



节制美德 在中国

中国传统文化节制道德教育思想研究

JIEZHI MEIDE ZAI ZHONGGUO

本书通过中西比较研究的方法，进一步发掘了中国传统文化节制道德的主要内容，分析了传统文化节制道德教育的主要思想，提出了当前加强节制道德教育的对策。

李箭飞 / 著

河北大学出版社



节制美德在中国

中国传统文化节制道德教育思想研究

李箭飞 / 著

河北大学出版社

节制美德在中国

图书在版编目 (C I P) 数据

节制美德在中国 : 中国传统文化节制道德教育思想
研究 / 李箭飞著. — 保定 : 河北大学出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5666-0733-1

I. ①节… II. ①李… III. ①品德教育—研究—中国
IV. ①D64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第175439号

JIEZHI MEIDE ZAI ZHONGGUO

责任编辑: 翟永兴
韩立霞
装帧设计: 赵 谦
责任印制: 靳云飞

出版: 河北大学出版社 (保定市五四东路180号)

经销: 全国新华书店

印制: 河北天普润印刷厂

开本: 1 / 16 (710mm × 1000mm)

字数: 220千字

印张: 13.5

版次: 2014年12月第1版

印次: 2014年12月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5666-0733-1

定价: 26.00元

序

岁月就像抓在手中的沙子，不经意间在指间悄然滑落。大学毕业参加工作的时候，还是青春年华，当时很多学生比我的年纪还大，所以就和学生混得像兄弟。到箭飞入学的时候，已经是我工作的第六个年头，他们当然就都小我好几岁，但是，不管他们怎么想我还是觉得和他们年龄相仿，就像兄弟一样。可笑的是这样的想法一直持续着，直到有一天和学生聊天发现自己和学生的家长年龄差不多，才幡然醒悟，岁月不饶人，自己竟老了哪！尽管已经有了老的感觉，但当箭飞给我打电话，说让我给他的专著作序的时候，我还是很惶恐，作序一般而言应该是德高望重者所为，对于岁月虚度的我来说，怎么可以为人作序呢？然而，箭飞坚持，我也就勉为其难，实在有些知其不可为而为之的意思啊！

道德是人类创造的协调社会关系的文化机制，这种社会文化机制的根本精神是强调社会成员个体自我约束、自我限制以实现社会的和谐良序，为他人更为自己创造一个成就自我的外在环境。所以节制是个体美德的核心和关键。箭飞将节制作为研究对象抓住了个体道德问题的根本，《节制美德在中国》当然是一个意义重大的选题。

1840年西方列强用坚船利炮轰开天朝大国的大门，以后100多年屈辱的历史让中国人对自己数千年的文明失去了自信，言必称欧美，西方月亮比中国的圆，要是英语说不好，仿佛做现代中国人的资格都欠缺！近年来，中国经济腾飞，社会迅速发展，中国人才开始重新找回自信。习近平总书记说，中国特色社会主义建设要有理论自信、制度自信和道路自信。中国人不必妄自菲薄！盘点中国数千年文明的家珍，装点新世纪的中国梦，应该是学者义不容辞的责任。李箭飞同志的《节制美德在中国》挖掘中国传统节制美德的文化资源，突出其

在中国现代社会道德建设中的地位 and 作用，无疑功在当代、功在千秋！

任何一个民族的现代化都不是创建空中楼阁，民族的现代化是民族文化的现代转型，而不是用外来文明扼杀民族文化！中国特色社会主义建设，要继承人类文明的精华，马克思主义的社会主义是人类现代文明的代表，而所谓中国特色不仅是要尊重中国的现实，也要尊重中国的历史！马克思主义中国化不仅是用马克思主义解决中国的实际问题，更要将马克思主义与中国传统文化相融合，要将中国传统的智慧和信念与马克思主义理论相融合，解决中国社会的实际问题。李箭飞同志的《节制美德在中国》正是这样一种努力！不能不赞一个！

节在西方文化中主要是节制，但是在中国传统文化中，节除了节制之外，其与道德相关的含义也还有很多，诸如节操、气节、节性、节矜、礼节、节义、节度、节宣、节奏等。节是中国君子理想人格的突出特点之一。竹被中国人称为花中四君子以及岁寒三友之一，都是因为竹有节！如果不是单谈节制，而是能够对“节”有全面研究也许意义更大吧！当然这只是个人一孔谬见！这样讲就像说一个厨师某道菜做得好，但是一道菜不能让人遍尝美味一样，显然有失公允！就算是为师者更严苛的要求，更高的希望吧！

