

## 五、修身克己的精神（简繁）

修——饰也。从彡，攸声。（装饰、修饰）

身——躬（同躬）也。像人之身。《说文解字》

身指身体、生命，也指自己、本身，又指人的品格和修养。

修身—努力提高自己的品德修养。《现代汉语小词典》

### § 1.1.1.2 修身观的提出

明王慎德。

玩人丧德，玩物丧志。志以道宁，言以道接。不作无益害有益，功乃成。《尚书·周书》

#### 儒家的修身观

子路问君子。子曰：“修己以敬。”曰：“如斯而已乎？”曰：“修己以安人。”曰：“如斯而已乎？”曰：“修己以安百姓。”（《论语·宪问》）

古之欲明明德于天下者，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。欲诚其意者，先致其知。致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。（《礼记·大学》）

修身的核心——修品质

#### 墨家的修身观

远施周边，近以修身。（墨子·非儒》）

染于苍（青）则苍，染于黄则黄。所入者变，其色亦变；五入必而已则为五色矣。故染不可不慎也。（《墨子·所染》）  
君子察迩而途修者也。见不修行，见毁，而反之身者也，此以怨省而行修矣。（《墨子·修身》）

修身的核心——修德行

#### 道家的修身观

人法地，地法天，天法道，道法自然。（《道德经·二十五章》）

天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其声而身先；外其身而身存。非以其无私邪。故能成其私。（《道德经·七章》）

无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。（《庄子·在宥》）

修身的核心——修身心

### § 1.1.1.3 修身观的发展

在天为命，在义为理，在人为性，主于身为心，其实一也。（《二程遗书·卷十八》）

治天下国家，必本诸身。其身不正，而能治天下国家者，无之。（《二程粹言·论学》）

#### 宋明理学的修身观

既能收其放心，德性自然养得，不是收放心之外，又养个德性也。（《朱子语类·卷十三》）

一心之间，浑然天理，动容周旋，造次颠沛，不可违也。（《朱子语类·卷六十一》）

## 修身的核心——存天理

### § 1.1.1.4 结论

修身是：修炼来达到自我完善的一种途径，是把社会的规范要求或道德规范内化为自身之品行的过程。

### § 1.1.2 克己的内涵

#### § 1.1.2.1 词语解释

克—克，肩也。（胜任、能够）

己—中宫（中央）也。己承戊（wu，中央），象人腹。（《说文解字》）

克己—克制自己的私心；对自己严格要求；节俭。（《现代汉语小词典》）

#### § 1.1.2.2 克己观的提出

修身践言，谓之善行。不管人责，但求自尽。（《礼记·曲礼上》）

##### 儒家的克己观

克己复礼为仁。一日克己复礼，天下归仁焉。为仁由己，而由人乎哉？（《论语·颜渊》）

养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者，寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者，寡矣。（《孟子·尽心下》）

## 克己的核心——节制

##### 墨家的节用观

食不可不务也，地不可不力也，用不可不节也。（《墨子·七患》）

今唯无以厚葬久丧者为政，国家必贫，人民必寡，刑政必乱。若法若言，行若道，使为上者行此，则不能听治；使为下者行此，则不能从事。上不听治，刑政必乱；下不从事，衣食之财必不足。（《墨子·节葬下》）

## 克己的核心——节用

##### 道家的修身观

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。是以圣人之治。虚其心，实其腹；弱其志，强其骨。常使民无知无欲。使夫知者不敢为也。为无为，则无不治。（《道德经·第三章》）

见素抱朴，少私寡欲。（《道德经·十九章》）

是以圣人欲不欲，不贵难得之货；学不学，复众人之所过。以辅万物之自然，而不敢为。（《德经·六十四章》）

## 克己的核心——寡欲

### § 1.1.2.3 克己观的发展

人心惟危，人欲也；道心惟微，

天理也。（《二程遗书·卷十一》）

盖人心一有所欲，则离道矣。（《程氏易传·夬（guai）传》）

##### 宋明理学的理欲观

凡人欲之过者，皆本于奉养，其流之远，则为害矣。先王制其本者，天理也；后人流于末者，人欲也。损之义，损人欲以复天理也。（《程氏易传·晋传》）

克己复礼，久而诚矣。（《二程文集·卷八》）

(程颢)猎,自谓今无此好。周茂叔(周敦颐字茂叔)曰:“何言之易也?但此心潜隐未发,一日萌动,复如前矣。”

