



## 儒学复兴从修身做起（方朝晖）

方朝晖

题注：本文摘自新著《儒家修身九讲》（北京：清华大学出版社2008年7月出版）  
“导言”

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理，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，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

件收益无穷的事情。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，我更需要不断修习。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。

#### 附录一、《儒家修身九讲》内容提要

本书试图用现代语言、结合现代生活需要较为系统全面地讲解中国古代的修身养性思想的精华，以儒学为主体，兼顾佛、道及其他学派的思想。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“笃静”、“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意义，进行了深入浅出的阐释。

本书每讲述儒家修身的一个范畴，首先结合儒家历代学者的论述、佛家道家的智慧、现当代人的精神状况展开论述。其次，将生动的事例与中国古代的修身思想相结合，贴近实际生活，从几个方面分别论述其内涵，以及人们应当如何在现实生活中运用这些智慧。最后，对于在生活中具体应用的若干方面，重点提示。

该书文字通俗，语言生动，视野独特，比喻贴切，举例精当，让那些对儒家思想、儒家经典缺乏基本知识的读者可以在比较短的时间内对儒家修身智慧的精华有相当深入的了解；更重要的是，本书注重传统的现代意义，紧密联系现代生活，让读者对儒家修身思想对现代人在人格修养、为人处世、信仰确立、道德境界等方面的强大现实意义获得崭新的认识，产生强大的心理震撼，从而用以指导自己的生活，提高人生的境界。

本书是作者在清华大学多年开设的“儒家经典导读（修身篇）”一课教学经验的基础上形成的，书中内容均出自作者长达八、九年的教学和研究的心得。

#### 附录二、《儒家修身九讲》目录

导言：修身是我们一生做不完的功课 6

♣ “磋”与“磨” 6

♣ “养”与“得” 7

♣ “信”与“修” 8

♣ 儒学复兴从修身做起 9

第一讲 处静 11

♣ 你能保持一颗安静的心吗？ 12

♣ 性天之妙，惟静者知之 12

♣ 静而后能安 14

♣ 静坐，然后知平日之气浮 15

♣ 至静以宁其神 16

♣ 静坐观心 18

♣	从静中观物动，向闲中看人忙	19
♣	淡中交耐久，静里寿延长	20
第二讲 存养 23		
♣	为什么我们会不会养生？	24
♣	动静节宣，以养生也	24
♣	动息皆有所养	26
♣	苟得其养，无物不长	27
♣	存心，养心，养性	29
♣	养吾浩然之气	30
♣	以善养人，然后能服天下	31
第三讲 自省 34		
♣	你日三省汝身	35
♣	认识自己的无知	36
♣	突破心灵的paradigm	37
♣	欲无得罪于昭昭，先无得罪于冥冥	39
♣	目中有花，则视万物皆妄见也	40
♣	从五更枕席上参勘性体	42
♣	高一步立身，退一步处世	43
第四讲 定性 45		
♣	职业枯竭就在你身边	46
♣	于心气上验之	47
♣	以出世之心，做入世之事	48
♣	大烈鸿猷，常出自悠闲镇定之士	50
♣	知止而后有定	52
♣	宁吾真体，养吾圆机	53
♣	宠辱不惊，看庭前花开花落	54
第五讲 治心 57		
♣	能轻富贵，不能轻一轻富贵之心	58
♣	心安茅屋稳，性定菜根香	59
♣	学问之道无他，求其放心而已矣	61
♣	只是一点方寸之心，千罪万过	63
♣	了心自了事	64
♣	贪了世味的滋益，必遭性分的损	65
♣	尽其心，而后知其性	66
第六讲 慎独 69		
♣	中国人的心理健康问题	70
♣	致中和，天地位焉，万物育焉	71
♣	人心惟危，道心惟微	72
♣	戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻	75
♣	昧暗处见光明世界，此心即白日青天	76
♣	非澹泊无以明志，非宁静无以致远	78
♣	心可妄动乎哉？	79
♣	终日对越在天	80

第七讲 主敬 82

- ♣ 生生之谓易 83
- ♣ 酷烈之祸，多起于玩忽之人 84
- ♣ 如临深渊，如履薄冰 85
- ♣ 敬以直内，义以方外 86
- ♣ 倚高才而玩世，背后须防射影之虫 88
- ♣ 出门如见大宾，使民如承大祭 89
- ♣ 敬之敬之，命不易哉！ 91

第八讲 谨言 94

- ♣ 言行，君子之枢机 95
- ♣ 括囊，无咎无誉 96
- ♣ 君子洗心，退藏于密 97
- ♣ 真机、真味要含蓄，休点破 98
- ♣ 直、方、大，不习无不利 100
- ♣ 巧言令色，鲜矣仁 102
- ♣ 心定者，其言重以舒 104
- ♣ 聪明才辩是第三等资质 106

第九讲 致诚 109

- ♣ 网络时代，玩的就是心跳 110
- ♣ 唯天下至诚，为能尽其性 111
- ♣ 人品之不高，总为一利字看不破 112
- ♣ 反身而诚，乐莫大焉 114
- ♣ 修辞立其诚，所以居业也 116
- ♣ 诚者不勉而中，不思而得 118
- ♣ 温柔敦厚，诗教也 119
- ♣ 洁静精微，易教也 121

附录一、曾国藩论修身 123

- ♣ 早年修身十二款 123
- ♣ 晚年日课四条 124

附录二：修身集锦 126

- ♣ 修身 126
- ♣ 静坐 126
- ♣ 存养 127
- ♣ 自省 128
- ♣ 定性 129
- ♣ 治心 130
- ♣ 慎独 131
- ♣ 主敬 131
- ♣ 谨言 132
- ♣ 致诚 132

后记 134

发表日期：2008-9-26 浏览人次：702

版权声明：凡本站文章，均经作者与相关版权人授权发布。任何网站，媒体如欲转载，必须得到原作者及Confucius2000的许可。本站有权利和义务协助作者维护相关权益。