

从“修身”到“明心”：对儒家修己思想的探讨

郝 容

华东师范大学，马克思主义学院，上海

收稿日期：2025年3月30日；录用日期：2025年4月21日；发布日期：2025年5月8日

摘 要

儒家的修己思想内涵丰富且影响深远，贯穿儒学思想的始终。基于儒家典籍分析修己思想，有利于明确成德的本质，为个体的道德修养和良好生活提供一种借鉴路径。修己也就是成就自身的道德，其内容有三个方面的意蕴：其一，修己发端于本心的觉察，具有自觉自愿性，是人有所觉后自然会做出的选择；其二，修身是修己的过程，以“身”体之是修己的方法；其三，明心是修己的归宿，代表了修己的理想境界。人先是觉察到自己的道德义务和使命，然后经过身体的不断感知、实践，从而锤炼本心，祛除遮蔽，使得本心愈来愈明，继而达到知行合一，实有诸己的境界，最终实现修己成德的理想人格追求。

关键词

修心，修身，成己

From Self-Cultivation to Illuminating the Mind: An Exploration of Confucian Self-Cultivation Thought

Rong Hao

School of Marxism, East China Normal University, Shanghai

Received: Mar. 30th, 2025; accepted: Apr. 21st, 2025; published: May 8th, 2025

Abstract

Confucian philosophy of xiuji (self-refinement) encompasses profound and enduring implications, serving as a central thread throughout Confucian thought. By analyzing xiuji through classical Confucian texts, this study clarifies the essence of chengde (moral perfection) and proposes a pathway for

individual moral cultivation and well-being. Xiuji—the process of achieving moral excellence in one-self—is characterized by three dimensions: Firstly, originating from the awakening of the innate moral mind (benxin), xiuji arises from conscious self-awareness and voluntariness, becoming a natural choice after moral awakening. Secondly, embodied practice through xiushen (self-cultivation): The refinement of the self is realized through physical engagement and ethical discipline. Thirdly, culminating in mingxin (illuminating the mind): This represents the ideal state of xiuji, where persistent perception and practice refine the innate mind, dispel obscurations, and unify knowledge with action (zhixing heyi). Through this process, virtues become fully internalized (shi you zhuji), ultimately actualizing the Confucian ideal of moral personality.

Keywords

Cultivating the Mind (xiuxin), Self-Cultivation (xiushen), Self-Actualization (chengji)

Copyright © 2025 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

中国哲学史本质上也是中国传统伦理思想史，主要是围绕如何成为一个有道德的人、如何处理人与人之间的关系等问题展开。修己成德的理想追求更是贯穿儒学思想的始终。孔子率先提出“修己以敬”“修己以安人”“修己以安百姓”(《论语·宪问》)的思想，将修己作为立身处世、兼济天下的根基。孟子继承发展了孔子的思想，认为“人之所以异于禽兽者几希，庶民去之，君子存之。舜明于庶物，察于人伦，由仁义行，非行仁义也。”(《孟子·离娄下》)人之立世的根本，就在于人有四心四端，具备成就德性的潜能。理学同样倡导和注重道德的自我修养，程朱主张“格物致知”，穷究事物之理，在具体的洒扫、应对、进退之间领悟道理，豁然贯通，最终达到道德的提升。王阳明不满于格物致知的方式，经过思考获得新的启发，提出“致良知”的理念，认为既要在事上磨炼，更要重视“心”的修养，让良知主宰和指引行为。

成就德性、践行仁义、能识物理、尽察人伦是人的本性。成就自身的德性是人倾其一生孜孜所求之事。探求儒家修己思想的内在过程有益于明晰何为道德，何以实现道德，从而为人涵养自身的道德，实现良好生活的追求指明方向。

2. 成德：发自主心的觉察认知

追求道德实质上是道德主体自觉自愿的行为选择。儒家认为，人人都有成就道德的基础，有一种向善发展的潜质。也就是孟子所说的“恻隐之心、羞恶之心、辞让之心、是非之心”。因此，人能够识别善恶，明辨是非，认识人之为人的根本和处世之道。是非善恶的道理是每个人自己内心都会认同的，并非外在的约束和规范。“心之所同然者何也？谓理也。义也。圣人先得我心之所同然耳。”(《孟子·告子上》)人们之所以在道德上有不同的表现，是因为对于“心之所同然者”的理的认知和理解程度不同，在道德能力上是平等的。所谓的圣人，也只是先一步觉察领悟了这种道理。古之先贤推崇尧舜之道，也是意识到了自己作为“先知先觉者”具有辅佐君主行仁政，使“后知后觉者”能自觉、自愿地认识到为人的道理的使命。如伊尹“思天下之民匹夫匹妇有不与被尧舜之泽者，若已推而内之沟中，其自任以天下之重也”(《孟子·万章下》)。