是为序！

黄云明 于河北大学

2014 年 6 月

目 录

绪论	(1)
第一章 中国传统文化的节制道德	(18)
第一节 理与欲的冲突统一：中国传统文化理欲论的节制思想	(18)
第二节 义与利的纠结和谐：中国传统文化义利观的节制思想	(43)
第三节 自律和他律：中国传统文化礼、法、德地位之争的节制思想	(55)
第四节 把握欲望的度：中国传统文化“中庸”等辩证思维的节制思想	(78)
第五节 中国传统文化的节俭思想	(94)
第二章 中国传统文化的节制道德教育	(108)
第一节 中国传统社会官学的节制道德教育	(109)
第二节 中国传统社会私学的节制道德教育	(124)
第三节 中国传统社会家训的节制道德教育	(148)
第三章 当代多元文化背景下的节制道德教育	(176)
第一节 节制道德缺失之害分析	(177)
第二节 还节制道德教育以应有的地位	(191)
第三节 加强节制道德教育的“十策”	(194)
参考书目	(204)
后记	(208)

绪 论

十八大以来,习近平总书记针对社会上存在的各种严重浪费现象,提出务必狠刹享乐主义和奢靡之风,并多次批示要大力弘扬中华民族勤俭节约的优良传统,大力宣传节约光荣、浪费可耻的思想观念,努力使厉行节约、反对浪费在全社会蔚然成风。一时,节俭这一传统美德成为大家谈论的热点话题。

从伦理学的角度来说,节俭是节制的一个方面,是对过度追求物质消费的一种节制。节制是伦理学中的重要范畴,是以理性支配、控制、统治情欲的美德。而情欲是情和欲的合称,因此,节制可分为节欲和节情两种类型。^① 节制作为一种重要的道德,是调节个人乃至人类行为的最基础原则。节制道德所依据的规范范围非常广泛,道德、法律、宗教、风俗、习惯、舆论等,都是个人和人类节制行为所依据的规范。

一、节制道德的中西比较

中国和西方尽管在节制道德上所使用的语言不同,但对节制道德意蕴的论述却惊人地契合,节制道德在各自的伦理学体系中也均占有显赫的地位。虽然由于古汉语与现代汉语的区别,在中国传统伦理思想史中不是直接以“节制”这个词来表示节制道德,但在“节”“克”“制”“俭”等概念中,节制思想非常突出,节制的观念一直贯穿在各家各派的思想传承中。在西方伦理学中,早在古希腊时期,节制就以四主德之一而成为伦理学研究的核心内容,许多哲学家都深入论述过节制道德的问题。

^① 参见王海明:《伦理学原理》,北京:北京大学出版社,2006年版,第325页。

（一）中国文化语境下的节制道德

“忠孝节义”是中国传统社会的四美德。“忠”“孝”“节”“义”这些道德观念在先秦时期就已经形成，在宋明时期开始连用、并称，如明代许仲琳《封神演义》第二十回说，周文王姬昌被纣王囚于羑里，七年不得释放，其次子姬发买通了纣王宠臣尤浑，尤浑对纣王说：“姬昌数年困苦，终日羈囚，训羑里万民，万民感德，化行俗美，民知有忠孝节义，不知妄作邪为，所以民称姬昌为圣人，日从善类。”纣王听信尤浑之言，就释放了姬昌。“忠孝节义”中的“节”有多种含义，主要是节制的意思，但也不只是节制。最初汉字的“节”字，其含义是草木枝干间坚实结节的部分，如竹节、草节等，后引申为关键点的意思，如“骨节”“节气”“节令”等的“节”字即为此意。以后又引申出多种含义。一是“节操”。东汉许慎《说文解字》：“节，操也。”韩非子在其名篇《五蠹》中，把“游侠”列为“邦之五蠹”之一，并且批评游侠说：“其带剑者，聚徒属，立节操，以显其名，而犯五官之禁。”这是中国传统文化较早提到“节操”一词的著作，尽管此处对“节操”并不持肯定态度，但从中可见“节操”是与“名”紧密联系在一起的，后来的“名节”“气节”等词的“节”字含义概出于此。二是“节制”。《周易·杂卦》说：“节，止也。”这里的“节”就是节制的含义了。在《周易》六十四卦中，第六十卦就是“节”。这个卦下兑上坎，兑为泽，坎为水。泽有水而流有限，多必溢于泽外，因此要筑堤坝来节制，故称“节”。引申为“君子以制数度，议德行”。“节：亨。苦节，不可贞”，意思是有节制就亨通，以节制为痛苦就不吉祥。并进一步把“节”分为“甘节”“安节”和“苦节”，“甘节，吉”，“安节，亨”，“苦节，贞凶。悔亡”。^①意思是甘于节制、以节制为乐就会带来吉祥，安于节制就会亨通；苦于节制，把节制视为苦事，就会带来不幸。荀子曾说：“齐之技击，不可以遇魏氏之武卒；魏氏之武卒，不可以遇秦之锐士；秦之锐士，不可以当桓文之节制；桓文之节制，不可以敌汤武之仁义。”（《荀子·议兵》）这是中国传统文化中少有的把“节”“制”连用为“节制”的著作。在荀子看来，节制的重要性仅次于仁义。

