

渤海大学出版基金资助 BoHai DaXue



渤海大学

老庄精神修养学

郑淑媛 著

LAOZHUANGJINGSHENXIUYANGXUE



辽宁大学出版社

渤海大学出版基金资助 BoHai DaXue

老庄精神修养学

郑淑媛 著

LAOZHUANGJINGSHENXIUYANGXUE

图书在版编目 (CIP) 数据

老庄精神修养学/郑淑媛著. --沈阳: 辽宁大学出版社, 2010. 4
渤海大学出版基金资助
ISBN 978-7-5610-6043-8

I. ①老… II. ①郑… III. ①老子—思想修养—研究
②庄周 (前 369~前 286)—思想修养—研究 IV.
①B223.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 059025 号

出 版 者: 辽宁大学出版社有限责任公司
(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)
印 刷 者: 沈阳市市政二公司印刷厂
发 行 者: 辽宁大学出版社有限责任公司
幅面尺寸: 170mm×240mm
印 张: 6.75
字 数: 120 千字
出版时间: 2010 年 4 月第 1 版
印刷时间: 2010 年 6 月第 1 次印刷
责任编辑: 田东琰
封面设计: 邹本忠 徐澄玥
责任校对: 齐 悦

书 号: ISBN 978-7-5610-6043-8
定 价: 12.00 元

联系电话: 024-86864613
邮购热线: 024-86830665
网 址: <http://www.lnupshop.com>
电子邮件: lnupress@vip.163.com

前 言

学术界对中国古代修养问题有所研究，主要研究问题有心性修养、道德修养、修身等方面。把修养问题作为一个整体，从精神的角度进行系统的研究还不多见。南开大学已故教授，我的博士导师刘文英先生在《中国传统精神哲学论纲》（《中国哲学史》，2002年第1期）一文中提出，中国传统精神哲学包括精神形上学和精神修养学两大部分，其旨趣在于人的精神提升与精神超越。在此基础上，本书对精神修养学进行探讨。

本书的基本研究思路是：中国古代哲学从某种意义上说是精神修养学。在中国古代哲学思想中，儒家探讨天、天理；道家探讨道、德；佛家探讨佛性、实相等，对这些形上问题的探讨不仅仅是理论上的探讨，实际上更为重要的是给人的现实生活提供依据。这就需要具体个体通过一定的方法和手段使自己呈现和体证这些形上观念。儒家把这个体证、呈现的过程称为修身，道家称为修道，佛家称为修佛。我们把他们总称为修养。这个修养过程基本上在人的精神领域中进行。通过对个体精神与群体精神、意识与潜意识等的转换实现精神上的成人。儒家的修德，道家的修道，佛家的修心都可以囊括于内而成为一个精神修养学系统。在这一背景下我们讨论老庄的精神修养学。首先我们梳理了老庄精神修养学的历史发展过程。主要观点是：（1）老子继承和发展了周代的政治性修德，初步建立了道家的精神修养学。（2）庄子发展了老子的思想，把精神修养学引向体道，把精神修养学发展得更为细致。其次，我们探讨了老庄精神修养学的逻辑结构。主要观点是：（1）老庄首先虚设了从上而下——从道到万物——从普遍到特殊的理想的具体的个体生成道路，然后现实具体个体再从下到上——从个体到道——从具体个体到普遍的道的个体修养道路。（2）理想具体个体由道、德、命、形、神、性、心等构成，现实具体个体由物质自我、社会自我和精神自我构成。（3）从现实具体个体中生成普遍性的步骤有：认知；忘天下与外物、忘仁义与礼乐、忘生死与形体、忘知；朝彻、见独；玄同。其方法有齐物、虚心、凝神、知与恬交相养、安命、修德、修道等。（4）我们根据现实具体个体的精神修养程度和所入手处的不同，分为认知境界、损忘境界、朝彻见独境界和玄同境界四个境界以及足性之人、有德之人、真人、圣人、至人和神人六种人格。

