

社会生活中的律己及其修养工夫

安 菊

贵州大学, 贵州 贵阳

收稿日期: 2022年9月18日; 录用日期: 2022年10月13日; 发布日期: 2022年10月20日

摘 要

律己是自我发展的步骤之一,也是自我进步的基石。自我作为一个独立的个体,也是存于社会之中的个体。所以律己一方面为自我向内观照的内在规范,具有自主规范性;一方面为自我向外观照的价值观念,具有社会规范性。因此社会生活中律己的修养功夫体现为:“慎独”和“忠恕”。律己是自我发展的实现,也是社会发展的基础。要充分认识到律己的重要性,在律己两重路向的指引下达成律己的两种修养功夫。

关键词

律己, 自我, 社会, 修养

Self-Discipline and Self-Cultivation in Social Life

Ju An

Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Sep. 18th, 2022; accepted: Oct. 13th, 2022; published: Oct. 20th, 2022

Abstract

Self-discipline is one of the steps in self-development and the cornerstone of self-improvement. The self, as an independent individual, is also an individual in the society. Therefore, self-discipline, on the one hand, is the internal norm of self-inward observation and reflection, with autonomous regulation; on the one hand, it is a value concept of self-reflection, with social norms. Therefore, self-discipline and self-cultivation in social life are embodied in the following words: "Careful to Independence" and "Loyalty and Forgiveness". Self-discipline is the realization of self-development and the foundation of social development. It is necessary to fully realize the importance of self-discipline, and achieve two kinds of self-discipline cultivation under the guidance of the two directions of self-discipline.

Keywords

Self-Discipline, Self, Society, Self-Cultivation

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

律己，就是自己为自己的行为立律，下令，向自己提出否定性的强制要求，规定自己必须遵循，绝不能越过自己设立的行为底线。律己在社会生活中需要：“心有所畏，方能言有所戒，行有所止”，这里的畏是一种敬畏，是我们心中的准则和底线，我们能够知道什么事情是我们可以做到的，什么事情是应该做到的，什么事情又是不能做的。我们通过内心自我确立的准则和底线，去引导自我的言行符合一系列的规范准则[1]。所以律己对于我们来说，不仅是一个自我实现的过程，还需要能够看待和处理身边的一切变化，是一种社会生活中的律己。律己更确切地说，是在社会生活中约束和规范自己行为的准则。社会生活中的律己一方面是个体自觉的、自主的行为规范，另一方面是个体处于社会中的社会规范性。因此社会生活中的律己的修养功夫在个体上要“慎独”、在社会中要“忠恕”。

2. 律己中的自主规范性

个体的自主规范性表现为其主体性。主体性是个体生命中最为独立、自觉、自由的存在方式，它是个体向善的人性底蕴，是个体自我道德品质的完善。个体的主观意识是具有自主选择性的，是一个道德人进行价值判断和道德行为选择的动力源，是一个人形成自己独立道德世界的根本。因此要充分认识到律己这一社会行为规范中个体的自主规范性。

1) “反求诸己”，“三省吾身”。在中国传统道德修养理论中，儒家思想非常强调反身而诚，反求诸己的道德主体精神。“反求诸己”旨在突出的是我们能够达到心之大体，不被欲望诱惑所遮蔽，严格规范自己。“三省吾身”，则是时刻都要警醒自我，任何时刻都需要先从自我反思开始，要去考虑自己是否存在问题，存在什么问题，为什么会存在这些问题。在《孟子》中的“行有不得者，皆反求诸己，其身正而天下归之”，表明：在主客体关系中，行为实践中，如果有所不能、有所不达，我们不是怨天尤人，归咎客体，而是反求诸己，在主体的一方找原因，亦即需要从“从主观的方面”去看待世界。在《论语集注·学而》篇中，“日省其身，有则改之，无则加勉”，表明我们要每天都去反省自己，如果存在缺点就要及时改正，没有的话就要继续努力。体现出时刻都需要反观自身，重视自我主体的言行规范[2]。

2) “欲明人者先自明，欲正人者先正己”。这里的“正己”就是律己。如果我们想要别人的言行举止符合自我的要求和期待，首先我们要对自己作出规定、要求，对自我有一种限制。因为可能别人也同样对我们的言行有所期待，如果自我都不能达到这些规范，又有何资格去要求别人的言行和自己的一致呢。律己的自主规范性，是自我在主观上认可并且遵从相关的行为规范。因为自我主观上不认可的事情，别人是无法强迫我们去做，体现出律己中的自主规范性的重要性。这里的律己是自我限制下自我完满的实现，是自我主观下的自主性。律己在自我规定方面是靠自律或己律而非他律来实现的，因此，主体的自觉性，自主性就成为律己的主要动因。

3) 树立“人不以规矩则废”意识。为自我设定律令，什么是可以做的，什么是不应该做的。设定规矩去约束自己，能够有助于约束自我的实际行为。律己不是空泛的理论口号，而是规范和行动的融合。需要在行为上设立自我认可的规矩，并且在规矩的引领下去遵从律己的严格要求。因为只有主观上选择自己愿意接受的规范并且下定决心去遵循律己的一切要求，设定行为的底线，才能够在言行上合规范，才能凸显自我的道德价值观。

