

ISSN 2414-4746

MODERN VECTORS OF SCIENCE AND EDUCATION  
DEVELOPMENT IN CHINA AND UKRAINE  
中国与乌克兰科学及教育前沿研究



**2022**  
**ISSUE № 8**

ISSN 2414-4746

MODERN VECTORS OF SCIENCE AND EDUCATION

DEVELOPMENT IN CHINA AND UKRAINE

中国与乌克兰科学及教育前沿研究



**State institution “South Ukrainian National Pedagogical University  
named after K. D. Ushynsky”**

**Harbin Engineering University**

**2022  
ISSUE № 8**

Odesa, Ukraine

Harbin, the People’s Republic of China

李雪璐

汉语国际教育硕士

乌克兰南方师范大学孔子学院公派教师

敖德萨，乌克兰

## 论中国传统的修身理念及其人生价值

儒家文化十分重视修身——做人之道。儒家文化中的“修身”思想是一种底蕴深厚的文化现象，它以“仁”为核心，以“礼”为判断标准，以“修己”为基本模式，形成了既有坚实的思想基础、又有丰富的实际内容的文化体系。儒家文化及其修身理念是世界历史文化宝库中的重要遗产，对人类社会的文明进步做出了重要贡献。

**关键词：**修身，儒家思想，传统文化

修身，是中国儒家思想的精髓，对中华民族传统文化产生过巨大的影响，在中国传统文化中一直处于权威的至尊地位。中国历代都提倡修身，修身是做人非常重要的前提和必修课。中国传统的修身理念影响了中国人几千年，是我国最为宝贵的思想财富。修身，是人格的一种自我体现，是实现自我价值的“道”，是为人处世的基础。作为一种十分自觉的道德磨砺，修身思想产生于无悔的创新实践。对处于大变革时代的当代世界，修身理念对于加强道德修养、升华人格、塑造美好心灵、弘扬社会正气仍具有积极的作用。

### 一、儒家文化中的“修身为本”的思想

《礼记·大学》篇是被宋代以后儒家学者所推崇的最重要的经典著作之一。在这部著作中，它把儒家关于治国为人的基本理想和实行方法分别归纳为三个要点与八个步骤，后来被称为“三纲领”、“八条目”。所谓“三纲领”，即是

《大学》开卷所言：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”按照宋儒朱熹的解释，“明明德”是认识和恢复自己禀之于“天”的纯善清明的本性；“亲民”的“亲”字，当“新”字解释，是“新民”的意思，就是要“推以及人”，使所有的人都恢复自己的本性；“止于至善”则是说对于“明明德”和“亲民”都应当达到最好的程度而不动摇。所谓“八条目”，分别指：“格物”、“致知”、“诚意”、“正心”、“修身”、“齐家”、“治国”、“平天下”。《大学》中说，古代的圣贤为了使天下的人都能够认识和恢复自己禀之于“天”的纯善清明的本性，就要先去治理好国家；而要治理好国家，就要先治理好家族（家庭）；要治理好家族（家庭），就要先把自身修养好；要把自身修养好，就要先端正自己的思想；要端正自己的思想，就要先有诚实的意愿；要有诚实的意愿，就要先扩充自己的知识；要扩充自己的知识，就要先认真地研究万物及其理，探求一切本源。反过来，对于每一个人来说，为了达到“明明德”、“亲民”和“止于至善”的理想境地，那就需要从“格物”开始，一步一步地去达到“平天下”。在这八个条目中，以“修身”最为关键，修身是核心，是根本。

中国传统文化向来注重修身，儒家的“仁者，爱人”，道家的“无为而治”，都要求人修身，并且要达到一个很崇高的精神境界。所谓修身，就是“克己”，完善人品操行，提高人生境界。修身，作为目标，是人的完善，人格的自我体现；作为手段，是实现最高人生价值的道路和方法，是为齐家、治国打下一个扎实的基础。修身作为传统的价值取向，强调“公平”，“平等”，“天下为公”，淡化个人利益和功利，使人们放弃对现实利益的追求，所以世人不论高低贵贱，都要以修身为根本，都必将通过“修身”这种道德方面的努力，积极投入到“实现自我”这一人类的共同事业中去。总之，“以修身为本”这一理念，贯彻于儒家的全部学说之中，不仅在治国理家、完善人格方面要以修身为本，即使是在认识天地万物、探求宇宙人生奥秘方面也要以修身为本。