目 录

第一章 精神修养学的有关问题	1
第一节 为什么提出精神修养学	1
一、中国古代哲学研究的新的立场.....	1
二、中国古代哲学与世界哲学的对话.....	2
三、中国古代哲学研究的现实意义.....	2
第二节 精神修养学与相关学说的区别	3
一、精神修养学与修身.....	3
二、精神修养学与心性论.....	3
三、精神修养学与人生哲学.....	4
四、精神修养学与养生学.....	5
五、精神修养学与心理学.....	5
第三节 关于精神修养的几个问题	6
一、精神释义.....	6
二、修养释义.....	11
三、精神修养的特征.....	12
第二章 老庄精神修养学的思想来源及转折	18
第一节 老子精神修养学对前代思想的继承与发展	18
一、“道生一，一生二，二生三，三生万物”.....	20
二、“德者，物之所得也”.....	22
三、“人法地，地法天，天法道，道法自然”.....	24
四、“各复归其根”.....	25
五、“为道日损”.....	26
第二节 庄子对老子精神修养学的发展	28
一、“自适其适”.....	29
二、“夫德，和也”.....	32
三、“孰肯以物为事”.....	33
四、“性修反德”.....	34

五、“撝宁也者，撝而后成者也”	34
第三章 老庄精神修养学的逻辑结构	36
第一节 从上到下——从道到万物——从普遍到理想具体个体	37
一、“道可道，非常道”	37
二、“和之以天倪”	41
第二节 从下到上——从个体到道——从现实具体个体到普遍	51
一、现实具体个体的构成：“天之戮民”	51
二、现实具体个体的困境：“一受其成形，不忘以待尽”	54
三、步骤与方法：从“齐物”到“忘适之适”	58
第三节 境界与人格	77
一、“和其光，同其尘”	78
二、“之人也，之德也”	83
参考文献	95
致谢	100

第一章 精神修养学的有关问题

本章讨论有关精神修养学的问题。主要问题包括：1. 为什么提出精神修养学？2. 与修身、心性论、人生哲学、养生学、心理学的区别；3. 关于精神修养的解释等。

第一节 为什么提出精神修养学

我们之所以提出精神修养学这个新的概念基于以下几个方面的考虑：中国古代哲学研究的新的立场；中国古代哲学与世界的对话；中国古代哲学研究的现实意义。

一、中国古代哲学研究的新的立场

中国哲学合法性问题的提出，表现了中国哲学学术界的理论自觉，其根源性问题在于什么是哲学。哲学在亚里士多德那里是对世界的惊异，其研究的是对于外在世界的统一性的寻求，形成了宇宙论问题的探讨视阈。其后的西方近代哲学探讨人的认识能力，以解决独断论的问题，形成了认识论的研究视阈；除此之外，西方哲学还分别研究了人生问题、政治问题，由此形成哲学研究中的人生哲学、政治哲学等不同的视阈。这种研究传入中国之后，胡适、冯友兰等诸先生把传统的思想进行整理，分别塞入以上各个视阈而形成了中国哲学。所以，中国哲学的研究视阈分别被限定。直到今天，我们中国哲学的教科书依然保有这样的痕迹。我们的中国哲学研究就是如此地被确定下来了吗？中国哲学合法性问题的提出就是中国哲学学术界对此问题的困惑。我们当然也在中国哲学的名称下来进行研究。只不过我们的研究视阈或问题转向了新的立场——精神修养的立场。因为中国古代哲学讨论了外在于人的问题，但其根本兴趣在于人本身。殷朝时期，崇拜鬼神，后来逐渐模糊鬼神、神灵观念，突出人本身。西周时统治者提出“以德配天”，孔子提出“仁”学，老子提出“道”论。神灵的观念逐渐成为民意（如儒家的天视民听）或宇宙本原（如道），而这些对天、道的探讨不同于西方对于外在世界统一性的探讨。中国古代哲人对

于天、道的探讨是为了探讨人本身的一些问题。所以，天、道问题不单纯是自然的天、道，而与人密切相关。所以中国古代哲学的研究视阈在于人本身。天、道的观念被提出来了，但是，天、道的真正实现或者体现就在于人的精神当中。人不能体悟到天、道，则天、道就是一个虚设。只有人体验到了他们，他们也才真正显现和发挥作用。而体悟天、道，则需要依靠修养。所以从某种意义上说，中国古代哲学的主要问题就是人的精神修养的问题，这可能才是中国古代哲学的真正原貌，或者是她的对世界哲学的独特贡献所在。作为精神修养意义上的中国古代哲学，其本身的表述方式各家有各家的特点，也各家有各家的缺陷。为了形成一个统一的看法，我们用精神修养学加以概括说之。