律己体现在佛家明心见性上，首先最重要的是在自我主观上是自愿的，因为如果没有踏进佛门这一主观上的意愿，那么一切都是不存在的，都是虚无。律己的自主规范性即是自我选择并且接受约束自我的思想规范，是律己得以形成的前提。在自我方面的规范性，只是律己的一部分，是局限于自我的部分，律己还需要面向社会。社会是多元的客观化的，需要处理自我与社会中他者的关系，体现为律己中的社会规范性。

3. 律己中的社会规范性

律己中的社会规范性，表明律己不仅是局限在单一的个体主观上的自我规约，还是个体在外部社会中自我价值观的呈现，关乎在外部环境下存有如何对待他人的律己观念。中国传统哲学非常重视人与社会的关系，其中包括自己与他者的关系。律己中的社会规范性表明自我处于社会环境中，面对的是多层次、多方面的多主体，是社会群体道德价值的认同。

1) 宽以待人。《周易》创造性地提出了“君子以容民畜众”(《周易·师卦·象传》)的宽容理念[3]。宽容是对社会群体道德价值的认同的先决条件。《送张牖如之任南宁序》中的“严于律己，宽以待人”和《幽梦影》中“律己宜带秋风，处事宜带春风”，都表明严格要求自己的同时要宽宏地对待别人，不可过分苛刻。荀子尊崇的为人之道为：“接人用拙，故能宽容”。(《荀子·非相》)指君子用渡船似的胸怀接待别人，所以能够宽容人[3]。对自己严格要求，不等同于可以对别人严要求高标准，在处理自我与他者的关系上时要有弹性和包容性。律己中的自主规范性如果凌驾于别人之上，就不再是自主的规范性，同样也不再是本质意义上的律己——“己所不欲，勿施于人”。

2) 推己及人。社会是交流互动的，是群体性的存在，不可有失偏颇。“人之其所亲爱而辟焉，之其所贱恶而辟焉”，说人们会有种种情感和认识偏差，对于自己所亲爱的人，往往会过分偏爱；对于自己厌恶的人，往往会过分轻贱厌恶。不可因为自己的学识高于别人，就觉得别人应该遵守自己选择的律己规范；不可因为自己不喜欢别人，而否定别人树立的律己规范；不片面的从自我角度去看待和认识自己周围的一切，而是要多维度地看待不同的存在。孔子的“己欲立而立人，己欲达而达人”、朱熹《论语集注》中的“以己及人，仁者之心也”都表明凡事都要推己及人，换位思考，要认可和承认他人的存在，尊重他们的个人价值。因为社会个体的存在是复杂多样的，不能否定或同一化一切的对象，要允许差异性的存在，并且正确的对待存在的差异性。

律己中的社会规范性是每一个体主观能动性的客观化，目的就在于要根据不同的主体存在，去全面地建构和丰富社会生活中的律己规范。律己中的社会规范性，面对的是间接存在的对象：一种关系，社会中自我与他者的关系。从社会的视角来审视律己中的规范，丰富和完善了律己的行为规范准则。遵守律己相应的规范之后，社会生活中的律己的修养工夫是什么呢？

4. 社会生活中的律己修养工夫

对于律己的修养工夫，儒、道、佛三家都有关于自我修养的工夫。儒家的正其心、诚其意、修其身；道家的道法自然、上善若水、无为处世；佛家的自觉觉他、无我境界等，可见修身的方式和途径是多种多样的。在此，社会生活中的律己的修养工夫从两个方面展开：首先我们要做到“慎独”，其次就是能够达到“忠恕”。

1) “慎独”的修养方法：“慎独”思想作为中国儒家传统的道德修养境界和道德修养方法，本身蕴含着自觉性、独立性、自省性以及自由性的道德指向，这同时也是主体性道德人格的前进方向，是自我前进和发展的方式。“慎独”是指人在独处时应该时刻谨慎，不放松对自己的道德要求，防止出现不符合道德要求和违背道德的行为。

“慎独”的实现是慎始慎终，防微杜渐。律己的人不仅需要要有对善的信仰和对道义的坚守，而且要将这种坚守落实在一时一事的过程中，在其可操作的基础上不以善小而不为，不以恶小而为之。因为“合抱之木，生于毫末[4]；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下”（王弼：《老子道德经注》）、“善不积，不足以成名；恶不积，不足以亡身。小人以小善为无益而弗为也，以小恶为无伤而弗去也，故恶积而不可揜（同掩），罪大而不可解。”（周振甫：《周易译注》）因此，一个有律己品质的人必然是一个慎始慎终，防微杜渐的人。“小善虽无大益，而不可不为；细恶虽无近祸，而不可不去也。”（杨照明：《抱朴子外篇校笺》）“至微至细底事，皆当畏惧戒谨，战战兢兢，惟恐失之。”（梨靖德编：《朱子语类》）“不矜细行，终累大德。”（李学勤：《尚书正义》）防微杜渐，而禁于未然，因为“酷烈之祸，多起于玩忽之人；盛满之功，常败于细微之事”（洪应明：《菜根谭》）。所以，“君子重小损，矜细行，防微敝”（吕坤：《吕坤全集》）。指出君子追求慎独境界要慎行慎微[2]。律己“慎独”的目的即让身处社会环境中的个体能够确立自我规范，以小见大即君子追求的慎独境界：即使无人监督也要慎始慎终，防微杜渐。

