

中国文化的道德观

——兼论与身心健康的关系

常大群

提要 中国文化的道德观从道德的自然性和社会性两方面立论,认为道是宇宙自然的本根功能,德是道的功能体性,道德是天道和人道的统一,克制私欲是实现其统一的关键。天道重生,而要达到人的身心健康、社会和谐的人道理想,必须人人具有仁爱之心,修治十义,控制七情。此外,主动的涵养道,涵养气,人就能变化气质,使身心健康,品德高尚,进而达到为功利生、仁民爱物、天人合一的大善德的圣人目标,这是中国文化的人生理想。

现代伦理学认为道德是人在社会中应尽的义务和处理人与人的行为规范,它主要是从人与人关系的方面来立论的,大致相当于中国儒学中礼的范畴。中国文化的道德涵义则是从人的自然体性和社会体性两个方面来立论的。从天人合一的角度来看,这两个方面互为联系,成为一个整体,自我与社会不可分割,而从个人的角度看,中国文化还论及了道德对人身心的影响。

一 道德的涵义

道德一词是“道”与“德”两字相合而成,在中国文化里是道的德性的意思,即道是宇宙大自然的本根的功能,德是道的功能体性。《道德经》认为宇宙自然之源是“道”,“道生一,一生二,二生三,三生万物”,而先天地生、为万物之母的道是由德来显现的,德是它的品性。

对于“道”,《道德经》中说:

有物混成,先天地生,寂兮寥兮,独立而不改,周行而不殆,可以为天下母,吾不知其名,强字之曰道,强为之名曰大。^①

对于“德”,《道德经》说:

道生之,德畜之,物形之,势成之。是以万物莫不尊道而贵德,道之尊,德之贵,夫莫之命而常自然。^②

宇宙自然的万事万物都是道化生的,德来蓄养,所以,万事万物都尊道贵德,这是自然而然的。《道德经》又说:

道生之,德畜之,长之育之,亭之毒之,养之覆之,生而不有,为而不恃,长而不宰,是为玄德。^③

道不但生出万物,而且养育万物,也不因为生有万物而占有它,也不因为生养万物而居功自恃、企图主宰万物。老子说这是“玄德”,即道所具有的伟大的品性,是大善德。

有关道德这一涵义的阐述还见于《周易》、《庄子》和《管子》等书中。

《周易》中说：“一阴一阳之谓道，……显诸仁，藏诸用，鼓万物而不与圣人同忧，盛德大业至矣哉！富有之谓大业，日新之谓盛德。生生之谓《易》。”^④这段话是说道的阴阳变化生成万物、养育万物的功能，表现出来的是对万物的仁爱，兴育万物出于无心而没有圣人的济世之忧，它拥有宇宙万物，生养宇宙万物，这是伟大的功业和崇高的德性，《易》说的就是道的生生不息之德。庄子在《庄子·天地》中说：“泰初有无，无有无名，一之所起，有一而未形，物得以生谓之德。”《管子·心术上》中说：“虚无无形之谓道，化育万物谓之德。”又说：“德者，道之舍，物得以生。生知得以职道之精。故德者，得也。得也者，其谓所得以然也。以无为之谓道，舍之之谓德，故道与德无间。”管子指出道与德同体，之所以分开，是因为它们表述的内容是一个问题的两个方面而已。又指出，德是道的“舍”，好比是道的住所，没有德，道无所居处。人有了“德”，才会得“道”，所以，人拥有道德，也就有了道生养万物、生生不息的品性。表现在个体生命上，则生命力旺盛、健康，表现在与自然和社会的关系上，则以博爱、仁爱之心对待万物和他人。

在中国文化中，自然道德和社会道德不是截然分开、互不相干和毫无联系的，而是互相联系的两个方面组成的有机整体。《礼记正义·序》中说：

夫礼者，经天地，理人伦，本其所起在天地未分之前，故《礼运》云：‘夫礼者必本于太一’，是天地未分之前已有礼也。

“经天地，理人伦”的礼，发源于天地未分之前，天地分则经天地，人伦起则理人伦。天地未分时就是道，道在自然中就是天道，道在人类社会就是人道。礼的内容就是伦理道德的内容。《礼记·礼运》说：

