

文明转型书系之五 / 文明史系列读本

东西方文化发展中心主编

人类道德的升华

修身养性史

彭忠德 / 著

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

文明转型书系之五 / 文明史系列读本

东西方文化发展中心主编

人类道德的升华
修身养性史

彭忠德 / 著



鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

人类道德的升华:修身养性史/彭忠德著.

武汉:湖北人民出版社,2007.1

(文明史系列读本)

ISBN 7-216-04932-2

I. 人...

II. 彭...

III. 道德修养—思想史—中国—通俗读物

IV. B825-092

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 136487 号

人类道德的升华——修身养性史

彭忠德 著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:文字六 0 三厂

经销:湖北省新华书店

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32

印张:3.25

字数:81 千字

插页:2

版次:2007 年 1 月第 1 版

印次:2007 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-216-04932-2

丛书总定价:135.00 元(全 24 册)

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

暢覽多科歷史
通觀世界文明

劉家和

著名历史学家刘家和先生题辞



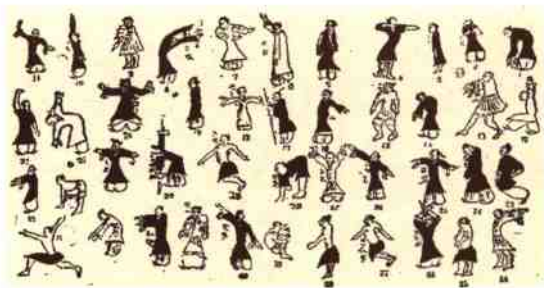
老子画像



孔子



朱熹写“孝”



西汉马王堆帛画《导引图》



陈立夫字



《寿养丛书》封面



香薰瑜伽



太极拳

总 序

有了人类,就有了人类的文化,进而有了人类的文明。作为文明主体的人类是如何诞生的?人类又是怎样创造、继承和发展了自己的文明?这些自古以来就是人们不断探究的问题。

人类起源是连绵数百万年甚至近千万年的过程。尽管人类起源研究中还存在不少没有解决的问题,但随着现代科学的发展,人类对于自身的起源问题已有了日益深刻的认识 and 了解。人是自然发展、进化的必然产物,同万物一样,人类亦是自然之物。但劳动创造了人,劳动创造了人类本身。严格地说,用双手制造工具这一独特的文化创造能力,才真正使人类完成了从猿到人转变的这一生物、文化的进化过程。人作为一个生物体,在漫长的劳动过程中,脑容量、外貌、体态仍在不断进化,从而由猿人进化到智人,再进化到现代人。在从猿到人转变的整个过程中,会制造工具才是人类区别于其他一切高等动物的标志。人类是在与大自然的斗争中,在制造工具和觅取食物的劳动过程中,开始了文化创造、文化累积和文化传播的活动;与此同时,人类又在这一漫长的过程中不断地改造了自身的体质。

人类虽然来自于动物界,但却高于动物界。人不仅会劳动,会制造工具,还有着区别于动物的本质特征:会思维、有语言(语言是表达思维和人与人交流的工具)、有理智、能创造并传递文化。从这一角度讲,人类在长期的劳动过程中,在其生物体进化的同时,又作为一种社会动物在不断地进化、提升。所以,古代贤哲认为,“人是一种有理智的动物”、“因为理智同别的一切比较起来更合乎人性”。人类诞生以后,由于生存、劳动的需要,彼此就结成了

一定的关系,构成了人类社会,所以人又是一个“有责任的存在物”、“是一个道德主体”、“是一种政治动物”。这就是人的社会性。

可见,源自动物的人,不同于作为一般动物的野兽。然而从人的社会属性来看,人的社会责任心、道德修养的程度又决定了这个人是圣贤还是败类。没有责任心和道德心的人会比野兽还残忍,因为他可以用理性作为工具去肆意实施他潜在的兽性;反之,以社会责任为己任,以社会道德不断修炼自己的人却可以成为圣贤,因为他也可以用理性作为工具去更加完善他的人性。

