2 版．

—北京：清华大学出版社，2011.1

ISBN　978-7-302-24139-3

Ⅰ．①儒…　Ⅱ．①方…　Ⅲ．①儒家－人生哲学－研究　Ⅳ．① B222

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 236168 号

责任编辑：徐　颖　赵　蒂

装帧设计：张宏光

责任校对：王凤芝

责任印制：孟凡玉

出版发行：清华大学出版社　　**地　　址**：北京清华大学学研大厦 A 座

http://www.tup.com.cn　　**邮　　编**：100084

社 总 机：010-62770175　　**邮　　购**：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京天成印务有限责任公司

经　　销：全国新华书店

开　　本：145×210　　**印　　张**：9.75　　**字　　数**：180 千字

版　　次：2011 年 1 月第 2 版　　**印　　次**：2011 年 1 月第1次印刷

印　　数：1 ～ 8000 册

定　　价：29.80 元

产品编号：040069-01

目 录

导言：修身是我们一生做不完的功课

“磋”与“磨” …… 1
“养”与“得” …… 4
“信”与“修” …… 6
儒学复兴从修身做起 …… 8

第一讲　守 静

你能保持一颗安静的心吗 …… 13
性天之妙，唯静者知之 …… 15
静而后能安 …… 17
静坐，守默，省事 ,…… 20
至静以宁其神 …… 23
静坐观心 …… 26
非宁静无以致远 …… 30
从静中观物动 …… 33
静里寿延长 …… 36

第二讲　存 养

为什么我们不会养生 …… 43
动静节宣，以养生也 …… 45
动息皆有所养 …… 48
苟得其养，无物不长 …… 52
存心，养心，养性 …… 54
养吾浩然之气 …… 57
以善养人，能服天下 …… 60

第三讲　自 省

你日三省汝身 …… 67
认识自己的无知 …… 70
突破心灵的范式 …… 72
先无得罪于冥冥 …… 76
目中有花，万物皆妄 …… 78
从五更枕席上参勘性体 …… 82
高一步立身，退一步处世 …… 85

第四讲　定 性

职业枯竭就在你身边 …… 89
于心气上验之 …… 92
以出世之心，做入世之事 …… 95
悠闲镇定之士 …… 98
知止而后有定 …… 102
宁吾真体，养吾圆机 …… 104
宠辱不惊，去留无意 …… 107

第五讲　治 心

不能轻一轻富贵之心 …… 115
心安茅屋稳，性定菜根香 …… 118
求其放心而已矣 …… 121
只是一点方寸之心…… …… 127
了心自了事 …… 129
贪了世味的滋益 …… 131
尽其心，知其性 …… 134

第六讲　慎 独

中国人的心理健康问题 …… 141
天地位焉，万物育焉 …… 143
人心惟危，道心惟微 …… 147
戒慎恐惧，莫见乎隐 …… 152
昧暗处见光明世界 …… 155
心可妄动乎哉 …… 158
终日对越在天 …… 160

第七讲　主 敬

酷烈之祸，起于玩忽 …… 165
如临深渊，如履薄冰 …… 168
敬以直内，义以方外 …… 170
背后须防射影之虫 …… 173
出门如见大宾 …… 176
生生之谓易 …… 180
敬之敬之，命不易哉 …… 184

第八讲　谨 言

言行，君子之枢机 …… 191
括囊，无咎无誉 …… 193
君子洗心，退藏于密 …… 196
真机、真味要含蓄 …… 199
直方大，不疑其所行 …… 201
巧言令色，鲜矣仁 …… 206
心定者，其言重以舒 …… 210
聪明才辩是第三等资质 …… 214

第九讲　致 诚

网络时代，玩的就是心跳 …… 221
唯天下至诚，为能尽其性 …… 224
总为一“利”字看不破 …… 227
反身而诚，乐莫大焉 …… 232
诚于中，形于外 …… 236
诚者不勉而中 …… 239
温柔敦厚，诗教也 …… 242
洁静精微，易教也 …… 245