圣人所以治七情、修十义，讲信修睦，尚辞让，去争夺，舍礼何以治之？

七情指喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，十义指父慈、子孝、兄友、弟恭、夫义、妇节、长惠、幼顺、君仁、臣忠。礼既是人与人之间的伦理道德规范，又是控制七情的法宝。对于七情的控制涉及到身心健康的内容。所以，中国文化的道德观又与人的身心健康密切相关。

人对于情绪的控制，《中庸》有中和之性的人性与天性相统一的中庸之道。认为中和符合天性与人性的本然。书中说：

喜、怒、哀、乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。

中的意思是喜怒哀乐等情绪未发时的平静心态，和是不轻易发情绪，有节制，而情绪发出来，能被控制，不让它失控。中是静态的，和是动态的。中和是天道，天道有序，万物生长。人也应与天道的有序化一样，处于中和状态，所以，中和也是人道。对于个体生命来说，则使生命活动有序化，从而健康发展；对于社会而言，则使人与人的关系和谐，有利于社会的健康发展。

在儒家看来，中庸而至中和是人性修养的至高准则。从五行说和中医的观点看，人的五脏心、肝、脾、肺、肾与人的五种情绪喜、怒、思、悲、恐以及人的伦理道德的五个基本方面仁、义、礼、智、信是密切相关的整体，三者互相联系、互相影响。下面是它们的对应表：

五德	仁	义	礼	智	信
五情	怒	悲	喜	恐	思

五脏 肝 肺 心 肾 脾

肝主生长,性为“仁”,像果仁能长成一棵新的植物。人的仁爱之心,也是给他人好处,让他人生活好、成长、发展。另外,肝在情绪上主怒气,发怒时会在短时间内积聚气血,肝则主气的生发。肺主义,悲天悯人之情从肺发,有此情便有义举,帮人助人,行侠仗义,则有刚强之性。心主礼,而喜蕴于心。喜上心头、心喜若狂都指此性。肾主智,志向、智慧系于肾,戒慎警惕养肾,也使人生智,而且常常是有志向之人的品质。肾藏先天气,先天气充足,就有了深厚的产生智慧和能力的基础。脾主信,诚信的品质与脾有关,主情志为思。

我们主要从两个方面来理解三者的关系。

其一,五德影响五脏的健康。对于这种影响,可以总结如下:以仁民爱物之心对待周围的人和物,克制杀机以养肝,使怒不生;以谦谦之礼与恭敬之心对人对事以养心,克除淫乐;以敦厚诚信之心待人接物以养脾,克除机诈谋虑之心;以见义勇为之侠肝义胆来履行自己的义务,则集气以养肺而克服肃杀与悲愤之情;以聪睿智慧、戒慎恐惧来提肾气,以保证肾的蛰藏功能的实现。

其二,情绪影响五脏的健康,五脏的健康程度也会影响人的情绪。《黄帝内经·灵枢·本神》认为怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾,又说:“肝气虚则恐,实则怒;心气虚则悲,实则笑不休”。就是说,身体不健康往往导致情绪不稳定,并易受外界影响。

按照中国文化中天人合一的观念,人类社会与宇宙自然是一个整体,人并不游离于自然之外,所以,人类社会的社会道德也与自然道德相通。在人与人的交往中,人们普遍遵守着一些原则,这些原则对人对己都有利才是符合道德的,即促进作为整体的社会的和谐和每个个体的发展和身心健康。在伦理道德上以身心来立论,是中国文化的特点。道德,对自己身心健康的影响,和对人与人之间关系的影响并重。在这一点上,我们看《礼记》的论述:

礼义者,人之大端也,所以讲信修睦,而固人之肌肤之会,筋骸之束也。所以养生、送死、鬼神之大端也,所以达天道顺人情之大窦也。^⑤

由此看来,自己要好又使他人好,促进自己和他人的生命旺盛、人生发展的就是道德的、善的。反之,一切危害人身心健康的意识和行为都是不道德的、恶的,而不只是危害到他人利益才是不道德的。后者更注重人的行为所导致的后果,而前者从精神活动的内容到行为强调这两方面对人自身和他人的侵害。实际上,对自身身心的危害与对他人的利益的侵害又是互相关联的,例如,一个人如果利欲熏心,不但使自身与大自然的统一性的水平降低,而且也会为获取私利而不惜做损人利己的事情。中国文化讲究从每个人的修养做起,以圣人为人生目标,使人达到具有高尚道德的境界,从而实现建立大同社会的社会理想。

