

仁者何以不忧?

——试论儒家伦理与心身健康

郭斯萍*

[摘要] 精神性是人类普遍存在的一种心理现象,它可以存在于宗教组织中,也可以在宗教组织之外。研究表明,精神性能促进人的心身健康及寿命。儒家认为人的心身健康和伦理是互相影响的,认为“圣贤必不害心疾”,即道德高尚的人是不会患心理疾病的。《礼记·大学》中说“富润屋,德润身,心广体胖”,即认为人的德行有利于身体。自古以来儒家就推崇“孔颜之乐”,提出“智者乐,仁者寿”、“仁者无忧”、“乐以忘忧”等等命题,充分论述了儒家伦理与心身健康的正相关。儒家伦理文化中这些丰富的精神性思想是中国人精神性发展的宝贵财富,对于解决现代人由于精神性缺失所造成的疾患大有裨益。本文基于现代精神性和认知神经科学的相关研究成果论证了儒家伦理有利于人的身心健康。

[关键词] 精神性;儒家伦理;心身健康;认知神经科学

一、儒家伦理有助于心身健康

“仁者不忧”,这是《论语·子罕》所记载的孔子一句著名论断,意思是说,拥有良好道德修养的仁者内心坦荡而乐观,安宁而幸福。《礼记·大学》说“富润屋,德润身,心广体胖”,财富可以装饰房子,品德可以修养自己的身体,内心宽广的人,他的身体也会安泰。可以看到古人对于高尚品德的作用的认识,儒家认为高尚的品德对于个人来说是比物质上的富足更加重要的。

儒学的核心成分是“仁”,仁起源于孝悌。仁是一种更加宽广的孝道,《论语·泰伯》有云“子钓而不纲,弋不射宿”,孔子钓鱼不用很密小的渔网,从不射杀在休息的鸟儿,因为孔子有仁,有着与自然界其他生物的连通性。仁突破了孝中关于血缘的壁垒,使得人们获得广泛的与他人乃至与万物的共情与感应。

儒家伦理强调人与人之间的积极情感关系,其核心内容为家庭或者家族的亲情伦理关系。《论语·学而》中说到“孝弟也者,其为仁之本与”,可以看到仁的开端是孝,有儒家伦理精神性的人必定是一个孝悌的人,马融在注释“父母惟其疾之忧”时,“言孝子不妄为非,唯疾病然后使父母忧之,疾病之外,不得妄为非法,贻忧于父母也。”这表明,孝顺子女应严格遵循父母的教诲,不妄为,不让父母担忧,除非是自己生病。

*心理学博士,广州大学教育学院心理学系教授,博士生导师,510006。本文是广东省广州市教育规划课题(2013A001)阶段性研究成果。

《论语·雍也》有云“智者乐水,仁者乐山;智者动,仁者静;智者乐,仁者寿”,孔子这里所说的“智者”和“仁者”不是一般人,而是那些有修养的“君子”,他们在自己的伦理道德上都有着很高的造诣。君子乐天知命,所以顺受其正。儒家认为人的生命是宝贵的,应该善加保护,完成自己的使命,应该避免遭受伤害而过早死亡。《孟子·尽心上》说到:“莫非命也,顺受其正,是故知命者不立乎岩墙之下。尽其道而死者,正命也;桎梏死者,非正命也”。

在《论语·卫灵公》中孔子说:“君子坦荡荡,小人长戚戚。”而在《论语·述而》中又说:“君子固穷,小人穷斯滥矣”,君子是不会因为现实的困苦而放弃自己的道德操守的,这一点在孔子的学生颜回身上有着很好的表现。儒家特别推崇“孔颜之乐”,如在《论语·雍也》中孔子有云:“贤哉回也!一簞食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其乐。贤哉回也。”颜回在物质上的贫苦是不言而喻的,但贫困并不能改变他内心的快乐。

在中医中一直有着病由心生的观点。我国古代医学就发现了人的情绪与健康有着重要的关系,认为七情“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”是疾病发生的因素,总结出“七情过度百病生”的思想。《黄帝内经》提出养生最重要的就是要保持内心安宁,形成积极的心理状态,即所谓“内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不弊,精神不散”,才能长命百岁;强调“心者,五脏六腑之主也,故悲哀忧愁则心动,心动则五脏六腑皆摇”,认为身体的问题是心理的问题导致的。(谢广宽,2016)古人认为好的心理状态会促进身体的健康,而不好的心理状态则会导致身体出现问题。到了北宋,理学家二程在《二程遗书》中进一步提出了一个著名观点:“人之血气,固有虚实,疾病之来,圣贤所不免。然未闻自古圣贤因学而致心疾者。要之,圣贤必不害心疾。”即认为伦理道德的修行虽然不能避免身体的疾病,但一定可以预防心理疾病的发生。