中国传统伦理思想中的节制道德，以“节”“克”“制”“俭”等概念出现，主要是出于道德或宗教的要求而限制人的欲望，或出于个人追求心灵的“中”“和”而控制过激欲望。无论是儒家，还是道、法、墨、农等诸家思想，都有丰

^① 周振甫：《周易译注》，中华书局，1991年版，第212—215页。

富的节制观。而中国土生土长的道教、来自印度成长在中国的佛教（禅宗），也和世界其他宗教一样，其主要内容之一就是节制思想。中国传统文化的节制思想，集中体现在理欲论和义利观之辩、礼法和道德地位之辩、中庸、节俭等范畴中，内容非常丰富。

中国传统文化的“理欲论”有丰富的节制思想。“理欲论”是中国传统哲学的一个重要问题，各家各派的学者大部分涉及这一问题。从伦理学的角度上说，理是道德理性，欲是人对物质的欲望和感情上的欲望等，如何看待二者的关系，就是理欲论。因为涉及道德原则与人心欲望的关系问题，所以可以从不同的理欲论探寻到学者们对节制问题的基本观点。在中国传统哲学的发展进程中，出现了以下几种理欲论：儒家的理欲论，基本精神是以理节欲，经历了从理欲统一到理欲对立再到理欲统一的正、反、和的进程；法家“不务德而务法”，提倡以法制欲；道家的老子、庄子则明确反对儒家的以理节欲，提出了回归于自然的寡欲、无欲的观点；佛教、道教则从各自的教义出发，提出了各自的理欲对立、以理禁欲观点；墨子提倡苦行，也具有禁欲的倾向。

中国传统文化的“义利观”有丰富的节制思想。义利观是和理欲论相类似的问题，一般的理解“义”是指道德原则，“利”是物质利益；但也有学者把“义”理解为“公利”，把“利”理解为“私利”。“义”比“理”的地位稍低一些，“利”比“欲”的范围要小一些，所以可以说“义利观”是“理欲论”的一部分。但中国传统文化探讨“义利观”的时间要比研究“理欲论”早，“理欲”之辩是在“义利”之辩的过程中产生的。学者在论述怎样看待“义”和“利”的关系的问题时，触及了道德原则与人心欲望的关系问题，因此“义利观”也是节制道德研究的范围。在中国伦理学史上的“义利”之辩中，儒家重“义”轻“利”，法家重“利”轻“义”，墨家“义”“利”并重，道家“义”“利”全抛。儒家的“义利观”是中国传统“义利观”的主流，以道义节制人们对私利的无限追求，是儒者的道德理想。

中国传统文化中庸等辩证思维中有丰富的节制思想。中庸是一种节制思想，涉及了把握欲望的“度”这一节制道德的关键问题。“度”是事物保持其质的量的界限、幅度和范围，在一定的范围内，使事物的质保持不变；突破关键的关节点，事物的质就要发生变化。人的生活也是如此，对快乐、幸福的追求，做任何事情，都应有个“度”，过“度”就走向了事物的反面。节制强调的是一种适度，人通过适度的节制，才能成为欲望的主人而不是它的奴隶。这个“度”