二 克制私欲是天道和人道统一的关键

心性问题是自古以来儒释道医各家先哲最为重视的内容,他们都认为,人心是人的一切活动的主宰,人的精神要控制自己的生命活动,让它沿着正确的轨道运动。而正确的生命活动就是显现人的至善的品性,这是大善德的人性的最高要求。这一品性是与宇宙自然相统一的,是天道和人道的统一。在人性问题上,分为两种观点,一种立足于人性之善,

体现天性至善的一面,发扬人的善的天性,孟子率性为本、庄子任性自然就是这一种观点。另一种立足于人性的尘垢,受污染的一面,要清除已经被迷惑的本性,从而显现人性之善,老子涤除玄览,为道日损,孔子以礼制心等所持为此。两者本意都是要使人达到本然之善的人性之上,以实现修养的目的。

老子从道无为无私的观点出发,认为人的至高修养应与道一致,“生而弗有,为而不恃,功成而弗居”,^⑥没有占有的欲望,虚其心。无巧伪奸诈的心智,无争财夺物的欲念,^⑦做人象水一样,善利万物而不争,“居善地,心善渊,与善仁,言善信,政善治,事善能,动善时”,^⑧因为无欲不争的人始终处于善心安爱的状态,所以,他最为沉静深邃,讲信用,而抛开私欲做事,往往会把事情做的更好,而且他具有一般人所无法具有的智慧和能力,这都是因为他的修养使他不关注外物,不受其累,而关注自己的生命活动、精神状态,从而使潜在的智能得以发挥的结果。历来的大哲都认为,潜心于己的修为,会开发潜在的智能,使人获得异于常人的智慧和能力。

《管子》也强调要去除私欲,它说:

圣人著天然,无私覆也;著地然,无私载也。私者,乱天下者也。^⑨

心之在体,君之位也。九窍之有职,官之分也。心虚其道,九窍循理,嗜欲无益,目不见色,耳不闻声。……虚其欲,神将入舍。扫除不洁,神乃留处。……天曰虚,地曰静,乃不伐。洁其宫,开其门,去私毋言。^⑩

去私欲的理论基础是天人合一理论。天地的特点是无私覆、无私载而显现虚的状态。在这一点上,人要与天地保持一致,这就是道家返先天的道理。为什么人要去私欲,返先天而与天地同其虚呢?《管子》认为人心是人生命活动的主宰,处于君的位置,要发挥它的主宰职能必须让心的九窍通畅,即人的精神活动要与自然、自己的生命和他人的物质和能量交换、信息交流保持通畅,让精神发挥作用。而私欲占据了人心之后,人的精神活动就会受到影响,使它与外界交流的通路受阻,造成眼、耳等感官的功能都下降了。所以,要去私欲,把心宫打扫干净,使被私欲占据的心宫重新由“神”居住进去。这个“神”就是人心固有的功能,它主导着人的生命活动。人心失去了“神”,其生命活动就会受到严重影响,别说求得养生长生,即使是健康长寿也做不到了。我们再看一看《道枢》中的观点:

虚无恍惚者,道之根也,生我于虚,置我于无。故生长者神也,死我者心也。是以身者,神以为本、为舍、为主者也。其身安静,则神居之;其身躁动,则神去之。是以外其身,存其神,则精曜留矣。道得一合则与道通矣。善人者,不与万物争,谦虚而无欲者也。故欲者,凶害之根也;无者,天地之元也。圣人去欲入无,所以辅其身者也。故吾视欲无所见,听欲无所闻,言欲无所道,食欲无所味,寂哉淡泊,于是清静无为,气自反于未生者焉。^⑪

道教修炼的目的是与道合一,要人返于先天虚无状态,即得道。而私欲使人心无法清静,不能清静,就不能返回先天,最终有欲之心使人死亡,无欲之神将引导人与道合一。

孔子认为儒家伦理思想“礼”的主要内容是仁。仁的涵义是取植物种子生长发育的自然之德而用于社会,在社会中以使每一个人都能成长、发展。孔子认为礼的作用就是规范人的思想和言行,以消除有害于人性的东西。他说:“人而不仁,为礼何?”仁还在于人与人社会关系的和谐。作为伦理规范,孔子说:“非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿

动。”^⑩人的视、听、言、动都要以礼的标准严格要求自己,不符合的就不能看、不能听、不能说,也更不能有所为,这叫“克己复礼”,克除自我中危害仁的内容,而使“天下归仁”。^⑪

