

《论语》“仁”思想对当代个体修身的启示

布热比娅·莫敏

中央民族大学中国少数民族语言文学学院，北京

收稿日期：2026年2月23日；录用日期：2026年3月16日；发布日期：2026年3月24日

摘要

在价值多元、信息爆炸的当代社会，个体面临着前所未有的精神困境与道德挑战。如何安身立命、涵养德性，成为一个亟待解决的时代命题。作为儒家思想的核心，《论语》中的“仁”学体系，以其深邃的伦理智慧与实践品格，为当代个体的修身提供了历久弥新的精神资源。本文旨在系统梳理《论语》中“仁”的内涵、实现路径及其与礼、知、勇等德目的关系，并在此基础上，结合当代儒学研究成果，深入探讨其在重塑道德主体性、构建和谐人际关系、培育责任担当以及提供生命终极关怀四个维度上，对当代个体修身所具有的深刻启示意义，以期为现代人寻求安顿身心、完善人格的精神家园提供有益借鉴。

关键词

《论语》，仁，修身，道德主体性，当代启示

The Enlightenment of the Thought of “Benevolence” in *The Analects* on Contemporary Individual Self-Cultivation

Burebiya Momin

School of Chinese Ethnic Minority Languages and Literatures, Minzu University of China, Beijing

Received: February 23, 2026; accepted: March 16, 2026; published: March 24, 2026

Abstract

In the contemporary society featuring diverse values and information explosion, individuals are confronted with unprecedented spiritual dilemmas and moral challenges. How to settle down and cultivate virtue has become an urgent issue of the times. As the core of Confucianism, the system of “benevolence” in *The Analects*, with its profound ethical wisdom and practical character, provides an enduring spiritual resource for the self-cultivation of contemporary individuals. This paper aims

to systematically sort out the connotation of benevolence in *The Analects*, its realization approaches, and its relationship with virtues such as ritual propriety, wisdom, and courage. On this basis, combined with contemporary research findings on Confucianism, it further explores the profound enlightenment of benevolence on individual self-cultivation in four dimensions: reshaping moral subjectivity, constructing harmonious interpersonal relationships, fostering a strong sense of responsibility, and providing ultimate concern for life. It is expected to offer a useful reference for modern people seeking a spiritual home to settle their body and mind and perfect their personality.

Keywords

The Analects, Benevolence, Self-Cultivation, Moral Subjectivity, Contemporary Enlightenment

Copyright © 2026 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

两千五百余年前，孔子于礼崩乐坏之际，以“仁”为核心，构建起一套旨在安顿人心、重建秩序的伦理哲学体系。《论语》作为记录孔子及其弟子言行的语录体著作，是这一思想最直接、最生动的载体。其中，“仁”字出现多达百余次，虽无一成不变的定义，却如一条金线贯穿全书，成为理解孔子思想乃至整个儒家传统的关键锁钥。进入 21 世纪，全球化浪潮与科技革命在带来物质丰裕的同时，也催生了价值虚无、人际疏离、意义焦虑等现代性症候。在这样一个时代背景下，重读《论语》，重新审视其“仁”学思想，不仅是一次对古典智慧的回溯，更是为当代个体在纷繁复杂的现实中寻找修身之道、构筑精神家园的一次积极探索。李泽厚指出，儒家“仁学”的起点正是“人作为主体的自觉”，这是其区别于宗教神学的根本所在[1]。本文认为，《论语》的“仁”并非高不可攀的圣贤境界，而是一条始于日常、成于践履的内在修养之路，其对当代个体的自我完善与人格塑造具有不可替代的指导价值。

近年来，学界围绕儒家伦理的现代命运展开了激烈争论。一方面，陈来、黄玉顺等学者主张通过“创造性转化”，激活儒学的本体论与心性论资源以应对现代性危机[2][3]；另一方面，正如干春松所指出的，传统儒学往往存在“泛道德主义”的倾向，若在现代社会的治理中脱离政治与法律的制度框架，单纯依赖道德自律，将难以构建有效的公共秩序[4]。更有女性主义视角的批评指出，传统“仁”学中的“差等之爱”与家庭伦理，或隐含对性别平等的结构性忽视[5]。本文将在充分回应这些前沿争论的基础上，系统探讨《论语》“仁”学思想对当代个体修身的启示。