二、中国古代哲学与世界哲学的对话

由于中国古代哲学本身的独特性以及汉语的语言表达习惯，西方人理解中国古代哲学往往很困难。由于不能理解，所以他们往往并不真正知道中国古代哲学所谈到的问题。因此，中国哲学与世界哲学进行交流时往往不能处于同一境域中，常常是自话自说。如果将我们传统的表达用现代语言加以解释可能会解决这一问题。但是，这样做绝不是说屈从于西方的话语霸权。我们认为我们应该有一个更加宽阔的胸怀，来与世界文化进行交流。用精神修养来总括儒家的修身、道家的修道、佛家的修心可能更易于世界其他文化理解中国古代哲学所谈论的问题。中国古代哲学所谈论的主要问题是人类的精神方面的问题，包括个体精神和文化历史所代表的群体精神。而精神这个词汇在拉丁文、英文、德文等语言中可以找到相对应的翻译。而我们中国传统哲学的一些词汇往往不能找到相对应的翻译，如修身之身，英语往往翻译做“身体”，生理上的身体，心往往翻译为生理之心，而修身之身、心性之心实际上绝大部分意义在于精神。中国古代哲学的“心”虽然也涉及生理之身心，但也是不离精神的。所以，精神一词可能更易于与世界文化交流。当然不能为了交流而曲解中国哲学，这里就有一个需要仔细把握的分寸问题。

三、中国古代哲学研究的现实意义

中国古代哲学中包含了很多内容：宇宙论、认识论、政治哲学等。我们研究古代哲学，当然要研究它的各个方面的内容，以期望还它一个本来面目，这是应该做的事情。但是从解释学的观点来看，我们所作出的其本来面目往往也加进了我们自己这个时代的、解释者个人的因素而形成了视界融合。同时，中国古代哲学也不是博物馆中的陈列品，它依然存在，涉及我们现在的生活。中国古代哲学研究很多问题，但它最独特的，与我们生活很近的，也许能在未来影响我们生活的内容就是有关如何看待我们的精神，如何修养、提升我们的精

神，如何过我们的精神生活。我们认为，这是中国古代哲学对人类的独特贡献。因为人类物质生活随着科技的发展越来越丰富，而人类的精神却越来越迷茫。这个问题目前在西方世界已经出现，而我们国家也逐渐面临这个问题。所以，综合研究精神问题已经成为当务之急。

第二节 精神修养学与相关学说的区别

一、精神修养学与修身

修养问题是中国古代哲学的重要内容，尤其儒家、道家、墨家，把修养问题作为他们学说的重要部分。从某种意义上说，他们的学说的实现是在修养的实践中体现出来，他们的这方面的思想一般称为修身。修身的表述方式是中国古代哲学特有的，其实际意义是指修养人的精神。

首先，身作为一个自然个体的标识，表明修身以自然个体为基础。所谓自然个体是指以自然身体为基础的个人。由于时代的限制，此时的西方意义上的独立个人还没有形成，而在现实中区分彼此的只能是自然身体的不同。自然身体当然是一个整体，除却生理的自然本能外，也包含精神特征，而正是精神特征使修身得以进行。修身即以自然个体为基础来进行，主要是在个体精神上达到修养的目标。

其次，修身的指导思想与目标以及修身过程皆体现出精神性的特征。儒家的“修身以德”，主要是以道德来修养自身，而道德本身是人类群体精神的一种表现。儒家的修身就是立足于个体精神，把代表社会群体精神的道德转化成个体精神并且形成一种精神人格常驻于个体精神之中。道家的修身虽然有使肉体长生的意义，但是，肉体的长生的修炼也在于对精神的修养。

最后，使用精神修养代替修身，可以解决儒家修身理论中超出道德部分的安置问题。实际上儒家的“修身以德”不仅是指道德，还包括其他方面。例如，“孔颜之乐”，四子侍坐的“吾与点同”都超出了道德境界而到达了天地境界。

