

校园季风系列

丛书主编 / 谭仁杰



湖北人民出版社

修身养性



· 张晓红 张晓明 ·

XIU SHEN
YANG XING





0836374

校园季风系列



丛书主编 / 谭仁杰

XIU SHEN YANG XING

修身养性

· 张晓红 张晓明 ·



17
ZXH

湖北人民出版社

6A959/08

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

修身养性/张晓红,张晓明著.
武汉:湖北人民出版社,1998.
(春华秋实/谭仁杰主编)
ISBN 7-216-02379-X

I. 修…
II. 张…
III. 个人—道德修养
IV. B. 825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 20418 号

· 校园季风系列 ·

修身养性

张晓红 张晓明 著

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市解放大道新育村 33 号
邮编:430022

印刷:十堰日报印刷厂

经销:湖北省新华书店

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32

印张:6.625

字数:141 千字

插页:5

版次:1998 年 9 月第 1 版

印次:1998 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-7 140

定价:9.50 元

书号:ISBN 7-216-02379-X/B·119

总编寄语

如果把人生、事业比作快车，那么学问和操行就是我们得以飞驰的双轮；如果把人生、事业喻为大鹏，那么学问和操行就是我们得以翱翔的双翅。我们每一个青年人，我们每一位大学生，在短暂的，然而又是充满无限希望、无限快乐、无限辉煌的人生中，要达到人生的最高境界，达到事业的辉煌顶点，获得爱情、婚姻、家庭生活的美满、幸福，就要坚固人生、事业的“双轮”，磨炼人生、事业的“双翅”。做学问、励操行乃人生两大要务。

《校园季风》系列就是为我们每一个青年人、每一位大学生坚固人生、事业的“双轮”，磨炼人生、事业的“双翅”而作。

《校园季风》将告诉我们：青春永远是美好的，生活不能没有理想，人生活在希望之中。无论哪个时代，青年人总是怀抱着各种理想和幻想，而且，“夫志当存高远”，一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益。要做一番伟大的事业，就要从青年时代开始。我们的幸福、名利、成功、荣辱、善恶、生死等等，都维系于理想之中，而理想的实现却在于从一点一滴做起。

2 修身养性

《校园季风》将告诉我们：坐着谈，不如站起来行。在人生的旅途中，找困难者无困难，躲困难者尽困难，怕困难者处处难。只有勤学苦钻、勇于实践的人，才能得到知识，增长才干；只有在不利与艰难的遭遇里百折不挠；才能有所作为，达到生活中的最高境界。

《校园季风》将告诉我们：品德是人的精华。个人的品行修养关系着人的前途和命运。在我们中间，大家的智力水平一般地说没有什么差别，在发展的竞争中，决定性的往往是非智力的因素，其中，品行修养是一个非常重要的问题。加强自身修养，掌握修身养性之道是我们成才、发展和未来事业成功的重要保证。

《校园季风》将告诉我们：人的生活离不开交往。有朋友的人像草原一样广阔，没朋友的人像手掌一样狭窄。而与什么人交往，就会受到什么样的熏陶，德行、学识、能力也会受到影响。为人、处世、交友有一定的原则和规范。人无论处于哪种情况，都自有境界。胆欲大而心欲小，智欲圆而行欲方。

《校园季风》将告诉我们：艺术具有无限的魅力，它能使社会人生的价值成千倍地增长。美是到处都有的，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现，美是要靠发现、靠创造的。即使我们不能成为一个训练有素的文艺鉴赏家，起码我们心中必须拥有通往艺术深宫的桥梁，能够到那里探幽揽胜，尽情地领略和享受艺术。

《校园季风》将告诉我们：爱情是人类的美好情感，真实爱情的途径并不平坦，只有真心爱别人的人，才能获得别人的爱。与异性交往、恋爱、婚姻、性等等这是我们必然遇到的实际问题，只有正确地认识和把握恋爱心理和行为，走出情感和婚

姻选择的误区,克服非常态的性爱心理,谨慎地对待婚前性行为,避免性罪错,才能系勒人身上最难控制的东西,享受真爱的欢娱。

《校园季风》将告诉我们:良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪是幸福的最好资本。面对人生中的各种冲突、心理障碍和心理危机,我们要充实自我,战胜痛苦,进行心理控制和心理调适,以摒弃痛苦,为谋求人生幸福清除障碍。

