2026年11月22日 星期日 老年日报

执行主编:张天龙 责任编辑:郑璐 电话:(0451)84612073 E-mail:zhenglu59@163.com

不动心:古贤的精神修养之道



范仲淹画像



孟子画像

“不动心”这三个字,最早出现在《孟子·公孙丑上》。学生公孙丑问孟子:“夫子加齐之卿相,得行道焉,虽由此霸王不异矣。如此,则动心否乎?”大概意思是:老师,如果您有机会成为齐国的卿相,自己的主张能够推行于天下,哪怕成就霸业王业都不稀奇,到那个时候,您会动心吗?孟子回答:“否,我四十不动心。”什么叫“不动心”?孟子自己没下定义,但从他和公孙丑的对话中可以体会:不是没有情绪、永远平静,而是不让那些不该动摇自己的东西,比如私利、威胁、毁誉、得失牵动内心。从孟子以后,“不动心”成了中国古贤精神修养的一个重要命题,梳理这条线索,或可对中华传统文化中的精神修养得一管窥之见。

孟子是“挺立自我”,庄子是“消解自我”

《孟子·公孙丑上》里,公孙丑问什么是浩然之气。孟子说:“难言也。”但他还是努力描述了:“其为气也,至大至刚,以直养而无害,则塞于天地之间。其为气也,配义与道;无是,馁也。”这不是呼吸之气,而是一种从道义中生长出来的精神力量。怎么养?两个办法。一是“以直养”,坦坦荡荡,问心无愧;二是“配义与道”,让这股气和正义、天道站在一起。日积月累,心里就生出一种至大至刚的力量,外面再怎么威逼利诱,都动摇不了你。所以《孟子·滕文公下》中说:“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈,此之谓大丈夫。”

如果道义和生命只能选一个,孟子说“舍生取义”(《孟子·告子上》)。原文的逻辑是:“二者不可得兼,舍生而取义者也。”在孟子看来,道义比生命更值得选择,连生死都不能让他动心。孟子的“不动心”,是以道义为锚。他不是教人麻木,而是教人站稳了、站直了。他不为私欲所动,甚至在生死抉择面前也能舍生取义。

与孟子不同,庄子走了另一条路。孟子是“挺立自我”,庄子是“消解自我”。路径不同,目标相似,都是让外界的风雨动摇不了自己。庄子的“不动心”,集中体现在“心斋”和“坐忘”这两个说法上。《庄子·人间世》说:“若一志,无听之以耳而听之以心,无听之以心而听之以气。……气也者,虚而待物者也。唯道集虚。虚者,心斋也。”按庄子的描述,“心斋”是一种内心放空的状态,我们可以理解为让心灵不被外物牵动。《庄子·大宗师》又说:“堕肢体,黜聪明,离形去知,同于大通,此谓坐忘。”所谓“坐忘”,就是忘掉身体、忘掉聪明、忘掉形体和智巧的分别,与大道相通。心斋偏重于“虚”,坐忘偏重于“忘”,两者指向的都是同一个方向:消解那个执着的“我”。

《庄子·山木》中有一个绝妙的比喻,“空舟”寓言。一个人乘船过河,对面有条空船撞过来,哪怕这人脾气再差,也不会生气。但如果对面船上有人,他就会喊“快让开”,喊几声之后就开始骂人。为什么对空船不生气,却对有人的船生气?因为空船没有“我”。庄子说:人如果能“虚己”而游于世,谁能伤害他呢?我们平时生气、焦虑、难过,哪一样不是因为有个“我”在?我的面子、我的利益、我的是非。庄子说,把这些放下,像空船一样漂在世上,外面的风浪就伤不到你了。庄子的“不动心”,不是硬撑出来的,而是看破之后的一种松快。他“不动”的是形骸、是非、情绪,而他要达到的境界,是“与天地为一”。

魏晋北宋大家,对“不动心”的精神修养

到了魏晋,玄学家以“自然”与“名教”之辨,延续了对内心自由的探求。嵇康、阮籍身处乱世,以“越名教而任自然”为旨归,他们那种放达不羁的姿态,未尝不是另一种“不动心”,一种对外在礼法和世俗评价的不动。此后佛学传入,后起的禅宗讲“明心见性”,强调“外离相为禅,内不乱为定”。慧能那句著名的“不是风动,不是幡动,仁者心动”,直指一个道理:一切外境的扰动,归根结底是心的波动。若能识得本心,外境便再也扰动不了你。佛家对“心”的深入剖析,在一定程度上为后来宋儒重提“不动心”提供了思想资源。

到了北宋,范仲淹以儒者之身,把“不动心”重新凝练了出来。庆历新政失败后,他被贬到邓州,正是在困顿中写下了《岳阳楼记》。他在文中写下两句传世的名言,一句是“不以物喜,不以己悲”,不因外物的好坏、个人的得失而或喜或悲,把情绪的主动权从外界收回内心,这是他的“不动心”。另一句是“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”,他把个人得失放下了,却把天下苍生放在了心上,这是他所“动”的情感。“不以物喜,不以己悲”是功夫,“先忧后乐”是境界。只有先做到了对个人得失的“不动心”,才有能力把情感真正投放到天下那里去。范仲淹的“不动心”,是以大我为秤,用天下苍生这把尺子一量,个人的穷达得失就轻如鸿毛了。