《诗经》中“相在尔室，尚不愧于屋漏”。“屋漏”本指居室之西北隅的藏神之处，引申为无人监督的“暗处”，体现出慎独的思想，是说即使在无人监督的暗处也要时刻规范自我行为，做到问心无愧。《礼记》的《大学》、《中庸》篇都明确提出“君子慎其独”的说法，“君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”“慎独为入德之方”[2]。社会生活中的律己的形成，所要做的就是即使身处复杂多元的外界环境，也要任何时刻都如无人之境般要求自己，设立自己的处事规矩，而不是为了迎合大众而做的虚假自我约束行为。“慎独”的意义即是告诉我们，即使我们身处在别人所看不到的地方，我们也需要保持时刻谨慎，不松懈的状态，不能因为没有外在条件的“审视”，就放飞自我。“慎独”思想内涵丰富、意蕴深厚，不仅是一种道德修养境界，更是一种具有可操作性的道德修养方法。

2) 忠恕的修养方法：忠恕之道作为中国传统伦理道德原则，在处理当今世界人与人之间的矛盾、缓和人与自然的冲突方面，仍具有重要的指导功能和借鉴作用。律己不仅仅是局限于自我境界的修养和发展造化，我们还需要面对社会环境中的一切事物。此时律己的修养功夫上存有“忠恕”的意识，就显得格外的重要。“忠恕”首先表现为成就他人，这主要体现在“忠”的含义上。通过成就他人，我们成就的是自我的宽宏大气，修养的是我们奉献不计较的品质[5]。同样，通过这种方式，我们也不会与别人产生矛盾，引起冲突。按照杨伯峻老师的考释，“忠”即“己欲立而立人，己欲达而达人”。进一步说，即自己想要什么，就给别人什么，是一种成就，这亦是儒家仁爱思想的一种生动体现。

“忠恕”其次表现为不侵犯他人，这主要体现在“恕”的含义上。那么，什么是“恕”呢？孔子曰：“其恕乎！己所不欲，勿施于人。”（《论语·卫灵公》）孔子在这里给出了明确的说法，“恕”即自己不喜欢的事不要强加给别人[6]。此时的律己修养体现的就是能够换位思考，推己及人，在处理自我与社会群体中的个体的关系时，能够做到和谐共处。在《左传·宣公一年》中“人谁无过。过而能改，善莫大焉”，指出任何人都会有过错，但是只要有过错并且去改正，就是最大的好事。我不应该对待别人持一种苛刻的态度，要怀有宽宏的态度。《袁子正论·论兵》“智者不以一能求重善，不以一过掩重美”，是说聪明的人不会因为自己有才能就去要求大家都像自己一样，也不会因为别人有过错就全盘否定人家。《千金记》中“得放手时须放手，可饶人处且饶人”更加显示出我们要宽恕别人，不要一直耿耿于怀。所以完成“慎独”和“忠恕”的过程中，既是律己的发用，也是律己的实现。

5. 结论

律己首先向内观照体现为个体规范，其次向外观照是社会群体道德规范。因为律己不是孤立与个体的，而是寓于生活实际中的，是一种社会规范。律己作为一种社会规范，律己中的自主规范性和社会规范性双重路向，体现为个体道德境界与社会道德规范的内在契合。律己不仅指向个体自我道德品质的完善，更指向社会群体道德价值的认同，社会生活中的律己的修养功夫：“慎独”和“忠恕”，充分体现出主体维度的推己及人的思维方式，客体维度的同类感通的心理机制以及现实维度的融入生活的实践特质。

参考文献

- [1] 徐圻. 社会生活中的“律己”与“律他”——兼论孔子“忠恕之道”的时代意义[J]. 孔学堂, 2020, 7(3): 52-56+144-150.
- [2] 肖群忠. 论律己[J]. 华中师范大学学报(人文社会科学版), 2013, 52(4): 60-66.
- [3] 涂可国. 儒家君子理想人格的八大社会气象解读[J]. 学术界, 2020(12): 15-24.
- [4] 李文丽, 孙峰. “慎独”思想与道德人格主体性的培养[J]. 中国德育, 2018(12): 11-14.
- [5] 尚荣. 论孔子的宽恕思想[J]. 湖湘论坛, 2018, 31(1): 166-170.
- [6] 翟玉琪. 论儒家“忠恕”观念及其现代价值[J]. 人文天下, 2020(21): 48-51.