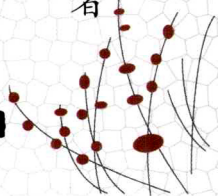


[日]新渡户稻造/著
朱晓兰/译

修养

学会做一个
人格上的成功者



吉林出版集团有限责任公司

修养

学会做一个
人格上的成功者



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

修养 / [日] 新渡户稻造著; 朱晓兰译. —长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5463 - 3953 - 5

I. ①修… II. ①新… ②朱… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 205986 号

修 养

著 者 [日] 新渡户稻造

译 者 朱晓兰

责任编辑 赵 锋 周海莉

特约监制 刘杰辉 俞根勇

特约策划 高龙柱

特约编辑 周 炫

封面设计 柏拉图创意机构

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 220 千字

印 张 15

版 次 2010 年 12 月第 1 版

印 次 2010 年 12 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

电 话 总编办: 010 - 63103398

发行科: 010 - 84242008

印 刷 三河市骏杰印刷厂

ISBN 978 - 7 - 5463 - 3953 - 5 定价: 26.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话: 010 - 63103398

序 言

我曾经听过这样一件事。以前有一个博学的儒者，虽然读破万卷书，几乎没有什么他不明白的事情，可无奈因缺乏活用知识的才能，空守着渊博的知识而不用，后来由于年老，记忆力急速下降，不仅是读过的书，他就连见过的、听过的人和事也忘得干干净净。他甚至还变得即使刚见过某个人，但是过了一段时间后，就想不起来那个人的姓名和容颜姿态，最后连自己的年龄也忘记了，到最糟糕的时候，与人交谈时，无法区分对方身份，是男是女，是老是幼。世人都嘲笑这个人，称他为“忘记老师”。

听说这件事以后，我每次捧起书时，都会想到读的书将来早晚有一天会忘得干干净净的吧。原本我就没有“忘记老师”的博学，但是听说这件事后就立马往自己身上套，感觉有失谦虚美德。但是很遗憾的是，我不得不坦白说在忘性这点上，我一点也不弱于这位“忘记老师”。现在我有时会信手从书架上抽出一本藏书来看，每次看到自己当时写在书上的评论时，就会想：到底是什么时候读过这本书的呀？我还真读了不少书啊！连自己都觉得不可思议。我也在不知不觉中上了岁数，马上就要到五十岁了，一想到还没来得及和年轻人分享曾经见到过的、听到过的人和事，也许要重蹈“忘记老师”的覆辙，就会感到非常惋惜。于是，我一方面将以前一知半解的东西分享给年轻人，另一方面将我到目前为止亲眼所见、亲身体验过的事情原封不动地阐述出来，希望能给后来人些许参考。基于这

个考虑，我一直借用《实业之日本》的版块空白，每月两次阐述自己的拙见以飨读者，到现在为止，我的陈腐言论也已经快积累到一百回了。这只是我在研究专业之外的余暇里，将自己的随感随想记载下来而已。自己也觉得有很多地方很浅薄，并且有些地方需要更深入一层进行阐述。但最初的主旨是通俗易懂，我为了让那些车夫和砍柴人看了之后也能明白，就省去了那些深奥的情节，主要写一些浅显易懂的东西，尽量让文章通俗易懂一点。因此，有识之人看到这样的言论时，可能会发出嘲笑之声吧，实际上，关于这一点，我也并不是没有听过忠告。我经常从我的朋友那听说，看到我写的那些杂谈太过通俗浅显，与我所处的地位和所担任的职务不甚般配，如果能再增加些情趣就好了。另外，我的叙述中，总会引用自己经历，这些经历有时会让我感到难堪，但我并不因此而回避它。

关于这些事情，我也并不是没有注意到，只是在这一点上，我发现自己酷似那个“忘记老师”，在忘我地投入到叙述中时，就忘记了对方是年轻人还是老年人，或者说忘记了自己的身份，甚至忘记了这到底是耻辱还是荣耀，只是由着兴致一直讲下去。读这本书的朋友们，如果你们觉得我很奇怪的话，那么请想起我上述所说的话，给予谅解。

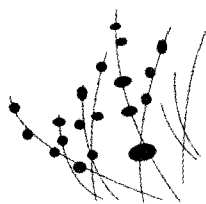
因为本书是我将平常的随感记录下来的文字，所以顺序不是很井然，只不过是一本随想集。这些随想皆在杂志上连载过，现在将其整理成书，是否有价值，连我自己都有点怀疑。但是鉴于有许多读者的殷切期望，所以虽然觉得很惭愧，但是我还是将其整理成册公布于世。