古人的上述观点在现代心理学研究中得到了证实。景怀斌(2006, pp. 126—134)选取530个样本的问卷数据分析表明,儒家式应对反映了个人的意志、道德修养、情绪管理能力等可以从挫折和困苦中获得锻炼和提高,同时困苦也意味着个人自我发展、自我实现的机会,它从积极的角度重新解释了个人应当如何面对逆境,消除不合理信念,使个人在心理上转换认知,而不是排斥和逃避客观事实,从而化解了个人因挫折等困苦事件而产生的心理冲突和压力感,进而削弱了因抑郁等不良情绪所带来的身心反应。同时,儒家式应对以发展的角度看待挫折,对将来持乐观的态度,也起到了维护心身健康的作用。

李虹(2006, pp. 422—427)以北京市三所高校788名大学生作为被试,研究了自我超越生命意义和心理健康的关系。该研究对自我超越的定义为:“对超越自我(去自我中心)的更高生存境界的认知和信念,强调对超越自我生存境界的认同信念和觉悟。”研究结果发现,“自我超越生命意义对忧郁情绪的调节作用最显著,对自尊的调节作用比较小。尽管面对比较严重的压力,有自我超越的生命意义作支撑,忧郁情绪会减少,一般健康问题也会减少,同时还会提高自尊。”显然,伦理道德与个人心身健康是密不可分的。良好的道德行为使内心安宁,有助于保持心身健康,而不道德的行为容易使人长期处于紧张、焦虑状态,从而损害健康。

儒家伦理为什么有助于心身健康?其关键在于精神性。

二、精神性的界定及其与心身健康的关系

作为心理学研究的一个新兴领域,从20世纪90年代开始,心理学家,尤其是宗教心理学、人本主义心理学、超个人心理学、临床心理学等学科中的学者,都开始积极引用精神性概念发展他们的理论。有学者甚至提出精神性可以作为人格的第六个维度(Piedmont, 2009, pp. 1245—1258)。

（一）精神性的定义

精神性 (spirituality), 也被译为灵性。这个单词的词根来自拉丁词spiritus, 意思是呼吸、勇气、活力、灵魂、生命, 或是来自spirare, 表示风吹或者呼。

公元5世纪, spiritualitas被基督教用来指代上帝和神灵对人类生活的影响。在西方, 精神性一般被划入宗教的范畴, 更多地被理解为通过对“上帝”、“神灵”的信仰, 接受这些至高无上的力量的指引, 去追求理想生活。在此文化背景下, 西方对精神性的研究多是基于西方的宗教背景之下的, 尤其是基督教。

总之, 宗教的教义、活动、仪式等不仅是宗教组织存在的方式, 同时它也具有满足人们精神性需求的功能。宗教信徒通过宗教建立与神圣的连通、与他人情感的连结, 通过宗教信仰获得内在的力量感、寻找生命的目标和意义, 最终实现自我超越。这在很大程度上也有力地促进了人们精神性的发展。

直到20世纪上半叶, 精神性还未从宗教性中脱离出来, 所以在此之前, 学者们主要以人与上帝或神的联系为关注点来理解精神性。

Koenig等(2001)对宗教与精神性给出了这样的定义: “宗教是已成为一体的系统化的信念、宗教实践、仪式、象征等, 这一系统促进个人与上帝、更高力量、终极真理等神圣超越体验的接近。精神性则是个人对人生终极意义的答案、超越体验的追寻。它并不会引起宗教仪式、社区组织的发展。” Koenig将宗教与精神性相区分, 他试图缩小精神性的内涵, 使之更紧密地与“终极、超越体验”等联系, 也就是精神性“更多地与个人的内在追求和信仰有关”, 而宗教则“更多地与正规的、制度化的宗教要求相联系”。