后十二年,因见,果知未。(《二程遗书·卷七》)

饮食者,天理也;要求美味,人欲也。

革尽人欲,复尽天理。(《朱子语类·卷十三》)

人之一心,天理存,则人欲亡;人欲胜,则天理灭。未有天理人欲夹杂者。学者须要于此体认省察之。(《朱子语类·卷十三》)

圣贤千言万语,只是教人明天理,灭人欲。(《朱子语类·卷十二》)

克己的核心—— 灭人欲

#### § 1.1.2.4 结论

克己是按照一定社会规范和要求节制和克制自己的欲望和行为的活动和境界。

#### § 1.1.3 修身克己的内涵

此心之灵,其觉于理者,道心也;其觉于欲者,人心也。(《朱文公文集·答郑子上》)

核心——修道与节欲

修身+克己=内容+方法

修养+律己=目标+方法

修行+节制=方法+方法

修身克己是用社会准则和规范修炼、约束、克制自己的不正当的欲望和言行,自觉地遵守社会规范,修养自身良好品行的过程和境界。

#### § 1.2 修身克己精神的界定

1、一种从古至今倡导的精神品质

2、一种从上到下追求的精神境界

3、一种各家各派主张的道德方法

#### § 2 修身克己精神的特质

##### § 2.1 中西国家精神的比较视角

###### § 2.1.1 从价值取向上看

中国传统——修身克己——社会本位

现代西方——个人权利—— 个人本位

中国——重大我——集体主义

西方——重小我——个人主义

###### § 2.1.2 从约束对象来看

中国传统——修身克己——约束个体

现代西方——个人自由——约束国家

中国——修养自己——个人品质

西方——约束权力——制度伦理

### § 2.1.2 从文化背景来看

中国文化——人性善——反求诸己——自律

西方文化——人性恶——外求它径——他律

中国传统——道德的力量——教化——慎独

现代西方——资本的力量——宗教——法治

结论：从中西文化的对比来看，中国文化中含有的修身克己的道德精神，在现代社会尤其凸显为中国人的品质和气质，这在西方文化中却不是其主流的价值观。

### § 2.1 修身克己精神的时代价值

#### § 2.1.1 适应社会发展的需要

我们断定，一切以往的道德论归根到底都是当时的社会经济状况的产物。（恩格斯：《反杜林论》）

小农经济——市场经济——道德经济

熟人社会——陌生人社会——契约精神

修养内涵的丰富——私德与公德的统一

#### § 2.1.2 调节社会关系的需要

人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。（马克思：《关于费尔巴哈的提纲》）

社会关系——社会规则——遵纪守法

人际关系——交往边界——道德规范

修养途径的扩展——德治与法治的结合

#### § 2.1.3 个人品质的能动作用

历史是这样创造的，最终的结果总是从许多单个的意志的相互冲突中产生出来的，而其中每一个意志，又是由许多特殊的生活条件，才成为它所成为的那样。这样就有无数相互交错的力量，有无数个力的平行四边形，由此产生出合力，即历史结果。（《恩格斯致约·布洛赫》）