2. 《论语》中“仁”的内涵与实践路径

要理解“仁”对当代修身的启示，首先需厘清其在《论语》中的基本意涵与达成方式。

(一) “仁”的多维内涵

孔子论“仁”，常因人、因时、因地而异，呈现出丰富而立体的面貌。其最基本、最核心的含义是“爱人”。樊迟问仁，子曰：“爱人。”（《论语·颜渊》）[1]这种“爱”并非无差别的泛爱，而是以血缘亲情为起点，推己及人的“差等之爱”，即“孝弟也者，其为仁之本与！”（《论语·学而》）[1]。从对父母的“孝”、对兄长的“悌”出发，将这份情感向外推扩，最终达至“泛爱众”（《论语·学而》）[1]的境界。

此外，“仁”还体现为一种内在的道德自觉与人格完满状态。孔子称“仁者安仁”（《论语·里仁》）

[1], 意指真正的仁者能安处于仁德之中, 将其内化为生命的自然需求与最高追求。颜回“其心三月不违仁”(《论语·雍也》)[1], 正是这种高度道德自律与内心澄明的典范。因此, “仁”既是外在的行为规范(爱人), 也是内在的心性境界(安仁), 是内外兼修、知行合一的统一体。

(二) “仁”的实践路径: 克己复礼与忠恕之道

“仁”虽高远, 但并非遥不可及。孔子为其指明了切实可行的实践路径。

其一是“克己复礼为仁”。颜渊问仁, 孔子答曰: “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》)[1]此处, “克己”意为约束、克制自身的私欲; “复礼”则是使自己的言行回归到符合“礼”的规范。“礼”并非僵化的仪式, 而是社会长期形成的、体现“仁”之精神的伦理秩序与行为准则。通过“克己”以去除私心杂念, 通过“复礼”以规范外在行为, 二者相辅相成, 共同构成了通往“仁”的阶梯。这强调了修身的主动性——“为仁由己”, 完全取决于个人的主观努力。

其二是“忠恕之道”。孔子曾言: “吾道一以贯之。”曾子释之曰: “夫子之道, 忠恕而已矣。”(《论语·里仁》)[1]“忠”即“己欲立而立人, 己欲达而达人”(《论语·雍也》)[1], 是一种积极的、推己及人的利他精神; “恕”即“己所不欲, 勿施于人”(《论语·卫灵公》)[1], 是一种消极的、设身处地的同理心与边界感。安乐哲(Roger T. Ames)与罗思文(Henry Rosemont Jr.)在《〈论语〉的哲学诠释》中指出, 孔子的“仁”并非基于抽象的普遍理性原则, 而是根植于具体人际关系网络中的“角色伦理”(role ethics), 而“忠恕”正是这种关系性自我的核心实践智慧[2]。忠恕之道, 一正一反, 共同构成了处理人际关系的基本原则, 是“仁”在具体交往中的实践智慧。

3. “仁”与礼、知、勇的关系: 修身的德性协同

在孔子看来, “仁”并非孤立的德目, 而是与“礼”、“知”(智)、“勇”等其他德性相互依存、协同作用的有机整体, 共同构成完整的修身体系。这种德性协同的思想启示我们, 当代个体的修身不能仅着眼于单一品德的培养, 而应追求一种全面、均衡的人格发展, 让各种美德在“仁”的统摄下相互滋养、共同生长。

“仁”与“礼”的关系尤为密切。孔子强调“人而不仁, 如礼何? 人而不仁, 如乐何?”(《论语·八佾》)[1]这表明, “礼”若失去了“仁”这一内在精神内核, 便会沦为徒有其表的空洞形式。反之, “仁”也需要通过“礼”这一外在规范得以彰显和落实。黄玉顺强调, “礼”实际上是“仁”在特定历史语境中的制度化表达, 而“仁”构成了“礼”的精神内核, 二者呈现出一种“体用不二”的辩证关系[3]。没有“仁”的“礼”是虚伪的, 没有“礼”的“仁”则是盲目的。