精神性的研究最初产生于人们对“自己死后会成为什么?”的问题的疑问, 后来逐渐发展为在哲学、宗教中探究关于“如何更好的生活”的问题。由于科学与宗教在解释世界中出现过激烈的矛盾, 因此, 为了追求科学化, 科学心理学建立以后有意识地与宗教、哲学划清界限, 保持距离。后来, 人们越来越发现这种宗教精神性与人们的心身健康有密切的关系。西方人把宗教信仰看作是生命中最重要决定因素, 有关研究证实宗教信仰是对抗慢性和重性疾病过程中最重要的精神源泉, 甚至能够延长人的寿命。已有研究表明, 心理、身体和精神之间的平衡能有利于维持个人的健康。

积极的宗教精神性有利于提升人们的心身健康, 如促进人们的主观幸福感, 帮助人们管理和控制自己的情绪和培养宽容、感恩、仁慈等积极的品质 (Chu, 2014)。因此, 对精神性的研究重新吸引了心理学研究者的目光。

早期的心理学家也关注到宗教背景下人们的“精神性”。如威廉·詹姆士的《宗教经验之种种》、弗洛伊德的《图腾与禁忌》《摩西与一神教》等、荣格的《东洋冥想的心理——从易经到禅》《寻找灵魂的现代人》等、弗洛姆的《精神分析与宗教》、埃里克森的《青年路德》、冯特的《民族宗教心理学纲要》及弗兰克的《追寻生命的意义》等。西方心理学对精神性的关注可以追溯到美国心理学之父威廉·詹姆斯。詹姆斯认为宗教是一种感觉、实践, 一种当个人独处时的神圣的体验。可见, 詹姆斯把宗教更多地等同于与人的心理相关的灵性、精神性等等, 而不是制度上的宗教。后来较明确与系统的研究则要算人本主义与超个人心理学等学派。超个人心理学尤其以对于精神性的研究热情为其特色, 在这方面作出了卓越的贡献, 使得精神性在人格发展中的力量和人格构架中的地位得以彰显。其代表人物Wilber (2014)认为: “完整的人格发展至少应当涵盖身体、心理、灵魂、精神四种基本水平; 在这四种水平中, 精神处于首要地位, 正是精神性为自我的整合提供了支撑性的构架。”

过去对精神性研究的忽视主要由两个设想导致的: 一个是觉得精神性不能科学地加以研究, 另一个是精神性不应该对之加以科学研究。这两个假设都是不科学不合理的。尤其是前一个设想已被推

翻,美国心理学家协会 36 分会、行为医学协会等专家团队已开发大量有良好心理测量学标准的研究工具和仪器,开始了大范围的应用于对宗教变量以及精神性的研究。

近年来,心理学界关于精神性的研究逐渐增多,精神性是心理学研究的一个新兴领域。当前对精神性的理解主要包括认知、情感和行为三个层面。

从认知层面界定精神性的学者以 Morgan 和 Ruth 为代表。Morgan (1993, pp. 3—9) 认为,精神性首先表现为对知识的追求和对生命价值的探索,其次表现为对自我存在状态和利他行为的理解。Ruth (2002, pp. 500—509) 强调,精神性涉及到个人对生活意义和目的的追寻。

从情感层面界定精神性的学者以 David 和 Greyson 为代表。David (2003, pp. 237—251) 指出,精神性代表了一种个人的生活方式和态度,它涉及到对超自然现实的信仰,对神圣和世俗的区分,以及对内心和谐状态的体验。Greyson (2006, pp. 393—414) 以濒死体验作为精神性存在的依据,认为濒死体验是一种天人合一、超越时空的积极情绪,这种情绪变化无常,对人具有神秘且持续的影响。

从行为层面界定精神性的学者以 Ellingson、Matthey 和 Deck 为代表。Ellingson (2001, pp. 257—263) 指出,具有精神性的人并非与有组织的宗教完全脱离,但宗教圣会不再是他们寻求神圣的唯一场所,其他教派或非宗教的活动对其均具有吸引力。

不同的心理学家对于精神性的定义的侧重点不同,除去把它定义为一种宗教的实践和体验或与上帝的关系外,根据梁恒豪 (2006) 的综述,常见的有以下三种观点。

(1) 精神性是一种信念,是对于某种东西的追寻,如生命的意义。Boscaglia 和 Clarke (2005, pp. 755—761) 认为精神性是一个信仰和态度体系,它通过与自我、他人、自然环境、一种更高力量或其他超自然力量的联系感来赋予生活以意义和目的,并体现在情感、思想、经历和行为中。