范仲淹之后,北宋理学家接过了“不动心”的旗帜。程颐以“主一无适”解释“敬”,认为心应专一于一、不跑向别处。他借用《周易·坤卦·文言》的话说“敬以直内”,即通过持敬的功夫,使心不为外物所牵。程颢《定性书》则讲“定性”,他说:“所谓定者,动亦定,静亦定,无将迎,无内外。”心不应被“动”与“静”的外在状态所束缚,真正的定力,是在动静之中都保持内心的澄明。至南宋,朱熹集理学之大成,将“不动心”纳入其“存天理、灭人欲”,即存养天理、克制过度的私欲的修养体系。他主张通过“格物穷理”来涵养心性,认为只有当心中之理透彻分明时,外界的利害得失才不足以动摇本心。朱子晚年尤重“敬”字功夫,说“敬之一字,真圣门之纲领,存养之要法”。

历史上践行“不动心”者,比比皆是

王阳明在孟子的基础上又往前走了一大步。据《王阳明年谱》记载,他年轻时说过一句话:“世以不得第为耻,吾以不得第动心为耻。”别人觉得考不上是耻辱,他觉得因为考不上就心慌意乱,那才是真正的耻辱。这就是王阳明“不动心”的起点:以动心为耻。不过,这里藏着一个微妙的问题:“以动心为耻”本身,会不会变成另一种得失心?计较的不是功名利禄,而是“我有没有动心”?王阳明后来区分了两种“不动心”:一种是告子的“硬把捉着此心,要他不动”,另一种是孟子的“集义到自然不动”。他主张后者,认为真正的“不动心”不是刻意按住,而是通过“致良知”达到的自然状态。什么叫“致良知”?就是每件事上,只问自己的心安不安,不问外面的人怎么评价、自己是得是失。他说:“凡处得有善有未善,及有困顿失次之患者,皆是牵于毁誉得丧。”按王阳明的说法,你之所以处理事情时患得患失,就是因为被外在的毁誉得失所牵累了。当你真正“致良知”时,外界的毁誉得失自然就没那么重要了。这时候,你连“以动心为耻”这个念头都不需要了,因为已经没有什么可“动”的了。王阳明的“不动心”,是以良知为镜。镜子本身不动,才能照见万物;心本身不动,才能应对外境。

当然,中国历史上践行“不动心”者,比比皆是。孔子厄于陈蔡之间,“讲诵弦歌不衰”,不为困厄所动,不放弃传道;屈原行吟泽畔,“举世皆浊我独清”,不为世俗所动,坚守清白;陶渊明“不为五斗米折腰”,不为权势所动,不屈身事人;苏轼一生三贬,却道“九死南荒吾不恨,兹游奇绝冠平生”,不为患难所动,旷达自适;文天祥兵败被俘,写下“人生自古谁无死,留取丹心照汗青”,不为生死所动,从容就义。回顾这条线索,我们可以看到:“不动心”从来不是单一的、静态的。孟子以道义为锚,挺立自我;庄子以消解自我为路,虚己游世;范仲淹以大我为秤,不动私心;王阳明以良知为镜,超越刻意而达自然。路径不同,甚至对“心”本身的理解也各有差异,但他们都回答了一个共同的问题:人这一生,拿什么来稳住自己的心?

杨阳 来源:《文史天地》

旧闻秘史

周果生:斗争在最前线

周果生,1932年出生,江苏泰兴人。15岁起,担任华东野战军第十一纵队第三十二旅第九十四团(后改编为第三野战军第二十九军第八十六师第二五八团)的文化“小教员”,行军路上给战士们说快板、讲故事、讲评书,帮大家消解长途奔袭的疲劳,提振作战士气。部队休整期间,他又认真组织战士开展政治学习,帮助战友逐步提高政治觉悟,还把牺牲战友的事迹整理成墙报文稿,用于部队的追悼活动。这套兼具温度与实效的工作方法,后来被团里推广。

作战中,周果生每次都主动报名参加突击队。从李堡战斗、卞仓战斗,到淮海战役、渡江战役,他始终坚守在战斗最前沿,时而在敌阵前开展喊话瓦解敌军斗志,时而冲到前沿阵地抢救伤员,时而带领战士们向敌阵发起冲锋。1948年,周果生光荣加入中国共产党。

1949年3月7日,渡江战役前夕,周果生在硝烟弥漫的前线写下一封家书,“我很高兴带着战士们向敌人肉搏、冲锋,要使全国人民得到早日解放,斗争在最前线”的铿锵壮语。

1949年5月12日,解放大上海的战役打响,第三野战军第二十九军第八十六师第二五八团奉命在吴淞、月浦、杨行一线向敌逼近,周果生所在的三营八连是全团的前卫。当天下午1时许,他随部队追击溃敌,在上海外围宝山潘家桥与敌军一个连遭遇。敌人见我军杀到,边打边逃。周果生带领一个排冲在队伍最前列,穿过大桥追击残敌,过桥后向东追了半里多路,不幸被敌人的机枪击中腰部,身负重伤。剧痛之际,周果生交给战友全连党员名册。周果生是上海战役牺牲的连以上干部中年龄最小的一位。

来源:中国军网