

# 儒道元典中的身心和谐思想

——以《道德经》和《论语》为例

李厚刚

(华中农业大学文法学院,湖北武汉 430070)

**摘要** 《道德经》与《论语》作为我国传统文化最重要的两部元典,是一种充满了心理学意义的文化,蕴涵着丰富的身心和谐思想,集中体现为贵身重生的终极关怀、自知知人的通透智慧、和谐完整的人格特征、鄙薄功利的价值追求、进退自如的处世哲学等宝贵思想,对于促进个体和谐发展和社会稳定均具有重要意义。

**关键词** 道德经; 论语; 身心和谐

**中图分类号:**G720   **文献标识码:**A   **文章编号:**1008-3456(2009)06-0104-04

## Physical and Mental Harmony Ideologies in Tao Te Ching and the Analects

LI Hou-gang

(College of Humanities and Social Science, Huazhong Agricultural University, Wuhan, Hubei, 430070)

**Abstract** Tao Te Ching and the Analects are the most important classics in Chinese traditional culture. They are full of psychological significance. They contain a wealth of thoughts on physical and mental harmony, which may be epitomized in the following sayings: "cherish life", "who understands the world is learned, who understands the self is enlightened", "bind your self-interest and control your ambition", and "accept and you become whole" etc. This paper analyzes several aspects of those valuable thoughts to make known the great importance of them in promoting the harmonious development of individuals and social stability.

**Key words** Tao Te Ching; the Analects; physical and mental harmony

身心和谐是指个体的身心处于健康和协调的状态,体现为个体的生理组织、身体机能与心理活动之间的和谐,心理与行为之间的和谐,灵魂与肉体之间的和谐。实现个体身心和谐,是实现人的全面发展、创造幸福和谐生活的基础和前提,是建设和谐社会的基本保证和价值追求。

当前,我国正处于建设社会主义和谐社会的关键时期,作为中华文明史上最重要的两部元典,《道德经》<sup>[1]</sup>和《论语》<sup>[2]</sup>中虽然都没有现代意义上的“身

心和谐”的概念,但都蕴涵着丰富而深刻的身心和谐思想的根基,对于保持个体身心和谐以及构建社会主义和谐社会具有重要的理论和现实意义。老子的“载营魄抱一,能无离乎?”<sup>[1]96</sup>即是用反问的口气指出了和谐人格形态必须是形体与精神的合一。正如刘怀元所说,“老子的和谐文化思想是指导人们驱除烦恼、洞察世事的人生真谛。超脱世俗功名利禄羁绊,使迷失的本来、障迷的自性获得真知真觉的大智慧。”<sup>[3]</sup>而《论语》的体系特征就是“情本体”,“它所展

望的只是普通平凡的人的身心健康、充分发展和由自己决定命运的可能性和必要性。”<sup>[4]</sup>两部元典虽然有着不同的思维方式和价值观念,但两者相互补充、相互协调,不仅为历史上的国人提供了安身立命的心灵甘泉和精神慰藉,也对现代人维系心理和谐有着重要的指导意义。

## 一、尊生贵身的终极关怀

老子与孔子都非常珍重生命、敬畏生命。老子认为,对个体而言,唯有生命最宝贵、最值得珍视,生命远贵于名利荣辱,人们应尊生贵身而非伤生害性。如果名利损害人的生命,则宁肯抛弃名利,也要保全生命,否则就是舍本逐末。老子进而提出,只有珍重自身生命的人,才能珍重天下人生命,才能受天下之重寄,为万民所托命。老子的“贵身”思想,“对于唤起人类主体意识的觉醒,发现人类自身的生命价值,认识和谐平静生活的可贵,以及抵御功名利禄思想的侵袭,激励人们做自己心灵和命运的主人,都具有十分重要的意义。”<sup>[5]</sup>

孔子对人的生命非常敬畏和珍惜。他曾教育曾参,“身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝之始也”,把保持身体的完整性作为孝道的基本要求。得知马厩失火,孔子首先关心人的生命安危,而后关注马的生命,凸显了人的主体性,可谓人道主义思想的发端。孔子还将对生命的敬畏推广至一切生命,“子钓而不纲,弋不射宿。”<sup>[2]73</sup>由贵生到爱物,体现出孔子对人的自身生命价值的理解以及对自然生命的尊重。

老子与孔子都非常注重养生,提出了维护身体健康的基本观念和方法。针对当时奴隶主贵族贪欲奢侈、糜烂不堪的生活,老子指出色欲伤目,声欲伤耳,味欲伤口,情欲伤心,物欲伤身,进而主张对各种欲望加以限制和引导,生活但求安饱,“为腹不为目”<sup>[1]106</sup>,以俭朴简约、宁静恬淡为上,反对“生生之厚”,确保人性固有的天真,以免心为物役,身为物累。老子的“为腹不为目”思想对于当下许多人耽于物欲、心灵空虚的生活尤其具有教育意义。