精神性是一个让人寻找和发现并且坚持的过程,当有必要时,它将转换成任何在他们生命中所尊重的东西。

(2) 精神性是个人对于内在和外在的整合和联通感的追求和体验。Eltic et al. 把精神性定义为个人对于与自我的联系,与他人和自然的联系,与超越性的联系、追求和体验 (EDJ Meezenbroek, 2012, pp. 336—354)。

Puchalski 等 (2013, pp. 56—61) 把精神性定义为关于个人追求和表达意义及目的的方式和他们经历的与某一时刻、自我、他人、本性、具有重要意义的事物或神圣的连通性的方式的人性中的一面。

精神性是以与自我、他人、自然、生命或其他有限事物联系的价值观为特点,通过精神性、内在的和外在的综合体得以存在,赐予生命活力和意义。

Chantal (2002, pp. 237—245) 提出精神性的维度包括:自我与自我的联系;自我与他人的联系;自我与自然的联系;自我与意识的联系;认同与感激。

(3) 精神性是一种内在的力量。精神性是人类自我超越的固有能力,通过这种能力,个人参与到比自身更伟大的神圣的事物中去。精神性可以被看作是是人类对意义和目的的基本内驱力,包括与自我、他人和现实的连通性。它驱动了对连通性、意义、目的和道德责任的寻求。

虽然精神性的定义多样,但它们还是有其共同之处,精神性定义倾向于包括目的、价值、意义制造、是好的或道德的、连通性、超越性、自我实现和超脱尘世。

MacDonald (2000, pp. 153—197) 认为,一、精神性是多维度的,包含一些复杂体验、认知、情感、生理、行为、社会等组成部分。二、精神性包含如此体验:精神、宗教、巅峰、神秘、卓越、神圣。三、精神性是每个人都可以达到的,精神性量和质的差异可以通过个人测量加以得知。四、精神与宗教不同,但也包含着虔敬。五、精神性包含超常信念、体验与实践。

综上所述,精神性是每个人所固有的、可以发展的;是独立于心理和生理的位于更高层次的一种

存在,同时又影响心理和生理;精神性对于人的生命有指导作用,影响人与自我的关系,如身心和谐、内心平静等;影响人与他人的关系,如同情心、共情等;影响人与自然和其他超越人类的事物的联系,如宇宙;影响人对生命意义的理解和追求、影响人面对困难和疾病的态度和毅力,等等。

(二) 精神性与身心健康

纵观西方心理学史,发现有不少身心健康与伦理道德关系的思考,如古希腊哲学家柏拉图与亚里士多德就提出过有关的观点。柏拉图在《理想国》中提出:“美德似乎是一种心灵的健康、美和坚强有力;而邪恶则似乎是心灵的一种疾病、丑和软弱无力。”在柏拉图看来,美德有利于促进人的心灵(灵魂)的健康,美德是心理健康的基石。他认为,“德行是心灵的秩序”,德行支持着心理的有序与和谐,“做不正义的事”就像在心灵内部造成疾病一样,会导致心灵的各部分之间争斗不和。只有心灵的内部分秩序井然,才能建立个人心灵上的安宁、和谐与健康。

古希腊医学家希波克拉底说:“了解什么样的人得了病,比了解一个人得了什么病更为重要。”这里表达了一种了解一个人的心理是有助于了解此人得病的原因的一种看法。后来不少心理学家都把道德看作心理健康的一个隐性的内在前提。弗洛伊德认为,处于人格顶层的“超我”按“道德原则”行事,代表的是社会道德,心理健康即个人的自我、本我、超我三者达到和谐统一。换言之,个人的心理健康离不开道德力量的控制和调节。阿德勒则提出“社会兴趣”的概念,认为其是一种人类和谐生活、渴望建立美好社会的先天需求,是衡量一个人心理、精神是否健康的标准之一。社会兴趣本身就含有丰富的伦理内涵,它包括团结协作的精神、助人为乐的良好品质、服务社会的意识、与他人和谐相处的愿望等等。如果一个人有强大的社会兴趣,懂得关注他人,让自己成为社会大家庭中的一员,那他就会感觉到积极、满足,逐渐形成一种社会使命感和责任感,并感觉到生命是有意义的,这极大促进了其心理健康与精神健康。人本主义心理学派代表人物马斯洛认为,“自我实现者”是真正心理健康的人,因为其内在本性和潜能得到最充分的发挥,对生命的满意度极大提高,身心达到高度和谐。同样的,“自我实现”也具有丰富的伦理内涵,“自我实现者”有明确的是非观念,关心社会 and 他人(利他性),能够在实践中不断实现自己的道德人性,从中得到真正的精神享受。