## 二、儒家修身思想的核心、标准及基本模式

儒家的修身思想主要是围绕“仁”来展开的，所谓“修身以道，修道以仁。”（《中庸》）孔子就强调：“如有博施于民而能济众，可谓仁乎？”（《论

语·雍也》)“能行五者于天下为仁矣。请问之，曰：‘恭、宽、信、敏、惠。’”

(《论语·阳货》)在孔子看来，博施济众，行恭、宽、信、敏、惠五者于天下，这就是仁德，也是修身思想的核心内容。孟子发挥了孔子的思想，提出了以仁

义为核心的修身思想。他说：“仁，人心也；义，人路也。”(《孟子·告子上》)

“仁，人之安宅也；义，人之正路也。”(《孟子·离娄上》)人心是仁，人路是义，内心修养达到了仁义境界，仁就会充塞于心中。进入宋元明清时期，张载、

程颢、朱熹、王夫之等人在孔孟的基础上又进一步向前发展了以“仁”为核心的修身思想。张载提出了“民胞物与”的泛道德主义，强调以人心之“仁”泛

爱天地万物。程颢认为先秦儒家的仁学强调博施济众、克己复礼的道德修养，这还不是“仁”之体，而只是“仁”之用，道德修养应以“仁”之根本为重。

明清之际的王夫之说：“‘立人之道，曰仁曰义，’在人之天道也。”(《思问录·内篇》)仁义是圣人之德，人之修身主要是行仁义，不违天道，与天合德。

“仁”是一种主观的道德修养，是一种内在的道德自觉，为仁由己不由人。

但是这种主观的道德修养何以可能？孔子认为要达到“为仁”的自觉性，必须把“礼”这种外在的约制，通过“仁”的德性修养，完全变成一种内在的、自

觉的道德规范。“礼器，是故大备；”“制礼以节事。”(《礼记·礼器》)礼的功用是用来调节人的行为，使人修养成器，使人完备。要求“非礼勿视，非礼勿

听，非礼勿言，非礼勿动，”(《论语·颜渊》)人们的一切行为都要度于礼，立于礼，约之以礼，节之以礼，齐之以礼。这便是达到了仁。孔子要求治理国家不但要“导之以德，”同时也要“齐之以理。”(《论语·为政》)孔子在教育弟子学习时，虽然首先要“博学于文，”但也要“约之以理。”(《论语·雍也》)

在孔子看来，任何修养都必须以“礼”为规范，才能真正修成恰到好处的德性，不然，这种德性就会转化为偏执的过错了。所以他说：“恭而无礼则劳，慎而无礼则

怠，勇而无礼则乱，直而无礼则绞。”(《论语·泰伯》)荀子继承了孔子的思想，将礼看作人们言行的标准，“礼者，节之准也，”(《荀子·致士》)礼是“法之大分，类之纲纪，”(《荀子·劝学》)礼也是治国之根本，“隆礼重法

则过有常”，“人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。”(《荀子·修

身》)

儒家认为“礼”是衡量一个人修养好坏的唯一标准。“人藏于心，不可测度也。美恶皆在心中，不见其色也。欲一以穷之，舍礼何以哉？”（《礼记·礼运》）一个人修养的好坏、内心的善恶，都只能以“礼”来衡量，除了“礼”，还能用什么呢？《礼记》中还指出夏禹等六君子，“未有不谨于礼者也，以著其义，以考其常，著有过，刑仁讲让，示民有常。”（《礼记·礼运》）这是说夏禹等六位国君无不谨慎地以礼行事，按照礼来彰明大义，考察诚信，明察过失，提倡仁爱，讲求辞让，向人们显示做人的常道。

儒家十分注重个人的自我修养和道德自律，即“修己”，并以此作为修身的基本模式。孔子说“为仁由己，而由人乎哉？”（《论语·颜渊》）“修己以敬”、“修己以安人”、“修己以安百姓。”（《论语·宪问》）修己功夫做得好，内可以持敬，外可以安人、安百姓。孔子认为，修身是一个长期的过程，是一个人毕生坚持不懈的事情。《中庸》云：“君子不可以不修身”。“修身”乃为“天下国家九经之首。”（《中庸》）