一个人也好，两个人也好，如果本书能够为迷茫的人指明方向，给沮丧失望的人带去力量，擦去哭泣者的泪水，抚慰不平者的心灵的话，这将是作者意料之外的荣幸。另外，如果读者觉得读了本书，能够忘记年龄、忘记耻辱等，我将不胜荣幸。在此深深感激诸位读者。



新渡户稻造

1911年7月21日



目

录

CONTENTS

序 言 1

总 论 1

一、何谓修养? 1

二、修养不是随心所欲 2

三、平凡的坚持,成就伟大的道德 3

四、有修养之人与无修养之人的区别 4

五、非凡之事成就平凡修养 5

六、修养学说的未来 7

壹 凡有希望者皆是青年 9

一、青年是富于希望与抱负的人 9

二、大人者,不失其赤子之心也 13

三、青年应该朴实恬淡 15

四、青年应富有元气 17

贰 人人都需立志 21

一、志向无高低之分 21

二、以什么标准去立志 22

叁 职业的选择 29

- 一、根据爱好和性格选择职业 29
- 二、没有特别爱好者如何选择职业 36
- 三、当客观条件限制职业选择时 37
- 四、职业选择不要为虚名所累 40
- 五、不要让经费影响立志 41

肆 人的一生犹如负重远行 43

- 一、决心的坚持是成大事的基础 43
- 二、要如何炼就恒心 47
- 三、阻碍恒心修炼的外因 53

伍 做一名真正的勇士 61

- 一、恪守道义是勇气修养的第一步 61
- 二、怎样修养勇气 63

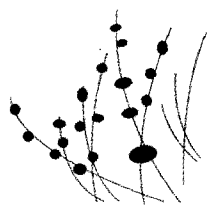
陆 战胜自己，赢得世界 69

- 一、克己的意义 69
- 二、去战胜真正的敌人 72
- 三、克己精神的修养 76
- 四、克己的程度 80

柒 名誉不是负累 83

- 一、作为行为动机的名誉心 83
- 二、被名誉心驱使着的危险 89
- 三、名誉是手段还是目的？ 97
- 四、针对毁誉褒贬的修养 104





目

录

CONTENTS

捌 不只金钱需要储蓄 111

一、文明是精力的储蓄 111

二、金钱的储蓄 115

三、储备体力 119

四、知识的储备 123

五、道德的储备 126

玖 苦难是一种磨砺 131

一、何为逆境 131

二、苦难造就一些人，也毁灭一些人 138

三、对待逆境的态度 158

四、逆境的善用 163

拾 处于顺境时的心境 175

一、凡人皆有得意时 175

二、顺境中的人应该警戒的危险 179

三、境遇的好坏只在一念之间 183

拾壹 处世的标准 191

一、人在社会中应该努力的方向 191

二、善用自己的境遇 194

拾贰 人应该走的道路 199

一、人生之路 199

二、高路和低路 208

拾叁 静思默想与天地交会 217

一、何谓默思 217

二、默思的方法 221

三、默思的功效 226



总 论

就像对待羔羊那样，你要给心灵食物，寒冷的时候给它温暖，酷热的时候替它降温，快要走上迷路时，把它叫停，带它回到正道，采取一切办法，培养它走正道。

一、何谓修养？

正如字面上所写的一样，也许就已有有人明白修养的意思了，但是，若被问到到底是修什么，养什么，修养的目的是什么时，自以为明白的你会很意外地感到这是个很难回答的问题。据我的观点，“修”乃修身的意思。我不清楚日本古代是否有这样的字词，一般言传这种说法大概是来自于《大学》。那么到底修身意味着什么呢？《大学》中说：“古之欲明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意者，先致其知；致

总 论



知在格物。”“自天子以至于庶人，皆以修身为本。”从治国、齐家、修身的排列顺序来看，我们可以靠自己的意志力来支配自己整个身心，即修身是以克己为本，不因肉体情欲而心烦意乱，以心为主，然后确定身体的动作和志向，才能不误方向，不乱方寸，井然有序地前进。

