

[編者按]2013年7月30日，清華大學國學研究院院長陳來教授應邀到位於北京的中央文史館，以“中國傳統道德修養”為題作了講演，反響熱烈。經過本刊編輯與陳來教授聯繫，現將作者整理的講演稿編發如下，以饗讀者。

中國傳統道德修養的基本內涵 ——以“慎獨”為中心

陳來

(清華大學 國學研究院，北京 100084)



[摘要]中國傳統道德修養內容廣泛，所謂“存心養性”、“格物致知”、“誠意正心”、“明善”、“戒慎”、“恐懼”、“慎獨”等等，都是講修養問題。這其中，“慎獨”和“內省”，又是最基本的內容。“慎獨”在儒家歷史上經歷了一個“起、承、轉、合”的過程：先是在漢代，鄭玄將“慎獨”解釋為獨居、閑居時做事行為的高度自律；接着是宋代，朱熹將“慎獨”解釋為謹慎地對待自己所獨有的那個內心世界的活動（既包括“未發”的，也包括“已發”的）；到了明代，王陽明把“獨”解釋為“良知”，認為“慎獨”與“戒懼”是一回事兒，無論“未發”、“已發”都要保持“戒慎恐懼”之心；清代的曾國藩則將遏制貪欲、循自然之理、內心時時自省統統視為“慎獨”的核心內容。至於“內省”，則是指不間斷地反省自己。它代表了人的一種自覺、一種自覺的要求：即使沒有什麼過失，也要“有則改之，無則加勉”。

[關鍵詞]道德修養 “慎獨” “內省”

[作者簡介]陳來(1952—)，男，祖籍浙江省溫州市，生於北京，北京大學哲學博士，師從張岱年、馮友蘭教授，曾任北京大學儒學研究中心主任，現為清華大學國學研究院院長、哲學系教授、博士生導師，兼任中國哲學史學會會長、國際中國哲學學會(ISCP)副執行長，主要從事儒家哲學、宋元明清理學研究，出版學術專著十餘部，代表作有《朱熹哲學研究》、《古代宗教與倫理——儒家思想的根源》、《古代思想文化的世界》、《中國近世思想史研究》、*Tradition and Modernity*，有多部著作與論文被譯為英文、日文、韓文等。

Title: The Basic Connotation of Chinese Traditional Morality: Focusing on "Shendu"

Abstract: "Shendu" (vigilance in solitude) and "self-reflection" are the primary content of the Chinese traditional morality cultivation. "Shendu" underwent an "introduction, elucidation, transition and conclusion" process in the Confucian history. "Shendu" first appeared in the Han Dynasty when Zheng Xuan interpreted it as being highly disciplined when staying at home idly or living alone. Followed by the Song Dynasty, Zhu Xi interpreted "Shendu" as being cautious to one's inner world. In the Ming Dynasty, Wang Yangming interpreted the "Du" as "innate conscience", taking "Shendu" and "apprehension" as one thing. The Qing Dynasty Zeng Guofan considered "greed containment", "going with the flow" and "frequent self-reflection" as the core content of "Shendu". For self-reflection, it indicates one's awareness to his/her self-requirement.

Keywords: moral cultivation, "Shendu", self-reflection

Author: Chen Lai received his PhD in Philosophy from the Peking University. He is currently the Dean of the Tsinghua Academy of Chinese Learning and professor at the Department of Philosophy of Tsinghua University. He is mainly engaged in studies of Confucian Philosophy and the Confucianism in Song, Yuan, Ming and Qing Dynasties. Email: chenlai@mail.tsinghua.edu.cn



按照主辦方的要求，我今天就中國傳統道德修養這個主題，談一些基本看法。

一、推薦兩本關於道德修養的書

關於傳統道德修養，首先給大家推薦兩本書。第一本是蔡元培的《中國人的修養》，這個書現在有很多的版本。蔡元培（1868—1940）先生對文化有一個特殊的看法，就是在北京大學做校長時提出的辦學方針——兼容並包，今天也仍是北大的宗旨，對今天教育的影響還是很大的。北伐戰爭以後，他擔任了中央研究院的院長，這之前他做過教育部長，不僅兼管北大，對整個中國的高等教育都有貢獻。他早期喜歡倫理學的書，《中國人的修養》這本書不完全是學術性的。這是一個講義，主要講的是修身，中國人應該有什麼樣的道德是這本書的核心。

【蔡元培：当代中国人急需的道德读本】

中国人·修养



《中國人的修養》



《德育鑒》

還有一本書，就是梁啟超在1905年編的《德育鑒》。“鑒”，就是鏡子，《德育鑒》講的都是修養的問題。梁啟超（1873—1929）早期學的東西，主要是訓詁考據，對德育體會不深。後來跟康有為在“萬木草堂”學習，開始積累德育方面的筆記，哪些聖賢書對自己的修身很重要、有體會，就把它記下來。梁啟超逃到日本以後，寫了很多文章，在思想界比較有影響的就是《新民說》。《新民說》，他寫了三年多的時間纔完成，主要是強調中國人要建立公德。

梁啟超認為，聖賢講的很多是“私德”，但他覺得中國人最缺的是公德。中國人當時碰到的問題，是國家的問題、救亡的問題。就是國家在殖民主義的態勢下，已經到了一個生死存亡的關頭，怎麼救國救亡，建立一個真正的民族國家，這是一個大問題。所以，這個公德裏面最重要的內容就是愛國。梁啟超講，怎麼建立公德心是中

國人碰到最大的問題，公德心裏面最重要的就是愛國主義，當然他也講了關於權利、自強等核心價值觀念。

他寫了不到一年就到美國去了，在北美三藩市等地有十個月的時間。在這十個月當中，他的思想發生了一個很重要的轉變，就是他以前是一個主張破壞主義的，回來以後，我們一般說他變成“保守”了。其實不是的，而是有了一個新的認識，就是認為這個問題不像他以前看的那樣了。這跟我們今天談的這個問題有關。在《新民說》的前期，他說的“公德”對當時包括胡適（1891—1962）、毛澤東（1893—1976）等那一代人都很有影響。他從美國回來以後，在《新民說》中寫了第十八節《論私德》。《新民說》前期主要是講公德，好像私德不用講。他從美國轉了一圈回來，受刺激很大。他所碰到的新黨人士和革命黨充滿功利主義心態，私德有問題，嚴重地影響了維新的事業。所以，他就重新強調，要建立公德，私德是基礎；你把私德建立好了，就自然可以推廣到公德了；可是你如果沒有私德的基礎，公德就無法建立了。