在中庸思想中就是“中”“和”。儒家主张人应该节制自己的感情和欲望，不能大喜大悲，更不能纵欲无度。凡事讲究适中，毋过毋不及，只有这样，才能成为一个有教养的人、有道德的人，才能立足于社会。道家和墨家有朴素的辩证思想，其中也涉及把握欲望的度的问题。佛教有“中道”思想，也从宗教的角度论述了对欲望的“度”的问题。

中国传统文化礼、法、德地位之争中有丰富的节制思想。道德可以分为自律道德和他律道德，节制也是这样，可以分为自律节制和他律节制。在西方伦理史上，康德第一个系统地阐述了道德的他律和自律问题，他说：“命令总是有条件的，而不足以成为道德诫命，所以我把这样的基本命题，称为意志的自律原则，而把与此相反的命题，称为他律性。”^① 康德把自律确立为伦理学的基础，在道德上强调自律而摒弃他律，认为屈从于他律就是道德上的懦弱，而自主的自律则是道德上的勇敢，这在伦理学上被称为“哥白尼式的革命”。中国也有这样的思想家，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫”（《孟子·滕文公章句下》）这句话就形象地展示出孟子道德自律的勇敢。我们认为，只重视道德的自律而忽视了他律，会造成道德调控手段不力，甚至道德失范；只重视道德的他律而忽视了自律，会造成道德信念不牢固、道德认同度差。道德的他律与自律要有机结合起来，二者不可偏废。中国传统哲学在进行礼、法、德地位之争时，涉及了更重视自律还是更重视他律的问题。当然，我们不能简单地说法就是自律节制，道德就是自律节制，因为礼、法也有自律的要求，道德也有他律的内容，但毕竟礼、法强调他律更多一些，道德强调自律更多一些，所以往往推崇礼法的思想家更重视他律节制，推崇道德的思想家则更重视自律节制。

中国传统文化的节俭观念中有丰富的节制思想。节俭是节制道德的一部分，而且是重要部分。节俭的道德规范要求人们珍惜人类有限的资源和人类自身的劳动成果，限制物质消费欲望。中华民族的节俭美德源远流长，《尚书》记载了早在舜帝时，舜与大臣禹、伯益谋划政事时说的“克勤于邦，克俭于家”（《尚书·大禹谟》），意思是在国家事业上要勤劳，在家庭生活上要节俭。还记载了夏末商初时代，大臣伊尹劝诫商王太甲说的：“慎乃俭德，惟怀永图”（《尚书·太甲上》），意思是谨慎修养俭朴的美德，以为无尽的未来筹谋。在先秦以来形

① [德] 康德：《道德形而上学原理》，苗力田译。上海：上海人民出版社，1986年版，第85页。

成的儒、道、墨、法、农等诸子百家文化，以及后来的道教、佛教文化，虽主张各异，但关于节俭的看法却基本一致，都非常重视节俭的美德，都将其视为一条重要的道德规范和行为准则并在现实生活中践行之，使崇尚节俭逐渐成为众多思想家乃至普通老百姓的共识，成为中国传统文化的突出特征之一。

以上五个方面是中国传统文化在节制道德方面的集中体现，这也是本书在探寻中国传统文化节制道德的着眼点。

（二）西方文化语境下的节制道德

节制在西方伦理学中也是基本道德规范之一，节制和正义、智慧、勇敢一起被列为“古希腊的四美德”，并被基督教列为七大美德之一。许多著名的伦理学家都对节制这一美德进行过论述。

被马克思和恩格斯赞美为古希腊“第一个百科全书式的学者”的德谟克利特（约公元前460年—公元前370年或公元前356年）注重节制在个人的道德修养中的作用，他强调要与自己的欲望做斗争，这种斗争的胜利就标志着个人的道德进步，并能使人成为深思熟虑的人。他把能够节制自己欲望的人称为勇敢的人：“我们应该不仅把对敌人取得胜利的看作是勇敢的人，而且也把那对自己的欲望取得胜利的人看作是勇敢的人。有些人能治理城邦，但却是女人的奴隶。”^①他认为，人的幸福与不幸居于灵魂之中，善与恶都来自灵魂，每个人都有独立的意志和人格。人的自然本性就是求乐避苦，而道德的标准也就是快乐和幸福。能求得快乐就是善，反之即是恶。但是，他所说的快乐并不是暂时的、低级的感官享乐，而是有节制的精神宁静和愉悦。他说：“当人过度时，最适意的东西也变成了最不适宜的东西。”^②又说：“如果对财富的欲望没有厌足的限度，这就变得比极端的贫穷还难堪。因为最强烈的欲望产生出最难当的需要。”^③