宋明理学家认为自我中危害仁的内容是私欲,克己,就是克除“身之私欲也”、^⑫是“克尽己私”。^⑬把人欲与天理对立起来加以阐发是宋明理学的特点,天理、人欲不可两立,人必须“损人欲以复天理”。^⑭在这一点上,王阳明讲得最彻底:“必欲此心纯乎天理而无一毫人欲之私,此作圣之功也。”^⑮他打了一个比喻,说对待好色好货好名的私意要象猫捉老鼠一样,“一眼看着,一耳听着,才有一念萌动,即与克去”,要斩钉截铁,不可放他出路。^⑯

实际上,孔子对于私欲的立场并不如此绝对,孔子谈到他一生的修养,到了老年达到最高境界,是“七十而从心所欲,不逾矩”。^⑰不是没有欲望,而是不越规矩,也就是说符合礼的要求。孟子对于欲望的态度是要人节欲,他说:“养心莫善于寡欲。”^⑱欲望要少,要有节制。荀子也持同样的观点,认为人生来就有欲望,有欲望就要有得有求,如果对这种追求不加限制,则必然起纷争而造成社会混乱。为了避免这种情况发生,先王创制礼义来解决由于欲望而起的纷争,而“养人之欲,给人以求,使欲必不穷于物,物必不屈于欲,两者相持而长”。^⑲

对于社会生活中的人,克尽私欲,无一丝一毫私意,是不现实的,也是做不到的,尤其对于现代社会。所以,孔子、孟子、荀子从节制私欲到从心所欲不逾矩是可行的,有实践意义的。而谈到彻底去除私欲,实现老子“损之又损,以至于无为”的主张,则只有道家离世人山修道才办得到。所以,道家去欲的主张多与宋明理学家相合。

对于现代人来说,中国传统文化节欲、去欲说的意义在于两点:其一,节制欲望,不让它膨胀起来,既有利于身心的健康,又可使自己不去做违反社会道义和法律的事情。这里的私欲主要是指个人对外在物质的占有欲。它过于强烈,人的思想和生活都会围绕着如何满足这种欲求而进行,甚至不顾及自己的健康。这本身就是一种不健康的心理活动。是违反天道,违反人道的。少数人铤而走险而触及法律。

有人要问:现代社会就是以满足人们的需要而发展的,离开了人的欲求,现代文明的基础就不存在了,这岂不是要否定整个社会?另外,我们处在这样一个消费社会中,如果不为自己的消费需求,又为什么而终日奔波、劳累呢?

这是文明方向的问题,是中国文化节欲说意义的第二个要论述的方面。我们人类今日的文明是经过几千年历史发展而来的,但它也只不过是人类历史发展中的一个阶段,人的文明向什么方向发展,是当代人应深入反思的问题。当代社会建立在物质消费的基础之上,人通过对外物的占有、消费而得到满足,这个满足有生存的满足、也有超越了活着的目的的审美的、感官快乐的满足等,是人通过眼、耳、鼻、舌、身等感觉器官来获得精神的满足,也通过人的内脏与外在物质进行信息和能量的交换,以维持人的生存和进化、发展的需要。如人吃进食物,食物的生长信息与能量被消化吸收而变成人的生长和日用的能量。这是当代人的生活方式和生产方式,不改变这种生活方式和生产方式,人类社会的欲求——消费的现状就无法改变。

中国传统文化,尤其是道家文化,探索的主题是:

一、如何减少依赖有形的物质,转而依赖无形的信息和能量来获得生存,并且使生存质量更高?如“气”。

二、如何以人的生命整体感受代替基于眼、耳、鼻、舌、身等感觉器官来获得精神的满足、快乐和美的享受,并且这种享受更高级?

