

# 先秦儒家与道家的精神修养理论之比较

郑淑媛

(武汉大学哲学学院,湖北武汉430072)

[作者简介] 郑淑媛(1971-),女,辽宁建平人,武汉大学哲学学院博士后,渤海大学政法系副教授,主要从事中国古代哲学研究。

[摘要] 先秦儒家与道家精神修养理论在精神与身体的关系、个体精神与群体精神的关系、精神活动的层面、精神活动与意义的关系等方面存在差别。先秦儒家认为,精与神相互影响,精神修养立足于个体精神,重视意识对潜意识的引导,强调精神活动所承载的人文价值意义。而先秦道家也认为精神与身体相互影响,但先秦道家力图消解个体精神,重视潜意识对意识的消解,要求泯灭精神活动所承载的人文价值意义。

[关键词] 精神修养;个体精神与群体精神;意识与潜意识;精神活动与人文价值意义

[中图分类号] B22 [文献标识码] A [文章编号] 1671-881X(2007)03-0282-05

随着物质生活水平的不断提高,人类的物质需求得到满足,但人类却面对越来越多的精神生活方面的困扰。对此,中西方哲学家努力解决这一问题。作为有着丰富的精神修养思想资源的中国古代哲学应该对人类做出自己的贡献。这也是我们从精神修养的角度来整理中国古代哲学的目的。

春秋末年,“礼崩乐坏”,西周以来的社会价值规范系统开始崩溃。时代所面临的问题就是建立新的社会价值规范系统。面对着这样的社会现实,儒、道都提出了自己的主张。儒家要通过格物、内省等方法把仁、义、礼、智、信等人类所特有的社会群体人文价值精神转化成个体精神,使个体成为一个与动物相区别的具有人类精神的真正的人类之一员,从而重建社会价值规范系统;道家则通过“为学”与“为道”等方法消除社会群体人文价值精神所带来的对个体精神的扭曲,使人成为一个在精神上与道合一的真正的人,从而建立一个具有真实的无扭曲的社会价值规范系统。这种解决问题的方式就是以社会中的具体个体的精神修养为核心。如果社会中人人以社会价值规范修养自身精神,那么整个社会新的价值规范系统就建立起来。儒、道解决问题的方式就是我们所说的精神修养。

## 一、先秦儒家、道家的精神修养之含义

在先秦时期,如何重建社会价值规范系统成为当时各家学派关注的主要问题。儒家、道家提出用精神修养的方式解决这个问题,儒家称为修身,道家称为修道。无论是修身还是修道,都是具体个体把外在于自身或者内在于自身精神深处的人之所以为人类精神通过一定的方法和手段呈现出来。与此同时,具体个体自身也成为真正的人类中的一员。我们把它们总称为修养。修,相当于“拭”,使污染了的东西恢复原本的干净。这也就暗含着所修的东西原本应该是圆满的,它被污染了,所以要修,使它恢复原本的样子。养是用手段使已有的东西保持、成长而达于圆满。修养合在一起,应该是使被污染的东西还原或者使已有的东西生长、发展,达于圆满。这样就可以把儒家的修身、道家的修道囊括

在内而做一个整体的研究。

先秦儒家的修身、道家的修道都是具体个体通过一定的方法和手段使自己呈现和体证人之所以为人的类精神，这个过程基本上在人的精神领域中进行。这里所说的精神，是在现代意义上的与物质相对立的精神，其范围包括每一个具体个体所具有的知、情、意等，还包括人类在发展过程中所沉积下来以风俗、习惯、制度等形式表现出来的人之所以为人的类群体精神，我们简称为群体精神。先秦儒家、道家思想中的心、神、情、志相当于现代意义上的个体所具有的精神，而天、仁、义、礼等相当于人类群体精神，也就是人本身之所以为人的类特征。儒家、道家的精神修养实际上就是如何使人类群体精神转化为具体个体精神，而使具体个体成为一个符合人类群体精神的人。所以，我们把儒、道的修养理论都称为精神修养。

在先秦时期，儒家的精神修养与道家的精神修养互相辉映，各有特色。我们从精神与形体的关系、个体精神与群体精神的关系、精神活动的层面、精神活动与人文价值意义的关系等方面来看先秦儒家与道家精神修养理论的特征。