《論私德》這篇文章，當時大家都是不太重視的，他們沒有發現裏面的核心的問題。這裏面有一個轉變，古往今來的聖賢之德是統一的，不能僅有私德沒有公德，不能僅有公德沒有私德，而在這兩者之間，私德的培育更是基礎。在這樣一個轉變過程中，他在1902年開始寫《新民說》，1905年就寫了這本《德育鑒》。《德育鑒》把他多年選錄的語錄作了個編排整理。

這本書一般印象，好像到“五四”時期大家都已經不怎麼看了，其實在當時對新派人士影響還是很大的。我就舉一個例子，就是梁漱溟（1893—1988）先生。

梁漱溟是沒有學歷的，蔡元培之所以引進他，是因為看到他寫的《究元決疑論》。看到梁漱溟對佛教體會很深，蔡元培就請他到北京大學來教書。梁漱溟來的時候，正好是新文化運動興起的時候。北大是新文化的發源地，北大的整個氣氛是一個新文化運動的氣氛。新文化運動主要目的是要推翻舊文化、創造新文化、引進西方的傳統文化，甚至有人就提出了“打倒孔家店”的口號。

梁漱溟來了以後壓力很大，但是他非常坦誠，到北大以後他就說，我到北大來是替孔子



(前551—前479)和釋迦牟尼(前565—前486)來說話的，這就符合蔡元培的想法了。到了新文化運動後期，1920—1921年的時候，他在北大發表了一系列的演講，是對新文化運動的一個反思。當時有很多人都不理解，把它歸結為一種“反動派”。其實，這是不對的。不要把進步知識分子理解得那麼狹隘，進步知識分子是多元的。

梁漱溟說，我比陳獨秀(1879—1942)更早就講過西方文化的特長在於科學和民主。在現在這個時代，我們是要全盤承受西方文化，不是要全盤抵制、反對西方文化。可是你們要知道，我們現在引進的西方文化，並不是人類能看到的最有潛力的文化。特別是經過第一次世界大戰，在西方已經對西方文化做了一個很深刻的反思的情況下，不應該再無條件地接受西方文化了。他認為第一步，我們現在要全盤承受西方文化，第二步就是要弘揚儒家文化。可是，他講的這個儒家文化和中國文化，其實不是我們完全傳統的東西，是跟社會主義密切結合在一起的，所以我們叫做儒家的社會主義。

為什麼要把西方文化傳到中國來？梁漱溟認為，西方文化解決的是人和物的問題，是解決人怎麼從外界得到物質生活資料的問題，這是西方文化的特長。知識就是力量，怎麼發展物質生產，提高生產力。中國文化是要解決人與人的問題、人與人之間關係的問題。他所講的這個中國文化，是帶着很深的社會主義色彩的一種理解。所以，後來他參加創辦“民盟”，跟共產黨合作。

梁漱溟在20世紀被定位為新儒家，就是現代的儒家。大家都認為這個人既然是現代的儒家，一定是“四書五經”讀了不少的，然後提出一些觀點。其實不是。梁漱溟小時候根本就沒念過“四書五經”，他念的是新式小學。他後來講，我對傳統文化的理解是怎麼來的？我是看着梁任公（“任公”是梁啟超的號）編的《德育鑒》這本書，纔對傳統文化引起了興趣。所以，他前期對傳統文化的理解是受梁啟超的影響。

蔡元培《中國人的修養》這本書裏面，其實沒有怎麼講修養，他是講道德的，就是今天的中國人應該有什麼樣的道德和道德規範。他講的其實不是中國人的修養，而是中國人的道德。而梁任公這本《德育鑒》，其實應該叫《修養鑒》。因為，他裏面講的不是道德規範，即應該怎麼做，而是講育人

的——你要想成就一個偉大的人格，該怎麼修養。這是他這本書的主要想法。

當然，梁先生這本書對人的自我要求是比較高的，就是一個人如果想把自己塑造成一個偉大的人格，不管你是從事什麼活動，你可能是從事政治，也有可能是從事教育，但不管從事哪種活動，你要想把自己塑造成一個偉大的人格，一定要通過一些修養的方法。他就從幾十年所總結的前人經驗，主要是從儒家方面找這些方法。

梁啟超在《德育鑒》裏面把修養分成六個方面：第一個叫“辨術”；第二個叫“立志”；第三個叫“知本”；第四個叫“存養”，“存養”就是講涵養；第五個就是“省克”；最後叫“應用”。所以我說梁任公《德育鑒》應該叫《修養鑒》。

梁任公的這個《德育鑒》，以前人都不看的。2011年的時候，我們清華大學國學研究院把它作為了德育教材。怎麼把今天的德育跟文化結合起來？我們編了兩本書，一本就是梁任公的《德育鑒》，一本書是馮友蘭的《新世訓》。他們都是清華的人。梁啟超是清華很重要的一個人，清華的校訓“自強不息”、“厚德載物”，就是梁任公1919年到清華的時候提出來的。從1921年開始，他不斷地在清華講課，講的是國學，而且是應着清華講師的名義，不是正式的教授。到了1925年，他正式成為清華的導師，四大導師之一。馮先生1928年至1952年一直在清華。

這兩本書，我想如果大家有時間，可以作參考。

二、傳統道德修養中的“慎獨”