“养”是养心之意。“养”这个字正像字形所示，意思是羊的食物^①。羔羊是非常温顺的动物，没有什么智慧，如果没有引导者，非常容易迷失方向，就像人的心灵那样很容易被善恶所影响。古时候，流传着墨子见白丝而哭泣的故事。这是因为墨子感叹，人的心灵就像未着任何颜色的丝线，只因被染色这一个动作，既有可能变成黑的也有可能变成蓝的。所以说，如果放任自流的话，最终是不可能向善的。因此，虽然老羊会抚养它的羔羊，但如果人类不帮助饲养的话，就不能期望它像其他家畜一样顺利成长。相反，如果细致地喂养，温和地对待它，羊羔会比其他动物更加顺从、粘人，也因此变得更加可爱。所以，当基督的高徒彼得问道：“师傅，我应该为您做什么呢？”基督重复两遍说道：“你要是爱我的话，就替我饲养羔羊吧！”修养的“养”字就像每个人管理的羔羊，非常温顺，但对它稍不细心，就会死去。相反，如果耐心饲养的话，它就会最顺从你。所以我们就像对待羔羊那样，你要给心灵食物，寒冷的时候给它温暖，酷热的时候替它降温，快要走上迷路时，把它叫停，带它回到正道，采取一切办法，培养它走正道。

二、修养不是随心所欲

简明扼要地讲，修养就是修身、养心，其目的是谋求身心的健全发展。最近，修养二字被广泛使用，但是，有关修养的目的及其内容，有的学说和我的观点完全不同。例如，这些人也同意修养就是养心，但是，至于对心灵的解释，就大不一样了。他们的观点是：“人的心灵本来就具有动物性。所以，要说养心，就要像自然主义者所提倡的那样，随心所欲，

^① 日语中使用的汉字是繁体字“養”。以下皆同。——译者注。



使心灵适应动物性，这难道不是修养的目的吗？而且，根据我们的实验，人类容易喜好恶，疏远善。从这一点来看，人心的自然倾向是随心所欲，享受乐趣，即顺应天性来养心。何苦要禁锢住自己的欲望呢？就像动物那样发挥本能，不就是养心本来的意义吗？”尼采主义、高尔基主义、自然主义或者本能主义之所以甚嚣尘上就是这个原因吧。

另外，有关修身的观点，社会上也有人和我的想法完全不同。原本需要修的身究竟是什么？这一涉及哲学或者心理学的根本问题我们暂且不提，先简单地解释一下，所谓“自身”即个人。还有人提出非常极端的自恋说和自私自利论，主张：“修身之道唯求自己快乐即可，修身乃享受自我幸福之意，完全与他人无关。天上天下，唯我独存，所以，满足‘自我’就是修身之大纲。”他们居然以此来解释修身的含义。观其行动，他们表现出的颓废倾向令人感到悲哀。批评他们也许有些不礼貌，但是让持不同标准的我来说的话，这根本不是什么修身，只是给人感觉浑身散漫、身体颓废、零乱不整的印象，这令人深感遗憾。

三、平凡的坚持，成就伟大的道德

我没有能力涉猎这些理论上的根本思想，即使稍微能涉及一下，我也想有意避开。但我深信，即使避开理论性的思想也不会影响实践，我认为道德的、伦理的思想是无法用纯粹的理论来解释清楚的。德国的康德被称为世界上独一无二的哲学家，他对于宇宙万物都试图从理论上进行解释，但是，他却说用纯粹的理论最终不能解释宗教和道德。他于是设计了实践论来解释。实际上，我认为区分善恶曲直的能力和学术研究中所用的判断真伪的能力是不同的。所以，无论头脑多么清晰，知识多么渊博的人，也有缺乏几分道德观念的。

我前些年去美国旅行的时候，参观了著名的智障福利院。在收容的近千个智障者当中，有十来个非常聪明伶俐的少年。我和他们进行文学方面的谈话时，发现他们拥有一般人无法企及的学识和见解。谈论到学术性方面的话

题时，少年们所展示出来的知识面连专家都会赞叹不已！其中最令人惊奇的是有一位数学奇才，不管多大的数字，只要让他做加减乘除，他既不用算盘，也不用笔，立马就能准确地报出答案。他们的数学天赋真的使我们非常惊叹。然而，他们根本没有道德观念，认为偷东西不是什么坏事，撒谎也是理所当然。二十多年来，福利院院长每天和他们接触并且对他们进行观察、研究，结论是道德观念和智力是不相关的。如果以智力为标准来评论的话，被称为有才华的人，在道德上也有可能完全是个智障。