孔子也十分注重个人内在修养,“君子谋道不谋食”<sup>[2]168</sup>,欣赏简约生活,正如其自白:“饭疏食饮水,曲肱而枕之,乐亦在其中矣。”<sup>[2]70</sup>在此前提下,孔子十分注重饮食起居,提出“食不厌精,脍不厌细。食饐而餧,鱼馁而肉败,不食。色恶,不食。臭恶,不食。失饪,不食。不时,不食。割不正,不食。不得其酱,不食。肉虽多,不使胜食气。唯酒无量,不及

乱。沽酒市脯,不食。不撤姜食,不多食。祭于公,不宿肉,祭肉不出三日。出三日,不食之矣。食不语,寝不言。”<sup>[2]103</sup>讲求食物的新鲜精细、烹调得当、顺应天时、营养合理、饮酒节制。这些饮食原则基本符合现代卫生科学的要求,有助于维护身体健康。需要指出的是,孔子的精致生活主张并非是对老子思想的否定,相反它恰恰弥补了老子主张可能导致的生活失之简单甚而带来健康隐患的缺憾。

对于如何对待死亡,老子视死亡若自然,主张达观地面对死亡。天地万物都有生死,人也不例外,出生入死,都是自然变化,人应当超越对生的贪恋,对死亡的恐惧,顺应大化,生死自然,体道无为,身虽死而“道”仍存,才是真正的长寿,即“死而不亡者寿。”<sup>[1]198</sup>老子对待死亡的超脱境界常人难以企及,孔子则更加人性地视死亡为悲哀之事。“颜渊死,子哭之恸。从者曰:‘子恸矣!’曰:‘有恸乎?非夫人之为恸而谁为?’”<sup>[2]112</sup>孔子对逝者极具恻隐之心。对穿丧服之人,孔子态度严肃、庄敬,如在车上,就俯身表示哀悼之情。孔子认为,参加祭祀时内心的敬畏崇拜和情感依托非常重要,他参加丧事,由于心怀悲痛,总吃不饱。子游认为参加丧事,应该悲伤但不要过度,避免损害身体健康,“丧致乎哀而止”<sup>[2]202</sup>,这更符合健康之道。

## 二、自知知人的通透智慧

保持正确的自我意识,悦纳自我,具备良好的自我调控能力,从而具有积极的自我体验是保持身心和谐的重要方法。在老子看来,“知人”、“胜人”非常重要,能够了解他人的人有智慧,能够战胜他人的人有力量,但是“自知”、“自胜”更加重要。能够了解自我、正确评价自我的人很高明,但能够战胜困难、战胜自我的才算刚强。即“知人者智,自知者明。胜人者有力,自胜者强”<sup>[1]198</sup>,两者辩证统一、相辅相成。

老子深知人性弊病,对“自见”、“自是”、“自伐”、“自矜”等进行了尖锐的批评和形象的嘲讽。自逞己见不得彰显,自以为是不得彰显,自我夸耀建立不起功勋,自我矜持不得长久。从道的角度看,以上这些急躁炫耀的行为只能说是剩饭赘瘤,有道的人决不会这样做,而是认识自己但不重自我表现,合理自爱而不自我尊贵,“自知不自见,自爱不自贵。”<sup>[1]331</sup>

孔子也是一位具有正确自我意识,并有良好自控能力的智者,他提出,“知之为知之,不知为不知,

是知也。”<sup>[2]19</sup>他曾这样概括自己的一生：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”<sup>[2]12</sup>孔子在他生活的时代已备受推崇，但他富有自知之明，非常谦虚，“三人行，必有我师焉：择其善者而从之，其不善者而改之。”<sup>[2]72</sup>取别人之长补自己之短，同时又以别人的过失为鉴，不重蹈别人的旧辙，作为一种理性主义的态度与方法，在今天仍不失其精辟之见。

孔子提倡，一个人应有良好的自我约束和调控能力，它是达到仁的根本途径。心理和谐的人善于驾驭情绪、情感和行为，尽量减少自卑、多疑、虚荣、嫉妒、焦虑、贪婪、偏执、冲动、苦恼、抑郁等消极心理，面对负性事件能够心地坦然，从容不迫。心理不和谐的人容易感情用事，面对负性事件性情焦急，方寸大乱，可能败坏大事。孔子本人生活中就杜绝了四种弊病“意、必、固、我”<sup>[2]87</sup>。出于对人生的深刻理解，孔子告戒世人，“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”<sup>[2]176</sup>人非圣贤，孰能无过？具有良好自我意识的人能以正确的态度面对错误、敢于承认并勇于改正，保证今后不再重犯同样的错误。孔子强调做人要重视自我塑造、全面发展，“志于道，据于德，依于仁，游于艺”<sup>[2]67</sup>，“举于诗，立于礼，成于乐。”<sup>[2]81</sup>他建议通过有益的喜好完善自我，当修养达到一定境界，就可做到“智者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”<sup>[2]95</sup>