从内心中生发出来的对于成就道德的觉察、认知，不仅是一种理性层面的自觉，还包括了一种情感层面的自愿的维度。孟子在谈到人心之所同然者时，还进一步提到“理义之悦我心，犹刍豢之悦我口。”

他认为,对理和义的追求能够满足人内心的需要,产生精神愉悦之感。而当人们内心深层次的道德精神追求得到了满足后,就不为外物所动了。这种“悦心”之情也指向人心使然者,是大家都会认同的理义。这种对于理义的认同、因理义而生的愉悦的情感,会自然而然地促使人们向善向好,做出成就自身德性的选择。所以,究其根本,修己其实是人通过自身知觉到人之为本性,自然而然地自愿选择走上修己成仁的道路。王阳明也以“日照”为譬,某种程度上为这种道德认知的主动性提供了佐证。这一理想追求是道德主体能动性的选择,源自内心的认知觉醒、情感发端,而非外在的强行灌输或束缚规范。

3. 修身：见诸形体的实践过程

一方面,发之本心的道德觉察需要通过“体认”的方式触发。“情是由感而生的,有些东西与感应它的人的关系是疏远的,那么情感很难被唤醒。有些则与人的关系是切近的,情感就容易唤醒。同一个人对不同的物的感应有切近疏远之分,不同的人对同一个物的感应也有切近疏远之分。一般而言,愈是直接与人感官直接相连的对象就愈能激发情,而与人的感官的联系愈是疏远就愈难以激发情。”^[1]因此,通过身体感官的感知能够激发内心的道德情感的萌生,人的形体运用与道德情感的发展变化往往交织在一起。而“‘体知’是指儒家认知的一种特殊途径。从字面上讲,‘体’有‘亲身体验’或‘设身处地着想’的意思,意即‘体之于身’的认知方式。”^[2]身体是道德主体进行道德实践,体察万物的媒介。齐宣王“见”牛“将以衅钟”,又“不忍其觳觫”,于是“以羊易之”。如孟子所言:“君子之于禽兽也,见其生,不忍见其死;闻其声,不忍食其肉。”(《孟子·梁惠王上》)由于有了身体感官的现场感知,既“见”之、“闻”之,故生不忍之情,惻隐之心。如“乍见孺子将入井,皆有怵惕惻隐之心。”(《孟子·公孙丑上》)再如,“见父自然知孝,见兄自然知悌。”^[3]

另一方面,修己的过程本就是反求诸己的自我实践。为仁由己、反求诸己是儒家学说中的重要观点。孔子曾说:“譬如为山,未成一簣,止,吾止也;譬如平地,虽覆一簣,进,吾往也。”(《论语·子罕》)是前进,抑或停止、后退,都是自己的行动。再如“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》)视、听、言、动是否能够循礼,都是自身的选择。孟子进一步明确地提出了反求诸己的思想,如“行有不得者皆反求诸己,其身正而天下归之。”(《孟子·离娄上》)再如“仁者如射,射者正己而后发;发而不中,不怨胜己者,反求诸己而已矣。”(《孟子·公孙丑上》)反求诸己是修德的根本途径,只有自己向内心深处去寻,方能有所得、有所悟,方能真悟、真得。

4. 明心：实有诸己的合一境界

心者,身之灵明主宰。所谓修身,其实就是修心。而所谓明心,即不动心。孔子曾言:“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。”(《论语·为政》)公孙丑问孟子“动心否”,孟子回答“我四十不动心。”(《孟子·公孙丑上》)孔孟所说的“不惑”“从心所欲”“不动心”,指的就是当道德修养的功夫足够了,人清楚了心之所至为何,便不再为外物所动。心本来是寂静不动的,由于耳目口舌等感官对外物的感知反应,会使得心随感而应,即从本体的静的状态变成动的状态。在种种情感变化的影响之下,人心陷入犹豫不定中,此时就要约束、节制,使之合乎“中”,从而“正心”“养性”,能够“制于外所以养其中”^[4]。如阳明所言,动心之时恰恰是修养做功夫的最佳时机,“常如猫之捕鼠,一眼看着,一耳听着,才有一念萌动,即与克去,斩钉截铁,不可姑容与他方便,不可窝藏,不可放他出路,方是真实用功,方能扫除廓清”。^([5]:p. 71)当恶念产生时,正是进行自我修养和功夫修炼的关键时刻,要及时觉察并坚决克制恶念,通过不断地省察克治,去除私欲,恢复本心的清明,使之不为欲念所影响,然后能致良知,知行合一。