道德修養其實包含的內容是非常廣泛的。就拿人們熟悉的“四書”來講，在宋朝、明朝，最流行的就是《大學》。《大學》中的“三綱領”、“八條目”，講的都是修養問題。比較經典的句子“大學之道，在明明德”，“明明德”就是修養；“格物致知”、“誠意正心”，也是講修養的問題。《中庸》裏面講要“明善”、“誠身”、“戒慎”、“恐懼”、“慎獨”，這些都是談修養問題。《孟子》裏面也有很多的，最明顯的就是孟子（約前372—約前289）講的“存心養



《四書》



性”、“盡心知性”。

到了唐代以後，受到佛教的影響，佛教不講“存心養性”、“盡心知性”，它是講“明心見性”。祇不過它講的不是儒家的心性，但是這種“明心見性”在宋代以後也被儒家吸收了，比如“明心”、“發明本心”。

由於傳統道德修養內容豐富，而“慎獨”和“內省”又是最基本的內容，所以我今天就集中講這兩個問題。特別是“慎獨”的問題，我講講“慎獨”在儒家歷史上是怎樣一個想法，這個想法經歷了怎麼一個“起、承、轉、合”（“起”就是從漢代講起，“承”就是講宋代的深入，“轉”就是明代思想的變化，“合”講清代的）。

（一）漢代鄭玄對“慎獨”的解釋

在歷史上，《中庸》對“慎獨”講得比較多。後人把《中庸》分章，第一章叫“《中庸》首章”，裏面有幾句話：一是“道也者，不可須臾離也，可離非道也”。意思是說，“道”是不可以片刻離開的；如果可以離開，那就不是“道”了。二是“是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也”。其中，“是故君子戒慎乎其所不睹”中的“戒”就是警戒，“慎”就是慎重；“恐懼乎其所不聞”中的“聞”就是聞見；“莫見乎隱”中的“見”讀“現”，“隱”本來是隱藏了，但是“隱”這個東西是最明顯的；“莫顯乎微”，是說微細的東西是最顯眼的。所以，“君子慎其獨也”。這是君子的認識。

“君子慎其獨也”是什麼意思呢？漢代最大的學者是鄭玄（127—200），他在註解《中庸》的時候



鄭玄像



鄭玄註解的《中庸》

說，“慎獨者”就是“慎其閑居之所爲”。“閑居”就是獨居，即自己一個人在的時候。“慎其閑居之所爲”，就是這時候你的行爲要特別注重、慎重。“小人於隱者，動作言語，自以爲不見睹”——小人認爲，在“隱”的情況下，別人看不見，或者說，自以爲別人看不見、聽不見。“不見聞，

則必肆盡其情也”，結果他是非常放肆的、隨心所欲。小人在這種隱的狀態下是肆意的，那麼君子則是要“慎其閑居之所爲”。那就是說，君子在別人看不見的時候，聽不見的時候，也不能做壞事，不能想做什麼就做什麼，實際上講的是一種行爲的高度自律。

自律不僅是要在大庭廣衆之下自律，還要在你獨居、閑居的時候，仍然要堅持你這個自律的狀態。這是鄭玄的解釋，就是“慎其閑居之所爲”，特點就是放在行爲上。就是說，這個時候，你做什麼事情一定要小心。所以，鄭玄解釋的重點還是在做事情的行爲上。

下面舉一個例子，是一個關於“四知”的故事。東漢有一個人叫楊震，以前做官的時候舉薦了一個人，他的舉薦被朝廷接受了。過了兩年之後，又見到這位他舉薦的官員，被舉薦的官員就送他十斤白銀。楊震就說，我跟你應該是故人，我瞭解你，所以我舉薦你，但是你不瞭解我，所以今天給我送東西。這個故人就說，黑夜裏誰也沒有看見，你就笑納吧。可是楊震卻說，天知地知、你知我知。^①意思是說，不要以為別人看不見的時候，自己就可以什麼事情都做，有一個天知地知、你知我知；即使那個“你知”不在，“天知”、“地知”、“我知”還在。這樣，“四知”就被傳為佳話了。

鄭玄將“慎獨”解釋為做事情的行爲上高度自律，這是“慎獨”說的“起”的階段。

（二）朱熹對“慎獨”的解釋

1. 對《中庸》首章“慎獨”的理解

從“起”到“承”，就到了宋代。因為漢唐的經學是一樣的，唐代孔穎達（574—648）在做註解的時候，一般都是按照鄭玄來的。到了宋代，最大的學問家就是朱熹（1130—1200）了。



朱熹像



《四書章句集註》

朱熹一生最重要的就是寫了《四書章句集註》。他一輩子就是整理《四書》、編訂《四書》、

^① [劉宋] 范曄：《後漢書·楊震傳》（北京：中華書局，1965），卷五十四。



解釋《四書》，臨死的時候還在修改對《四書》的註解，特別是《大學》關於“誠意”的註解。

朱熹對“慎獨”也有解釋。他的解釋不是單獨的解釋，而是把上面兩句話連在一起來理解。第一句是“君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞”，第二句是“莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也”。朱熹認為“戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞”與“莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也”是相連接的。

朱熹說，“戒慎”和“慎獨”是兩種狀態。關於“戒慎”“恐懼”，朱熹解釋說：“是以君子之心常存敬畏。雖不見聞，亦不敢忽，所以存天理之本然，而不使離於須臾之頃也。”這裏的“敬畏”不是對一個具體事物、具體對象的敬畏，如對某一件事情或者某一個神靈的敬畏，而是一種一般的內心狀態，就是不放鬆，總有一種警覺的意識。這裏的“不見聞，亦不敢忽”，不是說別人沒有看見你，而是你自己沒有明顯的知覺見聞等有意識的活動時，你也不可以忽略這個狀態，你要心存敬畏，做好修養。

朱熹這裏不是講別人看不見你、你一個人獨處的時候，而是說在沒有明顯的意識活動的時候，你對自己的內心也要很清楚，要保持一種“敬畏”。一直保有這種狀態，你纔能“存天理之本然”。什麼叫“存天理之本然”呢？就是你本來的性是善的，在你沒有明顯的、自覺的意識活動的時候，你的內心本來是可以從你性善裏面直接發出來，所以你一定要保持這個狀態。朱熹的解釋跟漢代人不一樣，把重點從行為轉到內心的修養上來了。