## 二、先秦儒家精神修养的特征

先秦儒家精神修养立足于具体个体精神，认为具体个体的身心相互影响，通过具体个体的修养使包含仁、义、礼等社会价值规范的群体精神转化为个体精神。在这一过程中，先秦儒家重视意识的作用，强调精神活动要承载人文价值规范。

第一，先秦儒家认为，代表人的精神的心、神与身、形不可分离，二者相互影响。在荀子看来，“形具而神生”<sup>[1]</sup>（第206页），先有了人的形体，然后才产生人的精神。郭店楚简中的儒家简认为，体和心之间存在着相互影响的关系。“民以君为心，君以民为体。心好则体安之，君好则民欲之。故心以体废，君以民亡。”<sup>[2]</sup>（第482页）精神安好则身体安好，身体不好则精神也不好。心与人的容貌之间也相互影响。孟子认为，人的精神会影响人的身体。“子所性仁义礼智根于心，其生色也睟然见于面，盎于背，施于四体，四体不言而喻。”<sup>[3]</sup>（第534、535页）一个人心中有仁、义、礼、智，则会外现于人的身体，甚至改变人的身体面貌。通过精神修养可以影响改变身；同时，身的存在状况也影响精神的存在状况。

第二，在个体精神与群体精神的关系中，先秦儒家立足于个体精神。先秦儒家的精神修养理论的结构从具体的个体精神出发，要求修己。子路问君子该如何。孔子回答“修己以敬”，“修己以安人”<sup>[4]</sup>（第329页）。首先，修己首先要从具体个体精神出发，包括对个体精神中知、情、意等各种精神活动的修养。先秦儒家对学习知识的强调就是对人的知的修养。孔子所说的“克己复礼”<sup>[4]</sup>（第262页）以及孝为仁之本等，荀子的“孰知夫恭敬辞让之所以养安也，孰知夫礼义文理之所以养情也”<sup>[1]</sup>（第232页），都是从人的情感方面来修养精神。“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”<sup>[4]</sup>（第191页），“仁人之用国，将修志意，正身行”<sup>[1]</sup>（第127页），这是对人的意志的修养。其次，修己的内容是具体个体把仁、礼、天等群体精神转化为个体精神。具有社会价值规范意义的仁、礼、天等群体精神，最终落在具体个体的精神中，是具体个体使社会价值规范最终实现。同时，通过这番修养，具体个体通体改变，确立新的精神之我，成为真正意义上的人。

第三，在精神活动的层面问题上，先秦儒家重视意识对潜意识的引导，使意识与潜意识互相转化。人的精神活动有不同的层面，大致可以分为意识与潜意识层面。当精神处于意识层面时，一般来说，精神主体能够自觉到自身的精神活动，当精神处于潜意识层面时，精神主体不能自觉到自身的精神活动。先秦儒家在精神修养过程中，通过意识的作用，把外在于具体修养个体的群体精神或内在于具体修养个体潜意识层面的群体精神提升到意识层面表现出来，然后再把表现出来的群体精神送回到潜意识层面，使群体精神如同天生而自由流露出来，如此建立起新精神之我。“克己复礼”是具体个体有意识地自觉地把礼这种群体精神转化为个体精神，视听言行均要合乎礼的要求，这种精神活动必须处于意识层面。

一日也不可松懈,“造次必于是,颠沛必于是”<sup>[4]</sup>(第 76 页),终日“战战兢兢,如临深渊,如履薄冰”<sup>[4]</sup>(第 156 页)。经过长时间的意识活动引导后,这种意识活动就变得纯熟,如同天生如此,而不感到精神上的紧张。这时,意识活动就转化为潜意识活动,达到“从心所欲不踰矩”<sup>[4]</sup>(第 23 页)的境界。在这样的修养转化过程中,先秦儒家强调的是人的意识活动,要求人积极有为。