所以，比较起来说，精神修养更能准确地体现修身的特征，而且把修身理论包含在内。

二、精神修养学与心性论

心性修养是中国古代哲学心性论的重要内容。蒙培元认为“中国心性论，既是本体论，又是价值论，同时还包含许多认识论和心理学问题。它以探究人

的本质、本性、使命、价值、理想和人生的终极意义为根本内容，以揭示主体精神、主体意识为特征的存在认知、本体认知为基本方法。一句话，它所讨论的是关于人的存在和价值问题。”^① 罗安宪在《人文杂志》2006年第1期中撰文《中国心性论第三种形态：道家心性论》认为，“心性论也可称为心性之学，是关于人的心性的理论或学说。心性论所探究的问题，主要包括三方面的问题：一、人的本性、本心如何的问题；二、人的精神追求的问题；三、人的精神修养的问题。中国心性论即是关于做人的理论，它所涉及的主要问题是：人的本性、人的欲望、人的使命、人的价值，以及人生理想、人生境界、人格修养。”^② 从蒙先生的论述可以看出，心性论实际上是讲人的存在和价值问题，它主要从人心和人性角度来解决这个问题。罗安宪则进一步规定了中国心性论即是关于做人的理论，而且把人的精神追求和精神修养问题作为心性论所探究的问题。

我们所说的精神修养学首先实际上不仅包含了心性论的内容，并且对心性论有更加相对清楚的说明，如人的本心与本性问题。我们认为人的本心与本性可以看做是某种经过千百年来积累下来的人的群体潜意识对个体人的精神的潜移默化而形成的。人心是承载人的精神的生理器官，同时又具有精神的特征，它是被后天污染了的人的精神，所以要通过各种精神修养方法，把个体人心转化为本心，即人的群体精神，最后达到本心显现，人心、本心合一的精神境界。所以，我们认为，精神修养学能更加清晰地说明心性论所涉及的问题。

其次，我们所说的精神修养学还实际上概括出心性论的核心就是人的精神本性问题，也就是说心性论所探讨的心性问题实质上就是人的精神本性问题，谈论心性实际上谈论的是人的精神方面的问题。人的精神本性是人的本质特性，人之所以为人就在于人有精神。要想解决人的精神本性问题，就需要进行精神修养，需要在人类群体精神、个体精神之间进行转换。所以说，心性论的核心就是人的精神问题。

综上所述，我们认为，使用精神修养学能包含心性论，同时能更好地说明心性论的内容。

三、精神修养学与人生哲学

人生哲学是以人生为研究对象的哲学学说。它包含了很多内容，如人生的目的、意义和价值，人生理想和道路，人生行为的标准，为人处世之道，等等。其内容比较庞杂，其研究角度也比较多。从某一角度看，我们所说的精神

① 蒙培元：《中国心性论》，台北：台湾学生书局，1990，第1页。

② 罗安宪：《人文杂志》2006年第1期。

修养学应该包含在人生哲学之中，是探讨人生哲学的一个独特的角度——从精神修养的角度来探讨人生。精神修养学从人的精神角度出发，研究人的精神本质以及人如何通过人的精神修养而形成人的精神世界等问题。通过这些问题的研究，丰富人生哲学的内容，而这些内容正是西方哲学人生所缺少的内容。

四、精神修养学与养生学

养生学是指如何保养生命的学问。生命在很多情况下指人的肉体生命。例如，《荀子·修身》中记述：“扁善之度，以治气养生，则后彭祖；以修身自名，则配尧禹。”^①把养生与彭祖联系起来。而彭祖以长寿闻名，所以养生学研究如何使人在肉体方面得到长生。但是若想在肉体方面得到长生，就要保养人的精神。《庄子·达生》篇有一段周威公与田开之的对话，讲到了养生问题。“善养生者，若牧羊然，视其后者而鞭之。”^②然后，田开之讲到了两个人分别从内与外养生而夭折的故事，指出养生要内外兼养。无论是内养还是外养，其目的在于延长肉体生命，这是养生学的根本目的。但是在其中，也探讨了如何进行精神修养的某些问题。所以，精神修养学与养生学在理论上有一致的地方，但是其目的是不同的。

五、精神修养学与心理学

目前，国内心理学界力图将西方心理学本土化，也就是将西方心理学理论与中国本土文化相结合。吉林大学葛鲁嘉教授提出了“新心性心理学”，^③将西方心理学与中国古代心性学结合在一起。在中国哲学界，有学者从心理学角度研究中国哲学，如杨德森、吕锡琛、陈绍燕等人，挖掘中国哲学中所蕴藏的心理学内容来对人进行心理调节，创建了很多心理治疗方法和心理保健方法。但是也存在一些问题。因为心理学毕竟是靠近或者人们力图靠近自然科学的一门学科。虽然也出现了人本主义心理学，但是其主要的趋向还是实证主义的，即是量化的，可证实的，排斥所谓的形上学的部分。所以，无论是心理学界的本土化努力还是中国哲学界的心理学方向的探求都是趋向于实证的心理学，抛弃了形上学这一方面。这也是心理学从哲学中分离出来成为独立学科的重要标志。我们所说的精神修养学实际上包含了以上两个方面：既有形上学的一面，也有可操作的实践的一面。（精神形上学与精神修养学）所以，精神修养学不