当人类在其文化发展的历史长河中达到一个先进的水平时,即达到一种开化的特定阶段时,如人类有了文字、公共建筑、社会分工和分化、私有制、阶级、国家及专门的科学、艺术、哲学、体育、思想、道德、风尚、世界观、价值观、信仰等,就标志着文明的到来。文明是人类运用自己的心思智力作用于自然界物质因子创造出来的伟大作品。当一个民族的创造精神作用于自然界的物质世界时,就汇合成了这一民族的文明。一个民族的文明,始终闪现着该民族灵魂的搏动,它以巨大的向心力吸引着该民族的各类成员,因而民族文明的认同构成民族认同的核心。

文明史就是人类不断认识、改造世界的历史。人类在认识、改造世界的过程中也同时认识了人类自身,并不断地升华了自己。因此,文明史也是一部人的发展史,是人类永无止境的奋斗史。

文明的发展是一个过程,这个过程永远不会终结,从远古文明直到近代文明、现代文明,总是不断地向前演进。

人类在与自然、与社会、与他人和自己的互动中,推动了社会的发展,使人类社会从蒙昧、野蛮走向文明,从低级走向高级,从分散走向整体,丰富多彩,斑斓多姿。

从人类文明史发展的时间向度来看,人类经历了古代文明、古典文明、中世纪文明、近代文明、现代文明及后现代文明;从空间的向度来看,先后出现了西亚两河流域文明、埃及尼罗河文明、希腊

罗马地中海文明、印度文明、中华文明、非洲文明、中南美洲印第安文明、西方文明、阿拉伯—伊斯兰文明；从文明的内涵来看，有物质的、精神的，其表现为有器物的、制度的、行为方式的、伦理道德的、政治的、经济的、科技的、文学艺术的等方面，它们构成了一部人类文明发展进程的恢宏、灿烂的图景。

文明的发展具有多样性和不平衡性。所谓多样性，是指各文明有着不同的类型，如中国文明属于主体内向型，西亚、北非、南亚文明则属于多元重叠型，地中海文明属于外向辐射型。所谓不平衡性，主要表现于有的文明发展中断，有的文明却一直不间断地延续至今。

各文明的发展是互惠和相依的。在文明发展的历程中，各民族之间既有自身文明的输出，也有对他民族文明的吸纳和扬弃。人类的文明就是在这种吸纳和扬弃中，在弃恶从善的搏击中得到了发展和进步，并不断向高层次的文明发展。

文明必须是物质文明和精神文明双全的。世界上没有单一的物质文明，也没有单一的精神文明。在现代文明中，当物质文明高度发展时，精神文明的发展程度尤为重要，因为精神文明的发展会促进物质文明的进步，并引导物质文明发展的正确方向。

文明发展史的主体是人，只有人才有理性、有意识、有责任、有道德。人是文明的创造者，也是文明史的推动者。然而这一切都源于人的“自我”认识程度，源于人的“自我”精神的自觉。人类精神的觉醒程度与文明史的发展是同步的、互动的。

人类生存的物质需要与精神需要缺一不可。人类在对物质需要的水平不断提高的同时，其精神需要的水平也在同步提高，人的自我意识也在逐步觉醒。人的自我意识的觉醒，人对自身和宇宙的了解，必然对物质建设起着推动作用，从而又使人对物质的需要进一步得到满足，对精神的需求也提升到了更高的水准。人的物质需要、精神需要、人对自身及宇宙的了解就这样同步互动，并循

环往复,不断提高。

不断提升人类的自我意识,可使“主我”和“客我”更趋于一致,才能使人这一行为主体和权利主体——文明史的能动主体,在人的自我与文明社会的互动关系中作一个“赞天地之化育”的自觉的、真正的人,才能更好地推动文明社会的持续前进。

人类的“自我”意识或人类的精神觉醒是如何在文明史的发展中提升的呢?著名历史学家刘家和先生指出:人类在经历自己的童年、青年、壮年的过程中,在人与自然、人与人的关系中,以及在人对自身内部结构和人的本质的了解中,经过不同层次的反省,不断走向达到自身的精神的自觉。然而这一过程至今尚未完结,它还将随着现代文明社会的转型而升华到更高的精神层次。