附录一：曾国藩论修身

早年修身十二款 …… 251
晚年日课四条 …… 253

附录二：修身集锦

第一讲　守静 …… 257
第二讲　存养 …… 260
第三讲　自省 …… 265
第四讲　定性 …… 268
第五讲　治心 …… 272
第六讲　慎独 …… 277
第七讲　主敬 …… 280
第八讲　谨言 …… 284
第九讲　致诚 …… 288
结语 ……290

后　记 …… 295
第二版后记 …… 297

导言：修身是我们一生做不完的功课

现代人，也许在工作忙碌之余，或遭遇不幸时，会暂时意识到自己的性格修养问题；但是通常情况下，他们总是给自己的人生安排了太多的事情，无暇顾及性格的改变问题。生活的负担、工作的压力太重了，哪有专门精力去修身养性！但是，古人认为，一个人无论从事什么职业，专攻什么领域，都不能不学修身这门功课，并且需要用一生时间来学习，永不废弃。所以《大学》提出“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”。

世界上真的有这么一门功课，值得我们用一生来学习，永不放弃吗？

“磋”与“磨”

今天我们所使用的“修身”一词，较早见于《周易》、《大学》、《中庸》、《庄子》、《荀子》等先秦典籍。“修”，修理、加工

之义；“身”，指性格、人格素质等。“修身”一词，本义就是磨炼人格的意思。我们时常使用的“修养”一词，来自于“修身”和“养性”两个术语。“修”需要雕琢，“养”就是培养，“修”和“养”相互对应、相辅相成。本书有一章以“存养”为主题，专门讲儒家“养”的思想。从狭义上讲可以将“修”与“养”区别开来，从广义上讲两者同属于儒家“修身”范畴。

儒家经典《大学》引用“如切如磋，如琢如磨”这八个字，来分别形容为学与做人。其大意是，人的性格好比是一块原始粗糙的玉石，要想使之成为精美的艺术品，需要反复不断地雕琢，精益求精。总之，不能一切听命于本能，需要人有意为之。虽不排除有些人，从来不做修养的功夫，人格也很高尚；但是，对于多数人来说，都需要类似于加工玉石的切、磋、琢、磨过程。

有些人将自己性格的不成熟，归咎于没有良好的环境、名师的指点或丰富的阅历等。这固然有理，但是环境、教育和阅历并不代表一切。无论一个人的环境或阅历怎样，人格的成长和完善最终还必须依赖于每个人自己有意识的努力。正因为如此，儒家认为修身需要时时讲、日日讲、月月讲。尤其是宋代以来，一代又一代学者投身于其中，殚精竭虑、辛勤摸索，使修身成为独立性非常强的专门之学，有汗牛充栋的言论和博大精深的体系。遗憾的是，今天的教育体制，从不教授古人这方面的宝贵思想，几乎将它们统统抛弃了。

古希腊哲学家亚里士多德（Aristotle, 前 384—前 322 年）向我们揭示了“美德”（arete）与知识（episteme）的本质区别。设想你没有数理化知识，可以通过听课和书本获取它，这完全是一

个理论学习过程。但对美德来说则不然，你没有的美德，光靠上课和学习理论是无济于事的。知识可以通过学习得来，而美德只能通过实践训练来获得；对于德性来说，“习惯的养成”比什么都重要。亚里士多德说，比如石头不能自己往天上飞，哪怕把它往天上扔一万次，它也不会因此而学会自己往天上飞。但是对于人来说，原先没有的美德，可以通过反复实践和训练来获得。德国伦理学家包尔生（Friedrich Paulsen，1846—1908）也指出，正如绘画、雕塑、音乐等艺术只能依靠艺术家而不是美学家来完成，再高明的美学体系也演绎不出生动具体的艺术作品来，德性和人格只能靠道德的天才们在实践中来完成，而不可能指望伦理学的理论。[1] 这些观点与儒家“切磋琢磨”的修身思想是一致的。