第四,从精神活动与人文价值意义的层面来看,先秦儒家要求精神活动本身要承载一定的人文价值意义。这些人文价值意义由一定的群体所共同承认的人文价值规范体现出来,这些人文价值规范包括仁、义、礼等。具体个体精神本身有各种活动,包括人的欲望、情感、意志以及认知等。这些精神活动需要承载一定的人文价值规范。正是人文价值规范统率着人的各种精神活动,使精神系统得以整合,朝着成为一个真正的人的目标运动。没有这些意义“一以贯之”,会导致精神的不和谐。所以,先秦儒家的所有精神修养活动的指向都是仁、义、礼等人文价值规范的实现。

### 三、先秦道家精神修养的特征

先秦道家精神修养立足于道,认为具体个体的精神与身体相互影响,但更强调精神,认为通过精神的修养可以影响身体,精神是具体个体存在的特征;要求具体个体精神收敛自己的精神,甚至要求消解自身精神而融于大道;认为具体个体要尽量消解精神中虚伪的仁、义、礼等扭曲的人文价值规范;在这一修养过程中,先秦道家重视潜意识的作用。

第一,在精与神的关系问题上,先秦道家认为人的精神影响人的身体。首先,人的精神如何,可以在人的身体上反映出来。老子认为,古代的士由于精神不同于常人,所以身体的外在表现上与常人不同。“豫焉若冬涉川,犹兮若畏四邻,俨兮其若容,涣兮若冰之将释,敦兮其若朴,旷兮其若谷,混兮其若浊。”<sup>[5]</sup>(第 8 页)《庄子·知北游》也认为如果“摄汝知,一汝度”<sup>[6]</sup>(第 139 页),那么“汝瞳焉如新出之犊”<sup>[6]</sup>(第 139 页)。其次,如果修养精神,身体则会长生。《庄子·在宥》中也记载广成子“修身千二百岁矣,吾形未尝衰”<sup>[6]</sup>(第 65 页)。因为他修养精神,“无视无听,抱神以静,形将自正”,“女神将守形,形乃长生”<sup>[6]</sup>(第 65 页)。最后,先秦道家认为精神是人之本。如庄子在《德充符》以小猪为譬喻说明精神为人之本。庄子描述了一群小猪正在吃奶,见母亲死了,就纷纷走开了。因为小猪们“所爱其母者,非爱其形也,爱使其形者也”,“皆无其本矣”<sup>[6]</sup>(第 34 页)。没有了精神的小猪的母亲,就没有了根本。老子认为人可以“死而不亡者寿”<sup>[3]</sup>(第 19 页)。实际上,死亡的只是人的身体,而人的精神可以长寿。所以,先秦道家认为修养精神比修养身体要重要。

第二,先秦道家立足于道,强调收敛、净化甚至消除个体精神,使个体精神同于大道。《老子》中说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”<sup>[5]</sup>(第 14 页)人效法地,地效法天,天效法道,道效法自然,由此可以推论出人、天、地道都效法自然。这里自然是指自然而然。人要同于道,就要像道一样效仿自然而然。王弼认为“自然者,无称之言,穷极之辞也。用智不及无知,而形魄不及精象,精象不及无形,有仪不及无仪。”<sup>[5]</sup>(第 15 页)也就是说不要妄为。道就是自然而然的。“道常无为而无不为”<sup>[3]</sup>(第 21 页),道顺其自然,不妄为,万物莫不由道而成。“大道汜兮,其可左右。万物恃之而生而不有辞,功成不名有,衣养万物而不为主。”<sup>[3]</sup>(第 20 页)大道自然而然生成了万物,自然而然养育万物,没有妄做万物的主宰。所以,具体个体精神也不可任意超出自己自然的范围。

首先,什么是具体个体精神的自然范围?这个自然范围就是人初生时的自然本性。《老子》常用婴儿来比喻。“含德之厚,比于赤子。蜂虿虺蛇不螫,猛兽不据,攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。”<sup>[5]</sup>(第 33 页)赤子固守自己的自然本性,动物也不伤害他;他不刻意用力气,虽然筋骨柔软,却能把拳头握紧。他没有分别意识,没有刻意人为。