孔子还提出许多知人的方法，特别主张通过观察一个人是否言行一致、内外如一来了解他，“视其所以，观其所由，察其所安，人焉廋哉？人焉廋哉？”<sup>[2]16</sup>

当然，既自知又知人的人寥寥无几。老子、孔子本人都有不被理解的痛楚，真正理解他们思想价值者非常少，践行者更少。老子感叹道，“吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。知我者希，则我者贵。是以圣人被褐而怀玉。”<sup>[1]326</sup>孔子则感慨“莫我知也夫！知我者其天乎！”<sup>[2]156</sup>

### 三、和谐完整的人格特征

心理学上的人格是指人的气质、能力、性格、动机、需要、兴趣、信念等稳定而有机的统一体。

在《道德经》第十五章，老子对得“道”之人有一段非常形象的描述，可作为身心和谐之人的人格风貌。“古之善为道者，微妙玄通，深不可识。豫兮若

冬涉川；犹兮若畏四邻；俨兮若客；涣兮若凌释；敦兮若朴；旷兮若谷；混兮若浊；孰能浊以静之徐清？孰能安以静之徐生？保此道者，不欲盈。夫唯不盈，故能蔽而新成。”<sup>[1]117</sup>得“道”之人具有谨慎、警惕、严肃、洒脱、融和、纯朴、旷达、浑厚、静定、飘逸等良好的人格修养和心理素质，他们微而不显、含而不露，高深莫测，为人处事，从不自满高傲，精神境界远远超出一般人。

孔子推崇的理想人格有君子、豪杰、圣贤三种不同层次的人格，主要反映了儒家的道德追求。不过，《论语》中还是有大量关于人格的言论可供促进身心和谐的参考。孔子欣赏的理想人格具有以下主要特征：其一，言行一致。孔子特别强调人应当言行一致乃至行胜于言，主张慎言，力戒空谈浮言，心口不一，“耻其言而过其行。”<sup>[2]155</sup>其二，表里如一。指出“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子。”<sup>[2]61</sup>孔子希望他的学生们不但要说话笃实诚恳，而且要正直、坦率、表里如一，不要口是心非、内外分离。其三，独立坚定。君子注重人格的独立和尊严，讲求“周而不比”<sup>[2]17</sup>、“和而不同”<sup>[2]141</sup>、“矜而不争，群而不党。”<sup>[2]166</sup>孔子以“人而无恒，不可以作巫医”<sup>[2]141</sup>来说明人必须有恒心才能成就大事业，孔子本人则坚持“知其不可而为之。”<sup>[2]157</sup>子路曾请教孔子到底何谓完美的人格？孔子说，具备完善人格的人，应当富有智慧、克制、勇敢、多才多艺和礼乐修饰。退而求之，有完善人格的人，应当做到在见利见危和久居贫困的时候，能够思义、见危授命、不忘平生之言。

### 四、鄙薄功利的价值追求

老子和孔子深刻地认识到功名利禄对人性的束缚、奴役及对社会的戕害，因而对之持否定或贬斥态度。老子反对禁欲，因为人生在世，有声色货利等欲望是自然而正常的。但如果对此过分追求、贪得无厌，就会引发心理失衡，不但无益于生命，反而伤生害性，破坏人际和谐和社会安宁。在老子看来，最大的祸患莫过于不知足，最大的罪过莫过于贪得无厌。欲望有度，才能使自己长久生存，因而老子主张“少私寡欲”、“见素抱朴”，乃至“无知无欲”，进而达到“致虚极，守静笃”的状态。“少私寡欲”、“无知无欲”并非抑制高尚欲望或正常的生理欲望，而是节制、减少不合理的、不正当的或过分的物欲、感官享乐之欲，以免身心疲惫、人性扭曲。当人怀抱原始天然的素朴本性净化自己的灵魂与人格，自然而然地保育

和涵养人自身中的自然本性，他才能依照自己的禀赋充分发展，以纯净无杂的状态立身处世、待人接物，从而实现个体内部心理和谐和对外心理和谐。

孔子在重视生命的同时，更重视人的精神价值，强调人应当“食无求饱，居无求安”<sup>[2]9</sup>，为“仁”、“礼”、“道”、“义”而存在，生得伟大，死得其所。因此孔子是重义轻利的，正如其自白：“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>[2]70-71</sup>千百年来，孔子倡导的“舍身取义”、“杀身成仁”，“朝闻夕死”的精神激励着仁人志士为拯救民族危亡而抛头颅、洒热血，谱写了可歌可泣的壮丽诗篇。