《校园季风》将告诉我们:生存和生活也是一种艺术。有健全之身体,始有健全之精神。不会休息就不会工作,有益于健康的体育活动,多方面的兴趣、学习、研究、探讨,所有这一切应尽可能共同进行。世界上最快而又最慢,最长而又最短,最平凡而又最珍贵,最易被忽视而又最令人后悔的就是时间,因此,在人生短暂的时间里,必须有效地利用时间。

《校园季风》还将告诉我们:我们拥有决定事物的主要力量,一些事物归因于必然,一些事物归因于机遇,一些事物归因于我们自己。人生永远复杂,带有谜的性质,既没有固定的模式,也没有绝对的真理。走人生的长途,最易遇到的有两大难关,其一是“歧路”,其二是“穷途”。人生在于创造条件和把握机遇,并不断进击,在人生的道路上应成为一名命运之舟的舵手,掌握自己命运的主动权。

这些,就是《校园季风》系列的基本内容。我们不想给青年朋友提供一个唯一选择的模式,也无意给大家一些一劳永逸的忠告,更不是要成为大家生活的“牧师”。我们只不过是希望这些问题不仅能引起青年朋友的注意,而且能进一步引发大家的思考,而如果它能够对更多的青年朋友的人生之旅有所帮助的话,就将是出版这套丛书的最大收获。

4 修身养性

毫无疑问,这套丛书包含了每一位作者和编辑对上述这些问题的基本思考,对人生、事业的积极思辨,或许还包含有他们的人生实践的经验以至教训。尽管他们并不能认识和回答我们每一个人在人生、事业所遇到的一切问题,但他们是在尝试进行这种努力。因此,我作为丛书的主编,深挚地感谢所有为这套丛书的出版付出辛勤劳动的每一位作者和编辑。

青年朋友们:现代社会是市场社会,现代经济是知识经济,现代竞争是人才竞争。在知识经济时代,谁拥有知识,拥有智力,拥有有人力资本,同时又拥有高尚的人格和良好的素质,谁就占有竞争的优势,谁就能获得成功。

青年朋友们:让我们积极地求索人生,不断地挑战自己,努力修身养性,追求生活品位,尽情享受艺术,品味丰富多彩的生活,敞开心扉,拥抱爱神,驾驭命运之舟,去实现我们的人生理想吧!

谭仁杰

1998年5月4日于武昌珞珈山博明斋

目

录

《校园季风》系列·《修身养性》

总编寄语·····	1
一、修身养性纵横谈·····	1
1.1 修身养性之内涵·····	1
1.2 修身养性之必然·····	4
1.3 修身养性之必要·····	10
二、儒家修身理论的价值评价·····	17
2.1 仁与爱·····	21
2.2 善与恶·····	24
2.3 义与利·····	30

2.4 知与行·····	34
2.5 君子与圣人·····	46
三、东西方修身理论的价值比较·····	55
3.1 道德价值类型的差异·····	56
3.2 道德价值取向的差异·····	58
3.3 道德控制机制的差异·····	64
四、塑造一个真善美的自我·····	74
4.1 追求科学修养之真·····	75
4.2 追求道德修养之善·····	85
4.3 追求人文修养之美·····	109
五、塑造从这里起航·····	131
5.1 自我特点的重新认识·····	132
5.2 自我道德的现实困惑·····	141
5.3 自我修养的人生选择·····	163
六、修身养性之方法·····	182
6.1 修身养性三步曲——立志、力 行、成习·····	183
6.2 修身养性四重奏——学习、自 励、自省、慎独·····	193
后 记·····	203

一、修身养性纵横谈

在一个人民的国家中还要有一种推动的枢
纽,这就是美德。

——孟德斯鸠

1.1 修身养性之内涵

何谓修身养性?它的内涵是什么?当我们准备提高自己的素质,开始进行修身养性时,第一步当然应该是探究修身养性的本义。在中国的伦理思想中,修养是一个与道德密切相联系的范畴,修养不仅意味着道德的自觉性与能动性,而且是道德自我建立的主要的乃至根本的途径。