其次,具体个体通过精神修养可以返回到自然而然之本性。“常德不离,复归于婴儿”,“常德乃足,复归于朴”<sup>[3]</sup>(第 16 页)。“性修反德,德至同于初。同乃虚,虚乃大,合喙鸣,喙鸣合,与天地合,其合纍

缙，若愚若昏，是谓玄德。同乎大顺。”<sup>[6]</sup>（第73页）通过修养，返回到德，再返回到道。

最后，如何修养才能返回？具体的精神修养个体首先需要寡欲，“见素抱朴，少私寡欲”<sup>[5]</sup>（第10页）。要知足，不争，收敛自己的精神而不过分，“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”<sup>[5]</sup>（第28页）；具体的精神修养个体同时清除精神中不合于自然本性的后天人为的东西，如仁、义、礼等后天的人文价值。在《庄子·大宗师》中，意而子见许由，许由问尧教了他什么。意而子说：“尧谓我‘汝必躬服仁义而明是非’”<sup>[6]</sup>（第46页）。许由认为意而子已经被尧“黥汝以仁义，而劓汝以是非”<sup>[6]</sup>（第46页）。所以很难逍遥游了。但意而子认为可以消除这些仁义、是非观念而跟随许由学道，“庸詎知夫造物者之不息我黥而补我劓，使我乘成以随先生邪？”<sup>[6]</sup>（第46页）具体的精神修养个体甚至要消除自己精神本身才能真正返回本性，也就是返回道。如颜回之“坐忘”，要忘仁义、礼乐，忘记自己的身体，去除自己的意识才能通于大道。《大宗师》中也记载了女偶修养的过程。“参日而后能外天下”，“七日而后能外物”，“九日而后能外生”，“而后能朝彻，朝彻而后能见独。见独而后能无古今，无古今而后能入于不生不死”<sup>[6]</sup>（第41，42页）。我们可以看出，只有忘记天下、外物，甚至自己本身，才能“见独”，返回到道本身。与道合一后，无古今，无生死，精神修养的具体个体消融于道。

所以说，先秦道家在这一点上呈现出与先秦儒家不同的观点。先秦儒家立足于个体精神，成就个体人格，使个体精神挺立于世俗世界。而先秦道家则力图消解个体精神，回到自然而然之本性而达到同于道。

第三，在精神活动的层面问题上，先秦道家重视潜意识的作用。如果要消解个体精神自身同于大道，就要消解自身的各种意识，让无所分别的潜意识自由延展而同于大道。所以，老子说：“塞其兑，闭其门”<sup>[5]</sup>（第34页）。要闭目塞听，消除意识的分别，在潜意识中与道合一。“为学日益，为道日损，以至于无为，无为而无不为”<sup>[5]</sup>（第29页）。为学要通过有意识地学习，每天都增加知识；为道需要每天减损这些有意识地学习知识的活动，最后达到消除意识的有意作为，也可以说达到无所作为的潜意识，才能达到道。庄子所说的“心斋”也说明了这一点。“若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也，唯道集虚，虚者心斋也。”<sup>[6]</sup>（第23页）从听之于耳到听之以心，都是意识的作用。惟有听之以气。气是流动的，无所不在的，是整体的，是无意识控制的，可以相当于潜意识。而道也是流动的，无所不在的，是整体的，所以只有潜意识可以与道合一。“颜回曰：‘回益矣。’仲尼曰：‘何谓也？’曰：‘回忘仁义矣。’曰：‘可矣，犹未也。’它日复见，曰：‘回益矣。’曰：‘何谓也？’曰：‘回忘礼乐矣。’曰：‘可矣，犹未也。’它日复见，曰：‘回益矣。’曰：‘何谓也？’曰：‘回坐忘矣。’仲尼蹇然，曰：‘何谓坐忘？’颜回曰：‘堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。’”<sup>[6]</sup>（第47页）颜回用“坐忘”这种方法来忘仁义，忘礼乐等意识，忘掉自身的身体，忘掉自身的意识，进入没有分别的潜意识，这才能达到同样没有分别的大道。