“仁”与“知”(智)亦相须为用。孔子说: “知者利仁。”(《论语·里仁》)[1]意思是, 有智慧的人能够认识到“仁”的价值并乐于践行之。同时, “仁者安仁, 知者利仁”(《论语·里仁》)[1], 说明“仁”与“知”代表了两种不同的道德境界: 仁者出于本性而安于仁, 智者则因明晓事理而选择仁。在现实的修身过程中, 认知的明晰(知)是激发和巩固道德情感(仁)的重要前提。

“仁”与“勇”的关系同样不可分割。孔子指出: “仁者必有勇, 勇者不必有仁。”(《论语·宪问》)[1]真正的勇敢, 必须以“仁”为根基和方向。无“仁”之“勇”, 不过是匹夫之勇, 甚至可能沦为暴虐。而“仁”者因其内心有坚定的道德信念, 故能“无求生以害仁, 有杀身以成仁”(《论语·卫灵公》)[1], 展现出大无畏的勇气。可见, “仁”为“勇”赋予了价值导向, 使其成为一种道德上的刚毅与担当。

这种德性协同的思想启示我们, 当代个体的修身不能仅着眼于单一品德的培养, 而应追求一种全面、均衡的人格发展, 让各种美德在“仁”的统摄下相互滋养、共同生长。

4. 《论语》“仁”思想对当代个体修身的启示

面对现代社会的种种挑战, 《论语》的“仁”学思想犹如一剂良方, 为我们提供了深刻的启示。为实

现文章结构的严密对应,本部分将分别从“仁”“礼”“知”“勇”四个德目出发,探讨其在现代语境下的具体应用。

(一) 重塑道德主体性:从“由己”到“自律”

当代社会的一个显著特征是价值相对主义盛行,个体常常陷入“听命于他人”或“随波逐流”的被动状态,道德主体性日渐式微。孔子“为仁由己”的论断,则旗帜鲜明地肯定了人在道德实践中的主体地位。修身不是为了取悦他人或迎合社会标准,而是源于个体内在的道德自觉与生命追求。这种“由己”的精神,在今天可以转化为强大的道德自律意识。它提醒我们,在面对诱惑与压力时,应回归内心,倾听良知的声音,主动选择符合道义的行为,而非被动地接受外部规训。正如康德所言的“自律即自由”,《论语》的“仁”学同样指向一种通过自我立法、自我约束而获得的内在自由与人格独立。李泽厚在《中国古代思想史论》中强调,儒家“仁学”的起点正是“人作为主体的自觉”,这是其区别于宗教神学的根本所在[1]。

(二) “礼”之维:构建和谐人际关系:忠恕之道的现代回响

在社交媒体高度发达的今天,人与人之间的物理距离被无限拉近,但心理距离却可能愈发疏远。网络暴力、群体极化、信任缺失等问题层出不穷。孔子的“忠恕之道”为此提供了解决方案。“己所不欲,勿施于人”的“恕”道,要求我们在发表言论、做出评判之前,先设身处地地思考对方的感受,从而建立起一道尊重与包容的心理防线,有效遏制恶意的滋生。“己欲立而立人,己欲达而达人”的“忠”道,则鼓励我们超越狭隘的利己主义,在成就自我的同时,积极助力他人的成长与发展。这种推己及人的共情能力与利他精神,是化解人际冲突、构建线上与线下和谐社群的基石。安乐哲等人所阐释的“角色伦理”视角,尤其有助于我们在复杂的社会身份中(如网民、同事、家人)践行“仁”的具体要求[6]。

(三) “知”之维:培育责任与担当:从“修己”到“安人”