① 王先谦：《荀子集解》，诸子集成本，上海书店，1994年。

② 郭庆藩：《庄子集释》，诸子集成本，上海书店，1994年，（以下所引《庄子》原文皆出自该书，不再标注）。

③ 葛鲁嘉：《本土心性心理学对人格心理的独特探讨》，《华中师范大学学报》（人文社会科学版）2004年11月，第43卷第6期。

同于心理学。但是，也涉及许多心理学问题。

第三节 关于精神修养的几个问题

一、精神释义

1. 精神与物质及肉体

在当下时代一般说来，我们认为，精神是与物质相对待的范畴。中国古代与现代的“精神”含义相当的观念有魂魄、心和精神等。但是中国古代的精神与物质总是纠缠在一起。

如魂魄的强弱与人平常所吃用的物质有关。“用物精多，则魂魄强，是以有精爽至于神明。”（《左传·昭公七年》）^① 并且，魄本身既有形体的含义，也有精神的含义。所以，魂魄观念与物质、身体有紧密联系。

心的观念在中国古代有时指生理上的心，有时指精神之心。中国古代的人经常把物质之心与精神之心浑而说之。

精神本身亦是如此。中国古代主要从两个方面来说精神。一方面从精气的功用来谈精神。精是气之极致，老子说：“恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信”（《老子 21 章》）^②，管子也认为“精也者，气之精者也。”（《管子·内业第四十九》）^③ 气一般来说是构成万物的质料。气发展到极致成为精，其功用神鬼莫测。神一般指神灵，其能力也是不能为人所知的。故从某种意义上说，精、神应该皆有不为人所测度的功能。二者合在一起运用，可能其意义为“精而神”，精气的作用如神一样莫测。另一方面是指精神似乎外在于人的形体。首先精在个体人体之外。在《管子》书中有“能正能静，然后能定。定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍。”（《管子·内业第四十九》）定心于中，耳目聪明，四肢坚固，精就可以停留。^④ 由此似乎可以得出精外在于个体人体之外的结论。而精神似乎也在于精所组成的人体之外。《庄子·知北游》中有“夫昭昭生于冥冥，有伦生于无形，精神生于道，

^① 杜预：《春秋经传集解》，儒家经典本，团结出版社，1997年（以下所引《左氏春秋》原文皆出自该书，不再标注）。

^② 王弼：《老子注》，《诸子集成》本，上海书店，1994年（以下所引《老子》原文皆出自该书，不再标注）。

^③ 戴望：《管子校正》，《诸子集成》本，上海书店，1994年。

^④ 丁原植：《精气说与精神、精诚两观念的起源》，《安徽大学学报（哲学社会科学版）》1998年第3期。

形本生于精，而万物以形相生，故九窍者胎生，八窍者卵生。其来无迹，其往无崖，无门无房”，意思似乎说精神生于道，形体生于精。所以似乎可以说精神外在于精，不仅是精的作用神秘莫测。

综上所述，和现代物质意义上相对待的精神观念（魂魄、心、精神等）在中国古代与物质、人的形体有密切联系，常常纠缠在一起。正因为如此，作为中国古代的精神修养也呈现出从不抛弃人的肉体的特征，而是用人的精神逐渐来使肉体充满人文意义或者使人的肉体能够长生而使个体精神常存。所以，我们所说的精神修养学所探讨的人的精神不脱离个体人的肉体。