至於“慎獨”，朱熹首先給這個“獨”下了一個明確的定義，就是人家不知道、而祇有你自己知道的。按照我們今天的話講，就是你自己所獨有的那個內心世界。當然，這個世界，別人偶爾也有可能從你的行為上觀察到一些，但總的來說是你自己的，所以朱熹給它下了一個定義。什麼是“獨”？鄭玄就沒有解釋過。

朱熹講“獨”是“人所不知而已所獨知之地也”，把它解釋為一個內心世界。這個解釋很重要。重要在什麼地方呢？漢代鄭玄解釋的重點放在行，就是“自律”——行為自律，天知地知、你知我知；沒有人知道的時候，你也要注意。但是，這是個行為的問題，還不是意識修養的

問題。要把這個“慎獨”變成一個意識修養的問題，你就要把這個“獨”字解釋為內心的世界。所以，到了朱熹以後，“慎獨”纔真正地變成了一個思想意識的修養問題。在這以前，更多的是對行為自律的解釋。

在宋代，朱熹不用“慎獨”，而是用“謹獨”。因為“慎”字跟宋孝宗的名字音近（按，宋孝宗名趙煦，“煦”與“慎”音同），古代同音字是要避諱的。朱熹說：“君子既常戒懼，而于此尤加謹焉。”意思是說，君子已經常常有敬畏之心了，但是在這個地方，尤其要加以謹慎。那麼，這個地方是什麼呢？就是他所講的“獨”的內心世界。“慎獨”，就是要謹慎地對待自己內心世界的活動。

而“獨”所代表的內心世界，朱熹還做了不一般的解釋。他認為，這裏所說的“獨”是屬於一個“幾”的狀態。“幾”，在《易經》裏講“幾者，動之微，吉之先見者也”。“幾”是剛剛開始動，是在動與未動之間。所以，“慎獨”實際上是要“慎”那個念頭剛剛起來的時候。前面講的“戒慎”“恐懼”“敬畏”之心，是你沒有自己的意識活動，意識活動還沒有起來的時候；這裏的“慎獨”則是你已經開始有了知覺活動，這個知覺念頭剛剛開始，那個“一閃念”。朱熹說：“跡雖未形而幾則已動，人雖不知而已獨知之。”意思是，你的行為沒有動，沒有跡象，但你心裏面的念頭已經動了。人家不知道，但是你自己知道；你自己知道，你就要慎重。

接下來朱熹又說：“所以遏人欲於將萌，而不使其滋長於隱蔽之中，以至離道之遠也。”這裏是要大家對比。他前面講了“常存敬畏”、“所以存天理之本然”，現在念頭開始動了，動了就要“慎獨”，即“遏人欲於將萌”。一個是“存天理之本然”，“本然”即本性之善，你要保存敬畏之心；一個是“遏人欲於將萌”，你念頭一動，欲望就出來了，將要萌動了，你在“慎獨”的時候要把它遏制在萌芽狀態。

心要“常存敬畏”，也要常常慎獨，這都是講君子的自我意識修養。正因為是君子這樣看問題的，所以君子纔會說“莫見乎隱、莫顯乎微”。“隱”是隱蔽。隱蔽的時候，本來是最微細的，而君子認為最微細的時候就是最顯著的時候。君子就是不要把別人看不見、聽不見，或者



祇有你自己知道的內心世界，看作是隱蔽的，反而要把它看成是一個光天化日之下的世界，這樣子來提高自己的道德自覺。

比較說來，鄭玄講的是行爲問題，朱熹則說，意念沒動的時候，你要保持一顆敬畏之心，意念動的時候，如果是人欲，你要趕快地給它遏制了。在朱熹的解決下，開始明確“慎獨”具有內心修養的含義了。

《中庸》首章的大意是，道是不可以片刻離開的，若可以離開，就不是道了。因此，品德高尚的人在沒有人看見的地方也是很謹慎的，在沒有人聽見的地方也是有所敬畏的。君子認為，越是隱秘的地方越是明顯，越是細微的東西越是顯著，品德高尚的人在一個人獨處的時候也是謹慎的。這是我對《中庸》這一句話的翻譯，也有很多的解釋是不一樣的。

比如說，一個人獨處的時候，該怎樣一個謹慎法？鄭玄講了，就是行爲要謹慎，這和朱熹講的是不一樣的。我講的則是朱熹對《中庸》裏面說的“慎獨”的解釋和發揮，也是朱熹對“慎獨”解釋最主要的地方。

2. 對《大學》中“慎獨”的理解

在先秦典籍裏面，有好幾個地方也講到了“慎獨”。其中一個地方是在《大學》裏頭。

《大學》分“經”和“傳”。在“傳”的第六章“誠意”中說：“所謂誠其意者：毋自欺也。如惡惡臭，如好好色，此之謂自謙，故君子必慎其獨也！”這裏邊又講了“慎獨”。朱熹對什麼是“自欺”作了解釋：“自欺云者，知爲善以去惡，而心之所發未有實也。……獨者，人所不知而已所獨知之地也。……然其實與不實，蓋有他人所不及知而已獨知之者，故必謹之於此以審其幾焉。”還有一句話，也是《大學》裏面的：“小人閑居爲不善，無所不至，見君子而後厭然，掩其不善，而著其善。人之視己，如見其肺肝然，則何益矣。此謂誠於中，形於外，故君子必慎其獨也。”最後還說了一句：“曾子曰：‘十目所視，十手所指，其嚴乎！’”

我把上面的話解釋一下：“誠其意”，就是說使意念真誠，不要自己欺騙自己。要像厭惡腐臭的氣味一樣，要像那喜歡美麗的女子一樣，一切發自內心。品德高尚的人，哪怕是一個人獨處的時候，也一定要謹慎。品德低下的人，私下裏