现代性常常伴随着强烈的个人主义倾向,过度强调权利而忽视责任。《论语》的修身观则始终将个人完善与社会责任紧密相连。这一连接的枢纽,正式“知”(智)。孔子说:“知者利仁。”[7]智慧之人能明辨事理,认识到“仁”的价值并乐于践行之。在此基础上,孔子提出“修己以敬”“修己以安人”“修己以安百姓”[7]的递进式目标。孔子提出“修己以敬”“修己以安人”、“修己以安百姓”[7]的递进式目标。“知”在此不仅是认知,更是一种实践理性,它引导个体将内在的“仁”德外化为对家庭、职业、社会的责任。一个真正有“仁”德且具“知”慧之人,必然是一位负责任的家人、敬业的员工、守法的公民,并能在力所能及时,为更广泛的公共福祉贡献力量。刘述先曾指出,儒家伦理的现代意义,正在于其将“个人完善”与“社群福祉”视为不可分割的整体[8]。在当代,这种由内圣而外王的逻辑,可为平衡个人发展与社会责任感提供清晰指引,亦是对“泛道德主义”批评的有效回应——儒家之“知”,本身就包含了对现实政治与社会秩序的理性考量[4]。

(四) “勇”之维:提供生命终极关怀:安仁乐道的精神家园

在物质主义与消费主义盛行的当下,人们容易陷入对财富、名望等外在之物的无尽追逐,从而产生深层的存在性焦虑与意义危机。面对此困境,孔子给出了“仁者必有勇”的答案。真正的“勇”,并非匹夫之勇,而是“仁”德所赋予的、面对人生困境与终极问题时的大无畏精神。《论语》中的“仁者安仁”“君子忧道不忧贫”[7]等思想,则为我们开辟了一个超越物质层面的精神家园。它告诉我们,人生的最高快乐与安顿,不在于外在的得失,而在于内在德性的充实与对“道”的持守。颜回“一箪食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其乐”[7]的典范,生动诠释了这种安贫乐道、以仁为乐的精神境界。对于当代个体而言,这种思想有助于我们将目光从外部世界转向内心世界,通过持续的道德实践与精神涵养,找到一种不为外界境遇所动摇的内在平静与幸福感,从而有效抵御虚无主义的侵蚀。陈来进一步将“仁”提升为一种“本体性的存在方式”,认为它构成了人之为人的根本规定性,从而为现代人提供了

超越工作理性的价值根基[1]。

5. 结语

《论语》中的“仁”学思想，是一座蕴藏丰富的精神宝库。它以“爱人”为内核，以“克己复礼”“忠恕之道”为路径，并通过“仁、礼、知、勇”的德行协同，最终指向一种内外和谐、自他圆融的理想人格。在价值迷惘、人心浮躁的当代社会，重拾这份古老智慧，绝非简单的复古，而是一场面向未来的创造性转化。它启示我们，真正的修身始于“仁”之自觉，成于“礼”之践行，显于“知”之担当，并最终安顿于“勇”之超越。当我们能够将“仁”的精神融入日常生活的点滴，便能在喧嚣的现代世界中，为自己构筑一个坚实、温暖且充满意义的精神家园，实现个体生命的真正完善与超越。

参考文献

- [1] 李泽厚. 中国古代思想史论[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2017: 15-48.
- [2] 陈来. 仁学本体论[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2014: 321.
- [3] 黄玉顺. 生活儒学: 儒家思想系统的重建[M]. 北京: 商务印书馆, 2024: 16-24.
- [4] 干春松. 制度化儒家及其解体[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2003.
- [5] Lisa Rosenlee. 儒家与女性[M]. 丁佳伟, 曹秀娟, 译. 南京: 江苏人民出版社, 2015: 32-47.
- [6] Roger T. Ames, Henry Rosemont Jr. 《论语》的哲学诠释[M]. 何金俐, 译. 北京: 中国社会科学出版社, 2003: 78.
- [7] 杨伯峻. 论语译注[M]. 北京: 中华书局, 2017: 125, 168, 189.
- [8] 刘述先. 儒家思想与现代世界[M]. 中央研究院中国文哲研究所, 2004: 23-30.