《文明史系列读本》不是学术专著,也不同于一般意义上的文明史教材,而是介于两者之间的具有一定学术品位的科普读物。

它不是一部整体综合性体例的著作,而是从世界文明史发展的若干个侧面,按专题叙述文明史发展进程的系列读本。

它力求在内容上具有科学性,在文风上生动活泼、通俗易懂,给读者以知识、智慧和思想的启迪。

最后,我们怀着真挚的感情,把弗朗西斯·培根在《伟大的复兴》一书序言中的一段话献给读者:

“希望人们不要把它看作一种意见,而要看作是一项事业。”

我们衷心希望广大读者关心这项事业。

编者

2006年12月

人类道德的升华 ——修身养性史

概 述	/ 1
1. 修身养性的基本概念与问题	/ 1
2. 道德的历史进程与自我意识的觉醒	/ 5
自强不息·厚德载物	/ 9
1. 自强不息与厚德载物是中华民族传统思想精华的核心	/ 9
2. 多识前言往行以畜其德	/ 12
3. 传统道德选粹：仁 ——仁者爱人	/ 15
4. 传统道德选粹：义 ——义，人之正路也	/ 22
5. 传统道德选粹：礼 ——人而无礼，何不早死	/ 25
6. 传统道德选粹：智 ——知人者智，自知者明	/ 28
7. 传统道德选粹：信 ——人而无信，不知其可也	/ 29

目录

人类道德的升华——修身养性史

8. 传统道德选粹：忠	
——尽己谓之忠	/ 33
9. 传统道德选粹：恕	
——己所不欲，勿施于人	/ 35
10. 传统道德选粹：孝	
——百善孝为先	/ 37
11. 传统道德选粹：悌	
——教之以孝弟，明长幼之序	/ 40
12. 传统道德选粹：谦	
——满招损，谦受益	/ 42
13. 传统道德选粹：廉	
——廉者，国之大维	/ 45
14. 传统道德选粹：耻	
——行己有耻	/ 46
15. 传统道德选粹：节	
——不可为不义屈	/ 48
16. 传统道德选粹：友	
——益者三友	/ 50

人类道德的升华 ——修身养性史

17. 传统道德选粹：直 ——以直报怨	/ 51
------------------------	------

18. 传统道德选粹：中庸 ——极高明而道中庸	/ 56
----------------------------	------

二 德润身，心广体胖	/ 60
-------------------	------

1. 重视养生，以尽“天年”	/ 61
----------------	------

2. “闲心”以养生	/ 62
------------	------

3. “劳形”以养生	/ 65
------------	------

4. “资食”以养生	/ 68
------------	------

5. “服饵”以养生	/ 76
------------	------

三 慎独与诚其意、正其心	/ 82
---------------------	------

1. 慎独	/ 82
-------	------

2. 诚其意与正其心	/ 84
------------	------

四 小 结	/ 86
--------------	------

目录

人类道德的升华——修身养性史

参考文献	/ 90
1. 传统文献	/ 90
2. 今人论著	/ 91
3. 其他	/ 91
后 记	/ 93

概 述

人猿相揖别的一个重要标志,就是人类头脑中产生了道德意识。

自从人类有了道德意识之后,完善道德修养,追求道德精神升华的历程也就开始了。中国人所谓“修身养性”,就是对这一过程的一种简明扼要的概括。

这本小册子自然不能对这一问题作全面深入的研究,只是从我们理解的角度略作叙述。其大致结构是:

从理论的角度看修身养性的基本概念与问题;

从中华传统道德的角度看修身养性;

从修身养性的角度看养生;

修身养性的原则;

小结。

修身养性的有关文献。

1. 修身养性的基本概念与问题

世界文明史上,中华文明传承数千年而不曾中断。数千年来,中国人所创造的传统文化丰富多彩,为世界文明的进步作出了不可磨灭的贡献。

当新世纪揭开了人类文明史的新篇章时,中国人在重新审视传统文化与现实社会关系的基础上,对“德”在人类生活中的重要作用有了新的认识,这对中国和世界的前途都具有深刻的现实意义和深远的历史意义。