由于受现代科学思维方式的影响太大，加上功利和浮躁，今天的人们，多半希望能在一夜之间找到迅速拯救自己的指导原理。最好是某位圣哲把最适合于我们的做人原理发明出来，只要在一切场合下照搬套用，就一劳永逸了。其实，人格的培养不像数理化解题，只要能针对场合应用原理或公式就行了。人格既没有固定不变的含义，也不存在确定不移的原理，甚至没有一个最终完成的时候。现代人在理解古代思想时，有时会因为缺少一蹴而就的方法，误以为古人的修身思想不切实际，而不知道是自己把古人的思想矮化甚至丑化了。因此，我们读古人的修身论著，一定要抛弃现代人的成见，把性格的培养当作一个永无止境的动态过程来对待，而不是追求客观、现成的方案或原理。

〔1〕[德] 弗里德里希·包尔生. 伦理学体系. 何怀宏、廖申白译. 北京：中国社会科学出版社，1988，7 ~ 22.

“养”与“得”

我国今天的教育体制，是完全按照西方模式建立起来的，其精神实质在于知识学习，而不是人格教育和德性培养。即使其中有一些道德教育课程，也往往成为不受人重视的“点缀”，事实证明这些课程多数不太成功。盲目地学习西方，废除了传统的国学，成为今日中国社会一系列精神道德问题的根源之一。

为什么这样说呢？我们知道，在西方，人格教育和德性培养，主要是通过家庭和教会来完成的。学校与教会的分离，道德教育与知识教育分而治之，乃是西方教育传统的主要特征之一。今天西方语言中的“学校”一词，来源于古希腊语，本义为“闲暇”，“希腊人是这样考虑的：一个人有了闲暇时间，他就利用它进行思考，寻求事物的来龙去脉。对于希腊人来说，闲暇与追求知识之间的联系是不可避免的”。[1] 希腊人最热衷的学问“哲学”，本义也是“爱知识”。可见西方学校教育的传统是重知识，不重德性。但是如果我们认为西方人不重视或放弃了德性教育，就完全错了。相反，教会承担了人格培养和德性教育方面的主要任务。今天，我们到欧美国家的任何一个地方，哪怕人口只有几百人的小镇，也能看到三五座不同的教堂。很多西方人都是从小跟父母一起，在教会的熏陶下长大的。他们的人生观、世界观和道德观，是在父母和教会的教育下慢慢形成的。教堂所组织的、旨在培养人们如何做人的读经班和训练活动，可以说不计其数。但是对于中国

〔1〕[美] 伊迪丝·汉密尔顿. 希腊方式——通向西方文明的源流. 徐齐平译. 杭州：浙江人民出版社. 1988，23.

人来说，既然不可能全盘接受基督教传统，让宗教成为全社会最有效的道德教育手段，却又将中国古代的德性培养传统从现行教育体系中取消了，这不是学习西方教育体制的一个败笔吗？

我们大概也知道，中国古代学术的主体内容，本是以培养健全的人格为宗旨的；即使是治国平天下，也以自我完善为目的。孔子曾谆谆告诫弟子，做学问的根本目的是“为己”而不是“为人”（《论语·宪问》）。《论语》中孔子与弟子论“学”，通常都是指待人接物和性格修养。儒家经典《大学》一书，就是教人如何成为“大人”。所谓“大学”，指使人成为一个与天地并立的、“大写的人”的学问。易言之，“大学”就是使你成为一个真正的人，一个纯粹的人，一个有崇高的道德情操、理想的人格境界和辉煌的事业成就的人。这不正是我们多数人所梦寐以求的吗？这种学问今天已经过时了吗？

那么如何来学习《大学》呢？孟子认为关键在于一个“养”字（《孟子·滕文公》）。所谓“养”，既可指通过日积月累的培养，也可指让生命在修身中获得滋养。你修身不是为了别人或社会需要，而是为你干涸的心田施加营养，让它获得充分的滋润而健康地成长。今天，我们面对知识分子的中年早逝、职业精英的心理健康问题、日益广泛的社会心理疾病，不能不认识到修身和养性的重要性，同时也更应该认识到，古人博大精深的修养学问并未过时。当我们每天拖着疲惫的躯壳上班，带着深刻的焦虑下班，感情、婚姻、家庭、事业、人际关系方面的种种问题，让我们一次又一次哀叹为什么活得这么累时，也许该问一问：为什么我们的教育体制没有教会我们一门生活的艺术，让我们从小学习如何