需要指出的是，老子不仅轻利，而且对仁义礼智忠孝等也持否定态度。老子认为它们无益于人心的清静，反而成为人们勾心斗角、欺世盗名的工具，因此他主张“绝圣弃智，绝仁弃义，绝巧弃利”<sup>[1]136</sup>，使人保持纯厚的天性，这是有失偏颇的，因他忽略了道德、礼仪、智慧等在个人发展、社会演变中的积极作用。

## 五、进退自如的处世哲学

老子同世俗生活保持一定的距离和较强的批判态度，主张“少私寡欲”、“和光同尘”、“见素抱朴”，进而希望达到“致虚极，守静笃”的状态，因此其思想带有强烈的出世色彩或避世倾向。需要指出的是，这并非老子思想的全部内涵。如果深入把握老子的思想精髓和真正用意，“毋宁应该说他是顺世与超世的统一，是出世与入世的结合，是应世与避世的融合。”<sup>[5]108</sup>老子对于理想人生的基本写状是“自然无为”，尽管这是针对当时统治者的横征暴敛、腐化奢侈、好大喜功而言。老子把“无为”的思想发挥到极高的程度，但真正目的，在于避开前进中的矛盾和问题，从而占据主动，以达到“无不为”的最终目的，“道常无为而无不为。”<sup>[1]209</sup>因此“无为”并非无所作为，实际上是不妄为、不强为，“意指顺任事物自身的状况去自由发展，而不以外在的强制力量去约束它”<sup>[1]13</sup>，从而有所作为，正所谓“夫唯不争，故天下莫能与之争”<sup>[1]154</sup>，“以其终不自为大，故能成其大。”<sup>[1]200</sup>因此，“道家的学问，是出世的亦是入世的，可出可入，能出能入，在个人的养生之道上，亦有此之妙。”<sup>[6]</sup>

孔子主张积极进取、奋发有为，其思想浸润着强

烈入世的主体意识和入世情怀。他有着“老者安之，朋友信之，少者怀之”<sup>[2]52</sup>的远大理想，并满怀信心，“苟有用我者，期月而已可也，三年有成。”<sup>[2]137</sup>他以宣传礼治天下、敦风化俗为己任，“知其不可而为之”<sup>[2]157</sup>，四处游说统治者，期待行他之道于天下，但不得其时，屡屡受挫。当然，孔子的“知其不可而为之”是相对的，身处礼崩乐坏、颠沛流离的时代，孔子并非不懂变通，其思想也有洒脱的一面。孔子对舜的无为而治非常推崇，对于“贤者辟世”<sup>[2]157</sup>心怀欣赏，至于孔子本人，则是“用之则行，舍之则藏”<sup>[2]69</sup>，实在无所作为就归隐终生。

可见，老子钟情自然，又胸怀经纬；孔子心系庙堂，也适当超脱，从而为国人提供了可进可退、进退自如的精神食粮。“儒道两家所提供的人生态度和价值取向，恰好足以适应人们在不同境遇中的精神需要，可以维持人们在处境变化中的心理平衡。”<sup>[5]47</sup>

## 六、结语

综上，两部元典富含身心和谐的思想内核及其实现途径，相互补充、相互融合，构成中华文化的基内核，经过不断继承、传播，穿越时空，已充分渗透在中华民族的观念信仰、风俗习惯、社会舆论、行为方式、思维方式、情感状态中，自觉不自觉地成为人们处理各种事务关系和生活的指导原则，在塑造、构造中华民族文化心理结构的历史过程中，起到无可替代、首屈一指的重要作用，并演绎为中华民族的文化—心理结构。

需要指出的是，由于时空转换，其中许多思想的内涵已发生变化，一些观点与行为并非绝对原则，这些都是我们在吸收元典精髓时需要认真把握的。

## 参 考 文 献

- [1] 陈鼓应.老子注译及评价[M].北京：中华书局，2008.
- [2] 杨伯峻.论语译注[M].北京：中华书局，1995.
- [3] 刘怀元.圣人不积不争之德—《道德经》与和谐文化[J].中国道教，2007(3):42.
- [4] 李泽厚.论语今读[M].合肥：安徽文艺出版社，1998.
- [5] 王泽应.自然与道德-道家伦理道德精粹[M].长沙：湖南大学出版社，1999:163.
- [6] 南怀瑾.老子他说[M].北京：国际文化出版公司，1991:24.

(责任编辑：侯之学)