古希腊先哲苏格拉底（公元前469年—公元前399年）从其“德性是知识”的根本命题出发，探讨了关于智慧、节制、正义、勇敢等人的德性问题。对节制问题，他非常重视。苏格拉底善于引导向他学习或与之辩论的人自己得出结论，这种方法被人们称为“精神助产术”。《柏拉图全集·卡尔米德篇》记载，

① 北京大学哲学系外国哲学史教研室编译：《古希腊罗马哲学》，北京：商务印书馆，1961年版，第116—117页。

② 同上，第118页。

③ 同上，第117页。

苏格拉底曾引导卡尔米德理清了节制和谦虚的区别，并且最终使他懂得了节制是一种永远都好的美德。有一天，几个学生怂恿苏格拉底去热闹的集市逛一逛。第二天，学生请他讲一讲在集市的收获。苏格拉底说：“此行我最大的收获，就是发现这个世界上原来有那么多我不需要的东西。”苏格拉底的这个发现看似简单，实际深刻地指出了一个問題：面对纷繁复杂的世界，面对无以数计的商品，人应该节制自己对物质的需求。还有一次，一个持纵欲论的学者问苏格拉底：“难道你没有欲望吗？”“有”，这位哲人肯定地回答，“可我是欲望的主宰，而你是欲望的奴隶”。

柏拉图（约公元前 427 年—公元前 347 年）把苏格拉底所探索的有关人的诸“德性”问题进行了理论性的阐述，他吸收毕达哥拉斯学派的灵魂观，形成了逻辑严谨的“四元德”学说。他认为，灵魂进入人的肉体之后，就成为肉体的囚徒，经常被激情特别是欲望所支配，因此被分割成理智、激情、欲望三个部分。人的德性来自于灵魂的作用，灵魂理智部分的德性是“智慧”，激情部分的德性是“勇敢”，欲望部分的德性是“节制”。激情和欲望听从理智的指导，使灵魂全体和谐一致，灵魂就拥有了“正义”的德性。因此，柏拉图把苏格拉底关于人的德性的探索，归纳成智慧、勇敢、节制、正义四种最基本的德性。对“节制”的定义，柏拉图借苏格拉底之口说：“节制是一种好秩序或对某些快乐与欲望的控制”，“人的灵魂里面有一个较好的部分和一个较坏的部分，而所谓‘自己的主人’就是说较坏的部分受天性较好的部分控制”，反之，人“便会受到谴责而被称为自己的奴隶和没有节制的人了”^①。柏拉图还认为，节制在国家有重要的作用，就是创造和谐。节制的作用“和勇敢、智慧的作用不同，勇敢和智慧分别处于国家的不同部分中而使国家成为勇敢的和智慧。节制不是这样起作用的。它贯穿全体公民，把最强的、最弱的和中间的都结合起来，造成和谐，就像贯穿整个音阶，把各种强弱的音符结合起来，产生一支和谐的交响乐一样。因此我们可以正确地肯定说，节制就是天性优秀和天性低劣的部分在谁应当统治，谁应当被统治——不管是在国家里还是在个人身上——这个问题上所表现出来的这种一致性和协调”^②。