何谓道德?“德”字初为“徝”,作“得”释,指得到或占有奴隶、财富,于是“有德”(即有得)就成了对奴隶主贵族的尊称。后来,周人把先王灭殷而获得“阙邦阙民”的业绩视为“德”,并

2 修身养性

把获得天下的方法、才能、品德等主观因素也称为“德”，并由此提出“以德配天”、“敬德保民”的思想，于是“德”字便获得了道德上的意义。

古人云：“无乎不在之谓道，自其所得之谓德。道者，人之所共由。德者，人之所自得也。”这就是说，道是一种本体，是一种规律，存在于万事万物之中，各种事物都有一定的道，按规律运动就是德。对人来说，道是人们应该共同遵循的准则和行为规范，是人类生活的自然状态；德是个体对规范的自我觉悟，人若得到了这个准则，掌握了这个准则，就是德。道是德的前提，没有人所共识的规范、规则，就不可能有对规范、规则的内心感悟；而德是道在个体身上的具体体现，道只有通过“育得于心”，才能被接受，并使道发挥作用。道德相连，得到了道便为德。可见，道德既是指人们的社会性的行为准则，又是指一个人的心理或内在的品质，是一个人的内心对是非的一种自觉的正确判断的认识和实践。道德准则内化为道德品质，道德品质外化为道德行为。

人的基本德性包括仁慈、公道、诚实。仁慈表现为同情、友爱、关怀；公道表现为正直、勇敢、直率；诚实表现为忠诚、守信、厚道。而要得道为德，就必须进行修身养性。

透过具体的规范，修养的真谛就意味着战胜自我，超越自我，建立起个体坚定的道德主体性。在文化设计上，修养的基本原理就是所谓的修“身”养“性”。这实际上是把“身”和“性”看作是二元的。正是因为“身”与“性”的不同特点，因而也就要用不同的方式对待它们。

首先从“修身”看，“修犹切磋琢磨”，意为整治、改变、修炼、修明，是为求其精美。身是欲望的主体，具有偏离道德的危

险性,需要不断地“修”。“修身”相连,就是指按照一定的社会道德标准,不断地改变自身,不断地消除、克制自己内心的各种非道德的欲望,是对前自我行为和主体欲望的一种否定。在修身中,人以自身的反思活动否定自身的行为表现,并赋予新的自身以合乎社会需要和利益要求的形式,消除偏离道德的危险性,提高人的内在道德水准。

再从“养性”看,“养犹涵养熏陶”,意为培养、教育、发展提高,是为求其充分。性是道德的主体,或者说,是具有道德的基因与能力,是指人之向善的本性,是人的道德的本源,因而只需要“养”。“养性”相连,就是指培养人内在的道德善端,不断发展提高,从而达到圣贤之性。什么是圣贤之性?中国传统文化认为贤人有三性——德性、善性、仁性也就是仁、智、勇三者的统一。“养性”重在表现一种肯定的过程,鼓励人们不断提高自己的道德自觉,孜孜求善,尽其所当为。

由于“身”和“性”的二元性,于是在一个具体的人的身上,就具有道德与非道德的双重主体,就有了“修”和“养”双重任务,也就有了以“性”的道德的主体性,制约和战胜非道德的“身”的欲望性的目标,以促使“身”纳入道德的轨道。“修身养性”合为一词,所表明的就是否定和创造、改正和完善之间的辩证关系。修是破,是对自己前行为和欲望的一种否定;而养是立,是对个体道德品行的一种肯定。修和养既是对自己过去道德实践的一种扬弃,又是对自己今后道德目标的一种追求,也是依据某种道德原则和社会规范所进行的学习、反省、检查、自我批评和自我解剖、自我陶冶的一个动态提升的个人发展过程。如果只修不养,只破不立,破将为何?反而是更大的困惑和迷惘。反之,只养不修,只立不破,何以能立?所以只有