無惡不作，可是一見到品德高尚的人，就躲躲閃閃，掩蓋其所做的壞事，而且自生自滅。別人看自己，別人看你，就好像能看到你的心、肝、肺一樣清楚，你掩蓋也是沒有用的。內心的真實，注意表現在外面，所以品德高尚的人，即使是一個人獨處的時候，也一定要謹慎。曾子說，十隻眼睛看着呢，十隻手指着呢，這還不令人畏懼？！這是《大學》裏面講的“慎獨”。

朱熹對閑居的解釋跟鄭玄的解釋是一樣的，但重點是放在“誠意”的地方講“慎獨”。就像我剛纔講的，“慎獨”不僅僅是對你的行爲而言，不祇是對行爲的一個規定，“慎獨”直接指向一個人的意念，所以《大學》在“誠意”這個地方講“慎獨”。

在《中庸》和《大學》中，朱熹把“慎獨”解釋爲人內心世界的一種修養、一種檢查，這在整個儒家修養理論的歷史上是有意義的。特別是他提到，爲什麼要把“閑居”和“慎獨”解釋爲獨居獨處，因爲《大學》裏面講了，“小人閑居爲不善”，什麼都可以幹，但是見了人以後，就掩蓋起來了，就表現出自己善良的一面。所以，從這裏可以看到，朱熹講的“慎獨”是小人做不到的。

3. 對《中庸》末章的理解

《中庸》裏面最後一章說道：“《詩》云：‘潛雖伏矣，亦孔之昭！’故君子內省不疚，無惡於志。君子之所不可及者，其唯人之所不見乎。”翻譯成白話文就是：《詩經》裏說，別看你是潛伏的，但其實你是很明顯的。因此，君子要自我反省，沒有愧疚，沒有惡的念頭存在於心裏。君子的德行之所以高於一般人，主要就是在那些不被人看到的地方。

又說：“《詩》云：‘相在爾室，尚不愧於屋漏。’故君子不動而敬，不言而信。”意思是，《詩經》裏說，看你獨自在室內的時候，你能不能無愧於屋漏。所以，君子即使在沒有做什麼的時候，他也是非常恭敬的。

這裏給大家增加一個知識。“屋漏”本身是講這個屋子的西北角，如果人死了，就放在這兒，所以它有“神明”的意思。“無愧於屋漏”，是說你無愧於神明。你獨自在室內的時候，你的所作所爲也好，所思所想也好，要能夠無愧於神明——事無不可對人言，事無不可對神明，你做的事、想的事都是可以面對神明的。這裏也包含

了“毋自欺”的意思。

什麼叫“自欺”，古人是有說法的。宋代有一個人叫范浚，是一個儒者，他說：“知善之可好而勿爲，是自欺。”你知道是善，你也知道善是好事，但你不做，這個叫自欺。“知不善之可惡而姑爲之，是自欺。”你知道做這件事是不對的，你說我姑且做一做，是自欺。“實無是善而貪其名，是自欺。”你沒有做這件好事，你要貪它的名，是自欺。“實有是惡而辭以過，是自欺。”^①你做這件事，因為怕別人批評，你想躲避這個事情，是自欺。

4. 朱熹“慎獨”論與禪宗“拂拭”說的會通

從朱熹的註解可以看出來，朱熹強調，人時刻都要有自覺的意識——當你沒有自覺意識活動的時候，你要有這種戒懼的敬畏之心；當你那個念頭出動的時候，你要有“慎獨”這種檢省。

朱熹常常講佛教的故事，其中有一個是在禪宗史上著名的故事：五祖弘忍（601—675）想把法衣傳給弟子，就看看大家誰表現好。於是，就要弟子把自己的修行所得寫一個偈語。結果衆人就說，我們這個水平都太低了，給我們講課的老師神秀（606—706）應該是水平最高的，我們就看看他寫的怎麼樣。



禪宗五祖弘忍像



神秀像



禪宗六祖慧能像

這個神秀就想，我是五祖門下大弟子，我不寫誰寫呢？可是我要是寫的不好，到時候老師批評我，好像臉上也不好看，猶豫了半天，然後他就在夜裏、在牆壁上寫了四句話：

身是菩提樹，心如明鏡臺；
時時勤拂拭，勿使惹塵埃。

這個菩提樹大家知道，當年釋迦摩尼就是在菩提樹下覺悟的。人心像明鏡一樣的光明，本來是一塵不染的，但是你在這個世界上，就一定要有塵染在你這個鏡面上，所以人要“時時勤拂拭”，經常要擦，不要讓它惹了塵埃。這就是講修養的。這跟朱熹講的有點相似。“拂拭”有兩種，一種是未發的時候，念頭沒動的時候，你要考慮；另一種是念

頭一動的時候，你要“慎獨”，去反對它，這就是時時刻刻要修養。

六祖慧能（638—713）當時還是一個行者、一個幹粗活的人，不識字，聽人念了一遍，覺得這個偈語水平還不高。他說，我也有一偈，煩請你給我寫上去。人家就說，你這麼個幹活的，你寫什麼東西？他說，你別看我穿得破，佛性還是和你一樣的。那人說，那我來幫你，假如老和尚把法傳給你，你第一個可要傳給我。於是，他就替慧能寫，一共四句：

菩提本無樹，明鏡亦非臺；
本來無一物，何處惹塵埃。

大家一看，這個不得了。五祖看見以後，卻拿鞋把它擦了，說“亦未見性”。據《壇經》說，五祖主要是擔心大家嫉妒慧能，怕有人加害於他，因為佛門裏面的鬥爭還是很激烈的。

其實，神秀講的是面對大眾的，是對的；而慧能講的則是針對上根人、利根人的，是大徹大悟達到的境界，不是普通人可以達到的。“本來無一物”，根本就沒有塵埃。可是人有很多的貪欲，這些都是塵埃。慧能祇是說你這個還不是最上乘的佛法，但是最上乘的佛法一般人是達不到的。道理是這個道理，可是對一般人來說，你讓他看慧能這四句話，那就是空，就是無，那麼修行啊！所以還是要“時時勤拂拭”，不使它惹塵埃。我們今天講修養，一定要按照神秀的做法，“時時勤拂拭”。