以上西方心理学家们的观点说明个人的伦理道德对其身心健康有促进作用,道德健康与身心健康不可分割,并且可以认为道德健康是身心健康的必要条件。具体表现为以下几个方面。第一,积极而清晰的价值观可促进个人身心健康。曾屹丹(2004, pp. 90—91)指出,价值取向模糊、价值评价偏差、价值认同失衡和价值观念错位等都可能诱发身心问题。而明辨是非的能力和清晰的价值观能帮助个人在对错、好坏、善恶、荣辱之间做出自己的判断,避免陷入矛盾冲突当中,减少身心问题的产生。第二,良好的道德行为能增加个人积极情绪体验。道德行为的本质是利他行为,会为多数人所认同、肯定和赞赏,从而能让个人在心理上感到愉悦、满足、幸福,良好的情绪体验也是个人身心健康的重要内容。第三,优秀的道德品质可保证个人生命健康成长。优秀的道德品质不仅是个人成长过程中习得的积极结果,而且是个人生命持续健康成长的保证和动力,能够在个人遇到心灵危机时帮助其重建心灵的平衡,维护心理健康。

当代西方心理学对精神性的实证研究较重视,把它纳入了衡量心理健康的标准,并成立美国心理学会(APA)第36分会,研究宗教心理、精神性与身心健康的关系。

国外对于精神性与心理健康的研究,往往集中在药物成瘾、临终护理、癌症以及慢性疾病等方面。并且得到了相当多的成果。

心理学的实证研究发现,精神性与心理健康有密切的关系,精神性可以通过积极的应对方式、幸福感、支持、积极的信念等方面促进个人的心理健康(Weber & Pargament, 2014, pp. 358)。

Sulani 和 Patricia (2013, pp. 26—38) 以最近经历潜在创伤事件的实验组和匹配的对照组为研究对象,研究了逆境中的个人的精神和宗教的变化,他们发现个人的自我感知会随着精神性变化而变化。两组在痛苦体验上存在显著差异,并且精神性在应对潜在创伤事件中具有积极的效果。

Unantenne (2013, pp. 1147—1161) 的研究显示,将精神性吸收到个人的自我管理体系中,可以对那些慢性疾病的病人产生身体上的有利影响并且还会提升他们的幸福感。特别是在对于抑郁症患者的研究中,发现那些认为精神性或宗教是十分重要的人对比认为不重要的人,他们的皮质会更厚。

Lucchetti 等 (2011, pp. 234—238) 对 1994 年 1 月到 2009 年 4 月的文献进行检索,发现精神性对于降低死亡率具有相当大的作用,通过精神性与其他降低死亡率的干预措施进行比较发现,具有较高精神性的死亡率减少了 18%。

Simpson 等 (2007, pp. 35—44) 根据这一领域最近的研究发现,精神性与人格在许多方面呈现相关,这在过去是没有报告的。Piedmont (2009, pp. 1245—1258) 在对精神性和人格特质两个独立变量的相关的数据研究中,得出一个比较令人信服的观点,即精神性可以作为人格的第六个维度。越来越多的研究证实,有了生活的意义,潜在自我伤害行为如酗酒、药物依赖等就更少发生。

三、儒家伦理即中国人的精神性

越来越多的人发现精神性是普遍存在的一种心理现象,它可以存在于宗教组织中,也可以在宗教组织之外,它是人们日常经验中渗透着的神圣 (Pargament, 2002, pp. 239—244)。宗教精神性可以说只是精神性的表达形式之一 (郭斯萍、陈四光, 2012, pp. 110—117)。很多心理学家指出了宗教性和精神性存在区分的界限,宗教是实现精神性的一个途径,但不是唯一的途径。精神性非宗教性的一面在现存文献中没有得到很好地呈现,在西方文献中也有着扩展精神性概念的呼唤。

中国是一个非宗教国家,张岱年 (2003, pp. 14—15) 先生认为,在中国文化中,有一个以道德教育代替宗教的传统。西方某些精神性的描述,如与神秘力量的联通感等,多数中国人并没有体验,但这并不代表着中国人的精神性比较低,只能说明这些条目具有局限性。