道家的修道、禅宗的开悟和儒家的止于至善为当代人提供了一种可行的道路。这是一个意义重大,值得重视和研究的大课题。

三 从道气看道德与身心健康的关系

对于道德与身心健康的关系,《管子》在道与气的层次上进行了论述。

在先秦时代,道与气就是一对相通的概念,道可以等同于气。《管子》则把道发展为精气。《内业》说:“夫道者,所以充形也。”《心术下》说:“气者,身之充也。”精气之中存在着展现为万物的信息。道的观念认为在宇宙生成之前,就有生成变化的信息存在:“道之为物,惟恍惟惚;惚兮恍兮,其中有象。恍兮惚兮,其中有物。窈兮冥兮,其中有精,其精甚真,其中有信”^④。精气学说与道的这种观念是一致的。道中蕴涵着宇宙变化的整体信息,精气中也蕴涵着将来发展及其规律的全部信息。另一方面,这种信息又是气的生长的功能信息,所以万物有了它,则生生不已。“精存自生,其外安荣,内藏以为泉原,浩然和平,以为气渊。”^⑤气根据它本身固有的整体信息而产生万物,万物依赖此气的生长功能而生长。没有了气,就没有了事物发展变化的生机。人也依赖此气而有生命活动,人的气充足、气质高,生命力就旺盛。

道也者,口之所不能言也,目之所不能视也,耳之所不能听也,所以修心而正形也。人之所失以死,所得以生也;事之所失以败,所得以成也。^⑥

有气则生,无气则死,生者以其气。^⑦

气者身之充也。^⑧

《管子》认为获得并安顿道气,强化人的生命功能,只有用“德”才行。

是故此气,不可止以力,而可安以德;不可呼以声,而可迎以意。敬守勿失,是谓成德,德成而智出,万物毕得。^⑨

道和德不可分离,德是道赖以存在的保证,人没有德就会失去道。所以,德就是精神活动符合道的自然之性,用主观意识来涵养道、涵养气,这是《管子》修养论的出发点和根本点。修养精神就是:“修心静意”^⑩“大气而敞,宽气而广,其形安而不移,能守一而弃万苛”^⑪“执一不失”^⑫“必以平正”^⑬。要求精神活动的专一集中,心静身正,使道气存于体内,并发生气质的变化,以达到天人合一,精神与道气合一的境界。其表现则是身体健康,精神稳定,思维灵明深邃,善心仁爱。《管子·内业》说:

人能正静,皮肤裕宽,耳目聪明,筋信而骨强。乃能戴大圆,而履大方,鉴于大清,视于大明。敬慎无忒,日新其德,遍知天下,穷于四极。

人的精神状况能修养到真正的静,符合道德的要求,宇宙中的气就会很好地存留在体内,成为用之不竭的源泉。人的身体因此就会健康,精神与外界世界的通道就会被打开,而能知天下事物。

所以,内在修养是一条超越的道路、通向自由的道路,即从凡到圣的道路。这条道路是从治气养生、修养精神的实践开始的,是生命实践的学问,又是典型的内求诸己之学,而不是外求之学。

四 结 语

现代伦理学的道德观主要从人与人关系的方面来立论,而中国文化的道德观是从人的自然体性和社会体性两个方面来立论的。儒家有仁义礼智信、孝悌观,道家有返朴归真、道之德性说,佛家强调克除物我执、人我执的偏执意识。总之,中国文化追求的至高道德应是克除私欲、克除情绪干扰、克除人我分别、为公利生、仁民济物、人我平等、物我同观的高级境界。

修养身心是中国文化儒释道医思想的基础和重要内容,各家都十分重视对于个体生命的修养,并把它纳入自然与社会大系统之中。修养指一个人在思想品德、知识技能、礼仪风度、言谈举止等方面所达到的水平,包括身心健康水平、道德品质、和智慧的层次的提升以及人的气质的改变等。中国文化的修养旨在全面提高一个人的身心素质,具有道德所要求的全部品质,最终与道合一,实现圣人目标,如果每个人都在身心修养上有所成就,那么整个人类就可以进入大同社会了。

参考文献

- ①《道德经》第25章。
- ②③《道德经》第51章。
- ④《易传·系辞上》。
- ⑤《礼记正义·礼运》。
- ⑥《道德经》第2章。
- ⑦《道德经》第3章。
- ⑧《道德经》第8章。
- ⑨⑩⑪《管子·心术》下。
- ⑫《管子·心术》上。
- ⑬《道枢》卷4。
- ⑭⑮朱熹:《四书集注·论语集注·颜渊第十二》。
- ⑯《二程集·程氏易传·损》。
- ⑰《传习录·答陆原静书》。
- ⑱《传习录》上。
- ⑲《论语·为政》。
- ⑳《孟子·尽心上》。
- ㉑《荀子·礼论》。
- ㉒《道德经》第21章。
- ㉓㉔㉕㉖㉗㉘《管子·内业》。

(常大群 厦门大学海外教育学院)