2. 群体精神与个体精神

群体精神与个体精神从某种意义上说是指普遍性精神与个体性精神。一般来说，普遍性包括两个方面的含义：一是通过逻辑的推演得到的抽象的概念，其最高的概念就是最大的普遍性，如柏拉图的最高的理念。二是通过归纳而得到经验上的最大范围的数量，空间和时间的数量上最大的范围就是最大的普遍性，如先秦时期的帝、天、道等。这种最大的普遍性是指被接受的范围广大以及其所包含的最广泛的内容或者从万物所源出的本源上来说明的。“帝”的观念一开始只是商人的族群守护神。随着周人代商，“帝”从商人的族群守护神而成为天下人的神，随后与天的观念合一而成为所有人的和万物的神。^①老子的“道”的提出，似乎是为人类社会秩序寻找新的更大普遍性的根据以代替被怀疑和破坏的天的观念。普遍性的另外的表现就是从每个个体来看，如果每个事物和人都具有这种性质或者表现了这种普遍性，那么这些也是较大的普遍性，只不过这些较大的普遍性还是出于更大的普遍性。在这些普遍性之中包括不同等级和范围的普遍性，这些具有不同等级的普遍性与精神的不同层次结合就是我们所说的群体精神。精神修养就是个体如何把这些群体精神转化到个体精神之中，从而使自己达到或者体验到群体精神而获得普遍性。个体的精神在普遍性中获得安宁和慰藉，同时社会的价值体系和社会秩序也获得重建和安定。

从某种意义上说，群体精神更多的是指更大的群体所接受的人类文化精神。也就是说，这样的群体精神依然是带有内容的群体价值观念。从先秦儒家的思想来看，天、性、仁、礼等都是具有具体内容的人类文化精神的结晶。人类作为每一个个体的肉体会死亡，而作为群体价值汇集的群体文化精神却长久存在。这长久存在的文化精神在每一个个体出生之前就作为既成的东西而存在，它的背后是曾经存活的所有的人类个体的精神，这应该是最大的普遍性。先秦儒家的天、性、仁、礼等应该就具有这样的普遍性，如孟子所说的良知、

^① 许倬云：《西周史·周人的天命》，生活·读书·新知三联书店，1993年，第101页。

良能、人的善性等都可以这样来解释。这是从所接受群体精神内容的个体数量来看群体精神的普遍性。

从另一个方面看，群体精神也企图超越数量的普遍性而达到形上普遍性，这种努力就是从生成本原的角度上来完成。群体精神上升为所有万物的起源，那么它就会有最大的普遍性。这体现为先秦儒家的“天生万物”。而在先秦道家则体现为“道生万物”。这种本原生成意义上的普遍性的群体精神还不能超越时间性。

先秦道家在群体精神的普遍性方面与先秦儒家有不同的努力方向。先秦道家努力淡化“道”所包含的群体价值内容，逐渐向抽象化转变，而成为最大的普遍性，也就是“有”或者“无”。这个努力方向接近于西方的最大概念的普遍性。但是，先秦道家的“道”始终不能够脱离万物而独立存在。所以，这种最大的普遍性始终与个体性万物纠缠在一起。这样，先秦道家所构建的群体精神始终与生成性的起源说联系在一起，没有摆脱时间性。所以其“道”的世界始终有其历史发展过程，而不能成为一个完美、不变、洁净的形上世界。

所以，我们在精神修养学的意义上所说的群体精神包括儒家的具有最大数量人接受和遵守的普遍性的价值观念以及文化精神，也包括先秦儒家和道家在起源意义上的普遍性，还包括先秦道家的逐渐抽离具体性的但不能脱离时间性的“道”的普遍性。

在中国先秦时期，个体性还不具有独立的个体的含义。这时期的个体性还是在与神或者动物的对比意义上的类的个体。个体性一般说来包括两个方面：一方面是指自然意义上的自然个体，以每个独立的自然身体为隔限的自然个体。这样的个体以个体身体为基础，包括自然身体以及此身体所具有的自然生理本能和由此带来的个体之间的限隔状态，如先秦时期的修身中的“身”，先秦时期的人称“我”、“吾”、“汝”等以及名字所标志的一个个自然人。另一方面是指处于人类群体之中的个体。无论是修身之“身”，还是以人称和名字标识的自然个体，他们都处于人类群体之中，是人类群体乃至宇宙之网中的一个网结，不是单单的自身而是与群体相关联的个体，如儒家的个体几乎都是宗族社会中的个体，道家的个体也没有脱离出六合之外。

所谓个体精神是指以个体自然身体为基础的各种精神能力和精神活动。包括个体的知、情、欲、意、信等。

个体精神与群体精神也有联系。个体精神中也以潜意识形式蕴涵着群体精神。如孟子所说的浩然之气，可以看做是千百年来人类道德精神的潜意识在个体精神中的潜移默化而形成的。而孟子所说的人性善也可以从这里找到根源。同时，仁义等人类群体精神以外在于个体精神的形式存在，但在个体的情、性等也可以找到其内在根源。所以，精神修养就是个体精神如何转化群体

