

# 六. 论儒家的内心和谐观

张 进

山东社会科学院儒学文化研究所

摘要：儒家认为，内心和谐是个人修养的理想境界和人生幸福快乐的源泉，也是社会和谐的前提和基础。儒学的内心和谐思想在现代社会仍具有重要意义。

关键词：儒学；内心和谐；现代意义

儒学是一种以“和”为最高精神的学问，其中不仅蕴含着自然、政治、社会秩序的和谐思想，最终又把追求和谐有序的理想落实到人类内心的道德境界之中。这种追求内心世界和谐的思想，成为中国文化和平精神的最深层次。今天，领悟儒家的内心和谐之道，对建构和谐社会、和谐世界，具有重要的现实意义。

## 一、内心和谐是个人修养的理想境界

以注重伦理文化为特点的儒家学说，特别重视个人的修身养性。而修身养性的重要内容和理想境界就是如何保持心态的平和，使身心内外达到和谐状态。孔子说：“礼之用，和为贵”，<sup>[1]</sup>“和”被认为是君子的重要品质。“和”即“中和”，指一种和谐、适度的状态。《中庸》首章指出：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。”<sup>[2]</sup>孔子称：“克己复礼为仁”，<sup>[3]</sup>主张对欲望必须进行理性的节制，通过精神修养使身心和谐，妥善处理好义与利、精神追求与物质追求的关系，做到“惠而不费，劳而不怨，欲而不贪，泰而不骄，威而不猛”<sup>[4]</sup>的中庸之道，这是儒家内心和谐的理想状态，也就是孔子“从心所欲不逾矩”<sup>[5]</sup>的自由之境。

这种和谐辩证的思想在今天仍具有重要价值。世界是对立统一和矛盾运动的，特别是我国由于社会转型带来了社会生活的巨变，一些人心理失衡进而产生心理疑惑、心理失衡。儒学的“中庸之道”教导人们要在瞬息万变的生活立足，就要将自己的心态调整至“中”，不要“过”，也不要“不及”，而要保持一种良好的“和”的生存心理状态，去面对复杂多变的世界。当然，我们还应看到，儒家的这种内心和谐观存在着重“义”轻“利”、重“精神”轻“物质”的倾向，特别是宋明理学家们鼓吹“存天理，灭人欲”，把“天理”与“人欲”截然对立起来，误入“禁欲主义”泥潭，从而也最终破坏了“欲”与“理”的平衡。但无可否认的是，针对现代社会由于物欲的过度膨胀而造成的心理失衡、道德滑坡、人格异化、生活无序等现象，儒家重视人的身心和谐发展、追求精神价值与物质价值统一的思想，对于人们摆脱物欲困扰，脱离低级趣味，重树正确的人生目标具有重要的启迪意义。人不能没有物质需要，但片面地追求物质享受，造就的只能是畸形的人和畸形的社会。正确处理义利、物欲关系，超越自我，提高精神修养，培养“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”<sup>[6]</sup>的高尚人格，是造就一代身心健康的现代人的必然要求。

## 二、内心和谐是人生幸福快乐的源泉

### 三、

被理学家们津津乐道的“孔颜之乐”是儒家对幸福的理解。孔子说：“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”<sup>[7]</sup>这是通过长期修身养性而获得的一种万物一体的感受和达到内在精神统一后的心灵和谐。“知命乐天”的人生态度，可以使人摆脱世俗物欲的束缚，进入一个“仁者浑然，与物同体”<sup>[8]</sup>的境界，实现人心的无限宽广。即使身处困境，也能安贫乐道，怡然自得，就象颜回那样“一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”<sup>[9]</sup>“孔颜乐处”所体现的精神实质，是儒家的内心和谐思想。其“乐”是将自身与他人乃至整个社会融为一体的快乐体验，也就是孟子所说的“乐以天下，忧以天下。”<sup>[10]</sup>这种幸福和快乐既不是在名利面前刻意表现出的清高，也不是在贫窘境况下消极的自我安慰，而是一种对生命意义彻底洞悉后的精神整合，并最终达成对个体苦乐与得失的超越。后世儒家以孔颜为榜样，特别注重内心愉悦的精神享受。