### 三、儒家修身思想与人生价值的体现

儒家所设计的最高价值的人生是效法远古。孔子说：“今人居，古人与稽。今世行之，后人以为楷。”（《礼记·儒行》）效法远古，意味着有历史依据，更能够为时人所接受。儒家在描述远古时代的人时将自己的政治理想渗透其中。“大道之行也，天下为公，选贤与能，讲信修睦。故人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，壮有所用，幼有所长，鳏寡孤独废疾者皆有所养。男有分，女有归。货恶其弃于地也，不必藏于己；力恶其不出于身也，不必为己。是故谋闭而不兴，盗窃乱贼而不作，故外户不闭。是谓大同。”（《礼记·礼运》）上面所描述的是一个政治清明，礼仪井然，人心融融的“礼”、“仁”之邦。克己（即修身）、复礼归仁，就是修持具有“怀仁”、“知礼”的身心，既要与这个理想的大同社会相适应，还要为它的实现而努力。以此为出发点，才能实现大同这一外部世界的最高境界，外部世界的最高境界才能同修身这一内部世界的最高境界得以完美结合。

儒家修持身心所体现的最高人生价值，一方面是达则兼济天下。博学，以待问、待取，是入仕从政，施展抱负。但入仕从政并不是目的，目的是兼济天下，辅助君王以施仁政，实现儒家的礼义井然的社会理想，既有实现儒家社会理想的经国治世之学于胸，又有“身可为也，而志不可夺也。虽危，起居竟信其志，犹将不忘百姓之病也”之德于心，造福于民，儒家誉之为“立功”。在这种人生价值取向的熏陶下，造就了一大批为国为民英勇献身的仁人志士。他们在贤明君主身边兴邦立国，发展生产、商业，创造了灿烂的文化；在恶劣的时代，他们反无道，诛残暴，逐强虏，抑或改进国家机器，救民于倒悬，其功绩斐然，彪炳史册，这使我们今天一想起他们就肃然起敬。

儒家修持身心所体现的最高人生价值，另一方面是穷则独善其身。穷，是与达相对而言的。如果说，达是入仕，用“仁”、“礼”普化天下；穷则是出仕，用“仁”、“礼”烛照自身。出仕，有两种情况，一种是天下无道，儒者不愿事奉无道之君以污其行；另一种是天下有道，而儒者自己安贫，不为利禄所动。

我们先来谈第一种情况，“虽有暴政，不更其所，不合作（“非时不见”，“上不臣天子，下不事诸侯”）、不同流（“非义不合”），仍不失大儒风范。在这种人生价值取向的熏陶下，造就了一大批叛离封建专制的或朝隐、或野隐的隐士。孔子说，“无道则隐”，“贤者避世”，“隐居以求其志，行义以达其道”。儒家推崇隐退，是基于维护自己的政治原则，施仁爱，反无道，绝不助纣为虐。因而退是“待时”，“以求其志”，“世事扰扰，山中不能高卧”，“处江湖之远则忧其君”，“进亦忧，退亦忧”，他们表面上是虚静无为，实则是一种变通，是积极有为的另一种态度。这些把儒家“养其身以有为”的思想已注入血液的朝隐之士，冷面热肠，不甘心生命短促，时机被占，把“待来时”延伸到“待来世”，正好潜心著书立说，教授门徒，用文字完成他们在政治上未实现的愿望和理想，他们被誉之为“立言”。他们博学好思，见利不忘其义，见死不更其守，向痛苦的人生注进一种使内心世界完美的清流，使这痛苦幽深的人生也成为壮美、圆满的人生。他们刚、毅、木、讷的人格操守，先天下忧、后天下乐的思想境界和复杂丰富的人生经验发展了博大精深的中国文化。他们是中国

文化的主要创造者和传播者。

第二种情况，天下并非无道，而由于种种原因，儒者并未受到重用，或者有些儒者自己不愿为得所累，便潜心修身。他们认为儒家的政治理想，并不偏重通过治国去实现，而是偏重修身去实现；因为人生的最高价值是“怀仁”和“知礼”。穷，从某种意义上讲，不为利禄所累，更宜于修身。有人用“知足者常乐”来引伸孔孟的“安贫”思想，实则断章取义，差之毫厘，失之千里。正如儒学鼓励儒者入仕一样，入仕并不是目的，兼济天下才是目的。那么，安贫也不是目的，目的是由此独善其身，即“安贫乐道”。“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人也不堪其其忧，而回也不改其乐，”（《论语·雍也》）是指即使忍受贫困的物质生活，也要坚持道德修养，保持儒者的品行操守，乐在其中。仁（恻隐之心）、义（羞恶之心）、礼（恭敬之心）、智（是非之心）、信（坦诚之心），人皆有之。通过认真反思，克己修身，除去尘垢，就可以使原本是善的人性大放光彩了。如是，也就达到“今人居，古人与稽。今世行之，后世以为楷”，儒家誉之为“立德”。他们是中国文化凝聚而成的典型，是传统美德的结晶，是民族整体形象的代表，其人格力量足以使民族聚为一体，穿越千难万险，走向未来。这种影响，从其深度、力度来说，比政治上朝代替换，更加深入骨髓，流芳百世。