朱熹講了這個佛教故事後說，我現在講這個道理，是想說，佛教也是這樣講修養的。他还提到，唐末五代時有一個瑞岩和尚，經常自己問自己說：“主人翁，惺惺否？”“惺惺”的意思就是要有警覺，別迷迷糊糊、昏昏沉沉。這個主人翁就是你的“心”在沒在。瑞岩問後自己回答：“惺惺！”後來，佛教就把這個叫做“常惺惺法”。^②就是不斷地提醒自己，你這個主人要在，你這個作主的要在，你不能六神無主。朱熹說，作主的在，在幹什麼？在涵養，在修養，要“遏人欲”、“存天理”，就講這個“慎獨”。

以上說的“慎獨”，所代表的都是一種自警

^① [清]黃宗羲：《宋元學案·范許諸儒學案·范浚》（北京：中華書局，1986），卷四十五。

^② [宋]黎靖德編：《朱子語類·學六》（北京：中華書局，1994），卷十二。



的意思。就是你在獨處的時候，別以爲就是你自己知道，別人不知道，“十目所視，十手所指”。君子要有這樣的自省意識。

(三) 王陽明對“慎獨”的解釋

到了明代，官方的意識形態是程朱理學，但民間對官方的意識形態總是覺得有所不滿足，於是就出了一個大思想家叫王守仁（1472—1529），自號“陽明”。“慎獨”自此也有了變化，這就是“轉”。

王陽明悟道於龍場，龍場位於今天貴陽市的西北。那個時候，龍場祇是一個少數民族居住區，被稱爲“蠻夷之地”，明朝在這裏設了一個驛站，就是傳遞文書、中途換馬的場所。王陽明本來是兵部武選司主事（相當於現在國防部裏的一個處長），在給皇帝上了書以後，皇帝就把他貶到了驛站做驛丞，就是管幾匹馬。在這個沒人懂漢話的少數民族聚集區，他生活了一段時間後大徹大悟了。



王陽明像



位於貴陽修文的陽明洞

王陽明是反對朱熹的。他怎麼反對的呢？這要從他被脫褲子打屁股說起。明朝的皇帝是最不好的，宋朝的皇帝是優禮知識分子、不殺知識分子的。宋朝知識分子如果你不想做官，政府就給你一個比較低的工資，你自己做學問去。這是非常好的制度。明代這位農民起義出身的明太祖朱元璋（1328—1398）是非常愚笨的，他上臺後有一個專制習慣，就是打知識分子。知識分子如果敢給皇帝提意見，就要用杖來打，叫“廷杖”，杖四十、杖六十、杖八十。杖八十就得死啊，這哪受得了啊！據余英時先生考證，明朝正德年間，得把衣服脫了、褲子脫了，照着肉打。王陽明就是頭一個受了這種侮辱和重刑的人，還好沒有打死。在危難的時候，人是可以有所覺悟的，王陽明就在這個危難的時刻悟道了。

關於“慎獨”，王陽明有着自己的解釋。按照朱熹的解釋，是“人所不知而已所獨知之地”，就是講人獨有的內心世界，“獨”就是“獨知”。“獨

知”是什麼？王陽明認爲，“良知便是獨知時，此知之外更無知”。即別的“知”沒有，“獨知”就是“良知”，“良知”便是“獨知”。

王陽明用“良知”來解釋“獨知”，這在修養上跟朱熹有什麼區別呢？有這麼一個區別：朱熹是要把這個經文的解釋前後都可以照顧到，他爲什麼要分成兩部分，一個是你自己念頭都沒有起的時候，沒有意識活動的時候，就是“敬畏”的修養。一個是說“慎獨”，是念頭已經起來了。爲什麼說這個？就是《中庸》的首章“喜怒哀樂未發謂之中，發而皆中節謂之和”，《中庸》裏一個“已發”，一個“未發”，那你怎麼落實到這個上面呢，怎麼結合起來呢，朱熹把“戒慎恐懼”解釋爲“未發”，“未發”就是你的意念未發的時候；“慎獨”就是“已發”的，這樣就把對整個文本的解釋都照顧到了。

王陽明就反對了，有學生問他，爲什麼說“戒慎恐懼”是“己所不知”的時候，“慎獨”是“己所獨知”的時候？王陽明說，無知的時候是“獨知”，有事的時候也是“獨知”，“於此一志立定，便是端本澄源，便是立誠”，“戒懼之念無時可息”，“戒懼之心稍有不存，不是昏曠，便是流入惡念”。意思就是，“慎獨”跟“戒懼”是一回事兒，不用分開，不用分“未發”、“已發”，任何時候都應該有這個戒懼之心；“戒懼之心”稍稍不存，“不是昏曠，便是流入惡念”。因此，王陽明解釋的“慎獨”就跟朱熹不一樣了。他把“獨”解釋爲“良知”，就是你不管任何时候，有事無事，做事不做事，你都要保持你的“戒慎恐懼”之心。

(四) 曾國藩的《君子慎獨論》

“慎獨”經過“起”、“承”、“轉”之後，在清代又出現了“合”。“合”的代表性人物是曾國藩（1811—1872）。曾國藩寫了篇文章叫《君子慎獨論》，裏面的四句話可以記住。



位不期驕祿不期
其矜於驕流於不自
覺凡富家之子弟
其奢修流於子弟無
家運綿長子弟無
傲慢之容房室無
珍之物則庶矣

曾國藩與其寫的家書



第一句叫“慎獨則心泰”。他在家書裏面有時候也說“慎獨則心安”。這是他多年總結的，就是古人的功夫，他覺得是最有效果的。

第二句叫“主敬則身強”。在朱熹的思想裏面，“戒慎恐懼”就是“主敬”。《論語》裏面很多講這個“敬”字。“敬”字的意思就是你要有一顆“戒慎恐懼”的心，有一顆“敬畏”的心。