先破后立,先修后养,修和养的积极统一,才是完善个人人格品质发展提高的最佳途径。

1.2 修身养性之必然

俄国著名的文学家契诃夫说过,人要有三个头脑,天生的第一个头脑,从书本中得来的第二个头脑,从生活中得来的第三个头脑。从社会学的观点来看,人的这三个头脑,第一个头脑表明了“人直接地是自然存在物”,属于“自然人”的范畴。这第二个头脑表明了人与社会的联系总是通过文化——这个社会继承的奇妙机制来实现的,这种机制补充人的生物继承,使得每一个走进社会生活的人,都能分别在上一代人所创造的已经具体化了的技能、技巧、价值、知识等各种文化中作出选择。文化在一代一代的传递中将影响几代甚至几十代人的思想、感情、心理、性格和行为,因为人的心理和行为毕竟是一定社会文化环境的产物。第三个头脑表明了人还在自己的实践生活中学习成长。后两个头脑说明人不是纯粹的自然物,不是单纯的生物学意义上的人。每一个人都生活在一定的社会关系中,“在现实性上,它是一切社会关系的总和”,属于“社会人”的范畴。其实,即使是第一个天生的头脑,也不仅仅是纯粹生物进化的结果,也同时是社会进化的结果。人之所以成为社会的人,是他进入人的社会后,在人与人的互动过程中逐渐培养出社会属性的结果。这种由“自然人”向“社会人”发展的过程就是社会化的过程。

无数个人的社会化过程形成了社会继承的机制,这是社会整体存在和得以延续的保障。社会继承不同于生物遗传,不是生物基因复制的产物,而是社会环境和社会教育的结果。对

于个人来说,社会化使人学会与他人相处,共同参与生活;对于社会来说,人的社会化使社会成员以有助于社会生活正常运转的方式活动。人的社会化使个人成为社会机体的有效组成部分,使社会成为由有效组成部分构成的有机整体。可见,人不仅在社会中获得生存发展,而且在社会遗传中获得生存发展的基本技能,获得表现和实现个体价值的机会,得到社会对个人价值的承认、认可、评价的回报,以满足于个体的精神需要。

但人和人是有差异的。每个人都是以其独特的个性和行为生活在一定的社会环境中,也总是以一定的方式去处理着个人与他人、个人与社会、个人与自然的关系。不论你是否意识到这种方式对他人、社会和自然的正面或负面的影响,是有意还是无意,都是一种对自身生活方式、处事方式的选择。也许每种选择、每种行为、每种看法都有它自己的根据、理由和原因。但是每个人都不是生活在孤立的以个体为唯一主体的空间中,人的社会性的本质特征决定了他只能是生活在特定的社会关系中。因此,个人的任何行为方式或生活方式的选择都会对本人、对他人、对社会产生一定的影响,或者是有利于其他个体的,或者是有害于其他个体的;或者是有利于整个社会的,或者是有害于整个社会的。

实际上,人们之间存在着矛盾和冲突是客观存在的事实。人是活动的生灵,而社会是通过共同活动而联系在一起的人的关系体系。人是自然和社会的统一体,属于两个“世界”,即物质运动的两个层次:生物层次和社会层次。人类自身始终存在着人性与兽性这一不可调和的二重性的困扰,在分享大自然的恩赐和社会创造的成果时,每个人还会遇到个人利益和

他人利益的矛盾与冲突。这些矛盾和冲突的存在是客观的，同时又是必须解决和克服的。如果不解决，任其自然，熟视无睹，其结果只能是争斗、厮杀，互相吞噬，最终导致人类的毁灭。但是，人类的生存欲望又会阻止人们这样做。为了使众多不同性格和不同特点的个体在社会共同体中都获得相对稳定的生活环境和个人利益，便需要一个调节人们矛盾冲突的工具，于是出现了社会规范。

正是因为人只有在社会里并通过社会才能生存和发展，从而产生了与动物群体生活的根本区别，即人类群体生活的社会模式。人通过后天学习，得到了符合于一定社会规范的行为，进行群体生活。这套社会规范是在同一群体生活中的人们，把一代代的经验有选择地积累沉淀而形成的。群体强制个人学习规范，个人必须按这些规范去生活，规范本身超越个人也先于个人，与社会群体共生。它既要通过每个人的行为表现出来，又要靠每个人的记忆传递下去，这种以生物现象为基础而又超越了生物性的现象，就是社会模式。它表现为社会群体中的各个个体总是以其不同的行为互相配合、协调完成一项共同的事情，分工合作，以满足生活需要。