改革开放以来，我国的经济的发展取得了巨大成就，人民的物质生活条件也得到极大改善，上海、北京和广州等地的生活水平甚至已接近世界发达国家标准，这固然可喜可贺。但令我们遗憾的是，物质的享受并不能完全解决精神的问题，人们仍然还有不断的烦恼，甚至比过去更为严重。据调查，近年来我国民众的幸福感非但没有随着物质生活水平的提高而增加，反而不断降低，这的确值得我们深思。现代经济和科技的发展，可以将人们的物质生活水平提到非常高的程度，却不能解决人的精神问题。因为物质条件总是有限的，可人的欲望却往往无止境，人们永远不可能满足于已有的物质水平。所以在不断提高物质生活的同时必须提升人的精神境界。儒家从和谐的内心深处寻求快乐的源泉，对我们现代人应当有很大启示。儒家要人挺立自己的道德人格，反对对物质的片面追求，轻视世俗的荣利，通过精神修养使身心和谐。要求人们不应一味从物质享受、感官刺激中追逐快乐，还应从现实世界和内心深处寻求幸福。人的一生，除了物质享受以外，精神生活的好坏同样重要，要在物质日益丰富的现代社会里，过上真正的好生活，看来关键是要有一个良好的生活态度和洒脱的精神境界。只有认识自我，超越自我，从不自在状态进入“随心所欲，不逾矩”的境界了，才能成为自己的主人，才能活出生命的质量。

### 三、内心和谐是社会和谐的前提和基础

儒家认为，内心和谐是一切和谐的起点。只有人自己的身心和谐了，才会有人与人的和谐，才会有社会的和谐。“一日克己复礼，天下归仁焉。”<sup>[11]</sup>个人在仁德践履上的努力，将会带来整个社会的道德复兴。因此，儒家的外王之道是以内圣为起点的。《大学》提出了影响深远的“三纲领”与“八条目”。所谓“三纲领”就是指“明明德、亲民、止於至善”；所谓“八条目”就是指“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”。《大学》言“古之欲明明德於天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家，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，知致而后意诚，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。自天子以至於庶人，壹是皆以修身为本。”<sup>[12]</sup>这段文字简练地概括了儒家思想的精髓，把“修身”提到“治国、平天下”的起点的高度，把“正心诚意”与“齐家治国”在儒学内部有效地联系起来。从而表明，

格物、致知、诚意、正心、修身等内圣功夫是达成齐家、治国、平天下等外王事功的必要前提与基础。儒家之“和谐”，是人内心、人与人、人与社会、人与自然之间的全面和谐。以修身为起点，通过“仁民”而“爱物”，达到人与人、人与社会、人与自然的和谐统一。从某种意义上说，儒家所追求的“内心和谐”，就是按照一定的道德规范、社会理想（道）和价值准则正确处理个人与他人、个人与群体（包括家庭）、个人与国家等之间的关系，努力做到仁者爱人、见利思义、言行一致、知行合一等等。只有按照这些处世之道去做人，方可以利人、利家、利国，达至个人的心灵平和，家庭和睦，国家稳定，天人合一，从而达到社会和谐即“大同”社会。因此，在儒家的主要经典和历代儒者们对儒家修养之道的阐释中，都以内心和谐为基本点，把实现人、自然、社会和谐统一的理想目标集中到人的身心和谐发展上，寄托在社会个体的人格完善上。

这种通过加强人的道德修养来推动社会和谐的思想，在当代社会具有重要价值。人是社会发展的主体，社会尊重个人，给人以充分自由的发展空间，是社会和谐的重要标志。而社会和谐有赖于人的个体的和谐，人的内在精神上的和谐是社会和谐发展的根本前提。这是因为，一个社会的道德约束机制能否起作用，关键在于每个社会成员的思想道德素质，在于个人道德行为的自觉自律。正如胡锦涛所说：“一个社会是否和谐，一个国家能否长治久安，很大程度上取决于全体社会成员的思想道德素质。”<sup>[13]</sup>

#### 四、实现内心和谐的途径与方式

儒学不仅深刻阐述内心和谐对于个人和社会的重要意义，还阐明了很多关于如何实现内心和谐的途径和方法，如格物、致知、诚意、正心、慎独等，而最重要、影响也最大的有三个方面：

第一，摆脱官能支配，使欲望合理适度。在义利、理欲关系上，儒家认为精神生活比物质生活来更有价值，向往更高的精神追求和崇高人格。孟子提出：“饱食暖衣，逸居而不教，则近于禽兽”<sup>[14]</sup>只有保持内心的身正气和、淡泊宁静，才不会在物欲之海中随波逐流。为此，儒家主张“以理制欲”，强调通过“修己”、“内省”而化除私欲，以义利统一作为修身的基本原则，以道德自律作为修身的基本途径，不断修炼，克服软弱，战胜欲念，以达到清静平和的境界，