面对人生的各种问题，把握正确的生活方向，创造精神的幸福和快乐？古人在过去几千年漫长岁月里所摸索和积累的伟大智慧，我们凭什么轻而易举地抛弃？

宋代以来的理学家们认为，真正的道德进步不是去服从教条的规范，而是去挖掘合乎自己天性的东西。他们将“道德”的“德”解释为人性中固有的虚灵不昧的内在品质，认为学习和修养只是认识人性中固有的优良品质，成全我们的天性。只有这样，才能“有德”，而“有德”即“有得”。古人云：“德者，得也。”“得”，是心得，指心灵的收益和滋养。可见他们并没有把“德”理解为抽象的道德规范。古希腊文中也有一个“美德”（aretee）的单词，可指灵魂中高贵的部分。希腊哲学家强调美德是合乎人的天性的，可见其含义与古汉语中的“德”相近。但是希腊哲学家们主要从思辨的角度来理解美德是什么，关心美德是什么，而儒家关注美德如何实现。

“信”与“修”

现在，很多人都在讲中国人失去了信仰。怎样来找回信仰呢？于是，有人开始去找。但是找了半天，就是找不到一个自己可以接受的信仰。其实这种对信仰的理解，有极大的误区。因为他们对“信仰”一词含义的理解，主要来自于西方，即把信仰当作一个外在的目标，认为信仰者的主要工作是选定好目标，然后将自己的整个生命交给它，为之生、为之死。不过，西方人是强

调信仰与知识不能相互代替的，由于我们并不接受基督教信仰，又把科学当成了衡量一切的标准，于是我们在把信仰理解为外在目标后，又一再强调信仰需要建立在“科学”之上，需要以合乎科学的论证为前提。这样一来，当我们思考该不该“信”某种学说时，首先想到的就是用科学的手段来论证它。其实，这是对信仰的错误理解。把信仰当作现成摆在面前的一个理想目标，然后用逻辑或科学的方式来论证某种信仰值不值得接受，这种做法本身就注定了一个人可能永远进不了信仰的世界，因为他可能最终发现：没有任何一种信仰是自己可以接受的。这是因为，信仰本质上是一个践履和体验的问题，而不是逻辑和科学的问题。

中国古代的信仰思想与西方的信仰概念大不相同。儒家从不告诉我们该信仰什么。儒家认为，信仰的问题，主要是一个如何在日常生活中做人的问题。如果一个人通过修身和践履，体验到了人生的价值和意义，找到了安身立命之本，这样的人，就是有信仰的人。“有信仰”，在这里不是指信仰“某某东西”，而是指对自己人生的价值和意义，以及如何在具体处境和行为中实现它们，有坚定不移的信念。静坐也罢，待人接物也罢，都涉及人生信仰的培育。因此，在儒学看来，关键不是你“信不信”，而是你“修不修”——修身、修炼、修己、自修……通过修身，你不仅能找到为人处世的恰当方法，而且收获了更大的精神幸福，理解了什么是生命的价值和意义，只有这样人才能获得坚定的人生信仰。从这个角度说，信仰需要通过艰苦的修身过程来建立。信仰并无绝对的有或无，多数人都处在从无到有的中间地带。