规范具有双重意义，一是限制的意义，二是具有保护和保证的作用。规范来源于人们的行为实践，是人类精神文明的一部分，它的功能在于调节人与人之间的关系，即把人的行为调整到规范要求的范围内。因此规范实际上是对人们行为的一种指导，是对人们之间关系的一种引导，从而告诉人们社会现在的各类价值取向和社会提倡的价值标准，在选择自己的行为方式时，不仅要随己所意，而且要随人所意，或者兼顾二者，而在不可兼顾时则选择后者。

社会规范主要表现为法律规范和道德规范。法律规范具有强制性,是现代社会的重要管理手段。人们一方面要按照法律制度 and 法律规范调节自己行为,懂得什么可以为,什么不可以为,什么必须为;一方面也可以运用法律武器来保护自己的合法权益,以及用于管理社会。

道德作为一定的调整人与人之间关系的行为规范的总和,可以说是一种行为规范,但又不仅仅是一种规范,否则道德与外在制度化的东西就没有了区别。它不像法律那样在调节人们关系时采取的是强制性措施,而是依靠社会舆论的监督,依靠人们内心的信念来产生作用。道德实践本身是一种境界追求,是一种自愿自觉的追求,是一种内在驱动力下的自觉行为。道德先于法律而产生,是伴随着人类的起源同步产生发展的,凡有人类的地方就需要协调人与人之间的关系,要协调好人际关系,就会产生相应的道德准则和规范。“道德产生于人与人之间的复杂难解的矛盾之中,产生于人与人之间公开的、激烈的冲突之中”。在这些经常性的冲突中,有时是激烈的,有时甚至是你死我活的,需要中介调解和缓解,道德准则和观念就是基于这种需要才得以逐渐建立起来。人性不断地克服兽性,人道不断地代替兽道。在这里,道德关系的确立,是克服原始人道德冲突的最有效的武器;在这里,道德不是协调的产物,不是需要的产物,而是生存的产物。

正是在这种人性与兽性的冲突中,在存在差别又力图消除或缩小差别的过程中,在处理一己一群的利益和狭隘氏族利益的矛盾中,形成了人类最早期的道德习惯和道德品质,形成和积淀成某种固定的传统习惯和约定俗成的东西。随着社会的发展和需要,传统习惯也就形成了规范准则。这些规范准

则逐渐积累升华为道德哲学,以后又经过各个阶段、各个民族道德的渗透、融合、批判、吸收,慢慢从道德哲学中分离出来,成为今天的伦理学或道德学。

每一个社会的统治阶级,都要求社会全体成员选择与该社会规范文化一致的社会化内容和目标,并动用一切手段,用规范文化与价值观教化全体人民,尤其是教化青年。这种道德规范的教化力量是如此强大,不同地域、不同民族的人们都自觉或不自觉地遵守着各自不同的行为规范,即使在远离人类社会的荒岛上,也会在不同社会规范的内在导引下,显示出不同的但又都是“合理”的现实行为。

在一部小说中,作者描述了一个耐人寻味的试验。有人把六个国家各两对男女分别安排在六个与世隔绝的小岛上,几个月后,再去看他们生活得怎样。第一个小岛上两对美国男女青年,人早已离岛跑了。第二个小岛上两对西班牙人,只见两位男士正在用剑决斗,两位女士在一旁观看。第三个小岛上英国人,两对男女坐在一起默默无声。第四个小岛上俄国人,两位男士在酗酒,两位女士则在削土豆。第五个岛上是法国人,只见一个男人抱着两个女人在寻欢作乐,另一位男人在一旁看着。第六个小岛上中国人,四个男女围在一起,正在开会研究怎么办。

这六个国家的不同男女的不同表现,恰恰表现出各个国家各个民族的社会选择对个体社会化的取向所具有的决定性和客观性的影响,这本身就显示出一个个体道德社会化的过程。这个过程就是通过社会道德在个体身上的内化,即道德内化来实现的。

在伦理学中的所谓道德内化,是指个体在社会实践中,通