这里只是举了一个道德和智能之间差距明显的极端例子，在日常生活中，虽然不像这样极端，但是也有很多与此相似的例子。所以，如果我们每天都要从学理上研究该干什么的话，那么，既可以靠智力讲出有趣的道理，也可以同样用有趣的理论来反驳。不过，这仅限于理论和研究，实际生活中，需要绞尽脑汁来判断善恶曲直的大问题非常少，一生当中能否遇到一次都难说。我们所要履行的职责非常平凡，无须绞尽脑汁，靠常识就能做出判断。但是，其实这也是最困难的。不光是判断，判断后的执行才是最难的。只要每天不间断地履行平凡职责，即使遇到了一生中很少遇到的大难题，解决起来也很容易。相反，疏忽日常平凡的职责的人，一旦遇到大难题，就会惊慌失措、束手无策。所以说，难题的解决也要靠完成日常平凡的职责才能做到。

四、有修养之人与无修养之人的区别

也许有人看到我用平凡二字，会感到不快。但是我所说的平凡努力是指其性质上是平凡的，绝不是说执行任务的人是平凡。每天早晨固定的时间段，会有一个叫卖纳豆^①的小贩从我家门前经过，她从不改变时间，不乱开价钱，精选商品，热情待客。她以此为宗旨，用获得的报酬，照顾家里卧病在床的丈夫，抚养背上的孩子。拥有这样的人品，她难道不就是一



① 用大豆发酵做成的一种类似湿豆豉的豆制品。——译者注。



个了不起的人吗？

人们往往通过职业或者语言来区分非凡和平凡，但是，实际上，以平常的努力和品德来判断才是最恰当的。同样是平凡，也有低俗和高尚之分。例如，武藏野是一望无际的大平原，但是向北延伸越过碓冰山岭，平坦广阔的轻井泽平原就会展现在我们眼前。尽管都是平原，但是高度却相差三千尺。我认为平凡也如此，同样也分为高水平的平凡和低水平的平凡。看那些修禅的人，那些看上去都是在吊儿郎当地坐禅，并且给人一种自己高高在上感觉的都是庸人。当他们进一步修行成为悟出佛教奥秘的高僧时，我们再看他的行动，听他说话，总觉得和平常人没有什么两样。但是，如果仔细观察，就会发现声调不同，眼神也不一样，行走时落脚的方式不同，倒茶时手的姿势不一样，看上去虽然真的很平凡，但是平凡中却存在着巨大的高低差异，这就是有修养者和无修养者的区别。

有修养者的言行，看上去很平凡，和普通人没有什么不同，但是，实际上，不论对待任何事，处于哪个位置，都有很大的不同。吃粗粮的羔羊，生长到一定程度，有时反而比那些享受美食、得到特殊营养的羊羔发育得好。到剪羊毛的时候，羊毛的品质明显不同。宰杀后吃肉的时候，肉感也不同。我经常从青年身上看到与此相同的状态。例如，甲乙两个青年，甲没有任何修养，做事完全靠本能，行为举止旁若无人，被世人称赞为“这家伙很有趣”，像个“英雄好汉”。乙平时小心谨慎，致力于自我修养，于是，人们说他是“不合格的小和尚”或者“注重小节，不会成大器”等等。但是，一旦遇事，两人的态度完全不同，有无修养也就鲜明地表现出来！

五、非凡之事成就平凡修养

一个人是否有修养一定会显示在他的言行上。平时不注意修养的人，生活在世界上，即使很大胆，也只是所谓盲人不怕蛇一样的大胆。所以，没有经验的人虽然看起来有豪杰气概，但是，这样的人外强中干，并不是

一个踏实丰满的人，看上去就像一个肥胖的士兵，臃肿虚胖，敲一下会发声。有修养的人也许很朴实，不显山露水，省察其身，却具有无修养者难以企及的从容之处。

危难时刻，我们更需要日常平凡的修养。春风吹过，三日未见，樱花便已绽放。樱花不是遇到春风后慌忙绽放的，而是从去年的冬天开始，就忍耐严寒，孕育花蕾。古代的武士身临战场，豁出性命去取胜，这是他们平时手持木刀以木偶为对象拼杀训练的结果。正是平时注重修养，关键时刻才会有精神准备。

平日不悟舍身事，危急关头更惜命。^①

正因为武士平时有舍身的觉悟，在关键时刻才不会犹豫。世人都喜欢引人注目、鹤立鸡群，喜欢令人震惊、富有戏剧性，有轻视日常修养的风气。我倒认为这反而是一种不成熟的思想。就好像在对入门级的书还似懂非懂的少年时代，却总想翻阅高深的哲学书籍一样，无论怎样听别人解释，总有一半听不懂，即使查字典也搞不清楚意思。只是觉得读了高雅的书后，自己也会看起来很高雅。同样，没有修养的人发表力所不及的言论，阐述认识不足的学说，也只是为了图一时之快。但是，真正有修养的人是不会这么做的。就如同一个刚出生的孩子要用乳汁抚养，随着日子的逝去，才逐渐可以消化坚硬的食物。履行义务也是如此，在某个职位上，只有全心全意地尽到与其职位相符合的义务之后，才能得到尽更高义务的能力。