第三句話是“求仁則人悅”。

第四句話是“思誠則神欽”。“誠者天之道也，思誠者人之道也。”聽到這個“誠”，你努力思考、追求，這是“人之道”，所以說“思誠則神欽”。

曾國藩說：

慎獨者，遏欲不忽隱微，循理不間須臾，內省不疚，故心泰。主敬者，外而整齊嚴肅，內而專靜純一，齋莊不懈，故身強。求仁者，體則存心養性，用則民胞物與，大公無我，故人悅。思誠者，心則忠貞不貳，言則篤實不欺，至誠相感，故神欽。四者之功夫果至，則四者之效驗自臻。余老矣，亦尚思少至吾功，以求萬一之效耳。

如果用白話文解釋就是：“慎獨”就是要遏制自己的貪欲，連最微小、最為隱蔽的地方也不可以放過；行事要遵循自然之理，一刻也不要間斷；你的内心還要時時自省，這樣你就能心胸安泰。“主敬”就是莊嚴恭敬，儀容要整齊嚴肅，心靈要寧靜專一，穩重端莊不懈怠，所以身體可以強健。“求仁”就是追求“仁”，要心存仁愛，把百姓看成同胞，對萬物也心存養護，像這樣大公無私，你就會得到他人的喜愛。“思誠”就是内心要忠貞不二，不欺騙任何人，用摯誠的心來感應天地，因此就受到神靈的欽敬。如果在修養的功夫上，你果然能夠做到這四點，成效就自己會來。我現在雖然老了，也還要想在修身方面下一些功夫。

曾國藩這裏所說的“慎獨”是《中庸》、《大學》裏面的，“求仁”是《論語》裏面講的，“思誠”是孟子講的，“主敬”是朱熹講的。

接下來，曾國藩對“慎獨”有一番解釋，他說：

嘗謂獨也者，君子與小人共焉者也。小人以其爲獨而生一念之妄，積妄生肆，而欺人之事成。君子懷其爲獨而生一念之誠，積誠爲慎。

什麼是小人呢？他說：

於是一善當前，幸人之莫我察也，則越焉而不決。一不善當前，幸人之莫或伺也，則去之而不力。幽獨之中，情偽斯出，所謂欺也。

那君子是什麼呢？君子是：

獨知之地，慎之又慎。此聖經之要領，而後賢所切究者也。

這幾句話的意思是說，古人說講的“獨”，是君子和小人都有的，但是小人他不會“慎獨”。小人認為自己是獨自一人的情況，他會產生非分的想法，而這些非分的想法積累到一定的程度，就是肆意妄爲，做出欺騙他人的壞事。君子單獨一人的情況，他會產生真誠的想法，真誠的想法聚集多了，就會處事謹慎，下功夫提升自己不滿意的道德修養。小人辦一件好事，唯恐別人不知道是自己幹的；辦一件壞事，卻僥倖別人看不到；背地裏自己獨處的時候，虛假的情意自然產生，這就是“自欺”。

什麼是君子呢？唯恐辦一件善事辦得不徹底，會使自己墮落；唯恐一個壞毛病不改正，會涓涓細流，常年不斷地犯錯。暗室之中，凜然不動邪念，就如同面對天神，內心世界慎之又慎。這就是聖人修養的要點，也是我們後世的人要切實研究的問題。

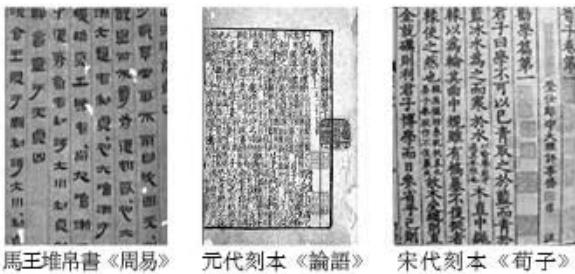
曾國藩並沒有直接否定前人，基本上繼承了朱熹的路子，都是他自己的經驗之談，很有意義。

總之，古代儒家對自己的要求是比較高的，對自己人格發展理想的目標定得也是比較高的，所以他們纔會追求各種修養方法的鍛煉，不斷提高自己的道德自覺，提高自己的精神境界。

三、傳統道德修養中的“內省”

與“慎獨”相比，“內省”的問題要簡單一些。這裏講一些古人的提法。

《周易》裏面講《震》卦，因為《震》是雷，取象雷。八八六十四卦，每個卦都是有取象的。《震》就是雷，雷就是要震人，因此《周易》說：“震，君子以恐懼修省。”儒家對經典的解釋，就是要把《易經》和修德思想結合起來。當你看這個《震》卦的時候你是怎麼修養的？《震》是被震動，有震動就有恐懼，用這種恐懼之心來修行。“修”就是修德，“省”就是反省，所以在這裏講“君子以恐懼修省”。



再一個就是《論語》裏面曾子（前505—前435）所講的話：“吾日三省吾身：爲人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？”^①每天至少要三次反省自己：我替人家辦事，有沒有誠心誠意幫人家辦？我跟朋友交往，有沒有採取誠信的態度？老師傳給我的學業，我有沒有去複習？這就是古人講的“反省”。

朱熹在解釋“吾日三省吾身”的時候說：“以此三者日省其身，有則改之，無則加勉。”^②意思是說，在你反省的時候，有時候你可能是並沒有什麼過失，但是“有則改之，無則加勉”。

在《論語》裏面還有一個說法：“子曰：‘見賢思齊焉，見不賢而內自省也。’”^③“自省”代表人的一種自覺、一種自覺的要求。《論語》裏面特別提出，就是你看到好人好事，要跟他學，可是見到不賢的人，同時也要反省自己。

在《荀子》裏面，荀子（前313—前238）說：“見善，修然必以自存也；見不善，愀然必以自省也。”^④“修然”是帶有整頓的意思。這句話的意思是說，你見到善的東西、好的東西，一定要把這個善修養到你自己的心裏面。見到不善的時候，用“愀然”這樣一種憂慮的心來反省自己。

荀子又說：“善在身，介然必以自好也。”^⑤如果你自己身上有好的地方，要堅定地發揚下去；“不善在身，災然必以自惡也”^⑥，如果你自己身上有不好的地方，如同身上受了什麼災禍一樣，要趕快摒棄掉。