在王阳明的心学体系中,心即理也。他认为理就在心中,修己的实质是向内求,而不是向外求。他

认为心的本体就是天理，理的主宰处即心，心的条理处即理。《传习录》上篇，他与徐爱之问答云：“此心无私欲之蔽，即是天理，不须外面添加一分。”[6]其实人人皆有此“心”，此“心”是生出道德价值规范之“根”，其他的一切道德行为，亦皆发于此“心”。人本来有“应当”或“不应当”的自觉，有对善恶的价值判断能力。但人有时不能穷理，不能实践真与善，是因为受到种种因素的影响遮蔽而无法“尽乎此心”。须经过内省，去除私欲杂念的遮蔽，使“有善有恶意之动”循“无善无恶心之体”，从而纯合“天理”，还原“心”本身的状态，从而达到知行合一的境界，即进入“真知”的程度。这种真知是包含了人的情感因素，通过切身的体悟感知所获得的“真切笃实”的认识。也就可以进入孔子所说的“从心所欲”的道德自在感，“经一生修养，已然造就其心无杂念、心无恶欲的心境”[7]。冯契先生也认为“‘从心所欲’就是自由。这种自由是经过一个学习、努力的过程才达到的。”[8]当祛除了私欲的遮蔽，还原了心之本体，就能够自然而然地做出善的行动，达到实有诸己、知行合一的境界，这也是修己成德的最终归宿和理想状态。

5. 结语

“夫道必体而后见，非已见道而后加体道之功也。”([5]: p. 221)儒家修己思想的核心要义便是成就自身的道德。在儒家的视域下，人作为万物之灵，天生具备对道德的感知能力。一旦人开启了对自我与世界的认知之旅，内心的道德良知便如晨曦初照，渐渐苏醒。这并非外力强制使然，而是人知觉后自然会做出的选择。当人们目睹世间的善恶之行，内心深处那份对善的本能向往便会被激发。如孔子所言“我欲仁，斯仁至矣”，只要真心向仁，仁德便会即刻与己相拥，这种自觉自愿是修己的内在驱动力，引领人主动踏上修身之路。而以“身”体之是修己的方法。儒家倡导将抽象的道德理念具象化于日常生活的点滴实践之中。从日常的洒扫应对、待人接物，到面临大事时的抉择考量，无一不是修身的契机，无处不体现着仁、义、礼、智、信等为人之道，在一个个具体的行动中慢慢地摸索，日生日成、不断完善，涵养道德、体认道理。明心是修己的归宿，代表了修己的理想境界。人在不断修身的进程中，逐渐觉察到自己的道德义务和使命，而这仅仅是开篇序曲。此后，需要经过身体持续地感知、实践，锤炼本心，祛除私欲、偏见等重重遮蔽。本心仿若被尘埃蒙蔽的明珠，在修身的砥砺下，尘埃渐次拂去，愈发璀璨。颜回身处陋巷，一簞食，一瓢饮，却能安贫乐道，不为外物所扰，正是在艰苦的生活磨砺中明心见性，让本心纯粹而明亮。如此，方能达到知行合一，实有诸己的境界，最终实现修己成德的理想人格追求，成为儒家眼中顶天立地、心怀天下的贤能之士，以自身的德行光辉照亮周围世界，传承儒家修己的不朽精神。

综上所述，儒家修己思想的这三个方面紧密相扣，从起点的自觉自愿，到途中的躬身践行，再到终点的明心成德，为后世之人勾勒出一条清晰且充满希望自我完善之路，激励着代代学人矢志不渝地追寻理想人格。

参考文献

- [1] 孔文清. 王阳明知行合一的三重意蕴[J]. 思想与文化, 2024(2): 86-100.
- [2] 朱人求. 下学而上达——朱子小学与大学的贯通[J]. 江南大学学报(人文社会科学版), 2013, 12(2): 5-10.
- [3] 王守仁. 王阳明全集[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2011.
- [4] 朱熹. 四书章句集注[M]. 北京: 中华书局, 2011: 125.
- [5] 陈荣捷. 王阳明传习录详注集评[M]. 重庆: 重庆出版社, 2022.
- [6] (明)王阳明. 传习录注疏[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2021: 10.
- [7] 朱承. 儒家的如何是好[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2016: 71.
- [8] 冯契. 人的自由和真善美[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 1996: 14.