古希腊文化的集大成者亚里士多德（公元前 384 年—公元前 322 年）把人

① [古希腊] 柏拉图：《理想国》，商务印书馆，1998 年版，第 150 页。

② 同上，第 152 页。

的德性分为理智德性与伦理德性两个部分。理性活动上的德性，即理智德性，可以由教导生成；欲望活动上的德性，即伦理德性，则需要通过习惯来养成。而节制“这种德性，看来是灵魂非理性部分的德性”，“节制是在快乐方面的中间性”^①。他还说：“一个人避开肉体的快乐，并以回避肉体快乐为快乐，这就是节制，而沉湎于享乐的人就是放纵”^②。放纵是节制的反面，在节制与放纵之外，亚里士多德还区分了自制和节制的不同。自制者刻意地约束欲望以使行为符合规范；节制者则没有不合适的欲望，其欲望顺应人的本性、合乎人的心意，所以其行为也符合规范。可以理解为，自制是低层次的节制，因为自制始终在压抑欲望，而节制者根本就没有不恰当的欲望，所以自制者不自由，而节制者身心自由。节制的反面是放纵，节制是快乐的适度，放纵则是快乐的过度或过度的快乐。“一个放纵的人追求一切快乐，或者最大的快乐。他被欲望牵引着，除了快乐别无所求。所以，在得不到快乐时他痛苦，求快乐的欲望也使他痛苦。”^③ 自制的反面是不自制，不自制的行为是明知什么是应当、什么是不当，但却不能坚持。不自制有两种形式，一种是急躁，一种是懦弱。急躁的不自制，是不能控制欲望的冲动而做了不当之事；懦弱的不自制，是不能抵抗欲望的诱惑而做了不当之事。节制是一种美德，自制是一种好习惯，不自制是坏的品质，但还不是恶，而放纵则是恶。“放纵者从不后悔，坚持自己的选择，而不自制者则总是后悔的。”^④ 他认为不自制的人还可改正，放纵者则不可救药。

在古罗马，节制同样是一个基本的道德规范。被称为古罗马文化之父的西塞罗（公元前106年—公元前43年）在其名篇《论责任》中称“人是唯一能感知秩序和礼节并知道如何节制言行的动物”^⑤，认为“一切有德之事皆出自下述四种来源中的某一种：（1）充分地发现并明智地发展真理；（2）保持一个有组织的社会，使每个人都负有其应尽的责任，忠实地履行其所承担的义务；（3）具有一种伟大的、坚强的、高尚的和不可战胜的精神；（4）一切言行都稳重而有条理，克己而有节制”^⑥。

古希腊、古罗马文化是西方文化的摇篮，这个时期先哲们的节制思想，对

① [古希腊] 亚里士多德：《尼各马可伦理学》，中国人民大学出版社，2003年版，第62页。

② 同上，第28页。

③ 同上，第65页。

④ 同上，第151页。

⑤ [古罗马] 西塞罗：《有节制的生活》，天津人民出版社，2007年版，第61页。

⑥ 同上，第62页。

西方伦理学产生了非常深远的影响。古希腊文明最终灭亡于古罗马的入侵，而“言必称希腊”的古罗马文明却逐步抛弃了节制思想，享乐主义、纵欲主义盛行，最终衰落于自身的腐败，被基督教文明所取代。

罗马帝国由于过度追求奢靡生活而出现了精神危机，而基督教的教义能够帮助罗马人得到精神救赎。313年，历史上第一位信奉基督教的罗马皇帝君士坦丁大帝颁布了《米兰敕令》，承认了基督教的合法性。391年，罗马皇帝狄奥多西一世下令关闭一切神庙，宣布基督教为罗马帝国的国教。到10世纪中叶，基督教已成为欧洲各国信奉的宗教。从476年西罗马帝国灭亡，直到文艺复兴时期，长达千年的时间基督教居于统治地位，被称为“欧洲中世纪”。基督教出于宗教的目的，对其信徒提出了极其严格的节制要求，节制成为基督教七大美德之一。基督教中的七大美德与七宗罪是相对立的，七美德是谦逊、冷静、节制、贞洁、勤劳、宽容、慷慨，相对应的七宗罪则是骄傲、易怒、贪食、淫欲、懒惰、善妒、贪婪。节制还是“圣灵所结的果子”之一，在《圣经》中，圣徒保罗说：“圣灵所结的果子就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。”（《圣经·新约·加拉太书5：22—23》）基督教的节制强调自律，是一种自治、自习、自主之德。同时，也强调人的本能、欲望以及各种冲动，都要为上帝的圣灵所管制。人的欲望如果用得适当，是合法的，如果用之过度便是恶行。节制在基督教中的地位从这段话中可以看到：“有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；有了知识，又要加上节制；有了节制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上爱弟兄的心；有了爱弟兄的心，又要加上爱众人的心。你们若充充足足地有这几样，就必使你们在认识我们的主耶稣基督上不至于闲懒不结果子了。人若没有这几样，就是眼瞎，只看见近处的……你们若行这几样，就永不失脚。”（《圣经·新约·彼得后书1：5—10》）信心、德行、知识、节制、忍耐、虔敬、爱弟兄、爱众人，一层一级像阶梯一样往上递增，节制处于中间的关键位置。在《圣经》里还有许多关于节制的内容，比如有的强调自我节制的重要性：“凡较力争胜的，诸事都有节制……我是攻克己身，叫身服我。”（《圣经·新约·哥林多前书9：25—27》）；有的则强调不节制的危害性，借以劝诫信徒：“祸哉！那些以房接房，以地连地，以致不留余地的，只顾自己独居境内。”（《圣经·旧约·以赛亚书5：8》）“祸哉！那些清早起来追求浓酒，流连到深夜，甚至因酒发烧的人。”（《圣经·旧约·以赛亚书5：11》）“弟兄们，你们蒙召是要得自由，只是不可将你们的自由当作放纵情欲的机