精神的过程，就是群体精神如何成为个体精神的过程。

3. 意识与潜意识

意识与潜意识是西方精神分析学派重要的概念。意识是能够自觉到的感觉和思虑活动，潜意识是指不能自觉到的感觉和思虑活动。弗洛伊德把它定义为不曾意识中出现的心理活动和曾是意识的但已经受压抑的心理活动。中国先秦时期的儒、道精神修养学也有类似的思想。但是其着重点和某些内容则不同。西方精神分析学派着重于临床的具有精神症状的精神病人，主要通过对意识和潜意识的研究来治愈病人。而先秦时期的儒、道的精神修养学则在于重建社会价值体系，安定社会秩序。所以先秦儒、道精神修养学面对的是包括统治者在内的天下所有人。其思路大致是天下每个人都如此做，从天子以至庶民，都以修身为本，则天下治矣。因为所在的时代、所解决的问题不一样，所以其研究的着重点也不一样。我们试着在潜意识的内容、意识与潜意识的相互转化两个方面加以说明。

西方精神分析学派注意研究人的潜意识的内容、产生机制等问题。在弗洛伊德这里，其前期的理论中潜意识主要是指被压抑的东西，代表着与社会道德规范所不容的邪恶的东西。但在后期，他指出并不是所有的潜意识都是被压抑的。荣格提出了集体潜意识理论。他认为人类远古时期生活的共同经验以遗传的方式被人类共同体获得而形成集体潜意识，其内容主要是各种原型，规定着人类心理反映的普遍形式。弗洛姆提出了社会潜意识的概念，社会潜意识是一个社会不允许它的成员意识到的内容，它制约着社会成员的行为。从某种意义上说，精神分析学派都重视研究潜意识的内容，在与社会文明的关系上阐述潜意识的内容。他们或者认为潜意识是被压抑的与社会规范不相容的内容，或者认为潜意识是人类文明的原型或是已经形成的社会规范。无论哪种观点，其着重点皆在于潜意识的内容，以此说明和治愈精神疾病症状。先秦儒、道的精神修养学虽然也涉及潜意识与意识的内容，但是其着重点在于为社会文明提供理论前提，而且是从潜意识的非自觉性方面来立论，如先秦儒家讨论人性问题就是从自然而然的角度来讨论人性。无论认为人性是善还是恶，都是从自然而然、非自觉的意义上论述。如孔子所说的“仁”，首先它与直德相近的，直德就是不通过算计和推理，而是个人内心的直接流露，并且孔子认为“刚毅木讷近仁”（《论语·子路》）^①，“巧言令色鲜矣仁”（《论语·学而》）。其次，仁是从人的内心流露出来。如郭店儒家简则提出“仁从中出”，即仁是从心中直接流露出来的。最后，仁是天生的，仁以天生的孝悌为出发点。另外，孟子所说的良知、良能以及不忍人之心等都是不经过思虑而直接表现出来的，是不自

^① 刘宝楠：《论语正义》，诸子集成本，上海书店，1986年。

觉的。而这些都可以看做是人的潜意识的自然流露。而这些潜意识都是善的，正是这些善的潜意识才使人脱离了禽兽而成为人，这些善的潜意识就为人类文明提供了理论前提。

荀子虽然认为人性恶，但也是在自然而然的意义上来说明的。人生来就喜欢吃喝玩乐，这是不自觉的，这也可以看做是潜意识的流露。如果“顺是”，社会就会混乱。所以荀子要化性起伪，隆礼重法，使人向善，这样也为人类文明提供了前提。

先秦道家理论的核心内容就是自然而然。“人法地，地法天，天法道，道法自然”（《老子 25 章》）。自然就是自然而然，如其自然，不加人为。“道法自然”似乎是说道也要如其自然，不干扰万物。如果人要体悟道，如同道一样，就要放弃人的意识的自觉，而任人的精神自然而然，这样就会与道同体。这任其自然的精神实际上可以看做是人的潜意识。所以，这样的潜意识的内容可以看做是一个大全，是一个万物天成的世界，是如同道一样的。先秦道家之所以提出这样的观点实际上也在于建立一个新的不同于“礼崩乐坏”的旧世界的世界。他们否定统治者在各个方面的过分，否定社会上纷争的各种道术，提倡每个人如其自然，不过分，不矫饰，如此则可成一新的世界。而建成这一新世界的关键在于每个人修养自身精神，真正体悟到道。而体悟道则需要放弃意识的自觉而达于不自觉，而这不自觉正是潜意识的最明显的特征。