我在此讲解修养方法也是如此，目的在于阐述我们平时尽自己的职责时所需要的精神准备，并不是希望你一跃成为英雄豪杰，做惊天动地的大事，接受世人的喝彩。功名富贵不应该成为修养的目的。自省而果断，生活清贫但内心满足，即使受到世人诽谤也会自得其乐，即使身陷逆境也会

^① 这是和歌译文。——译者注



感到幸福，怀着感激之情度过每一天。这才是我在此讲解修养的目的。

佐藤一斋讲过这样的话：“凡活物不养即死。心乃存于我身一大活物，最须以养。如何养之，唯理义而无他法。”正如养身之食物，每日需要三餐一样，道理和正义的营养也不能间断，稍有经验的人都明白这个道理。每时每刻的修养，在实施期间也许没有太明显的感觉，但是，日积月累，就会造就出伟大的人物。一开始，会感到辛苦，但是努力修养，习惯了以后，修养就会变成身体的骨肉，你就会变成与凡人不同的人。在你很不情愿地坐禅时，你是一个不合格的僧人；等度过这个阶段，完成坐禅要求时的僧侣又的确是令人景仰的人。

未坐禅时人若知，何必夺取成佛路。^①

六、修养学说的未来

近来，呼吁修养之声传遍社会各个角落，几乎成为一个流行词语。对此，我担心的是其未来的走向。说起来，我国的思想界大致每隔十年就会发生一次翻天覆地的变化。今天社会上流行的修养学说，十年以后，将会被怎样理解呢？这是一个非常值得思考的问题。对此我认为今后将会出现三个倾向。一是反作用，二是知行分离，三是宗教信仰得以发扬光大。

第一个倾向是反作用，不是指别的事，而是说那些具有豪杰气概的人不太容易忍受修养所要求的仔细谨慎，只要有机会就会起来反抗，这是理所当然的。因此在修养学说盛行期间，细微的反对不起作用。但是，如果流行的趋势出现衰退迹象，那些攻击修养的人就会跳出来，当他们看到曾经提倡修养的人偶然遇到挫折，就会正中下怀，作为谴责这些人的方法，就攻击他标榜的主张，甚至指责修养死板，“就像切磋琢磨”，说什么这只是人为玩弄的小花招，并且非常做作。我相信，主张修养会使人的气量变

① 这是和歌译文。——译者注

小的言论必定占据相当优势。如此争论的结果，如果能迅速培养出大人物的话，也就算了。但是，我担心：会不会导致产生自然主义的人物呢？

第二个倾向是知行分离。仅凭这句话表达不了我的意图，需要作进一步说明。所谓修养是以提升个人的人格为宗旨，即孟子所说的养心之大是重点。另一方面，需要修养的精神表现在行动上，也就是说重点放在修身上。所以，修养的做法是实际并且具体的。可是，实际而且具体的事物从学理和思想的观点来看的话，因为属于次要的意义，所以总显得有点浅薄。因此，思想家将修身和养神进行分解，取养神法而舍弃修身法，令人反而信以为很高尚，与此类似的说法也出现了。修身主要是针对他人即社会的行为，而养神是天上天下唯我独尊的个人涵养，所以，既然努力养神，就没有必要努力修身。概括起来说，品行或者义理，这些表现在外表的相对之物就变得不太重要。有时势必会产生一种倾向，认为没有什么比脱离尘世隐遁更好。

第三个倾向是比第二个倾向更积极更前进的。努力观察，用心修养，就会遇到宗教的问题。因为我们生活在这个世界上，一旦考虑到人与人之间的人情关系，前生、后世、道德的根源等问题，就会遇到必须依靠宗教才能解决的问题。所以，即使在今天，已经离职休养之辈，有许多是宗教人士，甚至大多数宗教人士必定致力于修养。

修养学说未来的倾向（发展）^① 将会波及所有方面，我相信其中主要的是上面三点。不管读者向那个方向发展，我希望都不要违背常识性的判断，不要偏重空的理论，应该注意随社会一起变化，随社会一起变革。



① 括号系是原文所加，用来补充说明“倾向”。——译者注