一家仁，一国兴仁。一家让，一国兴让。（礼记·大学》）

自身——家庭——社会

小我——大我——小我

修养境界的要求——大我与小我的联结

### § 3 修身克己精神的弘扬

#### § 3.1 创新发展

##### § 3.1.1 严于律己

身心的修养——节制自律、科学健康

道德的修养——个人品德、社会公德

思想的修养——政治素养、理论素养

法律的修养——法律观念、法律素质

### § 3.1.2 宽以待人

家人有爱——孝敬父母、亲人友善

邻里友好——邻里守望、互帮互助

尊老爱幼——尊敬长者、爱护幼小

善待他人——乐于助人、泛爱众生

父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信。（《孟子·滕文公上》）

### § 3.1.3 克己奉公

奉献集体——恪尽职守、团结合作

奉献社会——志愿服务、服务人民

奉献国家——国家富强、民族复兴

遵（祭遵，字弟孙，东汉将军）为人廉约小心，克己奉公，赏赐辄尽与士卒，家无私财。（《后汉书·祭遵传》）

## § 3.2 实践方法

### § 3.2.1 学思结合

学习与思考相结合，理论与实践相结合

非学无以广才，非志无以成学。学而不思则罔，思而不学则殆。（《论语·为政》）

### § 3.2.2 循序渐进日积月累

积少成多，坚持不懈

积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积善成德，而神明自得，圣心备焉。（《荀子·劝学》）

### § 3.2.3 慎独反省

慎独——自重自省自警自励

慎初——守住第一道防线

慎微——防范于未然小处

慎友——净化社交人际圈

时刻自重自省自警自励，做到慎独慎初慎微慎友。（2020年12月习近平在中共中央政治局召开民主生活会上的讲话）

#### （一）何谓修身克己

1. 汉语中修身克己的意思

2. 道家的修身克己

3. 墨家的修身克己

4. 儒家的修身克己

#### （二）为何修身克己

1. 自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。

2. 修己以敬，修己以安人，修己以安百姓。

3. 以修身自名则配尧、禹。
4. 主者，民之唱也；上者，下之仪也。彼将听唱而应，视仪而动。
5. 人之性也善恶混，修其善则为善人，修其恶则为恶人。
6. 本体元来只是公，毋将私意混其中。颜渊造圣无他事，惟在能加克己功。
7. 欲铸国民，必以培养个人之私德为第一义；欲从事于铸国民者，必以自培养其个人之私德为第一义。

### （三）如何修身克己

1. 儒家修身克己之法：正其心、不违礼，反求诸己，内省外求。
2. 当代修身克己之法：严于律己，宽以待人，克己奉公，学思结合、循序渐进，慎独反省。

## 六、爱国统一的精神（简繁）

### （一）爱国统一精神的生发

#### 1. 爱国统一精神从起源到初成（先秦）

自夏起，废“天下为公”而行“家天下”。中国古代早期国家的形成是“从家到国”（家族→国家）的过程，国家组织结构具有“家国同构”“家国一体”的特征。这也反映到最初的爱国统一精神之中。

#### 2. 爱国统一精神的确实形成（秦至唐）

自秦起，国家不再指诸侯国，而指统一的多民族国家。儒家维护统一的“大一统”思想亦与之相伴而生，同爱国相关的观念大量涌现，在此后的历史上发挥了重大作用，成为爱国统一精神的重要根据。

秦汉开创了中国统一的多民族国家基本格局。自此，国家统一成为中国历史发展的主流和方向，分裂则是暂时的、次要的。

➤ 空间上：统一范围不断扩大（中原→边疆）

➤ 程度上：统一的稳定性和可能性越来越大

➤ 时间上：统一时长（约 1600 多年）超过分裂时长（约 700 多年），且分裂时期出现过局部统一

无论汉族还是少数民族，都以自己建立的中央政权为中华正统，都把实现多民族国家的统一作为最高政治目标。追求国家统一逐渐成为中华民族的精神基因。谁搞分裂，谁就是历史罪人、民族败类；谁为统一作出贡献，谁就是民族英雄、国家功臣。

就中国人来说，几千年来，比世界上任何民族都成功地把几亿民众，从政治文化上团结起来。他们显示出这种在政治、文化上统一的本领，具有无与伦比的成功经验。——《中国印象：外国名人论中国文化》

#### 3. 爱国统一精神的成熟发展（宋至清）

自宋起，爱国意识和情感随着民族冲突和反抗民族压迫斗争不断增长，并向社会基层不断扩展（不仅是对臣的要求，而且是对民特别是普通士大夫的要求）。人们越来越将爱国置于身、家之上，将“爱国”与“忠君”“爱民”密切关联。