从总体来说，先秦儒、道的精神修养学所讨论的潜意识内容是从潜意识的非自觉性出发，其内容也是为建立新的社会秩序服务的。

正是因为建立新的社会秩序的需要，先秦儒、道的精神修养学所重视的是如何建立新的社会秩序。他们总体的思路就是通过每个个体对新的社会秩序的认同和接受，把新的社会秩序建立起来。这种接受和认同的实现是通过每个人的精神修养来完成的。精神修养的核心就是如何把作为群体精神的社会价值观念内化为个体精神。内化的关键是意识与潜意识的相互转化的问题。所以，先秦儒、道的精神修养学所重视的是意识与潜意识的相互转化问题。在这个问题上，它们和西方精神分析学派有很大的不同。西方精神分析学派中的弗洛伊德认为，社会文明压抑了本能欲望，文明损害了个人幸福。荣格则认为每个人的人格都有朝向健康发展的种子，但是来自社会的一些因素往往阻止这种自然倾向的实现。因此，社会文明常常不是健康人格的促进因素。弗洛姆则认为一个社会的不合理之处直接导致社会与人性之间的矛盾。所以，由于时代的不同，西方精神分析学派对社会文明持批判态度。人的精神疾病的症候正是文明对人的压抑。精神分析就是为了治疗这些症候，其采取的方式就是把受压抑的潜意识解放出来，引入意识中，从而消除症状。

先秦儒、道的精神修养学则是从个体角度为自己所构想的文明提供前提，

所以重视潜意识与意识的相互转化。如孔子自述“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩”（《论语·为政》）。学、立、不惑、知天命都是自然个体有意识地进行学习，懂得知识、践履礼义、知晓天命，这些都是自然个体通过有意识地学习把社会的群体精神转化为自己的精神，然后把这些意识熟练练习而成为自然个体的习惯。习惯是潜意识的体现。这样就进入到耳顺阶段，也可以看做是潜意识阶段。之后，还要把这些潜意识转化为意识，使这些意识如同天生一样，从而达到从心所欲不逾矩的境界。这就是先秦儒家精神修养的意识与潜意识的相互转化。

先秦道家也重视意识与潜意识的相互转化。它和儒家的不同就在于更注重把意识转化为潜意识，其过程也包括凝神、习惯而使意识变为潜意识。“载营魄抱一，能无离乎？抟气致柔，能婴儿乎？”（《老子 10 章》）还有《庄子》中所讲的捉知了的老人的凝神。但先秦道家更强调的是忘，也就是通过忘记使意识转化为潜意识。《庄子》中的坐忘，以及外物、外天下等都可以看做是从意识转化为潜意识。首先忘却礼乐、仁义，而后忘记事物的分别、物我的分别，最后连自己都忘记了，从而达到那种非自觉的无意识状态。在这种无意识状态中，万物、物我、人我都如其自然地呈现出来，这也是体悟道的状态，也是潜意识的所有内容，也是道的所有内容。

总之，意识与潜意识的观念虽然取自西方哲学或者心理学，但是可以用这对概念来阐述先秦儒、道家的精神修养学，使修养学能够被现代人所理解。

二、修养释义

在中国古代哲学思想中，儒家探讨天、天理；道家探讨道、德；佛家探讨佛性、实相等，对这些形上问题的探讨不仅是理论上的探讨，实际上更为重要的是给人的现实生活提供依据。所以，需要人在现实生活中呈现和体证这些形上指向。这样，这些形上观念才有意义。这些体证和呈现的过程实际上是作为具体个体的人如何以自身体证、呈现形上观念的过程。天、天理、道、德、佛性、实相等无论外在于具体个体还是内在于具体个体，都不是具体个体能够完全自然呈现的。这就需要具体个体通过一定的方法和手段使自己呈现和体证天、天理等，与此同时，具体个体自身也成为一个人真正的人类之中的一员。儒家把这个体证、呈现的过程称为修身，道家称为修道，佛家称为修佛。我们把他们总称为修养。修，相当于“拭”^①，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完满的，它被污染了，所以要修以使它恢复

^① 修，《说文》：“修，饰也，从彡，攸声。”“彡，笔饰，画文也。”“饰，敝也；从巾从人。”饰之本义为拭，拂去灰尘以现其光华。