有一位获得诺贝尔经济学奖的库兹涅茨曾经说过:经济增长的同时,必定伴随着流行价值观念的迅速变化。这一说法毫无疑

问是正确的,因为它合乎社会存在决定社会意识的理论。我们认为:修身养性的实质就是培育人的“德”。“德”当是人类社会生活中的一个重要价值观念。在当今经济飞速发展的形势下,在东西方文明及古今观念交融碰撞的今天,“德”如何变,将直接影响着人类的生存与生活。

我们认为,要把人类共同认可的那些优秀道德品质作为人们生活的信仰来对待,不论时代怎样变,这个共同的信仰只能向真、善、美的方向发展变化,而不能倒退。这就需要我们认真地对待修身养性这个古老而又新鲜的话题。

我们首先从几个名词看修身养性。在展开叙述之前,先了解“修身”等词的来龙去脉,以便把握它们的重要性。

所谓“修身”,是指人们通过研习社会约定的若干道德规范以及前贤言行,达到陶冶身心,提高思想品德的目的。《周易》中的《复卦》是最早论述修身的。它说:“初九,不远复,无祇悔。元吉。”该爻的《象》传解释说:“不远之复,以此修身也。”王弼注说:“以此修身,患难远矣。错之于事,其殆庶几乎。”^①即是说:一个人刚做错一件事,便能改正,不至于失悔。如能按此修身养性,那么就能远离灾难、诸事顺利。《论语·宪问》则指出:“修己以敬,……修己以安人。”正是基于这种认识,《礼记》才说修身就是善行;《孝经》甚至认为修身慎行做得好,就不致辱没祖先。

所谓“养性”,是指人们通过修身以涵养人的本性。《孟子·尽心·上篇》就说过:“存其心,养其性,所以事天也。夭寿不贰,修身以俟之,所以立命也。”^②即是说做人要保存善心,培养善性。不论夭寿,专意于修身。由于孟子对中国伦理学的巨大贡献,他的

① 见阮元校刻《十三经注疏·周易正义》,中华书局1980年,下引此书,版本同此。

② 《十三经注疏·孟子注疏·尽心·上篇》。

修养学说影响最大。

在中国的典籍中，“养性”亦指“养生”，即保养身体，达到长寿的目的，如《后汉书·华佗传》说：华佗通晓“养性”之术，将近百岁时看起来还很年轻，以至当时人都认为他是神仙。本书所要论述的“养性”兼及此二者，一是指的涵养本性，培养高尚的思想品德；二是指保养身体，修炼好思想品德之后，身体也同时健康起来，即古人所说的“德润身，心广体胖”。

所谓“伦理”，即人伦之理，人与人相处的各种道德准则。

所谓“道德”，是指人类社会的共同生活中形成的言行准则和规范，它们对社会成员起着约束和团结的作用。在不同的社会发展阶段，道德的具体内容有所不同。仁义是中国古代社会中主要的道德。

然后再看“道德”的起源与作用。

对于道德的起源，中外哲人有多种说法。

中国春秋时期的圣人孔夫子认为道德是上天赐予的。孔夫子从卫国到陈国去时经过宋国，因为他曾抨击过宋国掌管军事行政的长官桓魋违背周礼，桓魋便带兵追杀他。孔夫子在逃脱之后，对跟随的学生说了一句既为自己壮胆、也为学生打气的名言：“上天已将大德赋予我，桓魋岂能奈何我？”

宋代大儒朱熹发展了儒学，认为世界上最根本的东西是理，万事万物，其中当然包括道德，都是理的反映。他曾经借用佛教中的一个比喻说明这一点：“月印万川”，即是说，理好比天上的那轮明月，地上所有的江河都必定会有月亮的影子，万事万物以及道德也都是理的体现。

古希腊思想家柏拉图也曾经认为是神把“善的理念”放到不同身份之人的灵魂中去，从而形成高低不同的道德，如智慧之德只属于统治者，勇敢之德则属于保卫国家的武士，节俭之德则只属于社会上的下等人。