从儒学的角度看，我们会发现，要解决当代中国的信仰问题，

关键不在于去告诉人们该信仰什么。而应该将主要努力放在如何修身养性之上，让人们在这一过程中找到人生的意义和精神的家园。这样，信仰失落的问题自然会解决。

儒学复兴从修身做起

近年来陆续听到各种有关国学复兴的呼声，从海外到中国，从港台到内地。有的人写成了几十万甚至数百万字的洋洋大著，系统论证儒学为何能与当代社会相结合。近年来，国内更是出现了不少复兴儒学的宏伟方案，包括所谓的儒家国教化方案。这些书、这些方案，有很多都讲得鞭辟入里，但我总感到还有些不足，时常心中茫然。一门以修身和践履为主的传统，难道可以靠建构体系的知识化努力来复兴吗？在这个儒学凋零、人们对它的理解刚开始苏醒的年代，儒学的希望怎能寄托于不切实际的“上行路线”或空想式的儒教方案呢？有些旨在复兴儒学的理论努力，总让人感到好大喜功，不得要领，甚至误入歧途。我深信，在今天这样一个传统衰落，又急需传统的时代，与其创立一套把儒学与现代性相结合的理论体系，不如将其中的精华展示给人们看；与其花大量精力从事理论论证，还不如用个人的亲身实践向人们展示传统智慧在当代生活中无与伦比的力量。传统的生命力在于解答现代人生活中的大量问题，一个真正相信传统生命力的人应该告诉他人自己的亲身体会。如果说，儒学或国学在今天需要创造性的转化或理论重构，也应当且只有在这一过程中才能实现。

本书是作者在多年教学和读书心得的基础上，对中国数千年来绵延不绝的儒家修身传统的一种个人化解读。本书所讲的九个范畴，多半取自于先秦儒学特别是宋明理学。多年阅读宋明诸子的经验使我感到，古人的语言、世界观与今人差别太大，很多表述对多数今人来说缺乏感召力。因此，我认为心性儒学如果不能用现代语言来重新表述，恐难真正在今天发扬光大。学术界多年来在心性儒学研究上多有进展，但是理论研究与学统的承续还不是一回事。毕竟儒家传统，特别是其中的修身传统，主要是一个建立在个人践履基础上的精神传统。只有知识化的理论研究，而无系统、完整、有章法的修身实践，是不可能把宋明理学传统传承乃至发扬光大的。遗憾的是，如今谈论儒家传统的现代转化，多半停留在知识化的理论探讨上。古人那种代代相传的，以践履、养心等为主的学统早已不复存在。这难道不是现今儒学复兴或弘扬国学中的一个致命问题吗？因此，本书一方面希望从一定程度上反映中国古代修身传统；另一方面也希望把古人的思想激活，转化为现代人修身实践的鲜活资源。我深信，儒家传统的现代转化这个课题，不单纯是一个理论问题，更是一个实践问题。本书主要从对于现代人来说具有可操作性的实践方式出发来探讨修身问题，期望能对儒家传统的现代开新贡献绵薄之力。

本书除了引用不少先秦儒家经典文字之外，还大量参考并引用了宋明理学、明清修身杂著等等。这些杂著包括《菜根谭》（[明] 洪应明 ）、《呻吟语》（[明] 吕坤 ）、《围炉夜话》（[明] 王永彬 ）、《格言联璧》（[清] 金兰生编 ）、《明心宝鉴》（[明] 范立本辑 ）等，其中有些书并非儒家著作，但因有助于说明本书观点，

故而也辑录其中不少内容。书末附录“曾国藩论修身”，并精选了一部分古人的格言，根据本书章节分类编排。读者可在闲暇时间将书末“修身集锦”反复阅读、朗诵乃至抄写，记于心头，或许是一件受益无穷的事情。本书第一讲“守静”部分，可以说是以我的清华学生的课程作业为基础编写起来的。近年来，我在清华课程中引入“静坐”以后，产生了强烈的反响和大量的回应（这促使我在接下来的课程中继续坚持“静坐”这项内容），不少学生在课程专用的网上讨论区和课程作业中纷纷谈论自己的静坐心得。其中有大量言论非常精彩，本书有些地方或直接或间接引用了学生的文字或段落。此外，其他还有个别地方受学生期末论文启发。但是碍于这本小书的体例，不便于将援用学生的地方一一注明。希望学生能原谅采用他们文章的这种方式。

在儒学和国学领域，我只是个初学者；在修身方面，我更需要不断修习。本书主要是一本与大家共享和共勉之作，希望得到读者和学界朋友的批评与指正。