

儒家修身九讲

方朝晖◎著
清华大学出版社

清华大学最受学生欢迎的教师之一
十年来最受清华学子关注的课程



本书用现代语言，结合现代生活需要，系统全面地讲解中国古代儒家修身思想的精华。作者将儒家几千年来特别是从孔孟到宋明时期所发展起来的修身智慧，分成守静、存养、自省、定性、治心、慎独、主敬、谨言、致诚等九个范畴，对它们的基本含义及其现实变意义，进行了深入浅出的阐释。

儒家修身九讲

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. —北京: 清华大学出版社, 2008.7

ISBN 978-7-302-17988-7

I. 儒… II. 方… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 094440 号

责任编辑: 徐颖 袁功勇

责任校对: 王凤芝

出版发行: 清华大学出版社

<http://www.tup.com.cn>

社总机: 010-62770175

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

地址: 北京清华大学学研大厦 A 座

邮编: 100084

邮购: 010-62786544

印装者: 清华大学印刷厂

经销: 全国新华书店

开本: 145×210

印张: 9 字数: 180千字

版次: 2008年7月第1版

印次: 2008年7月第1次印刷

印数: 1~6000

定价: 29.00元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话: 010-62770177 转 3103 产品编号: 026234-01

目 录

导言：修身是我们一生做不完的功课	1
“磋”与“磨”	1
“养”与“得”	4
“信”与“修”	7
儒学复兴从修身做起	8
第一讲 守静	11
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，然后知平日之气浮	20
至静以宁其神	23
静坐观心	26
从静中观物动，向闲中看人忙	30
淡中交耐久，静里寿延长	32
第二讲 存养	37
为什么我们会不会养生	39
动静节宣，以养生也	40
动息皆有所养	44
苟得其养，无物不长	47
存心，养心，养性	50
养吾浩然之气	53
以善养人，然后能服天下	56
第三讲 自省	61
你日三省汝身	63
认识自己的无知	66

	突破心灵的 paradigm	68
	欲无得罪于昭昭，先无得罪于冥冥	72
	目中有花，则视万物皆妄见也	75
	从五更枕席上参勘性体	78
	高一步立身，退一步处世	81
第四讲	定性	85
	职业枯竭就在你身边	87
	于心气上验之	90
	以出世之心，做入世之事	92
	大烈鸿猷，常出悠闲镇定之士	96
	知止而后有定	100
	宁吾真体，养吾圆机	102
	宠辱不惊，闲看庭前花开花落	105
第五讲	治心	111
	能轻富贵，不能轻一轻富贵之心	113
	心安茅屋稳，性定菜根香	116
	学问之道无他，求其放心而已矣	119
	只是一点方寸之心，千罪万过	124
	了心自了事	127
	贪了世味的滋益，必遭性分的损	129
	尽其心，而后知其性	132
第六讲	慎独	137
	中国人的心理健康问题	139
	致中和，天地位焉，万物育焉	141
	人心惟危，道心惟微	145
	戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻	150
	昧暗处见光明世界，此心即白日青天	154
	非澹泊无以明志，非宁静无以致远	157
	心可妄动乎哉	160
	终日对越在天	163

第七讲	主敬	167
	酷烈之祸，多起于玩忽之人	169
	如临深渊，如履薄冰	172
	敬以直内，义以方外	174
	倚高才而玩世，背后须防射影之虫	177
	出门如见大宾，使民如承大祭	180
	生生之谓易	184
	敬之敬之，命不易哉	187
第八讲	谨言	193
	言行，君子之枢机	195
	括囊，无咎无誉	197
	君子洗心，退藏于密	200
	真机、真味要含蓄，休点破	203
	直、方、大，不习无不利	205
	巧言令色，鲜矣仁	210
	心定者，其言重以舒	213
	聪明才辩是第三等资质	217
第九讲	致诚	223
	网络时代，玩的就是心跳	225
	唯天下至诚，为能尽其性	228
	人品之不高，总为一利字看不破	231
	反身而诚，乐莫大焉	235
	修辞立其诚，所以居业也	239
	诚者，不勉而中，不思而得	243
	温柔敦厚，诗教也	246
	洁静精微，易教也	249
附录一：	曾国藩论修身	253
	早年修身十二款	255
	晚年日课四条	257

附录二：修身集锦	261
修身	263
守静	265
存养	266
自省	268
定性	270
治心	272
慎独	274
主敬	275
谨言	277
致诚	278
后 记	281

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，在古人认为，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，永远不能废弃。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，永远也不能放弃吗？

“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”是相互对应、相辅相成的。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，对于大多数人来说，都需要类似于加工玉石的切、磋、琢、磨的过程。

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，使修身成为一个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，从不教授古人在这方面所积累的宝贵思想，几乎将它们通通抛弃了。

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学习获取它，这完全

是一个理论学习的过程。但对于美德来说则不然，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，比如说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可以迅速拯救自己的指导原理。最好是由某位圣哲出来，把最适合于我们的做人原理发明出来，自己只要在任何场合下照搬套用，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 would 不自觉地受实用、功利思想的影响，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

〔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年版，7～22页。

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。

“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。然而，这种模仿西方建立的学校体制，也犯了一个致命的错误，那就是：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，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，

[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年版，23页。

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研讨活动，可以说不计其数。但是对于中国人来说，既然不可能全盘接受西方的基督教传统，让宗教成为全社会最有效的道德教育手段，却又将中国古代的人格和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，本来是以培养健全的人格为宗旨的；即使是治国平天下，也是以个人的自我完善为目的的。孔子曾谆谆告诫弟子，做学问的根本目的为“为己”而不是“为人”（《论语·宪问》）。《论语》中孔子与弟子讨论“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”之学。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。这种“大学”的理想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，而是为你那干涸的心田施加营养，让它获得充分的滋润和健

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，古人博大精深的养生学问并未过时。当我们每天拖着疲惫的心灵上班，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，在这些方面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到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人合乎人的天性的，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，就是找不到一个能够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，由于我们并不接受西方基督教信仰，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此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，都涉及到人生信仰的培育。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、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。恰恰相反，应该将主要努力放在如何修身养性之上，让人们在这一过程上找到自己人生的意义和精神的家园。如果这样做，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，从港台到大陆。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要的传统，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，在今天这样的一个传统衰落，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；与其花大量工作从事理论论证，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。

在内容方面，本书除了引用不少先秦儒家经典文字之外，还有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》、《呻吟语》、《围炉夜话》、《格言联璧》、《明心宝鉴》等，其中有些书并非儒家著作，但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，定是一件受益无穷的事情。本书第一讲“守静”部分，有些内容来自我的清华学生文章的启发。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。