达，则立功；穷，则立德，立言。儒家学者通过修身，不管遇到何种情况，都力图在短暂的人生中留下长久的影响。这样，能以“长久的影响”来告慰自己，不至于在短暂的人生中留下痛苦的悔恨。“大上有立德，其次有立功，其次有立言。虽久不废，此之谓不朽。”（《左传》襄公二十四年）由此可见，古人把“立德”放在首位，说明“修身”的确是基础，是出发点。不朽，指的是精神不朽，美好的心灵不朽。不朽之人，超越了生命的转瞬生灭，超越了生存的荣辱困苦，这人生自然是快乐的，幸福的。孔子用“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”（《论语·述而》）概括了自己一生。而孔子就是“不朽”之说的创始者、践行者，给后世留下一个光辉的典范。

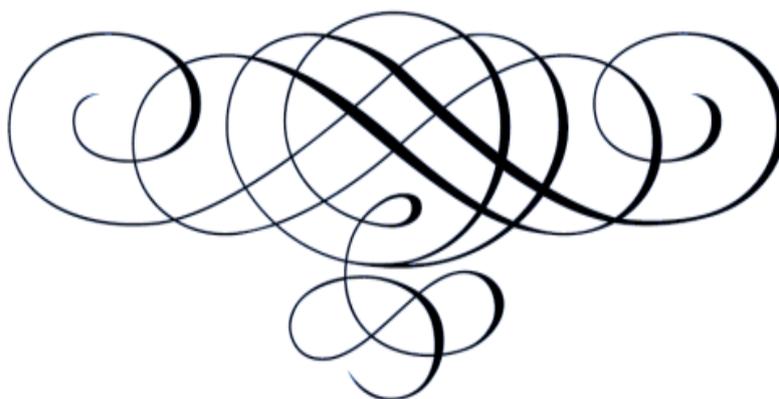
#### 四、结论

至此，我们可以说，儒家思想作为中国文化的代表，他们强调的修身正心

的人生，是积极有为的人生；是集恻隐之心、羞恶之心、恭敬之心、坦诚之心为一胸的人生；是既入世，承载满腔的社会责任感，进而事父，远而事君；又保持“不陨获于贫贱，不充讪于富，不君王，不累长上，不闵有司”的人格操行，超凡脱俗的人生；是把幸福感，乃至相应的苦乐感、荣辱感灌注于道德修养过程中的人生。总之，是中华民族最富人道精神、最具创造力的文化基因，也是中国文化能源远流长，把世界上近五分之一的人口凝聚在一起，能名扬四海五洲，为其他民族所惊叹、所仰慕、所修习的原因所在。它是中国文化的基点、内核和精华，是今天中国道德建设必须依存的历史文化基石，也是今天振奋民族精神，必须继承民族文化遗产的内在原因。相信在对传统儒家文化“取其精、去其糟”的基础上，吸纳现代的优秀成果，源远流长的中国修身文化必将焕发新时代的光彩。

#### 参考文献

- 1.陈伯君.修身--中国文化的人生价值取向[j].中华文化.2002(2)
- 2.张树骅.儒学研究论文专辑[M].山东《中国儒学年鉴》社.2003
- 3.柴文华.现代新儒家文化观研究[M].三联书店.2004(1)
- 4.俞荣根.孔子的价值[J].重庆:儒家思想与当代道德建设学术研讨会.2002
- 5.杜维明.杜维明文集[M].武汉出版社. 2002（04）



*Li Xuelu*

*Master of Teaching Chinese to Speakers of Other Languages,  
Teacher of Confucius Institute at the State institution “South Ukrainian  
National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky”,  
Odesa, Ukraine*

## **ISSUES ON CHINESE TRADITIONAL CONCEPTIONS OF SELF- IMPROVEMENT AND MORAL LIFE VALUES**

*The Confucianism culture pays much attention to moral culture practices – to the road of personhood. In the Confucianism culture, the thought of “moral culture practices” is one kind of inside and deep culture phenomenon. It takes “the kernel” as the core, “the ritual” – as the judgment standard, “self-cultivation (self-improvement) practices” – as the basic pattern. These phenomena have formed a cultural system which both had a solid thought foundation and a rich actual content. The Confucianism culture and the idea of moral culture practices are an important history heritage of culture treasure-house all over the world, they have made an important contribution to the civilization progress of mankind society.*

**Keywords:** *practices, moral culture, the Confucianism thought, traditional culture.*