第四，在精神活动与人文价值意义的关系问题上，先秦道家要求尽量去除精神活动所承载的各种被扭曲了的人文价值意义。首先，先秦道家对当时的人文价值规范进行了抨击。“大道废，有仁义；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈，国家昏乱，有忠臣。”<sup>[5]</sup>（第10页）其次，先秦道家认为，当时社会的各种人文价值规范都是人为造作的结果，破坏了道。从时间上看，道只有在最原初的时候是一个纯粹的大全，而后的发展由于人为而遭到破坏。“有以为未始有物者，至亦尽亦，不可以加矣。其次，以为有物亦，而未始有封也。其次以为有封焉，而未始有是非也。是非之彰也，道之所以亏也。道之所以亏，爱之所以成。”<sup>[6]</sup>（第11页）从最初的混沌无物到出现界限，再到出现是非，浑然的道被伤害了。道之所以被伤害是因为有私爱。彼此的界限、是非、私爱都是人为的结果。当时社会中的仁、义、礼等人文价值规范也是人为之，所以也是对道的破坏。“故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄而乱之首。前识者道之华而愚之始。”<sup>[5]</sup>（第23页）仁、义、礼在先秦道家看来是道、德失去后的产物。最后，先秦道家没有提出新的人文价值规范，只是认为如果清除了被扭曲的人文价值规范而回到原初的道，就可以建立新的稳定的社会秩序。“绝圣弃智，民利百倍，绝仁弃义，民复慈孝，绝巧弃利，盗贼无

有”<sup>[5]</sup>(第 10 页)。

以上对先秦儒家与先秦道家精神修养理论进行了简单的比较,其中有很多启迪意义。而对我们最主要的一大启迪,就是在任何社会中,都要求人们的生活目标和行为方式要受一定的价值观引导。人们在一定社会关系中的地位不同,以及主客观因素不同的影响,人们的价值观有极大的个体差异性。但是,任何社会都必定有核心价值体系作为共同的导向,否则社会就不能存在和发展。儒、道精神修养理论的不同,归根到底是当时社会形态存在和发展决定的。因此,社会主义社会必须有自己的核心价值体系。否则,人们的行为就没有共同的价值取向,构建和谐社会就无法实现。但是,社会主义制度的核心价值体系与以往历史上社会制度的价值体系有性质上的根本不同。

### [参 考 文 献]

- [ 1 ] 王先谦. 荀子集解 [C]. 诸子集成: 第 1 册. 北京: 中华书局, 1954.
- [ 2 ] 李 零. 郭店楚简校读记 [C]. 陈鼓应. 道家文化研究第 17 辑. 北京: 三联书店, 1999.
- [ 3 ] 焦 循. 孟子正义 [C]. 诸子集成: 第 1 册. 上海: 上海书店, 1986.
- [ 4 ] 刘宝楠. 论语正义 [C]. 诸子集成: 第 1 册. 上海: 上海书店, 1986.
- [ 5 ] 王 弼. 老子道德经 [C]. 诸子集成: 第 3 册. 上海: 上海书店, 1986.
- [ 6 ] 王先谦. 庄子集解 [C]. 诸子集成: 第 3 册. 上海: 上海书店, 1986.

(责任编辑 严 真)

## Comparison on Spiritual Cultivation Thoughts between Confucian and Taoism of Pre-Qin Era

ZHENG Shuyuan

(School of Philosophy, Wuhan University, Wuhan 430072, Hubei, China)

**Biography:** ZHENG Shuyuan (1971-), female, Post-doctoral research fellow, School of Philosophy, Wuhan University, majoring in ancient Chinese philosophy .

**Abstract:** The spiritual cultivation thoughts of the Confucian and Taoism of pre-Qin era are different in the relation between spirit and body, the relation between the group spirit and the individual spirit, the relation between consciousness and sub-consciousness, the relation between spirit action and significance of humanity value. The Confucian thinks that spirit and body influent each other, they emphasize the individual spirit, significance of humanity value of spirit action and the important role of the consciousness. Taoism considers that spirit and body influent each other, but Taoism try to eliminate the individual spirit and consciousness, they vanish significance of humanity value of spirit action.

**Key words:** spiritual cultivation; group spirit and the individual spirit; consciousness and sub-consciousness; spirit action and significance of humanity value of spirit action