研究者认为中国人的精神性存在于儒家文化之中 (Peter, 2009; Leung, et al., 2010; Ren, 2012, pp. 975—991), 共同被提及的还有道家文化、佛教和民间宗教。但儒家思想是中国人精神性最为精髓的部分 (Tu, 2005, pp. 145—167), 中国本土精神性的发展可以成为精神性非宗教性方向发展的重要力量。所以我们在进行精神性本土化研究时,首先要从儒家文化入手。

传统儒家伦理的发展具有一定的逻辑性,由孔子创立,经由孟子、董仲舒、二程、朱熹和王阳明等的传承和创造,最终发展为一套严密的伦理思想体系和道德传统体系。可以说,上至国家的内政外交和政治理念、下到百姓的日用伦常和精神安顿,处处都体现着儒家的伦理理念 (王义、黄玉顺, 2015, pp. 272—277)。

中国主流的传统儒家伦理文化并没有形成一个严格意义上的宗教组织,也没有形成真正意义上的宗教信仰 (虽然对儒家是不是宗教的问题还仍有争论),那么儒家伦理理念包含哪些精神性内涵呢?

(一) “天理”: 儒家伦理认知的信仰化

从孔孟到汉代儒家的“三纲五常”,将伦理设定为宇宙间事物变化的通则,赋予儒家伦理神圣性,正如《举贤良对策》说过:“道之大原出于天,天不变,道亦不变。”

孟子将孔子“天何言哉”的思想进一步发展,提出“尽心知性”的命题,对仁的内涵进行具体分析。故而在《孟子·尽心上》提出:“尽其心者,知其性也。知其性,则知天矣。”

“天地之大德曰生”，“天地有好生之德”，宋明理学进一步将这种“从生到善”的“伦理”发挥到极致，认为此“理”与“天”同在，“天”成为了人信仰崇拜的对象，将“伦理”上升为“天理”，“视物之理、人之理、吾心之理为一理，即天理，认为它是宇宙万物包括人类社会的本质规定”（蒙培元，2002，pp. 27—32）。《朱子语类》曾说过：“故发而为孝弟忠信仁义礼智，皆‘理’也。”理学家的“天理”概念就是孔孟伦理思想的创造性发展，故程颢在《外书》中颇为自得地说：“吾学虽有所授受，天理二字，却是自家‘体贴’出来。”

那么，伦理是如何上升为天理的呢？首先，理学家从人的“不忍人之心”中为人的道德理性找到了人性的基础——道心。同时，又从天地化育万物出发，将自然无意识规律赋予了其伦理道德含义；其次，将道心与天地德行结合，使得道心上升到天理的高度，为人的道德找到了哲学意义上的本体。由此，再一次证明了人的高贵性以及人的价值所在。找到道德在人身上的来源后，理学家继而设立了“君子”、“圣人”的目标。他们是高度道德化的个人，其精神发展已经超越了自我，实现了人与天地、人与自然的和谐统一。（李娟、郭斯萍，2009，pp. 220—223）由此，“理”与“天”同在，“天”成为了人信仰崇拜的对象，伦理被推广到天理。于是，儒家伦理从一种文化规则或知识一跃而成为了必须遵守的道德律令，成为了人们认知的最高规定，赋予中国人坚定的人生信念与行为的集体格式化。

（二）“民胞物与”：儒家伦理的情感联结

孔子引入“仁”作为“礼”的核心，《论语·颜渊》强调：“克己复礼为仁”，将外在形式的“礼”赋以内在的情感意义，其亲亲、仁民、泛爱众的情感理念都是建立在“仁爱”这种特殊的情感之上的，建立在人性善的基础之上，并通过忠恕之道来实现（推己及人），达到天人和谐、其乐融融的极乐景象。

孟子认为这种仁义的良知良能是与生俱来的，就如《孟子·尽心上》所言：“人之所不学而能者，其良能也；所不虑而知者，其良知也”，是血亲之情的自然能力。

张载在《西铭》中用“民胞物与”来形象地描绘对人和一切事物的爱。《二程遗书》说：“仁则一，不仁则二。”其真正的目的是实现“天地万物一体”的仁的境界，表面上这是一种普遍的宇宙关怀，实质上是人的一种精神性的情感的联通。