第二，“反求诸己”，建立正确的自我概念。人们能否得到内心和谐，也取决于能否正确地认识、评价自我和确立自我追求，即是否有一个正确的自我概念。为此，儒家一再强调要不断地反省自己，看到自己的不足与缺点，严以律己，宽以待人。曾子说：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”<sup>[15]</sup>孟子也说：“爱人不亲，反其仁；治人不治，反其智；礼人不达，反其敬，行有不得者，皆反求诸己。”<sup>[16]</sup>孔子把君子的做事比做射箭，“射有似乎君子，失诸正鹄，反求诸其身。”还说：“不患人之不知己，患其不能也”，<sup>[17]</sup>“正己而不求于人则无怨：上不怨天，下不尤人。”<sup>[18]</sup>人们要培养自己的宽容精神，必须提高自己的道德修养，端正自己的言行而不苟求别人，这样就会消除怨恨，上不埋怨天，下不责怪人，达到理想精神境界，实现内心和谐。

第三，忠恕而行，处理好人我关系。儒家认为，要实现内心和谐，除了要不不断“内省”、“修己”，还要处理好人与人、人与群体、人与国家之间的关系。要求人们按照关系的亲疏远近进行合理的社会交往——忠恕而行。忠和恕一般并称为“忠恕之道”，它们表达的都是做人和待人的一种方式，也是求仁、行仁的基本方式。孔子没有直接给“忠”

释义,《论语》记载了孔子一段话:“夫仁者,己欲立而立人,己欲达而达人。能近取譬,可谓仁之方也。”<sup>[19]</sup>一般认为这就是“忠道”。关于“恕道”,孔子曰:“其恕乎?己所不欲,勿施于人。”<sup>[20]</sup>《礼记·大学》对这种思想阐述得更加具体:“所恶于上,毋以使下;所恶于下,毋以事上。所恶于前,毋以先后;所恶于后,毋以从前。所恶于右,毋以交于左;所恶于左,毋以交于右。”<sup>[21]</sup>即对任何人都不把自己憎恶、想要的东西强加给他人。可见,忠恕之道的精神是推己及人——我自己不愿意别人怎样对待我,也不要以之来对待别人;我自己所希望达到的,也希望别人能达到。这就是人们常说的将心比心,设身处地为他人着想。

儒学内心和谐观的一个显著特点就是启发人的内心自觉,教人如何“做人”,做一个和谐的圆满的人。它触及的是人们“心性”和“心灵”的最深层次,涵盖的是人类的真生命、大智慧。重温圣贤们的教诲,可以帮助我们更好地把握好“心性”,守住“本心”,弃恶扬善,做到平心如性,宠辱不惊,为人做到心品纯正,待物做到问心无愧,把天下苍生记在自己的心坎上。在当今社会物欲横流、人必言利的氛围中,人们已深感信仰缺失、道德滑坡之痛。尤其是金钱至上、功名利禄、贪污腐败的追逐中,人的良知良能之所已渐沉沦,精神上面临着无家可归的境地。儒学关于内心和谐方面的思想,既为人们指明了寻找安身立命的家园、追求崇高的超越之路,同时又为现代人缓解精神紧张感、失落感、孤独感开辟了一处可供憩息的心灵田园。儒学所尊崇的道义担当和气节操守,所提倡的人格修养和精神境界,所阐述的人生意义和人生价值,其精华部分在今天不但没有过时,而且还有普遍的价值和永恒的意义。

#### 【参考文献】

- [1]论语·学而[M].
- [2]中庸[M].
- [3]论语·颜渊[M].
- [4]论语·尧曰[M].
- [5]《论语·为政》[M].
- [6][14]孟子·滕文公下[M].
- [7]论语·述而[M].
- [8]二程遗书卷二上[M].
- [9][19]论语·雍也[M].
- [10]孟子·梁惠王下[M].
- [12]大学[M].
- [13]胡锦涛:在省部级主要领导干部提高构建社会主义和谐社会能力专题研讨班上的讲话,[N].人民日报,2005-06-20.
- [14]孟子·滕文公上[M].
- [16]孟子·尽心下[M].
- [17]论语·宪问[M].
- [20]论语·卫灵公[M].
- [21]礼记·大学[M].