

# 慎独 几千年的自律法则

遗憾的是 这一古训已被国人淡忘 能鞭策自身的少之又少

君子慎独。几千年来，这个被奉为修身最高境界的法则，一直被孜孜不倦地追求道德的修行者所奉行。干净的灵魂需要慎独，它是衡量一个人道德觉悟和思想品质的试金石，是守身第一要务，更是内心自由自在、诚然坦荡的快乐源泉。

慎独是儒家一个重要理念，最早见于《礼记·大学》：“此谓诚于中，形于外，故君子必慎其独也。”意思是，人们在独处的时候，也能自觉遵守各种道德准则，谨慎地对待自己的所思所行。古人特别看重慎独，曾国藩的家训里就特别提出了“慎独则心安”的修养之道。他说，自修之道，莫难于养心。心里既已知晓有善，也知晓有恶，如果不能为善去恶，那么就是自欺。

遗憾的是，这一古训早已被国人淡忘，能用它来鞭策自身的更是少之又少。追求快节奏、高效率的今天，很多人无暇观照自己的内心，常常在不知不觉中变得“自己都不认识自己”，我们学会了阳奉阴违，学会了包装掩饰，人前一套人后一套成了保护自己的权宜之计，甚至是成熟入世的标志。当面阿谀奉承、谈笑风生，背后却指指点点、说三道四；在公共场合谈吐优雅、恭恭敬敬，私下里却对保洁人员颐指气使；会议上高谈阔论讲环保，却可能在四下无人时随手丢垃圾……这些频繁发生于你我身上的习以为常的小事，都与慎独相违背。其实，大庭广众之下，多数人都会谨慎行事，此谓慎众，做到这一点并不难。难的是一个人独处时，还能小心谨慎、规规矩矩，做道德高尚的正人君子。

复旦大学心理学系主任孙时进告诉记者，慎独讲求的是每个人都要保持真诚、表里如一，如此才会形成一个诚信、可靠、充满安全感的社会。“安全感很重要，如果你无论身处何处都感觉很安全，一切都是可以预测的，那你的内心就是安定幸福的，也就真正达到了和谐。”反之，如果你不能达到身心的

统一，常常违背良心去做人做事，久而久之，心里就会充满矛盾和冲突，变得压力大、焦虑、内疚，各种心理问题也会随之而来。财富可以装饰房屋，品德却可以修养身心，让人心胸宽广。所以，品德高尚的人应追求慎独。孙时进认为，追求慎独也应该是一种自然而然的过程，要发自内心，并非一味克制。真正的慎独是生命的自觉。“随心所欲不逾矩”正是对慎独的最佳诠释，花朵绽放并不是为了取悦谁，而是一种自由自在、宠辱不惊的状态，只有这样的慎独，才能实现内心与外在的真正统一。

要达到慎独的境界，家庭教育尤为重要。孙时进说，家庭要探讨出一套大家共同认可的规矩，然后严格按照规矩办事，让孩子从小意识到破坏规矩就要承担相应责任，在成长过程中形成稳定、统一的价值标准，学会尊重规则，这样才能轻松自在地做到表里如一的慎独。对于个人而言，“自觉”是实现慎独的必要手段，也就是不断地自我觉察、自我反省、自我修正。曾子说过“吾日三省吾身”，古人尚有完善自我的人生理想，现代人则更应见贤思齐，力争达到这种修身的境界。自省是我们每个人净化心灵的手段，是我们了解自我的途径，同时也是自我修养的一种境界。每一次自省，就是一次检阅、一次提升，最终不断强大自己的内心世界。

慎独，是通向人生的成功之路。它让你面对广阔天地而内心坦荡，能让你的心灵快乐、满足、平和。正如古希腊哲学家毕达哥拉斯所说：“无论是在别人跟前还是自己独处的时候，都不要做一点卑劣的事情——最要紧的是自尊。”由此而进，一个个内心充盈、真诚的人，才可以去齐家、治国、平天下。而当我们大多数人都践行慎独精神的时候，才有可能创造一个自由、平等、公正、法治的社会，才有可能建设一个真正和谐的社会。

(据《生命时报》)