以上是儒家學說裏提到的關於反省的一些話。還有一些話，雖然沒有用到“反省”這個字，但是它的意思是一樣的。比如，《周易》中《蹇》卦說，“山上有水，蹇，君子以反身修德”。

王陽明也講省察克制。到明代以後，儒家主要在兩個方面下功夫，一個是存養，一個是省察。“慎獨”就屬於省察，即觀察、反省自己的内心世界。王陽明說：“省察克治之功，則無時而可間。如去盜賊，須有個掃除廓清之意。”^⑦“治”是治

理，“間”是間斷，就是說沒有什麼時候是可以間斷的，就好像要去掉盜賊，一定要把他清除。他就提出一個辦法，說“常如貓之捕鼠”，就好比貓看見老鼠以後，立刻就撲過去了，把它抓住，“一眼看着，一耳聽着，纔有一念萌動，即與克去，斬釘截鐵，不可姑容，與他方便”。^⑧

王陽明把“慎獨”的“獨”解釋為良知，他就是專講良知的。他的學生也是講這一套，叫“良知教”。他有個學生每天晚上在家裏念書，一次，家裏面進來了一個賊，結果被他的家人給抓住了，就帶到他屋子裏來。儒家講道德教育，這個學生不是馬上把賊送官府，而是跟這個賊講儒家之道，講你得有良知，你得按照這個去做。講了半天，賊大笑，說，我的良知在哪裏？你指給我看！這個賊還很猖狂。王陽明的學生以前說教的對象都是良民，沒有人提出過這樣的問題。現在賊問良知在哪裏？拿不拿出來啊？這個學生祇好說，你把衣服脫了，我就告訴你，賊就脫了。他又說，你還沒脫乾淨，還得脫。賊就說，不能脫了，不能再脫了。這時，這個學生就大喝一聲說，這就是你的良知！

最早講“良知”的是孟子，良知就是“不學而知”，不是學來的。孟子講“四端”：“惻隱之心，仁之端也；羞惡之心，義之端也。”^⑨人都有羞辱之心，你說你沒有良知，我讓你把你的褲子脫下來，你怎麼不脫呢？這就是你的良知。就是說，即便是賊，也不是良知泯滅的。

王陽明的學生有一段話：

良知者，性之所發也，日用之間，念慮初發，或善或惡，或公或私，豈不自知之？知其不當爲而猶爲之者，私欲之心重而恕己之心昏也。苟能于一起之時，察其爲惡也，則猛省而力去之，去一惡念，則生一善念矣。念念爲善去惡，則意之所發，心之所存，皆天理，是之謂知行合一。^⑩

什麼是天理？天理就是道德原則，古人認爲，

^①《論語·學而》（北京：中華書局，1998）。

^②〔宋〕朱熹：《四書章句集註·論語·學而》（北京：中華書局，1983）。

^③《論語·里仁》。

^{④⑤⑥}《荀子·修身》（北京：中華書局，1979）。

^{⑦⑧}《王陽明先生傳習錄》（合肥：黃山書社，2011），卷上。

^⑨《孟子·公孫丑上》（北京：中華書局，1998）。

^⑩〔清〕黃宗羲：《明儒學案·浙中王門學案四》（北京：中華書局，1985），卷十四。



這套法則是上天所定的，就把它叫天理。這個法則不是人定的，是整個宇宙的一個普遍法則。這叫知行合一，就是“時時勤拂拭”、“念念為善去惡”。

王陽明還有一個學生講：

喜來的時候一點檢，怒來的時候一點檢，惰怠的時候一點檢，放肆的時候一點檢。

私意不見得明顯的是要幹壞事，“惰怠就是私意”，什麼是省察，這就是省察！就是自我反省，自我檢查。又說：

每日點檢，要見這念頭自德性上發出，自氣質上發出，自習識上發出，自物欲上發出。如此省察，久久自識得本來面目，初學最要知此。^①

什麼是本來面目？在佛教，“本來面目”就是你的佛性很清靜。據《壇經》記載，五祖傳法之後，要慧能趕緊走，說你不走一會兒就會被人抓住，六祖趕緊就跑了。結果快到廣東這個地方，就有人追上來了。追上來的人說，你得告訴我，你到底得了什麼法？六祖就說，稍安毋躁，你現在就想想，你現在也不要思善，也不要思惡，然後你看，哪個是你的本來面目？^②後來佛教裏面講話頭，父母未生你之前，你不思善、不思惡，你的本來面目是什麼？儒家也是講這個本來面目的。佛教講的本來面目是指佛性，儒家講的就是我們的良知善性。

梁啟超《德育鑒》第五項講省察克制：“隨時省察，每一動念，每一發言，每一用事，皆必以良知以自鏡之。”就是你每一動念，每一發言，都要用良知這面鏡子來照一下。“其為良知所不許者”，良知認為這是不對的，“即力予消除”，把它趕緊消除了。其中以省察及動念為最真，

像道明程



程顥像

像川伊程



程頤像

特別是意念發動的時候，這個時候最重要，“是曰：隨時省察法”。

最後，講一下“主敬”的問題。宋代有“二程”，哥哥叫程顥（1032—1085，字伯淳，被尊稱為明道先生），弟弟叫程頤（1033—1107，字正叔，被尊稱為伊川先生）。程頤特別強調“主敬”。作為“二程”的四傳弟子，朱熹主要繼承的就是程頤的思想。歷史上記載說，有一個人姓趙，來跟程頤學習。怎麼學呢？程頤就讓體會那個“敬”字。過了兩天，這個人又來請教，程頤就說，“正衣冠，齊容貌而已”。總的來說，“主敬”有兩個方面，第一個方面是對外，“正衣冠，齊容貌”，孔子說：“君子正其衣冠，尊其瞻視”^③；另外一方面就是內心保持警戒之心。

今天圍繞中國文化和道德修養，我給大家介紹了一些情況，如果有說錯的地方，還請大家批評。

① [清]黃宗義：《明儒學案·諸儒學案下二》，卷五十四。

② [唐]慧能：《六祖壇經·行由品》。

③ 《論語·堯曰》。