会，总要用爱心互相服侍。”（《圣经·新约·加拉太书 5：13》）这些节制思想，对于约束教徒言行，起了非常重要的作用。但由于基督教过分压抑人性，其节制思想有很多不甚合理的地方，甚至在后期完全成为禁欲主义。

与宗教改革运动相继发生的文艺复兴高举解放人性的大旗，主要就是反对基督教的禁欲主义。但这些启蒙思想家在标榜自由的同时，并没有忘记节制道德，他们仍然主张要在一定程度上限制人性，正如法国启蒙思想家卢梭（1712年—1778年）所言：“人是生而自由的，但却无往不在枷锁之中。”^① 文艺复兴之后，相继有一些哲学家关注到节制道德问题。

西方近代哲学史上著名的理性主义者斯宾诺莎（1632年—1677年）在他用几何学方法写就的名著《伦理学》当中，深刻分析了理性对于节制人情感和欲望的作用。他首先认为自我保存是人的本性，或者说自爱是人的本性。除了因为外界的原因和违反自己本性的原因之外，绝没有人会忽视追求自己的利益或保存自己的存在。他说：“人类最无力控制的莫过于他们的舌头，而最不能够做到的，莫过于节制他们的欲望”^②。斯宾诺莎强调自我保存是德性的基础，但又不简单地把德性归结为自我保存或利己。他认为，单纯的自我保存或利己是不符合人的本性即理性的，如果这样，势必会出现人与人之间常怀忌妒，互相损害的严重后果。他认为唯有遵循理性的指导而生活，人们的本性才会必然地永远地相符合。所以“遵循理性指导的人的最后目的，亦即他努力以节制他所有别的欲望的最高欲望，即是能指导他正确地理解他自己并理解一切足以为他的理智的对象的事物的欲望”^③。最终，斯宾诺莎把节制归结为意志力的范畴。

德国哲学家、伦理学家、教育家包尔生（1846年—1908年）在他 1889 年出版的著作《伦理学体系》中详细论述了节制道德。他认为节制“是全部道德德性的基本条件，是全部人类价值的基本前提，甚至是人类本性的基本特征”^④。他说：“抵制感官享乐的诱惑的能力是人性化的前提。动物只为盲目的冲动所驱使，它的生活即由对这种冲动的满足所组成。人也被赋予了动物的本能，但这种本能只是一种更高的精神生活赖以存在的土壤。”^⑤ 节制之所以是人

① [法] 卢梭：《社会契约论》，何兆武译，商务印书馆，2003 年版，第 4 页。

② [荷兰] 斯宾诺莎：《伦理学》，贺麟译，商务印书馆，1983 年版，第 102 页。

③ 同上，第 228 页。

④ [德] 包尔生：《伦理学体系》，何怀宏、廖申白译，中国社会科学出版社，1988 年版，第 406 页。

⑤ 同上，第 414 页。

的美德，就在于它是一种使人摆脱物化的一种能力。与节制相反，“无节制、放荡、对享乐的过度耽溺，首先会摧垮对于更好的事物的感受能力；意志和理智会被过度行为弄得疲惫不堪；然后感觉也会变得迟钝，最后甚至享受的功能也会丧失。所有的消极的享受都会麻木人的感觉；更强烈的、更有诱惑力的刺激总是不断地需要通过已经疲惫了的器官来实现快感，直到最后达到那种慢性迟钝状态，即浪荡子状态。这时，有机体的力量及其应激性耗尽了，留下来的只有令人厌恶的生命的废物。节制则具有相反的效果：它使人健康并充满活力，使人具有活动和享受的能力”^①。