#### 4. 爱国统一精神的发扬升华（近代）

进入近代，战乱频仍、山河破碎、民不聊生，国家蒙辱、人民蒙难、文明蒙尘。人们对国家、民族有了新的理解，开始以中华民族和民族国家为基点发扬升华爱国统一精神，“救国”“兴国”“富国”“强国”成为时代主旋律。爱国统一精神在实践中主要指向救亡图存、奋发图强，成为凝心聚力实现民族复兴、国家富强的精神支柱。

#### 5. 爱国统一精神的生成逻辑

- 小农经济的生产方式
- 家国同构的政治结构
- 连绵不绝的文化遗产
- 开放包容的文明基因

### （二）爱国统一精神的内涵

#### 1. 中华优秀传统文化中爱国统一精神的基本要素：主体、指向、表现



2. 爱国统一精神的当代涵义。爱国统一精神是一种自觉热爱和忠诚于自己祖国、坚决维护国家统一和民族团结的心理、情感、思维、意志的总和。爱国的基本内容、统一的基本内容。

### （三）爱国统一精神的辨析

1. 祖国与国家：祖国的一般性，国家的特殊性，祖国和国家概念都始终处于变化之中。
2. 本国与他国：正确认识本国与他国关系定位的总体原则，本国与他国关系会随着历史条件变化而变化，本国爱国主义与他国爱国主义间冲突处理的基本原则。
3. 爱国主义与国际主义：正确理解“工人没有祖国”，正确理解反对“保卫祖国”，爱国主义与国际主义的内在统一。
4. 爱国主义与民族主义：爱国主义与民族主义的统一性，爱国主义与极端民族主义具有根本区别，旗帜鲜明反对国内外各种极端民族主义。
5. 统一与多样：统一不意味着专制或否定个性自由，中华民族的多元一体性，统一是中华民族历史发展的必然。
6. 个人与国家：对于个人与国家关系的偏颇认知，正确认识个人与国家关系，中国人的家国情怀。

### （四）爱国统一精神的践行

做人最大的事情，是什么呢？就是要知道怎样爱国。——孙中山

爱国，是人世间最深层、最持久的情感，是一个人立德之源、立功之本。——习近平

在社会主义核心价值观中，最深层、最根本、最永恒的是爱国主义。——习近平

1.总的原则：理性与感性相统一。

理性：树立和坚持正确的历史观、民族观、国家观、文化观

感性：不断增强中华民族的归属感、认同感、尊严感、荣誉感

2.总的要求：

为实现中华民族伟大复兴中国梦而奋斗，

拥护党的领导和中国特色社会主义，

尊重和传承中华民族历史和文化，

维护祖国统一和民族团结，

巩固和发展最广泛的爱国统一战线，

捍卫国家安全、利益、尊严、形象，

立足民族又面向世界，涵养大国国民心态。

3.个人行动：明确使命、担当责任，做好小我、融入大我。

21、如何做一个理性的爱国主义者：

1.首先，应该以自身知识水平为依托。努力学习科学文化知识，以知识保卫自己，武装自己，更好地为国家做贡献，才能更深刻地认识到爱国的真正内涵，才能真正做到理性爱国。

其次，要保持高度清醒的爱国主义情怀。思想积极向上，清明健康。懂得何为理性何为盲目，先学会区分这个，才能更好的理性爱国。

爱国需要理性和行动。不能光说不做，爱国需要每个人的实际行动，行动才是爱国情怀的最好表达。

其实国家就像我们的父母一样，要谈爱国必须先爱家庭，照顾好父母，培养好孩子，夫妻和睦。用我们一颗爱国之心向我们的祖国献上我们自己特有的理智的爱吧。

2. 理性对待发生的一切，不搞过激行动，更加努力地工作，全力配合国家，让世界感受到中国的文明、热情、友善，谣言不攻自灭，我们要防止被那些别有用心的人利用。

依法表达的爱国热情更有力量。我们可以在法律规定的范围内充分表达爱国热情，行使自身合法权利的同时也要尊重他人的合法权利，理性的爱国观一定是建立在守法的基础上。

要有秩序地采用合法的方式表达自己的观点”。大学生的这些看法，展示的是一代青年学子的崭新形象。