（三）从“君子”到“圣人”：伦理精神性的自我超越

人类精神性生活的本质是自我的不断超越。在儒家伦理中，从个人到君子再到圣人，是基于良知天性与个人努力的自我超越模式。儒家伦理思想首先将人与禽兽相区分，人与禽兽相同主要在自然本能（小体）方面；但人贵于禽兽之处则在于人有良知良能，这才是人性的本质（大体）。而人要完成从小体到大体的超越，就必须通过不断的伦理觉悟与修行努力，修得君子人格，最终实现成圣的最高目标。

“君子”是儒家提倡的理想人格，拥有着儒家所赞许的各种优秀品质，同时他又是普通人通过学习和努力可以达到的目标，具有现实意义。《论语·雍也》认为：“一簞食，一瓢饮，在陋巷，回也不改其乐”，君子处于物质匮乏的恶劣环境，还能保持快乐；《论语·泰伯》则说到：“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎”，君子面对重重困难，仍然坚持把“仁义”当作目标。君子能达到这种境界，正说明了君子有着高水平的精神性。

“圣人”是儒家自我超越的终极人格，儒家认为个人生命是有限的，群体生命是无限的，是永恒的。舍弃“小体”，投身于具有神圣价值的“大体”之中，才能安身立命。并行不悖的是，在目标上，“万物一体”是自我超越的内在根据，它不但具有圣人的精神性价值，更是儒家伦理人生的终极目标，是从个人道德生活朝向人类大同理想的必然逻辑。

儒家伦理对于中国人的影响是久远而深刻的，不仅影响到了人们看待世界的方式，更是对于人们

的精神心理有着重要的塑造。儒家伦理中包含着丰富的精神性内涵,这些都为儒家伦理在现代人的精神性发展中找到了新的用武之地,对于解决现代人的精神性缺失问题有着重要的理论和应用价值。

参考文献:

- 郭斯萍、陈四光, 2012:《精神性:中西方心理学体系结合的对象问题》,《南京师大学报》(社会科学版)第3期。
- 景怀斌, 2006:《儒家式应对思想及其对心理健康的影响》,《心理学报》第38卷第1期。
- 李虹, 2006:《自我超越生命意义对压力和健康关系的调节作用》,《心理学报》第38卷第3期。
- 李娟、郭斯萍, 2009:《理学精神心理学探析》,《江西社会科学》第9期。
- 梁恒豪, 2006:《大学生精神性的影响因素及其同心理健康的关系》,浙江师范大学硕士学位论文。
- 蒙培元, 2002:《张载天人合一说的生态意义》,《人文杂志》第5期。
- 王义、黄玉顺, 2015:《重建与超越:新世纪儒教问题的诉求》,《宗教学研究》第1期。
- 谢广宽, 2016:《仁者寿、德润身:儒家视野中健康的道德前提》,《中国医学伦理学》第5期。
- 张岱年, 2003:《传统文化和综合创新》,《江海学刊》第5期。
- 曾屹丹, 2004:《价值观冲突对心理健康的影响》,《重庆文理学院学报》第3卷第4期。
- Boscaglia, N. & D. M. Clarke, et al., 2005, "The contribution of spirituality and spiritual coping to anxiety and depression in women with a recent diagnosis of gynecological cancer", *International Journal of Gynecological Cancer Official Journal of the International Gynecological Cancer Society*, vol.15, pp. 755—761.
- Chao, C. S., C. H. Chen & M. Yen, 2002, "The essence of spirituality of terminally ill patients", *Journal of Nursing Research*, vol.10, pp. 237—245.
- Chan, K. & F. W. S. Ho, et al., 2010, "Validating the world health organization quality of life spirituality, religiousness and personal belief (WHOQOL-SRPB) instrument in the Hong Kong Chinese", Paper presented at the 2010 Asian Chinese Quality of Life Conference: The outcome for all, Hong Kong.
- Chu K P., 2014, *Religion and Spirituality Across Cultures*, Amsterdam: Springer.
- Stefanek, M., P. G. McDonald & S. A. Hess, 2005, "Religion, spirituality and cancer: Current status and methodological challenges", *Psycho-Oncology*, vol.14, pp. 450—463.
- Dollahite, D. C., 2003, "Fathering for eternity: Generative spirituality in Latter-day Saint fathers of children with special needs", *Review of Religious Research*, vol.44, pp. 237—251.
- Eliason, G. T., C. Hanley & M. Leventis, 2001, "The Role of Spirituality in Counseling: Four Theoretical Orientations", *Pastoral Psychology*, vol.50, pp. 77—91.
- Greyson, B., 2006, "Near-death experiences and spirituality", *Zygon*, vol.41, pp. 393—414.
- Henningsgaard, J. M. & R. C. Arnau, 2008, "Relationships between religiosity, spirituality, and personality: A multivariate analysis", *Personality & Individual Differences*, vol.45, pp. 703—708.
- Lucchetti, G., A. L. Lucchetti & H. G. Koenig, 2011, "Impact of spirituality/religiosity on mortality: Comparison with other health interventions", *The Journal of Science and Healing*, vol.7, pp. 234—238.
- Meezenbroek, E. D. J. & B. Garssen, et al., 2012, "Measuring spirituality as a universal human experience: A review of spirituality questionnaires", *Journal of Religion & Health*, vol.51, pp. 336—354.
- Morgan, J. D., 1993, "The existential quest for meaning", in K. Doka and J. D. Morgan (eds.) *Death and Spirituality*, Amityville, New York: Baywood Books, pp. 3—9.
- Tanyi, R. A., 2002, "Towards clarification of the meaning of spirituality", *Journal of advanced nursing*, vol.39, pp. 500—509.