精神分析学派的创始人、奥地利心理学医生弗洛伊德（1856年—1939年）从心理分析的角度探寻了人内心最深处的欲望。他认为，人的精神有三个层次：潜意识、下意识和意识，三者之中潜意识最重要。人的人格结构也有三个层次：一是本我，遵循的是快乐原则；二是自我，遵循的是现实原则；三是超我，遵循的是至善原则，三者之中本我最重要。弗洛伊德从医学的角度揭示了人的本性的问题，他把人性归于本能，甚至于性本能。他认为人类文明的原动力不是什么神圣的东西，只是内心最深处的潜意识或本能。他说：“在分析理论的所有缓慢发展的部分中，关于本能的理论是摸索着一条最费力的路向前发展的。但是这个理论对于精神分析的整个结构是必不可少的，因此必须使它获得应有的地位。在我最初感到困惑时，我把诗人哲学家席勒的一句话作为我的起点，这就是‘食欲和爱情推动了世界前进’。食欲可以看作代表旨在保存个人的本能，而爱情则寻求对象，无论从什么观点看，自然赐予它的主要功能都是保存人类。”^② 尽管弗洛伊德把人的本性归结为本能，但他也认为，在社会法律、道德、文明、舆论的压制下，人必须被迫将本能压抑进潜意识中，使之无法进入到人的意识层面上，在现实生活中表现出来的还是理智的意识、正常的自我甚至超我。弗洛伊德用节制解释了自我和超我对本我的压制，但这种节制是非常痛苦的，不是人的本心。

德国社会学家马克斯·韦伯（1864年—1920年）在1904—1905年发表了《新教伦理与资本主义精神》，从宗教节制道德的角度去研究资本主义社会。他

① [德] 包尔生：《伦理学体系》，何怀宏、廖申白译，中国社会科学出版社，1988年版，第414页。

② [奥] 弗洛伊德：《文明及其缺憾》，傅亚芳、郝冬谨译，安徽文艺出版社，1987年版，第63—64页。

发现了宗教的节制道德对于形成资本主义精神的作用。他说“清教禁欲主义竭尽全力所反对的只有一样东西——无节制地享受人生及它能提供的一切”^①，“任何无节制的人生享乐，无论它表现为贵族的体育活动还是平民百姓在舞场或酒店里的纵情狂欢，都会驱使人舍弃职守、背离宗教，因此理应成为理性禁欲主义的仇敌”^②。认为基督教新教的世俗禁欲主义伦理为资本主义企业家提供了一种心理驱动力和道德能量，成为现代理性资本主义兴起的精神动力，也是现代资本主义得以产生的重要条件之一。

还有的西方现代哲学家把民主、人权思想与古典节制思想紧密结合起来，提出了通过节制规范公民权利、限制统治者权力的思想。如英国哲学家、数学家和逻辑学家伯特兰·罗素（1872年—1970年）在其《权力论》中阐述了节制权力思想，对现实的政治生活产生了有效的影响。也有学者把节制理论引入教育学，瑞士心理学家皮亚杰（1896年—1980年）开创了认知心理学派，致力于儿童道德判断研究，认为儿童的道德倾向从认识单纯的规则逐步发展到了了解真正意义的规则，是从他律到自律的过渡。美国当代发展心理学家科尔伯格（1927年—1987年）在皮亚杰的基础上，通过大量的实验分析基础上，提出了“道德发展阶段”理论，分析了不同年龄段人的节制水平，引发了美国、前联邦德国等国的道德教育改革。从20世纪初叶起，由于西方工业化的发展引起的自然环境破坏，又有一批学者引用节制思想，提出了环境道德、生态伦理、代际责任等伦理学前沿问题。

二、节制与理性

节制和理性总是联系在一起，理性是节制的工具和内在驱动力。哲学史上的理性主义，往往讲究节制，而非理性主义则出于追求精神自由等目的而回避或否定节制道德。

在当今社会，对节制道德鲜有人提，其主要原因是以理性节制自我行为的观念难以抗拒人们追求物质利益的强烈欲望。俄国伟大的文学家列夫·托尔斯泰曾讲过一个小故事：说有个农夫每天辛勤地工作，虽然所得少得可怜，但非常知足、快乐。有个老魔鬼看到后很生气，就对小魔鬼们说：“我们要去扰乱一

① [德] 马克斯·韦伯：《新教伦理与资本主义精神》，于晓、陈维纲等译，陕西师范大学出版社，2005年版，第95页。

② 同上，第96页。