- Pargament, K. I., 2002, "Is religion nothing but...?: Explaining religion versus explaining religion away", *Psychological Inquiry*, vol.13, pp. 239—244.
- Perera, S. & P. A. Frazier, 2013, "Changes in religiosity and spirituality following potentially traumatic events", *Counselling Psychology Quarterly*, vol.26, pp. 26—38.
- Piedmont, R.L., 2009, "Using the five-factor model to identify a new personality disorder domain: The case for experiential permeability", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.96, pp. 1245—1258.
- Puchalski, C. M. & R. Kheirbek, et al., 2013, "Spirituality as an essential element of person-centered compassionate care: a pilot training program for clinicians", *Journal of Medicine & the Person*, vol.11, pp. 56—61.
- Ren, Z., 2012, "Spirituality and community in times of crisis: Encountering spirituality in indigenous trauma therapy", *Pastoral Psychology*, vol.61, pp. 975—991.
- Simpson, D. B., J. L. Newman & D. R. Fuqua, 2007, "Spirituality and personality: Accumulating evidence", *Journal of Psychology and Christianity*, vol.26, pp. 35—44.
- Unanetenne, N. & N. Warren, et al., 2013, "The strength to cope: Spirituality and faith in chronic disease", *Journal of Religion & Health*, vol.52, pp. 1147—1161.
- Van der Veer, P., 2009, "Spirituality in modern society", *Social Research: An International Quarterly*, vol.76, pp. 1097—1120.
- Weber, S. R. & K. I. Pargament, 2014, "The role of religion and spirituality in mental health", *Current Opinion in Psychiatry*, vol.27, pp. 358.
- Tu, W. M., 2005, "Cultural China: The periphery as the center", *Daedalus*, vol.134, pp. 145—167.
- Leung, K., 2010, "Beliefs in Chinese culture", in M. H. Bond (ed.), *The Oxford Handbook of Chinese Psychology*, Oxford: OUP, pp. 221—240.

(责任编辑 : 蒋永华)

Why Don't Virtuous People Feel Apprehensive?: A Preliminary Observation of the Relationship between Confucian Ethics and Mental and Physical Health

GUO Si-ping

Abstract: Spirituality is a universal psychological phenomenon that can be found in or outside religious organizations. Research shows that spirituality can promote mental and physical health and human lifespan as well. Confucianism believes that human psychosomatic health and ethics are mutually influenced. It is thought that people who are virtuous are not going to get psychological illness. We believe that man's virtue is good for his body. Since ancient times, Confucianism has fully discussed the positive correlation between Confucian ethics and psychosomatic health. These rich spiritual thoughts in Confucian ethical culture are the valuable wealth accumulated in the development of Chinese spirituality, which is of great benefit to solve the problems caused by spiritual deficiency of modern people. Accordingly, we argue that Confucian ethics can be beneficial to people's psychosomatic health based on the research of modern spirituality and cognitive neuroscience.

Key words: spirituality; Confucian ethics; mental and physical health; cognitive neuroscience